



【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

<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>

●東区広報番組 さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)

「東区情報ひろば タッピー通信」毎週水曜日10時30分～40分

「タッピー通信い〜すストーリー」毎月第4土曜日13時15分～29分

平成26年3月1日現在の人口・世帯数

人口: 258,884人 (前月比+24)

世帯数: 123,755世帯 (前月比+33)



ひがしくアルバム

第14回 コミュニティマーケットⁱⁿ東区



2月23日(日)～アリオ札幌～

東区を中心に活動する市民団体の祭典、「^{カム}COME」(略称)が開催されました。初参加の5団体を含む21団体が、「ステージパフォーマンス」と「展示・体験ブース」で日頃の活動の成果を発表し、幅広い年代の多くの市民が祭典を楽しみました。

幼稚園児から東区役所へ 交通安全を願った千羽鶴贈呈



2月28日(金)～東区役所～

私立ふしこ幼稚園の園児2人が東区役所を訪れ、内藤一男東区長と東区マスコットキャラクター「タッピー」に、園児と保護者、先生たちが交通安全の願いを込めて折った千羽鶴を手渡しました。

人形劇でわかる! 町内会ってなんだろう?



3月2日(日)

～イオン札幌元町ショッピングセンター～

町内会・自治会加入促進キャンペーンの一環として、町内会に詳しいトナカイの「チョナカイさん」が町内会活動を紹介する「チョナカイ人形劇」とクイズ大会が開催され、多くの家族連れでにぎわいました。



交通ルールを守って 楽しく安全に自転車に乗ろう！



ルールを守ってね！



一歩ずつ春が近づくこの時期、雪が解けたら自転車に乗ろうと心待ちにしている方も多いですね。
楽しく安全に乗るために、ぜひ確認してほしい自転車に関する項目をご紹介します。

乗る前に自転車をチェック！ 不具合があれば、 修理や整備を行いましょう。

ベルの音は鳴るのか、ライトは明るく点灯するのか、忘れずに確認をしましょう。

前後のタイヤの空気圧をチェックして、必要に応じて空気を入れましょう。



前後のブレーキがちゃんと利くのか確認をしましょう。

ねじやチェーンの緩みがないか、異音がしていないか確認をしましょう。



知ってるつもり？ 自転車の走行ルール



歩道を走ってもいい場合でも 歩道は歩行者優先、 歩道の車道寄りを徐行。

歩道を走っていい場合は、

①「歩道通行可」の標識

などがある場合。

「普通自転車の歩道通行可」の標識↑

②自動車などの交通量が多く、車道の通行が難しい場合。

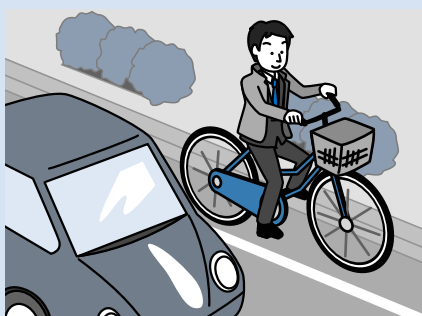
③13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な方が自転車を運転する場合。



自転車の走行は車道が原則。

自転車は車の仲間です。

走行するときは、車道の左側を走るのが基本です。



ついやってしまう行為も 実はルール違反です。

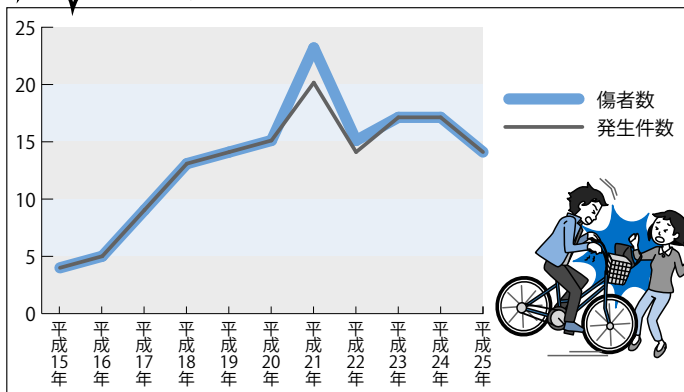
- 二人乗り
- 横に並んで走る
- 携帯電話などの使用
- ヘッドホンなどの使用
- 夜間の無灯火走行



