



「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。

- 11/12 ひがしくハッピー・タッピーコンサートのお知らせ (11/21 開催)
- 11/19 札幌市の除排雪を紹介! 冬みちパネル展 (11/21・11/22 開催)
- 11/26 冬の災害に備えて防寒グッズなどを準備しよう
- 12/3 ひがしく健康づくりフェスティバルのお知らせ (12/17 開催)
- 12/10 二十歳をお祝い! 東区二十歳のつどい (1/11 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。

- 11/22 陸上自衛隊 丘珠駐屯地の紹介 【担当: 市立札幌開成中等教育学校】

今月の特集は…



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



元町図書館



児童書 約 21,000 冊（うち紙芝居約 1,000 冊）
の中から新しい世界を見つけよう！
ボランティアによるイベントも毎月行っているよ。

おはなしの会

第 3 土曜日 11 時～11 時 30 分

絵本をはじめ、紙芝居、パネルシアター、
手遊びなど、親子でお楽しみいただけます。
気軽にご参加ください。

読み聞かせボランティア「てるてる」
代表 小林 豊美さん

おもちゃの無料修理

第 3 水曜日 13 時～16 時
※部品の交換は実費負担

子どもたちが遊んで壊れたおもちゃ、
シニアの方の思い出のおもちゃなど
を修理しています。
気軽にお持ち込みください。

おもちゃクリニック代表 林 隆志さん

読む・見つける



靴を脱いでゆったり過
ごせるお話室も！
お子さんが小さくても
安心だね♪

田中教授のコメント

本は、子どもの興味や関心を刺激し、一気
にその世界を押し広げてくれます。
ワクワク・ドキドキするような気持ちを味
わいながら、まだ読んだことのない本との
出会いを存分に楽しんでほしいですね。



パパママに
嬉しい！

寒い日でもへっちゃら！ 子どもと楽しめるお出かけスポット

札幌市こどもの劇場 やまびこ座



公演を観るなら土・日・祝日に来てね。
絵本や紙芝居の読み聞かせは、毎週水曜日
15 時 30 分から。人形の展示や図書も楽し
めるよ！



観る・感動する



臨場感あふれる生の舞台は、子どもたちをグ
イグイとお話の世界へ引き込んでくれます。
子ども向けの劇場が私たちの東区に
あるなんて、こんな幸運なことはありません。
ぜひ、ご家族そろってお楽し
みください。

札幌大谷大学短期大学部保育科
田中 住幸 教授



スポット	住所	利用時間	休館・休園日
札幌市こどもの劇場 やまびこ座	北 27 条東 15 丁目 1-1	9 時～17 時	月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日）、 年末年始
さとらんどセンター キッズコーナー	丘珠町 584-2	9 時～16 時	月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日）、 年末年始
元町図書館	北 30 条東 16 丁目 3-13	火～木：9 時 15 分～19 時 金～月・祝日：9 時 15 分～17 時	第 2・第 4 水曜日、蔵書点検期間、 年末年始



ココにも行っとこ！（詳細は QR から確認してね）

美香保体育館スケート場

4 月 10 日までスケートリンク
を一般開放。中学生以下は無
料だからおトクだね！



子育てサロン

各地域にたくさんあるから
気軽に利用できるね！



遊ぶ・育む



さとらんどセンター キッズコーナー



床や家具、おもちゃなどの全てに木が使
われているよ。道内最大級のおままご
とコーナーは大人気！

田中教授のコメント

このキッズコーナーは、「食べ物や木の
大切さ」をテーマにしています。
食や資源の持続可能性という一面を、
大人と子どもが「遊び、楽しみながら」
自然に感じ取れるように作られている
ところが素晴らしいですね。



東区に住む子どもたちがいろいろな体験をして
健やかに成長してくれるとうれしいな～☆

札幌大谷大学・札幌大谷大学短期大学部と東区役所は地域連携協定を結んでいます。

<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 11/27(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

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西5アスティ45 9階）

高齢者世帯に自動消火装置の 購入・設置費用の一部を助成します

火災の熱を感知して自動で消火薬剤を放射する装置の購入と設置にかかる費用の一部を助成します。

対象 市内にお住まいの65歳以上で構成される世帯
助成台数 1世帯につき2台まで（予算に達した時点で終了）
助成額 購入・設置にかかる費用のうち、1台あたり最大28,700円を助成
申込 登録販売店に連絡し、申請書などを作成。登録販売店は下記QR、または問い合わせ先からご確認ください。



