



【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 FAX 742-4762

E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

●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30分〜40分

謹賀
新年

とし おとこ とし おんな
年男・年女が語った
2011年 私の夢・希望



今年で
24歳



北海道日本ハムファイターズ

おおの しょうた

大野 奨太 選手 背番号28

昭和62(1987)年1月13日生まれ

1試合でも多く試合に
出場して今年こそ

日本一!

東区の皆さん、いつも応援
ありがとうございます。
全力プレーをお見せしますので、
ぜひ、球場へ応援に来てください!



ファイターズ通りや室内練習場のある球団縁の地・
東区の皆さんへ、大野選手から新年のメッセージを
いただきました。2011年もみんなで大野選手、ファ
イターズを応援しよう!!



としおとこ としおんな
年男・年女が語った
2011年 私の夢・希望



今年で
24歳



東区保健福祉部
たかばし とも 高橋 朋実 さん
昭和62(1987)年
11月24日生まれ

本州と四国を結ぶ「しまなみ海道」
を自転車で走りたい！東区役所は
明るい職場ナンバーワンを目指し
ています。区役所では気軽にお声
掛けください！



今年で
12歳



栄東ひのまる
少年消防クラブ所属
かみばやし あとや 上林 音哉 さん
平成11(1999)年
7月23日生まれ

最上級学年(6年生)としてほか
の学年を引っ張っていけるよう
になりたい。たくさん遊べる「さと
らんど」とタマネギが大好きです。

い、幸せがいっぱいの
よりお祈りいたします。

お互いに声を掛け合い、
うことができる、
るまちづくりを進めます。
支援をお願い申し上げます。

アンド
東区職員一同 & タッピー



今年で
36歳



さっぽろ村ラジオ
制作局次長
よしすけ まさあき 吉泉 征昭 さん
昭和50(1975)年
1月17日生まれ

まちづくりセンターに協力してもらい区内
10地区とのネットワークを広げ、もっと地
域のことをご紹介したい。FMラジオは
81.3MHz。東区民なら「さっぽろ村ラジオ」！

