



【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1-1

☎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 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

東区の人口・世帯数

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまで、掲載を見合わせます。



©Hokkaido Nippon-Ham Fighters

2016年は
ファイターズ優勝に貢献できるように、全力プレーを日々心掛けていきます!



東区の皆さん、2015年も温かい応援ありがとうございました。皆さんの応援が力になりますので、ぜひ今シーズンもご声援ください。

北海道日本ハムファイターズ

たにぐち ゆうや
谷口 雄也 外野手 背番号64

平成4年(1992年)6月1日生まれ

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」

谷口 雄也選手から、新年の抱負

と東区民の皆さんへメッセー

ジをいただきました! 2016

年も、谷口選手とファイター

ズを応援しましょう!



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。

東区長 宮浦 哲也



ひがしく

皆さんが住んでいる東区の歴史や施設、イベントなど東区の情報満載のクイズに挑戦して、東区のことを学んでみませんか？

Q3

彫刻家イサム・ノグチによって描かれた公園全体が彫刻作品となっている「モエレ沼公園」。公園内にあるセンターハウス「ガラスのピラミッド」の愛称は何でしょうか？



平成26年8月撮影

難易度



答え

ひ○○り

※○の数はひらがな表記に合わせています。

Q4

東区のマスコットキャラクターのタマネギの妖精「タッピー」。タッピーの名前は東区を代表する○○○○とタッピーを組み合わせた名前です。○○○に入る野菜は何でしょうか？



難易度



答え

○○○○

過去の広報さっぽろや東区民ホームページにもヒントがあるよ



Q7

「東区さわやか健康まつり」をリニューアルし、健康のための食習慣および運動習慣を身につけるきっかけづくりの場の提供を目的に開催されたイベントは何でしょうか？

難易度



答え

ひがしく健康・

スポーツ○○○2015



イベントでは、2kmと5kmのコースに分かれウォーキングが行われ、皆さん心地よい汗を流していました。

クイズに答えて図書カードとタッピーグッズをもらおう！

Q1からQ8までの答えの赤い○の文字を左から右へ順に並べると、東区にまつわる言葉になります。正解した方の中から抽選で10人に、図書カード（1,000円分）とタッピーグッズをプレゼントします！

★答え★



※ 答えは全てひらがなです

ヒント 昭和49年（1974年）に札幌市無形文化財第1号に指定されました。

★応募方法★

官製はがき、ファクス、東区民ホームページで応募できます。次の①～③を記入し、下記の宛先までお送りください。

①クイズの答え

②住所、氏名、年齢、電話番号 ※記入していただいた個人情報は、プレゼントの抽選および発送のみに使用します。

③広報さっぽろ東区民のページへのご意見、ご感想

締切 平成28年1月22日（金）（当日消印有効）当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

クイズの正解は広報さっぽろ2月号に掲載します。

宛先 ○東区市民部総務企画課広聴係

〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目1-1

FAX 742-4762

○東区民ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/higashi/terakoya.html>

ご応募お待ちしております



ようこそひがしく てらこや

検索





クイズで学ぼう!

てらこや★

Q1

150年前の慶応2年(1866年)に幕府から命を受け、伏籠川のほとりで開拓に着手した東区(旧札幌村)の開拓の祖といわれている人物は誰でしょうか?

難易度



答え

〇〇〇〇 亀太郎

※〇の数はひらがな表記に合わせています。

Q2

製造業や建設業などの第2次産業が盛んな東区ですが、昭和30年代に地元の金属関連企業などが集結して開設した「自主造成鉄工団地」の名前は何でしょうか?

難易度



答え

〇〇〇〇鉄工団地

※〇の数はひらがな表記に合わせています。

Q5

平成23年(2010年)9月に丘珠空港ビル2階にオープンした、札幌のまちの発展や丘珠空港の歩みなどを写真やパネルで紹介しているスペースの名前は何でしょうか?

難易度



答え

札幌いま・〇〇〇探検ひろば

Q6

東区のマスコットキャラクターのタッピーをテーマにした遊具の広場「タッピーランド」がある公園の名前は何でしょうか?

