



ひがしくからの お知らせ

東区の人口

令和4年7月1日現在（国勢調査ベース）
人口 264,909 人（前月比 +19）世帯数 132,928 世帯（前月比 +106）

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

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「**いさっぽろ**」で配信しています。



リモコンの「dボタン」を押してね！



納税課納税係 ☎(207) 3913

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。

詳細健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

※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。

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。

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。

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

日時 8月22日（月）・9月12日（月）（受付は9時～10時）。

胃がん・肺がん・大腸がん検診

区役所や区民センターの駐車場は混雑します。お越しの際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz) で放送中

「ラジオで介護予防!!」

コロナ禍が長くなり筋力が低下していませんか？ 下肢筋力の維持、認知症予防、お口の機能改善のため、毎日10分間一緒に体操をやってみましょう。

○放送時間

6時48分～6時58分（毎日）。
15時48分～15時58分（土曜日のみ休み）。

○放送内容

ラジオを聴きながら取り組める体操をご紹介します。「座ってできるスロートレーニング」→午前と月・水・金曜日の午後。「頭&お口の体操」→日・火・木曜日の午後。

○リーフレットをご希望の方

東区介護予防センターなえぼ ☎011-782-7010

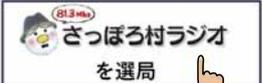
パソコンやスマートフォンでもお聴きいただけます。下のQR、または「さっぽろ村ラジオ」で検索してみてください。

QRを読み取る



または、さっぽろ村ラジオ

検索



戸籍住民課窓口 混雑予想カレンダー

8月はお盆休みなどで届出をする方が増えるため、区役所の窓口が混み合います。

できるだけ混雑を避けてお越しください。

※駐車場が大変混みあうため、公共交通機関をご利用ください。

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

待ち時間 20分超
およそ 20人待ち

待ち時間 40分超
およそ 40人待ち

待ち時間 60分超
およそ 60人待ち



←スマートフォンなどで左のQRを読み取ると、窓口の待ち人数や呼び出し番号などを確認できるホームページ (https://i-ban.com/sapporo_higashiku/) にアクセスできます。

詳細 戸籍住民課 ☎741-2449



熱中症に気を付けましょう。喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をし、日差しはできるだけ避けて過ごしましょう。

東区ケア友の会（男性介護者のつどい）

東区に居住し認知症の方を介護している男性を対象に、毎年1～2回実施しています。介護に役立つ知識や技術に関する情報交換をし、日頃の介護について語り合います。今回は医師による訪問診療に関する講話を企画しています。オンライン（zoom）による参加も可能です。

日時 8/31（水）。14時45分～16時30分。

会場 東区民センター 3階視聴覚室（北11条東7丁目1-1）。

対象 東区に居住し認知症の方を介護している男性。

定員 会場15人。オンライン（zoom）5人。

費用 無料。

申込 8/22（月）～8/29（月）に、電話またはFAX（行事名、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、返信先、オンライン参加希望の有無を記載）にて申込。

受付は8時45分～17時15分。

詳細 保健福祉課保健支援係

☎741-2465 FAX711-2900



出前子育て相談「ピンポ～んこんにちは」

子育てで困っていること、不安なことがあるご家庭に保育士が訪問し相談をお受けします。

訪問日時 月～金曜日（祝日を除く）。

10時～16時の間で1時間程度。

対象 0歳～就学前のお子さんの保護者。

費用 無料。

申込 事前にお電話でお申し込みください。

○健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331

○保育・子育て支援センター子育て支援係 ☎711-7807

受付は月～金曜日（祝日を除く）の8時45分～17時15分。

詳細 さっぽろ子育て情報サイト、子育てアプリでご確認ください。



さっぽろ

子育て情報サイト QR →



区内各施設の講座など

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

幾何学の世界ヒンメリを作ろう

ヒンメリとは北欧フィンランドに古くから伝わる伝統装飾で、飾った場所に幸せを呼び込むと言われています。ストローに糸を通して多面体の形に組んで作ります。好評につき2回目の開講です。初めての方も安心してご参加ください。

日時 8/29（月）10時～12時。

定員 6人（先着）。

申込 8/15（月）から電話での申込。受付は9時～17時。

費用 受講料2,100円（教材費込）。

持ち物 作品持ち帰り用の袋。

細かい作業があるためご愛用の眼鏡。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

警察における女性・子ども・高齢者を守る取り組み

元警察学校長のお話をもとに、犯罪に巻き込まれないために今、気を付けることや対処法などを学びましょう。

日時 9/2（金）10時～11時30分。

対象・定員 15歳以上の方（中高生は除く）。25人（先着）。

申込 8/12（金）から電話または直接窓口で申込。

受付は10時～16時。

費用 教材費300円（当日徴収）。

そ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。

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 8/27（土）11時～12時。

対象 小学生以上。

申込 不要。

費用 無料。

朗読内容につきましては栄地区センターまでお問い合わせください。

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～秋に贈る名曲のひとつとき～

日時 9/23（祝）14時から（開場13時30分）。

定員 100人。整理券無くなり次第終了。

費用 無料。

整理券配布期間 8/23（火）～9/22（木）。

整理券配布場所 東区民センター、東区内各地区センター、伏古本町まちづくりセンター、札幌まちづくりセンター、丘珠まちづくりセンター。

出演 いちかわえいこ市川映子（バイオリン）、さるわたしたすく猿渡輔（チェロ）

すぎのじゅんこ杉野順子（ピアノ）

曲目 タイスの瞑想曲・白鳥・パッサカリア・シンドラーのリストほか。

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

