

東区制 50 周年
記念ロゴマーク

2022年6月
東区民のページ

東区今昔

東区の昔を振り返る「東区今昔」。今月は、札幌の空の玄関口「丘珠空港」の昔を紹介しつづけます。丘珠空港は昭和 17 年（1942 年）に旧陸軍が設置し、昭和 36 年（1961 年）に公共用飛行場に指定されました。札幌市の中心部から近距離に位置し、札幌と道内外を結ぶ航空ネットワークの拠点として重要な役割を担っています。



昔のターミナルビル
当時は平屋建てでした



現在のターミナルビルは、1992 年
に建てられました



あなたも健活宣言！

～健康寿命を延ばすためにできること～



定期的
にけんしん
を受け
る

身長を測るタッピー



減塩のポイントを
勉強するタッピー

塩分を
取り
過ぎ
ない



目標を
立てて
歩く

ウォーキングするタッピー

東区関連施設

東区役所（北11東7） ☎741-2400
東区土木センター（北33東18） ☎781-3521

東保健センター（北10東7） ☎711-3211
北部市税事務所（北4西5 アステイ45 9階） ☎207-3912
東清掃事務所（丘珠町873-1） ☎781-6653
東消防署（北24東17） ☎781-2100

まちづくり
センター

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

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

あなたも健活宣言！

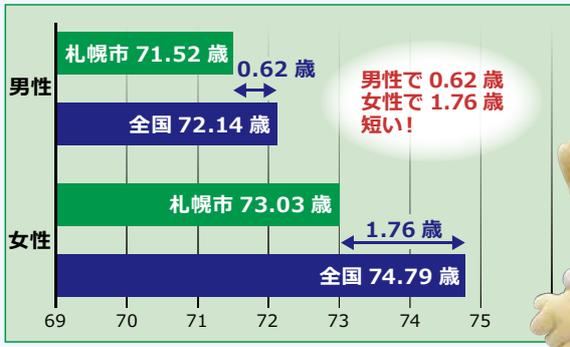
健康寿命を延ばすためにできること



健康でいることが大事なのは知っているけど……。
何をしたらいいのかわからない。
なかなか一歩踏み出せない。
そんなあなたに、健康寿命を延ばすための、
効果的な取り組みをご紹介します。

札幌市民の健康寿命は、男女ともに国全体の健康寿命よりも短い。(※札幌市国民健康保険健康事業プラン2018中間評価報告書9頁(59))

札幌市の健康寿命 (2015年)



※健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。



いつまでも健康でいたい！でも何をやったらいいの？何から始めたらいいの…？

健康のために「行動」しますか??



そんなあなたに！

健康寿命を延ばすために効果の高い3つの取り組み「減塩」「歩行時間増加」「けんしん受診」をご紹介します。あなたも健康のための活動「健活」を始めてみましょう！！



減塩

食塩を取り過ぎると、高血圧になり、心筋梗塞や脳出血、脳梗塞など、さまざまな病気のリスクが高まります。1日の食塩摂取量の目標量は男性が約7.5g未満、女性が約6.5g未満(※1)。日本人の1日の食塩摂取量の平均は男性が10.9g、女性が9.3g(※2)なので、平均で約3g、食塩を取り過ぎていることとなります。

※1 15歳～49歳の目標量。厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より
※2 20歳以上の平均値。厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」より

3gの減塩って、どのくらい？
食塩3グラムの目安



梅干し 中2個分

濃口しょうゆ 大さじ1杯強

香辛料や酸味を利用する
味にアクセントをつけて調味料の量を減らしましょう。



減塩の4つのポイント

麺類の汁は残す
塩分を多く含む汁は残し、汁物は1日1杯までに。



調味料は「かける」より「つける」
料理に染み込まないので、少量で済みます。



食塩を多く含む食品を控える
肉や魚の加工品、漬物などは塩分を多く含みます。



しょっぱさを感じていなくても、塩分はさまざまな食品に含まれています。調味料の味は食材の表面のみにつける、みそ汁は具沢山にして汁の量を減らすなどの工夫をしてみましょう。料理の味を徐々に薄くしていくことで、薄味にも慣れることができますよ。



