



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。

- 9/11 東区スタンプラリー 2024 & タッピーウェルネスラリー
- 9/18 い〜すトリーーの番組制作舞台裏と今後の放送について
- 9/25 専門の相談員が集結！一日合同行政相談の紹介
- 10/2 健康・スポーツ・食！「ひがしく健康・スポーツまつり」
- 10/9 楽しさ盛りだくさんのお祭り！「ふくしまルシェ」

ON AIR

「い〜すトリーー」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。

- 9/28 サッポロビール博物館の紹介 【担当：札幌大谷高等学校】



毎年恒例

今年スタンプラリーが2つ!?

東区スタンプラリー & タッピーウェルネスラリー

初開催



ロイズ東苗穂店
(東区スタンプラリー対象スポット)



モエレ沼公園
(タッピーウェルネスラリー、東区スタンプラリー対象スポット)

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
鉄東 (北9東5)	☎721-3105	東清掃事務所 (丘珠町873-1)	☎781-6653
北光 (北18東5)	☎721-1271	東消防署 (北24東17)	☎781-2100
北栄 (北25東7)	☎721-6336		
栄西 (北39東4)	☎752-9536		
栄東 (北41東14)	☎711-2203		
元町 (北20東20)	☎781-5375		
伏古本町 (伏古3-3)	☎784-5534		
丘珠 (丘珠町183-2)	☎781-4283		
札幌 (東苗穂7-2)	☎783-3608		
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

スタンプラリー

～11月29日金

詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429



初開催! タッピーウェルネスラリー

あなたの健康づくりを後押し! 「ひがしくウェルネス・プロジェクト 2024」

東区役所では、より多くの方が気軽に健康・スポーツに触れ、運動習慣づくりが行えるよう、1年を通じて、イベントなどを実施しています。

タッピーウェルネスラリーはこの取り組みの一環で、対象イベントの参加&スポットの訪問、運動習慣の実践で、健康グッズがもらえるスタンプラリーです!



スポーツの秋にぴったり!

対象イベント&スポット ※一部のみ掲載

イベント&スポットの一覧、スタンプ押印条件などの詳細は、応募台紙または右記QRで確認できます。



スープカレークエスト

スープカレーの具材を「集めて」「調理して」「食べる」ウォーキングイベントです。

健康相談・体験会も同時開催!

日時: 9/29(日) 10時～

場所: さとらんど

申込: 9/23(休)まで

詳細はこちら⇒



サツドラ FES 2024

スポーツ体験や子どもの仕事体験、各種ステージイベントが盛りだくさん!

日時: 9/21(土)、9/22(祝)

10時～17時

※最終入場 16時30分

場所: つどーむ

詳細はこちら⇒



東温水プール



丘珠空港緑地 パークゴルフ場

・秋風ウォーキング (詳細は次の見開きで紹介)

・ひがしく健康・スポーツまつり

日時: 10/20(日) 9時45分～14時30分

場所: つどーむ

(詳細は広報さっぽろ 10月号東区民のページで紹介)

イベント

健康づくりをして、タッピーがデザインされた健康グッズをもらっちゃおう!



もれなく
もらえる
どんなグッズが
もらえるかは
お楽しみ!

スタンプ3個 +
運動習慣の実践が必要



抽選で
10名様

タッピー
ヨガセット



抽選で
10名様

タッピー
ランニングセット



1,000円分

抽選で
20名様

オリジナル
クオ
QUOカード



A～C賞: スタンプ9個 + 運動習慣の実践が必要

※賞品のイラストはイメージであり、実際の賞品とは異なります。 ※お好きな賞を選んで応募してください。

ウェルネスラリーのみの条件

応募台紙に記載の運動習慣を選んで実践。達成したら台紙にチェックを付ける!

③応募する (以下のいずれかの方法で応募)

- ・対象スポットにある応募箱に投函
- ・応募台紙に切手を貼り郵送
- ・東区役所地域振興課へ持参 (3階30番窓口 平日8:45-17:15)

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※応募はそれぞれ1人1枚まで

応募締切: 2024年11月29日(金) 当日消印有効





毎年
恒例

秋 を 満 喫 2 つ の

開催期間：9月11日(水)

