

がん検診のご案内

申込締切

10月26日

みなさまいかがお過ごしでしょうか。

さて、例年実施しております無料送迎バスによる『がん検診』を、下記の日程で実施することになりました。

受診ご希望の方は、下記の方法でお申込ください。

記

◇検診日 2026年11月17日(火)午前

◇集合場所 高台公園 前(西岡4条12丁目)

◇出発時間 7時57分出発 (7時52分集合)

*バスを利用せず直接検診センターへ行かれる方は、午前11時までに受付してください

◇検診会場 公益財団法人 『北海道対がん協会』札幌がん検診センター
札幌市東区北26条東14丁目1-15
地下鉄東豊線「元町駅」下車②出口より徒歩7分

◆◆ お申し込み方法 ◆◆

お申し込みしやすい方法をどれか1つお選び下さい

(町内会による検診申込書の取りまとめは行いませんので、個々にお申し込みください)

● **お電話による申し込み**

北海道対がん協会 予約コールセンター **011-600-0873** へご連絡
ください (平日 8時45分~17時15分 第1第3土曜日 8時45分~12時05分)

お申し込みの際は、検診日、町内会名をお伝えください

● **FAX による申し込み**

回覧用紙2枚目「FAX送信状」をコピーし、必要事項をご記入の上、
FAX011-381-2478 へお送りください

● **ホームページによる申し込み**

北海道対がん協会 予約専用ホームページよりご予約ください
<https://sapporo-chounaikai2.scft-reservation.jp>



申込締切
10月26日

… FAX 送 信 状 …

年 月 日

コピーしてお使いください

公益財団法人 北海道対がん協会 札幌がん検診センター
予約コールセンター 行 FAX: 381-2478

※胃・肺の検診をご希望の方は、それぞれどちらかをお選びください

【検診申込書】

検診日 2026年11月17日(火)午前
団体名 西岡地区町内会連合会 西岡みどり町内会

氏 名	住 所 等	※胃		※肺		子宮(頸部)	乳房(マンモ)	骨	特定健診	前立腺	バス
		カメラ	バリウム	エックス線	肺がんCT						
フリガナ	TEL	カ・バ	エ・CT	大	子	乳	骨	特	前		
氏名	生年月日 (昭和 年 月 日生) 平成	〒 ー 豊平区									
フリガナ	TEL	カ・バ	エ・CT	大	子	乳	骨	特	前		
氏名	生年月日 (昭和 年 月 日生) 平成	〒 ー 豊平区									

◆上記にない検診項目をご希望の方は、余白にご記入ください

北海道対がん協会より 検診を受けられる皆様へ

1) 受診希望の検診に○を記入してください。

送迎バスをご利用される方は「バス」の欄に○を、ご利用されない方は×を記入してください。

なお、お帰りのバスは、バスご利用の皆様の検診が全て終了してから出発いたします。お帰りのバスをご利用されない場合は、係の者に一声おかけください。

2) お申込みいただいた方には、検診日の約1週間前に【北海道対がん協会】より問診票を送付いたします。

問診票が届かない場合や予約の変更は直接【北海道対がん協会】へお問い合わせください。(TEL 748-5522)

札幌市がん検診料金表

- 札幌市のがん検診は、検診項目ごとに受診対象の年齢が決まっています。年齢は「**検診当日の満年齢**」です。
- 受診対象外の方でも受診はできますが、市の助成が無いため料金は全額自己負担となります。
- 胃がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診は、2年に1回の検診です。**検診当日「**偶数歳**」であることが条件となります。ただし、前年度に受診していなければ、奇数歳でも対象として受診することができます。
- 肺がん・大腸がん検診は年に1回の検診です。**

(料金 税込)

検診項目	内 容	※受診対象年齢・料金	対象外の方	受付時間
胃	胃内視鏡検査 (胃カメラ)	50 歳以上で原則偶数歳の方 3,400 円	17,050 円	月～金 8:30・9:30 13:00 土:午前のみ
	胃部エックス線検査 (バリウム)	50 歳以上で原則偶数歳の方 1,300 円	6,710 円	月～金 8:30～11:00 13:00～15:00 土:午前のみ
	リスク判定(血液検査) ピロリ菌抗体 + ペプシノゲン	40 歳の方 900 円	ピロリ菌抗体のみ 2,860 円	
肺	胸部エックス線検査	40 歳以上の方 無 料	2,420 円	
	胸部エックス線検査 + 喀痰検査	50 歳以上の方でかつ (「喫煙年数」×「一日の喫煙本数」が 600 以上)の方 400 円	5,775 円	
大腸	免疫学的便潜血検査 (検 便)	40 歳以上の方 400 円	2,772 円	月～金 8:30～11:00 13:00～14:00 土:午前のみ
前立腺	血液検査 (PSA)	50 歳～69 歳で原則偶数歳の方 500 円	70 歳以上の方 2,310 円	
子宮	頸部細胞診	20 歳以上で原則偶数歳の方 1,200 円	6,270 円	
	体部細胞診	20 歳以上で原則偶数歳の方 (医師の指示) 500 円	2,717 円	
乳	マンモグラフィ検査 (医師の視触診はありません)	40～49 歳で原則偶数歳の方★ マンモグラフィ(2 方向) 1,300 円	50 歳未満の方 (2 方向) 6,710 円	
		50 歳以上で原則偶数歳の方 マンモグラフィ(1 方向) 1,100 円	50 歳以上の方 (1 方向) 5,720 円	
	乳房超音波検査	同日に上記★のマンモグラフィ2方向を受ける方 800 円	5,665 円	

土曜日は第1・第3土曜日に開設しています。第1・第3土曜日が祝日の場合は休診となります。

費用免除の該当となる方 上記の表で※受診対象年齢に 該当する方のみ対象です	持 参 す る 証 明 書 類 各証明書は検診当日に必ずご持参ください お持ちいただけないと無料になりません
70 歳以上の方	マイナンバーカード、資格確認書、運転免許証等(公的機関が発行した年齢を確認できるもの)
市民税非課税世帯の方 (①・②のいずれか)	① 「市・道民課税証明書」(18 歳以上の世帯全員分) (区役所の税の窓口か市税事務所で発行…手数料無料) ② 65 歳以上で保険料段階が第1、2、3段階の「介護保険料納入通知書」、または「介護保険料確定通知書」、または「介護保険料特別徴収(決定・変更・停止)通知書」
生活保護世帯の方	「生活保護受給証明書」、または「生活保護世帯健康診査受診券」 (証明書は、各区の保護課の担当ケースワーカーに確認してください)
65～69 歳で後期高齢者医療 被保険者の方(加入者は重度の障害をお 持ちの方などに限定されます)	マイナ保険証、資格確認書または後期高齢者健診受診券
中国残留邦人等支援給付世帯の方	支援給付の支給のための本人確認証の写し

□ その他の検査(オプション) □

(料金 税込)

検査名	内 容	料金	受付時間
特定健康診査 (とくとく健診)	健康診断(計測・血液検査等)です。 受診時は『特定健康診査受診券』と『マイナ保険証 または資格確認書』が必要です。 食事制限があります。	料金はお手元の受診券で ご確認ください	月～金 8:30～10:00 13:00 土:午前のみ
腹部超音波検査 【要予約】	脂肪肝・胆のう結石・胆のうポリープ・腎結石などがわかり ます。 食事制限があります。	6,270 円	月～金 8:30～9:30 13:00 土:午前のみ
肺がんCT検査	50 歳以上の方で喫煙者の方、身内に肺がんの方がいら っしゃる方におすすめしています。	12,650 円	月～金 8:30～11:00 13:00～15:00 土:午前のみ
肺がんCT検査 + 肺気腫測定	《肺がんCT検査》は 10mm 程度の小さな肺がんや臓器 や骨と重なって見えにくい淡い影の病変を発見できる可 能性があります。	15,950 円	
肺がんCT検査 + 喀痰検査	《肺気腫測定》は長く喫煙をされている方や階段や坂道 を上るとすぐ息切れが起きる方におすすめしています。 《喀痰検査》は喫煙者の方で痰が出る方におすすめして います。	13,805 円	
内臓脂肪測定 (CT)	CT撮影により内臓脂肪面積を測定します。 肺がんCTと併用すると割引料金適用になります。	(単独) 3,410 円 (肺がんCT併用) 2,310 円	
骨検診 (DXA法)	エックス線を利用して骨密度を測定します。 特に閉経後の女性の方におすすめしています。	2,200 円	
動脈硬化検査	四肢の血圧と脈波を測ることで血管の詰まりや硬さを検 査します。	3,300 円	月～金 13:00～14:00
婦人科超音波検査 (経膣)	子宮体部がんの前兆の有無をみます。 卵巣や子宮内部の様子もわかります。 子宮全摘の方も受けられます。	1,540 円	月～金 8:30～11:00 13:00～14:00 土:午前のみ
HPV検査 (ヒト・パピローマ・ウイルス)	子宮頸がん検診で採取した検体で検査をします。 (子宮頸がん検診の受診が必須となります) 25～60 歳の女性におすすめしています。	5,500 円	

