

今月の

ひがしくニュース

幼稚園児が区役所に千羽鶴を寄贈

3月1日にふしこ幼稚園（本町1条5丁目）で、園児らが交通安全の願いを込めて折った千羽鶴が東警察署と東区役所へ贈られました。東区役所の工藤地域安全担当係長から交通安全について話があると、園児たちは元気いっぱい「交通ルールを守ります」と答えていました。千羽鶴は、東区役所1階ロビーに飾られ、区役所を訪れる区民に交通安全を呼び掛けています。



特集!!

朝食習慣で 元気な毎日!

今月は、朝食の大切さと「食生活改善推進員協議会」を特集します。



東区マスコットキャラクター
「タッピー」



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

【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



朝食習慣で元気な毎日!

3月号に引き続き、健康を維持するための食事のポイントを特集! 今月は、1日の活力の源となる朝食をテーマに、食に関する幅広い活動を行っている「食生活改善推進員協議会」についても紹介します。

朝目覚めたばかりの体は エネルギー不足の「ガス欠」状態!

寝ている間は体も脳も休んでいる状態ですが、エネルギーは使われ続けています。

朝食を取ることで胃や腸などの消化管が動き出して体温が上がり、体と脳にエンジンがかかります。また、脳のエネルギー源であるブドウ糖は長時間ためておくことができないので、朝食を抜くと昼食を取るまでエネルギー不足に! そのため、朝食でしっかり補給することが大切なのです。

あなたは朝食をしっかりと食べていますか?

習慣的に毎日食べている!

主食に加え主菜・副菜などを
合わせて食べましょう

食べているが単品になっている人は

あと一歩です! もうひと工夫して、バランスの良い朝食にしましょう。



朝食のバランスを良くするには…

●簡単な料理を組み合わせる



●1つの料理に多くの食品を加える

例えば、みそ汁を具だくさんに(豆腐、野菜、海藻など)!



朝はいつも食べていない…

「朝は食欲がない」という人は

夕食の時間が遅かったり、夜食を食べ過ぎていませんか? 夕食は少し軽めにして、就寝前の飲食は控えるようにしましょう。

食べやすい
ものから…



牛乳や野菜ジュースなどの飲み物やスープ(インスタントでもOK!)、果物など口当たりのいいものから少しずつ慣らしていきましょう。



「朝は忙しくて食べる時間がない」 「作るのが面倒」という人は

夜更かしなどをし、夜型の生活になっていませんか? 生活リズムを整えるためにも、少しでも早く起きるようにしましょう! 朝食を作る余裕がない人は、すぐに食べられるものを準備しておく便利です。

例えば!

電子レンジやオーブントースターなどを使って調理時間を短縮。



手早く簡単に朝食を準備するには…

時間のあるときに作り置きして、1食分ずつ冷凍保存する。



レトルト食品、シリアルなど、調理しなくてよい食品を活用。





サラダは、キュウリやサラダチキンを加えるとボリュームアップできます!

ツナと塩昆布の簡単混ぜごはん

1人分: エネルギー 339kcal
食塩相当量 1.1g たんぱく質 8.2g

材 料 ごはん…2 膳 (320g)、ツナ缶 (油漬け) …1/2 缶 (35g)、
塩昆布…10g、小松菜…40g、ごま油…小さじ 1

- ①…小松菜を 5mm幅に細かく切る。
- ②…フライパンにごま油を入れて熱し、小松菜をさっと炒める。
- ③…ボウルにごはん、②、油を切ったツナ缶、塩昆布を入れて混ぜ合わせる。

簡単混ぜごはんは、前の晩に炊飯器にセットしておき、炊き込みご飯にするのもおすすめ! 卵を加えてチャーハンにすると、たんぱく質もしっかり取れます。味は塩昆布で調整してください。

トマトのサラダ

1人分: エネルギー 75kcal
食塩相当量 0.1g たんぱく質 2.4g

材 料 トマト…中 1 個、水菜…50g、粉チーズ…大さじ 1 と 1/2、オリーブオイル…
大さじ 1 と 1/2、塩・こしょう…少々、ニンニク (チューブ) …お好みで

- ①…トマトはヘタを取りざく切り、水菜は 3cmに切る。
- ②…ボウルにトマト、水菜、粉チーズ、オリーブオイル、お好みでニンニクを入れよく混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。



“食改さん”の活動 をご存知ですか?

「食生活改善推進員＝食改さん」は、地域の方々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。そんな食改さんの活動内容をご紹介します!



