



【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

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

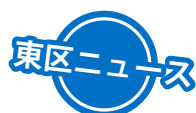
●東区民ホームページ「ようこそひがしく」

<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



東区初!! 要援護者を対象とした苗穂連合町内会による「災害時要援護者避難支援防災訓練」が行われました。

この防災訓練は、高齢者や障がい者、乳幼児など避難時に特別の援助を必要とする人を「要援護者」と定義し、避難誘導手順や本人確認方法を点検するとともに、食料の配給など実際の災害時への対応力と防災意識の向上を目的として行われたものです。



要援護者受付

第1回苗穂連町災害時要援護者避難支援防災訓練

日時 9月25日(日)

会場 苗穂グリーン公園
(東区北8条東19丁目)

主催 苗穂連合町内会

参加 約200人

※写真は当日の様様



一時避難所設営



避難誘導訓練



食料配給訓練

今回の訓練で運営面の役割を果たされた方々にお話を伺いました。



自主対策本部総務部長
(苗穂町自治会会長)

よし え たかし
吉江 隆さん

地域の見守りパトロールなど、普段からの地域住民との交流の結果が、要援護者の確認など今回の防災訓練に生かされています。
今後も引き続き、地域の方と協力をして防災訓練を実施したいと思います。



自主対策本部総務班長
(苗穂第22町内会副会長)

おおやま まさお
大山 正夫さん

今回の訓練に向けて、地域の方々と勉強会を重ね準備をしてきました。
当日、実際に訓練を行った中で判明した受付方法などの課題は、今後の訓練で大変参考になると思います。



タッピーの 地産地消レシピ

東区の野菜を食べて元気になろう！

東区内で生産される農産物の小松菜、タマネギ、牛乳などを使ったオリジナルレシピを、天使大学の男子学生の方に紹介してもらいました！
お子さんと一緒に作っても楽しいレシピです。
皆さんも、ぜひ作ってみてください！



地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費しようという活動です。

新鮮な食材を食べられる、食文化の継承、地域の農業の活性化などのメリットがあります。

また、食材の輸送に関わるエネルギーや排出される二酸化炭素の削減にもつながり、エコな取り組みでもあります。

これからの季節にピッタリ

つどーむ風シチュー

●材料 (4人分) エネルギー 1人当たり329kcal

小松菜	100g (1/2袋相当)
タマネギ	1/2個
舞茸	1/2株
ベーコン	2枚
ニンニク	1/2片
バター	10g
牛乳	2カップ
水	2カップ
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	適量
冷凍パイシート	2枚
卵黄	1個分

●作り方

- ①パイシートを常温に戻し半分に切り、伸ばしておく。
- ②小松菜は長さ1cmに切り、タマネギは薄切り、舞茸は小房に分け、ベーコンは短冊切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③鍋にバターを溶かし、ニンニク、ベーコンを炒める。タマネギ、舞茸、小松菜の順に加えて炒める。
- ④③に火が通ったらコンソメと水を加えて軽く煮込む。牛乳を入れ、塩、こしょうで味をととのえたら火を止め、スープの粗熱を取る。



スープを冷ましてからパイ生地をかぶせるのが、キレイなドーム型を作るポイントです！



天使大学
看護栄養学部
栄養学科2年
ふるや かいと
古谷 開都さん

- ⑤オーブンを200℃に温めておく。
スープの粗熱が取れたら、カップに移す。パイシートの縁に卵黄を塗りカップにかぶせ、フォークの背で生地の縁を押し、カップに密着させる。上面にも卵黄を塗る。
- ⑥200℃に温めたオーブンで10～12分焼く。



東区民ホームページ「ようこそひがしく タッピーレシピ」でもレシピを紹介しています！

http://www.city.sapporo.jp/higashi/oyakudachi/tappy_recipe.html



休日の朝食に! 彩り鮮やか

ひがしく野菜ケーキ



ソーセージの代わりにハムやベーコンでもOK。野菜が苦手なお子さんにもオススメです!



