

引き続き、マスク着用・手指消毒などの基本的な感染防止対策や不要不急の外出自粛の徹底をお願いします。



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/>

区民のページ

ちゅうおう

2021 August 8

札幌駅南口から中島公園に至る都心の南北軸です。大正7年には札幌石材馬車鉄道を電化する形で路面電車が設置されましたが、地下鉄開通によって路線の縮小が始まりました。

中央区の今と昔

第5回

駅前通

札幌のメインストリート



▲令和3年7月撮影

◀昭和35年撮影
(札幌市公文書館所蔵)

今の特集

感染症に負けない
体づくりのために

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/250,172人(+156) 世帯数/142,764世帯(+129)

※7月1日現在。()は前月比

※市外局番はすべて011です。

中央区役所・中央保健センターは12月20日(月)から順次仮庁舎へ移転します。

Chuo Information

【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

〒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8西15☆	☎520-1700
☆改修工事のため一時移転中。一部業務のみ実施。		

どこに聞いたらよいか
分からないときは

→ 札幌市コールセンター

☎222-4894 8時～21時(年中無休)

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

に負けない りのために



という特効薬のような食べ物はあります。今月号では
摂取量が不足しがちな野菜に目を向け、その魅力と中央
区オリジナル夏野菜レシピを紹介します。

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

サヤインゲン

疲労物質の代謝に働くビタミン
B1・B2・B6を多く含んでいるので、
夏バテ予防にぴったりの野菜です。
好みの長さに切って生のままジッ
パー付き袋に入れて冷凍しておく
と冬までおいしく食べられます。調
理するときは凍ったまま煮たり炒め
たりするのがおすすめです。

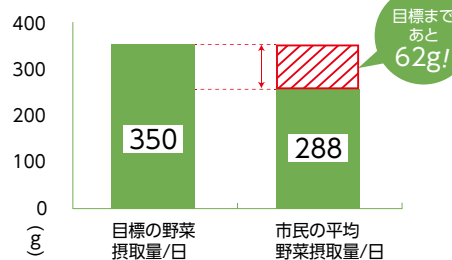
ピーマン・パプリカ

ビタミンCの含有量は野菜の中
でもトップクラス!100g中の含有量
は緑のピーマン76mg、赤・黄・オレ
ンジは150~170mgで、レモン
(100mg)を上回ります。しかも加
熱しても含有量はほとんど変わり
ません。また、丸ごとレンジでチン
すると、苦みを抑えられるので苦手
な人は試してみてください。

この他にも、ナス、ゴーヤ、キュウリ、オクラな
ど夏野菜はたくさんの種類がありますね。毎日
の食事に取り入れて栄養も彩りもアップしま
しょう。



札幌市民は野菜を 食べる量が不足気味



平成28年市健康・栄養調査より

毎日野菜を
プラス1皿

旬の野菜には栄養素がたっぷり詰まってい
ます。もりもり食べて健康に過ごしましょう。

中央区食育マスコット「モリス」



“食改さん”(食生活改善 推進員)を紹介します!

「食生活改善推進員協議会」は、地域において「食を通じた健
康づくり」を伝えるボランティア団体です。

中央区では123人の“食改さん”が料理教室などの食育活動
に取り組んでいます。

こうだ しほこ 幸田志保子 中央区食生活改善推進員 協議会会長からのメッセージ

食べることは楽しいこと

“食べること”は健康な体づくりのために大切なことですが、
同時に“楽しい時間”であってほしいと思っています。
コロナ禍の今は、「食事中のおしゃべりは控えめに」とされて
いますので、盛り付けをアレンジしたり、旬の食べ物を取り入
れたりしながら、おいしく楽しく食べる工夫をしてみるのも
いいですね。



完璧を求めない

疲れていて料理が面倒なときややる
気が出ない日もありますよね。
そんなときには、一から作ることにこ
だわらず、市販の総菜やレトルト食品
を利用してみましょう。野菜や卵を加
えてリメイクするのもおすすめです。

“食改さん”になりませんか?

