

Chuo

区民のページ「ちゅうおう」

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

1
2006

明けましておめでとございます

本年も、皆さまとの対話を通してより良いまちづくりを目指し、職員一同、努力してまいります。今後とも変わらぬご支援をお願い申し上げます。

中央区長

下平尾

文子

しもひらお

あやこ

札幌市資料館

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)231-2400 (内線224) FAX(011)231-6539

中央区役所 〒060-8612 南3西11 ☎231-2400
中央保健センター 〒060-0063 南3西11 ☎511-7221
中央区土木センター 〒060-0012 北12西23 ☎614-5800

中央区民センター 〒060-0062 南2西10 ☎271-1100
旭山公園通地区センター 〒064-0809 南9西18 ☎520-1700

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」 ラジオノスタルジア (FM78.6MHz) 毎週月曜午後0時30分～
「中央区だより」 ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前10時10分～



新春

～家族みんなで楽しもう～

クロスワード

答え

- A
- B
- C
- D
- E
- F

ヒント：「区民のページ」のページ

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 |
| 6 | | | | | 7 | | |
| | | 8 | | 9 | | | |
| 10 | 11 | | | | | 12 | |
| | 13 | | | 14 | 15 | | |
| 16 | | 17 | | | | | 18 |
| 19 | 20 | | | 21 | | 22 | |
| 23 | | | 24 | | | | |

パズルの解き方

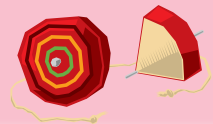
- ① タテのカギ、ヨコのカギをヒントに、それぞれの番号に当てはまる言葉をひらがなで入れてください。
 - ② パズル中のA～Fの二重枠のマス目の文字を左上の欄に入れてください。これがパズルの答えです。
- ※左の応募方法を参照の上、ご応募ください。抽選で賞品を差し上げます。

明けましておめでとうございます

今回は、新春ということでみなさんに楽しんでいただけるようクロスワードパズルを企画いたしました。

札幌市や中央区に関連する地名や建物・歴史的人物・事業なども入っています。

ご家族でお楽しみください。



タテのカギ

- 1 他人の意見をそのまま自分の説のように述べること。
- 2 人と人、または、人と物事とを結びつける、不思議な力。
- 3 音楽の強弱標語の一つ。「強く」の意。
- 4 昭和二年に北海道帝国大学農学部博士の邸宅として南一西二〇に建てられ、平成十年に藻岩山のふもとに移築・復元した歴史的建造物は、「旧〇〇〇邸」。
- 5 都心部の交通混雑の解消と緑の空間づくりを目指して「〇〇〇川通アンダーパスの連続化工事」が行われています。アンダーパスのトンネル工事は、平成二十一年三月に完成予定です。



▲テレビ塔の横を流れる川です



▲○○○山上空の航空写真



8 姉妹都市のミュンヘン市との友好のシンボルとして、大通公園西十一丁目広場に立てられている柱。○○○○○。ドイツ語で「五月の木」の意。

9 生ふに小麦粉などを加えて焼いた食品。
11 この時期、風邪には注意。○○が出るときは、マスクをしましょう。
12 高慢な態度で人を使うことを「○○で使う」。
15 「デフレ」の逆の意。
16 標高五三二メートル。かつてアイヌ語で「インカルシペ（いつもそこに上がって見張りをするとところ）」と呼ばれ、市民や観光客の憩いの場となっている○○○山。

ヨコのカギ

1 現在の札幌市長の名前。
6 アキレス○○。
7 愚かな考え。取るに足りない意見。
8 地名の由来。開拓使の岩村通俊判官がコタンベツの丘（現在の○○○○○）のふもとに村を○○○○○村としたのが由来です。動物園もあります。
10 感情的の反意語。
12 プロゴルファーといえば、宮里○○。卓球といえば福原○○。
13 食肉獣などに見られる鋭く上がった大きな歯。
14 金属の精錬などに用いる送風器。
17 松・竹・○○。
19 昨年七月にグラランドオーブンした東区のモエレ沼公園の設計者は、世界的彫刻家○○○・ノグチ。大通公園八・九丁目には、同氏作「ブラッ

