



東区制 50 周年
記念ロゴマーク

2022年12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、地下鉄東豊線の昔を紹介します。地下鉄東豊線は、昭和 63 年（1988 年）12 月に栄町～豊水すすきの間が開業し、平成 6 年（1994 年）10 月には豊水すすきの～福住まで延長されました。終点の栄町駅の奥には、車両を一時的に止めておく線路「留置線」や車両の下に潜って点検できる線路「検車線」など、全部で 6 編成分の待機スペースがあり、朝夕のラッシュ時や札幌ドームで大きなイベントがあった際の増便などに備えて車両が待機しています。



東豊線開通式の様子



栄町駅の奥にある検車線



冬も楽しく！ 子どもと楽しむ室内遊び



今月は、お子さんと室内で楽しめる
遊びや工作、スキンシップをとるコツ
などをご紹介します。

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

冬も楽しく!

子どもと楽しむ室内遊び

💡 スキンシップが幸せをつくる!

スキンシップをとることで、身体感覚を養ったり、安心感や心地よさを感じたりすることができます。これは、子どもだけではなく大人も同じで、短い時間でも効果があるといわれています。

科学的にいうと、スキンシップやタッチケアは、「幸せホルモン」や「愛情ホルモン」などと呼ばれる「オキシトシン」の分泌を高めるといわれています。このホルモンには、集中力向上や、不安が和らぐ、幸せな気分になるなどの作用があります。

寒くなり、室内で遊ぶ機会が増えるこれからの季節。今月は、室内で楽しめる遊びや工作、お子さんとスキンシップをとるコツなどをご紹介します。本を読むときに膝の上に乗せてあげる、おむつ交換や着替えのときに体をさすってあげる……など、日常生活の中でお子さんとちょっとずつ触れ合ってみましょう。



親子で作って遊べる

ゆらして遊ぼう!

「ゆらゆらタッピーサンタ」

用意するもの

紙皿、色画用紙（または折り紙）、のり、テープ、ハサミ、シール、クレヨンなど。

作り方

- ①紙皿の大きさに合わせて色画用紙を切る。
- ②切った色画用紙を紙皿に貼る。
- ③紙皿を半分に折る。
(胴体部分が完成)
- ④右に掲載しているタッピーの顔やサンタ帽子を切り取り、胴体部分に貼りつけて完成!(厚めの紙に一度貼ってからつけると丈夫になります。)



子どもとの工作では…

- ◆お子さんの発達に合わせて、飾りを工夫してみましよう。絵の具で色を塗る、シールやちぎった折り紙、星やハートの形に切った紙を貼るなどしてみるのも楽しいでしょう。
- ◆色やデザインをアレンジしてみましよう。ここでは、顔を自分で描いてみる、動物の顔にしてみるなどすると、季節に関係なく楽しめます。
- ◆親子で一緒に作ることで、「自分で作った」という達成感も味わえますよ。



東区保育・子育て支援センター
保育士 吉田職員

丸く切った紙を胴体に貼るとボタンに。星やハートでも!

紙皿がない場合、胴体は色画用紙のみでも作ることができます。



ウラは…



切り取って使えます!

子どもをあおむけに寝かせ、「いちり、にり…」という言葉に合わせて、体のいろいろな部分（関節）を、下から順番に優しくつかんであげます。

※1里、2里…距離を表す単位。4里（しり）とお尻をかけています。

遊び方



①「いちり」で両足の親指をつかむ。



②「にり」で足首をつかむ。



③「さんり」で膝をつかむ。



④「しりしりしり～」でお尻をくすぐる。

～こんな遊び方も～

「いちり」で手の親指、「にり」で手首、「さんり」で肘、「しりしりしり～」で脇をくすぐります。



\\しりしりしり～♪//

point おむつ替えのときなどにも◎

くすぐり遊びは、どの年齢でも楽しめます。赤ちゃんは、おむつ替えのときに遊んであげると、リラックスできるようです。くすぐるタイミングを早めたり遅くしたりすると、意外性があってお子さんが喜んでくれます。



