



【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
<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10月1日現在の人口・世帯数
 人口：258,747人 (前月比-35)
 世帯数：123,612世帯 (前月比+54)



ひがしくアルバム

さっぽろ き 札幌黄フォーラム&カレーパーティー



10月20日(日)〜サッポロさとらんど〜

札幌黄の日 (10月20日・いいオニオン) に合わせて「なぜ?なに?札幌黄。」と題したトークセッションと、加熱することで甘さが増す幻のタマネギ、札幌黄を使ったカレーパーティーが行われました。参加者は、札幌黄について理解を深めながら、おいしいカレーに舌鼓を打っていました。

札幌市自立支援協議会東区地域部会
 シンポジウム「東区でつながる。暮らす。」



9月29日(日)
 ~東区民センター~

「障がいのある方たちの住まい探し」と題した基調講演と、障がい当事者を交えたシンポジウムが行われ、障がい者の住まい探しの現状や課題など、活発な意見交換が行われました。

盲導犬チャリティーバザー



10月11日(金)
 ~東区民センター~

盲導犬の育成に役立ててもらおうと、さまざまな品物が売り出され、多くの区民らが訪れました。収益金は、公益財団法人北海道盲導犬協会に寄付されました。



データで見る東区と外国人



Q：札幌市内に住む外国人は
何人くらいいるの？

札幌市 **9,334人**
東 区 **1,191人**

東区は10区では3番目に多く、
外国人が住んでいます。
なお、1位は北区の2,148人、
2位は中央区で2,012人です。

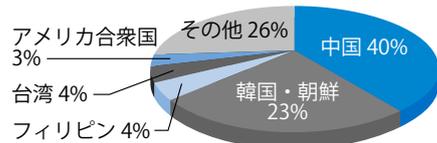
(※人数は平成25年10月1日現在)



Q：東区内に住む外国人は
どこの国から来ているの？

国籍・地域別の内訳は
以下のとおりです。

- 1位 中 国
- 2位 韓 国・朝 鮮
- 3位 フ ィ リ ピ ン
- 4位 台 湾
- 5位 ア メ リ カ 合 衆 国



アジア圏からの
留学生が多いの
が特徴です。



外国人との国際交流

地域から始めてみよう

札幌市内には仕事や留学などで居住している
外国人の方々が多くいらっしゃいます。
区内在住のお二人に東区についてお話を伺いました。
地域から国際交流を始めてみませんか？



