



ちゅう

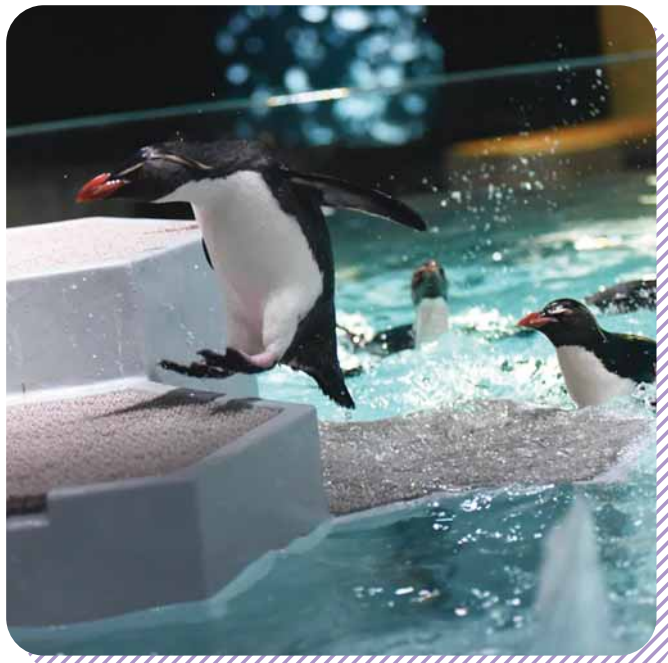
中ウオークン

市電がモチーフの

中央区マスコットキャラクター

まちのモトから巡る中央区 No.08

AOAO SAPPORO (アオアオサッポロ) 南2西3



まちなか水族館で 海の生き物に出会う。

昨年7月にオープンした、狸小路に面する商業施設 moyuk^{モユク} SAPPORO^{サッポロ}にある水族館で、開館時間は10時～22時（最終入館21時）と、夜まで楽しめます。入館料金などの詳細は公式ウェブサイト（aoao-sapporo.blue）を確認を。

私のおすすめ



広報担当の佐々さんのおすすめは、「ネイチャーアクアリウム」の展示。魚やエビ、水草など小さな生物たちの営みを自然の中のものまの姿で観察できます。



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 ☎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)

(仮庁舎)

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10 ☎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 / 254,119人(+754) 世帯数 / 149,312世帯(+840)

※5月1日現在。()は前月比。国勢調査ベース

もしかして… 夏バテ !?!?

こんな症状
ありませんか?

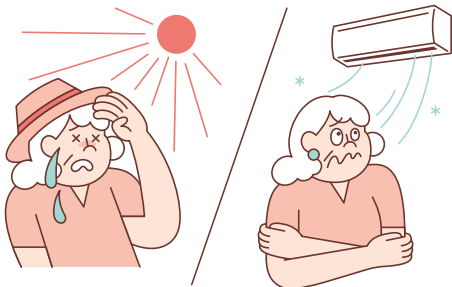
これからどんどん暑くなる季節。だるさや
食欲不振、疲れやすさなど、それって夏バテ
かもしれません。不調を長引かせないように
生活、食事を見直してみましょう。



食生活改善で
夏を乗り切ろう!

《詳細》健康・子ども課健やか推進係 ☎ 205-3352

対策 2 冷房の 使用は適切に



暑い屋外と冷房の効いた屋内。温度差が大きいと
自律神経が乱れて血行が悪くなり、体温調節がうまく
いかなくなります。

室内を冷やし過ぎないように
こまめに設定温度を
調整しましょう。



対策 1 水分を しっかり取る



脱水予防

普段の水分補給は、お
茶、水で十分です。こま
めな水分補給が大事。
あまり胃腸を冷やさな
いよう、冷た過ぎるもの
は避けましょう。



ミネラル補給

運動のときには、体液
の成分に近いスポーツ
ドリンクを。脱水症状
には経口補水液で素早
く補給しましょう。

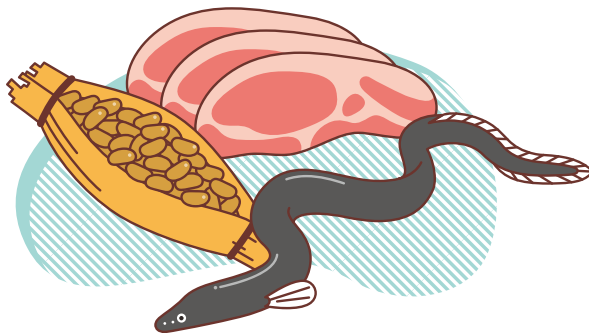
対策 3 栄養を効率よく取る

夏バテ対策には、しっかりと食事を取ることが大切です。体力維持に役立つ食材を効率よく取るようにしましょう。特に夏バテにはビタミンやたんぱく質の摂取が効果的です。少しでも食欲が増すように香辛料（カレー粉など）、香味野菜（生姜、大葉など）も利用しましょう。



