

【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 FAX742-4762  
E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

ネットで検索!

●東区民ホームページ [ようこそひがしく](http://www.city.sapporo.jp/higashi/) 検索  
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10時30分～40分



東区の  
出来事を  
「声」で  
届けます

第13回東区さわやか健康まつりを開催

初夏のモエレ沼公園を舞台に、豪華景品が当たる「モエレチャレンジオリエンテーリング (小学生以下)」や「歩こう走ろう会」など、子どもから大人まで思う存分汗を流せます。



「メタボ測定コーナー」「子どもたづくり教室」なども開催。参加をお待ちしています!

日時 7/8(日)10時～14時20分 (雨天中止)。  
会場 モエレ沼公園陸上競技場。  
その他 詳しくは、東区民センター・区内各まちづくりセンター・地区センターで配布のチラシをご覧ください。  
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎741-2400

参加無料

ウォーキング実践講座 参加者募集!

地域で健康づくり活動を推進する人材を養成するため、「ウォーキング」をテーマに講座を開催します。



日時 6/29(金)・7/2(月)13時30分～15時30分、7/9(月)13時～16時の全3日間。  
会場・定員 東保健センター2階講堂など。20人 (先着順)。  
対象・申込 研修後に健康づくり活動を推進できる方。3日間とも参加可能な方。6/21(木)までに電話または窓口で申し込み。  
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

参加無料

6/11～7/10の  
ひがしくの催し



…FMさっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)  
「東区情報ひろば～タッピー通信」放送日 (10時30分～40分)  
PO …「東区」

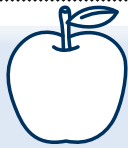
※本誌「東区版」に掲載している情報から抜粋しています。詳細、その他の情報については東区版4～7をご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
	6/11	12	13 たのしいおはなし会 P7	14 市税の夜間納税相談 P5	15 おはなし会 P7	16
17	18 ・ロビーコンサート P4 ・胃がん・大腸がん検診 P5	19	20	21 市税の夜間納税相談 P5	22 ヘルスアップフェア健康講話 P7	23
24 ・サンデーサロン P6 ・グリーン (JAZZ) コンサート P7	25 一歩進んだパソコン講座 (夜間) 6/25～7/11 P7	26 ・住民集団健康診査 P5 ・ペビーマッサージ P6 ・一歩進んだパソコン講座 (午前) 6/26～7/12 P7	27 たのしいおはなし会 P7	28 市税の夜間納税相談 P5	29 ・ウォーキング実践講座 ① P1 ・夏をのりきる! 辛めのスライス料理 P7	30 生ごみ堆肥化セミナー P4
7/1	2 ウォーキング実践講座 ② P1	3 ブレママクッキング P5	4 おもちゃの無料修理 P7	5 市税の夜間納税相談 P5	6 おうちでできる簡単リンパマッサージ P7	7 ・おはなし会 P7 ・Summerコンサート 2012 P7
8 東区さわやか健康まつり P1	9 ウォーキング実践講座 ③ P1	10 ・地域ボランティア入門セミナー7/10～19 P5 ・夏野菜で★簡単パエリア P7				



# 健康なカラダづくり教室！

が行っている介護予防事業を紹介します。



## が3個以上の方 運動能力・筋力トレーニング教室



- ・運動能力トレーニング  
用具などを使用した運動や体操で、歩行バランスなどを強化します。
- ・筋力トレーニング  
トレーニングマシンを使った運動で、筋力を強化します。



## が2個以上の方 栄養教室

健康で元気なカラダに必要な栄養・食事について楽しく学びます。



左のチェックリストの果物マークのチェック数により健康なカラダづくり教室に参加できます。通えない方には家庭訪問もありますので、利用希望の方はお住まいの地域を担当する『地域包括支援センター』にご相談ください。