高額な賠償金が
発生する場合も

人ごとじゃない、自転車と歩行者との交通事故

【自転車対歩行者の事故発生状況】



市内における自転車と歩行者との交通事故の発生件数は、10年前の約3倍と増加傾向にあり、毎年発生しています。事故を起こした場合、刑事責任だけでなく、多額の賠償金を請求されるなど民事上の責任も問われることがあります。日頃から安全運転を心掛け、自転車に保険を付けておくことも事故に備えることになります。TSマークを扱う自転車安全整備店で点検・整備を受け、TSマークを貼ってもらおうと、事故に対する保険が付帯されます。詳しくは最寄りの自転車店にお尋ねください。



地域で学ぶ交通ルール



東区交通安全指導委員会会長
田中 勇一さん



▲交通安全教室の様子

自転車に乗ると、子どもはスピードを出し、高齢者は後方確認をおろそかにする傾向がありますね。毎年、小学校で交通安全教室を開催して、自転車の整備不良箇所をクイズ形式で発見したり、設置したコースで正しい乗り方や交通ルールを子どもたちに身に付けてもらっています。今後も地域と協力して、事故がないよう交通安全指導を続けていきます。

自転車のルールを解説した冊子は、区役所で配布しています。



気軽に乗れる自転車だから、ルールを守って、楽しく安全に乗りましょう。

自転車のルールやマナーについては
問い合わせ：区政課 ☎211-2252

ネットで学ぶ交通ルール



パソコン、スマホで自転車の乗り方が学べます!!



さっぽろバーチャル自転車教室 検索

走行ルールを守らない自転車にタッチして注意するゲームや、交通ルールについての○×クイズなど、楽しみながら正しい自転車の乗り方を学ぶことができます。

駐輪ルールを守ろう

自転車は必ず、駐輪場に止めましょう。歩道に放置すると、歩行者の通行の妨げや車いすを利用している方、目の不自由な方が安全に通行できません。以下の区域は放置禁止区域で、即時撤去の対象です。

放置禁止区域

地下鉄駅周辺

(東豊線)
さっぽろ・新道東・環状通東・月寒中央
(南北線)
さっぽろ・北24条・北12条・中の島・真駒内
(東西線)
琴似・西28丁目・菊水・白石・大谷地・新さっぽろ

JR駅周辺

札幌・新川・白石・琴似・稲積公園・手稲・星置・新札幌



駐輪場については
自転車対策担当課 ☎211-2456





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 |
- 4月11日からの内容を掲載しています

区役所、保健センター
には公共交通機関で



ローコンサート

日時 4月21日(月) 12時15分〜12時45分。
会場 東区民センター1階ロビー

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。
お越しの際は公共交通機関をご利用ください。また、ご協力をお願いいたします。
なお、周辺の道路は駐車禁止ですので、路上駐車はおやめください。
詳細総務企画課庶務係 ☎(741) 2409

胃がん・大腸がん検診

日時 4月21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 4月16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) 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

犬の登録と狂犬病の予防注射を受けましょう



登録手数料3,200円、注射費用2,560円、注射済票交付手数料700円が掛かります。
詳しくは本誌25頁をご覧ください。
詳細 動物管理センター ☎736-6134

動物病院名	所在地	電話番号	動物病院名	所在地	電話番号
アテナ動物病院アリオ札幌	北7条東9丁目アリオモール内	733-7313	さくら犬猫病院	北36条東22丁目5-7	787-7000
伊藤ペットカウンセリング	北12条東2丁目3-16	711-9319	星野獣医科病院	北40条東5丁目1-1	753-4916
北愛動物病院 (札幌)	北12条東13丁目2-10	704-8311	東麻生どうぶつ病院	北42条東1丁目5-30	711-3339
北光犬猫病院	北14条東2丁目2-15	711-2477	三上ペットクリニック	北48条東18丁目1-22	782-9808
中の道動物病院	北16条東7丁目2-10	722-3456	百合が原動物病院	北51条東15丁目4-17	742-7203
さっぽろ元町動物病院	北23条東18丁目4-10	786-1717	かりきアニマルクリニック	東苗穂9条3丁目10-1	299-1205
アルブル動物病院	北27条東1丁目1-22	704-5012	もえれ動物病院	東苗穂10条2丁目11-16	211-8188
湯山動物病院	北31条東16丁目4-1	785-9756	もりや動物病院	東苗穂12条3丁目17-1	791-7056
まえたに動物病院 (東豊)	北32条東12丁目1-10	721-8228	みかどペット病院	伏古9条2丁目5-10	781-7717
新道東どうぶつ病院	北34条東9丁目1-22	742-1122	えとう動物病院	本町1条3丁目9-13	787-2633
アルファどうぶつ病院	北34条東16丁目1-22	783-1823	※休診日・診療時間は各病院に電話などでご確認ください。		

