

2023年11月1日

会員の皆様へ

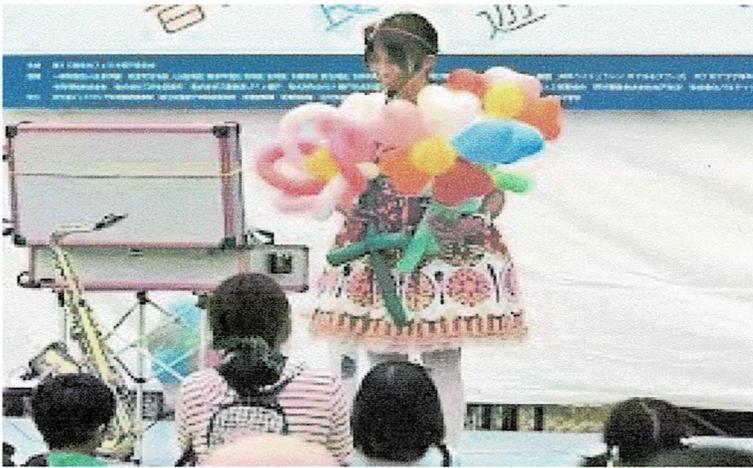
保護者代表 村田 舞

クリスマス会のご案内

朝夕の寒さが身にしみる季節となってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、クリスマス会を開催いたします。今年は、「バルーンアーティスト」 亀石しのぶさんをお招きし、バルーンアート体験をします。バルーンは、お持ち帰りできます。

ビンゴゲームなど楽しい会になるように企画しております。お友達をお誘いし、多数のご参加お待ちしております。



日時 12月10(日) 13時30分から15時 *13時15分から受付します。

場所 稲積記念会館 1階大広間 未就学のお子様は、ご保護者同伴でお願いします。

会費 無料 *お友達で町内会に加入されていない方は、200円いただきます。

班 申込書 記載例 山田花子 5年 未就学 090—

氏名	学年	未就学	保護者番号	氏名	学年	未就学	保護者番号

班長さんは、回覧が終わりましたら、参加の有無に関わらず、申込書を11月15日(水)まで郵便受に投函下さい。地図参照(申し込みない場合は、電話・メール連絡下さい)

お問い合わせ先 村田 舞(6班) 090-9529-6265

すこやか倶楽部のご案内R5.10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、生活習慣病予防等
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
11/7(火) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 地域交流スペース (前田2条10丁目)	ヤクルト・オンライン工場見学 ～工場からインターネット生中継でご案内～ 協力：札幌ヤクルト販売 株式会社の皆様 他 定員：25名 (×切：11/6)
11/9(木) ※13:30~15:00 (受付13:15~)	同上 	気になる中性脂肪とコレステロール 協力：家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉氏 定員：25名 (×切：11/7)
11/13(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	耳つぼでリラックス 講師：ゆゆた工房 鷺見 未織様 定員：20名 (×切：11/10)
11/16(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	知っておきたい介護保険 講師：溪仁会在宅ケアセンターつむぎ 主任介護支援専門員 向山氏 定員：30名 (×切：11/14)
11/27(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	簡単・絞り染め体験と リズム体操♪ 定員：20名 (×切：11/22)
11/30(木) 10:00~11:00 ※11/23の振り替えです	前田中央会館 (前田8条11丁目)	要介護につながる 病気の知識 《脳卒中》 講師：ダスキンヘルスレント札幌北 ステーション 成田様 定員：35名 (×切：11/29)

