



デザインが  
変わりました!

区民のページ「ちゅうおう」

4  
2007

<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

▶2月9日に行われた表彰式(写真は最優秀賞を受賞した吉岡さゆりさん)



◀(上)区役所1階の投票箱 (下)たくさんの応募作品

## 新しいロゴに変わりました!

中央区では、区民の皆さんに親しまれる広報誌づくりの一環として、区内のデザイン系専門学校生を対象に「広報さっぽろ中央区版のロゴデザイン募集」を行いました。

120点の応募作品から3次審査を経て、北海道造形デザイン専門学校の吉岡さゆりさんの作品が、最優秀賞に選ばれました。

今後、1年間、区民のページ「ちゅうおう」の表紙に登場しますので、よろしくお願いいたします。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎(011)231-2400(内線224) FAX(011)231-6539

中央区役所	〒060-8612	南3西11	☎231-2400	中央区民センター	〒060-0062	南2西10	☎271-1100
中央保健センター	〒060-0063	南3西11	☎511-7221	旭山公園通地区センター	〒064-0809	南9西18	☎520-1700
中央区土木センター	〒060-0012	北12西23	☎614-5800				

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」 ラジオノスタルジア (FM78.6MHz) 毎週月曜午後0時30分～  
「中央区だより」 ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前10時10分～

# 特集 中央区歴史探訪 ぶらり地名めぐり

皆さんの住んでいる土地の名前の由来をご存じですか？  
地名の由来を知ること、その土地に住んでいた人々の生活や考え、文化に触れることができます。  
古くから残る地名の由来をたどって、ちょっとした歴史の散歩をしてみましょう。

**A 狸小路**  
明治時代、この辺りに白首と呼ばれる娼婦が百人以上もいて、歩いている男たちをタヌキのようにだましていたことから、こう呼ばれるようになりました。タヌキがこの辺りに多くいたからという説もありま

**B 苗穂**  
昔は自然のわき水のある湿地帯でした。アイヌ語の「ナイ・ポ」「ナイポ」から付けられた名で、「予である川」「小さな川」という意味です。

**C 豊水**  
札幌の母なる川である豊平川や鴨々川。これらの支流が無数に流れ、水が豊かであったことから、この一帯は豊水と呼ばれています。

▼明治四十年ころのススキノ  
（札幌市教育委員会文化資料室所蔵）



**D 薄野**  
開拓使判官の岩村通俊が官設の遊廓を設置するに当たり、区画地の選定を部下であった開拓官員薄井竜之に任じたため、波の名にちなんで「薄井の野原」から名付けられたといわれています。  
また、測量を行った藤井という人物が、この地に名を残したと判官に自ら訴えたので、現薄野交番付近（南四西三）に「藤井町」という地名も付けられたようですが、現在は消えてしまいました。  
ほかに、辺りがススキの原だったからという説もあります。

**E 鴨々川**  
暮盤の目の京都をモデルにした札幌の街づくりから、京都の鴨川にちなんで（しだれ柳と旧邸の多い河畔が京都の鴨川の風情に似ている）という説のほか、昔からカモがたくさんいたから、アイヌ語でサケを捕る道具「カモカモ」の名からともいわれています。



## F 桑園

開拓使が山形の藩士を招いて、この地で桑畑を作るように勧めたところから、こう呼ばれるようになりしました。  
現在、桑の木は何本か残るにすぎませんが、JR桑園駅周辺には織維・服飾に関する会社が今も残っています。

## G 宮の森

昭和三年に秩父宮、四年に高松宮がスキーをしたことから、昭和五年より宮様スキー大会が開催されるようになり、それにちなんで名付けられました。

## H 円山

札幌の街づくりに先立ち、開拓使島判官が明治二年に、「コタンベツの丘（円山）」にたつて、京都にならつて街割りをし、後に岩村通俊判官が、ふもとの村を円山村と名付けました。

## I 双子山

円山の南端から藻岩山へ延びる所に二つのコブがあり、これが双子山と呼ばれていたところから名付けられました。

## J 石山通

開拓期の主要道路として、石材や物資の輸送の大動脈となっていた通りで、石山から札幌まで馬車軌道が設置されていたことから名付けられました。

## L 山鼻

藻岩山のふもとに位置するため、山の端という意味で山端と名付けられました。後、山鼻の字が当てられました。

## K 西線

（西十四丁目と西十五丁目の間を走る市電通り沿いの通称）  
以前、市電は数系統あり、中島公園の西側を南北に走る「山鼻線」と十五丁目通りを南北に走る「山鼻西線」とが分かれていました。その後、二路線がつながり現在の形になった後も、西線という名が通称で残りました。

