

【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
<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

平成25年5月1日現在の人口・世帯数
 人口：258,483人 (前月比+810)
 世帯数：123,140世帯 (前月比+701)

ひがしく アルバム



アマとホップのフラワーロード苗植え会



5月18日(土) ~北8条通~

「きれいな花が咲くように」と東区の歴史にちなんだアマやホップなどの苗を丁寧に植え込みました。7月ころには、きれいな花を咲かせたフラワーロードが見られるでしょう。

交通安全街頭啓発「旗波作戦」



5月1日(水)~苗穂地区~

「スピードダウン シートベルト着用」「危ない!とび出し」などと書かれた旗を持ち、悪天候の中、交通安全をアピールしました。



1年生自転車交通安全教室



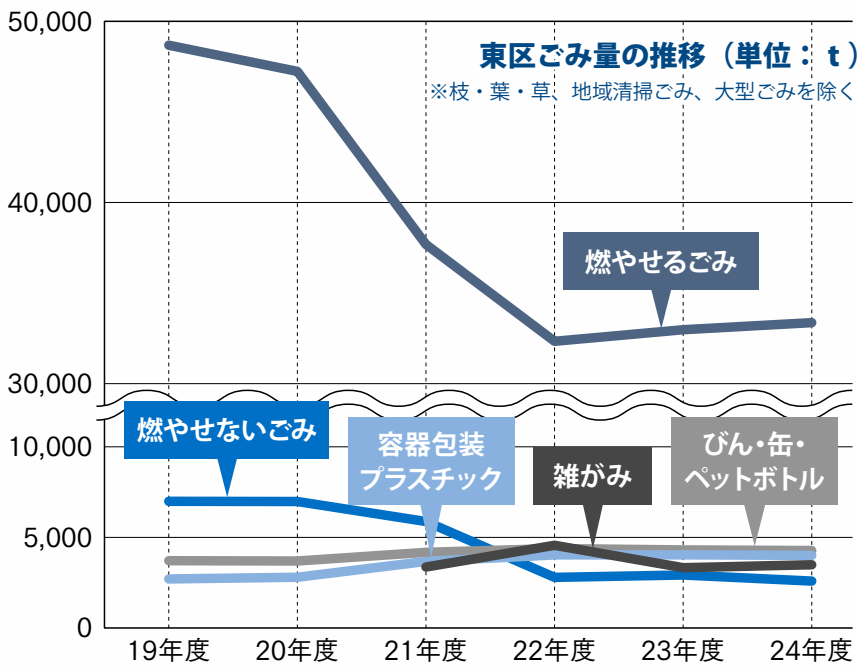
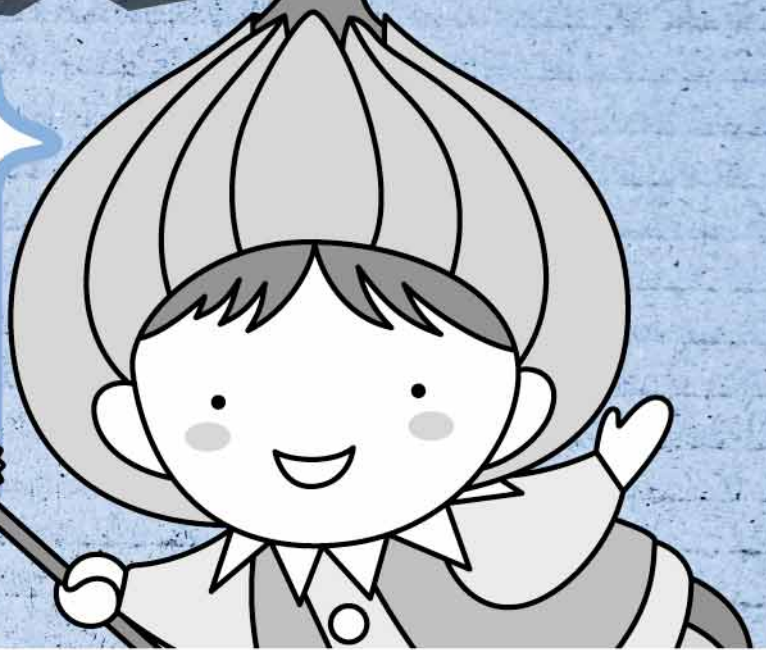
5月9日(木)~開成小学校~

