



【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
☎741-2414 FAX742-4762
E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

ネットで検索!

●東区民ホームページ 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

心も体も暖まろう! **健康づくりフェスティバルを**
ウォーム **開催します**
シェア

東区の健康づくり活動の紹介と、交流を図ることを目的としたイベントです。
健康について、頭や体を動かしながら楽しく学んでみませんか。

詳細: 東区健康・子ども課 ☎711-3211



日時・会場 2月21日(木)13時15分〜16時。東区民センター 2階大ホール。
対象・参加料 どなたでも参加できます。無料。
主催 東区健康づくり連絡協議会・天使大学・札幌大谷大学・専門学校北海道体育大学校・東区役所
内容 「健康講話〜知っていますか?加齢に伴う目の病気」、「食欲を高める食卓の工夫〜目からおいしく」、「座ってできるストレッチ」、「音楽療法〜音・音楽の楽しみ」など。そのほか、根菜スープの無料提供もあります。



「健康づくりフェスティバル」は、区内の教育機関と連携して実施する事業です。教育機関と区役所の連携については、東区版2・3ページをご覧ください。

※写真は、昨年3月に行われた健康づくりフェスティバルの様子

2/11〜3/10の

ひがしくの催し



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)
…「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1・4〜7 ☎をご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
	2/11 みんなで暖まろう! ぽかぽかウォームシェア P5	12 乳幼児の読み聞かせ P7	13 絵本の読み聞かせの会 P7 たのしいおはなし会 P7	14 市税の夜間納税相談 P4	15 おはなし会 P6	16 子育てサロンサタデー P7
17	18 ロビーコンサート P4 胃がん・大腸がん検診 P4	19	20 おもちゃの無料修理 P6 絵本の読み聞かせの会 P7	21 ① P4 ② P4 ③ P7 健康づくりフェスティバル P1 ①一日ハローワーク ②市税の夜間納税相談 ③ヘルスアップフェア健康講話	22 レインボーカップ「スリッパとばし」 P7	23 お話の扉(朗読) P7 サタデーサロン「ぬくもり」 P7
24 コミュニティマーケットin東区(COME) P6 サンデーサロン P7 津軽三味線演奏会 P7	25	26	27 絵本の読み聞かせの会 P7 たのしいおはなし会 P7	28 市税の夜間納税相談 P4	3/1	2 こどもロボット教室① P7
3 こどもロボット教室② P7	4 パソコン講座(3/15(金)まで。全6回) P7	5 プレマクッキング P4 ごっくんもぐもぐ P7	6 絵本の読み聞かせの会 P7	7 市税の夜間納税相談 P4 ヘルスアップフェア健康講話 P7	8	9 はじめての遺言書 P7 春休み子ども劇場 P7
10						



「地域連携協定」に基づき一年を通して、区と教育機関がさまざまな連携事業を行っています。その一部をご紹介します。



教育機関と

連携した地域の

まちづくり

札幌大谷大学・ 札幌大谷大学短期大学部



「にこにこおんがくたい」による演奏

北光ピカピカ子育てフェアで、地域の方と一緒に子どもたちのお世話をしたり、演奏をしたり、イベントを盛り上げました。



札幌黄ロゴマーク

札幌黄
さつぼろき

学生が考案した札幌黄のロゴマーク。このマークは、東区の特産物の札幌黄のPRに一役買っています。

天使大学



アイスクリームを作っています

東区食育フェア「もっと、もっと牛乳・乳製品！」で、学生が親子と共にバター・アイスクリームを作りました。子どもたちは作ったアイスクリームをおいしそうに食べていました。



札幌黄入りスコーンを作っています

たまねぎフェスタの会場で、学生によるたまねぎ料理教室を行いました。明るくて優しい先生たちの教室は、参加した親子に大好評でした。

専門学校 北海道体育大学校



敬老お食事会

伏古本町福祉のまち推進センターが開催した「敬老お食事会」で、学生が運営スタッフとして参加し、地域の高齢者と交流を深めました。



みんなでストレッチ体操

東区さわやか健康まつりで、イベント参加者へストレッチ体操を教えました。準備体操や整理体操として、けが予防に役立ちました。

東区では、区内の教育機関と区役所が連携することで、それぞれの教育機関が持つ専門知識や学生の若い力を地域のまちづくりの活性化に生かしていこうと、札幌大谷大学・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と『地域連携協定』を結んでいます。



東区健康づくり公開リレー講座開催!!

