



【編集】

東区役所総務企画課広聴係  
〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目  
☎741-2400 FAX742-4762

- 東区民ホームページ「ようこそひがしく」  
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>
- 東区広報番組「東区情報ひろば～タッピー通信」  
さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)  
毎週水曜日午前10時30分～40分

タッピー  
健康生活の  
すすめ!

# 野菜いっぱい 食べちゃお!

①

最近ちょっとおなかが出てきたような気がするな。  
メタボ(※)も話題になっていて、気を付けないと。

そうだよ、お父さん。  
毎日の食生活を見直してみようよ。

ご飯、肉・魚、野菜などバランス良くね。でも、このピーマン苦くて嫌だな。野菜はやっぱり苦手だよ。

②

だめだめ。野菜にはビタミンなど体に必要な栄養素が豊富に含まれているんだ。

次ページへGO!

東区特産のタマネギやコマツナも使ってるよ。

③

目標は1日350g!\*

今月は野菜摂取強化月間!

おなかが気になるお父さんや野菜が苦手な子どもたちも、皆さん、1日の目標摂取量といわれている350gを目標に、野菜を積極的に食べようね。

は～い野菜食べます!

※メタボリック症候群  
内臓脂肪型肥満のほかに、高血圧、高血糖、脂質異常のいずれか2つ以上を併せ持った状態。



βカロテンのほか  
鉄分とカルシウムを  
多く含むコマツナ  
貧血予防に効果!

## マーボーコマツナ



夏バテ気味で食欲がなくて・・・  
という方におすすめ。ピリカラ味が  
ご飯にぴったり。はしが進みますよ。

### ●材 料 (4人分)

- コマツナ …… 1把 (300g)
- 豚ひき肉 …… 180g
- ニンジン …… 1/3本 (50g)
- ニンニク …… 1かけ
  - A** ショウガ …… 1かけ
  - 長ネギ …… 1/2本 (60g)
- サラダ油 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
  - B** 酒・砂糖 …… 各大さじ1
  - 豆板醤 …… 小さじ1½
  - 水 …… 3/4カップ
- C** 片栗粉 …… 小さじ2/3
  - 水 …… 大さじ2
- ごま油 …… 少々
- 長ネギ (白髪ネギ) …… 1/2本 (60g)

### ●作り方

- ①コマツナは4等長さに、ニンジンは4等長さの薄い短冊に切る。
- ②中華鍋にサラダ油を熱し、コマツナとニンジンをいため、一度皿に移す。
- ③みじん切りした**A**をいため、ひき肉と豆板醤も加えていため合わせる。
- ④水、**B**、②を加えて約1分間煮る。**C**の水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を回し入れ、香りをつける。
- ⑤皿に盛り付け、白髪ネギをのせる。

酸味のきいた  
あっさり味の  
あえ物を一緒に



## タマネギと かにかまの梅肉あえ

### ●材 料 (4人分)

- タマネギ …… 大1個 (300g)
- かに風味かまぼこ …… 4本 (40g)
- キュウリ …… 1/2本 (50g)
- 梅干し …… 1個 (10g)
- 酢 …… 大さじ1弱
  - A** みりん …… 小さじ2
  - しょうゆ …… 大さじ1

### ●作り方

- ①タマネギは縦半分にしたものを、繊維に垂直に薄切りし、熱湯でさっとゆでて水気を切る。
- ②キュウリは輪切りに、かまぼこは1/2の長さに切る。
- ③種を取った梅干しをきざみ、**A**と合わせておく。
- ④①と②を③の調味料であえる。



## 地元の野菜を食卓に!

「さっぽろとれたてっこ」って知っていますか。市内で生産された新鮮・安心・良質な農畜産物とその加工品のブランドです。生産者の皆さんは農薬や化学肥料の独自の基準を定め、安心して良質な野菜を作っています。新鮮でおいしいとれたて野菜はいかがですか。

(問い合わせ先) ジェイシー J A さっぽろ経済部営農販売課 ☎621-9114  
札幌市経済局農業支援センター ☎787-2220

### とれたてっこ (農産物) を購入できるお店

店舗名	所在地
野菜のむらかわ (三越札幌店地下1階)	中央区南1西3
ユアーズなんまる	中央区南7西23
渡会商店 (フーズセンターやまもと内)	中央区南17西15
ショッピングおかべ	中央区北1東7
米内青果 (札幌中央卸売市場内)	中央区北12西20
フーズバラエティすぎはら	中央区宮の森1-9
サンQ青果 (中央市場内)	北区北23西5
瀬戸商店	北区北25西5

