



東区制 50 周年  
記念ロゴマーク

**2022年8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、東区役所の昔を紹介します。東区は、札幌市が政令指定都市に移行した昭和 47 年（1972 年）4 月に誕生し、今年で 50 年を迎えました。開設したばかりの東区役所はプレハブ造りの仮庁舎で、現在の東区役所と東区民センターは、昭和 52 年（1977 年）7 月に完成しました。



開設したばかりの東区役所（仮庁舎）  
（東区北 13 条東 8 丁目）



現在の東区役所・東区民センター  
（東区北 11 条東 7 丁目）

# 特集 もっと 野菜を食べたくなる話



**8月**は野菜摂取  
強化月間です！

## 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



# もっと野菜を食べたくなる話

8月は「野菜摂取強化月間」です。この機会に食生活を見直してみませんか？今月は、お子さんや野菜が苦手な方でもおいしく食べられる調理のポイント、東区名産の野菜を使ったレシピなど、「もっと野菜を食べたくなる話」をご紹介します。

えっ、そんなに多いの？！

## 野菜摂取量の目安は

**1日 350グラム以上**

サラダや野菜の煮物、おひたしなど約5皿分が目標です。



## 野菜を食べやすく！調理のポイント

野菜が苦手なお子さんにも！

## 野菜を取るコツは…

- ① 加熱してかさを減らす
- ② カット野菜や冷凍野菜を活用する
- ③ 外食でもサラダや野菜の小鉢をプラスする  
などがあります。



### ① 切り方

#### 繊維にそって切る

繊維内にある苦味やえぐ味、辛味などの成分が出にくくなります。

#### 繊維を断って切る

火が通りやすくなるので、シャキシャキとした野菜特有の食感はなくなり、柔らかく感じられるようになります。



### ② 水にさらす

#### 加熱前に

ゴボウやナスなどの野菜は切って水にさらすと、あくが抜けてえぐ味などが和らぎます。

#### 生で食べる場合

できるだけ薄く切って水にさらすことで、辛味や苦味の成分が流れ出て、食べやすくなります。



### ③ 加熱方法

加熱することで苦味や青臭さが抜けたり、旨味や甘味が増したりします。

**茹でる→えぐ味が抜けます。**  
**煮る・炒める・揚げる→苦味、えぐ味、青臭さ、辛味などが和らぎます。**

熱に弱い栄養素や水に溶けやすい栄養素は、茹で汁ごと食べるスープや蒸し料理にするなどの工夫で損失を防ぐことができます。



## 食べて健康！東区名産の野菜

東区でも私たちに身近な野菜が生産されています。東区名産の野菜といえば、玉ネギと小松菜。さまざまな料理に活用でき、栄養素や体に良い成分が豊富に含まれています。左ページでは、玉ネギと小松菜を使ったレシピもご紹介します。

### 玉ネギ

東区は日本の玉ネギ栽培発祥の地と言われています。玉ネギは現在でも札幌市の主要生産物です。東区では主に丘珠地区で栽培されており、ブランド玉ネギの「札幌黄」などが有名です。玉ネギ独特の刺激臭や辛味成分であるアリシンは、血中の脂質を減らし血液をサラサラにする効果があるため、生活習慣病の予防に有効とされています。



### 小松菜

札幌市内での小松菜の栽培は、玉ネギの苗を育てるハウスを有効活用するために、東区の丘珠地区で始まったと言われています。札幌市は道内有数の生産地で、現在でも東区内の多くの農家で栽培されています。カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル、ビタミン類などの栄養素が豊富で、中でもカルシウムは、ホウレン草の3倍以上も含まれています。



天使大学の学生が考案 夏にぴったり!トマトの爽やかさとにんにくの香りが食欲をそそります。

## 彩りペペロンチーノ



ご紹介したメニューは、東区役所食堂で8月24日(水)に「野菜たっぷりカラフルランチ」(税込 600 円)としてご提供します。8月のメニューは「彩りペペロンチーノ」と「シャキシャキ!コールスローサラダ」です。※写真はイメージです。



### 【材料 2 人分】

小松菜…2 株 (100g)  
玉ネギ…1 個 (200g)  
スパゲッティ…200g  
トマト…2/3 個 (100g)  
スライスベーコン  
…4 枚 (72g)  
にんにく…1 かけ  
赤唐辛子 (乾燥) …1 本  
オリーブ油…大さじ 3  
塩…1g

私たちが考えました!!



