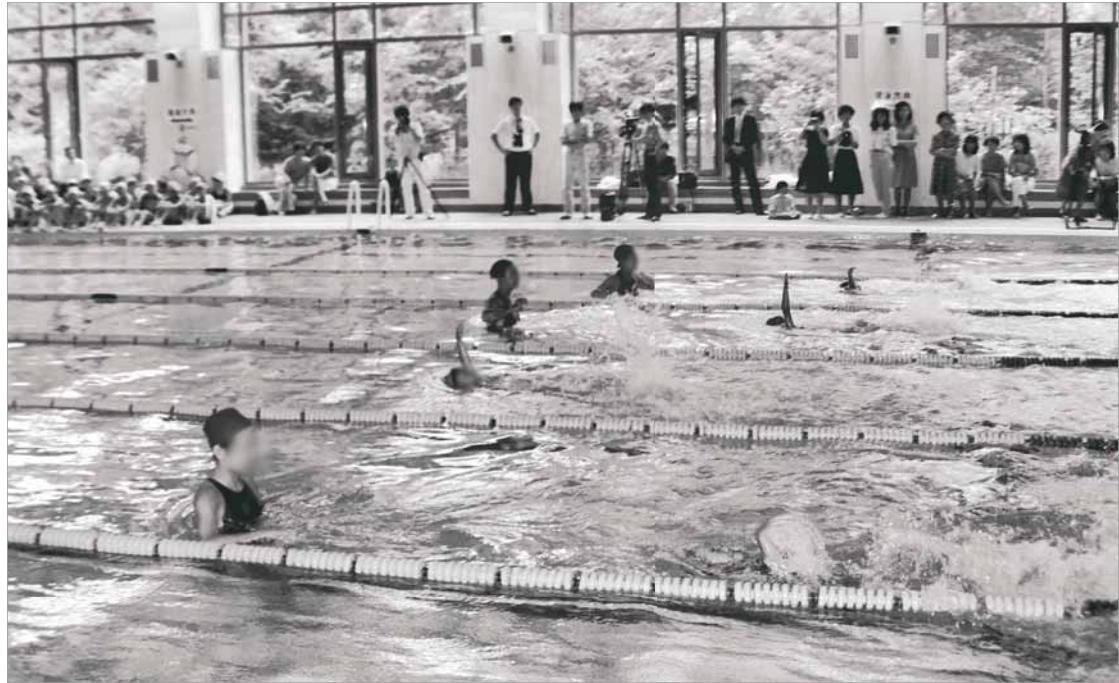


とよひら

11
2026



とよひら歴史めぐり



豊平公園温水プール (昭和 58 年)

昭和 58 年 7 月、区内初の温水プールとして開館した、豊平公園温水プール。周囲を豊かな緑に囲まれたこの施設には、市営初の独立した幼児用プールが備えられました。大人から子どもまで安心して楽しめ、今も区民の健康づくりや水遊びの場として親しまれています。

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 ※ 10 月 1 日現在 (前月比) 今月から国勢調査の確報値
人口: 232,365 人 (+145) 世帯数: 129,458 世帯 (+186) に基づく推計人口を掲載

〒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 FAX813-3603

※市外局番はすべて 011



みんなで
考える

避難と避難所のこと



突然発生する自然災害。いざという時に、何を準備してどう行動するか、日頃からイメージすることが大切です。今月は、避難について皆さんに知っておいてほしいことを紹介します。

【詳細】 総務企画課地域安全担当係 ☎822-2405

※今回紹介する冊子は、全て区役所 1 階 17 番窓口などで配布しています。

災害をイメージしよう

災害時に、自宅にいるのが危険な場合は、無理に家にとどまらず、安全に過ごせる親戚・知人宅や開設されている避難所へ避難しましょう。

マップを読んで避難所や
危険な箇所を確認しよう！



浸水ハザード
マップ



地震防災
マップ

こんな時は要注意！



地震で家屋が倒壊しそう



大雨で近くの川が氾濫しそう

避難所開設状況を配信します

防災アプリ
「そなえ」



避難場所の情報の
他、安否情報や防災
情報なども配信して
います。

App Store

Google Play



必要なものをイメージしよう

避難所となる区内の小・中学校や豊平区体育館の物資は最低限の量しかありません。自分でも、日頃から必要な物をそろえるようにしましょう。



防災ハンドブックで
備えを確認しよう！



ホームページ

もしものために備えておこう



非常食・飲料水

在宅避難時は最低 3 日分の食料と水（1 人 1 日 3L）を、避難所へ行く時は重すぎない量の非常食と水（500ml × 2 本）を用意しよう！



救急セット・常備薬



携帯ラジオ・懐中電灯

他にどんな物が必要か、家族や周囲の人たちと考えてみよう！

避難所をイメージしよう

避難所での過ごし方や運営については、事前にイメージしておくことで、もしもの時に落ち着いて動くことができます。区では、職員や地域住民が協力して、避難所に関する訓練や研修を行うとともに、避難所運営をわかりやすくまとめた冊子を作成しています。



