



2021年10月
東区民のページ

特集

東区ウォーキングノート を活用して健康増進!

区民の皆さんの健康づくりを応援する「東区ウォーキングノート」と、
オススメのストレッチを紹介します!

「東区ウォーキングノート」で
紹介しているモデルコースを
タッピーも
歩いてみました♪

東区マスコットキャラクター
「タッピー」

撮影場所：新生公園前

東区関連施設

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

編集

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



東区ウォーキングノート



を活用して健康増進!

コロナ禍の今、健康維持のためにオススメなのがウォーキングです。

今回は、区民の皆さんの健康づくりのために発行している「東区ウォーキングノート」について紹介します!



※今回掲載しているノートの画像は、全て令和2年度版です。

11月に令和3年度版を発行予定です!

子育て中の方、働いている方、シニア世代向けに、3種類発行している東区ウォーキングノート。大好評の令和2年度版に続き、ウォーキングコースの種類などが増えた改訂版を11月に発行予定です!

区内のオススメ10コースをまとめた「東区ウォーキングマップ」も、東保健センターや東区役所1階0番窓口などで配布中です♪



ウォーキングに役立つ情報が充実! 頑張る皆さんを応援します!

生活習慣病予防に向けて、1日の歩数プラス1000歩(歩く時間で10分間※)を目指しましょう。モデルコースやオススメの立ち寄りポイントの他、服装やウォーキング前のストレッチ、記録帳などを掲載しています。



※厚生労働省「健康日本21」の成人男女の目標。

タッピー応援スタンプ帳への押印とアンケートに回答するとオリジナルグッズプレゼント!

継続した取り組みを目指す皆さんのための「タッピー応援スタンプ帳」も。期間中※に東保健センター2階窓口でノートを提示してスタンプを押印&冊子内のアンケートに回答すると、オリジナルグッズがもらえます!



※令和2年度版は12月まで

実際にコースを歩くとどんな感じ? 「東区ウォーキングチャンネル」で動画を公開しています!



東区のホームページでは、ウォーキングの効果や楽しみ方を伝える「東区ウォーキングチャンネル」を公開しています。今年8月から始まった「東区ウォーキングをやってみた」では、さっぽろ村ラジオパーソナリティーの大野さんが、ノート掲載の各コースを動画で紹介しています。

第1弾として公開中の動画は、こんな感じです☆



ウォーキング中の風景や、実際に歩いた感想も紹介しています♪

令和2年度版のウォーキングノートをホームページで公開しています!

印刷して使用することができます。ノートに関するお問い合わせは 健康・子ども課 ☎711-3211

東区ウォーキングノート

検索

「東区ウォーキングフォトコン」開催中!

東区内をウォーキング中に撮影した写真のフォトコンテストを開催中!ぜひご参加ください!

こちらのQRから
フォローできます! //

参加方法 SNS上の公式アカウント(Instagram・Facebook)をフォローして、ハッシュタグ「# 東区ウォーキングフォトコン」をつけてInstagramやFacebookに写真を投稿してください。優秀作品には賞品をプレゼントします!



Instagram



Facebook

投稿テーマ 東区らしい風景、東区内ウォーキングの楽しさ、オススメの立ち寄りポイントなど。

期 間 令和4年2月28日(月)まで。

対 象 者 東区にお住まいの方、東区に通勤・通学している方、東区で活動している方。

詳細は東区ウォーキングフォトコン事務局(えびすけ(株) ☎792-8507)へ連絡、またはホームページでご確認ください。

東区ウォーキングフォトコン 検索



ウォーキング後にオススメのストレッチを紹介!

ウォーキング後の体のケアに効果的なストレッチを紹介します!

運動後に行うので、勢いや反動を付けずに、**無理のない範囲**で行いましょう。伸ばしている場所を意識することや、自然な呼吸をするようにして取り組みましょう!

3
種
の
メ
ニ
ュー
を
紹
介
し
ま
す
!

今回紹介して
くれるのは…

北海道スポーツ専門学校の
学科専任教員であり
JATI※認定トレーニング
指導者の

せん ぼ たいせい
千保 大聖 先生
です!!

※ Japan Association of Training Instructors
(日本トレーニング指導者協会)

伸び具合を
調整しながら
行いましょう!

★お尻のストレッチ

- ①体育座りのようになり、片足を膝の上へ引っかけます。
- ②自然な呼吸で左右それぞれ 20 ~ 30 秒行いましょう。

かかと
床につけている踵と
お尻の位置を近づけると、
よりお尻が伸びます!