ク・スライド・マントラ」という滑り台になった彫刻があります。



▲色と建材が関係しています

21 アヤメ科クロッカス属の多年草。南ヨーロッパ原産。パエリアなどの料理の材料として使われます。
23 静かな住まいを楽しむこと。また、その所。
24 観光名所の一つである北海道庁旧本庁舎。その外観から「○○○○○」と呼ばれ親しまれています。



▲子どもに人気の遊べる彫刻

～ 応募方法 ～

- ① 答え
(ひらがな6文字)
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名
- ④ 年齢
- ⑤ 広報さっぽろ区民のページに対するご意見・ご感想

切手

060-8612

中央区役所
総務企画課広聴係 行

◆対象 区内在住の方。
◆応募方法 必要事項を記入の上、はがき、ファクス、Eメールのいずれかでご応募ください（1人1通のみ有効）。ご意見・ご感想は、必ず記入してください。
正解者の中から抽選で、30人の方に「共通ウイズユーザーカード（1,100円分）」を差し上げます。
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※正解は2月号に掲載いたします。
◆応募締め切り 1月20日（金）。
(はがきは、当日消印有効)

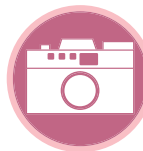
※郵便番号と課係名のみで区役所に届きます。

申込・問い合わせ

中央区役所総務企画課広聴係

☎231-2400 FAX231-6539 Eメール ch.somu@city.sapporo.jp

ふれあい写真館



プロから学ぶ料理のコツ (11/22)



札幌エルプラザ（北8西3）で料理教室「プロから学ぶ料理のコツ」が開催され、男女合わせて約40人が参加しました。さけといくらの親子チャーハンなど、さけを使った料理についてプロの技を学びました。



昔遊び交流会 (11/23)

苗穂会館（北1東10）で「昔遊び交流会」が開催され、地域住民ら約150人が参加しました。毎年恒例の行事として今年で9回目を迎え、子どもとお年寄りがめんこやおはじきなどの昔懐かしい遊びを通して交流を深め、楽しいひとときを過ごしました。



東北・苗穂・東地区子どもを見守る会 (11/24)



東地区会館（南2東6）で「東北・苗穂・東地区子どもを見守る会」の発足式が行われました。子どもを狙った犯罪の撲滅を目指して、「安全パトロール中」の腕章着用など地域ぐるみで安全な環境づくりに取り組みます。



情報 オアシス

1月1日からの内容です

人口 203,406人
(前月比+298)
男 91,175人
女 112,231人
世帯数 108,769世帯
(前月比+206)
平成17年12月1日現在

成人式のご案内

区内にお住まいの新成人(外国人登録をしている方を含む)を対象に、中央区成人の日行事実施委員会の主催で、「平成18年中央区新成人のつどい(成人式)」を開催します。

▽日時 1月9日(祝)午前11時30分(受け付けは午前11時から)。

▽会場 札幌パークホテル3階パークホール(南10西3)。

▽対象 昭和60年4月2日から61年4月1日生まれの方。

区内に住民登録をしている方には案内状を送りしておりますが、まだ届いていない方はご連絡ください。

また、次の方には案内状が届きませんが、成人式への出席を希望される場合は、後日案内状をお送りしますので、

ご連絡ください。

新年会などで飲酒の機会が多くなります。乗るなら飲まない・飲んだら乗らない『飲酒運転』は絶対やめましょう。



ご連絡ください。

①区内にお住まいで、住民登録をしていない方、②区内の親元などに帰省し、成人式への出席を希望する方。
※当日は、入場整理券を忘れずにご持参ください。

(詳細) 地域振興課地域活動係
☎(231)2400(内線255)

まちづくり活動団体への助成

▽対象 住み良い地域づくりや地域の活性化、ボランティア活動など、中央区のまちづくりに関して意欲的に取り組む団体の、平成17年度中の活動。

▽助成金額 対象経費の半額(限度額10万円)。

▽申込 1月31日(火)まで。

(申込詳細) 地域振興課まちづくり担当(南3西11区役所分庁舎6階)

