

歩いた数だけ健康アップ  
東区ウォーキングノート 2022

歩いてタッピー  貯めてハッピー

おしごと編

日頃の暮らしに“プラス10分”  
～足をのばして東区の魅力を再発見!～



【撮影場所】モエレ沼公園 ガラスのピラミッド

【発行日】令和3年11月15日

【企画・編集】東区保健福祉部健康・子ども課(東保健センター)

東区健康づくり連絡協議会

SAPP  
RO



さっぽろ市  
01-Q03-21-1771  
R3-1-155

東区マスコットキャラクター「タッピー」

お名前

# はじめませんか？ ウォーキング



東区では行政と住民のパートナーシップに基づく健康づくり（東区パートナーシップヘルスケア事業）を他区に先駆けて行ってきました。平成18年度までに、区内10地区の健康づくり活動のリーダーによる「東区健康づくり連絡協議会」が設置され、現在も地域毎にそれぞれ特色ある活動が展開されています。

また、札幌市では、市民の皆さまが生涯にわたって健やかで心豊かに生活できる社会を目指して、札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21（第二次・2014～2023年度）」を策定しました。本計画の目標のひとつとして、健康上の問題で制限されることなく生活できる期間とされる「健康寿命」を延ばすことが掲げられており、その具体的な行動のひとつとして、年代を問わず行える「ウォーキング」を推奨しています。

東区では、区民の皆さまの生き生きとした暮らしづくりを支援するため、2020年度より「生活に密着したウォーキング普及事業」をスタートし、毎日の歩行時間の記録などを行う「東区ウォーキングノート」を作成しました。そして、今年度は改訂版を作成しました。日頃からスポーツに取り組まれている皆さまはもちろん、これから健康づくりを始めたい皆さまが、この手帳と一緒に出掛けて東区のまちを楽しみながらウォーキングに取り組み、より健康で豊かな生活を続けていただけることを願っています。

## 目次

- 1 「東区ウォーキングノート」の使い方 …… 03
- 2 ウォーキングをもっと楽しむヒント …… 04-05
- 3 ウォーキングで期待される効果 …… 06
- 4 新・北海道スタイルでウォーキング …… 07
- 5 持ち物、服装アドバイス …… 08
- 6 歩く前のストレッチ方法 …… 09-10
- 7 おすすめウォーキングコース …… 11-16
- 8 東区のおやつ／まちの歴史 …… 17-18
- 9 “東区のたから”を探そう …… 19-20
- 10 栄養のはなし …… 21-22
- 11 ウォーキングノートの活用事例 …… 23
- 12 歩いて発見！東区の歴史建築 …… 24
- 13 タッピーチャレンジ記録帳 …… 25-39  
根室駅まで歩いてみよう！ …… 39
- 14 アンケート …… 40-41
- 15 タッピー応援スタンプ帳 …… 42

## タッピー応援スタンプのご案内

詳細は42ページへ

東区ウォーキングノートをより楽しんでいただくため、「タッピー応援スタンプ帳」を設けました。令和3年12月～令和4年12月まで東保健センターでノートを提示すると年4回までスタンプが押印されます。併せてアンケート（40-41ページ）にご回答いただくと、東区オリジナルグッズと交換できます。



# 1 「東区ウォーキングノート」の使い方

## ● 手帳を活用した健康づくりの提案


厚生労働省では「健康日本21」の中で、生活習慣病発症数の減少が期待される運動量として、成人男女とも1日の歩数で**プラス1000歩（歩く時間で10分間）**を目指しています。また、適度な運動は免疫力も高め、新型コロナウイルス感染症予防にも役立ちます。

「東区ウォーキングノート」には、1日に**プラス10分（1000歩）**を計る目安として活用できる、東区内の施設をつないだモデルコースやおすすめ立ち寄りポイント、日々の歩行時間を記録する「**タッピーチャレンジ記録帳**」ページを設けています。モデルコースやおすすめ立ち寄りポイントは散歩コースの目標にしたり、ポイントをつなげて自分だけのウォーキングコースをつくってみたり、東区の魅力を感じる場所を巡って、楽しみながら健康づくりに取り組むための参考としてご活用ください。

日常の「歩くこと」は全て「ウォーキング」。気軽に楽しく取り組みましょう。

## ● 「1タッピー」とは

「東区ウォーキングノート」では、皆さまが生活の中でウォーキングに気軽に取り組めるよう、10分間（1000歩）のウォーキングを「1タッピー」と名付けました。1日1タッピーを目指して取り組んでみましょう。

 **1タッピー**  
= **10分間（1000歩）**  
10分間（1000歩）のウォーキングを、ノートでは東区のマスクットキャラクター「タッピー」にちなみ、「1タッピー」としてあります。



1日の目標  
歩行時間

成人男性90分・女性80分、シニア世代は男女ともに70分です。  
歩きなれない人は、無理のないタッピー数からスタートしましょう。

# 2 ウォーキングをもっと楽しむヒント

## ● 記録帳を使いこなそう!

### 記録をつける

毎日のタッピー数（歩数や歩行時間）に加えて、その日の健康状態などを日記のように記録してみましょう!

記録をすることで、心身の状態と健康づくりの成果が確認でき、新たな目標が見えてきます。

### 応援スタンプを集める

3か月に1度のプレゼント交換ができる「タッピー応援スタンプ帳」を使って、ウォーキングを継続しましょう!

\*アンケートにもご協力ください。  
詳細は42ページ→



### シールを活かして、自分の励みにする

ノートには付録としてシールがついています。ウォーキングの目標を達成した日などにシールをご活用ください。



### 新しいモノ・コトを発見する

きれいな花やかわいい野鳥のほか、行ったことのない公園やお店など、東区の魅力をあなたの目線で見つけてください。

参考17-20ページ→

## ● ウォーキングに関するWEBサイトのご紹介



東区の健康づくり  
(札幌市東区  
ホームページ)



東区ウォーキング  
マップ  
(札幌市東区  
ホームページ)



東区ウォーキング  
チャンネル  
(札幌市東区  
ホームページ)



東区ウォーキング  
Instagramページ



東区ウォーキング  
Facebookページ

動画 東区ウォーキング  
やってみた動画 公開中!

