



2009
12

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

▶地球に優しい生活を呼び掛けるパンフレット



◀小まめに消しましょう



◀暖房の設定温度は20℃に



◀水の出しっ放しに注意



エコで優しい 生活してみませんか？

今、地球温暖化が進行しています。その原因はCO₂（二酸化炭素）などの温室効果ガス。これから厳しい冬を迎え、エネルギー消費がますます多くなり、CO₂排出量が増える季節がやってきます。

日常でのちょっとした気遣いが省エネルギーにつながることから、今月号では家庭でできる地球とお財布に優しい暮らし方を紹介します。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎011-231-2400（内線224） Fax011-231-6539

「中央区だより」ラジオカロスサッポロ（FM78.1MHz）毎週金曜午前11時30分～

人口 217,069人（前月比 +160）
男 96,785人 女 120,284人
世帯数 119,880世帯（前月比 +128）
平成21年11月1日現在

生活してみませんか？



生活のこんなところを変えたら、CO₂を削減することができます

下記項目に取り組んだ場合の年間削減量（親子4人世帯）

○照明器具

白熱電球（54ワット）4灯の点灯時間を1時間短縮すると

CO₂削減量：37.0規 電気代節約額：1,890円

○テレビ

1日2台1時間つけている時間を減らすと

CO₂削減量：38.4規 電気代節約額：1,930円

○暖房器具

ストーブの設定温度を1℃下げると

CO₂削減量：325規 灯油代節約額：9,100円

○冷蔵庫

冷蔵庫の中身を整理整頓すると

CO₂削減量：8.7規 電気代節約額：120円

○電子レンジ

根菜（ジャガイモなど）100gの下ごしらえをガスコンロから電子レンジに変えると

CO₂削減量：12.7規 ガス代節約額：880円

○シャワー

家族全員で1日のシャワーを出している時間を4分間短縮すると

給湯器 CO₂削減量：85.2規 ガス代節約額：5,920円

上下水道 CO₂削減量：8.3規 水道代節約額：4,050円

○ガスコンロ

水1規を沸騰させるとき、強火ではなく中火にすると

CO₂削減量：5.7規 ガス代節約額：400円

○温水便座

放熱を防ぐために便座のふたを閉めると

CO₂削減量：17.5規 電気代節約額：1,170円

○自動車

アイドリングストップを行い、急発進・急ブレーキせず、カーエアコンの使用も控えめにすると

CO₂削減量：131規 ガソリン代節約額：5,990円

自動車利用を減らし、公共交通機関を使用すると

CO₂削減量：316規 ガソリン代節約額：2,440円

これらの行動を1年間行くと

年間のCO₂削減量が約990規

となり、1世帯から排出されるCO₂の約14規となります。

金額にして約34,000円の節約です。

金額にして約34,000円の節約です。



地球温暖化って？

地球はCO₂（二酸化炭素）などの温室効果ガスを含む大気に覆われています。温室効果ガスには、大気中の熱を宇宙に逃がさない働きがあり、これまで地球は適度な気温に保たれていました。近年、私たち人間が森を壊したり、石油などの化石燃料から作ったエネルギーを大量に使うようになったりしたことから、CO₂が増え過ぎ、大気中に熱がこもるようになりました。

こんな可能性が...

◆約100年後には平均気温が約3℃上昇し、冬日（最低気温が0℃未満）が約3分の1減少。

◆台風の巨大化や洪水の発生などの異常気象が増加。

私たちにできることって？

日常生活でのちょっとした気遣いでCO₂排出量を減らすことができます。特に本市ではCO₂排出量の約90%が身近なところで排出されている（下表参照）ことから、私たちの日常生活を見直して、エコで地球に優しい生活を心掛けてみましょう。

