

【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



## 無限大への挑戦!



# メビウスサポートチーム

### 栄西児童会館

住所：札幌市東区  
北46条東5丁目3-18  
電話：011-752-8363



メビウスの名付け親アドとサポートチーム創設者の山崎やまざき桂菜さん(21) 前列左、チームの現リーダーかわはら川原せう颯さつ太さん(4月から高校3年生) 前列右

メビウスは、栄西児童会館の愛称です。名称はメビウスの輪に由来し、みんなが「やる気」を出せば無限の可能性が広がることに気付いてほしいという思いが込められています。その栄西児童会館で、利用者と遊びながらボランティアへつながる活動をしているのがサポートチームです。栄西地区の中学・高校生で構成され、活動内容は会館利用者の遊びのサポート、さまざまな行事の計画や進行のお手伝いなど。特に地域の方との交流イベントが多く、活動を通じて人との接し方も学んでいます。そんなチームの活動は高く評価され、国際的に展開されている「ボランティア・スピリット賞」に4年連続応募し、うち3回もコミュニティ賞を受賞しています。リーダーの川原さんは「活動の輪をさらに広げ、次の世代へと活動を引き継いでいきたい」と今後の抱負を話してくれました。



## メビウスフェスティバル



イントロクイズや抽選会で会場を盛り上げます



## 栄西ふれあいまつり



ゲームコーナーやステージイベントのお手伝いに大活躍



## みんなイキイキ☆ メビウスサポートメンバー!

### チームのルール

- ・来られるときに来て活動、強制はしない。
- ・月に1回みんなで食事(同じ釜の飯を食う会)。

### 自分が楽しむ♪

- ・みんなの笑顔がすごくうれしい。
- ・自分が楽しんでいるからボランティア活動という堅苦しい感じがしない。



## 栄西児童会館では、 こんな活動もしています



ボクに意見を  
入れてね

むげん君  
ポスト

小学生のメビウス議員がみんなの児童会館をより楽しくするために、ミーティングをします。



# 特集

「声をかけあい、支えあう」ことで、地域全体の「きずな」を育もう

# 身近なあいさつを心掛け 安心安全なまちに

重点推進月間

4月1日(金)

～

4月30日(土)



お帰り  
なさい



お元気  
ですか?

あいさつ・声かけ  
あなたは、もう  
始めてますか?

東区では、昨年8月から  
区内の連合町内会をはじめと  
する各種地域団体の皆さんが  
「あいさつ・声かけ運動」に  
取り組んでいます。  
今月の特集は、「あいさつ・  
声かけ」に関する取り組みに  
ついて紹介します。



あいさつ・声かけで…

## ● 災害時の助けあい、 支えあいにつながります

「あいさつ・声かけ」でご近所みんなが顔見  
知り。災害のときでも心強くて安心感が生  
まれます。



おはよう  
ございます

そういえば、  
お向かいの  
サイトウさん…



失礼します

ありがとう



このページに関する問い合わせ先

あいさつ声かけ運動

推進本部事務局

☎741-2400 (内線252)

東区役所(北11東7)内

## あいさつ声かけ運動実践報告会を開催しました。



2月28日に、東区役所で「あいさつ声かけ運動実践報告会」が  
開催されました。自分たちの団体の取り組みにも生かそうと、  
参加者の皆さんは熱心にメモを取り、耳を傾けていました。



あいさつは人に求めるもの  
ではなく、自分からすることが大切。  
行き交うときに、お互い笑顔で声をかけ合  
えられる、そんなまちづくりをこれからも  
続けていきたいものですね。

