



2024年3月  
東区民のページ



東区内の施設の写真を掲載しています。  
どこの施設か分かりますか？(答えは東区民のページ6ページ)  
【ヒント】月に1回、東保健センターの管理栄養士が考案した健康ランチが食べられる施設。

= 特集 =

# 認知症の方を 支えるために できること

今月は、認知症の方やその家族を支援する東区役所の取り組みなどを紹介します。

こちらの作品は  
「公益社団法人認知症の人  
と家族の会」が募集した  
世界アルツハイマーデー  
標語の入選作品です。



支え合い みんなの笑顔 広がる輪

忘れても あなたはあなたの ままでいい

寄り添えば ここも通う 認知症

## 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  
北光 (北12東7) ☎721-1271  
※ 3/18 から (北18東5)  
北栄 (北25東7) ☎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

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

札幌市では現在高齢者の9人に1人が認知症で、2040年には7人に1人が認知症になると推計されています。  
身近な病気となった認知症について、早期発見・治療する重要性や相談先、東区役所の取り組みを紹介します。

## 認知症の可能性をチェックしてみましょう

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い | <input type="checkbox"/> テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい       |
| <input type="checkbox"/> いつも捜し物をしていることが多い             | <input type="checkbox"/> 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなった |
| <input type="checkbox"/> 財布や通帳など大切なものがなくなる            | <input type="checkbox"/> 趣味や好きなことに関心がなくなった         |
| <input type="checkbox"/> 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった    | <input type="checkbox"/> 何をするのも億劫になった              |
| <input type="checkbox"/> 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった |  |

出典：認知症介護研究・研修東京センター  
ひもときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業）

以前と比べてチェックリストのような変化が続くときは、早めに相談・受診することが大切です。

## 早期発見・治療のメリット

### その1 準備ができる

症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。

### その2 治る病気や一時的な症状の場合がある

認知症のような症状が出て、治療によって改善したり、落ち着く場合があります。

### その3 遅らせることができる

適切な治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合があります。

## 認知症かもと思ったら

住み慣れた地域で自立した生活が続けられるよう、さまざまな支援につなげる相談窓口があります。自分自身や家族について、少しでも不安に感じたときはご相談ください。

### 認知症や介護のことなど、高齢者の総合相談

鉄東・北光・北栄・苗穂東地区にお住まいの方  
東区第1地域包括支援センター・・・☎711-4165  
元町・伏古本町・札苗地区にお住まいの方  
東区第2地域包括支援センター・・・☎781-8061  
栄西・栄東・丘珠地区にお住まいの方  
東区第3地域包括支援センター・・・☎722-4165

### 認知症に関すること 【主な症状や、本人との接し方など】

札幌市認知症コールセンター  
☎206-7837

月～金曜日（年末年始・祝日を除く）  
10時～15時

# 共生社会の実現に向けて

東区役所が行った認知症に関するアンケートでは、「認知症になっても家事や買い物などの外出、趣味は続けたい」、「迷惑をかけず、住み慣れた地域で過ごしたい」などの思いが寄せられています。東区役所では、認知症になっても「自分らしく」「希望を持って」暮らせる地域を目指すため、認知症の方やその家族を支援する取り組みを行っています。皆さん気軽に参加・活用してみませんか。



1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。

普及啓発 **∥ 昨年初開催 ∥**

## 東区オレンジフェスティバル

認知症や認知症の方について理解を深める普及啓発イベントを開催しています。



**∥ サポーターはなんと市内に約13.6万人!! ∥**



学ぶ

## 認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心・安全に暮らせるように、地域における認知症の理解者・支援者を養成しています。

詳細はこちらから⇒



集う①

## 男性介護者のつどい (ケア友の会)

認知症の方を介護する男性を対象に、介護や家事を行う上で役立つ講話や交流会を実施しています。

「皆さんの苦労話を聞いて心強いです。」など、感謝の声が多く寄せられています。



イベント時は、4ページのお知らせ欄に掲載します。

カフェ、サポート医のマップはこちらから確認できます。



集う②

## 認知症カフェ

認知症の方やその家族、認知症に関心のある方、専門職の方など、どなたでも気軽に参加でき集う場です。お茶を飲んでゆっくり過ごしたり、認知症に関する相談もできます。



支援

## 認知症サポート医

認知症に関する相談・アドバイザ役として、かかりつけ医や地域の相談窓口と連携し、認知症の方やその家族を支援しています。



お知らせ

市民シンポジウム

### 知っていますか？上手な「医療機関のかかり方」と「介護サービスの始め方」

日時：3/13(水) 14時～15時10分  
 会場：東区民センター大ホール（北11条東7丁目1-1）  
 内容：①老いとの上手な付き合い方とは？  
 ②医療機関の上手なかかり方って？  
 ③介護保険サービスはどうやって使えばいいの？  
 料金：無料

申込：不要。直接会場へお越しください。  
 主催：札幌市、札幌市医師会東区支部、東区地域ケア連絡協議会  
**【お問い合わせ】**  
 社会医療法人母恋天使病院 地域医療連携室  
 ☎711-0101

