



東区内の施設の写真を掲載しています。
 ど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】500人収容の大ホールや各種貸室を備える区役所に併設している施設。

= 特集 = 災害に備えよう

今月は、市立札幌開成中等教育学校のボランティア局にご協力をいただき、ご家庭で備える備蓄品などについて紹介します。



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
鉄東(北9東5)	☎721-3105
北光(北12東7)	☎721-1271
北栄(北25東7)	☎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

東保健センター(北10東7)	☎711-3211
北部市税事務所(北4西5 アステイ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

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

市立札幌開成中等教育学校 ボランティア局

「Think Globally, Act Locally」(地球規模で考え、地域で活動する)という理念の下、校内や地域で着られなくなった子ども服を難民などに届ける活動や、校舎のある元町地区の夏祭り企画・運営に携わるなどの地域貢献を行っています。現在中学1年生から高校2年生までの計71人が活動中。

今回特集に協力してくれるのは…



ちかほさん



なつみさん



たくみさん です。



備蓄品って
たくさん種類が
あるんだね!

その1 アルファ化米を食べてみた



東区役所総務企画課
大森 地域安全担当係長

災害の発生に備えて、まず準備してほしいものは食料! 長期保存ができる非常食には、アルファ化米(◆注)を使ったご飯の他にパンやおでん、ゼリーなどもあるんだよ。

どんな味がするんだろう?

味や見た目は変わらないよ。
ご飯を試食して区民の皆さんに紹介してもらえるかな?

はい!

(◆注=炊飯後に乾燥させて作った加工米)



今回は
わかめご飯、五目ご飯、
カレーライスを作るよ!

お湯または水を用います



袋を開けて脱酸素剤と
スプーンがあれば取り出し
お湯を注いで~

かき混ぜ、
袋を閉じて
待つこと15分...
(水の場合は60分)



袋を開けてもう一度かき混ぜたら

出来上がり!

出来栄はいつも
見ている感じだよ!

カレーは付属のルーを
かけたらずり上がり



カレーライスは盛り付けると
こんな感じ!

おいそうな
匂いがする!

見た目も
きれい!



いざ
実食

具も入っていて
おいしい!
量もたくさんあるから
おなかいっぱいになるね。

いつも食べている
お米と変わらないね。
もちりとした
食感。

香りや味が
しっかり
付いているね。



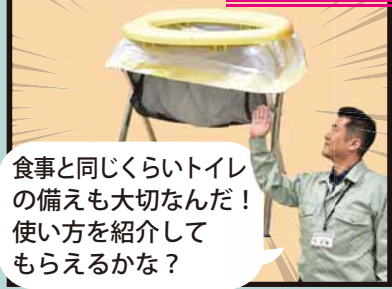
非常食は種類が豊富ですので、
お好みの味を店舗で確認してみてください。

~おねがい~

災害直後は食料などの生活用品が品薄になるため、札幌市では**最低3日間、できれば1週間分**の備蓄をお願いしています。冬に地震が発生した場合、ライフラインの復旧に時間がかかる恐れ(電気の復旧は最大で7日かかる見込み)がありますので、あらかじめ長期保存ができる非常食の備蓄もご検討ください。



その2 非常用トイレを 使ってみた



食事と同じくらいトイレの備えも大切なんだ！
使い方を紹介してもらえるかな？

組み立て方の一例

①台座を広げます



②ビニールをかぶせて



③給水パッドを置き



④便座部分を取り付けたら

完成！



給水パッドはどのくらいの量を吸収するんだろう？

約 600 ミリリットル吸収するんだよ。
実際に尿に見立てた青い水を使って実験してみよう！

使用後の処理も教えてください！

実験
スタート！



青い水を 500 ミリリットル注ぎます。



もう吸収されている！

数秒後には給水パッドが全て吸収してくれました！



袋の上を結んだら...



