



ひがしく地名・名称由来講座

今月は… **元町**
【もと まち】

元町という地名は、1955（昭和30）年、札幌村字元村が札幌市に編入された際に、旧元村の南部につけられた地名です（北部は栄町と命名されました）。その後、東区の都市化の進展により北〇条東〇丁目の表示になりましたが、現在も地下鉄の駅名や小学校、図書館などにその名称が使われています。

東区民のページ

2019年10月

「ひがしく健康・スポーツまつり」開催

健康を維持するには、適度な運動を続けることや栄養バランスの良い食事を取るなどが必要です。また、健康を長く維持するには、これらを普段の生活に取り入れて習慣化することが大切です。

今月は、習慣化のきっかけとなるよう「ひがしく健康・スポーツまつり2019」をご紹介します。



第1回
東区フロアカーリング大会
に向けて練習に励むタッピー。
フロアカーリング大会については、
次ページで紹介！



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（中央区北4西5アスティ45 9階） ☎207-3912

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



健康づくりに
役立つプログラム
が盛りだくさんです

▶ 昨年は過去最高の5,300人が参加！ ▶

「ひがしく健康・スポーツまつり」開催



日時：10月20日(日) 9時30分～15時（開場9時）

会場：つどーむ（栄町885番地1）

詳細：地域振興課地域活動担当 ☎741-2429



※会場内のレイアウトや今回で紹介しきれなかったイベントなどの詳細は、ホームページ（www.city.sapporo.jp/higashi/ibento/01_10_20.html）または、東区役所、東区内各まちづくりセンター、東区民センター、東区内各地区センターで配布するチラシでご確認ください。
※写真は昨年の様子です。

健康に対する意識を高め、健康のための食習慣や運動習慣を身につけるきっかけを作る場「ひがしく健康・スポーツまつり2019」を開催します。参加費無料（一部有料）ですので、健康寿命をのばすために、家族やご近所の方と一緒にご参加ください。

体を動かす

ウォーキング&ミニ講座

つどーむ～丘珠空港ターミナルの往復2kmをウォーキングします（先着200人、9時から10時までアリーナ内突き当たり奥の特設ブースで受付）。



心も体もスッキリタイム！！

ストレッチングをして体と気持ちのリラゼーションを体験できます。1回10分程度（中学生以上対象）。



スポーツ体験ができます！

タグラグビー

ブラインドサッカー

ダブルダッチ

スケートボード&スラックライン



運動前のストレッチについては、東区民のページP6の「ふむふむひがしく」でご紹介します。

その他のコーナー



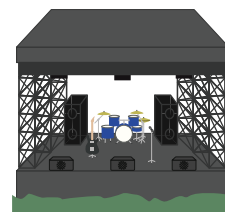
子どもえんにち

ゲーム（くじ、射的など）や軽食販売（フランクフルト、チョコバナナなど）の催しものがあります。



東区パン食い競争

子どもの部：幼児とその保護者、小学生対象（先着280人）。大人の部：その他の方（先着210人）。



ステージイベント

ミニライブやチアダンスパフォーマンスなど、魅力的なステージイベントが盛りだくさんです。



食育フェア in つどーむ

会場ロビー

クイズラリーで楽しみながら食について学ぶことができます。先着 300 人に記念品をプレゼント。

会場ステージ

特大輪投げに挑戦して野菜を手に入れよう！（先着 25 人、11 時 15 分からステージ横で受付）。※ 1 家族 1 人。



高齢者の身体先取り体験・ふまねっと運動

疑似体験装具（ヘッドホンや特殊眼鏡、手足の重りなど）を装着して、高齢者の身体を理解することができます。また、網を踏まないように注意深く、ゆっくり慎重に歩く「ふまねっと運動」も体験できます（小学生以上対象）。



ロコモ&栄養チェック

栄養状態や身体の衰え、障がいにより要介護となるリスクをチェックし、その予防方法を知ることができます（成人対象）。※ロコモとは骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のこと。



天使大の健康塾

～食事バランスチェック&血圧測定～

食事バランスガイドによるアドバイスを受けたり、血圧・血管年齢などを測定することができます（成人対象）。



初開催！



他にもこんなスポーツイベントが開催されます！

第1回東区フロアカーリング大会

- 日時** 11月23日(土) 13時～17時。
- 会場** 東区体育館（北27条東14丁目3-1）。
- 費用** 一般500円/人 小学生300円/人。
- 定員・対象** 先着32チーム（1チーム4～5人）。小学生以上（小学3年生以下だけのチーム不可）。
- 申込** 東区役所、東区内各まちづくりセンター、東区民センター、東区内各地区センターで配布する申込書を、10月15日(火)～11月8日(金)に直接窓口またはFAXで申し込み。
- 詳細** 札幌市東区スポーツ推進委員会事務局（東区地域振興課）
☎741-2429 FAX722-2794

