



ちゅう  
中ウオークン  
市電がモチーフの  
中央区マスコットキャラクター

新連載 まちのモトから巡る中央区 No.01

## 永山記念公園 北2東6



### 四季折々の自然に包まれ、 北海道の歴史に思いをはせる。

静かな木陰のベンチで休憩するもよし、明治期の和洋折衷様式が特徴的な「旧永山武四郎邸」(写真右)と昭和初期に増築された若草色の洋館「旧三菱鉱業寮」(同左)を見学し、歴史の流れをたどるもよし。ひと息付きたい時に立ち寄りたい場所です。

#### 私のおすすめ



旧永山邸副館長福田さんのおすすめは1階のカフェ「ナガヤマレスト」でのひと休み。2種のルーを味わえる「永山邸カレー」と「ソーダフロート」が人気です。



札幌市中央区の  
深掘りウェブサイト

### まちのモト マップ

machinomoto.jp

まちのモトマップは中央区のひとや場所、まちの魅力(まちのモト)を地図で紹介するウェブサイトです。サイトからさまざまなスポットにまつわるストーリーをぜひご覧ください。

今月号のスポットを  
ウェブサイトでも  
見てみてね



まちのモトマップ

検索



中央区役所・中央保健センターは仮庁舎に移転して業務を行っています。

中央区役所 仮庁舎 〒060-8612 札幌市中央区大通西2丁目(札幌市役所の隣です) ☎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・東 大通東6 ☎241-1696
- 苗穂 北1東8 ☎261-3669
- 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 大通西2 ☎205-3351
- 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

※市外局番はすべて011です。

中央区の人口と世帯数 | 人口 / 253,935人 (+79) 世帯数 / 148,313世帯 (+147)

※8月1日現在。( )は前月比。国勢調査ベース

減らしたいなら足してみる

# ちよい足し「減塩生活」

## 「塩分控えめ」、できていますか？

札幌市が行った調査によると、「食塩を取り過ぎていると思う人」約2割に対して、「実際に食塩を取り過ぎている人」はなんと約7割という結果に（令和4年札幌市健康・栄養調査）。食塩の取り過ぎは、心疾患や腎不全など、さまざまな病気のもととなる高血圧の原因になります。普段の食事にとのくらい食塩が含まれているのか、栄養成分表示などで食塩相当量を確認してみましょう。



食品に含まれている食塩量の目安

みそ汁 1杯  
約1.7g

塩だけ甘口 1切れ  
約2.2g

しょうゆラーメン 1杯・汁含む  
約7.1g

1日の食塩摂取目標量\*

成人男性  
7.5g 未満

成人女性  
6.5g 未満

高血圧・慢性腎臓病の人  
6.0g 未満

\*厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」目標量

## 「足す」と「減らせる」？

減塩対策といえば、薄い味付けにするなど、何かを「減らす」ことがほとんどで、物足りないうと思う人もいます。

そんなあなたにおすすめしたいのが、みそやしょうゆなどの調味料の量を減らし、そこに牛乳を足す「乳和食」という調理方法です。塩分を多く含む調味料を減らせるので、減塩につながるだけでなく、牛乳を足すことで、不足しがちな「カルシウム」を補うことができ、料理に「旨味」や「コク」を加えることもできます。



## 骨粗しょう症の予防にもつながります

骨粗しょう症は高齢者に多いので、若い世代は関係ないと思うかもしれませんが、骨量が最も高まる20歳頃までに、カルシウムをしっかり摂取し、骨量のピークを高くしておくことが大事です。学校給食がなくなった高校生以上の皆さんには、毎日の牛乳習慣を続けてほしいと思います。

また、乳製品由来のカルシウムが多いほど、脳卒中や脳梗塞の発症リスクが低下することが知られています。高齢者においては、牛乳やヨーグルトを積極的に取ることで、サルコペニア（加齢による筋力低下）のリスク低減も期待できます。

子どもから高齢者まで、毎日の食事に牛乳を取り入れましょう。



中央保健センター  
管理栄養士  
おおむら  
大村 職員

「毎日のくらしに with ミルク」をテーマに『食育パネル展』を開催します。ぜひお立ち寄りいただき、食生活の参考にしてください。

開催期間 9月2日（土）～25日（月） 場所 中央図書館（南22西13）

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」。札幌市民の食生活の特徴でもある食塩取り過ぎ傾向を見直しませんか？  
今月号では、毎日の食事に牛乳（成分無調整牛乳）を足すことで、減塩につながるアイデアを紹介します。  
【1】の特集に関する問い合わせ先  
健康・子ども課健やか推進係 ☎（205）3352

