

とよひら 6 2007



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
FAX 813-3603

とよひら元気印 (第13回)

ほんま 本間 忠 さん (72) ジャズピアニスト
豊平区西岡在住



4月に教育文化会館で行われたイベントで、脳梗塞からジャズ界に見事カムバックした本間さんは、豊平区に住むジャズピアニストです。

意外にも本格的にピアノを始めたのは23歳の時。「きっかけは、音楽活動をしていた友達の勧め。当時は講師や楽譜も少なかったもので、独学だった」と懐かしそうに話してくれました。

一生ピアノで食べていこうと決心したのは27歳の時。「当時は多くのスカウトを受けるほどだったが、30歳の時、家業の魚屋を継ぐためにプロとしての道をあきらめ、趣味でジャズを楽しむことにした」。

しかし、63歳で脳梗塞を発症。両手に後遺症が残ると、ジャズへの思いは募るばかり。その後、必死のリハビリを続け、昨年

から活動を再開。現在では本格的なステージから福祉施設での演奏まで幅広く活動しています。

音楽以外の趣味は、絵を描くこと。「脳梗塞で両手が不自由になっても、ご飯を食べることや絵を描くことくらいはできた」と苦しいときもできることを楽しんでいました。

「最後までジャズを続けたい。人と話すのは苦手だが、ジャズは演奏者同士や聞き手との音での会話。心のこもった音楽でなければ意味がない」という本間さんの目には、ジャズへの情熱がみなぎっていました。

今年7月には、プロだけでなく、多くのアマチュアミュージシャンが参加し、札幌をジャズの街にしようというサッポロ・シティ・ジャズが開かれます。「最近ではアマチュアが活動できる店やジャズサークルなどが少なくなってきて残念。もっと身近にジャズが浸透してほしい」と札幌がジャズであふれる日を楽しみにしている様子でした。



▲納得のいくまで練習を続ける本間さん

豊平区の人口・世帯数

人口	209,310人	(+578)
男	98,039人	(+264)
女	111,271人	(+314)
世帯数	103,168世帯	(+580)

Q (5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
毎週木曜日午前9時30分～



介護予防で元気を財産に

平成12年から始まった介護保険制度。平成18年4月に介護予防に重点を置く大きな改正がありました。高齢社会の中で、寝たきりや認知症などの方が増えています。介護が必要になることを予防（介護予防）するために今から何ができるのか、介護保険制度の概要を見ながら考えてみましょう。



介護保険制度とは？

豊平区でも高齢化は進んでいます。平成十九年三月末で六十五歳以上の方は三万七千九百三十四人と全人口の18・3%（全市18・1%）、介護認定者は六千七百八十八人を数えます。この介護認定者のうち軽度な要支援の割合は約四分の一を占めています。全国的にも同様の傾向にあるため、軽度な要支援認定者介護認定を受ける恐れがある高齢者を対象とした介護予防に重点を置く施策へと転換されています。

現行制度のポイント

軽度（要支援）の方々向けに介護予防サービスを提供

要支援・要介護状態にならないように、地域支援事業（介護予防事業など）を実施

住み慣れた地域で暮らせるように、地域密着型サービスを提供

制度の全体像

対象者	高齢者（65歳以上）			
	要支援・要介護認定がない方		要支援・要介護認定された方	
	介護必要度 ← 低 高 →			
サービス内容	一般高齢者 ・介護予防教室（閉じこもり予防、転倒予防、認知症予防） ・総合相談	特定高齢者① ・運動能力向上トレーニング教室 ・栄養改善教室 ・口腔機能向上教室 ・家庭訪問	要支援1～2 ・ホームヘルプサービス（必要な家事援助など） ・デイサービス（運動機能向上、栄養改善など） ・ショートステイ ・福祉用具貸与（歩行器等）	要介護1～5 ・ホームヘルプサービス（食事、入浴、排せつなど） ・デイサービス（日常動作訓練など） ・ショートステイ ・福祉用具貸与（歩行器等）
窓口	介護予防センター②	地域包括支援センター③		居宅介護支援事業所