## が2個以上の方 口腔ケア教室

食べることに欠かせないかむ力や飲み込む力を保つ方法を、楽しく学びます。



## が10個以上の方 家庭訪問

あなたの健康が心配です。教室への参加が難しい方には保健師などの専門職員が訪問し、健康づくりについて相談に応じます。

## どれにも当てはまらない方 すこやか倶楽部



閉じこもりや、要介護状態になることを予防するため、軽い体操などを同じ地域の方々と一緒に楽しみます。

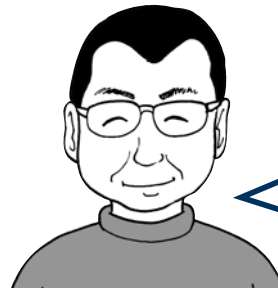
他にも介護予防教室を開催しています。参加してみたい方は、お住まいの地域を担当する『介護予防センター』にご相談ください。



健康なカラダづくり教室に参加した方の感想です。



### 運動能力トレーニング教室 体験者の声



体のバランスが良くなって、転びにくくなりました。現状維持のために、今も続けています。

### 口腔ケア教室体験者の声

健康を保つにはお口からだ分かりました。今、教室で習った「ゴックン体操」が大変役に立っています。





下記の質問に当てはまれば「はい」、当てはまらなければ「いいえ」にチェックしてください。

# 元気な暮らしを支える

皆さんが、健康で元気な暮らしができるように、札幌市

## あなたの元気度をチェックしてみましょう

暮らし	1	バスや電車で一人で外出していますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	2	食品などの日用品の買い物をしていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	4	友人の家を訪ねていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	5	家族や友人の相談に乗っていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
運動	6	階段を手すりや壁を伝わらずに上っていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	7	椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がっていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	8	15分くらい続けて歩いていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	9	この1年間に転んだことはありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	10	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
栄養	11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	12	BMI=体重 ( kg ) ÷身長 ( m ) ÷身長 ( m ) ※BMIとは、肥満度の目安となる指数で、18.5～24.9を正常範囲とし、18.5未満は低体重となります	BMIが18.5以下は <input type="checkbox"/> BMI ( )	
口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	14	お茶や汁物などでむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	15	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
外出・物忘れ	16	週に1回以上外出していますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	20	今日が何月何日か分からない時がありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>



ご紹介した事業は、介護認定を受けていない**65歳以上**の方が対象です。  
お住まいの地区を担当している地域包括支援センターや、介護予防センターが、高齢者のための総合的な相談窓口となっています。ご本人、ご家族の方、お気軽にご相談ください。

札幌市地域包括支援センター  
イメージキャラクター  
『ほっター』

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	北光・北栄・鉄東・苗穂東
東区第2地域包括支援センター	781-8061	札幌苗・伏古本町・元町
東区第3地域包括支援センター	722-4165	栄西・栄東・丘珠

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	札幌苗
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	748-8484	栄西
介護予防センター栄・丘珠	786-0030	栄東・丘珠



# お知らせ広場



東区マスコットキャラクター「タッピー」

## 6月11日～7月10日

平成24年5月1日現在の人口・世帯数  
人口 256,918人 (前月比+468)  
世帯数 121,126世帯 (前月比+520)

### 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

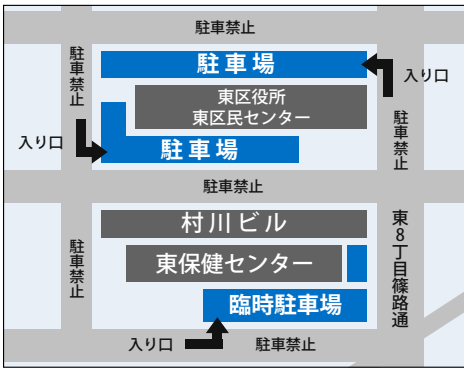
#### 区民センター・地区センターなど

- 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
- 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

自転車に乗りながらの携帯電話の使用は大変危険です。絶対にやめましょう。

### 臨時駐車場を開設

7月31日(火)まで臨時駐車場を開設しています(土日祝除く)。8時45～17時15分。※区役所や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。



