



【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 さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)

「東区情報ひろば タッピー通信」 毎週水曜日10時30分～40分

「タッピー通信い〜すストーリー」 毎月第4土曜日13時15分～29分

平成26年6月1日現在の人口・世帯数

国勢調査ベース

人口: 259,377人 (前月比+100)

世帯数: 124,701世帯 (前月比+107)

ひがしく アルバム

北光児童会館と町内会の清掃活動



5月30日(金)～北光児童会館周辺～

ごみゼロの日にちなみ、きれいなまちづくりを進めるため、北光児童会館の児童、地元町内会、環境局ごみパト隊が協力して清掃活動を行いました。

集団下校訓練と地域の見守り活動



6月11日(水)～東区内各所～

11の小学校が同日に実施した集団下校訓練では、地域住民が下校する子どもたちを見守り、学校と地域が一体となって、子どもたちの安全確保に取り組みました。

kokoさろんフェスタ



5月22日(木)～アリオ札幌～

親子で遊びながら区内各所にある子育てサロンを知ってもらうkokoさろんフェスタが開催され、多くの家族連れでにぎわいました。



誌上写真展「東区のアート」

芸術に触れて感じて親しもう！

いよいよ、7月19日(土)から開催される札幌国際芸術祭2014。

芸術、アートと聞くと、難しく感じる方も多いかもかもしれませんが、身近な場所やモノからもさまざまな作品が創り出されます。「東区のアート」をテーマに、札幌大谷大学芸術学部美術学科の皆さんに東区内で撮影していただいた写真作品を紹介します。

