



# ひがしく地名・名称由来講座

今月は… **モエレ沼**  
【もえれぬま】

アイヌ語の「モイレ・ベツ・トー（静かな、流れの遅い川・沼）」が由来といわれ、ゆったりとした水の流れからこう呼ばれるようになったと考えられています。  
モエレ沼公園はゴミ処理場として用地を取得し、ゴミの埋め立て後に公園造成を行うという、土地の複合利用を行う事業として整備が始まりました。ゴミの搬入は1979（昭和54）年から1990（平成2）年まで続き、公園造成工事が完了し現在は自然に囲まれたモエレ沼公園となっています。

## 東区民のページ

2019年7月



現在のモエレ沼公園

特集

# 環境にやさしく、 家庭でゴミ減量！



今月はゴミ減量の方法と耳よりな情報をご紹介します。  
ゴミの減量は家計の節約にもつながりますので、  
ぜひ取り組んでいきましょう！！



東区  
マスコットキャラクター  
「タッピー」

1985（昭和60）年ごろのモエレ沼の埋立地の様子



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

- 【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

- 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）

- 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
- 東区土木センター（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（北23東8 仮移転中） ☎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4-4 仮移転中） ☎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

編集 東区役所総務企画課広聴係  
☎741-2414 FAX 742-4762  
Eメール hi.somu@city.sapporo.jp



ごみは資源！

# 生ごみを堆肥化

たいひ

家庭ごみの約4割を占める生ごみ。しかし、生ごみは少し手を加えるだけで良質の堆肥に姿を変えます。皆さんも生ごみを堆肥化して、ごみ減量をしてみませんか？

## なんでも堆肥になるの？

プラスチック製の小袋など食べ物以外のごみは堆肥化には適さないため、混ぜないようご注意ください。また、腐敗した生ごみなどを入れると悪臭が発生するので注意してください。

### 堆肥化できるもの

- 調理くずや食べ残し
- 魚の骨 ●卵の殻、茶殻、コーヒーかす



### 堆肥化できないもの

- 木串、竹串、ペーパーフィルター、ティーバッグなど食べ物以外のもの
- 豚骨や貝殻、果物の大きな種などの硬いもの
- 腐敗した生ごみやペットのふん



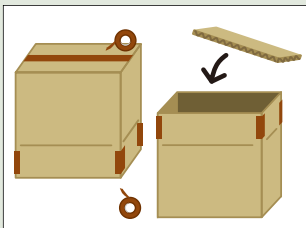
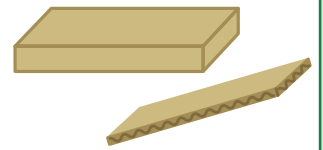
手軽で簡単！

## 段ボール箱で堆肥化

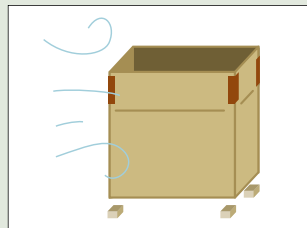
屋内（室温 15℃以上）のできるため、冬でも生ごみが処理できます！

《準備するもの》 ※箱の大きさや基材の量は1日に出る生ごみの量が500g程度（2～4人家族）の場合の目安です。

- 段ボール箱（ミカン箱がおすすめ）、2重底用の段ボール板、段ボールで作成したふた
- 箱の底を浮かせるもの（木片やラップの紙芯など） ●ヘラ
- 基材（ピートモスともみ殻<sup>から</sup>くん炭<sup>たん</sup>を同量混ぜたもの20ℓ程度）（園芸店、ホームセンターなどで購入可能）



