



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

さっぽろ羊ヶ丘展望台内にある「さっぽろ雪まつり資料館」は、さっぽろ雪まつりの写真やパンフレット・絵はがきのほか、雪像模型など、500点余りの多彩な資料が展示されており、季節を問わず楽しめます。

詳細はこちら▶



1950年の第1回からの歴史がわかる展示があるよ！

かわいい建物だね！

発見！とよひらミュージアム
TOYOHIRA MUSEUM

さっぽろ雪まつり資料館

(羊ヶ丘1 さっぽろ羊ヶ丘展望台)

開館時間：9 時～17 時 ※別途羊ヶ丘展望台への入場料が必要

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

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、下記二次元コードからご確認ください。

住民票 など
所得証明書 など

※市外局番はすべて 011

あなたの **お口** は大丈夫？ はじめよう！ **オーラルフレイル予防**

最近「食べ物がかみにくい」、「食事中にむせることが増えた」、「滑舌が悪くなった気がする」など、口の衰えを感じていませんか？それは、「オーラルフレイル」のサインかもしれません。健康に過ごすために口の状態をチェックして予防しましょう。

【詳細】 保健福祉課、健康・子ども課 ☎822-2400（代表）

「オーラルフレイル」って何？

歯や口（オーラル）の機能が、少しだけ衰えた状態（フレイル）のこと。

歯や口の「小さな衰え」は、全身に大きな変化をもたらします。
「たいしたことない」と放っておくと、やがて全身の衰え「フレイル」へとつながる可能性があります。

オーラルフレイルの人は健康な人
よりもさまざまなリスクが…

要介護認定・・・ **2.1 倍**
総死亡リスク・・・ **2.4 倍**

出典：日本歯科医師会ホームページ

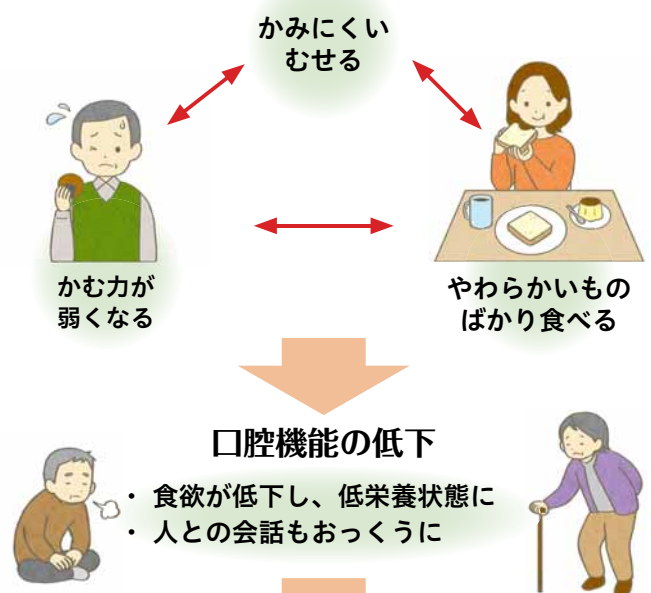
歯や口の状態を セルフチェックしよう！

- ☐ 歯が少ない（19 本以下）
- ☐ 半年前より固いものが
食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物などでむせる
ことがある
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 普段の会話で言葉をはっきり
と発音できないことがある

