



【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 FAX 742-4762
E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

- 東区民ホームページ「ようこそひがしへ」
<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30分～40分

特集

ウォーキング しませんか？

栄東連合町内会女性部「健康ウォーク」

北光地区「さわやかウォーキング」

老若男女を問わず、いつでもどこでも手軽に行えるウォーキングへの関心が高まっています。このたび、東区ではウォーキングに関心のある方のために「東区ウォーキングマップ」を作成しました。今月の特集は、ウォーキングを行うにあたっての基本的な知識や、ウォーキングマップに掲載されているコースの一部を紹介します。

この夏はウォーキングマップを片手に、気軽に健康づくりに取り組んでみませんか？





パープルロード・イチョウ並木散策コース

コース距離
約4.7km
所要時間
約1時間20分
※消費カロリー
約212kcal

苗穂丘珠通にはイチョウの木が植えられています。秋にはイチョウの葉が美しく色づき、道行く人の目を楽しませてくれます。



●イチョウ並木（苗穂丘珠通）



●一の村公園（伏古7-2）

○伏古公園（伏古1-2）



伏古公園・パープルロード散策コース

コース距離
約3.3km
所要時間
約50分
※消費カロリー
約149kcal

初夏にはフジの花に覆われるパープルロード。東区の散策エリアとして、シンボリックな存在です。



●パープルロード（伏古拓北通）

初夏のパープルロード。400本を超えるフジが華やかな花を咲かせます。



※各コースの「消費カロリー」は体重60kgで普通歩行の場合です。

ウォーキングを楽しく続けるために...

「無理せず」・「自分のペースで」・「楽しみながら」がウォーキングの基本です！

●無理なウォーキングは絶対にやめましょう！

体に違和感を感じたら無理せず休みましょう。最寄の交通機関などで休憩場所まで移動した後は、せっかくですからその場の風景などをゆっくり楽しみましょう。

●炎天下でのウォーキングは控えましょう。

高齢の方はもちろん、若い人でも油断は禁物です。直射日光が強そうな日には、早朝にウォーキングを行ってみてはいかがでしょうか。普段通っている道の雰囲気、まるで違って見えるはずです。

●水分補給が大切！

ウォーキング中の水分補給は、のどが渇く前に定期的に。

●事故やけがに注意しましょう。

交通ルールを守り、車や自転車、足元に十分注意しましょう。

好評
です！

「東区ウォーキングマップ」は

東保健センター、東区役所
などで配布中です！

東区ウォーキングマップでは、本ページで紹介した3コースのほか、「美香保公園・大学村の森・北園公園コース」、「つどいむ・ひのまる公園・百合が原公園コース」、「さとらんど・モエレ沼公園コース」を掲載。各コースとも見どころが満載です！



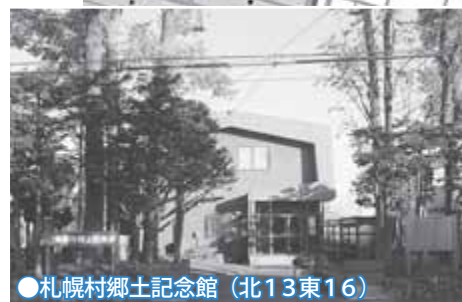
開拓使時代から多くの産業が発展してきた苗穂地区には、その歴史を伝える資料館や史跡がたくさんあります。

北海道遺産に選定された苗穂地区工場群やアマとホップのフラワーロードなど、見どころいっぱいの苗穂地区を、このマップを活用して探訪していただければ大変うれしいです。

「北海道遺産と歴史探訪コース」を企画した
苗穂地区 地域健康づくり運営委員長
くろかわ れいこ
黒川 玲子 さん



見どころがいっぱいです！ 東区内おススメ ウォーキングコース



●札幌村郷土記念館（北13東16）



●大友公園（北13東16）



コース距離
約5.6km
所要時間
約1時間30分
※消費カロリー
約252kcal

北海道遺産と 歴史探訪コース

東区の歴史をたどることができるコース。平成16年（2004年）には、サッポロビール博物館、福山醸造(株)などが「札幌苗穂地区の工場・記念館群」として北海道遺産に選定されました。