キーワード① 特定高齢者

要支援・要介護認定がない方で、介護が必要となる恐れが高い方。「生活機能チェックリスト」、すこやか健診での判定により決定。それ以外の元気な方を一般高齢者という。

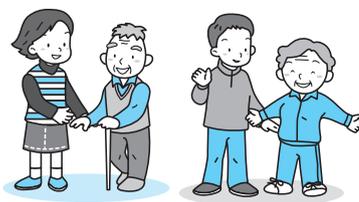
キーワード② 介護予防センター

介護が必要でない元気な方を対象に、総合的な相談に応じるほか、転倒や認知症などの予防教室を開催。町内会などによる福祉活動を支援。

キーワード③ 地域包括支援センター

介護が必要または必要となる恐れが高い方を対象に、総合的な相談に応じるほか、介護予防サービス計画を作成し、適切なケアを支援。地域のネットワーク構築を支援。

名称	住所	電話番号	担当地区
豊平区第1地域包括支援センター	美園12-7	841-4165	下記の5地区
介護予防センター南平岸	西岡4-13	584-1325	南平岸
介護予防センター中の島	中の島1-8	813-3311	平岸、中の島
介護予防センター美園	美園12-7	817-1294	豊平、美園
豊平区第2地域包括支援センター	西岡4-4	836-6110	下記の4地区
介護予防センター月寒	月寒西2-5	857-6110	月寒
介護予防センター西岡	西岡5-12	581-3000	西岡
介護予防センター東月寒・福住	月寒東2-18	852-8815	東月寒、福住



こんなサービスを利用しよう!

要支援・要介護状態にならずに地域で生き生きとした生活を送るためには介護予防を意識しましょう。そのためのサービスとして、ここでは地域支援事業を紹介します。サービスを受けるに当たっては、手続きが必要な場合もありますので、それぞれ下枠に記載の問い合わせ先または区役所保健福祉課（内線348）にご相談ください。

元気な方（一般高齢者）は・・・

●すこやか倶楽部

地域の方を対象に、体操、手工芸、レクリエーションなどを行います。

福祉のまち推進センターなどと連携して、月2～3回程度開催。簡単な申し込みを行うだけで、好きなときに参加できます。



●転倒予防教室

転倒の危険度のチェック、体力測定（握力、開眼片足立ち時間）、ストレッチ・筋力トレーニングを行います。



【問い合わせ先：お住まいの地区の介護予防センター（電話番号は右ページ下を参照）】

●家庭訪問

保健師などが、自宅を訪問し、健康・介護予防などに関する相談に応じます。



【問い合わせ先：お住まいの地区の地域包括支援センター（電話番号は右ページ下を参照）】

虚弱な方（特定高齢者）は・・・

●運動能力向上トレーニング教室

自分でできる運動（ストレッチ、立位バランスなど）を楽しく実践します。週2回、3カ月の単位で開催。



●栄養改善教室

元気でいるために必要な栄養・食事を楽しむ学習します。

●口腔機能向上教室

食べるために欠かせない口の状態を保つ方法を楽しむ学習します。

※上記教室はいずれも豊平老人福祉センター（中の島2-3）で開催されます。

介護予防センター

地域包括支援センター

区役所

まちづくりセンター

居宅介護支援事業所

町内会

介護施設など

福祉のまち推進センター

医療機関

民生委員、ボランティア

社会福祉協議会

食生活改善推進員

地域みんなで支え合おう!

住み慣れた地域で高齢者が自立した生活を続けるためには、地域が重要な役割を担っています。そのような中で、関係機関が意見交換を行う介護予防調整会議を地区ごとに開催したり、地域包括支援センターや介護予防センターを拠点に、ネットワークの構築やボランティアの育成を図り、高齢者を守っています。

数年前はできていたのに、今は難しいと感じたら・・・
近くのスーパーまで休みながらでないと行けない、最近よくつまずく、人に出会っても名前が思い出せない

「どうしたらいいんだろう。」

介護予防のポイント

- ◎体を動かして生活機能の低下の予防・改善を
～活動的に暮らすことが心身を若返らせる
- ◎早期にタイミングよい対応を
- ◎主体的な生活の継続を
～「できないこと」を手伝ってもらっただけでなく、今「できること」を大切に
- ◎前向きな気持ちで生活にメリハリを
- ◎健康の貯金を
～日常生活全体がリハビリにつながっている



とよひら掲示板

6月11日～7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	
西岡福祉地区センター	☎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	
豊平区保育・子育て支援センター (ちあふる・とよひら)	☎851-2510
〒062-0061 月寒東1条4丁目	



