



ひがしく地名・名称由来講座

今月は… **元町**
【もと まち】

元町という地名は、1955（昭和30）年、札幌村字元村が札幌市に編入された際に、旧元村の南部につけられた地名です（北部は栄町と命名されました）。その後、東区の都市化の進展により北〇条東〇丁目の表示になりましたが、現在も地下鉄の駅名や小学校、図書館などにその名称が使われています。

東区民のページ

2019年10月



健康を維持するには、適度な運動を続けることや栄養バランスの良い食事を取るなどが必要です。また、健康を長く維持するには、これらを普段の生活に取り入れて習慣化することが大切です。

今月は、習慣化のきっかけとなるよう「ひがしく健康・スポーツまつり2019」をご紹介します。



第1回
東区フロアカーリング大会
に向けて練習に励むタッピー。
フロアカーリング大会については、
次ページで紹介！



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

- 【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23東8 仮移転中） ☎721-6336
 - 栄西（北39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4-4 仮移転中） ☎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

- 東消防署（北24東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）

編集 東区役所総務企画課広聴係
☎741-2414 FAX 742-4762
Eメール hi.somu@city.sapporo.jp





自転車に乗るときは、ルールを守り、安全な運転を心掛けましょう。

札幌市自立支援協議会東区地域部会イベント

ふくしまルシェ



日時 10月26日(土) 10時～16時。
会場 東区民センター2階大ホール。
費用 無料。
申込 直接会場へお越しください。
詳細 保健福祉課 ☎741-2463

★第1部★ 10時～12時
講演 「福祉事業所と町内会の連携実践報告」
講師 新道東町内会 井上会長ほか。
対象 地域活動や障がい福祉に関心のある方。
定員 椅子席 100人(先着)。※超えた場合は立ち見

★第2部★ 13時～16時
ジャズシンガー 黒岩静枝くろいわしずえさんのミニライブ、ステージ発表、カラオケ、福祉バザー、絵本の読み聞かせなど。

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。各施設に直接お問い合わせください。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

「災害・危機に備えて」～地震・風水害・土砂災害など～

日時・費用 11/6(水) 10時～11時30分・無料 **要申込** 10/15(火) 10時から電話または直接窓口 **先着** 20人 **対象** 15歳以上

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

年賀状宛名書き講座～コツを学ぶ～

日時・費用 11/14(木) 10時～12時・800円(教材費含む) **要申込** 10/24(水) 9時10分～9時20分整理券配布(定員に満たない場合、以降電話または直接窓口で先着) **抽選** 12人

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

ひよことうさぎちゃんのお家でできるデコ蒸しまん

日時・費用 11/9(土) 10時～12時・2,200円(教材費含む) **要申込** 10/15(火) 9時から電話または直接窓口 **抽選** 8人 **対象** 高校生以上

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

ほのぼのコンサート(出演:幌都交響楽団)

日時・費用 11/17(日) 14時から(開場13時30分)・無料(入場整理券必要) **要申込** 10/15(火)から東区民センター、東区内各地区センターで整理券配布 **定員** 200人



しそだ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)

平日はなかなか来られない方やお父さんも、お子さんとぜひ遊びに来てください。

日時 10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。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

託児付子育て講座「親子をつなぐおもちゃの力～おもちゃの選び方・遊び方～」

悔しい体験やうれしい体験、できるまで頑張り達成感を味わうなど、おもちゃは生きる力を育みます。おもちゃを通じた親子の関わりについてお話しします。

日時 11月26日(火) 10時～11時30分。
会場 東区役所3階第1会議室。
対象 東区にお住まいの就学前のお子さんがいる保護者。
講師 菊地三奈氏(mother's space ミーナ代表)。

費用・定員 無料。20人(先着順)。
申込 10月29日(火) 9時から電話で申し込み。
その他 別室での託児あり(託児付講座の受講は年1回まで)。
詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331

子育て講座「体にやさしい乳幼児のおやつ」

おやつにお悩みの皆さん!ちあふる・ひがしの栄養士が乳幼児のおやつについてお話しします。

日時 11月20日(水) 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 0歳～就学前のお子さんと保護者。

費用・定員 無料。15組(先着順)。
申込 11月6日(水) 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

冬みちパネル展

札幌市の除排雪について、その現状や取組みを広くご紹介することを目的に、「冬みちパネル展」を開催します。お気軽にお立ち寄りください。

日時 11月5日(火)～8日(金) 9時～22時
(初日は12時から、最終日は15時まで)。
会場 イオン札幌元町店1階南側通路特設会場
(北31条東15丁目1-1)。
詳細 東区土木センター ☎781-3521



ゆきだるマン

広告





急な運動はけがのもと。スポーツ前におすすめの準備運動を、3種類ご紹介します！



けがの予防に効果的！運動前のストレッチ ☆

紹介してくれるのは

北海道スポーツ専門学校
スポーツ未来学科 4年
みうら かすみ
三浦 華純さん



運動前に股関節周りの筋肉を動かしながらストレッチをすると、体が動かしやすくなり、けがをしにくい状態で運動することができます。

1 太ももの裏(ハムストリングス)のストレッチ 目安:10回

両足をそろえ、お腹・胸と太ももを近づけて屈伸運動を行います。
お腹・胸と、太ももの前側が離れないようにすることがポイント。
無理のない範囲で動かします。



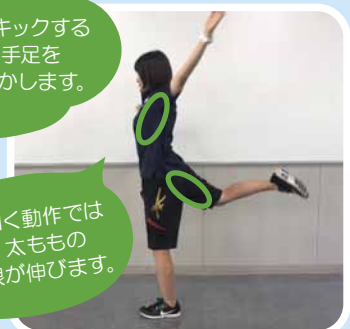
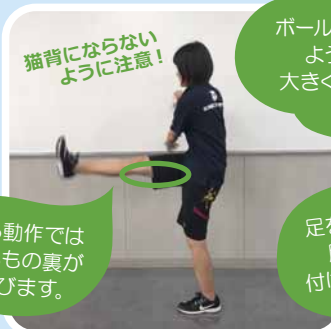
2 太ももの付け根(腸腰筋)のストレッチ 目安:左右各10回

足を大きく前後に開き、後方になる足の太ももの付け根を伸ばします。
姿勢をまっすぐにして、重心を上下に動かします。
視線は正面のまま、姿勢を倒さないようにすることで、より伸びが感じられます。



3 ①と②を複合させたストレッチ 目安:左右各10回

歩くために必要な筋肉全般をストレッチ！
肩周り・胸・お腹・太ももの付け根、太ももの裏が伸びます。
このストレッチは、手すりなどをつかむ、2人1組で肩を借りるなどで、安全に実施できます。



※北海道スポーツ専門学校と東区は連携事業の協定を結んでいます。