## ● ウォーキングアプリのご紹介

地域情報を楽しみながら歩数記録ができるアプリです。

### リンククロス アルク (スマートフォン用アプリ)

スマートフォン用アプリ「リンククロス アルク」は日々のお散歩・ウォーキングに役立つ機能が使用できる、健康のための歩数計アプリです。東区のウォーキングコースのほか、札幌圏のお散歩コースも掲載されています。



\*本アプリは無料のアプリです。  
制作:Sompo Himawari Life Insurance Inc.  
(SOMPOひまわり生命)  
SOMPOひまわり生命は札幌市と「健康さっぽろ21の推進に関する包括的連携協定」及び「さっぽろまちづくりパートナー協定」を締結し、市民の健康づくり活動を支える取り組みに参画しています。

### 東区ウォーキングノート協力企業・教育機関

下記の企業・教育機関の皆さまにも、ウォーキングノート活用のご協力をいただいています。

- アリオ札幌
- イオン北海道株式会社
- 北国緑化株式会社
- 札幌大谷大学・札幌大谷大学短期大学部
- 札幌丘珠空港ビル株式会社
- 社会福祉法人さっぽろひかり福祉会  
光ファクトリー
- 札幌保健医療大学
- 株式会社Jファーム
- 杉原建設株式会社
- 株式会社テクト
- 天使大学
- 株式会社中山組
- 福山醸造株式会社
- 北央道路工業株式会社
- 北海道秋山造園株式会社
- 北海道コカ・コーラボトリング株式会社
- 北海道スポーツ専門学校/  
スポーツプラザIB
- 安田興業株式会社  
(五十音順)



## 3 ウォーキングで期待される効果

ウォーキングには体の健康だけでなく、リフレッシュ効果など心の健康にも効果が期待されています。ウォーキング前のストレッチとウォーキング後のクールダウンを取り入れて、効果的に行いましょう。



(参考) 厚生労働省HP「健康日本21 (身体活動・運動)」  
[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b2.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html)  
健康日本21HP「健康日本21とは」  
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/index.html>  
札幌市HP「健康さっぽろ21 (第二次)」中間評価と今後の推進  
<https://www.city.sapporo.jp/eisei/kenkozukuri/kenko21/tyuukannhyouka.html>

## 4 新・北海道スタイルでウォーキング

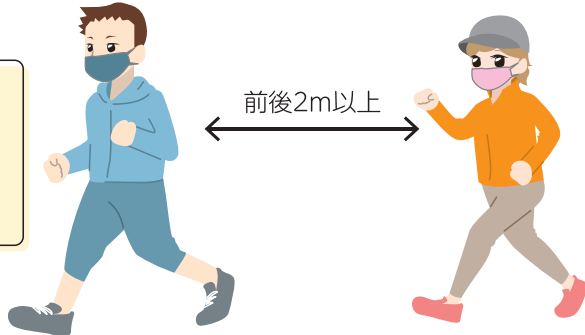
感染防止対策をとり、ゆっくりでもよいので無理なく続けられるペースを維持しましょう。こまめな水分、塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽を行いましょ。

### ● 体調をチェック ～以下の症状がある場合はウォーキングを控えましょ

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

### ● 感染防止対策の3つの基本

- ① 十分な距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い・手指消毒



その他、向き合わず前を向いて会話する、家に帰ったらまず手や顔を洗う、できるだけすぐにシャワーを浴びて着替える、などの感染防止対策にも取り組みましょ。



密閉、密集、密接を避け、安全な環境を確保して適度にウォーキングを行うよう心掛けてください。高齢者や基礎疾患のある方は、事前にかかりつけ医に相談してください。

### ● マスクの着用について

マスクを着用したままウォーキングをすると、水分補給を忘れてたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。

夏期は周囲に配慮しながら熱中症予防のためマスクは外して、冬期は乾燥防止のためマスクを着けてウォーキングを行うことをおすすめします。息苦しさを感じた時はすぐに外したり、休憩をとる等、無理をしないようにしましょう。

## 5 持ち物、服装アドバイス

### ● 服装



### ● 持ち物

飲料水、タオル、万歩計（スマートフォンのアプリでも代用できます）など。

\*夜間ウォーキングをするときには反射材やライトなどをつけて事故防止を心掛けましょ。



## 6 ウォーミングアップ・クールダウン

[おしごと編]

監修:北海道スポーツ専門学校 土岐政義先生・千保大聖先生

### ● ウォーミングアップは忘れずに

歩く前の準備ストレッチは体を温めケガの予防になります。ゆっくりと呼吸しながら伸びている筋肉を意識して行いましょう。

### ● 歩く前の準備ストレッチ



準備ストレッチの動画はこちらからご視聴ください。

Youtubeチャンネル「千保大聖」

1

太もも裏、  
足首の  
ストレッチ

〈回数〉  
10セット



しゃがむ時には、かかとを地面から離さない



膝を伸ばした時は股関節から体を曲げる

2

ふくらはぎの  
ストレッチ

〈回数〉  
左右10セット



つま先をまっすぐ前に向ける



かかとを床から浮かす・着ける動作で筋肉の収縮・伸張を繰り返す

3

太ももの  
付け根の  
ストレッチ

〈回数〉  
左右10セット



背筋を伸ばし、バランスをしっかりと取る



太ももの付け根を地面に近づけるように下げる

4

肩甲骨の  
ストレッチ

〈回数〉  
10セット



背中を丸め、手の甲をくっつける



肩甲骨を寄せて胸を張り、手のひらを上に向ける

### ● ウォーキングの基本姿勢



視線は前に  
向けて歩こう!

