



【編集】

東区役所総務企画課広聴係

〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目

☎741-2400 FAX742-4762

●東区民ホームページ「ようこそひがしく」
http://www.city.sapporo.jp/higashi/

●東区広報番組「東区情報ひろば〜タッピー通信」
さっぽろ村ラジオ(FM81.3MHz)
毎週水曜日午前10時40分〜50分

タッピーの健康講座

バランス生活でメタボ減らそう!

おなかのまわりに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」のほかに、「高血糖」、「高血糖」、「高血糖」、「高血糖」のうち、いずれか2つ以上を合わせもった状態のことを言うんだ。

お父さん最近おなかがぽっこり!

「血圧も高い」って言ってたよ。

②

複数の症状が合わさること、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気につながっていくんだ。

最近雑誌やテレビなどでよく見たり聞いたりする「メタボリックシンドローム」ってみんな知ってるかい?

何かこわいものなんだよね。

聞いたことあるけどよくわからないよ。

①

今月号は
メタボリックシンドロームを
予防するための
ポイントを紹介するよ。

次のページへ
Go!

④

●メタボリックシンドロームの目安

①内臓脂肪型肥満	腹囲 (へそ周り) ・おへその高さで測定	男性～ 85cm以上 女性～ 90cm以上
②高血圧	最高 (収縮期) 血圧 最低 (拡張期) 血圧	130mmHg以上 85mmHg以上 のいずれかまたは両方
③高血糖	空腹時血糖値	110mg/dl以上
④脂質異常 (高脂血)	中性脂肪 HDL コレステロール	150mg/dl以上 40mg/dl未満 のいずれかまたは両方

③

これが目安。皆さんもチェックしてみてください。



に運動！

✕ タボリックシンドロームの予防には、**生活習慣の改善**が大切。内臓脂肪を減らし、ウエストを引き締めること、それが健康への近道。

それには、まず運動です。食事などで取るエネルギー量よりも、運動などで消費する量が多いと、体の中の脂肪がエネルギーとして使われます。内臓脂肪は皮下脂肪と比べ、たまりやすく減りやすいという特徴があり、エネルギーとして消費されやすく、運動の効果は大！

しかし、日ごろ体を動かさない人に、「明日からジョギング！」と言ってもなかなか難しいもの。まずはウォーキング

など軽い運動から始めてみてはいかがでしょうか。仕事が忙しく運動する時間がないという方は、通勤の地下鉄やバスを一つ前の駅で降りて会社まで歩く、できるだけ階段を使うなど、体を動かす工夫をしてみましょう。

また、掃除や買い物などの家事もいい運動です。図1は、ご飯およそ1杯分のエネルギーを消費する運動時間を示したもので、床のふき掃除はウォーキング程度の運動になります。床を磨いて、家はピカピカ、脂肪も減って「一石二鳥」。

「スポーツの秋」を迎える今、東健康づくりセンターなど区内の体育施設も利用して、**運動習慣**始めましょう。

●図1 ^{キロカロリー}200kcal消費の運動（目安） ※男性 70kg/ 女性 50kg の場合

ウォーキング  35分/53分	ジョギング  23分/34分	水泳（クロール）  8分/12分	ゴルフ  30分/45分	テニス  23分/34分	エアロビクス  28分/43分
ラジオ体操  35分/53分	階段昇降  28分/43分	買い物（自転車）  36分/54分	掃除（掃除機）  57分/87分	掃除（床ふき）  35分/53分	子どもと遊ぶ  35分/53分

※参考：「エクササイズガイド 2006」（厚生労働省）、「第6次改定日本人の栄養所要量」（厚生労働省）等

東健康づくりセンター	東区体育館	東温水プール
所在地 北10条東7丁目	所在地 北27条東14丁目	所在地 北16条東16丁目
利用時間 火曜～土曜 午前9時30分～午後8時 日曜、祝日 午前9時30分～午後6時	利用時間 午前9時～午後9時 休館日 第2月曜（祝日の場合 第1月曜）、年末年始	利用時間 午前10時～午後9時 休館日 毎月第3月曜（祝日の場合 第4月曜）、設備定期 点検日、年末年始
休館日 月曜、年末年始	電話番号 751-5250	電話番号 785-6812
電話番号 742-8711		



