



【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10月1日現在の人口・世帯数

国勢調査ベース

人口: 263,639人 (前月比+140)

世帯数: 126,146世帯 (前月比+140)

ひがしくあのころ

～第16回 札幌市営地下鉄“札幌試験場”～



札幌試験場 (札幌市交通局所蔵 昭和40年代初め撮影)



試験車の台車 (昭和40年代初め撮影)



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16回は「札幌試験場」です。

昭和39年(1964年)、現在の札幌中央公園(東苗穂7条2丁目)付近に、高速車両(後の札幌市営地下鉄)の試走路が造られました。

その全長は676メートルにもなり、走行試験は昭和44年(1969年)まで続けられ、ゴムタイヤと案内軌条方式※による札幌方式車両が誕生しました。

※走行路面の中央または側壁にある案内軌条(レール)に案内輪をあてて走行する方法



空中写真(東苗穂7条2丁目付近)



いずれも札幌市まちづくり政策局所蔵





鉄東地区

子育てサロン

『ひだまり』

にお邪魔しました



子育てサロン、
子育てボランティアなど、
子育てに関するご相談は…

東保健センター（北10東7）
「タッピールーム」 ☎712-6331

詳細：健康・子ども課子育て支援担当係

みんなで 子育て

子どもの誕生は、親はもちろん、社会にとっても大きな喜びであり、健やかな成長はみんなの願いです。今月は、安心して楽しい子育てができるように、地域で見守りながら、地域で子育てをする一番身近な場所「子育てサロン」を紹介します。

「子育てサロン」とは？



就学前のお子さんとその保護者やこれから親になる方が自由に集い、地域のボランティアスタッフの方などと気軽に交流できる場所です。

多世代の交流の場で、地域の方々となつながりを持つことで、安心して子育てできる環境づくりのひとつとなっています。

東区には 39カ所あり、無料（一部保険料負担有り）です。児童会館や地区会館などで開催され、それぞれ特色があり、居住地域に関係なく参加することができます。

サロンのこと、
かかります♪

KOKOサロンフェス
inアリオ札幌



「しみステージ」もあります♪

これから親になる方や就学前のお子さんを持つ方のためのイベントが開催されます。

親子で楽しめるコーナーやママのための「健康コーナー」、「情報コーナー」では子育てサロンのほか、子育てに関する役立つ情報がたくさん☆

子育てボランティアに興味がある方も、ぜひお越しください。



入場無料
申込不要

日時

11月11日(金)

10:30~15:30

場所

アリオ札幌（北7東9）

1階ハーベストコート

問い合わせ先：健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331



利用者の声

・ 温かい雰囲気、子どもを安心して遊ばせることができます。

・ 家にはないおもちゃや、年齢が上の子たちにも刺激をもらっています。

・ スタッフの方たちがたくさん声を掛けてくれて、抱っこしてくれるので、祖父母世代の方たちにも少しずつ慣れてきたようです。

・ 安全に配慮されているので、つかまり立ちの練習やハイハイを思う存分できて、子どももうれしそうです。

スタッフにお聞きしました

利用者について・・・

子育てサロンでの交流は、私たちの大きな喜びです。子育てサロン以外の場所でも「こんにちは」「大きくなったね」という会話につながったり、ゆくゆくはもっと大きな地域の支え合いにつながっていると思っています。

子どもたちにとっても保護者の方にとっても「ほっ」と安心できる場所として、気軽に利用してほしいです。

子育てボランティアについて・・・

子育てサロンは、地域の子育てボランティアの方の協力の下に成り立っており、地域で子どもの成長を見守れることを喜びに、温かい気持ちでスタッフ一同がんばっています。

いろいろな方との交流は、子どもたちにとっても、良い刺激になりますので、**子育てボランティア**に興味のある方は、一度サロンにお越しください。

一緒に子育てに関わりませんか？



きくち ゆきえ
菊地 幸江さん

いとう ふみえ
伊藤 富美枝さん

「子育てボランティア」とは？

子どもが好きで子育て支援に興味のある方であれば、年齢や性別、経験は問わず、資格も必要ありません。生活のスタイルに合わせて、子育てサロンなどで活動できます。

子育てサ
ロン
KOKOで分



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）
 11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



東区マスコットキャラクター
「タッピー」

区役所や区民センター、保健センターの駐車場は混雑する場合があります。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。

