



【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 FAX 742-4762
E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

- 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

東区役所
ニュース 01

窓口表示が分かりやすくなりました

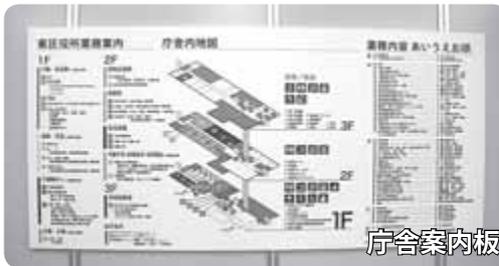
札幌市立大学と障がい者小規模作業所との協働製作でリニューアル



戸籍住民課窓口

文字の種類や大きさ、表示内容・色などを統一し、誰にとっても分かりやすい窓口表示となりました。今回のリニューアルは、札幌市立大学と障がい者小規模作業所の協力を得て、問題を検証し、デザインの企画、製作を行いました。

色覚障がいのある方に配慮した色使い、地図や絵文字を活用した庁舎案内の設置など、分かりやすさを向上させる工夫をしています。これからも、区民の皆さんの立場に立ち、誰もが利用しやすい区役所に向けた取り組みを進めていきます。



庁舎案内板



絵文字による庁舎案内

東区役所
ニュース 02

各種ガイドマップ 好評配布中！



暖かな季節がやってきました。東区のガイドマップを片手にお出掛けしませんか。

地図とバスの路線図を掲載した「東区ガイド」と、各種施設や歴史のほか、新たに四季の見どころや区内の医療機関などを紹介した「東区まち知るべ」は、区役所1階広聴係で配布しています。

また、区内のおすすめ経路などを掲載した「東区ウォーキングマップ」も、東保健センター（北10東7）にて好評配布中です。



あなたの「歯」は健康ですか？

このページについてのお問い合わせ先
 東区保健福祉部健康・子ども課
 健やか推進係 電話:711-3211
 「健康さっぽろ21」ホームページ
<http://www.kenko-sapporo21.jp/>

歯を失う原因の約80%を占めると言われている「虫歯」と「歯周病」。
 今月は、この「歯の二大疾病」の原因と予防法について紹介します。

こんな症状はありませんか？

歯周病セルフチェック！



- 歯茎の色が妙に赤っぽかったり、紫色がかっている
- 歯茎が厚みをもって膨らんでいたり、出血がある
- 口の中がネバネバしていたり口臭が気になる
- 歯と歯のすき間が以前に比べて開いてきたような気がする

虫歯セルフチェック！

- 歯の表面に白いしみのような物が見えたり、歯と歯の間が灰色に変色しているところがある
- 冷たい物や熱い物、風が染みる
- 食べ物が挟まりやすいところがある
- 詰め物が取れたり、寝る前にズキズキ痛む

虫歯や歯周病は全身の健康と大きなかかわりがあります

歯には、体に入れたくない物や危険な物をえり分ける役割もあります。虫歯や歯周病の影響で、歯が痛んだり無かったりして食べ物をかむことができないう状態が長く続くと、胃腸に負担が掛かってしまいます。特に高齢者の場合は栄養が偏ってしまったり、体力がなくなったりすることもあります。

また、最近の研究では、歯の病気で口の中の細菌が増えると、細菌の出す毒素が全身に広がり病気を引き起こすと言われています。虫歯と歯周病を防ぐということは、全身の健康を守るということでもあるのです。



虫歯の進み方



虫歯って何？

虫歯は、「虫歯菌」によって発生します。虫歯菌は砂糖を分解して、白くネバネバした物質と酸を作ります。このネバネバの「かたまり」が歯垢（プラーク）です。歯の表面やすき間に付着して、歯垢の中で発生した酸が歯を溶かし続けると、だんだん穴が開いてきます。これが虫歯です。

歯周病の進み方



歯周病って何？

歯周病は、歯垢中の細菌の出す毒素が歯茎に炎症を引き起こして発病します。重症になると歯を支える周りの組織まで壊れてしまいます。

歯磨き習慣のほかに、喫煙やストレスなどの生活習慣とも深くかかわっていることから、歯周病は生活習慣病の一つとされています。



清掃効果が40%アップ!

