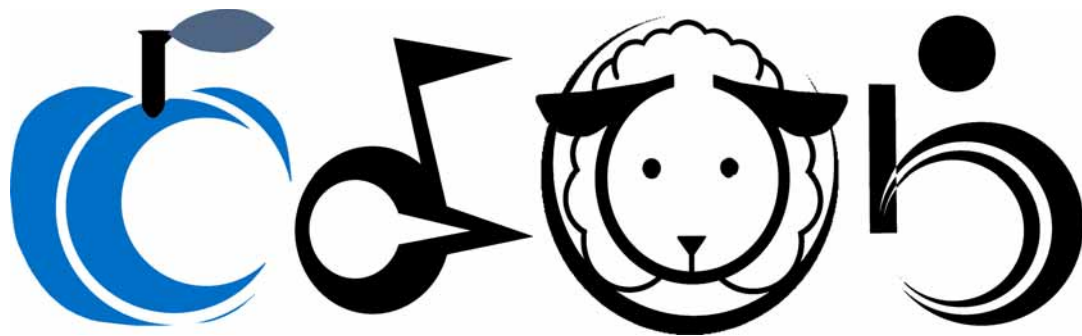




編集

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90回)

さ さ き こ よ り
佐々木 小世里 さん

イラストレーター 南平岸在住



▼「クマオンセン」



▲「稲穂にかかる虹」



時代の空気感をイラストにのせて

大学では美術を専攻し、時間をかけて立派な作品を作るため、絵には熟練や忍耐が必要だったといいます。結婚を機に専業主婦に。しかし、高等専門学校を目指す中学生にデッサンを教える機会があり、「ふと、私も水彩絵の具を使って動物の絵をさっと描いてみたんです。そうしたら、気楽に気ままに絵を描く楽しさを思い出しちゃって」と、イラストレーターになったきっかけを思い出します。

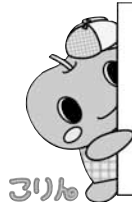
イラストの魅力は「その時代の空気感を組み込めること」。自分が感じた何げないもの、心を動かされたものに焦点を当てています。紙面のイラストはスペースが限られています。「伝えたいものを最近やっと絞れるようになりました。ちっちゃな世界に詰め込むのも楽しくて」。描きたいものがたくさんあって、選ぶのも大変そうです。

この仕事の魅力は「人との出会いをくれること」。資料を基にイラストを描く場合でも、デザイナーなどの関係者から新鮮なイメージを聞き取り、「見ないからこそ描ける世界」も見事に表現していきます。

新聞紙面で2年半にわたり連載を描き続けています（北海道新聞木曜朝刊「キラリ！見つけた」）。主に、道の駅やアンテナショップなどでリサーチし、実際に生産者を訪ねて取材します。「生産者の持つイメージを再構成して読み手に投げ掛け、その読み手が次のイメージを膨らませます。そして、実際に食べに行ったり、触れに行ってもらったり。こういう、何かが生まれていくような感覚が好きです」。一主婦の目線で何回も食べたいもの、居心地の良いスポットをこれからも伝えていきたいと抱負を語ります。

幼少期に道北の中頓別町で過ごした「雪、空、原っぱ」が原風景。小さな町では、たった一人の移住者が町の空気を変えることもあると感じています。「それぞれのマチの良さがふわっと浮き上がってくるような、これまでとは違った北海道のイメージをつくっていったらいいな」。これからもマチの空気をイラストにのせていきます。

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/>
豊平区ラジオ広報番組「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～



豊平区の人口・世帯数

人口	218,136人	(+203)
男	101,431人	(+79)
女	116,705人	(+124)
世帯数	113,551世帯	(+188)
(10月1日現在。()内は前月比)		



すか？ のお仕事

『保健師』という職業を、皆様ご存じですか？
豊平区役所の保健師は、豊平区の皆さんが心身ともに健康的な生活が送れるように、さまざまな活動をしています。
今回は、保健師が地域住民の健康づくりのサポートのために
行っている活動をご紹介します。

