

Walk

東区健康づくり連絡協議会
地区別活動誌

愛らんど 2026



目次

東区の健康づくり実践情報誌「WALK 愛らんど 2026」の発刊によせて・・・ 1

<各地区等の取組紹介>

★ 鉄東地区	2
★ 北光地区	3
★ 北栄地区	4
★ 栄西地区	5
★ 栄東地区	6
★ 元町地区	7
★ 伏古本町地区	8
★ 丘珠地区	9
★ 札苗地区	10
★ 苗穂地区	11
★ 東区食生活改善推進員協議会	12
★ 21 スキップの会	13

東区の健康づくり実践情報誌 「Walk 愛らんど 2026」の発刊によせて

このたび、地域で健康づくり活動に尽力されている皆様のご協力により、「Walk 愛らんど 2026」を発刊する運びとなりました。2006年度の創刊から、本誌は今年で21年目という大きな節目を一步踏み出します。

東区健康づくり連絡協議会は、2005年度に健康づくり団体の連携の場として誕生いたしました。現在は、東区の地域連携協定教育機関や札幌市医師会との共催のもと、区民の皆様の健やかな暮らしを支えるため、多角的な活動を展開しております。

結成から20年余りが経過し、会員の高齢化や運営体制の維持といった課題にも直面しておりますが、私たちはこれを「次なる形」へ進化する契機と捉えております。

本誌が、地域活動への新たな参加のきっかけとなり、また団体間の交流を深める一助となれば幸いです。健康づくり活動が次世代へと受け継がれ、皆様の健康寿命の延伸に寄与できるよう、今後とも誠心誠意取り組んでまいります。

令和8年5月

東区健康づくり連絡協議会

会長 駒込 昌弘



鉄

東

地

区



2025年度(令和7年4月～令和8年3月)の主な健康づくり活動(計画／実績)

- ☆5月～ 鉄東地区 新生公園 ラジオ体操
- ☆6月 鉄東地区 モルック大会
- ☆7月 鉄東地区 三世代ふれあい夏祭り **中止**
- ☆8月 鉄東地区 市民大運動会
- ☆10月 ひがしく健康・スポーツまつり2025

- ☆10月 鉄東地区 ウォーキング
- ☆11月 鉄東地区 ボウリング大会
- ☆11月 鉄東地区 新生もちもち亭(餅つき)
- ☆ 1月 鉄東地区 『冬の祭典』雪中運動会 **中止**
- ☆ 3月 鉄東地区 地域健康教育講座

『鉄東地区 モルック大会』2025. 6. 1開催



※約80名の参加 新録の季節で親睦を深めました。

『鉄東 市民大運動会』2025. 8. 24開催



※約400名の参加 五つの分区での対抗戦！！

『鉄東 市民大運動会』2025. 8. 24開催



(恒例の綱引き！！ 力が入ります)

『てっとう ウォーキング』2025. 10. 22開催



※紅葉の季節 10名参加 道庁赤レンガ庁舎前を散策！
綺麗な景色を眺め、健康寿命の増進に努めました。

『鉄東ボウリング大会』2025. 11. 3開催



※日頃の運動不足を解消のため、一投入魂で奮闘！
競技後は表彰式を兼ね、懇親会で慰労しました。

『鉄東もちもち亭(餅つき)』2025. 11. 30開催



※恒例の餅つき交流会 約200名の参加者が餅を賞味し、
楽しいひと時を過ごしました。

北光地区

北光地区では気軽にご参加いただくために、ウォーキングに加えてモルックを取り入れました。
イベントでは大勢の参加者が集まり、皆楽しそうにプレイしてました。

令和7年度の主な活動

<モルック交流会>	4月23日
<クリーンウォーキング>	5月30日
<健康づくりモルック交流会>	7月30日
<防災セミナーとモルック交流会>	8月28日
<健康づくり相談会>	11月20日