東区在住のお二人にお話を伺いました。

金時江 (キム・シガン) さん

鉄東地区で韓国のお茶などを取り扱うギャラリー形式のお店を
経営。

また、地域FM「さっぽろ村ラ
ジオ」で「東西南北ソリマダン」
のパーソナリティーを務める。
韓国語でソリは「声」、マダン
は「広場」を意味します。



ロンディ・ムハンマドさん

インドネシアから農業経済学
を学ぶため、家族と一緒に来
札。

札幌の季節で一番好きなのは
夏ですが、冬には家族でスキ
ーやスケートを楽しんでいる
とのこと。



東区の好きな場所・よく行く場所

金さん

自宅近くの北園公園が好きですね。遊具や野球場があり、子どもたちの歓声を聞くと、ホッと心がなごみます。



北園公園



アカシア若者活動センター

ロンディさん

アカシア若者活動センターで、バドミントンするのが好きです。子どもを連れて新生公園など公園にもよく行きます。

東区に住んでみて

金さん

最初はなじむのに時間がかかりましたが、ファイターズ応援団など地域活動に参加することで、住民の方の懐の深さ、情の厚さが分かりました。

ロンディさん

大学に近い場所なので東区を選びました。暮らしやすいところだと思います。スポーツ施設や図書館も近くにあるのがいいですね。



タッピーを知っていますか？

金さん

広報誌をよく読んでいますので、知っています。

ロンディさん

知りませんでした。

頭にタマネギをかぶっているのですね。

よろしく
お願いします！



地域交流について

金さん

例えば、鉄東地区のファイターズ通りを会場に、地元の人や各国の方の食べ物の屋台などが軒を並べるお祭りができたら、楽しく国際交流ができると思います。

ロンディさん

地域の行事には参加したことはありませんが、イベントなどの情報が英語に翻訳されて、インターネットなどで手軽に見ることができると、参加したいなと思います。



国際交流に興味のある方は、国際プラザをご利用ください。



公益財団法人札幌国際プラザ

中央区北1条西3丁目札幌MNビル3階

☎211-2105

URL : <http://www.plaza-sapporo.or.jp>

国際プラザは国際都市札幌のまちづくりを進めるため設立されました。さまざまな国の方々と交流する機会を回り、市内に在住する外国の方の生活、社会参加の支援など多文化共生を推進しています。

どうぞ、気軽に
お越しください。

こんな活動を行っています！

- 交流サロン (月~土) 9時~17時30分)
- 各国を知るセミナー
- ホストファミリー募集 (随時)
- 多言語メールマガジン発信 など



かわかみ みやこ
川上 美也子
多文化推進課長

地域行事への
参加を歓迎します



あなたと 紺谷 綾人さん

YOSAKOIソーラン祭りファイターズ通り会場実行委員会 実行委員長

鉄東地区をはじめ、東区内には運動会など地域の行事がたくさんあります。地域にお住まいの外国人の方も気軽に参加できるような案内方法などを考えながら、みんなが楽しめる行事にしたいですね。





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

11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

ロビーコンサート

東欧ユダヤ人の音楽「クレズマー」(楽器・ハンマーダルシマー、クラリネット)を楽しみませんか。
日時 11月18日(月)12時15分～45分。
会場 東区民センター。
出演 ビロビジャン(小松崎健、長崎亜希子)。
曲名 ドナドナ、サンライズサンセットほか。
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



東保健センターエレベーター停止のお知らせ

東保健センター、東健康づくりセンター庁舎エレベーター更新工事に伴い、11月13日(水)～12月13日(金)の予定の間、エレベーターを停止します。
 2階事務室および3階健康づくりセンターまでは、階段のみのご利用となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
詳細 健康・子ども課保健予防係 ☎(711) 3211

胃がん・大腸がん検診

日時 11月25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(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 11月20日(水)までに、電話または直接窓口で申し込み。

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

東区食育フェア

～楽しみながら『食』について学びませんか～
日時 12月8日(日)13時～15時。
会場 アリオ札幌(北7東9)1階ハーベストコート。
内容 パネル展示、タッピーと記念撮影、オニオンスープの試食、レシピの配布。
【ステージ発表】
 ・食育川柳グランプリ受賞者発表。
 ・天使大学学生による催し物。
【体験コーナー(小学生以下対象)】
 ・バター作り(先着30人 当日整理券配布)。
 ・アイスクリーム作り(先着20人 当日整理券配布)。
 ※アンケートご協力者に「タマネギ」をプレゼント(先着300人)。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

健康づくり体験教室

～健康づくりの体験教室を実施します～
日時 12月2日(月)13時30分～15時30分(受け付けは13時20分～13時30分)。
会場 東健康づくりセンター(東保健センター3階)。
内容 第1部: 経絡・ツボについてのおはなし。第2部: 健康体操(実技)。
対象 東区にお住まいで、軽い体操が可能な方。
費用・定員 無料。80人(先着)。
申込 11月12日(火)～22日(金)に市コールセンター ☎222-4894、FAX221-4894で申し込み。
持ち物 運動靴(土足厳禁)、飲み物(水分補給用)、汗拭きタオル。
 ※動きやすい服装でお越しください。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



子育て情報掲示板

プレパクラス (両親教室)



