

とよひら



編集

豊平区役所総務企画課広聴係
〒062-8612 豊平区平岸6条10丁目
☎822-2400 内線214・215
FAX813-3603



元気!!とよひらキッズ



第13回

未来へ伝えよう勇壮な舞♪

ながの ななすまい

～月寒東中野七頭舞を踊る会～

中野七頭舞は、約160年前から岩手県岩泉町に伝わる郷土芸能です。五穀豊穰、家内安全、大漁などを祈願しながら、先打ち、太刀、ササラスリなど7つの道具を用い、勇壮に舞い踊ります。

『月寒東中野七頭舞を踊る会』は11年前、月寒東小教諭だった安藤徹さん（現南月寒小）が担任をしていた4年生児童に踊りを教

えたことが始まりで、現在は小中学生から社会人まで約25人が月2回の練習をしています。最年少の宇夫雄一くんと植木友翔くん（共に月寒東小5年）は、「踊っていて気持ちがいい」と笑顔で話してくれました。

昨年12月に10周年記念公演を果たし、これからも、この歴史ある民俗舞踊を後世に引き継いでいくよう練習に励んでいます。



3りん

豊平区の人口・世帯数		
人口	209,588人	(+919)
男	98,996人	(+587)
女	110,592人	(+332)
世帯数	104,760世帯	(+768)

☞(5月1日現在。()内は前月比)



めたじ

毎月14日は
とよひらの日

豊平区ホームページ「夢ひらく花ひらくとよひらく」

<http://www.city.sapporo.jp/toyohira/>

豊平区広報番組「豊平インフォメーション」

FMアップル76.5MHz 毎週木曜午前9時30分～





地域密着!



豊平区とファイターズ

札幌ドームを本拠地として、2年目のシーズンを迎えた北海道日本ハムファイターズ。レフトスタンドを埋め尽くす多くのファンの応援風景もすっかりおなじみのものとなりました。

豊平区役所でも、ドームのある区として地域の個性を生かしたまちづくりを行おうと、今年度の重点取組項目に「ファイターズ応援事業」を掲げていますが、商店街や町内会といった地域の方々とはファイターズの連携によるまちづくりも始まっています。

今月号では、豊平区とファイターズの密着ぶりを関係者のインタビューなどでご紹介します。

商店街

豊平・清田区商店街連絡協議会

常務理事 山田 良一さん



ファイターズ効果は大きいです。札幌ドームで試合があった日は、観戦後のお客さんに月寒の飲食店街をよく利用していただいています。試合の日以外もにぎわうような商店街づくりが今後の課題です。そして一番の大きな効果は、ファイターズをきっかけにお客さんとの会話が弾むことです。まちの話題という感じがですね。

一昨年、市全体の商店街応援団、「さっぽろ商店街わくわく応援団」を結成しました。豊平・清田区商店街連絡協議会は地元ということもあり、

球団とのパイプ役を担っています。今年の5月末から試合のある日は、豊平橋から清田までの国道36号線沿いに、100本以上の応援のぼりを飾ります。これは協議会のアイデアで実現したのですが、のぼりを飾って試合があることを知ってもらうとともに、チームを応援する雰囲気盛り上げようと企画しました。将来は豊平区全体に飾りたいと考えています。

ファイターズに望むことは、強いチームになることと、地元根付いた地域の一員になってもらうこと。熱心なファンを育てるには商店街などの地域の力も必要だと思います。球団側の地域に密着したいという熱意も伝わってきますし、もっと連携を密にしながら、地域も球団も活性化している関係になりたいですね。



まちづくり団体

東月寒まちづくり協議会準備会



後列左から、松尾博幸東月寒まちづくりセンター所長、船越一珠子さん、土井計人さん。前列左から、西條保さん、大西照男さん。

「子どもたちが安心して住めるまち」をつくらうと、町内会、PTA、小中学校、ボランティア団体などが集まって、「まちづくり協議会」の設立準備をしています。協議会の構成員には、ファイターズやコンサドーレ札幌も入っています。

ファイターズは町内会連合会の新年会や、夏まつりなどに参加してもらった関係でお付き合いがありましたが、今後の協議会への参加についても、子どもに関することならばと快諾してくれています。

