

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/>

昨年開催した「まちなか
フォトウォーク ^{イン} 大通公
園 & さっぽろテレビ塔」
で参加者が撮影した写真
を紹介します。

街歩きで地域の魅力を発見



▲撮影者：中西康太さん

【中央区の人口と世帯数】

令和2年10月以降の人口と世帯数については、国勢調査の結果を基に算出するため、同調査の速報値が公表されるまでの間、掲載を見合わせます。

七 ゆ う よ う
2021 February



▲撮影者：菅原唯希さん

今月の特集



いつもの食事に一工夫！
おいしく食べて健康に

中央 2・3 ページに掲載

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
- 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
- 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 南区南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

// いつもの食事に工夫! //

おいしく食べて健康に

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送るために、毎日の食事が大変重要です。調査の結果、札幌市民は「食塩を取り過ぎ」「野菜が不足気味」「朝食を抜きがち」などが課題として浮き彫りになりました(平成28年札幌市健康・栄養調査結果より)。

今月号では、中央区と食育ボランティア「中央区食生活改善推進員協議会」による食育の取り組みを紹介します。

【このページに関する問い合わせ先】健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223

1 市民の約7割が 食塩を取り過ぎています

慢性的な食塩の取り過ぎは、むくみや高血圧、胃がんなどのリスクを高めます。

成人の1日の目標量は男性7.5g、女性6.5gですが、調査によると、市民の平均摂取量は男性10.5g、女性9.1g。市民の約7割の方が食塩を取り過ぎていることが分かりました。塩の代わりに酢や香辛料を使ったり、だしをしっかり取って薄味にしたりするのがおすすめです。

減塩の秘訣が満載!「減塩カルタ」をプレゼント

子どもたちに食の大切さを伝える活動をしている一般社団法人ぬかづけマン教育委員会(札幌市食育ボランティア)と協力し、減塩のこつを紹介するカルタを作成しました。このカルタを、ご家庭の減塩アイデアを応募いただいた方、全員に差し上げます。応募方法などの詳細は中央4ページをご覧ください。

カルタで楽しく減塩!



日めくりアイデア集

減塩、野菜摂取、朝食摂取の取り組みの一つとして…

「まいにち減塩!」「まいにち野菜」「まいにち時短」好評配布中

キッチンのカレンダー代わりにも。
裏面にはワンポイントアドバイス



中央区と食育に関する連携協定を結んでいる光塩学園調理製菓専門学校との連携で作成した日めくりアイデア集を配布しています。

減塩、野菜たっぷり、時短調理に役立ててください!



▲イラストは、区内のデザイン系専門学校の学生が描いてくれました。

減塩カルタと3種類の日めくり
アイデア集、「どさんこクッキン
グレシピ集」は、右の二次元コー
ドからダウンロードできます。



日めくりアイデア集「まいにち減塩!」「まいにち時短」は、中央保健センター2階5番窓口、中央区役所1階0番窓口、中央区内のまちづくりセンターで無料配布中。「まいにち野菜」「どさんこクッキングレシピ集」は、今月末から配布予定です。

2 市民の約7割は野菜不足です

目標量の1日350g以上の野菜を食べている人は、市民の約3割。まずは、毎食一品の野菜料理を食べることから始めましょう。

野菜を食べると良いこといっぱい

- 体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富
- 血糖値の上昇を穏やかにしてくれる
- 消化器系のがんの発生率を下げる など

野菜がたくさん!「どさんこクッキングレシピ集」作成

野菜をおいしく食べられるレシピはもちろん、肉料理やデザートまで、北海道の食材を活用したレシピが載っています。配布場所は右ページの下をご覧ください。

フライパンで作る簡単魚介パエリア



長芋と豆腐の茶碗蒸し



3 市民(15歳以上)の6人に1人が朝食を食べていません

朝食を食べると良いこといっぱい

毎日朝食を食べる人が…

- 脳卒中や虚血性心疾患にかかる人が少ない
- ストレスを感じにくい人が多い
- 学力、学習習慣や体力が高い



などといった統計データがあります(令和元年農林水産省「『食育』ってどんなことがあります? ~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと~統合版」より)。

朝食摂取の取り組みの一つとして…

朝ごはんで人生が変わる?

高校での出前授業

中央区では、若い世代に食事の大切さを知つもらうため、区内の高校に出向き、バランスの良い朝食の取り方の講義や調理実習を行っています。



出前栄養講座 保健センター管理栄養士が伺います



今日からできる!朝食習慣

ステップ 1 まず、何か食べる

ご飯やパンなどの主食、バナナやエネルギーが補給できるドリンクなど



ステップ 2 おかずも足す

ステップ1に納豆やゆで卵、ソーセージなどのメインディッシュを足してみる



ステップ 3 バランスを考える

さらに野菜のおかずも。野菜たっぷりのみそ汁で、栄養バランスバッチリ!



