



区民の
ページ

2013年
8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
☎741-2414 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

平成25年7月1日現在の人口・世帯数
人口：258,636人 (前月比+8)
世帯数：123,392世帯 (前月比+83)



ひがしくアルバム

第14回東区さわやか健康まつり



7月13日(土)〜モエレ沼公園〜

区内10連合町内会対抗の「むかで競争」や元Jリーガーの皆田さんによるサッカー教室など、約2,800人の区民が交流、親睦を深めながら、楽しく健康づくりをしました。

第12回地域ふれあいコンサート



7月6日(土)〜伏古小学校〜

札幌吹奏楽団や東栄中学校吹奏楽部の演奏のほか、伏古小学校4年生がリコーダーで「エーデルワイス」などを披露しました。札幌吹奏楽団と東栄中学校吹奏楽部の合同演奏もあり、一流の音色と子どもたちの堂々とした演奏を、地域住民ら約350人が楽しみました。

東消防団消防総合訓練大会



6月29日(土)〜つどいむ〜

消防団員258人が規律訓練や放水応急処置などの警防技術訓練を行ったほか、東区少年消防クラブ員がロープ結索訓練を行いました。



いっしょに考えませんか？

「地域防災」のこと

9月1日は
防災の日です。



東区の「声かけあい、支えあう、安心安全なまちづくり区民協議会防災部会」が作成した「東区地域防災活動手順書」と「タッピーと考える防災入門」という2つのパンフレットが完成しました。防災の日（9月1日）をきっかけに、このパンフレットを活用して「地域防災」について考えてみませんか？（※パンフレットは区役所窓口やまちづくりセンターで配布しています）

【詳細】 総務企画課地域安全担当係 ☎741-2409

「東区地域防災活動手順書」とは？

地震や風水害などの災害時に、個人や家族・地域がとるべき行動についての手順を分かりやすくまとめたパンフレットです。防災に関するコラムも充実しています。



【地域・組織の行動（共助）】

- ◆緊急地震速報（数秒～数十秒）
※震源地に近い場合、間に合わないこともあります。

◆地震発生!!

- ・安全な場所へ移動
- ・出火防止



◆ゆれがおさまってから（数分～数時間後）

- (1)出火防止・消火活動
 - ・家族や自主防災組織による初期消火
- (2)救出・救護活動
 - ・地域で協力して救出・救護
 - ・消防署等へ連絡



◆ゆれがおさまってから（半日～数日後）

- (3)自主防災組織による情報収集・伝達活動
 - ・地域の情報収集・区対策本部への伝達
- (4)避難支援活動
 - ・避難を呼びかけ誘導・移動支援
- (5)避難場所での活動
 - ・集まった人たちで運営組織をつくり、役割分担



町内会や自主防災組織で行う訓練や研修会にご活用ください。



「タッピーと考える防災入門」とは？

「防災って何？」、「災害が起こったら何をすればいいの？」などの疑問について、タッピーと一緒に学べるパンフレットです。

川柳風の五・七・五のフレーズで「身を守る」・「助けあう」・「備える」ことを分かりやすく紹介しています。

①まずは「身を守る」

「あらしなら
むやみに出かけず
家において」

強い風で物が飛んでくることもあります。道路に水があふれていると、穴があいていてもわかりません。冠水した道路の走行は自動車が故障する可能性があるので避けましょう。



思わぬ事故やけがにあわないよう、むやみに出かけることが大切です。

ここに掲載しているのは、ほんの一部で、他にもたくさん学べることが載っています。ぜひ一度お読みください。



②「助けあう」こと

「大丈夫？」



まわりに声かけ
早めの避難」

風水害では、天候の悪化が見込まれ、大雨などで浸水の被害の恐れがある

ときは、早めに避難しましょう。そのときには、となり近所に声をかけましょう。地震のときにも、被害のようすや、けががないか、となり近所にも声をかけましょう。

③「備える」ことが大切

「訓練が

いざというとき

役に立つ」



地域の防災訓練に参加して、避難の時の行動や自分で身を守る方法、となり近所で助けあう方法などを身につけておきましょう。また、ご近所のみなさんとつながりを深め、地域の防災力をアップしましょう。

