

11
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



日ごるからつながりを
~マンション生活を考える

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

まちづくりセンター

| | | | |
|-------------|------------|---------------|------------|
| 大通公園 (北1西9) | ☎ 251-6353 | 山鼻 (南23西10) | ☎ 511-6371 |
| 東北 (北2東2) | ☎ 251-8119 | 幌西 (南11西14) | ☎ 561-3256 |
| 苗穂 (北1東10) | ☎ 261-3669 | 西 (南6西13) | ☎ 561-7124 |
| 東 (南2東6) | ☎ 241-1696 | 南円山 (南9西21) | ☎ 561-2472 |
| 豊水 (南8西2) | ☎ 521-0204 | 円山 (北1西23) | ☎ 611-3367 |
| 西創成 (南5西7) | ☎ 521-2384 | 桑園 (北7西15) | ☎ 621-3405 |
| 曙 (南11西10) | ☎ 511-0116 | 宮の森 (宮の森2-11) | ☎ 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 | ☎ 205-3205 | 戸籍住民課 | ☎ 205-3232 | 福祉支援係 | ☎ 205-3304 | 保険年金課 | ☎ 205-3341 |
| 庶務係 | ☎ 205-3205 | 戸籍係 | ☎ 205-3238 | 保健支援係 | ☎ 205-3305 | 給付係 | ☎ 205-3342 |
| 地域安全担当 | ☎ 205-3206 | 住民記録係 | ☎ 205-3301 | 健康・子ども課 | ☎ 511-7221 | 保険係 | ☎ 205-3343 |
| 選挙係 | ☎ 205-3216 | 保健福祉課 | ☎ 205-3302 | (保健センター内) | ☎ 205-3274 | 収納・二係 | ☎ 205-3344 |
| 広聴係 | ☎ 205-3221 | 地域福祉係 | ☎ 205-3303 | 保護課 | | 年金係 | |
| 地域振興課 | ☎ 205-3222 | 福祉助成係 | | 相談担当係 | | | |
| 統計担当係 | | 給付事務係 | | | | | |

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 | 市民税課 | 個人の | 諸税課 | 法人市民税担当 ☎ 211-3071 | 固定資産税課 | 土地担当 ☎ 211-3917 |
| | 法人の収納担当 ☎ 211-3074 | | 市・道民税担当 ☎ 211-3914 | | 事業所税担当 ☎ 211-3073 | | 家屋担当 ☎ 211-3918 |
| | 納税相談担当 ☎ 211-3913 | | 特別徴収担当 ☎ 211-3075 | | 軽自動車税担当 ☎ 211-3076 | | 償却資産担当 ☎ 211-3079 |

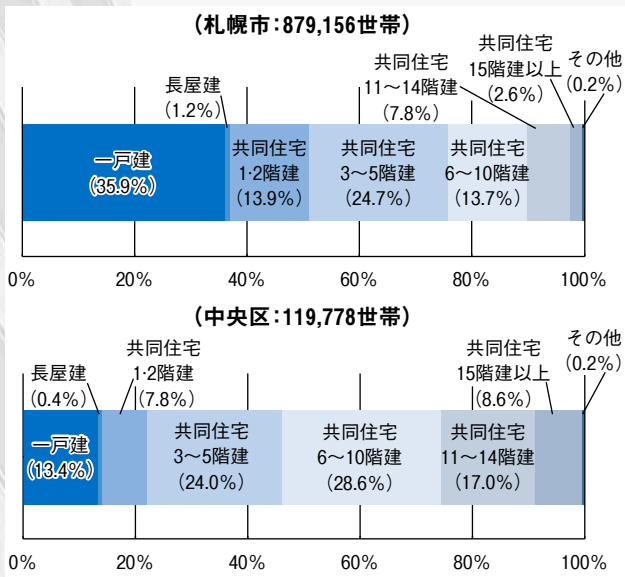
日よころからつながりを

マンション生活を考える

多くの区民が暮らしている「マンション」(左表)。利便性の高い地域に建設され、防犯の水準も高く、戸々の世帯のプライベートが守られるという利点がある一方で、地域の世帯やマンション内において人と人とのつながりが希薄となったり、地震などの災害時にマンション特有の備えが必要となったりする、といわれています。

