

ちゅうおう

10

2019
October

豊平川河川敷などで市の総合防災訓練が行われました。昨年の北海道胆振東部地震を踏まえ、土砂災害対応訓練や避難所開設・運営訓練などが実施されました。

9/6・14

地域防災力の向上を図る



EVENT REPORT

今月の特集

忙しい人必見！
知っておくと役に立つ
料理の時短ワザ

中央 2・3 ページに掲載



【中央区の人口と世帯数】

国勢調査ベース

人口 / 245,218人(+91) 世帯数 / 139,442世帯(+2)

※9月1日現在。()は前月比

Chuo Information

※市外局番はすべて011です。

中央区役所

〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎ 231-2400 (代表)

開庁時間：8時45分～17時15分(土・日曜、祝・休日、年末年始を除く) ※区役所へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。

まちづくりセンター

●本府・中央	北1西2	☎ 251-6353	●山鼻	南23西10	☎ 511-6371
●東北	北2東2	☎ 251-8119	●幌西	南11西14	☎ 561-3256
●苗穂	北1東10	☎ 261-3669	●大通・西	南2西15	☎ 280-7033
●東	南2東6	☎ 241-1696	●南円山	南9西21	☎ 561-2472
●豊水	南8西2	☎ 521-0204	●円山	北1西23	☎ 611-3367
●西創成	南5西7	☎ 521-2384	●桑園	北7西15	☎ 621-3405
●曙	南11西10	☎ 511-0116	●宮の森	宮の森2-11	☎ 644-8760

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

その他の機関・施設

●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

どこに聞いたらよいか
分からないときは

→ 札幌市コールセンター

☎ 222-4894 8時～21時(年中無休)

FAX 221-4894 Eメール info4894@city.sapporo.jp

忙しい人必見！ 知っておくと役に立つ 料理の時短ワザ

海や山の幸がおいしい食欲の秋。この時期はつい食べ過ぎたり、偏った食事をしたりしてしまいがちですが、健康を考えると主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事を取ることが大切です。とはいえ「忙しくて時間がなーい」「面倒くさくて手間を掛けられないよー」という方も多いのではないのでしょうか。今回はそんな人にピッタリな、料理の時短（時間短縮の略）ワザを紹介します。

問い合わせ先 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 511-7223

あなたも今日からできる！料理の時短ワザ

らくらく簡単！難しく考えずに今日からできる時短ワザをいくつか紹介します。今よりもずっと料理が手軽になりますよ。ぜひ試してみませんか。



野菜は切って冷凍しておく

よく使う野菜は切って生のまま冷凍しておきましょう。玉ネギやニンジン^{ニンジン}を千切りにしたり、シメジなどのキノコ類もほぐしたりして冷凍しておけます。使うときは凍ったまま炒めたり、煮たりします。特にみじん切りにした長ネギは、凍ったままみそ汁や炒め物に入れると、料理の味がワンランクアップしますよ。



炊き込みご飯の材料に缶詰を使う

包丁もまな板も使わず、缶詰だけで簡単においしい炊き込みご飯が作れます。缶詰の汁もうま味を出してくれるので捨てずに使いましょう。ツナ缶、さんま蒲焼缶、サバみそ煮缶など、お好みの缶詰で作ってください(米2合で1～2缶が目安)。刻んだニンジンやささがきゴボウを加えるとさらにおいしくなります。



一度湯を沸かしたら2～3種類の野菜をゆでておく

初めに白菜やモヤシ、次に小松菜やチンゲン菜、最後にあくの多いほうれん草や香りの強いニラなどの順にゆでるのがオススメ。



時短！簡単！オススメレシピ

保健センター管理栄養士が紹介する時短レシピです。手早く作れる上に野菜も取れて栄養もばっちり！お弁当や夕飯のメインのおかずにもオススメです。

牛肉のトマトすき焼き

牛肉のうま味とトマトの酸味が絡んでさっぱり食べられます。お好みでシメジやエノキなどのキノコ類を加えてもおいしいですよ。

材料 (2人分)

