



【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30分～40分



左から とうだ 東田団長、ほら 原副団長、かねだ 金田副団長

消防団は消防署と協力し、火災などの災害発生時に消火活動や救助活動を行います。特に地域に密着することで、住民の安全を守るという重要な役割を担っています。

消防団員はほかに仕事を持ちながら、高齢者世帯への防火訪問や応急手当ての普及啓発、いざという時のための消防訓練などさまざまな活動をしています。さらに、町内会主催の自主防災訓練などに積極的に参加し、地域住民の災害対応力の向上にも貢献しています。

消防団

わたしたちのまちの



野火火災消火訓練～豊平川河川敷



東区防災訓練～美香保公園

航空機火災を想定した訓練～丘珠空港



平成17年、全国に3,600ある消防団の中から功績が特に顕著である消防団に授与される最高栄誉の「まとい」を受賞。大都市の消防団が受賞するのは極めてまれで、市内では東消防団のみが受賞。東区役所ロビーに金色の「まとい」を展示してあります。



消防団員募集!! ～あなたの「チカラ」活かしませんか～

東消防団では、消防団員を随時募集しています。地域に貢献したい方、ガッツあふれる方、一緒にまちを守りませんか？もちろん女性も大歓迎です。

【入団資格】

- ・18才以上の心身ともに健康な男女
- ・東区に居住または通勤、通学している方

【問い合わせ先】

東消防団（東消防署内） ☎781-2100

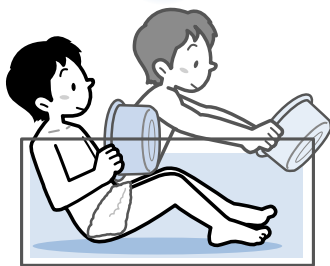


体

体のあちこちの動きは衰えていませんか？

背中が丸くなって…

● 風呂に入りながら

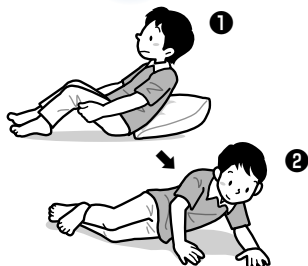


- ①足の裏を浴槽の床につけて、お湯の中でおけを持つ。
- ②ボートをこぐように、おけを引いたり押したりする。

水圧で心臓に負担がかかるので、絶対に無理はしないでください。

腰が痛い…

● テレビを見ながら



- ①床に座り、①の体勢をとる。
- ②4秒くらい時間をかけて上体を②のようにゆっくりと床に倒す。床にいたら、両手を使って起き上がり、元の状態へ戻って繰り返す。

足元が衰えて…

● 顔を洗いながら



洗面台がちょうどよい高さになるようひざを曲げ、洗顔が終わるまで姿勢を保つ。

各運動は無理のない範囲で行いましょう。持病のある方は、運動前に主治医に相談しましょう。



今日から始める！

若さを保つ

トレーニング

口

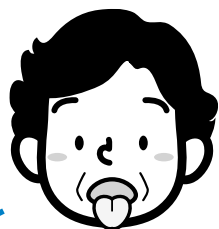
大きなお口で笑っていますか？

食べることや会話すること、いつも笑顔でいるためにお口の健康は欠かせません。

舌やのどの筋力をアップ！

● 舌のストレッチ

目安は3回の反復！



口を開けて舌を出るだけ出す

飲み込み力アップ！

● 「パンダのたからもの」発声練習

目安は5回の反復！



パンダのたからもの！

できるだけ大きな声で「パンダのたからもの」と発声する。

「パ・た・か・ら」を声に出すときの舌の形は、飲み込みに使う舌の形と深い関係があります。



うわくちびる 上唇を舌の先で触る



こうかく 左右の口角を舌の先で触る

いつまでもはつらつと元気で過ごすために、身体の機能を維持、向上させることが大切です。若さを保つトレーニング、今日から早速始めませんか？

このページについての問い合わせ先
保健福祉課保健支援係
☎741-2400 (内376~378)



「これで安心！ 親の介護セミナー」を 開催します。

- **高齢期の病気について**
こうれいき のうけっかんしっかん にんちしょう
 ~脳血管疾患・認知症~
- **お金について**
 ~高齢期に必要なお金のこと~
- **もっと元気に！
冬の高齢者の暮らし**
 ~北国での健康づくり~

