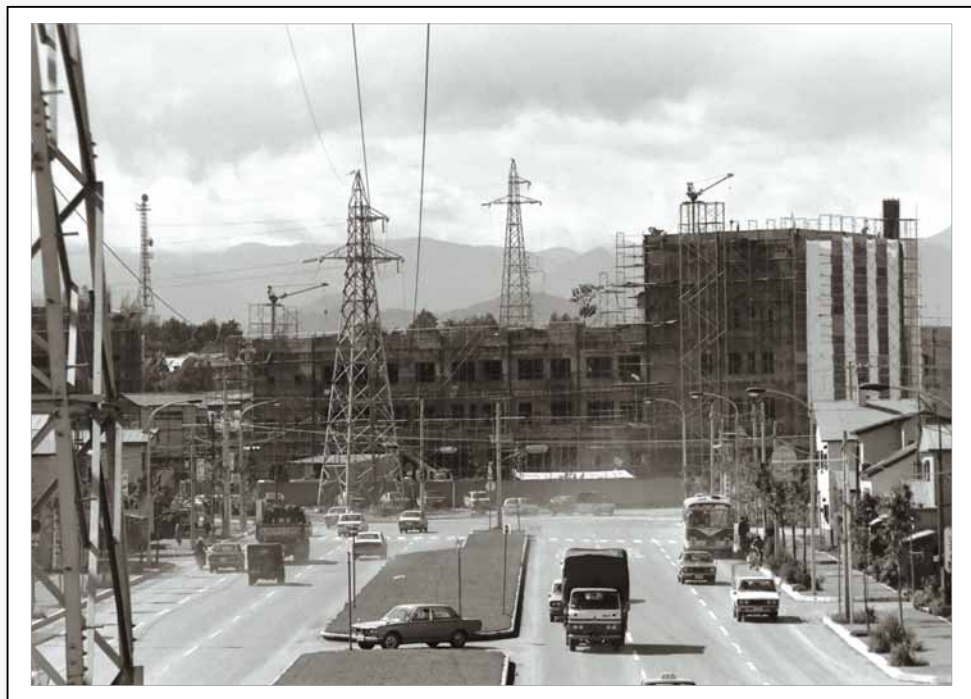


TOYOHIRA

5
2023

とよひらの豆知識

リンゴ並木

1974年11月、当時の板垣市長の提案により、環状通中央分離帯（豊平区役所前～国道36号）にリンゴの木が植えられました。左の写真は珍しい植樹前の光景ですが、今では春に淡い白やピンクの花が美しく咲き、街並みに彩りを添えています。



▲5月ごろのリンゴ並木

◀9～10月にはリンゴが実り、動物園やプロスポーツチームなどに贈呈されています



おもいでひろく、豊平区。

リンゴ並木がないころの
環状通

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 ※4月1日現在（前月比） 国勢調査の確定値に
人口：226,274人(+531) 世帯数：122,175世帯(+839) 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・南清掃事務所〔南区真駒内602〕

☎583-8613

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

☎851-3945

（ちあふる・とよひら）〔月寒東1-4〕

証明書の発行なら…

コンビニ交付をご利用ください！

マイナンバーカードを使用して、コンビニで「住民票」や「所得証明書」などが取得できます。手数料など詳細は、下記二次元コードからご確認ください。

近所のコンビニ
で取得ができて
便利だね♪住民票
など所得証明書
など問い合わせ先が
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

健康づくりの頼れる味方 食のボランティアさん

日々、バランスのよい食事を意識していますか？
今月は地域に食生活の大切さを広める役割を担う「食のボランティアさん」を紹介します。

食のボランティアさんって？

エプロンのマークに注目！



食事バランスに大切な6つの基礎食品と、手をつなぎ地域で活動する「輪」を表現したシンボルマーク。

正式名称は、「食生活改善推進員」です！
調理実習や講義などの、養成講座を受講後、活動するボランティア。通称「食改善さん」と呼ばれ、広く親しまれています。

健康づくりや食の大切さを地域に伝えていきます！
「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、各地区でさまざまな料理教室や、食に関するパネル展などを行っています。

