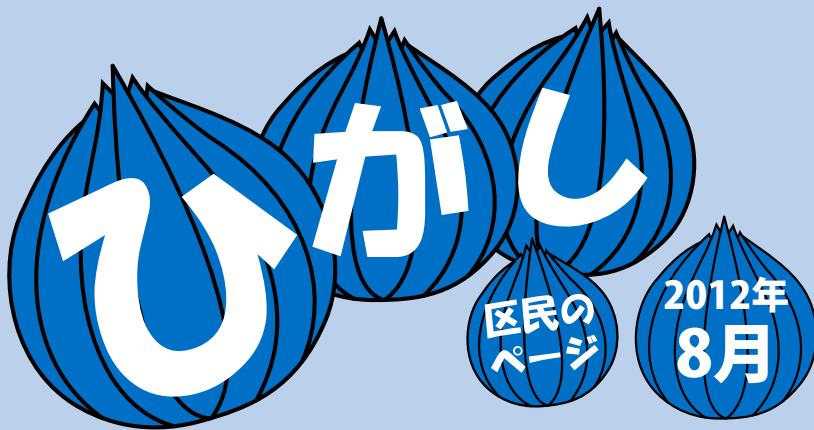




【編集】

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

8月30日(木) 苗穂グリーン公園(北8東19)で 東区防災訓練を実施

※詳細は東区版5ページをご覧ください。

写真は平成22年9月2日に美香保公園で行われた防災訓練の様子

災害時に手助けを
必要とする方の支援や、
市と協力しながらの避難場
所の開設準備、その後の自
立運営に向けた体制づくり
など、訓練・体験を通じて、
地域の災害対応力の向上を
目指しています。

苗穂連合町内会
副会長兼防火防災部長
吉江 隆 さん

8/11〜9/10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)
...「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ページをご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
						8/11
12	13 夏休みファミリー開放① P7	14 夏休みファミリー開放② P7	15 ・絵本の読み聞かせの会 P7 ・夏休みファミリー開放③ P7	16 市税の夜間納税相談 P4	17	18 キッズ☆ヒップホップ 講座① P7
19 鉄東わいわい祭り	20 ・ロビーコンサート P4 ・胃がん・大腸がん検診 P4	21	22① P7 ② P7 ③ P7 ①絵本の読み聞かせの会 ②たのしいおはなし会 ③ヘルスアップフェア 健康講話	23 市税の夜間納税相談 P4	24 ブレバパクラス P4	25 ・お話の扉 (朗読) P7 ・キッズ☆ヒップホッ プ講座② P7 ・北光ピカピカ子育て フェア (子ども向け)
26 サンデーサロン P6	27	28	29 絵本の読み聞かせの会 P7	30 ・ヘルスケア講座① P4 ・市税の夜間納税相談 P4 ・東区防災訓練 P5 ・夏の美術展探訪 P7	31	9/1 ・おはなし会 P7 ・キッズ☆ヒップホッ プ講座③ P7
2	3	4 ヘルスケア講座② P4	5① P5 ② P7 ③ P7 ①東区住民健康診断 ②おもちゃの無料修理 ③絵本の読み聞かせの会	6 市税の夜間納税相談 P4	7	8 ・東区民登山会 P4 ・キッズ☆ヒップホッ プ講座④ P7
9 ・東区児童会館まつり 2012 P6 ・オータムコンサート P7	10	「青色」のイベントは、区内の各地域で開催される夏まつりです。8月19日(日)の「鉄東わいわい祭り」は「鉄東ショッピングセンター駐車場ほか(北9東5) 11:30〜16:00」、8月25日(土)の「北光ピカピカ子育てフェア」は「美香保小学校(北18東6) 10:00〜12:00」で、開催されます。				



頑張っています! 若い力

東区のまちづくり活動に若者たちも力を注いでいます。
 そんな彼らの活動やサポート体制などを紹介します。
 皆さんも身近なことからまちづくりにチャレンジしてみませんか。

東区でまちづくり活動をしているみんなに会ってきました。
 生き生きとした笑顔が印象的!
 これからも頑張ってくださいね。



ビーカフェ
be cafeの様子です



ワガ waga

毎週木曜日16時～20時、アカシア若者活動センター1階ロビーで大学生のボランティアスタッフが高校生のためのコミュニティカフェ「be cafe」を開催しています。
 勉強や、ゲーム、進路相談など高校生が自分らしく過ごせる空間です。
 興味のある方は一度来てみてください。