〈ビタミンCを多く含む野菜〉

キュウリ、パプリカ、ブロッコリーなど



〈ビタミンB1・たんぱく質を多く含む食材〉

納豆、豚肉、ウナギなど

ビタミンC

ビタミンCは、ストレスを軽減してくれるホルモンを合成する働きがあります。暑さや疲労を感じると、ストレスを軽減しようとするために、ビタミンCが多く使われるので不足しがち。食事ですっかり補給しましょう。

ビタミンB1

代謝機能を高めるビタミンB群は、夏バテ防止に積極的に取り入れたい栄養素。特にビタミンB1は疲労回復に効果があります。

たんぱく質

たんぱく質は、体を作る材料になります。食事の際に少量でも、肉、魚、豆類（豆腐）などをトッピングすると効果的に摂取できます。

栄養価（2人分）	
エネルギー	368kcal
たんぱく質	12.4g
ビタミンB1	0.43mg
ビタミンC	10mg
食塩相当量	1.7g

食生活改善推進員さんから

手軽に作れて、夏バテ対策に良い食材がたっぷり入ったおすすめの一品です。いろいろな夏野菜との相性も良いので是非お試しください。



- 1 豚バラ肉はゆでて冷水にとり、汁を取る。
- 2 キュウリは薄切りにし、塩を振り、しんなりさせる。
- 3 ナスは太めの短冊切りにし、電子レンジにかける。（500Wで4分）
- 4 ポウルでAを合わせ、3のナスを入れて混ぜておく。
- 5 皿にキュウリ、豚バラ肉を盛り付け、4のナスをのせる。

ゆで豚のさっぱり梅ナスのせ

材料（2人分）

・豚バラ肉（薄切り）	150g
・キュウリ	1本
・塩	ひとつまみ
・ナス	2本

・梅干し（ほぐす）	大1個
・ぼん酢（しょうゆ）	小さじ2
・みりん	小さじ1
・ごま油	小さじ2

夏バテ対策レシピ！

食生活改善推進員さんに聞く



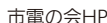
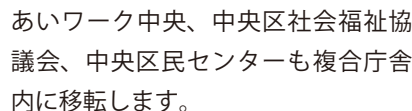
中央区食生活改善推進員協議会

こうだ しほこ 幸田 志保子さん

うえの ともみ 上野 朋美さん

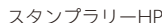


移転先：中央区南3西11 中央区複合庁舎



課) (205) 3 2 2 1
 市電の会事務局 (地域振興
 課) (205) 3 2 2 1
 HP www.city.sapporo.jp/chuo/
shiden/kai.html

贊助會員募集中



内 毎年6月10日は路面電車の日！市電沿線施設を巡るスタンプラリーを開催します。詳しくは、左記まで。

日 6月10日(月)～7月9日(火)。

問 (一財) 札幌市交通事業振興公社

HP www.stsp.or.jp/info/event/

☎ (802) 9560

路面電車の日記念
スタンプラリー開催

内「男女共同参画週間」に合わせ、パネル展を開催します。
日 6月23日(日)〜28日(金)9時〜21時。最終日は16時まで。
所 中央区民センター(南2西10)。

男女共同参画週間
パネル展

されます。ご了承ください。

問 保險年金課保險係

205
3
3
4
2

令和5年度の国民健康保険料の納め忘れはありませんか

内保険料の第10期分までの納期限が過ぎておりますので、未納のある方は早急に納付願います。

なお、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・休日相談を行いますのでご利用ください。

夜間相談 6月24日(月)・27日(木)
の20時まで。

※受け付けは19時30分まで。
 休日相談 6月23日(日)・30日(日)
 の10時～15時。

※受け付けは14時30分まで。
※夜間・休日相談は時間外出

※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

205
3
3
4
3



中央区いきいき講座

受講生募集

肉 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。

日 6月28日～10月11日の毎週金曜日10時～11時30分(全16回)。

所 中央区民センター（南2西10）他。

対応区内在住の65歳以上の
方で、原則、全講座に出席可
能な方（過去に同講座を受講
されたことがない方を優先）。

40人。
申 6月12日(水)〜14日(金)の9時30分〜16時30分に。多数抽選。結果は、後日はがきでお知らせします。

申込先 中央区民センター
☎ (271) 1100

中央区ガイドを
配布しています

内区のプロフィールや防災情報、地図などを掲載した中央区ガイドを配布しています。

配布場所 区役所等仮庁舎（太通西2）。区HPにも掲載。

HP www.city.sapporo.jp/chuo/gaiyo/guide.html

205
3
2
1
6



健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

食に関するリーフレットなど 2点を配布中

食に関する次のリーフレットなど2点を中央区役所
仮庁舎で配布しています。

「まいにち朝たん」

「手軽にきちんと、毎日朝食でたんぱく質」
をテーマに、朝食のアイデアやレシピをま
とめた日めくり式アイデア集第6弾です。



「さいこう
菜幸メニューのランチお店マップ」
建設中の区役所新庁舎付近で、栄養
バランスの取れたランチが食べられ
るお店を紹介したマップです。

健康ガイドについての問い合わせ先 健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352

イベントウオーキング 「中ウォークンを探せ!!」

内 大通公園を歩いて中央区のマスコットキャラクター
「中ウォークン」のパネルと一緒に写真を撮ったグルー
プに、中ウォークングッズ（非売品）を
差し上げます。みんなで楽しく歩いて、
運動不足を解消しましょう。



