



今月の「ひがしくあのころ」は、「東区土木センター」(北33条東18丁目)です。区制が始まった1972(昭和47)年にそれまでの「北建設事務所」が「東区土木事業所」となり、1997(平成9)年には「東区土木センター」となり、庁舎も建て替わりました。

土木センターでは、区内道路や公園の維持管理、街路灯の管理、道路の除雪など、区民の日常生活に密接に関連する業務を担っています。

ひがしくあのころ

～第27回 東区土木センター (東区土木事業所)～



東区マスコットキャラクター「タッピー」



東区土木事業所
(札幌市公文書館所蔵
昭和52年撮影)



現在の東区土木センター(平成30年1月撮影)



子どもたちへの雪の基礎講座(平成30年1月撮影)



東区役所 ☎741-2400 (代表)
☎065-8612 札幌市東区北11条東7丁目1-1

【編集】 東区役所総務企画課広聴係
☎741-2414 FAX742-4762 E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

【総務企画課】

- 庶務係 ☎741-2409
- 地域安全担当係 ☎741-2409
- 選挙係 ☎741-2412
- 【地域振興課】 ☎741-2429
- 【戸籍住民課】
- 戸籍係 ☎741-2439
- 住民記録係 ☎741-2449
- 【保険年金課】
- 給付係 ☎741-2529
- 保険係 ☎741-2532
- 収納係 ☎741-2536
- 年金係 ☎741-2543

【保健福祉課】

- 地域福祉係 ☎741-2459
- 活動推進担当 ☎741-2459
- 福祉助成係 ☎741-2461
- 給付事務係 ☎741-2462
- 福祉支援係 ☎741-2463
- 保健支援係 ☎741-2465
- 保健福祉相談担当 ☎741-2466
- 【保護課】
- 保護課相談担当 ☎741-2479

東保健センター (北10東7)

- 【健康・子ども課】
- 保健予防係 ☎711-3211
 - 健やか推進係 ☎711-3211
 - 家庭児童相談室 ☎711-3212
 - 子ども家庭福祉係 ☎711-3214
 - 子育て支援担当係 ☎712-6331
 - 生活衛生係 ☎711-3213

東区土木センター (北33東18)

- 【維持管理課】 ☎781-3521

◆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

◆関連施設◆

- 東消防署 (北24東17) ☎781-2100 北部市税事務所 ☎207-3912
- 東清掃事務所 (丘珠町873-1) ☎781-6653 (中央区北4西5アスティ45 9階)



災害への備えと地域の支え合い



地震などの自然災害はいつどこで起こるか分かりません。災害による被害を最小限に抑えるためには、一人一人の日ごろの備えと地域での支え合いが必要です。今回は、冬に必要な災害への備えと地域での支え合いについて紹介します。いざというときのために、今できることを始めましょう！



自分や大切な人を守るために！

災害が起こったとき、落ち着いて安全確保のための行動をとることが大切です。また、いつ起こるか分からない災害から身を守るためには、日ごろの備えが重要です。

【詳細】総務企画課地域安全担当係 ☎741-2409

日ごろの備え

災害に備えて、日ごろから家庭内で話し合いや準備をすることが大切です。区役所で配布している防災に関する冊子や地図で避難場所を確認し、家族で連絡方法を事前に決めておきましょう。



東区と「声かけあい、支えあう、安心安全なまちづくり区民協議会」が作成した防災関係の冊子。

非常用持ち出し品の用意

災害に備えて、自分に合った非常用持ち出し品を用意しておきましょう。特に外気温が氷点下になるこの季節は、寒さをしのぐ準備が重要です。また、定期的に賞味期限や使用期限などを確かめて、更新しましょう。



非常用持ち出し品リスト

《季節を問わず必要な物》

- 飲料水・食料
(乾パン、缶詰、インスタント食品など)
- 衣類
(下着、タオル、軍手、おむつなど)
- 救急セット
(持病の薬、常備薬、ばんそうこうなど)
- 貴重品
(現金、貯金通帳、キャッシュカードなど)
- その他
(ラジオ、懐中電灯、ライター、手袋など)



