



# ひがし

特集

始めよう！  
バランスのよい食生活



東区マスコットキャラクター  
「タッピー」

人口  
データ

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。

編集

東区役所総務企画課広聴係

☎741-2414 Fax742-4762

Eメール hi.somu@city.sapporo.jp



東区民ホームページ  
「ようこそひがしく」



# 食

# 生

# 活

# を整えて 元気に過ごそう！

詳細

健康・子ども課 地域保健係 ☎711-3211

## 食生活改善推進員（通称：食改さん）に教えてもらいます！

生活が変わるこの時期は、食生活が乱れる傾向にあります。食事の量が減ったり、偏った食事が続くと、体調を崩す原因になることがあります。一緒に食生活を見直してみませんか。

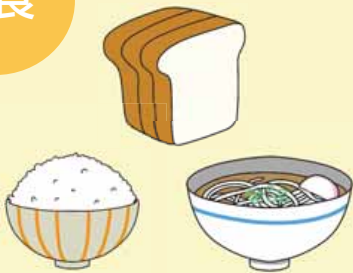


東区食生活改善推進員協議会  
会長 富岡さん

## 主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

1回の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせることで、体に必要な栄養をバランスよく摂取することができますよ。

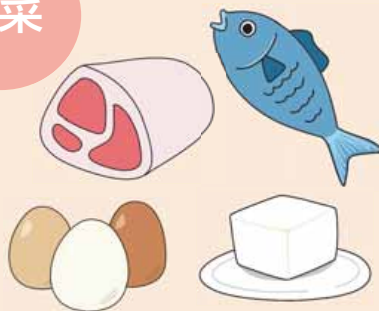
### 主食



ごはん・パン・麺など

体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が豊富です

### 主菜



肉・魚・卵・大豆製品など

肉や筋肉をつくるたんぱく質が豊富です

### 副菜



野菜、海藻、キノコなど

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富です

## たんぱく質を意識して取りましょう

加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢期では、たんぱく質を多く含む食品を意識的に取ることが大切です。いつもの食事にたんぱく質を「ちょい足し」してみましょう。



朝食におすすめ  
簡単でおいしい  
チーズトースト！



炒め物には  
手軽で高たんぱくな  
サラダチキン！



みそ汁に  
厚揚げを入れると  
たんぱく質も満足感  
もアップ！



## 低栄養にご注意!

- ・札幌市の調査では、65歳以上の6人に1人が低栄養傾向でした。
- ・低栄養とは、食欲が低下して食事の量が減ったり、偏った食事を続けることにより、体に必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が不足している状態のことです。
- ・低栄養状態になると、体力・筋力や免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなります。

東区役所では食に関する情報をホームページで発信しています▼



バランスのよい食事で健康的な毎日を!



栄養&運動を一度に学べます!

## 健康なカラダづくり講座

**日時** 5/26(火) 10時～12時 (受付9時45分から)  
**会場** 東区民センター2階(北11条東7丁目)  
**対象** 東区にお住まいまたは通勤している方  
**定員** 20人(先着)  
※グループでの申し込みは不可

**費用** 無料  
**申込** 5/15(金)8時～5/21(木)に下記コード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  
※参加者の氏名、住所、年齢、電話番号をお伝えください。

**持ち物** 飲み物、タオル  
※動きやすい服装でお越しください。

**内容** 栄養や食事の講話、体の健康測定、実技(ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング)

**詳細** 健康・子ども課 地域保健係 ☎711-3211

札幌健康アプリ  
“アルカサル”  
対象イベント

体づくりには、栄養と運動の両方が欠かせません。管理栄養士とスポーツ協会の運動指導員、それぞれの専門家が直接お伝えします。講座の参加で、「アルカサル」のポイントももらえるので、ぜひお越しください。



健康・こども課 間瀬職員

食生活改善推進員として活躍しませんか?

## 食のボランティア講座(食生活改善推進員養成講座)の受講生募集

東区では約80人の食改さんが、高齢の方に向けた低栄養予防教室や親子料理教室などで、楽しく活躍しています。講座の開催は年1回ですので、ぜひこの機会にご応募ください。

**日程** 6/8(月)、6/11(木)、6/16(火)、6/19(金)、6/25(木)、7/2(木)【全6講座】  
各日、2～3時間程度  
**会場** 東保健センター2階講堂(北10条東7丁目)  
**対象** 東区にお住まいで、講座修了後に食生活改善推進員として活動できる方  
**定員** 15名(先着)  
**費用** 受講料無料(テキスト代として別途1,700円が必要)  
**申込** 5/12(火)～5/27(木)までに電話、直接窓口、FAX、Eメールで申し込み。  
※FAX、Eメールは講座名、氏名、住所、年齢、電話番号を要記載

無理なく自分の都合に合わせて楽しく活動できますよ。ぜひ一緒に活動しましょう!

