



2024年11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。

- 11/13 札幌市の除排雪を紹介!冬みちパネル展 (11/22-11/23 開催)
- 11/20 北栄地区の魅力を紹介
- 11/27 3歳児健診を受診して、カプセルトイマシンを回そう!
- 12/4 段ボールそりで滑走!モエレ山爆走そり大会参加者募集 (12/16 ~)

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。

- 11/23 雪印メグミルク 酪農と乳の歴史館の紹介
- 【担当：市立札幌開成中等教育学校】

## 楽しく介護予防で 生き生きと暮らす!



今月は、介護予防センターの職員が、介護予防の必要性や効果的な体操などを紹介します。

ふしこ地区センターでの介護予防教室

### 東区関連施設

東区役所 (北11東7)	☎741-2400	東保健センター (北10東7)	☎711-3211
東区土木センター (北33東18)	☎781-3521	北部市税事務所 (北4西5 アスティ45 9階)	☎207-3912
鉄東 (北9東5)	☎721-3105	東清掃事務所 (丘珠町873-1)	☎781-6653
北光 (北18東5)	☎721-1271	東消防署 (北24東17)	☎781-2100
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		

まちづくり  
センター

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



# 健やかな毎日のために、 介護予防を始めませんか？

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎741-2465

## 「フレイル」を予防！元気なうちから始めよう！

介護予防の重要性についてお聞きしました！

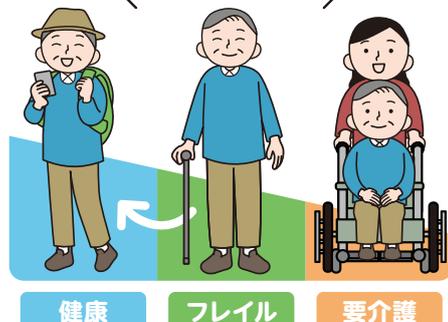
私が紹介します！



介護予防センター栄・丘珠  
加藤さん

健康な状態と介護が必要な状態の中間を「フレイル」といいます。フレイルの方も予防を始めることで健康な状態に戻ることができます。住み慣れた地域で健やかな毎日を送るためには、介護が必要な状態にならないように、日頃から現在の体や心の状態を維持・改善することが大切です。

健康な状態に戻る大切な時期



健康

フレイル

要介護

## Point 「フレイル」にならないための3つのポイント！

### ① 食事

1日3食、バランスよく食べましょう！

### ② 交流

家族や友人・知人との交流を大切にしましょう！

### ③ 運動

意識して体を動かしましょう！

詳細はこちら→

(札幌市フレイル予防リーフレット)



## あなたの健康状態（運動）をチェック！

### 指輪っかテスト

利き足ではない方の「ふくらはぎ」の一番太いところを、両手の親指と人差し指で囲みます。



隙間ができる方は…

筋肉量が少なく、転倒などのリスクがあります。簡単にできる体操から運動を始めてみましょう。

## 誰でも簡単にできる運動！「みんなのタッピー体操」

体づくりや転倒防止のために作られた東区オリジナル「みんなのタッピー体操」の一部をご紹介します！椅子に座ったままで、手軽にできます。

私が紹介します！



介護予防センターなえぼ  
西村さん

### ① 脇腹伸ばしストレッチ

### 肩周りの柔軟性アップ！



左右交互に2回ずつ



- ① 背筋を伸ばし、片腕を真上に上げます。
- ② 脇腹が伸びるように反対側に傾けます。
- ③ 4秒かけて伸ばし、4秒かけて戻します。

### 「みんなのタッピー体操」

動画はこちら→



※ DVD の貸し出しを行っている介護予防センターもあります。

### ② 筋力アップ運動（ふくらはぎ）

### 転倒防止に効果的！



10回繰り返す



- ① 両足のかかとを4秒かけてゆっくり上げます。
- ② 4秒かけてゆっくり下げます。

### 他の体操もやってみたい方はこちら！

札幌市の介護予防体操  
サッポロスマイル体操

動画はこちら→



※ 予約すると区内の図書館で DVD を借りることができます。



# ラジオを聴いて介護予防！ さっぽろ村ラジオ FM81.3MHz で放送

朝の体操で、  
いい1日をスタート  
しましょう！

介護予防センターなえぼの職員が、簡単にできる体操を紹介しています！

放送時間 毎朝 7時～7時10分

放送内容 座ってできる簡単な体操や頭の体操、お口の体操を紹介しています。



「Listen Radio」アプリをインストールすると、スマホでも聴くことができます。⇒



真島さん

## みんなで一緒に介護予防！ 「介護予防センター」

介護予防の拠点「介護予防センター」の取り組みについてお聞きしました！

私が紹介します！！



気軽に  
お越しください！

介護予防センター元町  
小林さん

### 介護予防教室の開催

介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。「みんなのタッピー体操」など楽しいメニューをご用意しています。



札幌市介護予防センター  
イメージキャラクター  
かよるん

### 地域の介護予防活動のお手伝い

身近な地域で自主的な活動が継続されるよう、老人クラブなどでの出前講座や、新たな自主グループ（自主的に活動するグループ）の立ち上げ支援などを行っています。  
東区オリジナルの取り組みとして、「タッピーサポーター」の養成講座も実施しています。