協議会の活動内容は、参加者や子どもたちと意見を交わしながら検討していきますが、「子どもたちを地域で育てよう」をテーマに、防犯、防災、交通安全、スポーツ交流・体験などを行っていく予定です。ファイターズとは、おまつりや地域で行っているいも植えなどのイベントに選手を招待したり、交通安全の旗にチームのロゴマークや選手の写真を使ってはどうかなどと、地元ならではの連携を考えています。

ファイターズがいる地域としての雰囲気を盛り上げながら、一緒にまちづくりを進めていけたらと期待しています。

少年野球

札幌市豊平区少年軟式野球連盟 事務局長 大木 敏幸さん



豊平区少年軟式野球連盟には、現在17チーム、352人の子どもたちが所属しています。

地元プロ野球のチームが来た影響は大きいですね。ファイターズの試合を見て野球をやりたいというケースが多いようで、ファイターズの帽子やTシャツを身に付けた入団希望者が増えました。ユニフォームをファイターズ風に変更したチームもありますよ。でも、一番大きな影響といえば、ファイターズの選手になりたいという目標を子どもたちに与えてくれたことではないでしょうか。

子どもたちも熱心に応援しています。連盟所属選手の多くがファンクラブに加入して観戦にいらっているようです。団体応援も行っていて、昨年の開幕戦では1,000人の応援団で観戦、今年はオープン戦で、200人が新庄シートに招待してもらい観戦しました。

ファイターズ主催の野球教室にも参加しています。参加者は、連盟所属選手の中から50人を選んでいます。東区にある練習場に入ることができたり、元プロ野球選手の方に直接指導してもらえたりと、子どもたちには大好評です。

ファイターズカップという、ファイターズ主催の少年野球大会もあります。全市のチームで優勝を争い、準決勝戦と決勝戦は札幌ドームで行われます。ドームで試合をするという経験は、少年野球ではなかなかできないことなので、子どもたちもとても張り切って練習しています。



ファイターズカップ豊平区予選の様子

区役所 ～「豊平区実施プラン2005」重点取組項目～

区では、昨年引き続きファイターズと連携を図り、さまざまな行事を開催する予定です。チームとともに地域の個性を生かしたまちづくりを行っていきます。

背番号入りのリング贈呈

区のシンボルとして環状通のリング並木に植えてあるリングを、監督や選手に直接手渡します。このリングには、赤く色づく前に選手の背番号やチームのロゴマークのシールを貼っておき、収穫した後にシールをはがすと、マークや数字が青く浮き出るような工夫（おがさわらみらひろ）がされています。昨年は9月に、ヒルマン監督と小笠原道大選手へ手渡しました。



応援メッセージ展

区内の小学生が書いた、ファイターズへの応援メッセージを展示します。昨年度は20校157クラスからのメッセージ（かねむら）が集まり、金村曉投手など24人の選手から届いた、今シーズンへの抱負入りの色紙とともに、今年3月、区民センターに展示しました。展示したメッセージは、4月に児童代表から小笠原道大選手へ手渡しました。



新成人をB・Bとファイターズガールが祝福

昨年、今年と2年続けて、豊平区成人式にチームのマスコット、B・Bとファイターズガールが参加。ダンスや記念撮影などで会場を盛り上げてくれました。来年も参加をお願いする予定です。



ファイターズ

北海道日本ハムファイターズ
ファン・コミュニティサービス部長

つちだ みつお
土田 光男さん

地域密着の球団、おらがまちの球団と呼ばれるような球団を目指しています。地元とのお付き合いもしっかりやっていきたいと考え、東月寒地区では町内会連合会の、福住地区では町内会の会員になっています。昨年は、町内会が主催した札幌ドーム周辺の花植えにも参加させてもらいました。



現在、力を入れているのは、子どもたちに野球の楽しさを知ってもらうこと、そして野球を通じて楽しい思い出をつくってもらうことです。ファイターズの元選手が技術指導をする野球教室（ピッチ）、選手の小学校訪問、チームのマスコット、B・Bの幼稚園・保育園訪問などもその一環です。また、小中学校を対象とした施設見学も受け入れています。



美園保育園を訪問したB・B

球団事務所や東区の練習場などを見学できますので、どんどん応募してほしいですね。

今シーズンから、土日祝日の昼間の試合は、開場時間を試合開始の2時間半前にしています。打撃練習を見たいとの要望

に応じてのことなのですが、豊平区の皆さんはドームに近いという利点を生かして、ぜひご覧になってください。

北海道の皆さんの歓迎ムードは予想以上です。しかし、これが根付いていくには、強いチームでなければならぬと考えています。ぜひドームで選手に声援を送ってくださるようお願いします。皆さんの声援が、選手が持っている以上の力を発揮する源となるのです。

