



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

つきさっぷ郷土資料館には、旧陸軍の関係資料や昔の生活道具、農機具、古文書などが展示されています。収蔵資料は約4千点。れんが造りの建物は、もともと昭和16年に旧陸軍北部軍司令官の公邸官舎として建築されたものです。

館内には4つの資料室があるんだ！見ごたえがあるね

昔のおもちゃの展示もあるよ

こりん

めーたん

発見！ とよひらミュージアム
TOYOHIRA MUSEUM

つきさっぷ郷土資料館

(月寒東2条2丁目)

開館日：4月～11月 水・土曜 10時～16時

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 ※7月1日現在(前月比) 国勢調査の確定値に
人口：228,873人(+68) 世帯数：126,531世帯(+147) 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 (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・戸籍証明書はコンビニ交付だと手数料がお得です！
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



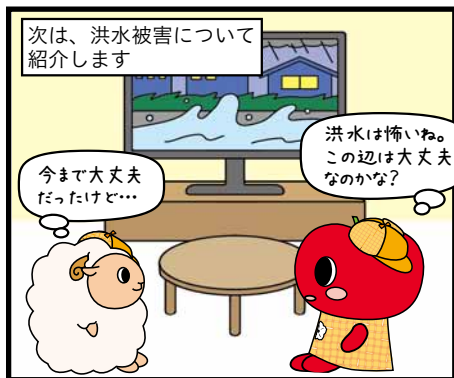
札幌市浸水 ハザードマップ

大雨災害から身を守るために
浸水の危険度や避難方法
などが確認できる
冊子です。



自宅を確認してみよう！

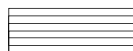
自分の家は大丈夫？（洪水編）



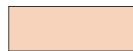
Check !



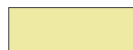
…指定緊急避難所兼指定避難所のうち、洪水・土砂災害時には使用できないもの



…土砂災害警戒区域



…大雨時、0.5m 以上 3 m 未満の洪水が想定される地域。
1 階部分・床上が浸水。



…大雨時、0.5m 未満の洪水が想定される地域。
大人の膝まで浸かり、床下が浸水。



こういうところは避けよう！

アンダーパス



川の近く



在宅避難

浸水の深さや土砂災害の危険を確認し、問題が無い場合は在宅避難が可能です。家財を上階に移動するなどして、浸水に備えましょう。



立ち退き避難

安全な親戚宅や避難所へ避難します。川や崖の近くなど、危険を避けられる経路を事前に確認しておきましょう。



知っておきたい

水害のこと

全国各地で発生している大雨による水害。いつ発生するか分からない自然災害について、こりん・めーたんと一緒に学びましょう。

※紹介している冊子は区役所1階17番窓口などで配布しています。

Check!

内水氾濫避難地図



洪水と違って、かなり広い範囲で浸水が想定されているね



…総雨量 125mm/1 時間で、0.3m 未満の浸水が想定される地域。



内水氾濫は、短時間でも強い雨が降った場合などに起こりやすい、比較的発生頻度の高い浸水です。

いざという時に備えて

情報収集をしよう!

豊平区防災 Map



応急給水拠点施設など、より細かな情報を掲載した地区ごとの洪水・土砂災害用避難地図です。



さっぽろ防災ハンドブック



水害だけでなく、さまざまな災害に対応した防災の知識や、平时に備えておきたい内容などをまとめた一冊です。



防災アプリ「そなえ」

災害時の緊急情報や避難所情報、安否情報の他、防災情報についても配信しています。

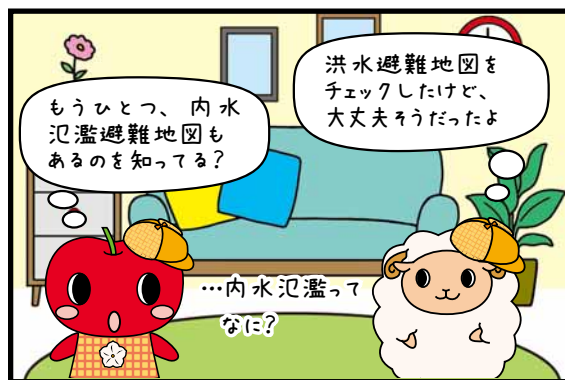
Android版
はこちら▼



iPhone 版
はこちら▼



自分の家は大丈夫? (内水氾濫編)



