

# TOYOHIRA

とよひら

令和4年  
**8** **2022**  
月号

編集 豊平区役所  
市民部総務企画課広聴係  
☎822-2407 FAX813-3603

区制50周年記念「あの日あの時」

「納涼の夕べ」  
(1981年)

月寒公園で  
開催されていたよ



1982年の様子



ホームページ

「夢ひらく 花ひらく とよひらく」  
[www.city.sapporo.jp/toyohira/](http://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 ※7月1日現在(前月比) 国勢調査の確定値に  
人口: 226,277人(+6) 世帯数: 121,336世帯(+54) 基づく推計人口

### 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



# 朝ごはんは野菜を食べよう！

## とよひらベジモーニングのすすめ

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」と定めて、野菜の摂取を呼びかけています。今月は、野菜と朝ごはんの大切さをお伝えするとともに区の取り組み「とよひらベジモーニング」をご紹介します。

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎822-2472



食べて  
いますか？

## 野菜と朝ごはんはとっても大事！

### 札幌市民の食生活

※平成28年度札幌市健康・栄養調査より

#### 1日70gの野菜が不足

市民（成人）が1日に食べている野菜の量は平均288gで、成人の1日当たりの野菜摂取目標量の350gまで約70g、野菜のおかず1皿程度が不足しています。

成人の野菜摂取量  
1日平均 288g



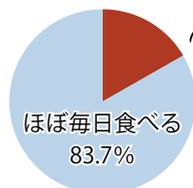
目標量 350g まで  
サラダ 1皿分  
不足！



#### 6人に1人が朝食を食べない

調査では、毎日食べないという人が16.3%いることが分かっています。特に20～40代の男性、20代女性では約30%の人が朝食を食べないことがあると回答しています。

Q. ふだん朝食を  
食べますか？



毎日食べない

16.3%

食べない理由

・時間がない

・食欲がない

など

### 野菜と朝食の基礎知識

#### 野菜は体の調子を整える

野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維などを取ることで体の調子を整える効果があります。生活習慣病予防や便秘の予防にも、野菜の摂取が効果的です。

生活習慣病の  
予防に役立つ



腸の調子を整えて  
お通じを良くする



#### 朝食は体のリズムを整える

午前中の活動に必要な栄養を補給するとともに眠っていた脳と体を起こして心身活動のスイッチを入れる働きがあります。また、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防する効果が期待されます。

必要な栄養を  
補給する



心身活動の  
スイッチを入れる



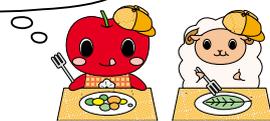
健康を維持  
するために

# 朝ごはんには野菜を取り入れよう！

豊平区では今年度から、区民の皆さんの食生活を改善し、健康を保持・増進することを目的として「とよひらベジモーニング」を始めています。「朝ごはんでは野菜を食べよう！」をテーマに不足しがちな野菜を朝食で手軽に取る方法をご紹介します。

## ベジモーニングとは？

野菜を表す英語vegetablesと  
朝を表す英語morningを掛け合  
わせた造語だよ！



### こんな方法で始めてみましょう

前の晩に作り置きして  
普段の朝食にプラス



ゆで野菜



きんぴら  
ごぼう



ラタトゥイユ



暑い時期にさっぱり  
食べられるレシピを  
ご紹介！

冷凍保存した野菜を  
使って時短調理



市販のもの上手に  
活用しましょう！

そのまま食べられる  
野菜をストック



ミニトマト



キュウリ



## 夏野菜のレモンピクルス

市販の合わせ酢  
だとさらに簡単！



豊平区食生活改善推進員協議会  
たんぽ ちさこ  
丹保 知瑛子会長

<栄養価 (1人分)>  
エネルギー 76kcal  
食塩相当量 0.3g  
★1人分は野菜が約70g！

### <材料 (4人分)>

- ・キュウリ …1本
- ・ダイコン …3cm
- ・ニンジン …1/3本
- ・パプリカ (赤・黄) …各1/2個
- ☆オリーブオイル…大さじ4
- ☆レモン汁 …大さじ2
- ☆塩 …小さじ1/2
- ☆砂糖 …小さじ1
- ☆黒コショウ …お好みで

