



とよひら



—とよひらく—
四季のみどころ
リンゴの花
 所 環状通の中央分離帯
 (豊平区役所～国道36号)

区長就任のごあいさつ



このたび、4月1日付で豊平区長に就任しました石川義浩です。
 安全・安心で健康にいきいきと暮らせるまちを目指し、豊かな自然や区内のスポーツ施設などを活用して、区民の皆さんが「住んで良かった」と実感できるような取り組みを進めてまいります。今後とも、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

豊平区長 **石川 義浩**



ホームページ 「夢ひらく 花ひらく とよひらく」
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 76.5MHz 毎週木曜日 15時～

豊平区役所・豊平区関連施設

豊平区の人口・世帯数 ※4月1日現在(前月比) 国勢調査の確定値に
 人口:227,376人(+109) 世帯数:124,048世帯(+540) 基づく推計人口

豊平区役所 ☎822-2400(代表)
 豊平保健センター

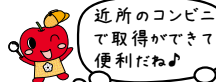
〒062-8612 豊平区平岸6条10丁目1-1
 開庁時間:8時45分～17時15分(土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)

まちづくりセンター	
豊平〔豊平6-7〕	☎811-9435
美園〔美園6-5〕	☎811-4119
月寒〔月寒中央通7〕	☎852-9288
平岸〔平岸2-7〕	☎811-9545
中の島〔中の島1-4〕	☎821-5841
西岡〔西岡4-5〕	☎854-0357
福住〔福住1-4〕	☎855-6615
東月寒〔月寒東3-17〕	☎853-9191
南平岸〔平岸2-14〕	☎814-1440

豊平区土木センター〔西岡3-1〕	
豊平・南清掃事務所〔南区真駒内602〕	☎583-8613
南部市税事務所〔平岸5-8〕	
市税証明	☎824-3912
納税相談	☎824-3913
個人の市・道民税	☎824-3914
固定資産税(土地)	☎824-3917
固定資産税(家屋)	☎824-3918
豊平区保育・子育て支援センター (ちあふる・とよひら)〔月寒東1-4〕	
	☎851-3945

マイナンバーカードをお持ちの方へ!!

住民票・印鑑証明・所得証明・戸籍証明書の
コンビニ交付手数料は100円お得です!
 詳しくは、下記コードからホームページを
 ご確認ください。



住民票 所得証明書
 など など

問い合わせ先が
 分からないときは・・・

札幌市コールセンター

☎222-4894 (8時～21時・年中無休)
 FAX221-4894 ☒info4894@city.sapporo.jp

※市外局番はすべて011

ひとごとじゃない！？ 食生活改善のすすめ

毎日の健康を維持するために、欠かせないのが食生活。今月は、地域で活動する食のボランティア「食改さん」と一緒に、食生活で気を付けたいポイントを学びます。

【詳細】健康・こども課健やか推進係 ☎822-2472

私たちと学びましょう！



豊平区食生活改善推進員協議会
たんぼ 丹保 知瑛子会長 おおたに おさむ 大谷 修さん



バランスの良い食事、心がけていますか？

健康的な食生活のために気を付けたいことはずばり、
・野菜を食べること ・朝食を食べること ・減塩
の3つです。今回は令和4年札幌市健康・栄養調査の結果を元に、札幌市民の食生活の特徴と併せて、押さえておきたいポイントを紹介しします。



▲調査の詳細はこちら

～食改さんとは？～

食生活改善推進員（通称：食改さん）は地域で食育を広めるボランティアです。豊平区内では現在約120の方が活動中。料理教室の開催やパネル展の実施など、各地区で活躍しています。

働く世代を中心に野菜不足傾向です

市民（成人）が1日に食べている野菜の量は平均284gで、成人の1日当たりの野菜摂取目標量の350gまで約70gが不足しています。また、年代別に見ると、40歳代の摂取量が特に少なくなっています。

野菜 70g
追加しましょう



※野菜 70g は小鉢約1個分

野菜には食物繊維がたっぷり入っているので、血糖値の上昇を穏やかにしてくれます。



30代は毎日朝食を食べない人が約4割

朝食に関する調査では、15歳以上の平均で毎日食べないという人が18%いました。中でも30歳代が41.5%と多く、若い世代や働く世代に朝食の欠食が多い傾向があります。

