



ひがしく地名・名称由来講座

今月は… **栄町**
【さかえまち】

栄町という地名は、1955（昭和30）年、札幌村字元村が札幌市に編入されたときに新たにできた地名です。札幌村字元村の北部に「烈々布」と呼ばれていた地域がありましたが、町名をつける際にこの地域の発展と繁栄を祈願し、「さかえる」という願いから「栄町」と命名されました。

東区民のページ

2019年9月

地震から身を守る

北海道胆振東部地震から1年。2018(平成30)年9月6日に発生し、大規模な停電や断水に見舞われ、東区内でも多くの被害が発生しました。地震はいつどこで発生するか分かりません。地震発生の瞬間は適切な判断が難しくなるため、あらかじめ家族と話し合う、防災訓練への参加でとるべき行動を想定しておくなど、日頃の備えが大切です。今月は、地震が起きたときにとるべき行動などを紹介します。



※この写真は事前の備えの一例です。
(電灯、毛布、飲料水、食料品など)



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

【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23東8 仮移転中） ☎721-6336 栄西（北39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4-4 仮移転中） ☎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
 東清掃事務所（丘珠町873-1） ☎781-6653
 北部市税事務所 ☎207-3912
 （中央区北4西5アスティ45 9階）

編集 東区役所総務企画課広聴係
 ☎741-2414 FAX 742-4762
 Eメール hi.somu@city.sapporo.jp



地震 から身を守る

東区地域安全担当係

くどう
工藤 職員

東区内の防災・災害対策活動の支援をしています。



地震はいつ起こるか分かりません。地震が発生したとき、とるべき行動を大きく3つの場面（外出中、車の運転中、自宅）に分けてご紹介します。もしもの時のために日頃から想定することが大切です。

地震発生直後の基本行動

- ①揺れが収まってから行動する
慌てて外に出ると、転倒や落下物、ガラス破片などによるけがのもとになります。
- ②出口を確保する
揺れが収まった後に避難できるように、部屋の窓や戸、玄関ドアを開けて出口を確保しましょう。
- ③火元を確認する
火を使っているときは、揺れが収まってから慌てずに火の始末をしましょう。
- ④ガラスや塀から離れる
屋外にいと、看板やガラス破片の飛散、ブロック塀などが崩れてくる可能性があるため近づかないようにしましょう。

外出中

＼こんなときどうする！？／

屋外

落下物から身を守りながら、公園などひらけた場所に移動しましょう。



オフィス

キャビネットの転倒や飛散するガラスに注意しながら、物が「落ちてこない・移動しない・倒れてこない」場所に移動しましょう。



地下街

多くの方がパニックになり、非常口に殺到して負傷する危険があります。落ち着いて落下物から身を守り、柱や壁のそばで揺れが収まるのを待ちましょう。



地下鉄

落下物から身を守り、ホームから転落しないよう近くの柱に移動しましょう。焦らず駅員の指示に従い、冷静な行動をしましょう。



エレベーター

揺れを感じたら、すべての階の行先ボタンを押し、止まった階で降りましょう。閉じ込められたらインターホンで連絡しましょう。



エスカレーター

緊急停止により、転倒する危険があります。普段からよそ見をしないで、ベルトに手をかけて乗りましょう。



地震が起きたときは

- おちてくるもの
- うごいてくるもの
- たおれてくるもの

「お・う・た」と覚えましょう！

には近づかないことが重要です！



車道

ハザードランプを点灯し徐々に減速しましょう。道路左側に停めてエンジンを停止し、揺れが収まるまで待機しましょう。

トンネル

前方出口が見通せれば低速でトンネルを抜けます。長いトンネル内では左側に停めて、非常口から脱出しましょう。



急停止は衝突の危険あり!

寝室

枕や布団などで頭を保護し、家具が倒れてこない位置に移動しましょう。停電になると真っ暗になるため、あらかじめ懐中電灯と底の厚いスリッパを用意しておきましょう。

トイレ

揺れを感じたら、閉じ込められないよう扉を開けましょう。できれば、廊下や玄関など、より安全な場所に移動しましょう。

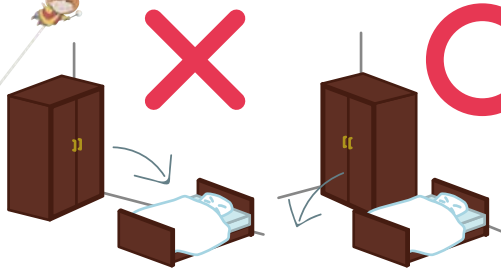
浴室

鏡や電球などのガラス類の飛散から身を守るため、洗面器などで頭を守り、すぐに浴室から出て安全な場所に移動しましょう。

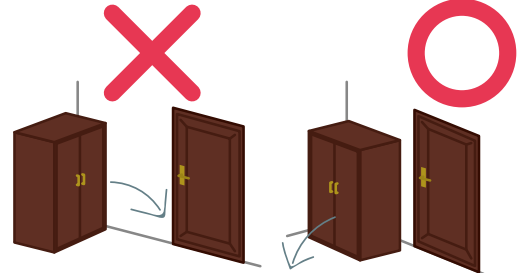


地震対策のポイント!

