

# 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



作品①



作品②



作品③

元気!!とよひらキッズ



第18回

## ☆「おりがみ」に秘めた無限のチカラ!! ☆ 中の島児童会館 あそびのスペースランド『おりがみ』

中の島児童会館では、「全国児童館おりがみ作品展」への出品を目標に、『あそびのスペースランド「おりがみ」』の活動をしています。小学1年生から3年生の約45名を中心に、幼稚園児、中学・高校の生徒及び地域ボランティアが連携して一つの作品を作りあげます。

今年の作品（写真①～③）は、色とりどりのおりがみで作った小動物・植物などを台紙

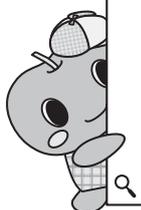
はに貼り付け、夏休みの思い出を絵日記にしました。

今回参加した福岡伽音さん（中の島小2年）は、「みんなと一緒にいろいろなおりがみを作れて楽しい」と笑顔で話してくれました。指導員の川口健児さんは、「みんなで協力して作ることによって、協調性や我慢する力を養える」と語ってくれました。

スペースランドの子ども達は、「おりがみ」を通じて、想像力や創作力を無限に広げていきます。

毎月14日は  
とよひらの日

毎月、表紙に掲載している「豊平区の人口・世帯数」は、国勢調査の実施に伴い速報値が公表されていませんので、掲載いたしません。



3りん



めーたん

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～



# 住み良いまちは

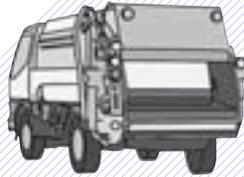


特集  
とよひ

ごみの出し方や公園、駐輪場の利用など、皆で使う場所には守らなければならないマナーがあります。今月は、住みよいまちをつくるための、基本マナーについて考えてみましょう。

区内に約3千4百力所ある、ごみステーション。そこは、ごみを捨てる場所ではなく、収集されるごみの一時的な置き場です。皆で気持ちよく使うために、基本マナーを守りましょう。

◆ **時間**  
収集日の朝 8時30分までに、ごみステーションに出しましょう。



◆ **分別**  
「燃やせるごみ」「燃やせないごみ」「資源の日」と3種類ある収集日。お住まいの地域によって曜日が決められています。きちんと分別をして「中身の見える袋」に入れて出しましょう。



◆ **分別**

また、前日排出は、早朝、カラスに荒らされて、汚れや悪臭の原因となります。絶対にやめましょう。

## ごみ出し

◆ **紙おむつ**  
紙や布などに染み込ませるか、凝固剤で固める。汚物を除いてから出す。

◆ **食用油**  
紙や布などに染み込ませるか、凝固剤で固める。

◆ **台所のごみ**  
しっかりと水切りをする。

◆ **ちよつとひと工夫**  
ちよつとした工夫が、ごみステーションを清潔に保ちます。ぜひ試してみてください。

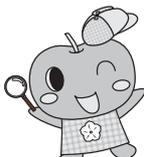
◆ **ごみステーションの管理**  
ごみステーションの多くは、利用する住民の皆さんが、自主的に管理をしています。カラスなどが散らかしたごみも、地域の誰かが片付けているのです。皆が気持ちよく使うことのできるステーションにするために、一人ひとりがマナーを守りましょう。

◆ **スプレー缶**  
整髪料や卓上ガスボンベなどのスプレー缶に残ったガスの圧縮による引火で、ごみ収集車の火災が多発しています。必ず使い切り、穴を開けて、燃やせないごみとして別袋で出しましょう。



◆ **カラス対策**  
ごみ散乱防止策として、カラスよけネットを利用しているステーションも増えてきました。しかし、せっかくのネットもきちんと使わなければ効果がありません。自分の出したごみが、ネットからはみ出していないか、再度、確認しましょう。

◆ **カラス対策**  
ごみ散乱防止策として、カラスよけネットを利用しているステーションも増えてきました。しかし、せっかくのネットもきちんと使わなければ効果がありません。自分の出したごみが、ネットからはみ出していないか、再度、確認しましょう。



再確認!

