

東地区連合町内会 × 地域新聞 ふりっば

創成川東だより

第22号

第22号・2021年2月23日発行 発行:札幌市中央区東地区連合町内会
取材・編集:総合商研株式会社ふりっば編集部

札幌市中央区東地区連合町内会とは

大通と創成川そして豊平川に囲まれた「中央区東地区」。その東地区内の15の町内会により構成された団体で、各町内会の連絡調整、地区全体に関わる活動の企画・実施、地域と行政との連絡調整などを行っています。

地区会館と
まちづくりセンターは
今年お引越しなの♪

TAKE
FREE

0円

第6回「地域まじり」取材

目次

- 2~3 「地域探索編・第6回」
- 4~5 「お出かけ編・町内散歩」
- 6 「地域団体編」
- 7 「おうちでながら運動」
- 8 「東地区会館・東まちづくりセンターの紹介」

「創成川東だより」は、中央区東地区にお住まいのみんなのお家に無料でお届けしてるの！
(他、協力店、施設に一部置本。
一部マンションなど配布できない場所があります)
地元をもっと好きになる！
そんな情報が詰まった情報誌なの。
ほくも東地区に住んでるから楽しみなの♪



ジンギスカンのジンくん
@はしあざこ

中央区 東地区

こんなところ

地域探索編

第6回

今回は東地区内のテイクアウトができるお店をご紹介します。ご紹介するお店以外にもテイクアウトできるお店はたくさんあります。買い物や仕事帰りに立ち寄って、みんなで地域の飲食店を応援しませんか。また、地図には東地区連合町内会を構成する15の町内会が分からない方は確認してみてください。



ご存じですか？ 東地区の指定避難所

基幹避難所

災害時に基幹となる避難所で、想定する最大の避難者数を収容します。

中央小学校
(大通東6)

地域避難所

一時的に避難者を収容し、一定期間は基幹避難所に統合されます。

北海道神宮頓宮
(南2東3)

北海寺
(南3東4)

札幌興正寺別院
(南2東5)



頓宮の由緒

明治四年、円山の地に鎮座した札幌神社（現在の北海道神宮）が市街地と遠く離れ、かつ冬期間積雪等により参拝が困難になることから遙拝所として創建されました。戦後、東地区の方々の要望に依り札幌神社の御分霊を祀り、地域の守護神として現在も氏子の心の拠り所となっています。



御祭神

おおくにたまのかみ

大国魂神

北海道の国土の神

おこなむちのかみ

大那牟遲神

大国主神と同神
国土経営・開拓の神

すくなひこなのかみ

少彦名神

国土経営・医薬・酒造の神

めいじてんのう

明治天皇

近代日本の礎を築かれた
第一百二十二代天皇

「七五三」のお参りは、頓宮で。
各御祈禱・結婚式なども、承ります。

01

おむすびと豚汁の店 なんぶ屋

〒札幌市中央区南2条東2丁目11
 圏 11:00~16:00(売り切れ次第終了)
 休 日曜・祝日
 ☎011-219-2658



北広島市の特定農家から仕入れた特別栽培米や、三元豚バラ肉と道産野菜を中心とした豚汁など、安心・安全な食材を使用。おむすびも約20種類あつて目移りするほど。

人気のテイクアウトメニュー
 しゃげ山漬け……………180円
 とりみそ……………180円
 たらこ……………230円
 豚汁……………350円

02

和食と鮨の に条

〒札幌市中央区南3条東2丁目6-1
 プレザント南3条東2階・2階
 圏 11:00~14:00(L.O.13:30)、
 17:00~21:00(L.O.20:30)
 休 水曜
 ☎011-219-1346



創業30年以上の老舗の和食店。二条市場のすぐそばにあり、新鮮なネタと職人技を極めた鮨が自慢。自宅でも家族みんなまで気軽に本格的な鮨を味わえます。

人気のテイクアウトメニュー
 13貫握り……………3,520円
 10貫握り……………2,980円
 8貫握り……………2,310円
 ※その他、細巻・どんぶりもあり。

03

メキシカンアメリカ (テक्सメックス)料理 Rosa

〒札幌市中央区南2条東1丁目1-8
 エムズイーストII1階
 圏 (テイクアウト) 17時~23時
 (前日電話予約)、
 17:00~深夜0:00(当日電話可)
 休 月曜
 ☎011-206-7954



