

【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1-1  
 ☎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  検索

<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〜すトリー」 毎月第4土曜日13時15分～29分

平成27年7月1日現在の人口・世帯数  
 国勢調査ベース  
 人口：260,502人 (前月比+253)  
 世帯数：126,319世帯 (前月比+220)

# ひがしくあのころ

## ～第4回 東消防団消防訓練～



東消防団の訓練の様子 (札幌小学校 昭和49年6月撮影)



東消防団消防総合訓練 (つどいむ 平成27年6月撮影)

区内の昔の街並みなどを紹介していく「ひがしくあのころ」。

第4回は「東消防団消防訓練」です。  
 同消防団は昭和47年に結成され、「地域の安全は地域で守る」をモットーに、例年、日頃の訓練の成果を披露しています。



# 知って安心！ 防災の心得

ひとたび発生すれば、一瞬にして尊い命や貴重な財産を奪い去っていく災害。  
今回は、大雨や台風が多くなる季節に生じやすい風水害などの災害から身を守るため、  
日頃からできる備えと災害が起こってしまったときの行動手順について紹介します。  
自分自身と大切な人を守るため、今からできることを考えてみませんか。

詳細：総務企画課地域安全担当係 ☎741-2409  
危機管理対策室危機管理対策課 ☎211-3062

## 日頃の備え

### ○家族で避難場所と連絡方法の確認

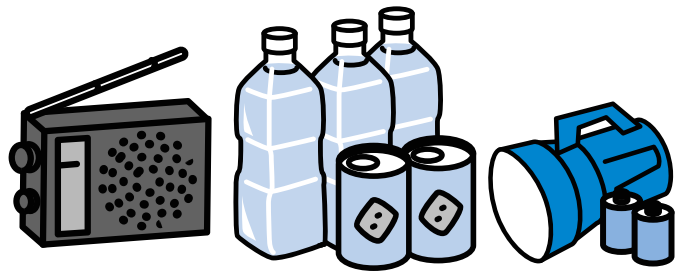
自宅や勤務先など、近くの避難場所と避難経路の確認をしましょう。  
災害が起こったとき、家族が一緒とは限りません。お互いの安否を確認する方法を家族で話し合  
っておきましょう。

### ○非常用持ち出し品の確認

人それぞれ必要なものが違いますので、必要なものをチェックしておきましょう。

#### 主なもの

- 水、食べ物、乳児のミルク
- 衣類（雨具や防寒着も必要）、おむつ
- 救急セット、持病の薬
- 貴重品、現金
- ラジオ、懐中電灯、電池 など



### ○防災訓練の参加

地域の防災訓練に参加して、避難時の行動などを身につけておきましょう。また、近所の方とつな  
がりを持つことで、災害時に声を掛けやすくなります。

## 東区防災訓練のお知らせ

- 日時** 9月2日(水)9時～12時。  
**会場** 美香保小学校グラウンドおよび体育館（北18条東6丁目1-10）  
※荒天時は体育館のみ実施。  
**その他** どなたでも参加できますので、直接会場へお越しください。  
来場の際は公共交通機関をご利用ください。  
**詳細** 総務企画課地域安全担当係 ☎741-2409



平成26年度の防災訓練



# 災害が起こってしまったら

～風水害のときにとる行動手順～

避難準備情報  
発令

## 自主避難の判断

高齢者の方や障がいのある方など避難に支援が必要な方は、避難を始めましょう。周りの方は、手助けが必要な方がいないか積極的に声を掛けましょう。

避難勧告 発令

## 速やかに避難してください

テレビやラジオ、インターネット、緊急速報メールなどで、現在地が避難する対象となっているかを確認してから避難しましょう。

避難指示 発令

## 避難していない人は直ちに避難してください

避難場所に向かうことが危険と判断した場合は、自宅の2階以上か近くの高い建物へ避難しましょう。

## ～避難情報と避難場所を知る～

### 緊急速報メール

携帯電話・スマートフォンに届く緊急速報メールでは、避難区域の概要をお知らせします。現在地が対象となる場合は、テレビ、ラジオ、札幌市公式ホームページなどで詳細な住所を確認してください。