### <作り方>

1. 野菜を一口大に切る。(ダイコン、ニンジン、パプリカは電子レンジで加熱すると味が染み込みやすくなる。)
2. ポリ袋やチャック付きの袋に1を入れ、☆を加える。
3. よくもみ、袋のまま一晩冷蔵庫で寝かせる。

他の野菜を加えても  
GOOD！

## 情報発信していきます！

区民の皆さんや事業協力店からとよひらベジモーニングに関するアイデア、レシピなどを募集し、その周知イベントを開催します。また、WEBを活用した情報発信を行っていきます。

とよひらベジモーニング 検索



▲ HP は  
こちら



## パネル展を開催します！



野菜や朝ごはんについてのパネルを展示します。また、「わたしの『とよひらベジモーニング』」で皆さんから募集したロゴデザインなどの作品展示、投票も行います。ぜひ、お越しください！

<日時>  
8月27日(土)～8月31日(水)  
<会場>  
イトーヨーカドー福住店  
1階イベント広場  
(福住2条1丁目2-5)

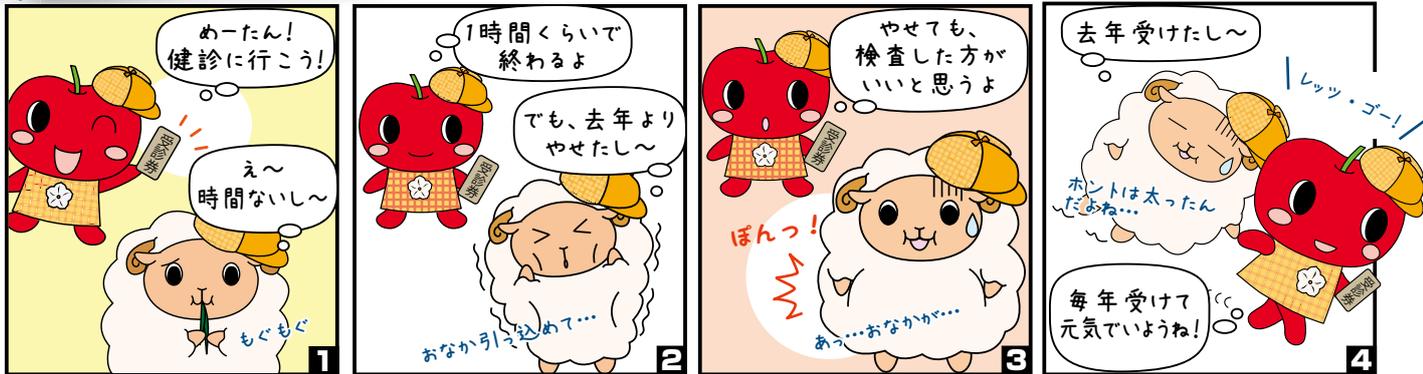
地下鉄東豊線福住駅3番出口直結です▶





## 受けよう！健診！

【詳細】保健センター健康・子ども課 ☎822-2472



### ■住民集団健康診査のお知らせ（予約不要。直接会場にお越しください）

種類		対象者		費用・持参書類など			
特定健診	40～74歳で、原則として札幌市国保加入者	費用は受診券に記載されています。受診券と健康保険証をお持ちください。					
後期高齢者健診	市内在住で、75歳以上（特定障がいのある65～74歳を含む）	無料。氏名・年齢・住所を確認できるもの（健康保険証など）をお持ちください。					
肺がん検診（胸部X線検査）	市内在住で、職場などで検診を受ける機会のない40歳以上						
肝炎ウイルス検査（B型・C型）	市内在住で、同検査を受けたことがない方						

