



【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 FAX 742-4762
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/)

<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〜すトリー」 毎月第4土曜日13時15分～29分

平成28年6月1日現在の人口・世帯数

国勢調査ベース

人口：263,278人 (前月比+53)

世帯数：125,864世帯 (前月比+139)

ひがしくあのころ

～第12回 交通安全運動～



交通安全街頭啓発 (東区北12条東8丁目 昭和57年撮影 札幌市公文書館所蔵)

区内の昔の街並みなどを紹介していく「ひがしくあのころ」。

第12回は「交通安全運動」です。

「交通事故のない安全で安心なまち」を目指し、毎年、区内各地で、街頭運動や交通安全教室などが実施され、子どもからお年寄りまで多くの方が参加しています。

今年の夏の交通安全運動は、7月11日(月)から20日(水)まで実施されます。



春の交通安全運動 (東区北11条東8丁目 平成28年撮影)



自転車であちの魅力を探そう！



～地下鉄栄町駅で郊外型レンタサイクル（実証実験）を実施します～

地下鉄栄町駅近郊には、モエレ沼公園や丘珠空港、さとらんどなどの見どころがたくさんあります。東区の見どころをレンタサイクルで散策してみませんか。利用アンケートにご協力いただいた方には粗品をプレゼントします。

- 日時 8月6日(土)、7日(日)、13日(土)、14日(日) 9時～18時。
- 場所 栄町駅交通広場（北42条東17丁目）。
- 費用・定員 無料。貸し出し台数には限りがあります（大人用のみ）。
- 申込 7月11日(月)9時から電話で申し込み（先着順）。
- 詳細 総務企画課庶務係 ☎741-2409

子育て情報掲示板



🔍『子どものための料理教室&牛乳・乳製品工場見学』参加者募集🔍

牛乳・乳製品工場（ミルクの郷）を見学して、牛乳・乳製品を使った簡単なおやつを作って食べよう！！

- 日時 ①8月1日(月)13時～15時。
②8月8日(月)13時～15時。
- 会場 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）。
- 持ち物 エプロン、スカーフ（バンダナ）、手拭き用タオル、筆記用具。
- 対象 就学前のお子さん（3歳以上）とその保護者（託児はありません）。
- 費用・定員 無料。親子各15組（先着順）。
- 申込 7月13日(水)～20日(水)に電話で申し込み。
- 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

🔍『子育て講座』受講者募集🔍

■「食育～乳幼児のおやつ」

- 日時 8月4日(木)10時30分～11時30分。
- 会場 ちあふる・ひがし（北9条東7丁目1-25）。
- 対象 0歳～就学前のおさんと保護者。
- 講師 ちあふる・ひがし栄養士。
- 費用・定員 無料。20組（先着順）。
- 申込 7月21日(木)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



■「幼稚園ってどんなところ？」

- 日時 8月24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さんの保護者。
- 講師 ひがしなえ幼稚園主任教諭。
- その他 託児あり（生後57日目以降を対象とする）。受講中は別室でお子さんをお預かりします。
- 費用・定員 無料。20人（先着順）。
- 申込 7月22日(金)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



保健センター1階に

「健康情報コーナー」を開設しました☆

働き世代・子育て世代の皆さん！
「10年後まで若々しさを保つにはどうしたら…」
と考えたことはありませんか？

“肌力アップの秘訣”や“カラダに優しいスイーツレシピ”など、若いうちから知っておくとよいカラダのための情報を掲示しています。
ぜひ、お立ち寄りください。

場所 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



ふしこ地区センター改修工事に伴う休館について

給排水・冷暖房設備などの改修工事のため、下記の期間、ふしこ地区センターを休館します。
休館中は、貸室の利用、所蔵図書の見学と貸し出しはできません。
なお、本の返却や、予約本の貸し出しと予約受け付け業務は行います。
休館期間以降の貸室予約については、ふしこ地区センターにお問い合わせください。

休館期間 7月11日(月)～9月15日(木) (予定)

