

ちゅうおう

2009

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

▶味覚を育てる親子料理教室の様子



◀バランスの取れた食事の例

食生活は 健康の基本！

いつまでも健康でいきいきと暮らすためには、バランスのよい食事と望ましい食習慣が欠かせません。
今月号では、食生活で健康づくりのコツをご紹介します。

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) Fax011-231-6539

「中央区だより」ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週木曜午前9時15分～

人口 214,385人 (前月比 +220)
男 95,589人 女 118,796人
世帯数 117,659世帯 (前月比 +131)
平成21年1月1日現在



健康な体は、充実した毎日を送るために必要不可欠です。健康な体をつくるためには、毎日の適切な食生活が欠かせません。

それは、糖尿病、脳卒中などといった多くの生活習慣病の発症に食生活が密接に関連しているからです。

あなたの食事、大丈夫？

バランスのよい食事のイメージをコマのイラストで表したのが、平成17年に厚生労働省と農林水産省が共同で作成した「**食事バランスガイド**」(左図参照)です。

これは、食事を**主食・主菜・副菜・乳製品・果物**の5つのグループに分類して、コマの上にあるグループほど多く取る必要があります。水やお茶などはコマの軸となり、食生活の中で欠かせない存在であることを示しています。

主食・主菜・副菜をそろえ、**乳製品・果物**などをバランスよく取ることが生活習慣病の予防や健康な体づくりに必要です。ので、バランスのよい献立作りを心掛けましょう。

世代別
いかに気配りを

- 幼年期(0〜4歳)**
基本的な生活習慣をつくるのが大切な時期です。食事などの生活習慣の基礎づくりをしましょう。
- 少年期(5〜14歳)**
間食の取り過ぎや偏食になりやすい時期です。家族そろった食卓でバランスのよい食生活を心掛けましょう。
- 青年期(15〜24歳)**
朝食を取らないなど不規則な食生活や、無理なダイエットをする人が多い時期です。朝食をきちんと食べ、栄養をしっかりと取りましょう。
- 壮年期(25〜44歳)**
食習慣や運動不足から肥満になりやすい時期です。肥満予防と体重管理をきちんと行いましょう。
- 中年期(45〜64歳)**
自分の適量の再確認が必要な時期です。脂肪や塩分を控え、骨粗しょう症予防のためカルシウムを取るなど、食生活を見直しましょう。
- 高齢期(65歳以上)**
適量の食事を規則正しく取ることが大切な時期です。食生活を見直し、しっかりと栄養を取りましょう。

壮年期からは特に注意！
メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

内臓脂肪の蓄積によりさまざまな病気(高血圧・糖尿病など)が引き起こされ、それらが互いに影響し合うことで動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった生活習慣病の原因となります。予防・改善には蓄積された内臓脂肪の解消が必要ですので、生活習慣や食生活を見直してみましょう。

あなたは大丈夫？

①**内臓脂肪型肥満**



ウエスト値(腹囲)
男性85センチ以上
女性90センチ以上
※おへその高さで測りましょう。

+

②**血圧**

最高血圧130mmHg以上または最低血圧が85mmHg以上

③**血糖値**

空腹時血糖値110mg/dl以上

④**血清脂質**

中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

①に加え、②〜④のうち2つ以上に該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。

少年期・青年期は特に重要！
朝ごはんはこんなに大切

朝食を取ることにより、眠るときに働いていた副交感神経から活動的な体になると働く交感神経への移行がスムーズに行われます。

また、朝食を食べないと、脳に糖分が供給されず、集中力が低下したり、やる気が出なかつたりするため、仕事や勉強の能率が上がりません。

おいしい朝ごはんを食べて、充実した1日を元気にスタートさせましょう。



※mmHg = ミリメートルエイチジ
※mg/dl = ミリグラム・パー・デシリットル

食生活で健康
EVENING

- ① 食事は一日三回しっかりと食事から最大のエネルギーを吸収しようとしなす。さらに、強い空腹感からまとめ食いをすることもあり、肥満を招きやすくなります。
- また、間食・夜食はエネルギーの過剰摂取につながるのを控えるにしましょう。
- ② バランスの取れた食生活を必ず主食・主菜・副菜
主食・主菜・副菜を3…1…2で組み合わせると必要な栄養素をバランスよく取ることができます。
- ③ ゆっくり食べて、腹八分目でゆっくり食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。満腹になる前の腹八分目でやめることも大切です。
- ④ 食品表示をよく確認しましょう