初めての赤ちゃんを迎えるご夫婦が対象です。

お父さんも実習を通して、赤ちゃんのお世話について学んでみませんか？

日時 11月22日(金)18時30分～20時30分(受け付けは18時から)。

会場 東保健センター。

対象 平成26年2月～4月に初めて出産予定の夫婦。

費用・定員 無料。45組(先着)。

申込 11月11日(月)～15日(金)に市コールセンター☎222-4894へ申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

ちあふる・ひがしから

■サンデーサロン

日時 11月24日(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、直接会場へお越しください。

■離乳の進め方

日時 11月28日(休)14時～15時。

対象 離乳後半のお子さんと保護者。

費用・定員 無料。10組(先着)。

申込 11月14日(休)10時から電話または直接窓口で申し込み。

■しめ縄リースづくり

日時 12月17日(火)10時～11時30分。

対象 就学前のお子さんと保護者。

費用 教材費500円程度。

定員 10組(先着)。

申込 12月3日(火)10時から電話または直接窓口で申し込み。

詳細 ちあふる・ひがし(北9東7 ☎711-7807)

週3回開催する子育てサロンが増えました

札幌市では、地域の子育て家庭の交流の場を拡大し、支援していくため、市が指定した場所で週3回以上開催する「常設の子育てサロン」の設置を進めています。東区では、11月から新たに「児童会館型常設サロン」を開催します。

施設名	所在地	開催曜日	開催時間
丘珠たから児童会館	北35東23	(火)(水)(金)	9時～12時
丘珠ひばり児童会館	北丘珠4-1	(火)(水)(金)	9時～12時
北栄児童会館	北30東6	(水)(木)(金)	9時～12時

上記のほかにも、伏古児童会館、苗穂児童会館、チェリーランド、ちあふる・ひがしで「常設の子育てサロン」を開催しています。

詳細 子ども未来局子育て支援課 ☎211-2988

東区内の小型家電無料回収拠点 (平成25年10月現在)

回収品目 ご家庭で不要になった縦30cm×横30cm以下の使用済み小型家電(コード類などの付属品も含む)

回収拠点	所在地	利用時間
東区役所	北11東7	8時45分～17時15分
東清掃事務所	丘珠町873-1	8時～16時30分
処理場管理事務所	東苗穂2-2	8時30分～17時

詳細 東清掃事務所 ☎781-6653

※年末年始・土日祝日休み

生ごみ堆肥化セミナーを開催します

日時 11月16日(土)13時30分～15時。

会場 東区民センター(北11東7)。

内容 家庭から排出される生ごみを堆肥化する方法を説明します。

申込・詳細 11月15日(金)までに、生ごみ堆肥化相談窓口☎・FAX 621-5318(10時～16時、日祝除く)またはEメール(kitagomi@alles.or.jp)で申し込み。

※FAX・Eメールでの申し込みは、日時・会場名・住所・氏名・電話番号を記入。

参加者に堆肥化セット(段ボール箱と生ごみ堆肥化基材)をプレゼント



児童会館 <http://www.syaa.jp/>

○百人一首をしよう!

(伏古・11/29(金)15時30分～16時30分)

○ちょっとトライ!～ソクジュン編～

(札苗・11/29(金)15時30分～16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		

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申込期間に東区民センター窓口、大丸プレイガイドで入場券販売中。
 ④は生涯学習センター事業課の窓口で直接、またはファクス、はがきで申し込み（必要事項：講座名、住所、氏名、年齢、電話番号）。
 〒063-0051 西区宮の沢1-1-1-10 ☎671-2311 ☎671-2334
 〔その他〕①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ワイン入門講座 ～ボージョレヌーボーとフランスワイン～	11/21(木)14時～16時	受講料 1,500円	要申込 抽選 14人	11/14(木)まで 〔対象〕20歳以上
②人気おそば屋に教わる 入門手打ちそば	11/30(土)10時～13時	受講料 1,000円 教材費 1,200円	要申込 先着 20人	11/11(月)～
③2013東区民センターXmasコンサート 出演：世界旅行音楽団 つきのさんぽ	12/14(土)14時(開場13時30分)	入場料 500円	250人	11/11(月)～
④ご近所先生企画講座 「季節・色・音とアロマセラピー」	1/18、25、2/1、8、15(土) (全5回)18時45分～20時45分 (1/11(土)はオリエンテーション)	受講料 3,000円 教材費 1,500円	要申込 抽選 20人	11/25(月)まで(必着) 〔詳細〕生涯学習センター事業課 ☎671-2311

