

とよひら

5
2026



とよひら歴史めぐり



区長就任のご挨拶



豊平区長
もぎ ひでのり
茂木 秀則

このたび、豊平区長に着任しました茂木秀則です。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、区役所職員一丸となって取り組みを進めてまいります。今後とも、ご支援・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

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〕	☎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

HP 「夢ひらく 花ひらく とよひらく」
www.city.sapporo.jp/toyohira/



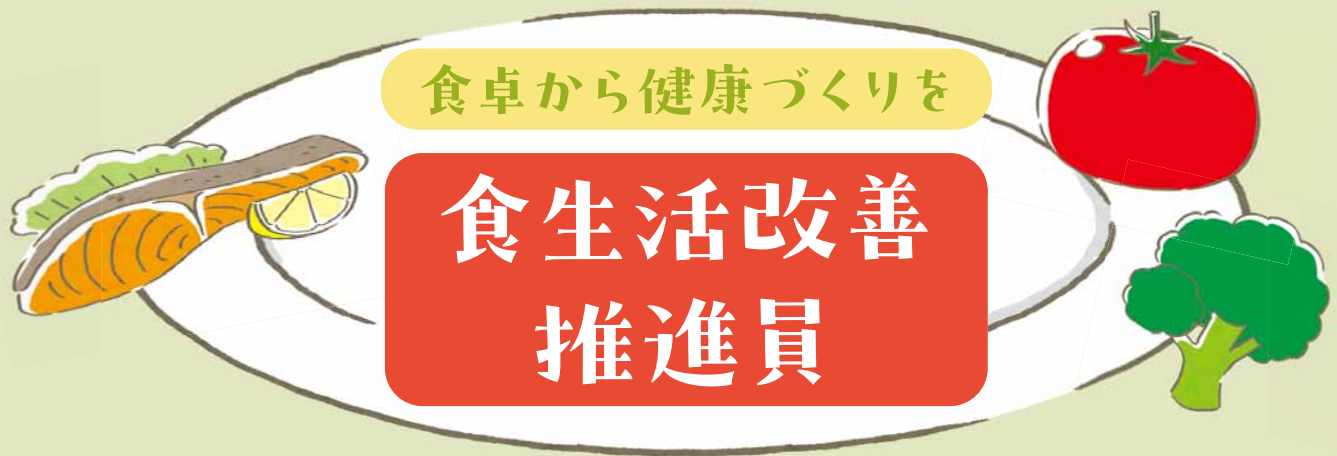
ラジオ
広報番組

「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～15時30分

編集 豊平区役所市民部総務企画課広聴係
☎822-2407 FAX813-3603

※市外局番はすべて011





食卓から健康づくりを

食生活改善 推進員

普段の生活で「塩分とりすぎていないかな?」「食生活を見直してみたいな」など思ったことはありませんか? 今月は、食について学べて、新たに仲間づくりもできる「食生活改善推進員」について紹介します。

【詳細】 保健センター健康・子ども課 ☎822-2472



地域の食生活改善展の様子

食生活改善推進員（通称：食改さん）とは？

地域で食を通して健康づくりを広めるボランティアです。豊平区内では現在 101 人の方が参加し、広く親しまれています。養成講座を受講後、食改さんとして活動を開始し、料理教室の開催やパネル展の実施など、各地区で活躍しています。



調理実習もあります

養成講座では何をやるの？

食や栄養に関する基礎知識の講義や献立の立て方を学ぶ調理実習、地域でのボランティア活動に向けたグループワークなどを行います。他にも自宅で作ったみそ汁の塩分量や食事の栄養バランスなどを区の栄養士が実際に確認し、アドバイスをもらうなどの実践的な内容もあります。



グループワークの様子



講師が分かりやすく説明します

Q. 養成講座を受けたきっかけは？



山口さん

もともと食べることや作ることが好きで、年齢が上がるとともに健康が気になり始め、食生活を改善しようと思ったからです。



小野さん

学生時代、栄養について勉強しましたが、今このタイミングでもう一度栄養のことを学びたいと思い、養成講座を受けました。



川辺さん

昨年の広報さっぽろに掲載されていた食改さんの記事で、楽しく活動されている様子を見て興味を持ったことがきっかけです。

Q. 養成講座に興味がある方へのメッセージを！



川辺さん

食は誰にとっても大事なものです。養成講座で学んだことは、自分や家族、周囲の方のためにもなります。また、活動を通して仲間づくりもできるので、受講を考えている方はぜひチャレンジしてほしいです！

