



2025年9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。

9/17 ハッピー・タッピーコンサート in 大谷記念ホール (10/29 開催)

9/24 今年のテーマはタマネギ! 東区スタンプラリー (9/8 スタート)

10/1 専門相談員が集結! 一日合同行政相談 (10/21 開催)

10/8 初心者歓迎! 東区フロアカーリング大会参加者募集 (11/16 開催)

「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。

9/27 アカシア若者活動センターの紹介 (再放送)

【担当: 北海道札幌東陵高等学校】

お知らせ

9/15(月・祝)

1回目: 11時30分～

2回目: 15時30分～

共に30分程度

市指定唯一の無形文化財
丘珠獅子舞
の奉納

丘珠獅子舞は、富山県からの移住者によって伝えられ、130年以上にわたり丘珠地区で受け継がれてきた伝統芸能です。躍動感ある舞を、ぜひお楽しみください。

会場 丘珠神社 (丘珠町183番地4)

※公共交通機関でお越しください。

費用 無料 申込 不要。直接会場へお越しください。

詳細 丘珠まちづくりセンター ☎781-4283

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

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

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



知っておきたい認知症のサイン

～ 早めに気付いて将来の生活に備えよう ～

【詳細】 保健福祉課保健支援係 ☎741-2465

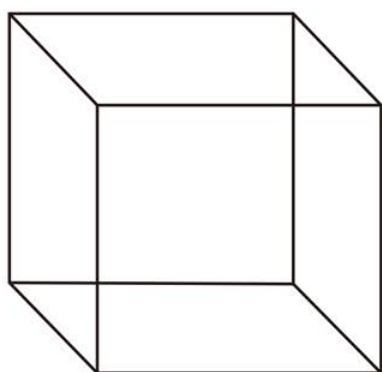
認知症は誰もがなり得る病気ですが、物忘れや判断力の低下などの症状が徐々に進行するため気付きににくく、受診が遅れてしまうことがあります。

次の問題に答えて、認知症の可能性をチェックしてみよう！

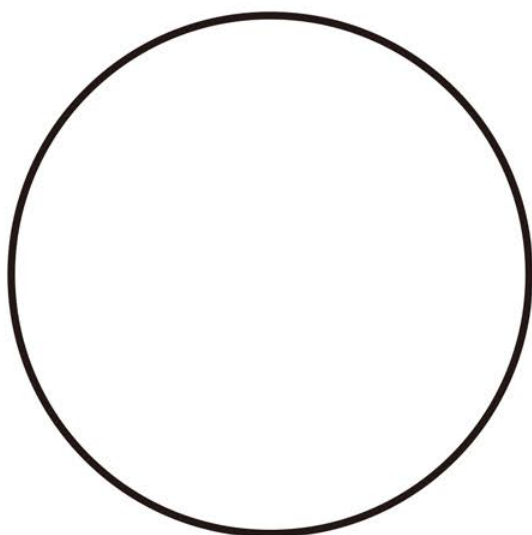


このページの問題は、目から入った情報を正しく処理できているかチェックするものです。

問1 左の立方体と同じ図を右の枠の中に描いてください。



問2 丸の中に 10 時 10 分の時計を
描いてください。



認知症のシンボルカラーは
なぜオレンジ色なの？

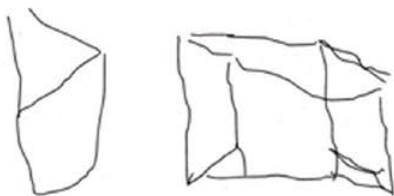
江戸時代の陶工・酒井田柿右衛門が、夕日に映える柿の実のオレンジ色から着想を得て作り出した陶器は、世界中で高い評価を受けました。日本の認知症支援・普及活動も、この「柿色」のように世界中に広まってほしいとの願いが込められ、シンボルカラーがオレンジ色となりました。

