



# 東区の人口 ひがしくからの お知らせ

東区の人口

令和5年4月1日現在（国勢調査ベース）  
人口 263,899人（前月比-114）世帯数 132,953世帯（前月比+247）

## テレビとLINE公式アカウント

でお知らせ配信中！

イベントなどのお知らせは、地上デジタルのデータ放送（UHB）8チャンネルと札幌市LINE公式アカウント（@sapp\_ro）で配信しています。



リモコンの「@ボタン」を押してね！



5月11日からの内容を掲載しています

### ●東区民ホームページ

ようこそひがしく

検索

[www.city.sapporo.jp/higashi/](http://www.city.sapporo.jp/higashi/)

### ●東区広報番組 さっぽろ村ラジオ（FM81.3MHz）

「東区情報ひろば タッピー通信」毎週水曜日 10時30分～40分

「タッピー通信 い～すトリー」毎月第4土曜日 13時15分～29分

### 胃がん・肺がん・大腸がん検診

**日時** 6月5日（月）（受付は9時～10時）  
**会場** 東保健センター（北10条東7丁目）。

**対象** 東区にお住まいで、①胃がんは50歳以上の原則偶数歳の方、②肺がん③大腸がんは40歳以上の方。

**費用** ①1千100円②無料（喀痰細胞診は400円）③400円。減免制度あり。  
**定員** 各40人（先着）。

**申込** 実施日の5日前までに電話または直接窓口で申し込み。

**その他** 胃がん検診と肺がん検診は検診車（大型バス）にてエックス線撮影、大腸がん検診は、採便セットを用いた便潜血検査です。

※胃がん検診はバリウム検査です。内視鏡検査を希望される方は（公財）北海道対がん協会または実施医療機関でご予約の上、受診してください。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係（711）3211

### 市税は納期限までに納付を

市税は納期限までに納付が必要ですが、ご事情（病気・災害など）により、納期限までに納付できない方はご相談ください。毎週末曜日（祝日を除く）は20時まで夜間納税相談を行っていますのでご利用ください。

**相談先・詳細** 北部市税事務所（中央区北4条西5丁目アステイ459階）  
納税課納税係 ☎（207）3913

### 〈国保・介護・後期〉保険料の夜間相談日

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の夜間相談を行います。平日の日中（8時45分～17時15分）に区役所へお越しになれない際にご利用ください。

※納付相談以外の手続きは受け付けできませんので、あらかじめご了承ください。

**日時** 5月18日（木）、25日（木）20時まで（受付は19時30分まで）。  
**相談先・詳細** 保険年金課収納係（1階9番窓口） ☎（741）2536

## 第16回ひがしくハッピー・タッピーコンサート

美しい音色を奏でるペルシャ発祥の打弦楽器「ハンマードルシマー」のジャズ・ポップスコンサートを開催いたします。

**日時** 5/19（金） 14時～（開場13時30分）。

**会場** 東区民センター（北11条東7丁目）。

**定員** 100人程度。 **費用** 無料。

**申込** 先着順。直接会場へお越しください。

**出演** 小松崎 健。

**曲目** ダニーボーイ（アイルランド民謡）、  
ブラインドメアリー（T.カロラン作）ほか

**詳細** 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429



## 東区の歴史や施設を紹介する「東区まち知るべ」を配布中！

「東区まち知るべ」をリニューアルしました！地図などを掲載している「東区ガイド」と併せて、ぜひご利用ください。東区役所、東区民センター、区内の各まちづくりセンター、各地区センターで配布しています。



詳細 総務企画課広聴係 ☎741-2414

道路交通法の一部が改正（令和5年4月1日施行）され、自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。



児童または幼児が自転車に乗るとき、保護責任者はヘルメットをかぶらせるよう努めましょう。

## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座受講生募集

健康的な食生活を学びながら、地域で食を通じた健康づくりを広めるボランティア活動を行う推進員を養成する講座です。あなたも受講して楽しく活動してみませんか？

- 日時** 6/12(月) 10時～12時。  
6/15(木) 9時30分～11時30分。  
6/20(火) 9時30分～11時30分。  
6/29(木) 10時～13時。  
7/4(火) 9時～12時。  
7/10(月) 9時30分～11時30分。

**会場** 東保健センター2階講堂(北10条東7丁目)、東区民センター2階実習室(北11条東7丁目)。

**対象** 東区にお住まいで、講座修了後に食生活改善推進員として活動できる方。

**定員** 20人(先着)。

**費用** テキスト代1,210円。

**申込** 5/11(木)～5/31(水)に、電話または直接窓口で申し込み。

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



## 親子同室子育て講座

### はじめてのトイレトレーニング

- 日時** 5/22(月) 10時～10時45分。  
**会場** 東保健センター(北10条東7丁目)。  
**対象** 1歳6カ月から就学前のお子さんとその保護者。  
**定員** 10組。(先着) **費用** 無料。  
**申込** 5/9(火)9時から電話で申し込み。

### 赤ちゃん楽しく過ごそう♪

- 日時** 6/9(金) 14時～14時45分。  
**会場** 東保健センター(北10条東7丁目)。  
**対象** 1歳未満のお子さんとその保護者、これから親になる方。  
**定員** 10組。(先着) **費用** 無料。  
**申込** 5/26(金)9時から電話で申し込み。

**詳細** 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331

## 区内各施設からのご案内

### 苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

#### たねダンゴ花壇サポーター20組募集!!

当地区センターの花壇に花の種を植えてくれるお子さんたちを募集します。自分の名前のプレートを挿して、水やりをして愛情いっぱい育ててください。

- 日時** 5/27(土) 10時～11時。  
**対象** 未就学児～小学生(保護者同伴)。  
**定員** 20組(先着)。**費用** 無料。  
**申込** 5/11(木)9時から電話で申し込み。  
**持ち物** 汚れてもよい服装・軍手などの手袋。

### 栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

#### お家でも続けられる!美尻トレーニング講座

いまからでも遅くない!お尻を鍛えて若返ろう!

- 日時** 6/9、6/16、6/23、6/30の金曜日(全4回)。14時～15時。  
**対象** 15歳以上の方(中高生は除く)。**定員** 12人(先着)。  
**費用** 3,200円(受講料3,000円、教材費200円)。  
**申込** 5/16(火)から電話で申し込み。受付は9時～17時。

### 東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

#### 東区民センター図書室蔵書一斉点検

蔵書一斉点検期間中は休室とさせていただきます。ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

- 期間** 5/20(土)～5/26(金)  
**問い合わせ** 東区民センター図書室 ☎742-8112  
※休室中の図書の返却は、返却ポストをご利用ください。

### ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

#### 使いこなそうスマホ講座

スマホ(スマートフォン)の使い方講座です。スマホをお持ちの方が対象です。

- 日時** 6/8、6/15、6/22、6/29の木曜日(全4回) 9時30分～11時30分。  
**対象** 15歳以上の方(中高生は除く)。**定員** 12人(先着)。  
**費用** 受講料2,000円。  
**申込** 5/25(木)9時から電話または直接窓口で申し込み。

広告