★内もも&太ももの裏のストレッチ

- ①膝を床につき、片足を真横に伸ばします。
- ②手を前につき、上体を前に倒します。
- ③自然な呼吸で左右それぞれ 20 ~ 30 秒行いましょう。

体に負担を
かけ過ぎないように
注意してください!

伸ばしている足の
つま先を内側へ倒すと内ももが、
天井へ向けると太ももの裏が、
より伸びやすくな
ります!

伸ばしている膝を後ろへ引くと
より伸びやすくなります!

調整しながら伸ばし、
腰に不安がある方は
行える範囲で
取り組んでください

★太ももの前のストレッチ

- ①横向きに寝ます。
- ②床側にある手足は体が安定する位置に置きましょう。
- ③天井側の脚の膝を曲げ、足を持ちます。
- ④自然な呼吸で左右それぞれ 20 ~ 30 秒行いましょう。

☆北海道スポーツ専門学校と東区は連携事業の協定を結んでいます。

「東区ウォーキングノート」では今回紹介したメニューとは別に、ノートの対象者に合わせた、ウォーキングと組み合わせるとオススメのストレッチ(北海道スポーツ専門学校監修)を紹介しています。ぜひ活用してください。





東区のお知らせ

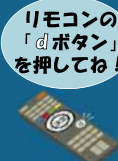
東区の人口

令和3年9月1日現在（国勢調査ベース）

人口 265,416 人（前月比 -107）世帯数 132,231 世帯（前月比 -81）

テレビとアプリでお知らせ配信中！

イベントなどのお知らせは、地上デジタルのデータ放送（STV）5チャンネルと無料配信のアプリ「さっぽろ」で配信しています。



10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

www.city.sapporo.jp/higashi/

ようこそひがしく

検索

●東区広報番組 さっぽろ村ラジオ（FM81.3MHz）

「東区情報ひろば タッピー通信」毎週水曜日 10時30分～40分

「タッピー通信 い～すトリー」毎月第4土曜日 13時15分～29分

ちょっとご紹介！

東区情報ひろば
タッピー通信

東区役所からのお知らせ、まちの話題やイベント情報などを紹介！

タッピー通信 い～すトリー

区内の高校に通う生徒の皆さんが、区内の施設や地域で頑張っている人などを紹介！

例年9月に開催しており、今年度は延期することとしていた東区老連シニアフェスティバル（演芸会・作品展）は、新型コロナウイルス感染症対策のため中止いたします。

詳細 東区老人クラブ連合会（二上）
☎（751）1618または保健福祉課地域福祉係 ☎（741）2459

第20回シニア

フェスティバルの中止

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎（711）3211

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 10月18日（月）（受付は9時～10時）

会場 東保健センター。

対象 東区にお住まいで、①胃がんは50歳以上の原則偶数歳の方、②肺がん

③大腸がんは40歳以上の方。

費用 ①700円 ②無料（喀痰・細胞診400円）③400円。減免制度あり。

定員 40人（先着）。

申込 実施日の一週間前までに電話または直接窓口で申し込み。※胃がん検診はバリウム検査です。内視鏡検査を希望される方は（公財）北海道対がん協会または実施医療機関でご予約の上、受診してください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎（711）3211

〈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）、区役所へお越しになれない際にご利用ください。

※納付相談以外の手続きは受付できませんのであらかじめご了承ください。

日時 10月21日（木）・28日（木）20時まで（受付は19時30分まで）。

相談先・詳細 保険年金課収納係（1階9番窓口） ☎（741）2536

市税は納期限までに納付を

市税は納期限までに納付が必ず要です。ご事情（病気・災害など）により、納期限までに納付できない方はご相談ください。ご相談の際には、収支の状況が分かる書類が必要です。毎週木曜日（祝日を除く）に20時まで夜間納税相談を行っています。ご利用ください。

相談先・詳細 北部市税事務所（中央区北4西5アステイ45 9階）

納税課納税係 ☎（207）3913



東区年輪大学参加者募集

東区にまつわる

脳トレクイズにチャレンジ！

新型コロナウイルスの影響により、今年度の東区年輪大学はテキストを配布して開催します♪参加された方には、年輪大学修了証や景品（先着 200 人）を贈呈します。

対象 昭和32年4月1日以前に生まれた、東区にお住まいの方。
クイズ冊子と解答用紙の配布・提出期間 10月20日（水）～11月12日（金）。

配布場所 東区役所、東区民センター、区内各まちづくりセンター、区内各地区センター

解答用紙の提出方法 11月12日（金）（必着）までに、住所、氏名、電話番号、クイズの解答や感想などを記載し、地域振興課地域活動担当 ☎065-8612 北 11 条東 7 丁目 1-1 へ郵送、または FAX722-2794 へ送信。

