



食欲の秋! タッピーの元気レシピ

秋も深まり、食べ物がおいしい季節になりました。

広報さっぽろ東区版9月号でご紹介しましたが、メタボリックシンドロームの予防には、適度な運動とバランスのよい食事が重要です。

特に食事については、生活習慣病予防のためにも、野菜を1日350g以上を食べることが勧められています。

今月は、東区内でつくられている「タマネギ」と「コマツナ」を使ったレシピ（料理のつくり方）をご紹介します。

地元の野菜をたくさん食べて、元気いっぱいになろう！



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～50分



タマネギとささみの酢味噌あえ



【材料（4人分）】

- タマネギ（大）… 1個
- カイワレ大根… 1束
- 鶏ささみ…300g
- 甘口味噌… 50g
- 砂糖… 大さじ2
- 酒… 大さじ1
- 酢… 大さじ2と2分の1
- 溶きからし…小さじ1



タマネギには、ビタミンB₁、B₂、C、カルシウム、カリウム、鉄などの栄養素や、食物繊維がたくさん含まれています。

タマネギを切る時に涙が出ますが、これは「アリシン」という成分が原因で、血小板の凝固を抑えて、血液をサラサラにする働きがあります。

高血圧、動脈硬化、脳梗塞などの予防に、効果があると言われています。

【作り方】

- ①タマネギは縦に薄切りし、根を取ったカイワレ大根とともに水にさらす。
- ②ささみは筋をとり、一口大にそぎ切りにしてさっと湯にくぐらせ、氷水にとって冷やす。
- ③甘口味噌に砂糖、酒を加えて練り、酢でのばして溶きからしを加え、酢味噌を作る。
- ④ささみと水気を切ったタマネギ、カイワレ大根を盛り合わせ酢味噌を添える。

東区の農業は、1866（慶応2）年、幕府の命を受けた大友亀太郎おおともかめ たろうが、現在の北13東16付近で「御手作場」おてさくばといわれる農場をつくったことに始まります。

東区の農産物といえば、真っ先に思い浮かぶのが「タマネギ」です。

東区の農産物

知っていますか？

そのほか「コマツナ」や「葉ネギ」なども生産されており、特にコマツナは、全道最大規模の収穫量を誇っています。

意外なところでは、乳用牛が飼育されており、牛乳も生産されています。



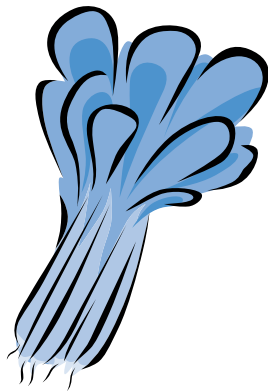
広告



コマツナと豆腐の煮物

【材料（4人分）】

- コマツナ…1束
- 木綿豆腐…2分の1丁
- ニンジン…2分の1本
- しらたき…2分の1袋
- だし汁…2カップ
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 塩…小さじ1



【作り方】

- ①コマツナは葉と茎に分けて5cmの長さに切る。
- ②ニンジンは皮をむいて5mmの厚さの半月切り、しらたきは熱湯でさっとゆでてざるにとり、3～4等分に切る。
- ③鍋にだし汁を入れ強火にかけ、煮立ったらしょうゆ、砂糖、塩を加える。
- ④再び煮立ったら、ニンジンとしらたきを入れ、弱火で3分ほど煮る。
- ⑤コマツナの茎、豆腐を加えて1～2分煮て、茎がしんなりしたら、葉を加え、さっと煮る。