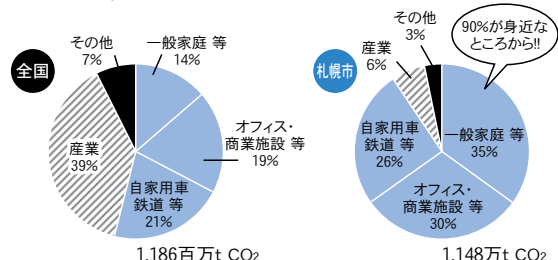
札幌市のCO₂排出状況は？

本市の2006年度のCO₂排出量は1,148万ト（札幌ドーム約3,400杯分）。

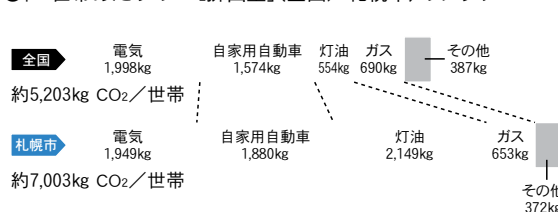
部門別では、工場などの産業分野からの排出より、一般家庭やオフィス、自家用車といった身近なところからの排出が際立って多く、全国では約50%であるのに対し、約90%を占めています。

また、1世帯あたりの排出量では、全国の1.3倍で、特に灯油の使用量が多くなっています。

●「CO₂の排出状況」(全国/札幌市)のグラフ(2006年度)



●「1世帯あたりのCO₂排出量」(全国/札幌市)のグラフ(2006年度)



※CO₂削減量及び節約額は目安です。使用環境等により差があります。

※出典：「さっぽろエコとくガイド」「さっぽろエコライフ12」

エコで優しい

冬場の省エネはここでも

○冷蔵庫

冬場は周囲温度が低いこともあるので、設定温度を低くしましょう。周囲温度15℃で設定温度を「強」から「中」にした場合、年間でCO₂27.7 規削減、電気代1,770円の節約となります。



○調理方法

体が温まる煮込み料理や鍋料理は、沸騰させた後火からおろし、使わなくなった毛布やバスタオルなどでくるんで保温すると余熱で調理でき、味もしみ込みます。

○自動車

近頃の自動車は暖機運転が不要ですので、エンジンスタートからゆっくと2～3分走ることで十分です。

暖房に頼り過ぎない！ 省エネであったか生活のポイント

- 服をもう1枚重ね着して、暖房の設定温度を低くしましょう。
- 足元が暖かいとより暖かく感じます。足元を18℃くらいに保つようにしましょう。
- 外出や就寝の15分前には暖房を消しましょう。
- 暖房効率を向上させるため、ファンヒーターのフィルターを小まめに掃除しましょう。
- 暖かな空気は部屋の上部にたまるため、扇風機などを使って部屋全体に回すようにしましょう。
- 冬は厚手のカーテンに変えるなどして、窓からの冷気を遮断しましょう。
- 窓のすき間に目張りをしたり、窓用断熱シート・フィルムを張ったりして、断熱性を高めましょう。



▲はんでん(右)・フリースであったか



▲窓には断熱シート

寒さに負けない！あったか食生活

【生姜味の炊き込みご飯】



<材料 (4人分)>

- しょうが50g
- 小揚げ 1枚
- 鶏もも肉80g
- 干しいたけ 5g
- たけのこ80g
- 米 2合
- しいたけ戻し汁70ml
- しょうゆ大さじ1.5
- 酒大さじ1
- みりん小さじ2強
- だし汁 適宜

あったか食生活のポイント

- ◆朝食はしっかり食べましょう。
- ◆体を芯から温める煮込み料理、鍋料理、あんかけ料理を食べるようにしましょう。
- ◆血行をよくする成分が入っているしょうが・唐辛子・ねぎ・にんにく・にらなどを利用しましょう。

