



2023年10月

東区民のページ

= 特集 =

やまびこ座で 舞台芸術に触れよう

今月は、多くの市民に愛され
続けて35年、人形劇や児童劇、
伝統芸能などを提供する劇場
「やまびこ座」を紹介します。



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】旧札幌村にまつわる古文書、農機具、生活用具などの展示施設。



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

10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

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「@ボタン」を押してね!

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 10/16(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

持ち物 受診券と健康保険証

◆肺がん検診(胸部エックス線検査)

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回のみ)

費用 無料(喀痰細胞診は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
10/11(水)	北栄町内みどり会館	北27条東1丁目	9:30～11:00
	丘珠みづほ団地会館	北丘珠2条2丁目	13:30～15:00
	農本会館(合同検診)	東苗穂11条2丁目	9:00～11:00
10/13(金)	伏古本町まちづくりセンター	伏古3条3丁目	13:30～15:00
	美香保集会所	北17条東12丁目	13:30～14:30
10/23(月)	苗穂・本町地区センター(合同検診)	本町2条7丁目	9:30～11:00
	東苗穂福祉会館	東苗穂8条2丁目	13:30～15:00
11/2(木)	東区民センター	北11条東7丁目	9:30～11:30 13:30～15:00
	北栄会館	北25条東7丁目	9:30～11:00
11/15(水)	東区民センター(合同検診)	北11条東7丁目	9:30～11:00
	東区民センター	北11条東7丁目	13:30～15:00
11/23(火)	苗穂中央会館	北6条東19丁目	9:30～11:00
	伏古記念会館	伏古7条2丁目	9:30～11:00
12/18(月)	丘珠たから児童会館	北35条東23丁目	9:30～11:00
	中沼交流センター	中沼町30番地5	13:30～14:30
12/23(火)	東区民センター	北11条東7丁目	9:30～11:30 13:30～15:00

※どの会場でも受けられます。
※合同検診は札幌市がん検診と合同で行う検診です。
(がん検診は事前予約が必要です。詳細は左記へお問い合わせください。)

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

東保健センター駐車場の利用中止

東保健センター駐車場(北10条東7丁目)内の掘削・舗装等工事のため、工事期間中は東保健センター駐車場の利用ができません。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

駐車場利用中止期間 : 10/18(水)～10/31(火)

詳細 健康・子ども課保健予防係 ☎711-3211

市税は納期限までに納付を

市税は納期限までに納付が必要です。ご事情(病気・災害など)により、納期限までに納付ができない方はご相談ください。

毎週木曜日(祝日を除く)は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。

相談先・詳細 北部市税事務所納税課納税係 ☎207-3913
(中央区北4条西5丁目アスティ45 9階)

第20回カム コミュニティーマーケット in 東区

東区で活動するNPOやサークル団体が集まって、ステージ鑑賞やワークショップが楽しめるイベントを開催します。**フードドライブ（食品ロスを減らす取り組み）も実施しますので、ぜひご来場ください。**

日時 10/28(土) 13時～16時（開場12時30分）
会場 東区民センター2階（北11条東7丁目）
内容 ステージ発表（寸劇、マジックショー、音楽）
ワークショップ（楽器、工作、運動、マジック）
ブースでの団体活動紹介

費用 無料
申込 不要。直接会場へお越しください。

詳細は、右記QRからご覧ください。⇒



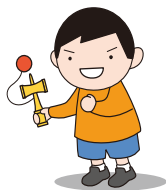
詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429

児童会館を活用した東区多世代交流 タッピーポッチャと昔あそびであそんじゃおー

老若男女が遊べるスポーツ「ポッチャ」や「こま」、「けん玉」をはじめとする昔遊びを一緒に楽しみませんか。

日時・会場
11/18(土) 13時30分～16時
⇒東雁来児童会館（東雁来14条2丁目）
11/25(土) 13時30分～16時
⇒北栄児童会館（北30条東6丁目）

対象 小学生以上
定員 各回60人（先着） **費用** 無料
申込 10/11(水)9時から、直接各会場で申し込み



詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429

札幌市自立支援協議会東区地域部会 ふくしまルシェ～つながる輪～

ステージ発表やバザーに縁日、楽しさ盛りだくさんのお祭りです。みんなで楽しく交流しましょう。

日時 11/4(土) 11時～16時
会場 東区民センター 2階大ホール（北11条東7丁目）
内容 ステージ発表、カラオケ、福祉バザー、縁日広場、お喋り広場、障がい者相談コーナーなど
費用 無料 **申込** 不要。直接会場へお越しください。

詳細 保健福祉課福祉支援係 ☎741-2463

東区オレンジフェスティバル 2023

認知症について知るパネル展、物忘れチェックなどを開催します。

日時・内容
10/30(月) 11時～17時 パネル展（親子で学べるコーナーもあり）
10/31(火) 10時～16時 パネル展（親子で学べるコーナーもあり）
測定コーナー（物忘れチェックなど）
アンケート回答者へのプレゼント（先着200人[なくなり次第終了]）
10時～13時 相談コーナー（東警察署[免許返納など]）
13時～16時 相談コーナー（家族の会[介護のご相談]）
認知症カフェコーナー

