

区長着任のごあいさつ



東区民の皆さま、こんにちは。
4月1日付で東区長に着任
いたしました、中澤伸之です。
区民・企業・各団体の皆さまと
ともに、安全安心で暮らしやすく、
住んでよかったと実感できる
ような「魅力と活力にあふれる
まちづくり」を進めてまいり
ますので、変わらぬご支援、
ご協力をいただきますよう、
よろしくお願い申し上げます。

特集

タッピーフレンズ

～力を合わせて地域を盛り上げる仲間たち～



【タッピーフレンズロゴ】

今月は、東区の明るい未来と区民のために
活動する企業・団体「タッピーフレンズ」の
活動をご紹介します！

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

東区役所(北11東7) ☎741-2400
東区土木センター(北33東18) ☎781-3521

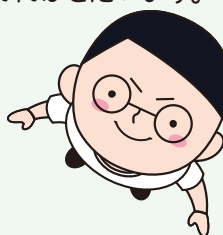
東保健センター(北10東7) ☎711-3211
北部市税事務所(北4西5 アスティ45 9階) ☎207-3912
東清掃事務所(丘珠町873-1) ☎781-6653
東消防署(北24東17) ☎781-2100

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

女子サッカーチーム「ノルディーア北海道」

「ひがし健康・スポーツまつり2022」(健スポ)に出展し、選手と一緒にサッカー体験ができるプログラムを実施しました!サッカーの力で地域を盛りあげながら、東区民に愛される存在になればと思います。



札幌大谷大学

「健スポ」では、学生がサポートしながら、子どもからお年寄りまで幅広い年代の参加者に、ボールやフラフープを使った運動を体験してもらいました!

みんなで、健康に。

健康づくりのイベントやセミナーに出展したり、食育に関する取り組みに協賛したりしています。



フレンズ

もりあげる仲間たち～

ーの想いに共感して東区のために活動してくれる企業や団体などを、のような活動で地域を支えているのか、身近な事例をご紹介します!



タッピーグッズでみんなを、笑顔に。

東区のマスコットキャラクター「タッピー」がデザインされたお菓子やグッズを作っています!



就労継続支援B型事業 光ファクトリー (社会福祉法人さっぽろひかり福祉会)

オリジナル商品の「タッピークッキー」を販売しています。合成着色料や保存料、ベーキングパウダーを使わず、無添加にこだわったクッキーです。タッピーの、頭にちょこんと出た玉ネギの芽は抹茶で鮮やかに、ほっぺはラズベリーでほんのりと。一枚一枚手書きしているため、さまざまな表情のタッピーを見ることができます!

タッピーフレンズを募集します!

地域に貢献したい企業・団体の皆さま。
東区役所は、地域貢献活動のご提案や、皆さまの活動のPRをします。

詳しくは、こちら!

◆東区民ホームページ(右記QR)



イベントや環境美化活動が活発になれば地域が元気になるし、企業や団体などはたくさんの人に知ってもらえて地域との距離が近くなる。みんなにとって、ハッピーな取り組みなんだ!ぜひ参加してね!



「タッピーフレンズ」で検索してね!

タッピーフレンズ

検索

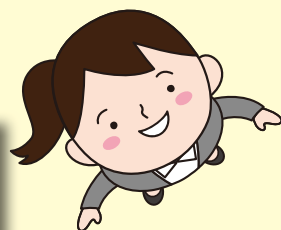


まちを、きれいに。

「東区まち美化プログラム」に参加し、道路のごみ拾いや雑草取りなどの環境美化活動をしています。



杉原建設株式会社



毎月道路の清掃活動をしているほか、毎年4月の入学式前には、きれいな道路で晴れの日を迎えてもらえるよう、通学路の清掃や雪割りをしています！

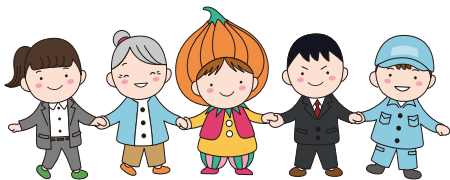


北央道路工業株式会社

会社近くの創成川をたくさんの「ヤマメ」が住む川にしたいという思いから、毎年川の中のごみ拾いをしています。夏場には、道路の清掃のほか、歩道の雑草の除去もしています！