※人間ドックや定期健康診査も受診いただけます。詳細はお問い合わせください。

当日、マイナ保険証または資格確認書が必要となる場合があります。必ずご持参ください。

※ご提示いただけない場合、全額自己負担となる可能性がありますので、ご了承ください。

公益財団法人北海道対がん協会

札幌がん検診センター「予約コールセンター」

(011)-600-0873

電話受付時間

平日 8:30～17:15/第1・第3土曜日 8:30～12:05

地下鉄東豊線「元町」2番出口から徒歩7分



施設 R 8. 4. 75,000

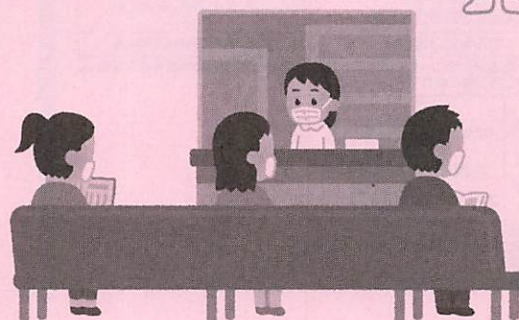


午前と午後、どちらにするか迷ったら… 午後がおすすめです！

おすすめポイント①

午後は
待ち時間が短く、
ゆったり受診できます

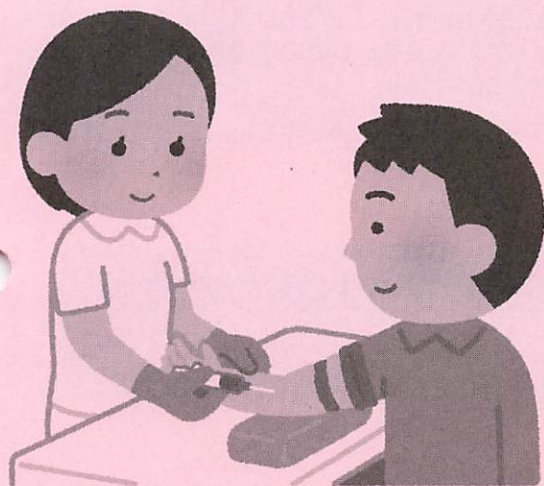
検診センターに着いてから
帰りのバスが出発するまで
午前は平均 3.5 時間、
午後は平均 1.5 時間です。



おすすめポイント②

胃がん検診・特定健診も
午後に受けられます

特定健診をご希望の方は裏面もご覧ください。



◆人数が多い場合や当日精密検査になる方がいらっしゃる場合は、午後でも時間がかかることがあります。

「うちの町内会は午前しかないけど、午後に受けたい！」という場合は…
公共交通機関や自家用車でお越しいただければ、ご希望の時間帯に
受診していただけます。

※検診は予約制です。事前にご予約ください。(無料駐車場 80 台)

とくとく健診・後期高齢者健診

(月～金：午前・午後 土：午前のみ)

令和 年度	とくとく健診受診券 (特定健診)		と
年 月 日			
受診券発行番号			
氏 名			
生 年 月 日	年 月 日	性別	
有効期限	年 月 日		
令和 年4月1日以降使用できます。			
窓口での自己負担額			
健診内容	実施医療機関	住民集団健診	
基本健診			
付加健診(希望制)			
付加健診項目 (基本健診と同時を受診)	心電図検査、貧血検査、白血球数		
詳細健診項目(※)	心電図検査、貧血検査、眼底検査		
※詳細項目は、一定の条件に合致し、医師が必要と認めた場合のみ実施し、自己負担額は無料です。			
保 険 者	00010017 札幌市中央区南一条西五丁目 札幌市(札幌市国民健康保険) 印 No. 111-10021		
支払 代行 機関	北海道国民健康保険団体連合会		
札幌市内に限り有効			

〒

氏名・住所等の印字内容に変更がある場合は、以下に自署してください。

修正記入欄

札幌市の国保に加入されている方、
もしくは後期高齢の方で
このような**受診券**をお持ちの方は、
**特定健診・後期高齢者健診を
がん検診と一緒に受診する
ことができます。**

※毎年、区役所から3月末頃に郵送されます。
※上記保険に加入しているのに受診券をお持ちで
ない方は、お住まいの区の区役所(保険年金課)
までご相談ください。

社会保険被扶養者で特定健康診査受診券をお持ちの方も
受診いただけます。

**検診当日は受診券・マイナ保険証または
資格確認書が必要です。**

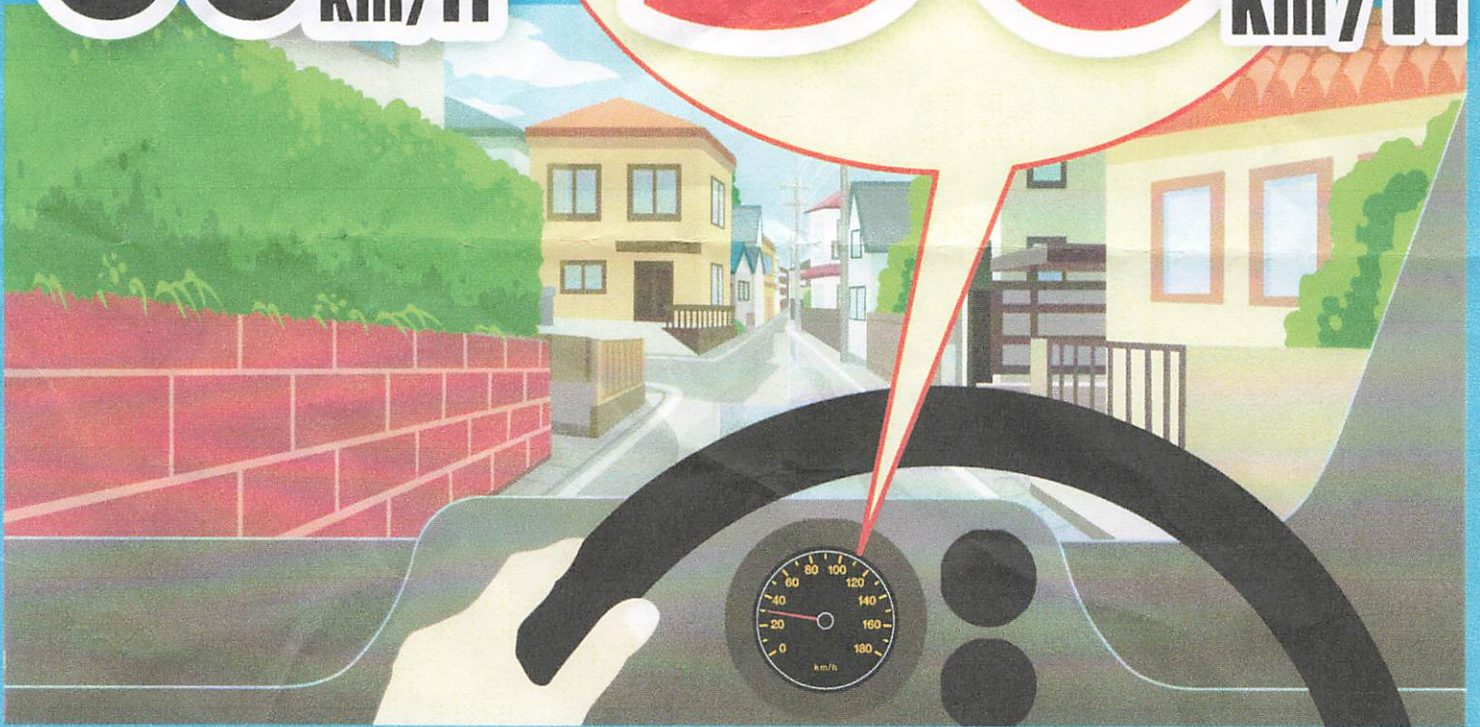
※お忘れの場合は受診できませんのでご注意ください

生活道路[※]における自動車の 法定速度が引き下げられます!!

※ここでいう「生活道路」とは、主に地域住民の日常生活に利用されるような、中央線がない道路のことです。

令和8年9月1日
改正道路交通法施行令施行

60 km/h → 30 km/h



▼ 以下の道路における自動車の法定速度は引き続き60km/hです ▼

1

道路標識又は
道路標示による
中央線又は
車両通行帯が
設けられている
一般道路



2

道路の構造上又は
橋その他の工作物に
より自動車の通行が
往復の方向別に
分離されている
一般道路



3

高速自動車国道のうち、本線
車道並びにこれに接する加速
車線及び減速車線以外のもの

4

自動車専用道路



◆道路標識又は道路標示により最高速度が指定されている道路では、その速度が最高速度となります。例えば、道路標識により最高速度が40km/hと指定されている生活道路では、最高速度は30km/hではなく40km/hとなります。

◆決められた速度の範囲内であっても、道路や交通の状況、天候や視界などをよく考えて、安全な速度で走りましょう。

警察庁・都道府県警察

第22回



健康づくりセミナー

主催 西岡福住町連女性部

参加型

2026年9月30日(水)

○ 西岡福住地区センター1F

9:30~12:00

☆西岡福住地区に住んでいる方はどなたでも“無料”で参加できます

☆上ばきを持参

測定コーナー

骨の健康度	2台	手首で簡単に測定でき、骨がもろくなっているか等、骨の健康度がわかります。
血管年齢	2台	指先で測定を行い、血管の弾力性から血管年齢がわかります。
握力	2台	握力を測ることで、全身の筋力が衰えているか推測します。
ベジチェック	2台	手のひらのカロテノイド色素を測定することで推定野菜摂取量がわかります。
肌水分チェック	2本	肌水分がわかります。

健康づくりコーナー

★健康体操(健美操)

★脳を刺激(折り紙)

★食卓から健康づくりを

福井幸子先生

折り紙サークル

食生活改善推進員

共催

豊平区保健福祉部 豊平区第2地域包括支援センター

豊平区介護予防センター 雪印メグミルク 明治安田

豊平区食生活改善推進員協議会 西岡福住地区センター

スマリハ+札大前 メガネのプリンス

裏面も見てね!



