

とよひら

10
2008



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

とよひら元気印 (第28回)

独立行政法人産業技術総合研究所北海道センター
ゲノムファクトリー研究部門 豊平区東月寒地区

▶ DNAチップを開発した皆さん



生き物の力でモノづくり

北野通を清田区方面へ進み、八紘学園を過ぎると、大きな建物が立ち並んでいるのが見えてきます。ここが、産業技術総合研究所北海道センターです。産業の発展のために、さまざまな科学技術の研究を行うこのセンターには3つの研究部門があります。ゲノムファクトリー研究部門は、その中の1つ。植物や微生物の力を使って、医薬品などの生活に役立つ物質を作り出しています。

「ここでは、日本はもとより世界でも先端^{かまがたよういち}を行く研究を行っています」。研究部門長の鎌形洋一^{かまがたよういち}さんは力強く話します。

その成果や意義を広く知ってもらうため、毎年夏休みの時期に一般公開を行っています。

未来を見据えて

研究成果の一つ「光る酵母」は、ウミホタルという海の生物から取り出した「光る遺伝子」を酵母に組み込んだもので、有害な物質に触れると光ります。土や水の汚染を従来より簡単に調べられるものとして、今後の活用が期待されています。また、健康状態を調べたり、病気の診断に利用できる、遺伝子を使った「DNAチップ」も開発しました。

「持続可能な循環型社会を目指すことも私たちの重要な使命です。植物や微生物に必要な物を作らせることができれば、化学薬品を使うよりエネルギーは少なくて済みます。また、作る過程でできる不要物も減らすことができるなど、環境への負担が軽くなります」

「企業が行うには難しい、すぐに利益が出ないような基礎的研究もしています。5年先、10年先の活用を考えたテーマを探して、これからも研究を続けていきます」と、副部門長^{おおぎやさとる}の扇谷悟さんは研究の意義を熱く語ります。今も北の大地で、人々の未来を見据えた研究が日夜続けられています。

▶ ①乾燥したウミホタルに水を入れてすりつぶすと：



▶ ②発光します。これが、「光る酵母」の材料になります



豊平区の人口・世帯数

人口	209,805人	(-74)
男	98,010人	(-37)
女	111,795人	(-37)
世帯数	104,569世帯	(-15)

（9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～

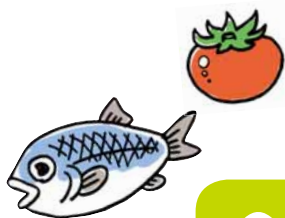


りん



めーたん





食育のススメ



～健康な心と体は食生活から～

最近、朝ご飯を食べない欠食や一人でご飯を食べる孤食、食生活の偏りからくる生活習慣病が増加しています。また、丹精込めて作られた食品が大量に廃棄されるなど、食への関心や食を大切に作る心が薄れています。このような中、平成17年には、国が「食育基本法」を制定し、それを受け札幌市でも子どもから大人まで健全で豊かな食生活を実践する能力をはぐくむ食育が進められています。今月号では、食育に関する豊平区の取り組みや家庭で簡単にできる栄養を考えたレシピなどを紹介します。楽しく学んで、家庭で食育について考えましょう！

