

# ほくとくん防犯メール！

**手稲区内で不審者連続出没通報下さい。**

**手稲本町・稲穂連続 熊を目撃！ご注意下さい。**

**不信電話は「#9110」に相談してください。**

本年8月8日午後9時55分頃、札幌市手稲区曙4条2丁目3番付近路上において、男が女性に対して下半身を露出する事案が発生しました。

男の特徴は、年齢が50～60代くらい、身長160センチメートルくらい、体格は小太り、白色タンクトップと水色短パン着用の男性です。

不審者を見かけたら、安全な場所に避難してから110番通報してください。【配信：手稲署】

今年のゴールデンウィーク期間中、手稲区管内では空き巣被害が3件発生しています。

連休となるお盆期間中は、特に空き巣被害に十分注意してください。

長期で自宅を空ける場合は、近所の方に声をかけて、協力しながら「自主防犯」に努めましょう。

## 1 戸締りは確実に

犯人にとって、ドアや窓が無施錠の家は、狙いやすい対象になります。

暑い時期が続きますが、外出時は窓、ドアの施錠を確実に行いましょう。

カーテンやブラインドを活用して自宅の中を見せないことも有効的な防犯です。

## 2 防犯対策

今できる防犯対策を実施して、被害防止をしましょう。

(1) 音 防犯ブザーや警報ベルの活用、自宅周辺に砂利を敷くこと

(2) 光 センサーライトの設置（

(3) 目 防犯カメラの設置、近所の人「目」

(4) その他 窓に補助錠を取り付ける、防犯フィルムの貼付

【配信：手稲警察署】

本年8月14日午前11時44分頃、札幌市手稲区新発寒4条1丁目1番先歩道上において、自転車に乗った男が、女性の後方を追隨する事案が発生しました。

男の特徴は、年齢は40代、体格は中肉、黒色ハット帽を着用し、自転車（黒色軽快車、前にカゴ有り）に乗車の者です。

不審者に遭遇したら、安全な場所に避難してから110番通報してください。【配信：手稲署】

本年8月14日午後1時15分頃、札幌市手稲区前田4条5丁目2番先路上において、男が女性に対して「5千円あげるから車乗らない？」等と声掛けしたうえ、同女性を追隨する事案が発生しました。

男の特徴は、年齢は20代、体格は中肉、黒色短髪で灰色Tシャツを着用し、水色の軽自動

車に乗車する者です。

不審者に遭遇したら、安全な場所に避難してから110番通報してください。【配信：手稲署】

令和5年8月21日午後8時20分頃、札幌市手稲区稲穂4条3丁目10番付近から稲穂5条3丁目2番付近を移動する、熊と思われる動物が目撃されています。

熊を目撃した場合には、大変危険ですので絶対に近づかないでください。配信：手稲警察署

札幌市中央区内で区役所職員を名乗る者から、還付金詐欺の予兆電話がかかってきています。

「医療費の還付金がある。」などと言って、お金をだまし取ろうとします。

「ATMでお金が戻る」は詐欺！

「通話しながらATMを操作」は詐欺！

このような電話がきたらすぐに警察に通報してください。【配信～中央警察署】

令和5年8月29日午前1時40分頃、札幌市手稲本町札幌市水道局手稲本町ポンプ場付近を移動する熊2頭が目撃されています。

熊を目撃した場合は、絶対に近づかないでください。

【配信：手稲警察署】

2023年8月31日

北海道警察本部生活安全企画課

# 稲積北町内会

4年ぶりの開催！

# 親睦焼肉大会

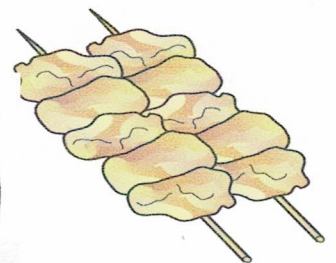
4年ぶりに親睦焼肉大会 & 防災研修を開催します。  
ご近所お誘い合わせの上、ご家族揃って、ご参加下さい。雨天も決行します。