東区食生活改善推進員協議会 佐々木和枝 会長



歩行時間増加

ウォーキングをすることで、生活習慣病や認知機能低下の予防、心肺機能の向上などさまざまな効果が期待できます。**1日あたりの歩行時間の目標は、男性 90 分 (9,000 歩)、女性 80 分 (8,000 歩)、70 歳以上 70 分 (6,000 歩) が目安です。**

東区ウォーキングノートや東区ウォーキングマップを活用してみましょう!



区内のウォーキングコースを紹介する「東区ウォーキングマップ」、コースとその周辺の立ち寄りスポット、歩行記録を書き込めるカレンダーなどを収録した「東区ウォーキングノート」も、ぜひご活用ください。

東保健センターや東区役所で配布しているほか、東区ホームページでも公開しています。

楽しく続けるために仲間とウォーキング



元町まちづくり連合会の健康づくり活動の一環として、12年ほど前に始まった「水曜ウォーキング」。毎週水曜日に20人ほどが集まり、ボールを

使った体操やゲームなどを楽しんだあと、1時間ほどのウォーキングをしています。

水曜ウォーキングに参加しているメンバーからは、「歩くことで健康が維持できる」、「肩こりや腰痛が良くなった」という声や、「仲間と交流できるのが楽しみ」という声を聞きます。みんなで集まって歩くからこそ楽しく続けられるのだと思います。



「水曜ウォーキング」の活動のリーダーを務めることりつこ 後藤 律子さん



けんしん受診

生活習慣病などの疾患の予防・発見のためにも、**定期的に健診(検診)を受けましょう。**

リスクを早く見つけることが大切

動脈硬化が引き起こす心筋梗塞、脳卒中などで一度でも倒れてしまうと、そこで健康寿命は終わってしまいます。リスクを早く見つけ出し、食事などでコントロールしていくことが大切です。

けんしんは改善のチャンス!年1回、日ごろの取り組みの成果をチェックしましょう

悪いところを見つけ出されてしまうと思うと、気が進まないかもしれませんが、自分の状態を見つめ直し、生活をどのように改善できるかを考えるチャンスだと捉えてみてはいかがでしょうか。

歩くことと減塩は健康寿命延伸のための第一歩。加えて年一回、その成果をチェックし、健康を維持していきましょう。



みきファミリークリニック 三木敏嗣院長 (札幌市医師会東区支部長)

札幌市が実施する健診(検診)は広報さっぽろや市のホームページでも紹介しています。

札幌市 健診・検診

検索

プラス1

健活仲間をつくり、健康づくりの輪を広げることで、楽しく健活を続けることができます。

東区ホームページでは、健康づくりに関するイベント情報や各地区での取り組みなどをご紹介します。ぜひご活用ください。

札幌市 東区の健康づくり

検索

東区では令和4年度から、「東区まるごと健活宣言」をスローガンに、**健康寿命を延ばすための取り組みを周知し、「健活」に取り組む皆さんを応援します。**「健活」に関する情報は、今後の広報さっぽろや東区のホームページでもご紹介する予定です。詳細・問い合わせは健康・子ども課(☎711-3211)へ。



ひがしからの お知らせ

6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/

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

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！



胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 6月20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 ①1千100円 ②無料 (喀痰細胞診400円) ③400円。減免制度あり。

定員 各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。

その他 胃がん検診と肺がん検診は検診車(大型バス)にてX線撮影、大腸がん検診は、採便セットを用いた便潜血検査です。

※胃がん検診はバリウム検査です。内視鏡検査を希望される方は(公財)北海道対がん協会または実施医療機関でご予約の上、受診してください。

詳細 健康・子ども課 健やか推進係 (71) 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ら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 6月23日(木)、30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) ☎ (74) 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・災害など)により、納期限までに納付できない方はご相談ください。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条西5丁目アステイ45 9階) 納税課 納税係 ☎ (207) 3913

