

HIGASHI

ひがし

東区民のページ

2018年8月

今月は東区中沼町の「札幌市リサイクル団地」を特集！
 家庭から出されたプラスチックや雑がみなどを資源にするための選別施設に行ってきました。
 さらに、おすすめの家庭ごみを減らす方法もご紹介します。



東区マスコットキャラクター「タッピー」

潜入! **リサイクル団地**
 ~ごみ減量を考えよう~

撮影場所：中沼資源選別センター

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東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

東区土木センター (北33東18)

- 【維持管理課】 ☎781-3521

●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

●関連施設●

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



札幌市リサイクル団地にある3つの選別施設をご紹介します。家庭で分別されたペットボトルや雑がみなどは、それぞれの「資源」としてリサイクルできるよう選別されます。

札幌市リサイクル団地（中沼町45番地1ほか） 平成6年度からの3カ年事業として基盤造成工事を行いました。主に、事業系廃棄物の処理とリサイクルを行う中間処理施設群が立地しています。市街化区域並みの環境基準を達成するため、参入企業には、環境影響評価の実施とその遵守を求めています。 詳細：環境局事業廃棄物課 ☎211-2927



中沼資源選別センター <びん・缶・ペットボトルの選別施設>



ペンキの缶は入れないで！
塗料が付くと他の物もリサイクルできなくなります。使い切って「燃やせないごみ」へ。

ごみ袋を機械で破って取り除き、びん・缶・ペットボトル以外の「不適物」は人の手で選別

中身が残っていたり、汚れがついている場合は、**水ですすいでね！**
不適物となってリサイクルできません。



「**スチール缶**」は磁力で選別

「**アルミ缶**」「**ペットボトル**」「**びん**」は風で選別

つぶさないでね！

ペットボトルやアルミ缶はつぶすと風で選別できなくなってしまいます。



「**アルミ缶**」は渦状の電流で選別

アルミ・スチール缶は圧縮、ペットボトルは圧縮・梱包



ペットボトルは**ふたとラベル**をはがしてね！
ふた・ラベルは「容器包装プラスチック」です。



「**ペットボトル**」「**びん**（白・茶色・緑青等の3種類）」は人の手で選別

「**びん**」はびんやガラスウール（断熱材）などに、「**缶**」は缶や鉄筋などに、「**ペットボトル**」は卵パック、繊維製品などに生まれ変わります！

中央操作室で集中管理



* 選別後に残ったものは、焼却などされています。

リサイクル

（一財）札幌市環境事業公社 ☎790-3253

おすすめ

家庭ごみの減らし方

その1 食品ロスを減らす！

札幌市の家庭から出る生ごみの中には、食べ残しや手つかずの食品がたくさん含まれていて、なんと年間約2万トンも捨てられています。4人家族なら年間約40kg、約2万3千円分の食品を無駄にしていることとなります。日曜日は冷蔵庫をお片づけ、冷蔵庫から「もったいない」を減らす週に1度、冷蔵庫の中身をチェック！おいしいときに忘れず食べましょう。

冷蔵庫のお片づけテク

① 仲間をまとめる（使い忘れ防止）

「バター&ジャムの朝食セット」など用途や、賞味期限・消費期限の近いものでひとまとめ

② 透明容器に保存（食べ忘れ防止）

透明の保存容器で中身と残量が一目瞭然

③ 指定席を作る（二重買い防止）

「調味料はドアポケット」「肉類はチルド室の右」など定位置を決めて食品迷子解消

その2 まだ着られる古着を再利用！

家庭で不用になった古着をクリーニング店などで無料回収しています。回収した古着は選別後、主に海外で衣類として再利用されます。

【回収できるもの】衣類全般。洗濯済みのもの。

【回収できないもの】ビニール製品・下着・汚れているものなど再利用できないもの。

【出し方】中身の見える袋に入れる。

【回収場所】最新情報などは札幌市コールセンター ☎(22)4894（年中無休8時～21時）か、ホームページにてご確認ください。

ホームページにてご確認ください。



日曜日は冷蔵庫をお片づけ。



札幌市 古着リサイクル



中沼プラスチック選別センター

＜容器包装プラスチックの選別施設＞



固形物が落ちる程度にすいであらしてから出してね!
不適物となってリサイクルできません。チューブは使い切ってから。



機械で分けられなかった歯ブラシ、ストロー、割り箸など容器包装プラスチック以外の「不適物」は人の手で選別

バッテリーや電池は入れないで!
圧力をかけると熱を持ち、火災の原因となり、危険! 他の物もリサイクルできなくなります。

圧縮機で圧縮・梱包



* 選別後に残ったものは、焼却などされています。



「ガラスの破片など」は振動ふるい機で選別

ごみ袋を機械で破き、回転ふるい機で大小に選別



リサイクル

再生プラスチックの原料や製鉄所の還元剤などに生まれ変わります!