女性一人でも入りやすい雰囲気、メキシカンアメリカ(テक्सメックス)料理バル。日本人の口に合った、風味豊かなスパイスを利かせた各種料理が堪能できます。

人気のテイクアウトメニュー
 スパイス・唐揚げ……………600円
 スパイス・唐揚げのピタパン……………650円
 リコカルネのタコスセット……………2,400円
 ※事前に電話予約を



幼少期から自然な英語を身につけるなら

Sunflower English

Sunflower Englishはオールイングリッシュのプリスクールです。

英語を学習するのではなく、遊びから、日常生活から、自然な英語をコミュニケーションツールとして“使える”ようになる、それが私たちのスタイルです。

随時見学受付中★

お問い合わせ
 ☎070-3530-5760
 札幌市中央区南1条東6丁目1-15
 システムディ札幌ビル2F
<https://sunflower-english.com>



2021年度
 園児募集中!!

Preschool

一日英語漬け!

年齢:2歳~
 (2歳未満はご相談ください。)

10:00~14:00(4時間)
 ※延長あり

Afterschool Class

幼稚園や小学校の後に。

対象:幼児~小学生
 16:00~17:30(90分)
 ※延長あり

中央区 東地区

こんなどこ

お出かけ編・町内散歩

歴史探訪コース



東地区には魅力的なスポットがたくさん！
今回は目的別で楽しめる散歩コースをご紹介します。
※新型コロナウイルス感染症の影響により休業している場合もあるため、事前にご確認ください。



2

橋台広場第一公園 「吉田茂八碑」

国 札幌市中央区
南4条東4丁目

公園内には「札幌開祖」と呼ばれる吉田茂八の碑があります。吉田茂八は豊平川の渡守を務め、創成川南3条から南6条を掘削するなど、多大な功績を残しました。



1

千歳鶴酒ミュージアム

国 札幌市中央区
南3条東5丁目1

☎011-221-7570

酒造工程を紹介する映像とともに、千歳鶴の酒づくりの歴史と文化を紹介。その他にも千歳鶴の大吟醸の酒粕と北海道産の牛乳を使用した「酒粕ソフト」も人気です。



3

北海寺

国 札幌市中央区
南3条東4丁目1

☎011-231-8809

明治23年現在地に建立された由緒あるお寺です。このお寺には宗祖・日蓮大聖人直筆の断簡一片があり、年に一度の会式法要時のみ開帳されます。



4

札幌二条市場

国 札幌市中央区南3条
東1~2丁目

☎011-222-5308
(二条市場商店街
振興会事務所)

誕生から一世紀を経た今も市民の台所として親しまれ、観光客も多く足を運ぶ札幌の名所のひとつ。海鮮丼や寿司、老舗ラーメン店などのグルメスポットでもあります。



5

Saturdays Chocolate

国 札幌市中央区
南2条東2丁目7-1

☎011-208-2750

チョコレートをか力オの生豆から作る「Bean To Bar」Chocolateのお店。ショップ内にはイトインスペースがあり、チョコレートドリンクやスイーツが楽しめます。

ご葬儀

納骨

永代供養

ご法要

終活

身近に相談できる場所があります

家族を送るとき、自分の人生の終焉を考えると...北海寺では皆様のご大切なきに寄り添いお力になれるよう、幅広くご相談を承っております。まずはお気軽にお問い合わせください。

永代供養付
納骨堂



一年中、納骨・お参りができる永代供養付の納骨堂です。エレベーターも完備し、バリアフリーにも対応しています。



永代供養墓



個人やご夫婦で申し込みができる、現代のライフスタイルに合わせたお墓です。永代にわたり、責任を持って手厚く供養いたします。

明治二十三年 開創 法華宗 一乗山 北海寺

〒060-0053 札幌市中央区南3条東4-1

☎0120-72-7676 (年中無休 9:00-17:00)



子どもと一緒に
お出かけコース



1 創成川公園散策

幕末～明治初期にかけて「大友堀」を作った大友亀太郎の銅像をはじめ、多くの記念碑や彫刻がある創成川公園。どんな銅像や彫刻があるか、探して記念撮影しよう！

〒札幌市中央区
北1条～南4条西東1丁目
☎011-221-4100
(管理事務所)