声かけあい、支えあう、  
安心安全なまちづくり区民協議会

会長 **島勝信** さん





## 札幌連合町内会「あいさつ通り」



札幌小を起点に、約500人を「あいさつ通り」に。子どもたちに限らず道行く人に毎日、積極的なあいさつを行っています。

## 秋の交通安全市民総ぐるみ運動



※写真は北光地区の様子

↑ 昨年9月に区内各地区で行われた交通安全運動一斉街頭啓発と合わせ、通行者らに「あいさつ・声かけ」を呼びかけました。

区内各所の児童会館では「あいさつ・声かけ」のぼりを掲示。子どもたちみんな「あいさつ・声かけ」を行っています。

## 児童会館「あいさつ声かけ」のぼり掲示



※写真は丘珠だから児童会館の子どもたち

## 地域に広がる あいさつ 声かけの輪

## 「腹話術」による「あいさつ・声かけ」の啓発

※写真は昨年11月の「心がしくぶれあい交流まつり」の様子



札幌市こどもの劇場やまびこ座の全面協力で、区内各地で腹話術を公演。子どもたちに「あいさつ・声かけ」の大切さを伝えました。



気を付けて

おやすみなさい

あいさつ・声かけで…

世代を超えて交流がグッと深まります



小さな子どもからお年寄りまで、みんなであいさつ、みんながあいさつ。地域に連帯感が生まれます。

どういたしまして



あいさつ・声かけで…

地域の防犯効果がグッと高まります



「あなたに気付いているよ」  
「あいさつ・声かけ」は、相手にそんな「メッセージ」を自然と伝えることができます。

こんにちは



すみません



## 東北地方太平洋沖地震により 被災された方々に 心よりお見舞い申し上げます

この度発生した東北地方太平洋沖地震により、「住民の連携」の重要性を再認識した方も多いのではないのでしょうか。ご近所さんとの「きずな」は、皆さんの暮らしをより良いものにします。

「あいさつ・声かけ」あなたは、もう始めてますか？

「大切にしよう あいさつ・声かけから始まる  
地域の見守り・支えあいの輪」

## あいさつ声かけ運動協力員を募集中です

あいさつ・声かけ運動に積極的に参加し、あいさつ・声かけの輪を広げることに賛同いただける方を「運動協力員」として登録しています。皆さんの登録をお待ちしています。

※申込用紙は、以下のホームページから入手できます。

<http://www.city.sapporo.jp/higashi/toiwase/anshin.html>



※件名は、[運動協力員] 登録係 あてとしてください。

応募に際して、団体（企業）、個人、年齢、性別、資格は問いません。左記のホームページから申込用紙をダウンロードするか、氏名（団体名）、住所（団体は所在地）、連絡先（電話・メールアドレスなど）、個人の申し込みの場合は「年齢（年代）」などの情報を左記のQRコードを使用して送信、または「あいさつ声かけ運動推進本部事務局（〒741-2400 内線252）東区役所内」までご連絡ください。





# お知らせ広場



東区マスコットキャラクター「タッピー」

4月11日～5月10日

平成23年3月1日現在の人口・世帯数  
人口 255,806人 (前月比-101)  
世帯数 119,057世帯 (前月比-22)

## 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	〒065-0011 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

区役所や区民センター、保健センターの駐車場が大変混雑しています。お越しの際は、公共交通機関をご利用願います。

## 東区役所から

### ■東北地方太平洋沖地震被災者義援金の受け付け

東北地方太平洋沖地震により被災された方々への義援金を受け付けています。区民の皆さんのご協力をお願いいたします。

受付場所東区役所、各まちづくりセンター、東区民センター、各地区センター。期間9月30日(金)まで。

### ■司法書士相談の新設

区役所1階相談コーナーでは、4月から司法書士相談(無料)を行います。日時毎月第1・3火曜日

午後1時～4時(面談のみ)。相談内容不動産売買、相続、登記、遺言、賃貸借など。

※当日、直接相談コーナーへ。

詳細総務企画課広聴係(741) 2400

### ■まちづくり活動助成金

#### 申し込み募集

東区を魅力的で住み良いまちにするために、自主的に活動している団体へ活動費を助成します。

条件①構成員が5人以上。

②構成員の半数以上が東区に在住または在勤。③団体が主体となつて行う事業。

④政治・宗教・営利を目的とする団体でないこと。

助成額対象経費の50%以内。

限度額10万円。

申込地域振興課で配布中の申込書で4月22日(金)までに申し込み。

詳細地域振興課まちづくり調整担当(741) 2400

### ■東区少年少女相撲大会

#### 「春場所」参加者募集

日時5月22日(日)午前9時30分～午後2時30分(午前8時45分から受け付け開始)。

会場東区体育館。

対象東区にお住まいの小学生。

競技方法トーナメント方式。

【個人戦】男女別・学年別。

【団体戦】監督1人、4～6年生各1人の計4人で1チーム。

参加料・申込無料。5月2

日(月)～13日(金)に担当課へ電話(741) 2400、ファクス(722) 2794または直接窓口で申し込み。

その他東区相撲連盟が用意するまわし(女子は相撲パンツ)を着用します。

担当地域振興課地域活動担当

### ■ロビーコンサート

日時4月18日(月)午後0時15分～0時45分。

会場東区民センター。

出演深見順也(ギター)。

内容「世界にひとつだけの花」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

## 東保健センターから

### ■胃がん・大腸がん検診

日時4月18日(月)(受付時間は午前8時45分～10時)。

会場東保健センター。

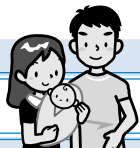
対象東区にお住まいの40歳以上の方。

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4月13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。