牛薄切り肉……………110g 砂糖……………小さじ2
 カットトマト缶……1/6 缶 (70g) しょうゆ…小さじ1.5
 玉ネギ……………小 1/3 個 (50g) めんつゆ…小さじ1

作り方

- ①玉ネギはくし形に切り、食品用ポリ袋に入れてレンジ (600Wが目安) で1分半から2分加熱する。
- ②トマト缶をフライパンに入れて水分を3分の2くらいまで飛ばし、牛肉と玉ネギを入れて炒める。
- ③牛肉に火が通ったら調味料を加え、混ぜながら煮る。



調理時間 約 10分

時短ポイント

玉ネギの皮は水にぬらすとむきやすい



玉ネギはレンジで温めてから炒める

時短になる上に甘みも増えてよりおいしく!



トマト缶を使う

加熱されているので火の通りが早い。保存がきいて活用法も豊富なので常備しておきたい食材。



めんつゆを使う

これだけでも味が整っておいしくなります。



調理時間 約 3分

パプリカの塩こうじあえ

ビタミン豊富なパプリカが、塩こうじとあえるだけでうま味のある一品に。火も使わず生のままおいしくいただけます。

材料 (作りやすい分量)

パプリカ……………1 個 (100g)
 塩こうじ……………大さじ1

作り方

- ①パプリカは種を取り食べやすい大きさに切る。
- ②食品用ポリ袋などに入れ、塩こうじとあえる (軽く手でもみ込む)。

～時短ポイント～

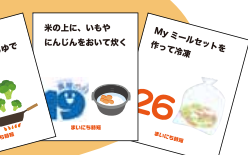
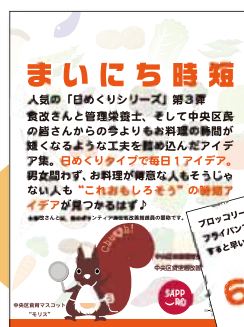
食品用ポリ袋を使う

手が汚れず、洗い物も少なくなります。



日めくりシリーズ第3弾「まいにち時短」大好評配布中!

料理の時短の工夫を日めくり形式でまとめたアイデア集を作成しました。中央区役所や中央保健センターで配布しています。自宅のキッチンにお一ついかがですか?



第1弾「まいにち減塩」と第2弾「まいにち野菜」の内容は中央区HPでご覧いただけます。

モリスの食育

CLICK!!



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）

国民健康保険料の納付と夜間相談のお知らせ

10月31日(木)は平成31年度(令和元年度)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は、夜間相談を行いますのでご利用ください。

夜間相談 10月21日(月)、24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。

問 保険年金課収納一・二係
☎(205) 3343

認知症の方を介護する男性介護者の集い

中央区ケア友の会

①講話「認知症の方への食事支援について」(講師:北海道医療大学看護福祉学部山田律子教授)、②交流会。
日 11月14日(木)10時~12時30分。

※受け付けは9時30分から。
所 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

対区内在住で認知症の方を介護している男性(講話のみ女性も可)。
定 20人。
申 10月4日(金)~11月7日(木)に☎、FAX(上欄必要事項を記載)で。多数時抽選。

※区役所ロビーで「知つ得認知症パネル展」(10月24日(木)~31日(木))も開催します。

申込先 問 保健福祉課保健支援係
☎(205) 3305
FAX(231) 2346

シルバー人材センター出張入会相談

シルバー人材センターの概要や入会手続き、仕事までの流れについて説明します。入会のご相談にも応じます。

日 11月5日(火)10時~16時。
所 中央区民センター(南2西10)。

対区内在住でおおむね60歳以上の方。

申 不要。当日、直接会場へ。
問 市シルバー人材センター
☎(826) 3419
HP <http://www.silver.jp/>



イベント情報局

申し込み・詳細は電話または直接各施設へ。来場の際は公共交通機関をご利用ください。

中央区民センター 南2西10 ☎271-1100 FAX 261-7405

行事名	内容	日時	対象者・定員	費用など	申込期間
文化祭 サークルステージ発表会	コーラス、詩吟、フォークダンス、フラダンスなど。	10月12日(土) 10時15分~13時15分。	どなたでも参加できます。	無料。※上靴・スリッパなど持参。	不要。
第39回 中央区子どもまつり	縁日コーナー、あそびのひろば、ビンゴ大会など。	10月27日(日)10時~15時。 問 市子ども会育成連合会中央区支部事務局 (☎271-1096)	どなたでも参加できます。	飲食物の販売コーナーなど一部有料。	不要。

