



【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12月1日現在の人口・世帯数  
人口：258,961人 (前月比+88)  
世帯数：123,741世帯 (前月比+35)

謹賀新年



室内練習場・ファイターズ通りが東区にある縁で、北海道日本ハムファイターズの「年男」鍵谷陽平選手から、新年の抱負と東区民の皆さまへメッセージをいただきました。2014年も、日本一目指して頑張る鍵谷選手とファイターズを応援しましょう!!



2014年は  
50試合以上投げて  
日本一に貢献します!



熱いご声援、ありがとうございます。  
東区には合宿所があり、北海高校時代の友人もいて親しみを感じています。今年も札幌ドームでファイターズの応援をよろしくお願いいたします。

ラベンダー色のグラブが  
トレードマークの道産子選手  
北海道日本ハムファイターズ  
かぎや ようへい  
鍵谷 陽平 投手 背番号30  
平成2年(1990年)9月23日生まれ

昨年、ルーキーながら堂々としたピッチングを披露した鍵谷選手。さらなる活躍を!!

©HOKKAIDO NIPPON-HAM FIGHTERS



謹んで新年のごあいさつを申し上げます。  
本年も皆さまと共に、「東区に住んで良かったと実感できるまちづくり」を目指し、職員一同「区民に親しまれ信頼される区役所づくり」に取り組んでまいります。  
新しい年が皆さまにとって、幸多き年になりますよう心からお祈り申し上げます。

東区職員一同



# 園児が描く 2014 新年特集

## 新しい年に挑戦してみたいこと



東区内の3施設（ひがしなえぼ幼稚園、みかほ保育園、ちあふる・ひがし）の年長の園児のみんなに「新しい年に挑戦してみたいこと」をテーマに絵を描いてもらいました。その中から、内藤東区長、札幌大谷大学・短期大学の先生、学生の皆さんの感想と一緒に9点をご紹介します。



園児が描いた全作品は1月7日(火)～17日(金)まで  
区民センター1階ロビーで展示します！



わたなべ はる  
題名「サッカーと友だち」



内藤東区長

お友だちと一緒にいることの楽しさが伝わります。青空の下で元気にサッカーをしてください。



ながふち りな  
題名「小学校 楽しみだな」

区長  
コメント

春に入学する小学校に対する、期待感がよく表現されてます。机を囲んだお友だちと、楽しい毎日を過ごしてください。



いがらし かいと  
題名「お友だちとサッカーをしたいな」

島名講師  
コメント

長い両手で守るゴールはまさに鉄壁。表情がりりしく、頼りがいのあるキーパーが表現されています。目指せ！日本代表!!



たかだ ゆうか  
題名「お友だちと一緒に勉強したいな」

区長  
コメント

明るい色使いで、豊かな色彩を感じます。お友だちと一緒に新しいことをたくさん学んでください。





さいとう しょうた  
題名「ナイスシュート！」



札幌大谷大学芸術学部  
美術学科 治部 杏菜さん

画面いっぱいのフィールドで勢いのあるナイスシュートを決めている様子が元気よく描かれていて、とてもわくわくする作品だと思います。



なかばち りこ  
題名「教室でお勉強」



札幌大谷大学短期大学部  
保育科 田村 玲子さん

学校での様子を夢いっぱいに描いていますね。お友だちと一緒に、とても楽しそうです。春になるのが今から楽しみです。



たておけ しゅんすけ  
題名「小学校が楽しみ！」



札幌大谷大学短期大学部  
保育科 清水 郁太郎教授

堂々とした黒い校舎と空の虹の対比がきれいですね。この絵のように大きな子も小さな子も一緒に楽しく過ごしてください。



おがわ りゅうく  
題名「朝顔を育てたいな」

清水教授  
コメント

自然に対する優しい気持ちが伝わってきます。元気のいい、きれいな花をたくさん咲かせてください。

すてきな絵をありがとうございました!!



皆さん、新しい年の  
チャレンジに向けて、  
がんばってください!!



