

今月の

## ひがしくニュース

### 3,500枚のマスクを寄贈 北栄東町内会への感謝状贈呈式

北栄東町内会から東区に新型コロナウイルス感染症拡大防止に役立ててほしいとマスクが寄贈され、6月4日、佐々木区長から村井会長に感謝状が手渡されました。マスクは東清掃事務所と東区内のまちづくりセンターで活用されます。



▲感謝状贈呈式の様子

左から末永東清掃事務所長、村井会長、佐々木区長



東区マスコット  
キャラクター  
タッピー

自転車は車道が基本！  
やむを得ず歩道を走る場合、  
混み合っているときは  
自転車の押し歩きに  
ご協力ください。

## 自転車の正しい乗り方

ルールを守って安全運転

利用者の多い自転車ですが、ちょっとしたルール違反が重大な事故につながります。今月の特集では、自転車利用のルールや点検・整備のポイントを紹介します。



**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

#### 関連施設

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

#### 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

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

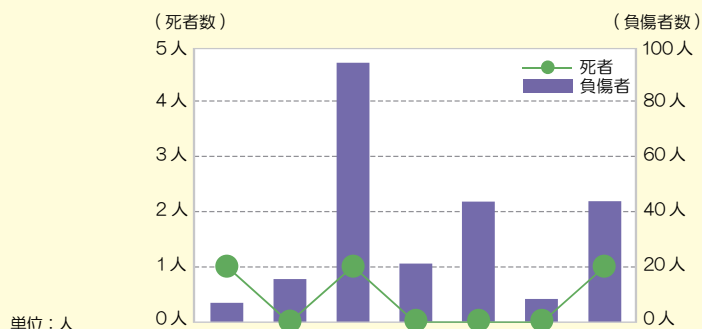


## ルールを守って安全運転

# 自転車の正しい乗り方

通勤や通学で利用する人も多い自転車ですが、関連する事故も多く起こっています。  
新型コロナウイルス感染症予防のための「新しい生活様式」では、公共交通機関の利用について  
自転車利用や徒歩の併用が実践例としてあげられています。  
ルールや点検・整備のポイントを確認して、安全に自転車を利用しましょう。

自転車側の違反別死者・負傷者数（令和元年中 札幌市）



| 区分   | 法令違反  | 信号無視 | 通行区分違反 | 義務点検安全進行 | 一時不停止 | 安全不確認 | 通行方法違反 | その他違反 |
|------|-------|------|--------|----------|-------|-------|--------|-------|
|      |       |      |        |          |       |       |        |       |
| 死者数  | 3     | 1    | 0      | 1        | 0     | 0     | 0      | 1     |
| 負傷者数 | 高校生以下 | 59   | 1      | 2        | 17    | 12    | 12     | 0     |
|      | 高齢者   | 30   | 3      | 2        | 8     | 3     | 7      | 1     |
|      | その他   | 146  | 3      | 12       | 69    | 6     | 25     | 8     |
|      | 計     | 235  | 7      | 16       | 94    | 21    | 44     | 9     |
| 合計   | 238   | 8    | 16     | 95       | 21    | 44    | 9      | 45    |

出典：「令和2年度 安全へのメッセージ」（札幌市・札幌市交通安全運動推進委員会）

道内の自転車関連事故\*のうち人身事故の  
市区町村別発生件数  
（平成27年から令和元年までの5年間の累計）

|   | 市区町村   | 件数  |
|---|--------|-----|
| 1 | 札幌市中央区 | 965 |
| 2 | 札幌市東区  | 706 |
| 3 | 札幌市北区  | 630 |
| 4 | 函館市    | 595 |
| 5 | 旭川市    | 528 |

出典：「自転車関連事故等の分析」  
（令和2年3月 北海道警察本部交通企画課）

\*自転車関連事故…自転車乗用者が第1又は第2当事者（自転車相互を含む）  
となった交通事故



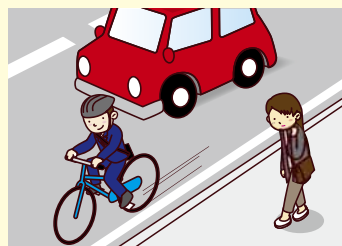
東区は道内でも  
自転車関連の  
人身事故が  
多い地域です！

## 自転車側のルール違反が 重大な事故につながっています！

左の表にあるように、昨年の札幌市における「自転車に乗る人にも違反のあった事故」の死者・負傷者数は238人。また、**東区は過去5年の自転車関連人身事故数が706件**と道内でも多く、安全への意識を高めることが課題となっています。

