



【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 [ようこそひがしく](http://www.city.sapporo.jp/higashi/) 検索
- 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11月1日現在の人口・世帯数
人口: 258,873人 (前月比+126)
世帯数: 123,706世帯 (前月比+94)



ひがしくアルバム

要援護者の移送・受入訓練



11月5日(火)
～特別養護老人ホーム大友恵愛園～

北光地区の11町内会が参加し、要援護者役を支援者役が車いすに乗せて移送する訓練や、受け入れ施設の職員による要援護者の受け付け、負傷者の優先順位づけなどの受け入れ訓練を行いました。

次世代育成支援事業 「育児体験支援」



10月24日(木)～栄中学校～

栄中学校の3年生が、技術・家庭科の授業の一環で、お母さんから育児の話を聞いたり、乳幼児と触れ合ったりしました。赤ちゃんのかわいらしい姿に、生徒たちから自然と笑みがこぼれていました。

児童防火作品コンクール表彰式



10月26日(土)
～こどもの劇場やまびこ座～

「防火」に関する絵画、標語、ポスターの各部門の優秀賞受賞者に、自分の作品がデザインされた表彰盾が授与されました。



※優秀賞の標語7点を今月号から「お知らせ広場」に掲載します。



カフェ コミュニティCaféをご存じですか？



～人と人をつなげる交流の場～

気の合う人とおしゃべりしたり、ホッと一息つくために利用することの多いカフェ（喫茶店）。なかには、店内のスペースを活用して、さまざまなイベントなどを行う**コミュニティカフェ**もあります。興味のあるイベントなどに参加したり、地域交流の場としてご利用してみませんか。

コミュニティカフェとは

飲食店としてだけではなく、地域の人たちが集まり、交流を行える場としての役割を果たしているカフェのことです。

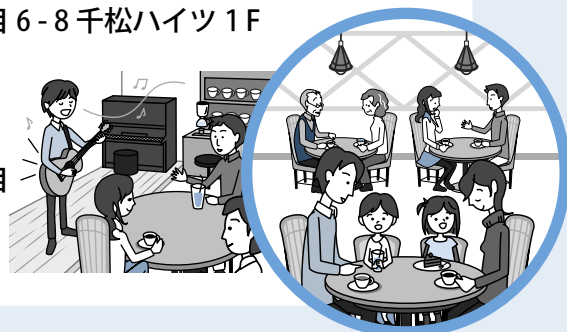
店内でコーヒーやランチと一緒に各種講座を受講したり、音楽家の生演奏や絵画展を楽しんだりなど、食やイベントを通して地域の輪を広げるきっかけの場所となるような活動を行っています。



東区内のコミュニティカフェは次の4店です。（※）

※ Hokkaido コミュニティCafe クミアイ加盟店

- **Cafe Dolphin**（カフェ ドルフィン）
- **豆食**（まめしょく）
- **cafe vivid life**（カフェ ヴィヴィッド ライフ）
北23条東22丁目 6-8 千松ハイツ 1F
☎782-8004
- **à petits pas.**
（アプティパ）
北28条東17丁目
3-7
☎776-6332



区内にあるコミュニティカフェを2店、取材しました。

カフェ ドルフィン Cafe Dolphin

北14条東4丁目1-1

☎743-5239



「ふらっと訪れて気楽に過ごしてほしい」と語るオーナーの須戸さん。店内には小規模作業所の手作り作品などを展示販売するレンタルブースもあります。作品の製作者による対面販売や高齢者施設の職員による健康相談などを行うイベント「ドルフィンまつり」を企画し開催。「自分にできる範囲ですが、地域の交流に活用してもらえようなお店にしていきたいです」。

