

# ひがし

区民のページ 2012年7月

【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  
E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

ネットで検索!

●東区民ホームページ [ようこそひがしく](http://www.city.sapporo.jp/higashi/) 検索  
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10時30分〜40分



7月のサッポロさとらんどはラベンダーが見ごろ!



7月中旬からサッポロさとらんど「ラベンダーの丘」が見ごろを迎えます。ラベンダー観賞は、「曇りの日」が特にオススメ。空の色との対比でラベンダーの色がもっとも映えるそうです。初夏のさとらんど、皆さんも遊びに来ませんか?



東区版2でもサッポロさとらんど情報を紹介しています。

7/11~8/10のひがしの催し

FMさっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz) 「東区情報ひろば〜タッピー通信」 放送日 (10時30分〜40分)  
●「東区」

※本誌「東区版」に掲載している情報から抜粋しています。詳細、その他の情報については東区版4〜7をご覧ください。

| 日                                  | 月  | 火                                    | 水                                      | 木   | 金                                      | 土   |
|------------------------------------|--|--------------------------------------|--|---|--|---|
|                                    |  |                                      | 7/11<br>絵本の読み聞かせの会 P7<br>たのしいおはなし会 P7  | 12<br>市税の夜間納税相談 P5  | 13<br>ロビーコンサート P4                      | 14<br>地域ふれあいコンサート P5<br>夏の子ども映画会「くまのがっこう」 P7                        |
| 15                                 | 16   | 17                                   | 18<br>絵本の読み聞かせの会 P7                    | 19<br>市税の夜間納税相談 P5  | 20<br>アロハdeリフレ P6<br>ヘルスアップフェア健康講話 P7  | 21<br>おはなしの会「夏のスペシャル」 P7<br>伏古本町サマーフェスティバル7/21・22<br>美香保夏まつり7/21・22 |
| 22<br>サンデーサロン P6                   | 23<br>住民集団健康診査 P4<br>胃がん・大腸がん検診 P5                                 | 24<br>住民集団健康診査 P4                    | 25<br>絵本の読み聞かせの会 P7<br>たのしいおはなし会 P7    | 26 ① P5 ② P6 ③ P7<br>①市税の夜間納税相談<br>②夏休み子ども茶道教室 7/26~8/1 (土・日除く)<br>③夏休み子ども工作会 | 27<br>夏休み一日司書体験 P6<br>てっちい夏まつり (子ども向け) | 28<br>大人も楽しめるおはなしの世界 P7<br>伏古ふれあいまつり 7/28・29                        |
| 29                                 | 30   | 31<br>ひのまるちびっ子夏まつり (子ども向け)           | 8/1<br>絵本の読み聞かせの会 P7<br>おもちゃの無料修理 P7   | 2<br>市税の夜間納税相談 P5   | 3                                      | 4<br>レインボーサマーフェスティバル8/4・5<br>燃えれ! わが街2012 8/4・5                     |
| 5<br>映画会「雨の中のキリン」ほか P7<br>元町ふれあい祭り | 6 ① P6 ② P7<br>①夏休み子ども囲碁教室 (初心者・経験者) 8/6~10<br>②夏休み子ども将棋初心者入門8/6~8 | 7<br>親子DEクッキング P4<br>野菜パネル展8/7~10 P4 | 8<br>食育〜野菜っておいしいよ〜 P6<br>絵本の読み聞かせの会 P7 | 9<br>市税の夜間納税相談 P5<br>夏休みしかけ絵本づくり P6<br>怖いお話の会 P7                              | 10<br>住民集団健康診査 P4                      |   |

