



区民のページ「ちゅうおう」

2018

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

中央区の人口と世帯数 (国勢調査ベース)
平成30年7月1日現在
人口 242,683人 (前月比+87)
世帯数 137,012世帯 (前月比+75)

親子で

人形劇を楽しもう!

札幌市こども人形劇場-こぐま座-



今月は中島公園内にある「札幌市こども人形劇場こぐま座」について紹介します。お子さんと一緒にワクワク・ドキドキな人形劇の世界に触れてみませんか?

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
中央消防署 (南4西10) ☎ 215-2120
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

本府・中央 (北1西2) ☎ 251-6353
東北 (北2東2) ☎ 251-8119
苗穂 (北1東10) ☎ 261-3669
東 (南2東6) ☎ 241-1696
豊水 (南8西2) ☎ 521-0204
西創成 (南5西7) ☎ 521-2384
曙 (南11西10) ☎ 511-0116

まちづくりセンター

山鼻 (南23西10) ☎ 511-6371
幌西 (南11西14) ☎ 561-3256
大通・西 (南2西15) ☎ 280-7033
南円山 (南9西21) ☎ 561-2472
円山 (北1西23) ☎ 611-3367
桑園 (北7西15) ☎ 621-3405
宮の森 (宮の森2-11) ☎ 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	☎ 205-3205	戸籍住民課	☎ 205-3232	福祉支援一・二係	☎ 205-3304	保険年金課	
庶務係	☎ 205-3205	戸籍係	☎ 205-3238	保健支援係	☎ 205-3305	給付係	☎ 205-3341
地域安全担当	☎ 205-3206	住民記録係	☎ 205-3302	相談担当	☎ 205-3306	保険係	☎ 205-3342
選挙係	☎ 205-3216	保健福祉課	☎ 205-3301	健康・子ども課	☎ 511-7221	収納一・二係	☎ 205-3343
広聴係	☎ 205-3221	地域福祉係	☎ 205-3302	(保健センター内)		年金係	☎ 205-3344
地域振興課	☎ 205-3222	福祉助成係	☎ 205-3303	保護課			
統計担当		給付事務係		相談担当	☎ 205-3274		

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築館4階) へ

納税課		市民税課		諸税課		固定資産税課	
市税証明・口座振替	☎ 211-3912	個人の		法人市民税担当	☎ 211-3071	土地担当	☎ 211-3917
法人の収納担当	☎ 211-3074	市・道民税担当	☎ 211-3914	事業所税担当	☎ 211-3073	家屋担当	☎ 211-3918
納税相談担当	☎ 211-3913	特別徴収担当	☎ 211-3075	軽自動車税担当	☎ 211-3076	償却資産担当	☎ 211-3079

親子で

人形劇を楽しもう！

札幌市こども人形劇場こぐま座

1976（昭和51）年7月に中島公園内に開館した**日本初の公立人形劇場**。いろいろな人形劇や紙芝居、腹話術などを上演し、札幌の子ども文化を支えてきました。

また、子どもや大人を対象に人形劇を学ぶ講座も開き、多くのアマチュア人形劇団の育成も行っています。



こぐま座って？



Q どんな公演が行われているの？

A 市内で活躍するアマチュア劇団が中心となって、人形劇などを上演（通常は60分程度）しています。作品も日本や世界の昔話・民話・童話や絵本の他、オリジナルのものまでさまざまです。



▲夏休みなどにはプロの劇団による特別公演も行われます



Q いつ上演されているの？

A 主に土・日曜・祝日と、小学校の春・夏・冬休みの期間中です。



Q 入場料金はいくら？

A 3歳以上300円や400円などとお手頃です（公演ごとに料金が異なります）。



▲劇場の座席数は約90席（自由席）。かわいい座布団の上で観賞できます。段差も小さく、子どもでも安心です



Q 対象年齢は何歳から？

A ほとんどの公演は乳幼児から入場が可能です。



初めて観賞するお子さん向けの公演も行っています

月に1度、平日午前幼児を対象とした公演「幼児のためのちいさな劇場」を行っています（電話予約が必要です）。

1演目当たり15分程度と短めで、全体の上演時間も45分程度になります。人形劇の他、パネルシアターや手遊びなどもあり、飽きさせない内容になっています。

パパもママもこれで安心です！

子どもとの外出は気を遣うことが多いと思いますが、ご安心ください。

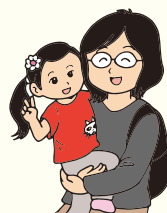
- ベビーカーを入り口に置いておくことができます（スペースに限りがあります）。
- 上演中に子どもが泣き出しても、劇場内から隣の中島児童会館へとつながっているので、いったん退出してあやすことができます（再入場可能）。
- 授乳スペース（※）や、おむつ交換台があります。
※児童会館内にあるため利用の際は職員へお声掛けください。