食生活改善推進員養成講座を受け、中央区食生活改善推
進員協議会に加入することで“食改さん”として活動する
ことができます。中央区では30代~90代の方が活躍して
います。興味のある方は健康・子ども課健やか推進係まで
ご連絡ください。

夏野菜に含まれる 代表的な栄養素

保健センター
管理栄養士からの
栄養豆知識

カリウム

多く含む夏野菜 夏野菜全般

ナトリウムを排せつしやすくします。不足しがちな栄養素の一つで、高血圧症などの生活習慣病予防のためにも十分な摂取は有効です。水に溶けやすいので、切った後の野菜は、長い時間水にさらさないようにしましょう。
(腎臓疾患などの方は医師の指示に従ってください。)

ビタミンA

多く含む夏野菜 モロヘイヤ、ゴーヤ、カボチャ、おかひじき、青ジソなどの色の濃い夏野菜全般
粘膜の健康を維持する働きがあります。免疫作用など全身の多種多様な生理作用を支えています。

ビタミンB1、B2

多く含む夏野菜 エダマメ、モロヘイヤ、トウモロコシ、サヤインゲン、空心菜など
糖質や脂質の代謝をサポートする栄養素。汗とともに失われやすいので夏バテ防止には注目の栄養素です。「夏といえばエダマメ」は理にかなった食べ方です。

ビタミンC

多く含む夏野菜 ピーマン、パプリカ、ゴーヤなど
「美容に良い」イメージのビタミンですが、皮膚だけではなく、筋肉、血管などの組織を作る働きをします。紫外線の刺激で作られるメラニン色素の沈着(しみ)を防ぎます。

食生活に関する相談は 保健センター管理栄養士まで

中央保健センターでは、各種栄養・食事相談を行っています。健康・子ども課健やか推進係までお気軽にお電話ください。

離乳食・幼児食相談

離乳食・幼児食の進め方(味付け、量、やわらかさなど)、作り方、時短料理など

妊娠中の食事相談

おなかの赤ちゃんの成長と妊娠中の体調に配慮した食事など

その他、年代問わず食生活全般に関わる相談

感染症 体づく



新型コロナウイルス感染症は私たちの暮らしにさまざまな影響を及ぼしていますが、感染症に負けない体づくりのためには主食+主菜+副菜の「栄養バランスの良い食事」を取ることが不可欠です。「これさえ食べれば大丈夫!」

代表的な夏野菜の魅力

トマト

ビタミンA・Cを比較的多く含んでいます。最近は、赤だけではなく、黄、緑、紫、黒などの品種も店頭に並んでいます。また、大きさや形もさまざま、生食だけでなく加熱した方がおいしいものもあります。



「まいにち野菜」無料配布中!

いつもの食卓を“野菜たっぷりの食卓”にする日めくりアイデア集「まいにち野菜」を配布しています。光塩学園調理製菓専門学校と食改さんが連携して作成しました。右の二次元コードからダウンロードできます。

配布場所：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



夏野菜を使った中央区オリジナルレシピを紹介します



トマトとろっとスクランブルエッグ

1人分の栄養価

●エネルギー239キロカロリー ●タンパク質9.5g ●食塩相当量0.8g

材料4人分

卵 6個
 トマト (大) 1個 (200g)
 サラダ油 大さじ2杯
 塩・こしょう 少々
 フレンチドレッシング 大さじ4杯

作り方

- ①トマトはヘタを取り、一口大に切る。卵は割りほぐし、塩・こしょうを振る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、トマトの水気が出るまで中火で炒める。
- ③卵を入れ大きく混ぜながら半熟になるまで炒め、仕上げにフレンチドレッシングを回し入れ、ひと混ぜして火を止める。
- ④器に盛り、あれば乾燥パセリやバジルを振る。

