

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

とよひらく元気印 (第92回)

にし かわ たかのぶ
西川 貴之 さん (23)

レバンガ北海道選手 背番号12



♂ 195cm/85kg。ポジションはF。持ち味は外からの3ポイントシュート。八条中時代に「たくさん走らされました(笑)」が、厳しかったトレーニングが今も生きています。

自分のプレーで子どもたちに夢を

バスケットボールを始めたのは、少年団に入団した小学校3年。全日本代表だった父と2人の兄を見て「自然な流れで」やるようになったと振り返ります。

レバンガ北海道には、明治大学在学中の2013-14年シーズンから参加。本格的なプロ2年目となった今、「手を抜いたプレーをしたら、学生のときはチームメイトに申し訳なかった。今はファンに申し訳ないという意識が強くなりました」と、プロとして気持ちを引き締めています。

昨年12月に、母校の八条中学校（豊平8-13）のバスケットボール部を訪問し、シュートフォームの指導を行いました。「自分にはなかった経験でした。このつながりが子どもたちの刺激になり、将来プロになりたいと思ってもらえれば」と、中学生への初指導に手応えを感じています。

チームが展開する地域活動「学校訪問プロジェクト」に積極的に参加していく中で、地域貢献について考えることも多くなりました。「将来の目標は違っても、自分のプレーを何かのきっかけにしてもらえれば。将来の夢がお医者さんという子にも、勉強を頑張るヒントにもらって、希望を貫き通す大切さを伝えたいです」。バスケを通じた交流に大きな可能性を見いだしています。

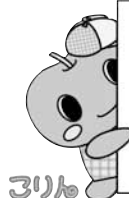
挽回が期待される今シーズン後半戦。「自分のプレーを地域のみなさんや子どもたちに見てもらって、少しでも盛り返していきたい」。地元きたえーるでのホームゲームでは、熱いプレーを見せてくれることでしょう。

レバンガ北海道 2月のホームゲーム日程

2/11(祝)	VSリンク栃木	北海きたえーる (豊平5-11)
2/13(金)・14(土)	VS和歌山	
2/27(金)・28(土)	VS兵庫	

※チケットなどの詳細は、レバンガ北海道公式ウェブサイト【<http://www.levanga.com>】か、北海道バスケットボールクラブ【☎555-5113】にご確認ください。
※試合内容は変更になることがあります。

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 218,226人 (+71)
男 101,389人 (-1)
女 116,837人 (+72)
世帯数 113,675世帯 (+7)
(1月1日現在。()内は前月比)



他人事じやない！

認知症

記憶力や判断力が徐々に失われていく脳の病気「認知症」。

認知症はどんな方でもなる可能性がある病気です。札幌市の統計では高齢者の10人に1人が認知症であると考えられています。認知症になっても安心して暮らしていただけるよう、まずは認知症のことを知ってみませんか。

市のホームページも
ご覧ください！

札幌市認知症ナビ 

認知症って どんな病気？

認知症とは、何らかの原因で脳細胞が死んだり、衰えていくことで、日常生活や対人関係に支障が出てしまう状態のことを指します。原因となる病気にはいくつか種類があり、アルツハイマー型と脳血管性の2つが認知症全体の約8割を占めています。症状には物忘れや妄想などのさまざまなものがあります。

認知症にはさまざまな症状があります

脳機能の低下により起こる症状例（中核症状）

物忘れ

新しいことを記憶できなくなり、つい先ほどのことさえ思い出せなくなってしまう。



見当識の低下

自分の居場所や、いまが何月何日かなどの基本的な状況（見当識）が分からなくなる。



理解力・判断力の低下

思考スピードが低下して複数のことを考えられなくなり、状況の変化に混乱しやすくなる。



心の状態や人間関係、環境などの影響で出てくる 精神や行動に支障が起こる症状例（行動・心理症状）

不安・うつ状態

自分の変化に不安や焦りを感じる。また、能力の低下を自覚することで自信を失い、うつ状態に。



妄想・幻覚

財布などをなくし、「誰かに盗まれた」と思い込む。「誰かが家にいる」などの幻覚、幻聴が出る。



徘徊※

自分の居場所や目的地、帰り方などを忘れ、外出したまま帰れなくなってしまう。



※行方不明の認知症高齢者を、タクシー、郵便局、ラジオ局などが協力して検索するネットワークがあります。最寄りの警察署生活安全課に電話で検索依頼を。豊平警察署は ☎813-0110。