コマツナは、アブラナ科の野菜で、クセがなく、煮てもいためてもおいしく食べられ、アク抜きの必要がないので手軽に使えます。

カロテンやカルシウム、ビタミンC、鉄などを含む、栄養価の高い野菜です。

江戸時代には、すでに小松川地区（現在の東京都江戸川区）で栽培されており、その地名から「コマツナ」という名前がつけられたといわれています。

column コラム

伝統のタマネギ^{さっぽろき}札幌黄が 食の世界遺産に認定

明治初期、タマネギ栽培発祥の地、札幌で誕生し、全国に名をはせたタマネギ「札幌黄」。柔らかく、甘みと辛みのバランスがよいのが特徴で、昭和40年代まで主力の品種でしたが、効率的な生産が難しく、現在は市内で10数戸の農家が生産するだけです。



▲昭和40年代の収穫風景

伝統ある食材を守ろうと活動している市民団体「北海道スローフード・フレンズ帯広」が、「食の世界遺産」とも呼ばれるスローフード協会（本部：イタリア）主催の「味の箱舟^{あじはこぶね}」に札幌黄を申請、今年の夏に認定されました。

当団体の会員で札幌黄の普及に取り組んでいる札幌市農政課の三部英二課長は「札幌黄を守り育てて

きた先人たちの努力と歴史的価値が国際的に認められました。多くの市民に札幌黄の素晴らしさや作り手の努力などを理解していただき、さらに愛着を持って食べていただければ」と話します。



▲札幌黄は、この「ねぎぼうず」から毎年採種しています

札幌市では、JAさっぽろ、農家などと共同で、平成16年から「札幌黄ルネサンス事業」を3年計画で実施。札幌黄の欠点を補いつつ、おいしさを生かした二世品種「さつおう」も開発するなど、今後も札幌黄をテーマにさまざまな取り組みを続け「札幌市民に愛される札幌市民のタマネギづくり」を目指します。

詳細 経済局農務部農政課 ☎211-2406
JAさっぽろ営農販売課 ☎621-9114



お知らせ広場



東区マスコットキャラクター「タッピー」

10月11日～11月10日

平成19年9月1日現在の人口・世帯数
人口 255,114人 (前月比+60人)
男 122,705人 女 132,409人
世帯数 116,822世帯 (前月比+106世帯)

東区内の主な施設

東区役所関係

- 東区役所 ☎741-2400
〒065-8612 北11条東7丁目
- 東区土木センター ☎781-3521
〒065-0033 北33条東18丁目
- 東保健センター ☎711-3211
〒065-0010 北10条東7丁目

まちづくりセンター

- 鉄東 ☎721-3105
〒060-0909 北9条東5丁目
- 北光 ☎721-1271
〒065-0018 北18条東5丁目
- 北栄 ☎721-6336
〒065-0025 北25条東7丁目
- 栄西 ☎752-9536
〒007-0842 北42条東4丁目
- 栄東 ☎711-2203
〒007-0841 北41条東14丁目
- 元町 ☎781-5375
〒065-0020 北20条東20丁目
- 伏古本町 ☎784-5534
〒007-0863 伏古3条3丁目
- 丘珠 ☎781-4283
〒007-0880 丘珠町183-2
- 札苗 ☎783-3608
〒007-0807 東苗穂7条2丁目
- 苗穂東 ☎742-4427
〒065-0043 苗穂町3丁目

区民・地区センター

- 東区民センター ☎742-5500
〒065-0011 北11条東7丁目
- ふしこ地区センター ☎785-6323
〒007-0871 伏古11条3丁目
- 栄地区センター ☎704-6005
〒007-0836 北36条東8丁目
- 苗穂・本町地区センター ☎784-7833
〒065-0042 本町2条7丁目

その他の施設

- 東清掃事務所 ☎781-6653
〒007-0880 丘珠町873-1
- 元町図書館 ☎784-0841
〒065-0030 北30条東16丁目
- 東区体育館 ☎751-5250
〒065-0027 北27条東14丁目
- 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)
- ちあふる・ひがし(東区保育・子育て支援センター) ☎711-7807
〒065-0007 北9条東7丁目

