

はまなす通信

<https://toei-hamanasu.com>

東栄はまなす町内会

令和8年(2026年)

10月3日 No. 6



HP用

ごみ袋の臨時対応終了黄色いゴミ袋再開 ナフサ不足の対応、物価高対策にも

今年の夏は、ここ数年続いた極端な暑さが少なく適度な気温で東区の名産「札幌黄」もよい実りを迎えました。しかし、依然として先行きが不透明な中東情勢からの物価高、特に北海道民にとっては灯油高が悩みの種です。

6月15日から始まった「燃やせるごみ・燃やせないごみ」に対する臨時対応が終了しました。東栄はまなす町内会では、10月2日(金)より3か月ぶりに指定ゴミ袋での収集が再開されました。心配された違反ゴミは、各ゴミ箱にあっても1個。ゴミの量は、普段の半分以下でした。これまでは、物価高の折、無料のうちにゴミを出そうとした駆け込み多かったことが伺えます。

清掃事務所では、これからごみパトロールを強化するそうです。違反ゴミは、正しく捨てるようシールを張って1週間ごみステーションに置かれます。悪質なものは、ごみ袋を開封し、出し主を調べるそうです。札幌市では、ゴミ減量化に向けて再利用に取り組んでいます。まだ使える不用品を各区のリサイクルセンター、清掃事務所に持ち込みください。(詳しくは、市のホームページ、ごみ分けガイド、ごみ分別アプリをご覧ください)

※ジモティースポット札幌モエレ店 東区東苗穂14条2丁目17-10

札幌市と連携協定を結んでいます。まだ使える不用品を持ち込めます。家電・スポーツ用品・子ども用品・衣類・食器など。予約不要(直接持ち込み)5分で完了(持ち込んで渡すだけ。名前の記入もない)無料で何品でも引き取ってもらえます。

ゴミ収集のルールを守りましょう。



ごみ箱に1個ほどの違反ごみ

気を付けましょう 不審火・交通事故

- ① **不審火** 8月末から9月1日深夜にかけて北31条東1丁目目で不審火が3件相次ぎました。リサイクルショップや高齢者施設、アパートなど外壁や木片などが燃える不審火です。けが人はいませんでしたが、近くに住民は、「発生は、どれも夜中で逃げられないかとも考えると怖い」と話していたそうです。火器を使う時期にもなりました。暖房器具の点検、家の周りに燃えるものを置かないなどご注意ください。尚、犯人は近所の住民だったそうです。

- ② **交通事故** 9月29日火曜日午前8時ごろ北31条東9丁目の交差点で乗用車同士が出合い頭に衝突し、片方の車のタイヤが外れ横転し、一時男性が車内に閉じ込められました。男性は、その後救助され、もう一方の乗用車に乗っていた2人も病院に運ばれましたがいずれも軽傷だったそうです。また、道路に面したアパートの壁面が壊れました。通学時間帯でもあり、セブンイレブン、幼稚園の近くだったので歩行者を巻き込んだ事故ではなく幸いでした。一時停止のある交差点は特に要注意です。



事故現場 北栄幼稚園近くの交差点

10月の予定

- ・町内会廃品回収 15日(木)
 - ・枝・葉・草回収 21日(水)
 - ・町内会花壇整理・清掃 24日(土)
- 詳しくは別紙参照、多くの方の参加を望みます。

10月1日の町内会スマホ教室は、参加者が少なかったため取りやめになりました。

令和8年10月

町内会各位

東栄はまなす町内会
会 長 水上 誠一

「街路樹の花壇整理・清掃」ご協力のお願い

秋涼の候、会員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、町内会の諸活動に対しご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、秋季も今春同様に街路樹の花壇整理と清掃活動を実施いたしたくご案内申し上げます。

つきましては、ご多忙の中とは存じますが下記の日程にて実施いたしますのでご協力、ご参加の程宜しくお願いいたします。

記

1. 日 時 令和8年10月24日（土）午前9時から（雨天順延）
2. 集合場所 北27条会館跡地（北27条東10丁目）
3. 服 装 作業に適した服装でお願いします。
4. 作業用具 軍手、ボランティア袋などは町内会で準備します。
※スコップ、小型シャベルなどは各自持参ください。
5. 参加申込 参加される方は、別紙にご記入願います。
6. 作業終了後、現地解散となります。後片付けは役員で行います。
※ゴミは、北27条会館跡地の防災保管庫で回収します。

○ 班長さんは、各条の理事へ 10月14日までに参加者名簿を提出してください。

北26条 氏家理事 （北26条東9丁目5-6 090-7652-1524）

北27条 菅原理事 （北27条東10丁目3-3 090-2871-6425）

北28条 本庄理事 （北28条東10丁目1-27 090-1386-8110）

【お問合せ】

環境衛生部長 阪口 知也

北27条東10丁目1-37

080-5724-8248

<ご提出方法>

①班名と参加されるご家族のお名前をご記入ください。

②切り取り線より切り離し、封筒へ入れてください。

北（ ）条東（ ）丁目（ ）班 ※班名がわからない場合は、空欄可

お名前	お名前
お名前	お名前

-----切り取り-----

<ご提出方法>

①班名と参加されるご家族のお名前をご記入ください。

②切り取り線より切り離し、封筒へ入れてください。

北（ ）条東（ ）丁目（ ）班 ※班名がわからない場合は、空欄可

お名前	お名前
お名前	お名前

-----切り取り-----

<ご提出方法>

①班名と参加されるご家族のお名前をご記入ください。

②切り取り線より切り離し、封筒へ入れてください。

北（ ）条東（ ）丁目（ ）班 ※班名がわからない場合は、空欄可

お名前	お名前
お名前	お名前

-----切り取り-----

<ご提出方法>

①班名と参加されるご家族のお名前をご記入ください。

②切り取り線より切り離し、封筒へ入れてください。

北（ ）条東（ ）丁目（ ）班 ※班名がわからない場合は、空欄可

お名前	お名前
お名前	お名前



陸上自衛隊音楽隊の演奏

令和8年7月18日(土)・19日(日)の2日間、北栄連合町内会は、「第23回美香保夏まつり」を美香保公園自由広場で開催しました。

当日は、天候にも恵まれ多くの方が来場され夏まつりを楽しんでいました。

ステージでは、北園小学校ウインドアンサンブルや北栄中学校吹奏楽部の演奏、北大や美香



豪華景品が当たるビンゴ大会

保中学校OBの和太鼓演奏、陸上自衛隊音楽隊による演奏、ダンスやコーラス、バンド演奏など多くの催しが行われ、聴衆を魅了しました。特に人気のビンゴゲームでは、2日間とも完売になり、お米など豪華な景品が当たり、景品を受け取る長い列ができました。

