



10  
2014

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

地域FM番組

「中央区だより」 毎週月曜11時30分～  
ラジオカロスサッポロ (FM 78.1 MHz)

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 ㊟011-231-6539



中央区役所関連施設

【市コールセンター ☎ 222-4894】

中央区役所 (南3西11) (代表) ☎ 231-2400  
中央保健センター (南3西11) ☎ 511-7221  
中央区土木センター (北12西23) ☎ 614-5800  
中央清掃事務所 (南30西8) ☎ 581-1153  
中央区民センター (南2西10) ☎ 271-1100  
旭山公園通地区センター (南9西18) ☎ 520-1700

大通公園 (北1西9)  
東北 (北2東2)  
苗穂 (北1東10)  
東 (南2東6)  
豊水 (南8西2)  
西創成 (南5西7)  
曙 (南11西10)

まちづくりセンター

☎ 251-6353  
☎ 251-8119  
☎ 261-3669  
☎ 241-1696  
☎ 521-0204  
☎ 521-2384  
☎ 511-0116

山鼻 (南23西10)  
幌西 (南11西14)  
西 (南6西13)  
南円山 (南9西21)  
円山 (北1西23)  
桑園 (北7西15)  
宮の森 (宮の森2-11)

☎ 511-6371  
☎ 561-3256  
☎ 561-7124  
☎ 561-2472  
☎ 611-3367  
☎ 621-3405  
☎ 644-8760

----- 中央区役所の主な課・係 (8時45分～17時15分 (土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)) -----

総務企画課

庶務係 ☎ 205-3205  
地域安全担当 ☎ 205-3205  
選挙係 ☎ 205-3206  
広聴係 ☎ 205-3216  
地域振興課 ☎ 205-3221  
統計担当係 ☎ 205-3222

戸籍住民課

戸籍係 ☎ 205-3232  
住民記録係 ☎ 205-3238  
保健福祉課  
地域福祉係 ☎ 205-3301  
福祉助成係 ☎ 205-3302  
給付事務係 ☎ 205-3303

福祉支援係

☎ 205-3304  
保健支援係 ☎ 205-3305  
健康・子ども課  
(保健センター内) ☎ 511-7221  
保護課  
相談担当係 ☎ 205-3274

保険年金課

給付係 ☎ 205-3341  
保険係 ☎ 205-3342  
収納一・二係 ☎ 205-3343  
年金係 ☎ 205-3344

市税に関するお問い合わせは 中央市税事務所 (北2東4 サッポロファクトリー2条館4階) へ

納税課

市税証明・口座振替 ☎ 211-3912  
法人の収納担当 ☎ 211-3074  
納税相談担当 ☎ 211-3913

市民税課

個人の  
市・道民税担当 ☎ 211-3914  
特別徴収担当 ☎ 211-3075

諸税課

法人市民税担当 ☎ 211-3071  
事業所税担当 ☎ 211-3073  
軽自動車税担当 ☎ 211-3076

固定資産税課

土地担当 ☎ 211-3917  
家屋担当 ☎ 211-3918  
償却資産担当 ☎ 211-3079

# 今が旬の道産食材を食べよう！

～道産食彩HUGマートと旬の食材を使ったレシピをご紹介します～



食欲の秋、食べ物のおいしい季節がやってきました。今月号では道内各地の旬の食材を「生産者の顔が見える」をモットーに販売する道産食彩HUGマートと、地元の食材を使った料理を研究している食のボランティア「中央区食生活改善推進員」の皆さんから、それらの食材を使ったおいしいレシピをご紹介します。

道産食彩HUG（南2西5）

営業時間：HUGマート 10時～19時

HUGイート 11時～22時

（各店によって営業時間は異なります）

お問い合わせ：狸小路道産食彩協議会 ☎242-8989 FAX242-8990

## □道産食彩HUGとは？

2008年12月、道内市町村に札幌市が持つ集客力や流通などの都市機能を活用してもらい、北海道全体の魅力をさらに高めていくため、道産品アンテナショップ「道産食彩HUG」が狸小路5丁目（南2西5）に開設されました。道産食彩HUGは、道内市町村や生産者から仕入れた旬の特産物約2千品目を販売するアンテナショップスペース「HUGマート」と、屋台風の小規模飲食店8店舗で新鮮な道産食材を使った料理が食べられるイートインスペースの「HUGイート」で構成されています。