▲小さなお子さんでも楽しめる内容です



来場者に聞きました



2歳の娘さんと遊びに来ていたママ

人形劇は上映時間が短く、娘は飽きずに最後まで楽しんでいました。おむつ交換台など小さな子を持つ親への配慮がある他、地下鉄駅から近く、移動の負担も少ないので、子連れでの外出先としてもちょうど良いと思います。娘とまた一緒に見に来たいですね。

人形劇の観賞前後も楽しめます

遊具広場

天気が良ければ劇場前の遊具広場で体を動かして遊ぶことができます。



中島児童会館

開館日（月～土曜日の8時45分～18時）に館内の体育室やプレイルームで遊んだり、お弁当（12時～13時の時間帯のみ）を食べたりすることができます。



その他（中島公園）

園内には札幌コンサートホールKitaraをはじめ、天文台、道立文学館、豊平館などの他、日本庭園（右写真）があり、施設見学や散策をすることができます。



資料室『MA・SO・BO』

こぐま座・中島児童会館に
9月17日(祝)オープン!

子どもの遊びの歴史を振り返る資料室です。

◎A・SO・BOゾーン

体感デジタルアトラクションで昔遊びなどを学べる他、紙芝居体験や昔のおもちゃ遊びができます。



(イメージ画)

◎MA・NA・BOゾーン

こぐま座・中島児童会館の歴史資料や、子どもの教育・文化関連図書、人形などの実物展示などがあります。

オープン記念イベント

ヤッホー探検隊～宝探しに出掛けよう～

【日時】9月17日(祝)10時～12時。

【対象】5歳～小学4年生とその保護者。

【定員・費用】親子30組・無料。

【申込】8月21日(火)から電話で。先着順。

公演情報（8月11日～9月10日）

公演日	開演時間	演目	上演団体	入場料
8月15日(水)	14時	人形劇「かちかち山」「もっとおおきなたいほうを」他	札幌国際大学短期大学部 人形劇団あさっち	3歳以上300円
16日(木)	①11時、②14時			
17日(金)	14時			
18日(土)	①11時、②14時	人形劇「とりかえっこ」「ふくろうの染め物や」、パネルシアター	ひよっこ	3歳以上400円
19日(日)	11時			
26日(日)	①11時、②14時	人形劇「へっこきよめさ」他	ゴンちゃん劇場	4歳以上500円
9月1日(土)	①11時、②14時	人形劇「おおきななぐ」「おしょうさんとこぞうさん」、腹話術「ゴン太くん」	ばびが&てぶくろ	3歳以上400円
2日(日)	11時			
8日(土)	①11時、②14時			
9日(日)	11時	人形劇「かちかち山」他	パステル	3歳以上400円

※その他の公演についてはホームページやこどもの劇場通信（隔月発行）をご覧ください。

かわいい指人形がもらえる スタンプラリー実施中!

2019年
3月31日
まで

スタンプラリー対象公演（有料）を見るとカードにスタンプがもらえます。3個たまるとに手作りの指人形（全5種類）をプレゼント!

▶全部集めると「おおきななぐ」のお話ができるよ!



館長からひとこと



やなぎもとけいこ
柳本景子さん

人形劇は子どもから大人まで楽しめる総合芸術です。こぐま座ではそれを気軽に何度でも見ることができ、そのたびに違う作品に出合えます。テレビでは得られないようなドキドキ感もきっとあるはず。お父さんと一緒にぜひ人形劇の魅力に触れてください!

劇場案内（チケット予約などの問い合わせ・申し込み）

所在地 中央区中島公園内

アクセス 地下鉄南北線「中島公園駅」3番出口から徒歩1分

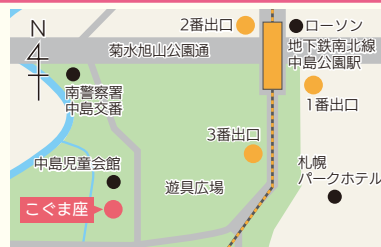
※駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。

FAX 512-6886

HP <http://www.syaa.jp/sisetu/gekijou/index.html>

こぐま座


CLICK!!