### ごみステーションには出せません!

・タイヤ、バッテリー

廃タイヤ取り扱い協力店（タイヤ販売店、ガソリンスタンドなど）で処理してください。

・家電4品目（テレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコン）

販売店などに収集を依頼するか、家電メーカーが指定する指定引取場所まで直接持ち込んでください。

・パソコン

市は収集・受入れを行っていません。リサイクルするために、各メーカーに回収を申し込んでください。

### 大型ごみは戸別有料収集です!

申し込みは、大型ごみ収集センター（☎281-8153）へ。なお、申し込みは、収集日の2週間前から2日前までをお願いします。受付時間は、年末年始を除いて、月曜日から金曜日までの午前9時から午後4時30分まで。祝日も受付しています。

# 基本マナーから

公園は、誰もが自由に入出入りすることのできる憩いの場。老若男女を問わず、大勢の方が利用しています。区では、次のようなマナーを呼びかけています。

## ◆ ペット

犬の放し飼いは、札幌市畜犬取締り及び野犬掃とう条例で禁止されています。もちろん、公園内でも同様です。



また、飼い犬のふんは必ず持ち帰りましょう。今年の10月1日から、札幌市ポイ捨て防止等条例（詳細は、本誌全市版8月号4ページ）により、公共の場所での飼い犬のふんの回収が義務づけられ、違反した場合は罰則（千円）が科せられます。

## ◆ ごみ

よく捨てられているのが、たばこの吸い殻、空き缶、弁



当の空き箱や家庭から出るごみなどです。ごみのポイ捨ては、飼い犬のふんの回収と同様に罰則が科せられることとなりました。カラスによる散乱や悪臭の原因にもなりますので、ごみは必ず持ち帰りましょう。

## 公園利用

### ◆ 駐車場

公園の駐車場を、通勤用や自宅駐車場の代わりに使っている人がいます。



「空いているからちよっと」という軽い気持ちが多くなると、迷惑を掛けています。絶対にやめましょう。

### ◆ 騒音

近隣に住む人の迷惑になります。特に、早朝や、夜間は静かにしましょう。



### 公園利用マナー推進員



「皆が気持ちよく使える公園にしましょう」と田中さん。

先月号の本誌区版6ページでもお伝えしましたとおり、今年9月から始まった「公園利用マナー推進員登録制度」。実際に活動をしている推進員の方にお話を聞きました。

東月寒公園で活動を行っているのは田中正敏さんです。田中さんは、飼い犬の散歩などで公園を利用するとき、周辺の自転車の止め方やたばこのポイ捨てが気になっていたとのこと。今回、この制度が始まったことをきっかけに推進員として登録しました。また、福住小川公園では、町内会活動の一環として、7年前から公園の清掃などを行ってきた、越智紘一さんが推進員として活動中です。同公園では、越智さんを含めて10人の推進員が登録しています。仲間と交代で、朝と晩に公園に行き、ごみ拾いやマナー啓発などを行っている越智さんは「マナーへの意識が、公園内だけでなく、生活全般に広がってほしいですね」と話してくれました。

推進員は、皆さんに公園を気持ちよく利用してもらえるように活動するボランティアです。ご協力をお願いします。



越智さん（写真右）と、活動している徳野弘毅さん（写真左）。

### 道路のマナー

ペットやごみ、騒音、不法投棄などは、道路のマナーにも当てはまります。また、路上駐車は、交通事故の原因や救急車・消防車の通行の妨げとなるだけでなく、冬期間の除雪にも支障をきたしますので、やめましょう。



### 駐輪

通勤や通学に自転車を利用されている方が増えており、地下鉄駅周辺では、歩道上の自転車が目に付きます。歩道を占領する自転車は、まちの美観を損ねるばかりか、通行の邪魔にもなりますので、移動又は撤去することがあります。必ず、駐輪場を利用しましょう。



今回は、ごみ出しと公園利用、駐輪のマナーを取り上げましたが、ほかにも守るべきマナーはたくさんあります。一人ひとりが、マナーを守る心をしっかりと持って、もっと住み良いまちをつくっていきましょう。



もっと詳しい情報はこちら！

ごみ出し→豊平清掃事務所 ☎581-9153  
公園利用→豊平土木センター ☎851-1681

清掃ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/seiso/>  
みどりのページ <http://www.city.sapporo.jp/ryokuka/>



情報満載!