今年で
48歳



札幌大谷大学
短期大学部
保育科 准教授
ほしのぶ 星 信子 さん
昭和38(1963)年
12月17日生まれ

赤ちゃんとお母さんのコミュニ
ケーションの研究をしています。成
果を情報発信して、皆さんの子育て
に役立ててもらえるよう、学生と共
に取り組んでいきたいです。



北海道札幌方面
東警察署警務課
おおばやし かずゆき 大林 和幸 さん
昭和50(1975)年
3月10日生まれ



お嫁さん募集中！今年こそは結婚したいで
す。いい人がいたらご紹介ください。地域
の方と一緒に、みんなで東区の治安を良く
していきたいです。ご協力お願いします！



今年で
72歳



年輪の会 会員
光星 4 棟ふれあい会 代表

木谷 恵美子 さん
昭和14 (1939) 年
11月2日生まれ

超高齢化社会に向けて、地域とのかかわりや人との交流を通して、一人一人を大切にしながら、みんなと協力し合い、安心・安全な地域社会へと貢献していきたい。



今年で
60歳



東区交通安全指導員会
苗穂支部 支部長

高浦川 正広 さん
昭和26 (1951) 年
7月4日生まれ

交通事故のない明るい一年になると良いですね！みんなが快適に暮らせる、安心・安全なまちづくりに貢献できるよう取り組んでいきたいです。

今年で
84歳



北光連合町内会 会計

樋口 武 さん
昭和 2 (1927) 年
1月12日生まれ

子どもも大人も笑顔で元気にあいさつを交わして、安心・安全なまちにすることです。みんなが気軽に声を掛け合えるようになると良いですね！



皆さんの夢・希望がかな一年になりますよう、心

本年も皆さまと一緒に
支えあい、見守りあ

安心で安全に暮らせる絆のあ
今後とも皆さまの変わらぬご



今年で
96歳



村田 愛子 さん
大正 4 (1915) 年
2月17日生まれ

今のまま病気をせず健康に、運動など続けたい！長寿の秘訣は、毎朝の軽い運動と好き嫌いなく何でも食べること。甘いものが大好き。



明比 コテル さん
大正 4 (1915) 年
2月12日生まれ

今年も1年、何でもおいしく食べ、自分で出来ることは少しでもして、元気に過ごしたいですね。長寿の秘訣は、よく食べ、よく歩き、たまに雑誌を読むこと！





東区マスコットキャラクター「タッピー」

1月1日～2月10日

東区の人口・世帯数

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでは、人口と世帯数の掲載を控えさせていただきます。

東区関連の主な施設

東区役所関連

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	
北部市税事務所	
〒060-8641 中央区北4西5アステイ45 9階	
■市税証明・口座振替担当	〒207-3912
■納税相談担当	〒207-3913
■個人の市・道民税担当	〒207-3914
■固定資産税・土地担当	〒207-3917
■固定資産税・家屋担当	〒207-3918

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	

区民センター・地区センターなど

東区民センター	〒742-5500
〒062-0011 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	
東区社会福祉協議会	〒741-6440
〒065-0011 北11条東7丁目	
東老人福祉センター	〒741-1000
〒007-0841 北41条東14丁目	

東区役所から

■東区安心安全フェア

防災・防犯・交通安全の
パネルや用品の展示を行います。日時 1月18日(火)～21日(金)午
前10時～午後4時。会場 東区民センター1階ロ
ビー。

詳細 総務企画課地域安全担当

■明るい選挙啓発書道展

区内の小学3～6年生か
ら募集した作品の中から、
優秀作品を展示します。日程 1月5日(水)～12日(水)
(12日は午後4時まで)。会場 東区民センター1階ロ
ビー。詳細 東区選挙管理委員会事
務局(総務企画課内)

■ロビーコンサート

日時 1月17日(月)午後0時15
分～0時45分。

会場 東区民センター。

出演 琴アンサンブルグルー
プ彩の会(琴)、小林美穂(フ
ルート)。

内容 「春の海」ほか。

費用・申込 無料。当日、直
接会場にお越しください。詳細 地域振興課まちづくり
調整担当

■東区スノーホッケー大会

日時 1月30日(日)午前8時30
分集合。会場 サッポロさとらんど第
2駐車場(丘珠町584番地)。
チーム編成【小学生】小学4～6年生
(学年別)。【一般】中学生
以上。いずれも1チーム7
人以上15人以内(男女別)。
費用 無料。申込 1月19日(水)までに、電
話(741)2400、ファク
ス(722)2794、または
直接窓口で申し込み。

詳細 地域振興課地域活動担当

■東区成人式

式典の後は、お楽しみプ
レゼントなど、楽しい催し
がいっぱいです。日時 1月10日(祝)午後2時～
4時(式典は午後2時30分会場 つどいむ(栄町885番地)。
対象 平成2年4月2日～3
年4月1日までに生まれた
方で、東区に住民登録また
は外国人登録をしている方。
住民登録を終えていない方、
帰省中の方も参加できます。
ご連絡ください。※当日は案内状に同封の入
場整理券をお持ちください。
その他 ①式典には手話通訳
者が付きます。②会場付近
は駐車禁止区域です。地下
鉄などの公共交通機関でご
来場ください(地下鉄東豊
線「栄町」駅下車、2番出
口徒歩8分)。詳細 地域振興課地域活動担当
(741)2400

東保健センターから

■胃がん・大腸がん検診

日時 1月17日(月)(受付時間
は午前8時45分～10時)。

会場 東保健センター。

対象 東区にお住まいの40歳
以上の方。費用 胃がん700円、大腸がん
400円(70歳以上、65歳以上
の後期高齢者医療被保険者、
生活保護受給世帯、支援給
付世帯、市民税非課税世帯
は無料。証明書必要)。申込 1月12日(水)までに電話
(711)3211、または直
接窓口で申し込み。その他 窓口で受診票などを
お受け取りください。



札幌 ゆきだるマン プロジェクト!!

なくそう路駐!
へらそう排雪!



札幌市では、効率的に除雪作業を行うとともに、市民の皆さんの安全で安心な生活を確保するために、「札幌ゆきだるマンプロジェクト」を進めています。「なくそう路駐!」「へらそう排雪!」を合言葉に、市民・企業・行政が力を合わせて雪対策に取り組む「協働」を呼び掛けています。

夜間の路上駐車をやめよう!