会場では、東消防署の消火器体験や東清掃事務所のクイズコ-



おでん、焼鳥、ビールなどの出店

ナリ、東区母子寡婦福祉連合会のリサイクルコーナーなどのブースが開かれ多くの人が訪れていました。

また、会場では、連町直営店のおでん、焼鳥、ビールなどの飲料水の他、ソフトクリーム、焼きそばなどの食べ物、ゲームやおもちなどの出店が並び、多くの方が楽しんでいました。

東区No.1の来場者で賑わう 第23回美香保夏まつり

北栄連町だより

発行：北栄連合町内会
会長：村井啓一
発行：令和8年8月31日
第17号(夏季号)
住所：札幌市東区北25条
東7丁目3-18
北栄まちづくりセンター内
TEL: 721-6336
FAX: 721-8601



東警察署生活安全課の防犯講話

特殊詐欺を防げ 北栄地区防犯会議

令和8年6月13日(土)北栄連合町内会防犯防犯部は、「北栄地区防犯会議」を北栄会館で開催しました。

東警察署生活安全課の関口さんによる防犯講話の中で、特殊詐欺による道内被害額が1月～5月までで22億円、件数で310件、SNS投資詐欺やニセ警察官詐欺が多いと話されました。

また、地域の防犯活動として、青パト隊の活動や不審者情報を共有して見守りを行う道警アプリ「ほくとくん」を紹介されました。参加者からの質問もあり丁寧に応じていました。



北栄会館を出発する青パト隊

夏休み防犯パトロール 北栄安全パトロール隊

令和8年8月10日(月)北栄連合町内会防犯防犯部は、北栄安全パトロール隊による「夏休み防犯パトロール」を実施しました。青色回転灯を付けた各町内会のパトロール車6台に地域安全推進委員等が同乗し、北栄連合町内会内をパトロールしました。道警のパトカーも同行しました。

北栄連合町内会では、北栄安全パトロール隊(青パト隊)の隊員を募集しています。現在、青パト隊員がいない町内会もあります。ぜひご協力ください。



交通安全を呼びかける皆さん

令和8年7月13日(月)北栄連合町内会交通部主催の「夏の交通安全街頭啓発」が、北海道銀行美香保支店前交差点で行われました。

この日は、気温28度、湿度70%と蒸し暑い中、各町内会から80名以上の方が参加され、通行する車に交通安全を呼びかけました。

特にこの時期、夏のレジャーなどで飲酒の機会が多くなることから、飲酒運転撲滅への呼びかけが多く見られました。

この交通安全街頭啓発に東区市民部長など多くの関係者が激励に訪れました。

飲酒運転撲滅 夏の交通安全街頭啓発

北栄連町単町対抗パークゴルフ大会 団体優勝 元栄町内会

令和8年8月28日（金）北栄連合町内会体育部主催、「第22回北栄連合町内会単町対抗パークゴルフ大会」を東区つどむパークゴルフ場で開催しました。

大会は、14町内会77名が参加し、開会式では、村井大会長の挨拶の後、来賓として神東区長が挨拶をしました。今回も18ストロークプレーで競技することなど競技ルールが説明され、競技が開始されました。

団体戦は、各町内会4名の合計点で競われ、団体優勝は、元栄町内会、準優勝は、美香保町内会、第3位は、新道東町内会、第4位は、明園町内会、第5位は、美東町内会でした。



開会式で来賓挨拶をする神東区長



団体優勝した元栄町内会

元栄夏まつり 元栄なごみ公園

令和8年7月25日（土）元栄町内会は、元栄なごみ公園で元栄夏まつりを開催しました。

個人賞で、男子の優勝は、東栄しらかば町内会の逢坂正さん、女子の優勝は、美香保町内会の桃澤千里さんでした。

ステージでは、キッズダンスや札幌あさひ太鼓、ハワイアンダンス、バンド演奏、道教大のよさこいなど多彩な催しが行われました。



元栄夏まつりのダンスステージ

美東夏まつり みはる公園

令和8年7月25日（土）美東町内会は、みはる公園で美東夏まつりを開催しました。

子ども達を中心に多くの住民が集まり、おでんや焼鳥を食べたり、多くの景品が用意されたビンゴゲームに参加し、夏まつりを楽しんでいました。

会場では、ビールや焼鳥などの屋台が並び、多くの住民が夏まつりを楽しんでいました。

明園こども盆踊り 北園公園

令和8年8月10日（月）・11日（火）の2日間、明園町内会は、北園公園で明園こども盆踊りを開催しました。

日が暮れるとともに参加する親子が増え、踊りの輪が広がり、



美東夏まつりのビンゴゲーム



親子で踊った明園こども盆踊り

新道東夏まつり 花ぞの公園

多くの人が楽しんでいました。最後に、こども達にお菓子が配られ終了しました。

令和8年8月1日（土）・2日（日）の2日間、新道東町内会は、花ぞの公園で新道東夏まつりを開催しました。



新道東夏まつりを楽しむ住民

鹿の原盆踊り 鹿の原公園

両日とも午後5時30分から8時30分まで、ダンスや音楽演奏など行われ、焼鳥も販売され、多くの住民が夏まつりを楽しんでいました。

編集後記 連町総務部

北栄連町の美香保夏まつりを始めに各町内会が夏まつりや盆踊りを開催しました。今年は、天候にも恵まれどこの夏まつりも昨年以上の人出になったようです。準備や後片付けでご苦労された皆様、お疲れ様でした。



札幌あさひ太鼓の力強い演奏

子ども盆踊りにはお菓子のプレゼント、大人盆踊りには、お米など豪華景品が当たる抽選券を販売していました。最後に、札幌あさひ太鼓の力強い演奏が聴衆を魅了していました。

【重要】札幌市からのお知らせ

● 燃やせるごみ



● 燃やせないごみ



の臨時的対応(透明・半透明の袋の使用)は

令和8年9月30日(水)

をもって **終了**します。



10月1日(木)からは

札幌市指定ごみ袋をご使用ください。



なお、当面の間、指定ごみ袋は
「1回の買い物につき、各サイズ1点限り」
の購入にご協力ください。

！ 臨時的対応の期間中、ごみの量が増えています。

ごみの量が増えると、環境への影響（埋立地の圧迫や焼却による温室効果ガスの増加）のほか、ごみの収集や処理により負荷がかかります。

ごみの減量・分別に引き続きご協力をお願いします。

札幌市指定ごみ袋の取扱いに引き続き御理解・御協力をよろしくお願いいたします。

※右下の二次元コードからもご確認いただけます。

お問い合わせ先

札幌市コールセンター 電話011 - 222 - 4894

(受付時間：8時～21時 年中無休)



