



【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

ネットで検索!

●東区民ホームページ [ようこそひがしく](http://www.city.sapporo.jp/higashi/) 検索
<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10時30分〜40分



東区の
出来事を
「声」で
届けます

ご存じですか?

タッピーショップ おてさくば 御手作場

「タッピーショップ御手作場」は、区内の小規模作業所や授産施設などで作られるオリジナル製品を販売している「インターネット上のお店」です。自宅で手軽にお買い物ができます!

のぞいて
みよう

タッピーショップ 検索

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

ポケット
ティッシュを
キレイに収納



- 製品名: ポケットティッシュ入れ
- 価格: 500円
- 施設名: ウィズ工房

かわいい
クマの「針刺し」
です



- 製品名: おはりこくまん
- 価格: 1,200円
- 施設名: ウッディートイズ



柔らかく
手触り最高!
各種サイズ
あります

- 製品名: タオルハンカチ・おしぼり・スポーツタオル
- 価格: 各150・200・850円
- 施設名: 札幌市あかし学園

「バザー」開催します!

「タッピーショップ御手作場」で販売している製品を実際に手に取ってお買い物ができます。

写真は札幌中央郵便局(北6東1)で4月に開催されたバザーの様子



次の
バザーは、
11/26(月)〜28(水)、
東区民センター
(北11東7)で
開催!

10/11〜11/10の ひがしぐの催し



FMさっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)
「東区情報ひろば〜タッピー通信」放送日 (10時30分〜40分)
PO ...「東区 ●」

※本誌「東区版」に掲載している情報から抜粋しています。詳細、その他の情報については東区版4〜7頁をご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
 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「文化祭」を開催します。詳しくは東区版6頁をご覧ください。				10/11 市税の夜間納税相談 P4	12	13 ヒノマール祭 P7
14	15 ・ロビーコンサート P4 ・胃がん・大腸がん検診 P4	16 住民集団健康診査 P4	17 ・一日合同行政相談 P4 ・絵本の読み聞かせの会 P7	18 市税の夜間納税相談 P4	19 おはなし会 P7	20 オータムフェスタ P7
21	22	23	24 ・絵本の読み聞かせの会 P7 ・たのしいおはなし会 P7	25 ・市税の夜間納税相談 P4 ・住民集団健康診査 P4	26	27 ほくほく祭 P7
28 サンデーサロン P5	29 胃がん・大腸がん検診 P4	30	31① P7 ② P7 ③ P7 ①絵本の読み聞かせの会 ②災害時地域支え合い講座 ③はじめてのヨガ	11/1 市税の夜間納税相談 P4	2	3 おはなし会 P7
4 ・東区ふれあい子どもまつり P5 ・リサイクル工作会 P7	5 わらべうたあそび P5	6 ・住民集団健康診査 P4 ・東区健康づくり公開リレー講座① P5	7 ・絵本の読み聞かせの会 P7 ・おもちゃの無料修理 P7	8 市税の夜間納税相談 P4	9	10 ・学生就活支援セミナー P6 ・さつなえまつり P7



困ったときの 地域での支えあい



何か困ったことがあるとき、どこに相談したらよいか分からない、また、身近なところで気軽に相談したいなど、地域の皆さまが安心して暮らせるための取り組みや、身近な相談先を紹介します。

一人暮らしになり生活が不安な方

○高齢の方の見守り活動をしています。



北光地区民生委員・児童委員
まつお まさこ
松尾 正子さん

一人暮らしのお年寄りのお宅を定期的に訪問しています。また、地域の方の相談にも応じており、行政などと調整し解決のお手伝いもしています。相談時にお聞きした内容の守秘は厳密に行っています。

○お互いに支えあう福祉のまちづくり活動をしています。

栄東地区福祉のまち推進センター
よね た のりあき
事務局長 **米田 憲昭さん**

近隣とお付き合いのない高齢者などに、より身近な地域での支えあいや、声掛け活動などを行い、町内会や民生委員による福祉のネットワークを作っています。また、相談室も設置しており、相談者と関係機関との連絡調整も行っています。



○民生委員・児童委員

地域にお住まいの方の暮らしを応援するため国から頼まれているボランティア。専門家ではありませんが、高齢者、障がいのある方、子どものことなど幅広く地域の困り事を皆さんと一緒に考えお手伝いします。