野菜はたっぷり

野菜は、体調を整え、病気になるにくくするビタミン、ミネラルを多く含んでいます。一日の目標摂取量は大人で350gです。

豆類

乳製品には不足しがちなカルシウム、果物には、食物繊維・カリウム・ビタミンCが豊富です。また、豆類には良質な植物性タンパク質と食物繊維が含まれています。

栄養成分表示の店



外食のときは「栄養成分表示の店」の活用を

「栄養成分表示の店」とは、栄養成分の表示や健康に配慮したメニューを提供しているお店のことです。

札幌市では、栄養成分表示をしているお店にステッカーを交付しています。

よくかん
でゆっくり
食べるこ
とで満腹感
得られ、食
べ過ぎを防
ぐことができま
す。満腹にな
る前の腹八分目
でやめること
も大切です。

食品には、原材料・内容量・賞味期限などが表示されています。また、エネルギーのほか、タンパク質などの栄養成分表示がされている食品もあります。食品表示を活用して、献立作りに役立てましょう。

④ 食品表示をよく確認しましょう



食育の取り組み

食生活の乱れや生活習慣病の増加などの問題に対し、平成17年に国が食育基本法を制定しました。

札幌市でも食への正しい知識を身に付け、家族と一緒に食事を楽しくむ気持や感謝の心をはぐくむ食育を進めており、平成20年、札幌市食育推進計画を策定しました。

中央区でもさまざまな取り組みを行っていますので、いくつかご紹介いたします。

① 味覚を育てる親子料理教室
(区民のページ表紙写真参照)
子どものときから食べることの大切さを理解し、豊かな食生活を営む力を養ってもらうと実施しました。

② 食生活改善推進員養成講座
栄養の知識や献立の作り方や調理法などを学びます。



▲推進員向けの講座の様子

は、食生活改善推進員として地域で食育を進めるボランティア活動を行います(平成21年1月1日現在、中央区の推進員数は207人)。

いつまでもおいしく食べるために

合言葉は8020(ハチ・マル・ニイ・マル)!

健康な歯と歯茎を保つことは、よくかめるだけでなく、食事や会話を楽しむなど、元気に過ごすために大切なことです。

平成元年、厚生労働省(当時は厚生省)と日本歯科医師会が提唱して開始された「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本あれば自分の歯で硬い食べ物でもほぼ満足にかむことができます。

歯を失う原因の多くは「むし歯」と「歯周病」で、40歳以上では50%以上が「歯周病」といわれています。



▲平成20年10月に開催された教室の様子

中央保健センターでは、歯周病を予防するため「大人のための歯みがき教室」を開催しています。

正しい歯磨きで健康な歯と歯茎を保ち、いつまでも食べ物をおいしく食べましょう。

「子どもの食育」出張講座
行っています

中央保健センターでは、家庭での食育の手助けをするため、出張講座を行っています。管理栄養士が皆さんの地域に出向き、子どもの心と体を育てる食についての講話をします。詳細・申し込みは問い合わせ先(下記参照)まで。

問い合わせ先

中央保健センター

(南3西11)

☎(511)7221

適切な食生活は、ずっと元気に毎日を過ごすために不可欠です。
あなたもおいしく食べて健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか。

情報 オアシス

区役所関連施設

市コ-ルセンター ☎222-4894

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

- 大通公園まちづくりセンター ☎251-6353(北1西9)
- 東北まちづくりセンター ☎251-8119(北2東2)
- 苗穂まちづくりセンター ☎261-3669(北1東10)
- 東まちづくりセンター ☎241-1696(南2東6)
- 豊水まちづくりセンター ☎521-0204(南8西2)
- 西創成まちづくりセンター ☎521-2384(南5西7)
- 曙まちづくりセンター ☎511-0116(南11西10)
- 山鼻まちづくりセンター ☎511-6371(南23西10)
- 幌西まちづくりセンター ☎561-3256(南11西14)
- 西まちづくりセンター ☎561-7124(南6西13)
- 南円山まちづくりセンター ☎561-2472(南9西21)
- 円山まちづくりセンター ☎611-3367(北1西23)
- 桑園まちづくりセンター ☎621-3405(北7西15)
- 宮の森まちづくりセンター ☎644-8760(宮の森2-11)

