



さっぽろ村ラジオ
FM81.3MHzで放送

東区広報ラジオ
タッピー通信

ON AIR



「東区情報ひろば」 毎週水曜日 10時30分～40分

札幌市や東区からのお知らせ、イベント情報などを紹介しています。

- 6/11 参議院議員通常選挙の投・開票事務従事者を募集しています！
- 6/18 〈国保・介護・後期〉保険料の納付と夜間相談について
- 6/25 東区子どもまちづくり体験塾の参加者を募集します！
- 7/2 ひがしくウェルネス・プロジェクト2025が始動！
- 7/9 区役所で行っている無料相談窓口を紹介します！

「い〜すトリー」 毎月第4土曜日 13時15分～29分

東区の高校に通う生徒が、わがまちの魅力をレポートします。

6/28 東区選挙管理委員会のお仕事を紹介

【担当：札幌北斗高等学校】



ご近所さんが
防災のプロ!?



東消防団



今月は、私たちのまちを守る東消防団の活動について紹介します。

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 アスティ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

よく聞かれることをお答えするんじゃ！



Q & A
1 消防士と消防団員は
何が違うの？

消防士は専任の職員として消防署に勤務しています。消防団員は本業を持ちながら活動しています。

Q & A
3 私生活でも役に立つの？

応急手当や防災などの知識を学ぶので、イザというときに生かすことができます。

Q & A
5 団員になりたいときは
どうすればいいの？

東消防署予防課（☎781-2100）にお電話ください。



鉾井本部長

皆さんの心の中に必ずある地域に貢献したいという気持ちを消防団では大切にしています。経験がなくても先輩団員が一つずつ教えますので心配ありません。一緒に地域を守っていきましょう。

Q & A
2 1カ月にどのくらい
活動するの？

月1～3回程度です。自分の時間に合わせて活動できます。制服や装備は貸与し、活動に応じて報酬を支給します。

Q & A
4 どんな人が団員になれるの？

18歳以上の健康で、東区に居住・通勤されている方がなれます。学生も参加できます。



2005年2月、これまでの活動が評価され、消防団の最高栄誉である（公財）日本消防協会の特別表彰「まとい」を受章しています。



東消防団について、分かってくれたかな？
ここで東区の皆さんに耳寄りな情報じゃ。



消防団をもっと詳しく
知りたい方は▼



入場
無料

消防団員の訓練を一般公開！～札幌市東消防団消防総合訓練大会～

実践さながらの迫力ある訓練を
ご覧になれますので
ぜひご来場ください。

日 時 6/21(土) 13時～16時
場 所 つどーむ（栄町885番地1）



札幌市の時代から続く地域貢献

東消防団

今月はわしが皆さんに
紹介するんじゃ！

市消防団 PR キャラクター
「しょぼにん」



東消防署と連携して東区の安全を守っている東消防団を知っているかのう？
難しい説明はしないから安心してわしの話聞いてくれ。

東消防団はこんな活動をしているんじゃ！

詳細 東消防署予防課 ☎781-2100



消火・消防訓練



救命講習

応急手当やAEDの使い方
などを、地域の団体や教室
に向いてお伝えしてい
るんじゃ。



火災予防のパトロール



小学生への防災教育

災害発生時の避難行動
などを分かりやすくお伝
えているんじゃ。

実は…、消防団員の表の顔は〇〇なんじゃ！

消防団員は、会社員や自営業、主婦（主夫）、学生などの本業を持ちながら地域で活動しているんじゃ。災害現場では、消防団員が持っている地域の情報が活かされているんじゃよ。

女性団員も活躍！

駅で心停止した方の対応に携わり、救命講習を普及させたいと思ったのがきっかけで消防団員になりました。現在は、乳児の保護者向けの救命講習で、地域の皆さんと触れ合うたびに、地域の役に立っているなあと感じています。



土江さん

若手団員も活躍！

叔父が消防団に入っており、その姿が格好良くて私も消防団員になりました。やりがいは地域の安全に貢献できることです。活動を通じて自己成長でき、普段の仕事にも生かされているので、入団して良かったです。



坂口さん

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、後期（8月～11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

