

【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
 ☎741-2414 FAX742-4762
 E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

ネットで検索!

- 東区民ホームページ
<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

平成25年8月1日現在の人口・世帯数
 人口：258,763人 (前月比+127)
 世帯数：123,524世帯 (前月比+132)



ひがしくアルバム

東区子どもまちづくり体験塾



7月26日(金)～東区内各所～

東区内の小学4～6年生13人が、サッポロビール博物館付近の北8条通沿いに植えられている亜麻の花の手入れや、手作りのPRボードで丘珠空港の乗客を出迎えるなど、市内各所でまちづくり体験をしました。

てっちい夏まつり



7月26日(金)～新生公園～

子どもたちが、「わなげ」や「よみきかせ」など、いろいろな遊びを楽しみました。新生児童会館や苗穂小学校ミニ児童会館の子どもたち、ちあふる・ひがしの園児が踊りを披露し、会場を盛り上げました。

ひのまるちびっ子なつまつり

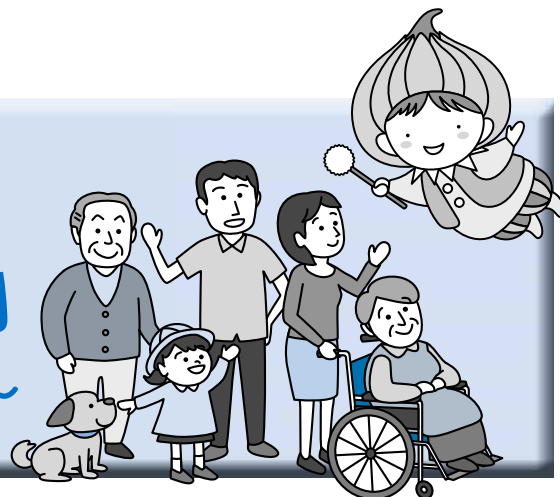


7月30日(火)
～ひのまる公園～

子どもたちやボランティアなど、約1,300人が参加しました。子どもたちは、高校生や地域の人と触れ合いながら、「水遊び」や「バルーンアート」など、さまざまな遊びを楽しみました。



はじめてみませんか。 元気なうちから「介護予防」 ～知っておきたい6つのポイント～



「介護予防」とは介護が必要な状態にならずに、住み慣れた地域で生き生きとした生活を続けられるように、身体や心の機能を維持・向上するための取り組みです。

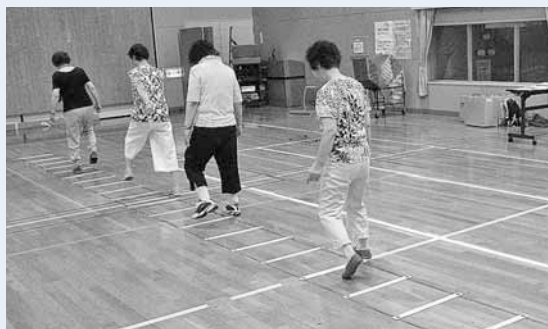
各地区では、要支援・要介護認定を受けていない**65歳以上**の方を対象に介護予防教室を開催しています。今回、ご紹介する6つのポイントを参考にして、生活の中に介護予防を上手に取り入れていきましょう。

