



ひがしく地名・名称由来講座

今月は… **光星**
【こうせい】

東区民のページ

2020年2月

北8条から北12条、東7丁目から東14丁目近辺にかけての地域の通称地名です。1934(昭和9)年に私立光星商業学校(現光星中学・高校)が開校したことで「光星」の呼称が定着していったと考えられています。現在の中高層ビルが立ち並ぶ景観になったのは、1969(昭和44)年から1982(昭和57)年にかけて行われた「光星地区再開発」事業の後です。

身近な人が認知症！？そのときに知っておきたいこと

今月は認知症について特集します。ご家族や周りの皆さんに知っていただきたい情報をまとめました。詳しくは次ページで！



介護予防センター北栄で開催された「すこやか倶楽部」で、認知症の予防に有効な「サッポロスマイル体操(脳トレバージョン)」を行っている様子です。



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 2月3日~(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
- 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



身近な人が認知症！？ そのときに知って おきたいこと



認知症高齢者は年々増加していき、2025年には市内の高齢者のおよそ8人に1人が認知症という状況が見込まれます。自分の身近な人が発症するかもしれない**認知症の3つの不安**を解消しませんか？

早期相談・受診のメリット

認知症は、早期に発見して適切な治療を始めることで、進行を遅らせることができる場合があります。そのためにも、少しでも不安に感じたことがあれば、**早めに相談することが大切です。**

1 準備ができる

症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。

2 治る病気や一時的な症状の場合がある

認知症のような症状が出て、治療によって改善したり、落ち着く場合があります。

3 進行を遅らせることができる場合がある

適切な治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合があります。

不安1 「最近なんだか様子がいつもと違う」と感じたら…

まずは相談を

相談の流れ

右の認知症チェックリストのような変化が複数続いたり、「今までと様子が違うな」と思ったら…



お住まいの地区を担当する「地域包括支援センター」や「区役所の保健支援係」「かかりつけ医」などに相談



相談の内容に応じた支援を紹介

- 専門の医療機関
- 介護サービスやその他各種サービス
- 地域の取り組み



認知症チェックリスト

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも捜し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに興味がなくなった
- 何をするのもおっくうになった

※出典：認知症介護研究・研修東京センターひもときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業）

相談先

- 札幌市認知症コールセンター ☎206-7837
- 保健福祉課保健支援係 ☎741-2465
- 地域包括支援センター

センター名	担当地区	電話
東区第1地域包括支援センター	鉄東、北光、北栄、苗穂東	711-4165
東区第2地域包括支援センター	元町、伏古本町、札苗	781-8061
東区第3地域包括支援センター	栄西、栄東、丘珠	722-4165



保健支援係では認知症の症状や支援内容などがわかる「認知症ガイドブック」を配布しています。



不安2 身近な人が認知症と診断されたら…

具体的な対応のポイント

基本姿勢は“3つの「ない」”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



見守る

一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。



やさしい口調で

体を低くして目線を同じ高さにして話します。

穏やかに、はっきりとした話し方で

ゆっくり、はっきりと話すように心掛けます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないことが大切です。

相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

認知症の人は急かされたり、同時に複数の問いに答えることが苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

声を掛けるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声を掛けます。

後ろから声を掛けない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声を掛けます。唐突な声掛けは禁物です。

余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で話しましょう。

※出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会
認知症サポーター養成講座標準教材

さらに認知症についての知識を深め、対応する際の心配りなどを学びたい方は…

認知症サポーター養成講座

※詳細はお住まいの地区の地域包括支援センターへご連絡ください。

不安3 誰かに話を聞いてもらいたいと感じたら…

地域で支える取り組み

男性介護者のつどい（ケア友の会）

認知症の方を介護する男性の方を対象に、介護や家事を行う上で役立つ講話や交流会を行っています。男性ならではの介護の悩みについて、同じ立場の方とお話ししてみませんか。詳細 保健福祉課保健支援係 ☎741-2465

認知症カフェ

「認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき集う場」です。お茶を飲んでゆっくり過ごしたり、認知症に関する相談をすることもできます。詳しくは、各カフェまでお問い合わせください。