7/3(木) 9時開始

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

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

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）

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

オカリナを吹いてみよう♪ ～童謡20曲に挑戦～

基礎から学び曲が吹けるまで楽しく練習します。
オカリナをみんなで演奏しませんか。

日時

7/28(月)～9/8(月)【8/11を除く毎週月曜日全6回】
10時～11時30分

定員

20人（先着）

費用

3,800円

申込

7/7(月)から電話または直接窓口で
申し込み（受付10時～16時）

持ち物

アルトC管のオカリナ
※お持ちでない方は申し込み時にご相談ください。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

教養講座 相続と税金

相続の手続きを分かりやすく説明します。

日時

7/2(水) 13時30分～15時

定員

20人（先着）

費用

無料

講師

税理士 加藤 ひろみ氏

申込

6/11(水)から電話または直接窓口で申し込み
（受付10時～17時）

持ち物

筆記用具

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

夏を乗り切るねぎキムチを作ろう

免疫力を高めるねぎと、乳酸菌が豊富なキムチを使った料理をお教えします。

日時

7/4(金) ①〈午前の部〉10時～12時
②〈午後の部〉13時～15時

定員

※①と②の内容は同じです。どちらかを選択ください。
各12人（先着）

費用

2,500円（材料費込み）

講師

キムチ専門店ポジャギ イ ファウ 李 和優氏

申込

6/18(水)から電話で申し込み（受付9時～17時）
※2人分まで申し込み可

持ち物

マスク、エプロン、三角巾、上履き、布巾2枚、
持ち帰り用の大きめのチャック付き袋2枚

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

サマーコンサート2025

ハーモニカの奏でる美しい音色をお楽しみください。

日時

7/6(日) 14時～15時30分（開場13時30分）

定員

150人（入場には入場整理券が必要です）

費用

無料

出演

札幌ハーモニカアンサンブル

指揮

小岸 由美子氏

申込

6/16(月)から栄地区センター窓口
で入場整理券を配布
※定員に達した時点で配布終了
※1人2枚まで

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時

6/16(月)、7/14(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

各日40人（先着）

費用

①1,100円 ②無料（喀痰細胞診は400円）
③400円 ①～③すべて免除制度あり

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。肺がん検診のみの場合は不要

その他

胃がんと肺がんはエックス線撮影、大腸がんは
採便セットを用いた便潜血検査です。
※胃がんはバリウム検査です。内視鏡検査を希望する方は（公財）北海道対がん協会（☎600-0873）
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

健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

ひがし5からの
お知らせ

6月11日からの内容を掲載しています

〈国保・介護・後期〉
保険料の納付方法欄をご確認ください

6月中に、国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料の通知書を対象者に送付します。
年金天引きとなっている方でも、一時的に年金天引きが停止となる場合がありますので、通知書の保険料の納付方法欄をご確認ください。
なお、年金天引きが停止となっている場合は、通知書または口座振替で納付する必要があります。口座振替を希望する方は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先

保険年金課収納係（1階9番窓口）
☎741-2536

〈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

6/19(木)、6/26(木) 20時まで
（受付は19時30分まで）

相談先

保険年金課収納係（1階9番窓口）☎741-2536

東区役所3階食堂からのお知らせ

6/25(水)に天使大学の学生が考案したメニューを提供します。

豚肉のあっさり
タマネギおろしだれ

（ライス・スープ付き）

梅干しを加えたタマネギのおろしだれは、お肉はもちろん野菜との相性も抜群です！

金額690円（税込）※なくなり次第終了

障がいのある方を支える在宅相談員を紹介します

札幌市長から委託された下記の相談員が、心身に障がいのある方の相談を、在宅でお受けしています。

区分	氏名（敬称略）	電話番号等
肢体	はん だ としあき 半田 敏昭	090-1307-9618
	おお た ゆうぞう 太田 雄三	090-3116-2974
肢体難病	おお さき えい こ 大崎 栄子	753-0165
視覚	いし むら ただひろ 石村 忠洋	090-2051-6274
視覚聴覚	おき むら けい こ 沖村 圭子	FAX 787-9905

区分	氏名（敬称略）	電話番号等
聴覚	か とう ひろのぶ 加藤 廣信	FAX 784-6850
	か とう しず え 加藤 静枝	FAX 752-0414
知的	たけうち さと み 竹内 聖美	080-4581-7645
	ふか みや し の ぶ 深宮 しのぶ	080-4581-7644

