



2025年3月

東区民のページ

\\ 特集 //

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

ON AIR



「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。

3/12 ひがしくハッピー・タッピーコンサートの告知(3/21開催)

3/19 楽しさ盛りだくさんのお祭り!「ふくしまルシェ」(3/22開催)

3/26 東区を紹介する冊子「東区まち知るべ」が新しくなりました!

4/9 町内会・自治会に加入しませんか?

※4/2の放送はありません。

「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。

3/22 アカシア若者活動センターの紹介 【担当:北海道札幌東陵高等学校】

暮らしに
寄り添う

民生委員・児童委員



今月は、地域の身近な相談員である民生委員・児童委員の活動などを紹介します。

見守り活動をする民生委員・児童委員

東区関連施設

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

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



日頃の活動を民生委員・児童委員に聞きました！

地域を見守る！



札幌地区民生委員・児童委員
小松さん

生まれた時から住んでいる地域で、何か貢献したいという思いがずっとあり、委員をやることにしました。
見守り活動で訪問するお宅は、私が小さい時からずっとお世話になってきた方々なので、恩返しの気持ちを持って、接しています。



子育てに寄り添う！



東区主任児童委員連絡会
代表 五十鈴さん

主任児童委員として地域と関わる中で、子育ての悩み事を聞いたり、子育てサロンなどで親同士が交流できるような橋渡しをしたりしています。
昨年は主任児童委員制度創設 30 周年を迎え、絵本の魅力を伝えるイベントも開催しました。
これからも、東区の子育て世帯の身近な存在でありたいと思っています。



30 周年イベント（2024.9 開催）

子どもに関する相談員「主任児童委員」

特定の区域を持たず地域の子どもや子育てに関する相談を専門的に担当しています。東区では 25 人の主任児童委員が学校などの関係機関と連携して活動しています。

新たな委員が選ばれます！

今年は 3 年に一度の民生委員の改選が行われ、町内会などの推薦を受けて新しい民生委員が国から委嘱されます。
地域のために活動してみたい方は、保健福祉課活動推進担当係へご連絡ください。

ボランティア精神があり、親身になって相談対応できる方

年齢 原則 30 歳 ~ 71 歳（新任の場合）
任期 3 年
身分 特別職の地方公務員（非常勤）
報酬 無報酬（活動費として通信費や交通費などの一部は支給されます。）

福祉の仕事経験
や資格は
いりません。



民生委員に興味がある方に向けた「民生委員 Q & A BOOK」は、東区役所 2 階 22 番窓口で配布しているほか、右記 QR からご覧いただけます。



仲間と助け合って活動しています



東区民生委員児童委員協議会
会長 山内さん

各地区には民生委員児童委員協議会が設置されており、多くの仲間と一緒に活動しています。定例会や研修会など、委員同士の情報交換も積極的に行っています。
一人で抱え込むことがないように、適宜声掛けをして一緒に解決しています。



全体研修会（2025.2 開催）

まちの頼れる相談役

民生委員・児童委員

民生委員・児童委員キャラクター
札幌市ご当地ミンジュー



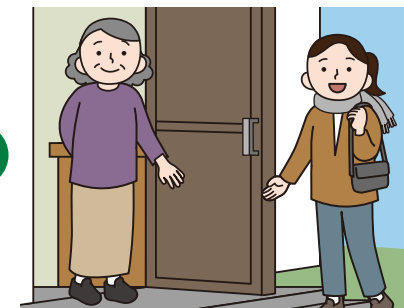
詳細 保健福祉課活動推進担当係 ☎741-2459

民生委員・児童委員は地域の身近な相談員です

お年寄りや体の不自由な方、子どもなどが安心して暮らせるように、東区では約 370 人がさまざまな活動を行っています。すべての民生委員は児童委員を兼ねています。

詳細はこちら→

見守る



主に一人暮らしの高齢の方などの自宅を定期的に訪問し、声掛けや安否確認などの見守り活動を行います。

寄り添う



福祉や子育てに関する相談を受け、解決に向けて一緒に考えます。

つなぐ



介護や福祉サービスなどが必要な方に情報を提供するほか、区役所などの関係機関につなぎます。

民生委員・児童委員の活動を紹介するパネル展を開催します。

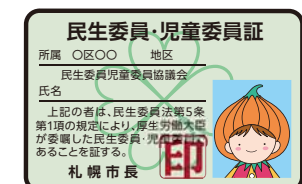
活動を知っていただける機会となりますので、ぜひお立ち寄りください。

期間 3/10(月) ~ 3/14(金) 会場 東区民センター 1 階ロビー（北 11 条東 7 丁目）

訪問調査にご協力ください

札幌市では 70 歳を迎えた方や、70 歳以上で転入された方を対象に、民生委員による訪問調査を行っています。訪問の際、緊急時や見守りに活用するため、緊急連絡先や世帯状況などをお伺いします。
調査の回答は任意ですので、ご事情によりお答えできない場合は、その旨をお伝えください。

