



ひがしく地名・名称由来講座

今月は... **中 沼**
【なかぬま】

中沼の起源は、モエシ沼を囲む地域の東側一帯の字地名「中野」の“中”と、西側の字地名「沼の端」の“沼”をとってできたものとされています。当時の記録によると、地名を協議している際に「沼中」にすべきだという意見もあったようですが、関係者や篠路村会議員らが協議を重ねる中、最終的にモエシ沼が石狩平野の真ん中にあるからという解釈で整理され、“中沼”という地名となりました。

東区民のページ

2020年4月



食からはじめる健康づくり!

健康な毎日過ごすために、欠かすことのできない「食」。今月は、健康につながる食生活のポイントと地域で「食」の大切さを広める食生活改善推進員(通称：**食改さん**)の活動を紹介します。

東区の食生活改善推進員の皆さん

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

【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39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
---	---	---	---

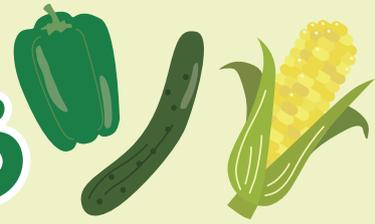
関連施設
 東消防署(北24東17) ☎781-2100
 東清掃事務所(丘珠町873-1) ☎781-6653
 北部市税事務所 ☎207-3912
 (中央区北4西5アスティ45 9階)

編集
 東区役所総務企画課広聴係
 ☎741-2414 FAX 742-4762
 Eメール hi.somu@city.sapporo.jp





食からはじめる健康づくり!



健康につながる食生活のポイント

大人はもちろん、子どものころから良い食習慣を身に付けることで、生活習慣病を予防し、健康で生き生きとした生活を送ることができます。

1. 朝食は必ず食べる



朝食を食べると午前中のエネルギー不足を防ぎ、1日に必要な栄養素（食事量）を取りやすくなります。

朝食を食べないとこんなリスクが!

- ・ 体力、集中力の低下
- ・ 太りやすい体になる
- ・ 便秘になりやすい
- ・ 免疫が低下する など



2. 主食・主菜・副菜をそろえる

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスのよい食事となります。



- 主食** ごはん、パン、麺類など
- 主菜** 肉、魚、卵、大豆製品など
- 副菜** 野菜、海藻、きのこなど

3. 野菜を食べる

1日350gを目安に、色の濃い野菜と薄い野菜をバランスよく食べましょう!

濃い野菜 /



薄い野菜 /



タマネギをつかった簡単シューマイ



1人分
エネルギー：241kcal
野菜量：50g

材料(4人分)

- 豚ひき肉 120g
- タマネギ(中) 1/2個
- 片栗粉 大さじ1弱
- シューマイ皮 16枚
- 枝豆 20g
- サラダ菜 適量
- ミニトマト 8個

- A
- しょうゆ 小さじ1強
 - 酒 大さじ1弱
 - ゴマ油 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
 - 塩 小さじ1/5

東区民のページP6では天使大学の学生が考案した野菜たっぷりレシピも紹介しています!

- 豚ひき肉をよく練り、Aを混ぜ合わせる。
- タマネギをみじん切りにした後、片栗粉をまぶしてパラパラにし、豚ひき肉に混ぜ合わせる。
- シューマイの皮を縦半分になり、2~3ミリの幅に細切りにしておく。枝豆はさやから出しておく。
- 混ぜ合わせた豚ひき肉を16等分にして丸め、シューマイの皮を周りにつけ、上に枝豆をのせる。この時、少量の水を付けるとはがれなくなる。
- ④を蒸気の上上がった蒸し器で10分間蒸す。器に盛り、サラダ菜とミニトマトを添える。



しよっかい

食改さんの活動を 紹介します！

1. 料理教室の開催

高齢者や子育て中の方などを対象に、簡単で健康的な料理の作り方を学べる料理教室を開催しています。



おやこ食育教室

夏休みと冬休みの時期に開催される小学生が主役の料理教室です。実際に料理を作り、バランスよく食べることの大切さを伝えます。



3. 食改さんのための勉強会

食に関する知識を深めるため、魚料理教室や乳製品を使った料理教室を開催しています。他にも、プロの調理師から調理の技を学ぶ研修会や、協賛企業が実施する研修会などにも参加しています。



プロから学ぶ料理教室

中華料理やイタリアンのプロの調理師から調理の技を学びます。



食改さんとは！

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、料理教室や食生活改善展などを通して、地域の方へ健康づくりや食の大切さを伝えているボランティア団体です。



東区食生活改善推進員協議会
会長 佐々木さん

2. 食の情報を発信

地域のイベントなどに参加し、食の情報を発信しています。毎年9月に東区民センターで開催される「東区食生活改善展」では、「減塩を心掛けよう」「野菜を食べよう」「牛乳・乳製品を取ろう」など毎年テーマを決めて、パネル展示や試食により健康づくりのための食生活を紹介しています。

