

2010

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

まちをきれいに！

▶ 都心を彩る大通公園の花壇



中央区では「環境への取り組み」を進めています。
リサイクルやごみダイエットなどさまざまな環境への取り組みがある中、今月号では、気軽にできる「花と緑のまちづくり活動」や区内で行われている環境美化活動についてご紹介します。

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 219,535人 (前月比 +971)
男 97,835人 女 121,700人
世帯数 121,757世帯 (前月比+748)
平成22年5月1日現在

※環境マークは中央区の環境への取り組みをお伝えするマークです。



ふと気がつくと、公園や街角にきれいな花が植えられていたり、いつの間にか電柱のビラやたばこの吸い殻、ごみが片付けられていたり：誰かがまちをきれいにしてくれています。
きれいなまちづくりといっても難しいものではありません。趣味を生かして一人でも気軽に、また、みんなと一緒に楽しくできるまちづくり活動もあります。それぞれのライフスタイルに合わせて始めてみるか。



まちをきれいに！



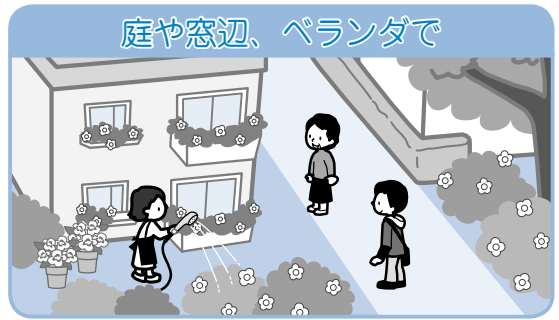
花と緑のまちづくり活動

街並みを花や緑で彩るたくさんの人の活動が、まちの景観に潤いを与え、私たちの暮らしを豊かにしてくれています。緑あふれるまちにしていきたいですね。

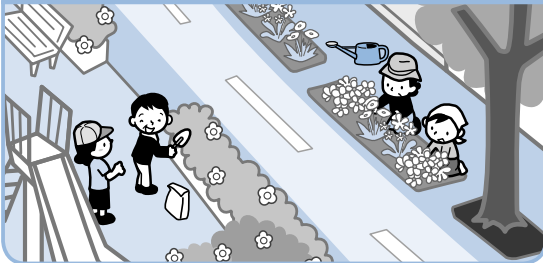
個人で自宅で

自宅での庭づくりは趣味として楽しめるだけでなく、窓辺やベランダ、庭を通りから見えるように草花で美しく飾ると、道行く人たちも楽しませることができます。また、緑豊かな潤いあるまちを演出することにもつながります。

それぞれ自分のペースに合わせて、身近なところから始めませんか？



公園や道路などで



仲間と一緒に

中央区土木部では、地域の皆さんと協力して、公園や歩道上の街路樹ますに花植えを行っています。また、市立病院などの公共施設では、ボランティアによる花壇づくりを行うなど、たくさんの団体が活動しています。すてきな花壇で活動している人たちを見掛けたら、声を掛けてみてはいかがでしょうか。

会社や商店街で

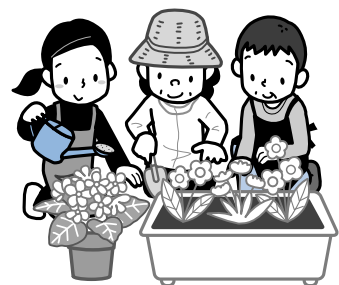
通りを花や緑で彩ることは、街並みに統一感を与え、独自の雰囲気を出すだけでなく、駐輪自転車の整理にも効果があります。また、会社やビルの入口・周囲に花を植えたコンテナを置くと、ビルや街角の印象が変わります。

職場や地域ぐるみで、花と緑の取り組みを楽しみましょう。



環境局みどりの推進課では、団体の活動などを紹介した「さっぽろ花と緑のまちづくり活動ハンドブック」を配布しています。

また、同課ホームページ (<http://www.city.sapporo.jp/ryokuka/midori/machi/hana/handbook/>) からもご覧いただけます。





まちをきれいに！

ガーデナーさんの声

さっぽろタウンガーデナーの一人、川口能子^{かわぐちよしこ}さんは、花が好きで自宅の庭で緑を楽しむほか、「学校に通う子どもたちやお年寄りが花を見て喜んでもらえたら」と町内の街路樹ますの花壇の手入れを続けています。

