

う お ー く
Walk

東区健康づくり連絡協議会
地区別活動誌



愛らんど 2018



健康・スポーツまつり 2017



健康づくりフェスティバル



東区健康づくり連絡協議会 総会



天使大学祭参加

発行：東区健康づくり連絡協議会
東区保健福祉健康・子ども課

東区健康づくり実践情報誌

「Walk 愛らんど 2018」の発刊によせて

毎年発刊しております「Walk 愛らんど」は、地域で健康づくりに取り組んでいる皆様のおかげを持ちまして、2018年版を発刊することができました。

各地区では、工夫を凝らして、健康づくり活動を進めています。ここでご紹介しているのは、それぞれの活動の一部に過ぎませんが、仲間作りや活動内容の参考に、また、団体同士、活動者同士の交流のきっかけに、この情報誌を活用いただくと幸いです。

東区健康づくり連絡協議会は、平成17年に健康づくり活動を行う団体の連携の場として結成されました。区民の健康づくりを促進するために様々な活動を行っておりますが、2017年8月よりニュースレター「Wal 愛らんど通信」を季刊発行し、事業情報の提供にも努めています。近場で行われている事業をご紹介しておりますので、参加のきっかけになると幸いです。

健康づくり活動が未永く続き、皆さまの健康寿命の延伸に寄与できますよう、今後とも健康づくり連絡協議会の活動を盛り上げていきたいと思っております。

平成30年3月

東区健康づくり連絡協議会
会長 駒込 昌弘



<目次>

東区パートナーシップヘルスケア イメージ図	中表紙
★ 鉄東地区	1
★ 北光地区	2
★ 北栄地区	3
★ 栄西地区	4
★ 栄東地区	5
★ 元町地区	6
★ 伏古本町地区	7
★ 丘珠地区	8
★ 札幌地区	9
★ 苗穂地区	10
★ 東区食生活改善推進員協議会	11
★ 21スキップの会	12
★ ウォーキングマップからみた東区	裏表紙

東区パートナーシップヘルスケア イメージ図

東 区

連 携
協 働

東保健センター

- ・地区組織への支援、相談、助言
- ・地域で健康にかかわる人材育成
- ・講演会講師の派・情報提供
- ・健康機器の貸出
- ・保健師、栄養士等の健康相談会
など

東区健康づくり 連絡協議会

健康づくりを实践する住民団体等
の代表者で構成される協議会
10地区・食改1

各地区健康づくり実行委員会 等

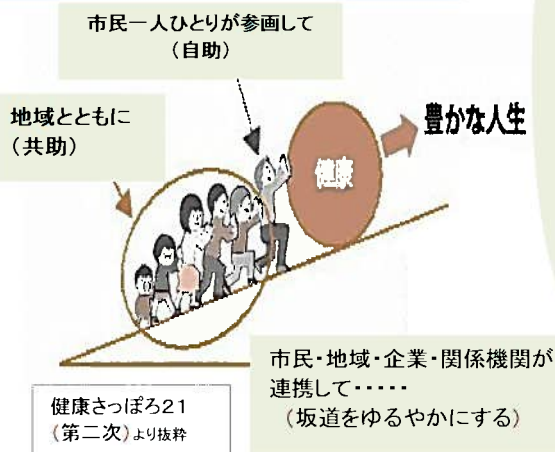
(健康づくり活動を行う住民組織)

健 康 づ く り 活 動 推 進 員

身近な住民への「声かけ運動」

生活習慣改善などの働きかけ・参加呼びかけ

- ウォーキング実施
- ウォーキングの実践
正しい歩き方を学ぶことで、健康な体をつくり、歩数の増加を目指す
- 食生活の改善
野菜摂取量の増加を目指す
- 健康教育、健康体操(サポーター派遣)
- 地域健康づくり活動情報の提供



