

TOYOHIRA

4
2023



とよひらの豆知識

クラーク博士像

1976年にさっぽろ羊ヶ丘展望台に造られたこの像は、右手を掲げて「ボーイズ・ビー・アンビシャス」と叫ぶイメージで制作されました。掲げた右手は「はるかかあなたの永遠の真理」を指すとされています。



さっぽろ羊ヶ丘展望台提供



▲クラーク像と札幌ドーム

おもいでひろく、豊平区。

クラーク像設立記念式典

～1976年4月16日～

ホームページ

「夢ひろく 花ひろく とよひろく」
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 ※3月1日現在(前月比) 国勢調査の確定値に
人口: 225,743人(-58) 世帯数: 121,336世帯(-7) 基づく推計人口

豊平区役所 ☎822-2400(代表)
豊平保健センター

〒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〕

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〕

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



お医者さんに聞きました



健診受診の重要性

生活習慣病の早期発見や悪化を防ぐために、年一回健診を受けることが大切！日常生活を見直すきっかけにもなります。

●自覚症状が少ない生活習慣病を見つける

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診で、生活習慣病の予防や早期発見が期待できます。

●病気へ早く対応できるようになる

リスクを発見し未然に防ぐことや、発症していても悪化を防ぐことは、長く健康でいることにつながります。

●定期的に通院している人も、ぜひ考えて！

普段、病院に通っていても、疾患の内容によっては検査項目が偏っていることも。健診の受診について、主治医の先生と相談してみましょう。

教えてくれたのは...



美園おなかと内科のクリニック
おかもと 耕太郎 院長

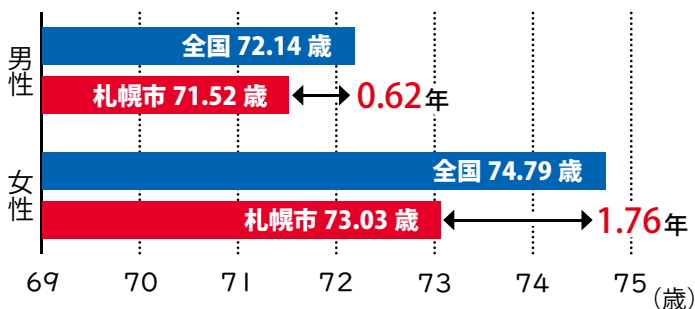
データで確認

札幌市の健康寿命

健康上の理由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健康寿命といいます。札幌市は全国と比較してやや短くなっています。

全国と比較すると...

平成 27(2015)年



出典：札幌市国民健康保険保健事業プラン2018 中間評価報告書

元気な体で長生きしたいな。健診で自分の健康状態を、チェックしないとね!



いざ受診!...あれ?

健診ってどうやって受けるの?

健診は市町村や健康保険組合などの医療保険者が実施しています。自分の加入している保険を確認し受診しましょう。

国民健康保険(40歳以上)、

後期高齢者医療制度にご加入の方

「実施医療機関」または「住民集団健診会場(次ページ参照)」で受診できます。詳しくは受診券と同封のチラシをご覧ください。

健診の詳細は市のホームページでも確認できます。



協会けんぽ、健康保険組合、共済組合など

健康組合にご加入の方(扶養家族含む)

加入している健康保険の保険者(保険証に記載)にお問い合わせください。



それぞれの健康組合で健診を行っているよ。忘れずに受診してね!

人生100年時代!何歳になっても前向きにはつらつと生きていくためには、生涯にわたって健康であることが大切です。「孫の成長をいつまでも見届けたい」「趣味を長く続けたい」「ボランティア活動してみたい」自分らしい生き方を実現するために、健診を受けて健康チェックをしましょう!

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎822-2472

受けていますか?

健康診断





「かかりつけ医のいない方!!」友人と誘い合ってお気軽に!!



住民集団健康診査がお勧めです

- ✓ 予約は不要!
- ✓ とくとも健診は「基本の健診」が600円で受けられる!
- ✓ お住まいの地区以外の会場でも受診できる!