東区役所から

■一日合同行政相談

10月15日(月)～21日(日)の「秋の行政相談週間」に合わせて、専門相談員による合同相談を行います。

日時 10月17日(水)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 国や道などの行政機関に関する相談、人権に関する相談、法律相談(司法書士)、交通事故相談、家庭生活相談、心配ごと相談など。

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、音楽鑑賞をしませんか。
日時 10月15日(月)午後0時15分～0時45分。

東区民センター1階ロビー

■出演安孫子みかほ(ビオラ・ダ・ガンバ)・網沢充(ピアノ)。

曲目 「フォリア」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調整担当

■区民映画会「ユキエ」

アルツハイマー病になり薄れていく記憶と戦う妻と、それを励ます夫とのきずなを描くドラマ。生きることの尊さを深い感動で伝えます。

日時 10月20日(土)午後3時～5時(2時30分開場)。

会場 東区民センター2階「大ホール」。

費用・定員 無料。300人。

その他 入場整理券を、東区民センター、区内各地区センターで配布しています。
詳細地域振興課地域活動担当

東保健センターから

■いきいき男性料理教室

料理初心者の方も大丈夫! 日時 10月30日(火)、11月6日(火)(全2回)。いずれも午前10時～午後2時。

会場 東区民センター2階「実習室」。

対象 東区にお住まいの男性ですべての回に参加可能な方。

費用・定員 無料。20人。

持ち物 エプロン、三角きん(バングナなど)、手ふき用おしぼり、筆記用具。

申込 10月15日(月)～19日(金)に電話で受け付け(先着順)。

詳細 健康・子ども課健やか推進係

■胃がん・大腸がん検診

日程 10月15日(月)。(受け付けは午前9時～10時)。
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。

■申込事前電話予約制。健康・子ども課健やか推進係へ。

その他 大腸がん検診希望の方は、検査日の7日前までに東保健センターで検便セットをお受け取りください。

■ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ

日程 10月は左表の通り。

会場 東保健センター。

その他 詳細は、本誌9月号22ページをご覧ください。

日	曜	受付時間
1	月	午前9時30分～午前11時
4	木	午後1時30分～午後3時
12	金	午後1時30分～午後3時
18	木	午後1時30分～午後3時
19	金	午後1時30分～午後3時
22	月	午前9時30分～午前11時
26	金	午後1時30分～午後3時
30	火	午前9時30分～午前11時

ふしこ地区センターから

■絵本読み聞かせの会

日時・内容 10月17日(水)「どうぞのいす」ほか、24日(水)「たぬきのおつかい」ほか、31日(水)「きいちゃんのどんぐり」ほか、11月7日(水)「ぼくごりら」ほか。いずれも午後3時～3時30分。

会場 図書室。

対象 乳幼児から小学3年生程度まで。

読み手 ふしこ絵本の会「どんぐり」。

栄地区センターから

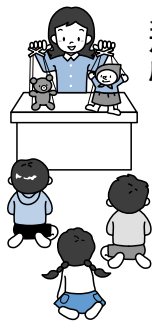
■「家庭の安全」防犯講習会

日時 10月26日(金)午前10時～正午。
会場 「集会室」。

内容 悪質商法・架空請求・子どもへの安全について。
講師 東警察署生活安全課係長。



日時 11月3日(祝)午後2時～3時。
内容 人形劇「おおかみと七ひきの子やぎ」、ボードヴィル「たまたまおぼけ」ほか、体験人形劇「みんなでやろうう人形劇」。
出演 NPO法人グループありんこ。



■おはなしの会
日時・内容 10月19日(金)「キャベツくん」ほか。11月10日(土)「すりすりもんちゃん」ほか。いずれも午前11時～正午。
人形劇

元町図書館から

対象 東区にお住まいの方または区内に勤務先のある15歳以上の方(中学生は除く)。
費用・定員 無料。40人。
申込 10月11日(木)午前9時から電話で受け付け(先着順)。
乳幼児の読み聞かせ会
日時 10月12日(金)午前11時～正午。
会場 「和室」。
内容 「ぶくちゃん」のすてきなパンツ」ほか。手に遊びなど。
費用・対象 無料。乳幼児。
読み手 おはなしの会「てるてる」。