朝食を食べると…

体温が上がり、
体が目覚める

朝が苦手な人は、まずは主食（ごはん、パンなど）を食べるところから始めましょう。



札幌市民は塩分取りすぎ！？

市民（成人）の1日の塩分摂取量の平均は9.5gで、男女ともに取りすぎの傾向があります。一番塩分摂取量が多いのは70代で、10.1gです。

成人の塩分摂取目安
男性 7.5g/日
女性 6.5g/日

「かける」よりも…

「つける」で減塩



推定野菜摂取量をチェックしてみませんか？

手のひらで野菜の摂取レベルを推定できる「ベジチェック®」を区役所3階に設置しています。自分は野菜を食べているから大丈夫、という方も、どのくらい食べているか知りたい方も、ぜひチェックしてみましょう。

※イベント時などは、区役所に無い場合があります。

※「ベジチェック®」はカゴメ㈱の登録商標です。



ベジモーニングで健康増進!

豊平区では、区民の皆さんの食生活を改善し、健康を保持・増進することを目的として「とよひらベジモーニング」を行っています。「朝ごはん野菜を食べよう!」をテーマに、レシピ・フォト、イラストのコンテストや、セミナーなどを実施しています。

※ベジモーニングとは、野菜を表す英語 vegetables と朝を表す英語 morning を合わせた造語です。

とよひらベジモーニングや、区の他の食育活動はホームページにも掲載しています!

ホームページはこちら▼



令和5年度わたしの「とよひらベジモーニング」受賞作品

ごろごろ夏野菜のスープ

おすすめレシピ紹介



材料(1人分)

- ★ ニンジン…1/4 本 (20g)
- ★ ダイコン…1/10 本 (60g)
- ★ ズッキーニ…1/4 本 (40g)
- ★ トマト…1/4 個 (50g)
- ★ スライスベーコン…2 枚
- ☆ コンソメ顆粒…小さじ 1/2
- ☆ 水…150ml
- オリーブ油…小さじ 1
- 塩コショウ…少々
- パセリ…適量

作り方

- ① ニンジンとダイコンの皮をむく。★をそれぞれ 1 cm 角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、ズッキーニ、トマトの順に中火で軽く焼き色がつかまで炒める。
- ③ ニンジン、ダイコンを加え、全体を混ぜたら☆を入れる。煮立ったらあくをとり、弱火にして 10 分程煮込む。
- ④ 具材がやわらかくなったら、塩コショウで味を調べて、器に盛る。お好みでパセリを散らす。



他の野菜を入れてもおいしい! 作り置きして朝ごはんにもピッタリだね。

【栄養価(1人分)】
エネルギー: 143kcal
食塩相当量: 1.6g
野菜使用量: 170g



一緒に活動しましょう!

～食生活改善推進員養成講座～

受講者募集!

専門的な知識や資格がなくても大丈夫! 経験も問いません!
「食を通じた健康づくり」を一緒に学び、地域で活動しませんか?



月日	時間	講座内容
6月10日(月)	9:30～11:30	開講式、公衆衛生、食生活改善推進員協議会について
6月20日(木)	9:30～11:30	保健センターの仕事、食品衛生(食中毒の予防など)
6月25日(火)	10:00～13:00	献立の立て方と調理(調理実習)
7月1日(月)	9:30～11:30	栄養の知識(栄養バランスのとり方のコツ、栄養価など)
7月8日(月)	9:00～12:00	食育と運動、グループワーク I
7月18日(木)	9:00～11:30	グループワーク II、地区組織活動のすすめ方、閉講式

【対象・定員】受講後、ボランティア活動をしていただける方(年齢・性別不問)。20人程度。

【費用】テキスト代のみ(金額未定)。※入会後は年会費1,200円その他、活動の際に諸経費がかかる場合があります。

【会場】保健センター2階講堂(平岸6条10丁目)。※6月25日は区民センター2F料理実習室。

【申込方法】5/7(火)～5/30(木)までに、☎・E・FAX・直接窓口。E・FAXの場合は、住所、氏名、電話(FAX)番号を記載。

【申込・問い合わせ】保健センター健康・子ども課(3階8番)