天使大学
看護栄養学部
栄養学科3年
あさの まさき
浅野 昌樹さん

●材料 (4人分) エネルギー 1人当たり449kcal

小松菜	100g (1/2袋相当)
タマネギ	1/2個
ニンジン	1/3本
プロセスチーズ	50g
あらびきソーセージ	3本
①小麦粉	120g
②ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	100g
卵	2個
オリーブオイル	50g
塩・こしょう	適量
クルミ	30g
パウンドケーキ型 (18cm)	1個分

●作り方

- ①クルミは粗みじん切りにし、①は合わせてふるっておく。オーブンを180℃に温めておく。
- ②小松菜はゆでてみじん切り、チーズは5mm角に切る。
- ③タマネギは1cm角切り、ニンジンは粗みじん切り、ソーセージは小口切りにし、油(分量外)で軽く炒める。
- ④ボウルに卵、牛乳、オリーブオイル、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④に②と③を入れ、軽く混ぜる。
- ⑥⑤にふるっておいた①を入れ、さっくりと混ぜる。
- ⑦パウンドケーキ型に⑥を流し入れ、10cm上から2、3回落とし中の空気を抜く。上にクルミを散らす。
- ⑧180℃に温めたオーブンで35分焼く。



タッピー杯タマネギ料理グランプリ 開催しました!

9月23日、区内の小学生を対象に「タッピー杯タマネギ料理グランプリ」が開催されました。東区がタマネギ栽培の盛んな地域であることにちなみ、また、野菜摂取量増加を目的に行われ、オリジナルのタマネギ料理に挑戦しました。グランプリは「トリプルオニオンサラダ」を作った札幌北小学校4年生の藤巻陽香さんが受賞しました。



コンテストの様子は、12月17日(土)アリオ札幌(東区北7東9)で開催予定の「食育フェア」でビデオ放映されます。今回応募のあった料理のレシピ集も配布します。

詳細

健康・子ども課健やか推進係
☎711-3211

グランプリ受賞作品 トリプルオニオンサラダ



●材料 (4人分)

タマネギ	1個
ミニトマト	8個
パセリ	少々
①タマネギ(大)	1/4個
②小麦粉	大さじ1
【ドレッシング】	
タマネギ	1/4個
ニンニク	1片
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2

●作り方

- ①タマネギは薄くスライスし、水にさらす。
- ②①のタマネギを粗みじん切りにしキッチンペーパーで水気を切る。ビニール袋にタマネギと小麦粉を入れ、口を閉めて振る。このタマネギを油(分量外)で揚げる。
- ③ドレッシングを作る。
みじん切りにしたタマネギは容器に入れ、電子レンジで加熱する。ニンニクとごま油をフライパンに入れ弱火で熱し、加熱したタマネギ、砂糖、しょうゆ、酢を加え、少し加熱した後冷ます。
- ④水気を切った①に②と③をあえる。
ミニトマトとパセリを飾る。





東区マスコットキャラクター
「タッピー」

11月11日～12月10日

平成23年10月1日現在の人口・世帯数
人口 256,570人（前月比+30）
世帯数 120,308世帯（前月比+69）

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アスティ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
〒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
- 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

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、できるだけ公共交通機関をご利用願います。

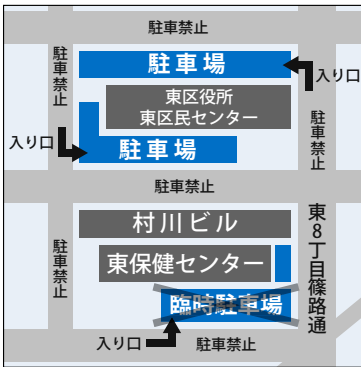
東区役所から

■臨時駐車場を閉鎖します

5月から開放してきた臨時駐車場を11月30日(水)をもって閉鎖します。

区役所へお越しの際は公共交通機関をご利用くださいますよう、ご協力をお願いします。

詳細総務企画課庶務係



■ロビーコンサート

日時 11月21日(月)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 東区文化団体協議会民謡部。

曲目 「さんさ時雨」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



東保健センターから

■胃がん・大腸がん検診

日時 11月21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歳以上の方、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、市民税非課税世帯の方は無料です。各種証明書をお持ちください)。

