



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

月寒公園の坂下入口にある時計塔は平成2年に設置されたもので、1時間おきに「エーデルワイス」が流れます。また、時計下の小窓をのぞくと、音楽に合わせて動くからくり人形が楽しめます。



ドン・キホーテとその
従者サンチョ・パンサの
からくり時計だよ

音楽で時間が
分かって便利だね

どりん

めーたん

発見! とよひらミュージアム
TOYOHIRA MUSEUM

からくりオルゴール時計塔

月寒公園（美園 11 条 8 丁目）

区長就任のごあいさつ



このたび、豊平区長に就任しました石井正治です。

豊平区は、豊かな自然や多くのスポーツ施設を有する、魅力あふれるまちです。この特徴を生かしながら、区民の皆さんが安全・安心で心身ともに充実した生活を送ることができる区を目指し、取り組みを進めてまいります。今後とも、ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

豊平区長 いしい まさはる
石井 正治

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 ※4月1日現在(前月比)

人口: 228,177人(+464) 世帯数: 125,707世帯(+759)

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〕	
豊平・南清掃事務所〔南区真駒内 602〕	☎851-1681 ☎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 (ちあふる・とよひら)〔月寒東 1-4〕	
	☎851-3945

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

地域の
味方！

とよひらくの

民生委員・児童委員



豊平区では、現在9地区で約300人の民生委員・児童委員が活動しています。
今回は、地域の一人一人に寄り添いながら活躍する区の民生委員に密着しました。
※民生委員の制度や活動内容については、全市版8・9ページで紹介しています。

区の民生委員を紹介します！

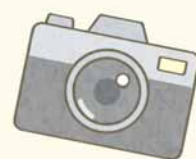
地域に根差す相談役です！

日頃、近所を歩いている時にあいさつをすることや、訪問の時の何気ない会話からコミュニケーションを取るように心がけています。
相談いただいた方からお礼の言葉や感謝の手紙をもらった時はうれしいですし、力になることができてよかったとやりがいを感じます。



南平岸地区 民生委員・児童委員
むらかみ ふみこ
村上 文子 さん

ある1日の活動に同行しました



✦ 担当地区の方のお宅へ定期訪問

お話を伺いました！



南平岸地区在住の
あべ
安部さん

いつも優しくお話を聞いてくれるので安心します。話が弾んで、時間があっという間に過ぎてしまうこともありますね。

＼今日もありがとうございました！／



訪問で地域の方とお話するのは、活動のエネルギーになります。悩みはないかを聞いているはずが、私の方が元気をもらうことも。

今年は3年に1回の 改選の年です

令和7年12月に委員の一斉改選が
予定されています。

活動に興味のある方は、下記までお
気軽にご連絡ください。

●問い合わせ

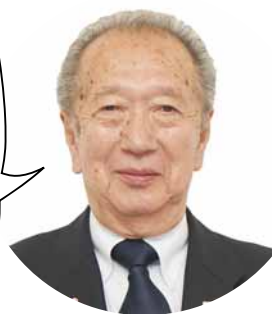
保健福祉課活動推進担当

☎822-2451 FAX833-4096



私たちと一緒に活動しませんか？

民生委員は、皆さんが安心
して暮らせるよう、地域や
社会との「つなぎ役」とし
て活動しています。ぜひ一
歩踏み出して、誰かの役に
立てているという実感を味
わってほしいです。



豊平区民生委員児童委員協議会

むかい としたか
向 俊孝 会長

＼最近の様子はどうか？／



町内会長さん

✦町内会長さんとの情報交換

区役所や包括支援センター、医療
機関などの相談機関とつながりの
ある民生委員は、地域の頼れる存
在です。



＼困っていることはありませんか？／

✦地域の様子を見回り

住民の異変を感じた時に相
談できる民生委員の存在は、
マンションの管理人さん
にとって心強いそう。



マンションの管理人さん

決して一人で解決しよう
とせず、周りと協力してい
るからこそ活動を続けら
れています。人とのつなが
りは大事にしていますね。

訪問調査へのご協力を お願いします

市では、**70歳到達時**や**70歳以上**の転入者を対象に、民生委員
が世帯状況や身体状況、緊急連
絡先などを伺う訪問調査を行っ
ています。とても大切な調査で
すので、訪問の際はご協力を
お願いします。