フロアカーリングとは…

季節や天候に左右されない室内競技として北海道の新得町で誕生したニュースポーツです。木製のフロッカーを送球し得点を競うもので、子どもからお年寄りまで、年齢・性別を問わずだれでも手軽に楽しめるスポーツです。

道具がない…

地域振興課で道具一式を貸出しています。
詳細：地域振興課地域活動担当 ☎741-2429

やってみたいけどみんな初めてで不安…

指導員の派遣を行っています（諸事情により派遣できない場合があります）。

詳細：札幌市東区スポーツ推進委員会事務局 ☎741-2429





ひがしからの お知らせ

東区の人口

令和元年9月1日現在（国勢調査ベース）

人口 264,120人（前月比-122）世帯数 129,029世帯（前月比-100）

10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

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！

一日合同行政相談

「秋の行政相談週間」に合わせ、専門相談員による合同相談を行います。

日時 10月15日(火)10時～16時。

会場 東区民センター3階視聴覚室
内容 行政相談（行政相談委員）、多重債務相談（北海道財務局）、税相談（国税局）、司法書士相談（司法書士会）、人権相談（人権擁護委員）、家庭生活相談（家庭生活相談員）。

詳細総務企画課広聴係 ☎(741)2414

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際にご利用ください。

日時 10月24日(木)・31日(木)20時～22時（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）☎(741)2536

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459階）
納税課納税係 ☎(207)3913

胃がん・大腸がん検診

日時 10月21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 ☎(711)3211

東区・北区合同 在宅医療と介護の連携に関する市民シンポジウム

「人生100年時代を平穏な心で過ごす生き方とは」

在宅医療と介護連携に関するシンポジウム。「いのちのメッセージ『まちのお医者さん』が見つめる生老病死」著者である方波見康雄医師の講演と対談で、「人生100年時代を平穏な心で過ごす生き方」について一緒に考えてみませんか。

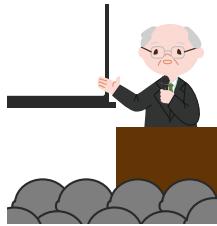
日時 10月20日(日)13時30分～15時30分。

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 保健福祉課保健支援係 ☎741-2465



札幌市東区住民集団健康診査のお知らせ

特定健診・後期高齢者健診

対象 札幌市にお住まいで国民健康保険（40歳以上）、後期高齢者医療制度にご加入の方。

基本健診項目 身体診察、問診、身体計測、
血圧測定、血液検査、尿検査。

費用 受診券に記載されています。

持ち物 受診券と健康保険証。

肺がん検診（胸部エックス線検査）

対象 札幌市にお住まいで職場等で検診を受ける機会のない40歳以上の方。

費用 無料（年1回）。

持ち物 健康保険証など住所・氏名・年齢を確認できるもの。

B・C型肝炎ウイルス検査

対象 札幌市にお住まいで過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。

費用 無料。

持ち物 健康保険証など住所・氏名・年齢を確認できるもの。

申込不要。直接会場へお越しください。

※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	曜日	会場	住所	時間
10	11	金	モエシ交流センター	東苗穂7条2丁目	9時～11時
			北東会館	北14条東8丁目	13時30分～15時
	15	火	東老人福祉センター	北41条東14丁目	9時30分～11時
			道住東苗穂団地集会所	東苗穂1条2丁目	13時30分～15時
	21	月	農本会館	東苗穂11条2丁目	9時～11時
美香保集会所			北17条東12丁目	13時30分～14時30分	
29	火	苗穂本町地区センター	本町2条7丁目	9時～11時	
		東苗穂福祉会館	東苗穂8条2丁目	13時30分～15時	
11	1	金	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
			丘珠たから児童会館	北35条東23丁目	9時30分～11時
	14	木	北32条会館	北32条東2丁目	13時30分～15時
12	3	火	伏古記念会館	伏古7条2丁目	9時30分～11時
			中沼会館	中沼町27番地	13時30分～14時30分
	7	土	東区民センター	北11条東7丁目	9時30分～11時 13時30分～15時
19			木	北栄町内みどり会館	北27条東1丁目
1	27	月	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

会場の都合により、中止になる場合があります。詳細は、東保健センター ☎711-3211 までお問い合わせください。



区役所や区民センターの駐車場は混雑します。お越しの際は、できるだけ公共機関をご利用願います。





自転車に乗るときは、ルールを守り、安全な運転を心掛けましょう。

札幌市自立支援協議会東区地域部会イベント

ふくしまルシェ



日時 10月26日(土) 10時～16時。
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 保健福祉課 ☎741-2463

