



東区の人 ひがしくからの お知らせ

1月1日からの内容を掲載しています

東区の人

令和4年12月1日現在(国勢調査ベース)

人口 264,467人(前月比-208) 世帯数 132,843世帯(前月比-125)

テレビとアプリでお知らせ配信中!

イベントなどのお知らせは、地上デジタルのデータ放送(UHB) 8チャンネルと無料配信のアプリ「iさっぽろ」で配信しています。



リモコンの「iボタン」を押してね!

●東区民ホームページ
www.city.sapporo.jp/higashi/

ようこそひがしく

検索

●東区広報番組 さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)

「東区情報ひろば タッピー通信」毎週水曜日 10時30分～40分

「タッピー通信 い～すトリー」毎月第4土曜日 13時15分～29分

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 1月16日(月) (受付は9時～10時)。

会場 東保健センター。

対象 東区にお住まいで、①胃がんは50

歳以上の原則偶数歳の方、②肺がん③大

腸がんは40歳以上の方。

費用 ①1千100円②無料(喀痰細胞診400

円)③400円。減免制度あり。

定員 各40人(先着)。

申込 実施日の1週間前までに電話また

は直接窓口で申し込み。

その他 胃がん検診と肺がん検診は検

診車(大型バス)にてX線撮影、大腸

がん検診は、採便セットを用いた便潜

血検査です。

※胃がん検診はバリウム検査です。内

視鏡検査を希望される方は(公財)北

海道対がん協会または実施医療機関で

ご予約の上、受診してください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係

(711) 3211

〈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)、区役所

へお越しになれない際にご利用ください。

※納付相談以外の手続きは受付できま

せんで、あらかじめご了承ください。

日時 1月19日(木)、26日(木)20時まで(受

付は19時30分まで)。

相談先・詳細 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

でに納付できない方はご相談ください。毎

週木曜日(祝日を除く)に20時まで夜間納

税相談を行っています。ご利用ください。

相談先・詳細 北部市税事務所(中央区

北4条西5丁目アステイ45 9階)

納税課納税係 (207) 3913

「東区ウォーキングフォトコン」開催中!

東区内をウォーキング中に撮影した写真のフォトコンテストを開催中!ぜひご参加ください!

《参加方法》

SNS上の公式アカウント(Instagram)をフォローして、ハッシュタグ「#東区ウォーキングフォトコン」をつけて、Instagramに写真を投稿してください。優秀作品に選ばれた方には賞品をプレゼントします!

《投稿テーマ》

東区らしい風景、東区内のおすすめ立ち寄りスポットなど。

《応募期間》

令和5年1月31日(火)まで。

《対象者》

東区内にお住まいの方、東区内に通勤・通学している方、東区内で活動している方。

詳細は東区ウォーキングフォトコン運営事務局(えびすけ(株) ☎792-8507)に連絡、またはホームページをご確認ください。 [東区ウォーキングフォトコン](#)

こちらのQRから
フォローできます!



Instagram

ホームページのQRはこちら



東区ウォーキングフォトコン 2022

「健康づくりパネル展」を開催します

日時 1/16(月)午後～1/20(金)午前。

会場 東区民センター1階ロビー。

【地域の健康づくり活動コーナー】

東区で健康づくりの活動をしている団体の紹介。

【地域連携4教育機関の作品コーナー】

区内4つの教育機関の学生が「歩行時間増加」「減塩」

「健診」をテーマに作成した作品の紹介。

【ウォーキング普及啓発コーナー】

ウォーキングノートなどの紹介。

詳細 健康・子ども課 ☎711-3211



令和5年東区二十歳のつどい(成人式)

新型コロナウイルス感染症対策のため、式典を2回に分けて行います。12月上旬に発送する入場券にご参加いただく回を記載していますのでご確認ください。当日は入場券をお持ちください。

