

HIGASHI

ひがし

東区民のページ

2018年9月

今月は、ウォーキング特集です。季節の移ろいを感じ、地域の魅力を再発見できるウォーキングコースや、ウォーキングに効果的なおすすめのストレッチなどをご紹介します！秋も深まるこれからの季節、楽しく歩いて健康づくりに取り組んでみませんか。



東区マスコットキャラクター「タッピー」

歩こう
ひがし



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】

庶務係 ☎741-2409
地域安全担当係 ☎741-2409
選挙係 ☎741-2412

【地域振興課】

☎741-2429

【戸籍住民課】

戸籍係 ☎741-2439
住民記録係 ☎741-2449

【保険年金課】

給付係 ☎741-2529
保険係 ☎741-2532
収納係 ☎741-2536
年金係 ☎741-2543

【保健福祉課】

地域福祉係 ☎741-2459
活動推進担当 ☎741-2459
福祉助成係 ☎741-2461
給付事務係 ☎741-2462
福祉支援係 ☎741-2463
保健支援係 ☎741-2465
保健福祉課相談担当 ☎741-2466

【保護課】

保護課相談担当 ☎741-2479

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
- ※9月18日(火)から北39東4へ移転
栄西小学校併設
- 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
- 札幌 (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 北都市税事務所 ☎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)



歩こう びがしく

ウォーキングは、足腰の強化や体力の向上、ストレス解消など、さまざまな健康効果を得られ、気軽にできる運動です。

区役所で配布しています！



おすすめウォーキングコース

「東区ウォーキングマップ」のコースの中から、今回は、「伏古公園・パープルロード散策コース」をご紹介します。

地下鉄東豊線環状通東駅から環状通、初夏にはフジの花が楽しめるパープルロードや苗穂丘珠通を巡ります。

詳細：健康・子ども課 ☎711-3211

今回ご紹介したコースなど、おすすめの10コースをコンパクトにまとめた「東区ウォーキングマップ」や、東区の地図を掲載した「東区ガイド」、区内の施設等を紹介した「東区まち知るべ」も参考にしてくださいね！



コース距離 約4.7km
所要時間 約1時間11分
歩数 約6,700歩～7,900歩
消費カロリー 約212kcal
※消費カロリーは、体重60kgで普通歩行の場合です。

ごはん茶碗1杯(普通盛り) 150g 252kcal

無理は禁物です！

苗穂丘珠通はイチョウの並木が続きます。秋には紅葉が楽しめます！

元町まちづくりセンター・元町会館、東消防団元町分団詰所が並んでいます。



交差点から見えるのは、伏古川水再生プラザのジャンボ君です！

たまねぎ畑もちらほら



野球やテニスができる伏古公園。散歩やジョギングはもちろん、遊戯広場「タッピーランド」は子どもたちにも人気です。



休憩・水分補給も大事です！



環状通からモエレ沼公園の手前まで、フジの木が植えられているパープルロード。伏古地区がかつて「藤古」と呼ばれていたことにちなんで整備されました。環状通から宮の森北24条通までの約1.3kmは散策コースとなっています。フジの木のほかに、ポプラやマツ、シラカバなどの木々が心地よい木陰をつくります。

意識して体を動かそう！

1日あたりの目標歩数

15歳以上の男性	9,000歩
15歳以上の女性	8,000歩
70歳以上の男女	6,000歩

札幌市健康づくり基本計画「健康さっぼろ21 (第二次)」より

通勤・通学などの時間を利用して、いつもより**10分**、もう**1,000歩**、多く歩くことから始めてみましょう。
 10分歩くとおよそ1,000歩になり、消費カロリーは普通歩きで約20kcal、早歩きで約40kcalになります。



正しいフォームで歩くことにより、ウォーキングの運動強度が高まります。北海道スポーツ専門学校スポーツトレーナー学科2年の宮崎隆史みやざきたかしさんに、正しいウォーキングのフォームと効果的なストレッチを教えてくださいました。