**申込先** 健康・子ども課 地域保健係(東保健センター2階)  
☎711-3211 FAX711-3217

Eメールでの  
申込はこちら▶



右記ロゴがあるお知らせは、ひがしくウェルネス・プロジェクトまたは札幌健康アプリ「アルカサル」の対象イベントです。詳細は右記コードをご覧ください。

▼ひがしくウェルネス・プロジェクト



▼アルカサル



## 第34回 ひがしくハッピー・タッピーコンサート

プロの演歌・民謡歌手によるコンサートを開催します。  
民謡仕込みのパワフルで繊細な歌声をお楽しみください。

**日時** 5/15(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東7)  
**定員** 200人(先着) **費用** 無料  
**出演** はかまだ 雪絵 氏  
**曲目** 石狩挽歌、また君に恋してる、千恵っ子よされ 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

## 第53期東区年輪大学受講生を募集します！

健康で生きがいのある豊かな生活を送るきっかけづくりとして、講座を開講します。  
知識の習得や陶芸、スポーツ体験などを通して、新しい仲間をつくりませんか。

**日程** 6/16(火)～7/23(木)の全12講座。各回、半日程度  
**会場** 東区民センター(北11東7) ほか  
**対象** 昭和37年(1962年)4月1日以前に生まれた、東区にお住まいで全日程受講できる予定の方(以前受講された方を除く)  
**定員** 50人(抽選) **費用** 受講料無料、材料費は負担あり  
**申込** 5/14(木)から配布する「申込書」に必要事項を記入し、5/27(木)までに下記申込先へ持参または送付、FAX、Eメールで申し込み。下記コードからも取得できます。



### 申込書配布場所

東区役所、東区民センター、区内まちづくりセンター、区内地区センター



### 申込先・詳細

〒065-8612 東区北11条東7丁目  
地域振興課地域活動担当係 ☎741-2429 FAX722-2794  
Eメール higashi.chikatsu@city.sapporo.jp



## ノルディックウオーキング体験講座

ポールを使うだけで、日常の散歩が効率的な「全身運動」  
に変わります。屋内でポールの使い方などを受講後、  
園内を2～3km歩きます。  
ノルディックウオーキングを始めてみませんか。

**日時** 6/10(水) 10時～12時(受付9時45分から)  
**集合場所** モエレ沼公園内 ガラスのピラミッド  
「スペース1」(モエレ沼公園1-1)  
**対象** 東区にお住まいの方  
**定員** 20人(先着)  
**費用** 無料  
**コース** モエレ沼公園内の2～3kmのコース  
**申込** 5/20(水)8時～6/3(水)に上記コードまたは  
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

**持ち物** リュックサック、飲み物、タオル、帽子、手袋、  
雨具

**その他** ※ノルディックポールは貸し出します(持参可)。  
荒天の場合は、屋内で実施します。



### 詳細

健康・子ども課地域保健係 ☎711-3211

ひがしくからのお知らせ

5月11日からの内容を掲載しています

## 子育て講座（親子同室）

### パパと一緒にベビーヨガ

パパも一緒にリフレッシュしませんか。スキンシップをとりながら、親子で楽しくベビーヨガを体験しましょう。

**日時** 6/11(木) 10時～10時45分  
**会場** ちあふる・ひがし(北9東7)  
**対象** 首が据わった4カ月から1歳6カ月のお子さんとその父親  
**定員** 8組(先着)  
**費用** 無料  
**講師** JAHA認定ベビーヨガ&ママヨガ講師 Yuri氏  
**申込** 5/28(木)9時から上記コードで申し込み



### どうするどうする?いやいや期

親も子もストレスをためずに、いやいや期を乗り切る方法を、ちあふる・ひがしの保育士がお伝えします。

**日時** 5/25(月) 10時～10時45分  
**会場** 東保健センター(北10東7)  
**対象** 1歳から3歳未満のお子さんとその保護者  
**定員** 12組(先着)  
**費用** 無料  
**申込** 5/11(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

## 東区住民集団健康診査

日時	会場
6/2(火) 13時30分～15時	北栄会館(北25東7)

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



**問い合わせ先** 健康・子ども課地域保健係 ☎ 711-3211

## 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** 5/18(月)、6/15(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  
**定員** 40人(先着)  
**費用** ①1,300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