広告



運動と一緒に気をつけたいのが毎日の食事。運動でたくさんエネルギーを消費しても、それ以上にいっぱい食べてしまったら台無し。二つのバランスが大切です。図2はいくつかの食品のエネルギー量を示したものです。食品のエネルギーに関するいろいろな本も出版されていますので、それらも参考に、一日の摂取エネルギーをチェックし、食事の量に気をつけましょう。

また、量とともに大事なのが栄養バランスと食べ方。好きな物ばかりを食べて栄養が偏^{かたよ}ったり、朝食を食べずに1日2食になったりなど、不規則でバランスの

悪い食生活は好ましくありません。ご飯などの主食と、魚や肉、野菜などのおかずをバランスよく食べ、朝食もしっかり取るようにしましょう。ほかにも、「1日350gを目標に野菜を多く取る」、「肉より魚」、「夜遅くに食べない」、お父さんたちにはちょっと厳しい「アルコールは控えめに」など、脂肪を減らすためのポイントはたくさんあります。

これらのポイントを押さえ、今日から早速、バランスのよい食事をしましょう。

運動と食事。生活習慣を改善し、皆さんもバランス生活で、内臓脂肪を減らしておなか周りスッキリ。健康！元気！

二に食事！

●図2 食品のエネルギー量（目安）

ご飯 1膳（130g）  220kcal	食パン 1枚（6枚切）  175kcal	ラーメン 1人前（汁含む）  510kcal	かけそば 1人前（汁含む）  380kcal	カレーライス 1人前  610kcal	牛丼 1人前（並盛り）  530kcal
焼き魚（鮭） 1切れ（80g）  120kcal	刺身（マグロ） 1人前（100g）  130kcal	鶏のから揚げ （鶏肉100g）  340kcal	とんかつ （豚肉100g）  480kcal	ショートケーキ 1個（90g）  310kcal	リンゴ（生） 1個（250g）  115kcal

※参考：「五訂増補 日本食品標準成分表」（文部科学省）、「食品標準成分表（2007）」（全国調理師養成施設協会）、「新食品成分表（2007）」（一橋出版）等

メタボリックさようなら！

タッピーのおすすめ健康レシピ



おいそ〜♪

鮭の南蛮漬け（1人分 177kcal）



魚に、野菜やきのこをプラスしボリュームアップ↑

材 料（4人分）

鮭	4切れ
塩	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1杯半
にんじん	1/2本
たまねぎ	中1個
小ねぎ	4本
生しいたけ	8枚
だし汁	300cc
酢	100cc
A しょうゆ、砂糖	各大さじ4
赤とうがらし	2本

《作り方》

- ① 鮭は1切れを4つに切り、水気をふいて塩をふり、しばらく置く。
- ② にんじんは3～4cmの千切りに、生しいたけも千切り、たまねぎは縦半分にしたものを薄切りにして、分量のだし汁でさっと煮る。
- ③ ②を火からおろし、Aの調味料を合わせて漬けておく。
- ④ ①の鮭に小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼き、③に漬ける。
- ⑥ 器に盛り付け、小ねぎを散らして完成！



お知らせ広場



東区マスコットキャラクター
「タッピー」

9月11日～10月10日

平成 19 年 8 月 1 日現在の人口・世帯数
人口 255,054 人 (前月比 +46)
男 122,695 人 女 132,359 人
世帯数 116,716 世帯 (前月比 +117)

東区内の主な施設

東区役所関係

東区役所 ☎741-2400
〒065-8612 北11条東7丁目
東区土木センター ☎781-3521
〒065-0033 北33条東18丁目
東保健センター ☎711-3211
〒065-0010 北10条東7丁目