プログラム



開 場 9 : 2 0 司会 福住町連女性部長 安部通子

開催の挨拶 9 : 3 0 豊平区長 茂木 秀則 様

食生活改善展

8 月は野菜摂取強化月間です。
おいしい夏野菜を食べて健康な毎日を過ごしましょう♪

野菜は体の調子を整える



体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)



腸を整える (食物繊維)



生活習慣病予防・改善
(食物繊維・ビタミン・ミネラル)



肥満予防・改善 (食物繊維)

なぜ朝ごはんを食べるの？

朝ごはんを食べないとこんなことが...

- ◆ 学力・体力・集中力が低下
- ◆ 太りやすくなる
- ◆ 便秘になりやすい
- ◆ 免疫力が低下 など

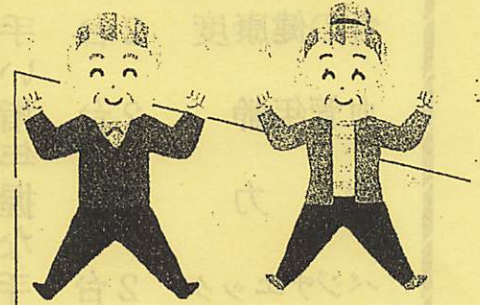


しっかり食べて元気な一日を過ごしましょう♪

介護予防センター 第2 包括センター

[自立支援]

[介護相談]



健康づくりコーナー

- | | |
|------------------|-----------------|
| ①福井先生による健美操 | 9 : 45・10 : 30 |
| ②予防センターによる 手話・体操 | 11 : 10～11 : 25 |
| ③予防センターによるリズム体操 | 11 : 35～11 : 50 |

閉場 10 分前 チャイムでお知らせ

閉会の挨拶 12 : 00 西岡町連女性部長 杉山英子

令和8年度豊平区児童会館合同行事

あそびの収穫祭

～トヨヒーローといっしょ～

10/11

日

10:30

16:00

参加無料

※雨天決行

※幼児～大人まで参加可能

@ランチ札幌月寒

札幌市豊平区月寒東3条1丁目1-24

- ・コミュニティスペース コポ^{ラボ}LABO
- ・コポLABO前芝生スペース
- ・事務所前芝生スペース

【公共交通機関でお越しください】

- ・地下鉄東豊線福住駅より徒歩11分
 - ・地下鉄東西線南郷13丁目駅より徒歩15分
- ※駐車場には限りがあります。



ランチ 札幌月寒
Googlemap



札幌市児童会館
ホームページ

タイムスケジュール

場所：芝生エリア①内ステージ

10:30 オープニング

豊平児童会館と「舞とよひら」

太鼓&よさこい発表

11:00 コーナー紹介

11:10 中の島児童会館ステージ発表

11:40 南月寒小ミニ児童会館ステージ発表

12:10 トヨヒーロー体操

先着10組

12:30 親子チャレンジ整理券配布

13:00 ノーベル マム カルテット
「Nobel Mom Quartetto」演奏

13:20 コーナー紹介

13:30 福住児童会館ステージ発表

14:00 親子チャレンジ(5連けん玉)

14:30 西岡児童会館ステージ発表

15:00 羊丘児童会館ステージ発表

15:30 にじりんじゃんけん

15:45 エンディング

記念撮影

児童会館とは？

児童会館・ミニ児童会館は、児童の遊びや生活の援助と地域における子育て支援を行い、子どもを心身ともに健やかに育成することを目的としています。「すべての子どもの笑顔があふれる活動拠点を地域とともにつくります」を基本方針として、公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会が管理運営しています。

【問い合わせ】

豊平児童会館 011-811-1376

東月寒児童会館 011-853-9741

札幌市児童会館指定管理者

公益財団法人 さっぽろ青少年女性活動協会
札幌市豊平区児童会館・ミニ児童会館 (22館)



イベント内容紹介

小学生コーナー

場所：芝生エリア①

〔11：00～11：45〕

ジンギスカンを倒せ！コロコロボウリング
(月寒児童会館)

トヨヒーローになって、ジンギスカンを倒そう！

〔11：50～12：35〕

クリクリキャッチ！ (旭小ミニ児童会館)

落ちてくるクリをいくつキャッチできるかな！？

〔13：00～15：25〕

秋の味覚釣り

かわいいお野菜をいっぱい釣ろう！

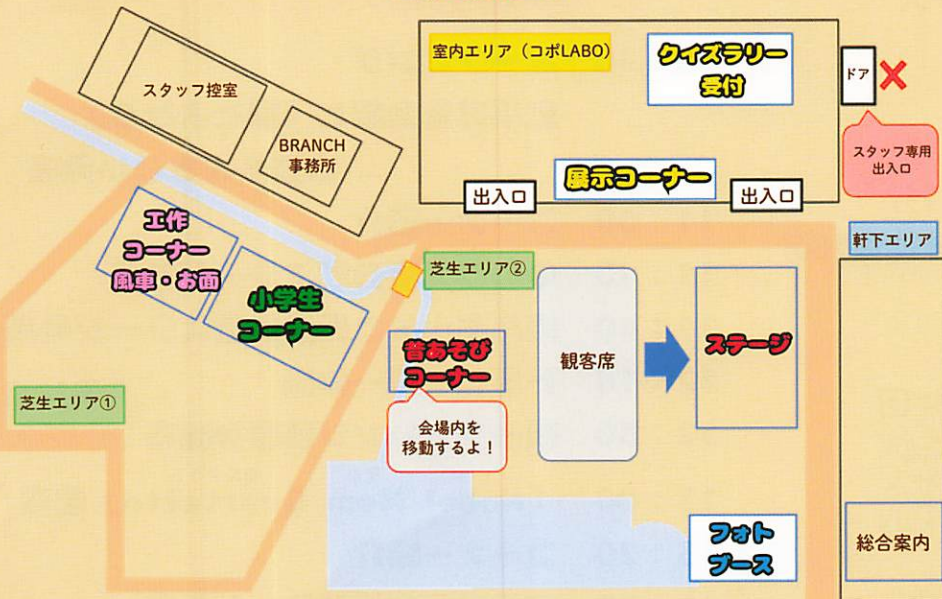
ジンギスカンをつかまえる

輪投げでジンギスカンをつかまえよう！

(東山児童会館・あやめ野児童会館・東月寒児童会館)



会場図



↓ BRANCH店舗側

→ トライアル側駐車場

※雨天の場合は実施場所を変更します。詳しくは当日スタッフにご確認ください。

クイズラリー

いろいろなコーナーにある「クイズ」にチャレンジしよう！

クイズの答え(番号)を下の○に書いてね。

すべてのクイズに答えられたらコボLABO内の受付に来てね！

なにかいいことがあるかも・・・！

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	

工作コーナー

場所：芝生エリア①

★かざぐるまづくり

紙皿でかざぐるまを

つくろう！

(11：00～12：00、13：10～14：10)

★トヨヒーローのお面づくり

トヨヒーローのお面を

つけてトヨヒーローに

なりきろう！

(12：05～13：05、14：15～15：15)



展示コーナー

場所：室内エリア (コボLABO)

★児童会館パネル展

豊平区にある22館の児童会館の活動の様子を展示しています。

ぜひご覧ください！

フォトブース

場所：芝生エリア②

フォトスポットで写真を撮

撮影しよう！



昔あそびコーナー

★コマ・けん玉

コマやけん玉など昔あそびに

チャレンジしよう！

※会場内をあちこち移動するよ！

※クイズラリー職員チェック欄



豊平区児童会館マスコットキャラクター「トヨヒーロー」

知ってみよう! 踊ってみよう!

西岡音頭 体験会開催!

みんなで
楽しく体を
動かしましょう!



普段着で
お気軽に
ご参加ください!

西岡音頭ってこんなに楽しい!

見るだけでも、踊ってみてもOK!
初めての方も大歓迎です!

お一人でも
お友達とでも
大丈夫!



日時

2026. 10.8 (木) 10:00~11:30

会場

にしおか会館 (西岡4条5丁目8-21)

申込不要
参加無料!

体験会の内容



簡単な振り付けで、
初めての方でも安心!



西岡音頭の曲に合わせて
楽しく体を動かします♪



みんなで笑顔になれる
時間です♪

西岡音頭の他に、北海盆唄・子供盆踊りも踊ります!

体験会に参加した後は…もっと踊りを続けられます!

西岡音頭普及会



活動日 毎月 第2木曜日 10:00~11:00

会場 にしおか会館 (西岡4条5丁目8-21)

みんなで楽しく体を動かしています!

こんな方に
おすすめ!



体を動かして
健康づくり
したい方



地域の仲間と
楽しく交流
したい方



盆踊りや
西岡音頭が
好きな方

主催

西岡音頭普及会
介護予防センター西岡

お問い合わせ

介護予防センター西岡

☎ 581-3000

西岡福住地区センターだより

【モルック交流会(西岡・福住地区)】

令和8年10月24日(土) 9:40~12:00(予定)

《主催》 西岡地区及び福住地区青少年育成委員会

《対象》 西岡・福住地区在住の小学生とそのご家族 《定員》 60名

《持ち物》 室内用運動靴・飲み物 《申込〆切》 令和8年10月3日(土)

《会場》 西岡福住地区センター(西岡4条9丁目1-17 TEL 011-852-4687)

※当地区センターの窓口・電話でのお申込みは出来ませんが当地区センター

HP内に同交流会のご案内チラシが掲載されております。そちらの2次元

コードよりお申し込みは可能です。

【新サークル紹介・・・PICKLE BALL♡LOVE】

《活動日》 毎週木曜日 夜間 見学はいつでもOK!

今、アメリカで大ブームのピッケルボールのサークルです。6月に誕生

したばかり新しいサークル、現在メンバー大募集中です!あなたも♡しましょう!