妙見堂～札幌村郷土記念館～北13条北郷通間は歩道が狭いので、通行に十分注意してください。



●サッポロビール博物館（北7東9）



●雪印乳業史料館（苗穂町6）

ストレッチ体操は忘れずに！



アキレス腱を伸ばします。



ももの裏側を伸ばします。



首をゆっくり回転させましょう。



手足をぶらぶらさせます。

※ウォーキング中のけがや翌日の筋肉痛を防ぐため、ウォーキング前後には十分なストレッチ体操をしましょう。

ウォーキングの基本姿勢





東区マスコットキャラクター「タッピー」

8月11日～9月10日

平成21年7月1日現在の人口・世帯数
人口 254,942人 (前月比+65)
男 122,106人 女 132,836人
世帯数 118,714世帯 (前月比+63)

東区内の主な施設

東区役所関係

東区役所 ☎741-2400
〒065-8612 北11条東7丁目
東区土木センター ☎781-3521
〒065-0033 北33条東18丁目
東保健センター ☎711-3211
〒065-0010 北10条東7丁目

まちづくりセンター

鉄東 ☎721-3105
〒060-0909 北9条東5丁目
北光 ☎721-1271
〒065-0018 北18条東5丁目
北栄 ☎721-6336
〒065-0025 北25条東7丁目
栄西 ☎752-9536
〒007-0842 北42条東4丁目
栄東 ☎711-2203
〒007-0841 北41条東14丁目
元町 ☎781-5375
〒065-0020 北20条東20丁目
伏古本町 ☎784-5534
〒007-0863 伏古3条3丁目
丘珠 ☎781-4283
〒007-0880 丘珠町183-2
札幌 ☎783-3608
〒007-0807 東苗穂7条2丁目
苗穂東 ☎742-4427
〒065-0043 苗穂町3丁目

区民・地区センター

東区民センター ☎742-5500
〒065-0011 北11条東7丁目
ふしこ地区センター ☎785-6323
〒007-0871 伏古11条3丁目
栄地区センター ☎704-6005
〒007-0836 北36条東8丁目
苗穂・本町地区センター ☎784-7833
〒065-0042 本町2条7丁目

その他の施設

東清掃事務所 ☎781-6653
〒007-0880 丘珠町873-1
元町図書館 ☎784-0841
〒065-0030 北30条東16丁目
東区体育館 ☎751-5250
〒065-0027 北27条東14丁目
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)
つどむ(札幌市スポーツ交流施設) ☎784-2106
〒065-0852 栄町885-1
ちあふる・ひがし(東区保育・子育て支援センター)
〒065-0007 北9条東7丁目 ☎711-7807