障がいのある方へ～在宅相談員をご紹介します

札幌市長から委託された下記の相談員が、在宅で心身に障がいのある方の相談をお受けしています。

区分	氏名(敬称略)	電話番号など	区分	氏名(敬称略)	電話番号など
肢体	はんだ 敏昭	704-2717	聴覚	かとう ひろぶ	FAX 784-6850
	しみず 明廣	090-3897-5353		かとう しずえ	FAX 752-0414
難病	おおさき えいこ	753-0165	知的	たけうち さとみ	080-4581-7645
視覚	いしくろ 宏和	782-8416		ふかみや しのぶ	080-4581-7644
視覚聴覚	おきむら けいこ	FAX 787-9905	詳細	保健福祉課福祉支援一係・二係 ☎741-2463	

第49期東区年輪大学 受講生募集

健康で生きがいのある生活を送るきっかけづくりの講座を開講します。受講料は無料です(材料費など実費負担あり)。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によってはテキストによる自宅での受講形式または中止となる場合があります。

※受講の際はマスクの着用や手指消毒など感染予防にご協力ください。

日時 7月19日(火)～8月31日(水)。
週2回程度。全10講座(予定)。

会場 東区民センターほか。

対象 昭和33年4月1日以前に生まれた東区にお住まいの方で、全日程受講できる予定の方(以前受講された方を除く)。

定員 40人(抽選)。



申込 東区役所、東区民センター、東区内まちづくりセンター、東区内地区センターで6月10日(金)から配布する「受講申込書」を記入し、6月20日(月)までに東区役所地域振興課地域活動担当(3階30番窓口)まで持参、送付、またはFAX 722-2794。

送付先 〒065-8612

札幌市東区北11条東7丁目
東区役所地域振興課地域活動担当

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429



《新型コロナウイルス感染症の予防に》引き続き基本的な感染対策を続けましょう。



カラスの巣を見つけても近づかずには迂回しましょう。威嚇は巣から半径20メートルの縄張りを抜けると収まります。

「食育月間」パネル展開催

6月は「食育月間」です。バランスのよい食生活や朝食の大切さなどについて紹介するパネル展を開催します。簡単に作ることができるレシピも配布します。

期間 6月21日(火)午後～6月27日(月)
最終日は午前で終了。

場所 東区民センター 1階ロビー。
詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎711-3211



第19回 地域ふれあいコンサート

伏古の夏に贈る音物語！

PMF オーケストラメンバーの演奏を楽しみませんか。

入場は無料ですが整理券が幼児分も含め一人1枚必要で、お一人様4枚までの配布となります。

整理券の配布は6/1(水)からです。

上履きは各自でご用意ください。

日時 7月24日(日) 13:30～14:30 (開場13:00)。

会場 苗穂・本町地区センター
本町2条7丁目2-10

整理券配布場所 伏古本町まちづくりセンター

ふしこ地区センター

苗穂・本町地区センター

東区民センター

詳細 伏古本町まちづくりセンター

☎784-5534



こもだてインフォメーション

サンデーサロン

ご家族や、同じ年頃のお子さんがいるご家庭と一緒に楽しめる場で、平日に子育てサロンを訪れることができない方にもおすすめです。おじいちゃん・おばあちゃん、これからパパ・ママになる方も、ぜひ遊びにいらしてください。

