

ていね



手稲区マスコット
キャラクター
ていぬ



今月の表紙は、11/9 (日)に開催する『第3回ていね山映画祭』で上映を行う短編映画の撮影風景です。(写真の場所は富丘西公園)
作品のあらすじや映画祭の申し込みについては、区民のページ 6P をご覧ください。



【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

手稲

1

広報さっぽろ | 2025・10

手稲区HP 手稲区X



高齢者のこころの健康づくり

年を重ねると、体の変化とともに心の変化も訪れます。「最近元気がない」「よく眠れない」「人と会うのがおっくうになった」などの変化は、加齢のせいと思われがちですが、実はうつ病や認知症のサインかもしれません。

うつ病と認知症は似ているけど違う！

うつ

- ☐ 眠れない
- ☐ 体がだるい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 気分が落ち込む

2項目以上当てはまる場合は
相談機関にお問い合わせを！

認知症

- ☐ 探し物をすることが増えた
- ☐ 趣味や好きなことに関心が無くなった
- ☐ 同じ話を何度もしてしまう
- ☐ 体験そのものを忘れる

認知症の初期症状としてうつ状態が現れることや、高齢者のうつ病が認知症のように見える「仮性認知症」という状態、さらには両方を併発しているケースもあります。

自分や周りの人に違和感を感じたら、まず『相談』

自分や家族の様子がいつもと違うと感じたら、自己判断せずに、まずはかかりつけ医や専門の医療機関（精神科、心療内科、物忘れ外来など）に相談することが非常に重要です。早期に適切な診断を受けることが、本人や家族の負担を軽くすることにつながります。いきなり医療機関を受診するのはハードルが高いと感じる方は、まず下記の相談機関にお問い合わせください。

相談機関一覧



第1包括HP



第2包括HP

- ・手稲区第1地域包括支援センター（前田4-10）
（担当地区）前田、新発寒、富丘、西宮の沢 ☎695-8000
- ・手稲区第2地域包括支援センター（曙5-2）
（担当地区）手稲、手稲鉄北、稲穂、金山、星置 ☎686-7000
- ・保健福祉課保健支援係
☎681-2497（平日8時45分～17時15分）



↑手稲区版認知症
診療医療機関MAP



←手稲区版認知症ケアパス
認知症の相談先や、仲間と出会う場の情報提供など、支援やサービスを紹介しているリーフレットです。左に掲載の医療機関MAPと併せて、区役所や各相談機関で配布しているほか、HPにも掲載しています。



HP

うつ病・認知症を予防するために

うつ病も認知症も、予防するには、ストレスを上手に発散させ、心身の休養を取ることが大切です。自分に合ったセルフケア方法を見つけ、心の健康を維持しましょう。

適度な運動

散歩やジョギングなどの有酸素運動が効果的です。無理をしない程度の運動をしましょう。



バランスの取れた食生活

栄養バランスの他にも、摂取カロリーを守る、塩分を控える、間食や糖分を控えることも、予防につながります。



自分に合ったリラックス法

入浴や音楽鑑賞、親しい人との会話など、自分に合ったリラックス方法で、心と体の緊張をほぐしましょう。



物の見方を工夫

ストレスがかかると、悪いところに目がいきがちになってしまいます。「自分ができること」「うまくいっていること」に目を向けてみましょう。

睡眠時間の確保

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。良い睡眠をとりましょう。



スマイルオレンジチームに参加してみませんか？

スマイルオレンジチームって？

認知症の方や家族、地域の方が集まり、認知症について知ったり、認知症の方のやってみたい活動を実現する方法を考えたり、さまざまなことを行う場です。週1〜2回開催しており、話し合い、昔遊び、歌のほか、ボッチャなどの体を動かす活動もしています。参加無料で、途中参加、途中退席OKです。

参加している人は？

- 認知症の方や家族
- もの忘れが気になる方
- ボランティア（オレンジサポーター）
- 地域の方

＼自由な雰囲気でおしゃべりを楽しんでいます！／



参加者の声

- ・予約をしなくても行ける気軽さがいい！
- ・何でも話せる雰囲気が楽！
- ・参加がきっかけで、人とのつながりが増えた！

気軽に参加してほしいですよ〜



興味がある方は、お住まいの地区を担当している地域包括支援センターに連絡を！
日程やイベント情報は電話やホームページでご確認ください。

子育て講座 「喉が詰まった時の対処法」

無料

幼児安全指導員が、喉に詰まった時の対処法をお伝えします。

日時 10/28(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保護者

定員 先着 10組（託児なし）

申込 10/14(火)～27(月)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
☎ 681-1342

