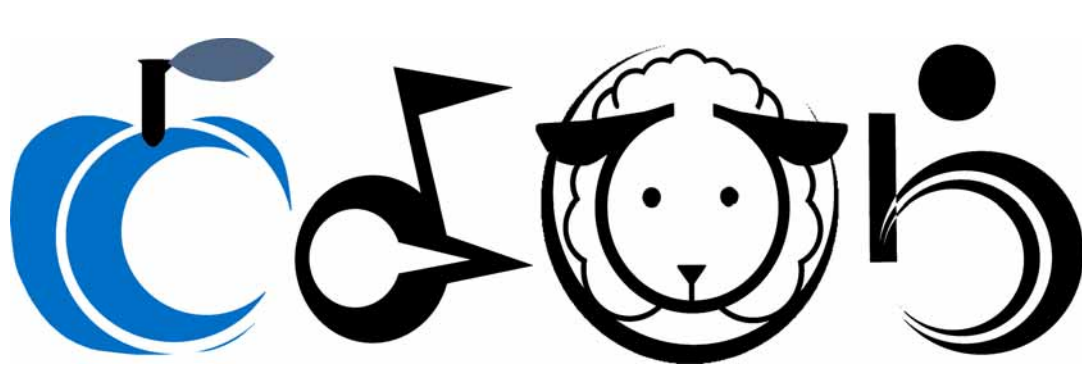




10
2012

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70回)

カーリングチーム
北海道銀行フォルティウス



9月15日に行われた
試合の様子

おがさわら あゆみ
小笠原 歩さん(33)

ふなやま ゆみ え
船山 弓枝さん(34)

長く続けられるチームを目指して

今年9月15日に月寒にオープンした札幌市カーリング場、愛称「どうぎんカーリングスタジアム」。小笠原歩さんと船山弓枝さんは、ここを拠点に活動するカーリングチーム、「北海道銀行フォルティウス」のメンバーです。

ソルトレイクシティ、トリノと、二度のオリンピックに連続して出場し活躍した小笠原さんと船山さん。その後は一時休養していましたが、2010年11月に4年ぶりに現役に復帰。多くのファンが待ち望む中、三度目のオリンピック出場、そしてメダル獲得を目指して再び氷の上に戻ってきました。

「休養は、ジュニアの指導や講演など、選手のときとは違った角度から競技を見つめ直す、とても良い機会でした」と笑顔の船山さん。共に結婚や出産を経験し、ママになっての現役復帰となりましたが、「家庭や子育てもある中、周囲の協力がなければ復帰はできませんでした。本当に皆さんのおかげです」と小笠原さんは感謝の思いを口にします。

「長く一緒に続けていけるチームでありたい」と、復帰後の抱負を語る二人。「そのためにはまず結果を残し、もっと多くの方々に喜んでもらうのが一番だと思います」。その言葉には力がこもっています。

「カーリングは感覚が重要なスポーツ」と話す小笠原さん。どうぎんカーリングスタジアムは通年利用が可能なので、「オフシーズンでも、常に氷の上で感覚が確認できるのは大きい。充実した練習ができます」。今後の活躍が期待されます。

二人は、選手としてだけではなく、競技の普及にも力を注いできました。「せっかくなので、ぜひ実際に体験して欲しい。4年に一度だけ『見る』ものだったカーリングというスポーツが、ぐっと身近に感じられると思います」と小笠原さん。船山さんも「一年を通して楽しみながら、世界を目指す選手が出てくるといいですね」。二人の活躍に続いて、カーリングが札幌から広まる日は、すぐそこまで来ているようです。

豊平区の人口・世帯数

人口	215,765人	(+113)
男	100,524人	(+16)
女	115,241人	(+97)
世帯数	110,688世帯	(+72)

(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15時～
※10月11日は、区役所からの公開生放送です。
内容は「ちあふる・とよひらの活動紹介」です。