腕を振って、  
胸を張って歩こう!

歩幅はやや大きめに、  
太もも・体幹部の筋肉を  
意識して歩こう!

#### ワンポイント・アドバイス

● 20~30歳代は「攻めの歩き」を!  
坂道・階段やアップダウンのある  
コースを選んで筋力アップ・代謝ア  
ップにつなげましょう。

● 40~50歳代は  
「ながら歩き」「1駅歩き」を!  
運動の強度を上げることは避け、筋  
力維持を目標にしましょう。

### ● 歩いた後はクールダウンをしましょう

歩いた後のクールダウンは疲労回復に有効です。ウォーキングの最後は、普段通りの歩き方で5分程度歩いてから終了しましょう。

## 7 おすすめウォーキングコース

[おしごと編]

このページでは、10分間のウォーキングが達成できるおすすめコースをまとめています。おすすめコースを実践した後は、身近なお気に入りのスポットをめぐって、オリジナルコースづくりにも挑戦してみましょう。

**動画** こちらのアイコンがあるコースは、東区ウォーキングチャンネル・やってみた動画で公開予定のコースです。

### ● 1タッピーモデルコース **動画**

10分間  
(1000歩) =  
🍷 1タッピー



### 東区おすすめスポット

施設によってはお休みの日もあります。ご確認の上お立ち寄りください。

#### 東区体育館

2021年1月にリニューアルオープンし、トレーニング室にはフリーウェイトエリアが新設されました。ヨガ、体操、卓球など各種スポーツ教室なども実施しています。



東区北27条東14丁目3-1(元町駅より徒歩5分)  
TEL.011-751-5250 9:00~21:00

#### さとらんどセンター

休憩室や授乳室等があるさとらんど内の施設。2階の「おかだま縄文展示室」には実物の土器・石器や写真パネルなどの展示があります。



東区丘珠町584-2 TEL.011-787-0223  
<4/29~9/30>9:00~18:00  
<10/1~4/28>9:00~17:00  
※センター以外の建物は冬期閉鎖しています。

## ● おすすめモデルコース

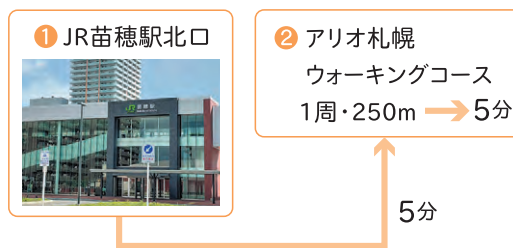
### ファイターズ通りでランチコース

1.5  
タッピー



### 買い物ついでにウォーキングコース

1  
タッピー



#### 美香保体育館

みどり豊かな美香保公園の中にある体育館。夏期は体育館、冬期はスケートリンクとして一般開放しています。(転換工事期間:4月上旬~5月下旬・10月)



東区北22条東5丁目(元町駅より徒歩18分)  
TEL.011-741-1972  
<夏期>9:00~21:00 <冬期>10:00~17:30

#### 東健康づくりセンター

市民の自主的な健康づくりをお手伝いする施設。健康サポート教室、各種運動教室などを行っています。



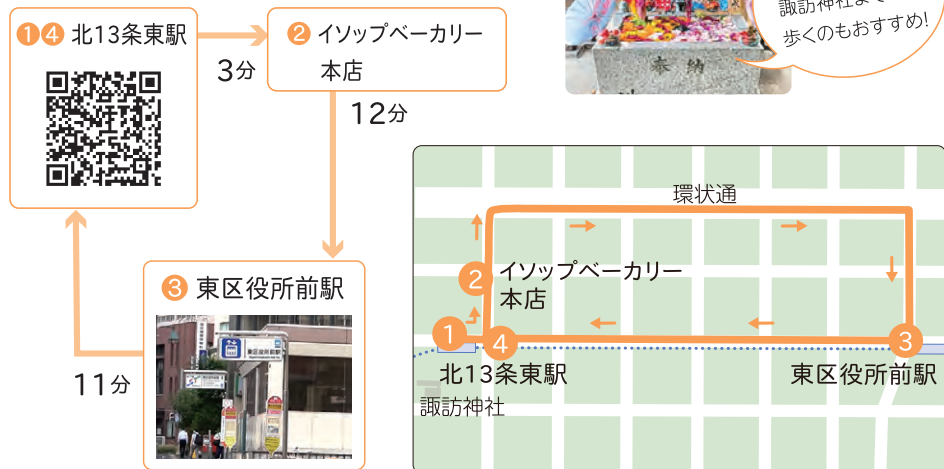
東区北10条東7丁目 東保健センター3F  
(東区役所前駅より徒歩5分)  
TEL.011-742-8711  
<火~土>9:30~20:00 <日・祝>9:30~18:00

## ● おすすめモデルロングコース

このページでは、ちょっと長めのウォーキングコースも盛り込んでご紹介します。お気に入りのスポットやウォーキング中に目にした自然の様子などを、マップや記録帳に書き込んでいくのもおすすめです。

### 地下鉄駅からぐるっと まち巡りコース

2.5  
タッピー



## 東区おすすめスポット

施設によってはお休みの日もあります。ご確認の上お立ち寄りください。

### ガラスのピラミッド

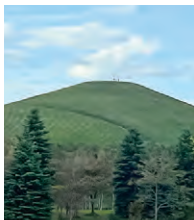
世界的に著名な彫刻家イサム・ノグチが基本設計をしたモエレ沼公園を象徴するモニュメント。公園の風景と一体となった感覚を味わうことができます。