新1年生の児童たちが、自転車の正しい乗り方や点検の仕方、交通ルールを学びました。命を守る大切な勉強に、真剣に取り組んでいました。



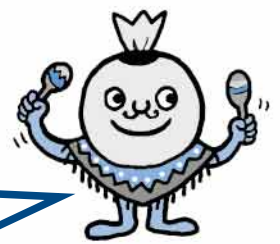
『家庭ごみでECCO活動!!』

エコ活動って聞くと、ちょっと難
しそうなイメージがありますね。
でも、ご家庭でのごみ分別の徹底
や、いつも捨ててしまうものを有
効利用することで、ごみの減量化
など大きな効果がありますよ。



左の表は、東区の過去6年間におけるごみ量の推移を示したものです。平成21年度の家庭ごみ有料化を境に、区内のごみ量は減少しています。ただ、燃やせるごみの量が少しずつ増えています。資源ごみへの適正な分別や、食材の計画的な購入、生ごみの水切りの徹底などで、ごみ量の増加を抑制することができます。

僕たち、さっぼろミーゴスがごみ減量化のヒントをご紹介します!



ミーゴ・ヘルベルト

★ごみの減量化を進める3つのヒント

1.ごみの分別の徹底

再利用が可能な容器包装プラスチックなどの分別を徹底する。



ミーゴ・ワケラレオ (ポリバケツの妖精)

2.食材の調理の工夫

食材を丸ごと無駄なく利用できるレシピを使った調理の工夫。



ミーゴ・ヘルベルト (指定ごみ袋の妖精)

3.不用品の有効利用

いつも捨てているものに、ひと工夫を加えて、有効利用。



ミーゴ・リサラ (リサイクルマークの妖精)



1. ごみの分別の徹底

中沼プラスチック選別センター

市内で収集された容器包装プラスチックの選別・圧縮・梱包を行う施設です。機械および手作業による選別を行い、圧縮・梱包した後にリサイクル会社へ引き渡し、再生プラスチックの原料や製鉄所の還元剤として再利用されます。リサイクルできるプラスチックは貴重な資源です。分別を適切に行いましょう。



選別作業



圧縮・梱包

□運び込まれる容器包装プラスチックの量
約116 t/日

□圧縮・梱包される容器包装プラスチックの量
約90 t/日

所在：東区中沼町45番地11
☎790-4450（見学申し込みも可能です）



このマークを目印に、分別をしましょう。



容器包装
識別マーク



2. 食材の調理の工夫

カブを丸ごと使ったエコレシピ 「焼きカブサラダ」と「カブの葉ヨーグルトゼリー」



「焼きカブサラダ」

【材料：4人分】

カブ（根）1個、アスパラガス1～2本、ミニトマト2個、ドレッシング（すし酢小さじ2、サラダ油小さじ1、粒マスタード小さじ1/2）



【作り方】

- ①カブはきれいに洗い、皮付きのまま16等分のくし型に切る。
- ②アスパラガスはゆでて2センチの乱切り、ミニトマトは1/4に切る。
- ③カブをオーブントースターで焼く（10～15分程度）。
- ④皿に盛り付け、ドレッシングをかける（市販のものでも可）。

★皮も残さず食べられ、ごみの減量。
◀レシピ提供：東保健センター管理栄養士▶

「カブの葉ヨーグルトゼリー」

【材料：4人分】

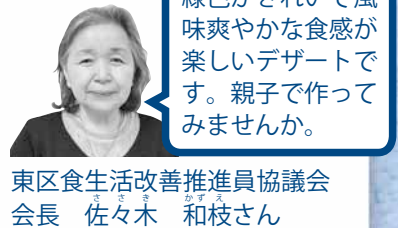
カブ（葉）30g^ア、プレーンヨーグルト75g^ア、**A**（ゼラチン5g^ア、水大さじ2）、砂糖20g^ア、牛乳100ml、レモン汁大さじ1



