



11
2012

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

今の特集 (中央2~3ページ)

気軽に話してみませんか?



各地区の民生委員・児童委員の代表者が集まり、相談活動の充実を図る話し合いなどを行っています。

▲中央区民生委員児童委員協議会代議委員会

～身近な相談窓口～



◀高齢者を持つ家族との相談

お知らせします



直接、担当係へダイヤルイン!! 直通番号が付きました。

【利用可能な時間：8時45分～17時15分（土・日曜、祝・休日、年末年始を除く）】

中央区役所の電話番号は、代表番号（☎231-2400）のみでしたが、今月から、業務担当の直通番号を下表の通り開設しましたので、ご利用願います。

担当が分からないときなどは、代表番号（☎231-2400）も引き続きご利用いただけます。

※中央保健センター（☎511-7221）と中央区土木センター（☎614-5800）は、変更ありません。

主な業務内容	担当課・係	電話
区役所庁舎の管理、防犯・防災	庶務係 地域安全担当係	205-3205
選挙に関すること	選挙係	205-3206
広報誌、市政相談	広聴係	205-3216
まちづくり活動、住民組織の振興	地域振興課	205-3221
統計に関すること	統計担当係	205-3222
戸籍の届出（婚姻・出生・死亡など）、火葬埋葬許可	戸籍係	205-3232
住民票の異動、証明書の発行、印鑑登録、戸籍謄抄本の発行	住民記録係	205-3238
民生委員・児童委員、老人クラブ、福祉除雪、特別奨学金	地域福祉係	205-3301
児童手当、児童扶養手当、医療助成（子ども・重度・ひとり親）	福祉助成係	205-3302

主な業務内容	担当課・係	電話
介護給付支払、敬老パス	給付事務係	205-3303
介護認定、障害者手帳（身障・知的）	福祉支援係	205-3304
介護予防、高齢者・精神障がいのある方の保健福祉相談	保健支援係	205-3305
生活保護の申請に関する相談	相談担当係	205-3274
国民健康保険・後期高齢者医療の医療費などの給付	給付係	205-3341
国民健康保険・介護保険などの加入・脱退	保険係	205-3342
国民健康保険・介護保険などの保険料の納付相談	収納一・二係	205-3343
国民年金に関すること	年金係	205-3344

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 ☎011-205-3216 Fax011-231-6539

地域FM番組「中央区だより」
ラジオカロスサッポロ（FM78.1MHz）毎週金曜11時30分～

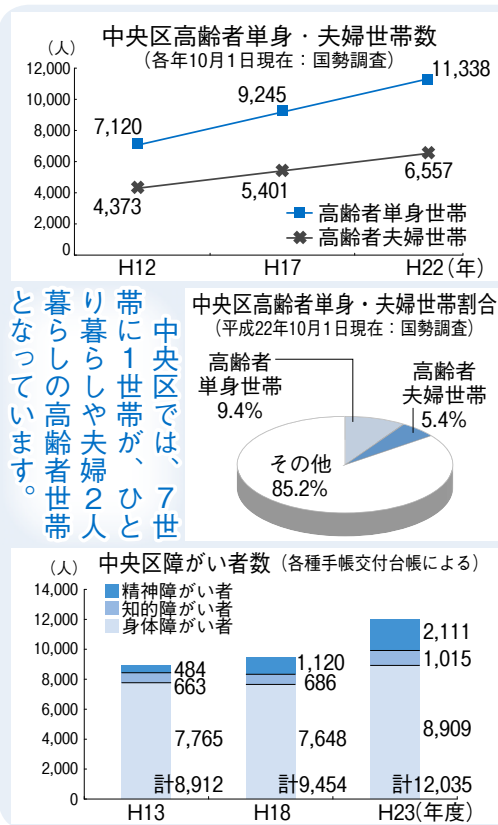
人口 226,938人（前月比 +156）
男 102,770人 女 124,168人
世帯数 126,103世帯（前月比 +100）
平成24年10月1日現在

お気軽にご相談ください!!