オンライン体操「スマイルフィットネス」



日時：① 11月2日(木)10:00~11:00

② 11月20日(月)10:00~11:00

・セラバンドを使った体操の他、脳トレや
口腔体操等を行います

・参加される時には、初回のみ開催日
の2~3日前までにお申込み下さい

健康レシピ <鮭とかぼちゃの豆乳グラタン>



旬の食材でたんぱく質もしっかり！

●材料：2人前

- ・鮭(生) 2切れ(160g)
- ・ふり塩(2つまみ、0.6g)
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・しめじ 1/3房
- ・かぼちゃ 80g
- ・バター 20g
- ・小麦粉 大さじ1と1/2
- ・塩・こしょう 少々
- ・味噌 小さじ2
- ・豆乳 200mL
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・乾燥パセリ 少々

●作り方

- ①鮭は塩をまぶし、10分ほど置く、水分をふき取り、4等分に切る。玉ねぎは薄切り、しめじは石月をとってほぐしておく
- ②かぼちゃは一口大に切り、耐熱ボウルに入れてラップをかけ電子レンジ600wで4分間加熱する
- ③フライパンにバターを中火で溶かし、鮭・たまねぎ・しめじをしんなりするまで炒める
- ④弱火にし、小麦粉を入れて2分程焦げないように炒める
- ⑤よく混ぜ合わせながら豆乳を3回にわけて入れる
- ⑥塩こしょう、味噌、かぼちゃを入れてとろみがつくまで中火で煮る
- ⑦耐熱皿に⑥を入れ、チーズとパセリをかけ、トースターで焦げ目がつくまで5分程焼く



1人分の栄養価	1補給 - 351kcal		
蛋白質	28.9g	食物繊維	2.9g
塩分	2.3g	カルシウム	177mg

Point!



旬の注目食材！～栄養素と期待される効果～

鮭



- ・蛋白質
- ・不飽和脂肪 (DHA・EPA)
- ・アスタキサンチン

動脈硬化予防
老化予防
疲労回復効果

かぼちゃ



- ・βカロテン
- ・ビタミンE
- ・カリウム

抗酸化作用
免疫機能低下予防
動脈硬化予防

しめじ



- ・食物繊維
- ・ビタミンB2
- ・ビタミンD

便秘解消
肥満予防
動脈硬化予防

※つむぎギャラリーに展示する昭和の写真募集中です！
ご協力を宜しくお願いします。

手稲家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉 加奈子

**LINEで
繋がろう！**

LINEアプリのQRコードでこちらを読み取り ⇒ 友達登録 ⇒
画面左上のグレーの星マークをクリック ⇒ トークを押して
コメントして頂くと登録が完了になります。

その後は申込・連絡などがLINEで出来て便利です♪



参加申込・ご相談はこちらへ

※川柳コーナーは次月に延期です。ご了承願います。

札幌市手稲区介護予防センターまえだ
手稲区前田2条10丁目1-7(手稲つむぎの杜内)



011-685-3141

吉田

金山

稲積北だより

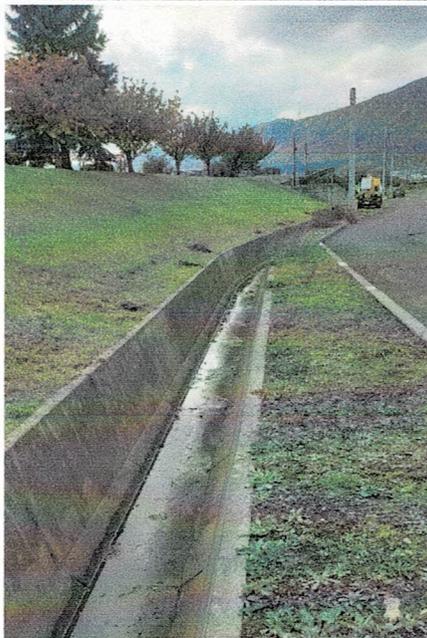
不審な電話は、手稲警察署又は#9110に相談を！

9月、手稲区の一般住宅に「施設に入居する権利が当たりました」「権利をほかの人に譲ってもよいか」という電話がありました。これは、特殊詐欺の電話でした。また、北区で80歳代の女性が「検事」と名乗る男から「大麻密売に関わっているので逮捕する」と電話であり、現金1300万円を振り込ん後、不審に思い警察に相談したところ、詐欺被害だったと判明した。**手稲警察署 011-686-0110**