東区防災訓練を実施します

【日時】 9月3日(火) 9時～12時。

【場所】 開成小学校グラウンドおよび体育館
※荒天の場合は体育館のみで実施
(東区北21条東21丁目)。

【その他】 学校には駐車できません。
お越しの際には公共交通機関をご利用ください。なお、学校周辺の路上駐車はご遠慮ください。

【詳細】 総務企画課地域安全担当係
☎741-2409

東区では、防災意識の向上と災害時における各機関の相互協力体制を強化するため、毎年防災訓練を行っています。今年は開成小学校で実施しますので、ぜひご参加ください(事前の参加申し込みは不要です)。



■AED(自動体外式除細動器)の取り扱い訓練



■避難場所開設・運営訓練
※写真は昨年の様子です。



東区役所関連

東区役所 (北11東7) ☎741-2400
 東区土木センター (北33東18) ☎781-3521
 東保健センター (北10東7) ☎711-3211
 北部市税事務所 (中央区北4西5アスティ45 9階) ☎207-3912
 東消防署 (北24東17) ☎781-2100
 東清掃事務所 (丘珠町873-1) ☎781-6653
 8月11日からの内容を掲載しています

まちづくりセンター

鉄東 (北9東5) ☎721-3105
 北光 (北18東5) ☎721-1271
 北栄 (北25東7) ☎721-6336
 栄西 (北42東4) ☎752-9536
 栄東 (北41東14) ☎711-2203
 元町 (北20東20) ☎781-5375
 伏古本町 (伏古3-3) ☎784-5534
 丘珠 (丘珠町183-2) ☎781-4283
 札苗 (東苗穂7-2) ☎783-3608
 苗穂東 (苗穂町3) ☎742-4427



イラストレーションをしないよう、ゆとりを持って出掛け、スピードダウンを心掛けましょう。

駐車場一部閉鎖のお知らせ

東区役所、東区民センターの耐震改修工事に伴い、平成26年2月28日(金)までの間、駐車場の一部を閉鎖します。

駐車場の混雑が予想されますので、お越しの際はできるだけ公共交通機関のご利用をお願いします。
 詳細総務企画課庶務係 ☎(741) 2409

ロビーコンサート

日時 8月19日(月)12時15分～45分。

会場 東区民センター。出演 笠井尚貴(ビブラフォーン)、ストリートオルガン、竹内さつき(マリンバ)。曲名 パリの空の下ほか。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

東区民登山会

参加者募集

日時 9月21日(土)7時～17時30分。

集合場所 東区民センター1階ロビー。行先 樽前山(西山経由)の周

回コース)と丸駒温泉。対象区内にお住まいの小学生以上で登山に自信のある健康な方。ハイキングではありません。

費用 一般(中学生以上)3千円、小学生2千500円(バス代・保険料・入浴料)。定員 40人(先着順)。

申込 9月6日(金)9時から東区民センター1階事務室隣の「特設受付」で、費用とともに申し込み。つり銭の無いようにお願いします。詳細地域振興課地域活動担当 ☎(741) 2429

胃がん・大腸がん検診

日時 ①8月19日(月)、②9月9日(月)(受付時間は8時45分～10時)。

会場 東保健センター。対象 東区にお住まいで、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 ①は8月14日(水)までに、②は9月4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

ヘルスクエア講座

糖尿病予防の「コツ」をお伝えします。

日程 8月29日(木)10時～12時・30日(金)10時～13時・9月18日(水)12時30分～14時・10月29日(火)10時～12時。

会場 東保健センター。内容 講話、身体測定、運動実践、調理実習など。

対象 東区にお住まいの40歳以上、4日間参加可能な方。定員 20人(先着順)。
 申込 8月12日(月)～23日(金)の9時～17時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

