

ひがし

区民のページ 2017年7月

今月の「ひがしくあのころ」は、「伏古大通」です。伏古・拓北通の環状通から宮の森・北24条通までの区間で、昭和53年度に完成しました。中央分離帯に設けられた遊歩道は、フジの木をはじめとする植物が生い茂り、季節ごとに異なる姿を見せてくれます。



東区マスコットキャラクター「タッピー」

ひがしくあのころ ～第21回 伏古大通 (パープルロード)～

伏古大通の遊歩道 (札幌市建設局所蔵 昭和50年代撮影)



現在の様子 (平成29年6月撮影)

東 東区役所 ☎741-2400 (代表)
〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目1-1

【編集】 東区役所総務企画課広聴係
☎741-2414 FAX742-4762 E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

【総務企画課】	【保健福祉課】
庶務係 ☎741-2409	地域福祉係 ☎741-2459
地域安全担当係 ☎741-2409	活動推進担当 ☎741-2459
選挙係 ☎741-2412	福祉助成係 ☎741-2461
【地域振興課】 ☎741-2429	給付事務係 ☎741-2462
【戸籍住民課】	福祉支援係 ☎741-2463
戸籍係 ☎741-2439	保健支援係 ☎741-2465
住民記録係 ☎741-2449	保健福祉課相談担当 ☎741-2466
【保険年金課】	【保護課】
給付係 ☎741-2529	保護課相談担当 ☎741-2479
保険係 ☎741-2532	
収納係 ☎741-2536	
年金係 ☎741-2543	

東保健センター (北10東7)

【健康・子ども課】

保健予防係	☎711-3211
健やか推進係	☎711-3211
家庭児童相談室	☎711-3212
子ども家庭福祉係	☎711-3214
子育て支援担当係	☎712-6331
生活衛生係	☎711-3213

東区土木センター (北33東18)

【維持管理課】 ☎781-3521

◆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

◆関連施設◆

東消防署 (北24東17)	☎781-2100	北部市税事務所	☎207-3912
東清掃事務所 (丘珠町873-1)	☎781-6653	(中央区北4西5アスティ45 9階)	



おすすめ！ 楽しいサイクリング♪



気温が高くなり、外に出掛けたい季節になりました。これからの季節は、自転車でのお出掛けがお勧め！
今回は、サイクリングにお勧めの東区郊外にある見どころと東区で実施するレンタサイクル実証実験事業
を紹介します。この夏は、緑と風を感じに、自転車で散策してみましょう♪

※施設によっては自転車の乗り入れに規制があります。各施設のルールをお守りください。

A モエレ沼公園

彫刻家イサム・ノグチが設計した壮大なスケールの都市公園。
自然と芸術の調和を感じてみよう。



※写真提供：モエレ沼公園



レンタサイクル

園内の
利用のみ

営業期間 4/29～11/3
運行時間 9時～17時(受け付け15時まで)
※10/16～11/3は、9時～16時(受け付け14時まで)
料金 普通車 200円/2時間
乳幼児用バスケット付自転車
300円/2時間

所在地 モエレ沼公園 1-1 ほか 790-1231
開園時間 7時～22時(入園は21時まで)

イベント情報

札幌国際芸術祭 2017
8/6(日)～10/1(日)



イベント情報

さとの夏祭り
8/11(祝)～8/13(日)

B

サッポロさとらんど

植物や農業に親しむことができる農業体験交流施設。
遊び、触れ合い、体験しよう！



レンタサイクル受付



※写真提供：サッポロさとらんど



レンタサイクル

園内の
利用のみ

営業期間 4/29～11/3
運行時間 9時～17時(受け付け16時まで)
料金 4輪自転車 300円/1時間
2輪自転車 100円/1時間



おもしろ自転車

園内の
利用のみ

営業期間 4/29～10/9の土日祝
※7/26～8/20は、毎日営業
運行時間 10時～16時30分(受け付け16時まで)
料金 300円/30分 30分間乗り放題
※専用コースをさまざまな自転車で楽しめます。

