

2010

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

クイズで学ぼう！災害時の心得

▶情報が満載の防災マップ



◀地震による家屋の倒壊
提供：財団法人消防科学総合センター



◀日ごろの備えに防災訓練

札幌市内の直下には、3つの隠れた断層の存在が想定されており、これらが原因となって地震が発生した場合、中央区内でも広い範囲で震度6強から7の強い揺れが起きると想定されています。

今月号では、クイズを解きながら地震発生時の行動などについて学んでいきましょう。

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	220,190人 (前月比 +274)
男	98,203人
女	121,987人
世帯数	122,258世帯 (前月比+210)
平成22年8月1日現在	

クイズで学ぼう！ 災害時の心得

もし、札幌で大地震が発生したら、私たちはどのように行動すればよいのでしょうか。

また、地震による被害を少しでも減らすためには、どのような備えが必要でしょうか。

そんな災害時の心得をクイズ形式で紹介します。正しい知識を学んで自分の身を守りましょう。

クイズ

の前に、地震に関するキーワードを説明します。

【マグニチュード】地震エネルギーの大きさを示します。数値が大きいほど規模が大きい地震です。

【震度】ある地点での揺れの強弱を表す数値です。震度0～4、5弱、5強、6弱、6強、7の10段階で表します。

【緊急地震速報】予測される最大震度が5弱以上の場合、震度4以上の揺れが予想される地域に発表されます（震源が近いと間に合わない場合もあります）。速報が発せられ

たときは、周囲に知らせるとともに身を守る動作を取りましょう。

【ライフライン】電気・ガス・水道といった、生活に欠かせないもののことです。災害時は、停電や断水の復旧に時間を要し、不自由な生活が続く可能性があります。

【耐震化】建物が地震で倒壊・損壊しないよう補強することを行います。市では、昭和56年以前の旧耐震基準で建築された木造住宅や分譲マンションなどの建物の耐震診断などに補助をしています。リフォームの際は建物の耐震化も考えてみませんか。

震度6弱



震度5弱



震度6強～7



震度5強



強い 地震が実際に発生した場合、どのような状態になるのでしょうか（「氣象庁震度階級関連解説表」より）。

- 震度5弱 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
- 震度5強 大半の人が、物につかまらなると歩くことが難しい。
- 震度6弱 立っていることが困難になる。
- 震度6強～7 立っていることができず、這わないと動くことができない。

クイズで学ぶ①～地震発生時

これから震度6強の地震が発生したと想定して、クイズを解いていきましょう。

ある休日の夕方…

私は居間のテレビで野球観戦、妻は台所で夕食の支度をしていました。

その時突然テレビから緊急地震速報が流れました！



Q1 緊急地震速報を見聞きしたときはどうすればよいでしょうか。

- a 大声で家族に知らせる
- b 静かにテレビに注目する
- c 深呼吸して落ち着く

A1 a 緊急地震速報が出た後、地震が到着するまでわずかな時間しかありません。まずは揺れが来ることを大きな声で家族に知らせましょう。そして速やかに身を守る行動に移りましょう。

Q2 居間にいる私はどうすればよいのでしょうか。

- a じっと様子をうかがう
- b 窓辺でうずくまる
- c テーブルの下に入る

A2 c 窓ガラスが割れる恐れがあるので窓辺から早く離れ、テーブルの下などに入り身を守りましょう。揺れが大きいと体がすくむ場合がありますが、一瞬の反応が生死の分かれ道です。

Q3 台所にいる妻はどうすればよいでしょうか。

- a まずコンロの火を消す
- b 食卓テーブルの下へ
- c 消火器の準備をする



A3 a 調理中の場合にはまず火を消しましょう。ただし、コンロから離れているときはやけどをしないよう身を守ることを優先させましょう。なお、ガスは、震度5弱以上の揺れを感知すると自動的に止まります。

減災

という言葉をご存じですか。

災害の発生は防げないとしても、市民の皆さんが「自分の身は自分で守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」「足りない部分は行政が補う」との考えの下、自助、共助、公助が相互に支え合うまちづくりが、災害による被害の軽減につながります。