☎822-2472 FAX822-4111 Etoyo-shokuiku@city.sapporo.jp



福祉相談員のご案内

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やそのご家族からの相談に応じます。

【詳細】区役所保健福祉課
☎822-2459

身体障がい

<視覚・肢体・内部>

あぶかわ こういち
虹川 浩一 ☎090-3110-0414

<視覚・聴覚>

とがし まゆみ
富樫 真弓 FAX851-8596

<内部>

にしおか けんじ
西岡 健治 ☎・FAX841-5219

<視覚>

しばた のりかつ
柴田 憲克 ☎090-5988-5522

<肢体・難病>

いけだ たけし
池田 健 ☎090-2870-4997

知的障がい

くぼ ゆみ
久保 由美 ☎080-4581-7650

おののち ちよこ
小野寺 千代子 ☎080-4581-7651

※不在の場合もあります。

夜間や早朝のお電話はご遠慮ください。

北海道日本ハムファイターズ 公式戦にご招待～区民応援デー～

エスコンフィールド ほっかいどう HOKKAIDO
(北広島市) で開催される東北楽天ゴールデンイーグルス戦に、区内在住の方 600組 1,200人をご招待します。



☑ 6月21日(金) 18時～。

☑ 5月31日(金)まで。【抽選】

スマホ・PCから申込フォームにアクセスしてお申し込みください。

<申込フォーム URL >

https://apply.hkdballpark.com/form_entry/hokkaido245511

北海道日本ハムファイターズ

☎0570-005-586

市スポーツ局
スポーツ振興担当課
☎211-3044



▲申込フォーム



▲問い合わせフォーム

※電話・はがきでの応募はできません。
※応募者の個人情報は、株式会社ファイターズスポーツ&エンターテインメントが適切に管理し、本件を含むチケット関連の案内以外には利用されません。
※区民応援デーはプロスポネット SAPPORO に基づき、市スポーツ局が主催する事業です。

くらし

市税の夜間納付相談

☑ 毎週木曜日 20時まで。

【所問】南部市税事務所納税課 (2階)

☎824-3913

イベント・募集

第7回「音楽の日」



☑ 5月25日(土)。

14時 (13時30分開場)。

【定】100人程度。【先着】直接会場

【料】無料。

【所問】西岡福住地区センター (西岡4-9)

☎852-4687

花苗スポンサー大募集 ～とよひらHANA-LAND事業～



「とよひらHANA-LAND事業」は地域の皆さんと花を通じた触れ合いの場をつくり、豊平区を美しく飾る活動です。この活動をさらに盛り上げるため「花苗スポンサー」を募集しています。

【募集詳細】

【料】1口 (植樹ます1マス) 3,000円。

【期】5月31日(金)必着。区役所や区内まちづくりセンターなどで配布、または区ホームページに掲載する申込書に必要事項を記入の上、下記へ郵送かFAXにてお申し込み下さい。

【申込先・詳細】

〒062-8612 豊平区平岸6条10丁目 (区役所地域振興課内)

とよひらHANA-LAND推進協議会事務局 ☎822-2427 FAX822-9357



▲HPはこちら

広告

①行事名 ②住所(郵便番号) ③氏名(ふりがな)・年齢
 ④連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレスなど)
 ⑤学校名・学年(児童・生徒のみ) ⑥返信先(往復はがきの場合)

必要事項の
 申込時の

日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 用=費用 申=申込
 問=問い合わせ先 ☎=電話 FAX=ファクス E=Eメール
 HP=ホームページ 要確認=詳細の確認が必要 先着=先着順
 抽選=申込多数の場合は抽選 直接会場=当日、直接会場へ

お知らせ
 の見方

おすすめ講座

第1回 タブレット・スマホ講座

タブレットやスマホの操作に自信の無い初心者・シニアの方向けの講座です。



日 6月4日(火)～18日(火)。

10時～12時。全3回。

対 区内在住か通勤の方
(中学・高校生を除く)。

定 16人。先着 用 2,500円。

申 5月23日(木)～31日(金)。

9時～20時。直接窓口。

所問 東月寒地区センター(月寒東3-18)