【詐欺に遭わないために】

- 警察官や市役所職員、銀行職員を名のる者から電話で「キャッシュカード」「暗証番号」「口座番号」という言葉が出たらすぐに電話を切る。
- 自宅の固定電話機を在宅中も留守番電話設定にする。
- 迷惑電話防止機能付き電話機に交換する。

ワラビ川側溝 清掃！	チューリップに植替え！	クリスマス会の開催！
秋の中の川緑地等のゴミ拾い、ワラビ川の側溝清掃を行いました。ご協力ありがとうございました。10/29	下手稲通り花壇にチューリップの球根を植えました。春に綺麗なチューリップが観れます。10/28	稲積記念会館(前田5条5丁目) ㄨ切 11/15(木)



今年、バルーンアーティストをお呼びします。バルーンアートなど楽しいクリスマス会を企画しています。サンタさんもプレゼントを持ってやってきます。多数のご参加をお待ちしています。参加される方は、別紙にご記入下さい。保護者代表 村田舞



地域包括支援センターに相談を！	「雑がみ」は資源ごみ
令和6年には、高齢者で認知症になる方が5人に1人と言われています。札幌市が委託している公正・中立な地域包括支援センターでは、社会福祉士、保健師が介護サービス利用、認知症が不安などの相談に応じています。 手稲区第一地域包括支援センター前田4条10丁目2-8タケシックスエヤビル 3階 011-695-8000	資源回収日第4土曜日 11月25日 「雑がみ」は資源ごみですので古新聞、段ボール、古雑誌と同様に、 第4土曜日の資源回収日に「雑がみ」をダンボールに入れて玄関先にお出ください。ご協力よろしく願います。

ほくとくん防犯メール！

手稲区内で不審者出没通報下さい。

不信電話は「#9110」に相談してください。

道内において、旭川中央警察署の警察官をかたる者からの不審電話が発生しています。内容は、「貴方の携帯電話から沢山の迷惑メールが発信されていると関東総合通信局から連絡があった」と言われ、身に覚えがないと答えたら「被害届を出してほしい。貴方の住所、家族構成、銀行口座を教えてください」などと個人情報聞き出そうとしてくるものです。このような電話があったら、個人情報や口座情報は一切教えず、電話を切り警察相談電話#9110に電話してください。（配信：北海道警察本部生活安全企画課）

10月3日、区役所を名乗る男から、被害者宅に「医療費に関する書類を送りましたが確認してありますか。」「医療費の還付があるのでATMに行ってください。」等との内容の電話があり、この話を信じた被害者が、相手から指示されたとおりにATMを操作したところ、約50万円を振り込む詐欺被害が発生しました。

ATMを操作して還付金が受け取れますという話は詐欺です。

不審な電話を受けた際は、家族や警察相談ダイヤル「#9110」に相談してください。

配信：手稲警察署

国際電話番号を犯行に利用した特殊詐欺事件が全国的に急増しており、当署管内のご家庭等にも同様の電話がかかっています。

基本的に海外からの電話は「+」「国番号」「相手の電話番号（先頭の0を除く）」の形式でかかってきます。

心当たりのない電話には、出ない、折り返さないようにしましょう。

また、着信拒否に設定することで、再度連絡がこないようにして、被害を防止しましょう。

このような番号から電話がきたら、お金を振り込む前に、警察安全相談ダイヤル「#9110」に相談してください。【配信：中央警察署】

本年10月7日午後1時頃、札幌市手稲区前田7条11丁目2番付近において、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50～60代くらい、身長170～175センチメートルくらい、体格は小太り、頭髪は白髪短髪、上衣黒色ジャンパー、腰に黒色サポーター、下衣黒色靴下、茶色靴を履いた男です。

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】

2023年10月30日

北海道警察本部生活安全企画課

お金の渡し方・届け方に
細かい指定

なんか変…。

キッパリ断るう!!



