－東区民のページ－

# ひがし

2026
11

特　集

## 地域の身近な相談相手
## 民生委員・児童委員



苗穂小学校４年生
一日民生委員・児童委員体験学習

東区民ホームページ
「ようこそひがしく」

民生委員・児童委員キャラクター
札幌市ご当地ミンジー




東区マスコットキャラクター
「タッピー」



人口データ

令和８年 10 月１日現在
今月から国勢調査の確報値に基づく
推計人口を掲載
人口　　260,939 人（前月比－64 人）
世帯数　132,710 世帯（前月比－９世帯）

編集

東区役所総務企画課広聴係
☎741-2414　Fax742-4762
E メール　hi.somu@city.sapporo.jp

地域の身近な相談相手

# 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、高齢者や子育て世帯を支援するボランティアです。今月は東区の委員の活動を、民生委員・児童委員キャラクター「ミンジー」とタッピーがご紹介します。




ミンジー　　タッピー

**寄り添う**
福祉・子育ての相談を受け、解決に向けて一緒に考えます。

**見守る**
高齢者宅などを定期的に訪問し、見守り活動を行います。

**つなぐ**
介護・福祉情報の提供や関係機関への橋渡しを担います。

詳細　保健福祉課活動推進担当係　☎741-2459

## 民生委員・児童委員は地域に密着した活動をしています



### 高齢者の訪問や見守り

主に一人暮らしの高齢の方などの自宅を訪問し、声掛けや安否確認などの見守り活動を行っています。





◀見守りマップ作成の協力
（福祉のまち推進センターとの連携）

### 安心してご相談ください

札幌市では70歳を迎えた方や、70歳以上で転入された方を対象に、民生委員の訪問調査を行っています。

- 委員は必ず「身分証」を携帯します。




- 委員には守秘義務があり、確認した情報の秘密は守ります。

### 子育て支援

子育てサロンや児童会館などと協力し、子どもたちの健やかな成長をサポートしています。



▲子育てサロンでの活動



▲児童会館での活動

### 研修活動

委員の知識向上のため、研修活動や定例会を行っています。



▲虐待防止の研修会



▲悪質商法の研修会

### 地域活動

通学時の見守り活動や地域のイベントに参加しています。



▲通学時の見守り活動



▲地域のクリスマス会に参加

# 民生委員・児童委員に活動について聞きました




鉄東地区
民生委員・児童委員
佐々木さん



## 働きながら地域のイベントの企画・運営もしています！

当初は仕事との両立に不安もありましたが、周囲の委員の熱心な姿や和やかな定例会の雰囲気に支えられ、気が付けば 20 年以上活動を継続しています。現在は鉄東地区の委員の副会長を務めています。

訪問活動などのほか、町内会と協力して地域の夏祭りや餅つき会、交流会の企画・運営も行っています。イベントを通じて地域活動に興味を持ってくれる方もいるんですよ。たくさんの方が来てくれたり、子どもたちの笑顔が見られると嬉しいですね。



丘珠地区
主任児童委員
澤江さん



## 主任児童委員として活動しています！

町内会の方のお誘いをきっかけに、2 年前から、地域の子どもや子育てに関する相談を専門的に担当しています。

学校や児童会館などで、子どもや保護者のお話を聞く際は、常に中立の立場で、客観的かつ丁寧に耳を傾けるよう心掛けています。学校には直接言いにくいことでも、安心してご相談ください。

研修も充実しており、他の委員と講習を受けながら必要な知識を学んでいます。研修で培った専門知識を生かし、今後は、不登校教室への訪問など、学校現場の先生方と連携しながら、お話を聞く機会をさらに広げていきたいと考えています。



# 民生委員・児童委員を募集しています!!




活動に興味がある方は、保健福祉課活動推進担当係（☎741-2459）へご連絡ください。

年　齢　原則 30 歳 ～ 71 歳（新任の場合）
任　期　3 年
身　分　特別職の地方公務員（非常勤）
報　酬　無報酬（活動費として通信費や交通費などの一部は支給されます。）

詳細

民生委員に興味がある方に向けた「民生委員 Q & A BOOK」は、東区役所 2 階 22 番窓口で配布しているほか、上記コードからもご覧いただけます。




困っている人に声を掛け、一つでも問題を解決できたときに「ありがとう」と喜んでもらえる。そんな「よかったな」と思える小さな経験の積み重ねが、一番のやりがいですね。

「手伝ってみようかな」という気持ちをお持ちの方、ぜひ一緒に活動しましょう。まずは、気軽に一歩踏み出してみませんか。

東区民生委員
児童委員協議会
会長　内山さん



## 冬みちパネル展

札幌市の除排雪について紹介します。ラジコンで除雪体験ができるコーナーもありますので、気軽にお立ち寄りください。

日　時　①11/13㈭　13時～16時、11/14㈮　10時～16時
　　②11/19㈬　13時～16時、11/20㈭　10時～16時
会　場　①イオンモール札幌苗穂（東苗穂2-3）
　　1階ウエストコート特設会場
　　②イオン札幌元町ショッピングセンター（北31東15）
　　1階南側通路特設会場
費　用　無料　申　込　不要。直接会場へお越しください。

