

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



☆音色と動作の調和☆ ♪豊平区民センター マーチングバンド ~ドリームアップルズ~♪

「ドリームアップルズ」は、豊平区民センターを練習場として、26年活動しているマーチングバンドです。現在部員は、小学2年から中学2年までの11名。今年の最大目標である、10月に行われる北海道マーチングバンドフェスティバルに向け、週1回の練習に励んでいます。そのほかにも、市民音楽祭、スプリングコンサートや地域のイベントで活躍し

- 能代秀生先生は「部員不足が悩み」とちょっと苦笑い。マーチングメロホンを担当する部長の石井千亜季さん(西岡北小6年)は「吹奏楽と違い、動きがあって楽しい」と笑顔で話してくれました。
- 「明るく・楽しく・かっこよく」をモットーに今日も『夢りんご達』は躍動します。

豊平区の人口・世帯数		
人口	209,785人	(+ 73)
男	99,068人	(+ 13)
女	110,717人	(+ 60)
世帯数	104,966世帯	(+ 96)

Q (7月1日現在。()内は前月比)

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～

子どもたちの笑顔は、社会の大切な宝物。しかし、核家族化や都市化が進む中、子育ての悩みや不安を持つ家庭も多いようです。今月は、地域で行われている子育て支援をご紹介します。



地域で応援!

就学前の親子や地域の方が自由に集まる、遊びや情報交換の場「子育てサロン」。

区役所が児童会館で開催しているもののほか、最近では地域の方が運営するサロンが増えています。



東園小学校（豊平1条12丁目）のミニ児童会館では、毎月第二金曜の午前10時〜11時30分に、豊平地区福祉のまち推進センターが主催する「子育てサロン「こりんご東園ひろば」」が開かれています。

今年6月にオープンしたばかりの、区で一番新しいこのサロン。小学校内のミニ児童会館を利用しているのは市内でもここ一カ所だけです。たくさんの方の親子でにぎわう「ひろば」をのぞいてきました。

会場では、運営スタッフや子育てボランティアの方の中で、子どもたちが楽しそうに遊んでいます。



子育てサロンは、親子、地域の方がみんなで作る交流の場です。ぜひ、一度参加して、楽しさを実感してください!

主催者の一人、民生委員児童委員の浜田繁光さんは「地域の子は地域で助けあって育てるという考え方で運営しています。子どもたちも楽しんでいて、お母さん同士の交流も進んでいます。今後は、参加する方の意見を聞きながら、より使いやすいサロンを目指します」と話します。

また、1歳のお子さんを連れて参加したお母さんは「このサロンは初めてですが、とても楽しかったです。このような場がどんどん増えてほしいですね」と笑顔を見せてくれました。

子育てサロン

0歳〜就学前のお子さんと保護者の方が自由に集い、遊びやふれあいを楽しむ場です。どなたでも気軽に参加できます。

- ★毎週1回、児童会館で開催しています。
- ★サークル作り、子育ての相談もできます。

月	あやめ野	午前9時45分〜11時15分
	西岡	午前10時〜11時30分
火	東月寒	午前9時45分〜11時15分
	中の島	午前10時〜11時30分
水	月寒	午前10時〜11時30分
	天神山	午前9時45分〜11時15分
木	福住	午前9時45分〜11時15分
	豊平	午前10時〜11時30分
	西岡高台	午前9時45分〜11時15分
金	平岸	午前10時〜11時30分
	美園	午前10時〜11時30分

地域主体の子育てサロン

地域の子育て中の方が気軽に遊びに行けるふれあいの場です。家庭的な雰囲気です。地域に住んでいる方が開催しているので、身近な情報を聞くこともできます。

中の島地区「あいあいゆういんぐ」	毎週金（午前10時〜正午）、中の島会館（中の島1-4）
平岸地区「なかよしひろば」	毎月第2・4月（午前10時〜正午）、平岸会館（平岸2-7）
平岸地区「びらけしなかよしひろば」	毎月第3水（午前10時〜正午）、びらけしコミュニティ・スペース（平岸3-3）
東月寒地区「ふれあいキッズ」	毎週木（午前10時〜正午）、東月寒地区センター（月寒東3-18）
月寒地区「あんぱんざろん」	毎週火・木（午前10時〜午後3時）、月寒地区福祉のまち推進センター（月寒中央通5）
南平岸地区「ちびっこひろば」	（5、11、1月は休み） 毎月第1木（午前10時〜正午）、南平岸会館（平岸2-14）
豊平地区「こりんご旭水ひろば」	（8、3月は休み） 毎月第3火（午前10時〜11時30分）、旭水会館（水車町6）
豊平地区「こりんご東園ひろば」	（8月は休み） 毎月第2金（午前10時〜11時30分）、東園小学校（豊平1-12）