夜間の路上駐車は、除雪車を通りにくくし、車のない側に多く雪が寄せられたり、除雪そのものができなくなったりします。



道路への雪出しをやめよう!

敷地内からの道路への雪出しは、排雪量の増加につながるほか、路面がでこぼこになり、車の通行の支障となります。



市税の夜間納税相談

毎週木曜日（祝日、年末年始を除く）に、夜間納税相談を行っていますのでご利用ください。

日時 1/6、13、20、27、2/3、10(木)

午後5時15分～8時。

詳細 北部市税事務所(中央区北4西5アスティ45 9階) 納税課 ☎207-3913

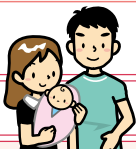
韓国・大田市紹介パネル展

札幌市は平成22年10月22日、韓国の大田広域市と姉妹都市となりました。20年ぶり5番目の姉妹都市となった大田市をパネルで紹介します。

期間 1/17(月)～21(金)。

会場 東区役所(北11東7) 1階ロビー。

詳細 国際部交流課 ☎211-2032



子育て&健康情報掲示板

東区食育フェア・たのしいお弁当大集合!

日時 1/15(土)午後1時～3時。

会場 アリオ札幌(北7東9)

1階ハーベストコートほか。

- 内容**
- ①幼児のお弁当写真パネル展。
 - ②企業出展ブース
(雪印乳業㈱、サツラク農協、J Aさっぽろ)。
 - ③食事バランスガイドストライクアウト
(小学生以下、先着100人)。
 - ④スタンプラリー(小学生以下、先着100人)。
 - ⑤ステージ発表(幼児のお弁当写真表彰式、いも団子づくり(200食の試食あり)、天使大学学生による寸劇「つよい歯を作ろう」など)。



詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

健康講座・楽しく続ける健康づくり

日時 2/1(火)、3(木)午後1時30分～3時30分。

会場 東保健センター。

内容 医師によるメタボリックシンドロームに関する講話、内臓脂肪燃焼運動など。

対象 40歳以上で軽い運動のできる方。

費用・定員 無料。20人(多数時抽選)。

申込 1/11(火)～21(金)の午前9時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

ちあふる・ひがしから

■子育て講座「親子体操」

日時 1/27(木)午前10時30分～11時30分。

対象 1歳半～就学前のお子さんと保護者の方。

費用・定員 無料。20組(先着順)。

申込 1/13(木)午前10時から電話または直接窓口で。

詳細 ちあふる・ひがし(北9東7 ☎711-7807)

プレパクラス(両親教室)

ご夫婦で、子育てについて学んでみませんか。

日時 2/18(金)午後6時30分～8時30分

(午後6時受付開始)。

会場 東保健センター。

対象 平成23年5月～8月に出産予定のご夫婦。

費用・定員 無料。45組(先着順)。

申込 2/4(金)～10(木)の午前9時～午後5時に電話で申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



直接会場 = 当日直接参加するもの **要申込** = 事前申し込みが必要なものの
先着 = 先着順 **抽選** = 多数時抽選

区内各施設の講座など

※特に記載のない場合、対象は東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中学・高校生を除く）です。

東区民センター 北11条東7丁目 ☎742-5500 <http://www.higashi-kumin.jp/>

〔申込〕①は東区民センターと東区内各地区センターで入場整理券を配布しています。②、③は申込期間の午前10時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①ニューイヤーコンサート 蝦夷吹奏楽団による、吹奏楽の名曲の数々	1/23(日)午後2時開演 (午後1時30分開場)	無料 ※入場整理券必要	250人	〔出演〕 蝦夷吹奏楽団
②美と健康のためのコアトレーニング コアコンディショニング・ピラティス	2/1、3、8、10、15、17(火・木) 午後2時～3時30分	受講料 2,000円	要申込 先着 20人	1/11(火)から
③懐かしの歌声喫茶 講座	2/2、16、3/2、16(水) 午後2時～4時	受講料 2,300円	要申込 先着 30人	1/11(火)から ※歌唱指導はありません。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323 <http://www4.ocn.ne.jp/~fushiko/>

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
絵本の読み聞かせの会	1/12、19、26、2/2、9(水) 午後3時～3時40分ころ	無料	直接会場 〔対象〕 幼児以上（幼児は保護者同伴）	

