



2024年8月
東区民のページ

特集

さっぽろ村ラジオ
FM81.3MHzで放送

東区広報ラジオ
タッピー通信



「東区情報ひろば」毎週水曜日 10時30分～40分

札幌市や東区からのお知らせ、イベント情報などを紹介しています。

8/14 元町地区の魅力を紹介

8/21 福祉除雪 地域協力員募集のお知らせ

8/28 ハッピー・タッピーコンサートの告知(9/8 年に1度の日曜日開催)

9/4 無形文化財 丘珠獅子舞の紹介(9/16 丘珠神社御例祭で舞を披露)

ON AIR

「い〜すトリー」毎月第4土曜日 13時15分～29分

東区の高校に通う生徒が、わがまちの魅力をレポートします。

8/24 NPO 法人フードバンクイコロさっぽろの紹介(再放送)

【担当：札幌光星高等学校】

東区で音楽を楽しもう



今月は、音楽の素晴らしさや東区で開催されるコンサートなどを紹介します。

大谷記念ホールでのコンサートの様子

東区関連施設

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

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



あなたの毎日に音楽を！

音楽の力！音楽で心と体が癒やされる

音楽は人の心と体にさまざまな影響を与えてくれます。
札幌大谷大学音楽学科の井上さんに、音楽を聴くことによる効果を教えてもらいました。



音楽療法コース
4年 井上さん

心への影響

軽快な曲で自然と気分が上昇し、心地よい曲でリラックスする効果があります。

懐かしい曲を聴くことで当時の匂いや風景などを思い出す効果も！



音楽で心をケアする時のポイント！

自分の気持ちや状態に合わせて曲を選ぶことが大切です！
音楽は聴くだけでなく、楽器を演奏したり歌ったりすることで、ストレス発散にもなります。

体への影響

音楽を聴くことで、心拍数や血圧、体内リズムが変化するという効果があります。

音楽によって心拍数や血圧をコントロールすることができるので、医療の現場などでは、好きな曲を聴いて体を良い状態に近づけるということも、行われています。

音楽の持つ力は「音楽療法」として、各所で重要な役割を担っています。

音で元気にする仕事！音楽療法士を知っていますか？

音楽療法士は、「音楽療法」を用いて、認知症予防・介護予防や病後のリハビリ、子どもの発達支援など、医療、福祉、教育のさまざまな現場で活躍する、音楽の知識や技術を持った「音楽の専門家」です。



会場で一体感や臨場感を味わいたい方におすすめ

コンサートホールや東区で開催されるコンサートをご紹介します！



美しい響きに包まれ、木のぬくもりを感じるコンサートホール

札幌大谷大学 大谷記念ホール（北16条東9丁目1-1）

サントリーホールや札幌コンサートホール Kitara なども手掛けた世界的に知られる音響設計家・^{やすひさ}豊田泰久氏が音響設計を担当したコンサートホールです。



札幌大谷大学音楽学科
谷本教授

大谷記念ホールでは、音楽学科が主催するコンサートを定期的に行っています。
入場無料のコンサートもありますので、ぜひお越しください。



大谷記念ホールで開催するコンサートの詳細はこちら→



※札幌大谷大学と東区は地域連携協定を結んでいます。

♪ 多彩なジャンル！ひがしくハッピー・タッピーコンサート

区民にさまざまなジャンルの音楽を、気軽に楽しんでもらおうと 2018 年から始まったコンサート。2カ月に1回、観覧無料で開催しており、日曜日開催や夜間開催、大谷記念ホールでの出張公演も行っています。

ペルシャ楽器

ひがしくハッピー・タッピー



R5.5.19 開催

日本民謡

ひがしくハッピー・タッピー



R5.11.17 開催

詳細はこちら→



声楽

ひがしくハッピー・タッピー



R6.1.19 開催

和楽器

ひがしくハッピー・タッピー



R6.3.15 開催



♪ 芸術の秋を満喫！9月開催のコンサート

9月に東区で開催するコンサートの一部をご紹介します！

第 24 回ひがしくハッピー・タッピーコンサート

(東区役所、東区民センター共催)

年に一度の日曜日開催！



昨年の蝦夷吹奏楽団によるコンサートの様子

札幌を拠点に活動する^{えぞ}蝦夷吹奏楽団による、迫力ある演奏をお楽しみください。

日時 9/8(日) 14時～15時(開場13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 100人程度(先着)

費用 無料

曲目 「威風堂々第4番」や日本歌謡のヒット曲など

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



第 21 回地域ふれあいコンサート

(主催：伏古本町文化芸術のまちづくり協議会 主管：伏古本町地区青少年育成委員会)