☎(231)2400(内線219・471)

税相談のご案内

▽相談日 2月8日(水)。

▽会場 区役所1階広聴係(南3西11)。

▽定員 7人。

▽費用 無料。

▽申込 1月25日(水)午前9時から電話で。先着順。

(申込詳細) 総務企画課広聴係
☎(231)2400

市税納付などの 夜間・休日相談について

市税を納付できない事情があり、日中や平日に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 1月23日(月)～27日(金)の午後8時まで。

▽休日相談 1月28日(土)、29日(日)の午前9時から午後3時まで。

※夜間・休日相談に来庁される方は、庁舎南側玄関からお入りください。

(詳細) 納税課

☎(231)2400

国民健康保険料納付の 夜間相談について

今月末は平成17年度国民健康保険料第8期の納期限です。納め忘れないよう、早めの納付をお願いします。

なお、国民健康保険料を納付できない事情があり、平日の午後5時15分までに区役所へお越しになれない方に対して、夜間相談を行いますので、ご利用ください。

▽夜間相談 1月27日(金)、30日(月)の午後8時まで。

※夜間相談に来庁される方は、庁舎南側玄関からお入りください。

(詳細) 保険年金課収納係

☎(231)2400

広告欄

家庭や学校・地域が中心になって、冬休み期間中の子どもを交通事故から守りましょう。

第3期区民講座

<第3期区民講座>

| 講座名 | 日時 | 会場 | 定員 | 費用 |
|--|--|-----------------------------|-----|--------------------------------|
| 手軽に楽しむ ボールペン絵画 〈全6回〉 | 1月24日(火) ～2月28日(火) 毎週火曜日 午後1時～3時 | 初回 つどいB 2回目以降 視聴覚室 | 12人 | 受講料 3,400円 教材費 1,000円 |
| 赤ちゃんにプレゼント! ニット・小物らくらく編み 〈全5回〉 | 2月1日(水) ～3月1日(水) 毎週水曜日 午前10時～正午 | 創造の部屋 | 10人 | 受講料 2,900円 材料費 2,000円 |
| 誰でも出来る!我が家の安全対策 ^{アセス} 住まいのちょっと修理 〈全3回〉 | 2月9日(木) ～2月23日(木) 毎週木曜日 午後1時30分 ～3時30分 | 創造の部屋 | 20人 | 受講料 1,800円 |
| いつもの料理が大変身! ～ドレッシング&ソース～ 〈全3回〉 | 2月2日(木) ～2月16日(木) 毎週木曜日 午前10時～正午 | 創造の部屋 | 15人 | 受講料 1,800円 材料費 2,100円 |

▽日程等 左表の通り。
▽会場 中央区民センター(南2西10)。
▽対象 区内在住・在勤の15歳以上の方。(中学・高校生を除く)。
▽申込 各講座とも1月11日(水)午前9時から電話及び窓口で受け付け。先着順。定員に満たない場合は引き続き受け付け。
▽申込・詳細 区民センター運営委員会事務局
☎(271)1100

受け付け時間は午後5時まで。
受講料・教材費は、1月11日(水)～17日(火)の午前9時から午後5時に中央区民センターへご持参ください(土日可)。なお、一旦納入された費用は原則としてお返しできません。

地区センター講座

▽日程等 下表の通り。
▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。
▽対象 区内在住・在勤の15歳以上の方。(中学・高校生を除く)。
▽申込 各講座とも下表の申込開始日時から同センターで受け付け(電話不可)。多数時抽選(受付開始30分前から整理券配布)。
※申し込み時に受講料をお支払いください。納入された受講料は原則として返金できません。教材費は開講初日にお支払いください。

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 | 2,046 (+78) | 4 (-2) | 2,441 (+107) |
| 札幌市 | 11,375 (+387) | 39 (-15) | 13,633 (+397) |

