

豊平区民のページ

と よ ひ ら
toyohira

2021

11

図鑑 カルタへほ魅力発見
ター！！見

第7回
坂のまち西岡

さ
坂のまち
見渡す先に
テレビ塔



西岡は南北に長く、豊平区の中で、最大の面積を誇る地域です。丘陵地のため、まちには「見返坂」や「観音坂」、「油沢の坂」など多くの坂があります。場所によっては札幌中心部のビルやさっぽろテレビ塔まで望め、まさに坂のまちの景色を楽しめます。



▲「見返坂」(西岡1条10丁目付近)からの景色

カルタは区役所(地域振興課)、各まちづくりセンターで無料貸し出し中です!

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～

豊平区役所・豊平区関連施設

豊平区の人口・世帯数

人口：225,796人 (-130)

※ 10月1日現在(前月比)

世帯数：119,460世帯 (-35)

豊平区役所

豊平保健センター

☎822-2400(代表)

〒062-8612 豊平区平岸6条10丁目1-1

開庁時間：8時45分～17時15分(土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)

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

豊平区土木センター〔西岡3-1〕

☎851-1681

豊平消防署〔月寒東1-8〕

☎852-2100

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

豊平・南清掃事務所〔南区真駒内602〕

☎583-8613

豊平区社会福祉協議会〔平岸6-10〕

☎815-2940

豊平老人福祉センター〔中の島2-3〕

☎811-5201

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

西岡図書館〔西岡3-6〕

☎852-8111

問い合わせ先が
分からないときは...

札幌市コールセンター

☎222-4894(8時～21時・年中無休)

FAX221-4894 ☐info4894@city.sapporo.jp

※市外局番はすべて011



元気なときを知っておく。

フレイル予防

自宅にこもりがちになり、体力や筋力が落ちたと感じている方はいませんか？

今月は、フレイル予防のポイントと自宅で手軽にできる運動を紹介します。

いつまでも健康で暮らせるよう、できる範囲で無理なく継続して取り組みましょう。

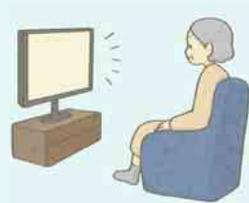
詳細 区役所保健福祉課保健支援係 ☎822-2461

いきいきと元気に暮らすために



はじめにチェック！

以下の項目で当てはまるものはありますか？もし、1つでもチェックが付くものがあつたら、体力の衰えのサインかもしれません。



- 6 カ月で 2kg 以上、体重が減った。
- 歩く速度が遅くなった。(青信号の間に渡り切れない。)
- ペットボトルのフタを開けにくくなった。
- 訳もなく、疲れた感じがする。
- 外出が減った。人と話すことが減った。

健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を「**フレイル**」といいます。この段階で、適切な取り組みを行うことで健康な状態に戻ることができます。体調が気になっている人も、今は元気な人も健康維持・向上のため、予防に取り組んでみましょう。



