



2013

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

地域FM番組

「中央区だより」毎週金曜11時30分～  
ラジオカロスサッポロ (FM 78.1 MHz)

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

☎011-205-3216 ㊟011-231-6539

# 始めてみませんか？

# カーリング



小笠原選手

船山選手

どうぎんカーリングスタジアム(豊平区)にて。

## 中央区役所関連施設

### 【市コールセンター ☎ 222-4894】

中央区役所 (南3西11) (代表) ☎ 231-2400  
 中央保健センター (南3西11) ☎ 511-7221  
 中央区土木センター (北12西23) ☎ 614-5800  
 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

大通公園 (北1西9)  
 東北 (北2東2)  
 苗穂 (北1東10)  
 東 (南2東6)  
 豊水 (南8西2)  
 西創成 (南5西7)  
 曙 (南11西10)

### まちづくりセンター

☎ 251-6353  
 ☎ 251-8119  
 ☎ 261-3669  
 ☎ 241-1696  
 ☎ 521-0204  
 ☎ 521-2384  
 ☎ 511-0116

山鼻 (南23西10)  
 幌西 (南11西14)  
 西 (南6西13)  
 南円山 (南9西21)  
 円山 (北1西23)  
 桑園 (北7西15)  
 宮の森 (宮の森2-11)

☎ 511-6371  
 ☎ 561-3256  
 ☎ 561-7124  
 ☎ 561-2472  
 ☎ 611-3367  
 ☎ 621-3405  
 ☎ 644-8760

----- 中央区役所の主な課・係 (8時45分～17時15分 (土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)) -----

#### 総務企画課

庶務係 ☎ 205-3205  
 地域安全担当 ☎ 205-3205  
 選挙係 ☎ 205-3206  
 広聴係 ☎ 205-3216  
 地域振興課 ☎ 205-3221  
 統計担当係 ☎ 205-3222

#### 戸籍住民課

戸籍係 ☎ 205-3232  
 住民記録係 ☎ 205-3238  
 保健福祉課  
 地域福祉係 ☎ 205-3301  
 福祉助成係 ☎ 205-3302  
 給付事務係 ☎ 205-3303

#### 福祉支援係

☎ 205-3304  
 保健支援係 ☎ 205-3305  
 健康・子ども課  
 (保健センター内) ☎ 511-7221  
 保護課  
 相談担当係 ☎ 205-3274

#### 保険年金課

給付係 ☎ 205-3341  
 保険係 ☎ 205-3342  
 収納一・二係 ☎ 205-3343  
 年金係 ☎ 205-3344

市税に関するお問い合わせは 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) へ

#### 納税課

市税証明・口座振替 ☎ 211-3912  
 法人の収納担当 ☎ 211-3074  
 納税相談担当 ☎ 211-3913

#### 市民税課

個人の  
 市・道民税担当 ☎ 211-3914  
 特別徴収担当 ☎ 211-3075

#### 諸税課

法人市民税担当 ☎ 211-3071  
 事業所税担当 ☎ 211-3073  
 軽自動車税担当 ☎ 211-3076

#### 固定資産税課

土地担当 ☎ 211-3917  
 家屋担当 ☎ 211-3918  
 償却資産担当 ☎ 211-3079

# 始めて みませんか？

## カーリング

オリンピックの熱戦をテレビで応援していた「カーリング」。昨年、公共施設としては全国で初めて通年型の施設ができ、とても身近なスポーツとなりました。

でも、まだ体験したことがない人も多いのでは？

今月号では「する・見る・応援するスポーツ」としてカーリングに親しんでいただけるよう、その魅力についてご紹介します。

元日本代表：小笠原選手と船山選手  
(北海道銀行フォルティウス)に聞く  
カーリングの魅力

### 始めたきっかけは？

小笠原 中学一年生の時に友達に誘われて。  
船山 2人とも地元が常呂町(現・北見市)で、両親がカーリングをしていたこともあり、友達に誘われてすぐに始めました。

### オリンピックを目標に？

小笠原 始めた頃はオリンピック種目になかったです(98年長野五輪から正式種目)、自分が出るなんて思ってもいませんでした。  
船山 今またオリンピックを目指しています。札幌からもどんどんオリンピック選手が出てほしいですね。