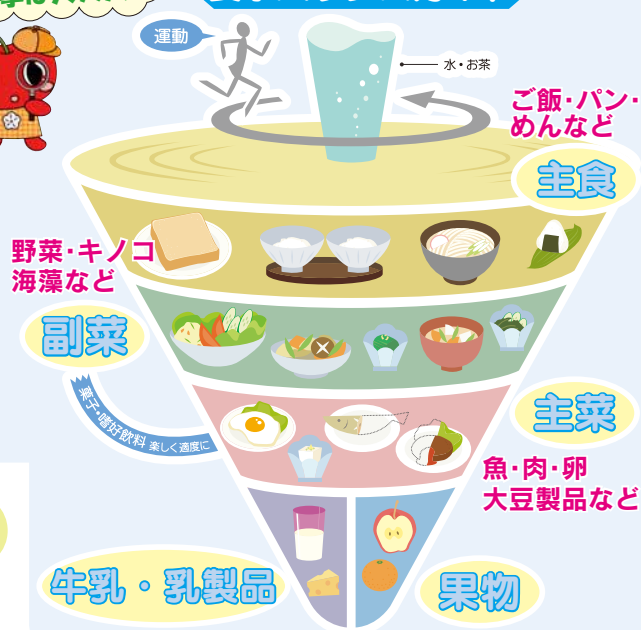
食育とは？

- ・規則正しい食習慣を身に付ける
- ・食に関する知識と食を選択する力を付ける
- ・環境に優しい食生活を心掛ける
- ・食への感謝の気持ちを深める

あなたの食事は大丈夫？



食事バランスガイド



“10月は食生活改善普及月間”

食事バランスガイドを使って、日ごろの食生活を振り返ってみましょう！1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかが一目でわかる食事の目安です。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループをバランス良く組み合わせて取りましょう。

野菜は、1日350グラム以上の摂取が目標です。

食育に関する豊平区の取り組み

地域で連携を深めています

豊平区食生活ネットワーク会議

地域における子どもの健やかな成長や市民一人一人の健康のために、住民・教育関係者・生産者・行政など、食にかかわる団体がメンバーとなって、豊平区食生活ネットワーク会議を開いています。情報交換を基に料理教室を開いたり、さまざまなイベントに出向いて、食の大切さを広める活動をしています。

子どものころから食育を

キッズクッキング&カルタ

保健センターでは、夏と冬の年2回、適切な食生活を身に付けてもらうため、小学生とその親を対象にした「キッズクッキング&カルタ」を開いています(広報さっぽろで募集予定)。

料理を作った後に行う「とよひらげんき！やさいカルタ」を使ったカルタ大会では、苦手な野菜を克服できるよう楽しく野菜について学べます。



「食材を無駄にしない」「残さず食べる」「ごみの分別をしっかりとる」などの知識も学べます。環境に配慮することも食育です。



カルタを貸し出しています

野菜の特徴や栄養価のミニ情報を掲載した子ども用の「とよひらげんき！やさいカルタ」と札幌の食文化を伝えるコラムを掲載した大人用の「さっぽろ食育カルタ」を地域の団体などに貸し出しています。詳細は、保健センター健康・子ども課(内線524)にお問い合わせください。



ヘルシー定食を作ってみよう!

野菜をたっぷり使ったヘルシー定食を毎月14日の「とよひらの日」(平日のみ)と毎週水曜日に、区役所3階食堂で販売しています。限定15食で価格は550円です。主食、主菜、副菜のバランスが良く、この一食で成人が1日に必要なエネルギーや栄養素の約1/3が取れます。10月のヘルシー定食の一部を紹介します。



羊肉のカツレツ

<材料4人分>

冷凍マトンスライス 12枚	パン粉 40g程度
サラダ油 大さじ1	a 粉チーズ 小さじ4
小麦粉 大さじ1	乾燥パセリ 適量
卵 1/2個	ミニトマト 8個
レタス 適量	とんかつソース 適量

①マトンは半解凍の状態です。3枚ずつはがす。小麦粉、卵、aの順に衣を付ける。サラダ油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。

②①を3つに切って、皿に盛り、レタスとミニトマトを添える。とんかつソースをかける。

※肉は半解凍程度ではがして衣を付けます。溶けてしまうとバラバラになってしまうので注意しましょう。

リンゴの赤ワイン煮

<材料4人分>

リンゴ 160g (1/2個)	乾燥プルーン 4個
砂糖 大さじ1	赤ワイン 20ml

①リンゴは皮をむいて8等分にする。鍋に入れ砂糖をふって20分くらい置く。赤ワインを注ぎ、ふたをして火にかける。煮立ったらプルーンを入れ、リンゴが軟らかくなるまで煮る。

*この2品に、麦ご飯、みそ汁、サラダを添えるとバランスの良い一食になります。ヘルシー定食のレシピは、保健センターで配布しています。また、札幌市豊平区役所ホームページでも紹介しています。<<http://www.city.sapporo.jp/toyohira/>>



ヘルシー定食をわが家流にアレンジ

皆さんのお宅の食事と、ヘルシー定食を比べてみてください。

「野菜をもっと増やそう」「味付けを薄くしよう」などいろいろ気付くことがあるはずです。

素材や調理法の組み合わせを参考にして、毎食、主食・主菜・副菜の割合は、おおよそ3:

1:2を目安に3度の食事を取りましょう。

栄養士さんのノウハウを活用しよう!



