

# ひがし

区民のページ 2015年12月

【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  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

東区の人口・世帯数  
国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまで、掲載を見合わせます。

## ひがしく健康・スポーツまつり 2015 in つどーむ

10月18日(日)

ウォーキング



ラジオ体操講習会



東区音頭



各種ブース・相談コーナー



パン食い競争



サッカーミニゲーム



ステージイベント☆



健康体力測定



10月18日(日)、昨年までの「東区さわやか健康まつり」をリニューアルした「ひがしく健康・スポーツまつり2015」がつどーむで開催されました。約3,500人が訪れ、子どもからお年寄りまで、さまざまなプログラムを通して、健康と体を動かすことの大切さや楽しさを学びました。



介護が必要になったら

# どこに相談するの？

日常生活で介護や支援が必要になった場合は、区役所保健福祉課や介護・福祉をはじめ、さまざまな面から総合的に支える地域包括支援センターにご相談ください。

## 地域包括支援センター



地域包括支援センター  
イメージキャラクター「ほっター」



## 区役所



介護や福祉の総合相談

介護保険の相談・申請

そのほかの相談窓口として、**介護予防センター**（東区8カ所）があります。

## 地域包括支援センターってどんなところ？

札幌市が設置し、社会福祉法人などに運営を委託している高齢者の相談窓口です。主任ケアマネジャー（介護支援専門員）、社会福祉士、保健師などの資格を持つ専門職員が常駐しており、電話や来所のほか、**訪問による**相談にも対応します。

### ○介護や福祉の総合相談

高齢者の方やその家族などのさまざまな相談に応じ、必要な情報提供や関係機関などへの調整を行います。

### ○悪質な訪問販売や高齢者虐待の相談

### ○介護予防プラン作成・介護予防の取り組み

介護予防のためのプログラム作成や介護認定で要支援認定を受けた方の介護予防ケアプランを作成し、サービス調整を行います。

### 東区第1地域包括支援センター

北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階

☎711-4165 FAX751-3272

担当地区：北光・北栄・鉄東・苗穂東

### 東区第2地域包括支援センター

本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階

☎781-8061 FAX785-6572

担当地区：札苗・伏古本町・元町

### 東区第3地域包括支援センター

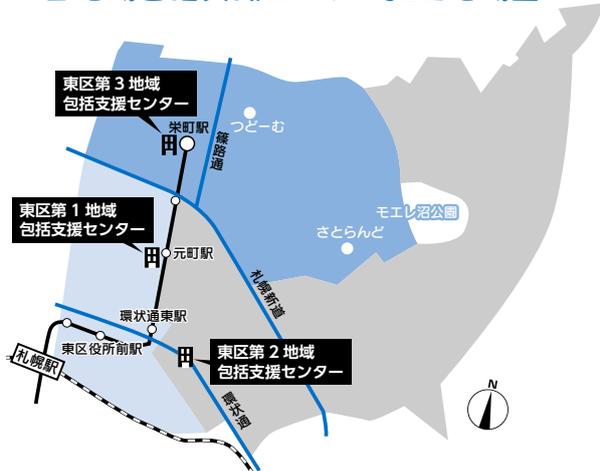
北40条東15丁目3-19

新和北40条ビル3階

☎722-4165 FAX731-1665

担当地区：栄西・栄東・丘珠

### 各地域包括支援センター担当地域図



※相談時間はいずれも、月曜日から金曜日の8:45~17:15です。

# 知ってて安心！ 介護のこと

高齢化社会の進展に伴い、介護が必要な人が年々増えています。介護という言葉は知っていても、実際に介護する側になったとき、介護保険の利用方法や介護についての悩み、相談先などが分からず、家族で抱え込んでしまうことがあるかもしれません。今回は、介護をする人も介護を受ける人も安心して暮らしていけるように、介護についての相談先や介護保険などを紹介します。



# 介護保険とは？

- 介護保険は、介護が必要になっても、地域で自立した生活を送ることを目指し、介護を社会全体で支え合う制度です。
- 40歳以上の方が介護保険に加入して保険料を負担し、介護や支援が必要と認定されたときに費用の一部を支払って**介護サービス**を利用することができます。
- 介護サービスは本人や家族の意向を取り入れながらケアマネジャーが**ケアプラン**を作成し、介護サービスを提供する事業所と契約して利用します。
- 介護サービスの利用方法などについては、区役所でお配りしているパンフレット、または札幌市公式ホームページで確認できます。

○札幌市公式ホームページ 介護サービスの利用についてのURL  
<http://www.city.sapporo.jp/kaigo/k100citizen/k140riyo.html>

