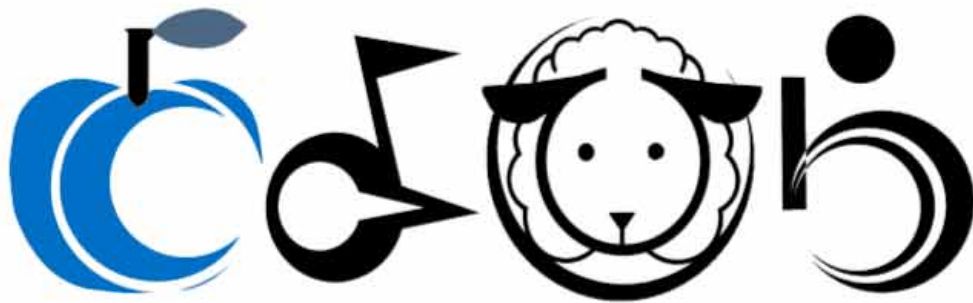




2016

12

豊平区の人口・世帯数

人口/219,703人 (+43)

世帯数/111,645世帯 (+84)

(11月1日現在。()内は前月比)

このロゴは、^{すぎたあかり}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。

※今月から国勢調査の確定値に基づく推計人口を掲載

TOYOHIRA History Photo Vol.11

このコーナーでは、昔の豊平区を写真で振り返ります。

とよひら
歴史
写真館

昭和9年撮影



油沢の石油採掘現場

西岡地区の南西部、望月寒川沿いの沢地一帯は、濃い緑色の油が湧き出てきたことから、油沢と呼ばれていました。明治のころから、地元の人々はこの油を灯油の足しにしたり、馬車の車軸の潤滑油などに利用していました。本格的に石油の試掘が行われたのは昭和9年で、やぐらが組み立てられ、地下約500メートルまで掘

られました。昭和32年には、石油資源開発株式会社によって、最新機材を使い地下約2000メートルに達する大規模な試掘を行いました。が、いずれも十分な石油が出なかったことから、掘削は中止されました。

現在、水源池通り沿いの西岡3条13丁目に「油沢の坂」という石碑があります。これは、地元の人々がその歴史にちなんで油沢に通じる坂道を油沢の坂と命名し、平成元年に建てられたものです。



油沢の坂の碑 (水源池通)

第11回

あぶら 油 さわ 沢



豊平区ホームページ「夢ひらく 花ひらく とよひらく」
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 76.5 MHz 毎週木曜日15時～

[編集] 豊平区役所総務企画課広報係 ☎062-8612 豊平区平岸6条10丁目 ☎822-2407 FAX813-3603

豊平

1

2016 10 広報さっぽろ

SAPPORO

冬こそ プールで健康づくり！



水中運動 の ススメ

雪や寒さで屋外での活動が制限され、家に閉じこもりがちなこの季節。冬の寒さで関節が固くなり、血液の循環も悪くなるときには、温水プールで無理なく運動することがオススメです。

今月の特集では、プールで行う水中運動の効果や区内に2つある市営プールを紹介します。

水中運動は、年齢や性別を問わず、**無理なく取り組むことができる全身運動**です。水の特性を利用することにより、陸上で行う運動に比べてさまざまなメリットがあります。皆さんもプールを使った健康づくりを始めませんか？

メリット1

「浮力」



浮力により、関節にかかる**負担が軽**くなります。また、体を浮かせることにより、**リラクゼーション効果**も期待できます。

メリット2

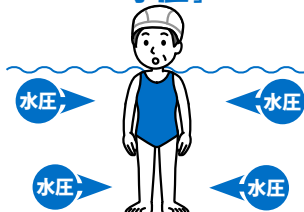
「抵抗」



抵抗が筋肉に適度な負荷を与え、**筋力アップ効果**が見込まれます。動きの速さにより、自分で負荷調整ができます。

メリット3

「水圧」



陸上より心臓の働きが活性化され、**全身の血流が促進**されます。また、呼吸筋が鍛えられ、**心肺機能が向上**します。

メリット4

「水温」



30℃前後の水温により、体温を保とうとする生理機能が働き、**エネルギーが消費**され運動機能が高まります。

平岸 プール



50m長水路は可変床により**水深3m**まで対応しており、シンクロナイズドスイミングの練習などにも使われています。

注意・高血圧や心臓疾患などのある方は、医師と相談の上利用してください。
事項・感染症などにかかっている方、酒気を帯びている方などは利用できません。

平岸プールには、**日本水泳連盟公認**の50m長水路と25m短水路があり、国際大会や全国大会も開催されています。

水深を変えることができるプールでは、水泳教室や水中ウォーキングなどのフィットネス教室も開催していますので、ぜひご参加ください。



平岸プール
みづらき ゆうさく
三浦 優作さん



各種大会が開催される平岸プールは、観客席がプールに面しています。

子ども向け教室では、観客席から熱い声援が飛び交っています。

年始 特別 営業

平岸プールでは、年始に特別営業を行います。
年末年始の運動不足解消に、ご活用ください。
日時 1月2日(休)と3日(火)の10時から17時まで。
※12月1日(休)から1月1日(祝)は施設整備のため休館

