



【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1-1

☎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27年9月1日現在の人口・世帯数
国勢調査ベース

人口：260,766人 (前月比+118)

世帯数：126,482世帯 (前月比+46)

ひがしくあのころ

～第6回 丘珠獅子舞～



札幌市無形文化財第一号に指定された年の丘珠獅子舞 (昭和49年9月撮影 札幌市公文書館所蔵)

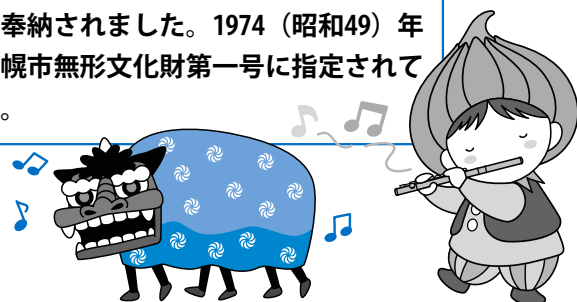


勇壮で力強い舞を披露 (平成27年9月15日撮影)

区内の昔の街並みなどを紹介していく「ひがしくあのころ」。

第6回は「丘珠獅子舞」です。

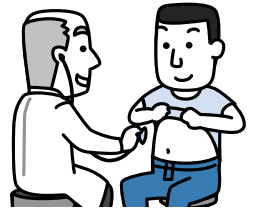
1892 (明治25) 年、丘珠神社創建の年に、五穀豊穡・無病息災・家内安全を祈願して初めて奉納されました。1974 (昭和49) 年には札幌市無形文化財第一号に指定されています。



健康診断を受けていますか？
健康診断は自分はもちろん、身近な人にとっても、とても大切なものです。今月は、健康診断の大切さや健康維持のための区の取り組みなどを紹介

健康診断の大切さ

健康診断は受けた方がいいとは思うけど、今は調子も悪くないし、毎年受けなくても・・・と思っている方はいませんか？



日本人の死因の5割以上が高血圧や糖尿病などの『生活習慣病』といわれており、生活習慣を改善するだけで多くの生活習慣病は予防できます。健康診断は生活習慣を映す鏡で、自分では気が付きにくい生活習慣病をチェックする良い機会です。

健康診断を受けると・・・

医療費を軽減

健康診断を受けていない方の医療費は健康診断を受けている方の約1.5～2倍掛かっているといわれています。定期的に体を点検して、早期発見・早期治療をすることで、医療費が抑えられます。

時間を有効に

健康診断には半日程度の時間がかかりますが、病気になると治療のためにさらに時間がかかります。健康診断に費やす時間が、健康な生活を送るための時間を長くしてくれます。

健康状態のチェック

健康診断で自分自身の体の状態を知ることができ、今後、生活習慣病にかからないために、体の状態に合った健康づくりのアドバイスを受けられます。

東区健康づくり連絡協議会顧問 鈴木医師からのアドバイス

私の患者さんで、75歳以上かつ自力で通院している方の8割以上が「特定健診」を受けています。年に一度は健診を受けて、元気に長生きしましょう!!



鈴木内科循環器クリニック理事長
鈴木医師

とくとく健診をご存じですか？

『とくとく健診』とは、札幌市国民健康保険特定健診の愛称です。札幌市国民健康保険に加入している40歳以上の方が対象となっています。一般の健診のほか、希望者は心電図検査なども受けることができます。とくとく健診の詳しい内容については、札幌市コールセンターまたは札幌市公式ホームページでご確認ください。

- 札幌市コールセンター ☎222-4894
- 札幌市公式ホームページ とくとく健診のURL
<http://www.city.sapporo.jp/hoken-iryo/kokuho/kensin4.html>

札幌市 とくとく健診

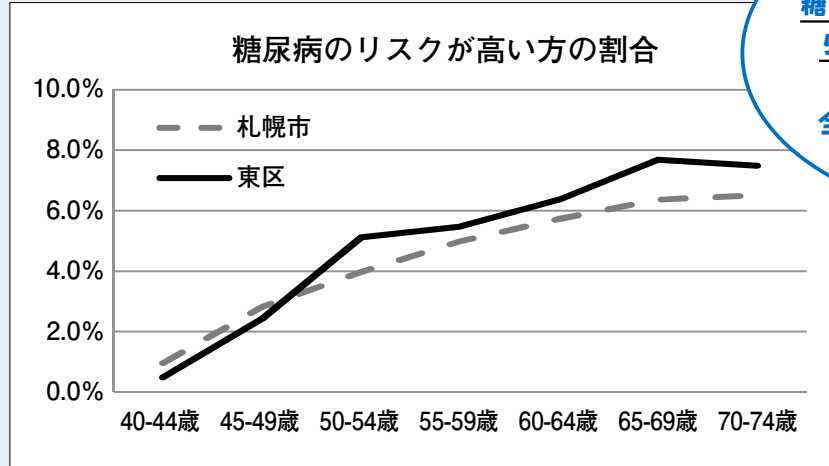


年に一度は健診受けて

メタボ **メタ勝つ!** 高血糖 **糖勝つ!** 我に勝つ!



