



東区内の施設の写真を掲載しています。
 どこの施設がわかりますか？(答えは東区民のページ6ページ)
 【ヒント】8月6日で35周年を迎える人形劇や児童劇などを上演する劇場。

＝ 特集 ＝
 熱中症を予防して
 暑い夏を
 乗り切ろう

今月は、熱中症の予防と対処法に関する知識についてご紹介します。



東区関連施設

東区役所(北11東7) ☎741-2400
 東区土木センター(北33東18) ☎781-3521

東保健センター(北10東7) ☎711-3211
 北部市税事務所(北4西5 アスティ45 9階) ☎207-3912
 東清掃事務所(丘珠町873-1) ☎781-6653
 東消防署(北24東17) ☎781-2100

まちづくりセンター

鉄東(北9東5)	☎721-3105	元町(北20東20)	☎781-5375
北光(北12東7)	☎721-1271	伏古本町(伏古3-3)	☎784-5534
北栄(北25東7)	☎721-6336	丘珠(丘珠町183-2)	☎781-4283
栄西(北39東4)	☎752-9536	札苗(東苗穂7-2)	☎783-3608
栄東(北41東14)	☎711-2203	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

熱中症とは

熱中症は気温や湿度が高いなどの環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能がうまく働かずに起こる症状です。
命にかかわる恐れもありますが、**適切な予防法を知ること**で防ぐことができ、**また適切な応急処置により救命することもできます。**

熱中症予防のポイント

その1

札幌市消防局が集計した「熱中症による救急搬送概要」のデータから分かること

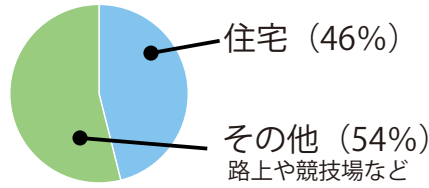
※数値は2019年～2022年の市内の合計。2020年5月は新型コロナウイルス感染拡大による調査中止のためデータなし。

Q. 熱中症による搬送はいつからいつまで？

4月	2人
5月	35人
6月	71人
7月	508人
8月	350人
9月	28人

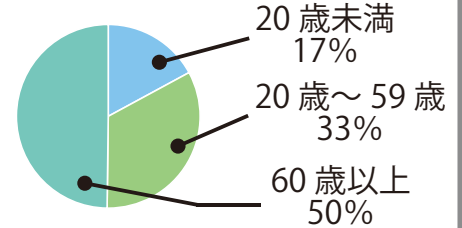
季節を問わない！

Q. 最も多い発生場所は？



住宅で約半数が発生！

Q. 搬送されている年代は？



どの年代でも搬送！

誰でもいつでも発症する可能性があります！

その2

熱中症を予防するには

暑さを避ける

- 室内では28度を超えないようにエアコンや扇風機を活用する。また、窓を開けるなど風通しを良くする
- 体を締め付けない涼しい服装とする
- 屋外では帽子や日傘、日陰などを利用する

水分補給

- 喉が渇かなくても小まめに水分を補給する
- 多くの汗をかいた時は塩分も補給する

豆知識

- ・高齢者は喉の渇きや暑さを感じにくく、汗をかきにくいいため、特に注意が必要です。
- ・気温だけではなく湿度が高い日や日差しが強い日も注意が必要です。環境省の「熱中症予防情報サイト」は予防の目安を提供してくれるのでお薦めです。

熱中症の症状

軽度	中程度	重度
<ul style="list-style-type: none"> ・目まい ・筋肉痛 ・汗が止まらない 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛 ・吐き気 ・体がだるい 	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・けいれん ・発熱 ・反応がおかしい

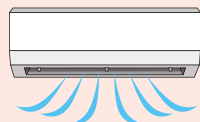
意識がおかしい、自分で水分が取れない時は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