**日時 9月24日(日) 集合: 10:50 参加費 無料**

**場所 稲積記念会館 手稲消防署による防災研修**

鳥串、豚串、フランクフルト、とうきび、ジャガイモ、  
生ビールジョッキ、ジュース、お茶、おにぎり

●ビンゴゲームでは、豪華景品？を用意。誰がゲットできるか？お楽しみください。お子様には、お土産を差し上げます。



\* 研修は、消火器の使用方法を予定

◎材料の手配の都合がありますので参加される方は、下記にご記入願います。

**\*お手伝いの役員、女性部、班長さんもお記入ください！**

## 参加申込書

| 班名     | 世帯名 | 参加人数      | 世帯名 | 参加人数      |
|--------|-----|-----------|-----|-----------|
| _____班 |     | 大人 人、子供 人 |     | 大人 人、子供 人 |
|        |     | 大人 人、子供 人 |     | 大人 人、子供 人 |
|        |     | 大人 人、子供 人 |     | 大人 人、子供 人 |
|        |     | 大人 人、子供 人 |     | 大人 人、子供 人 |
|        |     | 大人 人、子供 人 |     | 大人 人、子供 人 |
|        |     | 大人 人、子供 人 |     | 大人 人、子供 人 |

**締切日 9月16日(土)**

\* 当日参加もよろしいです



とれりば綿谷氏指導の  
程よい筋トレが大好評でした！

# すこやか倶楽部の ご案内 R5年8月号

各講座  
無料です

札幌市より委託を受け、運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防など  
前田・稲積地区 65歳以上の方を対象に介護予防講座を開催中です！初めての方も  
お気軽に 介護予防センターまえだ 685-3141 までお申込み下さい。

| 日時  | 会場                            | 内容   |
|---|-------------------------------|--|
| 9/4(月)<br>10:00~11:30                         | 手稲区民センター<br>料理実習室<br>前田1条11丁目 | <b>お久しぶりの簡単料理教室</b><br>講師：手稲区保健センター管理栄養士 四栗 ちゆき様<br>手稲区食生活改善推進協議会の皆様<br>定員：18名 (〆切：8/31)             |
| 9/11(月)<br>10:00~11:00<br>(雨天時：会館にて<br>体操等予定) | 《集合》<br>稲積記念会館<br>前田5条5丁目     | <b>ノルディック・ウォーキング</b><br>(帽子・手袋・飲み物ご持参を)<br>定員：30名 (〆切：9/8)   |
| 9/21(木)<br>10:00~11:00                        | 前田会館<br>前田6条11丁目              | <b>ご存じですか？<br/>介護・認知症の実態～VR体験</b><br>講師：SOMPOひまわり生命北海道統括部<br>北海道マーケット開発支社 山本 拓史様<br>定員：30名 (〆切：9/15) |
| 9/25(月)<br>10:00~11:00                        | 稲積記念会館<br>前田5条5丁目             | <b>楽しい脳トレと筋トレ</b><br>定員：30名 (〆切：9/22)  |
| 9/28(木)<br>10:00~11:00                        | 前田中央会館<br>前田8条11丁目            | <b>お腹に良いビフィズス菌！</b><br>講師：森永乳業グループ病態栄養部門<br>株式会社クリニコ 岡本 友香様<br>定員：30名 (〆切：9/15)                      |

今月も、《ベルマーク》を集める『小さなことからSDGs企画』を継続中です。  
もしよろしければ、最寄の講座、センターにご持参下さい。

☆ご協力宜しくお願い致します！☆



【手稲区民講座】

# みんなで楽しく 歌いましょう!

～Part 2～



童謡・唱歌などの懐かしい歌から新しい歌まで、色々なジャンルの曲をピアノの伴奏に合わせてみんなで一緒に楽しく歌います!

講師 ボイストレーナー 濱名 智恵 先生

日時 10月25日、11月1日、8日、15日、22日、29日(全6回)  
毎週水曜日 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

定員 先着30名  
対象 15歳以上の方(中・高校生は除く)  
受講料 4,000円 持ち物 筆記用具

【申込】 9月29日(金)午前10時から電話(681-5121)  
で先着順にて受付いたします。  
(定員になり次第締め切り)  
※受付時間:10:00～17:00

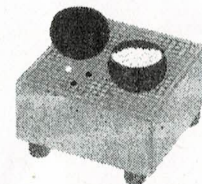
※受講料は講座初回(10月25日)にお支払いください。

地デジ・アプリ9月 配信予定!  
手稲区民センター講座・事業のご案内



## 「囲碁開放事業」

日曜日のみ開放しています  
会場 手稲区民センター 2階 はまなす  
時間 9:00～16:30



※9月17日(日)・10月8日(日)・11月12日(日)・12月3日(日)  
は手稲区複合庁舎電気設備工事に伴い休館のため、中止  
10月15日(日)は手稲文化祭のため、中止

## 手稲区民 ダンスの集い

日時 9月15日(金)  
13:30～15:30  
場所 手稲区民センター2階  
区民ホール  
参加料 300円(当日納入)  
持ち物 ダンスシューズ  
ヒールキャップ



