



【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 FAX 742-4762

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/) 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29年3月1日現在の人口・世帯数

国勢調査ベース

人口：263,386人 (前月比-51)

世帯数：126,084世帯 (前月比-35)

ひがしくあのころ

～第18回 学校給食～



北光小学校での給食の様子～当時はステンレス製の食器を使用していました(平成4年撮影)

今月の「ひがしくあのころ」は、「学校給食」です。札幌市の学校給食は、昭和22年(1947年)に開始されました。当時の給食の目的は、児童の栄養補給でした。現在は、児童生徒の食に関する正しい理解を深め、望ましい食習慣を養うことを目的に、「教育の一環」として位置づけられています。



昭和30年代の学校給食の様子(札幌市公文書館所蔵)

昭和30年ごろ
コッパン、栄養汁、脱脂粉乳



昭和40年ごろ
うどん、牛乳、大学いも



昭和52年ごろ
五目ごはん、牛乳、鮭フライ、
みそ汁、リンゴ



平成11年ごろ
ごはん、牛乳、揚げギョウザ、
八宝菜、イチゴ



給食の歴史～メニューの一例(札幌市教育委員会提供)



はぐく 食べる力を育む

皆さんは、「食育」という言葉を知っていますか？
食育は、年齢を問わずさまざまな食の経験を通して、
健全な心と体、豊かな人間性を育むことです。
生涯にわたって健全な食生活を実践することは、
豊かな人生を送るための重要な要素です。
今月は、東区の食育に関するさまざまな取り組みを紹介します。

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



大人はもちろん、子どもの頃に良い食習慣を身に付けることは、後の生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸につながります。

昨年10月には、東区食育推進ネットワーク※が“元気の源 栄養満点 朝ごはん”をテーマに「食育フェアinつどーむ」を開催し、親子で楽しめるパネル展やクイズなどを通して朝食摂取の重要性などを紹介しました。

※区と教育機関や民間企業などが、食育についての共通理解を持ち、地域の人材や施設設備の活用方法について共有し、食育の推進を図るネットワーク。

「ひがしく・健康スポーツまつり」で同時開催されました！

食育フェアinつどーむ



朝食パネル展



食育〇×クイズ



牛乳パック工作



食の楽しさを 体験する

調理を体験することで、調理の楽しさを知り、食材の知識や調理の技術の習得へとつながっていきます。さまざまな世代を対象に、健康的な食生活を送る実践力向上のための料理教室を開催しています。



若者料理教室



子どものための料理教室



食の健康づくりの 輪を 地域に広める

東区では、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりのボランティアとして148人の『**食生活改善推進員（通称：食改さん）**』が地域で活躍しています。

食改さんは、「親子料理教室」の開催や、介護予防センターと連携し、高齢者を対象に食生活のポイントと簡単料理を紹介する「すこやか食育支援事業」などの活動を行っています。

これらの活動を通して、地域に健康づくりの輪を広めています。

すこやか食育 支援事業



ボランティア 4つの効果

地域
貢献

達成感

仲間
づくり

スキル
アップ

あなたも 食生活改善推進員として 活動しませんか？

地域への思いやりをお持ちの方であれば、年齢・性別は問いません。単なる奉仕活動だけでなく、自ら学び、何ができるかを考え地域の方を支援することで、ご自身とご家族、周囲の方の健康づくりにもつながります。

「広報さっぽろ5月号東区版」のお知らせ広場で募集する養成講座を受講後、東区食生活改善推進員協議会に加入することでボランティアとして活動することができます。興味のある方は、ぜひご参加ください！

教室に参加した方々から、「ありがとう」と声を掛けられると、達成感とやりがいを感じます！ 私たちと一緒に活動しませんか？

食改さんにお聞きしました！



仲間と楽しく活動しています。成長期の子どもの食生活について学び、以前より家族の食事に気をを使うようになりました。

みんなで食育に関心をもち、健康寿命を延ばしましょう！





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
- 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