※東区と隣接する区の販売店を掲載しています。



βカロテンを多く  
含むホウレン草  
動脈硬化やがん予防  
のほか、美肌効果  
も期待できます

## ホウレン草と コーンのチャーハン



### ●材 料（4人分）

ご飯 ……茶碗 4 杯分  
ホウレン草 …… 1 把 (200g)  
ベーコン …… 2 枚  
冷凍コーン ……80g  
ニンニク ……少々  
バター ……小さじ 2  
しょうゆ ……大さじ 2  
塩・こしょう ……各少々

### ●作り方

- ①ホウレン草はたっぷりの熱湯でゆで、水にさらしてアク抜きし、水気をしっかり絞ってみじん切りにする。コーンは自然解凍しておく。
- ②ベーコンは1センチ幅に切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、②のニンニクとベーコンを香りが出るまでいため、①のホウレン草とコーンも加えていため合わせる。
- ④③にご飯を加えてよくいため合わせてから、しょうゆ、塩、こしょうで味を整える。

コーンの甘さがグ〜♪  
夏休み中のお子さんの  
昼食にいかがですか？

## ぷるるんとマトゼリー

### ●材 料（4人分）

**A** トマトジュース ……1 カップ  
オレンジジュース ……1/2 カップ  
砂糖 ……大さじ 2  
レモン汁 ……大さじ 1  
洋酒（キュラソー） ……小さじ 2  
**B** 粉ゼラチン ……8g  
水 ……大さじ 2  
ミニトマト ……4 個  
ミントの葉 ……4 枚

### ●作り方

- ①Bのゼラチンを水でふやかし、湯せんにかけて溶かす。
- ②ボウルにAのジュース、砂糖、レモン汁、洋酒を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②に①を入れ、冷やし固める。
- ④最後に、ミニトマトとミントの葉を飾る。

※洋酒の分量は適宜調整してください。

ひんやり冷たい  
デザートに  
お子さん大喜び



## もっと食べよう！野菜パネル展

日程 8月19日(火)～22日(金)  
場所 東区民センター（北11東7）1階ロビー

おいしい野菜料理レシピ、1日に必要な野菜の量などを分かりやすく紹介。野菜クイズもありますよ。健康のために、毎日の食生活を見直してみませんか。

パネル展もよろしくね♪



1日5皿の野菜料理を目安に、  
健康的な食生活を  
心掛けようね。  
野菜たっぷりメニューで  
元気いっぱい！



# お知らせ広場



東区マスコットキャラクター「タッピー」

8月11日～9月10日

平成20年7月1日現在の人口・世帯数  
 人口 254,682人(前月比-108)  
 男 122,292人 女 132,390人  
 世帯数 117,647世帯(前月比+23)

## 東区内の主な施設

### 東区役所関係

- 東区役所 ☎741-2400  
〒065-8612 北11条東7丁目
- 東区土木センター ☎781-3521  
〒065-0033 北33条東18丁目
- 東保健センター ☎711-3211  
〒065-0010 北10条東7丁目

### まちづくりセンター

- 鉄東 ☎721-3105  
〒060-0909 北9条東5丁目
- 北光 ☎721-1271  
〒065-0018 北18条東5丁目
- 北栄 ☎721-6336  
〒065-0025 北25条東7丁目
- 栄西 ☎752-9536  
〒007-0842 北42条東4丁目
- 栄東 ☎711-2203  
〒007-0841 北41条東14丁目
- 元町 ☎781-5375  
〒065-0020 北20条東20丁目
- 伏古本町 ☎784-5534  
〒007-0863 伏古3条3丁目
- 丘珠 ☎781-4283  
〒007-0880 丘珠町183-2
- 札苗 ☎783-3608  
〒007-0807 東苗穂7条2丁目
- 苗穂東 ☎742-4427  
〒065-0043 苗穂町3丁目

### 区民・地区センター

- 東区民センター ☎742-5500  
〒065-0011 北11条東7丁目
- ふしこ地区センター ☎785-6323  
〒007-0871 伏古11条3丁目
- 栄地区センター ☎704-6005  
〒007-0836 北36条東8丁目
- 苗穂・本町地区センター ☎784-7833  
〒065-0042 本町2条7丁目