タッピーフレンズって？

東区役所と協力しながら、地域活性化につながる取り組みを行う企業や団体のことです。東区役所は、地域のために頑張るタッピーフレンズの活動をPRしたり、タッピーフレンズの輪を広げたりすることで、東区をもりあげていきます！



タッピー

～力を合わせて地域を

東区の明るい未来とみんなの幸せを願うタッピー。タッピータッピーフレンズと呼んでいます。今月は、タッピーフレンズがど

イベントで まちを、元気に。

「東区二十歳のつどい」、「モエレ山爆走そり大会」などのイベントに協力・協賛したり、東区の魅力を発信する東区役所のプロジェクト「タッピー市場」と協力して、イベントに出展したりしています。



大日本印刷株式会社

タッピー市場と協力して、子どもたちがカードゲームで遊びながら環境問題を学べるブースを出展しました。未来のまちづくりを担う子どもたちが参加できる取り組みで、まちを元気にしていきたいと思っています。



タッピーフレンズ交流会を開催しました！

令和5年3月に、10の企業や団体が参加し、地域のために取り組んでいることや、新しいアイデアの提案など、今後の活動に向けた情報交換をしました。これからも定期的な交流会を開催し、地域の活性化を目指します。





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

●東区民ホームページ

ようこそひがしく

検索

www.city.sapporo.jp/higashi/

●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

東区の人口

令和5年4月1日現在(国勢調査ベース)

人口 263,899人(前月比-114)世帯数 132,953世帯(前月比+247)

テレビとLINE公式アカウント

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(UHB)8チャンネルと札幌市LINE公式アカウント(@sapp_ro)で配信しています。



胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 6月5日(月)(受付は9時～10時)。

会場 東保健センター(北10条東7丁目)。

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 ①1千100円②無料(喀痰細胞診は400円)③400円。減免制度あり。

定員 各40人(先着)。

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。

その他 胃がん検診と肺がん検診は検診車(大型バス)にてエックス線撮影、大腸がん検診は、採便セットを用いた便潜血検査です。

※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(71) 3211

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。毎週木曜日(祝日を除く)は20時まで夜間納税相談を行っていますのでご利用ください。

相談先・詳細 北部市税事務所(中央区北4条西5丁目アステイ459階) 納税課納税係 (207) 3913

第16回ひがしくハッピー・タッピーコンサート

美しい音色を奏でるペルシャ発祥の打弦楽器「ハンマードルシマー」のジャズ・ポップスコンサートを開催いたします。

日時 5/19(金) 14時～(開場13時30分)。

会場 東区民センター(北11条東7丁目)。

定員 100人程度。費用 無料。

申込 先着順。直接会場へお越しください。

第16回ひがしくハッピー・タッピーコンサート

美しい音色を奏でるペルシャ発祥の打弦楽器「ハンマードルシマー」のジャズ・ポップスコンサートを開催いたします。

日時 5/19(金) 14時～(開場13時30分)。

会場 東区民センター(北11条東7丁目)。

定員 100人程度。費用 無料。

申込 先着順。直接会場へお越しください。

出演 小松崎 健。

曲目 ダニーボーイ(アイルランド民謡)、

ブラインドメアリー(T.カロラン作)ほか

詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429



〈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にご利用ください。

※納付相談以外の手続きは受け付けできませんので、あらかじめご了承ください。

日時 5月18日(木)、25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

東区の歴史や施設を紹介する「東区まち知るべ」を配布中!

「東区まち知るべ」をリニューアルしました!地図などを掲載している「東区ガイド」と併せて、ぜひご利用ください。東区役所、東区民センター、区内の各まちづくりセンター、各地区センターで配布しています。



詳細 総務企画課広聴係 ☎741-2414

道路交通法の一部が改正(令和5年4月1日施行)され、自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。



児童または幼児が自転車に乗るとき、保護責任者はヘルメットをかぶらせるよう努めましょう。

食生活改善推進員（ヘルスメイト）養成講座受講生募集

健康的な食生活を学びながら、地域で食を通した健康づくりを広めるボランティア活動を行う推進員を養成する講座です。
あなたも受講して楽しく活動してみませんか？

日時 6/12(月) 10時～12時。
6/15(木) 9時30分～11時30分。
6/20(火) 9時30分～11時30分。
6/29(木) 10時～13時。
7/4(火) 9時～12時。
7/10(月) 9時30分～11時30分。

