



【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

<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28年3月1日現在の人口・世帯数  
 国勢調査ベース  
 人口：262,348人 (前月比+63)  
 世帯数：124,603世帯 (前月比+44)

# ひがしくあのころ

## ～第9回 札幌丘珠空港 (札幌飛行場)～



上下とも昭和36年撮影 札幌市公文書館所蔵

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9回は「札幌丘珠空港 (札幌飛行場)」です。

1942 (昭和17) 年に旧陸軍が飛行場を設置し、その後、陸上自衛隊の専用飛行場となり、1961 (昭和36) 年に公共用施設として民間機の乗り入れが始まりました。正式名称は「札幌飛行場」ですが、通称「丘珠空港」と呼ばれ、札幌の空の玄関口として、また道内および東北を結ぶ拠点として重要な役割を担っています。



(平成27年10月14日撮影 札幌丘珠空港ビル(株)提供)



現在の様子 (平成26年5月23日撮影 札幌丘珠空港ビル(株)提供)



暖かい季節を迎え、「運動はしたいけど、何からしたらいいのか分からない」という方もいらっしゃるかもしれません。そんな方には、誰でも無理なくできる「ウォーキング」がおすすめです。今月は、どんな方でも気軽に始められる「ウォーキング」の方法や心得、おすすめコースなどを紹介します。この春から「ウォーキング」を始めてみませんか。

詳細：健康・子ども課 ☎711-3211



# 歩いて健康に!

## ウォーキングを知ろう!

### ウォーキングってどんな効果があるの?

ウォーキングは、誰にでも簡単にできる全身運動で、筋力や体力の向上や脳の活性化にもつながり、生活習慣病の予防や骨粗しょう症の予防にもなります。

### ウォーキングで注意することは?

- ・ウォーキング前後のストレッチをする
- ・水分補給は小まめにする
- ・無理せず、小まめに休憩をとる
- ・交通ルールを守る

### 運動前後のストレッチ



首を左右にゆっくり回します



手首と足首を回します



太ももの裏側を伸ばします



アキレスけんを伸ばします

## ウォーキングのポイント

### 楽しく続けるためのポイント



ウォーキングの最後は少しずつスピードを落として歩き、ウォーキングの後にはストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。ウォーキングの前のストレッチだけではなく、筋肉痛の軽減や疲れを残さないために、ウォーキング後のクーリングダウンはとても大切です!