近年、ひとり暮らしや夫婦2人暮らしの高齢者※1世帯、障がいのある方が増えています（左グラフ参照）。ご本人はもちろん、ご家族やご近所の方など、困り事や悩み事を抱えている方も居るのではないのでしょうか。

そんな時、気軽に相談できる窓口をご紹介します。

※1 65歳以上の方。



地域で活躍!!

民生委員・児童委員

民生委員は、民生委員法に基づき、国から委嘱を受けて活動しているボランティアであり、児童委員を兼ねています。民生委員・児童委員の中には、主任児童委員※2として

の指名を受け、活動している委員もいます。 ※2児童福祉への対応を主として担当する委員。

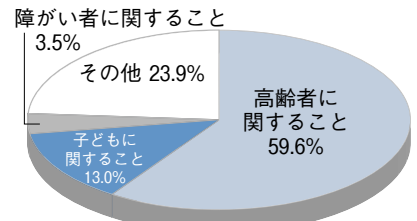
活動内容

高齢者の健康・介護や日常生活、子育てのことなど、地域の皆さんの困り事・悩み事などの相談に乗り、支援の必

気軽に話してみませんか?



中央区民生委員・児童委員活動記録 23年度分野別相談・支援割合



●高齢者に対する相談・支援が約6割を占めています。

必要な方には、専門機関や各種福祉サービスを紹介するといった、地域と行政などをつなぐ役割を担っています。また、市からの依頼に基づき、高齢者の健康状態や緊急時の連絡先などを確認する調査訪問や、ひとり暮らしの高齢者・知的障がいのある方への定期的な訪問・見守りも行っています。その他、**地区福祉のまち推進センター**や町内会による地域福祉活動などにも幅広く協力しています。

高齢者の相談窓口

ちいきぼうかつ 地域包括

支援センター

【区内2カ所(左表)】

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるように、「社会福祉士」「主任介護支援専門員」「保健師」などの専門職員が、介護や福祉、健康に関することなど、さまざまなご相談に応じています。

介護予防センター

【区内6カ所(左表)】

「転倒予防教室」「すこやか倶楽部」などの介護予防教室を地区会館などで開催しています。また、高齢者やご家族からのさまざまな相談に応じたり、町内会や民生委員などの福祉活動と連携し、地域の介護予防活動を支援しています。

幅広く相談を受けています!

「最近、足腰が痛くて思うように家事ができません…」
「介護保険ってどのように利用したらいいの?」
「家族の物忘れが心配…」など、お気軽にご相談ください!



第2地域包括支援センターセンター長 道林 松美さん

平成25年4月に地域包括支援センターは増設され3カ所になります!



仲間が増えます。

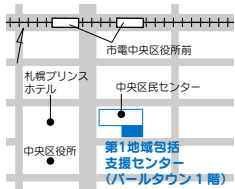
▲地域包括支援センターキャラクター「ほッター」

ンターにご連絡ください。

電話番号	ファクス番号	担当地区
209-2939	271-7878	下記①～③地区
532-6110	530-1623	①山鼻
251-1340	251-0889	②東・苗穂・豊水・東北
271-1294	272-4024	③桑園・大通公園・西・西創成
520-3668	561-8300	下記④～⑥地区
611-7741	611-2228	④宮の森
633-6055	644-9619	⑤幌西・曙
633-6056	644-9619	⑥円山・南円山

しています。年未年始を除く。

第1地域包括支援センター



身近な相談窓口

「民生委員」と聞くと、生活困窮者の救済のために働いている姿を思い浮かべる方が多いのですが、活

身近な存在です！



中央区民生委員
児童委員協議会
会長 三上高男さん
みなたかお

私たちは、専門家ではなく、皆さんと同じ地域住民です。だからこそ、身近な世話役として、活動することができると思っています。

者の暮らしに関すること、子育てに関することなど幅広く皆さんの暮らしを応援して

民生委員・児童委員になるには

地域からの推薦をもとに選ばれています。

【年齢要件】 委嘱の日において満30歳以上

新任委員：満72歳未満（主任児童委員は満60歳未満）

再任委員：満75歳未満（主任児童委員は満63歳未満）

【その他適格要件】

社会奉仕の精神に富んでいること、地域の実情をよく知っていること、活動に必要な時間を割くことができること、秘密を守ることができることなど。

【身分】

特別職の地方公務員で、報酬は支給しないものとされています。任期は3年です（再任可）。



▲委員が身に着けている身分証（左）とバッジ

中央区では、320人以上が活動しており、平成25年12月に、次回の改選が予定されています。

民生委員・児童委員の活動に関心のある方は、区保健福祉課へお問い合わせください。

地域で交流!!