「食改さん」にインタビュー！

昨年、区の養成講座を受講して食改さんになった3人にお話を聞いてみました。



豊平区食生活改善推進員
山口 ひろみさん

小野 あけみさん

川辺 ひろみさん

Q. 食改さんになってみて良かったこと・うれしかったことは？



山口さん

養成講座や食改さんの研修で習った料理を家族に作ったところ、評判が良く、一緒に健康について考えるようになりました。



小野さん

地域の高齢者を対象とした食育講座を開催した時に、真剣に耳を傾けて受講している姿を見て、活動の励みになりました。



食生活改善推進員養成講座 受講者募集！

専門的な知識や資格がなくても大丈夫！経験不問です！

「食を通じた健康づくり」を一緒に学び、地域で活動しませんか？



月 日	時 間	講座内容
6月8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18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(金)	10:00～13:00	献立の立て方と調理(調理実習)
6月30日(火)	9:30～11:30	栄養の知識(栄養バランスのとり方のコツ、栄養価など)
7月9日(木)	9:00～12:00	食育と運動、グループワークI
7月16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)。20人程度。

【費用】テキスト代1,700円。※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(金)は区民センター2階料理実習室。

※6月18日(木)、30日(火)、7月9日(木)はオンデマンドでの受講も可能です。

【申込方法】5月7日(木)～28日(木)までに、☎・HP・直接窓口。

【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



▲HPはこちら



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 用=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

くらし

市税の夜間納付相談

毎週木曜日20時まで。
 所 南区市税事務所納税課(2階)
 電話(824)3913

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22日(金)～5月28日(木)
 返却ポスト:3階図書室下ア横。

●東月寒地区センター図書室

6月5日(金)～6月11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)
 電話(811)1030

東月寒地区センター図書室(月寒東3の18)
 電話(853)2011

福祉相談員の案内

市が委託した在宅相談員が、心身に障がいのある方や、そのご家族からの相談に応じます。
 問 区役所保健福祉課(822)2459

障がい区分	相談員・連絡先
身体障がい	視覚障がい しばた 柴田 ☎090-5988-5522
	聴覚障がい かわた 川田 FAX644-2628
	視覚障がい 肢体不自由 内部障がい あぶかわ 虹川 ☎090-3110-0414
	肢体不自由 いげだ 池田 ☎090-2870-4997
知的障がい	札幌市手をつなぐ育成会 ☎080-4328-5463

※不在の場合もあります。夜間や早朝の電話はご遠慮ください。

イベント・募集

サクソフォン
アンサンブルコンサート



アンサンブルグループ「オクトー」によるコンサートです。
 日 6月6日(土) 13時30分～14時30分。
 所 区民センター大ホール(2階)。※お子さん用のスリッパの用意がないため、上靴などをお持ちください。

定 150人。先着 無料。
 申 5月22日(金)9時～当日まで。整理券(一人2枚まで)を配布します。直接窓口。

問 区民センター(平岸6の10)
 電話(812)7181

親子わくわくピクス
音楽に合わせてリズム体操

日 5月21日(木) 10時30分～11時30分。
 対 未就学児と保護者。先着 無料。

申 申込不要。当日、直接会場へ。
 所 東月寒地区センター(月寒東3の18)
 電話(853)2011

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

豊臣兄弟ゆかりの城

大河ドラマで話題の豊臣秀吉・秀長兄弟ゆかりのお城をはじめ、さまざまなお城を紹介いたします。
 日 6月10日(水)～24日(水) 14時～15時30分。全3回。
 対 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

定 20人。先着 2千500円。
 申 5月14日(木)～28日(木) 9時～16時30分。

問 区民センター(平岸6の10)
 電話(812)7181

女性向け

はじめての健康マージャン

ゲームや脳トレとして楽しむ、初心者向けの講座です。
 日 5月28日(木)～7月2日(木) 18時30分～20時30分。全6回。

対 市内在住か通勤の15歳以上の女性(中学・高校生を除く)。
 定 20人。先着 4千500円。
 申 5月13日(水)～19日(火) 10時～17時。

問 月寒公民館(月寒中央通7)
 電話(851)0482

はじめてのパソコン講座
Word入門編

日 5月22日(金)～6月19日(金) 10時～12時。全5回。

広告

対 市内在住か通勤の15歳以上の方（中学・高校生を除く）。
定 12人。先着 4千500円。
申 5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