### その他の施設

- 東清掃事務所 ☎781-6653  
〒007-0880 丘珠町873-1
- 元町図書館 ☎784-0841  
〒065-0030 北30条東16丁目
- 東区体育館 ☎751-5250  
〒065-0027 北27条東14丁目
- 東区社会福祉協議会 ☎741-6440  
〒065-0011 北11条東7丁目(東区民センター内)
- つどい(札幌市スポーツ交流施設) ☎784-2106  
〒065-0852 栄町885-1
- ちあふる・ひがし(東区保育・子育て支援センター)  
〒065-0007 北9条東7丁目 ☎711-7807

※間違いない電話が多くなっています。区役所などに電話をかける場合は電話番号を確認のうえ、確実にお願いします。

## 東区役所から

### ロビーコンサート開催



東区民センターロビーで、音楽鑑賞をしませんか。

日時 8月18日(月)午後0時15分～0時45分。

会場 東区民センター1階ロビー。

出演 千葉智寿(ハーモニカプレイヤー)。

曲目 「アメイジング・グレイス」ほか。

費用・申込無料。当日、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

## 東区民登山会参加者募集

日時 9月7日(日)午前7時～午後5時。

集合場所 東区民センター1階ロビー。

行き先 塩谷丸山(小樽市)。

対象 東区にお住まいの小学生以上で、登山に自信のある健康な方。ハイキングではありません。

定員 45人(先着順)。

参加料 一般3千円、小学生2千500円(バス代・保険料・入浴料)。

申込 8月27日(水)午前9時から東区民センター1階「ふれあい」で、参加料を添えてお申し込みください。つり銭のな

いようをお願いします。

詳細地域振興課地域活動担当

## 児童扶養手当現況届

児童扶養手当を受給されている方は、8月29日(金)までに、現況届を提出してください。

受付場所は、区役所3階第2会議室です。また、8月6日(水)～8日(金)、18日(月)、19日(火)は午後7時まで受付時間を延長します。

詳細保健福祉課福祉助成係

## 東保健センターから

### 胃がん・大腸がん検診

日時 8月18日(月)(受付時間は午前8時45分～10時)。

対象 40歳以上の方。

費用 胃がん700円、大腸がん400円(70歳以上の方、65歳以上の後期高齢者医療被保険者、生活保護世帯・支援給付世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料です。各種証明書をお持ちください)。

申込 事前予約制(電話または直接健康・子ども課健やか推進係へ)。

その他 検査日の7日前までに

## 苗穂・本町地区センターから

### 健康セミナー参加者募集

日時 9月12日(金)午後1時30分～3時50分(午後1時から受け付け開始)。

会場 「体育室」。

定員 50人(先着順)。

費用 無料。

申込 8月19日(火)午前10時から電話または直接窓口で受け付け。

内容 血圧測定、基礎体力測定、健康講話、リフレッシュ体操の実技指導。

持ち物 運動靴、タオル、バスタオル、水分補給の飲み物。

その他 運動しやすい服装でお越しください。

## 東区防災訓練を実施します

東区では、防災意識の向上と災害時における各機関の協力体制を維持するため、毎年防災訓練を実施しています。今年は**栄東地区**で実施しますので、お近くの方はぜひご参加ください。

日時 9月2日(火)午前9時30分～正午(雨天中止)。  
 会場 つどいイベント広場(札幌市スポーツ交流施設、栄町885-1)。  
 その他 会場には駐車場がありますが、なるべくお乗り合わせのうえ、ご来場願います。なお、**会場周辺の路上駐車はご遠慮ください。**  
 詳細 総務企画課地域安全担当 ☎741-2400



## 栄西地区地域ボランティア入門研修会

**日程** 8月13日(水)、25日(月)。いずれも午前10時～正午。  
**会場** 栄42条会館(北42東4)。  
**対象** 栄西地区にお住まいのボランティア活動に関心のある方。  
**費用・定員** 無料。50人(先着順)。**研修内容** 下表のとおり。

日程	形態	時間	テーマ
8月13日	—	10:00	開会挨拶・オリエンテーション(福まち事務局)
	講義	10:10	これからの地域福祉のあり方とボランティア活動の視点を学ぶ
	実技	11:00	車いす体験!ボランティアとして知っておきたいこと
8月25日	講義	10:00	高齢者との円滑なコミュニケーションを学んでみよう
	実践体験	10:50	ボランティア活動報告!身近な地域でのボランティア活動
	—	11:45	閉会挨拶・修了証書交付