健康寿命を延ばす

《健康づくり活動推進員》

健康づくり活動を自ら実践するとともに、一般参加者への「声かけ」や、閉じこもりな人へ「誘う」など地域活性化の役割を担う



鉄

東

地

区



平成29年1月～12月の主な活動

- ☆1月 鉄東地区 第48回『冬の祭典』
- ☆2月 東区 第14回健康づくりフェスティバル
- ☆3月 東区 グラウンドゴルフ大会(つどーむ)
- ☆" 鉄東地区 地域健康づくりの集い講話
- ☆5月～ 鉄東地区 新生公園でのラジオ体操
- ☆6月 鉄東地区 男女ソフトボール大会
- ☆6月 鉄東地区 パークゴルフ大会
- ☆7月 鉄東地区 三世代ふれあい交流夏祭り
- ☆8月 鉄東地区 第64回市民大運動会
- ☆10月 ひがしく健康・スポーツまつり2017
- ☆11月 鉄東地区 第36回ボウリング大会
- ☆12月 鉄東地区 新生もちもち亭(餅つき)

『第48回冬の祭典』H29. 1. 22開催



綱引きで力を結集！

※鉄東の伝統ある冬の祭典！ 子供から大人まで参加 各種競技で汗をかき、日頃の運動不足を解消しました。

『地域健康づくりの集い講話』H29. 3. 10開催



真剣に聞き入る姿！

※内科循環器クリニックの鈴木院長から「健康寿命を延ばすコツとは？」の講話をいただきました。

『第15回ラジオ体操』H29. 5. 1～10. 10開催



ダイエットも兼ねて？

※新緑の季節 夏休み中は子供が多数参加し、子供に元気をもらいながら健康増進に努めました。

『第64回市民大運動会』H29. 8. 20開催



籠の中を目指して！

※16の分区対抗の伝統ある運動会は約900人が参加し、健康増進と連帯意識の高揚を図りました。

『第36回ボウリング大会』H29. 11. 3開催



目標はストライク！

※日頃の運動不足を解消のため、一投入魂！の奮闘 熱戦 競技後は表彰式を兼ね、懇親会で慰労しました。

『新生もちもち亭(餅つき)』H29. 12. 3開催



奮闘 餅つきに注目！

※大人から幼児まで約250名が参加し、餅つきの体験、試食しながら地域の交流を図りました。

北光地区平成 29 年活動報告

- | | |
|------------------|-----------|
| ◆ 雪んこ大会 | 2月19日(日) |
| ◆ 天神山ウォーキング | 5月25日(木) |
| ◆ クリーンウォーキング | 5月30日(火) |
| ◆ 地域を知ろうウォーキング | 7月22日(土) |
| ◆ 連町分区対抗パークゴルフ大会 | 9月2日(土) |
| ◆ 防災対策とウォーキング | 9月5日(火) |
| ◆ 健康づくり相談会 | 11月15日(水) |

クリーンウォーキング

「ごみゼロの日」に合わせて、各自宅から北光会館までごみ拾いをしながら歩く「クリーンウォーキング」を実施しました。参加者は163名でした。会館到着後は、東区清掃事務所職員の方の講座を聴講しました。



防災対策とウォーキング

近隣の一時避難場所に集合して備蓄されている災害対策備品等を確認後、各町内会単位で北光会館までウォーキングしました。その後、76名の参加者は、北光会館で防衛省自衛隊札幌地方協力本部隊員の講話も聴講しました。



健康づくり相談会

当日は61名が参加し、「生活習慣病と脳血管疾患の予防」をテーマに、医療法人社団豊生会東苗穂病院診療部長平田雅文先生から講演をいただきました。

また、例年会場ではいろいろな体力測定も行われます。今回は例年の血圧や握力の測定に加え、脳年齢と体組成の測定器が東区保健センターから持ち込まれました。参加者は、興味深げに測定していました。