多くの方が活動中です！
札幌市内では約1,000人、豊平区内では121人が活躍しています。全国では、なんと約12万人のボランティアさんがいます。

こんな活動をしています！



料理教室の開催

親子などを対象にした教室や、おせち、減塩レシピなどをテーマにした教室を開催しています。



食に関するパネル展の開催

パネル展の他、料理の試食提供などを行っています。見かけたら、ぜひ、ご賞味あれ！



食育通信の発行

シニア向けに年4回発行。区役所などで配架しています。レシピなど健康に関する情報を掲載しています！



研修会の実施

ホテルのシェフなどからプロの技術を学ぶことも！貴重な機会に手元を追う視線も真剣！

会長さんインタビュー！

料理教室やレシピ作りの他、研修会で勉強もしています！

感染症の影響で積極的に活動できない時期が続きましたが、研修での学びを生かし、レシピ作りなどに取り組んでいます。

活動歴26年！自身の健康づくりにも知識や経験は役立ちます！

塩分を取り過ぎないことや多くの食材を取り入れることが大切だと考えています。最近はお味噌汁に牛乳を少し加えるなどの「乳和食」が注目されていますが、積極的に取り入れるようにしています。

活動に資格や経験は必要なし！多くの仲間もできました！

最初は料理が得意でなくても、栄養の知識がなくても大丈夫！研修などで慣れていきます。ボランティア同士、わいわい交流しながら、楽しんでやっていきます。



豊平区食生活改善推進員協議会
たんぽ ちさこ 丹保 知達子会長

食のボランティアさん考案 / おすすめレシピ



正エネルギー=334 kcal
食塩相当量=9.9g

豚肉と彩り野菜の蒸し煮

【材料（2人分）】

豚肉スライス・・・ 150 g
パプリカ（赤黄）・・・ 各 1/2 個
グリーンアスパラガス 1/2 束
舞茸・・・ 1 パック
エノキ茸・・・ 1 パック
塩・・・ 小さじ 1/3
こしょう・・・ 少々
顆粒だし・・・ 小さじ 1
水・・・ 大さじ 3

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切る（舞茸はほぐし、エノキ茸は石づきを落とし半分に切る）
- ②豚肉は一口大に切り、塩・こしょうを振る
- ③フライパンに野菜と豚肉を交互に重ねる
- ④顆粒だしを全体に振り、水を回し入れる
- ⑤ふたをし強火にかけ、蒸気が出てきたら中火にして4分間蒸し煮にする

豚肉の部位はお好みで！

受講者募集！

食のボランティア講座 ～食生活改善推進員養成講座～

専門的な知識や資格がなくても大丈夫！経験も問いません！

「食を通じた健康づくり」を一緒に学び、地域で活動しませんか？



月 日	時 間	講座内容
6月5日（月）	9：30～11：30	開講式、公衆衛生、食生活改善推進員協議会について
6月12日（月）	9：30～11：30	保健センターの仕事、食品衛生（食中毒の予防など）
6月20日（火）	10：00～13：00	献立の立て方と調理（調理実習）
6月26日（月）	9：30～11：30	栄養の知識（栄養バランスのとり方のコツ、栄養価など）
7月3日（月）	9：00～12：00	食育と運動、グループワークⅠ
7月10日（月）	9：30～11：30	グループワークⅡ、地区組織活動の進め方、閉講式

【対象・定員】受講後、ボランティア活動をしていただける方（年齢・性別不問）。15人程度。

【費用】テキスト代1,210円。※入会後は年会費1,200円その他、活動の際に諸経費がかかる場合があります。

【会場】保健センター2階講堂（平岸6条10丁目）。※6月20日は区民センター2F料理実習室。

【申込方法】5/25（木）までに、☎・✉・FAX・直接窓口。✉・FAXの場合は、住所、氏名、電話（FAX）番号を記載。

【申込・問い合わせ】保健センター健康・子ども課（3階8番）

☎822-2472 FAX 822-4111 ✉toyo-shokuiku@city.sapporo.jp



第4回「音楽の日」

地元の大学生による演奏が楽しめるので、音楽好きの方におすすめ！



- 日 6月3日(土)
 13時30分～15時30分。
 対 市内在住か通勤の方。
 定 120人。先着 直接会場
 料 無料。
 所問 西岡福祉地区センター（西岡4-9）
 ☎852-4687
 HP www.nishifukucenter.jpn.org/index.html

