

東区民の
ページ

2018年7月

プレゼント企画あり!

今月はサイクリング特集です!
次ページで紹介する「タッピーからの挑戦状」
に参加するとタッピーグッズのプレゼントも♪
ぜひチャレンジして、緑と風の中で
夏を満喫してください。

東区
マスコットキャラクター
「タッピー」

SAPPORO
OKADAMA
airport

夏だ!
サイクリングを楽しもう♪

撮影場所: 札幌丘珠空港



東区役所 ☎741-2400 (代表)
〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目1-1

【編集】 東区役所総務企画課広聴係
☎741-2414 FAX742-4762 E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

【総務企画課】

庶務係 ☎741-2409
地域安全担当係 ☎741-2409
選挙係 ☎741-2412
【地域振興課】 ☎741-2429
【戸籍住民課】
戸籍係 ☎741-2439
住民記録係 ☎741-2449
【保険年金課】
給付係 ☎741-2529
保険係 ☎741-2532
収納係 ☎741-2536
年金係 ☎741-2543

【保健福祉課】

地域福祉係 ☎741-2459
活動推進担当 ☎741-2459
福祉助成係 ☎741-2461
給付事務係 ☎741-2462
福祉支援係 ☎741-2463
保健支援係 ☎741-2465
保健福祉課相談担当 ☎741-2466
【保護課】
保護課相談担当 ☎741-2479

東保健センター (北10条7)

【健康・子ども課】

保健予防係 ☎711-3211
健やか推進係 ☎711-3211
家庭児童相談室 ☎711-3212
子ども家庭福祉係 ☎711-3214
子育て支援担当係 ☎712-6331
生活衛生係 ☎711-3213

東区土庫センター (北33条18)

【維持管理課】 ☎781-3521

◆まちづくりセンター◆

鉄東 (北9条5) ☎721-3105
北光 (北18条5) ☎721-1271
北栄 (北25条7) ☎721-6336
栄西 (北42条4) ☎752-9536
栄東 (北41条14) ☎711-2203
元町 (北20条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

◆関連施設◆

東消防署 (北24条17) ☎781-2100 北部市税事務所 ☎207-3912
東清掃事務所 (丘珠町873-1) ☎781-6653 (中央区北4西5アスティ45 9階)



夏だ！サイクリングを楽しもう♪

暑い夏！爽やかな風を求めて、札幌を代表する施設が集まる東区郊外を自転車で訪れてみませんか？おすすめスポットと、レンタサイクルをタッピーがご紹介します！



レンタサイクル
あり **有料**
(園内利用のみ)

A モエレ沼公園

(モエレ沼公園1-1ほか) ☎790-1231
彫刻家イサム・ノグチが設計した都市公園。

栄町駅から約7.5km

海の噴水 ～最大25mまで吹き上がる「水の彫刻」

運転期間：10月21日まで

モエレビーチ ～海辺をイメージした水遊び場

運転期間：9月5日まで 10時～16時

木曜日定休

アクアプラザ&カナル ～水と石の広場

運転期間：9月24日まで 10時～16時



B サッポロさとらんど

(丘珠町584-2) ☎787-0223

レジャーを楽しめる、農業体験交流施設。

札幌の縄文文化の魅力も発見！

栄町駅から約5.8km

レンタサイクル
あり **有料**
(園内利用のみ)

エスエル
SLバス

～「さとらんどセンター」と「さとらんど交流館」を結びます

営業期間：11月3日まで **有料**

丘珠縄文遺跡体験学習館 **new** 5/27オープン

～火おこしなど縄文文化を体験

開館時間：9時～17時

11月4日～翌年4月28日は休館

おかだま縄文展示室 (さとらんどセンター内) **new**

～市内で出土した土器などを展示

開館時間：9時～17時

11月4日～翌年4月28日の月曜日（祝日の場合は翌日）・年末年始は休館

東区郊外おすすめスポットマップ



C 丘珠空港緑地

(丘珠町220番地1ほか) ☎781-3051

飛行機の離着陸が間近に見える広大な緑地。

栄町駅から約3.2km（南東側まで）

パークゴルフ場 (18ホール)

