



東区制 50 周年
記念ロゴマーク

2022年5月
東区民のページ

東区今昔

東区の昔を振り返る「東区今昔」。今月は、平成 17 年（2005 年）にグランドオープンした「モエレ沼公園」の昔を紹介します。20 世紀を代表する彫刻家イサム・ノグチが基本設計を手掛けたこの公園は、昭和 54 年（1979 年）から平成 2 年（1990 年）まで使われていたごみ処理場（埋立地）の上に造られました。



現在のモエレ沼公園

特集

東区の明るい
未来を応援!!

タッピーフレンズ



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

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

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

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



フレンズ

東区の明るい未来と
みんなの幸せを願う
タッピー。そんなタ
ッピーの思いに共感
して応援してくれる
「タッピーフレンズ」
を紹介します。

タッピーフレンズとは？

東区と協力し、東区をより良くするために活動してくれて
いる（右の①～⑭のいずれかに当てはまる）企業・団体の
皆さまのことです。

東区役所ではタッピーフレンズと地域の方々の「つながり」
を作ることを目的に、東区民ホームページや庁舎内の掲示
板でタッピーフレンズの活動を紹介しています。



東区まち美化プログラム



女子サッカーチームのワルディーア北海道と「東区まちづくりパートナー協定」を締結

- ①「東区まち美化プログラム」に参加
- ②「地域連携協定」を締結
- ③「東区まちづくりパートナー協定」を締結
- ④「札幌黄ブランド化推進協議会」の構成員として札幌黄を応援
- ⑤タッピー意匠使用を申請した上で「タッピーグッズ」を販売
- ⑥「ひがしく・健康スポーツまつり」に協力、協賛
- ⑦「モエレ山爆走ソリ大会」に協力、協賛
- ⑧東区成人式に協力、協賛
- ⑨「東区こどもまちづくり体験塾」に協力、協賛
- ⑩「ひがしくハッピー・タッピーコンサート」に協力、協賛
- ⑪「東区食育推進ネットワーク」に参加
- ⑫「地域の健康づくり相談会」に協力、協賛
- ⑬「冬の健康づくりセミナー」に協力、協賛
- ⑭健康講座に協力、協賛



タッピーグッズ



東区こどもまちづくり体験塾

活動例その1 タッピーフレンズがコラボレーション！

「東区まち美化プログラム」に参加している杉原建設株式会社と、東区と「地域連携協定」を締結している札幌大谷大学が、互いの強みを生かし、協働により2つの地域貢献を行いました。

病院へホイールカバー付き車いすを寄贈

杉原建設株式会社がリサイクル活動で得たポイントを子ども用の車いすに交換し、車いす使用時の巻き込みによる怪我を防ぐため装着するホイールカバーを、札幌大谷大学芸術学部の学生がデザインしました。

完成したカバー付き車いすは、「使用する子どもたちが少しでも元気になるように」との思いを込め、2021年11月天使病院小児病棟へ寄贈されました。

また、選考の上デザインが採用された同学部美術学科4年（2021年11月当時）の鈴木琴音さんに、天使病院から感謝状が贈呈されました。



車いすホイールカバー
完成報告会・車いす
贈呈式の様子。

児童会館へオリジナルカードゲームを寄贈



札幌大谷大学がデザインし、杉原建設株式会社が製品化した「HIGASHIKU ホットキープ」は、東区の名物や建物などが紹介

されたカードを使い、得点を競うオリジナルカードゲームで、東区内の全児童会館（27館）へ寄贈されました。

2022年3月にオンラインによる完成報告会が行われ、デザインを手掛けた札幌大谷大学芸術学部美術学科4年（2022年3月当時）の淡谷実来さんに、子どもたちが作った感謝状が贈られました。

子どもたちが贈った感謝状。



完成報告会では
実際のゲームの様子
も紹介されました。

活動例その2

夏まつりの資材運搬を合同支援!



2018年の
「美香保夏まつり」の様子。

2020年6月、東15丁目屯田通の道路工事を請け負っているアイケン工業株式会社、株式会社北海メンテナンス、丸彦渡辺建設株式会社、安田興業株式会社の4社が、地域貢献活動の一環として、北栄地区で毎年開催されている「美香保夏まつり」の資材の運搬を支援しました。

例年は、夏まつり終了後に行っていた作業ですが、2020年は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から夏まつりが中止となってしまったため、この時期の作業となりました。

運搬する資材には大型の物も多く、地域の方々にとっては非常に負担の大きい作業でしたが、4社からスタッフ9名と資材運搬用のトラック2台の協力があり、スムーズに作業を終えることができました。



美香保夏まつりを
主催する北栄連合町内会からは
「高齢者が多く力仕事は大変。本当に
ありがたい」と感謝の言葉が
述べられました。

活動例その3

雪まつり・つどーむ会場の雪像制作支援!