子育てボランティア

子育てサロンをはじめとして、さまざまな行事の運営を支えているのは、子育てボランティアのみなさんです。

「子どもたちからは、いつもパワーをもらっています」と笑う遠藤悦子さん(左写真)は、活動歴9年を数えます。



「子育てボランティアを始める前から、絵本の読み聞かせをしていました。大好きな子どもたちにもっと絵本を読んでもあげたいのと思い、自分の子育てが一段落したことから、ボランティア登録をしました。活動は自分自身のはげみにもなるし、お母さんや他のボランティアさんとの交流も楽しみの一つです」と話してくれました。

まだまだあります！子育て情報

●子育て情報室「りんごの森」
(区民センター1階)

絵本貸し出し、子育てサークル・ボランティア・育児の相談など。情報交換と交流の場として活用できます。

■子育て相談専用電話
☎(812)0874

●地域のふれあい交流

子育て家庭と地域の交流の場として、各種行事を行っています。夏は7月頃に「げんき夏まつり」、冬は1月頃に「げんき雪んこまつり」を公園などで開催。時期等は本誌区版でお知らせします。

●FMアップル(76.5MHz)

地域コミュニティ放送局「FMアップル」でも子育て情報を提供しています。子育てボランティアや子育て中のお母さん、区職員などが出演します。

■「京藤みゆきの子育てコーナー」 毎週火曜日午後4時～4時30分

■「豊平インフォメーション(子育て情報は毎週ではありません)」 毎週木曜日午前9時30分～10時

●さっぽろ子育てサポートセンター

子育ての援助を受けたい人(依頼会員)と援助をしない人(提供会員)の会員組織をつくり、地域の人が子育て家庭を支援する仕組みです(有償)。

■依頼会員

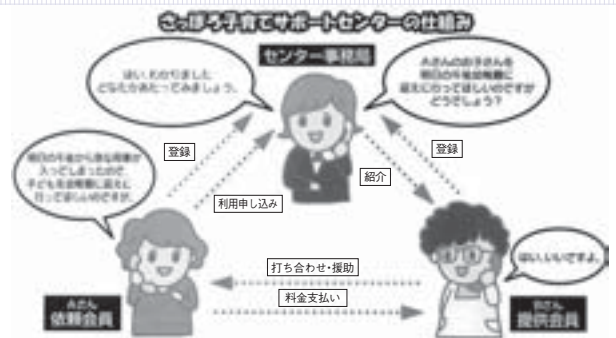
0歳～小学校6年生の子どもを育てている家庭の方。

■提供会員

札幌市内居住で、子育てを支援をしたい20歳以上の方。

■主なサービス

保育所・幼稚園の送迎、放課後の託児など。仕事や通院、冠婚葬祭、親のリフレッシュなどでご利用できます。



(詳細)さっぽろ子育てサポートセンター ☎(272)2415

美園地区にお住まいの遠藤さんは、現在、ボランティア仲間や地域の方とともに、同地区では初めてとなる地域主体の子育てサロン「美園めんこちゃんひろば」の設立準備に奔走しています。オープンは、9月6日(火)の予定で、会場はなんと銭湯の脱衣所です。

「美園2条4丁目の美園湯で、毎月第一火曜の午前10時～11時30分に開催します。たくさん子どもたちが集まってくる講習会で、親子とかわる方の子育てボランティアの登録をしています。区が主催する講習会で、親子とかわる方の子育てボランティアの登録をしています。区が主催する講習会で、親子とかわる方の子育てボランティアの登録をしています。」