まずは、下記日程にて体験会を実施します。今話題のニュースポーツ、是非あなたも

体験してください! [申込み ➡ 当地区センター TEL 852-4687]

★ 9月17日(木) 19:00~20:30 定員10名(大学生以上)

《申込〆切: 9月16日(水)》 参加料1,500円(パドル使用料込み)

令和8年8月発行 第308号

西岡福住地区センター運営委員会

札幌市豊平区西岡4条9丁目1-17

TEL 852-4687 FAX 852-4697

地区センターHP ➡



◆ 講 座 情 報 ◆

注)講座受講者につきましては、スリッパの持参をお願いします

講 座 名 (講 師)	実施日・時間・募集人員 受付期間	受講料・持参品	コ メ ン ト
背骨コンディショニング 体験会 講師 鈴木 諒 氏	実施日 10/5,19,26(月) (全3回)※10/12(月祝)休み 実施時間 13:30~15:00 定員 14名 先着順 受付期 9/16(水)~9/29(火)	《受講料》 2,000円 《持参品》 ヨガマット(もしくは大判 のバスタオル等)・長めの スポーツタオル・飲み物	自分のカラダがどうなっているの か、どうすれば不調を改善して元気 に過ごせるようになるのか。「背骨を 整える一生モノの健康法」をお届け します。
大人の英会話 トレーニング 講師 佐藤 毅己氏	実施日 10/28,11/4,11,18, 11/25,12/2(水) (全6回) 実施時間 18:30~20:00 定員 12名 先着順 受付期間10/13(火)~10/20(火)	《受講料》 4,800円 《持参品》 筆記用具と下記 教本、宝島社出版『おもてな しもこれで OK 3語で伝わ る英会話』(1,320円)	英語を学び直し、実際に英語を使え るようになるための正しいトレーニ ング法を身に付けましょう! 講義形式ではなく、楽しく・面白く・ ゲーム感覚で一緒に学びましょう!

★上記全て窓口及び電話で受付 10:00~20:00 TEL 852-4687

【無料開放(地域の憩いの場づくり施設開放事業)】卓球(ホール)日曜日 13:00~17:00

9月の予定:9/6、13、20(3回)実施予定ですが、中止の場合がありますので事前に必ず

電話等でご確認をお願い致します。

電話 011-852-4687

西岡地区&福住地区

はじめてでも
だいじょうぶ
みんなで楽しもう!!



モルック 交流大会

10月24日(土)

令和8年

午前10時スタート

受付9時40分～
12時終了予定
参加賞あります

参加無料



対象

西岡・福住地区在住の小学生以上とご家族

会場

西岡福住地区センター
(西岡4条9丁目 TEL 852-4687)

- ・お友だち同士でも参加できます。
- ・小学1～3年生の児童参加の場合は必ず保護者が同伴してください。

持ち物

運動靴・飲み物など
*会場に上履きはありません。



《申込メ切》 令和8年10月3日

《定員》 60名

お申込み多数の場合、抽選あり。
参加の可否等は、10月9日までにメールでご連絡します。

試合

チーム対抗によるリーグ戦
主催者側でチームを編成しますので、
ひとりでも安心して参加できます。

チームは
当日発表!!

お申込：二次元コードから

<https://forms.gle/f3ibarAc6pjdVQiw9>

★参加ご希望の方は、下記についてお知らせください。

- ① 保護者氏名 (ふりがな)
- ② 住所
- ③ TEL (連絡先)
- ④ メールアドレス
- ⑤ 参加者氏名 (ふりがな)
- ⑥ 子どもの学校名と学年
- ⑦ モルックの経験

- *大人だけでのお申込はできません、小学生以上のこどもと一緒に参加ください。
- *緊急時使用のため、大会中の時間帯につながる電話番号をお知らせください。
- *二次元コードからお申込できない場合はメールをお願いします。
- *本フォームでは参加者最大3名まで同時にお申込できます。
3名を超える場合は、お手数ですが、複数回に分けての送信をお願いいたします。



主催：西岡地区青少年育成委員会
福住地区青少年育成委員会

協力：西岡福住地区センター

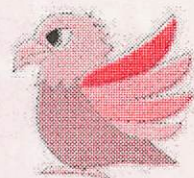
後援：豊平区

✉ nishifuku.ikusei@gmail.com
TEL 090 - 6125 - 9649

お問合せや当日欠席のご連絡はメールで。
お電話での対応は緊急時のみです。



にしたかだより



西岡高台児童会館の情報をお知らせします！

札幌市西岡高台児童会館 札幌市豊平区西岡4条11丁目4-22 Tel:011-581-5394

小学生向けお知らせ

メンバー募集！

百人一首クラブ

対象：小学1～6年生 定員12名



10月から2月までの期間で、活動日に参加ができる人、最後の活動日まで続けて参加ができる人が申込むことができます。初めての人も大歓迎です！

乳幼児・幼児さん向け

子育てサロン

【開催日時】毎週金曜日10:30～12:00

【対象】乳幼児とその保護者

子育てサロンは、乳幼児とその保護者の方々、これから親になる方同士の交流の場です。お気軽にお越しください。子育てサロンを開催していない日の午前中も利用できますので、いつでも遊びに来てください！

9月の予定

4・11・18・25日（金）

☆詳細は館内で配布している「子育てサロン行事予定」をご覧ください。

おはなしいちば

子育てサロン中の「11:45～11:55」にボランティア「おはなしいちば」のみなさんが、楽しい読み聞かせや手遊びをしてくれます！ぜひお越しください！



中・高校生向け

ふり→たいむ

【開催日】毎週水・金曜日

中学生18:00～19:00/高校生18:00～21:00

※初めて利用する日に「ふり→たいむ利用証」を作るので、生徒手帳を持って来てください。



9月の予定

2・9・16・30日（水）

4・11・18・25日（金）

児童会館からのお願い

忘れ物の預かりは3か月間です

お心当たりのある方は、早めに取りにきていただくかご連絡をいただきますようお願いいたします。お預かりしまして、3か月を過ぎたものについては、処分させていただきます。

児童会館前の路上駐停車は、お控えください！

日頃よりご協力いただきまして、大変感謝しております。時間帯によっては、児童会館にお電話をいただき、お子さんに帰る準備をしていただくことで、スムーズに退館できるよう対応しております。

にしおかたかだいじどうかいかん

【住所】062-0034 札幌市豊平区西岡4条11丁目4-22

【電話番号】011-581-5394 【FAX】011-215-1061

【活動協会ホームページ】<http://www.syaa.jp>

【札幌市児童会館指定管理者】公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会



9月

クレリアさんのお話 読み聞かせ

1日(火) ごご2:45~3:15

対象：小学1年生 参加自由

17日(木) ごご2:45~3:15

対象：小学1~3年生 参加自由

こま・けん玉検定

8日(火) ごご4:00~4:30

対象：小学1~6年生 参加自由

おりがみクラブ

14日(月) ごご3:30~4:00

対象：おりがみクラブメンバー

スポレク

～おおなわとび～

18日(金) ごご3:30~4:30

対象：小学1~6年生 参加自由

もちもの：うわぐつ

子ども運営委員会 にしたかキッズ

29日(火) ごご3:45~4:30

対象：にしたかキッズメンバー

よみきかせと かんたん工作会

2日(水) ごご3:30~4:45

対象：小学1~6年生 定員30名

【申込期間】8月24日(月) ごご3:30~

9月1日(火) ごご4:30

9月1日(火) ごご4:30の時点で定員を超えた場合
ごご4:40から抽選を行います。

【参加費】なし

避難訓練

10日(木) ごご3:40~4:00

対象：来館者全員参加



収穫祭

15日(火) ごご3:30~5:00

対象：小学1~6年生 定員30名

はたけでとれた、さつまいもをみんな
でたべよう!

【申込期間】9月1日(火) ごご3:30~

9月8日(火) ごご4:30

9月8日(火) ごご4:30の時点で定員を超えた場合
ごご4:40から抽選を行います。

【参加費】200円(9月9日~11日に
もってきてください)



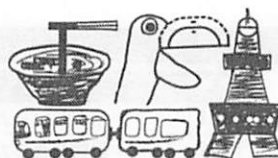
行事の申込は必ず本人が保護者(家族)の方が行って
ください。電話での申込はできません。

(申込受付時間→ごぜん8:45~ごご6:00)

2026年
10月
開講

豊平区体育館

スポーツ & フィットネス教室受講者募集



人生に、スポーツを。

SASPO

【申込期間】9月1日（火）～9月14日（月）

【申込方法】① WEB ② 電話 ③ 施設窓口

※「教室WEB申込み」で受講料100円割引

WEB申込み
フォーム



子どもからシニアまで！幅広い年齢層に対応した教室！！

ピラティス

トレーニング

卓球

バドミントン

体操

ダンス



フィットネス

ヨガ・ピラティスだけでなく健康体操やダンス教室、強度の低いトレーニング教室もございます。

球技

テニス・バドミントン・卓球など入門レベルの教室から経験者向けの教室までございます。

子ども教室

球技・ダンス・体操など様々なジャンルのプログラムをご用意しております。

体験

「教室の雰囲気は？」「続けられるかな？」
安心してお申込みしていただくために！

ワンコイン体験受付中！

現在開講中の定員に達していない教室を
1教室・各期1回体験が可能です。
※見学のみの場合は無料です。



福利厚生・優待

当協会のスポーツ・フィットネス教室では、
「さぽーとさっぽろ」および「JAF優待」が
ご利用いただけます。
※一部対象外の教室があります。

さぽーとさっぽろ
受講料助成が
ご利用いただけます。



詳細はこちらから
ご覧ください。

JAF

JAF 会員を含む2名様まで、
フィットネスのワンコイン教室体験
が「無料」でご受講いただけます。
※会員登録のご提示が必要です。



「アルカサル」ポイントもたまります！



アルカサルとは？

アルカサルは、札幌市が運営する40歳以上向けの「札幌健康アプリ」です。貯まったポイントは、40歳～64歳の方はプレゼント抽選への応募に利用でき、65歳以上の方は電子マネーへの交換ができます。
札幌市スポーツ協会主催のSASPO教室、大会・イベントの参加時や、施設への来館でもポイントが貯まります！
詳細は右記二次元コードより、アルカサルの公式ホームページをご覧ください。