営業期間：11月3日まで

有料



展望エリア・遊具

～本物の飛行機を眺めながら、
飛行機モチーフの遊具で遊ぼう！



ランニング・ウォーキングコース

※自転車は駐輪場に止めてご利用ください



F 百合が原公園

(北区百合が原公園210番地) ☎772-4722

札幌を代表するフラワーパーク。

栄町駅から約2.2km

世界の百合広場 ～約100種類のユリの花々

見頃：例年では7月(6月中旬から8月下旬まで
楽しめます)

リリートレイン ～公園内を巡る周遊列車

運転期間：10月まで **有料**

4～9月は毎日運行、

10月は土・日・祝のみ運行



ランニングコース

～屋内グラウンドの外周ぐるっと400m

利用時間：9時～21時 **有料**

テニスコート、パークゴルフコース

～屋外にもレクリエーション施設あり！

※利用時間・料金は施設によって異なります

E つどーむ

(栄町885番地1) ☎784-2106

複合的レクリエーション施設。

栄町駅から約0.7km



**東区郊外型
〔実証実験事業〕**

レンタサイクル

日時：**7月28日(土)～8月5日(日)** **9時～18時**。

貸出場所：地下鉄東豊線栄町駅交通広場。

費用：無料。

台数：1日30台(26、27インチの一般自転車)。先着順。

申込：7月2日(月)から電話で申し込み

(空きがあれば、事前申し込みせずとも利用可)。

詳細：総務企画課庶務係 ☎741-2409

- * 交通広場で利用申込書を記入・提出。
- * 本人確認書類(運転免許証など)が必要。
- * 18歳未満の方は保護者同伴。
- * レンタサイクルの使用に伴う事故や
トラブルについては、利用者の責任となります。

★地下鉄栄町駅 交通広場
(北42条東17丁目)

自転車を安全に利用する
5つのルールは、
区民のページP6で！！

アンケート にご協力いただいた方に、レンタサイクルオリ
ジナルのタッピーグッズをプレゼント！

お楽しみプレゼント 今回ご紹介した一部の施設では、利
用申込書の記入時に受け取る参加証を見せると、ノベルティ
グッズなどのプレゼントがもらえるよ！

タッピーからの挑戦状 レンタサイクル期間中、**A～F**
のどれか一つの施設の所定の場所に用意されたクイズに答
えて、タッピーグッズをもらおう！

【回答紙配布・賞品交換場所】栄町駅交通広場レンタサイクル受付

自分の自転車でも
参加できます！



D 札幌丘珠空港

(丘珠町丘珠空港) ☎785-7871

栄町駅から約2.0km

札幌いま・むかし探検ひろば

～写真と映像で札幌の歴史や空港を知る！

開館時間：6時30分～17時30分



送迎デッキ

開館時間：6時30分～19時30分



ひがしくからの お知らせ

7月11日からの内容を掲載しています

- 東区民ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/higashi/> ようこそひがしく 検索
- 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

平成30年6月1日現在 (国勢調査ベース)
人口264,337人 (前月比+87) 世帯数128,192世帯 (前月比+112)

テレビとアプリでお知らせ配信中!

イベントなどのお知らせは、地上デジタルのデータ放送(STV) 5チャンネルと無料配信のアプリ「さっぽろ」で配信しています。



QRコード



リモコンの「dボタン」を押してね!