### この競技の魅力は？

小笠原 どんなスーパースポーツでも、それは4人全員での一投なんです。コール(掛け声)のタイミングやスピードの判断、スウィーピング(ブラシで掃く)など、全てがかみ合っ



小笠原 歩 選手  
おがさわら あゆみ  
(旧姓：小野寺)

てこその一投。それほどチームワークが大切な競技、そこが魅力ですね。

### 観戦のポイントとは？

船山 選手同士のやり取りですね。ミスショットになつた場合でも、常に次のプランを考えているので、作戦のやり取りに着目して見るとさらに面白いと思います。2階の観客席はガラスの仕切りがないので声も聞こえますから、ぜひ試合を見に来てほしいですね。



船山 弓枝 選手  
ふなやま ゆみえ  
(旧姓：林)

### スポーツマンシップ

小笠原 スーパースポーツをした時には、相手の選手も観客もそれをたたえるところ、そういうスポーツマンシップを重んじる競技なんです。もちろんフェアプレーの精神も欠かせません。

### 海外の選手との違いは？

小笠原 体格も違いますが、勝ちたいという気迫を前面に出すところがすごいし、見習うべきところ。でも、技術は日本人も負けていません。将棋や武道・武術のように、戦術を練った精神力集中などの面で、本当に日本人に向いているスポーツだと思います。

### 健康面、体力づくり

船山 低いフォームでバランスが必要だし、スウィーピングも全身を使うので、インナーマッスル(身体の深層部の筋肉)が鍛えられ、集中力も養われます。

### お二人からメッセージを

まずは試合を見に来ていただき、面白いと思っただけ、ぜひプレーしてみてください。新たな発見があるはずです。世代に関係なく楽しむことができ、オリンピックを目指す人も愛好家も隣り合ってプレーしています。家族や友人と、また、学校や企業のレクリエーションなどでもっとカーリングに親しんでいただきたいですね。私たちへの応援もよろしくお願いします！



「用具も100円で借りられるし、子どもの成長ごとに買い換えなくていいから経済的」とママさんらしい発言。夏は涼みに来てね」と、とてもおちゃめな2人でした。

たいき  
太輝くん

## 初めてカーリングをする の巻

まずは基本姿勢を習ってからね。



最初はみんなこんな感じ。ガンバレ〜！



高岡先生にポイントを教わりながら…



おつ、なんかいい感じ。楽しくなってきたね！



スウィーパー姿もなかなか決まってるよ！



## 子どもから大人まで気軽に楽しめるカーリング 家族で 職場で 仲間を誘って 始めてみませんか

夏のスポーツ同好会の冬場のトレーニングとして、また、職場の仲間と仕事の後に身体を動かそうという人たちが徐々に増えています。

できたてホヤホヤの  
職場チームの練習に  
お邪魔しました！

カーリング経験者の高岡和夫<sup>たかおかかずお</sup>さんは、勤務するKKR札幌医療センター斗南病院の仲間に声を掛け、仕事の後の運動でリフレッシュするとともに、仲間との交流の輪を広げています。

この日集まった8人は、初めて参加する人や多い人でも4回目とのこと。三宅太輝くん（小学2年生）も初めてパパと参加しました。

シューズとスライダー（滑りやすくする靴カバー）とブラシのセットを100円で借りたら、まずは柔軟体操で体をほぐすことを忘れずに。初心者には、札幌カーリング協会の指導員が無料で教えてくれるので安心です。



▲最初は氷の上を歩くことから始め、1時間半もするとミニゲームができるくらいに。

高岡さんは「子どもから年齢の高い人まで楽しくできるスポーツです。今日も隣のシートに外国の方がいましたが、世界中にカーラー（カーリング選手）がいて、国際的な交流にもつながります。これから、職場だけでなく、会社の垣根を越えて、仲間の輪をどんどん広げていこうと思っています」と話してくれました。