**使っていますか?
デンタルフロスと
歯間ブラシ**



歯と歯のすき間が広い場所に。
ブラシにはサイズがあります。



歯と歯のすき間が狭い場所に。
フロスを指に巻いて使う方法も。

歯ブラシだけでは取りきれないすき間や歯の間の汚れを効率的に落とすことができます。初めての方は明るい場所で、鏡で確認しながらゆっくりと。

札幌市では、平成24年度までにデンタルフロスと歯間ブラシを使用する人の割合を40歳代で65%以上、50歳代で60%以上にすることを目標にしています。
健康さっぽろ21-札幌市健康づくり基本計画-

磨き過ぎにも注意!

**効果的な
歯の磨き方**

歯ブラシは毛先で汚れを落とします。力が入りすぎると毛先が広がり、汚れが取れない上に歯や歯茎を傷つけます。

①



歯ブラシは鉛筆を持つように

②



ブラシは細かく動かしましょう

③



汚れの溜りやすいところは歯と歯茎の境目と、歯と歯の間!



よくかんで
食べましょう



食事、生活のリズム
を整えましょう

**虫歯と歯周病を予防
する4つのポイント**



禁煙しましょう



歯科健診を
受けましょう

どんな予防法が効果的なの?
丁寧な歯磨きで、歯の周りをできるだけ清潔に保つことはもちろんですが、
・砂糖の入ったお菓子などの食べ過ぎに気を付ける
・ダラダラと食べ続けないように食習慣を整える
・一口一口よくかんで唾液の分泌をよくすることも、大切な予防方法です。

**今日から始めよう
健康な歯で
豊かな生活を**
平均寿命がどんどん伸び、自分の歯との付き合いは長くなっています。食事や会話を楽しくする生活を続けていく秘訣は普段のちょっとした心掛け。今日から歯の健康を守るための生活習慣を始めませんか?



↑大人のための歯磨き教室の様子

妊娠すると増えるお口のトラブル
妊産婦のための歯科健診
毎月第2火曜日
午後1時～2時
(予約が必要です)

歯科清掃用具啓発イベント
あなたも歯ブラシ+1(プラスワン)!
毎年6月と11月の年2回、歯と口の健康相談や清掃用具の無料配布(数量限定)を実施しています。

子どもが1歳になったら
母と子の歯っぴいセミナー
毎月第3火曜日
午後1時45分～3時まで
(予約が必要です)

今日から始める歯周病予防
大人のための歯磨き教室
開催日 7月30日(木)
11月30日(月)
※詳細は今後の広報さっぽろでお知らせします。



詳しくは東区健康・子ども課
健やか推進係
北10条東7丁目
電話: 711-3211
までお問い合わせください





東区マスコットキャラクター「タッピー」

6月11日～7月10日

平成21年5月1日現在の人口・世帯数
 人口 254,758人(前月比+259)
 男 122,016人 女 132,742人
 世帯数 118,522世帯(前月比+364)

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)
〒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

日時 6月15日(月)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 瀬尾高志(コントラバス)、菅原昇司(トロンボーン)、佐々木伸彦(ギター)。
 曲目 「A列車で行こう」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

第22回邦舞まつり

日本の伝統芸能を普及し、向上させるため活動している「東区文化団体協議会」の会員が、邦舞を披露します。多数の方の来場をお待ちしています。

日時 6月28日(日)午前11時～午後4時。

後4時。
 会場 東区民センター2階大ホール。

演目 古典・創作・新舞踊ほか。
 費用・申込無料。当日、直接会場へお越しください。

その他 プログラムは東区民センターと区内各地区センターで配布中。

詳細地域振興課地域活動担当
 修繕・リフォームを
 安心して頼むためのセミナー

日時 6月27日(土)午前9時30分～11時30分。

会場 東区民センター。
 内容 家屋の修繕、建て替え、リフォームなどを安心して頼める仕組みを紹介します。
 対象 東区、白石区、厚別区にお住まいの方。

費用・定員無料。50人。
 申込 6月21日(日)までに市コールセンター ☎221-4894

東保健センターから

胃がん・大腸がん検診

日時 6月15日(月)(受付時間は午前8時45分～10時)。
 会場 東保健センター。

ポートランド紹介パネル展

(受付時間は午前8時～午後9時)に電話で申し込み。多数時抽選(落選時のみ6月24日(水)までに連絡あり)。
 札幌市とアメリカ・ポートランド市の姉妹都市提携50周年を記念して、ポートランドを紹介するパネル展を開催します。抽選でプレゼントが当たるクイズも実施します。
 期間 7月3日(金)～9日(木)。
 会場 東区民センター1階ロビー。
 詳細 国際部交流課 ☎211-2032

