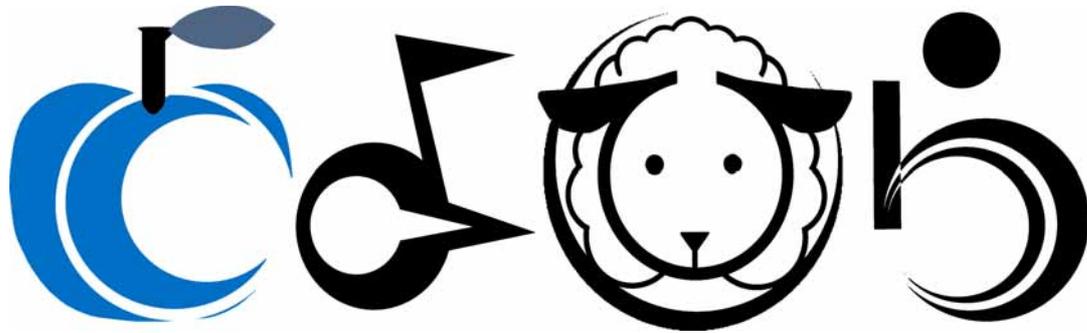


このロゴは、<sup>ぽよあかり</sup>杉田明香里さん（平岸高校デザインアートコース卒）の作品です。



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

☎822-2407 ㊚813-3603

## とよひら元気印 (第94回)

# 平岸地区交通安全母の会

交通安全ボランティア団体



(3/16) マスコット作りに参加した母の会メンバー



マスコットは、「おめでとう！」と手書きされたシールを貼った袋に入れられ、入学式の日に新1年生にプレゼントされます。



## 交通事故防止の願いを込めて

「交通安全は家庭から」を合言葉に、昭和55年から平岸地区で通学途中の子どもたちへの声掛け、街頭啓発などの活動を行っているのは平岸地区交通安全母の会の皆さんです。

現在、会長を務めるのは小田俊江さん。会長に就任して約16年。地域の子もたちは、環状通や白石中の島通など交通量の多い道路を渡る子も多く、「見守る側にとっても子どもたちにとっても危なくて大変。車によく注意して通学してもらえれば」と気遣います。

ここ7年ほど、フェルトでカエルのマスコットを手作り

し、東山小学校の新1年生に贈っています。「ランドセルに付けてかわいらしくなるように」デザインを考えたもので、制作には母の会のメンバーのほか、同校PTAや町内会連合会女性部の皆さんも手伝います。「今どきの子どもたちに喜ばれるかな」と謙遜する小田さん。今年も約80人の新入生にメンバーの温かい気持ちを届けます。

「同じように作っているつもりでも微妙に表情が違う」というカエルのマスコット。これからもそのかわいらしい笑顔が子どもたちの通学を見守ることでしょう。

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  | 218,059人  | (-121) |
| 男   | 101,242人  | (-98)  |
| 女   | 116,817人  | (-23)  |
| 世帯数 | 113,494世帯 | (-116) |

(3月1日現在。( )内は前月比)



## カイツブリ (鸕鷀)

尾羽が短い小型の水鳥。目とくちばしの根元が黄色く目立つ。潜水が得意で魚などを捕る。**観察のコツ**～人が近づくと水に潜るが少し経つと近くに上がってくる。オスは繁殖期に「ケレレレ……」と甲高い声で鳴く。



