



2013

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

地域FM番組
「中央区だより」毎週金曜11時30分～
ラジオカロスサッポロ (FM 78.1 MHz)
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
☎011-205-3216 ㊟011-231-6539

ほっとかないで あなたの心 みんなのこころ



心の健康を保つために、
心の病を学ぶ。

周りの人にこんな変化はありませんか？

- 以前に比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感^{けんたいかん}）が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

（厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より）

中央区役所関連施設

【市コールセンター ☎ 222-4894】

中央区役所（南3西11）（代表）☎ 231-2400
中央保健センター（南3西11）☎ 511-7221
中央区土木センター（北12西23）☎ 614-5800
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

まちづくりセンター

大通公園（北1西9）	☎ 251-6353	山鼻（南23西10）	☎ 511-6371
東北（北2東2）	☎ 251-8119	幌西（南11西14）	☎ 561-3256
苗穂（北1東10）	☎ 261-3669	西（南6西13）	☎ 561-7124
東（南2東6）	☎ 241-1696	南円山（南9西21）	☎ 561-2472
豊水（南8西2）	☎ 521-0204	円山（北1西23）	☎ 611-3367
西創成（南5西7）	☎ 521-2384	桑園（北7西15）	☎ 621-3405
曙（南11西10）	☎ 511-0116	宮の森（宮の森2-11）	☎ 644-8760

----- 中央区役所の主な課・係（8時45分～17時15分（土・日曜、祝・休日、年末年始を除く）） -----

総務企画課	☎ 205-3205	戸籍住民課	☎ 205-3232	福祉支援係	☎ 205-3304	保険年金課	☎ 205-3341
庶務係	☎ 205-3205	戸籍係	☎ 205-3238	保健支援係	☎ 205-3305	給付係	☎ 205-3342
地域安全担当	☎ 205-3206	住民記録係	☎ 205-3301	健康・子ども課	☎ 511-7221	収納一・二係	☎ 205-3343
選挙係	☎ 205-3216	保健福祉課	☎ 205-3302	（保健センター内）		年金係	☎ 205-3344
広聴係	☎ 205-3221	地域福祉係	☎ 205-3303	保護課			
地域振興課	☎ 205-3222	福祉助成係	☎ 205-3304	相談担当係	☎ 205-3274		
統計担当係		給付事務係	☎ 205-3303				

市税に関するお問い合わせは **中央市税事務所**（北2東4 サッポロファクトリー2条館4階）へ

納税課	市税証明・口座振替 ☎ 211-3912	市民税課	個人の	諸税課	法人市民税担当 ☎ 211-3071	固定資産税課	土地担当 ☎ 211-3917
	法人の収納担当 ☎ 211-3074		市・道民税担当 ☎ 211-3914		事業所税担当 ☎ 211-3073		家屋担当 ☎ 211-3918
	納税相談担当 ☎ 211-3913		特別徴収担当 ☎ 211-3075		軽自動車税担当 ☎ 211-3076		償却資産担当 ☎ 211-3079

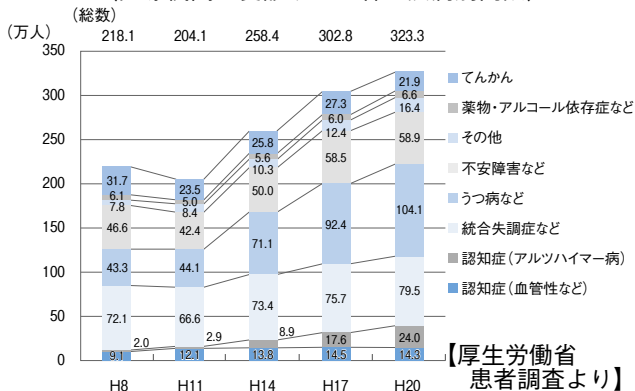
ほっとかないで あなたの心 みんなのこころ

皆さんの周りに表紙（中央1ページ）に掲載したような変化のあった人はいませんか？また、あなた自身、普段より疲れやすかったり、何をするにもおっくうに感じていたりしませんか？もしかしたらそれはうつ病のサインかもしれません。

