



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。

- 8/13 歩いて健康づくり ウォーキングのすすめ
- 8/20 運動施設の利用や健康イベントに参加してスタンプを集める  
タッピーウェルネスラリーを開催! (8/25 スタート)
- 8/27 ひがしくハッピー・タッピーコンサートのお知らせ (9/7 開催)
- 9/3 130年以上続く伝統芸能 丘珠獅子舞
- 9/10 盲導犬チャリティーバザーのお知らせ (9/12 開催)

「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。

- 8/23 東区の歴史が学べる 札幌村郷土記念館の紹介  
【担当：北海道札幌東豊高等学校】

# 暑い日は屋内運動施設で 体を動かしませんか



今月は、東区の屋内運動施設や健康増進イベント  
「タッピーウェルネスラリー」について紹介します。

## 東区関連施設

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 |

- |                   |           |
|-------------------|-----------|
| 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 |

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



## 無料開放の施設も利用しよう

### 東区民センター・各地区センター

開放日に卓球やバドミントンなどが楽しめる！



### Youth+アカシア

日曜日の 13 時 30 分から 15 歳以上の若者に体育室を開放。



詳しくは各施設の QR からご確認ください。

## 東区の主な屋内運動施設を紹介！

炎天下での運動は熱中症のリスクが高まります。日差しを避けた屋内や早朝、夕方以降の時間帯を活用しましょう。

豆知識

熱中症の予防には、「暑さを避けること」、「水分や適度な塩分を補給すること」が大切です。水分は喉が乾く前に小まめに、塩分は多くの汗をかいた時に補給しましょう。

### 東区体育館

トレーニングマシンや各種スポーツ開放などが充実



### つどーむ

専用のランニング・ウォーキングコースを完備



8/25(月) ~ 11/14(金)

## タッピーウェルネスラリー

を今年も開催！



運動施設の利用や健康イベントに参加して、スタンプを3個以上集めた方全員にタッピーグッズをプレゼント！  
参加方法は右記 QR からご確認ください。



問い合わせ先 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429

### 主なイベント



9/27(土) さわやかウォーク in さとらんど

自然豊かなコースを歩いて秋の訪れを感じよう！



10/19(日) ひがしく健康・スポーツまつり

ダンス、体操、サッカー、バレーボールなどを体験して体を動かす楽しさを知ろう！

### NEW スポット



つりばりオーシャン

魚を釣ってリフレッシュ！ 魚の餌やりもできる



ピンポンコロシアム

東京 2020 オリンピックで使用された卓球台でプレーしよう！ 一人でも卓球マシンで練習できる

### 東温水プール

専用コースでウォーキングやジョギングもできる



### 東健康づくりセンター

かんたんエアロやらくらく筋トレで健康をサポート



上記施設では各種教室も開講！詳しくは各施設の QR からご確認ください。



運動習慣を作りたい方におすすめだよ！



## 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）

## 胃がん・肺がん・大腸がん検診

**日時** 8/18(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** 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

## 子育て講座（親子同室）

### セルフマッサージで自分癒やし♪

子育ての合間におうちで簡単にできるマッサージを学んでみませんか。

**日時** 8/27(水) 10時～10時45分  
**会場** 東保健センター（北10条東7丁目）  
**対象** 就学前のお子さんと保護者、妊娠中の方  
**定員** 12組（先着）**費用** 無料  
**講師** アロマセラピスト 野村 真紀子氏  
**申込** 8/13(水)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

### 8月は「野菜摂取強化月間」 もっと食べよう！野菜パネル展

野菜摂取の大切さなどを紹介するパネル展を開催します。会場でレシピや各種リーフレットも配布しますので、ぜひお越しください。

**日時** 8/19(火)13時～8/25(月)12時  
**会場** 東区民センター 1階ロビー  
（北11条東7丁目）

**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7月1日現在（国勢調査ベース）  
人口 263,735人（前月比+142）世帯数 135,670世帯（前月比+189）

## ひがしくからの お知らせ

8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。



## 第29回ひがしくハッピー・タッピーコンサート



年に1度の日曜日開催。家族や友人を誘って午後のひとときを音楽と共に過ごしませんか。

**日時** 9/7(日) 15時～16時（開場14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** 蝦夷吹奏楽団  
**曲目** サウンド・オブ・ミュージックメドレー、白雪姫セレクション 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



## さとらんど開設30周年記念 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

1995年7月にオープンしたさとらんどの30周年をラジオ体操でお祝いします。6時30分からNHKラジオ第1で全国に生放送！ぜひご参加ください。

**日時** 8/16(土) 6時から（5時30分開場）  
※荒天の場合は中止  
**集合場所** さとらんどセンター前（丘珠町584-2）  
**定員** 600人（先着）  
**申込** 不要。直接集合場所へお越しください。  
**主催** 株式会社かんぼ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟  
**共催** 札幌市（経済観光局農政部、保健福祉局ウェルネス推進部、東区市民部）  
**その他** 本イベントの詳細、注意事項は上記QRでご確認ください。