<モルック交流会>

4月23日

みんなが集まることができるイベントとして、これまでのウォーキングに加えて、モルック交流会を取り入れました。



<クリーンウォーキング>

5月30日

連町環境衛生部との共同企画として、参加者はゴミを拾いながら北光会館に集まり、環境講座を受講し、その後皆でモルックで交流しました。



<健康づくりモルック交流会>

7月30日

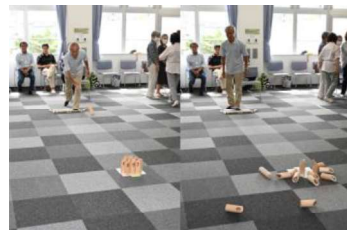
北光会館併設の北光児童会館の子どもたちも参加して、一緒に東保健センターの歯科衛生士による健康講話「歯みがきクイズ」を受けたあと、モルックで交流をしました。



<防災セミナーとモルック交流会>

8月28日

連町防火防災部と共同企画として、参加者はウォーキングをしながら来場し、東消防署職員による防災講座「住宅の火災危険と対策」を受講しました。



<健康づくり相談会>

11月20日

整形外科北新病院理事長・院長の石田先生を招いての腰痛治療の健康講話のほか、骨密度や足指力測定、握力、血圧などの測定会と健康相談を行いました。





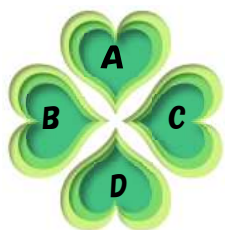
北栄地区



4(フォー)アイランドマーク

4(フォー)アイランドは4つの島という意味です。
ABCD それぞれのアイランドをご紹介します！

- A アイランド appetite (食欲)
- B アイランド balance (安定)
- C アイランド calmly (あたたかさ)
- D アイランド dynamic(積極的)



2025年 活動報告

夏休み期間 ラジオ体操

8/22 パークゴルフ大会

9/28 北光線を歩こうウォーキング
北栄会館～百合が原公園

推進委員と地域住民との活動



パークゴルフ大会



北光線を歩こうウォーキング

「自分の健康は自分で」「心と体の健康」 二つのスローガンで活動しています。

- 乳児から大人までを対象に4つのグループ(A・B・C・Dの4アイランド=4つの島)に分かれ、それぞれのリーダーを中心に活動しています。
- 北栄地区から発信しました「東区音頭」は地域に広がっており、私たちの誇りです。

栄西地区

2025年の主な活動の状況

福まち運営委員会が中心となり、各町内会の「福祉協力員」（約180名）の協力も得て、さまざまな行事を開催することができました。「おしゃべり広場」や「三世代交流のつどい」の他、「異世代交流会」も8月に開催することができ、世代間交流が深まる2025年でした。

- 《主な事業》・福まち運営委員会 ・福祉マップ更新 ・いきいきサロン（年2回）
・おしゃべり広場（年5回） ・異世代交流会（8月）
・三世代交流のつどい（9月） ・健康づくりのつどい（みんなで歩こう会、講話）
・モルックお楽しみ会（11月）



《健康づくりのつどい～みんなで歩こう会～》

今年もつどいむまで歩きました。当日は、「ひがしく健康・スポーツまつり」が開催されていたので、健康、スポーツなどのコーナーをめぐり、楽しい時間を過ごしました。（参加人数 約80名）



