



HIGASHI

ひがし

2025年5月

東区民のページ

特集

食事で健康的な毎日を!



タッピーを囲む食生活改善推進員

今月は、食生活改善推進員が、健康的な食生活のポイントやレシピなどを紹介します。

区長着任のごあいさつ

このたび4月1日付で東区長に着任しました。

東区にお住まいの皆さまや町内会などの各種団体と協働し、民間事業者とも連携しながら、区民が健やかで快適に暮らし、住んで良かったと思ってもらえる魅力あふれるまちづくりを進めてまいります。皆さまに寄り添い、信頼される区役所を目指してまいりますので、ご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

東区長 神 賢寿



東区関連施設

東区役所(北11東7)

☎741-2400

東区土木センター(北33東18) ☎781-3521

まちづくり
センター

鉄東(北9東5) ☎721-3105 元町(北20東20) ☎781-5375
北光(北18東5) ☎721-1271 伏古本町(伏古3-3) ☎784-5534
北栄(北25東7) ☎721-6336 丘珠(丘珠町183-2) ☎781-4283
栄西(北39東4) ☎752-9536 札苗(東苗穂7-2) ☎783-3608
栄東(北41東14) ☎711-2203 苗穂東(苗穂町3) ☎742-4427

東保健センター(北10東7)

☎711-3211

北部市税事務所(北4西5 アスティ45 9階) ☎207-3912

東清掃事務所(丘珠町873-1) ☎781-6653

東消防署(北24東17) ☎781-2100

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

\忙しい / \時間がない / 春からの新生活で

食生活が乱れていませんか？



新しい職場や学校など生活が大きく変わるこの時期は、食生活が乱れる傾向にあります。地域の方々へ健康づくりや食の大切さを伝えている食生活改善推進員（通称：食改さん）と一緒に、自分や家族の食生活を振り返ってみましょう。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211



朝食を食べていますか？

朝食を食べていないと、こんな悪影響があります。



体温が上がらない

寝ている間に下がった体温を十分に上げることができず、体が活動的になりません。

山口さん

集中力の低下

脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、集中力が低下します。

肥満のリスク

昼食や夕食を食べ過ぎてしまい、1日のエネルギーの摂取量が多くなることがあります。

朝食を食べていない方は、果物やヨーグルト、牛乳などの飲み物から始めてみましょう！



野菜を食べていますか？

目標は1日350グラム以上！



毎食野菜を手軽に食べるコツは…

- ① 煮物やおひたし、鍋物などにして、かさを減らす
- ② 作り置き料理を用意
- ③ 肉・魚料理の付け合わせを増やす

富岡さん

ビタミン・ミネラルが豊富

コレステロールの吸収を抑える

食物繊維で便秘解消



いつもの食事に野菜のおかずを一品プラスしてみましょう！



食塩を取り過ぎていませんか？



減塩のコツは…

- ① **味にメリハリを**
1品にしつかり味をつけ、他は薄味にする
- ② **酸味やうまみを生かす**
塩味を引き立てる酸味やだしを取り入れる
- ③ **調味料は小皿に**
調味料は「かける」より「つける」

豆知識

加工食品やお菓子などの商品の容器や包装には、栄養素の含有量が表示されています。

栄養成分表示 食品単位あたり	
熱量	△ kcal
たんぱく質	△ g
脂質	△ g
炭水化物	△ g
食塩相当量	△ g

食品に含まれる
食塩の量はココを
チェック

表示の単位は商品によって異なります。



食改さんおすすめ！野菜たっぷり！健康レシピ

具だくさんの

ピリ辛みそ汁



材料（2人分）

厚揚げ	40g
ゴボウ	40g
ニンジン	40g
レンコン	40g
ダイコン	50g
タマネギ	30g
生シイタケ	2枚
キムチ	30g
油	小さじ1
だし汁	2カップ
みそ	大さじ1/2
万能ねぎ	適量

作り方

- 「厚揚げ」は一口大に切り、「ゴボウ」は皮をこそげて斜め薄切りにする。
「ニンジン」、「レンコン」、「ダイコン」は皮をむいていちょう切りにする。
「タマネギ」は縦1cm幅に切る。
「生シイタケ」は石づきを除いて2等分に切る。「キムチ」は食べやすい長さに切る。
- 鍋に油を熱し、①を炒め、全体に油が回ったら、だし汁を加え、煮立ったらあぐを除いて6分程度煮る。
みそを溶かし入れ、器に盛り、小口切りにした「万能ねぎ」をのせる。

