



このコーナーでは、昔の豊平区の写真を紹介します。

とよひら 歴史 写真館

第25回

大久保れんが工場



昭和初期撮影

出典「とよひら煉瓦散歩」

明治15年、現在の月寒東2条10丁目付近に創業した「大久保れんが工場」は、札幌のれんが作りの先駆けとして、昭和30年まで生産が続けられました。ここで作られたれんがは今も、月寒小学校の旧正門、あやめの児童会館にある旧伊藤牧場サイロ、旧中井家リンゴ倉庫（現平岸天神太鼓道場）などにその姿を残しています。

【豊平区役所・豊平区関連施設のお問い合わせ先】

札幌市コールセンター

豊平区役所・豊平保健センター	[平岸6-10]	☎822-2400
豊平区土木センター	[西岡3-1]	☎851-1681
まちづくりセンター		

豊平	[豊平6-7]	☎811-9435
美園	[美園6-5]	☎811-4119
月寒	[月寒中央通7]	☎852-9288
平岸	[平岸2-7]	☎811-9545
中の島	[中の島1-4]	☎821-5841
西岡	[西岡4-5]	☎854-0357
福住	[福住1-4]	☎855-6615
東月寒	[月寒東3-17]	☎853-9191
南平岸	[平岸2-14]	☎814-1440

豊平区保育・子育て支援センター(ちあふる・とよひら)	[月寒東1-4]	☎851-3945
南部市税事務所	[平岸5-8]	
市税証明・納税相談	☎824-3912 (証明)・☎824-3913 (納税)	
個人の市・道民税	☎824-3914	
固定資産税(土地・家屋)	☎824-3917 (土地)・☎824-3918 (家屋)	
豊平消防署	[月寒東1-8]	☎852-2100
豊平・南清掃事務所	[南区真駒内602]	☎583-8613

豊平区民センター	[平岸6-10]	☎812-7181
月寒公民館	[月寒中央通7]	☎851-0482
西岡福住地区センター	[西岡4-9]	☎852-4687
東月寒地区センター	[月寒東3-18]	☎853-2011
豊平老人福祉センター	[中の島2-3]	☎811-5201
豊平区社会福祉協議会	[平岸6-10]	☎815-2940
月寒体育館	[月寒東1-8]	☎851-1972
どうぎんカーリングスタジアム	[月寒東1-9]	☎853-4572
豊平区体育館	[月寒東2-20]	☎855-0791
豊平公園温水プール	[美園6-1]	☎813-6556
平岸プール	[平岸5-14]	☎832-7529
札幌ドーム	[羊ヶ丘1]	☎850-1000
さっぽろ羊ヶ丘展望台	[羊ヶ丘1]	☎851-3080
豊平公園緑のセンター	[豊平5-13]	☎811-6568
月寒公園管理事務所	[美園11-8]	☎818-3150
西岡公園管理事務所	[西岡487]	☎582-0050
西岡図書館	[西岡3-6]	☎852-8111
さっぽろ天神山アートスタジオ	[平岸2-17]	☎820-2140
札幌市博物館活動センター	[平岸5-15]	☎374-5002
平岸公園管理事務所	[平岸5-15]	☎831-6980

施設の詳しい情報は・・・

施設名 検索



スマートフォンアプリ「iさっぽろ」

【対応OS】Android版：OS5.0以上
iPhone版：iOS8.0以上



さっぽろ子育てアプリ

【対応OS】Android版：OS4.4以上
iPhone版：iOS8.0以上

食を通して 地域を支える

今月は、健康的な食生活を地域に普及している食育ボランティア「食生活改善推進員（通称：食改さん）」の取り組みと、お薦めのレシピをご紹介します。

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎822-2472

食生活改善推進員

どんな取り組みをしているの？



「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食の大切さや、食を通じた健康づくりの輪を広げることに取り組んでいます。

平成30年3月末現在、札幌市で約1,500人、豊平区では約180人が活躍しています。



料理教室



男性や親子向けに簡単なレシピを教える料理教室を開催し、食や料理の楽しさを伝えます。また、区役所と連携した「減塩料理教室」や「おせち料理教室」を通して、健康的な食生活や食文化などの知識を広げています。



