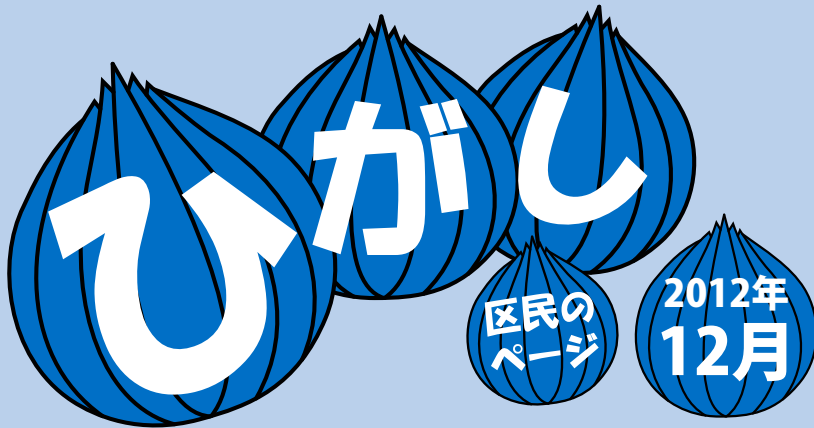




【編集】

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
☎741-2414 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



東区の
出来事を
「声」で
届けます

第3回モエレ山爆走そり大会 参加者大募集!

モエレ山爆走そり大会に関するお問い合わせ先:
地域振興課地域活動担当 ☎741-2429

平成25年2月10日(日)、モエレ山(モエレ沼公園1番地)で
開催される第3回モエレ山爆走そり大会の参加者を大募集!
段ボールで自作したそりで、山の斜面約100mの滑走タイム
とパフォーマンス(飾り付けなど)を競います。
あなたの自慢のそりで冬のモエレ山を駆け抜けよう!

日時 平成25年2月10日(日)8時30分〜13時30分。
会場 モエレ沼公園モエレ山特設会場。
定員 先着80組(定員になり次第、受け付け終了)。
対象・参加料 どなたでも参加できます。無料。
※段ボールで自作したそりが必要です。

参加・観覧
無料です!

申込 平成24年12月11日(火)から平成25年1月18日(金)までに区役
所・各区体育館で配布する申込用紙で☎722-2794にお申
し込みください。

その他 札幌市スポーツ推進委員会HP (<http://www.sapporo-sposhin.jp>) から要領・申込書をダウンロードできます。

主催 モエレ山爆走そり大会実行委員会

12/11〜1/10の ひがしくの催し



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
		12/11 乳幼児の読み聞かせ 「クリスマススペシャル」 P7	12 ・絵本の読み聞かせの会 P7 ・たのしいクリスマスお はなし会 P7	13 市税の夜間納税相談 P4	14	15 ・おはなしの会 冬のスペ シャル P6 ・冬の子ども映画会 P7 ・年忘れ苗穂・本町らくて会 P7 ・ひなぼんフェスティバ ル2012 P7 ・親子しめ縄づくり P7
16	17 ① P4 ② P5 ③ P5 ①胃がん・大腸がん検診 ②東区クリスマス音楽会 ③タッピー製品★大集合 !! (12/19(水)まで)	18	19 絵本の読み聞かせの会 P7	20 ・一日ハローワーク P4 ・市税の夜間納税相談 P4 ・歌声サロン P7	21	22 ・2012東区民センター Xmasコンサート P7 ・お話の扉(朗読) P7 ・ほっこり祭2012 P7
23 ・サンデーサロン P7 ・親子で楽しむクリスマ ス会 P7	24	25	26 絵本の読み聞かせの会 P7	27 市税の夜間納税相談 P4	28	29
30	31	1/1	2 	3	4 ① P7 ② P7 ①冬休み子ども囲碁教室 (1/10(木)まで全5回) ②冬休み子ども茶道教室 (1/9(水)まで全5回)	5
6	7	8 ・新年交礼会 P4 ・冬休み短期フットサル 体験教室 (1/9(水)まで 全2回) P6	9 ① P7 ② P7 ③ P7 ①絵本の読み聞かせの会 ②冬休み子ども卓球初心者 入門 (1/12(土)まで全3回) ③からだ改善☆MIXトレーニ ング (3/13(水)まで全10回)	10 市税の夜間納税相談 P4		



