－東区民のページ－

ひがし

2026
10

人気お笑いコンビ「トム・ブラウン」が東区ふるさと応援アンバサダーに就任

東区出身の人気お笑いコンビ「トム・ブラウン」の布川ひろきさん（左）とみちおさん（右）が東区応援アンバサダーに就任したよ。
8月29日の委嘱式の様子は下記コードから見てね。

東区マスコットキャラクター
「タッピー」

人口データ

令和8年9月1日現在
国勢調査の速報値に基づいた推計人口
人口　261,161人（前月比−76人）
世帯数　132,052世帯（前月比−54世帯）

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」

東区の出来事（地区ニュース）

ひがしく健康・スポーツまつり2026

入場無料　入退場自由

in つどーむ（栄町885-1）

10/18（日）開催！

10：00～14：30（9:40 開場／9:45~10:00 開会式）

子どもから高齢者まで気軽に楽しめる、地域住民の健康とスポーツの祭典「ひがしく健康・スポーツまつり 2026」
多くの企業や団体の協力による多彩なコーナーが並びます。
今年から新たに登場する注目のコーナーなど、見どころを紹介します。

ヒガシクウエルプロ2026

札幌健康アプリ“アルカサル”

「健康・食」「スポーツ」のコーナーを巡るスタンプラリーで景品が当たるくじ引きに挑戦しよう！

幻の札幌黄が当たるかも？
※景品がなくなり次第終了

イベントの詳細は、左記コードからご確認ください。

サッカー体験

事前申込者を優先

バレーボール教室

事前申込者を優先

スポーツエリア

13 コーナー

速球チャレンジ

北海道スポーツ専門学校

体操教室・男子新体操体験

札幌モエレ新体操クラブ

つくって踊ろう！みんなの盆踊り New

札幌大谷大学

リアル野球盤 New

東区青少年育成委員会連絡協議会

わいわいモルック体験

東区スポーツ推進委員会

気軽にフロアカーリング体験

東区スポーツ推進委員会

ストラックアウト体験

(一財) 札幌市スポーツ協会

ぽかぽか体操とラジコン除雪体験

東区土木センター

防災をスポーツで楽しもう

東区総務企画課×東消防署

ラグビー体験 New

ラインアウトやパスチャレンジなどの体験ができます。ラグビーの魅力を感じてみませんか。初めての方でも安全に楽しめますので、ぜひお越しください。

（一財）北海道ラグビーフットボール協会
中島（なかしま） 廉（れん） さん

卓球チャレンジ！ New

子どもから高齢者まで、経験を問わず誰でも楽しめます。「的当て」と「マシン打ち返し」の 2 種類の体験を用意しています。楽しく体を動かしてみませんか。

ピンポンコロシアム
上田（うえだ） 浩（ひろし） さん

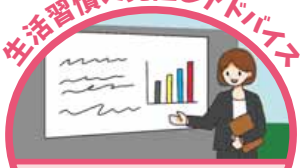
健康・食エリア

15コーナー

血管年齢測定などの健康チェック
明治安田生命保険相互会社

不思議な遊具で遊ぼう
㈱北辰

ワクワク脳トレ体験
㈱サッポロドラッグストアー



生活習慣の見直しアドバイス
札幌保健医療大学

血圧・血管年齢測定など
天使大学

歯と口の健康チェック
札幌歯科医師会東支部×東区健康・子ども課

手作りマラカスでリトミック体験
みみゅーずピアノ教室

こども調剤と大人の健康測定
札幌薬剤師会東支部

野菜摂取量や骨の健康度測定
東区食育推進ネットワーク

歩行姿勢チェックとウオーキング
東区健康づくり連絡協議会

塗り絵・折り紙・バルーンアート
札幌市東区保護司会札幌東更生保護女性会

ミニスポーツ体験
札幌東区子ども会育成連合会

手洗いチェッカーで食中毒を予防
東区健康・子ども課生活衛生係

ロコモチェック簡単筋力測定 New

測定を行った方に先着100人限定で参加賞をプレゼント！

ロコモ※は、筋肉や関節の衰えにより、移動機能が低下した状態です。2種類の測定を行い、ロコモ度を3段階で判定します。体の状態を知り、早めの対策を一緒に始めましょう。
※ロコモティブシンドロームの略称

