

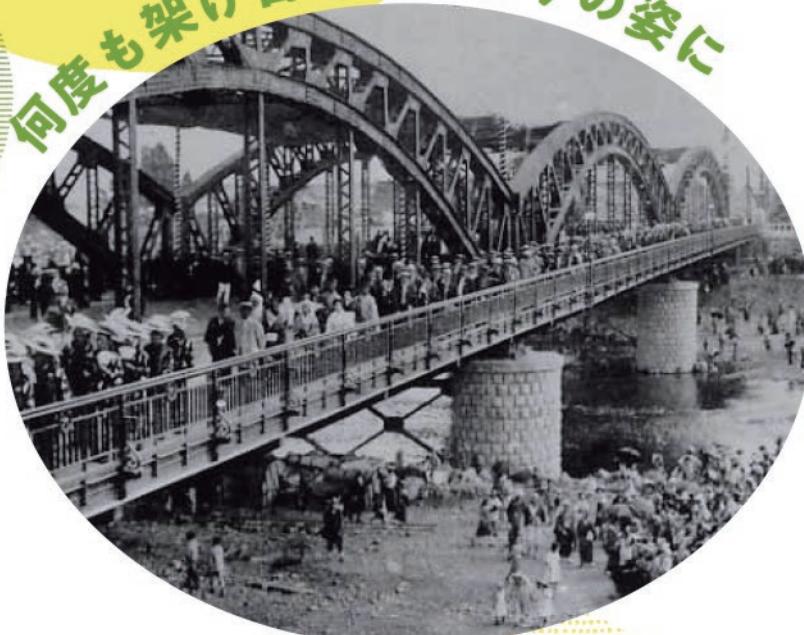
編集：中央区市民部総務企画課広聴係

TEL.205-3216 FAX.231-6539

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

最初は丸木橋だった豊平橋。大正13年に架け替えられた際には、その曲線美から道内三大名橋の一つに数えられました。現在の橋は、昭和41年に完成したものです。

何度も架け替えられて今の姿に



▲大正13年に架け替えられた豊平橋（札幌市公文書館所蔵）

中央区の今と昔

第1回

豊平橋

ちゅうおう

2021
April

4



▲現在の豊平橋（令和3年3月撮影）

今月の特集

コロナ疲れに
負けない！

中央2～4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)

【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。

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

中央区土木センター

南3西11 ☎ 511-7221

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)

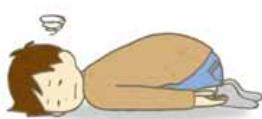
FAX 221-4894 Eメール info4894@city.sapporo.jp

「コロナ疲れに負けない！」

「心と体の健康を保つために大切なこと」

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、漠然とした不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。「疲れやすくなつた」「イライラすることが増えた」「気分が落ち込むことが多くなつた」などの変化はありますか？ 今月号では心と体の健康を保つためのポイントなどを紹介します。

【このページに関する問い合わせ先】札幌こころのセンター ☎ 622-15190



心と体に起こる変化

気分が落ち込む

眠れない

何をしても面白くない

食欲不振や過食

怒りっぽくなる

考えがまとまらない

急激に変化した生活様式。慣れない環境の中で長時間過ごしていると、このような症状が出てくることがあります。これは多くの方に起こりうる「正常な反応」です。

ほとんどの場合は、時間の経過とともに回復しますが、心と体の健康を保つため、次のポイントを心掛けてみましょう。

■ 「心と体の健康を保つ6つのポイント」

- ①食事や睡眠・起床などの日常生活リズムをなるべく崩さない。
- ②栄養バランスの良い食事を取る（中央4ページで簡単レシピを紹介しています）。
- ③ストレッチやヨガなど、できる範囲で体を動かす。
- ④読書する、音楽を聴く、お気に入りの映画を見るなどのリラックスできる活動をする。
- ⑤電話やSNSを使って、人との繋がりを維持する。
- ⑥信頼できる情報を必要なだけ取り入れる。情報が多過ぎると不安が高まってしまうこともあります。「コロナ」の情報から離れる時間も作りましょう。