天使大学栄養学科 4 年  
はすみ 蓮見さん、みうら 三浦さん

### 【作り方】

#### ①野菜を切る

玉ネギは薄切り、小松菜は3~4cmの長さに切る。トマトは2cm角に、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りに、赤唐辛子は種を取って輪切りにする。

#### ②にんにくを炒め、スパゲッティを茹でる

フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを炒める。スパゲッティも茹で始める。

#### ③具材を炒める

②のフライパンに玉ネギを入れて炒め、しんなりしたらベーコン、トマトを加える。小松菜を入れ、塩で味を付ける。

#### ④スパゲッティを入れる

③のフライパンに茹で上がったスパゲッティを入れ、絡める。

#### ⑤盛り付ける

器に盛り、輪切りの赤唐辛子をのせる。

トマトで夏らしく涼しげな味になるようにしました。にんにくを使っているので、香りも良くスタミナもあります。仕事などで疲れている人にもぜひ、食べてもらいたいです!

※「野菜たっぷりカラフルランチ」は、天使大学栄養学科の学生が考案するメニューで、毎月第4水曜日に登場します。

※東区役所食堂は区役所3階にあります。(営業時間: 平日 11 時 ~ 15 時)

東保健センター栄養士が考案 野菜の食感や苦味などが苦手でも食べやすいメニューです。

## 小松菜ポタージュ



### 【材料 2 人分】

小松菜の葉…2 株分 (40g 程度)  
ジャガ芋…小 1 個 (80g)  
玉ネギ…1/2 個 (100g)  
オリーブ油…小さじ 1  
バター…小さじ 1  
水…300 cc  
牛乳…100 cc  
顆粒コンソメ…小さじ 1/2  
塩・こしょう…少々  
生クリーム…適宜

ご飯に混ぜて  
おにぎりにも!

余った食材も有効活用!

### 小松菜の茎を使った「ふりかけ」

#### 【材料 2 人分】

- ① 小松菜の茎 (2 株分で 60 g 程度) は小さく刻む。
  - ② フライパンにごま油 (小さじ 1) を熱し、①を入れ炒める。
  - ③ めんつゆ (3 倍濃縮) (小さじ 1 強) で味をととのえる。
  - ④ 火を止め、白ごま (小さじ 1) を加え、混ぜ合わせたら出来上がり。
- ※ごま油とめんつゆは、小松菜の量により調節してください。



### 【作り方】

#### ①野菜を切る

ジャガ芋は皮をむいて1cm幅に切り、水にさらしておく。玉ネギは薄切りにする。小松菜の葉は細切りにする。

#### ②炒めて、煮る

鍋にバター、オリーブ油を入れて熱し、玉ネギをしんなりするまで炒めたら、ジャガ芋を加え、油がなじむまでさらに炒める。水とコンソメを入れて、弱火で煮る。ジャガ芋が軟らかくなったら小松菜を入れ、さっと煮る。

#### ③ミキサーにかける

少し冷ましてからミキサーにかけ、滑らかなピューレ状にする。

#### ④混ぜ合わせて、煮る

③を鍋に戻し、牛乳を加えて温め、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛りつけ、仕上げに生クリームを少し垂らす。



## ~8月は野菜摂取強化月間~もっと食べよう!野菜パネル展



過去のパネル展の様子

8 月は地物の野菜が豊富に出回る時期です。今こそ、野菜で健康生活!!

健康な生活に欠かせない野菜に関するパネル展示や、レシピもご用意します。ぜひお立ち寄りください。

日時: 8月16日(火) ~ 22 日(月)、8 時 45 分 ~ 17 時 15 分 (初日は午後から、最終日は午前で終了)。

会場: 東区民センター 1 階ロビー (北 11 条東 7 丁目 1-1)。

詳細: 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211





# ひがしくからの お知らせ

8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/](http://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

## 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「**いさぽろ**」で配信しています。



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。

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

☎(711) 3211

詳細 健康・子ども課健やか推進係  
ご予約の上、受診してください。

※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。

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、大腸がん検診は、採便セットを用いた便潜血検査です。

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 8月22日(月)・9月12日(月)(受付は9時～10時)。

