



さっぽろ村ラジオ  
FM81.3MHz で放送

東区広報ラジオ  
タッピー通信



「東区情報ひろば」毎週水曜日 10時30分～40分

札幌市や東区からのお知らせ、イベント情報などを紹介しています。

7/17 ひがしくウェルネス・プロジェクト 2024 が始動！

7/24 丘珠地区の魅力を紹介

7/31 栄東地区の魅力を紹介

8/7 8月は野菜摂取強化月間

ON AIR

「い〜すトリー」毎月第4土曜日 13時15分～29分

東区の高校に通う生徒が、わがまちの魅力をレポートします。

7/27 さとらんの紹介（再放送）【担当：北海道札幌東豊高等学校】

特集

# パークゴルフをやってみよう

～子どもからお年寄りまで、誰もが楽しめる！～



今月は、初めての方でも簡単に遊べるパークゴルフの魅力や健康効果、区内のパークゴルフ場などを紹介します。

## 東区関連施設

東区役所（北11東7）

☎741-2400

東保健センター（北10東7）

☎711-3211

東区土木センター（北33東18）

☎781-3521

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

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

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



この夏、

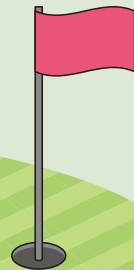
# パークゴルフを始めませんか？



健康  
促進

自然を  
満喫

3世代  
交流



## パークゴルフって？

北海道幕別町で誕生した、子どもからお年寄りまで誰もが気軽に楽しめる3世代スポーツです。  
愛好者は約 130 万人といわれています。

※参考：(公社) 日本パークゴルフ協会ホームページ

### ルールはシンプル！

クラブでボールを打ち、カップインするまでの打数を競います。  
ルールがシンプルで、初めての方でも手軽に楽しめます。



空振りしても打数に数えないから、何度でもやり直せます。

詳細はこちら→



### 用具は3つだけ！

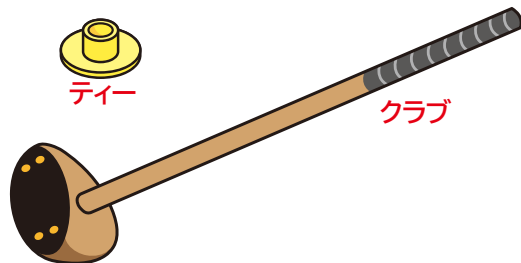
数本のクラブを使うゴルフと違って、1本のクラブと1個のボール、ボールを置くティーの3つがあればプレーできます。貸し出しをしているコースもあります。



ボール



ティー



クラブ

## パークゴルフの魅力って？

東区でスポーツの楽しさを伝える活動をしている福田さんに、パークゴルフの魅力をお聞きしました！

パーク  
ゴルフ歴  
16年



札幌市スポーツ推進委員  
(栄西地区) 福田さん

魅力は、何といても「人とのつながり」だと思います！  
友人に誘われて始めたパークゴルフをきっかけにたくさんの人と出会い、交流が生まれました。  
プレー中の楽しい会話が、ストレス発散にもなっています。

札幌市スポーツ推進委員の詳細はこちら→



## 同好会へ加入して仲間とプレーしたい方はこちら！

### 札幌市東区パークゴルフ協会に加盟する同好会（一部抜粋）

| 同好会名      | 連絡先            | 主なプレー場                                 |
|-----------|----------------|----------------------------------------|
| モエレPG同好会  | ☎090-9518-0352 | 丘珠空港緑地コース、つどいむパークゴルフコース など             |
| 東苗穂PG同好会  | ☎080-6076-9390 | 福移の杜コース [北区篠路町]、えべつ角山パークランド [江別市角山]    |
| どんぐりPGクラブ | ☎011-752-0077  | 福移の杜コース [北区篠路町]、PGJ倶楽部茨戸コース [石狩市生振]    |
| 辛夷PGクラブ   | ☎011-704-0590  | 福移の杜コース [北区篠路町]、えべつ角山パークランド [江別市角山] など |

