

【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

音楽で心も身体も健康に ～札幌大谷大学 音楽療法コース～

北海道
唯一の

札幌大谷大学
札幌大谷大学短期大学部
住所：札幌市東区
北16条東9丁目1-1
電話：011-742-1651 (代)

音楽療法とは、音楽を「聴く」「歌う」「演奏する」などを通して、心や体を癒やし、高齢者や障がい児(者)を支援することです。

私たちの周りには常に「音」があります。その音でリラクセスしたり、楽しい気持ちになったり、時には季節の移り変わりを感じたりします。音楽療法は、この「音」の力を活用し、心身の改善や回復、生活の質の向上を目的としています。

札幌大谷大学では、音楽療法を多くの人に活用してもらおうと、地域のイベントに参加し音楽療法を行っています。また、地域と協力した音楽療法実践教室の開催や、地域の人々と合唱団を結成し「歌う」音楽療法の実践など、地域との連携を大切に活動しています。学生たちも音楽療法サークルを中心に福祉施設の訪問など積極的に活動に取り組んでいます。



地域の活動



歌に合わせてワン・ツー!

↑ 昨年の「東区健康づくりフェスタ」
楽しみながらが効果抜群です。



ふじは日本一の山〜♪

↑ 地域の方との取り組み
「音楽療法実践教室」

講義風景



楽しみながら、
実践力を養います。

リズムに合わせて
太鼓を叩いて
みましょう♪



音楽が好きだった、福祉に興味があった、オープンキャンパスで体験して楽しかったなど、音楽療法を学ぶ動機はさまざまです。



札幌大谷大学
音楽学部音楽学科
関谷 正子 教授

音楽は人々と無限にかかわることができます。音楽体験が情動を、歌についてのエピソードなどが知的好奇心を刺激します。

ミュージックセラピー



札幌大谷大学
音楽学部卒業生
川合 佐知子 さん

自分が音楽の感動を知らなければ、人に伝えることはできません。

NPO法人 Music therapy サポートセンタードルチェ 研修会

日時：3月27日(日) 午後1時30分
会場：札幌大谷大学 視聴覚室
内容：音楽療法の統計についての講演会、事例研究発表など

おんがくるーむ

日時：隔週火曜日 午後
会場：札幌大谷大学園内
内容：就学前の幼児を対象とした音楽療法

お問い合わせ

住所：札幌市東区北16条東9丁目1-1
札幌大谷大学内
電話：011-742-1796 (関谷研究室)
E-mail: mt-dolce@sapporo-otani.ac.jp

※関谷教授が代表を務め、音楽療法の実践・普及活動をしています。





東区 まち知るべ

これで
あなたも
東区博士!

東区 ガイド

区内の
さまざまな
施設情報を
コンパクトに
まとめました



これらのガイドは、
区役所広聴係
(1階0番窓口)で
配布しています。

東区民 ガイド



- ごみ分けガイド
- 収集日カレンダー



暮らしに
役立つ情報が
この一冊に

札幌市民 便利帳

春の気配が感じられる3月は、進学や就職、転勤など、環境が変わる季節でもあります。住所変更に伴う手続きが必要になるなど、何か困っていることはありませんか？

今月の特集は、そんな皆さんの少しでもお役に立てるよう、各種相談窓口や、引っ越しにあたって必要となる手続きなどをまとめました。

この時期によくある困りごと…

こんなとき、どうしたらいいの？

●町内会に加入したい

まずはご近所さんなどに確認してみましょう。また、インターネットからお住まいの町内会を検索し、加入希望を申し出ることもできます。

<http://www1.city.sapporo.jp/shimin/shinko/>

詳細が分からない場合は、
区役所まちづくり推進係☎741-2400 (内線251)
または、お住まいの地域のまちづくりセンターへ。

※まちづくりセンター問い合わせ先は区版4ページ参照



●住んでいる地域の「まちづくり」のために、何かできることはないかな？

お住まいの地域のまちづくりセンターへ。

※まちづくりセンター問い合わせ先は区版4ページ参照

●夜間、急に体調が悪くなったけど (救急) 病院が分からない…

救急医療情報案内センター (24時間対応)

☎221-8699

☎0120-20-8699 (フリーダイヤル) ※携帯電話、PHSからはつながりません

<http://www.qq.pref.hokkaido.jp/>

※医療相談は行っておりません



携帯電話は
こちら
から!