豊平公園 温水プール



滑り台や浮島で遊ぶ「こりん」と「めーたん」

水深50cmから65cmの幼児用プールには、滑り台や浮島が常設され、いつでも自由に遊ぶことができます。

窓には透明なガラスが使われており、効果的に自然光を取り込んでいます。

また、休憩中などには、屋外の様子を見ることができます。

アクア エクサ サイズ

アクアシェイプ



水の抵抗をより効果的に受けるために、アクアグローブやダンベルなどのギア（水中抵抗具）を使用する教室です。

筋力アップと**脂肪燃焼効果**で、めりはりボディを目指しましょう。

豊平公園温水プールには、一般用の**25mプール**と**幼児用プール**があり、年代を問わず楽しむことができます。

また、水泳教室以外にも水中運動（アクアエクササイズ）教室も開催しており、**1日体験会**も実施しておりますので、気軽にお越しください。



豊平公園温水プール
すぎの せいいち
館長 杉野 誠一さん

透明ガラスで
採光は最高！



他にもこんな教室があります！

水中ウオーキング

音楽に合わせて歩き、心肺機能を高めます。

水中ストレッチ

関節可動域を無理なくゆっくり広げていきます。

水中あへあほ体操

関節に負担をかけず体幹トレーニングを行います。

1日体験会は随時受付中です！

体験料は1回500円です。

※ 詳しくは、お問い合わせください。

豊平公園温水プール

平岸プール

美園 6条 1丁目 1	所在地	平岸 5条 14丁目 1-1
地下鉄東豊線「豊平公園駅」から徒歩 3分	公共交通機関	地下鉄南北線「南平岸駅」から徒歩 7分
21台	無料駐車場	100台
第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日） 機械設備点検整備期間（3月中旬から下旬） 年末年始（12/29～1/3）	休館日	第1月曜日（祝日の場合は第2月曜日） 機械設備点検整備期間（12月上旬から下旬） 年末年始（12/29～1/3）
813-6556	電話番号	832-7529
http://www.shsf.jp/toyohira-p/	ホームページ	http://www.shsf.jp/hiragishi-p/



●施設利用料（共通）

区分	当日券	回数券 （6枚つづり）	1カ月券
一般	580円	2,900円	5,800円
高校生	280円	1,400円	2,800円
65歳以上の方	140円	700円	1,400円
中学生以下	無料	-	-
ロッカー利用料	1回50円（中学生以下は無料）		

●開館時間（共通） 10時～21時





敬老優待乗車証(敬老パス)のICカード交付申請はお済みですか?

申請期限は12月28日(水)です。



情報満載!

