

区民のページ ひがし

12月
2005年



◀ポーズが決まっています



～リズムに合わせてカンフーを～ 健康づくりサークル「リズムミック・カンフー元町東」

東洋武術であるカンフーの防御・攻撃法、心身鍛錬法の動きを音楽に合わせて行うのがリズムミック・カンフー。座禅から始まり、クラシック音楽やジャズ、ロックの音色に合わせて動く健康体操です。年代や性別に関係なく、また、運動経験がなくても自分のペースで行うことができます。

このリズムミック・カンフーを取り入れた健康づくりを行っている団体が「リズムミック・カンフー元町東」(代表 村上さん)。平成14年に結成され、会員9人。週1回、大畑泰子先生の指導のもと、活動しています。

90分間のレッスンのうち、約20分間は柔軟体操に時間をかけ、歪んだ姿勢を正し、柔軟性を高めていきます。手足の先から動かしていき、その後、下半身中心の動きを行い、徐々に蹴りなどのカン

フー技を無理なく取り入れていきます。

リズムミック・カンフーの楽しさを「気合が入ります」、「ストレスの解消になります」と話す会員の皆さん。最近、皆さんの活動がテレビで取り上げられたこともあり、ますますレッスンに力が入っています。

【詳細】リズムミック・カンフー元町東
いのまた 猪俣さん 電話 ☎784-6023

真剣な表情
で練習 ▶



【編集】東区役所総務企画課広聴係

〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目 ☎741-2400 ㊚742-4762

●東区民ホームページ「ようこそひがしく」 <http://www.city.sapporo.jp/higashi/>

●東区広報番組「東区情報ひろば～タッピー通信」さっぽろ村ラジオ(FM81.3MHz) 毎週水曜日午前10時40分～10時50分

●東区まちづくり番組「東区わいわいネットワーク」さっぽろ村ラジオ(FM81.3MHz) 毎週金曜日午前10時30分～11時

運動不足を解消しよう！ 東区内の屋内スポーツ施設



これからの季節は
積雪や寒さで
運動不足になりがちです。
屋内スポーツ施設を利用して
積極的に体を動かしましょう！

東区体育館でバドミントンを楽しむ皆さん

東区内のスポーツ施設の拠点です

東区体育館

東区体育館は、昨年、約1年間をかけて改修工事を行い、今年1月に新たにオープンしました。

競技室と体育室では、バドミントンやテニス、卓球などを楽しむことができ、連日、多くの市民の皆さんが訪れて心地よい汗を流しています。

運動機器が充実しているトレーニング室は、体力づくりに取り組んでいる方に人気があります。

2階のトレーニングデッキは、弓道とアーチェリーの練習場に開放されています。

夜間の部では指導員が付きますので、初めての方でも安心して利用できます。

また、筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法で、最近注目されている「ピラティス」や「幼児運動クラブ」など、各種スポーツ教室(有料)も開設しています。

アーチェリーの練習の様子



《東区体育館》

住所 北27条東14丁目。
交通機関 地下鉄東豊線「元町駅」2番出口より徒歩6分。
駐車場 100台(無料)。
利用時間 午前9時～午後9時。
休館日 第2月曜日(祝日の場合は第1月曜日)、年末年始。
利用料金 一般390円、高校生230円、65歳以上130円、中学生以下無料。回数券や専用利用料金等はお問い合わせください。
電話 751-5250

冬季はスケートリンクに

美香保 体育館

美香保体育館は、昭和47年に開催された冬季オリンピック札幌大会で、フィギュアスケート競技の会場として使用されました。

現在は、夏季（6月～9月下旬）は体育館、冬季（11月～4月上旬）はスケートリンクとして利用されています。スケート靴を有料で貸し出していただけますので、どなたでも気軽に利用できます。

また美香保体育館は、札幌市のスポーツ施設で、唯一、カーリングができる施設でもあります。

週一回、一般開放されており、ブラシなどの道具を無料で借りることができます。



《美香保体育館》

住所 北22条東5丁目。
交通機関 中央バス東70（地下鉄東豊線「元町駅」乗車）「北24条4」下車徒歩5分。
駐車場 120台（無料）
利用時間 冬季：午前10時～午後9時
夏季：午前9時～午後9時
休館日 第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日）、年末年始、転換作業期間
利用料金 一般580円、高校生280円、65歳以上140円、中学生以下無料。回数券や専用利用料金等はお問い合わせください。
電話 741-1972

