



◀中央区公式  
マスコット  
キャラクター  
中ウオーくん

編集：中央区市民部総務企画課広聴係

TEL.205-3216 FAX.231-6539

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

区 民 の ペ ー ジ

# ちゅうおう

2023  
June

6

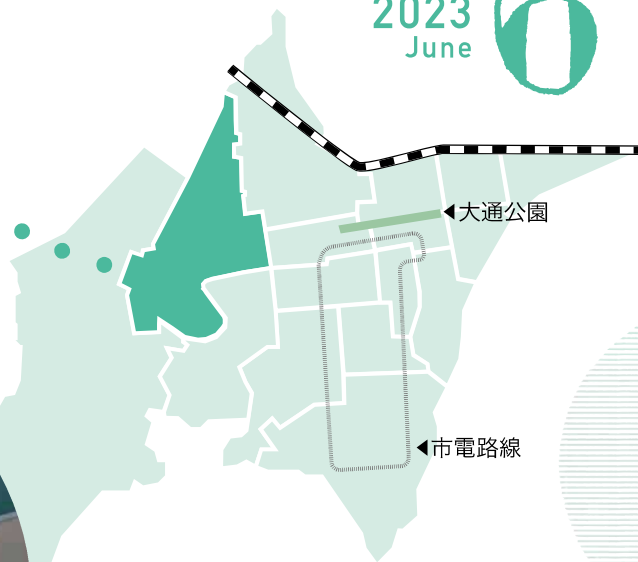
円山地区は、明治3年に山形県から30戸90人が入植したのが始まりです。当時は沼地のある原始林でしたが、その後は農業の町として、新鮮な野菜を市民の食卓に届けてきました。

現在は、住宅地として発展しています。

地区探訪

第14回

まるやま  
円山地区



◀大通公園

◀市電路線

◀たくさんの市民が訪れる円山動物園（宮ヶ丘3-1）。



## 今月の特集

朝ごはんを  
一日を変えよう。

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 / 253,463人(+774) 世帯数 / 147,784世帯(+752)

※5月1日現在。( )は前月比

## Chuo Information

中央区役所・中央保健センターは仮庁舎に移転して業務を行っています。

### 中央区役所

〒060-8612 札幌市中央区大通西2丁目(札幌市役所の隣です)

☎231-2400(代表)

(仮庁舎)

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	●幌西	南11西14	☎561-3256
●東北・東	大通東6	☎241-1696	●大通・西	南2西15	☎280-7033
●苗穂	北1東10	☎261-3669	●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
●山鼻	南23西10	☎511-6371			

#### 中央保健センター

大通西2 ☎205-3351

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 南区南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](mailto:info4894@city.sapporo.jp)

※市外局番はすべて011です。

# 朝ごはんはんで一日を変えよう。

食べる時間がない。太るのが心配。そんな理由で朝ごはんを抜いている方もいるのではないのでしょうか？  
栄養バランスの取れた朝ごはんを食べて、毎日をもっと元気に過ごしましょう。

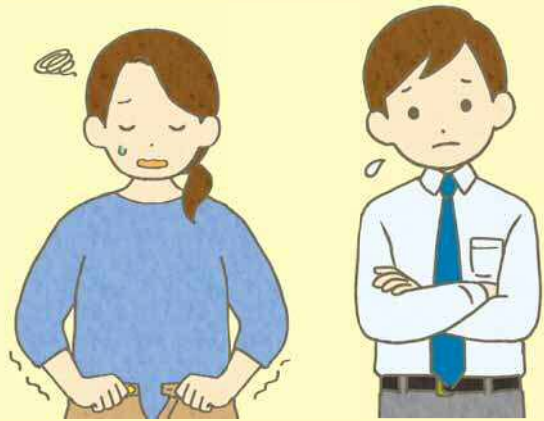
詳細 健康・子ども課 健やか推進係

☎ (205) 33552

疲れて眠いから  
朝ごはんは省略

ダイエットのため  
朝は食べません

そんなあなたに！



## 朝ごはんのチカラ

### 目が覚める！

私たちの体内時計は、主に光を浴びることで一日の始まりを感じ取っています。実は、食事も始まりのスイッチになっています。

食べ物を口にすると、胃腸が動き出し、体温が上がることで、一日の活動の準備が整うのです。

しばらく朝ごはんを食べていない人は、毎朝、水や牛乳、スープなどを口にして、胃腸のウォーミングアップから試してみてください。

自然と食欲が湧くようになったら、朝ごはんの出番です。



### 痩せる!?

ダイエット中に朝ごはんを抜くのは逆効果です。

朝ごはんを食べて体温が上がった体は、代謝がよくなり、カロリー消費量が増えます。

一方、朝ごはんを食べない生活が続くと、間食が増えたり、昼食や夕食でのまとめ食いにつながり、一日のエネルギー摂取量が多くなるというわれています。

また、一日で同じ量を食べたとしても、朝ごはんを抜いた場合には、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増大し、体脂肪の蓄積が増加するといわれています。



