



2025年7月
東区民のページ



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。

7/16 参議院議員通常選挙の投票に行こう！

7/23 認知症の方を介護する男性の交流会を開催します

7/30 もっと野菜を食べよう！～8月は野菜摂取強化月間～

8/6 福祉除雪地域協力員を募集します

「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。

7/26 モエレ沼公園の環境への取り組みを紹介（再放送）

【担当：札幌光星高等学校】

地域のお祭りに 行ってみよう！

主なお祭り

7/19(土)・20(日)

伏古本町サマーフェスティバル

伏古公園（伏古1条2丁目）

7/26(土)

元町夏のふれあい祭り

元町交流広場（北19条東20丁目）

7/26(土)・27(日)

美香保夏まつり（北栄）

美香保公園（北21条東5丁目）

8/2(土)

燃えれ！わが街（札苗）

札苗中央公園（東苗穂7条2丁目）

8/2(土)

苗穂連町夏祭り

苗穂グリーン公園（北8条東19丁目）

8/16(土)

雁穂deBON（札苗）

雁穂公園（東雁来11条1丁目）

9/15(月・祝)

丘珠獅子舞の奉納

丘珠神社（丘珠町183番地4）

会場へは公共交通機関でお越しください。

日程・内容は変更になる場合があります。

詳細は下段のまちづくりセンターに、お問い合わせください。

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

北光（北18東5）

☎721-1271

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



東区で 思い出いっぱい 胸いっぱい



7/19
13時～
7/20
10時30分～



伏古本町
サマーフェスティバル



7/26・7/27
共に10時～



東区最大級
美香保夏まつり



ジュース早飲み競争、
盆踊りなども開催！
花火は19日19時50分から！



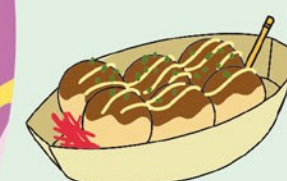
7/26
10時～

子どものパフォーマンスがたくさん

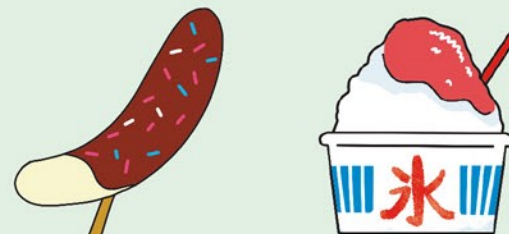


元町夏のふれあい祭り

ゲームコーナーを巡る
子どもスタンプラリーも人気！！
今年もYOSAKOIソーランサークル「北海道大学「縁」」が
やって来る！



フラダンスやカラオケ大会、
ピンゴ大会など、イベントが目白
押しの2日間！今年には陸上自衛
隊第11音楽隊の演奏もあるよ！



8/2
10時～

燃えれ！わが街



フラワーオークションや
大ビンゴ大会が人気



胡蝶蘭や鉢植えなどを格安で競り落とす
フラワーオークションが目玉！
ふわふわ遊具もあるよ！



8/2
10時30分～

地域の親睦を深める

苗穂連町夏祭り

8/16
12時～

北海盆踊りが名物



雁穂deBON

災害時に活躍する水上バイク、
レスキュー車も間近で見られる！

9/15
11時30分～
15時30分～

丘珠獅子舞の奉納



市指定唯一の無形文化財
「丘珠獅子舞」。
躍動感あふれる舞をぜひ
ご覧ください。



伝統に触れる

投票に行こう！～参議院議員通常選挙～

今月、第27回参議院議員通常選挙が行われます。案内はがきを送付しておりますので、指定の投票所などをご確認ください。

告知 7/16(水) リングリンデが
めいすいくんと一緒に
投票を呼び掛けます!!



明るい選挙推進協会
キャラクター
「めいすいくん」

時間：8時30分～（30分程度）
場所：東区役所前駅周辺

詳細 東区選挙管理委員会事務局 ☎741-2412

選挙
大喜利



猫の国の選挙
でありそう
なことは？

ヨ党とニャ党
がある

たま(2歳)無所属
マタタビを無料化へ

バレーボール体験会 HOKKAIDO YELLOW STARS

男子プロバレーボールチーム「北海道イエロースターズ」
の選手と一緒にバレーボールを楽しもう!

日時 8/18(月) 10時～12時
会場 東区体育館（北27条東14丁目）
対象 東区にお住まいの小学生
定員 低学年（1～3年生）の部、高学年（4～6年生）の部 各30人（抽選）
費用 無料
申込 7/7(月)～7/21(月・祝)に右記QRから申し込み

詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429

子どものための食育教室

栄養がギュッと詰まったミルクの秘密を探ってみよう!

日時 7/31(木) 10時～11時30分
会場 雪印メグミルク 酪農と乳の歴史館（苗穂町6丁目）
対象 東区にお住まいの年長から小学3年生までのお子さんとその保護者
定員 20組（先着）
費用 無料
申込 7/11(金)8時～7/18(金)に上記QRから申し込み
※参加者全員の氏名、住所、電話番号、お子さんの学年、駐車場の使用有無をご入力ください。
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

丘珠空港親子ウォーキング

夏休みに飛行機の離発着を眺めながら、約2kmのウォーキングを楽しみませんか。
ウォーキング後は札幌丘珠空港の施設や格納庫を空港職員の解説付きで見学します。

日時 7/29(火) 9時15分～11時（受付9時から）
集合場所 札幌丘珠空港ビル 到着ロビー前（丘珠町丘珠空港内）
対象 東区にお住まいの小学生までのお子さんとその保護者
定員 50人（抽選）※1組につき4人まで申込可
費用 無料
申込 7/9(水)8時～7/16(水)に右記QRから申し込み
※参加者全員の氏名、年齢、代表者の住所、電話番号をご入力ください。
持ち物 熱中症の予防ができるもの（帽子・ネッククーラー・飲み物など）、雨具
その他 本イベントの駐車スペースはありませんので、公共交通機関などでお越しください。荒天の場合は見学のみ実施します。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