詳細：ふしこ地区センター ☎785-6323 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429



イラスト運転をしないよう、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。

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1-1 ☎742-5500 東区民センター 検索 クリック!				
〔申込〕①③⑦は申込日の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み（先着順）。⑥生涯学習センター事業課（西区宮の沢1条1丁目1-10）に直接来館か、必要事項（講座名、住所、氏名、年齢、電話番号）を記入し、☎671-2334またはハガキで申し込み。定員を超えた場合は抽選。 〔その他〕②④詳細は区民センター図書室 ☎742-8112 ⑥詳細は生涯学習センター事業課 ☎671-2311				
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(火)～30(土) 10時～12時(全5回)	受講料 800円	要申込 先着 20人	7/11(月)から 〔対象〕小・中学生
②図書館クイズ	8/1(月)～8(月) 10時～16時	無料	直接会場	〔対象〕幼児・小学生
③夏休みこども「囲碁」教室	8/2(火)・3(水)・4(木) 14時～16時(全3回)	受講料 500円	要申込 先着 20人	7/11(月)から 〔対象〕小・中学生 ※初心者コース・経験者コース各10人
④夏休みこども映画会 「ちびねこちょび」ほか	8/6(土) 14時から(開場13時30分)	無料	直接会場 30人	〔対象〕幼児(保護者同伴)・小学生
⑤サマーコンサート	8/7(日) 18時から(開場17時30分)	無料 (入場整理券必要)	直接会場	7/14(木)から入場整理券を東区民センターで配布
⑥ご近所先生企画講座 懐かしい歌で脳トレ～みんなの歌の会～	9/8・15・29・10/6・13(木) 10時～12時(全5回)	受講料 3,000円 材料費 300円	要申込 抽選 20人	7/25(月)まで(必着) ※9/1(木)はオリエンテーション
⑦「初心者の方も!天文入門講座」	9/10・17・24(土) 14時～16時(全3回)	受講料 1,500円	要申込 先着 20人	7/19(火)から 〔対象〕15歳以上の方(中高生可)

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〕申込日の9時～17時に電話で申し込み（先着順）。〔対象〕東区にお住まいの方。 〔その他〕「乳幼児の読み聞かせの会」7/12(火)、「お話の扉(朗読)」、「夏の子ども映画会」7/23(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
夏休み子ども卓球初心者入門	7/29(金)・30(土)・8/1(月) 13時30分～15時30分(全3回)	受講料 800円	要申込 先着 12人	7/14(木) 〔対象〕小学4～6年生の初心者
夏休み科学教室 ～自分の手でラジオを作ろう～	8/4(木) 13時～15時	受講料 300円 教材費 1,000円	要申込 先着 16人	7/14(木) 〔対象〕小学4～6年生
夏休み子ども将棋初心者入門	8/6(土)・8(月)・9(火) 14時～16時(全3回)	受講料 800円	要申込 先着 12人	7/14(木) 〔対象〕小学生の初心者

広告



東区体育館 北27条東14丁目 3-1 ☎751-5250

■ 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。抽選結果は、7/21(木)13時以降、電話でご確認ください。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】 太極拳入門・中級 【球技系】 グループ卓球A・B、卓球入門・初級	7/11(月)～18(木)

■ エスプラ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	募集内容・教室名			申込日（期間）・備考	
小1・2年生	SHSF 夏短キッズフットサル	7/26(木)～28(木) 9時30分～10時30分(全3回)	要申込 先着 各30人	1,760円	7/15(金)から
小3・4年生	SHSF 夏短ジュニアフットサル	7/26(木)～28(木) 11時～12時(全3回)			

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 2-10 ☎784-7833

〔申込〕 申込日の9時から電話または直接窓口で申し込み（先着順）。
〔その他〕 ⑤パソコンの貸し出しはありません。事前に質問を受け付け。

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	7/14(木)、21(木)、28(木)、8/4(木) 13時30分～15時	受講料 各800円	要申込 先着 各20人	7/11(月)から
② バイオリン講座 応用編	8/22・29・9/5・12・26(月) 16時～17時(全5回)	受講料 2,500円	要申込 先着 10人	7/22(金)から 〔対象〕 楽器に触れたことのある方 〔その他〕 バイオリン貸し出し可
③ 自分の想いを文字で表す アート書道	8/22・29・9/5・12・26(月) 13時30分～15時(全5回)	受講料 2,700円 (教材費込み)	要申込 先着 10人	7/13(水)から
④ 若石式足もみ健康法 消化器調整	8/25(木) 13時30分～15時30分	受講料 800円	要申込 先着 20人	7/11(月)から
⑤ 「いまさら聞けない」が聞ける！ 自分のパソコンで習うパソコン教室	9/2・9・16・23・30(金) 9時30分～11時30分(全5回)	受講料 2,500円 (教材費込み)	要申込 先着 5人	8/3(水)から 〔対象〕 ノートパソコン(windows7以上)を持参できる方
⑥ 雪印メグミルクの専属栄養士が教える 乳製品を使った洋食	9/3(土) 10時～12時30分	受講料 1,200円 (教材費込み)	要申込 先着 9人	8/3(水)から ホワイトカレーなど