▲利用者の声▼

カーリングチーム「コスモス」

五十嵐 裕子さん
中山 末子さん
後藤 紋子さん

毎年、シーズンが始まる11月から週に1回程度、美香保体育館を利用しています。

カーリングは、リンクに髪の毛が1本落ちていても、ストーンが曲がってしまう繊細な競技ですが、そこが面白いところですよ。

今の時期は、全国各地で大会が開催されているので、少しでも勝ち進めるように、楽しみながら練習していきたいと思っています。



ブラシで掃いてストーンの方向を調整（左から）中山さん、後藤さん、五十嵐さん

お知らせとお願い

- 各種スポーツ教室などの申し込み方法等につきましては、各施設へ直接お問い合わせください。
- 各施設では、利用できるスポーツ種目の時間割が決められています。事前にお確かめの上、ご利用ください。
- 駐車場が大変混雑しています。ご利用の際は、なるべく公共交通機関でお越しください。

健やかな暮らしを応援します

東健康づくりセンター

東健康づくりセンターは、皆さんの健康づくりを、さまざまな場面からお手伝いする施設です。

エアロバイクや筋力トレーニングマシンなどの運動機器が設置されています。

専任スタッフの指導を受けながら、無理せずトレーニングをすることができます。

運動フロアでは、「リラックソヨガ」や、「ダンベル&ストレッチ」など、専任の講師が指導する運動教室（有料）を行っています。

また、リズムに合わせて楽しく体を動かす、初心者向けのエアロビクスなど、どなたでも自由に参加できるプログラム

ラムもあります。

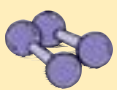
この冬、何か運動を始めたかと思っている方、ぜひ一度参加してみませんか。

気功法やエアロビクスを取り入れた健康体操「健美操」



《東健康づくりセンター》

住所 北10条東7丁目。
（東保健センター3階）
交通機関 地下鉄東豊線「東区役所前駅」4番出口より徒歩5分。
駐車場 15台（無料）
利用時間 午前9時30分～午後8時。
（日祝は午後6時まで）
休館日 月曜日、年末年始。
利用料金 無料。
電話 742-8711



お知らせ広場

12月11日～1月10日

東区の人口・世帯数

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでは、人口と世帯数の掲載を控えさせていただきます。

東区内の主な施設所在地

- **東区役所** ☎741-2400
〒065-8612 北11条東7丁目
／地下鉄「東区役所前駅」下車
- **東区土木センター** ☎781-3521
〒065-0033 北33条東18丁目
／地下鉄「新道東駅」下車
- **東保健センター** ☎711-3211
〒065-0010 北10条東7丁目
／地下鉄「東区役所前駅」下車
- **東清掃事務所** ☎781-6653
〒007-0880 丘珠町873-1
／中央バス栄21(栄町駅発)「三井寮」下車
- **東区民センター** ☎742-5500
〒065-0011 北11条東7丁目
／地下鉄「東区役所前駅」下車
- **ふしこ地区センター** ☎785-6323
〒007-0871 伏古11条3丁目
／中央バス東68(環状通東駅発)
東78(新道東駅発)「伏古10条3」下車
- **栄地区センター** ☎704-6005
〒007-0836 北36条東8丁目
／中央バス東17(東保健センター前発)
東87(北24条駅発)「北37東8」下車
- **苗穂・本町地区センター** ☎784-7833
〒065-0042 本町2条7丁目
／中央バス東62ほか(環状通東駅発)
「本町2条6」下車
- **元町図書館** ☎784-0841
〒065-0030 北30条東16丁目
／地下鉄「新道東駅」下車
- **東区体育館** ☎751-5250
〒065-0027 北27条東14丁目
／地下鉄「元町駅」下車
- **東区社会福祉協議会** ☎741-6440
〒065-0011 北11条東7丁目(東区民センター内)
／地下鉄「東区役所前駅」下車