とよひら掲示板

12月11日～1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

平成29年

豊平区成人式のご案内

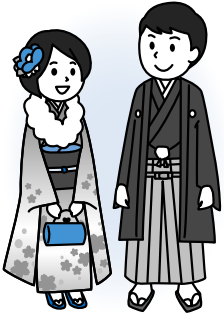
日時 1月9日(例)14時式典開始
(13時受け付け開始)。

会場 わくわくホリデーホール
(札幌市民ホール。中央区北
1西1)。

対象 平成28年4月2日から平
成29年4月1日に生まれ、区
内に住んでいる、もしくは住
んでいた方。

※区内に住居登録をしている
方には、12月中旬までに案内
状をお送りします。未着など
の場合は、左記へお問い合わせ
ください。

詳細 区役所地域振興課
(822) 2427



絵本リサイクル

ご家庭に眠っている絵本を
お譲りください。お譲りいた
だいた絵本は、子育てサロ
ン・乳幼児施設で活用させて
いただきます。

日時 12月12日(月)～16日(金)の8
時45分～17時15分。

種類 乳幼児向けの絵本(汚れ
や破れのないもの)。ただし、
図鑑・月刊誌は対象外。

方法 区役所3階6番窓口に向
接お持ちください。

詳細 保健センター健康・子ど
も課子育て支援担当係
(822) 2474

西岡図書館

からのお知らせ

①楽しいお話の会

日時 12月15日・22日、1月5
日のいずれも木曜日。15時～
17時30分。

※12月22日
はクリスマスマ
ス会。ハン
ドベルの演
奏やクリス
マスソング
を歌います。

対象 幼児・
小学生およ
び保護者。

②ミニ展示「ハッピー・クリ
スマス」



クリスマスに関する絵本や
料理の本などを紹介します。

日時 12月15日(木)～25日(日)。

③こども映画会

アニメ映画「ニルスのふし
ぎな旅」、「雪のしずく伝説」
ほか。

日時 12月21日(水)15時15分～16
時15分。

④パネル展「子どもたちから
の年賀状」

西岡児童会館の児童が個性
豊かに作った年賀状を展示し
ます。

日時 12月25日(日)～1月10日(火)。
(以下共通)

参加方法・費用 当日、直接会
場にお越しください。無料。

(休館日) 12月14日(水)・28日(水)
～1月3日(火)。

詳細 西岡図書館(西岡3-6)
(852) 8111

豊平区民センター

図書室読み聞かせ

日時 12月14日(水)10時30分～11
時。

豊平区民センター に関するお知らせ

豊平区民センターでは、アスベストを
含んだ煙突内部の断熱材が剥がれ落ちて
いることが分かったため、現在、暖房と
給湯を停止して煙突の復旧工事(1月中
旬完了予定)を実施しております。

工事が完了するまでの間は、各個室に
石油ストーブを設置しており、貸室をご
利用いただくことはできますが、料理実
習室・陶芸室では、お湯が出ない状態
となっております。

日頃から、区民センターをご利用いた
だいている皆さまには、ご迷惑、ご不便
をお掛けして、誠に申し訳ありません。

今後の動きについては、随時ホーム
ページなどでお知らせいたします。何卒
ご了承くださいますようお願いいたしま
す。

HP <http://www.toyokumin-c.jp/>

国民健康保険料の 夜間・休日納付相談

日時 夜間 12月15日(木)・21
日(水)のいずれも19時30分まで
休日 12月18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

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

広告

おめでとうございます！ 自治振興功労者表彰

地域住民活動を通して、多年にわたり地域の発展に大きく貢献された方の功績をたたえる「札幌市自治振興功労者」の表彰式が行われ、豊平区の稲葉郁夫さん（美園地区町内会連合会会長）、中山幸子さん（南平岸地区町内会連合会副会長）が表彰されました。おめでとうございます。



▲稲葉郁夫さん



▲中山幸子さん

詳細 区役所地域振興課 ☎822-2427



連携協力／H T B 北海道テレビ

「テレビ局でお仕事体験」

小学生を対象に、仕事に関する知識や面白さを伝える講座です。H T B 北海道テレビで、テレビ局の仕事に関する知識や面白さを学びましょう！

詳しくは、区役所ホームページをご確認ください。

日時 1月11日(水) 9時45分～12時。

会場 H T B 北海道テレビ本社（平岸4条13丁目）。

対象 区内在住の小学4～6年生。

定員・費用 15人。先着順。無料。

申込 12月11日(日)～12月19日(月)に下記へ電話、または区役所ホームページ（www.city.sapporo.jp/toyohira/machi/yumehiroba/yumehiroba.html）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。

詳細 区役所地域振興課 ☎822-2427

レバンガ北海道豊平区民応援デーにご招待！

札幌を本拠地とするプロバスケットボールチーム「レバンガ北海道」が、滋賀レイクスターズ戦に、区内在住の方を無料でご招待します。

試合会場には、道内市町村のキャラクターも大集合。豊平区出身の西川選手も出場予定です！たくさんのご応募お待ちしております！



©LEVANGA HOKKAIDO

日時 1月21日(土)18時試合開始（15時開場）、

1月22日(日)14時試合開始（11時開場）。

会場 北海きたえーる（豊平5条11丁目）。

対象 区内在住の方。

定員・費用 各日50組100人。無料。応募多数の場合は抽選。

申込期限 1月6日(金)当日消印有効。

申込方法 往復はがきに観戦希望日、観戦希望者（2人1組）の代表者の住所・氏名・年齢・電話番号・返信はがき宛先を記入し、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 〒004-0041 厚別区大谷地東2丁目5-60 (株)北海道バスケットボールクラブ豊平区民応援デー係 ☎555-5113

