

とよひら

8
2026



札幌市公文書館所蔵

とよひら歴史めぐり

西岡のホップ摘み (昭和 37 年)

かつて、西岡ではビールの原料となるホップが栽培され、昭和 36 年にはビール会社直営の「西岡ホップ園」が設置されました。現在、ホップ園はありませんが、地域の団体が地元産のホップを使用した地ビールを醸造し、地域を盛り上げています。



豊平区役所・豊平区関連施設

豊平区の人口・世帯数 ※ 7 月 1 日現在 (前月比) 国勢調査の速報値に
人口: 232,326 人 (+74) 世帯数: 128,935 世帯 (+132) 基づいた推計人口

豊平区役所
豊平保健センター ☎ 822-2400 (代表)

〒 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

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 FAX 813-3603

※市外局番はすべて 011



こりんとめーたんの
潜入調査！

博物館活動センターで 豊平区を学べ！



今回の潜入場所はココ！
「札幌市博物館活動センター」

札幌の自然の成り立ちと生きものについて学べる施設です。化石の他、植物、昆虫の標本展示など、札幌の自然やその成り立ちについて学べます。



頭だけでこんなに大きい！
海の生き物の大きさを
体感しよう！



サッポロクジラっていう、新種の
クジラの化石が見つかったん
だよ！どれくらい大きいのか、
5月にできた「サッポロクジラ
ホール」に行って見てみよう！

全幅はなんと2m超え！



わぁ！頭の一部でこんなに大き
いんだ！サッポロクジラホールの
他に、展示室もあるよ！



本当に昔は海だったのか——
札幌の成り立ちを
見よう！



本当に昔は海だったの
かな？どうして今は陸
になったんだろう？

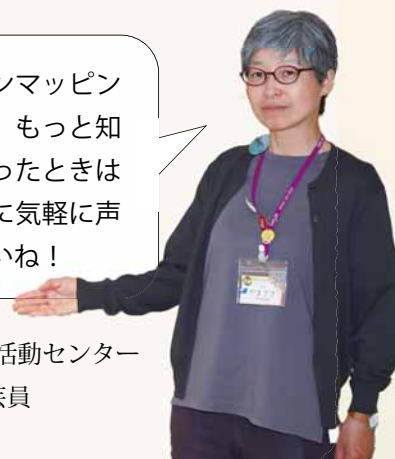
「多目的室」でプロジェク
ションマッピングを上映して
いるよ！見てみよう！



1億3000万年前から現在までの札幌周辺の自
然の成り立ちを解説した映像を模型に投影。約
7分で札幌の大地の移り変わりを知ることがで
きます。

プロジェクションマッピング
を見るとときや、もっと知
りたいとき、困ったときは
私たちスタッフに気軽に声
をかけてくださいね！

札幌市博物館活動センター
やまざき まみ
山崎 真実 学芸員



展示室には、体長7mになるサッポロカイギュウ復元模型
が展示されています。

その他にもいろいろな動物や植物、昆虫などの展示が！

極秘調査！
隠れたお宝を発見しよう



海の生き物だけじゃない！
よく見て、触れて、自然を
学ぼう！



ちらっ...
ここは何だ
ろう？
収蔵庫？



図書コーナーがあるよ！
いろんな本や図鑑があるね！
解説動画も見られるよ！

収蔵庫は、所蔵している大切な標本
を適切に管理・保管している部屋で
す。普段は入れないけれど、冬休み
には、企画展「コレクション・クエ
スト」のイベントで一部公開します。
どんなお宝を見ることができるのか、
ほんの少しだけ紹介しますね！



虫眼鏡を使って見たり、実際に
触ったりできるんだね！



きれいなお花。
珍しいのかな？



この小さなキノコ、
どんなヒミツが！？



塗り絵も発見！



企画展「コレクション・クエスト」の情報は
秋ごろ掲載予定。詳細は博物館活動センターの
ホームページでご確認ください。



アクセス



住所 豊平区平岸 5 条 15 丁目 1-6

☎ 374-5002

開館日 火曜～土曜 10 時～17 時
(祝日・年末年始を除く)