児童扶養手当現況届

児童扶養手当を受給されている方は、8月30日(金)までに現況届を提出してください。8月15日(木)、16日(金)、19日(月)～21日(水)は19時まで受付時間を延長します。詳細保健福祉課福祉助成係 ☎(741) 2461

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。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45 9階) 納税課 ☎(207) 3913

おてさくぼ タッピーショップ御手作場

『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。自宅ですぐにお買い物ができます。ぜひご利用ください。

タッピーショップ 検索 <http://www.tappishop-otesakuba.com/>

～心のこもった商品をお届けします～



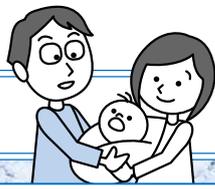
●製品名: 知床鶏手造り スモークチキン
 ●価格: 340円(レッグ1本)
 ●施設名: ライズホーム道



●製品名: いんかがめざめた ビクルス(じゃがいも)
 ●価格: 350円
 ●施設名: 光ファクトリー

毎月下旬に東区民センター1階ロビーでバザーをしています。





子育て情報掲示板

グループ懇談会「おしゃべりひろば」

子育てのこと、自分のことなど自由に話し合いリフレッシュしましょう。

日程 9月5日(木)・6日(金)10時～11時30分。

会場 東保健センター。

対象 東区在住の就学前のお子さんの保護者。

定員・費用 10人程度(先着順)。無料。

その他 託児あり。2日間で1コース。

申込 8月13日(火)9時から電話で申し込み。

詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331



ちあふる・ひがしから

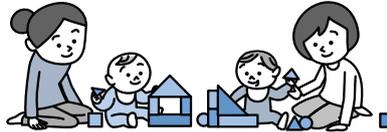
■サンデーサロン

日時 8月25日(日)10時～12時。

対象 就学前のお子さんと保護者。

費用 無料。

申込 直接会場へお越しください。



詳細 ちあふる・ひがし(北9東7) ☎711-7807

■トイレトレーニング (始めてみたけれど)

日時 9月11日(水)

10時30分～11時15分。

対象 1歳半～就学前のお子さんと保護者。

定員・費用 10組(先着順)。無料。

申込 8月28日(水)10時から電話か直接窓口で申し込み。

ふらっとホーム 2013ⁱⁿ東区

東区にお住まいの方と^{うえだ}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。当日直接会場へお越しください。
※発言はあらかじめ決定した参加者の方のみです。

日時 8月31日(土)10時15分～12時15分。

会場 アリオ札幌(北7東9)1階ハーベストコート。

その他 会場には手話通訳者がいます。

詳細 総務企画課広聴係 ☎741-2414



コンサドーレ札幌公式戦ご招待！ 東区民応援デー

コンサドーレ札幌のホームゲームに、
区内にお住まいの方300人(SB自由席)をご招待します。

対象試合 コンサドーレ札幌vsV・ファーレン長崎。

対象日 9月22日(日)。

会場 厚別公園競技場(厚別区上野幌3条1丁目)。

申込方法 往復はがきに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、クラブコンサドーレのICカード番号(会員のみ)、返信先(返信はがき)を記入し、下記に送付。
はがき1枚につき1名、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。

詳細・送付先 〒062-0045 札幌市豊平区羊ケ丘1番地
コンサドーレ札幌 東区民応援デー係 ☎858-5310

応募者の個人情報は、コンサドーレ札幌(株式会社北海道フットボールクラブ)が適切に管理し、本件を含む当クラブからのアンケートやご案内以外には利用しません。



締め切り
8/30(金)
当日消印
有効



東区児童会館まつり2013

～あそんで・わらって・つながって～

東区の児童会館13館と、ミニ児童会館9館が集まり、アリオ札幌でお祭りをします。子どもから大人までみんなで楽しめますよ。



日時 9月8日(日)11時～17時。
会場 アリオ札幌 1階ハーベストコート・煙突広場(北7条東9丁目)。
費用・対象 無料。どなたでも参加できます。
内容 工作コーナー、ゲームコーナー、ステージコーナー、地域連携コーナーなど。
詳細 栄西児童会館 ☎752-8363