北栄地区



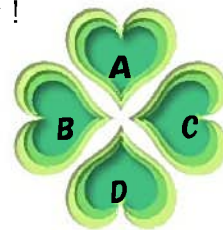
平成29年の主な活動

- ♣ ウォーキング
- ♣ ラジオ体操
- ♣ 健康教室と講演会
- ♣ 防災教室とやきいもパーティ
- ♣ 交通安全教室
- ♣ ミニ縁日

4(フォー)アイランドマーク

4(フォー)アイランドは4つの島という意味です。
ABCDそれぞれのアイランドをご紹介します！

- A アイランド appetite (食欲)
- B アイランド balance (安定)
- C アイランド calmly (あたたかさ)
- D アイランド dynamic (積極的)



ウォーキング



北光線を歩こうウォーキング

ミニ縁日



ミニ縁日 肌年齢ドキドキ！

パークゴルフ



血圧測定で健康チェック

防災教室と やきいもパーティ

パーティ前に消火訓練



「自分の健康は自分で」「心と体の健康」 二つのスローガンで活動しています。

- ・乳児から大人までを対象に4つのグループ(A・B・C・Dの4アイランド=4つの島)に分かれ、それぞれのリーダーを中心に活動しています。
- ・北栄地区から発信しました「東区音頭」は地域に広がっており、私たちの誇りです。

栄西地区

平成29年—主な活動の状況

栄西地区では、福まち運営委員会が諸活動の中心となり、様々な福祉関連の事業を展開しています。「いきいきサロン」(年3回)や「介護予防や健康づくり」の講座(年4回)、屋外でのレク行事など、都度70名~100名程度の参加者があり、ほぼ順調に年間スケジュールを実施できました。また、「福祉協力員兼健康づくり推進員」(約90名)のアシスト活動も欠かせない側面となっています。



《いきいき健康・介護フェスタ》

各種の測定や健康相談を中心に、毎回、70名から80名が参加している。
地域の健康意識の高さがうかがえる。
(年4回程度)



《三世代交流のつどい》

恒例行事(栄西まつり)として、第12回目を数える。地元、栄西中の太鼓部の勇壮な演奏で盛大に開幕。盛りだくさんのイベントに、老若男女問わず楽しんだ。
(9月3日・約700名参加)



《みんなで歩こう会》

今年はなんとか天候にも恵まれ、栄西まちづくりセンターから百合が原公園までの約3キロ弱のコースで汗を流した。公園に到着してからは、ゲームや昼食を楽しんだ後、解散。
(9月13日・約70名参加)



《高齢者・ふれあい昼食会》

65歳以上のひとり暮らしのお年寄りを対象に実施。両日とも、50~60名位の参加で、アンサンブル・グループの演奏や、地元ボランティアの日本舞踊を鑑賞。その後、「タッピー体操」、昼食・歓談で参加者同士の交流を深めた。

栄東地区

【平成29年の主な活動内容】

健康ウォーク歩こう運動

開催月日	内 容	参加者数
2月23日(木)	健康教室(歯の衛生)	30名
3月8日(木)	健康教室(がんの征圧を目指して)	24名
5月8日(月)	円山公園・北海道神宮・円山動物園散策	43名
6月15日(木)	中島公園(藤の花の鑑賞)	18名
7月13日(木)	百合が原公園散策・健康体操・東区音頭	20名
8月25日(金)	ロイズバラ園散策(あいの里)	40名
9月7日(木)	白い恋人パーク(宮の沢) お菓子作り見学	37名
10月19日(木)	青少年科学館(新さっぽろ)プラネタリウム鑑賞	22名
11月9日(木)	つどーむ(ウォーキング)	24名
30年2月22日(木)	健康教室(健康講話)	32名
30年3月8日(木)	健康教室(ラジオ体操講習会)	31名