完成した雪像。
来場者の記念撮影スポットとして
人気を集めました。

例年、さっぽろ雪まつりのつどーむ会場の入口付近では、地域の人々や小学生が制作する「ウェルカム雪像」が来場客を出迎えます。

2020年1月27日に行われた雪像制作には、地域からの要望により、東区緑化協力会(※)が参加しました。

東区緑化協力会は、造園・園芸事業者の集まりで、造園業で使用するチェーンソーなどを駆使し、豪快に雪を切り出し、雪像のひな壇づくりを支援。子ども、地域住民、企業が協力して制作した雪像が完成しました。

※市川造園、岩崎造園土木、北国緑化、グリーンメイクハラダ、テクト、北海道秋山造園、山吉高島造園、緑化デザインで構成する団体



幅約8.7m、奥行約2m、高さ
1.6mの雪からひな壇を削り出す
作業は、雪像作りの中でも一番
労力のいる工程です。





東区のお知らせ

東区の人口

令和4年4月1日現在（国勢調査ベース）
人口 264,651 人（前月比 -9）世帯数 132,309 世帯（前月比 +407）

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！

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

www.city.sapporo.jp/higashi/

ようこそひがしく

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

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。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。

市税は納期限までに納付を

☎ 711 3211

詳細 健康・子ども課 健康・子ども課健康やか推進係

※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・子ども課健康やか推進係

大腸がん検診は、採便セットを用いた便潜血検査です。

その他 胃がん検診と肺がん検診は検診車（大型バス）にてX線撮影

または直接窓口で申し込み。

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。

定員 各40人（先着）。

費用 ①1千100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 5月16日（月）、6月6日（受

付は9時～10時）。

胃がん・肺がん・大腸がん検診

食生活改善推進員（ヘルスメイト）

養成講座受講生募集！

健康的な食生活を学びながら、地域で食を通した健康づくりを広めるボランティア活動を行う推進員を養成する講座です。東区では現在約90名の推進員が地域で活動しています。あなたも受講して一緒に楽しく活動してみませんか？

日時 5/31（火）、6/2（木）、6/13（月）、6/20（月）、6/24（金）、6/29（水）、10時～12時（6/2（木）のみ13時30分～15時30分）。

対象 東区にお住まいで全日程を受講することができ、講座終了後に食生活改善推進員として活動できる方。

定員 15人（先着）。

費用 テキスト代1,210円。

申込 5/11（水）～5/20（金）まで、電話または直接窓口へ。

詳細 健康・子ども課 ☎711-3211



札幌市子育てボランティア講習会

地域で子育て家庭を応援するボランティアを募集しています。講習会では、札幌市の子育て家庭の現状や親子との関わり方、活動内容や登録についての説明を行います。子育て家庭を応援したい方、ぜひお待ちしております。

日時 6月27日（月）10時～15時。

会場 東保健センター（北10条東7丁目）。

対象・定員 札幌市民または札幌市内でボランティア活動を希望する方。15人（先着）。

費用 無料。

申込 5/31（火）から6/20（月）まで、Webにて受付（電話でも可）。

Webは初日8時から24時間受付。詳しくは、「札幌市 お申し込み」で検索。

電話は札幌市コールセンター（8時～21時、年中無休）☎222-4894へ。

その他 都合により、中止や変更の場合があります。

詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331



札幌市 お申し込み

検索

お申し込みはこちら



自転車は、ルールを守り点検・整備をしつかりと行い、安全に気を付けて運転しましょう。





タッピーの健康ランチのご紹介

タッピーの健康ランチとは？

東保健センター管理栄養士がおすすめする健康に配慮したメニューを、「タッピーの健康ランチ」と呼んでいます。

毎月1回第2水曜日(5月11日)に東区役所食堂で提供しています。

<<5月のメニューは4品!>>

- ・お豆たっぷりタコライス
- ・ピクルス
- ・わかめスープ
- ・果物

お豆たっぷりタコライス<作り方>

材料(2人分)

ご飯 320g、豚ひき肉 100g、タマネギ 1/4 個、にんにく 1/2 かけ、油小さじ 1/4、A(大豆水煮缶 20g、ミックスビーンズ 20g、冷凍枝豆 20g、ホールコーン缶 20g)、無塩トマトジュース 60g、B(顆粒コンソメ小さじ 1/3、ウスターソース大さじ 1/2、塩少々、こしょう少々、チリパウダー適量)、トッピングにミニトマト 4 個、レタス 60g、プロセスチーズ 20g

- ① タマネギとにんにくをみじん切り。
- ② 鍋に油とにんにくを入れて熱し、香りがしたら豚ひき肉を入れ、炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、タマネギを加え、透き通るまで炒める。
- ④ A を③に加えて軽く炒め、トマトジュースを入れる。
- ⑤ B を入れ、水気がなくなるまで煮詰めてタコライスソースに。
- ⑥ 皿にご飯を盛り、その上に千切りレタス、⑤のタコライスソース、ミニトマト、角切りにしたチーズを盛り付けて完成。