難易度



答え

〇〇〇公園

※〇の数はひらがな表記に合わせています。



クイズのヒントも

東区のことを知るなら東区の歴史や施設などを紹介した小冊子「東区まち知るべ」が便利です。区役所、区内のまちづくりセンター、地区センターで配布していますので、ご利用ください。



Q8

毎月第4土曜日にさっぽろ村ラジオ(FM81.3MHz)で、区内の7つの高校に通う生徒が区内の施設や地域で活躍している人などを紹介するラジオ番組は何でしょうか?

難易度



答え

タッピー通信

〇〇〇トリー



札幌東豊高等学校の生徒が「もえれ!子どもだてサロンまつり」(平成27年11月開催)へ取材に行きました。





東区役所関連

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

東区明るい選挙 啓発書道展

区内の小学3〜6年生から募集した多数の作品の中から優秀作品を展示します。

日程 1月7日(木)13時〜13日(水)会場 東区民センター1階ロビー1。

詳細 東区選挙管理委員会事務局 (総務企画課内) ☎(741)2412

東区成人式

日時 1月11日(木)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7年4月2日から平成8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 (案内状に同封の入場整理券を持参ください)。

※案内状が届いていない方、帰省中など、東区に住民登録のない方でも参加できます。

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。公共交通機関でご来場ください (地下鉄東豊線「栄町駅」2番出口より徒歩10分)。

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(741)2429

就職支援セミナー

就職活動の基礎から学べるセミナーです。①就職活動スタートセミナー ②面接対策セ

ミナー。日時 1月15日(金)①9時30分〜12時②13時〜15時。

会場 東区民センター3階講義室。

対象 東区にお住まいで求職活動中の方。

費用・定員 無料。各24人 (先着)。

申込 1月4日(月)から電話で申し込み。

詳細 札幌市就業サポートセンター ☎(708)8321

胃がん・大腸がん検診

日時 ①1月18日(月)②2月15日(月) (受付は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 ①1月13日(水)②2月10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

ロビーコンサート

日時 1月18日(月)12時15分〜12時45分。

会場 東区民センター。

出演 琴アンサンブル「アルメリア」 下村道子、松浦幾美 (十三弦琴)、清水玲子 (十七弦琴)、福光桂子 (ベース琴)。

曲目 「オリブの首飾り」、「川の流れるように」 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

東区スノーホッケー大会

日時 1月31日(日)8時30分〜。

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】 4〜6年生 (男女・学年別) 7〜15人。 【一般】 中学生以上 (男女別) 6〜15人。

費用・申込 小学生無料、一般3千円。 1月12日(火)までに電話またはFAXで申し込み。

詳細 札幌市立札苗緑小学校 ☎(792)2480、FAX (792)4179

冬の健康づくりセミナー

美しく、健康的なカラダづくり。

日時 2月8日(月)10時〜11時30分。

会場 東区民センター2階大ホール。

内容 室内でできる部分引き締めエクササイズなどの実践や保健師・管理栄養士による「美と健康を保つための運動、食事」についての講話。

対象 東区にお住まいで、日頃運動する時間がとれない方。

費用・定員 無料。100人 (先着順)。

お越しください。申込 1月22日(金)〜29日(金)に市コールセンター ☎(222)4894へ電話で申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(711)3211

東区ケア友の会 (男性介護者のつどい)

テーマ 「栄養たっぷり、愛情たっぷり! ケア友の会料理教室」。

日時 2月9日(火)11時〜13時10分。

会場 東保健センター2階栄養実習室。

内容 調理実習、食事、講話。

講師 健康・子ども課管理栄養士。

対象 東区にお住まいで認知症の家族を介護する男性。

費用・定員 無料。15人 (先着順)。

申込 1月12日(火)〜2月1日(月)に電話またはFAX (参加希望の旨、名前、連絡先を記載)で申し込み。

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎(741)2465、FAX (711)2900

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アスティ45 9階) 納税課 ☎(207)3913

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、除雪作業によって間口に残った雪は、各ご家庭での処理をお願いするとともに、次の点にご協力ください。