札幌弁護士会麻生法律相談センター開設

場所 麻生メディカルビル2階(北区北40西4 地下鉄麻生駅6番出口を出てすぐ)。
開設日 11月5日(月)。
法律相談実施日 (月)～(金)(祝休日を除く) 午後1時30分～4時30分。(土)午前10時30分～午後1時30分。(木)・(金)午後6時～8時。
電話予約制 受付専用電話☎758-8373。
受付開始日 10月23日(火)。
受付時間 (月)～(金)午前10時～午後4時・(土)午前10時～午後1時。
相談料 1回30分5,000円(税込み)。多重債務相談は初回に限り無料。交通事故相談は無料。なお、11月5日(月)～10日(土)、「開設記念無料法律相談会(予約受付必要)」を実施します。
詳細 法律相談センター本部☎251-7730(午前9時～午後4時)

第7回 東区ふれあい子どもまつり

日時 11月4日(日)午前10時～午後2時30分。
会場 東区民センター全館。
内容 ステージ発表、縁日、遊びコーナー、食堂など。外国の文化に触れるコーナーもあります。詳細は、お問い合わせください。
詳細 東区地域子ども会育成連絡協議会 ☎742-5515(札幌市子ども会育成連合会東区事務局内)

東区民センター設立30周年記念「ほのほのコンサート」

歌曲の世界 歌劇「魔笛」から「千の風になって」まで
日時 10月14日(日)午後2時開演(1時30分開場)。
会場 東区民センター2階「大ホール」。
出演 ソプラノ 亀谷泰子 植谷麻由香
 テノール 宇佐美大 江川佳郎 場崎健太郎
 バリトン 今野博之 宮越博之
 ピアノ 青山紗弓 富木聡美
曲目 「ぼくの太陽(オー・ソレ・ミオ)」
 歌劇「魔笛」より「パ・パ・パ」ほか
費用・定員 無料(入場整理券必要)。250人。
その他 東区民センター・区内各地区センターで入場整理券を配布しています。
詳細 東区民センター ☎742-5500

東区社会福祉協議会より

■シンポジウム「高齢者の虐待防止について」
 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、高齢者虐待防止についてのシンポジウムです。
日時 10月21日(日)午後1時30分～3時30分(1時から受け付け)。
会場 東区民センター2階「大ホール」。
対象・費用・定員 東区にお住まいの方。無料。100人。
申込 10月11日(木)午前9時から電話で受け付け(先着順)。
 ■地域ボランティア入門研修会
日程及び会場
 栄東地区 10月30日(火)、31日(水) 東老人福祉センター(北41東14)
 鉄東地区 11月1日(木)、2日(金) 鉄東会館(北9東5)
 元町地区 11月8日(木)、15日(木) 元町北27条会館(北27東19)
 時間は各会場とも、午前10時～正午。
対象 開催地区にお住まいのボランティア活動に関心のある方。
費用・定員 無料。各地区30人(先着順)。
研修内容 下表のとおり。

日程	形態	時間	テーマ
1日目	—	10:00	開会あいさつ・オリエンテーション
	講義	10:10	これからの地域福祉の在り方とボランティア活動の視点を学ぶ(講師 岩見太市氏)
	実技	11:00	車いす体験!ボランティアとして知っておきたいこと
2日目	講義実技	10:00	高齢者との円滑なコミュニケーションを学んでみよう
	活動発表	10:50	ボランティア活動報告!身近な地域でのボランティア活動(福まち活動・子育てサロン実践者等)
	—	11:45	閉会あいさつ・修了証書交付

申込 10月11日(木)午前9時より☎741-6440またはFAX721-6444(氏名・住所・電話番号を記載)。

地区健康相談(無料)のお知らせ

日時・会場 下表のとおり。
対象 職場などで健康診断を受ける機会のない方。
費用・申込 無料。直接会場でお申し込みください。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