4～10月

池の水面

水源池



管理事務所

P

入口



10～3月

駐車場付近  
池周辺  
実のなる木

取水塔



4～10月

撮影  
小原聡さん

取水塔周辺  
池周辺のガケ  
川の流入口

## キレンジャク (黄連雀)

スズメに似ているが、尾羽の先が鮮やかな黄色で、頭に冠のような羽がある。ヤドリギやナナカマドなどの木の実を食べる。

**観察のコツ**～数羽から数十羽ほどの群れで木にとまり、「チリリチリリ」と鈴の音のような声で鳴く。

## カワセミ (翡翠)

コバルトブルーの背中とオレンジの腹を持つ鮮やかな鳥。水中にダイビングして小魚を捕る。

**観察のコツ**～水辺の木の枝や岩にとまって小魚を狙っている。「チーッ」と金属的な声で鳴きながら飛ぶ。

# マナーを守ってバードウォッチングを楽しみましょう

## 野鳥を驚かせないようにしましょう。

大きな音をたてたり、近づきすぎると、野鳥に警戒させてしまいます。静かに観察しましょう。



## カメラや双眼鏡で観察するときは周囲に配慮しましょう。

誤解を与えないよう、カメラや双眼鏡は人や民家に向けないようにしましょう。また、立ち止まって観察するときは通路をふさがないようにしましょう。



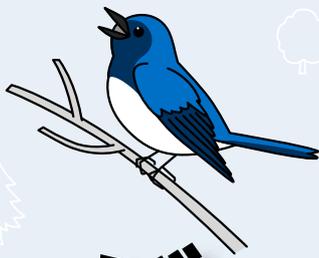
## 野鳥の巣やヒナに近づいてはいけません。

子育て中の親鳥はとても神経質です。巣の周囲に異変を感じると子育てをやめてしまうことがあります。



## 公園内のルールを守りましょう。

- 公園内で生き物を放してはいけません。
- ごみは持ち帰りましょう。
- 公園内は火気厳禁です。
- 野生動物に餌を与えないようにしましょう。
- 散策路・木道から外れて、森や茂みに入らないようにしましょう。
- 植物の伐採・採集や土石の移動などのような、公園内の環境を変えてしまう行為はやめましょう。



# 西岡公園で



# バードウォッチング！

協力・写真提供：西岡公園管理事務所

西岡公園は、多種多様な動植物が生息する自然豊かな公園です。野鳥の種類も多く、バードウォッチングの場としても親しまれています。今回は西岡公園で観察できる野鳥をちょっとだけ紹介します。公園を散策しながら、野鳥の生活をそっとのぞいてみませんか。