<作り方>

- ①米は洗ってざるに上げ、30分以上おく。
 - ②皮をむいたしょうが、熱湯をかけて油抜きした小揚げ、戻した干しいたけとたけのこをそれぞれ千切りにする。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
 - ③②の材料を①の調味料で煮る。
 - ④炊飯器に米と③の煮汁とだし汁を目盛りまで入れ、③の材料も加えて、炊く。蒸らした後、さっくりと混ぜる。
- ☆お好みで最後に刻みのりをどうぞ。
☆野菜のあえ物、豚汁などとバランスよく。
このレシピに関するお問い合わせは健康・子ども課健やか推進係 (☎511-7221) まで。

さっぽろエコとくガイド

掲載した事例や節約額については「さっぽろエコとくガイド」を参考にしています。このほかにもエコで地球とお財布に優しい暮らし方がたくさん掲載されています。



中央区役所で配布していますので、ぜひご覧ください。また、札幌市の環境保全のホームページ (<http://www.city.sapporo.jp/kankyo/>) で見ることができません。

地球温暖化、エコライフに関するお問い合わせは

環境局環境計画課

北1西2札幌市役所本庁舎12階南

☎211-2877

<http://www.city.sapporo.jp/kankyo/>

情報 オアシス

区役所関連施設

市コールセンター ☎222-4894

中央区役所
☎231-2400(南3西11)

中央保健センター
☎511-7221(南3西11)

中央区土木センター
☎614-5800(北12西23)

中央区民センター
☎271-1100(南2西10)

旭山公園通地区センター
☎520-1700(南9西18)

大通公園まちづくりセンター

☎251-6353(北1西9)

東北まちづくりセンター
☎251-8119(北2東2)

苗穂まちづくりセンター
☎261-3669(北1東10)

東まちづくりセンター
☎241-1696(南2東6)

豊水まちづくりセンター
☎521-0204(南8西2)

西創成まちづくりセンター
☎521-2384(南5西7)

曙まちづくりセンター
☎511-0116(南11西10)

山鼻まちづくりセンター
☎511-6371(南23西10)

幌西まちづくりセンター
☎561-3256(南11西14)

西まちづくりセンター
☎561-7124(南6西13)

南円山まちづくりセンター
☎561-2472(南9西21)

円山まちづくりセンター
☎611-3367(北1西23)

桑園まちづくりセンター
☎621-3405(北7西15)

宮の森まちづくりセンター
☎644-8760(宮の森2-11)

成人式のご案内



案内状は12月4日(金)に発送します。
区内にお住まいの新成人(外国人登録をしている方を含む)を対象に、中央区成人

の日行事実施委員会の主催で「平成22年中央区新成人のつどい(成人式)」を開催します。
▽日時 1月11日(祝)午前11時30分(受け付けは午前11時から)。
▽会場 札幌パークホテル3階パークホール(南10西3)。
▽対象 平成元年4月2日から平成2年4月1日生まれの方。
区内に住居登録をしている方には案内状を送付します。12月10日(木)までに届かない場合はご連絡ください。また、次の方には案内状を送付しませんが、成人式への出席を希望される場合はご連絡ください。後日案内状を送ります。
①区内にお住まいで、住民登録をしていない方。②区内の親元などに帰省し、成人式への出席を希望される方。

国民健康保険料納付の夜間相談について

12月末は平成21年度国民健康保険料第7期分の納期限です。納め忘れないようお願いします。



なお、保険料を納付できない特別な事情(証明書類必

〔詳細〕 地域振興課地域活動担当 ☎(231)2400(内線256)

冬休子ども将棋大会 参加者募集

▽日時 1月7日(木)午後1時30分開始(受け付けは午後1時から)。
▽会場 中央区民センター1階娯楽室(南2西10)。
▽対象 区内在住で対局ができる小学生(有段者を除く)。
▽定員・費用 30人・無料。
▽申込 12月14日(月)〜20日(日)の午前9時30分〜午後5時に

要)があり、平日の午後5時15分までに区役所へお越しになれない方に対して、夜間相談を行いますのでご利用ください。
▽夜間相談 12月17日(木)、22日(火)の午後8時まで。
※夜間相談は、庁舎南側玄関からお入りください。
〔詳細〕 保険年金課収納一・二係 ☎(231)2400



