



【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
☎741-2414 FAX742-4762
E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

ネットで検索!

●東区民ホームページ [ようこそひがしく](http://www.city.sapporo.jp/higashi/) 検索

●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10時30分〜40分



謹賀新年

北海道日本ハムファイターズの
「年男」
今年も今年!



ファイターズ通り・室内練習場のある
球団縁の地、東区にお住まいの
皆さんに向けて、今年、「年男」を迎える
中田選手から新年のメッセージを
いただきました!
2013年も、みんなで中田選手と
ファイターズを応援しよう!

北海道日本ハムファイターズ
中田翔 内野手 背番号6
平成元年(1989年)4月22日生まれ

©HOKKAIDO NIPPON-HAMFIGHTERS



全試合
4番で
日本一に
なる!

東区のみなさん、いつも応援ありがとうございます。
今年こそ日本一になれるように頑張りますので、
札幌ドームへ応援に来て下さい!

日	月	火	水	木	金	土
1/1~2/10の ひがしくの催し		1/1	2 ひがしくの催し	3	4	5
6	7	8	9 ひがしくの催し	10 市税の夜間納税相談 P4	11	12 子育てサロンサタデー P7 サタデーサロン P7
13	14 東区成人式 P4	15	16 おもちゃの無料修理 P6 絵本の読み聞かせの会 P7	17 市税の夜間納税相談 P4 歌声サロン P7	18	19 冬休み子ども映画会 P7
20 ニューイヤーコンサート P7	21 ロビーコンサート P4 胃がん・大腸がん検診 P4	22 東区安心安全フェア (1/25迄まで) P4	23 絵本の読み聞かせの会 P7	24 ①市税の夜間納税相談 ②歌声サロン ③ヘルスアップフェア健康講話	25	26 お話の扉(朗読) P7 おはなしクッキング P7
27 東区スノーホッケー大会 P4 サンデーサロン P7	28 スノー&アイスクャンドル大作戦 (2/1迄まで) P7	29 日本酒好き酒講座 P7 人参で作る簡単ランチ P7	30 ①冬の健康づくり教室 ②絵本の読み聞かせの会 ③挑戦!みそ作り入門	31 ①市税の夜間納税相談 ②入門・旅行スペイン語 (3/7迄まで全6回) ③歌声サロン	2/1 ONETIMEグループテニス P6	2
3	4	5 ①ストレッチボールエクササイズ(3/5迄まで全5回) ②【文化講演会】くつろぎサロン	6 明るい選挙啓発書道展 (2/13迄まで) P4 絵本の読み聞かせの会 P7	7 市税の夜間納税相談 P4	8 ONETIMEグループテニス P6	9

FMさっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)
「東区情報ひろば〜タッピー通信」放送日(10時30分〜40分)
P●...「東区 ●」

※本誌「東区版」に掲載している情報から抜粋しています。詳細、その他の情報については東区版4〜7をご覧ください。



む会場」で楽しもう!!

25年2月5日(火)~11日(祝) 開催時間9:00~17:00

どーむ」(東区栄町885番地1)
催期間中、東区内の地区連合
東区役所などが参加している
協議会」による特設イベント

「タッピー」にちなんだ滑り台
まで楽しんでもらえ
なっています。『来場
の心』で歓迎しよう』
います!!



2429

みんな来てね!

わくわくタッピーランド 開催時間 9:00~16:00

協議会スタッフが作成した「タッピー滑り台」は、子どもたちに大人気です。



アイラブタッピー!

子ども会育成連合会



タッピーと記念撮影、ハイチーズ

栄東地区雪まつり ウェルカム事業



栄町駅での歓迎横断幕や会場入り口
の雪像が、来場した皆さんを
お出迎えます!



見晴らしイね!



疲れたら一休み、一休み

ご家族、お友達と
一緒につどーむ会場で、
冬のひとときを楽しく
過ごしませんか?



祝! 北海道新幹線



みんなで座っても大丈夫!





雪まつりは「つどー

第64回さっぽろ雪まつりつどーむ会場 平成

竹スキーコーナー

開催時間
9:00~16:00

札幌地区「モエレまちづくり委員会」の竹スキー製作プロジェクトチームの皆さんが、昔ながらの手作り竹スキーを子どもたちに楽しんでもらおうと、竹スキーコーナーを運営しています。



一生懸命作っています



上手に滑れたよ!!