自宅ではたんすの前に寝ないことや家具を固定することが大切です!



転倒の恐れがある方向に寝ない。



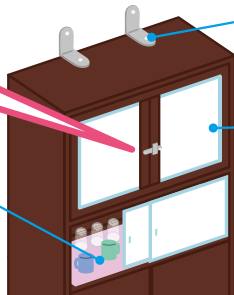
転倒により避難口がふさがらないようにする。

扉に金具を付ける。



揺れが強いときは棚からの物の飛び出しに注意しましょう!

食器の下に柔らかい敷物を敷く。

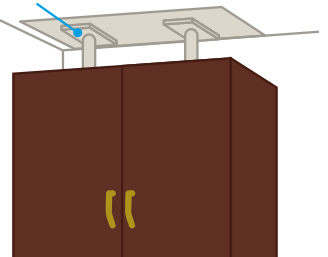


L字金具等を利用して柱や壁に固定する。

ガラス飛散防止フィルムを貼る。

家具を固定する際は間に遊びができないよう注意する。

補強の板をはさめて天井に固定する。



地震についてもっと知りたい!

北海道胆振東部地震を振り返る研修会を開催します!



日時 10/1(火) 13時30分~(開場13時)。
会場 国際館パミール(中央区南3条西12丁目)。
費用 無料。
申込 直接会場へお越しください。
詳細 総務企画課地域安全担当係 ☎741-2409

避難場所は地震防災マップで必ず事前に確認しましょう

避難場所のほか、札幌で想定される最大の地震における揺れの強さや液状化の危険度を確認できます。

※広聴係(東区役所1階0番窓口)で配布しているほか、ホームページからもご覧いただけます。



札幌市 地震防災マップ

検索





ひがしからの お知らせ

東区の人口

令和元年 8月1日現在 (国勢調査ベース)
人口 264,242人 (前月比+16) 世帯数 129,129世帯 (前月比+52)

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「さっぼろ」で配信しています。



リモコンの「**ボタン**」を押してね!

9月11日からの内容を掲載しています

- 東区民ホームページ
www.city.sapporo.jp/higashi/
- 東区広報番組 さっぼろ村ラジオ (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

丘珠獅子舞の奉納

丘珠神社御例祭で札幌市指定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。



胃がん・大腸がん検診

日時 10月7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、①胃がんは50歳以上の原則偶数歳の方②大腸がんは40歳以上の方。

費用 ①700円 ②400円。減免制度あり。申込実施日の1週間前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

市税は納期限までに納付が必要です。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(祝日を除く)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 北都市税事務所(中央区北4西5アステイ45 9階) 納税課 納税係 (207) 3913

男女共同参画推進事業

東区人と人のつどい実行委員会 盲導犬チャリティーバザー

衣類や手作りアクセサリ、雑貨などを販売します。収益金は、北海道盲導犬協会に寄付されます。

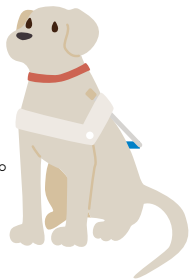
日時 9月27日(金)
11時~13時30分。

会場 東区民センター2階大ホール。

費用 無料。

申込 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



ひがしくハッピー・タッピーコンサート共催 もっと多くの方へ~音楽のおくりもの~

東区人と人のつどい実行委員会が主催する講演会です。札幌交響楽団コンサートマスターバイオリンの太平まゆみ氏を講師に招き、男女が共に個性と能力を發揮し活躍するためのヒントを語っていただきます。バイオリンの演奏もお楽しみください!

日時 9月29日(日)
13時30分~(開場13時)。

会場 東区民センター2階大ホール。

対象・定員 東区にお住まいの方350人(先着)。

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



第19回東区老連 シニアフェスティバル

日時 9月18日(水)・19日(木)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

国民健康保険料の 夜間相談日

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の夜間相談を行います。平日の日中、区役所へお越しになれない場合にご利用ください。日時 9月19日(木)・26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

東区若者向け料理教室 in アカシア食堂

つかめ胃袋! 彼&彼女におくるモテレシピ講座

野菜をメインとした朝食「朝ベジ」で栄養チャージ! 風邪を寄せ付けられない野菜たっぷりの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11日(金)18時~20時。

会場 Youth+ アカシア

(北22条東1丁目1-20)。

費用・定員 無料。15人(先着順)。

対象 東区に在住または通学・通勤の高校生~20歳代の学生、社会人。

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、ハンカチ。

申込 9月17日(火)~10月4日(金)に Youth+ アカシアに電話

☎752-7959、Eメール akashia@sapporo-youth.jp、

QR 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



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」



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！ 詳細は各センターへ！！

※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 42 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 2 日(水)～5 日(土)