## 子育て情報掲示板

### プレママクッキング

調理実習を通して、妊娠・授乳期の食事を楽しく学んでみませんか。

**日時** 5/17(水)午前10時～午後1時。

**会場** 東保健センター（北10東7）。

**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）。

**申込** 4/11(月)～5/9(月)の午前9時～午後5時に電話で申し込み。

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



### ポリオワクチン服用のお知らせ

1歳を過ぎたお子さんはポリオワクチンよりMRワクチン第1期を優先して接種しましょう。

対象や注意事項などは、本誌24頁をご覧ください。

**日程** 下表のとおり。

**会場** 東保健センター（北10東7）。

**詳細** 健康・子ども課保健予防係 ☎711-3211

月	日	曜	受付時間
5	6	金	午後1時15分～2時30分
	9	月	午前9時15分～10時30分
	13	金	午後1時15分～2時30分
	20	金	午後1時15分～2時30分
	23	月	午前9時15分～10時30分
	27	金	午後1時15分～2時30分
	30	月	午前9時15分～10時30分

### ちあふる・ひがしから

■子育て講座「ごっくんもぐもぐ（5～8カ月ころ）」

**日時** 5/11(水)午後2時～3時。

**対象** 離乳前半のお子さんと保護者。

**費用・定員** 無料。10組（先着順）。

**申込** 4/27(水)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）

### 東区の子育てサロン

親子が気軽に交流し、楽しく遊べる場所です。

就学前のお子さんと保護者、妊婦の方、地域の方などお気軽にご参加ください。

#### ■地域主催の子育てサロン

日程や会場など、詳しくは健康・子ども課子育て支援係（☎712-6331）へお問い合わせください。

#### ■児童会館の子育てサロン

**日時** 下表のとおり。祝・休日と小学校長期休業期間（夏休み、冬休み、春休み）は休みとなります。

**詳細** 各児童会館（東区版6頁「児童会館」参照）へお問い合わせください。

開催日時 (平成23年度開始日)	児童会館名 (所在地)
毎週火曜 午前10時30分～正午 (4月12日)	元町南（北16東16） 苗穂（苗穂町5）
毎週水曜 午前10時30分～正午 (4月13日)	伏古（伏古10-3） 丘珠たから（北35東23） 札苗（東苗穂9-3） 北光（北18東5）※1
毎週木曜 午前10時30分～正午 (4月14日)	栄西（北46東5）※2 東苗穂（東苗穂5-2） 元町（北21東18）
毎週金曜 午前10時30分～正午 (4月15日)	北栄（北30東6） ひのまる（北38東9） 丘珠ひばり（北丘珠4-1）

※1 おやこのひろば「バンピちゃん」開催。第5週は休み。

※2 第1・3・5週は、栄西子育てサロン「ぬくもり」開催。

### 出前子育て相談「ピンポ～こんにちば」

保育士がお宅を訪問し、子育てに関するお話を伺います。

**対象** 就学前のお子さんを育てている方で、さまざまな事情で子育て支援サービスを利用できないご家庭。

**内容・費用** お子さんとのかかわり方のアドバイス、子育て相談、育児サービスの紹介。無料。

**申込** 月～金曜（祝日除く）の午前9時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み。

**詳細** 健康・子ども課子育て支援係（北10東7 東保健センター1階）☎712-0874

広告





## ファイターズ公式戦ご招待！ 東区民応援デー

北海道日本ハムファイターズでは、5月18日(水)午後6時から札幌ドームで行われる東京ヤクルトスワローズ戦のC指定席に、区内にお住まいの方1,000組2,000人をご招待します。

**申込方法** 次のいずれかの方法でお申し込みください（1組1回限り）。応募多数の場合は抽選となります。

### ①往復はがき

観戦希望者（2人1組）の代表者の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、ファイターズファンクラブ会員番号（会員の場合のみ）、昨年の札幌ドームでの観戦回数、返信先（返信はがき）を記入し、送付してください。