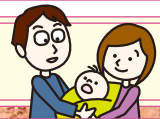
- ・路上駐車をしない
- ・道路への雪出しをしない
- ・ごみ出しのルールを守る



なお、ルールが守られていない地区については、町内会、土木センター、警察などによる合同パトロールを行うことも可能ですので、お困りの町内会は、土木センターにご相談ください。

【お問い合わせ】東区土木部維持管理課（土木センター）☎781-3521

子育て情報掲示板



『子育て講座』参加者募集

■わらべうたあそび

日時 1月25日(月)13時30分～14時30分。
会場 ちあふる・ひがし（北9条東7丁目1-25）。
対象 2カ月～12カ月のお子さんと保護者。
講師 布施早苗氏（わらべうた会伝承者）。
費用・定員 無料。10組（先着順）。
申込 1月12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担当係 ☎712-6331



■はじめてのトイレトレーニング

日時 2月18日(休)10時～10時45分。
会場 ちあふる・ひがし（北9条東7丁目1-25）。
対象 1歳6カ月～就学前のお子さんの保護者。
講師 ちあふる・ひがし保育士。
費用・定員 無料。15人（先着順）。
申込 2月4日(休)9時から電話で申し込み。
詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331



『子どもが喜ぶ簡単朝食レシピ』パネル展

『毎日朝食を食べる子どもを増やす』『朝食の栄養バランスを良くする』を目的に、東区内の幼児、小学生、中学生の保護者の皆さまから子どもが喜ぶ簡単朝食レシピを募集し、レシピ集を作成いたしました。

レシピ集掲載レシピ12点の展示とレシピ集の配布を行います。

朝食をしっかりと食べて、元気な1日をスタートさせましょう！ぜひお立ち寄りください。

日時・会場 1月14日(休)～27日(休) 東保健センター1階入口付近
1月28日(休)～2月3日(休) 東区民センター1階ロビー

展示内容 入選レシピ（12点）、子どもが喜ぶ簡単朝食レシピ集

詳細 健康・子ども課健やか推進係
（東区食育推進ネットワーク事務局 ☎711-3211）

児童会館 <http://www.syaa.jp/>

新生 北8東7 ☎711-1339

栄西 北46東5 ☎752-8363

北栄 北30東6 ☎711-3755

北光 北18東5 ☎753-6353

元町南 北16東16 ☎785-6148

ひのまる 北38東9 ☎752-1551

苗穂 苗穂町5 ☎711-8433

東苗穂 東苗穂5-2 ☎786-3191

※全館で中学・高校生の夜間利用可能

○卓球交流会

（ひのまる・1/19(火)10時～11時30分）

○滝野で雪あそび！

（丘珠たから・1/31(日)8時30分～16時15分（予定））

元町 北21東18 ☎784-6664

伏古 伏古10-3 ☎782-5620

札苗 東苗穂9-3 ☎791-5200

丘珠たから 北35東23 ☎784-8095

丘珠ひばり 北丘珠4-1 ☎785-6137

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。詳細は、各館にお問い合わせください。



平成27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26日に行われました。
東区からは、中村忠義さん（伏古本町連合町内会会長）が表彰されました。



中村 忠義さん

ご来場の際は、
公共交通機関を
ご利用ください

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会場と開設期間は以下のとおりです。

	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)
会場	札幌北税務署（北区北31条西7丁目3-1） ※地下鉄南北線「北34条」駅5番出口より徒歩10分。	札幌市教育文化会館（中央区北1条西13丁目） ※地下鉄東西線「西11丁目」駅1番出口より徒歩5分。
期間	2月16日(火)～3月15日(火) ※土・日曜日を除く。ただし、2月21日(日)と2月28日(日)に限り、 相談・受付を行います。	1月26日(火)～2月15日(月) ※土・日曜日、祝日および休館日（2月8日(月)）を除く。
時間	9時～17時 ※申告書の作成には時間がかかりますので、16時ごろまでにお 越しください。 ※会場が混雑している場合には、受付を早めに締め切ることが あります。	9時30分～16時