材料4人分

サヤインゲン... 200g
 焼きちくわ 1本

A

マヨネーズ 大さじ2杯
 みそ 大さじ1/2杯
 砂糖 大さじ1杯
 白ゴマ 大さじ1杯

作り方

- ①サヤインゲンは筋を取り、蒸しゆで※にする。冷めたら斜め切りにする。焼きちくわは5ミリ厚さの輪切りにする。
- ②①をAの調味料であえ



サヤインゲンのみそマヨネーズあえ

1人分の栄養価

●エネルギー106キロカロリー ●タンパク質4.5g ●食塩相当量0.9g

※蒸しゆで

フライパンに100ml程度の水と塩を一つまみと、サヤインゲンを入れる。ふたをして中火にかけ、沸騰したら2分半~3分加熱し、ざるに上げて冷ます。

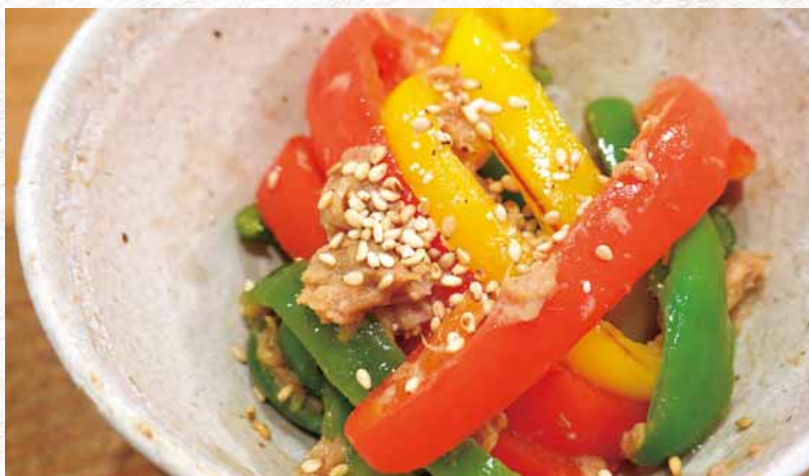
この方法だと甘みが残る、さらにおいしく食べられます。

材料4人分

パプリカ(赤) 1/2個(100g)
 // (黄) 1/2個(100g)
 ピーマン 2個(50g)
 ツナ缶(油漬け) 小1缶
 サラダ油 大さじ1杯
 顆粒ガラスープ 小さじ1杯
 めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2杯
 白ゴマ 小さじ1/2杯

作り方

- ①パプリカ、ピーマンは縦半分になり、種を取って縦に千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①、ツナ缶、顆粒ガラスープ、めんつゆを入れて炒める。
- ③器に盛り、白ゴマを振る。



パプリカのめんつゆきんぴら

1人分の栄養価

●エネルギー99キロカロリー ●タンパク質4.0g ●食塩相当量0.4g

申込時の必要事項 ①行事名（希望する日時・曜日・会場・コースなど）、②郵便番号・住所、③氏名・ふりがな、④年齢、⑤電話番号（ファクスの場合はファクス番号、メールの場合はEメールアドレスも）、⑥学校名・学年（児童・生徒のみ）

中央区からのお知らせ

8月11日からの内容です

国民健康保険料の納付と夜間相談のお知らせ

8月31日(火)は、令和3年度国民健康保険料第3期分の納期限です。

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らない方は、夜間相談を行いますのでご利用ください。

夜間相談 8月27日(金)、30日(月)の20時まで。

※受け付けは19時30分まで。

※電話相談をご利用ください。

※来庁での夜間相談時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。

問 保険年金課収納一・二係

☎ (205) 3343

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、イベントなどが中止・延期となる場合があります。

最新の情報は、それぞれの問い合わせ先にご確認ください。

体験付き仕事説明会 シアワワーキングさつぽろ

内 60代以上の人材を求めている企業が各日60社出展します。

企業の採用担当者から説明を聞くことができ、その場で簡単な仕事体験もできます。

※マスク着用・手指消毒・検温・体調チェックシート（海外渡航歴・体調などの確認）の記入にご協力ください。体温が37.5度以上の方は入場できません。

日 9月8日(水)、9日(木)の9時30分～14時。

入場時間帯①～④のいずれかを選び、予約してください。

① 9時30分～10時30分

② 10時30分～11時30分

③ 11時30分～12時30分

④ 12時30分～13時30分

※予約した時間帯であれば、いつでも入場可。退場時間は自由です。

※新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、入場を制限する場合があります。

所 北ガスアリーナ札幌46（中央体育館北4東6）。

※駐車場は利用不可。公共交通機関をご利用ください。

対 仕事を探している60代以上の方（40代・50代の方も参加できます）。

定 ①②各250人、③300人、④350人。

申 8月11日(水)～9月7日(火)にかHPで。先着順。

☎ (205) 3343

申込先 (株)北海道アルバイト情報社 ☎ (206) 7760（平日9時～17時）

HP https://www.arukita.com/info/ah_seniorwork_sep21/



問 経済観光局雇用推進課

☎ (211) 2278

認知症の方を介護する 男性介護者の集い

中央区ケア友の会

内 ①講話「認知症の方を支えるために」介護の向き合い方について」(講師・元認知症対応型デイサービスリーダー管理者岡田京子氏)、②交流会

日 9月21日(火)14時～16時。受け付けは13時30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、認知症の方の介護をしている男性。15人（先着順）。その他、①講話のみ、女性の参加とオンライン（Zoom）参加枠あり。詳細はお問い合わせください。

申 8月12日(木)～9月13日(金)に、☎

FAX (上欄必要事項、Zoomでの参加希望者はEメールアドレスを記入)で。

申込先 保健福祉課保健支援係 ☎ (205) 3305

☎ (205) 3305

中央区いきいき講座 受講生募集(全4回)

内 高齢者の皆さんに生きがいのある毎日を過ごしていただくことを目的とした講座です。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、例年に比べ定員を減らす他、内容を変更して行います。