**パネル展も
同時開催！**

日時：10月23日(土)
 午後2時～4時30分
 会場：東区民センター（北11東7）
 2階大ホール
 対象：どなたでも参加できます
 参加料・定員：無料。300人（事前申込必要）
 問い合わせ・申込先：札幌市コールセンター
 ☎222-4894
 申込期限：10月20日(水)

食 体重が減ったり していませんか？

**体力と若さを
保つ食事を！**

肉や魚を
使った
食べやすい
メニュー例

- ・肉じゃが
- ・サンマの煮付
- ・豚汁

**肉や魚のおかずを
大切に**

カップヨーグルト (1個) 梨 (半分)

果物は、
この中のうち、
2つ分が
1日の目安

- 牛乳 (コップ半分)
- りんご (半分)
- かき (1個)

**3食決まった時間
に適量を**

毎日、乳製品と果物を

知 これからも元気でいる もっと知りたい！

● **体力や健康に不安があり、介護認定を受け
ていない方**
かいごにんてい
地域包括支援センターに
ちいきほうかつしえん
 ご相談ください。

65歳以上の方を対象として実施している「体・口・食」のトレーニング教室参加について、案内などを行っています（参加要件有り）。

詳しくは下記センターまで

名称	電話番号	担当地区
東区第1 地域包括支援センター	711-4165	鉄東・北光・ 北栄・苗穂東
東区第2 地域包括支援センター	781-8061	伏古本町・元町 ・札苗
東区第3 地域包括支援センター	722-4165	栄西・栄東 ・丘珠



栄東地区
すこやか倶楽部

● **健康に不安は無いが、介護状態にならない
ための情報を知りたい方**
かいごじょうたい
介護予防センターに
かいごよぼう
 ご相談ください。

65歳以上の方を対象に「転倒・認知症」などに関する講座を区内各地区で開催しています。

詳しくは下記センターまで

名称	電話番号	担当地区
介護予防センター北光	752-6110	北光
介護予防センター北栄	751-1294	北栄
介護予防センターなえぼ	782-7010	鉄東・苗穂東
介護予防センター東苗穂	789-6050	札苗
介護予防センター伏古本町	781-1100	伏古本町
介護予防センター元町	784-0808	元町
介護予防センター栄町	711-6110	栄西
介護予防センター栄・丘珠	786-0030	栄東・丘珠





東区マスコットキャラクター「タッピー」

10月11日～11月10日

平成22年9月1日現在の人口・世帯数
 人口 255,075人 (前月比-40)
 男 121,969人 女 133,106人
 世帯数 119,947世帯 (前月比+52)

東区関連の主な施設

東区役所関連

- 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
- 北部市税事務所
〒060-8641 中央区北4西5アステイ45 9階
- 市税証明・口座振替担当 ☎207-3912
- 納税相談担当 ☎207-3913
- 個人の市・道民税担当 ☎207-3914
- 固定資産税・土地担当 ☎207-3917
- 固定資産税・家屋担当 ☎207-3918

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
- 札苗 ☎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

区民センター・地区センターなど

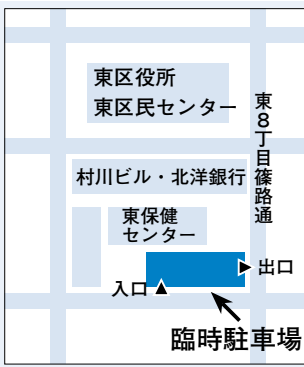
- 東区民センター ☎742-5500
〒062-0011 北11条東7丁目
- ふしこ地区センター ☎785-6323
〒007-0871 伏古11条3丁目
- 栄地区センター ☎704-6005
〒007-0836 北36条東8丁目
- 苗穂・本町地区センター ☎784-7833
〒065-0042 本町2条7丁目
- 東区社会福祉協議会 ☎741-6440
〒065-0011 北11条東7丁目
- 東老人福祉センター ☎741-1000
〒007-0841 北41条東14丁目

区役所や区民センター、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、公共交通機関をご利用願います。

東区役所から

■区役所駐車場の一部閉鎖について

12月中旬まで行う区役所の外壁工事に伴い、駐車場の一部を閉鎖しています。臨時駐車場(左図)を開設していますが、混雑しています。区役所・区民センターにお越しの際は公共交通機関をご利用願います。