▲左奥がHUGマート、右奥に進むとHUGイート



産地・生産者名・顔がひと目で分かります

◀おすすめの食べ方も紹介しています



## □「生産者の顔が見える」がモットーです！

HUGマートでは、北海道内105市町村、278の農家や企業などの生産者と直接コミュニケーションを取りながら、その時々のお薦めはもちろん、隠れた名産品を発掘するなど、厳選した特産物を販売しています。農産物や生鮮食品には産地、生産者の名前や顔写真などの情報を提示していますので、「どこで」「誰が」作ったかひと目で分かり、安心して食べることができます。

「取れたて」をお届けしています！

当別町から朝取れたての野菜やお花を納品している狩野菊恵（かりの・きく）さんにお話を伺いました。年300日以上HUGマートに通っています。

当別町の特産品であるお花や季節ごとの野菜を、年間300日以上HUGマートに納品しています。当別町から札幌までは車で40分程ですから、その日の朝、取ってから1～2時間のまだ水が滴っている野菜を提供することができます。

皆さんの反応が生産者のモチベーションです

「こんな野菜はないの？」といったリクエストが、これまで作っていなかった品種を作るきっかけになることもありますし、何よりも札幌の方々が当別の野菜を食べて「おいしいね」と言ってくることが、農家の方々のモチベーションにもなっています。

◀当別町は全国有数のお花の産地です！



## □旬を迎える道産食材はこれ！

これから旬を迎える道産食材と言えば野菜ではジャガイモやカボチャ、果物ではリンゴやナシ、そしてお米です。HUGマートには取れたて、食べごろの食材が生産者からその日の朝に直接届けられますし、道産米はこれから新米のシーズンを迎えます。ぜひ店頭で旬の食材を探してみてください。

また、HUGイートの惣菜専門店「HUGデリッシュ」ではほぼ100%HUGマートの食材を使用して、日替わりで10種類以上の北海道にこだわった料理を提供しています。旬の食材を味わうとともに、道産食材の新たな調理法を知ることができます。



▲▼さまざまな産地や品種の食材がそろっています



▲ショーケースには10種類以上のお惣菜が並びます



## 食改さんおすすめ！

### 旬の道産食材を使ったレシピ

お問い合わせ：健康・子ども課健やか推進係  
☎511-7223

#### おすすめ① 鮭入りポテトサラダ

【材料（4人分）】

甘塩鮭 120g  
ジャガ芋 中3個  
キュウリ 1本  
サラダ油 少々  
塩 少々



▲鮭を入れることで北海道らしさがアップ！

A：酢 大さじ1.5、サラダ油 大さじ1.5、塩・こしょう 適量  
B：マヨネーズ 大さじ4、レモン汁 大さじ1.5、砂糖 少々

☆食改さんとは？

料理の楽しさや食の大切さを伝えるボランティアさんが「食生活改善推進員」が正式名称です。中央区では170人が活動中です。



▲幌西地区で活動中の皆さん

【作り方】 1人分：264kcal、塩分1.1g

- ①フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼き、骨と皮を取って大きめにほぐしておく。
- ②ジャガ芋は乱切りにしてゆで、水気を切ってボウルに入れる。Aを加えざっくりつぶして冷ます。
- ③キュウリは、厚めのいちょう切りにして塩をふる。しんなりしたら水洗いをして水気を絞る。
- ④②に①と③を入れてBを混ぜる。

#### おすすめ② 小松菜と長芋のサラダ

【材料（4人分）】

小松菜 250g  
長芋 150g  
ベーコン 2枚  
レモン汁 大さじ1  
オリーブ油 小さじ1  
塩・こしょう 少々



▲長芋のおいしい食べ方の一つです

【作り方】 1人分：82kcal、塩分0.5g

- ①長芋は皮をむいて1.5cmの厚さの輪切りにし、耐熱用のビニール袋などに入れてレンジで加熱する（600Wで3分程度）。
- ②温かいうちに麺棒などでたたいて、レモン汁を入れて混ぜる。
- ③小松菜はサッとゆでて冷水に取り、水気を切って3cm幅に切る。
- ④ベーコンを1cm幅に切り、フライパンにオリーブ油を熱して炒め、小松菜も加えて軽く炒める。
- ⑤ボウルに④を入れ、長芋と混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

