



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

放送予定
レッツ
「Let's スマート! さっぽろスマートシ
ティ プロジェクト」(8/14・21) ほか

2017

地域FM番組
「中央区だより」 毎週月曜11時30分～11時40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報係
〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目
☎011-205-3216 FAX 011-231-6539

モリスも大好き。

野菜を

食べよう!



札幌市では、8月を野菜摂取強化月間と定め、野菜摂取の普及を進めています。

そこで、今月号では、野菜の大切さなどをお伝えするとともに、野菜を使った簡単レシピや区の取り組みを紹介します。

【問い合わせ先】 健康・子ども課健やか推進係
(担当: 管理栄養士) ☎ 511-7223

▶中央区食育マスコット「モリス」。
なんでも「モリモリ」食べる「リス」
で「モリス」と名付けられました。



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
中央区土木センター (北12西23) ☎ 614-5800
中央清掃事務所 (南30西8) ☎ 581-1153
中央消防署 (南4西10) ☎ 215-2120
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

本府・中央 (北1西2) ☎ 251-6353
東北 (北2東2) ☎ 251-8119
苗穂 (北1東10) ☎ 261-3669
東 (南2東6) ☎ 241-1696
豊水 (南8西2) ☎ 521-0204
西創成 (南5西7) ☎ 521-2384
曙 (南11西10) ☎ 511-0116

まちづくりセンター

山鼻 (南23西10) ☎ 511-6371
幌西 (南11西14) ☎ 561-3256
大通・西 (南2西15) ☎ 280-7033
南円山 (南9西21) ☎ 561-2472
円山 (北1西23) ☎ 611-3367
桑園 (北7西15) ☎ 621-3405
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

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 ☎ 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

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

野菜は大切？

「健康のために」とよく言われますが、なぜ野菜を食べることは大切なのでしょうか。
また、どのくらい食べると良いのでしょうか。

野菜には多種多様な栄養素が含まれている

私たちの体は、食べたものからできています。
そのため、体の健康を維持する食生活の基本は、主食（ごはん・パンなど）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜など）がそろっている栄養バランスの良い食事を取ることです。

そして、野菜には、主食や主菜にはない多種多様な栄養素が多く含まれており、健康な生活を送る上で欠かせない大切な食材となります。

野菜に多く含まれている主な栄養素など

ビタミン	体の調子を整える
ミネラル	
食物繊維	腸の働きをよくする



〈緑黄色野菜〉



〈その他の野菜〉



目標量 350g のイメージ

野菜摂取目標量は両手で3杯

ビタミンなど十分な栄養素を取るためには、成人で1日 350g 以上の野菜を食べることが必要と言われています。これは、小鉢料理で約5杯分。

また、350g のうち、1/3 をトマトなど色の濃い緑黄色野菜、2/3 を玉ネギなど色の薄い野菜を取るように心掛けましょう。

札幌市民は、野菜不足！

札幌市民（成人）の平均摂取量は 288g で、約 60g 不足しています。60g の目安は、小鉢に盛った野菜料理1杯分。左ページのレシピなども参考に、いつもの食卓に野菜料理をもう1品加えてみませんか。