熱中症が疑われる時の処置



涼しい場所や日陰へ移動し、衣服を緩める

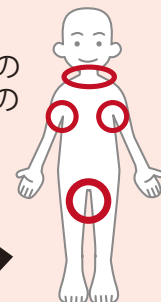
エアコン、扇風機、うちわなどで体を冷やす



飲めるようであれば水分を小まめに取らせる



首の周り、脇の下、太ももの付け根など太い血管の部分を冷やす



おいしく食べて熱中症予防

火を使わない！
洗い物が少ない！
簡単レシピ！！

熱中症の予防には3食しっかり食べることも重要です！

そこで今回は、東区役所と地域連携協定を締結している札幌保健医療大学と天使大学の学生に、火を使わずに熱中症予防ができるレシピを教えてくださいました！

札幌保健医療大学 学生が考案

彩り野菜と豚肉の
ごまみそかけ

ビタミンB₁を摂取しよう！

豚肉などに含まれるビタミンB₁は炭水化物を燃やしてエネルギーに変換する際に必要です。

ビタミンB₁が約1日分摂取できます。
また1食に必要な野菜（約120グラム）も摂取できます。



材料（2人分）

- | | |
|-----------------------|----------|
| 豚肉（しゃぶしゃぶ用薄切り）…160グラム | もやし…1/2袋 |
| カボチャ…60グラム | オクラ…2本 |
| ニンジン…1/3本 | 料理酒…小さじ2 |
| ブロッコリー…1/3個 | みそ…大さじ1 |
| だし汁…大さじ2 | ごま油…小さじ1 |
| 砂糖…小さじ1 | |
| いりごま…少々 | |

～作り方～

- ①豚肉の臭みを取るため、料理酒をかけて10分程置く
- ②野菜を切る
カボチャ：種とワタを取り、薄切りにして4等分に切る
ニンジン：皮をむき、4センチメートルの千切りにする
もやし：さっと洗う
ブロッコリー：1房に分ける
オクラ：塩（分量外）で板ずりして、輪切りにする
- ③野菜を電子レンジで加熱する
②を盛り付け、ラップをかけ600ワットで3分
- ④豚肉を電子レンジで加熱する
③に①をのせて、ラップをかけ600ワットで3分
- ⑤たれを作る
調味料を混ぜ合わせ、④にかけたら完成！



ワンポイントアドバイス！

カボチャが硬くて切れない場合は、先に電子レンジで加熱すると切りやすくなります！

栄養学科3年

武藤 実柚さん 山田 凜さん 田岡 里彩さん 長岡 愛さん
細川 真邑さん 近野 彩香さん 成田 汐音さん



天使大学 学生が考案

ささ身&たたきキュウリの
梅だれあえ

クエン酸を
摂取しよう！

梅干しなどに含まれるクエン酸は疲労の原因となる乳酸の発生を抑えるため、疲労回復に効果的です。

カリウムを
摂取しよう！

カリウムは体液のバランスを保つことができます。キュウリなどの生野菜、イモ、果物などを日常的に食べるようにしましょう。



材料（2人分）

- | | |
|--------------|--------------|
| キュウリ…1本 | サラダチキン…20グラム |
| 梅干し（種は除く）…1個 | 白ゴマ…小さじ1 |
| かつお節…ひとつまみ | ごま油…小さじ1 |
| しょうゆ…小さじ1 | |

～作り方～

- ①キュウリを麺棒などでたたき、一口大に切る。サラダチキンはほぐし、梅干しはみじん切りにする。
- ②キュウリ・サラダチキン・Aを全て袋に入れて混ぜ合わせたら完成！



ワンポイントアドバイス！

梅だれは冷ややっこにトッピングしたり、オクラとあえるなど、さまざまな料理への応用が可能です！

栄養学科4年
村上ひよりさん



日頃から熱中症の予防に取り組み、暑い夏を乗り切りましょう！



ひがしからの

お知らせ

8月11日からの内容を掲載しています

東区の人口 令和5年7月1日現在（国勢調査ベース）

人口 264,079人（前月比 -36）世帯数 133,455世帯（前月比 +77）

テレビとLINE公式アカウント

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（UHB）8チャンネルと札幌市LINE公式アカウント（@sapp_ro）で配信しています。



リモコンの「dボタン」を押してね！

●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～すトリー」毎月第4土曜日 13時15分～29分

男性介護者のつどい

認知症の方を介護する（していた）男性が集い、介護に役立つ知識や技術に関する情報交換、日頃の介護について語り合う場です。今回は排泄ケアとオムツの選び方をテーマに実施します。ぜひ、ご参加ください。

