



# 謹賀新年

あけましておめでとうございます  
 謹んで新年のごあいさつを申し上げます。  
 本年も「区民の皆さまが主体のまちづくり」  
 「安心安全なまちづくり」を目指し  
 職員一丸となって取り組んでま  
 いります。 東区職員一同



新春  
スペシャル

## タッピーお年玉 クイズすごろく

今月の特集はクイズすごろく  
 です。ぜひ、ご家族やお友達  
 とお楽しみください。

東区マスコットキャラクター  
「タッピー」

撮影場所：雪印メグミルク 酪農と乳の歴史館・札幌工場



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

<b>【総務企画課】</b> 庶務係 ☎741-2409 地域安全担当係 ☎741-2409 選挙係 ☎741-2412 <b>【地域振興課】</b> ☎741-2429 <b>【戸籍住民課】</b> 戸籍係 ☎741-2439 住民記録係 ☎741-2449 <b>【保険年金課】</b> 給付係 ☎741-2529 保険係 ☎741-2532 収納係 ☎741-2536 年金係 ☎741-2543	<b>【保健福祉課】</b> 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 <b>【保護課】</b> 保護課相談担当 ☎741-2479	<b>東保健センター</b> (北10東7) <b>【健康・子ども課】</b> 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 <b>東区土木センター</b> (北33東18) <b>【維持管理課】</b> ☎781-3521	<b>◆まちづくりセンター◆</b> 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)



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

# タッピーお年玉 クイズすごろく

毎年恒例の新春企画。  
今年は、皆さんに東区のことを  
もっと知ってもらうためのクイズ  
すごろくです。  
ぜひ挑戦してみてくださいー！

## スタート!

サイコロとコマを準備して、順番にサイコロを振り、出た目に合わせて自分のコマを進めてゴールを目指しましょう!家にサイコロやコマがない場合は、東区民のページ P5 をご覧ください。

## すごろく&クイズに挑戦!

すごろくを楽しみながら、Q.1～Q.7の○を埋めてください(全てひらがな)。クイズのヒントに「東区ガイド」や「東区まち知るべ」をご覧ください。  
※区役所、区内のまちづくりセンター、地区センターで配布しています。

★クイズのマスも、1マスとして数えてください。マスを通過するとき、クイズに挑戦してください♪

2マス  
戻る

Q3



美香保体育館の前にあり、1972(昭和47)年に札幌で開催された国際的スポーツイベントを記念して設置された像の名前は?

A3. 札幌  
○○○○○  
記念像

1回休み

タッピーからの  
ビッグチャンス!  
5マス進む



2マス  
進む

1マス  
戻る

Q5



1892(明治25)年に富山県からの入植者によって伝えられ、当時の姿のまま伝承されている、市の無形文化財第1号として指定された舞の名前は?

A5. 丘珠 ○○○○

2マス進む

ゴール間近!  
タッピーが応援!  
2マス進む

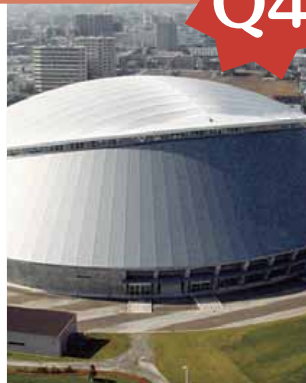
3マス  
戻る

Q4

いろいろなスポーツ競技やイベントにも対応できる全天候型の「札幌市スポーツ交流施設コミュニティドーム」の愛称は?

A4.  
○○○○

もう一度サイコロを振って進む



Q7



大友公園

大友堀で知られる大友亀太郎が造成し、現在はその跡地が大友公園となっている模範農場の名前は?

A7.  
おて  
御手 ○○○

2マス戻る

## ゴール!

おめでとうございます!!クイズにも挑戦していただけましたか?ぜひプレゼントに応募してください♪

# クオ オリジナルQUOカードが当たる!

Q1～Q7のクイズに答えて **○の文字** を左から順に並べると、ある言葉になります。正解した方の中から抽選で20名様にオリジナルQUOカード(1,000円分)をプレゼント!

