

# 区民のページ ひがし

10月  
2005年



▲程よい茶色に仕上がった花籠かご



## ～タマネギ染めで作った花籠かご～ 皮から生まれる素朴な色合い

東区の名産といえば「タマネギ」。タマネギは、血液をサラサラにすると言われ、その効果が注目されていますが、食べるだけではなく、皮を使って染め物ができます。

NPO法人札幌村文化センター（代表土肥信子さん）では、タマネギの皮で染色した作品の普及に努めています。

タマネギ染めの作り方は簡単です。染めるものと同量の皮を水から煮ます。紅茶色になってから、皮をザルや布でこし、染色液が出来上がります。

花籠を作るには、染色液の中に裁断したヒノキの木材を15分ほど漬けて取り出し、1日置きます。茶色に染め上がった木材をボンドなどで接着しながら、組み立てていきます。

タマネギ染めの作品としては、このほかに、ストールやコースター、Tシャツなどもあります。

- 同センターの会員三髯西都子さんは「東区はタマネギの発祥地なので、タマネギ染めの作品を広めていきたい」、同じく会員の金時江さんは「いろいろな色に染め上がるのが魅力。作品を作りながら、タマネギの歴史も学んでいます」と話してくれました。

- 札幌村文化センターでは、興味のある方に染め物の作り方を教えています。この秋はタマネギをたくさん食べて、タマネギ染めの作品を作ってみませんか。

【詳細】NPO法人札幌村文化センター

☎ 782-1130

【編集】東区役所総務企画課広聴係

〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目 ☎741-2400 FAX742-4762

- 東区民ホームページ「ようこそひがしく」 <http://www.city.sapporo.jp/higashi/>
- 東区広報番組「東区情報ひろば～タッピー通信」さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz) 毎週水曜日午前10時40分～10時50分
- 東区まちづくり番組「東区わいわいネットワーク」さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz) 毎週金曜日午前10時30分～11時

# 食欲の秋！

## タッピーの元気レシピ～タマネギ編～

昨年から約1年間にわたって連載し、ご好評をいただいた「タッピーの元気レシピ」が、今月号に限り復活！  
テーマは「タマネギ」。広報さっぽろ東区版8月号でタマネギを使ったオリジナルレシピを募集したところ、たくさんのレシピをお寄せいただきました。応募作品の中から、おすすめレシピをご紹介します。

高橋康子さんのオニオンパンサンド



タマネギの甘みがおいしいよ！  
朝食やおやつにどうぞ

### 【材料（5個分）】

- タマネギ…中1個
  - ホットケーキミックス…150g
  - 卵…1個
  - 牛乳…80cc
  - ソーセージ…5本
  - レタス…3枚
  - トマト…中1個
  - バター…適量
  - ケチャップ…適宜
- ※ホットケーキミックスがない場合は、代わりに薄力粉120g、ベーキングパウダー小さじ1/2、砂糖30gを使います。

### 【作り方】

- ①タマネギはすりおろす。
- ②レタスは千切りにして水に放し、水気を切る。トマトは1cm角に切る。ソーセージは切れ目を入れて焼く。
- ③ボウルに卵を溶き、牛乳を入れ、ホットケーキミックスをふるい入れて混ぜる。
- ④③に①を加えて混ぜ、熱したフライパンにバターをひいて丸く焼く。
- ⑤④に、レタス、ソーセージ、トマトをのせ、ケチャップをかける。

