

# ひがし

区民のページ 2008年 9月

【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30分～40分



① 絞り染めエコバッグ



② 天然酵母パン



③ ポストカード (四季の花)



④ 手織卓上マット

## いいもの 作っています 小規模作業所 授産施設



⑤ 木製はし・はし置き



⑥ ラベンダー消臭スプレー

障がい者の方がさまざまな作業を通じて就業に必要な技術や経験を身に付けるのが、小規模作業所や授産施設などの施設です。

ここでは、心のこもった素晴らしいものが作られています。今月は施設での作業の様子やそこで作られる製品について紹介します。



⑦ ふくろうパピコン



# いいものをたくさん作っていますよ!

区内には小規模作業所などの施設が23カ所あります。今回は**工房はまなす**と**ワークスふっき**を訪ねました。

## 就労継続事業所 工房はまなす

天然の染料（藍、タマネギなど）で染めた生地や糸で製品を作っています。15名の通所者の皆さんが染め、縫い、機織りなど作業を分担し、仲間同士が教え合い、助け合い、製品を完成させています。

10月1日(水)には、地域との交流も兼ね、バザーを開催します。丁寧に作られた色鮮やかな染め製品の数々が出品されます。足を運んでみてはいかがでしょうか。なお、時間などの詳細は施設へお問い合わせください。

**(取り扱っている製品)**  
藍・タマネギなどの染め製品  
(巾着袋、コースター、はし袋、座布団など)

就労継続事業所 工房はまなす  
東区北19条東6丁目 札幌市社会復帰センター内  
☎723-2515



## 通所授産施設 ワークスふっき

パズルや置物などの木工品や正月用のしめ飾りなどを製作しています。木工品など、一つ一つ手作りされた製品はどれも温かみのある味わい深いものばかりです。施設のモットーは「楽しく仕事ができる場所」。そのような場所で、通所者の皆さんは明るく作業に励んでいます。

また、製品作りのほか、タオルクリーニング、施設や公園の清掃作業に取り組んでいる方もいます。

**(取り扱っている製品)**  
木工品、正月用しめ飾り、手芸和紙製品

通所授産施設 ワークスふっき  
東区北19条東6丁目 札幌市社会復帰センター内  
☎721-2888

広告



## インターネットで

インターネットショップの「タッピーショップ御手作場」では、区内の小規模作業所や授産施設などで作られる心のこもった製品を販売しています。

施設やお店などに足を運ばず、家に居ながらにして、製品を手に入れることができます。是非ご利用ください。

ホームページアドレス

<http://www.tappyshop-otesakuba.com/>

**タッピーショップ**  
検索 クリック!

インターネットで「タッピーショップ」を検索してみよう。

## 元気ショップで

「元気ショップ」は市内の小規模作業所などの製品を販売するお店です。地下鉄東西線大通駅のコンコースにあり、明るい店内には天然酵母のパン、木工品、布製品など約500種類の製品が販売されています。



### 【店舗情報】

中央区大通西2丁目  
(地下鉄東西線大通駅コンコース内)  
☎210-1147  
営業時間  
(平日) 午前8時～午後8時  
(土日祝) 午前10時～午後7時  
定休日 12月31日～1月2日

オーロラタウン

ふれあい広場 定期券発売所 セブンイレブン

**元気ショップ**

札幌 → テレビ塔

丸井今井 大通館

## いろいろなところ・方法で購入できます!

今回紹介できなかった施設でも、素晴らしいものを作っているんだ。手にすると、心のこもった手作りの温かさがきつと伝わってくるよ。いいもの見つけた!



