

【編集】

豊平区役所市民部総務企画課広聴係  
〒062-8612

豊平区平岸6条10丁目

☎ 822-2407 FAX 813-3603



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～



### とよひらベストショット (vol.5)

※このコーナーでは、季節の風景や豊平区ならではの建造物など、今月のベストショットを紹介します。



### 文字入りリンゴ

赤いリンゴに模様が浮き出る“文字入りリンゴ”は、色づく前に黒いシールを貼って作っています。今年も“リンゴ並木”で収穫されたリンゴは、プロスポーツチームや円山動物園などに贈られ、区の魅力を発信します。



### 【豊平区役所・豊平区関連施設のお問い合わせ先】

豊平区の人口・世帯数 ※8月1日現在(前月比)

人口：223,009人(+87) 世帯数：116,459世帯(+80)

- |                      |           |
|----------------------|-----------|
| 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 |
| 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                 | ☎824-3912 |
| 納税相談                 | ☎824-3913 |
| 個人の市・道民税             | ☎824-3914 |
| 固定資産税(土地)            | ☎824-3917 |
| 固定資産税(家屋)            | ☎824-3918 |
| 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 |
| 平岸霊園管理事務所[平岸5-15]      | ☎831-6980 |

### 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



詳しくは、施設名 検索





# 健康寿命を延ばす!

## 健康づくりのススメ

生き生きと日々生活していくためには健康寿命を延ばす取り組みがとても大切です。今月の特集では、自立した生活を送り続けるための健康づくりについてご紹介します。

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎822-2472



0～19歳

正しい生活習慣を身に付け、命の大切さを学ぼう!

やってみよう!



毎日朝食を取り、よくかんで食べよう



たばこの及ぼす影響を正しく知ろう



外遊びや運動で体力を付けよう



フッ化物入り歯磨剤を使って歯を磨こう



20・30歳代

健康づくりの大切さを知り、生活習慣を見直そう!

やってみよう!



無理なダイエットはしないようにしよう



喫煙はせず、飲酒は適量を守ろう



いつもより10分多く歩こう



定期的に歯科健診を受けよう

PICK UP

1

## 食生活を見直そう

朝食

朝食をしっかり食べることで代謝がアップし、肥満の防止に役立ちます。1日の活力にもなるので、必ず食べる習慣をつけましょう。

まずはパンと牛乳からでOK。卵を加えるとタンパク質も補給できます。

朝に食欲が無い方は、前日の夕食などを食べ過ぎないように気を付けましょう。



栄養

栄養のバランスが整うと、病気のリスクを減らすことができます。毎食「主食・主菜・副菜」を取りましょう。

不足しがちな野菜はゆでたり、炒めたりすると、かさが減るのでたっぷり食べることができます。

おかずを作り置きしておく、忙しいときも手軽に栄養のバランスを整えることができます。



減塩

食塩の摂取を適量にすることで高血圧の予防ができ、メタボのリスクも下がります。減塩を意識して工夫をしてみましょう。

ラーメン、うどん、そばなどの麺類は汁を残すと、大幅に減塩することができます。

みそ汁を具たくさんにして、汁の量を減らし、具材のうまみを味わいましょう。



正しい食生活は生活習慣病の予防につながるため、どの年代の方にも必要です。

「朝食・栄養・減塩」をテーマに皆さんが取り組めることをご紹介します。

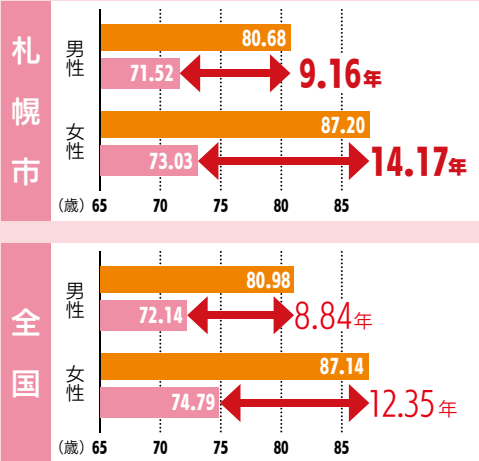


豊平区食生活改善推進員協議会  
なかもと ようこ  
会長 中本 陽子さん

## 「健康寿命」とは？

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。介護や医療など周囲の手助けが必要な期間が長いほど、平均寿命と健康寿命の差が大きくなります。そのため、健康寿命の延伸が近年注目されています。