この誌上写真展の鑑賞をきっかけにアートを身近に感じ、この夏、いろいろなアートに触れてみませんか？

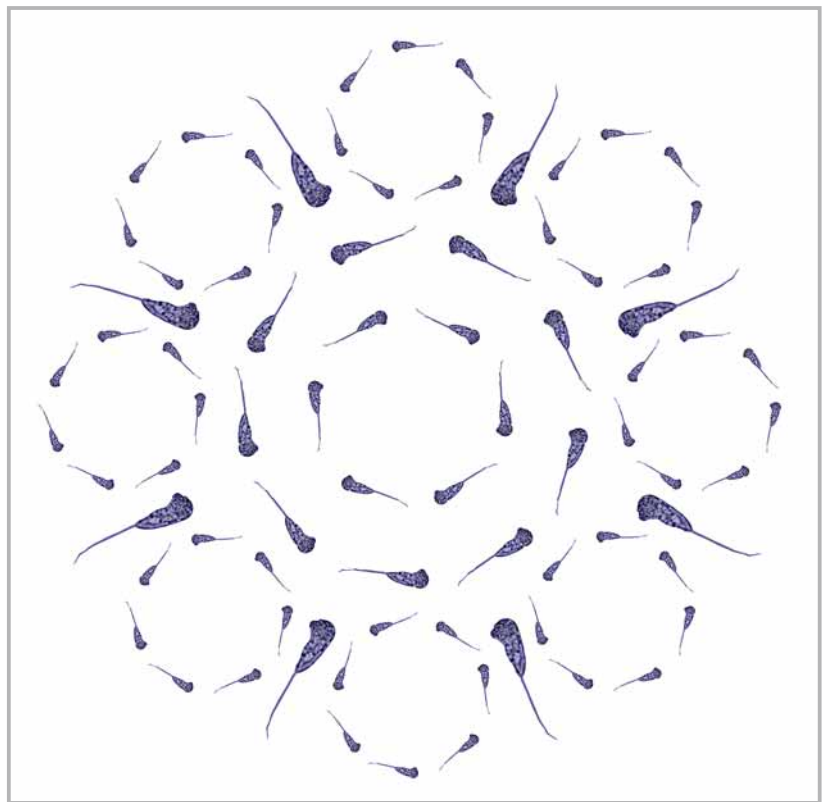
たかい なな
高井 奈々

札幌大谷大学芸術学部美術学科
メディアアートコース研究生

伏古川水再生プラザから採取した滴^{しずく}
の中に宇宙を感じました。

顕微鏡の向こうに広がる世界は人が
介在し得ないアートな空間。

宇宙という最大と、微生物という最
小を兼ね備えた東区のアート^{まんだら}を曼荼羅
で表現しました。



真理

札幌国際芸術祭2014



札幌初の国際的なアートフェスティバルである「札幌国際芸術祭2014」。世界的に著名なアーティストの坂本龍一^{さかもとりゅういち}氏をゲストディレクターに迎え、7月19日(土)から9月28日(日)までの72日間にわたり、市内各所の会場で「都市と自然」をテーマに開催されます。詳しくは、本誌巻頭全市版2～7ページをご覧ください。

詳細 札幌市コールセンター ☎222-4894



あきば としたか
秋葉 俊孝

札幌大谷大学芸術学部美術学科
メディアアートコース2年生

私の通う札幌大谷大学では生徒が制作を行っている姿を目にすることが出来ます。

この写真に東区らしさはあまり感じられないと思いますが、私が一番、東区の芸術だと感じられるところです。



制作

わた なべ ま り え
渡辺 真里恵

札幌大谷大学芸術学部美術学科
メディアデザインコース3年生

今回の企画を通し、今まで意識していなかった物体が、見る高さや角度を変えることで新鮮な景色に映ることを発見しました。中でも面白かったのが煙突と集合住宅の組み合わせです。

煙突の頭は逆光で黒々しい力強いコントラストが生まれ、まるで側面が黒い中心点から広がる光のようです。



東区に、襲来。

東区の札幌国際芸術祭連携事業

ロビーコンサート

東区民センターロビーで、ジャズのコンサートを楽しみませんか。

日時 7月18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 SATAKE、斉藤森五、佐竹まどか、宮津有沙

曲目 Moon River、The Shadow Of Your Smile、
ウイスキーが、お好きでしょ 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

あのこと×これから 札幌東区 8ミリフィルムアーカイブ化による 地域の歴史伝承事業

札幌大谷大学との共同により、皆さんから募集中の8ミリフィルムを編集、作成した映像作品の上映会を、東区役所や区内の児童会館などで行います。

実施期間 4月～12月（募集期間：4月21日～7月31日）

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2429





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

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459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

7月11日からの内容を掲載しています

第15回東区 さわやか健康まつり

豪華景品が当たる「モエレチャレンジオリエンテールリング(対象・小学生)」や「歩こう走ろう会」など、初夏のモエレ沼公園で子どもから大人まで爽やかな汗を流しませんか?
日時 7月13日(日)10時～14時
50分(雨天中止)。
会場 モエレ沼公園陸上競技場。

参加料無料。

その他当日は、区内各まちづくりセンターなどから無料シャトルバスを運行します。詳しくは各まちづくりセンター・地区センターなどで配布中のチラシをご覧ください。
詳細地域振興課地域活動担当 ☎(741) 2429

東消防署からお知らせ

8月1日(金)から、町内会のお祭りなどでこんろや七輪などの火気器具を使用する際には、消防署への届け出と消火器の準備が必要になります。



詳細東消防署予防課 ☎(781) 2100

野菜パネル展

8月は野菜摂取強化月間です。野菜をたくさん取る工夫などのパネル展示やレシビの紹介を行います。
日程 ①8月9日(土)～14日(木) ②8月15日(金)～29日(金)

会場 ①東区民センター ②東保健センター1階ロビー。
詳細健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

野菜DEお手軽 クッキング参加者募集

簡単にできる野菜のおかずを紹介します。
日時 8月19日(火)10時30分～13時。
会場 東区民センター2階実習室。

対象 東区にお住まいの方(中学生以上)。男性や学生も大歓迎。託児なし。
費用・定員 無料。30人(先着順)。
申込 7月11日(金)～25日(金)に電話で申し込み。
詳細健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

