

【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 [ようこそひがしく](http://www.city.sapporo.jp/higashi/)
- 東区広報番組 さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)  
「東区情報ひろば タッピー通信」 毎週水曜日10時30分～40分  
「タッピー通信い〜すトーリー」 毎月第4土曜日13時15分～29分

平成26年11月1日現在の人口・世帯数  
国勢調査ベース  
人口：259,678人 (前月比+170)  
世帯数：125,021世帯 (前月比+133)

# ひがしくアルバム

## 「食育川柳かるた絵札」 原画引き渡し式

10月17日(金)



絵札の原画を描いた札幌大谷大学の学生



原画引き渡し式の様子

区内の小・中学生から募集した食育川柳を基に、札幌大谷大学の学生が絵札を描きました。

印刷されたかるたは区内の小・中学校などに配布され、かるたの原画は、12月18日(木)～24日(水)に、区民センターロビーで展示されます。

会場：札幌大谷大学

## 児童防火作品コンクール 表彰式



会場に展示された受賞作品



授賞式の様子

10月25日(土)

区内の小学生が制作した、「防火」に関する絵画、標語、ポスター各部門の優秀賞受賞者に、自分の作品がデザインされた表彰盾が授与されました。

優秀賞の標語7点は、今月号から「お知らせ広場」に掲載します。  
会場：こどもの劇場やまびこ座

## 冬の健康づくり教室



冬道講話の様子

11月10日(月)

雪に負けない体づくりをしてもらおうと、保健師による冬道の危険性についての講話、専門学校北海道体育大学校による運動実践などが行われました。

会場：東健康づくりセンター



運動実践の様子





# 誰もが健康的で安心して暮らせるまちへ

## 赤ちゃんからお年寄りまで みんなに優しいまちを目指して



高齢化が進み、支援や介護を必要とする人が増え、生活スタイルが変化していくなかで、地域での交流は減ってきています。

健康でいつまでも住み慣れた地域で暮らせるように、福祉のまち推進センター（福まち）や町内会などの地域関係組織と行政が協働し、地域の支え合い活動の強化と地域の皆さんが元気になる取り組みを行っています。

今回は、平成25年度より地域保健福祉活動推進の先行地区として、さまざまな取り組みを行っている栄西地区の事業の一部をご紹介します。

### 健康づくり

「健康は自分への最高の贈り物」をテーマとして、地区の健康づくり活動の活性化につながる取り組みを行っています。

### 健康づくり推進員の取り組み

地域の健康づくり活動の推進を担う「健康づくり推進員」を任命し、初めての研修会を行いました。地域での健康づくり活動の紹介をしたり、健康寿命延伸都市を掲げる松本市の健康づくり推進員のお話を聞いたりしました。