●引っ越してきたばかりで、 公共交通機関のことが 分からない…

札幌周辺公共交通案内

「さっぽろ えきバス・ナビ」

パソコンの方→<http://ekibus.city.sapporo.jp/>

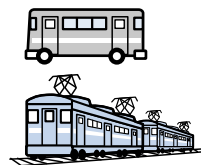
携帯電話の方→<http://ekibus.city.sapporo.jp/m/>

を、ご利用ください。

電話でも問い合わせできます。

公共交通電話案内サービス「えきバス・テル」

☎222-4894 (札幌市コールセンター)



●市政に関する相談

区役所広聴係

☎741-2400

(内線224~227、230)

どこに相談したらよいか
分からないときも気軽に
ご連絡ください

区役所広聴係で行っている各種の無料相談

相談名	相談日	時間	相談名	相談日	時間
法律相談 (弁護士)	第2・4 月	午後(時間指定) ※当日午前9時から ☎741-2400で受け付け (先着8人)。	交通事故相談 (交通事故相談員)	第1・3 水	午前9時30分~ 午後0時15分 午後1時~4時
行政相談 (行政相談委員)	月	午後1時~4時	職業相談 (職業相談員)	月木金	午前8時45分~正午 午後1時~5時
家庭生活相談 (家庭生活カウンセラー)	火木金	午前10時~正午 午後1時~4時	お気軽にご相談ください!		



引っ越しの時には 手続きをお忘れなく

- 区役所の受付時間は、月～金の午前8時45分～午後5時15分です。なお、戸籍住民課では、3月28日(月)～4月4日(月)の受付時間を午後7時まで延長します。
- 表中の※印は、届け出時にお持ちいただくものです。
- ご不明な点は電話でご確認の上、ご来庁ください。
なお、ご来庁の際は**公共交通機関をご利用ください**。
詳細 東区役所各担当課 ☎741-2400

手続き項目	窓口 (東区役所)	東区→市外 (東区役所での手続き)	市外→東区	区内転居・東区→他区 (新住所地の区役所での手続き)
住所など 詳細 戸籍住民課				
住所異動	区役所 1階 5番窓口	転出届	転入・転居届 (転入した日から14日以内に届け出) ※転出証明書 (前住所地で発行)	転入・転居届 (転居した日から14日以内に新住所地の区役所に届け出)
印鑑登録		印鑑登録証の返還	新たに登録 ※登録する印鑑、本人確認ができるもの (事前にお問い合わせください)	・転入・転居届で自動的に住所変更
転校 (小・中学校)		・今までの学校で発行された「在学証明書」を転出先の市区町村へ提出	・今までの学校で発行された「在学証明書」と新住所地の区役所から発行される「転入学通知書」を新しい学校へ提出	
国民健康保険・国民年金など 詳細 保険年金課				
国民健康保険	区役所 1階 8番窓口	転出前に脱退手続き、保険証の返還 ※国民健康保険証、納付通知書	新たに加入手続き (転入後14日以内) ※印鑑 (通帳使用印)、預金通帳	新住所地の区役所で住所変更手続き (転入後14日以内) ※国民健康保険証
後期高齢者医療		後期高齢者被保険者証の返還 ・道外へ転出される方には負担区分等証明書を交付	・道外から転入した場合は加入申請手続き※負担区分等証明書 ・道内から転入した場合は、住所変更手続き※被保険者証	新住所地の区役所で住所変更手続き ※被保険者証
介護保険		脱退手続き ※被保険者証、納付通知書 ・要介護認定 (申請中も含む) を受けている方には受給資格証明書を交付します	転入手続き ※要介護認定を受けていた方は、受給資格証明書 (介護の認定申請は2階23番窓口へ)	新住所地の区役所で住所変更手続き ※被保険者証
国民年金	加入者	区役所 1階 6番窓口	・第1号被保険者の方と任意加入の方は、転入手続き※年金手帳 ・第3号被保険者の方は、配偶者の勤務先を通して届け出が必要	・第1号被保険者の方と任意加入の方は、転入・転居届で自動的に住所変更 ・第3号被保険者の方は、配偶者の勤務先を通して届け出が必要
	受給者			
各種手当・福祉サービスなど 詳細 保健福祉課				
子ども手当	区役所 2階 22番窓口	受給事由消滅届 ・転出先では新規申請が必要	新規申請 ※健康保険証、預金通帳など	・転入・転居届で自動的に住所変更 ・児童と別居となる場合は、新住所地の区役所で別に手続きが必要
児童扶養手当		・転出先で住所変更手続きが必要 ※手当証書など	住所変更手続き ※手当証書、住宅の賃貸借契約書など	新住所地の区役所で住所変更手続き ※手当証書、住宅の賃貸借契約書など
特別児童扶養手当		・転出先で住所変更手続きが必要 ※手当証書	住所変更手続き ※手当証書など	新住所地の区役所で住所変更手続き ※手当証書
各種医療費の助成		受給者証の返還 ※受給者証	新規申請 ※健康保険証、所得証明書、身体障害者手帳 (重度障がいの方) など	新住所地の区役所で住所変更手続き ※受給者証、健康保険証
・特別障害者手当 ・障害児福祉手当 ・経過的福祉手当	区役所 2階 23番窓口	住所変更手続き ・転出先でも住所変更手続きが必要	住所変更手続き ※身体障害者手帳、療育手帳、本人名義の通帳	新住所地の区役所で住所変更手続き
・身体障害者手帳 ・療育手帳 ・精神障害者保健福祉手帳		交通費助成を受けられている方は、ガソリン券、タクシー券、カードなどの返還 (区役所 2階25番窓口) ・転出先で住所変更手続きが必要	住所変更手続き ※手帳 (療育手帳・精神障害者保健福祉手帳は本人の顔写真が必要)	新住所地の区役所で住所変更手続き ※身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳
敬老手帳 (65歳以上)	区役所 2階 25番窓口	手続きは不要	必要な方に窓口で交付 ※保険証など生年月日を確認できるものが必要	・手帳の住所をご自分で書き換え
敬老優待乗車証 (敬老パス) (70歳以上)		未使用乗車証 (敬老パス) の返還 ※未使用の敬老パス、本人の預金通帳 ※本人以外の方が手続きする場合は、事前に必要書類を要確認	・6月30日までに住民登録があり、引き続き居住している方は9月交付の対象 (8月ころ案内通知)	・有効期間内であれば引き続き使用可能