このページに関することや小規模作業所などに関するお問い合わせは、東区保健福祉課へ ☎741-2400

小規模作業所などに関するホームページ

<http://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/sagyosho/>

## バザー・販売会で

区内各所で開かれるバザーや販売会に、小規模作業所や授産施設などが出品しています。施設の方々とのお話を楽しみながらのお買い物はいかがですか。

### 9月のバザー開催情報

- 東区民センターバザー  
日程：9月24日(水)～26日(金) 場所：東区民センター(北11東7)
- アリオ札幌 授産製品販売会  
日程：9月8日(月)、9日(火) 場所：アリオ札幌(北7東9)



広告



# 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20年8月1日現在の人口・世帯数  
 人口 254,776人(前月比+94)  
 男 122,322人 女 132,454人  
 世帯数 117,745世帯(前月比+98)

## 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)
- つどむ(札幌市スポーツ交流施設) ☎784-2106  
〒065-0852 栄町885-1
- ちあふる・ひがし(東区保育・子育て支援センター) ☎711-7807  
〒065-0007 北9条東7丁目

## 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16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。

出演秋桜(琴、ピアノ、ソプラノ)。  
 曲目「里の秋」、「赤とんぼ」、「秋の初花」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

### ■区民映画会

日時 10月11日(土)午後3時～5時(開場午後2時30分)。  
 会場 東区民センター2階「大ホール」。  
 作品「川の流れるように」。  
 費用・定員 大人200円。350人。

※間違いない電話が多くなっています。区役所などに電話をかける場合は電話番号を確認のうえ、確実にお願いします。

## 東保健センターから

### ■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
6	月	午前9時15分～10時45分
10	金	午後1時15分～2時45分
16	木	午後1時15分～2時45分
17	金	午後1時15分～2時45分
24	金	午後1時15分～2時45分
27	月	午前9時15分～10時45分
29	水	午後1時15分～2時45分
31	金	午前9時15分～10時45分

会場 東保健センター。  
 その他詳細は、本誌23ページをご覧ください。

### ■胃がん・大腸がん検診

日時 9月22日(月)(受付時間は午前8時45分～10時)。  
 対象 40歳以上の方。  
 費用 胃がん700円、大腸がん400円(70歳以上の方、65歳以上の後期高齢者医療被保険者、生活保護受給世帯・支援給付世帯・市民税非課税世帯の方

## 東区民センターから

### ■閉館のお知らせ

電気設備工事のため、臨時閉館します。詳細については、お問い合わせください。

期間 12月27日(土)～平成21年1月4日(日)、10日(土)～12日(祝)、17日(土)～2月1日(日)のすべての土・日曜日。

### ■区民文化祭

絵画書道展作品募集

は無料です。各種証明書をもちってください。  
 申込事前予約制(電話または直接健康・子ども課健やか推進係へ)。  
 その他検査日の7日前までに東保健センターで検診のお知らせ、検診受診票、大腸がん検診の方は検便セットもお受け取りください。

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。また、昨年と同様に表彰も実施します。

### 募集作品

【絵画】50号以下、額装付きでパネルに展示できるもの。  
 【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。  
 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15日(祝)～22日(月)午前9時～午後5時に直接窓口または電話。  
 作品搬入 作品は10月11日(土)、12日(日)に東区民センター1階「いこい」へ搬入。

その他 出品は絵画、書道それぞれ1人1点。題材、内容は自由。

### ■ほのぼのコンサート

日時 10月12日(日)午後2時開演



(開場午後1時30分)。  
会場東区民センター2階「大ホール」。  
出演札幌フィルハーモニー管弦楽団・60人編成。  
費用・定員無料。250人。  
その他9月15日(祝)から、東区民センター、各地区センターで入場整理券を配布します。

### ふじ地区センターから

■絵本の読み聞かせの会  
日時毎週水曜日。午後3時～3時30分。  
会場「図書室」。  
対象乳幼児～小学3年生程度。  
読み手絵本の会「どんぐり」。

### 栄地区センターから

■お話の扉  
日時9月27日(土)午前11時～正午。  
会場1階「和室」。  
対象・費用小学生以上。無料。  
内容「しなずのお六」ほか。  
出演「ミモザの会」ほか。

### 苗穂・本町地区センターから

■ほのぼのコンサート  
「クラシックの世界」  
日時10月18日(土)午後2時開演  
(開場午後1時30分)。

会場「体育室」。  
出演札幌交響楽団。  
費用・定員無料。270人。  
その他9月18日(木)から、東区民センター、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9月19日(金)「でこちゃん」。  
10月4日(土)「りんごりんごりんご」。  
いずれも午前11時～正午。