## アカゲラ（赤啄木鳥）

全身ほぼ白黒で、オスは後頭部と下腹部、メスは下腹部が赤い。くちばしで木をつつき、虫を捕ったり巣をつくったりする。

**観察のコツ**～木の幹にとまって「キョッ キョッ」と鳴きながら餌を探す。声を頼りに姿を見つけやすい。

## ルリビタキ（瑠璃鶯）

オスの頭から背が瑠璃色をしている。メスはオリーブ褐色。脇腹はオレンジで下面は白い。

**観察のコツ**～近づくと低く飛んで逃げるが、いきなり遠くには行かないため動きを追いやすい。「ヒッヒッ」と大きくて明るい声で鳴く。



4～5月  
10月

木道と  
周辺の森



1年中

森の中  
木の幹

## キビタキ（黄鶯）

オスは上面が黒く、眉・胸・腰が黄色。メスは全身オリーブ褐色。美声でさえずる。

**観察のコツ**～葉に隠れて見つけにくいですが、「ピーポッ ピッコロピー」という鳴き声が聞こえる辺りを見ているとキビタキが動く。

5～8月



森の中  
木の枝

## 西岡公園展示室がリニューアル！ 西岡写真展開催のお知らせ

西岡公園管理事務所・展示室が4月15日(水)にリニューアルオープンします。

リニューアルを記念して西岡写真展を開催します。西岡公園で見られる野鳥の写真もたくさんご覧いただけますので、皆さんぜひお越しください。

**開催期間** 4月15日(水)～5月31日(日)。

※引っ越し作業のため、4月14日(火)まで展示室・休憩室がご利用いただけません。

**詳細** 西岡公園管理事務所 ☎582-0050

## 西岡公園へのアクセス

### 公共交通機関

○地下鉄南北線【澄川駅】→中央バス【澄73】→【西岡水源池】下車徒歩1分

○地下鉄東豊線【月寒中央駅】→中央バス【月82】→【西岡4条14丁目】下車徒歩10分

### 自家用車

・駐車場をご利用ください。  
※路上駐車はおやめください。





このマークの近くには小学校があります。ドライバーは子どもたちにご注意ください



## 情報満載！ とよひら掲示板

4月11日～5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

### 両親教室

育児実習と妊婦体験などを行います。

日時 5月22日(金) 19時～20時30分  
会場 保健センター1・2階

対象 出産予定日が平成27年7～9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 5月7日(木)から、行事名・妊婦の氏名・出産予定日・住所・電話番号を記載の上、左記へ電子メールで。先着順。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係

☎(822)2472  
E toyohira.phn@city.sapporo.jp



### ちあふる・とよひら 子育て講座

歯みがきのコツ教えます！  
日時 4月28日(火) 10時30分～11時30分

対象 7カ月～1歳6カ月のお子さん  
と保護者。  
定員・費用 15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 4月14日(火)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

### 新入学の シーズンを迎えて

新入学のシーズンです。市では新小学1年生にランドセルカラーと黄色いワッペンを配布しています。

初めて学校に通う児童を交通事故から守るため、一人一人が交通ルールとマナーの順守に努めましょう。

4月6日(月)から15日(水)までの10日間、「新入学(園)期の安全旬間」として街頭啓発や安全指導が実施されます。期間中、交通安全運動へのご協力をお願いします。

詳細 区交通安全運動推進委員会事務局(平岸6-10 区民センター内)  
☎(822)2400 内線254

### 西岡図書館から

①楽しいお話の会  
日時 4月16日・23日、5月7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「昭和の日々昭和も90年になりました」  
昭和に関連する本を紹介し  
ます。  
日時 4月11日(土)～28日(火)。  
③おはなしの会  
スライド上映や手遊びをしながら読み聞かせをします。  
日時 4月29日(祝)14時～14時30分。

④パネル展「ファアブルのフシギな昆虫の世界」  
ファアブルの著書の紹介や昆虫の標本を展示します。  
日時 4月30日(木)～5月12日(火)。

⑤子ども映画会  
ファアブル昆虫記の「狩人バチの謎」を上映します。  
日時 5月9日(土)14時～15時。  
(休館日) 4月22日(水)。

詳細 西岡図書館(西岡3-6) ☎(852)8111

区民センター図書室  
読み聞かせのお知らせ  
家族や友達と楽しく読み聞かせに参加しませんか。  
日時 4月14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

～運動会応援企画！～  
かけっこ集中講座  
運動会に向けて速く走るコツを教わりませんか？  
日時 5月17日(日)10時～12時。  
会場 区民センター2階大ホール(平岸6-10)。  
対象 区内在住の小学1～3年生。

定員・費用 30人。無料。  
持ち物 上靴、飲み物、タオル。ジャージなど運動しやすい服装でお越しください。  
申込 4月20日(月)～28日(火)の9時～17時に左記へ電話か直接窓口で。先着順。

詳細 区民センター ☎(812)7181

豊平区ジュニアリーダー養成研修生募集!!  
年に5回の研修会やキャンプなどの楽しい体験ができます。一緒に学んでたくさんのお友達をつくりませんか。  
対象 区内在住の小学5・6年生。

申込 随時受け付け。興味のある方は左記へ連絡を。  
詳細 札子連豊平区事務局(平岸6-10 区民センター内) ☎(812)7183

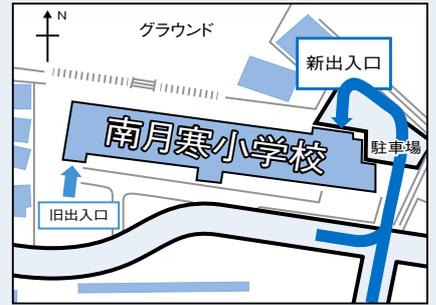
広告



4月12日(日)の  
第18回統一地方選挙のお知らせ

「南月寒小学校（月寒西4条8丁目2番1号）」投票所出入口が変更になっています。なお、投票区域の変更はありません。

詳細 区選挙管理委員会（平岸6条10丁目区民センター内）☎822-2406



胃がん・大腸がん検診（予約制）

|      |  |
|------|--|
| 実施日  | 4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17のいずれも木曜日。 |
| 受付時間 | 8時45分～10時。                             |
| 実施会場 | 保健センター2階で受け付け。胃がんは区役所駐車場の検診車でレントゲン撮影。  |