第30回さっぽろ・ひがし ミステリー列車の旅



今年は30回記念として一泊して楽しめます(車中泊ではありません)。

日程 9月14日(土)9時過ぎに札幌駅出発。
9月15日(日)19時40分ごろ札幌駅解散予定。
対象 東区にお住まいの小学4年生以上の方。
定員 250人(先着)。
費用 小学生8,000円、中・高校生9,000円、19歳以上の方13,000円(子ども会会員でない方は別途安全会費120円が必要です)。
申込 8月21日(水)、22日(木)の10時～15時に東区民センター1階「子ども会事務局東区支部」で、費用とともに受け付け。
詳細 (公社)札幌市子ども会育成連合会東区支部 ☎742-5515

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] 申込期間の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み。定員を超えた場合は①8/20(火)、②9/3(火)、③9/9(月)に抽選。定員に満たない場合は、以降10時～17時に電話または直接窓口で申し込み(先着順)。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①「東区発見ツアー」 陸上自衛隊丘珠駐屯地ほか	9/13(金) 9時～15時30分	受講料 2,500円 (昼食・交通費含む)	要申込 抽選 30人	8/12(月)～19(月) 昼食は駐屯地で基地食
②いきいき健康体操 ～楽しく、元気に!～	9/29(日) 10時～11時	受講料 500円	要申込 抽選 30人	8/27(火)～9/2(月) [対象] 50～80代の男女
③楽しい シニア向けスマートフォン教室	10/2(水) 14時～16時	無料	要申込 抽選 24人	8/12(月)～9/8(日)

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

[その他] ①体育館利用の方は室内運動靴、ラケット、ボール、シャトルをご持参ください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①夏休みファミリー開放 (バドミントン、卓球)	8/14(水)～16(金) 9時～17時	無料	直接会場	[対象] 小・中学生と家族で利用
お話の扉(朗読)「川とノリオ」	8/24(土) 11時～12時	無料	直接会場	[対象] 小学生以上
乳幼児の読み聞かせ	9/10(火) 11時～12時	無料	直接会場	[対象] 乳幼児と保護者

広告

建物の周囲に燃えやすい物を放置しないなど、放火されない環境づくりを心掛けましょう。



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

〔申込〕①申込期間（平日のみ）の9時～19時に直接窓口または電話で受け付け。

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	8/14・21・28・9/4(水) 15時～16時	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 ※幼児は保護者同伴
今から準備！ 転ばないための運動講習会	9/4(水) 13時30分～15時30分	無料	直接会場 先着 50人	運動靴、水分補給の飲み物、 タオルなど持参
①今知っておきたい！ 遺言相続と相続税の話	9/12(木) 9時30分～11時30分	無料	要申込 先着 24人	8/22(木)～9/10(水)

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

〔申込〕①申込日の10時～17時に電話で受け付け。翌日9時に受講者を決定。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）。②③申込日の10時から電話で受け付け。

〔その他〕④出演：松島直美withサウンドファミリー。区民センター、区内各地区センター、伏古本町、苗穂東、札苗まちづくりセンターで整理券配布。「たのしいおはなし会」を開催。詳細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からだ改善MIX☆トレーニング ～イスピクス・タオル体操・筋トレほか～	9/11～12/18(水) (全15回) 10時30分～11時30分	受講料 4,500円	要申込 抽選 15人	8/20(水)
②切り絵入門講座	9/25(水)・26(木) (全2回) 10時～12時	受講料 700円	要申込 先着 10人	9/4(水)
③ふんわり、ふわっふわの パンケーキとサイドトッピング	10/3(木) 10時～13時	受講料 1,600円	要申込 先着 12人	9/3(水)
④ほのぼのコンサート 第1部：くるみ割り人形 第2部：日本の叙情歌	10/19(土) 13時30分～15時（開場13時）	無料 (入場整理券必要)	250人	9/9(月)～