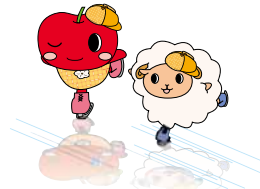


掲載した内容やイベントなどは、中止・変更となる場合があります。最新情報はホームページなどでご確認ください。

イベント・募集

 とよひら^{キッズ} kids
 フィギュアスケート体験会

レベルに応じて学ぶことができるので、未経験の方でも大丈夫！



- 日 6月17日(土)。10時～12時。
 所 月寒体育館（月寒東1条8丁目）。
 対 区内在住・在学の小学生。
 定 60人。抽選 無料。
 申 5月19日(金)～5月29日(月)。
 9時～17時。☎・HP。
 申込先・詳細 区役所地域振興課
 ☎822-2427
 HP www.city.sapporo.jp/toyohira/machi/furemachi/sports_project.html



くらし

市税の夜間納付相談

- 日 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

蔵書一斉点検による図書室休室のお知らせ

図書室	休室期間
区民センター	5月30日(火)～6月5日(月)
東月寒地区センター	6月9日(金)～15日(木)

- 問 区民センター図書室（平岸6-10）
 ☎811-1030
 東月寒地区センター図書室（月寒東3-18）
 ☎853-2011



花苗スポンサーを募集しています ～とよひらHANA-LAND事業～

「とよひらHANA-LAND事業」は、地域の皆さんと花を通じた触れ合いの場をつくり、豊平区を美しく飾る活動です。この活動をさらに盛り上げるため「花苗スポンサー」を募集しています。ご協力よろしくお願いします。

●花苗スポンサーとは？

植樹ます1マス（1口）として支援を受け付け、寄せられた支援金は、花苗の購入などの植花活動に活用されます。

●花苗スポンサーになるとどうなるの？

口数に応じて、区ホームページや地域イベントで配布するオリジナル啓発品などでお名前をご紹介します。

- 料 1口（植樹ます1マス）3,000円。
 申 5月31日(木)必着。区役所や区内まちづくりセンターなどで配布、または区ホームページに掲載する申込書に必要事項を記入の上、下記へ郵送かファクスで。要確認
 申込先・詳細 〒062-8612 豊平区平岸6条10丁目（区役所地域振興課内）
 とよひらHANA-LAND推進協議会事務局 ☎822-2427 FAX822-9357



▲HPはこちら



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

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 電＝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＝当日、直接会場へ

お知らせ
の
見
方

おすすめ講座

初心者向け手話講座

- 日 5月31日(水)～6月28日(水)。
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・高校生を除く)。
定 15人。先着 円 2,500円。
申 5月17日(水)～23日(火)。
10時～17時。☎。
所問 月寒公民館(月寒中央通7)
☎851-0482

体・お腹・背中すっきり講座 簡単な運動で引き締め効果あり



- 日 6月2日(金)～7月7日(金)。
19時～20時。全6回。
対 区内在住か通勤の15歳以上の方
(中学・高校生を除く)。
定 15人。先着 円 2,000円。
申 5月17日(水)～23日(火)。
10時～17時。☎。
所問 月寒公民館(月寒中央通7)
☎851-0482

はじめての俳句講座

- 日 6月5日(月)～26日(月)。
9時30分～11時30分。全4回。
対 区内在住か通勤の15歳以上の方
(中学・高校生を除く)。
定 15人。先着 円 2,000円。
申 5月17日(水)～23日(火)。
10時～17時。☎。
所問 月寒公民館(月寒中央通7)
☎851-0482

親子わくわくビクス

音楽に合わせ、親子でリズム体操



- 日 ①5月18日(木) ②6月15日(木)。
ともに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 円 無料。
申 ①5月11日(木)～17日(水)。
②6月8日(木)～14日(水)。
9時～20時。☎・直接窓口。
所問 東月寒地区センター(月寒東3-18)
☎853-2011

第1回

タブレット・スマホ講座

- 日 6月6日(火)～20日(火)。
10時～12時。全3回。
対 区内在住か通勤の方。
定 12人。先着 円 2,500円。
申 5月25日(木)～6月2日(金)。
9時～20時。直接窓口。
所問 東月寒地区センター(月寒東3-18)
☎853-2011

パソコン夜間講座エクセル 基本操作(ホームタブ編)