旭山公園通地区センター 南9西18 ☎520-1700 FAX 561-6868

行事名	内容	日時	対象者・定員	費用	申込期間
ふれあい文化祭	サークル団体による作品展示やステージ上での演舞・音楽発表をします。	作品展示:10月31日(木)~11月2日(土)の9時~21時。11月3日(祝)9時~13時30分。 ステージ発表:11月3日(祝)10時~13時30分。	どなたでも参加できます。	無料。	不要。
はじめての女性のための健康マージャン(全7回)	マージャンの基本的なルールを楽しく学びます。	11月6日~12月18日の毎週水曜日18時~20時。	20歳以上の女性の方。12人。	受講料4,000円。教材費1,000円。	10月15日(火)から(9時~17時)。先着順。
生前整理 ~はじめての一步~	生前整理の必要性を知り、身の回りの整理の手順や方法を学びます。	11月7日(木)10時~12時。	どなたでも参加できます。16人。	無料。	10月24日(木)から(9時~17時)。先着順。

広告

中央消防署からのお知らせ

10月15日(火)～31日(木)の17日間、秋の火災予防運動を実施します。秋から冬にかけて、暖房器具により火災が多く発生しやすい季節となります。火災を防ぐため、次のことに注意しましょう。

暖房器具の取り扱い
 ◆使用前には点検し、ほこりやごみを取り除きましょう。
 ◆周りに燃えやすいものを置かないようにしましょう。特に、洗濯物を暖房器具の上で干すのはやめましょう。
 ◆暖房器具に燃料を入れるときは、必ず火が消えていることを事前に確認しましょう。

こんろ火災の防止
 ◆こんろ周りの整理整頓を心掛け、グリルなどの清掃を定期的にいきましょう。
 ◆こんろから離れるときは、必ず火を消しましょう。

電気火災の防止
 ◆傷んでいるコードは電気ショートの原因になるので取り替えましょう。
 ◆たこ足配線はやめましょう。
 ◆コードを家具の下敷きにしたり、傷つけたりしないようにしましょう。

◆家具裏などに隠れたコンセントにほこりをためないようにしませう。

係 中央消防署予防課防火推進課
 (215) 21220

LRT SAPPORO
LRT都市サミット札幌2019

内 従来の路面電車より乗降の容易性・定時性などに優れているLRT(次世代の路面電車システム)。LRT化の取り組み事例の発表と記念講演を行います。

LRT都市サミットトークショー
 「LRT・路面電車の楽しみ方を語ろう！」

11.9
 土
 10:45~



いしまる けんじろう
 石丸 謙二郎氏



むらい みき
 村井 美樹氏

申込先 問 市コールセンター(8時~21時)
 222-4894
 HP <http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>



内 初回開催地の札幌市での凱旋開催。全国の路面電車愛好支援団体などが一堂に会し活動報告を行う他、トークセッションや資料展示もあります。

問 地域振興課(市電の会事務局)
 205-3221
 HP <https://www.city.sapporo.jp/chuo/shiden/index.html>



【サミット】

日 11月8日(金)14時30分~17時35分。

所 ホテルオークラ札幌(南1西5)。

定 料 200人(要申込)。無料。

【記念講演】

日 11月9日(土)10時~12時。

所 カナモトホール(札幌市民ホール)(北1西1)。

定 料 1,300人(要申込)。無料。

申 どちらも10月15日(火)までに電、HP(参加希望日、応募人数(3人まで)、代表者氏名・郵便番号・住所・電話番号、同行者全員の氏名を記載)で。多数時抽選。当選者には10月24日(木)ごろに参加証を発送します。