男のための健康講座

健康的な食生活を送るため、食事の献立や調理などを学ぶ講座です。
日時 7月29日(火)10時～13時。

会場東保健センター2階講堂。

対象 東区にお住まいの40歳以上の方(男女問わず)。
費用・定員 無料。24人(先着順)。
申込 7月11日(金)～22日(火)に電話か窓口で申し込み。
詳細健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

丘珠まちづくりセンターが 一時移転します

老朽化による全面改修工事を行うため、7月7日(月)から11月末(予定)まで、丘珠まちづくりセンターを敷地内の「和の館」に一時移転します。

丘珠ふれあいセンターの貸室の使用は6月30日(月)まで。7月1日(火)以降は「多目的ホール」および「和の館2階会議室」のみの貸し出しとなり、情報交流スペースは休室となります。
詳細地域振興課まちづくり推進係 ☎(741) 2429



第13回地域ふれあい コンサート

今年、25周年を迎えるPMFオーケストラ・メンバーと札苗中学校吹奏楽部の演奏を楽しみませんか。
日時 7月26日(土)14時開演(開場13時)。

会場 東苗穂小学校校体育館(東苗穂5-2)。
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、ふしこ地区センター、苗穂・本町地区センター、東区民センターで整理券配布中。

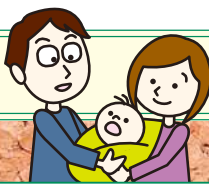
詳細伏古本町まちづくりセンター ☎(784) 5534



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459階) 納税課 ☎(207) 3913



子育て情報掲示板

『親子DEクッキング&牛乳・乳製品工場見学』参加者募集

工場（ミルクの郷）を見学して、親子で簡単なおやつを楽しく作ります。

日時 ① 7月28日(月)13時～15時。

② 8月4日(月)13時～15時。

集合 サッポロさとらんどセンター1階
料理実習室（丘珠町584番地2）。

対象 ①小学生と保護者。

②就学前のお子さん（3歳以上）と保護者。

費用・定員 無料。親子各15組（先着順）。

申込 7月11日(金)～18日(金)に電話で申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎711-3211

『子育て講座』受講者募集

テーマ「食べるって楽しい！」
～子どもの心とからだに栄養を～

日時 8月27日(水)
10時～11時30分。

会場 東区役所3階第1会議室。

対象 東区にお住まいの就学前のお
子さんの保護者。

費用・定員 無料。20人（先着順）。

講師 東保健センター 管理栄養士。

その他 託児あり。

申込 7月16日(水)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

■アロハdeリフレ～親子で楽しむフラダンス～

日時 7月29日(火)10時～11時。

対象 1歳6カ月～就学前のおさんと保護者。

費用・定員 無料。20組（先着順）。

申込 7月15日(火)10時から電話か
直接窓口で申し込み。

■はじめてのトイレトレーニング2

日時 8月19日(火)10時～10時45分。

対象 1歳6カ月～就学前のおさんと保護者。

費用・定員 無料。15組（先着順）。

申込 8月5日(火)10時から電話か直接窓口で申
し込み。

■食育～野菜っておいしいよ～

日時 8月8日(金)

10時30分～11時30分。

対象 就学前のおさんと保護者。

費用・定員 無料。15組（先着順）。

申込 7月25日(金)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)

生ごみ堆肥化セミナー

日時 7月24日(木)13時30分～15時。

会場 丘珠ふれあいセンター（丘珠町183番地2）。

内容 家庭から排出される生ごみを堆肥化する方法をご紹介します。

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。

※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。



ファイターズ公式戦ご招待！東区民応援デー

北海道日本ハムファイターズでは、8月13日(水)18時から札幌ドームで行われる千葉ロッテマリーンズ戦のC指定席に、区内にお住まいの方1,000組2,000人をご招待します。

申込方法 次のいずれかの方法でお申し込みください（1組1回限り）。
応募多数の場合は抽選となります。

①往復はがき

観戦希望者（2人1組）の代表者の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、ファイターズファンクラブ会員番号（会員の場合のみ）、昨年の札幌ドームでの観戦回数、「応援デー」を何で知ったか（広報さっぽろ・告知ポスター・その他）、返信先（返信はがき）を記入し、送付してください。