★第1部★ 10時～12時
講演 「福祉事業所と町内会の連携実践報告」
講師 新道東町内会 井上会長ほか。
対象 地域活動や障がい福祉に関心のある方。
定員 椅子席 100人(先着)。※超えた場合は立ち見

★第2部★ 13時～16時
ジャズシンガー 黒岩静枝くろいわしずえさんのミニライブ、ステージ発表、カラオケ、福祉バザー、絵本の読み聞かせなど。

区内各施設の講座など

※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

「災害・危機に備えて」～地震・風水害・土砂災害など～

日時・費用 11/6(水) 10時～11時30分・無料 **要申込** 10/15(火) 10時から電話または直接窓口 **先着** 20人 **対象** 15歳以上

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

年賀状宛名書き講座～コツを学ぶ～

日時・費用 11/14(木) 10時～12時・800円(教材費含む) **要申込** 10/24(水) 9時10分～9時20分整理券配布(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** 12人

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

ひよことうさぎちゃんのお家でできるデコ蒸しまん

日時・費用 11/9(土) 10時～12時・2,200円(教材費含む) **要申込** 10/15(火) 9時から電話または直接窓口 **抽選** 8人 **対象** 高校生以上

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

ほのぼのコンサート(出演:幌都交響楽団)

日時・費用 11/17(日) 14時から(開場13時30分)・無料(入場整理券必要) **要申込** 10/15(火)から東区民センター、東区内各地区センターで整理券配布 **定員** 200人



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 10月27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

託児付子育て講座「親子をつなぐおもちゃの力～おもちゃの選び方・遊び方～」

悔しい体験やうれしい体験、できるまで頑張り達成感を味わうなど、おもちゃは生きる力を育みます。おもちゃを通じた親子の関わりについてお話しします。

日時 11月26日(火) 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がいる保護者。
講師 菊地三奈氏(mother's space ミーナ代表)。

費用・定員 無料。20人(先着順)。
申込 10月29日(火) 9時から電話で申し込み。
その他 別室での託児あり(託児付講座の受講は年1回まで)。
詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331

子育て講座「体にやさしい乳幼児のおやつ」

おやつにお悩みの皆さん!ちあふる・ひがしの栄養士が乳幼児のおやつについてお話しします。

日時 11月20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 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 11月6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

冬みちパネル展

札幌市の除排雪について、その現状や取組みを広くご紹介することを目的に、「冬みちパネル展」を開催します。お気軽にお立ち寄りください。

日時 11月5日(火)～8日(金) 9時～22時
(初日は12時から、最終日は15時まで)。
会場 イオン札幌元町店1階南側通路特設会場
(北31条東15丁目1-1)。
詳細 東区土木センター ☎781-3521



ゆきだるマン

広告





急な運動はけがのもと。スポーツ前におすすめの準備運動を、3種類ご紹介します！



けがの予防に効果的！運動前のストレッチ ☆

紹介してくれるのは

北海道スポーツ専門学校
スポーツ未来学科 4年
みうら かすみ
三浦 華純さん



運動前に股関節周りの筋肉を動かしながらストレッチをすると、体が動かしやすくなり、けがをしにくい状態で運動することができます。

1 太ももの裏(ハムストリングス)のストレッチ 目安:10回

両足をそろえ、お腹・胸と太ももを近づけて屈伸運動を行います。
お腹・胸と、太ももの前側が離れないようにすることがポイント。
無理のない範囲で動かします。



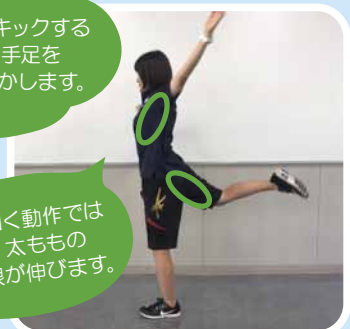
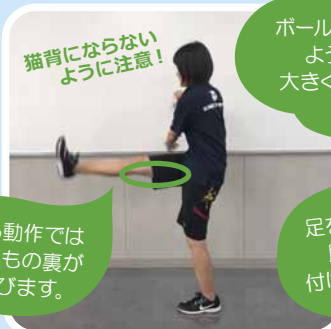
2 太ももの付け根(腸腰筋)のストレッチ 目安:左右各10回

足を大きく前後に開き、後方になる足の太ももの付け根を伸ばします。
姿勢をまっすぐにして、重心を上下に動かします。
視線は正面のまま、姿勢を倒さないようにすることで、より伸びが感じられます。



3 ①と②を複合させたストレッチ 目安:左右各10回

歩くために必要な筋肉全般をストレッチ！
肩周り・胸・お腹・太ももの付け根、太ももの裏が伸びます。
このストレッチは、手すりなどをつかむ、2人1組で肩を借りるなどで、安全に実施できます。



※北海道スポーツ専門学校と東区は連携事業の協定を結んでいます。

