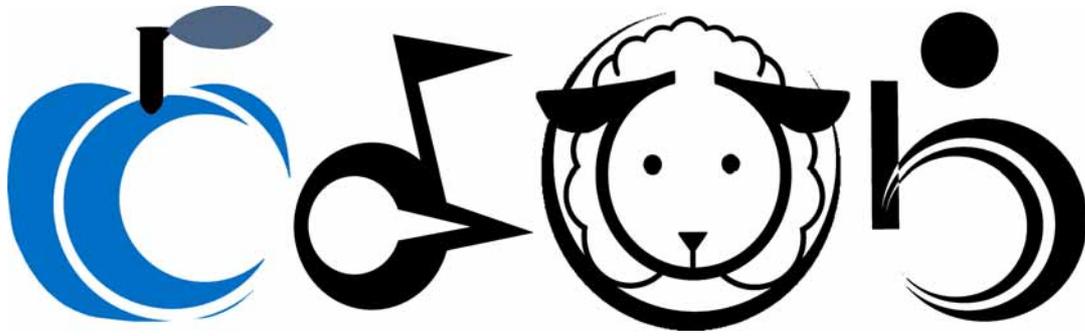


このロゴは、^{ぽんあかり}杉田明香里さん（平岸高校デザインアートコース卒）の作品です。



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96回)

リンゴマン

平岸を盛り上げるニューヒーロー



▶「平岸GOGO100円商店街」に登場。リンゴの販売を手伝います。



◀リンゴマン誕生祭でのドラム演奏の様子。

知っていますか？平岸の平和を守るリンゴマン

リンゴマンは平岸中央商店街振興組合、学生団体^{ビーハーモニー}Be-Harmonyなどが活動するイベント「平岸GOGOプロジェクト」の中で企画され、平成25年3月に誕生しました。

平岸でかつて盛んに栽培されていたリンゴがモチーフのヒーロー。体を動かすことが大好きでどんな時でもポジティブな性格。平岸を人がたくさん集まる場所にしたいと日々頑張って活動しています。

イベントにさっそうと現れて、特技のドラム演奏を披露したり、商店街を訪れて店番を手伝ったり、写真を撮影したりと大いに盛り上げています。いつも積極的に地域住民と交流し、子どもたちにも大人気。

もしかしたらあなたも平岸をパトロール中のリンゴマンに出会えるかも？

豊平区の人口・世帯数

人口	218,558人	(+461)
男	101,384人	(+227)
女	117,174人	(+234)
世帯数	114,380世帯	(+529)

(5月1日現在。()内は前月比)



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～

食中毒 正しい知識 と予防法



札幌市公式手洗いソング
キャラクター しろくま忍者

に要注意!!

「食」は毎日の暮らしに欠かせないものであり、安全・安心でなければなりません。しかし、食中毒の危険はいつもあなたの身近に潜んでいます。正しい知識と適切な予防法で、食中毒の健康被害から身を守りましょう！

代表的な食中毒

体内で細菌が増えたり、毒素を作ったりすることで、腹痛や下痢などの症状を引き起こします。食べ物に食中毒菌などがついても、味や臭い、見た目は変わらないことがほとんどです。

原因のほとんどは細菌とウイルスです！

名前	主な原因食材	潜伏期間※
カンピロバクター	鶏などの肉類、生または加熱不十分な肉	2～7日
腸管出血性大腸菌 (O157)	牛などの肉類、生肉などから汚染された食品	3～5日
ウェルシュ菌	室温で放置したカレーや煮込み料理	6～18時間
ノロウイルス	感染者によって汚染された食品、二枚貝（カキ、ホタテなど）	24～48時間