### 正しい姿勢で歩きましょう!

肩の力を抜き、腕を軽く曲げて前後に振る

背筋を伸ばす

おなかを引き締める

足先で地面をしっかりと蹴る

膝を伸ばし、大きく振り出す

歩幅は大きく

着地はかかとから

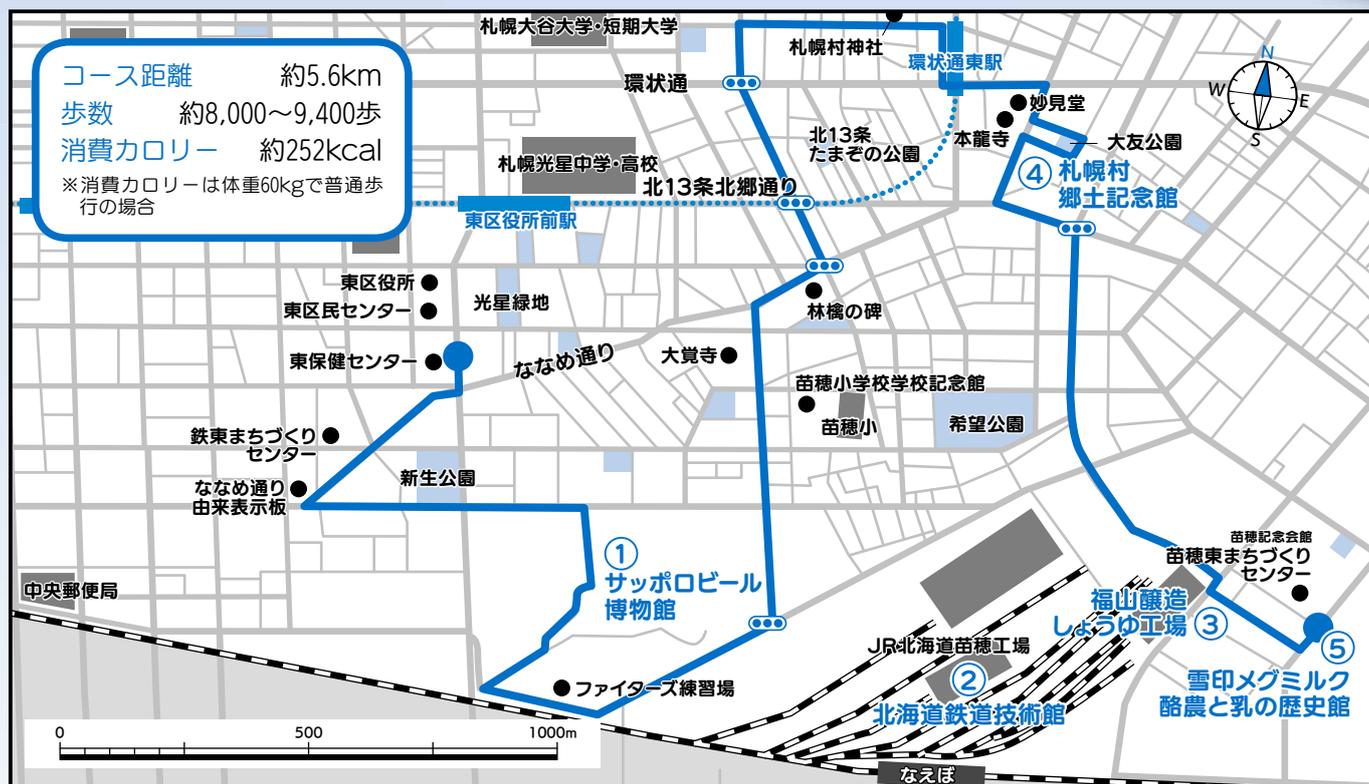


# ひがしくを歩

## 東区のおすすめコース

### ～北海道遺産と歴史探訪コース～

サッポロビール博物館、札幌村郷土記念館など、ウォーキングをしながら、東区の開拓の歴史をたどることができるコースです。



コース距離 約5.6km  
 歩数 約8,000～9,400歩  
 消費カロリー 約252kcal  
 ※消費カロリーは体重60kgで普通歩行の場合

#### ① サッポロビール博物館



レンガ造りの博物館では、今年9月で140年を迎えるサッポロビールの歴史や醸造過程などを紹介しています。※4月20日(木)までリニューアルのため休館  
**所在地** 北7条東9丁目1-1  
 ☎748-1876

#### ② 北海道鉄道技術館



JR苗穂工場の敷地内にある明治末期に建てられたレンガ造りの建物の中には、鉄道の歴史に関する貴重な資料が残されています。  
**所在地** 北5条東13丁目  
 ☎721-6624

#### ③ 福山醸造しょうゆ工場



1918(大正7)年に工場設立以来、しょうゆを製造し続けている歴史ある工場。しょうゆの製造工程を間近で見学できます。(要予約)  
**所在地** 苗穂町2丁目4-1  
 ☎0120-120-280

#### ④ 札幌村郷土記念館



1866(慶応2)年、幕府の命を受けて入植した旧札幌村の開祖「大友亀太郎」の役宅(札幌村役場)跡に建てられた記念館です。  
**所在地** 北13条東16丁目2-6  
 ☎782-2294