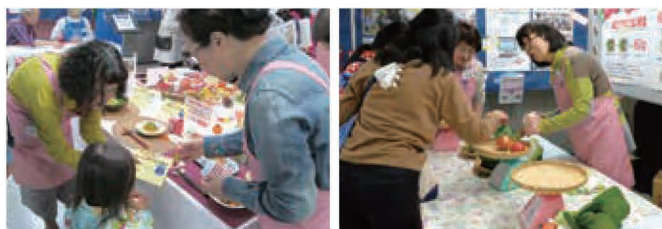
野菜を多く取るコツ

- ◆ 野菜のおかずを作り置き
- ◆ 時間があるときに、まとめて野菜をカットして、冷凍しておく
- ◆ 外食時は、野菜の多いメニューを選ぶ

ベジタブル
野菜は英語で Vegetable。
“元気付けるもの” が語源と
言われているよ。



食生活改善展



▲毎年秋に開催のイベント「けんこうフェスタ」と併せて食改さんが展示会を開催しています。今年は9月18日(祝)に開催（詳細は中央6ページ）。

パネル展



▲8月21日(月)～31日(木)は中央区役所1階ロビーで野菜パネル展を行います。

野菜を手軽に取れる 簡単レシピを紹介！

夏におすすめの簡単レシピです。
中央区役所ホームページ『モリスの食育』でも、
多くのレシピを紹介しています。

モリスの食育

検索



ミニトマトの オリーブオイル漬け



野菜量（1人分）75グラム

【材料（4人分）】

ミニトマト……………2パック
（300グラム）
オリーブオイル…大さじ2
しょうゆ……………大さじ1

【作り方】

- ①ミニトマトは湯むきする
- ②オリーブオイルとしょうゆを混ぜ、①を2～3時間漬ける

湯むき

- ①ミニトマトのへたを取り、つまようじで皮に穴を開ける
- ②沸騰したお湯に①を3秒ほど浸し、取り出したら冷水で冷やし、皮をむく

【材料（4人分）】

サヤインゲン
カボチャ
ニンジン
ゴボウ
めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ1
しょうが……………ひとかけ
揚げ油……………適量

合わせて
200グラム

【作り方】

- ①サヤインゲンは筋を取って半分に折る
- ②カボチャ・ニンジンは薄切り、ゴボウは、縦4つ割りにし、3センチの長さに切る
- ③①、②を180度の油で素揚げにして、すぐに千切りにしたしょうがを入れためんつゆに浸し、冷やす

野菜の揚浸し



野菜量（1人分）50グラム

きゅうりのナムル



野菜量（1人分）60グラム

【材料（4人分）】

キュウリ……………2本
カットわかめ……5つまみ
ツナ缶……………1缶
酢……………大さじ3
しょうゆ……大さじ2
ごま油……………少々
ごま……………少々

【作り方】

- ①キュウリは薄切りにする
- ②わかめは水で戻し、水気を切る
- ③①、②、汁気を切ったツナと☆を混ぜ合わせる

来て見て体験！ ～中央区での取り組み～

中央保健センターでは、健康づくりの基本である食生活の大切さについて啓発を図ることを目的に、食生活改善推進員（通称：食改さん）などの食育関係団体と連携し、体験型の食育講座や展示会、パネル展を行っています。
詳細については、中央区役所ホームページや広報さっぽろなどでお知らせします。

みんな元気！！ 食育体験レストラン



▲親子や学生などさまざまな世代を対象にした食育講座を実施しています。

中央区の人口と世帯数

平成29年7月1日現在
(国勢調査ベース)

人口	240,998人 (前月比+159)
男	109,074人
女	131,924人
世帯数	135,226世帯 (前月比+93)

がけ地防災パネル展

9月1日は「防災の日」です。がけ崩れの危険はあなたの宅地の近くにもあります。市では、市民の日ごろの防災意識を高めてもらうために「がけ地防災パネル展」を開催します。

▽期間 8月22日(火)～24日(木)の9時～17時。

▽会場 中央区民センター1階ロビー(南2西10)。

(詳細) 都市局宅地課

☎(211) 2512

国民健康保険料の納付と夜間相談について

8月31日(木)は平成29年度国民健康保険料第3期分の納期限です。お忘れのないよう納付願います。

なお、保険料を納付できない特別な事情があり、平日の17時15分までに区役所へお越しになれない方は、夜間相談

交通事故発生件数

(概数)

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	582 (+39)	2 (0)	638 (+15)
札幌市	2,803 (-28)	8 (-7)	3,205 (-132)

※平成29年累計・7月19日現在。
() は前年比

を行いますのでご利用ください。

▽夜間相談 8月23日(水)、24日(木)の20時まで。

※夜間相談は、庁舎南側玄関からお入りください。

※納付困難な状況などが分かる書類(給与明細、収支内訳書、雇用保険受給資格者証など)をご持参ください。

(詳細) 保険年金課収納一・二係 ☎(205) 3343

平成29年度

市民健康教育講座

▽内容 講話「生活習慣病の知識と予防」・体組成・血行度・足指力の健康測定(希望者)。

▽講師 円山公園内科 篠中宗之院長。

▽日時 8月28日(月)14時～16時(受け付けは13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。

中央区フリーマガジン「まちのモト」

中央区のフリーマガジン『まちのモトVOL.19』を市電車内、地下鉄駅構内、中央区役所や区内まちづくりセンターなどで配布中です。また、区役所ホームページ『まちのモト』でも閲覧できます。