## M 伏見

明治四年、四戸が入植したので「四軒村」と呼ばれていた場所で、明治四十年、京都伏見神社の分霊を現伏見稲荷神社の場所に祭ったことから、地名も伏見と改められました。

## N 曙

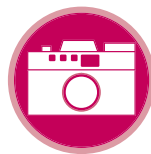
もともと明篠（あきほの）と呼ばれていたのを曙野と改めました。  
明治四年に札幌で初めて公式の曙野共同墓地が設けられていましたが、その墓地を移転。跡地をグラウンドにし、その際に曙野を曙と当て字をしたことから、こう呼ばれるようになりました。



▲馬車軌道（石山通）



▲昭和初期の鴨々川（札幌市教育委員会文化資料室所蔵）



## 雪あかりキャンドル

大倉山ジャンプ競技場で競技が行われた期間、会場へ向かうシャトルバスが通る沿線などをペットボトルによる「雪あかりキャンドル」で飾りました。これは、地元の宮の森大倉山連合町内会

が、選手や観客をもてなそうと企画・実施したもので、彩色したペットボトル約2,400本に火が灯されました。



大会期間中、大通公園西1～3丁目で「札幌にぎわいまつり」が開催されました。たくさんの子供が訪れ、チューブそりなどで冬の遊びを満喫していました。また、土・日曜日の昼には、1,000人分の豚汁や石狩鍋などを無料で提供する「大鍋ふるまい」が行われ、中央区連合町内会女性部の皆さんが力を合わせて調理しました。

## 札幌にぎわいまつり



3月7日（水）、曙会館（南11西10）で、曙地区連合町内会主催による「曙地区環境セミナー」が開催され、約60人が参加しました。

ドイツ人で札幌市環境保全アドバイザーのピアンカ・フルストさんを講師に迎え「得して楽しい環境保全～ドイツの事例を交えながら～」をテーマに講演が行われました。

## 曙地区環境セミナー



2月23日（金）、大通公園まちづくりセンター（北1西9）で、大通地区町内会連合会主催の「大通地区健康づくり教室」が開催され、同地区から約40人が参加しました。

今回の教室は、「更年期障害」と「メタボリック・シンドローム」をテーマに講演が行われました。

## 大通地区健康づくり教室

## 広告欄



〈中央区公的温水プール〉

名 称	サンシャインスポーツクラブ
所 在 地	南3東2 ☎221-3411
プ ール 槽	25m×7コース
利 用 料 金	中学生以下(無料)、高校生(500円)、一般(700円)
利 用 時 間	平日(午前10時～午後10時) 土(午前10時～午後8時30分) 日・祝日(午前10時～午後7時) ※中学生以下は、平日・土(午後3時～7時)、 日・祝・学校休業期間(午前10時～午後7時)
休 業 日	年末年始(施設にお問い合わせください)

※ロッカー有(無料)、駐車場有(有料)  
上記料金等が適用になるのは、平成19年4月1日(日)からです。

中央区公的温水プール  
について

これまで中央区における公的温水プールとして、利用していたメルパルク札幌が3月末をもって廃止されました。その代替として4月1日(日)から「サンシャインスポーツクラブ」が左表の通り実施いたしますので、ぜひご利用ください。

〔詳細〕  
スポーツ部企画事業課  
☎(21)3044

新入学(園)児童の通学が始まります。4月6日(金)～13日(金)は「新入学(園)期の交通安全特別運動」の実施期間です。

中央保健センターからのお知らせ  
**(健)康guide**  
ガイド

〔申込・詳細〕 保健センター健康・子ども課

〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 ㊟511-8499

【健康講演会～知って予防  
メタボリックシンドローム～】

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防の一つとして運動習慣の改善が大切といわれています。日常生活の中で取り組める運動の方法や活動量の目安を学び、内臓脂肪を減らしましょう。

◆内容 講演「運動でメタボリックシンドロームを撃退しよう！」(講師:佐竹恵治氏～財団法人さっぽろ健康スポーツ財団健康運動指導士)。

◆日時 4月24日(火)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)。

◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員・費用 80人・無料。

◆申込 4月11日(水)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

【歩歩塾～歩いて防ぐ  
メタボリックシンドローム～】

ウォーキングを継続し、メタボリックシンドロームを予防する講座を行います。万歩計を貸与し、月ごとの歩数のデータおよび4カ月後の血液データの結果を伝え、期間中の運動の効果を実感していただきます。