※北海道スポーツ専門学校と連携事業の協定を結んでいます。

正しいウォーキングのフォーム



目線が大事です。下を向いてしまうと、背中が丸くなり、姿勢が悪くなってしまいます。下を向かずにしっかりと前を見ることで、自然と姿勢が良くなり、背中も丸まりません。

足の着き方も気を付けましょう。踏み出すときにはかかとから接地し(写真①)、足裏全体からつま先に行き(写真②)、蹴り出します(写真③)。



～注意点・意識すること～

- ① 上体の力を抜きリラックスする
- ② 足先が真っすぐ前を向くように歩く
- ③ 自然な呼吸を心掛ける
- ④ 普段よりもやや歩幅を広げる
- ⑤ かかとから着地する
- ⑥ 足を着くときは、膝をしっかり伸ばす
- ⑦ あごを引き、真っすぐ前を見る
- ⑧ 肘を曲げ、腕を軽く振る

効果的なストレッチ (上半身)

ウォーキングは全身を使います。正しい姿勢を保ち、緊張した体をほぐして疲労回復するためには、上半身のストレッチも大切です。ゆっくりとした呼吸で、無理せず、できる範囲で行いましょう。

肩のストレッチ



腕を前でクロスさせ、片方ずつ伸ばします。腕が下がったりしないよう、しっかり肩のラインを保ちましょう。手のひらを上に向けるとより伸びます。

二の腕のストレッチ



両手を上げ、片方の手は背中を触るようにし、もう片方の手で肘を持って引っ張ります。無理に背中に手を付けなくても大丈夫です。

胸のストレッチ



腕を後ろに伸ばして手を組み、肘を伸ばし、胸の筋肉を伸ばします。できる人は後ろで組んだ手を上に上げていくと、より伸ばすことができます。

体側のストレッチ



腕を横に上げ、そのまま倒します。脇の後ろ辺りの筋肉が伸びる感じを意識し、ねじらずまっすぐ倒します。

○部分の伸びを意識しましょう

告知

ひがしく
健康・スポーツ
まつり2018

つどーむ～丘珠空港ターミナルを往復する「ウォーキング&ミニ講座」など、「健康」と「スポーツ」をテーマにした楽しい企画が盛りだくさんのイベントが開催されます。ぜひ、お越しください！

日時：10月21日(日) 9時30分～15時 (開場 9時)

会場：つどーむ (栄町885番地1)

費用：無料 (一部有料)

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





ひがしくからの

お知らせ

9月11日からの内容を掲載しています

東区の人口

平成30年8月1日現在(国勢調査ベース)

人口264,234人(前月比-47)世帯数128,256世帯(前月比+4)

テレビとアプリでお知らせ配信中!

イベントなどのお知らせは、地上デジタルのデータ放送(STV)5チャンネルと無料配信のアプリ「いさっぽろ」で配信しています。



QRコード



リモコンの「dボタン」を押してね!



●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

200人程度。
会場にお越しください(定員)
費用・申込無料。当日、直接
詳細地域振興課まちづくり調
整担当 ☎(74) 2429

第5回ひがしくハッピー・
タッピーコンサート
ジャズ・ポップスのコンサ
ートを開催します。
日時 9月21日(金)14時~15時(13
時開場)。
会場 東区民センター。
出演 YUKOバンド。
曲目(予定) 学園天国、ルパ
ン三世、他。
費用・申込無料。当日、直接
会場にお越しください(定員)
200人程度。
詳細地域振興課まちづくり調
整担当 ☎(74) 2429

第18回東区老連
シニアフェスティバル
日時 9月18日(火)・19日(水)10時~
会場 東区民センター。
内容 演奏会、作品展、老人福
祉功労者表彰など。
詳細 東区老人クラブ連合会(三
上) ☎(75) 1618 または
保健福祉課地域福祉係 ☎(74)
2459

丘珠神社御例祭で、札幌市
無形文化財の丘珠獅子舞が奉
納されます。勇壮な舞をぜひ
ご覧ください。
日時 9月15日(土)11時30分(1
回目)。15時30分(2回目)。
会場 丘珠神社(丘珠町183番地4)。
詳細 丘珠まちづくりセンター
☎(78) 4283

国民健康保険料の
夜間相談について
国民健康保険料の納付や相
談について、夜間相談を行
います。平日の日中、区役所へ
お越しにならない場合にご利
用ください。
日時 9月13日(木)・27日(木)20時
まで(受付は19時30分まで)。
相談先・詳細 保険年金課収納係
(1階9番窓口) ☎(74) 2536

胃がん・大腸がん検診
日時 10月1日(月)(受付は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 9月26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 ☎(71) 3211