お気軽にお申し込みください

札幌市スポーツ交流施設「つどー」では、さっぽろ雪まつりの開町内会や東警察署、東消防署、「ひがしく雪まつりウェルカム会場」が開設されています。

東区マスコットキャラクターや雪像など、子どもから大人るよう工夫を凝らした会場にされるお客様を「おもてなし」と皆様のお越しをお待ちして

詳細：東区地域振興課 ☎741-



ほっとショップ(飲食コーナー)



飲食コーナー「ほっとショップ」では、連合町内会女性部の皆さんが来場された方へお手頃な価格で、温かい飲み物などをご用意しています。

つどーむ会場へのアクセス



札幌市東区
栄町885番地 1
■地下鉄でお越しの方
東豊線「栄町駅」下車、
2番出口から徒歩10分。

ご注意!!
つどーむ会場に
一般車両の駐車場
はありません。



お知らせ広場



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

平成24年12月1日現在の人口・世帯数
人口 257,612人(前月比+58)
世帯数 121,989世帯(前月比+82)

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
〒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。

東区安心安全フェア

防災・防犯・交通安全の
パネルや用品を展示します。
日時 1月22日(火)13時～25日
(金)14時。
会場 東区民センター。

詳細総務企画課地域安全担当
☎(741) 2409

東区スノーホッケー大会

日時 1月27日(日)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584-2)。

チーム編成

【小学生】小学4～6年生
(学年別・男女別)。1チー
ム7人以上15人以内。【一
般】中学生以上(男女別)。
1チーム6人以上15人以内。
費用無料。
申込 1月15日(火)までに☎

ロビーコンサート

日時 1月21日(月)12時15分～
45分。
会場 東区民センター。

出演 本間貴士、遊座芳山。
内容 邦楽(琴と尺八)。

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 ☎(741) 2429

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 2月6日(水)～13日(水)
(13日は16時まで)。
会場 東区民センター。

東区成人式

日時 1月14日(祝)14時～16時
(式典は14時30分～15時)。
会場 つどいむ(栄町885番地
1)。

対象 平成4年4月2日～5
年4月1日に生まれた方で、
東区に住民登録をしている
方(案内状が届いていない
方のご連絡ください)。住
民登録を終えていない方、
帰省中の方も参加できます。

お問い合わせてください。
※当日は案内状に同封の入
場整理券を持参ください。

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

詳細 東区選挙管理委員会事
務局(総務企画課内)
☎(741) 2412

フレパクラス

日時 2月22日(金)18時30分～
20時30分(18時受け付け開
始)。
会場 東保健センター。

対象 平成25年5月～7月に
出産予定のご夫婦。

費用・定員無料。45組(先
着順)。
申込 2月8日(金)～15日(金)に
市コールセンター ☎(222)

4894に申し込み。
詳細健康・子ども課健やか
推進係 ☎(711) 3211

胃がん・大腸がん検診

日時 1月21日(月)(受付時間
は8時45分～10時)。
会場 東保健センター。
対象 東区在住の40歳以上の
方。
費用 胃がん700円、大腸がん
400円※減免制度あり。
申込 1月16日(水)までに電話
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

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。ご利用ください。

日時 1月10日、17日、24日、
31日、2月7日(木)17時15分
～20時。

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



いきいき子育て応援団募集

子どもが好きな方、子育て家庭を応援したい方「子育てボランティア」を始めませんか。

活動内容

- ・児童会館や地域などの子育てサロンで親子との交流や支援。
- ・子育て講座などでの託児活動。
- ・絵本の読み聞かせ、手作りおもちゃの制作。
- ・行事やイベントで子どもと遊びます。

詳細 健康・子ども課子育て支援係
☎712-6331

冬の健康づくり教室

冬でもお気軽にできる健康づくりについて皆さんで学んでみませんか。

日時 1/30(水)10時～12時。

会場 東区民センター。

内容 冬の運動や食事、お口の手入れについての講話と簡単な実践。

対象 40歳以上で軽い運動のできる方。

費用 無料。

申込 1/10(木)～25(金)に東保健センター窓口または電話で申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎711-3211