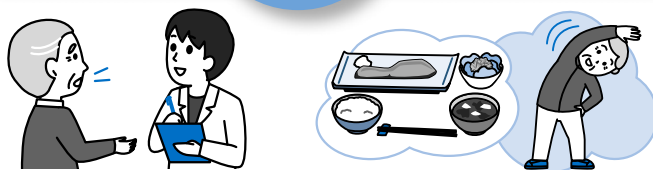
加齢と認知症の物忘れ は何が違うの？

年を取れば誰でも、物事がすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、認知症の物忘れはこのような加齢による物忘れとは違います。

加齢による物忘れと認知症による物忘れの違い（一例）

	加齢	認知症
忘れ方	体験したことの一部を忘れる（ヒントがあれば思い出す）	体験したこと自体を忘れる（ヒントがあっても思い出せない）
物忘れの自覚	忘れっぽいことの自覚あり	忘れたことの自覚がない

早めの**対策**が重要！



認知症の発症を完全に防ぐことは困難です。しかし、適度な運動やバランスの良い食事など、生活習慣の改善によって発症や進行を抑えられる場合があります。また、**原因となる病気によつては治る場合がありま**す。症状が軽いうちに適切な治療を受ければ、薬やリハビリで進行を遅らせることもできます。少しでも気になることがあれば、かかりつけのお医者さんか下記の窓口にご相談してみましよう。

認知症チェックリスト

認知症の可能性をチェックしましょう。複数当てはまる方はお早めに相談を！

- 同じことを何度も言うと周りから言われることが多い
- 探し物をしていることが多い
- いつも財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなくなった
- テレビドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- 身だしなみを整えることが面倒になり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのもおっくうになった

認知症コールセンター ☎206-7837

利用日時 月～金（祝を除く）10時～15時

名称・住所・電話番号	担当地区
区役所保健福祉課 豊平区役所3階 ☎822-2461	区内全域
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
介護予防センター月寒 月寒西2条5丁目1-2 ☎857-6110	月寒

ご相談はこちら！



第1地域包括支援センター
鈴木 信博さん（左）

介護予防センター美園
佐々木 恭子さん（右）

地域包括支援センターと介護予防センターは、高齢者についての総合相談と支援を行っています。

認知症についても、ご家族やご本人、近所の方などから相談があります。

ご家族と話がかみ合わなくなったり、お友達が閉じこもりがちになったなどの心配事があれば、お気軽にご連絡ください。地域の方や関係機関と協力してサポートしていきます。



▲介護予防センターで開催している健康教室。認知症予防には手足の運動が効果的です。

認知症患者本人が一番不安を感じています

認知症の方は、自分の変化や症状を自覚し、強い不安を感じています。不安と闘っている認知症の方を温かく見守る気持ちで接してください。認知症について学ぶ講座も実施しています。

