# とよひら

5
2006

区民のページ

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

表紙は今月から「元気!!とよひらキッズ」に代わり、区内在住で元気に活躍している人を紹介する「とよひら元気印」がスタートします

## とよひら元気印（第１回）

とよひら元気印之印

### 須藤（すどう）　悟（さとる）さん（35）

トリノ冬季パラリンピック「アイススレッジホッケー」日本代表選手。豊平区豊平在住。

トリノ冬季オリンピックの余韻が残っている中、３月10日に開幕したトリノ冬季パラリンピック。須藤さんは、アイススレッジホッケーの日本代表として活躍されました。８カ国中５位という成績について須藤さんは、「メダルを狙っていました。ソルトレイク大会が終わって、４年間チーム一丸となって練習をしてきました。この結果には納得できません」と残念そうに話します。

◆

苫小牧で育った須藤さんは、小さい頃から学校の授業などでアイスホッケーに親しんでいました。本格的な競技経験はありませんでしたが、アイススレッジホッケーのことを新聞で知り、北海道で唯一のチーム「北海道ベアーズ」で競技を始めたのが、ちょうど長野冬季オリンピックの開催前になります。競技を始めて２年目には日本代表となり、ソルトレイク、トリノと２大会連続出場を果たしています。

今後の抱負について、「好きで始めた競技ですから、これからも続けていきます。まずは、２年後の世界選手権大会を目指していきます。それと、選手の育成にも携わっていきたいと考えています。今大会の上位３カ国はジュニアの育成から始めていて、小・中学生のチームが数え切れないほどあります。現在の日本の競技人口は約50人くらいです。他国と比べたらレベルの差は歴然としていますので、これからたくさんの人たちにアイススレッジホッケーの楽しさを知ってもらい、もっともっと競技人口を増やしていきたい。それが、アイススレッジホッケーに対して自分ができる恩返しです」と熱く語ってくれました。

トリノ大会において活躍している須藤さん（写真中央）
提供/Paraphoto吉村もと

**豊平区の人口・世帯数**

| | | |
|---|---|---|
| 人　口 | 209,083人 | （＋ 48） |
| 男 | 98,381人 | （－188） |
| 女 | 110,702人 | （＋236） |
| 世帯数 | 101,797世帯 | （＋391） |

（４月１日現在。（ ）内は前月比）

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～

# 豊平区 実施プラン2006

## ー豊平区元気ビジョン＆プラン2006ー

豊平区では、「自然豊かな文化の香るまち」「ふれあいを大切にするまち」を目指すべきまちの姿とし、「地域の個性を活かしたまちづくり」「区民・商店街・企業・大学などとの協力・連携によるまちづくり」を基本的な方向としたまちづくりを進め、元気で魅力的なまち豊平を目指す「豊平区実施プラン2006（豊平区元気ビジョン＆プラン2006）」を策定しました。

豊平区長　荒川（あらかわ）　正一（しょういち）

今年は、着任して二年目の年であり、昨年度はさまざまな地域活動の中で、区民の皆さまのまちづくりに関する意識の高さを実感いたしました。

今後は、このような素晴らしい点をさらに活かすとともに、区民・地域・企業・大学などと職員が協働して、次の項目に重点を置き、取り組んでまいります。

**・区民サービスの拠点として信頼される豊平区役所となります。**

**・区民と行政が区民自治の精神で進めるまちづくり「みんなで進める住みよいまちづくり」の環境づくりを進めます。**

私は、この豊平区がいつまでもふれあいにあふれ、何気ないやさしさが感じられるまちとして、また、いつどこにいてもここだけのまち「豊平」として、誇りの持てるまちを描いていきます。そして、スピード感のある事業実施に努めるとともに、職員の先頭になり実践していくことを宣言します。

## 元気なまち「豊平」を作る大きな力!! ～実施プラン推進体制～

### 響振（きょうしん） 札幌市のまちづくりのキーワード

区長をリーダーとする**豊平区経営会議**が豊平区実施プラン2006の進行管理を行います。

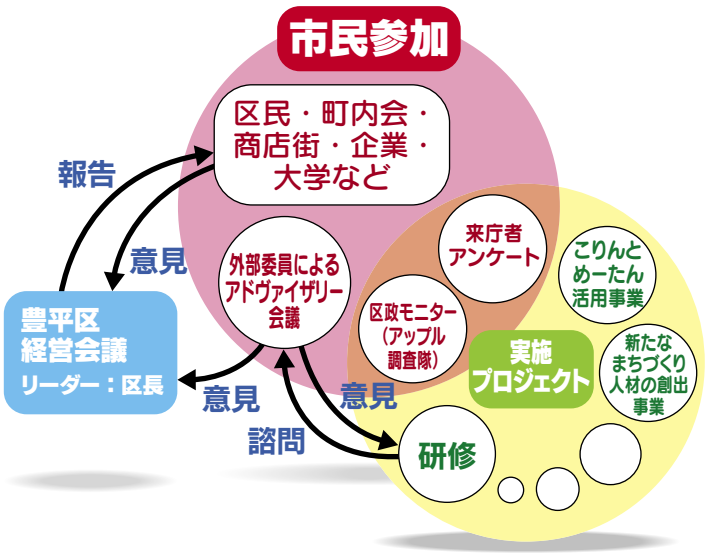
４半期ごとに取り組み事項の進行状況や成果の検証を行い、区民の皆さまのご意見を踏まえて、必要に応じ、改善を図りながら取り組みを進めます。