東区役所から

ロビーコンサート

日時 8月17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 阿部紀男・鷹橋伸司(ケイナ・ギター)。

曲目 「北の国から」ほか。

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調整担当

東区民登山会参加者募集

日時 9月12日(土)午前7時～午後5時。

集合場所 東区民センター1階ロビー。

行き先 樽前山(支笏洞爺国立公園)と丸駒温泉。

対象 東区にお住まいの小学生

以上で登山に自信のある健康な方。ハイキングではありません。定員 40人(先着順)。

費用 一般3千円、小学生2千500円(バス代・保険料・入浴料)。

申込 9月1日(火)午前9時から東区民センター1階「ふれあい」で、費用とともに申し込み。つり銭のないようにお願いします。

詳細 地域振興課地域活動担当

講演会 「歯医者さんに学ぶ、お口と認知症の意外な関係」

日時 9月10日(木)午後2時～4時。

会場 東区民センター2階「大ホール」。

講師 西山公仁(ドウケア歯科矯正歯科クリニック院長)・金山優子(札幌市福祉事業団歯科衛生士)。

費用 無料。

胃がん・大腸がん検診

日時 8月17日(月)午前8時45分～10時。

会場 東保健センター。

児童扶養手当現況届

児童扶養手当を受給されている方は、8月31日(月)までに現況届を提出してください。

また、8月5日(水)～7日(金)、17日(月)、18日(火)は午後7時まで受付時間を延長します。

詳細 保健福祉課福祉助成係

東保健センターから

胃がん・大腸がん検診

日時 8月17日(月)午前8時45分～10時。

会場 東保健センター。

「学校が始まります」

★夏休みが終わり新学期が始まると、生活の様子が変わります。学校が始まる前に子どもたちと一緒に散歩がてら通学路を往復してみたいいかがでしょう。

東区「安心安全なまち」連絡協議会
東区役所・東警察署
東区交通安全運動推進委員会

東区防災訓練を実施します

東区では、防災意識の向上と災害時における各機関の協力体制を維持するため、毎年防災訓練を実施しています。今年は札幌地区で実施しますので、お近くの方はぜひご参加ください。

日時 9月3日(木)午前9時30分～正午(雨天中止)。

会場 札幌東公園(東苗穂14条4丁目)。当日午前中は一般利用できません。

その他 公園周辺の道路を一部通行規制する予定です。

周辺地域の皆さまのご協力をお願いいたします。

なお、会場周辺の路上駐車はご遠慮ください。

詳細 総務企画課地域安全担当 ☎741-2400



区役所・区民センター、保健センターの駐車場が大変混雑しています。お越しの際は、できるだけ公共交通機関のご利用をお願いします。



ねんりんピック北海道・札幌2009併催イベント

ウィズ

「東区オニオンフェスティバル」「とうべつ軽トラ・マーケット with えべつ」

日時 9月6日(日)午前10時～午後2時(雨天決行)。

会場 つどーむ(栄町885番地1)。

費用 無料。

◆東区オニオンフェスティバル◆

- 内容 ①採れたてタマネギプレゼント(先着300人、午前10時30分から)。
②タマネギなどを用いたゲームやクイズ大会。
③東区魅力発見(北海道遺産やタマネギ豆知識)パネル展。
④手作りバター教室。

◆とうべつ軽トラ・マーケット with えべつ◆

- 内容 ①農家が軽トラックで持ち込んだ農産物、農産加工品の直売(売り切れ次第終了)。
②ニンジンの袋詰め放題100円(午前11時30分から)。
③飲食物販売(ゆでとうきび、焼きフランクなど)。

その他 詳しくは、東区民センター、東区内各地区センターでチラシをご覧ください。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2400



「手作りバター教室」参加者募集

時間 ①午前10時30分から。②午前11時30分から。③午後1時30分から。(各回30分程度)

対象 東区にお住まいか勤務先のある方。小学生以上。

定員 各回20人程度(多数時抽選)。

費用 無料。

申込 はがき、ファックス、Eメール(広報さっぽろ東区版1ページ参照)に、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、希望の時間を記入の上、8月14日(金)までに送付(消印有効)。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当
☎741-2400 FAX722-2794

平成21年度 つどーむ杯パークゴルフ大会

日時 9月17日(木)午前8時～午後2時ごろ終了予定。

会場 つどーむパークゴルフ場。

競技方法 男女別。

費用 1人2,000円(傷害保険、消費税込み)。

定員 150人(先着順)。

申込 8月27日(木)～9月2日(水)午前9時～午後8時に、つどーむで配布する参加申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて直接窓口へ。

