

【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
 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

東区ニュース 01 **子どもが主役!! 東区ふれあい子どもまつり**

第11回東区ふれあい子どもまつり

ステージ発表や縁日コーナー、バザーなど楽しいイベントがいっぱい!!

- 日時** 11/6日午前10時〜午後2時30分。
- 会場** 東区民センター全館。
- 内容** スクールバンド演奏 (札幌北ハーモニープラス)、バスケットパフォーマンス、子ども会学校など。
- その他** 10/31日〜11/6日、1階ロビーで子ども会の活動を紹介する写真パネル展を開催します。
- 詳細** 東区子ども会育成連合会
 ☎742-5515



縁日コーナー



子ども会学校 (竹笛作り)



小学生による演奏



東区ニュース 02 **まだまだやっています! 東区内の文化祭**

第34回東区民文化祭 会場：東区民センター

■東区民文化展

【作品展示】2階「大ホール」、3階「視聴覚室」、「講義室」。
日時 10/12(水)〜14(金)
 午前9時〜午後5時 (午後6時までの会場あり)
 (最終日は午後3時まで)。

【お茶席コーナー】1階ロビー。

日時 10/12(水)、13(木)午前11時〜午後2時。

その他 利用券 (200円) を東区民センター窓口で販売中。

【サークル体験コーナー】

1階「いこい」。日程は下表。

	10/12(水)	10/13(木)	10/14(金)
午前10時〜正午	気功	着付け	
午後1時〜3時	舞踊 (※)	カラオケ	オカリナ
午後3時〜5時	大正琴		

※事前予約が必要 お問い合わせください。

3階「ヤング」。日程は下表。

	10/12(水)	10/13(木)	10/14(金)
午前10時〜正午		書道	手編み (※)
午後1時〜3時	コアエクササイズ		アイヌ刺繍 (★)
午後3時〜5時	キルト (※)		

※事前予約・材料費が必要 ★材料費のみ お問い合わせください。

詳細 東区民センター ☎742-5500

**東区女と男のつどい実行委員会
 盲導犬チャリティーバザー**

日時 10/21(金)午前11時〜午後1時30分。
会場 東区民センター2階「大ホール」。
詳細 東区民センター ☎742-5500
 地域振興課地域活動担当 ☎741-2400



第13回苗穂・本町地区センター文化祭

月	日	曜	内容	時間
10	15	(土)	ほのぼのコンサート (区内各地区センターで 入場整理券を配布中)	午後1時30分開演 (午後1時開場)
			サークル作品展示会	午前10時〜午後5時
10	16	(日)	お茶席 (無料、先着60人)	午前10時30分〜午後1時
			サークル作品展示会	午前10時〜午後3時
			サークル舞台発表会 お楽しみ抽選会	午後0時30分〜4時30分
			お茶のセルフサービス	午前10時30分〜午後3時

詳細 苗穂・本町地区センター ☎784-7833

■東区菊まつり展 1階ロビー、2階「大ホール」。

日時 10/25(火)〜28(金)午前9時〜午後5時
 (最終日は午後3時まで)。

詳細 東区民センター ☎742-5500



くい!



寒くなると外出する機会が減ります。札幌は雪が降るため車などでの移動が多くなり、冬は運動量が不足しがちです。体力が低下し免疫力が低下するのを防ぐためにも、意識的に体を動かしましょう！

ウォーキング編

基本姿勢

あごを引き
数メートル
先を見る

軽く曲げ
リズムカ
ルに振る

腹を引き締める

膝を伸ばし
て振り出す

かかと
踵から着地
する

歩幅は大きめ

リュックサック
がオススメ。両
手が振れるので、
運動量がアップ
します。

肩の力を抜いて
背筋を伸ばす

こまめに水
分補給をし
ましょう！

足先で地
面をしっ
かり蹴る

魅力

いつでもどこでも気軽に始められる
年齢や性別に関係なく楽しめる

- 運動の前後には十分なストレッチ体操をしましょう。
 - ・ケガや翌日の筋肉痛を防ぐために忘れずに！
- 体温調節のしやすい服装を選びましょう。
 - ・着脱のしやすい上着や帽子など。
 - ・寒い日は手袋なども忘れずに。
- 事故やケガに注意しましょう。
 - ・交通ルールを守り、車や自転車に注意しましょう。
 - ・夜間などは、光る素材のテープを靴などに貼ったり、目立つ色・素材の上着を着用しましょう。

