



【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 FAX 742-4762

E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

●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

東区の「天使たち」



天使大学では、看護と栄養の専門分野を生きし、地域と協力しながら健康づくりや地域医療に力を入れた活動をしています。今回は、地域と連携した取り組みを紹介します。



子育て支援サロン〜アンジェ

「アンジェ」とはフランス語で天使の意味です。



子育ての悩み相談や、気分転換をしたいと考えているお母さんのためのサロン。ハーブティーを飲みながら子育ての「ちょっとした」心配事、普段の家事や育児について、助産と小児看護の教員が相談に乗ります。ほかにもお母さんがリラックスできるメニューを用意しています。参加している間、赤ちゃんは別室でお預かりします。



参加は無料です



次回は来年3月開催予定！

対象は出産後1〜6カ月までの母子です。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

【問い合わせ】

今崎研究室 E-mail: imazaki@tenshi.ac.jp

「食育教室」〜「食」は体と心を育てる〜

光星はとポップ保育園（東区北15条東7丁目）で毎月行われている食育教室では、お子さんの健康づくり、食事について学びます。また、大谷第二幼稚園でも教室を開催、ちあふる・ひがし、札幌大谷大学附属幼稚園でアンケート調査を行っています。



「食」は体だけではなく心の成長にも不可欠。家族で食卓を囲む「食事+コミュニケーション」によって「豊かな心」がはぐくまれるんですよ。



天使大学大学院
看護栄養学研究科
博士後期課程2年 菅原さん

管理栄養士としての経験も豊富な菅原さん。幼児と保護者の食育について研究しています。ほかの大学院生や学生も食育教室の運営に協力しています。一緒に食育活動に取り組みたい！という保育園、幼稚園を募集しています。ご興味がある園は、ぜひご連絡ください！

【問い合わせ】

森谷研究室 E-mail: kodomo-shoku@tenshi.ac.jp

天使大学

住所：東区北13条東3丁目1-30
電話：011-741-1051（代表）

E-mail: nyushi@tenshi.ac.jp
ホームページ: http://www.tenshi.ac.jp



ボランティア 活動最前線

区内には、ボランティア活動を通じて「地域の連携」や「まちづくり」に貢献している方々があります。今月の特集は、そんなボランティア活動の最前線にいる「お二人」にスポットを当てます。



↑東区民センターで行われた「赤い羽根共同募金チャリティー演芸コンサート」での公演。観客は皆川さんの歌、芝居に酔いしれました。



夢と生きがい。高齢者のためのコンサート実行委員会

みながわ むねのり
代表 皆川 宗徳さん (鉄東地区)

↑写真の衣装は、皆川さんの活動を知った五代目「水戸黄門」役を演じる俳優 里見 浩太朗さんから、今年10月に京都の撮影所で譲り受けたもの。人生の師である里見さんの「思い」も身にまとい、皆川さんは今日も公演のため全道各地を飛び回っています。

プロの語り・芝居を堪能しませんか？
出前公演受付中です！

高齢者施設・団体や町内会などで、皆川さんに公演を依頼する際は下記にお問い合わせください。

連絡先：皆川宗徳さん宅
☎・FAX 704-1055

※音響装置の搬送、交通費などの費用を負担していただく場合があります。



「お父さん！お母さん！
ばかな一人息子が家に帰ってきたと思って、どうぞ聞いてくださいよ！」
軽妙で、人情味溢れる語り口と鍛え抜かれた歌声に、お客さんたちはみるみるうちに引き込まれていく。

「お父さん！お母さん！
ばかな一人息子が家に帰ってきたと思って、どうぞ聞いてくださいよ！」
軽妙で、人情味溢れる語り口と鍛え抜かれた歌声に、お客さんたちはみるみるうちに引き込まれていく。

皆川さんの公演は「ロコミ」で評判を呼び、公演依頼は今やひっきりなしだ。
「お呼びが掛ければ、お客さんに夢と生きがいを与えるためにどこにだって行きたい。お客さんから元氣をもらい、この活動をいつまで続けられるか、私の挑戦もまだまだこれからです。畳一畳が私の大舞台。応援してください！」