(一財) 札幌市環境事業公社 ☎790-4450

中沼雑がみ選別センター

＜雑がみの選別施設＞



マッチや花火、ライターは入れないで!
火災の原因となり、他の物もリサイクルできなくなります。マッチ・花火は水に浸し発火しないようにして「燃やせるごみ」へ。



ごみ袋を機械で破って取り除き、雑がみ以外の「不適物」は人の手で選別

圧縮機で圧縮・梱包



* 選別後に残ったものは、固形燃料になります。



新聞・雑誌・ダンボールは「雑がみ」には出せません!
「集団資源回収」「回収拠点」などへ。

リサイクル

トイレットペーパーや板紙などに生まれ変わります!

(一財) 札幌市環境事業公社 ☎791-1074

その3 ほとんどの家電を無料回収!

家庭で不用になった家電製品を無料回収し、金・銀・レアメタルなどの有用金属をリサイクルしています。

【回収できるもの】家電製品、付属品（コード類、リモコン、アダプターなど）。
【回収できないもの】家電4品目（テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコン）。

【回収場所】30cm×30cmの投入口に入るものは、東区役所正面玄関のほか、スーパーなどに設置している回収ボックスへ。回収ボックスに入らないものは民間の回収拠点へ。最新情報などは札幌市コールセンター☎(22)4894(年中無休8時~21時)か、ホームページでご確認ください。
※民間の回収拠点では、パソコン用モニター、フロン含有の除湿機、木製・布製の小型家電、1人では動かすことが困難な小型家電は回収しませんのでご注意ください。

回収ボックス
(東区役所正面玄関)



札幌市 小型家電

検索

詳細・環境局、ごみ減量推進担当課

☎(21)NONO





ひがしくからの お知らせ

8月11日からの内容を掲載しています

東区の人口

平成30年7月1日現在（国勢調査ベース）

人口264,281人（前月比-56）世帯数128,252世帯（前月比+60）

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！



●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～すトリー」毎月第4土曜日13時15分～29分

東区ケア友の会 男性介護者のつどい

テーマ「男の介護講座」プロに学ぶ！便利な福祉用具」
日時 8月22日(水)13時30分～15時30分（受付は13時10分～）
会場 東区民センター3階視聴覚室。

内容 介護に便利な福祉用具についての講話、交流会。
講師(株)特殊衣料 藤本欣也氏、佐々木淳二氏。

対象 東区にお住まいで認知症の方を介護する男性。

費用・定員 無料。15人（先着）。

申込 8月13日(月)～21日(火)に電話またはFAX（行事名、氏名、連絡先を記載）で申し込み。

詳細 保健福祉課保健支援係
☎(74)2465、FAX(71)2900

東区防災訓練

日時 9月4日(火)9時30分～12時

会場 北光小学校（北12条東6丁目）。

その他 直接、会場へお越しください。来場の際は公共交通機関をご利用ください。

詳細 総務企画課地域安全担当
☎(74)2409

胃がん・大腸がん検診

日時 ①8月13日(月)②8月27日(月)③9月10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 ①8月8日(水)②8月22日(水)③9月5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 ☎(71)3211



市税は納期限までに納付を

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、收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 アステイ45
9階）納税課納税係 ☎(207)3913

自立支援協議会東区地域部会子ども部会第5回ウェルトーク

障がいや発達に心配のあるお子さんの育ち・学び・自立を地域で支える話し合いをします。

日時 9月6日(水)18時～。

会場 東区役所3階第1・2会議室。

対象 障がいのあるお子さんの保護者および幼稚園・保育所・学校・福祉事業所などの関係者。

費用・定員 無料。100人（先着順）。※託児はありません。

申込 8月20日(月)～31日(金)に電話またはFAX（氏名（ふりがな）、所属、職業、経験年数、連絡先を記載）で申し込み。

詳細 保健福祉課福祉支援一・二係 ☎741-2463 FAX711-2900



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。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