ロビーコンサート

声楽のコンサートを開催します。

日時 4月17日(月)12時15分から30分程度。

会場 東区民センター。

出演 清水紫(ソプラノ)、笠井靖子(ピアノ)。

曲目 「花」(「からたちの花」)、「オペラ『蝶々夫人』より」ある晴れた日に」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)は20時まで、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) ☎(207) 3913

胃がん・大腸がん検診

日時 4月17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12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・高校生と一緒に活動し、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～中学1年生。

費用 宿泊キャンプ3千円程度。日帰り研修は実費がかかる場合あり。子ども会安全共済会(120円)への加入が必要。

問合せ先・詳細 (公社)札幌市子ども会育成連合会 東区支部事務所 ☎(742) 5515 (受付時間 10時30分～17時15分)。

犬の登録と狂犬病の予防注射を受けましょう

犬の登録・予防注射の接種は飼い主の義務です!



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円がかかります。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丁目イイ苗穂内	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
もえれガンバ動物病院	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。



子育て情報掲示板



はじめてのトイレトレーニング

日時 4月26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12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

「ママのためのリンパマッサージ」(託児付)

日時 5月29日(月)10時～11時30分。
会場 東健康づくりセンター (北10条東7丁目1-20)。
対象 東区にお住まいで就学前のお子さんの保護者。
講師 AYA氏 (リンパマッサージ&ストレッチコーディネーター)。
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。
 ※託児付講座は年3回実施、1人1講座の受講となります。
申込・詳細 5月8日(月)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 (毎月第4日曜日開催)

日時 4月23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 (ちあふる・ひがし) ☎711-7807



ファイターズ公式戦ご招待!東区民応援デー

©H.N.F.

北海道日本ハムファイターズでは、5月30日(火)18時から札幌ドームで開催される横浜DeNA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 球団Web (パソコン、スマートフォン、携帯電話) から申し込み。
 ※応募多数の場合は抽選。

- 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必要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。

申込期間
4月1日(出)
～4月17日
(月)



その他 当落通知は試合日の1週間前までにメールにて、送付します。
fighters.co.jpおよびfmmail.fighters.co.jpの各ドメインからのメールを受信できるよう事前に設定をお願いします。
 当選者の方で別の座種をご希望される場合は、試合日当日に札幌ドーム場内前売券売場にて座席変更を受付します (有料・座席制限あり)。

詳細 北海道日本ハムファイターズ お客様センター ☎857-3939

※応募者の個人情報は、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	○入学・進級 おめでとう会!	(元町・4/14(金)15時30分～16時30分)
栄西	北46東5	☎752-8363	○新1年生かんぱいかい	(北光・4/28(金)15時30分～16時30分)
北栄	北30東6	☎711-3755	元町	北21東18 ☎784-6664
北光	北18東5	☎753-6353	伏古	伏古10-3 ☎782-5620
元町南	北16東16	☎785-6148	札苗	東苗穂9-3 ☎791-5200
ひのまる	北38東9	☎752-1551	丘珠たから	北35東23 ☎784-8095
苗穂	苗穂町5	☎711-8433	丘珠ひばり	北丘珠4-1 ☎785-6137
東苗穂	東苗穂5-2	☎786-3191		



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



東区民センター大ホール休室のお知らせ

6月1日(休)から9月上旬(予定)まで、東区民センター2階大ホール「特殊天井改修工事」を行います。工事期間中は、大ホールの利用ができず、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るため、来庁・来館される場合は、地下鉄などの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。工事期間など詳細については、後日お知らせします。

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429



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。詳細 総務企画課広報係 ☎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人。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・金曜日。10時～12時、13時～16時。※4月から相談日が週3回から週2回になりました。	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。	面談・電話(☎741-2400)
行政相談	毎週月曜日。13時～16時。	面談・電話(☎741-2400)
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。	面談・求人検索