詳細　維持管理課冬みち地域連携担当係
（東区土木センター）　781-3521







11/14㈮と11/20㈭は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！**

## 防火防災研修会

「災害から命を守るために」と「地震災害への備え・心構え」をテーマに講演するほか、防災グッズも展示します。

日　時　11/11㈫　14時30分～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）　費　用　無料
講　師　札幌管区気象台気象防災部
　　予報課予報官　水上　威仁　氏
　　札幌市防災協会　細川　雅彦　氏
申　込　不要。直接会場へお越しください。



## 東区冬季体験型防災訓練

厳冬期の地域住民参加型区防災訓練を実施します。暖房のない避難所生活を疑似体験できますので、ぜひご参加ください。

日　時　12/4㈭　9時30分～13時
会　場　美香保小学校（北18東6）
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　30人（先着）
費　用　無料
申　込　12/1㈫までに右記コードから申し込み



詳細　総務企画課地域安全担当係　741-2409

## 子育て講座（親子同室）

### 親子でゆったりベビーマッサージ

自宅でできるベビーマッサージを実践しながら学びましょう。

日　時　12/1㈫　14時～14時45分
会　場　東保健センター（北10東7）
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　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　11/17㈫9時から右記コードから申し込み

### 親育ち応援団講座 育児を楽しむヒントとタッチケア

抱っこや寝かしつけなど、低月齢の育児についてお話しします。こつを学んで、親子のふれあいに生かしてみませんか。

日　時　12/14㈰　10時～11時
会　場　東保健センター（北10東7）
対　象　生後8カ月までのお子さんとその保護者、これから親になる方
定　員　10組（先着）　費　用　無料
講　師　feel助産院　院長　矢野根　絵里子　氏
申　込　11/30㈰9時から下記コードから申し込み

その他　申し込みフォームが開かない場合は、定員に達しています。キャンセル待ちを希望する方は、下記問い合わせ先にご連絡ください。

問い合わせ先　健康・子ども課子育て支援担当係　712-6331

## 〈国保・介護・後期〉保険料の夜間相談

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）に区役所へ来られないときにご利用ください。
※来庁の際は、正面玄関からお入りください。
※納付相談以外の各種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　11/26㈬　20時まで（受付は19時30分まで）

相談先　東区保険年金課収納係（1階9番窓口）
　　741-2536

## ふくしマルシェ～つながる輪～

障がいのある方や障がい福祉サービス事業所によるお祭りです。楽しく交流できますので、気軽にご参加ください。

日　時　11/14㈮　11時～16時
会　場　東区民センター　2階大ホール
　　（北11東7）
内　容　ステージ発表、カラオケ、福祉バザーなど
費　用　無料
申　込　不要。直接会場へお越しください。



詳細　保健福祉課相談支援一係　741-2465

11月11日からの内容を掲載しています

## 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　毎月第３月曜日（11月は第５月曜日）9時～10時に予約制で実施。
会　場　東保健センター（北10東7）
対　象　札幌市にお住まいで、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45人（先着）
費　用　①1,300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２週間前までに下記コードから札幌市健診WEB予約システムまたは下記申込先へ電話で申し込み。肺がん検診のみの場合は不要。
その他　令和９年３月実施分まで申込可能。地区会館などで実施するがん検診も申込可能（実施日の２週間前まで）。定員に達し次第受付終了。

申込先　市コールセンター　✆222-4894
（年中無休８時～21時）

## 住民集団健康診査

| 日　時 | | 会　場 |
|---|---|---|
| 11/19(木) | 9時30分～11時 | 伏古記念会館（伏古7-2） |
| | 13時30分～14時30分 | 北栄町内みどり会館（北27東1） |
| 12/5(土) | 9時30分～11時 | 東区民センター（北11東7） |
| | 13時30分～15時 | |

予約不要。費用や持ち物などの詳細は受診券、または下記コードからご確認ください。

問い合わせ先　健康・子ども課地域保健一係
✆711-3211

## 東区民センター
北11条東7丁目1-1 ✆742-5500

### ▶津軽三味線・和太鼓コンサート



日　時　12/13(日)　14時から（開場13時30分）
定　員　160人（先着）
費　用　前売り券1,000円、当日券1,500円
出　演　和楽器ユニット　和心ブラザーズ
申　込　11/13(金)から窓口で入場券を販売(受付9時～20時)