### ★作者紹介★

オニオンパンサンドのレシピを考案した高橋さんは、子育てに奮闘中のお母さんです。

以前、栄養士として働いていた経験を生かして、お子さんの啓太くん（1歳）が食べやすいように、調理方法を日々工夫されています。

このレシピは、タマネギやニンジンなどの野菜を、すりおろして使う料理を考えていた時に、ひらめいたとか。

料理上手なお母さんのおかげで、啓太くんは好き嫌いなく何でも食べられるそうです。



高橋さんと啓太くん。「最近はお歯ごたえのあるものも好きなんですよ」

### ご存知ですか？「札幌黄」

しかし、貯蔵性などの面で優れた交配種の生産量が増え、札幌黄の作付面積は年々減っています。残念なことに、最近では市場に出回ることも少なくなりました。

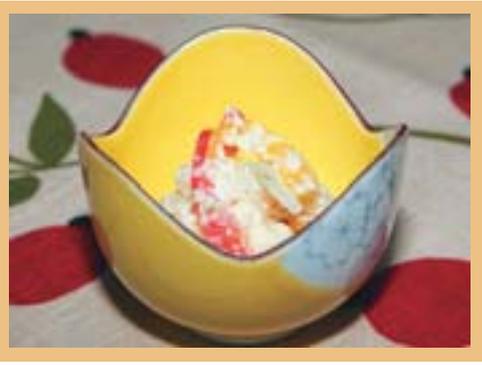
かつて海外にも輸出されていた「札幌黄」というタマネギがあることをご存知ですか。



札幌黄とは、一八八四（明治17）年にアメリカから輸入された、イエロー・グローブ・ダンバースを、札幌の土地に合うように改良して出来上がった品種で、柔らかくて味覚がよいのが特徴です。

佐々木和枝さんの  
タマネギの白あえ

### タマネギの白あえ



#### 【材料（4人分）】

タマネギ 200 g、ピーマン（赤・黄）各 20 g、木綿豆腐 150 g、すりごま大さじ 1、砂糖小さじ 2、塩小さじ 1/4、だし汁適宜

#### 【作り方】

①タマネギ、ピーマンは千切りにし、だし汁と分量外の塩少々でしんなりするまで煮る。煮えたら汁気を切っておく。

②豆腐は水切りをし、すり鉢でする。

③②に、すりごま、砂糖、塩を入れ、滑らかになるまですり、①を入れてあえる。

三坂章子さんの  
タマネギとアボカドの  
ごましようゆあえ

### タマネギとアボカドのごましようゆあえ

#### 【材料（2人分）】

タマネギ 1/2 個、アボカド 1 個、ごま大さじ 1/2、しょうゆ大さじ 1、砂糖大さじ 1/2、ごま油少々

#### 【作り方】

①タマネギを 2 cm 角くらいに切り、フライパンに水小さじ 1 を入れ、ふたをして蒸し煮にし、冷やしておく。（電子レンジでも可）

②アボカドを 2 cm 角に切る。

③ごまを粗ざりして、しょうゆ、砂糖、ごま油を入れ、混ぜておく。

④③に①②を入れ、あえる。



木戸あさ子さんの  
タマネギ畑の野菜ゼリー

### タマネギ畑の野菜ゼリー



#### 【材料（4個分）】

タマネギ 400 g、長いも 80 g、ニンジン 20 g、きゅうり 40 g、パプリカ（赤・黄）各 20 g、かにフレーク 40 g、コンソメ（固形）2 個、水 600 cc、寒天 4 g、ゆずまたはレモン適宜

#### 【作り方】

①タマネギは、繊維に沿って細切りにし、皿に平らに並べてラップをして、電子レンジに 2 分 30 秒かける。

②長いも、ニンジン、きゅうり、パプリカは、1 cm 角くらいに切り揃えておく。

③鍋にコンソメと水を入れて

タマネギが日本に定着したきっかけは、一八七一（明治 4）年、開拓使が欧米から取り寄せた種を、札幌官園（当時の農業試験場）で試作したことだと言われています。その後、早くから農家が定着していた元村（現在の北 13 東 16 付近）で、越冬用に便利な野菜として、小規模な栽培が行われました。

### 東区のタマネギ栽培のはじまり

やがて一八八〇（明治 13）年に、元村の中村磯吉が本格的な栽培を始め、現在の北区や白石区にもタマネギ栽培が広がっていききました。かつての元村にある札幌村郷土記念館（北 13 東 16）の前庭には「わが国の玉葱栽培この地にはじまる」と書かれた、札幌玉葱記念碑が建てられています。