初めてでも面白い！ みんなで挑戦 カーリング！！

冬季オリンピックで日本代表が活躍したことをきっかけに、誰もが楽しめるウインタースポーツとして注目を浴びているカーリング。そのカーリングを一年中楽しめる専用施設「どうぎんカーリングスタジアム」が、9月に豊平区にオープンしました！

簡単なルールさえ分かれば大丈夫。気軽にカーリングを初体験してみませんか？

スウィーピング（氷の前を掃くこと）をマスター！

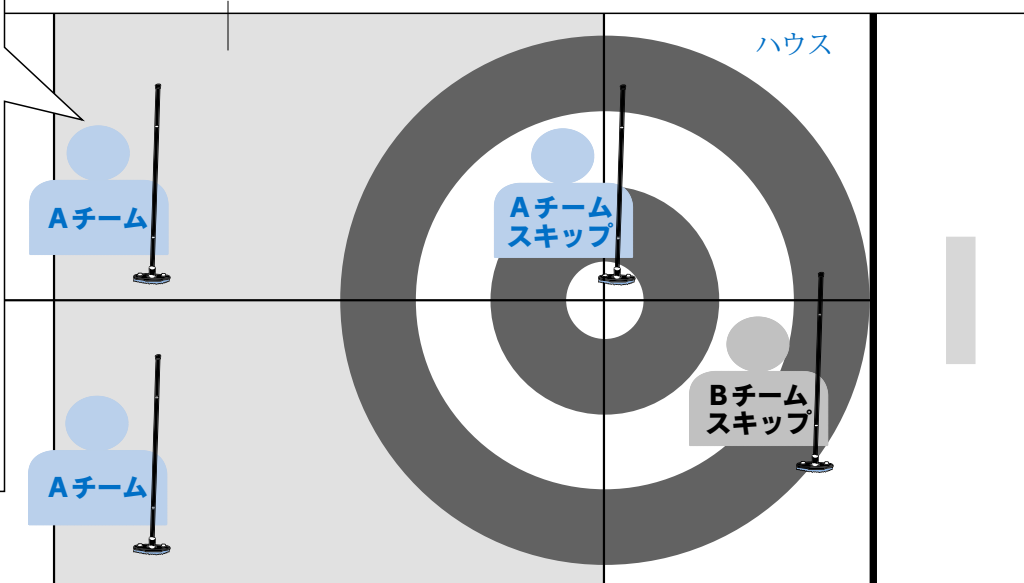
ストーンの進行方向に対して、腰を45度の角度に向け、やや前かがみに。ストーンと一緒に移動しながら、短く、素早く、力強く掃きましょう。



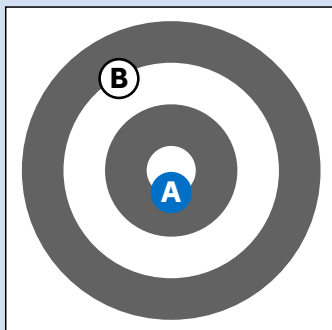
サイドライン

【フリーガードゾーン】

各チームのリードが2投ずつ投げ終わるまで、相手チームは、このゾーンに置かれたストーンをはじき出してはいけません。



得点の計算方法



ポイント

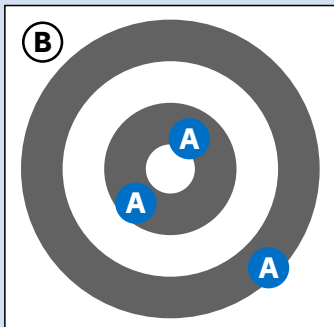
- ① 得点できるのは、一番中心に近いチームだけ
- ② 相手より中心に近いストーン全てが得点になる
- ③ ハウスの外にあるストーンは得点にならない

