

2018年11月

東区内で個性ある“活動＝アクション”を行っている人や団体を紹介する「ひがしくアクション」。

今回は“男性料理を楽しむ会”として、料理の基本から、そば打ちなどにも挑戦している「にこいきクラブ」の皆さんが登場！クラブの名前通り、笑顔いっぱいの活動風景をお届けします♪

にこいきクラブの皆さんと講師の中村和子先生



笑顔がこぼれる調理風景

ひがしく
Action東区
マスコットキャラクター
「タッピー」

東区役所 ☎741-2400（代表）
〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目1-1

【編集】東区役所総務企画課広聴係
☎741-2414 FAX742-4762 E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

【総務企画課】

庶務係 ☎741-2409
地域安全担当係 ☎741-2409
選挙係 ☎741-2412
【地域振興課】 ☎741-2429
【戸籍住民課】
戸籍係 ☎741-2439
住民記録係 ☎741-2449
【保険年金課】
給付係 ☎741-2529
保険係 ☎741-2532
収納係 ☎741-2536
年金係 ☎741-2543

【保健福祉課】

地域福祉係 ☎741-2459
活動推進担当 ☎741-2459
福祉助成係 ☎741-2461
給付事務係 ☎741-2462
福祉支援係 ☎741-2463
保健支援係 ☎741-2465
保健福祉課相談担当 ☎741-2466
【保護課】
保護課相談担当 ☎741-2479

東保健センター（北10東7）

【健康・子ども課】

保健予防係 ☎711-3211
健やか推進係 ☎711-3211
家庭児童相談室 ☎711-3212
子ども家庭福祉係 ☎711-3214
子育て支援担当係 ☎712-6331
生活衛生係 ☎711-3213
東区土庫センター（北33東18）
【維持管理課】 ☎781-3521

◆まちづくりセンター◆

鉄東（北9東5） ☎721-3105
北光（北18東5） ☎721-1271
北栄 11月5日～（北23東8） ☎721-6336
栄西（北39東4） ☎752-9536
栄東（北41東14） ☎711-2203
元町（北20東20） ☎781-5375
伏古本町（伏古3-3） ☎784-5534
丘珠（丘珠町183-2） ☎781-4283
札苗（東苗穂7-2） ☎783-3608
苗穂東（苗穂町3） ☎742-4427

◆関連施設◆

東消防署（北24東17） ☎781-2100
東清掃事務所（丘珠町873-1） ☎781-6653
北部市税事務所 ☎207-3912
（中央区北4西5アスティ45 9階）





食で笑顔に！

ひがしくさタマネギ

東区は明治時代に開拓使が入植して以来、最も早くからタマネギ栽培が始まった地です。現在もタマネギは札幌市の主要農産物であり、東区でも多く栽培されています。また、在来品種の「札幌黄」も札幌伝統野菜として人気です。今回は、東区との関わりが深く、季節を問わず料理に欠かせない食材である「タマネギ」の魅力、食生活改善推進員（通称：食改さん）にご協力いただき、ご紹介します。

東区特産の タマネギ

幻のタマネギ「札幌黄」

札幌農学校で教壇に立ったウィリアム・ブルック博士が米国マサチューセッツ州から持ち込んだ「イエロー・グローブ・ダンバース」に品種改良を重ね「札幌黄」は誕生しました。「札幌黄」は明治後半から昭和初期にかけ北海道各地で栽培されましたが、昭和53年頃から病気に強く品質が安定している交配種（F1）を育てる農家が増え、作付面積が減少していきました。

形がそろいにくく、日持ちがしないという生産の難しさがあり、生産量・流通量は限られています。一方で、肉厚で柔らかく、味が濃いという特徴があり、料理食材として評価されています。特徴的な味と入手のしにくさで「幻のタマネギ」といわれています。

東区のマスコットキャラクター「タッピー」は、東区を代表する農産物・タマネギの妖精です！



選び方

- ◆身が締まっていて頭部が固く、芽が出ていない
- ◆表面の茶色い皮が乾燥して、「つや」と「はり」がある
- ◆根がキュッと締まり、あまり伸びていない

保存方法

風通しのいいところで。カットしたら冷蔵庫へ。
 常温・・・皮付きのままネットに入れ冷暗所に置く
 冷蔵・・・カットしたものはラップに包み、保存袋に入れる
 冷凍・・・みじん切りにして炒めてから小分けにしてラップに包む

効能

タマネギ独特の刺激臭や辛味の正体は、アリシンという物質（硫化アリルの一種）です。

- ◆血中の脂質を減らし、**生活習慣病の予防**に！
- ◆ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆などと一緒に摂取すると、ビタミンB1の吸収を助け、**疲労回復**に！

