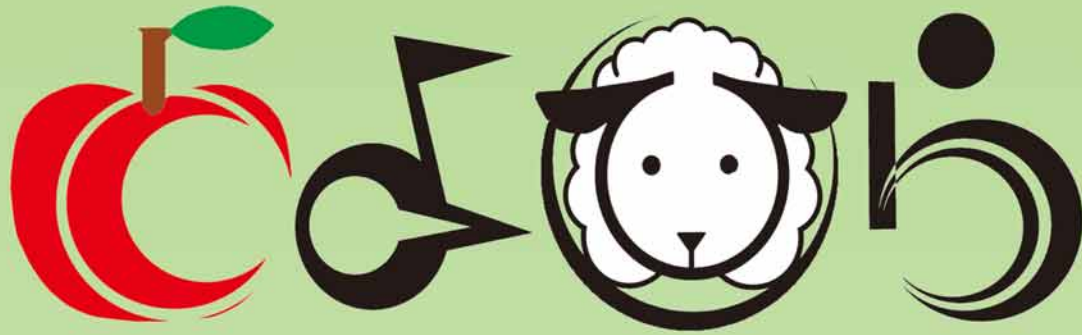


このロゴは、平岸高校デザインアートコース すぎた あかり 杉田明香里さんの作品です。



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

ことしもやります！地域のお祭り



参加して夏を満喫しよう！

月 日	開始時間	地 区	お祭りの名前	場 所
7/14(土)・15(日)	12時	月 寒	フェスタつきさっぷ	つきさっぷ中央公園(月寒中央通7)
7/21(土)・22(日)	13時	平 岸	平岸郷土芸能祭	平岸みはらし公園(平岸1-4)
7/22(日)	12時	西 岡	にしおか夏まつり	西岡福住地区センター(西岡4-9)
7/29(日)	10時	美 園	みその子ども夏まつり	美園中央公園(美園6-5)
7/29(日)	13時	美 園	みその夏まつり	美園中央公園(美園6-5)
7/31(火)	12時	南平岸	平岸ふれあい夏まつり	平岸小学校グラウンド(平岸2-14)
8/19(日)	14時	豊 平	「鉄一が里」とよひらふれあいまつり	豊陵公園(豊平6-3)
8/25(土)	13時	東月寒	東月寒地区ふれあい夏まつり	東月寒地区センター(月寒東3-18)
8/26(日)	10時	福 住	福住連合まつり	福住ふれあい公園(福住2-7)
9/ 2(日)	10時	中の島	中の島new 楽しもう会 オータムフェスタ	中の島かわら公園(中の島2-3)
9/ 9(日)	10時30分	豊 平	とよひらおもしろひろば	豊陵公園(豊平6-3)

※開始時間など、掲載内容は変更になる場合があります。



豊平区の人口・世帯数

人 口 215,442人 (+128)
男 100,356人 (+ 12)
女 115,086人 (+116)
世帯数 110,309世帯 (+ 85)
(6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15時～
※7月26日は、区役所からの公開生放送です。
内容は「食品衛生月間・食育関係事業のPR」です。

ハーブを毎日の生活に

取り入れよう!

そもそも
ハーブって?



ハーブにはたくさんの種類があるね。形も性質もさまざまだよ!

「ハーブ」の語源はラテン語の^{ヘルバ}「herba」で、「草」という意味です。ハーブの定義や解釈の仕方はさまざまですが、広い意味では、一年生草本植物からコケ、海藻、菌類など多くの生物のうち、生活に有用な特性を持つものを「ハーブ」と呼んでいます。



ハーブの 活用法

ハーブは料理やお茶、アロマやクラフトなど、生活に役立つ活用法がいっぱい!

ハーブを上手に取り入れて、毎日の生活をほんの少し豊かにしてみませんか?