糖尿病に要注意!!



(平成25年とくとく健診 健診結果)

東区では札幌市全体と比べて、糖尿病に関して受診が必要な方が50歳以上で多くなっています。糖尿病をそのままにしておくと全身の血管が傷み、さまざまな合併症を引き起こします。



東区の皆さんの健康のために

健康を維持するためには、健康診断を受けるだけではなく、結果を受けて生活習慣を改善することが大切です。東保健センターでは、特定保健指導や健康講座などの取り組みを行っていますので、ぜひご参加ください。

○特定保健指導

※札幌市国民健康保険加入者が対象。それ以外の方は加入している医療保険者にお問い合わせください。特定健診の結果、メタボリックシンドロームで生活習慣病を引き起こすリスクが高い方に保健師や管理栄養士が生活習慣改善に重点を置いたアドバイスをを行います。

○健康講座

保健師や管理栄養士が依頼に応じて、学校や地域などへ出向いて健康講座を行います。

○冬の健康づくり教室

寒さに負けない体づくりのための講話や運動を行います。(日程は広報さっぽろでお知らせします)

○東区健康づくりフェスティバル

東区内の大学と連携し、学生から健康づくりのアドバイスや医師会による健康教育を行います。(平成28年2月開催)



冬の健康づくり教室(昨年11月開催)



東区健康づくりフェスティバル(今年2月開催)

「健康診断」

健康診断を受けて、いつまでも元気に楽しい生活を送りましょう。
詳細：東保健センター ☎ 3211





東区マスコットキャラクター「タッピー」

ロビーコンサート

三味線のコンサートを楽しませませんか。

日時 10月19日(月)12時15分～12時45分。

会場 東区民センター。

出演 日本民謡三味線中陳千壽流社中、中陳千壽家元(三味線・唄)ほか。

曲目 津軽三味線「響き」と独奏、「りんご節」と「津軽じよんがら節旧節」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

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21日(水)10時～16時。

会場 東区民センター13階視聴覚室。

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)、多重債務相談(財務局)。

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

東区女と男のつどい 実行委員会「盲導犬チャリティーバザー」

手作りアクセサリや日用品のパザールです。収益金は北海道盲導犬協会に寄付されます。

日時 11月7日(土)11時～13時30分。

会場 東区民センター2階大ホール。

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(741)2429



胃がん・大腸がん検診

日時 10月19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 10月14日(水)までに電話または直接窓口で申し込み。

その他 胃がん検診は検診車(大型バス)でバリウムをX線撮影、大腸がん検診は採便セットを用いた便潜血検査です。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(711)3211

東区ケア友の会 (男性介護者のつどい)

テーマ「家庭でも役立つ!グループホームにおける認知症対応」3つのポイント」。

日時 11月10日(火)13時30分～15時30分。

会場 東区役所3階第2会議室。

内容 札幌市認知症介護指導者による講話・交流会。

講師 佐々木義尚氏(グループホームせせらぎの森 管理者)。

対象 東区にお住まいで認知症の家族を介護する男性。

費用・定員 無料。15人(先着順)。

申込 10月13日(火)～11月6日(金)に電話またはFAX(参加希望の旨、名前、連絡先を記載)で申し込み。

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎(741)2465、FAX(711)2900

市税の夜間納税相談

毎週木曜日(祝日除く)17時15分～20時に納税相談を行っています。

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

東区少年少女相撲大会「秋場所」参加者募集

日時 11月8日(日)9時30分～(受付8時45分～)。
会場 東区体育館格技室(北27条東14丁目3-1)。
対象 東区にお住まいの小学生。
参加料 無料。参加賞あり。
申込 札幌市東区相撲連盟公式サイト(<http://blog.goo.ne.jp/1955618-001>)をご覧ください、10月25日(日)までに☎788-6355などで学校名、氏名(フリガナ)、学年、性別を記入し申し込み。
詳細 東区相撲連盟(山本) ☎090-3395-1515