参加者同士の話し合いの様子

豊平区防災訓練

毎年、豊平区では関係機関と連携し、地域住民や小学生などが参加する防災訓練を行っています。訓練の一つとして、避難所運営の上で重要なことを考える話し合いなどを実施し、いざという時に役立つ知識や経験を身に付けます。



避難所開設訓練の様子

南平岸避難所チャレンジ

南平岸地区では、地域住民が自ら避難所を開設する訓練を行っています。実際に避難し、避難所を運営するという体験を通して、災害発生時の具体的な流れをイメージすることができます。

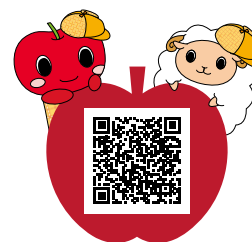


みんなで作る、みんなが安心できる避難所

避難所は、避難された皆さんが支え合って作る地域みんなの生活の場です。安心して過ごせる環境づくりや円滑な運営には、一人一人の協力が必要不可欠です。災害時には、それぞれができることに少しずつ取り組み、助け合って過ごしやすい避難所にしましょう。



避難所開設イメージブックを読んで、避難所運営の流れや過ごし方をイメージしよう!



ホームページ



11月11日～12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=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

市税の夜間納税相談

市税についての夜間納税相談窓口を開設します。

毎週木曜日20時まで。

所 豊平区南部市税事務所納税課(2階)
☎(824) 3913

イベント・募集

豊平区合同認知症カフェ「あつぷるカフェ」



認知症の方やそのご家族、認知症に関心のある地域の方など、どなたでも気軽に参加・相談・交流できるカフェを開催します。区内認知症カフェの紹介

や、各カフェの体験も行います。
日 11月17日(火) 13時30分～15時

所 月寒公民館(月寒中央通7)。

対 区内在住の方。☎無料。

申 予約不要。直接会場。

問 保健センター健康・子ども

課 ☎(822) 2472

脳トレ・腸トレ
健康キャラバン

トレーナーの指導による健康運動や脳トレ・腸活セミナーの他、骨密度や脳年齢などが分かる健康測定を行います。

日 ①11月26日(木) ②12月17日(木)

場 両日ともに14時～16時(開場は13時40分から)。

所 ①中の島会館(中の島1の4) ②にしおか会館(西岡4の5)。

対 区内在住のおおむね65歳以上の方。

定 各回30人程度。直接会場。

用 無料。

問 保健センター健康・子ども

課 ☎(822) 2472

12/13(日)
13:00～

豊平区民応援デー

エスポラーダ北海道の公式戦にご招待!

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲーム(対ポアルース長野戦)にご招待します。

日 12月13日(日) 13時キックオフ(9時45分開場)。

会 場 北ガスアリーナ札幌 46(中央区北4東6)。

対 象 区内在住の方。

定 員 30組60人(多数時抽選)。

申 込 11月20日(金)まで(消印有効)。往復はがきの往信面に観戦希望者(2人1組)の代表者の住所・氏名・年齢・電話番号を、返信面にあて先を記入の上、下記へ送付。

申込先 〒063-0003 札幌市西区山の手3条2丁目5-5

エスポラーダ北海道 豊平区民応援デー係

問い合わせ エスポラーダ北海道 ☎676-4730



©ESPOLADA HOKKAIDO



▲エスポラーダ北海道HP

※開催時間は変更する可能性があります。詳細はHPをご確認ください。
※1組につき1通のみ有効。結果などは11月27日(金)をめどに返信はがきでお知らせします。
※区民応援デーは「プロスポネット SAPPORO」に基づく、札幌市スポーツ局の主催事業です。応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、また同クラブからのご案内以外には利用されません。