適切な避難の方法を知ろう

避難地図で自宅の水害の危険度を把握し、避難方法を確認しましょう。

洪水・内水氾濫で想定される浸水の深さより、居室が高い

はい ☒
いいえ ☐

いいえに当てはまる場合は安全な場所への立ち退き避難が必要です。はいの場合でも、土砂災害や家屋倒壊の危険について把握した上で判断しましょう。

豊平区からの

お知らせ

8月11日～9月10日



お知らせの見方

日=日時 所=会場 対=対象
定=定員 料=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

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

イベント・募集

食品衛生パネル展

食の安全・安心について学んでみませんか。各種パンフレットも配布します。
日 8月18日（月）～22日（金）。
所 区民センター（平岸6の10）。
問 保健センター健康・子ども課
☎（822）2478

とよひら食育セミナー

①「もっと野菜を知ろう！」収穫体験などを通して、野菜について学びます。②「もっと牛乳を知ろう！」牛舎を見学して、牛乳や乳牛について学びます。

豊平区フレイル予防健康セミナー

日 9月～翌年2月の第3木曜日。14時～16時。6回開催。
所 区民センター視聴覚室（2階）（平岸6の10）。
対 区内在住のおおむね65歳以上の方。
定 各回50人。先着 無料。
申 8月11日（祝）から。HPまたは上欄の必要事項と参加希望日（複数回申込可）を記入してFAX。
【申込先】
道新りんごステーション
☎（821）8348
FAX（831）8720
【問い合わせ】
保健センター健康・子ども課
☎（822）2472



▲申込先 HP

親子わくわくビクス

音楽に合わせてリズム体操
日 8月21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 8月14日（木）～20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

おすすめ講座

はじめてのフランス語

日 9月8日、22日、29日、10月

6日、20日、27日。全て月曜日。10時～11時30分。全6回。
対 15歳以上の方（中学・高校生を除く）。
定 16人。先着 4千700円。
申 8月18日（月）～31日（日）。9時～16時30分。☎。
所 区民センター（平岸6の10）
☎（812）7181

パソコンExcel入門編

日 9月1日、8日、22日、29日、10月6日、20日。全て月曜日。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 12人。先着 5千円。
申 8月18日（月）～27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

健康体操

日 9月3日（水）～17日（水）。10時～11時30分。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 40人。先着 千600円。
申 8月13日（水）～19日（火）。10時～17時。☎。
所 月寒公民館（月寒中央通7）
☎（851）0482

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

■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			
特定健康診査		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をお持ちください。			
後期高齢者健康診査		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） をお持ちください。			
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）
全地区	8/30(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)	東月寒	10/14(火)	9時～11時	東月寒(ツキサップ) 白樺会館 (月寒東4条18丁目)
中の島	9/17(水)	9時30分～11時	中の島会館 (中の島1条4丁目)		10/15(水)		
東月寒	9/19(金)	9時30分～11時	東月寒地区センター (月寒東3条18丁目)	中の島	10/14(火)	13時30分～15時	中の島第三区会館 (中の島2条10丁目)
	豊平			10/29(水)	9時30分～11時	旭水会館 (水車町6丁目)	
	西岡			10/29(水)	13時30分～14時30分	市営住宅西岡集会所 (西岡3条2丁目)	
月寒	9/19(金)	13時30分～15時	月寒五区会館 (月寒東1条10丁目)	月寒	10/31(金)	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)
美園	9/25(木)	13時30分～15時	美園会館 (美園6条5丁目)	全地区	11/8(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)
平岸	10/2(木)	9時30分～11時	平岸会館 (平岸2条7丁目)	西岡・福住	12/4(木)	9時30分～11時	西岡福住地区センター (西岡4条9丁目)
南平岸	10/2(木)	13時30分～15時	南平岸会館 (平岸2条14丁目)	中の島	12/4(木)	13時30分～15時	中の島会館 (中の島1条4丁目)
西岡	10/6(月)	13時30分～15時	西岡南町内会館 (西岡4条14丁目)	月寒	12/8(月)	9時30分～11時	月寒公民館 (月寒中央通7丁目)
平岸	10/7(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	12/20(土)	9時30分～11時	豊平区民センター (平岸6条10丁目)
豊平	10/7(火)	13時30分～14時30分	豊平橋南集会所 (豊平5条2丁目)	1月以降の予定は12月号でお知らせします。			