東区スタンプラリー

東区のおいしいお店や魅力的な施設を巡ってスタンプをGET！
東区の特産品などをもらっちゃおう！！



コンプリート賞

スタンプ 18 個全て集めた方全員に、タッピーグッズセットをプレゼント！



スペシャル賞

5,000 円相当



抽選で
5 名様

東区特産品
詰め合わせ

必要スタンプ 18 個



札幌黄賞

3,000 円相当



抽選で
10 名様

札幌黄 5kg

必要スタンプ 15 個



タッピー賞

2,000 円相当



抽選で
15 名様

東区のお菓子
など詰め合わせ

必要スタンプ 10 個



ハッピー賞

500 円分



抽選で
30 名様

オリジナル
クオ
QUO カード

必要スタンプ 5 個

※賞品のイラスト、写真はイメージであり、実際の賞品とは異なります。

※賞は選べません。集めたスタンプ数に応じてスペシャル賞から順に抽選し、当選した場合はそれ以下の抽選は実施しません。

区内
18 カ所

食欲の秋、芸術の秋にぴったり！

対象スポット ※一部のみ掲載

スポットの一覧、スタンプ押印条件などの詳細は、応募台紙または
右記 QR で確認できます。



日本で最も歴史の
あるビール博物館



サッポロビール博物館

舞台芸術に触れよう！



札幌市こどもの劇場 やまびこ座

サクサクのクロワッサン！



クロワッサン専門店 コンガリーナ

フルタといえばオムレツ！



ル・パティシエ・フルタ



New ! 今年の新スポットはこちらの 2 店舗！！

濃厚なソフトクリーム！



サツラク ミルクの郷

有名店の味をご自宅で！



森住製麺直売所

②対象スポットの訪問やイベントの参加でスタンプを集める。

は
じ
め
方

①応募台紙を GET !

配布場所：対象スポット&イベント、各区役所、
区内各まちづくりセンター・地区センター



東区スタンプラリー
⇒スポット訪問



ウェルネスラリー
⇒スポット訪問&
イベント参加

※店舗は 300 円ごとに 1 人分のスタンプを押印



●東区民ホームページ



ようこそひがし

検索

●東区ガイド

東区の魅力が一目で分かるマップ「東区ガイド」は区役所、まちづくりセンター、地区センターで配布しています。



子育てボランティア講習会

子育て家庭を応援する子育てボランティアを募集しています。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

日時 10/29(火) 10時～15時
会場 東保健センター（北10条東7丁目）
対象 市内にお住まいの方、
ボランティア活動を市内で行いたい方
定員 20人（先着）
費用 無料
活動内容 主に乳幼児の親子との触れ合いや絵本の読み聞かせ、おもちゃの製作など
申込 9/27(金) 8時～10/21(月)に上記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
※氏名、住所、年代、電話番号をお伝えください。



詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎ 712-6331

子育て講座（親子同室）

いやいや期の関わり方を、ちあふる・ひがしの保育士がお伝えします。

日時 10/16(水) 10時～10時45分
会場 ちあふる・ひがし（北9条東7丁目）
対象 1歳から3歳未満のお子さんと保護者
定員 10組（先着） 費用 無料
申込 10/2(水) 9時から電話で申し込み



申込先 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎ 712-6331

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。収益金は北海道盲導犬協会に寄付します。ぜひお越しください。

日時 9/27(金) 11時～13時30分
会場 東区民センター 2階大ホール（北11条東7丁目）

詳細 地域振興課地域活動担当係 ☎ 741-2429

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 10/7(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 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）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 9/26(木) 20時まで（受付は19時30分まで）

相談先 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 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）

秋風ウォーキング ～さとらんの景色や季節の移ろいを楽しみながら、一緒に歩いてみませんか～

日時 9/26(木) 10時～11時30分（受付9時45分から）
集合場所 さとらんどセンター 1階視聴覚室（丘珠町584-2）
対象 東区にお住まいの方（代表者が東区にお住まいであれば、同伴者が他区にお住まいでも参加可）
定員 50人（先着）※グループでの申込も可（3人まで）
費用 無料
コース 黄色のコスモスが咲くさとらんど内を、心地よい秋風を感じながら1周する約4kmのコース
申込 9/11(水) 8時～9/23(木)に上記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。
その他 雨天の場合は、さとらんどセンター1階視聴覚室でウォーキング講座を開催します。



詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

エスポラーダ北海道公式戦に無料ご招待！

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（スタンド自由席）にご招待します。

招待試合 対 リガーレヴィア葛飾
日時 10/13(日) 13時から(11時開場)
会場 北ガスアリーナ札幌 46
(中央区北4条東6丁目)

対象・定員 東区にお住まいの方 20組 40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、宛先(返信はがき)を記入の上、9/24(火)までに下記申込先へ送付してください(当日消印有効)。
1組につき1通のみ有効です。抽選結果などは、10/1(火)をめどに返信はがきでお知らせします。
その他 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利用されません。

申込先・詳細

〒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23回東区老連シニアフェスティバル

東区老人クラブ連合会による演芸会、作品展、老人福祉功労者表彰式などを実施します。

日時 9/17(火) 10時30分～15時
9/18(水) 10時30分～14時30分
会場 東区民センター (北11条東7丁目)
費用 無料
申込 不要。直接会場へお越しください。