○札幌市公式ホームページ 災害情報のURL

<http://www.city.sapporo.jp/kikikanri/saigaijoho.html>

札幌市 災害情報

検索

### 東区の避難場所

東区内の指定緊急避難場所は、札幌市公式ホームページ、または広報さっぽろ平成27年4月号「大雨に備えた避難ガイド（保存版）」で確認できます。

※指定緊急避難場所：災害の危険から逃れるため、災害の種類ごとに市が定めた避難場所。

○札幌市公式ホームページ 東区の避難場所一覧URL

<http://www.city.sapporo.jp/kikikanri/higoro/hinan/higasi.html>

札幌市東区 避難場所

検索



## 冊子で学ぶ

防災に関する冊子を区役所でお配りしていますので、冊子を読んでいざというときに慌てず対処できるよう準備しておきましょう。

東区地域防災活動手順書

タッピーと考える防災入門

さっぽろ防災ハンドブック

札幌市洪水ハザードマップ

地震防災マップ



個人および地域における防災活動の在り方など。



災害時に個人でできる備えや必要な行動など。



災害の知識や家庭での備えについてなど。



大雨により想定される浸水区域や風水害の知識など。



想定される最大の震度を表した地図や日頃の備えなど。





東区マスコットキャラクター「タッピー」

### ロビーコンサート

日時 8月17日(月)12時15分～12時45分。

会場 東区民センター。  
出演 吉田笑子(ソプラノ)、藤垣秀雄(ギター)。

内容 歌曲。  
曲目 「カム・アゲイン」、「楽に寄す」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

### 胃がん・大腸がん検診

日時 ①8月17日(月)②9月7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 ①8月12日(水)②9月2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

### 就職支援セミナー

就職活動の基礎から学べるセミナーです。①就職活動ス

タートセミナー②履歴書の書き方セミナー。

日時 8月21日(金)①9時30分～12時②13時～15時。

会場 東区民センター講義室。  
対象 東区にお住まいで求職活動中の方。

費用・定員 無料。各24人(先着)。  
申込 8月11日(火)から電話で申し込み。

詳細 札幌市就業サポートセンター ☎(708) 8321

### 東区ケア友の会 (男性介護者のつどい)

テーマ 「認知症について医師と語ろう」。

日時 9月8日(火)13時30分～15時30分。

会場 東区役所3階第2会議室。  
内容 医師との座談会・交流会。  
講師 伊古田俊夫氏(勤医協中央病院 名誉院長)。

対象 東区にお住まいで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 8月12日(水)～9月4日(金)に電話またはFAX(参加希望の旨、名前、連絡先を記載)で申し込み。

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎(741) 2465、FAX(711)

2900

### 東区ボランティア入門講座

講義、車いす実習などを通して、知識と技術を学びます。

日時 9月1日(火)、8日(火)、10日(木)、15日(火)(全4回) 13時30分～15時30分(9月1日のみ9時30分～11時30分)。

会場 東区民センター3階講義室、視聴覚室。  
対象 東区にお住まいで地域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 8月11日(火)10時から電話で申し込み。

詳細 東区社会福祉協議会 ☎(741) 6440

### 東区土木センターからのお知らせ

北光横断歩道橋(北12東6)の撤去工事を行います。工事に伴い、車両通行止めを行う場合がありますので、ご注意ください。

工事期間 8月上旬～9月中旬(予定)。

詳細 維持管理課維持係 ☎(781) 3521

### 東区民登山会 参加者募集

日時 9月12日(土)7時30分～15時30分。

集合場所 東区民センター1階ロビー。

行先 小天狗岳と定山溪温泉「湯の花」定山溪殿。  
対象 東区にお住まいの小学生以上で登山に自信のある方(小学生は保護者同伴)。

費用 一般(中学生以上) 3千500円、小学生3千円。  
定員 30人(先着順)。  
※事前申し込みが26人未満の場合は中止になります。

事前申込 8月3日(月)から21日(金)に地域振興課へ電話または直接窓口で申し込み。

本申込 9月4日(金)9時から、東区民センター事務室隣「受付」で申し込み。

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(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) 3913