# とよひら掲示板

11月11日~12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	

## 市民健康教室 「くすりの講演会」

◆日時 11月30日(水)午後1時30分~2時30分

◆会場 保健センター2階講堂

◆内容 「くすりの飲み方」  
あなたは大丈夫ですか?~なぜ・高血圧のくすりについて

## 健康と環境に配慮した エコクッキング教室

◆日時 11月25日(金)午前10時~午後1時30分

◆会場 区民センター2階料

◆講師 田所厚義氏(有田所薬局薬剤師)。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆費用 無料。

◆参加方法 当日、直接会場へお越しください。

(詳細)保健センター地域保健課健康推進係 内線516

## 理実習室。

◆内容 環境と体にやさしい調理実習、エコライフについてのお話。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員・費用 36人。無料。

◆持ち物 エプロン、三角きんなど頭を覆うもの、筆記用具。

◆申込方法 11月11日(金)~17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526

## 月寒公民館図書室から

月寒公民館図書室で廃棄する図書のうち、再利用可能な90冊を無償でお譲りします。1人5冊まで。

◆日時 11月30日(水)午前10時~午後3時。先着順。

## 月寒公民館2階料理室。

◆対象 市内図書館施設に貸出登録している方(個人)。(詳細)月寒公民館

## 第二十二回豊平区民ソフトテニス大会

◆種目 男女別・個人戦(ダブルス)。

◆日時 12月4日(日)午前9時開始。

◆会場 豊平区体育館。

◆対象 区内にお住まいか、お勤めの方(学生は除く)。

◆参加料 1人千円(当日会場へご持参ください)。

◆申込方法 はがきに参加希望者(2人1組)の住所・氏名・年齢・性別・電話番号をご記入の上、11月21日(月)(必着までに、札幌ソフトテニス連盟豊平区支部(〒004-0847清田



## エンジョイ・マタニティクッキング

簡単でおいしくて、妊娠中にぴったりの料理を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 11月29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 11月15日(火)~22日(火)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526・522

区清田7条3丁目6-21)に、お申し込みください。

(詳細)区役所地域振興課地域活動係(区民センター内) ☎(822)2400 内線258

## 西岡図書館から

◆たのしいお話の会(幼児・小学生) 11月16日、12月7日のいずれも水曜日。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) 12月7日(水)。午前11時~11時30分。

◆あおぞらくらぶ(幼児・小学生) 11月16日(水)。午前10時30分~11時。

◆蔵書一斉点検による休館 12月2日(金)から12月13日(火)まで、図書の在庫点検や書棚整理のため休館となります。

(詳細)西岡図書館

## 大人のための歯みがき教室 「歯周病をしっかり予防」

歯磨きする時に血が出たり、口臭が気になっていませんか。効果的な歯磨き方法をマスターして、歯周病を予防しましょう。唾液による歯周病検査、歯磨き圧測定、歯垢の染め出しを行い、「自分流」歯磨きを見直してみませんか。

◆日時 12月6日(火)午前10時~11時30分。

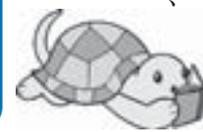
◆会場 保健センター2階講堂。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員・費用 20人。無料。

◆申込方法 11月16日(水)~30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





### 親子で楽しい クリスマスツッキング

セミオープンサンド、ポテトのポークフライ、キャロットゼリーを作ります。

◆日時 12月11日(日)午前10時～午後1時。

◆会場 区民センター2階料理実習室。

◆対象 区内にお住まいの小中学生とその保護者。

◆定員・費用 12組24人。無料。材料費は大人・子どもともに1人500円。

◆申込方法 11月29日(火)から午前9時～午後5時に電話か区民センター窓口で受け付けます。先着順。

◆材料費納入 申込時～12月7日(水)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。

### 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の納付相談窓口を開設します。保険料の納付が困難で、平日の日に来庁できない方は、ぜひご利用ください。

◆日時 夜間 11月21日(月)・22日(火)のいずれも午後7時30分まで。休日 11月20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

