

# とよひら



編集

豊平区役所総務企画課広報係  
〒062-8612 豊平区平岸 6条10丁目  
☎822-2400 内線214・215  
FAX 813-3603



## とよひら元気印 (第9回)

にし だ みつる  
**西田 満 さん (39)**



ノルディックスキー世界選手権札幌大会  
テクニカルコントロールビデオ係  
豊平区水車町在住

今月22日から札幌ドームなどを舞台に開幕する「2007年 FISノルディックスキー世界選手権札幌大会」。西田さんは、この大会のクロスカントリー競技で、選手への妨害や不正行為をビデオなどで監視します。

陸上自衛隊在籍時にバイアスロン選手として1994年のカナダワールドカップに出場して、日本人最高位の成績を収めた経歴を持ち、現在はジュニアの指導や北海道大学スキー部のコーチを務めるなど、フリーのインストラクターとして活躍しています。今回、その実績を買われて大会の監視員に選ばれました。

世界大会を目前に控え、「見に来てくださった方々の記憶に残る大会にするためのお手伝いをしたいです」と気を引き締めます。そして、「世界中から超一流選手が集まる中、日本人選手の活躍が楽しみです」とも語ってくれました。

夢は、地元の選手でプロチームを結成すること。「学生や子どもたちが、少しずつ上達していく姿を見ているのがすごく楽しい」と目を細めます。近い将来、西田さんの指導のもと、素晴らしい選手が世界へ羽ばたいて行くことでしょう。



ジュニア選手の指導にも力が入る西田さん



### 豊平区の人口・世帯数

|     |           |        |
|-----|-----------|--------|
| 人口  | 209,175人  | (- 13) |
| 男   | 98,326人   | (- 14) |
| 女   | 110,849人  | (+ 1)  |
| 世帯数 | 102,482世帯 | (- 1)  |

※(1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～

# 子どもの健康



近年、子どもの生活習慣病と体力の低下が問題となっています。  
 今月は、2月の生活習慣改善普及月間に合わせ、子どもの生活習慣病の予防方法や事故防止のための安全対策についてご紹介します。

## 子どもの生活習慣病

### ● 3つの段階

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1 病気の危険因子が存在している | ： 過食、極端な偏食、運動不足など    |
| 2 病気の芽がひそんでいる    | ： 動脈硬化は10代から始まっています！ |
| 3 すでに病気にかかっている   | ： 成人型糖尿病、高脂血症児など     |

このタイプが増えています！

！ **子どものときの生活習慣（生活リズム・睡眠・運動・食生活など）が大人になってからの健康に影響します！乳幼児期から健康的な生活習慣を身につけましょう。**

## ↓ そこで…レッツトライ!! (健康習慣)

### 生 活リズム・睡眠編

規則正しい生活が子どもの心と体を健康にします！

#### ●早起き効果

- ・朝の食欲がわく
- ・午前中に外遊びができる
- ・夜早くに眠くなる

#### ●昼寝効果

- ・午前中の疲れがとれる
- ※昼寝の時間が遅かったり、寝すぎると夜更かしになりやすいので、注意しましょう！

#### ●早寝効果

- ・朝の目覚めがよくなる
- ・胃腸が活発に働く
- ・夫婦の時間がとれる



### 運 動・遊び編

遊びは子どもの栄養です！

日ごろから外遊びや運動をしている子どもには、食欲がわく・夜早くに眠くなる・体力がつく・テレビを見る時間が少ない・動脈硬化を予防できる・機嫌が良く、ストレスが少ないなどたくさん健康効果があります。

#### ●子どもの運動不足を解消させる6カ条

- その1 外遊びの時間を積極的に作る
- その2 運動した後の心地よさを確認させる
- その3 禁止や干渉を控え、のびのびと遊ばせる
- その4 簡単な家事を手伝わせる
- その5 親も一緒になって遊ぶ
- その6 親がこまめに体を動かして手本を示す



### 食 生活・おやつ編

1日3食、規則正しく！

#### ●現代の子どもの食生活に見られる問題点

インスタント食品・スナック菓子が多い、塩分の取りすぎ、カルシウム・鉄分の不足、肉類が多く、魚類が少ない、間食・夜食が多い、砂糖・あぶらの取りすぎ、偏食が多い、食物繊維の不足など