## 大人の「わくわく」がまちを元気に! 「東区創作隊員」募集

まちづくり活動への参加のきっかけづくりとして、下記の3コースをテーマに「東区まちづくり参加・入門教室」を開催します。楽しみながら腕を磨いて、東区に新たな元気を創作しませんか。

- コース ①カメラコース。  
②そば打ちコース。  
③創作料理コース。
- 日程 各コース9月～11月  
(月1～2回、日曜日開催予定)。
- 会場 東区民センター。
- 対象 東区にお住まいの30歳以上の方で、全4回に参加できる方。
- 費用・定員 無料。各コース20人  
(応募多数の場合は抽選)。
- 申込 9月12日(金)までに電話または地域振興課へお申し込みください。
- その他 日程および内容などの詳細は、お問い合わせください。
- 詳細 地域振興課まちづくり調整担当  
☎741-2400



## 東区児童会館まつり2008

東区の児童会館13館とミニ児童会館4館の楽しい遊びが大集合!!  
子どもから大人までみんなで楽しめますよ。

日時 9月28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・対象 無料。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。



## 札幌市東区住民集団健康診査

お近くの地区会館などで実施していた「地区健康相談」は、平成20年度より「住民集団健康診査」に名称が変わり、内容および負担額の一部に変更があります。実施内容は、**特定健康診査(40歳以上74歳以下の札幌市民で受診券をお持ちの方)**、**後期高齢者の方の健康診査(原則75歳以上で受診券をお持ちの方)**、**生活保護受給世帯・支援給付世帯の健康診査**、**胸部X線検査(40歳以上)**、**肝炎ウイルス検査**、**健康相談(15歳以上39歳以下)**です。実施内容の詳細や注意事項は、広報さっぽろ8月号(東区版5ページ)をご覧ください。なお、東保健センター(☎711-3211)にお問い合わせください。なお、国民健康保険以外の健康保険にご加入の方は、負担金などが異なる場合がありますのでそれぞれの健康保険事業者に必ず詳細をお問い合わせください。

月	日	曜	会場	所在地	受付時間
9	24	水	苗穂記念館	苗穂町3	午前9時30分～11時
			道住東苗穂団地集会所	東苗穂1-2	午後1時30分～3時
	29	月	札幌会館*	東苗穂7-2	午前9時～11時
			中沼会館	中沼町27-3	午後1時30分～3時
10	1	水	北32条会館	北32東2	午前9時30分～11時
			栄北会館	北49東2	午後1時30分～3時
	10	金	北栄会館	北25東7	午後1時30分～3時

\*のついた会場は、別に札幌市が実施する胃がん・大腸がん検診も合同で行われます。

## 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、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(月)～平成21年3月25日(水)。

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6日(月)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、代表者名も記入。FAX721-6444)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



# 芸術の秋! 東区内の文化祭

## 第8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	木	受け付け、入場	午前9時～
			老人福祉功労者表彰式	午前10時～正午
			演芸会(1部)	午後1時～3時
	19	金	演芸会(2部)	午前10時～正午
			演芸会(3部)	午後1時～3時

※3階視聴覚室で作品展示会を行っております。

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

## 第14回 栄地区センター文化祭

月	日	曜	内 容	時 間
10	3	金	サークル作品展示会 喫茶コーナー(無料)	午前10時～午後4時
	4	土	お茶席(無料、先着50人)	午前10時～午後1時
	5	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

※お茶席利用券は当日午前9時45分から配布します。

詳細 栄地区センター ☎704-6005

## 第17回 ふしこ地区センター文化祭

月	日	曜	内 容	時 間
10	10	金	サークル作品展示発表会	正午～午後4時30分
	11	土	サークル作品展示発表会	午前9時30分～午後4時
	12	日	サークル舞台発表会	正午～午後5時(予定)
			お楽しみ抽選会	舞台発表会終了後

詳細 ふしこ地区センター ☎785-6323

## 第31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1日(水)～4日(土)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11時～午後3時(有料:300円)

月	日	曜	内 容	会 場
10	2	木	裏千家 川口社中	2階「和室」
	4	土	江戸千家 宮澤社中	2階「和室」
	5	日	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5日(日)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、民謡、大正琴、洋楽・洋舞など。

