

手稲区マスコット
キャラクター
ていね



今月の表紙は、ていねプール（前田 1-5）です。
プールで思い切り遊んで、今年の夏の思い出を作りませんか？

営業は 8/23（日）までで、営業時間は 9 時 30 分
～16 時 30 分です。



【編集】手稲区役所総務企画課広聴係

〒006-8612 手稲区前田1条11丁目

☎681-2432 FAX 681-6639 ✉te.somu@city.sapporo.jp

HP



X



Instagram



手稲が誇る

夏の宝物

話を聞いたのは

まつもり つよし
松森 剛 さん

手稲区出身で、農家の三代目として就農。

2019 年から JA さっぽろ果実部会の部会長を務める。和太鼓チーム「風雪太鼓」の代表として文化活動の振興も行う。



砂地が多いため、海からの冷風にさらされることが多かった手稲山口地域は、かつて農業の不毛の地といわれていました。そのため、砂地に適した作物を模索し、スイカの栽培に行き着きました。また、冷風に弱く、イカを補完する目的で栽培を始めたのがかぼちゃです。砂地特有の水はけの良さのおかげで、作物が腐るのを防ぎつつ、じっくり糖度を高めながら育ててくれます。



撮影：昭和 47 年(1972 年) 頃

砂地がもたらす自然の恩恵

手稲区で生まれた 2 大ブランドの魅力



手稲区の特産品のサッポロスイカと大浜みやこかぼちゃですが、そのおいしさには明確な理由があるんです。サッポロスイカは国内で約 200 種類あるスイカの中でも、成熟まで比較的時間がかかる品種なので、甘さを高めながらじっくり時間をかけて育てます。加えて、皮が硬くしっかりしているため、完熟後の実割れもしにくく流通に適しています。

また、大浜みやこかぼちゃは水分が少なくでんぷん質が豊富なため、薄く切っても型崩れせずにホクホク感が残ります。薄切りで素揚げにして、塩やめんつゆを少しつけるとおやつ感覚で楽しめますよ。(写真提供：札幌みらい中央青果株式会社)



一玉に込める思い
とたゆまぬ努力

近年の猛暑による健康リスク、有害鳥獣被害や作物の生育不良など、生産現場では日々課題が絶えません。それでも、私たちが作った農作物が皆さんの家の食卓に並ぶ光景を思い浮かべて励みにしています。また、手稲区を代表する特産品を栽培していることを誇りに感じながら、今年も無事に収穫を迎えられるよう一生懸命頑張っていきたいです。



「おいしい」がつなぐ手稲の未来

今回紹介するサッポロスイカと大浜みやこかぼちゃは、「食べておいしい」だけでなく、生産や流通の過程でさまざまな取り組みが行われています。



親子での農業体験

手稲区 PTA 連合会では、区内の小中学生とその親を対象に、地域の魅力を再発見するツアーを開催。普段入ることのできない広大なスイカ畑を訪れ、生産者の説明を聞きながらトラクターの試乗やスイカの試食ができるイベントです。参加した親子からは「手稲でこんなに立派なスイカが作られているなんて知らなかった!」という声が上がっています。



学校給食での提供

区内の小中学校では、学校給食で手稲区産のかぼちゃを提供する取り組みを 20 年以上続けています。調理して提供するだけでなく、給食時間中に生産過程を学ぶ動画を流し、子どもたちの食への関心や郷土愛を育む機会にもしています。

直売所へ出かけよう!

手稲区で生産されたスイカやかぼちゃのほか、その他の札幌産の農産物などを購入できます。



新鮮な農産物が
たくさん並んでいる
です~!



▲JA さっぽろ生産者直売所 「とれたてっこ西」
手稲区前田 1 条 10 丁目 3-20 平日 10 時～15 時
※日によって入荷する品物が異なりますのでご了承ください。

イベントで農作物の魅力を感じよう!

