

おいしい
アイデア
待ってます

タッピー杯 「タマネギ料理グランプリ」 参加者大募集!

区内の小学生を対象に、タマネギを使ったレシピを募集します。オリジナリティーがあるなど、優れたレシピを提案された方は、9月開催予定の料理コンテストで実際に料理を作っていただきます。

タマネギをメインとした料理・デザート、どちらでもOKです!



- 対象** 東区にお住まいの小学生（グループ参加も可）。
- 応募方法** 各小学校に配布する案内チラシ裏面の応募用紙（「東区民ホームページ ようこそむがしく」<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>からもダウンロード可）に、レシピ（写真・作り方）ほか必要事項を記入し、健康・子ども課へ持参または郵送。7/11(月)～8/26(金)必着。
- 選考** 書類審査で、優秀なレシピ6点を選考。優秀レシピ対象者は、9月23日(祝)開催予定の料理コンテスト「タッピー杯『タマネギ料理グランプリ』」で実際に調理していただくほか、健康・子ども課で編集予定の「レシピ集」や「広報さっぽろ東区版」で紹介。なお、応募書類は返却しません。
- 詳細** 健康・子ども課健やか推進係（東区食育推進ネットワーク事務局） ☎711-3211

もっと食べよう!野菜パネル展 ～8月は野菜摂取強化月間～

健康のために、毎日の食生活を見直してみませんか。一日に必要な野菜の量などを分かりやすく紹介します。おいしい野菜料理のレシピもあります。



- 日程** 8/2(火)～5(金)。
- 会場** 東区民センター1階ロビー。
- 詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

4日中には試食もあります。

作って食べよう親子DEクッキング

野菜を使った料理を親子で作ってみませんか。

- 日時** 8/2(火)午前10時30分～午後1時。
- 会場** 東区民センター2階「実習室」。
- 対象** 東区にお住まいの親子（子どもは小学生未満）。
- 費用・定員** 無料。20組（先着順）。
- 申込** 7/11(月)～20(水)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

はつらつ健康まつり

元気になる「体操体験教室」や「血管年齢測定」などの健康チェックのほか、「健康相談」も受け付けます。

- 日時** 7/20(水)午前10時～午後3時
（各種測定は午後0時30分から）。
- 会場** 札幌市社会福祉総合センター4階大研修室（中央区大通西19）。
- 対象** 各種測定のみ60歳以上の方を優先。
- 費用・定員** 無料。各種測定のみ30名（先着順）。
- 申込** 申込不要。当日、直接会場にお越しください。
- 詳細** 東老人福祉センター ☎741-1000



札幌市東区住民 集団健康診査



- 対象** 札幌市にお住まいの40歳以上の方。
- 持ち物・申込** 受診券と保険証を持参し、直接会場へお越しください。
- 詳細** 東保健センター ☎711-3211（実施内容）
保険年金課 ☎741-2400
（国保、後期高齢者医療の受診券）
- ※国保、後期高齢者医療以外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。

月	日	曜	会場	受付時間
7	25	(月)	栄42条会館 (北42東4)	午前9時～11時
8	5	(金)		
7	26	(火)	元町北27条会館 (北27東19)	午後1時30分～3時
8	5	(金)	鉄東会館(北9東5)	

タッピーの 知恵袋

食中毒編



最近、生肉や生レバーによる食中毒の話を見聞きます。私たちは普段、どんな点に注意したらいいのでしょうか？



生肉には、鮮度に関係なく腸管出血性大腸菌などの食中毒菌が付いていることがあります。食中毒菌は熱に弱いので、肉の色が白くなるまでしっかり加熱しましょう。

- 「新鮮」でも生肉は食べない!
- 中心部まで十分に加熱を!
- 『「生肉を取る」はし』と、『「食べる」はし』を使い分けよう



詳細 健康・子ども課生活衛生係 ☎711-3213

第10回地域ふれあいコンサート

PMFメンバーと中学校吹奏楽部の合同演奏を楽しみませんか。今年は声楽家による歌声も楽しめます。

- 日時** 7/16(土)午後2時30分開演（午後1時30分開場）。
- 会場** 東苗穂小学校体育館（東苗穂5-2）。
- 出演** PMFオーケストラメンバー、札幌中学校吹奏楽部、下司真大（バリトン）、川島沙耶（ソプラノ）、山本真平（ピアノ）。
- 費用** 無料。伏古本町まちづくりセンター、東区民センター、ふしこ地区センター、苗穂・本町地区センターで入場整理券を配布中。
- 詳細** 伏古本町まちづくりセンター ☎784-5534