

あの時の東区ニュース

東区で行われた過去の行事やイベントを写真で振り返る「あの時の東区ニュース」。今月は、昭和58年（1983年）12月に行われた「北光子ども会 交通安全祈願ダコづくり」の様子を紹介します。



特集

寒い季節を乗り切る！ 食事で健康管理

今月は、寒さが増すこれからの季節を乗り切るための食生活のポイントを紹介します。

天使大学 栄養学科3年
田頭さん 山賀さん

東保健センターの
管理栄養士

東区関連施設

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

東区役所(北11東7)	☎741-2400
東区土木センター(北33東18)	☎781-3521

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





寒い季節を乗り切る! 食事で健康管理

新型コロナウイルス感染症の対策は引き続き重要ですが、寒さが増すこれからの季節は、風邪やインフルエンザなどの感染症にも負けない健康管理が大切です。冬を乗り切る体をつくるための、食生活のポイントを紹介します!

バランスの良い栄養補給で免疫力アップ!

ウイルスに対する免疫力を高めるためには、バランスのとれた食事でしっかりと栄養補給することが大切です。**たんぱく質**（魚介類、肉類、卵など）、**ビタミンA**（緑黄色野菜など）、**ビタミンC**（ミカン、ピーマンなど）、**ビタミンE**（植物油、アボカドなど）、**ビタミンD**（サバなど脂の多い魚、キノコ類など）、**亜鉛**（かき貝、レバーなど）、**食物繊維**（野菜、海藻類など）は免疫力アップを手伝ってくれる栄養素です。

みそや納豆など**発酵食品**もプラスすると、腸がきれいになり、体全体の免疫力が高まります。



① しっかりエネルギー補給

風邪などで発熱して体温が上がると、エネルギーがたくさん消費されます。ご飯やパンなど**主食となる食べ物**を補給しましょう。食欲がないときには、おかゆや雑炊などにして、**水分を多めに**調理すると、食べやすくなります。



② 消化の良さに気を付ける

風邪をひいたりすると、胃腸の働きも低下します。消化に時間のかかる、**脂の多い食材**や**油**をたくさん使った料理、**繊維の多い野菜は控え**、**繊維を刻んだり**、**生野菜を温野菜に変える**などの工夫をしましょう。



体調を崩してしまったら... 回復のための5つのポイント

③ ビタミンA・C・Eを摂取する

ビタミンA・C・Eを多く含んだ食材は、ウイルスと戦っている**体の回復を早めます**。



④ こまめに水分補給をする

発熱したり下痢になると、体から多くの水分が失われます。こまめな水分補給をしましょう。**ミネラル補給のためスポーツ飲料**なども適度に利用しましょう。



⑤ 温かいメニューで体温を上げる

ネギやタマネギ、ニラ、ニンニク、ショウガなど**体を温める食材**を使った料理や、鍋、煮込み料理、スープなどの温かい料理を食べて**体温を上げましょう**。



東保健センターの管理栄養士と天使大学栄養学科の学生がオススメする!

体温アップ!で
冬にぴったりの

ショウガメニューをご紹介します!



土鍋で作ると
最後まで温かく
食べられます♪

東保健センターの管理栄養士がオススメ!

豚肉のとろみショウガ鍋

材料(2人分) たっぴりのショウガ&とろみスープで体を温めましょう。

小松菜…100g ニンジン…35g まいたけ…1/3パック(35g)
タケノコ…15g 絹ごし豆腐…1/3丁(100g) 豚ロース(薄切り)…100g
片栗粉…適量 酒…30ml しょうゆ…20ml みりん…30ml
塩…少々 だし昆布…5cm ショウガ…1かけ 水…400ml

- ①…鍋に昆布と水を入れておく。※昆布は具材と一緒に煮て、おいしく食べられます。
- ②…ショウガは皮をむき半分に切り、一つは薄切り、もう一つはすりおろす。小松菜は5～6cmのざく切りにする。ニンジンはピーラーで薄切りにし、5～6cmの長さに切る。まいたけは小房に分ける。タケノコは薄切りにし、食べやすい大きさに切る。豆腐は4等分にする。豚肉は半分に切り、1枚ずつ片栗粉をまぶしておく。
- ③…鍋に薄切りにしたショウガを入れて火にかけ、煮汁が沸騰したら酒、しょうゆ、みりん、塩で味付けする。
- ④…豆腐、豚肉、ニンジンを加え2～3分煮て火が通ったら、小松菜、まいたけ、タケノコを入れる。
- ⑤…仕上げにすりおろしたショウガを加え、できあがり。

天使大学 栄養学科の
学生が考案!