札幌市 介護サービス利用  検索



## みんなで見守る社会に ～東区の取り組み～

家族の中で介護が必要になったとき、「家族の話だから・・・」と自分たちだけで解決しようと頑張ってしまう、介護する人に負担が掛かってしまいがちです。

東区では、介護する人も、介護を受ける人も、いつまでも明るく元気に過ごせるようにさまざまな取り組みを行っています。

### ★東区SOS見守りネットワーク

居場所が分からなくなってしまった高齢者を早期に発見するため、東区内の介護サービス事業所が捜索に協力する**東区独自のネットワーク**があり、現在、約240事業所が登録しています。申し込みなどの詳細は、各地域包括支援センターへお問い合わせください。

### ★茶話会・介護者のつどい

認知症の方や高齢者の方を介護されている方、介護の経験のある方が集まり、介護に関する情報や日頃の悩みなどを共有し、交流を深めています。詳細は、各地域包括支援センターへお問い合わせください。



東区ケア友の会の様子 (11月10日開催)

### ★東区ケア友の会

認知症の方を介護する男性の介護の集いで、介護の知識や技術だけでなく、参加者の悩みや体験の共有をする場にもなっています。次回は平成28年2月9日(火)の予定です。(申し込みなどの詳細は、広報さっぽろ東区版1月号でお知らせします。)

### お問い合わせ先

- 介護保険制度について 保健福祉課福祉支援一・二係 ☎741-2463
- 東区の取り組み、地域包括支援センター・介護予防センターについて 保健福祉課保健支援係 ☎741-2465

不安や悩みなどを  
話すことができると  
少し気持ちが楽になるよね!





### 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  
12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

打楽器のコンサートを楽しまませんか。  
日時 12月21日(月)12時15分～12時45分。  
会場 東区民センター。  
出演 笠井尚貴(ビブラホン)、ストリートオルガン、竹内さつき(マリンバ)。  
曲目 「パリの空の下」、「エルクンバンチェロ」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



### 胃がん・大腸がん検診

日時 12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 12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 ☎(741) 3211

### 新年交礼会

日時 1月6日(水)13時～14時30分。  
会場 札幌全日空ホテル(中央区北3西1)。  
対象 東区にお住まいの方。  
会費 3千円。  
申込 12月18日(金)までに、地域振興課、または各まちづくりセンターへ会費を添えてお申し込みください。  
詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(741) 2429

### 東区成人式

日時 1月11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7年4月2日から平成8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11日(金)までに届かない場合はご連絡ください。なお、東区にお住まいで手続きを終えていない方や帰省中の方など、東区に住民登録のない方でも参加できますので、ご連絡ください。  
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(741) 2429

### 東区子どもまちづくり体験塾

区内の公共的施設を探索し、まちの歴史を学びつつ、地域の一員として、まちづくり活動を体験します。  
日程 1月14日(木)。  
場所 東区土木センター、丘珠空港、東消防署。  
対象 東区にお住まい、または東区内の小学校に通う4～6年生。  
費用・定員 無料。40人。  
申込 東区民センター、区内各まちづくりセンター・地区センター、児童会館で配布中の申込書を12月24日(木)(必着)までに持参、郵送、FAX(722)2794で申し込み。多数時抽選(抽選結果は全員に通知)。  
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時に納税相談を行います。  
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

### 第6回モエレ山爆走そり大会参加者募集

日時 2月7日(日)8時30分～14時(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)。  
費用・定員 無料。80組(先着順)。  
対象 どなたでも参加できます。  
申込 12月7日(月)～1月19日(火)に申込書をFAX722-2794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 ☎741-2429

段ボールの自作そりでモエレ山を滑走する競技で、スタートからゴールまで(およそ120メートル)の滑走タイムを競います。



昨年の様子



## 子育て情報掲示板



### 東区食育推進ネットワーク事業「親子 DE クッキング」

～野菜、牛乳・乳製品を使って簡単おやつを親子で楽しく作って食べよう～  
 ※ 8月3日、17日実施の「親子DEクッキング」と同内容。初めての方優先。  
 託児はありません。

**日時** ① 1月6日(水)13時30分～15時。  
 ② 1月13日(水)13時30分～15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就学前のお子さん(3歳以上)と保護者。