地域と一緒に頑張っています

社会福祉法人 さっぽろひかり福祉会は、主に精神障がいをお持ちの方たちの就労支援を行っています。

法人設立時から、地元新道東町内会を中心に組織された「ひかり福祉後援会」の方たちに支えられた地域密着型の事業運営を行っています。

地元の方からの支援

光ファクトリーでパン屋をオープンした時にご協力してもらったり、ひかり工房の「パンまつり」などの行事にも参加してもらいイベントを盛り上げていただいています。

また、施設の大掃除のお手伝いもしてもらっています。ワックス掛けや窓拭きまで町内会さんと一緒にしています。冬囲いなど道具持参で手伝いに来ていただき、我々職員も勉強になっています。

お互いに困ったときに相談できる良い関係が築けていると思います。

地域のイベントに参加

新道東町内会さん、北栄連合町内会さんのお祭りや盆踊りなどのイベントに準備段階から参加させてもらい、施設のブースを開いたり、町内会の方々と一緒に焼き鳥を焼いたりさせてもらっています。

毎年、町内会さんと施設の利用者さん一緒にクリスマス会も開いています。また、「やまびこ座」さんのイベントにも参加させてもらっています。

施設の開放

あさかげ生活支援センターでは、地域の方と交流室を開放しています。町内会の会合やイベントなどで使用してもらっています。

施設に本も置いてありますが、学校帰りの小学生が本を見に寄ってくれたりします。

地域の皆様に認められていることが、子どもたちが気軽に施設に寄ってくれる、施設の雰囲気づくりに役立っていると思います。

地域の方と交流

があり、地域に認められているので、利用者さんが施設に通いやすくなっています。私も働いていて楽しいです。



社会福祉法人 さっぽろひかり福祉会
光ファクトリー

精神保健福祉士 三上 裕太 さん



やまびこ座の夏祭り



町内会のお祭りで焼き鳥を焼いています

地域と障がい者施設の交流

区内には地域と密着した事業を行ったり、「広報さっぽろ」を配布している障がい者施設があります。そんな地域と障がい者施設の交流についてご紹介します。



広報さっぽろを配っています

地域社会への参加を深めるため障がい者施設が広報さっぽろを配布しています。

ライズホーム 道



施設職員

配布リーダー

こばやし まさと 小林 正人 さん
 こばやし りょうた 小林 良太 さん

地域と利用者さんとの声の掛け合いでコミュニケーションが取れています。広報配布は、施設の利用者さんの就労意欲アップの場になっています。



地域自立生活センター 共生舎



配布員

はせがわ ひろし 長谷川 洋 さん

広報が傷まないように、配布漏れがないように気を付けながら配っています。
「玄関先で地域の方に掛けられる声うれしい限りです」



ジャンプレッツ



配布員

配布員

おおとも かずもり 大友 一守 さん
 みやもと かつじ 宮本 勝次 さん

近所付き合いの中、障がいに対する理解も深まっています。配布担当者も地域に出る自信が持て、積極的に地域とつながりたいという気持ちが強くなっています。



お祭りやバザーで出店しています



NPO法人
 地域障害活動支援センター
 工房 ウッディートイズ
よねつ ゆきまさ 米津 之正 さん

地域のお祭りやバザーなどに出品してもらっています。「ウッディーさんも出ているのね」とご近所の方も声を掛けてくれます。施設のことも地域の方に知っていただき、地域と交流を持つことは大切だと思います。タッピーショップ御手作場※1関連の利用者さん120人と近所の飲食店でお食事を開いたりしています。

平成24年度
伏古本町サマーフェスティバルの様子



※1 「タッピーショップ御手作場」は、区内の小規模作業所や授産施設などの製品を販売している「インターネット上のお店」です

地域からも交流の呼び掛けを



鉄東地区 主任児童委員
ほうむら ゆみこ 法邑 優美子 さん

夏祭りで商品を販売してもらい、施設などを広く周知できればと思い、タッピーショップ御手作場※1さんに声を掛けさせていただきました。来場者さんに商品を見て、食べていただき、施設のことも知っていただく機会になればと思います。

平成24年度
てっちい夏まつりの様子







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。



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

平成24年10月1日現在の人口・世帯数
人口 257,554人（前月比+187）
世帯数 121,907世帯（前月比+238）

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アスティ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
札幌 ☎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

新年交礼会

日時 1月8日(火)14時～15時30分。

会場 札幌ティセンホール（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14日(金)までに、地域振興課か区内各まちづくりセンターで会費を添えて申し込み。