11月16日（火）開催
第64回 ふれあい・いきいきサロン「ほっこり」



↑狙いを定めてボールを転がし、高得点をゲット！。好プレー続出で会場は大いに盛り上がりました。



↑サロンのスタッフ手作りの「おせんべい」で出来たメダルが贈呈されました。



↑サロンの参加者全員で合唱。「里の秋」、「たき火」などを楽しく歌いました。



↑打ち合わせの様子。ユニークな企画が次々と飛び出します。



サロンを通じて
地域交流を促進

北光地区福祉のまち推進センター
事務局長 掛端 真知子さん（北光地区）

「障がいなど生活上の困難を持つ方も、そうでない方もみんな地域の一員なのです。サロンを続けるうちに、そんな意識が自然と地域に根付いてきました」と掛端さんは言う。

「ゲーム一つ取っても、ルールや安全面など、納得のいくまでスタッフと打ち合わせをします」そう話すのは、サロン開設当初からボランティアスタッフとして関わる掛端真知子さん。障がいのある方とない方がお互いに楽しめるサロンにするため、ほかのスタッフと知恵を出し合う。

北光地区の「ふれあい・いきいきサロンほっこり」は、地域住民が気軽に集える場所として平成17年に開設。知的障がい者の暮らしを支援する札幌市あかしあ学園（北17東5）の利用者と地域住民の交流を図ることを主な目的としており、サロンの参加者はゲームや合唱をして楽しいひとときを過ごしている。

「交流が増えると、高齢者や障がい者、子育て中のお母さんなど、住んでいるすべての方にとって住みやすく活気のある地域になっていくのでは」。サロンの運営ボランティアを通じて、垣根のない地域づくりのお手伝いができれば、と掛端さんは願っている。

札幌市あかしあ学園から
「作業ボランティア」を募集しています。

あかしあ学園の利用者の皆さんと一緒に、箱折り・工芸作業をしてみませんか？

ボランティア活動時間：月～金曜日 午前9時45分～午後3時30分

※都合の良い時間で結構です。

連絡先：札幌市あかしあ学園 ☎723-0411（担当大竹 おおたけ）

ボランティア活動のこと、いろいろ聞きたい！知りたい！

東区社会福祉協議会にお任せください！

ボランティア活動に関する各種相談、活動保険に関すること、活動の仲介・調整を行います。

北11条東7丁目東区民センター内
☎：741-6440 FAX：721-6444

ボランティア3カ条！

- ・自分がしたいこと、できることから活動を始めよう
- ・課題は一人で抱え込まない。周りに相談しよう
- ・無理は続かない。「細く」「長く」を心掛けよう



お知らせ広場



東区マスコットキャラクター「タッピー」

12月11日～1月10日

東区の人口・世帯数

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでは、人口と世帯数の掲載を控えさせていただきます。

東区関連の主な施設

東区役所関連

東区役所	〒065-8612 北11条東7丁目	☎741-2400
東区土木センター	〒065-0033 北33条東18丁目	☎781-3521
東保健センター	〒065-0010 北10条東7丁目	☎711-3211
北部市税事務所	〒060-8641 中央区北4西5アステイ45 9階	
■市税証明・口座振替担当		☎207-3912
■納税相談担当		☎207-3913
■個人の市・道民税担当		☎207-3914
■固定資産税・土地担当		☎207-3917
■固定資産税・家屋担当		☎207-3918

まちづくりセンター

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

区民センター・地区センターなど

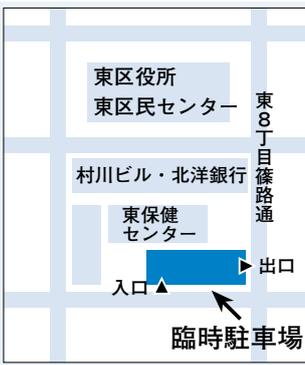
東区民センター	〒062-0011 北11条東7丁目	☎742-5500
ふしこ地区センター	〒007-0871 伏古11条3丁目	☎785-6323
栄地区センター	〒007-0836 北36条東8丁目	☎704-6005
苗穂・本町地区センター	〒065-0042 本町2条7丁目	☎784-7833
東区社会福祉協議会	〒065-0011 北11条東7丁目	☎741-6440
東老人福祉センター	〒007-0841 北41条東14丁目	☎741-1000