村上さんに聞いてみました！

●民生委員になったきっかけは何ですか？

⇒担当地区の前任者に声をかけられたのが
始まりです。今年で12年目になります。

●1ヶ月にどのくらい訪問に行っていますか？

⇒10人前後です。自分のペースで行っています。

訪問時のうれしそうな顔を見ると励みになりますね。

●福祉の知識がなくても民生委員になれますか？

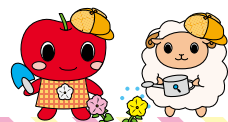
⇒最初は知識がなかったのですが、区役所や社会福祉協
議会の研修と地域のサポートにより、安心して学べました。



豊平区からの

お知らせ

5月11日～6月10日



お知らせの見方

日=日時 所=会場 対=対象
定=定員 注=費用 申=申込
問=問い合わせ先 電=電話
FAX=ファクス E=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 問 南部市税事務所納税課(2階) ☎(824) 39113

蔵書一斉点検による図書室休室のお知らせ

蔵書一斉点検のため、各図書室が休室となります。

●区民センター図書室

5月23日(金)～5月29日(木)。返却ポスト…3階図書室ドア横。

●東月寒地区センター図書室

6月6日(金)～6月12日(木)。返却ポスト…1階図書室ドア前。

※各図書室とも、返却ポストに入らない本や資料はお近くの開いている図書館・図書室に返却してください。

問 区民センター図書室(平岸6の10) ☎(811) 1030

東月寒地区センター図書室(月寒東3の18) ☎(853) 2011

イベント・募集

運動会目前！ かけっこ教室

正しいスタートダッシュ・ランニングフォームのコツを学びましょう！

日 5月18日(日)。①9時30分～10時30分(小学1～2年生)。
②10時40分～11時40分(小学3～6年生)。
対 市内在住の小学生。
定 各回20人。先着 600円。
申 5月12日(月)～14日(水)。10時～17時。☎・直接窓口。
所 問 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。



おすすめ講座

わんこ用クッキー作り ～デコレーションでカワイク！～

食塩・砂糖不使用のデコレーションクッキーを作ります。

日 9月1日、8日、22日、29日、10月6日。全て月曜日。10時～12時。全5回。

所 区民センター料理実習室(2階)(平岸6の10)

対 市内在住の15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

定 20人。抽選 7千500円。

申 上欄の必要事項を記入の上、生涯学習センター事業課へはがき・FAX・HP・直接窓口。6月25日(水)必着(窓口…9時～19時30分)。

申込先・詳細 生涯学習センター事業課(〒063-0051西区宮の沢1条1丁目1の10)

☎(671) 2311

FAX(671) 2334

HP <https://chiera.slp.or.jp/seminar/>



▲HPはこちら

ナイトピラティス講座

ピラティスで体幹を強化し、背骨や骨盤の位置を正しく整えて姿勢の改善を行う講座です。

日 5月28日(水)～6月11日(水)。
①18時～19時。②19時30分～20時30分。ともに全3回。

対 市内在住か通勤の15歳以上

*** 花苗スポンサー大募集 ～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。

【募集詳細】

注 1口(植樹ます1マス) 3,000円。

申 5月30日(金)必着。区役所や区内まちづくりセンターで配布、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、右記事務局宛てに郵送かFAXでお申し込みください。

申込先・詳細

とよひらHANA-LAND推進協議会事務局
〒062-8612 豊平区平岸6条10丁目
(区役所地域振興課内)

☎822-2427 FAX822-9357

HPはこちら▶



の方(中学・高校生を除く)。
定 各回20人。先着 2千円。
申 5月14日(水)～20日(火)。10時～17時。☎。
所 問 月寒公民館(月寒中央通7) ☎(851) 0482

広告

ペンで描くフチスケッチ講座

身近な小物などをペンで描き、水彩絵の具で彩色します。

日 5月29日(木)～6月12日(木)。13時～15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 15人。先着 定 2千600円。

申 5月14日(水)～20日(火)。10時～17時。

所 月寒公民館（月寒中央通7）

☎(851) 0482

楽々♡はじめての韓国語

日 5月23日(金)～6月27日(金)。13時30分～15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 15人。先着 定 4千円。