# 情報 オアシス

区役所関連施設の電話番号は、区民のページ「ちゅうおう」中央1ページをご覧ください。

10月11日からの内容です

もっいいいかい 火を消すまでは まあだだよ

## 中央区の人口と世帯数

平成26年9月1日現在  
 人口 233,166人 (前月比+69)  
 男 105,474人  
 女 127,692人  
 世帯数 130,507世帯 (前月比+54)

## 交通事故発生件数

(概数)

|     | 発生件数         | 死者数     | 傷者数          |
|-----|--------------|---------|--------------|
| 中央区 | 804 (-39)    | 1 (-4)  | 921 (-24)    |
| 札幌市 | 3,977 (-515) | 17 (-2) | 4,530 (-542) |

※平成26年累計・9月21日現在。  
 ( ) は前年比

## 国民健康保険料の納付と夜間延長について

10月31日(金)は平成26年度国民健康保険料第5期分の納期限です。お忘れのないよう納付願います。

なお、保険料を納付できない特別な事情があり、平日の17時15分までに区役所へお越しになれない方は、左記の通り夜間延長を行いますのでご利用ください。

▽夜間延長 10月23日(木)、24日(金)の20時まで。  
 ※夜間延長は、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

## 旭山森のフェスティバル 2014

自然観察会、自然素材のクラフト、森の遊び場、まき割りなど、秋の一日を自然に触

## 交通事故発生件数

(概数)

|     | 発生件数         | 死者数     | 傷者数          |
|-----|--------------|---------|--------------|
| 中央区 | 804 (-39)    | 1 (-4)  | 921 (-24)    |
| 札幌市 | 3,977 (-515) | 17 (-2) | 4,530 (-542) |

※平成26年累計・9月21日現在。  
 ( ) は前年比

れながら過ごしてみませんか?

▽日時 10月13日(祝)10時~15時。

▽集合場所 旭山記念公園(界川4)内「森の家」。

▽費用 大人200円、小中高生100円、未就学児無料。

▽申込 不要。当日、直接集合場所へ。

(詳細) 旭山記念公園管理事務所 ☎(200) 0311

※金~月曜・祝日の10時~16時。火~木曜は札幌市公園緑化協会(☎(21) 2579)へ。

## 一般家庭ごみの出し方

使い捨てのスプレー缶・カセットボンベなどによるごみ収集車の火災事故が発生しています。中身を使い切った後、風通しの良いところで缶に穴を開け、透明もしくは半透明の袋に入れて「燃やせないごみ」の日に出してください。

## 一日行政相談

10月20日(月)~26日(日)の行政相談週間にちなみ、中央区担当の総務省行政相談委員が国や北海道、特殊法人などの行政に関する相談や要望をお受けします。

▽日時 10月21日(火)13時~16時。

▽会場 区役所1階ロビー特設相談コーナー(南3西11)。

(詳細) 総務企画課広聴係 ☎(205) 3216



## 中央消防署からの お知らせ

秋の火災予防運動が始まります!