**申込** 8月12日(火)午後5時までに電話、FAX721-6444(氏名・住所・電話番号を記載)または直接窓口へ。  
**詳細** 東区社会福祉協議会☎741-6440

## 東区メタボ予防講座

### 手軽に取り組める方法、お伝えします!

**日程・会場** 9月9日(火)東保健センター2階「講堂」。  
 12日(金)東区民センター2階「大ホール」。  
 いずれも午後2時～4時。

**対象** 次のすべてに該当する方  
 ①東区にお住まいの40歳～65歳未満の方。②軽い運動が可能なる方。③2日間とも参加可能な方。

**費用・定員** 無料。50人(申込多数時抽選)。

日程	内容
9月9日	講話 メタボって何?～知らないと怖い、体の秘密～
	グループワーク ～自分を見つめよう!～
9月12日	講話 食事で防ごう!メタボリックシンドローム
	講話 よく噛んで「歯」からはじめるメタボ対策
	運動 ～内臓脂肪燃焼運動～

**申込** 8月18日(月)～29日(金)(土・日曜日を除く)に電話または直接窓口へ。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係☎711-3211

## 札幌市東区住民集団健康診査

**詳細** 東保健センター☎711-3211

お近くの地区会館などで実施していた「地区健康相談」は、平成20年度より「住民集団健康診査」に名称が変わり、内容および負担額の一部に変更があります。詳細については、お問い合わせください。また、国民健康保険以外の健康保険にご加入の方は、それぞれの健康保険事業者にお問い合わせください。

### 午前受付会場

月	日	曜	会場	所在地	受付時間
8	19	火	ふしこ地区センター※	伏古11-3	午前9時～11時
	22	金	苗穂・本町地区センター※	本町2-7	午前9時～11時
	25	月	美香保集会所	北17東12	午前9時30分～11時
9	3	水	ひのまる児童会館	北38東9	午前9時30分～11時
	4	木	農本会館※	東苗穂11-2	午前9時～11時
	9	火	元町児童会館	北21東18	午前9時30分～11時
	10	水	丘珠みづほ団地会館	北丘珠2-2	午前9時30分～11時

### 午後受付会場

月	日	曜	会場	所在地	受付時間
8	19	火	北36条会館	北36東5	午後1時30分 ～ 3時
	22	金	元町会館	北20東20	
9	3	水	17分区町内会むつみ会館	北12東15	
	4	木	鉄東会館	北9東5	
	9	火	北光白樺福祉会館	北23東2	
	10	水	伏古本町まちづくりセンター	伏古3-3	

※のついた会場は、別に札幌市が実施する胃がん・大腸がん検診も合同で行われます。

種類	対象者	内容	自己負担額
健康診査	〈特定健康診査〉 40～74歳の札幌市民で国民健康保険に加入の方	基本的な健診 問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査 詳細な健診(一定の条件に該当する方が対象) 心電図検査、眼底検査、貧血検査	基本的な健診: 600円 心電図検査: 200円 眼底検査: 200円 貧血検査: 無料
	〈後期高齢者の方の健康診査〉 札幌市民(原則75歳以上)で後期高齢者医療制度に加入の方	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査	400円
	注意事項 ○「特定健康診査・後期高齢者の方の健康診査」を受診する場合は、事前に送付される「受診券」と「被保険者証」が必要です(両方の提示がない場合は受診できません)。 ○〈生活保護受給世帯〉同内容の健診を実施。自己負担額は無料です(生活保護受給証明書の提示が必要)。		
胸部X線検査	40歳以上の札幌市民	胸部X線撮影・読影	無料
肝炎ウイルス検査	札幌市民(過去に肝炎ウイルス検査を受けた方は除外)	B型・C型肝炎ウイルス検査	無料 (平成21年3月31日まで)
健康相談	15～39歳の札幌市民	相談、血圧測定、尿検査	無料

広告



## 「いかのおすし」、知っていますか？

★東区内でも女性や子どもへの不審な声掛けが起きています。大人も子どもも「いかのおすし」。  
**い**かない（知らない人についていかない）、  
**の**らない（知らない人の車に乗らない）、  
**お**おきな声で助けを呼ぶ、  
**す**ぐ逃げる、  
**し**らせる（何かあったらすぐ知らせる）を忘れずに。

★夏休みが終わり新学期が始まる時期です。通学が始まり、生活の様子が変わります。学校が始まる前に子どもたちと一緒に散歩がてら通学路を往復してみてもいかがでしょうか。