皆さんも、声を掛け合って気軽に始めてみませんか？



◀左から2人目が高岡さん。太輝くん、監督みたいでカッコいいね！

パパのフォームはボクがコーチしようかな▼



冬場の運動不足解消のためにも、カーリングを体験してみませんか？見るのと実際にプレーするのは大違いだと体感でき、試合を見ることももつと楽しくなるはず。無料体験会なども行っていますし、車いすの方も楽しめます。隣のシートでトップレベルの選手たちが練習をしているかもしれないですよ。オリンピックを目指している地元チームが身近にいるなんて、応援にも自然と力が入りますよね。それどころか、今から始めればオリンピック選手も夢ではないかも…。子どもから大人まで、どの世代の人でも、性別を問わず一緒に楽しむことができます。家族で、職場で、仲間を誘って、気軽に健康増進と交流の輪を広げましょう！

本誌7ページ「冬のレジャーを遊びつくそう！」参照。無料体験会などについては本誌19ページをご覧ください。

どうぎんカーリングスタジアム ☎(853)4572

# 情報 オアシス

区役所関連施設の電話番号は、区民のページ「ちゅうおう」中央1ページをご覧ください。

2月11日からの内容です

消すまでは 出ない行かない 離れない

## 中央区の人口と世帯数

平成25年1月1日現在

人口 227,613人  
(前月比+152)

男 103,022人  
女 124,591人

世帯数 126,448世帯  
(前月比+10)

## 交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	89 (+18)	0 (0)	97 (+15)
札幌市	418 (+11)	0 (-1)	485 (+5)

※平成25年累計・1月23日現在。  
( )は前年比

## 旭山冬のフェスティバル 2013

▽内容 イケル作り、クラフト制作、スノーシューを履いての冬の森の散策など。

▽日時 2月11日(祝)9時30分～14時ごろ。

▽会場 旭山記念公園「森の家」(界川4)。

▽費用 小学生以上200円(傷害保険代、クラフト制作代を含む)。

▽申込 不要。当日、直接会場へ。

▽その他 屋外での催しですので、暖かい服装でお越しください。また、豚汁とコーヒートの販売もあります(各1杯100円)。

※冬期間は駐車可能台数が少ないので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



維持管理課公園緑化係  
☎(614) 5800

## 国民健康保険料の減免と夜間延長について

2月末は平成24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。

なお、平成24年中の所得が、失業など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24年中の収入を証明する書類(源泉徴収票・給与明細など)を持参の上、ご相談ください。

また、保険料を納付できない特別な事情(証明書類必要)があり、平日の17時15分までに区役所へお越しになれない方は、夜間延長を行います。

## 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17時15分までに市税事務所へお越しになれない方は、夜間・休日相談を行いますのでご利用ください。

▽夜間相談 2月25日(月)～3月1日(金)の20時まで。

▽休日相談 3月2日(土)、3日(日)の9時～16時。

▽詳細 中央市税事務所納税課(北2東4 サツポロフアクトリー2条館4階)  
☎(211) 3913

## 中央区社会福祉協議会からののお知らせ

第3回ボランティアサロン「障がい当事者の声を聞いてみよう」

▽内容 障がいのある方に対する理解と接し方について。

▽日時 3月7日(木)13時30分～15時。

▽会場 中央区民センター2階つどいA・B(南2西10)。

## 中央消防署豊水出張所が新たに開所します

大通出張所(大通東5)と豊水出張所(南9西5)の統合により、3月13日(水)、豊水出張所(南8西2)が新たに開所します。

現在の豊水出張所は3月13日(水)、大通出張所は3月31日(日)をもって閉所いたしますが、今後とも地域の安全・安心を守る使命を果たしてまいりますのでご理解とご協力をお願いします。

<4月1日(月)から火災予防などの相談窓口が変わります>

連合町内会区域	担当署所	電話番号
本府地区町内会連合会・中央区地区町内会連合会・西創成親和会・西連合町内会・大通地区町内会連合会	中央消防署本署(南4西10)	215-2120
円山町内会連合会・桑園地区連合町内会	桑園出張所(北4西22)	631-1336
宮の森大倉山連合町内会	宮の森出張所(宮の森2-11)	642-9111
東北連合町内会・苗穂連合町内会・東地区連合町内会・豊水地区連合町内会	豊水出張所(南8西2)	518-9119
幌西地区連合町内会・南円山連合町内会	幌西出張所(南11西21)	561-2419
曙地区連合町内会・山鼻町内会連合会	山鼻出張所(南23西10)	561-2416