パークゴルフ大会

7月28日(金)	つどーむパークゴルフ場	48名
----------	-------------	-----

ふれあいお食事会

10月5日(木)	食事・健康体操・的入れゲーム	82名
----------	----------------	-----

健康ウォーク歩こう運動

栄東連合町内会女性部が主体となり、平成3年度から「健康ウォーク歩こう運動」に取り組んでおり、ほぼ毎月1回のペースで実施しています。

平成29年度は、円山公園や中島公園、ロイズバラ園等の散策を行ったほか、青少年科学館でプラネタリウムの鑑賞、健康教室を実施し、参加者に好評を博しています。

ウォーキングや施設見学の際は、話に花が咲き、非常に楽しい時間を過ごしています。



パークゴルフ大会

栄東連合町内会青少年体育部が主体となり、平成14年度から「パークゴルフ大会」をつどーむパークゴルフコースで開催。

この年は地域の愛好家48名が参加し、例年さわやかな汗を流しています。



ふれあいお食事会

福祉のまち推進センターが、一人暮らしのお年寄りを対象に「ふれあいお食事会」を開催しています。

福祉協力員や連町女性部が心をこめて料理した、すいとん汁やごぼうきんぴら、ほうれん草ごま合いなどに舌鼓を打った後、頭の体操や的入れゲームで大変盛り上がりしました。



元町地区

健康づくりスタート集会

「いきいき健康づくり事業」皮切りのスタート集会！体力測定をして、データをとります。11月の体力測定で、7か月の成果をみます。



【測定項目】

- ①身長等 ②血圧測定
- ③体脂肪率・BMI測定
- ④握力測定 ⑤背筋力測定
- ⑥開眼片足立ち測定
- ⑦椅子立ち上がり測定
- ⑧座位からの3m
歩行測定
- ⑨骨密度測定



春のはつらつウォーキング
& 秋のお楽しみハイキング



パークゴルフ大会（単町対抗戦）

町内会・自治会によっては、最強チームを作るための選抜予選もあるそうで…毎年、熱い戦いとなります。

現在、元町二区町内会が連覇中。打倒！に向け、更に盛り上がりそうです。



いよいよ健康づくり事業として行っている行事



月日	行事名	場所
4月20日	健康づくりスタート集会	元町会館
5月25日	春のはつらつウォーキング	サッポロビール園
9月1日	お楽しみハイキング	さとらんど・ミルクの郷
7月20日	パークゴルフ大会（単町対抗戦）	丘珠空港緑地パークゴルフ場
9月14日	パークゴルフ大会（個人戦）	丘珠空港緑地パークゴルフ場
11月17日	健康づくり講座と体力測定	元町会館

水曜ウォーキング（通年）

毎週水曜日には、会場である元町会館周辺をウォーキングしています（悪天候などでは、同会館内で一種のサロン機能を果たしています）。毎年、1月の第1水曜日は、札幌村神社の初詣からスタートです。



伏古本町地区

健康づくり推進会 平成29年の活動報告

平成29年現在、会員登録数は81名。毎年4月に総会を開催して年間の活動計画を、会員の皆様に提案し、承認をいただき健康づくり事業を実施しています。4月は東区のウォーキングマップに掲載されている地区のコース(パールロード)でウォーキングを実践し年間の事業がスタートします。5月～10月までは、主にパークゴルフを月2回開催し楽しみながら歩く健康づくりを実施しています。地域の活動目標として「生活習慣病の予防で健康で明るい生活を送ろう!」を掲げ、8月には1泊旅行を、10月には最後の納会パークゴルフを実施しました。冬期間(11月～3月)は、まちづくりセンターでストレッチや健康講座・講話をおこない、健康に常に気を付けるためのイベントを実施しています。今後も地域の皆さんに声をかけ、「健康のために無理をしない」「みんな仲良く」を合言葉に、多くの方に参加してもらおうよう、楽しく活動していきます。

《活動内容》

開催日	活動内容
2月	ストレッチ 健康講座(反省会) ストレッチ(総会準備)
4月	総会 ウォーキング大会
5月	パークゴルフ 2回
6月	パークゴルフ 2回
7月	パークゴルフ 2回
8月	パークゴルフ 1回 1泊旅行(登別)
9月	パークゴルフ 2回
10月	パークゴルフ 1回
11月	健康講座 1回 ストレッチ 1回