大塚製薬株式会社
猪川（いかわ） みづき さん

「みそつき」体験 New

全3回（各回45分・当日受付・定員あり）
※作ったみそは持ち帰れます。
① 10時15分～
② 11時30分～
③ 13時15分～

昔ながらの杵（きね）と臼（うす）を使い、本格的なみそ作りを体験できます。作ったみそは自宅へ持ち帰り、育てる楽しさも味わえます。おいしいみそを育ててみませんか。

発酵一座 山西（やまにし） 言枝（ことえ） さん
発酵一座 高橋（たかはし） 朋子（ともこ） さん

会場 つどーむ（栄町885-1）

アクセス ▶無料駐車場 800台完備
※入口は北側ゲート（南側ゲートは出口専用）
※篠路通から左折で入場してください。（右折入場は不可）
▶地下鉄東豊線栄町駅2番出口から徒歩約15分

館内設備 ▶ベビーカー置き場、授乳室、おむつ交換スペースあり
▶アリーナ内に飲食スペースあり

問い合わせ先 地域振興課地域活動担当係 ☎741-2429

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

ひがしくからのお知らせ

10月11日からの内容を掲載しています

第37回ひがしく ハッピー・タッピーコンサート

年に一度の大谷記念ホールでの開催。大谷大学の教授、講師による珠玉の音色をお楽しみください。

日　時　11/18㈬　18時30分～20時（開場18時）
会　場　大谷記念ホール（北16東9）
定　員　350人（抽選）　費　用　無料
曲　目　ドビュッシー　「アラベスク第1番」　ほか
申　込　10/6㈫～10/20㈫に上記コードまたは市コールセンター（☎222-4894）へ電話で申し込み

ピアノ
谷本 聡子 教授

ハープ
高野 麗音 氏

フルート
柿山 里奈 氏

詳細　地域振興課まちづくり調整担当係　☎741-2429

エスポラーダ北海道公式戦ご招待 ～東区民応援デー～

札幌が本拠地のフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲーム（対立川アスレティックFC・スタンド自由席）に無料でご招待します。

日　時　11/29㈰　14時～（開場10時）
会　場　北ガスアリーナ札幌46（中央区北4東6）
対　象　東区にお住まいの方
定　員　30組60人（抽選）
申　込　往復はがきに観戦希望者（2人1組）の代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、返信面に宛先を記入の上、10/23㈭までに下記申込先へ送付（消印有効）。抽選結果などは、10/30㈭をめどに返信はがきでお知らせ

※申込者の個人情報は、（一社）エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、本件を含む同クラブからの案内以外には使用されません。

※区民応援デーはプロスポネット SAPPORO に基づく、札幌市スポーツ局（☎211-3044）の主催事業です。

©ESPOLADA HOKKAIDO

申込先
〒063-0003　西区山の手3条2丁目5-5
エスポラーダ北海道　東区民応援デー係　☎676-4730

第5回東区フロアカーリング大会

キャスター付きの木製フロッカーを送球し得点を競うチーム戦です。メンバーを集めてぜひご参加ください。

日　時　11/15㈰　10時～15時（受付9時30分～10時）
会　場　東区体育館（北27東14）
対　象　小学生以上（小学3年生以下だけのチームは不可）
定　員　32チーム（3～5人で1チーム）【抽選】
費　用　1チーム2,000円
申　込　10/8㈬～10/22㈬に、上記申込フォームまたは東区役所、東区民センター、区内各まちづくりセンター・地区センターで配布する申込書に必要事項を記入し、下記申込先に持参、FAX、郵送またはEメールで申し込み

申込先　東区スポーツ推進委員会事務局（地域振興課3階30番窓口）
〒065-8612　北11条東7丁目
☎741-2429　FAX722-2794
Eメール　higashi.chikatsu@city.sapporo.jp