これからも応援よろしくをお願いします。

8月6日(土)は札幌ドームに

集まろう！！ 豊平区民応援団



とファイターズを
応援しよう！！

1000組2000人をご招待！

区のキャラクター、こりんとめーたんと一緒にファイターズを応援しませんか。

北海道日本ハムファイターズでは、8月6日(土)午後1時から札幌ドームで行われる、西武ライオンズ戦の1塁側アッパーシート席(内野指定席上部)に、豊平区にお住まいの方1000組2000人をご招待します。

下記の要領でお申し込みください。

日時 8月6日(土)午後1時～ 対象 区内にお住まいの方。

定員 1000組2000人(応募多数の場合は抽選を行います)。

申込方法 往復はがきに観戦希望者(2人一組)の住所・氏名・年齢・電話番号・あて先(返信はがき)を記入の上、お申し込みください。1組につき1通のみ有効です。結果等は返信はがきでお知らせします。

申込期限 6月30日(木)。当日消印有効。

申込先・詳細 〒062-8655 札幌市豊平区羊ヶ丘1番地 株式会社北海道日本ハムファイターズ 豊平区民応援団係 ☎857-3939

その他 応募者の個人情報は、株式会社北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、「集まろう！！豊平区民応援団」の返信はがき発送及び抽選、札幌ドームチケット販売のダイレクトメールによる案内以外には利用されません。

第33回豊平区
少年野球大会決勝戦
(4/30)



中の島ビックタイガースが
3対1で優勝！
大健闘しました。

地球倶楽部
親子いも植え
(5/7)

雨の中がんばりました。
秋の収穫が楽しみです。



B・Bが
美園保育園訪問
(5/11)



B・Bが保育園に
やってきた！
一緒に遊ぼう！



広 告 欄

情報満載!

とよひら掲示板

6月11日～7月10日の
区内の情報を掲載しています

区内の主な施設

豊平区役所	☎822-2400
〒062-8612 平岸6条10丁目	
豊平保健センター	☎822-2400
〒062-8612 平岸6条10丁目	
豊平区民センター	☎812-7181
〒062-8612 平岸6条10丁目	
豊平区土木センター	
維持管理課	☎851-1681
管理担当	☎859-3800
〒062-0033 西岡3条1丁目	
豊平区体育館	☎855-0791
〒062-0052 月寒東2条20丁目	
月寒公民館	☎851-0482
〒062-0020 月寒中央通7丁目	
豊平清掃事務所	☎581-9153
〒062-0039 西岡520番地	
豊平消防署	☎852-2100
〒062-0051 月寒東1条8丁目	
西岡図書館	☎852-8111
〒062-0033 西岡3条6丁目	
西岡福住地区センター	☎852-4687
〒062-0034 西岡4条9丁目	
東月寒地区センター	☎853-2011
〒062-0053 月寒東3条18丁目	
豊平老人福祉センター	☎811-5201
〒062-0922 中の島2条3丁目	

市民見学会

- ◆実施日・コース ①6月22日(水) 札幌市下水道科学館 札幌管区気象台②7月20日(水) ㈱ヤクルト本社札幌工場 札幌市埋蔵文化センター
- ◆集合・解散 いずれも午前9時50分に区民センター集合。午後3時に同センター前解散予定(途中下車不可)。
- ◆対象 区内にお住まいの方。
- ◆定員・費用 各50人。無料。
- ◆申込方法 往復はがきに参加希望日、参加者全員(4人まで)の住所・氏名・年齢・電話番号、あて先(返信はがき)を記入の上、下記へお申し込みください。応募者多数の場合は抽選し、結果は返信はがきでお知らせします。申し込みは、実施日ごとに1人(1グループ)1通のみ有効です。
- ◆申込期限 ①6月15日(水)、

②7月11日(月)。いずれも当日消印有効。

◆その他 昼食、雨具、靴袋などは各自用意ください。

子育て講座

- ◆内容 「子育てに絵本を」。
- ◆日時 7月14日(木)午後2時～3時30分。
- ◆会場 区民センター。
- ◆対象 0歳から就学前までのお子さんを育てている保護者(受講中は、お子さんをお預かりします)。
- ◆定員・費用 20人。無料。
- ◆講師 石澤 慶子氏(短大非常勤講師)。
- ◆申込方法 6月14日(火)から午前9時～午後5時に、電話で下記へお申し込みください。先着順。