国民健康保険料の減免と夜間相談について

2月末は平成20年度国民健康保険料第9期分の納期限です。納め忘れのないようお願いします。

平成20年中の収入が、失業等により前年と比べて大幅に減少し、保険料の納付が困難になった方は、申請により保険料が減免になる場合があります。平成20年中の収入を証明する書類(源泉徴収票・給与明細書など)を持参の上、ご相談ください。

なお、保険料を納付できない事情があり、平日の午後5時15分までに納付相談に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 2月26日(木)、27日(金)の午後8時まで。

※夜間相談は、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 ☎(231) 2400



市税の夜間・休日納付相談について

市税を納付できない事情があり、平日の午後5時15分までに納付相談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 2月16日(月)～20日(金)の午後8時まで。
 △休日相談 2月21日(土)、22日(日)の午前9時～午後3時。
 ※夜間・休日相談は、庁舎南側玄関からお入りください。
 (詳細) 納税課 ☎(231) 2400

中央区民講座

「ボランティアによる美術への誘い」～美術を身近に楽しもう2!～

美術鑑賞のポイントを、面白く、分かりやすく映像を使ってお話しします。

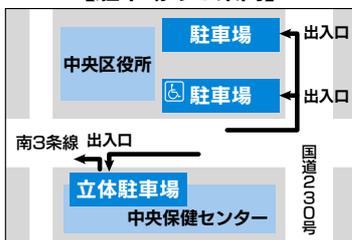
- ▽日時 2月26日(木)午前10時～正午。
- ▽会場 中央区民センター2階視聴覚室(南2西10)。
- ▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。
- ▽定員・費用 20人・無料。

区役所へは公共交通機関でお越しく下さい

区役所にお越しの際は、できるだけ公共交通機関の利用をお願いします。区役所周辺は、駐車禁止となっています。路上での駐車はおやめください。なお、区役所駐車場をご利用になる方は、交通の妨げにならないよう順番に並んでお待ちください。

また、中央保健センター(南3西11 区役所南側)の立体駐車場も利用できます。

【駐車場のご案内】



(詳細) 総務企画課 ☎231-2400 (内線209)





路上駐車は、除排雪作業の妨げや緊急車両の通行に支障をきたします。絶対にやめましょう。

<中央老人福祉センター教養講座>

講座名	定員	開講日	時間
ペン習字	12人	第1・2・3火曜日	午後1時～3時
皮革工芸			午前10時～正午
木彫			午後1時～3時
フラワーアレンジメント		第1・2・3水曜日	午前10時～正午
書道			午後1時～3時
大正琴			午前10時～正午
水彩画	16人	第1・2・3木曜日	午後1時～3時
陶芸			
		第1・2・3金曜日	午前10時～正午

※他に自由参加講座（カラオケ・健康音楽体操・スポーツダンス・フラダンス・民謡・舞踊）も開講しています。

▽日程 左表の通り。
▽対象 満60歳以上で通所可能な方。
▽期間 4月～翌年3月。
▽受講料 無料。
▽教材費 実費負担。
▽申込 2月16日(月)～27日(金)の午前9時30分～午後4時。
センター登録証もしくは、登録証がない方は年齢と住所を証明できるもの（健康保険証、敬老手帳など）をご持参の上、本人が直接同センターへ。

中央老人福祉センター
教養講座受講生募集

定員を超えた場合は、公開抽選を3月5日(木)に行います。
申込詳細 中央老人福祉センター（大通西19・社会福祉総合センター2階）
☎(614) 10001



交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	89 (+24)	0 (±0)	116 (+39)
札幌市	474 (+58)	1 (+1)	575 (+55)

※平成21年1月20日現在。()は前年比

【留守家庭のお子さんのために】

留守家庭のお子さんのために児童クラブなどを開設しています。詳しくは全市版24ページをご覧ください。

◆児童クラブ開設の児童会館

児童会館名	所在地	電話番号
緑 丘	南10西23	562-1283
桑 園	北7西15	641-7008
中 島	中島公園1-1	511-3397
山 鼻	南24西13	561-6220
円 山	北1西23	621-0325
幌 西	南14西16	563-2263
円山西町	円山西町8	611-1980
山鼻かしわ	南15西8	533-0622
※資生館小	南3西7	208-5828
※中央小	大通東6	788-8641
※三角山小	宮の森4-11	299-6008