<http://www.cafe-dolphin.com>

まめ しよく 豆 食

北13条東2丁目

インペリアルビル13 1階

☎702-2838



「店内での演奏会や陶芸、クラフト教室などのいろいろなイベントを通じて、人と人のつながりが広がっていくことを、お店として目指しています」。

今後、地域の町内会活動などで店内スペースを利用したいなどのご要望がありましたら、ぜひお気軽にご相談ください」と笑顔で語る共同オーナーの一人、中村さん。

<http://8634e415ded4656d.lolipop.jp/>

■レンタルブースを利用している方からお話をうかがいました。



ほくしんかい
道央北辰会作業所
のスタッフの方

「道央北辰会作業所では、木工作品などをカフェドルフィンで展示・販売をしています。東区で取り扱ってくれる場所を探していたときに、ドルフィンの須戸さんにお話したところ、レンタルブースを使わせてもらえ、『ドルフィンまつり』にも作品を出品できました。多くの人に作品や活動を知ってもらえる場所として、コミュニティカフェの存在は大切です」。



▲細かい手作業を経て、作品が出来上がります。



木の素材を生かした
ナチュラルクラフトです。



札幌市も、コミュニティカフェ普及啓発イベントなどを実施し、地域との連携が深められるように支援を行っています。
HokkaidoコミュニティCafeクミアイが運営するコミュカフェWEBでは、市内にある、いろいろな店舗の情報を確認することができます。

HokkaidoコミュニティCafeクミアイ
☎206-6696
<http://www.cafe-kumiai.org/>



9月には
加盟店舗が一堂に
会したイベントを
開催しました。



9月15日にコミュニティカフェ体験イベント「KOKOUS (ココウス)」がサッポロファクトリーで開催され、来場者は店主との交流やイベントなどを通じ、地域交流の場としての雰囲気を経験していました。



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

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

12月11日からの内容を掲載しています

東区民センターから 休館のお知らせ

全館停電のため、12月23日(祝)は終日休館いたします(図書室・村川ビルを含む。図書返却ポストの利用もできません)。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。
※23日に決定する抽選申し込み分は22日に決定します。
詳細地域振興課地域活動担当 ☎(741) 24229

区民センター青少年室 (通称ヤング)が 使用できなくなります

現在、貸室としてご利用いただいている、区民センター青少年室(通称ヤング)は、平成26年4月1日(火)をもって区役所に編入されるため、以降の利用ができなくなります。
詳細総務企画課庶務係 ☎(741) 2409

視聴覚室休室 延長のお知らせ

耐震工事のため、1月31日(金)まで視聴覚室を休室するとしていましたが、工期の変更により、2月28日(金)まで休室を延長します。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。
詳細地域振興課地域活動担当 ☎(741) 24229

東区明るい選挙 啓発書道展

区内の小学3～6年生から募集した多数の作品の中から優秀作品を展示します。
日程 1月7日(火)～17日(金)
会場 東区民センター1階ロビー
詳細東区選挙管理委員会事務局(総務企画課内) ☎(741) 2412

ロビーコンサート

日時 12月16日(月)12時15分～45分
会場 東区民センター。
内容 馬頭琴による、モンゴル民謡や日本楽曲の演奏。
出演 嵯峨治彦(馬頭琴・喉歌)、たなかたかこ(ギター伴奏)。
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) 24229

東区成人式

日時 1月13日(祝)14時～16時
(式典は14時30分～15時)。
会場 つどいむ(栄町885番地1)。
対象 平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた方で、東区に住民登録をしている方に案内状を発送します。12月12日(木)までに届かない場合はご連絡ください。なお、東区に住まいで住民登録を終えていない方、帰省中の方も参加できますのでご連絡ください。

新年交礼会

日時 1月7日(火)14時～15時30分
会場 札幌全日空ホテル(中央区北3西1) ※今年度から会場が変更になっています。
対象 東区にお住まいの方。
会費 3千円。
申込 12月13日(金)までに、地域振興課、または各まちづくりセンターで会費を添えて申し込み。
詳細地域振興課まちづくり推進係 ☎(741) 24229

コミュニティマーケット in 東区(COME)

参加団体募集

東区で活動する団体のためのイベントです。ブース出展やステージ発表を通じて、活動紹介をしませんか。
日時 2月23日(日)11時～17時
会場 アリオ札幌(北7東9)。
参加費 1団体3千円(後日開催する交流会への参加費(2人分)含む)。
申込 12月25日(木)までに、電話または直接窓口で申し込み。
詳細地域振興課まちづくり調整担当 ☎(741) 24229