### 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。平日の日に来庁できない方は、ぜひご利用ください。

◆日時 夜間 11月24日(木)午後8時まで。休日 11月13日(日)の午前9時～午後4時。

◆会場 区役所3階納税課。(詳細) 区役所納税課。内線279

### 洪水ハザードマップをお持ちでない方へ

浸水が想定される区域と避難場所などを記載した「洪水ハザードマップ」を区内にお住まいの方へ8月中旬に配布しましたが、転入された方などで、まだ洪水ハザードマップをお持ちでない方には、区役所で配布しています。



(詳細) 危機管理対策室危機管理対策課 ☎215-2090  
区役所総務企画課交通防災・施設担当 内線252

### 文化祭のお知らせ

#### ●西岡福住地区センター

日程	時間	催し物
11月12日(土)	午前10時～午後5時	サークル作品展示
	午前11時～午後4時	サークルステージ発表
	午前11時30分～午後3時	お茶席
	午前11時30分～午後3時	模擬店
11月13日(日)	午前10時～午後3時	サークル作品展示
	午前11時30分～午後3時	お茶席
	午後1時30分～4時	ダンスパーティー

※ステージ発表終了後、お楽しみ抽選会があります。

◆会場 西岡福住地区センター。  
(詳細) 西岡福住地区センター

#### ●東月寒地区センター

日程	時間	催し物
11月12日(土)	午前10時～午後7時	作品展
	午前10時～午後2時	フリーマーケット
	午前10時～午後2時	お茶席
	午前11時30分～午後2時	おそば屋さんコーナー
11月13日(日)	午後3時～5時	社交ダンスの集い
	午前9時～午後4時	作品展
	午前10時30分～午後3時	舞台発表会
	午後3時	お楽しみ抽選会

◆会場 東月寒地区センター。  
(詳細) 東月寒地区センター

### 区民美術展・書道展作品募集

- ◆募集作品 ①絵画(油彩画・水彩画・日本画・水墨画・パステル画・アクリル画・版画・ちぎり絵など。50号以下の作品、額入り)、②書道(漢字・かな・近代詩文書・墨象・篆刻・刻字、70cm×135cm・90cm×90cm以内の作品、額入り・軸装・簡易表装)。出品点数は1人①②各1点まで。
- ◆対象 区内にお住まいの18歳以上の方(高校生は除く)。
- ◆募集・作品搬入日時 11月23日(祝)～27日(日)(土・日・祝日も含む)の午前9時～午後5時に、直接区民センターで申し込みと作品の搬入を行ってください。
- ◆展示日時 12月4日(日)～6日(火)午前9時～午後5時。
- ◆展示場所 区民センター2階大ホール。
- ◆作品搬出日時 12月7日(水)午前9時～午後5時。(申込先・詳細)区民センター

### ひと口健康メモ 第6回

#### ～インフルエンザに気をつけて!～

インフルエンザは毎年12月から3月頃まで流行し、高熱、倦怠感などの全身症状が強いという特徴があります。

インフルエンザはただの風邪ではありません。高齢者は肺炎、乳幼児は脳症などの重い合併症をおこし、致命的となることもあります。

予防のためには、①予防接種を受ける、②流行時期には人ごみを避ける、③健康管理に気をつけることが重要です。医療機関でインフルエンザにかかっているかどうかの迅速検査ができるようになり、病初期に有効な薬もあります。