毎月14日は「とよひらの日」



ちあふる・とよひら 子育て講座

- ① 親子でGO
日時 6月26日(火)午前10時
30分～11時30分。
申込開始 6月12日(火)。
対象 2歳までのお子さんと
保護者の方。
定員・費用 10組。無料。
- ② 水分補給・おやつ
日時 7月3日(火)午前10時
30分～11時30分。
申込開始 6月19日(火)。
対象 就学前のお子さんと保
護者の方。
定員・費用 10組。無料。
- ③ トイレトレーニング
日時 7月10日(火)午前10時
～11時30分。
申込開始 6月27日(水)。
対象 1歳10カ月以上のお子
さんと保護者の方。
定員・費用 10組。無料。
- ④ 浴衣の着付け

パーキンソン病 講演会

日時 7月20日(金)午後3時
～4時。
申込開始 7月6日(金)。
対象 就学前のお子さんと保
護者の方。
定員・費用 10組。無料。
持ち物 浴衣を持参。
会場 豊平区保育・子育て支
援センター。
申込 各講座の申込開始日か
ら午前10時～午後5時に電話
か直接窓口で左記へお申し込
みください。先着順。
詳細 豊平区保育・子育て支
援センター

内容 「パーキンソン病の在
宅リハビリ」
講師 理学療法士 盛雅彦
(札幌市身体障害者福祉セン
ター)。
日時 7月18日(水)午後1時

内臓脂肪撃退講座

日時 7月11日(水)までに電
話で左記へお申し込みくださ
い。
申込 7月11日(水)までに電
話で左記へお申し込みくださ
い。
詳細 保健センター健康・子
ども課健やか推進係 内線500

メタボリックシンドローム
の予防のための講話や運動実
技などの体験学習を通して、
好ましい生活習慣を学びま
す。

日程・会場 下表のとおり。
対象 区内にお住まいの40～
64歳の方で、健康づくりに興
味があり、3回通して参加で

日時	会場	内容
① 6月22日(金) 午前10時～ 11時50分	区民センター3階 第1・第2会議室	講話 健康チェック
② 6月25日(月) 午前10時～ 11時50分	区民センター2階 大ホール 月寒公園	講話 屋外ウォーキング
③ 6月28日(木) 午前10時～ 午後1時30分	区民センター3階 第1・第2会議室	講話 食事診断 ヘルシー定食試食

きる方。ただし、医師による
運動制限を受けていない方。
定員・費用 30人。無料。③
のヘルシー定食代金(500円)は
自己負担となります。
持ち物 健康手帳(お持ちの
方のみ)、運動しやすい服装、
運動靴(②のみ)。
申込 6月11日(月)～19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。
詳細 保健センター健康・子
ども課健やか推進係 内線
500・526

ボランティア 入門講座

月日	時間	内容
6月25日 (月)	午後1時30分 ～4時20分	①ボランティアってなんだろう ②認知症の人を地域で支える
6月26日 (火)		①体験しよう！車いす ②これからの「介護予防」について
6月27日 (水)		①障がい者が地域で生きるといこと ②地域ボランティアさん登場！ ③これからの地域ボランティア活動

日時 左表のとおり。
会場 区民センター。
対象 区内にお住まいの方。
定員・費用 30人。500円。
申込 6月12日(火)から電話
で左記へお申し込みください
い。先着順。
詳細 区社会福祉協議会(区
民センター内)
☎(815)2940





今月は市・道民税（個人）を納める月です



詳細 西岡図書館

楽しいお話の会（幼児・小学生）
6月14日・21日・28日、
7月5日の木曜日。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） 7月4日
（水）午前11時～11時30分。
デュオ・ワタリ（幼児・小学生）
7月10日（火）午後3時～3時
30分。
休館日 6月13日（水）・27日
（水）。

西岡図書館から



電話 (812) 7183
詳細 札子連豊平区事務局
（区民センター内）

「おもしろクラフト教室」
日時 6月23日（土）午前10時
～正午。
会場 区民センター3階
第1・2会議室。
対象 区内の小学生。
定員 40人。
申込 6月1日（金）～15日
（金）に電話か直接窓口で左記
へお申し込みください。先着
順。

遊びの広場

市税の夜間相談

日時 6月14日（木）、7月5日（木）
のいずれも午後8時まで。
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・休日相談