【作り方】

- ①カブの葉はゆでて細かく切る。
- ②**A**は吸水させておく。
- ③**A**以外の材料をミキサーにかけ、湯煎で溶かした**A**を加えた後、型に流し入れ冷やす。

★ビタミンCが豊富な葉も捨てずに食べられます。
◀レシピ提供：東区食生活改善推進員協議会▶



緑色がきれいで風味爽やかな食感が楽しいデザートです。親子で作ってみませんか。

東区食生活改善推進員協議会
会長 佐々木 和枝さん

3. 不用品の有効利用

廃食油で作る 手作りキャンドル

【材料】使用済み天ぷら油、市販の油を固める凝固剤、たこ糸、割り箸、クレヨン（着色用）、空き瓶（ジャムなど）の容器

①使用済みの天ぷら油を80℃程度に温める（事前に少し温め、濾しておくときれいに仕上がります）。



②小さく削ったクレヨンに油を入れて溶かし、凝固剤を入れてかき混ぜる（油100mlに対して200ml分の凝固剤が目安）。



③少し冷ましたら、瓶などの容器に移し、たこ糸を割り箸に挟み、容器の中央にセットして糸を垂らします。



④冷えて固まったら完成です。キャンドルナイトや災害時に利用することができます。



廃食油の回収もしています

回収された使用済または賞味期限切れの食用油は、バイオディーゼル燃料として車両などに再利用されます。回収拠点やお持ちいただく際の注意点などは「ごみ分けガイド（※）」でご確認ください。 ※区役所で配布しています。



※温めた油やキャンドルの火の取り扱いには十分注意しましょう。





東区役所関連

東区役所 (北11東7)	☎741-2400
東区土木センター (北33東18)	☎781-3521
東保健センター (北10東7)	☎711-3211
北部市税事務所 (中央区北4西5アスティ45 9階)	☎207-3912
東消防署 (北24東17)	☎781-2100
東清掃事務所 (丘珠町873-1)	☎781-6653

6月11日からの内容を掲載しています

まちづくりセンター

鉄東 (北9東5)	☎721-3105
北光 (北18東5)	☎721-1271
北栄 (北25東7)	☎721-6336
栄西 (北42東4)	☎752-9536
栄東 (北41東14)	☎711-2203
元町 (北20東20)	☎781-5375
伏古本町 (伏古3-3)	☎784-5534
丘珠 (丘珠町183-2)	☎781-4283
札苗 (東苗穂7-2)	☎783-3608
苗穂東 (苗穂町3)	☎742-4427

ローコンサート

日時 6月17日(月)12時15分〜45分。

会場 東区民センター。
出演 小倉裕子(ピアノ)、小林幸恵(歌)。
内容 リズム&ブルース。
曲目 マイ・ウェイほか。
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 ☎(741) 2429

東区まちづくりセンター 体験塾

まちの歴史を学んだり、交通安全活動など、まちづくり活動を体験できます。
日程 7月26日(金)。
場所 丘珠空港ほか。
対象 東区にお住まいの小学4〜6年生。

第26回邦舞まつり

「東区文化団体協議会」の会員が邦舞(日本舞踊)

定員・費用 20人。無料。
申込 東区民センターなどで配布中の申込書を6月21日(金)(必着)までに持参、送付、ファクス(722) 2794で申し込み。多数時抽選。
申込・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(741) 2429

を披露します。
日時 6月30日(日)11時〜16時(開場10時30分)。
会場 東区民センター2階大ホール。
演目 古典舞踊・創作舞踊ほか。

費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください。
その他 プログラムは東区民センターなどで配布中。
申込・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(741) 2429

夏季キャンプ 参加者募集

日程 7月27日(土)・28日(日)(1泊2日)。
場所 大志塾広場(サッポロさとらんど交流館横)。
内容 野外炊事やキャンプファイア、子ども会学校としてのづくりなど。
対象 区内にお住まいの小学5・6年生。30人程度。
費用・申込 2千円。6月28日(金)までに、電話で申し込み。

