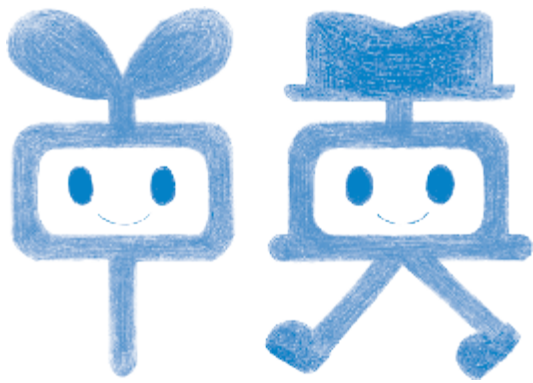




2010

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

▶多くの市民が訪れる中島公園



▶緑で囲まれた北大植物園



▶高層ビルが建ち並ぶ大通公園周辺



見つけよう！ 自分の癒やしスポット

オフィスビルや官公庁が密集し、働く場としてのイメージが強い「中央区」。そんな札幌の中心部にも、豊かな自然に囲まれて心が癒やされる場所があります。

今回は、気軽に立ち寄ることができる都心の癒やしスポットを紹介します。

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 219,916人 (前月比 +225)
男 98,005人 女 121,911人
世帯数 122,048世帯 (前月比+150)
平成22年7月1日現在

見つけよう！

自分の癒やしスポット

皆さんには、のんびりできる場所がありますか？
自然の中でくつろげる場所が都心にもあります。
今回は、都心の魅力あふれる癒やしスポットをこ
紹介します。
皆さんもちょっと立ち寄ってみませんか。

くつろぎの場

大通公園

札幌のまさに中心にあり、市民から
長く親しまれている「大通公園」。一
年を通してたくさんのイベントが行わ
れ、多くの人々が訪れます。

大通公園には、個性豊かな噴水や札
幌ゆかりの彫
刻家による作
品などが数多
くあります。

また、花壇
の花は、春・
夏・秋と季節
に合わせて植
え替えが行わ
れ、色鮮やか
な表情を見せ
てくれます。



大通公園の
北に位置する

「北大植物園」

を踏み入れる
と、緑豊かな
情景が広が
り、植物園の
奥まで進むと
都会の騒がし
さも聞こえて
きません。

季節ごとで違った趣を見せるのも植
物園の見どころです。北海道の自生植
物を中心に育成されており、植物は展
示のほか研究、種の保存にも利用され
ています。

緑に浸る

北大植物園



のどかな時間

知事公館

札幌の中心部にありながら、ひっそ
りとたたずむ「知事公館」。知事公館
と聞くと入りにくいイメージがあるか
もしれませんが、敷地内は誰でも散策
することができます。

白と赤の洋
館が建ち、前
庭には芝生の
じゆうたんが
広がります。

また、園内
は家族連れが
自然を満喫
し、写生を楽
しむ人の姿も
見ることがで
きます。



日本の都市
公園百選にも
選ばれ、多く
の自然があふ
れている「中
島公園」。水
と緑が豊かな
憩いの場とし
て多くの市民
から親しまれ
ています。

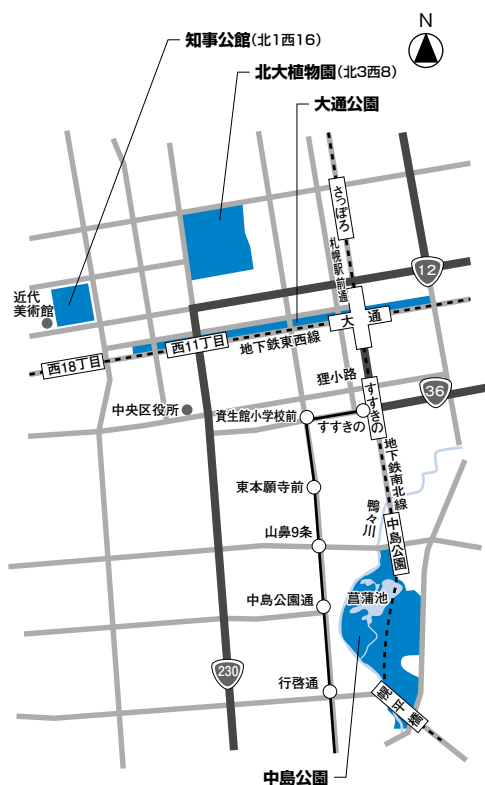
園内には、
鴨々川が流れ、
天気の良い日
には、水遊び
場から子ども
たちの笑い声
が聞こえてき
ます。また、
木々の緑が映
る菖蒲池では
カモが泳ぎ、
のどかな様子
を一層際立た
せます。

