

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

FAX 813-3603



とよひら元気印 (第15回)

とがし じゅん
富樫 淳 さん (66)

豊平区食生活改善推進員協議会会長
豊平区美園在住

料理教室などを通して食生活を中心とした健康づくりを進めている富樫淳さんは、豊平区食生活改善推進員協議会の会長です。推進員養成講座で食生活に関する知識を身につけ、地域の皆さんに食べることの大切さを伝えています。

8月は野菜摂取強化月間。平成18年札幌市健康・栄養調査によると、札幌市民は野菜不足という結果が出ています。「料理教室などで野菜のおいしい食べ方をさまざまな世代の方に教えたいですね」と富樫さんも積極的です。

推進員の活動をきっかけに、リンゴ並木の整備の手伝いなどを行う美園リンゴ会や交通安全母の会に参加したりと活動の幅を広げている富樫さん。「朝は早く起きて犬の散歩とラジオ体操をして体を動かしています。食生活は野菜中心を心掛けています。また、昼に食べ過ぎたら夜は少なめにするなど、バランス良く食事をしています」と多忙な日々を送る中でもやはり健康には気を付けている様子。

「ほかにも月に1回80歳以上のメンバーを中心にグリーンアップルという食事会を開いています。さまざまな活動を通じて、多くの人と出会うので忙しくても頑張れます」と、人との触れ合いを楽しみに活動しています。「これからは若い方々に推進員になってもらい、地域の皆さんに健康づくりの輪を広げていきたいです」とほほ笑みながら今後の目標を話してくれました。



▲会議の席で簡単にできる料理を紹介する富樫さん

豊平区の人口・世帯数

人口	209,315人	(-52)
男	98,025人	(-35)
女	111,290人	(-17)
世帯数	103,336世帯	(+12)

※(7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～



んじゃおう！

みんなで気持ちよく



▲時計塔

ボートに乗れる公園は中島公園とここだけ

ボート池

有料施設

4月下旬～10月上旬の午前9時～午後5時（受け付けは午後4時30分まで）。貸しボートは30分320円。マガモと親しめる。



トイレ	案内看板
車いす用トイレ	車両進入禁止
水飲み場	駐車場
あずまや	駐輪場
公衆電話	碑、像など
売店	桜の名所

▼園内にはさまざまな碑があります。写真は月寒開基百年之碑。



テニスコート

有料施設

2面（硬式用）。夜間照明あり。1時間1面640円。予約が必要。用具の貸し出しあり（有料）。



申込先 売店 ☎813-1361（注）

自由広場

有料施設

幼稚園の運動会などにちょうど良い広さ。7～11月。予約が必要。



申込先 豊平区土木センター ☎851-1681

月寒公園

明治末期、歩兵第25連隊の小演習場として使用され「干城台」と名付けられていた場所です。



現在は緩やかな傾斜が残る自然林を含む広大な敷地に、冒険広場や、野球場・テニスコートなどのスポーツ施設があり、子どもから大人まで楽しめる総合公園となっています。夏は自然観察、テニス、ボート、冬はソリなどで季節を問わずにさまざまな利用ができます。またナイター設備が整っており、夜でもスポーツを楽しめます。

所在地 豊平区美園10条7丁目ほか。

問い合わせ先 豊平区土木センター ☎851-1681

開園 1961年4月。

面積 222,238平方メートル。

駐車場 110台（2カ所）。左図のP。冬期間は使用不可。

アクセス ①地下鉄東豊線「美園駅」下車、3番出口から徒歩10分。

②中央バス（79[83]89[平50]）「豊平区役所」下車、徒歩4分。

③じょうてつバス（南56[南65]）「豊平区役所前」下車、徒歩6分。



町内会と同好会からなる団体が管理運営

パークゴルフ場

5月上旬～10月中旬の午前8時～午後6時。火曜日休み。9ホール、パー33。平日は団体利用可（現地で予約）。用具の貸し出しあり。



売店（左図の園）

主な販売品

菓子、アイスクリーム、パン、カップめんなど。公衆電話、自動販売機あり。



電話番号 ☎813-1361

営業時間 午前9時～午後5時。

予約受け付け 野球場、テニスコート（注）。貸しボートの受け付けも行っている。

用具貸し出し テニスのラケットセット（200円）、ボール（3個で100円）。

（注）札幌市公共施設予約情報システムでも予約できます（<http://www.city.sapporo.jp/shisetsu-yoyaku/>）。



2007-8-広報さっぽろ

豊平 2

月寒公園で遊

月寒公園で 行われる主な行事

●健康フェア

今年は9月27日(木)に開催される「健康フェア」で、園内をウォーキングします。詳しくは本誌来月号区版に掲載します。

●スノーファイト

例年2月ごろに開催される雪合戦です。



遊戯広場

ロングすべり台をはじめ、いろいろなすべり台がある。遊戯広場は園内にほかに2カ所あり。



冒険広場

木製遊具が豊富な子どもたちの遊びスポット。ターザンロープ、ロープ登り、タイヤブランコなどの楽しい遊具がそろっている。



3面ある公園は美香保公園とここだけ

野球場

3面(1面は夜間照明あり)。1時間1面1,200円。夜間照明は30分1,200円。予約が必要。

申込先 売店 ☎813-1361 (注)

