



6月号から東区内の施設や名所の写真を掲載します。
 どの施設か分かりますか？(答えは東区民のページ6ページ)
 【ヒント】スポーツ競技やイベントにも対応できる全天候型コミュニティドーム。

特集

～レッツ・エンジョイ・ウォーキング!!～



今月は、ウォーキングの「ためになる知識」と「イベント」について紹介します。

東区関連施設	東区役所(北11東7)	☎741-2400	東保健センター(北10東7)	☎711-3211
	東区土木センター(北33東18)	☎781-3521	北部市税事務所(北4西5 アスティ45 9階)	☎207-3912
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

ウォーキングの効果

生活習慣病の予防・改善、心肺機能の強化、脂肪燃焼効果、リラックス効果、骨の強化 などの効果が期待されます。

日常に「歩く」を取り入れる

歩くためだけに外出するのは腰が重いという方もいらっしゃるのではないでしょうか。日常生活にちょっとした工夫を取り入れることで、歩く時間を増やすことができます！

- 例)
- 買い物はまとめて買いをせず徒歩圏内のスーパーでこまめに買う
 - 少し離れた駐車場に車を停めてみる
 - 通勤通学時に目的地までのあと1駅を歩いてみる など

豆知識

- 10分間で歩ける歩数は約1,000歩。
- 消費カロリーは普通歩きで約20キロカロリー、早歩きで約40キロカロリーです。ちなみに…
- バナナ1本=約90キロカロリー

本格的に取り組みたい方は

その① 歩き方



正しい歩き方

- 顎^{あご}を引き、まっすぐ前を向いて背筋を伸ばす
- 肘^{ひじ}を軽く曲げ、自然に腕を振る
- 普段よりも歩幅を広げ、膝^{ひざ}を十分に伸ばし踵^{かかと}から着地

その② 歩く時間・速さ

普段から運動をしている方は30分以上、運動をしていない方は10分程度から徐々に時間を増やしましょう。

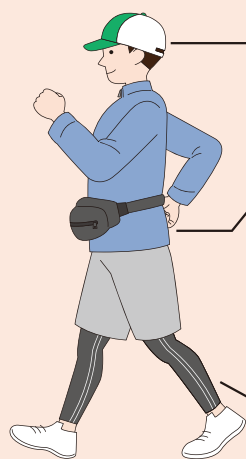
100mを50秒程度の速さで歩きましょう。

最初は無理をせず自分のペースで少しずつ歩いてみましょう！

特集記事の協力：北海道スポーツ専門学校
スポーツトレーナー学科2年
宮尾 優希花さん



その③ 服装・持ち物（夏バージョン）



通気性の良い帽子

飲料水、タオル（手には何も持たず、持ち物はウエストポーチかリュックサックに入れる）

通気性の良い服

ワンポイントアドバイス！

歩数計を持って歩くことで自分の「がんばり」を可視化できます。歩数計の機能が付いている携帯電話もあるのでぜひチェック！

その④ その他

- 体調チェック（食欲不振、睡眠不足、動悸、体温が平熱より1℃以上高い）
→これらに当てはまる場合は中止を検討しましょう。
- 準備運動
→軽く屈伸、手首・足首、アキレス腱^{けん}などを伸ばしましょう。
- 水分補給
→喉が渇かないようにこまめに少しずつ飲みましょう。

※北海道スポーツ専門学校と東区役所は地域連携協定を結んでいます。

みました！

km
分

東区役所前

0.9 km
7.5 分

北13条東

1.3 km
約11分

さっぽろ

0.6 km
5分

大通

歩いた速さで計算しています。

屋内おすすめ3コース

東区内にある季節・天候問わずウォーキングが楽しめるコースです。

つどーむ屋内アリーナランニングコース

1 周約 400m のコースです。

住所：栄町 885-1

電話：784-2106

開館時間：9 時～21 時

休館日：毎月 1 日程度、年末年始

利用料金：一般 390 円、高校生 230 円、

65 歳以上 130 円、

中学生以下無料

つどーむ

ホームページの
QRはこちら↓



アリオ札幌ウォーキングコース

アリオ札幌 3 階フロアに設置された 1 周 250m のコースです。

住所：北 7 条東 9 丁目 2-20

電話：723-1111

※アリオ札幌の営業時間に準じます



イオンモールウォーキング

(イオンモール札幌苗穂)