所在地 丘珠町 584 番地 2 787-0223
開園時間 4/29～9/30 9時～18時
10/1～4/28 9時～17時





自転車安全利用五則 自転車はルールを守って楽しく乗ろう！

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

自転車に乗るときのルール、
マナー、責任を再確認！

区役所1階0番窓口広聴係で配布しています。また、札幌市公式ホームページでも閲覧できます。



セーフティ自転車ライダーのススメ！

C 札幌丘珠空港 札幌の空の玄関口。 札幌や空港の魅力を発見しよう！



※写真提供：札幌丘珠空港ビル構



『札幌いま・むかし探検ひろば』
写真と映像で札幌の歴史や空港について学ぶことができます。

所在地 丘珠町丘珠空港 ☎785-7871
営業時間 6時30分～19時30分
(札幌いま・むかし探検ひろば 17時30分まで)

複合的レクリエーション施設！

E つどーむ
所在地 栄町 885 番地

散策や遊具、遊水路がお勧め！

F ひのまる公園
所在地 北41条東10丁目1

D 百合が原公園

花園を周遊列車が走る憩いの公園。
季節の花々がお出迎え。



※写真提供：百合が原公園



所在地 北区百合が原公園 210
(管理事務所 ☎772-4722 8時45分～17時15分)

遊具や水遊びがお勧め！

G 丘珠公園
所在地 北37条東30丁目3

ターザンロープがお勧め！

H 中沼公園
所在地 中沼西3条1丁目1



★自転車がなくとも大丈夫！ 東区郊外型レンタサイクル(実証実験)

日 時 8月5日(土)～13日(日) 9時～18時。
場 所 栄町駅交通広場(北42条東17丁目)。
費 用 無料。
貸し出し台数 1日30台(26、27インチの一般自転車)。先着順。
申 込 7月11日(火)から電話で申し込み。
(空気があれば、事前に申し込みしていなくても参加可能)
詳 細 総務企画課庶務係 ☎741-2409

- ※ 貸し出し当日、現地事務所で利用申込書を記入・提出。
- ※ 運転免許証等の本人確認書類が必要。
- ※ 18歳未満の方は保護者同伴。
- ※ レンタサイクルの使用に伴う事故やトラブルについては、利用者の責任となります。



郊外の開放感があり、花や緑がきれいだった。

自転車で爽快感を味わうことができた。

東区のいろいろな所が見えて、楽しかった。

レンタサイクル事業に参加しアンケートにご協力いただいた方に

**オリジナル
タッピーマグカップ
をプレゼント!!**

数量限定!

また、一部の協力施設では、
利用申込書の記入時にもらえる参加証の提示で
ノベルティグッズ等をプレゼント！
※持ち込みの自転車でも参加可能！

※昨年度の利用者アンケートより



お知らせ広場

7月11日からの内容を掲載しています
東区の人口
 平成29年6月1日現在 (国勢調査ベース)
 人口：264,009人 (前月比+170)
 世帯数：127,102世帯 (前月比+146)



東区の情報

●東区民ホームページ

ようこそひがしく

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

野外活動の日

参加者募集

日時 7月29日(土)9時～15時
 (日帰り)。※雨天時は、30日(日)に順延。
場所 大志塾広場(サッポロさとらんど交流館横)。
内容 野外炊事やものづくり、縁日、レクゲームなど。
対象 東区にお住まいの小学1～6年生。30人程度(先着順)。
費用・申込 千200円(保険料含む)。7月14日(金)までに電話で申し込み。
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

丘珠川

いきもの観察会

専門家による生物の解説など、面白い話が聞けますよ!
日時 7月29日(土)10時～12時。
場所 丘珠川(つどいむ付近)。
内容 生き物を探る観察会。
対象・定員 小学生以上。(小学生は20歳以上の保護者同伴)。20人(抽選)。
費用・申込 無料。7月14日(金)までに市コールセンター(222) 4894、HP (http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html) に申し込み。
詳細 下水道河川局河川事業課 (818) 3414