今月号では、このようなマンションが抱える課題に対する地域の方の取り組みと、災害への備えについて特集します。

●住宅の建て方別住宅に住む一般世帯数 (2010(平成22)年10月1日現在)



(札幌市統計書 平成24年版)

地域との交流

「町内にマンションが建ち、引っ越してきた多くの人々と、どのようにつながりを持ったらいいのか」

幌西地区の幌西第15分区分内会は、区内でも有数の人口と28棟のマンションを抱えながら、およそ9割の世帯が加入しています。この地域で「顔の見える町内会づくり」を目指して、日々さまざまな活動に取り組む村井和夫会長と高口通雄副会長にお話を伺いました。

「顔の見える町内会」を実現するための取り組みは？



▲高口副会長(左)と村井会長(右)

「談笑会」やお花見、登山、パークゴルフ大会、日帰り旅行など、一年を通じて多くの行事を実施しています。盆踊り大会では、参加者を増やすため3年前から縁日やフリーマーケットも併せて行っています。お花見の後はタクシーで送るなど、参加しやすくなる工夫も取り入れました。とにかく行事に来てもらい、お互いの顔を知るきっかけになれば、と思っています。また、交流を重ねる中で地域の新たな担い手を発見することもできました。ある人が町内から引っ越す時に「行事には今後も参加したいので、町内会費は払うから名前は残しておいてほしい」というありがたい申し出もありました。

行事以外にはどのようなことをしていますか？

学校が夏休みの期間はもちろん、元旦を除き一年を通じて地区内の公園でラジオ体操を実施しています。この活動は「いつもは来て



▲毎朝30人ほど参加するラジオ体操

いるあの人が今日は来ていない」とか「歩道が滑りやすそうになっていた」などの情報を持ち寄る場にもなっており、地域の見守り活動につながっています。また、会場の公園は子どもたちの遊び場でもあるので、毎朝ごみや小石を拾ったり、冬は雪山などの危険箇所が無いか確認したりしています。

他にもパークゴルフやマーじゃん、歌謡曲愛好会などのさまざまな同好会も活動しています。中でもガーデニングサークル「陽だまり」には、啓明バスターミナルのコミュニティガーデンや公園内の花壇の整備など、きれいなまちづくりに協力してもらっています。



▲バス乗降客からも好評です！

取り組みによって変化はありましたか？

多くの行事を実施することでマンションからたくさんの人に出てきてもらい、そこで顔見知りになった方と、普段道で会ったときにはお互いにあいさつをする関係になることができました。そのことに大きな手応えを感じました。これからも地域の方々と連携し、いろいろな活動に取り組んでいきたいですね。

マンション 内での交流

「マンション内で交流を持ってみたい、と思ったとき、どこから、何をしたらいいのか」

「同じ屋根の下で暮らす者として、お互いに助け合うには顔見知りにならなければ」
そんな思いで自室を開放し、マンション住人が集うサロンを開設した遠藤勢津子さん
にお話を伺いました。

遠藤さんが暮らすのは6階建て
23戸が入居する分譲マンション。
築30年が経過し、住民の高齢化も
進む中「月に1回でもみんなが集
まって話せる場をつくりたい」と
の考えに周囲も賛同し、中央区社



▲代表の遠藤さん
みなづき
会福祉協議会の協力を得て、地域サロン「水無月会」
が2011（平成23）年6月に開設されました。

水無月会ではどのような活動をしているのですか？

常時参加しているのは12人前後。月1回の例会で
は、新年会やひな祭りなどの季節ごとの行事や、中
央消防署の協力を得て
心肺蘇生法とAEDの
使用方法の講習会を実施したこともあります。
曙町内会の旅行や行事
にもみんな積極的に
参加しています。



▲心肺蘇生法などの講習会の様子

中でも最初に取り組んだのは「緊急連絡網」づく
りでした。最初は反応が無かった若い方にも「何か
あったときにはみんなの助けが必要」との思いを書
いた文書を添えて連絡先の提出を依頼したところ、
ほぼ全ての世帯からの提出があり、出来上がった連
絡網は電話の横に貼ってあります。

今後、力を入れたい取り組みは？

一番関心があり、毎回話題になるのは防災につ
いてです。防災に関
するセミナーを聞き
に行くなどして勉強
したり、それぞれが
家庭で備える「自
助」について考え
たりすることはもち
ろ



