



ひがし

特 集

東区を満喫！
スタンプラリー



【上段】左：モエレ沼公園 / 右：ロイズ東苗穂店

【下段】左：手作り菓子フォセットフィーユ / 右：さとらんど

人口
データ

令和8年8月1日現在
国勢調査の速報値に基づいた推計人口
人口 261,237人 (前月比+59人)
世帯数 132,106世帯 (前月比+137世帯)

東区マスコットキャラクター
「タッピー」

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」



東区の魅力を再発見！

東区スタンプラリー

ホシノコ



東区の食・歴史・文化などの輝くスポットを、絵本『タッピーとほしのきおく』の

キャラクター『ホシノコ』とタッピーが紹介するよ

詳細

地域振興課まちづくり調整担当係 ☎ 741-2429

開催・応募期間

9/7 (月) ▶ 11/20 (金)

参加方法

詳細▶



①台紙を手に入れよう

配布場所：各対象スポット、区役所
まちづくりセンター等

②スタンプを集めよう

飲食店・販売店は 400 円以上の利用が必要

③5 つ以上のスタンプを集めて 応募しよう

応募は 1 人 1 枚のみ

集めたスタンプ数に応じて 抽選で豪華景品が当たる！

ほしのきおく賞



東区特産品詰め合わせ
(札幌黄など)

ひかりのまち賞



東区特産品詰め合わせ
(発酵食品など)

ながれぼし賞



スイーツ・銘菓
詰め合わせ

ほしのかけら賞



オリジナルデザイン
QUO カード

コンプリート賞



タッピーグッズ
セット

※写真、イラストは
イメージです。
※賞は選ばません。
集めたスタンプ数に
応じて、ほしのきおく
賞から順に抽選します。

ドライブやお散歩の 合間にカフェでほっと一息

オススメ
メニューを
紹介するよ



★ 茶廊法邑

本町 1-1

茶廊法邑
オリジナルコーヒー
ソフトクリーム



オリジナルブレンド
コーヒー「エスプレッソ
ダーク」を使用

★ 宮田屋珈琲 東苗穂店

東苗穂 5-2

プリンパフェ



固めのプリンが
乗った甘さ控え
めのパフェ

★ のや 2nd

北 12 東 5

りんごとハスカップの
カスタードホットパイ

りんごのコンポートと
ハスカップを使用した
あつあつのデザート



ウォーキングやお散歩も 楽しめるスポット



★ さとらんど

丘珠町 584-2

バターづくりや野菜収穫などを
体験できる田園テーマパーク



★ モエレ沼公園

モエレ沼公園 1-1

自然とアートに触れ、運動や
リフレッシュができる総合公園



★ つどーむ

栄町 885-1

屋内にはトレーニング室、
屋外にはテニスコートなど
があるレクリエーション施設



人気の絶品スイーツ・ベーカリーから 東区伝統の醸造・発酵文化を味わえるお店まで大集合

オススメ商品を
紹介するよ



★ ロイズ東苗穂店

東苗穂 3-3

ポテトチップ
チョコレート
[オリジナル]



くちどけの良いチョコレートを
コーティングしたポテトチップ

★ 福山醸造直売所

苗穂町 2 丁目



醤油・味噌の量り売りや
直売所の限定商品

★ 森住製麺直売所

北 46 東 17

玉子麺／香り味噌スープ



人気ラーメン店御用達の
自宅で楽しめる伝統製法の麺

★ 彗星軒

北 28 東 18

トロモチドリンク
黒蜜ミルク



自家製黒糖わらび餅と
北海道牛乳のドリンク

★ パン工房ひかり

北 33 東 14



平飼い有精自然卵を使った
「たっぷり自家製クリームパン」

★ スカイショップ おかだま

丘珠町
丘珠空港内

空港オリジナル日本酒
[SAPPORO
OKADAMA airport]

華やかな香りとお米の
旨みを感じられる日本酒

※ 20 歳未満の飲酒は
法律で禁止されています。



★ ケーキハウスアルディ

北 34 東 17
タッピーサブレ



タッピーの愛らしい
表情が楽しめるサブレ

★ 手作り菓子 フォセットフィユ

北 35 東 7
タッピークッキー



タッピーをプリントした
優しい味わいの
ミルク風味のクッキー

★ クロワッサン専門店 コンガリーナ

北 22 東 8
コンガリーナ
クロワッサン
(プレーン)



大きくてお手軽価格な
人気のクロワッサン



歴史や文化に触れて心弾むひとときを

★ 札幌村郷土記念館

北 13 東 16



大友亀太郎の功績や
東区の歴史が学べる展示

★ たまねぎからくり時計

北 11 東 7

8 時～ 19 時の
正時にかからくり演奏



★ やまびこ座

北 27 東 15



人形劇、児童劇などの
舞台芸術

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。



ひがしくからのお知らせ

9月11日からの内容を掲載しています



9/21(月・祝)
1回目: 11時30分～
2回目: 15時30分～
いずれも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年以上にわたって同地区で受け継がれてきた伝統芸能です。躍動感あふれる舞を、ぜひお楽しみください。