■一日合同行政相談

「秋の行政相談週間」に合わせて専門相談員による合同相談を行います。

日時 10月20日(水)午前10時～午後4時。

会場 東区民センター3階「視聴覚室」。

内容 行政相談、人権相談、交通事故相談、法律相談(司法書士)、家庭生活相談、心配事相談(民生委員)。

費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください。

詳細総務企画課広聴係

■ロビーコンサート

フォークソングを鑑賞しませんか。

日時 10月18日(月)午後0時15分～0時45分。

会場 東区民センター。

出演 松井恵子(ピアノ)。

内容 「小さな小さな話がない」ほか。

費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください。

詳細地域振興課まちづくり調整担当

■東区青少年少女相撲大会

「秋場所」参加者募集

日時 11月14日(日)午前9時30分～午後2時30分(予定)。

会場 東区体育館(北27条14)。

対象 東区にお住まいの小学生。

参加料 無料。

申込 10月25日(月)～11月5日(金)までに、地域振興課地域

活動担当に電話、ファクス(722)2794)または直接窓口で申し込み。

その他競技方法などの詳細はお問い合わせください。

詳細地域振興課地域活動担当

東保健センターから

■胃がん・大腸がん検診

日時 10月18日(月)(受付時間は午前8時45分～10時)。

会場 東保健センター。

対象 東区にお住まいの40歳以上の方。

費用 胃がん700円、大腸がん400円(70歳以上、65歳以上の後期高齢者医療被保険者、生活保護受給世帯、支援給付世帯、市民税非課税世帯

■ポリオワクチン

服用のお知らせ

日程 10月は左表の通り。

日	曜	受付時間
1	金	午後1時15分～2時30分
5	火	午前9時15分～10時30分
7	木	午後1時15分～2時30分
15	金	午後1時15分～2時30分
21	木	午後1時15分～2時30分
25	月	午前9時15分～10時30分
29	金	午前9時15分～10時30分

会場 東保健センター。



10月12日(火)から 市税に関する業務は市税事務所で行います

10月12日(火)、市税事務所を開設します。東区を担当するのは「**北部市税事務所**」になります。なお、市・道民税証明(所得証明)、個人に係る市・道民税および固定資産税の課税・納税証明は、引き続き区役所でも交付します。ただし、古い年度や未納のある方の証明など交付できないものがあります。

市税事務所開設の目的や開設に伴う変更点などの詳細は本誌6頁をご覧ください。

【所在地】

〒060-8641

中央区北4条西5丁目
アスティ45 9階

■JR線をご利用の場合

「札幌駅」西コンコース南口より
南西へ約200m

■地下鉄をご利用の場合

南北線・東豊線「さっぽろ駅」
3番出口より西へ約150m

【10/12(火)からの問い合わせ先】

◆納税課

市税証明・口座振替担当 ☎207-3912

納税相談担当 ☎207-3913

◆市民税課

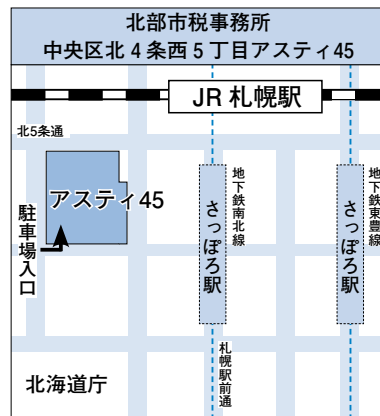
個人の市・道民税担当 ☎207-3914

◆固定資産税課

土地担当 ☎207-3917

家屋担当 ☎207-3918

※軽自動車税や固定資産税(償却資産分)の課税などは、中央市税事務所で担当します。
詳細は本誌6頁をご覧ください。



特約駐車場 アスティ45地下駐車場

札幌市東区住民集団健康診査

対象 札幌市にお住まいの40歳以上の方。

持ち物・申込 受診券と保険証を持参の上、直接会場にお越しください。

詳細 (実施内容について)

東保健センター ☎711-3211

(国保、後期高齢者医療の受診券について)

