



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

彫刻家の松隈康夫氏が手がけた「翔」は、昭和63年に西岡福住地区センターに建立されました。台座部分に刻まれた「翔」の字は、当時の札幌市長（板垣武四氏）が書いたもので、名前の通り、大空へ飛翔するような形が印象的です。



西岡福住地区センターの
駐車場入口の横にあるよ

翼が大きく羽ばたいている
みたいでかっこいいね

こりん

発見! とよひらミュージアム
TOYOHIRA MUSEUM

翔

(西岡4条9丁目 西岡福住地区センター内)

めたん



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

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

〒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〕	☎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	

証明書はコンビニ交付がお得!!

住民票などの各種証明書はマイナンバーカードによるコンビニ交付が便利で手数料が200円お得!! 詳しくは、下記QRコードからご確認ください。



安い窓口で
待たなくても
いいんだね!



住民票
など
所得証明書
など

※市外局番はすべて011



冬こそ

自宅で体を動かそう！

体を動かすと気分もリフレッシュできます。毎日少しずつ取り組み、運動不足を解消しましょう！

寒い季節は外出する機会が減り、運動不足になりがちです。今月は、そんな冬にぴったりの、体がぽかぽか温まる運動を紹介。体を動かして、冬を元気に過ごしましょう。

豊平区体育館 職員
ひろおか
平岡さん

一緒にやってみましょう！

5分でできる！

自宅エクササイズにチャレンジ！

目安 各運動1回につき3～5呼吸、②の体勢をキープしましょう

- ・左右交互に、バランスよく行いましょう
- ・痛みを感じた際などは無理せずに、できる範囲で行いましょう

豊平区体育館
ヨガ教室講師 東堂さん

テレビを観ながら行うのもお勧めです



床に座って行う際は、あぐらか正座で行いましょう



頭～背骨を整える

- ①頭の後ろで手を組み、腕を開きます
- ②目線は前を向いたまま、頭で手のひらを少し押しながら背中を真っすぐにした体勢を保ちます

足を組むとより効果的です



ひねりで体の軸を整える

- ①正面を向いて座ります
 - ②背筋を伸ばしたまま、片手を反対側の膝の上に置き、なるべく後ろを向くように上半身を大きくひねります
- ※終わったら逆側も行います

難しい場合は膝の上に両手を乗せたまま行いましょう



目線は正面、背骨を伸ばしながら行いましょう



足の裏側を伸ばす

- ①片足を伸ばし、もう片方の脚は足の裏が床に着くように、少し浅く座ります
 - ②伸ばした脚のつま先を片手でつかむように体を前に倒します
- ※終わったら逆側も行います

座ってエクササイズ

こんな方は、もしかしたら運動不足かも？



家で過ごす時間が増えた方

- ☐ 椅子に座り同じ姿勢で過ごす時間が増えた
- ☐ 腰痛や肩こりが続いている



体の冷えが気になる方

- ☐ 手先や足先が冷える
- ☐ 寒くて毎日布団やこたつから出たくない

無理せず少しずつ、体を動かす機会を増やしましょう

適度な運動をすることで期待できる効果

- ・血行促進、ストレス解消、筋力の維持・向上、
- ・生活習慣病の予防・改善、柔軟性向上、転倒防止など

無理せず壁や机で
体を支えましょう

背筋は真っすぐ伸ば
すのがポイント！



太ももを伸ばす

- ① 脚を揃えて真っすぐ立ちます
 - ② 片脚立ちをして、浮いている足の甲を同じ側の手でつかみ、お尻に向けて引き上げます
- ※終わったら逆側も行います
※片脚立ちが難しい場合は、壁や机などにつかまりながら行いましょう

