

とよひら



4
2006

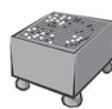
編集

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
FAX 813-3603



▲左から畠くん、八田くん、藤島さん、柳澤くん

真剣勝負 盤上の対決!! ～西岡囲碁サークル～



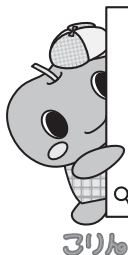
西岡囲碁サークルでは、小中学校生から80歳代までの74人が、週1回の練習と月1回の定例大会で腕を磨いています。

同サークルは、全道囲碁選手権優勝の経験を持つ田中聡明さんが、6年前に始めました。出身者には、全国高校大会に出場した人もいます。「子どもたちにとって、行儀作法や思考力、感性が養われるほか、想像力が豊かになるなど、囲碁の効果は数えきれません」と熱

く語ってくれました。

● 小学生の柳澤那由他くん(2級・南月寒小6年)、畠拓矢くん(4級・南月寒小6年)、藤島紗都子さん(4級・南月寒小5年)、八田裕輝くん(9級・西岡小3年)の4人は、『漫画「ヒカルの碁」を見て囲碁を始めました。年上の人と対戦して勝った時が最高に嬉しい』と、みんなそろって笑顔で話してくれました。これから
● も大人の人たちに負けないよう、対局を重ね、有段者を目指していきます。

毎月14日は
とよひらの日



豊平区の人口・世帯数		
人口	209,035人	(-269)
男	98,569人	(-218)
女	110,466人	(-51)
世帯数	101,406世帯	(-126)
※(3月1日現在。()内は前月比)		



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～



楽しいな!!

子ども会



▶ジュニアリーダー養成研修会での1コマ

「子ども会」をご存知ですか？

名前を聞いたことはあるけれど、どんな会なのかわからないという方も多いのではないのでしょうか。

今月は、さまざまな活動を行っている「子ども会」をご紹介します。

子ども会ってどんな会？

子ども会は、主に町内会などの単位で組織され、地域に住む幼児から高校生までの子どもたちが加入しています。

通常の学校生活では、同じ学年の子どもと友だちになったり、遊んだりすることはできますが、異なる年齢で交流する機会は少ないものです。

子ども会では、年少の子どもたちは、先輩の「お兄ちゃん・お姉ちゃん」を見習い、年長の子どもたちは、後輩の「弟・妹」の手助けをしながら活動しています。

そして、家庭や学校での日常生活では体験することのできない、さまざまな集団活動を通じて、社会性や自主性など、成長していく過程で必要なことを学んでいます。

また、子ども会には、活動に直接かわり指導や助言をする、育成者と呼ばれる大人が加入しているほか、町内会や青少年育成委員会、学校、PTAなど地域の大人たちからも、精神的、物質的に支えられて活動しています。

◀「遊び」は、子ども会の重要な要素です。



活動内容は？

キャンプやスポーツ大会、クリスマス会やゲーム大会、公園清掃といった、さまざまな遊びや季節の行事、ボランティア活動などが中心です。

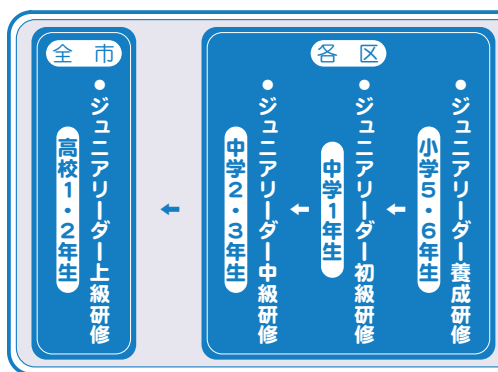
活動内容は、子どもたちみんなで話し合い、計画を立てて決定します。このような集団で行う活動の企画・準備・実施・反省という体験を通して、仲間と生きる心、ルールを守り協調する心、人を思いやる心、創造する心、ボランティアの心をはぐくんでききます。そして、子どもたちの意見を取りまとめて、中心的役割を果たしていくのが、ジュニアリーダーです。