北部市税事務所では、12月13日(月)～17日(金)午後5時15分～8時に夜間納税相談、18日(土)・19日(日)午前9時～午後4時に休日納税相談を行いますのでご利用ください。詳細は北部市税事務所納税相談担当(☎207)3913)にお問い合わせください。

東区役所から

■区役所駐車場の一部閉鎖について

12月中旬まで行う区役所の外壁工事に伴い、駐車場の一部を閉鎖しています。臨時駐車場(左図)を開設していますが、混雑しています。区役所・区民センターにお越しの際は公共交通機関をご利用願います。



■ロビーコンサート

日時 12月20日(月)午後0時15分～0時45分。

会場 東区民センター。

出演 穴澤彩佳(ソプラノ歌手)、寺田有希(ピアノ)。

内容 「アベ・マリア」ほか。

費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当

■2011年版東区魅力再発見カレンダーの無料配布

大きさ A2判(1枚)。

配布方法 12月13日(月)から、

東区役所(1階広聴係)、3階地域振興課、東区民センター、東区内各まちづくりセンター、東区内各まちづくり

りセンター・地区センターで配布。

その他なくなり次第終了となります。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当

■東区新年交礼会

日時 1月5日(水)午後2時～3時30分。

会場 札幌テイセンホール(北7東1)。

対象 東区にお住まいの方。

会費 2千500円。

申込 12月13日(月)までに、地域振興課か東区内各まちづくりセンターで会費を添えて申し込み。

詳細 地域振興課まちづくり推進係

東保健センターから

■胃がん・大腸がん検診

日時 12月20日(月)(受付時間は午前8時45分～10時)。

会場 東保健センター。

対象 東区にお住まいの40歳以上の方。

費用 胃がん700円、大腸がん400円(70歳以上、65歳以上の後期高齢者医療被保険者、生活保護受給世帯、支援給付世帯、市民税非課税世帯は無料。証明書必要)。

申込 12月15日(水)までに電話(711)3211)または直接窓口で申し込み。

その他 窓口で受診票などをお受け取りください。

ノロウイルス予防のためにしっかり手洗いを!

毎年冬季を中心に、ノロウイルスなどの感染による感染性胃腸炎や食中毒が発生します。主な症状は「下痢」や「おう吐」などです。

感染経路のほとんどは手指です。家族みんながきちんと手洗いをすることが予防の基本です。

感染を防ぐため、手洗いをしましょう。



健康・子ども課生活衛生係 ☎711-3213



「あいさつ」・「声かけ」の輪を広げ、安心して安全なまちづくりを進めましょう

- ◆積雪期を迎えます。イライラ運転をしないよう、ゆとりを持って出掛け、スピードダウンを心掛けましょう。歩行者は周囲の安全確認を徹底しましょう。
- ◆タイヤ盗難が多発しています。物置や車庫に保管するときは必ず施錠し、保管場所がない場合はタイヤ保管業者に預けるようにしましょう。また、放火による火災が増加しています。建物の周囲に燃えやすい物を放置しない、ごみは収集日の朝に出すなど、放火されない環境づくりをしましょう。

声かけあい、支えあう、安心して安全なまちづくり区民協議会・東区役所・東警察署・東消防署

東区成人式 のご案内



- 日時** 1月10日(祝)午後2時～4時
(式典は午後2時30分～3時)。
- 会場** つどーむ(栄町885番地1)。
- 対象** 平成2年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方で、東区に住民登録または外国人登録をしている方。対象となる方には案内状を送付します。12月14日(火)までに届かない場合はご連絡ください。なお、東区にお住まいで住民登録を終えていない方、帰省中の方も参加できますのでご連絡ください。
- 詳細** 地域振興課地域活動担当 ☎741-2400

コミュニティマーケットin東区 (COME) 参加団体募集中!