胃がん・肺がん・大腸がん検診

## さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz) で放送中

### 「ラジオで介護予防!!」

コロナ禍が長くなり筋力が低下していませんか? 下肢筋力の維持、認知症予防、お口の機能改善のため、毎日10分間一緒に体操をしてみましょう。

#### ○放送時間

6時48分～6時58分(毎日)。

15時48分～15時58分(土曜日のみ休み)。

#### ○放送内容

ラジオを聴きながら取り組める体操をご紹介します。「座ってできるスロートレーニング」→午前と月・水・金曜日の午後。「頭&お口の体操」→日・火・木曜日の午後。

#### ○リーフレットをご希望の方

東区介護予防センターなえば ☎011-782-7010

パソコンやスマートフォンでもお聴きいただけます。下のQR、または「さっぽろ村ラジオ」で検索してみてください。

QRを読み取る



または、さっぽろ村ラジオ



**ListenRadio**  
リッスンラジオの  
アプリをダウンロード

**さっぽろ村ラジオ**  
を選局

## 戸籍住民課窓口 混雑予想カレンダー

8月はお盆休みなどで届出をする方が増えるため、区役所の窓口が混み合います。

できるだけ混雑を避けてお越しください。

※駐車場が大変混みあうため、公共交通機関をご利用ください。

### 8月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

待ち時間 20分超  
およそ 20人待ち

待ち時間 40分超  
およそ 40人待ち

待ち時間 60分超  
およそ 60人待ち



←スマートフォンなどで左のQRを読み取ると、窓口の待ち人数や呼び出し番号などを確認できるホームページ([https://i-ban.com/sapporo\\_higashiku/](https://i-ban.com/sapporo_higashiku/))にアクセスできます。

詳細 戸籍住民課 ☎741-2449



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。





熱中症に気を付けましょう。喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をし、日差しはできるだけ避けて過ごしましょう。

## 東区ケア友の会（男性介護者のつどい）

東区に居住し認知症の方を介護している男性を対象に、毎年1～2回実施しています。介護に役立つ知識や技術に関する情報交換をし、日頃の介護について語り合います。今回は医師による訪問診療に関する講話を企画しています。オンライン（zoom）による参加も可能です。

**日時** 8/31（水）。14時45分～16時30分。

**会場** 東区民センター 3階視聴覚室（北11条東7丁目1-1）。

**対象** 東区に居住し認知症の方を介護している男性。

**定員** 会場15人。オンライン（zoom）5人。

**費用** 無料。

**申込** 8/22（月）～8/29（月）に、電話またはFAX（行事名、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、返信先、オンライン参加希望の有無を記載）にて申込。

受付は8時45分～17時15分。

**詳細** 保健福祉課保健支援係

☎741-2465 FAX711-2900



## 出前子育て相談「ピンポ～んこんにちは」

子育てで困っていること、不安なことがあるご家庭に保育士が訪問し相談をお受けします。

**訪問日時** 月～金曜日（祝日を除く）。

10時～16時の間で1時間程度。

**対象** 0歳～就学前のお子さんの保護者。

**費用** 無料。

**申込** 事前にお電話でお申し込みください。

○健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331

○保育・子育て支援センター子育て支援係 ☎711-7807

受付は月～金曜日（祝日を除く）の8時45分～17時15分。

**詳細** さっぽろ子育て情報サイト、子育てアプリでご確認ください。



さっぽろ

子育て情報サイト QR →



## 区内各施設の講座など

**苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833**

**幾何学の世界ヒンメリを作ろう**

ヒンメリとは北欧フィンランドに古くから伝わる伝統装飾で、飾った場所に幸せを呼び込むと言われています。ストローに糸を通して多面体の形に組んで作ります。好評につき2回目の開講です。初めての方も安心してご参加ください。