## 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

## 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

8月11日からの内容を掲載しています



# 子育て情報掲示板



## 両親教室

赤ちゃんのお世話について学んでみませんか？

**日時** 8月21日(金)19時～20時30分  
(受付・各種体験コーナーは18時30分から)。

**会場** 東保健センター。

**対象** 平成27年11月～平成28年1月に初めて出産予定の夫婦。

**費用・定員** 無料。45組(先着順)。

**申込** 8月11日(火)～17日(月)にコールセンター☎222-4894へ申し込み。

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

## 「ブレマクッキング」

調理実習を通して、妊娠・授乳期の食事を楽しく学んでみませんか？

**日時** 9月15日(火)10時～13時。

**会場** 東保健センター 2階栄養実習室。

**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)。

**持ち物** エプロン、三角巾(バンダナなど)、手拭き用タオル、筆記用具、母子手帳。

**申込** 9月7日(月)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

## 子育て講座「いやだいやだ」との上手な付き合い方

**日時** 9月17日(木)10時～10時45分。

**会場** ちあふる・ひがし(北9条東7丁目1-25)。

**対象** 1歳半～3歳ごろのお子さんの保護者。

**講師** ちあふる・ひがし保育士。

**費用・定員** 無料。15人(先着順)。

**申込** 9月3日(木)9時から電話で申し込み。

**詳細** 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331



## 子どもが喜ぶ簡単朝食レシピ募集

「毎日朝食を食べる子どもを増やす」、「朝食の栄養バランスを良くする」を目的に、子どもが喜ぶ簡単朝食レシピを募集します。応募レシピから選考の上、レシピ集(リーフレット)を作成し、東区の食育活動に使用します。



**テーマ** 子どもが喜ぶ簡単朝食レシピ。

**応募資格** 東区にお住まいで幼児、小・中学生の保護者。

**応募方法** 保育園、幼稚園、小・中学校、区役所、保健センターで配布の応募用紙(東区民ホームページ「ようこそひがしく」からもダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送、持参のいずれかで応募。

**応募期間** 8月24日(月)～9月24日(木)必着。

**審査** 選考委員(東区食育推進ネットワーク)により入選作品を決定。入選者に粗品進呈。

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

## 市内のクリーニング店で古着の無料回収をします

古着回収協カクリーニング店で、8月1日(土)から古着の引き取りを開始します。詳細は、本誌全市版6ページをご覧ください。



古着回収協カクリーニング店(東区)

店舗名	住所
クリーンパートナーチャオ東区役所前店	北11条東8丁目1-3
クリーンライン大室 元町店	北17条東16丁目1-10マックスバリュ元町店内
(有)サンシャインクリーニング	中沼町80-10
(株)丸友秀美三和クリーニング	北34条東16丁目1-5
(株)最上屋クリーニング商会	伏古8条2丁目4-3

※各店の営業時間内にお持ち込みください。

古着回収拠点(東区)

拠点名	所在地	受入時間	休み
東清掃事務所	丘珠町873-1	8時～16時30分(祝日は15時30分まで)	土曜・日曜・年末年始
処理場管理事務所	東苗穂2条2丁目2-1	8時30分～17時	土曜・日曜・祝日、年末年始

**詳細** 札幌市コールセンター ☎222-4894

広告



## 「東区さわやか健康まつり」の終了と 「ひがしく健康・スポーツまつり2015」の開催について

毎年7月にモエシ沼公園で開催していました「東区さわやか健康まつり」は、昨年の第15回をもって終了することとなりました。

これまで多くの皆さまにご参加・ご協力をいただきましたこと、改めてお礼申し上げます。

なお、体制・内容を見直し、10月18日(日)に札幌市スポーツ交流施設「つどーむ」で、新たに「ひがしく健康・スポーツまつり2015」を開催いたします。

引き続きご参加、ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

**詳細** ひがしく健康・スポーツまつり実施委員会事務局（地域振興課）☎741-2429



### 東区児童会館まつり2015

～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13館が集まって、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月6日(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条東9丁目2-20)。

**費用・対象** 無料。どなたでも参加できます。

**内容** ステージ発表、工作コーナー・ゲームコーナー、子育てサロンコーナーなど。

**詳細** 元町児童会館 ☎784-6664

### 第32回さっぽろ・ひがし ミステリーの旅



到着するまで行き先はひ・み・つ!!バスで行く、一泊二日の旅。みんなでドキドキワクワクしながら、楽しい旅に出掛けよう!!