「地域連携協定」の締結を記念して、『健康』をテーマに3教育機関の講師がリレー方式で3回の講座を開催しました。

1回目「音楽の力・生きる力」(11月6日開催)

札幌大谷大学芸術学部音楽学科の関谷 正子教授が音楽がもたらす作用について講義を行った後、来場者と「ふじの山」と「一月一日」の同時唱や交互唱などを行いました。

2回目「食中毒を防ごう～生肉・生レバーはなぜ危険なのか～」(11月13日開催)

天使大学看護栄養学部栄養学科の高島 郁夫教授がユッケやレバーなどにより発生した食中毒の事例を挙げながら食中毒の原因となる菌の説明や、食品衛生に関わる基礎知識などについて講義を行いました。

3回目「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月20日開催)

専門学校北海道体育大学の澤田 友紀専任教員が筋量の低下が引き起こすリスクや、筋量を維持・向上させるエクササイズとその効果について講義を行った後、学生が補助に入りながら来場者と一緒に運動を行いました。

会場：東区民センター2階大ホール

第1回「音楽の力・生きる力」の様子



東区と各校の活動紹介コーナー



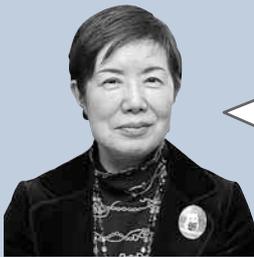
毎回、区と3校の資料を展示しました。来場者は熱心に展示物を眺めていました

来場者は、「講座の内容を町内会の集いで活用できないか参考にしたい」「最後まで楽しく受講できました」など笑顔で話していました。

この講座は、受講者に大好評だったので今年も開催予定です。



教育機関にとっての連携事業の意義や、将来に向けた展望について、3校の代表に聞きました。



天使大学
まるやま ともこ
丸山 知子学長

大学には人的、知的財産がありますので、東区の皆さんのためにお役に立てればという考えで連携事業に参加しています。学生たちにとっても学校で学んだことを、地域に発信する貴重な機会になっていると思います。今後は、学校から地域に貢献できるアイデアをもっと積極的に出していき、東区の活性化に協力していければと思います。



札幌大谷大学・
札幌大谷大学短期大学部
いわき たかのり
巖城 孝憲学長

東区との連携事業で、学生たちが学外に出て、地域の人々との出会いの中で多くのことを学び、吸収していることは、大変喜ばしいことだと思います。また、地域の中で経験したことは、学生たちの大きな財産になっていると思います。今後も、先生や学生たちと一緒に東区の企画に積極的に参加し、地域社会に関わっていきたいと思っています。

学園自体が地域の人材づくりに取り組んでいますので、学生の段階から地域に結び付くような活動に参加できるのは、非常に良い教材になっています。学生を見ていると、ボランティアを通じコミュニケーション能力などが高まっていると感じます。今後も、地域の方々にわれわれの専門性を生かした情報、ノウハウを提供し、地域の健康づくりの担い手になればと思います。



専門学校
北海道体育大学校
しんむら おさむ
新村 治校長

これからも、各校の皆さんと協力して、東区のまちづくり事業を行っていきます。



お知らせ広場



東区マスコットキャラクター「タッピー」

2月11日～3月10日

平成25年1月1日現在の人口・世帯数
人口 257,580人(前月比-32)
世帯数 121,960世帯(前月比-29)

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
- 札幌 ☎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。

ロビーコンサート

ジャズの演奏を楽しみませんか。



日時 2月18日(月)12時15分～45分。

会場 東区民センター。
出演 秋元恵理子、釜鈴徹。
曲目 「フライ・ミー・トゥ・ザ・ムーン」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 ☎(741) 2429

プレママクッキング

日時 3月5日(火)10時～13時
会場 東保健センター。

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 2月25日(月)の17時まで
に電話で申し込み。
詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(711) 3211

東区フ라운드ゴルフ大会

未経験の方には指導します。奮ってご参加ください。

日時 3月21日(木)受け付け11時30分～12時15分、スタート12時30分。
会場 つどいむ(栄町885番地1)。

対象 東区にお住まいの方。
内容 8ホール2ラウンド
(全16ホール)を行います。
参加料 500円。

定員 144人(先着順)。

その他 用具はお貸しします。

申込・詳細 2月25日(月)～3月8日(金)に市コールセンター ☎(222) 4894 に申し込み。
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(741) 2429