日時 8/21(月) 13時～15時（受付12時40分～）

会場 東区民センター3階視聴覚室（北11条東7丁目）

対象 東区にお住まいで、認知症の方を介護している男性（過去に介護していた方も含む）

定員 15人（先着） **費用** 無料

講師 ユニチャーム(株)プロケア営業本部北海道支店 馬庭氏

申込 8/10(木)～8/17(木)に電話またはFAX（FAX送信票は下記の申込先で配布）で申し込み（受付8時45分～17時15分）

申込先・詳細 保健福祉課保健支援係 ☎ 741-2465 FAX711-2900

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 8/21(月)（受付9時～10時）
会場 東保健センター（北10条東7丁目）
対象 東区にお住まいで、①胃がんは満50歳以上の原則偶数歳の方、②肺がん③大腸がんは満40歳以上の方

定員 各40人（先着）
費用 ①1,100円 ②無料（喀痰細胞診は400円）
③400円 ①～③すべて減免制度あり

申込 実施日の5日前までに電話または直接窓口で申し込み

その他 胃がん検診と肺がん検診は検診車（大型バス）にてエックス線撮影、大腸がん検診は採便セットを用いた便潜血検査です。
※胃がん検診はバリウム検査です。内視鏡検査を希望される方は（公財）北海道対がん協会または実施医療機関でご予約の上、受診してください。

申込先・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13回ウェルトーク ～不登校、ひきこもり支援の実際～

障がいや発達に心配のあるお子さんの育ち・学び・自立を地域で支える話し合いをするウェルトーク。今回は不登校やひきこもりをテーマに実施します。

日時 8/29(火) 18時～19時30分 **開催方法** オンライン開催（Zoom）

対象 障がいや発達に心配のあるお子さんの保護者、保育園・幼稚園・学校・福祉事業所などの関係者

定員 80人（抽選） **費用** 無料

申込 8/24(木)までに電話、FAXまたはEメールで申し込み

※氏名（ふりがな）、住所、連絡先（Eメールアドレス）をお伝えください。

申込先・詳細 保健福祉課福祉支援係 ☎ 741-2463 FAX711-2900 Eメール higashi-bukai@city.sapporo.jp

第18回ひがしく ハッピー・タッピーコンサート

蝦夷吹奏楽団によるコンサートを開催します。今回は年に一度の日曜開催です。幅広い年代の方に楽しんでいただける名曲も演奏しますので、ご家族やご友人と一緒にぜひ、お越しください。

日時 9/3(日) 15時～16時（開場14時30分）

会場 東区民センター2階大ホール（北11条東7丁目）

定員 150人程度（先着）

費用 無料

申込 不要。直接会場へお越しください。

詳細

地域振興課まちづくり調整担当係

☎ 741-2429



エスポラーダ北海道公式戦ご招待！～東区民応援デー～

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲーム（スタンド自由席）にご招待します。

招待試合 エスポラーダ北海道 対 シュライカー大阪

日時 9/10(日) 13時キックオフ（11時開場）

会場 美香保体育館（北22条東5丁目）

対象・定員 東区にお住まいの方20組40人（抽選）

費用 無料

申込 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、日中連絡が取れる電話番号、宛先（返信はがき）を記入し、下記の申込先へ送付してください。

1組につき1通のみ有効で、申込多数の場合は抽選となります。

抽選結果などは9/3(日)をめどに返信はがきでお知らせします。

申込期限 8/27(日) 消印有効

その他 申込者の個人情報、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。

申込先・詳細 〒063-0003 西区山の手3条2丁目5-5

エスポラーダ北海道 東区民応援デー係 ☎ 676-4730



©ESPOLADA HOKKAIDO



市税は納期限までに納付を。北州市税事務所納税課納税係 ☎ (207) 3913) では、木曜日に20時まで夜間納税相談を行っていますのでご利用ください。



区役所1階ロビー(南側)のテレビモニターで町内会PR動画を放映しています。町内会への加入申し込みは「マチトモNavi」のホームページから。

親子同室子育て講座 親子遊び

遊びの種を見つけよう！

親子でできる触れ合い遊びなどを紹介します。

日時 8/24(木) 14時～14時45分

会場 東保健センター
(北10条東7丁目)