第4回モエレ山 爆走そり大会参加者募集

日時 2月9日(日)8時30分～13時30分(競技開始10時30分)。

会場 モエレ沼公園 モエレ山特設会場(モエレ沼公園1)。
参加費・定員 無料。80組(先着順)。
対象 なたでも参加できます。
申込 12月11日(水)～1月24日(金)に申込用紙をFAX(722) 2794で申し込み。
その他 札幌市スポーツ推進委員会ホームページ(<http://www.sapporo-sposhin.jp>)から要領・申込書をダウンロードできます。
詳細地域振興課地域活動担当 ☎(741) 24229

東区民スキー教室 参加者募集

日時 1月12日(日)、13日(祝)10時～14時30分。
会場 サッポロテニススキー場オリンピアゾーン(手稲区手稲本町593番地3)。白樺サンシャインコースノースメイプル9時45分集合。
対象 東区にお住まいの小学生。
参加費・定員 無料。40人(先着順)。
申込 12月21日(土)9時30分～11時に、東区民センター1階事務室隣の「特設受付」で申し込み(印鑑持参)。
その他 現地集合・解散。リフト代、昼食、傷害保険は各自。
詳細札幌東スキー指導員会 前澤 ☎(721) 0732

胃がん・大腸がん検診

日時 12月16日(月)(受付時間は8



時45分(10時)。
会場東保健センター1階ホール。
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12月11日(水)までに、電話または直接窓口で申し込み。
詳細健康・子ども課健康やか推進係 ☎(711) 3211

親子料理教室参加者募集
日時①1月7日(火)10時30分～13時。
②1月14日(火)10時30分～13時。
会場東区民センター2階実習室。
対象①小学生と保護者。②就学前の(3歳以上)お子さんと保護者。
※今年度初めての方優先。
参加費・定員無料。各20組。(先着順)。
申込12月11日(水)～20日(金)に電話で申し込み。
詳細健康・子ども課健康やか推進係 ☎(711) 3211

12月1日から 除雪センターを開設しました

除排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 つどーむ駐車場内

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 伏古公園内

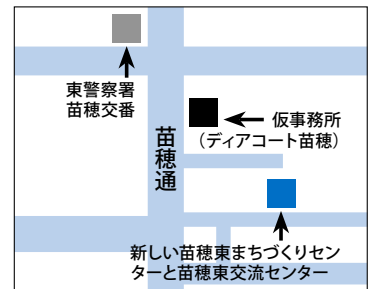


『苗穂東まちづくりセンター』 『苗穂東交流センター』がオープン

建て替え工事中の苗穂東まちづくりセンターが、12月16日(月)にオープンします。
苗穂記念館は、「苗穂東交流センター」に名称が変わり、12月24日(火)から集会室が使えます。

所在地 苗穂町3丁目3-45 ☎742-4427

詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎741-2429



「あいワーク東」がオープン

区役所1階の職業相談コーナーをリニューアルして、12月11日(水)から「あいワーク東」がオープンします。

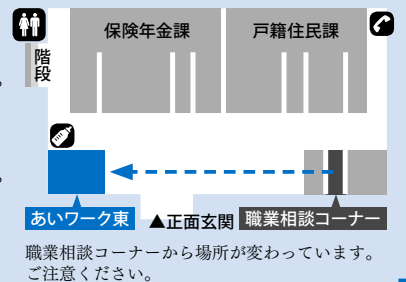
【内容】

- ・ハローワークの求人検索機(4台)を設置。
- ・ハローワークの就職支援ナビゲーターによる職業相談・紹介。
- ・市の職業相談員による職業相談、情報提供。

【利用時間】

- ・平日8時45分～17時。

詳細 経済局雇用推進課 ☎211-2278



児童会館 <http://www.syaa.jp/>

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

○メビウスクリスマス会

(栄西・12/25(水)14時～16時)

○ひのまる人形劇場

(ひのまる・12/25(水)14時～15時)

元町	北21東18	☎784-6664
伏古	伏古10-3	☎782-5620
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