9/21 は「認知症の日」。
時計台、テレビ塔、
チ・カ・ホの出口案内板が
オレンジ色にライトアップ！



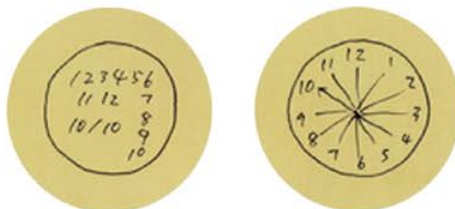
認知症の方が描いた例

問1



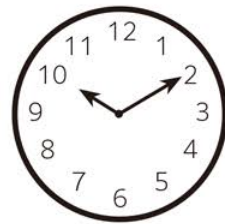
- ・奥行きが分からない
- ・立体的な図が描けていない

問2



- ・数字を適切に配置できていない
- ・時計の針が正しく指せていない

正答



▽ 次の質問にも答えてみよう ▽

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ 「同じことを何度も言う」と周りから言われることが多い ☐ 探し物をしていることが多い ☐ いつも財布や通帳など大切な物がなくなる ☐ 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかったりする ☐ 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった | <ul style="list-style-type: none"> ☐ テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい ☐ 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった ☐ 趣味や好きなことに関心がなくなった ☐ 何をするのもおっくうになった |
|---|---|

参考：認知症介護研究・研修東京センター
ひとときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業）

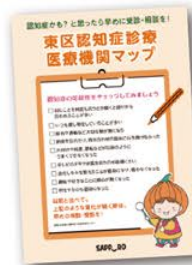
上記の症状が続く場合は、早めの受診を検討しましょう

早期受診のメリット

- 1 治療によって回復できたり進行を遅らせたりできる場合がある
- 2 本人が自分の状態を理解でき、自分で判断したり家族と相談したりすることで、将来の生活に備えることができる



「**東区認知症診療医療機関マップ**」を
区役所・地域包括支援センターで配布しています。
ぜひご活用ください。



こちらからも
ご覧になれます



認知症の方と家族を地域で支える「チームオレンジ」

チームオレンジは、認知症の方や家族の「できること」や「やりたいこと」を、認知症の理解者・支援者である地域のサポーターがお手伝いする仕組みです。

チームオレンジに参加したい方は地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

※サポーターになるには認知症サポーター養成講座とステップアップ講座を受講する必要があります。



みんなでお花見を
楽しみました



久しぶりに編み物に
挑戦しました

東区の
取り組みは
こちら ▶



鉄東・北光・北栄・苗穂東	東区第1地域包括支援センター 北23条東15丁目5-26	☎711-4165
元町・伏古本町・札苗	東区第2地域包括支援センター 本町2条5丁目7-10	☎781-8061
栄西・栄東・丘珠	東区第3地域包括支援センター 北45条東15丁目3-15	☎722-4165



ひがしくからの お知らせ

9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



●町内会の活動が分かって
加入希望も伝えられる
マチトモのページ



●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30回ひがしくハッピー・タッピーコンサート



札幌大谷大学と共催のクラシックコンサートを今年も開催。大学教授を務める
プロの演奏家が珠玉の音色をお届けします。

日時 10/29(水) 18時30分～20時（開場18時）
会場 大谷記念ホール（北16条東9丁目1-1）
定員 350人（抽選）費用 無料
出演 札幌大谷大学教授 谷本 聡子 氏 ほか
曲目 プラームス「ハンガリー舞曲」 ほか
申込 9/2(火)8時～9/19(金)に右記QRから申し込み

【詳細】 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎ 741-2429



さわやかウオーク in さとらんど ～楽しく遊んで、学んで賞品ゲット！～

9/27(土)にさとらんど（丘珠町584番地2）で健康づくりイベントを開催します。タッピーグッズや野菜の詰め合わせなどを
プレゼントしますので、ぜひご参加ください。

◎ ノルディックウオーキング講座 ① 10時10分～10時40分 ② 10時50分～11時20分
※①と②の内容は同じです。



◎ ウオークラリー 10時～15時（受付14時30分まで）
◎ じゃんけん大会 11時30分～
◎ カラダ健やか講座 13時～
◎ 農業と健康づくりの〇×クイズ 14時～

受付 さとらんどセンター 費用 無料
その他 イベントの詳細は、上記QRからご確認ください。

【詳細】 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

ひがしく健康・スポーツまつり 2025 ～人気コーナーの事前申込開始のお知らせ～

10/19(日)につどーむ（栄町885番地1）で開催する「ひがしく健康・スポーツまつり」の一部コーナーの申し込み（抽選）
を9/11(木)から開始します。詳細は、下記QRからご確認ください。



