

2011

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



▲ぼくにもおいしくつくれるかな～（食育セミナーin光塩）



◀中央区食育マスコット「モリス」



◀北のじゃがピザ
〔北海道型食生活レシピ集〕から

見直そう！ 食生活

食べることは生きる楽しみの一つですが、栄養バランスの偏りや食べ過ぎなど、望ましくない食生活を続けていると、健康を損うことがあります。今月号では、健康づくりにつながる食生活についてご紹介します。いつまでも健康でいるために、正しい食生活を考えてみませんか。

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～

人口 222,339人（前月比 +995）
世帯数 122,199世帯（前月比 +761）
平成23年5月1日現在

※なお、男女別人口は公表されるまで掲載を控えさせていただきます。



見直そう！ 食生活

食べることは、私たちの暮らし、そして健康に欠かせないこと。そして、とても楽しいことです。

そんな「食生活」も、いつの間にか不規則になったり、好きなものばかり食べ過ぎてしまったり…。

健康診断などで**メタボリックシンドローム**（内臓脂肪症候群）と診断された人にとっては、食生活の改善がとて重要になります。

「運動もしなければいけないし、食事も気を付けなければ…」と悩んでいる人も多いはず。まずは食生活の見直しから始めてみませんか？

ご存じですか？ 食事バランスガイド

食生活を見直すポイントで重要なのは、やはり栄養のバランスです。

食事バランスガイド（下図参照）とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安が分かる図表です。

「**主食**」・「**副菜**」・「**主菜**」・「**牛乳・乳製品**」・「**果物**」の5グループの料理や食品を組み合わせて取れるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストで示しています。



【**主食**】考える力や、エネルギーのもとになります。ご飯、パン、麺などです。

【**副菜**】体の調子を整えます。野菜、キノコ、海藻などです。

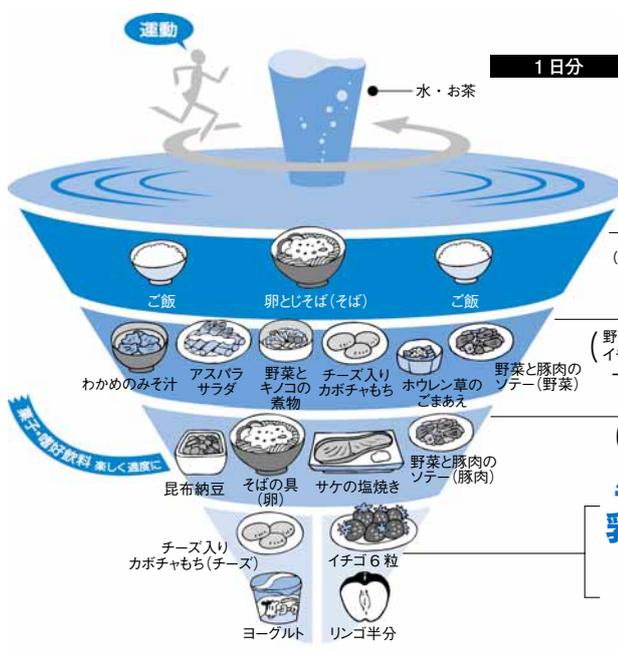
【**主菜**】体をつくりまします。肉、魚、卵、大豆製品などです。

【**牛乳・乳製品**】不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。牛乳のほか、ヨーグルト、チーズなどです。

【**果物**】食物繊維、カリウム、ビタミンCが豊富です。リンゴ、ミカンなどの果実や、スイカ、イチゴなどの果実の野菜が含まれます。

食事バランスガイド

コマのイラストは1日分の食事を表現しています。これらの食事のバランスが悪いと、コマは倒れてしまいます。どれだけ食べたらよいかは、性別、年齢、身体活動量によって異なります。自分の適量を下表で確認してみましょう。



性別	70歳以上		
	6~9歳	10~11歳	12~17歳 18~69歳
男性	エネルギー (kcal) 1400~2000	2200 ± 200 基本形	2400~3000
	主食 (ご飯、パン、麺) 4~5	5~7	6~8
	副菜 (野菜、キノコ、イモ、海藻料理) 5~6	5~6	6~7
	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 3~4	3~5	4~6
	牛乳・乳製品 *2 2~3	*2 2~3	*2 2~3
	果物 2	2	2~3
女性	6~11歳 70歳以上	12~17歳 18~69歳	