《寒さへの備え》

- 防寒具 (スキーウェアなど)
- 衣類 (厚手の長袖、靴下など)
- 毛布 寝袋
- カイロ 長靴 など



このグッズもオススメ！



アルミ製で保温効果が高く、軽いのが特徴。冬の寒さ対策にお勧めです。折ったり、巻いたりいろいろ使えます。消臭、保温効果も期待できます。水や物資を運んだり、穴を開けて着れば雨具の代わりにもなります。

災害時に役立つ情報がそろう

札幌市防災アプリ「そなえ」

気象や避難に関する情報を見られるほか、地図や災害シミュレーションで、自宅周辺の避難場所や危険性を調べられる無料のアプリです。

※別途、通信料はかかります



iPhone/iPadの方
アップストア



Androidの方
グーグルプレイ
Google Play





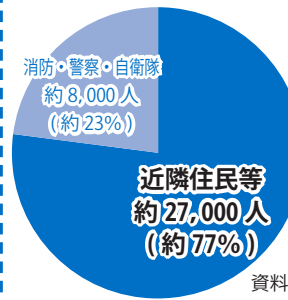
災害に備えた地域での支え合い！

大きな災害が発生し一刻を争うようなときには、行政による支援が間に合わない場合があるため、家族や地域住民による支え合いの役割がとて重要になります。

特に、一人では避難できない高齢者や障がいのある方などが安全に避難するためには、周囲の支援が必要となります。地域ぐるみで支援を進めてみませんか。

【詳細】保健福祉課 ☎741-2459

阪神・淡路大震災における救助の主体と救助者数



地震によって倒壊した建物から救出された人の約8割が、家族や近隣の住民等によって救出されたという調査結果があります。

資料：内閣府「平成26年版 防災白書」

支援を進めるための一助に！

札幌市「避難行動要支援者名簿」情報の提供

「避難行動要支援者名簿」は、災害発生時の避難に特に支援が必要と思われる方の名簿です。この名簿は、災害時には安否確認などに使用しますが、町内会などが日常的な避難支援活動を行うときに、札幌市に申請することで提供を受けることができます。地域での自主的な避難計画づくりに活用してください。

