



東区制 50 周年
記念ロゴマーク

2022年10月
東区民のページ

東区今昔

東区の昔を振り返る「東区今昔」。今月は、札幌市で初めて自主運営化となった「元町まちづくりセンター」の昔を紹介します。元町まちづくりセンターは、平成 20 年（2008 年）10 月 1 日に、市内に 87 カ所あるまちづくりセンターで初めて、地域住民でつくる「元町まちづくり協議会」による自主運営に移行しました。元町地区では、地域で子どもたちを育むことを重点に、子どもの安全・安心、健全育成や多世代交流など、一丸となってまちづくりを進めています。
※元町まちづくり協議会は、平成 29 年（2017 年）5 月に元町連合町内会と組織統合し、「元町まちづくり連合会」が誕生しました。



東区役所
飯塚区長（当時）

元町まちづくり協議会
中嶋会長（当時）

札幌市で初めて自主運営のまちづくりセンターが誕生した瞬間

2022

ひがしく健康・スポーツまつり

～東区制 50 周年記念 タッピーチャレンジラリーで健康に!～



特集

今月は、3 年ぶりに開催される、東区民のスポーツの祭典「ひがしく健康・スポーツまつり」（健スポ）の見どころを紹介します。

東区関連施設

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（北4西5 アステイ45 9階） ☎207-3912
東清掃事務所（丘珠町873-1） ☎781-6653
東消防署（北24東17） ☎781-2100

まちづくりセンター

| | | | |
|------------|-----------|--------------|-----------|
| 鉄東（北9東5） | ☎721-3105 | 元町（北20東20） | ☎781-5375 |
| 北光（北18東5） | ☎721-1271 | 伏古本町（伏古3-3） | ☎784-5534 |
| 北栄（北25東7） | ☎721-6336 | 丘珠（丘珠町183-2） | ☎781-4283 |
| 栄西（北39東4） | ☎752-9536 | 札苗（東苗穂7-2） | ☎783-3608 |
| 栄東（北41東14） | ☎711-2203 | 苗穂東（苗穂町3） | ☎742-4427 |

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





ひがしく 健康・スポーツまつり2022



～東区制 50 周年記念 タッピーチャレンジラリーで健康に！～

幅広い年齢の人が気軽に参加できる、東区民の健康とスポーツの祭典「ひがしく健康・スポーツまつり」(健スポ)が3年ぶりに開催されます！今年は新しい企画やブースもあります。そんな健スポの見どころを、少し先取りしてご紹介します。



「ひがしく健康・スポーツまつり」とは…

毎年10月に開催されているイベントです。健康に対する意識を高め、運動習慣や健康的な食習慣を身に付けるきっかけを作る場として、今年は「ウォーキング」「グラウンドゴルフ」「健康・スポレク」の3つのコーナーをご用意しています。

日時：10月16日(日)9時30分～12時30分(雨天決行)
会場：つどーむ(栄町885番地1)
※地下鉄東豊線「栄町駅」より徒歩10分、無料駐車場あり。
主催：東区連合町内会連絡協議会、東区役所、
(一財)札幌市スポーツ協会

新型コロナウイルス感染症対策として、例年よりも出展ブースを減らし、午前だけの開催としました。消毒や検温、会場での飲食を禁止する(水分補給を除く)などの対策をしますので、安心して楽しみください。

〈タイムスケジュール〉

9:30 開会式・ラジオ体操
10:00～「ウォーキング」「グラウンドゴルフ」「健康・スポレク」の各コーナー
12:30 終了

タッピーチャレンジラリー

「ウォーキング」「グラウンドゴルフ」「健康・スポレク」の3コーナーを回ってスタンプを集めると、景品がもらえる企画「タッピーチャレンジラリー」も初開催します。楽しみながら3つのコーナーを巡って、心も体も健康になりましょう！(各コーナーには参加賞を用意しています。)