(詳細) 地域振興課まちづくり調整担当 ☎(205) 3221

中央消防署からの お知らせ

暮らしの中に潜む火災の危険①ろうそくやマッチ、線香に注意しましょう。

お盆を迎えるこの季節はろうそく、マッチ、線香などを仏壇などで使用する機会が増えることから、取り扱いに十分注意しましょう。

本市では昨年、仏壇のろうそくの火に接触し衣服が燃えるなどの火災が4件発生。4人が負傷し、このうち2人は高齢者となっています。

ろうそくを使用するときは、周囲に燃えやすい物を置かず、ろうそくの火に衣服が接触し

ないように注意しましょう。
②スプレー缶による火災に注意しましょう。
7月から、スプレー缶とカセットボンベの収集日と収集方法が変わりました。



過去に中央区では、スプレー缶の穴開け作業中に、漏えいしたプロパンガスに引火した火災で死者が発生しています。

スプレー缶は穴を開けずに透明・半透明の袋に入れて、燃やせるゴミの袋と分けて出しましょう。

(詳細) 中央消防署予防課防火推進係 ☎(215) 2120

北海道新幹線の建設事業概要説明会

▽内容 鉄道・運輸機構が、事業の進め方や事業概要について説明します。

▽日時 ①8月25日(金)19時から、②9月3日(日)10時から。※①②は同じ内容。

▽会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

▽対象 桑園・札幌駅周辺地区に在住の方。

就職支援セミナー

①基礎から学べる就職活動スタートセミナー

▽日時 8月25日(金)10時～12時。

②履歴書の書き方セミナー

▽日時 8月25日(金)13時～15時。

①②について

▽会場 中央区民センター2階つどいA(南2西10)。

▽対象 区内在住で仕事を探している方。

▽定員・費用 各24人・無料。

▽申込 8月14日(月)～24日(木)に電話で。先着順。

(申込・詳細) 市就業サポートセンター(8時45分～17時) ☎(708) 8321

永山記念公園(北2東6)改修工事のお知らせ

平成30年1月までの予定で改修工事を行うため、トイレや遊水路など園内の施設が利用できなくなります。ご理解とご協力をお願いします。

(詳細) 建設局造園担当課

維持管理課公園緑化係 ☎(211) 2525 ☎(614) 5800

旭山記念公園からのお知らせ

①野鳥観察会

▽内容 ガイド付きで野鳥の観察会をします。

▽日時 8月12日(土)、9月9日(土)の8時～10時。

②自然観察会

▽内容 ガイド付きで植物・昆虫・動物などの観察会をします。

▽日時 8月26日(土)9時30分～11時30分。

①②について

▽会場 旭山記念公園(界川4)内「森の家」。

▽定員・費用 12人・100円(未就学児童は無料)。

▽申込 電話か直接窓口(毎週金・日曜・祝日の10時～16時)、またはファクス(①行事名、②郵便番号・住所、③氏名・ふりがな、④年齢、⑤電話番号、⑥学校名・学年(児童・生徒のみ)、⑦返信先を記載)で。先着順。

(申込詳細) 旭山記念公園管理事務所
☎(200) 0311
FAX(200) 0351



夏休み子ども映画会

▽内容 「ねこざかな」(全4話)を上映します。魚と猫が仲良くなつて愉快な冒険をするお話です。

▽日時 8月17日(木)10時30分～11時20分。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象 幼児・小学校3年生。

▽持ち物 上履き。

▽費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

(問い合わせ先) 旭山公園通地区センター
☎(520) 1700
FAX(561) 6868

子育て講座参加者募集

親子同室講座

▽内容 「あそびのぼけっといん中央①」。

▽日時 8月31日(木)10時～11時。

▽会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

▽定員・費用 20組40人・無料。

▽対象 区内在住で生後2カ月～1歳0カ

月のお子さんを育てている保護者。お子さんと一緒に受講します。

▽申込 8月14日(月)9時か



ら電話で。先着順。
※多くの方に参加していただくため、年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

夏休みファミリー自由開放

▽内容 家族連れを対象に、卓球・バドミントンで多目的ホールを開放します。

▽日時 8月19日(土)13時～17時。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽持ち物 運動靴、ラケット、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。

※動きやすい服装でお越しください。

※駐車場が狭く大変混み合いますので、ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。

(問い合わせ先) 旭山公園通地区センター
☎(520) 1700
FAX(561) 6868

懐かしの歌声講座

▽内容 アコーディオンに合わせて懐かしの曲をみんな楽しく歌います。

▽日時 8月29日(火)10時30分～12時。

▽会場 旭山公園通地区センター

ター(南9西18)。
▽対象 15歳以上の方(中高生を除く)。

▽持ち物 飲み物。

▽定員・費用 20人・500円。

▽申込 8月16日(水)9時から電話で。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。また、応募者が著しく少ないときは講座を中止する場合があります。