～参加者募集～

子どものための料理教室&牛乳・乳製品工場見学

牛乳・乳製品工場(ミルクの郷)を見学し、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 ①7月30日(月) ②8月6日(月) 10時～12時。

会場 サッポロさとらんどセンター1階料理実習室 (東区丘珠町584-2)。

対象 東区にお住まいの就学前のお子さん (3歳以上) とその保護者 ※託児はありません。

費用・定員 無料。各12組 (先着順)。

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。

申込・詳細 7月11日(水)～20日(金) 8時45分から電話または直接窓口で申し込み。健康子ども課 (東区食育推進ネットワーク事務局) ☎711-3211



昨年の様子



日時 7月23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 7月18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 ☎(11) 3211



胃がん・大腸がん検診

平成30年度の国民健康保険料の納付が6月から始まりました。平成29年度以前の未納保険料と平成30年度保険料の納付や相談について、平日の17時15分までに区役所にお越しになれない場合、夜間相談を行いますのでご利用ください。
日時 7月26日(木)・31日(火) 20時まで (受付は19時30分まで)。
相談先・詳細 保険年金課 収納係 (1階9番窓口) ☎(741) 2536 ※お越しになる際は、正面玄関からお入りください。



国民健康保険料の納付と夜間相談について



市税は納期限までに納付が必要です。ご事情 (病気、災害等) により、納期限までに納付できない方はご相談ください。ご相談の際、印鑑、収支の状況が分かる書類が必要です。
毎週木曜日 (祝日除く) は20時まで、夜間納税相談を行っています。ご利用ください。
相談先・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 納税係 ☎(207) 3913



市税は納期限までに納付を

区内各施設の講座など

※この他の講座や詳細は、各施設のHP、地デジ・アプリ、冊子「イベント情報はこちらでチェック札幌市からののお知らせ」(配布場所:市内郵便局・区役所・まちづくりセンター・区民センター・地区センター)をご覧ください。各施設に直接お問い合わせください。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

夏休み子ども茶道教室 (全5回)

日時・費用 7/26(木)・28(土)・29(日)・31(火)・800円 要申込
7/11(水)10時から電話または直接窓口で受付 先着 20人 (小・中学生)

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

はじめてのスマホ講座 (全2回)

日時・費用 8/22(水)・23(木) 9時30分～11時30分・2,000円 (教材費含む) 要申込 8/1(水) 9時10分から整理券配布。多数時は抽選。定員に満たない場合、以降電話または直接窓口で先着 抽選 14人 (スマートフォンを未購入の方)

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

お話の扉 (朗読)「黄泉から」ほか

日時・費用 7/28(土)11時～12時・無料 直接会場
対象 小学4年生以上



第4回ひがしくハッピー・タッピーコンサート

今回はカルチャーナイト特別版として、東区と地域連携協定を締結している札幌大谷大学と共催で大谷記念ホールを会場に開催いたします。



日時 7月20日(金)18時30分～19時30分(18時開場)。
会場 札幌大谷大学大谷記念ホール(北16条東9丁目1-1)。
出演 谷本 聡子(札幌大谷大学教授:ピアノ)、青木 晃一(札幌交響楽団、札幌大谷大学非常勤講師:ビオラ)、小野木 遼(札幌交響楽団:チェロ)。
ジャンル クラシック。
曲目 ブラームス作曲「ビオラ・チェロ・ピアノの為の三重奏曲作品114」「ハンガリアン舞曲」、サン＝サーンス作曲「白鳥」、他。
費用・申込 無料。直接会場へお越しください(定員350人)。
詳細 東区役所地域振興課 ☎741-2429



たにもと さとこ
谷本 聡子



あおき こういち
青木 晃一



おのき りょう
小野木 遼



大谷記念ホール



子育てインフォメーション

子育て講座

「はじめてのトイレトレーニング」

ちあふる・ひがしの保育士がトイレトレーニングの進め方を分かりやすくお伝えします。

日時 8月1日(水)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歳半～就学前のお子さんと保護者。
費用・定員 無料。12組(先着順)。
申込・詳細 7月18日(水)9時から電話で申し込み。健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331

サンデーサロン(毎月第4日曜日開催)

日時 7月22日(日)10時～12時。
会場 ちあふる・ひがし(北9条東7丁目1-25)。
対象 就学前のお子さんと保護者。
費用・申込 無料。直接会場へお越しください。
詳細 東区保育・子育て支援センター(ちあふる・ひがし) ☎711-7807



怒りんぼパパママ卒業!

