



# ひがしくからの お知らせ

11月11日からの内容を掲載しています

## 東区の人口

令和4年10月1日現在(国勢調査ベース)  
人口 264,626人(前月比-166) 世帯数 132,883世帯(前月比-36)

## 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「**ひがさっぽろ**」で配信しています。

### ●東区民ホームページ

[www.city.sapporo.jp/higashi/](http://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



リモコンの「Dボタン」を押してね!



### 胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 11月21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1週間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 (711) 3211

### 〈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 11月24日(木)、30日(水)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

## 東区ケア友の会(男性介護者のつどい)

東区に居住し認知症の方を介護している男性を対象に、毎年1～2回実施しています。介護に役立つ知識や技術について情報を交換し、日頃の介護について語り合います。今回は医師を招き、介護者のメンタルヘルスについてお話していただきます。

日時 12/7(水) 14時55分～16時30分。(受付14時40分～)  
会場 東区民センター 3階 視聴覚室。  
対象 東区に居住し認知症の方を介護している男性。  
定員 15人(先着)。  
費用 無料。

申込 11/28(月)～12/5(月)に、電話またはFAX(行事名、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、返信先を記載)にて申込。  
受付は8時45分～17時15分。

詳細 保健福祉課保健支援係  
☎741-2465 FAX711-2900



## ～あいワーク東をご利用ください～

「あいワーク東」では、生活保護受給者などの支援を実施しており、ハローワークと同様の求人検索や紹介状の発行が可能です。

### 【業務内容】

- ・求人検索機の利用、ハローワーク相談員による職業相談・紹介。
- ・市相談員による就労に関する相談・カウンセリング、各種情報提供。
- ・社会保険労務士による労働問題・社会保険などに関する相談。(※毎週木曜日 13時～17時)。

※雇用保険、職業訓練、障がい者の職業相談は取り扱っていません。ご希望の方は、ハローワーク札幌北にご相談ください。

【利用時間】 月曜～金曜(祝・休日、年末年始を除く) 8時45分～17時。

【場所】 東区役所1階。

【問い合わせ先】 あいワーク東 ☎741-2415

## Health and Beauty セミナー

日頃子育てや仕事などで忙しく体を動かす機会が少ない方向けに、「体幹を鍛え、姿勢すっきり!」をテーマにした運動指導員によるストレッチと、肌水分・握力などの測定を行います。

日時 11/29(火) 10時～12時(受付9時30分～)。

会場 東区民センター 2階大ホール。

対象 東区にお住まいで、運動が可能な方。

費用・定員 無料。30人(先着順)。

申込 11/11(金)～11/21(月)に電話での申込。

持ち物 飲み物。

※動きやすい服装と靴でお越しください。

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係  
☎711-3211



## 第14回 ひがしくハッピー・タッピーコンサート

フラメンコのコンサートを開催します。

日時 11/18(金) 14時～15時(開場13時)。

会場 東区民センター。

定員 100人程度。

費用・申込 無料。先着順。  
直接会場へお越しください。

出演 佐藤翠れん、鈴木健一、永倉真貴。

曲目 アレグリアス、ファルーカ 他。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429



市税は納期限までに納付を。

北州市税事務所 ☎(207) 3913

では、木曜日に夜間納税相談を行っています。



帰宅時や食事前などは、ウイルスが残りやすいところ（爪や指先、指と指の間など）を意識して手を洗いましょう。

## さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz) で放送中「ラジオで介護予防！！」

これから長い冬がやってきますね。冬場の運動不足解消のために、ラジオを聴きながら一緒に体操してみませんか。下肢筋力の維持、認知症予防、お口の機能改善の体操を、毎日10分間（一日2回）放送しています。

### ○放送時間

6時48分～6時58分（毎日）。  
15時48分～15時58分（土曜日のみ休み）。

### ○放送内容

ラジオを聴きながら取り組める体操をご紹介します。  
「座ってできるスロートレーニング」→午前と月・水・金曜日の午後。  
「頭&お口の体操」→日・火・木曜日の午後。

### ○リーフレットをご希望の方

東区介護予防センターなえぼ ☎782-7010

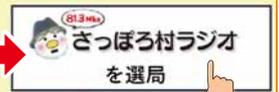
一緒に体操  
してみませんか！ 介護予防センターなえぼ  
真島さん



パソコンやスマートフォンでもお聴きいただけます。下のQR、または「さっぽろ村ラジオ」で検索してください。



または、さっぽろ村ラジオ 検索



## 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

#### プロから学ぶ包丁研ぎ教室

包丁研ぎをプロから学びながら実習します。

日時 11/22(火) 10時～12時。

会場 東区民センター2階 実習室。

対象 15歳以上の方（中学生は除く）。

定員 12人（先着）。

申込 11/11(金)から電話または直接窓口で申込。  
受付は10時～16時。

費用 参加料1,000円

（当日に会場で参加料をお支払いください）。

持ち物 包丁（一人2本まで）、ご自宅で使っている砥石、エプロン、ふきん3枚。

※砥石をお持ちでない方でご希望の方には、実費にてお分けします。詳しくはお申し込みの際にお尋ねください。

### ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

#### クリスマスのつどい

布シアターやエプロンシアター、スライドを使った紙芝居などお子様が楽しめるプログラムを用意しています。

日時 12/10(土) 14時～15時。

対象 幼児以上。 ※幼児は保護者同伴

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

#### 李家直伝！！キムチ作り教室

「ポジャギ教室」でおなじみの東区にある「カフェポジャギ」オーナーによる韓国料理教室！キムチの本当の意味での発酵など、絶対覚えておきたい基本が学べます。約500gのキムチを漬けてお持ち帰りいただきます。また、本場の「ナムル」のご紹介もあります。

日時 12/2(金) 10時～12時。

定員 9人（先着）。

申込 11/14(月)から電話での申込。受付は9時～17時。

費用 3,000円（受講料500円+材料費2,500円）。

持ち物 上履き、エプロン、三角巾、ふきん3枚、キムチ持ち帰り用のチャック付き袋2枚。

講師 カフェポジャギ 李 和優（イ・ファウ）。

### 栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

#### お家で作れる スープカレー講座

お家でスープカレーを作れるようになりませんか。

日時 12/3(土) 10時～13時。

対象 15歳以上の方（中学生は除く）。

定員 9人（先着）。

申込 11/15(火)から電話での申込。受付は9時～17時。

費用 1,800円（受講料800円、教材費1,000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