- 日 6月20日(火)、22日(木)、27日(火)、
29日(木)、7月4日(火)、6日(木)。
18時30分～20時30分。全6回。
対 区内在住か通勤の15歳以上の方
(中学・高校生を除く)。
定 10人。先着 円 5,100円。
申 6月6日(火)～17日(土)。
9時～20時。直接窓口。
所問 東月寒地区センター(月寒東3-18)
☎853-2011

初心者向け

マージャン講座



- 日 5月23日(火)～6月27日(火)。
10時～12時。全6回。
対 15歳以上の方
(中学・高校生を除く)。
定 20人。先着 円 5,000円。
申 5月12日(金)～18日(木)。
9時～17時。☎。
所問 区民センター(平岸6-10)
☎812-7181

ミニバレー体験会

- 日 5月19日(金)～6月2日(金)。
18時30分～20時。全3回。
対 市内在住か通勤の15歳以上の方
(中学・高校生を除く)。
定 16人。先着 円 2,000円。
申 5月11日(木)～17日(水)。
9時～20時。☎・直接窓口。
所問 西岡福住地区センター(西岡4-9)
☎852-4687

パソコン

ワード入門講座

- 日 5月22日(月)～6月26日(月)。
18時30分～20時30分。全6回。
対 市内在住か通勤の15歳以上の方
(中学・高校生を除く)。
定 16人。先着 円 5,000円。
申 5月15日(月)～19日(金)。
9時～20時。☎・直接窓口。
所問 西岡福住地区センター(西岡4-9)
☎852-4687

広告

利用して
安全・安心！

自転車 ヘルメットと ツーロック

雪が解け、自転車を利用する季節になりました。今月は、4月から着用が努力義務となった自転車用ヘルメットと、自転車の盗難対策についてご紹介します。

【詳細】 総務企画課地域安全担当係 ☎822-2405

命を守るヘルメット

自転車を利用する人は、事故による被害を軽減するために自転車用ヘルメットを着用しましょう。幼児を乗せるときも忘れずにヘルメットを着用させるようにしましょう。



通勤・通学や
送り迎えの
ときも



普段の
お買い物の
ときも



区役所で
試着できます！



1階 17番窓口前で
展示しています。
(協力：イオン北海道
株式会社、豊平警察署)

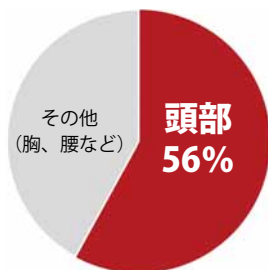
Q. どうしてヘルメットが必要なの？

※出展：警察庁（平成30年～令和4年）

死亡事故の約6割が 頭部への致命傷！

ヘルメット非着用で自転車事故により亡くなる原因は頭部損傷がおよそ6割と最も多くなっており、頭を守る事がとても大切です。

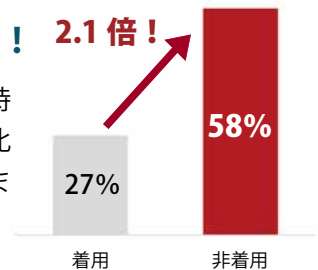
自転車乗車中の致命傷部位



ヘルメット非着用で 致死率は2倍以上に！

自転車ヘルメット非着用時の致死率は、着用時と比較して2.1倍も高くなります。

ヘルメット着用状況別の致死率

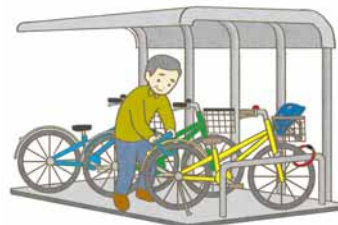


「ツーロック」で盗難対策

令和4年の市内自転車盗被害件数は2,602件となっており、前年からおよそ1.5倍に増えています。複数の鍵（ツーロック）をかけることで盗まれにくくする、犯行に時間をかけさせることができます。短時間でもしっかりと施錠するようにしましょう。

2つ目は種類の違う鍵を！

2つとも同じ種類の鍵だと、同じ手口で開けられてしまいます。備え付けの鍵とは違う開錠方法のものを組み合わせましょう。



駅でも
コンビニでも
ツーロック！

自宅でも
しっかり
ツーロック！