東区役所から

☎(741)2400

東区成人式のご案内



日時 1月9日(祝)午後2時～4時(式典は午後2時30分～3時)。
会場 コミュニティドーム「つどいむ」(栄町885番地1)。
対象 昭和60年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれ、

東区に住居登録または外国人登録をしている方。

対象となる方には案内状を発送します。12月16日(金)までに届かない場合はご連絡ください(東区にお住まいで住民登録を済ませていない方、区内の親元などに帰省中の方も参加できますのでご連絡ください)。

詳細地域振興課地域活動係

東区新年交礼会



新年の門出を祝い、ふれあいと親睦を深める「東区新年交礼会」を開きます。

日時 1月5日(木)午後2時～3時30分。
会場 札幌テイセンホール(北7東1、サッポロテイセンボ

ウルに併設)。
対象 東区在住の方。

会費 2千500円。

申込 12月15日(木)までに、地域振興課振興係か区内各まちづくりセンターへ、会費を添えてお申し込みください。
詳細 東区連合町内会連絡協議会事務局(地域振興課振興係内)

「ひがしく花トピアカレンダー」を配布します

12月12日(月)から、東区内の小、中学校の花壇を紹介したカレンダー(B2判・1枚)を無料で配布します。

配布場所 東区役所(1階14番窓口)、3階地域振興課、東区民センター、区内各まちづくりセンター・地区センター。
詳細 地域振興課まちづくり担当

ロビーコンサート開催
東区民センターロビーで、

音楽鑑賞をしてみませんか。
日時 12月19日(月)午後0時15分～0時45分。
会場 東区民センター1階ロビー。
出演 ティンカーベル。
内容 ハンドベル演奏。
費用・申込 無料。当日、直接会場へお越しください。
詳細 地域振興課まちづくり担当

保険料の納付を忘れずに

12月は、国民健康保険料第7期の納期(納期限12月30日(金))です。忘れずに納期内に納めましょう。夜間・休日も区役所に納付と相談の窓口を設けていますのでご利用ください。

なお、夜間・休日には、加入・脱退・給付の手続きなどはできませんのでご注意ください。
夜間納付相談 12月19日(月)～21日(水)の3日間。いずれも午後8時まで。
休日納付相談 12月18日(日)午前10時～午後3時。

その他夜間 (午後5時15分以降)、休日は東区民センター入り口からお入りください。
詳細 保険年金課収納係

子育て支援担当から

☎(712)6331

「タッピー子育て支援者研修会」受講者募集
日時 12月15日(木)午後2時～

3時30分。
会場 東区民センター1階「視聴覚室」。

対象 東区在住で、子育てに関心のある方。
内容 「子どもの心を守る」をテーマに、地域で子育てを支えるための心構えなどを学びます。

講師 坂本勤氏(詩画作家)。
定員・費用 100人。無料。

申込 12月12日(月)まで電話で申し込み(先着順)。
「子育て講座」受講者募集
日時 1月25日(水)午後2時～3時30分。
会場 東区民センター1階「講義室」。

対象 就学前のお子さんの保護者。
内容 「今が大事!思春期につながる幼児期の子育て」をテーマに、子どもの心を守る方法を学びます。

講師 坂本勤氏(詩画作家)。
定員・費用 20人。無料。

申込 12月20日(火)午前9時から電話で申し込み(先着順)。
その他 受講中はお子さんをお預かりします。



東保健センターから

☎(71)3211

■胃がん・大腸がん検診

日程 毎月第3月曜日。

対象 40歳以上の方。

費用 千100円(70歳以上の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料になります。各種証明書をもちください。)

