

編集：中央区市民部総務企画課広聴係

TEL.205-3216 FAX.231-6539

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

ちゅうおー

2020 July

大通公園の西12丁目にある「サンクガーデン」では、花壇に色々と/orの花が咲き、行き交う人々をその色彩や香りで楽しませてくれます。

花が彩る 憩いの空間



今月の特集



ごみ出しのお約束

中央2～4ページに掲載

【中央区の人口と世帯数】

国勢調査ベース

人口／246,950人(-78) 世帯数／141,072世帯(-48)

※6月1日現在。()は前月比

Chuo Information

※市外局番はすべて011です。

中央区役所 ☎ 060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎ 231-2400(代表)

開庁時間：8時45分～17時15分(土・日曜、祝・休日、年末年始を除く) ※区役所へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。

まちづくりセンター

- | | | | |
|-------------|------------|--------------|------------|
| ・本府・中央 北1西2 | ☎ 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 | ・大通・西 南2西15 | ☎ 280-7033 |
| ・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

その他の機関・施設

- | | | |
|--------------|-------|------------|
| ・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 |

どこに聞いたらよいか → 札幌市コールセンター
分からぬときは

☎ 222-4894 8時～21時(年中無休)

 FAX 221-4894 Eメール info4894@city.sapporo.jp



ごみ出しのお約束



生活していると毎日発生する「ごみ」。

今月の特集では、捨て方に迷うごみの出し方や市では収集しないもの、生ごみを減らす工夫などを紹介します。

【雑がみ編】

?
広報さっぽろはホチキスの針を取ってから出すの？



ホチキスの針は付いたままでも「雑がみ」に出せます。

なお、カレンダーを出す場合は、留め金は取り外して「燃やせないごみ」に出してください。



?
雑がみは、紙袋に入れて出しているの？



中身が見えなくなること、雨や雪などで紙袋が破れて中身が散乱があるので、透明または半透明の袋に入れて出してください。

?
ティッシュボックスの取り出し口のビニールや窓付き封筒のビニールは取らないとダメ？



付いたままでも「雑がみ」に出せますが、可能な限り外して、ティッシュボックスの取り出し口のビニールは「容器包装プラスチック」、窓付き封筒のビニールは、「燃やせるごみ」に出してください。

【燃やせるごみ編】

?
CD・DVDは何ごみ？



ケースも含めて「燃やせるごみ」に出してください。

?
歯ブラシは何ごみ？



プラスチック製のものは、「燃やせるごみ」、電動式は「小型家電回収ボックス」に持ち込むか「燃やせないごみ」として出してください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中央区内の「小型家電回収ボックス」を閉鎖しておりましたが、6月25日より全面再開しました。

回収ボックスに関する問い合わせ先：市コールセンター ☎ 222-4894

役立ちツール

ごみ分けガイド

ごみの出し方や「資源ごみの分別辞典」などが載っています。

区役所広聴係や各清掃事務所など

で配布しているほか、

市ホームページからも閲覧できます。



札幌市ごみ分別アプリ

収集日や集団資源回収日のお知らせ機能付きでとっても便利です！

アイオーワイ
i OS 端末
(version12.0以上)



アンドロイド
Android 端末
(version5.0以上)



市ホームページ

「家庭ごみの出し方」ページでは、最新の情報を掲載しています。

ごみの出し方に迷ったときは、ぜひ活用ください。



【容器包装プラスチック編】

飲み終わった薬（錠剤・カプセル）の包装シート（アルミニウムとプラスチックの複合品）は、どうやって捨てるの？



アルミは付いたまま「容器包装プラスチック」に出せます。なお、いらなくなってしまった薬（錠剤やカプセルなど）は「燃やせるごみ」に出してください。



調味料やシャンプーなどの詰め替え容器・チューブ類も中を洗ってから捨てるの？



中身を使い切るだけで出せます。



【スプレー缶・カセットボンベ編】

スプレー缶やカセットボンベはどのように捨てたらいいの？



中身を使い切って、穴を空けずに透明または半透明の袋に入れて「燃やせるごみの日」に出してください。

中身を使い切れない場合は、清掃事務所、消防署（出張所）、地区リサイクルセンターにお持ちください。

【びん・缶・ペットボトル編】

ペットボトルやアルミ缶はつぶして出していいの？



つぶさずに出してください。

選別工場では、風力や磁力で自動選別しています。また、つぶさずに出すことで、ペットボトルや缶が緩衝材となりびんが割れるのを防いでくれます。びん・缶・ペットボトルは、透明または半透明の袋にまとめて入れて出してください。