速く歩く、ゆっくりと景観を楽しみながら歩く。一人で気ままに歩く、仲間とワイワイ歩く。ウォーキングの楽しみ方は人それぞれです。自分なりの楽しみ方で続けましょう！

10月24日、31日、11月7日に「ウォーキング実践講座」を開催します。詳細は本誌東区5ページです。
詳細
健康・子ども課健やか推進係
☎711-3211

区内の取り組み みんなで歩こう！水曜会

元町地区では、毎週水曜に仲間が集まりパープルロードを約4km歩きます。雨の日以外、猛暑の夏も雪道の冬もみんなで歩き続けています。



仲間がいるから
続けられます。



歩くと、体も気分もスッキリ！
足腰も丈夫になりました。



地域の美化活動にも貢献しています。

昨年5月に8人でスタートしましたが、今では20人以上の方が参加しています。
2カ月に1回の誕生日会や新年会などの親睦会を開催し、ウォーキングを通じて地域の絆が深まっています。

今、話題の

ノルディックウォーキングって？

2本のポールを使うウォーキングです。上半身も使うため全身運動になり、運動量がアップします。安定感があるので歩きやすく、また、膝や腰への負担を軽くします。これからの季節、雪道では転倒防止にも役立ちますよ！



大好評

「東区ウォーキングマップ」

東保健センター、東区役所などで配布しています！



東区内のウォーキングコースやウォーキングの基本について掲載。各コースとも見どころが満載です！



冬に備えて

寒さに負けない

健康なカラダづくり



転倒予防編

介護が必要になった方の主な原因の一つが、転倒・骨折です。転倒による骨折は高齢になるほど多くなります。冬道でも安心して外出するために、今から転倒予防に取り組んでみませんか？

自宅でできる

転倒予防体操

各運動15回を2～3セットが目安です。運動は呼吸を止めずに行いましょう。
※最初は無理をせず、できる範囲で行いましょう。持病のある方は、運動前に主治医に相談しましょう。

①足の付け根+体幹たいかん



おへそを1cm奥に引っ込めておく。

椅子に浅く腰を掛け、背筋を伸ばして座る。



体がグラグラしないように、注意する。

足を床から1cmだけ持ち上げ、ゆっくり下ろす（左右交互）。

歩幅が広がります。

②スクワット



おへそを1cm奥に引っ込め、まっすぐ立つ。

両足を肩幅より少し広めに開き、両手はもの上に置く。



膝とつま先は同じ方向に。内股にならないよう注意！

両手を膝に近づけながら、椅子に腰を掛けるようにお尻を下ろす。

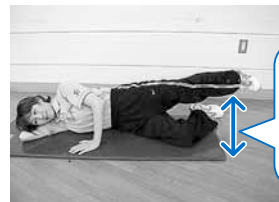
体を支える足の筋力がつきます。歩行が安定します。

③中臀筋でん



上の足は膝を伸ばし、下の足は軽く曲げておく。

横向きになり、下の手を枕にし、上の手は床に置き体を支える。



踵を遠くに伸ばすように動かす。

上の足はつま先を下に向け、踵から腰の高さまで足を上に持ち上げる。

歩行が安定します。

区内に8カ所

介護予防センターの転倒予防教室に通ってみよう！



区内の各介護予防センターで、65歳以上の方を対象に転倒予防教室などを開催しています。

詳しくは下記センターまで

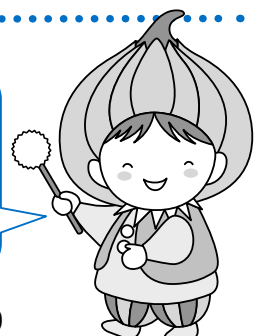
名称	電話番号	担当地区
介護予防センター北光	752-6110	北光
介護予防センター北栄	751-1294	北栄
介護予防センターなえぼ	782-7010	鉄東・苗穂東
介護予防センター東苗穂	789-6050	札苗
介護予防センター伏古本町	781-1100	伏古本町
介護予防センター元町	784-0808	元町
介護予防センター栄町	711-6110	栄西
介護予防センター栄・丘珠	786-0030	栄東・丘珠

転倒予防のほかに、いろいろな運動教室があります。

- ・運動能力向上トレーニング
東老人福祉センター（北41東14）
- ・高齢者筋力向上トレーニング
東健康づくりセンター（北10東7）

特定健診や後期高齢者健診と一緒に「生活機能評価」で、講座参加が望ましいとされた方が対象です。

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎741-2400





東区マスコットキャラクター
「タッピー」

10月11日～11月10日

平成23年9月1日現在の人口・世帯数
人口 256,600人 (前月比+183)
世帯数 120,239世帯 (前月比+141)