講演会(東区男女共同参画推進事業) 「秋の芸術と音楽の響き!!」

日時 11月1日(日)13時30分～(開場13時)。
会場 東区民センター2階大ホール。
費用・定員 無料(入場整理券必要)。400人(先着)。
講師 バイオリニスト 大平まゆみ氏。
その他 10月7日(水)から東区民センター、区内のまちづくりセンター、地区センターで入場整理券を配布。※一人2枚まで。
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429

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アステイ459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





「ひがしく健康・スポーツまつり2015」

例年7月に開催していた「東区さわやか健康まつり」は生まれ変わります。年齢性別問わず誰もが楽しめる企画が盛りたくさん！ぜひお越しください！参加費無料！（一部有料の販売などもあります）

- 日時** 10月18日(日)10時～15時（開場9時、開会式10時）。
会場 札幌市スポーツ交流施設「つどーむ」（東区栄町885番地1）。
内容 「健康」をテーマに、ウォーキングやスポーツ体験に加え、ステージイベントも実施。本誌東区版8ページや東区公式ホームページにプログラムなどを掲載しています。

ひがしく健康・スポーツまつり2015

検索

アクセス

- 【地下鉄】 東豊線栄町駅2番出口より徒歩10分
 【バス】 中央バス（栄20）（栄23）「つどーむ前」下車徒歩1分
 【車】 無料駐車場800台完備
詳細 ひがしく健康・スポーツまつり実施委員会事務局（東区地域振興課）
 ☎741-2429 ☎722-2794



東区本気めしプロジェクト！若者料理教室参加者大募集！！ ～札幌市若い世代の食育事業～

朝食はとった方がいいのは分かっているけど・・・
 時間がない？お金に余裕がない？料理ができない？そんなキミ！！
 一緒に「簡単朝食作り」に参加してみませんか？



- 日時** 10月29日(木)18時30分～20時30分。
会場 東区民センター2階実習室。
対象 大学生、専門学校生、東区にお住まいの20代の方。
費用・定員 無料。25人（先着順）。
持ち物 エプロン、三角巾（バンダナなど）、手拭きタオル、筆記用具。
申込 10月13日(火)～10月19日(月)までに電話・Eメールまたは直接窓口で、氏名、電話番号をお知らせください。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211
 メールhi.kenko@city.sapporo.jp

Eメール用
QRコード



子育て情報掲示板



子育て講座「子どもの育ちと関わりについて」

- 日時** 11月19日(木) 10時～11時30分。
会場 東区役所3階第2会議室。
対象 東区にお住まいで就学前のお子さんの保護者。
講師 松井尚子氏（臨床発達心理士）。
費用・定員 無料。20人（先着順）。
申込 10月14日(水)9時から電話で申し込み。
その他 託児付。受講中は別室でお子さんをお預かりします。
詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331



児童会館 <http://www.syaa.jp/>

- | | | |
|------|------------------|---|
| 新生 | 北8東7 ☎711-1339 | 札幌市北栄児童会館 開館20周年記念事業
～笑顔がいっぱい感謝の森～
(北栄・10/17(土)13時30分～14時50分) |
| 栄西 | 北46東5 ☎752-8363 | ○メビウスフェスティバル
(栄西・10/24(土)13時30分～16時) |
| 北栄 | 北30東6 ☎711-3755 | |
| 北光 | 北18東5 ☎753-6353 | 元町 北21東18 ☎784-6664 |
| 元町南 | 北16東16 ☎785-6148 | 伏古 伏古10-3 ☎782-5620 |
| ひのまる | 北38東9 ☎752-1551 | 札幌 東苗穂9-3 ☎791-5200 |
| 苗穂 | 苗穂町5 ☎711-8433 | 丘珠たから 北35東23 ☎784-8095 |
| 東苗穂 | 東苗穂5-2 ☎786-3191 | 丘珠ひばり 北丘珠4-1 ☎785-6137 |



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



東区内の文化祭！ 文化・芸術の秋を感じてみませんか？

第38回東区民文化祭

■東区民文化展

【作品展示】

日時 10月14日(水)～16日(金) 9時～17時(最終日は15時まで)。

会場 東区民センター 1階ロビー、2階大ホール。

【お茶席コーナー】

日時 10月14日(水)、15日(木)11時～14時。

会場 東区民センター 2階和室。

その他 利用券(200円)を東区民センター窓口で販売中。

■東区菊まつり展

日時 10月25日(日)～27日(火) 9時～17時(最終日は15時まで)。

会場 東区民センター 1階ロビー、2階大ホール。

詳細 東区民センター ☎742-5500

第17回苗穂・本町地区センター文化祭

■ほのぼのコンサート

日時 10月17日(土)13時30分開演(開場13時)。

費用・定員 無料(入場整理券必要)。250人。

出演 松島直美withサウンドファミリー。

その他 区内各地区センター、まちづくりセンターで入場整理券配布中。

月	日	曜	内容	時間
10	17	土	無料お茶席(先着60人)	10時～13時
			サークル作品展示会	10時～17時
	18	日	サークル作品展示会	10時～15時
			無料ドリンクサービスコーナー	10時～15時
			サークル舞台発表	12時～17時

