

# Walk

東区健康づくり連絡協議会  
地区別活動誌



# 愛らんど2025

## 東区健康づくり連絡協議会 総会



## ひがしく健康づくりフェスティバル



発行：東区健康づくり連絡協議会  
東区保健福祉部健康・子ども課

# 目次

東区健康づくり実践情報誌「WALK 愛らんど 2025」の発刊によせて  
..... 1

## 各地区の取組み紹介

- ★ 鉄東地区 ..... 2
- ★ 北光地区 ..... 3
- ★ 北栄地区 ..... 4
- ★ 栄西地区 ..... 5
- ★ 栄東地区 ..... 6
- ★ 元町地区 ..... 7
- ★ 伏古本町地区 ..... 8
- ★ 丘珠地区 ..... 9
- ★ 札苗地区 ..... 10
- ★ 苗穂地区 ..... 11
- ★ 東区食生活改善推進員協議会 ..... 12
- ★ 21 スキップの会 ..... 13

# 東区の健康づくり実践情報誌 「Walk 愛らんど 2025」の発刊によせて

このたび、地域で健康づくり活動に取り組んでいる皆様のご協力により、「Walk 愛らんど 2025」を発刊することができました。本誌は 2006 年度の発刊から今年で 20 年目を迎えます。

東区健康づくり連絡協議会は、2005 年度に健康づくり活動を行う団体の連携の場として結成されました。東区の地域連携協定教育機関や札幌市医師会と共催で、区民の健康づくりを促進するために様々な活動を行っております。結成から約 20 年が経過し、各団体の会員は高齢化が進み、参加者数の確保や行事の運営など様々な課題に直面しております。

本誌では地域の様々な活動をご紹介します。この情報誌が地域活動への参加のきっかけになること及び各地区の団体の活動者同士が交流を深めるきっかけになると幸いです。

健康づくり活動が未永く続き、皆さまの健康寿命の延伸に寄与できますよう、今後とも東区健康づくり連絡協議会の活動を進めていきたいと思っております。

令和7年1月  
東区健康づくり連絡協議会  
会長 駒込 昌弘





鉄

東

地

区



## 2024年(令和6年)1月～12月の主な健康づくり活動(計画/実績)

- ☆1月 鉄東地区 『冬の祭典』
- ☆3月 鉄東地区 地域健康の集い講話 **中止**
- ☆5月～鉄東地区 新生公園でのラジオ体操
- ☆6月 鉄東地区 男女ソフトボール大会
- ☆7月 鉄東地区 三世代ふれあい交流夏祭り
- ☆8月 鉄東地区 市民大運動会
- ☆10月 ひがしく健康・スポーツまつり2024
- ☆10月 てっとう ウォーキング
- ☆11月 鉄東地区 ボウリング大会
- ☆12月 鉄東地区 新生もちもち亭(餅つき)

### 『てっとう ウォーキング』2024. 10. 22開催



※紅葉の季節に初めての試みで北大イチョウ並木を散策し、綺麗な景色を眺め、健康寿命の増進に努めました。

### 『鉄東三世代ふれあい交流』2024. 7. 26開催



※てっつい夏祭りの子育てサロンコーナーに健康づくりブースを設け、活動紹介と健康測定を行いました。

### 『鉄東 市民大運動会』2024. 8. 25開催



※6つの分区300人が参加し、健康増進と連帯意識の高揚を図りました。

### 『鉄東ボウリング大会』2024. 11. 3開催



※日頃の運動不足を解消のため、一投入魂で奮闘！競技後は表彰式を兼ね、懇親会で慰労しました。

# 北 光 地 区

北光地区では、昨年度からウォーキングを再開し、今年度は人数制限による健康づくり相談会を3年ぶりに再開しました。ウォーキングは大勢の参加者が集まり、皆楽しそうに歩いていました。

## 令和6年の主な活動



◆ クリーンウォーキング	5月30日
◆ 健康づくりウォーキング	6月25日
◆ 防災対策とウォーキング	9月18日
◆ 健康づくりウォーキング	10月20日
◆ 健康づくり相談会	11月6日

＜クリーンウォーキング＞ 5月30日(ゴミゼロの日)  
地区ごとにゴミを拾いながら北光会館に集合して、併せて研修会を行った。(参加者126名)