申込 11月16日(水)までに☎3211または直接窓口で申し込み。

その他 11月16日(水)までに東保健センターで受診票など

北部市税事務所から

■市税の夜間納税相談

毎週木曜日(祝日除く)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 11月17日(木)、24日(木)、12月1日(木)、8日(木)午後5時15分～8時。

会場・詳細 北部市税事務所(中央区北4西5アスティ459階) 納税課 ☎(207)3913



札幌市東区住民集団健康診査

対象 札幌市にお住まいの40歳以上の方。

持ち物・申込 受診券と保険証を持参の上、直接会場にお越しください。

詳細 東保健センター ☎711-3211【実施内容】

保険年金課 ☎741-2400【国保、後期高齢者医療の受診券】

※国保・後期高齢者医療以外の健康保険に加入されている方は、保険証の発行元にお問い合わせください。

月	日	曜	会場	受付時間
11	18	(金)	東区民センター (北11条東7丁目)	午前9時30分～正午 午後1時30分～2時30分





タッピーの知恵袋

生ごみ
堆肥化編



最近よく聞く「生ごみの堆肥化」。
方法を教えてくれるセミナーが
あると聞きました。

以下の場所で
生ごみ堆肥化セミナーを
開催します。生ごみを
堆肥化することで、
「ごみの減量・資源化」に
つながります！

場所	丘珠ふれあいセンター (丘珠町183-2)	ふしこ地区センター (伏古11条3丁目)
内容	家庭から排出される生ごみを段ボール箱の中で堆肥化する方法を教えます。	同左
日時	11/22(火) 午前10時～11時30分	11/29(火) 午後1時30分～3時30分
申込	生ごみ堆肥化相談窓口 ☎621-5318 ☎621-5318 (午前10時～午後5時 日曜日と祝日は除く)または Eメール kitagomi@alles.or.jp に申し込み	11/15(火)午前9時～午後7時にふしこ地区センター窓口または電話(☎785-6323)で受け付け(先着15人)
費用	無料	無料
その他	参加者全員に生ごみ堆肥化基材(容器なし)を進呈	同左

札幌市公式ホームページ「生ごみリサイクル」
<http://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/namagomi/index.html> (堆肥化方法を説明した動画を閲覧できます)

丘珠空港から

「札幌いま・むかし探検ひろば」がオープンしました！



丘珠空港に「札幌いま・むかし探検ひろば」がオープンしました！

丘珠空港や丘珠地区をはじめとする札幌のまちの歩み、特色などを、明治初期から現在までの写真や映像など350点以上を用いて分かりやすく紹介しています。

開館時間 午前6時30分～午後5時30分
(年中無休・入場無料)。

場 所 札幌丘珠空港ビル(丘珠町) 2階。

「さっぽろスイーツ」が丘珠空港でも手に入る！



丘珠空港売店では「さっぽろスイーツカフェ(店舗：中央区大通西2さっぽろ地下街オーロラタウン)」に出店する洋菓子店のお菓子セット「パティシエギフト」(1セット税込み840円)を販売中です。同カフェに出店する約150店のうち、5店のお菓子をそれぞれ1個ずつ、計5点をかわいらしくラッピング。空港の利用者はもちろん、地域にお住まいの方も購入できます。