※「オレンジ色」のイベントは、区内の各地域で開催される夏まつりです。7/21(土)・22(日)開催の「伏古本町サマーフェスティバル」は「伏古公園 (伏古1-2)」、「美香保夏まつり」は「美香保公園自由広場 (北21東5)」、7/27(金)開催の「てっちい夏まつり」は「新生公園 (北8東7)」、雨天時は北光小学校 (北12東6)」、7/28(土)・29(日)開催の「伏古ふれあいまつり」は「伏古記念会館・駐車場 (伏古7-2)」、7/31(火)開催の「ひのまるちびっ子夏まつり」は「ひのまる公園 (北41東10)」、雨天時は栄小学校 (北42東10)」、8/4(土)・5(日)開催の「レインボーサマーフェスティバル」は「苗穂グリーン公園 (北8東19)」、「燃えれ! わが街2012」は「札幌中央公園 (東苗穂7-2)」、8/5(日)開催の「元町ふれあい祭り」は「元町会館前広場 (北19東20)」で、開催されます。



# サイクリングでさとらんの夏を満喫!

## 大人気! おもしろ自転車コーナー



クラシックカーや動物のかたちをした、ちょっと変わった自転車がいっぱいあります。子どもたちに大人気。



### おもしろ自転車

運行期間：土曜日、日曜日、祝日、夏休み期間中(今年は10/8で終了)  
 運行時間：10時~16時30分(受け付けは16時まで)  
 料金(30分間)・300円

## レンタサイクルで園内探索!!



自転車のレンタルもあります。牧歌的な風景の中で土や緑に触れ合える園内を、ご家族一緒に、4輪自転車で探索するのも気持ちいいですよ~。



### レンタサイクル

運行期間：4/29~11/4(毎日利用可能)  
 運行時間：9時~17時(受け付けは16時まで)  
 料金(1時間)  
 ・4輪自転車 300円  
 ・2輪自転車 100円

## サッポロさとらんど

**所在地** 札幌市東区丘珠町584-2  
 ☎787-0223

**開園時間** [4/29~9/30] 9時~18時  
 [10/1~4/28] 9時~17時

**休園日** [4/29~11/3] 無休(臨時休園有)  
 [11/4~4/28] 月曜日(祝休日の場合はその翌日)・年末年始(12/29~1/3)

### おススメルート

- ①「さとらんどセンター」出発
- ↓
- ②「ふれあい農園」で収穫体験
- ↓
- ③「ふれあい牧場」でかわいい動物と触れ合う
- ↓
- ④「さとらんどセンター」に戻るくると1周約1時間、時間が合えば馬車の横を走れます。



# 東区内おススメサイクリングスポット

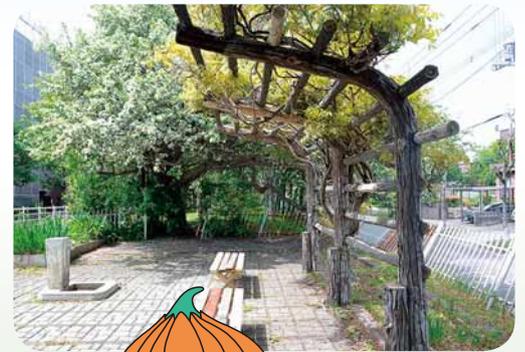
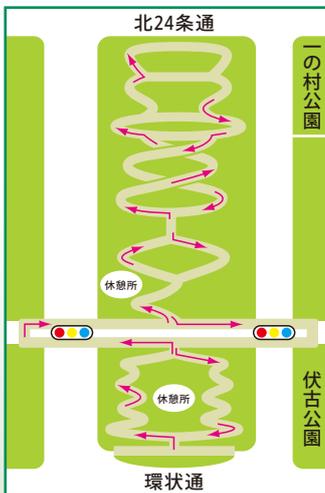
7月になり、札幌もいよいよ夏本番を迎える季節です。深緑の風を感じながら、自転車で区内を探索してみませんか。