**市役所と市民・企業が**
**互いに響きあい振るえる**

↓豊平区ではさらに２つの「きょうしん」を進めます。

○共進（きょうしん）　地域の皆さんと**共**にまちづくりを**進**める。

○協心（きょうしん）　地域の皆さんと**協**力し、**心**を合わせて助け合う。



# 平成18年度重点取り組み項目

## まちづくりの施策（まちづくり宣言）

地域のお年寄りと小学生の交流

■毎月14日の「**とよひらの日**」や「**とよひら元気大作戦月間**」を広くアピールし、全区的な取り組みを展開します。
■地域と大学が協働して実施するまちづくり事業の支援を行います。
■特色・魅力ある地域ブランドを発掘・発信します。
■地域の物産などの情報発信コーナーを区民センターロビーに設置します。
■札幌ドームのある区として、スポーツ環境を活かしたまちづくりとノルディックスキー世界選手権大会のPR事業を行います。
■地域での防災・防犯に対する取り組みを、消防署・警察署など関係機関と連携しながら積極的に支援するとともに、地域FM局（**FMアップル**）と連携して、災害時の情報発信を強化します。
■公園利用マナー推進員登録制度の拡充を図ります。
■福祉のまち推進センター・町内会などと連携し、高齢者・障がい者の福祉の向上に努めます。

## 市民自治の推進（まちづくり宣言）

東月寒まちづくり協議会「童夢（どーむ）」設立総会

■まちづくり協議会の設置を支援し、今年度中に全地区の設置を目指します。
■自主防災組織の結成促進や地区別の防災・防犯マップ作成を支援します。
■地域住民、学校、NPOなどの各種団体、行政との連携による「**地域協働事業**」を推進します。
■まちづくりセンターの情報交流スペースについて、引き続き整備を進めます。
■区民の皆さまに区政に関するモニターになっていただき、他区の良いところや区民の皆さまの意見を積極的に取り入れていきます（**アップル調査隊**）。

## 市役所改革（スマイル宣言）

来庁者アンケート

■「**皆さまの声**」（**意見箱**）の設置や**来庁者アンケート**を実施し、サービスアップに努めます（回答の掲示、職員への周知を継続）。
**→昨年度のアンケート調査の結果は本誌区版４ページをご覧ください。**
■税制改正に関する説明会や国・道・市合同による税の相談会を引き続き開催し、区民の皆さまへの税に関する情報の提供を強化します。
■多様な住民ニーズに適切に対応するため、職員の研修を充実するとともに、**職員提案制度**などへの応募を奨励します。
■庁舎案内表示などを改善し、利用しやすい区役所を目指します。

## そのほかの主要事業

### ●とよひら花ランド事業

花を通じたふれあいのまちづくりを目指します。区内の主要道路や学校に花を植え、まちを華やかに彩っていきます。

### ●フラワーコンサート

区内の小・中・高校生を中心とした出演者が、花で彩られた舞台で合唱・吹奏楽などを披露する「フラワーコンサート」を札幌コンサートホール「Kitara（キタラ）」で行います。開催は7月31日（月）です。

フラワーコンサート

### ●こりんとめーたんと一緒にまちづくり

豊平区のキャラクター「こりん」と「めーたん」を町内会や学校の行事など、さまざまな場面に登場させて、区民との交流を図ることで、愛着の持てるまちを目指します。

陵陽中学校の学校祭に登場したこりんとめーたん

### ●中の島まちづくりセンター改築

老朽化が著しい中の島まちづくりセンター・地区会館（中の島一-四）の全面改築を行い、まちづくり機能が充実した、地域住民が活動するコミュニティ施設の整備を図ります。完成は平成19年2月の予定です。