※当日、直接会場にお越しください。

## 手稲文化祭

10月13日(金) ダンスフェスタ  
10月14日(土)・15日(日) 演芸、展示  
会場 手稲区民センター お茶席など  
詳細は決まり次第お知らせいたします



お問い合わせ先: 手稲区民センター運営委員会  
手稲区前田1条11丁目 ☎681-5121

URL <https://teine.kumin-c.jp/>

# 令和5年4月1日より、すべての自転車利用者に「乗車用ヘルメットの着用が努力義務化」されました

## ヘルメットを選ぶときは…

- SGマークやCEマークなど、安全基準をクリアしている表示が付いた製品を選ぶ。



「髪にクセがつく」とか「ムシていやだ」などのストレスを軽減するタイプや、デザイン性に優れたヘルメットもあります

- サイズが合っているものを選ぶ。

実際にかぶってみて、緩かったり、きつかったりしていないか、痛いところはないかなどを確かめましょう。

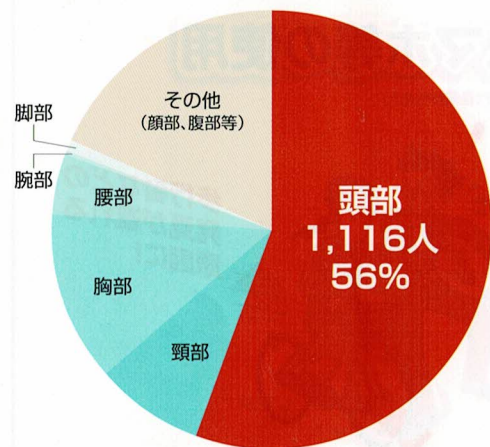
## ヘルメットを着用するときは…

- ヘルメットを正しい角度で装着する。
- あごひものバックルをしっかり締める。

ヘルメットの先端が眉毛付近になるように角度を合わせましょう。



事故の際にヘルメットが外れてしまわない程度に締めます。苦しくならないように、あごとあごひもの間に人さし指1本が入る程度を目安に、長さを調整しましょう。



## 自転車乗用中の事故で亡くなられた方の

約**6割**が、**頭部に致命傷**を負っています。



自転車乗用中死者の人身損傷主部位(致命傷の部位)  
(平成30年～令和4年合計 2,005人/警察庁HPより)

万が一の事故に備えて、自転車保険等に参加しましょう。

不許複製/自然社

# 自転車は「車のなかま」です。



ルールを守って安全に利用しましょう。

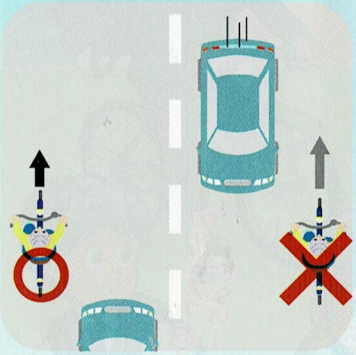


北海道地域交通安全活動推進委員連絡協議会  
北海道交通安全活動推進センター・北海道警察

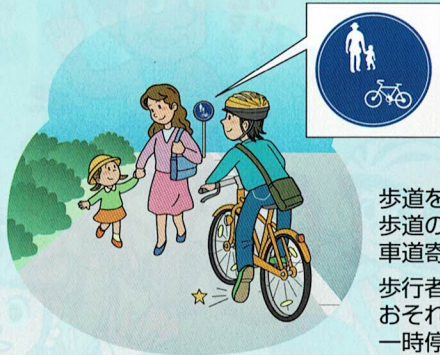
# 自転車の基本的な交通ルールです 自転車安全利用五則

(令和4年11月1日 中央交通安全対策会議 交通対策本部決定)

## 1 車道が原則、左側を通行



## 歩道は例外、歩行者を優先



歩道を通行する時は、歩道の中央から車道寄りを徐行。歩行者の通行を妨げるおそれがあるときは、一時停止!

## 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

## 3 夜間はライトを点灯

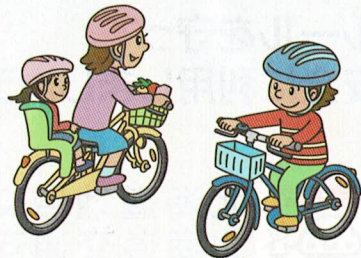
自転車の側面にも、反射材(リフレクター)をつけましょう。



## 4 飲酒運転は禁止

## 5 ヘルメットを着用

※保護者は幼児を幼児用座席に乗せるときや、幼児や児童が自転車を運転するときは、ヘルメットを着用させるよう努めましょう。



# こんな乗り方はやめましょう!

## 二人乗り

(法:第57条第2項違反)



フラフラして危険!

