



【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 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〜すトーリー」 毎月第4土曜日13時15分～29分

平成26年7月1日現在の人口・世帯数
 国勢調査ベース
 人口：259,453人 (前月比+76)
 世帯数：124,756世帯 (前月比+55)



ひがしくアルバム



第15回東区さわやか健康まつり



7月13日(日)～モエレ沼公園～

10連合町内会対抗競技の「玉入れ」や、人気種目の「デカパンリレー」、元Jリーガーの曾田^{そだ}さんによるサッカー教室など、区民約2,500人が楽しく健康づくりをしました。



交通事故死ゼロ300日知事表彰



6月24日(火)～東区役所～

6月21日をもって、東区が交通事故死ゼロ300日を達成し、北海道石狩振興局より、東区長へ北海道知事感謝状が手渡されました。

2年生自転車交通安全教室



7月7日(月)～札幌緑小学校～

2年生の児童がグラウンドに設置された信号機や障害物が置かれたコースを実際に走行したり、自転車に乗る前の点検方法のクイズに挑戦したりするなど、自転車の乗り方について学びました。



広がる 遊び場 新発見！ 東区の公園を探検しよう！



子どもたちの身近な遊び場である公園。

ほかの公園とはちょっと違う、そんな東区内の特徴的な公園をご紹介します。

この夏は、少し足を延ばして、いろいろな公園で遊んでみませんか？

詳細 東区土木部維持管理課 ☎781-3521 伏古公園は伏古公園管理事務所 ☎789-4361



水遊びならここ！！

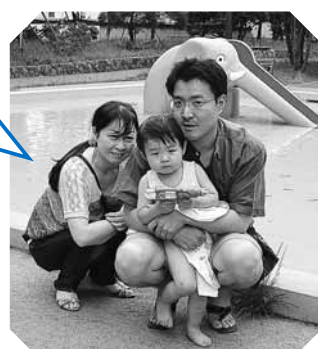
ほっ こう りょく ち 北光緑地

噴水やミニプール、ソウのすべり台など、水遊びを楽しめます。※7月上旬～8月下旬



水鉄砲やすべり台で遊びました。思う存分水遊びができますね。

上から水が流れる噴水もあるよ！



おさかべ 刑部 あずささん あきのしん 顕之進さん
あきお 顕雄くん（2歳）



所在地 東区北27条東1丁目
アクセス 中央バス「運輸支局前」から徒歩2分

東区の歴史も学べる！！

おお とも こう えん 大友公園

おおともかめ たろう 大友亀太郎ゆかりの地に作られた公園で、遊びながら歴史に触れられます。

※遊水路は7月上旬～8月下旬



円形の広場には、現在の主な道路や公共施設に、「大友堀」の跡が重ねて示されているよ



歴史解説板で東区の歴史を学ぼう！

おおともぼり 「大友堀」をイメージした遊水路で水遊び



所在地 東区北13条東16丁目
アクセス 地下鉄東豊線「環状通東駅」4番出口から徒歩3分



ユニークな遊具が
いっぱい!!

きた その こう えん 北園公園

ターザンロープやジャンボすべり台など、冒険広場の遊具が充実しています。



ターザンロープ大好き!!



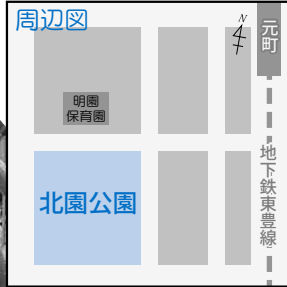
大きなすべり台が楽しいね!

小学校の遠足で来て楽しかったから、家族で遊びに来たよ!!



べっとうやしき せな 別当屋敷 星奈ちゃん (2歳)
れな 玲奈ちゃん (4歳)

週に2、3回遊びに来てるよ。
遊具がいっぱいあって楽しい!!



所在地 東区北22条東14丁目
アクセス 地下鉄東豊線「元町駅」
4番出口から徒歩4分



はしもと けいた 橋本 圭太くん (9歳)
ゆうた 侑太くん (6歳) そうた 宗太くん (5歳)

タッピーランドで
遊ぼう!!