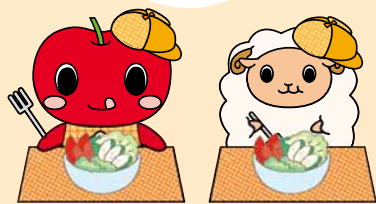
※40歳以上の生活保護世帯・支援給付世帯の方は特定健康診査・後期高齢者健康診査（基本健診）を無料で受診できます。
生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、支援給付世帯の方は本人確認証が必要です。
※咳や熱の症状のある方、体調不良の方は受診をご遠慮ください。
※混雑の状況により入場を制限させていただく場合があります。安心して受診できるよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。

■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

広告

朝ごはんは野菜を食べよう！



こりとめーたんの ベジモーニング

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」と定め、野菜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「こりとめーたんのベジモーニング」を紹介します。

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎822-2472

1日3回野菜を食べよう！

令和4年札幌市健康・栄養調査によると、市民（成人）が1日に食べている野菜の量は平均284g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。

野菜70g＝小鉢約1個分追加して食べよう！／



具だくさんのみそ汁



ピクルス



青菜のおひたし

調査の結果、1日に野菜を食べる回数が多い人ほど、野菜350gを取れている傾向にあることが分かりました。

野菜を食べると
こんなに良いことが！

まずは朝ごはんは野菜
を食べて、回数を増
やすことを意識しよう



- ☆生活習慣病の予防・改善
- ☆食物繊維で便秘解消
- ☆コレステロールの吸収を抑える
- ☆血糖値の上昇を穏やかにする

朝ごはんは野菜を取り入れよう！

豊平区では、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「こりとめーたんのベジモーニング」を行っています。

「朝ごはんは野菜を食べよう！」をテーマに、食育セミナーや学校への普及啓発などを実施しています。

※ベジモーニングとは、野菜を表す英語 vegetable と朝を表す英語 morning を掛け合わせた造語です。

ひと工夫で
野菜を増やそう！

市販のもの
上手に活用！



前の晩に作り置きして
普段の朝食にプラス



そのまま食べられる
野菜をストック



冷凍保存した野菜を
使って時短調理



朝ごはんはぴったりの野菜レシピを紹介！

トマトミルクリゾット



<栄養価（1人分）>
エネルギー 405kcal
食塩相当量 1.5g

<材料（1人分）>

- | | | | |
|-----------|--------|-----------------|----------|
| ★ごはん | …150g | ★トマトジュース | …50ml |
| ・ベーコン | …10g | ★牛乳 | …50ml |
| ・玉ネギ | …1/4 個 | ★コンソメ | …小さじ 1/2 |
| ・冷凍ブロッコリー | …30g | ・スライスチーズ | …1 枚 |
| ・シメジ | …20g | ※お好みで塩・こしょう・パセリ | |

<作り方>

1. みじん切りにした玉ネギ、冷凍ブロッコリー、シメジを深めの耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで2分加熱する。ベーコンを細切りにして器に加える。
2. 1に★を加えて軽く混ぜ、上にチーズをのせて、500Wの電子レンジで3分加熱する。
3. 塩・こしょうで味を整え、お好みでパセリを振る。

ベジモーニングの
活動については、
ホームページに
掲載中！



▲ HP はこちら