健康づくり推進員研修会  
福まち行事で毎回行っているラジオ体操の正しい体の動かし方も勉強

#### 健康づくり推進員の役割

- ★自身の健康に気を配ること
- ★健診を受けること
- ★健康づくりの集まりに参加すること
- ★これらを家族や近所、地域に勧めること

### 健康づくりの集いの開催

福まち主催で、夏に歩こう会（ウォーキング）、秋に講演会、今年度より冬に健康づくり教室を行う予定です。健診受診と併せてスタンプラリーも実施中です。

### 健康かわら版栄西の発行

健康づくりに熱心な団体の紹介、食生活改善推進員提案のレシピ、地域の方の健康自慢、保健師のつぶやきコーナーなど、地区の健康づくりに関する情報発信を行っています。



歩こう会

まちづくりセンターから百合が原公園までウォーキング



#### <その他の取り組み>

- ・「いきいき健康・介護フェスタ」の開催（基礎体力や血管・脳年齢の測定、健康相談など）
- ・休日健診の開催



# 見 守り活動・高齢者のふれあい活動

地区関係組織と行政、区社会福祉協議会などの関係機関がネットワークを組み、見守り活動や高齢者のための行事などのさらなる充実を目指しています。

みんなで話す。みんなでみまもる。栄西みらいカフェ ～みまもり編～

見守り活動について、昨年度は2回の意見交換会を開催しました。今年度は町内会ごとに、さらに掘り下げた語らいの場を開催しています。

<その他の取り組み>

- ・福まち主催の高齢者サロン（150人以上の多くの参加があります）などの行事への支援
- ・高齢者、障がい者支援に関する研修会の開催



# 子 育て支援

「家族の健康はお父さん・お母さんの健康から！」をテーマに、子育て中の保護者の健康づくりに力を入れています。

子育てサロン研修会「子育て中だって、自分磨き！」

お母さんの健康づくりとリフレッシュを目的に、子育てサロンの中で初めてお母さんのための研修会を開催しました。ボランティアの皆さんがお子さんの世話をしてくれる間、ゆっくり『自分磨き』をしました。

<その他の取り組み>

- ・三世代交流会で親子のミニ体力測定を実施
- ・子育てサロンでお母さんの健康測定会や健康相談を実施
- ・小・中学校で「子育て世代の健康通信」を配布



栄西地区福祉のまち推進センター 事務局長 むかいやま としお 向山 俊男さん

脳年齢の測定や健康相談などを地域の行事で行い、健康づくりへの意識向上を図っています。また、これまで行ってきた見守り活動と併せて、顔の見える関係づくりが大切だと考え、高齢者サロンや行事に参加できる対象者を広げて地域の人同士が顔を合わせる機会を増やしたり、気軽に相談できるように保健師や関係機関の職員にも行事などに参加してもらったりしています。皆さんも、地域のつながりを広げる取り組みを始めてみませんか？

先行地区以外の地区でも、  
「こんなことをしてみたいけど、協力してもらえるのかしら？」  
などのご相談がありましたら、お気軽にご連絡ください。

- ＊健康づくり活動、子育て支援に関すること：東保健センター ☎711-3211
- ＊高齢者支援に関すること：保健福祉課保健支援係 ☎741-2465
- ＊見守り活動に関すること：保健福祉課活動推進担当係 ☎741-2459







**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アスティ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

12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

**ロビーコンサート**

木管五重奏のコンサートを  
楽しみませんか。  
日時 12月15日(月)12時15分～15分

会場 東区民センター。

出演 菊地秀夫(クラリネット)、  
関口さくら(フルート)ほか。

曲名 「日本のうたメドレー」、  
「サウンドオブミュージック  
メドレー」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

**東区明るい選挙  
啓発書道展**

区内の小学3～6年生から  
募集した多数の作品の中から  
優秀作品を展示します。  
日程 1月6日(火)～13日(火)。  
会場 東区民センター1階ロビ  
ー。

詳細 東区選挙管理委員会事務  
局(総務企画課内) ☎(741)  
2412

**東区成人式**

日時 1月12日(祝)14時～16時  
(式典は14時30分～15時)。  
会場 つどいむ(栄町885番地1)。  
対象 平成6年4月2日から平  
成7年4月1日までに生まれ  
た方で、東区に住民登録をし  
ている方に案内状を発送しま

**新年交礼会**

日時 1月7日(水)14時～15時30  
分。  
会場 札幌全日空ホテル(中央  
区北3西1)。  
対象 東区にお住まいの方。  
会費 3千円。  
申込 12月12日(金)までに、地域  
振興課、または各まちづくり  
センターで会費を添えて申し  
込み。

詳細 地域振興課まちづくり推  
進係 ☎(741) 2429

**「MILK」区民コンテスト  
参加団体募集**

東区で活動する団体のイベ  
ントです。ブース出展やステ  
ージ発表を通じて、活動紹介  
をしませんか。  
日時 2月22日(日)11時～17時。  
会場 アリオ札幌(北7東9)。  
参加費 1団体3千円(後日開  
催する交流会への参加費(2  
人分)を含む)。  
申込 12月22日(月)までに、電話  
または直接窓口で申し込み。

