



このロゴは杉田明香里さん(平岸高校デザインアートコース卒)の作品です。

2016

2

豊平区の人口・世帯数

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

TOYOHIRA History Photo Vol.2

このコーナーでは、昔の豊平区を写真で振り返ります。



写真提供：西岡公園管理事務所



第2回 西岡水源池 取水塔

西岡公園内の水源池の一角にある取水塔は、円柱状のれんが造りの上に、とんがり屋根の愛らしい木造建築物が載っています。
この取水塔は、本市に初めて設置された水道施設である月寒水道の一部であり、西岡公園のシンボルとしてたくさんの市民に親しまれています。
平成13年8月28日には、「国土の歴史的景観に寄与しているもの」と認められ、国の登録有形文化財(建造物)に登録されました。



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/>



豊平区ラジオ広報番組「豊平インフォメーション」
FMアップル 76.5 MHz 毎週木曜日15時～

[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 ☎822-2407 FAX 813-3603

豊平 1 2016 広報さっぽろ SAPPORO

生活するために 介護予防



今月の特集では、豊平区で行っている介護予防事業について紹介します。家に閉じこもりがちな冬だからこそ、介護予防教室に出掛けてみませんか？



Q3. 介護予防のこといろいろ相談したいけど、どこに相談したらいいの？

A. お近くの地域包括支援センターまたは介護予防センターへご相談ください。

介護予防を支援する機関は、地域包括支援センター（区内3カ所）と介護予防センター（区内6カ所）があります。

地域包括支援センター

専門の職員（保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー）が、介護や保健・医療・福祉など、さまざまな相談に応じます。

また、要支援1または2と介護認定された方のケアプランを作成し、介護予防サービス利用の支援をします。健康な高齢者の方々には、介護予防につながる活動や講座などの情報を提供しています。

| 担当地区 | 名称・住所 | 電話番号 |
|-----------------|------------------------------|----------|
| 平岸・中の島 豊平・美園 | 第1地域包括支援センター 美園12条7丁目7-8 | 841-4165 |
| 西岡・東月寒 福住 | 第2地域包括支援センター 西岡4条3丁目7-5 | 836-6110 |
| 南平岸・月寒 | 第3地域包括支援センター 月寒中央通7丁目6-20 | 854-7777 |

介護予防センター

介護予防センターは最も身近にある介護予防の相談先です。センターの職員や地域のボランティアが中心となって、さまざまな介護予防教室を開催しています。

| 担当地区 | 名称・住所 | 電話番号 |
|-----------|----------------------------------|----------|
| 平岸 中の島 | 介護予防センター中の島 中の島1条8丁目3-18 | 813-3311 |
| 豊平 美園 | 介護予防センター美園 美園12条7丁目7-8 | 817-1294 |
| 西岡 | 介護予防センター西岡 西岡5条12丁目1-2 | 581-3000 |
| 東月寒 福住 | 介護予防センター東月寒・福住 月寒東3条18丁目20-48 | 852-8830 |
| 南平岸 | 介護予防センター南平岸 西岡4条13丁目17-1 | 584-1325 |
| 月寒 | 介護予防センター月寒 月寒西2条5丁目1-2 | 857-6110 |

家でもやってみよう！ 介護予防に役立つ体操

これらの体操は、最低でも週に2回以上、**ややきつい**と感じる程度まで行くと効果的です。疲れや痛みがあれば無理せず、強さと回数を加減しましょう。

1. 準備体操 (10回×3セット)



腰や膝の調子をみながら、ゆっくり足踏みする。

2. ふくらはぎを鍛える体操 (10回×3セット)



足を腰幅に開き、椅子に手を添え、かかとを持ち上げる、下げるという動作を繰り返す。

3. ふくらはぎを伸ばしほぐす体操 (10秒程度×3セット)



足を前後に開き、椅子に手を添え、かかとを床につけたまま腰を前に移動させる。ふくらはぎが伸びていると感じたところで止める。

4. 太もも全体を鍛える体操 (10回×2セット)



足を腰幅に開き、椅子に手を添え、背すじが伸びた姿勢で膝を曲げ、ゆっくりと膝を伸ばす動作を繰り返す。

いつまでも元気で 始めませんか？



Q1. 介護予防ってなに？いつから始めたらいいの？

A. 介護予防は元気なうちから行うことが大切です。

いつまでも元気でいられるように、高齢者のために行う健康づくりを介護予防といいます。

介護予防は、日常的に軽い体操を行うことのほかに、外へ出掛けて友達をつくったり趣味や生きがいを見つけることも引きこもりの防止となり、効果的だと言われています。

いくつになっても元気でいられるよう、健康を維持していくためには、元気なうちから介護予防を心がけていくことがとても重要です。豊平区では、高齢者の皆さんが楽しく参加できるさまざまな介護予防教室を各地区で開催しています。



