



東区民のページ

2019年2月

今月は、楽しみながら実践できる介護予防の特集！
誰でも介護予防に主体的に取り組めるようにつくられた、東区オリジナルの“みんなのタッピー体操”と、体操に取り組んでいる「フレッシュタッピークラブ」の皆さんをご紹介します。

楽しく介護予防 みんなのタッピー体操

撮影場所：大友恵愛園
(北17条東5丁目)



東区
マスコットキャラクター
「タッピー」



体操の指導をしているのは
“タッピーサポーター”の
若井さん、山地さん、田中さん。
“タッピーサポーター”とは、介護予防につながる
活動の場を地域に広げるボランティアです。
認知症や転倒予防に関する知識とともに
「みんなのタッピー体操」、レクリエーションなどの
技術を学ぶ養成講座を修了すると認定され、
登録者は元気なまちづくりに
貢献しています。

フレッシュタッピークラブの皆さん



田中さん 若井さん 山地さん



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
- 保健福祉課相談担当 ☎741-2466
- 【保護課】
- 保護課相談担当 ☎741-2479

東保健センター (北10条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条18) ☎781-3521
- 【維持管理課】

●まちづくりセンター●

- 鉄東 (北9条5) ☎721-3105
- 北光 (北18条5) ☎721-1271
- 北栄 (北23条8 仮移転中) ☎721-6336
- 栄西 (北39条4) ☎752-9536
- 栄東 (北41条14) ☎711-2203
- 元町 (北20条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条17) ☎781-2100
- 東清掃事務所 (丘珠町873-1) ☎781-6653
- 北部市税事務所 ☎207-3912
- (中央区北4西5 アスティ45 9階)