秋彩ウオーキング

札幌建築鑑賞会代表の杉浦 正人氏を講師に迎え、ななめ通りの歴史に触れながら約3kmを歩きます。楽しく歩いて健康になるきっかけをつくる初心者向けイベントです。

日　時　11/9㈪　10時～12時（受付9時30分～）
集合場所　新生公園（北8東7）
コース　新生公園～ななめ通り（道道273号花畔札幌線）～札幌村郷土記念館付近
対　象　東区にお住まいの方
定　員　15人（先着）　費　用　無料
申　込　10/27㈫～11/2㈪に下記申込先へ電話で申し込み
持ち物　リュックサック、飲み物、タオル、帽子、雨具

申込先
市コールセンター　☎222-4894

健康なカラダづくり講座

札幌健康アプリ“アルカサル”

栄養・食事、健康測定、各種運動（ストレッチ、筋力トレーニング、ウオーキング）を一度に学べる講座です。

日　時　10/29㈬　14時～16時（受付13時30分）
会　場　東区民センター2階大ホール（北11東7）
対　象　東区にお住まいまたは勤務している方
定　員　20人（先着）　費　用　無料
申　込　10/14㈫8時～10/21㈫に下記コードまたは市コールセンター（☎222-4894）へ電話で申し込み
その他　令和8年5月に開催した同名講座と同じ内容です。

詳細　健康・子ども課地域保健一係　☎711-3211

スマホで簡単！

お口の健康スコアチェック

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。ささいな変化を見逃さず、歯や口の機能の衰えに、早めの対策を行いましょう。

対　象　東区にお住まいの方
期　間　10/9㈭から11/9㈰まで
操作方法　①　右記コードを読み取り、STEP1のここをクリックを押す。
②　ID欄に「SH2026」、パスワード欄に「s2026」を入力してチェックを開始する。
③　STEP2のここをクリックを押して、アンケートを入力し終了。

詳細　健康・子ども課地域保健係　☎711-3211

在宅医療・介護連携シンポジウム 認知症世界の歩き方を知ろう

もし、あなたやあなたの大切な方が認知症になったとき、「世界の見え方、聞こえ方、感じ方」はどのようなものでしょうか？専門職が分かりやすくお伝えします。

日　時　10/21㈫　14時～15時30分
会　場　東区民センター　2階大ホール（北11東7）
費　用　無料　申　込　不要。直接会場へお越しください。
主　催　札幌市、札幌市医師会東区支部、東区地域ケア連絡協議会

問い合わせ先

社会医療法人豊生会東苗穂病院医療連携相談室　☎784-1121
札幌市医師会在宅医療・介護・認知症サポートセンター　☎0120-142-864

まちづくりセンター支援員の募集

任用期間　令和9年4月1日～令和10年3月31日
勤務日　月～金曜日（祝休日、年末年始を除く）
勤務時間　1週当たり30時間
申　込　10/21㈫まで
詳細は右記コードをご確認ください。

詳細　地域振興課まちづくり推進係　☎741-2429

子育て講座（親子同室）

どうするどうする？いやいや期

日　時　10/27㈫　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
講　師　ちあふる・ひがし　保育士
定　員　12組（先着）　費　用　無料
申　込　10/13㈫9時から下記コードで申し込み

パパと一緒にリズム遊び

日　時　11/14㈯
①10時～10時45分　②11時～11時45分
会　場　ちあふる・ひがし（北9東7）
対　象　①10カ月頃から1歳6カ月のお子さんと父親
②首が据わった4カ月から9カ月頃のお子さんと父親
講　師　リトミック講師　片庭　佳奈子　氏
定　員　①10組（先着）②12組（先着）　費　用　無料
申　込　11/2㈰9時から下記コードで申し込み