明治末ころのタマネギ出荷の様子

オリジナルレシピをお寄せいただきましてありがとうございました。

# お知らせ広場

10月11日～11月10日

東区の人口・世帯数(平成17年9月1日現在)

人口 252,435人(前月比-4)  
男 121,616人 女 130,819人  
世帯数 116,735世帯(前月比+93)

## 東区内の主な施設所在地

- 東区役所** ☎741-2400  
〒065-8612 北11条東7丁目  
／地下鉄「東区役所前駅」下車
- 東区土木センター** ☎781-3521  
〒065-0033 北33条東18丁目  
／地下鉄「新道東駅」下車
- 東保健センター** ☎711-3211  
〒065-0010 北10条東7丁目  
／地下鉄「東区役所前駅」下車
- 東清掃事務所** ☎781-6653  
〒007-0880 丘珠町873-1  
／中央バス栄21(栄町駅発)「三井寮」下車
- 東区民センター** ☎742-5500  
〒065-0011 北11条東7丁目  
／地下鉄「東区役所前駅」下車
- ふしこ地区センター** ☎785-6323  
〒007-0871 伏古11条3丁目  
／中央バス東68(環状通東駅発)  
東78(新道東駅発)「伏古10条3」下車
- 栄地区センター** ☎704-6005  
〒007-0836 北36条東8丁目  
／中央バス東17(東保健センター前発)  
東87(北24条駅発)「北37東8」下車
- 苗穂・本町地区センター** ☎784-7833  
〒065-0042 本町2条7丁目  
／中央バス東62ほか(環状通東駅発)  
「本町2条6」下車
- 元町図書館** ☎784-0841  
〒065-0030 北30条東16丁目  
／地下鉄「新道東駅」下車
- 東区体育館** ☎751-5250  
〒065-0027 北27条東14丁目  
／地下鉄「元町駅」下車
- 東区社会福祉協議会** ☎741-6440  
〒065-0011 北11条東7丁目(東区民センター内)  
／地下鉄「東区役所前駅」下車