クイズの答え

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

※全てひらがなでお答えください。

2020年12月号にヒントが!?

先月号の東区民のページで紹介した動画チャンネルの名前に大きなヒントが…!

※クイズの正解は2月号に掲載します。



## QUOカードの抽選に外れても Wチャンス!

1月13日(水) 10時30分から放送のラジオ番組「東区情報ひろば タッピー通信」を聴いて、番組内で紹介されるキーワードをクイズの答えと合わせて応募すると、抽選で20名様にタッピーのオリジナルコットンバッグをプレゼント!



※3種の絵柄のうち1つをプレゼント。絵柄は指定できません。  
※QUOカードの抽選に外れた方が対象です。

**タッピー通信** さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz) にて、東区のさまざまな情報を届ける「タッピー通信」を放送中!

**東区情報ひろば タッピー通信**  
毎週水曜 10時30分～40分  
東区役所からのお知らせ、まちの話題、イベント情報などを紹介!

**タッピー通信 い～すトリー**  
毎月第4土曜 13時15分～29分  
区内の高校に通う生徒が区内施設や地域で頑張っている人などを紹介!

当日番組を聴き逃しても大丈夫!

過去の放送は東区民ホームページで聴くことができます!  
※1月13日放送分は、当日中に更新予定です。

タッピー通信 検索

応募方法

はがき、ファクス、東区民ホームページで、次の①～③を記入し、下記の宛先までお送りください。応募は1人1通、①～③全てを記入した方のみ有効です。

①クイズの答え (Wチャンスも応募する方はキーワードも)

②住所、氏名、年齢、電話番号

③広報さっぽろ東区民のページへのご意見、ご感想

※記入していただいた個人情報は、プレゼントの抽選および発送にのみ使用します。

締切

令和3年1月29日(金) (当日消印有効)  
※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

宛先

[はがき] 〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目1-1  
東区市民部総務企画課広報係

[ファクス] 011-742-4762

[ホームページ] [www.city.sapporo.jp/higashi/quiz2021.html](http://www.city.sapporo.jp/higashi/quiz2021.html)

新春スペシャル タッピーお年玉クイズすぐらく 検索



皆様のご応募をお待ちしています!



Q1



1982(昭和57)年に開設し、競技室や格技室、トレーニング室などを備えた、東区のスポーツの拠点ともいえる施設の名前は?

A1. 東区

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1マス進む



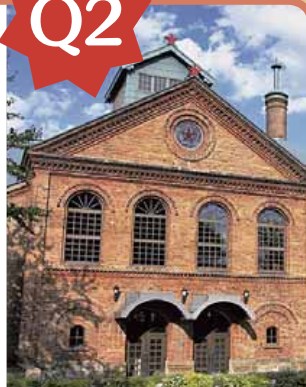
3マス進む

Q2

札幌の赤レンガ建築を代表する建物で、1903(明治36)年に札幌麦酒会社が製麦工場として改修し、その後に博物館となった施設の名前は?

A2.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
博物館



1マス戻る

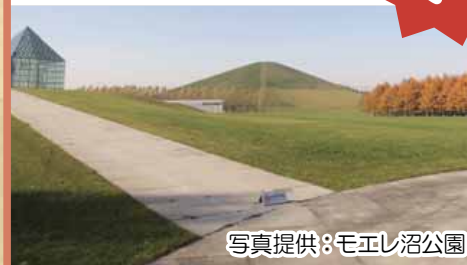


2マス進む

「公園全体がひとつの彫刻」というコンセプトで造成されたモエレ沼公園の基本設計を行い、幅広いジャンルで活躍した彫刻家の名前は?

A6. イサム・○○○

Q6



写真提供:モエレ沼公園

2マス戻る



全員ストップ!!

サイコロを振って  
1・3・5が出たら  
2マス進む  
2・4・6が出たら  
1回休み  
(次の順番が来たら  
出た目の数だけ  
進む!)