日時 夜間 = 6月26日（火）、27日（水）のいずれも午後7
時30分まで。休日 = 6月24日（日）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

地区健康相談（予約不要・無料）

職場で健診を受ける機会のない方を対象に実施します。内容は、血液検査（40歳以上の方）、血圧測定、尿検査、胸部X線撮影（40歳以上の方）、心電図検査（40歳以上の方で医師が必要と認めた場合。検査料1,200円が必要）です。適切な血糖値を測定するためには、空腹時の測定が有効です。直近の食事を控えて受診することをお勧めします。また、65歳以上の方を対象に介護予防健診を行います。問診票（生活機能チェックリスト）に記入後、医師が関節の触診などを実施します。

地区	月 日	受付時間	会 場	所在地
西 岡	7月3日（火）	午前9時30分～11時	西 岡 会 館	西岡4条5丁目8-21
	7月4日（水）			
豊 平	7月3日（火）	午後1時30分～3時	豊 平 会 館	豊平6条7丁目1-12
中の島	7月4日（水）	午後1時30分～3時	中の島第三区会館	中の島2条10丁目5-23

※地区健康相談を受診される方で次のいずれかの条件に当てはまる方は、希望により肝炎ウイルス検査（B型・C型）を受けることができます。①健診当日40歳の方（健診当日の満年齢とします）。②「41歳以上で過去に肝機能異常を指摘されたことのある方」および「広範な外科的処置を受けたことのある方または妊娠・分娩で多量の出血をしたことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方」。
※検査費用は、B型・C型両方の場合400円、B型のみの場合100円、C型のみの場合350円になります。
※心電図検査・肝炎ウイルス検査はいずれも受診を選択できますが、自己負担が生じます。なお、下表に該当する方は無料です（確認書類を当日、会場にお持ちください）。

上記の心電図検査・肝炎ウイルス検査が無料になる方

区 分	確 認 書 類	備 考
70歳以上の方	年齢を証明できるもの（健康保険証、運転免許証など）	
特定障がいのある65歳～69歳の方	老人保健法医療受給者証	道老・老の方は対象外
生活保護世帯の方	①生活保護受給証明書か生活保護決定（変更）通知書	①は区役所保護一課・二課で発行。 ②は区役所納税課で発行。
市民税非課税世帯の方	②市民税課税証明書	

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

広告



豊平区体育館だより

対象	種 目	曜日	開講期間	時 間	回数	定員(人)	受講料(円)	
							一般	65歳以上等
16歳以上	ラテンダンスエクササイズ	木	7/12～8/9	午後9時～10時10分	5	30	2,600	2,100
	スリムトレーニング	火	7/3～9/11	正午～午後1時	10	30	5,100	4,100
	ビューティーヨガ	火	6/26～9/18	午前9時30分～11時	12	30	6,200	4,900
	リラックスヨガ	金	7/13～9/21	午前10時～11時30分	10	30	5,100	4,100
	ウエルビクス	水	7/18～10/3	午前9時20分～10時50分	10	30	5,100	4,100
	コキリン体操	水	7/18～10/3	午前11時10分～午後0時40分	10	30	5,100	4,100
	ピラティスA	木	7/12～9/27	午前9時30分～10時40分	10	30	5,100	4,100
	ピラティスB	木	7/12～9/27	午前10時50分～正午	10	30	5,100	4,100
	ナイトピラテス	木	7/12～9/20	午後7時30分～8時40分	10	30	5,100	4,100
	演歌体操	金	7/13～9/21	午前9時20分～10時50分	10	30	5,100	4,100
	ずぼら健康体操	金	7/13～9/21	午前11時10分～午後0時40分	10	30	5,100	4,100
	バドミントン初級	火	7/17～10/9	午前10時～正午	12	15	8,400	6,100
	バドミントン中級	火	7/17～10/9	午前10時～正午	10	15	7,000	5,600
		木	7/12～10/4	午前10時～正午	10	15	7,000	5,600
	卓球入門	火	7/3～9/18	午前10時～正午	10	15	7,000	5,600
	卓球初級	木	7/19～10/4	午後1時～3時	10	15	7,000	5,600
	卓球中級	木	7/19～10/4	午後1時～3時	10	15	7,000	5,600
	テニス初級	水	7/11～10/3	午後1時～3時	11	10	9,700	7,800
	テニス初中級	火	7/3～10/9	午後1時～3時	12	10	10,600	8,500
		水	7/11～10/3	午後3時～5時	11	10	9,700	7,800
木		7/19～10/18	午後1時～3時	10	10	8,900	7,100	
金		7/13～9/21	午後1時～3時	10	10	8,900	7,100	
テニス中級	火	7/3～10/9	午後3時～5時	12	10	10,600	8,500	
	木	7/19～10/18	午後3時～5時	10	10	8,900	7,100	
	金	7/13～9/21	午後3時～5時	10	10	8,900	7,100	
インドアゴルフA	金	7/27～11/2	午後1時～2時30分	12	26	10,800	8,600	
インドアゴルフB	金	7/27～11/2	午後2時40分～4時10分	12	26	10,800	8,600	
5・6歳(幼児)	たいいくあそび(ばんだ)	木	7/12～9/27	午後2時45分～3時45分	10	10	6,100	
	たいいくあそび(うさぎ)	木	7/12～9/27	午後4時15分～5時15分	10	10	6,100	
小学生	少年少女バドミントン	月	7/6～9/14	午後4時30分～6時	15	30	9,100	
	Kids Hip Hop	金	7/6～9/14	午後4時40分～5時50分	15	30	7,700	
★	マンツーマン・プライベート卓球	6/26(火)・27(水) 1回完結		午後4時10分～5時	1組 (1～4人)		(1人) 3,100 (2～4人) 4,000	