#### ⑤ 雪印メグミルク 酪農と乳の歴史館



創業当時に使った製造機械や動く工場模型で、乳製品の製造工程を学ぶことができます。(要予約)  
**所在地** 苗穂町6丁目1-1  
 ☎704-2329

※開館日などの詳細は、各施設にお問い合わせください。



今回紹介したコースの他にもおすすめコースがあります! 区役所で配布している「東区ウォーキングマップ」や「東区ガイド」も参考にしな



東区役所関連

東区役所 (北11東7) ☎741-2400  
 東区土木センター ☎781-3521  
 (北33東18)  
 東保健センター ☎711-3211  
 (北10東7)  
 北部市税事務所 ☎207-3912  
 (中央区北4西5 アスティ45 9階)  
 東消防署 (北24東17) ☎781-2100  
 東清掃事務所 ☎781-6653  
 (丘珠町873-1)  
 4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



第34回児童防火作品コンクール 標語の部  
 札幌東区防火管理者協議会会長賞受賞

ロビーコンサート

情熱的なゴスペルのコンサートを楽しみませんか。  
 日時 4月18日(月)12時15分〜12時45分。  
 会場 東区民センター。  
 出演 n a t s u k i (ボーカル) ほか。  
 曲目 「アメイジング・グレイス」、「ユー・レイズ・ミー・アップ」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

市税の納税相談

市税を納期限までに納付できない方は必ずご相談ください。ご相談の結果、分割納付をする場合には、申請書等の提出が必要となりますので、印鑑、収支の状況が分かる書類(通帳、給与明細、各種領収書等)をご持参ください。  
 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。  
 相談先・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 納税係 ☎(207) 3913

胃がん・大腸がん検診

日時 4月18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 4月13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

ジュニアリーダー 研修生募集

区内の小学生〜高校生が一緒に活動し、人と協力する大切さや思いやり、自主性を育てます。  
 研修会 年5回予定(3回日帰り。夏・冬キャンプ1泊2日)。  
 会場 東区民センターほか。  
 対象 東区にお住まいの小学5年生〜高校生。  
 費用 宿泊キャンプ3千円程度。日帰り研修は実費が掛かる場合があります。子ども会安全共済会(120円)への加入が必要。  
 詳細 (公社)札幌市子ども会育成連合会 東区支部事務局 ☎(742) 5515 (受付時間10時30分〜17時15分)。

『火のものは、油断の心 狙ってる』

(長岐) 瞳希さん・栄東小

犬の登録と狂犬病の予防注射を受けましょう



登録手数料3,200円、注射費用2,560円、注射済票交付手数料700円が掛かります。詳しくは本誌27ページをご覧ください。詳細 動物管理センター ☎736-6134

動物病院名	所在地	電話番号
アテナ動物病院アリオ札幌	北7条東9丁目アリオモール内	733-7313
伊藤ペットカウンセリング	北12条東2丁目3-16	711-9319
北愛動物病院(札幌)	北12条東13丁目2-10	704-8311
北光犬猫病院	北14条東2丁目2-15	711-2477
中の道動物病院	北17条東7丁目2-22	722-3456
さっぽろ元町動物病院	北23条東18丁目4-10	786-1717
まつい犬猫病院	北26条東10丁目2-1	299-5561
アルブル動物病院	北27条東1丁目1-22	704-5012
湯山動物病院	北31条東16丁目4-1	785-9756
まえたに動物病院(東豊)	北32条東12丁目1-10	721-8228
新道東どうぶつ病院	北34条東9丁目1-22	742-1122
アルファどうぶつ病院	北34条東16丁目1-22	783-1823

動物病院名	所在地	電話番号
さくら犬猫病院	北36条東22丁目5-7	787-7000
星野獣医科病院	北40条東5丁目1-1	753-4916
東麻生どうぶつ病院	北42条東1丁目5-30	711-3339
三上ペットクリニック	北48条東18丁目1-22	782-9808
百合が原動物病院	北51条東15丁目4-17	742-7203
苗穂動物クリニック	東苗穂2条3丁目イオン苗穂内	789-7745
かりきアニマルクリニック	東苗穂9条3丁目10-1	299-1205
もえれ動物病院	東苗穂10条2丁目11-16	211-8188
もりや動物病院	東苗穂12条3丁目17-1	791-7056
みかどペット病院	伏古9条2丁目5-10	781-7717
えとう動物病院	本町1条3丁目9-13	787-2633

