



「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。

- 12/17 段ボールそりで滑走! モエレ山爆走そり大会参加者募集 (2/8 開催)
- 12/24 区役所は 12/27 から 1/4 までお休みします。年末年始の区役所ナビ
- 12/31 クロスワードを解いてプレゼントをもらおう!

「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。

- 12/27 東老人福祉センターの紹介 【担当: 北海道札幌丘珠高等学校】

看護学生

×
栄養学生

スペシャル対談



特集

冬を元気に乗り切るこつ!



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



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



今月は、東区で看護学や栄養学を学ぶ大学生に、冬を元気に乗り切るコツを聞いたよ。



今日からできる 冬の健康づくり！

三田 冬は、体温を維持しようとするため、エネルギーを多く消費し、体力や免疫が低下しやすくなります。寒いときの「ブルブルブル」という震えもエネルギーを使っているんです。

亀谷 ウイルスは、低温・低湿度の環境を好み長く生存します。空気が乾燥する冬は、ウイルスが広まりやすく、喉や鼻の粘膜の水分も奪われやすいので、ウイルスを防御する機能が低下します。

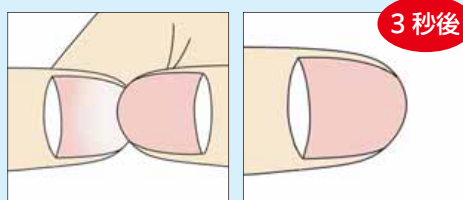
冬はどうして
体調管理が難しいの？



天使大学 看護学科
亀谷さん

祖父を担当した訪問看護師の「家族に寄り添う姿」に感銘を受け、人の心に寄り添える看護師を目指す。

簡単脱水症チェック



指の爪を白くなるまで押し、色が戻るまでに3秒以上かかると、体の水分の不足が疑われます。

亀谷 体の脱水を確認する方法があるんですよ。詳しくはこちら

三田 夏は暑さで喉が乾いて自然と飲み物に手がいきますが、冬はそうはいきません。水分を取るとを心がけましょう。

亀谷 室内の湿度は50〜60%にすることをオススメします。

学生オススメ！
冬を健やかに過ごすには



札幌保健医療大学
看護学科 船水さん

自分や弟に優しく接してくれた看護師に出会い、患者の思いを大切にする看護師と保健師を目指す。

亀谷 私も消毒液をいつも持ち歩いています。

船水 看護学を勉強してから手指の消毒をより心がけるようになりました。お店に入るときだけではなく、出るときも消毒してくださいね。

ウイルスから守るコツ

部屋の湿度は50〜60%に！

水分を小まめに取ろう！



消毒が効果的！





天使大学 栄養学科 三田さん

祖父を担当した管理栄養士が祖母や家族にも寄り添ってくれたことに感動し、管理栄養士を目指す。

- 三田** 体力や免疫を高める最強の食事は鍋です。さまざまな栄養素とエネルギーを同時に温かく摂取できます。汁にも栄養が溶けていて、締めにごはんを入れて食べるのもオススメです。汁は塩分を取りすぎないように薄味にしてくださいね。
- 船水** 豚汁も根菜で栄養が取れて温まるので、いいですよ。
- 三田** そうですね。みそや納豆、ヨーグルトなどの腸内環境を整える発酵食品も、免疫力向上につながっているんですよ。

心の健康を守るコツ



朝起きたら
日光を浴びよう！



大豆製品、乳製品、卵を
食べて幸せホルモンと
睡眠ホルモンを
つくろう！



体力・免疫力向上のコツ



最強食は「鍋」
汁も栄養満点！

発酵食品で
腸内環境を整えて
免疫力アップ！

足を温めて
靴下をはくと
熱を逃がさない！

- 船水** 血行をよくするために、オススメするのが、足浴（足湯）です。シャワーで足先を温めて、すぐに靴下をはくと、足が「ポカポカ」です。

- 船水** あと、心を安定させる幸せホルモン（セロトニン）を増やすこともオススメです。日光を浴びることですぐつくられるんですよ。
- 亀谷** 冬は日が短いので、朝に日光を浴びる習慣を付けるといいですね。
- 三田** セロトニンの原料（トリプトファン）は、大豆製品、乳製品、卵などに含まれているので、積極的に取りましょう。
- 船水** 睡眠ホルモン（メラトニン）は、セロトニンをもとにつくられるので、寝付きもよくなりますよ。