～認知症に関わる介護やサービスの情報も得られますのでぜひご参加ください～

# ひがしくからの お知らせ

3月11日からの内容を掲載しています

**東区の人口** 令和6年2月1日現在（国勢調査ベース）  
人口 263,320人（前月比-116）世帯数 133,273世帯（前月比-42）

●東区民ホームページ



●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



タッピーが地域のイベント・特産物・施設など、東区の魅力的な情報を発信しています！



## <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）に区役所へお越しになれない際はご利用ください。  
※納付相談以外の手続きは受け付けできませんので、あらかじめご了承ください。

日時 3/26(火)、3/28(木)、4/1(月) 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)  
☎ 741-2536

## 胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 3/18(月)、4/15(月) (受付9時～10時)  
会場 東保健センター (北10条東7丁目)  
対象 東区にお住まいで、①胃がんは満50歳以上の原則偶数歳の方、②肺がん③大腸がんは満40歳以上の方

定員 各40人(先着)  
費用 ①1,100円 ②無料(喀痰細胞診は400円)  
③400円 ①～③すべて減免制度あり  
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)にてエックス線撮影、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。

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

## 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・災害など)により、納期限までに納付が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ので、ご利用ください。

相談先・詳細 北部市税事務所納税課納税係 ☎ 207-3913  
(中央区北4条西5丁目アスティ45 9階)

## 第21回ひがしくハッピー・タッピーコンサート

和楽器(琴、尺八など)の演奏をお楽しみください。

日時 3/15(金) 14時～15時(開場13時30分)  
会場 東区民センター2階大ホール(北11条東7丁目)  
定員 100人程度(先着) 費用 無料  
出演 本間 貴士氏 ほか  
曲目 「編曲民謡調」、「瀟曲 月讀」ほか  
申込 不要。直接会場へお越しください。



詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎ 741-2429

## 東区公園利用調整会

東区の公園内にある無料グラウンドについて、前期(4月～7月)の利用を希望する団体(少年野球チームなど)を対象に、利用日などを調整するための場所を提供します。

日時 3/19(火) 9時開始  
※後期(8月～11月)は、7/9(火)に提供予定  
会場 東区土木センター内会議室(北33条東18丁目1-6)  
費用 無料 申込 不要。直接会場へお越しください。

詳細 維持管理課(東区土木センター) ☎ 781-3521

## 北光まちづくりセンター、北光児童会館、北光会館業務再開について

北光まちづくりセンターと北光児童会館は一時移転しておりましたが、3/18(月)から元の場所で業務を再開します。仮庁舎での業務は3/15(金)までです。北光会館は4/1(月)から再開します。



詳細 (まちづくりセンター・北光会館) 地域振興課 ☎ 741-2429  
(児童会館) 子ども未来局放課後児童担当課放課後児童係 ☎ 211-2989

## 東区役所3階食堂からのお知らせ

区役所食堂では、3/27(水)に、天使大学の学生が考案したメニューを提供します。

**ビビンバ春巻き**  
～ヤンニョムソース添え～  
わかめスープ付き

【680円(税込)】  
※なくなり次第終了

**ビビンバの具材を包んだ春巻きと、旨辛ソースが相性抜群!**



# 戸籍住民課窓口 混雑予想カレンダーと夜間延長・休日開庁のご案内

3月、4月は進学、就職、転勤などで引っ越しをする方が増えるため、区役所の窓口が大変混み合います。混雑緩和のため、戸籍住民課窓口の夜間延長・休日開庁を実施しますので、できるだけ混雑を避けてお越しください。また、駐車場も大変混み合うため、公共交通機関のご利用にご協力ください。右記QRから、窓口の待ち人数や呼び出し番号などをリアルタイムで確認できます。⇒



## 3月

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	8時45分～12時					

## 4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

休日開庁日 (8時45分～12時)  
3/31(日)、4/7(日)

夜間延長日 (8時45分～19時)  
3/25(月)、3/26(火)、3/29(金)、4/1(月)、4/2(火)、4/5(金)

待ち時間目安  
20分超  
60分超  
100分超

### 区役所に来庁せずにできる手続き

- マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニでの証明書取得(窓口より100円お得に取得可能)、オンラインでの転出届、住民票のオンライン申請(請求)ができます。
- 郵送で住民票などの証明請求、転出証明書の発行ができます。



詳細は右記QRから確認できます。⇒

詳細 戸籍住民課 ☎ 741-2449

## 区内各施設からのご案内

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎ 742-5500

### ご近所先生企画講座：バランスボールヨガ体操

運動で自律神経を整えて、健康な心と体をつくりませんか。

日時 5/24(金)～6/21(金) 毎週金曜日(全5回)  
18時45分～20時45分

対象 札幌市にお住まいの女性 定員 20人(抽選)