10月15日(水)~31日(金)の17日間、全市一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。家

なお、スプレー缶などの穴開けが困難な場合は、最寄りの消防署・出張所へ持ち込むことも可能です(7時~20時。職員不在時は引き取り不可)。

(詳細) 中央清掃事務所 ☎(581) 1153

### ①暖房器具の使用時期を 迎えます

◆使用前には必ず点検し、定期的に暖房器具の内部を清掃しましょう。

◆暖房器具の上部や周囲は整理整頓し、燃えやすいものを置かないようにしましょう。特に、周囲に洗濯物を干すのは大変危険ですのでやめましょう。

◆燃料は火の気のない所で取り扱い、あふれ・こぼれに注意しましょう。

②中央区内でも悪質な放火 火災が発生しています

◆家の周りに放置している廃品などは片付けましょう。

◆物置・車庫・車両には必ず施錠しましょう。

◆ごみは決められた日の朝に出しましょう。

(詳細) 中央消防署予防課防火推進係 ☎(215) 2120



**子育て応援フェスタ  
inチ・カ・ホ**

子育てボランティアの活動や子育てサロンを紹介するイベントです。子育て家庭を応援するボランティア活動に関心のある方をお待ちしています。

▽内容 子育てボランティアの活動を紹介するパネル展示、子育てサロンや手作りおもちゃの紹介など。

▽日時 10月27日(月)10時～14時。

▽会場 札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 北1条イビントスペース東側(北1西3)。

(詳細) 健康・子ども課子育て支援係 ☎(511) 6399

**第8回「中央区民センター文化祭」**

▽日時・内容 ①サークル作品展・10月15日(水)～19日(日)の9時～17時(19日は14時まで)。絵手紙、押し花、工芸、魚拓、書道、俳句、洋裁、帆船模型など。②サークルステージ発表会・10月18日(土)10時30分～15時(予定)。コーラス、大正琴、詩吟、フォークダンス、フラダンス、マジック、着付け、舞踊など。③

レッツエンジョイダンスパーティー…10月19日(日)13時30分～16時。

▽会場 中央区民センター(南2西10) ①1階ギャラリ、②③2階区民ホール。

▽費用 無料。  
▽その他 ②上靴、スリッパなどをご持参ください。③はどなたでも参加できますので、ダンスシューズをご持参ください。

(詳細) 中央区民センター運営委員会 ☎(271) 1100

**第34回中央区子どもまつり**

▽内容 記録に挑戦! スタンプラリー、緑日コーナー、あそびのひろば、工作ひろば、アニメ上映会、ビンゴ大会など。

▽日時 10月13日(祝)10時～15時。

▽会場 中央区民センター(南2西10)。  
(詳細) 札幌市子ども会育成連合会中央区支部事務局 ☎(271) 1096

**地区センター「ふれあい文化祭」**

地区センターを利用するサークル団体による作品を展示します。11月3日(祝)にはス

テージでの演舞・音楽発表があります。

▽日時・内容 ①作品展示…10月28日(火)～11月3日(祝)の9時～21時(3日は15時30分まで)。絵手紙、水彩画、フラワーアレンジメントなど。②ステージ発表…11月3日(祝)12時30分～15時30分(予定。12時開場)。チアダンス、コーラス、フラダンスなど。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。  
▽費用 無料。

※11月3日(祝)は一般車両の駐車場の利用はできません。来場の際は公共交通機関をご利用ください。

(詳細) 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

**地区センター講座**

①はじめてのノルディックウォーキング体験講座

▽内容 ポールの持ち方や体の動かし方など基本を学びます。  
▽日時 10月29日(水)10時30分～12時。

▽コース 旭山公園通地区センター(南9西18) 1階多目的ホール↓中庭↓近隣の生活道路(雨天の場合は多目的ホールのみ)。  
▽持ち物 汗拭きタオル、上

靴、飲み物、軍手、帽子、運動しやすい服装。  
※ポールは同センターで用意します。

②はじめての茶道体験講座  
▽内容 裏千家茶道の椅子に座っていただく「立礼」の作法を楽しく学びます(全3回)。



▽日時 11月6日～20日の毎週木曜日、10時～12時。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

①②の講座について

▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。

▽定員・費用 ①16人・300円、②12人・2千円。  
▽申込 ①10月15日(水)、②10月20日(月)の9時～17時に電話で。先着順。  
※定員に満たない場合は申し込み日を過ぎても受け付けます(日・祝日を除く)。また、申し込みが少ないときは講座を中止する場合があります。