今月号では、うつ病など私たちを取り巻く心の病気の現状と知識、札幌市の心の健康に関する取り組みや中央区が主催する「こころの健康づくり」に関するイベントなどをご紹介します。

精神疾患の患者数

（医療機関に受診する患者の疾病別内訳）



身近な病気「うつ病」

精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、全国で近年大幅に増加しており、平成20年には323万人に上っています。

内訳としては、多いものから、うつ病、統合失調症、不安障害などとなっており、平成20年には、うつ病に代表される気分障害の患者数が100万人を超えるなど、著しい増加がみられ、中でも30代の働き盛りの世代でうつ病にかかる人が増えています。

うつ病は、日本では100人中、3～7人が一生のうち一度はなるともいわれている身近な病気なのです。

「こころ」が頑張り過ぎていませんか？

多かれ少なかれ、誰もストレスを感じながら日々頑張っています。元気に働き、毎日を生き生きと過ごすためには、ストレスとうまく付き合っていくことが大切です。「心が疲れたな」「ストレスがたまったな」と感じたら、まずはゆっくり休むことが大事。心と体は深くつながっているので、体を休めると、心も楽になります。また、ウォーキングやストレッチなどの適度な運動も効果的です。疲れた体をほぐすことで、心の疲れも取れていきますよ。



◀札幌市ののちの大使
CHUPUKA（チュプカ）

○うつ病ってどんな病気？

気分の落ち込み、好きな趣味に興味がなくなる、食欲がなくなる、睡眠が十分にとれないなどの症状がみられると「抑うつ状態」と呼ばれるようになります。そして、抑うつ状態が続いている人たちの一部が「うつ病」と診断されます。

上のような症状が長く続くようなら専門の医療機関を受診した方がよいかもしれません。

○どんな治療をするの？

一般的に薬物療法による治療や休養などの環境調整を行います。また、うつ病は、本人をはじめ家族や友人、知人が適切に対処し、また環境を整えることで、早期発見・早期治療が可能になるといわれています。

札幌市の取り組み

札幌市では、札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）や区役所などで、本人、家族などを対象にした心の健康に関する相談（詳細は左ページ下段参照）を行っているほか、心の健康や精神保健福祉に関する正しい知識の普及のために、講演会やリーフレットの作成、ホームページ（<http://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/>）などで情報提供をしています。

また、心の問題に限らず、さまざまな要因が複雑に関係して引き起こされる自殺を未然に防ぐため、市民一人ひとりが「自殺」を身近な問題として捉え、気づきから行動へつなげていけるよう「わたしは、ほっとけない。」キャンペーンを実施するなど、自殺予防対策にも取り組んでいます。

あなたのひとりが、いのちを守る一歩にたも。

わたしは、ほっとけない。

声をかけよう、気にかけてよう。

011-231-4343
011-218-3144
011-622-0556
0570-984-556

いのちを支えあう国へ、札幌市

「わたしは、ほっとけない。」
キャンペーンの広告用ポスター

知っていますか 札幌市の自殺の現状

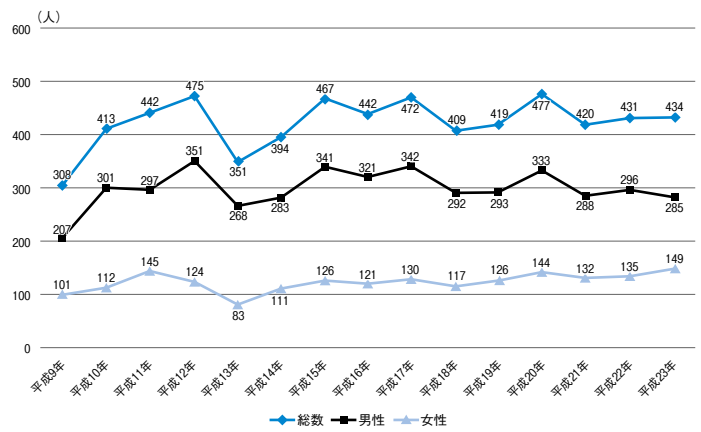
札 幌市における自殺者数は平成9年に300人、平成10年には400人を超え、その後はおおむね同様の数字で推移しています。自殺に至るまでには、さまざまな要因があり、心の病気がすぐに自殺に結びつくわけではありませんが、20～50代の自殺者の主な原因・動機には健康問題、特にうつ病も多くみられています。