会場 アリオ札幌1階ハーベストコート（北7条東9丁目）
費用 無料
申込 不要。直接会場へお越しください。

10/31(火)は
タッピーが登場
【登場時間】
14:00-14:15
15:00-15:15



詳細 保健福祉課保健支援係 ☎741-2465

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

東区民センター文化祭

申込は不要ですので、お気軽にお越しください。

サークル文化展

日時 10/11(水)・10/12(木) 9時～16時
10/13(金) 9時～15時

会場 1階ロビー、2階大ホール **費用** 無料

盲導犬チャリティーダンスパーティー

会場チャリティー募金を実施します。

日時 10/21(土) 13時30分～16時

会場 2階大ホール

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「サークル舞台発表会」

「サークル舞台発表会」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 10/14(土) 13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

お手軽運動講習会

無理のない軽運動で老化防止、健康維持に役立ちます。

日時 10/16(月)・11/6(月) 14時～15時

定員 50人（先着）

費用 無料 **持ち物** 運動靴

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

第22回文化祭

来場記念品（数量限定）もありますので、お気軽にお越しください。

日時 10/21(土) 10時～16時 サークル展示発表
14時～15時 ほのぼのコンサート
10/22(日) 9時～14時 サークル展示発表
9時30分～12時30分 サークル舞台発表

費用 無料

申込 ほのぼのコンサートのみ申し込みが必要です（先着100人）。

詳細は、お問い合わせください。

広告



第2回東区フロアカーリング大会

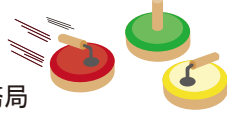
季節や天候に左右されない室内競技として北海道の新得町で誕生したニュースポーツです。木製のターゲットを的に、キャスター付きの木製フロッカーを送球し得点を競うもので、**子どもからお年寄りまで手軽に楽しめるスポーツです**。競技のやり方は当日に説明しますので、初めての方でも安心してご参加ください。

日時 11/18(土) 10時～15時 (受付9時30分～10時)
会場 東区体育館(北27条東14丁目)
対象 小学生以上
定員 32チーム(抽選) ※1チームあたり4～5人
費用 1人500円(小学生は1人300円)
申込 10/10(火)から東区役所、東区民センター、区内各まちづくりセンター、各地区センターで配布する申込書に必要事項を記入し、10/27(金)までに下記申込先に持参、FAXまたはEメールで申し込み。
 ※申込書は10/10(火)から右記QRでも取得可能。



申込先・詳細

札幌市東区スポーツ推進委員会事務局
 北11条東7丁目(地域振興課3階30番窓口) ☎741-2429
 FAX 722-2794 Eメール higashi.chikatsu@city.sapporo.jp



親子同室子育て講座

おうちでゆったり わらべうた遊び

日時 11/1(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 1歳から2歳未満のお子さんとその保護者
定員 10組(先着) **費用** 無料
講師 ちあふる・ひがし 保育士
申込 10/18(水)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

一日合同行政相談

「秋の行政相談週間」に合わせて専門相談員による合同相談を行います。

日時 10/17(火) 10時～15時
会場 東区民センター3階視聴覚室(北11条東7丁目)
内容 国税について(国税局)、年金について(日本年金機構)、登記・供託など(司法書士会)、遺言・相続など(行政書士会)、家庭生活の悩み(家庭生活相談員)、国の行政全般(行政相談委員)

費用 無料 **申込** 不要。直接会場へお越しください。

詳細 総務企画課聴取係 ☎741-2414

ひがしく健康・スポーツまつり 2023

毎年10月に開催している「健康・スポーツ・食」をテーマとしたイベントです。未経験者も参加できる**ヨガ体操や各種健康測定、ウォーキング**など、**どなたでも気軽に参加**できる企画をご用意しています。

日時 10/15(日) 9時30分～15時(開場9時 雨天決行)
会場 札幌市スポーツ交流施設「つどーむ」(栄町885番地1)
 ※地下鉄東豊線「栄町駅」から徒歩10分、無料駐車場あり。
費用 無料 **申込** 不要。直接、会場へお越しください。

◎当日のスケジュール(9:00～15:00)

9:00～	開場(総合案内でスタンブラリー台紙をお配りします。)
9:15～	オープニング演奏(札幌大谷大学音楽学科)
9:30～	開会式 / ファンファーレ(札幌大谷大学音楽学科) オープニングアクト(キッズチアダンスパニーによるチアダンス) ラジオ体操(北海道スポーツ専門学校)
10:00～	各種コーナー体験(全19コーナー。天使大学による「健康塾」や札幌保健医療大学による「からだの中身チェック」なども!)

詳しくは、東区役所と区内各まちづくりセンターで配布しているチラシをご覧ください。チラシは、右記QRからもご覧いただけます。



元Jリーガーから
 教えてもらえるサッカー体験や
 ストラックアウトなど
 子どもが楽しめるコーナーが
 たくさん!

特典①

先着150人に
 東区ゆかりの
 タマネギ「札幌黄」
 をプレゼント!

特典②

専用フォトブース
 でタッピーと記念
 撮影!

① 11:30-11:45
 ② 13:30-13:45

特典③

「スポーツ・健康・食」、
 「ウォーキング」、「グラ
 ウンドゴルフ」の3コ
 ーナーを体験した方に
 景品をプレゼント!
 (数量限定)



詳細 地域振興課地域活動担当係 ☎741-2429

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「札幌村郷土記念館」

広告