## 自転車利用のルールを確認！

自転車は  
車道通行が基本。  
歩道はあくまで  
「例外」です！



道路交通法上、**自転車は軽車両**です。歩道と車道の区別があるところは、車道外側線の位置に関わらず、自転車は**車道の左側端に寄って**走りましょう。歩道がない道路の場合、左側にある路側帯を通行できます。

## 自転車が歩道を走る場合の条件は…

※この場合でも車道寄りを徐行しなければいけません。

①「歩道通行可」の標識などがある場合

② 13歳未満の子どもや  
70歳以上の高齢者、体の不自由な方

③ 車道の通行が難しい場合

- ・道路工事や連続した駐車車両等のため、車道の左側の通行が難しいとき
- ・自動車等の交通量がとても多く、車道の幅が狭いため自動車等と接触する危険がある場合



↑「普通自転車の歩道通行可」の標識

歩道に「普通自転車通行指定部分（自転車マークのある歩道）」があるときは、その部分を走行しましょう。

**歩道を走行する場合は歩行者優先でいつでも止まれるスピード**を心がけましょう。

## 危険な運転していませんか？

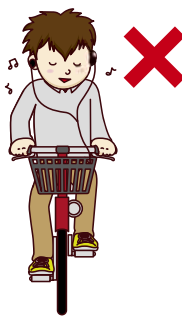
車道は  
左側通行！

車と同じく  
右側通行は禁止！  
守らないと  
重大な事故を  
招きます。



傘差し運転や  
携帯電話  
ヘッドホンの  
使用は危険！

危険な  
「ながら運転」は  
やめましょう！



幅寄せ、進路変更、  
不必要な急ブレーキなど  
あおり運転は危険！

自動車やバイク、  
他の自転車などの  
通行を妨害する行為は  
やめましょう！

危険な  
進路変更  
の例



一時停止の  
標識や標示の  
ある場所では  
必ずストップ！

標識や標示の  
内容を  
守りましょう！



夜間や  
暗い場所での  
無灯火は違反！

薄暗くなったら  
早めに点灯して  
安全を確保  
しましょう！



危険行為を繰り返すと  
**自転車運転者講習**  
を受けることに！

酒酔い運転などの危険行為  
(自転車の危険行為に係る交通  
事故を含む)を3年以内に2  
回以上した場合、講習の受  
講が義務付けられています。

逆走や幅寄せ  
など、自転車側の  
あおり運転  
も6月30日から  
「危険行為」に  
加わります

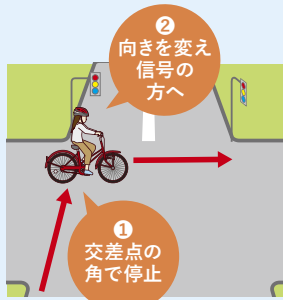
## 特に事故が多いのが交差点です！

東区で令和元年に起きた自転車関連の人身事故 **130 件のうち 92 件が交差点での事故**でした。

### ★信号機のある交差点で右折する場合

交差点の角まで進み、周  
りの状況を確認していっ  
たん停止。右に向きを  
変え、進行方向の信号  
に従って進みます。

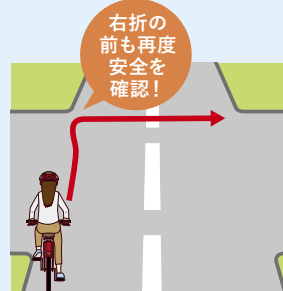
※車道での停止が危険な  
場合は歩道に上がり、信  
号を待ちます。



### ★信号機のない交差点で右折する場合

周りの安全を確認してか  
ら、道路の左端に沿い向  
こう側まで進み、十分  
スピードを落として右  
折します。

※危険な場合は向こう側の  
角の手前で止まり、向き  
を変更します。



## 「点検・整備」と「ヘルメット着用」で事故を減らし命を守ろう！

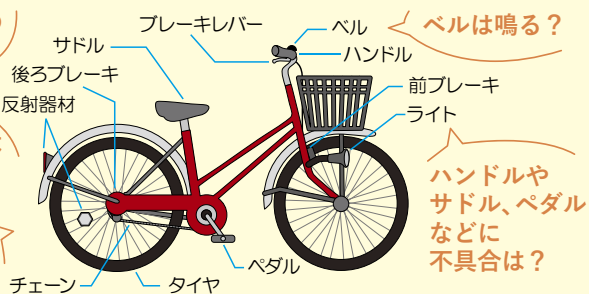
### 自転車の点検・整備のポイントは？

側面には反射器材を装着し、以下の点をチェックしましょう。

ブレーキの  
効きは？

反射器材は  
光る？

タイヤの  
傷や  
空気圧は？



ベルは鳴る？

ハンドルや  
サドル、ペダル  
などに  
不具合は？

### 乗車用ヘルメットの着用を！

ヘルメットを着用していないと、**事故発  
生時の致死率が約 2.5 倍**も高くな  
ります。命を守るため、着用の習慣化を！



他人にけがをさせたり損害を与えてしまうなど、万が一のときに備え、自転車損害賠償保険などに加入しましょう。詳細は、各損害保険会社や自転車販売店でご確認を。

さらに詳しい自転車利用のルールについては、冊子「**セーフティ自転車  
ライダーのスズメ!**」に掲載しています。ぜひご活用ください。