お父さんと遊ぼう
運動遊び編



お父さんと子どもで一緒に楽しめる遊びを紹介します。

日 12月13日(日) 10時～11時。
対 1～3歳のお子さんと父親

を含む保護者。

定 15組程度。先着

用 無料。

申 込 11月27日(金)～12月9日(水)。

HP https://kosodate.city.sapporo.jp/event/toyohira/toyohira/kensaku/13739.html

所 区保育・子育て支援センター(ちあふる・とよひら)(月寒東1の4)。

☎(851) 2510

▲申込先



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

ラジオ広報番組 豊平インフォメーション

76.5MHz
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→



幼稚園で遊ぼう！
かつこう幼稚園からのお知らせ

クリスマスに関わるお楽しみや園内の遊びに参加できます。
12月2日(水) 10時～11時30分。

対 就学前のお子さん。 無料。

申 予約制。当日まで

受付。HP・直接

窓 口。かつこう幼稚園（月寒東3の7）（852）1230

親子わくわくビクス
音楽に合わせてリズム体操



手遊びあり、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。

11月19日(木) 10時30分～11時30分。

対 未就学児と保護者。 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）（853）2011

おすすめ講座

健康ストレッチ＆
姿勢改善体操



肩こり、腰痛、膝の不調などの体の悩みを、ストレッチや簡単な体操で改善します。運動が苦手な方や女性でも気軽に安心して取り組みます。

12月1日(火)～22日(火) 14時30分～15時30分。全4回。

対 15歳以上の方（中学・高校生は除く）。

定 10人。 先着 3千円。

申 11月16日(月)～24日(火) 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

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。

豊平区 相談窓口のご案内

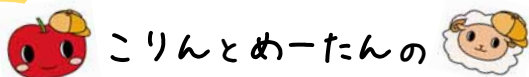
区役所では、専門の相談員による各種相談を無料で実施しています。ぜひお気軽にご利用ください。 問 区役所総務企画課 ☎822-2407

相談内容	実施日	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	面談相談のみ（先着6人）。相談日の朝9時から電話予約受付開始（☎822-2407）。
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	北海道管区行政評価局による相談窓口
法律相談 予約制	第2・4金曜日	13時15分～16時35分	弁護士	面談相談のみ（先着7人）。相談日の朝9時から電話予約受付開始（☎822-2407）。

※土・日曜・祝日および年末年始を除きます。

※相談時間は、法律相談は1人20分、その他の相談は1人おおむね30分です。

広告



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

インフルエンザに注意しよう！

冬は湿度が低下することでインフルエンザウイルスが飛散しやすく、活発化します。

感染を防ぐポイント

- ・ 外出後はせっけんで手を洗いましょう
さまざまなものに触れることにより、自分の手にウイルスが付着している可能性があります
- ・ 適度な湿度を保持しましょう
空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します

正しい手洗い方法で、こまめに手を洗おう！



▲正しい手の洗い方
(札幌市 HP)

寒い季節のポカポカメニュー

きのこのきりたんぽ鍋



シメジやエノキタケを入れてもおいしいよ！



【栄養価（1人分）】
エネルギー：546kcal
たんぱく質：20.2g
食塩相当量：1.9g
※汁を半量摂取した場合

食事で免疫力を高めよう

食生活は、1日3食、「主食」、「主菜」、「副菜」を基本に、バランスを心がけましょう。特定の食品に偏らず、毎日の食事からさまざまな栄養素を取ることで、体の免疫力が維持されます。



旬の野菜はおいしくて
栄養価も高いよ



睡眠や運動も大事です

十分な睡眠と運動は免疫機能を保ち、感染を予防します。しっかりと睡眠を取ることで免疫力が高まり、感染症に対する抵抗力が向上します。

さらに、ウォーキングやストレッチなど体を動かすことで体の免疫力を強化できます。



栄養士さん考案！
体が温まりますよ！

【材料（2人分）】

- マイタケ…2パック(200g)
- ご飯（温かいもの）…300g
- 鶏もも肉…1/2枚(150g)
- ゴボウ（ささがきにしたもの）…1/2本(100g)
- 春菊…3株(70g)
- 塩…少々
- 小麦粉…大さじ1
- サラダ油…少々
- ☆ 鶏がらスープの素…小さじ1と1/2
- ☆ 水…600ml
- ☆ しょうゆ…大さじ2
- ☆ みりん…大さじ1と1/2

〈作り方〉

- ① ボウルにご飯、塩、小麦粉を入れ、粗くつぶす。
水で手をぬらしながら1/8量ずつ取り、だんご状に丸める。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を転がしながら焼く。
全体に薄く焼き色がついたら取り出す。
- ③ マイタケは食べやすくほぐす。春菊は4～5cmの長さに切り、茎と葉に分ける。鶏肉は1.5～2cm角に切る。
- ④ 鍋に☆の材料を加えて中火にかける。鶏肉とゴボウを入れ、煮立ったら弱火にしてアクを取り、ふたをせず3～4分煮る。
鶏肉の色が変わったら、マイタケを加えて軽く煮る。
- ⑤ 具材を端に寄せ、空いたところに②を入れ、ふたをせず3～4分煮る。
- ⑥ 最後に春菊を茎、葉の順に加え、軽く煮たら完成。