有料施設

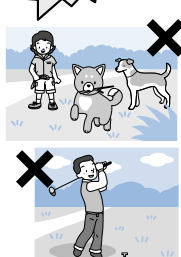


公園利用マナーを考える

～みんなで気持ちよく利用できるように

- ◆犬を放すのはやめましょう
- ◆犬のふんの後始末をしましょう
- ◆たばこやごみのポイ捨てはやめましょう
- ◆野鳥、ハトなどへの餌やりはやめましょう
- ◆炊事、バーベキューなどはやめましょう
- ◆危険な行為はやめましょう(ゴルフ、ロケット花火、遊具の間違った使用)
- ◆園内の施設は、大切に使いましょう

条例で罰則あり!



すべて“当たり前”

一人一人の心掛け

月寒公園振興会の活動

同会は札幌市からの委託を受けて、月寒公園における迷惑行為(犬を放す行為・ふんの放置、迷惑駐車など)を防止する活動を行っています。1958年創立と歴史が古く、同公園の整備や管理に協力してきました。地元の有志で構成されており、毎年5月から11月まで園内を定期的にパトロールしています。



事務局長の菊池さんは、「迷惑駐車がなくて目を光らせています。また、注意看板を無視して、犬を有料施設に連れ込む人が後を絶ちません。最近、幼児が犬にかみつかる事件が起きています。公園はみんなが安心して利用できなければなりません」。



「月寒公園は、緑豊かで広くてくつろげる場所です」公園に対する熱い思いが伝わってきました。

スキースロープ

冬はソリやスキーが楽しめる。夏は昼寝、読書、描画、犬の散歩など、思い思いの過ごし方ができる。



▼第35回豊平区地区対抗少年野球大会
(7/8・16)

打って！走って！みんな頑張りました!!



▼豊平地区消
防 総 合 訓 練
(6/28)

日ごろの訓練
が大切です。



◀美園第6町内第7町内
子供樽神輿(7/14・15)

子どもたちがみこしを引
いて地域を回りました。

◀なかのしま夏祭り&楽
しもう会(7/16)

楽しもう会では子どもも
大人も一生懸命走りまし
た。

▼「フェスタつきさっ
ぷ」(7/14・15)

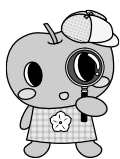
みんなで歌や踊りを見
て楽しく過ごしました。

こいんとめーたんの区役所探検(第8回)

主な仕事



地域振興課を
訪ねました



地域振興課は豊平区役所の隣にある
区民センターの中にあります。

地域のさまざまな活動の推進に関すること

- 地域のまちづくり活動の支援や区の特性を踏まえたまちづくり事業の推進。
- 生涯学習、青少年健全育成、体育振興事業の推進。
- 各種統計調査の実施や自衛官の募集、日本赤十字に関すること。

Q：地域のまちづくり
活動の支援って、どん
なことをしているの？

A：防災・防犯、ごみ・
環境、福祉、除雪、青
少年健全育成など町
内会を中心に地域が
取り組んでいるまち
づくり活動が円滑に
行われるよう、まちづ
くりセンターと連携
して活動に役立つ情
報の提供や助成金の
交付などを行ってい
ます。

職員にインタビュー



新しくなった「こりんとめーたん」がインタビューし
ました。

Q：どんな事業をしているの？

A：花の苗を区役所などで用意し、植
花や維持管理を地元の町内会など
で行う『とよひらHANA-LAND事業』
や区内の学生などがKitaraで演奏・合
唱を行う『とよひらフラワーコンサ
ート』など、区の特性を踏まえたさ
まざまな取り組みを行っています。

Q：最後に一言。

A：来月の9月と10月は「とよひら元
気大作戦!!月間」です。期間中は地
域と一緒に楽しいイベントをたくさ
ん開催しますので、皆さんもぜひ参
加してください。

とよひら掲示板

8月11日～9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	

両親教室

子育て講話と育児実習、パ
パの妊娠疑似体験。

日時 8月24日(金)午後6時
15分～8時30分。

会場 保健センター2階講堂。

対象 出産予定日が平成19年
10～12月で、初めてお子さん
を迎える夫婦。

定員・費用 45組。無料。

申込 8月13日(月)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
ども課健やか推進係 内線522

エンジョイ・ マタニティクッキング

簡単でおいしい、野菜たっ
ぷりの料理を作ります。料
理が好きな方も、苦手な方
も是非ご参加ください。

ちあふる・とよひら 子育て講座

歯っぴーのは・歯・ハ(ハ)

日時 9月4日(火)午前10時
30分～11時30分。

会場 豊平区保育・子育て支
援センター。

対象 1歳までのお子さんと
保護者。

日時 8月31日(金)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、三角きん
など頭を覆うもの、母子手帳。