対象 東区にお住まいの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は無料です。各種証明書を所持してください)。
 申込 6月11日(木)までに電話または直接窓口で申し込み。
 その他 6月11日(木)までに東保健センターで検診受診票などをお受け取りください。

定額給付金詐欺にご注意ください

◆定額給付金の手続きが始まりましたが、市職員や警察官がATMの操作をお願いすることは絶対にありません。不審な電話、郵便物、来訪者があったら一人で悩まず、ご家族や警察にご相談、通報をお願いします。

◆振り込め詐欺、オレオレ詐欺も巧妙化しています。金品だけでなく、口座番号や生年月日などの個人情報を聞き出すとすることもあります。警察官を名乗ってカードや通帳をだまし取ろうとする手口もあります。ご注意ください。

東区「安心安全なまち」連絡協議会
 東区役所・東警察署

図書室休室のお知らせ

図書室	期間
東区民センター	6月22日(月)～28日(日)
栄地区センター	7月9日(木)～15日(水)
苗穂・本町地区センター	6月11日(木)～17日(水)

休室期間中の本の返却

東区民センターは入口の「返却ポスト」か図書室ドアの返却口、栄地区センター、苗穂・本町地区センターは「返却ポスト」をご利用ください。





区内の小学校のプール開放が始まります

日時 7月4日(土)～8月30日(日)の土・日曜日。実施日・実施時間は各校で異なります。
対象 小学生、付き添いのいる幼児（泳げない小学生は保護者の付き添い可）。
その他 工事や気象状況により、中止する場合があります。
詳細 さっぽろ健康スポーツ財団施設課 ☎530-5905



地域ボランティア入門セミナー

日時 6月30日(火)、7月3日(金)、7日(火)、10日(金) (全4回)。いずれも午前10時～正午。
会場 東区民センター3階「視聴覚室」ほか。
対象 東区にお住まいで、地域での福祉ボランティア活動に関心のある方。
内容 講義、車いす実習、施設ボランティア体験を通して、ボランティア活動に必要な知識と技術を学びます。
定員・費用 30人(先着順)。500円(開講初日に納入)。
申込 6月11日(休)午前9時から電話で受け付け。
詳細 東区社会福祉協議会 ☎741-6440

子育てボランティア講習会

日時 7月10日(金)、13日(月)、14日(火)。
 いずれも午前10時～正午。
会場 東保健センター2階講堂ほか。
対象 子どもと触れ合うことやボランティア活動に関心のある方。
内容 地域における子育て支援活動や子育てボランティアの心構え、遊びの実技などを学びます。
定員・費用 15人(先着順)。無料。
申込 6月11日(休)午前9時から電話で受け付け。
詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331

人形劇団員の募集

発声・朗読・人形操作・演技などを学び、アイヌ民話を題材にした人形劇を制作し上演してみませんか。
日時 6月25日(休)～10月30日(金)。毎週1回(木曜日)と集中開催で全30回。午後3時～5時。
会場 札幌市こどもの劇場やまびこ座(北27東15)。
対象 18歳以上の方。経験、年齢は問いません。
定員・費用 10人(先着順)。無料。
申込 6月11日(休)～21日(日)に電話で受け付け。
詳細 札幌市東区文化芸術による創造のまち支援事業実行委員会事務局(札幌市こどもの劇場やまびこ座内) ☎723-5911

札幌市東区住民集団健康診査

日時・会場 詳細 東保健センター ☎711-3211

月	日	曜	会場	所在地	受付時間
6	16	火	北27条会館	北27東10	午前9時～11時
7	1	水	元町北27条会館 札幌北会館	北27東19 東苗穂13-3	
					午後1時30分～3時