よしだ しゅうや  
題名「跳び箱」



札幌大谷大学芸術学部  
美術学科 島名 毅講師

既存の色にとらわれない自由奔放な表情、絵柄に個性を感じました。3段といわず、もっと高い跳び箱にもどんどん挑戦してください。



**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  
 1月1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



第32回児童防火作品コンクール  
 標語の部 札幌市東区長賞受賞

「燃えたらね

すべて消えるよ

思い出も

(三浦

隆誠さん・元町小)

**東区安心安全フェア**

防災・防犯・交通安全の  
 パネルや用品を展示します。  
 日時 1月21日(火)10時〜24日  
 (金)14時。  
 会場 東区民センター。  
 詳細 総務企画課地域安全担  
 当 ☎(741) 2409

**東区スノーホッケー大会**

日時 1月26日(日)8時30分集  
 合。  
 会場 サッポロさとらんど第  
 2 駐車場 (丘珠町584-2)。  
**チーム編成**  
**【小学生の部】** 小学4〜6  
 年生 (男女・学年別) 1チ  
 ーム7人以上15人以内。  
**【一般の部】** 中学生以上(男  
 女別) 1チーム6人以上15  
 人以内。  
 費用 無料。  
 申込 1月14日(火)までに☎  
 (741) 2429、FAX (722) 2  
 794、または直接窓口で  
 申し込み。  
 詳細 地域振興課地域活動担  
 当

**ロビーコンサート**

日時 1月20日(月)12時15分〜  
 45分。  
 会場 東区民センター。  
 出演 伊藤佐代子ほか。  
 内容 箏、25絃箏の演奏(曲

目・六段、春の海ほか)。  
**費用・申込 無料。** 当日直接  
 会場へお越しください。  
 詳細 地域振興課まちづくり  
 調整担当 ☎(741) 2429

**東区成人式**

日時 1月13日(祝)14時〜16時  
 (式典は14時30分〜15時)。  
 会場 つどいむ(栄町885-1)。  
 対象 平成5年4月2日から  
 平成6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(案内状が  
 届いていない方はご連絡く  
 ださい)。住民登録を終え  
 ていない方、帰省中の方も  
 参加できます。お問い合わせ  
 してください。  
 ※当日は案内状に同封の入  
 場整理券を持参ください。  
**その他** ①式典には手話通訳  
 者がつきます。②会場付近  
 は駐車禁止区域です。地下  
 鉄などの公共交通機関でご  
 来場ください(地下鉄東豊  
 線「栄町」駅下車、2番出  
 口徒歩8分)。  
 詳細 地域振興課地域活動担  
 当 ☎(741) 2429

**胃がん・大腸がん検診**

日時 1月20日(月)(受付時間  
 は8時45分〜10時)。  
 会場 東保健センター1階ホ  
 ール。

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 1月15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

**「食育川柳グランプリ」  
 パネル展**

区内の中学生以下の方を  
 対象に『食育川柳』を募集  
 したところ、1495作品  
 の応募がありました。書類  
 審査、人気投票により選ば  
 れた入選作品(40作品)を  
 展示します。  
 日程 1月31日(金)〜2月6日  
 (木)。  
 会場 東区民センター1階ロ  
 ビー。  
 詳細 食育推進ネットワーク  
 事務局(東保健センター内)  
 ☎(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。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

**児童会館**

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

○ひばりシアター  
 (丘珠ひばり・1/20(月)13時30分〜15時)

○おひさまたいむ  
 (新生・1/28(火)10時30分〜12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		





# 子育て情報掲示板

**出前子育て相談  
『ピンポ〜んこんにちは』**

子育てで困っていることはありませんか？  
子育てに関する相談を希望する家庭へ保育士が訪問します。

**対象** 東区にお住まいの、就学前のお子さんの保護者。  
**費用** 無料。  
**申込** 月〜金曜（祝・休日を除く）の8時45分〜17時15分に、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 ☎712-6331

**ちあふる・ひがしから**

■サンデーサロン  
**日時** 1月26日(日)10時〜12時。  
**対象** 就学前のお子さんと保護者。  
**費用・申込** 無料。当日、直接会場へお越しください。

■トイレトレーニング  
**始めるタイミングと進め方について**  
**日時** 2月13日(木) 10時30分〜11時15分。  
**対象** 1歳半〜就学前のお子さんと保護者。  
**費用・定員** 無料。15組（先着）。  
**申込** 1月30日(木)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)

## 土木センターからのお願い

本格的な除雪シーズンに入りました。翌朝までの除雪作業をスムーズに行うため、次の点にご協力ください。

- ・路上駐車をしない
- ・道路への雪出しをしない
- ・ごみ出しのルールを守る

また、除雪作業で間口に残った雪は、各ご家庭での処理をお願いします。



## ウォームシェア関連イベント

みんなで暖まろう！  
ぽかぽかウォームシェア第1弾  
**ニューイヤーコンサート**

**日時** 1月26日(日)17時〜(開場16時30分)。  
**会場** 東区民センター2階大ホール。  
**出演** 蝦夷吹奏楽団。  
**曲名** フィンランディア、美空ひばりメドレーほか。  
**費用・定員** 無料。250人。直接会場へお越しください。  
**詳細** 東区民センター ☎742-5500