さっぽろ市
02-J01-26-1948
R8-2-1257

民生委員・児童委員が 不足しています

民生委員・児童委員が不足している地域

東栄はまなす町内会

・北27条東8丁目～10丁目

民生委員・児童委員の不足が、地域の安全や福祉に与える影響



民生委員・児童委員とは

あなたの住む地域で、住民のみなさんが安心して暮らせるようサポートする公的なボランティアです。

厚生労働大臣や札幌市長から委嘱されて活動します。

※札幌市では約2,800人が活動していますが、委員が不足している地域では、必要な見守りや支援が行き届かなくなる恐れがあります。

民生委員・児童委員の活動内容

1. 福祉相談活動

- ・地域住民からの福祉相談
- ・適切な相談窓口へのつなぎ など

2. 札幌市への協力

- ・70歳以上名簿に関する調査
- ・ひとり暮らしの高齢者の見守り
- ・知的障がい者の見守り など

3. その他の地域福祉活動

ふれあい・いきいきサロン、子育てサロンなどの運営または協力 など



札幌市民生委員・児童委員キャラクター
「札幌版ご当地ミンジー」



詳しくはこちら

札幌市民生委員児童委員協議会 HP
https://www.sapporo-shakyo.or.jp/about/organization/child_council/

民生委員・児童委員の資格・適格要件

満30歳以上、満72歳未満の方で

ボランティア精神があり、親身になって相談対応ができる方
福祉の活動に理解と熱意がある方

生活が安定しており、健康で活動に必要な時間が取れる方

※民生委員・児童委員は、地域の推薦に基づき、所定の審査を経て決定されますので、活動を希望いただいても選出されない場合があります。

興味をお持ちの方は、ご連絡ください

【問い合わせ先】

札幌市東区 保健福祉部 保健福祉課 活動推進担当係

〒065-8612

札幌市東区北11条東7丁目1-1

TEL：011-741-2459



ひがしく 健康・スポーツ まつり2026

10.18日

会場
つどーむ

入場無料

入退場自由

10:00～14:30

(9:40 開場 / 9:45～10:00 開会式)

体験できる!
全28
コーナー



イベント
詳細はこちら!!

事前予約も
こちらから!

予約締切 **10.2**迄

スタンプラリーも
楽しもう!

たくさん体験して
景品をゲットしよう!

新コーナー!



ラグビー体験
(一財)北海道ラグビーフットボール協会



卓球チャレンジ
北海道卓球協会

注目イベント!

「みそつき」体験

発酵一座

杵と臼を使ってみんなでみそ
づくりを体験!作ったみそは自
宅に持ち帰って発酵の経過を
楽しもう!

①10:15～11:00

②11:30～12:15

③13:15～14:00

各回定員
あり



注目コーナー!

©2025 CONSADOLE



北海道コンサドーレ札幌

対象

年中～小学4年生

北海道コンサドーレ
札幌の選手OBと
サッカーを楽しもう!

上の
二次元コードから
事前予約!
10/2まで

※申し込み多数
の場合は抽選



Hokkaido

YELLOW STARS

北海道イエロースターズ

対象

小学生以上

初心者も楽しめる!
プロチームから学ぶ
バレーボール教室!

上の
二次元コードから
事前予約!
10/2まで

※申し込み多数
の場合は抽選

おいしいグルメ大集合!



おにぎりやパンはアリーナ内で販売!
さらに、アリーナ直結の屋外スペース
にはキッチンカーも出店します!

出店予定

- ・ひとつぶ(おにぎり)
- ・ひかり工房(パン)
- ・つぐの間(パン)
- ・COCO'K(サンドイッチ)
- ほか

アクセスマップ

会場

つどーむ

札幌市東区栄町885番地1

お車でお越しの方（無料駐車場800台完備）

駐車場への入り方（お願い）

入口：北側ゲートのみご利用いただけます。

方向：篠路通から左折でご入場ください。

※安全のため、右折での入場はご遠慮ください。

※南側ゲートは出口専用となります。

公共交通機関でお越しの方

地下鉄東豊線「栄町駅」 2番出口徒歩15分



注意事項

- 貴重品の管理はご自身の責任でお願いいたします。
万一、盗難・紛失等が発生した場合、主催者は責任を負いかねます。
- イベントの様子を撮影した写真や映像が、広報物（ウェブサイト、SNS、広報誌など）に掲載されることがあります。あらかじめご了承ください。
- 各コーナーの体験は、開会式終了後の10:00から一斉にスタートします。
- 「バレーボール教室」「サッカー体験」は事前予約制です。詳しくは表面の二次元コードよりご確認ください。 ※予約枠に空きがある場合のみ、当日受付も行います。

私たちは「ひがしく健康・スポーツまつり」を応援しています

(株)市川造園、エール(株)エール生活支援ステーションCOCO'K、大塚製薬(株)、おにぎり専門店ひとつぶ、(株)きのとや、(株)コンサドーレ、(一財)札幌勤労者職業福祉センター札幌サンプラザ、札幌歯科医師会東支部、札幌市消防局東消防署、札幌市東消防団、(株)サッポロドラッグストア、(福)さっぽろひかり福祉会、札幌モエレ新体操クラブ、札幌薬剤師会東支部、市立札幌開成中等教育学校、(有)菅原金物店、杉原建設(株)、総合商研(株)、ダイキンHVACソリューション北海道(株)、(株)中山組、発酵一座、東区交通安全運動推進委員会、東区災害防止協力会、ピンポンコロシウム、福山醸造(株)、(株)北辰札幌支店、(株)北海道イエロースターズ、北海道コカ・コーラボトリング(株)、(一財)北海道ラグビーフットボール協会、みみゅーずピアノ教室、明治けんこう宅配、明治安田生命保険相互会社大通東営業所、雪印メグミルク(株)、(株)LinC

五十音順・敬称略

温かいご支援、心より感謝申し上げます

主催：東区連合町内会連絡協議会、東区役所、(一財)札幌市スポーツ協会

主管：ひがしく健康・スポーツまつり実施委員会

(東区各地区連合町内会、東区連合町内会女性部連絡会、つどーむ、東区スポーツ推進委員会、東区青少年育成委員会連絡協議会、東区保護司会・札幌東更生保護女性会、札幌市東区子ども会育成連合会、東区健康づくり連絡協議会、東区食育推進ネットワーク、北海道スポーツ専門学校、札幌大谷大学・札幌大谷大学短期大学部、天使大学、札幌保健医療大学)

お問い合わせ

東区市民部地域振興課地域活動担当係

〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目

TEL 011-741-2429



札幌保健医療大学 地域交流祭

いつまでも元気に！
楽しく健康づくり



日時:10月31日(土) 9:30~11:30

場所:北栄会館 1階集会室

生活習慣(フレイル)の 予防行動

「**食事**」や「**運動**」で
フレイル予防！！

みんなで動こう！ わくわくパーク♪

レクリエーションで
楽しく体を動かしましょう
「**ボッチャ**」を体験！！

認知症予防教室

脳トレで
認知症予防を始めよう
「**脳トレ**」にチャレンジ！！

心も体も元気はつらつ 体操会！

続けられる体操にチャレンジ
「**運動**」&「**栄養**」ミニ講座

地域交流祭とは

学生が中心となって企画・運営し、「地域で暮らすためにできること」を考え、発表・交流するイベントです。丘珠地区、札幌地区も同時開催します。

✓申し込み不要

(各講座は、1回 30分~45分程度)