委員は必ず「身分証」を携帯しています。



秘密を守ります！

委員には守秘義務があります。お聞きした情報は、札幌市と委員が厳重に管理し、福祉に関する目的以外には使用しませんので、安心してご相談ください。



タッピーの動画を見て 自宅で運動しよう！

小さなお子さんから大人までできる「運動あそび」の動画を制作しました。下記 QR からご覧になって、運動不足を解消しましょう！



東区役所は、区民の健康づくりを応援するため、健康・スポーツに関するお悩みを解決する動画を随時公開していきますので、お楽しみに！

詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎ 741-2429

第 27 回ひがしくハッピー・タッピーコンサート



日本舞踊のコンサートを開催します。ピアノや和楽器に合わせた日本の伝統的な舞と踊をお楽しみください。

日 時 3/21(金) 14 時～15 時(開場 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)
定 員 150 人程度(先着)
費 用 無料
出 演 西崎 鼓美 氏(日本舞踊)
 守屋 亜樹 氏(ピアノ)
 望月 左喜佳 氏(邦楽・長唄囃子 囃子方)
 鳳聲 小晴 氏(邦楽・長唄囃子 笛方)
曲 目 舞踊「長唄 越後獅子」
 語り舞「桃太郎」ほか
申 込 不要。直接会場へお越しください。



詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎ 741-2429

東区の人口

令和 7 年 2 月 1 日現在(国勢調査ベース)
 人口 263,248 人(前月比－229) 世帯数 134,440 世帯(前月比－75)

●東区民ホームページ

ようこそひがしく

検索



●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。



胃がん・肺がん・大腸がん検診

日 時 3/17(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 歳以上の偶数歳の方②肺がん③大腸がんは満 40 歳以上の方
定 員 40 人(先着)
費 用 ① 1,100 円 ②無料(喀痰細胞診は 400 円)③ 400 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 胃がん肺がんはエックス線撮影、大腸がんは採便セットを用いた便潜血検査です。
 ※胃がんはバリウム検査です。内視鏡検査を希望する方は(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

東区公園利用調整会

東区の公園内にある無料グラウンドについて、前期(4～7 月)の利用を希望する団体(少年野球チームなど)を対象に利用日などを調整するための場所を提供します。

日 時 3/19(水) 9 時開始
 ※後期(8～11 月)は 7/3(木)提供予定
会 場 東区土木センター内会議室
 (北 33 条東 18 丁目 1-6)
費 用 無料
申 込 不要。直接会場へお越しください。

詳細 維持管理課(東区土木センター)☎ 781-3521

市民シンポジウム

医療や介護ってどのくらいお金がかかるの？

医療や介護保険サービス(施設・在宅)を利用するために必要な費用について、医療機関の相談員やケアマネージャーが分かりやすくお伝えします。

日 時 3/12(水) 14 時～15 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)
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

社会医療法人母恋 天使病院 広報渉外課 ☎ 711-0101

担当 保健福祉課保健支援係 ☎ 741-2465

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)

〈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 3/25(火)、3/27(木)、3/31(月)
 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

ふくしマルシェ～つながる輪～



障がいをお持ちの方や障がい福祉サービス事業所によるお祭りです。楽しく交流できますので、お気軽にご参加ください。

日 時 3/22(土) 10 時 30 分～16 時
会 場 東区民センター 2 階大ホール(北 11 条東 7 丁目)
内 容 ステージ発表、カラオケ、福祉バザー、緑日広場、お喋り広場など
費 用 無料
申 込 不要。直接会場へお越しください。



詳細 保健福祉課福祉支援一係 ☎ 741-2463

東区役所 3 階食堂からのお知らせ

区役所食堂では、3/26(水)に、天使大学の学生が考案したメニューを提供します。



今回のメニューは…
**タラの
ムニエル**

※ごはん、みそ汁付き

ふわっとしたタラにレモン風味の濃厚クリームソースがマッチし、おいしくいただけます。

金額 690 円(税込) ※なくなり次第終了となります。

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

ご近所先生企画講座 紅茶から広がる世界 ～スリランカ紅茶の飲み比べに挑戦～



スリランカ紅茶の特徴や紅茶に合うお菓子を紹介します。

日 時 5/21(水)～6/18(水) 毎週水曜日(全 5 回)
 18 時 45 分～20 時 45 分
 ※5/14(水)にオリエンテーションを実施します。
会 場 東区民センター 2 階実習室
定 員 20 人(抽選)
費 用 受講料 3,000 円、材料費 1,000 円(紅茶茶葉など)
申 込 3/25(火)までに、下記 QR または、はがき、FAX で申し込み。はがき、FAX には講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、返信先を記載してください。