地区福祉のまち

推進センター

地域の方々による自主的な支え合い活動を行うための組織です。

活動内容

ひとり暮らしの高齢者の方などを対象に、住民同士で日常の見守りや声掛け、ごみ出しなどの支え合い活動を行ったり、サロンや講習会などを定期的開催し、地域に住む方の交流を図ったりしています。

また、一部の地区では、災害発生時に、高齢者や障がいのある方などの避難を住民同士で支援する取り組みも始まっています。

問い合わせ
区保健福祉課活動推進担当
中央区社会福祉協議会

☎ (208) 6113
FAX (208) 0881

※相談いただいた内容は、ご本人の承諾なしに他に知らせることはありません。

お住まいの地区を担当するセンター名

センター名	所在地	
中央区第1地域包括支援センター	南2条西10丁目1001-5 パールタウン1階	
予中央防区センター介護	旭ヶ丘	旭ヶ丘5丁目6-51慈啓会特別養護老人ホーム内
	北一条	北2条東1丁目5-2
	大通公園	北1条西9丁目リンケージプラザ4階
中央区第2地域包括支援センター	旭ヶ丘5丁目6-51慈啓会特別養護老人ホーム内	
予中央防区センター介護	宮の森	宮の森1238-1
	曙・幌西	円山西町4丁目3-20 西円山敬樹園内
	円山	円山西町4丁目3-20 西円山敬樹園内

※「担当地区」は、各まちづくりセンターの名称で表記
※相談受付：月～金曜の8時45分～17時15分（祝・休日、施設によって若干前後することがあります）

第2地域包括支援センター



障がい者の相談窓口
障がい者相談支援事業所

【区内2カ所（左・右下）】

日常生活のことや福祉サービスのことをはじめ、障がいのある方やそのご家族などからのさまざまなご相談をお受けしています。



夢の実現をお手伝い!

私たちは、障がいのある方と支える方を結ぶ「かけはし」になります。「仕事をしてみたい」「ひとり暮らしをしてみたい」などの夢や希望もお寄せください。実現に向けて一緒に考えていきましょう。



相談室ぽぽ
なかむらゆうこ
中村裕子さん

相談室ぽぽ

まずはご連絡を!! ☎ 522-4112

FAX 562-6600

相談受付：毎日8時～20時

(南8条西14丁目1-33)

エポリューションF301号室)

※事前にご連絡をお願いします。不在時および受付時間外の場合は、留守番電話に伝言をお願いします。

区役所関連施設

市コールセンター ☎222-4894

中央区役所

☎231-2400(南3西11)

中央保健センター

☎511-7221(南3西11)

中央区土木センター

☎614-5800(北12西23)

中央区民センター

☎271-1100(南2西10)

旭山公園通地区センター

☎520-1700(南9西18)

大通公園まちづくりセンター

☎251-6353(北1西9)

東北まちづくりセンター

☎251-8119(北2東2)

苗穂まちづくりセンター

☎261-3669(北1東10)

東まちづくりセンター

☎241-1696(南2東6)

豊水まちづくりセンター

☎521-0204(南8西2)

西創成まちづくりセンター

☎521-2384(南5西7)

曙まちづくりセンター

☎511-0116(南11西10)

山鼻まちづくりセンター

☎511-6371(南23西10)

幌西まちづくりセンター

☎561-3256(南11西14)

西まちづくりセンター

☎561-7124(南6西13)

南円山まちづくりセンター

☎561-2472(南9西21)

円山まちづくりセンター

☎611-3367(北1西23)

桑園まちづくりセンター

☎621-3405(北7西15)

宮の森まちづくりセンター

☎644-8760(宮の森2-11)