▲ホームページはこちら

※実施日は変更になる場合があります。
ホームページや札幌市コールセンター（☎222-4894）でもスケジュールをご確認いただけます。

種類		対象者		費用・持参書類など			
とくとも健診（特定健診）		40～74歳で、原則として札幌市国保加入者		費用 受診券に記載			
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）		持参 ①受診券②健康保険証 ③前年度の健診結果（お持ちの方）			
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		費用 無料			
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		持参 氏名・年齢・住所を確認できるもの（健康保険証など）。			
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）
福住	5/9(火)	9時30分～11時	福住地区会館 (福住1条4丁目)	西岡	10/3(火)	13時30分～15時	市営住宅西岡集会所 (西岡3条2丁目)
月寒	5/9(火)	13時30分～15時	月寒東会館 (月寒東3条5丁目)	東月寒	10/4(水)	9時30分～11時	東月寒地区センター (月寒東3条18丁目)
豊平	5/29(月)	9時30分～11時	豊平会館 (豊平6条7丁目)	美園	10/4(水)	13時30分～15時	美園会館 (美園6条5丁目)
福住	5/29(月)	13時30分～14時30分	望羊会館 (福住3条8丁目)	平岸	10/10(火)	9時30分～11時	新木の花団地集会所 (平岸1条4丁目)
全地区	6/4(日)	9時30分～11時 13時30分～15時	豊平区民センター (平岸6条10丁目)	豊平	10/10(火)	13時30分～14時30分	豊平橋南集会所 (豊平5条2丁目)
西岡・福住	6/19(月)	9時～11時 13時30分～15時	西岡福住地区センター (西岡4条9丁目)	東月寒	10/17(火)	9時～11時	東月寒白樺会館 (月寒東4条18丁目)
	10/18(水)						
	7/3(月)	9時～11時		中の島	10/17(火)	13時30分～15時	中の島第三区会館 (中の島2条10丁目)
西岡	7/26(水)	9時30分～11時	にしおか会館 (西岡4条5丁目)	中の島	10/31(火)	9時30分～11時	中の島会館 (中の島1条4丁目)
	8/3(木)			南平岸	10/31(火)	13時30分～15時	南平岸会館 (平岸2条14丁目)
全地区	8/19(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)	月寒	11/8(水)	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)
平岸	9/11(月)	9時30分～11時	平岸会館 (平岸2条7丁目)	全地区	11/11(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)
西岡	9/20(水)	9時30分～11時	西岡南町内会館 (西岡4条14丁目)	西岡・福住	12/11(月)	9時30分～11時	西岡福住地区センター (西岡4条9丁目)
東月寒	9/21(木)	9時30分～11時	東月寒地区センター (月寒東3条18丁目)	月寒	12/12(火)	9時30分～11時	月寒公民館 (月寒中央通7丁目)
	9/28(木)			全地区	12/16(土)	9時30分～11時	豊平区民センター (平岸6条10丁目)
月寒	9/28(木)	13時30分～15時	月寒五区会館 (月寒東1条10丁目)	中の島	12/19(火)	9時30分～11時	中の島会館 (中の島1条4丁目)
豊平	10/3(火)	9時30分～11時	旭水会館 (水車町6丁目)	全地区	2/3(土)	9時30分～11時	豊平区民センター (平岸6条10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。

次のページに続くよ。

◀ 区保健センターで受けられる胃がん・大腸がん・肺がん検診を紹介します！





日本人の死因第1位の病気だから…

札幌市がん検診 もご活用ください！



✓ 区保健センターで受診できる！（日程など詳細は下記のとおり）

✓ 市の補助が適用されるのでお得な金額で受けられる！

※とくとく健診（特定健診）とは別の検診です（受診券はありません）。

札幌市がん健診の
ホームページはこちら ▶



胃がん・大腸がん・肺がん検診（胃がん・大腸がん検診は予約制）

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。

対象者

胃がん検診	市内在住で、職場などで検診を受ける機会のない50歳以上の方（原則、検診日時点で偶数歳の方）。
大腸がん検診・肺がん検診	市内在住で、職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の方。