■市税事務所、東区役所、東区民センターでは、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条西5丁目1アスティ45 9階）で受け付けます。

詳細 札幌北税務署（自動音声案内）☎707-5111(代)

※本誌28号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

※都合により、受講内容、日時を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止したりする場合があります。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500 東区民センター 検索 クリック！

※特に記載のない場合、対象は15歳以上の方（中高生を除く）です。

〔申込〕申込日の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
無理なく・楽しく！ 健康エクササイズ	1/27・2/3・10・17(水)（全4回） 11時～12時	受講料 1,500円	要申込 先着 20人	1/13(水)から

元町図書館 北30条東16丁目3-13 ☎784-0841 元町図書館 検索 クリック！

〔その他〕2月5日(金)～16日(火)は図書特別整理期間のため休館です。期間中の返却は「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
おもちゃクリニック	1/20(水)13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃ持参 (交換部品は実費負担)

広告

区役所や区民センター、保健センターの駐車場は混雑する場合があります。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。



みんなが集まって暖かく過ごし、家庭の省エネ・節電に取り組む「ウォームシェア」関連事業は、のマークが目印です。



東区体育館 北27条東14丁目 3-1 ☎751-5250 東区体育館 検索 クリック！					
※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）。					
■ 2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。					
対象	募集内容・教室名			申込日（期間）・備考	
一般男女 （16歳以上）	グループ卓球A・B、ナイトテニス初中級			1/13(水)～19(火) ※申込多数の場合は抽選	
対象	募集内容・教室名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
一般男女 （16歳以上）	ワンタイム ONE TIMEグループテニス	2/5(金)、12(金)、19(金)、26(金) 13時15分～14時45分	受講料 5,880円 (2～4人のグループ1組)	要申込 先着 各1組	1/15(金)から

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 1-15 ☎785-6323 ふしこ地区センター 検索 クリック！					
※特に記載のない場合、対象は15歳以上の方（中高生を除く）です。 〔その他〕①②受付で氏名などを記入していただきます。					
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	1/13(水)、20(水)、27(水)、2/3(水)、 2/10(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) ※後半は小学生向けのプログラム	
①お手軽体力測定	1/25(月)14時～16時	無料	直接会場	骨密度、血管年齢などの測定や介護予防センター職員による健康相談を実施	
②何でも話せる行政相談 (マイナンバー制度について)	2/9(火)13時30分から	無料	直接会場 先着 30人	マイナンバー制度を分かりやすく解説、疑問点にもお答えします	

栄地区センター 北36条東8丁目 1-25 ☎704-6005 栄地区センター 検索 クリック！					
〔申込〕 ①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、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）。					
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考	
中学生のほのぼのコンサート	1/23(土) 13時30分開演（開場13時）	無料 (入場整理券必要)	200人	栄地区センター、栄西・栄東まちづくりセンターで整理券配布中	
①手作りに挑戦！ みそ作り入門	1/29(金)10時～13時	受講料 800円 教材費 500円	要申込 抽選 12人	1/12(火) 〔対象〕 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）	
乳幼児の読み聞かせの会	2/9(火)11時～12時	無料	直接会場	〔対象〕 乳幼児と保護者	

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 2-10 ☎784-7833 苗穂・本町地区センター 検索 クリック！					
〔申込〕 ①電話または直接窓口で申し込み（先着順）。②申込日の10時から電話または直接窓口で申し込み（先着順）。					
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	2/4(木)、18(木)13時30分～15時	受講料 各800円	要申込 先着 各20人	募集中	
大人の映画会 ～カサブランカ～	2/20(土)13時30分～15時30分	無料	直接会場 先着 30人		
②足もみ健康法 ～春に向けての身体調整～	2/25(木)13時30分～15時30分	受講料 800円	要申込 先着 15人	1/29(金)から	