☎(211) 2278

## 一日ハローワーク 住居生活相談会

▽内容 求職活動中の方に対して、ハローワークと札幌市が共同で職業相談・職業紹介、住居・生活相談を行います。

▽定員・費用 20人・無料。

▽申込 2月12日(火)9時から電話で。先着順。

▽申込・詳細 中央区社会福祉協議会  
☎(281) 6113

この他、心の健康、多重債務などに関する相談コーナーも開設します。

▽日時 3月6日(水)10時～16時。

▽会場 中央区民センター2階つどいA・B(南2西10)。

▽対象 求職中の方。

▽詳細 経済局雇用推進課  
☎(211) 2278



# 情報オアシス

2月11日からの内容です



## 地区センター講座

### ①家庭学習のコツ

▽内容 家庭での学習の悩みを解決する方法を学びます。  
▽日時 2月23日(土)10時～12時。

▽対象 区内在住の幼児・小学生を持つ保護者。  
▽定員・費用 20人・無料。

▽持ち物 筆記用具。

### ②手づくりみそ講座

▽内容 みそ作りの基本とコツを学びます。みそ汁の試食、みその持ち帰りあり。  
▽日時 2月27日(水)10時～13時。

▽対象 区内在住か在勤の18歳以上の方(高校生を除く)。

▽定員・費用 10人・受講料…千円、材料費…千200円。

▽持ち物 エプロン、三角巾、密閉容器(1kg程度入るもの)。

▽会場 ①②とも旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽申込 ①2月13日(水)、②2月14日(木)の9時～17時に電話

か窓口で受け付け。先着順。  
※定員に満たない場合は申し込み日を過ぎても受け付けます(日曜を除く)。また、応募

者が少ない場合は講座を中止することがあります。

申込・詳細 旭山公園通地区センター

☎(520) 1700

※道は特にお時間と心にゆとりを持ち、控えめな速度と早めのブレーキで安全運転を!

## 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15日(金)まで**です。申告の際は、源泉徴収票や社会保険料・生命保険料・医療費の証明書(領収書)など、申告に必要な書類を忘れずにお持ちください。

確定申告書は「前年の申告書控え」や「確定申告の手引き」などを参考に自分で作成し、お早めに提出するようお願いいたします。

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)	区分	所得税の確定申告
会場	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)	会場	札幌広域還付申告センター (北1西13 札幌市教育文化会館)	札幌中税務署 (大通西10 札幌第二合同庁舎)	札幌西税務署 (西区発寒4-1)
期間および時間	3月1日(金)～15日(金) 8時45分～17時15分 ※土・日曜は休みです。 ※期間初日は大変混雑します。 上記期間以前でも住民税申告を受け付けております。	期間および時間	1月29日(火)～2月28日(木) 9時30分～16時 ※各会場とも土・日曜、祝日は休みです。 なお、札幌市教育文化会館は2月12日(火)・25日(月)が休館日です。また、札幌西税務署では2月24日(日)・3月3日(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)。	2月18日(月)～3月15日(金) 9時～17時	
詳細	中央市税事務所 市民税課市民税係 ☎211-3914	詳細	札幌中税務署 ☎231-9311 札幌西税務署 ☎666-5111 ※自動音声案内に従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>	

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。なお、初日は混雑することが予想されます。  
※税務署から「確定申告のお知らせ」(はがきまたは封書)が届いている方は、そちらもお持ちください。  
※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自宅で作成できます。作成した確定申告書は印刷して郵送などにより提出できるほか、そのまま「e-Tax」で送信することができます。詳しくは国税庁ホームページを参照してください。  
また、平成24年分の贈与税の申告も「e-Tax」で送信できるようになりました。

- 公的年金等を受給されている方へ  
公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告をする必要がありません。
- ◆この場合であっても、所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することができます。
- ◆公的年金等に係る雑所得以外の所得が20万円以下で所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。住民税に関することは中央市税事務所までお問い合わせください。

広告

飛び出し注意！特に、道路の脇の雪の陰からは、急に横断してくる人も。

みんな元気!!