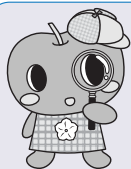
子ども会リーダー養成研修

ジュニアリーダーになれるのは、それぞれの子ども会から推薦された、小学5年生以上の子どもたちです。リーダーは、遊びの知識ばかりではなく、集団で活動するうえでの知識や技術、子どもたちをまとめていくリーダーシップが求められます。

高校2年生までの7年間、年に数回開催されるキャンプやボランティア活動などの研修に参加して、これらの知識や技術を身に付けていきます。

子ども会リーダー養成研修体系





未来のジュニアリーダーに聞きました！



区では現在、102人の子どもたちが子ども会リーダー養成研修を受講中です。未来のジュニアリーダーに子ども会の楽しさを聞きました。



いせや りな 伊勢谷 璃帆さん（立命館慶祥中学校2年）

研修に参加して良かったことは、積極性が身に付いたこと、学校以外の友だちが増えたことです。今後は、周囲の人の指示を待たずに、自主的な行動を取れるリーダーを目指してがんばっていききたいです。

子ども会の活動を通じて色々な経験を積むことができました。子ども議会で上田市長と直接会うことができたこともその一つです。みなさんもぜひ参加してみてください。



むとう だいすけ 武藤 大将さん（陵陽中学校3年）

母親に勧められて研修を受講し始めたこともあり最初は受身だったのですが、中学生になって年下の研修生の面倒を見る機会が増えてからは、積極的な気持ちが芽生えてきました。学校の部活動との時間調整も大変でしたが、昨年度の研修は全て受講することができました。

子ども会活動はとても楽しいので、みんなに入ってほしいと思います。まずは、豊子連が主催する「遊びの広場」などの行事に参加して、その楽しさを実感してください。



つちだ しゅんたろう 土田 峻太郎さん（陵陽中学校3年）

小学6年のときに、友だちの武藤君に誘われたのがきっかけで、地元の子ども会に入会しました。人見知りをする方だったのですが、入会後は初めて会った人とも積極的にかかわっていくことができるようになりました。中学生になってからは、小学生が集まるイベントなどで、みんなをまとめる立場になることが多くなりましたが、今のところ上手くできていると思います。

子ども会は友だちも増えるし、いいことが一杯。この楽しさを広めていきたいと思っています。

平成18年度の行事予定（写真は昨年度の様子）

平成18年5月

★遊びの広場

☆第1回

ジュニアリーダー養成研修会

平成18年7月

★子ども会サミット ★遊びの広場

☆第2回

ジュニアリーダー養成研修会

平成18年8月

★子ども会学校 ★豊子連キャンプ

平成18年9月

☆ジュニアリーダー全市研修会

☆第3回

ジュニアリーダー養成研修会

平成18年10月

★遊びの広場

平成18年11月

☆第4回

ジュニアリーダー養成研修会

平成19年1月

☆西岡キャンプ

ジュニアリーダー養成研修会

平成19年2月

★遊びの広場

★子ども会パネル展

平成19年3月

☆第5回

ジュニアリーダー養成研修会



区民センターでのゲーム大会。



夕飯は自炊のカレーです。



区役所前に雪だるまを作りました。

☆は札子連豊平区事務局主催行事、★は豊子連主催行事です。詳細は下記事務局までお問い合わせください。

- ・子ども会に入りたい
- ・子ども会を作りたい
- ・子ども会についてもっと知りたい

などについてのご相談は

札幌市子ども会育成連合会豊平区事務局まで
豊平区民センター1階 ☎ 812-7183



豊平区子ども会 育成連合会

各地域で活動している子ども会合同士の連携を図ったり、区の合同イベントの開催などを行っているのが、札幌市子ども会育成連合会（札子連）豊平区事務局と豊平区子ども会育成連合会（豊子連）です。札子連豊平区事務局の柴田映子事務局長は「区内の子ども会は年々、減少しています。平成元年のピーク時には、142団体7千801人が参加していました。」