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、65～69歳で後期高齢者医療被保険者の方、市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、支援給付世帯の方は無料。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 検診希望日の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 ☎822-2472

飼い犬の登録と狂犬病予防注射をしましょう

犬の登録・予防注射の接種は飼い主の義務です。下表の動物病院などで行ってください。

| 委託動物病院名   | 所在地            | 電話番号     |
|---|----------------|----------|
| あさひ動物病院   | 旭 町7-3-8       | 821-8355 |
| 川井動物病院  | 月寒西1-7-9-1     | 851-1519 |
| こなゆき動物病院  | 月寒西1-9-9-12    | 799-0309 |
| つきさっぷ動物病院   | 月寒東2-3-7-31    | 851-0618 |
| ありが動物病院   | 月寒東3-3-1-20    | 857-7117 |
| つきさむ動物クリニック   | 月寒東3-15-5-7    | 595-7295 |
| 豊平動物病院  | 豊 平8-12-1-3    | 815-5820 |
| C <sup>ウ</sup> o <sup>ウ</sup> U <sup>ウ</sup> ペットクリニック | 中の島2-2-1-22-2階 | 831-1599 |
| <sup>ひがしたに</sup> 東谷獣医科医院                              | 中の島2-4-2-15    | 823-4222 |
| 玉井動物病院  | 西 岡4-6-9-23    | 857-2210 |
| 佐藤動物病院  | 西 岡4-8-6-16    | 854-3314 |
| 西岡ペットクリニック  | 西 岡4-13-1-1    | 676-9100 |
| 平岸ペットクリニック  | 平 岸2-3-2-17    | 814-7702 |
| シー・アニマルクリニック  | 平 岸2-15-4-8    | 303-4174 |
| M <sup>ウ</sup> A <sup>ウ</sup> U <sup>ウ</sup> ペットクリニック | 平 岸6-14-1-2    | 822-2211 |
| 羊ヶ丘どうぶつ病院   | 福 住1-4-9-11    | 857-5661 |
| ノア動物病院  | 美 園1-5-1-37    | 841-0729 |
| ハーティ動物病院  | 美 園9-8-3-7     | 813-5500 |