○福祉のまち推進センター

地域の人々による支えあい活動をしています。地域の見守り活動のほか、仲間づくりのためのサロン開催など、さまざまな困り事、悩み事の相談に応じます。

※お問い合わせ先

- ・東区保健福祉課
☎741-2400
- ・東区社会福祉協議会
☎741-6440

マジックショーが行われた
「チェリーランド」の様子



子育てサロンは、東区内26カ所で開催しています。詳しくは、東保健センター健康・子ども課☎712-6331、または東区役所ホームページ http://www.city.sapporo.jp/higashi/toiawase/ko_salon.html で確認してください。

子育て世代の方のために こんな活動もしています

○子育てサロンを開いています。

チェリーランド代表 いわた ようこ
岩田 容子さん

※チェリーランドは、毎週土曜日10時から
元町北27条会館（北27東19）で開催

チェリーランドは、子どもたちを自由に遊ばせ、保護者が後ろで見守る形で行っています。知育遊びとしてシールを使った指先遊びや、季節ごとにイベントなどを開催したりしています。お母さんたちのコミュニケーションの場ともなっています。

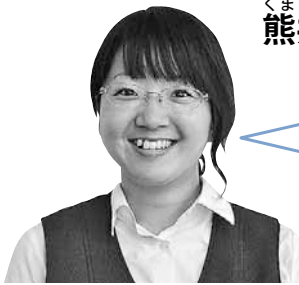


介護保険の手続きについて気軽に相談したい方 認知症予防や介護予防に取り組みたい方

○介護保険についての相談をお受けします。

東区第1地域包括支援センター

熊井 由紀子さん

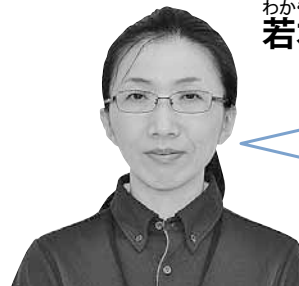


地域のご高齢の方々の総合的な相談拠点です。主に、介護保険サービス利用へのお手伝いや、消費者被害、虐待などのご相談に応じています。

○介護予防教室を開催しています。

介護予防センター栄・丘珠

若本 さおりさん



ご高齢の方々の総合的な相談や、各種介護予防教室の開催、町内会や福祉のまち推進センターなどと連携して、地域の皆さんに介護予防についての知識を広めています。

介護予防教室の様子



①筋力トレーニング



②ラダーウオーキング



③頭の体操中

①と②は栄地区センターで行っている「さんさん健康教室」
③は「すこやか倶楽部」での頭の体操の様子です。



☆地域包括支援センター、介護予防センター

高齢の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護保険や介護予防、認知症、虐待などさまざまな相談をお受けします。

名 称	電話番号	担当地区
東区第1地域包括支援センター	711-4165	北光・北栄・鉄東・苗穂東
東区第2地域包括支援センター	781-8061	札苗・伏古本町・元町
東区第3地域包括支援センター	722-4165	栄西・栄東・丘珠

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	748-8484	栄西
介護予防センター栄・丘珠	786-0030	栄東・丘珠

障がいのことについて相談したい方

○障がいのある方をサポートします。

あさかげ生活支援センター

相談員 南 靖之さん



就労のこと、住居のこと、障がい福祉サービスを受けるための手続きのことなど、普段の生活の中での不安や悩み、困っていることの相談に応じています。一人で悩まずに、まずはお気軽にお電話ください。

☆障がい者相談支援事業所

障がいのある方やその家族の方が身近な地域で相談できる場所です。専門の相談員が、悩み事や困り事の相談をお受けするほか、福祉サービスを受けるための手助けをします。東区には、札幌市から委託を受けた相談室が2カ所あります。お近くの相談室にご連絡ください。

名 称	電話番号	所在
相談室セーボネス	748-3119	北41東15
あさかげ生活支援センター	733-3808	北33東14

※相談を希望される方は、各相談室へ事前に相談日時の確認をお願いします。





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24年9月1日現在の人口・世帯数
人口 257,306人(前月比+9)
世帯数 121,568世帯(前月比+9)

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アスティ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

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17日(水)10時～16時
会場 東区民センター2階「大ホール」。

内容 行政相談、人権相談、交通事故相談、司法書士相談、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。詳細総務企画課広報係

ロビーコンサート

日時 10月15日(月)12時15分～12時45分。

会場 東区民センター1階ロビー。

出演 亀岡幻懂(尺八)、山

東区青少年女相撲大会「秋場所」参加者募集

日時 11月18日(日)9時30分～14時30分(予定)。

会場 東区体育館。
対象 東区にお住まいの小学生。
参加料 無料。
申込 10月15日(月)～31日(水)までに FAX (788) 6355 または Eメール gab@chime.ocn.ne.jp で申し込み。



