ひがし HIGASHI

2021年2月

東区民のページ

今月のひがしくニュース

新生児童会館の開館60周年お祝い会

札幌で２番目に歴史のある新生児童会館（北８条東７丁目）の開館 60 周年のお祝い会が１月９日に開催されました。当日は開館当時の写真やこれまでを振り返るスライドショーの鑑賞、新生アコーディオンクラブに所属する子どもたちの演奏が行われました。また、中にお菓子やおもちゃなどを詰めた紙製のくす玉人形を割る「目隠しピニャータ割り」が行われ、楽しい一日となりました。

＼フレイルを防いで健康維持 !!／

家で楽しく介護予防！

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

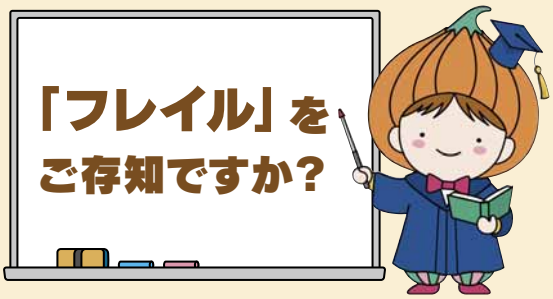
◆まちづくりセンター◆
- 鉄東（北９東５） ☎721-3105
- 北光（北18東５） ☎721-1271
- 北栄（北25東７） ☎721-6336
- 栄西（北39東４） ☎752-9536
- 栄東（北41東14） ☎711-2203
- 元町（北20東20） ☎781-5375
- 伏古本町（伏古3-3） ☎784-5534
- 丘珠（丘珠町183-２） ☎781-4283
- 札苗（東苗穂７-２） ☎783-3608
- 苗穂東（苗穂町３） ☎742-4427

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（中央区北4西5アスティ45 9階） ☎207-3912

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

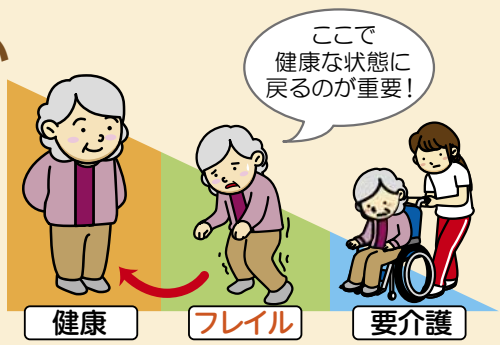
フレイルを防いで健康維持!!

家で楽しく介護予防！



「要介護」にならないための大切な時期！

「フレイル」とは「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。適切な取り組みを行えば、健康な状態に戻ることができる、重要な期間です。



こんな方はフレイルが始まる恐れが！予防・改善をしましょう！

- 外出をあまりしない
- 体重が減った
- つまずきやすくなった
- 新型コロナウイルス感染症の流行で家族や友人との交流が減った
- 疲れやすくなった
- 歩く速度が落ちた

