



2024年10月
東区民のページ

さっぽろ村ラジオ
FM81.3MHzで放送

東区広報ラジオ
タッピー通信



「東区情報ひろば」 毎週水曜日 10時30分～40分

札幌市や東区からのお知らせ、イベント情報などを紹介しています。

10/16 誰でも楽しめる!東区フロアカーリング大会参加者募集

10/23 最寄りの会場で健診を!東区住民集団健康診査の紹介

10/30 区役所で求人情報を提供!あいワーク東の紹介

11/6 ハッピー・タッピーコンサートの告知(11/15開催 ジャンルは日本民謡)

ON AIR

「い〜すトリー」 毎月第4土曜日 13時15分～29分

東区の高校に通う生徒が、わがまちの魅力をレポートします。

10/26 美香保公園と美香保体育館の紹介(再放送)

【担当: 北海道札幌丘珠高等学校】



東区の特産! タマネギをもっと知ろう



タマネギを栽培する岩波農園(北23条東23丁目)

今月は、東区の特産であるタマネギの歴史や栄養価、大学生考案のレシピなどを紹介します。

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

北光(北18東5)

☎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

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



🍎 大学生が考案！タマネギレシビ

天使大学

🍌 私たちが考えました！🍌



栄養学科 2年
河端さん、木原さん

大きめに切ったタマネギを弱火でじっくり炒めることで、タマネギの甘さが引き立つレシピです！



ごろごろタマネギと

サツマイモのグラタン

● 作り方

① 具材を切る

サツマイモを1cmの厚さに輪切りし、さらに1/4の大きさに切る。タマネギは1/2個を半分に、鶏もも肉、ベーコンは一口大に切る。しめじは石づきを切ってほぐす。

② サツマイモの下処理

切ったサツマイモをボウルに入れ5分間、水にさらす。水気を切りラップをかけて電子レンジ600wで3分加熱する。

③ 具材を炒める

フライパンにバターを溶かし、タマネギ、鶏もも肉、しめじを弱火でじっくり炒める。火が通ったら小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。

④ 煮込む

牛乳を少しずつ加え混ぜ合わせ、コンソメ、塩こしょうを入れて中火で煮込む。とろみがついたら、サツマイモを加えて混ぜ合わせる。

⑤ オープンまたはトースターで焼き色を付ける

耐熱容器に入れベーコン、チーズをかける。200℃のオープンまたはトースターで焼き色が付くまで焼いて、彩りに乾燥パセリをかけて完成。

● 材料 (1人分)

タマネギ・・・1/2個
サツマイモ・・・60g
鶏もも肉・・・80g
薄切りベーコン・・・20g
しめじ・・・40g
有塩バター・・・10g
小麦粉・・・大さじ1
牛乳・・・150ml
コンソメ・・・小さじ1/4
塩こしょう・・・適量
とろけるチーズ・・・10g
乾燥パセリ・・・適量

紹介したメニューにアレンジを加えた「ごろごろタマネギとサツマイモのクリーム煮」を、東区役所3階食堂で10月23日(水)に提供します。

ライス付きで680円(税込) ※なくなり次第終了となります。

🍌 札幌保健医療大学

🍌 私が考えました！🍌



栄養学科 3年
大石さん

タマネギを余すことなく、丸ごと使うレシピです。みじん切りや輪切りなど切り方を変えているので、タマネギのいろいろな食感を楽しむことができます！



タマネギの肉詰め

● 作り方

① タマネギを切る

タマネギを縦半分に切り、中をくりぬいて、外側を1cm幅に輪切りする。くりぬいたタマネギはみじん切りにする。

② 肉だねを作る

卵を割って卵白と卵黄に分ける。ボウルに豚ひき肉、タマネギのみじん切り、卵白、パン粉、塩こしょうを入れて混ぜ合わせる。

③ 肉詰めを作る

輪切りのタマネギに塩こしょうを振り、②の肉だねを詰める。

④ 焼く

フライパンにサラダ油を引いて、焼き色が付くまで強火で焼く。焼き色が付いたら100mlの水を加えてふたをして、火が通るまで中火で焼く。

⑤ 卵黄ソースを作る

卵黄としょうゆをよく混ぜ合わせたソースと、乾燥パセリをかけて完成。

● 材料 (2人分)

タマネギ・・・2個
卵・・・2個
豚ひき肉・・・300g
パン粉・・・30g
塩こしょう・・・適量
サラダ油・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ2
乾燥パセリ・・・適量

紹介したメニューは、札幌保健医療大学のサークルが主催するnipocafe(託児付きの予約制カフェ、札幌市内で1~2カ月に1回開催)で提供します。開催日、開催場所は右記QRからご覧ください。



🍎 タマネギをもっと知って「食」を楽しもう！



🍎 日本のタマネギ栽培は札幌から！?