### ●ミニ児童会館施設整備

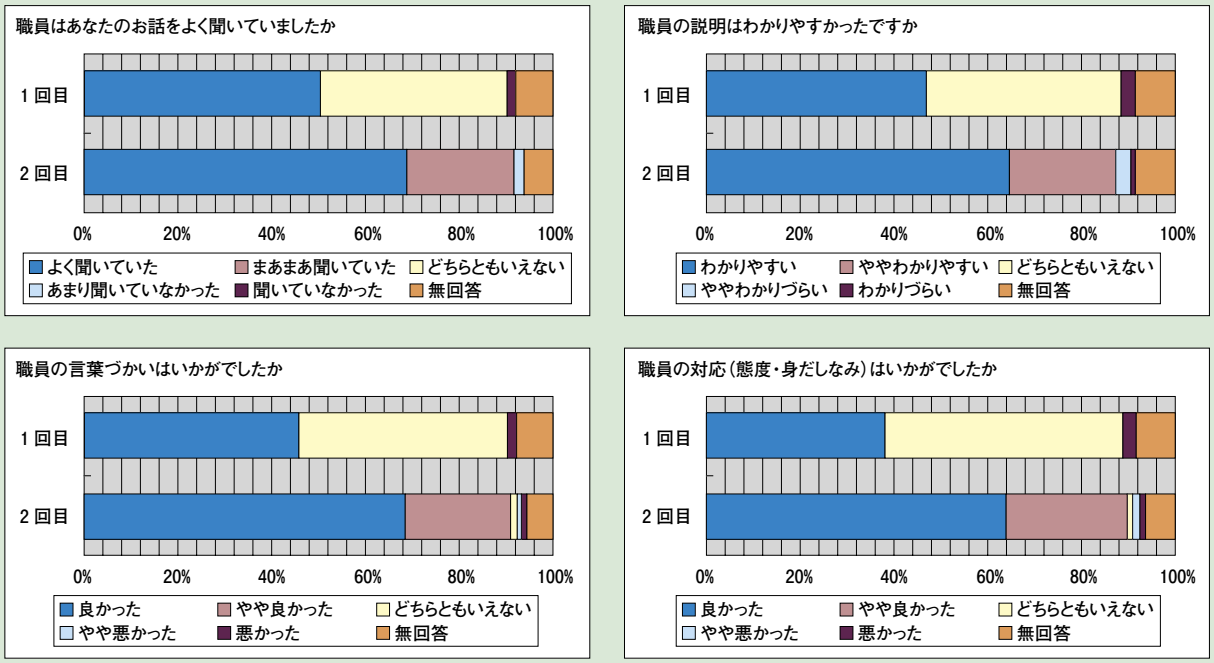
平岸高台小学校（平岸五-十八）、豊園小学校（美園一-四）にミニ児童会館を設置します。いずれも開館は秋ごろの予定です。

西岡小学校ミニ児童会館で行われている子育てサロン

# 豊平区役所アンケートの集計結果

豊平区役所では、窓口サービス向上のための取り組みとして、平成17年11月７日（月）から５日間と平成18年２月21日（火）から３日間の２回にわたり、区役所にお越しになった方々を対象にアンケート調査を実施しました。合計 2,736人と多くの皆さまからご回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。その集計結果についてお知らせいたします。

## 窓口での職員の対応などについてお伺いしました




※２回目のアンケートでは、１回目の「どちらともいえない」という項目を分析するために、「どちらともいえない」、「やや良かった」、「やや悪かった」の三つに回答項目を分けました。

**そのほか、アンケートにご記入いただいたご意見をもとに、以下のようなサービスアップを図りました。これからも目的の場所へ誘導する案内表示の設置など、皆さまの声を形にします。**

### ●案内表示を見やすく変更

案内表示について、「○○課だけでは素人には分かりづらい」、「案内表示を大きく」、「色を変えてもっと目立つように」など多くのご意見をいただきました。

**案内板を色分けし、業務内容を表示しました。プライバシーに配慮した仕切り板を設置しました。**

### ●お知らせボードを設置

「壁などに多く掲示物があるのでまとめたほうがよい」との意見も多くいただきました。

**お知らせ掲示板を階段の踊り場に設置し、これまで壁に貼っていた掲示物を整理しました。**

### ●図書コーナー「アップル文庫」を設置

各種手続きや証明書発行などの待ち時間に利用できるよう、区庁舎１階ロビーに子ども向け図書やさっぽろ文庫を置いた図書コーナー「アップル文庫」を設置しました。

**（詳細）区役所総務企画課庶務係**　内線 212

▶詳細は豊平区ホームページをご覧ください。
(http://www.city.sapporo.jp/toyohira/)

## 職場元気アップセミナー ～今後の豊平区実施プランをみんなで考える～

3月22日、豊平区役所で、地域の情報発信に重要な役割を担う地域FM局FMアップルのパーソナリティー2人と荒川区長が、平成17年度に取り組んだ事業や今後のまちづくり、区職員に求められることなどについて意見交換をするセミナーを開催し、区職員43人が参加しました。概要をご紹介します。

西田（にしだ） 郁子（いくこ）さん

### 気持ちのスマイル

区役所に来る機会は多いのですが、どんどん雰囲気が明るくなっていると思いながらも、まだサービスが足りない部分も感じます。実施プランにも「スマイル宣言」という項目がありますが、区民が求めているのは形だけの笑顔ではなく、「おもてなしのこころ」を持つ「気持ちのスマイル」だと思います。区役所の今後の課題は、いかに地域と連携していくかということではないでしょうか。安心安全なまち、住みやすいまち、活気のあるまちをつくりたいと考えている区民は多いと思います。そんな人たちのコーディネーター役を区職員に担っていただきたいですね。いろいろな所に出ていって、多くの区民と対話をしてください。