1. 足腰が弱ってきたと感じませんか？

- 運動をして、筋力やバランス感覚、柔軟性を高めることが、転びにくい身体づくりにつながります。

介護予防センターでは

転倒予防教室や運動トレーナーを招いての体操、ストレッチやラダー体操などを行っています。



ラダー体操の様子

2. 栄養不足になっていませんか？

- 十分な栄養を取ることで、体力・免疫力などもアップします。

介護予防センターでは

バランスの良い食事についてのお話や、保健センターの栄養士などを招いて教室を開催しています。

食べることを大切に、
栄養を
取りましょう！



栄養教室の様子

3. かむ力、飲み込む力が弱まってきていませんか？

- お口の力を強化し、お口のケアをしっかりすることが、肺炎などの病気の予防につながります。

介護予防センターでは

お口の状態についてのお話や、顔・舌の体操などを行っています。

お口の
健康について
学べます！



口腔教室の様子



4. 外出がおっくうになっていませんか？

- 外出は、心や身体の機能を活発にします。外に出る楽しみを見つけましょう。

介護予防センターでは

手工芸や絵手紙、映画観賞、バスツアーなどのレクリエーションを開催しています。



手工芸の様子

5. 気分が沈みがちになっていませんか？

- うつ病は心身両面に影響します。“これまで楽しめていたことが楽しめなくなった” “訳もなく疲れる” などいつもと違うと思ったら、心の休息が必要です。

介護予防センターでは

紙芝居などを取り入れて、うつ病の予防についてお話をしています。

問1

次の漢字の読みは何でしょう。

- ①雲雀【 】
- ②駝鳥【 】

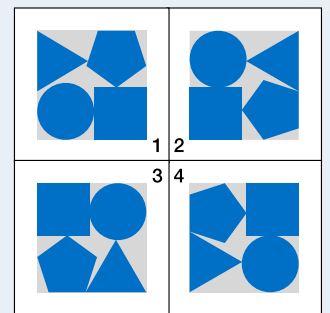
問2

次の計算を数字で答えてください。

- ①さんじゅうにたすななじゅうさん
たすじゅうろく = 【 】
- ②にひゃくごたすにじゅうごたす
ななじゅうなな = 【 】

問3

他の3つと違う図形はどれですか。



6. 物忘れが増えてきたと感じませんか？

- ウォーキングなどの有酸素運動や野菜、果物、魚をよく食べることで、人と活発に交流することが認知症予防に効果があると言われています。

介護予防センターでは

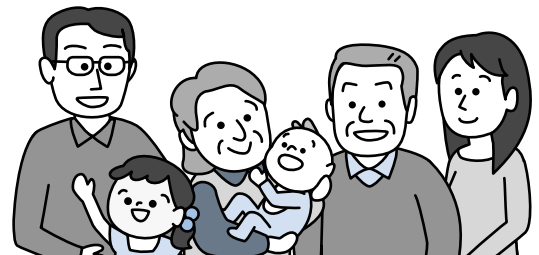
脳を活性化させるトレーニングや交流会、音楽鑑賞や懐メロ体操などを行っています。

脳トレに挑戦
しましょう！
※答えは下に
あります



【答え】問1 ①ひばり ②たちよら 問2 ①121 ②307 問3 1

各予防センターによって、開催している教室などが異なる場合があります。詳細については、お住まいの地区を担当している介護予防センターへお問い合わせください。



名称	電話番号	担当地区	名称	電話番号	担当地区
介護予防センター北光	752-6110	北光	介護予防センター伏古本町	781-1100	伏古本町
介護予防センター北栄	751-1294	北栄	介護予防センター元町	784-0808	元町
介護予防センターなえぼ	782-7010	鉄東・苗穂東	介護予防センター栄町	748-8484	栄西
介護予防センター東苗穂	789-6050	札苗	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」

東区役所関連

- 東区役所 (北11東7) ☎741-2400
 - 東区土木センター (北33東18) ☎781-3521
 - 東保健センター (北10東7) ☎711-3211
 - 北部市税事務所 (中央区北4西5アステイ45 9階) ☎207-3912
 - 東消防署 (北24東17) ☎781-2100
 - 東清掃事務所 (丘珠町873-1) ☎781-6653
- 9月11日からの内容を掲載しています

まちづくりセンター

- 鉄東 (北9東5) ☎721-3105
- 北光 (北18東5) ☎721-1271
- 北栄 (北25東7) ☎721-6336
- 栄西 (北42東4) ☎752-9536
- 栄東 (北41東14) ☎711-2203
- 元町 (北20東20) ☎781-5375
- 伏古本町 (伏古3-3) ☎784-5534
- 丘珠 (丘珠町183-2) ☎781-4283
- 札苗 (東苗穂7-2) ☎783-3608
- 苗穂東 (苗穂町3) ☎742-4427