東区食生活改善推進員協議会の皆さん

東区食生活改善推進員協議会は
今年で**50周年**を迎えます!!

食に関する様々な取り組みを続けていきます

私たちの協議会は 1971 (昭和 46) 年 10 月に発足し、活動を続けてきました。今後も地域の皆さんの健康づくりに役立つ情報を発信していきたいです。



会長 佐々木さん

料理教室の開催



おやこ食育教室の様子

高齢者や子育て中の人を対象に、簡単にできて健康的な料理づくりが学べる料理教室を開催。夏休み・冬休み時期には「おやこ食育教室」も開催します。

食の情報を発信

地域のイベントなどに参加し、食に関する情報を紹介。例年 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、パネル展示や健康メニューの試食も行っています。



食生活改善展の様子

食改さんのための勉強会



勉強会の様子

食の知識を深めるため、いろいろなテーマの料理教室を開催。プロの調理師から技術を学んだり、協賛企業が実施する研修会にも参加しています。

食改さんになりませんか?

食改さんの養成講座に申し込み、講座を受講後、「東区食生活改善推進員協議会」へ加入することで食改さんとして活動できます。令和 3 年度の養成講座の申込開始時期や方法については、今後の広報さっぽろや東区民ホームページでお知らせする予定です。





ひがしからの

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

ようこそひがし

検索



リモコンの「dボタン」を押してね!

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、納期限までに納付できない方はご相談ください。ご相談の際は、印鑑・収支の分かる書類が必要です。毎週木曜日(祝日を除く)に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

市税は納期限までに納付を

進係 ☎(711) 3211

定員 40人(先着)。

費用 ①700円 ②無料(喀痰細胞診400円) ③400円。減免制度あり。

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。

会場 東保健センター。

日時 4月19日(月)(受付は9時～10時)。

胃がん・肺がん・大腸がん検診

予約不要! 札幌市東区住民集団健康診査のお知らせ

<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 受診券に記載。

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など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の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。

※上記の健診はどの会場でも受けられます。

詳細 健康・子ども課 ☎711-3211

検診日	会場	住所	時間
5	12(水) 東区民センター	北11条東7丁目	9:30～11:30 13:30～15:00
	24(月) 北36条会館	北36条東5丁目	13:30～15:00
6	11(金) 北栄会館	北25条東7丁目	13:30～15:00
7	2(金) 札苗北会館	東苗穂13条3丁目	13:30～15:00
	15(木) 栄西地区会館	北39条東4丁目	9:30～11:00
	15(木) 栄新和町内会館	北48条東10丁目	13:30～15:00
	16(金) 栄西地区会館	北39条東4丁目	9:30～11:00
8	16(金) 北光白樺会館	北23条東2丁目	13:30～14:30
	11(水) モエレ交流センター	東苗穂7条2丁目	9:30～11:00
	18(水) 栄地区センター	北36条東8丁目	9:30～11:00
	31(火) 元町北27条会館	北27条東19丁目	9:00～11:00
	31(火) 17分区町内会むつみ会館	北12条東15丁目	13:30～15:00
9	31(火) 東老人福祉センター	北41条東14丁目	9:30～11:00
	1(水) 元町会館	北20条東20丁目	9:30～11:00
	1(水) 栄北会館	北49条東2丁目	13:30～15:00
	7(火) ふしこ地区センター	伏古11条3丁目	9:00～11:00
	7(火) 元町中央会館	北24条東19丁目	13:30～15:00
10	28(火) 丘珠新栄団地会館	北丘珠4条2丁目	9:00～11:00
	8(金) モエレ交流センター	東苗穂7条2丁目	9:00～11:00
	8(金) 北東会館	北14条東8丁目	13:30～15:00
	11(月) 北栄町内みどり会館	北27条東1丁目	9:30～11:00
	11(月) 丘珠みづほ団地会館	北丘珠2条2丁目	13:30～15:00



4月25日は衆議院北海道第2区選出議員補欠選挙の投票日です。

投票に行きましょう。

(東区選挙管理委員会事務局)



(741)

2412





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。



選挙のお知らせ



4月25日(日)は衆議院北海道第2区選出議員補欠選挙の投票日です。当日投票に行けない方は、期日前投票所をご利用ください。

期日前投票会場	期間	時間
東区民センター2階 (北11条東7丁目) ※公共交通機関をご利用ください	4月14日(水)～ 4月24日(土)	8時30分～21時 ※22日以降の 10時～12時は 大変混雑します。
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目)	4月22日(木)～ 4月24日(土)	10時～20時 ※10時～12時は 大変混雑します。