### 東区役所から

☎(741)2400

#### ■一日合同行政相談

10月17日(月)～23日(日)の「行政相談週間」にちなみ、専門相談員による合同相談を行います。

**日時** 10月18日(火)午前10時～午後4時。

**会場** 東区民センター3階「視聴覚室」。

**内容** 行政相談(行政相談員)、人権に関する相談(人権擁護委員)、法律相談(司法書士)、家庭生活相談、心配ごと相談。  
**費用・申込** 無料。当日、直接会場へお越しください。

#### ■詳細総務企画課広聴係

#### ■ロビーコンサート開催

東区民センターロビーで、音楽鑑賞をしてみませんか。

**日時** 10月17日(月)【第一部】午前11時20分～11時50分。【第二部】午後0時15分～0時45分。  
**会場** 東区民センター1階ロビー。

**出演** 【第一部】札幌音楽専門学校学生。【第二部】久保田隆洲氏ほか。

**曲目** 【第一部】デイズニーフアンタジーほか。【第二部】江差追分ほか。

**費用・申込** 無料。当日、直接会場へお越しください。

**詳細** 地域振興課まちづくり担当

**■区民講演会「21世紀の生き方セミナー」～男性学のパイオニアから見えてくるもの**

男性学の第一人者である講師に、これからの社会の在り方や生き方のヒントを語ってもらいます。

**日時** 10月17日(月)午後6時30分～8時30分(開場午後6時)。

**日時** 10月17日(月)【第一部】午前11時20分～11時50分。【第二部】午後0時15分～0時45分。  
**会場** 東区民センター2階「大ホール」。

**講師** 伊藤公雄氏(京都大学大学院文学研究科教授)。

**定員・費用** 300人。無料。  
**その他** 入場整理券が必要です。東区民センター、区内各地区センターで配布しています。

**■保険料の納付を忘れずに**  
10月は、国民健康保険料第5期の納期(納期限10月31日)です。忘れずに納期内に納めましょう。夜間・休日も区役所に納付と相談の窓口を設けていますのでご利用ください。

なお、夜間・休日には、加入・脱退・給付の手続きなどはできませんのでご注意ください。

**夜間納付相談** 10月25日(火)～28日(金)の4日間。いずれも午後8時まで。

**休日納付相談** 10月30日(日)午前10時～午後3時。  
**その他** 夜間(午後5時15分以降)、休日は東区民センター入り口からお入りください。  
**詳細** 保険年金課収納係

**子育て支援担当から**  
☎(712)6331

#### ■子育てボランティア講習会

受講者募集

**日時** 11月7日(月)～9日(水)、11日(金)の4回。いずれも午前10時～正午。  
**会場** 東区民センター3階「視聴覚室」。

**対象** 子どもやボランティア活動に関心のある方で、4回とも受講できる方。

**内容** 子育て家庭の現状や子育ての基本知識と技術、ボランティア活動の基礎などを学びます。

**定員・費用** 20人。無料。  
**申込** 10月11日(火)午前9時から電話で申し込み(先着順)。

**「子育ておしゃべり広場」**  
参加者募集



**日時** 11月29日(火)、12月1日(木)。いずれも午後2時～3時30分。  
**会場** 東区民センター2階「ライラック」。

**■講演会「介護保険制度の改正とそのポイント」**  
札幌市介護支援専門員連絡協議会東区支部(東区ケアマネ連協)による、介護保険制度についての講演会です。  
**日時** 10月22日(土)午後2時～4時(受け付け午後1時30分から)  
**会場** 東区民センター2階「大ホール」  
**定員・費用** 200人、無料  
**申込** 10月11日(火)午前9時から電話で下記に申し込み(先着順)  
東区基幹型在宅介護支援センター ☎741-6401

**対象** 就学前のお子さんの保護者。  
**内容** 保育士を交えて自由におしゃべりをしながら、子育ての情報交換をしたり、悩みを相談したりします。  
**定員・費用** 10人。無料。  
**申込** 10月25日(火)午前9時から電話で申し込み(先着順)。  
**その他** 受講中はお子さんをお預かりしします。



## 東保健センターから

☎(71)3211

### ■胃がん・大腸がん検診

日程 毎月第3月曜日。

対象 40歳以上の方。

費用 千100円（70歳以上の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料になります。各種証明書をお持ちください。）

その他大腸がん検診希望の方は、検査日の前週までに東保健センターへ検便セットを取りにお越しください。

申込電話予約制。地域保健課健康推進係へ。

### ■地区健康相談

表1をご覧ください。

### ■ポリオ（小児まひ）ワクチン

表2をご覧ください。

料理経験のない方、献立に参加者募集

### ■服用のお知らせ

日時表2をご覧ください。

月	日	曜	受付時間
10	3	月	午前9時30分～11時
	7	金	午後1時30分～3時
	13	木	午後1時30分～3時
	14	金	午後1時30分～3時
	20	木	午後1時30分～3時
	21	金	午後1時30分～3時
	24	月	午前9時30分～11時
28	金	午後1時30分～3時	

### ■会場東保健センター

その他対象など詳細については、本誌9月号26ページをご覧ください。

### ■いきいき男性料理教室

参加者募集

表1 地区健康相談（無料）

月	日	曜	会場	所在地	受付時間
10	13	木	北栄会館	北25東7	午前9時30分～11時
			4条会館	東苗穂4-3	午後1時30分～2時
			札幌中央会館	東苗穂4-1	午後2時30分～3時30分

内容 【健康相談】 血圧測定、尿検査、血液検査（40歳以上の方。GOT、GPT、総コレステロール、尿酸等を検査）、心電図検査（40歳以上で当日医師が必要と認めた方。有料1,200円）。  
【胸部エックス線撮影】 40歳以上の方。  
【肝炎ウイルス検診】 C型・B型肝炎ウイルス検査（①40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方。②過去に肝機能異常を指摘された方。③広範な外科手術を受けたことのある方や妊娠・出産時に多量出血したことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方。有料400円）。  
職場などで健康診断を受ける機会のない方。健康手帳をお持ちの方は忘れずにご持参ください。