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!				
※特に記載のない場合、対象は15歳以上の方(中学生を除く)です。 [申込] 申込日の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
野菜について学ぼう!	5/11・18(休)(全2回) 14時～16時	無料	要申込 先着 50人	4/17(月)から
アロマヨガ講座	5/25・6/1・8・15・22・29(休) (全6回) 10時30分～11時30分	受講料 2,000円	要申込 先着 15人	4/20(木)から [対象] 15歳以上の女性(中学生を除く)

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!				
※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(中学生を除く)です。 [申込] ②③申込日の9時～17時に電話で申し込み(先着順)。 [その他] 「乳幼児の読み聞かせの会」4/11(火)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大人も楽しめるお話の世界 ～朗読とピアノ演奏～	4/22(土) 14時～16時	無料	直接会場	[対象] 小学生以上 [内容] 「げにまくら」ほか
②速くなる!子ども かけっこ教室(基礎編)	4/23(日) 【年中～小学2年】9時30分～10時30分 【小学3年～6年】11時～12時	受講料 500円	要申込 先着 各15人	4/12(水) [対象] 年中～小学生 [その他] 応用編は5/14(日)
③女性のためのゼロからはじめる 健康麻雀	5/9・16・23・30・6/6・13・20・27(火)(全8回) 14時～16時	受講料 4,000円 教材費 1,000円	要申込 先着 16人	4/12(水) [対象] 15歳以上の女性(中学生を除く)

広告



ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323 <input type="text" value="ふしこ地区センター"/> <input type="button" value="検索 クリック！"/>				
〔申込〕②申込初日9時10分～20分に窓口で整理券を配布。定員を超えた場合は、即時抽選し、決定。定員に満たない場合は、以降整理券不要で、平日9時～19時に電話または直接窓口で受付（先着順）。				
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	4/12(水)、19(水)、26(水)、5/10(水) 15時～16時	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パソコンはじめの一步講座	5/22(月)・25(木)・29(月)・6/1(木)・5(月)・8(木) (全6回) 9時30分～11時30分	受講料 3,500円 教材費 1,700円 (パソコンレンタル料含む)	要申込 抽 選 20人	5/8(月) 〔対象〕初心者の方、基礎を確認したい方

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833 <input type="text" value="苗穂・本町地区センター"/> <input type="button" value="検索 クリック！"/>				
〔申込〕①⑤申込日の9時～17時に電話または直接窓口で申し込み。定員を超えた場合は抽選。翌日午前中に受講決定者に連絡。②③④申込日の9時から電話10人、窓口10人受け付け（先着順）。				
〔その他〕「歌声サロン」4/13・27(休)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はじめてのカーリンコン講座	5/1・8・22・29(月) (全4回) 10時～11時30分	受講料 2,200円	要申込 抽 選 21人	4/11(水)から
②自然だより1 講話とガイダンス	5/11(木) 13時30分～15時	受講料 800円	要申込 先 着 20人	4/12(水)から ※講座の楽しみ方の座学
③自然だより2 近隣の自然を訪ねて	5/25(木) 13時30分～15時	受講料 800円	要申込 先 着 20人	4/25(水)から ※近隣をウォーキング
④若石式足もみ健康法	5/25(木) 13時30分～15時30分	受講料 800円	要申込 先 着 20人	4/21(金)から
⑤美味しい味噌汁を飲みたい人へ 手作り味噌教室	5/27(土) 10時～12時	受講料 2,000円	要申込 抽 選 12人	4/19(水)から

東区体育館 北27条東14丁目3-1 ☎751-5250 <input type="text" value="東区体育館"/> <input type="button" value="検索 クリック！"/>				
※受講料のほかに毎回施設利用料がかかります（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、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			4/11(水)～20(木) ※定員を超えた場合は抽選
小学1～6年	募集内容・教室名	日時	費用	
	かけっこ塾A・B	5/4(祝) A：9時～10時30分 B：10時40分～12時10分	受講料 790円	要申込 抽 選 50人
一般男女 (16歳以上)	ワンタイム ONE TIMEグループテニス	5/12・19・26(金) (全3回) 13時～15時	受講料 8,040円 (2～6人のグループ1組)	要申込 先 着 1組 4/15(土)から