歳末消防特別警戒

中央消防署では、12月1日から31日までを**歳末消防特別警戒**として、火災予防体制・災害対応体制の強化を図ります。年末の繁忙期に火災を起さないよう気を付けましょう。

《火災を防ぐポイント》

- ◆こんろの周りには燃えやすいものを置かない、調理中は目を離さない。
- ◆ストーブの上に洗濯物を干さない。
- ◆放火を防ぐため、物置・車は必ず施錠する。ごみは決められた日の朝に出す。

【詳細】中央消防署予防課防火推進係 ☎(215) 2120

国民健康保険料の納付と夜間・休日相談について

11月末は、平成24年度国民健康保険料第6期分の納期限

ですので、納め忘れのないようお願いします。

失業などの事情により保険料の納付が困難な方は、収入状況などが分かる書類をご持参の上、来庁してください。平日の17時15分までに区役所へお越しにならない方は、夜間延長、休日開庁をご利用ください。

▽夜間延長 11月21日(水)、22日(木)の20時まで。

▽休日開庁 11月18日(日)9時～15時。
※夜間延長、休日開庁は庁舎南側玄関からお入りください。
【詳細】保険年金課収納一・二係 ☎(205) 3343

市税の夜間・休日納付相談について

市税を納付できない事情があり、平日の17時15分までに市税事務所へお越しになれない方に対して、夜間・休日相

談を行いますのでご利用ください。

▽夜間相談 11月26日(月)～30日(金)の20時まで。
▽休日相談 12月1日(土)、2日(日)の9時～16時。
【詳細】中央市税事務所納税課(北2東4 サツポロファクトリー2条館4階) ☎(211) 3913

イルミネーションウォーキング

札幌の風物詩である大通公園のイルミネーションを見ながらのウォーキングをします。運動不足になりがちな冬場に一緒に歩きましょうか？

▽日時 12月3日(月)16時30分～17時30分(受け付けは16時から)。

▽会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。
※保健センターから大通公園を通り、テレビ塔の下で解散。

福まち全体研修会

▽対象 区内在住の方。
▽定員・費用 50人・無料。
▽申込 11月19日(月)～30日(金)の9時～17時に電話で(ファクス不可)。先着順。
▽その他 滑りにくい靴、暖かい服装で。
【申込・詳細】健康・子ども課 ☎(511) 7221

集合住宅での「見守り活動」を効果的に推進するために何が必要か、地域福祉の専門家を招き、講演会を開催します。

▽内容 集合住宅・マンションでの「見守り」について考える(講師・住民流福祉総合研究所所長 木原孝久氏)。

▽日時 11月28日(水)14時～16時(受け付けは13時30分から)。

▽会場 札幌エルプラザ3階ホール(北8西3)。
▽定員・費用 100人・無料。
▽申込 11月12日(月)～20日(火)

中央老人福祉センターからのお知らせ

の9時～17時に電話がファクス(住所・氏名・電話番号を記入)で。先着順。
【申込・詳細】中央区社会福祉協議会 ☎(281) 6113 ☎(208) 0881

健康講話「膝関節疾患の治療と予防について」

▽内容 整形外科の医師による最新の治療と予防について(講師・いとう整形外科病院 副院長 景浦暁氏)。

▽日時 11月29日(木)13時～14時。

▽会場 中央老人福祉センター1大広間(大通西19・社会福祉総合センター2階)。
▽対象 満60歳以上の方。
▽申込 不要。当日、直接会場へ。
【詳細】中央老人福祉センター ☎(614) 1001



みんな元気!! 食育体験レストラン

へはじめてのおせち料理▽

▽調理メニュー だて巻き、彩り田作りなど。

▽講師 料理研究家 立野 豊子氏。

▽日時 12月6日(木)10時~13時30分(受け付けは9時45分から)。

▽会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室(南3西11)。

▽対象 区内在住で、初めての「おせち料理作り」に挑戦したい方。

▽定員・費用 25人・無料。

※託児はありません。

▽持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、上履き、筆記用具。

▽申込 11月12日(月)~20日(火)に電話で(ファクス不可)。多数時抽選。結果は11月29日(木)までにはがきで連絡します。

【申込詳細】市コールセンター(22) 4894(8時~21時)

エンジョイマタニティ クッキング

妊娠中に必要な栄養とバランスのよい食事の作り方について学ぶ簡単料理教室を行います。

▽日時 11月29日(木)10時~12時30分(受け付けは9時45分から)。

▽会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室(南3西11)。

▽対象 区内在住で、初めての「お子さんを迎える妊娠5~7カ月の方」。

▽定員・費用 25人・無料。

▽持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、上履き、筆記用具。

▽申込 11月12日(月)9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

【申込詳細】健康・子ども課 (511) 7221

両親教室

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか?