また、広報さっぽろで知ったという「さっぽろ緑花園芸学校」平成21年度の卒業生でもあります。「支払った受講料は、園芸に関するボランティアをすることで戻ってくるペイバック制度があり、主婦にはうれしい」とのこと。

学校を通じて花が好きで人の楽しい輪が広がり、大通公園西3丁目の花壇で植え込みや手入れを行っている団体「あるば・ローズ」の活動にも参加するようになりました。



川口能子さん

「マンションなどで思うように土いじりができない人など、気軽に花に触れ、一緒にまちをきれいにしませんか。一番の願いは、花で人と人とが結ばれ、人も豊かに、まちもきれいになることです」と生き生きとした表情で話してくれました。



▲「あるば・ローズ」の皆さん

「さっぽろタウンガーデナー」とは：一人でも、団体でも、各自のライフスタイルに合った活動で潤いあるまちにするための「緑を増やす気軽な仲間」のことです。
●ガーデナーさんの自主的な活動を応援します
●会報やホームページで、花と緑のまちづくりに関する情報を発信します。
●イベントなどを通じて、ガーデナーの皆さんが出会い、情報交換する場を設けます。
●ボランティア団体の活動情報などを提供します。



花と緑のまちづくり活動を行うには、植物に詳しくなければいけないとか、環境美化活動は大がかりなものなどと考えがちです。しかし、決して難しいものではなく、興味があることから始め、自分のペースでできる一人一人の活動がきれいなまちづくりにつながります。新緑の季節に、まずは一歩を踏み出してみませんか。



お問い合わせ

中央区内の公園や街路樹ますでの花植えについては、中央区土木部維持管理課（☎614-5800）へご相談ください。

- ◎ さっぽろ花と緑のまちづくり活動ハンドブック 環境局みどりの推進課 ☎211-2522
- ◎ さっぽろタウンガーデナー さっぽろ花と緑のネットワーク事務局 ((財)札幌市公園緑化協会内) ☎251-3309
- ◎ さっぽろ緑花園芸学校 (財)札幌市公園緑化協会 ☎211-2579
- ◎ 中央区道路アダプト制度 中央区市民部地域振興課 ☎231-2400
- ◎ 中央区子どもの環境美化活動 中央区土木部維持管理課 ☎614-5800

中央区の環境美化活動

■中央区道路アダプト制度

中央区内の道路の清掃や駐輪自転車の整理、冬期間の歩道への砂まきなどを行う団体（地元企業や町内会、商店街など）に対して、区が清掃用具の提供やボランティア保険への加入などの支援を行う取り組みです。

（アダプトとは英語で「養子縁組をする」という意味。市民が道路や公園など公共の場所を養子とみなし、継続的に清掃や美化活動を行う。1985年にアメリカで始まったこの制度は、今では世界中に広がっている。）

■中央区子どもの環境美化活動

将来を担う小学生に、地域の環境美化活動を通してまちづくりや環境への関心を高めてもらうことを目的として、区が学校に清掃用具を提供し、学校は計画を立てて周辺区域の清掃に取り組む事業です。



そのほか、商店街や地域住民、小学校、行政の協働によるフラワーポットの設置や花壇の整備を行うふれあいフラワー事業や、町内会などによる鴨々川の清掃などさまざまな環境美化活動が行われています。

情報 オアシス

火は消した？ いつも心に きいてみて

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)

2010 アタック・ザ・531M
(藻岩山〜旭山公園ルート)



話、ファクス、Eメール (chilkishinko@city.sapporo.jp) で。先着順。

※当日は雨天のほか、前日までの気象状況により中止する場合があります。雨具、飲み物、虫よけスプレーなどは各自でご持参ください。

申込詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(231) 2400 (内線255) ☎(511) 7234

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険・介護保険・長寿医療制度の納付通知書を送ります。

平成22年度の国民健康保険料納付通知書を6月14日(月)に、介護保険料納付通知書を6月15日(火)に、長寿医療制度保険料納付通知書を6月16日(水)に発送します。納付通知書発送後は、窓口や電話が大変混雑