※平成17年12月13日現在
()は前年比

明るい選挙啓発作品展

市民の皆さんに、選挙に関心を持っていただき、明るくきれいな選挙を推進するため、区内の小・中学生から募集した書道の作品展を開催します。

◆期間 1月5日(木)～13日(金)。
※土、日、祝を除く。

◆会場 区役所1階ロビー(南3西11)。

(詳細) 総務企画課選挙係 ☎231-2400



<地区センター講座>

| 講座名 | 日 程 | 定員 | 費用 |
|-------------------------------|---|-----|--------------------------------|
| フェルト手芸入門 | 1月28日(土)、2月4日(土) 午後1時30分～4時30分 (全2回) | 15人 | 受講料 1,800円 教材費 2,000円 |
| 内容 羊毛を練って布にし、コースターとミニポーチを作ります | | | |
| 持ち物 エプロン、ゴム手袋、タオル、ぞうきん | | | |
| 申込開始日時 1月18日(水)午前10時 | | | |
| 講座名 | 日 程 | 定員 | 費用 |
| 初心者のための「トラベル英会話」 | 1月30日(月)～3月6日(月) 毎週月曜日 午後1時30分～3時30分 (全6回) | 20人 | 受講料 3,400円 |
| 内容 旅行英会話の初歩～空港やホテルなど場面に応じて | | | |
| 持ち物 筆記用具 | | | |
| 申込開始日時 1月19日(木)午後1時30分 | | | |

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

申込・詳細 保健センター地域保健課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX511-8499

【エンジョイマタニティッキング】

調理実習を通して健康なマタニティライフを考え、楽しい時間を過ごしませんか。

◆日時 1月27日(金)午前9時45分～午後0時30分(受け付けは午前9時30分から)。

◆会場 保健センター2階講堂・栄養実習室(南3西11)。

◆対象 区内在住で初産の妊娠5カ月～7カ月の方。

◆定員・費用 20人・無料。

◆持参する物 エプロン、三角きん、スリッパ、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」、母子手帳、筆記用具。

◆申込 1月12日(木)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。



【生活習慣病予防講演会】

がん・脳卒中・心臓病などの生活習慣病の発症には、日常生活が大きく関係しています。

「食と運動」について学び、健康的な生活を送りましょう。

◆内容 1日目：講演「健康づくりの運動と栄養」(講師=佐美靖さん～北海道文教大学助教授)、2日目：調理実習「生活習慣病を予防する食事」。

◆日時 1日目：2月24日(金)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)、2日目：2月28日(火)午前9時30分～午後0時30分(受け付けは午前9時から)。

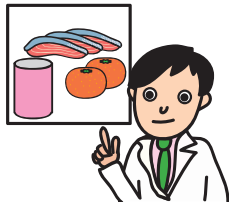
◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員 1日目：80人、2日目：30人。

◆費用 無料。

◆持ち物 2日目：エプロン、



三角きん、スリッパ、筆記用具。

◆申込 1日目：2月1日(水)、2日目：2月8日(水)の午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

【楽しく♪健康ウォーキング ～論より証拠。食と運動編～】

生活習慣病を予防するには運動と食事が大切です。健康づくりのための運動の仕方と、食事には欠かすことのできない野菜について学んでみませんか。

◆日時 1月24日(火)、25日(水)の午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)。2日間1コース。

◆会場 1日目：中央区民センター2階ホール(南2西10)、2日目：中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 2日とも参加可能な40歳～79歳の区民。

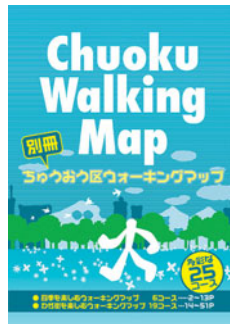
◆定員・費用 50人・無料。

◆持参する物 1日目：室内用運動靴、汗ふき用タオル、水分補給のための飲み物。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。2日目：筆記用具、健康手帳。

◆申込 1月11日(水)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。



【ウォーキングマップ別冊版の配布】



現在配布している「ちゅうおう区ウォーキングマップ」で紹介している25コースを、コースごとに詳しく解説した別冊版を作成しました。

皆さんの健康づくりにご利用ください。

◆配布場所 保健センター(南3西11)2階地域保健課、区役所(南3西11)1階広聴係、各まちづくりセンター。

※ウォーキングマップは、中央区役所ホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>)でもご覧いただけます。