1 段ボールの上ふたを立て、ガムテープで底と4隅を止め、底が抜けないよう段ボール板を敷く。



2 段ボールから多量の水蒸気が発生するため、木片やラップの紙芯の上に置き、周りの通気性を良くする。



3 基材を箱の深さ半分くらいまで入れ、水を加えてよく混ぜる。水分は手で基材を握って開いたときに崩れない程度を維持。

6 3カ月程度経過後、生ごみの投入をやめ、最後に入れた生ごみが見えなくなるまで、時々水を加えてよくかき混ぜる。1～2週間後、〈堆肥：土＝1：3～5〉の割合で混ぜ合わせる。さらに1～2カ月程度置くと堆肥として使えるようになる。

作った生ごみ堆肥はおいしい野菜と交換できます！詳しくは3ページ！



5 最低1日1回は箱の中全体をよくかきまぜ空気を入れる。基材の水分状態にも注意。



4 生ごみを小さくして入れ、ヘラでよくかき混ぜ、虫が隙間から入らないようふたをする。

ご家庭の生ごみ堆肥化でお困りの場合は…  
**生ごみ堆肥化相談窓口**

相談日：月曜日から土曜日の10時から16時まで（祝日及び年末年始除く）。  
相談方法：電話またはFAX、Eメール。  
連絡先：☎621-5318、FAX 621-5318、Eメール kitagomi@alles.or.jp





# 冷蔵庫のお片付け

家庭から出される生ごみのうち、食べ残しや期限切れで食べ物が捨てられる「食品ロス」が約2割を占めます。その量は4人家族だと年間約2万5千円分！食品を無駄にしない工夫はごみを減らすだけでなく、家計の節約にもつながります。



## 冷蔵庫のお片付け術

### 使い忘れ防止

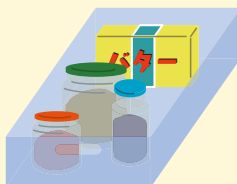
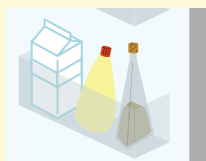
「バターとジャムの朝食セット」など同じ用途のものや、消費期限・賞味期限の近いものをまとめてみる。使いかけの野菜はトレイにまとめて見やすい場所に置く。

### 透明な容器に保存

中身と残りが一目で分かるように透明なプラスチック容器などに入れ、整理しやすくする。

### 指定席をつくる

調味料はドアポケット、肉類はチルド室の右側など、定位置を決め、足りないものを把握しやすくする。



## ♪ お片付けでいいこと ♪

### ● 食費節約

食品のムダがなくなれば、お金のムダもなくなる！

### ● 電気代節約

詰め込み過ぎやムダな開閉がなくなれば、**年間で約1,610円の節約！**

※北海道経済産業局の試算より

### ● 調理時間短縮

食材が探しやすく、取り出しやすくなれば調理時間の短縮に！

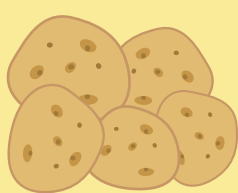
## 生ごみ堆肥を持ち込んで、おいしい野菜と交換！

ご家庭の「段ボール箱」または「電動処理機」で作った生ごみ堆肥を、地区リサイクルセンターへお持ちください。野菜の引換券を進呈します。引換券は野菜交換期間中に、堆肥を持ち込んだ地区リサイクルセンターにご持参いただくと、野菜と交換いたします。



### 札幌黄

- ・引換券配布 7/23(火)～10/27(日)
- ・野菜交換 11/8(金)～11/10(日)



### アンデスレッド

- ・引換券配布 10/29(火)～2/26(水)
- ・野菜交換 3/6(金)～3/8(日)

### 持ち込める堆肥

- ・処理が十分され、乾燥したもの（乾燥式電動処理機の場合は手で碎ける程度）。
- ・臭いや虫の発生していないもの。
- ・段ボール箱または電動処理機で作った堆肥のみ。