◆説明会日時 5月8日(火)午後1時30分～3時(受け付けは午後1時10分から)。

◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 区内にお住まいの方。

※4カ月間万歩計での歩数の測定が可能な方で説明会に参加できる方。

◆定員・費用 100人・無料。

◆申込 4月16日(月)～27日(金)の午前9時から午後5時まで電話で(ファクス不可)。先着順。

【お花見ウォーキングを実施します】

保健センターから円山公園まで満開の桜の下を楽しみながら、一緒にウォーキングをしませんか。

◆日時 5月11日(金)午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)。

◆集合場所 中央保健センター2階講堂(南3西11)。※ゴール地点の円山公園で解散になります。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆申込 4月16日(月)～27日(金)の午前9時から午後5時まで電話で(ファクス不可)。先着順。

【ポリオワクチン服用のお知らせ】

混雑緩和のため、お住まいの地域により実施日を指定しておりますので、ご協力ください。なお、体調不良など特別な事情のため、指定日にお越しにならない方は、他の実施日にお越しください。

◆日時 下表の通り。

◆会場 中央保健センター(南3西11)。

◆その他 駐車スペースが狭いため、自家用車でのご来場はできるだけご遠慮ください。

※詳細は、全市版28ページをご覧ください。

月 日	受付時間	お住まいの地域
5月7日(月)	午前9時～10時30分	北1条～北5条・旭ヶ丘・大通・界川
5月14日(月)	午前9時～10時30分	南7条～南11条・宮ヶ丘
5月21日(月)	午後1時10分～2時40分	南1条～南6条・盤渓
5月22日(火)	午前9時～10時30分	南12条～南17条・伏見
5月25日(金)	午後1時10分～2時40分	南18条～南30条・宮の森・双子山
5月28日(月)	午後1時10分～2時40分	北6条～北22条・円山西町・上記以外の方・これまでに服用できなかった方

# 子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

## 【赤ちゃんの計測たいむが変わります】

平成19年4月から対象者を月齢で分けて開催します。身長・体重を測定し、ご希望の方は気軽に育児相談ができます。保育士による子育て情報の提供も行います。

◆日時 毎月第3金曜日（午前9時～10時30分）。

◆会場 中央保健センター1階（南3西11）。

◆対象 区内在住の乳幼児（生後6カ月までの乳児は偶数月、生後7カ月～就学前の乳幼児は奇数月）。

◆その他 子育て情報の提供は1回目午前9時30分、2回目10時30分から行います（毎回20分程度）。

（詳細）健康・子ども課 ☎511-7221

## 【子育てサロンに参加しませんか】

親子が自由に集い、交流できる場です。お子さんと一緒に気軽に参加し、集まった皆さんと楽しく交流しましょう。

◆日時・会場 下表の通り。

◆時間 午前10時30分～正午。

◆対象 0歳～就学前のお子さんと保護者。これからお父さんお母さんになる方。地域にお住まいで、親子と一緒に遊びたい方。

◆費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

（詳細）各児童会館。または、健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399

〈子育てサロン会場〉

会場	所在地	電話	曜日	開始日
山鼻かしわ児童会館	南15西8	533-0622	火	4月17日
桑園児童会館	北7西15	641-7008	水	4月18日
山鼻児童会館	南24西13	561-6220		
緑丘児童会館	南10西23	562-1283	木	4月19日
苗穂はるにれ児童会館	北1東10	221-2271		
幌西児童会館	南14西16	563-2263		
円山児童会館	北1西23	621-0325	金	4月20日
宮の森児童会館	宮の森2-5	641-9710		

## 五目きんぴら [エネルギー92kcal 塩分0.8g]



〈材料2人分〉

ゴボウ	60g
ニンジン	40g
しらたき	50g
干シイタケ	2枚
豚もも肉	10g
A	
しょうゆ	小さじ1/3
酒	小さじ1/3
しょうが汁	少々
油	小さじ1
B	
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2
白いりごま	小さじ2/3