### ②球団ホームページから

○パソコンの場合 <http://www.fighters.co.jp/kansen/11/>にアクセスし、申し込みフォームに従って所定事項を入力してください。○携帯電話の場合 <http://mobile.fighters.co.jp/kansen/11/>か、右記のQRコードよりアクセスし、申し込みフォームに従って所定事項を入力してください。

**申込期間** 4/11(月)～25(月)。はがきは25(月)消印分有効。

**詳細・送付先** 〒062-8655 札幌市豊平区羊ヶ丘1番地

株式会社北海道日本ハムファイターズ「東区民応援デー」係 ☎857-3939



QRコード

**その他** 当選者の方で上位席種（S指定席・A指定席など）をご希望される場合は、試合日当日にチケット引き換え場所にて席種変更を受け付けます（有料、席数限定あり）。

応募者の個人情報、株式会社北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、札幌ドームチケット販売のダイレクトメールなどによる案内以外には利用されません。

## 犬の登録と狂犬病の 予防注射を受けましょう



登録手数料3,200円、注射手数料2,490円、注射済票交付手数料700円が掛かります。

詳しくは本誌23頁をご覧ください。

**詳細** 動物管理センター ☎736-6134

動物病院名	所在地	電話番号	動物病院名	所在地	電話番号
アテナ動物病院アリオ札幌	北7条東9丁目アリオモール内	733-7313	さくら犬猫病院	北36条東22丁目5-7	787-7000
伊藤ペットカウンセリング	北12条東2丁目3-16	711-9319	星野獣医科病院	北40条東5丁目1-1	753-4916
北愛動物病院（札幌）	北12条東13丁目2-10	704-8311	東麻生どうぶつ病院	北42条東1丁目5-30	711-3339
北光犬猫病院	北14条東2丁目2-15	711-2477	三上ペットクリニック	北48条東18丁目1-22	782-9808
さっぽろ元町動物病院	北23条東18丁目4-10	786-1717	百合が原動物病院	北51条東15丁目4-17	742-7203
アルブル動物病院	北27条東1丁目1-22	704-5012	もえれ動物病院	東苗穂10条2丁目11-16	211-8188
湯山動物病院	北31条東16丁目2-3	785-9756	森谷動物病院	東苗穂12条3丁目17-1	791-7056
まえたに動物病院（東豊）	北32条東12丁目1-10	721-8228	みかどペット病院	伏古9条2丁目5-10	781-7717
新道東どうぶつ病院	北34条東9丁目1-22	742-1122	えとう動物病院	本町1条3丁目9-13	787-2633
アルファどうぶつ病院	北34条東16丁目1-22	783-1823			

※休診日・診療時間は各病院に電話などでご確認ください。

## 児童会館

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

- トランジスタラジオを作ろう！（元町南・4/26(火)、27(水)）
- ボールウィーク（苗穂・4/18(月)～22(金)午後4時）
- 新入・進学おめでとうまつり（伏古・4/23(土)午後1時）

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	札幌 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





## 区内各施設の講座など

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

※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〕①、②は申込期間の午前10時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み。②は定員を超えた場合は4/22(金)に抽選。定員に満たない場合は、以降午前10時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み（先着順）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①東区民センター講座 よくわかる遺言と成年後見の話	4/28(木)午後2時～4時	無料	要申込 先着 30人	4/11(月)から
②～道産小麦で作ろう～ 初めてのパン作り講座	5/10(火)、17(火)、24(火)、31(火) (全4回) 午前10時～午後1時30分	受講料 1,500円 材料費 3,300円	要申込 抽選 20人	4/11(月)～21(木)

#### ■平成23年度 無料開放事業

- 囲碁・将棋 場所 集会室いこい、日時 月・金曜：午前9時～午後4時30分、土曜：午前9時～午後8時30分。
- 子育てママサロン 場所 集会室いこい、日時 水曜：午前9時～正午。おもちゃの無償修理コーナーを併設。
- 卓球 場所 大ホール、日時 大ホールが空いている曜日の午前9時～午後4時30分。3週間前の月曜に決定・告知。
- バドミントン 場所 大ホール、日時 大ホールが空いている曜日の午前または午後。前月1日午後1時に決定・告知。

### ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323 <http://www4.ocn.ne.jp/~fushiko/>

〔申込〕申込日は下記のとおり。申込時間が各講座で異なりますので、お問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
基本から学ぶ水彩画講座	5/21(土)～7/9(土) (全8回) 午前9時30分～11時30分	受講料 4,500円 教材費 1,000円	要申込 抽選 15人	5/7(土)から
はじめての子ども英語教室 ①就学前（5～6歳） ②小学1・2年生	5/31(火)～7/19(火) (全8回) ①午後3時～3時40分 ②午後4時～4時50分	受講料 4,000円 教材費 500円	要申込 抽選 各10人	5/10(火)から

### 栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 <http://www.sakae-center.com/>

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
乳幼児の読み聞かせ会 「ぐりとぐらのえんそく」ほか	4/12(火)午前11時～正午	無料	直接会場 [対象] 乳幼児とその保護者	
お話の扉（朗読） 「月夜と眼鏡」ほか	4/23(土)午前11時～正午	無料	直接会場 [対象] 小学生以上	

### 苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 <http://www.nh-chikucenter.com/>

〔申込〕①は申込期間の午前10時から電話で申し込み。②は申込日の午前10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。結果は当選者のみ電話で通知。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）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①Let's Enjoy☆ ベビースキンシップ	5/12(木)、6/9(木)、7/14(木) (全3回) 午前10時30分～11時20分	受講料 500円	要申込 先着 15組	4/19(火)から [対象] 6カ月～1歳半のお子さんと保護者
②からだ改善☆MIXトレーニング イスピクス・筋トレ・ボクササイズなど	5/18(木)～8/3(木) (全12回) 午前10時30分～11時30分	受講料 3,700円	要申込 抽選 15人	4/26(火)

### 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	申込日（期間）・備考
おはなしの会	4/15(金)、5/7(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）	

### 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〕4/18(月)～25(月)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。

〔受講料〕受講料右かっこ内は、65歳以上および障がいのある方の料金です。

〔施設利用料〕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）。障がいのある方は無料です。

対象	教室名	期間	曜日	回数	時間	定員	受講料
一般男女 16歳以上	太極拳（初級）	5/12～8月	木	14	午前10時～正午	30人	7,200円（5,700円）
	太極拳（入門）	5/13～8月	金	14	午後1時30分～3時30分	30人	7,200円（5,700円）





東区まちづくりびとは  
「あいさつ・声かけ運動」を実践しています！  
～ご近所で、あいさつ、声かけ、助けあい～



▲健康講座とふれあいお食事会  
音楽療法について参加者全員で楽しんで学びました。写真左が村田さん。



▲小学校農作業体験の支援  
子どもたちの付き添いや、田植えのお手伝いなどを受け持ちました。



苗穂東地区福祉のまち推進センター 運営委員長 村田 豊美 さん  
むら た とよ み

東区まちづくりびと

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。

今月は苗穂東地区福祉のまち推進センターで運営委員長を務める、村田豊美さんを紹介します。

みんなので  
できることから

平成8年9月に発足した「ふれあいテン」は、地域で連携して、高齢者の見守りや子育てサロンなど、苗穂の人たちが安心して暮らせるまちづくりを進めています。

村田さんは発足当初から運営に携わり、「どんな形でもいいので地域のために役立てば」という思いで活動しています。

「『みんなのできる』ことから」の掛け声で、毎年たくさんの方の活動を行っています。苗穂に住んで良かったと皆さんが思えるよう、これからも地域ぐるみで協力し、次世代の活動につなげていきます」と笑顔で話す村田さん。さらなる活躍が期待されます。

新年度もシャキッとさわやかに過ごしましょう！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「はなやか」元気レシピ

### タマネギとスモークサーモンのマリネ

(1人あたり) エネルギー：132kcal タンパク質：7.1g 塩分：1.5g

#### 材料 (4人分)

- |                  |   |                |
|------------------|---|----------------|
| タマネギ……150g (中1個) | ① | オリーブオイル…大さじ3   |
| 紫タマネギ…120g (中1個) |   | ワインビネガー…大さじ3   |
| スモークサーモン……100g   |   | 塩……………小さじ1/2   |
|                  |   | ゆずこしょう……小さじ1/2 |
|                  |   | 砂糖……………小さじ1/2  |



スモークサーモンが2種類のタマネギの味を引き立てます。



#### 作り方

- 1：タマネギ、紫タマネギは薄くスライスし、水にさらす。スモークサーモンを適度な大きさにスライスする。
- 2：容器に水気をきったタマネギ、紫タマネギ、スモークサーモンを交互に重ねて入れる。
- 3：混ぜ合わせた①をかけ、一晚漬け込み、味が染みたら器に盛り、完成。

広告