おしだけど
〇〇(実名)だよ

レターパックや
宅配便で
お金を送って

ATMで
**お金を
振り込んで**

ぼく(わたし)の代わりに
同僚が行くから
お金を渡して

※待ち合わせ場所に現金を持って
くるよう呼び出し、代理の人物
が受け取りに来る手口もあります。



もしもし
警察です

あなたの銀行口座が悪用されています
銀行協会の職員が伺いますので
カードを預けてください

※警察官や銀行協会職員が暗証番号をたずねたり、
キャッシュカードや通帳を預けるよう要請することは
ありません。



だ
ま
さ
れ
な
い
よ
っ
!!

お金を送らない!



お金を手渡さない!



お金を振り込まない!



ご用心!!



電話やメールでは
相手の顔が見えません。
お金の話が出たら警戒を!

詐欺犯との接触を無くすため
在宅中も「留守番電話」の活用を!

録音されると
証拠が残るので
詐欺犯は留守番電話を
嫌います。



た
だ
い
ま
電
話
に
出
る
よ
う
が
し
て
お
け
な
い



これで安心!

振り込めサギにはだまされない



留守番電話 大作戦!!

「私は絶対大丈夫！」
そう言う人ほど
だまされやすい



在宅時でも**留守番電話**にしておけば
振り込めサギの犯人と話をしなくて済むため
被害に遭わず 安心です

家族の
絆
キャンペーン

あなたの家族が被害者にならないように
「家族の絆で」振り込めサギを撃退!!

手稲防犯協会・手稲警察署

手稲区第1地域包括支援センター ご利用ください

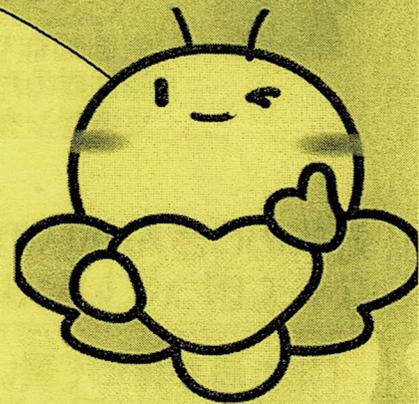
高齢者のみなさんが、いつまでも「自分らしく生き生きとした生活」を「住み慣れた地域」で送ることができるように支援させていただきます（相談無料）



©TEINE WARD SAPPORO

健康で自立した生活ができるように支援します

- ・今の健康を維持したい
- ・要支援1・2と認定された



主任ケアマネジャー
社会福祉士
保健師

がお手伝いします!!

札幌市の地域包括支援センターのイメージキャラクター『ほったー』です！

相談や悩みにお答えします

- ・介護サービスを利用したい
- ・認知症が不安
- ・近所の高齢者が心配

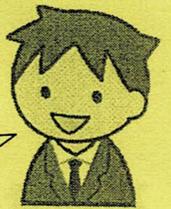
いろいろな講話をいたします

- ・認知症について
- ・介護保険・介護予防について
- ・高齢者の住まいについて
- ・成年後見制度、消費者被害について

例えばこんな相談が...