したが、現在は、50団体3千81人と半分以下になってしまいました。少子社会の今こそ、子ども会活動で地域の子どもの結びつきを強め、集団生活の場をつくることの重要性が増しているのではないのでしょうか。私たちも、行事などを通じて子ども会の楽しさを知ってもらい、1つでも多く結成されるよう努力していきます。一度、行事に遊びに来てみてください。」と参加を呼び掛けています。

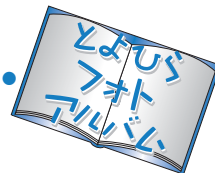
また、お住まいの地域に子ども会がないので結成したい、興味があるのでもっと詳しい内容を知りたいという方は左記事事務局までご相談ください。

子ども会に参加してみませんか？



とよひら スノーファイト

2/26
月寒公園高台球場



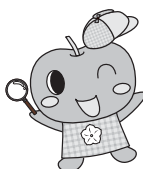
毎年恒例のとよひらスノーファイト（雪合戦）も今年で7回目。小学生の部・一般の部合わせて、23チームが参加し、熱戦を繰り広げました。



各地区 雪中運動会

区内各地区では、寒さを吹き飛ばすような、様々な行事が行われました。

2/19 ◀美園
美園中央公園



2/19 ▶平岸
夕やけ公園



2/12 ▶月寒
つきさっぷ中央公園



2/18 ▼福住
福住小学校グラウンド



2/19 ▼東月寒
しらかば台球場



広 告 欄



今月は固定資産税を納める月です



新入学のシーズンです。市では新一年生にランドセルカバーと黄色いワッペンを配布しております。初めて学校に通うお子さんを、交通事故から守るため、市民一人ひとりが安全確認に努めましょう。ご家庭でも、新一年生と一緒に通学路を歩いてみませんか。危険な場所や気を付けることなど、普段から話し合っ

新入学のシーズンを迎えて

毎年実施しておりました「市民見学会」は、今年度以降実施しないことになりました。これまで多くの方々にご参加いただき、ありがとうございました。

(詳細)区役所総務企画課広報係 内線214

市民見学会の廃止について

ておくことも大切です。

(詳細)区交通安全運動推進委員会事務局(区民センター内) ☎(822)2400 内線254

西岡図書館から

◆たのしいお話の会(幼児・小学生) 4月13日・20日・27日のいずれも木曜日。午後3時～3時30分。

◆子供とともに本を楽しむ会(幼児・小学生) 5月3日(祝)。午前11時～11時30分。

(詳細)西岡図書館

両親教室

子育て講話と育児実習、パリの妊娠疑似体験を行います。

◆日時 5月9日(火)午後6時15分～8時30分。

◆会場 保健センター2階講堂。

◆対象 出産予定日が7～9

夜間・休日納税相談

夜間・休日の納税相談窓口を開設します。平日の日中に来庁できない方は、ぜひご利用ください。

◆日時 夜間＝4月20日(木)の午後8時まで。休日＝4月16日(日)午前9時～午後4時。

◆会場 区役所2階納税課。

(詳細)区役所納税課 内線279

月で、初めてお子さんを迎える夫婦。

◆定員・費用 45組。無料。

◆持ち物 母子手帳。

◆申込方法 4月24日(月)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)保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線522

情報満載!

とよひら掲示板

4月11日～5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

相談コーナーをご利用ください

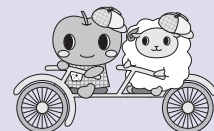
区役所の相談コーナーでは、家庭生活や交通事故などの相談を無料で行っています。それぞれの機関から派遣されてくる専門の相談員が相談に応じますので、お気軽にご利用ください(プライバシー保護には配慮しております)。

法律相談は、予約制(先着8人。相談日当日の午前9時から電話でのみ予約受け付け)です。申し込み多数のため、電話がつながりづらかったり、数分で定員に達したりすることもありますのでご了承下さい。ほかの相談は、下表の相談時間内に直接区役所1階の相談コーナーにお越しください。

◆相談コーナーの日程(●印は毎週)