### ウォームシェア 冬休み自習室

**日時** 1月13日(祝)、16日(木) 9時〜11時30分。  
**会場** ふしこ地区センター娯楽室。  
**対象** 小・中学生。学習用具など持参。  
**費用・定員** 無料。24人（先着順）。  
**申込** 直接会場へお越しください。  
※受付で氏名と電話番号を記入。  
**詳細** ふしこ地区センター ☎785-6323

### 第2回冬の健康づくり教室

〜滑らん！転ばん！骨折らん！〜  
〜ウォームシェア  
「あったか料理で交流会」〜

**日時** 1月29日(火)10時〜12時。  
**会場** 東区民センター2階大ホール。  
**内容** 転倒予防、骨折予防とあったか健康づくりの講話。家の中でできる足腰を鍛える運動実践。あったか料理試食会。  
**対象** 東区にお住まいで、簡単な運動ができる方。  
**費用・定員** 無料。100人（先着順）。  
**申込** 1月7日(火)〜24日(金)までに市コールセンターに☎222-4894で申し込み。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211





# 平成25年度札幌市自治振興功労者表彰

～心からお祝い申し上げます～

長年にわたり、地域の自治振興に貢献された方の功績をたたえる「札幌市自治振興功労者」の表彰式が11月19日に行われました。東区からは、北山恭子さん（栄東連合町内会女性部長）、菅原守也さん（札幌地区自治連絡協議会会長）が表彰されました。



北山 恭子さん



菅原 守也さん

所得税の  
確定申告・  
相談は  
お早めに！

## 所得税及び復興特別所得税の申告受け付けが始まります

所得税及び復興特別所得税の申告受け付けの期間や会場は下表の通りです。申告期限が近づくと大変混雑しますので、お早めにお済ませください。

	所得税及び復興特別所得税の確定申告	所得税及び復興特別所得税の還付申告 (給与所得者・年金受給者のみ)
期間・時間	<b>2月17日(月)～3月17日(月) 9時～17時</b> ※土・日曜を除く。 ただし、2月23日(日)・3月2日(日)は相談・受付を行います。 ※混雑の状況により、長時間お待ちいただく場合や早めに受け付けを終了する場合がありますので、なるべく早め(16時ころまで)にお越しください。	<b>1月28日(火)～2月20日(木) 9時30分～16時</b> ※土・日曜、祝日を除く。 また、2月10日(月)は教育文化会館が閉館日のため休みです。
場所	<b>札幌北税務署(北区北31西7)</b> ※地下鉄南北線「北34条」駅下車、5番出口徒歩10分	<b>教育文化会館(中央区北1西13)</b> ※地下鉄東西線「西11丁目」駅下車、1番出口徒歩5分

- 市税事務所、東区役所、東区民センター分室(村川ビル)では、所得税及び復興特別所得税の申告受け付けを行っていません。なお、市・道民税の申告は、北部市税事務所(中央区北4西5アスティ45 9階)で受け付けます。
  - 札幌北税務署駐車場は大変混雑します。公共交通機関をご利用ください。
- 詳細 札幌北税務署(電話相談センター) ☎707-5111代 ※本誌28頁も併せてご覧ください。

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。

東区民センター 北11条東7丁目 ☎742-5500 <a href="http://www.higashi-kumin.jp/pc_web/top_top.html">http://www.higashi-kumin.jp/pc_web/top_top.html</a>				
〔申込〕①②申込期間の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み。 〔その他〕②〔持ち物〕滑り止めのない靴(女性はヒールのあるもの)。③〔会場〕区民センター3階「集会室ヤング」。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①話し方マナーアップ講座 ～声と話し方で好感度アップ～	2/3～24(月)(全4回) 14時～16時	受講料 2,600円	要申込 先着 20人	1/6(月)～
②初心者のための 社交ダンス講座	2/6～3/13(木) (全6回) 10時～12時	受講料 3,500円	要申込 抽選 30人	1/23(木)まで
③区民センター図書室 おはなし会	1/15(水)15時30分～16時	無料	直接会場	〔対象〕幼児～大人 (幼児は保護者同伴) 〔詳細〕区民センター図書室 ☎742-8112

広告

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。



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

〔申込〕①②③申込日の9時から17時に電話で受け付け。①②翌日9時に受講者を決定。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〕「お話の扉(朗読)」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
①手作りに挑戦! みそ作り入門	1/29(水)10時~13時	受講料 800円 教材費 500円	要申込 抽選 12人	1/14(火)
②ハーブとスパイスの香る バレンタインチョコケーキ	2/6(木)10時~13時	受講料 800円 教材費 800円	要申込 抽選 12人	1/14(火) 〔その他〕教材費にはラッピング材料費含む
③文化講演会・くつろぎサロン ~健康、いいお話~	2/6(木)13時30分~15時	無料	要申込 先着 20人	1/14(火)~ 〔講師〕五輪橋産科婦人科小児科病院 丸山淳士氏