地区	実施日	受付時間	会場（所在地）	地区	実施日	受付時間	会場（所在地）
西岡	8/30(火)	9時30分～11時	西岡南町内会館 (西岡4条14丁目)	西岡	10/4(火)	13時30分～15時	市営住宅西岡集会所 (西岡3条2丁目)
平岸	9/2(金)	9時30分～11時	平岸会館 (平岸2条7丁目)	美園	10/5(水)	13時30分～15時	美園会館 (美園6条5丁目)
中の島	9/15(木)	13時30分～15時	中の島第三区会館 (中の島2条10丁目)	平岸	10/14(金)	9時30分～11時	新木の花団地集会所 (平岸1条4丁目)
東月寒	9/15(木)	9時～11時	東月寒白樺会館 (月寒東4条18丁目)	豊平	10/14(金)	13時30分～14時30分	豊平橋南集会所 (豊平5条2丁目)
	9/16(金)			月寒	10/25(火)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	月寒公民館 (月寒中央通7丁目)
	9/22(木)	9時30分～11時	東月寒地区センター (月寒東3条18丁目)	全地区	11/12(土)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	豊平区民センター (平岸6条10丁目)
	9/29(木)				12/17(土)		
10/5(水)	月寒	12/2(金)	9時30分～11時	月寒公民館 (月寒中央通7丁目)			
月寒	9/29(木)	13時30分～15時	月寒五区会館 (月寒東1条10丁目)	西岡福住	12/6(火)	9時30分～11時	西岡福住地区センター (西岡4条9丁目)
豊平	10/4(火)	9時30分～11時	旭水会館 (水車町6丁目)	中の島	12/19(月)	9時30分～11時	中の島会館 (中の島1条4丁目)

※ 40歳以上の生活保護世帯・支援給付世帯の方は特定健診・後期高齢者健診（基本健診）を無料で受診できます。生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、支援給付世帯の方は本人確認証が必要です。

※ 8/20(土)に区民センターで予定していた住民集団健康診査は中止となります。他の日程での受診をお願いします。

### ■胃がん・大腸がん・肺がん検診のお知らせ（胃がん・大腸がん検診は予約制）

☑ 毎月第3木曜日の9時～10時。

📍 保健センター2階で受け付け後、区役所駐車場の検診車で受診。

🏠 市内在住で、職場などで検診を受ける機会のない方。胃がん検診は50歳以上で検診日時点で偶数歳の方、大腸がん検診・肺がん検診は40歳以上の方（検診の当日、健康保険証など氏名・年齢・住所が確認できるものを要持参）。

👉 胃がん検診1,100円。大腸がん検診400円。肺がん検診無料。※無料となる場合があります。予約時にご確認ください。

🕒 受診希望日の1週間前まで。☎・直接窓口。胃がん検診は胃部X線検査（バリウム検査）、大腸がん検診は便潜血検査（2日法）、肺がん検診は胸部X線検査です。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。

📞 申込先・詳細 保健センター健康・子ども課 ☎822-2472



**の** 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 料=費用 申=申込  
**見** 問=問い合わせ先 ☎=電話 FAX=ファクス E=Eメール  
**方** HP=ホームページ 要=要確認=詳細の確認が必要 先=先着順  
 抽=抽選=申込多数の場合は抽選 直=直接会場=当日、直接会場へ

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

## おすすめ講座

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ので、ご了承ください。

### 女性のための初めての健康マージャン

- 日 9月1日(木)～10月6日(木)。18時30分～20時30分。全6回。
- 対 区内在住か通勤の15歳以上の女性(中学・高校生は除く)。
- 定 16人。先着 料 4,000円。
- 申 8月15日(月)～21日(日)。10時～17時。☎。
- 所 月寒公民館 ☎851-0482

### 伝筆講座

～くせ字を魅力に変える筆文字～

- 日 8月30日(火)～9月27日(火)。13時30分～15時30分。全5回。
- 対 区内在住か通勤の15歳以上の方(中学・高校生は除く)。
- 定 15人。先着 料 4,000円。
- 申 8月15日(月)～21日(日)。10時～17時。☎。
- 所 月寒公民館 ☎851-0482

### 初心者のためのやさしい英会話講座

- 日 8月26日(金)～10月7日(金)。10時～12時。全6回。

- 対 区内在住か通勤の15歳以上の方(中学・高校生は除く)。
- 定 10人。先着 料 3,000円。
- 申 8月15日(月)～21日(日)。10時～17時。☎。
- 所 月寒公民館 ☎851-0482

### スキルアップ 初級ウクレレ講座

- 日 8月23日(火)～9月13日(火)。14時30分～15時30分(8月30日(火)と9月13日(火)は13時15分～14時15分)。全4回。
- 対 市内在住か通勤の15歳以上の方(中学・高校生は除く)。
- 定 6人。抽選 料 3,500円。
- 申 8月9日(火)～19日(金)。9時～17時。☎・直接窓口。
- 所 西岡福祉地区センター ☎852-4687