＜健康づくりウォーキング＞ 6月25日  
北光会館から北大第2農場へ向かい、第2農場の見学や構内の散策を楽しんだ。(参加者55名)



＜防災対策とウォーキング＞ 9月18日  
参加者はグループに分かれて、災害時における健康維持に配慮した対応をゲーム形式で学んだ(参加者42名)



＜健康づくりウォーキング＞ 10月20日  
東区健康スポーツまつりに合わせて、ウォーキングを開催した。(参加者29名)

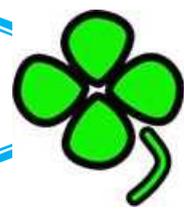


＜健康づくり相談会＞ 11月6日  
勤医協中央病院整形外科の三浦先生を招いての腰痛防止の健康講話や、血管年齢、肌水分、握力、血圧の測定会を行った。(参加者34名)





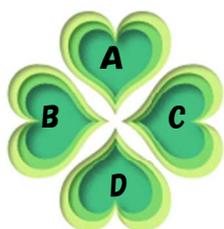
# 北栄地区



## 4(フォー)アイランドマーク

4(フォー)アイランドは4つの島という意味です。  
ABCDそれぞれのアイランドをご紹介します！

- A アイランド appetite (食欲)
- B アイランド balance (安定)
- C アイランド calmly (あたたかさ)
- D アイランド dynamic(積極的)



## 2024年 活動報告

夏休み期間 ラジオ体操

8/23 パークゴルフ大会

9/14 ミニ緑日 北栄会館

10/6 北光線を歩こうウォーキング  
北栄会館～百合が原公園

幼児から小学生を  
対象とした活動



R6 ミニ緑日

推進委員と地域住民  
との活動



R6 北光線を歩こうウォーキング

パークゴルフ大会

**「自分の健康は自分で」「心と体の健康」** 二つのスローガンで活動しています。

- 乳児から大人までを対象に4つのグループ(A・B・C・Dの4アイランド=4つの島)に分かれ、それぞれのリーダーを中心に活動しています。
- 北栄地区から発信しました「東区音頭」は地域に広がっており、私たちの誇りです。

# 栄西地区

## 2024年の主な活動の状況

福まち運営委員会が中心となり、各町内会の「福祉協力員」(約180名)の協力も得て、さまざまな行事を開催することができました。「おしゃべり広場」や「三世代交流のつどい」の他、今年度初めて開催した「異世代交流会」も8月に開催することができ、世代間交流が深まる2024年でした。

- 《主な事業》
- ・福まち運営委員会
  - ・福祉マップ更新
  - ・いきいきサロン(年2回)
  - ・おしゃべり広場(年5回)
  - ・異世代交流会(8月)
  - ・三世代交流のつどい(9月)
  - ・健康づくりのつどい(みんなで歩こう会、講話)



### 《福祉マップ更新》

65歳以上の高齢者を対象とした見守り活動のために、福祉マップの更新作業を行いました。全単位町内会ごとに数日間に渡る作業となりました。



### 《おしゃべり広場》

令和5年度から始まった新たな事業。今年は栄西小学校2年生の児童、地区内の保育園の園児と交流する機会を設けて、昔遊び、塗り絵やおしゃべりをしたり、サッポロスマイル体操をしたりして、一緒に楽しい時間を過ごしました。(年間5回実施)



### 《三世代交流のつどい》

栄西小学校体育館で、栄中学校太鼓部の演奏、児童会館の児童によるダンス発表、ゲームコーナー、栄西地区会館では飲食スペース、児童会館ではクラフト制作、健康相談コーナーなどの企画を実施しました。(参加人数 約700名)



### 《健康づくりのつどい～みんなで歩こう会～》

これまで百合が原公園を目的地としていましたが、今年はずとむまで歩きました。当日は、「ひがしく健康・スポーツまつり」が開催されていたので、健康、スポーツなどのコーナーをめぐり、楽しい時間を過ごしました。(参加人数 約50名)



# 栄東地区



## 健康ウォーク歩こう運動

**5月2日(木)**

円山公園・動物園・  
北海道神宮

円山公園・北海道神宮・円山動物園を見学しました。桜の開花が早かったため、見頃は過ぎていましたが、散った桜を踏みしめながら、散策しました。みんなで一緒に歩くことで、知らず知らずのうちに歩行を重ね、「誰でも」「無理なく」「楽しく」できる健康づくりを行いました。