親子ピクス

- ◆親子ふれあい事業
- リズムにあわせて、親子でエアロビを！体を使い、楽しい時間を過ごしましょう。
- ◆日時 6月23日(木)。開場午前9時30分。開始午前10時。
- ◆会場 月寒公民館体育室。
- ◆対象 区内にお住まいの3歳～6歳程度のお子さんと保護者。
- ◆定員・費用 親子50組(10人程度)。無料。
- ◆申込方法 6月13日(月)から、公民館窓口で整理券を配布します。先着順。
- ◆その他 上靴をお持ちください(動きやすい服装でご参加ください)。
- (申込先・詳細)月寒公民館

チャレンジ禁煙!

- 一カ月以内にやめたい方へ
- 個人の状況に合わせた面接・電話など具体的なプログラムで禁煙をお手伝いします。
- ◆会場 保健センター。
- ◆対象 区内にお住まいの、一カ月以内に禁煙を開始しようと思っっている方で、7月～9月に2～3回程度保健センターに来所できる方。
- ◆定員・費用 15人。無料。
- ◆申込方法 6月16日(木)～23日(木)の午前9時～午後5時に、電話で左記へお申し込みください。

日本茶の おいしい入れ方

- ◆日時 6月28日(火)午前10時～正午。
- ◆会場 区民センター2階料

夜間納税相談

- 夜間の納税相談窓口を開設します。日中、来庁できない方は、ぜひご利用ください。
- ◆日時 6月16日(木)、7月7日(木)のいずれも午後8時まで。
- ◆会場 区役所3階納税課。(詳細)区役所納税課 内線279

野球場の使用開始について

有料施設の野球場について、月寒公園坂下A・B球場は6月1日(水)から、吉田川公園野球場は芝養生のため6月8日(水)から、月寒公園高台野球場は融雪処理のため7月1日(金)から使用開始を予定しております。なお、天候により開始日が変更になる場合がありますので、ご承知おきください。

(詳細) 土木センター維持管理課



- ◆対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。
- ◆定員・費用 20人。受講料700円。教材費300円。
- ◆申込方法 6月13日(月)から午前9時～午後5時に、左記へ電話か直接窓口で受け付けます。先着順。
- ◆受講料などの納入 申込時から6月20日(月)までの午前9時～午後5時に左記窓口へ納入してください。
- (申込先・詳細)区民センター



今月は市・道民税(個人)を納める月です





国民健康保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替をご利用ください



高脂血症予防教室

運動実技や調理実習などの体験学習を通して、高脂血症を予防する生活習慣について学びます。

◆日程 左表の通り。

実施日	時間	会場	内容
① 6月21日(火)	午前10時～11時50分	区民センター2階 視聴覚室 大ホール	講話・リズム体操
② 6月24日(金)	午前9時30分～正午	区民センター2階 調理実習室	講話・調理実習
③ 6月28日(火)	午前10時～11時50分	区民センター2階 大ホール 月寒公園	講話・屋外ウォーキング

- ◆対象 区内にお住まいの40歳～65歳の方で、総コレステロール値が220mg/dl以上、または中性脂肪値が150mg/dl以上(空腹時)の、3回通して参加できる、運動可能な方。
- ◆定員・費用 30人。無料。
- ◆持ち物 健康手帳(お持ちの方のみ)、①・③室内運動靴
- ◆エプロン・三角巾。
- ◆申込方法 6月13日(月)～