対象 1歳未満のお子さんと保護者、
妊娠中の方

定員 10組(先着) **費用** 無料

講師 ちあふる・ひがし 保育士

申込 8/10(木)9時から電話で申し込み

申込先・詳細 健康・子ども課
子育て支援担当係 ☎712-6331

もっと食べよう！野菜パネル展

8月は、「野菜摂取強化月間」です。野菜摂取の大切さなどを紹介するパネル展を開催します。会場でレシピや各種リーフレットも配布します。

日時 8/22(火)午後～8/28(月)午前

会場 東区民センター 1階ロビー
(北11条東7丁目)

詳細 健康・子ども課
健やか推進係 ☎711-3211

フラワーウォーキング(ウォーキング体験会)

東区内の景色や季節の移ろいを楽しみながら、一緒に歩いてみませんか。

日時 8/29(火) 10時集合(終了・解散は11時30分頃を予定)

集合場所 つど一む 1階会議室ABC(栄町885-1)

対象 東区内にお住まいの方(事前の申し込みが必要)

定員 25人(先着) **費用** 無料

コース つど一むを出発し篠路通を北へ歩き、折り返し地点の百合が原公園で季節の花を見ながら休憩し、つど一むに戻る約4キロメートルのコース

申込 8/14(月)～8/25(金)に電話で申し込み。行事名、氏名などをお伝えください。
その他 終了後、参加賞として記念品をお渡しします。雨天の場合は、つど一む1階の会議室ABCでウォーキング講座を開催します。

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎711-3211(受付8時45分～17時15分)

東区ウォーキング体験会

検索



ウォーキング教室

ストレッチなどの実技を交えた理学療法士によるウォーキング教室です。正しい姿勢や歩き方など「効果的なウォーキング」について学んでみませんか。

日時 9/11(月) 13時30分集合(終了・解散は15時頃を予定)

会場 東保健センター3階 東健康づくりセンター運動フロア(北10条東7丁目)

対象 東区内にお住まいの方(事前の申し込みが必要)

定員 10人(先着) **費用** 無料

申込 8/21(月)～9/6(水)に電話で申し込み。行事名、氏名などをお伝えください。

持ち物 上靴(外靴やスリッパは不可)

その他 終了後、参加賞として記念品をお渡しします。
ストレッチなどを行うため、動きやすい服装でお越しください。

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211(受付8時45分～17時15分)

区内各施設からのご案内

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

はじめての韓国語

初心者向けの講座です。一緒に韓国語を学んでみませんか。

日時 9/15(金)、9/22(金)、10/6(金)、10/13(金)、10/20(金)(全5回)
13時30分～15時30分

対象 15歳以上の方(中学生、高校生を除く)

定員 15人(先着) **講師** 朴武欽氏

費用 4,000円(講座初日に会場で支払い)

申込 8/25(金)から電話または直接窓口で申し込み
(受付10時～16時)

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

元気なうちに考えたい、自分の葬儀どうします？

ファイナンシャルプランナーを講師に迎え、自分の葬儀について考えるための講座です。

日時 9/20(水) 13時30分～15時30分

定員 20人(先着)

費用 無料

申込 9/6(水)から電話または直接窓口で申し込み
(受付9時～17時)



栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

心を育む朗読会 お話の扉

朗読を聴いて心を豊かにしませんか。

日時 8/26(土) 11時～12時

対象 小学生以上

費用 無料 **申込** 不要

朗読内容

- ①『耳なし芳一』小泉八雲 作
- ②『走れメロス』太宰治 作
- ③『家守綺譚』より「葡萄」梨木香歩 作



苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

体内時計を整える睡眠ケア

睡眠や生活リズムを作る体内時計の仕組みと、眠りの質を上げるための、こつなどについて解説します。睡眠の悩みを抱えている皆さま、お話を聞いてみませんか。

日時 8/28(月) 14時～15時

定員 20人(先着) **費用** 無料

講師 札幌医科大学保健医療学部看護学科 長谷川 真澄氏

申込 8/12(土)から電話で申し込み(受付9時～17時)