汁物は、具をたくさん入れると、汁の量が減って減塩になります。
キムチを入れると、ピリっと味が締まります。



日置さん

あなたも食改さんとして東区で活動しませんか？

食のボランティア講座（食生活改善推進員養成講座）受講生募集

東区では約80人の食改さんが料理教室などで活躍しています。興味のある方は、ぜひご応募ください！



日程	時間	内容
6/9(月)	13:30 ~ 15:30	開講式、公衆衛生、食生活改善推進員協議会について
6/12(木)	13:15 ~ 15:15	東保健センターの概要、食品衛生について
6/19(木)	13:15 ~ 15:15	栄養の知識
6/24(火)	10:00 ~ 13:00	献立の立て方と調理（調理実習）
7/3(木)	13:15 ~ 16:15	食育と運動、グループワークⅠ
7/10(木)	13:15 ~ 15:15	グループワークⅡ、 食生活改善推進員協議会の活動紹介、閉講式

会場 東保健センター2階講堂（北10条東7丁目）

東区民センター2階実習室（北11条東7丁目）

対象 東区にお住まいで、講座修了後に食生活改善推進員として活動できる方

定員 20人程度（抽選）

費用 受講料無料（テキスト代として別途1,700円が必要）

申込 5/12(月)から5/29(木)までに電話または直接窓口、FAXで申し込み。

FAXは講座名、氏名、住所、年齢、電話番号を要記載

申込先 健康・子ども課健やか推進係（東保健センター2階）

☎711-3211 FAX711-3217

専門的な知識や資格、経験がなくても大丈夫！一緒に食生活改善の輪を広げましょう！



東区食生活改善推進員協議会
会長 佐々木さん

ひがしくからのお知らせ

5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  [東区民ホームページ](#)
- 町内会の活動が分かって加入希望も伝えられるマチトモのページ 
- ラジオのイラストがあるお知らせは、
東区情報ひろば タッピー通信で放送する予定です。
放送日は、東区民のページ1ページをご覧ください。 



第52期東区年輪大学受講生募集

健康で生きがいのある、豊かな生活を送るきっかけづくりの講座を開講します。知識の習得や陶芸、スポーツ体験などを通して、新しい仲間をつくりませんか。

日 程 6/3(火)～7/3(木)の全11講座。各回、半日程度
会 場 東区民センター(北11条東7丁目)ほか
会 対 象 昭和36年4月1日以前に生まれた、東区にお住まいで全日程受講できる予定の方(以前受講された方を除く)
定 員 50人(抽選)
費 用 受講料無料、材料費は負担あり
申 込 5/7(水)から配布する「申込書」に必要事項を記入し、5/20(火)までに下記申込先へ持参または送付、FAX、Eメールで申し込み

申込書配布場所

- ・東区役所
- ・東区民センター
- ・区内まちづくりセンター
- ・区内地区センター

下記QRからも取得できます。



申込先・詳細

〒065-8612 東区北11条東7丁目
地域振興課地域活動担当係
☎741-2429 FAX722-2794
Eメール higashi.chikatsu@city.sapporo.jp



第28回ひがしくハッピー・タッピーコンサート

津軽三味線のコンサートを開催します。力強くて繊細な三味線特有の音の響きをお楽しみください。

日 時 5/16(金) 14時～15時
(開場13時30分)
会 場 東区民センター2階大ホール
(北11条東7丁目)
定 員 150人程度(先着)
費 用 無料
出 演 曲 武内 獅士丸 氏
津軽じょんから節
中島 みゆき 「時代」ほか
申 込 不要。直接会場へお越しください。



詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎741-2429

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日 時 5/19(月) (受付9時～10時)
会 場 東保健センター(北10条東7丁目)
対 象 東区にお住まいで、①胃がんは満50歳以上の偶数歳の方②肺がん③大腸がんは満40歳以上の方
定 員 40人(先着)
費 用 ①1,100円 ②無料(喀痰細胞診は400円) ③400円 ①～③すべて免除制度あり
申 込 実施日の5日前までに電話または直接窓口で申し込み。肺がん検診のみの場合は不要
その他の 胃がん肺がんはエックス線撮影、大腸がんは採便セットを用いた便潜血検査です。
※胃がんはバリウム検査です。内視鏡検査を希望する方は(公財)北海道対がん協会(☎600-0873)または実施医療機関でご予約の上、受診してください。

申込先 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・災害など)により、納期限までに納付ができない方は、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ので、ご利用ください。

相談先 北部市税事務所納税課納税係 ☎207-3913
(中央区北4条西5丁目アスティ45 9階)

子育て講座(親子同室)

～どうするどうする？いやいや期～

親も子もストレスをためずに、いやいや期を乗り切るにはどうすればよいのか、お子さんへの関わり方について、ちあふる・ひがしの保育士がお伝えします。

日 時 6/6(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 1歳から3歳未満のお子さんとその保護者
定 員 12組(先着)
費 用 無料
申 込 5/23(金)9時から電話で申し込み