東区保育・子育て支援センター
保育士 岡職員

首が据わってきたら がたがたバス

\\「グーチョコキパーで♪」でおなじみのメロディーで！
「がたがたばす がたがたばす はしります はしります どこまでいくの どこまでいくの ピッポッポー ピッポッポー♪」の歌に合わせて子どもを揺らしてあげましょう。

り止みヨ
：またコ
つりに
て、揺
み急れ
たにて



遊び方

①子どもを膝の上に乗せ、歌に合わせて足を動かして子どもを揺らします。

～こんな遊び方も～

抱っこした状態で揺れたり、「バスに乗ってくださーい、揺れますよー！」などと声を掛けたりしながら遊んでみましょう！



point 子どもの年齢に合わせて

首が据わっていない赤ちゃんには子守歌のように歌いながら、抱っこでゆったり揺らしてあげるとよいでしょう。支えてお座りができるようになったら、膝の上で楽しめます。幼児になるとダイナミックな動きも好むので、パパとの遊びにもおすすめです。



親子でできる遊びや工作は、子育てサロンやこそだてインフォメーションなどでもご紹介しています。お気軽にお越しください！

常設子育てサロン

ちあふる・ひがし「おひさまの部屋」

親子でできる遊びの紹介のほか、他の親子との交流などができます。

日時：月曜日～土曜日（祝日除く）、9時～17時。

場所：東区保育・子育て支援センター（北9条東7丁目1-25道営住宅1号棟1階）。

☎711-7807

こそだてインフォメーション

～タッピールーム～

子育ての悩み事について相談に乗ったり、支援機関をご紹介したりします。

日時：平日8時45分～17時15分。

場所：東保健センター1階（北10条東7丁目）。

☎712-6331

子育てサロンは、区内各地の児童会館や地区会館などでも開催しています。日時や内容など詳しくは、「さっぽろ子育て情報サイト」または「さっぽろ子育てアプリ」でご確認ください。



←（左）さっぽろ子育て情報サイト
（中）さっぽろ子育てアプリ iPhone 版
（右）同 Android 版



ひがしからの お知らせ

東区の人口

令和4年11月1日現在（国勢調査ベース）
人口 264,675人（前月比+49）世帯数 132,968世帯（前月比+85）

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（UHB）8チャンネルと無料配信のアプリ「**いさっぽろ**」で配信しています。



リモコンの「dボタン」を押してね！

12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

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

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 12月19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（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 12月15日（木）、22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

札幌市東区住民集団健康診査 （予約不要）

◆特定健診・後期高齢者健診

対象 札幌市にお住まいで国民健康保険（40歳以上）、後期高齢者医療制度にご加入の方。
※その他の健康保険に加入されている方は、保険証の発行元にお問い合わせください。

基本健診項目 身体診察、問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査。

費用 受診券に記載されています。

持ち物 受診券と健康保険証。

◆肺がん検診（胸部X線検査）

対象 札幌市にお住まいで職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の方（年1回）。

費用 無料。（喀痰細胞診400円。減免制度あり）

持ち物 健康保険証など住所・氏名・年齢を確認できるもの。

◆B・C型肝炎ウイルス検査

対象 札幌市にお住まいで過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。

費用 無料。

持ち物 健康保険証など住所・氏名・年齢を確認できるもの。

健診日	会場	住所	受付時間
1	25（水）	中沼交流センター	中沼町 30-5 13:30～14:30
	26（木）	丘珠たから児童会館	北 35 条東 23 丁目 9:30～11:00

※上記の健診などはどの会場でも受けられます。

※新型コロナウイルス感染症の拡大などにより、急遽中止となる場合もありますので、事前にホームページなどでご確認ください。

詳細 健康・子ども課 ☎711-3211

除雪センターを開設しました



【開設期間】 令和4年12月1日（木）～令和5年3月20日（月）
（24時間体制）

【詳細】 <https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/contact/higashi.html>
※国道（5号、231号、274号、275号）についてのお問い合わせ先 札幌道路事務所 ☎854-6111