こちらも確認！

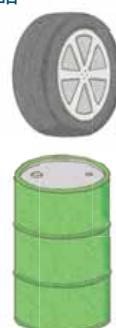
市では収集しないもの

以下のものは、原則としてご自身で引き取り先まで運んでください。有料のものもあります。
詳細は、「ごみ分けガイド」、「札幌市ごみ分別アプリ」、「市ホームページ」でご確認ください。

・家電 4 品目
(テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)



- ・パソコン
- ・タイヤ
- ・廃油や塗料が入ったままの容器
- ・消火器
- ・ホームタンク・ドラム缶
- ・プロパンガスボンベ
- ・ピアノ
- ・農薬などの化学薬品
- ・注射針
- ・家庭用耐火金庫
- など



皮ごと食べて生ごみ減量！

(監修: 健康・子ども課健やか推進係)

次の果物や野菜は、じつは皮ごと食べられます。皮の近くは栄養がたっぷり含まれているので、ぜひ実践してみてください。ごみも減らせて、調理の手間も省けて一石二鳥！

<モモ・キウイ>



よく洗って、薄いさらしや布巾などで優しく産毛を落とすように拭えば皮ごと食べられます。

<リンゴ>



輪切りにすると皮が気にならず、食べやすくなります。芯のギリギリまで食べられるのでおすすめです。

<ナガイモ・ショウガ>



皮をむかずに、すりおろす、刻む、炒める・・・さまざまな調理法でお試しください。風味がアップしておいしいです。
※中央6ページに皮付きナガイモのレシピを掲載しています！

<ニンジン>



出荷する前の洗浄作業時にニンジン本来の薄い皮はむけています。調理するときは、皮をむかずに洗うだけで十分です。

<レンコン>



皮ごと食べられますが、歯触りが気になる方は、薄くスライスして調理するとおいしく食べられます。

<ゴボウ>



ゴボウの味や香りは、皮の近くにあるので、ピーラーで皮をむくのではなく、水洗いでしっかりと汚れを落とし、たわしやくしゃくしゃにしたアルミホイルでこするのがおすすめです。

一口×モ

7月1日より、全国でレジ袋の有料化がスタートしました。

買い物の際はマイバッグなどを持参して、不要なレジ袋の使用を減らしましょう。

レジ袋有料化に関する消費者向け相談窓口（経済産業省）: ☎ 0570-080180



お願い

袋の口はしっかりと結んでごみステーションに出してください。ガムテープなどで止めて出すことはできません。



使用済みのマスクやティッシュは、ポリ袋などに入れてなるべく空気を抜いてしっかりと縛り、市指定のごみ袋に入れて「燃やせるごみ」にしてください。

【問い合わせ先】

ごみの分け方・出し方

中央清掃事務所（8:00～16:30、祝休日は15:30まで。土・日曜日は休み） ↗ 581-1153

環境局環境事業部業務課（8:45～17:15。土・日曜日、祝・休日は休み） ↗ 211-2916

ごみの減量・リサイクル・集団資源回収

環境局環境事業部循環型社会推進課（8:45～17:15。土・日曜日、祝・休日は休み） ↗ 211-2928

係 問 健康・子ども課健やか推進
科 (511) 7223



アクセス可能です。
※左下の二次元コードからも
アクセス可能です。

8月3日(月)に札幌静修高等学校(南16西6)で予定して
おりました「住民集団健康診査」は、会場の都合により中止を決定しました。受診を予定していた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解いただけますようお願いいたします。

※日程の変更や中止について
は、札幌市HP(<https://www.city.sapporo.jp/hoken-iryo/kokuh/jukken.html>)でお知りください。

中央区役所の駐車場について

区役所駐車場(8時30分～22時30分)は、駐車可能台数が限られています。お越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

エゾシカに注意！

エゾシカは本来、郊外の山林に生息していますが、緑地や河川をつたって市街地まで侵入してくることがあります。

車に乗っていて見つけたときには・・・

まずは車のスピードを落としましょう。
エゾシカのひづめは舗装道路では滑りやすく、動作が鈍くなります。
また、群れで行動する性質があり、続けて飛び出していくことがあるので十分注意しましょう。