29年 パークゴルフ出席数 478名

29年 イベント出席数 678名



総会(4月)



ウォーキング大会(4月)



健康講座(2月)
Gボール体操



健康講座(11月)
あへあほ体操



丘 珠 地 区

「丘珠地区福祉のまち推進センター 健康づくり事業部の主な活動報告」

丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業では、昨年に引き続きスマイル健康教室を開催しました。ウォーキングや健康講座、また、年に1度、福祉バスを利用し研修旅行を企画しており、今年も7月に札幌中央卸売市場と円山動物園を見学し皆さんに大変喜ばれました。

ストレッチ体操やヨガ等も取り入れ健康寿命の大切さを皆で実感しながら、無理なく地区の皆さんになるべく多く参加していただけるよう、運動会など地区の行事等にも参加し交流を図っています。

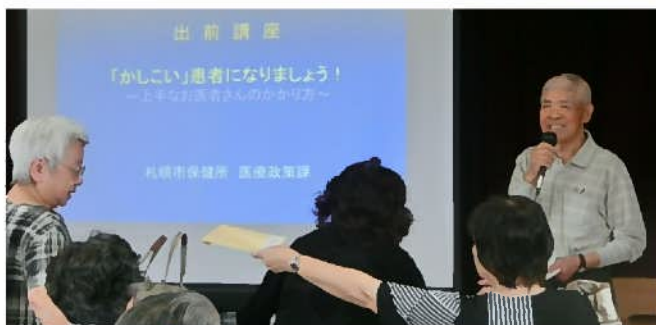
今後もこの活動を通して、地区の皆さんの健康づくりに取り組んでいきたいと思っております。

《平成 29 年の活動報告》

開催月	活 動 内 容
1月	ストレッチ健康体操
2月	ストレッチ健康体操(ヨガ)
3月	ストレッチ健康体操
4月	ストレッチ健康体操(筋トレ)
5月	ウォーキング(空港緑地・約3km)
6月	出前講座 「かしこい患者になりましょう。 上手なお医者さんのかかり方」
7月	研修会(札幌中央卸売市場・円山動物園)
8月	ストレッチ健康体操(ヨガ)
9月	ストレッチ健康体操(筋トレ・ストレッチ)
10月	ストレッチ体操(筋トレ・ストレッチ) 22日ひがしく健康・スポーツまつり参加
11月	ゲーム大会 健康体操
12月	ストレッチ健康体操(リズム体操)



5月 ウォーキング



▲6月 出前講座



7月 研修会
▶円山動物園
▼札幌中央卸売市場



札 苗 地 区

平成29年度は、しばらく休止していた登山を復活させました。登山といっても、札幌近郊の高齢者でも登れる山を対象としています。今年、円山(225m)を登りましたが、久しぶりの登山ということもあり、時間をかけてゆっくりと登りました。登山は、筋力や心肺能力の強化、脂肪を減らすなど健康づくりの効果が大きいといわれています。これからも年1回、登山を企画に取り入れていきたいと思っています。登山に向け、トレーニング等日頃から体を鍛え、多くの方に挑戦して欲しいと思っています。

先日、都道府県別平均寿命が発表され、男子で、滋賀県が長野県を抜いて1位になった記事が新聞に掲載されていました。滋賀県は、運動など健康づくりのために1日15分を費やすよう訴える、「健康への1%投資運動」を展開したそうです。官民一体となって健康維持に向けた地道な取り組みが良かったのではないかとのことです。毎日、短時間でも、自分に適した健康づくりに取り組むことが、健康寿命をのばす秘訣だと思います。