一日ハローワーク

ハローワークと札幌市が共同で職業相談・紹介、住居・生活相談を行います。心の健康、多重債務に関する相談コーナーも開設します。

日時 2月21日(木)10時～16時
会場 東区民センター13階視聴覚室。
対象 求職中の方。
詳細 経済局雇用推進課 ☎(211) 2278

胃がん・大腸がん検診

日時 2月18日(月)(受付時間は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※減免制度あり。
申込 2月13日(水)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)に夜間納税相談を行っています。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アステイ45 9階) 納税課 ☎(207) 3913

障がい者交通費助成の年度更新

平成25年度分(4月1日から利用可)の福祉タクシー利用券、福祉自動車燃料助成券、福祉乗車証などの更新受け付けを開始します。

重度障がい者、中度障がい者の区分ごとの受付開始日、手続きに必要な持ち物については、本誌27ページでご確認ください。

受付窓口は、東区役所 2階25番窓口です。東区民センターのエレベーターをご利用ください。

受付開始日からの数日間は、窓口の混雑が予想されます。ご了承ください。

※区役所の駐車場が大変混雑しています。公共交通機関でお越しください。

詳細 保健福祉課給付事務係 ☎741-2462



除雪作業に関するお問い合わせは 各地区の除雪センターへ

- 西地区** ☎781-9515
栄町885-1
つど一む駐車場内
- 東地区** ☎781-5213
丘珠町584-2
サッポロさとらんど内
- 南地区** ☎781-5281
伏古1-2
伏古公園管理事務所



子育て情報室 「タッピールーム」

子育て情報を得たり、相談できるスペースです。お気軽にご利用ください。

- 子育てに関する情報提供
- 絵本、育児書の閲覧と貸し出し
- 手作りおもちゃの紹介
- 保育士による子育てに関する相談
- 子育てサークルやボランティア活動の紹介

会場 東保健センター1階
子育て支援係事務室内

利用時間 8時45分～17時15分
(土・日曜、祝日、年末年始除く)。

詳細 健康・子ども課子育て支援係
☎712-6331

みんなで暖まろう！ ぽかぽかウォームシェア

入場無料

会場 東区民センター2階大ホール
日時 2/11(祝)

★9時～12時

卓球・バドミントン開放。

★13時～14時

こども映画会

「アンパンマンまじよのくにへ」ほか。

★14時30分～17時

多目的シェア

お客様のプレイスペースや休憩スペース。

★18時～20時30分

フリースペースシェア(球技は卓球のみ可)
どなたでも自由に使用いただけます。

詳細 東区民センター ☎742-5500



児童クラブ・児童育成会のご案内

■児童クラブ開設の児童会館

会館名	所在地	電話番号
新生	北8東7	711-1339
栄西	北46東5	752-8363
北栄	北30東6	711-3755
北光	北18東5	753-6353
元町南	北16東16	785-6148
ひのまる	北38東9	752-1551
苗穂	苗穂町5	711-8433
東苗穂	東苗穂5-2	786-3191
元町	北21東18	784-6664
札苗	東苗穂9-3	791-5200
丘珠たから	北35東23	784-8095
丘珠ひばり	北丘珠4-1	785-6137
★札苗小	東苗穂7-2	781-2818
★苗穂小	北9東13	731-5977
★中沼小	中沼町73-10	790-4733
★北園小	北25東4	876-8010
★元町小	北25東17	788-4040
★栄西小	北39東4	768-8883
★東光小	本町2-1	374-7744
★栄小	北42東10	594-8153
★栄東小	北46東13 (4月開設予定)	

★は小学校内に開設しているミニ児童会館

■民間施設児童育成会

会館名	所在地	電話番号
あおぞらクラブ(児)	北25東19	782-7736
ひまわり子供(児)	北28東13	722-4660
栄町レインボー(児)	北42東14	753-6503
かすたねっとクラブ(児)	北46東15	751-4000
飛行船(児)	北49東8	722-6356
ふうせんクラブ(児)	伏古2-5	783-1825
伏古わんぱくクラブ	伏古10-3	784-0375
もりもり元気クラブ(児)	伏古11-2	782-6145
丘珠わんぱくクラブ	北丘珠1-2	782-5956
東苗穂北風クラブ(児)	東苗穂13-3	791-6345

(児)は児童育成会の略

留守家庭のお子さんのために、児童クラブなどを開設しています。詳しくは本誌24ページをご覧ください。東区以外の施設については、子ども企画課へお問い合わせください。



詳細

子ども未来局子ども企画課 ☎211-2982



税の申告受け付けが始まります

市・道民税の申告

- ① 北部市税事務所（中央区北4西5アスティ45 9階）
3/1(金)～15(金) 8時45分～17時15分。
※土・日曜日を除く。
- ② 篠路出張所（北区篠路4-7）2階
2/27(水)～3/1(金) 9時30分～16時30分。
- ③ 札幌サンプラザ（北区北24西5）1階ロビー
3/4(月)～8(金) 9時～17時15分。
- ④ 東区民センター 3階視聴覚室
3/11(月)～13(水) 9時～17時15分。
- ⑤ 東区役所 1階第4会議室
3/14(木)、15(金) 8時45分～17時15分。
詳細 北部市税事務所市民税課 ☎207-3914