## 並進

(法:第19条違反)

人や車の通行のじゃまに!



## 無灯火運転

(法:第52条第1項違反)

存在を気づかれにくい!

自分からは車が見えていても車(の運転者)から自分の自転車が見えているとは限りません。



## 傘さし運転

(法:第71条第6号違反)



操作しにくい! 前が見えない!

## スマホ等の使用

(法:第71条第6号違反)



歩行者などの発見が遅れる原因に!

※イヤホンやヘッドホンで音楽などを聴きながら走行すると、車の近づく音などが聞こえにくくなり危険です。絶対にやめましょう。

# 認知症と、ともにくらす。

## 認知症ってどんな病気？

さまざまな原因で、記憶力や判断力など、認知機能（大脳の働き）が正常に働かなくなり、慢性的日常生活に支障をきたしている状態をいいます。

## ☑まずは、今の状態を確認してみましょう！

あなた自身や周りの方で、以下の項目にあてはまる方はいませんか？

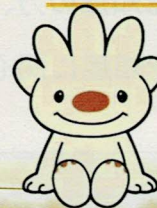
- 同じことを何度も言うと言われることが多い
- いつも財布や通帳などの大切なものがなくなる
- 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった

※「認知症介護研究・研修東京センターひもときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業）」から抜粋

複数の項目にあてはまる、このような状態が続いている、という方は、

### 認知症の初期段階

かもしれません。



©TEINE WARD SAPPORO

## 自分が認知症になったとき、家族が認知症になったとき

### 介護保険制度

市民のみなさんが、いつまでも安心して暮らすためのしくみです。その方の状態に応じて、介護保険サービスの利用が検討できます。ご本人が通うタイプ・泊るタイプ・訪問してもらうタイプなど、さまざまな種類があります。

### 家族会

認知症の方を介護するご家族同士で、相談や情報交換・交流ができます。

### 認知症カフェ

認知症に関する講話を聞いたり、参加者同士で交流したり、専門職に相談したり、と様々な過ごし方ができます。手稲区内の認知症カフェの情報は、手稲区ホームページ「認知症について」に掲載しています。

手稲区認知症カフェ  
今年度も開催します！  
裏面をご覧ください

<https://www.city.sapporo.jp/teine/hoken/hokenfukushi/ninchisho.html>

札幌市公式ホームページの検索窓で「手稲区 認知症について」で検索  
または右の二次元バーコードからご覧ください。



## 気になる方はご相談ください

認知症でも楽しく生活できる!!

|  |   |
|--|---|
| 第1 地域包括支援センター（前田 4-10）<br>☎695-8000（担当）新発寒、富丘、西宮の沢、前田        | 第2 地域包括支援センター（曙 5-2）<br>☎686-7000（担当）稲穂、金山、星置、手稲、手稲鉄北 |
| 介護予防センター新発寒・富丘・西宮の沢（宮の沢 4-3）<br>☎683-5561（担当）新発寒、富丘、西宮の沢     | 介護予防センター中央・鉄北（本町 2-2）<br>☎682-1294（担当）手稲、手稲鉄北         |
| 介護予防センターまえだ（前田 2-10）<br>☎685-3141（担当）前田                      | 介護予防センター稲穂・金山・星置（稲穂 5-2）<br>☎685-8366（担当）稲穂、金山、星置     |
| 札幌市認知症コールセンター（年末年始、祝日除く）<br>☎206-7837（窓口）月曜日～金曜日、10:00～15:00 | 手稲区役所保健福祉課（前田 1-11）<br>☎681-2497（窓口）1階1番              |