**日程** 9月12日(土)9時に東区民センター集合。9時40分出発。  
9月13日(日)17時30分ごろ東区民センター到着、解散。

**対象・定員** 東区にお住まいの小学4年生以上。100人(先着)。  
**費用** 小学生6,500円、中・高校生7,000円、19歳以上の方10,000円(子ども会会員でない方は別途安全会費120円が必要です)。

**申込** 8月27日(木)、28日(金)の10時30分～15時に東区民センター1階子ども会事務局で、費用とともに受け付け。

**詳細** (公社)札幌市子ども会育成連合会東区支部 ☎742-5515

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。都合により、受講内容、日時を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止したりする場合があります。

### 東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500 東区民センター 検索 クリック!

[申込] ①申込日の10時から電話または直接窓口で申し込み。  
[その他] ②詳細は館内ポスターでお知らせします。詳しくは東区民センター図書室☎742-8112まで。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①みんなで歌おう うたごえサロン ～童謡や懐かしの曲をご一緒に～	8/31(月) 13時30分～15時	受講料 500円 (歌集付き)	<b>要申込</b> <b>先着</b> 30人	8/11(火)から
②なつかしの名作映画会	9/1(火)14時～16時	無料	<b>直接会場</b> <b>先着</b> 30人	上映作品:「ローマの休日」

### 元町図書館 北30条東16丁目3-13 ☎784-0841 元町図書館 検索 クリック!

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
おもちゃクリニック	8/19(水)13時～16時	無料	<b>直接会場</b>	修理が必要なおもちゃ持参(交換部品は実費負担)
本の読み聞かせ	9/5(土)11時～12時	無料	<b>直接会場</b>	[対象] 幼児以上 (幼児は保護者同伴)

広告



## ■9月開講スポーツ教室受講生募集

[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)。

対象	募集内容・教室名			申込日(期間)・備考
一般男女(16歳以上)	グループ卓球A・B・C			8/17(月)～24(月)
満3歳～小学2年生	募集内容・教室名	日時	費用	申込・定員
	げんきキッズ無料体験会 (年少クラス、年中・年長 クラス、小学1・2年 クラス)	8/27(木) 14時～15時(満3歳～年少) 15時～16時(年中・年長) 16時～17時(小学1・2年)	無料	要申込 先着 各20人
一般男女(16歳以上)	ワンタイム ONE TIMEグループテニス	9/4(金)、11(金)、18(金) 13時15分～14時45分	受講料 5,880円	要申込 先着 各1組

## ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

ふしこ地区センター

検索 クリック!

[申込] ①8/12(水)から東区民センター、区内地区センター、伏古本町、丘珠、札苗、元町まちづくりセンターで入場整理券配布。  
[その他] ①出演:市川映子(バイオリン)、佐藤裕喜子(ピオラ)、藤田淳子(チェロ)、広海滋子(ピアノ)。  
曲目:ピアノ四重奏曲より(シューマン)、白鳥(サン・サーンス)、タイスの瞑想曲(マスネ)、チャルダッシュ(モンティ)ほか。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
絵本の読み聞かせの会	8/12(水)、19(水)、26(水)、9/2(水)、 9/9(水)15時～16時ごろ	無料	直接会場	[対象] 幼児以上 (幼児は保護者同伴) ※後半は小学生向けのプロ グラムも用意
お手軽運動講習会	9/2(水) 13時30分～15時30分	無料	直接会場 先着 50人	※上靴、汗拭きタオル、飲 み物を持参してください
①ほのぼのコンサート ～名曲のひとつ～	9/12(土) 14時(開場13時30分)	無料 (入場整理券必要)	250人	8/12(水)から入場整理券配布

## 栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

栄地区センター

検索 クリック!