3マス戻る





# ひがしくからの お知らせ

1月1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/](http://www.city.sapporo.jp/higashi/)

ようこそひがしく

検索

## ●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



リモコンの「dボタン」を押してね!

「健康づくりパネル展」を  
開催します

当日発行日となる「東区ウォーキングノート完成版」を配布します。また、区内の4つの学校で作成されたウォーキングにちなんだ作品を展示します。ぜひお立ち寄りください。

日時 2月1日(月)午後5時～5日(金)午前

場所 東区民センターロビー

詳細 健康・子ども課健やか推進係  
(711) 3211

「国保・介護・後期」  
保険料の夜間相談日

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療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。

※納付相談以外の手続きは受付できませんので、あらかじめご了承ください。

日時 1月21日(木)・28日(木)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) 2536

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 1月18日(月)(受付は9時～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肺がん③大腸がんは40歳以上の方。

費用 ①700円②無料(喀痰細胞診400円)③400円。減免制度あり。

定員 40人(先着)。

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。

詳細 健康・子ども課健やか推進係  
(711) 3211

## マイナンバーカードの代理人受け取りには3つの条件があります!

マイナンバーカードは原則として本人が受け取るものです。しかし病気や身体の障がい等のやむを得ない理由により、代理人が受け取ることもできます。

**条件1.** 交付通知書に必要な事項を記載し、持参すること ⇒ 裏面の回答書・委任状・暗証番号(記入後、上から目隠しシールを貼る)を本人が記入する。

**条件2.** 本人と代理人のどちらとも写真付きを含む身分証明書を複数持参すること(下記の身分証明書①から1点、②から1点の計2点が必須です)。

本人と代理人のどちらとも必要	
①運転免許証・パスポート・身体障害者手帳 等 1点	詳細はこちら
②健康保険証・介護保険証・年金手帳・学生証・社員証 等 1点 ※漢字氏名を含み、生年月日または住所の記載があるもの	
上記①から1点、②から1点の計2点	

詳細はこちら



**条件3.** 本人が来庁できない理由(病気、身体の障がい等)を明らかにする書類(施設入所証明書、入院証明書等)を持参すること(本人が身体障害者手帳等をお持ちの場合は障がいの種類、等級により不要になる場合があります)。また、通知カードをお持ちの方は回収いたしますので、ご持参ください。

詳細 戸籍住民課 (741) 2449

## マイナンバーに関する窓口 休日開庁のお知らせ【1月】

休日でもマイナンバーカードのお受け取りはできます。平日の来庁が難しい方はぜひこの機会をご利用ください。

受付場所 東区役所1階5番窓口。  
実施日 1月9日(出) → 混雑が予想されます。  
1月24日(日)。  
受付時間 8時45分～12時。  
取扱業務 マイナンバーカードに関する業務のみ。

## 土木センターからのお願い

本格的な除雪シーズンに入りました。円滑な除雪作業の実施には、皆さまのご協力が不可欠です。除雪作業によって間口に残った雪は、各家庭で除雪をお願いします。また、除雪作業の妨げとなる次の点にもご協力ください。

- ・路上駐車をしない
- ・道路への雪出しをしない
- ・ごみ出しのルールを守る



なお、公園への雪入れは禁止ですが、札幌市と町内会で覚書を交わし、町内会が責任を持ちルールを守ることでご利用いただけます。お住まいの町内会または東区土木センターにご相談ください。

詳細 維持管理課(東土木センター) (781) 3521

## ひと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)

平日に子育てサロンに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 1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・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



イベントは、中止・変更になる場合がありますので、事前にご確認の上、お出掛けください。



市税は納期限までに納付を。

北都市税事務所 (707) 3913 では、木曜日に夜間納税相談を行っています。



《雪道にご注意》 ゆっくり歩く、すべりにくい靴を履くなど、つるつる路面での転倒事故に注意しましょう。

新春スペシャル

東区民のページP2~3  
すごろく用  
サイコロ&コマ

※補強が必要な場合には、下に紙を貼ってから組み立てるなどしてください。  
※クイズすごろく、サイコロ、コマは東区民ホームページでも公開しておりますので印刷して使うことも可能です。  
[www.city.sapporo.jp/higashi/quiz2021.html](http://www.city.sapporo.jp/higashi/quiz2021.html)