所得税の申告

- 期間 2/18(月)～3/15(金) 9時～17時。
※土・日曜日を除く。ただし、2/24(日)、3/3(日)は
相談・受け付けを行います。
- 会場 札幌北税務署（北区北31西7）。
- 詳細 札幌北税務署（電話相談センター） ☎707-5111

所得税の還付申告 (給与所得者・年金受給者のみ)

- 期間 1/29(火)～2/28(木) 9時30分～16時。
※土・日曜日、祝日、2/12(火)、25(月)を除く。
- 会場 教育文化会館（中央区北1西13）。
- 詳細 札幌北税務署（電話相談センター） ☎707-5111

※所得税の還付申告は、東区役所および周辺では行っていません。本誌28頁も併せてご覧ください。

東老人福祉センター「定員制講座」募集

- 会場 東老人福祉センター（北41東14）。
- 対象 60歳以上の初心者で4月から1年間受講できる方。
- 受講料 無料（教材費は実費負担）。
- 申込 2/12(火)～22(金) 9時30分～15時に、年齢を証明できるものを持
参、本人が直接窓口で申し込み（多数時2/28(木)抽選）。
- 詳細 東老人福祉センター ☎741-1000

講座名	受講日	時間	定員
編み物	第1・3(月)	10時～12時	20人
オカリナ	第2・4(月)	10時30分～12時	15人
皮革工芸	第1・2・3(月)	10時～12時	12人
書道	第1・2・3(火)	10時～12時	20人
ペン習字	第1・2・3(水)	13時～15時	20人
木彫	第1・2・3(木)	10時～12時	12人
絵手紙	第2・4(木)	10時～12時	20人

イン東区 (COME) コミュニティマーケット 開催!

東区を中心に、福祉・文化・国際交流などの活動を行う団体の皆さんが、日頃の活動内容を楽しく紹介するイベントです。

- 日時 2/24(日)11時～17時。
- 会場 アリオ札幌（北7東9）。
- 内容

【展示・体験ブース】

工作体験や琵琶の演奏体験など。

【ステージ発表】

ゴスペルやフラダンス、琴の演奏など。

- 詳細 地域振興課まちづくり調整担当
☎741-2429

みんなで遊びに来てね!



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/gyoji/motomati/motomati.html>

〔その他〕「おはなし会「まいごのころわん」(2/15(金)11時～)」を開催。
2/1(金)～12(火)蔵書一斉点検、13(水)は定例休館日のためお休みです。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
おもちゃの無料修理	2/20(水)13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参

広告



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〕①申込開始日の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	2/24(日)10時～12時	無料	直接会場	〔対象〕就学前のお子さんと保護者
①ごっくんもぐもぐ 5～8カ月ころの離乳の進め方	3/5(火)14時～15時	無料	要申込 先着 10組	2/19(火)～〔対象〕離乳前半のお子さんと保護者

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〕①東区民センター、大丸プレイガイドで入場券販売中。

②往復はがきで申し込み。氏名・保護者名・学年・住所・電話番号を記入し、東区民センター（北11条東7丁目）宛てに送付。

〔その他〕②ノートパソコン（OSがWindows XP以降のもの）を持参していただきます。ロボットは持ち帰りできます。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①新田親子 津軽三味線演奏会 ～絆～Part 2	2/24(日) 14時（開場13時30分）	入場料 800円	250人	〔出演〕新田親子（新田弘志・昌弘）
②こどもロボット教室（全2回）	①3/2(土)13時～17時 ②3/3(日)10時～16時（昼食持参）	受講料 1,000円 教材費 8,800円	要申込 抽選 16人	2/18(月)必着 〔対象〕マウス操作ができる小学4～6年生

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	2/13・20・27・3/6(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〕①申込日の9時～17時に電話で受け付け、翌日9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選、結果は電話で通知。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〕①関数とデータ管理（集計・抽出）など、実務に役立つ講座内容です。