対象・内容

種類	対象者	内容	自己負担額
健康診査	基本的な健診 (特定健康診査) 40歳～74歳の札幌市民で国民健康保険などの健康保険に加入の方	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査 詳細な健診(一定の条件に該当する方が対象) 心電図検査、眼底検査、貧血検査	基本:600円 心電図:200円 眼底:200円 貧血:無料
	〈後期高齢者健康診査〉 札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査	400円
[注意事項] ○「健康診査」を受診する場合は、事前に送付される「受診券」と「被保険者証」が必要です。 ○生活保護受給世帯も同内容の健診を実施。負担額は無料です。 ○非課税世帯に属する方には自己負担額の減免があります。 ○他の健康保険に加入の方はそれぞれ事業者にご確認ください。			
胸部X線検査	40歳以上の札幌市民	胸部X線撮影・読影	無料
肝炎ウイルス検査	札幌市民(過去に検査を受けた方は除外)	B型・C型肝炎ウイルス検査	無料(平成22年3月31日まで)
健康相談	15～39歳の札幌市民	相談、血圧検査、尿検査	無料

ファイターズ公式戦で招待！ ～東区民応援デー～

北海道日本ハムファイターズでは、7月21日(火)午後6時から行われる、千葉ロッテマリーンズ戦の1塁側C指定席(内野指定席上部)に区内にお住まいの方、1,000組2,000人をご招待します。なお、昨年度まで実施していた「東区さわやか健康まつり(7月12日(日))」でのチケット配布はありませんのでご注意ください。

申込 往復はがきに観戦希望者(2人1組)の住所・氏名・年齢・電話番号・あて先(返信はがき)を記入の上、下記へ申込。1組につき1通のみ有効。応募多数の場合は抽選。結果などは返信はがきでお知らせします。

申込期限 6月30日(火)必着。

詳細・送付先 〒062-8655 札幌市豊平区羊ヶ丘1番地 株式会社北海道日本ハムファイターズ 東区民応援団係 ☎857-3939

その他 応募者の個人情報、株式会社北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、「ファイターズ東区民応援団」の返信はがき発送および抽選、アンケート、札幌ドームチケット販売のダイレクトメールによる案内以外には利用されません。

第8回地域ふれあいコンサート

PMFメンバーと中学校吹奏楽部の合同演奏を楽しみませんか。

日時 7月5日(日)午後1時30分開演(午後0時30分開場)。
会場 伏古小学校体育館(伏古8-5)。
出演 PMFオーケストラメンバー、札幌中学校吹奏楽部、川瀬賢太郎(指揮)。
費用 無料。伏古本町まちづくりセンター、東区民センター、ふしこ地区センター、苗穂・本町地区センターで入場整理券を配布中。
詳細 伏古本町まちづくりセンター ☎784-5534





区内各施設の講座など

※特に記載のない場合、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。

表中の記号の見方

直接会場 = 当日直接参加するもの **要申込** = 事前申し込みが必要なもの **先着** = 先着順 **抽選** = 多数時抽選

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323 http://www.community.sapporocdc.jp/city/fushiko-lc/				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
[申込] 申込期間初日の、①は午前9時10分～20分に、②は午後6時10分～20分に窓口で整理券配布。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、以降平日午前9時～午後5時に直接窓口または電話で受け付け（先着順）。				
①パソコンエクセル入門教室 (午前の部)	7/7～18の(火)休(土) (6回) 午前9時30分～正午	受講料 3,800円 教材費 1,000円	要申込 抽選 20人	6/23(火)から
②パソコンエクセル入門教室 (夜間の部)	7/6～17の(月)休(金) (6回) 午後6時～8時30分	受講料 3,800円 教材費 1,000円	要申込 抽選 20人	6/24(水)から
絵本の読み聞かせの会	6/10～7/8の毎週水曜日 午後3時～3時40分ころ	無料	直接会場 [対象] 幼児以上	

元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
おはなしの会	6/19(金)、7/4(土) 午前11時～正午	無料	直接会場 [対象] 幼児以上	



