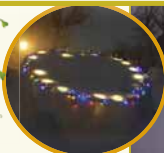


今月の

ひがしくニュース

スノーキャンドルナイト2021

1月16日に大学村の森(北28条東4丁目)と美香保公園(北20～22条東4～5丁目)の2カ所の公園で「スノーキャンドルナイト2021」が行われました。大学村の森では「大学村の森スノーキャンドルの会」が、美香保公園では「北のふるさとNグループ」がそれぞれスノーキャンドルを作成・点灯し、幻想的な空間を作り上げました。



大学村の森



美香保公園

特集!!

健康な体は食事から!

～東区の食の取り組み～



今月は、免疫力を高める
食事のポイントや東区の
食の取り組みを紹介します。



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条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

東区土木センター(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39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

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



健康な体は食事から!

～東区の食の取り組み～

感染症の発症や重症化のリスクを抑えるために重要な“免疫力”を高め、健康で元気な体づくりをするための食事のポイントを解説します!また、健康を維持するための、東区の食の取り組みをご紹介します♪

日々の実践が
健康な体を
つくります♪



1

たんぱく質を しっかり摂取!

たんぱく質は筋肉や臓器などを構成する大切な栄養素ですが、免疫物質を作り出す栄養素でもあります。日々の食事に意識して取り入れましょう。

【たんぱく質を多く含む食品】

肉・魚・卵・乳製品・
大豆製品など



「免疫」とは細菌やウイルスなどから体を守る仕組みで、たんぱく質、ビタミンなどいろいろな栄養素が働いてパワーアップします。特定の食品を食べるだけでは高めることはできません。主食・主菜・副菜をそろえて「**バランスよく食べる**」ということが基本です。

2

食物繊維や 発酵食品で 腸を元気に!

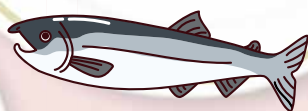
免疫細胞の70%は腸に存在しているといわれています。腸内の善玉菌を活性化させる発酵食品や食物繊維が豊富な食材を積極的に摂取しましょう。

【食物繊維を多く含む食品】

野菜・海藻・きのこ・豆類・いも類など

【発酵食品】

チーズ・ヨーグルト・納豆・
みそ・ぬか漬けなど



免疫力を 高める! 食事の

5ポイント

3

ビタミンAや β-カロテンで 粘膜強化!

鼻・のど・目などの粘膜は、細菌やウイルスから体を守る働きをします。粘膜を健やかな状態に保ち、病原体の侵入を防ぎましょう。

【ビタミンAを多く含む食品】

レバー・魚介類など

【β-カロテンを多く含む食品】

緑黄色野菜など



4

よくかんで 唾液を出す!

唾液に含まれている抗菌物質や免疫物質が、私たちの体を感染症から守ってくれています。かみ応えのあるものをよくかんで食べ、唾液をたくさん出して免疫力をアップさせましょう。



温かい食事で 体温アップ!

免疫細胞は、体温が下がるとその力が低下してしまうという報告があります。鍋料理やスープなど、温かい食事でも体温を上げ、免疫力を維持しましょう。



免疫カアップ!

東保健センターの管理栄養士が
レシピを紹介★

鶏肉と長芋の豆腐クリームグラタン

材料
(4人分)

鶏むね肉…250 g、長芋…250 g、ブロッコリー…100 g、塩・こしょう…適量
ソース(絹豆腐…150 g、牛乳…大さじ1、みそ…小さじ1、塩・こしょう…各少々)
溶けるチーズ…60 g

- ①…鶏肉はひと口大のそぎ切りにして、軽く塩とこしょうを振る(※あれば酒または白ワイン大さじ1を振っておく)。
- ②…長芋は皮をむいて縦に半分に切り、1cm幅の半月に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ③…ボウルに水切りした豆腐を入れて泡立て器で滑らかに混ぜて、みそ、牛乳、塩、こしょうを加えて、さらに混ぜる。
- ④…耐熱皿に①、②を彩りよく並べて、電子レンジ(500W)で3～4分ほど加熱する。
- ⑤…④に③のソース、チーズをかけて220度のオーブンまたはオーブントースターに入れて、焦げ目がつくまで焼く。

ホワイトソースの代わりに豆腐で、時短のグラタンソースを作ります。一皿でたんぱく質、食物繊維、ビタミンA・Cなどが取れます。アツアツのうち食べましょう!



1人分
エネルギー
218kcal

東区役所の食堂で バランスの良い 食事を!!