**6月20日(木)**

中島公園・札幌コン  
サートホール Kitara

中島公園を通り抜け、コンサートホールKitaraに到着後、ボランティアの案内のもとホール内を見学しました。めったに見ることのできない裏側や詳しい解説を交えた見学ツアーを通して、一味違ったウォーキングになったことでしょう。

**9月24日(火)**

サッポロさとらんど

秋晴れの青空の下、緑一面の芝生を散策したあと、介護予防センター栄・丘珠の職員と共に童心に戻り、「花いちもんめ」「お手玉ゲーム」で脳トレなどに興じました。運動後にみんなで食べるジンギスカンは格別でした。

**10月24日(木)**

北海道大学  
イチョウ並木

北大の北13条門を抜け、東西の約380mある道路の両側に、70本あまりのイチョウの木が並びます。上を見上げると黄色いイチョウの葉が空に重なって美しく、秋の紅葉を堪能しながら、構内を散策しました。

**11月28日(木)**

つどーむ  
ランニングコース

つどーむ内のランニングコースは、内側がランニング、外側がウォーキングに分かれており、参加者それぞれのペースで1周400mのコースを歩くことができます。入念な準備運動を行った後、思い思いに気軽な健康づくりを楽しんでいました。



## 女性部長会議

**6月12日(水)**

日の丸会館

町内会活動の重要かつ中心的な役割を担う女性部長同士が一堂に会して、各町内会で女性部も関わって実施している事業等の情報提供がなされました。また、SNSを活用した投資詐欺が頻発していることから、札幌方面東警察署生活安全課による講話もありました。



## ふれあいお食事会

**10月16日(水)**

日の丸会館

感染防止に配慮し、2部制・お弁当の持ち帰りで開催し、一人暮らし高齢者と福祉協力員など109名が参加しました。前半は、警察庁制作の「STOP詐欺被害」のビデオを上映し、後半は、介護予防センター栄・丘珠の職員の指導によるタッピー体操と早口言葉を行いました。



## 女性部研修会

6月24日(月)に「女性部研修会」を開催しました。33名が参加し、北広島市の『Fビレッジ』と恵庭市の花の拠点『はなふる』を訪問しました。まず、ファイターズガールのガイドによるスタジアムツアーに参加し、球場の施設を見学しました。その後、『はなふる』で昼食を取りながら、女性部同士の情報交換をして、食後は農産物の買い物などを楽しみました。



## 演歌体操教室

女性部では、毎月1回、昔懐かしい演歌やポップに合わせて楽しく体操やストレッチを行う「演歌体操教室」を開催しました。講師の巧みな話術で参加者の笑顔が絶えず、楽しく体を動かすことができました。楽しく、無理をせず、できる範囲で健康づくりができるこの演歌体操は、栄東地区で絶賛ブレイク中です。



# 元町地区

健康づくり部

元町まちづくり  
連合会

## 年間活動スケジュール

随時参加者を募集中

### 秋のはつらつウォーキング(9月)

毎年恒例の「秋のはつらつウォーキング」ですが、今年は9月18日に昨年までとは内容を変えて開催してみました。メンバーからのリクエストも多く、いま北広島で話題の「エスコンフィールド北海道」を目指して、当日は30名の皆さんに参加していただき、晴天のもと、北広島駅から球場までを約30分間楽しく歩くことができました。

北広島駅から球場に到着後、球場見学ツアーに参加しました。ファイターズガールの案内で、普段は立ち入ることができないミーティングルームを見学したり、グラウンドの中を歩いたり、ベンチでは監督の椅子に座ったり、とても広く開放的なデザインのエスコンフィールドを1時間かけて歩き、堪能してきました。



### 体力測定会(5月、12月)

春と秋の測定結果を比較して毎年の健康づくりの成果を見る取り組みをしています。握力、背筋力、体組成測定などで筋肉量を判定する体力測定会を行い、保健師さんからのアドバイスをもらいました。



### 水曜ウォーキング(通年)

毎週水曜日朝10時から元町会館で行っています。ボールを使った体操と簡単なゲームで体をほぐした後、会場の近くにあるウォーキングコース「パープルロード」を約1時間歩いています。