区役所入り口通路 一部閉鎖のお知らせ

東区役所自家発電設備設置工事に伴い、11月3日(祝)までの間、歩道から東区役所入り口への通路(地下鉄駅側)を閉鎖します。



地下鉄駅側から東区役所へお越しの際は区民センター入り口からお入りください。

東区民センターから 休館のお知らせ

耐震改修工事のため、10月19日(土)、8時30分～17時30分の間休館します。なお、別館(村川ビル)集会室A・B・Cについては通常通りご利用できます。

ご理解とご協力をお願いします。

詳細地域振興課地域活動担当 ☎(741) 2429

ロビーコンサート

日時 9月17日(火)12時15分～45分。

会場 東区民センター。出演 小林祐嗣。

内容 フォーク(旅の宿、結婚しようよ、落陽ほか)。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 ☎(741) 2429

第13回東区老連 シニアフェスティバル

日程 9月17日(火)・18日(水)。会場 東区民センター。内容 演奏会、作品展、功労者表彰など。

詳細 東区老人クラブ連合会(三上) ☎(751) 1618 または保健福祉課地域福祉係 ☎(741) 2459

胃がん・大腸がん検診

日時 9月30日(月)(受付時間は8時45分～10時)。

会場 東保健センター。対象 東区にお住まいで、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 9月25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 ☎(741) 2429

東区民

ウォーキング大会

日時 9月25日(水)9時45分から(受け付けは9時30分から)。雨天中止。

集合場所 ひのまる公園(北41東10)。コース ひのまる公園→百合が原公園→つどいむ(約4.5km)。

グループ 「早め歩き」「ゆっくり歩き」「ノルディックポール使用」の3グループに分かれてウォーキング。費用・定員 無料。100人(先着順)。

申込 9月17日(火)までに市コールセンター ☎(222) 4894、FAX ☎(221) 4894で申し込み(どのグループで歩くかも教えてください)。

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。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アステイ45 9階) 納税課 ☎(207) 3913

生ごみ堆肥化セミナー

日時 10月2日(水)10時～11時30分。会場 モエリ交流センター(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。



講演会 (東区男女共同参画推進事業) 『ごはんにしよう!』

日時 10月6日(日)13時30分～(開場13時)。会場 東区民センター2階「大ホール」。費用・定員 無料。(入場整理券必要)。400人(先着順)。講師 南極料理人こと西村 淳氏。その他 9月11日(水)から東区民センター、区内のまちづくりセンター、地区センターで入場整理券を配布。※お1人様2枚まで。詳細 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429





子育て講座「食べるって楽しい！」
～子どもの心と体に栄養を～

日時 10月31日(木)
10時～11時30分。
会場 東区民センター 3階「講義室」。
対象 東区にお住まいの就学前のお子さんの保護者。
費用・定員 無料。20人(先着順)。
その他 託児あり。
申込 9月18日(水)9時から電話で申し込み。
詳細 健康・子ども課子育て支援係
☎712-6331

「プレママクッキング」

日時 10月22日(火)10時～13時。
会場 東区民センター 2階「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月11日(金)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

ちあふる・ひがしから

■いやいや期のつき合い方 : **■親子体操**

日時 9月25日(水)10時30分～11時15分。 : **日時** 10月10日(水)10時～11時。
対象 1歳半～3歳ころのお子さんと保護者。 : **対象** 1歳半～就学前のお子さんと保護者。
費用・定員 無料。10組(先着順)。 : **費用・定員** 無料。20組(先着順)。
申込 9月11日(水)10時から電話か直接窓口で申し込み。 : **申込** 9月27日(金)10時から電話か直接窓口で申し込み。
詳細 ちあふる・ひがし(北9東7) ☎711-7807