営業時間 午前7時～午後5時(年中無休)。

場 所 札幌丘珠空港ビル(丘珠町) 2階売店
スカイショップおかだま。

詳細：札幌丘珠空港ビル(株) ☎785-7871



子育て&健康情報掲示板

親子リズム体験 わんぱくリズム

～親子で楽しく体を動かしてリフレッシュ！

- 日 時** 12/12月午前10時30分～11時30分。
会 場 東保健センター 2階講堂(北10東7)。
対 象 東区にお住まいの平成17年4月～平成21年11月生まれのお子さんとその保護者。
講 師 竹口敦子
(札幌大谷大学短期大学部保育科専任講師)。
費用・定員 無料。20組(先着順)。
申 込 11/15(火)午前9時から電話で受け付け。
詳 細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331

ノロウイルス予防のために しっかり手洗いを！



毎年冬季を中心に、ノロウイルスなどの感染による感染性胃腸炎や食中毒が発生します。主な症状は「下痢」や「嘔吐」などです。ほとんどの場合、手指を経由して口から体内に入って感染します。

感染を防ぐため、家族みんなで食事の前やトイレの後に、せっけんでしっかり手を洗いましょう。

健康・子ども課生活衛生係 ☎711-3213

児童会館 <http://www.syaa.jp/>

- ほくほく祭(北栄・11/12(土)午後1時30分～)
○おめでとう！北光20祭(20周年行事)
(北光・12/3(土)午後1時～4時)
○ひなぼんフェスティバル2011
(東苗穂・12/10(土)午後1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		



区内各施設の講座など

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
先着＝先着順 **抽選**＝多数時抽選

※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（中高生を除く）です。

元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841 <http://www.city.sapporo.jp/toshokan/guide/sisetu/motomati/motomati.html>

〔その他〕①11/18(金)「ぼく おかあさんのこと…」・12/3(土)「ぐりとぐらのおきやくさま」を朗読。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①おはなしの会	11/18(金)・12/3(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	12/7(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

ちあふる・ひがし(東区保育・子育て支援センター) 北9条東7丁目 ☎711-7807

〔申込〕①②③は申込開始日の午前10時から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	申込日(期間)・備考
サンデーサロン	11/27(日)午前10時～正午	無料	直接会場〔対象〕就学前のお子さんと保護者	
①観劇会 ～人形劇団「グ・こぶた」による人形劇	11/16(水)午前10時～11時	無料	要申込 先着 約40組	11/8(火)から 〔対象〕就学前のお子さんと保護者
②かみかみ (9カ月～1歳ごろの離乳の進め方)	11/30(水)午後2時～3時	無料	要申込 先着 10組	11/16(水)から 〔対象〕離乳後半のお子さんと保護者
③しめ縄リース作り (つげを使ったしめ縄作り)	12/20(火)午前10時～11時30分	材料費 500円	要申込 先着 10組	12/6(火)から 〔対象〕就学前のお子さんの保護者

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

■東区少年少女バドミントン大会参加者募集

日時 12/11(日)午前9時～午後5時(午前8時45分受け付け開始)。

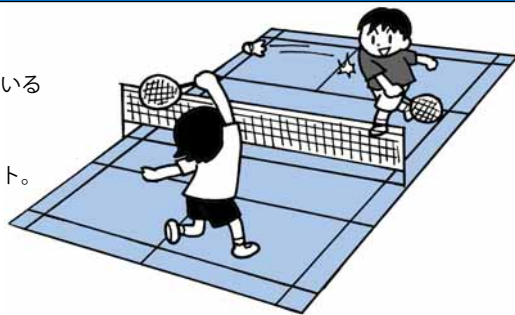
対象・定員 東区にお住まいか、東区内でバドミントンのクラブ・サークル活動をしている小学3年生～6年生および中学1年生～3年生。140人(先着順)。

競技方法 クラス別による予選リーグ後、各リーグ1位通過者による決勝トーナメント。小学生はシングルス。中学生はダブルス。優勝、準優勝、第3位を決定。

参加料 1人1,000円(消費税込み)。

申込 11/4(金)から東区体育館で配布する参加申込書に必要事項を記入し、11/11(金)～17(木)午前9時～午後8時に、参加料を添えて直接窓口で申し込み。

その他 ①ラケット、上靴、タオル、昼食などは各自でご用意ください。②参加者には審判のお手伝いをさせていただきます。③クラス分けなど、詳細はお問い合わせください。④ハズレなしの抽選会があります。景品はお楽しみ。