子育て支援パネル展 「遊びに行こう！子育てサロン」

無料

日時 11/7(金) 15時～11/11(火) 15時

会場 JR 手稲駅自由通路「あいくる」（手稲本町 1-4）

詳細 健康・子ども課子育て支援担当 ☎ 681-1342

市民健康教育講座 「怖い腰痛と怖くない腰痛」

無料

日時 11/6(木) 14時～15時 30分

会場 手稲区民センター 2階第 1・2 会議室（前田 1-11）

対象 手稲区在住の方 **定員** 先着 40人

講師 札幌秀友会病院 安齊 公雄 院長

申込 10/14(火)～24(金)に電話で申し込み

申込先・詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

健康チャレンジ教室 ～健康つみたて貯筋？～

無料

2 日間にわたり、血圧・体組成測定、専門職種（保健師、管理栄養士、歯科衛生士）による講話、お手軽筋トレを行います。両日とも参加した方にはていねグッズ（非売品）を進呈！

日時 11/4(火)・20(木)の 13 時 30 分～16 時

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 30～64 歳（両日参加できる方）

定員 先着 15 人

申込 10/14(火)～24(金)に電話か HP で申し込み

申込先・詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

秋のカナール清掃ボランティア募集

日時 11/3(月・祝) 9 時 30 分～12 時

場所 前田森林公園（手稲前田 591-4）

持ち物 長靴、軍手またはゴム手袋、着替え、飲み物

申込 10/15(水)～11/2(日)に電話か窓口で申し込み
（受け付けは 9 時～17 時）

申込先・詳細 前田森林公園管理事務所 ☎ 681-3940

手稲区

からの お知らせ



2025/10/11～2025/11/10

手稲区の人口・世帯数
9/1現在（前月比）
人 □ 139,917人（-60）
世帯数 62,865世帯(+1）

手稲区広報番組「ていねっていいね！」

地域のイベントや防犯情報をお知らせします



毎週水曜日 10 時 45 分～55 分

コミュニティ FM Radio Station

三角山放送局 76.2MHz



住民集団健康診査

HP



とくとか健診（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「保険証など」（生活保護世帯の方は健康診査受診券）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。

月日	受付時間	会場
10/18(土)	9 時 30 分～11 時 30 分 13 時 30 分～15 時	手稲区民センター 2 階 区民ホール（前田 1-11）

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211



胃がん・大腸がん・肺がん検診

日時 10/27(月)・28(火)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 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（バリウム）は 1,100 円、大腸がん（検便）は 400 円、肺がんは無料（問診により喀痰検査を行った場合は 400 円）。費用の免除制度あり

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

ふれあい・いきいき サロンセミナー説明会

無料

地域住民が集まって“おしゃべり”などを楽しみながら、友達・仲間の輪を広げていく活動「ふれあい・いきいきサロン」について紹介します。

日時 10/30(木) 10時～11時30分

会場 手稲区民センター 2階区民ホール(前田 1-11)

対象 サロンへの参加や開設に関心のある方

定員 先着 80人

申込 10/24(金)までに電話かメールで申し込み

申込先・詳細 手稲区社会福祉協議会 ☎ 681-2644

✉ teine_ku@sapporo-shakyo.or.jp

手稲区公開研究会 「なやめる子どもへの理解と支援」

無料

コロナ禍を経験した子どもたち、いろいろな悩みを抱えた子どもたちを見守るにはどうすれば良いのか考えます。

日時 10/16(木) 13時30分～15時30分

会場 手稲区民センター 2階区民ホール(前田 1-11)

講師 法務少年支援センターさっぽろ

地域非行防止調整官 かわさき けんいちろう 川崎 健一郎 氏

申込 10/14(火)までに電話で申し込み

(受け付けは 9時30分～16時)