- 東区を中心に、福祉、文化、国際交流などの活動を行う団体の情報発信、活動発表、相互交流を目的としたイベントです。
- 日時** 2月27日(日)午前11時～午後5時。
- 会場** アリオ札幌(北7条東9丁目)。
- 内容** 活動紹介ブースへの出展、ステージ発表など。
- 参加費** 1団体2,000円。
- 申込** 12月28日(火)までに、電話または直接窓口で申し込み。
- 詳細** 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2400



年末年始の 業務案内



- 東区役所・区内各まちづくりセンター
12月29日(水)から1月3日(月)まで休みます。
この期間は、区役所で行っている無料相談も休みます。
なお、出生届や死亡届などの戸籍の届け出は、休みの間も区役所日直室で受け付けます。

無料相談(詳細:総務企画課広聴係 ☎741-2400)

相談名	相談日	時間	年末最終	新年最初
法律相談 (弁護士)	第2・4 月	午後(時間指定) ※当日午前9時から ☎741-2400で受け付け (先着8人)。	12/27(月)	1/24(月)
行政相談 (行政相談委員)	月	午後1時～4時	12/27(月)	1/17(月)
家庭生活相談 (家庭生活カウンセラー)	火木金	午前10時～正午 午後1時～4時	12/28(火)	1/4(火)
交通事故相談 (交通事故相談員)	第1・3 水	午前9時30分～午後0時15分 午後1時～4時	12/15(水)	1/5(水)
職業相談 (職業相談員)	月木金	午前8時45分～正午 午後1時～5時	12/27(月)	1/6(木)

- 東区民センター・区内各地区センター
12月29日(水)から1月3日(月)まで休館します。この期間中の貸室使用申し込みは、12月28日(火)に繰り上げて受け付けします。
この期間は図書室も休みます(本の返却もできません)。

■ごみ収集

ごみステーションの収集は12月31日(金)から1月3日(月)まで、大型ごみ収集センターは12月29日(水)から1月3日(月)まで休みます。

区分	収集地区	年末最終	新年最初
燃やせるごみ	月・木地区	12/30(木)	1/6(木)
	火・金地区	12/28(火)	1/4(火)
びん・缶・ ペットボトル	月曜地区	12/27(月)	1/10(祝)
	火曜地区	12/28(火)	1/4(火)
	水曜地区	12/29(水)	1/5(水)
	木曜地区	12/30(木)	1/6(木)
	金曜地区	12/24(金)	1/7(金)
容器包装 プラスチック	月曜地区	12/27(月)	1/10(祝)
	火曜地区	12/28(火)	1/4(火)
	水曜地区	12/29(水)	1/5(水)
	木曜地区	12/30(木)	1/6(木)
燃やせないごみ・ 雑がみ	金曜地区	12/24(金)	1/7(金)
	収集の間隔が変わります。詳細は「家庭ごみ収集日カレンダー」をご覧ください。		
大型ごみ (電話申し込みによる 戸別有料収集)	東区全域	12/22(水)	1/5(水)
	12/22(水)の収集希望の方は12/20(月)までに、1/5(水)の収集希望の方は12/28(火)までに大型ごみ収集センター(☎281-8153)へお申し込みください。		

詳細 東清掃事務所 ☎781-6653





子育て情報掲示板

ちあふる・ひがしから

■子育て講座「かみかみ（9カ月～1歳ころ）」

日時 1/21(金)午後2時～3時

対象 離乳後半のお子さんと保護者の方。

費用・定員 無料。10組（先着順）。

申込 1/7(金)午前10時から
電話または直接窓口で申し込み。

詳細 ちあふる・ひがし（北9東7・☎711-7807）



子育て講座「子育てに絵本を」

子どもの心を育てる「絵本の読み聞かせ」を学びます。

日時 1/20(木)午後2時～3時30分

会場 東区民センター3階「講義室」。

対象 東区にお住まいの、就学前のお子さんの保護者の方。

講師 藤田春義氏
(札幌ニキティキろばのこ)。

費用・定員 無料。20人（先着順）。

申込 12/13(月)午前9時から電話で申し込み。

その他 受講中はお子さんをお預りします。

詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331



児童会館

<http://www.katsudokyokai.or.jp/sisetu/g-kan/higashi.html>

- クリスマス会（北光・12/24(金)午後1時30分、
丘珠たから・12/24(金)午後2時）
- ヒノマール祭（ひのまる・12/11(土)午後1時45分）
- ひなぼんフェスティバル（東苗穂・12/11(土)午後1時30分）