1 階・2 階フロア合わせて全長約 1 km のコースです。

住所：東苗穂 2 条 3 丁目 1-1

電話：780-7600

※イオンモール札幌苗穂の営業時間に準じます



みんなと一緒に歩いて楽しみたい方はこちらのイベントへ！

新緑ウォーキング

日時 6/28(水) 10時集合(終了・解散は11時30分頃を予定)。

集合場所 伏古公園内の西側出入口付近(伏古拓北通沿いの出入口)。

対象者 東区内にお住まいの方。事前の申し込みが必要。

定員 25人(定員に達した時点で受付終了)。

費用 無料。

コース 伏古公園からパープルロードを北に向かい、折り返し地点の、一の村公園で休憩後、来た道に戻る約4kmのコース。

申込 6/12(月)～6/23(金)に電話で申し込み。※行事名、氏名等をお伝えください。

その他 終了後、参加賞として記念品をお渡しします。

雨天中止の場合、6/27(火)13時以降に東区ホームページ(右記QR)に掲載するとともに電話で連絡致します。

詳細 健康・子ども課健やか推進係

☎711-3211(受付時間は8時45分～17時15分)

7/26、8/30、9/27にも景色や季節の移ろいを楽しめるウォーキングイベントを開催！申し込み方法は各月の広報さっぽろ東区民のページでお知らせ致します。



屋外おすすめ 10コース

普段とは別の場所を歩いて楽しみたい方は、

「東区ウォーキングマップ」

をご覧ください。

東保健センターや東区役所1階0番窓口、東区内まちづくりセンターで配布中♪



東区
ウォーキング
マップの
QRはこちら
↓



栄町から大通までの地下鉄駅を歩くとどのくらいの距離・時間になるのか、調べて

栄町

0.9 km
7.5 分

新道東

1.2 km
10 分

元町

1.4 km
約 12 分

環状通東

1.0
約 8





ひがしからの

お知らせ

東区の人口

令和5年5月1日現在（国勢調査ベース）

人口 264,156人（前月比+257）世帯数 133,329世帯（前月比+376）

テレビとLINE公式アカウント

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チャンネルと札幌市LINE公式アカウント（@sapp_ro）で配信しています。



リモコンの「Dボタン」を押してね！

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

ようこそひがしく

検索

www.city.sapporo.jp/higashi/

●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 6月19日（月）（受付は9時～10時）。

会場 東保健センター（北10条東7丁目）。

対象 東区にお住まいで、①胃がんは満50歳以上の原則偶数歳の方、②肺がん③大腸がんは満40歳以上の方。

定員 各40人（先着）。

費用 ①1千100円②無料（喀痰細胞診は400円）③400円。減免制度あり。

申込 実施日の5日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）にてエックス線撮影、大腸がん検診は、探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〉保険料夜間相談

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）に区役所へお越しになれない際はご利用ください。

※納付相談以外の手続きは受け付けできませんので、あらかじめご了承ください。

日時 6月22日（木）、29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

6月に保険料の通知書が届きましたら、保険料の納付方法を「確認ください！」年金天引きが停止となった場合、通知書または口座振替で納付する必要があります（詳細は右記まで）。