対象 その他

困っている方、一緒に料理を作ってみませんか。食材を無駄なく使う工夫も教えます。

日時 10月17日(月)午後3時～6時。

会場 東区民センター2階「実習室」。

対象 東区在住の男性（初めて料理をする方、歓迎します）。

定員・費用 30人。無料。

持ち物 エプロン、頭巾（バナナ、手ぬぐいなど）、手ふき用おしぼり。

申込 10月13日(木)までに電話で地域保健課健康推進係へ（先着順）。

### ■環境マラソン講座

「エコクッキング」参加者募集

環境と体にやさしい料理を作ってみたり、エコライフについてお話をしたりします。

日時 11月15日(火)午前9時30分～午後1時。

会場 東区民センター3階「視聴覚室」。

定員・費用 30人。無料。

持ち物 エプロン、頭巾（バナナ、手ぬぐいなど）、手ふき用おしぼり。

申込 10月11日(火)～11月4日(金)に電話で地域保健課健康推進係へ（先着順）。

### ■おはなしの会

日時・内容 10月21日(金)「はじめてのおつかい」ほか、11月5日(土)「どうぞのいす」ほか。いずれも午前11時～正午。

### ■乳幼児のための

おはなしの会

日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

### ■絵本の読み聞かせの会

日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

### ■禁煙個別相談参加者募集

今すぐたばこをやめたい方、禁煙を成功させませんか。

保健センターでは、個別相

談で皆さんの禁煙のお手伝いをしていきます。

日程 11月から3カ月間（平日午前9時から午後5時までの時間帯で、2～3回程度、東保健センターへ来所。1回につき40～50分かかります）。

対象 東区在住の、今すぐ禁煙したい方（節煙、減煙は不可）。

内容 呼吸一酸化炭素濃度測定、ニコチン依存度チェック、禁煙に向けてのアドバイス、禁煙開始日の設定、禁煙宣言書の取り交わし、禁煙開始後の相談（開始後3～4日目、1・2・3カ月後）、禁煙達成証の贈呈。

定員・費用 15人程度。無料。

申込 10月11日(火)～14日(金)に電話で地域保健課健康推進係へ（先着順）。

### ■元町図書館から

☎(74)0841

日時・内容 10月19日(水)午前10時30分～11時。「ともだちや」ほか。

### ■秋の図書館フェスティバル

日時 11月5日(土)午後2時～3時。

出演 人形劇団ありんこ。

演目 人形劇「こぶとりじいさん」、音楽劇「とりかえっこ」ほか。

### ■東区民センターから

☎(742)5500

### ■ほのぼのコンサート

日時 10月16日(日)午後1時30分開演（開場午後1時）。

会場 2階「大ホール」。

出演 S J F ジュニアジャズオーケストラ。

定員・費用 200人。無料。

その他 入場整理券が必要です。整理券は東区民センター、区内各地区センターで配布しています。

### ■夜間の交通事故が急増中！

■冬に向けて、ますます日没が早くなります。車も自転車もライトを早めに点灯しましょう。

■歩行者は、夜光反射材を身に着けるなど、暗い所でも目立つ工夫をしましょう。

東区役所・東警察署・東区交通安全運動推進委員会

※ポリオ服用のためご来庁の際は、公共交通機関をご利用ください。



※「区役所年金係職員」と名乗る不審者の訪問にご注意願います。

**ふしこ地区センターから**  
☎(785)6323

**■第14回文化祭**

＜10月14日(金)＞  
内容 サークル作品展 展示発表会。  
時間 午後1時～4時30分。  
＜10月15日(土)＞  
内容 サークル作品展 展示発表会。  
時間 午前9時30分～午後4時。  
＜10月16日(日)＞  
内容 ①サークル舞台発表会、  
②お楽しみ抽選会。  
時間 ①正午～午後4時45分、  
②①の終了後、30分間程度。