※全館で中学・高校生の夜間利用可能

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。



子育て情報掲示板



子育て講座

「いきいきママの子育てコーチング」

日時 1月31日(金)10時～11時30分。
会場 東区民センター。
対象 東区にお住まいの就学前のお子さんの保護者。
講師 山下 由美(ムジカ研究所所長)。
費用・定員 無料。20人(先着)。
申込 12月17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

託児あり

ちあふる・ひがしから

■サンデーサロン

日時 12月22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(ごっくんもぐもぐ:5～8カ月ころ)
日時 1月15日(水)14時～15時。
対象 離乳前半のお子さんと保護者。
費用・定員 無料。10組(先着)。
申込 12月25日(水)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)

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(中学生を除く)です。

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

〔申込〕①②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〕「冬の子ども映画会」「お話の扉(朗読)」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
中学生のほのぼのコンサート ～栄町中学校吹奏楽部・合唱部～	1/18(土)13時30分(開場13時)	無料	入場整理券必要	栄地区センター、栄東まじゅくりセンターで整理券配布中
①冬休み子ども将棋初心者入門	1/14(火)～16(木)(全3回) 14時～16時	受講料 300円	要申込 抽選 12人	12/17(火) 〔対象〕小学生の初心者
②冬休み子ども卓球初心者入門	1/15(水)～17(金)(全3回) 13時～15時	受講料 300円	要申込 抽選 12人	12/17(火) 〔対象〕小学4～6年生の初心者

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

〔申込〕①電話または直接窓口で申し込み。②申込日の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
たのしいクリスマスおはなし会	12/18(水)14時～	無料	直接会場	〔対象〕乳幼児以上 (乳幼児は保護者同伴)
①歌声サロン	①12/19(木)13時30分～15時 ②12/26(木)13時30分～15時	① 800円 ② 200円	要申込 先着 各30人	募集中
②からだ改善☆MIXトレーニング (イスピクス、タオル体操、筋トレなど)	1/8～3/26(水)(全12回) 10時30分～11時30分	受講料 3,700円	要申込 先着 15人	12/11(水)

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	12/11、18、25、1/8(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) 後半には、小学生向けのプログラムもあり
クリスマスのつどい ～大型紙芝居、大型絵本の読み聞かせ～	12/14(土)14時～15時	無料		

広告

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〕②③④申込期間の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み。※12/23(祝)は休館日のため申し込みはできません。
〔その他〕④材料費は2人分の料金。3人以上は1人につき250円追加。①④〔会場〕区民センター1階「いこい」。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①親子で楽しむクリスマス音楽会	12/25(水)10時30分～	無料	直接会場 40人	〔対象〕就学前のお子さんと保護者
②冬休みこども茶道教室	1/4(土)～8(水) (全5回) 10時～12時	受講料 500円	要申込 先着 20人	12/11(水)～ 〔対象〕小・中学生
③冬休み子ども囲碁教室 初心者コース・経験者コース	1/6(月)～10(金) (全5回) 14時～16時	受講料 500円	要申込 先着 各10人	12/11(水)～ 〔対象〕小・中学生
④親子でチャレンジ! アロマの香りでかんたん石けん作り	1/11(土)10時～12時	材料費 500円	要申込 抽選 20人	12/11(水)～26(木) 〔対象〕小学生と保護者

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

■エスポラダ北海道がコーチとしてやってきます

〔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。詳細については、東区体育館にお問い合わせください。

対象	教室名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
小1・2年生	SHSF冬短キッズフットサル	1/7(火)・8(水) (全2回) 9時30分～10時30分	受講料 1,100円	要申込 先着 各30人	12/19(木)～25(水)
小3・4年生	SHSF冬短ジュニアフットサル	1/7(火)・8(水) (全2回) 11時～12時			

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	12/18(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
本の読み聞かせ	12/21(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)