東区・東区地域部会共同イベント 「ふくしまルシェ」を開催します

日々の小さな出来事や何げない人々とのつながりを「面白い」ヒントについて考えてみませんか。

日程 2/23(土)。参加無料！！

会場 東区民センター（北11東7）。

内容 ★第一部 11時～12時。

講演「北川久仁子ラジオの時間～面白いチカラ～」

講師：タレント、ラジオパーソナリティー 北川久仁子氏

定員：300人（先着順）。

申込：1/4(金)～2/18(月)に市コールセンター☎222-4894へ申し込み。

★第二部 13時～16時。

障がいを持つ方などによるステージ発表、福祉バザー（日用品など販売）、ふわふわ楽しい子どもの遊び場のコーナーなど。

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎741-2465

2/20(水)～23(土)
東区民センター
で「こころの健康
づくりパネル
展」開催！



札幌市 いのちの大使
CHUPUKA
札幌のクマ



北川久仁子氏

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！



東区民ホームページで 「除雪に関するお知らせ」を発信しています

<http://www.city.sapporo.jp/higashi/annai/jyosetsu.html>

東区土木センターでは、今冬も「東区民ホームページ」に「除雪に関するお知らせ」ページを設け、除雪作業の状況を随時お伝えしていきます。



除雪ボランティア活動の事例を集めています！



★例 1

ご近所の方が、お年寄りの住んでいる家の除雪をしている



★例 2

学校や会社では、みんなで周辺の除雪をしている

教えていただいた事例は下記のホームページで紹介させていただきます。

<http://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/machilink/vlt.html>

担当：建設局雪対策室計画課 ☎211-2682

メール：yukikei@city.sapporo.jp

詳細 東区土木部維持管理課 ☎781-3521





岡山 正男さん

平成24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19日に行われました。東区からは、岡山正男さん（中沼連合町内会会長）、北島英司さん（丘珠連合町内会会長）が表彰されました。



北島 英司さん



冬こそ節電。前年比15%の電力削減を目指そう！

所得税の
確定申告・相談は
お早めに！

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期間や会場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	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18日(月)～3月15日(金) 9時～17時 ※土・日曜を除く。 ただし、2月24日(日)・3月3日(日)は相談・受付を行います。	1月29日(火)～2月28日(木) 9時30分～16時 ※土・日曜、祝日を除く。 また、2月12日(火)・25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（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、所得税の申告受け付けを行っていません。なお、市・道民税の申告は、北部市税事務所（中央区北4西5アスティ45 9階）で受け付けます。
- 混雑の状況により、長時間お待ちいただく場合や早めに受け付けを終らせていただく場合があります。
- 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10・11・28号も併せてご覧ください。

表中の記号の見方

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（中学生を除く）です。

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

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
おもちゃの無料修理	1/16(木)13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参

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

〔申込〕 申込期間の9時～20時に電話または直接窓口で申し込み。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）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
ワンタイム ONE TIMEグループテニス (16歳以上)	2/1・8・15・22(金) 13時15分～14時45分	受講料 5,600円	要申込 先着 各日1組	〔申込〕 1/15(火)～開講日1週間前 〔その他〕 2～4人のグループ
グループ卓球 (16歳以上)	2/18・25・3/4・18(月) (全4回) ① 9時～10時30分 ② 10時40分～12時10分	受講料 19,400～24,600円	要申込 各1組	〔申込〕 1/15(火)～22(火) 〔その他〕 2～6人のグループ
絵本の読み聞かせ& 親子遊び教室 (11期)	2/18・25(月) (全2回) 13時～14時	無料	要申込 先着 20組	〔申込〕 1/28(月)～開講日 〔対象〕 2歳～就学前のお子さんとその保護者

広告



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] ①申込開始日の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	1/27(日)10時~12時	無料	直接会場	[対象] 就学前のお子さんと保護者
①ベビーマッサージ (赤ちゃんとのタッチケア)	2/13(水)①10時~10時45分 ②11時~11時45分	無料	要申込 先着 各10組	1/30(水)~ [対象] 0~1歳のお子さんと保護者

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

[申込] ①②③申込期間の10時~17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
ニューイヤーコンサート 出演:札幌フィルハーモニー管弦楽団	1/20(日)14時(開場13時30分)	無料 入場整理券必要	250人	東区民センター・区内各地区センターで整理券配布中
①「蔵元」が教える日本酒利き酒講座	1/29(火)13時30分~15時	受講料 1,800円	要申込 先着 20人	1/7(月)~ [対象] 20歳以上 [講師] 小林酒造(株)小林専務
②エンカルニータ先生に教わる入門・旅行スペイン語	1/31~3/7(木)(全6回) 13時~14時30分	受講料 3,800円	要申込 先着 16人	1/7(月)~ [講師] エンカルニータ・アライ氏
③体の歪み解消! ストレッチポールエクササイズ	2/5~3/5(火)(全5回) 10時~11時30分	受講料 2,500円	要申込 抽選 20人	1/20(日)まで

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	申込日(期間)・備考
絵本の読み聞かせの会	1/16・23・30・2/6(水) 15時~15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/>