申込先 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331





新緑ウォーキング

パープルロード（伏古拓北通）に咲く藤の花を見ながら一緒に歩いてみませんか。

日 時 5/29(木) 10時～11時30分（受付9時45分から）

集合場所 元町会館（北20条東20丁目6-22）

対 象 東区にお住まいの方

定 員 40人（先着） 費 用 無料

コ ー ス パープルロードを経由して元町会館に戻る約4kmのコース

申 込 5/13(火)8時～5/25(日)に下記QRまたは札幌市コールセンター

（年中無休、8～21時 222-4894）から申し込み

※参加者全員の氏名、住所、年齢、代表者の電話番号をお伝えください。

持 ち 物 リュックサック、帽子、飲み物、雨具

そ の 他 荒天の場合は、元町会館でウォーキング講座を開催します。



詳細 健康・子ども課健やか推進係 711-3211

区内各施設からのご案内

東区民センター 北11条東7丁目1-1

742-5500

女性限定 健康マージャン初級講座

脳トレ効果があり、新しい仲間もつくることができます。
初心者の方にも分かりやすく教えます。

日 時 5/27(火)～6/24(火) 毎週火曜日（全5回）

10時～12時



対 象 15歳以上の女性（中高生を除く）

16人（先着）

費 用 5,500円（受講料4,500円、教材費1,000円）

申 込 5/12(月)10時から電話または直接窓口で申し込み
(受付10時～16時)

持 ち 物 筆記用具

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15

785-6323

使いこなそうスマホ講座

電話だけじゃもったいない！電話以外の機能も使ってみませんか。

日 時 6/10(火)～7/1(火) 毎週火曜日（全4回）

13時30分～15時30分

対 象 18歳以上の方（高校生を除く）

定 員 12人（先着）

費 用 受講料2,500円

申 込 5/27(火)から電話または直接窓口で申し込み
(受付10時～17時)

持 ち 物 スマホ、筆記用具

栄地区センター 北36条東8丁目1-25

704-6005

はじめてさんの発酵食作り講座 ～発酵生活で腸 Happy～

ぬか床作りから発酵調味料作りまで教えます。

日 時 5/29(木)、6/5(木)、6/12(木)、6/26(木)、7/3(木)（全5回）

10時～12時 ※6/26のみ10時～13時

定 員 12人（抽選）

費 用 5,500円（受講料3,500円、教材費2,000円）
(受講決定から1週間以内に窓口でお支払い)

申 込 5/13(火)に電話で申し込み（受付9時～17時）

※定員に満たない場合は、5/14(水)から電話での
申し込みを先着で受け付けします。

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 784-7833

レカンフラワー作り～立体乾燥草花～

レカンフラワーとは、自然の花や葉を色形そのまま立体の状態で乾燥させ、生花に近い状態で保存するアートクラフトです。自分好みのお花を組み合わせた作品を作ってみませんか。

日 時 6/2(月) 10時～12時

定 員 16人（先着） 費 用 受講料2,200円

講 師 アップサイクルフラワーコーディネーター

たけだ りょう 氏

申 込 5/16(金)から電話で申し込み（受付9時～17時）

持 ち 物 作品を持ち帰る袋、マスク（任意）

広告

5月から7月は特に

カラスにご注意を！

春から夏にかけてカラスは繁殖期を迎えます。カラスは繁殖期になると卵やひなを守ろうとする野生の習性から、巣の近くに人を寄せ付けないようにするため威嚇をしてきます。

カラスの威嚇に気が付いたら、巣のある場所を通らず迂回しましょう。

どうしても巣の近くを通らなければならない場合は、以下の対応をしましょう。



カラスの威嚇が激しい場合は…

公園や街路樹にできた巣

→威嚇の状況に応じて注意看板を設置しますので、
東区土木センター ☎781-3521 に連絡してください。

巣を撤去すると、人に対する敵対心をカラスに根付かせ、威嚇が激しくなつてしまします。このため、東区土木センターでは、巣を撤去せず、看板による周知などの取り組みを進めています。ご理解とご協力をお願いいたします。

自宅など民有地にできた巣

→巣が作られた土地や樹木の所有者に連絡してください。

所有者の方へ

卵やひながいる巣を撤去する場合は、「鳥獣の保護及び管理並びに狩猟の適正化に関する法律」に基づく市の事前許可が必要ですので、環境局環境共生担当課 (☎211-2879) に連絡してください。

広告

カラスの威嚇行動

じっと見る
大きな声で
鳴く

警戒声
カッカッカッと
間隔の短い声

威嚇鳴き
ガーッガーッと
濁った声

威嚇に気が付かないと…

接近
追跡

葉や枝を
突いたり
折る

すぐ近くで
飛び回る

後ろから
後頭部を
蹴る

攻撃！



この看板を見たら
気を付けよう！



カラスの巣があります

威嚇がひどくなるので
カラスを刺激しないでください

- ・巣やカラスをじっとみつめない！
カラスが巣を狙っていると思い、威嚇してきます
- ・石を投げたり、棒を振り回さない

威嚇があった場合は下記の方法で頭部を守るのが効果的です



札幌市発行の
「カラスマニュアル」
はこちら▶