東区食生活改善展



食の改善展での様子。



食生活改善展では、野菜を使ったさまざまなレシピを紹介した「たっぴーレシピ」も配布しています。詳細は健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

食改さんになるための 簡単3ステップ

ステップ1

申し込み

「広報さっぽろ5月号東区版」に掲載される食改さんの養成講座に申し込む。

ステップ2

養成講座を受講

6月に開催される食生活改善推進員養成講座を受講して、栄養の知識や食品衛生などを学ぶ。

ステップ3

協議会に加入

東区食生活改善推進員協議会（年会費あり）へ加入することで食改さんとして活動できます。

食改さんの活動の楽しみは、料理のレパートリーが増え、料理教室などで子どもからお年寄りまでさまざまな年代の人と交流できることです。興味のある方はお気軽に活動の見学に来てください。

詳細は健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

一緒に活動しませんか？



食改さん1年目の
しみず清水さん





ひがしくからの お知らせ

4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
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

東区の人口 令和2年3月1日現在(国勢調査ベース)
人口 264,114人(前月比-20) 世帯数 129,105世帯(前月比-14)

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。



リモコンの「Dボタン」を押してね!

東区体育館 (北27条東14丁目) の休館について

保全改修工事実施のため、
5月1日(金)～12月31日(木)
は休館となります。

詳細 スポーツ局
施設課
☎211-3045



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
には、印鑑・収支の状況が分かる
書類が必要です。
毎週木曜日(祝日を除く)は20
時まで夜間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

市税は納期限までに納付を

☎(711)3211
詳細 健康・子ども課健やか推進係

日時 4月20日(月)(受付は9時～10時)
会場 東保健センター。
対象 東区にお住まいで、①胃がんは50歳以上の原則偶数歳の方、②大腸がん③肺がんは40歳以上の方。
費用 ①700円 ②400円 ③無料(喀痰細胞診400円)。減免制度あり。
申込 実施日の1週間前までに電話または直接窓口で申し込み。

胃がん・大腸がん
・肺がん検診

札幌市東区住民集団健康診査のお知らせ

健診日	会場	住所	時間	
5	13 水 東区民センター	北11条東7丁目	9:30～11:30 13:30～15:00	
	22 金 北36条会館	北36条東5丁目	9:30～11:00	
	札幌北会館	東苗穂13条3丁目	13:30～15:00	
6	1 月 北栄会館	北25条東7丁目	13:30～15:00	
7	14 火 栄西地区会館	北39条東4丁目	9:00～11:00	
	16 木 栄西地区会館	北39条東4丁目	9:00～11:00	
	北光白樺会館	北23条東2丁目	13:30～14:30	
8	21 火 モエレ交流センター	東苗穂7条2丁目	9:30～11:00	
	4 火 元町北27条会館	北27条東19丁目	9:00～11:00	
	17分区町内会むつみ会館	北12条東15丁目	13:30～15:00	
9	28 金 元町会館	北20条東20丁目	9:30～11:00	
	1 火 栄地区センター	北36条東8丁目	9:30～11:00	
	栄新和町内会館	北48条東10丁目	13:30～15:00	
10	2 水 東老人福祉センター	北41条東14丁目	9:30～11:00	
	8 火 ふしこ地区センター	伏古11条3丁目	9:00～11:00	
	元町中央会館	北24条東19丁目	13:30～15:00	
10	10 木 栄北会館	北49条東2丁目	13:30～15:00	
	29 火 丘珠新栄団地会館	北丘珠4条2丁目	9:00～11:00	
	2 金 北栄町内みどり会館	北27条東1丁目	9:30～11:00	
10	9 金 丘珠みづほ団地会館	北丘珠2条2丁目	13:30～15:00	
	モエレ交流センター	東苗穂7条2丁目	9:00～11:00	
		北東会館	北14条東8丁目	13:30～15:00

予約不要

特定健診・後期高齢者健診

対象 札幌市にお住まいで国民健康保険(40歳以上)、後期高齢者医療制度にご加入の方。
費用 お送りした受診券をご覧ください。
持ち物 受診券と健康保険証。
※その他の健康保険に加入されている方は、保険証の発行元にお問い合わせください。

肺がん検診(胸部エックス線検査)

対象 札幌市にお住まいで職場等で検診を受ける機会のない40歳以上の方。(年1回)
費用 無料(問診により喀痰細胞診が必要な方は400円)。減免制度あり。
持ち物 健康保険証など住所・氏名・年齢を確認できるもの。

B・C型肝炎ウイルス検査

対象 札幌市にお住まいで過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。
費用 無料。
持ち物 健康保険証など住所・氏名・年齢を確認できるもの。

詳細 健康・子ども課
☎711-3211



「咳エチケット」マスクがない時は、ティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆いましょう。





「咳エチケット」とつぎの時は、袖や上着の内側で口と鼻を覆いましょう。

感染症の予防に

正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう。
時計や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲を伸ばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