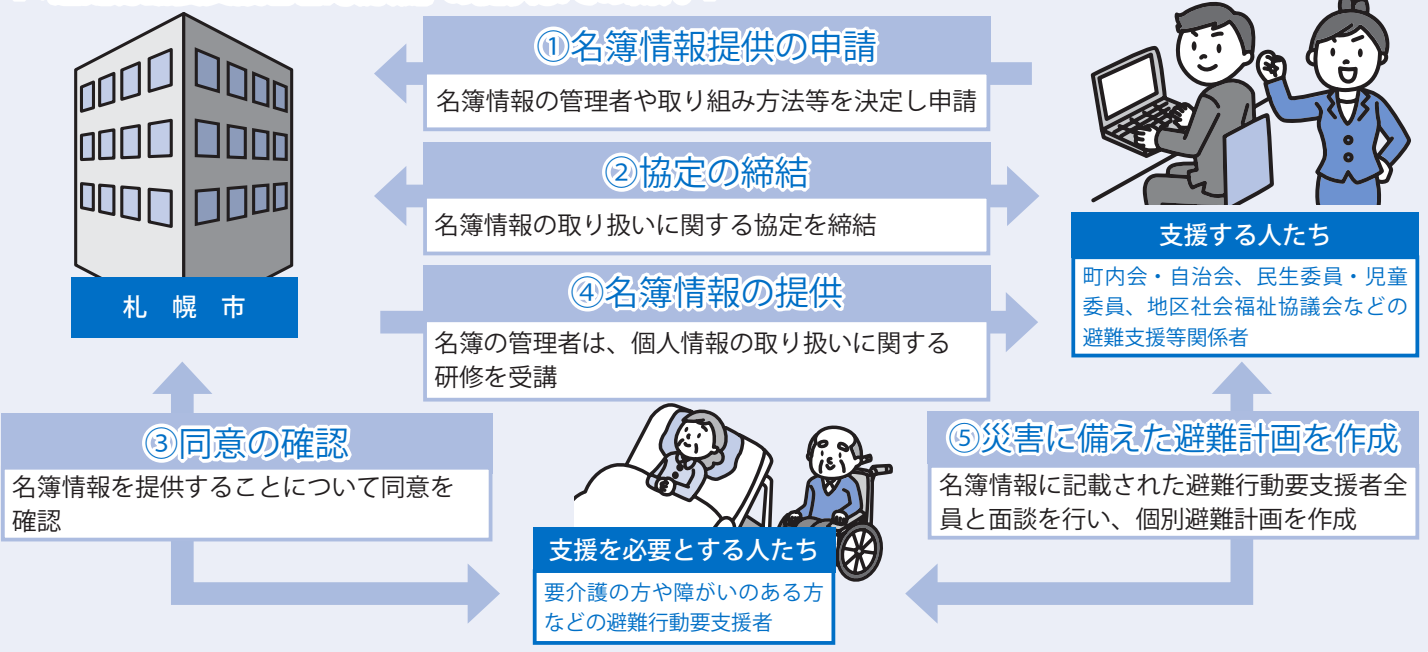
出前講座をご利用ください！

「災害発生時の地域での支え合い～要配慮者の避難支援～」

地域の支え合いの体制づくりや名簿情報の提供の仕組みなどについて詳しく知りたいという地域団体の方は、お気軽にご連絡ください。町内会館などの地域にお伺いしてご説明します。



◆「避難行動要支援者名簿情報」の提供までの流れ◆



地域の支援の例をご紹介 北光地区「福まち・災害マップ」

北光地区では、災害時の見守り対象者への対応を準備するため「福まちマップ」を平成20年から作成していました。現在は、これに札幌市から提供を受けた災害時の避難行動要支援者の情報を盛り込み「福まち・災害マップ」を作成しています。このマップに記載される対象者は約1,300人にのぼり、個人情報の取り扱いに関する研修を受けた単位町内会長などに配布され、災害に備えます。



北光地区福祉のまち推進センター
事務局長 柳瀬 とみ子さん 事務局長 掛端 真知子さん

過去の大震災では、名簿を整理しマップを作成していたことで、安否確認などの情報共有が円滑に進み、多くの命が助かったと聞いています。
使う機会がないことが一番ですが、日ごろからもしもの時に備えておくことが、何より重要だと考えています。



「福まち・災害マップ」の更新作業の様子
大きな地図上に避難行動要支援者などの情報を色分けして記入します。





お知らせ広場

2月11日からの内容を掲載しています



東区の人

平成30年1月1日現在 (国勢調査ベース)
人口: 264,382人 (前月比+183)
世帯数: 127,439世帯 (前月比+98)

東区の情報

- 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

第74回東区少年少女相撲大会「春場所」参加者募集

日時 3月11日(日)9時30分から
(受付8時45分から)。

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1年～6年生の男女。

費用 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25日(日)までに

第18回東区ゴルフ大会

グラウンドゴルフで運動不足を解消しませんか?

日時 3月7日(水)12時45分から
(受付11時45分～12時30分)。

会場 つどいむ(栄町885-1)。

対象 東区にお住まいの方(未経験者も可)。

内容 8ホール3ラウンド(全24ホール)を行います。

費用・定員 500円。14人(先着順)。

その他 用具はお貸しします。

申込 2月15日(木)～2月27日(火)に市コールセンター☎(222)4894、HP (http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/2018-3-7-higashiku-ground-golf.html)に申し込み。

詳細 地域振興課地域活動担当☎(741)2429



市民健康教育講座

骨粗しょう症とロコモティブシンドロームに関する講話と、椅子でできる簡単な予防運動をします。

日時 3月9日(金)14時～15時30分。(受付13時30分から)。

会場 東保健センター2階講堂。

講師 北新東病院長 松川悟氏、中央健康づくりセンター運動指導員。

費用・定員 無料。40人(先着順)。

持ち物 飲み物。

申込 当日、動きやすい服装で直接会場にお越しください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係☎(711)3211