## パープルロード（伏古拓北通）



環状通から北24条通の区間は、サイクリングやウォーキングにぴったり。緑を楽しみながら、ゆったりと運動してみませんか？ぐるっと1周2.6kmです。



探索に疲れたら木陰の休憩所で一休み。



## モエレ沼公園を自転車で探索！



約189ヘクタールある公園内の随所に設置されている、ガラスのピラミッドなどの各施設を、自転車に乗って探索してみませんか。



| レンタサイクル                              |             |
|--------------------------------------|-------------|
| 運行期間：①4/25～10/21                     | ②10/22～11/4 |
| 運行時間：①9時～17時                         | ②9時～16時     |
| 料金（2時間）                              |             |
| ・普通車 200円                            | ・特殊車 300円   |
| ※特殊車＝前かごにお子さんを乗せられる自転車               |             |
| ※7/28はイベント開催のため16時までの貸し出し（雨天時は翌日に変更） |             |

### モエレ沼公園

**所在地** 札幌市東区モエレ沼公園1-1  
☎790-1231

**開園時間** 7時～22時  
(入園は21時まで)

**休園日** なし（ただし園内の各施設は休業日があります）

### おすすめルート

サクラの森を経由する、イサム・ノグチデザインの遊具を楽しむコースです。お子様連れの方にオススメです。サクラの森には、さまざまな形のカラフルな遊具が点在しています。



サイクリングをするときは、歩行者、自動車に気を付けて、交通ルールを守って楽しんでください。



# お知らせ広場



東区マスコットキャラクター「タッピー」

7月11日～8月10日

平成24年6月1日現在の人口・世帯数  
人口 257,115人 (前月比+197)  
世帯数 121,314世帯 (前月比+188)

## 東区関連の主な施設

### 東区役所関連

- 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
- 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 ☎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

### 区民センター・地区センターなど

- 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
- 東区社会福祉協議会 ☎741-6440  
〒065-0011 北11条東7丁目
- 東老人福祉センター ☎741-1000  
〒007-0841 北41条東14丁目

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、できるだけ公共交通機関をご利用願います。

## ローコンサート

今回は各種施設を夜間開放し、市民が地域の文化を楽しむ「カルチャーナイト2012」の協賛企画として17時30分から開催します。



日時 7月13日 (金) 17時30分～18時15分。  
会場 東区民センター1階ロビー。  
出演 倉橋健(トランペット)、黒山映(ピアノ)ほか。  
曲目 「アヴェ・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

## 子育て講座 「おしゃべりひろば」

自分のこと、子どものことなど自由に話しましょう。  
日時 8月29日(水)、30日(木)、10時～11時30分。  
会場 東保健センター。  
対象 東区内にお住まいの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 7月24日(火)から電話で申し込み(9時～17時)。  
その他 受講中はお子さんをお預かりします。  
※2日間で1コースです。詳細健康・子ども課子育て支援係 ☎(712) 6331



## 野菜パネル展

8月は野菜摂取強化月間です。健康の維持増進のため、野菜をたくさん食べましょう。レシピの紹介もあります。  
日程 8月7日(火)～10日(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

## 親子DEクッキング 参加者募集

野菜を使った料理を作っても、もりもり食べよう！  
日時 8月7日(火) 10時30分～13時。  
会場 東区民センター  
詳細健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211



## 絵本の読み聞かせ ボランティア募集

東保健センターの10カ月健診に来所した親子に絵本の読み聞かせを行います。活動時間 毎月第1～4木曜 9時45分～10時45分(1人当たり月1回程度の活動)。  
申込 随時。電話で申し込み。詳細健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

ンター2階実習室。対象 東区内にお住まいの就学前のお子さんと保護者。定員・費用 20組(先着順)。無料。  
申込 7月11日(水)～20日(金)までに電話で申し込み。  
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

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、直接会場にお越しください。  
詳細 【実施内容について】東保健センター(北10条7) ☎711-3211  
【国保、後期高齢者医療の受診券について】保険年金課 ☎741-2400  
※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 | 23 | (月) | 栄42条会館(北42東4) | 9時～11時     |
|   | 24 | (火) |               |            |
| 8 | 10 | (金) | 鉄東会館(北9東5)    | 13時30分～15時 |