※「フレイル」は「frailty(フレイルティ) = 虚弱」の訳ですが、肉体的、心理的、社会的脆弱など、より広い意味で使われます。

フレイル予防の4つのポイント

意識して体を動かす

- ・ ラジオ体操をしてみる。
- ・ 椅子につかまってスクワットをしてみる。
- ・ テレビを見ている合間に足踏みをしてみる。



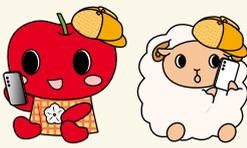
よくかんで、バランス良く食べる

- ・ 3食欠かさず食べる。
- ・ 魚や肉などのタンパク質を取る。
- ・ 毎食後、寝る前に歯を磨き、口の中を清潔に保つ。



家族や友人との交流

- ・ 電話などを使って、自宅にいながら可能な方法で家族や友人と交流する。
- ・ 困ったときに相談する相手を考えておく。



規則正しい生活

- ・ 朝昼晩の食事、日中の運動、睡眠、それぞれの量と質を充実させて規則正しい生活を心掛ける。



フレイル予防のための運動を紹介します！

👉 チャレンジ！～Part 1～

豊平区介護予防カレンダーから2日分のプログラムを紹介します。簡単にできる運動と「今日のワンポイント」を合わせて確認して、無理のない範囲で挑戦してみましょう。

1 日目：肩回し 部位：肩甲骨まわり
効果：上着が着やすくなる

①両手を肩に添えます。
②肘で大きく円を描くように、8秒かけてゆっくり肩を回します。



回数
前回し、後ろ回し 各5回

今日のワンポイント
3食決まった時間に食べていますか？
血糖値も安定しやすくなります

2 日目：足踏み 部位：膝、脚の付け根
効果：膝痛予防になる

リズムカルに腕を振りながら、足踏みをします。
おへその高さまで膝を上げるように意識しましょう。



回数
50回

今日のワンポイント
体重が減少してきていませんか？
食量や内容の不足、脱水の可能性がります

📅 豊平区介護予防カレンダー

豊平区と介護予防センターでは、自宅で手軽にできる項目が31日分掲載された卓上カレンダーを作りました。運動や脳トレ、口の体操などに加え、食生活のポイントを紹介。1日1つ、毎日取り組むことで、運動不足解消や体力アップにつながります。



カレンダーの問い合わせは各介護予防センターへ。

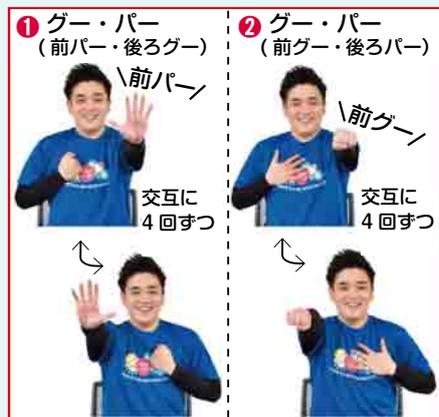
👉 チャレンジ！～Part 2～

サッポロスマイル体操「脳トレバージョン」の運動を紹介します。身体が動かしやすくなるのに加えて、物忘れの予防などに効果があります。

📺 サッポロスマイル体操

札幌市が作った、音楽に合わせて誰でも簡単にできる体操です。楽しく元気に暮らし続けるために、サッポロスマイル体操で健康な体を維持しましょう。

ホームページはこちら▶



📅 脳トレバージョン

📅 筋トレバージョン

📅 バランス&ストレッチバージョン

📅 口腔バージョン

🔴 脳トレバージョンを含め、全部で4種類!!

▲各介護予防センターで配布中

介護予防の相談窓口について

ご紹介したフレイル予防の運動の問い合わせの他、さまざまな困り事や悩み事を相談できる身近な窓口として、介護予防センターがあります。
各センターの場所や担当地区は次のページをご覧ください。

例えば…

- 健康を維持する方法が知りたい
- 冬の間、運動不足が心配
- 親に介護予防を勧めたい



気軽にご相談ください!

介護予防教室
も開催



区内の介護予防センター

介護予防センター美園

美園 12 条 7 丁目 7-8
八千代ビル 1 階
☎817-1294

担当地区 豊平・美園

介護予防センター西岡

西岡 5 条 12 丁目 1-2
みどりの丘内
☎581-3000

担当地区 西岡

介護予防センター月寒

月寒西 2 条 5 丁目 1-2
幸栄の里内
☎857-6110

担当地区 月寒

介護予防センター中の島

中の島 1 条 8 丁目 3-18
☎813-3311

担当地区 平岸・中の島

介護予防センター東月寒・福住

月寒東 3 条 18 丁目 20-48
☎852-8830

担当地区 福住・東月寒

介護予防センター南平岸

西岡 4 条 13 丁目 17-1
☎584-1325

担当地区 南平岸

参加者募集!

豊平区男性介護者のつどい(ケア友の会)

終活について学ぶ他、男性介護者同士の交流を図る会を開催します。

申込先・詳細：区役所保健福祉課 ☎822-2461 FAX833-4096

日時：11月29日(月)13時30分～15時10分。

会場：保健センター2階講堂。

対象：区内で認知症の方を在宅介護している男性(同居・別居を問いません)。

定員：15人。

費用：無料。

講師：(一社)終活ジャパン協会
代表理事 いけだ ともひろ 池田 智裕さん。

申込期間：11月11日(木)～22日(月)

8時45分～17時15分。

申込方法：☎ または FAX (講座名、郵便番号、住所、氏名、氏名のふりがな、年齢、電話番号を記載)。

※申し込みの際、具体的な介護の状況について、電話でお聞きする場合があります。

※申し込み多数の場合は、参加をお断りすることがあります。

広告



豊平区からのお知らせ

11月1日
～
12月10日

お知らせの見方

日=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)