元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841

〔お知らせ〕 2/3(木)～14(月)は蔵書一斉点検のため休館します。この期間の図書の返却は、図書館ブックポストをご利用ください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
おもちゃの無料修理	2/2(水)午後1時～4時	無料	直接会場 修理が必要なおもちゃを持参してください。	

児童会館

<http://www.katsudokyokai.or.jp/sisetu/g-kan/higashi.html>

- 腹話術であいさつ声かけ運動(栄西・1/13(木)午前10時)
 - レッツエビバDAY キャンドルづくり
(伏古・1/19(水)①午後2時②午後3時)
 - ふっかつ王者決定戦(丘珠たから・1/19(水)午後2時)
- 毎月、子どもたちが興味を持つような行事をたくさん行っています。詳細については、各館にお問い合わせください。



新生 北8東7 ☎711-1339	東苗穂 東苗穂5-2 ☎786-3191
栄西 北46東5 ☎752-8363	元町 北21東18 ☎784-6664
北栄 北30東6 ☎711-3755	伏古 伏古10-3 ☎782-5620
北光 北18東5 ☎753-6353	札苗 東苗穂9-3 ☎791-5200
元町南 北16東16 ☎785-6148	丘珠たから 北35東23 ☎784-8095
ひのまる 北38東9 ☎752-1551	丘珠ひばり 北丘珠4-1 ☎785-6137
苗穂 苗穂町5 ☎711-8433	※全館で中学・高校生の夜間利用可能

平成22年度札幌市自治振興功労者表彰

～心からお祝い申し上げます～

長年にわたり、地域の自治振興に貢献された方の功績をたたえる「札幌市自治振興功労者」の表彰式が11月26日に行われました。
 東区からは八田 力さん（苗穂連合町内会副会長）、中野 喜一さん（栄西連合町内会顧問）が表彰されました。



八田 力さん



中野 喜一さん





栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 <http://www.sakae-center.com/>

〔申込〕①は申込開始日の午前9時～午後5時に電話で申し込み。翌日午前9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選。結果は電話で通知。定員に満たない場合は、以降電話または直接窓口で申し込み（先着順）。②は申込期間の午前9時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み。

〔その他〕「バレンタイン」チョコブラウニーを作ろう」2/5(土)、「乳幼児の読み聞かせ」2/8(火)などを開催します。詳しくはお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
大人も楽しめるお話の世界 朗読とビブラフォン演奏	1/29(土)午後1時30分～3時 (午後1時開場)	無料	直接会場	〔対象〕小学生以上
①はじめての陶芸☆ 土で作るお人形とMY器を作ろう	2/8、22(火)午前10時～正午	受講料 1,400円 教材費 2,000円	要申込 抽 選 12人	1/18(火)
②文化講演会・くつろぎサロン ユエイチビ UHBお天気キャスター懸 梨花さん	2/22(火)午後1時30分～3時	無料	要申込 先 着 20人	2/1(火)から 〔対象〕東区にお住まいの 15歳以上の方

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 <http://www.nh-chikucen.com/>

〔申込〕①、③は申込開始日の午前10時～午後5時に電話で申し込み。翌日午前9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選。結果は当選者のみ電話で通知。定員に満たない場合は、以降電話または直接窓口で申し込み（先着順）。②は申込期間の午前10時から電話で申し込み。

〔その他〕「たのしいおはなし会」1/12、26(水)、「冬休み子ども映画会」1/15(土)などを開催します。詳しくはお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①2時間で完成!! ふわふわオシャレマフラー☆	2/4(金)午前10時～正午	受講料 800円 教材費 1,000円	要申込 抽 選 10人	1/12(水)
②パティスリー・ア・モン・グーが贈る!! バレンタインのショコラケーキ☆	2/8(火)午後1時～4時	受講料 800円 教材費 1,200円	要申込 先 着 6人	1/12(水)から
③からだ改善☆MIXトレーニング イスビクス・筋トレ・ボクササイズなど	2/9、16、23、3/2、9、16(水) 午前10時30分～11時30分	受講料 2,000円	要申込 抽 選 15人	1/12(水)

所得税の申告受け付けが始まります

所得税の申告受け付けの相談期間や場所は下表のとおりです。

申告期限が近づくと大変混雑しますので、お早めにお済ませください。



所得税の
確定申告・
相談は
お早めに!