#### ●朝食を食べよう！

朝食を取ると、脳の働きがよくなり、体の動きも活発になります。また、胃腸が刺激され、便秘の解消にもつながります。

#### ●少食や偏食で困ったら？

- ・食事の前は空腹に
- ・料理のお手伝いをさせよう
- ・無理強いはいしない
- ・少しずつ盛り付け
- ・食べられたらほめてあげよう
- ・家族も好き嫌いをなくそう
- “ながら”食べは止めさせる(テレビは消そう！おもちゃは片付けよう)



### 肥 満

#### ●子どもの肥満のタイプ

- 1 心配ない太り方(乳児の肥満)  
1歳くらいまではふっくらしているが、歩き出すころになるとほっそりしてくるタイプ
- 2 成人の肥満につながる太り方(幼児の肥満)  
3歳を過ぎるころから太り始めるタイプで、およそ8割が成人の肥満になります。高血圧・糖尿病・心臓病などの原因に。

#### ●肥満を防ぐポイント

- ・おやつは決まった時間に食べる
- ・スナック菓子や甘いお菓子は控えめに
- ・外で十分に遊ぶ
- ・室内でも体を動かす機会を増やす
- ・食べにくいおかずも取り入れ、よくかむ

※ ただし、成長期の無理なダイエットは禁物です！





## 事故防止のための 安全対策

子どもの死亡原因の第1位は「不慮の事故」ということをご存じですか？不慮の事故といっても、交通事故だけではなく、誤飲・転落・溺水など、さまざまな事故があります。今回は、子どもの事故防止のための安全対策についてご紹介します。

### ねんねの時期

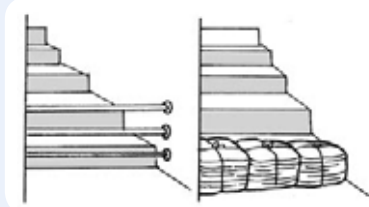


- ・硬く巻いたタオルで頭の周囲を保護する
- ・ベッドの柵はしっかり固定する
- ・マットの上は薄いシーツ1枚にして、通気性をよくする
- ・ベッドの柵の幅は8.5cm以内のものを使用する
- ・あおむけに寝かせる
- ・子どもを寝かせる場所は、直射日光が当たる場所や暖房のすぐ近くは避ける
- ・ビニール袋やひもはそばに置かない
- ・ベッド以外で寝かせる場合は、乳児用の硬い布団を使用する