新型コロナウイルス感染症の影響により、予定が変更または中止となる場合があります。また、イベント・講座によってはマスク着用が必須のものがあります。詳しくは、各施設へご確認ください。

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
豊平区民センター	気軽にできる！背骨コンディショニング講座 12/2(木)～。全4回。10時～12時。対15歳以上の方(中学・高校生を除く)。定10人。先着 円3,000円。申11/11(木)～19(金)、9時～17時。☎
月寒公民館	背骨コンディショニング講座 12/2(木)～。全3回。13時30分～15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1,500円。申11/17(水)～23(火・祝)、10時～17時。☎
西岡福住地区センター	ワン・ツー・スリーからの英会話 11/22(月)～。全4回。10時～11時30分。対区内在住かお勤めの方(中学・高校生を除く)。定8人。先着 円3,000円。申11/11(木)～19(金)、9時～17時。☎・直接窓口
東月寒地区センター	第3回タブレット・スマホ講座 12/7(火)～。全3回。10時～12時。対区内在住かお勤めの方。定11人。先着 円2,500円。申11/26(金)～12/3(金)、9時～20時。直接窓口
	親子わくわくピクス 11/18(木)。10時30分～11時30分。対3歳までのお子さんと保護者。定15組。先着 円無料。申11/11(木)～17(水)、9時～20時。☎・FAX853-2012・直接窓口

まちセン
から
こんにちは！
第6回

今月は… 平岸まちづくりセンター

このコーナーでは、区内にある9つのまちづくりセンターを紹介していきます。



平岸ってこんなところ！

昔はリンゴ栽培が盛んで一大産地だったんだ。平岸通の両脇にお店がいっぱいあって、とても活気のあるまちだよ。YOSAKOIソーラン祭りの会場としても有名だね。



【所在地】平岸2条7丁目2-5
【電話番号】☎811-9545
【開所時間】8時45分～17時15分
※土・日曜、祝・休日、
年末年始を除く



Q. 各まちづくりセンターでできることは？

A. 地域課題や市政に関する相談ができます

(例えば……)
町内会に参加したいけれどどうすればいいかわからない、札幌市の手続きでどこに行けばいいか知りたい など



住民票、印鑑登録証明書、戸籍関係の証 A. 明を受け取れます

受け取りは申し込みの翌開庁日以降です。
住民票と印鑑登録証明書は電話で申し込みができます。
※月寒まちづくりセンターは即日受け取るため、申し込みは来所のみとなります。

まちづくりセンターは、地域の「まちづくり活動」の拠点です。お気軽にお越しください！



南部市税事務所では市税の夜間納付相談を実施しています。毎週木曜20時まで



令和3年10月から

筒型乾電池と加熱式たばこ・電子たばこの ごみの出し方が変わりました。



【問い合わせ先】

札幌市環境局環境事業部循環型社会推進課

筒型乾電池の出し方の変更にすること☎211-2928

加熱式たばこ・電子たばこの出し方の変更にすること☎211-2912

「週1回出せるようになりました！」

「透明・半透明の袋で出せるようになりました！」

筒型乾電池(充電式を除く)

びん・缶・ペットボトルの日に、
透明・半透明の別袋に入れて出す。



筒型乾電池には、鉄やマンガン、亜鉛などの資源が含まれています。適切にリサイクルされる筒型乾電池を増やすために、よりごみ出しがしやすくなるよう、収集日を週1回に変更しました。

加熱式たばこ・電子たばこ

燃やせないごみの日に、
透明・半透明の別袋に入れて出す。



加熱式たばこ、電子たばこに内蔵されるリチウムイオン電池は、過度な力が加わると発火する恐れがあります。黄色の指定ごみ袋(有料)には決して入れないでください。※中身を使い切ったライターも同じ袋で出せます。

ごみ分けガイドやごみ分別アプリをご活用ください！

ごみの分け方・出し方や資源物の回収拠点、品目を50音順にした「分別辞典」が載っています。

筒型乾電池などの出し方の変更を掲載している最新版「2021年度一部改訂版」は、区役所や各まちづくりセンターで配布しています。



ごみの分け方を簡単に検索できる他、収集日を知らせるアラーム機能を設定することもできます。



ios端末用



Android端末用



正しく分けて
決まった日に出そう！



広告