みんなのタッピー体操

いつまでも元気に過ごせる体づくりや、転倒予防のための東区オリジナル体操です。

25の体操の中から、おすすめをご紹介！足腰に筋力を付け、生き生きとした毎日を送りましょう！

注意！痛みや違和感があったら、すぐに中止し、様子を見ましょう。

詳細：保健福祉課保健支援係 ☎741-2465



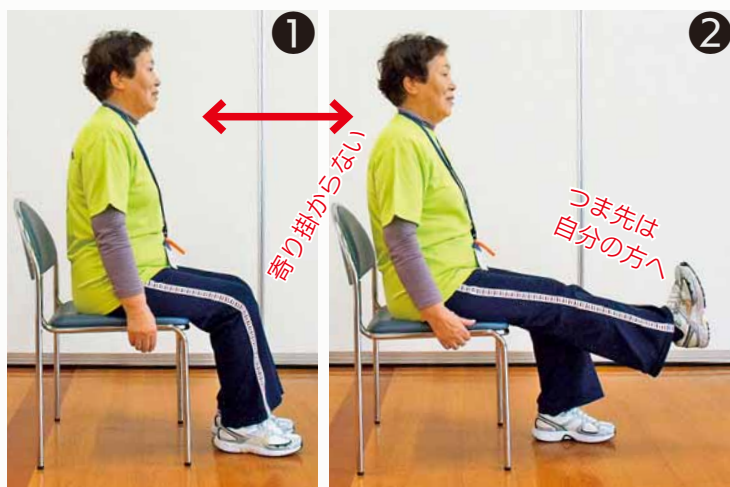
筋力アップ運動

実演：タッピーサポーターの
田中郁子さん

膝伸ばし ～太もも前側の筋力アップ

背もたれから背中を離して座り、膝を真っすぐに伸ばして、つま先は自分の方に向けます。

「1・2・3・4」で膝を真っすぐ伸ばし、「5・6・7・8」で戻します。左右交互5回ずつ。



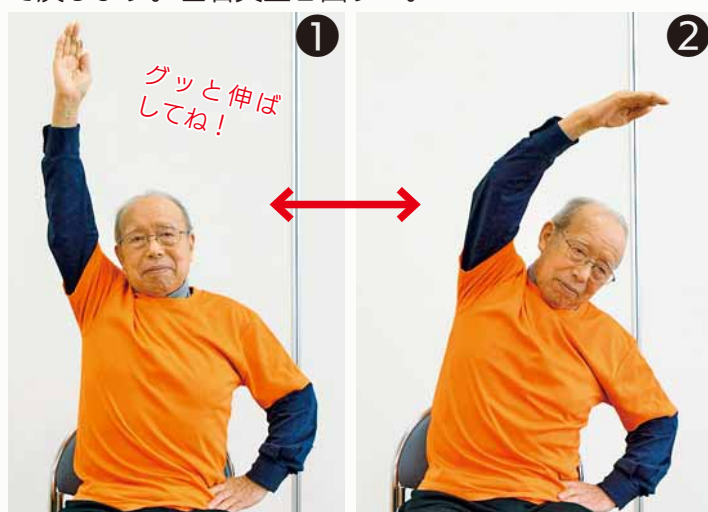
ストレッチ体操

実演：タッピーサポーターの
若井重光さん

脇腹伸ばし

背筋を伸ばし、片腕を真上へ上げる。脇腹が伸びるように、反対側に傾けます。上げていない手は腰や椅子に置きます。

「1・2・3・4」で脇腹を伸ばし、「5・6・7・8」で戻します。左右交互2回ずつ。



太もも上げ ～股関節周辺の筋力アップ

背もたれから背中を離して座り、両手は腰に置き、膝を曲げたまま、太ももの上げ下ろしをします。

「1・2・3・4」で太ももを上げ、「5・6・7・8」で、下ろします。左右交互5回ずつ。



膝裏伸ばし



① 片足ずつ膝を伸ばし、つま先を自分の方に向けて、背筋を伸ばしたまま体を前に倒します。上体を倒したまま、8数えます。左右交互2回ずつ。



息は止めずに。
数はゆっくり
数えてね！



筋力が弱くなるととっさの動きができなくなり、転倒することがあります。適切に筋肉を動かせば、70代、80代の方でも年齢に関係なく筋力は強くなります！

関節を動かすイメージでやってみて！柔軟性があると、転倒によるけがのリスクが減ります。ストレッチ体操は、筋肉の老化防止にも効果がありますよ！



「フレッシュタッピークラブ」で、タッピーサポーター3人の方に「みんなのタッピー体操」を教えてもらいました！

週2回程度でも運動の効果は十分あり、グループの皆さんは「階段を下りるのが怖くなくなった」「湿布薬を貼るような痛みがなくなった」「ポール(ストック)を持って歩いていたのが、今は必要ありません」「バスに乗ったり休み休み歩いて体操に来ていたのが、今では休まず歩いて来れるようになった」など、体験談も話してくれました。体操は真剣に、おしゃべりは笑顔で、楽しく元気いっぱいのグループです。



筋力アップ運動 (上級編)

実演：タッピーサポーターの
山地由生子さん

椅子の背もたれに軽く手を置き、
安定した姿勢で行いましょう

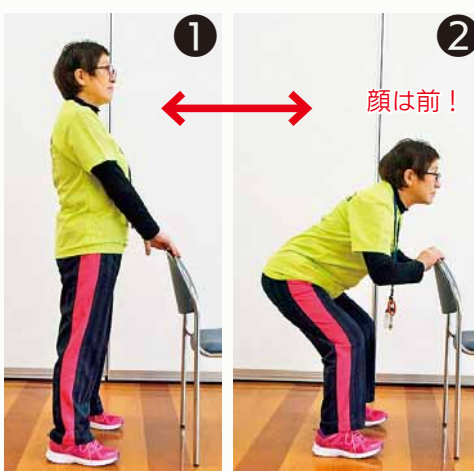
後ろ足上げ ～お尻の筋力アップ

少し前のめりの姿勢で、足を後ろに上げます。前にかがみ過ぎないよう注意！「1・2・3・4」で後ろ足を上げ、「5・6・7・8」で元に戻します。左右交互5回ずつ。



スクワット ～太ももとお尻の筋力アップ

足を肩幅に開き、つま先を正面に向け、つま先よりも膝が前に出ないようにお尻を出しながら腰を落とす。「1・2・3・4」で腰を落とし、「5・6・7・8」で立ち上がります。10回。