7月に「夏のウォーキング会」として開催した行事を下記に紹介します。

7月11日(火)、曇り時々小雨、気温26度、バスで9時30分札幌北会館を目的地である岩見沢「ワイナリーと花巡りの旅」へ向け出発、参加者25名。10時45分、映画のロケ地となった「宝水ワイナリー」に到着、ワインの製造等について説明を受けた後ワインを試飲、1時間滞在。次の目的地、岩見沢公園内にある「バラ園」には10分程で到着、ボランティアガイドによる説明を受けながら、ほのかに香るバラ園を周遊。園内には約630種8800株のバラやハマナスが植えられているとのこと、昼食をとり1時間半程園内に滞在。次の目的地である「あやめ園」には5分ほどで到着、あやめは咲き終わっていたものの、菖蒲が丁度満開で園内を1周する。14時に帰途に着く。「ワイナリーと花巡りの旅」は、心身をリフレッシュするには充分な旅となった。



モエレ沼公園の桜を背景に(5月8日)



さとらんどバーベキューハウスにて(6月23日)



岩見沢公園バラ園にて(7月11日)

〈平成29年の活動〉

	月 日	事業名	事業の概要
1	1月13日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間(12月～4月)、月2回(計9回)つど一むでウォーキング会を開催
3	3月10日	体験発表会・定期総会	健康づくり実践者からの発表と意見交換、併せて年間の活動評価を行う
4	5月 8日	春のウォーキング会	モエレ沼公園内の桜を眺めながら約4kmをウォーキング
5	6月23日	ウォーキングとバーベキューパーティ	さとらんど公園内を3kmウォーキング後、バーベキューパーティを開催
6	7月11日	夏のウォーキング会	バスを貸し切り、岩見沢市にある宝水ワイナリーを見学、岩見沢公園バラ園、あやめ園で花巡り
7	8月 5日	燃えれ！我が街・体力測定会	お祭り会場で、一般住民を対象とした体力測定会を実施
8	9月 1日	登山と動物園見学	円山(225m)登山と動物園見学
9	10月 4日	秋のウォーキング会	バスを貸し切り、余市町で、ぶどう狩り、ジンギスカンパーティを開催
10	11月11日	地域健康教室	「歯周病と全身疾患について」をテーマに講演会を開催
11	12月14日	健康づくりのための体力測定会	モエレ交流センターにおいて、体力測定会を開催



円山山頂にて(9月1日)



ブドウ狩り会場で(10月4日)



体力測定会(12月14日)

苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせる様に

「自分の健康は自分で守る」をスローガンに平成15年に発足して現在98名の会員がいます。独自の行事を計画し、会員以外の方も参加できます。又連町の行事にも参加・協力をして地域とのふれあいもあります。何時までも若く元気でいられる様、一人ひとりが万歩計をつけて歩き毎日記録をしています。これからも、明るく・楽しく・そして仲良く行きましょう

※ 1日当たりの歩数	
5,000歩以下	26名
5,001歩～8,000歩	31名
8,001歩～10,000歩	5名
10,001歩以上	6名

2 年間行事

① ウォーキング

- 5月 札幌市民ウォーキング
- 6月 天神山
- 7月 道庁近辺
- 8月 円山公園
- 9月 滝野公園
- 10月 東区健康・スポーツまつり
ウォーキング参加

② パークゴルフ 5月～10月 年12回

③ その他の活動

- 6月 グランドゴルフ
- 7月 研修会及び見学会
小樽ワイン・ガラス工房
- 8月 連町行事参加
- 29年1月 昔遊びと健康相談
- 2月 研修会及び親睦会
子育てサロン参加 年12回



☆ウォーキング
天神山



☆ウォーキングの
講習会



☆健康教室

☆研修会及び
親睦会



3 活動事例紹介「健康教室」

今回の「健康教室」は薬剤師さんによる「お薬手帳の使用とジェネリック医薬品」の話を行いました。お薬手帳は医療機関に行くとき、必ず持って行くこと、また薬の種類や飲み方などを、解りやすく教えて頂きました。