《健康づくりのつどい（講和）》

歯科衛生士さんから、口腔ケアのお話を聞き、勉強になりました。（参加人数 約60名）



《モルックお楽しみ会》

栄西地区会館で、初めてのモルック体験で、参加者の方々は大変興味を持って楽しんでいました。（参加人数 約70名）



栄東地区



健康ウォーク歩こう運動

- 5月1日(木)** 円山公園・北海道神宮・円山動物園を見学しました。円山公園などの桜は、寒さで開花が遅かったため、見頃を迎えていました。みんなで一緒に歩くことで、知らず知らずに歩行を重ね、「誰でも」「無理なく」「楽しく」できる健康づくりを行いました。
- 6月5日(木)** 日の丸会館から百合が原公園まで40分ほど歩いた後、ユリや藤など色とりどりの花が咲く公園内をのんびり散策しました。女性部などの踊りを見本に、演歌体操や盆踊りを踊りました。「サッポロスマイル体操」の脳トレも行い、広々とした緑あふれる芝生の上で、踊りまでも楽しみました。
- 9月24日(水)** 秋晴れの青空の下、一行は、グループに分かれて園内を回り、囲いの中の羊や馬に餌をあげたり、売店で野菜や乳製品を買ったり、丘珠縄文遺跡の体験学習をしたりと、思い思いに過ごしました。ウォーキング後に仲間たちと食べるジンギスカンは格別でした。
- 10月23日(木)** 前庭の紅葉が色づき始めた赤れんが庁舎を見学しました。赤れんが庁舎の歴史やアイヌ文化・歴史、そして北海道遺産・文化などの展示があり、44名の参加者たちは、思い思いに庁舎内を歩きながら、その歴史を振り返りました。
- 11月25日(火)** つどーむ内のランニングコースは、内側がランニング、外側がウォーキングに分かれており、参加者それぞれのペースで1周400mのコースを歩くことができます。入念な準備運動を行った後、思い思いに気軽な健康づくりを楽しんでいました。



女性部長会議

- 6月11日(水)** 各単位町内会の女性部長を集め、女性部の各種事業計画を説明するとともに、町内会同士の情報交換を目的に実施しました。子育て世代を年数回集めた「パパママ会」、ホテルのバスを活用した研修会、子どもを対象にしたマルシェ、ユニークな映画観賞会など、地区内町内会での行事の工夫などが報告されました。



ふれあい交流会

- 10月16日(木)** 感染防止に配慮し、2部制で開催し、一人暮らし高齢者と福祉協力員など110名が参加しました。前半は、「日本三大盆踊りの地を映像で巡る(ビデオ放映)」で、各地の風景や盆踊りの背景などを解説とともに楽しみました。後半は、北海盆踊り普及連合会の講師と日本舞踊水城流師範の指導による“座ってできる盆踊り”を行い心地よい汗を流しました。



女性部研修会

9月10日(水)、女性部主催の「女性部研修会」が開催されました。この日は34名が参加し、『ロイズカカオ&チョコレートタウン』と『北欧の風道の駅とうべつ』を訪問しました。まず、チョコの原料となるカカオの栽培、収穫、加工からそれがチョコレートになるまで展示物を見ながら、見学しました。その後、道の駅で昼食を取りながら、女性部同士の情報交換に花を咲かせ、食後は農産物の買い物などを楽しみました。



演歌体操教室

女性部では、毎月1回、昔懐かしい演歌やポップに合わせて楽しく体操やストレッチを行う「演歌体操教室」を開催しました。講師の巧みな話術で参加者の笑顔が絶えず、楽しく体を動かすことができました。楽しく、無理をせず、できる範囲で健康づくりができるこの演歌体操は、栄東地区で絶賛ブレイク中です。



盆踊り教室

北海盆踊り普及連合会の講師と日本舞踊水城流師範の指導で毎月2回「盆踊り教室」を開催しました。北海道と言えば、北海盆踊りですが、全国の盆踊りや懐かしいディスコ・サウンドからポップな変わり盆踊りまで、知らず知らずに体力、筋力が向上し、健康づくりにも最適です。令和5年に30年ぶりに復活した「ひのまる公園盆踊り」は、日ごろの教室の成果の発表の場になります。



元町地区



♥ 毎週水曜日はみんなで楽しくウォーキング!! ♥

町内会対抗 パークゴルフ大会

♣ 町内会選抜 各チームが熱戦!! R7.9 丘珠空港緑地 ♣

今年度は個人戦で開催予定です



今話題のスポーツモルック大会!!

毎年2回(6月、1月)開催しています

小学生から高齢者まで誰でも楽しめるスポーツです

家族や仲間チームを作って楽しみましょう!

♠ 夏はもっちー広場、冬は元町会館で熱戦 ♠



👉元町水曜ウォーク!