詳細 東区老人クラブ連合会(三上) ☎ 751-1618
または 保健福祉課地域福祉係 ☎ 741-2459

食生活改善普及運動パネル展

バランスのよい食生活や減塩の大切さなどを紹介します。

日時 9/9(月)13時～9/13(金)12時
会場 東区民センター 1階ロビー(北11条東7丁目)
内容 ①食育に関するポスター、パネルの掲示
②リーフレット、レシピの配布
その他 9/11(水)13時30分からアンケートにご協力いただいた先着30人に記念品をプレゼントします。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

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

申込はいずれも不要です。直接会場へお越しください。

第47回オータムフェスティバル

【作品展】書・生け花・絵画・俳句・川柳など

日時 10/3(木)～10/5(土) 9時～18時(最終日は15時まで)
会場 2階大ホール **費用** 無料

【お茶席】

日時 10/3(木) 11時～15時(裏千家淡交会)
10/5(土) 11時～15時(江戸千家東茶会)

会場 2階和室 **費用** 500円(お菓子付き)

【芸能の集い】詩吟・日本舞踊・洋舞・大正琴・太鼓など

日時 10/6(日) 11時～16時30分(開場10時30分)
会場 2階大ホール **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 10/9(水)～10/11(金) 9時～16時(最終日は15時まで)
会場 1階ロビー、2階大ホール **費用** 無料

【盲導犬チャリティーダンスパーティー】

会場でチャリティー募金を実施します。

日時 10/26(土) 13時30分～16時
会場 2階大ホール **費用** 無料

詳細 東区民センター ☎ 742-5500



ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎ 785-6323

第31回ふしこ地区センター文化祭

3日間開催します。費用、申込は不要です。ぜひお越しください。

【サークル作品展示発表会】10/4(金) 12時～16時

10/5(土) 9時30分～15時

【着付け無料体験会】10/5(土) 10時30分～15時

【サークル舞台発表会】10/6(日) 11時～16時

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎ 784-7833

MIND食ランチョンセミナー

認知症の予防が見込まれる食品を取り入れた食事法(MIND食)を学びませんか。

※食品アレルギーがある方は受講できません。

日時 9/24(火) 12時～13時 **定員** 30人(抽選)
費用 600円(MIND食弁当付き) **持ち物** 筆記用具、箸
講師 北海道大学病院 栄養管理部 副部長 熊谷 聡美氏
申込 9/13(金)～9/17(火)に電話で申し込み(9時～17時)

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎ 704-6005

30周年記念 栄地区センター文化祭

栄地区センターが30周年を迎えることを記念し、サークル作品展示発表会を開催します。費用、申込は不要です。

日時 9/28(土)10時～16時、9/29(日)10時～15時

広告



この秋、東区の伝統に触れてみませんか？



9/16 (祝) 丘珠獅子舞の奉納

【詳細】 丘珠まちづくりセンター ☎781-4283

市の無形文化財に唯一指定されている丘珠獅子舞を公の場で観覧できるのはこの日だけ！

躍動感あふれる舞をぜひご覧ください。

日時 9/16 (祝) 【1回目】 11時30分～ 【2回目】 15時30分～
(丘珠神社御例祭において実施)

会場 丘珠神社 (丘珠町 183-4) ※公共交通機関でお越しください。

費用 無料 申込 不要。直接会場へお越しください。

丘珠獅子舞とは…

1892年、富山県からの移住者によって伝えられ、130年以上にもわたり丘珠地区で受け継がれてきた伝統芸能です。丘珠獅子舞保存会によって保存・伝承され、毎年丘珠神社御例祭で獅子舞を奉納しています。



この秋収穫される 幻のタマネギ「札幌黄」を ご自宅で食べてみませんか？

【詳細】 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429



申込 東区役所1階で配布する申込書または下記QRからコースを選択して
9/17 (火)までに申し込み
※申し込むと2024年札幌黄オーナー (札幌黄ふあんくらぶ会員) となります。

コース Aコース：札幌黄 10kg
Bコース：札幌黄約1kgと札幌黄加工品など

料金 (一口) 道内 4,500円 道外 5,000円 (税・配送料込)

発送 10月下旬以降



「札幌黄ふあんくらぶ」って？

札幌黄のファンを増やしブランド化を目指すため、札幌市と東区が生産者、加工販売の事業者、大学教授、レストランシェフなどに呼び掛け結成。
札幌黄オーナーは毎年募集しており、オーナーになるとイベントにも参加できます。

札幌黄とは…

タマネギは明治時代に札幌村 (現在の東区) で本格的な栽培が始まりました。
明治時代からの在来種である札幌黄は、生育の難しさから現在は少量しか生産されておらず、「幻のタマネギ」といわれています。
札幌黄は肉厚で柔らかく、加熱後にコクと甘さが増すのが特長です。



広告