ハーブティー

1人分のティーを入れる場合、ドライハーブであれば小さじ1杯、フレッシュハーブであれば小さじ3杯分を用意します。陶器や耐熱ガラスのポットにハーブを入れて熱湯を注ぎ、香りを逃がさないようにふたをして2~3分蒸らし、カップに注ぎます。好みによって砂糖や蜂蜜を加えましょう。



バラ、ローズヒップ、ラベンダー、ミント



ヤロー、ペニバナ、セボリー、カモマイル、ラベンダー

ハーブを使った料理

ローズマリークッキー 約25個分 (1個 直径約3~4センチメートル)

(材料)

薄力粉・・・200グラム バター・・・150グラム
塩・・・少々 砂糖・・・50グラム
ローズマリー (生葉)・・・約10センチメートル 1本



(作り方)

- ① 室温に戻したバターを泡立て器でクリーム状にすり混ぜる。砂糖を何回かに分けて加え、混ぜる。
- ② ①に枝から葉だけを取って細かく刻んだローズマリーを混ぜる。
- ③ ②に薄力粉と塩を加え、さっくりと混ぜる。
- ④ 形を整え、180℃のオーブンで約15分焼く。



ローズマリー



ハーブを家庭 で育てるには (鉢植えの場合)

※ハーブは種類により育て方も異なります。ここでは、一般的なハーブの育て方を紹介します。

STEP1 苗選びのポイント

園芸店やホームセンターなどで苗を入手する際は、右記にあげるような健康で丈夫な苗を選びましょう！



葉の色が鮮やかで、葉や枝の数が豊富

株元がぐらつかず、よく締まっている

STEP2 植え付け

購入した苗は大きめの鉢に植え替えます。

ハーブの栽培には、植物質の堆肥（腐葉土など）をすき込んだ、肥料分の少ない、通気性や排水性、保水性、保肥性のある用土が適します。



STEP4 収穫

香りの成分が最も良い状態で多く含まれているのは、開花の直前です。

カビの発生や香り成分の分解を防ぐため、収穫は晴天日の日差しが強くなる前に行いましょう。



STEP3 栽培環境・水やり

ほとんどのハーブは日当たりの良い場所を好みます。ただし、マンションのベランダなどコンクリートの上で栽培する場合、照り返しを防ぐため、下にすのこを敷いたり、よしずをかけるなどの工夫が必要です。



水は土の表面が乾いたらたっぷりと与えるのが基本ですが、栽培するハーブの性質に合わせ、水やりしましょう。

もっと ハーブについて 知りたくなったら

豊平公園花とハーブの会 welcome!

豊平公園花とハーブの会は、園内の草花とハーブの管理を中心に活動している公園ボランティアです。春から夏は種まきや植え込み、除草などを行い、秋は植物の手入れを中心に、雪に覆われる冬期間はハーブや園芸に関する勉強会、クラフト作り、会報発行などを行っています。活動は月2回。会員を随時募集中です。植物好きな仲間と一緒に楽しく作業しませんか？



会報「ボラ便り」



※「豊平公園花とハーブの会」については、豊平公園管理事務所（☎811-6568）にお問い合わせください。

園芸に関する相談はこちら

豊平公園緑のセンター ☎811-9370
(豊平区豊平5条13丁目)

開館時間：8時45分～17時15分

休館日：月曜（月曜が休日の場合、翌平日）・年末年始

緑の相談：休館日以外の10時～16時（12時～13時は休み）

※ご注意ください！

豊平公園緑のセンターは、7/2～8/31まで、温室改修のため休館となります。

休館期間中の緑の相談は、百合が原緑のセンター、平岡樹芸センターでお受けします。

百合が原緑のセンター ☎772-3511
(北区百合が原公園210番地)

緑の相談：通常受付は木曜・日曜

平岡樹芸センター ☎883-2891
(清田区平岡4条3丁目1-1)

緑の相談：通常受付は水曜・土曜

※豊平公園緑のセンターの休館期間中のみ、休館日の月曜（月曜が休日の場合、翌平日）以外毎日、緑の相談をお受けします。時間は10時～16時（12時～13時は休み）。





今月は固定資産税を納める月です。第2期分の納期限は7月31日(火)です



情報満載!