**■講座受講生募集**

下表1をご覧ください。

**栄地区センターから**  
☎(74)6005

**■ほのぼのコンサート**

「ゴスペルのうたごえ」天からの愛のメッセージ」  
日時 11月5日(土)午後2時30分  
開演 (開場午後2時)。  
会場 体育室。

**出演** ノウ・ゴスペル (デリック・パニエと30人の若者達)。  
**曲目** アメージング・グレイスほか。

**定員・費用** 300人。無料。  
**その他** 入場整理券が必要です。整理券は東区民センター、区内各地区センターで配布しています。

**■講座受講生募集**

**苗穂・本町地区センターから**  
☎(784)7833

**■第7回文化祭**

＜10月22日(土)＞  
内容 ①ほのぼのコンサート (区内各地区センターで入場整理券配布中)、②サークル作品展 展示会、③お茶席(無料)。  
時間 ①午後2時開演、②午前10時～午後5時、③午前10時～午後1時30分。

**＜10月23日(日)＞**

内容 ①サークル作品展 展示会、②サークル舞台発表会・お楽しみ抽選会、③お茶のセルフサービス。

時間 ①午前10時～午後3時、  
②午後0時30分～4時30分、  
③午前10時～午後3時。



**■子どもえいが会**

日時 10月29日(土)午後1時30分～2時30分 (開場午後1時)。  
会場 集会室。

内容 「アンデルセン」、「赤いくつ」、「おやゆびひめ」。  
費用 無料。

**その他** 靴袋をご持参ください。

**■講座受講生募集**

下表3をご覧ください。

**地区センター講座受講生募集のお知らせ**

☆各講座の対象は、東区在住か、勤務先のある15歳以上の方(中学生を除く)です。また、都合により受講日を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止したりすることがあります。なお、一度納入された費用の払い戻しはできません。

表1 ふしこ地区センター講座

講座名	受講日	曜日	回数	時間	定員	受講料	教材費
①パソコン年賀状教室(午前)	11/8、10	火木	2	午前9時30分～11時30分	20	1,200	700
②パソコン年賀状教室(夜間)	11/8、10	火木	2	午後6時30分～8時30分	20	1,200	700
③手打ちそば入門教室	11/24	木	1	午前9時30分～午後0時30分	12	1,200	1,000

申込 ①は10月25日(火)午前9時45分～10時、②は10月25日(火)午後6時30分～6時45分、③は11月10日(木)午前9時45分～10時に窓口で整理券を配布。定員を超えた場合、即時抽選します(定員に満たない場合は、以降、平日午前9時～午後5時に先着順)。  
費用 受講料と教材費は申し込み時に納入。

表2 栄地区センター講座

講座名	受講日	曜日	回数	時間	定員	受講料	教材費
①年賀状はパソコンで(午前)	11/9、11	水金	2	午前10時～正午	20	1,200	1,000
②年賀状はパソコンで(夜間)	11/8、10	火木	2	午後6時～8時	20	1,200	1,000
③挑戦!!年越しそば作り	11/26	土	1	午前10時～午後0時30分	12	700	300
④楽しいXマスリース	11/24	木	1	午前10時～正午	12	700	2,000
⑤お正月しめ縄リース	12/1	木	1	午前10時～正午	12	700	2,000

申込 ①②は10月18日(火)、③④⑤は11月10日(木)のいずれも午前9時から午後5時まで電話で受け付け。①②は10月19日(水)、③④⑤は11月11日(金)のいずれも午前9時に受講者を決定(定員を超えた場合は抽選)。受講が決定された方には、当日中に電話で通知しますので、1週間以内に窓口で申し込みしてください。なお、定員に満たない場合は、以降先着順とします。  
費用 受講料と教材費は申し込み時に納入。

表3 苗穂・本町地区センター講座

講座名	受講日	曜日	回数	時間	定員	受講料	教材費
①版画で作る年賀状	11/14	月	1	午前10時～正午	10	700	2,000
②パソコンで年賀状	11/15、17	火木	2	午前10時～正午	20	1,200	700
③しめ縄飾り	12/5	月	1	午前10時～正午	20	700	1,500