東区オリジナルの

みんなのタッピー体操でフレイルを防ぎましょう！

みんなのタッピー体操ってどんな内容？

いつまでも生き生きと元気に過ごせるような身体づくりや、転倒予防のために作られた、東区オリジナルの体操です。

YouTubeで公開中の動画では体操について解説しています♪

身体をほぐす「ストレッチ体操」と体力に合わせて行う「筋力アップ運動」で構成され、定期的に行うことで筋肉の老化防止や筋力維持の効果が得られます。

札幌市公式YouTubeで動画を公開中！

自宅で体操のポイントを確認しながら取り組めます♪

みんなのタッピー体操 検索

「みんなのタッピー体操」のCD・DVDを区内介護予防センターで配布中！詳しくは左記の問い合わせ先へ！

「サッポロスマイル体操」の動画もチェック！

札幌市公式ホームページでも、フレイル予防に効果的な「サッポロスマイル体操」を公開しています。

QRから！
またはホームページを検索してください！

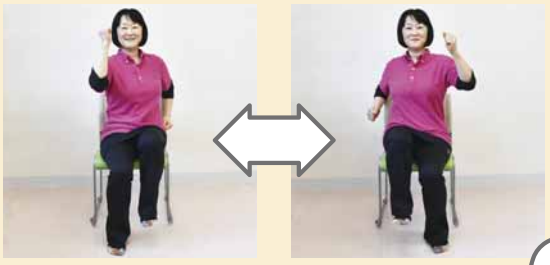
サッポロスマイル体操 検索

気軽にできる、タッピー体操のメニュー例をご紹介♪

「みんなのタッピー体操」の内容の一部をご紹介します！写真を参考に、椅子に座って取り組んでみてください。

腰痛の予防に！
股関節を意識して！

★足踏み★ ＼介護予防センターなえぼ 眞島（まじま）職員／



座ったまま、両手を振って軽く足踏みをします。軽めに20回繰り返しましょう。

膝痛の予防に！

★膝の曲げ伸ばし★

座ったまま、かかとを前に軽く出し、ステップを踏みます。左右交互に20回繰り返しましょう。

★膝裏伸ばし★ ＼介護予防センターなえぼ 島崎（しまざき）職員／

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倒します。上体を倒したまま、8数えます。
左右交互に各2回取り組みましょう。

体操の注意点
❶安定した椅子に座りましょう。　❷息を止めず、数を数えながら行いましょう。
❸痛みを感じたり違和感を覚えたら、すぐに中止しましょう。　❹体操の前後には水分を取りましょう。

東区のコミュニティFM放送局「さっぽろ村ラジオ（FM81.3MHz）」で「ラジオで介護予防！！」を放送中です♪

3月31日㈬までの放送スケジュール

時間＼曜日	日	月	火	水	木
11：05～11：15	体操	体操	体操	体操	体操
15：48～15：58	頭の体操&お口の体操	体操	頭の体操&お口の体操	体操	頭の体操&お口の体操

※放送内容は変更となる場合があります

体操を日常的に行うことで、フレイルの予防につながります。介護予防センターなえぼの職員が体操の方法を分かりやすくレクチャーします。

放送内容は…

★体操編：座ってできるスロートレーニング
★頭の体操編：指先から脳へ刺激を！
★お口の体操編：健康はお口から！

ラジオがなくても大丈夫！
パソコンやスマートフォンなどでも放送内容を聴くことができます！

QRから！

またはホームページを検索して…

さっぽろ村ラジオ　検索

トップページのこのバナーをクリック↓

さっぽろ村ラジオ

「放送を聴く」をクリック

介護予防に関する問い合わせは区内の介護予防センターへ！

フレイルの予防には、バランスのよい食事や人とのつながりを持つことも大切です。介護予防センターでは、介護予防に関する相談に応じています。お気軽にお問い合わせください。

介護予防センター北光	北17条東5丁目2-5	752-6110	**介護予防センター伏古本町**	伏古7条3丁目1-33	781-1100
介護予防センター北栄	北23条東15丁目5-26	751-1294	**介護予防センター元町**	北24条東18丁目4-30	784-0808
介護予防センターなえぼ	本町2条5丁目7-10	782-7010	**介護予防センター栄町**	北44条東8丁目1-6	748-8484
介護予防センター東苗穂	東苗穂町1089番地1	789-6050	**介護予防センター栄・丘珠**	丘珠町167番地13	786-0030

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

東区の人口

国勢調査の実施に伴い、
速報値が公表されるまで、掲載を見合わせます。

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「iさっぽろ」で配信しています。

●東区民ホームページ
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～すトーリー」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！

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時　2月15日(月)（受付は9時～10時）。
会場　東区保健センター。
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

〈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、予めご了承ください。
日時　2月18日(木)・25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

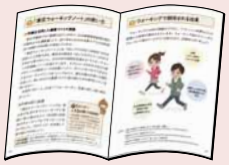
市税は納期限までに納付を

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お早めにご相談ください。ご相談の際には、印鑑・収支の状況が分かる書類が必要です。毎週木曜日（祝日を除く）は20時まで夜間納税相談を行っています。
相談先・詳細　北部市税事務所（中央区北4西5アスティ45 9階）納税課納税係 ☎（207）3913