とよひら掲示板

7月11日～8月10日の
区内の情報を掲載しています

豊平区役所・豊平保健センター ☎822-2400
〒062-8612 平岸6条10丁目
豊平区土木センター ☎851-1681
〒062-0033 西岡3条1丁目
豊平清掃事務所 ☎581-9153
〒062-0039 西岡520番地

夏休み 子ども野外体験教室

自然の中で
キャンプ
を楽しみま
しょう。



日時 7月29日(日)～31日(火)の2泊3日。
会場 西岡青少年キャンプ場(西岡544番地)。
対象 区内にお住まいの小学3～6年生。
定員・費用 60人。6千900円。
申込 7月17日(火)、18日(水)の9時～17時に左記へ電話で。先着順。
詳細 札子連豊平区事務局(平岸6-10 区民センター内)
☎(812)7183

プレパパプレママ 健康セミナー

パパは調理実習や筋トレ、ママはマタニティービクスなどの実技体験をしながら、自

両親教室

分たちの健康や生活習慣について考えてみませんか?
日時 7月28日(土)10時30分～13時、8月25日(土)10時～12時30分。2日間1コース。
会場 保健センター2階講堂。
対象 区内にお住まいの出産を控えた夫婦。
定員・費用 30組。無料。
申込 7月11日(水)～19日(木)の9時～17時に左記へ電話で。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

育児実習とパパの妊娠疑似体験を行います。
日時 8月17日(金)19時～20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24年10～12月で、初めてのお子さんを迎える区内在住の夫婦。
定員・費用 60組。無料。
持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」、筆記用具。
申込 8月8日(水)から、9時～17時に左記へ電話で。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

介護予防でいきいき! ミニまちつきせつ

生き生きと暮らしていくために、楽しく介護予防に取り組んでみませんか。足浴や鍼灸などの体験コーナーや出店

もある楽しいお祭りです。
日時 7月14日(土)11時～15時。
会場 月寒公民館(月寒中央通り)。
費用 入場無料。出店や体験は料金設定あり。
詳細 区役所保健福祉課保健支援係 内線350

西岡図書館から

①楽しいお話の会
日時 7月12日・19日・26日、8月2日・9日のいずれも木曜日。15時～15時30分。
対象 幼児・小学生および保護者。
②パネル展「平和都市宣言20周年」
札幌市が「平和都市宣言」を行って20年。薄れつつある戦争の記憶を紹介。
日時 8月4日(土)～8月19日(日)。
(休館日) 7月11日・25日、8月8日のいずれも水曜日。
詳細 西岡図書館(西岡3-1-6) ☎(852)8111

はつらつ健康まつり

各種測定(超音波骨量・脳年齢・足指力など)による健康チェックや健やかな生活のための講話、健康相談・福祉関連コーナーで、大切な健康を見つめ直しましょう。
日時 7月25日(水)10時～15時。
受付は9時30分、各種測定は11時から。

コンサドーレ札幌ホームゲームご招待! ～豊平区民応援デー～コンサドーレズダンス講座にも参加できます!

スポーツのまち豊平区では、コンサドーレ札幌の協力により、8/11(土)ベガルタ仙台戦S B自由席に、区内にお住まいの方をご招待します。また、ご希望の方は、大型ビジョン下で行われるコンサドーレズによるダンス講座にも参加できます。性別・年齢を問わずに参加できる簡単なチアダンスです。みんなでコンサドーレ札幌を応援しましょう!



© 2012.H.F.C.



© 2012.H.F.C.