東区関連の主な施設

東区役所関連

- 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
- 北部市税事務所
〒060-8641 中央区北4西5アステイ45 9階
- 市税証明・口座振替担当 ☎207-3912
- 納税相談担当 ☎207-3913
- 個人の市・道民税担当 ☎207-3914
- 固定資産税・土地担当 ☎207-3917
- 固定資産税・家屋担当 ☎207-3918

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

区民センター・地区センターなど

- 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
- 東区社会福祉協議会 ☎741-6440
〒065-0011 北11条東7丁目
- 東老人福祉センター ☎741-1000
〒007-0841 北41条東14丁目

区役所や区民センター、保健センターの駐車場が大変混雑しています。お越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用願います。

東区役所から

■一日合同行政相談

「秋の行政相談週間」に合わせて専門相談員による合同相談を行います。

日時 10月19日(水)午前10時～午後4時。

会場 東区民センター3階「視聴覚室」。

内容 行政相談、人権相談、交通事故相談、法律相談(司法書士)、家庭生活相談、心配事相談(民生委員)。

費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください。

■ロビーコンサート

日時 10月17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 朴直(三線・沖縄の三味線)。

曲目 「涙そうそう」ほか。

費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当

■ふらっとホーム2011 in 東区

日時 10月15日(土)午前10時～正午。

会場 東区民センター3階「視聴覚室」。

内容 東区民と上田札幌市長がまちづくりについて意見交換します。どなたでも傍聴できます(発言は抽選で)

東保健センターから

■ポリオワクチン

服用のお知らせ

日程 10月は左表の通り。詳細は、本誌9月号24ページをご覧ください。

日	曜	受付時間
3	(月)	午前9時15分～10時30分
4	(火)	午前9時15分～10時30分
7	(金)	午後1時15分～2時30分
14	(金)	午後1時15分～2時30分
21	(金)	午後1時15分～2時30分
28	(金)	午後1時15分～2時30分
31	(月)	午前9時15分～10時30分

会場 東保健センター。

■胃がん・大腸がん検診

日時 10月17日(月)(受付時間は午前8時45分～10時)。

会場 東保健センター。

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。各種証明書をお持ちくださ

い)。

申込 10月12日(水)までに☎(711)3211または直接窓口で申し込み。

その他 10月12日(水)までに東保健センターで受診票などをお受け取りください。



安心安全なまちづくりの取り組みが進められています

10月11日(火)から10月20日(水)は全国地域安全運動期間です。各地域では、住民が自らパトロール隊を結成して、散歩などの外出のとき、子どもや高齢者の見守り、あいさつ・声掛けをして、安心で安全なまちづくりを進めています。また、東警察署では、愛犬の散歩に合わせてパトロールする「わんわんパトロール隊」の結成に取り組んでいます。「わんわんパトロール隊」への参加など、お問い合わせは、東警察署生活安全係まで。

詳細：東区役所・東警察署・声かけあい、支えあう、安心安全なまちづくり区民協議会



10月30日(日)は…

丘珠空港にお出掛けしませんか？

丘珠空港ロビーで、丘珠地区近辺で採れた新鮮な野菜の販売と、札幌大谷大学によるロビーコンサートを行います。



日 時 10/30日(日)午前11時30分～午後2時。
会 場 札幌丘珠空港ビル(丘珠町)2階ロビー。
詳 細 札幌丘珠空港ビル(株) ☎785-7871

健康づくり研修 ウォーキング実践講座

地域で健康づくり活動を推進する人材を養成するため、ウォーキングに関する講座を開催します。

日 時 10/24日(月)・31日(月)
午後1時30分～3時30分、
11/7日(月)午後1時～4時(全3回)。
会 場 東保健センター(北10東7)ほか。
対 象 東区にお住まいで、研修後に健康づくり活動を推進できる方。
費用・定員 無料。20人(先着順)。
申 込 10/17日(月)までに電話または直接窓口。
詳 細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



札幌市東区住民集団健康診査

対象 札幌市にお住まいの40歳以上の方。
持ち物・申込 受診券と保険証を持参の上、直接会場にお越しください。

詳細 東保健センター ☎711-3211(実施内容)
保険年金課 ☎741-2400(国保、後期高齢者医療の受診券)