Q2. 介護予防教室ってどうやって参加できるの？場所は？参加費は？

**A. 地域の地区会館などで開催しています。参加費は無料です。
お申し込み先はお近くの介護予防センターです。**

介護予防教室の参加費は無料です（一部材料費などの実費負担あり）。対象は元気な65歳以上の方。

教室の内容や開催日などの詳細は、各地区の介護予防センターへ電話でお問い合わせください。

各地区で開催している介護予防教室（すこやか倶楽部）

転倒予防

転倒予防に効果的な体操やトレーニングなど。

閉じこもり予防

切り紙や絵手紙などの工作など。

認知症予防

脳を活性化するトレーニングなど。

※その他、栄養改善や口腔機能の向上に関する教室や交流会などがあります。



↑→
介護予防センター西岡のすこやか倶楽部の様子。
この日は体操の後、絵手紙を作成しました。



↑切り紙や折り紙など工作の教室も行っています。

情報満載！

とよひら掲示板

2月11日～3月10日の
区内の情報を掲載しています

豊平区役所・豊平保健センター ☎822-2400
〒062-8612 平岸6条10丁目
豊平区土木センター ☎851-1681
〒062-0033 西岡3条1丁目
豊平清掃事務所 ☎581-9153
〒062-0039 西岡520番地

ちあひる・とよひら 子育て講座

①CAREY親子の良い関係の土台づくりのために

子どもとの絆を強めるためのスキルを、ロールプレイを通して学びませんか。

日時 2月24日(水)14時～15時45分。

会場 区役所1階G会議室。

対象 区内在住の就学前のお子さん
と保護者。託児有。

定員・費用 20組。無料。

申込開始日 2月10日(水)。

②はじめての
トイレトレーニング

トイレトレーニングの進め方を保育士がお話しします。



日時 3月1日(火)①10時30分～11時15分、②13時30分～14時15分。

会場 豊平区保育・子育て支援

センター(月寒東1-4)。
対象 1歳10カ月以上のお子さんと保護者。

定員・費用 ①②各15組。無料。

申込開始日 2月16日(火)。

以下共通

申込 申込開始日から平日10時～17時に左記へ電話か直接窓口で。先着順。

詳細 豊平区保育・子育て支援センター(ちあひる・とよひら) ☎(851)2510

第4回あつまる ボランティア教室

「あつまる」2階教養講座室(中の島2-3)。

日時 3月9日(水)14時～15時30分。

会場 豊平区老人福祉センター

「あつまる」2階教養講座室(中の島2-3)。

ゲスト NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー

青木貴宏氏。

対象 区内在住か老人福祉センター利用者。

定員・費用 30人。無料。

申込 2月12日(金)から、8時45分～17時15分に左記へ電話か氏名・住所・連絡先を記載の上ファクスで。先着順。

詳細 区社会福祉協議会(平岸6-10 区民センター内)

☎(815)2940

FAX (815)7370

西岡図書館

楽つお話の会

日時 2月18日・25日、3月3日・10日のいずれも木曜日。

15時～15時30分。
対象 幼児・小学生と保護者。

(休館日) 2月24日(水)・3月9日(水)。

詳細 西岡図書館(西岡3-6)

☎(852)8111

豊平区民センターから

①ジャズボーカリスト MI ZUHO コンサート 50歳からのジャズライブ

日時 2月28日(日)11時開演(10時30分開場)。

会場 区民センター2階大ホール(平岸6-10)。

定員・費用 100人。無料。

参加方法 当日、直接会場へお越しください。

詳細 区民センター

☎(812)7181

②図書室読み聞かせ

親子で一緒に！友達と楽しく！読み聞かせに参加しませんか。

日時 3月8日(火)15時30分～16時。

会場 区民センター図書室児童コーナー。

参加方法 当日、直接会場へお越しください。

詳細 区民センター図書室

☎(811)1030

国民健康保険料の 夜間・休日納付相談

日時 夜間 2月24日(水)・25日(木)のいずれも19時30分まで

休日 2月28日(日)9時～14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係・二係 ☎(822)2510

市税の夜間納付相談

日時 毎週木曜日、20時まで。会場 南部市税事務所2階納付課(平岸5-8)。

詳細 南部市税事務所納付課

☎(824)3913

広報1月号 「新春お年玉クイズ」答え

広報さっぽろ1月号豊平区版の「新春お年玉クイズ2016」に、たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



クイズの答え

- 問1 B 218,000人
- 問2 B 北海道銀行フォルティウス
- 問3 A アカゲラ
- 問4 C カボチャ「大浜みやこ」
- 問5 C れんが
- 問6 A 特別警報

広告

とよひら おもしろ スノーパーク!!