平均寿命  
健康寿命



出典：札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ 21（第二次）」

札幌市は全国と比べて健康寿命が短いね。何かできることはあるかしら…



そうだね！今一度、日々の生活習慣を見直してみようか！



40・50 歳代

運動や休養を上手に取り入れて、生活習慣病を予防しよう！

やってみよう！



脂肪や食塩の摂取を抑えよう



1日6～8時間睡眠を取ろう



意識的に体を動かそう



歯間ブラシを活用し歯周病を予防しよう



60・70 歳代以上

社会とつながりを持ち、年齢に合った健康づくりに取り組もう！

やってみよう！



肉や魚を意識して食べよう



定期的に健康診断・がん検診を受けよう



積極的に外出しよう



歯周病検診を受けよう

PICK UP

2

## 健康イベントに参加しよう



地域で行われている健康イベントは健康づくりのヒントがいっぱい！健康測定や楽しく運動する方法など、健康づくりのこうを知ることができます。家族やご近所の方と一緒に参加しましょう。



### 西岡福住健康セミナー (2019年5月開催)

～当日の様子～



▲来場者数は300人を超え会場は大盛況！

骨密度・体組織・血管年齢・肺年齢の測定や食生活改善コーナーが好評で、多くの住民の方にご参加いただきました。皆さんの意見を取り入れながら、地域に根差したイベントを行っています。



西岡地区町内会連合会  
わたなべ みちこ  
女性部長 渡邊 道子さん

🍎 今後の健康イベント 🍌

### 健康フェアとよひら

健康測定コーナーやマッサージなどの体験コーナー、食生活改善のための展示コーナーなどもあります。

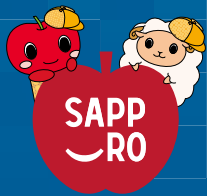
日時：9月29日(日) 13時～16時  
会場：豊平会館(豊平6-7)

### 健康フェア東月寒

各種健康測定や健康レシピのご紹介、健康に関する講演、歯科医師・薬剤師の個別相談なども実施します。

日時：10月12日(土) 13時～16時  
会場：東月寒地区センター  
(月寒東3-18)





# 豊平区からのお知らせ

9月11日  
～  
10月10日

## スポーツ能力測定会 in 豊平区

世界のトップアスリートが使用する最新機器で、運動能力を測定します。自分に合ったスポーツやトレーニング方法を見つけよう！

日 10月22日(祝)10時30分～17時の間の指定時刻に集合  
(測定時間約40分+アドバイス)。

所 北海道立総合体育センター「北海きたえーる」サブアリーナ (豊平5条11丁目)。

対 ①小中高校生の部 (市内在住または市内に通学している小学1年生～高校3年生)。  
②障がい者の部 (市内在住または市内に通勤・通学している方)。

定 ①380人 ②20人。 **抽選**

料 無料。

申 10月7日(月)まで。HP

申 申込先・詳細 一般社団法人スポーツ能力発見協会  
☎03-6380-0345 HP www.dosa.or.jp



## ワクワクとよひらんど

“きたえーる”でA・S・O・B・O!!

豊平区の子育てサロンが“きたえーる”に大集合！たくさん遊びのコーナーを親子で思い切り楽しみましょう！「こりん」と「めーたん」もやってくるよ！

日 10月2日(休)9時45分～12時15分。

所 北海道立総合体育センター「北海きたえーる」メインアリーナ (豊平5条11丁目)。

対 0歳～就学前のお子さんと保護者。

料 無料。 **直接会場**

問 保健センター健康・子ども課 ☎822-2474

※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。また、外靴を入れる袋をご持参ください。

## 福祉除雪協力員の募集

冬期間、高齢者や障がいのある方などの玄関先の除雪を行う、福祉除雪協力員を募集します。福祉除雪のご利用方法は、本誌全市版19ページをご覧ください。

除雪期間：12月1日(日)～  
翌年3月25日(水)。

作業内容：道路から玄関先までの通路部分を除雪。

活動日時：道路除雪が行われた日の午前中。

活動費：一冬1世帯につき、21,000円  
(除雪期間終了後に振り込み)。

申 随時(期間終了まで)。☎(平日8時45分～17時15分)