レバ刺し食べないで！

7月1日より牛肝臓刺身（レバ刺し）の提供が法令で禁止されました。

- ・生の肉や内臓は新鮮でも食中毒が発生する危険があります
- ・レバーは内部まで細菌汚染されていることがあり、中心部まで十分に加熱して食べましょう
- ・生肉を食べると、周囲に細菌感染を広げる危険があります



肉類は加熱して食べましょう！

詳細健康・子ども課生活衛生係 ☎ (711) 3213

胃がん・大腸がん検診

日時 7月23日(月) (受付時間は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 ※減免制度あり。

申込 7月18日(水)までに電話

または直接窓口で申し込み

詳細健康・子ども課健やか

推進係 ☎ (711) 3211

市税の夜間納税相談

毎週木曜日(祝日除く)

17時15分～20時に夜間納税相談を行っています。

会場・詳細 北部市税事務所

(中央区北4西5アステイ

459階) 納税課 ☎ (207)

3913

第11回地域ふれあいコンサート～伏古の夏におくる音物語～

声楽家の歌声、木管五重奏と中学校吹奏楽部の合同演奏を楽しみませんか。

日時 7/14(土)13時開演(12時30分開場)。

会場 札幌小学校体育館(伏古1-2)。

出演 札幌中学校吹奏楽部、駒ヶ嶺ゆかり(メゾソプラノ)、佐藤歌織(ピアノ)、立花雅和(フルート)、岡本千里(オーボエ)、山本郁実(クラリネット)、長岡碧(ホルン)、石黒玲(ファゴット)。

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



学校図書館地域開放校のお知らせ 教育委員会生涯学習推進課 ☎ 211-3872

| 学校名  | 所在地      | 電話       | 開放日   | 時間                       |
|------|----------|----------|-------|--------------------------|
| 栄北小  | 北47東6    | 752-7876 | 月・金   | 10時20分～40分、12時～15時       |
|      |          |          | 水     | 12時～15時                  |
| 伏古小  | 伏古8-5    | 783-5656 | 月・水・金 | 13時～16時                  |
| 美香保小 | 北18東6    | 721-5235 | 月・水・金 | 13時～16時                  |
| 苗穂小  | 北9東13    | 721-5105 | 月・水・金 | 13時～16時                  |
|      |          |          | 土     | 10時～12時                  |
| 丘珠小  | 丘珠町593   | 781-7753 | 月・水・金 | 13時～15時30分               |
| 札苗緑小 | 東苗穂13-4  | 792-2480 | 月・水・金 | 13時～16時(12月～3月は15時30分まで) |
| 札苗北小 | 東苗穂9-3   | 791-3831 | 月・水・金 | 13時～16時                  |
| 開成小  | 北21東21   | 783-4492 | 月     | 13時～15時45分               |
|      |          |          | 水     | 13時～16時                  |
|      |          |          | 金     | 13時～15時30分               |
| 東光小  | 本町2-1    | 782-8097 | 月・水・金 | 13時～16時(12月～3月は15時45分まで) |
| 栄東小  | 北46東13   | 753-2670 | 月・水・金 | 13時～15時30分               |
| 札苗小  | 東苗穂7-2   | 781-2731 | 月・水・金 | 13時～16時                  |
| 札幌小  | 伏古1-2    | 781-5258 | 月・水・金 | 13時～16時                  |
| 明園小  | 北19東14   | 742-6521 | 月・水・金 | 13時15分～16時               |
| 栄南小  | 北37東20   | 781-1257 | 月・水・金 | 13時～16時(11月～3月は15時30分まで) |
| 中沼小  | 中沼町73-10 | 791-0031 | 月・水・金 | 13時～16時(11月～3月は15時30分まで) |
| 元町北小 | 北31東14   | 752-5902 | 火・水・木 | 13時～16時(11月～3月は15時30分まで) |