参加無料
2/13(土)
 10:00~15:00
 ※参加時間自由

「ドーレくん」、「B・B」、「リスポ」、「レバード」、「onちゃん」が北海きたえーるにやってくる！
 チューブ滑りや消防車・除雪車などへの乗車体験、「onちゃんおはようたいそう」のテレビ収録や「スポーツチーム対抗玉入れ大会」など、楽しいイベントが盛りだくさん。みんなで一緒に遊びましょう！
 開会式でのもちまきや、ココアの無料配布も行います。



※写真は昨年の様子



会場 北海きたえーる屋外（豊平5条11丁目）。※地下鉄東豊線「豊平公園駅」直結。
参加方法 当日、直接会場へお越しください。※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。
詳細 区役所地域振興課 ☎822-2427



にしおかプレーパーク

プレーパークは子ども自らが遊びを作る場です。雪合戦にかまくら作り、ブルーシートで尻滑りなど、冬の西岡公園で思いっきり雪遊びしませんか？

日時 2月27日(土)10時30分～14時。

会場 西岡公園（西岡487番地）。

参加方法 参加無料。当日、直接会場へお越しください。就学前のお子さんは必ず保護者にご参加ください。※駐車場に限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。詳細は下記ホームページへ。

詳細 西岡公園管理事務所 ☎582-0050

HP <http://www.sapporo-park.or.jp/nishioka/>





2月は違法駐車取締強化期間！違法駐車は歩行者や他の車両の迷惑になります。豊平警察署へ(011)0110



豊平老人福祉センター 教養講座受講生募集

講座内容は下表の通り。初心者の方でも楽しく受講できます。※自由参加講座（ダンス・カラオケ・健康体操ヨガ・詩吟ほか）も開講しています。

| 講座名 | 曜日 | 定員 |
|-------|----|-----|
| 皮革工芸 | 火 | 12人 |
| 絵手紙 | | 24人 |
| 書道 | | 24人 |
| 囲碁 | 水 | 24人 |
| ペン習字 | 木 | 24人 |
| 楽しい英語 | 金 | 24人 |
| 合唱 | | 50人 |

開講期間 1年間（4月～翌年3月）。

月3回開講（絵手紙は月2回）。

開講時間 10時～12時（書道は13時～15時）。

対象 60歳以上で通所可能な方。

受講料 無料。材料費などは実費負担。

申込 2月15日(月)～26日(金)の9時～16時に、本人がセンター登録証または年齢と住所を証明できるものを持参のうえ下記窓口へ。応募者多数の場合は3月3日(木)に抽選。

詳細 豊平老人福祉センター（中の島2条3丁目）

☎811-5201

あったか定番料理をもっと美味しく ～豊平区ゆかりの食材を使って～

豊平区ゆかりの食材を使った定番料理の実演と試食、スポーツストレッチングの実習を行います。体を動かしやすい服装でお越しください。

日時 2月23日(火)13時30分～15時30分。

会場 区民センター2階大ホール(平岸6条10丁目)。

講師 ①居酒屋仁弥 店長 金子隆也氏。
②レバンガ北海道トレーナー 泉篤宏氏。

対象 区内在住の方。

定員・費用 100人。無料。

申込 2月12日(金)～18日(木)の9時～17時に講座名・氏名・生年月日・電話番号を記載の上、下記へメールかファクスで。先着順。

詳細 区役所健康・子ども課

☎822-2472 FAX822-4111

E toyo-hc@city.sapporo.jp



各種講座のお知らせ

| 講座名 | 曜日 | 開催日時 | 定員 | 受講料 教材費 |
|--|---|--|-----|----------------------|
| 区民センター (平岸6-10) ☎812-7181 | 月 | 2/29～3/28(全4回) ※3/21を除く 13時～14時30分 | 20人 | 受 2,000円 |
| | 土 | 3/5～19(全3回) 9時30分～12時30分 | 28人 | 受 2,900円 教 1,200円 |
| 対象 市内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は2/12(金)～19(金)、②は2/19(金)～26(金)の10時～17時に電話か直接窓口で。先着順。 | | | | |
| 月寒公民館 (月寒中央通7) ☎851-0482 | 木 | 2/25(全1回) 10時～11時30分 | - | 無料 |
| | 対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 2/12(金)～18(木)の9時～17時に電話か直接窓口で。 | | | |
| 西岡福祉地区センター (西岡4-9) ☎852-4687 | 水 | 3/16(全1回) 13時～16時 | 12人 | 受 500円 教 1,000円 |
| | 対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 3/9(水)～14(月)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。 | | | |
| 東月寒地区センター (月寒東3-18) ☎853-2011 FAX853-2012 | 木 | 2/18(全1回) 10時30分～12時 | - | 無料 |
| | 火・木 | 3/15～31(全6回) 10時～12時 | 10人 | 受 4,000円 教 1,050円 |
| 対象 ①は区内在住の1～3歳の乳幼児と保護者。②は区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は2/10(水)～17(水)に電話か直接窓口、または講座名・氏名・住所・連絡先を記載の上ファクスで。②は2/15(月)～29(月)の9時～17時に直接窓口で。先着順。 | | | | |