することが予想され、ご迷惑をお掛けする場合がありますので、ご了承願います。

夜間・休日相談のお知らせ

保険料を納付できない事情(証明書類が必要)があり、平日の午後5時15分までに区役所へお越しにならない方に対して、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(木)、25日(金)の午後8時まで。
- ▽休日相談 6月20日(日)の午前9時〜午後3時。
- ※夜間・休日相談は、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

在宅相談員にご相談を

中央区では現在、7人の身体障がい者相談員と2人の知的障がい者相談員が、各地区で活動しています。気軽にこ

相談ください。

▽身体障がい者相談員

- 中村 貴子さん (北7西14) ☎(261) 2814
- 南里 葉子さん (南18西8) ☎(521) 1684

(視覚)

- 舟崎 隆さん (南16西14) ☎(563) 3003
- 添田 晃貴さん (北4西26) ☎(642) 7957

(聴覚)

- 柴野 ヨネさん (円山西町3) ☎(642) 7385
- 島 熊雄さん (南20西7) ☎(511) 9790

(言語)

- 山田 芳郎さん (南19西13) ☎(563) 8810
- ▽知的障がい者相談員 武者 真佐子さん (南13西10) ☎(531) 5584

山崎 奈加さん (南24西11) ☎(561) 0778
保健福祉課福祉支援係 ☎(231) 2400 (内線352)

「雑がみ」ではない紙類



※マークは中央区の環境への取り組みをお伝えるマークです。

さす、集団資源回収や古紙回収ボックス・古紙回収業者に出してください(地域で集団資源回収が行われていない場合を除く)。

また、使用済みティッシュペーパー・紙おむつなどの汚れた紙類は、選別時の妨げとなりますので、汚れの多少によらず、燃やせるごみ(有料)の収集日に出してください。

(詳細) 中央清掃事務所 ☎(581) 1153

※マークは中央区の環境への取り組みをお伝えるマークです。

<中央区民講座>

講座名	開催日時	定員	費用
①「パソコンはじめての 一歩」(全6回)	7月7日(水)、9日(金)、 14日(水)、16日(金)、21日 (水)、23日(金)の午前10時 ～正午	20人	受講料：3,800円 教材費：1,700円
②ボランティアによる 「美術への誘い」～美術 を身近に楽しもう!～5	7月15日(木) 午前10時～正午	20人	無料
③新発見! 円山動物園の 楽しみ方パート7	6月23日(水) 午前7時30分 ～9時30分	15人	受講料：700円 (入園料は別途)

※受講料等は、申し込み期間
先着順。定員に満たない場合
は申し込み期間を過ぎても受
け付けます。

▽日程等 左表の通り。
▽会場 ①中央区民センタ
ー(南2西10)、③円山動物
園(宮ヶ丘3)。
▽対象 区内在住か在勤の15
歳以上の方(中学生を除く)。
▽申込 6月11日(金)～17日(木)
の午前9時30分～午後5時に
同センター1階窓口か電話で。
先着順。定員に満たない場合
は申し込み期間を過ぎても受
け付けます。

中央区民講座

中に同センター1階窓口でお
支払ってください。納入された
受講料等の払い戻しはできま
せん。また、都合により日程
等を変更したり、講座を中止
する場合があります。

※②は講座終了後、希望者の
み道立近代美術館で学芸員の
説明を聞くことができます
(入館料は自己負担)。
▽申込詳細 中央区民センター
(271) 1100

初心者向けダンスの集い

▽幌西地区連合町内会・中央
区民センター・旭山公園通地
区センター共催事業
▽内容 健康でいきいきと暮
らせるまちづくりを目指した
地域活動の一つとして、ダン
スの基礎を学びます。
▽日時 ①毎月第1～3金曜
日、②毎月第4水曜日。①②
とも午後2時～4時。

▽会場 ①中央区民センター
(南2西10)、②旭山公園通
地区センター(南9西18)。
▽費用・持ち物 1回300円・
上靴。
▽申込 不要。当日、直接会
場へ。

▽申込 不要。当日、直接会
場へ。
①中央区民センター
②旭山公園通地区センタ
ー

地区センターからの
お知らせ

地区センター講座

▽日程等 下表の通り。
▽会場 旭山公園通地区セン
ター(南9西18)。
▽対象 区内在住か在勤の18
歳以上の方(高校生を除く)。
▽持ち物 筆記用具。
▽申込 同センター1階多目
的ホールで受け付け(③は電
話でも可)。