(※は小学校内に開設しているミニ児童会館)

◆民間児童育成会

児童育成会名	所在地	電話番号
じゃりんこひろば(児)	北8西24	622-3010
山鼻おれんじ(児)	南21西8	512-2383
宮の森なかよし(児)	宮の森2-5	642-0012
(共)ミッキークラブ	南7西18	562-3516
どんぐり(児)	宮の森2-13	644-9683
(共)めだか	南11西23	563-8446
(共)がんばりっ子クラブ	北1西26	643-8281
(共)トッポクラブ	南12西17	551-2715
学童保育所コアクラブ	大通西12	261-6610
(共)かがやき	北7西15	631-4843

※(共)は共同学童保育所、(児)は児童育成会の略。

※中央区以外の施設所在地は子ども企画課(☎211-2982)へお問い合わせください。

広告



(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ
ガイド

◆申込詳細 保健センター健康・子ども課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX511-8499

【健康づくり交流会】

健康づくりに関する講演と交流会を行います。

- ◆内容 講演：「気をつけたい呼吸器感染症」（講師＝中央区保健福祉部～高橋恭子地域保健担当課長）。健康づくりグループの活動発表。
- ◆日時 3月6日(金)午後1時30分～3時（受け付けは午後1時15分から）。
- ◆会場 中央区民センター2階ホール(南2西10)。
- ◆対象 区内在住の方。
- ◆定員・費用 50人・無料。
- ◆申込 2月12日(木)午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

【生活習慣病予防週間講演会】

平成20年4月から、健康診断のしくみが大きく変わったことをご存じですか？

新しい健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病を予防するためのものです。生活習慣を改善し健康に生活するために、この機会にメタボリックシンドロームと特定健診について学んでみませんか？

- ◆内容 講演：「メタボリックシンドロームと特定健診について」（講師＝札幌南三条病院～木島敏明副院長）。
- ◆日時 2月17日(火)午後3時～4時（受け付けは午後2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 80人・無料。
- ◆持ち物 筆記用具。
- ◆申込 2月12日(木)午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

【男性の料理教室 ～男子厨房に入ろう】

調理の基礎的な技術を学び、食事作りへの意欲を高めていただく男性のための料理教室です。

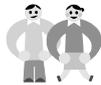
- ◆内容 ①「基本の和食」。②「やさしい中華」。
- ◆日時 ①2月24日(火)。②3月6日(金)。①②とも午前9時30分～午後1時（受け付けは午前9時15分から）。
- ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
①2階講堂・栄養実習室。
②2階第6会議室・栄養実習室。
- ◆対象 区内在住の男性で、2回とも参加可能な方。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆持ち物 エプロン、三角きん、スリッパ、筆記用具。
- ◆申込 2月12日(木)午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

【にこにこクッキング】

お子さんの食育についての講話と食生活改善推進員による簡単料理の調理実習を行う料理教室です。

- ◆日時 3月10日(火)午前10時30分～午後1時（受け付けは午前10時15分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室（南3西11）。
- ◆対象 区内在住の子育て中のお母さん、お父さん。または、これからお母さん、お父さんになれる方（妊婦の方は、7カ月までの方）。
- ◆定員・費用 15人・300円（調理実習材料費）。
- ◆持ち物 エプロン、三角きん、スリッパ。
- ◆その他 託児あり（先着10人）。
- ◆申込 2月17日(火)午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。





※道入の雪出しは、通行の支障となり危険です。

税の申告が始まります ~お早めどうぞ~

所得税と住民税の申告は、3月16日(月)までです。所得税の申告については、「前年の申告書控え」や「確定申告の手引き」などを参考にご自分で作成し、郵送等でお早めに提出してください。申告会場にお越しの際には「印鑑」「前年の申告書控え」および必要な書類をご持参ください。また、来場の際には公共交通機関をご利用ください。