かかと上げ ～ふくらはぎの筋力アップ

両手は軽く椅子の背もたれに置き、両足同時にかかとを上げます。「1・2・3・4」でかかとを上げ、「5・6・7・8」で元に戻します。5回。



みんなのタッピー体操や、介護のことは…最寄りの介護予防センターへ

高齢者の方々が住み慣れた地域で自立した生活を続けられるように、介護予防支援の拠点となる地域包括支援センターと、介護予防センターがあります。みんなのタッピー体操は、介護予防センターの教室や自主グループなどで行っています。ご希望があれば、皆さんが集まる町内会やサロンに職員が出向き、出前講座（無料）も行っています。

センター名	住 所	☎	担当地区
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	
介護予防センターなえぼ	本町2条5丁目7-10竹田ビル1階	782-7010	鉄東、苗穂東
介護予防センター北光	北17条東5丁目2-5大友恵愛園内	752-6110	北光
介護予防センター北栄	北23条東15丁目5-26昌栄堂ビル3階	751-1294	北栄
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	
介護予防センター元町	北24条東18丁目4-30慈照ハイツ内	784-0808	元町
介護予防センター伏古本町	伏古7条3丁目1-33藤苑内	781-1100	伏古本町
介護予防センター東苗穂	東苗穂町1089-1ウィズ東苗穂内	789-6050	札苗
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	
介護予防センター栄町	北44条東8丁目1-6禎心会東センター	748-8484	栄西
介護予防センター栄・丘珠	丘珠町167-13おおぞら敷地内	786-0030	栄東、丘珠

東区民ホームページでも、体操実施場所などをご紹介します！

http://www.city.sapporo.jp/higashi/annai/fukushi_kakuka/kaigoshogai/tappytaisou.html

ようこそひがしく タッピー体操 検索





／ひがしくからの／ お知らせ

2月11日からの内容を掲載しています

●東区民ホームページ

ようこそひがしく

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～すトーリー」毎月第4土曜日13時15分～29分

東区の人口

平成31年1月1日現在 (国勢調査ベース)

人口264,041人 (前月比-75) 世帯数128,149世帯 (前月比-107)

テレビとアプリでお知らせ配信中!

イベントなどのお知らせは、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「さっぽろ」で配信しています。



リモコンの「dボタン」を押してね!



納税課納税係 ☎ (207) 3913

中央区北4西5アステイ45 9階

相談先・詳細北部市税事務所 (中)

す。ご利用ください。

まで、夜間納税相談を行っています

毎週木曜日 (祝日除く) は20時

方、ご相談ください。

より、納期限までに納付できない

です。ご事情 (病気、災害等) に

市税は納期限までに納付が必要

市税は納期限までに納付を

相談先・詳細保険年金課収納係 (1階9番窓口) ☎ (741) 2536

日 時 2月14日 (休)・28日 (休) 20時まで (受付は19時30分まで)。

国民健康保険料の納付や相談について、夜間相談を行います。平日の日中、区役所へお越しにならない場合にご利用ください。

国民健康保険料の夜間相談について

※①については特例措置あり。詳細健康・子ども課健やか推進係 ☎ (711) 3211

直接窓口で申し込み。

申込 2月12日 (火) までに電話または

費用 ①700円 ②400円。減免制度あり。

対象 東区にお住まいで、①胃がんは原則50歳以上の偶数歳の方 ②大腸がんは40歳以上の方。

会場 東保健センター。

日時 2月18日 (月) (受付は8時45分～10時)。

胃がん・大腸がん検診

パートナーシップ排雪制度による運搬排雪が始まりました

パートナーシップ排雪制度は、地域住民の皆さま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、地域の皆さまにはご不便をお掛けしますが、誘導員の指示に従って通行してください。