(献立例)

〔朝食〕
 ・ご飯
 ・わかめのみそ汁
 ・昆布納豆
 ・アスパラサラダ
 ・果物(イチゴ)

〔昼食〕
 ・卵とじそば
 ・野菜とキノコの煮物
 ・チーズ入りカボチャもち

〔間食〕
 ・果物(リンゴ)
 ・ヨーグルト

〔夕食〕
 ・ご飯
 ・サケの塩焼き
 ・野菜と豚肉のソテー
 ・ホウレン草のごまあえ

[合計約 2,100kcal]

このコマは、厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」に基づき札幌市が策定したものです。

※この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

単位：つ (SV)
 SVとはサービング (食事の提供量) の略

*1 身体活動量の見方
 「低い」：1日中座っていることがほとんどの人
 「ふつう以上」：「低い」に該当しない人

*2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
 成長期に必要なカルシウムを十分に取るためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ (SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ (SV) 程度までを目安にするのが適当です。

出典：札幌市食生活指針ガイド

こんな習慣、身に付いていませんか？

食事を取る時は、栄養のバランスに気を付けることも大切ですが、食べ方も重要です。

○3度の食事で元気な体

食事を抜くと、強い空腹感からまとめ食いをしてしまうたり、エネルギー不足から基礎代謝が下がったりするため、肥満になりやすくなります。また、間食や夜食もエネルギー過剰になるので控えましょう。

○糖や脂肪は少なめに



洋菓子・砂糖入り缶コーヒー・炭酸飲料・チョコレート・アイスクリーム

砂糖や果糖は体内での吸収が早く、脂肪は高カロリーの増え、取り過ぎは体脂肪の増加につながります。ケーキ、ジュースなどには、糖分や脂肪が多く含まれています。

また、果物はビタミンや食物繊維が豊富ですが、果糖を多く含んでいるので、取り過ぎには注意しましょう。

○ゆっくり食べて腹八分

「早食い」は食べ過ぎの原因になります。よくかん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。一口ごとに20回はかむようにして、食事の時間に15〜30分くらいかけて食べるようにしましょう。また、満腹になる前の腹八分でやめることも大切です。

○適度に楽しむアルコール

仕事の後の一杯でストレス発散！楽しいひとときですが、過度の飲酒は、血管を収縮させ血圧を上げます。飲むなら適量を守りましょう。



焼酎(25度)なら0.6合110ml

ワインなら2杯220ml

日本酒なら1合180ml

ビールなら中瓶1本500ml

ウイスキーならダブル1杯60ml

「食育」の取り組み

食への正しい知識を身に付け、家族と一緒に食事を楽しむ気持ちや感謝の心を育む「食育」。札幌市は平成20年に「札幌市食育推進計画」を策定し、食育に関する取り組みを進めています。

中央区でも、マスコットの「モリス」と共に食育に取り組んでいます。その中から、「みんな元気!!食育体験レストラン」(区民のページ「ちゅうおう」7ページ参照)をご紹介します。

この事業は、講習会や料理教室など、食育を体験するいろいろな内容(メニュー)をそろえた「レストラン」です。食育のボランティア「中央区食生活改善推進員」の皆さんや地域の方々などと協力して行っています。

昨年度は、中央卸売市場での食育講座や、「食育に関する連携協定」を結んだ光塩学園調理製菓専門学校との共催事業「食育セミナーin光塩(表紙写真)」などを実施しました。

中央区での食育の取り組みについては、本誌や区食育ホームページでもお知らせしますので、どうぞご覧ください。

ぼくが紹介する中央区の食育のページはこちら！
<http://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/>
みんな見てね！



モリスの食育

検索

◆
◆
◆
◆
◆
おいしいものをおいしく食べて、長く、楽しく、健康に生きるためには、やはり正しい食生活は欠かせません。運動を始めることを先延ばしにしているアナタ！まずは食生活の見直しから始めましょう！