食育体験レストラン

冬の野菜料理教室

▽内容 調理実習（カブを使ったあったか料理ほか）、栄養講話。

▽講師 光塩学園調理製菓専門学校 日本料理講師 住吉弘就氏。

▽日時 2月22日(金)10時～13時30分（受け付けは9時45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 区内在住の方。

▽定員・費用 24人・無料。

▽持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、上履き、筆記用具。

▽申込 2月13日(水)9時から電話で（ファクス不可）。先着順。託児はありません。

申込詳細 健康・子ども課

☎(511) 7221

エンジヨイ マタニティクッキング

妊娠中に必要な栄養とバランスのよい食事の作り方について学ぶ簡単料理教室を行います。

▽日時 2月26日(火)10時～12時30分（受け付けは9時45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 区内在住で、初めてのお子さんを迎える妊娠5～7カ月の方。

▽定員・費用 25人・無料。

▽持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、上履き、筆記用具。

▽申込 2月12日(火)9時から電話で（ファクス不可）。先着順。

申込詳細 健康・子ども課

☎(511) 7221

両親教室

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

▽内容 講話、育児実習、妊婦疑似体験など。

▽日時 3月1日(金)18時30分～20時30分（受け付けは18時から）。

▽会場 中央保健センター2階講堂（南3西11）。

▽対象 区内在住で、5～7月に出産予定の初妊婦とその夫。

▽定員・費用 40組（80人）・無料。

▽持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

▽申込 2月18日(月)9時から電話で（ファクス不可）。先着順。

申込詳細 健康・子ども課

☎(511) 7221

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「熟年世代のメンタルヘルス」（講師…札幌医科大学神経精神科 齋藤利和教授）。簡単な運動実技。

▽日時 3月7日(木)10時～11時30分（受け付けは9時40分）から。

▽会場 中央区民センター2階区民ホール（南2西10）。

▽対象 区内在住の方。

▽定員・費用 150人・無料。

▽申込 2月18日(月)～3月1日(金)の9時～17時（土・日曜を除く）に電話で（ファクス不可）。先着順。

申込詳細 健康・子ども課

☎(511) 7221

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！10～12時。

▽日時 2月21日(木)10時30分～12時。

▽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。

▽申込 2月12日(火)～18日(月)の9時30分～17時に同センター1階窓口か電話で（土・

中央老人福祉センターからのお知らせ

① 教養講座受講生募集

▽日程等 左表の通り。

講座名	定員	開講日	時間
ペン習字	12人	第1・2・3火曜日	13時～15時
皮革工芸	12人	第1・2・3火曜日	10時～12時
木彫	12人	第1・2・3水曜日	13時～15時
フラワーアレンジメント	12人	第2・4水曜日	10時～12時
書道	12人	第1・2・3木曜日	13時～15時
大正琴	12人	第1・2・3木曜日	10時～12時
水彩画	16人	第1・3金曜日	13時～15時
陶芸	16人	第1・2・3金曜日	10時～12時
絵手紙	12人	第2・4金曜日	13時～15時

<中央老人福祉センター教養講座>

▽対象 満60歳以上の方。

▽期間 4月～平成26年3月。

▽受講料 無料。

▽教材費 実費負担。

② 就業セミナー  
▽内容 生きがいと健康のための就業に関することとお話

日曜可）。先着順。

※定員に満たない場合は期間を過ぎても受け付けます。また、応募者が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

③ 家族介護者教室

▽内容 介護保険で受けられるサービスなどについてお話しします。

▽日時 2月21日(木)13時～14時。

④ ヨガ体験講習会「椅子deヨガ」  
▽内容 初心者を対象に椅子に座ってヨガを行います。

▽日時 3月13日(水)13時30分～15時。

▽定員・費用 30人・無料。

⑤ 「だれにでもかける絵手紙」体験講習会  
▽日時 3月15日(金)13時～15時。

▽定員・費用 10人・300円。

▽会場 ①～⑤とも中央老人福祉センター（大通西19）。

▽申込 ① 2月12日(火)～22日(金)の9時～16時にセンター登録（登録証がない方は、健康保険証や敬老手帳などの年齢と住所を証明できるもの）を持参の上、本人が直接同センターへ。なお、定員を超えた場合は抽選。