申込期間 6/11(月)～16(土)の午前9時～午後8時。 抽選 6/17(日)午後2時。
 受講料納入期間 6/19(火)～25(月)。 対象 ★は年齢を問いません。
 ※受講料の「65歳以上等」は、65歳以上の方(受講期間内になる方も含む)および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か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。
 詳細 豊平区体育館 ☎855-0791



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



広告



じどうかいかんだより

平 岸 平岸3-9-15-22 KID'Sあらかると～空までとばそうパブロケット～ 6月19日(火)午後2時・3時 (小1～・15人) ☎812-2493	西 岡 西岡3-6-6-1 ウエヒルカップ～かたき～ 6月15日(金)午後3時 (小1～小6) ☎852-8113	
美 園 美園6-5-4-1 のぞみのこぼこ 6月14日(木)午後3時30分 (幼児～大人) ☎824-5440	東 月 寒 月寒東3-16-13-28 ツッキーのおたのしみ会 6月26日(火)午後3時30分 (小1～) ☎853-9741	
中 の 島 中の島2-3-8-1 あそびの広場「親子の体育遊び」 6月14日(木)午前10時30分 (2歳以上と保護者・10組・申込・参加料300円) ☎811-5215	豊 平 豊平6-7-1-12 職人工房「かざぐるま作り」 6月19日(火)～21(木)午後3時30分 (小1～・各日30人・申込・参加料100円) ☎811-1376	
福 住 福住1-1-5-5 たけとんぼ～伝承あそび～ 6月28日(木)午後3時45分 (小1～) ☎855-0350	月 寒 月寒西1-6-3-21 追跡ゲーム 6月15日(金)午後2時 (小1～) ☎851-6433	
あやめ野 月寒東4-10-6-10 消防車がやってくる！ 6月19日(火)午後3時30分 (小1～・30人) ☎857-5862	西岡高台 西岡4-11-4-22 遠足行き隊～月寒公園に行こう～ 6月23日(土)午前10時 (小1～・30人・申込) ☎581-5394	
天 神 山 平岸1-19-2-55 アドベンチャーファミリー春の野山を歩こう 6月30日(土)午前9時30分 (小1～・20人・申込・参加料400円) ☎816-0388	※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必要です。 詳細は各会館へ。	