幼児向けの絵本からベストセラーまで幅広い蔵書を、近隣の方であれば無料で借りることができます。

図書館の日常業務などを月1回程度お手伝いしていただくボランティアも募集しています。



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（中高生を除く）です。

### ちあふる・ひがし（東区保育・子育て支援センター） 北9条東7丁目 ☎711-7807

〔申込〕 ①②③は申込開始日の10時から電話または直接窓口で申し込み。

| 行事・講座名                     | 日時                   | 費用 | 申込・定員                         | 申込日（期間）・備考                        |
|----------------------------|----------------------|----|-------------------------------|-----------------------------------|
| サンデーサロン                    | 7/22(日) 10時～12時      | 無料 | <b>直接会場</b> [対象] 就学前のお子さんと保護者 |                                   |
| ①アロハdeリフレ<br>～親子で楽しむフラダンス～ | 7/20(金) 10時～11時      | 無料 | <b>要申込</b> <b>先着</b> 20組      | 受付中 [対象] 1歳半～就学前のお子さんと保護者         |
| ②食育<br>～野菜っておいしいよ～         | 8/8(水) 10時30分～11時30分 | 無料 | <b>要申込</b> <b>先着</b> 10組      | 7/25(水)から [対象] 就学前のお子さんと保護者       |
| ③幼稚園Q&A<br>～幼稚園生活について～     | 8/23(木) 10時～11時      | 無料 | <b>要申込</b> <b>先着</b> 20組      | 8/9(木)から [対象] 2歳以上のお子さんの保護者（託児有り） |

### 東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250 <http://www.shsf.jp/higashi-gym/index.html>

〔申込〕 申込期間内の9時～20時に電話または直接窓口で申し込み。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。  
 〔その他〕「夏休み短期フットサル体験教室」を開催（申込期間7/25(水)～31(火)。先着順）。詳細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）。

| 募集項目       | 募集内容・教室名  | 申込日（期間）・備考    |
|------------|---|---------------|
| 8月開講スポーツ教室 | 一般男女（対象：16歳以上の男女）<br>【球技系教室】卓球（グループレッスン）、テニス（グループレッスン）<br>【フィットネス教室】ソフトエアロビクス、SHAPEジャズヒップホップ、ピラティス&バランスリズム、太極拳<br>少年少女教室（対象：5～7歳の男女）<br>キッズヒップホップ | 7/12(木)～19(木) |

### 東区民センター 北11条東7丁目 ☎742-5500 [http://www.higashi-kumin.jp/pc\\_web/top\\_top.html](http://www.higashi-kumin.jp/pc_web/top_top.html)

〔申込〕 ①は生涯学習センター事業課の窓口で直接、またはファクス、はがきで申し込み（必要事項：講座名、住所、氏名、年齢、電話番号）。  
 〒063-0051西区宮の沢1-1-10 ☎671-2311 ☎671-2334  
 ②③は申込期間の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み  
 ④⑤は申込期間の9時～17時に区民センター図書室に電話☎742-8112または直接図書室窓口で申し込み。

| 行事・講座名   | 日時  | 費用                       | 申込・定員                     | 申込日（期間）・備考                                      |
|--|---|--------------------------|---------------------------|---|
| ご近所先生企画講座<br>①徹底的にすっきり小顔づくり<br>～フェイスマッサージを学ぼう～ | 9/19、26、10/3、17、24(水)<br>(全5回)<br>18時45分～20時45分       | 受講料 3,000円<br>教材費 3,000円 | <b>要申込</b> <b>抽選</b> 20人  | 7/25(水)まで（必着）<br>〔詳細〕生涯学習センター事業課☎671-2311       |
| ②夏休みこども茶道教室                                    | 7/26(木)、27(金)、30(月)、31(火)、<br>8/1(水) (全5回)<br>10時～12時 | 受講料 500円                 | <b>要申込</b> <b>先着</b> 20人  | 7/11(水)から<br>〔対象〕区内にお住まいの小・中学生                  |
| ③夏休みこども囲碁教室<br>初心者コース・経験者コース                   | 8/6(月)～10(金) (全5回)<br>10時～12時                         | 受講料 500円                 | <b>要申込</b> <b>先着</b> 各10人 | 7/11(水)から<br>〔対象〕区内にお住まいの小・中学生                  |
| 区民センター図書室<br>④夏休み一日司書体験                        | 7/27(金) 10時～12時                                       | 無料                       | <b>要申込</b> <b>抽選</b> 6人   | 受付中7/24(火)まで<br>〔対象〕区内の小学4～6年生<br>〔詳細〕区民センター図書室 |
| 区民センター図書室<br>⑤夏休みしかけ絵本づくり                      | 8/9(木) 14時～16時  | 無料                       | <b>要申込</b> <b>先着</b> 15人  | 7/21(土)から<br>〔対象〕区内にお住まいの小・中学生<br>〔詳細〕区民センター図書室 |