✓当日は動きやすい服装でお越しください

✓興味のある講座だけの参加OKです

お問い合わせ

札幌保健医療大学：安藤

☎ 011-792-3350



あなたのまちの

東区第1地域包括支援センターです！

発行月：令和8年9月号

Vol: 63



認知症サポーター養成講座 ステップアップ研修のご案内

参加費無料

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し認知症の人や認知症の人の家族を温かい目で見守る「応援者」です。認知症に対する偏見をなくしていく事が大切です。

これまで平日の開催でしたが、多くの方にご参加いただきたく**土曜日の開催**としました。この機会にぜひ「認知症」について学んでみませんか？

日時：令和8年10月31日(土) 13:30~16:30

場所：東区民センター2階 大ホール

住所：東区11条東7丁目1-1（東区役所に併設）

参加対象：東区にお住まいの方

申込方法：下記連絡先、または2次元コード

締め切り：10/16(土)まで

東区民センターの駐車スペースには限りがあります。

地下鉄東豊線「東区役所前」下車 4番出口徒歩2分

※2次元コードより申し込みした方で返信メールが届かない場合は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ先

札幌市東区第1地域包括支援センターTEL：011-711-4165
平日 8:45~17:15まで（土・日・祝日休み）

申込用2次元コード



8/25

いきいきフェスタ



第4回「いきいきフェスタ」

イオン札幌元町店にて大盛況のうちに終了しました！

認知症や介護予防に関する理解を深めるための「いきいきフェスタ」も今年度で4回目。今年度は明治安田生命保険相互会社 大通東営業所様 にご協力いただき「ベジチェック（推定野菜摂取量の測定）」と「脳年齢測定」を実施しました！

参加された方からは「日頃の野菜不足を実感した」、「自分の脳年齢がわかって予防の意識が高まった」などのお声をいただき、大好評のコーナーとなりました。

測定にご参加いただいた皆様には、福山醸造株式会社様にご協力いただいた「トモエ醤油」のお土産を進呈いたしました！

買物ついでに立ち寄って下さった方をはじめ沢山多くの方にご来場いただき、終始にぎやかなイベントとなりました。ご協力いただいた企業の皆さま、ご来場くださった多くの皆さまに心より感謝申し上げます。

今後も皆さまが元気にいきいきと過ごせる取り組みを続けてまいりますので、次回開催もどうぞお楽しみに！



6/22

「介護者の集い」を開催しました

17名の方が参加！

第1部は「高齢者施設の種類・費用など押さえてたいポイント」と題し、札幌老人ホーム介護施設紹介つなぐ手・株式会社Mirise-ミライズの河尻様より講話いただきました。

講話を目的に参加された方も多く、「施設入居のタイミングは？」、「皆さん資金繰りはどうしてるの？」といった具体的な質問が聞かれ、「一人暮らしで将来が不安」、「子供に迷惑を掛けたくない」と様々な理由から高齢者施設への関心が高いことわかりました。

次回の開催は来年度となります。また多くの方に参加いただけるような内容を検討します😊

第2部の交流会では、「旅行にも行けない」、「自分も持病があるからバンクしそう」、「優しく接することができない時も多い」などと率直な気持ちが聞かれました。同じ立場の方々ということで、安心して悩みを打ち明けられたのではないのでしょうか。

また過去に介護をしていた方から「笑いに变えて楽しく考えて乗り越えた」との話や介護で悔やんでいることなどの経験談を話していただき、介護者にとっては励ましになったり、ホッと肩の力を抜く機会になったようです。



メールを使った詐欺に注意！

「オレオレ詐欺」や「振り込め詐欺」などの電話を使った詐欺のほか、実は**メールやSMSを使った詐欺被害も急増**しています。最近の迷惑メール・SMSは手口が巧妙かつ悪質になっており、金銭や個人情報などをだまし取られる危険性があります。

また近年はAIを使って作成された詐欺メールも増えています。

たとえ本物に見えるメールやSMSであっても、最初から信用せずに必ず内容を確認しましょう！

どんなメールでもすぐにリンクを**クリックしない**ことが、最も安全な対策です！！



ちょっと待って！
そのメール
詐欺かも！！



被害にあった時は、すぐに家族や下記の窓口にご相談ください。

消費者ホットライン 188(いやや！) 警察相談ダイヤル #9110(通話有料)

札幌市東区第1地域包括支援センター

〒065-0023 札幌市東区北23条東15丁目5-26
昌栄堂ビル 3階

TEL011-711-4165 FAX751-3272

※番号をご確認のうえ、おかけ間違いのないようにお願いします。

窓口相談：月～金 8:45～17:15

宮の森北24条通

室蘭
信用金庫

地下鉄元町駅
4番出口

東区第1地域包括
支援センター(昌栄堂ビル3F)
地下鉄元町駅 徒歩2分

東15丁目屯田通

地下鉄元町駅
3番出口

東区

男性限定

参加無料!

定員20名

くらしのサポーター 養成講座

札幌健康アプリ“アルカサル”
ポイント対象!

札幌市東区における、地域や人との繋がり・支え合いを考える講座です。今回は男性限定で、フレイル予防に大切な3つの要素「**運動**」・「**栄養**」・「**社会参加**」を通して、体験型で学びを深めます!

社会
参加

11/6 (金) 10:00~12:00 東区民センター3階視聴覚室

助け合いゲームを体験!

生活支援体制整備事業について / 助け合いゲーム

栄養

11/11 (水) 10:00~12:00 東区民センター3階視聴覚室

災害時の食を体験!

講師:東区役所市民部総務企画課 地域安全担当係
社会医療法人 豊生会 管理栄養士

防災グッズの紹介・保存食の試食 / 低栄養について・備えておくべき食品

運動

11/20 (金) 10:00~12:00 東区民センター3階視聴覚室

冬を元気に過ごすトレーニングを体験!