詳細 つどーむ(栄町885番地1) ☎784-2106

ほのぼのコンサート「ピオラの不思議」

日時 9月27日(日)午後2時(開場午後1時30分)。

会場 ふしこ地区センター1階「体育室」

出演 市川映子(バイオリン)、佐藤裕喜子(ピオラ)、杉野順子(ピアノ)。

曲目 モーツァルト「バイオリンとピオラのための二重奏 曲ト長調」、フォーレ「シシリアーノ」ほか。

費用・定員 無料(整理券が必要)。250人。

その他 整理券は8月24日(月)から、東区民センター、東区内各地区センター、元町・伏古本町・丘珠・札苗まちづくりセンターで配布します。

詳細 ふしこ地区センター ☎785-6323

札幌市東区住民集団健康診査

詳細 東保健センター ☎711-3211

日時	会場	受付時間
8/18 (火)	ふしこ地区センター(伏古11-3)※	午前9時～11時
	元町会館(北20東20)	午後1時30分～3時
8/21 (金)	苗穂・本町地区センター(本町2-7)※	午前9時～11時
	北36条会館(北36東5)	午後1時30分～3時
9/2 (水)	元町児童会館(北21東18)	午前9時30分～11時
	17分区町内会むつみ会館(北12東15)	午後1時30分～3時
9/3 (木)	農本会館(東苗穂11-2)※	午前9時～11時
	鉄東会館(北9東5)	午後1時30分～3時
9/8 (火)	ひのまる児童会館(北38東9)	午前9時30分～11時
	北光白樺福祉会館(北23東2)	午後1時30分～3時

実施内容は、特定健康診査(40歳以上74歳以下の札幌市民で受診券をお持ちの方)、後期高齢者健康診査(原則75歳以上で受診券をお持ちの方)、生活保護受給世帯・支援給付世帯の健康診査、胸部X線検査(40歳以上)、肝炎ウイルス検査、健康相談(15歳以上39歳以下)です。実施内容の詳細や注意事項は、広報さっぽろ6月号(東区版5ページ)をご覧ください。東保健センターにお問い合わせください。

※のついた会場は、別に札幌市が実施する胃がん・大腸がん検診(事前申込)も合同で行なわれます。

広告



区内各施設の講座など

直接会場 = 当日直接参加するもの **要申込** = 事前申し込みが必要なものの
先着 = 先着順 **抽選** = 多数時抽選

※特に記載のない場合、対象は東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中高生を除く）です。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323 http://www.community.sapporocdc.jp/city/fushiko-lc/				
〔申込〕 申込期間初日、①は午前9時10分～20分に窓口で整理券を配布。定員を超えた場合は即時抽選・決定。定員に満たない場合は、以降平日午前9時～午後5時に直接窓口または電話で受け付け（先着順）。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①パソコン初心者教室	9/1～12の(火)(木)(土) (全6回) 午前9時30分～正午	受講料 3,800円 教材費 1,000円	要申込 抽選 20人	8/18(火)から
医療公開講座（足のボコボコ気になりませんか？～きれいに治そう「下肢静脈瘤」）	8/28(金)午後2時～3時30分	無料	直接会場 質問の時間があります	
絵本の読み聞かせの会	8/12～9/9の毎週水曜日 午後3時～3時40分頃	無料	直接会場 〔対象〕 幼児以上	

栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 http://www.community.sapporocdc.jp/city/sakae-lc/				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	備考
大人も楽しめるお話の世界（朗読とハーブ）	8/22(土) 午後1時30分～3時10分	無料	直接会場 〔対象〕 小学生以上	
夏休みファミリー開放（卓球・バドミントン・囲碁・将棋）	8/13(木)～15(土) 午前9時～午後5時	無料	直接会場 〔対象〕 小・中学生の子ども連れの家族	体育室利用の方は、運動靴・用具が必要（卓球用具は若干の貸出有）
乳幼児の読み聞かせの会	9/8(火)午前11時～正午	無料	直接会場 〔対象〕 乳幼児	

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 http://www.community.sapporocdc.jp/city/naebohoncho-lc/				
〔申込〕 申込期間初日、①②は午前10時～午後5時まで電話で受け付け。定員を超えた場合は翌日午前9時に抽選にて決定。決定した方のみ電話で通知。定員に満たない場合は、以降直接窓口または電話で受け付け（先着順）。③は午前10時から直接窓口または電話で受け付け。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①豊子先生のお料理教室～おうちde飲茶～	9/8(火) 午前9時～正午	受講料 2,600円	要申込 抽選 8人	8/11(火)から
②プーさんのMY箸づくり体験	9/29(火) 午後1時30分～3時	教材費 1,100円	要申込 抽選 12人	9/3(木)から
③健康セミナー（基礎体力測定・健康講話・健康体操）	9/4(金) 午後1時～4時	無料	要申込 先着 50人	8/12(水)から 持ち物：運動靴、タオル、バスタオル、飲み物、運動しやすい服装