※区役所 1 階広聴係で配布中



## 新しい基本的生活様式を

### 実践しましょう！

新型コロナウイルス感染症の感染者数が限定的になった場合でも、再度感染が拡大する可能性がありますので、長期的な感染予防の取り組みを暮らしの中で実践していきましょう。



## 新北海道スタイル"東区"安心宣言、実施中！

新型コロナウイルス感染症との闘いが長期化している中、国が示した「新しい生活様式」の北海道内での実践に向けた、新しいライフスタイルやビジネススタイル、それが「新北海道スタイル」です。これを受け、東区役所では新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「7つの習慣化」に取り組んでいます！

### 「新北海道スタイル」安心宣言

東区役所は、

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、  
「7つの習慣化」に取り組めます！

1. 職員のマスク着用や小まめな手洗いに取り組みます。
  - ・ 始業時、昼食前など定期的な手洗いを励行
2. 職員の健康管理を徹底します。
  - ・ 毎朝、毎晩の検温の励行
3. 庁舎内の定期的な換気を行います。
4. 庁舎や設備の定期的な消毒、清掃を行います。
5. 人と人との接触機会を減らす取り組みを進めます。
  - ・ 受付、窓口前などのフットプリントの設置
  - ・ 待合場所の椅子の間隔を拡大
  - ・ 受付、窓口などでのビニールカーテン、アクリル板の設置
  - ・ 職員の時差出勤、在宅勤務の促進
6. 来庁者の皆様にも咳エチケットや手洗いを呼びかけます。
  - ・ 東区役所の取り組みを庁内放送・ポスターなどで積極的にお知らせするとともに、来庁者の皆様にも感染拡大防止のための取り組みにご協力をいただきます。
7. 区民の皆様と一緒に感染防止の取り組みを進めます。
  - ・ 東区のイベントや地域の活動などを通じて新北海道スタイルを周知します。

東区長 佐々木 康之

### フットプリントの設置



### 待合場所の椅子間隔を拡大



### ビニールカーテンの設置



市民の皆様、事業所の皆様におかれましても、引き続き感染予防や感染拡大の防止にご協力をお願いいたします。



# ひがしからの 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 [ようこそひがし](http://www.city.sapporo.jp/higashi/) [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6月1日現在（国勢調査ベース）  
人口 264,598人（前月比-20）世帯数 130,159世帯（前月比+51）

**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「i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！

- 胃がん・肺がん・大腸がん検診**  
日時 7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肺がん③大腸がんは40歳以上の方。  
費用 ①700円 ②無料（喀痰細胞診400円）③400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。  
詳細 健康・子ども課健やか推進係  
☎（711）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時まで夜間納税相談を行っています。  
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
- 国民健康保険料の夜間相談日**  
国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の夜間相談を行います。平日の日中（8時45分～17時15分）、区役所へお越しになれない際にご利用ください。  
※納付相談以外の手続きは受付できませんので、予めご了承ください。  
日時 7月22日（水）・30日（木）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