まちづくりセンター

鉄東 ☎721-3105
〒060-0909 北9条東5丁目
北光 ☎721-1271
〒065-0018 北18条東5丁目
北栄 ☎721-6336
〒065-0025 北25条東7丁目
栄西 ☎752-9536
〒007-0842 北42条東4丁目
栄東 ☎711-2203
〒007-0841 北41条東14丁目
元町 ☎781-5375
〒065-0020 北20条東20丁目
伏古本町 ☎784-5534
〒007-0863 伏古3条3丁目
丘珠 ☎781-4283
〒007-0880 丘珠町183-2
札苗 ☎783-3608
〒007-0807 東苗穂7条2丁目
苗穂東 ☎742-4427
〒065-0043 苗穂町3丁目

区民・地区センター

東区民センター ☎742-5500
〒065-0011 北11条東7丁目
ふしこ地区センター ☎785-6323
〒007-0871 伏古11条3丁目
栄地区センター ☎704-6005
〒007-0836 北36条東8丁目
苗穂・本町地区センター ☎784-7833
〒065-0042 本町2条7丁目

その他の施設

東清掃事務所 ☎781-6653
〒007-0880 丘珠町873-1
元町図書館 ☎784-0841
〒065-0030 北30条東16丁目
東区体育館 ☎751-5250
〒065-0027 北27条東14丁目
東区社会福祉協議会 ☎741-6440
〒065-0011 北11条東7丁目 (東区民センター内)
ちあふる・ひがし(東区保育・子育て支援センター)
〒065-0007 北9条東7丁目 ☎711-7807

東区役所から

■ロビーコンサート開催

東区民センターロビーで、音楽鑑賞をしませんか。
日時 9月18日(火)午後0時15分～0時45分
会場 東区民センター1階ロビー

出演 齊藤かすみ(オカリナ)・角田さとみ(ピアノ)。
曲目 「北の国から」ほか。
費用・申込 無料。当日、直接会場へお越しください。
詳細 地域振興課まちづくり調整担当

東保健センターから

■胃がん・大腸がん検診

日程 9月10日(月)(受け付けは午前9時～10時)。
対象 40歳以上の方。
費用 千100円(70歳以上の方、

生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料になります。各種証明書をもちください。

申込 事前電話予約制。健康・子ども課健やか推進係へ。
その他 大腸がん検診希望の方は、検査日の7日前までに東保健センターで検便セットをお受け取りください。

■ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ
日程 10月は左表の通り。

日	曜	受付時間
1	月	午前9時30分～11時
4	木	午後1時30分～3時
12	金	午後1時30分～3時
18	木	午後1時30分～3時
19	金	午後1時30分～3時
22	月	午前9時30分～11時
26	金	午後1時30分～3時
30	火	午前9時30分～11時

会場 東保健センター。
その他 詳細は、本誌22ページをご覧ください。

東区民センターから

■区民文化祭

絵画書道展作品募集
東区民文化祭の一つとして開催する区民文化展の展示作品を募集します。

募集作品

①【絵画】 50号以下、額装付きでパネルに展示できるもの。
②【書道】 45センチ×165センチ以内または90センチ×90センチ以内で表装は裏打ちし、額装または軸装のもの。