入館料 無料

交通アクセス 地下鉄「澄川駅」徒歩 10 分
地下鉄「南平岸駅」徒歩 15 分



企画展



「化石の海牛！カイギュウ！
かいぎゅう！展」

サッポロカイギュウの実物
化石やカイギュウの進化の
ヒミツを大公開！

日時 9/5 (土)まで
10:00～17:00

費用 無料

ワークショップ

ハナマメ観察会

日時 8/13 (木)、15 (土)、20 (木)
事前申し込み不要
費用 無料





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 用=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

くらし

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

食品衛生・パネル展

食の安全・安心について各種パンフレットを配布します。

日 8月17日(月)～21日(金)。
 所 問 区民センター(平岸6の10)。
 健康センター健康・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。②「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。
 日 ①9月12日(土)。②9月19日

(土)。ともに9時30分～12時。

所 学校法人八紘学園北海道農業専門学校(月寒東2の14)。

対 区内在住の小学生と保護者。

定 各回15組30人。先着 無料。
 申 ともに8月24日(月)9時から。

①9月10日(木)まで。②9月17日(木)まで。HP。

問 保健センター健康・子ども課

☎(822) 2472



▲HP

脳トレ・腸トレ
健康体験セミナー

日 9月17日(木)。14時～16時(13時40分開場)。

所 区民センター(平岸6の10)。
 対 区内在住のおおむね65歳以上の方。

定 60人。抽選 無料。

申 8月20日(木)まで。HP・☎。
 上欄の必要事項を記入して FAX。

申込先 道新りんごステーション
 ☎(821) 8348

FAX(831) 8720

問 保健センター

健康・子ども課 ☎(822) 2472



▲HP

DISCO ディスコ
フィットネス!

軽快なディスコサウンドに合わせて無理なく体を動かします。

日 9月6日(日)。13時30分～15時。

定 100人。先着 無料。

申 8月18日(火)から。9時～16時30分。直接窓口(整理券を配布。お一人2枚まで)。

所 問 区民センター(平岸6の10)。
 ☎(812) 7181

おすすめ講座

初めての津軽三味線

日 9月4日(金)～10月9日(金)。
 9時30分～11時30分。全6回。

対 15歳以上の方。

◀体験種目などの詳細はHPから



日 8月16日(日)。10時～16時。

所 大和ハウス プレミストーム(羊ヶ丘1番地)。
 ※駐車場有(普通車1,000円、大型車2,000円)

¥ 入場無料。

問 区役所地域振興課

☎822-2427



キックターゲット



アイスホッケー

フード&エクセル活用+
困りごと対策講座

日 9月24日(木)、29日(火)、10月1日(木)、6日(火)、8日(木)、13日(火)。
 18時～19時45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 ¥5千500円。

申 9月8日(火)～18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

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（特定健診は無料）。 受診券とマイナ保険証・資格確認書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（マイナ保険証や資格確認書など）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）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					
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	8/29(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）	中の島	10/15(木)	9時30分～11時	中の島会館 （中の島1条4丁目）
東月寒	9/18(金)	9時30分～11時	東月寒地区センター （月寒東3条18丁目）	南平岸	10/15(木)	13時30分～15時	南平岸会館 （平岸2条14丁目）
	9/24(木)			平岸	10/19(月)	9時30分～11時	平岸会館 （平岸2条7丁目）
	9/30(水)			西岡	10/19(月)	13時30分～15時	西岡南町内会館 （西岡4条14丁目）
	月寒			9/18(金)	13時30分～15時	月寒五区会館 （月寒東1条10丁目）	月寒
美園	9/24(木)	13時30分～15時	美園会館 （美園6条5丁目）	全地区	11/14(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	10/6(火)	9時30分～11時	新木の花団地集会所 （平岸1条4丁目）	西岡・福住	12/4(金)	9時30分～11時	西岡福住地区センター （西岡4条9丁目）
豊平	10/6(火)	13時30分～14時30分	豊平橋南集会所 （豊平5条2丁目）	中の島	12/4(金)	13時30分～15時	中の島会館 （中の島1条4丁目）
東月寒	10/13(火)	9時～11時	東月寒白樺会館 （月寒東4条18丁目）	月寒	12/9(水)	9時30分～11時	月寒公民館 （月寒中央通7丁目）
	10/14(水)			西岡	12/9(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）
中の島	10/13(火)	13時30分～15時	中の島第三区会館 （中の島2条10丁目）	上記以降の予定は12月号でお知らせします。 日程や会場の変更が生じる可能性があります。			