左図の場合、一番中心に近いのはAチームのストーン。次がBチームなので、得点は

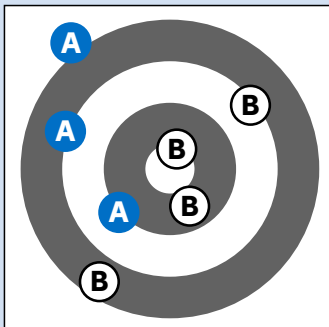
Aチーム 1 - Bチーム 0 となります。

<練習問題> 次の問題で、得点の計算方法が分かったか確認してみましょう。(答えは次ページの下)

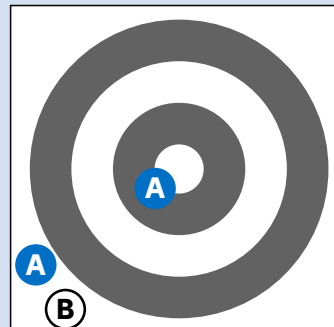
Q 1



Q 2



Q 3



カーリングの基本ルール

1 チームは4人編成。相手チームと交互に、ハウス（円の的）に向かって1人2個ずつストーンを投げ、ほかのプレイヤーがストーンの前を掃いて、速さや方向を調整します。

全て投げ終わったところで得点をカウント。

この一区切りをエンドと呼び、通常は1試合10エンドを行い、総得点で勝敗を決めます。

デリバリー（ストーンを投げること）をマスター！

1 ハック（蹴り台）に足を掛ける



2 しゃがむ



3 腰を上げ、後ろへ引く



4 前へ押し出し、手を離す



ストーンの握り方は？



◀インターン（時計回り）の握り



▶アウトターン（反時計回り）の握り

指先を意識して握るのがポイント。ハンドルの付け根近くを軽く握り、インターンかアウトターンで投球します。

カーリングシート（競技が行われるレーン）



プレイヤーの役割をマスター！

プレイヤーのポジションには「リード」「セカンド」「サード」「スキップ」があり、この順番でストーンを投げます。

チームのリーダーは「スキップ」。作戦を組み立て、ハウス側からプレーを指示します。「スキップ」が投球するときは「サード」が代役を務めます。

ホッグライン

投球時には、このラインより前でストーンを離します。また、投球したストーンが反対側のこのラインに届かなければアウトになります。

気軽に体験してみよう！

必要な道具 ストーン



ブラシ



靴



スライダー

氷の上を滑りやすいように加工した靴底。片足にはめます。



※カーリング用具は、1人1回100円で貸し出しをしています。
※温度の低い場所（リンク内は約5℃に設定）でプレーするため、暖かく動きやすい服装を心掛けましょう。安全のため、帽子や手袋の着用をお勧めします。

シート利用料金（1シート1時間当たり）

一般	1,500円	学生	750円
----	--------	----	------

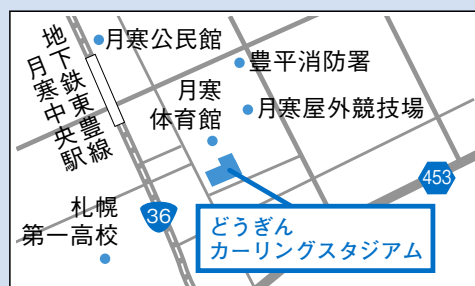
※要事前予約。
詳細 どんぐりカーリングスタジアム ☎853-4572

無料体験会（小学生・中高生・一般）

多くの市民の方に気軽にカーリングに触れてもらい、その楽しさを実感してもらうため、どんぐりカーリングスタジアムでは、市民向けの無料体験会を開催しています。11月分の申し込みは、10/19（金）までに市コールセンターへ。応募多数時は抽選となります。

このほか、有料のカーリング教室も順次開講していますので、詳細は下記へお問い合わせください。

詳細・申込先 市コールセンター ☎222-4894 FAX221-4894
E info4894@city.sapporo.jp



住所 月寒東1条9丁目（月寒体育館隣）
☎853-4572

開館時間 10時～21時
休館日 第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日）、12/29～1/3
※氷の張り替えが年に1度30日程度行われます。この期間中の使用はできません。