同センター窓口か電話で(土・日可)。先着順。
※定員に満たない場合は引き続き受け付けます。
〔申込詳細〕 中央区民センター運営委員会 ☎(271)1100



地区センター講座

フラワーアレンジメント

「お正月を飾りましょう！」

▽日時 12月28日(月)午前10時～正午。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象・定員 区内在住か在勤の18歳以上の方(高校生を除く)・20人。

▽費用 受講料500円、材料費千500円。

▽持ち物 華道用はさみ、筆記用具、作品を入れる袋。

▽申込 12月14日(月)午後1時から同センター1階多目的ホールで受け付け開始(電話不可)。

※開始時点で定員を超えた場合は抽選。定員に満たない場合は、引き続き窓口で先着順に受け付け(午前8時45分～午後7時(日・祝日を除く))。 ※受講料・材料費は申し込み時にお支払いください。納入された受講料・材料費の払い戻しはできませんので、ご了承ください。

▽申込詳細 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

冬休み映画劇場

▽内容 幼児も楽しめる「インカー・ベル」を上映しま

1 (詳細) 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

で。



冬休みファミリー自由開放

▽内容 ファミリーを対象に多目的ホールを卓球・バドミントンそれぞれ半面ずつ開放します。

▽日時 1月9日(土)、16日(土)の午後1時～5時。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽申込・費用 不要・無料。

当日、直接会場へ。

▽持ち物・服装 運動靴・ラケットやボール・シャトルなどの用具。動きやすい服装

で。

1 (詳細) 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

こどもの交流の日

中央区社会福祉協議会(中央区福祉のまち推進センター)、中央区民センター運営委員会、中央区子ども会育成連合会の3団体が連携し、子どもたちが協調性や創造性を養い豊かな心を育てるための機会として、中央区民センターで「こどもの交流の日」を開催しています。

12月は<クリスマスお楽しみ会>です。

◆日時 12月20日(日)午前9時～正午のお好きな時間帯にお越しください。

◆会場 中央区民センター(南2西10)。

◆対象 区内在住のお子さん(幼児は保護者とお越しください)。

◆費用・持ち物 無料・上靴。

◆申込 不要。当日、直接会場へ。

(詳細) 中央区子ども会育成連合会 ☎271-1096 ※次回以降は、1月24日(日)、2月28日(日)、3月28日(日)の午前9時～正午です。

区役所へは公共交通機関でお越しください

区役所にお越しの際は、できるだけ公共交通機関の利用をお願いします。

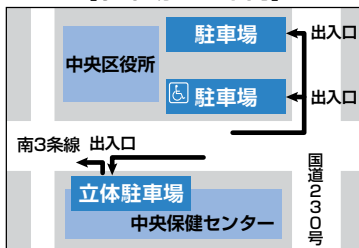
区役所周辺は駐車禁止となっています。路上での駐車はおやめください。

なお、区役所駐車場をご利用になる方は、交通の妨げとならないよう順番に並んでお待ちください。

また、中央保健センター(南3西11 区役所南側)の立体駐車場も利用できます。

(詳細) 総務企画課 ☎231-2400(内線215)

【駐車場のご案内】



子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～
申込・詳細 健康・子ども課子育て支援係
 〒060-0063 南3西11 ☎511-6399

【子育て講座受講者募集】

就学前の乳幼児を育てている保護者のための講座です。

- ◆内容 「今が大事！心をはぐくむ子育て」
- ◆日時 1月20日(水)午後2時～3時30分。
- ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
- ◆対象 0歳～就学前のお子さんを育てている保護者（受講中は、お子さんをお預かりします）。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆申込 12月18日(金)午前9時から電話でお申し込みください。先着順。