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。

※納入された受講料・教材費は、原則としてお返しできません。





未納の市税は至急お納めください。市税の納付相談実施中。南都市税事務所へ(824)36013



豊平区体育館だより

3月開講の教室です。日程・定員・受講料などの詳細につきましては、下記にお問い合わせください。

| 対象 | 種目 | 曜日 | 時間 |
|----|-----------------------|-----|-------------------|
| ① | テニスクリニック (アタックボレー) | 木 | 11時5分 ～12時5分 |
| ② | マンツーマン卓球 | 火・水 | 16時10分～17時 |
| | プライベート卓球 | | |
| | マンツーマンテニス | 木 | 12時10分 ～12時55分 |
| | プライベートテニス | | |

①は16歳以上初中級レベル、②は年齢・レベル不問。

申込 2月13日(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。 **抽選** 2月14日(日)14時から。

※2月22日(月)は施設整備日のためお休み。

※受講料のほか、施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。

詳細 豊平区体育館(月寒東2条20丁目) ☎855-0791

○げんきキッズ無料体験会

日時 3月1日(火)①14時45分～15時45分、②15時45分～16時45分。

対象 ①3歳～年少(H24/4/2～H25/4/1生)、②年中・年長(H22/4/2～H24/4/1生)。

定員・費用 各20人。無料。

申込 2月15日(月)から、9時～20時に下記へ電話か直接窓口で。先着順。

こりんとめーたんの豊平区探検隊 (第26回)

～オリンピックの会場にもなった～

西岡バイアスロン競技場

今回は西岡の奥にある「西岡バイアスロン競技場」にやってきたよ!



豊平区にバイアスロンの競技場があるのは知らなかったな～。すごく広いね!



大会の見学もさせてもらったよ! 長いものだと20kmもの距離をスキーで走るんだね。



走り終わったらすぐに射撃。的を外すとペナルティだ。緊張の一瞬だね。

🔍 バイアスロンってどんな競技なの?

クロスカントリースキーとライフル射撃を組み合わせた冬の競技です。種目によりますが、滑走タイムと射撃のペナルティ(追加の滑走やタイム加算)を合計した総合タイムで順位が決まります。冬季オリンピックの正式種目にもなっています。



バイアスロンは気軽にできるスポーツじゃないけど、観戦はできるよ。大会日程を調べて行ってみよう!

大会日程は

広告



とよひら
フォト
アルバム



冬みちアドバイザー
認定講座 (第1回)
(12/18・24)

豊平小学校・美園小学校の6年生が、冬道の知識を伝え広める「冬みちアドバイザー」になるため、雪や除雪について学びました。初めて学ぶ雪のことに、子どもたちは興味津々! 「雪堆積場の雪はどうやって溶かすの?」「川や海に流しちゃダメなの?」と次々に質問が飛び出しました。



レバンガ北海道西川選手に等身大パネルを贈呈 (12/28)

豊平区出身の西川賢之選手を応援するために、三井豊平区長が等身大パネルを贈呈しました。パネルは試合会場入り口に展示され、記念撮影スポットとして来場者を楽しませていました。今後、豊平区役所にも展示される予定です。ぜひご覧ください。



第13回豊平区生徒会
サミット (1/12)

豊平区にある市立中学校全10校の生徒会が豊平区民センターに集まり、地域や学校をより住みやすくするために生徒会がどんな活動をするのが良いか話し合いました。また、各学校でリングプルを集めて車いすと交換しており、区内の老人ホームへの贈呈式も併せて行われました。



第11回げんき雪んこまつり (1/13)

地域住民やボランティア、学生などが協力して作り上げた雪遊びのお祭りです。乳幼児の親子や小学生など約250人が楽しみました。中の島小学校のグラウンドには“雪中カルタ”や“坂すべり”などの遊びのコーナー、校舎内では絵本の読み聞かせや人形劇が行われ、子どもたちの楽しそうな笑い声が会場いっぱいにあふれていました。

区役所・区民センター・保健センターの駐車場は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

広告