会場 東保健センター2階講堂（北10条東7丁目）、
東区民センター2階実習室（北11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 20人（先着）。

費用 テキスト代1,210円。

申込 5/11(木)～5/31(水)に、電話または直接窓口で申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



親子同室子育て講座

はじめてのトイレトレーニング

日時 5/22(月)。
10時～10時45分。
会場 東保健センター（北10条東7丁目）。
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 10組。（先着） **費用** 無料。
申込 5/9(火)9時から電話で申し込み。

赤ちゃん楽しく過ごそう♪

日時 6/9(金)。
14時～14時45分。
会場 東保健センター（北10条東7丁目）。
対象 1歳未満のお子さんとその保護者、これから親になる方。
定員 10組。（先着） **費用** 無料。
申込 5/26(金)9時から電話で申し込み。

詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331

区内各施設からのご案内

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

たねダンゴ花壇サポーター20組募集！！

当地区センターの花壇に花の種を植えてくれるお子さんたちを募集します。自分の名前のプレートを挿して、水やりをして愛情いっぱい育ててください。

日時 5/27(土) 10時～11時。

対象 未就学児～小学生（保護者同伴）。

定員 20組（先着）。 **費用** 無料。

申込 5/11(木)9時から電話で申し込み。

持ち物 汚れてもよい服装・軍手などの手袋。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

お家でも続けられる！美尻トレーニング講座

いまからでも遅くない！お尻を鍛えて若返ろう！

日時 6/9、6/16、6/23、6/30の金曜日（全4回）。14時～15時。

対象 15歳以上の方（中高生は除く）。 **定員** 12人（先着）。

費用 3,200円（受講料3,000円、教材費200円）。

申込 5/16(火)から電話で申し込み。受付は9時～17時。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

東区民センター図書室蔵書一斉点検

蔵書一斉点検期間中は休室とさせていただきます。ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

期間 5/20(土)～5/26(金)

問い合わせ 東区民センター図書室 ☎742-8112

※休室中の図書の返却は、返却ポストをご利用ください。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

使いこなそうスマホ講座

スマホ（スマートフォン）の使い方講座です。スマホをお持ちの方が対象です。

日時 6/8、6/15、6/22、6/29の木曜日（全4回）。
9時30分～11時30分。

対象 15歳以上の方（中高生は除く）。 **定員** 12人（先着）。

費用 受講料2,000円。

申込 5/25(木)9時から電話または直接窓口で申し込み。

広告



ふむふむ ひがし く



今月は、「まちづくりセンター」を紹介します。

みなさんの地域には**まちづくりセンター**があります。
ぜひご利用ください！

まちづくり

- まちづくり活動がより行いやすく、さらに活発になるよう、地域の皆さんの相談を受け付けし、話し合いなどを円滑に進めるためのお手伝いをしています。
- 地域で活動している団体や個人などの活動主体がネットワーク化し、より効果的にまちづくり活動が出来るようにするためのお手伝いをしています。
- 市の事業、制度や地域のイベントなどをお知らせするチラシやポスターを配架、掲示しています。
- 市内の道路や公園など、公共の場所のボランティア清掃などで集めたごみをごみステーションに出す時に使える**ボランティア袋**を無料でお渡ししています。

諸証明の取り次ぎ

住民票や印鑑証明、戸籍謄本などの証明の取り次ぎをしています。16時45分までに電話または直接窓口で申し込むと、翌日以降に受け取ることができます。

※戸籍に関する証明は窓口のみの受付です。

※札幌まちづくりセンターは当日受け取りが可能です。

ご本人以外の請求・受け取りの場合は事前にお問い合わせください。

所在地・連絡先・業務時間

所在地・連絡先：東区民のページの1ページをご覧ください。

業務時間：8時45分～17時15分

（証明の受付は16時45分まで）

※土・日・祝・年末年始を除く。

まちづくりセンターの活動の詳細は、
地域振興課まちづくり推進係まで ☎741-2429



鉄東まちづくりセンター



北光まちづくりセンター



北栄まちづくりセンター



栄西まちづくりセンター



栄東まちづくりセンター*



元町まちづくりセンター*



伏古本町まちづくりセンター



丘珠まちづくりセンター



札幌まちづくりセンター



苗穂東まちづくりセンター

* 栄東まちづくりセンターと元町まちづくりセンターは、地域住民でつくるまちづくり団体によって運営されています。