※国保・後期高齢者医療以外の健康保険に加入されている方は、保険証の発行元にお問い合わせください。

月	日	曜	会 場	受付時間
10	11	(火)	北東会館 (北14条東8丁目)	午後1時30分～ 2時30分
	12	(水)	道住東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目)	午前10時～11時
		(木)	丘珠みづほ団地会館 (北丘珠2条2丁目)	午後1時30分～ 2時30分
11	18	(火)	丘珠たから児童会館 (北35条東23丁目)	午前10時～11時
	8	(水)	伏古本町まちづくりセンター (伏古3条3丁目)	午後1時30分～ 2時30分
11		(木)	東苗穂福祉会館 (東苗穂8条2丁目)	午前9時30分～11時
	伏古記念会館 (伏古7条2丁目)		午後1時30分～3時	

福祉の仕事に関心がある方を対象に

東区障がい福祉事業所 合同説明会(ふくしまルシェ)を開催します

障がい福祉系の事業所に就職を希望する学生を対象として、東区障がい福祉事業所合同説明会(ふくしまルシェ)を開催します。当日は障がい者団体によるステージ発表や作業所の製品展示も行われ、学生に限らず、福祉に興味・関心を持つ一般の方も自由に来場できます。

日 時 10/29日(土)午前10時～午後4時。
会 場 札幌テイセンホール(北7東1)。
対 象 障がい福祉系の事業所に就職を希望する学生、福祉に興味・関心を持つ一般の方。
費用・申込 無料。当日直接会場にお越しください。
詳 細 どんごきつず(松尾) ☎688-7164
(東区障がい者自立支援ネットワーク)



東区少年少女相撲大会「秋場所」参加者募集

日 時 11/6日(日)午前9時30分～午後1時30分(予定)。
会 場 東区体育館(北27東14)。
対 象 東区にお住まいの小学生。
参加料 無料。
申 込 10/17日(月)～28日(金)に所定の申込用紙で
FAX788-6355に申し込み。
その他 東区相撲連盟の公式サイト(<http://blog.goo.ne.jp/1955618-001>)でも大会の詳細を確認できます。
詳 細 090-3395-1515(東区相撲連盟 山本)



タッピーの知恵袋

住基カード編

「運転免許証」や「パスポート」の他に、「身分を証明する」ようなモノってありますか？

札幌市では、希望する市民に「住民基本台帳カード(住基カード)」を発行しています。「写真付き」・「写真無し」カードの2種類があり、そのうち、「写真付き」カードは「公的な身分証明書」として使用できます。

- 「写真付き」・「写真無し」カードとも交付手数料は500円です。
- カードをお渡すするまでには、原則、日数が掛かります。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 東区役所戸籍住民課 ☎741-2400
札幌市コールセンター ☎222-4894

子育て講座

「いきいきママの子育てコーチング」

日時 11/29(火)午前10時～11時30分。
会場 東区役所3階「第1会議室」(北11東7)。
対象 就学前のお子さんの保護者。
講師 山下由美(ムジカ研究所所長)。
費用・定員 無料。20人(先着順)。
申込 10/25(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りします。
詳細 健康・子ども課子育て支援係
 ☎712-6331

プレママクッキング

調理実習を通して、妊娠・授乳期の食事について学びませんか。

日時 11/15(火)午前10時～午後1時。
会場 東保健センター(北10東7)。
対象 初めて出産される妊婦の方。
費用・定員 無料。15人(先着順)。
申込 11/7(月)までに電話で申し込み(午前9時～午後5時)。
詳細 健康・子ども課健やか推進係
 ☎711-3211



親子リズム～親子で楽しく体を動かしてリフレッシュ!

	あかちゃんリズム	よちよちリズム
対象	東区にお住まいの平成22年12月～平成23年6月生まれのお子さんとその保護者	東区にお住まいの平成21年12月～平成22年11月生まれのお子さんとその保護者
日時	11/14(月)午前10時30分～11時30分	11/21(月)午前10時30分～11時30分
定員	30組	25組
申込	10/14(金)午前9時から電話で受け付け(先着順)	10/24(月)午前9時から電話で受け付け(先着順)

会場 東保健センター2階講堂(北10東7)。
講師 宮本留美子(健康運動指導士)。
費用 無料。
詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331

プレパクラス(両親教室)