費用 受講料3,000円、ボールレンタル料1,000円

申込 3/25(月)までに、下記QRまたは、はがき・FAXで申し込み。はがき・FAXは、行事名、住所、氏名、年齢、電話番号、返信先を要記載。



#### 申込先・詳細

札幌市生涯学習センター事業係 ☎ 671-2311  
FAX 671-2334 〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目1-10

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎ 784-7833

### 習い事を見つけようWEEK

苗穂・本町地区センターで活動している団体が無料体験会を実施します。習い事を始めようと考えている方、まずは体験してみませんか。

【スポーツ系】バスケットボール、野球、空手、ダンス、運動能力UP

【教養系】そろばん、書道、勉強

※詳細の日時、持ち物などは、お問い合わせください。

日時 3/22(金)～4/6(土)

対象 3歳から中学生まで(原則保護者同伴)  
※種目によって対象年齢は異なります。

申込 3/15(金)から電話で申し込み(受付9時～17時)【先着】

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎ 785-6323

### 絵本読み聞かせの会

ボランティアグループ「絵本の読み聞かせの会どんぐり」の皆さんが、いろいろな絵本の読み聞かせを行います。

日時 3/13(水)、3/27(水) 15時30分～16時

対象 幼児以上(幼児は保護者同伴)

費用 無料 申込 不要。直接会場へお越しください。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎ 704-6005

### 読み聞かせの会～絵本の読み聞かせと手遊び歌～

絵本の読み聞かせと手遊び歌などを行います。

日時 3/12(火) 11時～12時

対象 幼児とその保護者

費用 無料

申込 不要。直接会場へお越しください。



広告



# ふむふむひがしく



今月は、東区の魅力紹介“第5弾”！  
栄西地区です。



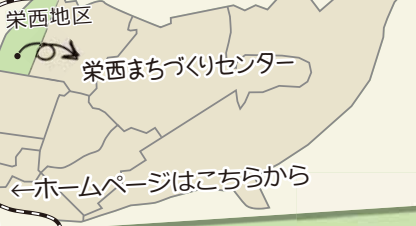
## 栄西地区

人口：22,744 世帯数：12,506  
町内会数：33 (令和6年1月1日現在)  
※人口、世帯数は住民基本台帳ベース

古くは烈々布と呼ばれ、札幌農学校の第3農場が所在した  
田園風情豊かな地域でした。札幌市の発展とともに都市化  
が進み、現在では商業地、住宅地として栄えています。

栄西地区のまちづくり活動の支援をしています！

### 栄西まちづくりセンター



←ホームページはこちらから

### 三世代交流のつどい→

和太鼓演奏やダンスの発表、  
昔遊び体験などで、子どもか  
ら高齢者までが楽しめるイベ  
ントです。

### 地域のまちづくりの取り組み



#### ←交通安全の取り組み

交通事故防止へ向けた街頭  
啓発などを活発に行っており、  
地域での「交通事故死ゼロ」  
は約20年間も続いています。

### 栄西連合町内会創立40周年！

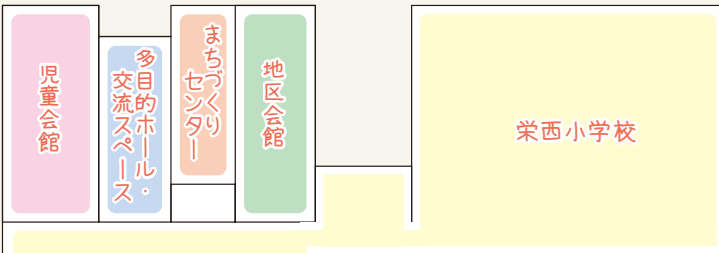
地域の活動や歴史などを紹介する記念誌は、  
栄西まちづくりセンターでご覧になれます。



## まちづくりセンター西田所長がおすすめする 地域の見どころ



皆さんも、まちづくり活動に参加してみませんか？詳細  
はお住まいの地区のまちづくりセンターへ。住所、電  
話番号は東区民のページ1ページ下段を  
ご覧ください。町内会検索や加入申し込  
みはこちらから→



小学校 + コミュニティ施設  
多世代が集まる地域の交流拠点

小学校、地区会館、児童会館とまちづくりセンターが一体となった、  
東区唯一の複合施設。多目的ホールは小学校の授業、児童会  
館のレクリエーション、町内会や  
地域団体の行事のほか、児童と  
地域住民が交流するイベントなど  
で活用されています。

多目的ホールで行われた、  
誰でも参加できるイベント→  
「おしゃべり広場」の様子



### 東区に接する唯一の踏切！

太平駅の東側にある「杉田  
作場踏切」は、歩行者と軽  
車両しか通れない、柵付き  
のスロープがある踏切です！

※所在地は北区です。



### ちょっといい景色



太平跨線橋（東8丁目篠  
路通の北区との境界付近）  
からは、札幌駅周辺のビル  
や藻岩山が見渡せます。

※昨年11月に実施した「東区  
の魅力アンケート」にお寄せい  
ただいた「穴場スポット」です。

**A** 東区民のページ1ページのひがしく横断名称クイズの答えは「**東区役所食堂**」 営業時間・メニューはこちらから→



広告