



東区内の施設の写真を掲載しています。  
 どこの施設がわかりますか？(答えは東区民のページ6ページ)  
 【ヒント】8月6日で35周年を迎える人形劇や児童劇などを上演する劇場。

＝ 特集 ＝  
**熱中症を予防して  
 暑い夏を  
 乗り切ろう**  
 今月は、熱中症の予防と対処法に関する知識についてご紹介します。



**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 |
| 鉄東(北9東5)         | ☎721-3105 |
| 北光(北12東7)        | ☎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 |

- |                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 東保健センター(北10東7)          | ☎711-3211 |
| 北部市税事務所(北4西5 アスティ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 |

**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







ひがしからの

# お知らせ

8月11日からの内容を掲載しています

東区の人口 令和5年7月1日現在（国勢調査ベース）

人口 264,079人（前月比 -36）世帯数 133,455世帯（前月比 +77）

## 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！

### ●東区民ホームページ

ようこそひがしく

検索

[www.city.sapporo.jp/higashi/](http://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

## 男性介護者のつどい

認知症の方を介護する（していた）男性が集い、介護に役立つ知識や技術に関する情報交換、日頃の介護について語り合う場です。今回は排泄ケアとオムツの選び方をテーマに実施します。ぜひ、ご参加ください。

**日時** 8/21(月) 13時～15時（受付12時40分～）

**会場** 東区民センター3階視聴覚室（北11条東7丁目）

**対象** 東区にお住まいで、認知症の方を介護している男性（過去に介護していた方も含む）

**定員** 15人（先着） **費用** 無料

**講師** ユニチャーム(株)プロケア営業本部北海道支店 馬庭氏

**申込** 8/10(木)～8/17(木)に電話またはFAX（FAX送信票は下記の申込先で配布）で申し込み（受付8時45分～17時15分）

**申込先・詳細** 保健福祉課保健支援係 ☎ 741-2465 FAX711-2900

## 胃がん・肺がん・大腸がん検診

**日時** 8/21(月)（受付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** ①1,100円 ②無料（喀痰細胞診は400円）  
③400円 ①～③すべて減免制度あり

**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。

**申込先・詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

## 札幌市自立支援協議会東区地域部会子ども部会 第13回ウェルトーク ～不登校、ひきこもり支援の実際～

障がいや発達に心配のあるお子さんの育ち・学び・自立を地域で支える話し合いをするウェルトーク。今回は不登校やひきこもりをテーマに実施します。

**日時** 8/29(火) 18時～19時30分 **開催方法** オンライン開催（Zoom）

**対象** 障がいや発達に心配のあるお子さんの保護者、保育園・幼稚園・学校・福祉事業所などの関係者

**定員** 80人（抽選） **費用** 無料

**申込** 8/24(木)までに電話、FAXまたはEメールで申し込み

※氏名（ふりがな）、住所、連絡先（Eメールアドレス）をお伝えください。

**申込先・詳細** 保健福祉課福祉支援係 ☎ 741-2463 FAX711-2900 Eメール higashi-bukai@city.sapporo.jp

## 第18回ひがし ハッピー・タッピーコンサート

蝦夷吹奏楽団によるコンサートを開催します。今回は年に一度の日曜開催です。幅広い年代の方に楽しんでいただける名曲も演奏しますので、ご家族やご友人と一緒にぜひ、お越しください。

