



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



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) b 741-2400
東区土木センター(北33東18) b 781-3521

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

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

編集 東区役所総務企画課広聴係
b 741-2414 FAX 742-4762
Eメール hi.somu@city.sapporo.jp

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

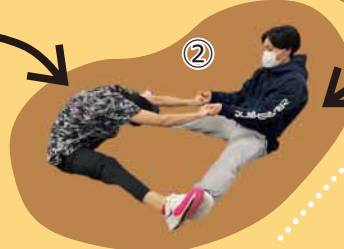
その1. 開脚運動 股関節の柔軟性向上に効果!



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。

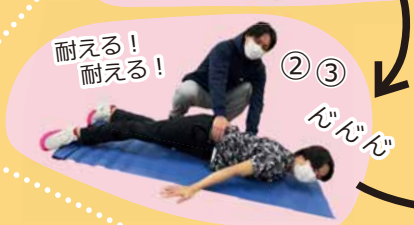


その2. 必殺! ひっくり返し!

体幹機能の向上に効果!

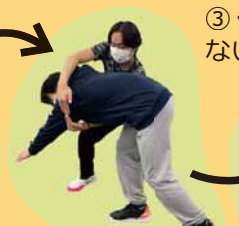


順序
①ひっくり返す役と耐える役に分かります。
②耐える役はうつ伏せになり、ひっくり返されないように耐える。
③ひっくり返す役はフェイントを入れながらあおむけにひっくり返す。



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。



③くぐる役は、その輪が崩れないようにくぐります。



②輪っか役は、体で表現できる限りの輪っかを作ります。

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