申込 8月16日(木)～23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。

詳細 保健センター健康・子
ども課健やか推進係 内線

524・526

西岡図書館から

定員・費用 15組。無料。
申込 8月21日(火)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

楽しいお話の会(幼児・小学
生) 8月23日、9月6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) 9月5日
(水)午前11時～11時30分。

休館日 8月22日(水)。

詳細 西岡図書館

国民健康保険料の 夜間・休日納付相談

日時 夜間 8月28日(火)、
29日(水)のいずれも午後7時
30分まで。休日 8月26日

市税の夜間相談

(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

日時 8月16日(木)、9月6
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

日曜ファミリー子育て広場「サンデーサロン」

親子で自由に集い、遊びの体験や情報交換を通して、親子の関わりやほかの親子との交流を深めませんか？

日時 毎月第3日曜日午前10時～正午。
会場 豊平区保育・子育て支援センター。
対象 0歳から就学前までのお子さんとその家族。これから親になる方。
スタッフ 子育てアドバイザー。
内容 親子の自由な集い、交流(父親講座なども予定)。
費用 無料。
詳細 豊平区保育・子育て支援センター ☎851-2510





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



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 (812) 7181	～四季を彩る心のスケッチ～ やさしい水彩色鉛筆画 (全6回)	金	8/24～9/28 午前10時～正午	20人	3,400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 8/13(月)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 8/13(月)～19(日)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。
	「楽しく歌おうⅡ」 なつかしい歌から新しい歌まで (全5回)	月	8/27～10/1 午後1時30分～3時30分 (9/17を除く)	20人	2,900円	
	若返り! コア・ウオーキング ～美しく歩く痩身ウォーク～ (全6回)	水	9/5～10/10 午後1時30分～3時30分	20人	3,400円	
月寒公民館 (851) 0482	①パソコン入門 ワード編 (全6回)	月・金	8/31～9/21 午前9時30分～11時30分	各 20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)。 申込 ①、②、⑤は8/21(火)から、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)。 ③、④は8/22(水)から、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 申込日～8/28(火)の午前9時～午後5時に窓口で納入してください(土・日納入可)。 会場 月寒公民館。 ※④の実技は月寒公園パークゴルフ場で行います。
	②パソコン入門 エクセル編 (全6回)	金	8/31～9/21 午後1時30分～3時30分			
	③トールペイントをはじめよう! (全4回)	水	9/5～26 午前10時～正午	16人	2,300円 (2,000円) ※希望者のみ 筆2本セット 500円で購入可。	
	④パークゴルフ入門教室 (全5回)	火	講義: 9/3(月) 実技: 9/11～10/2 午前10時～正午	20人	2,900円	
	⑤札大40周年記念講座 ネットショップ ブログ体験 (全4回)	水	9/5～26 午後6時～8時	10人	2,300円 (500円)	
西岡福住地区センター (852) 4687	①第2回パソコン(ワード)活用講座 (全8回)	月・水・金	9/7～28 午後6時～8時	20人	4,600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はマウス・キーボード操作ができる方。 申込 ①は8/23(木)の午前10時～10時20分に直接窓口で(定員を超えた場合は抽選)、②は8/13(月)～17(金)の午前10時～午後5時に電話か直接窓口で(先着順)、③は8/22(水)～28(火)の午前10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 受講決定後、窓口で納入してください。 会場 西岡福住地区センター。
	②七宝焼体験講座 (全5回)	水	8/22、9/12・26 10/10・24 午前10時～正午	10人	1,500円 (1回ごと 500円～ 1,000円)	
	③フラワーアレンジメント講座 (全1回)	水	9/5 午後1時～3時	10人	3,300円 (教材費含む)	
東月寒地区センター (853) 2011	第21回東月寒地区 ふれあい夏まつり	土	8/25午後1時～	主催 東月寒地区町内会連合会、東月寒地区センター運営委員会。 催事予定 地域の小中学校吹奏楽の演奏、児童会館遊びコーナー、出店(焼き鳥、金魚すくい、飲み物など)、お楽しみ抽選会など。 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。



8月は「野菜摂取強化月間」



8月は「野菜摂取強化月間」です。保健センターでは次の事業を行います。

1 「ヘルシー定食」の実施

8月14日(火)、15日(水)、22日(水)、29日(水)に野菜たっぷりのヘルシー定食を提供します。
(区役所3階食堂で午前11時30分から販売)

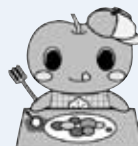
2 「野菜おかず集」の配布

8月13日(月)から保健センターで配布(離乳食や幼児食へのアレンジアイデアも掲載)。

3 「とよひら げんき! やさいカルタ」の貸し出し

野菜をテーマに作製したカルタを貸し出します(子ども向け)。

詳細 保健センター健康・子ども課 内線524・526



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行います。

地区	月 日	受付時間	会場	所在地
西 岡	9月4日(火)	午前9時30分～11時	西岡南町内会館	西岡4条14丁目12-10
	9月5日(水)		市営住宅西岡集会所	西岡3条2丁目6-10
月 寒	8月30日(木)	午後1時30分～3時	月寒五区会館	月寒東1条10丁目4-100
東月寒	8月21日(火)	午前9時～11時	東月寒地区センター	月寒東3条18丁目5-1
	8月22日(水)			
美 園	9月5日(水)	午後1時30分～3時	美園会館☆	美園6条5丁目4-1
平 岸	8月21日(火)	午後1時30分～3時	新木の花団地集会所	平岸1条4丁目3-3
	8月22日(水)		平岸会館☆	平岸2条7丁目2-5
豊 平	8月30日(木)	午前9時30分～11時	豊平橋南集会所	豊平5条2丁目1-1