東区モエレ沼公園1-1 TEL.011-790-1231  
(4/29~5/31) (9/1~11/3) 9:00~19:00  
(6/1~8/31) 9:00~20:00  
(11/4~4/28) 9:00~17:00

### モエレ山

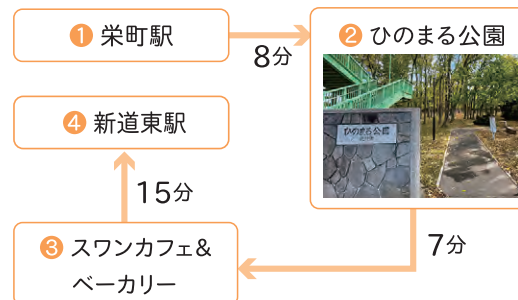
モエレ沼公園最大の造形物で、札幌市東区唯一の山。麓からの高さは52mで、登り口は3方向5ルートあり、10分弱で登ることができます。



東区モエレ沼公園1-1  
TEL.011-790-1231

### 「モーニング」から始める 朝活コース

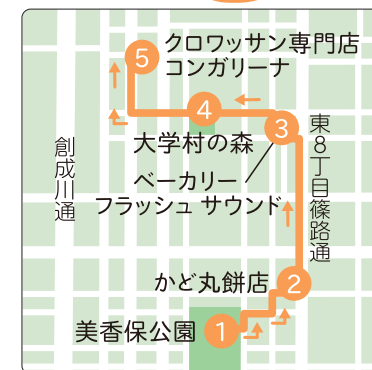
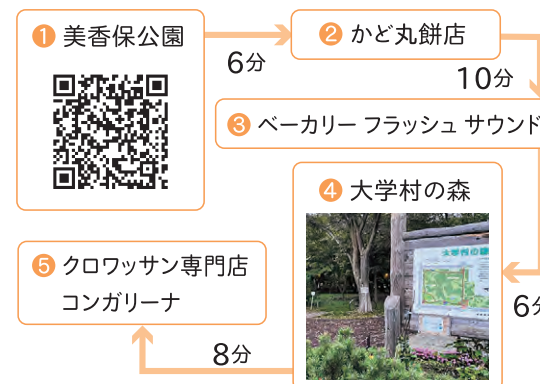
3  
タッピー



### 美香保公園からパンとスイーツをめぐるコース

3  
タッピー

動画



### 札幌丘珠空港

札幌の空の玄関口。2階にはまちの発展過程や丘珠地区のあゆみなどを紹介する「札幌いま・むかし探検ひろば」、3階の送迎デッキには「幸せの鐘」があります。



東区丘珠町  
TEL.011-785-7871  
6:30~20:30 ※都合により変更する場合があります。

### 丘珠空港緑地

丘珠空港に隣接する広々とした公園です。「みなみかぜ広場」「きたかぜ広場」があり、どちらも遊具があって、のびのびと遊べます。公園内をウォーキングするのもおすすめ。



東区丘珠町 TEL.011-781-3051



## ● 屋内ウォーキングコースのご紹介

季節を問わず、歩きやすいウォーキングコースを紹介します。

### つどーむ屋内アリーナランニングコース

ランニングコースは1周400m、4周で1.6km(約2.7タッピー)。コースには「ウォーキングレーン」が設けられていて、足に優しい素材も使われていることから安心して歩くことができます。



栄町885-1 TEL.011-784-2106

開館時間/9:00~21:00 休館日/毎月1回程度、年末年始

利用料金/一般390円、高校生230円、65歳以上130円、中学生以下無料

\*ワクチン接種会場のため2021年12月以降の予定は確認ください。

### アリオ札幌ウォーキングコース

アリオ札幌3階フロアに設置されたコース。スタートからゴール地点まで、25mごとに距離が表示されています。1周250m、4周で1km(約1.7タッピー)を歩くことができます。



北7条東9丁目2-20 TEL.011-723-1111

\*アリオ札幌の営業時間に準じます。

### イオンモールウォーキング(イオンモール札幌苗穂)

1階・2階フロア合わせて全長1.015km(約1.7タッピー)のウォーキングコースがあり、5つのチェックポイントが設けられています。タッピーがコースのPR応援をしています。



東苗穂2条3丁目1-1 TEL.011-780-7600

\*イオンモール札幌苗穂の営業時間に準じます。

## ● 東区10地区のまちづくりセンターのご案内



鉄東  
まちづくりセンター

北9条東5丁目2-8  
TEL.011-721-3105



元町  
まちづくりセンター

北20条東20丁目6-22  
TEL.011-781-5375



北光  
まちづくりセンター

北18条東5丁目1-1  
TEL.011-721-1271



伏古本町  
まちづくりセンター

伏古3条3丁目2-10  
TEL.011-784-5534



北栄  
まちづくりセンター

北25条東7丁目3-18  
TEL.011-721-6336



丘珠  
まちづくりセンター

丘珠町183-2  
TEL.011-781-4283



栄西  
まちづくりセンター

北39条東4丁目1-1  
TEL.011-752-9536



札幌  
まちづくりセンター

東苗穂7条2丁目2-30  
TEL.011-783-3608



栄東  
まちづくりセンター

北41条東14丁目3-1  
TEL.011-711-2203



苗穂東  
まちづくりセンター

苗穂町3丁目3-45  
TEL.011-742-4427

まちづくりセンターは、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。

区内10地区には「健康づくり実行委員会」等の組織が設置され、地域毎に活動を行っています。ウォーキング団体の情報は東区ホームページやまちづくりセンターにて入手できます。



