



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











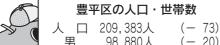
★これで私達も名パティシエ!?★ 福住児童会館「クッキング講座」

福住児童会館「クッキング講座」では、協 調性を高めることなどを目的として、グルー プの仲間が協力して料理を作っています。こ の日は、小学1年生から4年生の男女15人 が「きなこ団子」作りに挑戦しました。きな この材料となる大豆は、自分達で春に種をま いて大切に育てたものです。子ども達は指導 員の田村美香さんのもと、白玉を丸めたり、 団子を串に刺したり、大豆をすり鉢ですった

白玉成形

りと大忙しでした。

- 毎日欠かさず大豆に水まきなどの世話をし た桜井優華さん(福住小2年)は、「料理は食
- べるより作る方が好き。大豆をすって、きな こを作るのが難しかったけど、とっても楽し
- かった」と笑顔一杯で話してくれました。 最後にきなこを白玉団子にトッピングして
- 完成。味も大満足! これからもいろいろな 料理に挑戦していきます。



98,880人 (-20)女 110,503人 (-53)世帯数 101,558世帯 (- 37) Q(1月1日現在。()内は前月比)

31)/

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~

的一定从



川の洪水には勝てず、 た。明治一一(一八七八)

異国の技術を導

リカ人技師の設計による木造 明治八(一八七五)年、アメ 2年ほどで流されてしまいま が、まだ堤防のなかった豊平 本格的な橋が完成しました 度重なる落橋対策として、 わずか



大正13年8月26日の渡橋式には、約6万人の見物客が 訪れました。

たが、当時の豊平川の流れ めて橋が架けられ (一八七一) 丸太造の2本の橋で 年のこと

連続で、一年に何度も架け直「橋を架けては流される」の 明治四 れてしまいました。その後 でした。 た年もあったようです。 あっと言う間に流さ

れる志村鐵一は、右岸の渡し初の和人居住者の一人と言わ 至る札幌越新道の開削が始ま小樽市銭函から千歳・勇払に 平の歴史が始まりました。 りました。 守としてこの地に定住し、 を運んでいました。札幌市内 両岸に渡し守を置いて人や物 ていましたが、まだ橋は無く るこの道路は豊平川を横切っ 後の国道36号とな 八五七) 現在の

美しい永久橋

わたり使用されました。

師が設計した橋が架けられ、

同じくアメリカ人技

補強を加えながらも10年間に

時

まれながらも解体されました。 年に国道の拡幅に伴い、 もに自動車が主流となり、 車が中心でしたが、 ともに、北海道三大名橋とい 通量も増えていきました。 車が渡る風景は、当時の札幌 われました。また、中央には を背景とした美しい姿は、 たのが旧豊平橋です。藻岩山 完成したころ、 名物の一つでした。この橋が 緑路が敷かれ、巨大な橋を電 の旭橋、 昭和四〇(一九六五 大正一三(一九) 釧路の旧幣舞橋と 何度かの架け 交通手段は馬 時代とと

さ

69歳

豊平地区で、創業77 年の「せき呉服店」

経営。平成4年から同

地区町内会連合会会長

まさあき

正明

昭和11年生

を務める。

せき

育った関正明さん。 旧 豊平橋のたもとで生まれ 出を語るり

を語ってもらいました。 からの、 橋にまつわる思い出 幼少の頃

遊んだもので

暗くなるまで

川 は子どもの遊び場

三連アー 当たり前のものになっていま 今のように、おもちゃやゲ 橋のすぐそばで生まれ育っ ものごころついたと チが伸びる風景は、 グリーンに塗られた

必死になって

になりながら

泳ぎました。当時の豊平川は

川へ投げられ

て、

溺れそう

た。上級生に 川で覚えまし

泳ぎは豊平

は泳ぎや魚釣り、 使ってのスキーなど、年中、 集まって遊んでいました。夏 ので、子どもたちは皆、川に ームがある時代ではなかった 冬は堤防を 場です。今の時代では考えら 橋の下が深かったので、泳ぎ たが、子どもには格好の遊び た。大人たちには叱られまし ぼって飛び込んだりもしまし が上達するとアーチによじの