具合が悪いときには、最寄りの医療機関で早めに診てもらいましょう。





豊平区体育館だより

●スポーツ講習会&フィットネス講習会のお知らせ

種目	曜日	予定開講期間	開講時間	定員	受講料	申込・受講料納入方法	
インドアゴルフ A・Bコース	金	来年1月6日～ 3月17日 [各10回]	A：午後0時40分 ～2時10分 B：午後2時20分 ～3時50分	各26人	9,000円 (7,200円)	<b>申込期間</b> 11月29日(火)～12月4日(日)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。 <b>抽選日</b> 12月5日(月)午後2時。 <b>受講料納入期間</b> 12月6日(火)～11日(日)の午前9時～午後8時。 	
テニス入門	水	来年1月18日～ 3月22日 [全10回]	午後1時～3時	10人	8,900円 (7,100円)		
テニス初中級	火	来年1月17日～ 3月28日 [全10回]	A：午後1時～3時 B：午後3時～5時	各10人	8,900円 (7,100円)		
	水	来年1月18日～ 3月22日 [全10回]	午後3時～5時				
卓球入門	火	来年1月17日～ 3月28日 [全10回]	午前10時～正午	15人	7,000円 (5,600円)		
卓球初中級	木	来年1月12日～ 3月16日 [全10回]	午後1時～3時	30人			
バドミントン入門	火	来年1月17日～ 3月28日 [全10回]	午前10時～正午	各15人	7,000円 (5,600円)		
バドミントン初中級							
少年少女 バドミントン 1・2・3年生コース 4・5・6年生コース	月 金	来年1月13日～ 3月17日 [各15回]	午後4時30分 ～6時	各15人	7,300円		<b>申込期間</b> 12月9日(金)～14日(水)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。 <b>抽選日</b> 12月15日(木)午後2時。 <b>受講料納入期間</b> 12月16日(金)～22日(木)の午前9時～午後8時。
リラックスヨガ	金	来年1月13日～ 3月24日 [各10回]	午前10時 ～11時30分	各30人	5,100円 (4,100円)		12月9日(金)から午前9時～午後8時に受講料を持参の上、直接体育館窓口へお越しく下さい。先着順。 
演歌体操			午前9時20分 ～10時50分				
ずばら健康体操			午前11時10分 ～午後0時40分				

◆対象 16歳以上(少年少女バドミントンは、小学1年生～6年生)。

※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。受講料を減額できます。

※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)。

(詳細) 豊平区体育館 ☎855-0791

広告欄



## じどうかいかんだより

平 岸 平岸3-9-15-22 キンクオブ復活ボンバー 11月21日(月)午後3時30分 ※上靴持参 (小1~)	☎812-2493	西 岡 西岡3-6-6-1 よみかぜ みずえさんのへや 11月29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「ありがとうカードとポプリ入れつくり」 11月16日(水)午後3時30分 (小1~ 申込・先着20人)	☎824-5440	東 月 寒 月寒東3-16-13-28 くれよん広場Let'sボクササイズ 11月30日(水)午前10時30分 (幼児をもつ保護者 申込・先着15組)	☎853-9741
豊 平 豊平6-7-1-12 開館40周年記念 超toyo祭 11月26日(土)午後1時 (幼児~ 申込)	☎811-1376	あやめ野 月寒東4-10-6-10 ようこそ先輩! ~お手玉の技をみせてもらって、一緒に遊ぼう~ 11月29日(火)午後3時 (小1~)	☎857-5862
中の島 中の島2-3-8-1 カンガルータイム~親子の体育あそび~ 11月24日(木)午前10時30分 (2歳~ 申込)	☎811-5215	月 寒 月寒西1-6-3-2 できるかな?室内雪台戦 11月14日(月)午後2時30分 (小1~)	☎851-6433
天神山 平岸1-19-2-55 うさこちゃん 11月17日(木)午前10時30分 (幼児~)	☎816-0388	西岡高台 西岡4-11-4-22 キックベース大会 11月24日(木)午後3時 (小1~ 申込)	☎581-5394
福 住 福住1-1-5-5 クッキング講座①きなこクッキーづくり ②きなこ団子づくり ①11月18日(金)②11月30日(水)午後3時 (小1~ 申込)	☎855-0350	※幼児は保護者と一緒に参加してください。 ※カッコ内に「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。	