【地域連携事業「スノーフェスタ」】



スノーフェスタは、遊びを通じて子育て中の親子と地域住民、学生ボランティアが触れ合う交流の場です。雪遊びのほか、体育館でのゲーム、工作、ステージ発表などもあります。

ぜひお越しください。

- ◆日時 1月8日(金)午前10時～11時30分。
- ◆会場 向陵中学校（北4西28）グラウンドおよび体育館。
- ◆対象 区内または近隣にお住まいの方（就学前のお子さんは必ず保護者同伴でご参加ください）。
- ◆持ち物・服装 上靴・帽子や手袋を身に着けるなど暖かい服装でお越しください。
- ◆申込・費用 不要・無料。直接会場へお越しください。

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,389 (-177)	3 (+3)	1,664 (-183)
札幌市	7,504 (-722)	23 (+1)	8,847 (-827)

※平成21年11月23日現在。()は前年比

新型インフルエンザ 家庭でできる予防対策



- うがいを励行する。
- 小まめに手を洗う（帰宅後や食事前など）。
- できるだけ人込みを避ける。
- 咳やくしゃみがでる時はマスクを着用する。
- 十分休養をとり、抵抗力を高める。
- バランスの取れた食事を心掛ける。
- 室内の換気を十分にし、湿度を適度に保つ。
- 発症時の対応をわかりつけ医と相談しておく。

【詳細】 健康・子ども課 ☎511-7221

止まっている車が、思わぬ事故の原因になります。路上駐車はやめましょう。



年末年始のご案内



◆窓口業務

年末を迎え、区の窓口業務は大変込み合うことが予想されます。ご利用の方は、早めにお越しください。なお、区内の主な施設の休みは表1の通りです。

※住民票や印鑑証明書などの交付、死亡届、市税の納入については、本誌30・31ページをご覧ください。

◆相談コーナー

区役所1階の相談コーナーでは、各種の相談窓口を開設しています。相談は、面接のほか電話でもお受けしますので、気軽にご利用ください（ただし、法律相談は電話による予約が必要で、面談のみです）。なお、年末年始の相談日は表2の通りです。

〔詳細〕 総務企画課広聴係 ☎231-2400

◆ごみの収集



12月30日(水)から1月3日(日)まで、ごみの収集を休みます。なお、各地区の年末年始の収集日は表3の通りです。

ごみはお住まいの地区の決められた収集日当日の午前8時30分までに出してください。（注：年末年始は、ごみの量が多くなるため、収集時間がいつもと変わる場合がありますので、ご了承ください。）

※蛍光管はお近くの回収協力店（市内の指定された電気店・家電量販店・スーパーマーケット・ホームセンター）へ。

〔詳細〕 中央清掃事務所 ☎581-1153

表1 主な施設の休み

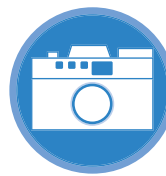
施設名	休みとなる期間
区役所、各まちづくりセンター、土木センター、保健センター	12月29日(火)～1月3日(日)
区民センター（図書室を含む）、旭山公園通地区センター（図書室を含む）、中央図書館（南22西13）、中央老人福祉センター（大通西19 社会福祉総合センター2階）	
中央体育館（大通東5）	

表2 相談コーナー

相談名	相談日	相談時間	年末最終日	新年初日
市政一般	毎週月～金曜日	午前8時45分～午後5時15分	28日(月)	4日(月)
家庭生活	毎週火・木曜日	午前10時～正午 午後1時～4時	24日(木)	5日(火)
法律	第1・3水曜日 ※当日午前9時から電話で予約受け付け。先着8人（相談時間は1人20分）。 〔申込・詳細〕 総務企画課広聴係 ☎231-2400	午後	16日(水)	6日(水)
行政	毎週金曜日	午後1時～4時	25日(金)	8日(金)