毎年全国で多発しています！



潜伏期間が10日以上の場合も！

「加熱済みだから安心」は間違い！



冬期に多く、人から人に感染します！

※原因食品を食べてから症状が出るまでの期間

細菌、ウイルス以外にも・・・

■ 寄生虫

「アニサキス」

サバやサンマ、イカなどの魚介類の主に内臓に寄生します。目視で確認でき、冷凍・加熱で死滅します。



■ 自然毒

「ふぐ毒」

死亡例の多くは家庭で起きています。素人調理は絶対にやめましょう。

「毒きのこ・毒草」

知らないきのこや山菜は「採らない・食べない・人にあげない」が基本です。

知っていますか？

「食中毒警報」

夏期を中心に、高温多湿などの気象条件で食中毒の多発が予想される場合に、保健所長が警報を発令し、市民や食品事業者に注意を呼び掛けます。



食中毒にご注意ください

食の安全についてさまざまな情報を分かりやすくお伝えしている市ホームページもご覧ください。

食の安全情報 札幌市

検索



食中毒予防の3原則

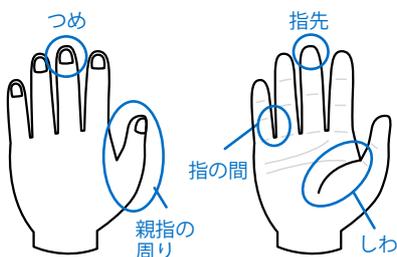
食中毒の原因となる微生物の多くは、食品中で大量に増えてしまいます。「菌をつけない・ふやさない・やっつける」の3原則を守り食中毒を予防しましょう！

1 つけない！ -清潔・消毒-

■ 手洗いをしっかり

食中毒予防の基本です！汚れが残りやすい所を意識して、調理中も小まめに、しっかり洗いましょう（30秒が目安）。

【汚れが残りやすいところ】



■ 調理器具は清潔に

洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒しましょう。まな板や包丁は、食材ごとに使い分けましょう。

■ 食材は分けて保存を

生の肉や魚は、他の食品に触れないよう、容器に入れたりラップで包むなどしましょう。

2 ふやさない！ -迅速・冷却-

■ 調理済みの食品はすぐに食べて

室温に放置せず、すぐに食べましょう。残ったものは冷蔵庫で保管し、なるべく早く食べきましょう。

■ 冷蔵庫の温度管理を適切に

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。

意外と知らない!?

3 やっつける！ -加熱-

■ 中心部までしっかり加熱する

中心温度75℃以上で1分間以上（ノロウイルス対策は85℃～90℃で90秒以上）を目安に加熱しましょう。

■ 温め直しも要注意

味噌汁やスープは十分加熱しましょう。電子レンジでの加熱も、温度のむらができないよう時々かき混ぜましょう。

「消費期限」と「賞味期限」

いずれも“未開封”で“記載の保存方法を守った”場合の期限です。保存方法を守り、開封後はできるだけ早く食べましょう。



【消費期限】 弁当やサンドイッチなどの傷みやすい食品に付けられ「安全に食べられる期限」を示します。未開封でもこの期限を過ぎたものは食べないようにしましょう。

【賞味期限】 カップ麺や缶詰など日持ちのする食品に付けられ「おいしく食べられる期限」を示します。この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

食中毒かな？と思ったら

時には命に関わる重症になることも！食中毒が疑われる場合、まずは医療機関を受診し、保健所または保健センターにも相談を。

医師には次の説明を！

- どんな症状があるか（嘔吐物、便の様子）
- いつ、どこで、何を食べたか
- 一緒に食事をした人に同じ症状があるか



医師は、食中毒の疑いがあると判断した場合に保健所に届け出する義務があり、保健所は必要に応じて検査、調査を行います。

こんなことにも気を付けて！

■ 十分な水分補給を！

嘔吐や下痢の症状がある場合、脱水症状に気を付けましょう。



■ 自己判断で薬を飲まないで！

症状が悪化することがあります。市販の下痢止めや胃腸薬を自己判断で飲まないようにしましょう。



食中毒・食品衛生に関するお問い合わせ先

保健センター 健康・子ども課 ☎822-2478

保健所 食の安全推進課 ☎622-5170





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

パーキンソン病講習会

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、患者会も紹介します。

日時 7月8日(水)13時30分～15時30分

会場 保健センター2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 6月22日(月)～7月3日(金)の9時～17時に左記へ電話か氏名・住所・連絡先を記載の上ファクスで。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
☎(822)4111
FAX(822)4111

ちあふるる・とよひらからのお知らせ

①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を養成します。必要

な知識や技術を学びましょう。受講後、別日程で子育てサロン体験もあります。

日時 7月2日(木)13時30分～15時30分・7月3日(金)10時～12時。2日間1コース。

会場 区役所1階G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。

申込開始日 6月11日(木)。



②はじめてのトイレトレーニング

日時 7月7日(火)10時30分～11時15分、13時30分～14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10カ月以上のお子さんと保護者。