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

〔申込〕①②③申込日の9時から17時に電話で受け付け。翌日9時に受講者を決定。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〕「カルシウムたっぷり!健康クッキング」「認知症についてのお話(無料講習会)」も開催。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
ほのぼのコンサート ～HBCジュニアオーケストラの世界～	12/8(日)14時(開場13時30分)	無料	入場整理券必要	東区民センター、区内各地区センターで整理券配布中
①挑戦!手打ちそば入門	12/10(火)10時～13時	受講料 800円 教材費 300円	要申込 抽選 12人	11/26(火) 〔講師〕横山製粉(株)派遣講師
②クリスマスに飾ろう★ キッズソーブカービング	12/14(土)10時～12時	受講料 800円 教材費 1,000円	要申込 抽選 12人	11/26(火) 〔対象〕小学3～6年生
③年末・年始のおもてなし料理	12/18(水)10時～13時	受講料 800円 教材費 800円	要申込 抽選 12人	11/26(火) 〔メニュー〕しのだ巻、彩りの炒めなますほか

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。



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申込日の10時から電話で受け付け。①は翌日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）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
たのしいおはなしの会	11/13、27(水) 11時～11時30分	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 (幼児は保護者同伴)
①手打ちそば入門	12/7(土) ⑤午前の部10時～12時 ⑥午後の部13時30分～15時30分	受講料 900円 教材費 300円	要申込 抽選各12人	11/12(火) 〔その他〕⑤・⑥どちらか選択
②いつものおせちにもう一品 ～イケメン先生のとっておき～	12/14(土)10時～13時	受講料 2,300円	要申込 先着 12人	11/12(火)

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申込日の9時～17時に直接窓口または電話で受け付け。②申込日初日の9時10分～20分に窓口で整理券を配布。定員を超えた場合即時抽選・決定。定員に満たなかった場合、先着順に受け付け。

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	11/13、20、27、12/4(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)
①生ゴミ堆肥化セミナー	11/29(金) 13時30分～15時30分	無料	要申込 先着 15人	11/15(金)～
②お正月料理教室 ～重箱に詰めてみましょう～	12/6(金) 9時30分～12時30分	受講料 800円 教材費 1,200円	要申込 抽選 12人	11/22(金)～

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

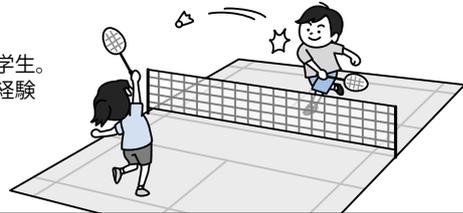
〔その他〕11/15(金)～26(火)は蔵書一点検のため休館です。期間中の本の返却は「返却ポスト」をご利用ください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
本の読み聞かせ	12/7(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>

■東区少年少女バドミントン大会参加者募集

日時 12/8(日)9時～17時（8時45分受付開始）。
 対象 東区にお住まいか、東区内でバドミントンのクラブ・サークル活動をしている小・中学生。
 ※小学生の全国大会経験者および今年度出場予定者、中学生の全市大会ベストエイト経験者は出場できません。
 費用・定員 1人1,000円。140人（先着順）。
 申込 11/12(火)～18(月)9時～20時に、参加料を添えて直接窓口で申し込み。
 その他 詳細は東区体育館までお問い合わせください。