■東区女と男のつどい実行委員会

【盲導犬チャリティバザー】2階「大ホール」

日時 10月10日(金)午前11時～午後1時30分。

【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

# 子育て情報掲示板

## 「輝く女性の生き生き子育てコーチング」

子育てにイライラせず上手に乗り切るポイントについて一緒に学びましょう。

日時 10月14日(火)。午後2時～3時30分。

会場 東区役所3階「第1会議室」。

講師 山下 由美(ムジカ研究所所長)。

対象 就学前のお子さんの保護者。

費用・定員 無料。20人程度(先着順)。

申込 9月16日(火)午前9時から電話で受け付け。

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

## 「詩画家によるハートフル子話」

子どもの発信している「こころ」が伝わっていますか。

日時 10月18日(土)午前10時～11時。

会場 ちあふる・ひがし。

対象 就学前のお子さんの保護者。

費用・定員 無料。25人(先着順)。

申込 10月3日(金)午前10時から電話

または直接窓口で受け付け。

その他 受講中はお子さんをお預かりします。

詳細 ちあふる・ひがし ☎711-7807



## 「ちょっぴり体験☆ベビーサイン」

お子さんとのコミュニケーションがまたひとつ広がります。

日時 10月2日(木)午前10時30分～11時20分。

会場 苗穂・本町地区センター2階「集会室」。

対象 ①6カ月～1歳半のお子さんとお保護者。

②安定期に入った妊婦の方。

費用・定員 無料。20組40人(先着順)。

持ち物 赤ちゃん用タオル、筆記用具。

申込 9月18日(木)午前10時から、

電話または直接窓口で受け付け。

詳細 苗穂・本町地区センター ☎784-7833



## 「ベビービクス」

赤ちゃんと一緒に楽しく体を動かしましょう。

日時 10月23日(木)午前10時30分～11時30分。

会場 ちあふる・ひがし。

対象 1歳までのお子さんと保護者。

費用・定員 無料。20組(先着順)。

申込 10月9日(木)午前10時から電話

または直接窓口で受け付け。

その他 お子さんと一緒に受講します。

詳細 ちあふる・ひがし ☎711-7807



東区体育館 受講生募集のお知らせ ☎751-5250

対 象	教室名	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)	卓球	入門	金	午前9時～10時50分	10	15	7,000	5,600	10月3日～12月下旬
		初級	金	午前9時～10時50分	10	30	7,000	5,600	10月3日～12月下旬
		中級	金	午前11時～午後0時50分	10	30	7,000	5,600	10月3日～12月下旬
		上級	金	午前11時～午後0時50分	10	15	7,000	5,600	10月3日～12月下旬
		グループ	月	午前10時～11時30分	4	2～6人のグループ 1組	※ 19,400～		10月20日～12月中旬
	バドミントン	初級	火	午前9時～10時50分	10	15	7,000	5,600	10月7日～12月下旬
		中級	火	午前11時～午後0時50分	10	15	7,000	5,600	10月7日～12月下旬
	テニス	グループ	金	午後1時50分～3時20分	6	4～6人のグループ 1組	※ 4人：33,200 5人：35,000 6人：37,200		10月3日～11月中旬
		グループ	水	午前9時30分～11時	5				10月1日～10月下旬
		グループ	水	午前11時15分～午後0時45分	5				10月1日～10月下旬
		初級A	木	午前9時～10時50分	10	20	8,900	7,100	10月2日～12月下旬
		初級B	土	午前9時～10時50分	10	20	8,900	7,100	10月11日～12月下旬
		初中級	木	午前11時～午後0時50分	10	20	8,900	7,100	10月2日～12月下旬
		中級	土	午前9時～10時50分	10	20	8,900	7,100	10月11日～12月下旬
		中上級	土	午前11時～午後0時50分	10	20	8,900	7,100	10月11日～12月下旬
	ゴルフ	土	午前11時15分～午後0時45分	8	26	7,200	5,800	10月11日～12月中旬	
	健美操	水	午後1時30分～3時	10	30	5,100	4,100	10月1日～12月中旬	
	リラックスヨガA	金	午前9時30分～11時	10	30	5,100	4,100	10月3日～12月中旬	
	リラックスヨガB	金	午前11時15分～午後0時45分	10	30	5,100	4,100	10月3日～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1日～12月中旬	
	ソフトウェア&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2日～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4日～12月中旬	