「乳幼児の読み聞かせ（2/12(火)11時～）」を開催。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
お話の扉（朗読） 芥川龍之介「トロッコ」ほか	2/23(土)11時～12時	無料	直接会場	〔対象〕小学生以上
①パソコン講座 エクセルスキルアップ	3/4～15(月)・(水)・(金)（全6回） 18時30分～20時30分	受講料 3,500円 教材費 2,000円	要申込 抽選 10人	2/12(火)〔対象〕文字入力とマウス操作に慣れた方

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申込日の10時～17時に電話または窓口で受け付け。

〔その他〕「たのしいおはなし会（2/13、27(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
ヘルスアップフェア健康講話 ①「ふまねっと」を体験しよう！ ②シニアが受けたい健診のあれこれ	①2/21(木)14時～15時 ②3/7(木)14時～15時	無料	要申込	募集中 ①勤医協中央病院派遣指導員 ②札幌厚生病院保健師
③はじめての遺言書 ～遺言書と相続と エンディングノートのお話	3/9(土)13時30分～15時30分	無料	要申込 先着 12人	2/13(水)～
春休み子ども劇場 ～ファミリーコンサートや 人形劇など～	3/9(土)13時30分～15時 (開場13時)	無料	直接会場 100人	〔対象〕幼児～小学生 (幼児は保護者同伴) 〔持ち物〕くつ袋

児童会館 <http://www.syaa.jp/>

○子育てサロンサタデー

(ひのまる・2/16(土)10時～11時30分)

○レインボーカップ「スリッパとぼし」

(元町南・2/22(金)15時30分～16時)

○サタデーサロン「ぬくもり」

(栄西・2/23(土)10時～11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		





札幌東交通安全協会 かわひがしみのる
会長 川東 實 さん



①授与された「藍綬褒章」を手にした川東さん



②苗穂地区交通安全運動～旗波作戦～での川東さん

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は札幌東交通安全協会会長の川東實さんをご紹介します。

地域の交通安全を 見守って半世紀

苗穂地区で生まれ育った川東さんは、昭和35年から交通安全指導員として53年間、子どもたちや高齢者を見守ってきました。

子どもたちが安全に登下校できるように通学路での誘導や交通指導、そして春・夏・秋・冬の交通安全運動期間における街頭啓発など、行ってきた活動は多岐にわたります。

昨年11月には、半世紀にわたる交通安全指導の活動を内閣府より表彰され「藍綬褒章」を授与されました。

「交通安全指導をしていると、通学中の子どもたちからあいさつを受けたりうれしいこともあります。町内会の方々の長年におけるご協力もあり、苗穂地区では15年以上、交通死亡事故は起きておりません。今後も引き続き交通事故が起きないように、地域全体で取り組んでいきたいです」と笑顔で語る川東さん、今後とも活躍を期待します。

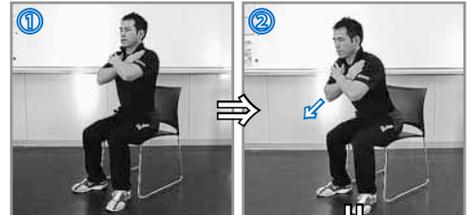


いきいき!!タッピー健康ライフ
～冬の運動不足を解消しよう!～

寒さが厳しい冬の季節、家にこもりがちですね。専門学校北海道体育大学校 澤田 友紀先生に冬の運動不足解消について、お話を伺いました。



【椅子を用いたスクワット運動】



★どどがポイント!!

エクササイズはゆっくり、「ややきつい」と思うくらいの回数を行う。(目安は10～20回程度を1～3セット)これを週2～3回行います。



◆運動不足は、転倒や体調を崩す原因にも。

冬期間は積雪やツルツル路面のため、外出が控えめになり運動不足になりがちです。それによって筋力が低下すると、転倒や糖尿病のリスクが高くなる恐れがあります。

◆大きな筋肉を動かしましょう!

今回紹介するエクササイズでは、ももの大腿四頭筋、お尻の大臀筋を動かすことにより代謝が上がり、歩行時や日常生活で必要な筋肉を鍛えることができます。

◆エクササイズを実践してみましょう!

【椅子を用いたスクワット運動】

- 1) 椅子の座面半分ほどに座り、足を肩幅程度に開きます。つま先は若干外側に向けて、体の前で腕を組みます。胸を張って背すじを真っすぐにします。(※写真①)
- 2) 体を若干前方に倒し、息を吐きながら足の裏全体で地面を押すように、椅子から立ち上がります。またこの時に、膝とつま先が同じ方向になるように立ち上がります。(※写真②、③)
- 3) 息を吸いながらゆっくりと椅子に座り、動作を繰り返します。

