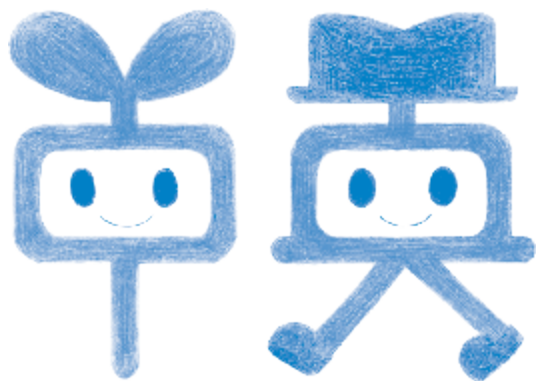




12
2010

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

冬でも運動 ^{イチ}1・^ニ2・^{サン}3!!

▶イルミネーションを見ながらウォーキング



◀すこやか倶楽部での健康体操



◀円山総合運動場のスケートリンク

冬場は寒さや雪で外出が面倒になり、ついつい運動不足になりがちです。
しかし、寒い冬を元気に乗り切るためには、適度な運動で体力維持や肥満防止をすることが重要です。

今月号では、屋内・屋外の運動をそれぞれ紹介します。
さあ、あなたはインドア派？それともアウトドア派？

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）毎週金曜午前11時30分～

※「平成22年国勢調査」の実施に伴い、人口の速報値が公表されるまで、人口・世帯数の掲載は控えさせていただきます。



冬でも運動 イチ・ニ・サン!!



平成14年に健康づくりの指針として策定した**健康さっぽろ21**では「冬季の健康づくり」が、取り組むべき課題の一つとして挙げられています。

平成19年の中間評価では、冬期間に運動を意識的に行っている市民は50%未満という結果で、より一層の取り組みが必要と考えられます。

運動不足は、肥満や肥満に起因するさまざまな病気、筋力低下による転倒・骨折などの原因となる場合があります。

食べ過ぎ、飲み過ぎが気になる年末年始を間近に控えたこの時期、冬場の運動不足解消に取り組んでみませんか？

イン ドア派のあなたに
は、屋内で運動ができる次の施設がおすすめです。

【中央体育館】バドミントン・卓球などが行えるほか、弓道・柔道・剣道・相撲・ボクシングの専用室もあります。

【中島体育センター】卓球・テニス・バレーボール・フットサルなどができる体育室のほか、格技室やトレーニング室もあります。

【中央健康づくりセンター】健康診断や運動機能の測定を行う健診フロア、ランニングマシンなどを備えた運動フロアがあります。

※各施設の詳細は左ページを参照

65歳

以上の人には、健康づくりや介護予防を目的とした交流会「すこやか倶楽部」がおすすめです。

区内6カ所の介護予防センターが開催しており、簡単な体操やゲームなどで、頭も体も活性化させて元気になってもらおうというものです。

詳細は、お住まいの地区の介護予防センター（左ページ参照）へお問い合わせください。

ちょっと体操してみませんか？

介護予防センター北一条の理学療法士・八巻友里さんに、自宅で行える体操を伺いました。

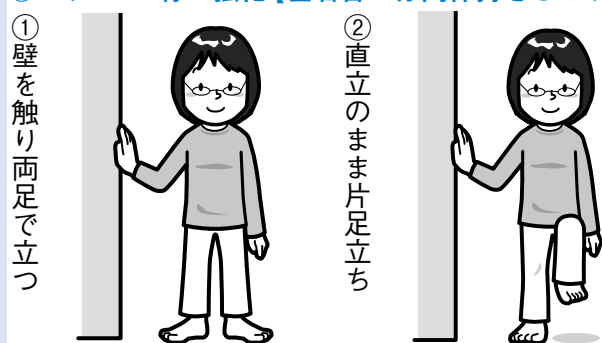
滑りやすい道で転ばないように踏ん張るときに使う筋肉を鍛える体操です。回数は目安ですのでそれぞれ無理のない範囲で行ってくださいね。

「すこやか倶楽部」では、このような転倒予防体操のほか、指先を使った認知症予防教室を行っています。介護予防センター北一条は、東北・苗穂・東・豊水の各地区を担当しています。12月14日に豊水地区、17日に東地区で開催しますので、興味のある方はお問い合わせください。