【自助】 自分や家族の身を自らの努力により守ることです。非常食の準備や自宅の耐震化、家具の固定などを行うと共に、家族の役割や避難場所の確認もしておきましょう。

【共助】 地域に住む身近な人たちが、お互いに助け合うことです。日ごろのコミュニケーションや、町内会の防災訓練で、地域防災力の向上を図りましょう。

【公助】 国や地方公共団体などの行政機関が行う災害救助や支援のことです。

いずれも日ごろからの備えが重要です。「困ったときはお互いさま」の気持ちをお忘れなく。

クイズで学ぶ②～地震発生後

さて、揺れが収まり、家族の無事も確認できました。近所の人が倒壊した建物の下で助けを求めています。

Q4 このようなときはどうすればよいでしょうか。

- a 付近の人に協力を求めて救出活動を行う
- b 119番につながるまで電話をかけ続ける
- c 1人で救出活動を行う



A4 a 震度7の地震が札幌で発生した場合、10万棟を超える建物が全壊・半壊すると予想されています。このような場合、消防はすぐに駆け付けられません。普段から町内会などで、協力体制づくりや訓練、防災資機材の確保などをおこなうにしましょう。

地震によってライフラインが停止したので、食事は非常食に頼らざるを得ません。

Q5 非常食の備蓄は最低どれだけ用意しておけばよいでしょうか。

- a 1食分
- b 1日分
- c 3日分



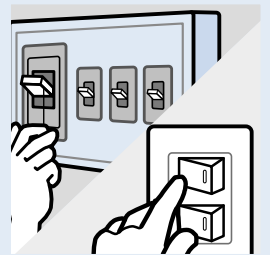
A5 c 行政からの救援物資が届けられる状況になるまでに3日程度かかる可能性があります。

収容避難場所へ行く場合も、自宅にいる場合も最低3日分の食料と水（1人1日3ℓ）を用意しておく必要があります。

余震の頻発で建物倒壊の恐れがあるため、収容避難場所へ行くことにしました。

Q6 避難する際、電化製品の電源はどうすればよいでしょうか。

- a 停電時のままにしておく
- b すべての電源を切る
- c ブレーカーを落とす



A6 c 停電状態が解消された際、地震で断線したコードや電源を切り忘れた電気ストーブなどが火災の原因となる場合があります（これを「通電火災」といいます）。必ずブレーカーを落とし、可能な限りコンセントを抜いてから避難しましょう。

Q7 地震の発生に備えてどのようなことをしておけばよいでしょうか。

- a 建物の耐震化
- b 家具の固定や配置の工夫
- c 寝室にスリッパの用意

A7 a、b、cすべて 突然の強い揺れで身動きできない状況下で、いかにけがをせず生き延びるかが重要です。

阪神・淡路大震災では多数の死者が出ましたが、その原因の大半が建物の倒壊によるものでした。

また、けが人の大半が倒れてきた家具や割れたガラスでけがをしました。

地震に負けない建物、倒れにくい家具、足を守るスリッパなどの事前の備えが重要です。非常食の備蓄や避難場所の確認などと共に対策をしましょう。

まず

あなた自身が無事でいることが大切です。一人一人が無事でなければ、自助も共助も成り立ちません。

そして、あなたが無事であることを家族に知らせる方法も決めておきましょう。「災害用伝言ダイヤル」「災害用伝言板サービス」を活用するとよいでしょう。

◆ ◆ ◆ 自分の命を自分で守らなければ、家族や知人を守ることなどできないのですから…。

◆ ◆ ◆ 内閣府のホームページに大地震への予防や避難を疑似体験できる防災シミュレーター（<http://www.bousai.go.jp/simulator/>）があります。ぜひ体験してみてください。

問い合わせ

〈防災全般・防災マップに関すること〉

中央区総務企画課 ☎ (231) 2400

危機管理対策室 ☎ (211) 3062

〈建物の耐震化に関すること〉
都市局建築安全推進課 ☎ (211) 2867

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)

国民健康保険料の納付相談について

9月末は平成22年度国民健康保険料第4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(証明書類必要)がある方は、納付相談にお越しください。



幌西からだいいきいきフェスタ

▽内容 体内年齢や血管年齢などが測定できる健康チェックコーナー、頭の体操や認知症予防ゲームが体験できる脳トレコーナー、管理栄養士が

食生活をアドバイスする食べ物のでいきいきコーナーなど。

▽日時 9月29日(水)午後1時～4時。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象 区内在住の方。