お知らせ広場



東区マスコットキャラクター「タッピー」

3月11日～4月10日

平成23年2月1日現在の人口・世帯数
人口 255,907人 (前月比-63)
世帯数 119,079世帯 (前月比-46)

東区関連の主な施設

東区役所関連

東区役所	〒065-8612 北11条東7丁目	☎741-2400
東区土木センター	〒065-0033 北33条東18丁目	☎781-3521
東保健センター	〒065-0010 北10条東7丁目	☎711-3211
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	〒060-0909 北9条東5丁目	☎721-3105
北光	〒065-0018 北18条東5丁目	☎721-1271
北栄	〒065-0025 北25条東7丁目	☎721-6336
栄西	〒007-0842 北42条東4丁目	☎752-9536
栄東	〒007-0841 北41条東14丁目	☎711-2203
元町	〒065-0020 北20条東20丁目	☎781-5375
伏古本町	〒007-0863 伏古3条3丁目	☎784-5534
丘珠	〒007-0880 丘珠町183-2	☎781-4283
札苗	〒007-0807 東苗穂7条2丁目	☎783-3608
苗穂東	〒065-0043 苗穂町3丁目	☎742-4427

区民センター・地区センターなど

東区民センター	〒065-0011 北11条東7丁目	☎742-5500
ふしこ地区センター	〒007-0871 伏古11条3丁目	☎785-6323
栄地区センター	〒007-0836 北36条東8丁目	☎704-6005
苗穂・本町地区センター	〒065-0042 本町2条7丁目	☎784-7833
東区社会福祉協議会	〒065-0011 北11条東7丁目	☎741-6440
東老人福祉センター	〒007-0841 北41条東14丁目	☎741-1000

区役所や区民センター、保健センターの駐車場が大変混雑しています。お越しの際は、公共交通機関をご利用願います。

東区役所から

■ロビーコンサート

日時 3月22日(火)午後0時15分～0時45分。
会場 東区民センター。
出演 大平まゆみ(バイオリン・札幌交響楽団コンサートマスター)。
内容 「愛の喜び」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