懐かしい音楽に合わせて♪ ディスコダンス
 初めての方でも安心。リフレッシュして楽しく汗をかきましよう。
日 5月27日（水）～6月17日（水）。13時30分～14時30分。全4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 2千500円。
申 5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

大人の英会話トレーニング
 実際に英語を使えるようになるための正しいトレーニング方法を身に付けます。
日 6月3日（水）～7月8日（水）。18時30分～20時。全6回。
対 15歳以上の方（中学・高校生を除く）。
定 10人。先着 4千800円。
申 5月18日（月）～25日（月）。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

一週間の始まりは「太極拳」から！
 新しい健康習慣に、太極拳を取り入れませんか。生活習慣病などの予防にもつながります。
日 5月25日（月）～6月29日（月）。10時～11時。全6回。
対 15歳以上の方（中学・高校生を除く）。
定 10人。先着 4千円。
申 5月13日（水）～20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

かわいいパステルアートの世界へようこそ！
 パステルを粉にして指で描き、持ち帰り飾れる絵を作成します。
日 5月22日（金）～6月5日（金）。13時30分～15時30分。全3回。
対 15歳以上の方（中学・高校生を除く）。
定 8人。先着 4千500円。
申 5月11日（月）～15日（金）。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



パソコン講座 Word & Excel
Windows Windows11のパソコンを使用して、WordとExcelの基本操作を学びます。
日 6月9日（火）、11日（木）、16日（火）、23日（火）、25日（木）、30日（火）。18時～19時45分。全6回。
対 市内在住か通勤の方。
定 10人。先着 5千500円。
申 5月28日（木）～6月5日（金）。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

タブレット・スマホ講座
 初心者向けのタブレット・スマホ講座です。
日 6月2日（火）～16日（火）。10時～12時。全3回。
対 区内在住か通勤の方。
定 8人。先着 3千円。
申 5月21日（木）～29日（金）。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

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。

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】
¥ 1口3,000円。※寄せられた支援金は、花苗の購入やスポンサー名を記載した啓発品製作などに活用させていただきます。
申 5月29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、下記事務局宛てに郵送・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
 ☒toyohira.chiikisinko@city.sapporo.jp

QRコード
 花苗スポンサーは特典が受けられます。詳細はHPをご確認ください。

広告



4月～7月は
子育て中！

カラスとの付き合い方

カラスは繁殖期になると、卵やひなを守るために威嚇したり、巣の近くに人を寄せ付けないようにするために攻撃してくることがあります。カラスとうまく付き合うために威嚇の特徴や身を守る方法などを紹介します。

✓ Check

子育て中のカラスの シグナルに注意！

子育て中のカラスが発する威嚇のシグナルには段階があります。そのシグナルを受け取ったときの対策を実践しましょう。



● Point シグナルに気付いたら

回り道をして、カラスに近づかない！



どうしても通らないといけなときは…



✓ Check

生ごみの出し方に気を付けよう！

カラスが住みやすい環境を作らないために、その食べ物となっている生ごみの出し方を工夫しましょう。

● Point ごみを出すときは

生ごみは中身が見えないようにしてから、指定袋に入れて出す



ごみ出しは収集日と時間を守って、当日の朝8時30分まで！



ごみステーションから、ごみがはみ出ないように



問い合わせ先

■公園・街路樹にできた巣

激しい威嚇がある場合に限り、歩行者の安全を確保するための対応を取ることがあります。

豊平区土木センター ☎ 851-1681

■電柱にできた巣

ほくでんの電柱の場合
北海道電力ネットワーク ☎ 0120-06-0327
NTTの電柱の場合
NTT東日本北海道 ☎ 0120-444-113
(故障受付)

※私有地の庭木にできた巣は、その所有者の対応となります。巣の中に卵やひながいる場合は、法律により市の許可が必要です。

■巣の中に卵やひながいる場合の捕獲の許可

環境局環境共生担当課 ☎ 211-2879

■ごみ集積場のカラスよけに関する相談

豊平・南清掃事務所 ☎ 583-8613