水面を眺める

中島公園



【癒やしスポットマップ】



北大植物園

北大植物園
☎221-0066

北大植物園には、開園以前の自然な地形とともに原生林の面影を残すハルニレやイタヤカエデ、ミズナラなどからなる落葉広葉樹林が残っています。また、市内ではなかなか見ることができない高山植物の数々も植えられています。



開園する前から自生していたというハルニレは、樹齢100年を超え、同園を象徴するものの一つです。

このほかにも園内にはたくさんの緑が広がっています。都会の中では味わうことのできないすがすがしい空気に触れてみませんか。

開 4月29日～9月30日 午前9時～午後4時30分
10月1日～11月3日 午前9時～午後4時
休 月曜日（祝日の場合は、翌日）
入 高校生以上 400円、小・中学生 280円

大通公園

大通公園管理事務所
☎251-0438

大通公園には、大小12基の噴水・壁泉が設置されています。

噴水の周りには、涼を求めて多くの人が集まり、光にきらめく水の動きと水音が心地よい時間と空間を演出します。



大通西3丁目の噴水（写真上）は、15分間で16通りの変化をし、人々の目を楽しませています。また、大通西11丁目の噴水（写真下）は、地下鉄の換気施設を兼ねており、石組みの壁を伝って水が



流れ落ちる様子は、見る人の心に落ち着きと安らぎを与えます。ベンチに腰を下ろしてゆっくりと眺めてみるのもいいかもしれません。

中島公園

中島公園管理事務所
☎511-3924

中島公園は、鴨々川の流れをもとに造られた公園です。園内には、スポーツ施設や歴史的な重要文化財などさまざまな施設があり、毎日たくさんの人たちが訪れます。

菖蒲池では、ボートをこぐ親子連れの姿も見られ、ゆったりとした時間が流れています。



園内の散策路を歩くと、木が

風に揺れて葉と葉のこすれあう音が聞こえてきます。また、池に映し出された木々の鮮やかな緑を眺め、ほっと一息つくのもいいかもしれません。



心休まるたくさんの自然が残されています。

豊かな水と緑あふれる都会のオアシスで、潤いと安らぎを満喫してください。

知事公館

北海道知事公館
☎611-4221



知事公館は、たくさんの緑に囲まれた市民憩いの空間です。

庭園の芝は、隅々まで手入れが行き届き、芝の上に寝ころんでしまいたくなります。また、あずまやに座り、園内を流れる小川のせせらぎに耳を傾けるのも楽しみ方の一つです。

時間の空いた時に気軽に立ち寄れる居心地のよい場所です。

<庭園開放>

開 4月29日～11月30日 午前8時45分～午後5時30分

<館内見学>

開 一年を通じて（土曜、日曜、祝日および年末年始は休館）午前9時～午後5時

開＝開園（館）日時 **休**＝休園日 **入**＝入園料

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 市電フェスティバル



▽会場 電車事業所(南21西16)・隣接グラウンド(南22西15)。
※駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用の上、お越しください。
(詳細) 市コールセンター
☎(222) 4894

国民健康保険料納付と 夜間相談について

8月末は平成22年度国民健康保険料第3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 8月30日(月)、31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

本府・中央・大通地区 いきいきけんこうひろば



さまざまな測定や介護予防の体験ができます(先着50人に粗品を差し上げます)。

▽内容 体内年齢測定、脳年齢測定、体力測定など。

▽日時 8月25日(水)午前10時～午後1時。

▽会場 大通公園まちづくりセンター情報交流サロン(北1西9・リンケージプラザ1階)。

▽対象 本府・中央・大通地区在住の方および介護予防に関心のある市民。
▽費用・申込 無料・不要。当日直接会場へ。
(詳細) 保健福祉課
☎(231) 2400(内線349)

がけ地防災パネル展の 開催について

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。お住まいは安全ですか。

札幌市では、市民の方に日ごろの防災意識を高めてもらうために「がけ地防災パネル展」を開催します。

▽日時 9月7日(火)～9日(木)の午前9時～午後5時。

▽会場 中央区民センター1階ギャラリー(南2西10)。
(詳細) 都市局宅地課
☎(211) 2512

事業所での ごみ排出ルール



※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。

今月の環境マーク
商店や事務所、飲食店などの事業所で発生したごみ(紙くず・飲食物の容器や包装等も対象)の処理などは、原則として個々の事業所が行うよう法律で定められています。