### 持ち込み方法

- ・段ボール箱利用の場合は箱のまま。電動処理機利用の場合は丈夫な袋に入れる。
- ・1袋あたり2kg程度とし、袋が破れそうな場合は2重にする。

### その他

- ・堆肥の重量、袋数にかかわらず、お渡しする券は1枚です。
- ・野菜の量は、玉ねぎの場合で3玉程度（生育状況により、種類や量を変更する場合があります）。

地区リサイクルセンター	受入曜日・時間
中央地区（南区南30条西8丁目7-1）	年末年始以外 10時～15時
北地区（北区あいの里2条6丁目1-10）	火曜日～日曜日・祝日 10時～16時
厚別地区（厚別区厚別東3条1丁目1-10）	・年末年始、月曜日は休み。
西地区（西区二十四軒4条1丁目5）	・月曜日が祝日の場合は翌平日が休み。

お問い合わせ先 さっぽろスリムネット事務局 ☎211-2928

さっぽろスリムネット

検索





# ひがしくからの お知らせ

7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    
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〜すトリー」毎月第4土曜日 13時15分～29分

**東区の人口** 令和元年6月1日現在 (国勢調査ベース)  
人口 264,161人 (前月比 +67) 世帯数 129,010 世帯 (前月比 +101)

**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「iさっぽろ」で配信しています。



リモコンの「dボタン」を押してね!

## 子どものための料理教室 &牛乳・乳製品工場見学

ミルクの郷 (牛乳・乳製品工場) を見学し、牛乳・乳製品を使った簡単なおやつを作って食べよう!

- 日時** ①7月29日(月) ②7月30日(火)  
午前10時～12時。
- 会場** サッポロさとらんどセンター1階  
料理実習室 (丘珠町584-2)。
- 対象** 東区にお住まいの就学前のお子さん  
(3歳以上) とその保護者。  
※託児はありません。

- 費用・定員** 無料。各12組 (先着順)。
- 持ち物** エプロン、スカーフ (ハンダナ)、  
手ふき用タオル、飲み物、筆記用具。
- 申込** 7月11日(木)～19日(金)8時45分から  
電話または直接窓口で申し込み。
- 詳細** 健康・子ども課 (東区食育推進ネットワーク事務局) ☎711-3211



**国民健康保険料の  
夜間相談口**

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の夜間相談を行います。平日の日中、区役所へお越しになれない場合にご利用ください。  
日時 7月25日(木)・31日(水)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) ☎(741)2536

胃がん・大腸がん検診  
日時 7月22日(月)、8月5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、①胃がんは原則50歳以上の偶数歳の方②大腸がんは40歳以上の方。  
費用 ①700円②400円。減免制度あり。  
申込 実施日の1週間前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

## 札幌市自立支援協議会東区地域部会子ども部会 第7回ウェルトーク ～子どもの育ちに活用しよう! サポートファイルさっぽろ～

障がいや発達に心配のあるお子さんの育ち・学び・自立について地域で支える話し合いをします。

- 日時** 7月25日(木)18時～20時 (開場17時45分)。
- 会場** 東区役所3階第1・2会議室。
- 対象** 障がいや発達に心配のあるお子さんの保護者、保育所・幼稚園・学校・福祉事業所などの関係者。
- 費用・定員** 無料。80人 (先着順)。※託児はありません。
- 申込** 7月23日(火)までに電話またはFAX・Eメール (氏名 (ふりがな)、所属 (住所)、職業、経験年数、連絡先を記載) で申し込み。
- 詳細** 保健福祉課福祉支援一・二係 ☎741-2463 FAX 711-2900  
Eメール higashi.fukushishien@city.sapporo.jp

## 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) をご覧いただくか、各施設に直接お問い合わせください。

**東区民センター** 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500  
**夏休み子ども茶道教室** (全4回)  
日時・費用 7/26(金)～29(月)10時～12時・800円 **要申込** 7/11(木)10時から電話または直接窓口 **先着** 20人 (小・中学生)

**ふしこ地区センター** 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323  
**絵本の読み聞かせの会**  
日時・費用 7/17、24、31、8/7(水)15時～16時・無料 **直接会場** 対象 幼児以上 (幼児は保護者同伴) ※後半は小学生向けのプログラムも用意