東区の人口 令和7年6月1日現在（国勢調査ベース）
人口 263,593人（前月比+17）世帯数 135,481世帯（前月比+78）

ひがしくからの お知らせ

7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



●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。



東区PR担当芸人に、

おかあさん

趣味：イラスト、絵
ダイエット
韓国語勉強（TOPIK2級取得）
特技：イラスト、歌



リングリンデ

まひろ

趣味：野球観戦
レコード集め
特技：ベース、絵、
空手

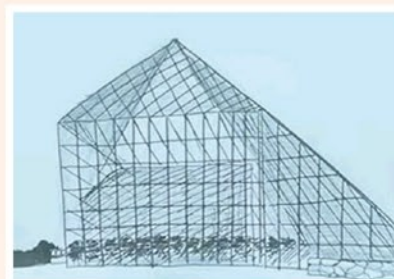
が就任しました!

札幌市は街の魅力を高めるため、「よしもと」と連携協定を結びました。
東区役所は東区在住の「リングリンデ」と協力して、東区の魅力を発信していきます。



連携協定は
こちら

巻ま民あ
きしセと
でたン、くす
：。タ空遊ず
ロイ手びか
ビにをまけ
ーも習し公
の行いた園
壁つに。で
がて東も
洞い区よ



ガラスのピラミッド：まひろ 作

よく
連り小
れてに学
てモ生
行エの
きレ頃
まし沼
したは
た公
園校
に帰

はもの
？ー頃
にま
よひろ
くさん
行った
場所
子ど

行ける
す。空
るん。港
です。が
よ！ある
と50
分
で

良ー
か東
った区
ことに住
はんで
いて

お20
で年
住以
んで上
ます前
から
親子

住ん東
で区
いますに
いつ
から

るす。ま
畑。牧ん福
も草苺移
ある口リ学
んーと園
でルし周
ですがた辺
よ作景の、
ら色
れでの



おJR
苗穂
駅から
見る景
色が
大好き
です。

※取材後、確認したら大きな
渦巻きの壁がありました。
まひろさん、ごめんなさい。

（同期した区職員も分らず。）
ま渦巻
きなん
だって
。壁が
。本当
だって
！信
じてく
ださい
よ（笑）。

お渦巻
き？
（同期した区職員も分らず。）

～おまけ～

リングリンデをもっと 知りたい方はこちら

東区のネタを
作りました▶



◀ラジオに
出演しました



◀SNS (X)▶

おかあさん

まひろ

まひろさんが
神区長の似顔絵も
描いてくれたよ！
そっくりだね～



「リングリンデ」をよ
ろしく願います！

ま真面目かよ!!
こつという時は真面
目にやるでしょ。

お東区PR担当芸人に
就任したので、
魅力的な所を巡り、
魅力が満載の東区をPR
して...

いーPR担当芸人としての
意気込みをお願いします。

（笑）。いやいやココは...

今年度の東区の主な事業を掲載した 「東区のまちづくり」を配架しています

冊子は下記 QR からご覧になれるほか、
区役所または各まちづくりセンターで配
架しています。

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 7/28(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 40 人 (先着)
費用 ① 1,100 円 ② 無料 (喀痰細胞診は 400 円)
③ 400 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

男性介護者のつどい (東区ケア友の会)



認知症の方の介護に関する困り事や悩み、対応につい
て、介護を経験された方に気軽に相談してみませんか。

日時 7/29(火) 13 時 30 分 ~ 15 時 (受付 13 時から)
会場 東区役所 3 階 第 1、第 2 会議室
対象 認知症の方を介護している東区にお住まいの
男性 (過去に介護していた方も含む)
費用 無料
申込 7/25(金)までに電話または FAX (FAX 送信票は
下記の申込先で配布) で申し込み

申込先 保健福祉課保健支援係
☎ 741-2465
FAX 711-2900



<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 7/17(木)、7/24(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

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

こども囲碁教室

日時 8/4(月) ~ 8/6(水) 【全 3 回】
14 時 ~ 16 時
対象 小学生、中学生 **費用** 1,200 円
定員 初心者コース、経験者コース 各 8 人 (先着)
申込 7/15(火) 10 時から電話または直接窓口で申し込み



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

日時 7/26(土) 11 時 ~ 12 時
対象 小学生以上 **費用** 無料
申込 不要。直接会場へお越しください。
内容 『エピタフ 幻の島、ユルリの光跡』 岡田 敦 作
『あの子たちがいた七月』 菊池 慶一 作 ほか



ふしこ地区センター 伏古 11 条 3 丁目 1-15 ☎785-6323

ベビーマッサージ講座

日時 8/5(火)、8/19(火)、9/2(火)、9/9(火) 【全 4 回】
13 時 30 分 ~ 15 時 30 分
対象 2 カ月から 1 歳未満のお子さんとその保護者
定員 5 組 (先着) **費用** 3,600 円 (教材費込み)
講師 ベビーマッサージ ~モヨフラハ~ 萩原 英里 氏
申込 7/22(火) 10 時から電話または直接窓口で申し込み

苗穂・本町地区センター 本町 2 条 7 丁目 2-10 ☎784-7833

ピックルボール体験会

テニス・卓球・バドミントンを組み合わせたラケット
スポーツを体験しませんか。

日時 7/25(金) 10 時 ~ 12 時 **定員** 16 人 (先着)
費用 1,000 円 **申込** 7/11(金) 9 時から電話で申し込み

広告