



# 東区のお知らせ

東区の人口

令和4年4月1日現在（国勢調査ベース）  
人口 264,651人（前月比-9）世帯数 132,309世帯（前月比+407）

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「さっぽろ」で配信しています。

5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/](http://www.city.sapporo.jp/higashi/)

ようこそひがしく

検索

●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



リモコンの「dボタン」を押してね！



納税課納税係 ☎(207) 3913  
（中央区北4西5アステイ45 9階）  
相談先・詳細 北部市税事務所

## 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、納期限までに納付できない方はご相談ください。毎週木曜日（祝日を除く）に20時まで夜間納税相談を行っています。ご利用ください。

☎(711) 3211

詳細 健康・子ども課健やか推進係  
※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。

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 5月16日（月）、6月6日（月）（受付は9時～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50歳以上の原則偶数歳の方、②肺がん③大腸がんは40歳以上の方。

費用 ①1千100円 ②無料（喀痰細胞診400円）③400円。減免制度あり。

定員 各40人（先着）。

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。

その他 胃がん検診と肺がん検診は検診車（大型バス）にてX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。

## 食生活改善推進員（ヘルスマイト）

### 養成講座受講生募集！

健康的な食生活を学びながら、地域で食を通じた健康づくりを広めるボランティア活動を行う推進員を養成する講座です。東区では現在約90名の推進員が地域で活動しています。あなたも受講して一緒に楽しく活動してみませんか？

日時 5/31（火）、6/2（木）、6/13（月）、6/20（月）、6/24（金）、6/29（水）、10時～12時（6/2（木）のみ13時30分～15時30分）。

対象 東区にお住まいで全日程を受講することができ、講座終了後に食生活改善推進員として活動できる方。

定員 15人（先着）。

費用 テキスト代1,210円。

申込 5/11（水）～5/20（金）まで、電話または直接窓口へ。

詳細 健康・子ども課 ☎711-3211



〈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）、区役所へお越しになれない際にご利用ください。※納付相談以外の手続きは受付できませんので、あらかじめご了承ください。

日時 5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

## 札幌市子育てボランティア講習会

地域で子育て家庭を応援するボランティアを募集しています。講習会では、札幌市の子育て家庭の現状や親子との関わり方、活動内容や登録についての説明を行います。子育て家庭を応援したい方、ぜひお待ちしております。

日時 6月27日（月）10時～15時。

会場 東保健センター（北10条東7丁目）。

対象・定員 札幌市民または札幌市内でボランティア活動を希望する方。15人（先着）。

費用 無料。

申込 5/31（火）から6/20（月）まで、Webにて受付（電話でも可）。

Webは初日8時から24時間受付。詳しくは、「札幌市 お申し込み」で検索。

電話は札幌市コールセンター（8時～21時、年中無休）☎222-4894へ。

その他 都合により、中止や変更の場合があります。

詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331



札幌市 お申し込み

検索

お申し込みはこちら

自転車は、ルールを守り点検・整備をしっかりと行い、安全に気を付けて運転しましょう。



区役所や区民センターの駐車場は大変混雑します。お越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## タッピーの健康ランチのご紹介

### タッピーの健康ランチとは？

東保健センター管理栄養士がおすすめする健康に配慮したメニューを、「タッピーの健康ランチ」と呼んでいます。  
毎月1回第2水曜日(5月11日)に東区役所食堂で提供しています。

<<5月のメニューは4品!>>

- ・お豆たっぷりタコライス
- ・ピクルス
- ・わかめスープ
- ・果物

#### お豆たっぷりタコライス<作り方>

材料(2人分)

ご飯 320g、豚ひき肉 100g、タマネギ 1/4個、にんにく 1/2かけ、油 小さじ 1/4、A(大豆水煮缶 20g、ミックスビーンズ 20g、冷凍枝豆 20g、ホールコーン缶 20g)、無塩トマトジュース 60g、B(顆粒コンソメ 小さじ 1/3、ウスターソース 大さじ 1/2、塩少々、こしょう 少々、チリパウダー適量)、トッピングにミニトマト 4個、レタス 60g、プロセスチーズ 20g

- ① タマネギとにんにくをみじん切り。
- ② 鍋に油とにんにくを入れて熱し、香りがしたら豚ひき肉を入れ、炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、タマネギを加え、透き通るまで炒める。
- ④ Aを③に加えて軽く炒め、トマトジュースを入れる。
- ⑤ Bを入れ、水気がなくなるまで煮詰めてタコライスソースに。
- ⑥ 皿にご飯を盛り、その上に千切りレタス、⑤のタコライスソース、ミニトマト、角切りにしたチーズを盛り付けて完成。



#### ピクルス<作り方>

- ① だいこんときゅうりは、長さ3cm程度の短冊切りに。
- ② にんじんも長さを合わせ、厚さ1cm程度の短冊切りにし、さっとゆでておく。
- ③ 酢、砂糖、塩を鍋で温め、粗熱をとる。
- ④ 袋に①②③を入れ、ごま油を加えて軽くもみ込み、味をしみ込ませたら完成。

材料(2人分)

だいこん 40g、きゅうり 40g、にんじん 20g、酢 大さじ 1/2、砂糖 小さじ 1/2、塩 少々、ごま油 小さじ 1/4

(漬け込み時間の目安)

冷蔵庫で1時間以上。しっかり味をしみ込ませたい場合は、一晩置きましょう。



### 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)をご覧ください。

**東区民センター** 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

**東区民センター図書室蔵書一斉点検**

**期間** 5/21(土)～5/27(金)

**内容** 蔵書一斉点検期間中は休室となります。  
※休室中の図書の返却は、返却ポストをご利用ください。

**問合せ** 東区民センター図書室 ☎742-8112

**ふしこ地区センター** 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

**使いこなそうスマホ講座(中級者)**

**日時** 6/9、6/16、6/23、6/30(木曜、全4回)  
9時30分～11時30分。

**対象・定員** 15歳以上の方(中高生を除く)。20人(先着)。

**費用** 無料。

**申込** 5/26(木)から電話または直接窓口で申込。受付は9時～17時。

**栄地区センター** 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

**脱メタボ!!今から始める!大人のダイエット講座**

**日時** 6/6、6/13、6/20、6/27(月曜、全4回)  
19時～20時。

**対象・定員** 15歳以上の方(中高生を除く)。12人(先着)。

**費用** 3,200円(教材費込)。

**申込** 5/16(月)から電話で申込。受付は9時～17時。

**苗穂・本町地区センター** 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

**ストローヒンメリを作ろう講座**

**日時** 6/10(金)、10時～12時。

**対象・定員** 6人(先着)。

**費用** 受講料2,000円(教材費込)。

**申込** 5/27(金)から電話で申込。

受付は9時～17時。



掲載した情報は内容の変更や、中止、延期となる場合があります。事前に開催についてお問い合わせの上お出掛けください。

広告

