# HIGASHI ひがし

## 東区民のページ

2019年12月

### ひがしく地名・名称由来講座

今月は… **苗穂**【なえぼ】

湧き水が豊富で伏籠川（ふしこがわ）が流れていたこの地域の地名は、アイヌ語の<ナイ・ポ（小さな川の意）>が語源とされています。行政地名の苗穂町が使われるようになったのは、1955（昭和30）年以降です。
1890（明治23）年に東橋ができて北一条通が幹線道路になったこと、1910（明治43）年に鉄道の苗穂駅が作られたことなどで、工業地帯として急速な発展を遂げました。

背景写真：伏古公園

特集

## 正しく知って インフルエンザ予防

毎年11月下旬から3月にかけて流行する「インフルエンザ」ですが、今年は例年よりも早く流行が始まっています。
今月号ではインフルエンザの予防方法についてご紹介します。

**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

**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

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（中央区北4西5アスティ45 9階） ☎207-3912

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

＼ウイルスに負けない／

# 正しく知って インフルエンザ予防

空気が乾燥し気温も下がる11月下旬から3月にかけて、毎年たくさんの人たちがインフルエンザに感染しています。インフルエンザは強い感染力を持ち、流行が始まると多くの人に短期間で感染が広がるため、しっかり予防することが大切です。今月号では、インフルエンザの感染予防のポイントを紹介します。

## インフルエンザとは？

インフルエンザは、主に感染者の咳やくしゃみなどに含まれる「インフルエンザウイルス」を吸い込むことによって感染します。年齢を問わず感染し、学校など人が多く集まる所では集団感染が発生する可能性があります。肺炎や気管支炎を併発する場合もあり、**特に高齢者や子ども、慢性の病気をお持ちの方などは重症化しやすいため注意が必要です**。感染が疑わしい場合は早めに医師の診察を受けましょう。

### 症状

1～3日間程度の潜伏期のあと発症します。

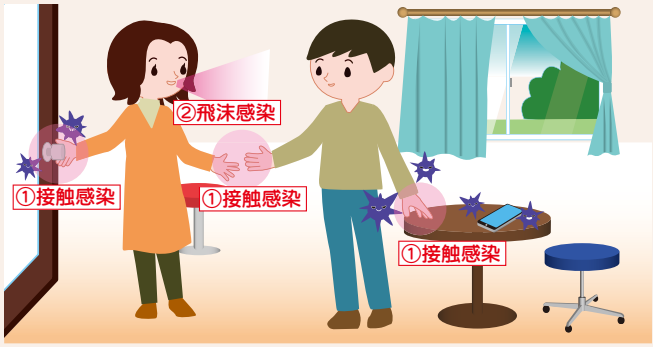
- 発熱
- 筋肉痛
- 倦怠感（けんたいかん）
- 悪寒

- 頭痛
- 鼻水
- 咳、のどの痛み
- 関節痛
- 腰痛、腹痛、下痢

※症状は人によってさまざまです。

## どのように感染するの？

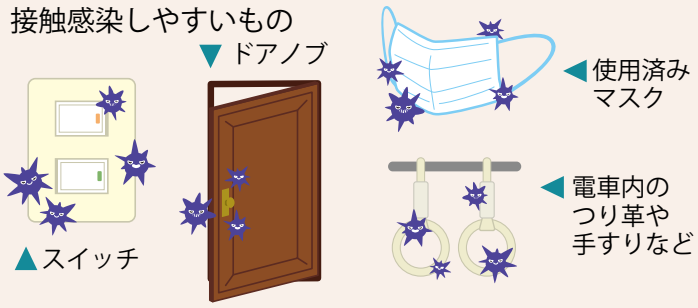
インフルエンザの感染経路には**接触感染**と**飛沫（ひまつ）感染**があります。それぞれの感染経路を知り、予防対策をすることで、インフルエンザの感染を防ぎやすくなります。一人一人が心掛けて、インフルエンザの蔓延を防ぎましょう。