てくれることを願っています」と遠藤さん。お近くの子育て家庭の皆さんもオープンを楽しみにしています。



子育て支援担当から

知識・技術などを学んだ後、希望があれば登録できます。講習会は年2回開催で、今年度は6月と11月(予定)です。時期等は本誌区版でお知らせします。

かいまなぎしと優しい手に包まれています。サロンで遊びたい親子、お手伝いしたい方、また、少しでも興味のある方はぜひ一度、遊びに来てください。

みなさまのお越しを、お待ちしております！



豊平区子育て支援担当スタッフ





01. 「とよひらの日」街頭啓発～地下鉄平岸駅前～（7月14日）

☆区のキャラクター、**3りん**と**めたん**も登場！区職員が花の種袋やティッシュの配布を行い、環境美化、市税・国民健康保険料の口座振替をPRしました。

02. アダプトプログラムによる違反広告物除去活動 ～南平岸駅前町内会～（6月26日）

☆町内会関係者17人が参加。熱心に取り組みました。

03. 豊平区婦人卓球同好会春季大会 ～区民センター～（6月13日）

☆参加者たちは熱戦を繰り広げました。

04. 「100万人のキャンドルナイト」蜜蝋燭製作会 ～中の島児童会館～（6月20日）

☆カラフルな手作りのろうそくができあがりました。

05. 南平岸ふれあいコンサート ～平岸小学校～（7月9日）

☆10団体が参加。観客を魅了しました。



広 告 欄

情報満載!

とよひら掲示板

8月11日～9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 9月14日(水) 北海道ベットボトルリサイクル(株)札幌プラスチックリサイクル(株)モエレ沼公園。

◆集合・解散 午前9時50分 区民センター集合。午後3時に同センター前解散(途中下車不可)。

◆対象 区内にお住まいの方

◆定員・費用 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により参加者を決定いたします。結果をお知らせしますので、返信はがきにあて先を記入してください。申し込みは、1人(1グループ)1通のみ有効です。

◆申込期限 9月5日(月)当日消印有効。

◆持ち物 昼食、雨具、敷物などは各自ご用意ください。

◆申込先・詳細 〒062-8612 豊平区平岸6条10丁目 豊平区役所総務企画課広聴係 内線214

チャレンジ禁煙!

1カ月以内にやめたい方へ

禁煙担当スタッフが、個人の状況に合わせて、面接・電話など具体的な内容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1カ月以内に禁煙を始めた方で、9～11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 8月18日(木)～25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。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・500

西岡図書館から

◆たのしいお話の会
(幼児・小学生) 8月17日・24日、9月7日のいずれも水曜日。午後3時～3時30分。

◆子どもとともに本を楽しむ会
(幼児・小学生) 9月7日(水)。午前11時～11時30分。
(詳細)西岡図書館

国勢調査にご協力を

10月1日現在、国勢調査が全国一斉に行われます。この調査は、日本に住んでいるすべての方が対象で、結果は少子高齢社会への取り組みや今後のまちづくりなどに反映されます。



子育てグループ懇談会「おしゃべり広場」

子育てしている親同士が集まって、気軽におしゃべりしませんか。

◆日時 9月12日(月)、13日(火)午前10時～11時30分。

◆会場 区民センター。

◆対象 0歳から就学前の乳幼児を育てている保護者(懇談の間は、お子さんをお預かりします)。

◆定員・費用 10人。無料。

◆申込方法 8月18日(木)から午前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)区役所保健福祉サービス課子育て支援担当(区民センター内)

☎(822)2400 内線572

両親教室

子育て講話と育児実習、パパの妊娠疑似体験を行います。

9月下旬から10月上旬にかけて、調査員が皆さまのお宅に伺いますので、ご協力をお願いします。なお、調査内容が統計以外の目的に使われることはありません。

(詳細)平成17年国勢調査札幌市豊平区実施本部(区役所地域振興課内)

☎(822)2400 内線226

野菜摂取強化月間

8月は「野菜摂取強化月間」です。

△野菜おかず集配布▽

◆日時 8月11日(木)から保健センターで配布。

△「ヘルシー定食」提供▽

◆日時 8月3日、10日、17日、24日、31日のいずれも水曜日。

◆会場 区役所3階食堂。

◆内容 栄養士が立てた献立による、野菜たっぷりの定食の提供。1日限定30食。1食500円。レシピも配布します。(詳細)保健センター地域保健課健康推進係 内線524・526



今月は市・道民税(個人)税を納める月です





エンジョイ・マタニティクッキング

簡単でおいしい、妊娠中にぴったりの料理と一緒に作りましょう。料理が好きな方もそうでない方も、ぜひご参加ください。

◆日時 8月23日(火)午前10時～午後1時30分。

◆会場 区民センター2階料理実習室。

◆対象 区内にお住まいの初妊婦。

◆定員・費用 30人。無料。

◆持ち物 エプロン、三角きんなど頭を覆うもの、母子手帳。

◆申込方法 8月12日(金)～17日(水)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524・522