## 8 歩いて発見!東区のおやつ



スイーツ・カフェスポット ~ちょっと一息、甘い休憩もとりながら

▼環状通東駅より徒歩12分

**① neo和菓子・彗星軒**  
北13条東13丁目3-1  
TEL.011-792-8760

▼元町駅より徒歩18分

**③ 焼きたてアップルパイの店  
かぐらじゅ**  
北28条東8丁目1-1  
TEL.011-7885-6140

▼環状通東駅より徒歩45分

**⑤ ロイズ 東苗穂店** 東苗穂3条3丁目2-55 TEL.0570-001-612

▼新道東駅より徒歩15分

**② クロワッサン専門店  
コンガリーナ**  
北31条東1丁目6-18  
TEL.011-299-2124

▼元町駅より徒歩12分

**④ かど丸餅店**  
北23条東7丁目2-23  
TEL.011-711-9420  
\*ぶどう大福は秋限定です

## ウォーキングでまちの歴史をひも解こう

歩く目線でまちを見てみると、発展の歴史や地形にまつわる面白い発見、好奇心が広がります。歴史や背景を知れば、日常の景色もまた違って見えてくることでしょう。まずは今住んでいる地域を歩いてみて、歴史を知るきっかけになりそうなものを探してみたり、文化施設や歴史建築などを巡りながらウォーキングで好奇心を広げてみてはいかがでしょうか。



1950年代のななめ通り

歴史・文化・学びスポット ~知識も得ながら🍠タピーチも貯まる!

▼新道東駅より徒歩6分

**元町図書館**  
北30条東16丁目3-13  
TEL.011-784-0841



▼JR苗穂駅北口より徒歩11分

**サッポロビール博物館**  
北7条東9丁目1-1  
TEL.011-748-1876

▼環状通東駅より徒歩4分

**札幌村郷土記念館**  
北13条東16丁目2-6  
TEL.011-782-2294



▼JR苗穂駅北口より徒歩15分

**福山醸造直売所**  
苗穂町2丁目4-1  
TEL.0120-120-280  
(平日のみ10:00~16:00)

## 9 “東区のたから”を探そう

東区にある“たから”を探しに行ってみませんか。見つけた“たから”は撮影して、ぜひSNSへ「#東区のたから」で投稿し、皆でシェアしましょう！

Instagram  
東区ウォーキング  
Instagramページ



Facebook  
東区ウォーキング  
Facebookページ



1 東区の特産品となっている葉物野菜は？



東区丘珠の玉ねぎ生産者が端境期の育苗ハウスを有効活用するために栽培を始め、今や道内でも有数の生産量を誇る作物はな～んだ？

2 東区を代表するタマネギの品種は？



1871年に札幌村で試験栽培されたのが発祥とされているタマネギ。主に生産されている在来種の札幌伝統野菜の品種といえば？



3 展望デッキの隠れた名所は？

札幌丘珠空港の展望デッキには、願いごとが叶うかもしれない秘密のスポットがあるらしいけど、それはな～んだ？



4 札幌村開拓発祥「御手作場」跡地の公園は？

江戸時代の慶応3年(1867)に開かれた模範農場「御手作場」跡に作られた公園は何公園？

5

サッポロさとらんどで発見された遺跡は？



平成4年から実施した試掘調査で発見された市内でも有数の広がりを持つ縄文時代晩期から続縄文時代の遺跡。

6

かつての伏籠川に沿った街道の名称は？



その昔、タマネギを運ぶ馬車の往来で賑わい、現在は道道花畔札幌線、ななめ通り、ファイターズ通りとして親しまれている街道の名称は？



7 札幌市東区唯一の山は？

高さ52m、不燃ゴミと建設残土で作られたモエレ沼公園全体を見渡すことができるランドマークにもなっている山の名称は？



8 札幌オリンピック開催記念の像がある場所は？

日本を代表する彫刻家の佐藤忠良によって1973年製作された札幌オリンピック像「聖火を持った男」が展示されている場所は？

9

UFOみたいな外観の文化施設は？



人形劇、児童劇など児童文化の創作、学習、発表、鑑賞のための総合劇場として親しまれている施設の名前は？

10

モエレ沼の水を使って行われていたことは？



現在の中沼はかつて中野と呼ばれた地区で、以前はモエレ沼を水源としてあるものが作られていたことから現在は記念碑が残っています。一体何の記念碑でしょう。



①小松菜 ②札幌黄 ③幸せの鐘 ④大友公園 ⑤丘珠縄文遺跡 ⑥元村街道  
⑦モエレ川 ⑧美香保体育館 ⑨札幌市こどもの劇場「やまびこ座」 ⑩水田発祥の地



## 10 栄養のはなし

[おしごと編]

### ウォーキング前後で何を食べる?

せっかくウォーキングをするのであれば、食生活にも気を配り、より健やかな体づくりをしませんか?ウォーキングの前後にとるとよいものをご紹介します。

#### ウォーキング前

ウォーキング前には胃腸に負担をかけず、短時間でエネルギーに代わるものをとるのがよいです。バナナや野菜ジュース、ゼリー飲料などがおすすめです。



#### ウォーキング後

筋肉へのエネルギーを補うための**炭水化物**や、細胞の修復に必要な**たんぱく質**、たんぱく質の吸収をよくする**ビタミン**を組み合わせるのがおすすめです。主食、主菜、副菜がそろった食事に牛乳・乳製品、果物などを加えると理想的です。一緒にレモンや梅干しなどに含まれる**クエン酸**をとると、疲労回復にもなり、より効果的です。



アドバイス  
提供

札幌市東区保健福祉部健康・こども課  
東保健センター 管理栄養士



## 時短で簡単!野菜たっぷり楽はやごはん 『お豆たっぷりタコライス』



- 材料 2人分
- ごはん ……300g
  - タコライスソース
    - 豚ひき肉 ……80g
    - たまねぎ(みじん切り)・1/2個
    - にんにく(みじん切り) ……1片
    - ※チューブ入りでもOK
    - サラダ油 …… 小さじ1/4
  - A ミックスビーンズ …… 20g
  - 冷凍枝豆(むいた枝豆)・20g
  - 大豆水煮缶 ……20g
  - ホールコーン缶 ……20g
  - トマトジュース(無塩190g)・1/3缶
  - B 顆粒コンソメ …… 小さじ1/3
  - ウスターソース・大さじ1/2
  - 塩・コショウ …… 適量
  - チリパウダー …… 適量
  - トッピング
    - ミニトマト(1/2カット)・…4個
    - レタス(千切り)・…2枚
    - チーズ(角切り)・…20g

