



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76.5MHz 毎週木曜日15時～



このコーナーでは、昔の豊平区の写真を紹介します。



第30回

定山溪鉄道



昭和初期撮影

定山溪鉄道 豊平駅 ホーム
(現在の豊平3条9丁目付近)
写真提供: つきさぶ郷土資料館

大正7年10月に開業した定山溪鉄道は、“札幌の奥座敷”と呼ばれる定山溪温泉と市街地を結び、約半世紀にわたって大勢の乗客を運びました。中でも『豊平駅』は、市電豊平線との乗り継ぎ駅として重要な役割を果たすなど、多くの人々でにぎわいを見せていました。時代の流れとともに車社会が到来し、冬季五輪の開催に向け地下鉄建設計画が進む中、昭和44年10月その役目を終えました。今年は、定山溪鉄道の誕生から100年にあたります。

【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	☎222-4894
豊平区役所・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(仮事務所)	[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(休館中)	[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

ウォーキングで健康づくり ～歩いて探すとよひらの魅力～



ウォーキングの魅力は、手軽にマイペースでできること。

ストレス解消やさまざまな生活習慣病予防に効果的な全身運動です。

今回の特集では、「豊平区ウォーキングマップ」の中から、一例として「F 水車町・旭町から旧豊平町を巡るルート」を紹介します。

歩いて健康づくりをしながら地元の魅力を再発見しませんか？

【詳細】保健センター（健康・子ども課健やか推進係） ☎822-2472

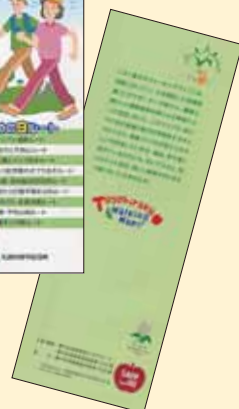
豊平区ウォーキングマップ

今回で紹介したルートなど、各地区の見どころを巡る9ルートを紹介した「豊平区ウォーキングマップ」は区役所や保健センターで配布しています。

また、区役所ホームページにも掲載しています。

配布場所 区役所総務企画課広聴係（1階17番窓口）

豊平区ウォーキングマップ 検索



9ルートの距離や所要時間

A アンパン道路ルート	約2.4km	約40分	約130kcal
B 精進川と天神山ルート	約2.8km	約50分	約160kcal
C 豊平公園とリンゴ並木ルート	約5.4km	約1時間30分	約300kcal
D 吉田川公園と八幡学園のポプラ並木ルート	約4.1km	約1時間10分	約230kcal
E 福住小川公園・森林総合研究所ルート	約7.6km	約2時間10分	約430kcal
F 水車町・旭町から旧豊平町を巡るルート	約4.4km	約1時間15分	約250kcal
G 西岡坂めぐり・水源池通ルート	約4.6km	約1時間20分	約340kcal
H 月寒・平和公園ルート	約3.0km	約55分	約180kcal
I 豊平川河畔ルート	約4.6km	約1時間20分	約260kcal

F 水車町・旭町から旧豊平町を巡るルート

札幌開祖とも呼ばれている志村鐵一の碑^{しむらてついち}(①)から、水車町や旭町を巡り、最初の定山溪鉄道豊平駅跡(③)など、豊平区の歴史が感じられる跡地を巡るコースです。



②旭小学校の水車 (水車町3丁目)

かつて、旭小学校の脇には川が流れ、水車町の地名の由来になった水車が回っていました。同校の開校25周年を記念して建てられた水車は、現在も地域と学校のシンボルとして愛されています。

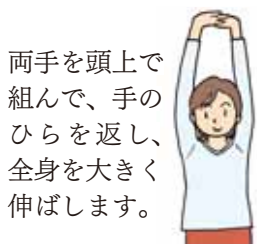
④豊平町役場跡 (豊平4条6丁目)

豊平村は明治7年に開村しました。その後、平岸村・月寒村と合併し、明治41年に豊平町に昇格しました。明治43年に現在の豊平地区が札幌区に編入されるまで、この地に町役場が置かれていました。