毎月、子どもたちが興味を持つような行事をたくさん行っています。詳細については、各館にお問い合わせください。



新生 北8東7 ☎711-1339	東苗穂 東苗穂5-2 ☎786-3191
栄西 北46東5 ☎752-8363	元町 北21東18 ☎784-6664
北栄 北30東6 ☎711-3755	伏古 伏古10-3 ☎782-5620
北光 北18東5 ☎753-6353	札苗 東苗穂9-3 ☎791-5200
元町南 北16東16 ☎785-6148	丘珠たから 北35東23 ☎784-8095
ひのまる 北38東9 ☎752-1551	丘珠ひばり 北丘珠4-1 ☎785-6137
苗穂 苗穂町5 ☎711-8433	※全館で中学・高校生の夜間利用可能

地域包括支援センター、介護予防センターをご利用ください

地域包括支援センターや介護予防センターでは、転倒予防や閉じこもり予防、消費者被害に関する相談などを行っています。ぜひご利用ください。



地域包括支援センター
イメージキャラクター
「ほっター」

■地域包括支援センター

名称	電話番号	担当地区
東区第1地域包括支援センター (北23東15)	711-4165	鉄東、北光、 北栄、苗穂東
東区第2地域包括支援センター (本町2-5)	781-8061	元町、伏古本町、 札苗
東区第3地域包括支援センター (北40東15)	722-4165	栄西、栄東、 丘珠

■介護予防センター

名称	電話番号	担当地区
介護予防センター北光(北17東5)	752-6110	北光
介護予防センター北栄(北22東15)	751-1294	北栄
介護予防センターなえぼ(本町2-5)	782-7010	鉄東、苗穂東
介護予防センター東苗穂(東苗穂町1089)	789-6050	札苗
介護予防センター伏古本町(伏古7-3)	781-1100	伏古本町
介護予防センター元町(北24東18)	784-0808	元町
介護予防センター栄町(北45東9)	711-6110	栄西
介護予防センター栄・丘珠(丘珠町167)	786-0030	栄東、丘珠

広告



表中の記号の見方

直接会場 = 当日直接参加するもの 要申込 = 事前申し込みが必要なもの

先着 = 先着順

抽選 = 多数時抽選

区内各施設の講座など

※特に記載のない場合、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。

東区民センター 北11条東7丁目 ☎742-5500 http://www.higashi-kumin.jp/				
〔申込〕 X'masコンサートは東区民センターと東区内各地区センターで入場整理券を配布しています。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
子育てママ開放事業 親子で楽しむクリスマス人形劇	12/22(水)午前10時～10時20分、 午前11時～11時20分（2部制）	無料	直接会場 〔対象〕 就学前のお子さんと保護者の方 〔定員〕 各回40人（先着順） 〔上演団体〕 ぱびぶ&てぶくろ	
クリスマス X'masコンサート	12/22(水)午後6時30分開演 （午後6時開場）	無料 ※入場整理券必要	250人	〔出演〕 ナツキ with プライ トサッポロ ゴスペルチーム
区民センター図書室 冬休みスタンプ・ラリー	12/20(月)～1/23(日)	無料	図書室カウンターでスタンプカードを配布。貸し出し5冊以上でスタンプ1個とし、2個たまとプレゼント進呈。 〔対象〕 幼児～中学生（幼児は保護者同伴） 〔詳細〕 東区民センター図書室 ☎742-8112	

栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 http://www.sakae-center.com/				
〔申込〕 ①、②は申込開始日の午前9時～午後5時に電話で申し込み。翌日午前9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選。結果は電話で通知。定員に満たない場合は、以降電話または直接窓口で申し込み（先着順）。②はラケットの貸し出しがあります。 〔その他〕 「冬の子ども映画会」「乳幼児の読み聞かせ（クリスマススペシャルバージョン）」「お話の扉（朗読）」などを開催します。詳しくはお問い合わせください。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①冬休み子ども将棋初心者入門	1/11(火)、12(水)、13(木)（全3回） 午後2時～4時	無料	要申込 抽選 20人	12/21(火) 〔対象〕 東区にお住まいの将棋初心者の小学生
②冬休み子ども卓球初心者入門	1/12(水)、14(金)、15(土)（全3回） 午後1時～3時	無料	要申込 抽選 12人	12/21(火) 〔対象〕 東区にお住まいの卓球初心者の小学4～6年生
中学生のほのぼのコンサート 栄町中学校吹奏楽部・合唱部	1/22(土)午後1時30分開演 （午後1時開場）	無料 ※入場整理券必要		栄地区センターで入場整理券を配布しています。 生徒の皆さんの若さいっぱいの演奏をお楽しみください。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323 http://www4.ocn.ne.jp/~fushiko/				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
クリスマスのつどい	12/11(土)午後2時～3時	無料	直接会場 〔対象〕 幼児～小学生（幼児は保護者同伴） 〔内容〕 大型紙芝居、大型絵本読み聞かせなど	
絵本の読み聞かせの会	12/15、22(水) 午後3時～3時40分ころ	無料	直接会場 〔対象〕 幼児以上（幼児は保護者同伴）	

