



東区マスコットキャラクター「タッピー」

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22日(水)10時～16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、司法書士相談、家庭生活相談、心配事相談(民生委員)、多重債務相談(財務局)。
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 ☎(741) 2414

ロビーコンサート

民謡のコンサートを楽しまませんか。

日時 10月20日(月)12時15分～12時45分。
会場 東区民センター。
出演 三代目今井篁山社中(桶野芳枝ほか)。

曲目 「道南口説節」、「江差追分」、「南茅部鱒釣り口説節」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

冬の健康づくり教室

日時 11月10日(月)13時30分～

東区健康づくりセンター

15時30分。
会場 東健康づくりセンター(東保健センター3階)。
内容 転ばないための歩き方と骨折予防の食事についての講話、簡単にできる姿勢改善や筋肉をほぐす運動の実践。

対象 東区にお住まいで、軽い運動ができる40歳以上の方。
費用・定員 無料。50人(先着順)。
申込 10月14日(火)～25日(土)に市コールセンター ☎(222) 4894へ電話で申し込み。

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 10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 10月15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

東区ケア友の会(男性介護者のつどい)

「教えます!食事支援」

調理のポイントグループ

ホーム職員の経験から。日時 10月30日(木)11時～13時30分。
会場 東区民センター2階「実習室」。

内容 講話、調理実習、交流会。
講師 吉田彰子氏(グループホームもえれのお家アカシア館・ポプラ館管理者)。
対象 東区にお住まいの認知症の家族を介護する男性。

費用・定員 無料。15人(先着順)。
申込 10月14日(火)～24日(金)に電話で申し込み。
詳細 保健福祉課保健支援係 ☎(741) 2465

東区少年少女相撲大会「秋場所」参加者募集

日時 11月9日(日)9時30分(受付時間は8時45分)。
会場 東区体育館格技室。
対象 東区にお住まいの小学生。

参加料 無料。参加賞あり。
申込 <http://blog.goo.ne.jp/1955618-001>をご覧ください。
FAX (788) 6355などで①学校名②氏名(フリガナ)③学年④性別を記入し申し込み。

10月20日(いいオニオン)は「札幌黄の日」!

東区特産のタマネギ「札幌黄」の歴史的価値や魅力を広く知ってもらうため、10月20日(いいオニオン)を「札幌黄の日」、またこの日から1週間を「札幌黄ウィーク」とし、さまざまなPR活動を行います。
内容 飲食店や小売店、札幌駅前通地下歩行空間(憩いの空間)における札幌黄PR(10月18日(土)～20日(月))。
詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎(741) 2429

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459階) 納税課 ☎(207) 3913



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459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

10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