詳細 苗穂・本町地区センター ☎784-7833

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。都合により、受講内容、日時を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止したりする場合があります。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500 東区民センター 検索 クリック!

【申込】①③④申込日の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み。

【その他】②詳細は館内ポスターでお知らせします。詳しくは東区民センター図書室 ☎742-8112まで。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①人気おそば屋に教わる 入門手打ちそば講座	10/31(土)10時～13時	受講料 2,200円 (材料費含む)	要申込 先着 20人	10/14(水)から
②こどもえいが会「ねずみくんの チョコキ」「そらとぶねこざかな」	11/1(日)14時～(1時間程度)	無料	直接会場 先着 30人	【対象】幼児～小学生 (幼児は保護者同伴)
みんなで楽しむファミリーコンサート 出演：札幌マミーズプラス	11/8(日) 14時開演(開場13時30分)	無料 (入場整理券必要)	250人	10/20(火)から窓口で入場整理券配布。小さなお子様も入場いただけます
③整理収納アドバイザーから学ぶ 「大掃除前のお片付け講座」	11/10・17・24(火)(全3回) 10時～11時30分	受講料 1,500円	要申込 先着 20人	10/15(木)から
④災害・危機に備えて ～地震・風水害・土砂災害など～	11/13(金)14時～15時30分	無料	要申込 先着 20人	10/16(金)から

元町図書館 北30条東16丁目3-13 ☎784-0841 元町図書館 検索 クリック!

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	10/16(金)、11/7(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)
おもちゃクリニック	10/21(水)13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃ持参 (交換部品は実費負担)
1日司書体験	10/25(日)13時～16時	無料	要申込 先着 4人	10/11(日)9時15分からカウンターで申し込み 【対象】小学3～6年生
ブックカバーかけ方講座	11/8(日)13時30分～14時30分	無料	要申込 先着 10人	10/25(日)9時15分からカウンターで申し込み

広告

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。



東区体育館 北27条東14丁目 3-1 ☎751-5250

■11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）	グループ卓球A・B・C、ナイトテニス初中級	10/13(火)～19(月)

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 1-15 ☎785-6323

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	10/14(水)、21(水)、28(水)、11/4(水) 15時～16時ごろ	無料	<input type="button" value="直接会場"/>	[対象] 幼児以上 (幼児は保護者同伴) ※後半は小学生向けのプログラムも用意
お手軽運動講習会	10/21(水)13時30分～15時30分	無料	<input type="button" value="直接会場"/> <input type="button" value="先着"/> 50人	※上靴、汗拭きタオル、飲み物を持参してください

栄地区センター 北36条東8丁目 1-25 ☎704-6005

[申込] ①②申込日の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] 「大人も楽しめるお話の世界」10/24(土)、「ベビーヨガマッサージ講座」11/17(火)～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
☆女性限定☆ 意外と知らない女性ホルモンの話	11/2(月)10時～12時	受講料 500円	<input type="button" value="要申込"/> <input type="button" value="先着"/> 15人	10/13(火)から電話で申し込み
ほのぼのコンサート 出演：イリス（女声アンサンブル）	11/7(土) 14時開演（開場13時30分）	無料 (入場整理券必要)	200人	区内各地区センター、東区民センターで整理券配布中
①シンプルだけど豪華♡ フレンチリリアンでネックレスを作ろう！	11/20(金)13時30分～15時30分	受講料 800円 教材費 1,600円 (編み機代含む)	<input type="button" value="要申込"/> <input type="button" value="抽選"/> 12人	10/20(火) [その他] 見本品館内で展示中
②シニア向け 低栄養予防の食の話(スイーツ付き)	11/27(金)10時～11時30分	無料	<input type="button" value="要申込"/> <input type="button" value="抽選"/> 12人	10/20(火)