西岡キャンプ場から

17日(金)の午前9時～午後5時に、電話で左記へお申し込みください。先着順。

(申込先・詳細)保健センター
地域保健課健康推進係
内線527・526・519

夏季の一般利用炊事遠足(日帰り)です。左記までお申し込みください。

◆期間 7月9日(土)～9月30日(金)。

◆申込方法 利用希望日の2週間前までに、所定の申請書を左記へ提出してください。

(申込先・詳細)札子連豊平区事務局(区民センター内)
☎812-7183

パーキンソン病講演会

◆テーマ 「パーキンソン病の治療～脳深部刺激療法などの手術と最近の進歩について～」

◆講師 北川まゆみ氏(札幌麻生脳神経外科病院医師)。

◆日時 6月30日(木)午後2時～4時。

◆会場 保健センター2階講堂。

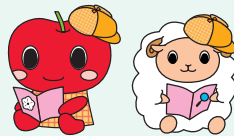
◆対象 区内にお住まいのパーキンソン病の患者さんとその家族。

◆その他 参加者同士の情報交換、患者会も予定しています。

西岡図書館から

- ①たのしいお話の会 (幼児・小学生)
6月15日・22日、7月6日のいずれも水曜日。午後3時～3時30分。
- ②子どもとともに本を楽しむ会 (幼児・小学生)
7月6日(水)。午前11時～11時30分。
- ③あおぞらくらぶ (幼児・小学生)
6月15日(水)。
午前10時30分～11時。

(詳細) 西岡図書館



育成者研修会参加者募集

地域子ども会のお世話人の研修会です。

◆日時 6月26日(日)午前10時～正午。

◆会場 区民センター。

◆内容 K・Y・Tとゲームを学ぶ。
(問い合わせ先・詳細)
札子連豊平区事務局(区民センター内)
☎812-7183

◆申込方法 6月13日(月)～6月24日(金)の午前9時～午後5時に左記まで電話でお申し込みください。

(申込先・詳細)保健センター
地域保健課健康推進係
内線500

地域健康づくりサポーター研修

地域のみなさんと一緒に健康づくりをするために、まず自分の健康づくりについて学び、地域の人と交流を図り、健康づくりを仲間にも広めていく方法を体験します。研修は5回シリーズで、継続して参加できる方を募集します。

実施日	時間	会場	内容
7月5日(火)		区民センター 大ホール	・講話 健康づくりについて ・健康度チェック ・交流会
7月26日(火)		保健センター 2階講堂	・講話① 心の健康 ・講話② エコクッキング ・交流会
8月23日(火)	午後1時15分～3時30分		・講話 健康な地域とは ・実技 地域再発見ウォーキング ・交流会
9月6日(火)		区民センター 大ホール	・運動実技 中高年の転倒予防 ・交流会
10月4日(火)			・ワークショップ 健康づくりと生きがい仲間づくり ・交流会

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員 15人(先着順)。

◆受講料 無料。

◆申込方法 6月13日(月)～6月22日(水)の午前9時～午後5時に下記まで電話でお申し込みください。
(申込先・詳細) 保健センター地域保健課健康推進係
内線518・530

お詫びと訂正

本誌4月号豊平区民のページ2・3ページおよび5月号豊平区民のページ5ページに誤りがありました。

・4月号豊平区民のページ：2ページの平岸中央商店街振興組合事務局長のお名前は、正しくは、**片野吉美**さんです。また、3ページの豊平商店街振興組合の電話番号は、正しくは、**822-8836**です。

・5月号豊平区民のページ：5ページの学校図書館地域開放のみどり小学校の開放曜日は、正しくは、**月・水・金**です。

ご迷惑をお掛けしたことを深くおわびして訂正いたします。



月寒公民館特別講座

講座名	開講日	開講時間	定員	受講料 (材料費)
①ゆかたを自分で着られたら素敵!	6月23日(木)、 6月30日(木)	午後6時45分 ～8時45分	15人	1,200円
②手打ちそばを作ろう	7月6日(水)	午前10時 ～午後0時30分	16人	700円 (1,000円)

- ◆対象 区内にお住まいか、お勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。
- ◆申込日時・方法 6月13日(月)の午前9時～午後5時に電話か月寒公民館窓口へお申し込みください。先着順。なお、定員に満たない場合は引き続き受け付けます。
- ◆受講料・材料費の納入 6月13日(月)～21日(火)の午前9時～午後5時に月寒公民館窓口で納入してください。なお、納入された受講料はお返しできません。
- ◆会場 月寒公民館。(申込先・詳細) 月寒公民館

「子どもワンダーランド」

参加者募集

市内在住の留学生から、自国の子どもの遊びを教えてもらい、楽しく外国の文化に触れます。

- ◆日時 6月25日(土)午前10時30分～正午。
- ◆会場 札幌留学生交流センター(豊平6条6丁目。地下鉄東豊線「学園前」駅下車、徒歩1分)。
- ◆対象 小学1年生～6年生。
- ◆定員・費用 40人程度。無料。
- ◆持ち物 上履き。
- ◆申込方法 6月13日(月)～23日(木)に電話かファクスで下記までお申し込みください。ファクスの場合は、住所・氏名・電話・学校名・学年をご記入ください。(申込先・詳細) 子ども未来局子どもの権利推進課 ☎211-2942 ☎211-2943