元町図書館 北30条東16丁目3-13 ☎784-0841 <input type="text" value="元町図書館"/> <input type="button" value="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	4/19(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)
本の読み聞かせ 「くだもの」ほか	4/21(金)、5/6(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)
子ども映画会 「からすのパンやさん」ほか	5/3(祝) 11時～11時45分	無料	直接会場	

広告



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（対象の方には、3月末に受診券を送付）。

健診項目（基本項目） 診察（身体診察・問診、身体計測、血圧測定）、血液検査、尿検査。

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	月日曜	会場	住所	時間
5月	北36条会館	北36条東5丁目	9時30分～11時	8月	栄地区センター	北36条東8丁目	9時30分～11時
	札幌北会館	東苗穂13条3丁目	13時30分～15時		栄新和町内会館	北48条東10丁目	13時30分～15時
17水	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	25金	元町北27条会館	北27条東19丁目	9時～11時
18火	栄42条会館	北42条東4丁目	9時～11時	9月	中沼会館	中沼町27番地	13時30分～14時30分
	17分区町内会むつみ会館	北12条東15丁目	13時30分～15時		5火	ふしこ地区センター	伏古11条3丁目
21金	栄42条会館	北42条東4丁目	9時～11時	13水	苗穂中央会館	北6条東19丁目	9時30分～11時
	北光白樺会館	北23条東2丁目	13時30分～14時30分		丘珠みづほ団地会館	北丘珠2条2丁目	13時30分～15時
24月	北27条会館	北27条東10丁目	9時30分～11時	28木	丘珠新栄団地会館	北丘珠4条2丁目	9時～11時
31月	元町会館	北20条東20丁目	9時30分～11時	29金	東老人福祉センター	北41条東14丁目	13時30分～15時
	北栄会館	北25条東7丁目	13時30分～15時		10月	モエレ交流センター	東苗穂7条2丁目

※会場の都合により、中止になる場合もあります。

教えて！ タッピー

町内会の活動内容と自分が住む地域の町内会を調べる方法を教えてください。

町内会の主な活動内容と

「マチトモNavi」を紹介します。



地域を支える町内会活動

町内会・自治会は、地域の皆さんにより自主的に組織され、運営されている団体です。各地域の個性を発揮しながら、安全・安心そして快適なまちを実現するために、主に以下のような活動を行っています。

※活動内容は町内会・自治会によって異なります。

清掃・環境美化

ごみ拾い、ごみステーションの清掃、花植え、リサイクル運動など



防犯・防災

防犯パトロール、防災訓練、街路灯の設置、不審者情報の発信など



除排雪

共同の除排雪、事業者や行政との話し合いなど



安全・安心で 快適なまちに

高齢者福祉

一人暮らしの方への声掛け、健康イベントの実施など



親睦・交流

お祭りや運動会、交流会の開催など



子育て

子育てサロンの運営、子どもの見守りなど



広報・回覧

会報誌の発行、地域情報の回覧など

「マチトモNavi」 で町内会を カンタン検索！



パソコン、スマートフォンなどで、住所から町内会・自治会を検索できます。また、加入希望フォームから、加入の意思を伝えることもできます。（一部の団体を除く）

マチトモ

検索



<http://www3.city.sapporo.jp/shimin/shinko/>

電話や窓口で聞きたいときは

地域振興課（☎741-2429）または各地区のまちづくりセンター（4ページ参照）へお問い合わせください。

詳細 【町内会・自治会について】

地域振興課☎741-2429

【マチトモNaviについて】

市民文化局市民自治推進課☎211-2253

広告