プレパクラス

日時 11月16日(金)18時30分～20時30分(18時から受け付け開始)。

会場 東保健センター。
対象 平成25年2月～4月に出産予定のご夫婦。

費用・定員 無料。45組(先着順)。

申込 11月2日(金)～9日(金)に市コールセンター ☎(222) 4894 に申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

胃がん・大腸がん検診

日時 ①10月15日(月)、②10月

その他 競技方法などの詳細はお問い合わせください。
詳細 東区相撲連盟(山本) ☎(090) 339511515

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※減免制度あり。

申込 ①10月11日(木)、②10月25日(木)までに電話または直接窓口で申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

市税の夜間納税相談

毎週木曜日(祝日除く)17時15分～20時に夜間納税相談を行っていますので、ご利用ください。

会場・詳細 北部市税事務所(中央区北4西5アスティ

459階) 納税課 ☎(207) 3913

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し、直接会場にお越しください。

詳細 【実施内容について】東保健センター(北10条7) ☎711-3211
【国保、後期高齢者医療の受診券について】
保険年金課 ☎741-2400
※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	16	(火)	丘珠たから児童会館	9時30分～11時
			伏古本町まちづくりセンター	13時30分～15時
10	25	(木)	元村公園会館	13時30分～15時
11	6	(火)	東苗穂福祉会館	9時30分～11時
			伏古記念会館	13時30分～15時



第12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など楽しいイベントがいっぱい！

日時 11/4(日)10時～14時30分。

会場 東区民センター全館。

内容 和太鼓演奏（東苗穂小）、こま回し、縁日コーナー、食品バザーなど。

その他 10/29(月)～11/4(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も開催します。

詳細 東区子ども会育成連合会
☎742-5515

親育ち応援団講座 ひとり立ちできる 子に育てる

小学校入学前のお子さんに対する親の関わり方。

日時 11/22(木)10時～12時。

会場 東区民センター講義室。

対象 就学前のお子さんの保護者。

費用・定員 無料。20人（先着順）。

その他 受講中はお子さんをお預かりします。（要申込。20人先着順）。

申込 10/11(木)～24(水)に市コールセンター☎222-4894に申し込み。

詳細 市教育委員会生涯学習推進課 ☎211-3872

ちあふる・ひがしから

■サンデーサロン

日時 10/28(日)10時～12時。

対象 就学前のお子さんと保護者。

費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください。

■わらべうたあそび

～親子で楽しむわらべ歌あそび～

日時 11/5(月)10時～11時。

対象 1歳～就学前のお子さんと保護者。

費用・定員 無料。20組（先着順）。

申込 10/22(月)10時から電話または直接窓口。

詳細 ちあふる・ひがし
(北9東7 ☎711-7807)

子育て講座 「おしゃべりひろば」

自分のこと、子どものことなど自由に話し合しましょう。

日時 11/15(木)・16(金)

10時～11時30分

(2日間で1コースです)。

会場 東保健センター。

対象 就学前のお子さんの保護者。

費用・定員 無料。10人程度(先着順)。

その他 受講中はお子さんをお預かりします。

申込 10/11(木)～電話で申し込み。

詳細 健康・子ども課子育て支援係
☎712-6331

東区健康づくり公開リレー講座

今年3月に締結した3教育機関と東区の「地域連携協定」を記念して「健康」をテーマにした公開リレー講座（全3回）を開催します。

参加ご希望の方は、直接会場へお越しください。

会場 東区民センター2階 大ホール。

対象・費用 どなたでも参加できます。無料。

内容 ○第1回「音楽の力・生きる力」

11/6(火)10時～12時

講師：関谷正子氏（札幌大谷大学芸術学部音楽学科 教授）

○第2回「食中毒を防ごう～生肉・生レバーはなぜ危険なのか～」

11/13(火)10時～12時

講師：高島郁夫氏（天使大学看護栄養学部栄養学科 教授）

○第3回「アンチエイジング・エクササイズ～加齢に伴う筋量の減少を防ぐ～」

11/20(火)10時～12時

講師：澤田友紀氏（専門学校北海道体育大学校 専任教員）

主催 札幌大谷大学・短期大学部、天使大学、専門学校北海道体育大学校、東区役所

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2400

全3回の講座を

受講した方には、

東区マスコットキャラクター

「タッピー」のグッズを

プレゼント！



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 10/19(金)11時～13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35回東区民文化祭

■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 10/10(水)～12(金)9時～17時（最終日は15時まで）。

【お茶席コーナー】1階ロビー。

日 時 10/10(水)、11(木)11時～14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」、3階「ヤング」。