道具の使い方など、分からないことがあれば指導員が説明します。気軽にカーリングを楽しみましょう！

カーリング普及推進室
指導員 佐藤 浩さん
（長野オリンピック出場選手）



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

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

エンジン・マタニティ・クッキング

簡単でおいしい、妊娠中に
ぴったりの料理を一緒に作り
ましょう。

日時 10月25日(木) 9時30分～12
時。

会場 区民センター2階料理実
習室(平岸6-10)。

対象 区内にお住まいの初妊婦
の方。

定員・費用 25人。無料。
持ち物 母子健康手帳、エプロ
ン、バンダナなど髪を覆うも
の、食器用布巾、筆記用具。

申込 10月11日(木)～18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526

両親教室

育児実習とパパの妊娠疑似
体験を行います。

日時 11月16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25年1
～3月で、初めてお子さんを
迎える区内にお住まいの夫婦。

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つ
てくる」、筆記用具。

申込 10月31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

第29回豊平区民 ソフトテニス大会

種目 男女別個人戦。

日時 12月2日(日) 9時。

会場 豊平区体育館(月寒東2
-20)。

対象 区内にお住まいのお勤め
の方(学生は除く)。

費用 千円。当日、会場でお支
払いください。

申込 11月10日(土)必着。はがき
に住所・氏名・年齢・性別・
電話番号を記入の上、札幌ソ
フトテニス連盟豊平支部(〒
062-0001 美園1条2丁目3-24
-201)へ郵送。

詳細 区役所地域振興課 内線
260

高齢者の悪質商法予防・ 健康づくり講習会

悪質商法などの予防法や、
介護予防のための健康づくり
について講習会を行います。

日時 10月11日(木) 13時30分～16
時。

会場 区民センター2階大ホー

ル(平岸6-10)。

対象 おおむね60歳以上の方。

定員・費用 200人。無料。
参加方法 当日、直接会場にお
越しください。

詳細 区役所保健福祉課活動推
進担当係 内線343

第10回ハートフルフェア in とよひら

お年寄りとお薬について
薬を服用する際の注意など
を薬剤師がお話しします。

日時 10月18日(木) 13時30分～15
時。

会場 区民センター2階視聴覚
室(平岸6-10)。

参加方法 当日、直接会場にお
越しください。

詳細 豊平区社会福祉協議会
(平岸6-10 区民センター内)
☎(815)2940

ちあふる・とよひら 子育て講座

①はじめてのトイレトレーニ
ング

日時 11月1日(木) 10時30分～11
時15分、または、13時30分～
14時15分。

対象 1歳10カ月以上のお子さ
んと保護者。

定員・費用 各10組。無料。
申込開始 10月18日(木)。

②救急救命士に聞く「小児救
急法」

日時 11月10日(土) 10時～11時。
対象 就学前のお子さんとお保護
者。

定員・費用 18組。無料。

申込開始 10月29日(月)。

以下共通
会場 豊平区保育・子育て支援
センター。

申込 申込開始日から、10時～
17時に左記へ電話か直接窓口
で。先着順。

詳細 豊平区保育・子育て支援
センター(ちあふる・とよひ
ら) (月寒東1-4)
☎(851)2510

親育ち応援団講座

独り立ちできる子に育てる
親子の関わり方を学びます。

日時 11月6日(火) 10時～12時。

会場 区民センター2階視聴覚
室(平岸6-10)。

対象 4歳以上で就学前のお子
さんの保護者。

定員・費用 20人(託児有。20
人)。無料。

申込 10月11日(木)～24日(水)の8
時～21時に市コールセンタ
ー☎(222)4894へ電話。先着
順。

詳細 教育委員会生涯学習推進
課 ☎(211)3872

西岡図書館から

①楽しいお話の会

日時 10月25日、11月1日・8
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「世界の童話展」
世界3大童話や、日本、中