3月から東区役所3階の食堂で、天使大学と東保健センターが考案したメニューを提供します!
それぞれのメニューのポイントはコチラ★



天使大学 栄養学科の 学生が考案! 『野菜たっぷりカラフルランチ』

3月はコチラの
チキンメニュー!



チキンと彩りグリン野菜
オニオンソース添え

写真はメニューのイメージです。
たっぷり野菜の
カラフル肉巻き



焼き鯖の
胡麻味噌だれと
切り干し大根の
サラダ



ビタミンたっぷり!
ゆずパターのせ
ちゃんちゃん焼き

彩り豊かで ボリュームも!

ごはんには合うボリュームあるおかずであることはもちろん、カラフルな野菜で見た目も満足!東区を代表する野菜であるタマネギや小松菜も入っています!

東保健センター 管理栄養士オススメ! 『タッピーの健康ランチ』

栄養バランスのとれた ヘルシーメニュー!

『「食」を通した健康づくり事業』として、管理栄養士がオススメする栄養バランスのとれた食事と、栄養情報を提供します!

市の「健康に配慮したメニュー基準」に基づいた献立です!



3月は
鮭のレモン南蛮漬と
ごぼうサラダの定食

写真はメニューのイメージです。



天使大学 栄養学科 2年
東さん 肉巻きメニュー考案!
木澤さん 焼き鯖メニュー考案!
荒井さん チキンメニュー考案!
岩城さん ちゃんちゃん焼きメニュー考案!

東保健センター
のメニューは
毎月第2水曜日

天使大学栄養学科
のメニューは
毎月第4水曜日

に登場します。

※日程は変更になる場合があります。





ひがしからの お知らせ

3月11日からの内容を掲載しています

東区の人口

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまで、掲載を見合わせます。

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。

●東区民ホームページ

www.city.sapporo.jp/higashi/

ようこそひがし

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



リモコンの「dボタン」を押してね！

東区情報ひろば

タッピー通信

東区役所からのお知らせ、まちの話題やイベント情報などを紹介！

タッピー通信

い〜すトリー

区内の高校に通う生徒の皆さんが、東区内の施設や地域で頑張っている人などを紹介！

ちょっとご紹介！

市税は納期限までに納付を
税負担の公平性を確保するために、札幌市では滞納が続く方に対し、財産差押など滞納処分により強制的に徴収を行うことがあります。納期限までに納付できない方はお早めにご相談ください。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 北都市税事務所（中央区北4西5アステイ45 9階）
課納税係 ☎(207) 39113 納税

（国保・介護・後期）
保険料の夜間相談日
国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療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 3月29日（月）・30日（火）・31日（水）
4月1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

い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）

平日に子育てサロンに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。

日時 3月28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



イベントは中止・変更となる場合がありますので事前にご確認の上、お出掛けください。

4月1日（木）～4月30日（金）は、東区民総ぐるみの

「あいさつ・声かけ運動」重点推進月間 です！

気軽にあいさつをし、声をかけあうことで人と人との交流が進み地域全体の「きずな」が育まれます。お互い笑顔であいさつし、声かけをして安心で安全なまちづくりを進めましょう。

「あいさつ・声かけ運動標語」

「ご近所で、あいさつ、声かけ、助けあい」

「声かけから始めよう 安全なまち」

「あいさつ・声かけ・助けあい
心が通う まちづくり」

皆さんも
一緒に！



詳細 あいさつ声かけ運動推進本部事務局（東区役所総務企画課内） ☎741-2409

東区公園利用調整会の取りやめ

少年野球チームなど、区内の公園の無料野球場を利用する団体の4～7月の利用調整の場として東区土木センターの会議室を例年4月上旬に提供しておりましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、取りやめます。

4～7月に区内の公園の無料野球場の利用を希望する団体は、土木センターにお問い合わせください。

詳細 東区土木センター ☎781-3521



区役所や区民センターの駐車場は混雑します。お越しの際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

戸籍住民課の窓口を延長・休日開庁します

3・4月は、進学、就職、転勤などで引越しをする方が増えるため、区役所の窓口が大変混み合います。混雑緩和のため、窓口の夜間延長・休日開庁を行います。

混雑予想カレンダー

3月	日	月	火	水	木	金	土
7 閉庁	8 	9 	10 	11 	12 	13  8:45~12:00	
14 閉庁	15 	16 	17 	18 	19 	20 閉庁	
21 閉庁	22 	23 	24 	25 	26 	27  8:45~12:00	
28 閉庁	29  8:45~19:00	30  8:45~19:00	31  8:45~19:00				
							(注意!) 1年で最も混雑します!