※☆印はまちづくりセンター(旧連絡所)に併設されている会館です。

※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。①40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型の場合100円、C型の場合350円です。

心電図検査・肝炎ウイルス検査は希望により選択できますが、自己負担が生じます。ただし、下表に当てはまる方は無料となります。当日会場に確認書類をお持ちください。

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		①道老・②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	介護保険の納付通知書か特別徴収通知書(保険料が第1～第3段階の方)	①は区役所保護一課・保護二課で発行。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



じどうかいかんだより

平 岸 平岸 3-9-15-22 昔あそびウィーク 8月21日(火)・23日(木)午後3時 (幼児～)	☎812-2493	西 岡 西岡 3-6-6-1 ウエヒル☆ロードショー 8月16日(木)・17日(金)午後1時30分 (幼児～)	☎852-8113
美 園 美園 6-5-4-1 一輪車検定 8月15日(水)・29日(水)午後3時30分 (小1～)	☎824-5440	東 月 寒 月寒東 3-16-13-28 ツッキーの読み聞かせ 8月21日(火)午後3時30分 (小1～)	☎853-9741
豊 平 豊平 6-7-1-12 「とよひらふれあいまつり」児童会館スタッフ募集 8月26日(日)午後2時 (小3～・申込)	☎811-1376	あやめ野 月寒東 4-10-6-10 地域交流会～大正琴にチャレンジ～ 8月31日(金)午後3時30分 (小2～・10人・申込)	☎857-5862
中 の 島 中の島 2-3-8-1 中の島児童会館・豊平老人福祉センター合同～ふれあい炊事遠足～ 9月2日(日)午前9時 (小学生・20人・申込・参加料)	☎811-5215	月 寒 月寒西 1-6-3-21 ムーンくんのおはなしタイム 8月22日(水)午後3時 (自由参加)	☎851-6433
天 神 山 平岸 1-19-2-55 えほんのもり 8月23日(木)午後3時30分 (幼児～・8/16～申込)	☎816-0388	西岡高台 西岡 4-11-4-22 たかだい劇場 8月20日(月)午後1時 (小1～)	☎581-5394
福 住 福住 1-1-5-5 カウベサ2007 9月1日(土)午後1時 (幼児～・200人・申込)	☎855-0350	※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。	

豊平区体育館だより

対 象	種 目	曜 日	開講期間	回数	時 間	定 員	受講料
5歳～小学2年	キッズフットサル	木	9/6～11/29	12回	午後4時～5時	10人	7,300円
小学3年～ 小学6年	ジュニアフットサル	木	9/6～11/29	12回	午後5時～6時	10人	7,300円
5・6歳 未就学児	キッズショート テニス	月・金	9/28～12/21	15回	午後3時～4時	8人	10,200円
小学1年～ 小学3年	ジュニアショート テニス	月・金	8/31～12/21	20回	午後4時～5時 ◎9/21まで金曜日は午後5時～6時	10人	12,100円
小学4年～ 小学6年	ジュニアテニス (硬式テニス)	月・金	9/28～12/21	15回	午後5時～6時	10人	9,100円
小学1年～ 小学6年	ジュニア バトミントン	月・金	9/28～12/21	15回	午後4時～6時	30人	9,100円
小学1年～ 小学6年	Jr.Hip Hop	月・金	9/28～12/21	15回	午後4時40分～ 5時50分	30人	7,700円
16歳以上	バレエストレッチ	水	8/29～11/21	12回	午後1時～2時10分	30人	6,200円 (4,900円)
18歳以上 (高校生は除く)	ラテンダンス エクササイズ	木	8/30	1回	午後9時～10時10分	30人	無料体験
初心者～ 中級者の方★	①マンツーマン卓球 ②プライベート卓球	火 水	9/4～25	1回 完結	午後4時10分～5時	①1人 ②2～4人	①3,100円 ②4,000円

★印は年齢・性別は問いません。

申込期間 8/11(土)～18(土)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口でお申し込みください。

抽選 8/19(日)午後2時。 受講料納入期間 8/21(火)～27(月)。

※受講料の()内の金額は、65歳以上の方(受講期間に65歳になる方も含む)および身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に年齢を証明できるものか各種手帳をご持参ください。

※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

おわびと訂正

本誌7月号豊平区版の5ページと7ページに誤りがありました。ご迷惑をおかけしたことを深くおわびして訂正いたします。

ページ	項 目	正	誤
5	「夏休み子ども体験教室」申込期間	7月5日(木)～17日(火)	7月17日(火)
7	「第25回平園夏まつり」開催日	8月4日(土)・5日(日)	8月6日(月)・7日(火)