ほかほかショウガ焼きライス

材料(1人分) ショウガが血流を良くし、体をぽっかぽかに! 豚肉は疲労回復にいいビタミンB1が豊富です。

豚ロース(薄切り)…100g タマネギ…1/4個 小松菜…1枚
塩…ひとつまみ こしょう…ひとつまみ
☆酒…大さじ1/2 ☆みりん…大さじ1/2 ☆しょうゆ…大さじ1/2
☆おろしショウガ(チューブタイプがオススメ)…大さじ1/2 ☆酢…小さじ1
☆レモン汁…小さじ1/2 ☆ごま油…小さじ1 ☆すりごま…適量
サラダ油…小さじ1 トマト…1/4個 レタス…1枚 ご飯…茶碗一杯分
チーズ(とろけるチーズやピザ用チーズがオススメ)…お好みで!

- ①…トマトは角切りにし、レタスはちぎって水にさらしておく。
- ②…タマネギを薄切りにし、小松菜は食べやすい大きさに切る。
豚肉は一口サイズに切る。
- ③…フライパンにサラダ油を敷き、豚肉、タマネギ、小松菜を炒め、
塩、こしょうをする。
- ④…☆の調味料を全て混ぜ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ⑤…大きめのお皿にご飯を盛り、レタスを敷き、
③で炒めたものを盛り付ける。
- ⑥…④で混ぜたソースをかける。
- ⑦…最後にトマト、チーズを散らしたら完成!

※チューブタイプがオススメ…小さじ1



タコライスと
ショウガ焼きを
融合した一品♪

私たちが
考えました★

おろしにんにく※をソースに
加えるのもオススメです!



この2つのメニューは区役所食堂でも食べられます!(どちらも 税込600円 ※無くなり次第終了)

「豚肉のとろみショウガ鍋」は 1月12日(水)、「ほかほかショウガ焼きライス」は 1月26日(水)に登場予定です!





ひがしからの

お知らせ

12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/

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

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！



胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 12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。

定員 40人（先着）。

申込 12月15日（水）までに電話または直接窓口で申し込み。※胃がん検診はバリウム検査です。内視鏡検査を希望される方は（公財）北海道対がん協会または実施医療機関でご予約の上、受診してください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係（71）3211

住民集団健診

中止に伴う振替日

衆議院議員選挙に伴い、10月29日の東区民センターでの健診（とくとく健診、後期高齢者健診他）が中止になったため振替で健診を行います。※予約不要です。

日時 12月22日（水）（受付は9時30分～11時30分、13時30分～15時）。

会場 東区民センター2階大ホール（北11条東7丁目）。

詳細 健康・子ども課健やか推進係（71）3211

〈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ら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 12月16日（木）・23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）（71）2536

第11回モエレ山

爆走そり大会の中止

令和4年2月に予定していた「第11回モエレ山爆走そり大会」は新型コロナウイルス感染症対策のため、開催を中止いたします。

詳細・問い合わせ先 地域振興課（71）2429

令和4年

東区新年交礼会の中止

例年1月に開催している「東区新年交礼会」は新型コロナウイルス感染症対策のため、開催を中止いたします。

詳細・問い合わせ先 地域振興課（71）2429



除雪センターを開設しました

東区内の除排雪作業に関するお問い合わせは、各地区の除雪センターへ。

東地区 ☎776-7552 中沼町 105-23（モエレ沼公園西側駐車場内）

西地区 ☎781-9515 栄町 885-1（つどいむ駐車場内）

南地区 ☎781-5281 伏古1条2丁目（伏古公園管理事務所内）

【開設期間】令和3年12月1日（水）～令和4年3月20日（日）（24時間体制）

【詳細】www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/contact/higashi.html

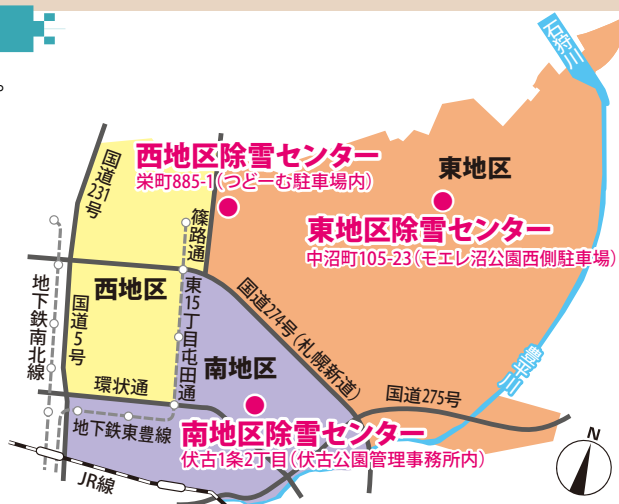
※国道（5号、231号、274号、275号）についてのお問い合わせ先 札幌道路事務所 ☎854-6111

とじ込みの「冬のくらしガイド」もご覧ください。

運搬排雪に係る支援制度の受付を始めます

「パートナーシップ排雪制度」および「市民助成トラック制度」のお申し込みは、令和3年12月20日（月）～令和4年1月7日（金）（閉庁日を除く11日間）を予定しておりますので、ご利用を検討される方はお早めに東区土木センターへご相談ください。

