



ひがしからの お知らせ

6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

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

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（STV）5チャンネルと無料配信のアプリ「さっぽろ」で配信しています。



リモコンの「dボタン」を押してね！



胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 6月20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
(71) 3 2 1 1

〈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ので、あらかじめご了承ください。
日時 6月23日(木)、30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) ☎(74) 2 5 3 6

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) 3 9 1 3

障がいのある方へ～在宅相談員をご紹介します

札幌市長から委託された下記の相談員が、在宅で心身に障がいのある方の相談をお受けしています。

区分	氏名（敬称略）	電話番号など	区分	氏名（敬称略）	電話番号など
肢体	はんだ 敏昭	704-2717	聴覚	かとう ひろぶ	FAX 784-6850
	しみず 明廣	090-3897-5353		かとう しずえ	FAX 752-0414
難病	おおさき えいこ	753-0165	知的	たけうち さとみ	080-4581-7645
視覚	いしくろ 宏和	782-8416		ふかみや しのぶ	080-4581-7644
視覚聴覚	おきむら けいこ	FAX 787-9905	詳細	保健福祉課福祉支援一係・二係 ☎741-2463	

第49期東区年輪大学 受講生募集

健康で生きがいのある生活を送るきっかけづくりの講座を開講します。受講料は無料です（材料費など実費負担あり）。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によってはテキストによる自宅での受講形式または中止となる場合があります。

※受講の際はマスクの着用や手指消毒など感染予防にご協力ください。

日時 7月19日(火)～8月31日(水)。
週2回程度。全10講座（予定）。

会場 東区民センターほか。

対象 昭和33年4月1日以前に生まれた東区にお住まいの方で、全日程受講できる予定の方（以前受講された方を除く）。

定員 40人（抽選）。



申込 東区役所、東区民センター、東区内まちづくりセンター、東区内地区センターで6月10日(金)から配布する「受講申込書」を記入し、6月20日(月)までに東区役所地域振興課地域活動担当（3階30番窓口）まで持参、送付、またはFAX 722-2794。

送付先 〒065-8612

札幌市東区北11条東7丁目
東区役所地域振興課地域活動担当

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429



《新型コロナウイルス感染症の予防に》引き続き基本的な感染対策を続けましょう。



カラスの巣を見つけても近づかずに迂回しましょう。威嚇は巣から半径20メートルの縄張りを抜けると収まります。

「食育月間」パネル展開催

6月は「食育月間」です。バランスのよい食生活や朝食の大切さなどについて紹介するパネル展を開催します。簡単に作ることができるレシピも配布します。

期間 6月21日(火)午後～6月27日(月)
最終日は午前で終了。

場所 東区民センター 1階ロビー。
詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎711-3211



第19回 地域ふれあいコンサート

伏古の夏に贈る音物語！

PMF オーケストラメンバーの演奏を楽しみませんか。

入場は無料ですが整理券が幼児分も含め一人1枚必要で、お一人様4枚までの配布となります。

整理券の配布は6/1(水)からです。

上履きは各自でご用意ください。

日時 7月24日(日) 13:30～14:30 (開場13:00)。

会場 苗穂・本町地区センター
本町2条7丁目2-10

整理券配布場所 伏古本町まちづくりセンター

ふしこ地区センター

苗穂・本町地区センター

東区民センター

詳細 伏古本町まちづくりセンター

☎784-5534



こもだてインフォメーション

サンデーサロン

ご家族や、同じ年頃のお子さんがいるご家庭と一緒に楽しめる場で、平日に子育てサロンを訪れることができない方にもおすすめです。おじいちゃん・おばあちゃん、これからパパ・ママになる方も、ぜひ遊びにいらしてください。

日時 毎月第4日曜日 10時～12時。

会場 ちあふる・ひがし(北9条東7丁目1-25)。

対象 就学前のお子さんと保護者。

これから親になる方。

費用・申込 無料、申込不要。

詳細 東区保育・子育て支援センター
(ちあふる・ひがし) ☎711-7807



東区制50周年

記念フォトパネルを設置しました

東区民センター1階に東区制50周年を記念するフォトパネルを設置しました。来庁した際にはぜひ記念撮影を楽しんでください。



区内各施設の講座など

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

みんなで身体を動かして、健康づくりをしましょう。

日時 6/20(月)、7/4(月)(全2回) 14時～15時。

対象 おおむね60歳以上の方。

申込 不要。

費用 無料。

持ち物 運動靴、水分補給の飲み物、タオルなど。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

将棋で脳を鍛えよう！夏休み子ども将棋初心者入門

夏休みに将棋を始めてみませんか。

日時 7/29(金)、7/30(土)、8/1(月)(全3回) 10時～12時。

対象・定員 東区にお住まいで、将棋初心者の小学生。12人(先着順)。

費用 受講料2,000円。

申込 7/4(月)から電話での申込。受付は9時～17時。

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

アイヌ刺しゅうを基礎から学ぼう講座

アイヌ民族の伝統的な文様の意味とアイヌ刺しゅうを基礎から学びます。札幌ウポポ保存会による文化・伝統の話を交えながら縫っていきます。

日時 7/4(月)、8/1(月)、9/5(月)、10/3(月)、11/7(月)(全5回)
13:00～16:00(途中休憩あり)。

定員 8人(先着)。

費用 各回2,000円(材料費込)。

申込 6/22(水)から電話での申込。受付は9時～17時。

この他の講座や詳細は、各施設のHP、地デジ・アプリ、冊子「イベント情報はこちらでチェック 札幌市からのお知らせ」(配布場所:市内郵便局・区役所・まちづくりセンター・区民センター・地区センター)をご覧ください。

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