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
☎(812)7181	①初心者の手織り～糸の変身を楽しむ～	水	6/27 午前10時～午後3時 (各自昼食持参)	10人	1,200円 (2,100円 または 2,400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)。 申込 6/13(水)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)。 受講料 6/13(水)～22(金)の午前9時～午後7時に窓口で納入してください。 会場 区民センター。
	②男性のためのクッキング(全4回)	水	7/11・25・8/8・22 午前10時～正午	20人	2,300円 (3,200円)	
☎(851)0482	①ゆかたを自分で着てみよう！～着付け講座～(全2回)	木	6/21・28 午後6時45分～8時45分	15人	1,200円	対象 区内にお住まいの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 6/12(火)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)。 受講料 6/12(火)～18(月)の午前9時～午後5時に窓口で納入してください(土日可)。 会場 月寒公民館。
	②おいしい冷茶の楽しみ！(全2回)	木	6/28・7/5 午前10時～正午	16人	1,200円 (500円)	
	③本格！手打ちそば	水	7/4 午前10時～午後0時30分	16人	700円 (1,000円)	
☎(852)4687	①パークゴルフ入門(基本講座)(全4回)		7/4(水)講習 午前9時～10時 7/9・16・23(月)実技 午前10時～正午	20人	2,500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)。 申込 ①は6/20(水)午前9時から直接窓口で(電話不可)、②は6/5(火)午前9時から電話か直接窓口でお申し込みください(先着順)。 受講料 ①6/20(水)午前9時30分～午後5時に窓口で納入してください。 会場 西岡福住地区センター。
	②詩吟講習会	火	6/19 午後6時～8時30分	20人	無料	
☎(853)2011	救命救急講習 AED(自動体外式除細動器)	月	7/9 午前9時～正午	40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)。 申込 6/15(金)～30日(土)の午前9時から電話でお申し込みください。 その他 講習終了後、修了証を発行するに当たり、住所、氏名、電話番号、生年月日が必要となります。 会場 東月寒地区センター。

※ 定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。
 ※ 納入された受講料は、原則としてお返しできません。



毎月14日の「とみひろの日」と第1・第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)





地域健康づくりサポーター研修

地域のウォーキング仲間を増やしませんか。
楽しみながら地域にウォーキングを広める方法を勉強する研修です。5回1コースで、継続して参加できる方を募集します。

日時	会場	内容
7/4(水) 午後1時30分～3時30分	保健センター 2階講堂	仲間づくりとオリエンテーション
7/25(水) 午後1時30分～3時30分	保健センター 2階講堂	グループワーク演習 ～リーダーシップ訓練
9/12(水) 午後1時30分～3時30分	月寒公園ほか	ウォーキング演習 ～モデルルート探訪
9/27(木) 午前9時～11時	ウォーキング コース	健康フェアでウォーキング
10/9(火) 午後1時30分～3時30分	保健センター 2階講堂	健康づくりと生きがい 仲間づくり

対象 区内にお住まいの方。定員・費用 30人。無料。
申込 6/18(月)～29(金)に下記へお申し込みください。先着順。
詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線516・518

学校プール一般開放

期間 7月1日(日)～8月26日(日)の土・日曜日。実施日・実施時間は各校で異なります。

対象 小学生(泳げない児童の保護者の付き添い可)と、付き添いのいる幼児。

開放校 区内の小学校。
※工事や気象状況により、中止する場合があります。

詳細 さっぽろ健康スポーツ財団 施設課

☎530-5905

子育て講座

乳幼児を育てている保護者のための講座です。

内容 「子育てに絵本を」
講師 青田正徳氏(日本国際児童図書評議委員会会員)。
日時 7月10日(火) 午後2時～3時30分。
会場 保健センター 2階講堂。
対象 0歳から就学前のお子さんの保護者(託児有)。
定員・費用 20人。無料。
申込 6月12日(火)午前9時から電話で下記へお申し込みください。先着順。
詳細 区役所健康・子ども課子育て支援係 内線572

☆年間開催予定☆

	日程	内容	予定講師
①	10/16(火) 午後	「今が大事!思春期につながる幼児期の子育て」	親業訓練シニアインストラクター 高橋美恵子 氏
②	平成20年 1/23(水) 午後	「子どもの健やかな心と身体を育てるために」	豊平区保健担当部長(小児科医) 坂井多恵子

※①・②は別途募集いたします。なお、年度中はお一人1回の参加となります。



▲▲▼「大空に鯉を泳がせ隊」による「こいのぼりプロジェクト」(4/26)
たくさんのこいのぼりに子どもたちが大歓声!新しいこりんとめーたんも登場!



▼春の交通安全運動街頭啓発(5/11)
スピード落として安全運転を。



▼▶日本ハムファイターズ豊平区民応援デー(5/9)
「がんばれファイターズ!!」



▶精進川河川敷清掃(4/29)
みんなで、ごみをたくさん拾いました。