## 講座のお知らせ

	講座名	開講日	開講時間	定員	受講料 (教材費など)	対象・申込方法など
区民センター (平岸6条10丁目) (812)7181	①絵手紙で年賀状作り	11月25日(金)	午後1時30分~4時	20人	700円 (200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 11月14日(月)から午前9時~午後5時に、区民センターに電話か、直接窓口へお申し込みください。先着順。 ◆受講料・教材費などの納入 申込日から11月20日(日)までの午前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手打ちそば作り	12月7日(水)	午前10時~午後0時30分	30人	700円 (1,000円)	
月寒公民館 (月寒中央通7丁目) (851)0482	①年賀状をパソコンで	11月25日(金)または26日(土)のどちらか1回。	午前9時30分~午後3時30分	各20人	1,800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 11月14日(月)から午前9時~午後5時に、月寒公民館に電話か、直接窓口へお申し込みください(先着順)。 ①はどちらか1日のみのお申し込みとさせていただきます。定員に満たない場合は引き続き受け付けます。 ◆受講料・教材費の納入 11月14日(月)~21日(月)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(土・日可)。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。 ◆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、申込者が少ない講座は中止になる場合があります。
	②そばを打つ!	12月6日(火)	午前10時~午後0時30分	16人	700円 (1,000円)	
東月寒地区センター (月寒東3条18丁目) (853)2011	①ワードで作る年賀状講座	11月24日(木) ・25日(金) ・26日(土) [全3回]	午前10時~正午	16人	1,800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)。 ①・②は、マウス操作、簡単な入力ができる方。 ◆申込日時・方法 ①は11月16日(水)、②は11月17日(木)の午前9時30分から、整理券を配布し、午前10時より抽選を行います。午前10時の時点で定員に満たない場合は、整理券番号順に受け付けし、定員になり次第終了します。 ③は、11月21日(月)~11月30日(水)の午前9時~午後5時に電話か窓口でお申し込みください。先着順。 ◆受講料・教材費の納入 お申し込み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 デジカメは持ち込みできません。応募者が10人に満たない場合は、中止になる場合があります。その場合、申込者に電話連絡します。
	②デジカメ入門講座	11月28日(月) ・29日(火) ・30日(水) ・12月1日(木) [全4回]	午前10時~正午	16人	2,300円 (1,500円)	
	③クリスマスリース&しめ飾り講座	12月7日(水) [クリスマスリース] ・8日(木) [しめ飾り] [全2回]	午前10時~正午	20人	1,200円 (リース2,500円) (しめ飾り2,000円)	





## 市長と語ろう

●豊平区タウントーク (10/10)

札幌大学の学生や地元の町内会連合会など約90人が参加。「大学と地域のまちづくり」をテーマに上田市長と意見交換をしました。



## B・Bと一緒にパトロール

●東月寒地区防犯パトロール (9/16)



東月寒地区防犯パトロール隊のメンバーが北海道日本ハムファイターズのマスコットキャラクターB・Bと一緒に地域の防犯パトロールを行いました。

## スポーツの秋・お年寄りが大奮闘

●第26回創造学園運動会 (9/30)

高齢者大学「創造学園」の運動会。園生と卒業生約170人が参加しました。



## 心も体もリフレッシュ

●健康フェア豊平2005 (9/29)



約600人が区民センター大ホール会場を訪れ、リフレッシュ体操や血圧・体脂肪測定などを行いました。

今回の「リンゴのレシピ」は、くろだてあや黒館彩さんのお勧めのレシピです。

### 第4回 リンゴのレシピ



## リンゴのヨーグルトケーキ



#### ●材料

リンゴ1個 ヨーグルト200ml 薄力粉100g 砂糖80g ベーキングパウダー小1 レモン汁1/2個分

#### ●作り方

- ①リンゴは縦7つぐらいにくし切りにし、皮をむき芯を取り除く。それを薄切りにする。
- ②薄力粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせてふるっておく。
- ③オーブンを180℃に予熱し、型(直径18cm程度のケーキ型、マフィン型、パウンド型など好きなもの)にオーブンを敷いておく。
- ④ヨーグルトにレモン汁、砂糖を混ぜ合わせ、②を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。①のリンゴも加えてサッと混ぜ合わせる。
- ⑤④を型に流し入れ、オーブンに入れる。50～60分焼き、表面に薄く焼き色が付けば取り出す。熱を冷ました後、型から取り出せば完成。



#### ●1台分の栄養価

エネルギー920kcal  
たんぱく質17.2g 脂質2.4g  
カルシウム287mg



くろだてあや  
黒館彩さん

甘さは控えめで、ヨーグルトがたくさん入っているのどしどしとした食感です。はちみつやシナモンを加えて食べてもおいしいですよ。

※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。①お勧めレシピ②郵便番号・住所③氏名④年齢 ⑤電話番号をご記入の上、下記へご応募ください。はがき、ファクス(813-3603)、豊平区ホームページで随時受け付けています。  
(応募先・詳細) 〒062-8612 豊平区役所総務企画課広聴係 内線214・215