9/5 (土)

「手稲山口みんなでマルシェ。」

農作物をはじめとする手稲山口地域の魅力を発信するマルシェイベントを開催! かぼちゃをはじめとした手稲山口産の農産物や札幌産の野菜の直売のほか、景品付きのクイズ企画などが楽しめるイベントです。

日時 9/5 (土) 10 時～15 時 30 分
会場 山口クラブ前広場 (手稲区手稲山口 548 番地)
備考 会場内駐車場あり (40 台程度)
詳細 手稲山口地域協議会 (事務局: 札幌市新幹線推進室 ☎ 211-2378)





住民集団健康診査

HP



とくとく健診（特定健診）、後期高齢者健診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査を行います。健診は「受診券」と「マイナ保険証または資格確認書」（生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券）を、肺がん検診と肝炎ウイルス検査は氏名・年齢・住所が確認できるものを持って、当日直接会場へお越しください。

年間の日程・会場は HP や電話でご確認ください。

月日	受付時間	会場
8/20 (木)	9 時 30 分～11 時	曙第一会館 (曙 3-1)
	13 時 30 分～15 時	おおぞら町内会館 (西宮の沢 2-5)
9/3 (木)	9 時 30 分～11 時	前田会館 (前田 6-11)
	13 時 30 分～15 時	富丘高台集会所 (富丘 3-6)
9/4 (金)	9 時 30 分～11 時	富丘西宮の沢会館 (富丘 2-2)
	13 時 30 分～15 時	山口団地会館 (曙 11-1)

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211



子育て講座 「生」教育ってどんなこと？

無料

乳幼児期のお子さんを持つ保護者に向けて、家庭でできる性教育についてお話しします。

日時 8/25 (火) 10 時～11 時

会場 手稲保健センター 2 階講堂（前田 1-11）

対象 0 歳～就学前のお子さんとその保護者

定員 先着 10 組

申込 8/12 (水)～24 (月)に電話で申し込み
(受け付けは 9 時～17 時)

申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援担当 ☎ 681-1342



食品衛生パネル展

8 月は食品衛生月間です。この機会に家庭でできる食中毒予防のポイントをチェックしましょう。

日時 8/24 (月) 9 時～28 (金) 17 時

会場 手稲区民センター 1 階ロビー（前田 1-11）

詳細 健康・子ども課生活衛生担当 ☎ 688-8598



がけ地防災パネル展

日ごろの防災意識を高めていただくため、がけ崩れや自宅の安全に関する「がけ地防災パネル展」を開催します。

日時 8/25 (火) 9 時～27 (木) 17 時

会場 JR 手稲駅自由通路「あいくる」（手稲本町 1-4）

詳細 都市局開発指導課 ☎ 211-2512

手稲区

からの

お知らせ



2026/8/11～2026/9/10

手稲区の人口・世帯数

7/1 現在（前月比）

人口 138,451 人 (-72)

世帯数 61,039 世帯 (+18)

※国勢調査の速報値に基づいた推計人口

手稲区広報番組「ていねっていいね！」

毎週水曜日

10:50～55

FM76.2MHz



地域のイベントや防犯情報をお知らせ

8/19 (水) は区職員が出演し、「食中毒予防」について紹介予定です。



胃がん・大腸がん・肺がん検診

日時 8/25 (火) 9 時～10 時（受付時間）

会場 手稲保健センター 1 階（前田 1-11）

対象 職場などで検診を受ける機会のない方で、胃がん検診は 50 歳以上の偶数年齢の方（直前の偶数年齢時に受診していない場合、奇数年齢でも可）。大腸がん、肺がん検診は 40 歳以上の方

費用 胃がん検診（バリウム）は 1,300 円、大腸がん検診（検便）は 400 円、肺がん検診は無料（問診により喀痰検査を行った場合は 400 円）。費用免除制度あり

申込 電話か窓口で事前に申し込み（定員を超えた場合は、翌月以降の日時で受け付けます）

申込先・詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211



認知症サポーター養成講座

無料

認知症の知識を学び、地域における認知症の理解者や見守るサポーターになりませんか？

日時 8/19 (水) 10 時～11 時 30 分※受け付けは 15 分前から

会場 手稲区民センター 2 階第 1・2 会議室（前田 1-11）

定員 先着 30 人

申込 8/12 (水)～17 (月)に電話で申し込み

申込先・詳細 手稲区第 2 地域包括支援センター
☎ 686-7000



手稲区公式Xキャンペーン

募集期間
9/30 (水)まで

投稿例

#あつまれ手稲とていぬ

大募集!

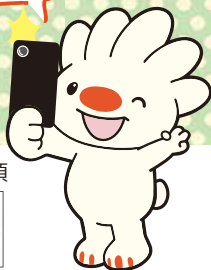
手稲で撮影したお気に入りの1枚や、手稲にまつわる写真、ていぬのイラストやグッズ、手作りの作品など…手稲とていぬに関する写真をX (旧 Twitter) で募集します。みなさんが撮影したお気に入りの一枚を、ぜひ投稿してください!