### ロビーコンサート

日時 6月18日(月)12時15分～12時45分。

会場 東区民センター1階ロビー。  
出演 ビロビジャン (小松崎健、長崎亜希子)。(小松崎健、長崎亜希子)。



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

### 東区まちづくり体験塾

まちの歴史を学んだり交通安全活動など、まちづくり活動を体験できます。

日程 7月27日(金)。  
場所 札幌村郷土記念館、丘

対象 東区にお住まいの小学4～6年生。

定員・費用 20人。無料。

申込 東区民センターなどで配布中の申込書を6月22日(金)(必着)までに持参、送付、ファクス(722)2794で申し込み。多数時抽選。申込・詳細地域振興課地域活動担当 ☎(741)2400

### 夏季キャンプ 参加者募集

日程 7月28日(土)・29日(日)(1泊2日)。

場所 大志塾広場(サッポロさとらんど交流館横)。  
内容 野外炊事やキャンプファイア、子ども会学校としてのづくりなど。

対象 東区にお住まいの小学5・6年生。30人程度。

費用・申込 2千円。6月29日(金)午前9時から電話またはファクスで申し込み受け付け。

詳細 子ども会育成連合会東区事務局  
☎(742)5515  
FAX(711)6970



### 不法投棄ボランティア監視員の募集

不法投棄発見の際、札幌市に通報をしていただくボランティアを募集します。対象 東区にお住まいか通勤、通学している方。

申込 電話または直接窓口。詳細環境局事業廃棄物課 ☎(211)2927

### 生ごみ堆肥化セミナーを開催します

日時 6/30(土) 10時～11時30分 段ボール箱を使用する方法。  
13時30分～15時 密閉式容器を使用する方法。

会場 モエシ交流センター1階集会室(東苗穂7-2)。

内容 家庭から排出される生ごみを堆肥化する方法を説明します。

申込・詳細 生ごみ堆肥化相談窓口 ☎・FAX 621-5318 (10時～16時、日祝除く) またはEメール (kitagomi@alles.or.jp) で申し込み。  
※FAX・Eメールでの申し込みは、日時・会場名・住所・氏名・電話番号を記入。

参加者に堆肥化基材(段ボール式は容器付き)を無料進呈

札幌市公式ホームページ「生ごみ減量・リサイクル」  
<http://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/namagomi/index.html>



### 地域ボランティア 入門セミナー

講義、車いす実習、施設ボランティア体験を通して活動に必要な知識と技術を学びます。

**日時** 7月10日(火)、12日(木)、17日(火)、19日(木) (全4回)。  
いずれも10時～12時。

**会場** 東区民センター3階視聴覚室ほか。

**対象** 東区にお住まいで、地域での福祉ボランティア活動に関心のある方。

**費用・定員** 500円 (開講初日に納入)。20人 (先着順)。

**申込** 6月11日(月)から電話で申し込み。

**詳細** 東区社会福祉協議会

☎(741) 64440



### プレママクッキング

**日時** 7月3日(火)10時～13時。  
**会場** 東保健センター

(北10東7)。

**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** 6月25日(月)の17時まで

に電話で申し込み。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

### 子育てボランティア 講習会

**日時** 7月13日(金)10時～15時、17日(火)10時～12時。

**会場** 東保健センター2階講堂 (北10東7) ほか。

**対象** 子どもやボランティア



活動に関心のある方。

**内容** 子育て支援や親子との関わり方、遊びの実技など。  
**費用・定員** 無料。15人 (先着順)。

**申込** 6月12日(火)から、9時～17時に電話で申し込み。

**詳細** 健康・子ども課子育て支援係 ☎(712) 6331

### 胃がん・大腸がん検診

**日時** 6月18日(月) (受付時間は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 ※減免制度あり。

**申込** 6月13日(水)までに電話または直接窓口で申し込み。

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

### 防火にご協力ください

放火による火災を防ぐため、建物周辺の整理整頓にご協力をお願いします。

・家の周りに燃えやすいものを置かない

・物置や車庫に鍵を掛ける

・郵便受けに新聞などを差し込んだままにしない

・ごみは決められた日の朝に出す

**詳細** 東消防署 ☎(781) 2100

### 市税の夜間納税相談

毎週木曜日 (祝日除く) 17時15分～20時に夜間納税相談を行っています。

**会場** 詳細 北部市税事務所 (中央区北4西5アステイ

459階) 納税課 ☎(207) 39133

### 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し、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 (北10東7) ☎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
6	26	(火)	北27条会館 (北27東10)	9時30分 ～11時
			17分区町内会 むつみ会館 (北12東15)	13時30分 ～15時