**第5回モエレ山  
爆走そり大会参加者募集**

詳細 地域振興課まちづくり調  
整担当 ☎(741) 2429  
段ボールの自作そりでモエ  
レ山を滑走する競技で、スタ  
ートからゴールまで(およそ  
120メートル)の滑走タイムを  
競います。  
日時 2月8日(日)8時30分～14  
時(競技開始10時30分)。  
会場 モエレ沼公園 モエレ山  
特設会場(モエレ沼公園1)。  
費用・定員 無料。80組(先着  
順)。  
対象 どなたでも参加できます。  
申込 12月8日(月)～1月20日(火)  
に申込書をFAX(722) 2794  
で申し込み。



その他 札幌市ス  
ポーツ推進委員  
会ホームページ  
から要領・申込  
書をダウンロード  
できます  
(<http://www.sapporo-sposhin.jp>)。

**市税の夜間納税相談**

詳細 地域振興課地域活動担当  
☎(741) 2429  
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

広告



中央区北4西5アステイ459  
階) 納税課 ☎(207) 3913

**胃がん・大腸がん検診**

日時 12月15日(月) (受付時間は  
8時45分～10時)。  
会場 東保健センター1階ホー  
ル。

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(70歳以上の方、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、市民税非課税世帯の方  
は無料です。各種証明書をお  
持ちください)。

申込 12月11日(木)までに、電話  
または直接窓口で申し込み。  
その他 胃がん検診は検診車  
(大型バス)でバリウムをX  
線撮影、大腸がん検診は採便  
セットを用いた便潜血検査で  
す。  
詳細 健康・子ども課 健やか推  
進係 ☎(711) 3211

**東区子どもまちづくり  
体験塾**

まちの歴史を学んだり地域  
の一員として、まちづくり活  
動を体験します。

日程 1月15日(木)。

会場 苗穂・本町地区センター、  
丘珠空港、東消防署。

対象 東区にお住まい、または  
東区内の小学校に通う4～6  
年生。

定員・費用 20人。無料。

申込 区民センター、区内各ま  
ちづくりセンター、地区セン  
ター、児童会館で配布中の申  
込書を12月24日(水) (必着)ま  
までに、持参、郵送、FAX (722)  
2794で申し込み。多数時  
抽選 (抽選結果は全員に通  
知)。  
詳細 地域振興課 地域活動担当  
係 ☎(741) 2429



**12月1日(月)から 除雪センターを開設しました**

除排雪作業に関するお問い合わせは  
各地区の除雪センターへ。

- 西地区 ☎781-9515  
栄町 885-1 つどーむ駐車場内
- 東地区 ☎781-5213  
丘珠町 584-2 サッポロさとらんど内
- 南地区 ☎781-5281  
伏古 1-2 伏古公園内



**「丘珠まちづくりセンター」「丘珠ふれあいセンター」が  
リニューアルオープン**

工事のため一時移転していた丘珠まちづくりセン  
ターが元の場所で12月15日(月)にオープンします。丘珠  
ふれあいセンターの休室していた部屋も12月15日(月)  
から利用することができます。

所在地 丘珠町183-2 ☎781-4283  
詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎741-2429

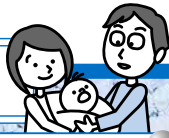


**児童会館** <http://www.syaa.jp/>

新生	北8東7	☎711-1339	○カタキング (伏古・12/25(木)14時～15時15分)	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。
栄西	北46東5	☎752-8363	○年末だよ！大宴会会 (札苗・12/26(金)14時～16時)	
北栄	北30東6	☎711-3755	※全館で中学・高校生の夜間利用可能	
北光	北18東5	☎753-6353	元町 北21東18 ☎784-6664	
元町南	北16東16	☎785-6148	伏古 伏古10-3 ☎782-5620	
ひのまる	北38東9	☎752-1551	札苗 東苗穂 9-3 ☎791-5200	
苗穂	苗穂町 5	☎711-8433	丘珠たから 北35東23 ☎784-8095	
東苗穂	東苗穂 5-2	☎786-3191	丘珠ひばり 北丘珠 4-1 ☎785-6137	



# 子育て情報掲示板



## 親子DEクッキング

～野菜、牛乳・乳製品で簡単おやつを楽しく作って食べよう～  
 ※7月28日、8月4日実施の「親子DEクッキング」と同内容。  
 初めての方優先（託児はありません）。