捨てるだけ！

手を汚さず簡単に処理できるね！



忘れがちですが非常用トイレも大切な備蓄品のひとつです。備蓄をご検討ください！



非常食と非常用トイレの他にも家庭で備える品目はたくさんあります。日頃から準備しておくとうれしいです。

「さっぽろ防災ハンドブック」には備蓄品のリストを掲載していますので、ぜひご利用ください。

※冊子は区役所やまちづくりセンターで配布しています。

さっぽろ防災ハンドブック電子版はこちらから→



この記事を見て皆さんもご家庭の備蓄品を確認してくれるとうれしいです。よろしくお願いします！

令和5年度東区防災訓練を行いました

北海道胆振東部地震から5年を迎える前日の9月5日に、苗穂小学校で東区防災訓練を開催しました。苗穂連合町内会や同校児童ら約460人が参加し、避難場所開設や応急手当、給水・給食訓練などの他、突然の揺れに備えたシェイクアウト訓練で身の守り方の実践や消防局の消防Vtuber「かさいまもり」によるLIVE防災授業も行いました。

シェイクアウト訓練



LIVE 防災授業



給水訓練



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
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



タッピーが地域のイベント・特産物・施設など、東区の魅力的な情報を発信しています！



<国保・介護・後期>保険料の夜間相談日

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の夜間相談を行います。平日の日中(8時45分～17時15分)に区役所へお越しになれない際はご利用ください。
※納付相談以外の手続きは受け付けできませんので、あらかじめご了承ください。

日時 11/28(火) 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

市税は納期限までに納付が必要です。ご事情(病気・災害など)により、納期限までに納付ができない方はご相談ください。

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ので、ご利用ください。

相談先・詳細 北部市税事務所納税課納税係 ☎ 207-3913
(中央区北4条西5丁目アスティ45 9階)

男性介護者のつどい

男の介護講座 ～プロに学ぶ！認知症介護のヒント～

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。お気軽にご参加ください。

日時 12/4(月) 13時10分～14時50分(受付12時50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 特別養護老人ホーム藤苑^{ふじの}施設長 岸田 喜幸氏^{よしゆき}
申込 11/22(水)～11/30(木)に、電話またはFAX(FAX送信票は下記の申込先または下記QR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 FAX 711-2900



胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 11/20(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

あいワーク東をご利用ください

東区役所の1階にある「あいワーク東」では、ハローワークと同様の求人検索や紹介状の発行が可能ですので、ぜひご利用ください。

【業務内容】

◎求人検索機の利用、ハローワーク相談員による職業相談・紹介

◎市相談員による就労に関する相談・各種情報提供

◎社会保険労務士による労働問題・社会保険等に関する相談(毎週木曜日13時～17時)

※雇用保険、職業訓練、障がいのある方の職業相談は取り扱っておりません。ご希望の方は、ハローワーク札幌北(☎743-8609)にご相談ください。

【利用時間】

月曜日から金曜日(祝・休日、年末年始を除く)の8時45分～17時

問い合わせ先 あいワーク東 ☎ 741-2415

第19回ひがしくハッピー・タッピーコンサート

日本民謡のコンサートを開催します。

日時 11/17(金) 14時～15時(開場13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 100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。

曲目 ソーラン節、江差追分、北海荷方節など



詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎ 741-2429

親子同室子育て講座

スクスクげんき～乳幼児の健康講座～

感染症について看護師が分かりやすくお話しします。

日時 12/7(木) 10時～10時45分

会場 ちあふる・ひがし(北9条東7丁目)

対象 就学前のお子さんとその保護者、妊娠中の方

定員 10組(先着) 費用 無料

講師 ちあふる・ひがし 看護師

申込 11/24(金)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

東区役所 3階食堂からのお知らせ

区役所食堂では、11/22(水)に、天使大学の学生が考案したメニューを提供します。

～スパイスが効いている～ **あっさり秋野菜カレー** (中辛程度)

小松菜の彩りナムル
(小鉢)付き

【640円(税込)】

※なくなり次第終了



**カレー粉使用で脂質控えめです！
食物繊維たっぷりで便秘・生活習慣病の予防・
改善に効果的です！**

東区冬みちパネル展

札幌市の除排雪について、広くご紹介します！お気軽にお立ち寄りください。

日時 11/16(木) 10時～17時
11/17(金)・11/18(土) 9時～17時

会場 イオン札幌元町店
1階南側通路特設会場
(北31条東15丁目)

費用 無料
申込 不要。直接会場へお越しください。

詳細 維持管理課冬みち地域連携担当係
(東区土木センター) ☎781-3521

ゆきだるマンが
やってくる！

ラジコン重機で
除雪体験が
できるよ！



東区の魅力アンケート

～東区の知る人ぞ知る魅力を発掘して、皆さんに伝えたい！～

あなただけが知っている、あなたのイチオシな東区の魅力を、ぜひ教えてください！

回答者の中から抽選で10名様に、

QUOカード1,000円分が当たる！

※当選者の発表は回答締め切り後、発送をもって代えさせていただきます。

回答方法

11/30(木)までに、右記QRまたは下記窓口で
直接回答



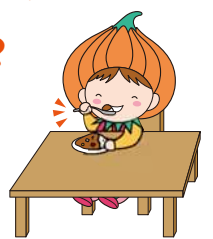
おもしろ体験？



穴場スポット？



絶品グルメ？



回答先・詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 (3階30番窓口) ☎741-2429

区内各施設からのご案内

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

パネルクイズや読み聞かせ、スライドを使った紙芝居など、
お子さんが楽しめるプログラムをご用意しています。

日時 12/9(土) 14時～15時

対象 幼児以上(幼児は保護者同伴)