元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
おはなしの会	9/5(土)午前11時～正午	無料	直接会場 〔対象〕 幼児以上	

東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250 http://www.shsf.jp/shisetsu/higashi-gym/index.html				
〔申込〕 午前9時～午後8時に直接窓口または電話で申し込み。〔施設利用料〕 一般390円、高齢者（65歳以上）130円。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
絵本の読み聞かせ＆親子遊び教室	9/7(月)、28(月) (全2回) 午後1時～2時	毎回施設利用料が掛かります	要申込 先着 20組 〔対象〕 2歳～就学前のお子さんと保護者	8/17(月)から申込
簡単ストレッチ講座	① 8/17(月)午前9時30分～11時 ② 9/15(火)午前9時30分～11時30分	毎回施設利用料が掛かります	要申込 先着 各20人 ①は8/11(火)から、②は9/1(火)から申込 〔対象〕 16歳以上	

広告



子育て & 健康情報掲示板

● タッピーうきうき子育てセミナー 2009「子育て講演会」 ●

日時 9月18日(金)午前10時～11時30分。
会場 東区役所3階「第1会議室」。
対象 東区にお住まいの子育て中の保護者、子育てに関心のある方。
内容 「笑顔で子育て」。
講師 高橋由紀子(札幌大谷大学・札幌国際大学非常勤講師)
定員・費用 80人(先着順)。無料。
申込 8月17日(月)午前9時から電話で申し込み。
その他 40人の託児有(先着順)。
詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331



● ちあふる・ひがしから ☎711-7807 ●

会場は、すべて「ちあふる・ひがし」(北9条東7丁目)です。

子育て講座「かみかみ期」

日時 8月25日(火)午後2時～3時。
対象 離乳後期のお子さんと保護者。
定員・費用 10組(先着順)。無料。

申込 8月11日(火)午前10時から電話または窓口で申し込み。

子育てサポートセンター説明会

日時 8月17日(月)①午前10時から、②午前11時から。
対象・費用 東区にお住まいの子育て中の保護者。無料。
申込 8月14日(金)までに電話または窓口で申し込み。

サンデーサロン

日時 8月23日(日)午前10時～正午。
対象 就学前のお子さんと保護者。
費用・申込 無料。直接会場にお越しください。

● もっと食べよう！野菜パネル展 ～8月は野菜摂取強化月間～ ●

健康のために、毎日の食生活を見直してみませんか。
 1日に必要な野菜の量などをわかりやすく紹介します。おいしい野菜料理のレシピもあります。

日時 8月18日(火)～21日(金)。
会場 東区民センター1階ロビー。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



● プレバパクラス(両親教室) ●

初めての赤ちゃんを迎えるご夫婦が対象です。
 実習を通じて、子育てについて学んでみませんか。

日時 8月28日(金)午後6時30分～8時30分。
会場 東保健センター(受付開始は午後6時)。
対象 平成21年11月～22年1月に出産予定のご夫婦。
定員・費用 50組(先着順)。無料。
申込 8月14日(金)～21日(金)に電話で申し込み。
持ち物 母子手帳、筆記用具、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

● プレママクッキング参加者募集 ●

実習を通じて、妊娠・授乳期の食事を楽しく学んでみませんか。

日時 9月15日(火)午前10時～午後1時。
会場 東保健センター2階「栄養実習室」。
対象 初めて出産される妊婦の方。
定員・費用 15人(先着順)。無料。
申込 8月31日(月)～9月7日(月)に電話で申し込み。
持ち物 エプロン、スカーフ(バンダナ)、手ふき用タオル、筆記用具、母子健康手帳。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