協働による地域の環境美化活動 東区まち美化プログラム

～「東区まち美化プログラム」とは～

東区内の道路清掃など環境美化活動を希望する企業や団体と東区役所が覚書を交わして、協働によるまちづくり活動を進めようとするものです。

対象団体 東区内の企業、町内会、学校、NPO法人、ボランティア団体など。

対象範囲 東区内の道路（総延長300m以上）。

活動内容 道路の清掃・美化活動、凍結路面への砂まき活動（冬季）など。
※清掃活動は必須、その他の活動は任意。

※企業の場合は、清掃活動について冬季（12月～3月）を除き、月1回以上の頻度で3年以上の活動をお願いします。

東区の支援 清掃用具の提供（腕章、軍手、ごみ袋）、活動状況紹介。

●まずは、下記問い合わせ先へご相談ください！

問合せ先 市民部地域振興課 ☎741-2429

土木部維持管理課 ☎781-3521

平成26年
4月
スタート!!



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 5月23日(金)19時～20時30分（受け付けは18時30分から）。

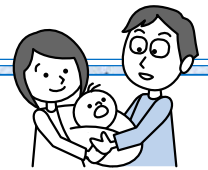
会場 東保健センター。

対象 平成26年8月～10月に初めて出産予定の夫婦。

費用・定員 無料。45組（先着）。

申込 5月9日(金)～16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



東区の子育てサロン

親子が気軽に交流し、楽しく遊べる場所です。

就学前のお子さんと保護者、妊婦の方、地域の方などお気軽にご参加ください。

・申し込み不要！直接会場へお越しください。

・区内の「子育てサロン」の情報はホームページからもご覧いただけます。

東区 **子育てサロン**

検索

・「子育てサロン情報KOKOさろん」を東保健センター1階「子育て情報室」で配布しています。

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

■はじめてのトイレトレーニング

日時 4月25日(金)10時～10時45分。

対象 1歳半～就学前のお子さんと保護者。

費用・定員 無料。15組（先着順）。

申込 4月11日(金)10時から電話か直接窓口で申し込み。

■「いやだいやだ」 との上手な付き合い方

日時 5月8日(木)10時～10時45分。

対象 1歳半～3歳ごろのお子さんと保護者。

費用・定員 無料。15組（先着順）。

申込 4月24日(木)10時から電話か直接窓口で申し込み。

■サンデーサロン

日時 4月27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。

■ハロー歯みがき (虫歯予防について)

日時 5月23日(金)
10時30分～11時30分。

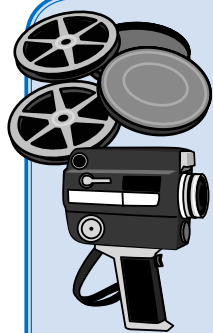
対象 就学前のお子さんと保護者。

費用・定員 無料。10組（先着順）。

申込 5月9日(金)10時から電話か直接窓口で申し込み。

詳細 ちあふる・ひがし
(北9東7 ☎711-7807)





昔懐かしい東区の風景～8mmフィルム募集します～

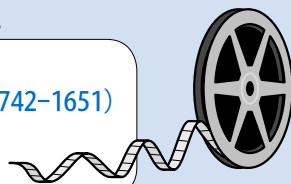
昭和30年～50年代に家庭で撮影された8mmフィルムは、東区のまちの移り変わりを伝える貴重な歴史資源!! デジタル化し次世代へ引き継ぐとともに、東区の歴史を伝える映像作品を東区役所と札幌大谷大学（美術学科・音楽学科・地域社会学科）が共同で制作します。