### ①接触感染

皮膚などがウイルスに直接触れたときや、ウイルスに感染した人が手で触ったものを介して、間接的に感染します。

接触感染しやすいもの




### ②飛沫感染

咳やくしゃみ、会話によって飛散した飛沫（唾（つば）など）が原因となるものです。口から飛び出したあと、1～2mの範囲に広がりながら数秒で落下します。感染した人のウイルスが含まれた飛沫を鼻や口から吸い込むことで感染します。感染した人は周囲への感染拡大を防止するために、マスクを着用しましょう。

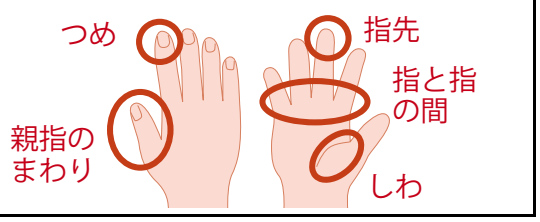
# 感染予防のポイントは？

## 基本の予防対策

### 手洗い

手に付いたウイルスによる接触感染を防ぐことができます。帰宅時や食事前などは、**ウイルスが残りやすいところを意識して**洗いましょう。

**ウイルス・汚れが残りやすいところ**




### マスクの着用

ウイルスの付いた手で鼻や口を触ることや**ウイルスが含まれた飛沫を避ける**ことができます。

**マスク着用の注意点**

- ■ 鼻の両脇に隙間ができないようにする
- ■ あごまで覆い、顔にフィットさせる
- ■ 使い捨てマスクは再利用しない
- ■ 使用済みのマスクは両面に触れないようにしてゴムひもを触ってゴミ箱へ

### うがい

知らず知らずのうちに吸い込んでしまった**ウイルスを洗い流し、感染を防ぐ**効果があります。外出先から戻ったら、必ずうがいをしましょう。

### ワクチン接種

インフルエンザワクチンを接種しても、感染する場合もありますが、**症状を軽くする**ことができます。ワクチン接種による効果が現れるまで、2 週間程度かかるため、早めに接種しましょう。

### 普段の健康管理

普段から**十分な睡眠とバランスの良い食事**を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

### 人混みへの外出を控える

流行期には、なるべく**人混みや繁華街への外出は控えましょう**。

## 予防に効果的な栄養素

インフルエンザの予防にはいろいろな栄養素をバランスよく取ることが大切です。
特にタンパク質、ビタミン A・C・D、乳酸菌は大事な栄養素です。

**タンパク質**
体温を保ち免疫力を高めます。
・肉　・魚　・卵
・大豆食品　・乳製品

**ビタミン A**
ウイルスの侵入を防ぎます。
・緑葉色野菜（ニンジン、かぼちゃ、ほうれん草など）・卵
・レバー

**ビタミン C**
免疫力を高めます。
・柑橘類　・野菜（キャベツ、ほうれん草、ピーマンなど）
・イモ

**ビタミン D**
免疫機能を調節します。
・魚　・きのこ
・卵

**乳酸菌**
ウイルスの侵入を防ぎます。
・発酵食品（ヨーグルト、納豆、味噌など）

札幌市では

## 高齢者インフルエンザ予防接種 を行っています

**日時**　来年 1 月 31 日㈮まで。**場所**　市内の委託医療機関。

**対象**　①65 歳以上の方で昭和 29 年 12 月 31 日以前に生まれた方。
②昭和 34 年 12 月 31 日以前に生まれた 60 歳～64 歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器機能、HIV による免疫機能に障害（身体障害者手帳 1 級かそれに準じる）がある方。

**費用**　1,400 円。世帯全員が市民税非課税の方、生活保護受給世帯、東日本大震災で被災された方は所定の証明書持参で無料。

**問い合わせ**　市コールセンター ☎222-4894

# ひがしくからのお知らせ

12月11日からの内容を掲載しています

**東区の人口**
令和元年11月1日現在（国勢調査ベース）
人口 264,243人（前月比+79）世帯数129,249世帯（前月比+97）

●東区民ホームページ　ようこそひがしく　検索
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～すトーリー」毎月第4土曜日13時15分～29分