申 5月14日(水)～20日(火)。10時～17時。

所 月寒公民館（月寒中央通7）

☎(851) 0482

英語コミュニケーション力養成講座

日 6月10日(火)～7月15日(火)。18時30分～20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 16人。先着 定 6千150円。

申 5月26日(月)～6月2日(月)。10時～20時。

所 西岡福祉地区センター（西岡4の9）

☎(852) 4687

パソコン夜間講座 Word & Excel 基礎講座

日 6月10日(火)、12日(木)、17日(火)、24日(火)、26日(木)、7月1日(火)。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 定 5千500円。

申 5月29日(木)～6月6日(金)。9時～20時。

所 東月寒地区センター（月寒東3の18）

☎(853) 2011

第1回 タブレット・スマホ講座

日 6月3日(火)～17日(火)。10時～12時。全3回。

対 市内在住か通勤の方（中学・高校生を除く）。

定 8人。先着 定 3千円。

申 5月22日(木)～30日(金)。9時～20時。

所 東月寒地区センター（月寒東3の18）

☎(853) 2011

ラシームの英会話講座

日 6月18日、7月16日、8月20日、9月17日、10月15日、11月19日。全て水曜日。18時～19時。全6回。

対 市内在住か通勤の方（中学・高校生を除く）。

定 15人。先着 定 4千円。

申 5月26日(月)～6月3日(火)。9時～20時。

所 東月寒地区センター（月寒東3の18）

☎(853) 2011

食のボランティア講座

～食生活改善推進員養成講座～

活動の様子は次のページで紹介しているよ！



月 日	時 間	講座内容
6月9日(月)	9:30～12:00	開講式、公衆衛生、食生活改善推進員協議会について
6月19日(木)	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26日(木)	10:00～13:00	献立の立て方と調理（調理実習）
6月30日(月)	9:30～11:30	栄養の知識（栄養バランスのととり方のコツ、栄養価など）
7月7日(月)	9:00～12:00	食育と運動、グループワークⅠ
7月17日(木)	9:00～11:30	グループワークⅡ、地区組織活動のすすめ方、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）。30人程度。

【費用】テキスト代のみ（金額未定）。※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26日(木)は区民センター2F料理実習室。

【申込方法】5/7(水)～5/29(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 FAX822-4111 ✉toyo-shokuiku@city.sapporo.jp



広告

食生活改善推進員

まちのボランティア紹介～第4回～

食生活改善推進員は、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」です。区では現在 111 人の方が活動しており、通称“食改さん”と呼ばれて親しまれています。



活動の様子を紹介します

料理教室の開催



親子などを対象にした教室や、季節の料理・減塩レシピなどをテーマに教室を開いています。

食育情報の発信



パネル展や試食提供を行ったり、食育通信を発行してレシピや健康情報を発信しています。

すこやか食育支援事業の実施



区内の介護予防センターで 65 歳以上の方を対象に、食に関する講座などを行います。

ボランティアさんの声をお届け



食改さんのスキル向上のための料理教室や研修会も実施します。ホテルのシェフなどからプロの技術を学ぶことも。

食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域に根差した健康づくりに取り組んでいます。「料理が得意ではない」「栄養についての知識がない」という方でも、研修やボランティア活動を通して、

同じ交流の場を通して、楽しく活動しています。身に付けた知識や経験を、ボランティア活動だけではなく日常生活の中で生かすことができるのも魅力の一つです。食を通じた健康づくりに興味がある方はぜひ、一緒に活動してみませんか？

食を通じて、地域の健康づくりに貢献したい



豊平区食生活改善推進員協議会
たんぼ ちさこ
丹保 知瑛子 会長

一緒に活動しませんか？

●食のボランティア講座 ～食生活改善推進員養成講座～を開催します

「食改さん」として活動するための講座を実施します。食品衛生や栄養の基礎知識、調理実習の他、地域でのボランティア活動に向けてのグループワークなどを行います。
※申込方法や詳細については、前ページ「豊平区からのお知らせ」に掲載しています。

経験不問です！
申し込みお待ちしております