毎週水曜日に中央区役所分庁舎6階食堂で「ヘルシーメニュー」を提供しています。今月は、4月25日（水）のヘルシーメニューの献立から紹介します。

〈作り方〉

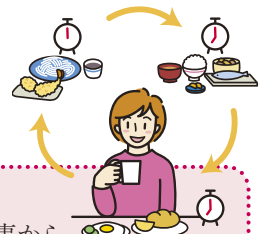
- 1 豚もも肉は千切りにし、Aで下味をつけておく。
- 2 ゴボウは千切りにし、水にさらしてあくを抜く。干シイタケは水で戻し、石づきを除き千切りにする。ニンジンは皮をむき千切りにする。しらたきは食べやすい長さに切り、さっとゆでる。
- 3 熱した鍋に油をひき、②のゴボウ・ニンジンを炒め、①の豚もも肉を加えさらに炒める。
- 4 ③に干シイタケ・しらたきを加えて炒め、全体に油が回ってしんなりしたらBを加える。
- 5 汁気がなくなるまで炒めあわせ、仕上げにごま油を加え、白ごまをふる。



## 健康レシピ 第12回 実践しよう！ 札幌市食生活指針

平成十五年札幌市健康・栄養調査の結果では、若い年代に朝食を食べていない人や野菜不足の人が多くみられました。また、男性では肥満傾向の人が多く、若い女性ではやせ過ぎの人が多くいることが分かりました。そこで、新たに「食育」という観点を盛り込んだ「札幌市食生活指針」を平成十七年三月に

策定しました。「札幌市食生活指針」では、市民の皆さんが食を通じた健康づくりを進めるために、取り組んでいただきたい目標を八本の柱に掲げています（下段参照）。



### ～札幌市食生活指針～

けんこうな体は3度の食事からこの表示、食生活の道しるべ  
うんどうと食事で目指そう標準体重  
さあ、食べようたっぷり野菜と乳製品  
つかいましょう、新鮮いきいき、地元の産物  
ポイントは、主食・主菜・副菜の3拍子  
ロス（むだ）のないエコクッキングの習慣を  
21世紀を担う子どもに食育を

第四回の「まちセン通信」は、西まちづくりセンターと円山まちづくりセンターを紹介します。

### 西まちづくりセンター

南6条西13丁目

☎(561)7124



おしま ひとし 所長

人口/15,891  
世帯数/11,223

東西は西八丁目（一部）から西十八丁目まで、南北は南三条（一部）から南八条（北側）までの、区役所や保健センターなどを含む地域が中央区西地区です。

旧山鼻屯田兵村と旧札幌市街地（札幌区）の接点にあたるという、歴史のある住宅街で、古くからお住まいの方が多く一方、近年はマンション等の建設が続き、新しい住民も増加しています。

地域の課題の解決に向けて、連合町内会を中心にさまざまな活動が実施されています。環境美化については、平成十六年七月に、連合町内会としては初めて札幌市とアダプトプログラムに基づく覚書を取り交わし、全町内会挙げて違反広告物の除去作業に取り組んでいます。

また、子どもやお年寄りな



▲電柱に張られた違法広告物の除去作業

どの弱者が被害者となる事件の発生を防ぐため、昨年七月から腕章を着用して防犯パトロール活動を行っています。これらのほかにも関係諸団体の協力により各種の事業が行われ、新旧住民の交流と、より住みよい地域づくりが着実に進められています。

（小島 仁）

### 円山まちづくりセンター

北1条西23丁目

☎(611)3367



うまの ひろし 所長

人口/24,554  
世帯数/14,060

円山は、緑に恵まれた自然環境と、生活の利便性に優れた市内有数の住宅地として発展を続けております。

円山地区では、子どもの安全確保と事故を未然に防止するため、町内会連合会が中心となり、各種団体と連携のもと「円山の子どもを見守る会」を平成十八年七月に立ち上げました。活動内容は、通学路の安全パトロール、買い物、散歩時における防犯パトロール、自宅付近での子ども見守りなどです。

また、昨年十一月十四日に町内会長、各種団体長など三十五人による合同研修会を開催し、円山におけるさまざまな課題について意見交換するとともに、地球の温暖化防止など環境問題について大学教授を招いて研修を行いました。平成十九年二月二十二・二



▲会員に見守られて下校する子どもたち

十三日には、町内会など地域でまちづくり活動を行っている方を支援するため、中高年パソコン研修会を開催し延べ二十人の方が受講して、チラシや案内文書の作成などを勉強しました。

このような地域活動を通して、住民同士の強い絆や支えあいを大切にしたまちづくりが着実に進んでおります。

（馬場野 博）

## 広告欄





デザインが  
変わりました!