### ねがえり・はいはいの時期



- ・小さなものは、密閉容器に入れて収納する



- ・階段や段差には柵をつける
- ・柵がないときは、古新聞を積み上げる

- ・たばこは高い所に保管する
- ・空き缶を灰皿にしない



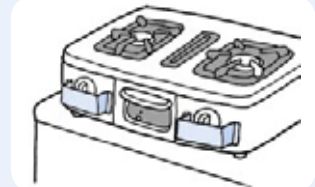
誤飲事故で一番多いのはたばこ！

### つかまり立ち・よちよち歩きの時期



#### お風呂の事故防止

- ・乳幼児がいる家庭は残り湯をしない
- ・浴槽には必ずふたをする
- ・浴室には鍵を掛ける



- ・ガスコンロのスイッチは、空き箱などで目隠しする

### トコトコ・スタスタの時期



- ・窓やベランダに踏み台になるものを置かない
- ・柵の高さは110cm以上、間隔は11cm以下にする

- ・洗濯機を使わないときはふたをし、簡単に作動しないようにする
- ・水を入れたままにしない



- ・自転車に乗せるときは、車輪への足の巻き込み防止のため、フットガードをつける

## 豊平保健センター 乳幼児関係クリニック業務案内

| 内 容                  | 実施曜日・受付時間                           | 案内方法など               | 内 容                 | 実施曜日・受付時間                                              | 案内方法など              |
|----------------------|-------------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|
| 健康診断・相談など            |                                     |                      |                     |                                                        |                     |
| 4カ月児健診               | 毎月第1～4火曜日<br>【受付】午前8時45分～10時        | 健診日の3週間ほど前に案内をお送りします | 離乳期講習会1<br>(3カ月児対象) | 毎月第1月曜日<br>(5月は第2月曜日)<br>※1月・8月はお休み<br>【受付】午前9時45分～10時 | 新生児訪問などでご案内します      |
| 10カ月児健診<br>(乳幼児健診再来) | 毎月第1～3(奇数月は4)金曜日<br>【受付】午前8時45分～10時 | 4カ月健診時にご案内します        | 離乳期講習会2<br>(7カ月児対象) | 毎月第1月曜日<br>(5月は第2月曜日)<br>※1月・8月はお休み<br>【受付】午後1時～1時15分  | 4カ月児健診でご案内します       |
| 1歳6カ月児健診             | 毎月第1～3(偶数月は4)水曜日<br>【受付】午前8時45分～10時 | 健診日の3週間ほど前に案内をお送りします | チャレンジ<br>むし歯ゼロセミナー  | 毎月第4木曜日<br>【受付】午前9時30分～10時                             | 10カ月児健診でご案内します ※要予約 |
| 3歳児健診                | 毎月第1～3木曜日<br>【受付】午後1時～2時            |                      | BCG接種               | 毎月第1～4火曜日<br>【受付】午前8時45分～10時                           | 4カ月児健診と一緒にご案内します    |
| 歯科相談                 | 毎月第1～3月曜日<br>【受付】午後1時～2時            | 事前に保健センターまでお電話ください   | ポリオ                 | 実施月は5月・10月<br>詳細は広報さっぽろ区版でお知らせします                      |                     |

※詳しくは、豊平保健センター(☎822-2400)までお問い合わせください。

さまざまな業務をご案内しています！→豊平保健センターホームページ

[http://www.city.sapporo.jp/toyohira/health\\_center/index.html](http://www.city.sapporo.jp/toyohira/health_center/index.html)





▲ホワイティジャンボフェスタ  
2006(12/23)：今回で10回目。  
風船に願いを込めて。

成人式(1/8)：2,307名が  
新たな門出。ファイターズ  
に負けない活躍を！▼



すこやか倶楽部(1/11)：高齢者の皆さん  
で新年かるた。「健康で楽しく」の「け」！▼

冬の災害避難所体験(1/13～14)：  
非常食もなかなかおいしい？！▼



◀げんき雪んこまつり  
(1/10～12)：冬を楽  
しもう。ソリで猪突猛  
進だ！



## こいんとめーたんの区役所探検（特別編）



今回は私たちに代わって、区民版  
アップル調査隊が区役所を探検し  
たよ。この調査隊は、大学生、子  
育て中のお母さん、病院の職員な  
どの8名の区民で結成。12月4日～8日に、  
区職員の対応や施設内の案内表示の利便性な  
どを調査したんだ。調査結果は、今後の区政  
に活かされるんだね。

※調査結果は後日お知らせいたします。



窓口のレイアウトはどうか？



区長も交えて意見  
交換をしたよ。

## 広 告 欄

## 情報満載！ とよひら掲示板

### 区内の主な施設

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| <b>豊平区役所</b>           | ☎822-2400 |
| 〒062-8612 平岸 6 条10丁目   |           |
| <b>豊平保健センター</b>        | ☎822-2400 |
| 〒062-8612 平岸 6 条10丁目   |           |
| <b>豊平区民センター</b>        | ☎812-7181 |
| 〒062-8612 平岸 6 条10丁目   |           |
| <b>豊平区土木センター</b>       |           |
| 維持管理課                  | ☎851-1681 |
| 管理担当                   | ☎859-3800 |
| 〒062-0033 西岡 3 条1丁目    |           |
| <b>豊平区体育館</b>          | ☎855-0791 |
| 〒062-0052 月寒東 2 条20丁目  |           |
| <b>月寒公民館</b>           | ☎851-0482 |
| 〒062-0020 月寒中央通 7 丁目   |           |
| <b>豊平清掃事務所</b>         | ☎581-9153 |
| 〒062-0039 西岡520番地      |           |
| <b>豊平消防署</b>           | ☎852-2100 |
| 〒062-0051 月寒東 1 条 8 丁目 |           |
| <b>西岡図書館</b>           | ☎852-8111 |
| 〒062-0033 西岡 3 条 6 丁目  |           |
| <b>西岡福祉地区センター</b>      | ☎852-4687 |
| 〒062-0034 西岡 4 条 9 丁目  |           |
| <b>東月寒地区センター</b>       | ☎853-2011 |
| 〒062-0053 月寒東 3 条18丁目  |           |
| <b>豊平老人福祉センター</b>      | ☎811-5201 |
| 〒062-0922 中の島 2 条 3 丁目 |           |
| <b>豊平区保育・子育て支援センター</b> |           |
| (ちあふる・とよひら) ☎851-2510  |           |
| 〒062-0061 月寒東 1 条 4 丁目 |           |