窓口の時間延長

3月29日(月)～4月2日(金)及び4月5日(月)

8:45～19:00

本誌21ページもご参照ください。

窓口の休日開庁

3月27日(土) 8:45～12:00

4月4日(日) 8:45～12:00

4月	日	月	火	水	木	金	土
					1 	2 	3 閉庁
	(注意!) 1年で最も混雑します!				8:45~19:00	8:45~19:00	
4  8:45~12:00	5  8:45~19:00	6 	7 	8 	9 	10 閉庁	
11 閉庁	12 	13 	14 	15 	16 	17 閉庁	

マイナンバーカード窓口の 休日開庁

3月13日(土) 8:45～12:00

マイナンバーカードに係る諸手続きができます。

マイナンバーカード臨時窓口を 開設します。

マイナンバーの手続きに関する臨時窓口を
東区民センター3階視聴覚室に開設予定です。

開設日等の詳細は東区役所ホームページ・広報さっぽろ4月号で
お知らせいたします。

←臨時窓口についてはこちらのQRから

 待ち人数 20人以上
 待ち時間 20分超

 待ち人数 60人以上
 待ち時間 60分超

 待ち人数 100人以上
 待ち時間 100分超



◀こちらのQRをスマートフォンなどから読み取ると、
 現在の戸籍住民課窓口の混雑状況や呼び出している
 番号を確認することができます。
 来庁される際にぜひご活用ください。



区役所窓口に来庁せずにできる手続きがあります

- ・住民票、戸籍謄本、市税の証明書などを郵送で取得できます。
- ・転出届を郵送で行い、転出証明書を受け取ることができます。
- ・マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニで住民票、印鑑証明書、一部の市税証明書を取得できます。

詳細は札幌市のホームページ（www.city.sapporo.jp/shimin/koseki/shomei/korona.html#yuusou）でご確認ください。↑

詳細 戸籍住民課 ☎741-2449



栄東まちづくりセンターの地域自主運営化のお知らせ

令和3年4月1日(木)から栄東まちづくりセンター（北41条東14丁目）は、地域住民でつくる「栄東地区まちづくり未来会議」による運営となります。なお、引き続き町内会などの連絡調整や住民票交付などの窓口業務を行います。

詳細 地域振興課 ☎741-2429

広告



ふむふむ ひがしく



丘珠町にある札幌の空の玄関「札幌丘珠空港」の、飛行機に乗るだけではわからないいろいろをご紹介します！



札幌丘珠空港
マスコットキャラクター
オカちゃん

札幌飛行場〔札幌丘珠空港〕を探る！①



正式名称は「札幌飛行場」

札幌丘珠空港は1942（昭和17）年に旧陸軍が設置したことに始まります。札幌の中心部から約6km。地下鉄東豊線栄町駅からバスで約5分、JR札幌駅南口からバスで約30分※でアクセスでき、332台収容の駐車場も整備されています。 ※4～11月の間運行。

7月には奥尻へも！

札幌と道内外を結ぶ航空ネットワークの拠点として重要な役割を担っています。7月には奥尻への路線も開設※されます。 ※7～8月の土日祝運航。

設置管理者は防衛大臣

1956（昭和31）年に初の定期便である女満別線の利用が始まり、1961（昭和36）年には公共用飛行場に指定されました。札幌丘珠空港は防衛省と国土交通省が所管する共用空港で、日本で唯一、陸上自衛隊が管制業務を行う空港です。

除雪隊愛称「オニオンスノーファイターズ」



写真提供：陸上自衛隊丘珠駐屯地

全国で唯一！ エプロンにロードヒーティング

エプロン（駐機場）には歩行者用のロードヒーティングが整備されています。

事業用航空機が常駐しています

観光やビジネスはもちろん、札幌丘珠空港は医療・防災や航空機使用事業などの小型機が常駐する空港として、測量、報道、写真撮影、遊覧飛行など幅広い業務に利用されています。札幌市では、これからの空港が担う役割や機能強化の取り組みについても検討しています。



飛行機と空港ビルをつなぐ
通路は、大きな足跡（？）
が誘導してくれます



札幌丘珠空港マスコットキャラクター
タマちゃん



予告 4月号では、札幌丘珠空港ビルの魅力を探ります！

広告