	10/10(水)	10/11(木)	10/12(金)
10時～12時	囲碁 気功	フォークダンス	着付け(◆) 手編み(★)
13時～15時	コアエクササイズ	書道	アイヌ文様刺繍(※)
15時～17時	文化祭(▲)		

▲事前予約が必要です。当日まで受け付け。◆持参物があります。
★材料費が掛かります。 ※事前予約が必要で材料費が掛かります。

■ほのぼのコンサート 2階「大ホール」

大平まゆみさんと札幌交響楽団員による弦楽四重奏

日 時 10/14(日)18時（開場17時30分）。

区民センター区内各地区センターで入場整理券を配布中！

■東区菊まつり展 2階「大ホール」

日 時 10/25(木)～27(土)9時～17時（最終日は15時まで）。

詳 細 東区民センター ☎742-5500

芸術の秋！ 東区内の文化祭

第21回 ふしこ地区センター文化祭

月	日	曜	内 容	時 間
10	12	(金)	サークル作品展示発表会	12時～16時30分
			ラッキー抽選会	14時から 先着123人
	13	(土)	サークル作品展示発表会	9時30分～16時
			着付け無料体験会	10時30分～15時
			ラッキー抽選会	14時から 先着123人
	14	(日)	サークル舞台発表会	12時～17時10分ごろ
			お楽しみ抽選会	舞台発表終了後～30分程度

詳 細 ふしこ地区センター ☎785-6323

第14回苗穂・本町地区センター文化祭

月	日	曜	内 容	時 間
10	20	(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)	13時30分開演
			サークル作品展示会	10時～17時
			お茶席（無料、先着60人）	10時30分～13時
	21	(日)	サークル作品展示会	10時～15時
			サークル舞台発表会 お楽しみ抽選会	12時～17時
			お茶のセルフサービス	10時～15時

詳 細 苗穂・本町地区センター ☎784-7833

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。

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

〔申込〕①②は申込期間の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み。

③は申込期間の9時～17時に区民センター図書室☎742-8112または直接図書室で申し込み。

〔その他〕②会場は「サッポロビール博物館（北7東9）」。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①学生就活支援セミナー 通信販売業界が目指すもの	11/10(土) 13時30分（受け付け13時）	無料	要申込	10/15(月)～ 〔講師〕宮島和美氏（株式会社ファンケル会長）
②ワイン入門講座 2012ボージョレ・ヌーボー編	11/15(木)14時～16時	受講料 2,800円	要申込 先 着 14人	10/23(火)〔対象〕20歳以上
③ヨムくんはっぴょうかい	12/20(木)～H25年1/20(日)	無料	直接会場	10/15(月)～〔その他〕図書室で配布している「読書ノート」の発表

広告

自転車に乗りながらの携帯電話の使用は大変危険です。絶対にやめましょう。



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	10/17・24・31・11/7(水) 15時～15時40分ころ	無料	直接会場	〔対象〕 幼児以上 (幼児は保護者同伴)

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

〔申込〕 申込日の9時～17時に電話で受け付け。②③は翌日9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選。受講が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〕 「エアロ★キックボクササイズ」「健康クッキング」「漬物作り入門」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災害時地域支え合い講座	10/31(水)10時～11時30分	無料	要申込 先着 20人	10/12(金)〔その他〕 終了証として災害用ホイッスルをお渡しします
②【心理学講座】ママ友倍増★人付き合いレッスン	11/12・26・12/10(月) (全3回) 10時～12時	受講料 2,000円 教材費 300円	要申込 抽選 12人	10/17(水)
③心と体をすこやかにするベビーヨガマッサージ	11/17・12/1・8(土) (全3回) 10時30分～12時	受講料 1,800円	要申込 抽選 10組(20人)	10/17(水)〔対象〕 2～6カ月のお子さんと保護者

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〕 ①②③は申込日の10時～17時に電話または窓口で受け付け。翌日9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選。受講が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〕 「たのしいおはなし会」(10/24(水)11時～)を開催。直接会場へお越しください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①基礎から学ぶ実践メイクレッスン ～ベースメイク・眉&アイメイクのコツ～	11/15・22・29(木) (全3回) 10時～12時	教材費 2,100円	要申込 抽選 10人	10/16(火)
②手打ちそば入門	11/17(土) 午前の部10時～12時 午後の部13時30分～15時30分	受講料 900円 材料費 300円	要申込 抽選 各12人	10/16(火)
③初心者のためのパソコン講座 ～基本操作をゆっくり学ぼう～	11/26・28・30・12/3・5・7 (月・水・金) (全6回) 10時～12時	受講料 5,700円 (テキスト代含む)	要申込 抽選 15人	10/31(水)