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アステイ 459階) 納税課納税係 (207) 3913

～箏と日本舞踊の共演～

東区民センターロビーコンサート (カルチャーナイト特別版)

日時 7月21日(金)18時30分から30分程度。
会場 東区民センター 1階ロビー。
出演 和の会：箏、西川流之恵の会：日本舞踊。
曲目 じょんから変奏、童謡メドレー、さくら変奏曲ほか。
費用・定員 無料。当日、直接会場へお越しください。座席数に限りがありますので(80席程度)、満席の場合は立ち見となります。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当

☎741-2429



エスポラーダ北海道公式戦ご招待

区内にお住まいの方 20組 40人を A自由席にご招待します!



対象試合 エスポラーダ北海道 vs 湘南ベルマーレ。
対象日 8月25日(金)19時キックオフ(開場17時)。
会場 美香保体育館(北22条東5丁目)。
申込方法 往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、返信先(返信はがき)を記入し、下記に送付。1組につき1通のみ有効。応募多数の場合は抽選。結果などは返信はがきでお知らせします。
 ※6月1日より郵便料金が改定されています。不足の場合は返送扱いとなりますので、ご注意ください。

締め切り 7月26日(水)当日消印有効。

詳細・送付先 〒060-0001
 札幌市中央区北1条西4丁目2-2
 札幌ノースプラザ6階 エスポラーダ北海道東区民応援デー係 ☎206-4285

※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、また同クラブからのご案内以外には使用されません。

児童会館 http://www.syaa.jp/

新生	北8東7	☎711-1339	○カルチャーナイト2017 in 元町児童会館	(元町・7/21(金)18時～20時)
栄西	北46東5	☎752-8363	○うちわ作り	(栄西・7/26(水)13時30分～15時)
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	札幌	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		

※全館で中学・高校生の夜間利用可能

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。





子育て情報掲示板

「子どものための料理教室&牛乳・乳製品工場見学」参加者募集

牛乳・乳製品工場（ミルクの郷）を見学し、牛乳・乳製品を使った簡単なおやつを作って食べよう！

昨年の様子



日時 ①7月31日(月)10時～12時。
②8月7日(月)10時～12時。

会場 サッポロさとらんどセンター1階料理実習室（丘珠町584番地2）。

持ち物 エプロン、スカーフ（バンダナ）、手拭き用タオル、筆記用具。

対象 東区にお住まいの就学前のお子さん（3歳以上）とその保護者。
※託児はありません。

費用・定員 無料。各12組（先着順）。

申込・詳細 7月11日(火)～20日(木)に電話または直接窓口で申し込み。
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