※休診日・診療時間は各病院に電話などでご確認ください。  
 ※犬の登録・予防注射の接種は飼い主の義務です。



# 子育て情報掲示板



## ～子育て講座～

### ■初めてのトイレトレーニング

**日時** 4月27日(水)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～就学前のお子さんと保護者。  
**講師** ちあふる・ひがし保育士。  
**費用・定員** 無料。15組(先着順)。  
**申込・詳細** 4月13日(水)9時から電話で申し込み。  
 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331



### ■「いやだいやだ」との上手な付き合い方(託児付)

**日時** 5月20日(金)10時～11時30分。  
**会場** 東区役所2階第1会議室(北11条東7丁目1-1)。  
**対象** 東区にお住まいで就学前のお子さんの保護者。  
**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(先着順)。  
**その他** 受講中は別室でお子さんをお預かりします。  
**申込・詳細** 4月20日(水)9時から電話で申し込み。  
 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331



## サンデーサロン

**日時** 4月24日(日)10時～12時。  
**会場** ちあふる・ひがし(北9条東7丁目1-25)。  
**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** 東区保育・子育て支援センター ☎711-7807



## ファイターズ公式戦ご招待！東区民応援デー

北海道日本ハムファイターズでは、5月15日(日)14時から札幌ドームで行われる埼玉西武ライオンズ戦のC指定席に、区内にお住まいの方1,000組2,000人をご招待します。

**申込方法** 4月21日(木)までに、球団ホームページからお申し込みください(1組1回限り)。応募多数の場合は抽選となります。

○パソコンの場合 <http://www.fighters.co.jp/kansen/>にアクセスし、申し込みフォームに沿って所定事項を入力してください。

○携帯電話 スマートフォンの場合 右のQRコードよりアクセスし、申し込みフォームに所定事項を入力してください。



QRコード

**当選通知** 応募締め切り後、2週間以内に、当選者の方にのみメールでお知らせします。なお、当落のお問い合わせは一切お受けできませんので、ご了承ください。

**詳細** 北海道日本ハムファイターズ お客様センター ☎857-3939

※応募者の個人情報、株式会社北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、本件を含むチケット関連のダイレクトメール・アンケートなどによる案内以外には利用されません。

## 児童会館 <http://www.syaa.jp/>

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

- サロンサタデー (ひのまる・4/16(土)10時～11時30分)
- 入学式おめでとう♪新1年生かんげいかい (札苗・4/22(金)15時30分～16時30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。詳細は、各館にお問い合わせください。

※全館で中学・高校生の夜間利用可能



## 区役所・区民センター、保健センターには公共交通機関で

区役所・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、公共交通機関をご利用ください。

なお、周辺の道路は駐車禁止ですので、路上駐車はおやめください。

また、4月18日(月)から7月上旬(予定)まで、東区役所・東区民センター庁舎上部の「UR札幌北十一条市街地住宅外壁等工事」のため、区役所・区民センター駐車場の一部を工事の足場や工事関係車両が専有します。

これに伴い、駐車場が大変狭くなり、駐車できる台数が限られます。

併せて、工事期間中は、庁舎内および庁舎周辺において騒音、振動、悪臭等が発生する可能性があります。ご理解、ご協力をお願いいたします。

工事についての詳細【施工会社】札幌ペック株式会社現場事務所 ☎0120-616-557



## 専門の相談員に無料で相談できます～区役所相談コーナー～

区役所1階の相談コーナーでは、専門の相談員が無料で相談に応じます。

お気軽にご利用ください。(詳細：総務企画課広聴係 ☎741-2414)



