

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

☎822-2407 ㊚813-3603

とよひら元気印 (第77回)

ひこさか うたこ
彦坂 歌子 さん (80)

水泳インストラクター

平成24年度札幌市社会教育功労者表彰受賞 豊平区福住在住

80歳 現役の水泳インストラクター

彦坂さんはこれまで多くの障がい者に水泳を教えてきた現役の水泳インストラクターです。札幌市障がい者スポーツ大会（すずらんピック）などの大会運営にも携わり、幅広く障がい者スポーツの振興に貢献してきました。その長年の活動が高く評価され、昨年11月には札幌市社会教育功労者表彰を受賞しました。

彦坂さんが水泳を始めたのは43歳から。子育てが一段落して、自分の時間ができたときに近所の人に誘われ、真駒内にある青少年会館の水泳教室に通い始めました。当時のことを「コーチの指導で学ぶ多くのことが、新鮮で楽しかったのを覚えています。できなかったことができるようになるのがうれしかったんですね」と振り返ります。得意な泳ぎ方は平泳ぎ。着実に練習を重ね、50代後半には年代別の大会で優勝したこともあります。68歳で選手を引退してから、指導や大会運営という形で水泳に関わり続けています。



泳ぐこと自体を楽しんでほしい

50代のころから水泳教室でアシスタントをするようになり、指導者資格を取ったという彦坂さん。脳性まひや知的障がいの子どもたちに教えた経験もあります。第1回全国知的障害者スポーツ大会で、失敗してしまった子のフォローをするために、隣のコースで見守りながら泳いだことを今でも覚えているそうです。「あの子の普段からの頑張りを無駄にさせないために必死でした。無事に泳ぎ切ったときは胸がいっぱいになりました。良い思い出です」

現在は週に一回、平岸プールで身体障がい者に教えています。「できること、できないことは一人一人違います。長い目で見て、できる事から練習していくことが大切。人に教えるのは自分のためにもなります。みんな一生懸命で、私も負けてられないという気持ちになるんです」と真剣な表情で話します。

「私自身、水泳が好きで楽しんでいます。みんなにも泳ぐことの楽しさや充実感を感じてほしい」と目を輝かせながら話す彦坂さん。これからも多くの生徒を教えていきます。

▶平成17年に岡山で行われた全国障害者スポーツ大会会場で（中列左から3番目が彦坂さん）。



◀昨年11月に行われた札幌市社会教育功労者表彰の様子。



豊平区の人口・世帯数

人口	216,585人	(+909)
男	100,789人	(+495)
女	115,796人	(+414)
世帯数	111,744世帯	(+796)
(5月1日現在。()内は前月比)		



民生委員って どんな人？

民生委員のお仕事紹介

皆さんの地域にも必ずいる「民生委員」。国や市から依頼されて、福祉の相談を中心に活動しています。「これからの生活が心配だ・・・」「お友達には聞きづらい・・・」。お困りのことがあったら、気軽に相談してみませんか？