**日時** 9/3(日) 15時～16時（開場14時30分）

**会場** 東区民センター2階大ホール（北11条東7丁目）

**定員** 150人程度（先着）

**費用** 無料

**申込** 不要。直接会場へお越しください。

### 詳細

地域振興課まちづくり調整担当係

☎ 741-2429



## エスポラーダ北海道公式戦ご招待！～東区民応援デー～

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲーム（スタンド自由席）にご招待します。

**招待試合** エスポラーダ北海道 対 シュライカー大阪

**日時** 9/10(日) 13時キックオフ（11時開場）

**会場** 美香保体育館（北22条東5丁目）

**対象・定員** 東区にお住まいの方20組40人（抽選）

**費用** 無料

**申込** 往復はがきに観戦希望者（2人1組）の代表者の住所、氏名、年齢、日中連絡が取れる電話番号、宛先（返信はがき）を記入し、下記の申込先へ送付してください。

1組につき1通のみ有効で、申込多数の場合は抽選となります。抽選結果などは9/3(日)をめどに返信はがきでお知らせします。

**申込期限** 8/27(日) 消印有効

**その他** 申込者の個人情報、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、また同クラブからのご案内以外には利用されません。

**申込先・詳細** 〒063-0003 西区山の手3条2丁目5-5

エスポラーダ北海道 東区民応援デー係 ☎ 676-4730



©ESPOLADA HOKKAIDO



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。



区役所1階ロビー(南側)のテレビモニターで町内会PR動画を放映しています。町内会への加入申し込みは「マチトモニナビ」のホームページから。

## 親子同室子育て講座 親子遊び

### 遊びの種を見つけよう！

親子でできる触れ合い遊びなどを紹介します。

**日時** 8/24(木) 14時～14時45分

**会場** 東保健センター  
(北10条東7丁目)

**対象** 1歳未満のお子さんと保護者、  
妊娠中の方

**定員** 10組(先着) **費用** 無料

**講師** ちあふる・ひがし 保育士

**申込** 8/10(木)9時から電話で申し込み

**申込先・詳細** 健康・子ども課  
子育て支援担当係 ☎712-6331

### もっと食べよう！野菜パネル展

8月は、「野菜摂取強化月間」です。野菜摂取の大切さなどを紹介するパネル展を開催します。会場でレシピや各種リーフレットも配布します。

**日時** 8/22(火)午後～8/28(月)午前

**会場** 東区民センター 1階ロビー  
(北11条東7丁目)

**詳細** 健康・子ども課  
健やか推進係 ☎711-3211

## フラワーウォーキング (ウォーキング体験会)

東区内の景色や季節の移ろいを楽しみながら、一緒に歩いてみませんか。

**日時** 8/29(火) 10時集合(終了・解散は11時30分頃を予定)

**集合場所** つど一む 1階会議室ABC(栄町885-1)

**対象** 東区内にお住まいの方(事前の申し込みが必要)

**定員** 25人(先着) **費用** 無料

**コース** つど一むを出発し篠路通を北へ歩き、折り返し地点の百合が原公園で季節の花を見ながら休憩し、つど一むに戻る約4キロメートルのコース

**申込** 8/14(月)～8/25(金)に電話で申し込み。行事名、氏名などをお伝えください。

**その他** 終了後、参加賞として記念品をお渡しします。雨天の場合は、つど一む1階の会議室ABCでウォーキング講座を開催します。

**申込先・詳細** 健康・子ども課健やか推進係  
☎711-3211(受付8時45分～17時15分)

東区ウォーキング体験会

検索



## ウォーキング教室

ストレッチなどの実技を交えた理学療法士によるウォーキング教室です。正しい姿勢や歩き方など「効果的なウォーキング」について学んでみませんか。

**日時** 9/11(月) 13時30分集合(終了・解散は15時頃を予定)

**会場** 東保健センター3階 東健康づくりセンター運動フロア(北10条東7丁目)

**対象** 東区内にお住まいの方(事前の申し込みが必要)

**定員** 10人(先着) **費用** 無料

**申込** 8/21(月)～9/6(水)に電話で申し込み。行事名、氏名などをお伝えください。

**持ち物** 上靴(外靴やスリッパは不可)

**その他** 終了後、参加賞として記念品をお渡しします。  
ストレッチなどを行うため、動きやすい服装でお越しください。

**申込先・詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211(受付8時45分～17時15分)

## 区内各施設からのご案内

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