※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、引き続き先着順に窓口
(③は電話でも可)で受け付
け(午前8時45分～午後5時
(日曜日を除く))。
※申し込み時に受講料等をお
支払ってください。納入された
受講料等の払い戻しは原則と
してできません。

▽図書室休室のお知らせ
旭山公園通地区センターで
は、蔵書一斉点検のため、次
の通り図書室を休室します。
▽休室期間 7月8日(木)～14
日(水)。

※休室期間中の本の返却は、
同センター入口にある「返却
ボックス」をご利用ください
(午前8時45分～午後9時)。
▽申込詳細 旭山公園通地区セ
ンター

<地区センター講座>

講座名	開催日時	申込開始	定員	費用
①「はじめてのパソコン」～知って上手 に活用しよう～(全6回)	7月7日(水)、9日(金)、14日(水)、16日(金)、21日(水)、 23日(金)の午後1時～5時	6月14日(月) 午後1時～	20人	受講料：7,000円 教材費：2,500円
【内容】パソコンの基本的な知識やホームページの活用方法について学びます。				
②英会話教室「トラベル会話～簡単な日 常会話」(全6回)	6月25日(金)、7月2日(金)、9日(金)、16日(金)、23 日(金)、30日(金)の午前10時～正午	6月14日(月) 午後2時～	16人	受講料：4,000円
【内容】初心者対象。旅先でよくある場面や日常生活で役に立つ英会話をわかりやすく楽しく学びます。				
③美術への誘い“午後の美術館”	7月13日(火)午後1時30分～3時	6月14日(月) 午前10時～	20人	無料
【内容】道立近代美術館で開催される特別展「古代ローマ帝国の遺産」の紹介や画家ルノワールの作品解説など。				

広告

運転中に携帯電話を使用すると、注意力が散漫となり大変危険です。

【みんな元気!!食育体験レストラン】

中央区では、次世代を担う子どもの健やかな成長をはぐくみ、いつまでも健康でいきいきと暮らせるまちづくりに取り組んでいます。

その一環として「みんな元気!!食育体験レストラン」という事業を行います。

この事業では、食育に関する講演会や体験型の講座を区民の皆さんに提供していきます。

【食育セミナー】

◆内容 講演：「子どもを健やかに育てる食事と運動」(講師：武田秀勝氏(札幌医科大学教授))。講話：「旬の道産食品の味わい方」(講師：佐藤幸彦氏(札幌プリンスホテル料理長))。

※佐藤料理長おすすめメニューの紹介と試食があります。

※この「レストラン」は事業名です。



中央区食育マスコット

- ◆日時 6月30日(水)午前10時～正午(受け付けは午前9時45分から)。
 - ◆会場 中央保健センター 2階講堂(南3西11)。
 - ◆対象 区内在住で、幼児や小学生のお子さんを育てている保護者の方(託児はありません)。
 - ◆定員・費用 50人・無料。
 - ◆申込 6月14日(月)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。
 - ◆その他 今後、食育講座や中央区食育マスコットのネーミング募集等を予定しています。詳細は広報さっぽろ「区民のページ」をご覧ください。
- (申込・詳細) 健康・子ども課 ☎511-7221

(健康guide) ガイド

中央保健センターからのお知らせ

(詳細) 保健センター健康・子ども課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

【住民集団健康診査のご案内】

◆内容・対象者・費用

①特定健康診査(問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査)～40歳以上74歳以下で札幌市国民健康保険に加入の方：費用600円。

②後期高齢者健康診査(問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査)～札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方：費用400円。