児童会館だより

※のある児童会館は、中・高校生の夜間利用日を設けています。
《詳細は各児童会館まで、お問い合わせください》

新生 北8東7 ☎711-1339 子育てサロン～巨大バルーンで遊ぼう 6/23(火)、30(火)午前10時30分～正午。参加自由。 幼児とその保護者、これから親になる方。	栄西 ※ 北46東5 ☎752-8363 ラジコン・クラブ「プロポ」 6/20(土)午前10時～11時30分。小学生以上。20人。 申し込み必要。参加費100円。	北栄 ※ 北30東6 ☎711-3755 ふれあい卓球大会 6/16(火)午後3時30分～5時。 小5～中学生。申し込み必要。持ち物：上靴。
北光 ※ 北18東5 ☎753-6353 はりきりスタジアム (カタキ大会) 6/23(火)。持ち物：上靴、タオル。参加自由。 1・2年生午後3時～3時45分、3年生以上午後4時～5時。	元町南 ※ 北16東16 ☎785-6148 おはなし村 6/17(水)午前11時～11時15分。幼児と保護者。 参加自由。	ひのまる 北38東9 ☎752-1551 キャンドルホルダー・アロマキャンドルづくり 6/20(土)午後1時30分～3時30分。小学生以上。 親子25組。申し込み必要。参加費200円。
苗穂 ※ 苗穂町5 ☎711-8433 おはなしタイム 6/26(金)午後3時30分～4時。 幼児以上。参加自由。	東苗穂 ※ 東苗穂5-2 ☎786-3191 ハンズタイム～レインボースプリング 6/26(金)午後3時30分～4時30分。小学生。 25人。申し込み必要。	元町 ※ 北21東18 ☎784-6664 キッズ元町☆地域探検隊 6/13(土)、20(土)午後1時30分～3時30分。 小学生。2日間とも参加できる人。申し込み必要。
伏古 伏古10-3 ☎782-5620 いちりん車検定 6/25(木)午後3時30分～4時30分。小学生以上。 参加自由。持ち物：上靴、検定カード(持っている人)。	札苗 ※ 東苗穂9-3 ☎791-5200 Let'sプロデュースタイム 6/25(木)午後3時30分～4時。参加自由。 何をやるかは当日のおたのしみ!!	丘珠たから ※ 北35東23 ☎784-8095 つくってたから～ビート板づくり 6/17(水)、18(木)午後4時～5時。小学生以上。各20人。 申し込み必要。参加費100円。持ち物：2ℓペットボトル2本。
丘珠ひばり ※ 北丘珠4-1 ☎785-6137 お茶会 6/27(土)午後1時30分～4時。幼児以上。50人。 申し込み必要。参加費150円。	<p>○幼児は保護者と一緒に参加してください。</p> <p>○申し込みが必要な行事は、本人が直接申し込んでください。 なお、申込方法などの詳細は各館にお問い合わせください。</p>	

広告



「お出かけの際は戸締りを忘れずに！」行楽シーズン本番です。ご近所へちよっと...といったときでもきちんと戸締りをしましょう。





【車を離れるときはエンジンを止め、施錠を忘れずに！】車内の見えるところに、物を置いておくことは厳禁です。

栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 <http://www.community.sapporocdc.jp/city/sakae-lc/>

〔申込〕申込日の午前9時～午後5時に電話で受け付け。①②は翌日の午前9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選。結果は電話で通知します。定員に満たない場合は、以降先着順。③は先着順で受け付け。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①カルシウムたっぷり★健康クッキング	7/9(木) 午前10時～正午	教材費 500円	要申込 抽選 16人	6/17(水)
②パソコン講座 ワードワンステップUP	7/21(火)、23(木)、25(土)、 28(火)、29(水)(全5回) 午前10時～正午	受講料 2,900円 教材費 3,000円	要申込 抽選 20人	7/1(水)
③AEDを使った 普通救命講習会	7/11(土) 午前9時～正午	無料	要申込 先着 20人 〔対象〕16歳以上	6/17(水)

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 <http://www.community.sapporocdc.jp/city/naeohoncho-lc/>

〔申込〕①は、申込日の午前10時～午後5時に電話で受け付け。定員を超えた場合は翌日午前9時に抽選・決定。決定した方のみ電話で通知。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）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①足裏快適!! 簡単布ぞうり作り	7/16(木)、23(木)、30(木)(全3回) 午前10時～正午	受講料 1,700円 教材費 1,500円	要申込 抽選 15人	6/23(火)
②知っていますか? 盲導犬のしごと	6/13(土) 午後1時30分～2時30分	無料	直接会場〔対象〕幼児以上	

東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250 <http://www.shsf.jp/shisetsu/higashi-gym/index.html>

