



# ひがしからの お知らせ

## 東区の人口

令和4年11月1日現在（国勢調査ベース）  
人口 264,675人（前月比+49）世帯数 132,968世帯（前月比+85）

## 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「**いさっぽろ**」で配信しています。



リモコンの「Dボタン」を押してね！

12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/](http://www.city.sapporo.jp/higashi/)

ようこそひがし

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

## 胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 12月19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ら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 12月15日（木）、22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）（741）2536

## 札幌市東区住民集団健康診査 （予約不要）

### ◆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X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。

健診日	会場	住所	受付時間
1	25（水）	中沼交流センター	中沼町 30-5 13:30～14:30
	26（木）	丘珠たから児童会館	北 35条東 23丁目 9:30～11:00

※上記の健診などはどの会場でも受けられます。

※新型コロナウイルス感染症の拡大などにより、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

## 除雪センターを開設しました



【開設期間】 令和4年12月1日（木）～令和5年3月20日（月）  
（24時間体制）

【詳細】 <https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/contact/higashi.html>  
※国道（5号、231号、274号、275号）についてのお問い合わせ先 札幌道路事務所 ☎854-6111

東区内の除排雪作業に関するお問い合わせは、各地区の除雪センターへ。  
東地区 ☎776-7552 中沼町 105-23（モエレ沼公園西側駐車場内）  
西地区 ☎781-9515 栄町 885-1（つどいむ駐車場内）  
南地区 ☎781-5281 伏古1条2丁目（伏古公園管理事務所内）

## 運搬排雪に係る支援制度の受付を始めます

「パートナーシップ排雪制度」及び「市民助成トラック制度」のお申し込みは、令和4年12月19日（月）～令和5年1月6日（金）（閉庁日を除く11日間）を予定しておりますので、ご利用を検討される方はお早めに東区土木センターへご相談ください。

【詳細】 維持管理課管理係（東区土木センター）☎781-3521

## 令和5年 東区新年交礼会の中止

例年1月に開催している「東区新年交礼会」について、令和5年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止いたします。

詳細・問い合わせ先 地域振興課  
（741）2429



市税は納期限までに納付を。

北都市税事務所（☎（207）3913）では、木曜日に夜間納税相談を行っています。





雪道では歩幅を小さく、ゆっくり歩くなどして、転倒に気を付けましょう。

## 令和5年東区二十歳のつどい (成人式)

新型コロナウイルス感染症対策のため、式典を2回に分けて行います。12月上旬に発送する案内状をご確認ください。12月中旬までに案内状が届かない方はご連絡ください。

※令和5年より名称が「二十歳のつどい」に変更になります。

**日時** 1/8(日)。

第1部：11時30分～12時(開場11時)。

第2部：14時～14時30分(開場13時30分)。

**会場** 北ガスアリーナ札幌46(中央区北4条東6丁目)。

**対象** 平成14年(2002年)4月2日から平成15年(2003年)4月1日までに生まれた方で、東区に住民登録をしている方。  
※東区に住民登録がない場合でも参加できますので、事前にご連絡ください。

**詳細** 地域振興課 ☎741-2429



←東区ホームページQR  
詳しくはこちら

## 東区ウォーキングノートが新しくなりました!

東区ウォーキングノートは、歩行時間などを記録できるほか、おすすめのウォーキングコースやまちの魅力などのお役立ち情報を掲載しています。このたび掲載内容をリニューアルしました!ライフステージに合わせて3種類(ゆったり編・こそだて編・おしごと編)を用意しています。東保健センター、区内各まちづくりセンターなどで配布しています。

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



## 第11回モエレ山爆走そり大会

段ボールの自作そりでモエレ山を滑走する競技です。スタートからゴールまで(およそ120m)の滑走タイムを競います。パフォーマンス賞などもあります。お友達同士、親子、職場の仲間など、どなたでも参加できます。

**日時** 2/5(日) 8時30分～14時(競技開始は10時30分から)。

**会場** モエレ沼公園 モエレ山特設会場。

**対象** どなたでも参加できます。  
(感染拡大防止のため、なるべく普段から一緒にいる仲間と参加してください。)

**費用・定員** 無料。80組(先着)。

**申込** 12/14(水)～1/17(火)に区役所、区内各まちづくりセンター、東区民センター、区内各地区センターなどで配布する申込書をFAX722-2794、メール(higashi.chikatsu@city.sapporo.jp)、または東区役所地域振興課地域活動担当(3階30番窓口)まで持参での申し込み。札幌市スポーツ推進委員会ホームページ(http://www.sapporo-sposhin.jp/)からも、開催要領・申込書をダウンロードできます。



←札幌市スポーツ推進委員会  
ホームページQR

**詳細** モエレ山爆走そり大会実行委員会事務局  
☎741-2429(地域振興課地域活動担当)



## 区内各施設の講座など

**苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833**

**親子で挑戦!自由研究になる手打ちうどん教室**

うどんってどうやって作るか知っていますか?粉と水を合わせて、自分でこねて・のぼして・切ってを体験してみませんか?この体験を冬休みの自由研究としてまとめよう!

2人で4人前(400g)を打ちます。※そばの道具を使用するため、そばアレルギーの方の参加はご遠慮ください。

**日時** 1/12(木) 午前の部:10時～12時、午後の部:13時～15時。

**定員** 各4組(2名1組)。※お1人では受講できません。

**対象** 小学1年生～6年生と保護者の1名ずつのペア。

**申込** 12/20(火)から電話での申込。受付は9時～17時。

**費用** 2名で3,000円(材料費込)。

**持ち物** エプロン、ふきん2枚、上履き、三角巾、筆記用具。

**講師** そば庄 庄子大介。

**ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323**

**お手軽運動講習会**

みんなで体を動かして、健康づくりをしましょう。

**日時** 12/19(月) 14時～15時。

**対象** おおむね60歳以上の方。 **申込・費用** 不要。

**持ち物** 運動靴、水分補給の飲み物、タオルなど。

**東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500**

**東区民センター子ども事業「冬休みこども体験教室」**

**日時** ①「こども囲碁教室」1/10(火)～1/12(木) 14時～16時(全3回)

②「こどもダンス体験教室」1/11(水)～1/13(金)  
10時30分～11時30分(全3回)

③「こども micro:bit プログラミング体験教室」1/13(金)  
午前の部 10時～12時(小学3・4年生)  
午後の部 13時30分～15時30分(小学5年生以上)

**会場** 東区民センター。

**対象** ①小・中学生。 ②小学生。 ③小学3年以上。

**定員** ①初心者10名、経験者10名。 ②小学生20名。

③小学3・4年生8名、小学5年生以上8名。

**費用** ①受講料1,000円。②受講料1,000円。③受講料800円。

※当日に会場で受講料をお支払いください。

**申込** 12/19(月)から電話または直接窓口で申込。

受付時間は10時～16時。

**栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005**

**心をはぐくむ朗読会 《お話の扉》**

朗読内容については、栄地区センターまでお問い合わせください。

**日時** 12/24(土) 11時～12時。 **対象** 小学生以上。

**申込・費用** 不要。 **出演** 朗読グループ「ミモザの会」。

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