**費用・定員** 無料。親子各20組(先着順)。

**持ち物** エプロン、三角巾(ハンダナなど)、手拭き用タオル、筆記用具。

**実習献立** 簡単おやつ(のりサンド、トマトゼリー)。

**申込** 12月14日(月)～25日(金)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(東区食育推進ネットワーク事務局)  
 ☎711-3211



### サンデーサロン(毎月第4日曜日)

**日時** 12月27日(日)10時～12時。

**会場** ちあふる・ひがし(北9条東7丁目1-25)。

**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。

**詳細** 東区保育・子育て支援センター ☎711-7807



### 12月1日(火)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 伏古公園管理事務所内



**【開設期間】** 12月1日(火)～3月20日(祝)(24時間体制)

**【詳細】**

<http://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/taisei/higashi.html>

※国道(5号、231号、274号、275号)についてのお問い合わせ先  
 北海道開発局 札幌開発建設部 札幌道路事務所 ☎854-6111

### 12月21日(月)から運搬排雪に関わる支援制度の受付を開始します

「除雪パートナーシップ制度」および「市民助成トラック制度」のお申し込みは、  
 12月21日(月)から1月8日(金)までとなっています。

なお、お申し込みは町内会およびこれに準ずる組織などの団体としており、制度  
 のご利用に当たっては、お申し込み前の書面協議と現地調査を経て決定しています。

**【お問い合わせ】** 東区土木部維持管理課管理係 ☎781-3521

### 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

○クリスマス会

(丘珠たから・12/25(金)14時～15時)

○常設子育てサロン クリスマス会

(丘珠ひばり・12/25(金)9時～12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



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



表中の記号の見方

## 区内各施設の講座など

**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

※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] ①②申込日の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冬休みこども茶道教室	1/4(月)～8(金) (全5回) 10時～12時	受講料 800円	<b>要申込</b> <b>先着</b> 20人	12/11(金)から [対象] 小・中学生
②冬休みこども囲碁教室 初心者コース・経験者コース	1/5(火)～7(木) (全3回) 14時～16時	受講料 500円	<b>要申込</b> <b>先着</b> 各10人	12/11(金)から [対象] 小・中学生
ニューイヤークンサート 出演：アコースティックギター弾き 語りデュオ『 <b>新型'S</b> 』	1/17(日) 14時開演 (開場13時30分)	無料 (入場整理券必要)	250人	12/15(火)から窓口で入場整理券配布

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!				
[会場] ①③2階第1集会室。②1階おはなし室。 [その他] ③製作する物：「LED電池チェッカー」「くるくるレインボー」。担当：ボランティアグループ「おもちゃクリニック」。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①おもちゃクリニック	12/16(水)13時～16時	無料	<b>直接会場</b>	修理が必要なおもちゃ持参 (交換部品は実費負担)
②本の読み聞かせ 「冬のスペシャル」	12/19(土)11時～12時	無料	<b>直接会場</b>	[対象] 幼児以上 (幼児は保護者同伴)
③冬休みこども工作会	1/14(木)13時30分～15時30分	無料	<b>要申込</b> <b>先着</b> 15人	12/26(土)9時15分からカウンターで受付 [対象] 小学3～6年生

東区体育館 北27条東14丁目3-1 ☎751-5250 東区体育館 検索 クリック!					
※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)。 <b>■第4期スポーツ教室受講生募集(3カ月コース)</b> [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。					
対象	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、ダンベル&ソフトエアロビクスなど 【球技系】 卓球、バドミントン、テニス、ゴルフ				12/8(火)～14(月) ※申込多数の場合は抽選
小学1～6年	【小学1～6年】 少年少女バドミントン、少年少女テニス 【小学2～5年】 少年少女ミニバスケットボール 【小学3～6年】 少年少女ソフトテニス、少年少女卓球				
対象	教室名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
一般男女 (16歳以上)	ワンタイム ONE TIMEグループテニス	1/8(金)、15(金)、22(金)、 29(金) 13時15分～14時45分	受講料 5,880円 (2～4人のグループ1組)	<b>要申込</b> <b>先着</b> 各1組	12/15(火)から
<b>■エスポラダ北海道がコーチとしてやってきます!</b> [申込] 申込期間の9時～20時に電話で申し込み。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	1/5(火)～7(木) (全3回) 9時30分～10時30分	受講料 1,760円	<b>要申込</b> <b>先着</b> 各30人	12/12(土)から
小3・4年生	SHSF冬短ジュニアフットサル	1/5(火)～7(木) (全3回) 11時～12時			

広告

区役所や区民センター、保健センターの駐車場は混雑する場合があります。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。



ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323					ふしこ地区センター	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		
クリスマスのついで (大型紙芝居、大型絵本の読み聞かせなど)	12/12(土)14時~15時	無料	直接会場	[対象] 幼児以上 (幼児は保護者同伴)		
絵本の読み聞かせの会	12/16(水)、1/6(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) ※後半は小学生向けのプログラムも用意		