実践できる健康管理 / フレイル予防運動

講師:東保健センター 保健師
東区介護予防センターなえぼ

対象

札幌市東区 鉄東・北光・北栄・苗穂東地区にお住まいの男性

申込

お電話もしくは下記QRコードより**10/30 (金) までに**
お申し込みください。

お申込み・お問い合わせ

東区社会福祉協議会

(東区北11条東7丁目東区民センター1階)

担当:第2層生活支援コーディネーター 原田

☎ **011-741-6440** (平日9:00~17:00)



東区くらしのサポーター養成講座とは

札幌市東区において、日常生活のちょっとした困りごとを手助けしてくれる方、地域づくりと一緒に進めてくれる方を「東区くらしのサポーター」と呼び、お住まいの地域について一緒に考えています。令和4年から東区各地区にて開催しており、好きや得意を活かして、できる人が、できる時に、 できることで力となり、 支え合いの輪が広がっています。



※写真は受講修了者が得意を活かした活動に結びついた一例です

フレイル予防と人との繋がりとの関係性

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。早めに気が付き、適切な取組を行うことで、健康な状態に戻ることが期待できます。

また、運動習慣を持つだけでなく、地域活動やボランティア活動等で人との繋がりや関わり・生きがいを持つことがフレイル予防に有効だと言われています。

地域や人との繋がり・支え合いについて考えるきっかけとしてはもちろん、ご自身に合った活動を見つける機会にしてみませんか。

少しでも興味・関心があればご参加下さい！

- ✓ お住まいの地域について考えたい、関心がある
- ✓ 自分の健康について考えたい
- ✓ 何か始めたいと思っている
- ✓ 運動・栄養・社会参加について話を聞いてみたい・・・など



- ・定員20名です(申込多数の場合は抽選となる可能性がございます)。
- ・申込締切日は**10/30(金)**です。申込時にお名前や年齢等をお伺いします。
- ・当日は筆記用具、お飲み物をお持ち下さい。
- ・原則3回の受講をお願いします。受講者には修了書を発行いたします。

※都合により全て受講できない場合はご連絡ください。



札幌健康アプリ“アルカサル”ポイント対象 ※3回受講した方に限ります

主催 : 東区第1層生活支援コーディネーター / 東区第2層生活支援コーディネーター

開催協力 : 東保健センター 健康・子ども課地域保健一係 / 東区役所市民部 総務企画課地域安全担当係
社会医療法人 豊生会 / 東区第1地域包括支援センター / 東区介護予防センターなえぼ



もとまちきた

元町北ポプラ児童会館 10月

じどうかいがん



〒065-0031 東区北31条東14丁目 TEL: 214-1246 FAX: 214-1247

管理・運営 公益財団法人 さっぽろ青少年女性活動協会 <http://www.syaa.jp>

月	火	水	木	金	土
			1	2 	3
5	6 	7 	8	9 	10
12 スポーツの日	13	14 	15	16 	17
19	20 	21 	22	23 	24
26	27 	28 	29	30 	31



おはなしタイム

7・14・21・28日(水)
 ごご2:45~3:00

たいしょう らいかんしゃ ぜんいん
 対象: 来館者全員

*たのしい読み聞かせの時間だよ。

創作ダンスクラブ

6・20日(火)
 ごご3:30~4:30

たいしょう そうさく
 対象: 創作ダンスクラブメンバー

*メンバーはしっかり練習しよう!

ポップカフェ

20日(火)
 ごぜん9:00~10:00
 27日(火)
 ごぜん9:00~11:30

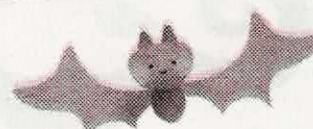
対象: 未就学児親子 参加自由

11月のカレンダーを作ります!
 同じ子育て世代同士でおしゃべりなどをして
 ゆっくり楽しみませんか?

ふり→たいむ

7・14・21・28日(水)
 2・9・16・23・30日(金)
 【中学生】ごご7:00まで
 【高校生】ごご9:00まで

※利用者カードを忘れずに持ってきてね!
 ※多目的ホールを利用する時は上靴が必要です。



 うんをいはいんかい
子ども運営委員会ポップ会議

14・21日(水)
ごご3:30~ごご4:30

たいしょう 対象: かいぎ ポップ会議メンバー

*メンバーは忘れずにあつまってね!



 かいぎ
ポプラ会議

28日(水)
ごご4:00~4:30

たいしょう 対象: らいかんしゃぜんいん 来館者全員

* かいぎ ポップ会議メンバーから、
たいせつ 大切なお知らせです!



ひやくにんいつしゅ
百人一首クラブ

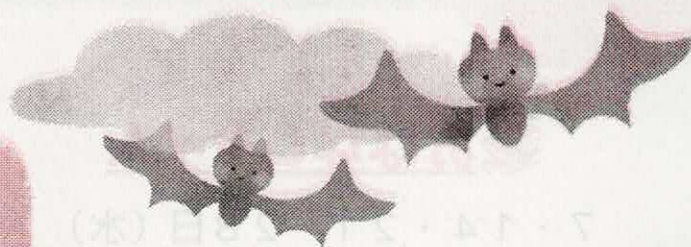
16・23日(金)
ごご3:00~4:00

たいしょう 対象: ひやくにんいつしゅ 百人一首クラブメンバー

もうしこみ 申込: 1日(木) ごご3:30

しょう 小2~しょう 小6 ていりん 定員 めい 12名

ていりん ※定員になりしだいしめきります。
でんわ ※電話での申込はできません。



 ポプラハロウィーン

30日(金)
ごご2:30~3:30

たいしょう 対象: しょう 小1~しょう 小6 ていりん 定員 めい 100名

さんか ひ 参加費: 100円 えん (申込の時にもってきてね)

もうしこみ 申込: 6日(火) ごご3:30

ていりん ※定員になりしだいしめきります。
でんわ ※電話での申込はできません。
ご ※キャンセル後の返金 へんきん はできません。



人がつながる!地域がつながる! 赤い羽根共同募金



札幌市赤い羽根共同募金
マスコットキャラクター **えなまるちゃん**



赤い羽根共同募金って?

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、地域福祉の活動に取り組む民間団体を応援する募金です。地域ごとに課題解決に必要な額を事前に定めてから寄付を募る「**計画募金**」です。



募金はどのくらい集まるの?

札幌市の令和7年度の募金総額は、
78,619,474円でした。
(前年度と比較すると、2,648,538円減少しました)



集まった募金の使いみちは?