**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。

外出後の手洗いで、インフルエンザを予防しましょう。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

## 新年交礼会

**日時** 1月7日(火)12時～13時30分。
**会場** ANAクラウンプラザホテル札幌（中央区北3条西1丁目）。
**対象** 東区にお住まいの方。
**会費** 4千円。
**申込** 12月16日(月)までに、地域振興課または各まちづくりセンターに会費を添えてお申し込みください。
**詳細** 地域振興課まちづくり推進係☎（741）2429

## 胃がん・大腸がん・肺がん検診

**日時** 12月16日(月)（受付は8時45分～10時）。12月から肺がん検診も実施します（本誌18ページ参照）。
**会場** 東保健センター。
**対象** 東区にお住まいで、①胃がんは50歳以上の原則偶数歳の方、②大腸がん③肺がんは40歳以上の方。
**費用** ①700円②400円③無料（喀痰細胞診400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（肺がんは不要）。
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係☎（711）3211

## 国民健康保険料の夜間相談日

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。開庁時間（平日8時45分～17時15分）にお越しになれない際にご利用ください。
**日時** 12月19日(木)・26日(木)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

## 市税は納期限までに納付を

税負担の公平性を確保するために、市では滞納が続く方に対し、財産差押など滞納処分により強制的に徴収を行うことがあります。

納期限までに納付できない方はお早めにご相談ください。毎週木曜日（祝日を除く）は20時まで夜間納税相談を行っています。
**相談先・詳細** 北部市税事務所（中央区北4西5アスティ45 9階）納税課納税係☎（207）3913

## 運搬排雪に係る支援制度の受付を始めます

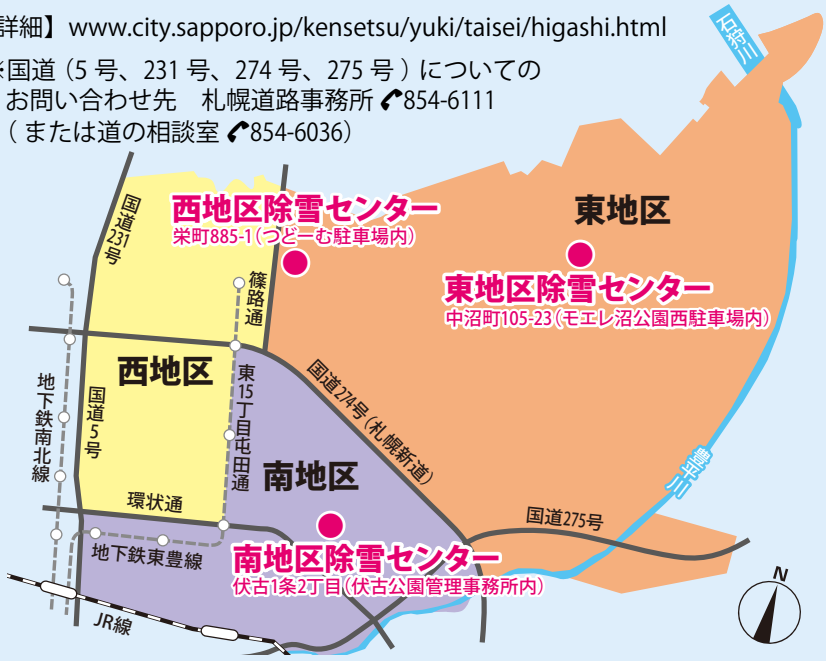
「パートナーシップ排雪制度」及び「市民助成トラック制度」のお申し込みは、12月19日(木)～1月8日(水)です。ご利用を検討される方は、お早めに東区土木センターへご相談ください。※土・日曜、祝・休日、年末年始を除く。
【詳細】維持管理課管理係（東区土木センター）☎781-3521

## 除雪センターを開設しました

東区内の除排雪作業に関するお問い合わせは、各地区の除雪センターへ。

- 東地区 ☎776-7552　中沼町105-23（モエレ沼公園西駐車場内）
- 西地区 ☎781-9515　栄町885-1（つどーむ駐車場内）
- 南地区 ☎781-5281　伏古1条2丁目（伏古公園管理事務所内）

【開設期間】12月1日(日)～3月20日(祝)（24時間体制）
【詳細】www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/taisei/higashi.html
※国道（5号、231号、274号、275号）についてのお問い合わせ先　札幌道路事務所☎854-6111
（または道の相談室☎854-6036）