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005					栄地区センター	検索 クリック!
[申込] ①②申込日の9時~17時に電話で申し込み、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)。						
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考		
お話の扉(朗読) 「ある雪の夜の話」ほか	12/26(土)11時~12時	無料	直接会場	[対象] 小学生以上		
①冬休み子ども将棋初心者入門	1/12(火)・14(木)・16(土)(全3回) 14時~16時	受講料 600円	要申込 抽選 12人	12/14(月) [対象] 小学生の初心者		
②冬休み子ども卓球初心者入門	1/13(水)・15(金)・16(土)(全3回) 13時30分~15時30分	受講料 600円	要申込 抽選 12人	12/14(月) [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2-10 ☎784-7833					苗穂・本町地区センター	検索 クリック!
[申込] 申込日の10時から電話または直接窓口で申し込み(先着順)。						
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考		
からだ改善MIXトレーニング ~寒い冬を乗り切る編~	1/6・13・20・27・2/3・10・ 17・24・3/2・9・16・23(水) (全12回) 10時30分~11時30分	受講料 3,600円	要申込 先着 25人	12/15(火)から		
メグミルクさんのチーズで美味し い和食	1/15(金)10時~12時30分	受講料 500円 教材費 700円	要申込 先着 12人	12/15(火)から [その他] お子様の同伴不可		
やさしいヴァイオリン講座 ~応用編~	1/18・25・2/1・8・15(月)(全5回) 16時~17時	受講料 2,500円	要申込 先着 10人	12/15(火)から [その他] 小学生から大人まで 合同で受講		

## 年末年始の業務案内

### ■東区役所

東区土木センター  
東保健センター  
区内各まちづくりセンター

12/29(火)から1/3(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・同図書室

区内各地区センター

12/29(火)から1/3(日)まで休館します。この期間中の貸室利用申し込みは、12/28(月)に繰り上げて受け付けします。  
なお、地区センター図書室は12/28(月)から1/4(月)まで休みます(12/28(月)・1/4(月)は返却ボックスをご利用いただけます)。

### ■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。

### ■ごみの収集

ごみステーションの収集は12/30(水)から1/3(日)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(火)~1/3(日)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



広告



東区母子寡婦福祉連合会  
副会長 まなトピア担当

ぬき ふみ こ  
貫 文子 さん

「さっぽろ・まなトピア」は毎週土曜日、東区民センターで開催されています(①、②)。※参加には申し込みが必要です。  
詳細：札幌市母子寡婦福祉連合会 ☎631-3270

「大学生や退職された教員の方々のご協力をいただき、子どもたちもたくさん来てくれました。事業が始まって5年目を迎えますが、ようやく軌道に乗ってきたように思います」と感慨深い表情を浮かべます。

「ひとり親家庭の子どもたちがこやかに過ごせる場所として、『まなトピア』を利用してもらえるよう、活動を続けていきます」と変わらぬ思いを語った貫さん。

会場内の和気あいあいとした笑い声は、今後とも絶えることはありません。

「やっほろ・まなトピア」は、ひとり親家庭の小学3年～中学3年生の児童・生徒を対象にボランティア講師が学習支援などを行う、札幌市からの委託を受けた児童の健全育成事業です。

「市の委託を受ける以前から札幌市母子寡婦福祉連合会で行っていた事業ですが、開始するに当たって、講師や子どもたちが集まってくれるかどうか心配でした」と当時を振り返る貫さん。

周囲の励ましや手助けによって、開催場所の確保や講師の募集など、手探りで準備を進めました。

学びの場が支える  
子どもたちの未来

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、ひとり親家庭の児童を対象に学習支援などを行う「さっぽろ・まなトピア」で活動中の貫文子さんを紹介します。

市民団体の活動を応援します!!  
コミュニティマーケットin東区 (COME)

東区を中心に、まちづくりや文化、国際交流、福祉などの活動を行っている市民団体の情報発信、活動発表、相互交流を目的としたイベントです。ブース出展やステージ発表を通じて、活動の紹介を行います。

◆今年度の開催

日時 平成28年2月28日(日)11時～17時。  
会場 アリオ札幌(北7条東9丁目)。  
内容 各ブースでの活動紹介、ステージ発表など。



◆今年度の参加団体の募集

参加要件 東区での活動実績がある非営利団体(個人不可)。  
参加費 1団体3,000円 ※後日、開催する交流会への参加費(2人分)を含む。  
申込 12月22日(火)までに、電話または直接窓口で申し込み。  
※申し込み多数の場合は、発表内容や時間について調整する場合があります。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2429

申し込みを  
待っています!!