## 朝ごはん レベルアップ

たんぱく質、足りてますか？

たんぱく質は骨・筋肉・臓器の他、酵素やホルモン・血液成分・神経伝達物質の主成分として、健康を維持するために大切な栄養素です。

成人男性で1日60〜65g、成人女性で50gを摂取することが推奨されています。ごはんやパンだけの食事では、不足しますので、おかずもしっかりとりましょう。

### たんぱく質の多い食べもの

肉・魚・乳製品・大豆など

朝たんぱく質で快眠？

眠りを促すホルモン「メラトニン」が出来上がるまでには、原材料であるたんぱく質を食べてから14〜16時間かかります。朝ごはんを食べおけば、夜寝る頃には、ちょうど良いタイミングということになります。メラトニンの生成にはビタミンB<sub>6</sub>を一緒に取ると効率的です。

### ビタミンB<sub>6</sub>の多い食べもの

魚・鶏肉・パプリカ・

ブロッコリー・カボチャなど

1人分

バナナ 1本 (可食部100g)  
飲むヨーグルト 200ml



たんぱく質 6.9g

## 1 バナナ&飲むヨーグルト

まずは、買っておくだけ

準備 0分

### 保健センター栄養士おすすめ

無理なく続けられる朝ごはんレシピ

## 2 納豆ピザトースト

トースターで簡単

材料 1人分

食パン 1枚 (60g)  
ケチャップ 適量  
納豆 1パック (40g)  
ピザ用チーズ 1つかみ (20g)  
のり・ねぎ 適量

作り方

食パンの上に具材を乗せ、トースターで焦げ目が付くまで焼く。  
※ラップに包んで冷蔵・冷凍保存すれば、朝は焼くだけです。



たんぱく質 16.9g

準備 5分

## 朝ごはんを続けるコツ



朝食の定番は、ごはん・具沢山のみそ汁・納豆

中央区食生活改善推進員協議会会長  
幸田志保子さんに聞きました

朝から「これを食べなきゃ」と気負うと、長続きしませんよね。一日の始まりが楽しくなるような、自分の好きな食べ物を定番メニューにして、続けることを目標にしていかがですか？

私のおすすめは、温かい飲み物を合わせることで、元気が出ます。栄養バランスを整えるには、野菜ジュースも便利です。

週末に作り置きして達成感を味わう方法もすてきですが、私のように計画性のないタイプの人には向いていないかも。

たまに食べない日があっても大丈夫ですよ。ご自分のペースを大切にしながら、試してみてください。



たんぱく質 15.1g

## 3

栄養たっぷり

準備 5分

### オートミールのトマトリゾット風

A

材料 1人分

トマトジュース・水 各100ml  
コンソメ 1個  
ウインナー 2本 (30g)  
ミックスベジタブル 40g  
ミックスビーンズ 1袋 (50g)  
オートミール 30g

作り方

1 ウインナーは食べやすい大きさにちぎるか、切っておく。  
2 Aを鍋に入れ強火にかける。  
3 沸騰したらオートミールを加えて混ぜ、火を止めて柔らかくなるまで蒸らす。

栄養の知識を学んで、「食育ボランティア」「食生活改善推進員」になりませんか？30代〜90代の方が活躍中です。

養成講座の詳細・中央4ページ



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)

シルバーけんろウエスタ  
公園ウォーキング

内会場を散策しながら楽しくウォーキングをします。雨天中止。

対定区内在住の65歳以上の方で、1時間程度の歩行が可能。各会場30人程度。  
※1人1会場まで申込可。  
※開催会場により、申込期間、申込先が異なります。

※水分補給のための飲み物をご持参ください。  
※会場に椅子は用意できません。

①円山公園(宮ヶ丘3)  
日6月30日(金)10時15分〜11時15分。受け付けは10時から。  
申6月19日(月)〜6月23日(金)の9時〜17時30分に。先着順。

問申込先 介護予防センター円山 (633) 6056  
②中島公園(中島公園1)  
日7月5日(水)10時15分〜11時15分。受け付けは10時から。  
申6月26日(月)〜6月30日(金)の9時〜17時30分に。先着順。

問申込先 介護予防センター旭ヶ丘 (532) 6110  
③大通公園(大通西1〜12)  
日7月7日(金)10時15分〜11時15分。受け付けは10時から。  
申6月26日(月)〜6月30日(金)の8時45分〜17時15分に。先着順。