札幌健康
アプリ
「アルカサル」



札幌市スポーツ協会施設での
ポイントの貯め方



人生に、スポーツを。

SASPO

豊平区体育館

〒062-0052

札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15

（中央バス「月寒東3条19丁目」下車徒歩2分）

TEL：011-855-0791

■開館時間：9:00～21:00

■休館日：第4月曜日（整備日）

■駐車場：約100台(夏季)/約90台(冬季)



札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

フィットネス系教室 対象:高校生以上 開講期間:10/5~12/26

番号	教室名	曜日	時間	定員
101	やさしいヨガ	月	10:00~11:00	30名
102	姿勢改善ヨガ	火	10:15~11:15	25名
103	生活習慣病予防体操	水	9:30~10:30	30名
104	やさしい姿勢バランス体操	水	10:00~11:00	30名
105	フラダンス(アドバンスコース)	水	11:30~12:30	25名
106	フラダンス(ベーシックコース)	水	12:45~13:45	25名
107	やさしいナイトピラティス	水	19:30~20:30	25名
108	ピラティス(木)	木	9:20~10:20	25名
109	たのしい太極拳	木	10:30~11:30	25名
111	やさしい代謝UP体操	金	9:50~10:50	25名
112	大人のバレエ	月	11:00~12:00	12名

番号	教室名	曜日	時間	定員
113	ずばろ健康体操	金	11:10~12:10	25名
114	ナイトヨガ	金	19:30~20:30	25名
115	ZUMBA(土)	土	18:15~19:15	25名
116	大人ののためのK-POPダンス	土	19:30~20:30	25名
117	バランスボールエクササイズ	月	9:20~10:20	15名
118	身体すっきりストレッチボール	火	9:00~10:00	25名
122	膝にやさしいチェアストレッチ	水	9:30~10:30	25名
123	朝のゆったりピラティス	火	9:30~10:30	30名
124	やさしい筋力トレーニング	金	11:00~12:00	10名
310	美姿勢コンディショニング	月	19:30~20:30	25名

球技系教室 対象:高校生以上 開講期間:10/5~12/26

番号	教室名	曜日	時間	定員
131	バドミントン初級	火	10:00~12:00	16名
132	バドミントン中級	火	10:00~12:00	16名
133	卓球入門	火	10:00~12:00	15名
134	卓球初中級	木	13:00~15:00	15名
135	卓球中上級	木	13:00~15:00	15名
136	テニス入門~初級	木	9:00~11:00	10名
137	テニス初中級(火)	火	13:00~15:00	12名
138	テニス初中級(木)	木	13:00~15:00	12名
139	テニス中級(火)	火	15:10~17:10	10名
141	テニス中級(金)	金	13:00~15:00	12名

番号	教室名	曜日	時間	定員
142	テニス中上級	水	13:00~15:00	12名
143	テニス上級	木	9:15~10:45	12名
144	テニスクリニック	木	11:05~12:05	10名
145	シニアテニス	火	9:30~11:00	10名
147	インドアゴルフ	金	13:00~14:30	26名
148	シニアバドミントン(月)	月	9:00~10:00	6名
149	エキスパートバドミントン(月)	月	10:15~12:15	6名
150	レベルアップバドミントン	金	14:45~16:15	16名
151	シニアバドミントン(金)	金	9:00~10:00	6名
152	エキスパートバドミントン(金)	金	10:15~12:15	6名

球技系短期教室 対象:中学生~成人 開講期間:10/5~12/26

番号	教室名	曜日	時間	定員
153	バドミントン入門	土	17:50~18:50	6名

番号	教室名	曜日	時間	定員
154	バドミントン応用	土	19:00~20:30	16名

少年・少女教室 開講期間:10/5~3/31

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員
201	ジュニアバドミントン(小3~小6)	月・金	16:30~18:00	小3~小6	30名
202	ジュニアテニス初心者	金	16:00~17:00	小1~小6	10名
203	ジュニアテニス初級	金	17:10~18:10	小3~中2	10名
204	ジュニアハンドボール	木	16:25~17:25	小1~小6	30名
205	キッズフットサル	木	15:45~16:45	年中・年長	10名
206	ジュニアフットサル	木	16:55~17:55	小1~小6	18名
207	ミニバス(低学年)	水	16:15~17:15	小1~小3	18名
208	ミニバス(高学年)	水	17:20~18:20	小4~小6	18名
209	ジュニアバレーボール(低学年)	月・金	18:00~19:00	小1~小3	16名
230	ジュニアバレーボール(高学年)	月・金	19:10~20:40	小4~小6	24名
211	ジュニアスプリントトレーニング(低学年)	火	16:45~17:45	小1~小3	18名
212	ジュニアスプリントトレーニング(高学年)	火	17:50~18:50	小4~小6	18名
213	HIPHOPベーシック	金	16:30~17:40	小1~小6	20名

番号	教室名	曜日	時間	時間	定員
214	ガールズHIPHOP	金	17:50~19:00	小3~中3	20名
216	初めてのバレエ	水	17:00~18:00	年中~小3	15名
217	キッズチアダンス	火	15:30~16:30	年中~小1	15名
227	ジュニアチアダンス	火	17:00~18:00	小2~中3	20名
219	キッズGボールチャレンジフィット	木	15:30~16:30	年中・年長	10名
220	ジュニアGボールチャレンジフィット	木	16:40~18:10	小1~小6	10名
221	コアキッズ体操と走・跳・投	金	16:30~17:30	小1~小3	10名
222	屋内ジュニア野球	月・木	17:00~18:30	小1~小3	12名
225	初めての空手	月	16:30~17:30	年中~小2	20名
228	キッズ体操	水	15:00~16:00	年中・年長	10名
229	ジュニア体操	水	16:10~17:40	小1~小3	10名

※217.キッズチアダンス、227.ジュニアチアダンスは別途衣装代がかかる場合がございます。

詳しい教室の日程・受講料等はコチラから

その他10月開講予定新規教室の体験会も開催いたします。

豊平区体育館にはたくさん教室があります！

お友達やご夫婦での参加もお待ちしております！



10月開講受講者募集チラシ

スポーツ・フィットネス教室
ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を1教室・各期・1回体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ？「続けられるかしら？」ぜひ一度、体験してください！



体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
 - ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
 - ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。
- ※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開講前日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は、JAF 会員を名乗って、ワンコイン教室体験が無料でご利用いただけます。※会員登録のご提示が必要です。
※ご来庁のみは無料です。

教室申込はWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。
すでにカードをお持ちの方は、初回ユーザー登録を
していただくことで教室申込みが簡単になります。
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます。
- 申込期間中は 24 時間申込み可能です。
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。



「教室WEB申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室をWEBから申込みいただいた場合、
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。
※WEB申込みに対応していない教室は対象外となります。
※申込期間終了後の申込みは、教室WEB申込みの対象外となります。



LINE

友だち登録お待ちしております。



教室・イベント情報

Instagram

フォローお待ちしております。

お申込みにあたって

○受講前後のウォームアップやクールダウンを含め教室受講時の施設利用料は不要です。○65歳以上の方は受講料の減額設定がある教室に限り受講料が減額となりますので年齢確認ができるものを納入時に受付にてご提示ください。○障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は受講料の減額設定がある教室に限り受講料が減額となりますのでご申告ください。○教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。○感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。○指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合その後の受講をお断りいたします。○自然災害や交通機関のトラブル感染症の拡大予防などにより急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。○教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。○教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。○教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

豊平区体育館 新規開講教室 体験会

豊平区体育館の10月開講教室
のなかで新しく開講する教室を
一足先に体験できます！

開催日：9月9日(水)

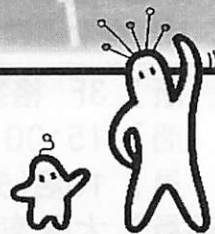
申込期間：8月25日(火)～9月7日(月)

申込方法：①電話 ②窓口 ③WEB※

※100円割引、さぼーとさっぽろの受講料助成には対応していません

受講料：各教室 500円(税込)

当日窓口にて現金でのお支払いとなります



WEB申込み
フォーム



ワンコインでお気軽に体験できます！

膝にやさしい
チェアストレッチ(体験会)

【番号】803
【時間】9:30～10:15
【対象】成人(高校生以上)
【指導員】北海道全員健康(株)

キッズ体操(体験会)

【番号】804
【時間】15:00～16:00
【対象】年中・年長
【指導員】大廣 朝美

ジュニア体操(体験会)

【番号】805
【時間】16:10～17:40
【対象】小1～小3
【指導員】大廣 朝美

教室の内容や申込時の注意点は
裏面へ！



裏面もチェック！



豊平区体育館

〒062-0052

札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15

中央バス「月寒東3条19丁目」より下車徒歩2分

TEL：011-855-0791

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第4月曜日(整備日)

■駐車場 約100台



札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

★教室情報★

膝にやさしいチェアストレッチ（対象：高校生以上）

転倒やつまずきが気になる方に！椅子を利用したストレッチとバランストレーニングを行う教室です。

【指導員】

【場 所】 2F 小体育室
【時 間】 9:30～10:15
【定 員】 25名(先着)
【指導員】 神 美香(北海道全員健康(株))