詳細・問い合わせ先 地域振興課 ☎741-2429



ひがしく健康・スポーツまつり2021の中止

今年度開催を予定していた「ひがしく健康・スポーツまつり2021」は新型コロナウイルス感染症対策のため、つどーむでの開催を中止いたします。

詳細・問い合わせ先 地域振興課 ☎（741）2429

第2回東区フロア

カーリング大会の中止

令和3年11月に開催を予定していた「第2回東区フロアカーリング大会」は新型コロナウイルス感染症対策のため中止いたします。

詳細・問い合わせ先 地域振興課 ☎（741）2429



「新型コロナウイルス感染症の予防に」マスクの着用や消毒など基本的な感染症対策を徹底しましょう。



札幌市東区住民集団健康診査 (予約不要)

◆特定健診・後期高齢者健診

対象 札幌市にお住まいで国民健康保険（40歳以上）、後期高齢者医療制度にご加入の方。
※その他の健康保険に加入されている方は、保険証の発行元にお問い合わせください。

基本健診項目 身体診察、問診、身体計測、
血圧測定、血液検査、尿検査。

費用 受診券に記載されています。

持ち物 受診券と健康保険証。

◆肺がん検診（胸部エックス線検査）

対象 札幌市にお住まいで職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の方（年1回）。

費用 無料（喀痰細胞診400円。減免制度あり。）

持ち物 健康保険証など住所・氏名・年齢を確認できるもの。

◆B・C型肝炎ウイルス検査

対象 札幌市にお住まいで過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。

費用 無料。

持ち物 健康保険証など住所・氏名・年齢を確認できるもの。

※上記健診等はどの会場でも受けられます。

詳細 健康・子ども課 ☎711-3211

健診日		会場	住所	受付時間
10	11 (月)	北栄町内みどり会館	北 27 条東 1 丁目	9：30～11：00
		丘珠みづほ団地会館	北丘珠 2 条 2 丁目	13：30～15：00
	15 (金)	農本会館（合同検診）	東苗穂 11 条 2 丁目	9：00～11：00
		伏古本町まちづくりセンター	伏 古 3 条 3 丁目	13：30～15：00
	18 (月)	美香保集会所	北 17 条東 12 丁目	13：30～14：30
	28 (木)	苗穂・本町地区センター （合同検診）	本 町 2 条 7 丁目	9：00～11：00
		東苗穂福祉会館	東苗穂 8 条 2 丁目	13：30～15：00
	29 (金)	東区民センター	北 11 条東 7 丁目	9：30～11：30
13：30～15：00				
11 12 (金)	北栄会館	北 25 条東 7 丁目	9：30～11：00	
	道住東苗穂団地集会所	東苗穂 1 条 2 丁目	13：30～15：00	
12	4 (土)	東区民センター（合同検診）	北 11 条東 7 丁目	9：30～11：00
		東区民センター	北 11 条東 7 丁目	13：30～15：00
	7 (火)	伏古記念会館	伏 古 7 条 2 丁目	9：30～11：00
		北 32 条会館	北 32 条東 2 丁目	13：30～15：00
	17 (金)	苗穂中央会館	北 6 条東 19 丁目	9：30～11：00
				9：30～11：30
1	25 (火)	東区民センター	北 11 条東 7 丁目	13：30～15：00
				9：30～11：00
	27 (木)	丘珠たから児童会館	北 35 条東 23 丁目	9：30～11：00
中沼交流センター		中沼町 30 番地 5	13：30～14：30	

※合同検診は札幌市がん検診と合同で行う検診です。

区内各施設の講座など

この他の講座や詳細は、各施設の HP、地デジ・アプリ、冊子「イベント情報はこちらでチェック 札幌市からのお知らせ」（配布場所：市内郵便局・区役所・まちづくりセンター・区民センター・地区センター）をご覧ください。