☎853-2011

パソコン夜間講座 Word&Excel 基礎講座

ファイルを開くところから、作成、印刷、保存といった一連の流れを基礎から学びます。

日 6月13日(木)、18日(火)、25日(火)、
27日(木)、7月2日(火)、4日(木)。
18時30分～20時15分。全6回。

対 市内在住か通勤の方
(中学・高校生を除く)。

定 10人。先着 用 5,500円。

申 6月4日(火)～10日(月)。

9時～20時。直接窓口。

所問 東月寒地区センター(月寒東3-18)

☎853-2011

掲載した内容やイベントなどは、中止・変更となる場合があります。最新情報はホームページなどでご確認ください。

初心者向けウクレレ講座



日 5月27日(月)～7月1日(月)。

13時30分～15時。全6回。

対 市内在住か通勤の15歳以上の方
(中学・高校生を除く)。

定 16人。先着 用 3,300円。

申 5月15日(水)～21日(火)。

10時～17時。☎。

所問 月寒公民館(月寒中央通7)

☎851-0482

あへあほ健康体操& 足裏マッサージ



日 6月7日(金)～21日(金)。

19時～20時。全3回。

対 市内在住か通勤の15歳以上の方
(中学・高校生を除く)。

定 15人。先着 用 1,200円。

申 5月15日(水)～21日(火)。

10時～17時。☎。

所問 月寒公民館(月寒中央通7)

☎851-0482

かっさで小顔& やさしいヨガ

かっさプレートで血行を良くし、ヨガで健康維持に取り組む講座です。

日 6月5日(水)～7月10日(水)。

13時30分～15時。全6回。

対 15歳以上の方
(中学・高校生を除く)。

定 20人。先着 用 4,000円。

申 5月22日(水)～28日(火)。

9時～16時30分。☎。

所問 区民センター(平岸6-10)

☎812-7181

はじめての韓国語

日 6月4日(火)～7月9日(火)。

18時30分～20時。全6回。

対 15歳以上の方
(中学・高校生を除く)。

定 16人。抽選 用 4,000円。

申 5月16日(木)～19日(日)。

9時～16時30分。☎・直接窓口。

所問 区民センター(平岸6-10)

☎812-7181

はじめての健康マージャン

日 5月22日(水)～6月26日(水)。

9時30分～11時30分。全6回。

対 市内在住か通勤の15歳以上の方
(中学・高校生を除く)。

定 20人。先着 用 4,500円。

申 5月15日(水)～21日(火)。

10時～17時。☎。

所問 月寒公民館(月寒中央通7)

☎851-0482

広告

／ 知っておこう！／

カラスとの付き合い方



カラスは4月上旬から7月の繁殖期になると、巣の卵やひなを守るために威嚇したり、攻撃してきたりすることがあります。カラスと上手に付き合うためにも、まずはこの時期のカラスの行動を知ることから始めてみましょう。

カラスのシグナルに注意！

カラスの威嚇行動には段階があります。カラスのシグナルに気付いたら慌てず冷静に対応することが大切です。

カッカッカッ！

ガーッガーッ！

近くにある電線や木の枝を突く
小枝や葉を落とす

すぐ近くで飛び回る

後ろから頭部を蹴るように飛んでくる



シグナルに気が付いたら

カラスの縄張りは半径約20～100メートルとされています。縄張りから離れると威嚇行動は収まります。

どうしても通らなければならないときは…



その場から遠ざかるか、回り道をしてカラスに近づかない！



腕を真上に上げて動かさずにゆっくり通過する



傘を差したり、帽子をかぶったりして、頭を隠す

問い合わせ先

●公園・街路樹にできた巣

※激しい威嚇がある場合に限り、歩行者の安全を確保するための対応を取ることがあります。

問 土木センター

☎851-1681

●電柱にできた巣

ほくでんの電柱の場合

問 北海道電力ネットワーク

☎0120-06-0327

NTTの電柱の場合

問 NTT東日本-北海道

☎0120-444-113

●巣の中に卵やひながいる場合の捕獲の許可

※私有地の木にできた巣は、その所有者の対応になります。巣に卵やひながいる場合は法律により市の許可が必要となります。

問 環境局環境共生担当課 ☎211-2879

●ごみ集積場のカラスよけに関する相談

問 豊平・南清掃事務所 ☎583-8613