胃がん・大腸がん検診

日時 2月19日(月) (受付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 2月14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

市税の納税相談

市税を納期限までに納付できない方は必ずご相談ください。ご相談の結果、分割納付をする場合には、申請書等の提出が必要となりますので、印鑑、収支の状況が分かる書類(通帳、給与明細、各種領収書等)をご持参ください。

毎週木曜日(祝日除く)は20時まで、夜間納税相談を行っています。ご利用ください。

相談先・詳細 北部市税事務所(中央区北4西5アステイ45-9階) 納税課納税係☎(207)3913

第15回健康づくりフェスティバル

“バランス”保って元気に活動!
みんなで取り組む心と体の健康づくり

日時 2月19日(月)13時～16時
(受付12時45分から)。

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。180人(先着)。

内容
【音楽療法】「音楽で心も体も温めよう！」(札幌大谷大学)
【ストレッチ・筋トレ】「いつまでも若々しく!冬でも転ばないエクササイズ！」(北海道スポーツ専門学校)

【健康講話】・札幌市医師会健康講話
「コレステロールと動脈硬化～食事療法も含めて～」(札幌東徳洲会病院副院長 山崎誠治氏)

・札幌保健医療大学健康講話
「脳をもっと若々しく!～脳をバランス良く刺激しよう～」

・天使大学健康講話
「健康寿命をのばす食事バランス」

【試食】「さっぽろ食スタイル」食物繊維たっぷりスープ(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



1月号

～目指せ!ひがしくマスター～解答

- プレゼントクイズの答え
- Q1: ようせい
 - Q2: 札幌村きょうど記念館
 - Q3: やまびこ座
 - Q4: 旧沼田家そうこ
 - Q5: ひのまる公園
 - Q6: 年輪だいがく
 - Q7: ふしこ川
 - Q8: ふくしまルシェ

ようこそひがしく

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。



子育て情報掲示板



両親教室

子育てに関するDVD鑑賞、赤ちゃんの抱っこ・お着替え体験、パパの妊婦体験を通して赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

日時 2月23日(金) 18時30分～20時30分。(受付18時から)。
会場 東保健センター。
対象 平成30年5月～7月に出産予定のママとパパ。
費用・定員 無料。50組(先着順)。
申込 2月14日(水)～20日(火)に市コールセンター
 ☎222-4894へ申し込み。
持ち物 筆記用具、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



サンデーサロン (毎月第4日曜日開催)

日時 2月25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 無料。
申込 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(ちあふる・ひがし) ☎711-7807

子育て講座「わらべうたあそび」

わらべうたの持つゆったりとした優しい響きに合わせて、赤ちゃんとの穏やかな時間やスキンシップを楽しみませんか？

日時 2月27日(火) 10時～10時45分。
会場 ちあふる・ひがし(北9条東7丁目1-25)。
対象 2カ月～1歳未満のお子さんと保護者。
費用・定員 無料。20組(先着順)。
講師 布施 早苗氏(わらべうた会伝承者)。
申込 2月13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担当係 ☎712-6331



除雪パートナーシップ排雪制度の運搬排雪が始まりました

除雪パートナーシップ制度は、地域住民の皆さんと札幌市が費用を分担して、住宅地の生活道路を運搬排雪する制度です。作業は昼間に行いますので、地域の皆さんにはご不便をお掛けしますが、誘導員の指示に従ってご通行ください。



〇制度等に関するお問い合わせ先

東区土木部維持管理課 ☎781-3521

〇作業に関するお問い合わせ先

各除雪センターへ

西地区除雪センター ☎781-9515

東地区除雪センター ☎791-7041

南地区除雪センター ☎781-5281



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

〇百人一首タイム

(元町・2/14、21、28(水)15時30分～16時45分)