問い合わせ先

中央保健センター
☎(51) 7221

地産地消を進めながら、札幌の食文化を次の世代へ

北海道型食生活を進めましょう！

「北海道型食生活」とは、北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食とし、献立に魚・肉・卵・野菜・大豆製品・海藻・乳製品・果物をバランスよく使った食生活です。

札幌市では、道産の食材を使ったレシピを募集し、札幌市食育情報ホームページ「私の北海道型食生活」で紹介しています。また、「北海道型食生活レシピ集」として冊子も作っています(右の写真)。(このレシピ集は、中央保健センターで配布しています。)



札幌市食育情報ホームページアドレス
<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/>

情報 オアシス

消したはず 決めつけないうで もう一度

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)

2011アタック・ザ・531M (藻岩山ファミリー登山)



▽日時 6月26日(日)午前9時15分集合。9時30分出發(正午終了予定)。

▽集合場所 幌西自転車公園(南14西18)。

▽コース 幌西自転車公園(慈啓会病院登山口)〜藻岩山馬の背(旭山記念公園) (解散)。

▽対象 区内在住か通勤・通学している方。

▽定員・費用 300人・無料。

▽申込 6月21日(火)までに電話、ファクス、Eメール (City

chikishinko@city.sapporo.jp)でお申し込みください。先着順。申し込み受け付け後の確認連絡はいたしません。※当日は雨天のほか、前日までの気象状況により中止する場合があります。雨具、飲み物、虫よけスプレーなどは各自でご持参ください。

申込詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(231) 2400 (内線256) FAX (511) 7234

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を発送します。

平成23年度の国民健康保険料納付通知書を6月13日(月)に、介護保険料納付通知書を6月14日(火)に、後期高齢者医療制度保険料納付通知書を6月15日(水)に発送します。納付通知



書発送後は、窓口や電話が大変混雑することが予想され、ご迷惑をお掛けする場合がありますので、ご了承願います。夜間・休日相談のお知らせ

保険料を長期間滞納すると、保険証の返還や財産の差し押さえなどの行政処分を受けることがありますので、納付できない事情のある方は、至急ご相談ください。なお、平日の午後5時15分までに区役所へお越しにならない方に対して、夜間延長・

休日開庁を行いますのでご利用ください。

▽夜間延長 6月23日(木)、24日(金)の午後8時まで。

▽休日開庁 6月26日(日)の午前9時〜午後3時。

※夜間延長・休日開庁は、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

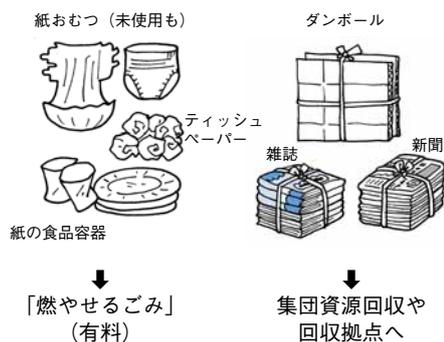
「雑がみ」ではない紙類

4月から「雑がみ」の収集日に「新聞・雑誌・ダンボール」の排出ができなくなり、集団資源回収や回収拠点(古紙回収ボックス・古紙回収協力店など)に出していただくことになっていきます。

市では集団資源回収の普及・回収拠点の増設など環境の整備に努めておりますのでご利用をお願いします。

また、ティッシュペーパーや紙おむつ(使用・未使用にかかわらず)、水ですいでも汚れが落ちない紙の食品容器(汚れの多少にかかわらず)などは、従来通り「雑がみ」ではなく「燃やせるごみ」(有料)の収集日に出してください。

詳細 中央清掃事務所 ☎(581) 1153



横断歩道を渡る前には、青信号でも、周囲の安全をよく確認してから横断しましょう。

<中央区民講座>

講座名	開催日時	定員	費用
①新発見！円山動物園の楽しみ方パート9 ～は虫類・両生類館のバックヤードを 見学しよう～	6月29日(水) 午後1時30分 ～2時45分	20人	受講料：700円 (入園料は別途)
【集合】動物科学館ホール前（午後1時15分受け付け開始）。			
②エコ！古着の活用法 古着でランチョンマットを作ろう（全3回）	7月6日～20日の 毎週水曜日 午前10時～正午	10人	受講料：1,800円 教材費：280円
【持ち物】はさみ、物差し、えんぴつ、メモ帳。初日の材料（布）はこちらで用意します。			