申込先

〒063-0051 西区宮の沢 1 条 1 丁目 1-10
 札幌市生涯学習センター事業課 ☎ 671-2311 FAX 671-2334



栄地区センター 北 36 条東 8 丁目 1-25 ☎ 704-6005

文化講演会 くつろぎサロン

「本と歌と図書館でめぐる北海道」をテーマに講演会を開催します。ぜひお越しください。

日 時 3/15(土) 13 時 30 分～14 時 30 分
定 員 30 人(先着) **費 用** 無料
講 師 札幌市中央図書館 元館長 千葉 真 氏
申 込 不要。直接会場へお越しください。

ふしこ地区センター 伏古 11 条 3 丁目 1-15 ☎ 785-6323

絵本の読み聞かせの会

「ふしこ絵本の会どんぐり」の皆さんがいろいろな絵本の読み聞かせを行います。ぜひお越しください。

日 時 3/12(水)、3/19(水)、3/26(水)、4/2(水)
 15 時 30 分～16 時
対 象 乳幼児、小学生(乳幼児は保護者同伴)
定 員 各 10 人(先着)
費 用 無料
申 込 不要。直接会場へお越しください。

苗穂・本町地区センター 本町 2 条 7 丁目 2-10 ☎ 784-7833

かけっこ教室

元日本代表スプリンター 北風 沙織 氏(北翔大学陸上部監督)が小学生に速く走るコツを伝授しますので、ぜひお申し込みください。

日 時 4/12(土) 新 1・2 年生 13 時～14 時 30 分
 新 3～6 年生 15 時～16 時 30 分
定 員 各 20 人(抽選)
費 用 受講料 1,500 円
申 込 3/27(木)から電話で申し込み(受付 9 時～17 時)
 ※定員に満たない場合は、3/28(金)から電話での申し込みを先着で受け付けします。
持ち物 運動できる服装、運動靴(上靴)、水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル

広告



区役所戸籍住民課（転入・転出届、住民票、戸籍、マイナンバーカードなどを担当する窓口）から

お役立ち情報のお知らせ

① マイナンバーカードまたはスマホ用電子証明書を搭載したスマホをお持ちの15歳以上の方ができる手続き
※手続きには暗証番号（4桁）が必要です。

● 証明書のコンビニ交付 ～区役所窓口より **100円** お得！～

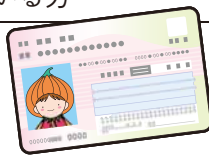
コンビニエンスストアなどのマルチコピー機で証明書を取得できます。

証明書の種類	手数料	利用できる方
住民票の写し	250円	札幌市に住民登録がある方 ※マイナンバー・住民票コードは記載できません。
印鑑登録証明書	250円	札幌市に住民登録があり印鑑登録をしている方
戸籍証明書 (戸籍謄本・戸籍抄本)	350円	札幌市に本籍をおいている方 ※請求者本人の現在の戸籍のみ。本人または本人と同一戸籍の方の分が対象
戸籍の附票の写し	250円	
所得証明書	300円	札幌市に住民登録があって、 証明書を必要とする年度の 1月1日現在で札幌市に住 民登録があり、税の申告等 の手続きが終了している方
課税証明書（住民税）	300円	

詳細はこちら



交付時間や店舗などはこちら▶



詳細はこちら▶



② 郵送でできる手続き（証明書の請求・市外転出手続き）

請求できる証明書は右記 QR から確認できます。
到着してから発送まで10日程度かかりますので、
期間に余裕をもって請求してください。

税の証明書



その他の証明書



**3月と4月は、
日曜日と平日の夜間に戸籍住民課窓口で手続きができます！**

平日や日中に手続きができない方は、ぜひご利用ください。

● 日曜日の手続き（8:45～12:00）

3月30日、4月6日

● 平日夜間の手続き（19:00まで）

3月24日(月)、25日(火)、28日(金)、31日(月)

4月1日(火)、4日(金)

引っ越しに伴う手続き
は下記 QR から確認で
きます。



月曜日と金曜日は特に混む傾向
にあります。窓口の混雑状況は
右記 QR から確認できます。



詳細 東区戸籍住民課 ☎741-2449

● スマホやパソコンから転出届を提出 （市外に転出する方のみ）

スマホやパソコンからマイナポータル
を通じてマイナンバーカードを読み
取って転出届を提出できます。
マイナポータル上の処理状況で完了を
確認後、転入先市区町村の窓口で転入
届を提出してください。

※処理完了まで通常1～2日かかります。

※市内の転居は転出届の提出が不要です。

新しくお住まいになる区役所の窓口で転入
手続きをしてください。