り大会も開催されていました。 れないことですけれどね。 に楽しんでいましたよ。 大勢の人が集まってにぎやか 中央区側の河川敷では盆踊

春の馬糞風

生活に密着した乗り物でした。 ば、電車と馬車。特に馬車は 経ってからではないでしょう 般の方の車が、たくさん走 一出したのは、終戦後、 道を走る交通機関といえ 小学生のころ、橋や店の前 少し

橋を渡る馬車。豊平地区は馬具の街

(昭和35(1960)年/札幌市写真ライ

としても有名でした

馬車を引く馬は生き物なの

豊平地区からススキノに働き 電車に乗ることもありました。 冬の間の落とし物が融け出し していきます。春になると、 で、当然のように落とし物を ったことを思い出しますね。 都心部に出かけるときは、 馬糞風のにおいがきつか

をよく見かけました。 車待ちの行列を作っているの 方5時頃には、大勢の人が電 に行く人も多かったので、夕 家業の呉服屋の商品を仕入

品を積んで帰るので、橋の付 ヤカーを引いて渡ることも多 近にあった交番で呼び止めら 気もよく、あまりに大量の商 かったです。その頃は店の景 れるために、 父親と一緒にリ

思い出はありませんけれど。 場所に建っていた東高校に進 念ながら、橋でデートなんて 渡って通学していました。残 学しましたので、 毎日、橋を

ば、

れたこともありました。 現在の札幌パークホテル 橋を見ない生活 0

ほどだけですね。 業を継ぐために そのまま就職を 京時代の4年間 生活は、この東 に帰ってきまし 約半年後に札幌 の大学に進学し、 た。橋を見ない しましたが、 そして、東京



旧豊平橋の完成により、 初めて豊平川を電車が渡りまし (昭和28(1953)年/札幌市写真ライブラリー所蔵)

ました。 なんとか残せないものかなと 幌に住む人間の誇りでもあり 雑な感じでした。店の前で毎 仕方がないなという気持ちと、 交通渋滞もひどかったので、 日眺めたあの風景は、我々札 いう気持ちが入り混じり、複 架け替えの話を聞いた時は

ません。 い橋でしたね。思い出は尽き 自分にとって豊平橋と言え 旧豊平橋です。本当にい







▲新成人代表による 「誓いの言葉」

▶こりんとめーたん と記念撮影

1月9日(祝)、ルネ ッサンスサッポロホテル で、豊平区成人式が開催 され、1,405人が大人の 仲間入りをしました。

成人おめでとうございます

区成18年 豊平区成人式



▲ 今年も来てくれました!B·Bとドーレ君

郵便屋さん、

みんなの年買状届けてね

12月16日(金)、まなび幼稚園に郵便局 員が訪れ、園児たちが手作りした年賀状を 集配。「お正月には届けますよ」と園児たち に約束しました。

▶園児をちは家族あて に書いた年賀状をポス トに投函しました。



毎年恒例の冬のイベント「げんき雪んこまつり」。 ボランティアスタッフを含め、多くの子どもたちが 参加し、ゲームや冬の遊びを楽しみました。

▼陵陽中学校(1/13) 白熱!大型カルタとり。

▶中の島小学校(1/11) 宝探しゲームスタート!



寒くても元気いっぱい!



地域の話題が満載!豊平区ホームページの「地区ニュース」もぜひご覧ください。 http://www.city.sapporo.jp/toyohira/news/news.html

広告欄

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

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 **6**855-0791 豊平区体育館 〒062-0052 月寒東2条20丁目 **6**851-0482 月寒公民館 〒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 **8**52-2100 〒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**ぐ**853-2011 月寒東3条18丁目

₹062-0053 豊平老人福祉センター 6811-5201

2階

国民健康保険料の

区内にお住ま 30人。 三角き 無料。 (V) 0) 初 夜間・

んなど頭を覆うも ◆持ち物 エプロン、 2月13日(月)~ 0 母子手

17日(金)の午前9時~午後5 ください。先着順。 時に電話で左記へお申し込み ◆申込方法

地域保健課健康推進係 内線 524 522 (申込先・詳細)保健センター

教室 (詳細) 区役所保険年金課収 係・二係 内線 408 424

休日の納税相談窓口 平日の日中に ぜひご利

室いこい。 ◆ 会場 時 11 託児あり。 れたお子さんとその保護者。 ◆対象 3歳児健診を終えら 区民 センター 1階

ください。先着順。 時に電話で左記へお申し込み 22日(水)の午前9時~午後5 (申込先・詳細)保健センター **◆申込方法** 2月15日(水)~ ◆定員・費用