親子同室子育て講座

ベビーマッサージ

日時 6/27（火）

① 13時30分～14時15分。

② 14時45分～15時30分。

会場 東保健センター（北10条東7丁目）。
対象 首が据わった4カ月から1歳未満のお子さんとその保護者。

定員 10組（先着）。費用 無料。

申込 6/13（火）9時から電話で申し込み。

幼稚園ってどんどこ？

日時 7/5（水）10時～10時45分。

会場 東保健センター（北10条東7丁目）。
対象 妊婦と、4歳未満のお子さんとその保護者。

定員 10組（先着）。費用 無料。

申込 6/21（水）9時から電話で申し込み。

詳細 健康・子ども課子育て支援担当係
☎712-6331

東区子どもまちづくり体験塾

札幌丘珠空港と北海道鉄道技術館を探訪し、まちの歴史やまちづくりについて、学びましょう！



日時 7/26（水）12時～16時45分。

場所 札幌丘珠空港、北海道鉄道技術館。

※東区役所集合・解散、貸切バスで現地へ移動。

対象 小学4～6年生（東区にお住まいまたは東区の小学校に通学）。

定員 40人（抽選）。費用 無料。

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、児童会館などで6/12（月）から配布する「申込書」に記入し、7/7（金）までに持参、送付、FAXまたはEメールで申し込み。
※Eメールは、記入した申込書を写真で撮影し、添付して送信。
※申込書は6/12（月）から、右記QRで取得可能。

詳細・申込先

〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目

地域振興課地域活動担当係 ☎741-2429

FAX 722-2794 Eメール higashi.chikatsu@city.sapporo.jp



第50期東区年輪大学 受講生募集

健康で生きがいのある、豊かな生活を送るきっかけづくりの講座を開講します。

日程 7月11日（火）～8月29日（火）。

週2回程度。全12講座。

会場 東区民センターほか。

対象 昭和34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 50人（抽選）。費用 材料費など実費負担あり。

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6/12（月）から配布する「申込書」に記入し、6/23（金）までに持参、送付、またはFAX。

詳細・申込先

〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目

地域振興課地域活動担当係 ☎741-2429 FAX 722-2794

市税は納期限までに納付を。北部市税事務所納税課納税係（☎（207）3913）では、木曜日に20時まで夜間納税相談を行っていますのでご利用ください。



6月13日(火)午後から19日(月)午前まで、東区民センター1階ロビーで、「食育月間」パネル展を開催。健康・子ども課健やか推進係(☎711-3211)

ノルディーア北海道 公式戦にご招待! ～ 東区民応援デー ～

東区を拠点に活躍する女子サッカーチーム「ノルディーア北海道」のホームゲーム(なでしこ2部リーグ)に東区内にお住まいの方60人程度をご招待します!

- 対象試合** ノルディーア北海道 vs ディアヴォロツソ広島。
日時・会場 6/24(土) 13時～ 札幌サッカーアミューズメントパーク(天然芝)(東雁来12条3丁目1-1)。
定員 東区にお住まいの方60人程度(抽選) 応援席確保&オリジナルグッズプレゼント。
 そのうち、希望する小学生11人を対象に特別体験イベント実施(選手と手をつないでグラウンドに入場)。
費用 無料。
申込 6/15(木)までに、下記QRの応募フォームまたは下記の申込先で直接申し込み。
詳細・申込先 東区役所3階 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429



申し込み応募フォームQR⇒

第20回地域ふれあいコンサート

伏古の夏に送る音物語!札幌吹奏楽団や東栄中学校吹奏楽部の演奏を楽しみませんか。

日時 7/23(日) 13時30分～14時30分(開場13時)。
会場 伏古小学校(伏古8条5丁目)。
 ※駐車場は使用できません。

費用 無料。
申込 6/26(月)から下記の申込先で直接申し込み。整理券はお一人様4枚まで配布可能(幼児も必要)。

申込先(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。
持ち物 上履き(スリッパ以外)。
詳細 伏古本町まちづくりセンター ☎784-5534



第17回ひがしくハッピー・タッピーコンサート

札幌大谷大学と共催のクラシックコンサートを4年ぶりに開催いたします。

日時 7/10(月) 18時30分～20時(開場18時)。
会場 札幌大谷大学 大谷記念ホール(北16条東9丁目1-1)。
 ※駐車場は使用できません。

定員 350人(抽選)。 **費用** 無料。
出演 谷本聡子、グレブ・ニキティン、OTANIカルテット。

申込 6/16(金)までに、札幌市コールセンター(☎222-4894)または右記QRから申し込み。
 当選者には事前に整理券を発送。
詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429