サタデースクール

毎週土曜日13時～16時、アカシア若者活動センターで、大学生を中心としたボランティアスタッフが、小・中学生と一緒に遊んだり、勉強したりしています。

月に1回程度特別活動として遠足なども行っています。
 詳しくはホームページで確認してください。

<http://satasuku.okoshi-yasu.net/>



お兄さんに質問中



七夕飾りを作っています



今年の北光ピカピカ子育てフェア

札幌大谷大学・短期大学部 にこにこおんがくたい



幼稚園や保育園、障がい者施設などで、ボランティア演奏を行ったり、北光ピカピカ子育てフェアなどの地域の子ども祭りでは、子どもたちと一緒に、歌って踊ってイベントを盛り上げています。
 最新の流行曲も、レパートリーに入っています。



若者と地域を結ぶ拠点

札幌市アカシア若者活動センター

若者活動センターは、札幌市内4カ所に設置されています（秋のリニューアルオープンに向けて1施設が準備中）。若者と地域を結ぶ拠点として、まちづくり活動などへの参加をサポートしています。また、各種講座の開催や活動団体の情報提供を行うなど、若者の仲間づくりや交流を促進します。



札幌市アカシア若者活動センターではこんな応援をしています。

仲間づくり

若者団体間のネットワークを構築し若者を中心とした交流、仲間づくりを促進します。
また、若者の興味を生かして仲間の輪を広げる事業を若者主体で開催します。



ダンス講座での一コマ

活動場所の確保

音楽室、体育室、ダンスなどに使用できる活動室をはじめ、小ミーティング用のスペースを無料、または低料金で用意しています。
3分の2以上が34歳以下で構成されているグループは半額で使用できます。



アカシア若者活動センターの体育室

社会参加促進

若者の自発的な活動を生かし、地域社会活動、まちづくりへの参加を促進します。若い力を必要としている地域のイベントやボランティア活動などの情報の収集・提供を行い、地域活動ネットワークを構築します。



雪まつりつどーむ会場でスノーマンの雪像作り

活動に関する相談

「何かを始めたい」という個別の相談から、団体活動の運営や企画の方法など幅広い相談対応を行い、若者が活動できるきっかけづくりを行います。



企画の内容を相談中

地域活動に参加したい方や、若いメンバーと一緒に活動を行いたいと思う地域の方はお気軽に札幌市アカシア若者活動センターへご連絡ください。
ニーズを結ぶお手伝いをさせていただきます。



札幌市アカシア若者活動センター
指導員 谷 菜月さん

札幌市アカシア若者活動センター

住所：東区北22条東1丁目1-20

地下鉄南北線

「北24条駅」3番出口徒歩5分

開館時間：10時～22時

利用対象者：

- ・貸室：年齢制限なし
- ・事業：34歳以下（下限は事業により異なる）

☎752-7959 FAX752-7938





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24年7月1日現在の人口・世帯数
人口 257,169人（前月比+54）
世帯数 121,403世帯（前月比+89）

計画停電の実施により、掲載されている行事などが中止・変更となる場合があります。詳細は事前に各施設などにお問い合わせください。



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アスティ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

ロビーコンサート

日時 8月20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 黒岩静枝（ジャズシンガー）、山下泰司（ピアノ）。
曲目 「虹の彼方に」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

東区民登山会

参加者募集

日時 9月8日(土)7時～17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。



費用 一般（中学生以上）3千円、小学生2千500円（バス代・保険料・入浴料）。
定員 40人（先着順）。
申込 8月31日(金)9時から東区民センター1階事務室隣の「特設受付」で、費用とともに申し込み。釣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

プレパクラス

日時 8月24日(金)19時10分～20時30分（19時から受け付け）
会場 東保健センター。

会場東保健センター。

対象 平成24年11月～平成25年1月に出産予定のご夫婦。
費用・定員 無料。50組（先着順）。
申込 8月10日(金)～17日(金)の9時～17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

ヘルスクエア講座

糖尿病予防の「コツ」をお伝えします。

日程 8月30日(木)13時30分～15時30分、9月4日(火)10時～13時、10月3日(水)12時30分～14時、11月6日(火)13時30分～15時30分。
会場 東保健センター。

内容 講話、身体測定、運動実践、調理実習など。

対象 東区にお住まいの40歳以上、4日間参加可能な方。
定員 20人（先着順）。
申込 8月10日(金)～24日(金)の9時～17時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

胃がん・大腸がん検診

日時 8月20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 8月15日(水)までに電話または直接窓口で申し込み。

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(金)までに現況届を提出してください。8月16日(木)、17日(金)、20日(月)～22日(水)は19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

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ので、ご利用ください。

会場・詳細 北部市税事務所（中央区北4西5アスティ45 9階）納税課 ☎(207) 3913



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、毎年防災訓練を行っています。
今年は苗穂グリーン公園で実施しますので、ぜひご参加ください。

日時 8/30(木) 9時～12時。※荒天の場合は中止（小雨決行）。

会場 苗穂グリーン公園（北8東19）。
当日午前中は一般利用できません。

その他 会場内には駐車できません。お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
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係 ☎741-2400