▲お茶を飲みながらの和やかな例会

ん、マンション全体
の「共助」として、水や毛布などの備蓄品、パ
ールやハンマーなどの工具を共有スペースに保管でき
ないか、ということをお互いに話し合っています。

同様の活動を考えている方にアドバイスを！

マンション内に一人二人は交流のある方がいる
と思いますので、まずはその人たちに自分の考えを話
し、同志をつくるのが第一歩になるのではないで
しょうか。最初から全員参加を目指すのではなく、
まずは同志を見つけてみてはいかがでしょうか。

遠藤さんが利用しているのは地域のサロン活
動を応援する「ふれあい・いきいきサロン」の
助成制度です。お問い合わせは区社会福祉協
議会（☎281-6113）まで。

マンション特有の 被害に備えるには？

大地震の際に想定される被
害を最小限にするため、特に
マンションで取り組むべきポ
イントを紹介します。

① 高層階の

大きな揺れに注意！

高層階ではより大きく揺れ
ることがあります。緊急地震
速報が発表されたときは、ド
アや窓を開けて避難経路を確
保しましょう。また、日ごろ
から家具の転倒防止の突っ張
り棒、ガラスの飛散防止フ
ィルム、開き戸の留め具の設置
などの対策をしましょう。

② エレベーターは

数日間使えません！

大きな揺れの後は、点検が
済み、安全が確認されるまで
はエレベーターを使用しない
ようにしましょう。また、直
下型の大地震が発生した場合
には、数日間（5〜6日）停
電すると想定しています。

③ 水対策が重要です！

停電などにより水道やエレ
ベーターが長期間使用できな
くなると、特に上層階では水
運びが大変な労働になります。
飲料水はできるだけ多めに
に備え、マンションの受水槽
が活用できる場合は、容量や

取水の操作方法などを事前に
確認しておきましょう。

④ 助け合いの体制づくりを！

安否確認やけが人の搬送、
食料・水の確保や運搬など助
け合いが必要になります。家
族構成や緊急時の連絡先、手
助けが必要な人の把握や対応
などを日ごろから確認してお
きましょう。



▲災害への備えや対応をまとめた「地震防災マップ（右）」と「マンションの防災力（左）」を区役所でも配布しています。

町内会とマンションそれぞ
れの取り組みに共通してい
るのは「いざというときには
助け合いが必要」という思
いだと思います。「いざ」と
いうときは突然やってきま
す。日ごろからつながりを持
ち、お互いの顔が見える関
係づくりを取り組んでみて
はいかがでしょうか。

詳細 総務企画課広聴係

☎（205）3216

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。

11月11日からの内容です

消すまでは 心の警報

ONのまま

中央区の人口と世帯数

平成25年10月1日現在

人口 230,015人
(前月比-140)

男 104,007人
女 126,008人

世帯数 128,286世帯
(前月比-29)

交通事故発生件数

(概数)

| | 発生件数 | 死者数 | 傷者数 |
|-----|-----------------|-----------|-----------------|
| 中央区 | 938 (-111) | 5 (+2) | 1,046 (-154) |
| 札幌市 | 4,969 (-215) | 21 (0) | 5,600 (-403) |

※平成25年累計・10月23日現在。
() は前年比

ふらっとホーム2013 in中央区

住みよいまちづくりに向けて、区民と市長が意見交換を行います。

傍聴は自由です(発言は事前に抽選で決定した方のみです)。

※手話通訳あり。

▽日時 11月23日(祝)10時~12時。

▽会場 さっぽろテレビ塔2階「しらかば」(大通西1)。

(詳細) 総務企画課広聴係
☎(205) 3216

国民健康保険料の納付と夜間・休日相談について

12月2日(月)は平成25年度国民健康保険料第6期分の納期限ですので、納め忘れのないようお願いします。

失業などの事情により保険料の納付が困難な方は、収入

市税の夜間・休日納付相談について

状況などが分かる書類をご持参の上、来庁してください。平日の17時15分までに区役所へお越しにならない方は、夜間延長、休日開庁をご利用ください。

▽夜間延長 11月28日(木)、29日(金)の20時まで。

▽休日開庁 11月24日(日)9時~15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
☎(205) 3343

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らない方に対して、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2日(月)~6

日(金)の20時まで。

▽休日相談 12月7日(土)、8日(日)の9時~16時。

(詳細) 中央区税務所納税課(北2東4 サツポロフアクトリー2条館4階)
☎(211) 3913

イルミネーションウォーキング

札幌の風物詩である大通公園のイルミネーションを見ながらウォーキングをします。運動不足になりがちな冬場に一緒に歩きませんか?