○東区内の認知症カフェ（令和元年12月9日時点）

カフェ名	住所	電話
ふらっとステーション伏古	伏古6条4丁目1-18 地域交流センター伏古	789-8800
喫茶パークサイド	中沼町105-43 介護老人保健施設もえれパークサイド	791-2311
こもれびカフェ・ひかりの	東雁来12条4丁目1-15 特別養護老人ホームひかりの	790-1400
認知症カフェいきいき栄	北42条東5丁目3-1 デイサービスセンターいきいき栄	742-7000
ほっこりカフェ	北17条東5丁目2-5 特別養護老人ホーム大友恵愛園（1階ラウンジ）	751-1731
新道東認知症オレンジカフェ	北36条東15丁目1-20 札幌いそべ頭痛・もの忘れクリニック	753-6000
ケアセンター栄町カフェ	北47条東17丁目1-1 ケアセンター栄町（4階コンベンションホール）	789-1152
認知症カフェいこい	伏古5条3丁目4-22 絆苗穂館地域交流センター	090-4870-2551
あるカフェもとまち	北30条東20丁目7-20 楽ゆう館もとまち	792-1170
そらカフェ	丘珠町167-10 介護老人保健施設おおぞら	786-0020



※内容、開催頻度（日時）、参加費、定員等は各カフェで異なります。





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
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 令和2年1月1日現在 (国勢調査ベース)
人口 264,186人 (前月比-43) 世帯数 129,201世帯 (前月比-21)

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!

ひとつずつ いいね!で確認 火の用心(2019年度全国統一防火標語)

市税は納期限までに納付が必要
です。ご事情(病気・災害等)により、納期限までに納付できない方はご相談ください(印鑑、収支の状況が分かる書類をお持ちください)。
毎週木曜日(祝日を除く)に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459階) 納税課納税係 ☎(207) 39133

市税は納期限までに納付を
国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の夜間相談を行います。平日の日中(8時45分～17時15分)、区役所へお越しになれない際にご利用ください。
日時 2月20日(木)・28日(金)20時まで(受付は19時30分まで)。
相談先・詳細 保険年金課収納係 (1階9番窓口) ☎(741) 25336

国民健康保険料の夜間相談日
国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の夜間相談を行います。平日の日中(8時45分～17時15分)、区役所へお越しになれない際にご利用ください。
日時 2月20日(木)・28日(金)20時まで(受付は19時30分まで)。
相談先・詳細 保険年金課収納係 (1階9番窓口) ☎(741) 25336

胃がん・大腸がん・肺がん検診
日時 2月17日(月) (受付は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、①胃がんは50歳以上の原則偶数歳の方、②大腸がん③肺がんは40歳以上の方。
費用 ①700円 ②400円 ③無料(喀痰細胞診400円)。減免制度あり。
申込 実施日の1週間前までに電話または直接窓口で申し込み(肺がんは不要)。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 32111

胃がん・大腸がん・肺がん検診
日時 2月17日(月) (受付は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、①胃がんは50歳以上の原則偶数歳の方、②大腸がん③肺がんは40歳以上の方。
費用 ①700円 ②400円 ③無料(喀痰細胞診400円)。減免制度あり。
申込 実施日の1週間前までに電話または直接窓口で申し込み(肺がんは不要)。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 32111

パートナーシップ排雪制度



パートナーシップ排雪制度は、希望する地域の団体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かけしますが、誘導員の指示に従って通行してください。

- ◇制度等に関するお問い合わせ 維持管理課(東区土木センター) ☎781-3521
- ◇作業に関するお問い合わせ 東地区除雪センター ☎776-7552
西地区除雪センター ☎781-9515
南地区除雪センター ☎781-5281

北栄まちづくりセンターが リニューアルオープンします!

建て替えのため仮庁舎にて業務を行ってありますが、
3月2日(月)から元の場所で業務を再開いたします。

詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎741-2429



い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 2月23日(祝) 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



1月号 新春スペシャルタッピークイズ 解答

プレゼントクイズの答え

「タッピーフレンズ」

※平仮名も可



- Q1: かめたろう
- Q2: さっぽろ
- Q3: ひらみっど
- Q4: たっぴー
- Q5: ふろあ
- Q6: れんごう
- Q7: ぎじゅつかん
- Q8: こうずい

当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



第20回 COME (コミュニティマーケット in 東区)



第19回の様子

東区で活動している、または東区に活動の幅を広げたいサークルやNPOなどの皆さんによる情報発信と相互交流のイベントを開催します！

- 日時** 2月23日(祝) 11時～16時予定。
- 会場** アリオ札幌 1階ハーベストコート (北7条東9丁目)。
- 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。
※物品の販売を目的としたイベントではありません。
- 詳細** COME 実行委員会事務局 ☎741-2429
(地域振興課まちづくり調整担当)



第17回 東区健康づくりフェスティバル

多彩な健康づくりを体験できるイベントです。
健康づくりに興味のある方、ぜひご参加ください！

- 日時** 2月28日(金) 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)。
- 詳細** 健康・子ども課 ☎711-3211



音楽療法
音楽で脳のストレッチ！
～皆で歌おう懐かしの歌～
(札幌大谷大学)

ストレッチ・筋トレ
運動でフレイル予防！
楽しく転倒予防体操！
(北海道スポーツ専門学校)