東区食生活改善推進員協議会

私たちは、“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、地域の皆さんが健康な生活を過ごしていただけるように「食」を通してのボランティア活動をしています。現在、東区では男性7名を含む147名の推進員がいます。

毎年春に、保健センターで行われる養成講座を受けていただいて、全講座を修了した方に会に入らせていただきます。料理教室を開いたり、地域の連町の行事やサロンのお手伝いをしたり、チャリティーバザーに参加したり、ウォーキングやお楽しみ会をしたり、親睦を深め楽しみながら活動しています。

私たちは、地域の皆さんのお役に立ちたいと活動しています。お手伝いできる事がありましたら気軽に声をかけてください。

☆2017年の活動状況☆

- 1/13 お楽しみ交流会
- 4/20 総会・研修
- 5/31 養成講座開講式
- 7/2 ウォーキング
- 7/4 養成講座閉講式
- 7/23 おやこ食育教室
- 7/28 食と健康懇談会
- 8/25 野菜料理教室
- 9/29 食生活改善展
- ” 盲導犬チャリティーバザー
- 10/12 魚料理教室
- 11/11 高齢者向け料理教室
- 11/16 乳和食料理教室

- すこやか食育支援事業(8回)
- 伝達料理講習会(各地区)
- 各地区事業
- 道・市の委託事業
- 道・市・区・他団体事業への協力



すこやか食育支援事業



食生活改善展



おやこ食育教室



21 スキップの会



スキップの会は「100歳になっても健康」をモットーに、心身ともに健康寿命を延ばそうとウォーキングを通じた健康づくりを楽しんでいます。

東区の「ウォーキング実践リーダー養成講座」を受講した仲間が集い、会を結成しました。以来、新しい参加者を迎えながら、ウォーキングを実践しています。

年度の始めにコースを決め、事前の出欠をとらない自由参加形式で、毎月、和気藪々と活動しています。

皆さんもスキップの会に参加してみてください。

ウォーキングしながらのおしゃべり最高です。

《平成29年の活動報告》

平成29年1月10日(火)	つどい(ウォーキングコース)
25日(水)	
2月6日(月)	太極拳体験 札幌市サポーター派遣事業で太極拳を体験。
22日(月)	つどい(ウォーキングコース)
3月7日(火)	つどい(ウォーキングコース)
22日(水)	
4月10日(火)	つどい(ウォーキングコース)
28日(金)	豊平公園緑のセンター(豊平区) 温室と新緑を楽しみました。
5月30日(火)	第10回市民交流ウォーキング(手稲区) 藤棚が満開の前田森林公園を歩きました。
6月20日(火)	藻岩山登山道(中央区・南区) 慈啓会病院前コースで山頂を目指しました。
7月12日(水)	滝野すずらん丘陵公園(南区) 花を眺めながら滝に向かって溪流沿いを散策。
8月23日(水)	豊平川沿いウォーキング(中央区) せせらぎを聞きながら川沿いをウォーキング。
9月15日(金)	野幌開拓の村(江別市) 開拓の村を歩いたあとは村内の食堂でランチ会。
10月22日(日)	ひがしく健康・スポーツまつり ウォーキングスタッフとしても参加しました。
25日(水)	中島公園(中央区) 水面に映る中島公園の紅葉は絶景でした。
11月1日(水)	北大銀杏並木(北区) 銀杏の葉の絨毯を踏みしめながら歩きました。
12月5日(火)	忘年会 毎年恒例のカラオケ大会。歌わなくても大歓迎♪
21日(木)	つどい(ウォーキングコース)