定員・費用 各15組。無料。

申込開始日 6月23日(火)。

③以下共通
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(ちあふるる・とよひら) ☎(851)2510

第1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 7月3日(金)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2-3)。

テーマ「ボランティアの心もてなし」

ゲストスピーカー 豊平区ボランティア連絡会。

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 6月12日(金)から、8時45分～17時15分に左記へ電話か氏名・住所・連絡先を記載の上ファクスで。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

FAX(815)7370

西岡図書館 楽しいお話の会

日時 6月11日・18日・25日、7月2日・9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。

④パネル展「わたしは、ほつとけない。命を考える」

自殺者は今なお全国で年間2万人を超えています。札幌市の自殺の現状と、心の悩みに関する相談窓口などを紹介します。

日時 6月11日(木)～6月23日(火)。

⑤休館日 6月24日・7月8日

のいずれも水曜日。

詳細 西岡図書館(西岡3-6) ☎(852)8111

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	やさしい大人のピアノ教室 (全5回)	金	7/3～31 13時30分～15時30分	15人	受 2,900円 教 100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 6/12(金)～19(金)の10時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
西岡福祉地区センター (西岡4-9) ☎852-4687 FAX852-4697	①ゆったりヨガ講座 (全2回)	木	6/18・25 10時～11時30分	20人	受 1,500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6/11(木)～17(水)、②は6/29(月)～7/3(金)、③は7/3(金)～10(金)、④は7/8(水)～13(月)の9時～17時に電話か直接窓口、または講座名・氏名・住所・連絡先を記載の上ファクスで。先着順。
	②ゆかた着付け講座 (全1回)	日	7/5 13時30分～15時	15人	受 500円	
	③第2回終活講座 (エンディング・ノート) (全1回)	日	7/12 13時～15時	20人	受 無料 教 100円	
東月寒地区センター (月寒東3-18) ☎853-2011 FAX853-2012	④第4回パソコン講座 (エクセル) (全8回)	月・水・金	7/15～31 18時～20時	20人	受 4,600円 教 1,000円	対象 区内在住の1～3歳の幼児と保護者。 申込 6/11(木)～17(水)の9時～17時に電話か直接窓口、または講座名・氏名・住所・連絡先を記載の上ファクスで。
	親子でダンス (全1回)	木	6/18 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。

エスポラーダ北海道公式戦にご招待！

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」では、北海きたえーるで行われる湘南ベルマーレ戦（A自由席）に豊平区民20組40人をご招待します。たくさんのご応募お待ちしております！



©ESPOLADA HOKKAIDO

日時 7月6日(月) 試合開始19時（17時30分開場）。
会場 北海きたえーる（豊平5-11）。
対象 区内在住の方。

定員・費用 20組40人。無料。定員を超えた場合は抽選。

申込期限 6月22日(月)当日消印有効。

申込方法 往復はがきに観戦希望者（2人1組）の代表者の住所・氏名・年齢・電話番号・宛先（返信はがき）を記入し、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。

ファイターズ公式戦ご招待！～豊平区民応援デー～

北海道日本ハムファイターズでは、東北楽天イーグルス戦（C指定席）に、区内にお住まいの方をご招待します。



日時 7月21日(火) 試合開始18時。

会場 札幌ドーム（羊ヶ丘1番地）。

対象 区内在住の方。

定員・費用 1,000組2,000人。無料。定員を超えた場合は抽選。

申込期間 6月1日(月)～22日(月)必着。

申込方法①往復はがき 観戦希望者（2人1組）の代表者の住所・氏名・年齢・性別・電話番号・ファイターズファンクラブ会員番号（会員の方のみ）・昨年の札幌ドームでの観戦回数・応援デーを何で知ったか（広報・ポスター・その他）・宛先（返信はがき）を記入し、下記へ郵送。1組につき1通のみ有効。

②球団ホームページ パソコン・スマートフォンの場合は、<http://www.fighters.co.jp/kansen>に、携帯電話の場合は、右のQRコードよりアクセスし、申込フォームに所定事項を入力してください。