2 新渡戸稲造
記念公園

1894(明治27)年、新渡戸稲造博士が勤労青少年のために開設した札幌遠友夜学校の跡地。銅像や、彼が残した言葉などがモニュメントで建てられています。

〒札幌市中央区
南4条東4丁目2-1



3 工房
アルティスタ

「ジンギスカンのジンくん」など、オリジナルキャラクターを制作している工房アルティスタにはショップもあり、可愛いオリジナルグッズがたくさんあります。

〒札幌市中央区
南2条東2丁目16
☎011-232-5523



デートコース



1 札幌市民
ギャラリー

公募展をはじめ数多くの展覧会が開催され、市民が創作した絵画・書道・彫刻・工芸などが鑑賞できます。また、不定期でワークショップなども開催されています。

〒札幌市中央区
南2条東6丁目
☎011-271-5471



2 北海道神宮
頓宮

装飾のない鳥居と狛犬がある伝統的な神社。パワースポットや恋愛成就の神社として、全国から参拝に訪れる方も多く、恋愛成就のお守りも人気です。

〒札幌市中央区
南2条東3丁目10
☎011-221-1084



札幌テレビ塔

テレビ塔の展望台からは私たちが暮らしている街並みを望むことができます。自分たちの住む家を肩を寄せ合って探してみるのもロマンティックかも。

上から見ると…



〒札幌市中央区
大通西1丁目
☎011-241-1131



入居者
募集中

病院と同じ建物の中に高齢者が安心して暮らせるサービス付き高齢者向け住宅

●創成川イーストは医療法人資生会が運営するサービス付き高齢者向け住宅です。

入居利用料金 **105,647円** (税込) から
 月々家賃 / 51,000円～ サービス費 / 35,647円
 共益費 / 19,000円 敷金 / 家賃の3ヶ月分
 ※サービス費は状況把握・生活相談・健康管理サービス
 ■食費 / 朝食509円・昼食560円・夕食560円(1日 / 1,629円) ■水道光熱費 / 10,694円～14,768円(電気代は各戸電気メーターによる)

サービス付き高齢者向け住宅
創成川イースト

〒060-0053 札幌市中央区南3条東3丁目13番地

☎ **011-222-2270** (9:00～17:00)

【ホームページ】<http://sousei-med.jp>



中央区 東地区 こんなどこ

地域団体編

東地区連合町内会

「かつてこの地区は商店が多く、店主が町内会の役員を務めることも多かったのですが、今はマンションが増えそこに住む方を町内会に呼び込むのが課題です」と語る、東地区連合町内会会長の太治幹夫さん。

東地区連合町内会には、東地区内の15の単位町内会の会長さんなどで構成される役員会のほか、8つの部（総務部、広報文化部、女性部、福祉部、環境衛生部、防災防犯部、交通対策部、青少年部）があり、それぞれの部長さんが中心となって活動しています。

主な活動として、月一回の役員会の開催や、新年交歓会、ウォーキング、地域コンサートなど地域行事の主催のほか、社会福祉協議会、交通安全運動実践会、青少年育成委員会など地区内で活動する他団体の支援等を行っています。

今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため多くの行事が中止となり、たくさんの方に残念がられたとか。一方で、中央小児童の登下校の見守りや地域内の清掃など屋外での活動は、感染防止対策を取りながら実施しました。

来年度もなかなか見通しにくい状況ですが、安全を第一にできる範囲で活動を続けていきたいと思います。



▲年に一度の東地区連合町内会総会の様子（令和元年5月）



▲市民ギャラリーで開催したコンサートの様子（同12月）

マンションにはいろいろな人がいて、いわば人材の宝庫。一緒に活動してもらい、地域の情報を共有したいですね



▲会長・大沼幹夫さん（左）、副会長・山内孝一さん（真ん中）、副会長・森仁さん（右）

東地区子ども会（青少年育成委員会）

東地区子ども会は、近年会員となる子ども数が減っており、東北地区・苗穂地区の子ども会との合同で行うイベントが多いそうです。

同会の代表を務める中村恵子さんによると「例年は4月頃に回覧板に子ども会の案内を出し、5月に花植えで集まるのが子ども会デビューになります」とのこと。他にもバスツアーや運動会などもさまざまな活動を行っています。