区内各施設の講座など

そ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。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500
プレ・ピラティス ～ピラティスの基礎の基礎～（全5回）
 日時・費用 5/11、18、25、6/1、8(月)13時30分～15時・2,500円
要申込 4/15(水)10時から電話または直接窓口 **先着** 15人
対象 15歳以上の女性（中高生は除く）

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323
絵本の読み聞かせの会
 日時・費用 4/15、22(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も用意

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005
美味しくて華やか♥飾り巻き寿司講座
 日時・費用 5/29(金)10時～12時・2,500円（教材費含む）**要申込**
 5/7(木)9時から電話 **先着** 10人（15歳以上、中高生は除く）

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833
歌声サロン
 懐かしい昭和の唱歌や歌謡曲をアコーディオンの伴奏に合わせてみんなで歌います。
 日時・費用 4/30(木)13時30分～15時・500円（歌集付き）
要申込 4/23(木)9時から電話または直接窓口 **定員** 50人

広告



しそだてインフォメーション

むし歯予防のコツ ～みんな笑顔でピッカピカ！～

虫歯予防ってどうしたらいい？歯磨きはいつから始める？仕上げ磨きができない……。生涯を通じて歯と口の健康を保つため、歯科衛生士が上手な歯磨きのコツをお伝えします。

日時 4月28日(火)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 0歳～就学前のお子さんと保護者。

費用・定員 無料。15組。

申込 4月14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



プラス言葉はなぜいいの？ ～脳の仕組みから考える子育て～【託児付き】

※託児付き講座は年に1回の受講です

プラスの言葉で楽しく子育てする方法について、保育士資格を持つ講師が分かりやすくお伝えします！

日時 5月22日(金)10時～11時30分。

会場 東区役所3階第1会議室。

講師 谷淳子氏（あとろえ柚子香代表）。

対象 東区にお住まいで、就学前のお子さんがある保護者。

費用・定員 無料。20人。

申込 4月27日(月)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

サンデーサロン

毎月1回、日曜日に子育てサロンを開催しています。
※状況により、中止になることがあります。詳細はお問い合わせください。

日時 毎月第4日曜日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

イベントは中止になる場合があります。事前に開催についてお問い合わせの上、お出掛けください。





新生活を応援する健康レシピと、新しくなった東区ガイドについてご紹介します！

まとめて作って2食分にアレンジ! 野菜たっぷりレシピをご紹介します

チキンと小松菜のトマト炒め&スープ

簡単に作れて、1日に必要な野菜 350g以上が食べられるレシピです。

まとめて作って2食分にアレンジできるので、1人暮らしの人にもオススメです

サラダチキンはガーリック味など、種類を変えて作ると違う味が楽しめます。

材料(1人2食分)

- タマネギ(薄く切る) 1/2個(75g)
- シメジ(石づきを取り、ほぐす) 1/2袋(60g)
- 小松菜(よく洗い根元を切り落とし2~3cmの長さに切る) 1束(200g)
- サラダチキン※(一口大に切る) 1パック
- ミニトマト(洗ってヘタを取る) 8個(120g)
- スライスチーズ 1枚
- サラダ油 小さじ1
- トマトケチャップ 大さじ1
- 塩・こしょう 少々
- 水 100~150ml

※サラダチキンはお好みの味で。今回はハーブ味を使用。

レシピの
考案者



天使大学
栄養学科4年
原田 来未さん

作り方

- ①フライパンにサラダ油を入れ、弱火~中火にかけ、タマネギを炒める。タマネギがしんなりしたら、シメジを加え、タマネギが透明になるまで炒める。
- ②小松菜は茎の部分から加えて炒める。葉の部分を加えて全体を混ぜたら、サラダチキンを加えて全体に火が通るまで炒める。
- ③トマトケチャップ、塩・こしょう、ミニトマトを加えて全体を混ぜながら炒める。でき上がった半分はスープにアレンジ♪

【スープの作り方】完成した炒め物に水を加え、スライスチーズをちぎって加え温める。レンジを使う場合は500Wで約2分温める。

☆天使大学と東区は連携事業の協定を結んでいます。



1人暮らしの場合
半分は夕食のおかず!
もう半分は
翌朝スープにして
朝食にできます☆

この2食で
1日に必要な
野菜量をクリア!

新しい表紙は
青空の下の
「モエ山」です★

東区ガイドがリニューアル! 区の情報にさらに充実!



東区の地図、バス路線や避難所のほか、区内の主な公共施設一覧など生活に役立つ情報を掲載している「東区ガイド」がリニューアル! 新しく「東区の見どころ案内」が加わり、情報が満載の一冊です。

前のガイドをお持ちでも、ぜひご覧ください!!

東区役所、東区民センター、区内の各まちづくりセンター、各地区センターで配布しています。

詳細
総務企画課広聴係
☎741-2414



区内の見どころが
ズラリ。それぞれの
アクセス案内も
掲載しています。