■第32回「春の芸能祭」

東区文化団体協議会の会員による詩吟、日舞、邦楽などをお楽しみください。

日時 3月26日(土)午前10時～午後5時(午前9時30分開場)。
会場 東区民センター2階「大ホール」。
費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください。
その他 お茶席無料サービスは午前11時～午後3時にあります。

■川への雪捨ては やめましょう

川に雪を捨てると、水の流れが悪くなり、あふれる原因となります。雪を捨てないようにしましょう。
詳細 建設局河川管理課 (818) 3415

東保健センターから

■胃がん・大腸がん検診

日時 3月28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 3月23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。

■ご家庭で眠っている 絵本をお譲りください



絵本は保育所や子育てサロンなどで活用させていただきます。
絵本の種類 乳幼児向けの絵本で汚れや破れのない物(図鑑、月刊誌を除く)。
受付 3月11日(金)～18日(金)午前8時45分～午後5時15分に、健康・子ども課子育て支援係へ直接お持ちください(土・日曜を除く)。
詳細 健康・子ども課子育て支援係 (712) 6331

国民健康保険などの保険料は納期内に納めましょう

3月は、平成22年度の国民健康保険、後期高齢者医療保険および介護保険の保険料の最終納期です。納期内に納めましょう。

もし納めることが困難な場合は、ご相談ください。

区役所では、夜間相談(午後7時まで。土・日曜、祝日を除く)もお受けしています。ただし、予約制になっていますので、電話で相談日時を決めてからお越しください。

詳細 保険年金課 ☎741-2400





統一地方選挙・期日前投票所のご案内

4月10日(日)に行われる第17回統一地方選挙(知事、道議会議員、市長、市議会議員の選挙)において、東区では下記の2カ所に期日前投票所を開設します。

投票日当日に、お仕事やレジャーなどの予定がある方は、ぜひご利用ください。

統一地方選挙について、詳しくは本誌10・11頁をご覧ください。

※東区役所とふしこ地区センターでは、開設日時が異なりますのでご注意ください。

※期間中は駐車場が大変混雑します。公共交通機関をご利用願います。



明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん

■東区役所期日前投票所

日時 ①知事選挙 3月25日(金)～4月9日(土)。

②市長選挙 3月28日(月)～4月9日(土)。

③道議・市議選挙 4月2日(土)～9日(土)。

時間はいずれも午前8時30分～午後8時。

場所 東区役所3階第1・第2会議室(北11条東7丁目)。

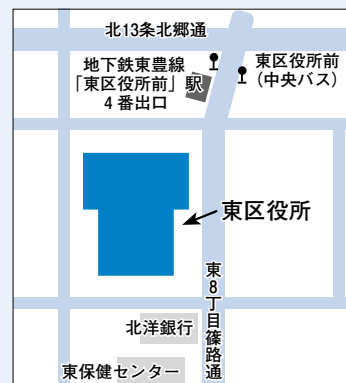
交通機関 地下鉄東豊線「東区役所前」駅4番出口。

中央バス東17・東18・東61・東64・東67・

東68「東区役所前」下車。

※投票開始日は①知事、②市長、③道議・市議選挙で異なります。

なお、4月2日(土)からは4つの選挙とも投票できます。



■ふしこ地区センター期日前投票所

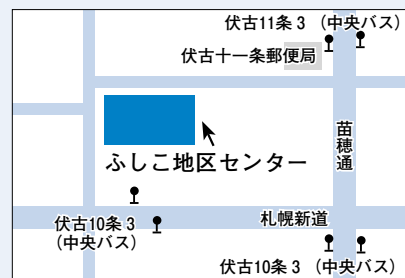
日時 知事・道議・市長・市議選挙

4月7日(木)～9日(土)午前10時～午後8時。

場所 ふしこ地区センター1階体育室(伏古11条3丁目)。

交通機関 中央バス東68・東78「伏古10条3」下車。

中央バス東66「伏古11条3」下車。



詳細 東区選挙管理委員会事務局 ☎741-2400

札苗まちづくりセンターが改築を終えてオープン!