応募資格 東区にお住まいの18歳以上の方(高校生は除く)。
申込 9月14日(金)～21日(金)に直接窓口または電話。

その他 作品は10月6日(土)～7日(日)に東区民センター1階「いこい」へ搬入。出品は①②それぞれ1人1点。題材、内容は自由。

伝統文化子どもお琴教室

受講生募集

東区にお住まいの小学3年生～中学3年生の初心者を対象に教室を開催します。

日時 9月29日(土)～平成20年2月23日(土)(第2・4土曜日)。
午前10時～正午。全11回。
会場 東区民センター。

定員 15名。
費用・申込 無料。9月11日(火)～18日(火)午前10時～午後5時までに直接窓口または電話(先着順)。

その他 楽器等はお貸しします。
②平成20年3月に、演奏会を開催する予定です。

ふしこ地区センターから

■絵本読み聞かせの会

日時・内容 9月12日(水)「うさぎのホッパーイースターバ

栄地区センターから

■ほのぼのコンサート

「あなたと、交響楽の旅へ」豊かなオーケストラの響きに乗せて、優しく、懐かしい名曲の魅力をお届けします。

日時 11月11日(日)午後2時30分開演(開場午後2時)。
会場・定員 「体育室」。300人。



指揮金子義人。

出演 幌都交響楽団。

曲目 シューベルト「交響曲第7番 未完成」ほか。

費用 無料。

その他 10月5日(金)から、東区民センター、区内各地区センターで、入場整理券を配布します。

苗穂・本町地区センターから

■ほのぼのコンサート

「躍動するブラスの響きをあなたにお届けします」

日時 10月20日(土)午後2時開演(開場午後1時30分)。

会場・定員 「体育室」270人。

出演 イーストヒルズ・ウィンドアンサンブル&MINI

MALLÉTTZ。

費用 無料。

その他 9月18日(火)から、東区民センター、区内各地区センター、伏古本町・苗穂東・札幌まちづくりセンターで、入場整理券を配布します。

元町図書館から

■おはなしの会

日時・内容 9月21日(金)「たまごのあかちゃん」ほか。10月6日(土)「ぐりとぐら」ほか。いずれも午前11時～正午。

子どもたちを交通事故から守りましょう

- ◆ 札幌市では小学生が被害に遭う交通事故が5月に2件、6月に1件、7月に1件発生しています。7月26日には4歳の幼児が自転車に乗っていて事故に遭いました。
- ◆ 2学期が始まって、子どもたちの生活環境も変わります。横断歩道の渡り方、自転車に乗るときの注意など今一度、お子さんとお話ししてはいかがでしょうか。

東区「安心安全なまち」連絡協議会
東区役所・東区交通安全運動推進委員会



東消防署札幌出張所に高規格救急車配備

現在、市内では30隊の救急隊により、年間7万5千件を超える救急出動に対応しておりますが、年々増加する救急事象に対応するため、新たに東消防署札幌出張所に高規格救急車(高度の救急処置機材を搭載した救急車)を配備し、10月1日から業務を開始します。

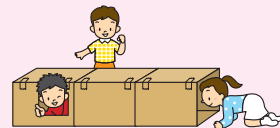
地域の皆さまに安心と安全を提供してまいりますので、救急車の適正な使用についてご協力をお願いいたします。

東消防署予防課庶務係 ☎781-2100 東消防署札幌出張所 ☎782-7019



東区児童会館まつり 2007

東区の児童会館 13館とミニ児童会館 3館
の楽しい遊びが大集合!!
子どもから大人までみんな楽しめますよ。



日時 9月30日(日)午前11時～午後5時。
会場 アリオ札幌～ハーベストコート
1階・煙突広場(北7東9)。

費用 無料。
対象 どなたでも参加できます。
内容 児童会館の遊び・工作コーナー、
中高生事業コーナー、子育てサ
ロンステージコーナー、児童会
館PRコーナーなど。

詳細 お近くの児童会館へお問い合わせ
ください。

地区健康相談(無料)のお知らせ

日時・会場 下表のとおり。
対象 職場などで健康診断を受ける機会のない方。
費用・申込 無料。直接会場で申し込みしてください。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

月	日	曜	会 場	所在地	受付時間
9	13	木	栄北会館	北49東2	午前9時30分～11時
			鉄東会館	北9東5	午後1時30分～3時
	20	木	北栄会館	北25東7	午前9時30分～11時
			札幌中央会館	東苗穂4-1	午後1時30分～3時
10	26	水	札幌会館	東苗穂7-2	午前9時～11時
			北東会館	北14東8	午後1時30分～3時
	10	水	丘珠みなみ会館	北37東28	午前9時30分～11時
			伏古記念会館	伏古7-2	午後1時30分～3時