※景品・参加賞は数に限りがございますので、ご了承ください。来場時間によっては、タッピーチャレンジラリーが達成できない場合がございます。時間に余裕をもってお越しください。

ウォーキング

つどーむ敷地内の1.5kmの特別コースを歩きます。(雨天時はつどーむ屋内のコースに変更。)歩き方のレクチャーもあります。

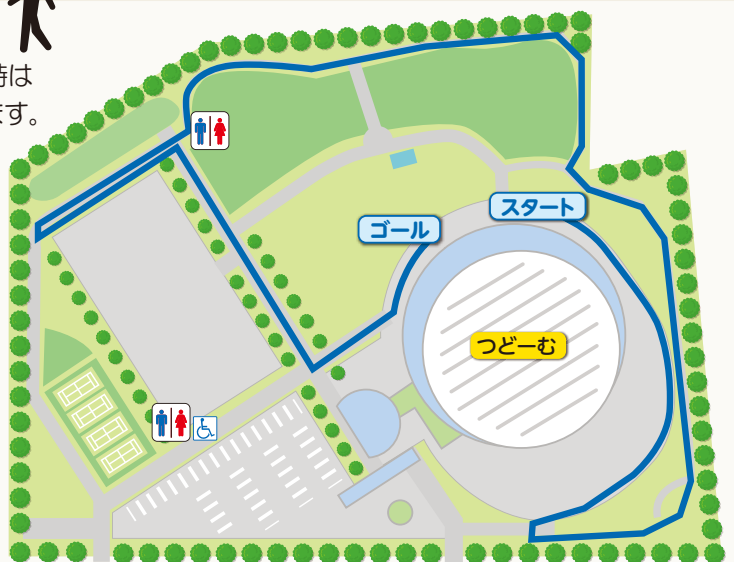
北海道スポーツ専門学校

皆さんのウォーキングをお手伝いします！

当日はウォーキングコーナーを本校学生が担当します！ご不安な方は気軽にお声がけください！

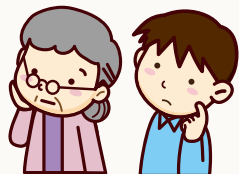


北海道スポーツ専門学校
学科専任教員 千保大聖さん



Q 普段あまり歩いていないけれど、ついていける…？

Q ウォーキングは日頃からしているけれど、参加するといふことあるの？



A 北海道スポーツ専門学校の学生が正しい歩き方やウォーキング後のストレッチをレクチャーしますので、普段あまり運動をされない方でも気軽に参加できますよ。ご不安な方は、コースをショートカットするなど無理のない範囲で。日頃からウォーキングをしている方にとっても、自分の歩き方を見直す貴重な機会です！ぜひご参加ください。



グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは、屋内でできるゴルフに似た競技で、エリア内に設置されたホールポストにボールを入れます。健スポでは全6コースをお楽しみいただけます。



グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフの用具は東区地域振興課で無料で貸し出しています！地域のイベントなどでご活用ください。

Q グラウンドゴルフって初めて知りました。やったことがないけれど、参加できるかな…？



A グラウンドゴルフはゴルフとは違い、穴ではなくホールポストという輪の中にボールを入れるまでの打数を数えます。健スポでは、コースの距離が10～20メートル程度なので、初心者でも大丈夫。クラブなどは会場でお貸しするので、手ぶらで参加できますよ。

健康・スポレク

健康と運動について学んだり、体験したりできるコーナーです。10ブースの出展が予定されています。（出展内容は変更となる可能性があります。）

〈スポーツ〉

- ・ストラックアウト体験
- ・グラウンドゴルフミニチャレンジ
- ・キックターゲット
- ・サッカー体験！
ノルディーア選手へチャレンジ



キックターゲット

Q 家族で楽しむなら、どんなブースがいいだろう？子どもも楽しめるのかな。



東区を拠点に活動する女子サッカーチーム「ノルディーア北海道」の選手と一緒にサッカー体験やキックターゲットができます！



健康相談

A 健康に関するブースや、子どもも楽しめるストラックアウト、サッカーの体験などをご用意しています。健康に関する知識の幅を広げたり、普段とは違うスポーツにチャレンジしたりする絶好の機会！ぜひ覗いてみてください。