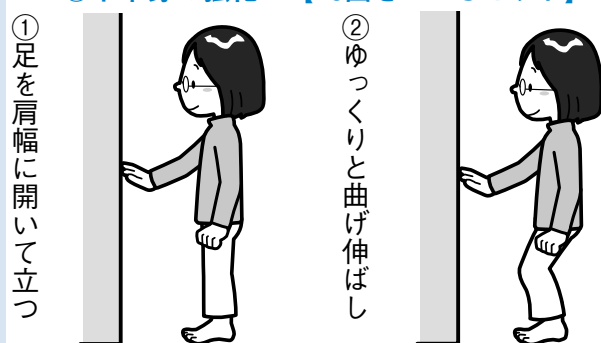


理学療法士
八巻友里さん

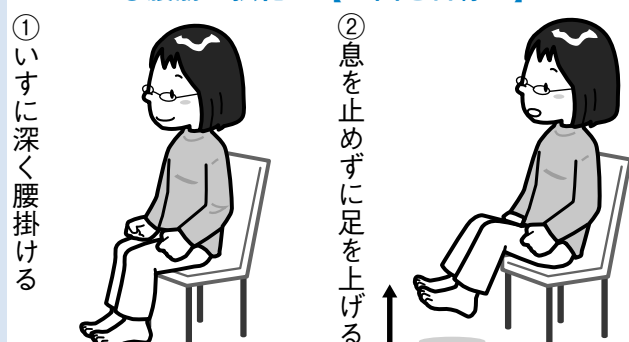
○バランス・骨の強化【左右各1分間保持を3セット】



○下半身の強化【10回を2～3セット】



○腹筋の強化【10回を目標に】



○ふくらはぎの強化【10～20回を2セット】



※理学療法士とは、主に病院で運動機能回復のために運動を指導する人です。

アウト

ドア派のあなたには、こんな運動はいかがでしょう？

【ウォーキング】特別な道具を使わないので、気軽にできます。大通公園のイルミネーションなど景色を楽しみながら行いたいですね。

寒さが苦手な人は、天候や足元が気にならない地下街を歩いてみてはいかがですか。

【歩くスキー】使用するブーツやスキー板が軽く、滑るといふより歩くような感覚を楽しむことができます。

中島公園（中島公園1）での今年度開催予定は12月25日～3月13日で、用具の貸し出し（無料）もあります。詳細は中島体育センター（下表参照）まで。



【スケート】難易度は高いですが、うまく滑れたときの喜びは大きいものです。

円山総合運動場（宮ヶ丘3・☎（641）3015）では、1月5日～2月13日にリンクが利用できます。靴の貸し出し（有料）もあります。詳細は同運動場まで。

また、1月31日～2月13日は大通公園1丁目スケートリンクが登場します。用具の貸し出し（有料）もあります。詳細は、同実行委員会（☎（211）2376・観光文化局観光企画課内）へお問い合わせください。

「大通公園わくわくウィンターランド」

2月19日～3月13日、今年度から新たに大通公園8・9丁目に雪まつり後の雪を利用した遊び場が開設されます。

会場では、歩くスキーのほか、チューブ滑りなどが楽しめます。用具の貸し出し（無料）もあります。詳細は、同実行委員会（☎（211）3044・観光文化局企画事業課内）へお問い合わせください。

ノル

ディックウォーキングというウォーキング方法をご存じでしょうか？



2本のポールを持って行うもので、滑りやすい路面でもポールが支えになるため安全にウォーキングを楽しむことができます。

中央区健康・子ども課では、地域で行う健康づくりの中心的役割を担う人を養成するため、このノルディックウォーキングを取り入れた研修会を行います（区民のページ5「中央区健康づくり講座」参照）。興味のある人はこの機会に体験してみたいかがでしょうか？



運動と聞くと、身構えてしまう人も多いと思います。しかし、外出時はなるべく徒歩にしたり、エレベーターではなく階段を使ったり、日常生活の中で小まめに体を動

かすことが、運動不足の解消につながります。

また、雪かきも立派な運動の一つです。コツは入念な準備体操とスコップに乗せる雪を少なめにする。さあ、肥満を予防して軽やかな体で春を待ちましょう。

【区内の介護予防センター】

名 称	住 所	電話番号	担 当 地 区
介護予防センター大通公園	北1西9	271-1294	本府・中央・大通・桑園・西・西創成
介護予防センター北一条	北1東1	251-1340	東北・苗穂・東・豊水
介護予防センター曙・幌西	円山西町4	633-6055	曙・幌西・伏見（1～3丁目）
介護予防センター円山	円山西町4	633-6056	南円山・円山・宮ヶ丘・双子山・界川
介護予防センター旭ヶ丘	旭ヶ丘5	532-6110	山鼻・伏見（4・5丁目）
介護予防センター宮の森	宮の森1238-1	611-7741	宮の森・盤溪・円山西町