減塩や野菜摂取について試食とパネル展示で紹介する「食生活改善展」、食育講話などを行い、幅広い世代に向けた啓発活動をしています。

食育推進



プロの調理師から技術を学ぶ料理講習会や企業の講演会に参加しているほか、食改さん同士の交流と健康づくりを推進するためにウォーキングイベントなどを実施しています。



勉強会・
交流活動



食改さんオススメ！

区のシンボル「リンゴ」を使った
簡単お菓子。

リンゴ入りサツマイモ茶巾



材料・作り方（6個分） 【1人分栄養価 エネルギー82kcal、塩分0.1g】

リンゴ……1/2個	サツマイモ……200g
┌ 砂糖……大さじ2	┌ 砂糖……20g
└ 水……大さじ1	└ みりん……大さじ1/2
┌ レモン汁……小さじ1	┌ 塩……少々

- 1 サツマイモを2cm幅の輪切りにし、皮をむいて5分程水にさらす。その間にリンゴの皮をむき、およそ5mm角に切ったら、小鍋で㊦と混ぜ、水分が無くなるまで弱火で煮る。
- 2 耐熱容器にサツマイモと水50mlを入れてラップをし、8分程レンジ（500W）にかけ、竹串が通る程度にやわらかくなったらつぶして鍋に移し、㊦を加えて弱火で混ぜる。
- 3 サツマイモの粗熱が取れたら、1のリンゴを加えて混ぜる。6等分にして丸め、ラップで包み、茶巾に絞る。

あなたも「食改さん」として活動してみませんか？



食改さん歴15年の
中本さんに聞きました！

一やりがいや魅力を教えてください。

料理を通して多くの出会いがあり、楽しみながら健康づくりに関わるところですね。料理教室に参加してくれた方々から喜びの声をいただくとうれしいですし、ますます料理や食べることが好きになりますよ。

一活動してきて生活に役立ったことはありますか。

知識が深まったことで食生活への意識が改まり、バランスの良い食事や塩分を控えた食事を心掛けるようになりましたね。また、講習会の参加などで新たな調理法やレパートリーを発見でき、家族からも好評でした。

一食改さんに関心のある方や地域の皆さんへメッセージをお願いします。

生活に身近な“食”を学び、家族や地域、自分自身の健康のために活躍できます。地域に密着した楽しいイベントも満載です。ぜひ一緒に「食改さん」をしましょう！



豊平区食生活改善推進員協議会
なかもと ようこ
会長 中本 陽子さん

食生活改善推進員養成講座のご案内

食生活改善推進員養成講座を受講し、豊平区食生活改善推進員協議会に入会することで、食改さんとして活動することができます。



養成講座の様子

日程		講座内容
①6月4日(月)	9時15分～12時15分	開講式、食生活改善推進員協議会についての説明、公衆衛生
②6月11日(月)	9時15分～12時15分	保健センターの業務内容、食品衛生（食中毒の予防、手洗いチェックなど）
③6月21日(木)	9時30分～13時30分	献立の立て方と調理実習
④6月25日(月)	9時15分～12時15分	栄養の知識（栄養素の働き、食事バランスなど）
⑤6月28日(木)	9時15分～12時15分	食育と運動、グループワーク
⑥7月2日(月)	9時15分～12時15分	グループワーク、地区組織活動の進め方、閉講式

※6日間1コース。都合の悪い日がありましたらご相談ください。
※会場は豊平保健センター2階（6月21日(木)のみ豊平区民センター2階）。

【対象】 区内在住の方。

【定員・費用】 30人。テキスト代1,188円。

【申込方法】 5月11日(金)～25日(金)の9時～17時に下記へ電話。または、住所・氏名・電話番号を記載の上、ファクスか電子メールで。先着順。

【申込先】 保健センター健康・子ども課健やか推進係 ☎822-2472 FAX822-4111 E toyo-hc@city.sapporo.jp

材料・作り方（4人分）【1人分栄養価 エネルギー77kcal、塩分0.9g】

鶏もも肉……60g (1/4枚)	水……………500ml 酒……………大さじ1 鶏がらスープの素…小さじ2 塩……………少々 みりん……………大さじ1・1/3 しょうゆ……………小さじ1
白菜……………60g (葉1枚)	
小松菜……………60g (2株)	
ニンジン……1/3本	
エノキタケ…1/3袋	
小揚げ………2/3枚	
タマネギ……1/6個	

- 白菜、小松菜、ニンジン、エノキタケ、小揚げを食べやすい大きさに切る。
- 鍋に①と薄く切ったタマネギを先に入れ、弱火で煮る。
- ②に鶏もも肉と①を入れて煮る。