〈健康〉

- ・お菓子の飲み方相談
- ・食育フェア in つどいむ
- ・手洗いで食中毒予防をしよう

～東区内の大学も出展！健康や運動の専門知識を生かしたプログラムでお待ちしています～

札幌保健医療大学

筋肉の量や衰えを測定し、栄養の状態をチェックします。ご自身のからだの状態を知って、健康的なからだづくりを考えてみませんか？

ぜひお越しください！



保健医療学部栄養学科1年
安楽桜依さん、森北奈律実さん

天使大学

ウイルスに負けない正しい手指の消毒体験や栄養クイズ、食事バランスガイドによる食事チェックとアドバイスを体験してみませんか。ぜひご参加ください。



看護栄養学部栄養学科2年
まつださちえ
松田紗智恵さん

札幌大谷大学

学生と一緒にさまざまな運動にチャレンジします。3年ぶりの開催ですが、皆さんの健康の増進と笑顔につながるように楽しい時間を提供できればと思います。ぜひお気軽にお越しください！



社会学部地域社会学科
講師 田部学さん

このほか、東区制50周年を記念したパネル展などもあります。健スポの内容については、東区役所や区内各まちづくりセンターで配布しているチラシもご覧ください！チラシは東区のホームページ（右記QR）でも公開しています。

詳細・お問い合わせ 地域振興課地域活動担当係 ☎741-2429





ひがしくからの お知らせ

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/

ようこそひがしく

検索

●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(UHB) 8チャンネルと無料配信のアプリ「ひがし」で配信しています。



リモコンの「Dボタン」を押してね!



一日合同行政相談

「秋の行政相談週間」に合わせて専門相談員による合同相談を行います。

日時 10月12日(水)10時～15時。

会場 東区民センター3階視聴覚室。

内容 法律相談(弁護士)、税相談(国税局)、行政書士相談(行政書士)、司法書士相談(司法書士)、家庭生活相談(家庭生活相談員)、年金の相談(日本年金機構)、行政相談(行政相談委員)。その他 無料。当日、直接会場へお越しください。

詳細 総務企画課広聴係 ☎(741) 2414

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 10月17日(月)(受付は9時～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肺がん③大腸がんは40歳以上の方。

費用 ①1千100円 ②無料(喀痰細胞診400円) ③400円。減免制度あり。

定員 各40人(先着)。

申込 実施日の5日前までに電話または直接窓口で申し込み。

その他 胃がん検診と肺がん検診は検診車(大型バス)にてX線撮影、大腸がん検診は、採便セットを用いた便潜血検査です。

※胃がん検診はバリウム検査です。

内視鏡検査を希望される方は(公財)北海道対がん協会または実施医療機関でご予約の上、受診してください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(741) 3211

エスポラーダ北海道 公式戦ご招待! ~東区民応援デー~

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームに、区内にお住まいの方20組40人(スタンド自由席)をご招待します。たくさんのご応募、お待ちしております!



©ESPOLADA HOKKAIDO

対象試合 エスポラーダ北海道 対 ボアルース長野

日時 11/20(日) 12時キックオフ(10時開場)。

会場 北海きたえーる (豊平区豊平5条11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、日中連絡が取れやすい電話番号、宛先(返信はがき)を記入のうえ、送付してください。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11/13(日)をめどに返信はがきでお知らせします。

申込期限 10/28(金)当日消印有効。

詳細・送付先

〒063-0003 西区山の手3条2丁目5-5 エスポラーダ北海道東区民応援デー ☎676-4730

その他

※新型コロナウイルス感染症の影響により、リモートマッチ(無観客試合)または開催延期となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。 ※上記の場合には、はがきにご記入いただいた電話番号にご連絡します。 ※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利用されません。