広告



児童クラブ・児童育成会のお知らせ



■児童クラブ開設の児童会館（★は小学校内に開設しているミニ児童会館）

会館名	所在地	電話番号	会館名	所在地	電話番号
ひのまる	北38東 9	752-1551	★札幌小	東苗穂 7-2	781-2818
苗穂	苗穂町 5	711-8433	★苗穂小	北 9 東13	731-5977
札幌	東苗穂 9-3	791-5200	★中沼小	中沼町73	790-4733
元町	北21東18	784-6664	★北園小	北25東 4	876-8010
丘珠たから	北35東23	784-8095	★元町小	北25東17	788-4040
栄西	北46東 5	752-8363	★栄西小	北39東 4	768-8883
北光	北18東 5	753-6353	★東光小	本町 2-1	374-7744
東苗穂	東苗穂 5-2	786-3191	★栄小	北42東10	594-8153
北栄	北30東 6	711-3755	★栄東小	北46東13	788-4171
新生	北 8 東 7	711-1339	★札幌小	伏古 1-2	788-6791
丘珠ひばり	北丘珠 4-1	785-6137	★伏古北小	伏古11-1	214-9110
元町南	北16東16	785-6148	★元町北小	北31東14	214-1246
伏古	伏古10-3	782-5620	★栄緑小	北51東10	792-1043

■民間児童育成会

育成会名	所在地	電話番号
ふうせんクラブ（児）	伏古 2-5	783-1825
（一社）共育舎あおぞら会	北25東19	782-7736
（特非）伏古わんぱくクラブ	伏古10-3	784-0375
丘珠わんぱくクラブ	北丘珠 1-2	782-5956
ひまわり子供（児）	北28東13	722-4660
（特非）もりもり元気クラブ	伏古11-2	782-6145
飛行船（児）	北49東 8	722-6356
東苗穂北風クラブ（児）	東苗穂13-3	791-6345
かすたねっとクラブ（児）	北46東15	751-4000

（児）は児童育成会、（一社）は一般社団法人
（特非）はNPO法人の略



留守家庭のお子さんのために、児童クラブなどを開設しています。詳しくは本誌24ページをご覧ください。東区以外の施設については、子ども企画課へお問い合わせください。

詳細 子ども未来局子ども企画課 ☎211-2982

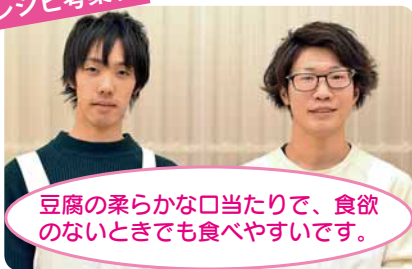
教えて！ タッピー

年末年始の食べ過ぎで疲れた胃腸にやさしいメニューはありますか？

体にやさしく、東区の野菜を使ったメニューを紹介します。



レシピ考案者



豆腐の柔らかな口当たりで、食欲のないときでも食べやすいです。

天使大学栄養学科 2 年
こばやし のぶまさ ほしもと けん た
小林伸匡さん 橋本健太さん

おなかにやさしいミルクリゾット（1人分520キロカロリー）

●材料（4人分）

白飯…………… 600g（茶碗 4 杯）
タマネギ………… 1 個
ニンジン………… 50g（1/4本）
小松菜………… 1/2束（100g）
シメジ………… 50g（1/3パック）
スイートコーン… ホール缶1/2（50g）
絹ごし豆腐… 200g（1/2丁）
ロースハム… 6 枚
バター………… 10g
牛乳…………… 800ml
コンソメ………… 1 個
塩…………… 1g
こしょう……… 少々
粉チーズ……… 大さじ 2（12g）

●作り方

- ①タマネギはみじん切り、ニンジンはいちょう切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、タマネギが透明になるまで炒める。
- ③②に牛乳、コンソメを加え、ニンジンを入れて柔らかくなるまで、10分程度吹きこぼれないよう弱火で煮る。
- ④小松菜は 2 cm、シメジは石づきを取り、大きいものは半分に切り、コーンと一緒に③に加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 2 cm角に切ったハムと豆腐、白飯を④に入れ、軽くほぐすように混ぜる。
- ⑥塩・こしょうで味を調え、お皿に盛り、粉チーズを上には振り掛けて完成。

広告