福津（ふくつ） 京子（きょうこ）さん

### もっとPRを！

ラジオの番組で、区の取り組みを数多く紹介してきましたが、一番印象に残っているのは、区のキャラクター「こりんとめーたん」をモチーフにしたお菓子づくり事業でした。地元の小学生たちのデザイン画から商品が出来上がるまでの過程ではたくさんのエピソードが生まれました。その様子などを、職員の方が積極的に区民にPRしていけば、区役所が地域の中でさまざまな取り組みを行っているということがもっと伝わると思います。また、このようなキャラクターグッズを、地域の子どもたちや学生、福祉施設の方たちなどと一緒に作り、商店街の空き店舗を利用して販売するのもおもしろいですね。

荒川（あらかわ） 正一（しょういち）区長

### 区長は広報マン

区長に就任した昨年の4月から、たくさんの地域の方たちと接してきましたが、今年はさらに地域との関係を密接にし、区の広報マンとしてPR活動をしていきます。そして、区役所と地域のコミュニケーションの一環として、区内で行われる行事に、区職員に積極的に参加してもらおうと考えています。職員がどんどん情報を発信し、区民と身近に接することでお互いの信頼を醸成していけば、なにか問題が生じても解決していけるのではないでしょうか。平成18年度の事業として、「こりんとめーたん」のキャラクターグッズづくりも計画しています。その際には、多くの区民の意見も参考にしたいですね。また、地域の細かな情報の発信も課題のひとつです。まずは災害時の情報発信を確実にしていくために、FMアップルと連携を強化していくこととしましたが、今後はもっと情報の幅を広げていきたいですね。

## 広報さっぽろ豊平区版で取り上げてほしいテーマを募集します！

広報さっぽろ豊平区版（見開き2ページ）で取り上げてほしいテーマを募集します。
まちづくり、公園情報、子育て情報、町内会活動など、豊平区に関して知りたいことや、区民で共有したい情報はありませんか？下記の要領でぜひご応募ください！

**◆募集内容**　広報さっぽろ豊平区版（見開き2ページ）のテーマ。ジャンルは問いませんが、特定のお店や法人などの営利活動の宣伝はできません。なお、採用された方には、ご負担とならない範囲で編集など誌面づくりに参加していただきます。
**◆対象**　区内にお住まいの方。区内に活動の拠点がある団体。
**◆応募方法**　はがき（〒062-8612　豊平区役所広聴係あて）、ファクス（813-3603）、Eメール（toyohira-ward@city.sapporo.jp）のいずれかで、氏名、住所、電話番号、テーマの内容を記載してご応募ください。
**◆応募の締め切り**　平成18年6月30日（金）当日消印有効。
**◆採用の発表**　採用テーマの掲載をもって発表に代えさせていただきます。
**◆その他**　掲載する時期はテーマの内容により決定いたします。
**（詳細）　区役所総務企画課広聴係**　内線214

毎月14日は「とよひらの日」

情報満載！

# とよひら掲示板

5月11日～6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

## 食生活改善推進員養成講座

◆**内容**　栄養・運動・休養のバランス、食生活プランのたて方、栄養や調理の理論と実践などを学びます。講座修了後は、地域の皆さんへの食生活を中心とした健康づくり活動をします。
◆**期間**　5月下旬～7月下旬。半日程度週1～2回(全10回)。
◆**会場**　保健センター2階講堂ほか。
◆**対象**　区内にお住まいの方。
◆**定員**　20人。
◆**費用**　受講料無料。テキスト代千155円。
◆**申込方法**　5月11日(木)～18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。
　応募者多数の場合は、後日抽選を行います。
**(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524・526

## 子育てボランティア講習会

　子育て家庭の様子や親子と接するための知識や実技などを学びます。
◆**日時**　6月6日(火)・7日(水)。いずれも午後1時30分～3時30分(2日間1コース)。
◆**会場**　区民センター。
◆**対象**　子供やボランティア活動に関心のある方。
◆**定員・費用**　20人程度。無料。
◆**申込方法**　5月11日(木)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)区役所健康・子ども課子育て支援係**　内線572

## 子育てグループ懇談会「おしゃべり広場」

　子育てしている親同士が集まって気軽におしゃべりしませんか。
◆**日時**　6月19日(月)・20日(火)午前10時～11時30分。
◆**会場**　区民センター。
◆**対象**　0歳～就学前の乳幼児を育児中の保護者。懇談中はお子さんをお預かりします。
◆**定員・費用**　10人。無料。
◆**申込方法**　5月18日(木)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)区役所健康・子ども課子育て支援係**　内線572

## エンジョイ・マタニティクッキング

　妊娠中の簡単・元気メニューを作りましょう。
◆**日時**　5月31日(水)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**　5月17日(水)～24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)保健センター健康・子ども課健やか推進係**　内線524・526

