



東区内の施設の写真を掲載しています。
 どこ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】今年8月に野菜の収穫体験付きデイキャンプ場を開設した施設。

＝ 特集 ＝ 東区を巡ろう

今月は、東区のおいしいお店や魅力的な施設を巡って賞品がもらえる東区スタンプラリー2023を紹介します。



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12東7) ☎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



ひがしくからの

お知らせ

9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8月1日現在（国勢調査ベース）

人口264,132人（前月比+53）世帯数133,561世帯（前月比+106）

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！

<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）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 9/28(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

第22回東区老連シニアフェスティバル

東区老人クラブ連合会による演芸会、作品展、老人福祉功労者表彰式などを実施します。

日時 9/20(水) 10時30分～、9/21(木) 10時～

会場 東区民センター（北11条東7丁目）

費用 無料 申込 不要。直接会場へお越しください。

詳細 東区老人クラブ連合会（三上） ☎ 751-1618

または 保健福祉課地域福祉係 ☎ 741-2459

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 9/25(月)、10/2(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

福祉除雪地域協力員募集

高齢や障がいなどにより、自力で住宅の除雪ができない方を支援する「地域協力員」を募集します。

活動期間 12/1(金)～3/20(祝)（活動日時は、札幌市による道路除雪が行われた日の正午ごろまで）

除雪場所 道路に面した出入り口部分は幅約1.5メートル、敷地内は玄関先までの通路部分を幅約80センチで除雪（排雪、屋根の雪下ろし、車庫前などの除雪は除く）

対象 東区にお住まいの個人、または東区所在の団体・企業など

活動費 1世帯につき21,000円（1シーズン）を活動終了後にお支払いします。

登録 9/29(金)までに電話、FAXまたは右記QRから登録

※氏名、住所、生年月日、電話番号（団体などの場合は、所在地、代表者名、電話番号）をお伝えください。

登録先・詳細 東区社会福祉協議会 ☎ 741-6440 FAX 721-6444



秋風ウォーキング

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 9/28(木) 10時集合（終了・解散は11時30分ごろを予定）

集合場所 サッポロさとらんど さとらんどセンター1階視聴覚室（丘珠町584-2）

対象 東区にお住まいの方（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 さとらんどセンター前ハルニレ広場を出発して、心地よい秋風を感じながら、さとらんど園内を1周する約4キロメートルのコース

申込 9/11(月)～9/22(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、さとらんどセンター1階の視聴覚室でウォーキング講座を開催します。

イベントの詳細はこちらから⇒

東区ウォーキング体験会

検索

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）

親子同室子育て講座

パパと遊ぼう！

パパと一緒に体を動かして元気に遊びましょう。

日時 10/3(火) 10時～10時45分
会場 東保健センター（北10条東7丁目）

対象 10カ月から1歳6カ月未満のお子さんとその父親

定員 10組（先着） 費用 無料

講師 ちあふる・ひがし 保育士

申込 9/19(火)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



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。

札幌大谷大学音楽学科の楽しいトークコンサート

札幌大谷大学芸術学部音楽学科の学生が、サクソカルテット・ピアノ・声楽で、カルメン幻想曲（ビゼー）や花（瀧廉太郎）など、なじみのある曲を多数演奏しますので、ぜひ、お越しください。

日時 9/29(金) 10時30分～11時30分（開場10時）
 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 地域振興課地域活動担当係 ☎ 741-2429



盲導犬チャリティーバザー

東区内で活動する女性を中心とした団体が手作りで制作したアクセサリや日用品のバザーです。収益金は北海道盲導犬協会に寄付します。

日時 9/29(金) 11時30分～13時30分
 会場 東区民センター 1階ロビー（北11条東7丁目）

詳細 地域振興課地域活動担当係 ☎ 741-2429

丘珠獅子舞の奉納

丘珠獅子舞は、明治25(1892)年に富山県からの入植者が、故郷の獅子舞の道具を丘珠に持ち込み、丘珠神社において五穀豊穡・無病息災・家内安全を祈願して始まりました。その後、戦争、戦後の担い手不足などの困難を乗り越えながら受け継がれ、昭和49年には札幌市で唯一の無形文化財に指定されています。

コロナ禍を経て、4年ぶりに舞の奉納が行われますので、ぜひ、ご覧ください。

日時 9/18(祝) 【1回目】11時30分～、【2回目】15時30分～（丘珠神社御例祭において実施）
 会場 丘珠神社（丘珠町183-4）※公共交通機関でお越しください。
 費用 無料 申込 不要。直接会場へお越しください。