認知症の方と接する時の心得 3つの「ない」

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

認知症サポーター養成講座

これまで4万人以上の方が受講しています。講師を無料で派遣します。10人以上の団体が対象。
詳細 市役所介護保険課 ☎211-2547



情報満載！

とよひら掲示板

2月11日～3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

区民センター図書室 読み聞かせのお知らせ

親子で一緒に！友達と楽しく！読み聞かせに参加しませんか。

日時 3月10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)。

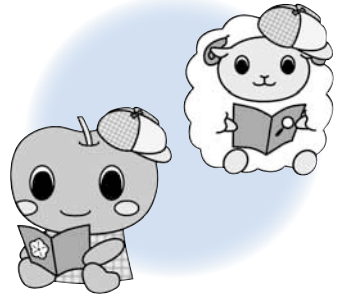
費用無料。

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



西岡図書館から



楽しいお話の会

日時 2月12日・19日・26日、3月5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。

〈休館日〉2月25日(水)。

詳細 西岡図書館(西岡3-6) ☎(852)8111

ちあふる・とよひら 子育て講座



いやだいやだのお年頃

日時 3月5日(木)10時30分～11時15分。

会場 豊平区保育・子育て支援センター(月寒東1-4)。

対象 1歳6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者。

定員・費用 10組。無料。

申込 2月19日(木)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) ☎(851)2510

第4回あつまる ボランティア教室

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。

日時 3月5日(木)14時～15時30分。

会場 豊平区老人福祉センター「あつまる」2階教養講座室(中の島2-13)。

テーマ 特技や趣味を生かしたボランティア活動について。

ゲスト スピーカー 豊平手話の会 会員。

対象 区内在住の方か老人福祉センター利用者。

定員・費用 20人。無料。

申込 2月12日(木)から、8時45分～17時15分に左記へ電話で。先着順。

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



国民健康保険料の 夜間・休日納付相談

日時 夜間 2月25日(水)・26日(木)のいずれも19時30分まで。休日 2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 ☎(822)2510

市税の夜間納付相談

日時 毎週木曜日、20時まで。会場 南都市税事務所2階納税課(平岸5-8)。

詳細 南都市税事務所納税課 ☎(824)3913

1月号「新春お年玉クイズ」答え

広報さっぽろ1月号豊平区版の「新春お年玉クイズ2015」に、たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



クイズの答え

- | | |
|------------|--------------|
| 問1 B 10周年 | 問2 A あやめ野中学校 |
| 問3 B 出資金商法 | 問4 C 精進 |
| 問5 B 9 | 問6 A |

広告

豊平区民センターから

①スプリングコンサート
日時 2月28日(土)13時30分開演
(13時開場)

出演 マーチングバンド
ドリームアップルズ。



②腹話術と人形劇〜人形劇団
ブランコ公演〜
日時 3月7日(土)10時30分開演
(10時開場)