## 豊平区民てくてくウオーキング

◆**日時**　5月21日(日)午前9時30分。西岡公園駐車場集合。
◆**コース**　西岡水源池の周り約8キロメートル。
◆**対象**　区内にお住まいの方。
◆**定員・費用**　100人程度。無料。
◆**解散**　現地解散。
◆**申込方法**　5月11日(木)午前9時から電話で左記へお申し込みください。先着順。
**(申込先・詳細)区役所地域振興課地域活動担当係**(区民センター内)　内線258

## 豊平区まちづくり助成希望団体募集

　地域でのまちづくりに関する活動に助成金を交付します。
**①まちづくりスタート支援助成金**…5人以上のグループに、定額5万円を助成します。
**②まちづくり団体事業助成金**…過去3年以上の活動歴のある15人以上のグループに、30万円を上限として、活動費の3分の2を助成します。
◆**募集期間**　5月11日(木)～6月9日(金)。
◆**その他**　区民センター1階地域振興課まちづくり調整担当で、申請書、詳しい内容などを掲載した資料を配布しています。詳細は左記へお問い合わせください。
**(申込先・詳細)区役所地域振興課まちづくり調整担当**(区民センター内)　内線203

## 遊びの広場

　ジュニアリーダーのお兄さん、お姉さんと遊びます。
◆**日時**　5月20日(土)午前10時～午後3時。
◆**会場**　美園小学校体育館(平岸5－7)。
◆**対象**　区内の小学生。
◆**参加方法**　当日直接会場へお越しください。
◆**持ち物**　上靴(うわぐつ)、昼食(午後まで参加する場合)。
**(詳細)札子連豊平区事務局**(区民センター内)
☎812-7183

## 国民健康保険料の夜間・休日相談

夜間・休日の国民健康保険料の相談窓口を開設します。

保険料の納付が困難で、平日の日中に来庁できない方は、ぜひこの機会をご利用ください。

◆**日時　夜間**＝5月15日(月)・16日(火)のいずれも午後7時30分まで。**休日**＝5月14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・425

## 市税の夜間・休日相談

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**＝5月11日(木)・25日(木)のいずれも午後8時まで。**休日**＝5月14日(日)の午前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

## 図書室　休室のお知らせ

区民センターと東月寒地区センターの図書室は、蔵書一斉点検のため、一時休室します。

◆**休室期間**　区民センター　6月5日(月)～11日(日)。東月寒地区センター　5月25日(木)～31日(水)。

◆**休室期間中の返却**　区民センター　図書室ドアの返却口。東月寒地区センター　図書室前の返却用ポスト。

**(詳細)**
**区民センター図書室**
☎(811)1030
**東月寒地区センター**
☎(853)2011

## 西岡図書館から

◆**たのしいお話の会**(幼児・小学生)
5月11日・18日・25日、6月1日・8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)
6月7日(水)午前11時～11時30分。

**(詳細)西岡図書館**　☎852-8111

## 学校図書館地域開放

学校の図書館を地域に開放しています。幼児向け絵本から一般書(趣味の本、ベストセラーなど)まで蔵書をそろえ、どなたでも無料で借りることができます。

また、図書館の日常業務や読み聞かせなどを月1回程度お手伝いしていただくボランティアを募集しています。お子さま連れの方や高齢の方も参加できます。詳細は下記にお問い合わせください。

**(詳細)開放小学校か教育委員会生涯学習推進課社会教育担当**　☎211-3872

| 学校名 | 所在地・電話番号 | 開放曜日・時間 |
|---|---|---|
| 西岡南小 | 西岡4-12　☎582-6350 | 月・水・金　午後1時～4時（4～10月）<br>午後1時～3時30分(11～3月) |
| 平岸西小 | 平岸1-15　☎821-7971 | 月・火・金　午後1時～4時 |
| しらかば台小 | 月寒東4-18☎852-4090 | 火・木・金　午後1時～4時 |
| 平岸高台小 | 平岸5-18　☎813-7751 | 火・木・金　午前10時～午後2時30分 |
| 中の島小 | 中の島2-1☎841-1561 | 月・水・金　午後1時～4時 |
| みどり小 | 美園5-2　☎812-8164 | 月・水・金　午後1時～4時 |
| 福住小 | 福住3-5　☎854-1318 | 火・水・金　午後1時～4時<br>第3土　午前10時～午後1時 |

## 豊平老人福祉センター教養講座

右表の講座を開講しています。ぜひご参加ください。

◆**対　　象**　60歳以上で通所可能な方。
◆**受 講 料**　無料。
◆**参加方法**　開講時間に、登録証を持参して直接ご来場ください。登録証がない方は、下記窓口で登録をお済ませの上、ご参加ください。