### パークゴルフ大会(9月)

毎年9月に各単位町内会から選出された代表選手に参加いただき大会を開催しています。団体戦の他、個人賞も設定し、日ごろ鍛えた腕前を競っていただいています。残念ながら今年度は雨天中止となってしまいました。

### 健康づくり講演会(12月)

今年度は12月3日に秋の体力測定会と同日開催とさせていただきます。薬剤師会東区支部の中池邦恵先生をお招きして、「病気を予防する」をテーマに運動・食事・睡眠について幅広い内容でご講演いただきました。

## 今年度からの新企画 モルック大会を開催

## 第1回元町まちづくり連合会モルック大会(8月)

モルックとは、北欧フィンランドのカレリア地方の伝統的なゲームを元に1996年に生まれた新しいスポーツです。ルールも簡単で老若男女を問わず誰もが気軽に楽しむことができます。今年は函館で世界大会が行われ、国内外から643ものチームが参加し、大きな注目を集めました。

点数の書かれた棒(スキttl)を倒してその点数を足し算していき、先に50点ちょうどになったチームが勝ちになります。50点を超過してしまうと25点に戻り再スタートします。40点辺りからは棒の位置や点数を考慮しながら、どれを狙うかの作戦が大切になります。

初めての大会なので、北大モルックサークル「レタラカムイチェブ」の方々にご指導いただき12チーム50名の参加者が熱戦を繰り広げました。決勝戦は熟年チーム「寿楽会」対開成小の小学生チームの戦いになり、結果は寿楽会チームが見事に第1回大会優勝の栄冠に輝きました。



# 伏古本町地区

## 健康づくり推進会 令和6年の活動報告

令和6年現在、会員登録数は56名です。毎年4月に開催する定期総会の中で、年間の活動計画を会員の皆様に提案し、承認をいただき、健康づくり事業を実施しています。4月は東区ウォーキングマップに掲載のパールロード散策コースでウォーキングを実施し、年間の事業がスタートします。

地域の活動目標として「生活習慣病の予防として健康で明るい生活を推進すること」を掲げており、5月～10月までは、主にパークゴルフを月2回開催し、楽しみながら健康づくりを実施してきました。10月には納会パークゴルフを実施し、40名が参加しました。

冬期間(11月～3月)は、まちづくりセンターでのストレッチを計画しています。

今後は、会員の皆様に声をかけ、「健康のため」「無理をせず」「みんな仲良く」を合言葉に、多くの方に参加してもらうよう活動していきます。

### 《活動内容》

開催日	活動内容
1月	ストレッチ 2回
2月	医師の健康講話
3月	ストレッチ(総会準備)
4月	総会 ウォーキング大会(16名)
5月	パークゴルフ 2回(71名)
6月	パークゴルフ 2回(68名)
7月	パークゴルフ 2回(70名)
8月	パークゴルフ (雨天中止)
9月	パークゴルフ 2回(71名)
10月	パークゴルフ 1回(40名)
11月	ストレッチ 2回

### パークゴルフ

延べ参加者数 336名



### 総会



### ウォーキング大会



医師の健康講話  
札幌いそべ頭痛・もの忘れ  
クリニック  
院長 磯部 千明 先生



# 丘珠地区



## 丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業部の主な活動報告

丘珠地区の健康づくり事業部では、高齢者が元気にいきいきと過ごせるよう健康づくりの活動として、月1回(第3水曜日)スマイル健康教室を開催しています。

毎回30名程度の参加人数で開催されています。大変人気のある演歌体操や各種企業の協力を得て、健康維持に役立つ講座を開催したり、ウォーキングやレクリエーションなどで楽しみながら運動できる健康のための活動を1年を通して実施しています。

これからも地域の皆さんの健康づくりに少しでも役に立てるよう工夫を凝らし、皆さんと楽しみながら進めていきたいと思えます。

開催月	活動内容
1月	演歌体操(体操指導員 大高一郎先生)
2月	歯科衛生士さんと薬剤師さんから学ぶ健康講座
3月	ヤクルト健康セミナー (健康と腸の関係、睡眠とストレス)
4月	タッピー体操、花王健康講座 (血めぐり改善と睡眠習慣)
5月	ウォーキング (丘珠緑地、丘珠空港見学)
6月	明治安田生命講座 (終活セミナー、健康チェック)
7月	演歌体操(体操指導員 大高一郎先生)
8月	日帰り研修(サッポロピリカコタン、湯元小金湯、八剣山ワイナリー)
9月	レクリエーション大会 (モルック)
10月	演歌体操(体操指導員 大高一郎先生)
11月	雪印メグミルク健康セミナー (食育~骨やカルシウム)
12月	明治安田生命講座 (認知症予防)