国民年金員募集

業務国民年金に関する各種相談、受け付けなど。

採用期間 平成25年4月1日(月)～平成26年3月31日(月)。

更新の場合有り。

採用人数 1人。

対象 平成25年4月1日現在65歳未満、高校卒業（見込みを含む）以上で年金の知識を有する方、またはこれに準ずる方。

申込 東区役所年金係窓口で配布、または東区役所ホームページに掲載の募集案内を確認の上、履歴書、小論文（指定テーマ）、返信用封筒（返信先記入、80円切手貼付）を12月12日(水)～26

詳細地域振興課まちづくり推進係 ☎(741) 2429

一日ハローワーク

日(水)（消印有効）までに送付。
申込先・詳細保険年金課年金係 ☎(741) 2543

ハローワークと札幌市が共同で職業相談・紹介、住居・生活相談を行います。

日時 12月20日(木)10時～16時。

会場 東区民センター2階大ホール。

対象 求職中の方。

詳細 経済局雇用推進課 ☎(211) 2278

胃がん・大腸がん検診

日時 12月17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。

市税の夜間納税相談

毎週木曜日（祝日除く）に夜間納税相談を行っています。ご利用ください。

日時 12月13日、20日、27日、1月10日(木)17時15分～20時。

会場・詳細 北部市税事務所（中央区北4西5アスティ

459階）納税課 ☎(207) 3913

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、生活保護受給世帯、支援給付世帯、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 12月12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

東区成人式のご案内

日時 1/14(祝)14時～16時（式典は14時30分～15時）。
会場 つどーむ（栄町885番地1）。
対象 平成4年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた方で、東区に住民登録をしている方。対象となる方には案内状を送付します。12/12(水)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わっていない方、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 ☎741-2429





東区誕生40周年記念

東区クリスマス音楽会を開催します

四重唱による「ハレルヤ」ほか、クリスマスソングとともに日本の名曲もメドレーで歌います！
タッピーサンタもお待ちしております！

日 時 12/17(月)12時15分～13時45分。

会 場 東区民センター 2 階大ホール（北11条東 7 丁目）。

出 演 札幌大谷大学の教員を中心とした出演者です。
平野則子（ソプラノ）、則竹正人（バリトン）、
東園己（メゾソプラノ）、安田哲平（テノール）、大江幸世（ピアノ）。

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 ☎741-2429



タッピー誕生20周年記念

タッピー製品★大集合!!

12/1から東区マスコットキャラクター「タッピー」デザインの商用利用が可能になりました。そこで「タッピーショップ御手作場※」のバザーで、「タッピー」デザインを取り入れた製品を販売します。ぜひご来場ください！



日 時 12/17(月)～19(水) 9 時～16 時。

会 場 東区民センター 1 階ロビー（北11条東 7 丁目）。

詳 細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2429

会場で「タッピー」製品を購入した方に、「タッピー」グッズが当たる抽選会も予定しています！



※タッピーショップ御手作場

区内の小規模作業所や授産施設などの製品を販売しているインターネット上のお店です。



年 末 年 始 の 業 務 案 内

■東区役所

土木センター

保健センター

区内各まちづくりセンター

12/29(土)～1/3(木)まで休みます。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。

■東区民センター

区内各地区センター

12/29(土)～1/3(木)まで休館します。この期間中の貸室使用申し込みは、12/28(金)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）。



■ごみの収集

ごみステーションの収集は1/1(祝)～1/3(木)まで休みます。各地区の収集日は、家庭ごみ収集日カレンダーでご確認ください。

大型ごみ受け付けの大型ごみの収集センターは12/29(土)～1/3(木)まで休みます。詳しくは本誌31ページの「年末年始ガイド」をご覧ください。

詳細 東清掃事務所 ☎781-6653

■その他の施設、業務案内など

本誌30・31ページの「年末年始ガイド」をご覧ください。



子育て講座 絵本は心をあたためる

託児あり

日 時 1/29(火)14時～15時30分。
会 場 東区役所 3階「第1・2会議室」(北11東7)。
対 象 東区にお住まいの就学前のお子さんの保護者。
講 師 高橋洋子氏 (ばらのおうち文庫主宰)。
費用・定員 無料。20人 (先着順)。
申 込 12/18(火)9時から電話で申し込み。
詳 細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331