胃がん・大腸がん検診

日時 6月17日(月)(受付時間は8時45分〜10時)。

詳細 (公社)札幌市子ども会育成連合会東区支部事務局 ☎(742) 5515

会場 東保健センター。
対象 東区にお住まいで、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 6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

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。
会場・詳細 北部市税事務所(中央区北4西5アスティ45 9階) 納税課 ☎(207) 3913

不法投棄ボランティア 監視員の募集

不法投棄発見の際、札幌市に通報をしていただくボランティアを募集します。
対象 東区にお住まいか通勤、通学している方。
申込 電話または直接窓口。
詳細 環境局事業廃棄物課 ☎(211) 2927

地域ボランティア 入門講座

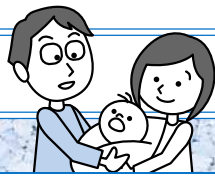
講義、車いす実習、施設ボランティア体験などを通して活動に必要な知識と技

術を学びます。
日時 7月23日(火)、25日(木)、30日(火)、8月1日(木)(全4回)。いずれも10時〜12時。
会場 東区民センター3階講義室ほか。
対象 東区にお住まいで、地域での福祉ボランティア活動に関心のある方。
費用・定員 500円(開講初日に納入)。20人(先着順)。
申込 6月17日(月)から電話で申し込み。
詳細 東区社会福祉協議会 ☎(741) 6440

第12回地域ふれあいコンサート

札幌吹奏楽団と中学校吹奏楽部の合同演奏会を楽しみませんか。
日時 7月6日(土)12時30分〜(開場12時)。
会場 伏古小学校体育館(伏古8-5)。
出演 札幌吹奏楽団、東栄中学校吹奏楽部、伏古小学校4年生児童。
費用 無料。入場整理券必要。
申込 伏古本町まちづくりセンター、東区民センターなどで整理券配布中。
詳細 伏古本町まちづくりセンター ☎(784) 5534





子育て情報掲示板

「ブレマクッキング」

日時 7月2日(火)10時～13時。
会場 東保健センター。
対象 初めて出産される妊婦の方。
定員・費用 15人(先着順)。無料。
申込 6月24日(月)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



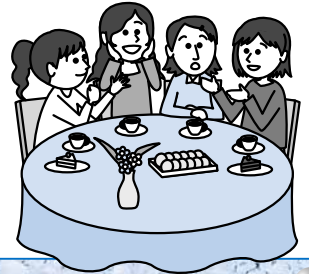
子育てボランティア講習会

日時 7月5日(金)10時～15時。
 7月9日(火)10時～12時。
 ※2日間で1コース。
会場 東保健センターほか。
対象 子どもと触れ合うことやボランティア活動に関心のある方。
内容 親子との関わり方についての講義や、子育てサロン見学など。
定員・費用 15人(先着順)。無料。
申込 6月11日(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

グループ懇談会「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合いリフレッシュしましょう。

日時 7月18日(木)・19日(金)10時～11時30分。
会場 東保健センター。
対象 東区在住の就学前のお子さんの保護者。
定員・費用 10人程度(先着順)。無料。
その他 託児あり。2日間で1コース。
申込 6月18日(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



ちあふる・ひがしから

■ベビーマッサージ

(赤ちゃんとのタッチケア)

日時 6月25日(火)
 ①10時～10時45分。
 ②11時～11時45分。
対象 生後2カ月～12カ月未満のお子さんと保護者。
定員・費用 各10組(先着順)。無料。
申込 6月11日(火)10時から電話か直接窓口で申し込み。

詳細 ちあふる・ひがし(北9東7 ☎711-7807)

■DVDと絵本どっちがいい?