月	日	曜	会場	所在地	受付時間
10	12	金	丘珠新栄団地会館	北丘珠4-2	午後1時30分～3時
	16	火	丘珠たから児童会館	北35東23	午前9時30分～11時
内容 【健康相談】問診、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】B型・C型肝炎ウイルス検査(①40歳。ただし、41歳以上の方でまだ検査を受けたことがない方も対象になります。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・出産時に多量の出血を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100円～400円)。 その他 健康手帳をお持ちの方は忘れずにご持参ください。					





子育て情報掲示板



健康・子ども課子育て支援係から ☎ 712-6331

子育ておしゃべり広場

自分のことや子どものことなど、自由に話し合い、リフレッシュしませんか？

日時 11月29日(木)、30日(金)。いずれも午前10時～11時30分。

会場 東保健センター2階「会議室」。

対象 就学前のお子さんの保護者。

費用・定員 無料。10人程度。

申込 10月29日(月)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ます。

子育てボランティア講習会

日時 11月6日(火)～8日(木)。いずれも午前10時～正午。

会場 元町まちづくりセンターほか。

対象 子どもと触れ合うことやボランティア活動に関心のある方。

内容 地域における子育て支援活動や、子育てボランティアの心構え、遊びの実技などを学びます。

費用・定員 無料。20人。

申込 10月11日(木)午前9時から電話で申し込み(先着順)。

ちあふる・ひがしから ☎ 711-7807

親子体操「元気に1、2」

日時 11月7日(水)。午前10時30分～11時30分。

会場 ちあふる・ひがし。

対象 0歳から就学前のお子さんと保護者。

内容 親子で仲良く体を動かします。親子のスキンシップをより深めます。

費用・定員 無料。20組。

申込 10月24日(水)午前9時から電話で申し込み(先着順)。

離乳食講座「ごっくん期・もぐもぐ期」

日時 11月8日(木)。午後2時～3時。

会場 ちあふる・ひがし。

対象 生後6カ月前後のお子さんとその保護者。

内容 離乳食時期となる生後6カ月前後のお子さんに対する発育に合わせた食事について。

費用・定員 無料。10組。

申込 10月23日(火)午前9時から電話で申し込み(先着順)。

サンデーサロン

親子で自由に集い、遊びの体験や情報交換を通して、親子の関わりやほかの親子との交流を深めませんか？

日時 10月28日(日)。午前10時～正午。

会場 ちあふる・ひがし。

対象 0歳から就学前のお子さんとその保護者。

スタッフ 子育てアドバイザー。

その他 たくさんの参加をお待ちしています。



♪ 東区内の文化祭 ♪

第30回 東区民文化祭

■東区民文化展 会場：東区民センター

【作品展示】

2階「大ホール」

3階「視聴覚室」・「講義室」・「集会室ヤング」

日時 10月10日(水)～12日(金)。いずれも午前9時～午後6時(最終日のみ午後3時まで)。

【お茶無料サービスコーナー】1階ロビー

日時 10月10日(水)(お茶芽会)、11日(木)(あづま会)。いずれも午前11時～午後2時。

■区民映画会

詳細は、本誌東区版4ページをご覧ください。

■盲導犬チャリティーバザー(2階「大ホール」)

日時 10月19日(金)午前11時～午後1時30分。

■東区菊まつり展(2階「大ホール」)

日時 10月25日(木)～28日(日)。いずれも午前9時～午後5時(最終日のみ午後3時まで)。

詳細 東区民センター ☎742-5500
地域振興課地域活動担当 ☎741-2400

第16回 ふしこ地区センター文化祭

月	日	曜	内 容	時 間
10	12	金	サークル作品展示発表会	正午～午後4時30分
	13	土	サークル作品展示発表会	午前9時30分～午後4時
	14	日	サークル舞台発表会 お楽しみ抽選会	正午～午後5時(予定) サークル舞台発表会終了後、30分程度