アリシンは水に溶けやすく熱に弱い・・・

- ・切ってから水にさらさず1時間くらい置いておくと熱に強くなるので、それから調理するのがおすすめ
- ・サラダを作るときなど、水にさらすと辛味が取れます

日本の タマネギ栽培 発祥の地



札幌玉葱記念碑

（北13条東16丁目2-6 札幌村郷土記念館前庭）
「わが國の玉葱栽培この地にはじまる」
 タマネギ栽培の日本定着をもたらしたのは、1871（明治4）年に開拓使が米国から輸入した種子でした。当時の農業試験場である札幌官園で試作され、やがて早くから農家が定着していた現在の札幌村郷土記念館周辺で小規模栽培が始まりました。この地域はもともと土地が肥え、タマネギ栽培に適した環境だったこともあり、有数のタマネギ産地になりました。



タマネギたっぷり、あったか〜い！ オニオンコンスープ

食改さん
おすすめ



材料（2人分）

- タマネギ 100g
- ホールコーン 15g
- パセリ 少々
- オリーブオイル 大さじ1/2
- コンソメスープの素 1/2個
- 水 300ml
- 黒こしょう 少々

作り方

- ① 薄切りにしたタマネギを、オリーブオイルを入れた鍋でよく炒める。
- ② 水とコンソメスープの素を入れて約10分煮込む。
- ③ ホールコーンを加えて、黒こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らして出来上がり！

このほか、東区食生活改善推進員が考案した健康レシピなどを、東区民ホームページ「ようこそひがしく」の「タッピーレシピ」のページに掲載中！

タッピーレシピ

検索

食べているのは葉の部分

タマネギは、茎や根の部分ではなく葉の部分、葉の下の部分が成長とともに厚みを増し、重なり合って球形になったものを食べています。この部分は、1枚ずつ剥がすと魚のうろこ（鱗）のようになるので、「^{りんよう}鱗葉」と呼ばれています。

芽も食べられます

タマネギは、ジャガイモと違い、芽も食べられます。芽が出てしまうと味が落ち、本来の栄養成分も失われてしまいます。芽が出しまったタマネギは、コップに水を張り、丸ごと水栽培してみましょ！芽が伸びて、緑色になったら食べ頃です。みそ汁やそばの薬味として使えます。



食生活改善推進員をご紹介します



<夏休み親子食育教室>

食生活改善推進員は「地域の方々の健康づくりのお役に立ちたい」と活動するボランティアです。健康に毎日を過ごすには「食べる」ことがとても大切です。バランスの良い食べ方や、減塩を心掛けた料理の紹介をしたり、地産地消と環境に配慮した食生活などを推進しています。



「良い食生活」をすすめるための活動をしています！

例えば・・・

- ・食生活改善展（毎年9月開催）
- ・生活習慣病予防のための講習会や料理教室
- ・高齢者のための料理教室
- ・親子のための料理教室



<お元気さんの食生活教室
（すこやか食育支援事業）>



“食改さん”として、一緒に活動しませんか？

毎年6～7月に保健センターで開講する養成講座を受講し、基礎知識を身に付けます。その後、東区食生活改善推進員協議会に入会し、ボランティア活動を行います。受講申し込みは通年で受け付けています！



<東区食生活改善展>
展示や試食で健康な食生活を紹介しました

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211





ひがしくからの お知らせ

11月11日からの内容を掲載しています

●東区民ホームページ

ようこそひがしく

検索

<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>

●東区広報番組 さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)

「東区情報ひろば タッピー通信」毎週水曜日10時30分～40分

「タッピー通信 い～すストーリー」毎月第4土曜日13時15分～29分

東区の人口

平成30年10月1日現在(国勢調査ベース)

人口264,183人(前月比-5)世帯数128,330世帯(前月比+46)

テレビとアプリでお知らせ配信中!

イベントなどのお知らせは、地上デジタルのデータ放送(STV)5チャンネルと無料配信のアプリ「さっぽろ」で配信しています。



QRコード



リモコンの「dボタン」を押してね!