ごみが発生した場合には、その種別によって市の処理施設に自ら搬入するか許可業者に依頼することになります(いずれも有料)。

なお、一般家庭用ごみステーションへの排出はできません。また、許可されていない施設での焼却や不法投棄は処罰の対象となります。

(詳細) 環境局事業廃棄物課
☎(211) 2927

市電と市電沿線の魅力を再発見していただくため、今年も市電フェスティバルを開催します。

▽内容 露店、縁日、ゲームコーナー、ステージイベント、ミニてつくん、市電の会コーナー、市電と綱引きなど市電と触れ合うイベント多数。

▽日時 8月29日(日)午前10時～午後4時(雨天決行)。荒天時、一部規模縮小あり。

中央区民講座

はじめてのフラメンコ

12010基礎を学ぶー

(全4回)

全身を使ってストレス解消！楽しく踊ってみませんか。

▽日時 8月25日～9月15日の毎週水曜日午後6時45分～7時45分。

▽会場 中央区民センター(南2西10)。

▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の方。

▽定員・受講料 20人・千200円。

▽申込 8月11日(水)～17日(火)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。

※納入された受講料の払い戻しはできません。

▽申込・詳細 中央区民センター運営委員会 ☎(271) 1100

中央区民センター

囲碁大会参加者募集

▽内容 初級・中級・上級のクラスごとのハンディ戦。

▽日時 9月16日(木)午前9時30分開始。

▽会場 中央区民センター1階娯楽室(南2西10)。

▽対象 区内在住か同センター囲碁開放を利用している方。※初心者でもお気軽にご参加ください。

▽定員・費用 各クラス24人・300円。

▽申込 9月1日(水)午前9時30分から同センター1階ギャラリで受け付け(受け付け開始30分前から整理券配布)。

※定員に満たない場合は9月15日(水)正午まで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

中央区民センター

中央老人福祉センター

ふれあい盆踊り大会

▽内容 和太鼓の音色に合わせて盆踊りをを行います。

▽日時 8月11日(水)午後1時～3時。

▽会場 中央老人福祉センター1大広間(大通西19・社会福祉総合センター12階)。

▽対象 満60歳以上の方(お子さん、お孫さんの参加もお待ちしております)。

※冷たい麦茶や綿あめ、かき氷(無料)などの提供を予定しています。皆さまお誘い合わせの上ご参加ください。

▽申込・詳細 中央老人福祉センター ☎(614) 10001

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	816 (-2)	2 (±0)	989 (-4)
札幌市	4,324 (-217)	16 (+3)	5,120 (-276)

※平成22年累計・7月20日現在。
()は前年比



10月1日は 国勢調査です

10月1日、国勢調査が全国一斉に行われます。国勢調査は5年に一度日本に住んでいるすべての方を対象に実施します。

調査の結果は、少子高齢社会への取り組みや未来のまちづくりのためにも生かされます。また、調査内容が他に漏れたり、統計以外の目的に使われることはありません。9月下旬から10月上旬にかけて、身分証・腕章を着用した調査員が皆さまのお宅に調査票の配布や受け取りに伺いますので、ご協力をお願いします。

▽詳細 平成22年国勢調査札幌市中央区実施本部(中央区地域振興課内)

☎231-2400(内線550・551・552)

(健康guide)

中央保健センターからのお知らせ

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

【胃がん・大腸がん検診】

保健センターでは、予約制で胃がん検診(バリウム検査)と大腸がん検診(便潜血検査)を毎月行っています。
◆検診日時 毎月第2金曜日の午前8時45分～10時(平成23年2月は第2木曜日に実施)。

◆会場 中央保健センター(南3西11)。

◆対象 職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の方。※検診は同年齢で1回。前回検診よりおおむね1年経過で受診可能。

◆費用 胃がん検診:700円、大腸がん検診:400円。

ただし、次の方は検診料金が免除されます。各証明書類をご持参ください。

①70歳以上の方:健康保険証など年齢を確認できるもの。

②65～69歳で後期高齢者医療制度にご加入の方:被保険者証。

③生活保護世帯の方:受給証明書。

④支援給付世帯の方:本人確認証。

⑤市・道民税非課税世帯の方:ア)市・道民税課税証明書(世帯員全員分)、イ)国民健康保険の「特定健診受診券」(自己負担額が0円と表示されているもの)、ウ)介護保険料納入通知書(保険料段階が第1段階・第2段階・第3段階のもの)のいずれか1つ。