ロビーコンサート

和楽器のコンサートを開催します。

日時 11月21日(月) 12時15分～12時45分

会場 東区民センター。

出演 荒川寿彦(和太鼓)、佐藤文彦(三味線)。

曲目 「天龍」、「津軽じょんがら節」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



胃がん・大腸がん検診

日時 11月21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 11月16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)

テーマ「今さら聞けないデイサービス活用術」。

日時 11月21日(月) 10時～12時 (受付は9時40分から)。

会場 東区役所3階第一会議室。

内容 デイサービス(通所介護)の説明、事例紹介、交流会。

講師 ケアマネジャー、デイサービス管理者。

対象 東区にお住まいで認知症の方を介護する男性。

費用・定員 無料。15人(先着順)。

申込 11月11日(金)～18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

冬の健康づくりセミナー

日時 12月13日(火) 10時～11時30分。

会場 東区民センター2階大ホール。

内容 保健師による講話と室内でできる骨盤エクササイズなどの実践。健康づくりに関するお土産付き。

対象 東区にお住まいで、日頃子育てや仕事などで運動不足

にお悩みの方。

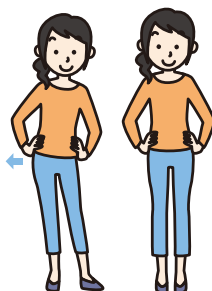
費用・定員 無料。100人(先着順)。

託児 20人(先着順)。

持ち物 タオル、飲み物、筆記用具、手鏡、動きやすい服装と靴でお越しください。

申込 11月29日(火)～12月6日(火)に市コールセンター ☎(222) 4894に電話で申し込み。

詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(711) 3211



市税滞納整理強化期間

11月から年末にかけて、さらに滞納整理を強化します。

税金を滞納している場合には、勤務先への照会や自宅への訪問などを行い、給与などの財産の差し押さえを行います。

直ちに納められない事情がある場合はご相談ください。

なお、毎週木曜日(祝日を除く)に夜間相談(20時まで)を行っております。

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

児童会館 <http://www.syaajp/>

○開館20周年記念式典～なないろのありがとう～
 会館の歴史を振り返るとともに、お世話になった皆さんに感謝の気持ちを伝える。
 (元町南・11/12(出) 13時30分～15時)

○丘珠ひばり児童会館20周年記念式典
 ～ありがとう20周年これからもずっと～
 記念式典、ジャグリングショー、ヒバカフェ(同窓会)
 (丘珠ひばり・11/26(出))

第一部: 13時30分から、第二部: 15時20分から)

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	東苗穂	東苗穂5-2	☎786-3191
栄西	北46東5	☎752-8363	元町	北21東18	☎784-6664
北栄	北30東6	☎711-3755	伏古	伏古10-3	☎782-5620
北光	北18東5	☎753-6353	札苗	東苗穂9-3	☎791-5200
元町南	北16東16	☎785-6148	丘珠たから	北35東23	☎784-8095
ひのまる	北38東9	☎752-1551	丘珠ひばり	北丘珠4-1	☎785-6137
苗穂	苗穂町5	☎711-8433	※全館で中学・高校生の夜間利用可能		



東区在宅医療介護連携シンポジウム

～認知症 もっとわかれば、みんなハッピー～

認知症に関する講演と認知症の方の経過の中での医療と介護の関わりや連携についてのシンポジウムを行います。

日時 11月12日(土)13時30分～15時30分。

場所 天使病院 5 階天使ホール (北12条東 3 丁目)。

費用・申込 無料。当日、直接会場へお越しください。

その他 来場の際は公共交通機関をご利用ください。

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎741-2465



若者向け料理教室

「つかめ胃袋！彼&彼女におくるモテレシピ講座♪」

～クリスマスのうちパーティーにも使える簡単・野菜たっぷりカラフル料理を作ろう～

日時 11月30日(木)18時30分～20時30分。

会場 東区民センター 2 階実習室。

対象 東区にお住まいまたは通学・通勤中の高校生～20代の学生、社会人。

費用・定員 無料。25人 (先着順)。

持ち物 エプロン、スカーフ (バンダナ)、手拭きタオル、筆記用具

申込 11月10日(水)～18日(金)までにQRコード、
電話、メール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 E メールhi.kenko@city.sapporo.jp