【詳細】維持管理課管理係（東区土木センター）☎781-3521





東区成人式のお知らせ

令和4年の成人式は、新型コロナウイルス感染症対策のため、式典を2回に分けて行いますので、12月上旬に発送する案内状でご確認ください。12月中旬までに案内状が届かない方はご連絡願います。

- 日時** 1月9日(日)。
第1部:11時30分～12時(開場11時)。
第2部:14時～14時30分(開場13時30分)
- 会場** 北ガスアリーナ札幌46
(中央区北4条東6丁目)。
- 対象** 平成13年(2001年)4月2日から平成14年(2002年)4月1日までに生まれた方で、東区に住民登録をしている方。
※東区にお住まいで住民登録の手続きを行っていない方や、帰省中の方など東区に住民登録がない場合でも参加できます。
詳細はお問い合わせください。
- 詳細** 地域振興課 ☎741-2429



健スポブックレット配布中

過去の「ひがしく健康・スポーツまつり」の様子や、「健康・スポーツ・食」に関するお役立ち情報を掲載した冊子を配布しています♪

配布場所 東区役所、東区民センター、区内各まちづくりセンター、区内各地区センター(無料で配布しています)。

詳細・問い合わせ 地域振興課 ☎741-2429



こも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** 12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 東区保育・子育て支援センター
(ちあふる・ひがし) ☎711-7807



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
- 冬休みこどもダンス体験教室**
ヒップホップなどのダンスを体験しましょう
- 日時** 低学年の部は1/11(火)、1/13(木)の全2回。
高学年の部は1/12(水)、1/14(金)の全2回。
いずれも10時30分～12時。
- 対象・定員** 低学年の部は小学校1～3年生、高学年の部は小学校4～6年生。各20人(先着)。
- 費用** 600円。
- 持ち物** 運動靴、汗拭きタオル、飲み物(水分補給用)。
- 申込** 12/15(水)から電話または直接窓口で申込。
受付は10時～17時。

- 栄地区センター** 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005
- 先を読む力が身につく!**
冬休み子ども将棋初心者入門
先を読み、論理的に考えながら進める将棋は自然と頭を使います。じっくり取り組むことで、集中力や忍耐力も鍛えられます
- 日時** 1/4(火)、1/5(水)、1/6(木)の全3回。14時～16時。
- 対象・定員** 東区にお住まいで、将棋初心者の小学生。12人(先着)。
- 費用** 2,000円。
- 申込** 12/14(火)から電話で申込。受付は9時～17時。

掲載した情報は内容の変更や、中止、延期と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



令和3年度札幌市自治振興功労者表彰

～心からお祝い申し上げます～



能澤 正明さん

長年にわたり地域住民活動に尽力し、地域の自治振興に貢献された方の功績をたたえる「札幌市自治振興功労者」の受賞者が決定しました。東区からは、能澤 正明さん（北光連合町内会会長）と、森尾 裕子さん（伏古本町連合町内会副会長）が受賞されました。



森尾 裕子さん

ふむふむ ひがしく



年末年始の業務についてのお知らせと、リニューアルした東区ウォーキングノートをご紹介します。

年末年始の業務案内

ごみの収集は？ 施設の休みは？

区役所、土木センター、保健センター、区内各まちづくりセンター、区民センター、区内各地区センター、区民センターおよび区内各地区センター図書室
12/29(水) から 1/3(月) までお休みします。
出生届や死亡届などの届け出は、休みの間も区役所の休日受付窓口で行えます。

ごみの収集の詳細やその他の施設、業務案内については、本誌20・21ページの「**年末年始ガイド**」をご覧ください。

ごみの収集

ごみステーションの収集は、**12/31(金) から 1/3(月) まで（北34条～51条の東1丁目～15丁目は1/4(火)まで）お休み**します。

収集日については、各地区の家庭ごみ収集日カレンダーにて必ずご確認ください。

【詳細】東清掃事務所 ☎781-6653

大型ごみの受け付け（大型ごみ収集センター）は、**12/29(水) から 1/3(月) までお休み**します。

【詳細】大型ごみ収集センター ☎281-8153

東区ウォーキングノートが新しくなりました！



東区ウォーキングノートは、歩行時間などを記録できるほか、おすすめのウォーキングコースやまちの魅力などのお役立ち情報が掲載されていますが、内容を**リニューアル**しました！ライフステージに合わせて3種類（ゆったり編・こそだて編・おしごと編）を用意しています。東保健センター、各まちづくりセンターで配布しています。



年代別に3種類！

実際に歩いた様子が見られる**ウォーキング動画**の公開や、撮影した写真の投稿募集をしている**東区ウォーキングフォトコン**も実施中です！



東区ウォーキング
チャンネル



東区ウォーキング
Instagram



東区ウォーキング
Facebook

配布場所：東保健センター、各まちづくりセンター
問い合わせ：健康・子ども課 ☎711-3211