ふし こ こう えん 伏古公園

東区マスコットキャラクターのタッピーをテーマにした遊具の広場や噴水広場があります。

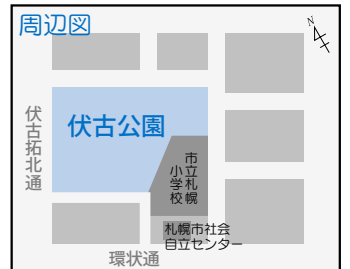


タッピーランドを遊びつくそう!!

所在地 東区伏古1条2丁目
アクセス 中央バス「伏古2条3」「札幌小学校」から徒歩3分



いっぱい遊んだら噴水広場で一休み



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。

ローコンサート

日時 8月18日(月)12時15分〜45分

会場 東区民センター
 出演 田野崎文 (ピアノ弾き語り)

曲名 「おかえり」、「せみよ」、「紫陽花」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13日(土)6時30分〜19時

集合場所 東区民センター1階ロビー。
 行先 空沼岳と札幌市保養センター駒岡。

対象 東区にお住まいの小学生以上で登山に自信のある健康な方 (小学生は保護者同伴での参加をお願いします)。

費用 一般 (中学生以上) 4千円、小学生3千500円。定員 45人 (先着順)。

※事前申し込みが35人未満の場合は中止となります。事前申込 8月1日(金)から22日(金)までに、東区地域振興課へ電話または窓口で申し込み。

本申込 9月5日(金)9時から東区民センター1階事務室隣「受付」で申し込み。詳細地域振興課地域活動担当 ☎(741) 2429

スキップさつぽろ説明会

日時 8月26日(火)10時〜11時

会場 東区民センター。
 内容 就職支援内容の説明会。パソコンなどの各種資格取得講座受講や職場実習など。対象 東区にお住まいで、正社員・フルタイムでの就職を目指している方。

費用・申込 無料。8月25日(月)17時までに電話で申し込み。

詳細 Skip さつぽろ事務局 ☎(798) 4996

胃がん・大腸がん検診

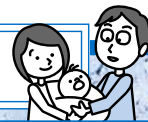
日時 ①8月18日(月)、②9月8日(月) (受付時間は8時45分〜10時)。

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13日(水)までに、②は9月3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

子育て情報掲示板



■両親教室

赤ちゃんのお世話について学んでみませんか?

日時 8月22日(金)19時〜20時30分 (受付・各種体験コーナーは18時30分から)。

会場 東保健センター。

対象 平成26年11月〜平成27年1月に初めて出産予定のご夫婦。

費用・定員 無料。45組 (先着順)。

申込 8月8日(金)〜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



■グループ懇談会「おしゃべりひろば」

自分のこと、子育てのことなど自由に話し合い、リフレッシュしましょう。

日時 9月29日(月)・30日(火)10時〜11時30分。

会場 東保健センター2階会議室。

対象 東区にお住まいの就学前のお子さんの保護者。

費用・定員 無料。10人程度 (先着順)。

その他 託児あり。2日間で1コース。

申込 8月12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24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。

■親子で楽しむ絵本

日時 9月24日(水)10時〜10時45分。

対象 0歳〜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 9月10日(水)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)



東区ボランティア

入門講座

講義、車いす実習、施設ボランティア体験を通し必要な知識と技術を学びます。
日時 9月10日(水)、12日(金)、17日(水)、19日(金) (全4回)。
 いずれも13時30分～15時30分。

会場 東区民センター3階講義室ほか。

対象 東区にお住まいで、地域での福祉ボランティア活動に関心のある方。

費用・定員 500円 (開講初日に納入)。20人 (先着順)。

申込 8月11日(月)9時から電話で申し込み。

詳細 東区社会福祉協議会 ☎(741) 6440



栄地区センターからのお知らせ

外壁工事およびエレベーター設置工事に伴い平成26年10月から平成27年2月までの間、全館休館を予定しています。

休館中は貸室の利用、蔵書の閲覧と貸し出しはできません。

仮事務所の開設などの詳細は後日お知らせします。

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(741) 2429

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アステイ459階) 納税課 ☎(207) 3913

3913

459階

納税課 ☎(207) 3913

ふらっとホーム 2014in東区

東区にお住まいの方と上田札幌市長がまちづくりについて意見交換をします。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30日(土)13時～15時。