詳細 丘珠まちづくりセンター ☎ 781-4283



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

第46回オータムフェスティバル

東区文化団体協議会主催、東区民センター共催のイベントです。申込は不要ですので、直接会場へお越しください。

作品展示

書・生け花・絵画・俳句・川柳など
 日時 10/5(木)・10/6(金) 9時～18時、10/7(土) 9時～15時
 会場 2階 大ホール 費用 無料

お茶席

日時 10/5(木) 11時～15時（裏千家淡交会）
 10/7(土) 11時～15時（江戸千家東茶会）
 会場 2階 和室 費用 500円（お菓子付き）

芸能の集い

詩吟・詩舞・日本舞踊・洋舞・民謡・文化箏・琵琶など
 日時 10/8(日) 10時～16時30分（開場9時30分）
 会場 2階 大ホール 費用 無料

詳細 東区文化団体協議会事務局 ☎ 090-3399-2105

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

第29回栄地区センター文化祭サークル作品展示発表会

「サークル作品展示発表会」を開催しますので、お気軽にお越しください。来場記念品（数量限定）もあります。

日時 9/23(祝) 10時～16時、9/24(日) 10時～15時
 費用 無料 申込 不要。直接会場へお越しください。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

第30回ふしこ地区センター文化祭

3日間、文化祭を開催しますので、お気軽にお越しください。

日時
 9/29(金) 12時～16時 サークル作品展示発表会
 14時～（なくなり次第終了）どきどきプレゼント会
 9/30(土) 9時30分～15時30分 サークル作品展示発表会
 10時30分～15時（予定）着付け無料体験会
 14時～（なくなり次第終了）どきどきプレゼント会
 10/1(日) 11時～16時 サークル舞台発表会
 16時～16時30分 お楽しみ抽選会

費用 無料 申込 不要。直接会場へお越しください。

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

気軽に楽しくそば打ち体験

自分で打ったそばは格別です！「新そば」のそば打ちを、ぜひ、体験してください。2人で4人前（400グラム）のそばを打って、お持ち帰りいただけます。※そばアレルギーの方は、受講できません。

日時 10/12(木)（午前の部）10時～12時
 （午後の部）13時～15時
 定員 各回先着4組（2人1組）※お一人では受講できません。
 費用 受講料3,000円（2人1組、材料費込み）
 講師 そば庄代表 庄子 大介 氏
 申込 9/26(火)から電話で申し込み（受付9時～17時）
 持ち物 エプロン、三角巾、布巾2枚、上履き

広告



“地震への備え、再点検のススメ”



私が
ご紹介
します!



東区役所総務企画課
大森 地域安全担当係長

平成30年9月6日、胆振地方中東部を震源とするマグニチュード6.7の地震が発生し、東区では震度6弱を観測しました。札幌市内では2名の方が亡くなり、298名の方が負傷したほか、液状化現象による住宅被害や道路の陥没、断水などの被害、さらに道内全域で約295万戸が停電するブラックアウトも起き、私たちの生活に大きな影響を与えました。震災から5年を迎えるこの機会に、改めて備蓄品の点検をお願いします。

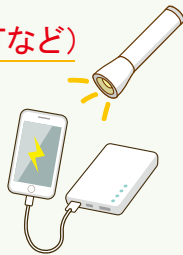


■ 停電時に役立つものを備えましょう!

札幌市が胆振東部地震の後に行った市民アンケート調査(平成30年11月)では、特に役に立った家庭の備蓄品に、

- 照明器具(LEDランタン、懐中電灯など)
- ラジオ(乾電池式、手回し式など)
- 乾電池、モバイルバッテリー

が挙げられました。



■ 効率的に備蓄! ローリングストック法がおすすめです

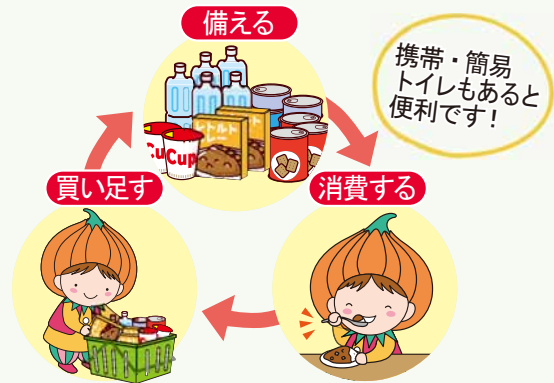
ローリングストック法では、非常食や飲料水の管理、継続が簡単にできます。

- 普段から使っているレトルト食品や缶詰などを少し多めに購入しましょう。
- 使った分だけ買い足して、常に一定量(食料品や飲料水は最低3日分)の備蓄をしましょう。

■ 備蓄品の点検・入れ替えをしましょう!

胆振東部地震をきっかけに備蓄品を備えた方は、**今が点検時期です!!**

- 当時の非常食や備蓄用飲料水の賞味期限は5年程度のもので、点検して、古くなった備蓄品は買い替えましょう。
- 照明器具やモバイルバッテリー、ポータブル電源などは、いつでも使えるようにしましょう。



A

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「サッポロさとらんど」

広告