詳細

保健福祉課福祉支援一係・二係 ☎741-2463

東区人口

令和7年5月1日現在（国勢調査ベース）
人口263,576人（前月比+384）世帯数135,403世帯（前月比+482）

●東区民ホームページ

●町内会の活動が分かって
加入希望も伝えられる
マチトモのページ

●ラジオのイラストがあるお知らせは、
東区情報ひろば タッピー通信で放送する予定です。
放送日は、東区民のページ1ページをご覧ください。

選挙事務従事者募集

第27回参議院議員通常選挙の投・開票従事者を募集しています。詳細は下記QRからご確認ください。

投票日

7/20(日)または7/27(日)のいずれかを想定

応募資格

投票日において満18歳以上で地方公務員法第16条のいずれにも該当しない方

報酬・従事内容

〈投票事務〉2日間計 18,000円 ※税引き後
投票日前日 2時間程度【設営打ち合わせ】
投票日当日 6時30分～21時【投票所の事務】
〈開票事務〉20時～23時 4,000円【開票所の事務】
（24時まで従事の場合は5,500円）

申込

申込先などで配布する申込書に必要事項を記入して6/23(月)までに本人が申込先に持参。申込書はQRからもダウンロードできます。
※採用、不採用の連絡は後日通知します。

申込先

総務企画課広報係（1階0番窓口）
☎741-2414

子育て講座（親子同室）

ベビーマッサージ

おうちでもできるベビーマッサージの方法について実践を交えながらお伝えします。

日時

7/1(火) ①13時30分～14時15分
②14時45分～15時30分

会場

東保健センター（北10条東7丁目）

対象

首が据わった4カ月から1歳未満のお子さん
とその保護者

定員

各12組（先着）

費用

無料

講師

ベビーマッサージセラピスト 鈴木 美穂氏

申込

6/17(火)9時から電話で申し込み

申込先

健康・子ども課子育て支援担当係
☎712-6331

広告

ひがし5 広報さっぽろ | 2025・6

2025・6 | 広報さっぽろ ひがし4

毎年恒例のイベントはこちら!!

小学4年生から6年生が対象!

東区子どもまちづくり体験塾

北海道テレビ放送 (HTB) と札幌市議会本会議場を巡って、まちづくりを学びませんか。

日時 8/5 (火) 13時～17時

集合・解散場所 東区役所 (北11条東7丁目)

対象 東区にお住まいまたは東区の小学校に通学する
4年生～6年生

定員 40人 (抽選) **費用** 無料

申込 6/25 (水)～7/11 (金)に右記QRから申し込み

詳細 地域振興課地域活動担当係 ☎741-2429



6月は食育月間!

「食育月間」パネル展

バランスのよい食生活や朝食の大切さなどについて紹介するパネル展を開催します。

日時 6/20 (金) 13時～6/26 (木) 13時

会場 東区民センター1階ロビー (北11条東7丁目)



食育に関するリーフレットや簡単に作れる料理のレシピを配布するよ!

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

広告

約4kmのコースを歩いて健康増進!

モエレ沼公園ウォーキング



全体が彫刻作品といわれるモエレ沼公園を楽しみながら心地よい汗を流しませんか。

日時 6/26 (木) 10時～11時30分 (受付9時45分から)

集合場所 モエレ沼公園内 ガラスのピラミッド
多目的室「スペース1」(モエレ沼公園1-1)

対象 東区にお住まいの方
(同伴者は2人までで他区にお住まいでも可)

定員 50人 (先着) **費用** 無料

申込 6/12 (木)～6/23 (月)に、右記QRまたは札幌市コールセンター (年中無休、8時～21時 ☎222-4894) から申し込み



※参加者全員の氏名・住所・年齢、代表者の電話番号をお伝えください。

その他 荒天の場合は、ガラスのピラミッド内でウォーキング講座を開催します。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

伏古本町地区の名物コンサート!

第22回地域ふれあいコンサート

札幌吹奏楽団と東栄中学校吹奏楽部の迫力ある演奏をお楽しみください。

日時 7/6 (日) 13時30分～14時30分 (開場13時)

会場 伏古小学校 (伏古8条5丁目) ※駐車場は使用できません。

費用 無料 **持ち物** 上履き (スリッパ以外)

申込 6/10 (火)から整理券を配布 ※1人4枚まで

整理券配布場所 伏古本町まちづくりセンター (伏古3条3丁目)
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目)
苗穂・本町地区センター (本町2条7丁目)
東区民センター (北11条東7丁目)



詳細 伏古本町まちづくりセンター ☎784-5534