問い合わせ先 東消防署予防課防火推進係 ☎ 781-2100

東区の人口

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

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31回ひがしく ハッピー・タッピーコンサート



東区文化団体協議会による^{こと}箏のコンサートを開催しますので、ぜひお越しください。

日時 11/21(金) 14時～15時
（開場13時30分）

会場 東区民センター 2階大ホール
（北11東7）

定員 150人（先着）

費用 無料

出演 渡邊 アヤカ 氏（箏）

西崎 愛祥 氏（日本舞踊）

緑祥 瑞姫 氏（日本舞踊）

馬酔木 岳凜 氏（詩吟） ほか

曲目 六段の調べ、みだれ髪、秋のうた 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

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 落語会

北海道出身の桂三段の落語をお楽しみください。

日時 12/13(土) 14時～15時30分

対象 小学6年生以上

定員 100人 費用 1,000円

申込 11/14(金)から窓口で入場券を販売
（受付9時～20時）



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

無理のない軽運動で老化防止と健康維持を目指しましょう。

日時 11/17(月)、12/1(月) 14時～15時

対象 60歳以上の方

定員 各日50人（先着） 費用 無料 申込 不要

講師 札幌市東区介護予防センター 小林 史生 氏

持ち物 運動靴、水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎ 704-6005

ほったらかし みそ作り講座

美肌や美腸効果が期待できるといわれている発酵食。家庭の保存食として大活躍の手作りみそを一緒に作りませんか。食べ頃が半年から1年後のみそ（およそ1kg）をお持ち帰りできます。

日時 12/8(月) 10時～13時

対象 15歳以上の方（中高生を除く）

定員 10人（抽選）

費用 2,000円（材料費込み）

※受講決定から1週間以内に窓口でお支払い

講師 発酵食美インストラクター 田村 奈緒美 氏

申込 11/11(火)に電話で申し込み（受付9時～17時）

※定員に満たない場合は11/12(水)から電話での申し込みを先着で受け付けします。



苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎ 784-7833

発酵ライフ キムチづくり講座

完全無添加、辛みが強い本場の発酵キムチと一緒に作りませんか。作ったキムチ（約500g）はお持ち帰りできます。

日時 12/5(金) ①〈午前の部〉10時～12時

②〈午後の部〉13時～15時

※①と②の内容は同じです。どちらかを選択してください。

定員 各12人（先着）

費用 3,000円（材料費込み）

キムチ専門店ポジャギ イ ファウ 氏

申込 11/17(月)から電話で申し込み（受付9時～17時）

※1人1回限り、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

東区住民集団健康診査

	日時	会場
11/20 (木)	9時30分～11時 13時30分～14時30分	伏古記念会館（伏古7-2） 北栄町内みどり会館（北27東1）
12/6 (土)	9時30分～11時 13時30分～15時	東区民センター（北11東7）

予約不要です。費用や持ち物などの詳細は受診券、または右記QRからご確認ください。

胃がん・肺がん・大腸がん検診

（バリウム）（胸部エックス線）（便潜血検査）

日時 11/17(月)、12/15(月)（受付9時～10時）

会場 東保健センター（北10東7）

対象 東区にお住まいで、①胃がんは満50歳以上の偶数歳の方、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日前までに申込先へ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

申込先・詳細

健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

子育て講座（親子同室）

親子で楽しむリズム遊び

音楽に合わせて体を動かすリトミックを行います。お子さんとたくさんリズム遊びを楽しみましょう。

日時 11/28(金) 10時～10時45分

会場 ちあふる・ひがし（北9東7）

対象 1歳4カ月から3歳未満のお子さんとその保護者

定員 12組（先着）

費用 無料

講師 リトミック講師 片庭 佳奈子 氏

申込 11/14(金)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

東区冬みちパネル展



札幌市の除排雪について、広くご紹介します。ラジコン重機による除雪体験もできますので、気軽にお立ち寄りください。

日時 11/21(金) 13時30分～16時

11/22(土) 10時～16時

会場 イオン札幌元町店 1階南側通路特設会場
（北31東15）

費用 無料

申込 不要。直接会場へお越しください。



札幌市雪対策広報キャラクター
ゆきだるマン
がやってくる！

詳細

維持管理課冬みち地域連携担当係（東区土木センター）
☎ 781-3521

広告

冬の防災グッズを追加しよう！



この機会に
備蓄品を
再点検
しておこう！



札幌市立大学看護学部

鬼塚 美玲 准教授に聞いた 防寒のポイント



冬の災害で最も恐ろしいのは寒さです。低体温症の防止には、防寒グッズと温食、お湯を作るための資機材が欠かせません。本格的な冬を迎える前に、次の備蓄品を追加しておきましょう。

防寒グッズをたくさん準備しましょう！

～数や種類を増やすことが大切です～

- ・ 電源不要のポータブルストーブ
- ・ 体の先端を冷やさないウールの靴下、ニット帽、手袋などの防寒具
- ・ 湯たんぽ、使い捨てカイロ
- ・ アルミブランケット
- ・ 寝袋、毛布など



温食の備蓄をしましょう！

- ・ お湯で作れるアルファ化米、コーンスープ、ココアなど



これらの食品はカロリーが
取れるのでオススメです。

- ・ 食品加熱キットや
カセットコンロ、ガスボンベ



食品加熱キットは、発熱材を使用
して火を使わず安全に食品を
温めることができますので、オス
スメです。

防災イベントのお知らせ

鬼塚准教授の講演と防災グッズの展示などを行う防火防災研修会を開催します。申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください。

日時 11/25(火) 15時～16時30分
会場 東区民センター 2階大ホール (北11東7)
対象 東区にお住まいの方、または東区に通勤通学されている方
定員 50人 (先着)

詳細 総務企画課地域安全担当係 ☎ 741-2409



東区役所は札幌市立大学と5月に連携協定を締結し、大学と協力して地域防災力向上のためのさまざまな取り組みを展開しています。

広告