



【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。

# ひがしくあのころ

## ～第8回 札幌刑務所～



札幌刑務所 (昭和36年4月3日撮影 札幌市公文書館所蔵)

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8回は「札幌刑務所」です。実刑期10年未満の受刑者が、善良な市民として社会復帰するための施設です。1880（明治13）年に現在地に移転し、現在の庁舎は、平成15年から施設拡張に伴い新営工事が行われ、平成26年9月に完成しました。



現在の様子 (平成26年10月12日撮影 札幌刑務所提供)



# 除雪を知ろう!

雪は札幌の冬の魅力の一つですが、吹雪や大雪は時に私たちを悩ませます。今月は、皆さまから寄せられる除雪についてのご意見とひとりで約6mもの雪が降る札幌で日々活動する除雪センターの業務を紹介します。

## 除雪についてのQ&A

**除雪車が通った後、固くて重い雪が残って雪かきが大変です。**



札幌市から

除雪作業は、通常深夜から通勤・通学の時間まで行っています。限られた時間と除雪機械では、雪を左右にかき分けるだけで精一杯です。そのため、家の前の雪かきは皆さまの協力が必要です。

**朝、除雪されていない日もあって、通勤が大変です。**



札幌市から

明け方から急に降り出した場合などは除雪が間に合わないことや、通勤・通学の時間に作業が重なり、交通混雑の恐れや皆さまの安全確保のため除雪を見合わせることにしています。

**歩道や横断歩道がつるつる滑るので歩くが大変です。**



札幌市から

札幌市では歩行者の多い歩道や横断歩道に凍結防止剤や滑り止め剤を散布していますが、天候によっては間に合わないこともあります。危ないと思ったときは、歩道に設置している砂箱の滑り止め剤をまいてください。後から通行するためにもご協力をお願いします。



# 冬の暮らしを守る 除雪センター

## 除雪作業の流れ

### 除雪作業



深夜から始まる作業は通勤・通学時間の前までに完了します

### 巡回パトロール



区域内を巡回し、道路の積雪状況の確認をします

### 情報収集



最新の気象情報などを収集します

### 作業会議

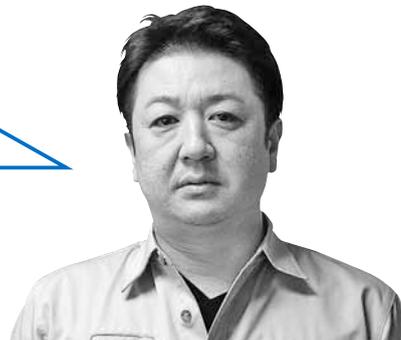


パトロールや気象情報に基づいて、出勤の可否を決定します

## センター長から

当センターでは、約3,400万㎡の地区を担当しており、車道と歩道を合わせて約420kmの除雪を行っています。総勢120人の作業員が事故なく無事に除雪作業が終わるよう細心の注意を払い作業を行っています。

広範囲の除雪を迅速・適切に行うため、玄関前の雪処理など皆さまのご協力をお願いします。



東地区除雪センター 乾 直樹センター長



## 除雪に関するお問い合わせ先

西地区除雪センター ☎781-9515  
栄町885-1 つどーむ駐車場内

東地区除雪センター ☎781-5213  
丘珠町584-2 サッポロさとらんど内

南地区除雪センター ☎781-5281  
伏古1条2丁目 伏古公園管理事務所内



●区の除雪事業についてのお問い合わせ先  
東区土木部維持管理課（土木センター） ☎781-3521 北33条東18丁目1-6



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  
 2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



みんなが集まって暖かく過ごし、家庭の省エネ・節電に取り組み「ウォームシェア」関連事業はウォームシェアのマークが目印です。

ロビーコンサート

民族音楽のコンサートを楽しませんか。  
 日時 2月15日(月)12時15分〜12時45分。  
 会場 東区民センター。  
 出演 吉田充、菅野靖洋、曾根輝雄、濱中大輔(アルプホルン、フレンチホルン)。  
 曲目 「狩りのファンファーレ」、「アルプホルンによるスイスの牧歌」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