【紹介した区内運動施設】

名 称	住 所	電話番号	利 用 時 間	料 金
中央体育館	大通東5	251-1815	午前9時～午後9時	一般390円、高校生230円、65歳以上130円。時間帯ごとに（午前・午後・夜間）それぞれ料金が必要です。
中島体育センター	中島公園1-5	530-5906		
中央健康づくりセンター（運動フロア）	南3西11	562-8700	火～土 午前9時30分～午後8時30分 日・祝日 午前9時30分～午後6時	390円 事前予約制のため施設にお問い合わせください。
（健診フロア）			火～土 午前8時30分～午後5時	

※利用時間に変更になる場合があります。利用日時など詳細は各施設にお問い合わせください。

情報 オアシス

気をつけて
はじめはすべて
小さな火

区役所関連施設

市コールセンター ☎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)

成人式のご案内



平成22年 中央区新成人のつどい

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23年中央区新成人のつどい(成人式)」を開催します。

▽日時 1月10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 平成2年4月2日か

ら平成3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12月6日(月)に発送しますので、12月10日(金)までに届かない場合はご連絡ください。

また、次の方には案内状を送付しませんが、成人式への出席を希望される場合はご連絡ください。後日案内状を発送します。

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される方。

【詳細】地域振興課地域活動担当 ☎(231) 2400(内線256)

国民健康保険料の納付相談について

12月末は平成22年度国民健康保険料第7期分の納期限です。納め忘れないよう

をお願いします。

なお、失業などの事情により納付が困難な方は、収入状況などがわかる書類を必ず持参の上、ご来庁ください。また、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、夜間延長を行いますのでご利用ください。

▽夜間延長 12月20日(月)、21日(火)の午後8時まで。
※夜間延長は、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

各区役所の税務部門は市税事務所に移転しました。中央区を担当するのは「中央市税事務所」です。

市税を納付できない事情があり、平日の午後5時15分ま

でに市税事務所へ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 12月13日(月)～17日(金)の午後8時まで。

▽休日相談 12月18日(土)、19日(日)の午前9時～午後4時。

【詳細】中央市税事務所納税課(北2東4 サッポロファクトリー2条館4階) ☎(211) 3913



子ども会学校

冬のキャンプ体験

▽内容 雪中運動会、雪原宝探し、アイスクリーム作りなど(天候による変更有)。

▽日程 1月11日(火)～12日(水)。
▽場所 西岡青少年キャンプ場(豊平区西岡54)。

※寝る部屋には暖房有。

▽対象・定員 区内の小学生(小学2年生以下は、保護者の同伴が必要)・40人。

▽費用 千500円(保護者も同額)。12月27日(月)までに申し込み先までご持参ください。

▽申込 12月20日(月)までに電話(午前9時～午後5時(土・日を除く))か、①氏名②住所③電話番号④学校・学年を明記の上、ファクスで。先着順。なお、子ども会未加入の参加者は、子ども会安全会への加入が必要です(別途保険料150円)。

【申込・詳細】中央区子ども会育成連合会事務局(南2西10・中央区民センター内) ☎(271) 1096

☎(261) 7405

飲酒運転は犯罪！ 車を貸した人、お酒を提供した人、同乗した人、すべて罰則の対象です。

※口コモとは、足腰が弱くなり、介護が必要な状態や将来介護が必要になる危険が高いことを言います。

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

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

【平成22年度「中央区健康づくり講座」】

札幌の冬を楽しむ運動講座

～ノルディックウォーキング体験と健康づくり～

◆日程等 下表の通り。時間は4回とも午後1時30分～3時30分（受け付けは午後1時から）。

◆対象 区内在住で運動に支障のない65歳以下の方で、4回とも参加可能な方。

◆定員・費用 30人・無料。

◆申込 12月13日(月)午前9時から電話で。先着順。

◆その他 運動しやすい服装でお越しください。

	日 程	会 場	内 容
①	1月12日(水)	中央保健 センター 2階講堂 (南3西11)	●「口コモ予防で健康長寿」 「健康さっぽろ21」
②	1月18日(火)		●「ノルディックウォーキングを知ろう」 ノルディックウォーキングの効果と 歩き方の基本について
③	1月20日(木)		●「ノルディックウォーキングの実技」 ノルディックウォーキングボールを 使って、実際に路上に出てみよう
④	1月26日(水)		●「室内で出来る運動実技」 「健康づくりの継続について」