相談名	相談日・相談時間	相談方法
法律相談(予約制)	第2・第4月曜日。当日9時から専用電話(☎741-2424)で予約。先着8名。相談は午後から。	面談のみ
司法書士相談	第1・第3火曜日。13時～16時。	面談のみ
家庭生活相談	毎週火・木・金曜日。10時～12時、13時～16時。	面談・電話(☎741-2400)
交通事故相談	第1・第3水曜日。9時30分～12時15分、13時～16時。	
行政相談	毎週月曜日。13時～16時。	面談・求人検索
職業相談	月～金曜日。8時45分～17時。(1階『あいワーク東』) 求人情報提供端末でハローワーク求人の検索ができ、紹介状も発行できます。	

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

※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!				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
アロマヨガ講座	5/11・18・25・6/1・8・15(水) (全6回) 13時30分～14時30分	受講料 2,000円	要申込 先着 15人	4/15(金)から [対象] 15歳以上の女性(中学生を除く)
プランターで野菜づくり	5/13(金)14時～16時	無料	要申込 先着 30人	4/18(月)から
日本の名城を知る ～その歴史とロマン～	5/20・6/3・10・17(金) (全4回) 14時～16時	受講料 2,000円	要申込 先着 20人	4/22(金)から

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
本の読み聞かせ 「おべんとう」ほか	4/15(金)、5/7(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)
おもちゃクリニック	4/20(水)13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃ持参 (交換部品は実費負担)
子ども映画会 「おまいうまそうだな」	5/5(水)11時～11時30分	無料	直接会場 先着 40人	

広告

新入学児童の通学が始まります。登下校時間帯のスクールゾーン、公園の近く、交差点では安全運転を心掛けましょう。



**東区体育館 北27条東14丁目 3-1** ☎751-5250  [検索 クリック!](#)

※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）。

**■5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。

対象	募集内容・教室名			申込日（期間）・備考	
一般男女 (16歳以上)	卓球入門・初級、グループテニスA・B			4/15(金)～21(木) ※申込多数の場合は抽選	
対象	募集内容・教室名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
一般男女 (16歳以上)	フロンティア ONE TIMEグループテニス	5/6(金)、13(金)、20(金)、27(金) 13時15分～14時45分	受講料 5,880円 (2～4人のグループ1組)	<b>要申込</b> <b>先着</b> 各1組	4/15(金)から

**ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 1-15** ☎785-6323  [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
絵本の読み聞かせの会	4/13(水)、20(水)、27(水) 15時～16時ごろ	無料	<b>直接会場</b>	〔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

**栄地区センター 北36条東8丁目 1-25** ☎704-6005  [検索 クリック!](#)

【申込】③申込日の9時から電話で申し込み（先着順）。  
 【対象】③東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中学生を除く）。  
 【その他】③お子様連れ可（未就学児童）。抱っこひも・エコバッグなどの作り方を学びます。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①大人も楽しめるお話の世界 ～朗読とピアノ演奏～	4/23(土)13時30分～15時30分	無料	<b>直接会場</b>	〔対象〕小学生以上 〔内容〕「やまなし」ほか
②乳幼児の読み聞かせの会	5/10(火)11時～12時	無料	<b>直接会場</b>	〔対象〕乳幼児と保護者
③子育て応援企画★ 育児に役立つ! 風呂敷活用術講座	5/27(金)10時～11時30分	受講料 500円 教材費 300円 (各1組分)	<b>要申込</b> <b>先着</b> 10組	4/26(火)から ※すぐに使えるお土産風呂敷付き

**苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 2-10** ☎784-7833  [検索 クリック!](#)

【申込】②③④⑤申込日の9時から電話または直接窓口で申し込み（先着順）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①KOTO派彩 演奏会	4/25(月)12時30分開演(開場12時)	無料	<b>直接会場</b> <b>先着</b> 100人	
②歌声サロン	5/12(木)、19(木)13時30分～15時	受講料 各800円	<b>要申込</b> <b>先着</b> 各20人	4/11(月)から
③親の家を片付ける ～快適に生活してもらうために～	5/14(土)13時30分～15時	受講料 500円	<b>要申込</b> <b>先着</b> 20人	4/13(水)から
④資生堂のハンドケア講座	5/17(火)14時～15時30分	受講料 1,000円	<b>要申込</b> <b>先着</b> 12人	4/13(水)から
⑤足もみ健康法	5/26(木)13時30分～15時30分	受講料 800円	<b>要申込</b> <b>先着</b> 30人	4/22(金)から