1877年(明治10年)、札幌農学校に着任したウィリアム・ペン・ブルックス博士が、周辺の農家に栽培を指導したことにより、札幌村(現在の東区)で本格的なタマネギ栽培が始まりました。

タマネギ栽培の先駆者 中村磯吉



1880年、札幌村の農家「中村磯吉」は、自家用として消費されていたタマネギの大規模栽培に成功し、水路で東京へ運搬して販売を試みましたが、見慣れない野菜は受け入れられず廃棄して帰ってきたといわれています。莫大な借金を抱えてまでも挑戦した中村の行動は農民たちに勇気を与え、「タマネギ栽培の祖」として語り継がれています。

その後、札幌村の農家「武井惣蔵」が商人に販売を委託することで商業的にも成功し、タマネギ栽培は明治以降に道内各地、全国へ広がっていきました。

タマネギ栽培の「歴史」を知りたい方はこちら！

札幌村郷土記念館(北13条東16丁目2-6)

1866年に幕府の命を受け、大友堀を開削した大友亀太郎の役宅跡に1977年開館した記念館。館内には市の有形文化財に指定されたタマネギ栽培に関する資料や農耕具などを多数展示しています。



詳細はこちら→



記念館の前庭には「札幌玉葱記念碑」の隣に、「札幌黄」の生みの親であるウィリアム・ペン・ブルックス博士の顕彰碑があります。



「幻のタマネギ」札幌黄

札幌黄は明治時代からの在来種で、栽培や貯蔵の難しさから現在は少量しか生産されておらず、「幻のタマネギ」といわれています。一般に流通しているタマネギよりも肉厚で柔らかく、加熱後に甘味が増すのが特長で、根強いファンも多く「札幌黄」を好んで使うレストランも増えてきています。



札幌黄を紹介した冊子「札幌黄物語」は、右記QRからご覧ください。東区役所3階30番窓口(地域振興課)でも配布しています。



🍎 タマネギの栄養価と効用

食生活改善推進員(通称:食改さん)に、タマネギの栄養価と効用をお聞きしました！



東区食生活改善推進員協議会の皆さん

タマネギ独特の刺激臭や辛み成分であるアリシンは、血中の脂質を減らし生活習慣病の予防に有効とされています。



料理を作る時のポイント！

タマネギはビタミンB1の吸収を助ける働きもあるので、豚肉や大豆と一緒に摂取すると疲労回復などに効果的です！

～食改さんって？～

地域で食を通した健康づくりを進める「食のボランティア」です。東区では約80人の食改さんが料理教室などで活躍しています。毎年開催している養成講座を受講すると食改さんとして活動できます。

📄 詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎ 711-3211

子育て講座（親子同室）

3回の食事では足りない栄養を補うおやつの大切さについて、ちあふる・ひがしの栄養士がお伝えします。

日時

11/13(水) 10時～10時45分

会場

ちあふる・ひがし（北9条東7丁目）

対象

1歳から就学前のお子さんとその保護者

定員

10組（先着）

費用

無料

申込

10/30(水)9時から電話で申し込み

申込先

健康・子ども課子育て支援担当係 ☎ 712-6331



一日合同行政相談

行政相談月間に合わせて、専門相談員による合同相談を行います。

日時

10/15(火) 10時～15時

会場

東区民センター 3階視聴覚室（北11条東7丁目）

内容

国税について（国税局）、不動産の相続登記など（法務局、司法書士会）、年金受給の手続きなど（社会保険労務士会）、遺言・相続など（行政書士会）、家庭生活の悩み（家庭生活相談員）、国の行政全般（行政相談委員）

費用

無料

申込

不要。直接会場へお越しください。

詳細

総務企画課広聴係 ☎ 741-2414

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。韓国語を学んでみませんか。

日時

11/11(月)～12/9(月)【毎週月曜日、全5回】
13時～15時

対象

15歳以上の方（中学生、高校生を除く）

定員

16人（先着）

費用

4,200円（講座初日に会場でお支払い）

申込

10/16(水)から電話または直接窓口で申し込み（受付10時～16時）

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

雪の妖精♡粘土でシマエナガを作ろう講座

かわいいシマエナガの置物を3羽制作します。ぜひご参加ください。

日時

11/7(木) ①10時～12時 ②13時～15時

定員

各6人（抽選）

費用

受講料1,000円 教材費1,000円
（受講決定から1週間以内に窓口でお支払い）

申込

10/15(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、10/16(水)から電話での申し込みを先着で受け付けします。