費用 無料 申込 不要。直接会場へお越しください。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

おうちで作れるスープカレー講座

初めての方でも、おいしく作れます。

日時 12/2(土) 10時～13時 定員 12人(抽選)

費用 1,800円(受講料800円、教材費1,000円)

※受講決定後1週間以内に窓口でお支払い

申込 11/14(火)に電話で申し込み(受付9時～17時)

※定員に満たない場合は、11/15(水)から12/1(金)まで
電話での申し込みを先着で受け付けます。

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

食べてきれいになる美腸キムチ講座

完全無添加、本場の発酵しているキムチをお教えしま
す。辛みが強いです！約500グラムのキムチを漬けて
お持ち帰りいただけます。本場「ナムル」もご紹介！

日時 12/1(金) 10時～12時

定員 9人(先着)

費用 3,000円(受講料500円、教材費2,500円)

講師 キムチ専門店 ポジャギ ^イ ^フ ^ウ 李 和優氏

申込 11/13(月)から電話で申し込み(受付9時～17時)

持ち物
・上履き
・エプロン
・三角巾
・布巾2枚
・キムチ持ち帰り用の
大きめのチャック付き
袋2枚



広告



ふむふむひがしく



今月は、東区の魅力紹介“第1弾”！
苗穂地区です。

苗穂地区

人口：8,221 世帯数：4,680
町内会数：15 (2023年10月1日現在)
※人口、世帯数は住民基本台帳ベース

苗穂駅の北側に位置し、明治期から鉄道とともに産業が発展した歴史のある地区。苗穂駅の移転・橋上化を受け、周辺道路も整備され、中央区との行き来がしやすくなりました。

苗穂地区のまちづくり活動を支援しています！

苗穂東まちづくりセンター



←ホームページはこちらから

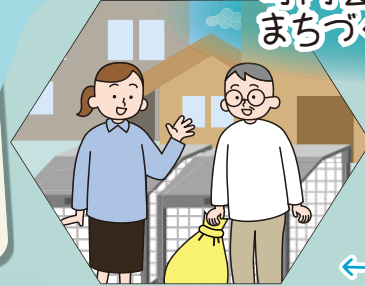
苗穂東まちづくりセンターは、苗穂町にあります！

防災訓練→

避難所の開設や運営など、災害時に備えた訓練を定期的に行っています。(今年の訓練の様子は東区民のページ3ページ下段)



町内会でのまちづくりの取り組み



日常生活の中で、高齢者などへの声掛けをしながら周囲を見守る「ながら見守り」を2007年度から行っています。

←「ながら見守り」活動

まちづくりセンター大西所長がおすすめる地域の見どころ



サッポロビール博物館



酪農と乳の歴史館



千歳鶴酒ミュージアム (中央区)



福山醸造



北海道鉄道技術館



工場・記念館群巡りのついでに、しょうゆ、こうじ、酒かす、ビールなどを使った個性的なスイーツもいかがでしょうか？

皆さんも、まちづくり活動に参加してみませんか？詳細はお住まいの地区のまちづくりセンターへ。住所、電話番号は東区民のページ1ページ下段をご覧ください。
町内会検索や加入申し込みはこちらから→



西側の景色

隠れた絶景スポット!? 苗穂駅

苗穂駅自由通路は、線路を見下ろせる「映えスポット」です。



東側の景色

JR 苗穂工場などが見えます。

全て見学できます！

明治期から今に続く「産業のまち」 北海道遺産の工場・記念館群

北海道遺産に選定されている「札幌苗穂地区の工場・記念館群」は、歴史を感じられる街歩きスポットとしておすすめです。

※見学に関する詳細は各施設のホームページなどでご確認ください。

「苗穂さんかく広場」は街歩きの休憩場所にも◎。広場周辺の見どころが載っている案内板もあります！北海道鉄道技術館があるJR 苗穂工場の北側（北8条通沿い）に2022年に出来ました。



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「東区民センター」

広告