鶏肉やエノキタケなど、うま味の出る材料で具を多くし、汁を抑えることが塩分控えめのポイント！

食生活改善展でも大人気の
具たくさん減塩スープ。

野菜たっぷりスープ



簡単人気レシピ

**申し込み時の
必要事項**

- ①行事名 ②氏名(ふりがな)・年齢 ③郵便番号・住所
④連絡先(ファクスの場合はファクス番号・Eメールの方はメールアドレス)
⑤学校名・年齢(児童・生徒のみ) ⑥返信先(往復はがきの場合)



豊平区から
のお知らせ
5月11日
～
6月10日

花苗スポンサーを募集しています！～とよひらHANA-LAND事業～

「とよひら^{はなランド}HANA-LAND事業」は、地域の皆さまと花を通じたふれあいの場を作り、豊平区を美しく飾っていく活動です。この活動をさらに盛り上げるため、「花苗スポンサー」を募集しています。ご協力よろしくお祈いします。



●花苗スポンサーとは？

植樹ます1マス(1口)として皆さまにスポンサーになっていただきます。寄せられた支援金は、花苗の購入など植花活動に利用します。

●花苗スポンサーになるとどうなるの？

口数に応じて、区ホームページや全戸回覧チラシ、地域のイベントで配布するオリジナル啓発品や区内地下鉄駅などに掲示するポスターでお名前をご紹介します。

¥1口(植樹ます1マス) 3,000円。

5月31日(木)必着。区役所や区内まちづくりセンターなどで配布、または区ホームページに掲載する申込書に必要事項を記入の上、下記へ郵送かファクスで。 **要確認**

申込先・詳細 〒062-8612 豊平区役所内 とよひらHANA-LAND推進協議会事務局

☎822-2427 FAX822-9357 HP www.city.sapporo.jp/toyohira/machi/hanaland/sponser.html

西岡福住地区センター 休館と仮事務所設置のお知らせ

西岡福住地区センターが、エレベーター設置工事および保全改修工事に伴い、**6月1日(金)から休館**し、下記のとおり**仮事務所**を設置します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

仮事務所 豊平区西岡4条9丁目1-25 及川ビル・西岡II6階。

設置期間 6月4日(月)～平成31年2月(予定)。

業務内容 開館後の貸室の受け付け、コピーサービス、ボランティア袋配布など。

業務時間 8時45分～17時15分。

☎区役所地域振興課 ☎822-2427

西岡福住地区センター ☎852-4687 (変更ありません)



福祉相談員のご案内

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や、ご家族からの相談に応じます。

区分	氏名	連絡先	区分	氏名	連絡先
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	身体障がい	視覚・聴覚 とがし まゆみ 富樫 真弓	FAX851-8596
	視覚 きとう かつひろ 佐藤 捷洋	☎854-6808		内部 にしおか けんじ 西岡 健治	☎841-5219
	聴覚 ばば じゅんこ 馬場 順子	FAX853-1377		難病 いけだ たけし 池田 健	☎090-2870-4997
	肢体 やまざし とよこ 山岸 豊子	☎853-4596		知的障がい	くぼ ゆみ 久保 由美
すがわら かずえ 菅原 一江	☎851-5605	おの でら ちよこ 小野寺 千代子	☎080-4581-7651		

☎区役所保健福祉課福祉支援係 ☎822-2459

広告



お知らせの見方

日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 料=費用 申=申込 問=問い合わせ先
 ☎=電話 FAX=ファクス E=Eメール HP=ホームページ 要確認=詳細を確認いただくもの
 先着=先着順 抽選=申込多数の場合は抽選となるもの 直接会場=当日、直接会場に参加するもの

ピックアップイベント★おすすめ講座

詳細は、「地上デジタルテレビのデータ放送 (STV・5チャンネル)」、スマートフォンの無料配信アプリ「iさっぽろ」「さっぽろ子育てアプリ」、市内の郵便局窓口や区役所などで配布している「イベント情報はこちらでチェック 札幌市からのお知らせ」などでご確認ください。※各施設の住所などは、区民のページ表紙をご覧ください。