## パークゴルフで健康に！

パークゴルフは、健康づくりに最適なスポーツです。

18ホールでプレーすると・・・



歩数は、約 2,500 歩に！



40 ～ 50 分の運動時間に！



さらに

芝生の上なので膝への負担が軽減します！

※参考：(公社) 日本パークゴルフ協会ホームページ

ちなみに

### 歩くことによる健康効果は？

心肺機能、持久力、筋力の向上や、ストレスの解消、よく眠れるなどの効果が期待されています。

# 区内にあるパークゴルフ場の一部を紹介

用具の貸し出しがある3コースを紹介します。

1

## さとらんどパークゴルフコース（丘珠町 584 番地 2）

ファミリーにもオススメの、区内で最も大きなパークゴルフ場！



- コース概要 27 ホール（パー 99）  
総延長約 1,239m  
※ 27 ホールから 18 ホールを選択
- 駐車場 あり（約 1,800 台）
- 問い合わせ さとらんどセンター  
☎787-0223

## After Plan

プレーのあとは・・・



さとらんどで  
収穫体験！

夏はミニトマトやキュウリなどを収穫

パークゴルフ場や収穫体験の料金など、詳細はこちら→



2

## 丘珠空港緑地コース（丘珠町 230 番地ほか）

木々に囲まれた自然の中で爽やかにプレー！



- コース概要 18 ホール（パー 66）  
総延長 925m
- 駐車場 あり（65 台）
- 問い合わせ 丘珠空港緑地管理事務所  
☎781-3051

料金などの詳細は下記のパークゴルフ場マップをご覧ください。

## After Plan

プレーのあとは・・・

空港ビルで  
丘珠名物を堪能！



「札幌黄」を使ったグルメ！

詳細はこちら→



3

## つどーむパークゴルフコース（栄町 885 番地 1）

不定期で教室も開催しているパークゴルフ場！



- コース概要 18 ホール（パー 66）  
総延長約 782m
- 駐車場 あり（306 台）
- 問い合わせ スポーツ交流施設  
☎784-2106

料金、教室などの詳細はこちら→



プレー中も  
忘れずに！

## 熱中症対策！！

喉が渴いていなくても  
水分を小まめに取りま  
しょう。適度な塩分補  
給も忘れずに！



市内にある 64 コース（区内 7 コース）が掲載された「パークゴルフ場マップ（令和 6 年度版）」は、右記 QR からご覧ください。東区役所 1 階 0 番窓口（広聴係）でも配架しています。



## プレーの前はストレッチ！

北海道スポーツ専門学校の宮尾さんに、簡単なストレッチを教えてもらいました！

### ① 胸回りのストレッチ



左右  
10 回ずつ

胸の前で腕を伸ばして両手を合わせ、そのまま腕を水平に横に持っていきます。

### ② 股関節のストレッチ



左右  
10 回ずつ

脚を肩幅に広げ、膝を曲げて座ります。そのまま、両膝を地面に向けて倒していきます。

プレー前のストレッチで  
ケガを予防しましょう！

スポーツトレーナー学科  
3年 宮尾さん

## 東区の人口

令和6年6月1日現在（国勢調査ベース）

人口 263,702 人（前月比+37）世帯数 134,345 世帯（前月比+101）

# ひがしくからの お知らせ

7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   
- ラジオのイラストがあるお知らせは、**東区情報ひろば タッピー通信**で放送する予定です。  
放送日は、東区民のページ1ページをご覧ください。



タッピーが地域のイベント・特産物・施設など、東区の魅力的な情報を発信しています！

 ← X

Twitter (@higashi\_event)



← Instagram

(@higashi.event)



Facebook

←

## 〈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はご利用ください。  
※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 7/18(木)、7/26(金) 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

## 今年度の東区の主な事業を掲載した 「東区のまちづくり」を配架しています

冊子は右記QRからご覧になれるほか、区役所または各まちづくりセンターで配架しています。

新規健康づくり事業の「ひがしくウェルネスプロジェクト2024」の内容は右記QRからご覧ください。

**詳細**

総務企画課広聴係 ☎ 741-2414

## 胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 7/22(月)、8/5(月)（受付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胃がんは満50歳以上の原則偶数歳の方、②肺がん③大腸がんは満40歳以上の方

定員 各40人（先着）

費用 ①1,100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  
その他 胃がん検診と肺がん検診は検診車（大型バス）でエックス線撮影、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（☎748-5522）または実施医療機関でご予約の上、受診してください。