## 区内各施設からのお知らせ

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。

**ふしこ地区センター** 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

**ベビーマッサージ**（全4回）  
日時 8/20・27、9/10・17（木）、10時～11時30分  
費用 3,600円（教材費含む）  
対象 生後2カ月以上のお子さんとその保護者  
定員 先着10組  
申込 8/6（木）から直接または電話



## こそだてインフォメーション

### サンデーサロン（毎月第4日曜日開催）

平日はなかなか来られない方やお父さんも、お子さんとぜひ遊びに来てください。

※詳細はさっぽろ子育てアプリでご確認いただくか、ちあふる・ひがしまでお問い合わせください。

日時 7月26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 ちあふる・ひがし（北9条東7丁目1-25）  
☎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。

広告





## 東区食育推進ネットワーク おすすめのレシピ！

東区では、地域、地場企業、保育・教育機関、行政で構成する東区食育推進ネットワークを平成 22 年に立ち上げ、それぞれが抱える課題を共有し、連携して地域に根差した食育を推進しています。ひがしく健康・スポーツまつりでの食育フェアや子どものための料理教室、高校生への食育講座を開催しているほか、工夫を凝らしたレシピ集の作成などを行っています。今回は、そのレシピの中から、おすすめの 2 品を紹介します。



毎月 19 日は食育の日です！

### ごぼうと鮭とばのミルクめし 牛乳嫌いの方にも！

#### ●材料 (4 人分)

米・・・2 合  
牛乳・・・400 ml  
ゴボウ・・・120 g  
鮭とば・・・30 g  
酒・・・大さじ 1  
しょうゆ・・・大さじ 1  
酒・・・大さじ 1 **A**  
塩・・・小さじ 1/2



鮭とばがよい  
うまみを出して  
くれます

#### ●作り方

- ① 米をとぎ、水に 30 分浸しておく。
- ② ゴボウはさがきにし、水にさらしてあくを取る。鮭とばは細かく刻み、酒に漬けておく。
- ③ 炊飯器に①と牛乳を入れ、目盛りまで水と **A** の調味料を加える。
- ④ 米の上に鮭とばとごぼうをのせて炊く。

牛乳をたっぷり入れますが、牛乳臭さはありません。鮭とばがないときは、鮭フレークを使ってもおいしいですよ！

### タマネギパン おやつにも！

#### ●材料 (4 人分)

タマネギ・・・1 個  
ゴマ油・・・小さじ 1  
強力粉・・・200 g  
薄力粉・・・50 g  
ドライイースト・・・3 g  
塩・・・小さじ 1  
水・・・200ml  
ゴマ油・・・小さじ 1



フライパンで作れる  
タマネギたっぷりの  
パンです！

#### ●作り方

- ① タマネギをみじん切りにし、ゴマ油を敷いたフライパンで炒め、冷ましておく。
- ② ボウルに強力粉、薄力粉、ドライイースト、塩を入れ、水を少しずつ入れ、まとまるまでよくこねる。
- ③ ②にラップをかけ 10 分寝かせた後、うち粉をした台の上で薄く伸ばす。
- ④ 伸ばした生地の上に①を敷き、端から筒状に丸める。丸めた生地を渦巻き状にし、ゴマ油を敷いたフライパンで弱火で両面をじっくり焼く。

#### 《東区食育推進ネットワーク構成団体》

天使大学、私立幼稚園、私立保育所、東区保育・子育て支援センター、市立ひがしなえぼ幼稚園、東区学校栄養教諭・栄養士ブロック会、雪印メグミルク株式会社、JA さっぽろ北札幌経済センター、サツラク農業協同組合、イトーヨーカドー札幌店（アリオ札幌）、東区食生活改善推進員協議会、福山醸造株式会社、札幌市農業支援センター、東区保健福祉部健康・子ども課（東保健センター）

#### ほかのレシピ集もホームページに掲載中！

[www.city.sapporo.jp/higashi/toiawase/syokuikuko-na-.html](http://www.city.sapporo.jp/higashi/toiawase/syokuikuko-na-.html)



東区食育推進ネットワーク情報誌「みんなで広げよう食育のわ」では、食育について学べる施設や食育活動を行う団体を紹介しています！



【事務局】健康・子ども課 ☎711-3211