



2026年2月

東区民のページ

特集/



今月は、おうちでできる運動の紹介と
北海道イエロースターズのホームゲーム
無料ご招待をお届けします。

 東区関連施設

東区役所(北11東7)

東区土木センター(北33東18) ☎ 781-3521

鉄東(北9東5) ☎ 721-3105 元町(北20東20) ☎ 781-5375
まちづくり
センター
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

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。

- 2/11 北海道イエロースターズのホームゲームに抽選でご招待します！
 2/18 区役所で求人情報を提供！あいワーク東の紹介
 2/25 札幌大谷大学の学生によるタッピー通信のポスター制作裏話
 3/4 東区の伝統野菜を食べて応援しませんか 札幌黄オーナーを募集(3/2～)

「い～すトーリー」毎月第4土曜日 13時15分～29分

東区の高校に通う生徒が、わがまちの魅力をリポートします。

- 2/28 区民の命を守る 東消防署の職員にインタビュー
 【担当：札幌光星高等学校】

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459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
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

編集





北海道スポーツ専門学校監修 冬の運動不足にお悩みの方必見 おうちでできる ぽか ぽか 運動をご紹介！

LEVEL1 ～股関節の運動～

股関節の柔軟性が向上し、足を動かしやすくなります。

胸を前に向けたまま行うのがポイントです。



実演：スポーツトレーナー学科
鈴木さん



膝を立て、足を開いた状態で座り、左右に膝を倒して、股関節を大きく10回動かしましょう。

LEVEL2 ～立ち上がりスクワット～

下肢の筋力が向上します。

動作は3秒かけてゆっくり行うのがポイントです。



10回を目指しましょう

- ① 足を肩幅に開いて腕を前に組み、椅子に浅く座ります。

- ② 反動を使わないように立ち上がり、①の姿勢に戻ります。



片足10回を目指しましょう

LEVEL3 ～スプリットランジ～

バランス能力、骨盤の付け根から足先にかけての下半身の筋肉が向上します。

腕と爪先を同じ方向に揃えて行うのがポイントです。

- ① 足を前後に開いて立ちます。バランスが取りにくい人は椅子を支えにしましょう。

- ② 膝、股関節を曲げて体を下げていき、ゆっくりと①の姿勢に戻ります。

北海道スポーツ専門学校は、
プロジェクトに協力しています



◀プロジェクトの詳細はこちら

＼イベントを通じて運動習慣を身に付けてもらえる活動をしています／

東区役所が制作した健康や運動の悩みを解決する動画の監修をしました。ぜひお役立てください。



◀おうちで
体力づくり編
冬のおなやみ編▶





優勝争い真っただ中!
※ 2026年1月現在

東区の皆さんに
応援してもらいたい

プロバレーボールチーム 北海道イエロースターズの ホームゲームに無料ご招待!

3/14 土
14:00 ~

VS つくばユナイテッド Sun GAIA

熱戦を見てぽかぽか!
応援してぽかぽか!



会場 北ガスアリーナ札幌 46 (中央区北4東6)

対象・定員 東区にお住まいの方 30組 (1組3人まで)

※応募多数の場合は抽選

申込 2/6(金)~2/18(水)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

会場でしか味わえない臨場感、一体感を楽しもう



当選した来場者に
イエスタ×タッピーのグッズを
プレゼント!

北海道イエロースターズと
ひがしくウェルネス・プロ

「子どもたちにバレーボール体験会を実施しています!」

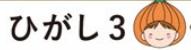


北海道イエロースターズ
公式マスコットキャラクター「ギーぴょん」



ひがしく健康・スポーツまつり

東区体育館での小学生向け体験会



広報さっぽろ | 2026・2

ひがしくらの お知らせ

2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



●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せます。

今月号は健康・スポーツのイベントがたくさん！

東区健康講座

「美しいカラダづくり」をテーマとした講座です。管理栄養士と運動指導員による講話のほか、姿勢が良くなるストレッチなどを指導します。

日 時 2/25(水) 18時30分～20時

会 場 東区民センター 2階大ホール
(北11東7)

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60歳未満の方

定 員 20人(先着) 費 用 無料

申 込 2/11(水・祝)～2/17(火)に上記QRから申し込み

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211



スマホで
簡単！

歯と歯ぐきの健康チェック

2/19(木)
まで

アンケートに答えるだけで、歯と歯ぐきの健康状態が点数で表示されます。無料ですので、この機会にぜひチェックしてみてください。お口のささいな変化に気付き、フレイル(加齢による心身の虚弱)を予防しましょう。

対 象 東区にお住まいの方

- 左記QRを読み取ってSTEP1の「ここをクリック」を押す。
- ID欄に「SH2026」、パスワード欄に「s2026」を入力してアンケートに答えると点数が表示されます。