※ 12日(金)・13日(土)、先着200人に粗品進呈(中学生以上)。

詳細 ふしこ地区センター ☎785-6323

第9回 苗穂・本町地区センター文化祭

月	日	曜	内 容	時 間
10	20	土	ほのぼのコンサート(入場整理券配布中)	午後2時開演
			サークル作品展示会	午前10時～午後5時
	21	日	お茶席(無料、先着70人)	午前10時～午後1時30分
			サークル作品展示会	午前10時～午後3時
			サークル舞台発表会・お楽しみ抽選会	午後0時30分～4時30分
		お茶のセルフサービス	午前10時～午後3時	

詳細 苗穂・本町地区センター ☎784-7833



地区センター講座受講生募集

- 各講座の対象は、東区在住か勤務先のある15歳以上の方（中高生を除く）です。
 - 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することがあります。
 - 申し込み時に受講料と教材費を納入してください。
- なお、一度納入された費用の払い戻しはできません。



ふしこ地区センター講座 ☎785-6323

講座名	受講日	曜日	回数	時間	定員	受講料	教材費
パソコン年賀状教室	11/6、8	火木	2	午前9時30分～11時30分	20	1,200	800

申込 10月23日(火)午前9時10分～20分に窓口で整理券を配布。定員を超えた場合は即時抽選・決定。定員に満たない場合は、以降平日午後5時まで直接窓口（先着順）。持ち物 筆記用具。その他 パソコンの基本操作のできる方が対象です。

栄地区センター講座 ☎704-6005

講座名	受講日	曜日	回数	時間	定員	受講料	教材費
①陶芸入門	10/30、11/13、27	火	3	午前10時～正午	12	1,800	2,500
②懐かしい歌の世界	11/12、26、12/10、1/28	月	4	午後1時～3時	12	2,300	—
③スープカレー入門	11/21	水	1	午前10時～午後1時	12	700	500
④年賀状をパソコンで	11/28、12/1	水土	2	午前9時30分～11時30分	20	1,200	1,000
⑤手打ちそば入門	11/29	木	1	午前10時～正午	12	700	300
⑥クリスマスアレンジ	12/6	木	1	午前10時～正午	12	700	2,000

申込 ①は10月15日(月)、②は10月29日(月)、③は11月5日(月)、④⑤⑥は11月8日(木)のいずれも午前9時～午後5時に電話で受け付け。翌日午前9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選します。結果は電話で通知します。(受講者は、1週間以内に申し込んでください。)なお、定員に満たない場合は、以降電話または直接窓口（先着順）。その他 ④は、簡単なパソコンの操作ができる方が対象です。

苗穂・本町地区センター講座 ☎784-7833

講座名	受講日	曜日	回数	時間	定員	受講料	教材費
①大人のランチ～和食de雪見御膳～	11/13	火	1	午前9時～正午	8	2,400	—
②パソコン講座 初級ステップアップ編	11/19、22、27 28、30、12/3	月火水 木金	6	午前10時～正午	18	3,500	1,200
③パソコン講座 はじめてのエクセル			6	午後1時30分～3時30分	8	3,500	1,200
④手打ちそば入門	12/1	土	1	午前10時～正午	12	900	300
			1	午後1時30分～3時30分	12	900	300

申込 ①は10月23日(火)、④は11月6日(火)のいずれも午前10時より直接窓口で受け付け。②③は10月25日(木)午前9時30分～10時に窓口で整理券を配布。受け付け開始時点で定員を超えた場合は即時抽選・決定。定員に満たない場合は、以降電話または直接窓口（先着順）。

児童会館だより

- 児童会館では、ほかにもさまざまな行事を行っています。
- 幼児は保護者と一緒に参加してください。
- 申し込みが必要な行事は、本人が直接申し込んでください。
- ※…中・高校生の夜間利用日を設けています。(毎週火・木曜日午後6時～9時(中学生は午後7時まで))