区民のページ「ちゅうおう」

4  
2007

<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

▶2月9日に行われた表彰式(写真は最優秀賞を受賞した吉岡さゆりさん)



◀(上)区役所1階の投票箱 (下)たくさんの応募作品



## 新しいロゴに変わりました!

中央区では、区民の皆さんに親しまれる広報誌づくりの一環として、区内のデザイン系専門学校生を対象に「広報さっぽろ中央区版のロゴデザイン募集」を行いました。

120点の応募作品から3次審査を経て、北海道造形デザイン専門学校の吉岡さゆりさんの作品が、最優秀賞に選ばれました。

今後、1年間、区民のページ「ちゅうおう」の表紙に登場しますので、よろしくお願いいたします。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎(011)231-2400(内線224) FAX(011)231-6539

中央区役所	〒060-8612	南3西11	☎231-2400	中央区民センター	〒060-0062	南2西10	☎271-1100
中央保健センター	〒060-0063	南3西11	☎511-7221	旭山公園通地区センター	〒064-0809	南9西18	☎520-1700
中央区土木センター	〒060-0012	北12西23	☎614-5800				

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」 ラジオノスタルジア (FM78.6MHz) 毎週月曜午後0時30分～

「中央区だより」 ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前10時10分～

# 特集 中央区歴史探訪 ぶらり地名めぐり

皆さんの住んでいる土地の名前の由来をご存じですか？  
地名の由来を知ること、その土地に住んでいた人々の生活や考え、文化に触れることができます。  
古くから残る地名の由来をたどって、ちょっとした歴史の散歩をしてみましょう。

**A 狸小路**  
明治時代、この辺りに白首と呼ばれる娼婦が百人以上もいて、歩いている男たちをタヌキのようにだましていたことから、こう呼ばれるようになりました。タヌキがこの辺りに多くいたからという説もありま

**B 苗穂**  
昔は自然のわき水のある湿地帯でした。アイヌ語の「ナイ・ポ」「ナイポ」から付けられた名で、「予である川」「小さな川」という意味です。

**C 豊水**  
札幌の母なる川である豊平川や鴨々川。これらの支流が無数に流れ、水が豊かであったことから、この一帯は豊水と呼ばれています。

**D 薄野**  
開拓使判官の岩村通俊が官設の遊廓を設置するに当たり、区画地の選定を部下であった開拓官員薄井竜之に任じたため、波の名にちなんで「薄井の野原」から名付けられたといわれています。  
また、測量を行った藤井という人物が、この地に名を残したと判官に自ら訴えたので、現薄野交番付近（南四西三）に「藤井町」という地名も付けられたようですが、現在は消えてしまいました。  
ほかに、辺りがススキの原だったからという説もあります。

**E 鴨々川**  
暮盤の目の京都をモデルにした札幌の街づくりから、京都の鴨川にちなんで（しだれ柳と旧邸の多い河畔が京都の鴨川の風情に似ている）という説のほか、昔からカモがたくさんいたから、アイヌ語でサケを捕る道具「カモカモ」の名からともいわれています。

▼明治四十年ころのススキノ（札幌市教育委員会文化資料室所蔵）



### F 桑園

開拓使が山形の藩士を招いて、この地で桑畑を作るように勧めたところから、こう呼ばれるようになった。

現在、桑の木は何本か残るにすぎませんが、JR桑園駅周辺には織維・服飾に関する会社が今も残っています。

### G 宮の森

明治三年に秩父宮、四年に高松宮がスキーをしたことから、昭和五年より宮様スキー大会が開催されるようになり、それにちなんで名付けられました。

### H 円山

札幌の街づくりに先立ち、開拓使島判官が明治二年に、コタンベツの丘（円山）にたつて、京都にならつて街割りをし、後に岩村通俊判官が、ふもとの村を円山村と名付けました。

### I 双子山

円山の南端から藻岩山へ延びる所に二つのコブがあり、これが双子山と呼ばれていたところから名付けられました。

### J 石山通

開拓期の主要道路として、石材や物資の輸送の大動脈となっていた通りで、石山から札幌まで馬車軌道が設置されていたことから名付けられました。

### L 山鼻

藻岩山のふもとに位置するため、山の端という意味で山端と名付けられました。後、山鼻の字が当てられました。

### K 西線

（西十四丁目と西十五丁目の間を走る市電通り沿いの通称）

以前、市電は数系統あり、中島公園の西側を南北に走る「山鼻線」と十五丁目通りを南北に走る「山鼻西線」とが分かれていました。その後、二路線がつながり現在の形になった後も、西線という名が通称で残りました。