### 介護予防の各種相談

介護予防に関することや閉じこもりがちな高齢者などの相談をお受けします。介護や福祉などのさまざまな制度、地域のサービスについても相談できます。



### 介護予防センターの一覧（区内）

センター名	連絡先	担当地区	センター名	連絡先	担当地区
介護予防センター なえぼ	☎782-7010	鉄東、苗穂東	介護予防センター 伏古本町	☎781-1100	伏古本町
介護予防センター 北光	☎752-6110	北光	介護予防センター 東苗穂	☎789-6050	札苗
介護予防センター 北栄	☎751-1294	北栄	介護予防センター 栄町	☎748-8484	栄西
介護予防センター 元町	☎784-0808	元町	介護予防センター 栄・丘珠	☎780-5512	栄東、丘珠

住所などの  
詳細はこちら↓



## あなたので地域を元気に！

### 「タッピーサポーター」

「タッピーサポーター」は、介護予防につながる活動を地域に広げるサポートをしており、老人クラブやサロンなどで活躍しています。毎年、秋ごろに開催している養成講座を受講すると、「タッピーサポーター」として活動できます。

※今年度の養成講座は終了しました。次回の講座など活動に興味がある方は、お近くの介護予防センターにお問い合わせください。

地域で行われている活動（自主グループや老人クラブ、サロン）は、介護予防センターで作成している「通いの場マップ」で確認できます。

講座は「モルック」など楽しい内容で実施しています。↓



### タッピーサポーターの大槻さんにお聞きしました！



大槻さん

町内会の回覧板でタッピーサポーターを知り、6年前から活動を始めました。週に1回、「楽楽タッピー」という自主グループで、「笑顔で楽しく」運動や脳トレなどの活動をしています。  
参加者から元気をもらえて、やりがいもありますので、多くの方に興味を持っていただきたいです。



## 東区の人口

令和6年10月1日現在(国勢調査ベース)

人口 263,615人(前月比-62) 世帯数 134,530世帯(前月比+13)

ひがしくからの

# お知らせ

11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



●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。



## 第25回ひがしくハッピー・タッピーコンサート

三味線などの和楽器のコンサートを開催します。ぜひお越しください。

**日時** 11/15(金) 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  
**出演** 札幌民謡連盟  
**曲目** ソーラン節、津軽あいや節 ほか  
**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

## 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、「札幌認知症の人と家族の会」の会員が参加し、交流会を実施します。ぜひご参加ください。

**日時** 12/13(金) 13時30分～15時(受付13時～)  
**会場** 東区役所3階第1、第2会議室(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  
**申込** 11/18(月)～12/6(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 FAX711-2900

## 札幌市自立支援協議会東区地域部会子ども部会 第16回ウェルトーク

～意思決定支援と合理的配慮について考える～

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、意思決定支援と合理的配慮をテーマに実施します。ぜひご参加ください。

**日時** 11/27(水) 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・福祉事業などの関係者  
**定員** 80人(先着)  
**費用** 無料  
**申込** 11/11(月)～11/22(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係 ☎741-2463 FAX711-2900  
Eメール [higashi-bukai@city.sapporo.jp](mailto:higashi-bukai@city.sapporo.jp)

## 胃がん・肺がん・大腸がん検診

**日時** 11/18(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歳以上の偶数歳の方②肺がん③大腸がんは満40歳以上の方  
**定員** 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** 胃がん肺がんはエックス線撮影、大腸がんは採便セットを用いた便潜血検査です。  
※胃がんはバリウム検査です。内視鏡検査を希望する方は(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

## 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)

## 〈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** 11/28(木) 20時まで(受付は19時30分まで)

**相談先** 保険年金課収納係(1階9番窓口) ☎741-2536

## 子育て講座(親子同室)

### スクスクげんき～乳幼児の健康講座～

冬に流行しやすい感染症対策や風邪の予防法などについて、ちあふる・ひがしの看護師がお伝えします。

**日時** 12/9(月) 10時～10時45分  
**会場** ちあふる・ひがし(北9条東7丁目)  
**対象** 就学前のお子さんとその保護者、妊娠中の方  
**定員** 10組(先着) **費用** 無料  
**申込** 11/25(月)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

## 東区冬みちパネル展



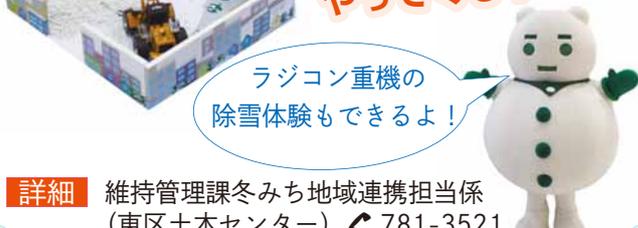
札幌市の除排雪について、広くご紹介します！  
気軽にお立ち寄りください。

**日時** 11/22(金) 13時30分～16時  
11/23(祝) 10時～16時  
**会場** イオン札幌元町店 1階南側通路特設会場  
(北31条東15丁目)  
**費用** 無料  
**申込** 不要。直接会場へお越しください。