札幌こころのセンタースタッフに聞きました

■ 新型コロナウイルス感染症の影響による相談は寄せられていますか？

札幌こころのセンターに寄せられる相談のうち、約1割が新型コロナウイルス感染症に関する内容で、「ストレスがたまる」「今後のことに対する不安」といった、生活様式の変化に伴うストレスの増加や、心や体の不調に関する相談が増えてきていると感じます。



▲話を聞いた札幌こころのセンターセラピストの西方職員

■ 子どもに関する相談はありますか？

保護者や親族の方から、「生活リズムの乱れ」や「ゲームやネットの時間が長くなっている」などの変化を心配する相談が寄せられています。

休校、修学旅行やイベントの中止など、子どもたちにとってもストレスや疲れを感じやすい状況が続いています。子どもの場合、ストレスや疲れは、頭痛や腹痛などの体の症状や、不登校や生活リズムの乱れなどの行動として現れてくることがあります。

安心できる場所や環境で、子どもの言いたいことや気持ちを否定せずにゆっくり聴いてあげる時間を作りましょう。

■ 「新しい生活様式」に対する心の持ち方、考え方を教えてください。

新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活は大きく変化しています。暮らしの変化が長く続くと、食事や運動、睡眠などが乱れて、心や体の不調につながります。

食事や起床・就寝などの生活習慣を普段通りに維持することを心掛けるのは、健康を保つ上で重要です。

どこでもできるリラクセーション法

心と体は密接に関係しています。紹介するリラクセーションを行うことで、血行が良くなり体の疲れが取れるだけではなく、心もリラックスすることができます。ぜひ実践してみましょう！

体の力を緩める～筋弛緩法～

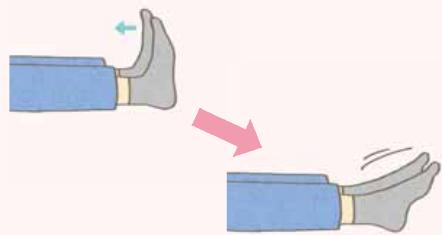
- ①楽な姿勢で深呼吸を数回して呼吸を整えましょう。



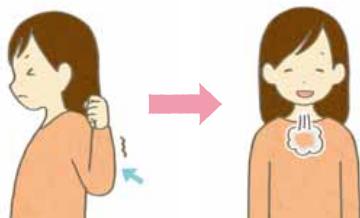
- ②握りこぶしを作り、腕に力を入れ10秒キープ。その後、ふっと一気に力を抜きましょう。



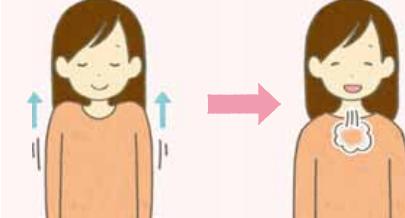
- ③足の甲を足首に近づけるように反らし10秒キープ。その後、ふっと一気に力を抜きましょう。



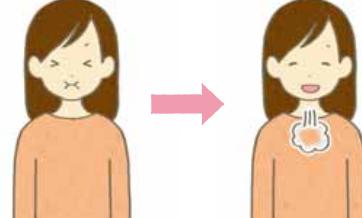
- ④肩甲骨を寄せるように力を入れ10秒キープ。その後、ふっと一気に力を抜きましょう。



- ⑤両肩を上げ、すばめて10秒キープ。その後、ふっと一気に力を抜きましょう。



- ⑥顔全体をすばめるように力を入れ10秒キープ。その後、ふっと一気に力を抜きましょう。



①～⑥を数回繰り返しましょう。

落ちつかない気持ちを切り替える～音探し～

- ①静かな場所で楽な姿勢を取りましょう。



- ②目を閉じて、どんな音がいくつくらい聴こえるか耳を澄まして聴いてみましょう。



- ③好きな音を一つ選んで、目を閉じたまま1分間聴き続けましょう。



「心の健康づくり電話相談」のご案内

札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）では、心の悩みに関する相談に下記の電話で応じています。一人で不安な気持ちを抱えず、気軽にご相談ください。