### N 曙

もともと明篠と呼ばれるいたのを曙野と改めました。

明治四年に札幌で初めて公式の曙野共同墓地が設けられていましたが、その墓地を移転。跡地をグラウンドにし、その際に曙野を曙と当て字をしたことから、こう呼ばれるようになりました。

### M 伏見

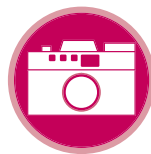
明治四年、四戸が入植したので「四軒村」と呼ばれていた場所で、明治四十年、京都伏見神社の分霊を現伏見稲荷神社の場所に祭つたことから、地名も伏見と改めました。



▲馬車軌道（石山通）



▲昭和初期の鴨々川（札幌市教育委員会文化資料室所蔵）



## 雪あかりキャンドル

大倉山ジャンプ競技場で競技が行われた期間、会場へ向かうシャトルバスが通る沿線などをペットボトルによる「雪あかりキャンドル」で飾りました。これは、地元の宮の森大倉山連合町内会

が、選手や観客をもてなそうと企画・実施したもので、彩色したペットボトル約2,400本に火が灯されました。



大会期間中、大通公園西1～3丁目で「札幌にぎわいまつり」が開催されました。たくさんの子供が訪れ、チューブそりなどで冬の遊びを満喫していました。また、土・日曜日の昼には、1,000人分の豚汁や石狩鍋などを無料で提供する「大鍋ふるまい」が行われ、中央区連合町内会女性部の皆さんが力を合わせて調理しました。

## 札幌にぎわいまつり



3月7日（水）、曙会館（南11西10）で、曙地区連合町内会主催による「曙地区環境セミナー」が開催され、約60人が参加しました。

ドイツ人で札幌市環境保全アドバイザーのピアンカ・フルストさんを講師に迎え「得して楽しい環境保全～ドイツの事例を交えながら～」をテーマに講演が行われました。

## 曙地区環境セミナー



2月23日（金）、大通公園まちづくりセンター（北1西9）で、大通地区町内会連合会主催の「大通地区健康づくり教室」が開催され、同地区から約40人が参加しました。

今回の教室は、「更年期障害」と「メタボリック・シンドローム」をテーマに講演が行われました。

## 大通地区健康づくり教室

## 広告欄



〈中央区公的温水プール〉

名称	サンシャインスポーツクラブ
所在地	南3東2 ☎221-3411
プール槽	25m×7コース
利用料金	中学生以下(無料)、高校生(500円)、一般(700円)
利用時間	平日(午前10時～午後10時) 土(午前10時～午後8時30分) 日・祝日(午前10時～午後7時) ※中学生以下は、平日・土(午後3時～7時)、 日・祝・学校休業期間(午前10時～午後7時)
休業日	年末年始(施設にお問い合わせください)

※ロッカー有(無料)、駐車場有(有料)  
上記料金等が適用になるのは、平成19年4月1日(日)からです。

中央区公的温水プール  
について

これまで中央区における公的温水プールとして、利用していたメルパルク札幌が3月末をもって廃止されました。その代替として4月1日(日)から「サンシャインスポーツクラブ」が左表の通り実施いたしますので、ぜひご利用ください。

〔詳細〕  
スポーツ部企画事業課  
☎(21)3044

新入学(園)児童の通学が始まります。4月6日(金)～13日(金)は「新入学(園)期の交通安全特別運動」の実施期間です。

中央保健センターからのお知らせ  
**(健)康guide**  
ガイド

〔申込・詳細〕 保健センター健康・子ども課

〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 ㊟511-8499

【健康講演会～知って予防  
メタボリックシンドローム～】

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防の一つとして運動習慣の改善が大切といわれています。日常生活の中で取り組める運動の方法や活動量の目安を学び、内臓脂肪を減らしましょう。

◆内容 講演「運動でメタボリックシンドロームを撃退しよう！」(講師：佐竹恵治氏～財団法人さっぽろ健康スポーツ財団健康運動指導士)。

◆日時 4月24日(火)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)。

◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員・費用 80人・無料。

◆申込 4月11日(水)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

【歩歩塾～歩いて防ぐ  
メタボリックシンドローム～】

ウォーキングを継続し、メタボリックシンドロームを予防する講座を行います。万歩計を貸与し、月ごとの歩数のデータおよび4カ月後の血液データの結果を伝え、期間中の運動の効果を実感していただきます。