広告



東 区 民 応 援 デ ー

レバンガ北海道公式戦ご招待！

©LEVANGA HOKKAIDO

札幌を本拠地とするバスケットボールチーム「レバンガ北海道」のホームゲームに、区内にお住まいの方 50 名（スタンド B 指定席）を無料でご招待します。

**対象試合** レバンガ北海道 vs 広島ドラゴンフライズ。  
**対象日** 3月7日(日)14時5分試合開始(11時10分開場)。  
**会場** 北海きたえーる（豊平区豊平5条11丁目1-1）  
**申込方法** 1月20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）を記載し、以下申込先へ送付。1通につき1人の申込。結果については返信はがきでお知らせします。

**申込先・詳細** 〒004-0041 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 ☎555-9090  
**その他** 落選の場合は、返信はがきにて特別価格でチケット購入できる割引券を送付します。また、当選者の同伴者についても当日券を特別価格で購入できます。座席はスタンド B 指定席になります。※急きょ、リモートゲーム（無観客試合）または開催延期、あるいは中止となる場合があります。その場合は、はがきにご記入いただいた電話番号に連絡します。



©LEVANGA HOKKAIDO

※応募者の個人情報、株式会社レバンガ北海道が適切に管理し、本件を含む当クラブからのご案内以外には使用いたしません。

レバンガ北海道  
公式マスコットキャラクター レバード

### 令和3年成人式中止のお知らせ

現在札幌市内では新型コロナウイルス感染症が急速に拡大しており、早期の改善を見通せない状況にあることから、「令和3年成人式」は中止とさせていただくことといたしました。成人式を楽しみにされていた皆さま、準備をされていた皆さまには、大変なご迷惑をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。なお、市長・市ゆかりの著名人からのメッセージ動画等を掲載する予定です。

詳細は札幌市ホームページをご確認ください。  
[www.city.sapporo.jp/shimin/shinko/seijin/kaisai.html](http://www.city.sapporo.jp/shimin/shinko/seijin/kaisai.html)

詳細 地域振興課 ☎741-2429





## 冬の運動不足解消に！家でできるトレーニング

冬はこもりがちになる季節です。家にいる時間が増えると、運動不足により下肢の筋肉が衰え、転倒や怪我につながってしまいます。そこで、今回は下肢の中でも大きい筋肉であるお尻のトレーニングを紹介していきます！

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



おかべ ふうあ  
2年 岡部楓彩さん



いちかわりゅうじ  
1年 市川隆児さん

### 1. 片足上げトレーニング



①

うつ伏せになり、鍛える方の膝を90度に曲げます (①)。

その状態から、足を上げていきます (②)。左右10回が目安です。

上げるときに腰も一緒に反らないように気を付けてください。



②

慣れてきたら…

膝を伸ばして行う方法もあります。膝を曲げて行うよりも負荷がかかるので、回数を重ねてから挑戦してみましょう！

### 2. 横足上げトレーニング



③

横向きになり、下の足を軽く曲げ、上の足をやや後ろ側に持っていきます (③)。

そこから、<sup>かかと</sup>踵から上げるイメージで足を持ち上げていきます (④)。

左右10回を目安にして行いましょう。



④

骨盤を開き過ぎないように、気を付けてください！

### 3. お尻持ち上げトレーニング



⑤

仰向けになり、膝を90度曲げます (⑤)。

その状態から、おへそを上へ上げるイメージで骨盤を持ち上げていきます (⑥)。

このトレーニングも10回やってみましょう。



⑥

腰を反り過ぎず、膝から肩まで一直線になるように意識して行いましょう！

無理はせず、呼吸を止めないでゆっくり行いましょう。継続することが大切です。自分の体調にあった回数で行うようにしてください。お尻のトレーニングは美尻効果もあるので、ぜひ実践してみてください！！

★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。