Q4 例えば、具体的にはどんな活動をしているの？

A4① 子どもの健やかな成長のために子育て家庭を支援しています。

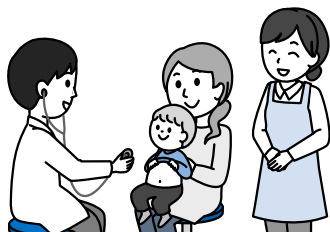
母親教室・両親教室

初めての出産を迎える方のために、産前産後の体と心の変化についての心構えや、赤ちゃんの抱き方や入浴のさせ方などの育児の練習を行います。



乳幼児健康診査

病気をできるだけ早く発見するために重要な乳幼児健診。育児での心配事などを保健師に相談することもできます。また、食事に関しては管理栄養士に相談できます。



妊産婦や子育て家庭への健康・育児相談

電話や窓口、あるいはご家庭を訪問して保健師が相談に乗ります。妊娠、出産、育児への不安などを相談してみましょう。



A4② 介護予防、生活習慣病予防をサポートしています。

介護予防事業の普及・啓発

介護が必要にならないように、高齢者の身体や心の機能を維持・改善していく取り組みです。保健師やお近くの地域包括支援センター・介護予防センターで相談できます。元気なうちから介護予防に取り組みましょう。



特定保健指導

特定健診（とくとく健診）の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、食生活や運動などの生活習慣を改善するための支援を行います。



A4③ 地域の健康づくり活動を支援しています。

健康フェア

各地区で地域の方たちが開催している健康フェアのサポートをしています。健康フェアでは血圧や骨密度などの健康測定や健康・介護相談コーナーなどを実施しています。



↑健康フェアとよひらでの骨密度測定。

健康づくりグループ

地域の方たちが自主的に取り組むウオーキングや健康体操、料理教室といった健康づくりグループをサポートしています。興味のある方、参加してみたい方は左記の健康・子ども課までお問い合わせください。



↑長年活動している、ひめりんごヘルシー倶楽部のウオーキング。



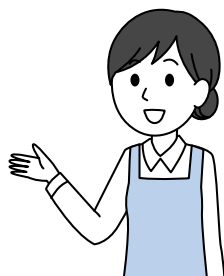
知っていま 保健師

Q1 保健師ってどんな職業？

A1 地域の健康づくりを支援しています。病気の予防が目的です。

保健師は、病気の予防や地域の健康づくり活動への支援などを行う、地域看護の専門職です。

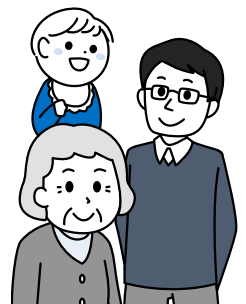
病気やケガをした人を治す医師や看護師とは違い、保健師は皆さんの病気の予防、健康維持・増進のお手伝いをしています。



Q2 地域の健康づくりにどのように関わっているの？

A2 地域全体を対象に幅広い活動をしています。

乳幼児から高齢者、健康な方から病気や障がいをお持ちの方まで、保健師の活動は地域に住む方全員が対象です。健康教室や個別相談などを通して、より健康的な生活を送れるようにアドバイスしています。



Q3 健康相談をしたいときは？

A3 区役所の保健師にご相談ください。

豊平区役所
(豊平保健センター)

部署名・所在・電話番号	担当
健康・子ども課健やか推進係 豊平区役所 3階 ☎822-2472	子ども・子育て世帯の健康、健康づくり活動について
保健福祉課保健支援係 豊平区役所 3階 ☎822-2461	高齢者・障がいをお持ちの方の健康、介護予防について

区役所保健師から メッセージ



(左) 原 智子さん
(右) 吉田 里菜さん

「子育てを頑張っているけど、うまくいかない。身体や心がちょっとつらい……」という方、「介護がつらくなってきた。なにか良い方法はないかな」という方など、お気軽にご相談ください。

他にもこんな相談先があります。

地域包括支援センター
介護予防センター

高齢者の生活や健康について総合相談ができます。介護予防教室や健康講話も行っています。

名称・所在・電話番号	担当地区
第1 地域包括支援センター 美園12条7丁目7-8 ☎841-4165	下記の4地区
介護予防センター中の島 中の島1条8丁目3-18 ☎813-3311	平岸 中の島
介護予防センター美園 美園12条7丁目7-8 ☎817-1294	豊平 美園
第2 地域包括支援センター 西岡4条3丁目7-5 ☎836-6110	下記の3地区
介護予防センター西岡 西岡5条12丁目1-2 ☎581-3000	西岡
介護予防センター東月寒・福住 月寒東2条18丁目7-35 ☎852-8830	東月寒 福住
第3 地域包括支援センター 月寒中央通7丁目6-20 ☎854-7777	下記の2地区
介護予防センター南平岸 西岡4条13丁目17-1 ☎584-1325	南平岸
豊平区介護予防センター月寒 月寒西2条5丁目1-2 ☎857-6110	月寒