毎年、伏古本町地区で実施しているコンサート。今年は札幌中学校吹奏楽部と、PALLET(札幌大谷大学音楽学科卒業生で結成した女性5人組アンサンブルグループ)が奏でる美しい音色をお届け！

日時 9/29(日) 13時30分～14時30分(開場13時)

会場 札幌小学校体育館(伏古1条2丁目) ※駐車場は使用できません。

費用 無料

曲目 幅広い年代が楽しめるクラシックやアニメ主題歌など

申込 8/30(金)から、下記で整理券を配布(1人4枚まで。幼児も必要)

配布場所 伏古本町まちづくりセンター、東区民センター、ふしこ地区センター、苗穂・本町地区センター

持ち物 上履き

詳細 伏古本町まちづくりセンター ☎784-5534

定員はなんと500人！(先着)

昨年のコンサートの様子
出演：札幌吹奏楽団、東栄中学校吹奏楽部



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6年7月1日現在（国勢調査ベース）

人口 263,762 人（前月比+60）世帯数 134,499 世帯（前月比+154）

●東区民ホームページ

ようこそひがし

検索



●ラジオのイラストがあるお知らせは、

東区情報ひろば タッピー通信で放送する予定です。

放送日は、東区民のページ1ページをご覧ください。



タッピーが地域のイベント・特産物・施設など、東区の魅力的な情報を発信しています！



← X
(@higashi_event)



← Instagram
(@higashi.event)



← Facebook

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(日)～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

登録 9/17(火)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 東区社会福祉協議会 ☎ 741-6440 FAX 721-6444



胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 8/19(月)、9/9(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すべて免除制度あり

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。肺がん検診のみの場合は不要

その他 胃がん検診と肺がん検診は検診車（大型バス）でエックス線撮影、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（☎748-5522）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 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15回ウェルトーク ～インクルージョンの実現に向けて～

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、全ての人々が差別なく受け入れられる社会を意味するインクルージョンをテーマに実施します。ぜひご参加ください。

日時 9/3(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 8/13(火)～8/30(金)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 保健福祉課福祉支援一係 ☎ 741-2463 FAX 711-2900
Eメール higashi-bukai@city.sapporo.jp

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 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）

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ので、ぜひお越しください。

日時 8/20(火)13時～8/26(月)12時

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

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。今回は食事ケアをテーマとした講話と交流会を実施します。ぜひ、ご参加ください。

日時 8/29(木) 13時10分～15時10分（受付12時50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 社会医療法人豊生会 東苗穂病院

認知症看護認定看護師 蛸名 尚子 氏

申込 8/15(木)～8/23(金)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

※氏名、住所、年齢、電話番号をお伝えください。

申込先 保健福祉課保健支援係 ☎ 741-2465 FAX 711-2900

日時 8/29(木) 10時～11時30分(受付9時45分～)
集合場所 モエレ沼公園 ガラスのピラミッド内多目的室「スペース1」(モエレ沼公園1-1)
対象 東区にお住まいの方(代表者が東区にお住まいであれば、同伴者が他区にお住まいでも参加可)
定員 50人(先着)※グループでの申込も可(3人まで) **費用** 無料
コース ガラスのピラミッドを出発して彫刻作品といわれる美しい園内を巡る約4キロメートルのコース
申込 8/14(水)8時～8/25(日)に右記QRまたは札幌市コールセンター(年中無休、8～21時 ☎222-4894)から申し込み
 ※参加者全員の氏名、住所、年齢、代表者の電話番号をお伝えください。
その他 熱中症警戒アラートが発表された場合や雨天の場合は、多目的室でウォーキング講座を開催します。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



市民健康教育講座

人生100年時代・健康長寿はお口の健康から！

生涯おいしく食べるためにできることについて、学びましょう。

日時 9/12(木) 14時～15時(開場、受付13時30分～)
会場 東保健センター 2階講堂(北10条東7丁目)
対象 東区にお住まいの方、東区に通勤通学している方
定員 40人(先着) **費用** 無料
講師 星井歯科医院 院長 星井 進 氏
申込 8/15(木)8時～9/6(金)に右記QRまたは札幌市コールセンター(年中無休、8～21時 ☎222-4894)から申し込み
 ※氏名、住所、年齢、電話番号をお伝えください。



詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

子育て講座(親子同室)