### はじめての韓国語

初心者向けの講座です。一緒に韓国語を学んでみませんか。

**日時** 9/15(金)、9/22(金)、10/6(金)、10/13(金)、10/20(金)(全5回)  
13時30分～15時30分

**対象** 15歳以上の方(中学生、高校生を除く)

**定員** 15人(先着) **講師** 朴武欽氏

**費用** 4,000円(講座初日に会場で支払い)

**申込** 8/25(金)から電話または直接窓口で申し込み  
(受付10時～16時)

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

### 元気なうちに考えたい、自分の葬儀どうします？

ファイナンシャルプランナーを講師に迎え、自分の葬儀について考えるための講座です。

**日時** 9/20(水) 13時30分～15時30分

**定員** 20人(先着)

**費用** 無料

**申込** 9/6(水)から電話または直接窓口で申し込み  
(受付9時～17時)



栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

### 心を育む朗読会 お話の扉

朗読を聴いて心を豊かにしませんか。

**日時** 8/26(土) 11時～12時

**対象** 小学生以上

**費用** 無料 **申込** 不要

**朗読内容**

- ①『耳なし芳一』小泉八雲 作
- ②『走れメロス』太宰治 作
- ③『家守綺譚』より「葡萄」梨木香歩 作



苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

### 体内時計を整える睡眠ケア

睡眠や生活リズムを作る体内時計の仕組みと、眠りの質を上げるための、こつなどについて解説します。睡眠の悩みを抱えている皆さま、お話を聞いてみませんか。

**日時** 8/28(月) 14時～15時

**定員** 20人(先着) **費用** 無料

**講師** 札幌医科大学保健医療学部看護学科 長谷川 真澄氏

**申込** 8/12(土)から電話で申し込み(受付9時～17時)

**持ち物** 筆記用具

広告



# ふむふむひがしく



東区の地名の由来、ご存じですか。今月は、「元町」、「雁来」、「伏古」の由来をご紹介します。※由来は諸説あります。

## 元町 Motomachi

💡 明治時代の資料には、「札幌元村」を「札幌本村」と表記しているものもあります。

「元」に開拓された場所なので、「元村」？

慶応2（1866）年に大友亀太郎が江戸幕府の命を受け、現在の北13条東16丁目付近で御手作場（模範農場）を造り、この土地を元村と命名したという説、明治3（1870）年に現在の北19条東20丁目から丘珠境までの辺りに柏崎（今の新潟県）から移民が入植し、その土地を「札幌新村」と呼んだため、初めに開拓された土地（御手作場）を「札幌元村」と呼ぶようになったという説などがあります。

「元村」→「元町」に  
明治4（1871）年、札幌元村と札幌新村が合併し、札幌村が誕生しました。その後、数度にわたり札幌市への編入や境界変更が繰り返され、昭和30（1955）年、札幌村が札幌市と合併する際に、札幌村字元村の一部が元町となりました。



御手作場の跡地に造られた大友公園

御手作場に水を引くために造られた大友堀をイメージした用水路があります。

## 伏古 Fushiko

アイヌ語「フシコ・サッポロ・ペツ（古い札幌川）」の略称  
江戸時代に、札幌川（今の豊平川）が大洪水によって苗穂の辺りで途切れ、対雁（今の江別市）の方に流れを変えました。本流から途切れた川は、湧き水が水源の川となり「フシコ・サッポロ・ペツ（古い札幌川）」と呼ばれるようになります。地名の「フシコ」は、これを略して呼ばれるようになったもので、「伏古」以外に、伏籠、藤古などの漢字が当てられました。

💡 伏古拓北通沿いの6.1キロメートルにわたって藤の木が植えられている「パープルロード」は、かつて「フシコ」に「藤古」という漢字が当てられたことにちなんで造られました。

※「フシコ・サッポロ・ペツ」は現在の伏籠川です。明治時代以降に上流が埋め立てられ、現在は札幌新道付近から北に流れています。



←パープルロード

伏籠川（札幌新道付近）→

## 雁来 Kariki

対雁から移って来たので「雁来」？  
対雁（今の江別市）から住民が移り住んだ土地なので「雁来」と命名されたという説が有力です。火災で枯れた木（枯れ木）を由来とする説、渡り鳥である雁が豊平川に翼を休めるからという説もあります。

※対雁の語源はアイヌ語の「トイシカリ（曲がりくねった川）」です。



豊平川に架かる雁来大橋（国道275号線）

国道275号線は東雁来と江別市を結んでいます。

💡 雁来村はかつて、アイヌ語で「ユクミンタラ（鹿の遊び場）」と呼ばれていました。



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「札幌市こどもの劇場『やまびこ座』」

広告