(問い合わせ先) 旭山公園通地区センター
☎(520) 1700
FAX(561) 6868

中央図書館の閉鎖と臨時カウンター開設

中央図書館は改修工事のため、左記の間中は閉鎖します。東側駐車場に臨時カウンターを設置し、貸し出し・返却などを行います。

※詳しくは市内図書館施設などで配布中のチラシかホームページ「札幌市の図書館」をご確認ください。

▽閉鎖期間(予定) 8月7日(月)～平成30年3月31日(土)。

▽臨時カウンター開設期間(予定) 8月10日(木)～平成30年3月16日(金)。

(詳細) 教育委員会中央図書館 ☎(512) 7320

HP <http://www.city.sapporo.jp/toshokan/index.html>

外出する機会が多くなる季節です。交通ルールを守り、スピードの出し過ぎには注意しましょう。

広告

8月11日から内容です

夏休み期間中は、子どもたちが外で遊ぶ機会が多くなります。子どもたちを交通事故から守りましょう。

さっぽろクリーン ミーティング受付中

▽内容 「家庭ごみの分け方・出し方・減らし方」をテーマに、生活に役立つ情報満載の講座を実施しています。



▽会場 区内の会議室、集会施設などを、お申し込みグループがご用意ください（会場費はご負担ください）。

▽対象 区内在住か通勤・通学している、おおむね10人以上が参加するグループ。

▽費用 無料。

※開催日時については、できる限りご希望に合わせます（土・日曜、夜間可）。

▽申込 8時～16時30分に電話で（祝日は15時30分まで。土・日曜は不可）。

（詳細） 中央清掃事務所

☎（581） 1153

中央区民講座

①はじめてのフランス語会話（全6回）

▽内容 フランス語初心者などを対象に、フランス人講師から簡単な会話を学びます。

▽日時 9月6日～10月18日（9月20日を除く）の毎週水曜日14時～15時30分。

▽会場 中央区民センター2階会議室A（南2西10）。

②みんなで発声♪楽しい歌講座～童謡・唱歌・歌謡ポップス～（全4回）

▽内容 簡単な発声法を練習し、童謡や唱歌、歌謡ポップスを楽しみながら歌います。

▽日時 9月7日～28日の毎週木曜日10時～12時。

▽会場 中央区民センター2階視聴覚室（南2西10）。

①②について

▽対象 15歳以上の方（中高生除く）。

▽定員 ①16人、②20人。

▽受講料 ①3千円、②2千600円。

▽申込 8月17日（木）から同センター1階窓口か電話（9時30分～17時）で。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。また、応募者が著しく少ないときは講座を中止する場合があります。

（問い合わせ先）

中央区民センター
運営委員会 ☎（271） 1100
FAX（261） 7405

中央区介護予防フェア コグニサイズ体験会

▽内容 認知症予防へ向けた運動プログラムであるコグニサイズの体験会を行います。

けんこうフェスタ2017 in ちゅうおう ～家族みんなの健康チャレンジデー～

日時：9月18日（祝）9時～14時

会場：中央保健センター、中央健康づくりセンター（南3西11）

入場無料

●フィットネス体験

◆敬老の日特別プログラム

認知症予防講座：9時30分～10時

歩く力講座：10時15分～10時45分

◆キッズプログラム

親子運動遊び：11時～11時30分

※対象は、2歳～未就学児童

コアキッズ：11時30分～12時

※対象は、5歳～小学校3年生

◆全世代向けプログラム

疲労回復ストレッチ：12時30分～13時30分

※運動マシン体験希望の方は上靴持参（各運動プログラム終了後に実施）

その他にも…

●医師などによる健康相談

●はり・温灸・マッサージなど無料体験 ●キッズお楽しみコーナーなど

●食生活改善展

◆試食コーナー（11時～先着300食）

中央区発祥！甘納豆赤飯

ミルク豚汁

●ファミリーウォーキング （11時出発）

受け付けは10時30分から

※雨天中止



●ヘルスチェック（9時～）

脚力、握力、体脂肪、足指力、肌年齢

※骨密度は整理券を配布（各60人）

①9時、②10時30分、③12時

（詳細） 健康・子ども課 ☎ 511-7223

▽日時 8月31日（木）13時30分～15時。

▽会場 社会福祉総合センター4階大研修室（大通西19）。

▽対象 市内在住で60歳以上の方。

▽持ち物 運動靴、汗拭きタオル、飲み物。

（詳細）

中央老人福祉センター

☎（614） 1001

※駐車場が狭く大変混み合いますので、ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。

※動きやすい服装でお越しください。

※費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

区内でまちの活性化に取り組む人々とその活動を紹介するシリーズ。
第5回は、苗穂地区で毎年行われている**苗穂子ども樽みこし**。この行事の実行委員長を務める森良一さん(写真右)と、立ち上げから関わっている苗穂連合町内会総務部長の木村誠さん(同左)に話を伺った。