【詳細】 地域振興課地域活動担当係 ☎ 741-2429

盲導犬チャリティーバザー

東区人と人のつどい実行委員会が手作りアクセサリや
日用品のバザーを開催します。収益金は（公財）北海道
盲導犬協会に寄付します。ぜひお越しください。

日時 9/12(金) 11時～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）

【詳細】 地域振興課地域活動担当係 ☎ 741-2429

子育て講座（親子同室）

こんなときどうする！？ ～誤嚥・窒息・感染症～

日頃からできる誤嚥や窒息、感染症の対策や対応方法
について、ちあふる・ひがしの看護師がお伝えします。

日時 9/25(木) 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 12組（先着）費用 無料
申込 9/11(木)9時から電話で申し込み

赤ちゃんのぐっすりネンネ

赤ちゃんの寝かし付けや夜泣きで困っていませんか。
眠りの仕組みや眠りに大切なことをお伝えします。

日時 10/21(火) 10時～11時30分
会場 東保健センター（北10条東7丁目）
対象 1歳6カ月未満のお子さんとその保護者
定員 14組（先着）費用 無料
講師 子どもの睡眠相談室クークールナ
川口 リエ 氏
申込 10/7(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



市税は納期限までに納付を。

納期限までに納付できない方はご相談ください。

北部市税事務所

(☎)

3913

第24回東区シニアフェスティバル

東区老人クラブ連合会による演芸大会を東区民センター(北11条東7丁目)で開催します。老人クラブが踊りや歌を披露しますので、お気軽にご参加ください。

◎ 老人福祉功労者表彰式

日時 9/25(木) 10時30分～12時

◎ 大学生のよさこい演舞、演芸大会、ビンゴ大会

日時 9/26(金) 10時～15時30分

詳細 東区老人クラブ連合会(三上) ☎751-1618
または 保健福祉課地域福祉係 ☎741-2459

<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 9/25(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

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 9/22(月)(受付9時～10時) 会場 東保健センター(北10条東7丁目) 定員 40人(先着)
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

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 胃がんと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(☎600-0873)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

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

第48回オータムフェスティバル

【作品展示(書、生け花、絵画など)】

日時 9/17(水)～9/19(金) 10時～18時
(最終日は15時まで)

【お茶席】

日時 9/17(水) 11時～15時
(江戸千家 不白会東茶会)
9/19(金) 11時～15時
(裏千家 淡交会宗成会)

費用 500円(お菓子付き)

【芸能の集い(詩吟、日本舞踊、大正琴など)】

日時 9/20(土) 11時～16時30分

詳細 東区文化団体協議会事務局 ☎090-3399-2105

東区民センター文化祭

【盲導犬チャリティーダンスパーティー】

日時 10/4(土) 13時30分～16時

その他 会場でチャリティー募金を実施します。

【サークル文化展】

日時 10/8(水)～10/10(金) 9時～16時
(最終日は15時まで)

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

第32回ふしこ地区センター文化祭

文化祭は3日間開催します。日時は以下のとおりです。

【サークル作品展示発表会】 10/3(金) 12時～16時
10/4(土) 9時30分～15時

【着付け体験会】 10/4(土) 10時30分～15時

【サークル舞台発表会】 10/5(日) 11時～16時

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

第31回栄地区センター文化祭

栄地区で活動するサークルの絵手紙や水彩画などを展示します。

日時 9/27(土) 10時～16時、9/28(日) 10時～15時

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

新そばで「そば打ち体験」

日時 10/9(木) ①10時～12時 ②13時～15時
※①と②のどちらかを選択してください。

定員 各回4人(先着) 費用 2,500円(材料費込み)

講師 そば庄代表 庄子 大介氏

申込 9/25(木)9時から電話で申し込み

その他 そばアレルギーの方は申し込みできません。

広告





〓 今年もやります 〓

東区スタンプラリー

～見て、知って、食べて、東区の魅力を再発見しよう～

期間 9/8(月) ▶ 11/21(金) 参加方法 ▶



詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎ 741-2429



今年の
テーマは
タマネギ！

スタンプを集めて
特産品などを
もらおう！

応募台紙は、区役所や
対象のスポットなどで
配布しているよ！



広告