(申込詳細) 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

日暮れが早まる時期です。夕方や外出時は、明るい色の服装と夜光反射材で身を守りましょう。

広告

10月11日からの内容です

<平成26年度健康講座>

| 日時                                  | 内容・講師  | 定員  | 申込方法   |
|-------------------------------------|--|-----|--|
| ①<br>11月25日(火)<br>13時15分<br>～15時30分 | ・実技 健康セルフチェック<br>血管年齢、体脂肪などを測定します。<br>・講話「何をどれだけ食べたらいいの？」<br>講師：中央保健センター管理栄養士<br>・実技「ウォーキング～正しい歩き方」<br>講師：中央健康づくりセンター運動指導員 | 50人 | 10月14日(火)～11月21日(金)へ祝日に電話または直接窓口(9時～17時。土・日・日を除く)。先着順。 |
| ②<br>12月2日(火)<br>13時30分<br>～15時30分  | ・講話「健康と生活習慣」<br>講師：札幌南三条病院健診センター長 木島敏明(きじま・としあき) 医師<br>・実技「家庭でできる簡単な体幹トレーニング」<br>講師：中央健康づくりセンター運動指導員                       | 無し  | 不要。当日、直接会場へ。   |

▽日時等 左表の通り。  
健康と生活習慣(全2回)

平成26年度健康講座

「飲んだり乗らない 乗るなら飲まない 乗る人には飲ませない」

▽会場 中央保健センター(南3西11)2階講堂。  
▽費用 無料。  
▽対象 40歳以上の区民で、軽い運動に支障のない方。

平成26年度 市民健康教育講座



電話 (511) 7223

※運動しやすい服装でお越しください。  
申込詳細 健康・子ども課 やか推進係

▽内容 「がんを知って予防する」。

▽講師 センtralクリニック院長 塚本江利子医師  
▽日時 10月21日(火)13時30分～14時30分(受け付けは13時10分から)。

▽会場 中央保健センター(南3西11)2階講堂。  
▽対象 区内在住の方。

▽定員・費用 50人・無料。  
▽申込 10月20日(月)までに電話で(9時～17時。土・日・祝日を除く)。先着順。  
申込詳細 健康・子ども課 やか推進係

電話 (511) 7223



マイマイガ類の卵の除去にご協力ください

昨年の夏に大発生した「マイマイガ」や「カシワマイマイ」など、「マイマイガ類」の成虫に関する相談が今年も多く寄せられています。成虫は、駆除に関する有効な方法がありません。卵塊の除去が、マイマイガ類の駆除に最も効果的な方法です。来年の幼虫の発生を少しでも減らすため、家の外壁などに産み付けられた卵塊の除去にご協力ください。

◆卵(卵塊)について

- ・卵は、樹木のほか、柱や電柱などに、塊で産み付けられます。
- ・卵塊の状態越冬し、翌年の5月ごろにふ化します。
- ・マイマイガの卵塊は、鱗粉で覆われ茶色をしています。
- ・カシワマイマイの卵塊は、産み付けられた当初は黄色をしています。日にちが経つと灰色になります。



▲卵の取り方

◆卵の取り方は？

- ・雪の下に埋まってしまうような所を中心に、家周りの確認を行ってください。
- ・壁を傷付けないように、あまり先が硬くない平らなもの(例：ペットボトルを切ってヘラ状にしたもの)で、小まめに剥がして卵塊を取り除きましょう。
- ・取り除いた卵塊を放置しておくと、そこから幼虫がふ化することがあります。

※除去した卵塊や、幼虫、成虫の死骸は、燃やせるごみとして捨てるか、土に埋めて処分しましょう。

お問い合わせ先 健康・子ども課生活衛生一・二係 ☎ 511-7227  
保健所環境衛生課 ☎ 622-5165

中央保健センターからのお知らせ  
**(健)康guide**  
ガイド

**【胃がん・大腸がん検診】**

保健センターでは毎月1回、予約制で胃がん検診（バリウム検査）と大腸がん検診（便潜血検査）を行っています。

◆**検診日・受付時間** 10月～平成27年3月までの間は、毎月第2木曜日の8時45分～10時。

◆**会場** 中央保健センター1階（南3西11）。

◆**対象** 職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の市内居住者。  
 ※検診は、1年に1回。前回検診よりおおむね1年経過で受診可能となります。