**問い合わせ先** 経済観光局農政課 ☎ 211-2406

## エスポラーダ北海道 公式戦無料ご招待 ～東区民応援デー～



©ESPOLADA HOKKAIDO

札幌が本拠地のフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲーム（スタンド自由席）にご招待します。

**招待試合** 対 ポルセイド浜田  
**日時** 9/28(日) 12時から（10時30分開場）  
**会場** 美香保体育館（北22条東5丁目）  
**対象・定員** 東区にお住まいの方30組60人（抽選）  
**申込** 往復はがきに観戦希望者（2人1組）の代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、宛先（返信はがき）を記入の上、8/22(金)までに下記申込先へ送付してください（当日消印有効）。1組につき1通のみ有効です。抽選結果などは、8/29(金)をめどに返信はがきでお知らせします。

**その他** 申込者の個人情報は、（一社）エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、本件を含む同クラブからの案内以外には使用されません。

**申込先・詳細**  
〒063-0003 西区山の手3条2丁目5-5  
エスポラーダ北海道 東区民応援デー係 ☎ 676-4730

## 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

### 暮らしに役立つ講座「終活について」

ファイナンシャルプランナーが体験談を交えて終活の心構えをお伝えします。

**日時** 9/18(木) 10時～11時30分  
**対象** 15歳以上（中高生を除く）  
**定員** 30人（先着）**費用** 300円  
**申込** 8/15(金)から電話で申し込み  
（受付10時～16時30分）

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** 8/23(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。



ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

### ほのぼのコンサート「弦楽ア・ラ・カルト」

**日時** 9/27(土) 14時～15時30分（開場13時30分）  
**定員** 200人程度 **費用** 無料  
**出演** 札幌交響楽団元コンサートマスター 市川 映子氏 ほか  
**申込** 8/12(火)から整理券を配布

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

### MYハーバリウムを作ろう

お好みの花材を使用した世界に一つだけのインテリアを作ってみませんか。

**日時** 9/7(日) 10時～12時  
**定員** 15人（先着）**費用** 1,500円  
**申込** 8/21(木)から電話で申し込み  
（受付9時～16時30分）



広告

## 福祉除雪地域協力員募集

高齢や障がいなどにより、自力で住宅の除雪ができない方を支援する「地域協力員」を募集します。

**活動期間** 12/1(月)～3/20(金・祝) 活動日時は、札幌市による生活道路の新雪除雪が行われた日の正午ごろまで  
**除雪場所** 道路に面した出入り口部分は幅約1.5m、敷地内は玄関先までの通路部分を幅約80cmで除雪（排雪、屋根の雪下ろし、車庫前などの除雪は除く）  
**対象** 東区にお住まいの個人、または東区所在の団体・企業など  
**活動費** 1世帯につき21,000円（1シーズン）を活動終了後にお支払い  
**登録** 9/30(火)までに電話、FAXまたは右記QRから登録  
※氏名、住所、生年月日、電話番号（団体などの場合は、所在地、代表者名、電話番号）をお伝えください。



**登録先・詳細** 東区社会福祉協議会 ☎ 741-6440 FAX 721-6444





東区の魅力的なスポットをタッピーが案内するね

大友亀太郎の功績と  
札幌のタマネギの歴史を知るならココ!

## 札幌村郷土記念館

### 札幌村

1955年に札幌市と合併するまで、現在の東区を中心に存在した村。幕府の命を受けた大友亀太郎が、村の基礎を築いたといわれています。

### 札幌村の歩みを伝える 貴重な資料がズラリ

亀太郎の生い立ち  
や札幌黄の歴史も  
学べるよ。  
亀太郎が造った  
「大友堀」は、現在  
の創成川のルーツ  
って知ってた？

### 日用品や農耕具もズラリ

当時の日用品や唐  
箕、千歯ききなど  
の農耕具も間近で  
見ることができて、  
どんな暮らしをし  
ていたのかも学べ  
るよ。

▼ タマネギを輸出する際に使用  
された 1917 年発行のパスポ  
ートも展示しているんだ。



▲ 古文書などは市の文化財に  
指定されているんだ。

▲ 明治時代末期の茶の間を再現したコーナーもあるんだ。

住 所 北13条東16丁目2-6  
開館時間 10時～16時  
入 館 料 無料

資料収蔵数 約2,760点  
休 館 日 月曜日、祝日の翌日、  
年末年始

アクセス 地下鉄東豊線「環状通東駅」  
4番出口から徒歩3分  
詳 細 ☎782-2294

広告