▽日時 12月2日(月)16時30分~18時(受け付けは16時から)。

▽会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

※保健センターから大通公園を通り、テレビ塔の下で解散。

▽対象 区内在住の方。

▽定員・費用 50人・無料。

▽申込 11月19日(火)~29日(金)に電話で(土・日・祝日を除く。ファクス不可)。先着順。

▽その他 滑りにくい靴、暖かい服装でお越しください。

(申込詳細) 健康・子ども課健康やか推進係 ☎(511) 7221

平成25年度中央区健康づくり講座

ノルディックウォーキング 体験教室

▽内容 医師による講話「運動と健康」(講師:北翔大学生涯スポーツ学部講師 吉田昌弘氏)、ノルディックウォーキングの実技。

▽日時 11月30日(土)13時30分~15時30分(受け付けは13時10分から)。

▽会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

▽対象 区内在住で、65歳以下の運動に支障のない方。

▽定員・費用 30人・無料。

▽申込 11月18日(月)~28日(木)の9時~17時に電話で(土・日・祝日を除く。ファクス不可)。先着順。

▽その他 実技で使用するポールはお貸しします。暖かい服装でお越しください。

(申込詳細) 健康・子ども課健康やか推進係 ☎(511) 7221

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。

はじめてのおせち料理

▽内容 調理実習、栄養講話。

▽調理メニュー だて巻き、彩り田作りなど。

▽講師 料理研究家 立野豊子氏。

▽日時 12月5日(木)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 区内在住で、初めてのおせち料理作りに挑戦したい方。

▽定員・費用 24人・300円。

※託児はありません。

▽持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、上履き、筆記用具。

▽申込 11月11日(月)~19日(火)に電話で(ファクス不可)。

申込多数時抽選。結果は11月28日(木)までにはがきで連絡します。

(申込詳細) 市コールセンター ☎(222) 4894(8時~21時)

中央区食育パネル展 中央区の食育の取り組みを紹介します。

▽日時 12月1日(日)11時30分~14時。

▽会場 札幌駅前通地下歩行空間「憩いの空間」(出入口2と6の間)。

(詳細) 健康・子ども課健康やか推進係 ☎(511) 7221



▲中央区食育マスコット「モリス」

エンジョイマタニティ
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を学ぶ簡単料理教室を行います。
▽日時 11月29日(金)10時～13時(受け付けは9時45分からです)。
▽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、上履き、筆記用具。

▽申込 11月11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 健康やか推進係 ☎(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 12月6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、平成26年2～4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 11月11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 健康やか推進係 ☎(511) 7221

「雪ミク電車」出発進行!

市電の会では、広く市電への関心や愛着を深めてもらおうと、札幌生まれ・ネット育ちのバーチャルアイドル「初音ミク」を開発したクリプトン・フューチャー・メディア(株)および市交通局と連携し、初音ミクの冬バージョン『雪ミク』をデザインした電車を、今年も期間限定で運行します。

この機会に、いつもと雰囲気違った市電を楽しんでみませんか?



▲昨年の雪ミク電車

今年の雪ミクは「魔法少女」だよ!



illustration by 猫魚
雪ミク2014衣装原案: dera, fury
雪ミク2014ヘア原案: nekosumi
© Crypton Future Media, INC.
www.piapro.net

◆内覧会(車両展示)

日時: 11月17日(日)10時30分～14時一般公開。

内容: 一般の方に車両を公開します。

場所: 市交通局電車事業所(南21西16)。

◆運行期間 11月18日(月)～平成26年3月28日(金)。

◆運行時間 おおむね7時から18時まで運行。

※主要電停(西4丁目・すすきの)への到着予定時刻は、市交通局ホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/st/shiden/route-map/route-map.html>)に掲載します。なお、点検などにより運行しない場合もありますので、電車事業所(☎551-3944)にご確認ください。