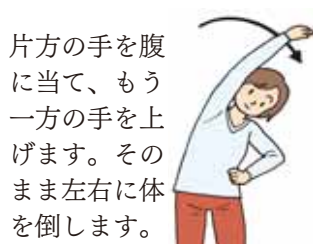


ウォーキングのためのストレッチ体操

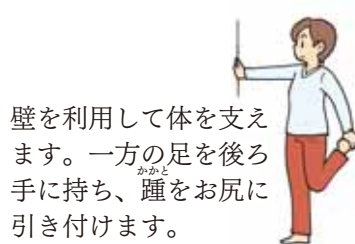
普段使わない筋肉を急に動かすと、けがをしたり疲れが後に残りやすくなります。ウォーキングの前と後に、自分のペースでゆっくりとストレッチ体操を行いましょう。



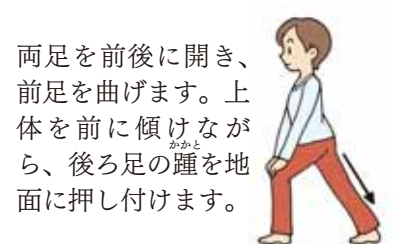
両手を頭上で組んで、手のひらを返し、全身を大きく伸ばします。



片方の手を腹に当て、もう一方の手を上げます。そのまま左右に体を倒します。



壁を利用して体を支えます。一方の足を後ろ手に持ち、踵をお尻に引き付けます。



両足を前後に開き、前足を曲げます。上体を前に傾けながら、後ろ足の踵を地面に押し付けます。

ウォーキングの全身効果

ウォーキングは足腰や心臓に負担を掛けずに身体機能を高める全身運動です。

あなたもウォーキングの楽しさを発見し、健康づくりを始めてみませんか。

- ・ストレス解消。
- ・脳を活性化する。
- ・心肺機能が向上する。
- ・足腰を強化する。
- ・血液の流れが良くなる。
- ・骨粗しょう症を防ぐ。

ウォーキングの正しい姿勢

顔

顎を引き数メートル先を見る。

腕

軽く曲げ前後にリズムカルに振る。

膝

膝を伸ばし大きく振り出す。

足

着地は踵から。

上半身

肩の力を抜いて背筋を伸ばす。

腹部

腹を引き締める。

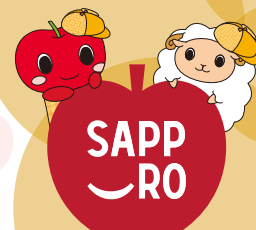
足

足先から地面をしっかりと蹴る。



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・学年（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
10月11日
～
11月10日

講演会のお知らせ

もうこわくない！認知症 ～予防と対策～

認知症の予防と対策を学びましょう。

講演①「今日からはじめる認知症予防」

講師：平岸脳神経クリニック 及川光昭
院長

講演②「知れば安心！認知症の方への
対応のしかた」講師：地域密着型介護
サービスせせらぎ 姉崎重延代表

日10月21日(日)10時～12時。

所区民センター2階大ホール。

¥無料。直接会場

フレイル（虚弱）を予防して 自分らしく暮らす

高齢者に起こりやすい「フレイル」を知り、予防しましょう。

講演①「こころとからだの虚弱～『フレイル』について～」

講師：医療法人社団北樹会病院 相澤健大 理学療法士

講演②「全身フレイルのきっかけはお口のトラブルから～
口腔ケアを始めましょう～」講師：北水会歯科クリニック
堀雅昭院長

日10月16日(火)18時30分～20時40分。

所北海道立総合体育センター「北海きたえーる」2階
大研修室（豊平5条11丁目）。

定300人。先着 ¥無料。直接会場



問区役所保健福祉課 ☎822-2461

とよひらスポーツ応援プロジェクト



スポーツバイキング 2018

札幌ドームで
いろいろなスポーツを
体験しよう！

入場無料！

日時：10月28日(日)10時～16時

会場：札幌ドーム（羊ヶ丘1番地）

ラグビー体験コーナー

来年のワールドカップの開催に向けて、競技会場と
なる札幌ドームでラグビーを楽しもう！



アリーナ①

ウインタースポーツ体験コーナー

カーリングやアイスホッケーなど、冬季オリンピック・
パラリンピックの競技となっているウインター
スポーツにチャレンジしよう！



その他、フリースペース、キッズエリア、キャ ッチボールエリアなど

フリースペースやキッズエリア（未就学児専用）も
あるよ！楽しい企画が盛りだくさん！！

各種運動教室開催！

（各20分～40分程度。先着順）

「サッカー教室」「野球教室」「かけっこ教室」
「ランニング教室」「からだであそぼう！」など
各教室の定員や開催時間は、札幌ドームのホーム
ページなどでご確認ください。