申 申込先・詳細 豊平区社会福祉協議会 ☎815-2940



## エスポラーダ北海道公式戦にご招待！ ～豊平区民応援デー～

エスポラーダ北海道では、10月13日(日)13時から北海きたえーるで行われるシュライカー大阪戦(A自由席)に区内在住の方20組40人をご招待します。



日 9月25日(水)まで(当日消印有効)。往復はがき(2人1組の代表者の右上必要事項を記載)。**抽選**

※1組につき1通のみ有効。

申 申込先・詳細 〒060-0001

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



※チケット券面印字の際に文字が消えてしまうため、消えるペンでの記入はご遠慮ください。

※応募者の個人情報は、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、同クラブからの案内以外には利用されません。

## 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10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



## 冬季オリンピック・パラリンピック 豊平区民ミーティング

2030年の開催を目指して招致活動を進めている冬季オリンピック・パラリンピックについて、皆さんの意見を開催概要計画に反映するため、区民ミーティング(ワークショップ)を開催します。

日 10月7日(月)18時30分～20時30分(18時受付開始)。

所 月寒公民館(月寒中央通7丁目)。

対 区内在住の方。

定 50人。 **抽選** 料 無料。

申 9月25日(水)まで。HP・☎

申 申込先・詳細 市コールセンター ☎222-4894

HP www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html

問 スポーツ局調整課 ☎211-3042

※参加者には、1,000円分のQUOカード(交通費相当分)を進呈します。



▲申し込みはこちらから

今月は固定資産税を納める月です。第3期分の納期限は9月30日(月)です。





お知らせの  
見方

☐=日時 所=会場 対=対象 定=定員 円=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=詳細の確認が必要  
先着=先着順 抽選=申込多数の場合は抽選 直接会場=当日、直接会場へ

申し込み時  
の必要事項

①行事名 ②住所(郵便番号) ③氏名(ふりがな)・年齢 ④連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレスなど) ⑤学校名・学年(児童・生徒のみ) ⑥返信先(往復はがきの場合)

# PICK UP EVENT

—— 今月号のおすすめ講座 ——



各施設のイベント・講座のお知らせ情報は、「地上デジタルテレビ (STV・5チャンネル) のデータ放送」や、スマートフォンアプリ「さっぽろ」「さっぽろ子育てアプリ」などで配信しています。ぜひご覧ください!

会場	内容
ちあふる・とよひら	<p><b>子育て講座「はじめてのトイレトレーニング」</b> ☐9/25(水)①9時45分～10時30分②10時45分～11時30分。対1歳6カ月から就学前のお子さんと保護者。定各8組。先着 円無料。申9/11(水)～。(平日9時～)</p> <p><b>子育て講座「親子ヨガ」</b> ☐10/24(木)10時30分～11時30分。対1歳未満のお子さんと保護者。定12組。先着 円無料。申10/10(木)～。(平日9時～)</p> <p><b>【以下共通】</b> 申込先・詳細 保健センター健康・子ども課 ☎822-2474</p>
豊平区民センター	<p><b>豊平街歩き</b> ☐①9/27(金)10時～12時②9/28(土)10時～12時。定各20人。先着 円800円。申9/11(水)～。(平日9時～) 直接窓口</p> <p><b>ノルディックウォーキング体験講座</b> ☐10/11(金)～。全2回。10時～11時30分。所月寒公園他。定20人。先着 円1,000円。申9/17(火)～。(平日9時～) 直接窓口</p> <p><b>【以下共通】</b> 対15歳以上の方(中学・高校生を除く)。</p>
東月寒地区センター	<p><b>ミニバレー大会</b> ☐9/28(土)。9時～14時30分。対15歳以上の方(中学・高校生を除く)。定32人(1チーム4人×8組)。先着 円一人300円。申9/15(日)～。直接窓口</p> <p><b>パソコン講座「ワード&amp;エクセル中級編」</b> ☐10/8(火)～。全6回。10時～12時。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 円5,050円。申9/26(木)～。直接窓口</p>