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

FAX 813-3603



とよひら元気印 (第15回)

とがし じゅん
富樫 淳 さん (66)

豊平区食生活改善推進員協議会会長
豊平区美園在住

料理教室などを通して食生活を中心とした健康づくりを進めている富樫淳さんは、豊平区食生活改善推進員協議会の会長です。推進員養成講座で食生活に関する知識を身につけ、地域の皆さんに食べることの大切さを伝えています。

8月は野菜摂取強化月間。平成18年札幌市健康・栄養調査によると、札幌市民は野菜不足という結果が出ています。「料理教室などで野菜のおいしい食べ方をさまざまな世代の方に教えたいですね」と富樫さんも積極的です。

推進員の活動をきっかけに、リンゴ並木の整備の手伝いなどを行う美園リンゴ会や交通安全母の会に参加したりと活動の幅を広げている富樫さん。「朝は早く起きて犬の散歩とラジオ体操をして体を動かしています。食生活は野菜中心を心掛けています。また、昼に食べ過ぎたら夜は少なめにするなど、バランス良く食事をしています」と多忙な日々を送る中でもやはり健康には気を付けている様子。

「ほかにも月に1回80歳以上のメンバーを中心にグリーンアップルという食事会を開いています。さまざまな活動を通じて、多くの人と出会うので忙しくても頑張れます」と、人との触れ合いを楽しみに活動しています。「これからは若い方々に推進員になってもらい、地域の皆さんに健康づくりの輪を広げていきたいです」とほほ笑みながら今後の目標を話してくれました。



▲会議の席で簡単にできる料理を紹介する富樫さん

豊平区の人口・世帯数

人口	209,315人	(-52)
男	98,025人	(-35)
女	111,290人	(-17)
世帯数	103,336世帯	(+12)

※(7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～



んじやおう！

みんなで気持ちよく



▲時計塔

ボートに乗れる公園は中島公園とここだけ

ボート池

有料施設

4月下旬～10月上旬の午前9時～午後5時。貸しボートは30分320円。マガモと親しめる。



トイレ	案内看板
車いす用トイレ	車両進入禁止
水飲み場	駐車場
あずまや	駐輪場
公衆電話	碑、像など
売店	桜の名所

▼園内にはさまざまな碑があります。写真は月寒開基百年之碑。



テニスコート

有料施設

2面（硬式用）。夜間照明あり。1時間1面640円。予約が必要。用具の貸し出しあり（有料）。

申込先 売店 ☎813-1361（注）



自由広場

有料施設

幼稚園の運動会などにちょうど良い広さ。7～11月。予約が必要。

申込先 豊平区土木センター ☎851-1681



月寒公園

明治末期、歩兵第25連隊の小演習場として使用され「干城台」と名付けられていた場所です。

現在は緩やかな傾斜が残る自然林を含む広大な敷地に、冒険広場や、野球場・テニスコートなどのスポーツ施設があり、子どもから大人まで楽しめる総合公園となっています。夏は自然観察、テニス、ボート、冬はソリなどで季節を問わずにさまざまな利用ができます。またナイター設備が整っており、夜でもスポーツを楽しめます。

所在地 豊平区美園10条7丁目ほか。

問い合わせ先 豊平区土木センター ☎851-1681

開園 1961年4月。

面積 222,238平方メートル。

駐車場 110台（2カ所）。左図のP。冬期間は使用不可。

アクセス ①地下鉄東豊線「美園駅」下車、3番出口から徒歩10分。

②中央バス（79[83]89[平50]）「豊平区役所」下車、徒歩4分。

③じょうてつバス（南56[南65]）「豊平区役所前」下車、徒歩6分。



町内会と同好会からなる団体が管理運営

パークゴルフ場

5月上旬～10月中旬の午前8時～午後6時。火曜日休み。9ホール、パー33。平日は団体利用可（現地で予約）。用具の貸し出しあり。



売店（左図の園）

主な販売品

菓子、アイスクリーム、パン、カップめんなど。公衆電話、自動販売機あり。

電話番号 ☎813-1361

営業時間 午前9時～午後5時。

予約受け付け 野球場、テニスコート（注）。貸しボートの受け付けも行っている。

用具貸し出し テニスのラケットセット（200円）、ボール（3個で100円）。



（注）札幌市公共施設予約情報システムでも予約できます（<http://www.city.sapporo.jp/shisetsu-yoyaku/>）。



2007-8-広報さっぽろ

豊平 2

月寒公園で遊

月寒公園で 行われる主な行事

●健康フェア

今年は9月27日(木)に開催される「健康フェア」で、園内をウォーキングします。詳しくは本誌来月号区版に掲載します。

●スノーファイト

例年2月ごろに開催される雪合戦です。



遊戯広場

ロングすべり台をはじめ、いろいろなすべり台がある。遊戯広場は園内にほかに2カ所あり。



冒険広場

木製遊具が豊富な子どもたちの遊びスポット。ターザンロープ、ロープ登り、タイヤブランコなどの楽しい遊具がそろっている。



3面ある公園は美香保公園とここだけ

野球場

3面(1面は夜間照明あり)。1時間1面1,200円。夜間照明は30分1,200円。予約が必要。

申込先 売店 ☎813-1361 (注)