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

無理のない軽運動で老化防止、健康維持を目指しましょう。

日時

10/21(月) 14時～15時

対象

おおむね60歳以上の方

定員

50人（先着）

費用

無料

申込

不要

講師

札幌市東区介護予防センター 小林 史生 氏

持ち物

運動靴、水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

第23回苗穂・本町地区センター文化祭

文化祭は入場無料です。ほのぼのコンサートのみ申し込みが必要です。ぜひお越しください。

【舞台発表】日時

10/26(土) 9時30分～13時30分

【展示発表】日時

10/26(土)、10/27(日) 9時30分～16時

【ほのぼのコンサート】

日時

10/27(日) 14時（開場13時30分）

定員

120人（入場には整理券が必要）

出演

札幌ジャズオーケストラ

申込

10/11(金)9時から窓口で入場整理券を配布
※1人4枚まで。定員に達した時点で配布終了

健康応援フェア
in イオンモール札幌苗穂

子どもから高齢の方まで、誰もが参加できる健康づくりイベントを開催します。ぜひご参加ください。

日時

11/9(土)、11/10(日) 11時～17時

会場

イオンモール札幌苗穂
1階ウエストコート（東苗穂2条3丁目）

内容

店舗内を歩くウオークラリー
健康〇×クイズ大会、握力チャレンジ
などのステージイベント

定員

当日会場でご確認ください。

費用

無料

詳細

健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211



タッピーも応援に行きよ！詳しくは左のQRから確認してね。



東区人口

令和6年9月1日現在（国勢調査ベース）
人口 263,677人（前月比-95）世帯数 134,517世帯（前月比-40）

ひがしくからのお知らせ

10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



ラジオのイラストがあるお知らせは、東区情報ひろば タッピー通信で放送する予定です。放送日は、東区民のページ1ページをご覧ください。



札幌市東区住民集団健康診査（予約不要）

◆特定健診・後期高齢者健診

対象

札幌市にお住まいで国民健康保険（40歳以上）、後期高齢者医療制度にご加入の方
※他の健康保険に加入されている方は、保険証の発行元にお問い合わせください。

基本健診項目

身体診察、問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査

費用

受診券に記載

持ち物

受診券と健康保険証

◆肺がん検診（胸部エックス線検査）

対象

札幌市にお住まいで職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の方（年1回のみ）

費用

無料（喀痰細胞診は400円。免除制度あり）

持ち物

健康保険証など氏名・年齢・住所を確認できるもの

◆B・C型肝炎ウイルス検査

対象

札幌市にお住まいで過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

費用

無料

持ち物

健康保険証など氏名・年齢・住所を確認できるもの

詳細

健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

健診日	会場	住所	受付時間
10月11日(金)	★農本会館	東苗穂11条2丁目	9:00～11:00
	伏古本町まちづくりセンター	伏古3条3丁目	13:30～15:00
	★苗穂・本町地区センター	本町2条7丁目	9:30～11:00
	東苗穂福祉会館	東苗穂8条2丁目	13:30～15:00
10月24日(木)	美香保集会所	北17条東12丁目	13:30～14:30
11月1日(金)	東区民センター	北11条東7丁目	9:30～11:30 13:30～15:00
	丘珠たから児童会館	北35条東23丁目	9:30～11:00
11月2日(月)	苗穂中央会館	北6条東19丁目	13:30～15:00
11月3日(火)	北栄会館	北25条東7丁目	9:30～11:00
11月4日(水)	伏古記念会館	伏古7条2丁目	9:30～11:00
	★東区民センター	北11条東7丁目	9:30～11:00
11月7日(土)	東区民センター	北11条東7丁目	13:30～15:00
11月17日(火)	北栄町内みどり会館	北27条東1丁目	9:30～11:00
11月18日(水)	中沼交流センター	中沼町30番地5	13:30～14:30
12月2日(木)	東区民センター	北11条東7丁目	9:30～11:30 13:30～15:00