#### タコライスソースを作る

- 鍋ににんにく、サラダ油を熱し香りがしたら、豚ひき肉を炒める。
- 肉の色が変わったら、玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- Aを2に加え軽く炒め、トマトジュースを入れる。
- 調味料Bを入れ、水気がなくなるまで煮詰める。

#### 盛り付け

- 皿にご飯を盛り、その上に千切りレタス、タコライスソース、ミニトマト、角切りチーズを盛り付ける。

※お好みで粗みじんにしたナッツを散らしたり、タバスコやペッパーソースをかけるとおいしさがUP!



アドバイス

この1品で主食、主菜、副菜がとれます。スープやピクルス、果物などと組み合わせると、さらにバランスUP! 豆類は缶詰やレトルトを使えば、時間短縮できます。噛み応えもあり、よく噛んで食べることを意識するので食べすぎ防止にもなります。

## 11 ウォーキングノートの活用事例

### ● ちょい足し歩きができるように



これまでは、ちょっと近所のコンビニへ行くにも車を使う生活をしていました。ウォーキング動画の撮影で歩くようになり、気分がリフレッシュできたり、庭先の花に目が行ったり、気になるお店を見つけたりと、いつも新しい発見があることに気づきました。そして、何よりも「自分がどのくらい歩けるのか」というのを知

ることができたのが大きな収穫です。これまで自分は歩けないと思い込んでいましたが、今では例えば20分くらいのウォーキングで自分がどのくらい疲れる(疲れしない)のかというのが感覚でわかるようになり、「あと10分/1タッピー(タッピーでカウントしてしまう!)くらいなら余裕だな」と、ちょい足し歩きができるようになりました。習慣化することの意義を実感できたので、これからも続けていきたいと思っています。

#### ● 大野陽子さん

整理収納アドバイザーで、さっぽろ村ラジオでお片付けの情報番組のパーソナリティを務める。一児の母。ウォーキング動画にも出演。



東区ウォーキングチャンネル  
(札幌市東区ホームページ)

こちらも  
Yo!  
Check!

東区  
ウォーキング  
をやってみた

大野さんがウォーキングノートを使って東区を歩いて紹介。ウォーキングの魅力を東区の街並みとともに発信します。

## 12 歩いて発見!東区の歴史建築

大友亀太郎が幕府の命を受け、伏籠川のほとり(現在の北13東16付近)に役宅を立て札幌村を開いたのが江戸時代の慶応2年(1866年)。明治に入ると本州から相次いで入植。農業や鉄道の発展とあわせてビールや麻などの官営工場が建てられ働く人たちも増加。現在のななめ通り周辺では商業も発展してきました。そんな歴史を知る東区の歴史建築たちは今も静かに歴史を物語ります。

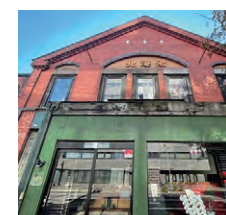


#### たかぎ 高城商店

- 建築年/  
昭和7(1932)年頃
- 構造/  
木造・石造(倉庫)

ななめ通を札幌駅に向かって歩くと見えてくるツタに覆われた旧酒屋。札幌景観資産のひとつで80年以上の時を重ねた味わいあるタッチの看板は盛業当時のまま。昭和の時代を感じさせます。

\*現在は閉店しています  
場所>>北7条東4丁目28



#### 北海湯

(スタジオ・バー  
北海湯)

- 建築年/  
明治末期~大正初期
- 構造/レンガ造り

珍しいレンガ造りの公衆浴場跡。三角屋根のシンプルな外観に、正面上部のクシ形アーチや白色タイルの装飾、金文字の看板、なによりもレンガ造りが特徴的。明治大正期のモダンなデザインを感じます。

場所>>北7条東3丁目28

#### 旧沼田家倉庫 (豆蔵珈房宮田屋 東苗穂店)

- 建築年/  
昭和37(1962)年
- 構造/石造



この軟石倉庫が建つ一帯は、かつてタマネギ畑が広がっていて、収穫したタマネギを保管するためにこの倉庫は作られました。現在は焙煎珈琲店として活用されくつろぐことができます。

場所>>東苗穂5条2丁目11-18

#### 旧山本農場 馬小屋 (福吉カフェ伏古店)

- 建築年/  
昭和30年代
- 構造/レンガ造り



現在は住宅街となっている伏古周辺もかつてタマネギ畑が広がり、この建物は馬小屋として建てられここで道産子馬が飼育されていました。やがてトラクターに代わってからはタマネギ倉庫として使われました。

場所>>伏古9条3丁目3-3

<出典>東区総務企画課制作「東区まち知るべ」「ひがしくひとめぐり」、札幌市公式ホームページを基に編集

# 13 タッピーチャレンジ記録帳

🍁 1タッピー=10分間(1000歩)のウォーキング!

## ● 記入例

無理のない目標を設定しましょう。  
記録する単位も自由に記入してください!