日時 毎月第4日曜日 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。

これから親になる方。

費用・申込 無料、申込不要。

詳細 東区保育・子育て支援センター
(ちあふる・ひがし) ☎711-7807



東区制50周年

記念フォトパネルを設置しました

東区民センター1階に東区制50周年を記念するフォトパネルを設置しました。来庁した際にはぜひ記念撮影を楽しんでください。



区内各施設の講座など

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

お手軽運動講習会

みんなで身体を動かして、健康づくりをしましょう。

日時 6/20(月)、7/4(月)(全2回) 14時～15時。

対象 おおむね60歳以上の方。

申込 不要。

費用 無料。

持ち物 運動靴、水分補給の飲み物、タオルなど。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

将棋で脳を鍛えよう！夏休み子ども将棋初心者入門

夏休みに将棋を始めてみませんか。

日時 7/29(金)、7/30(土)、8/1(月)(全3回) 10時～12時。

対象・定員 東区にお住まいで、将棋初心者の小学生。12人(先着順)。

費用 受講料2,000円。

申込 7/4(月)から電話での申込。受付は9時～17時。

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

アイヌ刺しゅうを基礎から学ぼう講座

アイヌ民族の伝統的な文様の意味とアイヌ刺しゅうを基礎から学びます。札幌ウポポ保存会による文化・伝統の話を交えながら縫っていきます。

日時 7/4(月)、8/1(月)、9/5(月)、10/3(月)、11/7(月)(全5回)
13:00～16:00(途中休憩あり)。

定員 8人(先着)。

費用 各回2,000円(材料費込)。

申込 6/22(水)から電話での申込。受付は9時～17時。

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。

掲載した情報は内容の変更や、中止、延期となる場合があります。事前に開催についてお問い合わせの上お出掛けください。

広告





東区役所で実施している、問題解決の糸口をつかんでいただくための無料の相談窓口をご案内します。

東区役所で実施している各種相談窓口のご案内

相談名 (相談員)	相談内容	実施日	相談方法		その他
			面談	電話	
法律相談 (弁護士)	「法律に関すること」 困りごと、争いごとの法的見解や 解決方法についての相談 <1人20分間、定員7名>	第2・第4月曜日 当日9時から予約受付、 相談は午後から 予約専用 ☎741-2424	再開	—	お問い合わせ先 総務企画課広聴係 ☎741-2414
司法書士相談 (司法書士)	「裁判事務、登記、諸手続きに関すること」 相続、遺言、不動産登記、多重債務 などについての相談 <1人おおむね30分、定員6名>	第1・第3火曜日 当日9時から予約受付、 相談は午後から 予約専用 ☎741-2424	休止中	—	
家庭生活相談 (家庭生活カウンセラー)	「身近な問題に関すること」 家庭生活、生き方、近隣関係、育児、夫婦 関係、心情、悩み事などについての相談	電話のみ 火・金曜日 10時～12時 13時～16時	×	○	お問い合わせ先 東区役所代表 (☎741-2400)
交通事故相談 (交通事故相談員)	「交通事故に関すること」 交通事故の示談、保険金請求など についての相談	第1・第3水曜日 9時30分～12時15分、 13時～16時15分	○	○	
行政相談 (行政相談委員)	「国やその他関係機関などの仕事について」 国やその関係機関についての相談	第1・第3月曜日 13時～16時	○	○	
あいワーク (職業相談員)	「お仕事探しに関すること」 求人閲覧、職業相談・紹介など	月～金曜日 8時45分～17時	○	○	お問い合わせ先 ☎741-2415

相談時間が限られていますので、事前にトラブルの経緯や質問事項など、要点をまとめたメモや関係資料をご用意いただくことをおすすめします。

選挙のお知らせ

7月に参議院議員通常選挙が執行されます。選挙当日投票に行けない方は、期日前投票所をご利用ください。

可能な限り混雑の予想される時間帯を避け、時間にゆとりを持ってご来場ください。

投票所案内はがきがなくても投票することができます。投票所の係員にお申し出ください。

詳細 東区選挙管理委員会事務局 ☎741-2412



「明」るい選挙「推」進協会
イメージキャラクター「めいすい」くん



期日前投票会場	期間	時間
東区民センター2階 (北11条東7丁目) ※公共交通機関をご利用 ください	後日お送りする投票所案内はがきをご確認ください。	8時30分～21時 ※10時～13時は 大変混雑します。
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) ※公共交通機関をご利用 ください		10時～20時 ※10時～13時は 大変混雑します。