昨年のコンサートの様子

小さなお子さんと一緒にお楽しみいただけるファミリーコンサートを開催します。
日時 11月25日(日)14時から1時間程度(13時開場)。
会場 東区民センター。
出演 札幌マミーズプラス。
曲目 コンサートマーチ「虹の未来へ」、西郷どんメインテーマ。
費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください(定員200人程度)。
詳細 地域振興課まちづくり調整担当 (74) 2429

第6回ひがしくタッピーコンサート

来年1月1日(祝)から、受動喫煙防止のため、東区役所(東区民センターを含む)、東保健センター、東区土木センター、各まちづくりセンター、各地区センターの敷地内を全面禁煙とします。併せて、敷地内の喫煙室を閉鎖します。皆さまのご理解・ご協力をお願いします。
詳細 総務企画課 (74) 2409

来年1月1日から東区役所などの敷地内全面禁煙を実施します

市税は納期限までに納付が必要です。ご事情(病気、災害等)により、納期限までに納付できない方はご相談ください。
毎週木曜日(祝日除く)は20時まで、夜間納税相談を行っています。ご利用ください。
相談先・詳細 北部市税事務所(中央区北4西5アステイ459階) 納税課納税係 (207) 3913

市税は納期限までに納付を

国民健康保険料の納付や相談について、夜間相談を行います。平日の日中、区役所へお越しにならない場合にご利用ください。
日時 11月27日(火)・30日(金)20時まで(受付は19時30分まで)。
相談先・詳細 保険年金課収納係(1階9番窓口) (74) 2536

国民健康保険料の夜間相談について

胃がん・大腸がん検診
日時 11月19日(月) (受付は8時45分～10時)。
会場 東保健センター。
対象 東区にお住まいで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 11月14日(木)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 (71) 3211

胃がん・大腸がん検診

冬の健康づくりセミナー

「女性の健康と今注目のエクオール」をテーマにした薬剤師による講話と「フラダンスで姿勢美人!」をテーマにエクササイズを行います。

日時 11月29日(木)10時～11時30分。

会場 東区民センター2階大ホール。

対象 東区にお住まいで子育てや仕事などで運動不足にお悩みの方。

費用・定員 無料。80人(先着順)。

※託児20人(先着順・月齢4カ月以降～就学前まで)

申込 11月12日(月)～19日(月)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



札幌市自立支援協議会東区地域部会イベント

「ふくしまルシェ」

日時 11月17日(土)10時～16時。

申込 直接会場へお越しください。

詳細 保健福祉課 ☎741-2463

会場 東区民センター2階大ホール。

費用 無料。

★第1部 10時～12時

講演 「車いす建築士から見たユニバーサルデザイン」

講師 牧野准子氏。

対象 ユニバーサルデザインや障がい福祉に関心のある方。

定員 椅子席100人(先着)※定員を超えた場合、立ち見。

★第2部 13時～16時

ジャズシンガー黒岩静枝さんのミニライブ、ステージ発表、カラオケ、福祉バザー、楽しい子どもの遊び場コーナーなど。

第19回COME (コミュニティマーケットin東区) 参加団体募集

サークル、NPOなどの皆さんの情報発信と相互交流のイベントです。

日時 2月24日(日)11:00～17:00予定。 会場 アリオ札幌(北7条東9丁目)。

内容 ステージ発表、ブースでの活動紹介。※物品販売イベントではありません。

対象 東区で活動中または東区に活動を広げたい非営利団体(個人不可)。

参加費 1団体3,000円※運営費および交流会参加費(2人分)。

申込 11月30日(金)までに申込書を提出(消印有効)。申込書は東区民ホームページに掲載および下記事務局などで配布。※申込多数の場合は抽選。

詳細 COME実行委員会事務局(地域振興課まちづくり調整担当) ☎741-2429





子育てインフォメーション

サンデーサロン（毎月第4日曜日開催）

日時 11月25日(日)10時～12時。
会場 ちあふる・ひがし(北9条東7丁目1-25)。
対象 就学前のお子さんと保護者。
費用 無料。
申込 直接会場へお越しください。
詳細 東区保育・子育て支援センター（ちあふる・ひがし）
 ☎711-7807



子育て講座

「子育てに役立つ風呂敷活用術」

子育て中は荷物がたくさん。そんな時、いろいろな育児グッズに変身する風呂敷はとても便利！簡単ですてきな風呂敷の使い方をお伝えします。

日時 12月6日(木)10時～10時45分。
会場 ちあふる・ひがし(北9条東7丁目1-25)。
対象 0歳～就学前のお子さんと保護者。
講師 齋藤のりこ氏（結び屋ゆいく講師）。
費用・定員 無料。15組（先着順）。
申込 11月22日(木)9時から電話で申し込み。
詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331



東区子どもまちづくり体験塾

区内の公共施設を探訪し、まちの歴史を学びながら、地域の一員として、まちづくり活動を体験します。

日時 1月10日(木)10時～16時30分。
会場 東区役所(訪問先：丘珠空港、道央札幌郵便局)。
対象 東区にお住まい、または東区内に通う小学4～6年生。
費用・定員 無料。40人（抽選）。
申込 東区民センター、区内各まちづくりセンター、各地区センター、児童会館で12月3日(月)から配布する申込書を12月20日(木)(必着)までに持参、郵送、FAX722-2794で申し込み。
申込先・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429