残念ながら今年度は多くの催事が中止になりましたが、秋にはハロウィン関連のイベントや地域内の清掃活動などを行いました。「カボチャを使ったフラワーアレンジメントの講座を開いたところ、お子さんにも保護者の方にも評判でした」。

少子高齢化が進む中、今後も各地区と連携して活動を続けていきたいそうです。



▲ハロウィンで仮装して地域を回った時の様子



▼カボチャを使ったフラワーアレンジメント

北海道神宮頓宮でのラジオ体操や子ども神輿には多くのお子さんが参加してくれてとても賑やかです。子ども会にも是非参加してみてくださいね



▲高橋聖子さん、中村恵子さん

東福友会（老人クラブ）

東福友会の入会資格は60歳以上、会員は約60人で、90代の会員も数人います。

「いつもは毎月8日の付入日（6日、18日、28日）に集まり、カラオケや囲碁、麻雀、輪投げなどを楽しむのですが、昨年は自粛せざるを得ませんでした」と語るのは、会長の赤尾好文さん。それでも9月には十分な対策を講じて、日帰りバス旅行と食事を開催しました。バスは1人1シートで間隔を取り、食事会場では部屋を貸し切りするなど、感染予防対策を徹底。その結果、事故もトラブルもなく、久しぶりの交流を楽しんだそうです（現在は活動休止中）。

また、数年前からは認知症の方も一緒に参加しています。サボートを付けるなど配慮しつつ、共に楽しんでいます。他ではあまの例を見ない取り組みですが、QOL（生活の質）の向上に役立っているそうです。



▲他団体と合同開催した交通安全研修会（令和元年11月）



▼昨年（令和2年）1月に開催した新年会の様子

うちの会員はみんな仲良しです。ケンカもありません。欲を言うなら、もう少し男性会員が増えてほしいですね



▲会長・赤尾好文さん（左）、文化部長・山内一子さん（真ん中）、副会長・飛田隆一さん（右）

ほくもん年金優遇
定期預金

ふれあい

【お取り扱い期間】

2021年1月4日

▶ 2021年12月30日

ほくもん年金
預けてしあわせ
安定生活。



店頭表示の金利に上乗せ
スーパー定期1年もの
100万円以内

+0.10%

店頭表示の金利に上乗せ
スーパー定期1年もの
100万円超1,000万円以内

+0.02%

対象者

当金庫で年金をお受け取りいただいている方、新規でお手続き中の方だけへの特典です。

預入限度額

お一人様 **1,000万円**まで

〈商品内容〉

※本定期預金は満期時の元金自動継続のお取り扱いができます。この場合、上乗せする金利は毎年12月にダイレクトメールでお知らせいたします。
※本定期預金を中途解約された場合は、当金庫所定の中途解約利率を適用させていただきます。
※2013年1月1日から2037年12月31日までの間に支払われる利息には復興特別所得税が追加課税されるため、20.315%（国税15.315%、地方税5%）の税金がかかります。
※詳しくは、店頭の商品概要説明書をご覧ください。

ふれあいを大切に



北門信用金庫

札幌支店 ☎(011) 271-4211

[ホームページアドレス]

〒060-0052 札幌市中央区南2条東2丁目9番1

<http://www.shinkin.co.jp/hokumon/>

注意！ 運動中は呼吸を止めると血圧が上がってしまうことがあるので、呼吸を止めないように自分でカウントしながら行いましょう。

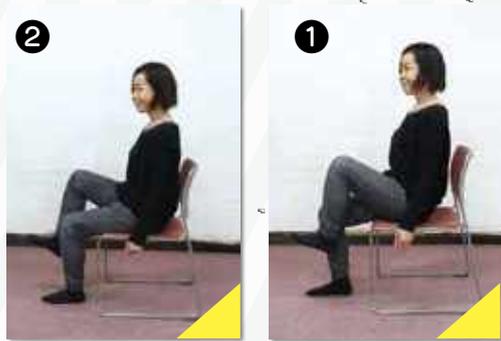
- 1「1、2、3、4」の4カウントで、ゆっくり「もも」を上げます
- 2「5、6、7、8」の4カウントで、ゆっくり「もも」を下ろします
- 3 ①と②を左右交互に繰り返します