東区「安心安全なまち」連絡協議会・東区役所  
 東区交通安全運動推進委員会・東警察署

## ほのぼのコンサート 「フルーツ・バイオリン・ハーブの響き」

**日 時** 9月20日(土)午後2時（開場1時30分）。  
**会 場** 1階「体育室」。  
**出 演** 阿部博光（フルーツ）、山口裕子（ハーブ）、  
 市川映子（バイオリン）。  
**曲 目** イベール「二つの間奏曲」ほか。  
**費用・定員** 無料（入場整理券が必要）。250人。  
**その他** 8月25日(月)より東区民センター、区内各地区センター、伏古本町・札苗・丘珠・元町まちづくりセンターで入場整理券を配布します。  
**詳 細** ふしこ地区センター ☎785-6323

## 平成20年度 つどーむ杯パークゴルフ大会

**日 時** 9月19日(金)午前8時～午後2時。  
**会 場** つどーむパークゴルフ場。  
**参加資格** 東区にお住まいか、つどーむを利用している方。  
**競技方法** 男女別。  
**費 用** 1人2,000円（傷害保険、消費税込み）。  
**定 員** 150人（先着順）。  
**申 込** 9月3日(水)～9日(火)午前9時～午後8時に、つどーむで配布する参加申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて直接窓口へ。  
**詳 細** つどーむ ☎784-2106

## 講座 受講生募集

○対象は、東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中学・高校生を除く）です。  
 ○都合により受講日を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止することがあります。  
 ○申込時に受講料と教材費を納入してください。なお、一度納入された費用の払い戻しはできません。

■ふしこ地区センター ☎785-6323

講 座 名	受 講 日	回数	時 間	定員	受講料	教材費
インターネット入門教室	9/9(火)、11(木)、13(土)、16(火)、18(木)、20(土)	6	午前9時30分～11時30分	20	3,500	1,000

申 込 8月26日(火)午前9時10分～20分に窓口で整理券を配布。定員を超えた場合は即時抽選・決定。定員に満たない場合は以降平日午前9時～午後5時に電話または直接窓口で受け付け（先着順）。

## 児童会館だより

○児童会館では、ほかにもさまざまな行事を行っています。  
 ○幼児は保護者と一緒に参加してください。  
 ○申し込みが必要な行事は、本人が直接申し込んでください。  
 ※…中学・高校生の夜間利用日を設けています。《詳細は各児童会館まで、お問い合わせください》

会 館	行 事 名 等	日 時	対 象 等
新生児童会館 北8東7 ☎711-1339	ファミリーコンサート	8月30日(土) 午後3時～4時	幼児以上。8月20日(水)午後3時よりチケット配布。詳細はお問い合わせください。
栄西児童会館※ 北46東5 ☎752-8363	日曜ぬくもり	8月31日(日) 午前10時～正午	幼児と保護者。参加自由。
北栄児童会館※ 北30東6 ☎711-3755	買い物ゲーム「スーパーE.C.O北栄店」	8月26日(火) 午後3時30分～4時30分	小学生。40人（先着順）。 <b>申し込み必要</b> 。詳細はお問い合わせください。
北光児童会館※ 北18東5 ☎753-6353	はりきりスタジアム「キックベース」	8月20日(水) 午後2時～4時	小学生以上。持ち物：上靴。 <b>申し込み必要</b> 。詳細はお問い合わせください。
元町南児童会館※ 北16東16 ☎785-6148	中高生バスケットボール大会3on3	8月22日(金) 午後5時～7時	中学・高校生。持ち物：上靴、タオル。 <b>申し込み必要</b> 。詳細はお問い合わせください。
ひのまる児童会館 北38東9 ☎752-1551	おりがみタイム	9月3日(水) 午後4時～5時	小学生以上。参加自由。
苗穂児童会館 苗穂町5 ☎711-8433	おはなしタイム	8月22日(金) 午後3時30分～4時	幼児以上。参加自由。
東苗穂児童会館※ 東苗穂5-2 ☎786-3191	みんなであそぼう	8月19日(火) 午後1時30分～2時30分	小学生以上。参加自由。
元町児童会館 北21東18 ☎784-6664	親子でピザづくり	8月30日(土) 午後1時30分～3時30分	小学生と親。15組（先着順）。参加費1人200円。 <b>申し込み必要</b> 。詳細はお問い合わせください。
伏古児童会館 伏古10-3 ☎782-5620	ふっかつ☆キング	8月22日(金) 午後3時30分～4時30分	小学生以上。参加自由。持ち物：上靴。
札苗児童会館※ 東苗穂9-3 ☎791-5200	903検定（こま・けんだま）	8月30日(土) 午後3時～4時	参加自由。
丘珠たから児童会館※ 北35東23 ☎784-8095	おはなしたから箱	8月19日(火) 午後2時～3時	小学生以上。参加自由。
丘珠ひばり児童会館※ 北丘珠4-1 ☎785-6137	買い物ゲーム「エコショッピング～」	9月5日(金) 午後3時30分～4時30分	小学生。24人（先着順）。 <b>申し込み必要</b> 。詳細はお問い合わせください。



