

ていいね



手稲区マスコット
キャラクター
ていね

株式会社北洋銀行手稲中央支店、北海道科学大学 札幌市手稲区の連携・協力に関する協定締結式



10/15(木)に、北洋銀行手稲中央支店、北海道科学大学、手稲区は、連携・協力に関する協定を締結しました。金融機関・大学・行政がそれぞれの専門的知見やネットワークなどを活用し、手稲区の明るい未来を築いていきます。



【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



元気に暮らし
続けるための

フレイル予防のススメ

「最近疲れやすい」「外出の機会が減った」と感じることはありませんか？
それはもしかすると、「フレイル」のサインかもしれません。
いつまでも元気でいるための健康習慣づくりを今日から始めてみましょう。



教えてくれたのは

フレイルってなに？

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下し、健康な状態から要介護状態へ移行する中間段階のことです。適切な対応で健康な状態に戻すことができます。



監修／北海道科学大学保健医療学部
看護学科 大内 潤子 教授
おうち じゅん こ



健康

適切な対応で
健康状態に戻る



フレイル



要介護

フレイル予防の 3つの柱

フレイル予防で重要な柱は、「運動」「栄養・口腔ケア」「社会参加・交流」の3つです。

この3つはお互いに影響し合っているため、どれか1つを頑張るのではなく、バランスよく実践することが大切です。

こんなコトはありませんか？

- ☐ 15分以上歩くことがつらいと感じる
- ☐ 階段に手すりがあれば積極的に使う
- ☐ この1年間で転んだことがある
- ☐ 1日3食食べられない日がある
- ☐ この半年間で3kg以上体重が減った
- ☐ 固いものを食べにくいと感じる

- ☐ 週に1回も外出しないときがある
- ☐ 趣味や楽しみは一人で出来るものがほとんど
- ☐ 友人と顔を合わせる機会が極端に減った
- ☐ 物忘れがあるとよく感じる
- ☐ 今日が何月何日か
わからない時がある

これらの項目は
フレイルの兆候と
されるものです。
当てはまる数が多い
ほど注意が必要です。

わたしの“フレイル予防”

01 運動



体操の自主活動グループを作って、週に1回集まって身体を動かしています！
(富丘在住／70代女性)

家事の中に軽い筋トレなどを取り入れる“ながら運動”を頑張っています！
(西宮の沢在住／60代男性)

毎朝1時間ほどウォーキング(約7,000歩)をしています。
(稲穂在住／70代男性)

歩数や距離を目安にできる手稲区内のウォーキングマップを区役所1階HP 11番窓口で配布しています！



2・3カ月に1回定期検診のため歯医者に通っています。
(曙在住／80代女性)

1日3食欠かさないと、なるべく塩分を控えることを意識しています。
(稲穂在住／70代女性)

野菜・タンパク質多めの食事を心がけています。
(前田在住／70代男性)

02 栄養・口腔ケア



近所の“すこやか倶楽部”に参加しています！
(前田在住／70代女性)



スポーツ観戦を通じて、友人と交流しています。
(手稲本町在住／80代男性)

03 社会参加・交流

『すこやか倶楽部(介護予防教室)』とは

心と体の健康づくりを目的に、各地域の介護予防センター(市委託)が開催する教室です。概ね65歳以上の区民の方が対象で、無料で参加できます。詳細はお住まいの地域の介護予防センターに問い合わせいただくか、右記二次元コードからご覧ください。

介護予防センター まえだ	前田2条10丁目1-7 手稲つむぎの杜内	685-3141
介護予防センター 新発寒・富丘・西宮の沢	西宮の沢4条3丁目3-40 愛輪園内	683-5561
介護予防センター 中央・鉄北	手稲本町2条2丁目1-1 村田ビル1階	682-1294
介護予防センター 稲穂・金山・星置	稲穂5条2丁目6-5 手稲ゆうゆう内	685-8366

▼手稲区
運動マップ



介護予防センター
職員・関係者一同
皆さまのご参加を
お待ちしております！

町内会活動や趣味の詩吟サークルの活動を楽しんでいます。
(新発寒在住／80代男性)

手稲区内ではさまざまなサークル活動が行われているんです！来月号で詳しく紹介予定です！



3つの柱の中で、特に「社会参加・交流」はフレイルの入り口になりやすいと言われています。外出や交流の機会が減ると、食欲が低下して栄養不足になったり、筋肉が減少したりすることでさらに外出が億劫になるという悪循環に陥りやすくなります。「健康のために特別な努力をする」ことよりも「日々の暮らしの楽しみが知らず知らずのうちに予防につながっている」状態を維持することを心がけましょう。



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
11/28 (土)	9 時 30 分～11 時 30 分 13 時 30 分～15 時	手稲区民センター (前田 1-11)