札幌市で集まった募金は、**札幌市内の様々な福祉活動**や、北海道内の広域な福祉活動に役立てられています。

また、災害発生時には、被災者への義援金や被災地でのボランティア活動への助成などにも役立てられています。

募金の使いみち

- 札幌市内の福祉のまち推進センターが主催する高齢者等の交流活動
- 孤独・孤立防止と地域のつながりを構築する地域交流サロン
- 障がいのある方や認知症の方など地域生活課題を抱える人たちへの支援活動など

札幌市限定! 募金付きピンバッジ 500円以上の募金で1つ進呈します



①さっぽろテレビ塔
デザイン



②えなまるちゃん
デザイン

ご協力いただける場合は、札幌市共同募金委員会までお問合せください。

今年も10月1日からはじまります。

赤い羽根共同募金

このたび、北海道共同募金会において、共同募金にかかる使途不明金が発生しました。赤い羽根共同募金運動に対する信用と信頼を大きく損ねるものであり、断じて許されるものではありません。共同募金を推進する地域組織である札幌市共同募金委員会といたしましても、これまでにご寄付をいただいた皆様及び本運動に携わるすべての皆様、そして札幌市民の皆様にも多大なるご心配をおかけしておりますことに、深くお詫び申し上げます。

札幌市民の皆様が、大切に育んできた様々な支え合い・助け合い活動をこれまでどおり資金面から支援できるよう、札幌市及び各区共同募金委員会といたしましても、赤い羽根の信頼回復に向けた様々な取り組みを進めてまいりますので、引き続き、多くの皆様のご理解と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。

札幌市共同募金委員会 〒060-0042 中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター3階
TEL 011-614-3532 / FAX 011-614-1109 / WEB <https://www.sapporo-shakyo.or.jp/donation/fund-raise/>



各区共同募金委員会のお問い合わせ先

中央区共同募金委員会
TEL281-6113
豊平区共同募金委員会
TEL815-2940

北区共同募金委員会
TEL757-2482
清田区共同募金委員会
TEL889-2491

東区共同募金委員会
TEL741-6440
南区共同募金委員会
TEL582-2415

白石区共同募金委員会
TEL861-3700
西区共同募金委員会
TEL641-6996

厚別区共同募金委員会
TEL895-2483
手稲区共同募金委員会
TEL681-2644



皆さまからの募金が笑顔あふれる地域づくりに！ 助成を受けたみなさんからの「ありがとうのメッセージ」

(令和7年度助成団体より)

共同募金の助成は市内10区、90地区（すべての連合町内会）において、市・区・地区社会福祉協議会や福祉のまち推進センターが進める**住民参加の福祉活動**、様々な福祉団体が行う**高齢者や障がい者の社会参加の活動**や、**子どもたちの福祉教育、広報・研修事業**などに役立てられています。

(令和8年度は市内134団体・7校、181事業に助成を予定しています【令和8年8月末日現在】)

社会福祉法人札幌緑花会 花園学院

車両購入事業（エブリィバン車いす移動車）

赤い羽根共同募金とレバング北海道様の『クルマをおくろうプロジェクト』によるご支援を頂き、車いす仕様の車両を購入することができました。生まれ持った障がい乗り越え、自力で歩行できていた利用者が車いすに移行していく中、利用者、職員ともに安全で快適に移動ができ、生活の質を低下させないためにも、今回の車両購入は大きな喜びです。大切にしていきたいと思います。ありがとうございました。



特定非営利活動法人三角山

障がいのある人ない人、いっしょに楽しむ文化祭「いっしょにね！文化祭」に向けた、視覚障がい者向け音声ガイド養成講座

この度は、助成していただき、誠にありがとうございます！助成金のおかげで、「いっしょにね！文化祭」という障がいのある人ない人、いっしょに楽しむ文化祭の「音声ガイド」を無事に行うことが出来ました。当文化祭の成り立ち、発表者はどんな方達なのか、発表内容を事前に把握することで、より伝わりやすい音声ガイドを行うことができます。またアドバイザーとして視覚に障がいのある当事者にも参加してもらった確かな指示のもと練習を重ねました。今回、助成金を活用させていただいたことで、充実した内容で講習会を行うことが出来、大変感謝しております。



さっぽろキラリ☆応援助成金(令和9年度実施事業)の募集

札幌市共同募金委員会では、公的制度や既存の福祉サービスの「はざま」にあるニーズに対して支援を行き届かせる先進的で独自性のある福祉活動に取り組み、**札幌の未来に輝きを与える民間団体を応援**するため、共同募金への寄付金を財源とした「公募」による事業費助成を行っています。

詳しい募集案内は、11月に札幌市社会福祉協議会のホームページ(URLを表面に記載)に掲載いたします。

<令和8年度の助成例>

**札幌市カーリンコン
サークル協会**
カーリンコンで地域に笑顔と
元気を届けよう



**NPO 法人
札幌微助人倶楽部**
スキル向上と仲間づくりの
研修・交流会事業



ふらっと☆白石
ふらっと☆白石子ども食堂/
フリータイム&ご飯作り/
白石のばあちゃんの家・学習支援



**布絵本の会
「北野ゆめの会」**
子ども対象の布絵本及び
布遊具製作のための材料購入



Team ななめ上ノ
みんなで創るアンサンブル



2026年
10月
開講

東区体育館

秋のスポーツ教室受講者募集



人生に、スポーツを。

SASPO

★冬に向けて 🐼 SASPOで始まる体力づくり 🔥

誰でもできる

筋力エクササイズ

頭から脚まで

鍛えます

体の不調を改善

します

健康伸びしろ体操

(火・10:45~11:45)

簡単な動きなのに
筋力がつく 🔥



イス活たいそう

(水・11:45~13:15)

下半身に不安のある方
もできるエクササイズ★



全身調整ヨガ

(木・14:30~15:30)