問申込先 介護予防センター大通公園 (271) 1294

市電の会  
賛助会員募集中

市電の会では賛助会員を募集しています。市電が好きの方などなたでも入会できます。新規でご入会いただくと、賛助会員バッジの他、記念品と会報誌を進呈します。詳しくは、区HP「市電の会」または左記へ。

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



食生活改善推進員  
養成講座受講生募集

内食生活を中心に健康づくりを学び、食育を地域に広めるためのボランティア養成講座です。栄養の知識などの講義や、調理演習を行います。  
日6月28日(水)14時〜16時、7月3日(月)9時30分〜12時、7月5日(水)14時〜16時、7月13日(木)10時〜13時、7月18日(火)14時〜16時30分、7月26日(水)14時〜16時30分。全6回。  
所中央区役所等飯庁舎5階中央保健センター(大通西2)。

問区内在住の方。15人。  
申6月12日(月)〜16日(金)の8時

45分〜17時15分に。左記まで直接、または上欄必要事項を記載してFAX、Eで。先着順。

問申込先 健康・子ども課管理栄養士(大通西2) (205) 3352  
FAX (218) 5600

E [chmorisu@city.sapporo.jp](mailto:chmorisu@city.sapporo.jp)

旭山公園通地区センター  
図書室休室のお知らせ

内蔵書一斉点検のため、図書室を一時休室します。

休室期間 7月13日(木)〜19日(水)。  
※休室期間中の本の返却は、同センター正面玄関内の返却ポストをご利用ください。なお、視聴覚資料は返却できません。

問旭山公園通地区センター (520) 1700

国民健康保険  
からのお知らせ

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度の納付通知書等を発送します

令和5年度の国民健康保険料納付通知書を6月13日(火)に、介護保険料納入通知書を6月14日(水)に、後期高齢者医療制度の納入通知書を6月15日(木)にそれぞれ発送します。納付通知書等発送後は、窓口や電話が大変混雑することが予想されます。ご了承ください。

問保険年金課保険係 (205) 3342

令和4年度の国民健康保険料の納め忘れはありませんか

保険料の第10期分までの納期限が過ぎておりますので、未納のある方は早急に納付願います。

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・休日相談を行いますのでご利用ください。

夜間相談 6月22日(木)・27日(火)の20時まで。  
※受け付けは19時30分まで。

休日相談 6月18日(日)・25日(日)の10時〜15時。  
※受け付けは14時30分まで。

※夜間・休日相談は時間外出入り口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。

※電話相談も利用できます。

問保険年金課収納一・二係 (205) 3343

男女共同参画週間  
パネル展

内「男女共同参画週間」に合わせ、パネル展を開催します。

日6月23日(金)〜29日(木)の9時〜21時。最終日は16時まで。

問地域振興課地域活動担当係 (205) 3221

広告



# SPORTS PARTY

スポーツパーティー

- 全プログラム参加無料 -

7/9 10:00 北ガスアリーナ札幌46

[日] ~15:45

(札幌市中央体育館 北4東6)

※サッポロファクトリー直結

※公共交通機関でお越しください。

※9:30 開場

体力や年齢に関わらず、さまざまなスポーツが体験できる  
 Cスポーツパーティーを今年も開催します！

その道のスペシャリストを特別講師としてお招きする予定  
 です。子どもたちにとっては、学校の授業では味わえない、貴  
 重な体験ができること間違いなし！

この機会にぜひ、子どもも大人も夢中になれるスポーツに  
 会いましょう！

## 子どもプログラム (要事前申込・先着順)

- バスケットボール (レバンガ北海道)
- フットサル (エスポラーダ北海道)
- ダブルダッチ・かけっこ (A-bank 北海道)

申 6月21日(水) 8時から区HPの受付フォームで。

対 区内在住または区内に通園・通学している方。

※各プログラムの詳細は、区HPでご確認ください。  
 ※各プログラムの後のかっこ内は担当する団体またはスタッフです。



(区HP)

Cスポーツパーティー 検索

問 地域振興課地域活動担当係  
 ☎205-3221

## 大人プログラム (当日受付・先着順)

- ヨガ (A-bank 北海道)

対 市内在住の18歳以上の方

## どなたでもOKプログラム (当日受付)

- フロアカーリング体験 (札幌カーリング協会)
- 体幹トレーニング・ストレッチ (札幌市スポーツ協会)

- ベースボールファイブ ● モルック

- エスキーテニス ● ニュースポーツ各種  
 (指導経験のあるスタッフ、中央区スポーツ推進委員会)