申込 ①③は10月13日(木)、②は10月14日(金)のいずれも午前10時から窓口で受け付け開始。受け付け時点を定員を超えた場合、即時抽選します(定員に満たない場合は、以降先着順)。  
費用 受講料と教材費は申し込み時に納入。

**第28回東区民文化祭**

会場 東区民センター

**■東区民文化展**  
《作品展示》  
日時 10月12日(水)～10月14日(金)  
午前9時～午後6時  
(最終日は午後3時まで)  
会場 2階「大ホール」  
《お茶席無料サービスコーナー》  
日時 10月12日(水) (お茶芽会)  
10月13日(木) (あづま会)  
いずれも午前11時～午後2時  
会場 1階ロビー

**■区民講演会**  
「21世紀の生き方セミナー」  
詳しくは本誌東区版4ページをご覧ください。

**■東区菊まつり展**  
日時 10月25日(火)～10月28日(金)  
午前9時～午後5時  
(最終日は午後3時まで)  
会場 2階「大ホール」、1階ロビー

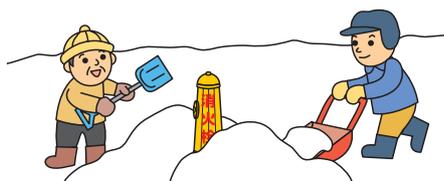
**■盲導犬チャリティーバザー**  
日時 10月21日(金)  
午前11時～午後1時30分  
会場 2階「大ホール」  
詳細 東区民センター ☎742-5500  
地域振興課地域活動係  
☎741-2400 (内線486)



# 消火栓除雪ボランティアを募集しています！

東消防署では、東区に在住か、勤務先のある16歳以上の方で、冬期間、ご自宅や職場近くの消火栓除雪をお手伝いして下さる方を募集しています。お気軽にご連絡ください。

詳細 消火栓除雪ボランティア事務局 ☎781-2100  
(北24東17、東消防署警防課内)



## 東区体育館からのお知らせ ☎751-5250

### スポーツ教室受講生募集

対象	教室名		曜日	時間	回数	定員	受講料		期間
							一般	65歳以上	
一般男女 (16歳以上)	太極拳	入門	金	午後1時30分～3時30分	15	30	7,700	6,200	11/4～3/3
		初級	木	午前10時～正午	15	30	7,700	6,200	11/10～3/2
	のんびりダイエット	土	午後5時30分～6時30分	8	30	4,100	3,300	11/12～12/17	
小3～小6	卓球	入門	火	午後4時15分～5時45分	9	15	5,400	—	10/25～12/27

**注意** 受講料のほかに毎回施設利用料が掛かります(一般390円、高齢者130円、高校生230円、小中学生無料)。  
**申込** 10月11日(火)～15日(土)の午前9時から午後8時までか、10月16日(日)の午前9時から午後5時までに電話または直接、窓口で申し込みしてください。定員を超えた場合は10月18日(火)に公開抽選します。公開抽選の立ち会いをご希望の方は、10月18日(火)午後2時にロビーにお越しください。応募者が定員に満たない場合は、10月19日(水)午前9時から先着順で追加募集します。  
**その他** ①受講決定した方は、10月19日(水)～25日(火)の午前9時から午後5時までに受講料の納入などの手続きが必要です。②身体に障がいのある方は、受講料が65歳以上の方と同額になります。65歳以上の方、障がいのある方は、受講料納入の際に証明できるものをお持ちください。③受講料は保険料・消費税を含みます。④応募者が少ない場合は、開講を中止することがあります。