東区民センター 北 11 条東 7 丁目 1-1 ☎742-5500

初心者歓迎♪楽しいウクレレ講座

初心者歓迎です。ウクレレ講座を受けてみませんか。

日時 11/4(木)、11/11(木)、11/18(木)、11/25(木)の全4回、
13時30分～14時45分。

対象 ウクレレをお持ちの方。

費用 1,700 円。

定員 12 人（応募多数の時は 10/21(木)に抽選。当選者のみに連絡）。

申込 10/18(月)から 10/20(水)までに、電話または直接窓口で申込。受付は 10 時～17 時。

ふしこ地区センター 伏古 11 条 3 丁目 1-15 ☎785-6323

年賀状宛名書き講座

宛名を手書きし大事な人への年賀状を。

日時 11/18(木)、10 時～12 時。

費用 800 円。

定員 10 人（先着）。

申込 11/4(木)から電話または直接窓口で申込。受付は 9 時～17 時。

栄地区センター 北 36 条東 8 丁目 1-25 ☎704-6005

マナー脱出！印象アップ！貴女に似合う色・服を知ろう

日時 11/8(月)、11/22(月)の全2回、13時～15時。

対象 15 歳以上の女性（中高生は除く）。

費用 2,000 円（教材費含む）。

定員 6 人（先着）。

申込 10/19(火)から電話または直接窓口で申込。受付は 9 時～17 時。

東区民のページ P 4～6 で掲載した情報は内容の変更や、中止、延期となる場合があります。事前に開催についてお問い合わせの上お出掛けください。

広告





選挙のお知らせ



【期日前投票のご案内（予定）】

令和3年10月または11月に、第49回衆議院議員総選挙および第25回最高裁判所裁判官国民審査が執行されます。

選挙期日当日に投票に行けない方は、期日前投票所をご利用ください。

可能な限り混雑の予想される時間帯を避けて、時間にゆとりを持ってお越しください。

期日前投票会場（予定）	時間
東区民センター 2 階 （北 11 条東 7 丁目） ※公共交通機関をご利用ください。	8 時 30 分 ～ 21 時 ※ 10 時 ～ 13 時は 大変混雑します。
ふしこ地区センター （伏古 11 条 3 丁目） ※公共交通機関をご利用ください。	10 時 ～ 20 時 ※ 10 時 ～ 13 時は 大変混雑します。

※投票できる期間などについては、後日お送りする投票所案内はがきをご確認ください。

【選挙期日当日（日曜日）の投票所入口の変更のご案内】
改修工事等により、投票所の入口が変更となる場合があります。その場合、投票所案内はがきに変更後の入口の情報を記載いたしますので、ご確認ください。

詳細 東区選挙管理委員会事務局 ☎741-2412

東区ケア友の会（男性介護者のつどい）

男の介護講座

～認知症の方と上手にかかわるコツ～

認知症の方との関わり方についての講話です。オンライン（ZOOM）での参加も可能です。

日時 10月20日（水）13時30分～15時。

会場 東区民センター分室（北10条東7丁目）。

対象 東区にお住まいで認知症の方を介護する男性。

費用・定員 無料。会場15人、オンライン10人（いずれも先着順）。

申込 10月12日（火）から10月18日（月）までに、電話またはFAX（行事名、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、返信先、オンライン参加希望の有無を記載）にて申込。
受付は8時45分～17時15分。

詳細・問い合わせ 保健福祉課 ☎741-2465 FAX 711-2900



こそだてインフォメーション

サンデーサロン（毎月第4日曜日開催）

平日に子育てサロンに来られない方やお父さんも、お子さんとぜひ遊びに来てください。

日時 10月24日（日）10時～12時。

会場 ちあふる・ひがし（北9条東7丁目1-25）。

対象 就学前のお子さんと保護者。

費用・申込 無料、直接会場へお越しください。

詳細 東区保育・子育て支援センター
（ちあふる・ひがし） ☎711-7807



©ESPOLADA HOKKAIDO

エスポラーダ北海道 公式戦ご招待！



札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームに、区内にお住まいの方 20 組 40 人（A 自由席）をご招待します。たくさんのご応募、お待ちしております！

対象試合日 名古屋オーシャンズ戦
11月28日（日）14時キックオフ（13時開場）

会場 北海きたえーる（豊平区豊平5条11丁目1-1）。

申込方法 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、日中連絡を取りやすい電話番号、宛先（返信はがき）を記入の上、郵送してください。1組につき1通のみ有効。応募多数の場合は抽選。結果などは11月22日（月）をめぐりに返信はがきでお知らせします。

申込期限 11月5日（金）（当日消印有効）。

詳細・宛先 〒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

その他 ※新型コロナウイルスの影響により、急遽リモートマッチ（無観客試合）または開催延期となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※上記の場合には、はがきにご記入の電話番号に連絡いたします。

※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、また同クラブからの案内以外には利用されません。

広告