材料(2人分)

だいこん 40g、きゅうり 40g、にんじん 20g、酢大さじ 1/2、砂糖小さじ 1/2、塩少々、ごま油小さじ 1/4

ピクルス<作り方>

- ① だいこんときゅうりは、長さ 3 cm 程度の短冊切りに。
- ② にんじんも長さを合わせ、厚さ 1 cm 程度の短冊切りにし、さっとゆでておく。
- ③ 酢、砂糖、塩を鍋で温め、粗熱をとる。
- ④ 袋に①②③を入れ、ごま油を加えて軽くもみ込み、味をしみ込ませたら完成。

(漬け込み時間の目安)

冷蔵庫で 1 時間以上。しっかり味をしみ込ませたい場合は、一晩置きましょう。



区内各施設の講座など

こ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。各施設に直接お問い合わせください。

東区民センター 北 11 条東 7 丁目 1-1 ☎742-5500

東区民センター図書室蔵書一斉点検

期間 5/21(土)～5/27(金)

内容 蔵書一斉点検期間中は休室となります。
※休室中の図書の返却は、返却ポストをご利用ください。

問合せ 東区民センター図書室 ☎742-8112

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(中級者)

日時 6/9、6/16、6/23、6/30(木曜、全 4 回)

9 時 30 分～11 時 30 分。

対象・定員 15 歳以上の方(中高生を除く)。20 人(先着)。

費用 無料。

申込 5/26(木)から電話または直接窓口で申込。受付は 9 時～17 時。

栄地区センター 北 36 条東 8 丁目 1-25 ☎704-6005

脱メタボ!! 今から始める! 大人のダイエット講座

日時 6/6、6/13、6/20、6/27(月曜、全 4 回)

19 時～20 時。

対象・定員 15 歳以上の方(中高生を除く)。12 人(先着)。

費用 3,200 円(教材費込)。

申込 5/16(月)から電話で申込。受付は 9 時～17 時。

苗穂・本町地区センター 本町 2 条 7 丁目 2-10 ☎784-7833

ストローヒンメリを作ろう講座

日時 6/10(金)、10 時～12 時。

対象・定員 6 人(先着)。

費用 受講料 2,000 円(教材費込)。

申込 5/27(金)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



ふむふむ ひがしく



区役所の最前線の窓口として、まちづくり活動の支援や住民票など各証明書の取り次ぎ業務を行っている「まちづくりセンター」をご紹介します。

どこにありますか？ 区内に 10 か所 便利なまちづくりセンター

住民票などの証明書やボランティア袋を受け取ることができます

住民票や印鑑証明、戸籍謄本などの証明の取り次ぎをしています。窓口または電話で申し込むと、翌日以降に受け取ることができます（札幌まちづくりセンターでは当日受け取れます）。

※戸籍に関する証明は窓口のみの受付です。

※まちづくりセンターでは、ご本人以外の請求・受取の場合の取り扱いが区役所と異なりますので、事前にお問い合わせください。

また、道路や公園など公共の場所で集めたごみを、ごみステーションに出す場合に使用することができます。ボランティア袋を受け取ることができます。



ボランティア袋

地域のまちづくり活動のお手伝い

まちづくり活動がより行いやすく、さらに活発になるよう、地域の皆さんと相談しながら、さまざまなことに取り組んでいます。

地域課題を解決するための情報収集

地域課題について一緒に考え、解決に必要な情報を収集し、提供しています。

「まちづくり活動」って、何？



誰もが快適に暮らせるようにするための活動です。近所の清掃活動や地域の花植え、防犯パトロール、子育て支援、高齢者の見回りなど、みんなで力を合わせて、暮らしやすいまちを作ろうという活動です。

地域の情報発信拠点

札幌市の事業や地域のイベントなど、まちづくりに役立つ情報を提供しています。

地域の活動団体のネットワーク化支援

地域で活動する町内会や商店街、企業、ボランティアなどさまざまな団体が、お互いの得意分野を生かしながらかちづくり活動をするお手伝いをしています。



鉄東まちづくりセンター



北光まちづくりセンター



北栄まちづくりセンター



栄西まちづくりセンター



栄東まちづくりセンター



元町まちづくりセンター



伏古本町まちづくりセンター



丘珠まちづくりセンター



札幌まちづくりセンター



苗穂東まちづくりセンター

所在地・連絡先：東区民のページ P1 をご覧ください。

業務時間：8 時 45 分～ 17 時 15 分
（証明の受付は 16 時 45 分まで）。

休 み：土・日・祝・年末年始。

詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎741-2429

* 元町まちづくりセンターと栄東まちづくりセンターは、地域住民でつくるまちづくり団体によって運営されています。



東区民ホームページも
ご覧ください！
www.city.sapporo.jp/higashi/annai/machi.html

広告