**申込先・詳細**

健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

## 高齢者世帯に自動消火装置の 購入・設置費用の一部を助成します

火災の熱を感知して自動で消火薬剤を放射する装置の購入と設置にかかる費用の一部を助成します。

対象 市内に在住する65歳以上のみで構成される世帯  
助成台数 1世帯につき2台まで（予算に達した時点で終了）  
助成額 購入と設置にかかる費用の9割

※1台あたり28,700円まで。超過分は自己負担  
申込 登録販売店に連絡し、申請書などを作成。  
登録販売店は右記QRのほか、下記の問い合わせ先で確認できます。

**問い合わせ先・詳細** 東消防署予防課 ☎ 781-2100

## 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、納期限までに納付が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**

北部市税事務所納税課納税係 ☎ 207-3913  
（中央区北4条西5丁目アスティ45 9階）

## 丘珠空港見学ウォーキング

普段は入ることができない飛行機の格納庫の見学とウォーキングがセットになったイベントです（雨天決行）。ぜひご参加ください。※見学時は運航中のため、格納庫に飛行機はありません。

日時 7/31(水) 10時～11時30分 ※混雑を避けるため、9時45分～10時の間にお集まりください。

集合場所 丘珠空港 1階到着ロビー前（東区丘珠町丘珠空港内）

対象 代表者が東区にお住まいの方であれば、どなたでも参加できます。

定員 30人（先着） 費用 無料

コース 空港職員の説明を聞きながら、送迎デッキや飛行機の格納庫を見学した後、丘珠空港緑地みなみかぜ広場を歩く約2キロメートルのコースです。※気温や天候により変更する場合があります。

申込 7/11(木)8時～7/25(木)に右記QR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  
※参加者全員の氏名、住所、年齢、代表者の電話番号をお伝えください。

持ち物 熱中症の予防ができるもの（帽子・ネッククーラー・飲み物など）、雨具

**詳細**

健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

東区 丘珠空港見学ウォーキング



## 子どものための食育教室

しょうゆはどのように造られているのか、工場見学などを通して楽しく学びましょう。

**日時** 8/22(木) 10時～11時45分(受付9時45分～)  
**会場** 福山醸造株式会社 2階講堂  
(苗穂町2丁目4番1号)  
**内容** ①しょうゆ工場見学、②しょうゆもの知り博士による講話、③利き味体験  
**対象** 東区にお住まいの年長から小学3年生までの子どもとその保護者  
※子ども1人に保護者1人同伴  
**定員** 15組(先着) **費用** 無料  
**申込** 7/26(金)8時～8/8(木)に下記QRから申し込み  
※参加者全員の氏名、子どもの学年、電話番号、駐車場使用の有無をお伝えください。  
**その他** 途中参加または途中退出はできません。  
工場内を歩くので必ず運動靴を着用してください(サンダル不可)。



**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

## 子育て講座

### 集まれ！プレパパさんプレママさん

これからお子さんを迎える方に、ふれあい遊びやおもちゃ作りについて、ちあふる・ひがしの保育士がお伝えします。

**日時** 7/30(火) 10時～10時45分  
**会場** ちあふる・ひがし(北9条東7丁目)  
**対象** 妊娠中の方(パートナーとの参加も可)  
**定員** 10組(先着) **費用** 無料  
**申込** 7/16(火)9時から電話で申し込み

### 親育ち応援団連携講座 親子で楽しい！おもちゃの選び方

おもちゃで遊ぶ楽しさなどをお伝えします。

**日時** 8/20(火) 10時～11時  
**会場** 東保健センター(北10条東7丁目)  
**対象** 就学前のお子さんとその保護者、妊娠中の方  
**定員** 10組(先着) **費用** 無料  
**講師** キンダーリープ 杉本 英樹氏  
**申込** 8/6(火)9時から電話で申し込み

**申込先・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

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

### こども囲碁教室

初心者コースと経験者コースに分かれるので、経験のない方も安心して参加できます。

**日時** 8/5(月)～8/7(水) 14時～16時【全3回】  
**対象** 小学生・中学生  
**定員** 初心者コース、経験者コース各8人(先着)  
**費用** 1,000円(初日に会場でお支払い)  
**申込** 7/16(火)から電話または直接窓口で申し込み  
(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