有料施設

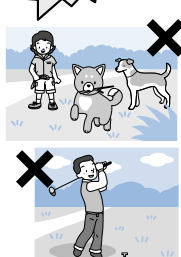


公園利用マナーを考える

～みんなで気持ちよく利用できるように

- ◆犬を放すのはやめましょう
- ◆犬のふんの後始末をしましょう
- ◆たばこやごみのポイ捨てはやめましょう
- ◆野鳥、ハトなどへの餌やりはやめましょう
- ◆炊事、バーベキューなどはやめましょう
- ◆危険な行為はやめましょう(ゴルフ、ロケット花火、遊具の間違った使用)
- ◆園内の施設は、大切に使いましょう

条例で罰則あり!



すべて“当たり前”

一人一人の心掛け

月寒公園振興会の活動

同会は札幌市からの委託を受けて、月寒公園における迷惑行為(犬を放す行為・ふんの放置、迷惑駐車など)を防止する活動を行っています。1958年創立と歴史が古く、同公園の整備や管理に協力してきました。地元の有志で構成されており、毎年5月から11月まで園内を定期的にパトロールしています。



事務局長の菊池さんは、「迷惑駐車がないか目を光らせています。また、注意看板を無視して、犬を有料施設に連れ込む人が後絶ちません。最近、幼児が犬にかみつかる事件が起きています。公園はみんなが安心して利用できなければなりません」。



「月寒公園は、緑豊かで広くてくつろげる場所です」公園に対する熱い思いが伝わってきました。

スキースロープ

冬はソリやスキーが楽しめる。夏は昼寝、読書、描画、犬の散歩など、思い思いの過ごし方ができる。



▼第35回豊平区地区対抗少年野球大会
(7/8・16)

打って！走って！みんな頑張りました!!



▼豊平地区消
防総合訓練
(6/28)

日ごろの訓練
が大切です。



◀美園第6町内第7町内
子供樽神輿(7/14・15)

子どもたちがみこしを引
いて地域を回りました。

◀なかのしま夏祭り&楽
しもう会(7/16)

楽しもう会では子どもも
大人も一生懸命走りまし
た。

▼「フェスタつきさっ
ぷ」(7/14・15)

みんなで歌や踊りを見
て楽しく過ごしました。

こいんとめーたんの区役所探検(第8回)

主な仕事



地域振興課を
訪ねました



地域振興課は豊平区役所の隣にある
区民センターの中にあります。

地域のさまざまな活動の推進に関すること

- 地域のまちづくり活動の支援や区の特性を踏まえたまちづくり事業の推進。
- 生涯学習、青少年健全育成、体育振興事業の推進。
- 各種統計調査の実施や自衛官の募集、日本赤十字に関すること。

Q：地域のまちづくり
活動の支援って、どん
なことをしているの？

A：防災・防犯、ごみ・
環境、福祉、除雪、青
少年健全育成など町
内会を中心に地域が
取り組んでいるまち
づくり活動が円滑に
行われるよう、まちづ
くりセンターと連携
して活動に役立つ情
報の提供や助成金の
交付などを行ってい
ます。

職員にインタビュー



新しくなった「こりんとめーたん」がインタビューし
ました。

Q：どんな事業をしているの？

A：花の苗を区役所などで用意し、植
花や維持管理を地元の町内会などで
行う『とよひらHANA-LAND事業』
や区内の学生などがKitaraで演奏・合
唱を行う『とよひらフラワーコンサ
ート』など、区の特性を踏まえたさ
まざまな取り組みを行っています。

Q：最後に一言。

A：来月の9月と10月は「とよひら元
気大作戦!!月間」です。期間中は地
域と一緒に楽しいイベントをたくさ
ん開催しますので、皆さんもぜひ参
加してください。

とよひら掲示板

8月11日～9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	

両親教室

子育て講話と育児実習、パ
パの妊娠疑似体験。

日時 8月24日(金)午後6時
15分～8時30分。

会場 保健センター2階講堂。

対象 出産予定日が平成19年
10～12月で、初めてお子さん
を迎える夫婦。

定員・費用 45組。無料。

申込 8月13日(月)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
ども課健やか推進係 内線522

エンジョイ・ マタニティクッキング

簡単でおいしい、野菜たっ
ぷりの料理を作ります。料
理が好きな方も、苦手な方
も是非ご参加ください。

ちあふる・とよひら 子育て講座

歯っぴーのは・歯・ハ(ハ)

日時 9月4日(火)午前10時
30分～11時30分。

会場 豊平区保育・子育て支
援センター。

対象 1歳までのお子さんと
保護者。

日時 8月31日(金)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、三角きん
など頭を覆うもの、母子手帳。

申込 8月16日(木)～23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。

詳細 保健センター健康・子
ども課健やか推進係 内線

524・526

西岡図書館から

定員・費用 15組。無料。
申込 8月21日(火)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

楽しいお話の会(幼児・小学
生) 8月23日、9月6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) 9月5日
(水)午前11時～11時30分。