保険年金課 ☎741-2400

※国保、後期高齢者医療以外の健康保険に加入されている方は、保険証の発行元にお問い合わせください。

月	日	曜	会場	受付時間
10	12	火	北東会館 (北14条東8丁目)	午後1時30分～ 2時30分
	13	水	東苗穂福祉会館 (東苗穂8条2丁目)	午前9時30分～11時
10	18	月	丘珠みづほ団地会館 (北丘珠2条2丁目)	午後1時30分～ 2時30分
			札苗中央会館 (東苗穂4条1丁目)	午前10時～11時
	道住東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目)	午後1時30分～ 2時30分		
10	19	火	丘珠たから児童会館 (北35条東23丁目)	午前10時～11時
			伏古本町まちづくりセンター (伏古3条3丁目)	午後1時30分～ 2時30分
11	9	火	丘珠みなみ会館 (北37条東28丁目)	午前10時～11時
			伏古記念会館 (伏古7条2丁目)	午後1時30分～ 2時30分

健康づくりリーダー養成研修 ウォーキング講座

地域で健康づくり活動を推進するリーダーを養成するため、ウォーキング(ノルディック含む)に関する講座を開催します。



日時 10/26(火)、11/1(月)、5(金)、8(月)、12(金)(全5回)、午後1時30分～3時30分。

会場 東保健センターほか。

対象・費用 東区にお住まいの方。無料。

申込 10/20(水)までに電話または直接窓口。

詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎711-3211

たのしいお弁当大集合!

野菜のおかずが入った幼児のお弁当を募集します。



弁当作りを通して、野菜の摂取量を見直してみませんか。

応募資格 東区にお住まいの幼児の保護者の方。

応募方法 応募用紙を下記提出先に郵送または持参。

応募用紙配布場所 東保健センター、東区内幼稚園・保育園。また、東区ホームページからダウンロードすることができます。

募集期間 10/12(火)～12/10(金)(必着)。

発表 平成23年1月中旬にアリオ札幌(北7東9)に掲示。応募多数の場合は選考。

提出先 〒065-0010東区北10条東7丁目
東保健センター健康・子ども課健やか推進係
☎711-3211

「東区エコカフェ」参加者募集

「個人から地域へ広げるエコライフ」をテーマに、「東区まちづくり参加・入門教室」を開催します。気軽にカフェに集まり、エコ活動について考えてみませんか。

- 日 程 10/28(木)、11/4(木)、11(木)、ほか1日(全4回)。
- 会 場 Café Bene (東区北13条東1丁目)。
- 対 象 東区にお住まいか勤務先のある30歳以上の女性で、4回とも参加可能な方。
- 定員・費用 20人(多数時抽選)。無料。
- 申 込 10/15(金)までに電話または直接窓口で申し込み。
- 詳 細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2400

第10回東区ふれあい子どもまつり

ステージ発表や縁日、食堂でのバザーなど楽しいイベントがいっぱい!

- 日 時 11/7(日)午前10時～午後2時30分。
- 会 場 東区民センター全館。
- 内 容 アンサンブル演奏(北園小学校)、こままわし、ヒップホップダンス、縁日コーナーなど。
- その他 11/1(月)～7(日)、1階ロビーで子ども会の活動を紹介する写真パネル展を開催します。
- 詳 細 東区地域子ども会育成連絡協議会 ☎742-5515

芸術の秋! 東区内の文化祭

第33回東区民文化祭 会場: 東区民センター

- 東区民文化展
 - 【作品展示】2階「大ホール」、3階「視聴覚室」、「講義室」。
 - 日 時 10/13(水)～15(金)午前9時～午後5時
(最終日は午後3時まで)。
 - 【お茶席コーナー】1階ロビー。
 - 日 時 10/13(水)、14(木)午前11時～午後2時。
 - その他 利用券(200円)を東区民センター窓口で販売中。
 - 【サークル体験コーナー】1階「いこい」。日程は下表。

	10/13(水)	10/14(木)	10/15(金)
午前10時～正午	カラオケ	書道	手編み(※)
午後1時～3時		押し花	アイヌ刺繍
午後3時～5時	太極拳	着付け	パッチワーク(※)

※事前予約が必要で、材料費が掛かります。お問い合わせください。

- 東区菊まつり展 1階ロビー、2階「大ホール」。
- 日 時 10/25(月)～28(木)午前9時～午後5時
(最終日は午後3時まで)。

詳 細 東区民センター ☎742-5500
※区役所外壁工事中のため、駐車場の一部を閉鎖しております。公共交通機関を利用してお願いします。

東区女と男のつどい実行委員会 盲導犬チャリティーバザー

- 日 時 10/22(金)午前11時～午後1時30分。
- 会 場 東区民センター2階「大ホール」。
- 詳 細 東区民センター ☎742-5500
地域振興課地域活動担当 ☎741-2400