◆説明会日時 5月8日(火)午後1時30分～3時(受け付けは午後1時10分から)。

◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 区内にお住まいの方。

※4カ月間万歩計での歩数の測定が可能な方で説明会に参加できる方。

◆定員・費用 100人・無料。

◆申込 4月16日(月)～27日(金)の午前9時から午後5時まで電話で(ファクス不可)。先着順。

【お花見ウォーキングを実施します】

保健センターから円山公園まで満開の桜の下を楽しみながら、一緒にウォーキングをしませんか。

◆日時 5月11日(金)午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)。

◆集合場所 中央保健センター2階講堂(南3西11)。※ゴール地点の円山公園で解散になります。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆申込 4月16日(月)～27日(金)の午前9時から午後5時まで電話で(ファクス不可)。先着順。

【ポリオワクチン服用のお知らせ】

混雑緩和のため、お住まいの地域により実施日を指定しておりますので、ご協力ください。なお、体調不良など特別な事情のため、指定日にお越しにならない方は、他の実施日にお越しください。

◆日時 下表の通り。

◆会場 中央保健センター(南3西11)。

◆その他 駐車スペースが狭いため、自家用車でのご来場はできるだけご遠慮ください。

※詳細は、全市版28ページをご覧ください。

月 日	受付時間	お住まいの地域
5月7日(月)	午前9時～10時30分	北1条～北5条・旭ヶ丘・大通・界川
5月14日(月)	午前9時～10時30分	南7条～南11条・宮ヶ丘
5月21日(月)	午後1時10分～2時40分	南1条～南6条・盤渓
5月22日(火)	午前9時～10時30分	南12条～南17条・伏見
5月25日(金)	午後1時10分～2時40分	南18条～南30条・宮の森・双子山
5月28日(月)	午後1時10分～2時40分	北6条～北22条・円山西町・上記以外の方・これまでに服用できなかった方

# 子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

## 【赤ちゃんの計測たいむが変わります】

平成19年4月から対象者を月齢で分けて開催します。身長・体重を測定し、ご希望の方は気軽に育児相談ができます。保育士による子育て情報の提供も行います。

◆日時 毎月第3金曜日（午前9時～10時30分）。

◆会場 中央保健センター1階（南3西11）。

◆対象 区内在住の乳幼児（生後6カ月までの乳児は偶数月、生後7カ月～就学前の乳児は奇数月）。

◆その他 子育て情報の提供は1回目午前9時30分、2回目10時30分から行います（毎回20分程度）。

（詳細）健康・子ども課 ☎511-7221

## 【子育てサロンに参加しませんか】

親子が自由に集い、交流できる場です。お子さんと一緒に気軽に参加し、集まった皆さんと楽しく交流しましょう。

◆日時・会場 下表の通り。

◆時間 午前10時30分～正午。

◆対象 0歳～就学前のお子さんと保護者。これからお父さんお母さんになる方。地域にお住まいで、親子と一緒に遊びたい方。

◆費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

（詳細）各児童会館。または、健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399  
（子育てサロン会場）

会場	所在地	電話	曜日	開始日
山鼻かしわ児童会館	南15西8	533-0622	火	4月17日
桑園児童会館	北7西15	641-7008	水	4月18日
山鼻児童会館	南24西13	561-6220		
緑丘児童会館	南10西23	562-1283	木	4月19日
苗穂はるにれ児童会館	北1東10	221-2271		
幌西児童会館	南14西16	563-2263		
円山児童会館	北1西23	621-0325	金	4月20日
宮の森児童会館	宮の森2-5	641-9710		

## 五目きんぴら [エネルギー92kcal 塩分0.8g]



〈材料2人分〉

ゴボウ	60g
ニンジン	40g
しらたき	50g
干シイタケ	2枚
豚もも肉	10g
A	
しょうゆ	小さじ1/3
酒	小さじ1/3
しょうが汁	少々
油	小さじ1
B	
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2
白いりごま	小さじ2/3