※休診日は動物病院によって異なります。電話でご確認ください。

※室内犬でも登録、狂犬病予防注射は必要です。

※登録手数料3,200円、注射料金2,560円、注射済票交付手数料700円です。

※本誌全市版26ページにも関連記事が掲載されています。

詳細 動物管理センター（西区八軒9条東5丁目）☎736-6134

HP <http://www.city.sapporo.jp/inuneko/>



### 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

### 国民健康保険料の夜間・休日納付相談

**日時** **夜間** = 4月22日(水)・23日(木)のいずれも19時30分まで。  
**休日** = 4月26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

### 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<br>教材費           | 対象・申込方法など   |
|--|-------------------------------------|-------|-------------------------------|-----|----------------------|---|
| 区<br>セ<br>ン<br>タ<br>ー<br>(平岸6-10)<br>☎812-7181                         | ①自然ウォッチング2015春<br>(全4回)             | 月     | 5/11・25、<br>6/8・22<br>10時～12時 | 15人 | 受 2,500円<br>教        | <b>対象</b> 市内在住かお勤めの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。③はマウス操作や文字入力ができる方。<br><b>申込</b> 4/13(月)～20(月)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。                                  |
|  | ②ウィンドウズ8.1で始めよう！パソコンはじめの一步<br>(全6回) | 水・木・金 | 5/13～22<br>10時～12時            | 20人 | 受 3,800円<br>教 1,700円 |   |
|  | ③使いこなそう！ウィンドウズ8.1パソコン活用講座<br>(全6回)  | 水・木・金 | 5/13～22<br>13時30分～15時30分      | 20人 | 受 3,800円<br>教 1,700円 |   |
|  | ④学ぼう！「トラベル英会話」<br>(全6回)             | 火     | 5/19～6/23<br>10時～12時          | 20人 | 受 3,500円             |   |
| 月<br>公<br>民<br>寒<br>館<br>(月寒中央通7)<br>☎851-0482                         | ①パソコン入門～活用講座<br>(全6回)               | 月・金   | 5/11～29<br>9時30分～11時30分       | 15人 | 受 3,400円<br>教 1,000円 | <b>対象</b> 区内在住かお勤めの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。③は女性限定。<br><b>申込</b> 4/15(水)～21(火)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。<br><b>その他</b> ①、②はパソコン持参可。                  |
|  | ②インターネット入門講座<br>(全6回)               | 月・金   | 5/11～29<br>13時30分～15時30分      | 15人 | 受 3,400円<br>教 1,000円 |   |
|  | ③初心者のためのフラダンス<br>(全3回)              | 金     | 6/5～19<br>10時～12時             | 15人 | 受 1,500円             |   |
| 西<br>岡<br>福<br>住<br>地<br>区<br>セ<br>ン<br>タ<br>ー<br>(西岡4-9)<br>☎852-4687 | ①第1回パソコン講座（“超”初心者）<br>(全6回)         | 月・水・金 | 4/17～29<br>18時～20時            | 20人 | 受 3,500円<br>教 1,000円 | <b>対象</b> 区内在住かお勤めの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。①はノートパソコンを持参できる方。<br><b>申込</b> ①は4/11(土)～16(木)、②は4/30(木)～5/6(休)、③は5/8(金)～13(水)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。 |
|  | ②ストレッチ&リズム体操講座<br>(全4回)             | 金     | 5/8～29<br>10時～11時30分          | 30人 | 受 2,000円             |   |
|  | ③指ヨガ講座<br>(全3回)                     | 金     | 5/15～29<br>10時～11時30分         | 20人 | 受 2,500円             |   |
| 東<br>月<br>寒<br>地<br>区<br>セ<br>ン<br>タ<br>ー<br>(月寒東3-18)<br>☎853-2011    | ①親子でダンス<br>(全1回)                    | 木     | 4/16<br>10時30分～11時30分         | -   | 無 料                  | <b>対象</b> ①は区内在住の1～3歳の幼児と保護者、②は区内在住かお勤めの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。<br><b>申込</b> ①は4/9(木)～15(水)、②は4/23(木)～5/7(木)の9時～17時に①は電話か直接窓口で、②は直接窓口で。       |
|  | ②第2回パソコン講座（エクセル初級）<br>(全6回)         | 火・木   | 5/12～28<br>10時～12時            | 12人 | 受 4,000円<br>教 1,050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。



区役所・区民センター・保健センターの駐車場は大変混み合いますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください



広告

## 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)           |
|---------------------|--------------------------|----|-------------------|---|----|--------------|------------------|
| 小1～3(初心者)           | ジュニア野球教室                 | 木  | 5/21～8/6          | 16時30分～18時                                  | 12 | 10           | 9,460            |
| あらゆるレベルの方<br>(年齢不問) | ①マンツーマン卓球<br>②プライベート卓球   | 火  | 5/12・26<br>(1回完結) | 16時10分～17時                                  | 1  | ①各1<br>②各2～4 | ①3,360<br>②4,360 |
| あらゆるレベルの方<br>(年齢不問) | ①マンツーマンテニス<br>②プライベートテニス | 木  | 5/7・14<br>(1回完結)  | ・11時10分～11時55分<br>・12時～12時45分<br>(上記時間から選択) | 1  | ①各1<br>②各2～4 | ①3,360<br>②4,360 |