苗穂で続く初夏の風物詩

「わっしょい、わっしょい」。
苗穂会館で6月10日、その日の法被姿の子どもたちが、太鼓に合わせて威勢の良い掛け声を上げた。今年で31回目となる苗穂子ども樽みこしだ。このみこしは、子どもたちが布に思い思いの絵を描き、樽に巻き付けて飾り付けたもの。子どもたちは当日、それを担いで元氣よく町内を練り歩く。今年は雨のため屋内開催となったが、会場は子ども他、保護者や関係者など多くの人でにぎわった。

子どもたちに楽しい思い出を

この行事の始まりは昭和62年。当時を知る木村さんによると「祭りの無い時期が続いた苗穂地区で、地域の住民から『子どもたちに楽しい思い出を残してあげたい』という声が上がったのがきっかけ」という。

当初、立派なみこしを贈ってくれるという住民からの申し出もあったが「みこしを担ぐまでの過程も子どもにとつての楽しみだ」として、現在でも手作りで行われている。

多くの人の理解と協力で続く

法被の準備や子どもたちの太鼓の指導・練習、当日の



▲沿道からの声援を受け、手作りのみこしを誇らしげに担ぐ子どもたち（昨年の様子）

交通整理など、この行事には毎年多くの人が関わっている。森さんは「ここまで続けてこられたのは地域住民や関係団体、企業の皆さんの理解と協力のおかげ。苦勞も多いが、子どもたちの成長を見られるのは何よりもうれしいし、それが我々の原動力にもなっている」と話す。

参加者増加の一方で課題も

近年はマンション建設が進み、参加者の増加傾向が続く一方で、子どもたちの交通安全対策など、課題も増えたと感じている。それでも森さんは「皆で知恵を出し合いながら、これからも大切に続けていきたい」と意欲を語り、木村さんも「この行事を通じて、子どもたちには地域とのつながりを感じてもらい、まちに愛着

を持つてもらえれば」と希望を述べた。

世代を変えて受け継がれる

第1回から30年が経ち、当時参加した子が大人になって今や町内会役員として活動していたり、子どもが生まれて親になり、さらにその子が今度はみこしの担ぎ手になったりもしているという。この行事が親から子へ、そして孫へと次の世代へ少しずつ伝わり始めているのだと二人は感じている。森さんは「将来、この子たちの中から、新たなまちづくりの担い手が現れてくれるのではないかと」期待を寄せている。

苗穂の初夏の風物詩である子ども樽みこし、これからも世代を変えてこの地で伝統を築き続ける。

（問い合わせ先）苗穂まちづくりセンター
☎（261）3669



▲会場には威勢の良い掛け声と力強い太鼓の音が響く（今年の様子）

広告

ふれあい写真館



6/19 たくさんの花で円山をピカピカに！

円山小学校の5年生と地域住民約140人が、円山公園入口前の歩道（大通西28、南1西28）で花植えを行いました。子どもたちは、住民に上手な植え方を教わりながら、花壇を完成させました。

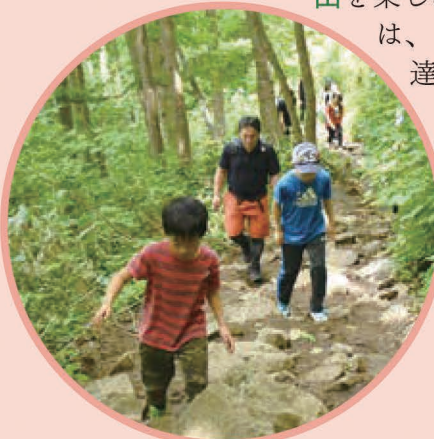


◀▲一生懸命植えました。みんな見てくれるといいな



7/2 わいわい楽しく！藻岩山にアタック

木々の緑がまぶしく心地よい空気の中、区民など約100人が藻岩山登山を楽しみました。山頂にゴールした参加者は、記念撮影をするなどして、登頂の達成感を味わいました。



▲1番にゴールするぞ！



▲疲れたけど、楽しかったよ！

7/9 いい汗かいたね！清掃活動

中島公園内で鴨々川の清掃活動が行われ、地域住民など200人以上が参加しました。参加者は初夏の日差しの下、鴨々川と彫刻の清掃に汗を流しました。



◀彫刻もピカピカに



◀▲きれいな川に鴨も大喜び