会場 モエレ沼公園 ガラスのピラミッド (モエレ沼公園 1-1)。

その他 会場では札幌国際芸術祭も開催中です。

詳細 総務企画課広聴係 ☎741-2414



東区防災訓練

日時 9月4日(水)9時～12時。
会場 丘珠小学校グラウンドおよび体育館(丘珠町593番地) ※荒天時は体育館のみ実施。

その他 来場には公共交通機関をご利用ください。

詳細 総務企画課地域安全担当 ☎741-2409

児童会館 <http://www.syaa.jp/>

- 人形劇がやってくる (札苗・8/19(火)14時～15時)
- 子育てサロン=夏休みスペシャル= (丘珠たから・8/19(火)9時～12時)

行事の詳細については、各館にお問い合わせください。

※全館で中学・高校生の夜間利用可能

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
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

『食育川柳かるた』読み札募集

区内の小・中学生を対象に、『食』に関する川柳を募集します。料理を作ったことや、食事を楽しんだことなどを川柳にして投稿してみませんか。作品の中から選考を行い、『ひがしく食育川柳かるた』を作成します。かるたは12月6日(土)の食育フェア(会場：アリオ札幌)で発表を行うほか、区内での食育活動に使用する予定です。

応募資格 東区の小・中学生。

テーマ 『食』に関すること。

応募方法

①各小・中学校、保健センターなどで配布の案内チラシ裏面の応募用紙(東区民ホームページ「ようこそひがしく」からもダウンロード可)に記入し、健康・子ども課へ持参、郵送または☎711-3217。②東区民ホームページ「ようこそひがしく」の応募フォームから投稿。

ようこそひがしく 川柳かるた

応募期間 8月26日(火)必着。

審査 選考委員会による書類審査後、入選作品を決定。

詳細 健康・子ども課健やか推進係(東区食育推進ネットワーク事務局) ☎711-3211



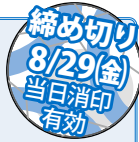
エスポラーダ北海道 公式戦ご招待！東区民応援デー

東区にお住まいの方、20組40人をご招待します！

対象試合 エスポラーダ北海道vs湘南ベルマーレ。
日時 10月5日(日)13時～。
会場 北海きたえーる（豊平区豊平5条11丁目）。
申込方法 往復はがきに観戦希望者（2人1組）の代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、宛先（返信はがき）を記入し、下記に送付。1組につき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 〒060-0001
 札幌市中央区北1条西4丁目2-2 札幌ノースプラザ6F
 エスポラーダ北海道東区民応援デー係 ☎206-4285

※応募者の個人情報、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には使用しません。



第5回東区民ウォーキング大会

日時 9月9日(火)9時45分～
 （受け付けは9時30分から）※小雨決行、大雨中止。
集合 ひのまる公園グラウンド（北41条東10丁目）。
解散 つどーむ（栄町885番地1）。
コース ひのまる公園→百合が原公園→つどーむ（約4.5km）。
内容 A「はやめ歩き」B「ゆっくり歩き」C「ノルディックポール使用」の3グループに分かれスタッフが先導し、ウォーキング。
対象 東区にお住まいの方。
費用・定員 無料。100人（先着順）。
持ち物 飲み物、タオル、歩きやすい靴、帽子、簡易雨具。
申込 8月11日(月)～29日(金)に札幌市コールセンター☎222-4894か☎221-4894で、どのグループで歩くか申し込み。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



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。

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	9/12(金)9時～15時30分	参加費 1,500円 (昼食・バス代含む)	要申込 先着 20人	8/11(月)から
②東区民講座 「年金と老後の働き方」	9/19(金)14時～16時	受講料 300円	要申込 先着 30人	8/18(月)から

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

〔申込〕①②③④8/11(月)の9時～17時に電話で受け付け、翌日9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選、結果は電話で通知。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）。