QRコード

第16回東区ふれあい子どもまつり

ステージ発表や縁日コーナーなど楽しいイベントがいっぱい！

日時 11月13日(日)10時30分～14時30分。

会場 東区民センター全館。

内容 ウィンドアンサンブル (北園小)、縁日、体験コーナー (かんたん工作、コマ回しなど)、食品バザーほか (幼児の方も遊べます)。

その他 11月7日(月)～13日(日)に1階ロビーで子ども会活動を紹介する写真パネル展も開催します。

詳細 (公社) 札幌市子ども会育成連合会東区支部 ☎742-5515

子育て情報掲示板



両親教室

初めての赤ちゃんを迎えるママとパパが対象です。

パパも実習を通して、赤ちゃんのお世話について学んでみませんか？

日時 11月25日(金)19時～20時30分

(受付・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29年2月～4月に出産予定のママとパパ。

費用・定員 無料。45組 (先着順)。

持ち物 筆記用具、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

申込 11月16日(木)～22日(水)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

子育て講座「スクラップブック」

～とっておきの写真でアルバム作り～

日時 12月5日(月)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 0歳～就学前のお子さんと保護者。

講師 スクラップブック認定講師。

費用・定員 無料。15組 (先着順)。

申込 11月21日(月)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





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。

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は申込日の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み（先着順）。参加料は当日、会場でお支払ください。 〔その他〕②出演：札幌マミーズプラス。				
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 part 2 ～童謡や懐かしの曲を一緒に～	11/21(月) 13時30分～15時	参加料 500円 (歌集付き)	要申込 先着 50人	11/11(金)から
②東区民センター2016 みんなで楽しむ ファミリー コンサート	12/4(日) 14時から（開場13時30分）	無料 (入場整理券必要)	直接会場	11/15(火)から入場整理券を東 区民センターで配布 〔対象〕乳幼児同伴可

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!				
〔申込〕②③申込日の9時～17時に電話で申し込み。受付日の翌日の9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選。結果は電話にて通知。定員に満たない場合は以降、先着順。 〔その他〕①出演：札幌交響楽団②受講料と教材費は申し込み時に一括で納入してください。納入された費用は原則お返ししません。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①ほのぼのコンサート ～オーケストラの響きを 一緒に～	11/27(日) 14時から（開場13時30分）	無料 (入場整理券必要)	直接会場 200人	入場整理券を区内各地区セ ンター、東区民センターで 配布中
②挑戦！手打ちそば入門	12/8(木) 10時～12時30分	受講料 800円 教材費 300円	要申込 抽選 12人	11/17(木)から
③シニア向け 上手に食べて体を動かし元気長生 き～ロコモ予防のお話～乳製品を 使ったスイーツの試食付き	12/12(月) 10時～11時30分	無料	要申込 抽選 12人	11/17(木)から 〔対象〕おおむね 65 歳以上

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〕③は申込日の9時～17時に電話または直接窓口で申し込み（先着順）。1世帯につき1件の申し込みとなります。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①絵本の読み聞かせの会	11/16、30、12/7(木) 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
②お手軽運動講習会	11/21(月)、12/5(月) 13時30分～15時30分	無料	直接会場 先着 各50人	上靴、汗拭きタオル、飲み 物を持参
③生ごみ堆肥化セミナー	11/29(火) 13時30分～15時30分	無料	要申込 先着 15人	11/15(火)から
④クリスマスのつどい (大型紙芝居、大型絵本の読み 聞かせなど)	12/10(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

広告



苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

〔申込〕①②④⑤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）。③申込日の9時からチケットを窓口で販売。

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	11/17(木)、24(木)、12/1(木)、8(木)、15(木) 13時30分～15時	受講料 各800円	要申込 先着 各20人	11/11(金)から電話10人、窓口10人受け付け
②豊子先生のおせち料理	12/7(木) 10時～12時30分	受講料 1,800円 (教材費込み)	要申込 先着 10人	11/11(金)から電話5人、窓口5人受け付け
③年忘れ 苗穂・本町らくご会 柳家三之助独演会～その参～	12/10(土) 14時から（開場13時30分）	入場料 800円	要申込 先着 60人	11/11(金)から
④手打ちそば入門	12/17(土) 10時～12時	受講料 1,200円	要申込 先着 10人	11/11(金)から電話5人、窓口5人受け付け
⑤若石式足もみ健康法 (免疫力アップ法)	12/22(木) 13時30分～15時30分	受講料 800円	要申込 先着 20人	11/11(金)から電話10人、窓口10人受け付け