※区内の公園・図書館・体育館といった各施設では、展示会・講習会・運動教室など、さまざまなイベントを開催しています。詳細はホームページなどでご確認ください(主な施設のお問い合わせ先は、区民のページの表紙下部に掲載しています)。

## 市税の夜間納付相談

☐毎週木曜日20時まで。所問南部市税事務所納税課(2階) ☎824-3913

### 毒キノコによる食中毒に注意しましょう!

知らないキノコは、「採らない」「食べない」「人にあげない」が基本です。毒キノコを見分ける便利な方法はありません。確実に食用と分かっているものだけを採り、分からないものは採らないようにしましょう。また、調理前に再度食べられるキノコか、傷んでいないかを確認し、虫出しを行って、十分加熱して食べましょう。

問保健センター健康・子ども課 ☎822-2478



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



広告





困った時は身近な日用品が大活躍！

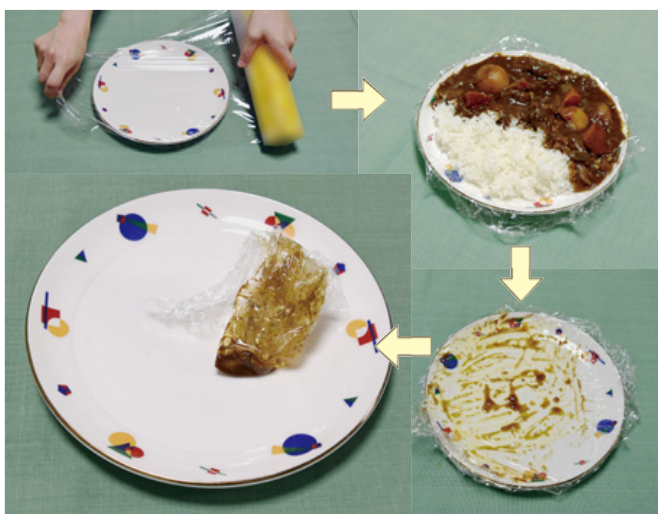
昨年の北海道胆振東部地震では、「電気がつかない」、「水が出ない」などで多くの方が悩まされました。

生活必需品や水が不足している場合に、身の周りにあるものに少し手を加えたり、使い方を工夫することで、不便さを軽減することができます。

断水時！

水を節約したい！

食器にラップをかけて使えば、食後は少ない水で洗えます。



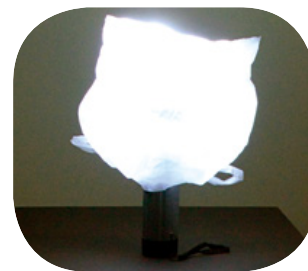
停電時！

懐中電灯の光が暗い！

レジ袋をかぶせると光が広がり明るくなります。



袋一つでこんなに変わります！



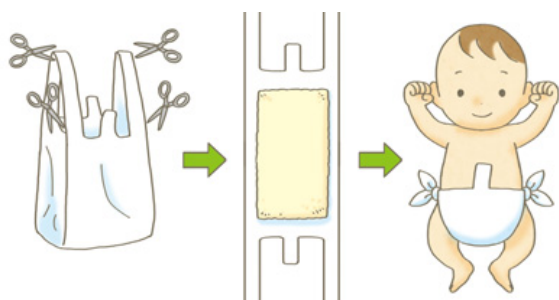
思った以上に明るいね！



洗濯用品がない！

おむつが足りない！

レジ袋を切り広げ、不要な布やタオルなどを敷き、取っ手を結ぶと、おむつが作れます。



いつも捨てている物の中にも、いざというときに活用できるものがあるかもしれないね！