豊平区体育館だより

種目	曜日	予定期間	回数	開講時間	定員	受講料	申込・受講料納入方法
①ほのぼの健康教室	木	7月21日 ～10月6日	全10回	午後6時45分 ～8時15分	30人	5,100円 (4,100円)	①は7月7日(木)午前9時から先着順。 ②は6月21日(火)午前9時から先着順。 受講料を持参の上、直接お越しください。
②奥様よくばり講習会(セラバンド使用体操)	火	7月12日 ～9月6日	全7回	午前10時 ～11時30分	30人	3,600円 (2,900円)	
③テニス中級	木	7月21日 ～10月20日	全10回	午後3時～5時	12人	8,900円 (7,100円)	申込期間: 6月14日(火)～21日(火)の午前9時～午後8時。電話申し込み可。 定員超過の場合、6月22日(水)に抽選。 納入期間: 6月23日(木)～28日(火)。

- ◆対象 16歳以上の方。
- ※受講料の()内の金額は、65歳以上の方および受講期間中に65歳になる方の受講料です。申込時に年齢を証明できるものをお持ちください。
- ※身体に障がいのある方は、各種手帳をお持ちください(受講料が減額されます)。
- ※受講料のほか、入館ごとに体育館使用料(一般390円、高校生230円、高齢者130円)が必要です(中学生以下無料)。
- ※受講料納入日に納入できない場合は、必ず事前に当体育館にご連絡ください。(申込先・詳細) 豊平区体育館

ひと口健康メモ

6月4日は「むし歯予防デー」。平成の時代になってからむし歯のある3歳児は30%を下回ってきました。ちょうど今のお母さんたちが3歳のころは、むし歯があふれかえていたので、そのおかげ(?)で、お子さんたちのむし歯予防には関心が高いのかもしれません。その一方で、成人の歯周病は全国調査でも相変わらず70%台を維持しています。育児に専念しているとどうしても自分のことは後回し。お子さんの歯の健診の時に、お母さんも歯医者さんと一緒に並んで定期健診を受けられるといいですね。

北海道農業研究センター一般公開のお知らせ

- ◆テーマ 来て見て知って北農研 羊ヶ丘から生まれる新しい食と農の技術
- ◆日時 7月2日(土)。午前10時～午後4時。
- ◆主な公開内容

- ・研究成果の展示・実演 ・バス見学(センター内1周コース)
- ・園芸相談(花・野菜・果樹) ・お楽しみ抽選会
- ・試食(話題のおコメ「おぼろづき」やチーズの食べ比べなど)

交通案内

駐車場が大変混み合いますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

中央バス「日糧パン前」または「月寒東1条19丁目」バス停で下車し、北海道農業研究センター入口より無料巡回バスをご利用ください。

(詳細) 北海道農業研究センター(羊ヶ丘1番地)

☎857-9260 URL <http://cryo.naro.affrc.go.jp/>

学校プール一般開放

- ◆期間 7月2日(土)～8月28日(日)の土・日曜日。実施日は各校で異なります。
- ◆時間 午前10時～正午、午後0時30分～2時30分。
- ◆対象 小学生(泳げない児童の保護者の付き添い可)と、付き添いのいる幼児。
- ◆開放校 区内小学校。
※工事や気象状況により、中止する場合があります。
(詳細) 札幌市スポーツ振興事業団施設課 ☎530-5905