※応募者の個人情報は、(株)北海道バスケットボール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。

ノロウイルスに注意しましょう！

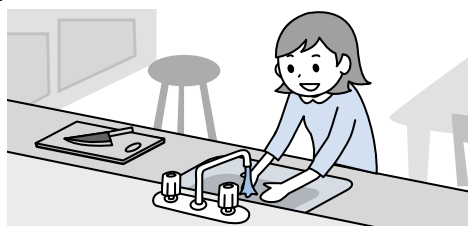
毎年11月から4月は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行する時期です。次のことに注意し感染を予防しましょう。

①帰宅時、調理前、トイレの後などは念入りに手を洗いましょう。

②食材、特に二枚貝は中心部までしっかり加熱（85℃～90℃で90秒以上）しましょう。

③食器・調理器具は熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。

※おう吐物などを処理するときは、感染しないように使い捨て手袋やマスクを着用し、汚れた場所は消毒しましょう。



詳細 保健センター健康・子ども課生活衛生係 ☎822-2478

求む！

とよひらスポーツ応援隊を募集します！



「2017冬季アジア札幌大会」がいよいよ来年2月に開催します！豊平区内では、札幌ドームでの開会式に加え、アイスホッケー、カーリング、バイアスロンの3競技が行われることから、区民の皆さんの応援で大会を盛り上げるため、区民応援団「とよひらスポーツ応援隊」を結成します！

応援隊では、区内で行われる3競技を観戦するほか、開会式にもフラッグベアラ（小学生限定）として参加する予定です。



開会式イメージ



参加項目	日程	会場
カーリング観戦	2月18日(土)	どうぎんカーリングスタジアム
開会式参加	2月19日(日)	札幌ドーム
バイアスロン観戦	2月25日(土)	西岡バイアスロン競技場
アイスホッケー観戦	2月25日(土)	月寒体育館



IZEMON
EZOMON

対象 区内在住の小学生と保護者（2人1組）。

定員・費用 25組50人。観戦は無料。定員を超えた場合は抽選。

申込期限 12月22日(木)。

申込方法 下記へ電話かファクス、もしくは区ホームページよりアクセスし、申込フォームに必要事項（住所、郵便番号、参加する子どもの氏名、振り仮名、性別、学年、保護者氏名、電話番号）を入力してください。

申込先 区役所地域振興課 ☎822-2427 FAX822-9357



2017冬季アジア札幌大会を
みんなで盛り上げよう！



詳しくは、ホームページへ！

とよひらスポーツ応援プロジェクト

検索

豊平区体育館だより

1月から順次開講となるスポーツ教室の受講生を募集します。日程・定員・回数・受講料などの詳細につきましては、電話もしくはホームページからお問い合わせください。

対象	種目
16歳以上	ヨガ、太極拳、体操、ZUMBA、テニス、バドミントン、卓球など。
小学生以下の少年・少女	フットサル、バスケットボール、テニスなど。

申込 12月12日(月)までの9時～20時に電話か直接窓口へ。

抽選 12月13日(火)。コンピューターによる自動抽選。

※12月26日(月)は施設整備日のためお休み。

※受講料のほか、施設使用料（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 HP <http://www.shsf.jp/toyohira-gym>

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
区民センター (平岸6-10) ☎812-7181	①親子でつくろう！ ～パン屋さんでてづくりパン～（2人1組）	水	1/11（全1回） 10時～13時	12組	受 1,200円 教 1,000円
	②プロ直伝のおいしいパン講座	水	1/18（全1回） 10時～13時	16人	受 1,200円 教 1,500円
	③すぐに使える！実用英会話	金	1/13～3/3（全8回） 10時～12時	25人	受 4,100円
対象 ①は市内在住の小学生と保護者。②～③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いずれも12/12(月)～22(木)の10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 FAX853-2012	親子わくわくピクスと絵本の読み聞かせ	木	12/15（全1回） 10時30分～12時	-	無 料
対象 区内在住の0～3歳の乳幼児と保護者。 申込 12/8(木)～14(水)の9時～17時に電話か直接窓口、または講座名、住所、氏名、電話番号を記載の上ファクスで。先着順。					

※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。



今月は固定資産税を納める月です。第4期分の納期限は1月4日(水)です。



胃がん・大腸がん検診（予約制）

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 市内在住で、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、特定障がいのある65～69歳の方、市・道民税非課税世帯、生活保護世帯、支援給付世帯の方は無料です。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 希望検診日の1週間前までに、右記へ電話か直接窓口でご予約ください。