◆持ち物 胃・大腸がん検診受診票、採便容器(大腸がん検診を申し込まれた方)。

◆申込 それぞれ検診日の10日前までに電話で。

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～

【エンジョイマタニティクッキング】

妊娠中に必要な栄養とバランスのよい食事の作り方について学ぶ料理教室です。

◆日時 8月31日(火)午前10時～午後0時30分（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・栄養実習室（南3西11）。

◆対象 区内在住で初めてのお子さんを迎える妊娠5～7カ月の妊婦の方。

◆定員・費用 25人・無料。

◆持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角きん、スリッパ、筆記用具。

◆申込 8月12日(木)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 ☎511-7221

【子育てボランティア講習会受講者募集】

子育て家庭の状況や親子とかわかる知識・技術、ボランティア活動の基礎などを学び「ちょっと子育ておたすけ隊」として活躍してみませんか。

◆日時 講義：9月1日(水)、2日(木)の2日間1コース。いずれも午前10時～正午。

体験：子育てサロン見学体験（時間は午前10時～正午。日にち、場所は後日決定します）。

◆会場 中央保健センター2階第6A会議室（南3西11）。

◆対象 子育て支援に関するボランティア活動に関心のある方。

◆定員・費用 15人・無料。

◆申込 8月11日(水)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。

（申込・詳細）健康・子ども課子育て支援係
☎511-6399



【両親教室】

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

◆内容 講話・育児実習・妊婦疑似体験など。

◆日時 9月3日(金)午後6時30分～8時30分（受け付けは午後6時から）。

◆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11～1月に出産予定の初妊婦およびその夫。

◆定員・費用 40組・無料。

◆持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

◆申込 8月16日(月)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 ☎511-7221



【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！思春期につながる子育て」。

◆日時 9月16日(木)午前10時～11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 8月18日(水)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。

（申込・詳細）健康・子ども課子育て支援係
☎511-6399

中央区子ども列車 「ドリーム号」



▽内容 当

麻鍾乳洞見

学、ミニト

マト収穫体

験など。

▽日程 8

月28日(土)

29日(日)。雨天決行。

▽行先 当麻町、滝川市ほか。

▽対象・定員 区内の小学生

以上(小学2年生以下は、保

護者の同伴が必要)・35人。

▽費用 小中学生4千800円・

高校生以上9千800円。説明会

の日にお支払いください。未

納の方はキャンセルしたもの

とします。

▽申込 8月16日(月)までに電

話(午前9時～午後5時(土・

日を除く)かファクスで。

先着順。

▽説明会 8月20日(金)午後6

時から中央区民センター(南

2西10)。

なお、子ども会未加入の参

加者は、子ども会安全会への

加入が必要です(別途保険料

が150円かかります)。

※応募者が25人に満たない場

合は中止することがあります。

申込詳細 中央区子ども会育

成連合会事務局

地区センター講座

ヨガエクササイズ(全2回)

▽内容 初心者向けに、呼吸

法を取り入れながら基礎代謝

を高める運動を行います。

▽日時 8月23日(月)、30日(月)

の午前10時～11時30分。

▽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)。

▽定員・受講料 16人・千円。

▽持ち物 飲み物、汗ふき用

タオル、着替え等。また、動き

やすい服装でご参加ください。

▽申込 8月11日(水)午前10時

に同センター1階で受け付け

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5時(日曜日を除く)。

※応募者が著しく少ない場合

は、講座を中止することがあ

ります。

※受講料は申し込み時にお支

払いください。納入された受

講料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

☎ (271) 1096
(261) 7405

今月のマーク

新「ごみルール」から1年

第1回 キッチン・水回りのマメ知識

※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。

昨年7月に家庭ごみ分別の新ルールがスタートしました。皆さまの日々のご協力に厚くお礼申し上げます。

今月号から、分別についてお問い合わせの多い事例や、知っておくと役立つマメ知識を「新ごみ分けガイド」にも登場している「さつぽろミীগス」と共に紹介します。



さあ、記念すべき第1回は、キッチン・水回りに関するマメ知識です。アミーゴ!