Aさんからの相談：最近足腰が弱ってきました。近所で運動できる場所
はありますか？

Aさんはデイサービスを検討していましたが、元気に歩くことができ
る方でしたので、Aさんにご相談のうえ運動サークルを紹介しま
した。



娘Bさんからの相談：親の物忘れが心配で受診して欲しいが本人が行き
たがらないので困っています。



認知症サポート医(※)や区と協力し、受診の方法を考えさせて
頂きました。その後、Bさんにご本人は無事に受診することが
できました。

※認知症サポート医

認知症の方を地域で支援する体制の中心的な存在となり、地域の医療機関と地域包括
支援センター等との連携を推進するとともに、認知症医療に関する助言を行う医師

近所のCさんからの相談：隣の1人暮らしのおばあちゃんが買い物に行け
なくて困っているようです。

「足と腰が痛くて買い物に行けない」とのことでしたので、ご本人
と相談し、週1回介護ヘルパーに買い物を代行してもらうだけでな
く、町内会の方々にもご協力を頂けることになりました。



◎対象地域：手稲区内
(新発寒、富丘、西宮の沢、前
田の一部)

◎利用料金：ご相談は無料です。
※お聞きした情報は個人情報保護法
に則り遵守いたします。

◎受付時間：月曜日～金曜日
8:40～17:40
(12/30～1/3を除く)

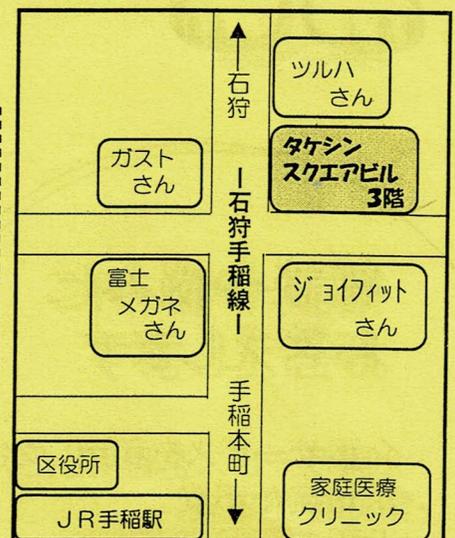
※土曜・日曜・祝日はお休みです。

所在地・電話番号

道銀さんが
入っている
ビルの3階

手稲駅より
徒歩10分

最寄りバス停
JRバス：前田
4条10丁目



〒006-0814

札幌市手稲区前田4条10丁目2-8
タケシンスクエアビル 3階

電話：(011) 695-8000

FAX：(011) 695-8855

MAIL：t-hokatu@etude.ocn.ne.jp

「火の用心だより」

第103号(令和5年10月号)

発行：札幌市消防局予防部予防課

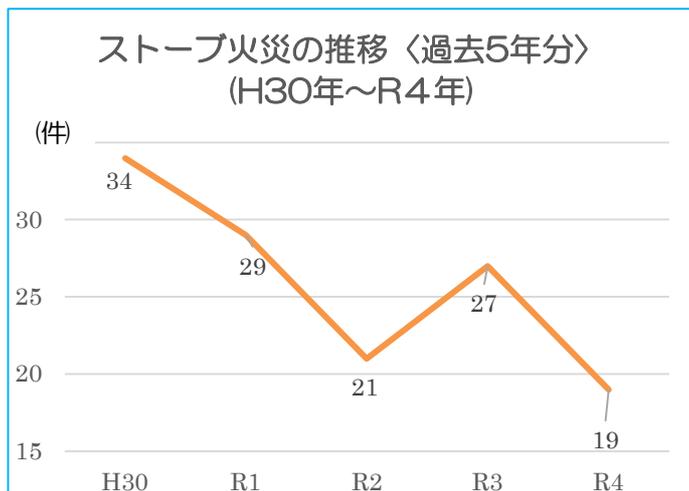
秋の火災予防運動が始まります



令和5年10月15日(日)から同年10月31日(火)まで「秋の火災予防運動」を実施します。10月の朝夕は肌寒く、すでにストーブを使用している家庭もあるのではないのでしょうか。

