



東区内の施設の写真を掲載しています。  
 どの施設かわかりますか？(答えは東区民のページ6ページ)  
 【ヒント】月に1回、東保健センターの管理栄養士が考案した健康ランチが食べられる施設。

＝ 特集 ＝

# 認知症の方を 支えるために できること

今月は、認知症の方やその家族を支援する東区役所の取り組みなどを紹介します。



支え合い みんなの笑顔 広がる輪

忘れても あなたはあなたの ままでいい

寄り添えば こころも通う 認知症

## 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  
 北光 (北12東7) ☎721-1271  
 ※ 3/18 から (北18東5)  
 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

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







# 戸籍住民課窓口 混雑予想カレンダーと夜間延長・休日開庁のご案内

3月、4月は進学、就職、転勤などで引っ越しをする方が増えるため、区役所の窓口が大変混み合います。混雑緩和のため、戸籍住民課窓口の夜間延長・休日開庁を実施しますので、できるだけ混雑を避けてお越しください。

また、駐車場も大変混み合うため、公共交通機関のご利用にご協力ください。  
右記 QR から、窓口の待ち人数や呼び出し番号などをリアルタイムで確認できます。⇒



## 3月

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	8時45分～12時					

## 4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

休日開庁日 (8時45分～12時)  
3/31(日)、4/7(日)

夜間延長日 (8時45分～19時)  
3/25(月)、3/26(火)、3/29(金)、4/1(月)、4/2(火)、4/5(金)

待ち時間目安  
 20分超  
 60分超  
 100分超

### 区役所に来庁せずにできる手続き

- マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニでの証明書取得(窓口より100円お得に取得可能)、オンラインでの転出届、住民票のオンライン申請(請求)ができます。
- 郵送で住民票などの証明請求、転出証明書の発行ができます。



詳細は右記 QR から確認できます。⇒

詳細 戸籍住民課 ☎ 741-2449

## 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

### ご近所先生企画講座：バランスボールヨガ体操

運動で自律神経を整えて、健康な心と体をつくりませんか。  
**日時** 5/24(金)～6/21(金) 毎週金曜日(全5回)  
 18時45分～20時45分  
**対象** 札幌市にお住まいの女性 **定員** 20人(抽選)  
**費用** 受講料3,000円、ボールレンタル料1,000円  
**申込** 3/25(月)までに、下記QRまたは、はがき・FAXで申し込み。はがき・FAXは、行事名、住所、氏名、年齢、電話番号、返信先を要記載。

#### 申込先・詳細

札幌市生涯学習センター事業係 ☎671-2311  
 FAX 671-2334 〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目1-10



苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

### 習い事を見つけようWEEK

苗穂・本町地区センターで活動している団体が無料体験会を実施します。習い事を始めようと考えている方、まずは体験してみませんか。  
**【スポーツ系】** バasketボール、野球、空手、ダンス、運動能力UP  
**【教養系】** そろばん、書道、勉強  
 ※詳細の日時、持ち物などは、お問い合わせください。

**日時** 3/22(金)～4/6(土)  
**対象** 3歳から中学生まで(原則保護者同伴)  
 ※種目によって対象年齢は異なります。  
**申込** 3/15(金)から電話で申し込み(受付9時～17時)【先着】

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

### 絵本読み聞かせの会

ボランティアグループ「絵本の読み聞かせの会どんぐり」の皆さんが、いろいろな絵本の読み聞かせを行います。  
**日時** 3/13(水)、3/27(水) 15時30分～16時  
**対象** 幼児以上(幼児は保護者同伴)  
**費用** 無料 **申込** 不要。直接会場へお越しください。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

### 読み聞かせの会～絵本の読み聞かせと手遊び歌～

絵本の読み聞かせと手遊び歌などを行います。  
**日時** 3/12(火) 11時～12時  
**対象** 幼児とその保護者  
**費用** 無料  
**申込** 不要。直接会場へお越しください。



広告



# ふむふむひがしく



今月は、東区の魅力紹介“第5弾”!  
栄西地区です。



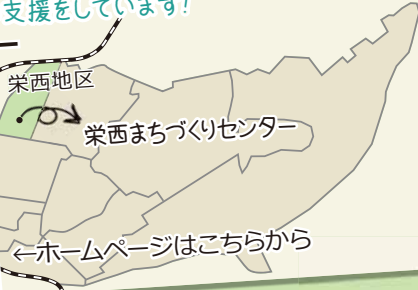
## 栄西地区

人口：22,744 世帯数：12,506  
町内会数：33 (令和6年1月1日現在)  
※人口、世帯数は住民基本台帳ベース

古くは烈々布と呼ばれ、札幌農学校の第3農場が所在した  
田園風情豊かな地域でした。札幌市の発展とともに都市化  
が進み、現在では商業地、住宅地として栄えています。

栄西地区のまちづくり活動の支援をしています!

### 栄西まちづくりセンター



←ホームページはこちらから

### 三世代交流のつどい→

和太鼓演奏やダンスの発表、  
昔遊び体験などで、子どもか  
ら高齢者までが楽しめるイベン  
トです。

### 地域のまちづくりの取り組み



#### ←交通安全の取り組み

交通事故防止へ向けた街頭  
啓発などを活発に行っており、  
地域での「交通事故死ゼロ」  
は約20年間も続いています。

### 栄西連合町内会創立40周年!

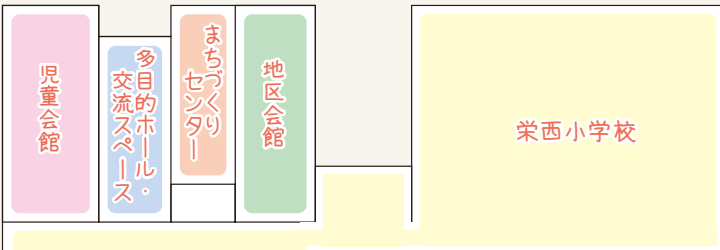
地域の活動や歴史などを紹介する記念誌は、  
栄西まちづくりセンターでご覧になれます。



## まちづくりセンター西田所長がおすすめる 地域の見どころ



皆さんも、まちづくり活動に参加してみませんか? 詳細  
はお住まいの地区のまちづくりセンターへ。住所、電  
話番号は東区民のページ1ページ下段を  
ご覧ください。町内会検索や加入申し込  
みはこちらから→



小学校 + コミュニティ施設  
多世代が集まる地域の交流拠点

小学校、地区会館、児童会館とまちづくりセンターが一体となった、  
東区唯一の複合施設。多目的ホールは小学校の授業、児童会  
館のレクリエーション、町内会や  
地域団体の行事のほか、児童と  
地域住民が交流するイベントなど  
で活用されています。



多目的ホールで行われた、  
誰でも参加できるイベント→  
「おしゃべり広場」の様子

### 東区に接する唯一の踏切!

太平駅の東側にある「杉田  
作場踏切」は、歩行者と軽  
車両しか通れない、柵付き  
のスロープがある踏切です!



※所在地は北区です。

### ちょっといい景色



太平跨線橋(東8丁目篠  
路通の北区との境界付近)  
からは、札幌駅周辺のビル  
や藻岩山が見渡せます。

※昨年11月に実施した「東区  
の魅力アンケート」にお寄せい  
ただいた「穴場スポット」です。

**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「**東区役所食堂**」 営業時間・メニューはこちらから→



広告