その他大腸がん検診希望の方は、検査日の前週までに東保健センターへ検便セットを取りにお越しください。申込電話予約制。地域保健課健康推進係へ。

元町図書館から

☎(784)0841

■おはなしの会

日時・内容 12月17日(土)午前11時〜正午。冬のスペシャル「パネルシアター、大型紙芝居、大型絵本」ほか。



■乳幼児のための

おはなしの会

日時・内容 12月15日(木)午前10時30分〜11時。「いろいろなサンタのプレゼント」ほか。

■絵本の読み聞かせの会

日時・内容 12月21日(水)午前10時〜11時。

時30分〜11時。「ぐりとぐらのおきやくさま」ほか。

栄地区センターから

☎(704)6005

■「冬の子ども囲碁教室」

受講生募集



日時 1月6日(金)、7日(土)、9日(祝)、10日(火)、13日(金)(全5回)。いずれも午前10時〜正午。

対象 東区在住の小学生で、初心者の方。

講師 地域の囲碁指導協力者。

定員・費用 20人。無料。

申込 12月12日(月)午前9時から午後5時まで、電話で受け付け。12月13日(火)午前9時に受講者を決定(定員を超えた場合は抽選)。受講が決定された方には、当日中に電話で通知しますので、12月20日(火)午後5時までに窓口で申し込みしてください。なお、定員に満たない場合は、以降先着順とします。

持ち物 筆記用具。

■その他都合により受講日を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止したりする場合がございます。

日時 1月6日(金)、7日(土)、9日(祝)、10日(火)、13日(金)(全5回)。いずれも午前10時〜正午。

苗穂・本町地区センターから

☎(784)7833

■子どもえいが会

日時 12月17日(土)午後1時30分〜2時30分(開場午後1時)。

会場 集会室。

内容 「スノーマン」、「フランダースの犬」。

費用 無料。

その他 靴袋をご持参ください。

飲酒運転は犯罪です！

- 飲んだら運転しない！
- 運転するなら飲まない！
- 運転する人には飲ませない！
- 飲んだ人には運転させない！

年末年始を迎え、お酒を飲む機会が増えます。「ちょっとだけなら」という甘い気持ちが重大事故を招きます。

東区役所・東警察署・東区交通安全運動推進委員会



日時 12月17日(土)午後1時30分〜2時30分(開場午後1時)。

会場 集会室。

内容 「スノーマン」、「フランダースの犬」。

費用 無料。

その他 靴袋をご持参ください。

不要な絵本をお譲りください！ 【期間限定】



ご家庭で眠っている絵本はありませんか。幼稚園や保育所、子育てサロンなどで有効に使わせていただきますので、ぜひご協力ください。

【回収日時】 12月12日(月)〜26日(月)。いずれも午前8時45分〜午後9時。

【回収場所】 東区民センター1階ロビー。
※専用の回収ボックスに入れてください。

【本の種類】 乳幼児向けの絵本。
※汚れのひどいものや破損しているものはご遠慮ください。

詳細 子育て支援担当 ☎712-6331

広報さっぽろ東区版「編集サポーター」を募集します！



皆様のご意見を広報さっぽろ東区版の誌面に生かすため「編集サポーター」を募集します。東区版の編集企画会議に参加したり、東区版の内容についてご意見をいただきます。

【対象】 東区にお住まいの方で、平日に開催する会議(年2、3回の開催予定)に参加できる方。5〜6人程度。

【応募方法】 はがき、またはファクスで下記の事項をご記入のうえ、ご応募ください。

- ① 住所、氏名、年齢、電話番号(ファクス番号)
- ② 応募の理由

【締め切り】 1月6日(金)(消印有効)。

【その他】 選考結果は、1月末までにはがき、またはファクスでご連絡いたします。採用された方には、1回の会議ごとに共通ウィズユーカード(1,100円分)を差し上げます。

詳細 総務企画課広聴係 ☎741-2400 FAX742-4762

※東区民センター、各地区センターは12月29日(木)〜1月3日(火)まで休館します。



年末年始の業務案内



■窓口業務

12月29日(木)から1月3日(火)まで休みます。詳細は、本誌34・35ページをご覧ください。なお、出生・死亡届などの戸籍の届け出は、休みの間も区役所日直室で受け付けます。
※年末年始は、窓口の混雑が予想されます。お早めにお越しください。

■区役所特別相談（右表1）

12月29日(木)から1月3日(火)まで休みます。

詳細 総務企画課広聴係 ☎741-2400

■ごみ収集（右表2・3）

ごみステーションの収集は、12月31日(土)から1月3日(火)まで休みます。大型ごみの申し込みは、12月29日(木)から1月3日(火)まで休みます。
※年末年始は、収集時間が通常と違う場合があります。ごみは必ず収集日当日の午前8時30分までにお出しください。