**苗穂・本町地区センター** 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833  
**東区第2地域包括支援センター共催 体力測定会**  
包括支援センターと介護予防支援センターの職員が身長・体重・体脂肪を測定します。日時・費用 7/19(金)10時～14時・無料 **直接会場**

**栄地区センター** 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005  
**初心者向け! 旅行に役立つ英会話** (全3回)  
日時・費用 8/29、9/5、12(木)10時～12時・2,600円 (教材費含む)  
**要申込** 8/2(金)9時から電話 **先着** 10人 (15歳以上、中高生除く)



市税は納期限までに納付を。北州市税事務所 ☎(207)3913 では、木曜日に夜間納税相談を行っています。





自転車に乗りながらの携帯電話・スマートフォンの使用は大変危険です。絶対にやめましょう。

北海道日本ハムファイターズ公式戦に  
区内にお住まいの1,000組2,000人をご招待!



8月7日(水)18時から札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘1)で  
開催される、オリックス・バファローズ戦のC指定席

**申込方法** 球団Web(パソコン、スマートフォン、携帯電話)から  
7月15日(木)までに申し込み。※応募多数の場合は抽選。

○パソコンの場合

<https://www.fighters.co.jp/expansion/invitation/2019/form.html>に  
アクセスし、申込フォームに必要事項を入力。



○携帯電話・スマートフォンの場合

右のQRよりアクセスし、申込フォームに必要事項を入力。

**その他** 当落通知は、試合日の1週間前までにメールにて送付。  
[fighters.co.jp] および [fmail.fighters.co.jp] の各ドメイン  
からのメールを受信できるよう事前に設定をお願いします。  
当選者の方で別の席種をご希望される場合は、試合日当日  
に札幌ドーム場内前売券売場にて座席変更を受付します  
(有料・席数限りあり)。

※応募者の個人情報、株式会社北海道日本ハムファイターズが適切  
に管理し、本件を含むチケット関連のDM・アンケート等による案内  
以外には利用されません。

**詳細** 北海道日本ハムファイターズお客様センター ☎0570-005-586

## 東区民応援デー



フットサルクラブエスポラーダ北海道公式戦に  
区内にお住まいの20組40人をご招待!

©ESPOLADA HOKKAIDO

8月24日(土)18時キックオフ(16時開場)北海きたえー  
る(豊平区豊平5条11丁目)で開催される、ペスカドー  
ラ町田戦のA自由席

**申込方法** 往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の住所、氏名、  
年齢、電話番号、返信宛名面に返信先を記入の上、下の  
宛先へ7月25日(木)(当日消印有効)までに送付。※応募  
多数の場合は抽選。

**その他** 1組につき1通のみ。結果は応募締め切り後1週間を目途  
に返信はがきでお知らせします。

※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツ  
クラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、また同クラ  
ブからのご案内以外には利用されません。

**詳細・宛先** エスポラーダ北海道 東区民応援デー係 ☎206-4285  
〒060-0001 札幌市中央区北1条西4丁目2-2 札幌ノースプラザ6階



## こそだ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)

平日はなかなか来られない方やお父さんも、お子さんとぜひ  
遊びに来てください。

**日時** 7月28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・申込** 無料。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

### はじめてのトイレトレーニング

ちあふる・ひがしの保育士がトイレトレーニングの進め方  
を分かりやすくお伝えします。

**日時** 8月6日(火)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** 1歳半~就学前のお子さんと保護者(5月24日(金)  
に行った同講座受講者を除く)。

**費用・定員** 無料。12組(先着順)。

**申込** 7月23日(火)9時から電話で申し込み。

### 絵本で子育て~子どもと電子メディア~

成長に合わせた絵本の選び方、読み聞かせのコツをお知らせ  
します。そして、スマートフォンやゲームの使い方を一緒  
に考えてみませんか?