▽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347)



福祉除雪「地域協力員」の募集

冬期間、高齢の方や身体に障がいのある方などの生活を

支援するため、福祉除雪を行う地域協力員を募集します。

▽対象 区内在住の個人、区内所在の企業・事業所・団体

▽除雪期間 12月1日(水)～平成23年3月25日(金)。

▽活動費 1世帯につき2万円(ひと冬)。

▽申込 10月4日(月)までに電話かファクス(住所・氏名(名称)・年齢・連絡先電話番号、企業・団体などは代表者氏名も記入)で。

※福祉除雪については、全市版26ページをご覧ください。

▽申込・詳細 中央区社会福祉協議会 ☎(281) 6113

☎(208) 0881



国勢調査を実施します

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されます。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。



Q1 調査への回答方法は？

郵送もしくは調査員への手渡しどちらかの方法で回答していただきます。郵送で回答される場合は、調査票と一緒にお渡しする専用の封筒(切手不要)をご利用ください。

▽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550~555)

Q2 調査員に見られるの？

調査員への手渡しによる場合も、調査票は専用の封筒に封入して提出していただきます。封入した調査票は、区役所に届くまで開封されることはありません。

<健康ウィーク講座>

講座名	開催日時	定員
美しく歳を重ねる秘策 化粧品の上手な使い方と最新情報	9月27日(月) 午後1時～2時30分	30人
簡単なステップで1、2、3、 リズムカルに皆さんでダンス	9月28日(火) 午後1時～2時30分	30人
誰にでもできる お手軽リンパマッサージ	9月29日(水) 午後1時～2時30分	30人

▽日程等 左表の通り。
▽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2階)。
▽対象 満60歳以上で通所可能な方。
▽受講料 無料。
▽申込 不要。当日、直接会場へ。先着順。
①(詳細) 中央老人福祉センター
☎(614) 10001

中央老人福祉センター
健康ウィーク講座

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～

【ポリオワクチン服用のお知らせ】

混雑緩和のため、お住まいの地域により実施日を指定していますのでご協力ください。

なお、特別な事情のため、指定日にお越しにならない方は、他の実施日にお越しください。

- ◆日程等 下表の通り。
- ◆会場 中央保健センター(南3西11)。
- ◆その他 1歳を過ぎたお子さんは、ポリオワクチンよりもMRワクチン第1期を優先して接種しましょう。自家用車での来場はできるだけご遠慮ください。

※詳細は、全市版25ページをご覧ください。

①(詳細) 健康・子ども課 ☎511-7221

月 日	受付時間	お住まいの地域
10月5日(火)	午後1時20分～2時50分	北1条～北6条・旭ヶ丘・界川・大通
10月7日(木)	午前9時20分～10時50分	南8条～南14条・中島公園・盤渓
10月8日(金)	午後1時20分～2時50分	南1条～南7条・伏見・双子山
10月18日(月)	午前9時20分～10時50分	南15条～南30条
10月26日(火)	午前9時20分～10時50分	北7条～北22条・円山・円山西町・宮ヶ丘・宮の森
10月29日(金)	午後1時20分～2時50分	上記の指定日に服用できなかった方

【「子育てほっと☆タイム」参加者募集】

子育て中の親同士で、自分のこと、子どものことなど気軽におしゃべりを楽しみましょう。託児もあります。ほっと一息ついてみませんか？

- ◆日時 10月19日(火)、21日(木)の2回1コース。各回午前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 10人・無料。
- ◆申込 9月16日(木)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。
- ①(申込・詳細) 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399

【にこにこクッキング】

お子さんの食育についての講話、食生活改善推進員による簡単料理の調理実習を行います。

- ◆日時 9月30日(木)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・栄養実習室(南3西11)。
- ◆対象 区内在住の子育て中のお母さん、お父さん。または、これからお母さん、お父さんになれる方(妊婦の方は、7カ月まで)。
- ◆定員・費用 15人・500円(調理実習材料費)。
- ◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角きん、スリッパ。
- ◆申込 9月13日(月)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。
- ◆その他 託児あり(先着8人)。
- ①(申込・詳細) 健康・子ども課 ☎511-7221