区内各施設からのご案内

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

本格こだわりのカクテギと変わり野菜のナムル講座!
 キムチ専門店ボジャギ李和優氏からやみつき大根カクテギなどの作り方を習います。キムチファンにはたまらない講座です。
日時 7/7(金) 10時～12時。
定員 9人(先着)。 **費用** 2,500円。
申込 6/19(月)9時から電話で申し込み。
持ち物 上履き、エプロン、三角巾、ふきん2枚、キムチ持ち帰り用の大きめのチャック付き袋2枚、マスク。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

サマーコンサート2023
 演奏は札幌ハーモニカアンサンブルの皆さまです。
日時 7/30(日) 14時～15時30分(開場13時30分)。
定員 100人(先着)。 **費用** 無料。
申込 7/4(火)から窓口で整理券を配布(お一人様2枚まで)。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

からだスッキリ!健康体操
 無理なく体を動かせるシニア向けの体操です。
日時 6/19(月)、6/26(月)、7/3(月)、7/10(月) (全4回) 13時30分～15時。
対象 15歳以上の方(中高生は除く)。 **定員** 15人(先着)。
費用 2,000円(講座初日に会場で支払い)。
申込 6/12(月)から電話または直接窓口で申し込み(受付10時～16時)。
持ち物等 水分補給用の飲み物、動きやすい服装。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

相続のいろは講座
 相続登記の義務化で何が変わるかについて学びます。
日時 7/19(水) 13時30分～15時30分。
対象 15歳以上の方(中高生は除く)。 **定員** 20人(先着)。
費用 無料。
申込 7/5(水)9時から電話または直接窓口で申し込み。

広告

ふむふむひがしく



今月は「札幌市未来へつなぐ町内会ささえあい条例」についてご紹介いたします。詳細は市ホームページに掲載しています。

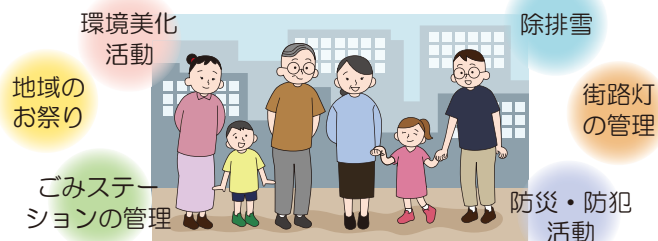
札幌市 ささえあい条例

検索



町内会の活動

町内会は私たちの身近な暮らしを快適にする、さまざまな活動をしており、地域コミュニティの中核として、札幌市の発展に大きく寄与しています。



町内会の現状

少子高齢化や単身世帯の増加、生活様式や個人の価値観の多様化など、さまざまな理由で加入率の低下や役員の高齢化、担い手不足などの問題に悩んでいます。

加入率の低下 役員の高齢化 担い手の不足



町内会活動が停滞すると地域の活力が低下してしまう!

そこで、町内会の活動をみんなで支え、未来に引き継ぐために

札幌市未来へつなぐ町内会ささえあい条例を制定しました!

(令和5年4月1日施行)

条例の主な内容



町内会等

- 暮らしやすい地域コミュニティの維持と形成に努めます。
- 住民の多様な価値観や自主性を最大限尊重し、町内会活動への参加や町内会への加入を促すよう努めます。



地域住民

- 地域コミュニティの一員であることを認識し、町内会の意義や重要性について理解と関心を深め、町内会活動への参加・協力を努めます。

みんなの役割

- 地域コミュニティの一員として、町内会の意義や重要性を理解し、町内会活動への参加・協力を努めます。
- 住宅の建築、販売、賃貸または管理を行う事業者は、住宅に入居している方や入居予定者に対して、町内会への加入または設立に資する情報の提供に努めます。

- 町内会の維持と活動の活性化を進めるために必要な施策を実施します。
- 町内会に協力を依頼する場合は、負担が過重にならないよう十分に配慮します。
- 職員が町内会活動に参加することを促進するための必要な措置を講ずるよう努めます。

事業者

札幌市

東区民のページ 1 ページのひがしく横断名称クイズの答えは「つどーむ」

広告