



TOYOHIRA

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～

HP

「夢ひらく 花ひらく とよひらく」

www.city.sapporo.jp/toyohira/



解説

サッポロカイギュウは約820万年前、札幌が海だった頃に生息していた動物。化石が豊平川上流で発見されました。私たちの身近な所にも、化石が眠っているかもしれません。



発見! とよひらミュージアム
TOYOHIRA MUSEUM

サッポロカイギュウ

札幌市博物館活動センター(平岸5条15丁目)



▲施設HP

こりん

めーたん



豊平区役所・豊平区関連施設

豊平区役所

豊平保健センター

☎822-2400(代表)

豊平区の人口・世帯数 ※3月1日現在(前月比)

人口:227,713人(-16) 世帯数:124,948世帯(-55)

国勢調査の確定値に

基づく推計人口

〒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〕

マイナンバーカードをお持ちの方へ!!

住民票・印鑑証明・所得証明・戸籍証明書の
コンビニ交付手数料は**100円お得**です!
詳しくは、下記コードからホームページを
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 所得証明書
など など



※市外局番はすべて011

楽しく歩いて健康づくり

ウォーキングに出かけよう

春の訪れが感じられるこの時期、ウォーキングに出かけてみませんか？区では、見どころをまとめたウォーキングマップの配布やアプリを使ったイベントを実施しています。マップやイベントを活用して、楽しく健康づくりに取り組みましょう。

【詳細】保健センター健康・子ども課 ☎822-2472

どうしてウォーキングなの？

ウォーキングは、子どもから高齢者まで、誰でも気軽に取り組める全身運動で、体力の向上はもちろん、生活習慣病の予防やストレスの緩和など心身の健康維持にさまざまな効果があります。

生活習慣病
の予防

認知症の
予防

体力の
向上

ストレス
緩和



はじめよう！ウォーキング

最初は10分程度の短い時間から始めて、徐々に増やそうにしましょう。ウォーキングを開始する前には、ケガをしないようにストレッチを行いましょう。

● 服装・持ち物

● 姿勢のポイント



上着



帽子



タオル



シューズ
(履き慣れたもの)



飲み物



歩数計
(スマホアプリ)

あごを引き
数メートル先を見る

腹を引き締める

膝を伸ばし大きく
振り出す

かかとから着地する



肩の力を抜いて
背筋を伸ばす

肘を軽く曲げ、前後に
リズムカルに振る

足先から地面を
しっかり蹴る

歩幅は【身長 - (90~100cm)】が目安



普段の生活で、取り組もう！ 歩こう☆プラス10分

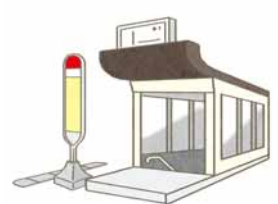
今日よりも10分多く体を動かすことで、不足している身体活動量を補い、健康増進につながる取り組みです。通勤・通学や買い物など普段の生活で歩く時間を増やしましょう。



通勤・通学で
階段を使う



コンビニやスーパーに
歩いて買い物に行く



地下鉄駅やバス停
一つ分歩く

ウォーキングルート を歩いてみよう!

ウォーキングマップから「精進川と天神山ルート」をご紹介します。精進川に沿って天神山緑地までの自然豊かな道を進むルートで、1時間ほどのウォーキングが気軽に楽しめます。

おすすめの10ルートを掲載 豊平区ウォーキングマップ



自然の風景や施設などの見どころを巡りながら楽しく歩けるルートを10カ所掲載しています。

区役所1階17番窓口などで配布している他、区HPからダウンロードすることができます。



スタート

豊中公園



トンネルをくぐりスタート!
精進川沿いを進みます。

見どころ

精進川の滝



ゴール

天神山緑地



桜や日本庭園などがあるので、園内の散策もおすすめ!



家族や友人と

歩数計アプリを使って、ウォーキングが楽しく続けられる!

ウォーキングイベントに参加しよう!



地域の仲間と

毎月の歩数を競争するオンラインイベント

～アプリ **de** アップルウォーキング～

歩数計アプリで豊平区のグループに参加して、毎月の歩数を競争。月間歩数合計などによって、対象者に賞品をプレゼントします。イベントの申し込み方法やアプリの設定方法など、詳細はHPをご確認ください。



◀ イベントの詳細はこちら(区ホームページ)。
アプリの設定が難しい方は、健康・子ども課(☎822-2472)まで「ウォーキングアプリの件」とご相談下さい。

5月の賞品はこちら

最多歩数賞
月間の歩数が
一番多かった人



曲げわっぱ
お弁当箱

他にも歩数ピッタリ賞などを用意しています



クオ
QUO カード
(500円分)



エコバッグ

歩数計アプリのイメージ画面



自分が一日に歩いた
歩数が見られるから成
果が実感できるね!

家族や友人と参加
すれば、歩数を競い
ながら取り組めるよ!



豊平区からの

お知らせ

4月11日～5月10日



お知らせの見方

日=日時 所=会場 対=対象
定=定員 用=費用 申=申込
問=問い合わせ 先=電話
FAX=ファクス E=メール
HP=ホームページ 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

くらし

市税の夜間納付相談

毎週木曜日20時まで。

所 南部市税事務所納税課
(2階) (824) 3913

有毒植物の誤食による 食中毒に注意

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



イベント・募集

親子わくわくビクス

音楽に合わせてリズム体操

日 5月15日(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 無料。

申 5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(月寒東3の18) (853) 2011

北海道日本ハムファイ ターズ区民応援デー

エスコンフィールドHOKKAIDO(北広島市)で開催されるオリックス・バファローズ戦に、区内在住の方300組600人をご招待します。



©H.N.F.