▲7月「滝野すずらん公園」。暑い中、川沿いのウォーキングは、涼しさを感じて最高でした。



▲8月「豊平川沿いウォーキング」。下から眺める街並みは見慣れているはずなのに、また違う風景に感じました。



▲11月「北大銀杏並木」。北大の学食でランチの後には、エルム会館のカフェで近況を語りあう、毎年大人気の例会です。

～一年を通じて、一緒に楽しく歩きましょう～

ウォーキングマップからみたひがしく

【東区の基本データ】

面積 56.97 平方km

人口 264,221 人

世帯数 127,333 人

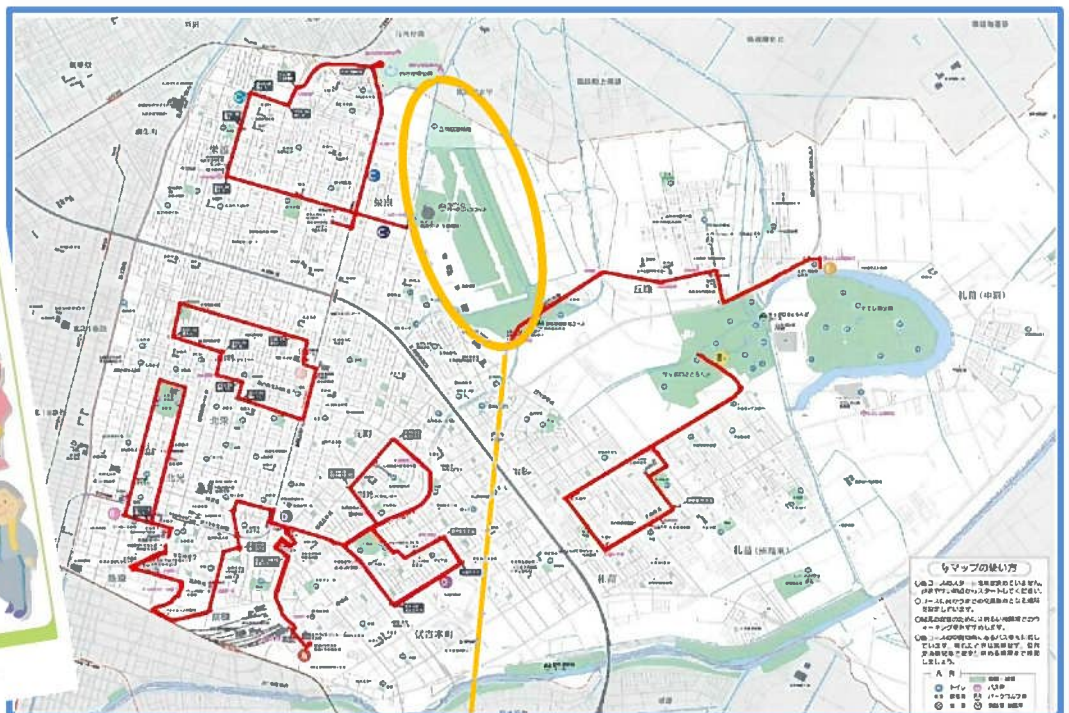
(2018年2月1日現在)

東区は札幌市の北東部に位置しています。



地形は平坦で、区内の最高点は、標高 62m の人工の山「モエレ山」です。

東区健康づくり連絡協議会お勧めのウォーキングコースは、全部で10コース。コースの総延長は、約 39.8 km になります。



【配布場所】

東保健センター2階事務室
東区内まちづくりセンター

丘珠空港緑地内に、ランニング・ウォーキングコースがあることをご存じでしょうか？丘珠空港やつどいむを眺めながら本格的なウォーキングを楽しめますよ。

北西地区

北西コースには、1周1000mのランニング・ウォーキングコースと、1周600mのノルディックウォーキングのコースがあります。

北東コースは、1周3900m。丘珠空港の滑走路と平行してのウォーキングです。



緑地内での自転車走行は禁止のため、安心して自分のペースで歩けます。

北東地区

南東地区には、飛行機やヘリコプターをモチーフにした遊具もあります。



南東地区

道路を渡ると、空港緑地パークゴルフ場です。

丘珠空港緑地 ランニング・ウォーキングコース