広告

自転車に乗りながらの携帯電話の使用は大変危険です。絶対にやめましょう。



**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〕①は申込日の9時10分～9時20分、②は18時10分～18時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9時～19時に直接窓口または電話で受け付け（先着順。受講料・教材費は受付時、窓口に持参）。  
〔その他〕①②教材費はパソコンレンタル料を含みます。

| 行事・講座名                | 日時                                   | 費用                       | 申込・定員      | 申込日(期間)・備考                    |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------------------|------------|-------------------------------|
| ①はじめてのインターネット講座(午前の部) | 8/21～9/6(火)(木)(全6回)<br>9時30分～11時30分  | 受講料 3,500円<br>教材費 1,700円 | 要申込 抽選 20人 | 7/31(火)<br>〔対象〕パソコンの基本操作ができる方 |
| ②はじめてのインターネット講座(夜間の部) | 8/20～9/5(月)(水)(全6回)<br>18時30分～20時30分 | 受講料 3,500円<br>教材費 1,700円 | 要申込 抽選 20人 | 8/1(水)<br>〔対象〕パソコンの基本操作ができる方  |
| 絵本の読み聞かせの会            | 7/11、18、25、8/1、8(水)<br>15時～15時40分    | 無料                       | 直接会場       | 〔対象〕幼児以上<br>(幼児は保護者同伴)        |

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

〔申込〕①は申込日の9時～17時に電話で申し込み。翌日9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選・決定。結果は電話にて通知。定員に満たない場合は以降先着順。

〔その他〕「インターネット体験講座(全4回)」を開催。詳細はお問い合わせください。  
7/19(水)～25(水)は蔵書一斉点検のため図書室は休室。この期間中の本の返却は、「返却ポスト」をご利用ください。

| 行事・講座名                           | 日時                              | 費用       | 申込・定員      | 申込日(期間)・備考                 |
|----------------------------------|---------------------------------|----------|------------|----------------------------|
| ①夏休み子ども将棋初心者入門                   | 8/6(月)～8(水) 14時～16時             | 受講料 300円 | 要申込 抽選 12人 | 7/17(火)〔対象〕区内にお住まいの小学生の初心者 |
| 夏の子ども映画会<br>「くまのがっこう」ほか          | 7/14(土)<br>13時30分～15時(開場13時)    | 無料       | 直接会場       | 〔対象〕幼児とその保護者               |
| 大人も楽しめるおはなしの世界<br>～朗読とヴィブラフォン演奏～ | 7/28(土)<br>13時30分～15時10分(開場13時) | 無料       | 直接会場       | 朗読「平家物語」ほか<br>〔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/>**

| 行事・講座名                      | 日時                    | 費用 | 申込・定員 | 申込日(期間)・備考              |
|-----------------------------|-----------------------|----|-------|-------------------------|
| ヘルスアップフェア健康講話<br>～口腔ケアについて～ | 7/20(金) 14時～15時       | 無料 | 要申込   | 募集中〔講師〕勤医協ふしこ歯科診療所 今上所長 |
| たのしいおはなし会                   | 7/11、25(水) 11時～11時30分 | 無料 | 直接会場  | 〔対象〕幼児以上<br>(幼児は保護者同伴)  |