第3回たまねぎフェスタ開催

東区が日本におけるたまねぎ栽培の発祥地であることにちなんで、たまねぎの知識を深め、味わい、楽しむ「第3回たまねぎフェスタ」を開催します。
たまねぎなどの農産物の直売、幻のたまねぎ「札幌黄」を使った食の提供販売や、料理教室(本誌17ページ参照)、たまねぎのゲーム大会など盛りだくさんの内容です。お気軽に参加ください。

日程 9月21日(土)～23日(祝)9時～16時。
会場 サッポロさとらんど(丘珠町584-2)。
詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2429



児童会館 <http://www.syaa.jp/>

○たからパラダイス
(丘珠たから・9/18(水)16時～17時)

○かんたん工作会
(伏古・9/21(土)14時～15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
栄西	北46東5	☎752-8363
北栄	北30東6	☎711-3755
北光	北18東5	☎753-6353
元町南	北16東16	☎785-6148
ひのまる	北38東9	☎752-1551
苗穂	苗穂町5	☎711-8433
東苗穂	東苗穂5-2	☎786-3191
元町	北21東18	☎784-6664
伏古	伏古10-3	☎782-5620
札幌	東苗穂9-3	☎791-5200
丘珠たから	北35東23	☎784-8095
丘珠ひばり	北丘珠4-1	☎785-6137

※全館で中学・高校生の夜間利用可能

東区ケア友の会(男性介護者のつどい)
男性介護者のためのかんたん家庭料理

日時 10月25日(金)11時～13時30分。
会場 東区民センター 2階「実習室」。
対象 東区にお住まいの認知症の家族を介護する男性。
内容 調理実習と情報交換会。
費用・定員 無料。15人(先着順)。
講師 手嶋 哲子氏。
(北海道文教大学人間科学部 健康栄養学科講師)
申込 9月11日(水)～10月18日(金)に電話で申し込み。
詳細 保健福祉課保健支援係 ☎741-2465

札幌市自立支援協議会東区地域部会 シンポジウム
「障がいのある方の住まい探しについて考えます」

日時 9月29日(日)13時30分～16時(開場13時)。
会場 東区民センター 2階「大ホール」。
費用・定員 無料。200人(多数時抽選)。
申込 9月20日(金)までに札幌市コールセンターに☎222-4894、FAX 221-4894、またはEメール info4894@city.sapporo.jpで申し込み(住所、氏名、職業、電話番号必要)。
詳細 札幌市コールセンター ☎222-4894



福祉除雪地域協力員募集

高齢の方や障がいのある方などの除雪活動を支援する「地域協力員」を募集します。
 なお、福祉除雪利用の申し込みは、本誌26ページをご覧ください。

- 対象** 東区にお住まいの個人、または東区所在の団体・企業など。
内容 利用者宅の道路に面した間口幅約1.5m、敷地内は間口から玄関先までの通路幅約80cmを除雪(排雪、屋根の雪下ろし、車庫前の除雪は除く)。
活動期間 12月1日(日)～平成26年3月25日(火)の札幌市の道路除雪が行われた日の正午までに除雪を終了。
活動費 1世帯につき21,000円(1シーズン)を活動終了後に支給。
担当 なるべく近くにお住まいの利用者を担当していただきます。なお、利用申し込み状況により担当世帯がない場合もあります。
登録 10月4日(金)までに電話またはファクス(氏名・住所・生年月日・電話番号、団体などの場合はさらに所在地・電話番号・代表者名も記入)で登録。
詳細 東区社会福祉協議会 ☎741-6440 FAX721-6444