〈国保・介護・後期〉 保険料の夜間相談日

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の夜間相談を行います。平日の日中(8時45分～17時15分)、区役所へお越しになれない際にご利用ください。

※納付相談以外の手続きは受付できませんので、あらかじめご了承ください。 日時 10月20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 ☎(741) 2536

札幌市自立支援協議会東区地域部会 ふくしまルシェ～さいかいできる輪～

ステージ発表、カラオケ、福祉バザー、子どもの遊び場コーナー、障がい者相談コーナー、障害福祉サービス事業所紹介などを行います。

日時 11/12(土) 13時～16時。 会場 東区民センター。 申込・費用 不要。 詳細 保健福祉課 ☎741-2463



第2回東区フロアカーリング大会

「フロアカーリング」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・性別を問わず誰でも手軽に楽しめるスポーツです。

日時 11/26(土) 8時30分～12時。

会場 東区体育館(北27条東14丁目3-1)。

対象・定員 小学生以上。16チーム(4～5人で1チーム)(先着)。 ※小学3年生以下だけのチーム不可。 ※チーム単位での応募となります。

費用 一般500円/人 小学生300円/人。

持ち物 上靴(用具は主催者が用意いたします)。

申込 10/18(火)～11/11(金)に申込書に必要事項を記載し、FAXまたは直接提出での申込。

申込書配布場所

東区役所、東区民センター、東区内各まちづくりセンター・地区センター。

詳細・提出先

札幌市東区スポーツ推進委員会事務局(東区役所地域振興課内) ☎741-2429 FAX722-2794



災害に備えて、自宅や学校、職場周辺のハザードマップを確認しましょう。ハザードマップは区役所などで配布しています。



市税は納期限までに納付を。北都市税事務所（☎711-3211）では、木曜日に夜間納税相談を行っています。

◆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。※その他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。

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などで検診を受ける機会のない40歳以上の方（年1回）。

費用 無料（喀痰細胞診400円。減免制度あり。）

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。

※上記の健診などはどの会場でも受けられます。

※合同検診は札幌市がん検診と合同で行う検診です。（がん検診は事前予約が必要です）

※10/27の苗穂・本町地区センター（合同検診）の受付開始時間が「とくとく健診」（特定健診）のご案内では9:00となっておりますが、正しくは9:30となります。

※新型コロナウイルス感染症の拡大により、急遽中止となる場合もありますので、事前にホームページなどでご確認ください。

詳細 健康・子ども課 ☎711-3211

札幌市東区住民集団健康診査（予約不要）

| 健診日 | 会場 | 住所 | 受付時間 |
|--------|-------------------|-----------|-------------|
| 12 (水) | 東区民センター | 北11条東7丁目 | 9:30～11:30 |
| | | | 13:30～15:00 |
| 14 (金) | 農本会館（合同検診） | 東苗穂11条2丁目 | 9:00～11:00 |
| | 伏古本町まちづくりセンター | 伏古3条3丁目 | 13:30～15:00 |
| 24 (月) | 美香保集会所 | 北17条東12丁目 | 13:30～14:30 |
| 27 (木) | 苗穂・本町地区センター（合同検診） | 本町2条7丁目 | 9:30～11:00 |
| | 東苗穂福祉会館 | 東苗穂8条2丁目 | 13:30～15:00 |
| 7 (月) | 東区民センター | 北11条東7丁目 | 9:30～11:30 |
| | | | 13:30～15:00 |
| 18 (金) | 北栄会館 | 北25条東7丁目 | 9:30～11:00 |
| | 道住東苗穂団地集会所 | 東苗穂1条2丁目 | 13:30～15:00 |
| 3 (土) | 東区民センター（合同検診） | 北11条東7丁目 | 9:30～11:00 |
| | 東区民センター | 北11条東7丁目 | 13:30～15:00 |
| 12 (月) | 北32条会館 | 北32条東2丁目 | 9:30～11:00 |
| | 伏古記念館 | 伏古7条2丁目 | 13:30～15:00 |
| 16 (金) | 苗穂中央会館 | 北6条東19丁目 | 9:30～11:00 |