国の童話を紹介します。

日時 10月27日(土)～11月10日(土)。

③大人の読み聞かせ
大人のための読み聞かせを
「読み聞かせの会」が開催。

日時 11月3日(祝) 14時～15時。
④講演「源氏物語」
「古典文学研究会」による講
演・朗読です。ミニ展示「源
氏物語の世界」も実施。

日時 11月8日(木) 14時～16時。
⑤みよりの秋笑い「腹笑会」
による腹話術

腹話術や大道芸、手品、紙
芝居を行います。

日時 11月10日(土) 14時～15時。
⑥(休館日) 10月11日(木)～22日
(月)(蔵書一斉点検)、10月24
日(水)。

詳細 西岡図書館(西岡3-6)
☎(852)8111

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 10月18日(木) 10時～16時。
会場 区役所1階相談コーナー。
詳細 区役所総務企画課広聴係
内線214

陸上自衛隊高等工科学校 生徒募集説明会

日時 10月20日(土) 10時～12時、
または、13時～15時。

会場 区民センター3階第3会
議室(平岸6-10)。

対象 平成25年4月1日現在、
15～16歳の男子、またはその

- 保護者。
参加方法 当日、直接会場にお越しください。
※募集案内は本誌全市版30ページをご覧ください。
詳細 自衛隊札幌地方協力本部南部地区隊(南区真駒内17)
☎(581) 0736
- 国民健康保険料
口座振替推進月間
10・11月は豊平区国民健康保険料口座振替推進月間です。窓口で新規お申し込みの方に粗品を差し上げます。
夜間納付相談
日時 10月24日(水)・25日(木)のいずれも19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

エスポラーダ北海道ホームゲームにご招待！

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームに、区内にお住まいの20組40人をご招待します(A自由席)。たくさんのご応募お待ちしております！

対象試合 エスポラーダ北海道対アグレミーナ浜松。

日時 11月23日(祝)13時試合開始(11時30分開場)。

会場 道立総合体育センター「北海きたえーる」(豊平5-11)。

対象 区内にお住まいの方。

定員・費用 20組40人。無料。応募多数の場合は抽選。

申込 10月26日(金)当日消印有効。往復はがきに観戦希望者の代表者の住所・氏名・年齢・電話番号・あて先(返信はがき)を記入の上、下記へ郵送。1組につき1通のみ有効。結果などは返信はがきでお知らせします。

申込先 〒060-0001 札幌市中央区北1条西4丁目2-2 札幌ノースプラザ6階 エスポラーダ北海道 豊平区民応援デー係 ☎206-4285

※応募者の個人情報、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には利用しません。



©ESPOLADA HOKKAIDO

第35回豊平区民美術・書道展作品募集

募集作品 (1)絵画=50号以内の作品(油彩は20号以内)。額入り。(2)書道=70センチ×135センチ、90センチ×90センチ以内の作品。額入り・軸装・簡易表装。

※出品点数は、1人(1)(2)各1点まで。作品搬入については下記へご確認ください。

対象 区内にお住まいの18歳以上の方(高校生は除く)。

申込 10月18日(木)~25日(木)の10時~17時に下記へ電話か直接窓口で。

展示期間 11月13日(火)~18日(日)。

展示場所 区民センター1階ロビー。

詳細 区民センター(平岸6条10丁目) ☎812-7181

じどうかいかんだより

平岸 子育てサロン

10月12・19・26日(金) 10時30分

(幼児)

所平岸 3-9-15-22

☎812-2493

美園 かいりん祭り

10月20日(土) 13時

(幼児~・100人・申込・参加料)

所美園 6-5-4-1

☎824-5440

豊平 ハンドメイドショッパーズ! ~トコをあつめてお買い物しよう~

10月29日(月) 15時

(小学生~・申込)

所豊平 6-7-1-12

☎811-1376

中の島 絵本のスペースランド

11月5日(月) 15時30分

(幼児~小学生)

