



東区マスコットキャラクター「タッピー」

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

10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

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23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、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 総務企画課広聴係 ☎(741) 2414

ロビーコンサート

日時 10月21日(月)12時15分～45分。
 会場 東区民センター。
 出演 札幌民謡連盟 勇篁会 (代表 奥泉勇篁)。
 曲名 津軽三味線合奏津軽六段、秋田小原節ほか。
 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

東区少年少女相撲大会「秋場所」参加者募集

日時 11月10日(日)9時30分～14時30分(予定)。
 会場 東区体育館格技室。
 対象 東区にお住まいの小学

生。
 参加料 無料。
 申込 10月28日(月)までに FAX (788) 6355 または Eメール gab@chime.ocn.ne.jp で申し込み。
 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) 3395-1515

胃がん・大腸がん検診

日時 ①10月21日(月)、②11月11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10月16日(水)までに、②は11月6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

冬の健康への教室

雪かきに負けない体をつくりませんか。
 日時 11月11日(月)10時～12時
 会場 東健康づくりセンター(東保健センター3階)。
 内容 風邪予防の食事とお口の健康についての講話、運動不足解消と腰痛予防の運

動実施。
 対象 東区にお住まいで、軽い運動ができる40歳以上の方。
 費用・定員 無料。50人(先着順)。
 申込・詳細 10月11日(金)～25日(金)に市コールセンター ☎(222) 4894 で申し込み。

常設の子育てサロンが増えました

札幌市が指定した場所です。週3回以上開催する子育てサロンが10月から増えました。
 施設名 チェリーランド。
 所在地 元町北27条会館(北27東19)。
 開催日 毎週(火)・(土)。第1・3・4(水)。第2・5(金)。
 開催時間 9時～14時。
 詳細 子ども未来局子育て支援課 ☎(211) 2988

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

東区健康づくり公開リレー講座

昨年に引き続き、3つの教育機関と東区役所の『地域連携協定』に基づき、「健康」をテーマにした3回シリーズの公開講座を開催します。

参加希望の方は、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。
 費用・対象 無料。どなたでも参加できます。
 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 ☎741-2429

講座の日時・内容

- 第1回 10月22日(火)10時～12時
 「スマイルフィットネス～明るく・楽しく運動をする～」
 講師：横谷政一氏(専門学校北海道体育大学校 専任教員)
- 第2回 10月29日(火)10時～12時
 「健康長寿のために～日常生活で気をつけたい体の動かし方～」
 講師：谷井康子氏(天使大学看護栄養学部看護学科 教授)
 「はつらつ筋肉を保つために～筋肉の衰えと栄養～」
 講師：久保ちづる氏(天使大学看護栄養学部栄養学科 教授)
- 第3回 11月5日(火)10時～12時
 「こころの健康を支える音楽」
 講師：川合佐知子氏(札幌大谷大学芸術学部音楽学科 助教)