**元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841 <http://www.city.sapporo.jp/toshokan/gyoji/motomati/motomati.html>**

〔申込〕①は申込日の9時15分から直接窓口で申し込み。

| 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「夏のスペシャル」              | 7/21(土) 11時～12時     | 無料 | 直接会場       | 〔対象〕幼児以上<br>※幼児は保護者同伴    |
| ①夏休み子ども工作会<br>～牛乳パックで飛行機制作会～ | 7/26(木) 14時～16時     | 無料 | 要申込 先着 10人 | 7/14(土)から<br>〔対象〕小学3～6年生 |
| おもちゃの無料修理                    | 8/1(水) 13時～16時      | 無料 | 直接会場       | 修理が必要なおもちゃを持参            |
| 映画会「雨の中のキリン」ほか               | 8/5(日) 13時30分～、15時～ | 無料 | 直接会場       |                          |
| 怖いお話の会                       | 8/9(木) 14時～15時      | 無料 | 直接会場       | 〔対象〕小学生以上                |

**児童会館 <http://www.syaa.jp/>**

- メビウスフェスティバル  
(栄西・7/21(土)13時～16時)
- なつまつり  
(丘珠たから・7/21(土)14時～16時30分)
- なーぼまつり  
(苗穂・7/25(水)12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 |        |           |





栄東地区青少年育成委員会代表幹事 **やまだ ゆたか 山田 豊** さん



① 昨年のミステリーバスツアーの様子  
② オリジナルキャラクターの「ニオン君」、「タマちゃん」のイラストが楽しい、月刊情報誌「栄東げんきっ子」

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。

今月は栄東地区青少年育成委員会代表幹事の山田豊さんを紹介します。

**元氣な子どもを地域でサポート**

山田さんは、栄東地区青少年育成委員会が主催する地域の子どもたちを対象としたさまざまな活動を長年サポートしています。

昨年、初めて企画・実施された「夏休み日帰りミステリーバスツアー」では、地域の小学生108人が参加し、楽しい一日を過ごしました。

また、子ども向け月刊情報誌「栄東げんきっ子」の創刊号から作成に携わっており、誌面に登場するキャラクター「ニオン君」、「タマちゃん」は山田さんのオリジナルキャラクターで、イラストも手掛けています。

「子どもや親御さんが毎月、楽しみにしてくれるような情報誌作りを今後も続け、さまざまな個性を持った子どもたちをサポートできる体制を考えていきたい」と語る山田さん、今後のご活躍を期待します。



いきいき!! タッピー健康ライフ  
～夏バテ解消レシピの巻～

夏を迎え、暑い日が続くこれからの季節。  
天使大学看護栄養学部栄養学科  
4年 鈴木 絵里さん  
に夏バテを解消する料理のレシピを伺いました。



ナスには体を冷やす作用があるので、暑い日にはオススメです!

夏バテはこれで解消!!  
ナスのカレー炒め丼

エネルギー 1人当たり380キロカロリー



- いただきます～
- ざいりょう ● 材料 (4人分)
- 白飯 ..... 丼 4杯
  - ナス ..... 4本
  - ピーマン ..... 2個
  - タマネギ ..... 1/2個
  - 合いびき肉 ..... 100g
  - サラダ油 ..... 小さじ 2
- 【調味料A】
- カレー粉 ..... 小さじ 2
  - ケチャップ ..... 大さじ 2
  - 中濃ソース ..... 大さじ 2

- つく かた ● 作り方
- ① ナスは乱切り、ピーマンとタマネギは1cm角に切る。
  - ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、合いびき肉を炒め、色が変わったらタマネギ、ナス、ピーマンの順に加える。火が通るまで6分程度炒める。
  - ③ 調味料Aに水(大さじ1)を加えてよく混ぜ合わせ、②に入れて味付けする。
  - ④ 丼に盛り付けた白飯の上に③のをのせて、出来上がり!



広告