氏名、住所などを入力すると、
抽選で30人に歯の健康グッズをプレゼント！
ぜひ応募してください。

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎ 741-2465



1月号「新春スペシャル！ タッピーコロスワード」

答え

ビ A ツ B グ C チ D ャ E ン F ス G

たくさんのご応募、ありがとうございました！

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。



市民健康教育講座

お口の健康をテーマとした講演会を開催します。

日 時 3/18(水) 14時～15時(開場13時30分)

会 場 東区民センター 3階視聴覚室(北11東7)

対 象 東区にお住まいの方

象 員 30人(先着) 費 用 無料

対 象 員 清水歯科医院 院長 清水 健司氏

対 象 員 3/4(水)～3/11(水)に電話または上記QRから申し込み

申 込 (受付9時～17時。受講希望者の氏名、住所、年齢、電話番号をお伝えください。)

申 込 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211



ファイターズ戦にご招待 東区民応援デー

エスコンフィールドHOKKAIDO(北広島市Fビレッジ1)で開催される3月のオープン戦に、東区にお住まいの方ペア500組1,000人(全8試合合計)を無料でご招待します。

申 込 2/1(日)～2/18(水)に右記QRから申し込み
※申し込み多数の場合は抽選

その他の
当選した方にのみ、締め切り後1週間をめどにメールを送付します。入力された個人情報は、(株)ファイターズスポーツ&エンターテイメントが適切に管理し、本件を含む同社からの案内以外には使用されません。

詳細

北海道日本ハムファイターズ ☎ 0570-005-586
スポーツ局スポーツ振興担当課 ☎ 211-3044





パートナーシップ排雪制度に伴う土木センターからのお願い

希望する地域の団体と札幌市が費用を分担して住宅地の生活道路を運搬排雪するパートナーシップ排雪を実施しています。目安となる作業日程は、区内各まちづくりセンターのほか、下記QRから確認できます。パートナーシップ排雪は中止し、生活道路は市が緊急排雪を実施します。排雪作業中は交通誘導員の指示に従って通行願います。また、「道路への雪出し」「路上駐車」など、作業の妨げとなる行為をお控えいただきますよう、引き続きご協力願います。

問い合わせ先

・制度などについて	・作業について
維持管理課（東区土木センター）	東地区除雪センター 776-7552
📞 781-3521	西地区除雪センター 781-9515
	南地区除雪センター 781-5281



子育て講座（親子同室）

おしゃて！子育て世帯の防災のコツ

ご家庭でどのような備えができるのか、学んでみませんか。

日 時	3/6(金) 10時～11時
会 場	東保健センター（北10東7）
対 象	就学前のお子さんとその保護者、妊娠中の方
員 用	12組（先着）
定 費	無料
講 師	NPO法人防災したっけ 代表理事 水口 綾香 氏
申 込	2/20(金) 9時から電話で申し込み
申 込	申込先 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎ 712-6331

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

日 時	2/16(月) 14時～15時
対 象	60歳以上の方
員 用	50人（先着）
定 費	無料
講 師	札幌市東区介護予防センター 小林 史生 氏
申 込	不要。直接会場へお越しください。
持 扱 物	運動靴、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

文化講演会 くつろぎサロン

日 時	3/7(土) 13時30分～14時30分
定 員	20人（先着）
員 用	無料
テ ー マ	業界用語でひもとく図書館のバックヤード
講 師	札幌市中央図書館 元館長 千葉 真氏
申 込	不要。直接会場へお越しください。

広告

<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。

日 時 2/19(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 (バリウム) (胸部エックス線) (便潜血検査)

日 時	2/16(月)、3/9(月) (受付9時～10時)
会 場	東保健センター（北10東7）
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
員 用	各日40人（先着）
定 費	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
講 師	かくたん 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
申 込	申込先 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎ 784-7833

地区センター開館記念コンサート

日 時	3/22(日) 14時～15時 (開場13時30分)
定 員	130人（先着）
員 用	無料
定 費	ホルンアンサンブルぐるぐる 3/2(月) 9時から窓口で入場整理券を配布
講 師	
申 込	



タッピーの 行こう!

雪遊びを満喫するならココ！

イラストの中にタッピーが隠れているよ。探してみてね～！



昨年は
約 55万人が来場！

札幌が世界に誇る雪の巨大遊園地の人気スポットを案内するね♪

▼ チューブスライダーは
二人乗りが復活するよ



▼ 今年の迷路は
スタンプラリーをやるんだって～！



▼ スノーラフトは
スリル満点だよ



▼ いろいろなポーズで
写真を撮ってみよう！



▼ 屋内アリーナでは、北海道・札幌ならではの
グルメやキッズパークなども楽しめるよ



まだまだ楽しめる
スポットがいっぱい！

詳細は QR から
確認してね～☆

Check



※写真・イラストはイメージです。内容・仕様・会場レイアウトなどは変更となる場合があります。

広告



～つどーむ会場～

(栄町 885-1)

2月4日水～11日水祝
10時～16時

※公共交通機関でお越しください。