効果がすぐに感じられる
調整ヨガ♥



運動が苦手なお子様

におすすめ 🔥

あそびば(月・木) ※対象: 年中~小4

「あそび」と「たいそう」を
ミックスした教室★

鉄棒や跳び箱、平均台等の
体操器具やボールや縄跳び等、
様々なものを使いながら
運動能力を向上することが
目標です 🔥



初心者大歓迎

ソフトテニス ♡ 卓球 ♡
フットサル 🏐 バドミントン ♡
テニス ♡ バスケットボール 🏀

球技種目が目白押し 🏐



この他にも東区体育館にはたくさんの教室がございます。

詳しくは **チラシ裏面** や、東区体育館 **ホームページ** をご覧ください！



■球技系教室【3か月コース】



人生に、スポーツを。

SASPO



対象：成人（高校生以上）

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料（税込）			指導員名	受講期間
						一般	65歳以上	障がいのある方		
1	卓球 初級	水	9:00 - 11:00	11	15	12,100 円	11,000 円	9,350 円	札幌卓球連盟	10/7 - 12/23
2	卓球 入門	金	9:20 - 10:50	11	12	10,450 円	9,900 円	8,250 円		10/2 - 12/25
3	卓球 初級	金	9:00 - 10:50	11	15	12,100 円	11,000 円	9,350 円		10/2 - 12/25
4	卓球 初中級	金	9:00 - 10:50	11	15	12,100 円	11,000 円	9,350 円		10/2 - 12/25
5	卓球 中上級	金	11:00 - 12:50	11	15	12,100 円	11,000 円	9,350 円		10/2 - 12/25
6	卓球 上級	金	11:00 - 12:50	11	15	12,100 円	11,000 円	9,350 円		10/2 - 12/25
7	バドミントン 入門	水	9:00 - 11:00	12	12	13,200 円	12,000 円	10,200 円	札幌地区バドミントン協会	10/7 - 12/23
8	バドミントン 中級	火	9:00 - 11:00	10	15	11,000 円	10,000 円	8,500 円		10/6 - 12/22
9	テニス中級 実戦教室	火	11:10 - 12:40	11	10	12,650 円	11,550 円	9,900 円	本田 修	10/6 - 12/22
10	テニス 初級	木	9:15 - 10:45	12	10	13,800 円	12,600 円	10,800 円	石野 寛子	10/1 - 12/17
11	テニス 初級	土	9:00 - 10:50	11	20	15,400 円	14,300 円	12,100 円	藤澤 千鶴子 斎藤 厚子	10/3 - 12/26
12	テニス 初中級	月	9:00 - 10:30	8	10	9,200 円	8,400 円	7,200 円	菊池 奈保子	10/19 - 12/28
13	テニス 初中級	火	12:50 - 14:20	11	10	12,650 円	11,550 円	9,900 円	本田 修	10/6 - 12/22
14	テニス 初中級	木	10:50 - 12:50	12	10	16,800 円	15,600 円	13,200 円	石野 寛子	10/1 - 12/17
15	テニス 初中級	土	9:00 - 10:50	9	20	12,600 円	11,700 円	9,900 円	菊池 奈保子 小斎 玲子	10/10 - 12/26
16	テニス 中級	月	10:35 - 12:05	8	10	9,200 円	8,400 円	7,200 円	菊池 奈保子	10/19 - 12/28
17	テニス 中級	火	14:30 - 16:00	11	10	12,650 円	11,550 円	9,900 円	石野 寛子	10/6 - 12/22
18	テニス 中級	土	11:00 - 12:50	9	20	12,600 円	11,700 円	9,900 円	菊池 奈保子 小斎 玲子	10/10 - 12/26
19	ゴルフ	土	11:00 - 12:30	11	28	13,750 円	12,650 円	11,000 円	池田 和弘	10/3 - 12/26
20	ナイトテニス 初中級	月	19:00 - 20:30	8	10	9,200 円	8,400 円	7,200 円	平井 正	10/19 - 12/28
22	テニスダブルス中級	金	19:00 - 20:30	12	10	13,800 円	12,600 円	10,800 円	菊池 奈保子	10/9 - 12/25

※申込期間中に同一種目を複数お申込みすることはできません。2教室目以降は追加申込をご利用ください。（球技系教室）

■フィットネス系教室【3か月コース】



…初心者向けの教室

対象：成人（高校生以上）

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料（税込）			指導員名	受講期間
						一般	65歳以上	障がいのある方		
30	ソフトエアロビクス	月	10:00 - 11:30	8	30	8,800 円	6,400 円	5,200 円	横川 亜弥	10/19 - 12/28
31	姿勢改善ヨガ	月	14:00 - 15:00	7	30	7,700 円	5,600 円	4,550 円	森本 香織	10/19 - 12/21
32	プレ・ピラティス	月	19:00 - 20:00	8	15	8,800 円	6,400 円	5,200 円	定居 昭希	10/19 - 12/28
33	アンチエイジングピラティス	火	9:00 - 10:00	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	大沼 千尋	10/6 - 12/22
34	体幹バランスエクササイズ	火	12:00 - 13:00	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	大宮 弥生	10/6 - 12/22
36	健康伸びしろ体操	火	10:45 - 11:45	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	大宮 弥生	10/6 - 12/22
37	Fight&yoga	火	19:00 - 20:00	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	北海道全員健康㈱	10/6 - 12/22

初心者の方におすすめ教室 ①

Fight&yoga (火)
19:00~20:00

北海道全員健康
株式会社
平岩指導員



運動始めたい😊ストレス発散におすすめ★

【動】のボクシングエクササイズ

【静】のヨガのコラボ 誰でもできる簡単エクササイズ

38	リズム体操	水	10:15 - 11:15	12	30	13,200 円	9,600 円	7,800 円	向井 雅子	10/7 - 12/23
39	ヨガ教室（水）	水	10:00 - 11:30	12	30	13,200 円	9,600 円	7,800 円	（株）ケルブ	10/7 - 12/23
35	イス活たいそう	水	11:45 - 13:15	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	HIRO	10/7 - 12/23
40	健美操	水	13:30 - 15:00	12	30	13,200 円	9,600 円	7,800 円	川崎 由美子	10/7 - 12/23
41	はじめてのマットピラティス	水	14:00 - 15:00	12	15	13,200 円	9,600 円	7,800 円	大沼 千尋	10/7 - 12/23
42	ピラティス	水	19:15 - 20:15	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	定居 昭希	10/7 - 12/23

■キッズ・ジュニア教室【6か月コース】

「障がいのある方」の受講料は、障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料となります。

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		指導員名	受講期間
							一般	障がいのある方		
60	ジュニアバドミントン(小1~3)	木	16:15 - 17:45	22	24	小1~小3	20,900 円	16,500 円	札幌地区 バドミントン 協会	10/1 - 3/25
61	ジュニアバドミントン(火・小3~6)	火	16:10 - 17:55	21	30	小3~小6	23,100 円	17,850 円		10/6 - 3/23
62	ジュニアバドミントン(金・小3~6)	金	16:15 - 18:00	22	30	小3~小6	24,200 円	18,700 円		10/2 - 3/19
63	ジュニアテニス(小1・2)	金	15:30 - 16:30	22	10	小1・小2	20,900 円	16,500 円	石野 寛子	10/2 - 3/26
64	ジュニアテニス(小3・4)	金	16:30 - 18:00	22	10	小3・小4	25,300 円	19,800 円		10/2 - 3/26
65	ジュニアテニス(小5・6)	火	16:30 - 18:00	21	10	小5・小6	24,150 円	18,900 円		10/6 - 3/23
66	ジュニアソフトテニス(小3~6)	木	16:30 - 18:00	20	20	小3~小6	23,000 円	18,000 円	丹治 正博 鈴木 みどり	10/15 - 3/25
67	ジュニア卓球(小3~6)	火	16:30 - 18:00	23	12	小3~小6	21,850 円	17,250 円	札幌卓球連盟	10/6 - 3/30
68	ジュニアミニバス(小2・3)	水	15:45 - 16:45	25	24	小2・小3	20,000 円	16,250 円	山岡 真由美 一宮 晴美	10/7 - 3/31
69	ジュニアミニバス(小4~6)	水	16:50 - 18:10	25	36	小4~小6	23,750 円	18,750 円		10/7 - 3/31
70	ジュニアかけっこ(小1・2)	水	16:00 - 17:00	23	18	小1・小2	21,850 円	17,250 円	横谷 政一	10/7 - 3/24
71	ジュニアかけっこ(小3・4)	水	17:05 - 18:05	23	18	小3・小4	21,850 円	17,250 円		10/7 - 3/24
72	ジュニア体操(小1~4)	水	15:30 - 17:00	25	10	小1~小4	28,750 円	22,500 円	西村 満里子	10/7 - 3/31
73	運動能力向上♪あそびば(年中・年長)	木	15:10 - 16:25	22	20	年中・年長	25,300 円	19,800 円	まつもと のぶひろ	10/1 - 3/25
74	運動能力向上♪あそびば(小1・2)	木	16:30 - 17:45	22	20	小1・小2	25,300 円	19,800 円		10/1 - 3/25
75	キッズチアダンス(年中~小1)	木	15:45 - 16:45	18	20	年中~小1	17,100 円	13,500 円	山本 里佐	10/1 - 3/25
76	キッズヒップホップ(年中~小1)	月	15:45 - 16:45	16	30	年中~小1	15,200 円	12,000 円	中島 亜夕子	10/19 - 3/29
77	ジュニアヒップホップ(小2~6)	月	17:00 - 18:30	16	30	小2~小6	15,200 円	12,000 円		10/19 - 3/29
78	SSAキッズフットサル(小1・2)	月	16:20 - 17:20	16	15	小1・小2	13,600 円	10,400 円	サフィールヴァ 北海道	10/19 - 3/29
79	SSAジュニアフットサル(小3・4)	月	17:30 - 18:30	16	15	小3・小4	13,600 円	10,400 円		10/19 - 3/29
80	運動能力向上&体力づくり♪あそびば(小1・2)	月	15:40 - 16:55	16	20	小1・小2	18,400 円	14,400 円	まつもと のぶひろ	10/19 - 3/29
81	運動能力向上&体力づくり♪あそびば(小3・4)	月	17:00 - 18:15	16	20	小3・小4	18,400 円	14,400 円		10/19 - 3/29