### 日時

①1月7日(水)13時30分～15時②1月14日(水)13時30分～15時。

### 対象

①小学生と保護者②就学前のお子さん（3歳以上）と保護者。

会場 東区民センター2階「実習室」。

実習献立 ミルクわらびもち、洋風混ぜずしおにぎり。

費用・定員 無料。それぞれ親子20組（先着）。

持ち物 エプロン、スカーフ（ハンダナ）、手ふき用タオル、  
 筆記用具。

申込 12月11日(水)～19日(金)に電話で申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211  
 （東区食育推進ネットワーク事務局）

## 子育て講座

託児あり

「親子のハッピーコミュニケーション」

日時 1月30日(金)10時～11時30分。

対象 就学前のお子さんの保護者。

会場 東区役所3階「第1会議室」。

講師 高橋美恵子氏(親業訓練シニアインストラクター)。

費用・定員 無料。20人（先着）。

申込 12月16日(火)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

## ちあふる・ひがしから

### ■サンデーサロン

日時 12月28日(日)10時～12時。

対象 就学前のお子さんと保護者。

費用・申込 無料。当日、直接会場へ  
 お越しください。

詳細 ちあふる・ひがし（北9東7 ☎711-7807）



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。

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833				
[申込] ①電話または窓口で申し込み。②申込日の10時から電話または窓口で申し込み。③申込日の10時～17時に電話または窓口で申し込み。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）。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
楽しいクリスマスおはなし会	12/17(水)14時～	無料	直接会場	〔対象〕 幼児以上 ※幼児は保護者同伴
①からだ改善☆MIXトレーニング (イスピクス・タオル体操・ストレッチほか)	1/7～3/18(水) (全10回) 10時30分～11時30分 ※2/11(祝)は除く	受講料 3,200円	要申込 先着 15人	募集中
②足もみ健康法 ～筋肉と関節編その1～	1/15(木) 13時30分～15時30分	受講料 800円	要申込 先着 15人	12/15(月)～
③「はじめてのヴァイオリン・応用編」 ～いろいろな曲を弾いてみよう～	1/19～2/16(月) (全5回) 16時～17時	受講料 2,500円	要申込 抽選 10人	12/17(水) 〔対象〕 楽器に触れた経験がある小学生以上

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
クリスマスのつどい ～大型紙芝居、大型絵本の読み聞かせ～	12/13(土)14時～15時	無料	直接会場	〔対象〕 幼児以上 ※幼児は保護者同伴
絵本の読み聞かせの会	12/17、24(水)15時～16時			

広告

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、できるだけ公共交通機関をご利用願います。



**東区民センター 北11条東7丁目 ☎742-5500**

〔申込〕①②③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〔会場〕区民センター3階「講義室」④〔会場〕区民センター2階「大ホール」。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①冬休み子ども茶道教室	1/4(日)～8(木) (全5回) 10時～12時	受講料 500円	要申込 先着 20人	12/11(木)～ 〔対象〕小・中学生
②冬休み子ども囲碁教室 初心者コース・経験者コース	1/5(月)～7(水) (全3回) 14時～16時	受講料 500円	要申込 先着 各10人	12/11(木)～ 〔対象〕小・中学生
③「インターネット活用講座」	1/19(月)～21(水)、26(月)～28(水) (全6回) 13時30分～15時30分	受講料 3,800円 教材費 1,700円	要申込 先着 20人	12/15(月)～ 〔対象〕文字入力、マウス操作が可能の方
④「新春寄席」 出演：北海道大学落語研究会	1/24(土)14時～ (13時30分開場)	無料 (入場整理券必要)	250人	12/22(月)から入場整理券を 区民センターで配布

**東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250**

■エスポラーダ北海道がコーチとしてやってきます  
〔申込〕申込期間の9時～20時に電話で申し込み。詳細については、東区体育館にお問い合わせください。

対象	教室名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
小1・2年生	SHSF冬短キッズフットサル	1/6(火)～8(木) (全3回) 9時30分～10時30分	受講料 1,740円	要申込 先着 各30人	12/11(木)～17(水) 【電話のみ受け付け】
小3・4年生	SHSF冬短ジュニアフットサル	1/6(火)～8(木) (全3回) 11時～12時			