※受け付けは、当日、各運動教室会場にて直接行
います。

アリーナ②

新コーナー！

障がい者スポーツ体験コーナー

「パラバドミントン」「車いすカーリング」
「ウィルチェアラグビー」「ボッチャ」
「アンブティサッカー」

いろいろな障がい者スポーツに挑戦しよう！

センターバック
スクリーン下・
1塁側ブルペン

スタンプラリー

会場全体を探索しながら、スタンプを集めよう！
すてきな景品が当たるかも！？

会場全体

※駐車場をご利用いただけます（普通車500円、大型車1,000円）。羊ヶ丘通からご入場ください。

※イベントの様子を撮影した写真を広報目的などで使用させていただく場合が
ありますので、あらかじめご了承ください。

※人工芝保護のため、運動靴でお越しください（ハイヒールでは入場できません）。

詳細 区役所地域振興課 ☎822-2427（平日8時45分～17時15分）

札幌ドーム ☎850-1000（9時～17時30分、不定休）

HP www.sapporo-dome.co.jp/news/dm_sports.html



お知らせ の見方

日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 費=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	子育て講座「乳幼児の応急手当」日11/22(木)10時～11時30分。対生後57日目から就学前のお子さんと保護者。託児有。定20組。先着 費無料。申11/8(木)～。申込先・詳細 保健センター健康・子ども課 ☎822-2474
ちあふる・とよひら	子育て講座「歯磨きのコツ教えます」日10/25(木)10時30分～11時30分。対7か月から1歳6か月のお子さんと保護者。定12組。先着 費無料。申10/11(木)～。申込先・詳細 保健センター健康・子ども課 ☎822-2474
豊平区民センター	豊平区民センター祭日11/2(金)10時30分～16時、11/3(祝)10時30分～15時30分予定（15時開始のビンゴゲームが終了するまで）。直接会場
月寒公民館	月寒公民館文化祭日10/27(土)9時45分～16時、10/28(日)9時～15時30分。菊花展は11/2(金)・11/3(祝)9時～17時。直接会場
東月寒地区センター	東月寒地区センター文化祭日10/20(土)9時30分～16時、10/21(日)10時～15時。直接会場 第6回パソコンでつくる年賀状講座日11/6(火)～。全6回。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 費5,050円。申10/24(水)～。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。
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。
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。

※台風・地震の影響により、一部の施設において閉鎖・改修などを行っている場合がありますので、ご利用の際は事前にご確認ください。

豊平区ラジオ広報番組

76.5MHz

FM Radio Station

APPLE

○豊平インフォメーション【毎週木曜日 15時～15時30分】

区役所の情報や地域の話題を紹介しています。

○豊平区セーフティ・スポット・インフォメーション

【毎週月～土曜日 8時58分・11時58分・17時58分】

避難方法や避難所などの防災情報を放送しています。

HP 765fm.com 76.5MHzで放送中！

FMアップルキャラクターなるこちゃん

一日行政相談

行政相談委員が、道路整備や年金、福祉などの国政に対する要望・苦情をお受けします。

日10月18日(木)10時～16時。所区役所1階相談コーナー。

問区役所総務企画課 ☎822-2407

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

広告

お見舞い申し上げます

9月6日未明に発生した北海道胆振東部地震により、被害を受けられた皆さまへ、心よりお見舞い申し上げます。

また、避難対応などにご協力・ご尽力いただいた皆さまに、深く御礼申し上げます。

豊平区役所では引き続き、区民の皆さまが安心・安全な生活ができるまちづくりに全力で取り組んでまいります。

豊平区長 にしだ けんいち 西田 健一



7月29日(日) 月寒体育館



とよひらkidsフィギュアスケート体験会

7月30日(月) 豊平区体育館



とよひらジュニアフットサル体験会

8月25日(土) 豊平区民センター



とよひらフェスティバル2018

8月25日(土)
どうぎんカーリングスタジアム



とよひらカーリング体験会

8月29日(水) 豊平区民センター



減塩野菜料理教室

☆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。

広告