※No.72『ジュニア体操』教室に初めてお申込みされる方は、お申込み前に一度、ご見学ください。(無料)

※申込期間中に同一種目を複数お申込みすることはできません。2教室目以降は追加申込をご利用ください。(キッズ・ジュニア教室)



■フィットネス系教室【3か月コース】



…初心者向けの教室

対象：成人(高校生以上)

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	受講期間
						一般	65歳以上	障がいのある方		
43	ベーシックヨガ	木	10:00 - 11:00	13	15	14,300 円	10,400 円	8,450 円	赤堀 郁美	10/1 - 12/24
44	あへあほ体操	木	13:00 - 14:00	13	30	14,300 円	10,400 円	8,450 円	(株)アクティブスタイル	10/1 - 12/24
45	 全身調整ヨガ	木	14:30 - 15:30	13	15	14,300 円	10,400 円	8,450 円	大沼 千尋	10/1 - 12/24
46	リラクソヨガ	金	9:30 - 11:00	12	30	13,200 円	9,600 円	7,800 円	嶺 努	10/2 - 12/25
47	ZUMBA	金	10:30 - 11:30	13	15	14,300 円	10,400 円	8,450 円	相川 真須美	10/2 - 12/25
48	 Sintex(シンテックス)&筋トレ	金	11:45 - 12:30	13	15	11,700 円	9,100 円	7,800 円	相川 真須美	10/2 - 12/25

初心者の方におすすめ教室 ②

Sintex&筋トレ(金)

11:45~12:30



運動苦手さん 😊 肩こりや腰痛にお困りの方におすすめ★

慢性痛(肩こりや腰痛など)を緩和し、
日常動作や身体の不調を改善していくことを目指したクラスです

49	やさしいパワーヨガ	金	13:15 - 14:30	13	15	14,300 円	10,400 円	8,450 円	大沼 千尋	10/2 - 12/25
50	自律神経を整えるピラヨガ	金	15:00 - 16:00	13	15	14,300 円	10,400 円	8,450 円	大沼 千尋	10/2 - 12/25
51	ナニアロハ	土	10:00 - 11:00	13	15	14,300 円	10,400 円	8,450 円	佐藤 満美子	10/3 - 12/26
52	太極拳 入門	木	10:00 - 12:00	13	30	14,300 円	10,400 円	8,450 円	南谷 正子	10/1 - 12/24
53	太極拳 中級	火	10:15 - 12:15	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	鹿野 由紀子	10/6 - 12/22

申込方法

【申込期間】 9月1日（火）～9月14日（月）9：00～20：00

【申込方法】 ①WEB、②電話、③施設窓口

※①については申込初日9：00～14日（月）23：59：59まで24時間受付中！

【抽 選】 9月16日（水）13：30

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにて

お知らせいたします。

②電話・③施設窓口申込の場合：落選された方に

のみ電話にてお知らせいたします。

追加申込

9月18日（金）9：00より

定員に空きがある教室のみ先着順にて受付（初日は電話のみ）。

※9月19日（土）以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません（電話・施設窓口のみ受付）。

教室申込はWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。
すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録を
していただくことで教室申込みが簡単になります。
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み
可能です。

WEB申込み
フォーム



お得なサポート

さぽるとさっぽろ

受講料助成がご利用いただけます。

「教室WEB申込み」で受講料100円割引！

対象教室をWEBからお申込みいただいた場合、
新規・継続を問わず、受講料を100円割引は、
教室WEB申込みの対象外となります。



詳細はこちらから
ご覧ください。

納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：9月16日（水）～9月27日（日） 23：59：59まで

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジット
カード決済」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

※施設窓口での現金納入はできません。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、お客様と当協会の間で
直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

② 電話・施設窓口でお申込みの場合

納入期間：9月19日（土）～9月27日（日） 9：00～20：00まで

納入期間内に施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。



その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ず
ご確認ください。受講当日に各施設へお越しください。

・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情（入院、海外旅行など）で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。

また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。

・メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。

・9月7日（月）は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

お申込みにあたって

○受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。○65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となります。年齢確認ができるもの納入時、
または教室の初回に受付にてご提示ください。○障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、
または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。○お申込みの際は、教室名、教室内
容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。○複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
○お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。○お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
○教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。○感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。○指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきた
した場合、その後の受講をお断りいたします。○自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。○お申込みが定員に満たない場
合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、
更新手続きをお願いいたします）。○教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。○教室を始めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残回数分の受
講料を申請により返金いたします。○教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさ
せていただきます。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡 ③アンケート等の送付や各種施設の利用に係る統計及び分析

④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

東区体育館

TEL：011-751-5250

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第1月曜日（整備日）

※第1月曜日が祝日の場合は第2月曜日

■駐車場 4～11月 約100台 12～3月 約80台

札幌市スポーツ振興
SASPO

札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

〒065-0027

札幌市東区北27条東14丁目3-1

地下鉄東豊線「元町駅」2番出口より徒歩5分