■1月開講スポーツ教室受講生募集

〔申込〕申込期間の午前9時～午後8時に電話または直接窓口で申し込み。日時、受講料などの詳細については、東区体育館にお問い合わせください。※受講料の他に毎回施設利用料が掛かります。一般390円、高校生230円、高齢者(65歳以上)130円。

対象	募集内容・教室名	申込日(期間)・備考
一般男女(16歳以上)	【フィットネス講習会】さわやかストレッチ・ナニアロハ・からだ改善教室・ナチュラルヨガ・ダンベル&ソフトエアロビクス・らくらくステップ・リフレッシュヨガ・からだすっきりストレッチ・健美操・ZUNBA・リズム体操・ソフト&ステップエアロビクス・ゆるやかヨガ・骨盤体操・リラックスヨガ 【球技系講習会】卓球(入門～上級)・バドミントン(初級～中級)・テニス(初級～上級)・ゴルフ	11/22(火)～12/5(月)
2歳～小学6年生	【2、3歳】親子体操【年少】げんきキッズ年少【小学1～6年】少年少女テニス・少年少女バドミントン【小学3～6年】少年少女卓球	

広告



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。定員を超えた場合は11/15(火)に抽選・決定。会場はサッポロビール博物館(北7東9)。②は申込期間に札幌市生涯学習センターにファクス、はがき、ホームページまたは直接窓口(開館時間:午前9時～午後9時)で申し込み。ファクスとはがきは、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し送付(11/25(金)必着)。送付先は、〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目1-10 札幌市生涯学習センター事業課 ☎671-2334。ホームページでの申し込みは<http://chieria.slp.or.jp/>から。詳細は同センター事業課(☎671-2311)にお問い合わせください。③④は申込日の午前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	申込日(期間)・備考
①東区民センターワイン入門講座 ～2011「ぼじょれーぬーぼー」編	11/18(金)午後3時～5時	2,800円 (材料費含む)	要申込 抽 選 14人	11/1(火)～14(月) 〔対象〕20歳以上
②近所先生企画講座 こころの病を正しく理解しよう!	平成24年1/24～2/21(火)(全5回) 午後6時45分～8時45分	受講料 3,000円	要申込 抽 選 20人	11/25(金)まで
③東区民センター後期講座 もらってうれしい年賀状作り	12/1(木)午前10時～正午	受講料 3,000円 (教材費含む)	要申込 先 着 20人	11/11(金)から
④本格手作りそば 入門編	11/26(土)午前10時～午後1時	受講料 800円 材料費 1,200円	要申込 先 着 20人	11/11(金)から

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

〔申込〕①②は申込日の午前9時～午後5時に電話で受け付け(先着順ではありません)。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先着順。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
ほのぼのコンサート ～幌都交響楽団演奏会	12/10(土)午後2時開演 (開場午後1時30分)	無料 (入場整理券必要)	200人	11/1(火)から東区民センター、区内各地区センターで整理券配布中
①挑戦! 手打ちそば入門	12/13(火) 午前10時～午後0時30分	受講料 800円 教材費 300円	要申込 抽 選 12人	11/21(月)
②手軽に作ろう! おせち料理	12/21(水)午前10時～午後1時	受講料 800円 教材費 800円	要申込 抽 選 12人	11/21(月) メニュー: 松風ミートローフほか3品
お話の扉(朗読) ～「ケルトの民話」ほか	11/26(土)午前11時～正午	無料	直接会場	〔対象〕小学生以上