亀谷さん、船水さん、
三田さん、どうもありがとう。
東区の皆さん、今日から
実践してみよう！



体調が悪くなったなら
どうしたらいいの？

- 亀谷** 体調が悪いときは、無理をせずゆっくり休むことが大切です。

- 三田** 熱があるときは消化にいい物を食べましょう。無理に食べる必要はないので、食べられる物、食べたい物を食べて、心も体も元気に回復できるように努めましょう。

- 船水** インフルエンザなどの感染症は早めの治療が大切です。つらいときは、早めに病院を受診しましょう。

ひがしくからの

お知らせ

12月11日からの内容を掲載しています

東区の人口

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

●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。



東区の小学生集まれ！

ひがしく

おしごと体験



2026年

2月7日(土) 10時～15時

参加無料

～ わくわくドキドキ！ 1日だけのおとな体験 ～

会場

さとらんどセンター
(丘珠町 584-2)

対象

東区在住または東区の小学校に通学する小学生
※体験中は保護者の同席が必要です。

申込

12月17日(水) までに右記 QR から申し込み
※応募多数の場合は抽選。当選者には1月16日(金)までに郵便でお知らせします。



詳細

地域振興課
まちづくり調整担当係
☎741-2429

▽ やってみたいおしごとを2つ体験できるよ！ ▽

衣料品販売体験

ラッピングや商品の品出しなど、衣料品販売を体験してみよう！



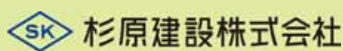
薬剤師体験

お菓子やシロップをお薬に見立てて、薬剤師のおしごとを体験してみよう！



ショベルカー＆ドローン操縦体験

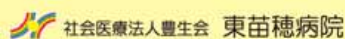
ショベルカーで雪を動かしたり、ドローンを操縦したりしてみよう！



歯科衛生士体験

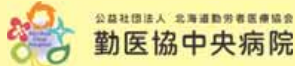
印象材を使った歯のかたどりを体験してみよう！

／完成した歯の模型をプレゼント！



ドクター体験

聴診器を使った検査など、憧れのお医者さんのおしごとを体験してみよう！



バリスタ体験

バリスタサポートのもと、ドリンクを作ってみよう！



デザートプレート作り体験

制服を着て、焼き菓子を使ったデザートプレートを作ってみよう！



パフェ作り体験

アイスやさつまいもクリームをトッピングした、パフェを作ってみよう！



このイベントは、タッピーフレンズ等と連携して実施します。

タッピーフレンズの詳細はこちら▶



※内容は変更になる場合があります。



区内でまちづくり活動などに貢献された方々が表彰されました

～受賞おめでとうございます～



札幌市自治振興功労者

札幌市社会教育功労者



佐々木 求 さん
(丘珠連合町内会会長)



目黒 久大 さん
(東雁来連合町内会前会長)



大信田 良子 さん
(子ども会育成会「ジャンプ」代表)



長谷 喜代次 さん
(吟詠団体「善鳳会」会長)

令和 8 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 1/11 (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 東 6)

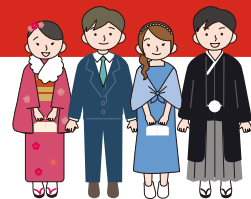
※会場の駐車場は使用できません。周辺の路上駐車もご遠慮ください。

対 象 平成 17(2005) 年 4 月 2 日から平成 18(2006) 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 対象の方には、12 月上旬に案内状を送ります。当日は、案内状同封の入場券をご持参ください。

※ 12 月中旬までに案内状が届かない場合や東区に住民登録がない方で参加を希望される場合は、右記 QR からお申し込みください。

問い合わせ先 地域振興課地域活動担当係 ☎ 741-2429



第 19 回ひがしく健康づくりフェスティバル

地域の健康づくり活動の推進や健康寿命延伸がテーマのイベントです。申込不要ですので、ぜひお越しください。

日 時 12/17 (水) 14 時 ～ 16 時

会 場 東区民センター 2 階大ホール (北 11 東 7)