対 市内在住の方。親子での参加も可能です。

## 生態

### 4月～7月は子育てシーズン

繁殖期になるとつがいで巣を作り、ひなが巣立つまで子育てをします。普段はおとなしいカラスもこの時期は神経質になっています。

### 人を威嚇するのは子を守ろうとする本能

子育ての期間中、親カラスは卵やひなを守ろうと、敵を驚かせて巣の近くに寄せ付けられないようにすることがあります。

### 生ごみはごちそう

大量に出される生ごみを目当てに市街地に集まってきます。栄養もあるので元気なカラスが増える原因にもなっています。



## カラスとの付き合い方

### カラスに襲われないために

#### <カラスを刺激しないで！>

- ⚠ 巣の下で立ち止まらない
- ⚠ 巣を見ない
- ⚠ 石を投げない
- ⚠ 棒を振り回さない
- ⚠ 道を迂回する

#### カラスが襲ってきそうと感じたら…



腕を真上に向けて動かさない

傘を差す帽子をかぶる

壁際に寄って歩く

#### 問い合わせ先

子カラスの捕獲 (地面にうずくまっている場合)	市コールセンター	☎222-4894
巣の中に卵やひながいる場合の捕獲の許可	環境局環境共生担当課	☎211-2879
公園・街路樹にできた巣	中央区土木センター	☎614-5800
電柱にできた巣	北電柱	北海道電力ネットワーク ☎0120-06-0327
	NTT柱	NTT東日本北海道 ☎0120-444-113



## イベント情報局

申し込み・詳細は特記の無い限り、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 FAX261-7405

行事名	内容	日時	対象者・定員	費用	申込
中央区いきいき講座	高齢者の皆さんに生きがいのある毎日を送っていただくことを目的とした講座です。	6月28日～10月11日の毎週水曜日10時～11時30分。全16回	区内在住の65歳以上の方。40人 ※原則、全講座受講が可能な方	無料	6月12日(月)～6月15日(木)に☎で(9時30分～16時30分)。多数時抽選(同講座を受講されたことがない方を優先)
はじめての陶芸～オリジナル器を作ろう!～	プロの講師に基本的な陶芸技法を学びながら、オリジナル器を制作します。	6月23日～8月4日の毎週金曜日(7月21日を除く)10時～12時。全6回	15歳以上の方(中高生を除く)。20人	8,000円(材料費込)	6月11日(日)から☎で(9時30分～16時30分)。先着順
絵本の読み聞かせ	ボランティア団体「絵本のひろばどんぐり」による読み聞かせです。	6月14日(水)11時～11時30分	お子さんと保護者	無料	不要。問い合わせは、図書室(☎271-1120)まで
どさんこの苗字のルーツ	多様な苗字が集まる北海道の苗字の由来を探り、歴史と文化について学びます。	7月17日～7月28日の月・水・金曜日19時～20時30分。全6回	15歳以上の方(中高生を除く)。20人	5,000円	6月26日(月)から☎で(9時30分～16時30分)。先着順
夏休み子ども手品教室	手品の基本を学びながら、毎回異なる手品を身に付けます。	8月1日(火)～8月4日(金)10時～12時。全4回	手品初心者の小学生。20人	4,000円(材料費込)	7月11日(火)から☎または直接窓口へ(9時30分～16時30分)。先着順
夏休みキッズヒップホップダンス～超入門～	ダンスの基本を学びながら振り付けを覚えます。自信がなくても大丈夫です。	8月1日(火)、2日(水)、6日(日)、7日(月)、10日(木)、11日(祝)10時～11時30分。全6回	ダンス初心者の小学生。20人	4,000円	7月14日(金)から☎または直接窓口へ(9時30分～16時30分)。先着順

### 旭山公園通地区センター 南9西18 ☎520-1700 FAX561-6868

行事名	内容	日時	対象者・定員	費用	申込
ボランティアによる美術への誘い	片岡球子、三岸好太郎ほか、北海道の画家、彫刻家などについて画像を使ってお話しします。	7月11日(火)、25日(火)、8月8日(火)、22日(火)13時30分～14時30分。全4回	15歳以上の方(中高生を除く)。10人	無料	6月27日(火)から☎または直接窓口へ(9時～17時)。先着順
夏休み手作りラジオ教室	ラジオの仕組みを学び、手作りラジオを作製します。	7月27日(木)10時～12時	小学4～6年生。12人	受講料500円 教材費1,000円	7月7日(金)から☎または直接窓口へ(9時～17時)。先着順
親子で集まろう!ちびっこサマールンド	しゃぼん玉・ヨーヨー釣りなどの外遊び、昔遊びなどの室内遊びを行います。 【持ち物】帽子、着替え、タオル、靴袋、飲み物	8月7日(月)10時～11時30分	乳幼児、小学1～3年生(乳幼児は要保護者同伴)。	無料	不要

広告