



2025年1月
東区民のページ



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

ON AIR



「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。

- 1/1 二十歳をお祝い! 東区二十歳のつどいの告知 (1/12 開催)
- 1/8 ひがしくハッピー・タッピーコンサートの告知 (1/17 開催)
- 1/15 クイズに答えてプレゼントをもらおう! タッピークイズ
- 1/22 仕事や生活の相談窓口! 生活就労支援センター(ステップ)の紹介
- 1/29 水道の凍結にご注意ください! 札幌市水道局からのお知らせ
- 2/5 生活道路の排雪に伴う東区土木センターからのお願い

「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。

- 1/25 モエレ沼公園の環境への取り組みを紹介 【担当: 札幌光星高等学校】



札幌諏訪神社の花手水
※花は定期的に変わります。

謹んで新年のごあいさつを申し上げます

日頃から東区のまちづくりに、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。区民の皆さまに愛される東区を目指し、職員一丸となって取り組んでまいります。新年が皆さまにとりまして笑顔あふれる素晴らしい年となりますことを心よりご祈念申し上げます。

東区長 中澤 伸之

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	元町(北20東20)	☎781-5375
栄西(北39東4)	☎752-9536	伏古本町(伏古3-3)	☎784-5534
栄東(北41東14)	☎711-2203	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

新春スペシャル



タッピークイズ



クイズに答えて、**QUO**カードをもらっちゃおう！

5つのクイズ（4択クイズ）に全問正解して、アンケートにご協力いただいた応募者の中から抽選で賞品をプレゼント！東区にお住まいの方、または東区に通勤通学されている方のご応募お待ちしております！