第12回苗穂・本町地区センター文化祭

月	日	曜	内 容	時 間
10	16	土	ほのぼのコンサート (区内各地区センターで 入場整理券を配布中)	午後2時開演 (午後1時30分開場)
			サークル作品展示会 お茶席(無料、先着60人)	午前10時～午後5時 午前10時30分～午後1時
10	17	日	サークル作品展示会	午前10時～午後3時
			サークル舞台発表会 お楽しみ抽選会	午後0時30分～5時
			お茶のセルフサービス	午前10時～午後3時

詳 細 苗穂・本町地区センター ☎784-7833

児童会館

<http://www.katsudokyokai.or.jp/sisetu/g-kan/higashi.html>

- 新生50周年大感謝祭(新生・10/16(土)午後1時30分)
- レインボーinワンダーランド(元町南・10/23(土)午後2時)
- オニオン座おしばいたまてばこ(東苗穂・10/23(土)午後2時)

毎月、子どもたちが興味を持つような行事をたくさん行っています。詳細については、各館にお問い合わせください。



新生	北8東7	☎711-1339	東苗穂	東苗穂5-2	☎786-3191
栄西	北46東5	☎752-8363	元町	北21東18	☎784-6664
北栄	北30東6	☎711-3755	伏古	伏古10-3	☎782-5620
北光	北18東5	☎753-6353	札苗	東苗穂9-3	☎791-5200
元町南	北16東16	☎785-6148	丘珠たから	北35東23	☎784-8095
ひのまる	北38東9	☎752-1551	丘珠ひばり	北丘珠4-1	☎785-6137
苗穂	苗穂町5	☎711-8433	※全館で中学・高校生の夜間利用可能		

広告



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

区内各施設の講座など

※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（中学・高校生を除く）です。

東区民センター 北11条東7丁目 ☎742-5500 <http://www.higashi-kumin.jp/>

〔申込〕①は東区民センター、東区内各地区センターで入場整理券を配布しています。
 ②は午前9時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み。10/15金に参加者を決定。定員を超えた場合は抽選。
 ③は10/25月から午前9時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み。申し込み先は、東区民センター図書室（☎742-8112）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①第33回ほのぼのコンサート 札幌・大平まゆみさんプロデュース クラシックと映画音楽を楽しむコンサート	10/17(日)午後3時開演 (午後2時30分開場)	無料 ※入場整理券必要	350人	〔曲目〕「チゴイネルワイゼン」、「ある愛の歌」ほか
②バスで行く秋の美術展探訪 話題の「北方神獣」を観に行こう	10/21(木) 午前9時～午後4時30分	参加費 1,800円 (交通費・入館料含む)	要申込 抽選 40人	10/14(木)まで 〔見学先〕札幌芸術の森美術館、 北海道立三好太郎美術館
③豆本講座 てのひらサイズの絵本を作ろう	11/13(土)午後2時～4時	受講料 無料 材料費 700円	要申込 先着 15人 〔対象〕中学生以上の方	〔講師〕関川敦子氏(札幌大 谷大学短期大学部美術科講師)

栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 <http://www.sakae-center.com/>

〔申込〕①は申込開始日の午前9時～午後5時に電話で申し込み。翌日午前9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選。結果は電話にて通知。定員に満たない場合は、以降電話または直接窓口で申し込み（先着順）。
 ②は東区民センター、東区内各地区センターで入場整理券を配布しています。③は午前9時～午後5時に電話で申し込み。
 〔その他〕「スープカレー入門」、「ワードで作る☆パソコンで年賀状」など各種講座や読み聞かせを開催します。詳しくはお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①はじめてのベビーサイン	10/30、11/20、12/11(土) 午前10時30分～正午	受講料 1,600円	要申込 抽選 10組	10/12(火) 〔対象〕生後6カ月～1歳6 カ月のお子さんと保護者の方
②ほのぼのコンサート なつかしく、楽しい歌の世界へ	11/6(土)午後2時～3時30分 (午後1時30分開場)	無料 ※入場整理券必要	200人	〔出演〕イリス(女声アンサンブル) 〔曲目〕アニー・ローリーほか
③お子様とお母様のための心理学	11/15(月)午前10時～正午	無料	要申込 先着 20人	10/19(火)から 〔対象〕小・中学生のお子 さんの保護者の方

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323 <http://www4.ocn.ne.jp/~fushiko/>