○制度に関するお問い合わせ先

東区土木部維持管理課管理係

(東区土木センター) ☎ 781-3521

○作業に関するお問い合わせ先

西地区除雪センター ☎ 781-9515

東地区除雪センター ☎ 776-7552

南地区除雪センター ☎ 781-5281



第19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、または東区に活動の幅を広げたいNPO、サークルなど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。

日時 2月24日 (日) 11時～17時10分。

会場 アリオ札幌1階ハーベストコート (北7条東9丁目2-20)。

費用 無料。

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

第16回東区健康づくりフェスティバル

元気の出し方をみんなで探ろう! 音楽・運動・健康講話を体験!

日時 2月21日 (休) 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 (先着順)。

内容

【音楽療法】「懐メロで寒さに負けない心と身体づくり」 (札幌大谷大学)

【ストレッチ・筋トレ】「転倒予防エクササイズ」 (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

「食事がもたらす元気な生活～総合診療医からみた認知症予防・生活習慣病予防との関係～」

(東区穂病院副院長 吉田祐一氏)

・札幌保健医療大学健康講話「元気をつくる! ～脳への刺激&美味しい食～」

・天使大学健康講話「元気に暮らすコツ」

【試食】「さっぽろ食スタイル」サバ缶で健康いきいきスープ (東区食生活改善推進員協議会)

【パネル展示】地域の健康づくり活動・心の健康づくり

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211



1月号 ～タッピーお年玉クイズ～解答

プレゼントクイズの答え

ひがしくはかせ

当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

Q1: ひのまる

Q2: れんが

Q3: ししまい

Q4: からくり

Q5: はっぴー

Q6: おかだま

Q7: せんべつ



市民健康教育講座

日時 3月6日(水)14時～15時30分。
会場 鉄東会館(北9条東5丁目2-8)。
費用・申込 無料。直接会場へお越しください。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

①14時～15時

講話 「見直そう!生活習慣～意外な落とし穴～」
講師 鈴木真一郎氏
 (鈴木内科循環器クリニック院長)

②15時～15時30分

講話 「からだ塩～いい塩梅でいい血管～」
講師 東保健センター保健師

第19回東区グラウンドゴルフ大会

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23日(土)12時45分から(受付11時45分～12時30分)。
会場 つどーむ(栄町885番地1)。
対象 東区にお住まいの小学生以上の方(未経験者も可)。
費用 一般の部500円、小学生の部300円。
定員 144人(先着順)。
内容 8ホールを3ラウンド(全24ホール、2時間15分程度)。
その他 用具一式は無料で貸し出します。
申込 2月26日(火)～3月11日(月)に市コールセンター
 ☎222-4894、HP (<http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/2019-3-23-higashiku-ground-golf.html>) に申し込み。
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429



子育てインフォメーション



サンデーサロン (毎月第4日曜日開催)

日時 2月24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

笑顔で子育て～楽しくなるエッセンス～

子育て中は、我が子の困った行動についてイライラしてしまうことも…上手に付き合うヒントをお伝えします。

日時 2月26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 1歳～就学前のお子さんと保護者。
費用・定員 無料。15組(先着順)。
講師 いまにしりょうすけ 今西良輔氏(札幌大谷大学保育科講師)。
申込 2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担当係 ☎712-6331

洪水ハザードマップ説明会

全面改訂した洪水ハザードマップの活用や、洪水の想定について河川管理者と札幌市から説明します。

日時 3月2日(土)14時～16時。
会場 東区民センター2階大ホール。
対象 東区にお住まいの方。
費用 無料。
申込 当日、直接会場へお越しください。
詳細 危機管理対策課 ☎211-3062



区内各施設の講座など

※この他の講座や詳細は、各施設のHP、地デジ・アプリ、冊子「イベント情報はこちらでチェック札幌市からのお知らせ」(配布場所:市内郵便局・区役所・まちづくりセンター・区民センター・地区センター)をご覧ください。

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

包丁研ぎ屋さんが来ます!!