演歌体操



健康セミナー



ウォーキング

# 札苗地区

札苗地区に「健康づくり推進会」が結成されて14年を迎えました。会員の多くは後期高齢者となり、行事の企画は年齢を考慮し歩く距離を短くするなど工夫しています。今年は体力測定会を5年ぶりに開催しました。前回のデータと比較して体力の衰えを感じさせられました。特に筋力の衰えです。家の中でもできる筋力強化ストレッチ（おうちストレッチ）、スクワット、太もも上げ、腹筋を1日10分でもいいから継続して行う（三日坊主にならないためにカレンダーなどに記帳する）ことをお勧めします。

## 秋のウォーキング会

秋の「ウォーキング会」が10月18日（金）に曇り時々晴れて温度18度のもと13人の参加者で、2度目となる野幌森林公園内にある「開拓の村」と「北海道博物館」巡りを開催しました。「開拓の村」では、歴史的建造物を見て当時の生活に思いを馳せることで懐かしさが甦りました。「北海道博物館」では、2階ラウンジで持参した昼食を食べた後に見学しました。展示内容がリニューアルされ、以前よりさらに充実した内容に変わっていました。1時間半の見学でしたが、もう一度訪れて音声ガイドを聴きながらゆっくりと見学したいです。北海道の自然、歴史、文化に触れることができた貴重な時間となりました。



定期総会（3月）



春のウォーキング会  
モエレ沼公園(5月)



さわやかウォーキング会  
伏古パープルロード(6月)



夏のウォーキング会 (1)  
さとらんど（7月）

	月日	事業名	事業概要	参加者数
1	1月9日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所：つどーむ	8
2	1月25日	冬の屋内ウォーキング会	悪天候のため中止	4
3	2月27日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所：つどーむ	6
4	3月8日	定期総会	前年の活動評価と年間の行事計画の策定	20
5	3月9日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所：つどーむ	8
6	3月23日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所：つどーむ	7
7	5月7日	春のウォーキング会	モエレ沼公園内の桜を見ながら周囲約4kmのウォーキングとモエレ山登山	15
8	6月7日	さわやかウォーキング会	伏古公園とパープルロードの往復3.5km 藤の花を眺めながらウォーキング	15
9	7月9日	夏のウォーキング会 (1)	さとらんど公園内のウォーキングとパーベキューパーティを開催	23
10	8月27日	夏のウォーキング会 (2)	丘珠空港緑地公園から丘珠空港までの往復3kmのウォーキングと空港内見学	13
11	10月18日	秋のウォーキング会	野幌森林公園（北海道開拓の村と北海道博物館めぐり）	13
12	12月10日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所：つどーむ	4
13	12月18日	健康づくりのための体力測定会	開催場所：モエレ交流センター	18
14	12月24日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所：つどーむ	5



夏のウォーキング会(2)  
丘珠空港緑地公園(8月)



秋のウォーキング会  
北海道開拓の村（10月）



北海道博物館(10月)



体力測定会 (12月)

# 苗穂地区

## 1 地域の住民が若く元気で過ごせるように



苗穂地区ではウォーキングのほか、様々な行事を通じて、地域の人々が交流できる機会を提供し、行事に参加した人が笑顔になり、心も体も元気になるような健康づくりの取り組みを実施しています。

## 2 活動内容

ウォーキング

- ・伏古パープルロード 5月
- ・百合が原公園 7月

グラウンドゴルフ 6月

健康づくりサポーター派遣事業 11月 (海谷キヌ講師によるストレッチ)

体力測定会 1月



グラウンドゴルフ



ウォーキング

## 3 活動事例紹介 (体力測定会)

血圧、血管年齢、握力、筋肉量などの体力測定会を開催しました。





# 東区食生活改善推進員協議会

私達は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、『調理実習』や『食生活改善展』などを通して、健康づくりや食の大切さを地域に伝える活動をしている、全国組織のボランティア団体です。