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

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	8/21(水) 13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参 ※部品交換が必要な場合は 部品代は実費負担
おはなし会	9/7(土) 11時～12時	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 (幼児は保護者同伴)

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

■9・10月開講スポーツ教室受講生募集

〔申込〕申込期間の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）。

対象	募集内容・教室名	申込日（期間）・備考
一般男女（16歳以上）	【フィットネス系】 リフレッシュヨガ、リズム体操、健美操、骨盤体操など 【球技系】 卓球、バドミントン、テニス、ゴルフ	9/1(日)～8(日)
少年少女	親子体操、テニス、ソフトテニス、バドミントン、卓球など	

広告



ウォーキングで集めた情報を地図にしています。



区民ウォーキング大会で参加者を誘導する黒川さん(左)。



苗穂地区地域健康づくり 運営委員会 委員長 **黒川 玲子** 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、健康づくり活動で長年活躍している黒川玲子さんを紹介します。



ウォーキングで健康づくりを

平成15年、苗穂地区の健康づくり運営委員として活動を始めました。「みんなが楽しめ、無理なく続けられる活動をと考え、試行錯誤の連続でした」と話す黒川さん。

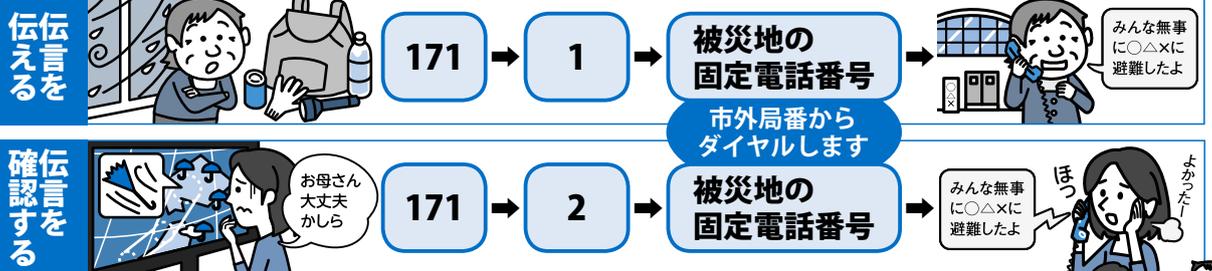
「まずは自分が率先して行動をと、毎日、万歩計の歩数を記録し続け、10年が経ちました。地域の方にも記録を付けることが定着し、日々の体調管理や健康づくりへの意識啓発に役立っています。」

ウォーキングをしながら、消火栓や避難所を確認したり、まちの見どころを探し、地図を作製するなど、工夫を凝らした取り組みに挑戦してきました。「少しでも地域のお役に立てればと活動を続けてきました。次の世代にもつなげていきたいです」と笑顔を見せる黒川さん。これからも東区の健康づくりを支えてください！

教えて！
タッピー

「災害用伝言ダイヤル」って、よく聞けど、どのようなものですか？

大規模な災害が発生したとき、NTTから提供される「声の伝言板」です



★電話回線が混雑しても連絡が可能です

災害時は被災地への電話回線が混雑します。そんなときも家族や友人の安否確認や避難している場所の連絡が可能です。

★携帯電話やスマートフォン用サービスもあります

携帯電話やスマートフォン用のアプリもあります。詳しくは各携帯電話会社にお問い合わせください。



★体験してみよう！

毎月1日と15日は、災害用伝言ダイヤルを体験できます。ぜひご家族で体験してみてください！



広告