### エンジョイ・ マタニティクッキング

簡単でおいしい、妊婦向けの料理を作りましょう。

**日時** 2月22日(木)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** 区内在住の初妊婦。

**定員・費用** 30人。無料。

**持ち物** エプロン、三角さんなど頭を覆うもの、母子手帳。

**申込** 2月13日(火)～16日(金)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。

**詳細** 保健センター健康・子ども課健康やか推進係 内線524・526

### 親子歯つぴー教室

歯磨き・デンタルフロス体験、親子のむし歯菌活性度ミニ検査を行います。永久歯へ

の生えかわりの話もあります。  
**日時** 2月27日(火)午前10時～11時。  
**会場** 区民センター1階和室いこい。

**対象** 3歳～就学前のお子さんと保護者。託児あり。

**定員・費用** 15組。無料。

**申込** 2月15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。

**詳細** 保健センター健康・子ども課健康やか推進係 内線524

### 親子クッキング

桃色のかわいいケーキを作ります。

**日時** 2月25日(日)午前10時～午後0時30分。

**会場** 月寒公民館2階料理室。

**対象** 区内在住の小学生と保護者。

**定員・費用** 12組。材料費として大人・子どもとも各500円。

**申込** 2月14日(水)から午前9時～午後5時に、左記へ電話か直接窓口でお申し込みください。先着順。  
**詳細** 月寒公民館

### 西岡図書館から

たのしいお話の会 幼児・小学生) 2月15日・22日、3月1日・8日のいずれも木曜日。午後3時～3時30分。

子どもとともに本を楽しむ会 (幼児・小学生) 3月7日(水)。午前11時～11時30分。

読み聞かせボランティア(幼児・小学生)・デュオ・ワタリ 2月13日(火)。午後3時～3時30分。

**詳細** 西岡図書館

### 子ども会パネル展

**日時** 2月14日(水)午前11時～16日(金)午後3時。

**会場** 区民センター1階ロビー。

**詳細** 札子連豊平区事務局(区民センター内)。  
☎(812)7183

### 笑顔を灯すコンサート

豊平・美園・月寒地区の地域住民や商店街が企画した、入場無料のコンサートです。  
**日時** 2月8日(木)午後5時～6時30分。

**会場** 北海道立総合体育センター「きたえーる」1階ホワイエ(豊平5条11丁目)。

**出演** あどRun太。

**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) ☎(822)2400 内線297

### 1月号のパズルの答え

答えは、「トヨヒラノヒ」(とよひらの日)です。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。  
**詳細** 区役所総務企画課広報係 内線214

|    |    |    |   |   |   |   |
|----|----|----|---|---|---|---|
| ペ  | イ  | ツ  | キ | ウ | チ | マ |
| ベ  | リ  | ト  | セ | カ | サ | ケ |
| ユ  | ニ  | グ  | モ | ツ | カ | ソ |
| ア  | キ  | シ  | ヨ | ウ | ヒ | ル |
| ヒ  | ム  | ロ  | ビ | ト | ウ | キ |
| ダ  | ガ  | カ  | ミ | キ | サ | ー |
| カイ | ラン | パン |   |   |   |   |