## 障がいのある方へ 在宅相談員をご紹介します

札幌市長から委託された下表の相談員が、在宅で心身に障がいを持った方の相談をお受けしています。

区分	氏名(敬称略)	住所	電話番号	区分	氏名(敬称略)	住所	電話番号
肢体	あんどう せつこ 安藤 節子	北10東9	721-1192	視覚	さいとう いさお 齊藤 績	丘珠町293 ケアハウスさつき園	787-2022
	わたなべ まきよし 渡邊 正良	北43東17	784-3266		だいまる きよつぐ 大圓 清次	北31東3	702-0313
	まつばら ひさお 松原 壽雄	北20東17	781-7017		いしがら ひろかず 石黒 宏和	北38東21	782-8416
	たかせ きょうこ 高瀬 京子	北11東9	723-1645	音声	たかはし つとむ 高橋 勉	東苗穂7-2	787-2000
	よねむら みちこ 米村 美智子	北24東7	711-6674		知的	あいり みえこ 栄利 美恵子	北43東15
	はんだ としあき 半田 敏昭	北8東13	704-2717	たけうち さとみ 竹内 聖美		北41東4	080-4581-7645
聴覚	ただ さちこ 多田 幸子	伏古6-2	FAX785-7786	詳細 保健福祉課福祉支援一・二係 ☎741-2400			
	かとう ひろのぶ 加藤 廣信	伏古4-2	FAX784-6850				

イラスト運動をしないよう、ゆとりを持って出掛け、スピードダウンを心掛けましょう。

## 児童会館 <http://www.syaa.jp/>

- ひなぼんタイム～ロケットふうせん～  
(東苗穂・6/19(火)14時～15時)
- つくってあそぼうマジカルリボン♪  
(新生・6/19(火)14時30分～15時45分)
- 北光かंगाえ隊企画行事「みんなでスポーツ大会」  
(北光・6/19(火)15時～16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		

表中の記号の見方

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  
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(中学生を除く)です。

### ちあふる・ひがし(東区保育・子育て支援センター) 北9条東7丁目 ☎711-7807

[申込] ①②は申込開始日の10時から電話または直接窓口で申し込み。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
サンデーサロン	6/24(日)10時～12時	無料	直接会場	[対象] 就学前のお子さんと保護者
①ベビーマッサージ 赤ちゃんとのタッチケア	6/26(火)10時30分～11時15分	無料	要申込 先着 10組	6/12(火) [対象] 0～1歳のお子さんと保護者
②子どもと楽しむ絵本	7/18(水)10時30分～11時15分	無料	要申込 先着 10組	7/4(水) [対象] 0歳～就学前のお子さんと保護者

### 東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250 <http://www.shsf.jp/higashi-gym/index.html>

[申込] 申込日以降の9時～20時に電話または直接窓口で申し込み。日時、受講料などの詳細については、東区体育館にお問い合わせください。  
※受講料のほかに毎回施設利用料が掛かります(一般390円、高齢者(65歳以上)130円、高校生230円)。

募集項目	募集内容・教室名	申込日(期間)・備考
7月開講スポーツ教室	【球技系教室(対象:16歳以上の男女)】卓球、バドミントン、テニス 【少年少女教室】親子体操、卓球、バドミントン、テニス など	6/12(火)～17(日)

広告



**元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841 <http://www.city.sapporo.jp/toshokan/gyoji/motomati/motomati.html>**

〔その他〕①6/15(金)「もしもしおかあさん」、7/7(土)「おそろいパンツ」。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①おはなし会	6/15(金)・7/7(土)11時～12時	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 ※幼児は保護者同伴
おもちゃの無料修理	7/4(水)13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参