持参書類・費用

持参 氏名・年齢・住所を確認できるもの（健康保険証など）

費用 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ので、予約時にご確認ください

実施日

受付時間

会場

毎月第3木曜日

〔 4/20 5/18 6/15
7/20 8/17 9/21
10/19 11/16 12/21
1/18 2/15 3/21 〕

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へ。

☑受診希望日の1週間前まで。📍・直接窓口 [申込先・詳細](#) 保健センター健康・子ども課 ☎822-2472

健康のための運動習慣といえは…

ウォーキングがおすすめです！

◆なぜウォーキングなの？

歩くことは足腰が強くなるだけでなく、**生活習慣病予防**や**脳の活性化**、**ストレス解消**など、さまざまな健康効果があります。また、特別な用具などは必要なく、年齢に関わらず気軽にチャレンジできるところが魅力です。

◆「豊平区ウォーキングマップ」を活用しよう！

区内おすすめの10のルートを掲載したマップをお配りしています。ルートごとの見どころポイントも多数掲載しているので、ぜひご活用ください。今年はウォーキングを運動習慣にしませんか？！



今年もさまざまなウォーキングイベントを予定しているよ。詳細は今後の広報さっぽろをチェックしてね！



▲区保健センターや区役所などで配布している他、区ホームページでもご覧いただけます。

広告



スプリングコンサート

ポピュラーミュージックをビッグバンドで

「札幌ジャズオーケストラ」によるコンサートです。

☐ 4月23日(日) 13時30分～14時30分。13時開場。途中休憩なし。

所 区民センター大ホール(2階)。

定 150人。用 無料。

☐ 4月12日(木) 9時から区民センターで整理券を配布(1人4枚まで)。整理券1枚で1人入場可能。

子どもでも座席が必要な場合は、1人分の整理券が必要です。当日整理券を持って入場してください。

問 区民センター ☎812-7181

たのしい!よみきかせ会

☐ 4月12日(木)、5月10日(水) 10時30分～11時。

所 区民センター図書室(3階)。

対 幼児～小学校低学年程度。託児なし。小学生未満は保護者同伴。

問 区民センター図書室 ☎811-1030

イベント・募集

北海道日本ハムファイターズ公式戦にご招待～区民応援デー～

北海道日本ハムファイターズでは広島東洋カープ戦(指定席)に、区内在住の方600組1,200人をご招待します。



©H.N.F.

☐ 6月8日(木) 18時。

所 エスコンフィールド HOKKAIDO(北広島市Fビレッジ1)。

☐ 4月30日(日)まで。抽選

右記のコードから申込フォームにアクセスしてお申し込みください。



問 北海道日本ハムファイターズ ☎0570-005-586

※応募者の個人情報は、株式会社ファイターズスポーツ&エンターテイメントが適切に管理し、本件を含むチケット関連の案内以外には利用されません。

くらし

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

今月は固定資産税・都市計画税(第1期)を納める月です。納期限は5月1日(日)です。

有毒植物の誤食による食中毒にご注意ください

毎年、庭や野山に生える有毒植物の誤食による食中毒が発生しています。山菜の中には、有毒植物とよく似て区別が難しいものがあります。食用と確実に判別できない植物は、絶対に「採らない」「食べない」「人にあげない」ようにしましょう。

問 保健センター健康・子ども課

☎822-2478

今日から始める

防犯対策

住居への侵入対策には

- 鍵を郵便受けなどに置かない。
 - 窓に防犯フィルムを貼る。
 - ドアや窓に補助錠を付ける。
 - 屋外にセンサーライトを付ける。
 - 屋外に防犯カメラを付ける。
- などの対策も有効です。



不審に思った時は・・・
警察へ相談!



相談電話番号は

#9110

在宅時でも留守番電話機能などを使って、不審な電話には出ないようにしましょう。

不審な電話には出ない!