▽日程等 左表の通り。
▽会場 ①円山動物園（宮ヶ丘3）、②中央区民センター（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）。
▽申込 6月14日(火)～20日(月)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。先着順。定員に満たない場合は

中央区民講座

は申し込み期間を過ぎても受け付けます。
※受講料等は、申し込み期間中に同センター1階窓口でお支払いください。②の教材費は、講座初日にお支払いください。納入された受講料等の払い戻しはできません。また、都合により日程等を変更したり、講座を中止する場合があります。

（申込詳細）中央区民センター運営委員会 ☎（271）1100

初心者対象
社交ダンスの集い

いつまでも健康で生き生きと暮らせるまちづくりを目指した地域活動の一つとして、ダンスの基礎を学びます。
▽日時 毎週金曜日の午後2時～4時。
▽会場 中央区民センター（南2西10）。
▽対象 区内在住で初めてダンスをされる方。
▽費用・持ち物 1回300円・上靴。
▽申込 不要。当日、直接会場へ。
（詳細）中央区民センター運営委員会 ☎（271）1100



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 区内在住か在勤の18歳以上の方（高校生を除く）。
▽持ち物 筆記用具。③はエプロン・ハンドタオルも。
▽申込 同センター1階多目的ホールで受け付け（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、引き続き先着順で窓口で受け付け（午前8時45分～午後5時（日曜日を除く））。
受講者が少ない場合は、講座を中止する場合があります。
※申し込み時に受講料等をお支払いください。納入された受講料等の払い戻しは原則としてできません。
（詳細）旭山公園通地区センター ☎（520）1700



<地区センター講座>

講座名	開催日時	申込開始	定員	費用
①はじめてのパソコン入門講座（全6回）	7月6日(水)、8日(金)、9日(土)、13日(水)、15日(金)、16日(土)の午後6時30分～8時30分	6月11日(土)午後2時	20人	受講料：3,800円 教材費：1,700円
【内容】初めてパソコンに触る方、もう一度基本を確認したい方～パソコンの基本的な活用方法について学びます。				
②はじめての韓国語講座（全6回）	6月21日～7月26日の毎週火曜日 午前10時～正午	6月11日(土)午前10時	16人	受講料：4,000円
【内容】旅先でよくある会話やあいさつ、自己紹介などを韓国文化にも触れながら楽しく学びます。				
③手作りパン講座（全2回）	6月29日(水)、7月6日(水) 午前10時～午後0時30分	6月15日(水)午後2時	16人	受講料：1,500円 材料費：2,000円
【内容】1回目～お米パン・野菜たっぷりスープ、2回目～シュガーボール・洋風スープ。パンのお持ち帰り有。				

広告

車・自転車運転中の携帯電話の使用は禁止されています。

子育て講座受講者募集

▽内容 「今が大事、思春期につながる子育て」元保育園長からのアドバイス
▽日時 7月26日(火)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で未受講の方(託児あり)。
▽定員・費用 20人・無料。

▽申込 6月28日(火)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。
※多くの方に参加していただくため、子育て講座は年間を通して1回の参加にご協力願います。

申込詳細 健康・子ども課
☎(511) 6399

学校プールの開放

▽期間 7月2日～8月28日の土・日曜日。実施日時は各校で異なります。

▽対象 小学生と付き添いのいる幼児(泳げない小学生は保護者の付き添い可)。

▽開放校 区内の小学校。
※工事や気象状況により中止する場合があります。

詳細 さつぽろ健康スポーツ財団
☎(530) 5905

中央保健センターからのお知らせ
(健康guide) ガイド

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

【住民集団健康診査のご案内】

◆内容・対象者・費用

①特定健康診査(問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査)～40歳以上74歳以下で札幌市国民健康保険に加入の方：費用600円。

②後期高齢者健康診査(問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査)～札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方：費用400円。