日時・費用 2/21(木)11時30分～13時30分・各種料金前払い **直接会場** 当日お預かり、翌日午後以降お返し

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

エコクラフトでかご(大小2個)作り(全2回)

日時・費用 3/15、29(金)13時30分～15時30分・2,000円(教材費含む)
要申込 2/15(金)9時から電話で申込 **先着** 10人 **対象** 東区在住か勤務先のある15歳以上(中学生除く)

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

絵本の読み聞かせの会

日時・費用 2/13、20、27、3/6(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

広告





苗穂連合町内会青少年育成部長
うちやま けいこ
内山 恵子さん



夏まつり
東栄中学校のボランティアとミーティング。



クリスマス会
サンタさんからのプレゼントも。



野外レクでの忍者体験会
たくさんの子どもたちが参加しました。



将来を担う子どもたちを
地域で育み、見守る心

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、苗穂連合町内会青
少年育成部長の内山恵子さん
を紹介します。

青少年育成部長のほか、苗穂地区子ども会育成連合会会長や苗穂東地区民生委員・児童委員協議会会長なども務める内山さん。「子どもを喜ばせたい気持ちで、周囲の方に支えられながらやっています」と話します。苗穂地区の子ども育成のため、地域と学校をつなぐ役割やその組織づくりに携わってきました。季節行事では、夏まつりでの中学生ボランティアの調整や、野外レクなどを町内会の仲間とともに企画します。「いつか関わった子どもたちが、思い出を胸に大きくなり、親となつて子どもを連れてまた行事に参加したり、町内会に役員として戻って来てくれたら、こんなにうれしいことはないですね」と、目を細め、今後の夢を語ります。

教えて！
タッピー

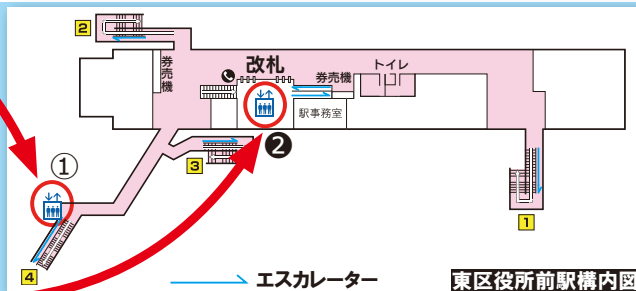
地下鉄東豊線の東区役所前駅と元町駅の
エレベーターは今どうして使えないの？

老朽化のために更新工事をしています。安全にご利用
いただくため、ご理解とご協力をお願いします。



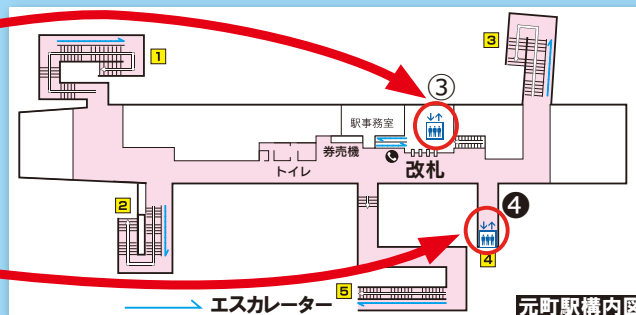
〔東区役所前駅の工事期間〕

- ①地上階・コンコース階間エレベーター
平成31年1月8日（火）～3月27日（水）
- ②ホーム階・コンコース階間エレベーター
平成31年1月9日（水）～3月27日（水）



〔元町駅の工事期間〕

- ③ホーム階・コンコース階間エレベーター
平成31年1月16日（水）～2月20日（水）
- ④地上階・コンコース階間エレベーター
平成31年2月10日（日）～3月27日（水）



【詳細】交通局高速電車部業務課 ☎896-2744
【車いすご利用に関するお問い合わせ】栄町管区 ☎784-1381