内 線 524 地域保健課健康推進係

夜間 休日納付相談

ぜひご利用ください 納付相談窓口を開設します。 休日の国民健康保険

時30分。 後7時30分まで。休日=2月 19日(日)の午前9時~午後2 ◆日時 (木)・17日(金)のいずれも午 夜間 = 2月16 日

◆ 会場 区役所1階保険年金

夜間 休日納税相談

久歯の生え替わりのお話もあ ります。ぜひご参加ください。 査を親子一緒に行います。永 実習と虫歯菌活性度のミニ検 歯磨き・デンタルフロスの ◆日時 用ください。 を開設します。 来庁できない方は、 夜間・ 夜間=2月16 日(木)、

15 組。 無料。 8時まで。休日=2月19日 3月2日(木)のいずれも午後 **◆会場** 区役所3階納税課。 詳細) 区役所納税課 日)の午前9時~午後4時。 移送サー

内 線 279

運転ボランティア ビス

運転してくださるボランティ 使った外出支援事業を実施し アの方を募集します。 ています。このリフトカーを 対象に、車いすリフトカーを 交通機関の利用が困難な方を 社会福祉協議会では、 公共

行き先は札幌市内および近郊 祉協議会(区民センター内 転歴2年以上の20歳以上の方。 チック車)を運転しての送迎 ◆対象 (申込先・詳細)豊平区社会福 ▼内容 リフトカー(オートマ 815 2 9 4 0 運転免許保有者で運

西 岡図 書館から

学生) 午後3時~3時3分。 1日・8日のいずれも水曜 たの 2月15日:22日、 しいお話の会(幼児・小 3 月 H

の間お休みします。 ◆あおぞらくらぶ (幼児・小学 ▼子供とともに本を楽しむ会 (水)。午前11時~11時30分。 幼児·小学生) 都合により、 3 月 1 日 ばらく

5



3月3日(金)の午前9時

午

◆日時

2 月 21 日

(火)午前

10

◆日時

2月23日(木)午前

申込方法 2月20日(月)

りましょう。

にぴったりの料理を一

一緒に作

妊娠中

簡単でおいしくて、

マタニティクッキング

料費などは実費負担

な方。

▼受講料

ただし、

材

◆対象

60歳以上で通

所

可

能

花

囲

~ \mathcal{V} 習 字 木

合

エンジョイ

講座名

やさしい英会話

センター

親子歯

っぴ

曜日 定員

12人

28人

24人 水

28人

40人

※ほかに自由参加講座

(ダン

お申し込みの際はご確認くだ

更されることもありますので、

を行います。また、内容が変

日(木)に当センターで抽選会

応募者多数の場合は3月

9

彫 月

芸

び

道

碁

唱

も開講しています。

(申込先・詳細) 豊平老人福祉

ラダンス・日本舞踊・詩吟 ス・カラオケ・健康体操・フ 開講期間

1年

(4月~翌年3月

[月3回]

開講時間

午前10時~正午

午後1時~3時

午前10時~正午

午後1時

内容

左表のとおり。

3時

齢と住所を証明できるものを 録証を、登録証がない方は年 申し込みの際は、センター登

妊婦。

▼定員・費用

お持ちください

教養講座受講生募集

老人福祉センター

後4時に、

直接本人が左記窓

時~午後1

時30分。

口へお申し込みください。

お

◆会場

区民センター

理実習室。

◆対象



(詳細) 西岡図書館

はじまります! 税の申告

住民税(市・道民税)の申告と所得税の申告・納付は3月15日(水)までです。申告の受け付けを下表の通り行い ます。所得税の確定申告の各会場では、ご自分で確定申告書を作成し、提出していただけるようアドバイスを行 っています。ご来場の際には、印鑑、前年の申告書控え、源泉徴収票などの必要書類をご持参ください。所得税 の確定申告書は、郵送でも受け付けておりますので、ご自分で作成できる方は、札幌南税務署へ送付してくださ い。なお、国税庁ホームページで所得税の確定申告書を作成することができます。作成した申告書は直接窓口に 提出するか送付してください。詳しくは、国税庁ホームページ(http://www.nta.go.jp)をご覧ください。