申込先・詳細 手稲区更生保護サポートセンター

☎ 694-8616

一日合同行政相談所 関係機関が一堂に会し、行政や生活上のさまざまな問題の相談を受け付けます。

日時 10/16(木) 10時～15時

会場 手稲区民センター 3階視聴覚室(前田 1-11)

参加機関 法務局、国税局、日本年金機構、札幌市、
(予定) 司法書士会、行政書士会、行政相談委員、
行政評価局

費用 無料 **申込** 不要。当日直接会場へ

詳細 総務企画課広聴係 ☎ 681-2432

例えばこんな相談ができます！

- 不動産の名義変更や登記について
- 相続税や贈与税など国税について
- 年金の受給申請手続きについて
- 遺言書の書き方や相続について
- 行政機関の業務に関する要望や苦情 など

手稲区家族介護者の集い～「良い加減」な栄養のコツ～

認知症の方を介護する方が、認知症や介護の工夫に関する講話を聞いたり、介護者同士で交流したりする場です。

今回は手稲保健センターの管理栄養士による「調理実習」を行います。調理したものを試食しながらの座談会も予定しています。

日時 10/28(火) 10時～12時

会場 手稲区民センター 3階料理実習室(前田 1-11)

対象 区内で認知症の方を介護する方
※介護を受けている方の同伴も可

定員 先着 15人 **費用** 無料

申込 10/24(金)までに電話で申し込み

申込先・詳細 保健福祉課保健支援係 ☎ 681-2497

認知症サポーター養成講座

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 11/8(土) 14時～15時30分

会場 手稲区民センター 2階第1・2会議室
(前田 1-11)

対象 区内在住または区内に勤務する方

定員 先着 30人 **費用** 無料

申込 10/31(金)までに電話で申し込み

申込先・詳細

手稲区第2地域包括支援センター
☎ 686-7000

広告

ていねやま映画祭

Mt. TEINE FILM FESTIVAL

ていね山映画祭の申し込みを受け
付け中です! 当日はボクも登場する
ですよ~!



詳細 地域振興課 ☎ 681-2445

HP



日にち 11/9 (日)

会場 手稲区民センター 2 階区民ホール (前田 1-11)

内容

【第 1 部】 13 時 30 分~15 時	【第 2 部】 16 時~17 時 20 分
・開会挨拶 ・短編映画の舞台挨拶 ・短編映画の上映 (約 30 分) ・「いたるの夢※」の上映	・「いたるの夢」の舞台挨拶
・ストーリーコンテスト 表彰式	

※ていね山映画祭の関連企画として実施した「こども映画プロジェクト」で小学生 3 人のチームが制作した約 5 分のショート映画

定員 各部 150 人 (定員を超えた場合は抽選)

※結果は 10/28 (火)までに連絡します

申込 10/17 (金)までに下記の方法で申し込み

【HP】フォーム (右のコード) から
申し込み



【ハガキ】①~④を記載して下記宛先へ郵送 (必着)

①代表者の氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号

②代表者以外に同行者がいる場合、同行者の氏名・
ふりがな・年齢 (代表者を含めて最大 5 人まで)

③希望する部 (第 1 部、第 2 部、どちらでもよい)

④映画祭を知ったきっかけ (HP、広報さっぽろなど)

宛先: 〒 006-8612 手稲区役所地域振興課

※郵便番号があれば住所不要



短編映画あらすじ

「Galaxy1023 ~手稲区移住計画~」

「この星、宇宙人だらけじゃん!」

故郷を失い手稲にやってきた宇宙人ホシオとたまたま居合わせた地球人フジコ。ホシオは居候としてフジコの世話になりながら、2人でさまざまな「依頼」をこなして日々を過ごしていた。

ある日、「帰る場所が分からない」という新たな依頼人が 2 人のもとを訪れる。ホシオは依頼人と共に、それぞれの居場所を探していく。



参加無料
申込不要

~ていね山映画祭連携企画~ YouTuber 体験



YouTuber になりきって、カメラの前でお菓子の開封動画を撮影します。自分だけのオリジナル動画づくりを体験しよう!

日時 10/18 (土)・19 (日) 11 時~15 時

会場 JR 手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町 1-4)

対象 中学生以下

※実際にお菓子を食べる場合があります。食品アレルギーのある方は会場でお知らせください