▽内容 講話、育児実習、妊婦疑似体験など。

▽日時 12月7日(金)18時30分~20時30分(受け付けは18時から)。

▽会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

▽対象 区内在住で、平成25年2~4月に出産予定の初妊婦とその夫。

▽定員・費用 40組(80人)・無料。

▽持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

▽申込 11月12日(月)9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

【申込詳細】健康・子ども課 (511) 7221

中央保健センター からのお知らせ

中央保健センター立体駐車場(南3西11)は、改修工事のため次の期間2機ある昇降機のうち1機が使用できなくなります。皆さまには大変不便をお掛けしますが、ご理解のほどよろしく願います。

▽期間 1号機・12月1日(土)~3日(月)、2号機・12月8日(土)~10日(月)。

※保健センター周辺は駐車禁止ですので、路上駐車はおやめください。来庁の際は公共交通機関をご利用ください。

【詳細】健康・子ども課 (511) 7221

子ども映画会

▽内容 「たまごにいちちゃん」「トムとジェリー」ほか。

▽日時 11月17日(土)10時30分~11時30分。

▽会場 中央区民センター1階娯楽室(南2西10)。

▽対象・費用 区内在住のお子さんとその保護者・無料。

【詳細】中央区民センター図書室 (271) 1120

中央区民講座

▽日程等 下表の通り。

▽会場 ア・円山動物園(宮ヶ丘3)、イ・中央区民センター12階視聴覚室(南2西10)。

【申込詳細】中央区民センター運営委員会 (271) 1100

<中央区民講座>

	講座名	受講日時	定員	受講料
ア	新発見! 円山動物園の楽しみ方パート11 ~熱帯動物館のバックヤードを見学しよう~	11月27日(火)13時30分~15時	20人	700円
	【申込】11月12日(月)~18日(日)の9時30分~17時に同センター1階窓口か電話で(土・日可)。先着順。 ※当日は13時15分から園内の動物園センターで受け付け。交通費と入園料は実費負担。			
イ	環境を考えるシリーズ 前編 ①「エネルギーについて考えよう」 ②「ごみの減量とリサイクル」	①11月27日(火) ②12月5日(水) ①②ともに14時~15時30分	20人	無料
	【申込】11月14日(水)~21日(水)の9時30分~17時に同センター1階窓口か電話で(土・日可)。先着順。①②のどちらか単独での受講も可。			

「ついでをぴん 大きくあげて わたろっね」 中央小学校交通安全標語 特選 (平成24年度)

広告

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ
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

【平成24年度健康講座「運動と健康 ～冬に向けて身体を整える～】

◆日程等 下表の通り。

	日時	会場	内容
①	11月22日(木) 10時15分 ～11時15分	中央区民 センター 1階娯楽室 (南2西10)	●実技：「家でできる冬場のストレッチ」(講師：中央健康づくりセンター運動指導員) ●無料健康相談(管理栄養士、歯科衛生士、保健師)
②	11月30日(金) 13時30分 ～15時30分	中央保健 センター 2階講堂 (南3西11)	●講話：「運動と健康～冬に向けて身体を整える～」(講師：円山整形外科病院 医師(予定)) ●中央健康づくりセンター運動指導員による実技

◆対象 区内在住で、軽い運動に支障のない40歳以上の方。

◆定員・費用 ①なし、②50人・①②とも無料。

◆申込 ①不要。当日、直接会場へ。②11月12日(月)9時から電話または中央保健センター2階4番窓口で(土・日・祝日を除く)。先着順。

◆その他 ①②とも運動しやすい服装で。

【住民集団健康診査のご案内】

<住民集団健康診査日程>

月 日	受付時間	会場(所在地)
11月22日(木)	9時30分 ～11時30分	中央区民センター (南2西10)
	13時30分 ～15時	
12月6日(木)	9時30分 ～11時30分	
	13時30分 ～15時	