日 5月13日(火)13時～。

抽選

申 4月20日(日)まで。スマホ・PCから申込フォームにアクセスして申込(電話・はがき不可)。

△申込フォームURL>
https://apply.hkdballpark.com/form_entry/tyhr25

△申込フォーム

問 北海道日本ハム

ファイターズ

0570(005)586



△問い合わせフォーム

※応募者の個人情報、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。※区民応援デーはプロスポーツネットSAPOROに基づき、市スポーツ局が主催する事業です。市スポーツ局スポーツ振興担当課 (211) 3044

おすすめ講座

自然ウォッチング

2025

市内の公園を散策し植物や野鳥などの自然と触れ合います。

日 5月9日(金)、23日(金)、6月6日(金)、20日(金)。10時～12時。全4回。

対 市内在住の15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

定 16人。先着 3千円。

日 4月11日(金)～4月25日(金)9時～16時30分。抽選

抽選

所 区民センター(平岸6の10) (812) 7181

NUMBA® シェイプアップ!

世界中の音楽のリズムに乗って楽しめるダンスフィットネスです。

日 5月13日(火)、20日(火)、6月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)。13時30分～15時。全6回。

対 市内在住の15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

定 20人。先着 4千円。

申 4月21日(月)～27日(日)。9時～16時30分。直接窓口。

所 区民センター(平岸6の10) (812) 7181

楽しく学べる日本舞踊

着物の着付けや、日本舞踊の基本的な所作を学びます。

日 4月17日(木)、24日(木)、5月8日(木)、15日(木)。10時30分～12時。全4回。

対 市内在住の15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

定 6人。抽選 3千円。

申 4月15日(火)まで。10時～20時。直接窓口。

所 西岡福祉地区センター(西岡4の9) (852) 4687

イベント情報は市ホームページからも確認できます。



広告

パソコンWord
入門コース

日 5月12日(月)～6月16日(月)。
18時30分～20時30分。全6回。
対 市内在住の15歳以上の方(中
学・高校生を除く)。

定 16人。先着 5千円。
申 4月24日(木)～5月8日(木)。10
時～20時。直接窓口。

所 西岡福祉地区センター(西
岡4の9)。(852)4687

初心者向け卓球教室

日 5月8日(木)～29日(木)。13時
30分～15時30分。全4回。
対 市内在住の15歳以上の方(中
学・高校生を除く)。

定 10人。先着 3千円。
申 4月15日(火)～23日(水)。10時～
20時。直接窓口。

所 西岡福祉地区センター(西
岡4の9)。(852)4687

パソコンWord & Excel
応用講座

日 5月8日(木)、13日(火)、20日(火)、
22日(木)、27日(火)、29日(木)。18時
30分～20時15分。全6回。
対 市内在住か通勤の方(中学・
高校生を除く)。

定 10人。先着 5千500円。
申 4月22日(火)～30日(水)。9時～
20時。直接窓口。

所 東月寒地区センター(月
寒東3の18)。(853)2011

各種健診（検診）のお知らせ

■住民集団健康診査（予約不要。直接会場にお越しください）※8月11日以降の日程は8月号でお知らせします。

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など。	
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）					
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				無料。氏名・年齢・住所を確認できるもの（健康保険証など）。	
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）
福住	5/13(火)	9時30分～11時	福住地区会館 (福住1条4丁目)	西岡・福住	7/2(水)	9時～11時	西岡福住地区センター (西岡4条9丁目)
月寒	5/13(火)	13時30分～15時	月寒東会館 (月寒東3条5丁目)	豊平	7/4(金)	9時30分～11時	豊平会館 (豊平6条7丁目)
全地区	6/1(日)	9時30分～11時 13時30分～15時	区民センター (平岸6条10丁目)	福住	7/4(金)	13時30分 ～14時30分	望羊会館 (福住3条8丁目)
西岡・福住	6/23(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)	西岡	7/23(水)	9時30分～11時	にしおか会館 (西岡4条5丁目)
	6/30(月)				7/31(木)		

※ 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。

■胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診（胃がん検診と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。

日 毎月第3木曜日の9時～10時。

所 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。

対 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お持ちください）。

料 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。

申 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

広告

区役所にある！ お役立ち マップと冊子

【詳細】 総務企画課広聴係 ☎822-2407

区役所では、さまざまな資料を配架して、区民の皆さんに情報提供しています。今月は、その中からおすすめのマップや冊子を紹介します。



1 階情報提供スペース
で配架しています！



便利な1冊！

豊平区ガイドマップ

区全体の地図や区内の公共施設をはじめ、お出かけスポットや生活に役立つ市の公式アプリなどを紹介しています。



避難所開設 イメージブック

災害時の避難所開設の流れや、運営方法が分かりやすく書かれています。



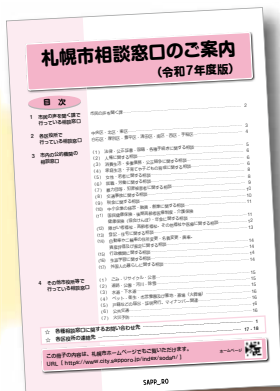
さっぽろ サイクリング・マップ

市内全域のサイクリングロードが掲載されているマップです。



札幌市相談窓口の ご案内

市役所や区役所、公的機関などの相談窓口を掲載しています。



札幌市からの お知らせ

市内施設で開催する講座やイベントなどの情報をまとめた冊子です。