札苗まちづくりセンターの改築工事が完了しました。

3月14日(月)に下記のとおりオープンします。

【施設の概要】

所在地 東苗穂7条2丁目。

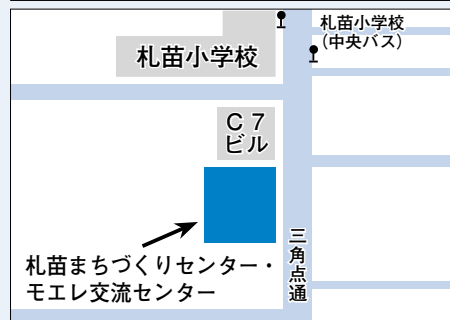
業務開始日時 3月14日(月)午前8時45分から。

交通機関 中央バス東6・東68・東69「札苗小学校」下車。

備考 一時移転先(東苗穂7条2丁目 C7ビル)での業務は3月11日(金)午後5時15分まで(住民票や戸籍証明など各種証明の発行の受け付けは午後4時45分まで)。

詳細 札苗まちづくりセンター ☎783-3608

※札苗まちづくりセンターに併設されるモエレ交流センター(旧札苗会館)は、4月1日(金)から利用開始の予定です。





表中の記号の見方

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/				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
〔申込〕①は東区民センターで入場整理券を配布中。②は申込期間に往復はがきで申し込み。住所、氏名、学年、電話番号および返信先（返信はがき）を記入し送付（3/17(木)必着）。送付先は、〒065-0011 東区北11条東7丁目 東区民センター「こどもロボット教室」申込係。定員を超えた場合は3/18(金)に抽選。結果は3/22(火)ごろまでに返信はがきでお知らせします。				
①スプリングコンサート 札幌トロンボーン四重奏団	3/20(日)午後3時開演 (午後2時30分開場)	無料	250人	〔出演〕札幌交響楽団トロンボーンセクション
②春休みこどもロボット教室	3/26(土)午後1時～5時、27(日) 午前10時～午後4時(全2回)	無料	要申込 抽選 16人	3/17(木)まで 〔対象〕パソコンのマウス操作ができる小学4～6年生
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	3/16、23、30、4/6(木) 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）	
栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 http://www.sakae-center.com/				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
お話の扉（朗読） 「モーツァルトはおことわり」ほか	3/26(土)午前11時～正午	無料	直接会場 〔対象〕小学生以上	
春の子ども映画会 「悟空の交通安全」ほか	3/26(土)午後1時30分～3時 (午後1時開場)	無料	直接会場 〔対象〕幼児とその保護者 〔持ち物〕靴袋	
苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 http://www.nh-chikuceneter.com/				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
開館記念コンサート	3/19(土)午後2時開演 (午後1時30分開場)	無料	直接会場 250人 〔出演〕イーストヒルズ・ウィンドアンサンブル	
春休み子ども劇場	3/26(土)午後1時30分～3時 (午後1時開場)	無料	200人 直接会場 〔対象〕幼児～小学生（幼児は保護者同伴） 〔内容〕人形劇、腹話術、バルーンショー	
元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
おはなしの会	3/18(金)、4/2(土) 午前11時～正午	無料	直接会場 〔対象〕幼児以上（幼児は保護者同伴）	
おもちゃの無料修理	4/6(木)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。	

広告





東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250 <http://www.shsf.jp/shisetsu/higashi-gym/index.html>

[申し込み] 3/11(金)～21(祝)午前9時～午後8時に電話または直接窓口で申し込み(多数時抽選)。詳細はお問い合わせください。
 [受講料] 受講料右かっこ内は、65歳以上および障がいのある方の料金です。
 [施設利用料] 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(65歳以上)130円、高校生230円)。障がいのある方は無料です。
 [その他] ①、②は託児付きもあります。詳細はお問い合わせください。
 下記のほか フィットネス系教室や球技系教室(卓球・バドミントンなど)、少年少女教室(卓球・テニスなど)も募集しています。