所中の島 2-3-8-1

☎811-5215

天神山 おやこであそぼう「うさこちゃんたいむ」

10月25日(木) 10時

(2歳以上の幼児と保護者・申込)

所平岸 1-19-2-55

☎816-0388

福住 おはなじひろば~絵本の読み聞かせ~

10月31日(水) 16時

(小学生~)

所福住 1-1-5-5

☎855-0350

西岡 みずえさんのへや~絵本、紙しばいの読み聞かせ~

10月30日(火) 15時45分

(幼児~)

所西岡 3-6-6-1

☎852-8113

東月寒 じどうかいかんまつり

10月20日(土) 13時30分

(幼児~・180人・申込・参加料)

所月寒東 3-16-13-28

☎853-9741

あやめ野 忍者道場

10月29日(月) 10時30分

(小学生~・20人・申込)

所月寒東 4-10-6-10

☎857-5862

月寒 ムーンくんのおはなしタイム

10月24日(水) 15時30分

(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~

10月16・23日(火) 10時30分

(乳幼児)

所西岡 4-11-4-22

☎581-5394

※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、「参加料」は参加費用が必要です。詳細は各会館へ。



とよひら 元気大作戦!!

オータムステージ
10・11月号

りんご坂通りアートプレート展

昨年1月に愛称が決まった「りんご坂通り」で街路樹を利用した展示会を開催。地域住民の絵画や書道、写真などが通りを飾ります。

日時 11月2日(金)まで常設。

会場 りんご坂通り(白石藻岩通)ほか。

詳細 南平岸まちづくりセンター ☎814-1440

ワクワクとよひらんど “きたえーる”でA・S・O・B・O

会場いっぱいの遊びを親子で思い切り楽しみましょう! 親子エアロビや木の砂場、楽しいステージコーナーなどがあります。

日時 10月16日(火)9時45分～12時15分。

会場 道立総合体育センター「北海きたえーる」(豊平5-11)。公共交通機関をご利用ください。

対象 0歳～就学前のお子さんと保護者。

費用 無料。

参加方法 当日、直接会場へお越しください。

備考 外靴、衣類などを入れる袋をご持参ください。

詳細 保健センター健康・子ども課子育て支援係 内線572

健康フェア東月寒

医師による講演会や健康づくり体験コーナー(骨密度測定など)、食生活改善の展示などを行います。健康について楽しみながら考えましょう。

日時 10月13日(土)13時～16時。

会場 東月寒地区センター(月寒東3-18)。

詳細 東月寒まちづくりセンター ☎853-9191

第14回みそのフッ・輪・和のつどい

「教文コミュニティダンス部」が子どもから高齢者、障がいを持つ人など、誰もが自由楽しく参加できるダンスを実施。さらに外郎売体操(早口言葉・歌舞伎の掛け声と間)のデモのほか、小学校と地域の各種団体の体験コーナー、商店街のチャリティーコーナーなどが設けられます。

日時 11月4日(日)11時45分～15時。

会場 区民センター2階大ホール(平岸6-10)。

詳細 美園まちづくりセンター ☎811-4119

詳細 区役所地域振興課 内線297

ふらっとホーム2012 in 豊平

無作為に選ばれた区民と市長が、札幌のまちづくりについて意見交換します。どなたでも傍聴できます(発言は抽選で決定済みの方のみです)。

日時 10月27日(土)14時～16時。

会場 区民センター2階視聴覚室(平岸6-10)。

参加方法 当日、直接会場にお越しください。会場には手話通訳者がいます。

詳細 区役所総務企画課広聴係 内線215

とよひら“風土”コレクション 商品販売(第2弾)



豊平区では、区の風土を生かした食育を進めています。

小学生が考えたりんごレシピをもとにした商品が、今年も区内事業者の協力により販売されます。また、今年度は北海道農業研究センター(羊ヶ丘1番地)から生まれた小麦粉やジャガイモ、米粉などを使用した豊平区オリジナル商品も販売されます。どちらも10月下旬から順次販売予定です。商品や販売時期の詳細は各事業所・販売店へお問い合わせください。