自殺の危険性が高い人の早期発見・早期対応やうつ病など精神疾患への適切な治療を行うことにより、大切な命が守られる可能性が高まります。

自殺者数の推移(札幌市)

(平成9年～平成23年)



【札幌市における自殺の概要より】

◎ほんとにそうなの？自殺に関する誤解

自殺するという人は本当は自殺しない？

「自殺するという人ほど自殺しない」というのは、かなり広く信じられている誤解です。自殺した人の8割から9割は実際に行動に及ぶ前に何らかのサインを他人に送るなど、自殺するという意思をはっきりと言葉に出して誰かに伝えています。

自殺しようとする人は死ぬ覚悟が確固としている？

「自殺しようとする人は死ぬ覚悟が確固としている」と信じられています。しかし実際には、自殺の前にまったく平静な人などほとんどいません。むしろ「生」と「死」の間で心が激しく動揺しています。死んでしまいたいという気持ちばかりでなく、生きていたいという気持ちも同時に強いのです。

(高橋祥友著「自殺の心理学」より)

「こころの健康づくり講演会」に参加しませんか？

「けんこうフェスタ in ちゅうおう 2013」(詳細は中央6ページ参照)の中で、スポーツコメンテーターとして活躍中の岩本勉さんによるこころの健康づくりをテーマにした講演会が開催されます。

その他、こころの健康に関する展示などもありますので、ぜひご参加ください。

- ◆テーマ 「人生の壁を乗り越える、人との出会いと救いの言葉」
- ◆日時 10月5日(土)10時30分～11時30分(開場10時)
- ◆会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)
※事前申し込みが必要。定員200人(先着順)
- ◆申込期間 9月11日(水)～25日(水)
- ◆申込先 市コールセンター(年中無休 8時～21時)
☎222-4894

講師プロフィール
いわもと つとむ
岩本 勉

大阪府出身。1990年日本ハムファイターズに入団。エース投手として「ガンちゃん」の通称でファンから愛された。退団後2006年度より野球解説者、スポーツコメンテーターとして活動。現在“日本一フットワークの軽い野球解説者!!”として大活躍中!

ご相談
ください

【心の健康に関する相談】

こころの健康づくり電話相談(札幌こころのセンター) ☎622-0556

受付時間: 月～金曜9時～17時

(月～金曜17時～21時、および土・日曜、祝・休日(年末年始を除く)10時～16時については、☎0570-064-556におかけください)

精神保健福祉相談(中央区役所(南3西11)2階保健福祉課) ☎231-2400(代)

受付時間: 8時45分～17時15分(土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)

【いのちの電話相談】

北海道いのちの電話 ☎231-4343

☎219-3144(聴覚や言語が不自由な方のため)

自殺予防いのちの電話 ☎0120-738-556(毎月10日の8時～翌8時のみ)



このページに関するお問い合わせは中央区保健福祉課保健支援係(☎205-3305)まで

情報 オアシス

区役所関連施設の電話番号は、区民のページ「ちゅうおう」中央1ページをご覧ください。

9月11日からの内容です

消すまでは 心の警報

ONのまま

中央区の人口と世帯数

平成25年8月1日現在

人口 229,881人
(前月比+347)

男 104,042人
女 125,839人

世帯数 128,240世帯
(前月比+243)

交通事故発生件数

(概数)