男性のための「楽楽」クッキング

10月23日(木)午後1時30分からと10月24日(金)午前9時30分からの2日間で、調理の基本「野菜の切り方、だしの取り方」を学んで、簡単和食を作ります。

普段料理をしない男性の皆さん、挑戦してみませんか?

【対象】区内在住の男性(2日とも参加できる方) 【場所】区民センター 【申込】10月14日(火)~17日(金)の午前9時~午後5時に下記に電話で申し込み。先着順。

「まちのお台所」に参加しませんか?

10月から、区内在住の妊娠婦および子育て中の親子が対象の「まちのお台所」を各地区で行います。食生活改善推進員が調理を実演して、料理のこつや手順を伝えたり、献立作りの手助けをします。日程や開催場所は、母親教室や子育てサロンなどでお知らせします。お楽しみに!

*申込・問い合わせ: 保健センター健康・子ども課(内線524)



情報満載！ とよひら掲示板

10月11日～11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	
豊平区土庫センター	
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
〒062-0051 月寒東 1 条 4 丁目	

第6回ハートフル フェア in とよひら

病院や町内会などの活動紹介を交えて、花と緑を通した生きがいづくり、ふれあいのまちづくりを考えます。

テーマ 今日からできる!!心やすらぐまちづくり「花と緑の「癒し」のボランティア」
日時 10月25日(土)午後1時30分～3時30分。
会場 区民センター13階第1・2会議室。

定員・費用 50人。無料。
参加方法 当日、直接会場にお越しください。先着順。
詳細 豊平区社会福祉協議会(区民センター内)
☎(815)2940

大人のための歯みがき教室 「歯周病に負けない!」

11月8日(土)の「いい歯の日」に向けて、自分流の磨き

方を見直し、効果的な歯磨き方法を見つけてみましょう。

日時 10月23日(木)午前9時30分～11時。

会場 保健センター2階講堂。

対象 区内在住の歯が1本以上ある方。

定員・費用 20人。無料。

持ち物 歯ブラシ(電動歯ブラシも可)、その他の口腔ケアグッズ。

申込 10月14日(火)～21日(火)の午前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 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線524

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 10月31日(金)午後6時15分～8時30分。

会場 保健センター2階講堂。

子育て講座 「子育てに絵本を」

絵本を通して親子のかかわりを豊かにするための楽しいお話です。

講師 小さな絵本屋ひだまり店主 青田正徳。

日時 12月3日(水)午後2時～3時30分。

会場 区役所4階A・B・C会議室。

ちあふる・とよひら 子育て講座

対象 0歳～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 10月27日(月)から、午前9時～午後5時に左記へ電話で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

① トーク&ゆびあみ
「おしゃべりしながら、ゆびあみに挑戦しませんか?」
日時 11月6日(木)午前10時30分～11時30分。
対象 就学前のお子さんと保護者。

定員・費用 10組。無料。
申込開始 10月23日(木)。

② トイレトレーニング
日時 11月13日(木)午前10時30分～11時30分。
対象 1歳10カ月以上のお子さんと保護者。

定員・費用 10組。無料。
申込開始 10月31日(金)。

(以下共通)
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 豊平区保育・子育て支援センター

西岡図書館から

楽しいお話の会(幼児・小学生) 10月16日・23日、11月6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) 11月5日(水)午前11時～11時30分。
大人が楽しむ語りによるおはなし会 11月1日(土)午後1時30分～2時30分。
人形劇団「オペレ」による人形劇、読み語り 11月8日(土)午後2時～3時。
休館日 10月22日(水)。
詳細 西岡図書館