**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	申込日(期間)・備考
おもちゃの無料修理	12/17(水)13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参 (部品交換は実費負担)
本の読み聞かせ	12/20(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

**年末年始の業務案内**

■東区役所  
土木センター  
保健センター  
区内各まちづくりセンター

12/27(土)から1/4(日)まで休みます。  
なお、出生届や死亡届などの戸籍の届け出は、休みの間も区役所日直室で受け付けます。

■東区民センター  
区内各地区センター

12/29(月)から1/3(土)まで休館します。  
この期間中の貸室使用申し込みは、12/28(日)に繰り上げて受け付けします。  
この期間は図書室も休みます(本の返却もできません)。

■ごみの収集

ごみステーションの収集は12/31(水)から1/2(金)まで休みます。各地区の収集日は、家庭ごみ収集日カレンダーでご確認ください。  
大型ごみ受け付けの大型ごみ収集センターは12/29(月)から1/3(土)まで休みます。詳しくは本誌31ページの「年末年始ガイド」をご覧ください。  
詳細 東清掃事務所 ☎781-6653

■その他の施設、業務案内など  
本誌30・31ページの「年末年始ガイド」をご覧ください。

広告



# ふらっと ホーム in 東区

## みんなで考えよう 安心して暮らせるまちづくり



市民と市長がまちづくりについて意見交換を行う「ふらっとホーム」。  
東区では、8月30日(土)にモエレ沼公園ガラスのピラミッドで、  
「安心して暮らせるまちづくり」について話し合いました。  
その様子を一部ご紹介します。



うえだ  
上田市長

### 世代を超えたつながり

#### 対話者から

『自分の子どもが学校を卒業して学校との関わりがなくなると、子どもに声を掛けにくくなる風潮があります。今はOB<sup>オービー</sup>として学校に足を踏み入れることで、地域の安全のために、地域の目になっていると思っています』

『あいさつは大事だと思うので、通勤時など自分から近所の方に声を掛けるようにしています』

#### 市長から

地域の高齢者が子どもに声を掛けることで、まちづくりの中で大切な親和性、親密性が生まれてくると思います。そういった意味で、子どもたちを見守ろうという活動が大事なまちづくりのひとつになっていくのだらうと思います。



おの  
小野さん

### 町内会活動への参加

#### 対話者から

『ボランティアや町内会活動に参加したいと思っている若者もいるはずなので、彼らが手伝えるイベントがあったらいいと思います』

『地域のためというよりは、自分のために町内会活動に参加していて、自分ができるところをやっている、困ったときに助けてくれるのではないかと考えています』

#### 市長から

何か頼みごとをして働いてもらうのではなく、若者も一緒にみんなで知恵と力を出し合ってまちづくりをしていかなければならないのです。若者が中心となり、主役にもなれるそんなイベントをやっていただければと思います。町内会の活動を限定的に考えるのではなく、みんなのためになることをやろうという意識を持つことが、まちづくりをする上で大事ではないかと思っています。



たけだ  
武田さん

### 地域の安全を守る

#### 対話者から

『自分たちで身を守ることを考えると、情報共有など地域の人たちとできることをした方がいいと思います』

『地域でパトロールをするときに、警察や消防の方にノウハウを教えてもらいながら一緒にパトロールできたらと思います』

#### 市長から

地域の結束や意思疎通があるまちは防御が固く、防犯にも役立つ密接な関係になっているのではないかと考えています。安心できるまちづくりをしていくという意識や役割をみんなで持つことが大事だと思います。



いけだ  
池田さん



おざき  
尾崎さん



つまくら  
妻倉さん



やすだ  
安田さん

さらに詳しい発言などは下記のホームページをご覧ください。

ようこそひがしく ふらっとホーム 検索

URL <http://www.city.sapporo.jp/higashi/towntalk/index.html>

【お問い合わせ】 東区総務企画課広聴係 ☎741-2414