相談名（相談員）	月	火	水	木	金	相 談 時 間	予 約
高年齢者職業（職業相談員）	●	●	●	●	●	午前 8 時45分～正午、午後 1 時～ 5 時	不 要
家庭生活（家庭生活カウンセラー）		●	●			午前10時～正午、午後 1 時～ 4 時	
行 政（行政相談委員）				●		午後 1 時～ 4 時	
交通事故（交通事故相談員）					●	午前 9 時30分～正午、午後 1 時～ 4 時	
税（税理士）		○				午後 1 時～ 4 時（第 1 火曜日のみ）	
法 律（弁護士）					○	第 2 ・ 第 4 金曜日のみ。当日午前 9 時から電話で予約（☎822-2400）。先着 8 人。午後に面談。	

(詳細)区役所総務企画課広報係 内線214・215





ポリオ（小児マヒ）ワクチン服用のお知らせ

お住まいの地区の該当する日時にワクチンを服用してください。詳しくは本誌全市版28・29ページをご覧ください。
か、電話で下記へお問い合わせください。会場ではワクチン服用者全員の検温と診察を行います。

◆会場 豊平保健センター（平岸6条10丁目）。

◆実施日時 下表の通り。

地 区	実 施 日	受 付 時 間
西岡・福住	5月1日（月）	午前9時30分～10時30分
月寒中央・月寒西・月寒東（1～6丁目）	5月16日（火）	午後1時30分～2時30分
月寒東（7～20丁目）・羊ヶ丘	5月22日（月）	午後1時30分～2時30分
美園・豊平	5月23日（火）	午後1時30分～2時30分
平岸（1～10丁目）・中の島	5月29日（月）	午後1時30分～2時30分
平岸（11～23丁目）・旭町・水車町	5月30日（火）	午後1時30分～2時30分
全地区で服用できなかった方	5月31日（水）	午前9時30分～10時30分

※当日は駐車場が大変混雑しますので、公共交通機関をご利用の上、来所してください。

（詳細）保健センター健康・子ども課保健予防係 内線502・503

「地域包括支援センター」、「介護予防支援センター」が設置されます

介護保険制度の改正に伴い、これまでの基幹型・地域型在宅介護支援センターを廃止・再編し、「地域包括支援センター」、「介護予防支援センター」が設置され、4月1日（土）より事業を開始します。詳しくは本誌全市版12ページをご覧ください。



●地域包括支援センター

センター名	法 人 名	所 在 地	電話番号
札幌市豊平区第1地域包括支援センター	財）札幌市在宅福祉サービス協会	美園12条7丁目7-8 八千代ビル2階	841-4165
札幌市豊平区第2地域包括支援センター	特医）恵和会	西岡4条4丁目1	836-6110

●介護予防センター

センター名	法 人 名	担当地区	所 在 地	電話番号
月 寒	社福）ノテ福祉会	月 寒	月寒西2条5丁目1-2 特別養護老人ホーム幸栄の里内	857-6110
西 岡	社福）札幌光陽会	西 岡	西岡5条12丁目1-2 みどりの丘内	581-3000
東月寒・福住	医）康和会	東月寒・福住	月寒東2条18丁目7-26 札幌しらかば台病院内	852-8815
南 平 岸	特医）恵和会	南 平 岸	西岡4条13丁目7-20	584-1325
中 の 島	社団）全国社会保険協会連合会	平岸・中の島	中の島1条8丁目3-18	813-3311
美 園	財）札幌市在宅福祉サービス協会	豊平・美園	美園12条7丁目7-8 八千代ビル	817-1294