一日行政相談

行政相談委員が、道路整備、年金、福祉など、国政に対する苦情・要望をお受けします。
日時・会場 10月23日(木)午前10時～午後4時。区役所1階相談コーナー。
費用 無料。※左記の各委員が電話でも行政相談に応じます。
◎五十嵐 政三委員
☎(822)3753
◎星 政良委員
☎(821)0565
◎前田 美江委員
☎(812)8141

詳細 区役所総務企画課広聴係 内線215



健康フェスタ

日時 10月29日(水)午後1時～3時。
会場 豊平老人福祉センター。
内容 骨密度測定、血管年齢測定、^{けんこう}健口講話、健康相談など。
対象 60歳以上の高齢者(初めての方優先)。
定員・費用 40人。無料。
申込 10月14日(火)から、午前9時～午後5時に下記へ電話か直接窓口でお申し込みください。先着順。
詳細 豊平老人福祉センター ☎811-5201

毒キノコに気をつけて

食中毒を起こさないよう、次の点を守りましょう。
 ◎知らないキノコは、採らない・食べない・人にあげない。
 ◎種類ごとに区別して持ち帰り、調理する前にもう一度確認する。
 ◎思い違いや昔からの誤った言い伝えを信じない。
 ※以下のような言い伝えは全く根拠がありません。
 ×縦に裂けるキノコは食べられる？
 ×虫が食べたキノコは食べられる？
 ×ナスと一緒に食べれば大丈夫？

ポリオワクチン服用を忘れずに

お住まいの地区の該当する日にワクチンを服用してください。その日に服用できない場合は、他の地区の実施日に服用できます。ポリオワクチンを受ける前の注意について、詳しくは、広報さっぽろ9月号全市版23ページをご覧ください。下記へお問い合わせください。また、豊平区役所ホームページ「区役所からのお知らせ」にも掲載しています。

お住まいの地区	実施日	受付時間	実施会場
西岡・福住	10/7(火)	午後1時30分～3時	保健センター (平岸6条10丁目) ※駐車場は大変混雑します ので、公共交通機 関をご利用ください。
月寒中央通・月寒西・月寒東(1～6丁目)	10/14(火)		
月寒東(7～20丁目)・羊ヶ丘	10/16(木)	午前9時30分～11時	
美園・豊平	10/22(水)	午後1時30分～3時	
平岸(1～10丁目)・中の島	10/24(金)	午前9時30分～11時	
平岸(11～23丁目)・旭町・水車町	10/27(月)		
上記日程で服用できなかった方	10/30(木)	午後1時30分～3時	

詳細 保健センター健康・子ども課保健予防係 内線502・503

住民集団健康診査(予約不要)

これまでの地区健康相談は名前も内容も変わり「住民集団健康診査」になりました。40歳以上の方を対象とした**特定健康診査**は原則有料です。また、受診には、加入している健康保険機関から送られてくる**受診券**と**健康保険証**が必要です。今年以下は以下の日程で終了しますので、未受診の方は、受診をお勧めします。

地区	実施日	受付時間	実施会場	住所
西岡	10/16(木)	午前9時30分～11時	西岡南町内会館	西岡4-14-12-10
美園	10/16(木)	午後1時30分～3時	美園会館(美園まちづくりセンター併設)	美園6-5-4-1
中の島	10/23(木)	午前9時30分～11時	中の島会館(中の島まちづくりセンター併設)	中の島1-4-9-4
東月寒	10/23(木)	午後1時30分～3時	東月寒会館	月寒東2-19-4-11

肝炎ウイルス検査 今年限り年齢を問わず、無料で実施。ただし、すでに肝炎ウイルス検査済み、肝炎を治療中あるいは採血不能の方は除きます。

特定健康診査 40歳以上が対象。※受診券と健康保険証をお持ちください。
 ①基本項目 問診・身体計測・血液検査(脂質・血糖・肝機能など)・尿検査・血圧…全員が対象です。※血液検査では、食後10時間以上経過していることが必要ですので、食事を控えて受診してください(少量の飲み水は可)。
 ②詳細項目 心電図・眼底検査・貧血検査…一定の条件に該当する方が対象です。※心電図・眼底検査は直近の健診で肥満・血糖値・血圧・コレステロールの4項目すべてが基準外の方、貧血検査は貧血の所見があるか直近の貧血検査値が基準外の方が対象です。直近の検査結果をお持ちください。また、これらの病気で治療中の方は対象外です。