東区体育館 北27条東14丁目3-1 ☎751-5250

■12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）。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)	太極拳入門・中級				11/11(金)～17(木)
	募集内容・教室名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
	ワンタイム ONE TIME グループテニス	12/2(金)、16(金) 13時15分～14時45分	受講料 5,880円 (2～4人のグループ組)	要申込 先着 各1組	11/15(火)から

■東区少年少女バドミントン大会

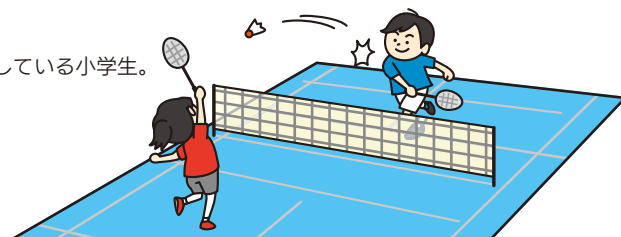
日時 12/11(日)9時～15時（8時45分集合、受付）。

対象 東区にお住まいか、東区内でバドミントンのクラブ・サークル活動をしている小学生。
※全国大会経験者および今年度出場予定者は出場できません。

費用・定員 1,030円。100人（先着順）。

申込 11/11(金)～17(木)9時～20時に、参加料を添えて直接窓口で申し込み。

その他 詳細は東区体育館にお問い合わせください。



元町図書館 北30条東16丁目3-13 ☎784-0841

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
おもちゃクリニック	11/16(水) 13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃ持参 (部品交換は実費負担)
本の読み聞かせ 「ころちゃんはどこ」ほか	11/18(金)、12/3(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)

広告



子育て講座の託児ボランティアで活躍する今野さん。明るく楽しい今野さんは、子どもたちから大人気です。親御さんも安心して講座を受講できますね。

栄東地区

子育てボランティア

このいこ
今野 伊久子さん

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、子育てボランティアで活躍する今野伊久子さんを紹介します。

子どもの笑顔は活力

子育てサロンや区の事業の託児などで子どもと遊んだり、保護者のサポートなどを行っています。

「孫の守を長くしていました。孫が小学生になり手を離れたことをきっかけに、子どもに関わることを何かしたいと思うようになりました」と話す今野さん。ポスターを見て区の子育てボランティア講習会に参加し、その際に紹介された、近所の子育てサロンで活動を始めました。

「赤ちゃんを抱っこしたり、子どもと遊んだり、自分の方が楽しませてもらっています。無理のない範囲で活動しているの、大変なことはありません」と明るい笑顔で語ります。

「泣いている子どもでも、気持ちに通じたら笑ってくれて、自分もすごく笑顔になります。親御さんに感謝されることもありですが、子どもと遊ぶのが自分の活力になっているので、こちらが感謝しています」と目を細めます。

「子どもはいろいろな人と触れ合って成長します。自分も子どもの成長を支えられるような存在になればと思います」と優しく語る今野さん。

「腰が立つまで活動したいです」と話す今野さんの笑顔は、これから子どもたちの笑顔を生み出し続けます。

教えて！
タッピー

これからの季節、ノロウイルスやインフルエンザが心配です。

ノロウイルスとインフルエンザの予防方法をご紹介します。予防を徹底して感染を防ぎましょう。



ノロウイルス感染予防

手洗い



調理前、食事前、トイレの後は、必ず手洗い。汚れが残りやすい指先や指の間など、石けんでしっかり洗う。

消毒・加熱



調理器具は、よく洗い、熱湯（85℃以上）で1分以上加熱するか、塩素系漂白剤で消毒。食材は、中心部まで十分に加熱する。

拡大防止



感染者の便や嘔吐物を処理するときは、使い捨てのマスク、手袋を着用し、汚れた場所と周辺を塩素系漂白剤で消毒する。

食中毒についての情報は

ナオちゃんとモリちゃんの食品衛生教室

検索

詳細 健康・子ども課生活衛生係 ☎711-3213

インフルエンザ感染予防

手洗い・うがい

外から帰ったら、必ず手洗い・うがいをする。



換気・加湿

部屋の換気を定期的に行う。湿度を50～60%に加湿する。



マスク着用

マスクを着用し、できるだけ人混みを避ける。



睡眠・食事

十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛ける。



予防接種のお知らせ

札幌市では65歳以上の方に「高齢者インフルエンザ予防接種」を実施しています（接種料金1,400円。＊免除制度あり）。それ以外の方は任意で予防接種を受けることができます（接種料金は医療機関によって異なり、全額自己負担となります）。
詳細 健康・子ども課保健予防係 ☎711-3211