【大根の切れ端でシンク磨き】

ステンレスのシンクを掃除するときは、クレンザーで磨くと傷が付きますよね。

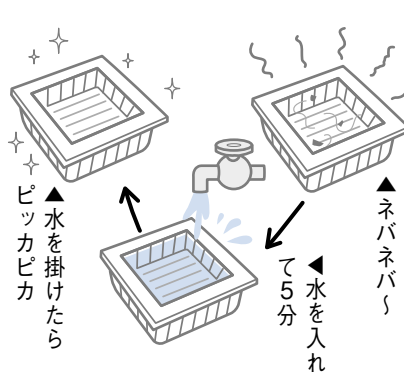
そんなときは、大根の切れ端で磨いてください。傷も付

かずにシンクのヌメリや曇りがキレイに落ちます。

ガンコな汚れには、大根の

切れ端に少量のクレンザーを

つけて軽く磨きましよう。ク



▲水を掛けたら
▲ピッカピカ

▲ネバネバ
▲水を入れ
て5分

レンザーが大根の切り口に入

り込むのでステンレスを傷付

けずにきれいになります。

最後は、十分水気を切って、

燃やせるごみとして出しま

よう。

【ネバネバの納豆容器】

納豆の容器は洗って容器包

装プラスチックとして出し

ますが、納豆のネバネバを洗い

落とすのはとても面倒です。

そんなときは、汚れの付い

た空容器に水を入れます。5

分もすればしつこい汚れが浮

いてきますので、サッと水を

掛ければ、洗剤も使わず簡単

にきれいになります。

【チンするときはこれで】

食品を電

子レンジで

温める際

にはラップ

を掛けま

すよね。

ラップは

だいたい1

回使うと破

れたり、水

滴でぬれた

りして使い

捨てになっ

てしまうの

で、その度

にごみが出

ています。

そこで電子

レンジ可の

密閉容器の

フタをラッ

プ代わりに

活用しまし

ょう。かぶ

せるだけ

で、家計に

優しく、ご

みの減量

にもつなが

ります。

【まな板の汚れをガード】

魚や肉を調理した後のまな板は不衛生で、特に夏場は雑菌の繁殖やにおいが気になりますよね。

そんなときは、あらかじめまな板の上に「チラシ」を載せて調理するとまな板が汚

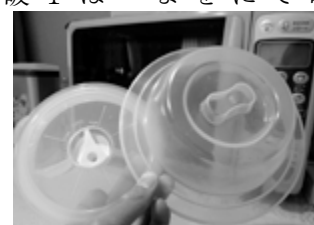
れず、後始末が簡単です。

あとは、チラシを燃やせる

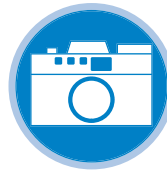
ごみとして出しましよう。

【詳細】 中央清掃事務所

☎ (581) 1153



8月は「道路ふれあい月間」です。一人一人がルールを守って安全に道路を利用しましょう。



※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。



▲歩いた後は全員でゴミ拾い

▲花や木を見ながら歩いてますます健康に！

歩いてきれいに(6/29)

大通地区町内会連合会（中島一郎会長）の主催による「大通地区健康づくり教室〜クリーンウォーキング」が行われ、同地区の住民など約30人が参加しました。

6回目となる今年は、大通公園内の木々や記念碑などの解説を聞きながら歩くという趣向。参加者は、新たな発見がたくさんあり、一層公園を身近に感じた様子でした。

最後は全員で清掃活動を行い、健康増進と公園の美化、両方の目的を達成しました。

旬の素材をおいしく(6/30)

中央保健センター（南3西11）において「みんな元気!!食育体験レストラン」が行われ、中央区民31人が参加しました。

武田秀勝札幌医科大学教授による「子どもをいきいき育てる食事と運動」と題した講演では、ユーモアを交えた説明に参加者は引き込まれていました。

また「旬の道産食品の味わい方」と題した講話では、佐藤幸彦札幌プリンスホテル料理長のおすすめ料理の試食や、参加者からの調理法に関する疑問へのアドバイスなどがありました。



▲食事と運動でいきいきと

◀旬のグリーンアスパラガスで3品

目指せ優勝！(7/4)

中島児童会館および子ども人形劇場こぐま座（中島公園1-1）において、今年で4回目となる「かもくま祭」が行われ、地域の親子が多数参加しました。

こま回しなどの昔遊びや、スーパーボールすくいなどの縁日コーナーのほか、長いストローでのジュース早飲み競争や、手を使わずに粉の中からあめ玉を探すゲームが行われました。一生懸命な子どもたちの姿に、たくさんの声援が送られていました。



▶ストロー長過ぎ。しかも私のは青汁！

▲がんばってあめ玉見つけたよ！