## 栄地区センター
北36条東8丁目1-25 ✆704-6005

### ▶お家で作れる！スープカレー講座



日　時　12/12(土)　10時～13時
定　員　12人（抽選）
費　用　2,200円（材料費を含む）
講　師　スープカレー店「らっきょ」　店主　井出　剛　氏
申　込　11/17(火)の9時～17時までに電話で申し込み

### ▶ほのぼのコンサート♪

日　時　12/6(日)　14時から（開場13時30分）
定　員　150人（先着）
費　用　無料
出　演　指揮：金子　義人　氏、演奏：幌都交響楽団
申　込　11/16(月)から整理券を配布

## ふしこ地区センター
伏古11条3丁目1-15 ✆785-6323

### ▶絵本の読み聞かせの会



日　時　11/11(火)、11/18(火)、11/25(火)、12/2(水)　15時30分～16時
対　象　乳幼児（保護者同伴）から小学生
費　用　無料
読み手　ふしこ絵本の会どんぐり
申　込　不要。直接会場へお越しください。

### ▶お手軽運動講習会



日　時　①11/16(月)　14時～15時
②12/7(月)　14時～15時
※①と②は同じ内容です。
対　象　おおむね60歳以上の方
定　員　50人（先着）　費　用　無料
講　師　札幌市東区介護予防センター　小林　史生　氏
申　込　不要。直接会場へお越しください。
持ち物　上靴、靴袋、汗拭きタオル、飲み物

## 苗穂・本町地区センター
本町2条7丁目2-10 ✆784-7833

### ▶女性の健康問題「更年期や閉経後の体の変化」

日　時　12/3(木)　13時30分～14時30分
定　員　20人（先着）　費　用　無料
講　師　天使病院　産婦人科主任科長　藤枝　聡子　氏
申　込　11/17(火)から電話で申し込み（受付9時～17時）

### ▶発酵の王様　手作りキムチ教室



日　時　12/7(月)　①〈午前の部〉10時～12時
②〈午後の部〉13時～15時
※①と②は同じ内容です。
定　員　各回12人（先着）
費　用　3,000円（材料費を含む）
講　師　キムチ専門店　ポジャギ　李　和優　氏
申　込　11/20(金)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　上靴、エプロン、三角巾、ふきん２枚、持ち帰り用の大きめのチャック付き保存袋２枚

広告

# タッピーのココ行っとこ！

東区の魅力的なスポットをタッピーが案内するよ。

## 明治期から続く 日本のビールの歴史を知るならココ！
# サッポロビール博物館



ホームページ ▼

## 館内見学のご案内（一部要予約）

自由見学は予約不要。今年７月のリニューアルで導入された音声ガイドを聞きながら、自分のペースで楽しめます。試飲付きのガイドツアーは、事前に上記コードからお申し込みください。

●自由見学（約 30 分） 大人 1,000 円、中学生～ 20 歳未満 500 円、小学生以下無料
＜道民特別料金（道民割）＞
大人 700 円、中学生～ 20 歳未満 200 円、小学生以下無料

●試飲付きガイドツアー
詳細は上記コードをご確認の上、要予約。

電話番号 748-1876（問い合わせのみ）
（受付 11 時 ～ 17 時）

開館時間 11 時 ～ 18 時
（最終入館は 17 時 30 分まで）

休 館 日 1 月 1 日、12 月 31 日、臨時休館日

住　　所 北７条東９丁目 1-1

アクセス
▶ JR「苗穂駅」から徒歩約 8 分
▶ 地下鉄東豊線「東区役所前駅」4 番出口から徒歩約 10 分
▶ 北海道中央バス「サッポロビール園」下車すぐ

## 2026年夏にバリューアップオープン！




創業 150 周年の節目を迎え、
ビール造りの情熱を伝える見学展示がパワーアップ

### 壁一面に広がるスクリーン



現代へと受け継がれるビール造りの歴史を、大迫力の6K 映像で見られるよ！



### 没入感たっぷりの音声ガイド





開拓使たちの、ビール造りへの熱い思いを感じて欲しいな。



### 歴史に傾ける、至福の一杯。





れんがと木のぬくもりがあふれる、テイスティングホールだよ✩

「サッポロ黒ラベル」「サッポロ クラシック」「開拓使麦酒」など、出来たてのビールを味わえます（有料）。※ 20 歳未満の方やお酒を飲めない方には、ソフトドリンクがあります（有料）。



サッポロビール博物館
館長 半田さん

札幌は、日本のビール文化の原点です。みなさんがいつも目にされるサッポロビール博物館の赤れんがの建物も、東区の発展とともに歩んできました。気軽に、地元の魅力を再発見しにお越しください。

博物館の周辺は緑がたくさんあるよ。お散歩するだけでもリフレッシュできる、東区自慢のすてきな場所だよ。



広告