日時 8月11日(土)試合開始14時。ダンス講座は12時30分～13時。
会場 札幌ドーム(羊ヶ丘1番地)。
対象 区内にお住まいの方。
定員・費用 1,000人。そのうちダンス講座は100人。無料。定員を超えた場合は抽選。
申込方法 往復はがきに観戦希望者の住所・氏名・年齢・電話番号・あて先(返信はがき)・ダンス講座にも参加を希望の方は「ダンス講座参加」と記入の上、下記へ郵送。1人につき1通のみ有効。結果などは返信はがきでお知らせします。
申込期限 7月20日(金)当日消印有効。
申込・詳細 〒062-0045 札幌市豊平区羊ヶ丘1番地 コンサドーレ札幌内 豊平区民観戦チケット招待係 ☎858-5310

※応募者の個人情報は、コンサドーレ札幌(株式会社北海道フットボールクラブ)が適切に管理し、返信はがきの発送および抽選以外には利用しません。

会場 札幌市社会福祉総合センター14階大研修室(中央区大通西19丁目)。
対象 市内にお住まいの方。各種測定のみ60歳以上優先で先着順。
費用 無料。
詳細 豊平老人福祉センター(中の島2-13) ☎(81)5201

国民健康保険料の夜間・休日納付相談
日時 夜間 7月25日(水)・26日(木)のいずれも19時30分まで。休日 7月22日(日)9時~14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係・二係 内線408・424

市税の夜間納付相談
日時 毎週木曜日、20時まで。
会場 南部市税事務所2階納税課。
詳細 南部市税事務所納税課(平岸5-18) ☎(824)3913

6~8月
サマー
ステージ

とよひら元気大作戦!!

豊平区では、活気のあるまちづくりを推進するため、さまざまな年代の方が参加できる催しを実施します! 詳細 区役所地域振興課 内線297

第20回とよひら フラワーコンサート

豊平区内の小・中学校、高校、大学の吹奏楽部や一般団体の約1,000人が出演する演奏会です。

20回目を迎える今回は、特別にPMF修了生を招き、出演学生と共演します。

日時 7月30日(月)10時開場、10時25分開演。

会場 札幌コンサートホールKitara(中央区中島公園1-15)。

入場料 無料。

詳細 区役所地域振興課 内線223



南平岸 ふれあいコンサート

南平岸地区のさまざまな団体が日ごろの成果を披露します。小・中学校、高校の吹奏楽演奏や、空手、剣道の演武、よさこい演舞など。

日時 7月14日(土)13時~15時。

会場 平岸小学校体育館(平岸2-14)。

入場料 無料。

詳細 南平岸まちづくりセンター ☎814-1440

※地域のお祭り情報は、本誌区版1ページをご覧ください。

じどうかいかんだより

平岸 8トロー(パトロー) 地域清掃 7月26日(木) 10時30分 (幼児~)	西岡 みずえさんのへや~絵本、紙しばいの読み聞かせ~ 7月24日(火) 15時45分 (幼児~)
所平岸 3-9-15-22 ☎812-2493 美園 みその子ども夏まつり(中央公園・みそのギネスに挑戦!) 7月29日(日) 10時 (幼児~)	所西岡 3-6-6-1 ☎852-8113 東月寒 ツッキーの読み聞かせ 7月11日(水) 15時30分 (小学生~)
所美園 6-5-4-1 ☎824-5440 豊平 よさこい体験 7月11日(水)・12日(木)・13日(金) 16時 (小学生~)	所月寒東 3-16-13-28 ☎853-9741 あやめ野 一輪車検定 7月25日(水) 16時 (小2~)
所豊平 6-7-1-12 ☎811-1376 中の島 れもん座人形劇公演「たつちゃんといっしょ」 8月7日(火) 14時 (幼児~・150人・申込)	所月寒東 4-10-6-10 ☎857-5862 月寒 シアタームーンくん 7月25日(水) 13時30分 (幼児~)
所中の島 2-3-8-1 ☎811-5215 天神山 おやこであそぼう「うさごちゃんたいむ」 7月19日(木) 10時 (2歳以上の幼児・申込)	所月寒西 1-6-3-21 ☎851-6433 西岡高台 おはなしいちば(乳幼児向けの読み聞かせ) 7月17日・24日(火) 10時30分 (乳幼児)
所平岸 1-19-2-55 ☎816-0388 福住 水あそび工作会 7月20日(金) 16時 (小学生~)	所西岡 4-11-4-22 ☎581-5394
所福住 1-1-5-5 ☎855-0350	※乳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。