②球団ホームページから

○パソコンの場合 <http://www.fighters.co.jp/kansen/>にアクセスし、申し込みフォームに従って所定事項を入力してください。

○携帯電話の場合 右のQRコードよりアクセスし、申し込みフォームに所定事項を入力してください。



詳細・送付先 〒062-8655 札幌市豊平区羊ヶ丘1番地

株式会社北海道日本ハムファイターズ「東区民応援デー」係 ☎857-3939

※応募者の個人情報は、株式会社北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、札幌ドームチケット販売のダイレクトメールなどによる案内以外には利用されません。

締め切り
7/22(火)
当日到着分
まで有効



児童会館 <http://www.syaa.jp/>

○子育てサロンサタデー

乳幼児と保護者の集いの場
(ひのまる・7/12(土)10時～11時30分)

○カルチャーナイト2014

「中高生のバスケットボールタイム」

(新生・7/18(金)18時～20時30分※)

※中学生の参加は19時まで

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。

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〕①②③は申込日の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み。

④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 1-1-1-10 ☎671-2311 FAX 671-2334

〔その他〕「絵本の読み聞かせ」7/25(金)、「こども映画会」8/2(土)を開催します。区民センター図書室へお問い合わせください（☎742-8112）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①夏休みこども「茶道」教室	7/26(土)～30(水) 10時～12時（全5回）	受講料 500円	要申込 先着 20人	7/11(金)から 〔対象〕小・中学生
②夏休みこども「囲碁」教室	8/4(月)～6(水) 14時～16時（全3回）	受講料 500円	要申込 先着 20人	7/11(金)から 〔対象〕小・中学生
東区民センター「サマーコンサート」 出演：蝦夷吹奏楽団	8/3(日)18時開演 (17時30分開場)	無料 (入場整理券必要)	直接会場	7/14(月)から入場整理券を区民センターで配布
③東区民センター区民講座 「はじめてのiPad講座」	8/18(月)～20(水)、 8/25(月)～27(水) 13時30分～15時30分（全6回）	受講料 3,800円 教材費 1,700円	要申込 先着 20人	7/22(火)から
ご近所先生企画講座 ④「懐かしい歌で脳トレ～みんなの歌の会～」	9/20～10/18(土)（全5回） 18時45分～20時45分 (9/13(土)はオリエンテーション)	受講料 3,000円 材料費 300円	要申込 抽選 20人	7/25(金)まで（必着） 〔詳細〕生涯学習センター事業課 ☎671-2311

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	7/16(水)13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参 (部品交換は実費負担)
本の読み聞かせ ～夏のスペシャル～	7/19(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)
夏休み子ども工作会 ～万華鏡の製作～	7/30(水)14時～16時	無料	要申込 先着 10人	7/19(土)9時15分～
怖いおはなしの会 ～怪談話の読み聞かせ～	8/6(水)14時～15時	無料	直接会場	

広告

イラストレーションをしないよう、ゆとりを持って出掛け、スピードダウンを心掛けましょう。



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

■エスボラーダ北海道がコーチとしてやってきます！

〔申込〕申込期間の9時～20時に電話で申し込み。詳細については、東区体育館にお問い合わせください。

対象	教室名	日時	定員	受講料	申込日（期間）・備考
小1・2年生	SHSF夏短キッズフットサル	7/29(火)～31(木)（全3回） 9時30分～10時30分	要申込 先着 各30人	1,740円	7/12(土)～19(土) （電話のみ受け付け）
小3・4年生	SHSF夏短ジュニアフットサル	7/29(火)～31(木)（全3回） 11時～12時			