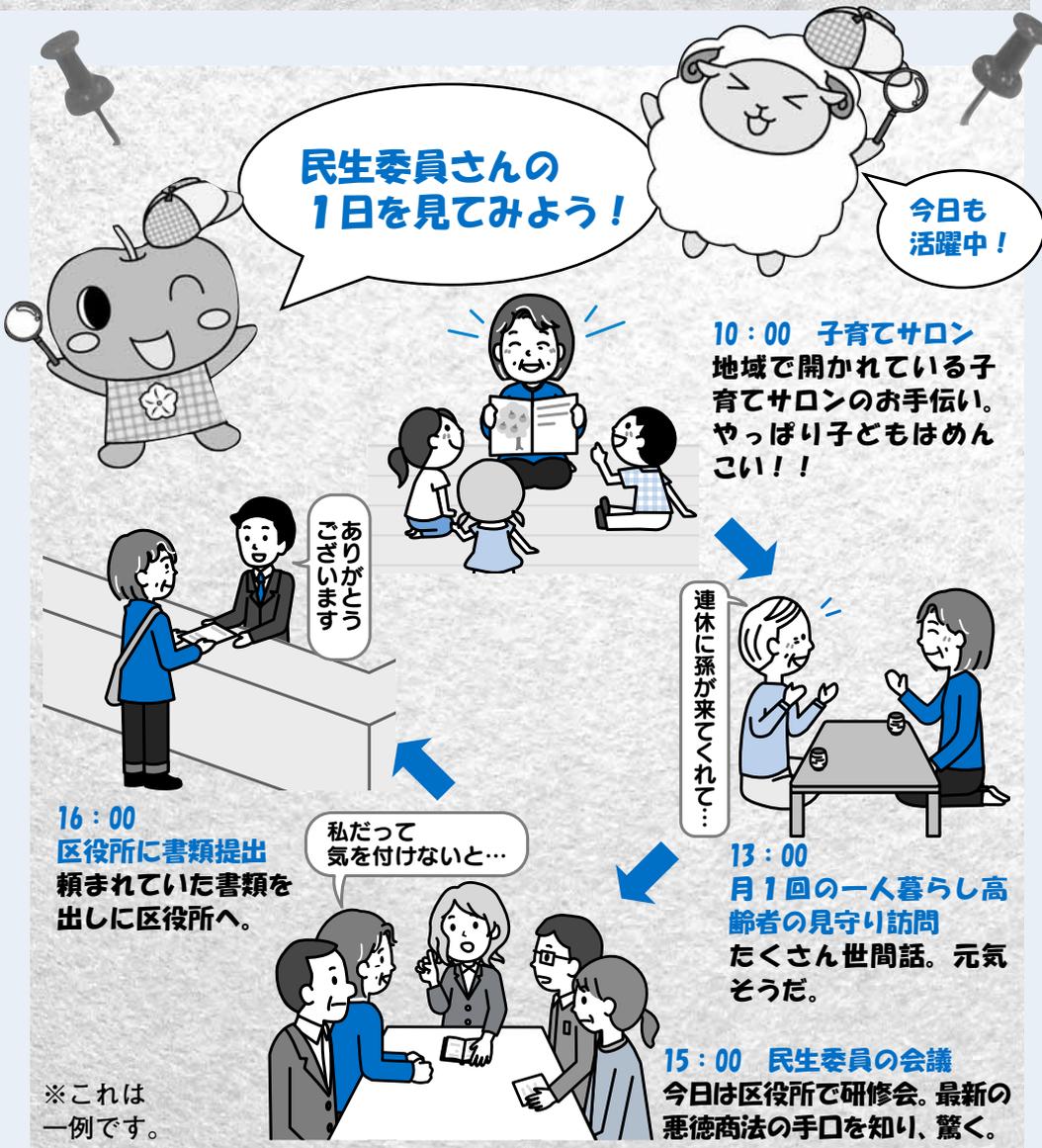
【お問い合わせ】 区役所保健福祉課活動推進担当 ☎(822)2451

必ずいます！民生委員

民生委員は、その地域の住民の中から、選ばれています。それぞれ委員は担当の地区を持っていて、平均するとだいたい330世帯に1人の割合で置かれています（札幌市の場合）。

「聞き手」と「つなぎ」

民生委員は、月1回の割合で、高齢の一人暮らしの方や障がいをお持ちの方などの家を訪問しています。お話し相手となつて暮らしの中のおさまざまな相談に応じたり、相談者が必要としている情報を提供したりしています。