※令和5年より名称が「二十歳のつどい」に変更になります。

日時 1/8(日)。

第1部:11時30分～12時(開場11時)。

第2部:14時～14時30分(開場13時30分)。

会場 北ガスアリーナ札幌46(中央区北4条東6丁目)。

対象 平成14年(2002年)4月2日から平成15年(2003年)4月1日までに生まれた方で、東区に住民登録をしている方。

※東区に住民登録がない場合でも参加できます。

詳細はお問い合わせください。

詳細 地域振興課 ☎741-2429



←東区ホーム
ページQR

詳しくはこちら



「水道凍結事故に注意!」外気温がマイナス4℃以下のときや、真冬が続いたときなどに、水道管の凍結・破裂による水漏れ事故が発生しています。



「水道凍結事故に注意！」旅行などで長時間にわたって水道を使用しないときは「水抜き」をしましょう。

住民集団健診と健康測定会の開催

とくとく健診と体組成測定を同時開催します。健康測定会のアンケートに回答いただいた方には、健康的でおいしいプレゼントをご用意しています。ご予約不要。直接会場にお越しください。

- 日時** 1/14(土)、28(土) 9時30分～11時。
会場 14日 17分区分内会むつみ会館(北12条東15丁目1-15)。
 28日 北栄会館(北25条東7丁目3-18)。
対象 札幌市国保に加入している40歳以上の方。
 (年度中に40歳となる方を含む)
費用 受診券に記載されています。
 ※体組成測定(筋肉量や推定骨量などの測定)は無料。
持ち物 受診券、健康保険証。
 ※会場内は消毒や換気の感染対策を実施しています。感染対策のため人数制限を設けさせていただく場合があります。

詳細 保健福祉課 ☎741-2465

土木センターからのお願い

本格的な除雪シーズンに入りました。円滑な除雪作業の実施には、皆様のご協力が不可欠です。除雪作業によって間口に残った雪は、各家庭で除雪をお願いします。また除雪作業の妨げとなるため、次の点にもご協力ください。

- ・路上駐車をしない
- ・道路への雪出しをしない
- ・ごみ出しのルールを守る



なお、公園への雪入れは禁止ですが、札幌市と町内会で覚書を交わし、町内会が責任を持ちルールを守ることでご利用いただけます。お住まいの町内会または東区土木センターにご相談ください。

詳細 維持管理課(東土木センター) ☎781-3521

区内各施設の講座など

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

～私のルーツを知る～ 家系図づくり講座

最近ブームになっている、自分と家族の歴史がわかる「家系図」づくり。自分のルーツをどのように調べたらよいか、専門家が詳しくお話しします。

日時 1/27(金)、28(土)、2/3(金)、4(土)(全4回)。
 14時～16時。

会場 東区民センター3階視聴覚室。

定員 20名(先着)。

費用 受講料 2,400円。
 ※講座初日に会場を受講料をお支払いください。

申込 1/11(水)から電話または直接窓口で申込。
 受付時間は10時～16時。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

ワクワクが止まらない♡和菓子でバレンタイン講座

バレンタイン用の和菓子(練り切り菓子)作りを教えてください。

日時 2/13(月) 10時30分～12時30分。

対象 15歳以上の方(中高生は除く)。

定員 7名(先着)。

費用 2,500円(受講料1,500円、教材費1,000円)。
 受講料と教材費は申込日の翌日～1週間以内一括納入してください。

申込 1/17(火)から電話での申込。受付は9時～17時。

講師 JSA練り切りアート認定講師 石黒 ゆき。

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

フードドライブにご協力ください!

フードドライブとは、ご家庭や企業などで余っている食品などを寄付していただき、支援が必要な方へ無償で提供する活動のことです。お預かりした物を「NPO法人 フードバンクイコロさっぽろ」へ全てお渡しいたします。

○寄付していただきたい物○

お米(精米されてから2カ月以内)、レトルト食品、インスタント食品、缶詰、パスタ、食用油、調味料、お菓子などの常温で保存ができ包装が破れていない物、未開封で購入から1年以内の生理用品、オムツ、ゴミ袋、スポンジ、ティッシュ、トイレットペーパー、食品用ラップ、アルミホイル、未使用タオル、洗剤などの生活日用品。

×受付できない物×

生鮮食品、冷凍食品、アルコール類、常温保存不可の物、介護用品
受付日時 1/11(水)～20(金) 9時～17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

みんなで体を動かして、健康づくりをしましょう。

日時 1/16(月)、2/6(月)(全2回) 14時～15時。

対象 おおむね60歳以上の方。 **定員** 50名。

申込・費用 不要。

持ち物 運動靴、水分補給の飲み物、タオルなど。

掲載した情報は内容の変更や、中止、延期となる場合があります。事前に開催についてお問い合わせの上お出掛けください。

広告