移送サービス 運転ボランティア募集

豊平区社会福祉協議会では、公共交通機関の利用が困難な方を対象に、車いすリフトカーを使った外出支援事業を実施しています。このリフトカーを運転するボランティアを募集しています。

◆内容 リフトカー(オートマチック車)を運転しての送

迎。行き先は市内および近郊最初の1～2回は経験者が同行します。

◆対象 普通運転免許を保有している運転歴2年以上の、20歳以上の方。

(申込先・詳細)区社会福祉協議会(区民センター内)
☎(815)2940

夜間納税相談

夜間の納税相談窓口を開設します。日中に来庁できない方は、ぜひご利用下さい。

◆日時 8月18日(木)、9月1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

福祉相談のご案内

下表の通り、市から委託を受けた在宅相談員が、心身に障がいのある方の相談に応じています。

区分	氏名	電話番号	住所
身体障がい	かねた 金田 正	☎581-5830	西岡4条14丁目
	こばやし 小林 貞子	☎831-5481	平岸1条11丁目
	さとう 佐藤 捷洋	☎854-6808	月寒西3条7丁目
	ふるかわ 古川 繁雄	☎836-3644	月寒西1条10丁目
	やまだ 山田 敏之	☎821-3435	美園2条8丁目
	こや 古屋 京子	☎841-9606	平岸3条14丁目
	なかうら 中浦 義信	☎851-3426	月寒東2条11丁目
	かとう 加藤 八重子	☎852-3071	月寒東1条10丁目
	やまざき 山岸 豊子	☎853-4596	月寒東1条16丁目
	知的障がい	さとう 佐藤 恵理子	☎852-6739
いとう 伊藤 恵子		☎841-8450	平岸4条13丁目

(詳細) 区役所保健福祉サービス課 内線355

地区健康相談(無料)

職場で健診を受ける機会のない方を対象に下記のとおり実施します。お近くの会場でぜひ受診しましょう。内容は、健康相談、栄養相談、血圧測定、尿検査、血液検査(40歳以上の方)、胸部X線撮影(40歳以上の方)、心電図(40歳以上の方で医師が必要と認めた場合。検査料1,200円が必要)です。



地区	実施日	受付時間	実施会場
東月寒	8月30日(火)	午前9時～11時	東月寒地区センター(月寒東3条18丁目)
	8月31日(水)		
月寒	8月30日(火)	午後1時30分～3時	月寒五区会館(月寒東1条10丁目)
平岸	8月31日(水)		平岸会館(平岸2条7丁目)

※地区健康相談を受診される方で、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」および「広範囲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型両方で400円、C型のみで350円、B型のみで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

ひと口健康メモ

第4回～8月は野菜摂取強化月間～

8月は「野菜摂取強化月間」、8月31日は「やさいの日」です。平成15年度の「札幌市の市民健康・栄養調査」によると、成人した市民の1日の野菜摂取量は平均293g。健康のために毎日食べてほしい量350gまで、あと小鉢1杯分足りません。ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富な野菜。生野菜だけでなく、煮物や炒め物、おひたしなど、加熱してかさを減らしたものを加えてたっぷり食べましょう。