民生委員のお仕事

福祉ニーズの把握

地域住民が抱える問題や福祉ニーズを日常的に把握

相談

福祉に関する心配事や相談、解決のお手伝い

見守り

一人暮らしの高齢者への声掛け・安否確認などの見守り活動

情報提供および助言

各種福祉サービス、悪徳商法の被害防止などに関する情報提供や専門機関の紹介

関係機関への協力

区役所や保健センター、児童相談所などへの協力・連携

地域福祉活動の推進

町内会や福祉のまち推進センター、介護予防センター、地域包括支援センターなどの連携、地域の「子育てサロン」への協力

このほかにも、さまざまな仕事、役割を担っています。

また、相談内容に応じて、区役所や社会福祉協議会、関係機関などを案内する「つなぎ役」も担っています。

親子の強い味方！

～児童委員を兼任～

民生委員は、児童委員も兼任。子育て中の親子が抱えるさまざまな困り事にも取り組んでいます。子育て中の親子の交流の場を設けたり、児童虐待の早期発見に向けて、行政と連携し、地域で生活する親子の支援を行っています。

秘密は必ず守ります

～守秘義務～

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた公的なボランティア。個人の秘密を守るよう、法律で、定められています。調査内容や相談内容が漏れることはありません。活動に必要な知識を学ぶ研修も受けていますので、安心してご相談ください。



民生委員さんにインタビュー！

「民生委員の仕事って？」「やりがいはいは？」。月寒地区で民生委員として活躍されている福井栄子さんに聞いてみました！



▲福井栄子さん

委員になったきっかけは何ですか？

町内会から勧められて……。何かしら自分のためになるのかなと思いましたが、主人の協力もありました。続けているのも、家族の協力があってですね。

相談のときに心掛けていることは何ですか？

相手が何を言おうとしているのか察することができるよう、経験豊かになっても、聞く側に徹しています。人にはプライドがありますので、伝える言葉一つ一つに気を付けていますね。

「難しいなあ」と感じるのはどんなとき？

一人暮らしの高齢者を訪問したときです。「どこまで話して大丈夫なのか」を相手が分かってくれるまでが

難しいですね。うわべだけ親切にしてもダメ。身寄りがなくて、亡くなった後、どうすればいいのかという相談が多いのです。本当に困っているのはやはり自分が亡くなったときのこと。誰が面倒を見てくれるか……。難しいですよ。

民生委員を経験してみてくださいか？

自分のためにすごく勉強になりました。福祉のことや社会の制度がどう変わっていくのか、よく分かりました。困っている人が身近にいるので、気持ちをよく考えてあげようという心掛けています。時にはストレスを我慢することもあります。それも勉強。時代は変わっても、民生委員の役割は必要なものなのだと思います。

これからの抱負は？

やっぱり人柄、信頼される人が求められます。相手にどう思われるか考える努力、裏表なく、素直に正直な気持ちを相手に伝えたいと思います。

最後にひとことお願いします！

町内会の役員の方も一体となって協力してくれて、とてもやりがいを感じる仕事です。私たちはあくまでパイプ役。でも、実行力をパワーにもう少し頑張りたいですね。健康第一！もうちょっと頑張れるかな！？

担当の民生委員が分かれば、直接ご相談ください。区役所や区社会福祉協議会にお問い合わせいただければ、担当の民生委員をご紹介します。

区役所保健福祉課活動推進担当

☎822-2451

区社会福祉協議会

☎815-2940

66歳になられる方へ

札幌市では、66歳になられる方や転入された方を対象に、世帯状況や健康状態、急病や災害時に活用する緊急連絡先などを伺っています（施設入居者、介護保険サービス利用者は原則除きます）。

調査は、市から依頼を受けた担当の民生委員がご家庭を順次訪問し、直接お話を伺います。調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。



ご協力をお願いします！





情報満載!

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

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

子育て応援隊大募集!