亜麻フォーラム開催【9/29(土) 会場:エルプラザ】

東区とゆかりの深い亜麻を知り、まちづくりに生かしてもらうため「亜麻フォーラム」を開催します！

- ✳ 基調講演：上野砂由紀氏
(ガーデンデザイナー、「北海道ガーデン」を提唱)。
- ✳ 札幌市と当別町の亜麻関係者によるパネルディスカッション。
- ✳ 亜麻製品や亜麻の写真パネルの展示、亜麻食品の販売。
- ✳ 豪華景品が当たる抽選会
など盛りだくさんの内容で、お待ちしております！



朝早く咲き
午前中には
散ってしまう
薄紫の可憐な花

来場者には亜麻の
種をプレゼント！

申込 本誌15頁エルプラザの欄をご覧ください（定員270人。先着順）。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2400

生ごみ堆肥化セミナー開催

日時 9/12(水) 13時30分～15時。

会場 丘珠ふれあいセンター
(丘珠町183-2)。

内容 家庭から排出される生ごみを段ボール箱を使用して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。

堆肥化
セット
無料進呈

花火遊びはルールを守って

ご近所の迷惑にならない場所と時間で、ルールを守って遊びましょう。

- 花火に書いてある遊び方をよく読んで必ず守りましょう。
- 花火を人に向けたり、燃えやすいものの近くで遊ばないようにしましょう。
- 風の強いときは、花火遊びはやめましょう。
- バケツなどに水を用意しましょう。
- ごみは必ず持ち帰りましょう。

詳細 東消防署予防課 ☎781-2100

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
9	5	(水)	苗穂記念館 (苗穂町3丁目)	10時～11時
			北光白樺会館 (北23東2)	13時30分～ 14時30分





計画停電の実施により、掲載されている行事などが中止・変更となる場合があります。詳細は事前に各施設などにお問い合わせください。

子育て情報室「タッピールーム」

子育て情報はこちら！お気軽にご利用ください。

- 子育てに関する情報提供や絵本、育児書などの閲覧と貸し出し、手作りおもちゃの紹介をしています。
- 保育士が子育てに関する相談を受けています。
- 子育てサークルやボランティア活動の紹介をしています。



場 所 東保健センター 1階子育て支援係事務室内（北10東7）。

利用時間 8時45分～17時15分
（土・日曜、祝日、年末年始除く）。

詳 細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331

東区児童会館まつり2012

～あそんで・わらって・つながって～

東区の児童会館13館と、ミニ児童会館8館が集まり、アリオ札幌でお祭りをします。子どもから大人までみんなで楽しめますよ。



日 時 9/9(日)11時～17時。

会 場 アリオ札幌 1階ハーベストコート・煙突広場（北7東9）。

費用・対象 無料。どなたでも参加できます。

内 容 工作コーナー、ゲームコーナー、ステージコーナー、地域連携コーナーなど。

詳 細 元町児童会館 ☎784-6664

表中の記号の見方

直接会場＝当日直接参加するもの
先 着＝先着順

要申込＝事前申し込みが必要なものの
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（中高生を除く）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〕①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	8/26(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トイレトレーニング ～始めてみたけれど、 うまく進まないのはなぜ？～	9/12(水)10時30分～11時15分	無料	要申込 先 着 10組	8/29(水)から〔対象〕1歳半～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〕申込期間内の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）。

〔その他〕8/13(月)～19(日)は床面ウレタン塗布工事のため休館いたします。

募集項目	募集内容・教室名	申込日（期間）・備考
10月開講 スポーツ教室	一般男女 (16歳以上) 【球技系教室】卓球、バドミントン、テニス、ゴルフ 【フィットネス教室】ヨガ、リズム体操、健美操、骨盤体操、ZUMBA など	9/3(月)～9(日)
	少年少女講習会 親子体操、幼児運動教室、ジュニア体操教室、卓球、バドミントン、テニス など	

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〕①「お月さまってどんなあじ?」

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	9/1(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	9/5(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

〔申込〕①②③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〕③場所：丘珠空港、中沼プラスチック選別センターなど。昼食持参。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①夏の美術展探訪 ～「東山魁夷展」解説と鑑賞～	8/30(木)10時～16時	受講料 1,800円 (観覧料含む)	要申込 抽選 20人	8/23(木)まで
オータムコンサート 出演：札幌ウィンドアンサンブル	9/9(日)16時 (開場15時30分)	無料 (入場整理券必要)	250人	区民センター、区内各地区 センターで整理券配布中
②はじめてのスマホ入門講座	9/24(月)・25(火)・26(水) (全3回) 10時～12時	受講料 2,000円	要申込 抽選 20人	8/20(月)～30(木)
③東区発見ツアー(産業・施設編)	9/21(金)9時～16時30分	受講料 2,000円 (交通費含む)	要申込 抽選 30人	8/20(月)～9/12(木)