東区安心安全フェア

防災・防犯・交通安全のパネルや用品を展示します。  
 日時 2月23日(火)〜26日(金)15時。  
 会場 東区民センター1階ロビー。  
 詳細 総務企画課地域安全担当 ☎(741) 2409

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 アスティ45)

☎(222) 4894に申し込み。  
 ☎(741) 2429

胃がん・大腸がん検診

9階 納税課 ☎(207) 3913  
 日時 3月14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 3月9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

東区グラウンドゴルフ大会

未経験の方には指導します。奮ってご参加ください。  
 日時 3月17日(木)受付11時30分〜12時15分、12時30分開場。  
 会場 つどいむ(栄町885-1)。  
 対象 東区にお住まいの方。  
 内容 8ホール2ラウンド(全16ホール)を行います。  
 参加料 500円。  
 定員 14人(先着順)。  
 その他 用具はお貸しします。  
 申込・詳細 2月22日(月)〜3月4日(金)に市コールセンター ☎(222) 4894に申し込み。  
 ☎(741) 2429

コミュニティマーケットin東区 (COME) 開催

東区を中心に、福祉・文化・環境などの活動を行う団体の皆さんが、日頃の活動内容を楽しく紹介するイベントです。

日時 2月28日(日)11時〜17時。  
 会場 アリオ札幌 (北7条東9丁目2-20)。  
 内容 【展示・体験ブース】  
 パネルや写真の展示、お話ししながら楽しめる工作など。  
 【ステージ発表】  
 ゴスペルや手品、琴の演奏など。  
 詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2429



第70回札幌市東区少年少女相撲大会「春場所」

日時 3月13日(日)9時30分〜(受付8時45分〜)。  
 会場 東区体育館2階格技室(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) をご覧になり、2月28日(日)までに☎788-4369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(大内) ☎090-3770-5220

第13回東区健康づくりフェスティバル

東区の4つの教育機関、札幌市医師会、東区健康づくり連絡協議会、東区健康・子ども課が連携して、地域の皆さんの健康づくりを応援します。

日時 2月24日(水)13時〜16時(受付12時45分〜)。  
 会場 東区民センター2階大ホール。  
 費用 無料。  
 申込・定員 直接会場にお越しください。200人程度。  
 持ち物 ストレッチ可能な服装と靴、タオル、飲み物(必要に応じて)。  
 内容 【講話】「自分と相手の気持ち・いのちを大事にするためのコミュニケーション」(コンピテンス・カウンセリング協会 神田裕子氏、天使大学、札幌保健医療大学)  
 【健康講話】「心の健康」(札幌市医師会、社会医療法人母恋、天使病院精神科医師 山本晋氏)  
 【音楽療法】「さあ!歌いましょう」(札幌大谷大学)  
 【ストレッチ】「心と健康」(専門学校北海道体育大学校)  
 【試食】「あったか〜い・スープ」(東区食生活改善推進員協議会)  
 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



## 子育て情報掲示板



### ～東区子育てサロン情報～

子育てサロンに遊びに来ませんか！  
寒さの厳しいこの季節。室内でゆっくり遊べます。

- ♪東区には39カ所の子育てサロンがあります。
  - ♪子育てサロンは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、地域の方など申し込みの必要はありませんので、お気軽にご参加ください。
  - ♪東区の子育てサロンが一目で分かる「子育てサロン情報KOKOサロン」は東保健センター1階タッピールーム、ちあふる・ひがし（北9条東7丁目1-25）おひさまの部屋に置いてあります。
  - ♪東区ホームページで日程など詳しい情報がご覧いただけます。
- [詳細](#) 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331

札幌東区 子育てサロン

### サンデーサロン

- 日時** 2月28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



### 障がい者交通費助成の年度更新

平成28年度分（利用は4月1日から）の福祉タクシー利用券、福祉自動車燃料助成券、福祉乗車証、交通費助成カードの更新受け付けを開始します。

**受付開始日** 障がいの区分（重度・中度）によって異なります。  
本誌28ページで受付開始日と手続きに必要な持ち物をご確認ください。

**受付窓口** 東区役所2階25番窓口です。  
東区民センターのエレベーターをご利用ください。  
窓口の混雑が予想されます。ご了承ください。

※区役所の駐車場が大変混雑しています。公共交通機関でお越しください。

**詳細** 保健福祉課給付事務係 ☎741-2462

### 1月号てらこや★ひがしく解答

- Q1: おおとも亀太郎
- Q2: おかだま鉄工団地
- Q3: ひだまり
- Q4: たまねぎ
- Q5: 札幌いま・むかし探検ひろば
- Q6: ふしこ公園
- Q7: ひがしく健康・スポーツまつり2015
- Q8: タッピー通信い〜ずストーリー