子育て家庭を応援するボランティア養成のための講習会。必要な知識や技術を学びます。ぜひご参加ください。

日時 6月27日(木)・28日(金)のいずれも10時～12時。2日間1コース。受講後、別日程で子育てサロンを体験していただきます。

会場 区役所4階ABC会議室
対象 子育て支援やボランティア活動に関心のある方。
定員・費用 15人。無料。
申込 6月11日(火)から、9時～17時に左記へ電話か直接窓口で。先着順。

詳細 区役所健康・子ども課子育て支援係 ☎(822)2474

子育てに絵本を! 絵本の魅力と楽しみ方

絵本の素晴らしさや読み聞かせの大切さを実践を交えて楽しく学んでみませんか。
日時 7月10日(水)14時～15時30分。

会場 保健センター2階講堂。
講師 青田正徳氏(ちいさなえほんやひだまり代表)。

対象 区内在住で、絵本や読み聞かせに興味のある方。
定員・費用 75人。託児は先着40人。無料。

申込 6月19日(水)から、9時～17時に左記へ電話か直接窓口で。先着順。

詳細 区役所健康・子ども課子育て支援係 ☎(822)2474

パーキンソン病研修会

パーキンソン病の在宅リハビリについて、実技も交えて分かりやすくお伝えします。参加者同士の情報交換、患者会の紹介も予定しています。

日時 7月29日(月)13時30分～15時30分。
会場 保健センター12階講堂。

対象 区内在住のパーキンソン病の患者さんとその家族。
定員・費用 30人。無料。

申込 7月2日(火)～19日(金)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・子ども課健康やか推進係 ☎(822)2472

老人クラブの 新規会員募集



地域の仲間が定期的に集まって、奉仕活動、友愛活動、健康づくりなどを目的に楽しく活動しています。ウォーキングやパークゴルフ、歌や踊りなどのサークル活動のほか、公園清掃や子どもたちの交通安全指導などのボランティア活動のような地域貢献にも力を入れています。皆さんも老人クラブに入会して、多くの仲間と一緒に楽しく過ごしてみませんか。

対象 おおむね60歳以上の方。
詳細 区役所保健福祉課活動推進担当 ☎(822)2451

①楽しいお話の会
日時 6月13日・20日・27日、7月4日のいずれも木曜日。15時～15時30分。

対象 幼児・小学校低学年。
②パネル展「こころの疲れたあなたに」

自殺に関する実態、原因等についてのパネル展、相談先等の案内パンフレットの配布、関連本の展示、貸出。
日時 6月13日(木)～6月25日(火)

西岡図書館から

区民の安全を守る豊平消防団員が規律訓練、放水訓練を実施し、日ごろの訓練の成果を競い合います。ぜひご覧ください。

日時 6月29日(土)10時～12時30分。
会場 札幌大学第5駐車場(西岡1-7)。

その他 駐車場は使用できませんので、公共交通機関をご利用ください。
詳細 豊平消防署予防課(月寒東1-8) ☎(852)2100

①図書室読み聞かせ
日時 6月11日(火)15時30分～16時。
会場 区民センター図書室児童コーナー。
費用 無料。
参加方法 当日、直接区民センターへお越しください。



豊平消防団 消防総合訓練大会



(休館日) 6月12日・26日・7月10日のいずれも水曜日。
詳細 西岡図書館(西岡3-6) ☎(822)8111

豊平区民センターから

区民の安全を守る豊平消防団員が規律訓練、放水訓練を実施し、日ごろの訓練の成果を競い合います。ぜひご覧ください。

②図書室休室のお知らせ
休室期間 6月27日(木)～7月3日(水)。

休室期間の返却図書室ドアの返却口で。

詳細区民センター図書室(平岸6-10) ☎(81)1030

月寒公民館

絵本読み聞かせ

楽しい時間を過ごしませんか。興味のある方ならどなたでも大歓迎です。

日時 6月29日(土)10時30分～11時30分。

会場 月寒公民館1階大研修室(月寒中央通7丁目)。

費用 無料。

詳細 月寒公民館

☎(81)0482

ちあふる・とよひら

子育て講座

①こんな時には、こんなケア
日時 6月26日(水)10時30分～11時15分。

対象 1歳までのお子さんと保護者。

定員・費用 15組。無料。
申込開始 6月12日(水)。
②はじめてのトイレトレーニング



日時 7月2日(火)10時30分～11時15分、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 6月18日(火)。