2月1日(月)から「東区ウォーキングノート」を配付しています

東区では「生活に密着したウォーキング普及事業」を2020年度から開始しています。
健康づくりにウォーキングを取り入れていただきやすいように、「子育て中の方」、「働いている方」、「シニア世代向け」に3種類の手帳「東区ウォーキングノート」を作成しました。
また、発行記念イベントとして、長野五輪（1998）スキージャンプ金メダリストの齋藤浩哉（さいとうひろや）さんからの応援メッセージを動画共有サイトYouTubeで配信しています。

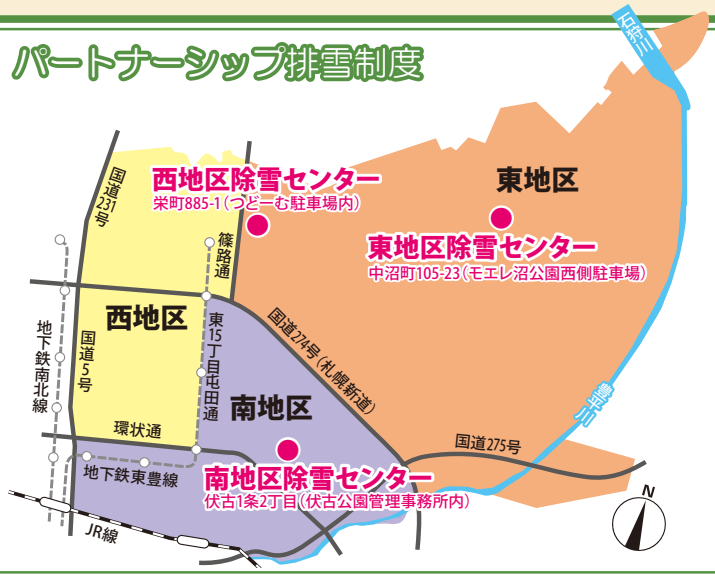
東区ウォーキングチャンネル　検索



Instagram、FacebookなどのSNSでもウォーキング情報を継続発信しています。
東区Walking.CH　Instagram　Facebook

配付場所　東区保健センター、区内各まちづくりセンター
詳　　細　健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

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。
排雪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、交通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

制度詳細はこちら

「その火事を　防ぐあなたに　金メダル」（2020年度全国統一防火標語）

《感染症の予防に》手洗い・間隔・マスクの着用など、基本的な対策を継続しましょう！

「第 20 回東区グラウンドゴルフ大会」中止のお知らせ

令和 3 年 3 月に開催を予定していた「第 20 回東区グラウンドゴルフ大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止いたします。

詳細　地域振興課　☎741-2429

こそだてインフォメーション

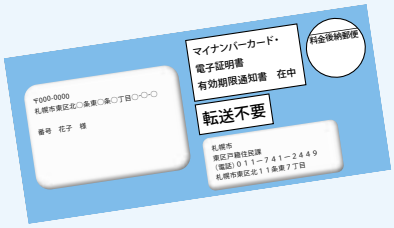
サンデーサロン（毎月第 4 日曜日開催）

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　2 月 28 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･変更と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。

マイナンバーカードをお持ちの方で、「マイナンバーカード・電子証明書の有効期限通知書」が届いたら…



電子証明書とは？
　オンラインでの申請や届出といった行政手続きやコンビニでの公的な証明書の交付などの際に、他人による「なりすまし」やデータの改ざんを防ぐために用いられる本人確認のためのものです。サービスを利用するには暗証番号が必要となります。
利用例・・・「住民票」「印鑑登録証明書」のコンビニ交付、e-Tax の確定申告など

★マイナンバーカードには 2 種類の有効期限があります
電子証明書の有効期限が切れても、カード本体は有効期限内であれば利用できます。

＜有効期限＞

カード発行時の年齢	カード本体（身分証明書としての有効期限）	電子証明書
20 歳以上の方	発行日後 10 回目の誕生日まで	発行日後 5 回目の誕生日まで
20 歳未満の方	発行日後 5 回目の誕生日まで	発行日後 5 回目の誕生日まで