#### プレゼントクイズの答え



#### おかだましまい

たくさんのご応募、ありがとうございました！当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

### 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

- やってみYO～！バレンタインクッキング  
（ひのまる・2/12(金)15時～16時30分）
- ～つくってたべよう日本の加工食品～  
豆腐をつくろう！  
（東苗穂・2/20(土)13時30分～15時30分）



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



## 市・道民税（住民税）の申告受け付けが始まります

市・道民税（住民税）の申告会場と開設期間は以下のとおりです。※特に初日は混み合いますので、ご了承ください。

会場	北部市税事務所 (中央区北4条西5丁目1 アスティ45 9階)	篠路コミュニティセンター 2階会議室1・2 (北区篠路3条8丁目11-1)	東区民センター 3階視聴覚室 (東区北11条東7丁目1-1)	札幌サンプラザ 1階ロビー (北区北24条西5丁目1-1)
期間	3月1日(火)～15日(火)	2月16日(火)～18日(木)	2月23日(火)～26日(金)	3月1日(火)～4日(金)
時間	8時45分～17時15分 ※土・日曜日を除く。	9時～17時		

ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

詳細 北部市税事務所市民税課 ☎207-3914

※本誌30ページも併せてご覧ください。

## 所得税及び復興特別所得税の申告受け付けをしています

所得税及び復興特別所得税の申告会場と開設期間は以下のとおりです。

	所得税及び復興特別所得税の確定申告	所得税及び復興特別所得税の還付申告 (給与所得者、年金受給者のみ)
会場	札幌北税務署 (北区北31条西7丁目3-1) ※地下鉄南北線「北34条」駅5番出口より徒歩10分。	札幌市教育文化会館 (中央区北1条西13丁目) ※地下鉄東西線「西11丁目」駅1番出口より徒歩5分。
期間	2月16日(火)～3月15日(火) ※土・日曜日を除く。ただし、2月21日(日)と28日(日)に限り、相談・受付を行います。	1月26日(火)～2月15日(月) ※土・日曜日、祝日および休館日(2月8日(月))を除く。
時間	9時～17時 ※申告書の作成には時間がかかりますので、16時ごろまでにはお越しください。 会場が混雑している場合には、受付を早めに締め切ることがあります。	9時30分～16時

市税事務所、東区役所、東区民センターでは、所得税及び復興特別所得税の申告受け付けを行っていません。

ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

詳細 札幌北税務署 (自動音声案内) ☎707-5111 (代)

※本誌30ページも併せてご覧ください。

### 東老人福祉センター

#### 「平成28年度定員制講座」受講生募集



会場 東老人福祉センター (北41条東14丁目1-1)。

対象 60歳以上の初心者で4月から1年間受講できる方。

受講料 無料 (教材費は実費負担)。

申込 2月15日(月)～26日(金)9時30分～15時30分に、年齢を証明できるものを持参し、本人が直接窓口で申し込み(申込多数時3月3日(木)に抽選)。

詳細 東老人福祉センター ☎741-1000

講座名	受講日	時間	定員
アートフラワー	第1・3(水)	10時～12時	15人
編み物	第1・3(月)	10時～12時	20人
絵手紙	第2・4(木)	10時～12時	24人
オカリナ	第2・4(月)	10時30分～12時	16人
書道	第1・2・3(火)	10時～12時	20人
皮革工芸	第1・2・3(月)	10時～12時	12人
ペン習字	第1・2・3(水)	13時～15時	20人

※自由参加講座 (カラオケ・民謡など) もあります。

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

※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] 申込日の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み。

[対象] 15歳以上の女性 (中高生を除く)。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
～1DAYメイクレッスン～ 「眉メイクでイメージアップ」	3/10(木)14時～16時	受講料 800円	要申込 先着 10人	2/15(月)から