第36回東区民文化祭

- 会場・詳細** 東区民センター ☎742-5500
■第36回オータムフェスティバル《東区文化団体協議会》
【作品展示】
日時 10月2日(水)～4日(金)9時～17時(最終日は15時まで)。
内容 生け花、盤景、書、陶芸、切り絵、川柳など。
【お茶席】
日時 10月3日(木)～5日(土)10時～15時。
【芸能の集い】
日時 10月5日(土)10時～16時予定(開場9時30分)。
内容 詩吟、詩舞、日本舞踊、民謡、大正琴、琵琶など。
■第4回盲導犬チャリティーダンスパーティー
日時 10月13日(日)13時30分～16時。
チケット 500円(9月11日(水)から東区民センター窓口で販売)。

第19回栄地区センター文化祭

月	日	曜	内容	時間
10	4	(金)	サークル作品展示会	9時30分～16時30分
			喫茶コーナー(無料)	10時～16時
10	5	(土)	サークル作品展示会	9時30分～16時
			喫茶コーナー(無料)	10時～12時
			お茶席(無料、先着50人)	10時～13時
10	6	(日)	サークル舞台発表会	10時～14時30分
			喫茶コーナー(無料)	10時～12時

※お茶席利用券は当日9時45分から配布します。
詳細 栄地区センター ☎704-6005

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(中高生を除く)です。

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] 「おもちゃクリニック」「本の読み聞かせ」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
健康講座「ヨガ」	10/2(水)13時30分～15時	無料	要申込 先着 8人	9/18(水)～窓口で受け付け [対象] 成人男女
一日司書体験	10/20(日)13時～16時	無料	要申込 先着 4人	10/5(土)～窓口で受け付け [対象] 小学3～6年生

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)。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
グループブレスン卓球 (16歳以上)	10/21～11/25(月)全4回 ①9時～10時30分 ②10時40分～12時10分	受講料 19,400～ 24,600円	要申込 抽選 各1組	[申込] 10/1(火)～8(火) [対象] 2～6人のグループ
チャレンジ体操 (小学1・2年生)	10/21～3/17(月)全13回 15時30分～17時	受講料 9,700円	要申込 抽選 10人	[申込] 10/1(火)～8(火)

広告

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。



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〕②申込日の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み。③申込期間の9時～17時に区民センター図書室に電話☎742-8112または直接図書室窓口で申し込み。
 〔その他〕①曲名『『あまちゃん』のテーマ』「TRUTH」ほか。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①オータム吹奏楽コンサート 出演：札幌ウインドアンサンブル	9/15(日)16時～(開場15時30分)	入場料 500円	200人	区民センター窓口で入場券販売中
三十絃 ^{ごよ} 箏奏者 ^{ほんまたかし} 本間貴士による ほのぼのコンサート	10/20(日)14時～(開場13時30分)	無料 (入場整理券必要)	250人	9/24(火)から区民センター、各地区センターで整理券配布(1人2枚まで)
②消費者協会講座 「健康な毎日過ごすために」	10/28(月)14時～16時	無料	要申込 先着 50人	9/11(水)～
③お正月用 「消しゴムはんこづくり」	10/8(火)10時～12時	受講料 300円 材料費 500円 (彫刻刀1本付)	要申込 先着 8人	9/17(火)～30(月) 〔対象〕18歳以上(高校生を除く)

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〕②申込日初日の9時10分～20分に窓口で整理券配布。定員を超えた場合即時抽選・決定。定員に満たない場合は、先着順に受け付け。
 〔その他〕①出演：高橋聖純(フルート)、市川映子(バイオリン)、青木晃一(ピオラ)、猿渡輔(チェロ)。区民センター、区内各地区センター、伏古本町、丘珠、札苗、元町まちづくりセンターで整理券配布中。
 「絵本の読み聞かせ会」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
今から準備! 転ばないための運動講習会	9/18、10/2(水) 13時30分～15時30分	無料	直接会場 先着 50人	運動靴、水分補給の飲み物、タオルなど持参
①ほのぼのコンサート ～若きホープを迎えて～	10/6(日)14時～(開場13時30分)	無料 (入場整理券必要)	250人	
②大人の家庭科(調理実習編)	10/16・30・11/13・27(水) 9時30分～13時(全4回)	受講料 2,500円 教材費 2,000円	要申込 抽選 12人	9/25(水)～