立ってエクササイズ

胸を開いて肩甲骨をほぐす

- ① 肩幅に脚を開き、後ろに手を組みます(手のひらは内向き)
- ② 腕を真っすぐ伸ばしたまま上半身を前に倒します

可能な範囲で
前に倒します！



手は内向き。
肩こりにもよく
効きますよ



豊平区体育館の教室紹介

豊平区体育館では、ヨガや健康体操、バドミントンやテニスなどさまざまな教室を開催しています。詳細はHPをご確認ください。

【詳細】 豊平区体育館

月寒東 2-20 ☎855-0791 体育館 HP



ポールでストレッチ
ヨガ教室の様子

豊平区からの

お知らせ

12月1日～1月10日



お知らせの見方

□=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

くま

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

イベント・募集

とよひらジュニア ダンス体験会

レバンガ北海道の公式ダンスチーム「パシスタスピリッツ」のメンバーからダンスを教えてもらう！

日 1月17日（土）。10時～12時（受付開始9時30分）。

所 問 区民センター大ホール（平岸6の10）。

対 区内在住でダンス初心者的小学生（保護者の同伴が必要）。

定 50人。

抽選
 申 1月4日（日）まで。HP。

<https://www.city.sapporo.jp/>

とよひらジュニア バドミントン体験会

北海道コンサドーレ札幌の選手や監督と一緒に、楽しくバドミントンを体験しよう！

日 1月31日（土）。10時～12時（受付開始9時30分）。

所 問 区民センター大ホール（平岸6の10）。

対 区内在住の小学4年～6年生。

定 30人。

抽選
 申 12月15日（月）～1月14日（水）。

HP <https://www.city.sapporo.jp/toyohira-machi/furemachi/sports/r07bado-consadole.html>

問 区役所地域振興課
 ☎（822）2427

イベント情報は市ホームページからも確認できます。



親子わくわくピクス

音楽に合わせてリズム体操

日 12月18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
 申 12月11日（木）～17日（水）。9時～20時。

無料。
 所 問 東月寒地区センター（月寒東3の18）
 ☎（853）2011

子ども 本のおたのしみぶくろ

クリスマス時期にぴったりな楽しいおはなしをおたのしみぶくろにして貸し出します。

日 12月15日（月）～25日（木）。9時～17時。

なくなり次第終了。

札幌市自治振興功労者

地域住民活動を通して、長年地域の発展に大きく貢献されたお二人に、功績をたたえる「札幌市自治振興功労者表彰」が授与されました。



豊平地区町内会連合会
 副会長
 なかもと ようこ
 中本 陽子さん



月寒地区町内会連合会
 副会長
 みさがわ れいこ
 三佐川 令子さん

問 区役所地域振興課 ☎822-2427

おすすめ講座

水フェルトで作る コースターとキーカバー

日 1月7日（水）。10時～12時。8日（木）。10時～12時30分。全2回。

所 問 区民センター陶芸芸室（2階）（平岸6の10）。

対 小学3年生～中学生。小学1、2年生は父母同伴で参加可。

定 20人。

先着
 申 12月17日（水）～27日（土）。9時～16時30分。

無料。
 問 区民センター
 ☎（812）7181

対 幼児～小学生。15組。
 所 問 区民センター図書室
 ☎（811）1030

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）



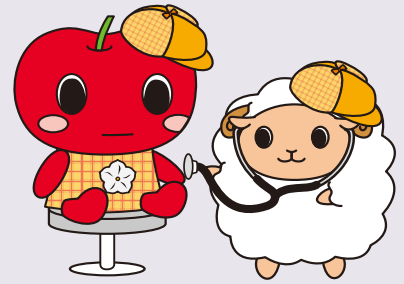
種類	対象者	費用・持参書類など
特定健診	40～74歳で、原則として札幌市国保加入者	費用は受診券に記載されています。受診券とマイナ保険証などをお持ちください。 無料。氏名・年齢・住所を確認できるもの（マイナンバーカードなど）をお持ちください。
後期高齢者健診	市内在住で、75歳以上（特定障がいのある65～74歳を含む）の方	
肺がん検診（胸部X線検査）	市内在住で、職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の方	
肝炎ウイルス検査（B型・C型）	市内在住で、同検査を受けたことがない方	
実施日	受付時間	会場
12/20(土)	9時30分～11時	区民センター（平岸6-10）
2/7(土)		

※ 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。

住民集団健康
診査来場者に
プレゼント配布！

12月20日(土)に区民センターで開催する住民集団健康診査の来場者先着200人にプレゼントを配布します！
当日は肺がん検診も同時受診可能です。
この機会に、ぜひ健診を受けましょう！