毎週水曜日 10時集合!!

元町街づくりセンターにて

ボールを使った準備運動の後

皆でパープルロードを歩き

楽しく健康づくりをしています

どなたでも気軽にご参加ください

皆様のご参加をお待ちしています

お問い合わせ

元町街づくりセンター

東区北 20条東 20-6-22

☎ 781-5375

この他にも

体力測定会 🏃

秋のはつらつウォーキング 🚶

健康づくり講演会 🗣️

などを逐次開催しています

開催月前の回覧板で

ご確認ください。

皆様の参加をお待ちしています

伏古本町地区

健康づくり推進会 令和7年の活動報告

令和7年現在、会員登録数は46名です。毎年4月に開催する定期総会の中で、年間の活動計画を会員の皆様に提案し、承認をいただき、健康づくり事業を実施しています。4月は東区ウォーキングマップに掲載のパープルロード散策コースでウォーキングを実施し、年間の事業がスタートします。

地域の活動目標として「生活習慣病の予防として健康で明るい生活を推進すること」を掲げており、5月～10月までは、主にパークゴルフを月2回開催し、楽しみながら健康づくりを実施してきました。

10月には納会パークゴルフを実施し、31名が参加しました。

冬期間(11月～3月)は、まちづくりセンターで『健康講話』およびストレッチを行いました。

今後は、会員の皆様に声をかけ、「健康のため」「無理をせず」「みんな仲良く」を合言葉に、多くの方に参加してもらうよう活動していきます。

《活動内容》

開催日	活動内容
4月	総会 ウォーキング(12名)
5月	パークゴルフ 2回(54名)
6月	パークゴルフ 2回(52名)
7月	パークゴルフ 2回(39名)
8月	パークゴルフ 1回(30名)
9月	パークゴルフ 2回(51名)
10月	パークゴルフ 1回(31名)
11月	ストレッチ 2回(20名)
2月	医師の健康講話(28名) ストレッチ 1回(12名)
3月	総会準備

総会



ウォーキング



医師の健康講話

「見逃すな！病気のサイン」
札幌心臓血管クリニック
理事 佐藤 勝彦 先生



パークゴルフ





丘珠地区



丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業部の主な活動報告

丘珠地区の健康づくり事業部では、高齢者が元気にいきいきと過ごせるよう健康づくりの活動として、毎月第3水曜日にスマイル健康教室を開催しています。

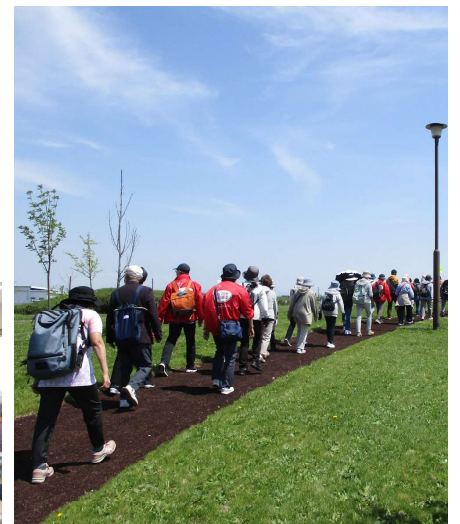
ウォーキング、モルック、演歌体操など楽しみながらできる運動や、各種企業にご協力いただき、健康維持に役立つ講座を実施しています。

令和7年度は初めての取り組みとして、認定こども園おかだまのもりの園児とカーリンコン交流会を行いました。

今後も新しい試みを取り入れながら、地域の皆さんの健康づくりに少しでも役に立てるよう取り組んでまいります。

丘珠地区にお住まいの皆さん、ご参加をお待ちしています！

開催月	活動内容
4月	管理栄養士から学ぶ サツドラ健康セミナー
5月	スマイルウォーキング (丘珠空港緑地)
6月	モルック大会 (丘珠公園緑地ゲートボール場)
7月	演歌体操 (体操指導員 大高一郎先生)
8月	札幌市保養センター駒岡へ 日帰り研修旅行
9月	カーリンコン体験会 ～はじめてのカーリンコン～
10月	おかだまのもりの園児と一緒に 3世代カーリンコン交流会
11月	明治安田生命講座 ～介護保険制度を知る～
12月	理学療法士から学ぶ フレイル予防講座
1月	演歌体操 (体操指導員 大高一郎先生)
2月	社会福祉士から学ぶ 高齢者の暮らしとサポート
3月	ヤクルト健康セミナー ～健康と腸の関係～