〈以下共通〉

会場 区民センター2階大ホール
(平岸6-10)。

参加方法・費用 当日、直接会場へお越しください(上履き持参)。無料。

詳細 区民センター
(812)7181

いいね! 一緒にあったかライフ

あったか料理で交流会

〜本場中国料理に学ぶあったか料理 第2弾〜

体を温める食材や料理、マッサージ法を分かりやすく紹介します。料理の実演や試食もあります。

日時 2月23日(月)13時30分〜15時30分。

会場 区民センター2階大ホール(平岸6条10丁目)。

講師 ①中国旬菜房幸月 飛内智幸氏。

②ゆうちゃんの整骨院 柴崎祐治氏。

対象 区内在住の方。

定員・費用 80人。無料。

申込方法 2月12日(木)〜18日(水)までの8時〜21時に市コールセンターへ電話で。先着順。

詳細 市コールセンター ☎222-4894



地域健康教室

雪かきで痛めてませんか? ~肩の病気と日頃のケアについて~

春先に痛めやすい肩関節。肩の健康についてのお話と普段からできる予防方法について学びましょう。

日時 3月9日(月)13時30分〜15時。

会場 保健センター2階講堂。

講師 西岡第一病院 小嶋昌規先生。

対象 区内在住の方。

参加方法・費用 当日、直接会場へお越しください。無料。

詳細 区役所健康・子ども課 ☎822-2472



とよひらスノーキャリー

日時 2月15日(日)12時30分。

会場 清田コミセングラウンド(清田区清田1条2丁目 清田公園横)。

対象 小学生以上の方(大人含む)。
2人1チーム。

定員・費用 先着20チーム(40人)。無料。

申込方法 当日会場にて募集。10時30分〜12時申し込み受け付け。

※2チーム対戦による一発勝負の雪運び競争です。優勝チームを決めるものではありません。
※防寒衣、防寒靴、帽子、手袋を着用してください。

※同会場で10時から開催している区内各地区代表チームによる「第16回とよひらスノーファイト(雪合戦)」をご観戦いただけます。

詳細 区役所地域振興課 ☎822-2427





未納の市税は至急お納めください。市税の納付相談実施中（南部市税事務所へ）824-3913



福祉相談のご案内

市から委託を受けた在宅相談員が、心身に障がいのある方の相談に応じます。お気軽にご相談ください。

区分	氏名	連絡先	住所	
身体障がい	視覚・肢体・内部 あぶかわ とういち 虻川 浩一	☎823-2773	平岸4条5丁目	
	視覚 さとう かつひろ 佐藤 捷洋	☎854-6808	月寒西3条7丁目	
	聴覚 ばば じゅんこ 馬場 順子	FAX853-1377	月寒西3条9丁目	
	肢体	やまがし ともこ 山岸 豊子	☎853-4596	月寒東1条16丁目
		まつだ こうじ 松田 幸治	☎821-2843	豊平4条3丁目
		かわむら けんいち 川村 順一	☎831-9062	豊平5条6丁目
	視覚・聴覚	すがわら かずえ 菅原 一江	☎851-5605	月寒東1条7丁目
		とがし まゆみ 富樫 真弓	FAX851-8596	西岡1条10丁目
知的障がい	にしおか けんじ 西岡 健治	☎841-5219	平岸1条20丁目	
	くぼ ゆみ 久保 由美	☎080-4581-7650	福住3条11丁目	
	おのの ちよこ 小野寺 千代子	☎080-4581-7651	月寒東2条19丁目	

詳細 区役所保健福祉課福祉支援係 ☎822-2459

あいワーク豊平をご利用ください

あいワーク豊平では、ハローワークの求人情報の提供や紹介状の発行ができます。お気軽にご利用ください。

利用時間 月～金曜日 8時45分～17時（祝休日、年末年始を除く）。

場所 区役所1階18番窓口職業相談。

主な業務内容

- ・求人情報の提供（求人検索機5台設置）。
 - ・相談員による職業相談・紹介、カウンセリング、仕事探しに関する各種情報提供。
- ※雇用保険、職業訓練、障がい者の職業相談はハローワークへ。



詳細 あいワーク豊平 ☎822-2560 経済局雇用推進課 ☎211-2278

豊平老人福祉センター 教養講座受講生募集

内容 下表のとおり。初心者の方でも楽しく受講できます。※自由参加講座（ダンス・カラオケ・健康体操ヨガ・リズム体操・詩吟など）も開講しています。

講座名	曜日	定員
皮革工芸	火	12人
絵手紙		24人
書道		24人
囲碁	水	24人
ペン習字	木	24人
楽しい英語	金	24人
合唱		50人

開講期間 1年（4月～翌年3月）。

月3回開講（絵手紙のみ月2回）。

開講時間 10時～12時（書道は13時～15時）。

対象 60歳以上で通所可能な方。

受講料 無料。教材費などは実費負担。

申込 2月9日(月)～20日(金)の9時～16時に、本人がセンター登録証（ない方は年齢と住所を証明できるもの）を持って下記窓口へ。応募者多数の場合は2月26日(木)に抽選。

詳細 豊平老人福祉センター（中の島2条3丁目） ☎811-5201

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	卓球集中講座 ～バックハンド (ペン&シェイク)～	火	3/3～17	10時～12時	3	10	2,730 (2,190)
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	3/3～31 (1回完結)	16時10分～17時	1	①各1 ②各2～4	①3,220 ②4,240
		木	3/5・12 (1回完結)	12時10分～12時55分	1	①各1 ②各2～4	①3,220 ②4,240
	3/19・26 (1回完結)		11時10分～11時55分 12時～12時45分				

申込期限 2/14(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。 **抽選** 2/15(日)の14時から。

※2/16(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）と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、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

広告





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 受 教材費	対象・申込方法など
区民センター (平岸6-10) ☎812-7181	なつかしの歌をうたい ましよう♪パート2 (全4回)	月	3/2~23 13時~14時30分	20人	受 2,000円	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)。 申込 2/12(木)~18(水)の9時~17時に電話か直接窓口で。先着順。
月寒民寒館 (月寒中央通7) ☎851-0482	冬の運動不足 「サヨナラ」体操 (全1回)	木	2/26 10時~11時30分	-	無 料	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 2/12(木)~18(水)の9時~17時に電話か直接窓口で。
西岡福住地区センター (西岡4-9) ☎852-4687	第8回パソコン講座 (インターネット) (全6回)	月・水・金	3/9~20 18時~20時	16人	受 3,400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 3/2(月)~7(土)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	親子でダンス (全1回)	木	2/19 10時30分~11時30分	-	無 料	対象 区内在住の乳幼児(1~3歳)と保護者。 申込 2/12(木)~18(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。



▲10周年記念ロゴ

こりん・めーたん 情報室

~デビュー10周年記念特別連載(最終回)~

豊平区キャラクター「こりん」「めーたん」(通称こりめ)のデビュー10周年を記念した特別連載もいよいよ最終回。今回は、2月14日(土)に開催される「第9回とよひろおもしろスノーパーク」と、こりめグッズの新商品をご紹介します。

第9回 とよひろおもしろスノーパーク開催! 北海きたえーるにみんな集まれ!