申込先・詳細 〒062-8655 札幌市豊平区羊ヶ丘1番地 株式会社北海道日本ハムファイターズ「豊平区民応援デー係」

☎857-3939

※当選者の方でS指定席、A指定席等をご希望される場合は、試合日当日にチケット引換場所にて座席変更を受け付けいたします（有料・席数限定あり）。

応募者の個人情報は、株式会社北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、本件を含むチケット関連のダイレクトメール・アンケートなどによる案内以外には利用しません。

豊平区民カーリング体験会

カーリングはどなたでも気軽に楽しめるスポーツです。元オリンピック選手に教わりながら家族や友達と一緒にカーリングを体験しましょう！初心者でも大丈夫！気軽にご参加ください。



日時 8月8日(土)①親子向け10時～12時。

②一般向け13時～15時（各10分前までに集合）。

会場 どうぎんカーリングスタジアム（月寒東1-9）。

対象・定員・費用 区内在住の方。①小学3～6年生のお子さんと保護者。32人。②中学生以上。40人。無料。定員を超えた場合は抽選。

申込期限 7月17日(金)。

申込方法①豊平区役所ホームページ http://www.city.sapporo.jp/toyohira/machi/furemachi/sports_machi.htmlまたは、右のQRコードよりアクセスし、申込フォームに所定事項を入力してください。



②電子メール (toyohira.chiikisinko@city.sapporo.jp) または下記へファクス
参加人数・代表者の氏名・郵便番号・住所・電話番号、参加者全員の氏名・ふりがな・性別・年齢・学年（児童・生徒の場合）を記載してください。

③下記へ電話 平日の9時から17時にお申し込みください。

※会場は5℃程度です。暖かく動きやすい服装で、手袋をご持参ください。

詳細 区役所地域振興課 ☎822-2427 FAX822-9357



豊平消防団

消防総合訓練大会

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、日頃の訓練の成果を競い合います。

日時 6月27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

豊平区民センター 図書室休室のお知らせ

休室期間 6月20日(土)～6月26日(金)。

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) ☎(811)1030

国民健康保険料の夜間・休日納付相談

日時 夜間 6月24日(水)・25日(木)のいずれも19時30分まで。休日 6月28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

豊平区体育館だより

平成27年7月から開かれるスポーツ教室のご案内です。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
やさしいヨガ	月	10時～11時30分
ヨガ+プラス	火	9時45分～11時20分
背骨コンディショニング		10時～11時30分
ヨガ	水	10時～11時30分
生活習慣病予防体操		9時20分～10時50分
フラダンス		11時15分～12時30分
ボディコントロール体操		10時～11時30分
入門太極拳	木	11時～12時30分
ピラティス		9時30分～10時40分
ナイトピラティス		19時30分～20時45分
リラックスヨガ	金	10時～11時30分
やさしい代謝UP体操		9時20分～10時50分
ずぼら健康体操		11時10分～12時40分
ナイトヨガ		19時30分～20時45分
インドアゴルフA	土	13時～14時30分
ズンバ		19時～20時

種目	曜日	時間
テニス入門～初級	木	9時～11時
テニス初級	水	13時～15時
テニス初中級	火	13時～15時
	水	15時～17時
	木	13時～15時
テニス中級	火	15時～17時
	木	15時～17時
	金	13時～15時
バドミントン初級	火	10時～12時
バドミントン中級	火	10時～12時
卓球入門	火	10時～12時
卓球初級	木	13時～15時
卓球中級	木	13時～15時
① ママヨガ	金	13時～14時10分
② キッズフットサル	木	16時～17時
③ ジュニアフットサル		17時10分～18時10分
④ ジュニアショートテニス		16時～17時
⑤ ジュニアテニス(硬式)	月・金	17時～18時

①は0～6歳の未就学児と16歳以上の保護者、②は年中(平成22年4月2日～23年4月1日生)または年長(平成21年4月2日～22年4月1日生)、③～④は小学生、⑤は小学生で1年以上の経験者。

◎7月のスポーツ教室

- (1)卓球集中講座(16歳以上・レベル不問、7/7～21の火曜日、全3回)。
- (2)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、7/1～28の火・水曜日、1回完結)。
- (3)マンツーマントennis・プライベートテニス(16歳以上・レベル不問、7/2～16の木曜日、1回完結)。

申込期限 6/13(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。
抽選 6/14(日)14時から。
 ※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2-20) ☎855-0791