会場 丘珠神社(丘珠町183番地4) 費用 無料

申込 不要。公共交通機関でお越しください。

詳細 丘珠まちづくりセンター ☎781-4283

ひがしく健康・スポーツまつり 2026 ～一部コーナーの事前申し込み開始のお知らせ～

10/18(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2026」は多くのブースが予約不要で当日参加できます。

2コーナーのみ事前申し込み(抽選)が必要で、9/14(月)から受け付けを開始します。イベントの詳細と事前申し込みは、下記コードからご確認ください。



年中から
小学4年生まで

小学生以上



詳細 地域振興課地域活動担当係 ☎741-2429

さわやかウオーク in さとらんど 2026 ～楽しく遊んで、学んで賞品が当たる～

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のプレゼントがあります。ぜひご参加ください。

日時 9/26(土) 10時～15時

内容

- ①ウオーラリー 10時～15時 (最終受付14時)
 - ②ノルディックウオーキング講座(野菜収穫体験含む) 10時～11時30分(事前予約制、定員15人)
 - ③子どもの食育教室 10時45分～11時
 - ④じゃんけん大会 13時～13時30分
 - ⑤農業と健康づくりのO×クイズ 14時～14時30分
- ※③～⑤は開始30分前から整理券を配布します。

受付 さとらんどセンター 費用 無料

その他 イベントの詳細と②の事前申し込みは、下記コードからご確認ください。



詳細 健康・子ども課地域保健一係 ☎711-3211

3カ月に1度、1日限定 学生考案の東区役所食堂ランチ

6月から3カ月ごと(6月・9月・12月・3月)に、東区役所と地域連携協定を結んでいる札幌保健医療大学の学生が考案した献立を東区役所3階食堂で提供しています。

9月は9/30(水)に提供します。

ぜひご賞味ください。



北海道産ビーツを使用
ビーツ入りミートソースパスタ、
ビーツとジャガイモのポタージュ

750円(税込) ※サラダ付き

色鮮やかなパスタと
優しい甘さのポタージュです。

ビーツは「食べる輸血」と言われるほど、栄養素が豊富で、貧血予防や美肌効果が期待できます。

私たちが考えました!!

9月考案
春木さん

9月考案
池田さん

9月考案
國中さん

6月考案
大貫さん

6月考案
池野さん

6月考案
藤野さん

住民集団健康診査

日 時		会 場
9/14 (月)	9 時 30 分～11 時	栄地区センター (北 36 東 8)
	13 時 30 分～15 時	北栄会館 (北 25 東 7)
9/15 (火)	9 時 30 分～11 時	栄新和町内会館 (北 48 東 10)
	13 時 30 分～14 時 30 分	北光白樺会館 (北 23 東 2)
9/25 (金)	9 時～11 時	★丘珠新栄団地会館 (北丘珠 4-2)
	13 時 30 分～15 時	道住東苗穂団地集会所 (東苗穂 1-2)
9/28 (月)	9 時 30 分～11 時	札苗北会館 (東苗穂 13-3)
10/2 (金)	9 時～11 時	★モエレ交流センター (東苗穂 7-2)
	13 時 30 分～14 時 30 分	北東会館 (北 14 東 8)
10/9 (金)	9 時～11 時	★農本会館 (東苗穂 11-2)
	13 時 30 分～15 時	伏古本町まちづくりセンター (伏古 3-3)

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

★印の会場では、胃がん・大腸がん検診も受診できます。希望する方は、実施日の 2 週間前までに下記がん検診お知らせ欄内のコードから WEB 予約システムまたは市コールセンター (☎222-4894) へお申し込みください。丘珠新栄団地会館での胃がん・大腸がん検診を希望する方は 9/15 (火) までに下記問い合わせ先へご連絡ください。

問い合わせ先

健康・子ども課地域保健一係 ☎ 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 10/5 (月)、10/19 (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 各日 45 人 (先着)
費 用 ① 1,300 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 10/5 (月)実施分は 9/21 (月)まで、10/19 (月)実施分は 10/5 (月)までに下記申込先へ電話または下記コードから WEB 予約システムで申し込み。
 ※肺がん検診のみの場合は不要

申込先 市コールセンター ☎ 222-4894



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。収益金は公益財団法人北海道盲導犬協会に寄付します。北海道盲導犬協会から PR 犬もやって来ます。

日 時 9/25 (金) 11 時～13 時 30 分
会 場 東区民センター 2 階大ホール (北 11 東 7)

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)