持ち物 筆記用具

広告



ふむふむひがしく



東区の地名の由来、ご存じですか。今月は、「元町」、「雁来」、「伏古」の由来をご紹介します。※由来は諸説あります。

元町 Motomachi

💡 明治時代の資料には、「札幌元村」を「札幌本村」と表記しているものもあります。

「元」に開拓された場所なので、「元村」？

慶応2(1866)年に大友亀太郎が江戸幕府の命を受け、現在の北13条東16丁目付近で御手作場(模範農場)を造り、この土地を元村と命名したという説、明治3(1870)年に現在の北19条東20丁目から丘珠境までの辺りに柏崎(今の新潟県)から移民が入植し、その土地を「札幌新村」と呼んだため、初めに開拓された土地(御手作場)を「札幌元村」と呼ぶようになったという説などがあります。

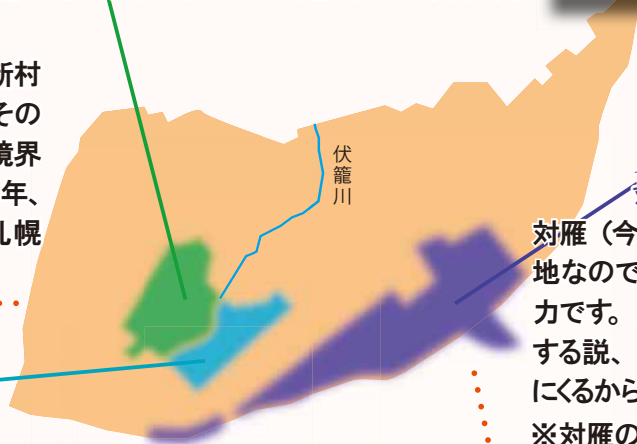
「元村」→「元町」に

明治4(1871)年、札幌元村と札幌新村が合併し、札幌村が誕生しました。その後、数度にわたり札幌市への編入や境界変更が繰り返され、昭和30(1955)年、札幌村が札幌市と合併する際に、札幌村字元村の一部が元町となりました。



御手作場の跡地に造られた大友公園

御手作場に水を引くために造られた大友堀をイメージした用水路があります。



雁来 Kariki

対雁(今の江別市)から移って来たので「雁来」？ 対雁(今の江別市)から住民が移り住んだ土地なので「雁来」と命名されたという説が有力です。火災で枯れた木(枯れ木)を由来とする説、渡り鳥である雁が豊平川に翼を休めるからという説もあります。

※対雁の語源はアイヌ語の「トイシカリ(曲がりくねった川)」です。

伏古 Fushiko

アイヌ語「フシコ・サッポロ・ペツ(古い札幌川)」の略称

江戸時代に、札幌川(今の豊平川)が大洪水によって苗穂の辺りで途切れ、対雁(今の江別市)の方に流れを変えました。本流から途切れた川は、湧き水が水源の川となり「フシコ・サッポロ・ペツ(古い札幌川)」と呼ばれるようになります。地名の「フシコ」は、これを略して呼ばれるようになったもので、「伏古」以外に、伏籠、藤古などの漢字が当てられました。

💡 伏古拓北通沿いの6.1キロメートルにわたって藤の木が植えられている「パープルロード」は、かつて「フシコ」に「藤古」という漢字が当てられたことにちなんで造られました。

※「フシコ・サッポロ・ペツ」は現在の伏籠川です。明治時代以降に上流が埋め立てられ、現在は札幌新道付近から北に流れています。



←パープルロード

伏籠川(札幌新道付近)→



豊平川に架かる雁来大橋(国道275号線)

国道275号線は東雁来と江別市を結んでいます。

💡 雁来村はかつて、アイヌ語で「ユクミンタラ(鹿の遊び場)」と呼ばれていました。



東区民のページ1ページのひがしく横断名称クイズの答えは「札幌市こどもの劇場『やまびこ座』」

広告