# カボチャのそぼろ煮

レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子さん

## 材料 (2人分)

カボチャ 1/8個 (200g)  
 ※カボチャは種とワタを除き、2cm角に切る  
 鶏ももひき肉 75g  
 牛乳 200ml  
 麵つゆ (3倍濃縮) 大さじ1

※4人分で作る場合は、牛乳は300ml程度、牛乳以外は2倍量としてください。

## 作り方

- 鍋にカボチャ、ひき肉の順に入れ、ひき肉の上から牛乳を注ぎ、ひき肉を箸の先で全体にほぐす。麵つゆを全体に回しかけるように加える。
- クッキングシートを表面にしっかり張り付けてから、火を付け、焦げないように鍋底を混ぜながらふつふつと煮立つまで強火で加熱する。
- 牛乳が分離して煮汁が透明になったら、中火で10分ほど加熱する。カボチャが八分ほどやわらかくなってきたら、クッキングシートを外して強火にする。



- ヘラで鍋底を混ぜながら水分を飛ばし、少し煮汁が残るくらいで火を止める。



エネルギー 240kcal  
 食塩相当量 1.2g  
 カルシウム 133mg  
 (1人分)

## 「乳和食」とは

みそやしょうゆなどの伝統的な調味料に牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べられる調理法です。

出典：一般社団法人Jミルク乳和食サイト  
[www.j-milk.jp/nyuwashoku/index.html](http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/index.html)



## 材料 (2人分)

豚こま切れ肉 80g  
 キャベツ 葉2枚 (100g)  
 ニンジン 1/5個 (30g)  
 玉ネギ 中1/3個 (60g)  
 ジャガイモ 小2/3個 (60g)  
 ゴボウ 約6cm (40g)  
 好みのキノコ 適量  
 ごま油 小さじ1

白だし 小さじ1  
 みそ 小さじ2  
 酒 小さじ2  
 牛乳 大さじ2  
 牛乳 100ml  
 水 200ml  
 万能ネギ 適量  
 七味唐辛子 少々

## 作り方

- 豚肉は2cmくらい、キャベツとAの野菜とキノコは食べやすい大きさに切っておく。鍋にごま油を熱し、Aを炒める。
  - 全体に油がなじんだら豚肉とキャベツを入れてさっと炒め、水を加えて強火にする。煮立ったら中火にしてあくを取り除きながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
  - ボウルにBを溶き混ぜ、2に加える。
- ポイント** みそと牛乳を混ぜておくとミルク感のない仕上がりに！



- 残りの牛乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。椀に盛り、小口切りした万能ネギ、お好みで七味唐辛子を添える。



エネルギー 244kcal  
 食塩相当量 1.2g  
 カルシウム 131mg  
 (1人分)

牛乳を加えることで、料理にコクが出て、とてもおいしく仕上がりますよ。ミルク感も強過ぎないので、牛乳が苦手な方にもおすすめです。

中央区  
 食生活改善推進員  
 しらと  
 白土さん



# ミルク豚汁

レシピ：中央保健センター管理栄養士 大村職員

## 「菜幸の1鉢」を募集しています



手間をかけずに簡単に作れて、不足しがちな野菜をちょい足しできる野菜のおかずレシピ、名付けて「菜幸の1鉢」を募集します。お寄せいただいたレシピは、ホームページやレシピ集で公開します。

詳細は、ホームページをご覧ください。お問い合わせ先までご連絡ください。

**応募期間** 9月1日(金)～12月22日(金)

**応募方法** 中央区役所等仮庁舎(大通西2)で配布中の応募用紙を問い合わせ先へ郵送、持参またはEメールで。

**問** 健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352

**HP** [www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/utuwahitotudeasagohan.html](http://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/utuwahitotudeasagohan.html)



## 「まいにち牛乳」を配布しています

毎日の食事に牛乳を取り入れるアイデアが満載の日めくり式牛乳アイデア集を配布しています。



**配布場所** 中央区役所等仮庁舎 1階ロビー

**HP** [www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/mainitigyunyu.html](http://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/mainitigyunyu.html)



**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)

### 国民健康保険料の納付と夜間相談のお知らせ

10月2日(月)は令和5年度国民健康保険料第4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、夜間相談をご利用ください。

**夜間相談** 9月21日(木)・28日(木)の20時まで。

※受け付けは19時30分まで。  
※夜間相談は時間外出入り口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。  
※電話相談も利用できます。