③好き嫌いをなくそう

日時 7月9日(火)15時15分～16時。

対象 1歳6カ月から就学前のお子さんと保護者。

定員・費用 10組。無料。

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(平岸5-8)。

詳細 南部市税事務所納税課 ☎(824)3913



申込開始 6月25日(火)。(以下共通)

会場 豊平区保育・子育て支援センター(月寒東1-4)。

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) ☎(81)2510

国民健康保険料の

夜間・休日納付相談

日時 夜間 6月19日(水)・20日(木)のいずれも19時30分まで。

休日 6月23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 ☎(82)2510

市税の夜間納付相談

あつまーるボランティア教室

ボランティアに興味のある方におすすめ。実際に地域でボランティア活動をしている人たちのお話を聞いてみませんか。ボランティア活動を始めるにはどうすればいいかわからないという方の、疑問や相談にもお答えします。お気軽にご参加ください。

第1回「始めてみようボランティア」

日時 6月27日(木)14時～15時30分。

会場 豊平老人福祉センター「あつまーる」2階談話室(中の島2条3丁目)。

ゲストスピーカー ボランティア実践者 渡辺恵美子氏。

対象 区内にお住まいの方か老人福祉センター利用者。

定員・費用 15人。無料。

申込 6月11日(火)から、8時45分～17時15分に下記へ電話で。先着順。

詳細 区社会福祉協議会(平岸6条10丁目 区民センター内)

☎815-2940

■今後の予定

「あつまーるボランティア教室」は、7月以降も毎月1回、第4週(曜日不定)に開催していきます。お気軽にご参加ください。

※9、10月は老人福祉センターの大規模改修予定のため休止。

※12月のみ第3週に開催。





コンサドーレ札幌ホームゲームにご招待！ ～豊平区民応援デー～コンサドーレズによるダンス講座も開催！



©2013.H.F.C.

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、7/27(土)のガイナレ鳥取戦(SB自由席)にご招待します。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！

日時 7月27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)・クラブコンサドーレのICカード番号(会員の方のみ)・ダンス講座にも参加をご希望の方は「ダンス講座希望」と記入の上、下記申込先へ郵送。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5日(金)当日消印有効。

申込先・詳細 〒062-0045 札幌市豊平区羊ヶ丘1番地
コンサドーレ札幌「豊平区民応援デー係」 ☎858-5310
※応募者の個人情報、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、本件を含む当クラブからのアンケートやご案内以外には利用しません。



©2013.H.F.C.

カラスに気を付けましょう

カラスは4月～7月の繁殖期に巣作りを行います。ヒナが巣立つまでの間、子どもを守ろうと、巣に近づく人間に対して威嚇することがありますので、注意しましょう。

◆カラス被害にあわないために◆

事前に巣に気付いたときはできるだけ迂回するようにし、どうしてもそこを通らなければならないときは、傘を差したり、帽子をかぶるなどをして、被害を防ぎましょう。

また、カラスはごみステーション近くの街路樹や公園の木などに巣を作ることがあります。ごみがカラスのエサとならないよう、生ごみを見えないようにする、ネットをしっかりとかぶせるなど、ごみの出し方に気を付けましょう。

◆カラスの巣について◆

カラスが人間を襲わない限り、巣の撤去は法律で制限されています。また、札幌市では、市が管理している場所以外の巣については、撤去などの対応はしていません。個人や会社の敷地内など私有地に巣がある場合は、所有者が専門業者に依頼して撤去などの対応をしていただくことになります。

なお、カラスを含む野生鳥獣のヒナの捕獲や卵の採取などを許可なく行うことは、「鳥獣の保護及び狩猟の適正化に関する法律」により禁止されています。詳しくは環境局みどりの推進課(☎211-2522)までお問い合わせください。