※ 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。

■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。所 保健センター2階。
※他会場・日時は右記の市HPからご確認ください。
- 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（当日、マイナ保険証など氏名・年齢・住所が確認できるものを要持参）。
- 胃がん検診1,300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。
- 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。

【9月検診分まで】受診希望日の1週間前まで。直接窓口。
保健センター健康・子ども課 ☎822-2472

◆【10月検診分以降】受診希望日の2週間前まで。
「市コールセンター ☎222-4894」または
「オンライン申込（右記WEB予約）」へ。
※ 8月13日(木)より申込可能。
詳細は右記の市HPからご確認ください。



▲市HP



▲WEB予約

広告

こりん と めーたんの とよひら食の健康ナビ

毎日を健やかに過ごすために知っておきたい
情報と、おすすめレシピを紹介します。

【詳細】 保健センター健康・子ども課

☎ 822-2472

☀ 夏バテになっていませんか？

最近、体がだるい、食欲が無い…
ということはありませんか？もし
かしたら夏バテかもしれません。



夏バテの主な原因

- ・室内と外の寒暖差による自律神経の乱れ
- ・冷たいものの摂りすぎによる胃腸の冷え
- ・発汗による水分、ミネラル不足

熱中症対策のためにも
小まめに水分を取ろう！



☀ まずは朝ごはんを食べよう！

食欲が無くて食事を抜いてしまうと、栄養が不足してより元気が出ない悪循環になることも。
まずは少しでも朝ごはんを食べることから始めませんか？

食事を簡単に済ませようとする
と、そうめんやうどんなどの炭水
化物に偏りがち。タンパク質や
野菜も意識して摂ろう！



豊平区では、朝ごはんに野菜
を食べようをテーマに、
「こりん と めーたんのベジモー
ニング」を実施しているよ



8 月は野菜摂取強化月間！

札幌市民は、野菜摂取量が成人の一日の
目標 350 グラムに対して、約 70 グラム
不足していると言われています。
小鉢一つ分の野菜をプラスする
ことを意識してみましょう。



▲区 HP

旬の野菜を取り入れよう！

70グラムは小鉢
1つ分が目安だよ



旬の野菜はおいしく、栄養
価も高いよ。また、他の
時期よりも手頃な価格で
手に入れられるよ

夏にピッタリのレシピを紹介！ 夏野菜たっぷりサラダうどん



豊平区食生活改善推進員
(通称:食改さん)おすすめ!



【材料(4人分)】

- レタス…4枚
- パプリカ…1/2個
- ミニトマト…8個
- オクラ…4本
- 塩…適量
- ゆでうどん(200g)…2玉
- 豚ロース薄切り肉…160g
- 料理酒…小さじ2

【たれ】

- ☆ ヨーグルト(無糖)…160g
- ☆ みそ…大さじ1と1/3
- ☆ 麺つゆ(3倍濃縮)…大さじ1と1/3
- ☆ 砂糖…大さじ1
- ☆ すりごま…大さじ3

冷蔵庫の中の余った
野菜で作ってみてね



たれにラー油を入れ
てもピリリと辛くておい
しいよ



【栄養価(1人分)】
エネルギー: 329kcal
たんぱく質: 15.1g
食塩相当量: 1.6g
カルシウム: 84mg

《作り方》

- ① レタスは一口大にちぎり、パプリカは薄切りにする。
ミニトマトは半分に切り、オクラは塩で板ずりにする。
- ② うどんはパッケージの調理法に従いゆで、ゆで上がる1分
前にオクラも加えてゆでる。お湯は捨てずに、うどんとオ
クラを冷水に取って水気を切り、オクラは縦半分に切る。
- ③ ②のお湯に酒を加え、豚肉をゆでて冷水に取り、キッチン
ペーパーで水気を切って一口大に切る。
- ④ ☆の材料を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ⑤ 器にしっかり水気を切ったうどん、野菜、豚肉を盛り、た
れをかけて出来上がり。