◎日曜日の確定申告相談等について

確定申告期間中の2月19日、26日の日曜日に限り、市内の税務署(札幌東・札幌西・札幌南・札幌北税務 署)では、確定申告の相談と用紙の配布を行います(札幌中税務署は閉庁しています)。

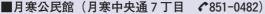
この2日間は混雑が予想されますので、確定申告の相談が必要な方はお早めにお越しください。

	このとは同様に推り、形でれるものに、能化でものにはから安まがはもついたものとしてださい。								
	市・道民税の申告	所得税の確定申告	所得税の還付申告(給	与所得者・年金受給者)					
期	3月1日(水) ~3月15日(水)	2月16日(木) ~3月15日(水)	2月16日(木) ~3月3日(金)	2月1日(水) ~2月28日(火)					
間	※会場により期間が異なり	ますので、ご注意ください。	祝日は休みです(ただし、札幌南税務署では2月19日と2月26 すので、ご注意ください。 変混み合いますので、お早めにお済ませください。						
会	豊平区役所 4階A会議室	札幌南税務署	豊平区民センター 2階大ホール	市民会館 2階会議室					
場	(平岸6条10丁目)	(月寒東1条5丁目)	(平岸6条10丁目)	(中央区北1条西1丁目)					
時	午前 8 時45分	午前9時~正午 午後1時~5時	午前9時30分~正午 午後1時~4時	午前9時30分~午後4時					
間	~午後5時15分		っては、時間前に受け付けを終了する場合があります。また、午 された方でも、午後からになる場合がありますので、ご了承くだ						
詳	豊平区役所 課税課市民税係 ◆ 822-2400	◎札幌南税務署 ぐ 853-10 〒062-0051 豊平区月寒東1条5丁目	白〇札幌東公共石一職業安定前						
細	内線282~291・296	◎札幌国税局税務相談室 札幌南分室 ぐ 854-3363	- A-14	月寒公民館〇 国道36号 月寒中央駅					

※各会場の駐車場が狭く混雑が予想されますので、車での来庁は避け、公共交通機関をご利用ください。

※源泉徴収税額のある方で、所得税の精算がお済みでない方は、所得税の申告対象者です。

各種講座のお知らせ







◆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)。

対象・申込方法など

- **◆申込日時・方法** 2月14日(火)午前9時~ 午後5時に、電話か直接窓口へお申し込みく ださい。定員に満たない場合は、引き続き受 け付けます (先着順)。
- ◆会場 月寒公民館。

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
①Word初級 I ステップアップ編	月水金	2月20日~3月3日 〔全6回〕 午前10時~正午	16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)で、マウス操作、簡単な入力ができる方。 ◆申込日時・方法 ①は2月14日(火)、②は2月15日(水)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、定員になりしたい終了します。
②Word初級Ⅱ ステップアップ編	火木土	2月21日~3月4日 〔全6回〕 午前10時~正午	16人	3,400円 (1,000円)	◆受講料・教材費の納入 お申し込み時に窓口で納入してください。 ◆会場 東月寒地区センター。 ◆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人に満たない講座は中止になる場合があります。その場合、申込者に電話で連絡します。



児童クラブ・児童育成会のご案内 ~留守家庭のお子さんのために~

留守家庭のお子さんのために児童クラブなどを開設しています。詳しくは本誌全市版24ページをご覧ください。 豊平区以外の施設所在地はお問い合わせください。 (詳細)子ども未来局子ども企画課 ←211-2982

■児童クラブ開設の児童会館(※は小学校内に開設しているミニ児童会館)

会館 名	所 在 地	電話番号	会 館 名	所 在 地	電話番号
中の島	中の島2条3丁目8-1	811-5215	あやめ野	月寒東4条10丁目6-10	857-5862
美園	美園6条5丁目4-1	824-5440	福住	福住1条1丁目5-5	855-0350
月寒	月寒西1条6丁目3-21	851-6433	※東山小	平岸4条11丁目	831-6616
西岡高台	西岡 4 条11丁目 4 -22	581-5394	※西岡小	西岡2条9丁目	854-6660
東月寒	月寒東3条16丁目13-28	853-9741	※あやめ野小	月寒東1条11丁目	850-1081
西岡	西岡3条6丁目6-1	852-8113	※東園小	豊平1条12丁目	820-5356
豊平	豊平6条7丁目1-12	811-1376	※南月寒小	月寒西4条8丁目	850-1248
天神山	平岸 1 条19丁目 2 -25	816-0388	※平岸小	平岸2条14丁目	817-5744