毎月14日はとよひらの日



じどうかいかなだより

平 岸 平岸3-9-15-22 (けんKenデー (けん玉検定)) 6月21日(火)・22日(水)午後3時30分 (幼児～)	☎812-2493	西 岡 西岡3-6-6-1 よみきかせ「みずえさんのへや」 6月28日(火)午後3時30分 (幼児～)	☎852-8113
美 園 美園6-5-4-1 つくりま専科「フラインク工作」 6月15日(水)①午後3時30分 ②午後4時 (小1～ 申込各15名)	☎824-5440	東 月 寒 月寒東3-16-13-28 パークDEゴルフ 6月18日(土)午前10時 (小学生親子15組 申込)	☎853-9741
豊 平 豊平6-7-1-12 えのぐであそぼう 6月24日(金)午前10時30分 (1歳～ 申込)	☎811-1376	あやめ野 月寒東4-10-6-10 あやめ野将棋交流会 6月25日(土)午後2時 (小1～ 申込・先着20名)	☎857-5862
中 の 島 中の島2-3-8-1 あそびのスペースランド「おりがみ」 6月13日(月)・23日(木) 午後2時 (幼児～)	☎811-5215	月 寒 月寒西1-6-3-2 できるかな?大ずもウ夏場所 6月30日(木)午後3時 (小1～)	☎851-6433
天 神 山 平岸1-19-2-55 おりっこタイム 6月28日(火)午後3時30分 (幼児～)	☎816-0388	西岡高台 西岡4-11-4-22 ファミリータイム～作って食べようさくらもち～ 6月18日(土)午後1時30分 (小1～親子10組 申込)	☎581-5394
福 住 福住1-1-5-5 たけとんぼ・おてたま 6月23日(木)午後3時45分 (自由参加)	☎855-0350	※幼児は保護者と一緒に参加してください。 ※()内に「申込」とあるのは、事前の申し込みが必要です。 詳細は各会館へ。	

地区健康相談(無料)

内容は、血液検査(40歳以上)、血圧測定、尿検査、胸部エックス線撮影(40歳以上)、心電図(40歳以上で医師が必要と認めた場合。検査料1,200円が必要)です。ぜひ受診しましょう。

地 区	実 施 日	実 施 会 場
西 岡	6月13日(月)	午前9時30分～11時 西岡南町内会館(西岡4-14)
	7月5日(火)	午前9時～11時 西 岡 会 館(西岡4-5)
	7月6日(水)	
月 寒	7月5日(火)	月 寒 公 民 館(月寒中央通7)
	7月6日(水)	月 寒 東 会 館(月寒東3-5)
福 住	6月13日(月)	福住地区会館(福住1-4)

※受診される方で次のいずれかの条件に当てはまる方は、希望により肝炎ウイルス検査(B型・C型)を受けることができます。

①節目健診…40・45・50・55・60・65・70歳の方(健診当日の満年齢とします)。②「過去に肝機能異常を指摘されたことのある方」及び「広範な外科的処置を受けたことのある方または妊娠・分娩で多量の出血をしたことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方」。

※検査費用は、B型・C型両方の場合400円、C型のみ場合350円、B型のみ場合100円になります。

(詳細)保健センター地域保健課健康推進係 内線527

今回の「リンゴのレシピ」は、区内在住のこかりはつよ小渡初代さんのお勧めのレシピです。

第3回 リンゴのレシピ



あっさりしたサラダなので、朝のパン食や和食にもお勧めです。私は、ヨーグルトが苦手だったのでこのように工夫して食べています。家族にも大変好評です。



こかりはつよ小渡初代さん

リンゴヨーグルトサラダ

●材料(4人分)

リンゴソース リンゴ1個 プレーンヨーグルト200cc マヨネーズ適量
 サラダ ブロッコリー1本 アスパラ4本 いちご1/2パック レタス1/4玉
 ミントマト10個

●リンゴソースの作り方

- ①ボールにリンゴを皮ごとすりおろす。
- ②ヨーグルトとマヨネーズを①に適量入れ、混ぜ合わせる。
- ③冷蔵庫に入れて冷やす。

●サラダの作り方

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、小房に切り分ける。
- ②鍋にお湯を沸かし、少し塩を入れ、ブロッコリーの軸をゆでる。
次に小房に切り分けたブロッコリーもゆで、ザルに上げて水を切る。
- ③アスパラを3cmの斜め切りにし、ゆでてザルに上げて水を切る。
塩、コショウをかけて冷やす。
- ④いちご・ミニトマトを半分に切る。レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤小鉢にアスパラ・ブロッコリー・レタスを盛り、いちご・ミニトマトを上
に飾る。
- ⑥最後にリンゴソースをかけて出来上がり。

●1人分の栄養価

エネルギー127kcal たんぱく質5.3g 脂質4.1g 塩分0.2g

※豊平区では、区民の皆さんからリンゴを使ったオリジナルレシピを募集しています。本誌3月号区版4ページか豊平区ホームページをご覧ください。

(詳細)区役所総務企画課広聴係 内線215