内 容 【健康相談】問診、血圧測定、尿検査、血液検査(40歳以上の方。GOT、GPT、総コレステロール、尿酸等を検査)、心電図検査(40歳以上で当日医師が必要と認めた方。有料1,200円)。

【胸部エックス線撮影】40歳以上の方。

【肝炎ウイルス検診】B型・C型肝炎ウイルス検査(①40歳。ただし、41歳以上の方でまだ検査を受けたことがない方も対象になります。②過去に肝機能異常を指摘された方③広範な外科手術を受けたことのある方や妊娠・出産時に多量の出血をしたことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方。有料100円～400円)。

その他 健康手帳をお持ちの方は忘れずにご持参ください。

福祉除雪地域協力員募集

高齢の方や障がいのある方などの除雪活動を支援する「地域協力員」を募集します。なお、福祉除雪利用の申し込みは、本誌26ページをご覧ください。

- 対 象 東区にお住まいの個人または東区所在のグループ・団体・事業所など。
- 除雪内容 利用者宅の道路に面した間口幅約1.5m、敷地内は間口から玄関先までの通路幅約80cmを除雪(排雪・屋根の雪下ろし、車庫前の除雪は除きます)。
- 活動日・時間 道路除雪が行われた日の正午までに除雪を終了。
- 除雪期間 12月1日(土)～平成20年3月25日(火)。
- 活動費 1世帯につき21,000円(1シーズン)を活動終了後に支給します。
- 担当世帯 福祉除雪を利用される方の住所を考慮のうえ、なるべくお近くの世帯を担当していただきます。なお、利用申し込み状況により担当世帯がない場合もありますのでご了承ください。
- 登録・申込 10月4日(木)までに電話またはファクス(氏名・生年月日・住所・電話番号、団体などの場合は、代表者名も)で登録・お申し込みください。
- 申込・詳細 東区社会福祉協議会
☎741-6440 FAX721-6444



子育て講座受講者募集

子育て情報掲示板

日時 10月1日(月)午前10時30分～11時。
会場 ちあふる・ひがし「おひさまのへや」。
対象 就学前のお子さんと保護者。
内容 「絵本は楽しい」。
講師 エブロンおじさん 別院 清 氏。
費用・定員 無料。15組。
申込 9月18日(火)午前9時から直接来園または電話で申し込み(先着順)。
その他 お子さんと一緒に話を聞いていただきます。
詳細 ちあふる・ひがし ☎711-7807

日時 10月23日(火)午後2時～3時30分。
会場 東区役所3階「第2会議室」。
対象 就学前のお子さんの保護者。
内容 「子どもの心を守る」。
講師 坂本 勤 氏。
費用・定員 無料。20人程度。
申込 9月18日(火)午前9時から電話で申し込み(先着順)。
その他 受講中はお子さんをお預かりします。
詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331

タッピー子育てフェスタ2007

日時	内容	講師	会場	対象	定員
10月2日(火) 午前10時～11時	親子で楽しむリフレッシュ体操	たけぐち あつこ 竹口 敦子	東保健センター2階 「講堂」	0～1歳児のお子さんと保護者	30組
10月10日(水) 午後2時～4時	子育て講演会 「こころをつなぐ地域の子育て支援」	はま えてい 浜 栄子	村川ビル2階 「集会室C」 (北10条東7丁目)	東区にお住まいの地域支援者・ボランティア・地域子育て支援に興味関心のある方	70人
10月14日(日) 午前10時～11時	親子で楽しむリフレッシュ体操	たけぐち あつこ 竹口 敦子	苗穂・本町地区センター 「体育室」 (本町2-7)	2歳～就学前のお子さんと保護者	50組

費用 無料。 **申込** 9月11日(火)午前9時から電話で申し込み(先着順)。 **詳細** 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331