[申込] ①②③申込日の9時~17時に電話で受け付け。①②翌日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、電話または窓口で受け付け(先着順)。
[その他] ④演奏曲「オーメンズオブラブ」ほか。「お話の扉(朗読)『初雪のふる日』ほか(1/26(土)11時~)」も開催。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①女性のミカタ♪人参を楽しもう! 人参で作る簡単ランチ	1/29(火)10時~13時	受講料 800円 教材費 800円	要申込 抽選 12人	1/11(金)[メニュー] キャロットドリアほか2品
②挑戦! みそ作り入門	1/30(水)10時~13時	受講料 800円 教材費 500円	要申込 抽選 12人	1/11(金)※出来上がったみそはお持ち帰りください。
③【文化講演会】くつろぎサロン ドクター丸山の「健康、いいお話」	2/5(火)13時30分~15時	無料	要申込 先着 20人	1/15(火)~ [講師] 五輪橋産科婦人科小児科病院 丸山淳士氏
④中学生のほのぼのコンサート ~栄南中学校吹奏楽部~	2/23(土)13時30分(開場13時)	無料 入場整理券必要		1/15(火)~栄地区センター、栄東まちづくりセンターで整理券配布

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

[申込] ①②申込日の10時~17時に電話または窓口で受け付け。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①歌声サロン	①1/17・24(木)13時30分~15時 ②1/31(木)13時30分~15時	参加費 ①800円 ②200円	要申込 先着 各20人	募集中
冬休み子ども映画会 「たまごにいちゃん」「まめうしくん」	1/19(土)13時30分~14時30分	無料	直接会場	[対象] 幼児以上(幼児は保護者同伴)
②ヘルスアップフェア健康講話 冬の骨折について	1/24(木)14時~15時	無料	要申込	募集中

児童会館 <http://www.syaa.jp/>

- 子育てサロン サタデー
(北栄・1/12(土)10時30分~12時)
- サタデーサロン
(札苗・1/12(土)10時30分~12時)
- おはなしクッキング「ベベべんとう」
(北光・1/26(土)10時~13時45分)
- スノー&アイスキャンドル大作戦
(苗穂・1/28(月)~2/1(金)日没~18時ころ)



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		

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。





札幌市東消防団 本部部長 富士池 恭子 さん



①「親子クラブ」の様子 ②防災街頭啓発の様子

※札幌市東消防団本部の連絡先
札幌市東消防署予防課 ☎781-2100

「東田慎悟東消防団長のおかげで女性団員の活動の場が増えています。避難所での気遣いなど女性にしかできないことがあり、人となりが大切で、女性ならではの活動をしていきたいです。」

「東田慎悟東消防団長のおかげで女性団員の活動の場が増えています。避難所での気遣いなど女性にしかできないことがあり、人となりが大切で、女性ならではの活動をしていきたいです。」

富士池さんは平成3年に消防団に入団、以降地域に密着した防災活動を行っています。東消防団の女性団員は、小学校や高齢者施設での防災啓発のほか、東保健センターで毎月第3火曜日に「親子クラブ」を開催、1歳未満のお子さんをお持ちの皆さんに、救命・応急処置の研修も行っています。

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は札幌市東消防団本部部長の富士池恭子さんを紹介します。



地域に密着した防災活動



いきいき!! タッピー健康ライフ
～カゼ予防レシピの巻～

冬を迎え、寒い日が続くこれからの季節。

天使大学看護栄養学部栄養学科4年
旭依里奈さん(左)と上坂有紀さん(右)に
カゼを予防する料理のレシピを伺いました。

野菜を取って抵抗力アップ!!
煮込み豆乳
カレーうどん



エネルギー
1人当たり348キロカロリー

●材料 (2人分)

- ゆでうどん……………2玉
- タマネギ……………1/2個
- ニンジン……………2cm
- 小松菜……………3株
- 豚もも肉薄切り……………2枚
- 調製豆乳……………1/2カップ
- だし汁……………2カップ

【調味料A】

- しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- みそ……………小さじ1
- 中濃ソース……………小さじ1
- カレー粉……………小さじ1

野菜に含まれるビタミンは
粘膜を丈夫にし、抵抗力を強める
働きがあります!

●作り方

- ①タマネギを薄切り、ニンジンはいちよう切り、豚肉は4cmに切る。小松菜は3cmに切ってから下ゆでする。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、タマネギ、ニンジンを加える。
- ③ひと煮立ちしたら、豚肉をほぐしながら加え、野菜に火が通るまで煮込み、調味料Aで味付ける。
- ④豆乳とゆでうどんを加え、沸騰させないように気を付けながらひと煮立ちさせる。
- ⑤どんぶりに盛り、小松菜を上に乗せて出来上がり!