〇つくっちゃ王クッキング～カレーをつくろう！～

(栄西・2/17(土)10時30分～13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

東雁来 東雁来14-2 ☎214-9215

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



東老人福祉センター 「平成30年度定員制教養講座」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13日(火)～23日(金)9時30分～15時30分に年齢・住所を証明できるものを持参し、本人が直接窓口で申し込み（申込者多数の場合は3月1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
編み物	第2・4(月)	10時～12時	20人
オカリナ	第1・3(月)	10時30分～12時	16人
皮革工芸	第1・2・3(月)	10時～12時	12人
書道	第1・2・3(火)	10時～12時	20人
ペン習字	第1・2・3(水)	13時～15時	20人
アートフラワー	第1・3(水)	10時～12時	16人
絵手紙	第2・4(木)	10時～12時	24人

※自由参加講座（カラオケ・民謡など）もあります。詳細はお問い合わせください。

第18回 COME (コミュニティマーケットin東区) 開催!

東区で活動している市民団体の皆さんによる情報発信と相互交流のイベントです。

※物品の販売を目的としたイベントではありません。



昨年の様子

日時 2月25日(日)11時～17時。
会場 アリオ札幌ハーベストコート(北7条東9丁目2-20)。
内容 ステージ発表、展示・体験ブースでの活動紹介など。
詳細 COME実行委員会事務局（東区地域振興課）☎741-2429 東区 COME で検索!

テレビとアプリでお知らせ配信しています

広報さっぽろのお知らせを地上デジタルのデータ放送(STV)5チャンネルと無料配信のアプリ「iさっぽろ」で見ることができます。



広報さっぽろは5月号から変わります

手軽にイベントなどの情報を見られるテレビとアプリのお知らせ配信により、広報さっぽろ5月号からお知らせのページは少なくなります。なお、テレビやアプリで情報が見られない方向けに、イベント情報をまとめた印刷物を区役所などで配布する予定です。詳しくは随時本誌でお知らせします。

レバンガ北海道 ～東区民応援デー～

締め切り
3/4(日)
当日消印
有効

札幌を本拠地とするバスケットボールクラブ「レバンガ北海道」のホームゲームに、区内にお住まいの方100人（自由席ホーム）をご招待します。

対象試合 レバンガ北海道VS富山グラウジーズ。
対象日 3月18日(日)14時5分試合開始。
会場 北海きたえーる（豊平区豊平5条11丁目）。
申込方法 3月4日(日)までに往復はがきに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、宛先(返信はがき)を記入し、下記申込先に送付。1人につき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。
申込先・詳細 〒004-0041 札幌市厚別区大谷地東2丁目5-60 レバンガ北海道 東区民応援デー係 ☎555-5113
その他 落選した場合は、返信はがきにて特別価格でチケット購入可能な割引券を返送します。また、当選者の同伴者についても、当日券を特別価格にて購入できます。

※応募者の個人情報、株式会社北海道バスケットボール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利用しません。

広告





冬道は、積雪や路面の凍結で滑りやすくなります。自転車の運転は控えましょう。

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

※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。

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] ①申込日の9時から電話で申し込み(先着順)。 [対象] 特に記載のない場合、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)。					
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	2/13(火) 11時~12時	無料	直接会場	[対象] 乳幼児と保護者	
お話の扉(朗読) 「鼓くらべ」ほか	2/24(土) 11時~12時	無料	直接会場	[対象] 小学生以上	
①~手作りの温もりをちぎり絵で~ はじめてのちぎり絵入門	2/27・3/13・27(火)(全3回) 10時~12時	受講料 2,000円 教材費 1,000円	要申込 先着 10人	2/13(火)	
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申込日の9時から電話15人・窓口15人受け付け(先着順)。②申込日の9時から電話10人・窓口10人受け付け(先着順)。					
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考	
①歌声サロン	2/15(木)、3/1(木) 13時30分~15時	受講料 800円	要申込 先着 各30人	2/13(火)から	
大人の映画会	2/24(土) 13時30分から(開場13時)	無料	直接会場 先着 30人		
②若石式足もみ健康法 リンパ系デトックス	3/22(木) 13時30分~15時30分	受講料 800円	要申込 先着 20人	2/23(金)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	2/14、21、28、3/7(火) 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	
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 ①「ゆきふんふん」 ②「おめめがさめた」	①2/16(金)②3/3(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	2/21(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)	