日 6月29日(土)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 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（5人まで。1人での参加も可）。100組

申 6月12日(水)～25日(火)にHP、☎。先着順

申込先 市コールセンター（8時～21時）☎222-4894

HP 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。

申込専用HP



生 態

4月～7月は子育てシーズン

繁殖期になるとつがいでき巣を作り、ひな
が巣立つまで子育てをします。普段はお
となしいカラスもこの時期は神経質に
なっています。

人を威嚇するのは子を守ろうとする本能

子育ての期間中、親ガラスは卵やひなを
守ろうと、敵を驚かせて巣の近くに寄せ
付けないようにすることがあります。

私有地に巣ができれば

私有地内に巣ができたときは、その所有
者の対応となります。ただし、巣の中に
卵やひながいる場合は、捕獲の許可が必
要です。



カラスに襲われないために

カラスを刺激しないで！

- △巣の下で立ち止まらない
- △巣を見ない
- △石を投げない
- △棒を振り回さない
- △道を迂回する

カラスが襲ってきそうと感じたら…



問 い 合 わ せ 先

子ガラスの捕獲（地面にうずくまっている場合）	市コールセンター	☎222-4894
巣の中に卵やひながいる場合の捕獲の許可	環境局環境共生担当課	☎211-2879
公園・街路樹にできた巣	中央区土木センター	☎614-5800
電柱にできた巣	北電柱	北海道電力ネットワーク ☎0120-06-0327
	NTT柱	NTT東日本北海道 ☎0120-444-113

広告

イベント情報局

申し込み・詳細は電話または直接各施設へ。
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	対象者・定員	費用	申込
絵本の読み聞かせ	ボランティア団体「絵本のひろばどんぐり」による絵本の読み聞かせです。	6月12日(水)、7月10日(水)11時～11時30分	お子さんと保護者	無料	不要。問い合わせは図書室(☎271-1120)まで
初心者向けやさしいピラティス入門講座	体幹を鍛え、バランスの取れた体を作る講座です。呼吸・体のチェック・基本の姿勢などピラティスの基本を学びます。	6月21日～7月26日の毎週金曜日10時～11時30分。全6回	15歳以上の方(中高生を除く)。16人	受講料4,000円	6月11日(火)から☎(9時30分～16時30分)。先着順
イタリアを学ぶ～やさしい旅行会話とイタリアの文化～	イタリアに興味のある方、イタリアに旅行されたい方向けの講座です。イタリアの美術や音楽の話を交えながら易しい旅行会話のフレーズを学びます。	6月24日～7月29日の毎週月曜日10時～12時。全6回	15歳以上の方(中高生を除く)。20人	受講料4,000円(資料代込)	6月13日(木)から☎(9時30分～16時30分)。先着順
どさんこの名字とルーツ	多様な名字が集まる北海道の名字の由来を探り、歴史と文化について学びます。自身のルーツをさかのぼる方法も解説します。	7月8日(月)、10日(水)、15日(月・祝)、17日(水)、22日(月)、24日(水)13時30分～15時30分。全6回	15歳以上の方(中高生を除く)。20人	受講料5,000円	6月17日(月)から☎(9時30分～16時30分)。先着順
夏休み子ども英会話	英語の基礎やアルファベットの発音を歌を交えて学びます。	7月30日(火)～8月2日(金)の13時30分～14時30分。全4回	小学1、2年生。20人	受講料4,000円	7月11日(木)から☎または直接窓口(9時30分～16時30分)。先着順
夏休み子ども手品教室	手品の基本を学びながら毎回異なる手品を身に付けます。	7月30日(火)～8月2日(金)の10時～12時。全4回	手品初心者的小学生。20人	受講料4,000円(材料費込)	7月12日(金)から☎または直接窓口(9時30分～16時30分)。先着順
夏休み子ども手芸講座	毛糸、羊毛フェルトでコースターやキーホルダーなどを作ります。	7月30日(火)～8月2日(金)の15時～16時30分。全4回	小学5、6年生。10人	受講料4,000円(材料費込)	7月13日(土)から☎または直接窓口(9時30分～16時30分)。先着順

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
夏休み手作りラジオ教室	ラジオの仕組みを学び、手作りラジオを作製します。	7月30日(火)10時～12時	小学4～6年生。12人	受講料1,500円(教材費込)	7月5日(金)から☎または直接窓口(9時～17時)。先着順
～いまさら聞けない～大人のメイクアップレッスン	お手持ちのコスメを活用し、メイクのお悩みを解決します。	8月17日～9月7日の毎週土曜日10時～11時30分。全4回	15歳以上(中高生を除く)の女性。10人	受講料2,800円(教材費込)	7月18日(木)から☎または直接窓口(9時～17時)。先着順

広告