区内各施設の講座など

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

令和4年度東区講座「童謡・抒情歌を歌おう講座」

東区民講座です。童謡、抒情歌を歌いましょう。

日時 10/31(月)、11/7(月)、14(月)、21(月)（全4回）。10時～11時30分。

会場 東区民センター3階視聴覚室。

対象・定員 中高生を除く、15歳以上の方。12人（先着）。

申込 10/17(月)から電話または直接窓口で申込。受付は10時～16時。

費用 受講料2,600円

受講料は講座初日に会場でお支払いください。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

絵本の読み聞かせの会

色々な絵本の読み聞かせを予定しています！ぜひお気軽に足を運んでください。

日時 10/12(水)、19(水)、26(水)、11/2(水)、9(水)。15時30分～16時。

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。

申込・費用 不要。

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

「水引アクセサリー」を作ろう講座

和紙で紙芯を作り、着色や錦糸を巻くなどして加工する日本の伝統工芸品である水引は、心と心・人と人を結ぶといわれています。今回は、基本となるあわじ結びを中心にアクセサリーを作ります。また、アクセサリーは数種類の中から選択できます。

日時 10/28(金)。10時～12時。 **定員** 6人（先着）。

申込 10/12(水)から電話での申込。受付は9時～17時。

費用 受講料1,500円。 **講師** ものづくりLABO TUMUGI。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

トランポリンエクササイズ

人気の講座を再開講！楽しく跳んでシェイプアップ！

日時 11/7(月)、14(月)、21(月)、28(月)（全4回）。14時～15時。

対象・定員 15歳以上の方（中高生は除く）。10人（先着）。

申込 10/13(木)から電話での申込。受付は9時～17時。

費用 受講料2,600円。教材費400円。

受講料と教材費は申込日の翌日～1週間以内に一括納入してください。

掲載した情報は内容の変更や、中止、延期となる場合があります。事前に開催についてお問い合わせの上お出掛けください。

広告



ふむふむひがしく



今月は、現在開催中の「東区スタンプラリー」について紹介します。

12/16(金)まで! 東区スタンプラリー開催中!

東区にはおいしいお店や魅力的な名所がたくさんあります。その魅力をさらに多くの方々に体感してもらうため、参加店や施設と連携したスタンプラリーを始めました。



「グルメコース」(📍)と「名所コース」(📍)の2つが楽しめます。スタンプを集めて応募すると、抽選で東区自慢のグルメやグッズをプレゼント!

< スタンプのルール >

グルメコースは税込 300 円以上購入でスタンプを押印します。名所コースは施設によりスタンプの押印条件や方法が異なります。

参加店・施設の詳細情報は QR をご確認ください。



< 応募方法 >

応募台紙にスタンプを集め、東区地域振興課へ郵送、または参加店・施設に直接お持ちください。応募台紙は、参加店・施設、各まちづくりセンター、東区役所 3 階地域振興課で配布しています。

< 応募締切 >

令和 4 年 12 月 16 日(金)当日消印有効

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

※応募はお 1 人様 1 回までとさせていただきます。

お問い合わせ 地域振興課 ☎741-2429 FAX 722-2794
〒065-8612 札幌市東区北 11 条東 7 丁目 1-1

コンプリート賞

(5 名様)

全てのスタンプ (16 個) を集めると応募できます。

5,000 円相当の東区特産品詰め合わせ

グルメ賞

(10 名様)

グルメコースのスタンプを 4 カ所以上集めると

東区お菓子詰め合わせ (2,000 円相当)

名所賞

(10 名様)

名所コースのスタンプを 4 カ所以上集めると

・札幌黄関連商品 2,000 円相当
・福山醸造 の詰め合わせ
・サッポロビール

参加賞

応募者全員に東区マスコットキャラクター「タッピー」のグッズをプレゼント!