	所得税の確定申告	所得税の確定申告（還付申告のみ） （給与所得者・年金受給者のみ）
期間・時間	2月16日(水)～3月15日(火)午前9時～午後5時 ※土・日曜を除く。ただし、2月20日(日)・27日(日)は相談・受け付けを行います。	1月25日(火)～2月25日(金)午前9時30分～午後4時 ※土・日曜、祝日を除く。また、2月14日(月)は教育文化会館が閉館日のため休みです。
場 所	札幌北税務署（北区北31西7） ※地下鉄南北線「北34条」駅下車、5番出口徒歩10分	教育文化会館3階特設会場（中央区北1西13） ※地下鉄東西線「西11丁目」駅下車、1番出口徒歩5分

■市税事務所、東区役所、東区民センター分室（村川ビル）では、所得税の還付申告受け付けを行っていません。

申告書は教育文化会館3階特設会場へ提出してください。

■源泉徴収税額のある方で、所得税の精算がお済みでない方は、所得税の申告対象者です。

■込み具合によっては、時間前に受け付けを終了する場合があります。

■札幌北税務署駐車場は大変混雑します。公共交通機関をご利用ください。

詳細 札幌北税務署（電話相談センター）☎707-5111(代)

※本誌26頁も併せてご覧ください。

広告



竹スキー体験 (小学生以下が対象)

札幌地区「モエレまちづくり委員会」の皆さんによる手作りの「竹スキー」を体験できます。コツをつかんでスイスイ滑ろう！



タッピーランド

小さなお子さんたちの雪遊びコーナーです。いつの間にかタッピーが現れて、一緒に遊んでくれるかも…。



※写真は昨年のつどーむ会場のものです。

問い合わせ先：ひがしく雪まつりウェルカム協議会事務局 ☎741-2400 (東区役所内)
協議会ホームページ：http://www.city.sapporo.jp/higashi/snow/index.html

2月7日(月)
2月13日(日)

第62回
さっぽろ

雪まつり

www.snowfes.com



イン
つどーむ

区役所・
区民センター
などで雪まつり
リーフレット
配布中！



2月7日(月)、さっぽろ雪まつりが
いよいよ開幕します。

東区では、区内各団体が一体となった
「ひがしく雪まつりウェルカム協議会」を
中心に、つどーむ会場を訪れる国内外の
お客さまを温かくお迎えします。

さっぽろ雪まつりつどーむ会場

栄町885番地
地下鉄東豊線「栄町」駅から
徒歩約10分

つどーむ会場には一般駐車場は
ありません。来場の際はシャトルバス(有料)などの公共交通機関をご利用ください。

東区の特産物「タマネギ」を使ったメニューを紹介します。
タッピーの「新年」元気レシピ

鶏ひき肉の卵巻き蒸し

(1人分) エネルギー：224kcal たんぱく質：19.1g 塩分1.1g

材料：4人分

タマネギ(みじん切り) ……150g(中1個)	① 片栗粉 ……小さじ1/2
鶏ひき肉 ……250g	水 ……大さじ1
レンコン(粗みじん切り) ……70g(小1本)	油 ……大さじ1
ニンジン(粗みじん切り) ……20g(1/5本)	砂糖 ……大さじ1
しょうゆ ……小さじ1	② しょうゆ ……大さじ1
卵 ……3個	水 ……大さじ3
	水溶き片栗粉(適量)

作り方

- 1：鶏ひき肉をよく練り、粘りが出たらしょうゆとタマネギ、レンコン、ニンジンを入って混ぜ合わせる。
- 2：卵をよく溶き、①の水溶き片栗粉を入れる。フライパンに油をひき、薄焼き卵を2枚作る。
- 3：まきずに薄焼き卵を敷き、その上に、1を手前が厚くなるよう伸ばし、手前から巻く。これを2本作り、蒸し器で15分蒸す。
- 4：②を鍋に入れ火にかける。煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 5：蒸し上がった3を2分の厚さに切り分け、少し冷ました4をかけて完成。

卵と甘いたれが具の
うま味を引き立てます！



鮮やかな色合いで
お正月料理にも
ぴったりです！