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〕「夏の子ども映画会」7/26(土)を開催。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夏休み子ども卓球初心者入門	7/28(月)、30(水)、8/1(金) 13時～15時	受講料 500円	要申込 抽選 12人	7/11(金)から 〔対象〕小学4～6年生の初心者
②夏休み子ども将棋初心者入門	8/5(火)、6(水)、7(木) 14時～16時 （6日のみ13時～15時）	受講料 500円	要申込 抽選 12人	7/11(金)から 〔対象〕小学生の初心者
③生ごみ堆肥化セミナー	9/1(月) 13時30分～15時30分	無料	要申込 先着	7/25(金)から 参加者に堆肥化セットをプレゼント

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〕①③申込期間初日の9時10分～9時20分、②④18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〕「絵本の読み聞かせの会」、「お手軽運動講習会」7/30(水)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本講座 ①午前の部 ②夜間の部	7/24～8/11（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	7/14(月)から 〔その他〕教材費はパソコン レンタル料を含みます
インターネット基礎講座 プラスアルファ ③午前の部 ④夜間の部	8/18～9/11（月・木）（全8回） ③9時30分～11時30分 ④18時30分～20時30分	受講料 4,700円 教材費 2,100円	要申込 抽選 各20人	8/4(月)から 〔その他〕教材費はパソコン レンタル料を含みます

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電話または窓口で申し込み。②申込日の10時から電話、窓口で受け付け（先着順）。

③申込日の10時～17時に電話、窓口で受け付け、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〕「たのしいおはなし会」7/23(水)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
①歌声サロン	A7/24(木)13時30分～15時 B7/31(木)13時30分～15時	A 800円 B 200円	要申込 先着 各20人	募集中
②若石足もみ健康法	8/7(木)13時30分～15時30分	受講料 800円	要申込 先着 15人	7/14(月)から
③ヴァイオリン講座 ～ステップアップ編～	8/25、9/1、8、22、29(月) 16時～17時（全5回）	受講料 2,500円	要申込 抽選 10人	7/29(火) 〔対象〕楽器に触れた経験が ある小学生以上

広告



子育てボランティアの活動

地域の会館などで親子と一緒に遊んだり、絵本の読み聞かせ、託児（2時間程度）を行っています。
詳細：健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331



子育てボランティア 鈴木 みち子さん

お母さんが講座を受けている間、子どもたちのお世話をしている鈴木さんとボランティアさん。

「小さいお子さんと触れ合うことによって、私自身気をもらっていて、楽しいですよ。特に託児では、ぐずる赤ちゃんを抱いてあやしている時に眠ってくれることがあるのですが、その寝顔が天使のようにかわいくて、癒やされます」と優しく語る鈴木さんの周りには、お母さんや子どもたちの笑顔があふれています。

子どもの明るい笑顔のために

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。子育てボランティアの鈴木みち子さんを紹介します。

教えて！ タッピー

簡単に作ることができる夏バテ防止メニューを教えてください。

東区の特産品、タマネギ・小松菜を使った、手軽なスタミナメニューを紹介します。



さっぱりおいしい！塩ダレつけそうめん

材料（4人分）

そうめん……………4束
豚肉……………400g
トマト……………1個
小松菜……………1束
卵……………2個
砂糖……………小さじ2

〈塩ダレ〉

タマネギ……………1個
水……………300ml
和風だし……………小さじ2
酒……………大さじ1と2/3
ごま油……………大さじ1と2/3
塩……………小さじ1
白いりごま……………大さじ1と2/3
おろしにんにく（チューブ）…小さじ2



レシピ考案者



天使大学栄養学科3年
菅原美紗希さん 野坂美緒さん

塩ダレにお酢を入れると冷やし中華風になります

作り方

- ① 〈塩ダレ〉 タマネギをみじん切りにし④と混ぜて耐熱皿に入れ軽くラップをし、電子レンジで5分間加熱。粗熱を取り冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 豚肉、小松菜を食べやすい大きさに切り炒める。トマトを切っておく。
- ③ 卵に砂糖を入れ薄焼き卵を作り（油分量外）、細く切る。
- ④ そうめんをゆで、冷水でよく洗い水をしっかりと切る。
- ⑤ お皿にそうめん・トマト・小松菜・卵・豚肉を盛り付け、冷やしておいた塩ダレを用意すれば出来上がり！