東区内の除排雪作業に関するお問い合わせは、各地区の除雪センターへ。
東地区 ☎776-7552 中沼町 105-23（モエレ沼公園西側駐車場内）
西地区 ☎781-9515 栄町 885-1（つどいむ駐車場内）
南地区 ☎781-5281 伏古1条2丁目（伏古公園管理事務所内）

運搬排雪に係る支援制度の受付を始めます

「パートナーシップ排雪制度」及び「市民助成トラック制度」のお申し込みは、令和4年12月19日（月）～令和5年1月6日（金）（閉庁日を除く11日間）を予定しておりますので、ご利用を検討される方はお早めに東区土木センターへご相談ください。

【詳細】 維持管理課管理係（東区土木センター）☎781-3521

令和5年 東区新年交礼会の中止

例年1月に開催している「東区新年交礼会」について、令和5年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止いたします。

詳細・問い合わせ先 地域振興課（741）2429



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。





雪道では歩幅を小さく、ゆっくり歩くなどして、転倒に気を付けましょう。

令和5年東区二十歳のつどい (成人式)

新型コロナウイルス感染症対策のため、式典を2回に分けて行います。12月上旬に発送する案内状をご確認ください。12月中旬までに案内状が届かない方はご連絡ください。

※令和5年より名称が「二十歳のつどい」に変更になります。

日時 1/8(日)。

第1部：11時30分～12時(開場11時)。

第2部：14時～14時30分(開場13時30分)。

会場 北ガスアリーナ札幌46(中央区北4条東6丁目)。

対象 平成14年(2002年)4月2日から平成15年(2003年)4月1日までに生まれた方で、東区に住民登録をしている方。
※東区に住民登録がない場合でも参加できますので、事前にご連絡ください。

詳細 地域振興課 ☎741-2429



←東区ホームページQR
詳しくはこちら

東区ウォーキングノートが新しくなりました!

東区ウォーキングノートは、歩行時間などを記録できるほか、おすすめのウォーキングコースやまちの魅力などのお役立ち情報を掲載しています。このたび掲載内容をリニューアルしました!ライフステージに合わせて3種類(ゆったり編・こそだて編・おしごと編)を用意しています。東保健センター、区内各まちづくりセンターなどで配布しています。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



第11回モエレ山爆走そり大会

段ボールの自作そりでモエレ山を滑走する競技です。スタートからゴールまで(およそ120m)の滑走タイムを競います。パフォーマンス賞などもあります。お友達同士、親子、職場の仲間など、どなたでも参加できます。

日時 2/5(日) 8時30分～14時(競技開始は10時30分から)。

会場 モエレ沼公園 モエレ山特設会場。

対象 どなたでも参加できます。
(感染拡大防止のため、なるべく普段から一緒にいる仲間と参加してください。)

費用・定員 無料。80組(先着)。

申込 12/14(水)～1/17(火)に区役所、区内各まちづくりセンター、東区民センター、区内各地区センターなどで配布する申込書をFAX722-2794、メール(higashi.chikatsu@city.sapporo.jp)、または東区役所地域振興課地域活動担当(3階30番窓口)まで持参での申し込み。札幌市スポーツ推進委員会ホームページ(http://www.sapporo-sposhin.jp/)からも、開催要領・申込書をダウンロードできます。



←札幌市スポーツ推進委員会
ホームページQR

詳細 モエレ山爆走そり大会実行委員会事務局
☎741-2429(地域振興課地域活動担当)



区内各施設の講座など

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

親子で挑戦!自由研究になる手打ちうどん教室

うどんってどうやって作るか知っていますか?粉と水を合わせて、自分でこねて・のぼして・切つてを体験してみませんか?この体験を冬休みの自由研究としてまとめよう!