※どの会場でも受診できます。

※★マークの会場では、胃がん・大腸がん検診も受診できます。ご希望の方は、実施日の5日前までに左記へご連絡ください。

ふくしまルシェ～つながる輪～

日時・内容が変更となります。

日時

10/19(土) 10時30分～14時

会場

東区民センターロビー（北11条東7丁目）

内容

物品販売のみ

イベント自体は延期となりました。
変更後の日時は、後日改めてご案内いたします。

詳細

保健福祉課福祉支援係 ☎ 741-2463

東区オレンジフェスティバル2024

認知症に関するパネル展や脳年齢の測定などを行います。
申込不要、入場無料ですので、ぜひお越しください。

日時

10/29(火) 10時～15時

会場

アリオ札幌1階ハーベストコート（北7条東9丁目）

内容

【測定コーナー】10時～15時
物忘れ、血管年齢のチェック
【カフェコーナー】11時～15時
お茶を飲みながら、認知症の情報交換ができます。
【相談コーナー】11時～15時 認知症や介護の相談
【ミニ講話】10時40分～
東警察署による免許返納等に関する講話です。講話終了後、12時まで相談できます。
アンケートにご協力いただいた先着200人に記念品をプレゼントします。

その他

東区認知症ナビ

詳細

保健福祉課保健支援係 ☎ 741-2465



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

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）

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時

10/21(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歳以上の偶数歳の方②肺がん③大腸がんは満40歳以上の方

定員

40人（先着）

費用

①1,100円 ②無料（喀痰細胞診は400円）
③400円 ①～③すべて免除制度あり

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。肺がん検診のみの場合は不要

その他

胃がん肺がんはエックス線撮影、大腸がんは採便セットを用いた便潜血検査です。
※胃がんはバリウム検査です。内視鏡検査を希望する方は（公財）北海道対がん協会（☎748-5522）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

健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

ひがし5

広報さっぽろ | 2024・10

2024・10 | 広報さっぽろ

ひがし4

今年もやります！

ひがしく 健康・スポーツ まつり2024

入場
無料

日時

10/20 (日) 9:45 ~ 14:30

(開場9:30 雨天決行)



会場

札幌市スポーツ交流施設

「つどーむ」 (栄町 885 番地 1)

テーマは「健康」・「スポーツ」・「食」



インストラクター
によるヨガ体験



北海道コンサドーレ札幌の
OB選手が教えてくれる
サッカー体験

©2013 CONSADOLE ©2013 CONSADOLE



小さな子どもが
遊べる遊具も！

① 10:20 ~ ② 11:20 ~
③ 13:20 ~ (各回 40 分)

① 10:15 ~ ② 11:30 ~
③ 13:15 ~ (各回 50 分)

健康測定コーナーや飲食ブースなど、30以上の団体が出展！

詳細は東区役所、各まちづくりセンターで配布するチラシ
または右記 QR からご確認ください。



問い合わせ先 地域振興課地域活動担当係 ☎741-2429

子どもも大人も楽しめる！

各回先着 100 名様に幻のタマネギ
「札幌黄」をプレゼント！

引換券配布時間

① 9 時 30 分 ~ (引き換えは 11 時 ~)

② 12 時 ~ (引き換えは 14 時 ~)

☆「ぴ」・「ピ」の付く
キャラクターが登場 ☆

12:30 ~

じゃんけんゲームで一緒に遊ぼう！



「〇〇ぴ」 「〇〇ピ」 「〇〇〇ぴ」

⇒ 答えはチラシでチェック！

フロアカーリングは、ターゲット目掛けてキャスター付きの木製フロッカーを送球し
得点を競う、子どもからお年寄りまで楽しめる簡単なスポーツです。

初めてのの方も、メンバーを集めてぜひご参加ください。

日時 11/30 (土) 10 時 ~ 15 時 (受付 9 時 30 分 ~ 10 時)

場所 東区体育館 (北 27 条東 14 丁目 3-1)

対象 小学生以上 (小学 3 年生以下だけのチームは不可)

定員 32 チーム (3 ~ 5 人で 1 チーム) [抽選]

費用 1 チームにつき 2,000 円

申込 10/15 (火) ~ 10/31 (木) に、右記 QR または東区役所、東区民センター、区内各まちづくり
センター・地区センターで配布する申込書に必要事項を記入し、下記申込先に持参、FAX、
郵送または E メールで申し込み。

※申込書は「札幌市スポーツ推進委員会」のホームページからも取得できます。



第 3 回東区
フロアカーリング
大会

申込フォーム



東区フロアカーリング大会

検索

申込先・詳細 札幌市東区スポーツ推進委員会事務局 〒065-8612 北 11 条東 7 丁目 (地域振興課 3 階 30 番窓口)
☎741-2429 FAX722-2794 E メール higashi.chikatsu@city.sapporo.jp

広告