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	754 (-49)	4 (+1)	846 (-64)
札幌市	3,953 (+10)	12 (-1)	4,468 (-94)

※平成25年累計・8月19日現在。
()は前年比

旭山記念公園「森の家」自然観察会



▽内容 旭山記念公園内の森を公園職員のガイドと共に回る、自然観察会を開催します。子どもから大人まで参加できます。

▽日時 9月15日(日)9時～11時。

▽集合場所 旭山記念公園(界川4)内「森の家」。

▽定員・費用 20人・無料。

申込・詳細 旭山記念公園管理事務所
☎(200)0311

※金～月曜の10時～16時。火曜は札幌市公園緑化協会
☎(211)2579へ。

国民健康保険料の納付相談について

9月30日(月)は平成25年度国民健康保険料第4期分の納期限ですので、納め忘れの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)がある方は、納付相談にお越しください。

係(詳細) 保険年金課収納一・二係
☎(205)3343

子育て講座受講者募集

▽内容 「心をはぐくむ子育て」。

▽日時 10月31日(木)10時～11時30分。

▽会場 中央保健センター2階(南3西11)。

▽対象 区内在住で0歳から

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 9月18日(水)9時から電話で(ファクス不可)。先着順。
※多くの方に参加していただくため、年1回の受講でお願いします。

申込詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎(511)6399

福祉除雪「地域協力員」の募集



冬期間、高齢者や身体に障がいのある方などが住んでいる住宅(一戸建て)の玄関先の除雪を支援するため、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(日)～平成26年3月25日(火)。

▽活動費 一世帯・ひと冬につき2万1千円。

館内工事のお知らせ
中央老人福祉センターが居している社会福祉総合センター(大通西19)の工事が始まります。左記の期間は入浴施設が利用できません。

▽期間 9月2日(月)～23日(祝)。
※期間中およびその他の日程においても工事関係でご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解のほどよろしく願います。

詳細 中央老人福祉センター
☎(614)1001

中央老人福祉センターからのお知らせ



※平成26年3月末に指定口座に振り込みます。
▽申込 10月4日(金)までに電話かファクス(住所・氏名(名称)・生年月日・連絡先電話番号、企業・団体などは代表者名も明記の上)で申し込み。
※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
FAX(208)0881

中央区民講座

①プロから学ぶ

はじめての陶芸(全6回)



▽内容 基本的な陶芸技法を知り、初めて粘土を触る方も楽しく制作する喜びを体験できます。

▽日時 9月24日～11月5日の毎週火曜日(10月22日を除く)10時～12時。

▽会場 中央区民センター2階創造の部屋(南2西10)。
▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。
▽定員 15人。
▽受講料 4千400円(材料費千円を含む)。

②大人の社会科見学

～ビールについて学ぼう～

▽内容 歴史や製造工程に秘められた技術・工夫など、ビールをおいしく楽しむための基礎知識を学びます。試飲有り。

▽日時 9月25日(水)14時～16時。

▽会場 サッポロビール株式会社

会社サッポロビール博物館1階クラシックルーム(東区北7東9)。
※現地集合・現地解散となります。

▽対象 区内在住または在勤の20歳以上の方。
▽定員・受講料 25人・無料。



③新発見! 円山動物園の

楽しみ方 パート13

～世界の熊たち、世界の熊館～

▽内容 動物園の見どころ、施設などについての講義の後、動物園職員の見学・案内を受けながら、実際に世界の熊館・エゾヒグマ館を見学します。

※バックヤードには入りません。

▽日時 10月1日(火)13時30分～15時(13時20分から動物物

学館ホールで受け付け)。

▽会場 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)。

▽定員 20人。
▽受講料 無料(入園料、現地までの交通費は、各自負担となります)。

▽①～③の講座の申込 ①9月11日(水)～17日(火)、②9月12日(水)～18日(水)、③9月17日(火)～23日(祝)の9時30分～17時に中央区民センター1階窓口か電話で(土・日・祝日可)。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。また、申し込みが少ない時は講座を中止する場合があります。