※①②とも札幌市から事前に送付される「受診券」と「被保険者証」が必要です。

また、市民税非課税世帯の方・生活保護世帯の方(受給証明が必要)・支援給付世帯の方(本人確認証が必要)は費用無料。

※全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入の被扶養者の方も受診できます。

また、その他の健康保険に加入している方も受診できる場合がありますので、ご加入の健康保険者(保険証の発行元)にお問い合わせください。

※次の検診は加入健康保険の種類に関わらず受診可能。

肺がん検診(胸部X線検査)～40歳以上の札幌市民：費用無料(医師の判断により喀痰検査を行う場合は400円)。

緊急肝炎ウイルス検査(B・C型肝炎ウイルス検査)～札幌市民で希望する方(年齢制限なし。ただし、過去に同検査を受けていない方)：費用無料。

◆日程・会場 右表の通り。

◆申込 不要。当日、なるべく空腹の状態でご来場ください。

日程	受付時間	会場(所在地)	
7月	1日(水) 午前9時～11時	大通公園まちづくりセンター(北1西9)	
	12日(月)	午前9時30分～正午	中央区民センター(南2西10)
		午後1時30分～3時	
	26日(月)	午前9時30分～11時	曙会館(南11西10)
		午後1時30分～3時	南円山会館(南9西21)
	27日(火)	午前9時30分～11時	中央若者活動センター(南4東4)
午後1時30分～3時		札幌静修高等学校(南16西6)	
31日(土)	午前9時30分～11時	山鼻福祉センター(南24西13)	
8月	17日(火)	午前10時～11時	西創成会館(南5西7)
		午後1時30分～2時30分	東北会館(北2東2)
	18日(水)	午前10時～11時	円山西町町内会館(円山西町3)
		午後1時30分～3時	曙会館(南11西10)
	19日(木)	午前9時30分～11時	宮の森明和地区会館(宮の森2-11)
		午後1時30分～3時	宮の森会館(宮の森2-5)
23日(月)	午前9時～11時	円山会館(北1西23)	
	午後1時30分～2時30分	円山北町会館(北7西26)	
24日(火)	午前9時～11時	円山会館(北1西23)	
	午後1時30分～3時	山鼻会館(南23西10)	
9月	6日(月)	午前9時30分～11時	幌西会館(南11西14)
		午後1時30分～3時	南円山会館(南9西21)
	15日(水)	午前9時30分～11時	幌西児童会館(南14西16)
10月	4日(月)	午後1時30分～3時	苗穂会館(北1東10)
		午前9時30分～11時	西会館(南6西13)
	8日(金)		
	12日(火)	午前9時～11時	桑園ふれあいセンター(北7西15)
	19日(火)		
	28日(木)	午前9時30分～11時	山鼻福祉センター(南24西13)
11月	1日(月)	午前9時30分～11時	幌西会館(南11西14)
	26日(金)	午前9時30分～正午	中央区民センター(南2西10)
午後1時30分～3時			

歩道の縁石の切り下げ工事には、土木センターへの申請が必要です。

子育て講座受講者募集

☎ (211) 2927
FAX (218) 5105

▽内容 「乳幼児の応急手当」
「いざという時のために」。
▽日時 7月13日(火)午前10時
～11時30分。
▽会場 中央保健センター2
階講堂(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 6月15日(火)午前9時
から電話で(ファクス不可)。
先着順。

申込詳細 健康・子ども課
☎ (511) 6399

不法投棄ボランティア 監視員の募集

▽内容 不法投棄を目撃した
際に、通報するボランティア
を募集します。任期は2年間
(その後は継続可能)。
▽対象 市内在住か通勤・通
学している方。
▽申込 随時、電話か直接来
庁。または①郵便番号②住所
③氏名(ふりがな)④年齢⑤
電話番号を明記の上、はがき、
ファクスで。

申込詳細 環境局事業廃棄物
課(〒060-1861北1西2・市役
所本庁舎13階)

学校プールの開放

▽期間 7月3日～8月29日
の土・日曜日。実施日時は各
校で異なります。
▽対象 小学生と付き添いの
いる幼児(泳げない小学生の
保護者の付き添い可)。
▽開放校 区内の小学校。
※工事や気象状況により中止
する場合があります。
【詳細】 さっぽろ健康スポー
ツ財団 ☎ (530) 5905

中央老人福祉センター からのお知らせ

▽内容 ノルディックウォー
キングとバーベキュー、日帰
り入浴。
▽日時 6月24日(木)午前9時
30分に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)集合。
▽会場 藤野野外スポーツ交
流施設Fuss(南区藤野473
-1)、札幌市保養センター
駒岡(南区真駒内600-20)。
▽定員・費用 30人・千800円。
▽申込 6月23日(水)まで同セ
ンター窓口で受け付け。電話
不可。先着順。

申込詳細 中央老人福祉セン
ター
☎ (614) 1001

広報さっぽろ「中央区民の ページ」のお詫びと訂正

広報さっぽろ5月号「中央
区民のページ」の7ページに掲載
した「交通事故発生件数」の
表中に誤りがありました。正
しくは左表の通りです。正
訂正し、お詫びいたします。