年 末 年 始 の 業 務 案 内

■東区役所
土木センター
保健センター
区内各まちづくりセンター

12/28(土)から1/5(日)まで休みます。
なお、出生届や死亡届などの戸籍の届け出は、休みの間も区役所日直室で受け付けます。

■東区民センター
区内各地区センター

12/29(日)から1/3(金)まで休館します。休館期間中の貸室使用申し込みは、12/28(土)に繰り上げて受け付けします。この期間は図書室も休みます(本の返却もできません)。

■ごみの収集

ごみステーションの収集は1/1(祝)から1/3(金)まで休みます。各地区の収集日は、家庭ごみ収集日カレンダーでご確認ください。大型ごみ受け付けの大型ごみ収集センターは12/29(日)から1/3(金)まで休みます。詳しくは本誌31ページの「年末年始ガイド」をご覧ください。

詳細 東清掃事務所 ☎781-6653

■その他の施設、業務案内など

本誌30・31ページの「年末年始ガイド」をご覧ください。

広告



「北光地区子育て支援ネットワーク」は、民生委員児童委員協議会や児童会館、保育園などの子育て支援に関係する地域の団体で構成されています。



子育てサロン「なかよし広場」のやきいも会。みかほ保育園との共同行事です。



北光ピカピカ子育てフェア。札幌大谷大学短期大学部保育科の学生も毎年参加しています。

北光地区子育て支援ネットワーク
運営委員会 事務局長

森野 寿美子 さん

東区まちづくりびと

「親子でサロンやフェアに参加することで近所の方とも知り合え、地域交流の活性化にもなります。地域の保育園や各学校などの団体、ボランティアさんたちの協力で活動が続けられています。サロンに初めて参加する親子も楽しんでもらえるよう、一組一組、積極的に声を掛けるよう心掛けています森野さん。「民生児童委員の活動も含め、いつも周りに子どもたちがいいます。子どもたちの笑顔が私の元気の源です」と笑みがこぼれます。

これからも、地域連携で安心して子育てができる環境づくりに力を注ぎます。

地域主体の子育てサロンの運営や、毎年8月に開催する「北光ピカピカ子育てフェア」の開催など、子どもと子育て家庭に優しいまちづくりに取り組んでいます。

「親子でサロンやフェアに参加することで近所の方とも知り合え、地域交流の活性化にもなります。地域の保育園や各学校などの団体、ボランティアさんたちの協力で活動が続けられています。サロンに初めて参加する親子も楽しんでもらえるよう、一組一組、積極的に声を掛けるよう心掛けています森野さん。「民生児童委員の活動も含め、いつも周りに子どもたちがいいます。子どもたちの笑顔が私の元気の源です」と笑みがこぼれます。

子どもの笑顔が
元気の源！

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は北光地区子育て支援ネットワーク運営委員会事務局長 森野寿美子さんを紹介しします。

教えて！
タッピー

冬になると、肩が凝りやすくなります。
いい対策方法ありますか。

自宅でも簡単にできる肩凝り解消ストレッチを紹介しします！



椅子に座って姿勢を良くして行いましょう！



肩をすくめ、その状態を3秒保ちます。肩の力を抜き脱力します。ゆっくり5回行います。

ポイント
肩をすくめるときに息を吸い、脱力するときに息を吐きましょう。

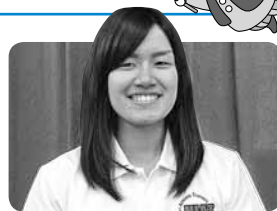


肩の力を抜いた状態で左右に20秒ずつ首を伸ばします。

ポイント
頭を少し前に倒して角度を変えてみると、伸びる場所も変わります。いろいろな場所を伸ばしてみましょう！

寒くなると自然に肩をすくめてしまうため肩が凝りやすくなります。以下の3点に注意して行ってください。肩がほぐれますよ！

- 肩の力は抜いたまま
- 伸ばしていて気持ちのいいところで止め、無理に伸ばさない
- 呼吸は普段通り行い、止めない



専門学校北海道体育大学
スポーツトレーナー学科
おばら まなみ
小原 瞳美さん



頭の後ろで手を組み、頭を前に倒して首の後ろを伸ばします。

最後に首を
ゆっくり回し
ましょう！



広告