〔その他〕「お話の扉（朗読）」、「乳幼児の読み聞かせの会」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心と体を健やかにする ベビーヨガマッサージ	8/26・9/16・30(火) 10時30分～12時（全3回）	受講料 2,000円	要申込 抽選 12組	〔対象〕 生後2カ月～6カ月の乳児と母親
②お家でできるスープカレー入門	9/4(木)10時～13時	受講料 800円 教材費 800円	要申込 抽選 12人	〔メニュー〕 チキンスープカレーとラッシー
③色と遊ぼう☆親子で楽しむ 色育講座	9/6(土)10時30分～12時	受講料 700円 教材費 300円 (2人分)	要申込 抽選 10組	〔対象〕 年中～小学4年生のお子さんとその保護者
④日本茶のいいれ方講座	9/11(木)14時～15時30分	無料	要申込 抽選 16人	

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〕 ①8/21(木)から東区民センター、区内各地区センター、伏古本町、丘珠、札苗、元町まちづくりセンターで入場整理券配布。
出演：萩原のり子(メソソプラノ)、市川映子(バイオリン)、富岡雅美(バイオリン)、佐藤裕喜子(ピオラ)、藤田淳子(チェロ)。

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	8/20、27、9/3、10(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
お手軽運動講習会	8/20・9/10(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ほのぼのコンサート ～オペラ・カンツォーネの世界へ～	9/21(日) 14時(開場13時30分)	無料 (入場整理券必要)	250人	8/21(木)～

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〕 ①②③申込日の10時～17時に電話で受け付け(先着順)。
〔その他〕 ④出演：松島直美withサウンドファミリー。東区民センター、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入場整理券配布。「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～	9/10～12/24(水)(全15回) (ただし10/15(水)を除く) 10時30分～11時30分	受講料 4,500円	要申込 先着 15人	8/20(水)
②切り絵入門講座	9/17(水)・18(木)(全2回) 10時～12時	受講料 700円	要申込 先着 10人	8/20(水)
③若石(台湾式)足もみ健康法 ～呼吸器(肺・器官など)調整編～	9/25(木) 13時30分～15時30分	受講料 800円	要申込 先着 15人	8/27(水)
④ほのぼのコンサート 第1部：動物の謝肉祭 第2部：名曲アラカルト	10/18(土) 13時30分～15時(開場13時)	無料 (入場整理券必要)	250人	9/8(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	8/20(水)13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参 ※交換部品は実費負担
本の読み聞かせ	9/6(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】 リラックスヨガ、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(月)～7(日)
少年少女	げんきキッズ、テニス、ソフトテニス、バドミントン、ミニバスケットボール、卓球など	

広告





①クリーンさっぽろ研修会の様子
②ごみゼロの日街頭啓発の様子



クリーンさっぽろ推進員 **佐藤 元信** さん

 クリーンな東区を
実現するために

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、クリーンさっぽろ推進員の佐藤元信さんを紹介いたします。

「町内会の役員の方から勧められ今の活動を始めることになりました。子どもころからボランティア活動が好きだったんです」と笑顔で語る佐藤さんは、担当地域のごみステーションの見回りや、研修会や講座の企画など、ごみ出しルールの普及啓発活動を行っています。
「徐々にですが、違反ごみが少なくなってきた、各町内会でもクラス対策を行ったりして、ごみステーションがきれいに保たれるようになってきました。でも、ごみの分別方法を間違える方などがいらっしやるので、ごみ出しルールを広くお知らせして、きれいな街並みを保っていきたいです」と語る佐藤さん、今後のご活躍を期待します。

教えて！
タッピー

薄着をする機会が増えるので、お腹のシルエットが気になります。

お腹にきれいなくびれを作るエクササイズを紹介します。



- ①あおむけになり腕を肩の延長線上にまっすぐ横に伸ばします。
- ②膝を90度に曲げた状態で足を床から離します。
- ③この状態から膝を45度くらい倒します。

★ポイント

このとき肩が床から離れないように注意してください。

- ④これを左右繰り返します。

※エクササイズは10～20回を目安に1～3セット行ってください。



今主流となっている腹筋トレーニングはお腹を引き締める目的で行われていることが多いです。



専門学校北海道体育大学
スポーツトレーナー学科3年
よしだ なつみ
吉田 夏海さん

このエクササイズできれいなくびれを作りましょう！

負荷を上げたい方は床ぎりぎりまで膝を倒したり、膝を上に乗っすぐ伸ばした状態から始めてみてください。