両講座とも、申込フォームが開かない場合は定員に達しています。キャンセル待ちは下記問い合わせ先にご確認ください。

問い合わせ先
健康・子ども課子育て支援担当係　☎712-6331

一日合同行政相談

日　時　10/14㈫　10時～15時（受付14時45分まで）
会　場　東区民センター　3階視聴覚室（北11東7）
内　容　不動産の相続登記など（法務局、司法書士会）
国税について（国税局）
年金について（日本年金機構）
遺言・相続など（行政書士会）
家庭生活の悩み（家庭生活相談員）
国の行政全般（行政相談委員）
費　用　無料　申　込　不要。直接会場へお越しください。

詳細　総務企画課広聴係　☎741-2414

広告

住民集団健康診査

日　時		会　場
10/22(木)	9時30分～11時	苗穂・本町地区センター（本町2-7）
	13時30分～15時	東苗穂福祉会館（東苗穂8-2）
10/23(金)	9時30分～11時	元町会館（北20東20）
	13時30分～14時30分	北32条会館（北32東2）
11/5(木)	9時30分～11時	丘珠たから児童会館（北35東23）
	13時30分～15時	苗穂中央会館（北6東19）
11/6(金)	9時30分～11時30分	東区民センター（北11東7）
	13時30分～15時	

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。

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　毎月第3月曜日（11月は第5月曜日）9時～10時に予約制で実施。
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　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2週間前までに下記コードから札幌市健診WEB予約システムまたは下記申込先へ電話で申し込み。肺がん検診のみの場合は不要。
その他　令和9年3月実施分まで申込可能。地区会館などで実施するがん検診も申込可能（実施日の2週間前まで）。定員に達し次第受付終了。

申込先　市コールセンター　☎222-4894（年中無休8時～21時）

東区民センター
北11条東7丁目1-1　☎742-5500

▶初心者のためのやさしい俳句講座
日　時　10/27(火)、11/10(火)、11/17(火)、11/24(火)　※全4回、13時30分～15時30分
対　象　15歳以上の方（中高生を除く）
定　員　20人（先着）　費　用　2,800円（全4講座総額）
申　込　10/13(火)から電話で申し込み（受付10時～16時）

▶子ども工作教室「木の実のミニリースづくり」
木の実やドライフラワーで楽しくリースを作ろう！
日　時　11/28(土)　10時～12時
対　象　小・中学生（小学4年生以下は保護者同伴）
定　員　15人（先着）　費　用　1,600円（教材費込み）
申　込　11/5(木)から電話で申し込み（受付10時～16時）

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」による読み聞かせ会
日　時　10/14(火)、10/21(火)、10/28(火)、11/4(火)　15時30分～16時
対　象　乳幼児（保護者同伴）から小学生

▶お手軽運動講習会
日　時　10/19(月)　14時～15時
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。直接会場へお越しください。
持ち物　上靴、汗拭きタオル、飲み物

栄地区センター
北36条東8丁目1-25　☎704-6005

▶AI・スマホ時代に育てたい「親に相談できる子」
子どもが困ったときに親に相談できる関係づくり、自己肯定感を育むコミュニケーションと性教育について、助産師がお伝えします。
日　時　11/30(月)　10時～12時
定　員　12人（先着）　費　用　無料
申　込　11/4(火)から電話で申し込み（受付9時～17時）

▶紙粘土でつくるクリスマスリース講座
初めての方でも安心して楽しめる、優しい手作り時間をお届けします。館内にて作品見本を展示しています。
日　時　12/4(金)　13時30分～15時30分
定　員　10人（抽選）
費　用　1,800円（教材費込み）
申　込　11/4(火)から電話で申し込み（受付9時～17時）

苗穂・本町地区センター
本町2条7丁目2-10　☎784-7833

▶第25回苗穂・本町地区センター文化祭
【展示発表】　10/24(土)　9時～20時
　　10/25(日)　9時～15時
【パン工房ひかり出張販売】　10/24(土)　11時～13時
【舞台発表】　10/25(日)　9時30分～13時30分
【東栄中学校特別支援学級　作業製品販売】
　　10/25(日)　9時から売り切れ次第終了

広告