令和4年中のストーブ火災は19件発生しており、過去5年間では最も少なかったものの、死者数は5人と最も多く発生しています。

ストーブ火災を防ぐためにも、安全に正しく使用しましょう！



ストーブを安全に正しく使うためのポイント

- カーテンや布団、紙類など燃えやすいものをそばに置かない！
- 給油する際は、必ず火を消して、熱いうちには行わない！
- ストーブの上に洗濯物などを干さない！
- 暖房器の上や温風の当たる場所にスプレー缶を置かない！
- 灯油ストーブには、絶対にガソリンを給油しない！
- 不良灯油（古くなって変質した灯油など）を使用しない！



10月30日(月)10時～15時に、【イオン札幌桑園ショッピングセンター1階中央エスカレーター前】にて、札幌石油燃焼器具整備業協議会と札幌市消防局合同による、ストーブ火災予防啓発を行います！

石油ストーブ実機を用いて点検整備の広報を行いますので、ぜひお立ち寄りください！

住宅用火災警報器の交換目安は10年です！



ご自宅の天井を見上げると、住宅用火災警報器があると思います！住宅用火災警報器は、消防法により、原則すべての住宅に設置が必要になっています。まだ設置されていない住宅には、早急に設置をお願いします！

住宅用火災警報器は、10年を目安に本体の交換をおすすめしています。電池切れだけではなく、内部のセンサー等が劣化し、火災を感知しなくなる可能性があるためです。

交換を検討している場合は、「連動型住宅用火災警報器」がおすすめです。連動型は、別の部屋で火災を感知した場合でも、家中すべての警報器が鳴るため、家の中にいる全員が同時に火災を知ることができ、早期に消火・避難を開始できます。

住宅用火災警報器は10年で取り替えよう

火災を撃退し、命を守る。取り替えるなら、ワイヤレス連動型。

離れた部屋にもいち早く火災をお知らせ！

暮らしの火の用心協力隊 札幌市消防局 × パナソニック株式会社

札幌市消防局 SAPP RO

住宅用火災警報器についてお知らせします！

◆住宅用火災警報器の点検方法◆

電池切れや故障している場合は、火災が起きても警報が鳴りません。

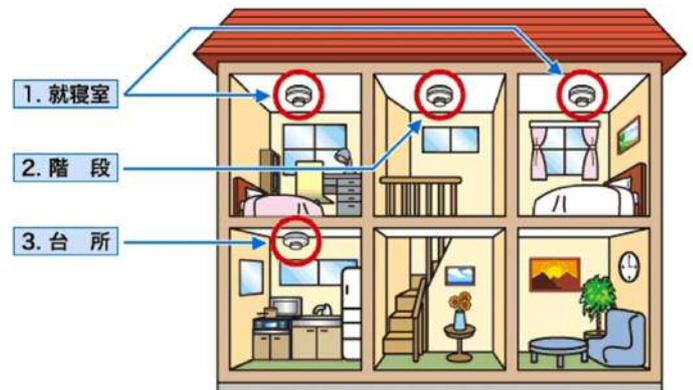
警報器の点検ボタンやひもで、正常に作動するか確認しましょう！

正常な場合	電池切れ、故障の場合
ボタンを押すと、 ひもをひくと	ボタンを押すと、 ひもをひくと
<p>ビビ、ビビ、ビビ</p> <p>ピーピーピー 火事です</p>	<p>...</p> <p>しーん</p>
	※詳しくは、取扱説明書等を確認しましょう。

◆正しい設置場所◆

- ① 就寝室
- ② 階段(寝室がある階の階段の天井です)
- ③ 台所

※ 建物構造によっては①～③以外も必要となりますので、お近くの消防署へお問い合わせください。



市民が主役の火災予防

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| ① 火災予防行事・活動に参加しよう | ④ 防災品を使用しよう |
| ② 火災予防の知識・行動要領を身につけよう | ⑤ 放火されない環境をつくりよう |
| ③ 消火器などの防災機器を備えよう | ⑥ 火災から高齢の方などを守りよう |

発行：札幌市消防局予防部予防課
 〒064-8586 札幌市中央区南4条西10丁目
 ☎011-215-2040

SAPP RO