★場所ごとのカラスの巣などに関する問い合わせ先

問い合わせ先	
区内の公園・街路樹にできた巣	豊平区土木センター ☎851-1681
電柱にできた巣	NTT柱 NTT東日本 ☎0120-444-113
	北電柱 北海道電力 ☎251-1111
ごみステーションのカラスよけ器材に関する相談	豊平清掃事務所 ☎581-9153



豊平区体育館だより

平成25年7月から約3カ月にわたって開かれる教室のご案内です（※は6月下旬から）。日程、定員、回数、受講料などの詳細につきましては、豊平区体育館にお問い合わせください。

	種目	曜日	時間		種目	曜日	時間
16歳以上	ストレッチヨガ	火	10時～11時30分	16歳以上	卓球入門	火	10時～12時
	背骨コンデショニング		10時～11時30分		卓球初級	木	13時～15時
	ヨガ	10時～11時30分	卓球中級				13時～15時
	生活習慣病予防体操	水	9時20分～10時50分		※テニス入門～初級	木	9時～11時
	ボディコントロール体操		10時～11時30分		テニス初級	水	13時～15時
	フラダンス		11時15分～12時30分		テニス初中級	火	13時～15時
	※入門太極拳	11時～12時30分	水			15時～17時	
	※ピラティス	木	9時30分～10時40分		木	13時～15時	
	ナイトピラティス		19時30分～20時45分		テニス中級	火	15時～17時
	リラックスヨガ	金	10時～11時30分			木	15時～17時
	懐メロ体操		9時20分～10時50分		金	13時～15時	
	ずぼら健康体操		11時10分～12時40分		① ママヨガ	金	13時～14時10分
	ナイトヨガ	火	19時30分～20時45分		② ※キッズフットサル	木	16時～17時
	インドアゴルフ		13時～14時30分		③ ※ジュニアフットサル		17時10分～18時10分
	※バドミントン初級	火	10時～12時		④ ※ジュニアショートテニス	月・金	16時～17時
	※バドミントン中級		10時～12時		⑤ ※ジュニアテニス(硬式)		17時～18時
			⑥ げんきキッズ	火	14時15分～15時15分		

①は0～6歳の未就学児と16歳以上の保護者、②～④は小1～6、⑤は小1～6で1年以上の経験者、⑥は年少（平成21年4月2日～22年4月1日生）。

◎7月のスポーツ教室

- ①卓球集中講座～カット&カット打ち～（16歳以上、中上級レベル以上、7/2・9・16の火曜日、全3回）。
- ②マンツーマン卓球・プライベート卓球（年齢・レベル不問、7/2～24の火・水曜日、1回完結）。
- ③マンツーマンテニス・プライベートテニス（年齢・レベル不問、7/4・11・25の木曜日、1回完結）。

申込期限 6/15(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。**抽選** 6/16(日)14時から。