募集期間 4月21日(月)～7月31日(木)

受取場所 札幌大谷大学事務局企画総務課（北16条東9丁目1-1 ☎742-1651）

※印鑑をご持参ください（承諾書に押印が必要になります）。

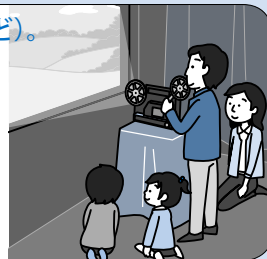
※管理の都合上、持ち込みのみとさせていただきます。



募集映像

- 東区の街並みの移り変わりが分かるもの（宅地開発前後、地下鉄駅周辺など）。
- お祭りや地域行事、学校行事など日常を撮影したホームムービー。

- ・皆さまが個人所有している8mmフィルムをお持ちください。
- ・お預かりしたフィルムを、札幌大谷大学でデジタル化し、編集して1つの映像作品（記録映画のようなもの）を制作します。
- ※お預かりした8mmフィルムは後日返却するとともに、DVDにダビングして差し上げます。
- ・完成した映像作品の上映会を各地区（児童会館など）で開催します。



詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2429

東区広報ラジオ番組

「タッピー通信 い～すトリー」

がスタートしました。

東区内の高校に通う生徒の皆さんが、地域で頑張っている人や区内の施設を紹介します。

放送日時 毎月第4土曜日

13時15分～13時29分

放送局 さっぽろ村ラジオ（FM81.3MHz）



毎週水曜日、10時30分～10時40分に放送中の「東区情報ひろば タッピー通信」もよろしくね！

詳細 総務企画課広聴係 ☎741-2414

児童会館

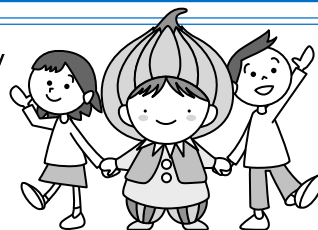
<http://www.syaa.jp/>

○天下取り

（北栄・4/21(月)16時～16時30分）

○新1年生かんげい会

（北光・4/24(木)15時～16時）



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。

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

〔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。

※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）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
グループブレッソン卓球 （一般男女）	6/2～30(月)（全4回） ① 9時～10時30分 ② 10時40分～12時10分	受講料 20,040 ～25,440円	要申込 抽選 各1組	〔申込〕 5/1(木)～11(日) 〔対象〕 2～6人のグループ

広告



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。4/18(金)に抽選。結果は受講決定者に電話で通知。
〔その他〕①②受講料は5/2(金)17時までに東区民センター窓口へお持ちください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①「楽しい中国語会話」	5/8～6/26(木)(全8回) 13時30分～15時	受講料 4,300円	要申込 抽 選 20人	4/14(月)～17(木)
②「楽々♪ゆったり♪からだ・よろこぶ☆ランニング入門」	5/12～6/30(月)(全8回) 10時～12時	受講料 4,300円	要申込 抽 選 20人	4/14(月)～17(木)

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～17時に電話で申し込み。翌日抽選。結果は電話でお知らせします。
〔その他〕「サークル体験講座(30団体が参加)」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
大人も楽しめるお話の世界 ～朗読とヴィブラフォン～	4/19(土) 13時30分～15時10分(開場13時)	無料	直接会場	〔対象〕小学校高学年以上 〔内容〕竹取物語ほか
①親子で楽しむ☆ はじめてのベビーサイン	4/26・5/10・17(土)(全3回) 10時30分～12時	受講料 2,000円	要申込 抽 選 12組 (24人)	4/11(金) 〔対象〕6カ月～1歳半のお 子さんと保護者
②自分の健康は自分で守る! じやくせき 若石足もみ健康法	5/20・6/3・17(火)(全3回) 10時30分～12時	受講料 2,000円 教材費 1,000円	要申込 抽 選 12人	4/25(金) 〔対象〕女性限定〔その他〕 教材費に足もみ棒料含む