**(詳細)豊平老人福祉センター**　☎811-5201

| 講座名 | 曜日 | 開講時間 |
|---|---|---|
| スポーツダンス | 月 | 午前10時～正午 |
| カラオケ | 火 | 午後1時～3時 |
| 健康体操 | 水 | 午前10時～正午 |
| フラダンス | | 午後1時～3時 |
| 日本舞踊 | 木 | 午後1時～3時 |
| 詩吟 | 金 | 午後1時～3時 |

広　告　欄

毎月14日の「とよひらの日」と第1・3水曜日は区役所食堂でヘルシー定食を提供しています（1食500円・限定40食）

今月は軽自動車税を納める月です

## ポリオ（小児まひ）ワクチン忘れずに

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４月号全市版28・29ページをご覧になるか、電話で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。

**◆実施日時・会場**　下表の通り。

| 地区 | 実施日 | 受付時間 | 実施会場 |
|---|---|---|---|
| 西岡・福住 | ５月１日（月） | 午前９時30分～10時30分 | 豊平保健センター（平岸６条10丁目） |
| 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）・羊ケ丘 | 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、できるだけ公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

**（詳細）保健センター健康・子ども課保健予防係**　内線502・503

## じどうかいかんだより

**平　岸**　平岸３-９-15-22　✆812-2493
ファーム平岸（畑づくり）：雨天時翌日
５月16日（火）午後３時30分　（小１～）

**西　岡**　西岡３-６-６-１　✆852-8113
クリーン！クリーン！ごみゼロ運動
５月25日（木）午後３時30分　（幼児～）

**美　園**　美園６-５-４-１　✆824-5440
つくりま専科～粘土でマグネットづくり～
５月26日（金）午後３時　（小１～）

**東月寒**　月寒東３-16-13-28　✆853-9741
スポーツツッキー～サッカーＨＴＪ杯～
５月31日（水）午後３時30分　（小１～）

**豊　平**　豊平６-７-１-12　✆811-1376
ドッジボールクラブ員募集～毎週火曜日実施～
５月16日（火）午後４時30分　（小１～　申込　参加料）

**あやめ野**　月寒東４-10-６-10　✆857-5862
スポーツ大会～卓球～
５月19日（金）午後３時30分　（小４～小６）

**中の島**　中の島２-３-８-１　✆811-5215
あそびの広場～親子による体育あそび～
５月18日（木）午前10時30分　（２歳～　申込　参加料）

**月　寒**　月寒西１-６-３-２　✆851-6433
月にねがいを～ボールDay～
５月16日（火）午後２時　（小１～）

**天神山**　平岸１-19-２-55　✆816-0388
うさこちゃん～親子であそぼう～
５月25日（木）午前10時30分　（幼児～　申込）

**西岡高台**　西岡４-11-４-22　✆581-5394
工作会～たかだいビッグエアー
５月17日（水）午後３時30分　（小１～　申込）

**福　住**　福住１-１-５-５　✆855-0350
親子でクッキーづくり
５月20日（土）午後１時30分　（小１～　申込）

※幼児は保護者と一緒に参加してください。
※（　）内の「申込」は事前の申し込みが、「参加料」は参加費用が必要です。詳細は各会館へ。

ひと口健康メモ　第12回

## ～はじめよう！ウォーキング～

いよいよ雪どけ！ウォーキングの楽しめる季節がやってきます。１日20～40分、週２～４回続けていくと足腰が鍛えられるだけでなく、心肺機能や全身の血液の流れも良くなります。

ウォーキングは手軽に出来る「運動の王様」です。運動の前には身体を温め筋肉をほぐすために必ずストレッチを行いましょう。また運動後は筋肉が疲労して固くなっていますので、クーリングダウンのためのストレッチも忘れずに。