実施日	受付時間	検診会場
12/15(木) 1/19(木) 2/16(木) 3/16(木)	8時45分 ～10時	保健センター2階で受付後、区役所駐車場の検診車でレントゲン撮影。
1/21(土)	9時～10時	区民センター1階（平岸6条10丁目）で受付・検診。
2/4(土)	9時30分 ～11時	

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係
☎822-2472

☆豊平区ホームページではフォトアルバム掲載以外の出来事も公開しています。ぜひご覧ください。



第13回とよひら子どもユメひろば (11/3)

豊平区内の小学校に通う9人の児童が、HTB北海道テレビ本社で開催された「とよひら子どもユメひろば」に参加。切り絵師として、国内外で活躍している原義一（はらぎさく）さんを講師に迎え、HTBのマスコットキャラクター「おんちゃん」をモチーフに、切り絵制作を体験しました！

参加した児童らは、専用の道具を使い、真剣な表情で作業に取り組んでいました。

西岡小学校「バイアスロン競技体験会」(11/7)

来年2月の「2017冬季アジア札幌大会」を前に、正式競技の一つ「バイアスロン」の魅力や楽しさを知ってもらおうと、競技場のある地元西岡小学校の4年生を対象に体験会を開催。レーザー銃を使って射撃体験をした児童らは、「的を外さず、射撃できるようにもっと上手になりたい！」と、楽しそうに取り組んでいました。また、大会のPRのため、公式マスコット『エゾモン』が登場すると、児童らは笑顔で触れ合っていました。





年 末 年 始 の 業 務 案 内



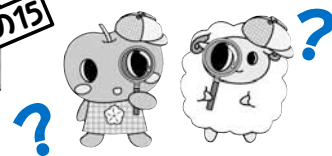
★区役所・まちづくりセンター・保健センター★

12月29日(休)～1月3日(火)の期間、お休みします。年末年始は窓口の混雑が予想されますので、余裕を持ってお越しください。なお、出生・死亡・婚姻などの各届出は休み中も区役所当直室で受け付けます。詳しくは本誌全市版30・31ページをご覧ください。

★区民センター・月寒公民館・各地区センター★

12月29日(休)～1月3日(火)の期間、お休みします。3月1日(水)～3月3日(金)の貸室の申し込みや、3月29日(水)～4月3日(月)のホール・体育室の申し込みは、12月28日(水)に繰り上げて受け付けます。詳しくは、各施設へお問い合わせください。

こりんとめーたんの質問箱



Q 豊平区役所でも法律相談ができるってホント？

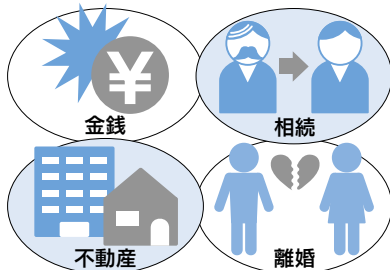


A 毎月第2・4金曜日に、弁護士と無料で相談できる窓口を開設しているよ！



相談できる内容

法律に関することや困り事、また争い事に対する法律の見解、解決方法について相談できます。



相談までの流れ

STEP1 電話予約

相談日当日の9時から、予約専用電話 ☎822-2419 で受け付けます。定員は8人で先着順です。

STEP2 来庁

予約指定時間の5分前までには区役所にお越しください。相談時間は20分間となりますので、相談に関係する資料や書類がある場合は持参してください。
※相談は面談のみです。電話ではお受けできません。



他にも相談窓口を設けているよ！相談日を確認して、気軽に相談してみよう！

◆無料相談窓口一覧（年末年始営業案内）◆

相談名	相談日	相談時間	年末最後	年始最初
職業相談（あいワーク豊平）	月～金曜	8時45分～17時	12/28(水)	1/4(水)
家庭生活相談	火・水曜	10時～12時、13時～16時	12/28(水)	1/4(水)
行政相談	木曜	13時～16時	12/22(木)	1/5(木)
司法書士相談	第1・3月曜	13時～16時	12/19(月)	1/16(月)
交通事故相談	第1・3金曜	9時30分～12時15分、13時～16時	12/16(金)	1/6(金)
法律相談（予約制）	第2・4金曜	午後（予約時に指定される時間）	12/9(金)	1/13(金)

※家庭生活相談、行政相談および交通事故相談は、電話（☎822-2400）でもご相談いただけます。

詳細 区役所総務企画課広聴係 ☎822-2407

広告



豊平区ホームページ「夢ひろく

花ひろく

とよひろく」(アドレスは区版表紙左下部で)確認ください