※①②とも札幌市から事前に郵送される「受診券」と「被保険者証」が必要です。

また、市民税非課税世帯の方・生活保護世帯の方(受給証明が必要)・支援給付世帯の方(本人確認証が必要)は費用無料。

※全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入の被扶養者の方も受診できます。

また、その他の健康保険に加入している方も受診できる場合がありますので、ご加入の健康保険者(保険証の発行元)にお問い合わせください。

※次の検診は加入健康保険の種類にかかわらず受診可能
肺がん検診(胸部X線検査)～40歳以上の札幌市民：費用無料(医師の判断により喀痰検査を行う場合は400円)。

緊急肝炎ウイルス検査(B・C型肝炎ウイルス検査)～札幌市民で希望する方(年齢制限なし。ただし、過去に同検査を受けていない方)：費用無料。

◆日程・会場 右表の通り。

◆申込 不要。当日、なるべく空腹の状態でご来場へ。

月日	受付時間	会場(所在地)
6月 30日(木)	午前9時～11時	大通公園まちづくりセンター(北1西9)
7月 11日(月)	午前9時30分～正午	中央区民センター(南2西10)
	午後1時30分～3時	
7月 25日(月)	午前9時30分～11時	東地区会館(南2東6)
	午後1時30分～3時	南円山会館(南9西21)
7月 26日(火)	午前9時30分～11時	曙会館(南11西10)
	午後1時30分～3時	札幌静修高等学校(南16西6)
7月 28日(木)	午前9時30分～11時	山鼻福祉センター(南24西13)
8月 17日(水)	午前10時～11時	円山西町町内会館(円山西町3)
	午後1時30分～3時	曙会館(南11西10)
8月 18日(木)	午前9時30分～11時	宮の森明和地区会館(宮の森2-11)
	午後1時30分～3時	宮の森会館(宮の森2-5)
8月 19日(金)	午前10時～11時	西創成会館(南5西7)
	午後1時30分～2時30分	東北会館(北2東2)
8月 22日(月)	午前9時～11時	円山会館(北1西23)
	午後1時30分～2時30分	円山北町会館(北7西26)
8月 23日(火)	午前9時～11時	円山会館(北1西23)
	午後1時30分～3時	山鼻会館(南23西10)
9月 5日(月)	午前9時30分～11時	幌西会館(南11西14)
	午後1時30分～3時	南円山会館(南9西21)
9月 14日(水)	午前9時30分～11時	幌西児童会館(南14西16)
	午後1時30分～2時30分	豊水会館(南8西2)
9月 3日(月)	午後1時30分～3時	苗穂会館(北1東10)
9月 4日(火)	午前9時30分～11時	西会館(南6西13)
9月 7日(金)		
10月 11日(火)	午前9時～11時	桑園ふれあいセンター(北7西15)
	午後1時30分～3時	
10月 18日(火)		
10月 27日(木)	午前9時30分～11時	山鼻福祉センター(南24西13)
10月 31日(月)	午前9時30分～11時	幌西会館(南11西14)
11月 24日(木)	午前9時30分～正午	中央区民センター(南2西10)
	午後1時30分～3時	



交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	516 (-53)	1 (0)	612 (-73)
札幌市	2,800 (-233)	6 (-3)	3,272 (-353)

※平成23年累計・5月19日現在。
() は前年比

☎ (211) 2927
FAX (218) 5105

▽内容 不法投棄を目撃した際に、通報するボランティアを募集します。任期は2年間(その後は継続可能)。
▽対象 市内在住か通勤・通学されている方。
▽申込 随時、電話か直接来庁。または①郵便番号②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を明記の上、はがき・ファクスで。
①申込詳細 環境局事業廃棄物課(〒060-8611北1西2・市役所本庁舎13階)