詳細 東清掃事務所 ☎781-6653



表1 区役所特別相談

相談名	相談日	時間	年末最終	新年初日
家庭生活 (家庭生活カウンセラー)	毎週火～金曜	午前10時～正午 午後1時～4時	12/28(水)	1/4(木)
行政 (行政相談委員)	毎週火曜	午後1時～4時	12/27(火)	1/10(火)
交通事故 (交通事故相談員)	毎週水曜	午前9時30分～正午 午後1時～4時	12/28(水)	1/4(木)
法律 (弁護士)	毎月 第2・4月曜	相談日当日の午前9時から電話で予約受け付け(先着8人)。相談は午後から。	12/26(月)	1/23(月)

表2 ごみステーションでの収集

区分	収集地区	年末最終	新年初日
燃やせるごみ	月・木曜の地区	12/29(木)	1/5(木)
	火・金曜の地区	12/30(金)	1/6(金)
燃やせないごみ	水曜の地区	12/28(水)	1/4(木)
	木曜の地区	12/29(木)	1/5(木)
	金曜の地区	12/30(金)	1/6(金)
資源物 ●びん・缶・ペットボトル ●プラスチック	月曜の地区	12/26(月)	1/9(祝)
	火曜の地区	12/27(火)	1/10(火)
	水曜の地区	12/28(水)	1/4(木)
	木曜の地区	12/29(木)	1/5(木)
	金曜の地区	12/30(金)	1/6(金)

表3 大型ごみ収集

電話申し込みによる戸別有料収集	
申し込み・問い合わせ専用電話 ☎281-8153	
●申し込みは土・日曜日を除いて収集日の2日前までに(12月27日(火)以降の申し込み分は、新年の収集になります)。	
●12月29日(木)～1月3日(火)は休みます。	
東区の収集曜日	毎週水曜
年末最後の収集日	12/28(水)
新年最初の収集日	1/4(木)

※区役所・区民センターの駐車場が大変混雑しています。ご来庁の際は、公共交通機関をご利用ください。

広告欄

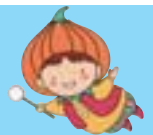


※休み明けは、区役所の戸籍住民課の窓口が大変混雑していますので、待ち時間が長くなります。ご了承願います。

☆児童会館だより☆

- 児童会館では、ほかにもさまざまな行事を行っています。
- 幼児は保護者と一緒に参加してください。
- 申し込みが必要な行事は、申し込み方法を各児童会館にお問い合わせください。

会館	行事名等	日時	対象等
新生児童会館 北8東7 ☎711-1339	劇団風の子 「あるひあるひのさんさんさん」	1月13日(金) 午後2時～3時	※12月22日(木)からチケットを配布。 詳細はお問い合わせください。
栄西児童会館 北46東5 ☎752-8363	カラフルパレット ～スノードーム作り	12月27日(火) ①小学校低学年 午後1時30分～3時 ②小学校高学年 午後3時30分～5時	①②とも30人。参加費一人100円。 ※申し込み必要。持ち物など詳細 はお問い合わせください。
北栄児童会館 北30東6 ☎711-3755	10周年記念行事 ～10周年だヨ！おめでとう	12月17日(土) 午後1時～3時	幼児以上。 ※整理券を配布中。
北光児童会館 北18東5 ☎753-6353	北光ジャンボクリスマス	12月22日(木) 午後2時～4時	幼児以上150人。参加費一人100円。 ※申し込み必要。
元町南児童会館 北16東16 ☎785-6148	もとみなフェスタ	12月17日(土) 午前11時～午後3時	幼児以上。参加費一人100円。 ※申し込み必要。
ひのまる児童会館 北38東9 ☎752-1551	ヒノマール祭	12月17日(土) 午後2時～4時	幼児から高校生まで250人。参加 費一人100円。 ※申し込み必要。
苗穂児童会館 苗穂町5 ☎711-8433	おやこであそぼう	12月14日(水) 午前10時30分～11時30分	幼児と保護者。 参加自由。
東苗穂児童会館 東苗穂5-2 ☎786-3191	みんなでみがこう！ おおそうじ!!	12月28日(水) 午後2時～3時30分	小学生以上。参加自由。 ※みんなで児童会館を掃除します。
元町児童会館 北21東18 ☎784-6664	地域ふれあい～しめ縄づくり	12月24日(土) 午後1時～3時	地域の大人15人、小学生10人。参 加費一人千円。 ※申し込み必要。
伏古児童会館 伏古10-3 ☎782-5620	みんなであそぼ！ ハンドベース大会	12月22日(木) 午後2時～4時	小学生。 ※申し込み必要。
札幌苗穂児童会館 東苗穂9-3 ☎791-5200	おはなしランド	12月14日(水) 午後3時～4時	幼児以上。 参加自由。
丘珠たから児童会館 北35東23 ☎784-8095	OH！クリーン隊 ～児童会館をピカピカにしよう	12月28日(水) 午後2時～3時	小学生以上。参加自由。 ※みんなで児童会館を掃除します。
丘珠ひばり児童会館 北丘珠4-1 ☎785-6137	9thメリークリスマスinひばり	12月17日(土) 午後2時～4時	幼児以上150人。 ※申し込み必要。