**東区民センター 北11条東7丁目 ☎742-5500 [http://www.higashi-kumin.jp/pc\\_web/top\\_top.html](http://www.higashi-kumin.jp/pc_web/top_top.html)**

〔申込〕②は申込期間の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み。

〔その他〕①出演PMFアカデミーオーケストラメンバー。  
6/7(木)～13(水)蔵書一斉点検のため、図書室は休室。この期間中の本の返却は「返却ポスト」をご利用ください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
東区民センター開設35周年記念 グリーン(JAZZ)コンサート 出演：黒岩静枝	6/24(日)14時(開場13時30分)	800円	250人	東区民センター、大丸プレイガイドで入場券販売中
東区民センター開設35周年記念 ①PMFサマーコンサート	7/19(木)18時30分(開場18時)	大人500円 高校生以下無料 (入場整理券必要)	350人	東区民センター、区内各地区センター、大丸プレイガイドで入場券販売中
②親子でつくる楽しいお弁当	7/21(土)10時～13時	受講料 300円 教材費 500円	要申込 先着 10組	6/11(月)〔対象〕小学生のお子さんと保護者

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

〔申込〕①③は申込日の9時10分～9時20分、②は18時10分～18時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9時～19時に直接窓口または電話で受け付け(先着順。受講料・教材費は受付時、窓口を持参)。

〔その他〕6/14(木)～20(水)蔵書一斉点検のため、図書室は休室。この期間中の本の返却は「返却ポスト」をご利用ください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①一歩進んだパソコン講座 午前の部	6/26～7/12(火)(木)(全6回) 9時30分～11時30分	受講料 3,500円 教材費 1,700円	要申込 抽選 20人	6/12(火) 〔その他〕教材費はパソコンレンタル料を含みます
②一歩進んだパソコン講座 夜間の部	6/25～7/11(月)(水)(全6回) 18時30分～20時30分	受講料 3,500円 教材費 1,700円	要申込 抽選 20人	6/13(水) 〔その他〕教材費はパソコンレンタル料を含みます
③親子料理教室 自分で作ろうお弁当	7/21(土)9時30分～12時30分	受講料 500円 教材費 500円	要申込 抽選 6組	7/7(土)〔対象〕小学3～6年生のお子さんと保護者

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

〔申込〕①②は申込日の9時～17時に電話で申し込み。翌日9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選・決定。結果は電話にて通知。定員に満たない場合は以降先着順。

〔その他〕「女性のための健康マージャン(初心者限定)」「乳幼児の読み聞かせ」などを開催。詳細はお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
Summerコンサート2012 ～札幌の音楽家がお届けする叙情歌の調べ	7/7(土)14時(開場13時30分)	無料 (入場整理券必要)	200人	区内各地区センター、東区民センターにて整理券配布中
①夏ののりきる! 辛めのスパイス料理	6/29(金)10時～13時	受講料 800円 教材費 800円	要申込 抽選 12人	6/12(火)〔メニュー〕油揚げの五香粉丼ほか2品
②夏野菜で★簡単パエリア	7/10(火)10時～13時	受講料 800円 教材費 600円	要申込 抽選 12人	6/12(火)〔メニュー〕パエリア・トマトのカップグラタン

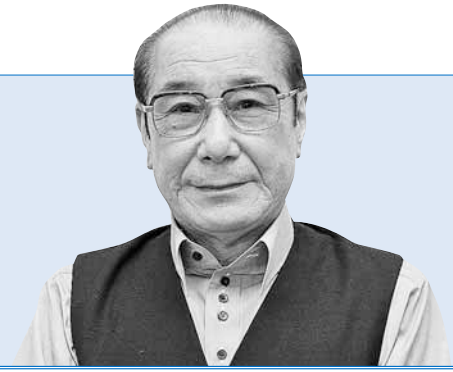
**苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 <http://www.nh-chikuceneter.com/>**

〔申込〕①は申込日の10時～17時に電話で受け付け(先着順ではありません)。翌日9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選。受講が決定した方のみ電話で通知。定員に満たない場合は、以降、電話または窓口で受け付け(先着順)。