家庭菜園の野菜が収穫できる頃です。ご近所で、「野菜の食べ方井戸端会議」なんていうのもいかがでしょうか。



国民健康保険料の夜間・休日納付相談

夜間・休日の国民健康保険料納付相談窓口を開設します。

◆日時 夜間＝8月18日(木)・19日(金)のいずれも午後7時30分まで。休日＝8月21日(日)の午前9時～午後2時30分。

◆会場 区役所1階保険年金課。

(詳細) 区役所保険年金課収納一係・二係 内線408・424・425

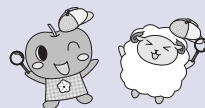
各種講座のお知らせ

	講座名	曜日	開講日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法など
区民センター (平岸6条10丁目) ☎(812)7181	①リズムウォーキング	金	9月16日・23日・30日 10月7日・14日・21日 〔全6回〕午後2時～4時	各20人	3,400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 8月17日(水)午前9時～午後5時に、区民センターへ電話か直接窓口でお申し込みください。いずれの講座も、定員に満たない場合は翌日以降も受け付けます(先着順)。 ◆受講料・教材費納入 8月17日(水)～25日(木)の午前9時～午後5時に、区民センター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 区民センター。
	②はじめて楽しいピアノレッスン	月	9月5日・12日・19日・26日 10月3日・10日・17日・24日 〔全8回〕午前10時～正午		3,900円 (945円) 機材使用料 (2,520円)	
	③漬物講座	隔週木	9月8日・22日 10月6日・20日 〔全4回〕午前10時～正午		2,300円 (2,000円)	
	④初心者のためのパソコン入門(ワード)	金・土・日	9月16日～10月1日 〔全8回〕午前10時～正午		3,900円 (1,000円)	
	⑤初心者のためのパソコン入門(エクセル)	月・水・金	9月19日～10月5日 〔全8回〕 午後6時30分～8時30分		3,900円 (1,000円)	
月寒公民館 (月寒中央通7丁目) ☎(851)0482	①もっと活用(ワード編)	月・金	8月29日～9月16日 〔全6回〕 午前9時30分～11時30分	各24人	3,400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 ①、②は、8月17日(水)午前9時～午後3時に電話でお申し込みください。定員を超えた場合は、同日午後3時に抽選を行い、当日中に結果を電話でご連絡します。③、④、⑤は8月18日(木)午前9時～午後5時に電話でお申し込みください(先着順)。いずれの講座も定員に満たない場合は引き続き受け付けます。①、②の講座は、お一人につき、どちらかのみのお申し込みとさせていただきます。 ◆受講料・教材費納入 8月18日(木)～24日(水)の午前9時～午後5時に、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。ただし、⑤の実技は月寒公園パークゴルフ場で行います。 ◆その他 都合により受講日時を変更することがあります。また、受講申込者が少ない講座は中止になる場合があります。
	②もっと活用(エクセル編)	月・金	8月29日～9月16日 〔全6回〕 午後1時30分～3時30分			
	③自分流の葬送を考える	木	9月8日・15日・22日・29日 〔全4回〕 午後1時30分～3時30分	20人	2,300円	
	④体にやさしいヘルシー料理	水	9月21日・28日 〔全2回〕 午前10時～午後0時30分	16人	1,800円 (1,500円)	
	⑤パークゴルフ入門教室	木・火	〔講義〕9月8日(木) 〔実技〕9月13日・20日・27日の いずれも火曜日〔全4回〕 午前10時～正午	28人	2,300円	
西岡福住地区センター (西岡4条9丁目) ☎(852)4687	①ストレッチ&リズム体操	金	9月2日～10月14日 〔全6回〕 午前10時～正午	30人	3,400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 ①は8月19日(金)から、②は8月25日(木)から午前9時～午後5時に、西岡福住地区センターへ電話か直接窓口でお申し込みください(先着順)。 ◆受講料・教材費納入 ①は8月25日(木)～26日(金)、②は9月1日(木)～2日(金)の午前9時～午後4時30分に西岡福住地区センター窓口で納入してください。なお、教材費は、講座の初回に担当講師へ直接納入してください。 ◆会場 西岡福住地区センター。 ◆その他 納入された受講料は原則としてお返しできません。応募者が10人以下の場合は、講座を中止する場合がありますが、その場合、申込者に電話で連絡します。
	②簡単つけもの教室	隔週木	9月8日・22日 10月6日・20日 〔全4回〕 午後2時～4時			



じどうかいかなだより

平岸 平岸3-9-15-22 夏休みジャンボシアター 8月11日(木)午後2時 ☎812-2493	西岡 西岡3-6-6-1 みずえさんのへや 8月23日(火)午後3時30分 ☎852-8113
美園 美園6-5-4-1 もってきんしゃい 8月20日(土)午前8時45分 ☎824-5440	東月寒 月寒東3-16-13-28 ムービー☆ショー 8月15日(月)午後2時 ☎853-9741
豊平 豊平6-7-1-12 第7回とよひらふれあいまつり ※児童会館も出展します 8月21日(日)午後2時 豊陵公園(豊平6-3) (自由参加) ☎811-1376	あやめ野 月寒東4-10-6-10 ひよびよたいむ(じゃがいもほり) 8月30日(火)午前11時 ☎857-5862
中の島 中の島2-3-8-1 みんなあつまれ! "あおぞら"児童会館inみはらし公園～公園児童会館がやってくる～ 8月17日(水)午前11時 ☎811-5215	月寒 月寒西1-6-3-2 できるかな? 「ユニホック」 8月22日(月)午後2時 ☎851-6433
天神山 平岸1-19-2-55 スポーツday 8月19日(金)午後2時 ☎816-0388	西岡高台 西岡4-11-4-22 「たかだいマーケット2005」 9月3日(土)午後1時 ☎581-5394
福住 福住1-1-5-5 ひよびよパーク 8月23日(火)午前10時30分 ☎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。