東区民スキー教室参加者募集

基本のスキー技術を身に付け、
楽しく滑りませんか。



日 時 1/12(土)～13(日)の2日間
10時～14時30分 (予定)。
会 場 サッポロテニスキー場オリンピックゾーン (手稲区手稲本町593-3)。
白樺サンシャインコースノースメイプル
9時45分集合。
対 象 東区にお住まいの小学生以上。
参加料・定員 無料。40人 (先着順)。
定員になり次第締め切り。
申 込 12/24(木)9時30分～11時に東区民センター1階事務室隣の「特設受付」で申し込み (印鑑を持参してください)。
その他 現地集合・解散。リフト代・昼食・傷害保険は各自。
詳 細 札幌東スキー指導員会 前澤 まさむね ☎721-0732

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、まちづくりや文化、国際交流、福祉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 2/24(日)11時～17時。
会 場 アリオ札幌 (北7東9)。
内 容 ブースでの活動紹介、ステージ発表など。
申 込 12/26(火)までに、電話または直接窓口で申し込み。
参加費 1団体3,000円
(後日開催する交流会の参加費1団体につき2人分を含む)。
詳 細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2429

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 (中高生を除く) です。

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

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 冬のスペシャル	12/15(土)11時～12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/higashi-gym/index.html>

〔申込〕 申込期間の9時～20時に電話または直接窓口で申し込み。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)。

〔その他〕 12/29(土)～1/1(祝)は年末年始のため休館します。1/2(水)、3(木)の営業時間は9時～17時、1/4(金)から通常営業です。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日 (期間)・備考
ワンタイムグループテニス	1/11・18・25(金) 13時15分～14時45分	受講料 5,600円	要申込 先着 各日1組	〔申込〕 12/15(土)～開講日 〔対象〕 16歳以上
冬休み短期フットサル体験教室 エスポラーダ北海道がコーチとしてやってくる!	1/8(火)・9(水) (全2回) ① 9時30分～10時30分 ② 11時～12時	受講料 1,200円	要申込 先着 各20人	〔申込〕 12/18(火)～23(祝) 〔対象〕 ①小学1・2年 ②小学3・4年
絵本の読み聞かせ& 親子遊び教室 (7期)	1/21・28(月) (全2回) 13時～14時	無料	要申込 先着 20組	〔申込〕 12/17(月)～開講日 〔対象〕 2歳～就学前のお子さんとその保護者

広告



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〕①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	12/23(祝)10時～12時	無料	直接会場	〔対象〕就学前のお子さんと保護者
①トイレトレーニング～はじめてみよう（始めるタイミングと進め方について）	1/24(木)10時30分～11時15分	無料	要申込 先着 15組	1/10(木)～〔対象〕1歳半～就学前のお子さんと保護者

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

〔申込〕①東区民センター、大丸プレイガイドで入場券販売中。②③申込期間の10時～17時に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
①2012東区民センター クリスマス Xmasコンサート	12/22(土)14時（開場13時30分）	入場料 1,000円	250人	〔出演〕みのや雅彦（フォークシンガー）
親子で楽しむクリスマス会（2部制）	12/23(祝)（各20分） 13時～音楽付き朗読など 14時～ミニコンサート	無料	各40人 入場整理券必要 （窓口で配布中）	〔対象〕就学前のお子さんと保護者 〔出演〕mamma dou-dou
②冬休み子ども囲碁教室	1/4(金)・7(月)・8(火)・9(水)・10(木) 13時～15時（全5回）	受講料 500円	要申込 先着 ※各コース10人	12/11(火)～※初心者コース、経験者コース〔対象〕小学生
③冬休み子ども茶道教室	1/4(金)・5(土)・7(月)・8(火)・9(水) 10時～12時（全5回）	受講料 500円	要申込 先着 20人	12/11(火)～〔対象〕小・中学生

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	申込日（期間）・備考
絵本の読み聞かせの会	12/12・19・26・1/9(水) 15時～15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）

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

〔申込〕①②申込日の9時～17時に電話で受け付け、翌日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、電話または窓口で受け付け（先着順）。