ことしは北海きたえーるに「ドーレくん」、「B・B」、「リスポ」、「レバード」、「onちゃん」が大集合! 親子やお友達とみんなで一緒に、冬ならではの遊びを思い切り楽しもう!

チューブ滑りや幼児向け色雪遊び、除雪車・消防車・パトカーの乗車体験、GO! ミエール号(スケルトン型ごみ収集車)へのごみ積み込み体験など、楽しいイベントがいっぱい!!



チューブ滑り



色雪遊び



乗車体験

日時 2月14日(土)10時~15時。

会場 北海きたえーる屋外(豊平5条11丁目)。

※地下鉄東豊線「豊平公園駅」地下通路直結。

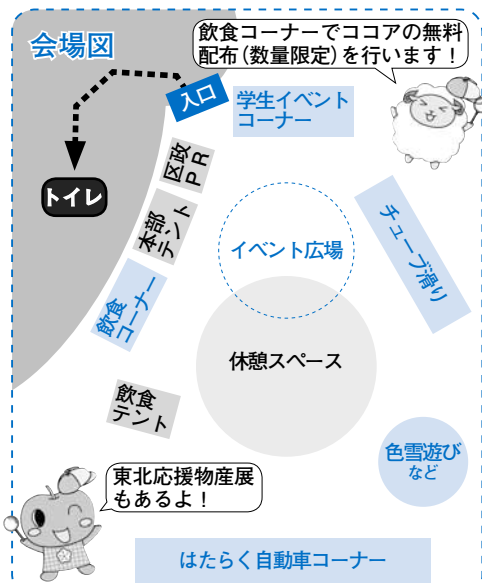
参加方法 当日、直接会場へお越しください。

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

詳細 区役所地域振興課 ☎822-2427



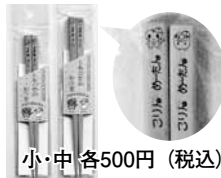
いいね!
ウォーム
シエア
実際に使ったからライブ



こりめグッズに「しあわせの架け箸」が登場!

豊平区役所売店や区内商店街加盟店舗など区内10カ所で販売しているこりめグッズに新しく「しあわせの架け箸」が登場しました。

こりめのイラストとロゴが彫られた木のお箸です。食卓がもっと楽しくなるかも!



小・中 各500円(税込)

最新情報をチェックしてね!

こりめの出演情報など、以下のホームページで随時更新中です!

『「こりん」「めーたん」の部屋』

HP <http://www.city.sapporo.jp/toyohira/machi/index.html#heya>





げんき雪んこまつり (1/8)

雪中カルタやキックターゲット、色雪を使った雪の家や雪だるま作りなど、12種類のコーナーが設けられ、多くの子どもたちでにぎわいました。中でも人気だったのは、ブルーシートに乗り、勢いよく雪山を滑り下りる「坂すべり」。子どもたちは楽しそうに声を上げながら冬ならではの遊びを楽しみました。

平成27年豊平区成人式 (1/12)

あでやかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ新成人が記念式典に出席しました。これから社会を支える一員として、新成人代表の二人が誓いの言葉を述べました。出席者たちは久しぶりに再会した友人と記念撮影したり、近況や将来のことを語り合うなどして、大人になった喜びを分かち合いました。



西岡まちづくりセンターオープニングセレモニー (1/13)

約1年間の全面改築工事を終えてリニューアルオープンした施設は、地域住民の思いがたくさん詰まった明るく温かい雰囲気。オープニングセレモニーでは、小西正雄豊平区長ら市関係者や、西岡地区町内会連合会役員などが参加し、テープカットを行いました。

あったかイ絵本の読み聞かせの会 (1/13)

集まった子どもたちは、小さな絵本やパネルに人形の絵を貼って劇のようにお話を展開するパネルシアター、高さ1メートル以上もある大型絵本など、さまざまな読み聞かせを楽しみました。読み手と一緒にせりふを言う場面もあり、大人も子どもも笑顔で参加していました。



3・4月は豊平区国民健康保険料の口座振替推進月間です。窓口で新規お申し込みの方にはポリ袋10枚を差し上げます



広告