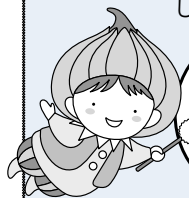
(絵本の楽しみ方、大切さについて)

日時 7月18日(木)10時～11時。
対象 就学前のお子さんと保護者。
定員・費用 15組(先着順)。無料。
申込 7月4日(木)10時から電話か直接窓口で申し込み。



生ごみ堆肥化セミナー

日時 6月24日(月)13時30分～15時。
会場 栄地区センター(北36東8)。
内容 家庭から排出される生ごみを堆肥化する方法を説明します。
申込・詳細 生ごみ堆肥化相談窓口
 ☎・FAX621-5318(10時～16時、日祝除く)またはEメール(kitagomi@alles.or.jp)で申し込み。



参加者に堆肥化セットをプレゼント

※FAX・Eメールでの申し込みは、日時・会場名・住所・氏名・電話番号を記入。

ウォーキング実践講座

地域で健康づくり活動を推進する人材を養成するため、「ウォーキング」に関する内容で実践を中心に実施します。

日時 6月24日(月)、7月1日(月)、13時30分～15時30分。
 7月8日(月)13時～16時 全3日間。
会場 東保健センター講堂ほか。
対象 東区にお住まいで、研修後に健康づくり活動ができ、3日間とも参加可能な方。
定員・費用 20人(先着順)。無料。
申込 6月18日(火)までに電話または窓口で申し込み。
詳細 健康・子ども課健やか推進係
 ☎711-3211



障がいのある方へ 在宅相談員をご紹介します

札幌市長から委託された下表の相談員が、在宅で心身に障がいを持った方の相談をお受けしています。

区分	氏名 (敬称略)	住所	電話番号	区分	氏名 (敬称略)	住所	電話番号
肢体	安藤 節子	北10東9	721-1192	聴覚	多田 幸子	伏古6-2	FAX 785-7786
	渡邊 正良	北43東17	784-3266		加藤 廣信	伏古4-2	FAX 784-6850
	松原 壽雄	北20東17	781-7017	視覚	大圓 清次	北31東3	702-0313
	高瀬 京子	北11東9	723-1645		石黒 宏和	北38東21	782-8416
	米村 美智子	北24東7	711-6674	音声	高橋 勉	東苗穂7-2	787-2000
	半田 敏昭	北8東13	704-2717	知的	栄利 美恵子	北43東15	080-4581-7644
			竹内 聖美		北41東4	080-4581-7645	

詳細 保健福祉課福祉支援一・二係 ☎741-2463

児童会館

<http://www.syaa.jp/>

○おひさまたいむ

(新生・6/11(火)10時30分～12時)

○わくわく☆ワンダーランド

(元町・6/13(木)15時45分～17時)

○きらきらファーム

(北光・6/14(金)16時～17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		

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>

〔その他〕①6/21(金)「たまごのあかちゃん」。7/6(土)「おそろいパンツ」。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
おもちゃの無料修理	6/19(木)13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参
①おはなし会	6/21(金)、7/6(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)

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

〔申込〕①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〕「はじめての布なぶきん講座」「手軽に作るうフライパンでパン作り」「夏子ども映画会」も開催。詳細はお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
Summerコンサート2013 歌とギターによる叙情歌の調べ	7/13(土)14時(開場13時30分)	無料 (入場整理券必要)	200人	区内各地区センター、東区民センターで整理券配布中
①もっと使いこなそう! 夏野菜の簡単もてなし料理	7/9(火)10時～13時	受講料 800円 教材費 700円	要申込 抽選 12人	6/18(火)

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。



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は申込日の10時から電話または直接窓口で申し込み。※受講者が少ない場合は開講を中止する場合があります。
②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。
〔その他〕6/13(木)～19(水)は蔵書一斉点検のため図書室はお休みです。期間中の本の返却は「ブックポスト」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東区民センター美術講座 ～ボランティアによる美術への誘い～ 「シャガール展について」ほか	7/2(火)13時30分～15時30分	無料	要申込 先着 30人	6/11(火)
区民センター図書室 ②図書室利用講座 ～検索機を使ってみよう～	6/27(木)13時30分～15時30分	無料	要申込 抽選 6人	6/25(火)まで

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

■7・8月開講スポーツ教室受講生募集

〔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。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)。

