

# WALK愛らんど通信

編集・発行／  
東区健康づくり連絡協議会  
事務局：東区健康・子ども課  
（東保健センター）  
TEL: 711-3211 FAX: 711-3217

## ひがしく健康・スポーツまつり 「ウォーキング」ただいま準備中

今年の「ひがしく健康・スポーツまつり」は、“つどーむ”を会場に、10月22日（日）に開催されます。39のプログラムが行われますが、東区健康づくり連絡協議会は、午前中に「ウォーキング」を実施します。参加者が安全に楽しくウォーキング

を行えるよう、9月11日（月）にコース下見会を行いました。当日のスタッフとなる地域で健康づくりを



▲つどーむアリーナ内の受付  
設営位置をスタッフで確認中

実践している皆さんが集まり、“つどーむ”から丘珠空港間を往復。空港職員と札幌の空の玄関口に親しんでもらうアイデアも話し合いました。

初めてウォーキングに参加する人にも、リピーターの人にも、それぞれの楽しみ方を見出してもらえることを願って、当日に向けての準備を進めています。



### ひがしく健康・スポーツまつり2017

#### 「ウォーキング&ミニ講座」

コース つどーむ～丘珠空港ターミナル往復2km  
（雨天時つどーむ内ランニングデッキ歩行）

受付 10月22日（日）9時～10時

つどーむアリーナ内特設ブース（東区栄町885番地1）

定員 先着250人（小学生以下要保護者同伴）

問い合わせ 東保健センター ☎711-3211

## けんれんきょう 健連協コラム

### 東区音頭を踊ってみよう

地域のお祭りや行事でおなじみの東区音頭。この音頭は、区制が施行された昭和47年に誕生し、東8丁目通で練り歩いて踊られたと伝えられています。

その後、長らく途絶えていましたが、平成16年に北栄連合町内会健康づくり推進部が復活させ、北栄地区の行事で踊られるようになり、東区全体に広がっていききました。

初めての人でも簡単に踊れる振付で、手軽に体を動かせます。

ひがしく健康・スポーツまつりでは、200人以上で踊りの輪をつくりまわします。飛び入り参加大歓迎！一緒に踊ってみませんか？



▲今年の美香保夏まつりで北栄・鉄東・北光地区の皆さんが踊りを披露

### ひがしく健康・スポーツまつり2017「東区音頭」

日時 10月22日（日）14時～14時30分

場所 つどーむアリーナ内（東区栄町885番地1）

参加方法 踊りの輪の中に加わってください。はっぴ姿の皆さんの踊りをお手本に、簡単に踊れます  
※参加賞を贈呈

問い合わせ ひがしく健康・スポーツまつり実施委員会  
事務局：東区役所地域振興課地域活動担当 ☎741-2429

## これからの地域行事

### 「市民健康教育」講座が 各地区で開催されます

#### [北栄地区]

札幌市医師会市民健康教育  
「がんの予防と治療について」  
日時 11月6日(月) 14時～15時  
会場 北栄会館(東区北25条東7丁目)  
講師 医療法人彰和会 北海道消化器科病院  
内視鏡部長 佐々木 清貴 先生

#### [札幌地区]

札幌歯科医師会市民健康教育  
「歯周病と全身疾患の関係  
～歯周病の予防と治療で健康づくり」  
日時 11月11日(土) 18時30分～19時30分  
会場 モエレ交流センター(東区東苗穂7条2丁目)  
講師 星井歯科医院 院長 星井 進 先生

#### [苗穂東地区]

札幌薬剤師会市民健康教育  
「お薬手帳の活用法とジェネリック医薬品」  
日時 11月16日(木) 13時30分～14時30分  
会場 苗穂東交流センター(東区苗穂町3丁目)  
講師 医療法人彰和会北海道消化器科病院  
薬剤師・主任 地主 隆文 先生

#### [栄西地区]

札幌市医師会市民健康教育  
「認知症の予防と症状の理解」  
日時 11月21日(火) 13時～14時30分  
会場 栄42条会館(東区北42条東4丁目)  
講師 みきファミリークリニック  
院長 三木 敏嗣 先生

問い合わせ 東保健センター ☎ 711-3211

## 東保健センターからのお知らせ

### 《いのちとこころの講演会》

## 笑いは 心とからだの 特效薬



おなかの底から笑うと、心もからだも元気になった気がしませんか？  
笑いが心とからだにもたらす健康効果について、分かりやすくお話しします。  
一緒に「笑いヨガ」も体験してみましょう。

日時 11月8日(水) 13時30分～15時  
会場 東区民センター 2階大ホール  
(東区北11条東7丁目)  
講師 日本笑い学会北海道支部支部長・医師  
伊藤 一輔 先生  
対象 東区在住の方  
費用・定員 無料・200人(先着順)  
申込 当日会場で受付(13時～13時30分)  
問い合わせ 東保健センター ☎ 711-3211

笑いや美容から健康づくりにアプローチ。  
東保健センターでは、働き世代の方々の健康づくりを応援しています。

### 冬の健康づくりセミナー

## ヘルス アンド ビューティ Health & Beauty

冬こそチャンス！運動と栄養を意識して、からだの内側からきれいになりませんか。

日時 11月30日(木) 10時～11時30分  
会場 東区民センター 2階大ホール  
(東区北11条東7丁目)  
講師 雪印メグミルク株式会社  
管理栄養士 桔梗原 佐和子 先生  
一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団  
健康運動実践指導員 小塚 亜沙 先生  
対象 東区に在住で、日頃子育てや仕事などで  
運動不足にお悩みの方  
費用・定員 無料・100人(先着順) ※託児あり(月  
齢4ヶ月以上)・先着20人  
申込 11月15日(水)～22日(水)に  
札幌市コールセンター(☎222  
-4894)に電話で申込