区分	住民税の申告(市・道民税) ※所得税申告済みの方は不要。	区分	所得税の還付申告(給与所得者・年金受給者)	所得税の確定申告
会場	中央区役所 1階ロビー (中央区南3西11)	会場	札幌市教育文化会館 3階 (中央区北1西13)	札幌中税務署 (中央区大通西10 札幌第二合同庁舎) 札幌西税務署 (西区発寒4-1)
期間	3月2日(月)~3月16日(月)	期間	2月16日(月)~3月6日(金)	2月16日(月)~3月16日(月)
及び時間	午前8時45分~午後5時15分 ※土・日曜日は休みです。	及び時間	午前9時30分~午後4時 ※各会場とも土・日曜日は休みです。 なお、札幌市教育文化会館は、2月23日(月)は休館日になっております。また、札幌西税務署では2月22日、3月1日の日曜日にも確定申告の受け付けを行います(札幌中税務署は開庁していません)。	午前9時~午後5時
詳細	中央区役所課税課市民税係 ☎231-2400 (内線) 282~287、290、529、410~412	詳細	札幌中税務署 ☎231-9311 札幌西税務署 ☎666-5111 ※自動音声案内にしたがってお問い合わせください。	<p>部分の中税務署、それ以外の中央区の方は西税務署が管轄です。</p>

※今年から「中央区民センター 1階ギャラリー」での還付申告会場は開設いたしませんのでご注意ください。

※国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) の「確定申告書等作成コーナー」を利用すると確定申告書が簡単に作成できます。自動で検算もでき、計算誤りなどを防止できますので、ぜひご利用ください。さらにe-Tax²⁷²⁷を使えば、直接電子申告ができます。詳しい手続きは国税庁ホームページを参照してください。



食の安全マメ知識 第4回 食品表示の見方(1)

弁当や菓子などの食品表示には、原材料や製造者などが項目ごとに記載されています。第4回の「食の安全マメ知識」では、その中でも消費者の関心が高い食品の期限表示についてご紹介します。

【食品表示の一例】

名称	ポテトサラダ	マヨネーズ
原材料	じゃがいも、調味料(アミノ酸)、(原材料の一部に卵を含む)	
内容量	180g	
消費期限	21.2.1	
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存)	
製造者	〇〇食品株式会社 札幌市中央区南〇条西〇丁目	

その目安と想ってください。また、チューインガムやアイスクリームなど長期間品質が劣化しない食品は賞味期限表示の義務がありません。※消費期限、賞味期限とも未開封状態で「保存方法」を順守した場合の期限です。

【保存方法】

保存温度や保存状態などの保存方法が書かれています。食品の劣化が早まる場合もありますので、保存方法は守るようにしましょう。

【期限の設定】

期限の設定は、主に製造者が設定します。しかし、冷凍品を解凍して販売する場合は、販売者が期限を設定することもあります。

◆◆◆
食品をムダにしないために買った後はきちんと保存し、「賞味期限切れだから」と安易に捨ててしまわず、自分の力で食品の安全を確かめるすべを身に付けたいですね。

○**賞味期限** 比較的長持ちする食品に年月日(3カ月を超えるものは年月)で表示されています。
賞味期限を過ぎてはすぐ食べられなくなるわけではなく、おいしく食べられるおよ

担当 (詳細) 保健センター生活衛生
☎(511) 7227



おめでとう! 新成人



◀一緒に撮ろうよ
はい!パチリ

1月12日(祝)、札幌パークホテル(南10西3)で「平成21年中央区新成人のつどい(成人式)」が開催され、約900人の新成人が参加しました。

参加した新成人は、友人との再会や新たな門出を喜んでいました。

子どもお楽しみ大会(西地区)



▶上手に回せたね

1月8日(木)、西会館(南6西13)で「新春子どもお楽しみ大会」が開催され、地域の子どものなど約130人が参加しました。

会場では、南京玉すだれや皿回しなどの大道芸や獅子舞が披露され、子どもたちの大きな歓声が何度も響きました。

ありがとう20周年(幌西地区)



▶子どもたちが制作した壁画(「となりのトトロ」)

1月11日(日)、幌西児童会館(南14西16)で同児童会館の「開館20周年記念式典」と「新年子どもの集い」が開催され、地域の親子連れなど約200人が参加しました。式典では、子どもたちがペットボトルのふたで制作した壁画が披露されました。

▶もちつきって楽しいね

楽しいね! スノーフェスタ



▶雪でままごと遊び



1月9日(金)、市立向陵中学校(北4西28)で「スノーフェスタ」が開催され、たくさんの親子連れが会場を訪れました。

会場には、子育てボランティアや学生ボランティアなどの協力により、たくさんの雪遊びコーナーが用意され、子どもたちは元気いっぱいに雪遊びを満喫していました。