区 分		費 用 な ど
40～74歳	札幌市国保の方	①は600円、②の心電図・眼底検査は各200円、貧血検査は無料です。なお、市民税非課税世帯は①、②とも無料です(受診券の自己負担額に0円と記載されています)。
	札幌市国保以外の方	この健診を受診できるのは、結核予防会と特定健康診査契約をしている健康保険に加入している方に限ります。受診が可能であるかについては、加入している健康保険機関にご確認願います。料金は受診券に記載された金額です。
75歳以上		①のみ受診ができ400円です。なお、市民税非課税世帯は無料です(受診券の自己負担額に0円と記載されています)。また、糖尿病・高血圧・高脂血症で治療中の方は対象外です。

※40歳以上で生活保護を受けている方は無料です(受給証明が必要)。

健康相談 40歳未満が対象。血圧測定・尿検査のみ。無料。

X線健診 40歳以上が対象。胸部レントゲン検査です。無料。受診券がなくても受けられます。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527



市税の夜間納付相談

日時 毎週木曜日、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納付相談

日時 10月22日(水)、23日(木)のいずれも午後7時30分まで。
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

じどうかいかんだより

平 岸 平岸3-9-15-22 ☎812-2493 KID'Sあらかると〜コマで遊ぼう!!〜 10月11日(土)午後4時 (幼児〜) 美 園 美園6-5-4-1 ☎824-5440 美園子ども運営委員会がいりんず企画〜がいりんが盗まれた!!〜 10月29日(水)午後4時 (小1〜6・20人・申込) 豊 平 豊平6-7-1-12 ☎811-1376 とよひら食堂「ハロウィンパーティー」 11月1日(土)午後1時30分 (幼児〜小6・30人・申込・参加料) 中の島 中の島2-3-8-1 ☎811-5215 絵本のスペース・ランド〜人形劇団「グ・こぶた」公演〜 10月17日(金)午後4時 (幼児〜・申込) 天神山 平岸1-19-2-55 ☎816-0388 手でうたおう 10月14日(火)午後3時30分 (幼児〜・申込) 福 住 福住1-1-5-5 ☎855-0350 たけとんぼ〜「伝承あそび」をたのしもう!〜 10月16日(木)午後3時45分 (小1〜)	西 岡 西岡3-6-6-1 ☎852-8113 ウエヒル☆探検隊〜フォトラリー〜 10月15日(水)午後3時30分 (小1〜6) 東 月 寒 月寒東3-16-13-28 ☎853-9741 ツッキーの読み聞かせ 10月22日(水)午後3時30分 (小1〜) あやめ野 月寒東4-10-6-10 ☎857-5862 あやめ野探検隊〜ウオークラリー〜 10月18日(土)午後1時 (小1〜・20人・申込) 月 寒 月寒西1-6-3-21 ☎851-6433 オールプレイス〜3世代かるた交流〜 10月18日(土)午後1時 (幼児〜) 西岡高台 西岡4-11-4-22 ☎581-5394 クリア〜本の読み聞かせ〜 10月20日(月)午後3時 (小1〜)
---	--