対象	教室名	期間	曜日	回数	時間	定員	受講料
一般男女 (16歳以上)	①ソフトエアロビクスA	4/4～7月	月	10	午前10時～11時30分	30人	5,100円(4,100円)
	ソフトエアロビクスB				午後7時～8時30分	30人	
	②ピラティス ^{アンド} &バランスリズム	4/4～7月	月	10	午前10時～11時30分	30人	5,100円(4,100円)
	ウェルネスヨガ	4/4～7月	月	10	午後7時～8時	30人	5,100円(4,100円)
	SHAPE ^{シェイプ} ジャズヒップホップ	4/4～7月	月	10	午後7時～8時30分	15人	7,000円(5,600円)
	からだすっきりストレッチ	4/5～6月	火	10	午前10時30分～正午	15人	7,000円(5,600円)
	リフレッシュヨガ	4/5～6月	火	10	午後7時～8時	15人	7,000円(5,600円)
	骨盤体操	4/7～6月	木	10	午前9時30分～10時40分	15人	7,000円(5,600円)
	ソフト ^{アンド} &ステップエアロビクス	4/7～6月	木	10	午後1時30分～3時	30人	5,100円(4,100円)
	ゆるやかヨガ	4/7～6月	木	10	午後7時～8時	15人	7,000円(5,600円)
	リラックスヨガA	4/8～6月	金	10	午前9時30分～11時	30人	5,100円(4,100円)
	リラックスヨガB				午前11時15分～午後0時45分	30人	
	ナニアロハ	4/9～6月	土	10	午前10時～11時	30人	5,100円(4,100円)
	さわやかストレッチ	4/9～6月	土	10	午前11時10分～午後0時10分	30人	5,100円(4,100円)
	ナチュラルヨガ	4/9～6月	土	10	午後1時～2時	15人	7,000円(5,600円)
	からだ改善教室	4/9～6月	土	10	午後5時30分～6時30分	30人	5,100円(4,100円)
	【新規】らくらくステップ	4/9～6月	土	10	午後5時30分～6時30分	30人	5,100円(4,100円)
	ダンベル ^{アンド} &ソフトエアロビクス	4/9～6月	土	10	午後6時45分～8時	30人	5,100円(4,100円)

児童会館

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

- 「祝入学」新一年生工作会(栄西・4/8(金)午後1時)
- 読み聞かせ(東苗穂・3/17(木)午後3時30分)
- サタデーサロン(札苗・3/12(土)午前10時30分)

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

広告





東区まちづくりびとは
「あいさつ・声かけ運動」を実践しています！
～声かけから始めよう安全なまち～



◆YOSAKOIソーラン祭り大通会場
での東区音頭…春木場さんの掛け声
により、東区連合町内会女性部約
200人の踊りが披露されました。



◆栄西ふれあいまつり「すいとん」
コーナー…米粉で作ったすいとん
が大人気でした。写真左が春木場
さん。



はる き ば み ほ こ
栄西連合町内会女性部長 春木場 美保子 さん

東区まちづくりびと

まちづくりに励む人を
紹介する「東区まちづく
りびと」。

今月は、栄西連合町内
会で女性部長を務める、
春木場美保子さんを紹介
します。



地域をつなぐ
「懸け橋」

「地域の人たちのため
に何か役に立ちたい」と
いう思いがきっかけで、
平成3年4月から町内会
の女性部に携わっている
春木場さん。「栄西ふれあ
いまつり」や「街頭募金」
など、地域のほとんどの
行事を手伝っています。

「栄西は町内会や老人
クラブ、児童会館など地
域全体のチームワークが
とても良く、自分も楽し
んで取り組んでいます。
地域の懸け橋となって、
次の世代へ活動をつなげ
ていきたいです」と笑顔
で話します。
たくさん懸け橋をつ
なぐため、これからも活
動が続く「びとびと」。

寒～い季節にピッタリ！東区の特産物「タマネギ」を使ったメニューを紹介します。

タッピの「あったか」元気レシピ

タッピースープ オニオン^{アンド}& トマト

(1人あたり) エネルギー：89^{キロカロリー} タンパク質：3.5^{グラム} 塩分：1.0^{グラム}

材料 (4人分)

① タマネギ……150 ^{グラム} (中1個)	白ワイン………大さじ1
② トマト………120 ^{グラム} (中1個)	水………400 ^{ミリリットル}
ジャガイモ…80 ^{グラム} (中1個)	固形コンソメ…1個
シメジ………100 ^{グラム} (1/2パック)	溶けるチーズ…30 ^{グラム}
バター………大さじ1/2	塩・コショウ…少々

タマネギとトマトのうまみが
染み出た一品です。



作り方

- 1：トマトは湯むきしておく。①は全て1^{センチ}角に切る。シメジは石づきを取り、小房に分ける。
- 2：鍋にバターを熱しトマトを炒め、形が崩れてきたら白ワイン、タマネギ、ジャガイモを加え、さらに炒める。ジャガイモが透き通ってきたら、水と固形コンソメを加えて中火で6～7分ほど煮込む。
- 3：シメジとチーズを加え、チーズが溶けたら塩・コショウで味を調べて完成。