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211



子育て講座「食事を楽しく！」

無料

保健センターの管理栄養士が、お子さんの好き嫌いや遊び食べの対応についてポイントをお話します。

日時 11/24 (火) 10 時～10 時 45 分

会場 手稲保健センター 2 階講堂（前田 1-11）

対象 10 カ月～1 歳 6 カ月未満のお子さんと保護者

定員 先着 10 組

申込 11/10 (火)～20 (金)に電話で申し込み

申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援担当係

☎ 681-1342（受け付けは平日の 9 時～17 時）



子育て講座 「イライラしない子育て」

無料

子育てにおけるアンガーマネジメント（怒りをコントロールする方法）についてお話します。

日時 12/7 (月) 10 時～10 時 45 分

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保護者

※これから親になる方も申し込み可能です

定員 先着 10 組

申込 11/24 (火)～12/4 (金)に電話で申し込み

申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援担当係

☎ 681-1342（受け付けは平日の 9 時～17 時）



「女性に対する暴力をなくす運動」 パネル展

11/12 (木)～25 (水)の「女性に対する暴力をなくす運動」期間に併せて、DV 根絶に向けたパネル展示を行います。11/16 (月) 11 時～15 時は、市民団体「ジェンダーフリーていね」と意見交換ができます。

日時 11/11 (水)～18 (水)

会場 JR 手稲駅自由通路「あいくる」（手稲本町 1-4）

詳細 地域振興課 ☎ 681-2445

手稲区

からの

お知らせ



2026/11/11～2026/12/10

手稲区の人口・世帯数

10/1 現在（前月比）

人口 138,182 人（-38）

世帯数 61,505 世帯（+3）

※今月から国勢調査の確報値に基づく推計人口を掲載

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

11/18 (水) は消防団員が出演し、「消防団員募集」について紹介予定です。



胃がん・大腸がん・肺がん検診

①胃（バリウム）②大腸（検便）③肺（胸部 X 線）

日時 12/23 (水)の 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 市内在住、職場などで受診できる方を除く。①原則 50 歳以上偶数年齢の方 ②③ 40 歳以上の方

定員 ①②先着 45 人（定員超えの場合、翌月以降の日程で受け付け可能）③定員なし

費用 ① 1,300 円 ② 400 円 ③ 無料（追加検査の場合 400 円）※いずれも免除制度あり

申込 ①②のみ検診日の 2 週間前までに要予約。下記二次元コード、もしくは市コールセンターへ電話や FAX（☎ 222-4894 ※受付時間 8 時～21 時、FAX 221-4894）で申し込み



◀ 予約

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

システム



健康チャレンジ教室 「輝きの秘訣は糖化ケア!？」

無料

ご自身の「糖化度（体のコゲ）」を測定し、サビない体をつくる一生モノの健康美習慣を学びませんか？

日時 11/24 (火) 13 時 30 分～15 時※受け付けは 15 分前から

会場 手稲保健センター 2 階講堂（前田 1-11）

対象 手稲区在住で 40 歳以上の方

定員 先着 30 名

申込 11/4 (水)～19 (木)に電話か直接または Web で申し込み

申込先 手稲保健センター ☎ 681-1211



◀ 申込
フォーム

市民健康教育講座

「漢方と、じょうずにつきあう」

無料

漢方の考え方、上手な飲み方、そして気をつけたい体のサインをやさしくお話しします。

日時 12/2(水) 14時～15時30分 **定員** 先着40人

会場 手稲保健センター 2階講堂（前田 1-11）

対象 手稲区在住の方

講師 なごみ薬局 管理薬剤師 よし き ゆたか 吉木 豊 先生

申込 11/11 (水)～27 (金)に電話か直接、
または Web で申し込み



◀申込
フォーム

申込先・詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

市民健康教育講座

「生活習慣病と慢性腎臓病」

無料

「沈黙の臓器」と呼ばれる腎臓。生活習慣病が引き起こす慢性腎臓病のリスクと、予防・対策方法を解説します。

日時 11/18(水) 14時～15時30分 **定員** 先着40人

会場 手稲保健センター 2階講堂（前田1-11）

対象 手稲区在住の方

講師 美田内科循環器科クリニック み た と も ひ ろ 美田 知宏 院長

申込 11/2 (月)～16 (月)に電話か直接、
または Web で申し込み



◀申込
フォーム

申込先・詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211



第34回

ていね音楽祭



主催：ていね音楽祭実行委員会・手稲区

日時 12/6 (日)
12 時 30 分～16 時 30 分（12 時開場）

会場 手稲区民センター 2階
区民ホール（前田 1-11）

入場無料

第 1 部開演前の入場のみ整理券が必要です。整理券は 11 時 30 分から区民センター 1 階ロビーで配布します。開場後、整理番号順に入場してください。なお、第 1 部開演後は整理券なしで入退場できます。