○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）。回数券もあります。○受講料右欄は、65歳以上および身体に障がいのある方の料金です。○6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申し込んでください（多数時抽選）。詳細はお問い合わせください。

対象	教室名	期間	曜日	回数	時間	定員	受講料		
一般男女 (16歳以上)	卓球	入門/初級	7/3～9月	金	10	午前9時～10時50分	15/30	7,000	5,600
		中級/上級				午前11時～午後0時50分	30/15		
	バドミントン	初級/中級	7/7～9月	火	10	午前9時～10時50分	各15	7,000	5,600
		テニス	初級1	7/7～9月	火	10	午前11時10分～午後0時40分	各10	7,400
	初級2A		7/2～9月	木	午前9時30分～11時				
	初級2B		7/18～10月	土	午前9時～10時50分		20	8,900	7,100
	初中級A		7/7～9月	火	午後0時50分～2時20分		各10	7,400	6,000
	初中級B		7/2～9月	木	午前11時10分～午後0時40分				
	中級A		7/7～9月	火	午後2時30分～4時				
	中級B		7/18～10月	土	午前9時～10時50分		各20	8,900	7,100
	中上級	午前11時～午後0時50分							
	ゴルフ	7/18～9月	土	8	午前11時15分～午後0時45分	26	7,200	5,600	
	健美操	7/8～9月	水	10	午後1時30分～3時	30	5,100	4,100	
	リラックスヨガA	7/3～9月	金	10	午前9時30分～11時	各30	5,100	4,100	
	リラックスヨガB				午前11時15分～午後0時45分				
	リズム体操	7/8～9月	水	10	午前10時～11時30分	30	5,100	4,100	
	ソフトエアロ&ステップエアロビクス	7/2～9月	木	10	午後1時30分～3時	30	5,100	4,100	
	からだ改善教室	7/4～9月	土	10	午後5時30分～6時30分	30	5,100	4,100	
	パワーヨガ	7/4～9月	土	10	午後5時30分～6時30分	30	5,100	4,100	
	ダンベル&ソフトエアロビクス	7/4～9月	土	10	午後6時45分～8時	30	5,100	4,100	
いろいろウォーキング&ストレッチ	7/7～9月	火	10	午前10時30分～正午	15	7,000	5,600		
骨盤体操	7/2～9月	木	10	午前9時30分～10時40分	15	7,000	5,600		
ゆるやかヨガ	7/2～9月	木	10	午後7時～8時	15	7,000	5,600		
ナニアロハ	7/4～9月	土	10	午前10時～11時	30	5,100	4,100		
さわやかストレッチ	7/4～9月	土	10	午前11時～正午	30	5,100	4,100		
2～3歳	親子体操A	7/7～9月	火	10	午後0時30分～1時30分	各10組	6,100	4,800	
	親子体操B				午後1時30分～2時30分				
年少	げんきキッズ	7/2～9月	木	10	午後2時～3時	20	6,400		
小1～小2	少年少女 テニス	入門A	7/3～9月	金	10	午後3時30分～4時30分	各10	7,400	
小3～小4		入門B							
小5～小6		入門C							
小1	少年少女 バドミントン	入門	7/2～9月	木	10	午後3時30分～4時30分	10	6,100	
小2～小3						午後4時30分～6時	15		
小3～小6						午後4時15分～6時	各30	7,000	
						7/3～9月			金
小3～小6	少年少女卓球	7/7～9月	火	10	午後4時30分～6時	15	6,100		
小1～小3	苦手克服!ジュニア体操	7/8～9月	水	10	午後3時30分～5時	20	7,400		



東区のパンorama

大きな手作りこいのぼり

ちあふる・ひがし、みかほ保育園
(4月28日～5月6日 / (東区役所)

張り出したこいのぼりは
気持ちよく泳いでいるよう



紙でうろこを作ります
みんな真剣な顔



これはこいのぼりの目玉☆



作ったうろこは先生が張ります



上手にできたよ!



どんなうろこ、作ろうかな?

花苗づくり講習会

モエレまちづくり委員会
(4月23日 / 札苗会館)



講習には
約80人が参加



まいている種は
マリーゴールド
サルビア

きれいに咲いてね



街頭啓発「旗波作戦」

交通安全を祈願する旗の波
(5月1日 / 苗穂地区)



見事な
交通安全の旗波



交通ルール
守りましょう



広告