〔その他〕7/5(木)～11(水)蔵書一斉点検のため、図書室は休室。この期間中の本の返却は「返却ポスト」をご利用ください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
ヘルスアップフェア健康講話 ～白内障と緑内障について	6/22(金)14時～15時	無料	要申込	募集中〔講師〕天使病院眼科科長 曾根先生
①冷え性&むくみを解消しよう! おうちでできる簡単リンパマッサージ	7/6(金)10時～12時	受講料 500円 教材費 300円	要申込 抽選 10人	6/12(火)
たのしいおはなし会	6/13、27(水)11時～11時30分	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上





北光連合町内会  
環境衛生部長

え ば た し ん た ろ う  
江 端 信 太 郎 さん



①ウオーキングを楽しみながらの清掃活動  
②クリーンウオーキングで回収されたごみ  
※北光まちづくりセンター  
北18条東5丁目 ☎721-1271



「町内会の方々だけでなく、北光地区内の高校からも生徒さんのご協力をいただくなど、この活動を通して地域の絆がより深まっていると感じます。今後、多くの方々に参加いただき、環境についての認識が高まるように続けたいです」と笑顔で語る江端さん、今後のご活躍を期待します。

これは連合町内会の皆さんが、ごみステーション周辺の違反ごみや道路に捨てられたたばこの吸い殻などを回収しながら、北光会館を目指して歩くものです。クリーンウオーキング終了後には、北光会館でお茶を飲みながら、参加者同士の懇談会もあります。

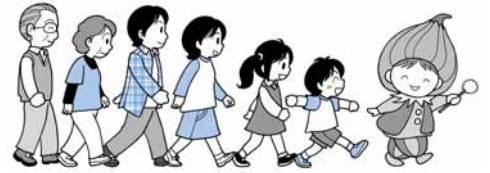
北光連合町内会では、毎年5月30日の「ごみゼロの日」に合わせて、「1日でも清潔で明るい北光地区からごみを無くそう」を目標に「北光地区クリーンウオーキング」を実施しています。

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は北光連合町内会環境衛生部長の江端信太郎さんを紹介します。  
ごみを無くして明るいまちを目指す



## いきいき!!タッピー健康ライフ ～捻挫予防の巻～

暖かくなり外出する機会が多くなる季節です。専門学校北海道体育大学校 澤田 友紀 先生に足首の捻挫予防について、お話を伺いました。



### 雪解け後の歩き方にご注意を。

雪が解けた後も、ツルツル路面での歩幅を狭くした歩き方をしてしまうと、つまづき、足首を捻挫してしまう恐れがあります。

### 通常の路面時の歩き方

⇒足首を返し、足を上げて、かかとから着地する。冬季よりも歩幅を広くする。

### 足首捻挫予防エクササイズ

1) 股関節の運動 (写真①、②) ⇒歩行時に足をスムーズに上げるために行います。

- バランスをとるため手すりや椅子につかまります。お腹に力を入れるためにおへそをへこませます。
- 軽く膝を曲げて、股関節（ももの付け根）から脚を大きく前後させます。  
〔ポイント〕「体が前後左右に揺れない範囲」で行います。

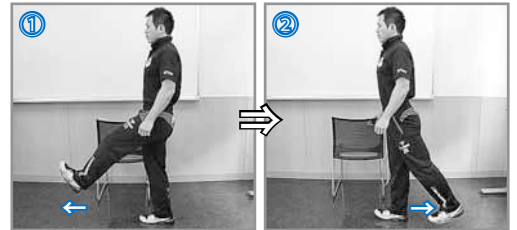
2) 足首の運動 (写真③、④)

- ⇒かかとから地面に着地し、しっかり地面を蹴ることができるように行います。
- 足首を可能な範囲で「返す・伸ばす」という動作をゆっくり繰り返します。
- 足首を返したときに「ふくらはぎの筋肉」、伸ばしたときに「すねの筋肉」が伸びています。

〔ポイント〕膝を伸ばして行くと効果的です。椅子に座って行ってもかまいません。

★各運動をゆっくり左右10回ずつ行くと、スムーズに歩くことができます。

### 1) 股関節の運動



### 2) 足首の運動