ゆきだるまさんが  
やってくる！

ラジコン重機の  
除雪体験もできるよ！

**詳細** 維持管理課冬みち地域連携担当係  
(東区土木センター) ☎781-3521



## ひがしく健康づくりフェスティバル

自宅でできるストレッチ体験と元気に食べ続けるコツについての  
講演会を開催します。

**日時** 12/12(木) 13時30分～15時10分(開場13時15分)  
**会場** 東区民センター 2階大ホール(北11条東7丁目)  
**対象** 東区にお住まいの方  
**定員** 100人(先着)  
**費用** 無料

**内容** ①自宅で続ける椅子に座ってできるストレッチ  
講師 学校法人吉田学園 北海道スポーツ専門学校の生徒  
②元気に食べ続けるコツ！専門家がお教えします  
講師 社会医療法人豊生会 東苗穂病院 総合診療科  
副院長 星野 拓磨氏

**申込** 11/15(金)8時～12/8(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  
※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

## 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 落語会

北海道出身の桂三段の落語をお楽しみください。

**日時** 12/14(土) 14時～15時30分  
**対象** 小学6年生以上  
**定員** 80人(入場には入場券が必要)  
**費用** 1,000円  
**申込** 11/15(金)から窓口で入場券を販売  
(受付9時～20時)



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  
んな絵本の読み聞かせを行います。ぜひお越しください。

**日時** 11/13(水)、11/20(水)、11/27(水) 15時30分～16時  
**対象** 乳幼児、小学生(乳幼児は保護者同伴)  
**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。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

### ほのぼのコンサート♪

ベートーベンやドボルザークの名曲をお届けします。  
迫力ある演奏をお楽しみください。

**日時** 11/24(日) 14時～16時(開場13時30分)  
**定員** 150人(入場には整理券が必要)  
**費用** 無料  
**指揮** 金子 義人氏  
**演奏** 幌都交響楽団  
**申込** 11/11(月)9時から窓口で入場整理券を配布  
※定員に達した時点で配布終了  
※1人2枚まで



苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

### 身体よろこぶ美肌キムチ講座

お肌もおなかもきれいになる完全無添加、本場の発酵キム  
チの作り方をお教えします。約500gをお持ち帰りいた  
だけます。

**日時** 12/6(金) ①〈午前の部〉10時～12時  
②〈午後の部〉13時～15時  
**定員** 各12人(先着)  
**費用** 3,000円(材料費込み)  
**講師** キムチ専門店ポジャギ <sup>イ</sup>李 <sup>フ</sup>和優氏  
**申込** 11/20(水)から電話で申し込み(受付9時～17時)  
※1人1回限り、2人分まで申し込み可  
**持ち物** マスク、エプロン、三角巾、上履き、布巾2枚  
持ち帰り用の大きめのチャック付き袋2枚

広告



# ふむふむひがしく



今月は、東区の魅力紹介“第9弾”！北栄地区です。11/20 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。



## 地域のまちづくりの取り組み

### 北栄地区

人口：37,103 世帯数：22,239  
町内会数：27 (令和6年10月1日現在)  
※人口、世帯数は住民基本台帳ベース

主要道路や地下鉄といった交通アクセスの良さなどから、区内で最も世帯数が多いエリアです。閑静な住宅街にある大学村の森や美香保公園は、自然が豊かで、市民の憩いの場として人気があります。ホームページはこちらから↓

地域のまちづくり活動の支援をしています！

### 北栄まちづくりセンター



### まちづくりセンター 高田所長がおすすめる地域の見どころ



#### 昔にタイムスリップ!? 「大学村の森」

札幌農学校第3農場跡地にある約1.8haの緑地で、原始の面影を残す大木や野草などが生い茂り、古き良き風情を感じることができます。ウォーキングや散策、子どもの遊びや教育の場にも最適です。地域のボランティア団体「大学村の森を守る会」の協力によって、豊かな自然が守られています。



#### 運動施設が充実 「美香保公園・美香保体育館」

約8万㎡の敷地には野球場三面、テニスコート四面のほか、冬季はスケートリンク(カーリング使用も可)となる体育館があります。建物の塔部には五輪マークが…!



### お祭りで地域を活性化

北栄地区では、お祭りを地域コミュニティの核と考えています。たくさんの方と共有できる感動や感謝などの思いを醸成し、地域の愛着と住民のつながりを育てています。



美香保夏まつりは、2日間で18,000人が来場しました！

### タッピーフレンズと町内会が連携したまちづくり

タッピーフレンズである「さっぽろひかり福祉会」は、町内会に加入し、清掃や花植えなどの活動に参加しています。北海道胆振東部地震の際は、日頃の結び付きから、炊き出しの提供にも協力してもらいました。



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



#### 主に週末に公演「やまびこ座」

人形劇や児童劇、人形浄瑠璃が観覧できるほか、舞台活動に関する育成講座も行っています。区民の皆さんも「やまびこ座」で舞台芸術を楽しんでみませんか？



広告