★電子証明書を利用する予定はありますか？
利用する予定がない場合は、必要が生じたときに手続きをしてください。
電子証明書は有効期限が過ぎた後でも手続き可能です。

★手続きはお住まいの区の区役所で
マイナンバーカードと暗証番号が必要です。暗証番号が不明な方は、マイナンバーカード以外の身分証明書もお持ちください。カード本体の有効期限が同時に切れる方は、有効期限通知書の右下 QR から、更新の申請をすることもできます。

詳細　戸籍住民課　☎741-2449

マイナンバーカードの窓口休日開庁のお知らせ【2 月】

休日でもマイナンバーカードのお受け取り・電子証明書の更新などができます。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　東区役所戸籍住民課窓口
実 施 日　2 月 13 日㈯、28 日㈰
受付時間　8 時 45 分 ～ 12 時

改修工事完了のお知らせ　つどーむ（栄町 885）、東区体育館（北 27 条東 14 丁目）

令和 2 年 4 月 1 日㈬～令和 3 年 1 月 31 日㈰まで休館しておりました「つどーむ」は改修工事が完了し、2 月 1 日㈪より開館しております。また、令和 2 年 5 月 1 日㈮～ 12 月 28 日㈪まで休館しておりました「東区体育館」も、保全改修工事が完了し、1 月 5 日㈫より開館しております。

詳細　スポーツ部施設課　☎211-3045

1月号 新春スペシャル タッピーお年玉クイズすごろく解答

クイズの答え
たっぴーいちば

Q1: たいいくかん
Q2: サッポロビール
Q3: オリンピック
Q4: つどーむ
Q5: ししまい
Q6: ノグチ
Q7: さくば

当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

広告

ふむふむひがしく

親子で一緒に楽しくできるお菓子作りのレシピを紹介します。おうちで作って、みんなで食べてね！

親子でチャレンジ♪手作りお菓子のレシピをご紹介

チョコのまぜまぜアイスケーキ

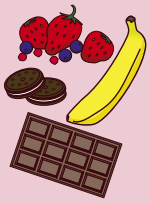
果物を混ぜ込んだチョコレート味のアイスケーキです。暖かい家の中で、家族みんなで手作りアイスケーキはいかがでしょう♪

レシピ考案者

天使大学　栄養学科３年
中井さん　小野寺さん　宮崎さん　畠山さん

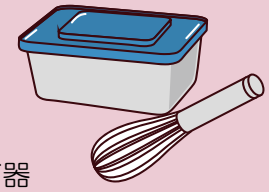
材料

〈500ml 容器２つ分〉
☆冷凍ミックスベリー　お好みの量
☆砂糖　大さじ１
・バナナ　１本
・ココアクッキー　５枚
・板チョコレート　１枚
♡生クリーム　200ml
♡砂糖　大さじ１



調理器具

・プラスチックの食品保存容器
・包丁
・まな板
・ボウル
・鍋
・ヘラ
・泡だて器
・クッキングシート



天使大学では、栄養学科の学生が考案したレシピをホームページ「天使の給食」tenshi-foodservice.net にて紹介しています。

創意あふれるメニューがたくさん！ぜひご覧ください

作り方

は大人による作業をおすすめします。

1．冷凍ミックスベリーと砂糖（☆）を混ぜる。
　バナナやココアクッキーを食べやすい大きさにカットする。
2．板チョコレートを細かく刻み、湯せんで溶かす。
3．ボウルに生クリームと砂糖（♡）を入れてツノが立つまで泡立てる。
4．３に、２で溶かしたチョコレートを加えてよく混ぜる。
5．４に、１のミックスベリー・バナナ・ココアクッキーを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
6．クッキングシートを敷いた容器に５を流し入れ、冷凍庫で一晩冷やす。
7．お好みの大きさに包丁でカットして完成。

＊お好みの果物を使ったり、全て混ぜずにトッピングしても楽しめますよ♪

天使大学と東区は連携事業の協定を結んでいます。

広告