休館日 8月22日(水)。

詳細 西岡図書館

国民健康保険料の 夜間・休日納付相談

日時 夜間 8月28日(火)、
29日(水)のいずれも午後7時
30分まで。休日 8月26日

市税の夜間相談

(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

日時 8月16日(木)、9月6
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

日曜ファミリー子育て広場「サンデーサロン」

親子で自由に集い、遊びの体験や情報交換を通して、親子の関わりやほかの親子との交流を深めませんか？

日時 毎月第3日曜日午前10時～正午。
会場 豊平区保育・子育て支援センター。
対象 0歳から就学前までのお子さんとその家族。これから親になる方。
スタッフ 子育てアドバイザー。
内容 親子の自由な集い、交流(父親講座なども予定)。
費用 無料。
詳細 豊平区保育・子育て支援センター ☎851-2510





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



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 (812) 7181	～四季を彩る心のスケッチ～ やさしい水彩色鉛筆画 (全6回)	金	8/24～9/28 午前10時～正午	20人	3,400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 8/13(月)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 8/13(月)～19(日)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。
	「楽しく歌おうⅡ」 なつかしい歌から新しい歌まで (全5回)	月	8/27～10/1 午後1時30分～3時30分 (9/17を除く)	20人	2,900円	
	若返り! コア・ウオーキング ～美しく歩く痩身ウォーク～ (全6回)	水	9/5～10/10 午後1時30分～3時30分	20人	3,400円	
月寒公民館 (851) 0482	①パソコン入門 ワード編 (全6回)	月・金	8/31～9/21 午前9時30分～11時30分	各 20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)。 申込 ①、②、⑤は8/21(火)から、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)。 ③、④は8/22(水)から、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 申込日～8/28(火)の午前9時～午後5時に窓口で納入してください(土・日納入可)。 会場 月寒公民館。 ※④の実技は月寒公園パークゴルフ場で行います。
	②パソコン入門 エクセル編 (全6回)		8/31～9/21 午後1時30分～3時30分			
	③トールペイントをはじめよう! (全4回)	水	9/5～26 午前10時～正午	16人	2,300円 (2,000円) ※希望者のみ 筆2本セット 500円で購入可。	
	④パークゴルフ入門教室 (全5回)	火	講義: 9/3(月) 実技: 9/11～10/2 午前10時～正午	20人	2,900円	
	⑤札大40周年記念講座 ネットショップ ブログ体験 (全4回)	水	9/5～26 午後6時～8時	10人	2,300円 (500円)	
西岡福住地区センター (852) 4687	①第2回パソコン(ワード)活用講座 (全8回)	月・水・金	9/7～28 午後6時～8時	20人	4,600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はマウス・キーボード操作ができる方。 申込 ①は8/23(木)の午前10時～10時20分に直接窓口で(定員を超えた場合は抽選)、②は8/13(月)～17(金)の午前10時～午後5時に電話か直接窓口で(先着順)、③は8/22(水)～28(火)の午前10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 受講決定後、窓口で納入してください。 会場 西岡福住地区センター。
	②七宝焼体験講座 (全5回)	水	8/22、9/12・26 10/10・24 午前10時～正午	10人	1,500円 (1回ごと 500円～ 1,000円)	
	③フラワーアレンジメント講座 (全1回)	水	9/5 午後1時～3時	10人	3,300円 (教材費含む)	
東月寒地区センター (853) 2011	第21回東月寒地区 ふれあい夏まつり	土	8/25午後1時～	主催 東月寒地区町内会連合会、東月寒地区センター運営委員会。 催事予定 地域の小中学校吹奏楽の演奏、児童会館遊びコーナー、出店(焼き鳥、金魚すくい、飲み物など)、お楽しみ抽選会など。 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。



8月は「野菜摂取強化月間」



8月は「野菜摂取強化月間」です。保健センターでは次の事業を行います。

1 「ヘルシー定食」の実施

8月14日(火)、15日(水)、22日(水)、29日(水)に野菜たっぷりのヘルシー定食を提供します。
(区役所3階食堂で午前11時30分から販売)

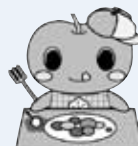
2 「野菜おかず集」の配布

8月13日(月)から保健センターで配布(離乳食や幼児食へのアレンジアイデアも掲載)。

3 「とよひら げんき! やさいカルタ」の貸し出し

野菜をテーマに作製したカルタを貸し出します(子ども向け)。

詳細 保健センター健康・子ども課 内線524・526



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行います。

地区	月 日	受付時間	会場	所在地
西 岡	9月4日(火)	午前9時30分～11時	西岡南町内会館	西岡4条14丁目12-10
	9月5日(水)		市営住宅西岡集会所	西岡3条2丁目6-10
月 寒	8月30日(木)	午後1時30分～3時	月寒五区会館	月寒東1条10丁目4-100
東月寒	8月21日(火)	午前9時～11時	東月寒地区センター	月寒東3条18丁目5-1
	8月22日(水)			
美 園	9月5日(水)	午後1時30分～3時	美園会館☆	美園6条5丁目4-1
平 岸	8月21日(火)	午後1時30分～3時	新木の花団地集会所	平岸1条4丁目3-3
	8月22日(水)		平岸会館☆	平岸2条7丁目2-5
豊 平	8月30日(木)	午前9時30分～11時	豊平橋南集会所	豊平5条2丁目1-1