サンデーサロン（毎月第4日曜日開催）

日時 7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 無料。

申込 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



子育て講座（託児付き） 「イライラしない子育てのヒント」

日時 8月23日(水)10時～11時30分。

会場 東区役所3階第1会議室。

対象 東区にお住まいの就学前のお子さんの保護者。

講師 今西 良輔氏（札幌大谷大学保育科講師）。

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、年に1人1講座の受講となります。

申込・詳細 7月24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



テレビとアプリでお知らせ配信

広報さっぽろのお知らせを地デジのデータ放送(STV)5チャンネルと無料配信のアプリ「i-sapporo」で見ることができます。



QRコード



詳しくはこちら



リモコンの「dボタン」を押してね！



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

〔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。
 〔対象〕 特に記載のない場合15歳以上（中学生は除く）
 〔その他〕 「図書館サイズ」(7/31(月)～8/7(月))を開催。詳細はお問い合わせください。
 〈お知らせ〉 6/1(木)～9月下旬(予定)まで天井改修に伴い大ホールは休室します。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
夏休みこども茶道教室	7/26(水)～30(日)(全5回) 10時～12時	受講料 800円	要申込 先着 20人	7/11(火)から 〔対象〕 小・中学生
みんなで歌おう うたごえサロン part2 ～童謡や懐かしの曲をご一緒に～	7/31(月) 13時30分～15時	受講料 500円 (歌集付き)	要申込 先着 50人	7/14(金)から
夏休みこども囲碁教室	8/1(火)～3(木)(全3回) 14時～16時	受講料 500円	要申込 先着 20人	7/11(火)から 〔対象〕 小・中学生 ※初心者コース・経験者 コース各10人
親子で楽しむ人形劇	8/5(土) 13時30分～14時30分	無料	要申込 先着 60人	7/18(火)から 〔対象〕 小学生以下のお子 さんとその保護者

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

〔申込〕 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」(7/11(火))、「お話の扉(朗読)」(7/22(土))を開催。詳細はお問い合わせください。
 受講料と教材費は、申込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できません。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
夏休み子ども将棋初心者入門	7/27(水)・29(金)・31(日) (全3回) 14時～16時	受講料 800円	要申込 先着 12人	7/13(木) 〔対象〕 東区にお住まい の小学生の初心者
夏休み子ども卓球初心者入門	7/31(月)・8/2(水)・4(金) (全3回) 13時30分～15時30分	受講料 800円	要申込 先着 12人	7/13(木) 〔対象〕 東区にお住まい の小学4～6年生の初心 者
夏休み親子教室 ～パステル和(NAGOMI)アート～	8/3(水) 13時～15時	受講料 800円 教材費 800円 (大人1人・子ども1人分)	要申込 先着 5組	7/13(木) 〔対象〕 東区にお住まい の小学生とその保護者
夏休み科学教室 ～自分の手でラジオを作ろう～	8/4(金) 13時30分～15時30分	受講料 500円 教材費 1,000円	要申込 先着 16人	7/13(木) 〔対象〕 東区にお住まい の小学4～6年生

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
お手軽運動講習会	7/12(水)、26(水)、8/9(水) 13時30分～15時30分	無料	直接会場 先着 各50人	〔その他〕 運動靴、飲み物、 タオルなど持参
絵本の読み聞かせの会	7/12(水)、19(水)、26(水)、 8/2(水)、9(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 生向けプログラムも用意

広告

自転車に乗りながらの携帯電話・スマートフォンの使用は大変危険です。絶対にやめましょう。



苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

〔申込〕①申込日の9時～17時に電話10人・窓口10人受け付け（先着順）。②申込日の9時～17時に電話5人・窓口5人受け付け（先着順）。
③④申込日の9時～17時に電話7人・窓口7人受け付け（先着順）。
⑤生涯学習センター事業課（西区宮の沢1条1丁目1-10）に、必要事項（講座名、住所、氏名、年齢、電話番号）を記入し ☎671-2334
またはハガキで申し込み。定員を超えた場合は抽選。詳細は、生涯学習センター事業課 ☎671-2311。
〔その他〕「歌声サロン」（7/13（木）、27（木）、8/3（木））、「自然だより5 俳句－実作編」（8/24（木））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若石式足もみ健康法	8/24（木） 13時30分～15時30分	受講料 800円	要申込 先着 20人	7/21（金）から
②アンガーマネジメント講座 ～イライラしない 子育てに向けて～	8/26（土） 10時～11時30分	受講料 1,000円	要申込 先着 10人	7/20（木）から
③シェイプUPダンス （社交ダンスでダイエット）	8/29・9/5・12・19・26・10/3（火） （全6回） 18時30分～20時	受講料 3,000円	要申込 先着 14人	7/19（水）から
④初めての社交ダンス～基礎編～	8/29・9/2・5・9・12・19 （火・土）（全6回） 9時45分～11時45分	受講料 3,000円	要申込 先着 14人	7/24（月）から
⑤ご近所先生企画講座 ミニ盆栽入門	9/9・16・30・10/7・21（土） （全5回） 10時～12時	受講料 3,000円 教材費 9,200円	要申込 抽選 15人	7/25（火）まで