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

〔その他〕①出演：渋谷環(ギター)、市川映子、富岡雅美(バイオリン)、佐藤裕喜子(ピオラ)、藤田淳子(チェロ)。
曲目：ポッケリーニ ギター五重奏曲「ファンダンゴ」、ニン「スペイン組曲」ほか。
区民センター、区内各地区センター、伏古本町、丘珠、札幌、元町まちづくりセンターで下記の日程より整理券配布。
小さなお子様も鑑賞します。ご理解いただきますよう、お願いいたします。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①ほのぼのコンサート ～スペインの風にのせて～	9/23(日)14時(開場13時30分)	無料 (入場整理券必要)	250人	8/20(月)～
絵本の読み聞かせの会	8/15・22・29・9/5(水) 15時～15時40分	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 (幼児は保護者同伴)

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

〔その他〕①体育館を利用する際は、室内運動靴のほか、ラケット、ボールなどを持参してください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①夏休みファミリー開放 バドミントン・卓球	8/13(月)・14(火)・15(水) 9時～17時	無料	直接会場	〔対象〕幼児、小・中学生の 子どもと家族での利用
お話の扉(朗読) ～「わたしのとくべつな場所」ほか～	8/25(土)11時～12時	無料	直接会場	〔対象〕小学生以上

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〕②③は申込日の10時～17時に電話で受け付け。

③は翌日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〕①講師：札幌厚生病院 健康管理課主任部長 平塚先生。

④出演：松島直美withサウンドファミリー。区民センター、区内各地区センター、伏古本町、札幌、苗穂東まちづくりセンターで整理券配布。

「たのしいおはなし会」(8/22(水))を開催。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	申込日(期間)・備考
①ヘルスアップフェア健康講話 メタボリックシンドロームについて	8/22(水)14時～15時	無料	要申込	募集中
②キッズ☆ヒップホップ講座	8/18・25・9/1・8・15・29(土) 17時30分～18時30分	受講料 4,800円	要申込 先着 10人	8/11(土) 〔対象〕小学生
③からだ改善MIXトレーニング ミックス イスピクス・タオル体操・ ウォーキングなど	9/12～12/19の毎週水曜日 (全15回) 10時30分～11時30分	受講料 4,500円	要申込 抽選 15人	8/21(火)
④ほのぼのコンサート ～時代でたどる 世界の名曲・日本の名曲～	10/20(土) 13時30分～15時(開場13時)	無料 (入場整理券必要)	250人	9/10(月)～





①三世代交流のつどいで長屋さん

②三世代交流のつどい（昔遊びコーナー）

※栄西まちづくりセンター

北42条東4丁目 ☎752-9536

栄西地区「福祉のまち」推進センター運営委員長 **ながや よしあき 長屋 義秋** さん

世代を超えた交流で
地域の絆を深める

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は栄西地区「福祉のまち」推進センター運営委員長の長屋義秋さんを紹介します。

長屋さんをはじめとする栄西地区まちづくり協議会では、地域の住民が世代を超えて一緒に楽しめるイベントとして「三世代交流のつどい」栄西ふれあいまつり〜を企画・主催し、地域の各団体の協力のもとに開催しています。

このイベントは、随所に工夫が凝らされており、「昔遊びコーナー」などでは、子どもたちが昔のものに触れながら、お年寄りとの交流ができるようになっていきます。毎年600名を超える地域の方々が参加する人気のイベントです。

「小学校でも、子どもたちと地域の老人会が交流する機会が増えており、地域の絆が深まっていると感じます。これからも三世代が一緒に楽しめるように活動が続けていきたいです」と笑顔で語る長屋さん、今後のご活躍を期待します。



いきいき!!タッピー健康ライフ
～熱中症予防の巻～

本格的な夏の季節を迎え、心配されるのが暑さによる熱中症です。

今回は熱中症予防についてご紹介します。

もし、熱中症かな?と思ったら...

熱中症とは?

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、目まい、吐き気、頭痛、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状が起こります。

※家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために熱中症になる場合もあります。

熱中症にならないためには～熱中症予防のポイント

- ①部屋の温度を小まめにチェックしましょう。
- ②喉が渴いたと感じたら必ず水分補給。喉が渴かなくても小まめな水分補給は必要です。
- ③外出の際には、体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策も忘れずに。
- ④無理をせず、適度な休憩を取りましょう。
- ⑤日ごろから栄養バランスの良い食事を取り、体力づくりをしましょう。



お問い合わせ：東消防署予防課 ☎781-2100