市税は納期限までに納付を
必要です。ご事情(病気、災
害等)により、納期限までに
納付できない方はご相談くだ
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
納税課納税係 ☎(27) 3913

市税は納期限までに納付を
必要です。ご事情(病気、災
害等)により、納期限までに
納付できない方はご相談くだ
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
納税課納税係 ☎(27) 3913

市税は納期限までに納付を
必要です。ご事情(病気、災
害等)により、納期限までに
納付できない方はご相談くだ
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
納税課納税係 ☎(27) 3913

市税は納期限までに納付を
必要です。ご事情(病気、災
害等)により、納期限までに
納付できない方はご相談くだ
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
納税課納税係 ☎(27) 3913

市税は納期限までに納付を
必要です。ご事情(病気、災
害等)により、納期限までに
納付できない方はご相談くだ
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
納税課納税係 ☎(27) 3913

あいさつ・声かけ運動標語
「声かけから始めよう 安全なまち」

参加者大募集!!

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 inアカシア食堂



~「朝ベジ」で風邪を寄せ付けない!野菜たっぷり
カラフル料理をみんなで作って、おいしく食べよう~

日時 10月12日(金)18時~20時。
会場 Youth+アカシア(北22条東1丁目1-20)。
対象 高校生~20歳代の学生、社会人(東区に
在住または通学・通勤の方)。
費用・定員 無料。15人(先着順)。
持ち物 ハンカチ、筆記用具。
申込 9月18日(火)~10月5日(金)までにYouth+
アカシアに電話☎752-7959、メール
akashia@sapporo-youth.jpまたは直接窓
口、QRコードで申し込み。
詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎711-3211

申込QRコードはこちら→



東区男女共同参画推進事業

東区女と男のつと実行委員会

「盲導犬チャリティーバザー」

収益金は北海道盲導犬協会に寄付されます。
日時 9月28日(金)11時~13時30分。
会場 東区民センター2階大ホール。
費用・申込 無料。直接会場へお越しください。
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429



石井ちゃんのテレビよもやま話

「石井ちゃん」の愛称で親しまれるテレビリポーター石井雅子氏
が30年の経験で得たものを語ります。

日時 9月30日(日)13時30分~15時(開場13時)。
会場 東区民センター2階大ホール。
対象 東区内にお住まいの方。
費用 無料(入場整理券必要)。
申込 9月10日(月)から、東区民センター、東区内の各まちづくり
センター、各地区センターで入場整理券を配布するほか、
会場でも当日券を配布。
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429





子育てインフォメーション

ベビーマッサージ



ベビーマッサージを通して親子の触れ合いを楽しみませんか。ママと赤ちゃんのスキンシップで親密感が深まります。

日時 10月26日(金) ①10時～10時45分
②11時15分～12時。

会場 東保健センター 2階講堂。

対象 東区にお住まいで①平成29年10月27日～平成30年4月26日生まれのお子さんと保護者。②平成30年4月27日～平成30年7月26日生まれのお子さんと保護者。

講師 梅本智子氏(愛産婦人科助産師)。

費用・定員 無料。各20組(先着順)。

申込 9月27日(木)8時から市コールセンター☎222-4894に申し込み。※参加は年1回。前回(7月3日(火))参加した方は申し込みできません。

詳細 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 9月23日(祝)10時～12時。

会場 ちあふる・ひがし(北9条東7丁目)。

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「ナースの知恵袋」

冬に流行する感染症と家庭でできる感染症予防について、ちあふる・ひがしの看護師がアドバイスします。

日時 10月18日(木)10時～10時45分。

会場 ちあふる・ひがし(北9条東7丁目)。

対象 0歳～就学前のお子さんと保護者。

費用・定員 無料。15組(先着順)。

申込 10月4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



区内各施設の講座など

各センターで文化祭が開催されます!

内容により開催日時が異なります。詳細は各センターまで!