内容：作品展示、お茶席、芸能の集い

東区民センター文化祭

日程：① 9 月 28 日(土) ② 10 月 9 日(水)～11 日(金)

内容：① 第 10 回盲導犬チャリティーダンスパーティー

② サークル文化展、お茶席コーナー（10 月 10 日(木)のみ）

さっぽろのビール誕生の歴史を学ぼう

ビール誕生の歴史を知る施設見学とプレミアムツアー。

日時・費用 10/18(金) 14 時 30 分～16 時・400 円 会場 サッポロビール博物館（北 7 条東 9 丁目）その他 現地集合・解散 **要申込** 9/25(水) 10 時から電話または直接窓口 **先着** 20 人（20 歳以上）

苗穂・本町地区センター 本町 2 条 7 丁目 2-10 ☎784-7833

若石式足もみ健康法～首、肩、腰など関節トラブル解消法～

足裏の反射区をもみほぐすことにより、体の調子を整えます。

日時・費用 10/17(木) 13 時 30 分～15 時 30 分・800 円 **要申込** 9/20(金) 9 時から電話または直接窓口 **先着** 20 人

栄地区センター 北 36 条東 8 丁目 1-25 ☎704-6005

第 25 回栄地区センター文化祭

日程：9 月 27 日(金)～29 日(日)

内容：サークル作品展示会、サークル舞台発表会、喫茶コーナー、お茶席、有料体験コーナー（アート書道、石畳編み、ハーバリウム）

貴女に似合う色・似合う服を知ろう

日時・費用 10/26、11/9(土) 10 時～12 時・2,600 円（教材費含む）

要申込 10/1(火) 9 時から電話 **先着** 8 人（15 歳以上の受講が初めての女性（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 28 回ふしこ地区センター文化祭

日程：10 月 4 日(金)～6 日(日)

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

ほのぼのコンサート～秋に舞うオーボエの響き～

日時・費用 9/16(水) 14 時（開場 13 時 30 分）・無料 **直接会場** 定員 200 人

広告

しそだてインフォメーション

サンデーサロン（毎月第 4 日曜日開催）

平日はなかなか来られない方やお父さんも、お子さんとぜひ遊びに来てください。

日時 9 月 22 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。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「親子リトミック」

音楽がいつぱいのリトミック。楽しい音楽に触れ、親子でのびのび遊びましょう。

日時 10 月 15 日(火) 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 2 歳～就学前のお子さんと保護者。

講師 かたにわか なるこ 片庭佳奈子氏（リトミック講師）。

費用・定員 無料。15 組（先着順）。

申込 10 月 2 日(水) 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

忙しいあなたのために

ヘルス & ウェルネスコーナー

in イオンモール札幌苗穂

肺がん検診、肺年齢測定、健康モデル展示などを行ないます。

日時 9 月 28 日(土) 10 時 30 分～15 時。

受付は① 10 時 30 分～11 時 30 分② 13 時～14 時 30 分。

会場 イオンモール札幌苗穂（東苗穂 2 条 3 丁目 1-1）1 階モール側エスカレーター前。

対象 肺がん検診は 40 歳以上の札幌市民のみ、その他は 18 歳以上の来場者。肺がん検診受診を希望される方は身分証明書をお持ちください。

費用・定員 無料。①②ともに先着 50 人（粗品あり）。

申込 当日、直接会場へお越しください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



ふむふむひがしく



区内施設の災害への備えと、9月20日(金)から始まる「あいさつ・声かけ運動」を紹介します。

もしものときのために…区内施設の備えの例をご紹介します

札幌市の指定緊急避難場所となっている小中学校には、「受水槽」が設置されています。この受水槽には給水用の蛇口がついており、災害時に停電などで断水してしまった場合でも、受水槽内の水を使用できます。

「緊急時給水栓」という蛇口がついています。



※写真は栄小学校の受水槽。形や蛇口の位置など細かな仕様は一律ではありません。

区内に10カ所あるまちづくりセンターには、停電時や、冬期に災害が起こった場合の防寒対策を強化するために、LPガス発電機とカセットガスストーブ及び付属用品が設置されています。

左から、発電機とガスストーブ。燃料となるガスボンベなども用意されています。



このように区内の施設ではさまざまな備えがありますが、いずれも量や種類には限りがあります。もしものときのために、皆さん一人一人の準備が大切です。

安心・安全なまちづくりは「あいさつ」と「声かけ」から



9月20日(金)~10月19日(土)は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、声かけをして安心して安全なまちづくりを進めましょう。

あいさつ・声かけ運動の標語

- ①ご近所で、あいさつ、声かけ、助けあい
- ②声かけから始めよう、安全なまち
- ③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 FAX 723-2691