### ベビーマッサージ

ベビーマッサージ・タッチケアインストラクターが、自宅でできるマッサージについてお伝えします。

**日時** 8/6(火)、8/20(火)、9/3(火)、9/17(火)【全4回】  
13時30分～15時30分  
**対象** 2カ月以上のお子さんとその保護者  
**定員** 5組10人(先着) **費用** 3,600円  
**申込** 7/23(火)から電話または直接窓口で申し込み  
(受付9時～17時)

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

### お子さんと一緒に楽しむ！ ウインナーの飾り切り講座

お弁当やパーティーを彩るかわいいウインナーの飾り切りを学びませんか？

**日時** 7/29(月) 10時～11時30分  
**対象** 小学生とその保護者  
**定員** 10組(抽選) **費用** 無料  
**申込** 7/12(金)に電話で申し込み(受付9時～17時)  
※定員に満たない場合は、7/13(土)から7/28(日)まで電話での申し込みを先着で受け付けます。

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

### トウルマギ風エプロン作り教室

韓国の伝統衣装風のエプロンを、青とみずいろ、えんじとピンク、黒と赤の組み合わせから選んで作りませんか。

**日時** 7/31(水)～11/27(水)【毎月最終水曜日、全5回】  
13時～15時  
**定員** 10人(先着) **費用** 4,500円  
**講師** <sup>イェン</sup>株式会社李氏閨房 <sup>イェン</sup>李 和優氏  
**申込** 7/16(火)から電話で申し込み(受付9時～17時)  
**持ち物** 縫い針、待ち針、チャコペン、定規、布用はさみ、エプロンの色に合う糸

広告





今月は、東区の魅力紹介“第7弾”！  
栄東地区です。  
7/31 水曜日放送のタッピー通信  
「東区情報ひろば」でも紹介します  
ので、ぜひお聴きください。



## 栄東地区

人口：34,800 世帯数：18,628  
町内会数：38（令和6年4月1日現在）  
※人口、世帯数は住民基本台帳ベース

かつては水田や牧草地、タマネギ畑が広がる農業地帯でしたが、地下鉄東豊線の開業で都市化が進みました。栄町駅近くのつどーむのイベントには市外、海外から観光客が訪れるなど、にぎわいと活気が溢れるエリアです。

栄東地区のまちづくり活動の支援をしています！

### 栄東まちづくりセンター

栄東地区

栄東まちづくりセンター

←ホームページはこちらから

栄東地区まちづくり未来会議が受託し運営しています。

まちづくりセンター 長谷部センター長が  
おすすめする **地域の見どころ**



運動・イベントが楽しめる！  
全天候型コミュニティドーム「つどーむ」

スポーツ利用のほか、ヨガ、テニスなどの教室も受講できます。プロ競技やイベントなどが行われる会場を貸し切ることもできますので、仲間づくり、健康づくりに活用してみたいはいかがでしょうか。

今年のひがしく・健康スポーツまつりは  
10/20日曜日に開催します！



2024 さっぽろ雪まつり  
つどーむ会場の様子



↑  
海外客にも大人気の撮影スポット「ウェルカム雪像」は、栄東地区の町内会や子どもたちが制作しています。

## 住民主体避難所運営訓練

「地域は地域の力で守る」をモットーに住民自らが避難所を設営し、避難者を受け入れる実践さながらの訓練を毎年行っています。



## 大人気！健康づくり教室



### 演歌体操教室

演歌やポップな歌謡曲に合わせて心地よい汗を流し、仲間もつくれます。



### 盆踊り教室

盆踊りの健康効果に着目し、2月から開講。参加者は8月の「ひのまる公園盆踊り」を盛り上げます。

## 子どもの居場所づくり



栄町東子ども会や地域の方々が連携し毎月学習支援・子ども食堂を行っています。子どもたちが料理やイベントを企画する機会を設けて主体性も育んでいます。

皆さんも、まちづくり活動に参加してみませんか？詳細はお住まいの地区のまちづくりセンターへ。住所、電話番号は東区民のページ1ページ下段をご覧ください。

町内会検索や加入希望は  
こちらから→

マチトモ 検索



広告