イライラを笑顔に変えるアンガーマネジメント【託児付】

感情をコントロールすることで自分の本当の気持ちに気づき、家族や周りの人を大切にできるようになるコツをお伝えします。

日時 8月23日(木)10時～11時30分。
会場 東区役所 3階第1会議室。
対象 東区にお住まいで就学前のお子さんがいる保護者の方。
講師 長谷川 恵 氏(日本アンガーマネジメント協会 北海道支部長)。
費用・定員 無料。20人(先着順)。
申込・詳細 7月20日(金)9時から電話で申し込み。健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331

広告



自転車はルールを守って楽しく乗りましょう！

自転車は免許はいりませんが、"車両"です。

自転車を安全に利用する5つのルールを知って、楽しくサイクリングしましょう。

自転車安全利用5則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
 - ・飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - ・夜間はライトを点灯
 - ・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用



区役所で配布しています。
または、札幌市公式
ホームページで！

セーフティ自転車ライダーのスズメ

検索

チャレンジしてみよう！



QRコード

パソコン・スマホで、ゲーム感覚で
ルールを確認できます。STAGE 1～5
まで難易度が徐々に上がります。

さっぽろバーチャル自転車教室



平成30年
4月1日から

「北海道自転車条例」 が施行されました

自転車を利用する際には、乗車用ヘルメットの着用や自転車側面への反射器材の装着、自転車損害賠償保険等の加入など、自転車の安全な利用に努めましょう。

詳しくは、北海道のホームページをご覧ください。[北海道自転車条例](#) [検索](#)

詳細 北海道総合政策部地域創生局
地域戦略課 ☎204-5148

教えて！
タッピー

夏休みに家族と一緒に作れるレシピを教えてください。

区内で生産量の多い小松菜とタマネギを使ったピザを

ご紹介します。おてつだい は、お子さんでもできる作業です。



～ 東区 野菜のピザ ～

ピザ生地材料 (1枚分)

強力粉…………… 100g
ドライイースト… 小さじ 1/2
砂糖…………… 大さじ 1
塩…………… 小さじ 1/4
オリーブオイル………… 大さじ 1
水…………… 50ml
小松菜ペースト※………… 15g

※小松菜ペーストの作り方

①小松菜の葉3～4枚をラップに軽く包みレンジ(500W30秒)にかける。

②粗熱が取れたらラップをきつめに巻き5cm程度の棒状にして冷凍庫でしっかり凍らせ、おろし金ですりおろす。

【ピザソース】

カットトマト缶………… 50g
タマネギ………… 1/4個
オリーブオイル………… 大さじ 1/2
おろしにんにく………… 少々
塩…………… 0.5g
こしょう…………… 少々

①鍋でオリーブオイルとにんにくを熱し、みじん切りにしたタマネギを中火でよく炒める。

②タマネギが透明になったらトマト缶を加え、水分が飛ぶまで10分炒める。

③塩・こしょうを加え粗熱をとる。

【トッピング】お好みの具材を食べやすい大きさに切る。

例) パーコン、ズッキーニ、コーン、赤ピーマン、ミックスチーズ



水分が飛ぶまでピザソースを炒めるのがポイント！

レシピ考案者

天使大学栄養学科3年
奥田悠有花さん(左)
おもしろみく
大森未来さん(右)



※天使大学と連携事業の協定を結んでいます。

今回、ご紹介したピザなどを作る親子料理教室を、天使大学で8月10日(金)に開催します！詳しくは、同大学のホームページをみてね♪

天使大学 親子料理教室

検索

作り方

①厚手のビニール袋にピザ生地の材料を入れ、よくもむ。生地がまとまり粉っぽさがなくなったら、袋を軽く閉じて15分置く。

②トッピングを切ったり、型抜きをして準備しておく。

③生地に、打ち粉をして軽くガス抜きする。好きな形に広げ、トマトソースをまんべんなくぬり、トッピングをのせる。

④210℃に予熱したオーブンで10分～12分焼く。

広告