とじ込みの「冬のくらしガイド」もご覧ください。

## 除雪・排雪サービスの契約トラブルにご注意ください！

「契約内容どおりに除雪されない」「前払いしたのに来ない」などトラブルに遭わないために、契約内容をよく確認して契約し、書面として残すことが大切です。

【契約する場合に注意するポイント】
- 大雪により出動できず除排雪できない場合の対応
- 降雪量が少なく契約回数分実施されない場合の対応
- 除排雪の実施範囲や具体的な作業内容
- 除排雪時に家屋や自家用車等が破損した場合の対応
- 料金を前払いすると、契約内容どおりに作業が行われなかった際に業者と連絡が取れないなど、トラブルになる場合があります。前払いについては慎重に検討し、作業の未実施が発生した場合の返金等について、書面等できちんと確認しましょう。

**トラブルが発生した場合は、ご相談ください**
消費者ホットライン☎188　または、
札幌市消費者センター消費生活相談室☎728-2121へ
（北区北8条西3丁目札幌エルプラザ2階）
〈電話相談〉9時～19時
〈来所相談〉9時～16時30分
※土・日曜、祝・休日、年末年始を除く。

区役所や区民センターの駐車場は混雑します。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。

第９回大会優勝
開成少年探偵団

参加者募集！！

## 第10回 モエレ山爆走そり大会

ダンボールの自作そりでモエレ山をおよそ 120 m滑走し、タイムを競いあうほか、パフォーマンス賞などもあります！

**日時**　2 月 9 日㈰ 8 時 30 分～14 時（競技開始 10 時 30 分）。
**会場**　モエレ沼公園モエレ山特設会場（モエレ沼公園１番地）。
**費用・定員**　無料。80 組（先着）。
**対象**　どなたでも参加できます！
**申込**　12 月 11 日㈬～1 月 14 日㈫に区役所、区内各まちづくりセンター、東区民センター、区内各地区センターなどで配布する申込書を FAX722-2794 で申し込み。札幌市スポーツ推進委員会ホームページ HPwww.sapporo-sposhin.jp からも、開催要領・申込書をダウンロードできます。
**詳細**　モエレ山爆走そり大会実行委員会事務局 ☎741-2429（地域振興課地域活動担当）

## 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

**冬休みこども茶道教室**　（全４回）
**日時・費用** 1/6 ㈪～9 ㈭ 10 時～12 時・800 円 **要申込** 12/12 ㈭ 10 時から電話または直接窓口 **先着** 20 人（小・中学生）持ち物 白い靴下

### ふしこ地区センター　伏古 11 条 3 丁目 1-15 ☎785-6323

**お手軽運動講習会**　（全２回）
**日時・費用** 12/16 ㈪、1/6 ㈪ 13 時 30 分～15 時 30 分・無料 **直接会場** 50 人（定員）持ち物 運動靴、水分補給の飲み物、タオル

### 栄地区センター　北 36 条東 8 丁目 1-25 ☎704-6005

**冬の子ども将棋初心者入門**　（全３回）
**日時・費用** 12/26 ㈭～28 ㈯ 10 時～12 時・1,000 円 **要申込** 12/12 ㈭ 9 時から電話 **先着** 12 人 対象 東区にお住まいの小学生（初心者・初めての受講者優先）

### 苗穂・本町地区センター　本町 2 条 7 丁目 2-10 ☎784-7833

**カレンダー販売会**　カレンダー、手帳、日めくりなどを販売します
**日時・費用** 1/5 ㈰～25 ㈯ 9 時～20 時（最終日は 17 時まで）**直接会場**
売上全額を被災地支援団体に寄付　※開催に伴い、令和 2 年のカレンダー等の寄贈受付中。1/10 ㈮ 17 時まで。