※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。

各種講座のお知らせ

	講座名	曜日	開催日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法など
☎(812)71811 区民センター	〜いざという時、あわてない為に〜 防災の知識を深めよう!! (全1回)	金	10/24 午前10時〜11時30分	30人	無料	対象 市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 10/11(土)〜20(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。 会場 区民センター。
☎(851)0482 月寒公民館	①パソコンで年賀状作り (全1回)	日	11/16 午前9時30分〜午後3時30分	20人	1,800円 (1,000円)	対象 ①、③は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)、②は区内にお住まいかお勤めの16歳以上の方(高校生を除く)。 申込 10/29(水)〜11/5(水)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。 受講料・教材費 10/29(水)〜11/5(水)の午前9時〜午後5時に窓口で納入してください。 会場 月寒公民館。
	②応急手当講習(普通救命講習Ⅰ) (全1回)	金	11/28 午後1時〜4時	30人	無料	
	③年越しには手打ちそば! (全1回)	水	12/3 午前10時〜午後0時30分	16人	700円 (1,000円)	
☎(852)4687 西岡福住地区センター	①スポーツダンス無料体験講座 (全4回)	土	10/18・25、 11/1・15 午後1時30分〜3時	50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 ①は10/14(火)、③は11/4(火)の午前9時から電話か直接窓口でお申し込みください。先着順。②は11/4(火)午前10時〜10時20分に直接窓口でお申し込みください(電話不可)。定員を超えた場合は抽選。 受講料・教材費 受講料は受講決定後窓口へ、教材費は受講初日に講師へ直接納入してください。 会場 西岡福住地区センター。
	②パソコンで年賀状作り講座 (全2回)	木・金	11/13・14 午後1時30分〜3時30分	18人	1,800円 (1,000円)	
	③手打ちそば作り(新そば)講座 (全1回)	日	11/16 午前10時〜午後1時	15人	1,200円 (1,000円)	
☎(853)2011 東月寒地区センター	①ワード初級&デジタル+ネットで簡単年賀状講座 (全3回)	火・水・木	11/4〜6 午前10時〜午後3時	20人	3,500円 (2,000〜2,500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 10/28(火)〜31(金)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 10/28(火)〜31(金)の午前9時〜午後7時に窓口へ納入してください。 教材費 受講初日に講師へ直接納入してください。金額は受講者数により確定します。 会場 東月寒地区センター。
	②ワードステップアップ講座 (全3回)	火・水・木	11/4〜6 午後4時〜7時	20人	2,600円 (2,000〜2,500円)	

※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。



豊平区タウントーク～あなたの街で市長と語ろう～

前半は、地域の文化や伝統を守り伝える団体の活動報告や実演を通じて、地域への愛着を深める、まちづくり活動の広がりについて考えます。

後半は、市政全般について自由な意見交換を行います。

事前の申し込みは必要ありません。お気軽にご参加ください。

日時 11月8日(土)午後2時～4時 **会場** 月寒公民館体育室。

※当日は、手話による通訳を行います。

※ご来場の際には、公共交通機関でお越しください。

詳細 区役所総務企画課広聴係 内線214



区民美術展・書道展作品募集

募集作品 (1)絵画=油彩画・水彩画・日本画・水墨画・パステル画・アクリル画・版画・ちぎり絵など。50号以下の作品。額入り。(2)書道=漢字・仮名・近代詩文書・墨象・篆刻など。70cm×135cm、90cm×90cm以内の作品。額入り・軸装・簡易表装。※出品点数は、1人(1)(2)とも1点まで。作品搬入は別途確認願います。

対象 区内在住の18歳以上の方(高校生は除く)。

申込 10月16日(木)～26日(日)の午前9時～午後5時に下記へ電話か直接窓口でお申し込みください。

展示期間 【書道部門】11月11日(火)～15日(土)。【美術部門】11月16日(日)～20日(木)。

展示場所 区民センター1階ロビー。 **詳細** 区民センター ☎812-7181



文化祭のお知らせ

月寒公民館文化祭

会場 月寒公民館 **詳細** 月寒公民館運営委員会 ☎851-0482

日時	時間	催し物
10/25(土)	午前9時45分～午後4時	開会式、演奏会(月寒中)、フロア発表(ダンス)、作品展示
10/26(日)	午前9時～午後4時	作品展示、ステージ発表、お楽しみ抽選会、閉会式
11/2(日)	午前9時～午後5時	菊花展

東月寒地区センター文化祭

会場・詳細 東月寒地区センター ☎853-2011

日時	時間	催し物
11/1(土)	午前10時～午後7時	作品展、お茶席(なくなり次第終了)、フリーマーケット(午後2時まで)
	午前11時30分～	おそば屋さんコーナー(なくなり次第終了)
	午後3時～5時	社交ダンスの集い
11/2(日)	午前9時～午後4時	作品展
	午前10時30分～午後3時	舞台発表会
	午前11時30分～	おそば屋さんコーナー(なくなり次第終了)
	午後3時～	お楽しみ抽選会