**※区内９地区それぞれの魅力を紹介したウォーキングマップ（右写真）を区役所で配布しています！**

広　告　欄

国民健康保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替をご利用ください

# 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募集のお知らせ

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ①テニス入門 | 木 | 7月13日～10月19日〔全10回〕 | 午前10時～正午 | 各10人 | 8,900円(7,100円) | **申込期間**：6月4日(日)～10日(土)午前9時～午後8時。電話か直接窓口へお申し込みください。定員を超えた場合は抽選を行います。<br>**抽選日**：6月11日(日)午後2時(体育館会議室)。<br>**受講料納入期間**：6月12日(月)～18日(日)午前9時～午後8時。 |
| ②テニス初級 | 水 | 6月28日～10月11日〔全10回〕 | 午後1時～3時 | | | |
| ③テニス初中級 | 水 | 6月28日～10月11日〔全10回〕 | 午後3時～5時 | | | |
| | 木 | 7月13日～10月19日〔全10回〕 | 午後1時～3時 | | | |
| | 金 | 6月30日～9月22日〔全10回〕 | 午後1時～3時 | | | |
| ④テニス中級 | 木 | 7月13日～10月19日〔全10回〕 | 午後3時～5時 | | | |
| | 金 | 6月30日～9月22日〔全10回〕 | 午後3時～5時 | | | |
| ⑤バドミントン初中級 | 木 | 7月13日～10月19日〔全10回〕 | 午前10時～正午 | 15人 | 7,000円(5,600円) | |
| ⑥卓球初中級 | 木 | 7月13日～10月12日〔全9回〕 | 午後1時～3時 | 30人 | 6,300円(5,000円) | |
| ⑦ヨガ | 水 | 6月28日～10月11日〔全10回〕 | 午前10時～11時30分 | 各30人 | 5,100円(4,100円) | |
| ⑧コリキン体操 | 水 | 6月28日～10月11日〔全10回〕 | 午前11時10分～午後0時40分 | | | |
| ⑨ピラティスAコース | 木 | 7月13日～10月19日〔全10回〕 | 午前9時30分～10時40分 | | | |
| ⑩ピラティスBコース | | | 午前10時50分～正午 | | | |
| ⑪リラックスヨガ | 金 | 6月30日～9月22日〔全10回〕 | 午前10時～11時30分 | | | |
| ⑫演歌体操 | 金 | 7月7日～10月6日〔全10回〕 | 午前9時20分～10時50分 | | | |
| ⑬テニス初中級 | 火 | 6月20日～9月19日〔全10回〕 | 午後1時～3時 | 各10人 | 8,900円(7,100円) | **申込期間**：5月21日(日)～27日(土)午前9時～午後8時。電話か直接窓口へお申し込みください。定員を超えた場合は抽選を行います。<br>**抽選日**：5月28日(日)午後2時(体育館会議室)。<br>**受講料納入期間**：5月29日(月)～6月4日(日)午前9時～午後8時。 |
| ⑭テニス中級 | | | 午後3時～5時 | | | |
| ⑮バドミントン入門 | 火 | 6月13日～9月5日〔全10回〕 | 午前10時～正午 | 各15人 | 7,000円(5,600円) | |
| ⑯バドミントン初中級 | | | | | | |
| ⑰少年少女バドミントン(小学1～3年生) | 月・金 | 6月9日～8月7日〔各12回〕 | 午後4時30分～6時 | 各15人 | 7,300円 | |
| ⑱少年少女バドミントン(小学4～6年生) | | | | | | |
| ⑲卓球入門 | 火 | 6月20日～9月19日〔全10回〕 | 午前10時～正午 | 15人 | 7,000円(5,600円) | |
| ⑳ビューティーヨガ | 火 | 6月20日～9月19日〔全10回〕 | 午前9時30分～11時 | 30人 | 5,100円(4,100円) | |
| ㉑キッズヒップホップ(小学1～4年生) | 月・金 | 6月23日～9月15日〔全15回〕 | 午後4時40分～5時50分 | 30人 | 7,700円 | |
| ㉒ナイトピラティス(高校生以上) | 木 | 5月25日～7月27日〔全10回〕 | 午後7時30分～8時40分 | 30人 | 5,100円(4,100円) | **申込期間**：5月12日(金)～18日(木)午前9時～午後8時。電話か直接窓口へお申し込みください。定員を超えた場合は抽選を行います。<br>**抽選日**：5月19日(金)午後2時(体育館会議室)。<br>**受講料納入期間**：5月20日(土)～25日(木)午前9時～午後8時。 |

## ●「たいいくあそびクラブ・教室」募集のお知らせ(みんな集まれ～！たいいくあそびが始まるよ☆)

※いずれの教室も、受講開始月に満年齢に達することが申込条件となります

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 通年事業 幼児たいいくあそびクラブ(5・6歳) | パンダ | 木 | 6月8日～翌年3月8日〔通年全30回〕 | 午後2時45分～3時45分 | 各10人 | 21,800円<br>※分割納入可 | **申込期間**：5月12日(金)～18日(木)午前9時～午後8時。電話か直接窓口へお申し込みください。定員を超えた場合は抽選を行います。<br>**抽選日**：5月19日(金)午後2時(体育館会議室)。<br>**受講料納入期間**：5月20日(土)～25日(木)午前9時～午後8時。 |
| | ウサギ | | | 午後4時15分～5時15分 | | | |
| 親子たいいくあそび教室(3・4歳の幼児と保護者) | | 金 | 6月9日～8月4日〔全8回〕 | 午後2時45分～3時45分 | | 4,800円<br>※保護者は別途施設利用料が必要 | |
| 幼児たいいくあそび教室(5・6歳の幼児) | | | | 午後4時15分～5時15分 | | | |

※受講料のカッコ内の金額は、65歳以上の方(受講期間内になる方も含む)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(中学生以下無料)。
※受講料納入日に納入できない場合は、必ず事前にご連絡ください。
※抽選の結果は、申込者全員に電話連絡いたします。