## 広告欄





## 各種講座のお知らせ

|           | 講座名                                                                       | 曜日          | 開講日時                      | 定員  | 受講料<br>(教材費)       | 対象・申込方法など                                                                                                                                                |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------|-----|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 区民センター    | 初めての手話<br>(全6回)                                                           | 月           | 2/19～3/26<br>午後6時30分～8時   | 10人 | 2,900円             | 対象：市内にお住まいの方(中学・高校生を除く)。<br>申込：2/10(土)の午前9時～午後7時に電話か直接窓口でお申し込みください(先着順)。<br>会場：区民センター。☎812-7181                                                          |
| 月寒公民館     | ①～認知症と家庭介護～<br>「認知症の予防は？家族でできる対応は？」(全1回)<br>2/20(火)午後1時30分～3時30分          |             |                           | 30人 | 無料                 | 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：2/13(火)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口でお申し込みください(先着順)。<br>会場：月寒公民館。☎851-0482<br><br>●共催 ①日札幌市地区本部<br>②(社)札幌消費者協会             |
|           | ②～ポーセリン・アートの楽しみ～<br>「ポーセラーツ(白磁ペイントでスプーンづくり)」(全1回)<br>2/22(木)午後1時30分～3時30分 |             |                           | 30人 | 無料                 |                                                                                                                                                          |
| 東月寒地区センター | ①パソコンワード初級<br>(全6回)                                                       | 月<br>水<br>金 | 2/19～3/2<br>午後1時30分～3時30分 | 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：①は2/13(火)午前9時30分から、②は2/13(火)午後1時30分からセンター窓口で整理券を配布し(電話不可)、①は午前10時から、②は午後2時から抽選会を行います。<br>会場：東月寒地区センター。☎853-2011 |
|           | ②インターネット入門<br>(全6回)                                                       | 火<br>木<br>土 | 2/20～3/3<br>午後1時30分～3時30分 | 20人 | 3,400円<br>(1,000円) |                                                                                                                                                          |

※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します。

## 豊平老人福祉センター教養講座受講生募集

開講期間 1年(4月～翌年3月)。月3回開講。

内容 右表のとおり。

開講時間 午前10時～正午(書道は午後1時～3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19日(月)～3月2日(金)の午前9時～午後4時に、本人が下記窓口へセンター登録証(ない方は年齢と住所を証明できるもの)を持参して、お申し込みください。応募者多数の場合は3月8日(木)に抽選を行います。

※自由参加講座(ダンス・カラオケ・健康体操・フラダンス・日本舞踊・詩吟)も開講しています。

詳細 豊平老人福祉センター ☎811-5201

| 講座名     | 曜日 | 定員  |
|---------|----|-----|
| 皮革工芸    |    | 12人 |
| 花あそび    | 火  | 20人 |
| 書道      |    | 28人 |
| 木彫      | 水  | 12人 |
| 囲碁      |    | 24人 |
| ペン習字    | 木  | 28人 |
| やさしい英会話 | 金  | 28人 |
| 合唱      |    | 40人 |

## 豊平区体育館だより

●スポーツ教室(対象：16歳以上)

| 種目                       | 曜日 | 開講期間      | 開講時間        | 定員  | 受講料                | 申込・受講料納入方法                                                 |
|--------------------------|----|-----------|-------------|-----|--------------------|------------------------------------------------------------|
| スリムトレーニング<br>(全3回)       | 火  | 3/13～27   | 午前11時～正午    | 30人 | 1,500円<br>(1,200円) | 申込<br>2/11(祝)～17(土)午前9時～午後8時。<br>抽選<br>2/18(日)午後2時。体育館事務室。 |
| ～卓球集中講座～<br>ツツキ集中講座(全3回) | 火  | 3/6～20    | 午前10時～正午    | 10人 | 2,700円<br>(2,100円) |                                                            |
| ビューティーヨガ<br>(全5回)        | 火  | 2/27～3/27 | 午前9時30分～11時 | 30人 | 2,600円<br>(2,100円) |                                                            |

※受講料のカッコ内の金額は、65歳以上の方(受講期間中になる方も含む)、身体に障がいのある方の受講料です。申込時に年齢を証明できるもの、または各種手帳をお持ちください。

※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。

※受講料を納入日に納入できない場合は、必ず事前に下記にご連絡ください。

詳細 豊平区体育館 ☎855-0791



## 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・25ページをご覧ください。

### ■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             | ☎        | 会館名    | 所在地         | ☎        |
|------|-----------------|----------|--------|-------------|----------|
| 中の島  | 中の島 2条3丁目8-1    | 811-5215 | 福住     | 福住 1条1丁目5-5 | 855-0350 |
| 美園   | 美園 6条5丁目4-1     | 824-5440 | ※東山小   | 平岸 4条11丁目   | 831-6616 |
| 月寒   | 月寒西 1条6丁目3-21   | 851-6433 | ※西岡小   | 西岡 2条9丁目    | 854-6660 |
| 西岡高台 | 西岡 4条11丁目4-22   | 581-5394 | ※あやめ野小 | 月寒東 1条11丁目  | 850-1081 |
| 東月寒  | 月寒東 3条16丁目13-28 | 853-9741 | ※東園小   | 豊平 1条12丁目   | 820-5356 |
| 西岡   | 西岡 3条6丁目6-1     | 852-8113 | ※南月寒小  | 月寒西 4条8丁目   | 850-1248 |
| 豊平   | 豊平 6条7丁目1-12    | 811-1376 | ※平岸小   | 平岸 2条14丁目   | 817-5744 |
| 天神山  | 平岸 1条19丁目2-55   | 816-0388 | ※豊園小   | 美園 1条4丁目    | 299-5051 |
| あやめ野 | 月寒東 4条10丁目6-10  | 857-5862 | ※平岸高台小 | 平岸 5条18丁目   | 299-8686 |