東区体育館スポーツ教室受講生募集 ☎751-5250

対 象	種 目	曜日	時 間	回数	定員	受講料		期 間
						一般	65歳以上	
一般男女 (16歳以上)	ゴルフ	土	午前11時15分～午後0時45分	8	26	7,200	5,800	10月上旬～12月上旬
	健美操	水	午後1時30分～3時	10	30	5,100	4,100	10月上旬～12月中旬
	リズム体操	水	午前10時～11時30分	10	30	5,100	4,100	10月上旬～12月中旬
	ソフトエアロ&ステップエアロビクス	木	午後1時30分～3時	10	30	5,100	4,100	10月上旬～12月中旬
	からだ改善教室	土	午後5時30分～6時30分	10	30	5,100	4,100	10月上旬～12月中旬
	ダンベル&ソフトエアロビクス	土	午後6時45分～8時	10	30	5,100	4,100	10月上旬～12月中旬
	パワーヨガ	土	午後5時30分～6時30分	10	30	5,100	4,100	10月上旬～12月中旬
	いろいろウオーキング&ストレッチ	火	午前10時30分～正午	10	15	7,000	5,600	10月上旬～12月中旬
3～4歳	げんきキッズ3・4歳	木	午前9時30分～10時30分	10	15	7,000	5,600	10月上旬～12月中旬
小3～小6	卓球(入門)	火	午後2時～3時	10	20	6,100	—	10月上旬～12月中旬
			午後4時15分～5時45分	10	15	6,100	—	10月上旬～12月中旬

※ このほかにも、一般男女には卓球・バドミントン・テニス・ヨガ・ピラティス&スモールボールエクササイズ、2～3歳には親子体操、小1～小6にはテニス(入門)、小3～小6にはバドミントン(入門)の講座があります。詳細につきましては、お問い合わせください。

注 意 受講料のほかに毎回施設利用料がかかります(一般390円、高齢者130円、高校生230円、小・中学生無料)。

申 込 9月11日(火)～17日(木)午前9時～午後8時に、電話または直接窓口で受け付け。定員を超えた場合は、9月19日(土)午後2時より公開抽選。抽選の結果は、9月20日(日)午前9時以降に申込者本人がご確認ください。追加申し込みは9月20日(日)午前9時から受け付けます。

受講料納入 受講が決定した方は、9月20日(日)～24日(木)午後8時までに受講料を納入してください(最終日のみ午後5時まで)。

その他 ①身体に障がいのある方は、受講料が65歳以上の方と同額になります。65歳以上の方、障がいのある方は、受講料納入の際に証明できるものをお持ちください。②応募者が少ない場合は開講を中止することがあります。③受講料は保険料・消費税を含みます。

広告





高齢者部会の皆さんの作業風景

鉄東地区では今、「万が一」という言葉が深く根を下ろし、8月31日に開催された東区防災訓練にも熱が入った。きっかけは、民生委員・児童委員の高齢者部会のメンバー8人の活躍だ。長い歴史を誇る鉄東地区は高齢化の波が押し寄せ、お年寄りの安心安全の確保が急務となっている。不測の事態に即応するため、民生委員・児童委員や福祉協力員が中心となって、介護や支援が必要なお年寄りの世帯を訪問し、安否確認や生活状況などの情報収集に努めている。

まちづくりセンター
だより

「万が一」に備えて

鉄東地区



澤山 正
所長
さわやま たかし

鉄東まちづくりセンター
北9条東5丁目(721)3105

この貴重な情報を生かし、災害等の「万が一」の場合、すぐに安否確認や避難の支援に当たれるように「災害時要援護者名簿」を今年作成し、鉄東まちづくりセンターと地区担当の各民生委員・児童委員の手に置いてある。また、対象となる世帯には、チラシ「もしものとき・・・」を配布し、あらかじめ近くの避難場所等を自身の足や目で確認しておき、「万が一」のとき、何とか自力で避難することも呼び掛けている。苦労を重ねて作り上げた名簿である。しかし、未来永劫使われないことが、鉄東地区住民全員の強い願いなのである。



緊急連絡先や避難場所が一目になった「もしものとき・・・」

芸術の秋！ 東区内の文化祭

第7回東区シニアフェスティバル

会場：東区民センター2階「大ホール」ほか

月	日	曜	内 容	時 間
9	18	火	開会式、演芸大会、文化展	午後1時～4時
	19	水	演芸大会、文化展	午前10時～午後4時
	20	木	功労者表彰式、文化展、閉会式	午前10時～正午