抽選で
30名様

オリジナル **QUO**
カード 1,000円分



Wチャンス！

外れた方には…

抽選で
30名様

タッピーグッズをプレゼント！
どんなグッズがもらえるかは、
お楽しみに！

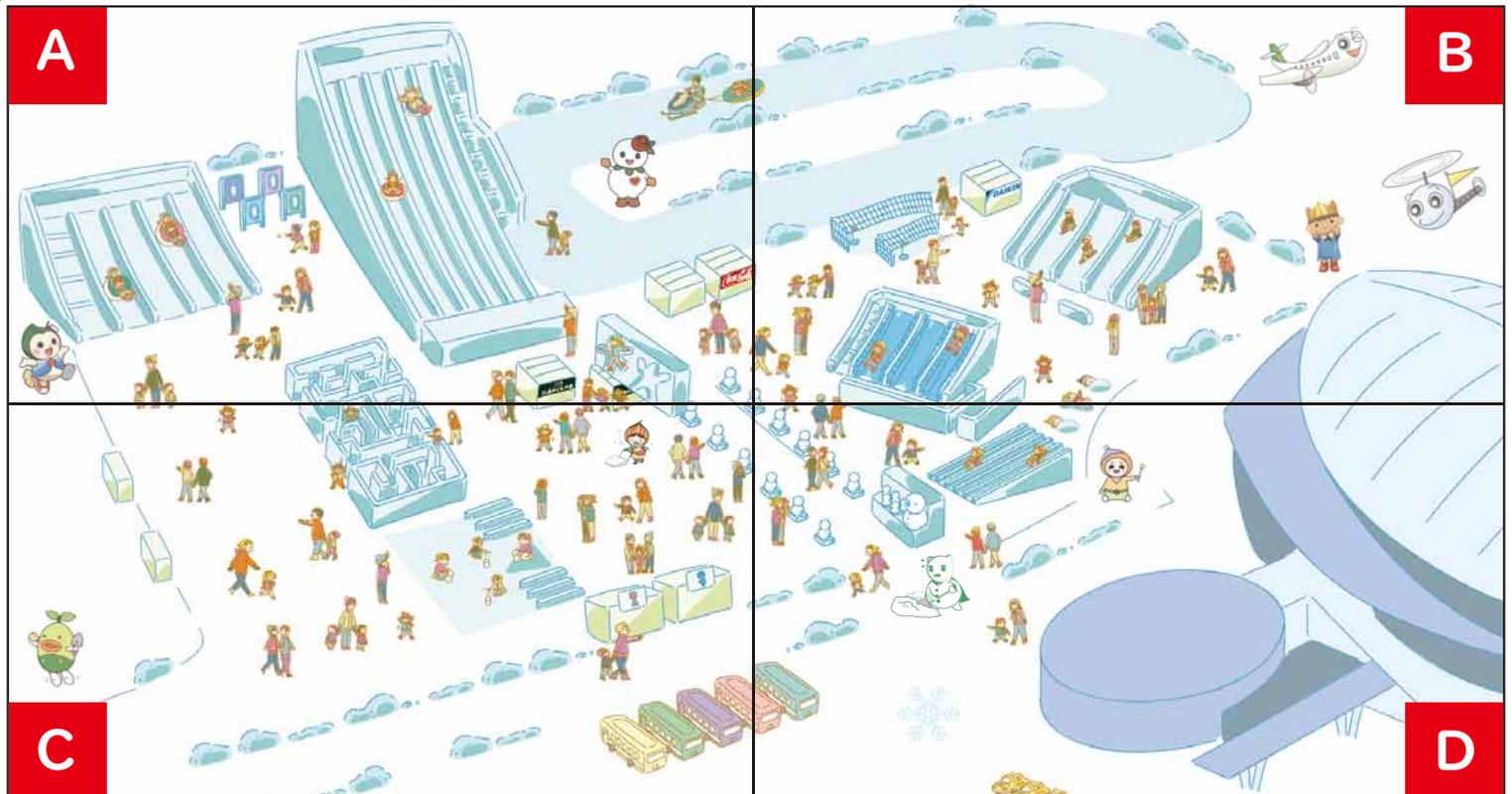


※賞品のイラストはイメージであり、実際の賞品とは異なります。

詳細 総務企画課広聴係 ☎741-2414

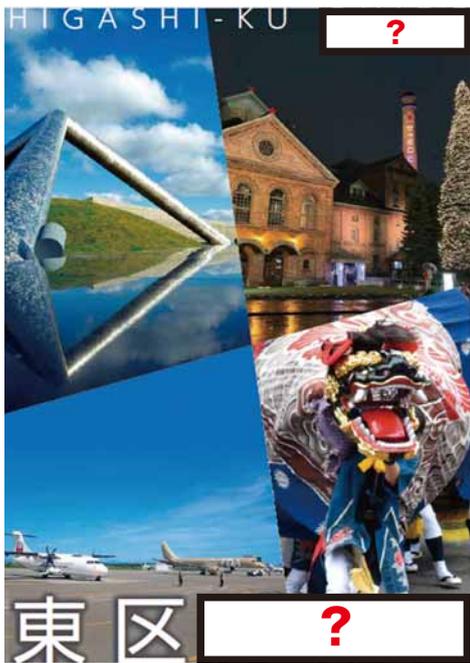
Q1 タッピーを見つけよう！！

昨年度の「さっぽろ雪まつりつどーむ会場」のイラスト（A～D）に、「タッピー」がいます。タッピーがいるイラストのアルファベット（A～D）を1つお答えください。



Q2～Q5は2024年に東区役所が行った取り組みに関するクイズです!

Q2 3月にリニューアル!東区の魅力が一目で分かるマップの名称は?



Q3 多くの区民が気軽に健康・スポーツに触れ、運動習慣づくりが行える取り組みのプロジェクト名称は?



実施したプロジェクトの一部をご紹介します!



ウオーキング



健康応援フェア



健康スポーツまつり



Q4 「東区ならではの魅力」を発信する新たな取り組みを始めました。2月には第一弾企画の職業体験イベントを開催します。企画を盛り上げる新たなキャッチコピーを作りましたが、その名称は?



Q5 7月に「子どもを産み育てたくなる社会」を実現するため、子育て世代が過ごしやすい環境をつくる運動に参画する宣言をしました。その運動の名称は?



応募方法

対象 東区にお住まいの方、または東区に通勤通学されている方

応募 2025年1月31日(金)までに、右記QRから応募してください。



※応募は1人1回まで

※応募フォーム内にあるアンケートにも回答することが応募条件となります。

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※応募者の個人情報は、東区役所が適切に管理し、抽選および賞品の発送以外には使用しません。



東区の人口

令和 6 年 12 月 1 日現在 (国勢調査ベース)

人口 263,430 人 (前月比 - 115) 世帯数 134,495 世帯 (前月比 - 29)

ひがしくからの

お知らせ

1 月 1 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。



令和 7 年東区二十歳のつどい (成人式)

二十歳を迎えられた方 (迎える方) をお祝いするため、「東区二十歳のつどい」を開催します。

日時 1/12 (日) 13 時 30 分 ~ 15 時 (開場 13 時)

会場 北ガスアリーナ札幌 46 (中央区北 4 条東 6 丁目)

※会場の駐車場は使用できません。周辺の路上駐車もご遠慮ください。

対象 平成 16 (2004) 年 4 月 2 日から平成 17 (2005) 年 4 月 1 日までに生まれた方で、東区に住民登録がある方

参加方法 当日は、12 月上旬に郵送した案内状に同封の入場券をご持参ください。

※入場券がお手元がない方や東区に住民登録がない方も参加できますので、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

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 1/20 (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 ① 1,100 円 ② 無料 (喀痰細胞診は 400 円)

③ 400 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 1/23 (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