はじめてのトイレトレーニング

日 時 9/30 (水) 10 時～10 時 45 分
会 場 東保健センター (北 10 東 7)
対 象 1 歳 6 カ月から就学前のお子さんとその保護者
定 員 12 組 (先着) **費 用** 無料
講 師 ちあふる・ひがし 保育士
申 込 9/16 (水) 9 時から下記コードで申し込み
その他 申し込みフォームが開かない場合は、定員に達しています。キャンセル待ちを希望する方は、下記問い合わせ先にご連絡ください。

問い合わせ先

健康・子ども課子育て支援担当係 ☎ 712-6331



第 23 回地域ふれあいコンサート

新田昌弘氏の津軽三味線と藤野佳代氏の和太鼓による大迫力の和楽器演奏をお届けします。シンガーソングマジシャン・たっち氏も登場！日本の伝統音楽とエンターテインメントが融合した特別なステージです。

日 時 9/27 (日) 13 時 30 分～15 時 (開場 13 時)
会 場 苗穂・本町地区センター (本町 2-7)
定 員 300 人 (先着) **費 用** 無料
申 込 9/11 (金) から整理券を配布 ※ 1 人 4 枚まで
整理券配布場所 伏古本町まちづくりセンター (伏古 3-3)
 ふしこ地区センター (伏古 11-3)
 苗穂・本町地区センター (本町 2-7)
 東区民センター (北 11 東 7)

持ち物 上靴 (スリッパ不可)
その他 駐車場は使用できません。

詳細 伏古本町まちづくりセンター ☎ 784-5534

広告

**スタンプラリーと一緒に楽しもう！
オリジナル絵本「タッピーとほしのきおく」公開中**

東区を題材にしたオリジナル絵本「タッピーとほしのきおく」を、広報さっぽろ今月号東区版でご紹介した東区スタンプラリーの対象スポットで手に取ってご覧いただけるようになりました。お出かけの際は、ぜひページをめくってみてください。



▶右記コードから閲覧できます

詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429

第36回ひがしくハッピー・タッピーコンサート

邦舞と歌をピアノとともに。和と洋の響きをお楽しみに！

日時 9/18(金) 14時～15時
(整理券配布開始 12時30分、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 250人(先着) **費用** 無料
出演 緑祥 千晶 氏、緑祥 瑞姫 氏、緑祥 菜月 氏、
増田 享子 氏、伊東 美枝子 氏
申込 当日会場前で整理券を配布 ※1人1枚本人のみ

詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429

東区民センター

北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

▶ 第49回オータムフェスティバル

【作品展示(書、生け花、絵画、俳句、川柳など)】

日時 10/8(木)～10/10(土) 10時～18時
(最終日は15時まで)

【お茶席】

日時 10/8(木) 10時～15時 裏千家淡交会宗成会
10/10(土) 10時～15時 江戸千家不白会東茶会
費用 600円

【芸能のつどい(詩吟、日本舞踊、洋舞、大正琴など)】

日時 10/11(日) 10時～16時30分 **費用** 無料

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

【サークル文化展】

日時 10/14(水)～10/16(金) 9時～16時
(最終日は15時まで)

【盲導犬チャリティーダンスパーティー】

日時 10/17(土) 13時30分～16時

費用 無料(会場にてチャリティー募金あり)

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

▶ 第33回ふしこ地区センター文化祭

【作品展示発表会】

日時 10/2(金) 12時～16時
10/3(土) 9時30分～15時

【着付け無料体験会】

日時 10/3(土) 10時30分～15時

【サークル舞台発表会】

日時 10/4(日) 11時～16時

持ち物 上靴、靴袋

その他 駐車場に限りがあります。
公共交通機関をご利用ください。



苗穂・本町地区センター

本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

▶ 誰でもモルック交流会

モルックを投げて倒れたスカットルの本数または数字の合計で先にぴったり50点得点した方が勝ち！

日時 9/28(月) 10時～12時
定員 16人(先着) **費用** 500円
講師 日本モルック協会地域登録団体
レタラカムイチェブ
(北海道大学モルックサークル)
申込 9/14(月)9時から電話で申し込み



▶ 新そばでそば打ち体験

4人前(400g)を打ち、お持ち帰りいただきます。

日時 10/7(水) ①10時～12時 ②13時～15時
定員 各回4人(先着) **費用** 2,500円(材料費を含む)
講師 そば庄 代表 庄子 大介 氏
申込 9/24(木)9時から電話で申し込み
持ち物 エプロン、三角巾、布巾2枚、上靴
その他 そばアレルギーの方は申し込みできません。

栄地区センター

北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

▶ 第32回栄地区センター文化祭

栄地区センターで活動するサークルの作品を展示します。

日時 9/26(土) 10時～16時、9/27(日) 10時～15時

▶ キッチンの悩みが土の恵みに！生ごみ堆肥化セミナー

日時 10/23(金) 10時～11時30分
対象 15歳以上の方(中高生を除く)
定員 12人(先着) **費用** 無料
講師 NPO法人北のごみ総合研究所派遣講師
申込 10/2(金)9時から電話で申し込み

広告