広告

「秋の交通安全市民総ぐるみ運動」が9月21日(火)～30日(木)の10日間実施されます。

車に乗ったら、すべての席でシートベルト着用！チャイルドシートは大人の責任です。

けんこうフェスタ2010^{イン}ちゅうおう

入場無料

みんなにっこり♪ちゅうおう家族♪～赤ちゃんからシニア世代まで～

「ジャガー^{よこた}横田の夫が語る
家庭円満、こころと体の健康」
鎌倉女子大学教授／医学博士

木下^{きのした} 博勝^{ひろかつ} 氏
午後1時～2時



～プロフィール～
大学で教壇に立つ傍ら、テレビなど多方面で活躍中。妻と共に
行う育児、夫婦円満の秘訣など、
家族についてのトークは各方面
から注目を集める。

ステージイベント

- 園児によるYOSAKOIソーラン
- 楽しい人形劇
- 音楽に合わせて楽しく健康体操

他にも
楽しいステージが
盛りだくさん！

子育てコーナー
絵本の読み聞かせなど

食コーナー
食生活チェック、
食品表示の解説など

癒やしコーナー
無料マッサージ体験

健康コーナー
体と口の健康測定、
健康相談など

介護予防・福祉コーナー
脳トレーニング、ラダー
ウォーキングなど

屋外行事

ファミリーウォーキング（雨天中止）
大通公園を歩いてみよう

日時 9月25日(土)午前10時～午後3時

会場 中央区民センター（南2西10）

詳細 健康・子ども課 ☎511-7221



▲けんこうフェスタ
キャラクター



ポスター…札幌デザイナー学院
小林義宜さんの作品

中央区食育マスコットの 愛称が決定!!

中央区食育
マスコットの
モリスです。
これから
よろしくね♪



広報さっぽろ7月号で呼び掛けました
「中央区食育マスコットの愛称」につき
ましては、総数53通の応募をいただきま
した。

選考の結果、^{ふたばあやか} 札幌綾香さん（中央区在
住）が考えた「モリモリ食べるリス君」
という意味の「モリス」に決定しました。

モリスは、今後も中央区の食育事業な
どで、キャラクターとして登場します。
モリスを通じて、食育を身近に感じて
いただきたいと思います。

詳細 健康・子ども課 ☎511-7221

Kitara ^{あ・ら・か} ると 10月9日(土)～11日(祝)

札幌コンサートホールで
遊ぶ・聴く
3日間!

札幌コンサートホールKitaraで
は、初めてコンサートホールに足
を運ぶ方にも楽しんでいただけ
る3日間の音楽イベントを開催
します。親子で楽しめるイベン
トも盛りだくさんです。



- ・エントランス無料コンサート
- ・おとなも子どもも読み聞かせタイム
- ・バッハになって記念撮影コーナー
- ・音楽クイズウォークラリー

※なお、コンサート、Kitara見学ツアー、その他イベント
については、全市版12・20ページをご覧ください。

詳細 札幌コンサートホール事業課 ☎520-2000
<http://www.kitara-sapporo.or.jp/>

クーポン

<中央区民講座>

講座名	開催日時	定員	費用
①新発見！円山動物園の楽しみ方 パート8 ~野生復帰施設の役割~	9月29日(水)午後2時~3時30分	15人	受講料：700円 (入園料は別途)
【内容】野生復帰施設についてスライドなどを使った講義や見学を行います。			
②プロから学ぶ はじめての陶芸 (全6回)	9月28日~11月9日の毎週火曜日 (10月26日を除く) 午後1時30分~3時30分	15人	受講料：3,400円 材料費：1,000円
【内容】基本的な陶芸技法を学び、作品を制作します。			
③はじめての女性のためのマージャン (全8回)	10月28日~12月16日の毎週木曜日 午後2時~4時	20人	受講料：5,500円
【内容】基本的なマージャンのルールを学び、ゲームをします。			

中央区民講座

▽日程等 左表の通り。
▽会場 ①円山動物園(宮ヶ丘3)、②中央区民センター(南2西10)。

ストップ！迷惑駐輪。長期の放置自転車は撤去の対象です。

第30回
中央区子どもまつり

今年は30回記念!!