対象 中央区内の町内会・サークルなど

時間 ご相談に応じます

人数 おおむね10人以上 費用 無料

申込 まずはお電話でご相談ください

問 健康・子ども課健やか推進係 511-7223

※新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、対応できない場合があります。

災害発生時の避難について

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には、危険な場所にいる人は、原則、避難することが必要です。日頃からハザードマップなどを確認し、適切な避難行動をとりましょう。

◇避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

◇避難先は小中学校などの公共施設だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

◇市の備蓄品には限りがあります。常備薬など自分に必要な物に加え、マスク・消毒液・体温計・スリッパの持参もお願いします。

問 総務企画課地域安全担当 ☎ 205-3205

新年お年玉中央区クイズ(1月号)の答え

STEP 3の答え：ほろみ

※STEP 1、2の答えは次のとおりです。

あ→4、い→6、う→C、え→8、お→5、か→3、き→1、く→5

350通を超えるご応募をいただき、ありがとうございました。

当選者の皆さんには2月中旬に賞品を発送します。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

問 総務企画課広聴係 ☎ 205-3216

中央区役所・中央保健センターは 仮庁舎へ順次移転します

<移転スケジュール(予定)>※課ごとに移転日が異なります

令和3年

第1回 12月20日(月)

中央保健センター(健康・子ども課)	5階へ
中央保健センター(健診フロア)	4階へ

第2回 12月27日(月)

地域振興課 4階へ

令和4年 1月11日(火)

総務企画課(庶務係・選挙係)	4階へ
保護一・二・三課	3階へ
総務企画課(広聴係)	
保健福祉課	2階へ
保険年金課	
戸籍住民課	1階へ



移転先住所
〒060-8612
中央区大通西2丁目9
札幌市役所の隣です

※中央区役所庁舎などを現在の場所に建て替える事業を進めています。そのため、新庁舎の供用開始(令和7年2月を予定)までの間、中央区役所と中央保健センターは仮庁舎に一時移転します(あいワーク中央、中央区社会福祉協議会も含む)。なお、中央区民センターと中央健康づくりセンターは引き続き現在の場所で利用できます。

広告

中央老人福祉センター定員制教養講座受講生募集

・・・・・定員制教養講座・・・・・

対象 満60歳以上の方

所 中央老人福祉センター（大通西19）

期間 ￥ 4月～令和4年3月。無料(教材費は実費負担)

申込 2月15日(月)～26日(金)(23日(祝)を除く)の9時～16時にセンター登録証(登録証がない方は、健康保険証などの年齢と住所を証明できるもの、緊急時連絡先の電話番号1件)を持参の上、本人が直接または📞で同センターへ。代理の方による申し込みはできません。多数時抽選。

※抽選日は3月4日(木)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、講座を2グループに分け、各回の定員を絞り、1時間の実施とします。社会状況が改善次第、①②を統合し、2時間で実施します。

※定員制教養講座の他、自由参加講座も準備を進めておりますが、感染症予防対策上、実施できるか不確実なため、詳細は同センターへお問い合わせください。

申込先 ☎ 中央老人福祉センター ☎ 614-1001

講座名	開講日	時間	定員
皮革工芸	第1・2・3火曜	①10時～11時 ②11時～12時	各6人
たのしいお花	第1・3火曜	①13時～14時 ②14時～15時	各6人
大正琴	第1・2・3木曜	①10時～11時 ②11時～12時	各6人
水彩画	第1・3金曜	①13時～14時 ②14時～15時	各8人
絵手紙	第2・4金曜	①13時～14時 ②14時～15時	各10人
はじめてのヨガ	月2回火曜	13時～ ※月により変動あり	20人

中央保健センター管理栄養士おすすめ！

どさんこレシピ



カジカ汁

【1人分の栄養価】
エネルギー208kcal
食塩相当量 1.8g
ビタミンD7.0μg

北海道の冬の郷土料理「カジカ汁」のレシピを紹介します。
カジカの肝はビタミンDが豊富なため骨の健康に役立ちます。

【材料】 カジカぶつ切り…1パック (400g)
(4人分) 大根………5cmくらい (100g)
ニンジン………1/2本 (50g)
ジャガイモ………2個 (200g)
玉ねぎ(小)………1個 (150g)
つきこんにゃく………1/2袋 (100g)
木綿豆腐………1/2丁 (150g)
長ネギ………1/2本 (50g)
日本酒……………大さじ2
昆布………10cmくらい2本 (昆布茶や粉末昆布だし可)
みそ……………大さじ3～4

A ハクサイやキャベツでもおいしくできます！

栄養豆知識



カジカの肝(アンコウも同様)はビタミンDが豊富です。

ビタミンDは、血液中のカルシウムを骨に運び、カルシウムが骨に沈着するのを助けます。日光を浴びることで体内でも作られます。北海道の冬は日照量が少なく、不足しがち(成人の目安量は5.5 μg)。特に今シーズンは新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅にこもって過ごす方も多いはず。肝を入れて食べる「カジカ汁」は冬が長い北海道の先人の知恵と言えます。

【作り方】

- 野菜は小さめの一口大に切る。
 - カジカは熱湯を掛けて水洗いする(省略可)。肝はそのままか、細かく刻む。
 - 鍋に水4カップと昆布、Aの材料を入れ、火にかける(ふたはしない)。沸騰したらあくを取り、日本酒を入れて中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
 - 火を弱め、みそを溶き入れ、長ネギと豆腐(崩しながら)を入れる。好みで七味唐辛子を振る。
- *カジカによって、だしの出方に差があります。コクが足りなければ、顆粒だしを少し加えると良いでしょう。