〔その他〕「乳幼児の読み聞かせ「クリスマススペシャル」（12/11(火)11時）」「お話の扉（朗読）（12/22(土)11時）」などを開催。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
冬子ども映画会 「14ひきのこもりうた」ほか	12/15(土) 13時30分～15時（開場13時）	無料	直接会場	〔持ち物〕靴袋 〔対象〕幼児以上（幼児は保護者同伴）
①冬休み子ども卓球初心者入門	1/9(水)・11(金)・12(土)（全3回） 13時～15時	受講料 300円	要申込 抽選 12人	12/20(木) 〔対象〕小学4～6年生
②冬休み子ども将棋初心者入門	1/15(火)～17(木)（全3回） 14時～16時	受講料 300円	要申込 抽選 12人	12/20(木) 〔対象〕小学生

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

〔申込〕①②申込日の10時～17時に電話または窓口で受け付け。②翌日9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選。受講が決定した方のみ電話で通知。定員に満たない場合は、以降、電話または窓口で受け付け（先着順）。

〔その他〕「たのしいクリスマスおはなし会」（12/12(水)14時～）を開催。直接会場へお越しください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
年忘れ苗穂・本町らくご会 ～林家三之助独演会 vol.1	12/15(土)14時（開場13時30分）	無料	入場整理券必要	窓口で整理券配布中
①歌声サロン	12/20(木)13時30分～15時	参加費 200円	要申込 先着 30人	募集中
②からだ改善☆MIXトレーニング ～イソピクス・タオル体操・ウォーキングほか	1/9～3/13(水)（全10回） 10時30分～11時30分	受講料 3,200円	要申込 抽選 15人	12/11(火)

児童会館 <http://www.syaa.jp/>

○ひなぼんフェスティバル2012

（東苗穂・12/15(土)13時30分～16時）

○親子しめ縄づくり

（北栄・12/15(土)14時～16時）

○ほっこり祭2012

（北光・12/22(土)14時～16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		





①「スノーキャンドルの催し」実施に向けた
実行委員会



②「福祉マップ」研修会の様子



北栄連合町内会副会長
明園町内会長

ごとう たか お
後藤 孝雄 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」。
今月は北栄連合町内会副会
長の後藤孝雄さんをご紹介します。

人のつながりが
可能にする
さまざまな町内会活動

後藤さんは現在、北栄地区
の行動指針である「北栄地区
まちづくりビジョン」の一環
として来年1月19日(土)に行わ
れる「スノーキャンドルの催
し」に向けての準備や、高齢
者宅の見守り活動で使用する
「福祉マップ」の作成などを
地域住民の皆さんと行ってい
ます。

「見守り活動は、ご希望さ
れる70歳以上の方のお住まい
を町内会の役員が定期的に見
て回り、異常がないかどうか
を確認しますので、地域の協
力あってこそ活動ですね。
これまで町内会役員として
活動して一番良かったと思う
ことは、地域の皆さんと知り
合えたことで、この出会いは
自分にとって大きな財産です。
今後とも人のつながりを大切
に活動していきます」と笑顔
を見せる後藤さん、一層のご
活躍を期待します。



いきいき!!タッピー健康ライフ ～体の中から寒さ対策～

本格的な冬の季節を迎えるこの時期、
寒い季節でも体がポカポカと温か
くなる食材をご紹介します。

心も体もホッとするポカポカ食材

■冬の季節、鍋料理や煮込み料理などを食べると血行が良くなり、
冷えていた体が芯からポカポカと温まります。
体が温まると心拍数が上がり、発汗量も増えます。
これは運動時と同じ状態で、血行が良くなり冷え症の改善にもな
ります。リラックス効果もあり、疲れも解消します。

■体を温める食材をいつもの料理にお好みで追加してみませんか。



ポカポカ、
体が温まり
ますよ～

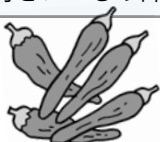


詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

【唐辛子】

辛み成分：
カプサイシン

効能：消化液の分泌・発汗の促進。
脂肪を燃焼し、血行の促進。
ビタミンA、ビタミンCに
よって抗酸化作用を高める。
(調理例：漬物、パスタ)



【ショウガ】

辛み成分：
ショウガオール

効能：消化吸收を助ける働き。
新陳代謝を活発にして、
発汗作用を高める働き。
香り成分には消臭作用。
(調理例：紅茶、焼肉)



【ネギ・タマネギ】 【ニンニク・ニラ】

辛み成分：アリシン

効能：殺菌作用により、風邪の予防や改善。
消化液の分泌を促し、内臓の働きを
活発化させる働き。
血行の促進・疲労の回復。
(調理例：餃子、卵焼き、味噌汁など)