子どもから高齢者まで幅広い世代の方が参加できる料理教室を開いたり、チャリティーバザーに参加したり、連合町内会や福まちなどの事業に協力したりと、地域のお役に立ちたいと活動しています。現在東区では、男性1名を含む81名の推進員がいます。



## 2024年の活動状況

1月19日	研修会「フードバンク活動について」、地区交流会の開催
2月9日	男性料理サークルにおける料理講師
3月31日	東区食改善だより(第35号)の発行
4月30日	令和6年度定期総会 研修会「第4次札幌市食育推進計画について」、「歯と口の健康について」の開催
6月6日	サッポロさとらんど食育講座における講話と料理講師
6月10日	男性料理サークルにおける料理講師
9月9日	男性料理サークルにおける料理講師
9月12日	ウォーキング～創成川沿い散策～
9月27日	第29回東区食生活改善展の開催・盲導犬チャリティーバザーへの参加



東区食生活改善展では、東区民センターロビーを会場に「野菜」と「米」について、野菜の計量体験やパネル展示のほか、おすすめレシピを実物展示とともに紹介しました。

また、100名様限定で塩昆布・枝豆・コーンの入った三色おにぎりと牛乳を提供しました。

## 研修会への参加

※調理実習を伴う研修会を抜粋しています

- ◇乳和食料理講習会(後援 北海道乳業協会)
- ◇おさかな料理教室(後援 水産協議会)
- ◇すこやか食育支援事業事前研修会
- ◇リーダー研修会
- ◇プロから習う料理講習会



札幌グランドホテル・札幌パークホテル統括総料理長舟橋裕司氏を講師に迎え、料理のコツを学びました。

## 一緒に活動しませんか？

各区保健センターで毎年6月頃に開催する「養成講座」を修了し、当会に入会すると食生活改善推進員として活動することができます。



## その他の主な活動

- ◇各地区での活動
- ◇道・市食改事業、他団体事業への参加
- ◇レシピ集「タッピーレシピ」の作成
- ◇区民を対象とした料理講習会の開催
  - ・伝達料理講習会(1回)
  - ・おやこ料理教室(2回)
  - ・高齢者向け料理講習会(3回)
- ◇すこやか食育支援事業の実施(札幌市委託事業)(5回)



介護予防センターを利用するシニア世代の方々に、缶詰など備蓄品を使ったレシピを紹介し、低栄養予防について啓発しました。



# 21スキップの会



スキップの会は、平成21年に東保健センターの「ウォーキング実践講座」を受講した仲間で作成したサークルです。毎月1回「100歳までの健康づくり」を目標に活動しており、冬期間（12月～3月）は地下歩行空間でウォーキング、夏期間（4月～11月）は市内全域から場所を選んで屋外でウォーキングをしています。毎年1～3月頃に会員同士で相談して翌年度の行き先を決め、年間活動予定表を会員に配布しています。

ウォーキングのあとは、みんなで一緒にお弁当を食べたり、カフェで楽しくお茶をしながら交流を深めており、男性会員も女性会員も会員同士の仲がよいのが特徴です。

北海道新聞の取材依頼があり、スキップの会が地下歩行空間で行うウォーキングの活動内容が記事になりました。（令和6年2月15日朝刊掲載）これまでの継続的な取り組みが実を結びました！

## 〈2024年の活動報告〉

開催日時	開催場所
1/13	チカホウォーキング (札幌駅前地下歩行空間)
2/10	チカホウォーキング (札幌駅前地下歩行空間)
3/9	チカホウォーキング (札幌駅前地下歩行空間)
4/27	白石サイクリングロード
5/25	創成川・狸小路商店街
6/22	円山公園
7/20	八紘学園(花菖蒲園)
8/24	野幌森林公園(森林公園内の散策)
9/21	野幌森林公園(開拓の村見学)
10/26	円山公園
11/2	北海道大学のイチョウ並木
12/7	チカホウォーキング・忘年会 (札幌駅前地下歩行空間)



白石サイクリングロードウォーキング



円山公園ウォーキング



忘年会(12月)

※開催日:土曜日  
※会員数:約30名



野幌森林公園  
(開拓の村)