■12・1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）。

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（入門～上級）バドミントン（初級、中級）テニス（初級～中級）ゴルフ	12/1(日)～8(日)
2歳～小学6年	【2～3歳】親子体操、親子ふれあい体操 【年少】げんきキッズ年少 【小学1～6年】少年少女テニス、少年少女バドミントン 【小学3～6年】少年少女ソフトテニス、少年少女卓球	

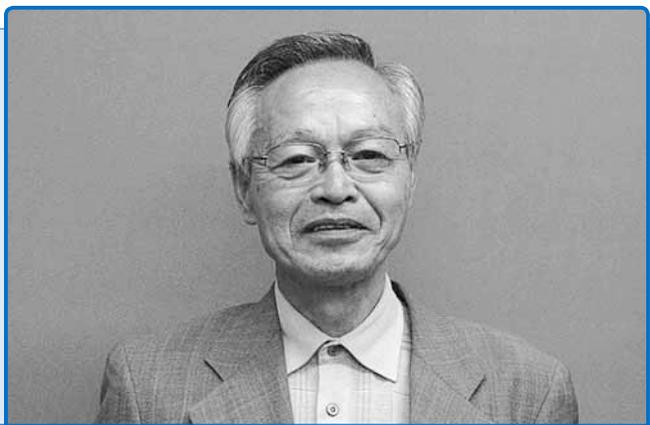
広告



写真左から
玉井さん、
福祉除雪利用者 佐藤さん
と協力員 渡邊さん



昨年12月「子どもの広場」。世代間交流も盛んに行われています。サンタクロースに扮した玉井さんが会場を盛り上げます。



たま い いさむ
丘珠みなみ町内会会長 玉井 勇 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」。今月は丘珠みなみ町内会会長玉井勇さんを紹介します。



除雪を通して

地域の見守り活動

近所との関係が薄れているといわれている近年。「本来、そんなことはないはずですよ」と玉井さんは力強く話します。夏祭りや子育てサロンには多くの親子連れが訪れ、先日初開催したふれあいサロンにも50人以上が参加しました。みんなが協力し合うことで、地域行事に参加する人が徐々に増えていきます。

町内会で福祉推進委員会を設立、福祉活動に積極的に取り組んでいます。冬期間は除雪に困っている高齢者世帯の方も多かったため、福祉除雪を紹介しながら、利用者と協力員ができるだけ近所になるよう町内会で調整などをします。除雪を通して、あいさつや声を掛け合うことが増えることから、見守り活動や防犯、防災にもつながっています。「協力員の皆さんも、親切に一生懸命、活動してください。除雪は近所付き合いの活性化にもなります」と玉井さんから笑顔がこぼれます。今年も地域の温かい支え合いで冬を乗り切ります。

教えて！
タッピー

インフルエンザ対策は、どのようにしたらいいですか？

ワクチンの接種など、予防することが大切です！



インフルエンザは

気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することがあります。流行は急激に始まり、短期間で多くの人に感染します。

普通の風邪とインフルエンザの違い

普通の風邪

- ・喉の痛み、水状の鼻汁
- ・くしゃみ、せき

インフルエンザ

- ・39度以上の発熱
- ・頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状
- ・喉の痛み、鼻汁の症状



予防するためには

- ・外から帰ったら、必ず手洗い・うがい
- ・できるだけ、人混みは避ける
- ・マスクの着用
- ・部屋の換気を定期的に行う
- ・部屋の加湿（湿度50～60%）
- ・十分な睡眠と、バランスの取れた食事
- ・ワクチンの接種



札幌市では65歳以上の方に「高齢者インフルエンザ予防接種」を実施しています（接種料金1,000円 ※免除制度あり）。それ以外の方は任意で予防接種を受けることができます（接種料金は医療機関によって異なり、全額自己負担となります）。

【詳細】健康・子ども課保健予防係 ☎711-3211