（詳細）コールセンター ☎222-4894 保健福祉局介護保険課 ☎211-2547

じどうかいかんだより

平 岸 平岸3-9-15-12 新1年生おたのしみ会 4月11日（火）午後2時 ☎812-2493 （新1年生）	西 岡 西岡3-6-6-1 ウェルカム！いちねんせい 4月18日（火）午後3時30分 ☎852-8113 （小学生）
美 園 美園6-5-4-1 新1年生かんげい会 4月21日（金）午後3時 ☎824-5440 （小1～）	東 月 寒 月寒東3-16-13-28 めでたい！いきだい！あそびたい！1年生もいらっしやーい！ 4月15日（土）午後1時30分 ☎853-9741 （幼児～ 申込・100人）
豊 平 豊平6-7-1-12 職人工房「ブラバン工作」 4月25日（火）～27日（木）午後3時 ☎811-1376 （小1～ 申込）	あやめ野 月寒東4-10-6-10 児童会館にいらっしやい～自由に遊んでみましょう～ 4月22日（土）午前9時～午後5時45分（新1年生と保護者） ☎857-5862
中 の 島 中の島2-3-8-1 絵本のスペース・ランド 人形劇団『グ・コぶた』公演 4月14日（金）午後2時 ☎811-5215 （幼児～ 申込・整理券配布）	月 寒 月寒西1-6-3-2 あつまれつきさむ わールドウェルカムムーンシアター 4月15日（土）午後1時 ☎851-6433 （幼児～）
天 神 山 平岸1-19-2-55 入学おめでとう会～新1年生歓迎会～ 4月14日（金）午後3時30分 ☎816-0388 （小1～ 申込）	西岡高台 西岡4-11-4-22 「クレリア」 4月24日（月）午後3時 ☎581-5394 （小1～）
福 住 福住1-1-5-5 たけとんぼ 4月27日（木）午後3時45分 ☎855-0350 （小1～）	※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。



保健センター健康相談日程

曜日	受 付 時 間
	午前の部（午前8時45分～10時）
月	○離乳期講習会1（第1〔5月は第2〕、1月・8月休講：3カ月児対象 ※受付：午前9時45分～10時）
火	○4カ月児健診（第1～第4） ○BCG接種（第1～第4） ○母性健康相談（第1～第4）
水	○1歳6カ月児健診（第1～第3、偶数月は第4まで）
木	○エキノコックス検査（第2・第4） ○結核検診（第2・第4） ○胃がん・大腸がん検診（予約制：第3） ○HIV検査（第2・第4 ※受付：午前11時～11時30分） ○HCV検査（第2・第4 ※受付：午前11時～11時30分） ○チャレンジむし歯ゼロセミナー（予約制：第4 ※受付：午前9時30分～10時）
金	○10カ月児健診（第1～第3、奇数月は第4まで）
	午後の部（午後1時～2時）
	○若者の性の健康相談（予約制：第1 ※受付：午後1時～4時） ○女性の健康相談（第1） ○妊産婦健康相談（第2・第3） ○歯科相談（第1・第3） ○妊婦歯科健診（予約制：第1・第3） ○離乳期講習会2（第1〔5月は第2〕、1月・8月休講：7カ月児対象 ※受付：午後1時～1時15分）
	○乳幼児精神発達相談（予約制：第1～第4）
	○生活習慣改善相談（予約制：第1）
	○3歳児健診（第1～第3） ●心の健康相談（予約制：第1・第3の午後2時から）
	○母親教室（第1～第4、1月・8月休講 ※受付：午後1時～1時30分）

※できるだけ公共交通機関をご利用ください。また、自家用車で来所される場合は、駐車場が混み合いますので、時間に余裕を持ってお越しください。

（詳細）○＝保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線502・521・527 ●＝区役所保健福祉課保健支援係 内線351

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。

実施内容は、血圧測定、尿検査、40歳以上の方には血液検査、胸部X線撮影、心電図（医師が必要と認めた場合。検査料1200円が必要）です。65歳以上の方には問診票（生活機能自己チェックリスト）に記入していただき、医師による口腔内の視診や関節の触診などを実施します。

地区	実施日	受付時間	実施会場
福住	5月8日(月)	午前9時～11時	望羊会館(福住3-8)
豊平	5月8日(月)	午後1時30分～3時	豊平会館(豊平6-7)

※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」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、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型のみの場合350円、B型のみの場合100円になります。

（詳細）保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

4月から保健福祉部の窓口が一部変更になります

本誌全市版3月号でお知らせしたとおり、従来までの「保健福祉サービス課」と「地域保健課」をそれぞれ、「保健福祉課」と「健康・子ども課」に変更するとともに、担当窓口も一部変更になります。