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
夏休みファミリー開放 (バドミントン・卓球)	8/14(金)、15(土)、16(日) 9時～17時	無料	直接会場	[対象] 幼児～中学生の子ど もと家族で利用
お話の扉(朗読) 「星になった鮭」ほか	8/29(土)11時～12時	無料	直接会場	[対象] 小学生以上
乳幼児の読み聞かせの会	9/8(火)11時～12時	無料	直接会場	[対象] 乳幼児とその保護者

## 苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

苗穂・本町地区センター

検索 クリック!

[申込] ①電話または直接窓口で申し込み。②③申込日の10時から電話または窓口で受け付け(先着順)。  
[その他] ②詳細案内を窓口で配布しています。「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歌声サロン	8/6(木)、20(木) 13時30分～15時	受講料 各800円	要申込 先着 各20人	募集中
②伝統文化子ども教室 ～茶道/初級・中級編～	9/5・19・10/3・10・11/7・21・ 12/5・12(土)(全8回) 10時～11時(初級) 11時～12時(中級)	受講料 無料 教材費 5,800円	要申込 先着 各5人	8/11(火)から [対象] 小学4～6年生 ※初めて参加する方のみ別途 2,400円(帛紗セット代)が 掛かります
③若石足もみ健康法 ～消化器(大腸ほか)調整～	9/24(木) 13時30分～15時30分	受講料 800円	要申込 先着 15人	8/28(金)から

広告





いわや たかし  
岩谷 隆司 さん  
札幌連合町内会 副会長



- ① 6月25日に開催された「声かけあい、支えあう、安心安全なまちづくり区民協議会」総会で、防災担当副会長に岩谷さんが任命されました。
- ② さまざまな情報が掲載された「会員の便利帳」。

「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、札幌連合町内会副会長の岩谷隆司さんを紹介いたします。

『いつも』と『もしも』に備えた地域の情報発信

岩谷さんが、地域活動で特に力を入れているものの一つが、災害時に役立つ情報の発信です。

自身が会長を務める札幌北第三町内会では、住民の方へ地域の情報をまとめた小冊子『会員の便利帳』を配布しています。

「配布を開始してから20年が経ちますが、町内会の方々に協力してもらい毎年、災害時の避難場所や班長の連絡先などの内容を最新の情報に更新しています」と岩谷さんは語ります。

また、子ども会の児童と老人クラブの会員と一緒に防災訓練や避難場所となる学校の見学などを行い、災害時の対応について一緒に学ぶ機会を設け、世代間の交流につなげています。

「冬の災害時、どのように高齢者の方を避難させるかが、今後の課題です。さまざまな案を検討しながら、他の地区でも参考にしてもらえるようにがんばります」と力強く語る岩谷さん。

『いつも』身近な場所にあり、『もしも』のときに、役立つ情報や防災設備について、地域の方々に広く知ってもらうため、岩谷さんたちの活動はこれからも続きます。

教えて！  
タッピー

軽装で出掛ける夏の季節、  
下半身のシルエットが気になります。

うちも  
内腿とヒップを引き締めるエクササイズを  
ご紹介します。



『相撲スタイルスクワット』

- ① 足幅を肩幅の1.5倍程度に広げて、つま先を45度外側に向けて、胸を張ります。(写真①)
- ② 息を吸いながら、内腿を伸ばすような感覚でお尻を真下に下ろしていきます。つま先と膝は同じ方向に向けます。(写真②)
- ③ 息を吐きながら、お尻の筋肉を引き締める感覚で膝と股関節を伸ばしていきます。



「ややきつい」と思う回数

(目安は10~20程度で疲労するようなスピード)  
を1~3セット、週に2回行ってみましょう!



専門学校北海道体育大学校  
スポーツトレーナー学科3年  
にしかわ なおと  
西川 直人さん



今回、エクササイズを紹介してくれた専門学校北海道体育大学校の教育施設「SPORTS BOX」(北15条東6丁目1-1)では、運動器具「レッドコード\*」の東区民向けの無料運動体験会を9月25日(金)に行います。詳しくは、下記にお問い合わせください。  
※ロープを使ってストレッチなどを行う器具  
専門学校北海道体育大学校スポーツプラザB アイビー 753-7071