実習を通して、赤ちゃんのお世話について学びませんか。

日時 11/18(金)午後6時30分～8時30分
 (午後6時から受付開始)。
会場 東保健センター(北10東7)。
対象 平成24年2月～4月に産予定のご夫婦。
費用・定員 無料。50組(先着順)。
申込 11/4(金)～11(金)の午前9時～午後5時に電話で申し込み。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

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

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。

元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841 <http://www.city.sapporo.jp/toshokan/guide/sisetu/motomati/motomati.html>

[その他] ①10/21(金)「**パジャマでおやすみ**」・11/5(土)「**おおきなかぶ**」を朗読。11/8(火)「**ブックカバーかけかた講座**」を開催。詳しくはお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①おはなしの会	10/21(金)・11/5(土) 午後11時～正午	無料	直接会場	[対象] 幼児以上(幼児は保護者同伴)
おもちゃの無料修理	11/2(水) 午後1時～4時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参
映画会 ～「南極物語」	10/30(日) 午後1時30分～4時	無料	直接会場 40人	[対象] 小学5年生以上

ちあふる・ひがし(東区保育・子育て支援センター) 北9条東7丁目 ☎711-7807

[申込] ①②は申込開始日の午前10時から電話または直接窓口で申し込み。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
サンデーサロン	10/23(日) 午前10時～正午	無料	直接会場	[対象] 就学前のお子さんと保護者
①茶道でさあどうぞ ～ゆったり茶道体験	10/27(木) 午前10時30分～11時30分	無料	要申込 先着 10組	10/13(木)から [対象] 就学前のお子さんの保護者(託児有り)
②親子体操 ～リズムに合わせて体操	11/10(木) 午前10時30分～11時30分	無料	要申込 先着 20組	10/27(木)から [対象] 1歳半～就学前のお子さんと保護者

広告



東区民センター 北11条東7丁目 ☎742-5500 <http://www.higashi-kumin.jp/>

〔申込〕①は申込期間の午前9時～午後5時に電話（区民センター：742-5500）または直接窓口で申し込み。②は図書室で実施。申込開始日の午前9時～午後5時に電話（図書室：742-8112）または直接図書室窓口で申し込み（先着順）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①バスで行く秋の美術探訪 ～安田侃の作品を訪ねて	10/17(月) 午前9時～午後4時30分	1,500円 (交通費含む)	要申込 先着 35人	10/13(木)まで
ほのぼのコンサート ～札幌交響楽団員による木管五重奏	10/16(日)午後2時 (開場午後1時30分)	無料 (入場整理券必要)	250人	東区民センター、区内各地区センターなどで整理券配布中。整理券は一人2枚まで。
②かんたん手づくり絵本	11/5(土)午後2時～4時	材料費 300円	要申込 先着 15人	10/11(火)から 〔対象〕小学生以下

栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 <http://www.sakae-center.com/>

〔申込〕①②③は申込日の午前9時～午後5時に電話で申し込み。翌日午前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。定員に満たない場合は以降先着順。
〔その他〕11/28(月)「カレー屋さんが教える☆ご飯にあうおかず」、11/29(火)「自分の最期は自分で決める 成年後見人制度を学ぼう」、11/30(水)「道産小麦で作る★ヘルシー蒸しパン」、11/8(火)「カルシウムたっぷり！健康クッキング」などを開催。詳しくはお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①秋のダイエット作戦！ 美ボディ骨盤体操	11/4・11・18・25(金) (全4回) 午後1時30分～2時45分	受講料 2,000円	要申込 抽選 12人	10/11(火) 〔対象〕女性限定
②心と体をすこやかにする ベビーヨガマッサージ	11/5・19・12/3(土) (全3回) 午前10時30分～正午	受講料 1,700円	要申込 抽選 10組 (20人)	10/11(火) 〔対象〕生後2カ月～6カ月の赤ちゃんとお母さん
③パソコン入門講座 エクセル初心者入門	11/16(水)・17(木)・18(金)・23(祝)・ 24(木)・25(金) (全6回) 午前10時～正午	受講料 3,500円 教材費 1,700円	要申込 抽選 20人	10/24(月) 教材費はパソコンレンタル料を含みます。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323 <http://www4.ocn.ne.jp/~fushiko/>

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
絵本の読み聞かせの会	10/12・19・26・11/2・9(水) 午後3時～3時40分ごろ	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 (幼児は保護者同伴)

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 <http://www.nh-chikucenter.com/>