問 保険年金課収納一・二係  
(205) 3343

### 認知症・介護予防パネル展

内 認知症や介護予防についてのパネル展示、パンフレットの配布を行います。

9月20日(水)は、会場でアンケートに回答した方先着80人に粗品をプレゼントします。  
日 9月19日(火)〜22日(金)10時〜15時30分。

所 イオン札幌桑園店1階(北西14)。

問 保健福祉課保健支援係  
(205) 3305

### 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「認知症の方の世界観について」(講師・株式会社ケアレジェ代表取締役・社会福祉士高松誠氏)、②交流会。

日 10月27日(金)13時30分〜15時30分。受け付けは13時から。

所 区役所等仮庁舎東棟3階3-A会議室(大通西2)。

対 区内在住で、認知症の方を介護している男性。20人。  
①の講話のみ、女性の参加可。  
申 9月25日(月)〜10月13日(金)にFAX(上欄必要事項を記入)先着順。

申込先 問 保健福祉課保健支援係  
(205) 3305  
FAX (231) 2346

### 中央健康づくりセンターが休館します

中央健康づくりセンター(南3西11)は、保全改修工事のため休館します。

**休館期間** 令和5年10月1日(日)〜令和7年春ごろ(予定)。  
※休館期間中、健康度測定などは令和5年11月ごろから西健康づくりセンター(西区八軒1西1)で行う予定です。

問 (令和5年9月まで)  
中央健康づくりセンター  
(562) 8700

(令和5年10月から)

西健康づくりセンター

(618) 8700

### まちづくりセンター支援員(会計年度任用職員)の募集

業務内容 地域住民の活動支援の補助、住民票等証明の取り次ぎなど。

勤務場所 区内の各まちづくりセンター(中央1ページ参照)。  
任用期間 令和6年4月1日(月)から1年間。更新の場合あり。  
募集人数 9人程度(選考あり)。

申 9月11日(月)から区HP、区役所等仮庁舎、区内まちづくりセンターなどで配布する申込書を、10月6日(金)までに左記に持参または郵送(必着)。  
問 提出先 地域振興課まちづくり推進係(〒060-8612中央区大通西2丁目 中央区役所等仮庁舎東棟4階)  
(205) 3221

(区HP)



## 子育て掲示板

●●●子育てに関する情報を掲載します●●●

### 保育士からのちょっとアドバイス「おいしくたべよ♪」

子育てに役立つ情報満載の「さっぽろ子育て情報サイト」では、区からの子育て情報を発信しています。中央区では、子どもの食事についての相談に保育士がアドバイスするコラム「おいしくたべよ♪」を公開しています。

また、「中央区こそだてインフォメーション」(区役所等仮庁舎西棟5階)や「ちあふる・ちゅうおう」(南7西13)で資料を配布しています。

親子で楽しい食事の時間を過ごせるように、ぜひご利用ください。



さっぽろ子育て情報サイト「おいしくたべよ♪」

さっぽろ子育て情報サイト おいしくたべよ 検索

問 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎205-3355

広告

# イベント情報局

申し込み・詳細は特記の無い限り、電話または直接各施設へ。  
 会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	対象者・定員	費用	申込
第17回 中央区民センター 文化祭	①サークル作品展 【展示内容】 絵手紙、木彫り、魚拓、書道	10月2日(月)～7日(土) 9時～17時 ※7日は14時まで	どなたでもご覧いただけます。 お気軽にお越しください。	無料	不要
	②サークルステージ発表会 【発表内容】 コーラス、フォークダンス、 フラダンス、マジックなど	10月7日(土) 10時15分～12時30分 ※10時開場			

## 旭山公園通地区センター 南9西18 ☎520-1700 FAX561-6868

行事名	内容	日時	対象者・定員	費用	申込
ヘレナ先生と話そう! 初めての英会話	日常生活や旅行で使える フレーズなどを学びます。 【持ち物】筆記用具	9月30日～10月21 日の毎週土曜日19時 ～20時。全4回	15歳以上(中高生 を除く)の初心者の方、 学び直したい方。10人	4,000円 (教材費込)	9月11日(月)から☎ または直接窓口へ(9 時～17時)。先着順
親子でわくわく リトミック	親子でリズムあそびなど を楽しみます。 【持ち物】飲み物	10月17日(火)、11月 7日(火)、21日(火)、12 月5日(火)10時30分 ～11時15分。全4回	1～3歳のお子さん とその保護者。10組	2,000円 (教材費込)	10月2日(月)から☎ または直接窓口へ(9 時～17時)。先着順

## 令和6年4月1日から不動産の相続登記が義務化されます

令和6年4月から、相続による不動産の取得を知ってから3年以内に登記申請をすることが義務付けられます。正当な理由なく申請しない場合には、10万円以下の過料が科される可能性がありますので、今のうちから相続した土地・建物の相続登記をお願いします。

☑ 令和6年4月1日より前の相続でも、未登記であれば義務化の対象となります。この場合は、法律の施行日から3年以内(令和9年3月31日まで)に登記をする必要があります。