※この他の講座や詳細は、各施設のHP、地デジ・アプリ、冊子「イベント情報はこちらでチェック札幌市からのお知らせ」(配布場所:市内郵便局・区役所・まちづくりセンター・区民センター・地区センター)をご覧ください。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

第41回オータムフェスティバル《東区文化団体協議会》

日程:10月3日(水)～6日(土)

内容:【芸能の集い】【作品展示】【お茶席】

東区民センター文化祭

日程:10月10日(水)～12日(金)

内容:【サークル文化展】【お茶席コーナー】

目指そう美文字! 実用ペン字入門(全4回)

日時・費用 10/19・26・11/2・9(金)10時～12時・3,100円(教材費含む)

要申込 9/27(木)10時から電話または直接窓口 **先着** 13人(15歳以上(中高生除く))

ふしこ地区センター

伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

第27回ふしこ地区センター文化祭

日程:10月5日(金)～7日(日)

内容:【サークル作品展示】【着付け無料体験会】【サークル舞台発表会】【どきどきプレゼント会】【お楽しみ抽選会】

手作りキムチ講座

日時・費用 10/24(水)10時～12時・1,700円(教材費含む) **要申込** 10/3

(水)9時10分から9時20分まで整理券配布(定員に満たない場合、以降電話または直接窓口で先着) **抽選** 15人(15歳以上(中高生除く))。

栄地区センター

北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

第24回栄地区センター文化祭

日程:9月28日(金)～30日(日)

内容:【サークル作品展示】【サークル舞台発表会】【喫茶コーナー】【お茶席】
【お楽しみ抽選会】

短時間で効果がでる! トランポリンエクササイズ(全4回)

日時・費用 10/19・26・11/2・9(金)14時～15時・3,000円(教材費含む)

要申込 9/21(金)9時から電話(定員に満たない場合、以降電話で先着) **抽選** 10人(東区在住か勤務先のある15歳以上(中高生除く))

広告



福祉除雪地域協力員募集

高齢の方や障がいのある方などの除雪活動を支援する「地域協力員」を募集します。

- 対象** 東区にお住まいの個人、または東区所在の団体・企業など。
- 内容** 道路に面した間口幅約1.5m、敷地内は間口から玄関先までの通路幅約80cmを除雪していただきます(排雪、屋根の雪下ろし、車庫前などの除雪は除く)。
- 活動日時** 平成30年12月1日(出)～平成31年3月25日(月)の道路除雪が行われた日の正午ごろまでに除雪を終了。
- 活動費** 1世帯につき21,000円(1シーズン)を活動終了後に支給します。
- 登録** 10月5日(金)までに電話またはファクス(氏名・住所・生年月日・電話番号、団体などの場合はさらに所在地・電話番号・代表者名も記入)で登録してください。
- 担当** なるべく近くにお住まいの利用者を担当していただきます。なお、利用申し込みの状況により担当世帯がない場合もありますので、ご了承ください。
- 詳細** 東区社会福祉協議会 ☎741-6440 FAX721-6444
※福祉除雪利用の申し込みは、本誌全市版19ページをご覧ください。



北海道コンサドーレ札幌の公式戦ご招待！～東区民応援デー～

区内にお住まいの方200人をご招待します！

- 対象試合** 北海道コンサドーレ札幌VSベガルタ仙台。
- 対象日** 11月4日(日)14時キックオフ。
- 会場** 札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘1)または札幌厚別公園競技場(厚別区上野幌3-1-2-1)。
- 申込方法** 9月28日(当日消印有効)までに、往復はがきに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号・メールアドレス・クラブコンサドーレのICカード番号(会員のみ)、返信の宛名面に返信先を記入し、下記申込先に送付。はがき1枚につき1人、1通のみ有効(複数人で申し込みの場合は、人数分の往復はがきが必要です)。
※消せるボールペンで記入しないでください。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(当選者に送付された返信はがきはチケットになります)。

申込先・詳細 〒063-0052札幌市西区宮の沢2条3丁目4-1

北海道コンサドーレ札幌 東区民応援デー係 ☎777-5310

※応募者の個人情報は、(株)コンサドーレが適切に管理し、本件を含む当クラブからのアンケートやご案内以外には利用しません。



9月20日(木)～10月19日(金)

東区民総ぐるみの あいさつ・声かけ運動 重点推進月間です。

気軽にあいさつをし、声をかけあうことで人と人との交流が進み地域全体の「きずな」が育まれます。

お互い笑顔であいさつし、声かけをして安心で安全なまちづくりを進めましょう。

【あいさつ・声かけ運動標語】

- ・ご近所で、あいさつ、声かけ、助けあい
- ・声かけから始めよう 安全なまち
- ・あいさつ・声かけ・助けあい 心が通う まちづくり

詳細 あいさつ声かけ運動推進本部事務局(総務企画課内) ☎741-2409 FAX723-2691