広告



国民健康保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替をご利用ください



月寒公園再整備工事に伴う公園の一部閉鎖と施設オープンのお知らせ

■平成27年度の工事概要

森の遊び場の遊具設置のほか、ボート池および周辺の改修、倉庫・ボート受付棟の建て替え工事を行います。

■施設オープン・廃止について

整備していた人工芝テニスコート（2面）が完成し、この春にオープンします。

なお、坂下テニスコートは廃止となります。

◇人工芝テニスコート（2面）

利用期間 11月3日(祝)まで（予定）。

利用時間 7時～20時。

利用料金 640円（1面/1時間）
夜間照明120円（30分）

予約方法 札幌市公共施設予約情報システム (<http://www.city.sapporo.jp/shisetsu-yoyaku/>) または現地受付（高台パークゴルフ場受付棟）

閉鎖期間（予定）

◇C工区（森の遊び場）

6月上旬～11月中旬ごろまで

◇D工区（ボート池）

7月上旬～平成28年3月末ごろまで

◇D工区（坂下野球場）

7月上旬～平成28年1月末ごろまで

■公園の一部閉鎖について

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

なお、今年から2年間にわたり坂下野球場、ボート池、売店は利用できません。

関連ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/ryokuka/keikaku/tsukisamu/index.html>

詳細 公園の計画・工事に関すること 環境局みどりの管理課 ☎211-2525

雨水貯留施設工事に関すること 建設局河川事業課 ☎818-3414

公園の利用全般に関すること 豊平区維持管理課 ☎851-1681

有料施設の利用に関すること 札幌市公園緑化協会（指定管理者代表） ☎211-2579



【お詫びと訂正】

広報さっぽろ5月号6ページ「学校図書館地域開放のお知らせ」の「豊平小学校開放曜日・時間」に誤りがありました。ご迷惑をおかけしたことを深くお詫びして訂正いたします。

豊平小	開放曜日	開放時間
誤	水・木・金	13時～16時（4～10月）
		13時～15時30分（11～3月）
正	月・水・金	13時～16時（4～9月）
		13時～15時30分（10～3月）

ハチ対策はお早めに！

スズメバチは毎年5～6月ごろに巣作りを始めます。春先には、家の周りの点検を行い、巣がある場所の所有者、管理者が駆除しましょう。

駆除に関する相談先

市コールセンター

☎222-4894 FAX221-4894

E info4894@city.sapporo.jp



広告



はなランド
「とよひらHANA-LAND事業 花苗スポンサー支援金」贈呈(4/24)

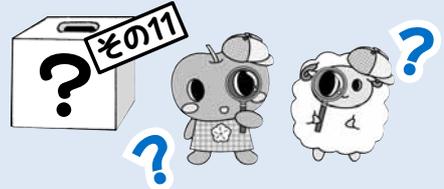


豊平区を花で飾り、地域の連帯やふるさと意識を育む「とよひらHANA-LAND事業」の花苗スポンサー制度に、豊平・清田区商店街連絡協議会から支援金が贈られました。

花苗スポンサー制度は、地域住民や企業などが寄付する支援金で花苗を購入し、「とよひらHANA-LAND事業」の植花活動に活用していくもの。

同協議会は、豊平区キャラクター「こりん」「めーたん」グッズの開発・販売を行っており、売り上げの一部を花苗スポンサーの支援金として毎年寄付しています。

こりんとめーたんの質問箱



Q 区役所でも絵本を借りられるってホント？

A 3階の子育て情報室「りんごの森」で貸し出してるよ！絵本だけでなく育児書やCDも借りられるよ。



区役所3階のエレベーターそばにあるよ！絵本がいっぱいだ！



貸し出し方法を紹介するよ！登録がないから、簡単に借りられるね！

①借りるものを選ぶ

対象年齢で並べられた絵本から選ぼう！6番窓口にいる保育士におすすめを聞くこともできるよ。



※絵本以外に、育児書、童謡などのCDも貸し出しています。
※一度に貸し出せるのは、絵本・育児書は一家庭3点まで2週間。CDは2点まで1週間です。

②貸し出しカードに記入

貸し出しカードに氏名・電話番号・使用目的・絵本の題名を書いてね！



③6番窓口へ

借りる絵本とカードを持って6番窓口で手続き！返す時も6番窓口へ。



子育てに役立つ情報もたくさんあるんだね！



詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎822-2474