情報満載！

とよひら掲示板

11月11日～12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

子育て講座

「子育てに絵本を」

日時 12月1日(月)10時～11時30分
会場 保健センター2階講堂。
講師 絵本作家 ひだのかな代氏。

対象 区内在住で子育てや読み聞かせに興味のある方。託児有(先着40人)。
定員・費用 75人。無料。

申込 11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

ちあふる・とよひら

子育て講座

子どもが変わる！コミュニケーション術
日時 12月2日(火)10時30分～11時30分。

対象 就学前のお子さんと保護者。託児有。
定員・費用 20組。無料。

会場 豊平区保育・子育て支援

センター(月寒東1-4)。

申込 11月18日(火)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) ☎(851)2510

西岡図書館から

①楽しいお話の会



日時 11月13日・20日・27日、12月4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「年賀状を絵手紙で」

大切な人へ手書きの絵で年賀状を送ってみませんか。

日時 11月27日(木)～12月23日(祝) 読書週間特別行事

③講演会「和泉式部日記」

札幌大学教授が平安時代の女流作家和泉式部の作品について講演します。

日時 11月13日(木)10時～12時。

定員・費用 40人。無料。

④おとなの読み聞かせ
子どものころを思い出して絵本の世界に出掛けませんか。

日時 11月15日(土)14時～15時。
定員・費用 30人。無料。
③④共通
対象 一般。

参加方法 当日、直接会場へお越しください。

⑤休館日 11月12日・26日、12月10日のいずれも水曜日。

詳細 西岡図書館(西岡3-6) ☎(852)8111

月寒公民館

絵本読み聞かせ

日時 11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 ☎(851)0482

豊平区民センターから

①図書室読み聞かせ

日時 11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(平岸6-10)。

②親子映画会

「くまのがっこう ジャックキーのパンやさん」「そらとぶねごさかな」「トゥイー

ティ」の3作品を上映。

日時 12月6日(土)10時～11時。

会場 区民センター1階いこい(平岸6-10)。



③以下共通

費用 無料。

参加方法 当日、直接会場へお越しください。

詳細 区民センター図書室 ☎(811)1030

子ども会サミット、おもしろインドアゴルフ
日時 11月15日(土)9時30分～12時。

会場 区民センター2階大ホール(平岸6-10)。

対象 小学1～6年生。

定員・費用 30人。無料。

申込 11月11日(火)～13日(木)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

豊平デイサービスセンター ボランティア募集

通所者の見守りや趣味活動のお手伝いなど。ご都合の良い曜日、時間で活動できます。

活動日時 月～土曜日の10時～12時、12時30分～16時。

会場 札幌市豊平デイサービスセンター(中の島2-3)。

対象 区内在住か勤めの15歳以上の方(車でのお来所は不可)。

申込 月～土曜日の9時～17時に左記へ電話か直接窓口で。

詳細 札幌市豊平デイサービスセンター ☎(811)5201

陸上自衛隊高等工科学校 生徒募集説明会

日時 11月24日(休)10時～12時、または、13時～15時。

会場 区民センター13階第3会議室(平岸6-10)。

対象 平成27年4月1日現在、

広告

15歳以上17歳未満の男子および保護者。
参加方法 当日、直接会場へお越しください。
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

第31回豊平区民ソフトテニス大会



種目 男女別個人戦(ダブルス)。1人での申し込みは主催者が組み合わせ。
日時 12月14日(日)9時開始。
会場 豊平区体育館(月寒東2-20)。
対象 区内在住かお勤めの方(学生を除く)。
費用 1人千円(1組2千円)を当日会場で支払い。
申込 11月22日(土)まで下記へ電話または、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記載の上、

フアックスか電子メールで。
詳細 豊平区民ソフトテニス同好会
 ☎FAX (851) 6601
 E toyohteniss@gmail.com

区民センター・ちえりあ共催「近所先生企画講座」

お洋服スリキリ収納、これであなとも素敵な毎日を、
日時 来年1月20日(土)2月24日の毎週火曜日。18時45分～20時45分。6日間1コース。
会場 区民センター3階第1・第2会議室(平岸6-10)。
対象 市内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。
定員・費用 20人。3千3百円。
申込 11月25日(火)必着で、講座名・氏名・住所・電話番号・年齢を記入の上、左記へはがきかフアックス、または直接窓口で。定員を超えた場合は抽選。
詳細 生涯学習センター事業課
 ☎(063) 061 0051 西区宮の沢1-1
 FAX (671) 2334

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(平岸5条8丁目)。
詳細 南部市税事務所納税課
 ☎824-3913

国民健康保険料口座振替推進月間

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・休日納付相談
日時 **夜間** = 11月26日(水)・27日(木)のいずれも19時30分まで。
休日 = 11月30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一係・二係
 ☎822-2510