2人で4人前(400g)を打ちます。※そばの道具を使用するため、そばアレルギーの方の参加はご遠慮ください。

日時 1/12(木) 午前の部:10時～12時、午後の部:13時～15時。

定員 各4組(2名1組)。※お1人では受講できません。

対象 小学1年生～6年生と保護者の1名ずつのペア。

申込 12/20(火)から電話での申込。受付は9時～17時。

費用 2名で3,000円(材料費込)。

持ち物 エプロン、ふきん2枚、上履き、三角巾、筆記用具。

講師 そば庄 庄子大介。

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

みんなで体を動かして、健康づくりをしましょう。

日時 12/19(月) 14時～15時。

対象 おおむね60歳以上の方。 **申込・費用** 不要。

持ち物 運動靴、水分補給の飲み物、タオルなど。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

東区民センター子ども事業「冬休みこども体験教室」

日時 ①「こども囲碁教室」1/10(火)～1/12(木) 14時～16時(全3回)

②「こどもダンス体験教室」1/11(水)～1/13(金)
10時30分～11時30分(全3回)

③「こども micro:bit プログラミング体験教室」1/13(金)
午前の部 10時～12時(小学3・4年生)
午後の部 13時30分～15時30分(小学5年生以上)

会場 東区民センター。

対象 ①小・中学生。 ②小学生。 ③小学3年以上。

定員 ①初心者10名、経験者10名。 ②小学生20名。

③小学3・4年生8名、小学5年生以上8名。

費用 ①受講料1,000円。②受講料1,000円。③受講料800円。

※当日に会場で受講料をお支払いください。

申込 12/19(月)から電話または直接窓口で申込。

受付時間は10時～16時。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

心をはぐくむ朗読会 <<お話の扉>>

朗読内容については、栄地区センターまでお問い合わせください。

日時 12/24(土) 11時～12時。 **対象** 小学生以上。

申込・費用 不要。 **出演** 朗読グループ「ミモザの会」。

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

令和4年度札幌市自治振興功労者表彰

～心からお祝い申し上げます～

長年にわたり地域住民活動に尽力し、地域の自治振興に貢献された方の功績をたたえる「札幌市自治振興功労者」の受賞者が決定しました。東区からは、横山公子さん（鉄東地区連絡協議会女性部長・副会長）と、三澤繁実さん（丘珠連合町内会顧問）が受賞されました。



三澤 繁実さん



横山 公子さん

ふむふむ ひがしく



今月は、北海道スポーツ専門学校
の学生が室内で簡単にできる
体操やストレッチを紹介
します。

冬の運動不足解消!

お家で楽しく!子どもと2人でできる体操・ストレッチ

東区役所と地域連携協定を締結し、ひがしく健康・スポーツまつりやモエ山爆走そり大会などのイベントに協力していただいている北海道スポーツ専門学校。今月は運動不足になりがちなこれからの季節、お家で楽しく子どもと2人でできる体操・ストレッチを、学生に紹介してもらいました。

北海道スポーツ専門学校
スポーツトレーナー学科



1年 車谷悠斗さん 1年 遠藤勢也さん

その1. 開脚運動 股関節の柔軟性向上に効果!



注意点
大きな反動はつけず、揺らす程度、無理の無い範囲で。



順序
①開脚して手をつなぎます。
②互いに引っ張り合い、
10回程繰り返しましょう。

その2. 必殺! ひっくり返し!

体幹機能の向上に効果!



順序
①ひっくり返す役と耐える役に分かります。
②耐える役はうつ伏せになり、ひっくり返されないように耐える。
③ひっくり返す役はフェイントを入れながらあおむけにひっくり返す。

その3. 輪っかくぐり コーディネーション能力(体を調整する能力)の向上に効果!

順序
①輪っか役とくぐる役に分かります。



②輪っか役は、体で表現できる限りの輪っかを作ります。

③くぐる役は、その輪が崩れないようにくぐります。

注意点
人や大きな家具などがなければ確認しましょう。



ひっくり返りました!

低く、しゃがむ!

輪っかの形や高さなどを
変化させるともっと楽し
めます。

広告