第 1 部（12 時 30 分～）		第 2 部（13 時 55 分～）		第 3 部（15 時 20 分～）	
出 演	演奏種目	出 演	演奏種目	出 演	演奏種目
手稲ウクレレサークル 「マハロ」	ウクレレ アンサンブル	新発寒小学校 スクールバンド	金管バンド	スローライフ	バンド演奏
札幌稲穂高等支援 学校合唱部	合唱&合奏	マサフミ	オカリナ& ギター	ナイスハーモニカ “クラール”	ハーモニカ合奏
オレンジ・ペコ	オカリナ演奏	タンネコール	女声合唱	手稲サクス アンサンブル	サクス五重奏
- MOENE - Sax Ensemble	サクス四重奏	ASUMI	歌唱	リンゴンベリー	カンテレ アンサンブル
熊坂 隆雄	ハーモニカ演奏	ウистерリア	ピアノデュオ& パーカッション	メロディ・ブリッジ	オカリナ&ギター
小倉 征敏	オカリナ独奏	りらいあつくま	ピアノ弾き語り	Js be Ambitious	バンド演奏
コール・ドルチェ	女声合唱	KINOPIRO	ギター&ピアノ	札幌稲雲高校・ 札幌手稲高校合唱部	合唱
Little harvest	ピアノデュオ	新婦人コーラス トリオ	女声合唱	全体合唱	
島津 香王里	歌唱	infinity strings.jp	ギター合奏		

※出演団体・時間などは変更になる場合があります

詳細 地域振興課 ☎ 681-2445

広告



ていね陽だまりシネマ ～ていね山映画祭 過去作等上映会～

入場無料
申込不要

HP



第3回ていね山映画祭で制作された過去作品を、区内地区センターなどで上映します。内容の詳細はホームページをご覧ください。

会場	日時
手稲コミュニティセンター (手稲本町 3-1)	11/10 (火) 10 時 30 分～ 11 時 45 分
	11/25 (水) 14 時 30 分～ 15 時 45 分
星置地区センター (星置 2-3)	11/25 (水) 10 時 30 分～ 11 時 45 分
	11/29 (日) 14 時 30 分～ 15 時 45 分
新発寒地区センター (新発寒 5-4)	11/29 (日) 10 時 30 分～ 11 時 45 分

第3回作品のほかに、第17回札幌国際短編映画祭ノミネート作品「じいのけ」も上映するです!映画制作関係者のトークイベントもあるですよ。



◀第3回作品
『Galaxy1023
～手稲区移住計画～』



エスポラーダ北海道公式戦にご招待！～手稲区民応援デー～

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームのスタンド自由席に、手稲区にお住まいの方 30 組 60 人をご招待します。

試合 エスポラーダ北海道 対 ボアルース長野 **会場** 北ガスアリーナ札幌 46 (中央区北 4 東 6)

日時 12/13 (日) 13 時キックオフ (9 時 45 分開場)

申込 往復はがきに観戦希望者 (2 人 1 組) の代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、あて先 (返信用) に返信先を記載のうえ、下記まで送付。※ 1 組につき 1 通のみ有効

申込期限 11/20 (金) 当日消印有効

抽選 応募多数の場合は抽選。結果は 11/27 (金) ごろに返信はがきでお知らせ

申込先・詳細 〒 063-0003 西区山の手 3 条 2 丁目 5-5

エスポラーダ北海道手稲区民応援デー係 ☎ 676-4730



©ESPOLADA HOKKAIDO

※開場時間は変更する可能性があります。詳細はエスポラーダ北海道公式 HP をご確認ください。

※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、同クラブからのご案内以外には利用されません。

ていね区傾聴ボランティア養成講座

ボランティア活動に興味・関心がある方、活動を始めた方と考えている方や活動の幅を広げたい方を対象として、傾聴ボランティアの基本的な知識を学び、活動のきっかけづくりとすることを目的に開催します。

日時 11/20 (金) 10 時～ 12 時

会場 手稲区民センター 3 階視聴覚室 (前田 1-11)

対象 手稲区在住で傾聴ボランティアに興味がある方、活動の幅を広げたい方

定員 30 人 (先着) **費用** 無料

申込 11/16 (月) までに電話で申し込み

申込先・詳細 手稲区社会福祉協議会 ☎ 681-2644

ストーブ火災に気を付けよう！

寒さが厳しくなるこれからの季節はストーブ火災が増加します。次のことに注意しながら安全に使用しましょう。

- ✓ ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ✓ ストーブの上に洗濯物を干さない
- ✓ 寝るとき、外出するときはストーブの火を消す
- ✓ スプレー缶やカセットボンベはストーブやこんろの近くに置かない
- ✓ 灯油ストーブは必ず火を消してから給油する
- ✓ 間違えてガソリンを給油しない



詳細 手稲消防署予防課 ☎ 681-2100