札幌地区

ウォーキングを主体に健康づくり活動をしていますが、冬期間(12月～3月)については、転倒等のリスクを考え、平成25年から「つどーむ」のウォーキングコースを会場にして月2回開催しています。1時間程度のウォーキングですが、運動不足になりがちな冬季に、各人の速さで正しいフォームで歩くことを意識し、会員同士のコミュニケーション機会を含めたウォーキングには健康効果があると思います。

秋のウォーキング会

「秋のウォーキング会」が9月24日(水)、晴れ時々曇り、温度19度のもと15人が参加し、丘珠空港緑地公園の滑走路に並行して作られたジョギング・ウォーキングコース(3.9km)で開催しました。11時に南東入り口をスタート、時折り飛行機の離発着を体感し、さらに遠方に眼をやると恵庭岳から小樽の山々を眺めることができる快適なウォーキングです。途中から折り返し、東屋とベンチ(3か所設置)のあるところで休憩を兼ねて昼食を摂る。12時半に同地点を出発し、13時に南東公園駐車場に到着しました。このコースは、北西地区側にも駐車場があり、同入り口からスタートするのが一般的なようです。1kmのジョギング・ウォーキングコースも併設されています。コース途中にはトイレがないのでスタート前に駐車場トイレを利用することになります。



春のウォーキング会
モエシ沼公園(4月)



さわやかウォーキング会
伏古パールロード(5月)



夏のウォーキング会
さとらんど(6月)

<令和7年分活動>

月日	事業名	事業の概要	参加者数
1 1月9日	冬の屋内ウォーキング会	悪天候のため中止	
2 1月24日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所:つどーむ	6
3 2月25日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所:つどーむ	9
4 3月11日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所:つどーむ	6
5 3月13日	定期総会	前年の活動評価と年間の行事計画の策定	21
6 3月25日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所:つどーむ	11
7 4月30日	春のウォーキング会	モエシ沼公園内の桜を見ながら周囲約4kmのウォーキングとモエシ山登山	18
8 5月30日	さわやかウォーキング会	東区伏古公園パールロード往復3.5km、藤の花を眺めながらウォーキング	14
9 6月26日	夏のウォーキング会	さとらんど公園内のウォーキングとバーベキューパーティを開催	19
10 9月24日	秋のウォーキング会(1)	丘珠空港緑地公園内の「ジョギング・ウォーキングコース(約4km)」で開催	15
11 10月15日	秋のウォーキング会(2)	百合が原公園内においてウォーキング会を開催	18
12 12月10日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所:つどーむ	9
13 12月24日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所:つどーむ	13



夏のウォーキング会
さとらんど(6月)



秋のウォーキング会(1)
丘珠空港緑地(9月)



秋のウォーキング会(2)
百合が原公園(10月)



秋のウォーキング会(2)
百合が原公園(10月)

苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせるように

「自分の健康は自分で守る」をスローガンに、健やかな心と健康で、笑顔で暮らせる様に、そして少しでも地域への参加が出来る様にと健康づくりが行われています。

一人ひとり、万歩計を付けて歩きます。一日何歩、歩いたのではなく身体を動かすことが健康につながります。明るく・楽しく・ゆったりと続けていければと思います。歩数表は年2回集計します。「継続は力なり」無理をせず毎日続けています。