土木センターからのお願い



本格的な除雪シーズンに入りました。市の除雪作業を円滑に進めるため、次の点に、ご理解とご協力をお願いします。

- 路上駐車をしない
- 道路への雪出しをしない
- ゴミ出しのルールを守る



また、除雪作業によって間口に残った雪は、各家庭で除雪をお願いします。

なお、公園への雪入れを希望する場合は、お住まいの町内会または東区土木センターまでご相談ください。

相談先・詳細

維持管理課 (東区土木センター) ☎ 781-3521

東区ウォーキング教室

ストレッチ等の実技を交えた理学療法士によるウォーキング教室です。正しい姿勢や歩き方を学びませんか。

日時 2/17 (月) 【第 1 回】13 時 30 分 ~ 14 時 30 分
【第 2 回】15 時 ~ 16 時

※第 1 回と第 2 回の開催内容は同じです。

会場 東健康づくりセンター 運動フロア (北 10 条東 7 丁目 東保健センター 3 階)

対象 東区にお住まいの方 費用 無料

定員 各回 15 人 (抽選)

申込 1/15 (水) 8 時 ~ 1/24 (金) に上記 QR または札幌市コールセンター (年中無休、8 時 ~ 21 時 ☎222-4894) から申し込み

※参加人数、氏名、年齢、代表者の住所と電話番号、希望する回を 1 つお伝えください。抽選結果は当選者にのみ 1/29 (水) ~ 1/31 (金) に電話でお伝えします。

持ち物 上靴 (外靴、スリッパ不可)、動きやすい服装

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

第26回ひがしくっぴー・タッピーコンサート



フルートとハーブのコンサートを開催します。
美しい音色をぜひお楽しみください。

日時 1/17(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 柿山 里奈氏(フルート)、武川 奈穂子氏(ハーブ)
曲目 ア・ホール・ニュー・ワールド、春の海 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

子育て講座(親子同室)

おうちでゆったり わらべうた遊び

親子で一緒にわらべ歌を歌いながら、リズムに合わせて触れ合いや体を動かすことを楽しみましょう。

日時 1/31(金) 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歳のお子さんとその保護者
定員 10組(先着) **費用** 無料
申込 1/17(金)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

東区役所3階食堂からのお知らせ

区役所食堂では、1/22(水)に、天使大学の学生が考案したメニューを提供します。

タマネギやコマツナなどの野菜と鶏肉を使ったすき焼きで、体が温まります。

金額 680円(税込)※なくなり次第終了となります。

今回のメニューは…
**鶏たま
すき焼き**



※ごはん、みそ汁付き

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

描いてみよう はじめての色鉛筆画

初心者向けの講座です。色鉛筆画を学んでみませんか。

日時 2/4(火)、2/18(火)、2/25(火)【全3回】14時～16時
定員 16人(先着)
費用 2,500円(初回受講時に会場でお支払い)
申込 1/15(水)から電話または直接窓口で申し込み(受付10時～16時)
持ち物 12色以上の色鉛筆、消しゴム、鉛筆削り

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

みんなで体を動かして、健康づくりをしましょう。

日時 1/20(月)、2/3(月)、2/17(月) 14時～15時
対象 おおむね60歳以上の方 **費用** 無料
定員 各50人(先着) **申込** 不要
講師 札幌市東区介護予防センター 小林 史生氏
持ち物 上靴(外靴、スリッパ不可)、水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

心が伝わる♡贈れる♡飾れる♡伝筆®講座

筆文字の描き方をお伝えします。ぜひお申し込みください。

日時 2/7(金)、2/28(金)【全2回】13時～15時
対象 15歳以上の方(中学生は除く)
定員 12人(抽選)
費用 受講料2,000円、教材費1,200円(受講決定から1週間以内に窓口でお支払い)
申込 1/14(火)に電話で申し込み(受付9時～17時)
※定員に満たない場合は、1/15(水)から電話での申し込みを先着で受け付けします。



苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

歌声サロン

懐かしい歌、童謡、唱歌など、アコーディオンの生伴奏に合わせて参加者全員で楽しく歌いましょう。

日時 1/14(火) 13時30分～15時
定員 30人(先着)
費用 500円(歌集付き)
伴奏 うたごえ便よりみち 石澤 佳子氏
申込 1/7(火)から電話で申し込み(受付9時～17時)



広告



3歳児健診を受診して タッピーグッズをもらおう!

既を受診した方ももらえるよ!

参加無料

東区役所でカプセルトイマシンにチャレンジ!
どのグッズが当たるかは楽しみに!



期間 ~ 5月30日(金)まで、東区役所1階0番窓口にかプセルトイマシンを設置します。

対象 2024年4月2日から2025年4月1日の間に3歳を迎え、3歳児健診を受診した子どもがいる世帯(東区在住)

※健診の受診を確認しますので、母子健康手帳をご持参ください。
※対象のお子さま1人につき1回まで

詳細 総務企画課広聴係 ☎741-2414

タッピーグッズは全6種類!



ストラップ



ポーチ



ハンドタオル



アクリルキーホルダー

お役立ち情報をオリジナル紙袋に入れて、一緒にお渡し!



期間中、**サンバイザーをプレゼント!**
0番窓口で皆さまに!

みんなでつけてタッピーを広めてね!

※なくなり次第終了



※本グッズは玩具ではありません。使用する際は、必ず保護者がお子さまのそばについて正しく使用してください。

広告