**日時** 8月22日(木)10時~11時30分。

**会場** 東区役所3階第1会議室。

**対象** 東区在住で就学前のお子さんがいる保護者。

**講師** 岸春江氏(フリーアナウンサー、絵本ナビゲーター)。

**費用・定員** 無料。20人(先着順)。

**申込** 7月25日(木)9時から電話で申し込み。

**その他** 別室での託児付(託児付講座の受講は年1回まで)。

**詳細** 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331

### 東区成人式 令和2年から 開催日と会場が変わります

**開催日** 令和2年1月12日(日)午後(時間未定)。

※成人の前日(11日)の日曜日に行います。

**会場** 北ガスアリーナ札幌46(中央区北4条東6丁目)

12月号で詳しくお知らせいたします。

**詳細** 地域振興課 ☎741-2429

広告







今回は、投票日が近づいている選挙の情報と、注目のイベントをクローズアップします。

## 近づいてきた選挙の投票日！よくある質問にお答えします

もうすぐ、今年2回目の選挙投票日！選挙に関する、よくある質問にお答えします。ぜひ参考にしてください。

### 投票所案内はがきを忘れたら投票できない？

期日前や選挙当日に投票する際、投票所案内はがきがなくても、**選挙人名簿に登録があれば投票することができます。**紛失したり忘れてしまった場合には投票所の係員にお申し出ください。



### 今年の春に他市町村から札幌へ引っ越してきた場合、投票はどこです？



札幌市で投票できるのは「**選挙の公示日(告示日)より3カ月以上前から札幌市に住み続けている人**」です。例えば、7月4日が公示日の場合、4月3日までに札幌市への住所異動手続きが完了している人が、対象となります。

### 選挙権を持つのは正確にはいつから？

2015(平成27)年に選挙権年齢を20歳以上から18歳以上に引き下げる「改正公職選挙法」が成立したことにより、札幌市では2016(平成28)年の参議院議員通常選挙から適用されました。正確には「投票日当日」に「満18歳」であれば投票ができます。実は、この「満18歳」という条件の中には、一部の「17歳」も含まれます。日本の法律では、「**誕生日の前日に1つ年を取る**」ということになっているため、「**投票日の翌日が18歳の誕生日である17歳**」も投票ができるのです。



今夏の選挙に関わる投票日時や投票所等については、投票所案内はがきでご確認ください。

### お問い合わせ先

東区選挙管理委員会事務局 ☎741-2412



## スポーツで街をキレイに！「スポ GOMI」に参加しませんか？

### 第9回ほっかいもっかい杯 スポGOMI大会 in 札幌

with  
環状通東  
商工振興会

開催場所：アリオ札幌エントツ広場(北7条東9丁目2番20)

開催日時：9月7日(土) 10時～13時45分 ※雨天決行

「スポーツで、街をキレイにする！」スポGOMIは、ごみ拾いに「スポーツ」のエッセンスを加え、今までの社会奉仕活動を「競技」へと変換させた日本発祥の全く新しいスポーツです。決められたエリアで制限時間内に、チーム対抗でごみを拾い、ごみの量と質でポイントを競い合います。そんなスポGOMIが東区で開催決定！参加者とともにパートナー(審判)も同時に募集します。

主催：特定非営利活動法人北海道スポーツGOMI拾い連盟  
共催：環状通東商工振興会、札幌市東区

**対象** 1チーム5人以下の編成。なお、安全上10歳以下の子どもだけのチーム編成は不可。保護者の同伴が必要となります。

**申込日** 8月11日(祝)まで。 **費用** 無料。

**申込方法** 選手として参加する場合も、パートナー(審判)として参加する場合も、「スポGOMI 札幌」と検索していただき、ホームページの応募フォームからお申し込みください。

**お問い合わせ先** 特定非営利活動法人北海道スポーツGOMI拾い連盟 ☎0120-84-4682