今までの指定日にお越しになれなかった方で受診を希望される方は、左下表の日程でも受診することができますのでお越しくください。

◆内容・対象者・費用

①特定健康診査(身体診察、問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査)～40歳以上74歳以下で札幌市国民健康保険に加入の方：600円。

②後期高齢者健康診査(身体診察、問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査)～札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方：400円。

※上記①②の対象者で、住民集団健康診査で特定(後期高齢者)健康診査を受診し希望される方は、付加健診(血清尿酸、血清クレアチニン、白血球数、貧血検査、心電図検査)の受診も可。ただし、付加健診のみの受診は不可：500円。

※①②とも札幌市から事前に郵送される「受診券」と「健康保険証」が必要です。

※①②は市民税非課税世帯の方・生活保護世帯の方(受給証明が必要)・支援給付世帯の方(本人確認証が必要)は費用無料。付加健診は生活保護世帯の方・支援給付世帯の方は受診できません。

※①は全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入の被扶養者の方も、保険者が発行した「特定健康診査受診券」「健康保険証」「受診券に記載の費用」を持参で受診可能。また、その他の健康保険に加入している方も受診できる場合がありますので、健康保険証の発行元にお問い合わせください。

※次の検診は加入健康保険の種類に関わらず受診可能(健康保険証などの氏名・年齢・住所が確認できるものをお持ちください)。

肺がん検診(胸部X線検査)～40歳以上の札幌市民の方：無料(医師の判断により喀痰検査を行う場合は400円)。

緊急肝炎ウイルス検査(B・C型肝炎ウイルス検査)～札幌市民で希望する方(年齢制限なし。ただし、過去に同検査を受けていない方)：無料。

◆日程・会場 左表の通り。

◆申込 不要。当日、なるべく空腹の状態でご直接会場へ。

エスポラーダ北海道

公式戦ご招待!!

中央区民応援デー

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームに、区内にお住まいの方20組40人(A自由席)をご招待します。

◆対象試合 エスポラーダ北海道 対 府中アスレティックFC。

◆日時 12月9日(日)13時キックオフ(11時30分開場)。

◆会場 北海道立総合体育センター 北海きたえーる(豊平区豊平5-11)。

◆申込方法 往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、宛先(返信はがき)を記入の上、左記へ送付。1組につき1通のみ有効。応募多数の場合は抽選。結果などは返信はがきでお知らせします。

◆申込期限 11月22日(木)。当日消印有効。

◆申込詳細 〒060-0001 札幌市中央区北1西4-2-2 札幌ノースプラザ6階 エスポラーダ北海道 中央区民応援デー係 ☎(206) 4285

※応募者の個人情報、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には利用しません。

地区センター

講座・行事

▽日程等 左表の通り。
▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。
▽対象 ①②区内在住か在勤の18歳以上の方(高校生を除く)。③どなたでも。
▽持ち物 ①②エプロン、三

地区センター講座・行事

講座・行事名	開催日時	定員	費用
①クリスマスケーキ作り講座 (全2回)	11月29日(木)・12月6日(木)の10時~13時	12人	受講料:1,600円 材料費:2,000円
【内容】ケーキ作り(1日目:ミニデコレーションケーキ、2日目:スノーマンシュークリーム)の基本とコツを学びます。試食・お持ち帰りも有ります。			
②手打ちそば教室	12月5日(水)10時~13時	20人	受講料:1,200円 材料費:1,000円
【内容】そば打ちの基本とコツを学びます。試食・お持ち帰りも有ります。			
③ふれあいコンサート	11月23日(祝)13時30分~15時30分(予定)(13時開場)	200人	無料
【内容】1部:北広島弦楽合奏団による演奏。2部:啓明中学校合唱部、幌西小学校合唱団による合唱。フィナーレ:出演者全員の合唱「日本の四季童謡メドレー」。			

歩道掘削など道路での工事ができるのは11月末までです。土木センターへの申請も忘れずに!