(正)			
	発生件数	死者数	傷者数
中央区	478 (+36)	1 (±0)	574 (+18)
札幌市	2,506 (-107)	8 (+2)	3,012 (-151)
(誤)			
	発生件数	死者数	傷者数
中央区	83 (+16)	0 (±0)	99 (+18)
札幌市	478 (+36)	1 (±0)	574 (+18)

詳細 総務企画課広聴係
☎ (231) 2400

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	569 (+1)	1 (±0)	685 (-18)
札幌市	3,033 (-152)	9 (+2)	3,625 (-202)

※平成22年累計・5月19日現在。
()は前年比

子育て時期のカラスにご注意

カラスは4月上旬から7月下旬にかけて、巣を作り、卵を産んでひなを巣立ちまで育てます。卵を産んでから巣立つまでの期間は約1カ月半です。その間、カラスは卵やひなを守ろうと、巣の近くに人を寄せ付けまいとして威嚇してきます。



◆カラスの威嚇の仕方は？◆

巣に近づく人がいれば高いところから様子を見がたい、「カッカッカ」と鳴いたり、止まっている木の枝や電線を激しく突いたりします。それでも人が遠ざからない時は、後方から低空で飛んできて頭すれすれをかすめたり、足で蹴るなどの攻撃をすることもあります。

◆威嚇への対策は？◆

「カッカッカ」と小刻みに鳴いている時は、近くに巣がある可能性が高いので、遠ざかるか迂回するようにしましょう。どうしても通らなければならぬ時は、傘を差したり帽子をかぶったりして被害を防ぐようにしましょう。

◆カラスが街に巣を作る原因は？◆

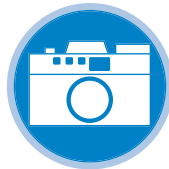
カラスが街に巣を作るのは、餌となるごみが豊富にあることが原因の一つです。

ごみステーションの管理を徹底し、カラスの餌場にされないようにすることがカラスの増加を抑えることにつながります。

- ・ごみステーションのネットをしっかりかぶせたり、カラスよけサークルを活用して、カラスがごみを引っ張り出せないようにしましょう。
- ・排出時間などのルールを守りましょう。

問い合わせ先		
公園・街路樹にできた巣	中央区土木部維持管理課 ☎614-5800	
電柱にできた巣	北電柱	北海道電力☎251-1111
	NTT柱	NTT東日本-北海道 ☎0120-270-794
ごみステーションのカラスよけ 器材に関する相談	中央清掃事務所 ☎581-1153	

※市では、民有地の巣の撤去は行っていません。土地の所有者や管理者が行うこととなります。※巣の中に卵やひながいる場合の巣の撤去は、市の許可が必要です。詳しくは、環境局みどりの管理課(☎211-2536)へ。



▶一日一歩、三日で三歩♪



健康づくりの一助に (4/22)

円山西町町内会館（円山西町3）において「健康に関する交流会」が行われ、市立大学看護学部の学生9人と老人クラブ円山西町幌見会の会員16人が参加し、交流を深めました。

参加者は、クイズを通してバランスの良い食事の大切さを学ぶとともに、「三百六十五歩のマーチ」の曲に合わせた転倒予防のための体操で体を動かすなど楽しいひとときを過ごしていました。

桜の下をウォーキング (5/7)

中央区健康づくり元気会主催による「お花見ウォーキング」が行われ、116人の市民が参加しました。

中央保健センター（南3西11）に集まった参加者は、円山公園（宮ヶ丘3）を目指し、各自の体力に合わせて2.5~4.5kmの3つのグループに分かれて出発。

沿道の新緑やほころび始めた桜を眺めながら、参加者はウォーキングを楽しんでいました。



◀桜を見ながらイチニ、イチニ！

▶みんなで力を合わせて頑張ります



期待を胸に (5/15)

市消防局（南4西10）において「中央区少年消防クラブ合同入団式」が開催され、5クラブ32人が期待を胸を膨らませて入団しました。

少年消防クラブは、防火・防災に関する知識を身に付けるほか、火災予防行事へ参加するといった活動をしています。

新入クラブ員は、緊張した面持ちながらも「誓いのことば」を元気よく読み上げていました。