1日当たりの歩数

5,000 歩以下	9 名
5,001 歩～8,000 歩	8 名
8,001 歩～10,000 歩	2 名
10,000 歩以上	2 名

2 活動内容

ウォーキング

- ・伏古パープルロード

5月



- ・中島公園

7月



グラウンドゴルフ

- ・希望公園

6月



ひがしく健康・スポーツまつり

- ・つどーむ

10月

市民健康教育講座

- ・苗穂東交流センター

11月

健康相談と茶話会

- ・苗穂東交流センター

1月



3 活動事例紹介（市民健康教育講座）

11月26日東苗穂病院の吉田祐一先生にお越しいただき、「慢性腎臓病と栄養について」講演していただきました。沈黙の臓器（腎臓）食生活も関係しているとのお話に、気を付けたいと思いました。



東区食生活改善推進員協議会

東区食生活改善推進員協議会（通称東区食改）は、「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に、地域の方を対象とした『料理教室』や、年に1度開催している『食生活改善展』などを通して、食を通じた健康づくりや食の大切さを伝える活動をしている、全国組織のボランティア団体です。

チャリティーバザーに参加したり、連合町内会や福まちなどの事業に協力するなどし、地域のお役に立ちたいと活動しています。

令和7年度主な活動状況

- 令和7年度定期総会・研修会（4月）
- サッポロさとらんど 食育講座講師（6・9月）
- 男性料理サークル 講師（6月～3月 計6回）
- 親子料理教室開催（8月・1月 計3回）
- 高齢者向け料理教室開催（10・11月 計3回）
- 高齢者向け低栄養予防教室 講師（7～1月 計6回）
- 推進員交流事業 ウォーキング（9月）
- 東区食生活改善展（9月）
- 東区ひがしく健康・スポーツまつり協力（10月）
- 東区防災訓練協力（12月）
- 東区食改善だより（第36号）発行（3月）
- 推進員を対象とした研修会
（乳和食料理講習会、おさかな料理教室、
プロから習う料理講習会 等）
- 各地区での活動（随時）
- 東区食改レシピ集「タッピーレシピ」作成



東区食生活改善展の様子



一緒に活動しませんか？

～食生活改善推進員（通称食改さん）になるまでのスケジュール～

養成講座受講（毎年6月頃開催） ➡ 協議会に入会 ➡ 食改さんとして活動開始

※入会に際し、年会費1,200円がかかります。

ちょっと興味が
あるんだけど・・・

子どもから大人まで、幅広い世代の方に食の大切さを広めるため、仲間と楽しく活動しています。



お気軽にお問合せください

養成講座や活動のイメージがわからないなど、お気軽にご相談ください。

問い合わせ：東保健センター（管理栄養士） TEL 011-711-3211



21スキップの会



スキップの会は、平成21年に東保健センターの「ウォーキング実践講座」を受講した仲間で作成し、活動を始めた会です。毎月1回「100歳までの健康づくり」を目標に活動しており、冬期間（12月～3月）は地下歩行空間でウォーキング、夏期間（4月～11月）は市内全域から場所を選んで屋外でウォーキングをしています。毎年1～3月頃に会員同士で相談して翌年度の行き先を決め、年間活動予定表を会員に配布しています。

ウォーキングのあとは、みんなで一緒にお弁当を食べたり、カフェで楽しくお茶をしながら交流を深めており、男性会員も女性会員も会員同士の仲がよいのが特徴です。

ご興味をお持ちの方はぜひご参加ください。

〈2025年の活動報告〉

開催日時	開催場所
4月	北区安春川 安春川の桜並木を春のせせらぎを感じ散策
6月	琴似発寒川河畔 おしゃべりしながら歩く
8月	北広島 JRで北広島駅～お目当てのお寿司屋（美味しくいただく）～エスコン見学～北広島駅
10月	中島公園 紅葉散策
11月	忘年会 カラオケ部屋で歌・踊り・おしゃべり交流の場

※開催日：土曜日

※会員数：約25名（東区ウォーキングでの入会2名）



北区安春川（4月）



北広島（8月）



中島公園（10月）



発行元:東区健康づくり連絡協議会
(事務局:東区保健福祉部健康・子ども課)
発行年月:2026年5月