### ■学校施設方式児童育成会

| 会館名 | 所在地        | ☎             |
|-----|------------|---------------|
| 羊丘小 | 月寒東 1条16丁目 | 070-6604-9353 |

詳細 子ども企画課 ☎211-2982

### ■民間施設方式児童育成会<(児)は児童育成会の略>

| 会館名          | 所在地            | ☎        |
|--------------|----------------|----------|
| 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

区内には表の保育所があります。4月2日(月)から入所ご希望の方は、2月28日(水)までにお申し込みください。

※幼児＝1歳10カ月～就学前

乳児＝生後5カ月～2歳未満

併設＝生後5カ月～就学前

産休＝産休あけ保育

(生後57日目以降)

### ■乳児・産休

| 施設名     | 所在地      |
|---------|----------|
| 札幌市豊園乳児 | 美園 5条1丁目 |

申込・詳細 区役所健康・子ども課子ども家庭福祉係 内線352・353

### ■幼児

| 施設名     | 所在地       |
|---------|-----------|
| 札幌市美園   | 美園 5条7丁目  |
| 札幌市豊園   | 美園 5条1丁目  |
| 札幌愛隣館東山 | 平岸 4条11丁目 |
| 羊丘藤     | 福住 1条3丁目  |

### ■併設

| 施設名      | 所在地        |
|----------|------------|
| 札幌愛隣館    | 豊平 4条3丁目   |
| 西岡       | 月寒西 2条10丁目 |
| 札幌愛隣館りんご | 平岸 4条1丁目   |
| 西岡高台     | 西岡 4条12丁目  |
| 福住       | 福住 2条9丁目   |
| 東月寒      | 月寒東 1条19丁目 |

### ■併設・産休

| 施設名             | 所在地        |
|-----------------|------------|
| 札幌              | 豊平 6条3丁目   |
| みのり             | 月寒東 2条11丁目 |
| 札幌第1福ちゃん        | 豊平 1条13丁目  |
| 中の島             | 中の島 2条9丁目  |
| 子どもの家           | 平岸 4条9丁目   |
| 東月寒にれ           | 月寒東 3条16丁目 |
| にれ第2            | 月寒東 5条16丁目 |
| 中の島興正           | 中の島 2条1丁目  |
| 光の子             | 月寒東 4条9丁目  |
| 豊平区保育・子育て支援センター | 月寒東 1条4丁目  |
| 平岸興正            | 平岸 1条11丁目  |

## じどうかいかなだより

平 岸 平岸 3-9-15-22 ☎812-2493  
プチフレンズ 2月21日(水)・22日(木)午後3時30分  
(小1～・女子・各日10人・申込・参加料)

美 園 美園 6-5-4-1 ☎824-5440  
のぞみのこばこ  
3月8日(木) 午後3時30分 (幼児～)

豊 平 豊平 6-7-1-12 ☎811-1376  
とよひら食堂「なべものパーティー」  
2月24日(土) 午前10時 (小3～6・20人・申込)

中 の 島 中の島 2-3-8-1 ☎811-5215  
あそびの広場「親子の体育あそび」  
2月15日(木)午前10時30分(2歳～・10組・申込・参加料)

天 神 山 平岸 1-19-2-55 ☎816-0388  
アドベンチャーファミリー芸術の森探索  
2月24日(土)午前9時30分(小1～・20人・申込・参加料)

福 住 福住 1-1-5-5 ☎855-0350  
たけとんぼ～パッチであそぼう～  
2月22日(木) 午後3時45分 (小1～)

西 岡 西岡 3-6-6-1 ☎852-8113  
かたきの王子様 2月20日(火)・21日(水)午後3時30分  
(20日：小1～3・21日：小4～6)