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
絵本の読み聞かせの会	10/13、20、27、11/10(水) 午後3時～3時40分ころ	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 <http://www.nh-chikucenter.com/>

〔申込〕①、②、③は申込開始日の午前10時～午後5時に電話で申し込み。翌日午前9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選。受講決定者のみに電話にて通知。定員に満たない場合は、以降電話または直接窓口で申し込み（先着順）。
 〔その他〕「氷凌花のお店の味☆シリーズ」、「手打ちそば入門」、「お正月飾り作り」など各種講座を開催します。詳しくはお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①パソコン初めの一步 今さら聞けないパソコンの基本操作	11/4(木)～19(金) (全6回) 午前10時～正午	受講料 5,700円	要申込 抽選 15人	10/12(火)
②韓国流パッチワーク ボジャギで作る身近な小物	11/29～12/20(月) (全4回) 午前10時～正午	受講料 1,500円 教材費 1,500円	要申込 抽選 12人	10/27(水)
③豊子先生の 保存もできるおせち料理	12/7(火)午前9時～正午	受講料 2,600円	要申込 抽選 8人	11/10(水)

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	10/15(金)、11/6(土) 午前11時～正午	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上
子どもたちの おススメ図書紹介展示	10/16(土)～11/14(日) 開館時間中	無料		〔開館時間〕火～木午前9時15分～午後7時。金～月・ 祝午前9時15分～午後5時 (第2・第4水は休館)。

広告





「あいさつ・声かけ運動」重点推進月間
9月20日(祝)～10月20日(水)
～ご近所で、あいさつ、声かけ、助けあい～



▲敬老ふれあいお食事会

高齢者の日常生活援助や交流を促すといった「福まち」の活動の一環として開催している。(写真は昨年のも)



伏古本町地区

福祉のまち推進センター運営委員会会長

かねこもりじ
金子 守治さん

東区まちづくりびと

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。

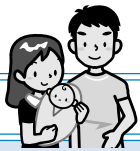
今月は、伏古本町地区福祉のまち推進センター(福まち)「葱ぼうず」の運営委員会会長、金子守治さんを紹介します。



見守りの「輪」

町内会や民生委員、福祉団体などで構成される「福まち」は、地域ぐるみで連携・協力して、高齢者の見守りや食事会の開催、福祉相談など、市民が安心して暮らせるまちづくりを進めています。金子さんは長年「福まち」に携わり、今年の4月に運営委員会会長に就任しました。「地域の見守りや、独り暮らしの高齢者との交流は、現代に不可欠なものです。地域での連携を大切にし、活動を続けていきたいです」と和やかに話します。

「福まち」の連携・協力が、大きな「輪」となり、これからも地域を温かく見守ります。



子育て情報掲示板

子育て講座「いきいきママの子育てコーチング」

イライラしない子育てのポイントを学びましょう！

日時 11/29(月)午前10時～11時30分。
会場 東区民センター3階「講義室」。
対象 東区にお住まいで、就学前のお子さんの保護者の方。
講師 山下 由美 氏 (ムジカ研究所所長)。
費用・定員 無料。20人(先着順)。
申込 10/25(月)午前9時から電話で申し込み。
その他 受講中はお子さんをお預かりします。
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

■サンデーサロン

日時 10/24(日)午前10時～正午。
対象 就学前のお子さんと保護者の方。
費用 無料。当日、直接会場にお越しください。

■子育て講座「ぞっくんもぐもぐ(5～8カ月頃)」

日時 10/28(木)午後2時～3時。
対象 離乳前半のお子さんと保護者の方。
費用・定員 無料。10組(先着順)。
申込 10/14(木)午前10時から電話または直接窓口。
詳細 ちあふる・ひがし(北9東7・☎711-7807)

プレマクッキング

調理実習を通して、妊娠・授乳期の食事を楽しく学んでみませんか。

日時 11/16(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。
費用・定員 無料。15人(先着順)。
申込 10/12(火)～11/8(月)の午前9時～午後5時に電話で申し込み。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



プレパピクラス(両親教室)

ご夫婦で、子育てについて学んでみませんか。

日時 11/19(金)午後6時30分～8時30分(午後6時受付開始)。
会場 東保健センター。
対象 平成23年2月～4月に出産予定のご夫婦。
費用・定員 無料。45組(先着順)。
申込 11/5(金)～12(金)の午前9時～午後5時に電話で申し込み。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