# 子育て情報掲示板

## 子育ておしゃべり広場

子育て中のママやパパと気軽に集い、子どものことなど、自由に話し合ってリフレッシュしましょう！

- 日時** 9月18日(木)、19日(金)。  
いずれも午前10時～11時30分。  
**会場** 東保健センター2階「会議室」。  
**対象** 就学前のお子さんの保護者。  
**費用・定員** 無料。10人程度(先着順)。  
**申込** 8月18日(月)午前9時から電話で受け付け。  
**その他** 受講中はお子さんをお預かりします。  
**詳細** 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331

## 「フレママクッキング」参加者募集

調理実習を通して、妊娠・授乳期の食事を学んでみませんか。

- 日時** 9月2日(火)午前10時～午後1時。  
**会場** 東保健センター2階「栄養実習室」。  
**対象** 初めて出産される妊婦の方。  
**費用・定員** 無料。15人(先着順)。  
**持ち物** エプロン、スカーフ(バンダナ)、手ふき用タオル、筆記用具、母子健康手帳。  
**申込** 8月18日(月)～25日(月)に、電話で受け付け。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

## 子育て講座「イヤイヤのひみつ」

- 日時** 8月25日(月)①午前10時～10時30分。  
②午前10時45分～11時15分。  
**会場** ちあふる・ひがし。  
**対象** 2歳前後のお子さんと保護者。  
**費用・定員** 無料。各回15組(先着順)。  
**申込** 8月11日(月)午前10時から電話または直接窓口で受け付け。  
**その他** お子さんと一緒に受講します。  
**詳細** ちあふる・ひがし子育て支援係 ☎711-7807



## 子育て講座「食べるの大好き」

- 日時** 9月3日(水)午前10時30分～11時30分。  
**会場** ちあふる・ひがし。  
**対象** 就学前のお子さんと保護者。  
**費用・定員** 無料。10組(先着順)。  
**申込** 8月20日(水)午前10時から電話または直接窓口で受け付け。  
**その他** お子さんと一緒に受講します。  
**詳細** ちあふる・ひがし子育て支援係 ☎711-7807



## お話や朗読を楽しみませんか

### 栄地区センター

#### ■大人も楽しめるお話の世界

- 日時** 8月30日(土)午後1時30分～3時。  
**会場** 2階「集会室」。  
**対象** 小学生以上。  
**内容** 朗読(宮本武蔵～船島の決闘～)ほか。  
**出演** 朗読グループ「ミモザの会」ほか。

#### ■乳幼児の読み聞かせ会

- 日時** 9月9日(火)午前11時～正午。  
**会場** 1階「和室」。  
**対象** 乳幼児。  
**内容** 「ぱんだいすき」ほか。  
**出演** おはなしの会「てるてる」。



### 元町図書館

#### ■おはなしの会

- 日時** 9月6日(土)午前11時～正午。  
**内容** 「どうぞのいす」。



### ふしこ地区センター

#### ■絵本の読み聞かせの会

- 日時・内容**  
8月13日(水)「かわいそうなぞう」ほか。  
20日(水)「じごくのそうべえ」ほか。  
27日(水)「ほくそらをさわってみたいんだ」ほか。  
9月3日(水)「ちびゴリラのちびちび」ほか。  
10日(水)「おじいちゃんのごくらくごくらく」ほか。  
いずれも午後3時～3時30分。  
**会場** 1階「図書室」。  
**対象** 幼児以上。  
**読み手** ふしこ絵本の会「どんぐり」。



広告





**第36回丘珠連合町内会大運動会**  
(6月22日 丘珠小学校)



**小さな演奏会 & キャンドルナイト2008** (6月21日 栄西児童会館)



**第7回地域ふれあいコンサート** (7月6日 東苗穂小学校)



**第23回北光連合町内会大運動会**  
(7月6日 美香保小学校)



**第9回東区さわやか健康まつり**  
(7月13日 モエレ沼公園)