② ③は申込不要。④ 2月18日(月)～3月8日(金)、⑤ 2月25日(月)～3月8日(金)の9時～16時に直接同センター窓口へ。先着順。

申込詳細 中央老人福祉センター ☎(614) 1001

事故防止へのお願い。作業中の除雪車やタンクローリーには近寄りなすべしだわー！

## 【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。詳しくは本誌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
※宮の森	宮の森2-5	641-9710
資生館小	ミニ 南3西7	208-5828
中央小	ミニ 大通東6	788-8641
三角山小	ミニ 宮の森4-11	299-6008
伏見小	ミニ 南18西15	206-8688
幌南小	ミニ 南21西5	206-4682
日新小	ミニ 北8西25	676-4715

※宮の森児童会館は、平成25年4月開設予定です。

### ◆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
(共)ミッキークラブ	南7西17	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
NPO法人トッポクラブ	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6西19	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、下記までお問い合わせください。

(詳細) 子ども未来局子ども企画課  
☎211-2982

- 作り方—
- 鶏もも肉をフォークなどで刺して穴をあけ、下味をつけて食べやすい大きさに切る。野菜も食べやすい大きさに切る(大きいと時間がかかります)。
  - フライパンにアルミホイルとクッキングシートを大きく敷きつめる。  
鶏肉、野菜を並べ、水を入れ沸騰したら弱火にして、ふたをして15分位蒸す(時々フライパンを動かす)。
  - お好みで胡麻ドレッシングなどをかける。



- 材料(4人分)—
- 鶏もも肉...1枚(260g<sup>2</sup>)
  - 酒・塩・こしょう...少々
  - ジャガイモ...中2個
  - ナス...2本
  - ミニトマト...8個
  - カボチャ...160g<sup>2</sup>
  - ニンジン...中2/3本
  - ブロッコリー...1/3株
  - 水...2/3カップ
  - ☆胡麻ドレッシング(4人分)  
【1人分:67kcal】
  - 砂糖...小さじ2
  - 酢...大さじ1
  - しょうゆ...小さじ2
  - レモン果汁...小さじ1
  - 練り胡麻...大さじ1.5



モリスのもりもりレシピ 第3回 フライパンで蒸し野菜をつくろう

皆さんこんにちは。ぼくは中央区の食育マスコットのモリスです。野菜レシピの紹介も3回目だよ。

今回は、11月に中央保健センターで行われた「地産地消のどさんこ料理教室」から、「フライパンでつくる簡単蒸し野菜」を紹介しよう。

「フライパンが蒸し器に変身！」蒸し野菜は、調理に油を使わず低カロリーで、野菜の甘みが引き出され、とてもおいしいんだ。それもフライパン一つで手軽にできるんだよ。材料をお好みの野菜に変えてアレンジすることもできるので、ぜひ作ってみてね！

(詳細) 健康・子ども課  
☎(511) 7221

広告



## 大道芸で初笑い 1/8

西会館（南6西13）において「新春子どもお楽しみ大会」が開催され、地域の子もたちなど約150人が参加しました。

笑団屋「真田組」による紙芝居や腹話術、傘回しや紙切りなどの「和芸」や、ピエロたちのジャグリングなどのパフォーマンスに、子どもたちは大きな歓声や笑い声を上げていました。

▼バルーンアートに挑戦！



▲「傘回し」いつもより余計に回しております！

## 冬も元気に外遊び！ 1/9

市立向陵中学校（北4西28）において「スノーフェスタ」が開催され、親子連れや子育て・学生ボランティアなど約650人が参加しました。

会場のグラウンドと体育館には、スタッフによっていろいろな遊びのコーナーが用意されました。快晴に恵まれたこの日は、イベントが始まると元気にグラウンドに駆け出して、外遊びのコーナーを楽しむたくさんの子どもたちの姿が見られました。



▲お兄さんたち頑張ってる！

## 決意を新たに「新成人のつどい」 1/14

札幌パークホテル（南10西3）において「平成25年中央区新成人のつどい」が開催され、970人の新成人が出席しました。

式典では、参加者全員で札幌市民憲章を唱和し、代表2人が新成人の決意を力強く宣言しました。

▼仲間と一緒に記念撮影。



▲成人の日の決意を込めて市民憲章を唱和。