会場	内容
豊平保健センター	両親教室 日5/25(金)19時～20時30分。対出産予定日が平成30年7～9月で初めてお子さんを迎える区内在住の夫婦。定60組(先着)。料無料。申5/14(月)～。☎ 申込先 市コールセンター ☎222-4894 子育てボランティア講習会 日6/5(火)・6(水)のいずれも10時～12時。2日間1コース。対子どもやボランティア活動に興味・関心のある方。定15人(先着)。料無料。申5/11(金)～。☎・直接窓口。 申込先 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎822-2474
ちあふる・とよひら	子育て講座「こんなときどうする?教えてナース」 日5/29(火)10時30分～11時30分。対就学前のお子さんと保護者。定12組(先着)。料無料。申5/15(火)～。☎ 子育て講座「カラーセラピー」 日6/12(火)10時30分～11時15分。対就学前のお子さんと保護者。定12組(先着)。料無料。申5/29(火)～。☎ 【以下共通】 申込先 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎822-2474
豊平区民センター	ゆるヨガ 定20人(先着)。料3,000円。申5/11(金)～。 パークゴルフ入門 定20人(先着)。料2,800円。申5/11(金)～。 【以下共通】 対15歳以上の方(中学・高校生を除く)。申☎・直接窓口。
月寒公民館	おうちで作れる身近な三ヶ国料理 定10人(先着)。料4,500円。申5/11(金)～。 スマホ・タブレット講座 定20人(先着)。料2,300円。申5/11(金)～。 みんなで楽しくストレッチ体操(女性限定) 定20人(先着)。料1,500円。申5/11(金)～。 【以下共通】 対区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。申☎・直接窓口。
東月寒地区センター	第2回パソコン(ワード&エクセル基礎)講座 対区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。定10人(先着)。料5,050円。申5/24(木)～。直接窓口。
豊平区民センター図書室、月寒公民館図書室、東月寒地区センター図書室、西岡図書館	絵本の読み聞かせや幼児・児童を対象としたイベントなどを開催しています。 要確認 HP・iさっぽろ・さっぽろ子育てアプリ
豊平公園緑のセンター	展示会や講習会などを開催しています。 要確認 HP・iさっぽろ
月寒公園、西岡公園、天神山アートスタジオ	各種イベントなどを開催しています。 要確認 HP・iさっぽろ
豊平区体育館、月寒体育館、豊平公園温水プール、平岸プール、札幌ドーム、どうぎんカーリングスタジアム	運動教室やスポーツ講習会・体験会などを開催しています。 要確認 HP・iさっぽろ
博物館活動センター	随時、各種イベントなどを開催しています。 要確認 HP・iさっぽろ

北海道日本ハムファイターズ公式戦にご招待!～豊平区民応援デー～

北海道日本ハムファイターズでは、6月29日(金)18時から札幌ドームで開催されるオリックス・バファローズ戦(C指定席)に区内在住の方1,000組2,000人をご招待します!

申5月20日(日)まで。パソコンの場合は(www.fighters.co.jp/kansen)から、スマートフォンや携帯電話の場合は右下のQRコードから、球団ホームページへアクセスし、申込フォームに所定事項を入力してください。当落通知は、試合観戦日の1週間前までに送付します。抽選
 その他当選者の方で別の席種をご希望される場合は、試合日当日に札幌ドーム場内前売券売場にて座席変更を受け付けいたします(有料・席数に制限あり)。

※ご応募いただきました個人情報(株)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DM・アンケートなどによる案内以外には利用されません。

問北海道日本ハムファイターズ ☎857-3939



©H.N.F.



QRコード

市税の夜間納付相談

日毎週木曜日20時まで。所南部市税事務所2階納税課。問南部市税事務所納税課 ☎824-3913





今月は軽自動車税を納める月です。納期限は5月31日(木)です



納期限は5月31日(木)です



納期限は5月31日(木)です



納期限は5月31日(木)です



納期限は5月31日(木)です



納期限は5月31日(木)です



納期限は5月31日(木)です



納期限は5月31日(木)です

4月2日(月) 豊平区役所



豊平区まちづくりパートナー協定
(北海道コカ・コーラボトリング株式会社×豊平区)

4月6日(金) 平岸小学校



南平岸地区交通安全母の会が、入学式の日、新1年生へ手作りの交通安全マスコットを贈呈



TOYOHIRA
おもてなし通信
vol.8

豊平区役所3階に
こそだてインフォメーション
“いんごの森”がオープン!!



↑オープニングイベントの様子 (3/28)

子育ての困り事や疑問を、幅広く何でも相談できる窓口として「こそだてインフォメーション」がオープンしました。気軽にご利用ください。



保育士が育児の悩みを聞いてくれるよ!



キッズスペース

靴を脱いで座りながら、おもちゃで遊んだり、絵本を読んだり、赤ちゃんもゆっくり過ごすことができるね!



絵本・書籍スペース



子育てサロンなどの情報がいっぱい! 絵本の貸し出しも行っているよ!



情報スペース

利用方法

予約不要。直接お越しください。

利用時間

平日8時45分~17時15分 (土・日曜、祝休日 年末年始などの閉庁時は利用できません)。

詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎822-2474

広告