## 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**　12 月 22 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

## 子どものための料理教室

参加者募集！！

みそ造りにチャレンジしてみませんか？みそを使った野菜たっぷりレシピもご紹介します！

**日時**　1 月 16 日㈭ 13 時～15 時（受付 12 時 45 分）。
**会場**　東区民センター２階実習室。
**対象・定員**　東区にお住まいの年長から小学生までのお子さんとその保護者。20 組。
**費用**　1 組 1,000 円（材料費）。
**講師**　福山醸造㈱みそソムリエ　白井敦子（しらいあつこ）氏（東区食育推進ネットワークメンバー）。
**実習内容**　手作りみそ、みそ汁（試飲）。
**持ち物**　エプロン、三角巾（バンダナ）、手ふき用タオル、筆記用具、当選はがき。
**申込**　12 月 10 日㈫～17 日㈫ 8 時～21 時に市コールセンター HPwww.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html か ☎222-4894 に申し込み（申込多数の場合抽選※初めての方優先）。12 月 26 日㈭までに抽選結果をはがきでお知らせします。
**詳細**　健康・子ども課健やか推進係（東区食育推進ネットワーク事務局）☎711-3211

QR からもアクセスできます！

## 東区成人式

**日時：1 月 12 日㈰** 13 時 30 分～（開場 13 時）。
※成人の日前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）。
**対象：**1999（平成 11）年 4 月 2 日から 2000（平成 12）年 4 月 1 日までに生まれた方で、東区に住民登録をしている方には 12 月中旬に案内状を発送します。なお、東区にお住まいで手続きを終えていない方や帰省中の方など、東区に住民登録のない方でも参加できますので、当日直接会場にお越しください。
**詳細：**地域振興課　☎741-2429

広告

# ふむふむひがしく

寒さが厳しい季節にぴったりのレシピの紹介と、年末年始の業務についてお知らせします。

## おいしく病気予防！体が温まる冬のぽかぽかレシピをご紹介

レシピ考案者 天使大学 栄養学科２年

### 中華風あったかオハウ

アイヌ民族の具だくさんな汁物料理であり、三平汁の原型とも言われている「オハウ」を中華の味わいでアレンジしたレシピです。
ショウガ風味のとろみスープで体が温まります！

材料（2人分）

| | |
|---|---|
| タマネギ（1cm角） | 小1/2個（75g） |
| ニンジン（細切り） | 小1/5本（30g） |
| 小松菜（1cm幅） | 1/2束（100g） |
| シメジ（石づきを切りほぐす） | 1/2パック（50g） |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| ショウガ（みじん切り） | 8g |
| 水 | 1.5カップ（300ml） |
| 中華だし | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| サケ（水煮缶） | 小1/2缶（45g） |
| 卵 | 1個 |

作り方

❶鍋にごま油とショウガを入れ火にかける。香りが立ったら、切ったタマネギ、ニンジンを加え軽く炒める。

❷水を加え7～8分弱～中火で煮る。小松菜とシメジを加え2～3分煮込んだら、中華だしで味をつける。

❸火を止めて同量の水で溶いた片栗粉を加え、だまにならないようよくかき混ぜる。

❹再び火をつけ、溶いた卵を加え、全体を軽く混ぜ、サケ（中骨と汁を除く）を加えてできあがり。
※生のサケでもおいしく作ることができます。

※天使大学と東区は連携事業の協定を結んでいます。

## ごみの収集や施設の休みは？年末年始の業務案内

**★ごみの収集**

- ごみステーションの収集は**家庭ゴミ収集日カレンダー**でご確認ください。
  【詳細】東清掃事務所　☎781-6653
- 大型ごみの受け付け（大型ごみ収集センター）は **12/29(日)から1/3(金)まで**お休みします。
  【詳細】大型ごみ収集センター　☎281-8153

※詳しくは本誌20・21ページの「年末年始ガイド」をご覧ください。

**★区役所、土木センター、保健センター、区内各まちづくりセンター**

- **12/28(土)から1/5(日)まで**お休みします。
  出生届や死亡届などの戸籍の届け出は、休みの間も区役所の休日受付窓口で行えます。

その他の施設や業務案内については本誌20・21ページの「年末年始ガイド」をご覧ください。

**★区民センター、区民センター図書室、区内各地区センター**

区民センターと区内各地区センターは **12/29(日)から1/3(金)まで**、区民センター図書室は **12/29(日)から1/8(水)まで**お休みします。この期間中の貸室利用申し込みは、12/28(土)に繰り上げて受け付けします。

広告