12 2021 DECEMBER

今月の目標 1日 5.5 /合計 110 タッピー

毎日もう少し、歩く 110,000 分(歩数)

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
29	30	1 8 早寝早起 できました!	2 10 素敵な カフェで 朝食	3 2 座って ばかりで 疲れた	4 10 朝○○公園を ウォーキング	5 2 雪。 落ち込む
6	7	8	9	10	11	12

ウォーキングや  
日々の出来事の記  
録など、自由にご  
活用ください。  
クリスマス  
のイベントも(予定)。

今月の合計 55 タッピー

忙しかったので、まあよし! 55,000 分(歩数)

振り返りをする事で、健康づくりの目  
標が見えてきます。

12 2021 DECEMBER

今月の目標 1日 /合計 タッピー

分/歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

● 待ち遠しいクリスマス。  
モエレ沼公園ではクリスマス  
のイベントも(予定)。

今月の合計 タッピー

分/歩数

**1** 2022 JANUARY

今月の目標	1日	/合計	タッピー
			分/歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
27	28	29	30	31	1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
10 成人の日	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

● 健やかに1年過ごせますように…歩いて初詣に行くときっと運氣もUP!

今月の合計		タッピー
		分/歩数

**2** 2022 FEBRUARY

今月の目標	1日	/合計	タッピー
			分/歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

● さとらんどのバナナボートやモエレ沼公園でスノーシュー。外遊びで冬を満喫!

今月の合計		タッピー
		分/歩数

# 3

2022  
MARCH

今月の目標	1日	/合計	タッピー
			分/歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 春分の日	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

●美香保体育館のスケートリンクでスケートに挑戦するのも楽しそう。

今月の合計		タッピー
		分/歩数

# 4

2022  
APRIL

今月の目標	1日	/合計	タッピー
			分/歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 昭和の日	30	1

●雪も解けて気分は春。クロッカスやスイセンが咲き始め、桜の便りが楽しみです。

今月の合計		タッピー
		分/歩数



5

2022  
MAY

今月の目標	1日	/合計	タッピー
			分/歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
25	26	27	28	29	30	1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

●札幌の市の木として指定されているライラックがそろそろ開花します。

今月の合計		タッピー
		分/歩数

6

2022  
JUNE

今月の目標	1日	/合計	タッピー
			分/歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

●パープルロードの藤の花が咲き始める季節。甘い香りと優美な花を楽しんで。

今月の合計		タッピー
		分/歩数

7

2022  
JULY

今月の目標	1日	/合計	タッピー
			分/歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 海の日	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- サッポロさとらんのラベンダーが満開。リラックス効果のある香りに包まれて。

今月の合計		タッピー
		分/歩数

8

2022  
AUGUST

今月の目標	1日	/合計	タッピー
			分/歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 山の日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

- 炎天下でのウォーキングには注意。比較的涼しい時間帯に歩くのがおすすめ。

今月の合計		タッピー
		分/歩数

9  
2022  
SEPTEMBER

今月の目標 1日 /合計 タッピー  
分/歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24	25
26	27	28	29	30	1	2

- モエレ沼芸術花火や丘珠獅子舞なども開催(予定)。特産品の「札幌黄」の収穫も。

今月の合計  タッピー  
 分/歩数

10  
2022  
OCTOBER

今月の目標 1日 /合計 タッピー  
分/歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10 スポーツの日	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

- 伏古公園のイチョウが黄色に、ナナカマドの実が真っ赤に色づく美しい季節です。

今月の合計  タッピー  
 分/歩数

11

2022  
NOVEMBER

今月の目標	1日	/合計	タッピー
			分/歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
31	1	2	3 文化の日	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

- そろそろ雪がちらつき始める季節。歩く際は、手袋や帽子など防寒を忘れずに。

今月の合計		タッピー
		分/歩数

12

2022  
DECEMBER


今月の目標	1日	/合計	タッピー
			分/歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

- ひのまる公園内にはえさ箱がたくさん。野鳥の姿をそっと見に行ってみては？

今月の合計		タッピー
		分/歩数


## ● JR札幌駅から根室駅まで歩いてみよう!

ウォーキングを続けていると、思いがけない距離を歩いているかもしれません。ウォーキングノート2022では札幌駅から根室駅に向かって歩いてみたらどこまで到達しているか、疑似体験できるグラフを作成しました。タッピー  に色を塗って確認してみましょう。

\*毎日10タッピー(約10000歩)歩いたとしたら、約82日で根室駅まで到達する換算になります。



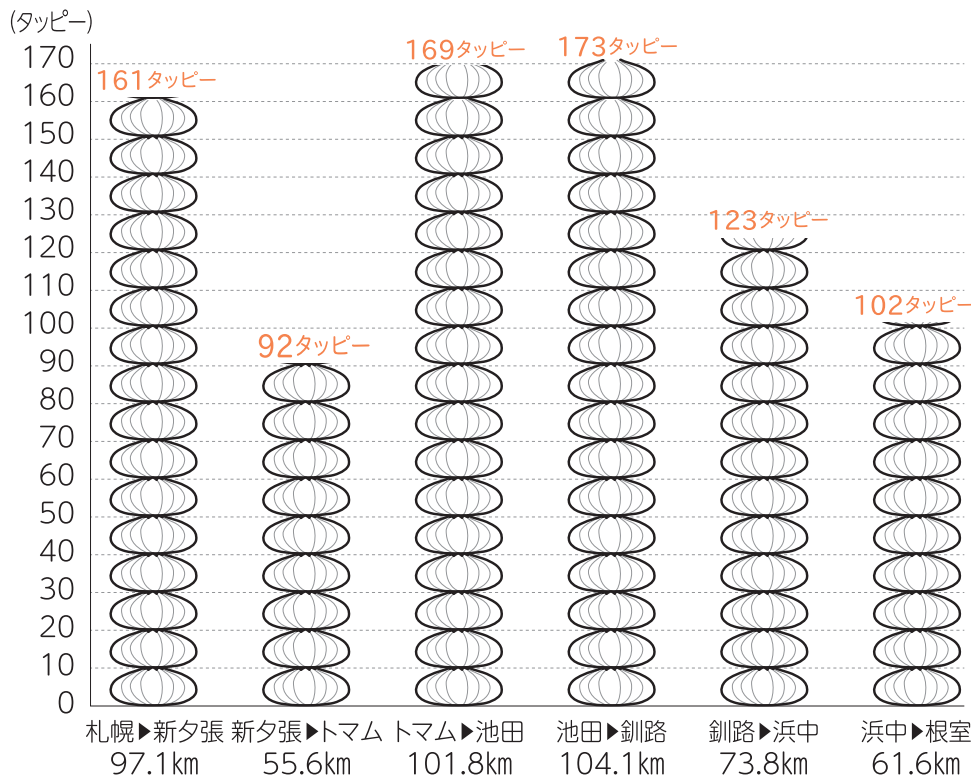
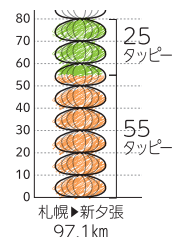
### グラフについて