**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〕①②電話または直接窓口で申し込み。  
〔その他〕「たのしいおはなし会」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
冬休み子ども映画会 「なかよしおぼけ おぼけパーティー」ほか	1/11(土) 13時30分~14時30分	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 (幼児は保護者同伴)
①歌声サロン	④ 1/16(木)13時30分~15時 ⑥ 1/30(木)13時30分~15時	④ 800円 ⑥ 200円	要申込 先着 各20人	募集中
②ヘルスアップフェア健康講話	2/6(木)14時~15時	無料	要申込 先着 20人	募集中 〔講師〕天使病院派遣講師

**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	1/15、22、29、2/5(水) 15時~16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)。

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 (一般男女)	2/7・14・21・28(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〕1/15(水)~ 〔対象〕2~4人のグループ
グループレッスン卓球 (16歳以上)	2/24~3/24(月)全4回 ① 9時~10時30分 ② 10時40分~12時10分	受講料 19,400~ 24,600円	要申込 抽選 各1組	〔申込〕2/1(土)~8(土) 〔対象〕2~6人のグループ

**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
おもちゃの無料修理	1/15(水)13時~16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参 ※部品交換が必要な場合は、部品代は実費負担
本の読み聞かせ	2/1(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)

広告





札幌黄を愛する人たちの集まり「札幌黄ふぁんくらぶ」では会員を募集しています！誰でも無料で会員登録できるよ！  
HP：http://www.sapporoki.net/

10月20日（いいオニオン）  
札幌黄フォーラム



9月22日たまねぎフェスタ。料理教室を担当したのは、荒川さんが教鞭を執っている天使大学の学生たちでした。



札幌黄ブランド化推進協議会 会長 **荒川 義人** さん

東区まぢづくりびと

まぢづくりに励む人を紹介する「東区まぢづくりびと」。

今月は東区特産のタマネギ「札幌黄」の普及に取り組み荒川義人さんを紹介します。



「幻のタマネギ」「札幌黄」の魅力

農学博士としてタマネギの研究や、食品会社と札幌黄を使った商品開発なども手掛けています。「札幌黄の歴史は古く、その物語にはロマンがあります」と語る荒川さんは札幌市食育推進協議会長も務めています。「札幌の農業の象徴的な作物である札幌黄を子どもたちに広めて、札幌市の食育を推進するためにも活用していきたいです」。

甘味と辛味のバランスが良く、プロの料理人からも人気が高い札幌黄。しかし、栽培が難しく市場の流通量は一般的な品種に比べ少なくなっています。「調整役として需要と供給のバランスを整えられるようにしていきたいです。東区でも、まだまだ札幌黄を知らない人もいると思うので、みんなに知ってもらい、誇りに思ってもらいたい。そして、みんなの力で守っていききたいです」と話す荒川さん。これからも東区においしさの笑顔を広げていきます。

教えて！  
タッピー

年末年始は外食が増え、体も胃腸も疲れ気味です。おすすめの「うちごはん」を教えてください。

体に優しく、手軽に作れる中華粥を紹介します！



### ほっこり中華粥

体もポカポカ温まる

#### ● 材料 (2人分)

ご飯…… 茶碗1杯 (150g) 水…………… 400cc  
鶏ひき肉……………100g 酒…………… 大さじ1/2  
小松菜…………… 1株 (50g) 中華スープのもと…小さじ2  
生シイタケ…… 1個 (6g) ごま油……………適量  
万能ネギ……………適量

#### ● 作り方

- 1 小松菜は2cm幅、シイタケは薄く切る。
- 2 鍋に水とシイタケを入れて煮る。沸騰したら、酒、鶏ひき肉の順に入れる。
- 3 箸でかき混ぜ、鶏肉に火が通ったら、ご飯を入れる。
- 4 ご飯がほぐれたら、中華スープのもとを入れる。
- 5 小松菜を入れ、ご飯のとろみが出てくるまでさっと煮る。
- 6 最後にごま油を加え、器に盛り万能ネギをかける。



ごま油の代わりにラー油を使うと大人の味になります！

#### ひと手間でおいしさアップ！

3で、ご飯を入れる前に鶏の油を軽く取ると風味がアップします。

#### 食感を楽しむ！

小松菜はシャキッとした歯触りがアクセントになります。火を通し過ぎないように注意してください！



レシピ考案者

天使大学栄養学科3年  
中道 翔子さん

広告