健康講話
札幌市医師会
どうみやくこうか
“動脈硬化”
をもっと知ろう！
(医療法人札幌ハートセンター
札幌心臓血管クリニック
さとうかつひこ
理事 佐藤勝彦氏)

食生活
“さっぽろ食スタイル”
ふわふわ卵と小松菜スープ
(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
(東区健康づくり連絡協議会)
心の健康づくり

天使大学
元気に暮らすコツ
札幌保健医療大学
脳がイキイキ！
～脳トレ&食事～

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。

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 2/12、19、26、3/4(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

はじめてでもカンタン！豆腐作り入門講座

日時・費用 3/9(月) 10時～12時30分・1,800円(教材費含む)
要申込 2/14(金) 9時から電話 **先着** 12人
対象 15歳以上(中高生除く)

苗穂・本町地区センター 本町 2条7丁目 2-10 ☎784-7833

ちびっこひろば(子育てサロン)

育児相談もできますよ！
日時・費用 2/17(月) 10時～11時30分・無料 **直接会場**
対象 就学前のお子さんと保護者

第20回 東区グラウンドゴルフ大会

8ホールを3ラウンド(全24ホール)行います。
競技時間は2時間15分程度(一般の部と小学生の部は同時進行となります)。
上位入賞者への賞品や飛び賞、参加賞もあります。
ルールなどもわかりやすく説明しますので、未経験の方も気軽にご参加ください！

- 日時** 3月20日(祝) 12時45分開場
(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。
- 費用** 一般の部 500円、小学生の部 300円。
- 定員** 144人(先着)。
- その他** 用具一式の無料貸し出しあり。
- 申込** 2月26日(水)～3月10日(火)に市コールセンター
☎222-4894 か **HP** www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html から申し込み。
- 詳細** 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429



広告





東区はやまびこ座で誕生し、節目の年を迎えた「さっぽろ人形浄瑠璃芝居あしり座」をご紹介します。

東区で発足！にんぎょうじょう り さっぽろ人形浄瑠璃芝居あしり座が25周年！

全国各地、そして海外でも公演を開催！

あしり座は、北海道では唯一、人形浄瑠璃の公演を行う一座として1995（平成7）年に誕生しました。東区の札幌市こども劇場やまびこ座が主催した人形浄瑠璃講習会の受講者を中心に発足。「北海道から新たな気持ちで人形浄瑠璃を発信していきたい」という思いを込め、『あしり（=新しい）』というアイヌ語から命名されました。

毎年の定期公演の他、全国各地のフェスティバルへの参加やワークショップなどの開催、海外での公演実績もあります。



昨年10月に行われた、あしり座25周年記念公演の様子。第2弾が3月7日(土)・8日(日)に札幌市教育文化会館(中央区北1条西13丁目)で開催されます。



ユースクラスの発表会の様子。中学生22人が息を合わせ、練習の成果を披露しました。



頭・胴・右手を担当する「主遣い」、左手担当の「左遣い」、足担当の「足遣い」の3人で操ります。

毎年、人形浄瑠璃の講習会&発表会を実施

やまびこ座では毎年、人形浄瑠璃の特殊な人形の操作方法“三さん人遣い”を学ぶ「講習会」を実施しています。中高生対象のユースクラスと、18歳以上が対象の一般クラスがあり、八王子車くろまにん人形西川古柳座五代目家元の西川古柳師匠とあしり座が講師を担当。また、中学生以上を対象に人形浄瑠璃の義太夫節の語りと三味線を学ぶ「義太夫講習会」も開催されています。今年度は2019（令和元）年12月7日(土)と8日(日)の2日間に渡って、やまびこ座でこれらの講習会の発表会が行われました。

子どもの頃から日本の伝統に触れる機会を提供

人形浄瑠璃の舞台体験を通して日本の伝統や文化に触れる機会を提供し、子どもたちの可能性や創造性、想像力を引き出す場として、やまびこ座とあしり座が共催しているのが「こども舞台体験プログラム ふれアート」。西川古柳師匠らが講師となり、人形や小道具、大道具の製作、三人遣いなどに挑戦します。

1月12日(日)と13日(月)に行われた「舞台裏方体験&ミニ発表会」には小学3年生～高校生の19人が参加し、人形浄瑠璃の舞台発表や照明の操作などを体験しました。

ふれアートの様子。音響、照明、公演開始のアナウンスなども子どもたちが担当しました。



やまびこ座で生まれた劇団には、他にも「東区市民劇団オニオン座」、中高生のための人形劇スクールから誕生した「人形劇団ボンド」などがあり、活動を続けています。



オニオン座の舞台の様子



ボンドの皆さん

お問い合わせは
やまびこ座 ☎723-5911 へ
(北27条東15丁目1-1)