※写真はイメージです

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線526

協力事業所・販売店

(株)もりもと ミュンヘン大橋店
平岸1条22丁目2-1 ☎817-4181

日糧製パン(株)
月寒東1条18丁目5-1 ☎851-8292

菓子工房 ケイク・デ・ボア
月寒西3条10丁目1-16 ☎855-5078

天然酵母のパン e.Satake (イー サタケ)
月寒東5条18丁目8-16 ☎852-2240

ルベブラウン 西岡店
西岡2条8丁目1-30 ☎854-7295

れもんベーカリー
西岡3条1丁目6-7 ☎836-6080

文化祭のお知らせ

区民センター祭 会場 区民センター(平岸6-10) 詳細 区民センター運営委員会 ☎812-7181

日 時	時 間	催 し 物
11/2(金)	10時30分～	手作り品・リサイクル品・野菜のバザー、サークル作品展示、ダンスパーティー(13時～)
11/3(祝)	10時30分～	お茶席(なくなり次第終了)、手作り品・リサイクル品・野菜・料理のバザー(なくなり次第終了)、ステージ発表、サークル作品展示、ビンゴゲーム(ステージ発表終了後)

西岡福住地区センター文化祭 会場 西岡福住地区センター(西岡4-9) 詳細 西岡福住地区センター ☎852-4687

日 時	時 間	催 し 物
11/10(土)	10時～	お茶席、作品展示、ステージ発表、抽選会(ステージ発表終了後)
11/11(日)	10時～	作品展示、ダンスパーティー(13時30分～)

※文化祭準備のため、11月7日(水)～9日(金)は全館休館。

月寒公民館文化祭 会場 月寒公民館(月寒中央通7) 詳細 月寒公民館運営委員会 ☎851-0482

日 時	時 間	催 し 物
10/27(土)	9時45分～	開会式、演奏会(月寒中学校)、ステージ発表、フロア発表(ダンス)、作品展示
10/28(日)	9時～	ステージ発表、フロア発表(空手)、作品展示、お楽しみ抽選会、閉会式
11/3(祝)・4(日)	9時～	菊花展



胃がん・大腸がん検診（予約制）

実施日	受付時間	実施会場
10/18(木)、11/15(木)、12/20(木)、1/17(木)・26(土)、2/2(土)・21(木)、3/21(木)	8時45分～10時	保健センター2階で受付。(1/26、2/2のみ9時～10時に区民センターで受付。)

内容 胃がんはバリウムによるレントゲン間接撮影、大腸がんは検便による潜血反応検査です。いずれも一次検診であり、内視鏡による検査ではありません。

対象 市内にお住まいで、職場で検診を受けることができない40歳以上の方。

費用 胃がん検診700円、大腸がん検診400円。当日、受付でお支払いください。

※70歳以上の方、特定障がいのある65～69歳の方、市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方は無料です。

いずれも確認書類が必要になりますので、予約時にご確認ください。

申込 希望検診日の1週間前までに、下記へ電話か直接窓口でご予約ください。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

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	インドアゴルフA	金	11/2～3/22	13時～14時30分	16	26	14,400 (11,500)
	インドアゴルフB			14時40分～16時10分	16	26	
	テニス入門～初級	木	11/1～1/10	9時～11時	10	10	8,900 (7,100)
	テニス初中級			13時～15時	10	10	
	テニス中級			15時～17時	10	10	
	ピラティス			9時30分～10時40分	10	30	
	入門太極拳			11時～12時30分	10	30	
16歳以上 中上級以上	卓球集中講座 ～つつつき打ち～	火	11/13～27	10時～12時	3	10	2,700 (2,100)
16歳以上 中級以上	テニスクリニック ～レシーブ～	木	11/22～12/20	11時5分～12時5分	5	10	3,000 (2,400)
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	11/6～28 (1回完結) ※11/14を除く	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	11/1～29 (1回完結)	12時10分～12時55分	1	①各1 ②各2～4	①3,100 ②4,000