元町図書館 北30条東16丁目3-13 ☎784-0841

〔申込〕①申込日の9時15分に直接窓口で受け付け（先着順）。
〔その他〕「おもちゃクリニック」（7/19（水））、「子ども映画会」（8/10（木））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
本の読み聞かせ「夏のスペシャル」	7/15（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）
①夏休み子ども工作会 「牛乳パックの不思議な絵本」	8/2（木） 14時～16時	無料	要申込 先着 10人	7/16（日）から 〔対象〕小学3～6年生 〔持ち物〕空の牛乳パック （1,000ml）2本、洗濯ば さみ2個

東区体育館 北27条東14丁目3-1 ☎751-5250

※受講料のほか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）。
■8月開催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、グループ卓球、太極拳入門・中級	7/11（火）～7/16（日） ※申込多数の場合は抽選

■エスプレ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	募集内容・教室名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
小学1・2年生	SHSF 夏短キッズフットサル	7/24（月）～26（水）（全3回） 9時30分～10時30分	受講料 1,760円	要申込 先着 30人	7/15（土）から
小学3・4年生	SHSF 夏短ジュニアフットサル	7/24（月）～26（水）（全3回） 11時～12時		要申込 先着 30人	

広告





① 新生公園前での街頭啓発の様子。



② 5月9日に行われた「鉄東地区交通事故死ゼロ4000日達成」の表彰式（左から石原さん、長谷部さん、木下東区長、鉄東地区連絡協議会新木会長、金田さん、筒井さん）。



左から金田さん、筒井さん、石原さん、長谷部さん

鉄東地区交通安全運動
推進委員会会長

かねだ しげとし
金田 滋年 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「鉄東地区交通安全運動推進委員会」会長の金田滋年さんと、一緒に活動する皆さんを紹介いたします。

仲間がいるから続けられる

40年以上も交通安全の活動に携わっている金田さん。「昔、この辺りは町工場がたくさんあり、鉄東地区で交通安全のパレードを開催するなどとても活発でした」と活動を振り返ります。

金田さんと共に活動する石原吉雄さんは、毎朝、通学・通勤の時間帯に見守りを行っています。「金田さんが真面目に活動してくれるので、周りも一生懸命になります」と笑顔で話すのは筒井玲子さん。金田さんは「自分の力だけではなく、仲間が協力してくれるので、ここまで続けられました」と仲間への感謝の気持ちを語ります。

「交通安全の活動は「コミュニケーション」がとても大事です」と強調するのは長谷部耕一郎さんです。「鉄東地区はともまとまっています。これも金田さんの人柄のおかげだと思います」と皆で笑顔を浮かべます。

鉄東地区は平成29年5月8日で交通事故死ゼロ4千日を達成しました。皆、「次は5千日を目指します」と今後の目標に目を向けています。

優しい笑顔と抜群のチームワークで活動する皆さんが、これからも鉄東地区の交通安全を支えていきます。

教えて！
タッピー

暑い時期、運動すると疲れが取れません。簡単に疲れが取れる方法がありますか。

運動後のクールダウンに最適な自宅でする簡単ストレッチを紹介します。



前もものストレッチ



体を横にして上側の足首を持ち、足を後ろに引っ張ります。引っ張る際は腰が反らないように気をつけます。(写真①)
※足首を持つのが難しい場合は、タオルを足にかけて引っ張るとより簡単にできます。(写真②)



呼吸を止めず、自然な呼吸で行いましょう。ひとつの動作を30秒程度行うと効果的です。

北海道スポーツ専門学校
スポーツトレーナー学科2年
のしほ 能代 祐生さん

ふくらはぎのストレッチ



片方の足を1歩前に出し、前に出した足の膝を曲げて後ろの足の膝を伸ばします。(写真③)
※バランスが取りにくい場合は、椅子などにつかまって行います。



後ろ足の膝を曲げると、ふくらはぎの伸張感が変わります。(写真④)