広告



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
おもちゃクリニック	2/17(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)
本の読み聞かせ「きらきら」ほか	2/19(金)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 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)。 [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	募集内容・教室名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
年少~小学2年生 (新年度4月からの学年)	げんきキッズ無料体験会	2/25(木) 14時~15時(年少) 15時~16時(年中・年長) 16時~17時(小学1・2年)	無料	要申込 先着 各20人	2/12(金)~18(木)
一般男女 (16歳以上)	ワンタイムグループテニス	3/11(金)、18(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)	要申込 先着 各1組	2/15(月)から

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
絵本の読み聞かせの会	2/17(水)、24(水)、3/2(水)、9(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)。 [対象] ①②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)。 [その他] 「お話の扉(朗読)」2/27(土)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
乳幼児の読み聞かせの会	3/8(火)11時~12時	無料	直接会場	[対象] 乳幼児と保護者
①手軽に作ろう! フライパンでパン作り	3/8(火)10時~13時	受講料 800円 教材費 700円	要申込 抽選 12人	2/17(水)
②触れて!使って! 苦手克服!初心者向け 【スマホ&タブレット】講座	3/24(木)~26(土)(全3回) 14時~16時	受講料 2,000円 教材費 500円	要申込 抽選 12人	2/22(月) [その他] 機器の持ち込み可・貸出用の機器有

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] ①電話または直接窓口で申し込み(先着順)。②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
①歌声サロン	3/3(木)、10(木)13時30分~15時	受講料 各800円	要申込 先着 各20人	募集中
②足もみ健康法 ~肝機能の調整~ (肝臓・胆のうほか)	3/17(木)13時30分~15時30分	受講料 800円	要申込 先着 15人	2/26(金)から

広告





鉄東地区福祉のまち推進センター事務局次長 **佐藤 美紀子** さん



①福祉のまち推進センターが主催する「ふれあい昼食会」。高齢者の方々の交流の場です。



②1月17日に行われた鉄東地区「冬の祭典」の様子。

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、鉄東地区のさまざまな地域活動で活躍している佐藤美紀子さんを紹介します。

**地域でつなげる 活動の連携プレー**

佐藤さんが地域活動に携わるようになったのは、平成11年に当時の町内会長に頼まれて民生委員を務めるようになったことがきっかけでした。

「その時、町内の活動のことも知っていた方が良いと思い、町内会の役員になり、今日の活動に至ります」と当時を振り返る佐藤さん。

「現在は、『福まち』の福祉協力員の方と一緒に単身高齢者への見守り活動や情報提供を中心に活動しています。

また、地域行事のお手伝いもしており、鉄東地区は『夏の大運動会』や『てっちい夏まつり』、『新生もちもち亭』など季節の行事が多く、子どもからお年寄りまで幅広い年代の方と一緒に過ごせて楽しいです」と笑顔を見せます。

「地域活動に携わって十数年たちますが、周りの方々の手助けがあったので、自分も活動を楽しみながら続けることができました」と語る佐藤さん。

佐藤さんは、地域活動に加え、地区のバレーボールチームでも活躍されています。

地域の方とのチームワークで、今後も地域活動とバレーコートにアタックしていきます。

教えて！  
タッピー

つるつる路面で滑りやすい、この季節。転ばないための予防はありますか。

下半身と体の軸を鍛え、転倒防止につながるエクササイズをご紹介します。



雪道で踏ん張れる！『片足スクワット』

- ①足を腰幅に開き、大きく足を一步前に踏み出します。(写真①)
- ②息を吸いながら、太ももの前側、後ろ側とお尻の筋肉を伸ばす感じで、膝が直角になるようにゆっくりと腰を落とします。(写真②)
- ③息を吐きながら、伸ばした筋肉を縮ませる感じでゆっくりと腰を上げていきます。



片足が終わったら出す足を変えて行います。  
片足10回3セットを週2～3回行いましょう。

専門学校北海道体育大学校  
スポーツトレーナー学科2年  
菊地 健太さん



ここがポイント！

- ★腰を落としたとき、体をまっすぐにして、つま先と膝がまっすぐ同じ向きになるようにしましょう。
- ★つま先やかかとに体重が偏らないように、前足の足裏全体に体重がかかるようにします。



広告