札幌こころのセンター 心の健康づくり電話相談

◆ 622-0556 (平日9時～17時)

◆ 0570-064-556 (平日17時～21時、土・日曜、祝・休日10時～16時)

※電話がつながりにくい場合は、時間をおいてかけ直してください。

心の健康には食事も大切

心の健康も感染症への対策も、栄養バランスの良い食事がとっても大切です。

「〇〇は体に良い」と同じものばかり吃るのは、かえって体に良くないことです。

主食・主菜・副菜をそろえて、10 食品群（①肉類 ②魚介類 ③卵・卵製品 ④牛乳・乳製品 ⑤大豆・大豆製品 ⑥藻類 ⑦いも類 ⑧果物 ⑨油脂類 ⑩緑黄色野菜）をまんべんなく食べることを心掛けましょう。

【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

焼きメンチ

[材料（2人分）]

はんぺん 1枚 (60g)
豚ひき肉 60g
サラダ油 大さじ1

[作り方]

- ①ポリ袋にはんぺんと豚ひき肉を入れて、はんぺんを潰すようにしながらよく混ぜる。
- ②好きな形に丸める。
- ③フライパンにサラダ油を引いて、②を入れ、弱火で両面をこんがり焼いたら完成！

10 食品群の使用

肉類 魚介類 油脂類

エネルギー 159kcal
たんぱく質 8.3g
塩分 0.4g



- ・モヤシ、刻みネギ、すりおろしたジャガイモなどを入れて自分流のアレンジを楽しむのも good !
- ・はんぺんと混ぜることでひき肉がしっとりして食べやすくなります。また、はんぺんには塩分とうま味があるので、味付けをしなくてもおいしくいただけます。

マーぼー高野豆腐

[材料（2人分）]

切れてる高野豆腐 20g
干しシイタケ 2個
小松菜 1/3 束 (70g)
ミニトマト 4個
マーぼー豆腐のもと
1/2 袋
水 1と1/2 カップ

10 食品群の使用

肉類 大豆・大豆製品 油脂類 緑黄色野菜

[作り方]

- ①フライパンにマーぼー豆腐のもと、水、乾燥したままの高野豆腐と干しシイタケ（手で割り入れる）を入れる。
- ②ふたをして煮立つまで強火、煮立ったら中火にして5分くらい煮込む。
- ③②に小松菜をハサミで切りながら入れ、へたを取ったミニトマトを入れてひと煮立ちさせて完成！



エネルギー 148kcal
たんぱく質 5.0g
塩分 0.3g

ドライフルーツヨーグルト

[材料（2人分）]

プレーンヨーグルト
1パック (400g)
ドライフルーツ（マンゴー、ブルーン、干しブドウなど）好きなだけ

[作り方]

- ①プレーンヨーグルトの容器にドライフルーツを入れ、冷蔵庫に一晩置いたら完成！

10 食品群の使用

牛乳・乳製品 果物

ドライフルーツがヨーグルトの水分を吸って、フルーツは柔らかく、ヨーグルトは濃厚になります。



栄養バランスの参考となる「まんべんなく食べよう！10食品群シート」を区役所1階0番窓口（総務企画課広聴係）、中央保健センター2階5番窓口（健康・子ども課健やか推進係）で配布しています。1日の中で食べた食品群に○を付けてセルフチェックに役立てくださいね！

広告



見たこともないけれど。
札幌のまちに欠かせないもの。



問 **HP**
地域振興課まちづくり調整担当
(205) 3221
<https://www.city.sapporo.jp/chuo/machi/moto.html>

中央区のフリーマガジン『まちのモト』。今回は、冊子を飛び出し、映像を通して区内の魅力や歴史などを紹介する、動画版『まちのモト』を配信中です。「まちのモト」で検索し、ぜひご覧ください。左記二次元コードからもアクセス可能です。

動画版『まちのモト』 公開中

毎年実施してきましたが、今年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、**中止**します。楽しみにされていました皆さまには申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いします。