■学校施設方式児童育成会

育成会名	所 在 地	電話番号
羊丘小	月寒東1条16丁目	070-6604-9353
豊園小	美園1条4丁目	070-6604-9485

■民間施設方式児童育成会<(児)は児童育成会の略>

育成会名	所 在 地	電話番号
りんごクラブ(児)	平岸4条8丁目9-9	812-8655
福住(児)	福住1条4丁目13-27	851-6997
しらかば台翼クラブ(児)	月寒東4条18丁目7-14	855-7388

保育所の入所

保育所は家庭で保育できない就学前のお子さん を、保護者の送り迎えによりお預かりする児童福 祉施設です。

区内には右表の通り保育所があります。入所に ついてのお問い合わせやお申し込みは、随時受け 付けていますので、お気軽にご相談ください。

なお、4月1日(土)から入所ご希望の方は、2 月28日(火)までにお申し込みください。

※幼児=1歳10カ月~就学前の幼児、乳児=生後 5カ月~2歳未満の乳児、併設=生後5カ月~就 学前の乳幼児、産休=産休あけ保育(生後57日目 以降)

(詳細)区役所保健福祉サービス課

児童・母子福祉係 内線352・353

■保育所所在地一覧(豊平区分)

	保育所名	所在地		保育所名	所在地
幼児	札 幌 市 美 園 札 幌 市 豊園 札幌愛隣舘東山 羊 丘 藤	美園 5 - 7 美園 5 - 1 美曜 4 -11 福住 1 - 3	併設・産休	札み札中子東に中光豊で(仮 ・ のに 興 子ー興 ・ のに 第 子の 区接称 第 ど月れの 区接称 第 ど月れの 区接称 ・ の 下 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	豊月 明末 1-13 中平東東1-13 中平東東1-13 中平月 中平月 東東1-16 中月月 中月月 中月月 平月 1-11
併設	札 幌 愛 隣 舘岡ご台住 ・	豊平4-3 月寒西2-10 平岸4-1 西岡4-12 福住2-9 月寒東1-19	乳児・産休	札幌市豊園乳児	美園 5 - 1

じどうかいかんだより

平 岸 平岸3-9-15-12	6 812-2493	西 岡 西岡3-6-6-1	6 852-8113
プチフレンズ (ハッピーハートなリース	作り)	FUMIO TIME	
2月13日(月)・14日(火)のどちらか 1日	午後3時30分	Let's!チャレンジ!フォトスタンドづくり	
(小 1~女子	申込・各日10人)	2月20日(月)午後3時	(小1~)
美 園 美園6-5-4-1			6 853-9741
ちょこっとタイム(チョコレートのおか	し作り)	ツッキーの?BOX ゆびあみでマフラーを作	ろう
2月14日(火)午前10時30分 (幼児親子	申込・先着10組)	2月17日(金)午後3時30分 (小1~	申込・30人)
豊 平 豊平6-7-1-12	? 811-1376	あやめ野 月寒東4-10-6-10	6 857-5862
ピョコちゃんタイム~雪あそびをしよう	~	ぎんがシネマ〜映画上映会〜	
2月24日(金)午前10時30分 (就学前のお子	子さんと保護者 申込)	2月20日(月)午後2時30分	(自由参加)
中 の 島 中の島2-3-8-1	? 811-5215	月 寒 月寒西1-6-3-2	6 851-6433
カンガルータイム〜映画上映会〜		消防教室	
2月23日(木)午前10時30分	(幼児と保護者)	2月20日(月)午後3時	(/∫\1 ~)
天神山 平岸1-19-2-55	6 816-0388	西岡高台 西岡4-11-4-22	€ 581-5394
手で歌おう(手話で歌をうたおう)		わんぱくランド~いろいろあそび~	
2月14日(火)午後3時30分		2月14日(火)午前10時	(2歳~)
福 住 福住1-1-5-5 たけとんぼ 2月23日(木)午後3時45分	6 855-0350	※幼児は保護者と一緒に参加してください。	
たけとんぼ		※()内に「申込」とあるのは、事前の申し込み	が必要です。
2月23日(木)午後3時45分	(/∫\1 ~)	詳細は各会館へ。	