【胃がん・大腸がん検診】

保健センターでは、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）を毎月行っています。

◆検診日時 毎月第2金曜日の午前8時45分～10時（平成23年2月は第2木曜日に実施）。

◆会場 中央保健センター（南3西11）。

◆対象 職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の方。※検診は同年齢で1回。前回検診よりおおむね1年経過で受診可能。

◆費用 胃がん検診：700円、大腸がん検診：400円。

ただし、次の方は検診料金が免除されます。各証明書類をご持参ください。

①70歳以上の方：健康保険証など年齢を確認できるもの。②65～69歳で後期高齢者医療制度にご加入の方：被保険者証。③生活保護世帯の方：受給証明書。④支援給付世帯の方：本人確認証。⑤市・道民税非課税世帯の方：ア）市・道民税課税証明書（世帯員全員分）、イ）国民健康保険の「特定健診受診券」（自己負担額が0円と表示されているもの）、ウ）介護保険料納入通知書（保険料段階が第1段階・第2段階・第3段階のもの）のいずれか1つ。

◆持ち物 胃・大腸がん検診受診票、採便容器（大腸がん検診を申し込まれた方）。

◆申込 それぞれ希望日の10日前までに電話で。

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) 健康・子ども課子育て支援係
〒060-0063 南3西11 ☎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。

◆内容 「子育てに絵本を」。

◆日時 1月28日(金)午前10時～11時30分。

◆会場 中央保健センター（南3西11）。

◆対象 0歳～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 20人・無料。

◆申込 12月14日(火)午前9時から電話で。先着順。

【地域連携事業「スノーフェスタ」】

スノーフェスタは、子育て家庭、地域住民、学生ボランティアが遊びを通じて交流する場です。雪遊びのほか、体育館でのゲーム、ステージ発表、赤ちゃんコーナーなどもあります。

◆日時 1月7日(金)午前10時～11時30分。

◆会場 向陵中学校（北4西28）グラウンドおよび体育館。

◆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）。

◆持ち物 上靴。

◆費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。※帽子や手袋を身に着けるなど暖かい服装でお越しください。



広告

冬道は、凍結するなど、路面状況が刻々と変化します。スピードを控えた運転をしましょう。

中央区民講座

<中央区民講座>

講座名	開催日時	定員	費用
①冬休み親子手づくりおもちゃ講座 ～竹とんぼや竹笛をつくろう！～	1月11日(火) 午前10時～正午	20組	受講料：1組500円 材料費：1人100円
【内容】おもちゃづくりの名人を講師に招き、親子でおもちゃを作ります。			
②健康の秘訣～健康管理を学ぶ～ 楽しく学ぶダイエット (全8回)	1月17日～3月7日 の毎週月曜日 午前10時～11時30分	10人	受講料：2,500円
【内容】栄養管理やカロリー計算の方法をはじめ、自分の食べたものを記録して食生活を改善するレコーディングダイエットを学びます。			

同センター1階窓口か電話で(土・日可)。先着順。
※定員に満たない場合は申し込み期間を過ぎても受け付けます。
※応募者が著しく少ない場合は講座を中止することがあります。
▽申込詳細 中央区民センター 運営委員会 ☎(271) 1100
▽日時 12月13日(月)～19日(日) 午前9時30分～午後5時に
▽会場 中央区民センター1階 階楽室(南2西10)。
▽対象 区内在住で対局ができる小学生(有段者を除く)。
▽定員・費用 30人・無料。
▽申込 12月13日(月)～19日(日)の午前9時30分～午後5時に同センター1階窓口か電話で(土・日可)。先着順。
※定員に満たない場合は申し込み期間を過ぎても受け付けます。
▽申込詳細 中央区民センター 運営委員会 ☎(271) 1100
▽日時 12月27日(月)午前10時～正午。
「生け花でお正月を飾りましょう！」