投稿してくれた方には、感謝の気持ちを込めて**抽選で10人にデジタルギフト2,000円分 (QUO カード Pay)**をプレゼント!

応募方法

募集要項 (右のコード) を確認のうえ、以下の方法でご応募ください。

募集要項



公式 X

- ①手稲区公式 X (@teine_kouhou) をフォロー
- ②キャンペーン投稿を引用リポスト
- ③手稲もしくはていぬにまつわる写真をつけて投稿!

星観緑地の桜並木がとてもお気に入りです! 毎年写真を撮りに行ってます!



ていぬ@手稲区役所広報担当
【#あつまれ手稲とていぬ投稿キャンペーン】
みんなが撮ってくれた手稲の写真とボクの写真を集集中です!

手稲駅でていぬくん発見! 手を振ってくれたのがうれしい~!



ていぬ@手稲区役所広報担当
【#あつまれ手稲とていぬ投稿キャンペーン】
みんなが撮ってくれた手稲の写真とボクの写真を集集中です!

詳細

総務企画課広報係
☎ 681-2432

家庭でできる!

食中毒予防の3原則!

【詳細】健康・子ども課生活衛生担当 ☎ 688-8598

①菌を『つけない』 (清潔・消毒)



- ・調理前や調理中、盛り付け時など、こまめに手を洗う
- ・調理器具は食材ごとに使い分け、清潔に使う
- ・生の肉や魚は他の食品に触れないように保管する

②菌を『増やさない』 (迅速・冷却)



- ・調理済みの食品はできるだけ早く食べ切る
- ・冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に保つ
- ・生鮮食品や調理済みの食品を室温で放置しないようにする

③菌を『やっつける』 (加熱)



- ・食品の中心部まで十分に加熱する (中心温度 85~90℃で 90 秒間以上が目安)
- ・温め直すときは、混ぜながら全体を加熱する

広告

8月は！ 野菜摂取強化月間



区役所の取り組みや野菜を使った夏にぴったりのレシピを紹介します。
栄養バランスの良い食事で、元気に夏を乗り切りましょう！

【詳細】 手稲保健センター ☎ 681-1211

手のひら 30 秒『ベジチェック®』測りにきませんか？

現在、手稲区役所 1 階には、推定野菜摂取量測定器『ベジチェック®』が設置されています。センサーに手を 30 秒乗せるだけで、あなたの野菜摂取量を分かりやすく数値化。自分の今のスコアを知ると、「明日からはもう一皿野菜を足してみよう！」と、普段の食事への意識が自然と変わる効果も。健康への第一歩として、今のリアルな数字をチェックしてみませんか？

※日によって設置されていない場合もあります（設置は 11 月末まで）



▲ベジチェック®

野菜を使ったおすすめレシピをご紹介します♪



かぼちゃのピラフ



【栄養価（1人分）】野菜量：110g
エネルギー：447kcal 食塩：1.7g

- 【材料（2人分）】
- ・かぼちゃ …120g
 - ・玉ねぎ …60g
 - ・ベーコン …20g
 - ・米 …1 合
 - ・コンソメ …小さじ 1 と 1/2
 - ・バター …5g
 - ・コーン缶 …40g

【作り方】

- ① かぼちゃは 1～2cm の角切りにする。玉ねぎはみじん切り、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ② 炊飯器の中にといだ米、①を入れ、目盛りまで水を加えたらコンソメを入れる。
- ③ 白飯と同じように炊き、出来上がったたらバターと汁気をきったコーンを混ぜ合わせる。

にぎやか野菜の寒天寄せ



【栄養価（1個分）】野菜量：28g
エネルギー：31kcal 食塩：1.0g

- ★【材料（カップ 6 個）】
- ・オクラ …6 本（60g）
 - ・ミニトマト …6 個
 - ・コーン（缶詰・冷凍）…大さじ 4
 - ・カニかまぼこ …4 本
 - ・水 …500ml
 - ・粉寒天 …4g
 - ・白だし …大さじ 3
 - ・砂糖 …小さじ 1

★お好みの具材でアレンジ OK！

【作り方】

- ① オクラはゆでて小口切りに、カニかまぼこは手で割いて半分の長さに、ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れて混ぜ、火にかけ沸騰させる。
- ③ 火を止めて、鍋に白だし、砂糖、すべての具材を入れて混ぜ、型に流して冷やし固める。

手稲区役所ホームページでは野菜摂取強化月間（8月）について掲載中！
野菜レシピなども掲載していますので、チェックしてみてください！

HP