▽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

はじめてのノルディック

ウォーキング講座

▽内容 2本のポールを使って歩行運動を補助し、体力に合った運動の仕方や体の動かし方を学びます。

▽日時 9月28日(土)10時30分～12時。

▽会場 旭山公園通地区センター1階多目的ホール(南9西18)。
※実技は同センター中庭および近隣道路で行います(雨天の場合は多目的ホールのみ)。

▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。
▽定員・受講料 16人・無料。
▽持ち物 汗拭きタオル、上靴、飲み物、軍手、帽子。
※運動しやすい服装でお越しください。ポールはお貸しします。

▽申込 9月11日(水)9時から電話で(先着順)。

※定員に満たない場合は申し込み日を過ぎても受け付けます(9時～17時(日・祝日を除く)。また、申し込みが少ない時は講座を中止する場合があります)。
▽申込詳細 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700



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

広告



◀けんこうフェスタキャラクター

9月11日からの内容です

情報オアシス

歩道のロードローディング工事は土木センターへの申請が必要です。工事期間は11月末までです。

けんこうフェスタ 2013 in ちゅうおう

笑顔輝け ちゅうおう家族! けんこう一番いきいきライフ♡

~いつほほ笑む?今でしょ!!~

入場無料
(一部事前申し込み、
先着制あり)

日時:10月5日(土)10時~14時

会場:中央区民センター (南2西10)

健康コーナー

からだとお口の健康チェック、
健康相談、がん予防情報コーナーなど

子育てコーナー

遊びのコーナー、
絵本の読み聞かせなど

介護予防・福祉コーナー

脳トレーニング、健康体操、
こころの健康コーナーなど

癒しコーナー

無料マッサージ体験

食コーナー

クイズ大会、
食育パネル展など

屋外行事

ファミリーウォーキング (雨天中止)
大通公園にお出かけ♪
12時受付開始、12時30分スタート

いわもと つとむ 岩本 勉さんによる講演会

テーマ:「人生の壁を乗り越える、
人との出会いと救いの言葉」。

時間:10時30分~11時30分 (開場
10時)。

定員:200人。

※事前に申し込みが必要です。9月11日(水)~25日(水)の8
時~21時に市コールセンター (☎222-4894) まで申し込
み。先着順。



▶講師の岩本勉さん
(元日本ハムファイターズ
野球解説者「スポーツ
コメンテーター」)

(詳細) 健康・子ども課 ☎511-7221

エスポラーダ北海道

公式戦ご招待!!
中央区民応援デー

札幌を本拠地とするフット
サルクラブ「エスポラーダ北
海道」のホームゲームに、区
内にお住まいの方20組40人
(A自由席)をご招待します。

▽対象試合 エスポラーダ北
海道VS湘南ベルマーレ。

▽日時 11月2日(土)13時キッ
クオフ (11時30分開場)。

▽会場 真駒内セキスイハイ
ムアイスアリーナ (南区真駒
内公園1)。

▽申込方法 往復はがきに観
戦希望者(2人1組)の代表
者の住所、氏名、年齢、電話



©ESPOLADA HOKKAIDO

【知ってる? フットサル】

フットサルは、1チーム5人で行うサッ
カーに似た屋内競技です。

エスポラーダ北海道は、道産子選手が多
数を占める北海道生まれのチームで、日本
のトップリーグ「Fリーグ」に参戦中
です!ゴールシーンも多く、スピード感あ
ふれるフットサルを、ぜひ会場でご観戦く
ださい!