2つ以上当てはまったら、
あなたはオーラルフレイルかも…

出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

歯や口の衰えは、全身に広がる



介護予防センター月寒



体を動かしながら
行う口腔体操をみ
んなで実践！

オーラルフレイル予防を実践！

オーラルフレイルは、適切なケアとトレーニングで進行を防ぐことができます。
自宅でもできる簡単な予防方法を紹介します。



健康・子ども課 管理栄養士 藤木 職員
健康・子ども課 歯科衛生士 山田 職員

食事で「かむ力」を維持する工夫を！

●切り方を変えて かみ応えアップ！

- ・肉や野菜は繊維に沿って切る
- ・野菜を乱切りにする

●大きな口でかぶりつく 料理で顎を鍛える

- ・骨付き肉や根菜類などのかみ応えのある食品を食べる

かむ力が弱くなってきたときは、誤嚥（ごえん）のリスクがあるため注意が必要です



かみ応えのある レシピを紹介！

レンコン入りつくね



- 材料（4人分）
- ・玉ネギ …………… 1/4 玉
 - ・レンコン …………… 1/2 節
 - ・片栗粉 …………… 大さじ2
 - ★鶏ひき肉（モモ）……… 200g
 - ★おろしショウガ …………… 少々
 - ★卵 …………… 1/2 個
 - ★鶏がらスープの素 小さじ 1/2
 - ★塩・コショウ …………… 少々
 - ・サラダ油 …………… 適量
 - ・たれの材料（しょうゆ、砂糖、酒、みりん）各大さじ1と1/2

●作り方

- ①玉ネギとレンコンは粗みじん切りにして片栗粉と絡めておく
- ②ボウルに①と★を加えて、よく練り混ぜ、8等分にして小判型に丸める
- ③フライパンに油をひき、弱火で両面3～4分ずつふたをして焼く
- ④火が通ったら、たれの材料を入れて、煮立たせて完成

症状がなくても「定期的」に歯科受診を！

自分ではささいな衰えに気づかないこともあるため、歯と口の健康状態を把握している「かかりつけ歯科医」があると安心です。

毎日、「意識的」に口を動かす習慣を！

唇・頬・舌を毎日積極的に動かすことが筋力の維持・向上につながります。

ぶくぶくうがいで筋力アップ！



目標は **30 秒**！
「疲れるくらい」を意識して、強く早く動かしましょう！

もっと頑張れる方には
こちらの体操もおすすめ！

サッポロスマイル体操 口腔バージョン

動画はこちら▶



介護予防センターを活用しましょう！

区の介護予防センターでは、地域でオーラルフレイル予防の取り組み（歯科医師や歯科衛生士による講話、口腔内検査、口腔体操など）を行っています。お気軽に、お住まいの地区の介護予防センターへお問い合わせください。

区内の介護予防センター	電話番号	担当地区
介護予防センター 美園	817-1294	豊平、美園
介護予防センター 中の島	813-3311	平岸、中の島
介護予防センター 西岡	581-3000	西岡
介護予防センター 東月寒・福住	852-8830	東月寒、福住
介護予防センター 月寒	857-6110	月寒
介護予防センター 南平岸	584-1325	南平岸

介護予防センター美園



歯科医師に来てもらい、地域で口腔内検査を行いました

豊平区からの

お知らせ

2月11日～3月10日



お知らせの見方

□=日時 所=会場 図=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

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

通学区域の一部を 変更します



令和8年4月1日(水)より、次の地域の指定校を変更します。
対象地域 月寒東1条7丁目、月寒中央通7丁目6～8番。
小学校 あやめ野小学校から月寒小学校に変更。
中学校 あやめ野中学校から月寒中学校に変更。
また、経過措置として、現在通学している学校を選択するこ

イベント・募集

北海道日本ハムファイ ターズ区民応援デー

詳細な内容については、市ホームページでご確認ください。
☎ 教育委員会学校施設課
(211) 3836



▲市HP

第34回 囲碁大会



©H.N.F.

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/inv26spr>
問 北海道日本ハムファイターズ
0570
(005) 586
市スポーツ局スポーツ振興担当課
(211) 3044
※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「SAPPRO」に基づき、市スポーツ局が主催する事業です。



▲問い合わせフォーム



▲申込フォーム

岡4の9) (852) 4687

第24回 東月寒地区センター囲碁大会



参加者の段級位(棋力)などで、2クラスに分かれての個人戦(4回戦)です。
日 3月7日(土) 12時30分～17時。
対 区内在住か通勤の方。
定 38人。先着 500円。
申 2月24日(火)～3月2日(月) 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

ヒップホップダンス 発表会



小学生向けヒップホップ講座受講者と月寒高校ダンス部など

広告

が参加する、地域住民への発表
会です。

□ 3月8日(日) 13時30分～15
時20分。

定 150人程度。

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

親子わくわくビクス
音楽に合わせてリズム体操



手あそびあり、童謡あり、楽
しい音楽に合わせて親子で行う
リズム体操です。

日 2月19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 2月12日(木)～18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の18）☎（853）2011