※6/17(月)は施設整備日のためお休みです。

※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

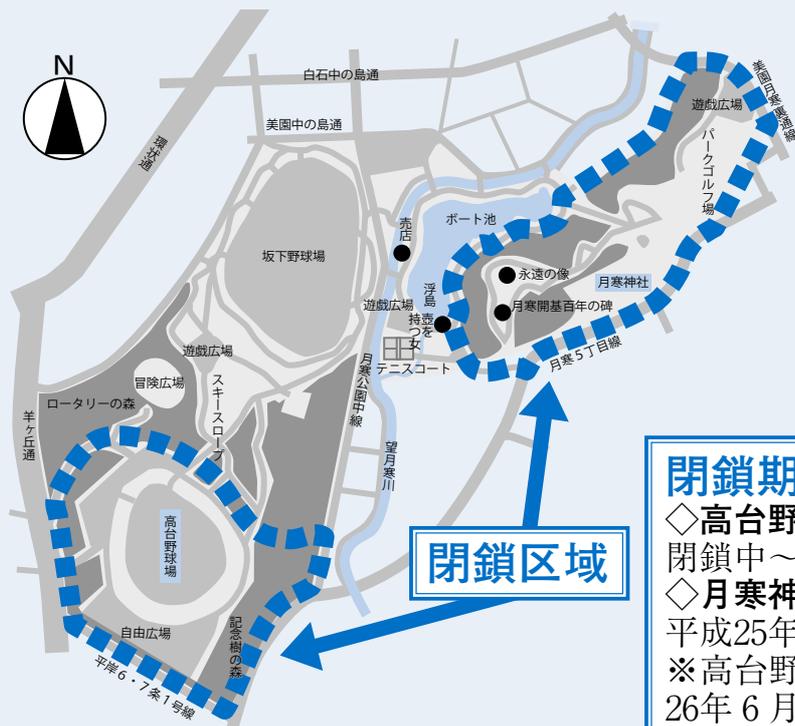
会場・申込先	講座名	曜日	開催日時	定員	受講料(教材費)	対象・申込方法など
西岡福住 地区センター (西岡4-9) ☎852-4687	①ゆかた着付け講座 (全1回)	日	7/7 13時30分～15時	15人	500円	対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は6/27(木)～7/5(金)、②は7/5(金)～7/10(水)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②パソコン講座 (エクセル入門編) (全8回)	月・水・金	7/12～31 (7/15は除く) 18時～20時	20人	4,600円 (1,000円)	
東月寒 地区センター (月寒東3-18) ☎853-2011	親子でダンス (全1回)	木	6/20 10時30分 ～11時30分	-	無料	対象 区内在住の幼児と保護者。 申込 6/11(火)～19(水)の9時～17時に電話か直接窓口で。

※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



月寒公園再整備工事に伴う公園の一部閉鎖のお知らせ



■公園の一部閉鎖について

再整備工事に伴い、公園の一部区域を左図の通り閉鎖いたします。利用者の皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますがご了承願います。

■平成25年度の工事予定

平成25年度は昨年に引き続き、高台野球場・パークゴルフ場の整備を進めるほか、新たに月寒神社周辺に着手し、散策路、遊戯広場などを整備します。

閉鎖期間

◇高台野球場周辺

閉鎖中～平成25年12月末ごろまで

◇月寒神社周辺

平成25年7月上旬～12月末ごろまで

※高台野球場・パークゴルフ場は平成26年6月ごろから開放予定です。

関連ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/ryokuka/keikaku/tsukisamu/index.html>
 詳細 環境局みどりの管理課 ☎211-2525

こりんとめーたんの

ワンポイント・アドバイス

Vol.4

～正しい姿勢でウォーキング～

いつでも気軽に始められる「ウォーキング」。体力や筋力が向上する、体脂肪が燃焼される、血行が良くなる、ストレスが解消されるなど、さまざまな効果が期待できます。

そんなウォーキングは正しい歩き方がポイント。効果をアップさせるためにも、歩き方や姿勢に気を付けて、自分のペースで始めてみましょう！

ウォーキングのポイント

あごを引き数メートル先を見る

腹を引き締める

膝を伸ばし大きく振り出す
着地は踵から



歩幅は大きく
【身長 - (90~100)cm】が目安

肩の力を抜いて背筋を伸ばす

肘を軽く曲げ、前後にリズムカルに振る

足先から地面をしっかりと蹴る

お薦めストレッチ

ウォーキングの前後には、ストレッチで筋肉をほぐしましょう。

1

足を前後に開き、前に出した足を曲げ、後ろの足は伸ばす。足の裏は地面から離れないように注意する。



2

足を開いて両腕を上へ伸ばし、そのまま左右へ上体を傾ける。



豊平区内と札幌都心部のウォーキングマップを区役所広聴係で配布中！

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 ☎822-2472