※☆印はまちづくりセンター(旧連絡所)に併設されている会館です。

※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。①40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型の場合100円、C型の場合350円です。

心電図検査・肝炎ウイルス検査は希望により選択できますが、自己負担が生じます。ただし、下表に当てはまる方は無料となります。当日会場に確認書類をお持ちください。

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		①道老・②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	介護保険の納付通知書か特別徴収通知書(保険料が第1～第3段階の方)	①は区役所保護一課・保護二課で発行。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



じどうかいかんだより

平 岸 平岸 3-9-15-22 昔あそびウィーク 8月21日(火)・23日(木)午後3時 (幼児～)	☎812-2493	西 岡 西岡 3-6-6-1 ウエヒル☆ロードショー 8月16日(木)・17日(金)午後1時30分 (幼児～)	☎852-8113
美 園 美園 6-5-4-1 一輪車検定 8月15日(水)・29日(水)午後3時30分 (小1～)	☎824-5440	東 月 寒 月寒東 3-16-13-28 ツッキーの読み聞かせ 8月21日(火)午後3時30分 (小1～)	☎853-9741
豊 平 豊平 6-7-1-12 「とよひらふれあいまつり」児童会館スタッフ募集 8月26日(日)午後2時 (小3～・申込)	☎811-1376	あやめ野 月寒東 4-10-6-10 地域交流会～大正琴にチャレンジ～ 8月31日(金)午後3時30分 (小2～・10人・申込)	☎857-5862
中 の 島 中の島 2-3-8-1 中の島児童会館・豊平老人福祉センター合同～ふれあい炊事遠足～ 9月2日(日)午前9時 (小学生・20人・申込・参加料)	☎811-5215	月 寒 月寒西 1-6-3-21 ムーンくんのおはなしタイム 8月22日(水)午後3時 (自由参加)	☎851-6433
天 神 山 平岸 1-19-2-55 えほんのもり 8月23日(木)午後3時30分 (幼児～・8/16～申込)	☎816-0388	西岡高台 西岡 4-11-4-22 たかだい劇場 8月20日(月)午後1時 (小1～)	☎581-5394
福 住 福住 1-1-5-5 カウベサ2007 9月1日(土)午後1時 (幼児～・200人・申込)	☎855-0350	※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。	

豊平区体育館だより

対 象	種 目	曜 日	開講期間	回数	時 間	定 員	受講料
5歳～小学2年	キッズフットサル	木	9/6～11/29	12回	午後4時～5時	10人	7,300円
小学3年～ 小学6年	ジュニアフットサル	木	9/6～11/29	12回	午後5時～6時	10人	7,300円
5・6歳 未就学児	キッズショート テニス	月・金	9/28～12/21	15回	午後3時～4時	8人	10,200円
小学1年～ 小学3年	ジュニアショート テニス	月・金	8/31～12/21	20回	午後4時～5時 ◎9/21まで金曜日は午後5時～6時	10人	12,100円
小学4年～ 小学6年	ジュニアテニス (硬式テニス)	月・金	9/28～12/21	15回	午後5時～6時	10人	9,100円
小学1年～ 小学6年	ジュニア バトミントン	月・金	9/28～12/21	15回	午後4時～6時	30人	9,100円
小学1年～ 小学6年	Jr.Hip Hop	月・金	9/28～12/21	15回	午後4時40分～ 5時50分	30人	7,700円
16歳以上	バレエストレッチ	水	8/29～11/21	12回	午後1時～2時10分	30人	6,200円 (4,900円)
18歳以上 (高校生は除く)	ラテンダンス エクササイズ	木	8/30	1回	午後9時～10時10分	30人	無料体験
初心者～ 中級者の方★	①マンツーマン卓球 ②プライベート卓球	火 水	9/4～25	1回 完結	午後4時10分～5時	①1人 ②2～4人	①3,100円 ②4,000円

★印は年齢・性別は問いません。

申込期間 8/11(土)～18(土)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口でお申し込みください。

抽選 8/19(日)午後2時。 受講料納入期間 8/21(火)～27(月)。

※受講料の()内の金額は、65歳以上の方(受講期間に65歳になる方も含む)および身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に年齢を証明できるものか各種手帳をご持参ください。

※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

おわびと訂正

本誌7月号豊平区版の5ページと7ページに誤りがありました。ご迷惑をおかけしたことを深くおわびして訂正いたします。

ページ	項 目	正	誤
5	「夏休み子ども体験教室」申込期間	7月5日(木)～17日(火)	7月17日(火)
7	「第25回平園夏まつり」開催日	8月4日(土)・5日(日)	8月6日(月)・7日(火)