**広報さっぽろ2016年3月号東区版の訂正について**

広報さっぽろ3月号東区版8ページ「教えて! タッピー」で掲載した「札幌村郷土記念館」の住所に誤りがありました。おわびするとともに訂正いたします。

【誤】東区北13条東6丁目2-6 → 【正】東区北13条東16丁目2-6

広告





ほくえいにし  
**札幌市東区北栄西地区**  
 民生委員・児童委員 主任児童委員 **岡田 理恵** さん



北栄児童会館は岡田さんの活動の場の一つです。

- ①「ほくほく夏まつり縁日コーナー」の様子
- ②「百人一首大会」の様子

**「子どもと一緒に過ごす地域の時間」**

まちづくりにも励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。

今月は、北栄西地区で子どもたちに関わる地域活動を行っている岡田理恵さんを紹介します。

地域活動を行う岡田さんの周りでは、いつも子どもたちの元気な声が聞こえてきます。

「平成13年に民生委員・児童委員として活動するようになって15年になります。あつという間に過ぎたように感じます」と語る岡田さん。

「もともと、子どもに関わる活動が好きで若い時は幼稚園に勤めていました。好きだからこそ、仕事をしながら地域活動をずっと続けられたのかなと思います」とこれまでを振り返ります。

地域で行われる各行事や子育てサロンで活動を行う一方、日頃から子どもたちへの声掛けも欠かしません。

「あいさつのほか、遊んでいる時に危険を防ぐため声を掛けることもあるので、子どもたちには顔なじみかもしれませんね」とほほ笑む岡田さん。

「できるだけ地域の行事に参加して、親子と地域の交流を深めるパイプ役を担えればと思って活動してきました。若い世代の方が行事に参加したり、近隣の人とおしゃべりする機会がもっと増えるとうれしいです」と地域の将来を思い描きながら、子どもと一緒に過ごす時間は続いていきます。

**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歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方。  
**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条東7丁目1-20）☎711-3211  
 【国保、後期高齢者医療の受診券について】保険年金課 ☎741-2529  
 ※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	住所	時間
5	13	金	北36条会館 札幌北会館	北36条東5丁目 東苗穂13条3丁目	9時30分～11時 13時30分～15時
	17	火	ふしこ地区センター	伏古11条3丁目	9時～11時
7	24	火	東区民センター	北11条東7丁目	9時30分～11時30分 13時30分～15時
	8	金	栄42条会館 17分区町内会むつみ会館	北42条東4丁目 北12条東15丁目	9時～11時 13時30分～15時
7	19	火	栄42条会館 北光白樺会館	北42条東4丁目 北23条東2丁目	9時～11時 13時30分～14時30分
	21	木	元町会館 北栄会館	北20条東20丁目 北25条東7丁目	9時30分～11時 13時30分～15時

月	日	曜	会場	住所	時間	
8	3	水	栄地区センター 栄新和町内会館	北36条東8丁目 北48条東10丁目	9時30分～11時 13時30分～15時	
	7	水	北27条会館	北27条東10丁目	9時30分～11時	
9	23	金	苗穂中央会館	北6条東19丁目	9時30分～11時	
	9	29	木	丘珠新栄団地会館 東老人福祉センター	北丘珠2条2丁目 北41条東14丁目	13時30分～15時 9時～11時 13時30分～15時
		30	金	北東会館	北14条東8丁目	13時30分～15時
10	3	月	モエレ交流センター	東苗穂7条2丁目	9時～11時	

※会場の都合により、中止になる場合もあります。  
 詳細は、東保健センター ☎711-3211までお問い合わせください。

広告