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〕①②申込日の10時から電話または窓口で申し込み。③④申込日の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み。翌日抽選。決定者にのみ電話で通知。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①足もみ健康法	5/8(木)13時30分～15時30分	参加費 800円	要申込 先 着 15人	4/14(月)
②ベビーとママのリズム遊び	5/8・6/5・7/10(木)(全3回) 10時30分～11時20分	参加費 500円	要申込 先 着 15組 (30人)	4/16(木) 〔対象〕6カ月～3歳のお子 さんと保護者
③基本操作をしっかりと学ぶ 初心者のためのパソコン講座	6/2・4・6・9・11・13(月)・(水)・(金) (全6回) 10時～12時	受講料 5,700円	要申込 抽 選 15人	5/7(水) 〔その他〕受講料にテキスト 代とパソコンレンタル料含む
④小学生から大人まで はじめてのヴァイオリン講座	6/16・23・30・7/7・14(月) (全5回) 16時～17時	参加費 2,500円	要申込 抽 選 10人	5/7(水) 〔対象〕小学生～大人

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	4/16、23、30、5/7(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)

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
おもちゃクリニック	4/16(水)13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃ持参 ※部品交換が必要な場合は 実費負担
本の読み聞かせ	4/18(金)、5/3(祝)11時～12時	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 (幼児は保護者同伴)

広告



札幌市東区住民集団健康診査

対象 札幌市にお住まいの40歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方。

持ち物・申込 受診券と保険証を持参し、直接会場にお越しください。

(対象の方には3月末に受診券を送付。2月以降に加入した方には5月以降順次送付予定)

詳細 【実施内容について】東保健センター（北10東7）☎711-3211

【国保、後期高齢者医療の受診券について】保険年金課 ☎741-2529

※国保、後期高齢者医療以外の健康保険に加入されている方は、保険証の発行元にお問い合わせください。

月	日	曜	会 場	住 所	時 間	月	日	曜	会 場	住 所	時 間
5	8	(木)	札幌北会館	東苗穂13-3	9時30分～11時	7	22	(火)	栄42条会館	北42東4	9時～11時
			栄新和町内会館	北48東10	13時30分～15時				栄42条会館	北42東4	9時～11時
	27	(火)	東区民センター	北11東7	9時30分～11時30分		30	(水)	栄地区センター	北36東8	9時30分～11時
					13時30分～15時				北光白樺会館	北23東2	13時30分～14時30分
6	6	(金)	北36条会館	北36東5	9時30分～11時	9	8	(月)	元町児童会館	北21東18	9時30分～11時
			元町会館	北20東20	13時30分～15時				北栄会館	北25東7	13時30分～15時
	24	(火)	北27条会館	北27東10	13時30分～15時						
	26	(木)	むつみ会館	北12東15	13時30分～15時						

※会場の都合により、中止になる場合もあります。
詳細などについては、東保健センター☎711-3211までお問い合わせください。

教えて！ タッピー

ボランティアをしてみたいけれど、
何から始めればいいのか分かりません。

自宅でも簡単にできる
「収集ボランティア」があります。



誰でも、いつでも始めることができます。使用済みのプリペイドカードや切手などは、高齢者・障がい者の支援や国際援助に幅広く活用され、空き缶収集は資源のリサイクルにつながります。

使用済み切手

- 折れていたり、汚れのないもの
- 周りのギザギザがあるものが好ましい
- 周辺5～10mmを残して切り取る



プリペイドカード

- 折れていたり、汚れのないもの
- 集めたカードは輪ゴムで束ねるか箱に入れる（ホチキスや粘着テープでは束ねない）



ペットボトルキャップ

- お茶や清涼飲料水のプラスチック製のキャップ（調味料や化粧品のキャップ、瓶ビールの王冠などは絶対に混ぜないでください）
- 汚れは洗い、シールなどははがしておく



アルミ缶

- リングプルだけ集めるよりも、アルミ缶も一緒に集めた方が効率的
- 中はきれいに洗い、一定量をまとめる

※スチール缶は収集していません。
缶本体に「アルミ缶」などの表示があります。確認をお願いします！



アルミ缶約600kgが車いす1台の購入資金になります！

収集物を受け付けている団体の詳細は
お問い合わせください。札幌市社会福祉協議会のHPでも確認できます！

札幌市社会福祉協議会 収集 [検索](#)

東区社会福祉協議会
☎741-6440
札幌市ボランティア活動センター
☎223-6005