子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

【申込・詳細】保健福祉サービス課子育て支援担当
☎511-6399

【子育て講座受講者募集】

就学前の乳幼児を育てている保護者のための講座です。おしゃべりを通し、自分自身を見つめて、新たに子育てに向き合ってみませんか。

◆内容 「おしゃべり広場」子育てのこと・家族のことなど。

◆日時 2月7日(火)、9日(木)の午後2時～3時30分。2回1コース。

◆会場 中央保健センター(南3西11)。

◆対象 就学前のお子さんを育てている保護者(受講中は、お子さんをお預かりします)。

◆定員・費用 10人・無料。

◆申込 1月12日(木)午前9時から電話で。先着順。

平成17年度地域の親子の屋外ふれあい交流 【SNOWゲームフェスタ】

乳幼児から大人まで地域の皆さんと楽しく遊びませんか(雪遊び、ゲームなど)。

◆日時 1月11日(水)午前10時～11時30分。

◆会場 札幌市立向陵中学校グラウンド(北4西28)。

◆対象 区内または近隣にお住まいの方(就学前のお子さんは必ず保護者同伴でご参加ください)。

◆費用 無料。

◆申込 当日、会場で受け付け。直接、会場へお越しください。

※親子とも雪遊びのできる服装でご参加ください。室内に暖をとる部屋を用意します。天候によって終了時刻や活動内容が変わることがありますのでご了承ください。



さけザンギ丼

〔エネルギー606kcal〕
〔塩分0.9g〕

毎週水曜日に中央区役所分庁舎6階食堂と消防局地下1階食堂で「ヘルシーランチ」を提供しています。

今月は、1月25日(水)のヘルシーランチの献立からご紹介いたします。

<材料2人分>

- ご飯 ……………400g
- のり……………1枚
- 生ざけ ……………120g
- 酒・ショウガ・塩……………少々
- 小麦粉・片栗粉……………適宜
- 揚げ油……………適宜
- ピーマン……………1/2個
- 生シイタケ……………2枚
- サツマイモ……………40g
- 小麦粉……………大さじ1
- 卵……………少々
- A { しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1弱
- だし汁……………大さじ2



<作り方>

- ① 生ざけを、一口大に切り、塩・酒・ショウガで下味をつける。
- ② ①に、小麦粉と片栗粉をあわせたものをまぶし、油で揚げる。
- ③ ピーマン、生シイタケ、サツマイモは一口大に切って、小麦粉・卵・水で天ぷら衣を作り、油で揚げる。
- ④ Aをひと煮立ちさせてたれを作る。
- ⑤ ご飯を盛り、のりを散らし、たれを少しかける。
- ⑥ ⑤に、さけと野菜を乗せ、たれをかける。

※ショウガやのりなどの香り、油の味を利用して薄味に仕上げています。



健康レシピ 第6回 薄味に慣れよう

日本人の食事摂取基準(二〇〇五年度版)では、食塩の推定平均必要量を一日当たり一・五グラムとしています。しかし、実際には通常の食事での値を下回ることがあります。過ぎと生活習慣病(特に高血圧やがん)との関連が深いことなどを考慮して、一日当たり成人男性で十グラム未満、

成人女性で八グラム未満という摂取の目標量が設定されました。生活習慣病予防のためには塩分を控え、薄味の食事を心がけましょう。

まずは、塩味の薄い食事に慣れることが第一歩です。調味料の味になるべく頼らないで薄味に慣れてくると、素材の持ち味が分かるようになります。

また、漬物や練り製品など塩分の多い食品は、食べる回数と量を減らしましょう。漬

物は浅漬けか、塩出ししたものにしきましょう。

しょうゆやソースなどは、かけるより、付けて食べた方が少量で満足でき、塩分の摂取量が少なくて済みますので、食べ方も工夫するとよいでしょう。

調理の際は、酸味や香辛料、シソやショウガなどの香り、香ばしさ、油の味を生かした献立にすると塩分が少なくてもおいしく食べることができ