問 保健センター健康・子ども課 ☎822-2472



■胃がん・大腸がん・肺がん検診のお知らせ

種類	対象者	費用・持参書類など
胃がん検診（予約制）	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（原則、検診日時点で偶数歳）の方	胃がん検診：1,100円。 大腸がん検診：400円。 いずれも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。 氏名・年齢・住所を確認できるもの（マイナンバーカードなど）をお持ちください。 無料。氏名・年齢・住所を確認できるもの（マイナンバーカードなど）をお持ちください。
大腸がん検診（予約制）	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	
肺がん検診		
実施日	受付時間	会場
12/18(木)、1/15(木)、 2/19(木)、3/19(木)	9時～10時	保健センター2階で受付。 区役所駐車場の検診車で胃部・胸部X線検査。
1/10(土)	9時～10時	区民センター1階和室で受付。 区役所駐車場の検診車で胃部・胸部X線検査。
2/7(土)	9時30分～11時	

※ 上記会場での胃がん検診は胃部X線検査（バリウム検査）となります。内視鏡での検査を希望する方は、対がん協会または実施医療機関にお問い合わせください。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。

☑ 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・子ども課健やか推進係 ☎822-2472

広告



年末年始のご案内

2025.12

2026.1

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

区役所など窓口業務の休み

区役所、保健センター、土木センター、各まちづくりセンター

12月27日(土)～1月4日(日)

- ・住民票や印鑑証明などの各種証明、出生・死亡・婚姻届などについては、本誌18ページをご覧ください。
- ・年末年始は窓口が混み合うことが予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。

以下の日程で証明書交付サービスを停止します。ご不便をおかけしますが、停止期間を避けてのご利用にご協力をお願いします。

◆大通証明サービスコーナー

戸籍証明・附票証明などの交付停止

12月27日(土)～28日(日)

全ての証明交付停止

12月29日(月)～1月4日(日)



▲コーナーの詳細はこちら

◆証明書コンビニ交付サービス

12月26日(金)20時～1月5日(月)23時

南部市税事務所の休み

12月27日(土)～1月4日(日)

問 南部市税事務所 ☎ 区民のページ表紙参照

ごみの収集の休み

家庭ごみ収集

12月31日(水)～1月4日(日)

各地区の収集日の詳細は「札幌市家庭ごみ収集日カレンダー」でご確認ください。

大型ごみ収集センター

12月29日(月)～1月4日(日)

収集日などの詳細は、本誌19ページをご確認ください。

- ・区役所に設置している古紙回収ボックスは、**12月29日(月)～1月3日(土)**の期間は利用できません。
- また、区役所内の小型家電回収ボックスは、**12月27日(土)～1月4日(日)**の期間は利用できません。

区内の主な施設の休み

区民センター ※図書室は下記参照

12月29日(月)～1月3日(土)

※下記期間の貸室利用予約は12月28日(日)に受け付けます。

- ・2月28日(土)～3月3日(火)：各貸室
- ・3月28日(土)～4月3日(金)：大ホール

※図書室は1月8日(木)まで

12月29日(月)～1月3日(土)は返却ポストが使用できません。

また、視聴覚資料やポストに入らない大型の資料などは、開室後にご返却ください。

問 区民センター ☎812-7181

月寒公民館

12月29日(月)～1月3日(土)

※下記期間の貸室利用予約は12月28日(日)に受け付けます。

- ・2月28日(土)～3月3日(火)：各貸室
- ・3月28日(土)～4月3日(金)：体育室

問 月寒公民館 ☎851-0482

西岡福住地区センター

東月寒地区センター ※図書室は下記参照

12月29日(月)～1月3日(土)

※下記期間の貸室利用予約は12月28日(日)に受け付けます。

- ・2月28日(土)～3月3日(火)：各貸室
- ・3月28日(土)～4月3日(金)：ホール

※東月寒地区センター図書室は1月8日(木)まで

12月29日(月)～1月3日(土)は返却ポストが使用できません。

また、視聴覚資料やポストに入らない大型の資料などは、開室後にご返却ください。

問 西岡福住地区センター ☎852-4687

東月寒地区センター ☎853-2011

西岡図書館

12月29日(月)～1月8日(木)

休館中の図書の返却は、返却ポストをご利用ください。また、視聴覚資料やポストに入らない大型の資料などは、開館後にご返却ください。

問 西岡図書館 ☎852-8111