変更後の窓口は以下のとおりです。

	係	窓口番号	担 当 事 務
保健福祉課	相談担当	①番	福祉相談（心身障がい・高齢者・介護保険認定申請）
	給付事務係	②番	障がい者交通費助成・敬老バス・介護保険償還・減免申請
	福祉助成係	③番	医療費助成（児童手当・特別児童扶養手当・児童扶養手当）
	地域福祉係	④番	民生・児童委員、老人クラブ、旧軍人恩給、援護
健康・子ども課	活動推進担当	④番	民生・児童委員、老人クラブ、旧軍人恩給、援護
	子ども家庭福祉係	⑤番	保育所・母子婦人相談・家庭児童相談
	子育て支援係	⑥番	子育て支援
	保健予防係	⑦番	特定疾患・予防接種
	健やか推進係	⑧番	健康手帳・健診
	生活衛生係	⑨番	飲食店等営業申請・医療従事者等免許・畜犬登録

（詳細）区役所保健福祉課地域福祉係 内線342

豊平区体育館だより

●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・受講料納入方法
エキサイティングキックボックス	金	4月28日～7月7日 〔全10回〕	午後7時30分～8時30分	30人	5,100円 (4,100円)	申込期間 4月12日(水)～19日(水)の午前9時～午後8時。 ※電話申込可。定員超過の場合抽選。 抽選日 4月21日(金)午後2時。 受講料納入期間 4月22日(土)～26日(水)の午前9時～午後8時。

◆対象 高校生以上の方。

※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。

※受講料を納入日に納入できない場合は、必ず事前に右記にご連絡ください。（申込先・詳細）豊平区体育館 ☎855-0791



各種講座のお知らせ



●区民センター（平岸6条10丁目、☎812-7181）

講座名	曜日	開講日時	定員	受講料	対象・申込方法など
～初心者対象～ 楽しく英会話講座	月	5月8日 ～7月10日 〔全10回〕 午後1時30分 ～3時30分	20人	4,400円	◆対象 市内にお住まいの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。 ◆申込日時・方法 4月17日（月）から午前9時～午後7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。定員に満たない場合は翌日以降も受け付けます（先着順）。 ◆受講料の納入 4月17日（月）～23日（日）の午前9時～午後7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。

●東月寒地区センター（月寒東3条18丁目、☎853-2011）

講座名	開講日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法など
ガーデニング講座 (春の寄せ植え)	5月10日(水) 午前9時30分 ～正午	20人	700円 (2,000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 4月17日（月）から午前9時～午後7時に、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）。 ◆受講料の納入 4月17日（月）～24日（月）の午前9時～午後7時に、地区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 東月寒地区センター。 ◆その他 応募者が少数の場合は、講座を中止することがあります。その場合、申込者に電話でご連絡します。

ひと口健康メモ 第11回 ～こころの健康について～

現代社会は、物が豊かになり、生活が便利になった反面、ストレスも多く、心が不健康な状態に陥る可能性があります。過剰なストレスは身体や心理面での不調をきたしたり、日常の行動面にも影響が出ます。大事なことは自分のストレス過剰状態を早めに

知ることです。

ストレス解消のためには、休養をとってリラックスしたり、ウォーキングなどの軽い運動をしたり、信頼できる身近な人に相談してみるのも一つの方法です。それでもうまくストレス解消できない時は、専門的な心理相談を受けることが必要です。

「病は気から」という言葉があります。身体ばかりではなく、心の健康にもしっかり目を向けていきたいですね。

札幌ドームへ応援に行こう!! (豊平区民応援団)



5月26日(金)はファイターズ豊平区民デー
1000組2000人をご招待!!



2006年シーズンがいよいよ開幕。今年もファイターズは、プレーオフ進出、そして、優勝を目指して頑張っています。

北海道日本ハムファイターズでは、昨年に引き続いて、5月26日（金）午後6時から札幌ドームで行われる、セ・リーグとの交流試合、東京ヤクルトスワローズ戦の1塁側アップシート席（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。

豊平区民が団結して、ファイターズに熱い声援を送りましょう。

日時 5月26日（金）午後6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1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。一組につき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 5月1日（月）。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、「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。