1つのタッピー  が、10タッピー分を示しています。

#### 記入例

1か月で55タッピー(55000歩)、次の1か月で25タッピー(25000歩)を記録した場合、右のようなグラフになります。

\*このグラフの歩数は平均的な歩幅約60cmをJR北海道の営業キロ数で換算したものであり、必ずしも正確な数値を示すものではありません。



## 14 東区ウォーキングノートアンケート

[おしごと編]

「東区ウォーキングノート」をより良いものにするためご意見・感想をお寄せください。

### ● アンケートは以下のいずれかの方法でご回答ください

- ① 東保健センター2階3番窓口(健やか推進係)か 福吉カフェ伏古店(事務局えびすけ株)に持参
- ② FAX:011-792-8508(事務局えびすけ株)に送信
- ③ アンケートフォーム(二次元コード)から送信

アンケートフォーム



あてはまる項目に○をつけてください。

### 問1.東区ウォーキングノートを何で知りましたか。(○はいくつでも)

- ① ポスター(場所: )
- ② チラシ(場所: )
- ③ 東区ホームページ
- ④ 公式Facebook
- ⑤ 公式Instagram
- ⑥ 公式Youtube
- ⑦ 広報さっぽろ
- ⑧ 新聞、ラジオなど(名称: )
- ⑨ 施設に置いてあった(施設名: )
- ⑩ その他( )

### 問2.東区ウォーキングノートの使い心地はいかがですか。(○はひとつだけ)

- ① 良い
- ② まあ良い
- ③ 普通
- ④ やや悪い
- ⑤ 悪い

良いところ、悪いところを教えてください。

-----

-----

-----

問3.ウォーキング継続の励みになったものはどれですか？(○はいくつでも)

- ① 東区のおやつ/まちの歴史・東区のとからを探そう(17-20ページ)
- ② タッピーチャレンジ記録帳(25-38ページ)    ③ 根室駅まで歩いてみよう!(39ページ)
- ④ タッピー応援スタンプ帳(42ページ)    ⑤ やってみた動画    ⑥ フォトコンテスト
- ⑦ 付録のシール    ⑧ その他( )

問4.あなたの好きなページを教えてください。(○はいくつでも)

- ① 表紙    ② 歩く前のストレッチ方法(9-10ページ)
- ③ おすすめウォーキングコース(11-14ページ)
- ④ 東区のおやつ/まちの歴史・東区のとからを探そう(17-20ページ)
- ⑤ 栄養のはなし他コラム集(21-24ページ)
- ⑥ タッピーチャレンジ記録帳(25-38ページ)
- ⑦ その他( )

問5.ウォーキングの記録をするために、スマートフォン用アプリ「リンククロスアルク」を利用しましたか?ほかのアプリを利用した方は教えてください。

- ① はい    ② いいえ
- ③ 他のアプリを使用(アプリの名前: )

問6.ウォーキングにおすすめの場所やコース、その他東区ウォーキングノート全般に関するご意見を自由に記入ください。

- ノートの使用は: ① 初めて    ② 2回目
- 性別: ① 男性    ② 女性    ③ その他    ●年齢:    才
- お住まいの地区: ① 東区( )地区    ② 東区以外( )

東区ウォーキングノートに関するお問合せ・連絡先

東区保健福祉部健康・子ども課(東保健センター)

東区北10条東7丁目1-20 TEL.011-711-3211



キ  
リ  
ト  
リ  
セ  
ン

キ  
リ  
ト  
リ  
セ  
ン

## 15 タッピー応援スタンプ帳

[おしごと編]

### ● スタンプ集めて東区オリジナルグッズをゲット

ウォーキングは継続して取り組むことで健康づくりの効果が高まります。このウォーキングノートを活用して、長期的な健康づくりを実践されるみなさんの取り組み目標として、「タッピー応援スタンプ帳」を設けました。期間中、東保健センター2階3番窓口か、福吉カフェ伏古店(P24参照)でノートを提示すると年4回までスタンプが押印されます。併せてアンケート(40-41ページ)にご回答いただくと、東区オリジナルグッズと交換できます。

令和3年12月～令和4年2月  <input type="checkbox"/> 引き換え	令和4年3月～5月  <input type="checkbox"/> 引き換え
令和4年6月～8月  <input type="checkbox"/> 引き換え	令和4年9月～12月  <input type="checkbox"/> 引き換え

### ● 応援期間

- ①令和3年12月～令和4年2月    ②令和4年3月～5月
- ③令和4年6月～8月    ④令和4年9月～12月

### ● スタンプ、プレゼント受取場所

東保健センター2階 健康・子ども課健やか推進係3番窓口  
福吉カフェ伏古店(事務局えびす(株)伏古9条3丁目3-3

※「東区ウォーキングノート」をご持参の上、窓口で職員にお声掛けください。

### ● 「タッピー応援スタンプ帳」についてのお問合せ

東区保健福祉部健康・子ども課(TEL.011-711-3211)