〔申込〕①②は申込開始日の午前10時～午後5時に電話で受け付け（先着順）。③は申込開始日の午前10時～午後5時までに電話で申し込み（先着順ではありません）。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窓口で受け付け（先着順）。
〔その他〕11/19(土)「手打ちそば入門（午前の部・午後の部）」、10/12・26(水)「たのしいおはなし会」を開催。詳しくはお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①ポストユアウオーキング教室 ～美容と健康増進の歩き方を学ぼう	11/4(金) 午後1時～2時30分	受講料 700円	要申込 先着 20人	10/11(火)
②ライフオーガナイズ講座 ～時間・空間・収納などの整理術を学ぼう	11/12(土)午後1時30分～3時	受講料 500円	要申込 先着 12人	10/11(火)
③～韓国流パッチワーク～ ボジャギで作る身近な小物	11/14・21・28(月) (全3回) 午前10時～正午	受講料 1,500円 教材費 (2,500円 1,500円)	要申込 抽選 12人	10/18(火)

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

〔申込〕申込期間の午前9時～午後8時に電話または直接窓口で申し込み。日時、受講料などの詳細については、東区体育館にお問い合わせください。※受講料の他に毎回施設利用料が掛かります。一般390円、高校生230円、高齢者（65歳以上）130円。

募集項目	募集内容・教室名	申込日（期間）・備考
12月開講スポーツ教室	【16歳以上の男女対象】卓球（グループレッスン）・テニス（グループレッスン）・ソフトエアロビクス（託児付きコースも有り）・ピラティス&バランスリズム（託児付きコースも有り）・ウェルネスヨガ・SHAPEジャズヒップホップ（経験のある小学6年生以上も受講可。要問い合わせ）・太極拳（入門・初級） 【5歳～7歳対象】キッズヒップホップ	10/24(月)～31(月)

児童会館 <http://www.syaa.jp/>

- タッピーファームスペシャル（栄西・10/11(火)）
- キッズ元町☆オータムフェスタ（元町・10/15(土)午後1時30分～4時）
- おぼけやしき（伏古・10/29(土)午後2時～4時）

毎月、子どもたちが興味を持つような行事をたくさん行っています。詳細については、各館にお問い合わせください。



新生	北8東7	☎711-1339	東苗穂	東苗穂5-2	☎786-3191
栄西	北46東5	☎752-8363	元町	北21東18	☎784-6664
北栄	北30東6	☎711-3755	伏古	伏古10-3	☎782-5620
北光	北18東5	☎753-6353	札苗	東苗穂9-3	☎791-5200
元町南	北16東16	☎785-6148	丘珠たから	北35東23	☎784-8095
ひのまる	北38東9	☎752-1551	丘珠ひばり	北丘珠4-1	☎785-6137
苗穂	苗穂町5	☎711-8433	※全館で中学・高校生の夜間利用可能		





東区ふれあい子どもまつり（平成22年11月）
※右側で子どもたちの対応をしている森村さん

東区子ども会 修了生の会 会長 **もりむら 森村** ゆうか **優佳**さん

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。

今月は東区子ども会修了生の会会長の森村優佳さんを紹介します。

地域と子どもたちの架け橋に

森村さんは、子ども会修了生の経験・力が地域や子どもたちに必要であり、また、進学し、地域活動から離れがちの修了生の再活動の場があれば、その力を生かすことができると思います。昨年、東区子ども会修了生の会を立ち上げました。

会のメンバーは区内の各行事の手伝いや、子どもたちにゲームの進め方を教えるなどの手助けをし、地域と子どもたちの架け橋になるような活動を行っています。

「大学で心理学の観点からのコミュニケーションについて学んでいます。今までの活動の経験が役立っています。貴重な経験をさせていただきました。」

卒業後は、子どもから大人まで、みんなで支えあつていくまちづくりの手助けができればと笑顔で語る森村さん、今後の活動を期待します。



東区イイところ!

東区のスポットを紹介する「東区イイところ!」
今月は『伏古・本町地区』を紹介します。

ふしこ地区センター周辺で聞きました
「お住まいの地区自慢」を教えてください。

絵画サークル
アール伏古の皆さん



札幌軟石でできた旧倉庫を利用したお店がたくさんあります。「昔の札幌」が感じられて素敵ですよ。

斉藤さん



地域で毎日子どもたちの登下校を見守っていることです。私は今年で6年目。みんなと友達になりました。

佐藤さん



100人規模の敬老お食事会ができる会館が4つもあるなど、大きな地区会館がたくさんあることです。

匿名希望さん



伏古公園からパープルロードのウォーキングコース。特に朝は静かですがすがしいですよ。

広告