広告



税の申告受け付けのお知らせ

ご来場の際には、公共交通機関をご利用ください



区役所や区民センター、保健センターの駐車場は混雑します。できるだけ公共交通機関や乗り合わせでお越しください。

市・道民税（住民税）の申告受け付けが始まります

詳細 北部市税事務所市民税課 ☎207-3914

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)	札幌サンプラザ 1階ロビー (北区北24条西5丁目1-1)	東区民センター 3階視聴覚室 (東区北11条東7丁目1-1)
期間	3月1日(木)～15日(木)	2月14日(水)～16日(金)	2月20日(火)～23日(金)	2月27日(火)～3月2日(金)
時間	8時45分～17時15分	9時～17時		

※土・日曜日を除きます。特に受け付け初日は混み合いますので、ご了承ください。 本誌28ページも併せてご覧ください

所得税および復興特別所得税の申告受け付け

詳細 札幌北税務署（自動音声案内）☎707-5111（代）

	所得税および復興特別所得税の確定申告	「税理士による無料申告相談」（年金または給与所得者のみ）
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番出口から徒歩10分。	北海道経済センター8階Aホール（中央区北1条西2丁目） ※「札幌駅前通地下歩行空間」9番出口から徒歩2分。 ※「さっぽろ地下街」市役所・経済センター出口から徒歩1分。
期間	2月16日(金)～3月15日(木) ※土・日曜日を除く。ただし、2月18日(日)と25日(日)に限り、相談・受け付けを行います。	1月26日(金)～2月15日(木) ※土・日曜日・祝日を除く。 ※相談会場で申告ができます。
時間	9時～16時 ※申告書の作成には時間がかかりますので、お早めにお越しください。なお、会場が混雑している場合には受け付けを締め切ることがあります。	

●市税事務所、東区役所、東区民センターでは、受け付けを行っていません。

■マイナンバーの記載が必要です

市・道民税（住民税）や所得税の申告の際には、申告者ご本人や扶養親族の方などのマイナンバーの記載が必要です。申告時には、申告者ご本人の本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。
(本人確認書類の例 「マイナンバーカード」、「通知カードと運転免許証や公的医療保険の被保険者証など」)

■医療費控除の明細書の添付が義務化されました

市・道民税（住民税）や所得税の医療費控除をされる場合、領収書の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要です。医療費控除の明細書には、医療を受けた人ごと、病院・薬局ごとに医療費を合計して記載する必要があります。
※領収書は自宅で5年間保存する必要があります(税務署や市税事務所から求められたときは提示または提出しなければなりません)。

教えて！
タッピー

寒くなると、運動不足で体が硬くなります。簡単に体をほぐす方法を教えてください。

硬くなった体をほぐす簡単なストレッチを紹介します。

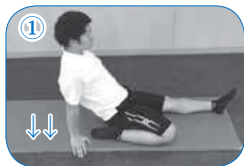


紹介してくれるのは

北海道スポーツ専門学校
スポーツトレーナー学科1年
みやざき たかし
宮崎 隆史さん

寒くなると、歩く機会も減り、脚の筋肉を中心に硬くなってしまいがちです。太ももとお尻の筋肉は体の中でもとても大きい筋肉で、動かさないと硬くなりやすいので、今回は太ももとお尻のストレッチを紹介します。

太ももの前側のストレッチ



膝を曲げて片方ずつ太ももを伸ばします。伸びていないと感じたら背中を床に近づけるとより伸びます。(写真①)

ポイント 膝を床につけましょう

曲げている側の膝が浮くと、効果が下がってしまいます。

お尻のストレッチ



両膝を曲げ、片方の膝にもう片方の足首を乗せます。より脚を体に近づけていくとお尻の筋肉が伸びます。(写真②)

ポイント 胸を張って行いましょう

姿勢が悪いと、効果が下がってしまいます。

広告