ここがポイント！

- ★腸腰筋(脚のつけ根)を意識する
- ★椅子の背もたれに寄りかからない
- ★「もも」を上げるときは上半身がそり返らないように

この運動の効果

歩く時につまづきにくなり、歩幅が伸びるようになります



ももあげ筋トレ

椅子に座った状態で左右交互に「もも」を上げる運動です。

まだまだ寒い時期、屋外での運動はもう少し先のようです。東地区会館(南2東6)とスマイルホーム南4条(南4東3)で健康づくりに関する活動を行っている、介護予防センター北一条の戸田亜紀子さん、井幡朗子さんに、自宅で簡単にできるエクササイズを教えてくださいました。

※体調を考慮し、無理のない範囲で行いましょう。

介護予防センター北一条によるエクササイズ

「ももあげながら運動」

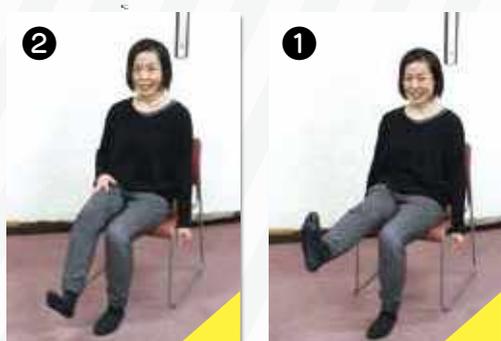
- 1「1、2、3、4」の4カウントでゆっくり膝を伸ばし、つま先を手前に向けます
- 2「5、6、7、8」の4カウントでゆっくり戻します
- 3 ①と②を左右交互に繰り返します

ここがポイント！

- ★太腿四頭筋(太ももの内側)を意識する
- ★椅子の背もたれに寄りかからない
- ★4カウント目は膝を最後まで伸ばし切った状態を保つ

この運動の効果

膝の痛みを防ぐ効果があります



膝のばし筋トレ

椅子に座った状態で左右交互に膝を伸ばす運動です。



戸田さんと井幡さんからのコメント

介護予防センター北一条では、高齢の皆さんが元気に地域で生活できるよう、いろいろなお手伝いをしています。地域の方が集まって定期的に開催している介護予防教室「すこやか倶楽部」などは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、現在休止していますが、ご自宅でもできる運動や認知症予防についての資料などもご用意しておりますので、ご希望の方はご連絡ください。

写真が過去に行われた「すこやか倶楽部」の様子

☎011-251-1340

- 1「1、2、3、4」の4カウントで、真上に背伸びをするようにかかとを上げます
- 2「5、6、7、8」の4カウントで、ゆっくりかかとを下ろします
- 3 ①と②を交互に繰り返します ※慣れたら、かかとを床に着けずに繰り返してみよう

ここがポイント！

- ★膝を曲げない
- ★ふらつく場合は、両足を広く開き、かかとを上げすぎない

この運動の効果

立ち仕事が楽になり、歩幅もアップします



かかと上げ筋トレ

かかとを上げ下げする運動です。

医療法人社団 誠心

志村デンタルクリニック

(旧 石井歯科医院)

医学博士 理事長・院長 **志村 俊一**
(日本口腔インプラント学会専門医・日本歯周病学会専門医)

歯学博士 副院長 **本田 至史**
(日本歯科麻酔学会認定医)

診療科目 歯科・歯科口腔外科・小児歯科・インプラント・矯正歯科

診療時間 平日:9:00~19:00/土曜日:9:00~13:00/日祝祭:休診

予約制 急患は随時受付 ☎ **011-221-1716** FAX 011-221-1736 〒060-0051 札幌市中央区南1条東7丁目1-4

東地区会館・東まちづくりセンターの紹介

こんな時に利用できます! 東地区会館

中央区南2条東6丁目、市民ギャラリーに併設している「東地区会館」は、主に東地区住民の皆さんが町内会活動や地区行事・集会などに使用するための施設です。また、各種サークル活動や、教室、会議などにも利用できます。

※現在は、新型コロナウイルス感染症の対策に取り組んでいます。



【利用の申し込み方法】

1. 事前に空き状況を確認の上、所定の申込用紙に、料金(※)を添えて申し込みます。
※部屋の大きさと時間帯に応じて、1,300円~14,600円(非営利の場合)
2. 申し込みは、使用する3カ月前の月の1日(1日が土・日の場合はその月の最初の月曜日)から可能です。
※例:6月15日に使用したい場合⇒3月1日から受け付け
3. 電話でも予約できますが、予約後にできるだけ早く正式な申し込みをお願いします。
4. 申込受付時間は月~金(土・日・祝日及び年末年始は除く)8:45~17:15です。