日 9月15日(水)、22日(水)、29日(水)、10月8日(金)の10時～11時30分。

所 中央区民センター（南2西10）。

対 区内在住の65歳以上で全回出席可能な方（同講座を受講されたことがない方を優先）。

定 20人。

申 8月11日(水)～17日(火)の9時30分～16時30分に☎で。多数時抽選。

※新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、窓口では申し込みできません。

申込先 中央区民センター ☎ (271) 1100

祝日移動に伴う開庁日変更

「山の日」が8月8日(日)に移動したことに伴い、8月11日(水)は平日となり、区役所は開庁します(8月9日(月)は振替休日となり、開庁していません)。

祝日移動に伴う開庁日変更

「山の日」が8月8日(日)に移動したことに伴い、8月11日(水)は平日となり、区役所は開庁します(8月9日(月)は振替休日となり、開庁していません)。

祝日移動に伴う開庁日変更

「山の日」が8月8日(日)に移動したことに伴い、8月11日(水)は平日となり、区役所は開庁します(8月9日(月)は振替休日となり、開庁していません)。

祝日移動に伴う開庁日変更

広告

簡単スープレシピ

「菜幸の1杯」募集

内調理が簡単な具たくさん
 の汁物(みそ汁やスープなど)
 のレシピを募集します。

「肉・魚・卵・大豆製品な
 どを50g以上」かつ「野菜・
 海藻・きのこ・芋などを100
 g以上」使用してください
 (1人分の容量目安300ml程度)。
 応募者全員に食育マスケット
 グッズをプレゼントします。

対区内に在住・通勤・通学し
 ている方。

申 8月31日(火)までにE、郵
 送、窓口へ直接。中央5ペー
 ジ上欄必要事項の他、①レシ
 ピ公開時のニックネーム(任
 意、記入がない場合はイニシャ
 ルを掲載)、②レシピ名(15文
 字以内)、③1人分の材料、④
 作り方(3工程程度)、⑤出来
 上がり写真(Eメールの場合
 2MB以内)、⑥1人分の材料費
 ⑦どの世代にお勧めか(A.1
 人暮らしの10~20代、B.子育
 て世代、C.高齢者、のいずれ
 か)、⑧レシピのエピソードや
 コメント(40文字以内)、⑨学
 校・所属(任意)を記載。
 申込先 問 健康・子ども課健やか
 推進係 ☎(511) 7223

E ch.moritsu@city.sapporo.jp
 HP <https://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/annai.html>



認知症パネル展

郵送先 〒060-8612 中央区南3条西
 11丁目中央区役所健康・子ど
 も課健やか推進係

内認知症についてのパネル展
 示、パンフレットの配布。

会場でアンケートに回答し
 た方先着60人に粗品をプレゼ
 ントします。

日 8月30日(月)10時~14時。

所 中央図書館(南22西13)。

問 保健福祉課保健支援係

☎(205) 3305

がけ地防災パネル展

内 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。

あなたのお住まいは安全で
 すか?
 市では日頃の防災意識向上
 のためにパネル展を開催しま
 す。

日 8月31日(火)~9月2日(木)

9時~17時。

所 中央区民センター1階ロ

ビー(南2西10)。

問 都市局宅地課

☎(211) 2512

HP <https://www.city.sapporo.jp/toshi/takuchi/takubou/panel.html>

☎(211) 2512



子育て掲示板

●●● 子育てに関する情報を掲載します ●●●

プレママキッチンオフ会

内 妊娠中の栄養と歯の健康の話、管理栄養士による料
 理時短ワザの実演を行います。

日 8月31日(火)10時~11時10分

所 中央保健センター2階栄養実習室(南3西11)

対 区内在住で妊娠中の方。8人

申 8月12日(木)~27日(金)に☎、E(中央5ページ
 上欄必要事項を記載)で。先着順

申込先 問 健康・子ども課健やか推進係

☎511-7223

E ch.moritsu@city.sapporo.jp

HP <https://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/annai.html>



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 ☎271-1100 FAX261-7405

行事名	内容	日時	定員	費用	申込
楽しく優しい ウクレレ弾き語り	お持ちのウクレレで簡単 なコードから始めます。 初心者歓迎。全5回 【持ち物】ウクレレ・飲み 物・筆記用具 【講師】小林 えりか氏	11月12日~12月10日の 毎週金曜日14時~16時。 11月5日(金)14時~1時 間程度オリエンテーショ ンあり。	20人	受講料 3,000円 教材費 100円	申し込み方法:8月11日(水)~9月27日(月) 必着。中央5ページ上欄必要事項を記載の上、 はがき、FAX、申込先窓口へ直接。多数時抽選。 申し込み・問い合わせ先:生涯学習センター 事業課(〒063-0051 西区宮の沢1-1) ☎671-2311 FAX671-2334

広告