ほのぼのコンサート～低音の楽しみ～
日時・費用 9/30(日)14時～（開場13時30分）・無料
直接会場 200人（定員）



東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

さっぽろのビール誕生の歴史を学ぼう

～歴史を知る施設見学とプレミアムツアー～

日時・費用 9/14(金)14時30分～16時・400円 会場 サッポロビール博物館（北7条東9丁目）
その他 現地集合・解散 要申込 8/17(金)10時から電話または直接窓口 先着 20人（20歳以上）

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

夏休みファミリー開放

日時 バスケットボール：8/13(月)9時～17時、バドミントンと卓球：8月15日(水)、16日(木)9時～17時 費用 無料
対象 幼児、小・中学生のお子さんとその家族

ごみは分別区分ごとにきちんと分けて、正しいごみ出しを！



区役所や区民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。

もっと食べよう！野菜パネル展 ～8月は野菜摂取強化月間～

野菜はたくさん取った方が良くと聞けけれど…。食べる量や効果、たくさん食べるための工夫など、野菜摂取に関するパネル展示やレシピの紹介をします。

日時・場所

- ① 8月13日(月)～17日(金) 東区民センター 1階ロビー
- ② 8月18日(土)～29日(水) 東保健センター食育コーナー

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

野菜を手軽に食べましょう！簡単にできる野菜のおかずを紹介いたします。男性や忙しい子育て中の方、料理初心者など大募集します。講師のデモンストレーションの後、試食タイムがあります。

日時 8月31日(金)10時30分～12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。

費用・定員 無料。30人(先着順)。男性や学生の方も大歓迎です。

※託児はありません。

持ち物 筆記用具。

申込 8月14日(火)～23日(水)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



子育てインフォメーション

サテライトサロン (毎月第4日曜日開催)

日時 8月26日(日)10時～12時。

会場 ちあふる・ひがし (北9条東7丁目)。

対象 就学前のお子さんと保護者。

費用 無料。

申込 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

子育て講座

「親子リトミック」



楽しい音楽に触れ、親子でのびのび遊ばしましょう。

日時 9月21日(金)10時～10時45分。

会場 ちあふる・ひがし (北9条東7丁目)。

対象 2歳～就学前のお子さんと保護者。

講師 片庭佳奈子氏(リトミック講師)。

費用・定員 無料。15組 (先着順)。

申込 9月7日(金)9時から電話で申し込み。

申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331

栄西まちづくりセンター移転および栄西地区会館オープン

栄西まちづくりセンターは、建て替え後の栄西小学校へ9月18日(火)に移転します。また、併設して栄西地区会館も10月からOPENし、貸室などをご利用いただけます。【詳細】地域振興課まちづくり推進係 ☎741-2429



ご利用をお待ちしています！



【移転先】

東区北39条東4丁目
栄西小学校併設

内部見取り図



広告



東区役所の一時乗降場所（車寄せ）をご利用ください

タクシーや乗り合わせ、送迎でお越しの際の車の乗り降りは、東区役所南側の一時乗降場所（車寄せ）をぜひご利用ください。【詳細】総務企画課庶務係 ☎741-2409



一時乗降場所（車寄せ）

乗り降りしやすくなっているよ。
右折進入と駐車は禁止なので気を付けてね！



タッピー迎えに来たよ～



教えて！
タッピー

腰痛に悩んでいます。少しでも痛みを軽くできる方法を教えてください。

体の後ろ側の硬くなった筋肉をほぐすストレッチ&トレーニングを紹介します。

太もも後ろのストレッチ

片方の足を体に近づけ、もう片方の足は伸ばします。そのまま伸ばした足の方に上体を倒して太ももの裏の筋肉を伸ばします。時間は30秒間が目安です(写真①)。

ポイント 背中が丸まらない状態で行いましょう(写真②)。呼吸は止めずに無理をしない程度に伸ばしましょう。



背骨周りを動かすトレーニング

膝を立ててあおむけに寝ます。膝を90度に保ったまま左右に倒していきます。勢いをつけ過ぎずゆっくりと行い、腹筋を意識して行いましょう。左右10回ずつ行いましょう(写真③)。

ポイント 腰回りが硬い人は、肩が浮いてきます(写真④)。最初は膝が地面までつかなくても、肩が浮いてこないところまで倒していきましょう。



紹介してくれたのは

北海道スポーツ専門学校
スポーツトレーナー学科2年
みやざき たかし
宮崎 隆史さん



腰痛の原因は、体の後ろ側の筋肉が硬くなって出ているケースが多くあります。ストレッチ&トレーニングは、継続することがとても重要です。手軽にできますので、ぜひ実践してみてください!!!

※北海道スポーツ専門学校と連携事業の協定を結んでいます。

広告