親子で楽しむリズム遊び

音楽に合わせて体を動かすリトミックを行います。
 お子さんとたくさんのリズム遊びを楽しみましょう。

日時 9/10(火) 10時～10時45分
会場 ちあふる・ひがし(北9条東7丁目)
対象 1歳4カ月から3歳未満のお子さんと保護者
定員 10組(先着) **費用** 無料
講師 リトミック講師 片庭 佳奈子 氏
申込 8/27(火)9時から電話で申し込み

申込先 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331

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

ヒグマの生態と対策について

ヒグマとの共生について考える講座です。実物のヒグマの毛皮、頭骨の展示のほか、図書室で貸し出しできるヒグマに関する本を紹介します。

日時 9/25(水) 14時30分～15時30分
対象 東区にお住まいの方(大人の方向けの内容です)
定員 15人(先着) **費用** 無料
講師 札幌市環境局環境共生担当課長 坂田 一人 氏
申込 9/1(日)から電話(☎742-8112)または直接図書室で申し込み(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 8/24(土) 11時～12時
対象 小学生以上 **費用** 無料 **申込** 不要
内容 ①『夢十夜』から2編 夏目 漱石 作
 ②『黄色いコスモス』 草川 八重子 作
 ③『ちっちゃいこえ』 アーサー・ビナード脚本
 丸木 俊・丸木 位里 絵



ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

絵本の読み聞かせの会

「ふしこ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。ぜひご参加ください。

日時 8/14(水)、8/21(水)、9/4(水) 15時30分～16時
対象 乳幼児～小学生(幼児までは保護者同伴)
定員 各10人(先着) **費用** 無料 **申込** 不要
その他 各回後半からは小学生向けの内容となります。

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

ディスコDE体操

ディスコで流れていた曲を使い楽しく体を動かしましょう。世代を問わずぜひご参加ください。

日時 9/5(木)、9/19(木)、10/3(木)、10/17(木)、11/5(火)、11/21(木)【全6回】10時30分～11時30分
定員 各20人(先着)
費用 700円(各回会場でお支払い)
講師 ダンスフィットネスインストラクター 西田 めぐみ 氏
申込 8/19(月)から電話で申し込み(受付9時～17時)
持ち物 運動できる服装と靴、汗拭きタオル、飲み物



広告





今月は、東区の魅力紹介“第8弾”！
元町地区です。
8/14 水曜日放送のタッピー通信
「東区情報ひろば」でも紹介します
ので、ぜひお聴きください。



元町地区

人口：28,976 世帯数：17,104
町内会数：22（令和6年7月1日現在）
※人口、世帯数は住民基本台帳ベース

大友亀太郎の役宅跡地に建つ札幌村郷土記念館から東北に向かう元村街道（道道花畔札幌線）沿いには、今も石造りの建物が残り、歴史を感じることができます。主要道路に咲く桜や藤、イチヨウ並木も見どころで、散策におすすめのエリアです。

市内で最初に自主運営化されたまちセン！
元町まちづくりセンター



元町地区

← ホームページはこちらから

元町地区のまちづくり活動の支援は、
現在、札幌市東区元町まちづくり連合会が行っています。

まちづくりセンター 横井事務局長が おすすめする地域の見どころ

東区の歴史、タマネギ耕作史が学べる！
「札幌村郷土記念館」

幕末から明治にかけての古文書やタマネギ栽培道具などの貴重な文化財が展示されています。



札幌玉葱記念碑

住宅街を貫く大迫力の絶景！！
「元町の桜並木」



春には60本以上の桜が約660メートルにわたって咲き誇ります。写真を撮らずにはいけない、見応え満点のスポットです。



地域のまちづくりの取り組み

元町の未来へつなぐプロジェクト

中高生が中心となってまちづくりを話し合う場を常設。たくさんの方が参加しやすいイベントの企画などを議論し、地域活動の促進と未来を担う人材を育成しています。



右のキャラクターは、地域の小学生から案をいただいて誕生した「もっちー」です。イベントの多くが開催されるもっちー広場（元町会館前広場）には、もっちーが描かれ、地域のシンボルとなっています。



モルックで気軽に楽しく健康づくり



楽しく会話をしながら、誰でも簡単に運動できるスポーツ「モルック」をまちづくりに取り入れ、健康増進と住民同士のコミュニケーションを図っています。8/31はもっちー広場で大会も開催！！

地域のよりどころ「元町かふえ」



高齢で单身の方などの孤立を防ぐため、一緒に食事や会話をする場をつくり、顔の見える関係を築いています。

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。

町内会検索や加入希望は
こちらから→

マチトモ

検索