**日時** 8/29（月）10時～12時。

**定員** 6人（先着）。

**申込** 8/15（月）から電話での申込。受付は9時～17時。

**費用** 受講料2,100円（教材費込）。

**持ち物** 作品持ち帰り用の袋。

細かい作業があるためご愛用の眼鏡。

**東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500**

**警察における女性・子ども・高齢者を守る取り組み**

元警察学校長のお話をもとに、犯罪に巻き込まれないために今、気を付けることや対処法などを学びましょう。

**日時** 9/2（金）10時～11時30分。

**対象・定員** 15歳以上の方（中高生は除く）。25人（先着）。

**申込** 8/12（金）から電話または直接窓口で申込。

受付は10時～16時。

**費用** 教材費300円（当日徴収）。

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。

**栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005**

**心をはぐくむ朗読会 お話の扉**

**日時** 8/27（土）11時～12時。

**対象** 小学生以上。

**申込** 不要。

**費用** 無料。

朗読内容につきましては栄地区センターまでお問い合わせください。

**ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323**

**ほのぼのコンサート～秋に贈る名曲のひとつ～**

**日時** 9/23（祝）14時から（開場13時30分）。

**定員** 100人。整理券無くなり次第終了。

**費用** 無料。

**整理券配布期間** 8/23（火）～9/22（木）。

**整理券配布場所** 東区民センター、東区内各地区センター、伏古本町まちづくりセンター、札幌まちづくりセンター、丘珠まちづくりセンター。

**出演** いちかわえいこ市川映子（バイオリン）、さるわたしたすく猿渡輔（チェロ）

すぎのじゅんこ杉野順子（ピアノ）

**曲目** タイスの瞑想曲・白鳥・パッサカリア・シンドラーのリストほか。

**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





今月はマイナンバーカードについて、マイナンバーカードセンターや出張申請所など区役所に行かなくても申請や受け取りが出来る方法をご案内します。



## マイナンバーカードを作るには

マイナンバーカードを作るには下記の方法などがあります。

①交付申請書を郵送する ②区役所で申請する ③自宅のパソコンやスマートフォンなどで申請する

④マイナンバーカードセンターで申請する ⑤出張申請所で申請する

今月は④と⑤の方法について詳しい内容をご案内します。

### ④ 札幌市マイナンバーカードセンターで申請する

マイナンバーカードセンター（中央区北3条西3丁目1-6 札幌小暮ビル1F）

での申請は、予約不要です。また、顔写真も会場で撮影できます。

※カードの受け取りでご利用の場合は、カードの保管場所が区役所のため、事前の予約（☎600-2323）をお願いしております。



札幌駅前通地下歩行空間1番出口から徒歩2分！  
※一般駐車場はありません。周辺の有料駐車場または公共交通機関をご利用ください。

### ⑤ 出張申請所で申請する

出張申請所でも申請手続きが簡単にできます。

申請は事前の予約が必要です。顔写真は会場で撮影できます。

東区の出張申請会場（8月）は3カ所です。

期間：8/1(月)～8/14(日) 10時～18時 場所：アリオ札幌1Fロフト前広場

期間：8/13(土)～8/24(水) 10時～18時 場所：イオン札幌栄町店1Fエスカレーター横（マックハウス側）

期間：8/22(月)～8/31(水) 9時～17時 場所：イオンモール札幌苗穂1Fモール側エスカレーター前

ご予約は、札幌市マイナンバーカードコールセンター（☎600-2323）まで。

上記の④と⑤の会場では、本人確認書類2点をお持ちいただくと申請する時に本人確認の手続きが一緒に行えるため、カードの受け取り方法の「本人限定受取郵便（自宅に郵送）」が選べます。

自宅で受け取れて  
とても便利！

本人確認書類は下記から2点をお持ちください。

○運転免許証 ○運転経歴証明書 ○パスポート ○障害者手帳 ○健康保険証

○年金手帳 ○介護保険証 ○学生証 ○母子健康手帳 など。

15歳未満のお子様の場合は、法定代理人（保護者など）と一緒にご来場ください。

本人確認の手続きには、お子様および法定代理人の両方の本人確認書類が必要です。



出張スケジュールは  
こちらでご確認ください。



### ～マイナンバーカード未取得の方にご案内～

マイナンバーカードをまだ取得していない方に、カード作成のご案内と作成に必要な交付申請書を同封して郵送しています。未取得の方はこの機会に申請をご検討ください。

### お問い合わせ先

マイナンバーカードセンターと出張申請所に関するご質問  
申請手続きやカード受け取りに関するご質問

札幌市マイナンバーカードコールセンター ☎600-2323