8月11日からの内容です

区民センター・地区センターなどで開催されるイベントや講座の情報は、 データ放送とアプリで見ることができます（毎週水曜日に情報を更新）。

データ放送（STV 5チャンネル）の使い方



STV 5チャンネルに合わせてdボタンを押し、画面右に表示される札幌市からのお知らせを選択。



画面左下に表示される各区からのお知らせ→中央区と選択。

アプリ「iさっぽろ」の使い方

公式アプリストアでiさっぽろと検索するか、下のQRコードから読み取ってインストール。トップ画面のお知らせタイトルから知りたい情報を選択。

対応OS
Android版：OS5.0以上
iPhone版：iOS8.0以上




がけ防災パネル展

9月1日は「防災の日」です。がけ崩れの危険はあなたの宅地の近くにもあります。あなたのお住まいは安全ですか。

市では、市民の日ごろの防災意識向上のためにパネル展を開催します。

▽期間 9月4日(火)～6日(木)の9時～17時。

▽会場 中央区民センター1階ロビー（南2西10）。

（詳細） 都市局宅地課
☎（211）2512

国民健康保険料の納付と夜間相談について

8月31日(金)は平成30年度国民健康保険料第3期分の納期限です。お忘れのないように納付願います。

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らない方に対して、夜間相談を行いますのでご利用ください。

▽夜間相談 8月22日(水)、23日(木)の20時まで。

※受け付けは19時30分まで。

※夜間相談は、庁舎南側玄関からお入りください。
※納付困難な状況などが分か

る書類（給与明細、収支内訳書、雇用保険受給資格者証など）をお持ちください。

（詳細） 保険年金課収納一・二係
☎（205）3343

路電車開業100周年記念企画(写真募集)

市電やその沿線の魅力あふれる街の「今」を撮影した写真を募集しています。応募作品は、市電沿線の魅力発信に活用する予定です。

▽募集期間 8月31日(金)必着

▽応募方法 応募作品(2L判サイズの写真プリントまたは2MB以下のデータ)と必要事項(①氏名、②住所、③電話番号、④撮影場所、⑤撮影年月日)を記載の上、左記事務局に持参、郵送、またはEメールで。

▽応募特典 応募者から抽選で100人に景品をプレゼント。

▽応募作品の条件 肖像権や著作権など、第三者の権利を侵害しないこと。

※応募作品は返却できませんのでご了承ください。

（申込・詳細）市電BOOKプロジェクト事務局(〒060-8612 中央区南3条西11丁目 中央区役所分庁舎6階 地域振興課内) ☎(205)3221

ch.machitan@city.sapporo.jp

健康ガイド

中央保健センターからのお知らせ

市民健康教育講座

- ◆内容 講話「肝臓専門医が教える！脂肪肝と肝臓病」～脂肪肝がなぜ命に関わるのか？誰もが脂肪肝になりうる時代を生きるために！～
- ◆講師 肝臓クリニック札幌 川西輝明院長。

- ◆日時 8月23日(木)14時～15時30分（受け付けは13時30分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂（南3西11）。
- ◆対象 区内在住の方。
- ◆定員・費用 50人・無料。
- ◆申込 8月13日(月)～20日(月)に電話（土・日曜を除く）で。先着順。
（申込・詳細） 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223

広告

申込時の必要事項 ①行事名（希望する日時・曜日・会場・コースなど）、②郵便番号・住所、③氏名・ふりがな、④年齢、⑤電話番号（ファクスの場合はファクス番号、メールの場合はEメールアドレスも）、⑥学校名・学年（児童・生徒のみ）

子育て掲示板

●●●子育てに関する情報を掲載します●●●

親子同室講座 「あそびのぼけっとin中央3」

- ◆内容 親子で楽しめる触れ合い遊びなどを、保育士が紹介します。
 - ◆日時 8月29日(水)10時～11時。
 - ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
 - ◆対象 区内在住で生後10カ月～1歳5カ月のお子さんとその保護者。
 - ◆定員・費用 親子15組・無料。
 - ◆申込 8月13日(月)9時から電話で。先着順。
※多くの方に参加していただくため、年2回までの受講をお願いします。
- （申込・詳細） 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399