角巾、手拭きタオル、筆記用具。①はお持ち帰り袋、②はそばを入れる容器も持参。③はなし。

▽申込 11月12日(月)に①10時30分②13時30分同地区センター1階ロビーで受け付け開始(ともに電話不可)③不要。当日直接会場へ。

※開始時点で定員を超えた場合は抽選。定員に満たない場合は、引き続き窓口、電話で先着順に受け付け(8時45分~17時(日・祝日を除く))。受講者が少ない場合は、講座を中止する場合があります。

※申し込み時に受講料等をお支払いください。納入された受講料等は原則お返しできません。

※③は駐車場の利用ができませんので、来場の際は公共交通機関をご利用ください。

◆申込詳細 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,049 (-129)	3 (0)	1,200 (-164)
札幌市	5,184 (-663)	21 (+1)	6,002 (-778)

※平成24年累計・10月23日現在。()は前年比

モリスのもりもりレシピ

第2回 具だくさんみそ汁で野菜量アップ!

皆さん、こんにちは。ぼくは中央区の食育マスコット「モリス」です。2回目の今回もおいしい野菜レシピを紹介するよ。

今回は、妊婦さん向けにバランスのよい食生活を紹介している料理教室「エンジョイ マタニティクッキング」で好評の「簡単だし具だくさんみそ汁」のレシピだよ。

【汁物の野菜を増やそう】
野菜をもっと食事に取り入れたい時には、いつもの汁物の具材を増やすことをお勧めしているんだ。野菜は加熱し方がたくさんあることだよ。

今回は、妊婦さん向けにバランスのよい食生活を紹介している料理教室「エンジョイ マタニティクッキング」で好評の「簡単だし具だくさんみそ汁」のレシピだよ。

【詳細】健康・子ども課 ☎(511) 7221

おすすめ野菜レシピ



簡単だしの具だくさんみそ汁
【1人分:56kcal/野菜量70g】

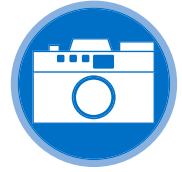
一作り方

- 鍋に水とはさみで小さく切ったコンブを入れて浸しておく。
- ダイコン、ニンジンはいちょう切りに、ジャガイモは乱切りに、長ネギは斜め切りにする。
- 小揚げは湯を掛けて油抜きし、細かく切る。
- 鍋を火に掛けて、ダイコン、ニンジン、ジャガイモ、小揚げを加えて煮る。
- 野菜が煮えたら、かつお節を加え、みそを溶き入れ、長ネギをさっと煮る。

一材料(4人分)

- ダイコン・・・輪切り3.5^{センチ} (120^{グラム})
- ニンジン・・・1/2本 (80^{グラム})
- ジャガイモ・・・1個 (120^{グラム})
- 小揚げ・・・1枚
- 長ネギ・・・1/3本
- 水・・・600^{ミリリットル}
- コンブ・・・6×4^{センチ}
- かつお節・・・小パック1袋 (2^{グラム})
- みそ・・・大さじ2

ふれあい写真館



守ろう！交通ルール（9/24）



市立中央小学校（大通東6）において**中央区東北・苗穂・東三地区合同交通安全のつどい**が行われました。同校児童や地域住民らは、周辺地域をパレードしながら交通安全を呼び掛けていました。

健やかな毎日を（9/29）



中央区民センター（南2西10）において**けんこうフェスタ2012 in ちゅうおう**が開催され、親子連れや高齢者などでにぎわいました。



▲食の安全・安心カーリング

子育て・食・健康などをテーマにたくさんのイベントが用意され、幅広い世代が「「けんこう」の秋」を満喫していました。



◀椅子に座って軽体操



平和への願い（10/8）

旭山記念公園（界川4）において**札幌市平和都市宣言20周年記念植樹会**が行われ、近隣の小学生らが参加しました。

「旭山森のフェスティバル2012」の一部として開催されたもので、平和都市宣言20周年にちなみ、ヤエザクラの若木20本の根元に、子どもたちが平和への祈りを込めながら土を入れていきました。