7

ひと口健康メモ 第9回

~ノロウイルスによる食中毒に注意~

毎年11月頃から5月頃に、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。これは、ウイルスに汚染されたカキなどの生食による食中毒で、症状は嘔吐、腹痛、下痢、発熱など。原因食品を食べてから1~2日で発症します。感染力が強いので、以下のことに気をつけましょう。

- ①カキなどは生食を避け、十分に加熱する。
- ②カキなどを調理した際は、手指や調理器具を 洗浄・消毒する。
- ③発症した人のふん便や嘔吐物から二次感染する恐れがあるので、取扱いに注意する。

「改正介護保険制度・改正国民健康保険料」説明会

平成18年度から介護保険制度の一部と国民健康保険料の計算方法が改正になります。介護保険については、軽度者向けの介護予防サービス、認知症高齢者のための地域密着型サービスがスタートするとともに、介護保険料が変わります。また、国民健康保険料については、これまでの「住民税」をもとに計算する方式が「所得」をもとに計算する方式に変わります。

これらの改正内容に関する説明会を以下のとおり開催します。

- ◆日時 2月18日(土)午後2時から。
- ◆対象 区内にお住まいの方。
- ◆会場 区民センター2階大ホール。
- ◆**定員・費用** 300人程度。無料。
- ◆持ち物 上靴、靴袋をご持参ください。
- **◆申込方法** 当日、直接会場へお越しください。

(詳細)区役所保健福祉サービス課・保険年金課 内線389・392



ζ.									
	}	ウ	ホ	ウ		ナ	力	マ	
	日		コ		ゲ	ス	イ	ド	ウ
	ヒ	コ	ウ	セ	ン		カ	IJ	
	ラ	ン	シ		牛	テ	ン		ノ
	ノ		ヤ	マ	ビ	コ		ツ	ル
	ヒ	マ		イ	ジ		4	力	デ
		ツ	メ	シ	Л	ウ	ギ		イ
	3	チ	ジ	ユ	ン		ワ	ル	ツ
	コ		力	ウ		ク	ラ	ļ	ク

1月号のパズルの答え

1月号のクロスワードパズルに、たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。

答えは、「シムラテツイチ」(志村鐡一)です。

正解者の中から、抽選で50人の方に「豊平区特製共通ウィズユーカード (1,100円分)」を、10人の方に「ファイターズ2006カレンダー」をお送りします。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。

また、本誌区民のページに対する貴重なご意見・ご感想も多数お寄せいただきました。これらを参考にさせていただきながら、今後も区民の皆さまに親しまれる誌面作りに取り組んでいきます。

(詳細)区役所総務企画課広聴係 内線215



今回は、豊平保健センターで発行している「ヘルシー定食メニュー集」 から「白菜とリンゴのサラダ」を紹介します。

リンゴの甘酸っぱさと干しぶどうの甘さが、カレー料理などに相性ピッタリです。白菜の代わりに、キャベツやカブ、薄く切って固めにゆでたレンコンを使用してもおいしいです。ぜひお試しください!

白菜とリンゴのサラダ

●材料(4人分)

白菜 240g(2~3枚) 塩 少々 リンゴ 60g(1/4個)

リンゴ 60g (1/4個) 干しぶどう 小さじ 2杯 A サラダ油 大さじ 1 杯強 リンゴ酢 大さじ 1 杯 おろしにんじん 大さじ 1 杯 塩 小さじ1/3杯 乾燥パセリ 少々



●1人分の栄養価

エネルギー 55kcal たんぱく質 0.6g 脂質 3.1g

脂質 3.1g 塩分 0.4g



① 白菜は千切りにし、塩少々で塩もみする。リンゴはよく洗って、皮付きのまま千切りにする。干しぶどうはぬるま湯に15分くらいつけて軟らかくしておく。

② ①の白菜の水気をしっかりと絞り、材料をAのドレッシングであえる。

保健センターでは、おいしくて健康に良い「ヘルシー定食メニュー集」を配布しています。

また、豊平区ホームページでは、「ヘルシー定食」のレシピを30種類以上紹介し、随時メニューを追加しています。こちらもぜひご覧ください。

http://www.city.sapporo.jp/toyohira/health_center/health_care/healthymenu.html