# Sunny Memory

日時：令和5年9月5日（火）

14:00～16:00（受付開始は13:30～）

場所：手稲区民センター 2階 第1・2会議室

定員：35名（手稲区在住の方）

※定員を超えるお申込があった場合、参加をお断りすることがあります。ご了承ください。

対象：認知症の方、物忘れが気になる方、認知症の方を介護している・していた方、  
認知症に関心のある方 などなど… **どなたでも歓迎です！**



## プログラム

14:05～14:45 講話

テーマ「命を守る水 ～見直そう水分補給～」

講師：株式会社明治 近藤 良美 様（管理栄養士）



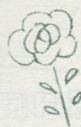
14:50～15:00 お知らせ

認知症の人と家族の会、認知症カフェの紹介



15:10～16:00 交流会

参加者同士での交流コーナーの他、介護専門職による個別相談コーナー、認知症に関する資料などを配架した情報コーナーもご用意しています。



※会の途中でも、退室自由です。

申込先：手稲区 保健福祉課 保健支援係

申込方法：お電話（011-681-2497）

※祝日を除く平日  
8:45～17:15

申込期間：令和5年8月31日（木）まで

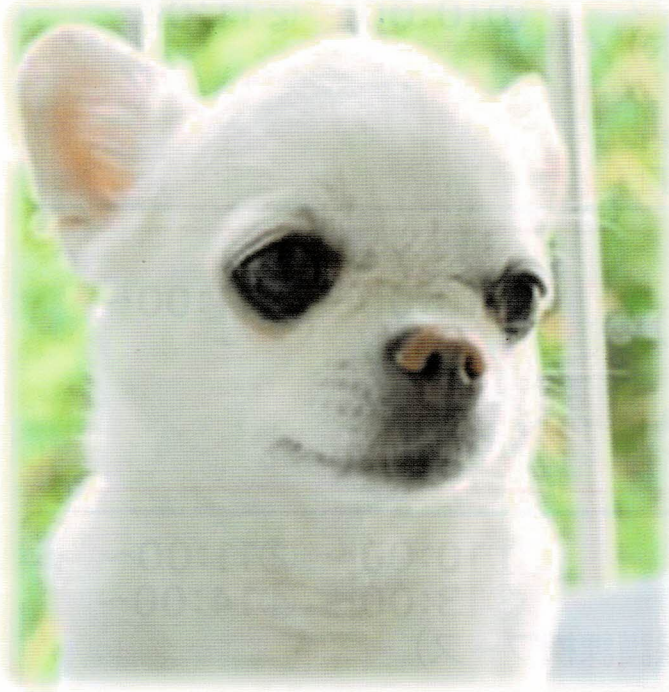
※当日、体調不良のある方はご参加いただけません。

SAPPORO

# その困りごと

相談無料

# まず相談してみませんか



- 就職活動に自信がありません…
- キャリアに関する悩み
- メンタル不調・病気の悩み
- 家族に関する悩み
- 生活上の悩み
- 借りたお金、滞納…
- 60、70代のお仕事探し



相談先はありますか？

高齢の私でも仕事はありますか？

※その他、どこに相談したらよいのかわからず困っている等

## 1人で悩むより、ステップに相談を！

ステップが各区で出張相談会を開催！詳しくは裏面で！



対象者

札幌市にお住いの方で、生活相談や就労相談を希望される方  
※生活保護受給中の方は対象になりません

お問い合わせ  
ご予約

# ☎ 011-221-1766

秘密  
厳守

Web予約は  
こちらから

<https://step-sapporo.jp/>

札幌市生活就労支援センター ステップ

検索



※離職などで家賃の支払いにお困りの方は、一定期間、家賃相当額（上限あり）を支給する「住居確保給付金」の相談も受付中

札幌市生活就労支援センター

# ステップ

STEP FORWARD ~ 一步一步前へ進もう

〒060-0042  
札幌市中央区大通西6丁目10番地  
大通公園ビル7階  
相談受付は、午前9:00～午後5:00  
土・日・祝日・年末年始を除く平日のみ  
キャリアバンク株式会社(札幌市委託事業)



# 出張相談会 開催日程

※ご相談については予約の方が優先になります

南区

日程

8/1(火)

①10:00~ ②11:00~  
③13:00~ ④14:00~

会場

南区役所 (2F会議室)

札幌市南区真駒内幸町2丁目

中央区

日程

8/10(木)・8/24(木)  
9/14(木)・9/28(木)

①10:00~ ②11:00~

会場

ハローワーク札幌

札幌市中央区南10条西14丁目

豊平区

日程

8/25(金)  
9/8(金)・9/22(金)

①10:00~ ②11:00~

会場

ハローワーク札幌東

札幌市豊平区月寒東1条3丁目

手稲区

日程

9/21(木)

①10:00~ ②11:00~  
③13:00~ ④14:00~

会場

手稲区役所 (保護課横ブース)

札幌市手稲区前田1条11丁目

清田区

日程

9/28(木)

①10:00~ ②11:00~  
③13:00~ ④14:00~

会場

清田区役所 (1F保健福祉部会議室)

札幌市清田区平岡1条丁目

※上記日程以外を希望または、すぐに相談したい方は  
平日9:00~17:00 ステップで相談できます

お問い合わせ  
ご予約

☎ 011-221-1766



Web予約は  
こちらから

札幌市生活就労支援センター ステップ

検索

<https://step-sapporo.jp/>

## 利用者の声

もっと早く相談すればよかったです！

いろいろな角度からアドバイスしてもらい視野が広がりました

現実的な解決策を一緒に考えてくれて助かりました

不安が安心に変わりました。ステップに相談してよかったです！