地区センター講座

冬休み子ども将棋大会

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。
▽対象・定員 区内在住か在勤の18歳以上の方(高校生を除く)・18人。
▽費用 受講料500円、材料費500円。
▽持ち物 華道用はさみ、筆記用具、作品を入れる袋。
▽申込 12月14日(火)午後1時から同センター1階ロビーで受け付け開始(電話不可)。
※開始時点で定員を超えた場合は抽選。定員に満たない場合は、引き続き先着順に窓口で受け付け(午前8時45分～午後5時(日・祝日を除く))。
※費用は申し込み時にお支払の払い戻しはできませんので、ご了承ください。
▽申込詳細 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700
▽内容 「トイ・ストーリー3」を上映します。
▽日時 1月8日(土)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)。
▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。
▽定員・費用 200人・無料。
▽申込 不要。当日、直接会場へ。

冬休み映画劇場

避難場所の指定について

市立札幌大通高等学校(北2西11)が、新たに避難場所に指定されましたのでお知らせいたします。



【詳細】 危機管理対策室
☎211-3062
総務企画課地域安全担当
☎231-2400 (内線228)

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,370 (-19)	3 (±0)	1,634 (-30)
札幌市	7,123 (-381)	32 (+9)	8,338 (-509)

※平成22年累計・11月23日現在。
()は前年比

冬休みファミリー自由開放

※駐車場が狭く大変込み合いますので、ご来館の際には公共交通機関をご利用ください。
【詳細】 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700
▽内容 ファミリーを対象に多目的ホールを卓球・バドミントンそれぞれ半面ずつ開放します。
▽日時 1月15日(土)午後1時～5時。
▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。
▽持ち物 上靴、ラケットやボール・シャトルなどの用具。
▽費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

大田市紹介パネル展の開催について

※動きやすい服装でお越しください。
【詳細】 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700
札幌市は、平成22年10月22日に韓国・大田広域市と姉妹都市になりました。本市にとつて20年ぶり5番目の姉妹都市となった大田市を紹介し、身近に感じてもらうため、パネル展を開催します。
▽期間 12月13日(月)～17日(金)。
▽場所 区役所1階ロビー(南3西11)。
【詳細】 国際部交流課 ☎(211) 2032



年末年始のご案内



◆窓口業務

年末を迎え、区の窓口業務は大変込み合うことが予想されます。ご利用の方は、早めにお越しください。なお、区内の主な施設の休みは表1の通りです。

※住民票や印鑑証明書などの交付、出生届や死亡届など戸籍の届出、市税の納付については、全市版30・31ページをご覧ください。

◆相談コーナー

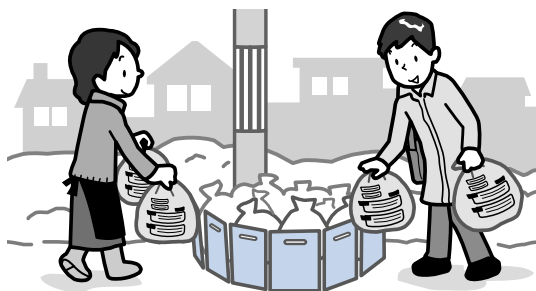
区役所1階の相談コーナーでは、各種の相談窓口を開設しています。お気軽にご利用ください。なお、年末年始の相談日は表2の通りです。

※法律相談は電話予約が必要です（予約方法などは表2をご覧ください）。

※職業相談では、職業紹介業務は行っておりません。

〔詳細〕 総務企画課広聴係 ☎231-2400

◆ごみの収集



12月31日(金)から1月3日(月)まで、ごみの収集を休みます。なお、各地区の年末年始の収集日は表3の通りです。

ごみはお住まいの地区の決められた収集日当日の朝、8時30分までに出してください（注：年末年始は、ごみの量が増えるため、収集時間がいつもと異なる場合がありますので、ご了承ください）。

※蛍光管はお近くの回収協力店（市内の指定された電気店・家電量販店・スーパーマーケット・ホームセンター）へ。

〔詳細〕 中央清掃事務所 ☎581-1153

表1 主な施設の休み

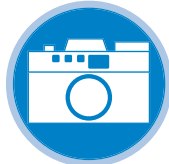
施設名	休みとなる期間
区役所、各まちづくりセンター、土木センター、保健センター	12月29日(水)～1月3日(月)
区民センター（図書室を含む）	
旭山公園通地区センター（図書室を含む）	
中央市税事務所（北2東4 サッポロファクトリー2条館4階） 中央図書館（南22西13） 中央老人福祉センター（大通西19 社会福祉総合センター2階）	
中央体育館（大通東5）	12月29日(水)～1月1日(祝)