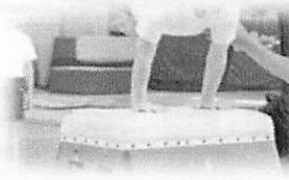


神 美香

キッズ体操（対象：年中・年長）

マット運動・跳び箱・鉄棒を中心に行い、リズム体操やなわとび、ボール遊びなど様々な運動で楽しく遊びながら運動能力の向上を目指します。

【場 所】 3F 格技室
【時 間】 15:00～16:00
【定 員】 10名(先着)
【指導員】 大廣 朝美



【指導員】

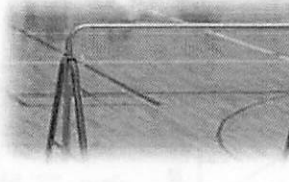


大廣 朝美

ジュニア体操（対象：小1～小3）

マット運動・跳び箱・鉄棒を中心に行い、運動技術の習得を目指します。また、ストレッチや体幹運動で運動基礎能力の向上も促していき、運動不足の解消や学校体育の苦手克服をしていきます。

【場 所】 3F 格技室
【時 間】 16:10～17:40
【定 員】 10名(先着)
【指導員】 大廣 朝美



番号	教室名	時間	対象	定員(先着順)	指導員
803	膝にやさしいチェアストレッチ(体験会)	9:30～10:15	成人(高校生以上)	25名	神 美香 【北海道全員健康(株)】
804	キッズ体操(体験会)	15:00～16:00	年中・年長	10名	大廣 朝美
805	ジュニア体操(体験会)	16:10～17:40	小1～小3	10名	

持ち物

- ☐動きやすい服装
- ☐上靴
- ☐靴袋（外靴保管用）
- ☐飲料水

注意事項

- ◆先着順となりますのであらかじめご了承ください。
- ◆教室名(体験会)と表記されている教室が対象教室となります。本申込みとお間違えのないようご注意ください。



人生に、スポーツを。
SASPO

真駒内駐屯地周辺における ドローン等の飛行禁止エリアについて

真駒内駐屯地近傍町内会の皆様へ

日頃から真駒内駐屯地へのご理解、ご協力をいただきましてありがとうございます。

この度、「重要施設の周辺地域の上空における小型無人機等の飛行の禁止に関する法律の一部を改正する法律」（令和8年法律第47号）が第221回国会において成立し、同年6月24日に公布、同年7月14日から施行されます。

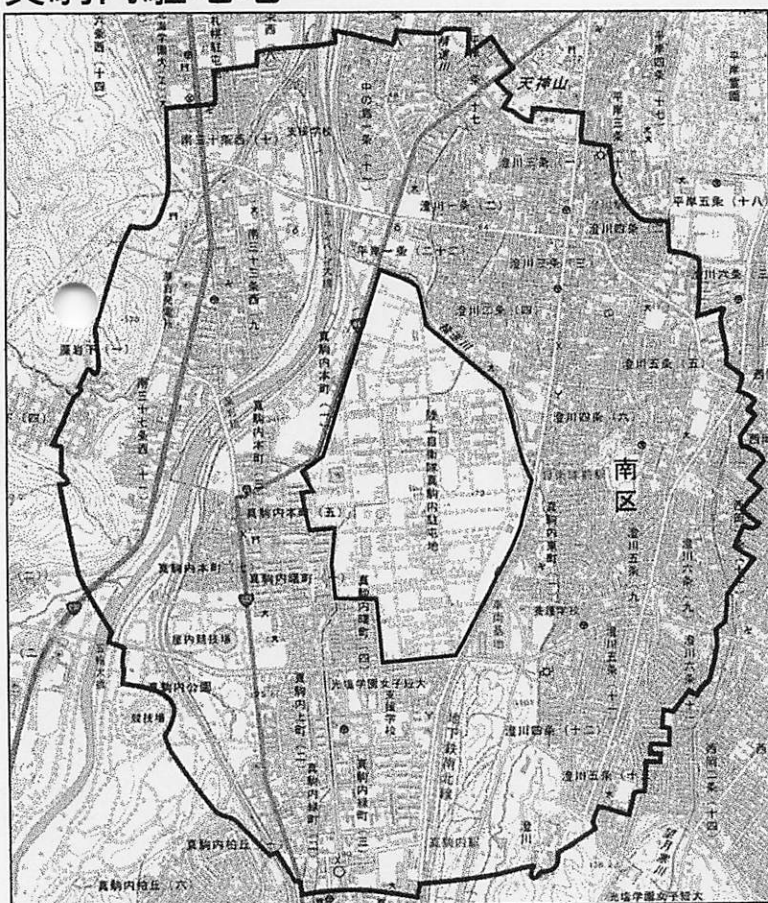
本改正において、小型無人機等の飛行禁止となる対象施設周辺地域の範囲が、対象施設からおおむね300mからおおむね1,000mに拡大となるとともに罰則規定が定められました。

真駒内駐屯地及び真駒内駐屯地弾薬庫は、小型無人機等飛行禁止法の対象施設に指定されていることから、同法の適用による対象施設周辺地域（飛行禁止エリア）は下の図のようになりますのでご承知おき下さい。

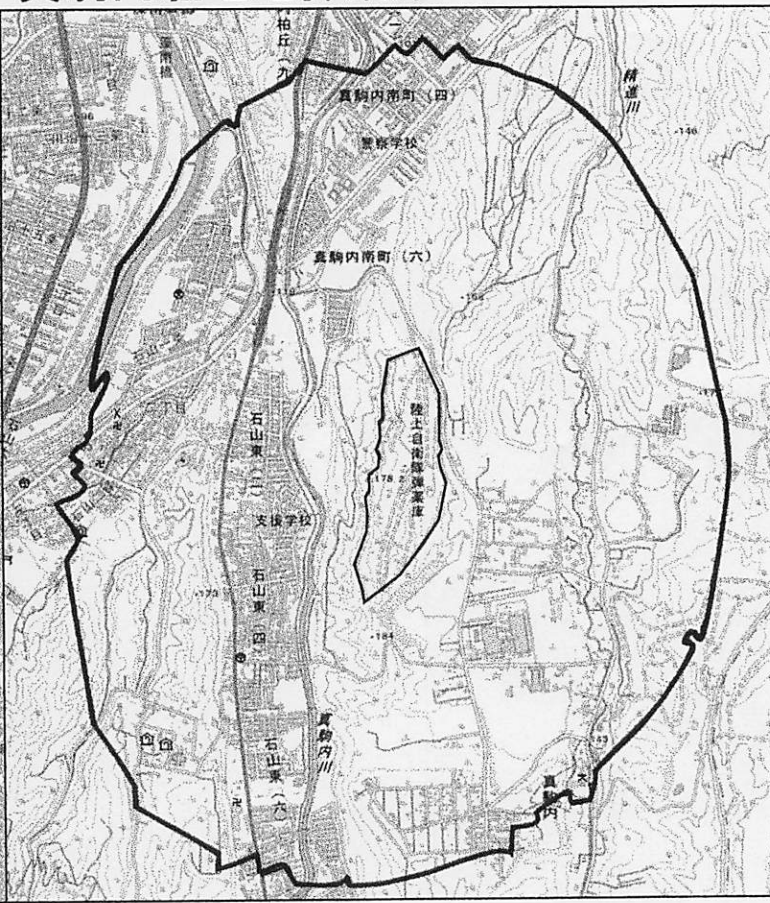
真駒内駐屯地ホームページには、飛行禁止エリアの詳細及び同地域で飛行を計画される場合の手続き要領を掲載しております。罰則規定については北海道警察ホームページをご確認ください。ご不明な点がございましたら下記の問い合わせ先までご連絡ください。

真駒内駐屯地司令

真駒内駐屯地



真駒内駐屯地弾薬庫



問い合わせ先

陸上自衛隊真駒内駐屯地業務隊 司令職務室 警備幹部

011-581-3191（内線3807）

豊平区社協だより

札幌市豊平区社会福祉協議会
札幌市豊平区平岸6条10丁目 豊平区民センター1階
TEL 815-2940 FAX 815-7370

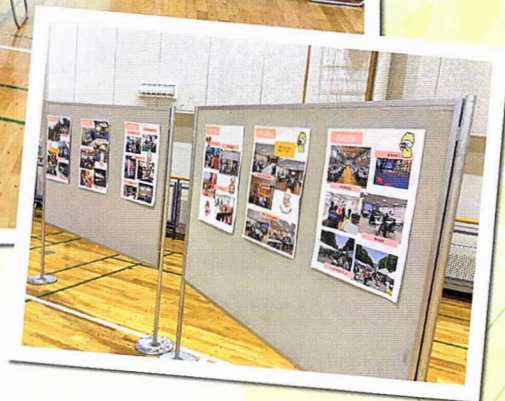
豊かな心

2026

8

August

No.102



「豊平区第1回活動調整連絡会議」及び 「豊平区見守りNW推進会議」合同会議を開催しました!