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

対象	内容	曜日	開講期間	時間	回数	定員(人)	受講料(円)
あらゆるレベルの方 (年齢不問)	①マンツーマン卓球 ②プライベート卓球	火・水	8/22・28・29 (1回完結)	16時10分～17時	1	①各1 ②各2～4	①3,100 ②4,000
あらゆるレベルの方 (年齢不問)	①マンツーマンテニス ②プライベートテニス	木	8/23	11時10分～11時55分 12時～12時45分	1	①各1 ②各2～4	①3,100 ②4,000
16歳以上	そば打ち	木・土	7/26・28 (1回完結)	10時～12時30分	1	各6	2,300 (2,000)

そば打ちのキャンセルは、開講日前日の20時までにご連絡ください。

申込期限 7/21(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。抽選 7/22(日)14時から。

※7/23(月)は施設整備日のためお休みです。

※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。

詳細 豊平区体育館(月寒東2条20丁目) ☎855-0791

各種講座のお知らせ

会場・申込先	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
区民センター (平岸6-10) ☎812-7181	夏休み子ども茶道教室 (全3回)	土・月・水	7/28・30、8/1 10時～11時30分	14人	無料	対象 区内在住の小学生。 申込 7/12(木)～18(水)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
月寒公民館 (月寒中央通7) ☎851-0482	①手打ちそば (全1回)	水	8/1 10時～12時30分	16人	無料(750円)	対象 ①は区内在住の小学4～6年生、②は区内在住の小学1～3年生。 申込 7/18(水)～24(火)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②万華鏡をつくろう！ (全1回)	月	8/6 10時～12時	20人	無料	
西岡福住地区センター (西岡4-9) ☎852-4687	夏休みスタンプデコ講座 ～スタンプで染めよう！～ (全1回)	金	7/27 10時～12時	20人	500円(500円)	対象 区内在住の幼児・小学生および保護者。 申込 7/20(金)～25(水)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
東月寒地区センター (月寒東3-18) ☎853-2011 FAX853-2012	①親子でダンス (全1回)	木	7/19 10時30分～11時30分	-	無料	対象 ①は区内在住の1～3歳の幼児と保護者、②は区内在住の小学生以上のお子さんと保護者。 申込 ①は7/11(水)～18(水)の9時～17時に電話か直接窓口で、②は7/12(木)～25(水)の9時～17時に電話かファクスで。②は先着順。
	②親子でわくわくクッキング (全1回)	金	8/3 9時30分～12時30分	16人	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・教材費は、原則としてお返しできません。

広告

住民集団健康診査（予約不要）

11月まで、各地区の会館などで実施します。特定健康診査・後期高齢者健康診査は原則有料です。

地区	実施日	受付時間	実施会場	所在地
西岡福住	7/17(火)・18(水)	9時～11時、 13時30分～15時	西岡福住地区センター	西岡4-9-1-17
	7/19(木)	9時～11時		
中の島	7/31(火)	9時30分～11時	中の島会館	中の島1-4-9-4
南平岸	7/31(火)	13時30分～15時	南平岸会館	平岸2-14-1-26
豊平	8/4(土)	9時～11時	旭水会館	水車町6-1-21
月寒	8/7(火)	9時30分～11時	月寒公民館	月寒中央通7-8-19
平岸	8/7(火)	13時30分～15時	新木の花団地集会所	平岸1-4-3-3
西岡	8/8(水)・9(木)	9時～11時	西岡会館	西岡4-5-8-21