**(申込先・詳細)豊平区体育館**　☎855-0791

## 各種講座のお知らせ

| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 区民センター（平岸6条10丁目）☎(812)7181 | ①パークゴルフ入門 | 月 | 講義：6月5日<br>実技：6月12日～26日〔全4回〕<br>午前10時～正午 | 24人 | 2,300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）。<br>◆**申込日時・方法**　5月15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。いずれの講座も、定員に満たない場合は翌日以降も受け付けます（先着順）。<br>◆**受講料・教材費納入**　5月15日（月）～21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。<br>◆**会場**　区民センター。ただし、①の実技については、西岡中央公園パークゴルフ場で行い、現地集合解散となります。<br>◆**その他**　講座で使用する道具の貸し出しはありません。 |
| | ②ちぎり絵講座 | 水 | 6月7日～7月12日〔全6回〕<br>午前10時～正午 | 20人 | 3,400円<br>(1,950円) | |
| | ③簡単おやつクッキング | 木 | 6月8日～29日〔全4回〕<br>午前10時～正午 | 20人 | 2,300円<br>(2,000円) | |
| 月寒公民館（月寒中央通7丁目）☎(851)0482 | ①パークゴルフ入門教室 | 木<br>火 | 講義：6月1日<br>実技：6月6日～27日〔全5回〕<br>午前10時～正午 | 28人 | 2,900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）。③・④は60歳以上の方を対象とさせていただきます。<br>◆**申込日時・方法**　①・②は5月16日（火）午前9時から、③・④は5月17日（水）午前9時から電話か直接窓口へお申し込みください（先着順）。なお、③・④の講座はお一人につき、どちらか一方のみのお申し込みとさせていただきます。<br>いずれの講座も定員に満たない場合は引き続き受け付けます（先着順）。<br>◆**受講料・教材費納入**　申し込み日～5月21日（日）の午前9時～午後5時に、公民館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。<br>◆**会場**　月寒公民館。ただし、①の実技は月寒公園パークゴルフ場で行います。<br>◆**その他**　都合により開講日時を変更することがあります。また、受講申込者が少ない講座は、中止になる場合があります。 |
| | ②健康ストレッチ体操 | 木 | 6月8日～29日〔全4回〕<br>午前10時～11時30分 | 20人 | 1,800円 | |
| | ③60歳からのパソコン入門ワード編 | 月<br>金 | 5月29日～6月16日〔全6回〕<br>午前9時30分～11時30分 | 20人 | 3,400円<br>(1,000円) | |
| | ④60歳からのパソコン入門エクセル編 | 月<br>金 | 5月29日～6月16日〔全6回〕<br>午後1時30分～3時30分 | 20人 | 3,400円<br>(1,000円) | |
| 西岡福住地区センター（西岡4条9丁目）☎(852)4687 | ①パソコン初級エクセル | 火<br>木<br>土 | 6月1日～13日〔全6回〕<br>午後6時30分～8時30分 | 各20人 | 3,400円<br>(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）。<br>◆**申込日時・方法**　①は5月16日（火）、②は5月18日（木）、いずれも午前9時～9時30分に、西岡福住地区センター窓口（電話申し込みは不可）で受け付けし、定員を超えた場合はその場で抽選を行います。③は、5月19日（金）午前9時～午後5時に、西岡福住地区センターへ電話か直接窓口でお申し込みください。<br>※パソコン関係の講座は、お一人につき、一講座のみのお申し込みとさせていただきます。また、①はワード経験者のみ受講できます。<br>◆**受講料・教材費納入**　受講料は、5月25日（木）～26日（金）の午前9時～午後4時30分に西岡福住地区センター窓口で納入してください。なお、教材費は、講座の初回に担当講師へ直接納入してください。納入された受講料は原則としてお返しできません。<br>◆**会場**　西岡福住地区センター。<br>◆**その他**　応募者が10人以下の講座は、中止になる場合があります。 |
| | ②パソコン初級ワード | 月<br>水<br>金 | 6月2日～14日〔全6回〕<br>午後6時30分～8時30分 | | | |
| | ③ストレッチ＆リズムステップ | 金 | 6月2日～7月21日〔全8回〕<br>午前10時～正午 | 30人 | 3,900円 | |
| 東月寒地区センター（月寒東3条18丁目）☎(853)2011 | ①パソコンワード初級（午前） | 月<br>水<br>金 | 6月5日～16日〔全6回〕<br>午前10時～正午 | 各16人 | 3,400円<br>(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）。<br>◆**申込日時・方法**　①は5月16日（火）、②は5月17日（水）のいずれも午前9時30分から、東月寒地区センター窓口で整理券を配布し、定員を超えた場合は、同日午前10時から抽選を行います。午前10時の時点で定員に満たない場合は、整理番号順に受付し定員になり次第終了します（電話でのお申し込みは不可）。<br>◆**受講料・教材費納入**　受付時に東月寒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。<br>◆**会場**　東月寒地区センター。<br>◆**その他**　受講申込者が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、申込者に電話でご連絡いたします。 |
| | ②パソコンワード初級（午後） | | 6月5日～16日〔全6回〕<br>午後1時30分～3時30分 | | | |