表3 ごみの収集

区分	収集地区	年末最終日	新年初日
燃やせるごみ	月・木曜日の地区	28日(月)	4日(月)
	火・金曜日の地区	29日(火)	5日(火)
びん・缶・ペットボトル	月曜日の地区	28日(月)	4日(月)
	火曜日の地区	29日(火)	5日(火)
	水曜日の地区	23日(祝)	6日(水)
	木曜日の地区	24日(木)	7日(木)
	金曜日の地区	25日(金)	8日(金)
容器包装プラスチック	月曜日の地区	28日(月)	4日(月)
	火曜日の地区	29日(火)	5日(火)
	水曜日の地区	23日(祝)	6日(水)
	木曜日の地区	24日(木)	7日(木)
	金曜日の地区	25日(金)	8日(金)
燃やせないごみ・雑がみ	収集の間隔が変わります 詳しくは「家庭ごみ収集日カレンダー」をご覧ください。		
大型ごみ（有料の指定袋（40リットル）に入らないもので、木製家具、自転車等、リサイクル品としての収集申し込みを含む）	中央区全域	24日(木)	7日(木)
	年末最後の収集日12月24日(木)の予約申し込み期限は、12月22日(火)です。 新年収集初日1月7日(木)の予約申し込み期限は、1月5日(火)です（12月29日(火)から1月3日(日)は大型ごみ収集センターが休みのため、申し込みできません）。 ※年末年始は、特に予約申し込みが殺到し、混雑することが予想されます。 〔申込・詳細〕 大型ごみ収集センター ☎281-8153 午前9時～午後4時30分（12/29～1/3を除いて土・日・祝日も受け付けます）		



転ばないコツ教えます (10/28)

札幌市民ホール（北1西1）において、中央区主催の「介護予防フェスタ^{イン}ちゅうおう」が開催され、多くの市民が体験コーナーや講話などで介護予防について学びました。

会場には保健師による「介護予防相談コーナー」が設けられたほか、床に敷いた大きな升目の網を歩くことで、バランス感覚や注意力が養われる「ふまねっと運動」のコーナーもあり、参加者は真剣に足を動かしていました。

また、理学療法士から雪道で転ばないコツについての講話が行われ、ユーモアあふれる内容で会場は大きな笑い声に包まれていました。



◀ふまねっと運動



▶滑り止め用の砂が入った
コロパースボトル



▲雪道で転ばないコツの講話



▶介護予防相談コーナー

▼白熱のドッチビー大会



▲楽しいもちつき
大きな口でパン食い競争

楽しく遊べる一日 (10/18)

中央区民センター（南2西10）において、中央区子ども会育成連合会（細川昭一^{ほそかわしょういち}会長）が子どもも大人も楽しく遊べる一日を提供しようと「中央区子どもまつり」を開催しました。

この日は、ドッチビー大会やパン食い競争などが行われ、参加した子どもたちは汗だくになって体を動かしていました。

また、もちつきも行われ、子どもたちは重たいきねに振り回されながらもちをついていました。

新しいウォーキング (11/6)



▶ももをしっかり上げて

▶講師の川初清典^{かわはつせいけん}北海道大学教授

資生館小学校（南3西7）において、中央区主催の健康づくり講座「ウォーキングマスター講座」が開催されました。これは、冬でもウォーキングを楽しめるよう全4回の講座で構成されたもので、4回目のこの日は、最近注目されているノルディックウォーキングについて学びました。

参加者は、講師からポールの持ち方などを教わりながらグラウンドを軽やかに歩いていました。

お口の健康保ちましょう (11/10)



▶歯科衛生士にいろいろ質問♪

中央保健センター（南3西11）において「大人のための歯みがき教室」が行われました。

これは、11月8日が「いい歯の日」であることにちなみ、歯周病の予防など、口の中の健康維持に役立ててもらおうと中央区が主催したものです。

この日は、歯の健康と歯周病予防のための講話の後、実際に歯ブラシを使って歯磨きの実技指導や歯磨き圧の測定などを行いました。