### ～骨の位置から整える～ 「ナイト・ボディメイク」

- 日 8月19日(金)～9月9日(金)。19時～20時。全4回。
- 対 市内在住か通勤の15歳以上の方(中学・高校生は除く)。
- 定 8人。抽選 料 3,000円。

- 申 8月9日(火)～17日(水)。9時～17時。☎・直接窓口。
- 所 西岡福祉地区センター ☎852-4687

### 親子わくわくビクス

音楽に合わせて、親子でリズム体操

- 日 ①8月18日(木)。②9月15日(木)。①、②とも10時30分～11時30分。
- 対 3歳までのお子さんと保護者。
- 定 各15組。先着 料 無料。
- 申 ①8月11日(水)～17日(水)。②9月8日(木)～14日(水)。9時～20時。☎・直接窓口。
- 所 東月寒地区センター ☎853-2011

### ワード&エクセル講座 オンライン編

- パソコン操作に慣れてきた方向け、オンラインプレート活用術。
- 日 9月13日(火)～10月6日(水)。10時～12時。全6回。
  - 対 区内在住か通勤の15歳以上の方(中学・高校生は除く)。
  - 定 10人。先着 料 5,100円。
  - 申 8月22日(月)～29日(月)。9時～20時。直接窓口。
  - 所 東月寒地区センター ☎853-2011

## 市税の夜間納付相談

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

**今月は個人住民税《普通徴収分》(第2期)を納める月です。納期限は8月31日(水)です。**

## 食品衛生パネル展

- 食の安全・安心についてパネルで紹介。各種パンフレットも配布します。
- 日 8月22日(月)～26日(金)。
  - 所 区民センター1階ロビー。
  - 問 保健センター健康・子ども課 ☎822-2478

## がけ地防災パネル展

- 9月1日は「防災の日」です。がけ崩れや自宅の安全に関するパネル展を開催します。
- 日 9月6日(火)～8日(木)。
  - 所 区民センター1階ロビー。
  - 問 都市局宅地課 ☎211-2512



広告





絵本の読み聞かせ

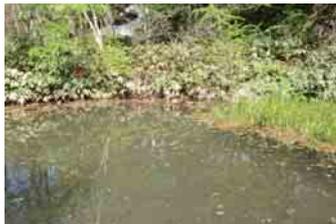


- ☑ 9月10日(土)。10時30分～11時30分。
- ☑ 小学2年生までのお子さんと保護者。
- ☑ 不要。直接会場
- ☑ 無料。
- ☑ 所 月寒公民館 1階大研修室。
- ☑ 問 月寒公民館 ☎851-0482

てくてくとよひら  
クイズの答え

7月号に掲載したウォーキング&クイズ「てくてくとよひら」のクイズの答えを発表します。たくさんのご応募、ありがとうございました。来月号の第2弾もお楽しみに！

Q.1の答え  
ひいけ (氷池)



中の島には、天然氷を採取していた歴史があり、精進河畔公園内には氷をつくるための「ひいけ」が再現されています。

Q.2の答え  
てんじんふじ (天神藤)



天神山緑地内には、北海道最古の藤とも言われている「てんじんふじ」があり、5月下旬ごろに美しい花を咲かせます。

自転車の安全な利用について

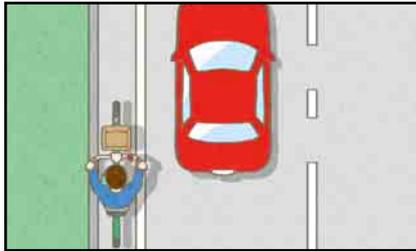
ちょっとした不注意が衝突事故などの大惨事を招くことがある自転車。運転免許は必要ありませんが、安全運転の心掛けは必要不可欠！事故に遭わない、また起こさないよう気を付けましょう。

ヘルメットを着用



転倒したときの衝撃から、頭を守ってくれます。

車道の左側端を通行



歩道通行可の標識がある場合や車道の通行が難しい場合を除き、自転車は原則車道通行が基本です。ただし、13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な方は、歩道を通行してよいことになっています。

保険に加入



他人にけがや損害を与えたときに補償する、自転車損害賠償保険などに加入しましょう。

広告