毎週水曜日に中央区役所分庁舎6階食堂で「ヘルシーメニュー」を提供しています。今月は、4月25日（水）のヘルシーメニューの献立から紹介します。

〈作り方〉

- 1 豚もも肉は千切りにし、Aで下味をつけておく。
- 2 ゴボウは千切りにし、水にさらしてあくを抜く。干シイタケは水で戻し、石づきを除き千切りにする。ニンジンは皮をむき千切りにする。しらたきは食べやすい長さに切り、さっとゆでる。
- 3 熱した鍋に油をひき、②のゴボウ・ニンジンを炒め、①の豚もも肉を加えさらに炒める。
- 4 ③に干シイタケ・しらたきを加えて炒め、全体に油が回ってしんなりしたらBを加える。
- 5 汁気がなくなるまで炒めあわせ、仕上げにごま油を加え、白ごまをふる。

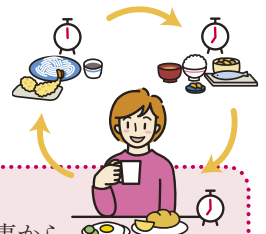


## 健康レシピ 第12回 実践しよう！ 札幌市食生活指針

平成十五年札幌市健康・栄養調査の結果では、若い年代に朝食を食べていない人や野菜不足の人が多くみられました。また、男性では肥満傾向の人が多く、若い女性ではやせ過ぎの人が多くいることが分かりました。そこで、新たに「食育」という観点を盛り込んだ「札幌市食生活指針」を平成十七年三月に

策定しました。「札幌市食生活指針」では、市民の皆さんが食を通じた健康づくりを進めるために、取り組んでいただきたい目標を八本の柱に掲げています（下段参照）。

健康な体をつくるためには、毎日の食生活がとても重要です。「札幌市食生活指針」で、皆さんも今日から食を通して健康づくりを実践してみませんか。



### ～札幌市食生活指針～

けんこうな体は3度の食事からこの表示、食生活の道しるべ  
うんどうと食事で目指そう標準体重  
さあ、食べようたっぷり野菜と乳製品  
つかいましょう、新鮮いきいき、地元の産物  
ポイントは、主食・主菜・副菜の3拍子  
ロス（むだ）のないエコクッキングの習慣を  
21世紀を担う子どもに食育を

第四回の「まちセン通信」は、西まちづくりセンターと円山まちづくりセンターを紹介します。

### 西まちづくりセンター

南6条西13丁目

☎(561)7124



おしま ひとし 所長

人口/15,891  
世帯数/11,223

東西は西八丁目（一部）から西十八丁目まで、南北は南三条（一部）から南八条（北側）までの、区役所や保健センターなどを含む地域が中央区西地区です。

旧山鼻屯田兵村と旧札幌市街地（札幌区）の接点にあたるという、歴史のある住宅街で、古くからお住まいの方が多く一方、近年はマンション等の建設が続き、新しい住民も増加しています。

地域の課題の解決に向けて、連合町内会を中心にさまざまな活動が実施されています。環境美化については、平成十六年七月に、連合町内会としては初めて札幌市とアダプトプログラムに基づく覚書を取り交わし、全町内会挙げて違反広告物の除去作業に取り組んでいます。

また、子どもやお年寄りな



▲電柱に張られた違法広告物の除去作業

どの弱者が被害者となる事件の発生を防ぐため、昨年七月から腕章を着用して防犯パトロール活動を行っています。これらのほかにも関係諸団体の協力により各種の事業が行われ、新旧住民の交流と、より住みよい地域づくりが着実に進められています。

（小島 仁）

### 円山まちづくりセンター

北1条西23丁目

☎(611)3367



うまの ひろし 所長

人口/24,554  
世帯数/14,060

円山は、緑に恵まれた自然環境と、生活の利便性に優れた市内有数の住宅地として発展を続けております。

円山地区では、子どもの安全確保と事故を未然に防止するため、町内会連合会が中心となり、各種団体と連携のもと「円山の子どもを見守る会」を平成十八年七月に立ち上げました。活動内容は、通学路の安全パトロール、買い物、散歩時における防犯パトロール、自宅付近での子ども見守りなどです。

また、昨年十一月十四日に町内会長、各種団体長など三十五人による合同研修会を開催し、円山におけるさまざまな課題について意見交換するとともに、地球の温暖化防止など環境問題について大学教授を招いて研修を行いました。平成十九年二月二十二・二



▲会員に見守られて下校する子どもたち

十三日には、町内会など地域でまちづくり活動を行っている方を支援するため、中高年パソコン研修会を開催し延べ二十人の方が受講して、チラシや案内文書の作成などを勉強しました。

このような地域活動を通して、住民同士の強い絆や支えあいを大切にしたまちづくりが着実に進んでおります。

（馬場野 博）

## 広告欄