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 2-10 ☎784-7833

[申込] 申込日の10時から電話または直接窓口で受け付け（先着順）。
 [その他] 「歌声サロン」10/22(水)、11/5(水)、「足もみ健康法～風邪対策①（冷え症解消）」11/26(水)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
寒い時こそストレッチ！ 冬こそ体を動かしましょう	11/10・24・12/8・22・1/12・ 26・2/9・23(火) 13時30分～15時（全8回）	受講料 1,000円 保険料 1,000円	<input type="button" value="要申込"/> <input type="button" value="先着"/> 25人	10/26(月)から
親子で楽しむ！ なりきりヒップホップダンス	11/13・14・20・21（金・土） 19時～20時（全4回）	受講料 3,000円 (大人1人・子ども1人分)	<input type="button" value="要申込"/> <input type="button" value="先着"/> 15組	10/13(火)から
李先生とソウルフード！韓国家庭料理講座「家呑みおつまみ」編	11/14(土)13時～15時	受講料 500円 教材費 1,000円	<input type="button" value="要申込"/> <input type="button" value="先着"/> 10人	10/21(水)から
わんにゃん講座第2弾 ～お食事編～	11/18(水)13時～15時	受講料 800円	<input type="button" value="要申込"/> <input type="button" value="先着"/> 10人	10/20(火)から ※お土産付き
手打ちそば入門講座 ～午前・午後の部～	11/21(土) 【午前】10時～12時 【午後】13時30分～15時30分	受講料 900円 教材費 300円	<input type="button" value="要申込"/> <input type="button" value="先着"/> 各12人	10/22(水)から

広告





丘珠みなみ会館を会場に開催されるサロン活動。参加者の笑顔が弾けます。(①、②)



丘珠地区
丘珠みなみ町内会 会長

たま い いさむ
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」。

今回は、丘珠地区で地域サロン活動に力を入れる丘珠みなみ町内会長の玉井勇さんを紹介いたします。

地域のサロン
みんなの『みなみ』

高齢者の見守り活動をきっかけに2年前から始まった丘珠みなみ町内会のふれあい・いきいきサロン活動。

「町内会館を会場に、始めは茶話会と野菜の即売会を行い、好評をいただきました」と当時を振り返る玉井さん。

活動を続ける中、サロン活動の特徴づける『居酒屋みなみ』が始まります。

「サロンの参加者から、地域に集まれるお店がないので、夜もサロンを開いてほしいという要望が多くありました。そこで町内会の方々の協力を得て、料理を持ち寄り、お酒を飲みながら交流できる夜のサロン『居酒屋みなみ』を立ち上げることができました」と顔をほころばす玉井さん。

「町内会はさまざまな技能・知識を持った人材の宝庫です。お祭りや子育てサロンなどで世代交流を深めていききたいです」と語る玉井さん。

サロンで地域の宝が光り輝きます。

教えて！
タッピー

スポーツや食欲の秋。みんなで楽しめるイベントはありますか？

「ひがしく健康・スポーツまつり2015」が10月18日(日)つどーむで開催されます！！



ひがしく健康・スポーツまつり2015

“体”
を動かす



ウォーキングやサッカーミニゲーム、スポレクコーナーなどの競技が楽しめます。

- ・ウォーキング、ラジオ体操講習会
- ・スポレクコーナー（ストラックアウトなど）
- ・元Jリーガーの畠山選手と札幌大谷大学サッカー部員によるサッカーミニゲーム
- ・北海道体育大学校によるスポーツ体験教室など

“食”
を学ぶ



「食」についてのパネル展、食事バランス指導、東区発祥のタマネギ「札幌黄」を使った料理の販売など。

- ・食生活改善パネル展、食品衛生パネル展
- ・天使大学の健康塾（食事バランスチェック）
- ・「札幌黄」を使用したカレー、ピッツア販売
- ・移動販売車など

“健康”
を知る



漫画家いがらしゆみこさんの健康講演や健康体力測定、鍼灸・マッサージ体験、無料相談など

- ・いがらしゆみこの漫画チックな健康論
- ・東区から始めよう介護予防！
- ・KOKO さろん with 札幌大谷大学短期大学部
- ・無料相談コーナー、鍼灸・マッサージ体験
- ・健康体力測定、企業によるミニ講話など

“お楽しみ”
ステージ



大学生や中学生による生演奏、一世一代時代組によるパフォーマンスなど多彩なステージ

- ・札幌大谷大学ジャズ研究会によるジャズ演奏
- ・栄中学校の太鼓演舞、栄南中学校の吹奏楽
- ・「若者のまちづくり参加促進大使」一世一代時代組によるパフォーマンス
- ・えんにち、パン食い競争、東区音頭など

広告