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

〔申込〕①③申込日の10時から電話で受け付け。②申込日の10時～17時に電話で受け付け。翌日9時に受講者を決定。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〕「たのしいおはなし会」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
①ベビーとママのリズム遊び	10/10・11/14・12/12(木)(全3回) 10時30分～11時20分	受講料 500円	要申込 先着 15組	9/18(水) 〔対象〕6カ月～3歳のお子さん と保護者
②自分でできる簡単キレイ術 ～基礎から学ぶ実践スキンケア～	10/24・31・11/7(木)(全3回) 10時～12時	受講料 1,575円	要申込 抽選 10人	9/24(火)
③健康セミナー (基礎体力測定、ゆるやか体操)	10/31(木)13時～16時	無料	要申込 先着 15人	9/18(水)

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

〔申込〕①申込日の9時～17時に電話で受け付け。
 〔その他〕①参加者に堆肥化セットを進呈。「乳幼児の読み聞かせ」も開催します。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
大人も楽しめるお話の世界 ～朗読とマリンバ演奏～	9/28(土) 13時30分～15時10分(開場13時)	無料	直接会場	〔対象〕小学生以上 〔内容〕朗読「月のしずくの子どもたち」
①生ごみ堆肥化セミナー	10/21(月)13時～15時	無料	要申込 先着 20人	9/17(火)

広告



8/20始業式。
笑顔のハイタッチで
夏休み明けの児童を
迎える中尾会長。



小学校前の信号のない
横断歩道。スクールガ
ードの皆さんが安全を
守ります。



元町二区町内会会長 なか お ゆき お 中尾 幸夫 さん

まちづくりに励む人を紹介
する「東区まちづくりびと」。
今月はみんなが安心して暮
らせるまちづくりに取り組む
元町二区町内会会長 中尾幸
夫さんを紹介します。

 あいさつで犯罪^{まじ}の
まちづくり

会長に就任した平成17年か
ら開成小学校のスクールガ
ードを始めました。「子ども
たちが元気に安心して登校で
きるように」と、雨の日も雪の
日も子どもたちを見守り続け
てきました。中尾さんの活動
に賛同する仲間が増え、今で
は12人のスクールガードたち
が、毎朝、児童と通学路の安
全を守っています。

「子どもから高齢者までみ
んなが安心して暮らせるまち
づくり」をテーマに、地域住
民が協力し合って、ごみステ
ーションの見回りや要介護者
の支援、あいさつ声かけに取
り組んでいます。近所の人は
もちろん、道ですれ違う人に
もあいさつをします。お互い
に声を掛け合うことで、地域
内の不審者や空き巣被害がな
くなりました。

今日も町では、明るい「お
はよう」の聲が響いています。

教えて！
タッピー

いつも、市役所のどこに連絡すれば
いいのか分かりません

札幌市のコールセンターをご利用ください



札幌市コールセンターは、市のさまざまな制度
や手続き、施設、行事、公共交通案内など、暮
らしのちょっとしたご質問にお答えします。

便利

年中無休
8時～21時で受け付け

日中お仕事をしている方もご利用できます。
市役所が閉庁している早朝や夜間、土・日
曜、祝日にもお問い合わせ可能です。

札幌市コールセンター

ファクスや
Eメールも
OK!!

ツージャ しゃくしょ
☎ 222-4894 FAX 221-4894

※送信元のFAX番号も忘れずにご記入
ください

Eメール info4894@city.sapporo.jp

市役所や区役所のどの部署に問い合わせたらよいか分
からないときでも安心です！

親切

札幌市役所ホームページの
情報も入手可能！

インターネットを利用しない方でも、
コールセンターを通じて、市のホーム
ページ上の情報提供が受けられます。



【詳細】市民の声を聞く課 ☎ 211-2045

広告