暮らしに必要な手続きもOK

東まちづくりセンター

東地区会館横にある「東まちづくりセンター」は、まちづくりのコーディネーターとして、地域の皆さんと連携しながら、さまざまなまちづくり活動を推進しており、地域の課題解決やコミュニティの活性化、ネットワークづくりに向けた取り組みをお手伝いしています。

【まちづくりセンターの主な仕事】

- ・地域のまちづくり活動のお手伝いをしています。
⇒地域のまちづくり活動が活発になるように、地域の皆さんと相談しながら、さまざまなことに取り組んでいます。
- ・地域課題に関する情報の収集や提供をしています。
⇒地域の課題に関する情報を集めたり、地域の皆さんと一緒に考えたりしています。
- ・地域の情報交流を促進しています。
⇒市の事業や地域のイベントなどのお知らせや、地域の皆さんのまちづくり活動に役立つ情報を提供しています。
- ・諸証明の取り次ぎも行っています(右欄参照)。
⇒まちづくりセンターでは住民票や印鑑証明、戸籍証明の取り次ぎも行っています。電話から来てお申し込みください。詳しくは東まちづくりセンター(011-241-1696)まで。
※戸籍関係の証明は来所のみ受け付けです(電話での申し込みはできません)。
※**交付は翌開所日以降**となります(お急ぎの場合は、大通証明サービスコーナーか中央区役所をご利用ください)。
※諸証明の取り次ぎに当たっては、運転免許証などによる本人確認が必要となります。

各証明書の申し込み一覧

証明書	利用できる方	請求方法
住民票	本人・同一世帯員	来所・電話申し込み
印鑑登録証明書	本人または代理人	来所・電話申し込み
戸籍関係の証明	札幌に本籍がある方で、本人・配偶者・直系血族	来所のみ

※申込時間は、まちづくりセンター開所日の8:45~16:45です。

※土・日・祝および年末年始(12/29~1/3)はお休みです。

【注意事項】

- ・印鑑登録証明書を電話で申し込む場合は、印鑑登録証(カード)を用意してください。また、受け取りの際にも印鑑登録証(カード)が必要です。
- ・住民票または戸籍関係の証明の請求で、頼まれた方が代わりに来る場合は、必ず、請求者本人が署名または記名押印した請求書および委任状(使者選任通知)の両方を持参してください。
- ・住民票コードや個人番号入りの住民票など、まちづくりセンターでは受け取れない証明書もあります。

センターで済むから便利なの!

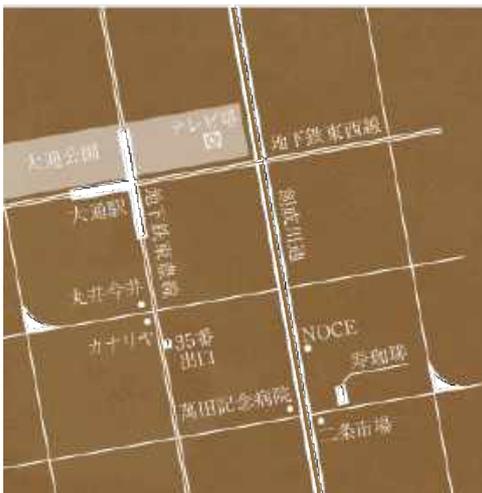


東地区会館・東まちづくりセンター 移転のお知らせ

東地区会館・東まちづくりセンターは、令和3年中に札幌市立中央小学校(中央区大通東6丁目12)の敷地内への移転を予定しています。具体的な移転日や新地区会館の料金などについては、現在地域の方が中心となって検討中です。決まり次第、広報誌などでお知らせします。

【移転に関するお問い合わせ先】

東まちづくりセンター
〒060-0052 札幌市中央区南2条東6丁目2-1
電話:011-241-1696/FAX:011-241-1693



M's二条横丁1階で、ひっそり営業中。

▼最新の情報はこちらから▼

Instagram:
kotobukicoffee_sapporo



札幌市中央区南2条東1丁目5 M's二条横丁1階
tel:011-303-1450
平日9:00~24:00 日・祝10:00~20:00
www.kotobuki-coffee.com