**申込先** 健康・子ども課地域保健係 ☎ 711-3211

## 民生委員・児童委員を募集しています

民生委員・児童委員は高齢者や子育て世帯を支援するボランティアです。高齢者の見守りや行政機関への橋渡しを担います。仕事との両立も可能。地域のために活動してみたい方は、お気軽にお問い合わせください。

**年齢** 原則30歳～71歳(一定の要件を満たせば74歳まで)の方  
**任期** 3年 **身分** 特別職の地方公務員(非常勤)  
**報酬** なし(活動費として通信費や交通費などの一部を支給)  
**その他** 詳細は下記コードからご確認ください。

### 見守る

高齢者宅などを定期的に訪問し、見守り活動を行います。

### 寄り添う

福祉・子育ての相談を受け、解決に向けて一緒に考えます。

### つなぐ

介護・福祉情報の提供や関係機関への橋渡しを担います。



▲民生委員 Q & A ブック

### 民生委員が訪問します

70歳以上の方を対象に、緊急連絡先や世帯状況などの確認のため、民生委員が訪問します。(回答は任意)  
お聞きした情報は、緊急時や見守りに活用します。  
委員は必ず「身分証」を携帯します。



### 申込先・詳細

保健福祉課活動推進担当係 ☎ 741-2459

広告

▶ みんなで歌おう うたごえサロン

日時 6/8(月) 13時30分～15時  
 定員 80人(先着) 費用 800円  
 申込 5/20(木)から電話または直接窓口で申し込み  
 (受付10時～16時)

▶ はじめての絵手紙講座

日時 6/15～7/6までの毎週月曜日(全4回)  
 10時～12時  
 定員 16人(先着) 費用 3,800円(教材費含む)  
 申込 5/21(木)から電話または直接窓口で申し込み  
 (受付10時～16時)

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

▶ 男性のための体操教室

日時 6/4～7/30までの毎週木曜日(全9回)  
 14時10分～14時50分  
 対象 60歳以上の男性 定員 20人(先着)  
 費用 1回500円(毎回払い)  
 申込 5/19(火)から電話で申し込み(受付9時～17時)

▶ ディンプルアートのランタンを作ろう

日時 5/27(水) 13時～15時  
 定員 10人(先着) 費用 2,200円(材料費含む)  
 申込 5/13(水)から電話で申し込み(受付9時～17時)

▶ サマーコンサート 2026

日時 6/7(日) 14時～15時30分(開場13:30)  
 定員 150人(先着) 費用 無料  
 出演 札幌ハーモニカアンサンブル  
 指揮 小岸 由美子 氏  
 申込 5/18(月)から栄地区センター窓口で入場整理券を配布  
 ※1人2枚まで

▶ 懐かしい曲で無理なく踊れる♪ 懐メロ・盆ダンス講座

日時 6/5～6/26までの毎週金曜日(全4回)  
 13時～15時  
 定員 12人(抽選) 費用 3,000円  
 申込 5/14(木)に電話で申し込み(受付9時～17時)  
 定員に満たない場合は5/15(金)～6/4(木)まで先着順  
 で受付

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 ①5/18(月) 14時～15時  
 ②6/1(月) 14時～15時  
 (各回1回完結型)  
 対象 おおむね60歳以上の方  
 定員 50人(先着)  
 費用 無料 申込 不要  
 持ち物 運動靴、水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル



5～7月は子育てシーズン!

カラスの威嚇<sup>いかく</sup>にご用心

子育て中のカラスは、卵やひなを守ろうとして巣に人が近づかないように威嚇をすることがあります。カラスの威嚇に気が付いたら、巣のある場所を通らず迂回しましょう。

巣の近くを通らなければならない場合は、以下の対応をしましょう。

- ① 頭や肩を覆うように傘を差す
- ② 帽子をかぶって頭を守る
- ③ 腕を真っすぐに上げて動かさずにゆっくり通過する



カラスの威嚇<sup>いかく</sup>が激しい場合は…

▶ 公園や街路樹にできた巣

威嚇の状況に応じて注意看板を設置しますので、

東区土木センター ☎781-3521

に連絡してください。

巣を撤去すると、人に対する敵対心をカラスに根付かせ、威嚇が激しくなってしまう。

そのため、東区土木センターでは、巣を撤去せず、看板による周知などの取り組みを進めています。

▶ 自宅など民有地にできた巣

巣が作られた土地や樹木の所有者に連絡してください。

所有者の方へ

卵やひながいる巣を撤去する場合は、市の事前許可が必要ですので、環境局環境共生担当課(☎211-2879)に連絡してください。