苗穂・本町地区センター、伏古本町地区福祉のまち推進センター、苗穂東地区福祉のまち推進センターの業務再開について

一時休館している「苗穂・本町地区センター」と、同地区センター内の「葱ぼうず（伏古本町地区福祉のまち推進センター）」、「苗穂福祉ふれあいテン（苗穂東地区福祉のまち推進センター）」は元の所在地(本町2条7丁目)で業務を再開します。

現在の仮事務所での業務は11月22日(木)で終了し、再開準備のため11月23日(金)～25日(日)はすべての業務をお休みします。

●苗穂・本町地区センター

【業務再開日】12月1日(土) (図書室は12月4日(火))

【業務時間】8時45分～21時(図書室は月曜・第4金曜日・祝日を除く9時～17時)

※貸室の利用は12月10日(月)から。

※図書の返却ポストは11月26日(月)～12月3日(月)8時45分～17時15分の間、利用可。

●「葱ぼうず（伏古本町地区福祉のまち推進センター）」「苗穂福祉ふれあいテン（苗穂東地区福祉のまち推進センター）」

【業務再開日】12月3日(月)

【業務時間】8時45分～17時15分（土・日曜日、祝日を除く）

【詳細】地域振興課地域活動担当 ☎741-2429

苗穂・本町地区センター ☎784-7833

伏古本町地区福祉のまち推進センター ☎781-8877

苗穂東地区福祉のまち推進センター ☎781-3344

区内各施設の講座など

※この他の講座や詳細は、各施設のHP、地デジ・アプリ、冊子「イベント情報はこちらでチェック札幌市からのお知らせ」（配布場所：市内郵便局・区役所・まちづくりセンター・区民センター・地区センター）をご覧ください。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

親子で楽しむ音楽会

日時・費用 12/5(木)10時30分～11時10分・無料 **要申込** 11/14(木)から電話または直接窓口 **先着** 40人 **対象** 未就学児とその保護者。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

挑戦！手打ちそば入門 ～全行程をお一人で～

日時・費用 12/6(木)10時～12時30分・1,600円（教材費含む） **要申込** 11/15(木)9時から電話で申込 **抽選** 6人 **対象** 東区在住か勤務先のある15歳以上（中高生除く）。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

クリスマスのつどい

日時・費用 12/8(土)14時～15時・無料 **直接会場** **対象** 幼児以上（幼児は保護者同伴）。

広告





①児童会館の“オータムフェスタ”に参加した局員。
②町内会の夏祭りでスタッフとして参加しました。

札幌開成中等教育学校ボランティア局の皆さん



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、札幌開成中等教育学校ボランティア局の皆さんを紹介しします。

3年前に中高貫校となった同校で、3年生から5年生まで25人が所属するボランティア局。前身の札幌開成高等学校時代からボランティア活動をしてきました。

町内会の夏祭りや雪かきの手伝い、保育園や児童会館では、小さい子と触れ合い学習支援をするなど、地域の活動を中心に、近年では徐々に活動の場を広げています。「人のためにすることが好きで、やってみたいと思いました」と話す局長の滝本さん。「得られるものも多く、活動先にも楽しんでもらえて、いい関係性ができるのがうれしいです」と笑顔で話します。

今回の北海道胆振東部地震では、何かできることはないかと副局長の谷さんを中心に話し合いました。「考えるきっかけになりました」と顧問の渡辺先生は振り返ります。局員の皆さんは「自分たちでやれることから活動して、いい経験させてもらっています。笑顔になってくれてうれしいですと声をそろえ、目を輝かせます。

先輩たちが築き、受け継いできたボランティアの心を、局から校内全体へ、そして、後輩たちへとつなげていきます。



タッピーが潜入レポートする『タッピーが行く!』。
11月17日(土)から利用開始になる、線路を挟む苗穂地区の南北をつなぐ新たな「連絡通路」と、現在地から約300メートル札幌駅側に移転の「JR苗穂駅」。
タッピーが一早く、「連絡通路」を歩いてきました。



“れんが”がポイントに使われ、苗穂らしさを感じます。
苗穂駅周辺は、これからますます変化していきます。



完成イメージ図(北口から見た駅前広場、連絡通路と苗穂駅)

1 上階にある連絡通路へは、階段、エレベーターやエスカレーターで。自転車用スロープもあります。自転車は押し歩き通行しましょう



外から見た連絡通路

2 日の光が入って、明るく開放的な雰囲気♪
24時間通行OK!



窓からは、行き交う列車も見えます。



3 連絡通路上に駅入口があります。新設された北口〔(東区側)〕からも利用しやすくなりました。

広告