元町図書館 北30条東16丁目 3-13 ☎784-0841

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
本の読み聞かせ ～夏のスペシャル～	7/16(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)
おもちゃクリニック	7/20(水) 13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃ持参 (部品交換は実費負担)
夏休みこども工作会 ～ペットボトルで作る風見どり～	8/3(水) 14時～16時	無料	要申込 先着 10人	7/17(日)9時15分から元町図書館カウンターで受付 〔対象〕 小学3～6年生

広告





①ひがしく健康・スポーツまつりの縁日コーナーを担当する誠哉さん(左)。
 ②東区ふれあい子どもまつりで射的コーナーを運営する勇翔さん(右)。
 ※子ども会活動を中心に、地域に活力を生む役割を担う。研修(小5~高2)修了後、リーダーになることができる。



左から清香さん、直翔さん(中2)、勇翔さん(中3)、誠哉さん

中沼チャイルドクラブ しまみや
 子ども会 嶋宮さんご家族

家族みんなで子ども会

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「中沼チャイルドクラブ子ども会」育成者代表の嶋宮誠哉さんと、一緒に活動するご家族を紹介いたします。

「自分もジュニアリーダー※(以下「リーダー」という)をしていた経験から、息子が子ども会活動に参加し始めたのを契機に、5年前に会を引き継ぎました」と話す誠哉さん。妻の清香さんも育成者息子の勇翔さん、直翔さんはリーダー研修生として活躍中です。

子ども会では、ラジオ体操やごみ拾いのほか、ピクニックやお泊り会など、さまざまな行事を開催しています。

「参加した子どもたち楽しかったと言ってもらえると、励みになります」と笑顔で話す清香さん。「自分たちも楽しみながら活動しているので、大変だと思ったことはありません」と誠哉さんは口をそろえます。

行事は、主にリーダー研修生が中心となっており、運営をしています。「自分たちで企画して、みんなに楽しんでもらえると達成感を感じます」(勇翔さん)「スタッフで小さい子に説明することが多いので、学校でも人前に立つことに慣れました」(直翔さん)と二人は頼もしく話します。

「子ども会の魅力を発信し、もっと会を盛り上げたいですね」と誠哉さん。笑顔が素敵な家族みんな、これから子ども会活動を盛り上げます。

教えて！
 タッピー

暑い夏を乗り切る夏バテ予防のメニューを教えてください。

豚肉のビタミンB₁とタマネギのアリシンで元気回復！
 野菜たっぷりの「ポークロール」を紹介します。



ビタミンカラーのポークロール
 ～さっぱりタマネギソース～

調理時間：約30分
 エネルギー：214kcal(1人分)

材料(4人分)

- 豚うす切り肉・・・ 320g (10枚)
- 小松菜・・・ 1/2束
- 赤パプリカ(大)・・・ 1/2個
- 黄パプリカ(大)・・・ 1/2個
- 塩・・・ 少々
- こしょう・・・ 少々
- 油・・・ 小さじ1
- レタス・・・ 4枚

【タマネギソース】

- すりおろしたタマネギ・・・ 小1個
- 酒・・・ 大さじ2
- みりん・・・ 大さじ2
- しょうゆ・・・ 大さじ1
- 酢・・・ 大さじ1
- 水・・・ 大さじ2

作り方

- ①肉は6枚を半分の長さに切る。パプリカは細切り、小松菜はパプリカの長さに合わせて切る。
- ②半分に切った豚肉で、赤パプリカ、黄パプリカ、小松菜をそれぞれ4つつ巻く。
- ③1枚の肉で②の3種類を一緒に巻く。タマネギソースの各材料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油を入れ③を焼き、塩、こしょうをした後、タマネギソースを入れ、弱火で蒸し焼きにする。肉は輪切りにしてレタスとお皿に盛り付け、フライパンに残ったタマネギソースを添える。

お肉にしっかり火を通すため、弱火でじっくり蒸し焼きにするのがポイント！

レシピ考案者

天使大学栄養学科4年
 やまいし めめ
 山石 唯芽さん(左)
 のざき ことこ
 と 戸ノ崎 琴子さん(右)