種類	対象者・検査項目	費用	持参書類など
特定健康診査	40～74歳が対象。 ①基本項目 問診、身体計測（身長・体重・腹囲）、診察、血液検査（脂質・血糖・肝機能など）、尿検査、血圧測定。 ②詳細項目 心電図、眼底検査、貧血検査。 ※②は一定の条件に該当し、さらに医師が必要と認めた方のみ。	・札幌市国保の方 受診券をご確認ください。 ・札幌市国保以外の方 受診の可否や費用はご加入の健康保険機関（保険者）にご確認ください。	・受診券と保険証をお持ちください。生活保護を受けている方は、受給証明書をお持ちください。 ・前日はアルコールを取らず、当日は直近の食事を控えてください。水は飲んでも構いません。
後期高齢者健康診査	75歳以上が対象（特定障がいのある65～74歳を含む）。 特定健康診査の①（腹囲を除く）のみ。	受診券をご確認ください。	
X線検査	40歳以上が対象。胸部レントゲン検査。	無料。	
肝炎ウイルス検査	年齢制限なし。ただし、過去に検査済みの方は対象外。	今年度に限り無料。	・住所、生年月日を確認できる書類をお持ちください。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

こりんとめーたんの豊平区探検隊（第19回）

西岡図書館



今回は西岡図書館を探検するよ。

たくさん本があるね。絵本や郷土史の本もそろっているよ。



絵本コーナー

郷土資料コーナー



読み聞かせの様子

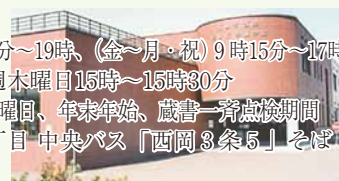
これは「楽しいお話の会」だね。お母さんたちも楽しそう！



みんなが興味を持ちそうな本を並べたり、パネル展を開いたりしているよ。

◎ご利用案内◎

開館日 (火～木) 9時15分～19時、(金～月・祝) 9時15分～17時
 楽しいお話の会 毎週木曜日15時～15時30分
 休館日 毎月第2・4水曜日、年末年始、蔵書一斉点検期間
 所豊平区西岡3条6丁目中央バス「西岡3条5」そば
 ☎852-8111





南平岸リンゴの木植樹セレモニー (5/18)

HTB敷地内に「あかね」と「きたかみ」が植えられ、「りんご坂通り」の名前にちなんで、南平岸にリンゴの木がよみがえりました。地域みんなでこの木を守っていきましょう。ことしの秋は、いくつのリンゴが実を結ぶかな？



精進川でヤマベの稚魚放流 (5/19)

地域の子もたちなど300人が、精進川の滝と豊中公園でヤマベの稚魚2,500匹を放しました。「無事に帰ってきてね」「元気でね」などと声を掛けながら、そっと稚魚を放したり、コップの中から勢いよく放したり。3年後に戻ってくるのが楽しみです。



第21回ヨサコイソーラン祭り平岸会場 (6/10)

初夏の札幌、48チームが躍動感あふれる力強い演舞を披露。沿道の観客や全国の人たちに熱気や元気を届けました。ファイナルステージに進出した「平岸天神」が見事、3年ぶり8回目のYOSAKOIソーラン大賞を獲得しました。



豊平区ママさんソフトボール春季大会 (6/12)

豊平区家庭婦人バレーボール春季大会 (6/14)

ママさんたちがはつらつとプレーしました。みんな真剣なまなざし。仲間同士で声を掛け合いながら、ボールを追いかけました。ファインプレーが出るたび、大きな歓声が上がりました。



区役所食堂では、ヘルシー定食を7月25日(水)に販売します(1食500円・限定15食)



広告