常設の子育てサロンが増えました

市が指定する場所で週3回以上開催する「常設の子育てサロン」が豊平区内に新たに増えました(☆印は10月から、★印は11月から開設)。地域の子育て家庭が自由に集える交流の場として、お気軽にご利用ください。

施設名(所在地)	開催曜日	開催時間	電話番号
ちあふる・とよひら (月寒東1-4-2-11)	月～土	9時～17時	851-2510
☆べりいタイム (西岡5-11-2-15-A)	月・火・木	9時30分～14時30分	090-9522-7810
ねっこぼっこのいえ (月寒東1-2-10-9)	月・水・金	月・水 10時～15時 金 12時～17時	852-1100
★平岸児童会館 (平岸3-9-15-22)	火・木・金	9時～12時	812-2493
福住児童会館 (福住1-1-5-5)	火・水・木		855-0350
★天神山児童会館 (平岸1-19-2-55)	火・水・金		816-0388
★あやめ野児童会館 (月寒東4-10-6-10)	火・水・木		857-5862

※児童会館で開催される子育てサロンは学校の長期休業中、休みの場合がありますので、各児童会館にお問い合わせください。
詳細 子ども未来局子育て支援課 ☎211-2988





区役所では、小型家電の無料回収ボックスを設置しています。30cm×30cmの投入口に入る大きさの小型家電が対象です。



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	①ノルディック・ウォーキング体験講座 (全3回)	月	12/1～15 10時～11時30分	15人	受 1,000円 教 1,500円	対象 ①～③は市内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①～③は11/11(火)～18(火)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。④は申込不要。 その他 ④はパソコン持参可。修理は行いません。
	②MYお重に詰めてみる！ パート2 (全1回)	水	12/3 10時～12時	16人	受 900円 教 1,100円	
	③年越し手打ちそば講座 (全1回)	土	12/6 10時～12時30分	20人	受 1,000円 教 1,000円	
	④パソコンなんでも相談会 (全1回)	日	11/16 13時～16時30分	-	無 料	
月寒公民館 (月寒中央通7) ☎851-0482	①パソコンで年賀状作り (全1回)	金	11/21 9時30分～15時30分	20人	受 1,800円 教 1,000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 11/12(水)～18(火)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。 その他 ①はパソコン持参可。
	②体幹ストレッチで健やか人生！ (全1回)	水	11/26 10時～12時	20人	無 料	
	③手打ちそばで年越し (全1回)	水	12/10 10時～13時	16人	受 800円 教 1,200円	
東月寒地区センター (月寒東3-18) ☎853-2011	①パソコン講座(オリジナルポストカード作成講座) (全3回)	火・木	11/18～25 10時～12時	12人	受 2,000円 教 1,050円	対象 ①は区内在住かお勤めの方(中学・高校生を除く)、②は区内在住の1～3歳の幼児と保護者。 申込 ①は11/4(火)～14(金)、②は11/13(水)～19(水)の9時～17時に①は直接窓口、②は電話か直接窓口で。
	②親子ビクス&親子リンパマッサージ (全1回)	木	11/20 10時30分～11時30分	-	無 料	

※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
月寒	11/20(木)	9時30分～11時	月寒公民館	月寒中央通7-8-19
中の島	11/20(木)	13時30分～15時	中の島会館	中の島1-4-9-4
全地区	11/15(土)、12/7(日)	9時30分～11時30分、13時30分～15時	区民センター	平岸6-10-1-1

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(後期高齢者医療制度加入者を除く)。 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)、 尿検査、血圧測定。	・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)。 特定健康診査と同じ(腹囲を除く)。	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。	・氏名、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。	無料。	

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 ☎822-2472

広告



豊平区体育館だより

平成27年1月から約3カ月にわたって開かれる教室のご案内です。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
やさしいヨガ	月	10時～11時30分	卓球初級	木	13時～15時
ヨガプラス		9時45分～11時20分	卓球中級		
背骨コンディショニング	火	10時～11時30分	バドミントン初級	火	10時～12時
あへあほ足裏健康法		11時30分～13時	バドミントン中級		
生活習慣病予防体操		9時20分～10時50分	テニス入門～初級	木	9時～11時
ヨガ			テニス初級	水	13時～15時
ボディーコントロール体操	水	10時～11時30分		火	13時～15時
フラダンス		11時15分～12時30分	テニス初中級	水	15時～17時
ピラティス		9時30分～10時40分		木	13時～15時
入門太極拳	木	11時～12時30分		火	15時～17時
ナイトピラティス		19時30分～20時45分	テニス中級	木	15時～17時
懐メロ体操		9時20分～10時50分		金	13時～15時
リラックスヨガ	金	10時～11時30分	① ママヨガ	金	13時～14時10分
ずばら健康体操		11時10分～12時40分	② SHSFキッズフットサル	木	16時～17時
ナイトヨガ		19時30分～20時45分	③ SHSFジュニアフットサル		17時10分～18時10分
ズンバ	土	19時～20時15分	④ ジュニアショートテニス	月	16時～17時
卓球入門	火	10時～12時	ジュニアテニス（硬式）	金	17時～18時