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 http://www.nh-chikuceneter.com/				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
たのしいクリスマス会 クリスマスのお話・歌で楽しもう!!	12/15(水)午後3時～4時	無料	直接会場 〔対象〕 幼児以上（幼児は保護者同伴）	

東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250 http://www.shsf.jp/shisetsu/higashi-gym/index.html		
〔申し込み〕 申込期間の午前9時～午後8時に電話または直接窓口で申し込み（多数時抽選）。詳細はお問い合わせください。		
教室名	内容	申込期間・備考
スポーツ教室（1月開講）	【スポーツ教室】 卓球、テニス、バドミントン、ゴルフ 【フィットネス教室】 ヨガ、エアロビクス、ストレッチ、リズム体操、健美操、骨盤体操、ナニアロハなど 【少年少女教室】 卓球、テニス、バドミントン、親子体操など さまざまな教室を開催します。日時、受講料などの詳細については、東区体育館にお問い合わせください。 ※受講料のほかに毎回施設利用料が掛かります。一般390円、高齢者（65歳以上）130円、高校生230円。中学生以下は無料です。	12/14(火)～20(月)

元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
おはなしの会・冬のスペシャル	12/18(土)午前11時～正午	無料	直接会場 〔対象〕 幼児以上（幼児は保護者同伴）	
おもちゃの無料修理	1/5(水)午後1時～4時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参してください。





▲日々の見守りなど民生委員の活動に
欠かすことのできない手帳



札幌地区民生委員児童委員協議会副会長 **神道子** さん

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。

今月は、札幌地区で民生委員を昭和52年から33年務めている神道子さんを紹介します。



「町内会からの依頼と、家族の後押しが民生委員になったきっかけ」と神さんは話します。長年にわたり、高齢者の自宅を訪れ、生活や福祉などの相談に乗ったり、専門機関を紹介したりする活動を行っています。

「今までやってこられたのも、家族の支えがあったおかげ。地域の方やほかの委員との連携を常に心掛けています。これからも多くのことを学びながら、見守りを続けていきたいです」。

終始明るく笑顔で話していた神さん。このような笑顔に、地域のたくさんの人たちが励まされていることでしょう。

寒～い季節にピッタリ！東区の特産物「タマネギ」を使ったメニューを紹介します。

タッピーの「あったか」元気レシピ

タマネギとみその香ばしい香りが食欲をそそります！



サケ 鮭のチャンチャンみそチーズ焼き

(1人あたり) エネルギー：199kcal たんぱく質：16.4g 塩分1.5g

材料：4人分

鮭……………4切れ	マイタケ……………100g (1パック)
酒……………大さじ1	タマネギ……………200g (中1個)
みそ……………大さじ2.5	赤ピーマン……………20g (1/2個)
みりん……………大さじ2	スライスチーズ…2枚
砂糖……………大さじ1	バター……………20g



- 作り方**
- 1：マイタケは小房に分けておく。タマネギは縦半分になり、繊維に沿ってスライスする。赤ピーマンは千切りにする。
 - 2：アルミホイルを30cm程度に切り、その上にタマネギを半量置いて鮭をのせ、混ぜ合わせた①を塗る。
 - 3：マイタケ、残りのタマネギをのせ、その上にバターを置く。
 - 4：スライスチーズをのせて一番上に赤ピーマンを置き、アルミホイルをきっちり閉じる。
 - 5：フライパンで14～15分程度、中火で焼くか、220℃のオーブンで12～13分程度焼いて出来上がり。

広告