エンジョイ・マタニティクッキング

- ◆内容 妊娠中に必要な栄養とバランスの良い食事の作り方を学ぶ簡単料理教室を行います。管理栄養士から調理のこつのアドバイスもあります。
 - ◆日時 8月31日(金)10時～13時。
 - ◆会場 中央保健センター2階栄養実習室（南3西11）。
 - ◆対象 区内在住で妊娠中の方。
 - ◆定員・費用 24人・無料。
 - ◆持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾などの頭を覆うもの、手拭き用タオル、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」、筆記用具。
 - ◆申込 8月17日(金)～23日(木)に電話（土・日曜を除く）またはEメール（上記必要事項のうち①③⑤および出産予定日を記載）で。先着順。
- （申込・詳細） 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223 ✉ch.morisu@city.sapporo.jp



イベント情報局

貸切電車^デ子育てサロン

- ◆内容 市電に揺られながら「動く！子育てサロン」を開催します。子育て中の参加者同士で情報交換や交流をしませんか。電車事業所の見学もあります。
 - ◆日時 9月20日(木)10時～11時35分。
 - ◆集合場所 市電すすきの停留場貸切電車乗り場（南4西4）。
 - ◆対象 2歳～就学前のお子さんとその保護者。
 - ◆定員・費用 15組・無料。
 - ◆申込 9月3日(月)9時から電話で。先着順。
- （申込・詳細） 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399



中央区「子ども会学校」

稲刈り体験、農作物のビンゴ大会

- ◆内容 貸し切りバスで奈井江町へ稲刈りに行きます。特別栽培米「ゆめぴりか」のお土産付き。
 - ◆日時 9月30日(日)8時集合。15時30分散会予定。
 - ◆対象 区内在住の小中学生（小学1・2年生は保護者の同伴必要）。
 - ◆定員 40人。
 - ◆費用 小中学生3,000円、保護者4,500円。
 - ◆申込 8月20日(月)～31日(金)に電話（9時～17時、土・日曜を除く）またはファクス（上記必要事項および子ども会加入の有無を記載）で。先着順。
- （申込・詳細） 市子ども会育成連合会中央区支部事務局 ☎271-1096 ☎261-7405



※子ども会未加入の参加者は、子ども会安全共済会への加入（保険料120円）が必要です。参加費の納入は9月20日(木)までに直接上記事務局へ。

広告

らくらく！手間抜きクッキング

管理栄養士オススメ！簡単手間抜きなのに栄養バランスの取れた料理を紹介するシリーズです。1回目の手間抜きポイントは**冷凍野菜ミックス**。スーパーやコンビニなどで手に入る冷凍野菜ミックスを使って鶏肉と野菜たっぷりの**チキンラタトゥイユ**を作ります。



チキンラタトゥイユ



調理時間：約15分（下準備込み）

材料（2人分）

にんにく 2片
 オリーブオイル 大さじ1
 鶏もも肉（一口大） 150g
 玉ネギ 1/2個（約70g）
 冷凍野菜ミックス 250g
 （パプリカ・ズッキーニなど）
 トマト缶 1缶（400g）
 コンソメ 固形1個
 塩・あらびきこしょう・パセリ 少々

下準備

- ①玉ネギはみじん切りにしておく。
 - ②にんにくを木べらなどでつぶす。2～3回ぐっと押せば十分。芽は取り除く。
- ※①②は、多めに作って冷凍しておくとう便利です。

野菜食べてますか？

中央区では、**日めくり式野菜摂取アイデア集**を作成中です。野菜をおいしくたっぷり食べるためのアイデアがいっぱい！中央区役所、中央保健センター、区内まちづくりセンターなどで8月31日から配布します。

マーボーは、豆腐だけじゃなく大根でも作ってみよう。

玉ネギの皮は、少しぬらすとむきやすい。



1 にんにくの香りが出るまで炒める。



2 鶏肉の表面がきつね色に変わるまで炒める。



3 材料を全て入れ、全体をかき混ぜて煮込む。



4 ふたを取り、中火で2～3分かき混ぜ汁気を飛ばす。塩・こしょうで味を調え、パセリを乗せたら**出来上がり**！

黒豆ごはんと果物を添えて、
 バランスの良い一食（約680kcal）に！



中央区役所ホームページでは、梅肉入りさっぱり黒豆ごはんやチキンラタトゥイユの詳しい作り方を紹介しています。

モリスの食育



栄養メモ

「冷凍野菜は栄養がない？」

いえいえ、そんなことはありません。生野菜と比べると、水溶性ビタミンなどいくつかの栄養素は2割程度減少しますが、旬の時期に収穫された野菜をマイナス40度以下で急速冷凍しているため、多くの栄養素は保たれていますよ。