消防団員を募集します

消防団員は、本業の仕事などを持ちながら、災害が発生した場合には、消防署と一体となって活動します。最近では、多くの女性消防団員も幅広く活躍しています。

対象 18歳以上で、区内に居住または勤務している健康な方。男女は問いません。

活動内容 消火、救助、救護活動、火災予防、応急手当ての指導など。災害に対する訓練も行っています。

☆こんな活動もしています☆

6月に札幌市で行われた全国女性消防団員活性化大会(宝くじの助成金により実施)で、豊平消防団の渡邊あや子さんが、その活動や実体験を発表しました。

詳細 豊平消防署 ☎852-2100 消防局職員課 ☎215-2020



全国女性消防団員活性化大会の様子

広告

とよひら元気大作戦!!月間

イベント情報

9月と10月は「とよひら元気大作戦!!月間」です。期間中地域と協働で行う楽しいイベントが盛りだくさん!ぜひ、参加して元気になりましょう!!

10/14
(火)

ロビーコンサート

北海学園大学の吹奏楽団が演奏!!
時間 午後0時20分～(30分程度)。
会場 区民センター1階ロビー。
詳細 区役所地域振興課 内線297

10/15
(水)

東月寒地区交通安全街頭啓発

国道36号で、地域の住民、学校、事業所が連携して大規模な交通安全街頭啓発を行います。
詳細 東月寒まちづくりセンター ☎853-9191

10/14
(火)

とよひら歩っ歩の会 ウオーキング

健康づくりやストレス解消にウオーキングは最適です!一緒に歩いてみませんか。
時間 午前9時30分集合。雨天中止。
コース あんぱん道路公園めぐり。約6キロメートル。集合・解散 地下鉄南平岸駅。
対象 区内在住の方。費用 無料。
参加方法 当日、地下鉄南平岸駅に集合してください。
詳細 保健センター健康・子ども課 健康やか推進係 内線516・500・530



10/29
(水)

ワクワクとよひらんど きたえーるでASOBO!

ふわふわドームや親子エアロビクス、楽しいステージコーナーなどがあります。
時間 午前9時45分～午後0時15分。
会場 道立総合体育センター「きたえーる」(豊平5-11)。
対象 0歳から就学前のお子さんと保護者。
詳細 保健センター健康・子ども課 内線572



ドーレくんやクイッキーも来るよ!

※イベントは追加・変更になることがあります。写真は前回の様子です。

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)
16歳以上 初中級レベル以上	卓球集中講座 ～ツッツキ打ち～	火	11/11～25	午前10時～正午	3	10	2,700 (2,100)
中級レベルまで (年齢は問いません)	①マンツーマン卓球 ②プライベート卓球	火 水	11/4～26 (1回完結)	午後4時10分～5時	1	①1 ②2～4	①3,100 ②4,000
あらゆるレベルの方 (年齢は問いません)	①マンツーマントennis ②プライベートテニス	木	11/6～20 (1回完結)	午後0時10分～0時55分	1	①1 ②2～4	①3,100 ②4,000
			11/27 (1回完結)	午前11時10分～11時55分 または正午～午後0時45分			
16歳以上 初級レベル以上	テニスクリニック ～フォアハンドストローク～	木	11/6～20	午前11時5分 ～午後0時5分	3	10	1,800 (1,400)
16歳以上	テニス中級	金	11/14～1/23	午後1時～3時	10	10	8,900 (7,100)
	インドアゴルフA	金	11/7～3/6	午後1時～2時30分	16	26	14,400 (11,500)
	インドアゴルフB	金	11/7～3/6	午後2時40分～4時10分	16	26	14,400 (11,500)
小1～6	ジュニアフットサル	木	11/6～12/18	午後5時～6時	7	10	4,200

申込 10/11(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 10/19(日)午後2時から。受講料納入期間 10/21(火)～27(月)の午前9時～午後8時。

※受講料の()内の金額は、65歳以上の方(受講期間中に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。

※体育館で開催される行事の都合などにより、種目によっては休講する週があります。

詳細 豊平区体育館 ☎855-0791