エゾシカは危険？

エゾシカは基本的に臆病な動物で、人を襲うことはありません。ただし、興奮すると暴れることがあるので、決して驚かしたり刺激したりしないでください。

問 総務企画課地域安全担当 ☎ 205-3205

広告

住民集団健康診査 中止のお知らせ

7月31日(金)に開催を予定しておりました「子育てサマーフェスタ」は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止を決定しました。楽しみにしていただいている皆さんには大変申し訳ございませんが、ご理解いただけますようお願いいたします。

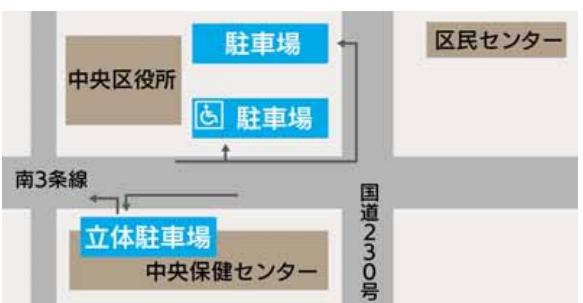
問 健康・子ども課子育て支援
科 (511) 6399

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、夜間相談を行いますのでご利用ください。

問 保健・福祉課
科 (205) 3343

※受け付けは19時30分まで。
※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)をお持ちください。

保健センター駐車場の利用時間は、月曜8時15分～17時45分、火～金曜8時15分～21時、土曜8時30分～21時、日曜・祝休日9時～18時30分です。



ラクチン！20分でできるお弁当レシピ

「明日のお弁当、何にしよう？」。皆さん悩みますよね。今月は、手早くできて、冷めてもおいしいお弁当レシピを紹介します。このお弁当で1日の野菜摂取目標量（350g以上）の約 $\frac{1}{2}$ に当たる160gを摂取できます。



中央区食育マスコット「モリス」



▲ごはん150gとして、1人分537kcal、タンパク質19.3g、塩分2.5g

ナガイモのソテー（材料2人分）

ナガイモ…80g（小 $\frac{1}{3}$ 本）
オリーブ油…小さじ1
とんかつソース…小さじ1
マヨネーズ…小さじ1
削り節…適量



作り方

- 1 ナガイモは、皮付きのままよく洗い、半月切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、ナガイモを並べて両面に焼き色が付く程度に加熱し、ナガイモが透明になったら火を止める。
- 3 ソース、マヨネーズ、削り節をかけて完成。



ナガイモは、皮付きのまま使うとごみが減るね

パプリカの塩こうじあえ（材料2人分）

パプリカ…30g（ $\frac{1}{6}$ 個）
塩こうじ…小さじ1

作り方

- 1 パプリカは種を取り、食べやすい大きさに切る。
- 2 パプリカと塩こうじを混ぜ、味をなじませ完成。



牛肉のトマトすき焼き（材料2人分）

牛肩ロース切り落とし…110g
玉ねぎ…50g（小 $\frac{1}{3}$ 個）
カットトマト缶…70g（約 $\frac{1}{6}$ 缶）
砂糖…小さじ2
しょうゆ…小さじ1と $\frac{1}{2}$
A 麺つゆ（2倍濃縮）…小さじ1



作り方

- 1 玉ねぎは、くし形に切る。玉ねぎを耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジで1分半～2分ほど加熱する。
- 2 フライパンにトマト缶を入れ、中火で加熱して水分を飛ばしたら、牛肉と玉ねぎを入れて炒める。
- 3 肉に火が通ったらAを加え、全体を混ぜながら煮て完成。



玉ねぎは水に浸しておくと、皮がむきやすくなるよ

豆と野菜のサラダ（材料2人分）

A キュウリ…50g（ $\frac{1}{3}$ 本）
ミニトマト…2個
蒸しサラダ豆…20g
スイートコーン…20g
青じそドレッシング…小さじ2



作り方

- 1 キュウリは半月切り、ミニトマトは半分に切る。
- 2 Aをすべてボウルに入れ、全体を混ぜる。
- 3 ドレッシングをかけて完成。



冷ややっこの上にのせてもおいしいよ！