東 月 寒 月寒東 3-16-13-28 ☎853-9741  
ツッキーの?BOX～バレンタインチョコをつくろう～  
2月13日(火) 午後3時30分(小1～・申込・参加料)

あやめ野 月寒東 4-10-6-10 ☎857-5862  
子育てサロン  
毎週木曜日 午前10時30分 (幼児～)

月 寒 月寒西 1-6-3-21 ☎851-6433  
バレンタインチョコとたべたいん! 2月14日(水)午後  
2時45分・3時30分(小3～6・各15人・申込・参加料)

西岡高台 西岡 4-11-4-22 ☎581-5394  
こども総会  
2月14日(水) 午後3時30分 (小1～高校生)

※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。

平岸児童会館(毎週火・木曜日)・あやめ野児童会館(毎週水・金曜日)では、中学生、高校生を対象に午後6時～9時(中学生は午後7時)まで、児童会館の夜間開放を行っています。



## 中の島まちづくりセンター・中の島会館がリニューアルオープン！

老朽化のため、全面改築工事を行っていましたが、下記の日程でリニューアルオープンいたします。

| 施設名              | 業務開始                           | 備考                                 |
|------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| 中の島<br>まちづくりセンター | 2月19日(月)午前8時45分<br>から業務を開始します。 | 一時移転先(中の島1-9-2-18)での業務は2月16日(金)まで。 |
| 中の島会館            | 3月1日(木)から貸室の利用を開始します。          | 貸室の利用申し込みは受け付けを開始しています。            |



### 施設の概要と位置図

**住所** 中の島1条4丁目9-4  
**施設** 1階 集会室(2室)、事務室、情報交流コーナー  
2階 集会室、まちづくりセンター会議室  
☎821-5841 FAX821-5872



地域のみなさんが、  
リニューアルの具体案づくりに参加！

利用者にとって使いやすいものとなるように、多くの方の意見を取り入れて具体案づくりを行いました。建物をコンパクトにして駐車スペースを確保したり、



検討会の様子

センター事務室と情報交流コーナーを一体的な造りにしたりと、誰もが気軽に立ち寄り、地域の交流やまちづくり活動の拠点として活用できる工夫が随所に盛り込まれています。

## 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(木)までです。申告の受け付けを下表の通り行います。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、郵送や信書便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(<http://www.nta.go.jp>)の「確定申告書等作成コーナー」では、申告書を作成することができます。

本誌全市版28ページにも関連記事が掲載されています。

### ◎日曜日の確定申告相談などについて

確定申告期間中の2月18日・25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)。

この両日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。

|    | 市・道民税の申告                                                                           | 所得税の還付申告                                                    | 所得税の還付申告(給与所得者・年金受給者)      |                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 期間 | 3/1(木)～15(木)                                                                       | 2/16(金)～3/15(木)                                             | 2/16(金)～3/2(金)             | 2/1(木)～28(水)              |
|    | ※各会場とも土曜日・日曜日・祝日は休みです(2月18日・25日の日曜日は上記参照)。<br>※各会場とも期間の後半が大変混み合いますので、お早めにお済ませください。 |                                                             |                            |                           |
| 会場 | 区役所4階A会議室<br>(平岸6条10丁目)                                                            | 札幌南税務署<br>(月寒東1条5丁目)                                        | 区民センター2階大ホール<br>(平岸6条10丁目) | 市民会館2階会議室<br>(中央区北1条西1丁目) |
| 時間 | 午前8時45分<br>～午後5時15分                                                                | 午前9時～正午<br>午後1時～5時                                          | 午前9時30分～正午<br>午後1時～4時      | 午前9時30分<br>～午後4時          |
|    | ※混雑状況により、時間前に受け付けを終了することがあります。また、午前中に受け付けされても、午後からになることがあります。                      |                                                             |                            |                           |
| 詳細 | 区役所課税課市民税係<br>☎822-2400 内線282～290                                                  | ◎札幌南税務署 ☎853-1011 豊平区月寒東1条5丁目<br>◎札幌国税局税務相談室札幌南分室 ☎854-3363 |                            |                           |

※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。

## 夜間・休日納税相談

**日時** 夜間＝2月15日(木)・3月1日(木)のいずれも午後8時まで。休日＝2月18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

## 国民健康保険料の夜間・休日納付相談

**日時** 夜間＝2月14日(水)・15日(木)のいずれも午後7時30分まで。休日＝2月18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