児童会館だより

※のある児童会館は、中・高校生の夜間利用日を設けています。
 《詳細は各児童会館まで、お問い合わせください》

新生 北8東7 ☎711-1339 一輪車検定 8/17(月)～22(土)、時間はお問い合わせください。 小学生以上。参加自由。持ち物：上靴。	栄西※ 北46東5 ☎752-8363 栄西児童会館に人形劇がやってくる！ 8/29(土)午後1時30分～2時30分。 幼児以上(幼児は保護者同伴)。参加自由。	北栄※ 北30東6 ☎711-3755 みんなでむかしあそび 8/18(火)午後1時30分～3時。 参加自由。皿回しや輪回しもあるよ。
北光※ 北18東5 ☎753-6353 シネマパラダイス 8/18(火)午後1時30分～3時30分。 幼児以上。参加自由。	元町南※ 北16東16 ☎785-6148 おはなし村 8/18(火)午後0時45分～1時。 小学生以上。参加自由。	ひのまる 北38東9 ☎752-1551 おりがみタイム 8/24(月)午後3時30分～4時30分。 小学生以上。参加自由。
苗穂※ 苗穂町5 ☎711-8433 トマトソースのスペイン風オムレツづくり！ 8/29(土)午前10時30分～午後1時。小学生。14人。 申し込み必要。参加費：300円。持ち物：エプロン、三角巾、皿、コップ、はし。	東苗穂※ 東苗穂5-2 ☎786-3191 ひなぼんシアター 8/19(水)午後1時30分～3時。 幼児以上。8/5(水)よりチケット配布。	元町※ 北21東18 ☎784-6664 キッズ元町☆あそび～元町ハウスを作ろう 8/11(火)、12(水)午後1時30分～3時。 小学生。申し込み必要。
伏古 伏古10-3 ☎782-5620 親子でボーノ ピザ作り 8/22(土)午前10時30分～午後2時。小学生以上。 親子10組。申し込み必要。参加費：1組500円。	札苗※ 東苗穂9-3 ☎791-5200 おはなしランド 8/12(水)午後1時30分～2時。 幼児以上。参加自由。	丘珠たから※ 北35東23 ☎784-8095 チャレンジたからパーク 8/19(水)午後2時～3時。小学生以上。参加自由。 持ち物：着替え、タオル。水を使ったゲームをします。

丘珠ひばり※ 北丘珠4-1 ☎785-6137

ずもう教室

8/12(水)、26(水)午後3時45分～4時45分。
 小学生～中学生。参加自由。

○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、本人が直接申し込んでください。
 なお、申込方法などの詳細は各館にお問い合わせください。





7月12日、モエレ沼公園で開催。約2800人もの区民が集まりました。「歩こう走ろう会」でのさわやかなウォーキングに始まり、数多くの催しを通して交流の輪が広がりました。最後には大勢の参加者で「東区音頭」を踊り、祭りを締めくくりました。



↑人気種目の「歩こう走ろう会」には上田市長と飯塚区長も参加

↓子どもたこ作り教室



タッピーも
応援にきたよ！



↑祭りの最後を締めくくった「東区音頭」

↓連合町内会対抗「10人11脚むかで競走」



↓初心者でもすぐできる「グラウンドゴルフ」



大人も子どもも、真剣勝負の大運動会！

6月21日に丘珠連合町内会大運動会、7月5日に北光連合町内会大運動会を開催。

リレーや綱引きなど町内会ごとに競う種目に、参加者は真剣な顔。「パン食い競走」や「花電車」など簡単に参加できる種目もあり、幼児からお年寄りまでみんなが楽しめる運動会でした。



北光連合町内会大運動会



丘珠連合町内会大運動会



PMFがやってきた♪

7月5日、伏古小学校で「第8回地域ふれあいコンサート」を開催。

PMFオーケストラ・メンバーと札幌中学校吹奏楽部が「ハリウッド万歳」を共演。PMFによる「ハンガリー舞曲」など全8曲の演奏もあり、約500人の来場者が美しいハーモニーを楽しみました。