## ☆児童会館だより☆

○申し込みが必要な行事は、申し込み方法を各児童会館にお問い合わせください。

会館	行事名等	日時	対象等
新生児童会館 北8東7 ☎711-1339	燃焼隊～ハロウィンを遊ぼう！ 仮装グッズやランタンを作るよ	10月26日(水)～28日(金) 午後3時30分～5時(10月31日(月)は仮装の日)	小学生以上
栄西児童会館 北46東5 ☎752-8363	スポーツチャンバラ	10月21日(金) 午後3時30分～4時30分	小学生以上
北栄児童会館 北30東6 ☎711-3755	防火教室&焼きいもパーティー	10月15日(土) 午前10時30分～11時30分	幼児以上
北光児童会館 北18東5 ☎753-6353	はりきりスタジアム	10月25日(火) 午後3時30分～4時30分	小1以上20人 ※申し込み必要
元町南児童会館 北16東16 ☎785-6148	子ども議会 ～みんなで楽しい行事を話し合います	10月22日(土) 午後1時30分～2時30分	小・中学生
ひのまる児童会館 北38東9 ☎752-1551	にこにこタイム～いもほりをするよ	10月19日(水) 午前10時30分～正午	1歳半以上の幼児と保護者 ※申し込み必要
苗穂児童会館 苗穂町5 ☎711-8433	おやこであそぼう	10月26日(水) 午前10時30分～11時30分	幼児と保護者
東苗穂児童会館 東苗穂5-2 ☎786-3191	NEWスポーツ～玉だし合戦！	10月13日(水) 午後3時30分～4時30分	小学生以上 持ち物：上靴
元町児童会館 北21東18 ☎784-6664	もとまち本ピカピカ隊！	10月17日(月) 午後3時30分～4時30分	小学生以上
伏古児童会館 伏古10-3 ☎782-5620	ふしこ科学研究所 ～フェナキスティスコープ	10月17日(月) 午後1時30分～3時	小学生以上24人 ※申し込み必要
札幌児童会館 東苗穂9-3 ☎791-5200	さつなえまつり	10月15日(土) 午後2時～4時	幼児から大人まで200人。 ※申し込み必要。参加券200円。
丘珠たから児童会館 北35東23 ☎784-8095	ズバッとあそびたいむ ～チャレンジ☆ドミノ	10月18日(火) 午後2時～4時	小学生以上
丘珠ひばり児童会館 北丘珠4-1 ☎785-6137	ハロウィンパーティー ～仮装行列やコンテストを楽しもう	10月29日(土) 午後2時～4時	幼児以上

## 広告欄

※休み明けは、区役所の戸籍住民課の窓口が大変混雑していますので、待ち時間が長くなります。ご了承願います。



# 東区のパンorama

## 町内会の名譽をがけて

8月28日、苗穂地区と鉄東地区で運動会が行われ、地域の皆さんの元気な掛け声が響きわたっていました。



▲第32回苗穂連町ふれあい運動会



▲第52回鉄東地区市民大運動会

## 9月1日は防災の日

栄西地区の北40条東公園（北40東2）で東区防災訓練を行い、地域の皆さんが初期消火訓練などを体験しました。



▲心肺蘇生訓練



▲バケツリレー訓練

## トピックス ★まちづくりTopics★ (北光地区)

■上田市長が 北光まちづくりセンターを訪問



8月26日、地域の皆さんと上田市長が福祉のまちづくり、健康づくり、子育て、自主防災活動について意見交換会を行いました。

■安心して子育てができるまちづくり



8月27日、北光地区の地域の皆さんが中心となって、東区元気なまちづくり支援事業「北光ピカピカ子育てフェア」を行いました。



### 教えて！ 区役所の仕事

第7回

### 戸籍証明



戸籍謄本（戸籍全部事項証明）とはなに？

戸籍証明とは、人の出生から死亡までの各個人の婚姻、縁組、離婚などの身分関係を記載し、証明するものです。相続・親権・婚姻・身分証明などに利用されます。



除籍謄本とはなに？

除籍謄本とは、本籍を移したり、戸籍に入っている方すべてが結婚や死亡等により、その戸籍から全員除かれたものを言います。一部の方について書かれたものは、除籍抄本です。



区役所などで全市町村の戸籍証明が取れるの？

戸籍抄本とは、戸籍謄本の中の一部の方だけを証明するものです。

市内の区役所などで戸籍証

担当課

戸籍住民課住民記録係  
☎741・2400  
(内線240、242)

なお、相続・名義変更など、使い道によって種類が異なりますので、詳しくは担当課までお問い合わせください。