◆**費用** 胃がん検診：700円、大腸がん検診：400円。

ただし、次の方は検診費用が免除されます。各証明書類をご持参ください。

①70歳以上の方：健康保険証などの年齢を確認できる公的書類。

②65～69歳で後期高齢者医療制度にご加入の方：被保険者証。

③生活保護世帯の方：生活保護受給証明書。

④支援給付世帯の方：本人確認証。

⑤市・道民税非課税世帯の方：下記ア・イのいずれか1つ。

ア)市・道民税課税証明書（18歳未満を除く世帯員全員分）。

イ)介護保険料納入通知書（保険料段階が第1段階・第2段階・第3段階のもの）。

◆**持ち物** 健康保険証や運転免許証など氏名・年齢・住所が確認できる公的証明書類、胃・大腸がん検診受診票、採便容器（大腸がん検診を申し込まれた方）、費用免除対象者は、各証明書。

◆**申込** それぞれ希望日の10日前までに電話で。

①**申込・詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223

**東まちづくりセンター 一時移転のお知らせ**

札幌市民ギャラリー（南2東6）の施設改修に伴い、同ギャラリー内にある東まちづくりセンターは、下記の通り一時的に移転します。

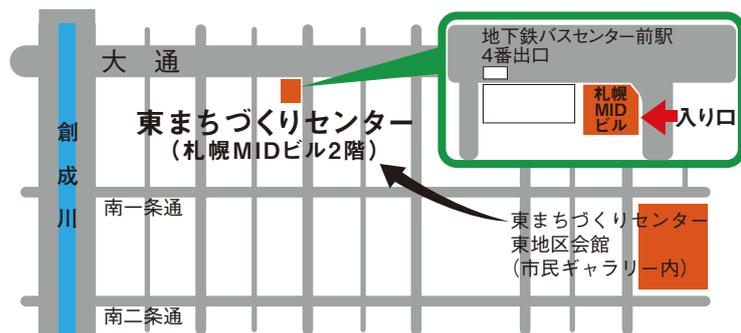
◆**移転先** 中央区南1条東3丁目9-2 札幌MIDビル2階。

地下鉄東西線「バスセンター前駅」4番出口から徒歩1分。

◆**移転期間** 11月10日(月)から平成27年3月13日(金)まで。

※東地区会館は、11月6日(木)から平成27年3月15日(日)まで休館となります。

①**詳細** 東まちづくりセンター ☎241-1696(電話番号は変わりません)  
 地域振興課まちづくり推進係 ☎205-3221





## 9/2 災害から命を守るために



円山小学校（北1西25）において、平成26年度中央区防災訓練が実施されました。

会場では「救出救助訓練」「水防工法訓練」などの各種訓練が行われ、避難所開設手順をシミュレーションする「避難所運営訓練」では、段ボールで仕切りを作り最低限のプライバシーを確保するなど、参加者は協力しながら真剣に取り組んでいました。



▲救出救助訓練



▶応急救護訓練



▲避難所運営訓練

## 9/7 「市電」を楽しもう



▲「ミニてつくん」と「市電と綱引き」は毎年大人気♪



▲新旧車両の展示も人気を集めていました



電車事業所（南21西16）および隣接する伏見小学校サブグラウンド（南22西15）において、2014市電フェスティバルが開催され、多くの来場者でにぎわいました。

市電をテーマとした多彩なイベントが催され、恒例の地下鉄東西線の車両を模した「ミニてつくん」や「市電と綱引き」は今年も大人気。多くの子どもたちが笑顔を絶やすことなく楽しんでいました。



◀気分は運転士さん？



## 9/5 パパとママ力を合わせて



◀きれいに洗ってね♪

中央保健センター（南3西11）において、両親教室が開催され、夫婦38組が参加しました。

参加者は、人形を使用して沐浴やおむつの替え方を練習しました。また、夫を対象にした妊婦疑似体験では、妊娠8～9カ月の体型を想定した妊婦ジャケットを身に着け、寝返りや階段の上り下りを体験。妊婦の動作の大変さを実感していました。

## 9/7 はっけよい、のこった！



▲ちびっ子も真剣！



▲高学年の部は激戦ばかり

伏見稲荷神社（伏見2）において、幌西地区子ども相撲大会が行われ、地域の子どもたち約60人が参加しました。

幼児の部、小学校低学年、同高学年の部に分かれて熱戦が繰り広げられ、大人顔負けの白熱した取組には保護者や見物客から盛大な拍手が送られていました。

▶優勝者に名譽ある御幣が贈られました