会館	行事名等	日時	対象等
新生児童会館 北8東7 ☎711-1339	新生工房 ～デコレーションホットケーキ作り	10月25日(木) 午後3時15分～4時30分	小学生以上。先着24人。参加費100円。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。
栄西児童会館 北46東5 ☎752-8363	タッピーファームスペシャル「収穫祭」 スープカレーを食べよう	10月27日(土) 午後3時～4時	幼児以上。先着100人。参加費500円。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。
北栄児童会館 北30東6 ☎711-3755	ふれあい卓球大会	10月23日(火) 午後3時30分～5時	小学5年生～中学生。先着30人。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。
北光児童会館※ 北18東5 ☎753-6353	親子の広場「バンビちゃん」	毎週水曜日(31日は除く) 午前10時30分～正午	就学前のお子さんと保護者。 参加自由。
元町南児童会館 北16東16 ☎785-6148	やってみよーよ。地域探検	10月20日(土) 午前11時30分～午後3時	小学生以上。参加自由。 持ち物：お弁当・飲み物(リュックに入れる)。
ひのまる児童会館 北38東9 ☎752-1551	ひのまる工房 ～魔法のスライム作り～	10月30日(火) 午後3時30分～5時	小学生。先着60人。参加費50円。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。
苗穂児童会館 苗穂町5 ☎711-8433	おはなしタイム	10月26日(金) 午後3時30分～4時	幼児以上。参加自由。
東苗穂児童会館 東苗穂5-2 ☎786-3191	一輪車検定	10月30日(火) 午後3時30分～4時30分	小学生以上。参加自由。持ち物：上靴
元町児童会館 北21東18 ☎784-6664	キッズ会議企画事業「おばけやしき」	10月26日(金) 午後3時30分～4時30分	幼児以上。参加自由。
伏古児童会館 伏古10-3 ☎782-5620	むかしあそび検定～けんだま検定～	10月16日(火) 午後3時30分～4時30分	小学生以上。参加自由。
札幌児童会館 東苗穂9-3 ☎791-5200	903検定 一輪車	10月19日(金) 午後3時～4時	小学生以上。参加自由。持ち物：上靴
丘珠たから児童会館※ 北35東23 ☎784-8095	「復活」王者決定戦	10月29日(月) 午後2時～4時	小学生以上。参加自由。持ち物：上靴
丘珠ひばり児童会館 北丘珠4-1 ☎785-6137	ハッピーハロウィン	10月31日(水) 午後3時30分～4時30分	幼児以上。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。



防災意識を高めよう！



▲煙道通過訓練



▲要援護者避難支援訓練

8月31日、鉄東地区（新生公園・北11条ことぶき公園・北13条たまごの公園）で東区防災訓練を開催。地域の皆さんや北光小学校の児童は、初期消火などの実技訓練を真剣な面持ちで体験しました。また、災害時要援護者名簿を活用した、安否確認・避難支援訓練も行われました。



▲消火実技訓練



▲心肺蘇生・A E D（自動体外式除細動器）取扱訓練

地域安心安全ステーション整備事業

北光地区まちづくり協議会では、(財)自治総合センターによる宝くじの助成金を活用して、防災・防犯・交通安全の拠点整備のための資機材を整備しています。災害図上訓練(DIG)などに役立つプロジェクターやスクリーン、パトロールの際に着用するウインドブレーカーなどにも、この助成金が活用されています。



熱い声援を受けて疾走

8月26日、新生公園で「第54回鉄東地区市民大運動会」を開催。参加した皆さんは、秋を感じさせる空の下、心地よい汗を流していました。



思わぬ掘り出し物も・・・

8月19日、元町会館前で「第1回元町ふれあいまつり」を開催。バザーでは、掘り出し物を見つけようと、多くの皆さんが詰め掛けました。