### 相続登記の制度について

制度に関する詳細は [法務省](#) [所有者不明](#) [検索](#)  
 相続登記の手続きに関するご案内(ハンドブック)は二次元コードからご覧いただけます。

☎ 札幌法務局不動産登記部門  
 ☎709-2311 (内線 2185)

(法務局HP  
 登記手続  
 ハンドブック)



### 相続登記の相談ダイヤル

個別の事案に関するご相談は、札幌司法書士会の「相続登記相談センター」(☎211-6665)にお問い合わせください(平日12時～15時)。

広告

# 健康ガイド

中央保健センター  
からのお知らせ

## 市民健康教育講座 「健康診断、人間ドックの賢い受け方」


内 健診結果の見方など日ごろの健康づくりに役立つ情報を、専門医がわかりやすく講話します。軽いエクササイズも行いますので、動きやすい服装と滑りにくい靴でお越しください。

講師 溪仁会円山クリニック院長 道家 充氏

日 9月29日(金) 14時～15時 ※開場は13時45分

所 中央区民センター2階つどいA・B(南2西10)

対定 区内に在住または通勤通学されている方。30人

申 9月15日(金)～27日(水)にHP、で。先着順

## イベントウオーキング 「中ウォークんをさがせ!!」

内 運動不足解消のため、中央区マスコットキャラクター「中ウォークん」を探しながら、ご家族などグループで大通公園を歩いてみませんか? 中ウォークんを見つけて一緒に写真を撮ったグループに、中ウォークんグッズ(非売品)などを差し上げます。




日 10月8日(日) 10時30分～15時


※受け付けは13時まで。雨天決行

所 ①受付:無印良品札幌パルコ(南1西3札幌パルコ5階)、②ウオーキング会場:大通公園(大通西4～12)

対定 区内に在住または通勤通学されている方1人以上を含むグループ(最大5人、1人参加も可)。50組

申 9月21日(木)～30日(土)にHP、で。先着順

上記2事業  
共通

申込先 市コールセンター(年中無休、8時～21時) 222-4894

HP [www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html](http://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html)

※申し込み初日のHP受け付けは8時開始です。

コールセンター  
申込専用HP



## 令和5年度住民集団健康診査のお知らせ


種類	対象者	費用など
① 特定健康診査(とくとく健診)	40歳～74歳で札幌市国保に加入の方	受診券に記載の自己負担額。「受診券」「健康保険証」「前年度の受診結果」をお持ちください。
② 後期高齢者健康診査	札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方	
③ 付加健診(心電図など。希望制)	①②と併せて受診する方	500円(付加健診のみの受診不可)
④ 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(喀痰検査が必要な場合は400円)

※喀痰検査は、70歳以上、後期高齢者医療制度に加入の65歳～69歳、生活保護世帯、支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は証明書の提示により無料。

日所 右表の通り。

申 不要。当日、直接会場へ

注意事項 健診①②は、前日からアルコール摂取と激しい運動を控え、健診当日は直近の食事(朝食または昼食)を取らずにお越しください(飲水は可)。

右表の★マークの回は、予約制の胃がん・大腸がん検診と同時に受診できます。予約は受診希望日の10日前までに、FAX、E(上欄必要事項、受診希望日、受診したい検診の種類を記載)で。先着順

申込先 市コールセンター(年中無休、8時～21時)

222-4894 FAX221-4894

HP [info4894@city.sapporo.jp](mailto:info4894@city.sapporo.jp)

### 【日程・会場】

	月日	受付時間	会場(所在地)
9月	11日(月)	9時30分～11時	幌西会館(南11西14)
	14日(木)	9時30分～11時★ 13時30分～15時	中央区民センター(南2西10)
	25日(月)	9時30分～11時	幌西会館(南11西14)
10月	2日(月)	9時30分～11時	桑園ふれあいセンター(北7西15)
	12日(木)	9時30分～11時★ 13時30分～15時	中央区民センター(南2西10)
	19日(木)	9時30分～11時	山鼻サンタウン集会室(南23西12)
	23日(月)	9時～11時	桑園ふれあいセンター(北7西15)
	30日(月)	9時～11時	桑園ふれあいセンター(北7西15)
11月	6日(月)	9時～11時	桑園ふれあいセンター(北7西15)
	7日(火)	9時30分～11時	幌西会館(南11西14)
	9日(木)	9時30分～11時★ 13時30分～15時	中央区民センター(南2西10)
12月	14日(木)	9時30分～11時★ 13時30分～15時	中央区民センター(南2西10)
令和6年 3月	14日(木)	9時30分～11時★ 13時30分～15時	中央区民センター(南2西10)