**申込期限** 4/18(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。

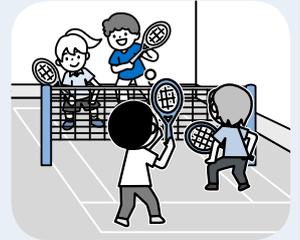
**抽選** 4/19(日)の14時から。

※4/27(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



## こりとめーたんの

# ワンポイント・アドバイス

Vol.9

## ～バランスお弁当で新生活を元気に!～

この春から、入園・入社などでお弁当生活が始まる人も多いはず。今回は、すぐに役立つお弁当作りのコツを紹介します。栄養も見た目もバランスの取れたお弁当で、新生活を元気に過ごしましょう!

### 1. 食べる人に合ったお弁当箱を選ぼう

下の表を参考に、食べる人の年齢、性別、活動量に合った容量のお弁当箱を選びましょう。

お弁当が始まったばかりの小さなお子さんには、少し小さめの物を用意してあげると、「全部食べられたよ!」という体験ができ、お弁当がさっと楽しくなります。

| 男性  | お弁当箱の容量(ml) | 女性                                |
|---|-------------|-----------------------------------|
| 3～5才  | 350～450     | 3～5才                              |
| 6～9才   70才以上<br>活動量: 低い                         | 500～750     | 6～11才   12～69才   70才以上<br>活動量: 低い |
| 10～11才   12～69才   70才以上<br>活動量: 低い   活動量: おつう以上 | 750～900     | 12～69才<br>活動量: おつう以上              |
| 12～69才<br>活動量: おつう以上                            | 900～1100    |                                   |

【活動量: 低い】 生活の大部分が座っていることが多い場合

【活動量: おつう以上】 歩行や立ち仕事が多い場合、活発な運動習慣を持っている場合

### 2. おかずはいろいろな調理法で

揚げ物、煮物、炒め物、あえ物などおかずの調理法が重ならないようにすることで、味や食感の違いが楽しめ、栄養バランスも良くなります。

### 3. 主菜、副菜、主食の割合は1:2:3

主食(ごはん・パン・麺類)は全体の量の約半分に。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)と副菜(野菜・きのこ・海藻類など)は、1:2くらいの分量が理想です。

毎日のお弁当で、不足しがちな野菜を多く取れるように心掛けましょう。



### 4. 動かないようにしっかりと詰めよう

それぞれの料理のおいしさを保つため、持ち運んでも中身が動いたり味が混ざったりしないよう、隙間なくしっかりと詰めましょう。

また、白・赤・緑・黄・茶色など彩り良く仕上げると、見た目が良く食欲もアップしますよ!カラフルなおかずカップなどもお勧めです。



お弁当のふたを開けるのが、楽しみになるね!



### 西岡地区ふまねっと教室 (2/24)

50センチ四方の升目状の網を踏まないようにゆっくり歩く「ふまねっと運動」。簡単なステップから始まり、手拍子や歌を歌いながら歩いたり徐々に難易度が上がる中、参加者たちは声を掛け合ったり、無事にゴールするとハイタッチをしたり、励まし合いながらその楽しさや効果を実感していました。

### 留学生との料理交流会 (3/5)

豊平地区の「フロンティア豊平21」が主催する講座「鉄一が里とよひら塾」の一環で、札幌在住の留学生たちと食文化の交流を深めました。参加者たちは、バングラデシュ、キルギス、ポーランド出身の6人の留学生と一緒に各国の家庭料理を完成させ、会話を弾ませながら試食を楽しみました。



### 豊平区創造学園第38回卒業式 (3/6)

創造学園は、65歳以上の区民を対象とした2年制の高齢者教室。学園生は、さまざまな分野の講義、地域交流や大学との合同授業など、幅広い活動を行っています。この日は、第38期生の59人が卒業。学園長である豊平区長より、一人一人に卒業証書が手渡され、卒業生たちは皆、誇らしげな表情で学園から巣立っていきました。