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

〔申込〕 申込日に図書館カウンターにて受け付け。
〔その他〕 ①ゴム動力ペットボトルカー、クルクルレインボウのいずれかを作ります。
「おはなし会」(10/19(金)、11/3(祝)11時～)「おもちゃの無料修理」(11/7(水)13時～16時)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
はじめてのヨガ～心も体も柔軟に	10/31(水)13時～14時30分	無料	要申込 先着 8人	10/17(水)〔対象〕 20歳以上
①リサイクル工作会	11/4(日)13時～16時	無料	要申込 先着 20人	10/20(土)〔対象〕 小学生以上
ブックカバー掛け方講座	11/11(日)14時～15時	無料	要申込 先着 10人	10/28(日)〔その他〕 ブックカバーを掛けたい本を持参

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

〔申込〕 申込期間内の9時～20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。
※受講料のほかに毎回施設利用料が掛かります(一般390円、高齢者(65歳以上)130円、高校生230円)。

募集項目	募集内容・教室名	申込日(期間)・備考
11月開講 スポーツ教室	【一般男女(16歳以上)】卓球(グループレッスン)、ソフトエアロビクス、ピラティス&バランスリズムミック、SHAPEジャズヒップホップ、太極拳など 【5～7歳】キッズヒップホップ	11/5(月)～11/11(日)

児童会館

<http://www.syaa.jp/>

○ヒノマル祭

(ひのまる・10/13(土)13時45分～16時)

○オータムフェスタ

(元町・10/20(土)13時30分～15時30分)

○ほくほく祭

(北栄・10/27(土)13時30分～15時30分)

○さつなえまつり

(札幌・11/10(土)13時30分～15時30分)

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	札幌	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		





- ① 光ファクトリーの各種「ピクルス」
② 東区民センターで毎月末に開催されるバザー

社会福祉法人さっぽろひかり福祉会 小ばやし まさみ
光ファクトリー所長
タッピーショップ御手場代表 **小林 昌美** さん

**魅力ある商品を
多くの人のお手元へ**

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月はタッピーショップ御手場代表の小林昌美さんをご紹介します。

小林さんは、東区内の授産施設や小規模作業所で作られる食品・木工品などをインターネットショップ「タッピーショップ御手場」と市内各所で行われるバザーで販売しています。

また、道産小麦などの材料にこだわった各種パンも、販売店がある地域住民の方から好評です。

「商品を購入したお客さまから、『買って良かった』『がんばってください』というお手紙やメールをいただき、その言葉を、商品を作った方々へ伝えて喜んでもらえることが、一番うれしいです。」

今後、魅力ある商品を作り、お客さまが授産施設や小規模作業所に関心を持っていただけるように、どんな情報発信していきたいです」と笑顔で語る小林さん、今後のご活躍を期待します。



**いきいき!!タッピー健康ライフ
～秋の健康メモ～**

秋の気配が一日ごとに深まるこの時期、食欲の秋ならではの健康に関するトピックスをご紹介します。

食事バランスで生活習慣病予防

毒キノコにはご注意を!!

■キノコによる食中毒予防には、確実に食用キノコと判断できるものだけを採用することが大事です。



■以下の「キノコの迷信」は科学的根拠のない俗説です。これらの説は全て誤りです。信じないでください。

- ① 縦によく裂けるキノコは食べられる。
- ② 地味なキノコは食べられる。
- ③ 虫に食われていれば食べられる。
- ④ 匂いが良ければ食べられる。
- ⑤ ナスと一緒に煮れば食べられる。

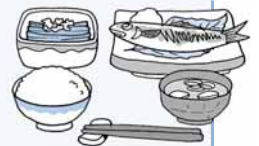
誤った
情報です。
ご注意ください!!



■食べて体に異常を感じた場合は、速やかに医療機関で診察を受けてください。また食べ残しを持参し、症状を医師に説明してください。

詳細：健康・子ども課生活衛生係 ☎711-3211

実りの秋、おいしい食べ物がたくさんありますが、バランスの取れた食事と適度な運動を心掛けましょう。



食習慣の改善で内臓脂肪の蓄積を防げます。

① 1日3回きちんと食べ、間食を控える。

→ 欠食や不規則な食事は脂肪をためやすい体にします。

② 野菜のおかずは1日に350g以上、1日5皿を目安に食べる。

→ ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。

③ 食事は「腹八分目」、よくかむ。

→ よくかむことで、脳の満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。

④ 砂糖や脂肪分を取り過ぎない。

→ 取り過ぎは体脂肪の増加につながります。