第14回
全国路面電車サミット札幌2019
 ~路面電車サミットの四半世紀と、これから~

©鈴木周作

日 11月10日(日)10時~14時30分。

所 中央区民センター2階大ホール(南2西10)。

定 料 150人。1,000円(資料代など)。

申 不要。当日、直接会場へ。

第20回中央区みんなの講演会

「男女共同参画社会」について区民の理解を深めることを目的に開催します。

【第1部】講演「仕事・家事・育児に追われてイラっとしたら、笑えるチャンス」。

出演：オクラホマ 河野真也氏。



【第2部】中央区連合町内会女性(婦人)部による新舞踊、ハンドベル、フラダンス、健康体操、合唱、太極拳、健美操などの活動発表。



【パネル展】中央区内の連合町内会や女性(婦人)部の活動を紹介したパネルを展示。



日 10月23日(水)12時30分~15時(12時開場)。

所 市教育文化会館小ホール(北1西13)。

定 360人。

申 不要。当日、直接会場へ。

※満席時は入場をお断りすることがあります。

詳細 地域振興課地域活動担当 205-3221

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「大人の発達障害とひきこもりの支援」(講師：医療法人社団心劇会さっぽろ駅前クリニック横山太範院長)。
日 11月8日(金)13時30分～14時30分。
所 中央保健センター5階第3会議室(南3西11)。
対 区内在住の方。50人。
申 10月16日(水)～11月6日(水)に☎で。先着順。
申込先 問 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223

胃がん・大腸がん検診

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～令和2年3月の毎月第2木曜日 8時45分～10時。
所 中央保健センター1階(南3西11)。
対 職場などで検診を受ける機会のない市内在住の方。
【胃がん】50歳以上で原則偶数歳の方(2年に1回)。
【大腸がん】40歳以上の方(年1回)。
定 ¥50人。【胃がん】700円、【大腸がん】400円。
下表該当の方は、費用が免除されます。

費用免除対象者	受診時にお持ちいただく書類
70歳以上の方	健康保険証など年齢を確認できる公的書類
65～69歳で後期高齢者医療制度加入の方	後期高齢者医療被保険者証または後期高齢者健診受診券
生活保護世帯の方	生活保護受給証明書または生活保護世帯健康診査受診券
支援給付世帯の方	本人確認証
市・道民税非課税世帯の方	市・道民税課税証明書(18歳以上の世帯全員分)または介護保険料納入通知書(65歳以上で保険料が第1～第3段階の方)

申 希望日の10日前までに☎、FAX、E(上欄必要事項と受診希望日、受診したい検診名を記載)で。先着順。
申込先 市コールセンター(8時～21時) ☎222-4894
FAX 221-4894 E info4894@city.sapporo.jp
問 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223

子育て掲示板

●●●子育てに関する情報を掲載します●●●

託児付き グループ懇談会

内 子育て中の親同士で、日々の子育ての工夫やお出かけスポット、リフレッシュ方法などについて自由に話をしてみませんか？
日 10月29日(火)、30日(水)の10時～11時30分(2日間1コース)。
所 中央保健センター(南3西11)。
対 区内在住で0歳～就学前のお子さんの保護者。10人。
申 10月15日(火)9時から☎で。先着順。
申込先 問 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399

親子同室子育て講座 「あそびのぽけっとin 中央」

内 親子で楽しく触れ合える遊びを保育士が紹介します。
日 11月21日(木)10時～11時。
所 中央保健センター(南3西11)。
対 区内在住で0歳2カ月～9カ月のお子さんとその保護者。15組。
申 11月7日(木)9時から☎で。先着順。
申込先 問 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399

中央区役所・中央保健センターが仮庁舎に移転します！

仮庁舎への移転日が決まりましたのでお知らせいたします。区民の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

移転日 令和2年7月27日(月)。
移転先 大通西2(市役所となり)。

※中央区民センターと中央健康づくりセンターは、仮庁舎移転中も引き続き現在の場所でご利用いただけます。
問 総務企画課庶務係 ☎205-3205



広告

【庁舎の非常用電源対策に関するお知らせ】 中央区役所(現庁舎)では災害などによる停電に備えて非常用発電機を導入いたしました。また、移転後の仮庁舎については非常用電源設備を備えています。