番号、宛先(返信はがき)を
記入の上、左記へ送付。1組
につき1通のみ有効。応募多
数の場合は抽選。結果などは
返信はがきでお知らせしま
す。

▽申込期限 9月30日(月)。当
日消印有効。

(申込詳細) 〒060-0001札幌市中
央区北1西4-2-2 札幌
ノースプラザ6階 エスポ
ラーダ北海道 中央区民応援
デー係 ☎(206)4285

※応募者の個人情報、一般
社団法人エスポラーダ北海道
スポーツクラブが適切に管理
し、抽選および返信はがきの
発送以外には使用しません。

広告

広告

交通事故が多発しています。大丈夫だろうと油断せず、しっかりと自分の目で見て安全確認を！

**【みんな元気!!食育体験レストラン
食育セミナー^{イン}光塩】**

※この「レストラン」は事業名です。

＜プロの技を学ぼう！親子料理教室＞

◆メニュー

- ・色どり手まり寿司
- ・ふわふわちやわん蒸し
- ・秋のフルーツの白玉団子
- ・鶏ザンギの秋野菜あんかけ（試食のみ）



▲中央区食育マスコット「モリス」

- ◆講師 光塩学園調理製菓専門学校 日本料理講師 ^{すみよしひろなり} 住吉弘就氏。
- ◆日時 9月28日(土)10時～13時（受け付けは9時30分から）。
- ◆会場 光塩学園調理製菓専門学校（大通西14）。
- ◆対象 区内在住の小学生とその保護者。
- ◆定員・費用 16組32人（2人1組）・1組500円。
- ◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、上履き。
- ◆申込 9月11日(水)9時から電話で（ファクス不可）。先着順。

（申込・詳細） 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7221



▲昨年の料理教室の様子

地域FM番組

「中央区だより」を放送しています

毎週金曜日、地域のまちづくり情報や区役所からのお知らせをお届けしている地域FM番組「中央区だより」。地域の方々の協力をいただいたり、区職員が出演したりしながら、より新鮮な情報をお届けしています。ぜひお聞きください。

◆放送局 ラジオカロスサッポロ（FM78.1MHz）。

◆放送日時 毎週金曜日11時30分～40分。

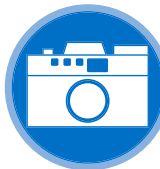
※ラジオカロスサッポロの可聴区域は、札幌市内および近郊です。



ラジオカロスサッポロ
ナンバーワンメガヘルツ
FM 78.1 MHz



（詳細） 総務企画課広聴係 ☎205-3216



7/29 ちびっこ集まれ～!

旭山公園通地区センター（南9西18）において「親子で集まろう！ちびっこサマーランド」が開催され、親子連れや児童ら約300人が参加しました。

屋外ではシャボン玉やヨーヨー釣りなど水を使った遊びが用意され、子どもたちは夢中で遊んでいました。また、屋内の「おさかな釣り」や「昔あそび」なども大にぎわいで、子どもたちの笑い声が響いていました。



▲上手に回せたよ!



▲みんなでシャボン玉遊び♪

7/30 食について学ぶ



▲みんなで楽しく料理♪

札幌市中央卸売市場（北12西20）において、中央区主催の「中央卸売市場食育講座」が開催され、小学生とその保護者など15組34人が参加しました。

参加者は、市場内の見学や調理実習などを通して、親子で「食」について楽しく学んでいました。

8/1 楽しい遊びが満載

市立札幌大通高等学校（北2西11）において、地域連携事業「サマーフェスタ」が開催され、約430人の親子連れや児童らが参加しました。

会場には「ワニワニパニック」や「キッズドライブ」などたくさんの遊びが用意され、子どもたちは学生や地域住民など115人のボランティアと交流しながら、夢中で遊びを楽しんでいました。



▲跳った!



▲叩いた!



テレビ父さん・母さんも遊びに来たよ!



▲走った!



▲笑顔輝く子どもたち

8/2 「まち」を知る

山鼻まちづくりセンター（南23西10）において「子どもまちセン一日所長体験」が実施され、中央区などの小学5、6年生9人が参加しました。

子どもたちは、中央図書館の「元気カフェ 本の森」と電車事業所で体験・取材したことを基に、動画「子ども所長レポート」を作成し、まちづくりセンターの将来像について一人ずつ市長に報告しました。



▲新型低床車両と一緒に記念写真!!



▲取材して内容を報告