サービスアップ標語を川柳形式で決めました。さすがだね。言わせてみせます。


その言葉





豊平区体育館だより

●少年少女スポーツ講習会&フィットネス講習会

種目	曜日	開講期間	開講時間	定員	受講料	申込方法
①少年少女バドミントン(1、2、3年生)	月・金	10/14~12/16 〔各15回〕	午後4時30分~ 6時	各15人	7,300円	申込期間 9月5日(月)~9日(金)の 午前9時~午後8時(電話申し込み可)。 定員を超えた場合は抽選を行います。 抽選日 9月10日(土)午後2時。 納入期間 9月12日(月)~18日(日) の午前9時~午後8時。 
②少年少女バドミントン(4、5、6年生)						
③リラクソヨガ	金	10/7~12/16 〔各10回〕	午前10時~ 11時30分	各30人	5,100円 (4,100円)	9月9日(金)から午前9時~午後8時に受講料を持参の上、直接体育館窓口にお越しください。先着順。 8月30日(火)から午前9時~午後8時に受講料を持参の上、直接体育館窓口にお越しください。先着順。 8月18日(木)から午前9時~午後8時に受講料を持参の上、直接体育館窓口にお越しください。先着順。
④演歌体操			午前9時20分~ 10時50分			
⑤ずばら健康体操			午前11時10分~ 午後0時40分			
⑥奥様よくばりフィットネス	火	9/20~11/1 〔全7回〕	午前10時~ 11時30分	30人	3,600円 (2,900円)	
⑦ピラティス	木	9/8~10/27 〔全8回〕	午前9時~ 10時10分	30人	4,100円 (3,300円)	

◆対象 ①小学1年生~3年生。②小学4年生~6年生。③~⑦16歳以上の方。
 ※受講料のカッコ内の金額は、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、65歳以上130円)が必要です(中学生以下無料)。

●休館のお知らせ

8月8日(月)から8月15日(月)まで、競技室および体育室のウレタンワックス塗布工事のため、臨時休館いたします。利用者の皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、8月16日(火)からは通常どおり開館いたしますので、ぜひご利用ください。(申込先・詳細) 豊平区体育館

第7回 アルカバズ・ユセフ・シャラフさん

バーレーン王国 ジュダ・ハフス市出身。

札幌医科大学保健医療学部理学療法学科に在学中。

2005年4月から区内に在住。趣味はバスケットボールとサッカー観戦。



世界の言葉で「こんにちは」!(アラビア語編)「アッサラーム アライクム」

日本食大好き!
 バーレーンの主食も米です。赤や黄色のスパイスを使って味付けします。また、種類は違いますが、日本人と同じく魚をよく食べます。刺身のよ

札幌に来たきっかけ
 バーレーンではあまり発達していない理学療法を学ぶためです。札幌に来たのは昨年、実践的な講義を受けることができる札幌大に通っています。
バーレーンってどんな国?
 バーレーンは中東にある島国で、人口は約69万人。北海道の10分の1にも満たない面積の国ですが、石油を採掘しているためガソリンが安く、ほとんどの人が、自動車を利便して使っています。道路も混んでいないので、快適に移動できますよ。
 気候はとても暖かく、夏は40度以上、冬でも20度ぐらいはあります。
 ビーチやリゾート地があるので、訪れる観光客は毎年200万人にのぼります。母国に雪は降りませんので、こちらで初めて見たときには感動しました。



日本語を習得中のユセフさん

将来
 将来は、母国に帰り、大学の理学療法士の講師になります。多くの学生を育てて、バーレーンの医療の発達に貢献したいですね。
 最近では、よく豊平川のサイクリングロードでサイクリングを楽しんでいます。

うに生ではありませんが、焼いたり揚げたりして食べます。札幌に来て初めてすしを食べましたが、とてもおいしいですね。日本の食べ物、健康的なものが多く、大好きです。
豊平区はよい街
 母国と同じく、人々がとても親切なのが印象的です。また、静かでありながら、便利です。よく整備されていて、地下鉄やバスなどの公共交通機関が発達していて驚きました。
 母親と静かでありながら、人々がとても親切なのが印象的です。また、静かでありながら、便利です。よく整備されていて、地下鉄やバスなどの公共交通機関が発達して

※理学療法…体操や運動、マッサージ・電気・温熱などの手段で、運動機能の回復・改善をはかる治療法。