詳細 東区老人クラブ連合会（総務：三上^{みかみ}） ☎751-1618
保健福祉課地域福祉係 ☎741-2400

栄地区センター第13回文化祭

月	日	曜	内 容	時 間
10	5	金	サークル作品展示	午前10時～午後4時
	6	土	喫茶コーナー（無料）	
	6	土	お茶席（無料、先着50人）	午前10時～午後1時
	7	日	サークル舞台発表会	午前10時～午後2時
			喫茶コーナー（無料）	午前10時～正午

※お茶席利用券は6日(土)午前9時45分から配布します。

詳細 栄地区センター ☎704-6005

第30回東区民文化祭

会場：東区民センター

■東区文化団体協議会《オータムフェスティバル》

【作品展示】2階「大ホール」

日時 10月2日(火)～5日(金)午前9時～午後5時
(最終日は午後3時まで)。

内容 生け花、盤景、書、陶芸、切り絵、短歌、川柳など。

【お茶席】いずれも午前10時～午後3時(有料:300円)

月	日	曜	内 容	会 場
10	2	火	裏千家 川口社中	2階「和室」
	3	水	江戸千家 宮澤社中	2階「和室」
	4	木	裏千家 阿部社中	2階「和室」
	6	土	裏千家 植田社中	1階ロビー

【芸能の集い】2階「大ホール」

日時 10月6日(土)午前10時～午後5時
(開場午前9時30分)。

内容 詩吟、詩舞、日本舞踊、大正琴、洋楽・洋舞など。

【その他】

10月11日以降の日程は、10月号でお知らせします。

詳細 東区民センター ☎742-5500

地域振興課地域活動担当 ☎741-2400

講座受講生募集

- 講座の対象は、東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中高生を除く）です。
- 都合により受講日を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止することがあります。
- 申し込み時に受講料を納入してください。なお、一度納入された費用の払い戻しはできません。

苗穂・本町地区センター講座 ☎784-7833

講 座 名	受講日	曜日	回数	時 間	定員	受講料
ボディ・チャレンジ～エアロビ・ヨガ・ボクササイズほか～	10/29～11/29	月木	10	午後6時30分～7時30分	30	3,200

申 込 10月2日(火)午前10時より直接窓口で受け付け。受け付け開始時点で定員を超えた場合は、即時抽選・決定。
定員に満たない場合は、以降、電話又は直接窓口へ（先着順）。



夏といえば、地区の夏まつり！

今年も各地区で恒例の夏まつりが開催されました。
不安定な天候に悩まされましたが、どの会場も大盛況でした。



▲北栄連合町内会美香保夏まつり（7/14～15）



▲ザ・2007レインボー・サマー・フェスティバル（7/28～29）



▲燃えれ！わが街2007（8/4～5）



▲伏古本町サマーフェスティバル（7/28～29）

ちびっ子たちの夏の思い出に

東区の夏の風物詩となった、ちびっ子たちの3つの「遊びの祭典」。地域の人たちや学生ボランティアなど、多くの皆さんがちびっ子たちの遊びをサポートしてくれました。みんな、楽しい夏休みの思い出ができたかな。



▲子どもワンダーランド事業 てっちい夏まつり（7/27 新生公園）



▲タッピー夏まつり（7/30 札苗中央公園）



▲ひのまるちびっ子夏まつり（7/31 ひのまる公園）

PMFサマーコンサート



▲熱演するPMFオーケストラメンバー

祝 東区民センター設立30周年



▲札幌大谷高校の生徒から花束とメッセージカードを贈られ、大喜びのメンバーたち

昭和52年にオープンし、今年で設立30周年を迎えた東区民センターが、7月20日に「東区民センター設立30周年記念PMFサマーコンサート」を開催。多くの皆さんが本格的なクラシック音楽を堪能しました。