「ね花見ワオーキング」 中止のお知らせ

健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

令和3年度胃がん・肺がん・大腸がん検診

毎月1回、胃・肺・大腸がん検診を行います。胃・大腸がん検診は予約制、肺がん検診は予約不要です。※同日時・同会場でとくとく検診（予約不要）も実施します。両方の検診を一度に受診できます。

※内視鏡検査は（公財）北海道対がん協会または実施医療機関へ直接お申し込みください。

日 6月、8月～令和4年3月の毎月第2木曜日9時30分～11時。4・5・7月は実施しません。

所 中央区民センター1階（南2西10）

| 種類 | 対象者 | 費用 | 定員 |
|-------------------|---------------------------|------|-------|
| 胃がん健診 (バリウム検査) | 札幌市民で50歳以上の原則偶数歳の方（2年に1回） | 700円 | 先着30人 |
| 肺がん検診 (胸部X線検査) | 札幌市民で40歳以上の方（1年に1回） | 無料 | なし |
| 大腸がん検診 (便潜血検査) | 札幌市民で40歳以上の方（1年に1回） | 400円 | なし |

※70歳以上や市・道民税非課税世帯の方などは、費用が免除される場合があります。詳しくはお問い合わせください。

申 希望日の10日前までに**電**、**FAX**、**E**（5ページ上欄の必要事項、受診希望日、検診の種類を記載）で。先着順

申込先 市コールセンター（8時～21時）**電** 222-4894

FAX 221-4894 **E** info4894@city.sapporo.jp

詳細 健康・子ども課健やか推進係 **電** 511-7223

子育て掲示板

●● 子育てに関する情報を掲載します ●●

離乳期講習会

離乳食の量はどのくらい？味付けは？作り方は？・・・そんな離乳食の悩みを解決！

内 ①離乳食の始め方の話と作り方の実演 ②離乳食の進め方の話と実演。虫歯予防の話

日 4月16日(金)

- ①10時00分～10時40分(受け付けは9時40分から)
②13時30分～14時15分(受け付けは13時10分から)

所 中央保健センター2階講堂（南3西11）

対 定 区内在住で①4～5カ月のお子さんの保護者、②7～8カ月のお子さんの保護者。各10人（各家庭保護者1人まで）

※お子さんと一緒に参加も可能です。

申 4月12日(月)9時30分から**電**で。先着順

申込先 問 健康・子ども課健やか推進係 **電** 511-7223

イベント情報局

来場の際は公共交通機関をご利用ください。

中央区民センター 南2西10 **電** 271-1100 FAX 261-7405

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象者・定員 | 費用 | 申込期間 |
|----------------------|------------------------|------------------------------|---------------------|--------|-------------------------------------|
| 楽しく歌おう！みんなで歌おう！ | 童謡・歌謡曲などを歌います。全6回 | 5月13日～6月17日の毎週木曜日。10時～12時 | 15歳以上の方（中高生を除く）。15人 | 5,000円 | 4月12日(月)から 電 (9時30分～17時)。 |
| はじめての韓国語 | 初心者や基礎から学び直したい方が対象。全6回 | 5月13日～6月17日の毎週木曜日。13時30分～15時 | 15歳以上の方（中高生を除く）。16人 | 4,000円 | 先着順 |
| 自分の機種で学ぶ～スマホ&タブレット講座 | 自分の機種を使って、使い方を学びます。全3回 | 5月20日～6月3日の毎週木曜日。10時～12時 | 15歳以上の方（中高生を除く）。16人 | 3,000円 | |

旭山公園通地区センター 南9西18 **電** 520-1700 FAX 561-6868

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象者・定員 | 費用 | 申込期間 |
|-----------|--------------|--------------------------------------|-------------------------------|------|---|
| こどもかけっこ教室 | 走り方の基本を学びます。 | 5月9日(日) ①9時30分～10時30分 ②11時～12時 | ①年長～小学1年生 ②小学2・3年生 各20人 | 500円 | 4月26日(月)から 電 または直接窓口へ(9時～17時)。先着順 |

※旭山公園通地区センターは、工事のため7月から令和4年1月まで休館します。詳細は6月号でお知らせします。