10時～12時の時間帯は会場が密の状態になりますので、なるべく他の時間帯でのご来場をお願いします。投票所案内はがきがなくても投票することができます。投票所の係員にお申し出ください。

詳細 東区選挙管理委員会事務局 ☎741-2412

マイナンバーカード

臨時窓口を開設しています

マイナンバーカードの申請や受取、電子証明書の更新、暗証番号の再設定などの手続きができます。

設営期間 5月上旬頃まで(予定)。

受付時間 平日8時45分～17時15分。

受付場所 東区民センター3階視聴覚室。

※マイナンバーが記載されている住民票の取得や、住所異動届と併せて行うマイナンバーカードの住所変更手続きは1階5番窓口となりますのでご注意ください。

詳細 戸籍住民課 ☎741-2449



子どもで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 4月25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

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。



北海道日本ハムファイターズ公式戦!

4/21
まで!

東区にお住まいの方 1,000組 2,000名を

C指定席に無料でご招待!!

対象試合 埼玉西武ライオンズ戦。

対象日 4月30日(金)18時～。

会場 札幌ドーム(豊平区羊ケ丘1)。

申込 球団Web(パソコン、スマートフォン、携帯電話)からお申込みください。

【パソコンの場合】

www.fighters.co.jp/expansion/invitation/2021/sapporo_form.htmlにアクセスし、申込フォームに必要事項を入力して送信。

【スマートフォン・携帯電話の場合】



左のQRよりアクセスし、申込フォームに必要事項を入力して送信。

その他

当選通知は、試合日の1週間前をめどにメールにて送付します。[fighters.co.jp]および[fmail.fighters.co.jp]の各ドメインからのメールを受信できるよう事前に設定をお願いします。

当選者の方で別の席種をご希望される場合は、試合前日までに送付するチケット(QR付入場券)の「変更する」ボタンから座席変更、もしくは試合日

当日の札幌ドーム場内前売り券売場にて座席変更を受付します(有料・残席がある場合のみ)。



※応募者の個人情報は、(株)ファイターズスポーツ&エンターテインメントが適切に管理し、本件を含むチケット関連のDM・アンケートなどによる案内以外には利用いたしません。

©H.N.F.

詳細 北海道日本ハムファイターズお客様センター
☎0570-005-586(平日10時～17時30分)

広告



ふむふむ ひがしく



3月号に続き札幌の空の玄関「札幌丘珠空港」の魅力と、新しくなった冊子「東区まち知るべ」を紹介します！



札幌飛行場〔札幌丘珠空港〕を探る！②



コンパクトで便利な札幌丘珠空港。飛行機を利用しなくても気軽に楽しめます！
札幌丘珠空港ビルならではの魅力をご紹介します。

★オカちゃんとタマちゃんは札幌丘珠空港マスコットキャラクターです。

全館

全館で感染症対策を実施中

出発ロビー・到着通路にはサーモグラフィーが設置され、さらにエレベータースイッチやいす・机などは抗ウイルス・抗菌加工されています。



2階

東区発のお土産も～スカイショップおかだま
北海道土産のほか、空港限定商品も並びます。



空港特別価格の商品もありますよ！

タッビーのサブレ発見！

丘珠の味を堪能～丘珠キッチン

朝7時からオープン！丘珠名産のタマネギを使った丘珠ならではのメニューも味わえます。



ほかにも色々！

札幌や空港の歴史を知る～札幌いま・むかし探検ひろば

札幌市の発展の歴史や、札幌丘珠空港、丘珠地区の歩みなどを写真や映像で紹介しています。



機長制作の精巧な飛行機模型

北海道エアシステムの機長が手作りの飛行機模型を展示。札幌丘珠空港では使われていない大型の飛行機も並んでいます！



3階

展望デッキで幸せを願う

～幸せの鐘

鳴らす回数によって願い事がかなうかもしれないそうです。



- 1 回鳴らすと成績向上
- 2 回鳴らすと恋愛成就
- 3 回鳴らすと健康増進
- 4 回鳴らすと・・・

東区まち知るべで東区の魅力を再発見！

東区の歴史や施設、見どころなどが満載の冊子「東区まち知るべ」がデザインを一新。新しくなりました！
地図など掲載の「東区ガイド」と合わせて、ぜひご活用ください！



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。



新しい表紙はモエし沼公園の夕景です！



詳細：総務企画課広聴係 ☎741-2414

広告