申込期限 10/20(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。 **抽選** 10/21(日)の14時から。

対象	内容	開講日	時間	回数	定員(人)	受講料(円)
16歳以上	そば打ち	10/21(日)	10時～12時30分	1	6	2,300 (2,000)

申込期限 10/17(水)までの9時～20時に電話か直接窓口で。 **抽選** 10/18(木)の14時から。

※お申し込み後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。

○第23回豊平区体育館一般卓球大会のお知らせ

日時 11/26(月)8時45分受付開始。 **会場** 豊平区体育館。

対象 当体育館利用者および卓球愛好者。※学生の申込不可。

参加費 1組1,500円(必ずペアでお申し込みください)。

競技内容 ダブルス戦(男子ペア、女子ペア、男女混合ペア)。Aクラス(上級者)・Bクラス(中級者)・Cクラス(初級者)。※クラスは自己申告制ですが、最終決定は大会運営委員会が行います。上記いずれか1クラスしか参加できません。昨年度優勝ペアはペアを変更するか、上のクラスにお申し込みください。

申込 10/22(月)～11/4(日)の9時～20時に参加料を添えて直接窓口で。

〈共通事項〉

※10/15(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
区センター (平岸6-10) ☎812-7181	豊平区のりんごで アップルパイとジャム (全1回)	金	10/26 10時～13時	20人	1,200円	対象 区内在住かお勤めの方。 申込 10/11(木)～19(金)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	応急手当講座 「AEDを学ぼう！」 (全1回)	木	12/20 13時～16時	30人	無 料	対象 区内在住かお勤めの16歳以上の方。 申込 11/1(木)～7(水)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
西岡福住 地区センター (西岡4-9) ☎852-4687	①音楽に合わせて“社交ダンス”を踊ろう！ (全2回・2コース)	火	夜間コース10/16・23 19時～20時30分	各 50人	500円	対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は10/11(木)～15(月)、②は10/12(金)～18(木)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②第7回パソコン講座 ワード入門 (全6回)	土	午後コース10/20・27 13時30分～15時			
東月寒 地区センター (月寒東3-18) ☎853-2011	①親子ビクス&リン パマッサージ (全1回)	月	10/19～31 18時～20時	20人	3,400円 (1,000円)	対象 ①は区内在住の乳幼児と保護者、②は区内在住の方(学生を除く)、③は区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は10/11(木)～17(水)、②は10/15(月)～23(火)、③は10/22(月)～31(水)の9時～17時に、①、③は電話か直接窓口で、②は窓口のみ。②、③は先着順。
	②ブレンダンの英会話講座 (全6回)	水	10/24～11/28 19時～20時	20人	5,000円 (1,000円)	
	③デジカメ入門 ポストカード作成講座 (全4回)	水・金	11/7～16 10時～12時	15人	2,500円 (1,000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。

住民集団健康診査(予約不要)

各地区の会館などで住民健康診査を実施します。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
東月寒	10/11(木)、12(金)	9時～11時	東月寒地区センター	月寒東3-18-5-1
中の島	10/11(木)	13時30分～15時	中の島第三区会館	中の島2-10-5-23
	11/9(金)	13時30分～15時	中の島会館	中の島1-4-9-4
平岸	10/12(金)	13時30分～15時	平岸会館	平岸2-7-2-5
西岡	10/18(木)	9時30分～11時	西岡南町内会館	西岡4-14-12-10
		13時30分～15時	市営住宅西岡集会所	西岡3-2-6-10
西岡・福住	10/30(火)	9時30分～11時	西岡福住地区センター	西岡4-9-1-17
月寒	11/9(金)	9時30分～11時	月寒公民館	月寒中央通7-8-19

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。	・住所、生年月日を確認できる書類をお持ちください。
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。	

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