(詳細) 市電の会事務局(地域振興課内) ☎205-3221

子育て講座受講者募集

「イヤイヤ期に備えよう!」

▽前向き子育てプログラムから学ぶ上手なコミュニケーションのとり方

▽日時 12月10日(火)10時～11時30分。

▽会場 中央保健センター2階(南3西11)。

▽対象 区内在住で、0歳から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 11月13日(水)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回の受講でお願いします。

(申込詳細) 健康・子ども課子育て支援係 ☎(511) 6399

「気をつけろ 相手のせいでも」

「責任」

中央小学校交通安全標語

特選(平成25年度)

広告



申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

【住民集団健康診査のご案内】

＜住民集団健康診査日程＞

| 月 日 | 受付時間 | 会場 (所在地) |
|-----------|------------------|---------------------|
| 11月21日(木) | 9時30分 ～11時30分 | 中央区民センター (南2西10) |
| | 13時30分 ～15時 | |
| 12月6日(金) | 9時30分 ～11時30分 | |
| | 13時30分 ～15時 | |

今までの指定日にお越しになれなかった方で受診を希望される方は、上表の日程でも受診することができますのでお越しください。

◆内容・対象者・費用

①特定健康診査（身体診察、問診、身体計測、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：600円。

②後期高齢者健康診査（身体診察、問診、身体計測、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：400円。

③付加検診（血清尿酸、血清クレアチニン、白血球数、貧血検査、心電図検査）～上記①②の対象者で、住民集団健康診査で特定（後期高齢者）健康診査を受診する方：500円。

※①②③とも札幌市から事前に郵送される「受診券」と「健康保険証」が必要です。

※①②は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。

※①は全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入の被扶養者の方も、保険者が発行した「特定健康診査受診券」「健康保険証」「受診券に記載の費用」を持参で受診可能。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、健康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関わらず受診可能（健康保険証などの氏名・年齢・住所が確認できるものをお持ちください）。

肺がん検診（胸部X線検査）～40歳以上の札幌市民の方：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）：無料。

◆日程・会場 左表の通り。

◆申込 不要。当日、なるべく空腹の状態でご直接会場へお越しください。

【平成25年度健康講座「運動と健康～冬に向けて身体を整えてみませんか?～」】

◆日程等 下表の通り。

| 日時 | 会場 | 内容 |
|----------------------------------|------------------------------|--|
| ① 11月21日(木) 10時15分 ～11時15分 | 中央区民センター 1階娯楽室 (南2西10) | ●実技：「家でできる冬場のストレッチ」（講師：中央健康づくりセンター 運動指導員） ※運動指導員が個別に運動に関する質問にお答えし、ご自身に合った健康づくりを提案します。 ●無料健康相談（管理栄養士、歯科衛生士、保健師） |
| ② 12月3日(火) 13時30分 ～15時30分 | 中央保健センター 2階講堂 (南3西11) | ●講話：「運動と健康～冬に向けて身体を整えてみませんか?～」 ●中央健康づくりセンター運動指導員による実技 |