	ダンベル&ソフトウェアロビクス	土	午後6時45分～8時	10	30	5,100	4,100	10月4日～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4日～12月中旬	
	いろいろウォーキング&ストレッチ	火	午前10時30分～正午	10	15	7,000	5,600	10月7日～12月中旬	
	骨盤体操	木	午前9時30分～10時40分	10	15	7,000	5,600	10月2日～12月中旬	
	ナニアロハ	土	午前10時～11時	10	30	5,100	4,100	10月4日～12月中旬	
ピラティス&スモール ボールエクササイズ	午前	月	午前10時～11時30分	15	30	7,700	6,200	10月20日～3月下旬	
	夜間	月	午後7時～8時30分	15	30	7,700	6,200	10月20日～3月下旬	
2～3歳	親子体操A	火	午後0時30分～1時30分	10	10組	6,100	4,800	10月7日～12月中旬	
	親子体操B	火	午後1時30分～2時30分	10	10組	6,100	4,800	10月7日～12月中旬	
3～4歳	げんきキッズ3・4歳	木	午後2時～3時	10	20	6,400	—	10月2日～12月中旬	
小1～2	テニス	入門A	金	午後3時30分～4時30分	10	10	6,100	—	10月3日～12月下旬
小3～4		入門B	金	午後4時30分～6時	10	10	7,400	—	10月3日～12月下旬
小5～6		入門C	火	午後4時30分～6時	10	10	7,400	—	10月7日～12月下旬
小1～2	バドミントン	入門	木	午後3時30分～4時30分	10	15	5,100	—	10月2日～12月中旬
小3～4			木	午後4時30分～6時	10	15	6,100	—	10月2日～12月中旬
小3～6			火	午後4時15分～6時	10	30	7,000	—	10月7日～12月中旬
小3～6			金	午後4時15分～6時	10	30	7,000	—	10月3日～12月中旬
小3～6	卓球	火	午後4時30分～6時	10	15	6,100	—	10月7日～12月中旬	
小1～3	苦手克服！ジュニア体操	水	午後3時30分～5時	10	10	7,400	—	10月1日～12月中旬	

※グループ内に65歳以上の方、障がいのある方がいる場合は、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掛かります（一般390円、高齢者130円、高校生230円、小中学生無料）。回数券もあります。  
**申 込** 9月11日(木)～19日(金)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22日(月)午後2時より公開抽選。抽選の結果は、9月23日(祝)午前9時以降に申込者本人がご確認ください。なお、追加申込は9月23日(祝)午前9時以降先着順。  
**受講料納入その他** 受講が決定した方は、9月23日(祝)～30日(火)午前9時～午後8時に受講料を納入してください（最終日のみ午後5時まで）。  
 ①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。

講座 受講生募集

- 対象は、東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中学・高校生を除く）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。
- 申込時に受講料と教材費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 ☎784-7833

講 座 名	受 講 日	回数	時 間	定員	受講料	教材費
野菜ソムリエの美味しいお話～秋の野菜とフルーツについて～	10/28(火)	1	午後1時30分～3時30分	15	800	500
モーニング・ストレッチ	10/29(水)、31(金)、11/5(水)、7(金)、12(水)、14(金)	6	午前10時30分～11時30分	15	2,000	—

**申 込** 9月30日(火)午前10時に直接窓口で受け付け。受付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、電話または直接窓口で受け付け（先着順）。



# 東区のパンorama



年輪大学・年輪の会大運動会(7月23日 つどむ)



ひのまるちびっ子夏まつり(7月29日 日の丸公園)



てっちい夏まつり(7月30日 新生公園)



レインボーサマーフェスティバル(8月9、10日 苗穂グリーン公園)



北栄連合町内会美香保夏まつり(7月19、20日 美香保公園)



伏古本町サマーフェスティバル(7月26、27日 伏古公園)



ちあふる・ひがし花苗植え(7月29日 ちあふる・ひがし)



燃えれ!わが街(8月2、3日 札苗中央公園)



元町ふれあいまつり(8月10日 元町まちづくりセンター前広場)