申込期限 11/25(火)～12/6(土)の9時～20時に電話か直接窓口で。 **抽選** 12/7(日)の14時から。
①は0～6歳の未就学児と16歳以上の保護者、②は年中・年長（平成20年4月2日～平成22年4月1日生）、③は小1～6、④は小1～6で1年以上の経験者。

◎12月のスポーツ教室

- ①マンツーマン卓球・プライベート卓球(16歳以上・レベル不問、12/2～24(23祝を除く)の火・水曜日、1回完結)。
- ②マンツーマンテニス・プライベートテニス(16歳以上・レベル不問、12/4～25の木曜日、1回完結)。

申込期限 11/15(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。 **抽選** 11/16(日)の14時から。

※11/17(月)、12/8(月)は施設整備日のためお休みです。
※受講料のほか、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



美園小児童が文字入りリンゴを収穫 (9/19)

環状通のリンゴ並木で美園小学校の4年生と美園リンゴ会がリンゴの収穫を行いました。児童がデザインした文字や絵の入った「文字入りリンゴ」も収穫しました。



月寒公園「パークライフな一日」(9/21)

ノルディックウォーキングやストレッチの講習会のほか、地域の方が約35年前に月寒公園に植えてから大切に世話を続けてきたシバザクラの配布も行われました。



豊平区創造学園大運動会 (9/26)

借り物競争やピンポン玉運びなどの競技をチーム対抗戦で行いました。どの選手も年齢を感じさせないはつらつとした動きを見せていました。



月寒地区親子ふれあいコンサート (9/28)

小・中・高6校7団体の生徒らが、合唱や演奏を披露。最後には、出演者全員で地域の歌である「月寒（つきさっぷ）の少年」を合唱しました。



ふらっとホーム

in 豊平区

～市民と市長の2時間談義～



市民と市長がまちづくりについてひざを交えて話し合う「ふらっとホーム」を9月12日(金)に、どうぎんカーリングスタジアムで開催しました。このページでは、その模様をお伝えします。



地域の安全や防災について

参加者からの意見

『9月の大雨の際に、避難勧告のメールで目が覚めましたが、どういう方法で、どこに逃げればいいのか分かりませんでした』

市長から

『今回の大雨を経験し、市民の皆さまの安全を確保するために、どんな方法がいいか検討していかなければならないと思います。皆さまが体験されたことをお聞かせいただいて、今後の防災計画に盛り込み、役所と市民の役割をしっかりと築いていきたいと思っています』



▲札幌カーリング協会の方によるカーリングのデモンストレーションを見学しました。

冬季オリンピック・パラリンピック札幌招致について

参加者からの意見

『施設整備などのいろいろな費用がかかることもあります。エコな建て方をしたり工夫して実現したらいいなという夢があります』

『オリンピックはすごくお金がかかるイメージがある。市民生活に負担が出てくるのではないかと思います』

市長から

『財政面の問題など市民の皆さまの心配が乗り越えられるのであれば、開催できればいいなと思っています。ぜひ、ご家族と議論を重ねて、皆さまがどうお考えかご意見くださいますようお願いします』



町内会・自治会について

参加者からの意見

『町内会の会員も担い手も高齢化しています。働き盛りの人がいないとますます高齢者に負担がかかるのではないかと心配です』

『地域の見守りなどで人とのつながりが必要な子育て世代と高齢者にとっては、町内会は非常に重要な存在で、その世代を中心に盛り上がっていかればよいと思います』

市長から

『地域のお祭りなどで、子どもたちにもきちんと役割を担ってもらい、子どもたちが大きくなったときに町内会や地域コミュニティの中心になるというような教育を地域でしていくことがとても大事ではないかと思います』

ふらっとホームの内容をさらに詳しく知りたい方は、
豊平区ホームページ (www.city.sapporo.jp/toyohira/kuseijouhou/flathome2014/index.html) をご覧ください。

詳細 内容に関するお問い合わせは、区役所総務企画課広聴係 ☎822-2407 FAX813-3603
事業に関するお問い合わせは、市役所市民の声を聞く課 ☎211-2045 FAX218-5165