表2 相談コーナー

相談名	相談日	相談時間	12月最終日	1月初日
市政一般	毎週月～金曜日	午前8時45分～午後5時15分	28日(火)	4日(火)
家庭生活	毎週月・木曜日	午前10時～正午 午後1時～4時	27日(月)	6日(木)
法 律	第1・3水曜日 午後 ※当日午前9時から電話で予約受け付け。先着8人（相談時間は1人20分 面談のみ）。 (申込・詳細) 総務企画課広聴係 ☎231-2400		15日(水)	5日(水)
行 政	毎週火曜日	午後1時～4時	28日(火)	4日(火)
職 業	毎週月・水・木曜日	午前8時45分～正午 午後1時～5時	27日(月)	5日(水)

表3 ごみの収集

区分	収集地区	12月最終日	1月初日
燃やせるごみ	月・木曜日の地区	30日(木)	6日(木)
	火・金曜日の地区	28日(火)	4日(火)
びん・缶・ペットボトル	月曜日の地区	27日(月)	10日(祝)
	火曜日の地区	28日(火)	4日(火)
	水曜日の地区	29日(水)	5日(水)
	木曜日の地区	30日(木)	6日(木)
	金曜日の地区	24日(金)	7日(金)
容器包装プラスチック	月曜日の地区	27日(月)	10日(祝)
	火曜日の地区	28日(火)	4日(火)
	水曜日の地区	29日(水)	5日(水)
	木曜日の地区	30日(木)	6日(木)
	金曜日の地区	24日(金)	7日(金)
燃やせないごみ・雑がみ	収集の間隔が変わります 詳しくは「家庭ごみ収集日カレンダー」をご覧ください。		
大型ごみ（有料の指定袋（40ℓ）に入らないもので、木製家具、自転車など、リサイクル品としての収集申し込みを含む）	中央区全域	23日(祝)	6日(木)
	年末最後の収集日12月23日(祝)の予約申し込み期限は、12月21日(火)です。 新年最初の収集日1月6日(木)の予約申し込み期限は、1月4日(火)です（12月29日(水)から1月3日(月)は大型ごみ収集センターが休みのため、申し込みできません）。 ※年末年始は、特に予約申し込みが殺到し、混雑することが予想されます。 (申込・詳細) 大型ごみ収集センター ☎281-8153 午前9時～午後4時30分（12月29日～1月3日を除いて土・日曜、祝・休日も受け付けます）		



プロのシェフに料理を習ったよ(10/23)

▶プロの技ってさすがだね！



光塩学園調理製菓専門学校（大通西14）において「みんな元気!!食育体験レストラン 食育セミナー in光塩」が開催され、小学生とその保護者16組32人が参加しました。

これは、中央区と同校が9月に締結した「食育に関する連携協定」に基づく最初の共催事業です。

参加者は、講師の長沼洋招同校副校長や同校学生の手助けを受けながら、道産食材を使った「魚介入りホワイトカレー」と「カボチャプリン」を完成させました。試食では「自分で作るとおいしい」「また作ろうね」と親子そろって満足顔でした。

気分は消防隊員(11/2)

勤労感謝の日（11月23日）を前に、札幌円山幼稚園（竹下満喜恵園長）の園児66人が中央消防署（南4西10）を訪れ、感謝の気持ちを込めて消防隊員に花束を贈りました。

その後、園児たちは消防車両の見学とミニ防火衣の着用体験を行いました。

園児たちは、初めて間近で見る消防車両の大きさに驚きながらも「はしごは何メートルですか?」「ホースはどうやって入っているの?」と積極的に質問をしていました。また、ミニ防火衣を着て敬礼をまねながら、すっかり消防隊員になりきっていました。



▲敬礼！カッコいいでしょ？

▶消防隊員の説明に真剣な表情



ワインを楽しく！(11/8)

中央区民センター（南2西10）において「ワイン講座～ワインの楽しみ方!～」が開催され、11人の受講者が参加しました。

これは、中央区民講座の一つで、ワインと料理の合わせ方やレストランでの注文の仕方、マナーなどを学び、さまざまなタイプのワインをテイスティング（試飲）するというもの。

この日は、中村雅人日本ソムリエ協会認定シニアワインアドバイザーを講師に迎え、赤・白ワインの軽いタイプ・重いタイプそれぞれの特徴や適温、料理との相性などを学んだ後、実際にテイスティングし、違いを確認していました。

参加者は「ワインも料理も人も、良いところを褒めて楽しく!という先生の言葉が心に残りました」と話していました。



▲まず色を見ましょう



▶香りはどうですか？