▽内容 子どもみこし行列、ゲームコーナー、縁日コーナー、くじ引きなどの遊びのひろば。
▽日時 9月26日(日)午前10時~午後3時30分。
▽会場 中央区民センター(南2西10)。
【詳細】中央区子ども会育成連合会事務局 ☎(271) 1096

地区センター
ふれあいコンサート

▽内容 第1部 北広島弦楽合奏団による演奏。「アタージョとフーガ」「青い山脈」ほか。第2部 啓明中学校、幌西小学校ほかによる合唱。ファイナーレII 出演者全員による合同合唱「日本の四季メドレー」。
▽日時 10月11日(祝)午後1時30分~3時30分(午後1時開場)。
▽会場 旭山公園通地区センター多目的ホール(南9西18)。
▽定員・費用 250人・無料。
▽申込 不要。当日、直接会場へ。
※プログラムは開場の際にお渡しします。
※コンサート当日は、駐車場の利用はできません。来場の際は、公共交通機関でお越しください。
【詳細】旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

地区センター講座

シニア塾応援ライブ

〜老後の幸せを求めて〜
▽内容 相続トラブルを防ぐ方法、老い支度をして安心できる老後の過ごし方など。
▽日時 10月7日(木)午前10時

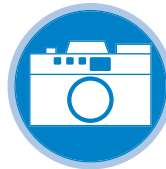
交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	978 (+8)	3 (+1)	1,182 (+6)
札幌市	5,063 (-235)	23 (+9)	5,995 (-289)

※平成22年累計・8月23日現在。
()は前年比

▽会場 旭山公園通地区センター実習室(南9西18)。
▽対象・定員 区内在住か通勤の18歳以上の方(高校生を除く)・16人。
▽受講料・持ち物 300円・筆記用具。
▽申込 9月15日(水)午前10時に同センター1階ロビーで受け付け開始(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、引き続き先着順に窓口で受け付け(午前8時45分~午後5時(日・祝日を除く))。
※受講料は申し込み時にお支払ください。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 ☎(520) 1700

広告



ゴールを目指して一致団結



イカダと進め！ クリーン作戦(7/18)

今年で36回目を迎えた札幌の夏の風物詩「豊平川イカダ下り大会」が行われ、41組146人が参加しました。

コースは幌平橋から一条大橋までの約2.5^キ。参加者は、思い思いに飾り付けた個性的な手作りイカダでゴールを目指しました。

また、大会に合わせて行われた中央区主催の「豊平川ふれあいクリーン作戦withイカダ下り」には、観客など約100人が参加し、イカダ下りを応援しながら、ビニール袋を手に河川敷のごみを拾っていました。

ごみはゴール地点に集められ、45^{リットル}用ビニール袋約20袋にもなりました。

※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。

ごみがこんなに・・・



河川敷をきれいに

市場で学ぶ「食」(7/30)

中央卸売市場（北12西20）において、中央区の食育事業「みんな元気!!食育体験レストラン」の一環として「中央卸売市場食育講座」が行われ、区内の小学生とその保護者など14組32人が参加しました。

参加者は、市場の歴史や仕組みを学ぶことのできる展示室など市場内の見学をしたほか、道産食材を使った調理実習をしたり、手の洗い方やかむことの大切さを学んだりしました。



展示室で説明を聞く参加者たち

一緒に遊ぼう！(7/29)



ボランティアともしっかり仲良し

市立資生館小学校(南3西7)において「サマーフェスタ」が開催され、親子連れや児童のほか、学生や地域住民のボランティア合わせて約350人が参加しました。

あいにくの雨で、体育館での開催となったものの、ボランティアが用意したたくさん遊びのコーナーで子どもたちは歓声を上げていました。

文化の薫る夏祭り(8/8)



札幌旭丘高等学校合唱部も参加

あけぼの^アート&コミュニティセンター(南11西9)において「サマーフェスティバル2010イン曙」が行われ、多くの地域住民が参加しました。

フルート演奏や合唱など日ごろの練習の成果を披露するステージ発表のほか、屋外での仮装盆踊りなど、参加者は楽しい夏の日を過ごしました。