福まちが実施する地域支え合い活動を支援し、地域課題の解決を図るために区社協が行っている本会議。令和8年度は「企業と地域の連携」をテーマに、活動を継続的にフォローアップするためのスキルアップの場として、また、見守り事業者等の取り組み状況を共有し、関係機関の連携及び見守りのネットワークを深めることを目的に開催しました。

社会福祉協議会は住民の参加により福祉のまちづくりをすすめる民間組織です

令和8年度

「豊平区第1回活動調整連絡会議」及び 「豊平区見守りNW推進会議」

合同会議を開催しました！

とき：令和8年7月21日(火) ところ：豊平区民センター2階大ホール 24名参加

内容①

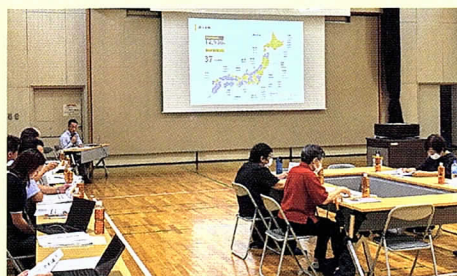
札幌市事業者等による見守り事業の実績報告

内容②

講 話

■ 健康講話の実施について

札幌ヤクルト販売株式会社 広報室 谷口 勇人 様
～地域における10数年にわたる見守り実績や健康セミナーなどの地域貢献についてお話をいただきました。



■ 地域との連携について

ヤマト運輸株式会社 岡田 祥宏 様
～物流から進化した独自の見守り支援サービスや社会貢献活動についてお話をいただきました。

■ 現在の取り組みについて

ALSOK北海道株式会社 中山 亮 様・神 帆花 様
～暮らしの安心・安全に関する講座開設やホームセキュリティの近況などについてお話をいただきました。



内容③

交流会

見守りを兼ねた配食サービスを提供してくださっています



札幌市見守り協定企業(株)日信様のお弁当をいただきながら、交流会を行いました。

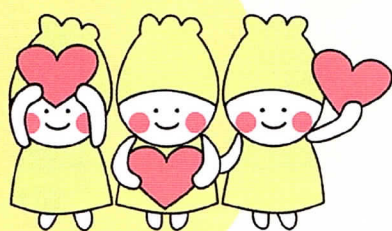
企業の皆様にもご参加いただき、日頃の見守り活動や取り組みについて意見交換ができました。

ご講話いただいた企業の皆様、
ご参加くださった地域の皆様
ありがとうございました！



令和8年

ピンバッジのデザインが 決定しました！



こちらのピンバッジは
豊平区民センターにて
500円以上の募金で
頒布しております。

豊平区共同募金委員会は、より多くの区民の皆様に赤い羽根共同募金について理解し、参加していただくことを目的に、毎年ピンバッジのデザインを公募しています。

第4回となった今年度は、小学生から社会人の方までの幅広い世代から32点の作品を応募していただき、その中から豊平区のマスコットキャラクターであるこりとめーたん、豊平区を象徴するりんごをモチーフにしたデザインになりました。

また、応募作品はいずれも創意あふれる素晴らしい作品ばかりでした。

沢山のご応募ありがとうございました。

サロンを 紹介!

東月寒おげんき会

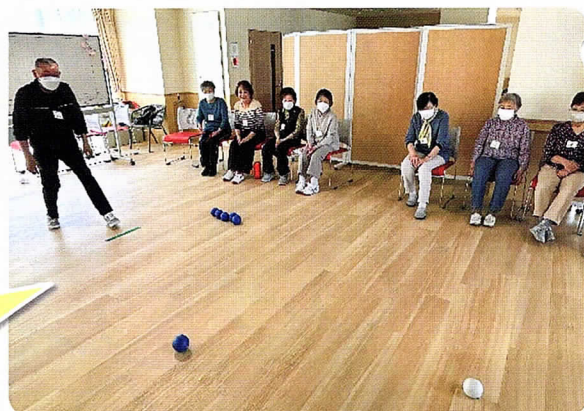
● サロンの紹介 ●

「東月寒おげんき会」はラジオ体操から始まり、軽く体を動かした後、モルックやボッチャ等を通じた交流、そしてほっと一息つける茶話会を行っています。

毎回15名程度の方が参加されていて、初めての方も参加しやすい雰囲気です。



はじめは輪になってラジオ体操！
そのあとは「貯筋体操」を行います。
皆さん無理のない範囲で取り組まれています。



この日は4グループに分かれてボッチャを行いました。
決勝戦はとても盛り上がりました！



ボッチャは白ボールからの距離が近いチームが勝ちになります。目視で勝敗が決まらないときはこの「測定用コンパス」を使います。
この日も白熱した戦いとなり、コンパスを使用しました。

このあとは
お茶を飲んで
ほっと一息
つきました



サロンに参加してみよう!

東月寒おげんき会 (高齢者サロン)

- 開催場所：特別養護老人ホーム ノテ 幸栄の里
(月寒東1条13丁目4-58)
- 活動内容：ラジオ体操、筋力アップ体操、
健康講話、モルック、ボッチャ、
茶話会等
- 開催日時：毎週水曜日 10:00～11:30
- 参加費：1回100円 ● 参加対象：高齢者

サロンを
紹介！

いきいきサロン シープの会

● サロンの紹介 ●

東月寒羊ヶ丘町内会館がリニューアル！地域の情報交換に、仲間作りに、介護予防に、との思いから「いきいきサロン シープの会」が立ち上がりました。

毎月1回、ものづくり・太極拳……と、参加者の皆さんの「やってみたいこと」「気になること」も取り入れながら活動を行っています。



工作や太極拳等々、ものづくりをしたい人、身体を動かしたい人……。ニーズに合わせた活動を行っています。



活動後のお茶会も大盛況！

「こちらのサロンに参加したことで交友関係が広がった！」との声も。

皆さん和気あいあいとお話されていました。リニューアルした町内会館は明るく開放的で、大きな窓からは公園の様子もよく見えます。

サロンに参加してみよう！

いきいきサロン
シープの会
(高齢者サロン)

- 開催場所：東月寒羊ヶ丘町内会館
(月寒東2条15丁目4-1)
- 活動内容：茶話会、体操、ものづくり等
- 開催日時：毎月第4木曜日 14:00～15:30
※講師都合によって変更あり
- 参加費：無料
- 参加対象：どなたでも



●サロンに参加したい、サロンをこれから始めてみよう、話を聞いてみたい、という方は豊平区社会福祉協議会にお気軽にお問い合わせください。

令和8年度より「福祉除雪事業」が変わります

「福祉除雪事業」は、事業開始から20年以上が経過し、高齢化の進行に伴う利用世帯数の増加や、地域協力員の担い手不足等の課題を抱えてきました。

令和8年度から、この事業を継続していくために、利用対象世帯の要件について、主な要件としていた「年齢」から、身体状況や除雪の困難状況を適切に判断できる新たな指標として、「**要介護度**」を導入することになりました。

利用対象世帯 下記の3つの項目にすべて該当する世帯が利用対象世帯となります。

- ① 道路に面している一戸建ての住宅に住んでいる世帯（入院中・施設入所中の方は対象外）
- ② 約500メートル以内に除雪を援助できる子または子の配偶者が居住していない世帯
- ③ 世帯全員が以下の条件の(1)～(5)のいずれかに該当し、**自力で除雪することが困難**と認められる世帯。（二世帯住宅等の形式で、道路に面した出入口部分を共有している場合は、ひとつの世帯とみなします。）

- (1) 要介護1以上、または重度（1・2級）の身体障がいのある方
- (2) 要支援1・2で、介護保険サービスを継続して利用している方
- (3) 介護予防・生活支援サービス事業の対象者※で、介護保険サービスを継続して利用している方
- (4) (1)に該当する方を専ら介護し、除雪することが困難と認められる70歳以上の方
- (5) 札幌市社会福祉協議会が特に認めた方



※要介護（要支援）認定は受けていないが、介護予防・日常生活支援総合事業を利用されている方。

ただし、令和7年度に福祉除雪事業を利用し、
利用要件に変動のない世帯については、引き続き利用できます。

ご利用の
詳細はこちら▶



募集!! 福祉除雪地域協力員

地域協力員は、以下の活動が可能であれば、**年齢や性別**は問いません。**ボランティアグループ、NPO、企業、学生、福祉施設等での協力也大歓迎です。**皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

- 活動内容** 【活動期間】令和8年12月1日(火)～令和9年3月20日(土)
【除雪日時】市の除雪車が入った後からお昼の12時（正午）ころまで（原則1日1回）
【除雪範囲】道路に面した出入口部分が概ね幅1m50cm、敷地内は歩行に支障のない概ね幅80cm
【担当世帯】1世帯から可。1世帯を複数の方で担当いただくことも可。

- 活動費** 活動期間終了後、担当1世帯につき23,000円をお支払いします。
（令和8年度から金額が改訂され、2千円の増額となります。）

- お問合せ** 豊平区社会福祉協議会 電話 815-2940
WEBからも申込できます（スポット協力員も募集中）

福祉除雪協力員の
詳細はこちら▶



令和8年度事業計画・予算、新任職員の紹介

令和8年度の主な取り組み内容

1 地域福祉の推進

- ◎地区社会福祉協議会への活動支援
- ◎福祉のまち推進事業の推進
- ◎ふれあい・いきいきサロン事業の推進
- ◎福祉除雪事業の推進
- ◎生活支援体制整備事業の推進

2 ボランティア活動の推進

- ◎ボランティア登録・相談調整の実施
- ◎ボランティア情報の収集と発信
- ◎ボランティアの養成・育成研修の開催
- ◎ボランティア受入団体等との連携
- ◎福祉教育の推進
- ◎ボランティア連絡会への活動支援
- ◎区社協こども食堂の実施

3 権利擁護事業の推進

- ◎日常生活自立支援事業の推進

4 生活困窮者自立支援の推進

- ◎各種資金貸付事業の推進

5 区社協の運営

- ◎運営理事会の開催
- ◎社会福祉基金及び愛情銀行の管理運用
- ◎賛助会員の加入促進及び寄付の募集
- ◎広報誌「社協だより（豊かな心）」の作成・発行（年3回）
- ◎各種顕彰の推薦

6 関係機関との連携促進・ネットワーク構築

- ◎他団体事務局の運営
- ◎地域包括支援センター・介護予防センターとの連携・協力
- ◎障がい者相談支援事業所との連携・協力
- ◎札幌市自立支援協議会豊平区地域部会との連携・協力
- ◎豊平区障がい福祉関係等ネットワーク会議との連携・協力
- ◎その他各種団体との連携・支援・協力