宅配便の配達員などを装って、侵入するケースがあります。家に来る予定のない人には、直接対応しないようにしましょう。

予定外の訪問者にはインターホンで!



自宅に侵入されるケースで多いのは鍵のかけ忘れです。日常的に、全てのドアや窓の鍵をかける習慣をつけましょう。

在宅中でも必ず戸締まり!



最近、特殊詐欺、強盗などの犯罪の認知件数が増加しています。被害に遭わないよう、日ごろから防犯意識を高めていきましょう。

問 区役所総務企画課 ☎822-2405

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)

申込時の
 必要事項

新入学のシーズンです！ みんなで守ろう交通ルール！

新1年生が初めて学校に通う季節になりました。子どもたちを交通事故から守るため、一人一人が交通ルールとマナーの遵守に努めましょう。



☎ 豊平区交通安全運動推進委員会
 事務局(区民センター内)
 ☎822-2400(内線254)



最近の話題をお届け

みんなでささえ あう町内会活動



4月1日(土)からの「札幌市未来へつなぐ町内会ささえあい条例」の施行を控えた3月18日(土)、19日(日)の2日間、区内の商業施設で、町内会への加入につなげるキャンペーンを行いました。豊平区のキャラクター「こりん」と「めーたん」も駆け付け、買い物に訪れた区民に呼び掛けていました。

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。

広告

☎ 市内在住か通勤の15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

定10人。先着 ¥3,000円。

☎ 4月18日(火)～5月10日(水)。

9時～20時。☎・直接窓口。

所問 西岡福住地区センター ☎852-4687

パソコン夜間講座ワード 基本操作(ホームタブ編)

☎ 5月16日(火)～6月6日(火)。

18時30分～20時30分。全6回。

☎ 区内在住か通勤の15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

定10人。先着 ¥5,100円。

☎ 5月7日(日)～13日(土)。

9時～20時。直接窓口。

所問 東月寒地区センター ☎853-2011

親子わくわくビクス

音楽に合わせて、親子でリズム体操

☎ 4月20日(休)。

10時30分～11時30分。

☎ 3歳までのお子さんとお保護者。

定15組。先着 ¥無料。

☎ 4月13日(木)～19日(水)。

9時～20時。☎・直接窓口。

所問 東月寒地区センター ☎853-2011

かけっこ講座

☎ 5月14日(日)。

① 9時30分～10時30分。

② 11時～12時。

☎ ①区内在住の小学1～3年生。

②区内在住の小学4～6年生。

定各回15人。先着 ¥500円。

☎ 4月19日(水)～25日(火)。

10時～17時。☎。

所問 月寒公民館 ☎851-0482

おすすめ講座

つてふで 伝筆講座

くセ字を魅力に変える筆文字

☎ 5月11日(木)～6月1日(木)。

13時30分～15時30分。全4回。

☎ 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

定20人。先着 ¥4,500円。

☎ 4月17日(月)～23日(日)。

9時～17時。☎。

所問 区民センター ☎812-7181

はじめてのウクレレ

☎ 5月10日(水)～6月14日(水)。

10時～11時30分。全6回。

☎ ウクレレをお持ちの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

定20人。先着 ¥4,000円。

☎ 4月17日(月)～23日(日)。

9時～17時。☎。

所問 区民センター ☎812-7181

運動会目前！かけっこ教室

☎ 5月20日(土)。

① 9時～10時。② 10時30分～

11時30分。③ 13時～14時。

④ 14時30分～15時30分。

☎ 市内在住の小学生。

定各回20人。先着 ¥600円。

☎ 4月27日(木)～5月1日(月)。

9時～17時。☎・直接窓口。

所問 西岡福住地区センター ☎852-4687

書道入門講座

☎ 5月12日(金)～6月16日(金)。

13時30分～15時30分。全6回。

！区民のページは、今月号(令和5年4月号)から右開きに変更になりました。全市向けページから続けてお読みください。