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

〔申込〕①は申込期間初日の午前9時10分～9時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、以降平日午前9時～午後5時に直接窓口または電話で受け付け(先着順)。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
絵本の読み聞かせの会	11/16・30・12/7(水) 午後3時～3時40分ごろ	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 ※幼児は保護者同伴
①お正月料理教室 ～重箱に詰めてみましょう	12/1(木) 午前9時30分～午後0時30分	受講料 800円 教材費 1,200円	要申込 抽 選 15人	11/17(木)から
クリスマスのつどい (大型紙芝居・絵本の読み聞かせなど)	12/10(土)午後2時～3時	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 ※幼児は保護者同伴

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

〔申込〕①②③は申込日の午前10時～午後5時に電話で申し込み(先着順ではありません)。定員を超えた場合は翌日午前9時に抽選・決定。決定した方のみ電話で通知。定員に満たない場合は以降電話または窓口で受け付け(先着順)。④は申込開始日の午前10時～午後5時に電話で受け付け(先着順)。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①初心者のためのパソコン講座 ～基本操作をゆっくり学ぼう!	11/28・30・12/2・5・7・9 (月)(水)(金)午前10時～正午	受講料 5,700円 (テキスト代含む)	要申込 抽 選 15人	11/11(金)
②デザインカプチャーノdeおうちカフェ ～カプチャーノにウサギを描こう!	12/10(土) 午後1時30分～3時30分	受講料 1,700円	要申込 抽 選 8人	11/11(金)
③ほっこりおいしいオモニの韓国料理 ～キムパッ・じゃがいものジョン・豆腐スープ	12/12(月)午後1時～4時	受講料 1,700円 (教材費含む)	要申込 抽 選 10人	11/11(金)
④デュークスウオーキング講座 ～きれいになる一歩	12/16(金)午後6時～7時30分	受講料 700円	要申込 先 着 20人	11/11(金)

東老人福祉センター 北41条東14丁目 ☎741-1000

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
老人福祉センター 8館合同作品展覧会	11/17(木)午前10時～午後4時・ 18(金)午前10時～午後3時	無料	直接会場	〔会場〕札幌市社会福祉総合センター (中央区大通西19丁目) 〔展示品〕書道、絵手紙、編み物、木彫など



○食生活改善推進員協議会

料理を通じて健康な食生活を地域住民にお伝えするボランティア団体。



タッピー杯たまねぎ料理グランプリ（平成23年9月）で、子どもたちの料理の審査をしている様子



東区食生活改善推進員 協議会 会長 **伊藤 礼子**さん

東区まちづくりびと



「おいつい」の一言が活動の源

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は東区食生活改善推進員協議会会長の伊藤礼子さんを紹介します。

伊藤さんは、自分の好きなことをボランティア活動に生かすことができる、平成11年から食生活改善推進員（ヘルスメイト）として活動しています。

ヘルスメイトは、「健康さつぽろ21」を地域の方により理解してもらうために、薄味にしてもおいしく食べられる料理法などを伝え、みんなと一緒に健康になつていこうと活動しています。

「区民センターや、たまねぎフェスタなどのイベントで料理教室を開催したり、試食を提供したりもしています。準備は大変ですが、召し上がっていただいた皆さんの「おいしかったよ」の一言がとてもうれしいです。

今後は、もっと会員を増やし、全ての地域の方の近隣に食改さんがいて、食事に関するヒントをもらえるようにしたいです」と笑顔で語る伊藤さん。今後のご活動を期待します。



東区イイところ！

元町図書館前で聞きました。

『元町地区』のいいところを教えてください。

匿名希望さん



体育館など大きな施設がまとまってあるところ。最近、子どもに絵本を読み聞かせさせるために図書館によく来ます。

藤井君兄弟



近くにある元町児童会館によく遊びに行くよ。いろんなことをやって楽しいよ。
○元町児童会館：北21東18

匿名希望さん



大きな商業施設が多く、公共交通機関もしっかりしていて、住みやすいところです。

宮腰さん姉妹



広くて山があって、いっぱい遊べる元村公園が大好き。
○元村公園：北28東18

広告