定 員 100 人 (先着) **費 用** 無料

内 容 ①講演

「認知症はもう怖くない ～事前の一手は事後の百手に勝る～」

医療法人札幌いそべ頭痛・もの忘れクリニック
理事長・院長 磯部 千明 氏

②札幌保健医療大学の学生による発表

「食べて防ごうフレイル！今こそ“見える”栄養管理」、
「生活習慣病の予防 (だしと野菜) 減塩の裏ワザ、野菜摂取のコツ」

③出演者によるトークセッション ほか

詳細 ひがしく健康づくり連絡協議会事務局
(健康・子ども課健やか推進係) ☎ 711-3211

第 14 回モエレ山爆走そり大会参加者募集

段ボールの自作そりでモエレ山を滑走する競技です。スタートからゴールまで (約 120 m) の滑走タイムやパフォーマンスなどを競います。ご友人、ご家族、職場の仲間などを誘って、ぜひご参加ください。

日 時 2/8 (日) 8 時 30 分 ～ 14 時
(競技開始 10 時 30 分)

会 場 モエレ沼公園 モエレ山特設会場
(モエレ沼公園 1-1)

定 員 100 組 (先着)
※ 1 組 2 ～ 6 人。小学生以下のみ
の場合は、8 人まで可

費 用 無料

申 込 12/15 (月) から 1/9 (金) までに
右記 QR から申し込み
(開催要項は QR から確認できます。)



詳細 モエレ山爆走そり大会実行委員会事務局
(地域振興課地域活動担当係) ☎ 741-2429

広告



東区冬季体験型防災訓練

厳冬期の地域住民参加型区防災訓練を実施します。
暖房のない避難所生活を疑似的に体験できますので、ぜひご参加ください。

日時 12/12(金) 9時30分～13時
会場 丘珠小学校(丘珠町593)
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
定員 30人(先着)
費用 無料
申込 12/11(木)までに右記QRから申し込み



詳細 総務企画課地域安全担当係 ☎ 741-2409

証明書交付サービスの停止

システムメンテナンスなどのため、下記の期間、サービスを停止します。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

■大通証明サービスコーナー
(地下鉄南北線大通駅コンコース横)



12/27(土)、12/28(日)	戸籍証明・附票証明など交付停止 (住民票の写し・印鑑証明などは交付可)
12/29(月)～1/4(日)	全ての証明交付停止(閉庁日)

■証明書コンビニ交付サービス



12/26(金)20時～1/5(月)23時	全ての証明交付停止
-----------------------	-----------

詳細

デジタル戦略推進局住民情報課調整係 ☎ 211-2296

運搬排雪に係る支援制度の受け付けを開始します

「パートナーシップ排雪制度」または「市民助成トラック制度」のご利用を検討される方は、お早めにご相談ください。

申込期間 12/18(木)～1/8(木)



申込先・詳細 維持管理課管理係
(東区土木センター) ☎ 781-3521

東区住民集団健康診査

日時	会場
12/12(金) 13時30分～14時30分	中沼交流センター(中沼町30-5)

予約不要です。費用や持ち物などの詳細は
受診券、または右記QRからご確認ください。



問い合わせ先 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

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

日時 1/20(火)、1/27(火)、2/3(火)【全3回】14時～16時
定員 16人(先着) **費用** 2,500円
申込 12/23(火)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

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎ 704-6005

中学生のほのぼのコンサート♪

日時 1/17(土) 13時30分～14時30分(開場13時)
定員 150人
費用 無料
出演 栄町中学校吹奏楽部
曲目 およげ! たいやきくん in Swing ほか
申込 12/15(月)9時から窓口で入場整理券を配布
※1人2枚まで。定員に達した時点で配布終了

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎ 785-6323

「ふしこ絵本の会どんぐり」によるクリスマスのつどい

日時 12/13(土) 14時～15時
対象 小学生以下(乳幼児は保護者同伴)
費用 無料 **申込** 不要
内容 大型絵本を使った読み聞かせやスライド、パネルシアターなどを使ったお話や歌遊びを行います。



苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎ 784-7833

低学年のスキー教室(初心者向け)

日時 1/17(土) 10時～12時
会場 東栄中学校グラウンド(本町1-7)
対象 小学1、2年生(3年生以上は要相談)
定員 30人(先着) **費用** 1,500円
講師 リーフラス株式会社 スキー指導員
申込 12/26(金)から電話で申し込み(受付9時～17時)
持ち物 スキー道具一式、スキーウェア



広告