対象	募集内容・教室名	申込日(期間)・備考
一般男女(16歳以上)	【フィットネス系】 ソフトエアロビクス、ピラティス&バランスリズムミック、太極拳など 【球技系】 グループテニス、グループ卓球※グループ単位で申し込み。	7/1(月)～7(日)
5歳～7歳	キッズヒップホップ	

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申込日の9時10分～9時20分、②18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)。
〔その他〕「親子料理教室」「絵本の読み聞かせの会」を開催します。詳細はお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
パソコンエクセル基礎講座 ①午前の部 ②夜間の部	7/22～8/8(月)木(全6回) ①9時30分～11時30分 ②18時30分～20時30分	受講料 3,500円 教材費 1,700円	要申込 抽選 各20人	7/8(月) 〔その他〕教材費はパソコンレンタル料を含みます
今から準備! 転ばないための運動講習会	6/12・26・7/10(水) 13時30分～15時30分	無料	直接会場 先着 50人	運動靴、水分補給の飲み物、タオルなど持参

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申込日の10時～17時に電話または窓口で受け付け。翌日9時に受講者を決定。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〕「たのしいおはなし会」を開催。詳細はお問い合わせください。
7/4(木)～10(水)は蔵書一斉点検のため図書室はお休みです。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冷え症&むくみを解消しよう! おうちでできる簡単リンパマッサージ	7/5(金) 午前の部10時～12時 午後の部13時30分～15時30分	受講料 500円 教材費 300円	要申込 抽選 各12人	6/11(火) 午前と午後のどちらか選択
歌声サロン	Ⓐ6/13・7/4(木)13時30分～15時 Ⓑ6/27(木)13時30分～15時30分	参加費 Ⓐ800円 Ⓑ200円	要申込 先着 各20人	募集中

広告





モエレまちづくり委員会は、長年の緑化活動が社会奉仕活動に貢献したとして、今年の春の緑綬褒章を受章しました！

昨年のフラワーロードの様子
中沼モエレ会館（中沼町104）に掲示されている



▼昨年の
苗植えの様子



まへの まさと
前野 正利 さん
札幌地区中沼町中野町内会 会長

「手を掛けると花は応えてくれ、きれいに咲き続けてくれます。それが喜びです」と話す前野さん。「高齢化などで地域住民自らが苗を育てるのが困難になってきています。これからもきれいな花でみんなの心を和ませたい」と明るい笑顔で語ります。

長い期間きれいな花を保つには植栽前の床作りが重要と心を込めて土をならす作業から始まります。植えた後も、町内会の皆さんが定期的に手入れを続けています。

中野町内会をはじめ地域住民や商店街などで構成される「モエレまちづくり委員会」は、平成3年から三角点通などで花の植栽を始めました。まちをきれいな花でいっぱいにする活動は今年で23年目を迎えます。



きれいな花で
心を和ませる

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、札幌フラワーロードに取り組む中野町内会会長前野正利さんを紹介します。

東区まちづくりびと

教えて！ タッピー

夏になると半袖の服を着る機会が増えるので、二の腕が気になります

ペットボトルを使って二の腕を引き締めるエクササイズをご紹介します



力こぶの筋肉（上腕二頭筋）は、普段買い物袋や手提げかばんを持つなど、自然と筋肉を鍛えています。しかし、裏側にある二の腕（上腕三頭筋）は使う場面がとても少ないんですよ。



専門学校北海道体育大学
スポーツトレーナー学科3年
かわにし あみ
川西 亜実さん

背中が丸くならないように
気を付けて



①ペットボトル（500ml）を片手で、頭の後ろで手の甲が後ろを向くように持つ。

★ポイント★
背筋を伸ばし、肘が動かないようにもう片方の手で固定しましょう！

エクササイズはゆっくりと、「ややきつい」と思う回数を行ってください。目安は10～20回程度を1～3セット、これを週2、3回行いましょう！



肘は最後まで
まっすぐ
伸ばす



②肘の曲げ伸ばしでペットボトルをゆっくり上げ下げする。

★ポイント★
上げる動作で息を吐き、下げる動作で息を吸いましょう！

広告