不法投棄ボランティア監視員の募集

【みんな元気!!食育体験レストラン】

※この「レストラン」は事業名です。

<食育セミナー>

テレビでもご活躍の天使大学・荒川義人教授と札幌プリンスホテル・佐藤幸彦料理長のコラボ食育講演会です。

◆講演:「健康づくりは野菜リッチな朝ごはんから!」(講師:荒川義人氏(天使大学教授))。

講話:「旬の道産食品の味わい方」(講師:佐藤幸彦氏(札幌プリンスホテル料理長))。

※佐藤料理長おすすめの道産食品を使ったメニューの紹介と試食もあります。

◆日時 6月30日(木) 午前10時~正午(受け付けは午前9時45分から)。



中央区食育マスコット「モリス」

◆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 50人・無料。

◆申込 6月14日(火)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

①申込・詳細 健康・子ども課 ☎511-7221



子育て時期のカラスにご用心

カラスは4月上旬から7月下旬にかけて、巣を作り、ひなが巣立つまで育てます。卵を産んでから巣立ちまでの期間は約2カ月です。その間、カラスは卵やひなを守ろうと、人が巣に近づくと威嚇してきます。



◆カラスの威嚇の仕方は?

巣に近づく人がいれば高いところから様子を見かがい「カッカカッ」と鳴いたり、止まっている木の枝や電線を激しく突いたりします。それでも人が遠ざからないときは、後方から飛んできて頭の付近をかすめたり、脚で蹴るなどの攻撃をすることもあります。

◆威嚇への対策は?

カラスが威嚇してくる場合は、近くに巣がある可能性が高いので、その場から遠ざかるか迂回するようにしましょう。どうしても通らなければならないときは、傘を差したり帽子をかぶったりして被害を防ぐようにしましょう。

◆カラスが街に巣を作る原因は?

カラスが街に巣を作るのは、餌となるごみが近くにあることが原因の一つです。

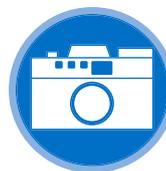
ごみステーションの管理を徹底し、カラスの餌場にされないようにすることがカラスの増加を抑えることにつながります。

○ごみステーションのネットをしっかりとかぶせたり、カラスよけサークルを活用したりして、カラスがごみを引っ張り出せないようにしましょう。

○排出時間などのルールを守りましょう。

問い合わせ先	
公園・街路樹にできた巣	中央区土木部維持管理課 ☎614-5800
電柱にできた巣	北電柱 北海道電力 ☎251-1111
	NTT柱 NTT東日本-北海道 ☎0120-270-794
ごみステーションのカラスよけ 器材に関する相談	中央清掃事務所 ☎581-1153

※市では、民有地の巣の撤去は行っていません。土地の所有者や管理者が行うことになります。※巣の中に卵やひながいる場合の巣の撤去は、市の許可が必要です。詳しくは、環境局みどりの推進課(☎211-2522)へ。



桜を眺めてウォーキング



5月9日、中央区健康づくり元気会（桑原栄次会長）主催による「お花見ウォーキング」が開催され、約150人が参加しました。

これは、楽しく歩いて健康づくりに役立ててもらおうと例年開催されており、今年で7回目。

この日は、4.5キロ、2.5キロ、1キロの各コースに分かれ中央保健センター（南3西11）を出発し、頭上の桜や足元の草花を楽しみながらゴール地点の円山公園を目指しました。

ゴール後は地域のサークルによるオカリナ演奏もあり、参加者は晴天の下、心地よいひとときを楽しみました。



動物園で子育てサロン



4月20日、円山動物園（宮ヶ丘3）において子育て支援ボランティア「あおぞら」による子育てサロン「あおぞらin ZOO」が開催され、来園中の多くの親子連れが参加しました。

この日は、「ともだちほしいなおおかみくん」という人形劇などが披露され、動物園にもいるオオカミ、ウサギ、タヌキ、クマなどの人形が登場すると、子どもたちはすっかりお話に引き込まれていました。

防火の決意を胸に

5月14日、市消防局（南4西10）において、札幌中央区少年消防クラブ協議会（古山常吉会長）主催の「少年消防クラブ合同入団式」が開催されました。

式では、少年消防クラブ（Boys and girls Fire Club）の頭文字であるBFCと刺しゅうされた制帽が今回入団する5クラブ22人の小学生に手渡され、新入クラブ員を代表して桑園少年消防クラブの相川光くんが「いろいろなことを覚えてがんばります」と誓いのことばを述べました。



広告