教えて！ 区役所の仕事

第9回

戸籍届け出

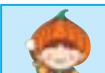
戸籍届け出は、結婚・出産・死亡など、その事実を届け出ている基になる大切なものです。



結婚する時はどのような届け出をするの？

婚姻届をお出しくください。

成人の証人2人の署名押印が必要です。夫と妻の印鑑、東区に本籍のない方は戸籍謄本（戸籍全部事項証明書）をお持ちください。未成年の方は親の同意が必要です。



子どもが生まれた時はどのような届け出をするの？

赤ちゃんが生まれた日から14日以内に出生届をお出しくください。届出人（父または母）の印鑑、母子健康手帳、出産に立ち会った医師または助産師が作成した出生証明書が必要です。赤ちゃんの名は人名用漢字、常用漢字、ひらがな、カタカナを用います。



不幸があった時はどのような届け出をするの？

死亡日（死亡したことを知った日）から7日以内に死亡（死産）届をお出しくください。

届出人（原則として親族の方）の印鑑、死亡診断書（死体検案書）、死産証明書（死胎検案書）が必要です。届け出時に火葬許可証（無料）を交付します。



届け出をする時の注意事項は？

すべての届け出には、朱肉式の印鑑をお使いください。

婚姻・養子縁組等の届け出の際は、運転免許証など官公署発行の顔写真付き証明書の提示をお願いしています。証明書がない方も届け出はできますが、後日、届出人に、届け出があったことを文書で通知します。

担当課 戸籍住民課戸籍係
☎741-2400
(内線246～248)



第28回東区民文化祭 東区民センター

約1カ月にわたって行われた「東区民文化祭」。後半も掘り出し物がいっぱいのお宝バザーや、区民の皆さんが丹精込めて育て上げた菊の展示、区民講演会などで、大いににぎわいました。



▲盲導犬チャリティーバザー (10/21)



▲区民講演会「21世紀の生き方セミナー」(10/17)



▲菊まつり展 (10/25~28)

東区ふれあい子どもまつり 東区民センター

11月6日、東区子ども会連絡協議会主催の「第5回東区ふれあい子どもまつり」が開かれ、写真展、縁日、ビンゴ大会、ステージ発表などの催しが行われました。



トピックス ★まちづくりTopics★

もしも…に備えて考えてみよう 災害図上訓練 (DIG) ~北光地区

10月24日、地域の防災意識を高め、安全・安心なまちづくりを進めようと、DIG (災害図上訓練) 研修会が行われ、約60人の地域の皆さんが参加しました。



地域でミニ縁日 北栄健康キッズCOM~北栄地区

10月22日、地域の大人と子どもの交流を深めながら、休日を楽しく過ごそうと、ミニ縁日を開催。綿あめ作りやダーツ、輪投げ、パターゴルフなどの催しが行われました。