◆対象 区内在住で、軽い運動に支障のない40歳以上の方。

◆定員・費用 ①なし、②50人・①②とも無料。

◆申込 ①不要。当日、直接会場へ。②11月12日(火)9時から電話または直接窓口で（土・日・祝日を除く）。先着順。

◆その他 運動しやすい服装でお越しください。

中央老人福祉センター からのお知らせ

健康講話「不整脈について」

▽内容 循環器科の医師から気になる不整脈について学びます(講師・時計台記念病院循環器センター副センター長 佐藤勝彦氏)。

▽日時 11月26日(火)13時～13時40分。

▽会場 中央老人福祉センター1大広間(大通西19・社会福祉総合センター2階)。

▽対象 満60歳以上の方。
▽申込 不要。当日、直接会場へ。

【詳細】 中央老人福祉センター
☎(614) 10001

地区センター講座・行事

▽日程等 下表の通り。

▽会場 旭山公園通地区センター1(南9西18)。

▽対象 ①②区内在住か在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。
③どなたでも。

▽持ち物 ①②エプロン、三角巾、手拭き。②はそばを入れる容器も持参。

▽申込 ①11月11日(月)②11月12日(火)の9時～17時に電話で先着順。③不要。当日、直接会場へ。

※定員に満たない場合は、申込

申し込み日を過ぎても受け付けます(9時～17時(日・祝日を除く))。また、申し込みが少ない時は講座を中止する場合があります。

※③は駐車場の利用ができませんので、来場の際は公共交通機関をご利用ください。

【申込・詳細】 旭山公園通地区センター
☎(520) 17000

<地区センター講座・行事>

| 講座・行事名 | 開催日時 | 定員 | 費用 |
|---|--------------------------------|------|--------------------------|
| ①ホシノ天然酵母のパン教室 | 11月28日(木)10時～13時 | 10人 | 受講料:1,000円 教材費:1,000円 |
| 【内容】3種類のパンを作ります。発酵の間に台湾茶も体験します。試食・パン生地のお持ち帰りもあります。 | | | |
| ②手打ちそば教室 | 12月4日(水)10時～13時 | 20人 | 受講料:1,200円 教材費:1,000円 |
| 【内容】そば打ちの基本とコツを学びます。試食・お持ち帰りもあります。 | | | |
| ③ふれあいコンサート | 11月23日(祝) 13時30分～15時(13時開場) | 200人 | 無料 |
| 【内容】1部:北広島弦楽合奏団による演奏。2部:啓明中学校合唱部、幌西小学校合唱団による合唱。フィナーレ:出演者全員の合唱「日本の四季童謡メドレー」。 | | | |

食改さんおすすめ!

忙しい朝のお手軽メニュー(第2回)

こんにはー私たちは、地域の食育ボランティア「中央区食生活改善推進員」です。皆さんから「食改さん」と呼ばれています。今回はお手軽朝食レシピ2品を紹介します。

【身近な食材の朝食メニュー】
冷蔵庫にある野菜や卵などの身近な食材を使い、短時間でできる、こんなメニュー(左)を
【詳細】健康・子ども課健やか推進係
☎(511) 7221

ピーマンとじゃこの卵とじ

調理時間の目安:10分
1人分:40kcal、塩分0.4g

【材料2人分】
ピーマン2個、ちりめんじゃこ5g、卵1/2個、油・しょうゆ・酒各小さじ1/2、砂糖少々
【作り方】
① フライパンに油をひいて、細切りにしたピーマンを炒める。
② ①にちりめんじゃこしょうゆ、酒、砂糖を加える。
③ ピーマンに火が通ったら、溶き卵でとじる。



にんぴら卵

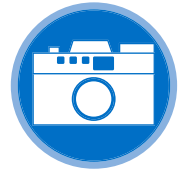
調理時間の目安:10分
1人分:54kcal、塩分0.3g

【材料2人分】
ニンジン1本、ごま油小さじ1/4、しょうゆ小さじ1/2、卵1/2個、白ごま少々
【作り方】
① ニンジンは千切りにして、ごま油をあえておく。
② フライパンで①を蒸し焼きにする。
③ ニンジンに火が通ったらしょうゆを入れ、溶き卵でとじ、白ごまをかける。
☆卵の代わりに鶏ひき肉を使ってもおいしいですよ。



歩道掘削など道路での工事ができるのは11月末までです。土木センターへの申請も遅れず!

広告



「真砂なす 数なき星の 其の中に
吾に向ひて 光る星あり」(正岡子規)

星に願いを 10/3

旭山記念公園(界川4)で開催された「星空観察会」。移動天文車と小型望遠鏡が用意され、雲の合い間から顔をのぞかせる秋の星たちを間近に見た子どもたちは「すごい!」「近くに見えるよ!」と歓声を上げていました。



◀みんなの瞳も星の輝き

笑顔輝け! 10/5

中央区民センター(南2西10)で行われた「けんこうフェスタ2013 in ちゅうおう」は、幅広い世代の来場者でにぎわいました。健康チェックのコーナーなどのほか、野球解説者などで活躍中の岩本勉さんによる講演会が開催され、会場には笑い声が絶えませんでした。



▶札幌市食育特別大使「Qoo」も登場しました



▶熱く語る岩本さん



▶みんなで体操! 元気ハツラツ!



事故ゼロの祈り10/7

市立中央小学校(大通東6)で「中央区東・苗穂・東北地区交通安全のつどい」が開催されました。交通安全標語の表彰などの後、同校児童や地域住民らは、道行く人々に交通安全を呼び掛けながら、周辺地域をパレードしました。



▶鼓隊の演奏にのって

▶願いは一つ 交通安全