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

第3回
タブレット・スマホ講座



タブレットやスマホの操作に
自信のない方など、初心者・シ
ニア向けの講座です。

日 2月24日(火)～3月10日(火)。
10時～12時。全3回。

対 区内在住か通勤の方（中学・
高校生を除く）。

定 8人。先着 3千円。
申 2月12日(木)～20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の18）☎（853）2011

ラジオ広報番組 豊平インフォメーション

FM Radio Station **APPLE**

毎週木曜日 15時～15時30分
FM アップル 76.5MHz
区内のイベント情報などを放送
しています。
番組情報はこちら→



1月号「新春とよひら新旧 絵合わせ2026」の答え

たくさんのご応募をいただき、ありが
とうございました。正解者の中から抽
選で50人に賞品をお送りします。

キーワードは…



豊平区の
花だね!



みんな正解
できたかな?



市民向け防災セミナー

「災害に備える！避難生活での 健康リスクと正しい体調管理」

札幌市立大学で看護管理学や災害看護学を研究されている鬼塚
美玲准教授を講師に招き、避難生活における健康維持と実践的
な体調管理方法について学びます。

日 2月20日(金)。16時～17時。

所 区民センター大ホール（2階）。

対 豊平区在住の方。

定 100人程度入場可能。

申 2月11日(水・祝)～18日(水)。

HP・FAX・☎。先着

（席に空きがあれば当日も参加可能）

申込先・詳細 区役所総務企画課

☎ 822-2405

FAX 813-6585



入場無料



広告

あなたの困り事、教えてください

行政相談委員

行政相談委員は、総務大臣から民間の有識者へ委嘱されるボランティアです。国や行政活動全般に関する相談を受け付け、相談者への助言や、関係機関への改善の働きかけなど、市民の暮らしをより良くするために活動しています。



行政相談マスコット
キクーン

こんな相談を受け付けています

行政に関わることであれば、身近な生活の中での小さな困り事でも相談できます。相談は無料で、秘密厳守なので安心して利用できます。



道路や公共施設に関すること



道路の標識についての相談や、行政が運営する公共施設についての相談が可能です。

制度や手続きに関すること



国や市の制度や手続きについて、便利にしてほしい、改善してほしいなどの意見を受け付けます。

行政相談委員の声をお届け



豊平区では星さんを含め、3人の行政相談委員が交代で担当しています。

前 任の方が辞められた際に声をかけていただいたのがきっかけで、平成11年から活動が続いています。始めたばかりのころは、「自分に務まるのか」と不安に思っていました。相談に来た方が、安心した様子で帰っていくのを見るたびに、続けて良かったと感じます。「行政相談」と聞くと、少し難しく感じるかもしれませんが、小さなことでも構いません。困った時には一人で悩まずに相談してください。

地域の皆さんの
悩みに寄り添いたい



豊平区行政相談委員
ほし まさよし
星 政良 さん

区役所で相談を受け付けています

行政相談は区役所1階で毎月第2・第4木曜日に実施しています。気軽にご相談ください。

区役所では、行政相談委員をはじめ、専門の相談員が無料で各種相談に対応しています。

●各種相談窓口についての問い合わせ・予約の受付
総務企画課広聴係
☎822-2407

相談内容	実施日 (祝日を除く)	時間	相談員	備考
職業相談	毎週 月～金曜日	8時45分～17時 (求人検索・ハローワークの職業相談・紹介は9時30分から)	職業相談員	あいワーク豊平 ☎822-2560
司法書士相談 (予約制)	第1・3 月曜日	13時～16時	司法書士	相談日の朝9時から 電話予約受付
家庭生活相談	毎週 火・水曜日	10時～12時 13時～16時	家庭生活 カウンセラー	
行政相談	第2・4 木曜日	13時～16時	行政相談委員	
法律相談 (予約制)	第2・4 金曜日	13時15分～16時35分	弁護士	相談日の朝9時から 電話予約受付