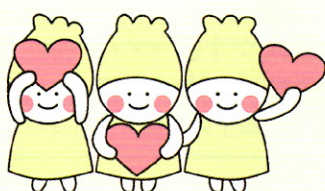
● 令和7年度資金収支決算・令和8年度資金収支予算（金額単位：円）

【収入の部】

科目	R7決算	R8予算
会費収入	581,000	570,000
寄付金収入	1,587,842	678,000
経常経費補助金収入	18,871,990	19,410,000
助成金収入	250,000	250,000
受託金収入	109,000	109,000
事業収入	2,860,000	2,789,000
受取利息配当金収入	375,956	544,000
その他の収入	262,670	0
前期末支払資金残高（繰越金）	23,550,612	13,197,000
収入計	48,449,070	37,547,000

【支出の部】

科目	R7決算	R8予算
事業費支出	4,461,386	4,176,000
諸謝金支出	54,570	59,000
旅費交通費支出	78,720	98,000
消耗器具備品費支出	814,935	431,000
印刷製本費支出	1,265,589	1,193,000
車輛費支出	101,797	100,000
修繕費支出	49,170	70,000
通信運搬費支出	1,166,944	1,173,000
会議費支出	66,000	69,000
業務委託費支出	39,600	41,000
保険料支出	13,144	11,000
賃借料支出	810,917	931,000
事務費支出	1,560,516	1,894,000
助成金支出	17,498,990	18,432,000
負担金支出	0	0
雑支出	44,700	35,000
その他支出	11,240,470	60,000
支出計	34,806,062	24,597,000
当期末支払資金残高（繰越金）	13,643,008	12,950,000



令和8年度からの新任職員を紹介します！



事務職員 高木 由佳

皆さまとの出会いを大切に、精一杯努めてまいります！



事務職員 村本 小雪

日々勉強させていただくことばかりですが、皆様のお役に立てるよう精一杯頑張ります！



嘱託職員 谷川 あかり

慣れない事ばかりですが皆様に支えていただきながら日々勉強中です！よろしくお願いします！



嘱託職員 井幡 朗子

豊平区の皆さんと仲良くつながっていきたいです！どうぞよろしくお願いいたします。



愛情銀行

あたたかいご寄附
ありがとうございました！

本会では、住民の皆さまからいただいたご寄附を地域福祉活動（孤立しない地域づくりやふれあい・いきいきサロンへの助成など）に有効に活用させていただいております。

ぜひ、ご相談ください

【寄附のきっかけとして】

- 福祉のために役立てようと思ったとき
- 亡くなられた方の遺志として
- 団体の解散時や余剰金発生時等に

令和8年3月～令和8年6月

* 3月

- マルハン月寒店 様 車椅子 1 台
- 匿名希望 様 大人用おむつ・おしりふき・バスタオル
- 匿名希望 様 大人用おむつ
- 匿名希望 様 お菓子・ジュース等

* 4月

- 匿名希望 様 JCB ギフトカード7,000円分
- 子ども食堂有志 様 6,976円
- マルハン月寒店 様 お菓子（継続的なご寄附になります）

* 5月

- 匿名希望 様 車椅子 1 台、大人用おむつ、靴
- 匿名希望 様 大人用おむつ、下着類
- 匿名希望 様 1,000,000円
- 匿名希望 様 500,000円（指定団体へのご寄附）

* 6月

- 匿名希望 様 大人用おむつ
- 匿名希望 様 大人用おむつ、尿漏れパッド
- 匿名希望 様 500,000円

いただいたおむつは、シルバーハイッ羊ヶ丘3番館様へ贈呈しました。



マルハン月寒店 様



賛助会員の募集

地域福祉の推進を応援してくださる賛助会員を募集しています。「自分の地域を、お互い様の心と善意で良くしていく」賛助会員としてご協力くださいますようお願いいたします。

個人：1口……………1,000円

企業・団体：1口…10,000円

※2口以上のご加入もお受けしております。



豊平区内の社会福祉協議会の事業所

■豊平区美園12条7丁目 八千代ビル1階

豊平相談センター ☎ 011-837-3294

豊平ヘルパーセンター ☎ 011-837-3171

豊平区第1地域包括支援センター ☎ 011-841-4165

豊平区介護予防センター美園 ☎ 011-817-1294

ケアマネジャーが利用者とサービス事業所の調整役となり、ケアプランを作成
ホームヘルパーがご自宅等にお伺いし、身体介護や生活援助などをお手伝い
介護保険や健康、福祉等の総合相談窓口、権利擁護や虐待防止に関する支援
介護予防等の相談、65歳以上の方のための介護予防教室の開催

■豊平区中の島2条3丁目

豊平老人福祉センター ☎ 011-811-5201

豊平デイサービスセンター ☎ 011-811-5201

健康体操の実施、健康講話や教養講座等の開催
要支援・要介護の方を対象に、日帰りで送迎・健康チェック・食事・入浴等を支援

発行：札幌市豊平区社会福祉協議会 電話815-2940 札幌市豊平区平岸6条10丁目 豊平区民センター 1階
～この社協だより「豊かな心」は、共同募金の助成金を活用して発行しています～

みんなでおいでよ♪秋の祭典!

第37回

文化祭

ステージ発表

2026 10月3日 SAT
9:25~15:40 (予定)

午前の部

[空手] 優至会
[ディスコエクササイズ] M z 'One
[オカリナ] オカリナグリーンロード & 音舞来
[コーラス] コールあかしや
[ウクレレ] パーアニウルウクレレを楽しむ会
[ズンバ] MASAZUM
[カラオケ] 西岡はまなすカラオケサークル
[キッズフラ] マイレ本間フラサークルアネラ西岡
[コーラス] 女声コーラスソレイユ
[フラダンス] フラマウリアヌヘアラウレアクラス
[ダンス] Lino dance team

午後の部

[箏・三味線] 真箏会
[フラダンス] フラマウリアヌヘアウィクラス
[ヨガ] からだらくらぶ
[日本舞踊] 花園会
[ヴァイオリン] ヴァイオリンサークルカノン
[ロック] マサ長棟としょうま & えいた
[民謡] 西岡サークル

- ※ 公共交通機関をご利用ください。
- ※ 土足では入れません。スリッパ、上靴等ご持参ください。

絶賛発売中

☕ コーヒー ￥100
🍪 クッキー ￥200

お問い合わせ

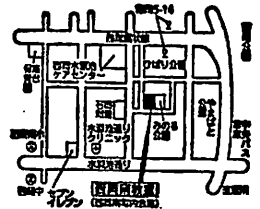
西岡福住地区センター

豊平区西岡4条9丁目1-17
TEL 011-852-4687



2026年 教室だより9月号

KUMON 西岡南教室
指導者名…篠原 眞子
科…算数・数学・英語・国語
Baby Kumon
対象…幼児・小学生・中学生・高校生以上
教室住所…札幌市東区南14条1丁目12-10
西岡南町内会館
電話番号…070-4790-5556
学習曜日…火・金 (14:30~19:00)



新学期始まる

真黒に日焼けした生徒さんたちが元気に来室しています。
幸い札幌では外遊びができるような気温の日はなく、皆元気に夏休みを
楽しめたようです。

中学生は来週9月1日から定期テストとか、小学生もそろそろ中間テストがあり、
「満点だった!」と自慢してくれました。

先月号で保護者様をお願いした「音読を聞いてあげる」はいいかか
でしたか? お子さんの学力を把握できたことと思います。

教室では、必ず質問対応の時も含めて、数・英・国、全ての音読を聞いて
います。

スタッフ丸とエリ生徒さんのちやうど
を見極めるよう努めています。



9月の教室日

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

21日 敬老の日 22日 国民の休日 23日 秋分の日

- ・9/24~9/5 新学期無料体験
- ・9/28, 9/8 H.W.一週間分
- ・9月末~10月初 英検2回(お申し込み要)

10月の教室日

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

12日 スポーツの日

- ・10/6, 10/23 H.W.一週間分
- ・秋の一回体験 希望日いつでも
- ・10/23(金) 18:00~19:00 高学年セミナー
昨年度と同内容 資料良し

公文式の創始者・公文 公(くもととおる)の言葉より

*乳幼児期からの働きかけ~まず語彙を増やしましょう

公文式の指導経験の中でわかってきたのは、乳幼児期から適切な働きかけをすれば、子どもたちの能力は驚くほど伸びるということです。そして、幼児のうちに中学校で習う方程式や長文読解を学習するような、教材進度の高い子どもたちはみな例外なく、語彙(覚えていて使える言葉)が豊富で読書能力が高いということもわかりました。

ここからわかることは、幼児のうちに高い読書能力を育てておけば、それを土台にして子どもの力はどんどん伸びるのだということです。そして、読書能力を養うために大切なことは語彙を豊かにしてあげることです。語彙を豊かにするためにはどうしたらよいかというと、まず歌をたくさん聞かせることです。

また、本好き、読書好きの子どもを育てるスタートは読み聞かせから始まります。

そのために「生まれたらただちに歌を聞かせること」と、「本を読み聞かせること」を推奨しています。

西岡南教室では、毎月定期的に「読み聞かせ会」を開催しています。

今では子どもたちもすっかり慣れ、集中して聞けるようになってきました。

絵本ばかりではなく中学校教科書で扱われているような題材も扱います。

今ではお迎えを待つ間、読書した教科書の先読みをする生徒さんも増えていきます。

- ・休退会、科目変更は前月5日まで
- ・宿題枚数の変更は前回の教室日まで(メソにてお知らせ下さい。)

KUMON

「メソ」ですと受け取ったらすぐファイルに貼るの本人、スタッフ等誰にも分かりず。
→ 当日変更は変更にかかる時間を割かれ篠原が指導できず、お迎えのママが休みの日にはお迎えができません。