



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

区民のページ「ちゅうおう」

11
2015

地域FM番組

「中央区だより」毎週月曜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 FAX 011-231-6539

ともに生きる明日のために



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

中央清掃事務所 (南30西8) ☎ 581-1153

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

本府・中央 (北1西2) ☎ 251-6353

東北 (北2東2) ☎ 251-8119

苗穂 (北1東10) ☎ 261-3669

東 (南2東6) ☎ 241-1696

豊水 (南8西2) ☎ 521-0204

西創成 (南5西7) ☎ 521-2384

曙 (南11西10) ☎ 511-0116

まちづくりセンター

山鼻 (南23西10) ☎ 511-6371

幌西 (南11西14) ☎ 561-3256

西 (南6西13) ☎ 561-7124

南円山 (南9西21) ☎ 561-2472

円山 (北1西23) ☎ 611-3367

桑園 (北7西15) ☎ 621-3405

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

庶務係 ☎ 205-3205

地域安全担当 ☎ 205-3205

選挙係 ☎ 205-3206

広聴係 ☎ 205-3216

地域振興課 ☎ 205-3221

統計担当係 ☎ 205-3222

戸籍住民課

戸籍係 ☎ 205-3232

住民記録係 ☎ 205-3238

保健福祉課

地域福祉係 ☎ 205-3301

福祉助成係 ☎ 205-3302

給付事務係 ☎ 205-3303

福祉支援係

保健支援係 ☎ 205-3304

相談担当係 ☎ 205-3305

健康・子ども課

(保健センター内) ☎ 511-7221

保護課

相談担当係 ☎ 205-3274

保険年金課

給付係 ☎ 205-3341

保険係 ☎ 205-3342

収納一・二係 ☎ 205-3343

年金係 ☎ 205-3344

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

法人の収納担当 ☎ 211-3074

納税相談担当 ☎ 211-3913

市民税課

個人の

市・道民税担当 ☎ 211-3914

特別徴収担当 ☎ 211-3075

諸税課

法人市民税担当 ☎ 211-3071

事業所税担当 ☎ 211-3073

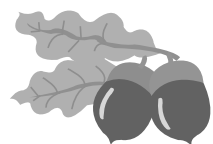
軽自動車税担当 ☎ 211-3076

固定資産税課

土地担当 ☎ 211-3917

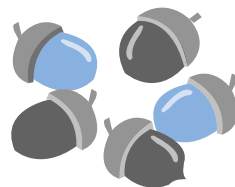
家屋担当 ☎ 211-3918

償却資産担当 ☎ 211-3079



ともに生きる

明日のために



障がいの有無に関わらず、みんなが地域で生き生きと暮らすために——

今月号では、さまざまな違いのある人々が、相互に支え合い、明るく暮らしていくために、日々活動が続けている相談員やボランティアの活動などをご紹介します。

このページに関するお問い合わせ先 保健福祉局障がい福祉課 ☎211-2936

1人で悩まず
ご相談ください

在宅相談員

在宅相談員は、市長から委託を受け、心身に障がいのある方からの相談を受けています。中央区では11人（下表）が活動しており、ご本人に障がいがあるか、またはご家族に障がいのある方々です。そんな相談員のお仕事について、身体障がい者相談員（肢体）の南里葉子さんにお話を伺いました。



どのような相談がありますか？

南里さん 電話で受けるのは、家族や友人とうまくいかない、など人生相談が主です。在宅では、貸付金に関する相談があります。申請先との間に入って支援するのですが、必要書類をそろえるなど、相談者と1～2カ月関わることもあるんですよ。

どんなところにやりがいを感じますか？

南里さん なかなか難しい話が多いのですが、電話で相談を受けていて、最終的に納得してもらえるとやはりうれしいですね。

他にはどのような活動をしていますか？

南里さん 毎年12月の障害者週間に合わせて、街頭啓発活動（画像：中央1ページ左側）を行っています。小規模作業所で作っていただいた人形やティッシュケースなどの小物を配っているのですが、私は左手が不自由なので、周りに手伝ってもらいながら活動しています。

区民の皆さんにメッセージをお願いします

南里さん 電車の中や道を歩いている時に、困っている障がいのある方を見かけたら、皆さんの方から「お手伝いすることはありませんか？」など声掛けしていただけると助かると思います。

中央区の在宅相談員の皆さん （敬称略）

		氏 名	電話番号
身体障がい者相談員	肢体	なんり ようこ 南里 葉子	521-1684
		よこやしき こ 横屋敷 のり子	641-9417
		きのした さちこ 木下 祥子	271-9758
		おおくら よしはる 大倉 由晴	290-4877
	視覚	ふなざき たかし 舟崎 隆	563-3003
		そえだ こうき 添田 晃貴	642-7957
	聴覚	しばの ヨネ 柴野 ヨネ	642-7385 (FAX)
	言語	やまだ よしろう 山田 芳郎	563-8810
難病	しんぼり みつこ 新堀 光子	563-7211	
知的障がい者相談員		むしや まさこ 武者 真佐子	080-4581-7640
		やまざき なか 山崎 奈加	080-4581-7641

あなたの「思い」
をカタチに

地域ぬくもりサポート事業

地域ぬくもりサポート事業とは、障がいのある方の暮らしを、地域住民による有償ボランティアがお手伝いするサービスです。「地域ぬくもりサポートセンター」が利用者・ボランティアの登録や紹介などを行います。今回、ボランティアの^{なかい}中井奈緒さんと利用者の^{あべ}安部さんにお話を伺いました。



やりがいを聞かせてください

中井さん やはり、「来てくれるのを楽しみにしているよ」と言われると、活動している意義を強く感じます。

活動を通して感じたことを教えてください

中井さん お手伝いをするだけではなくて、お話をしている中で、仕事をされていた時のことや料理のことなど、自分もいろいろ勉強になる話をたくさん聞けています。

専業主婦になって10年以上たちますが、この活動を通じて社会とつながりが持てているように感じ、生活にもハリが出ました。これからも無理なく、長く続けていきたいです。



支援中の様子を教えてください

安部さん 話し相手をしてもらうことが多いのですが、人工股関節の手術をしているので、電球の交換や買い物など、身の回りのちょっとしたことを手伝ってもらえるのがありがたいですね。

サービスを利用して、いかがですか？

安部さん 一番最初に、ボランティアさんとお会いしてから、その方をお願いするかどうか考える時間をもらえるのが安心でした。もう2年以上利用していますが、今では毎週来てくれるのをとても楽しみにしています。体のことだけでなく、心の支えにもなっていますよ。

ボランティア募集中！

上でご紹介した通り、専門的な知識や介護技術をお持ちでない方でもできる活動です。1時間30分程度、買い物の付き添いや、調理、掃除など、暮らし全般についてのちょっとしたお手伝いを行い、1回につき報酬として500円が利用者から直接支払われます。

また、活動開始前に研修を行いますので、障がいのある方と関わった経験の無い方でもご安心ください。地域ぬくもりサポートセンター（下記）が皆さんの活動を支援します。

お申し込み・お問い合わせ先
地域ぬくもりサポートセンター
（社会福祉法人あむ）

📍 南9西13

🕒 月～金曜の9時～17時

☎ 206-6511

✉ nukumori@amu.or.jp



自分の余暇時間を地域のために役立ててみませんか？
一緒に支え合いの輪を広げていきましょう！

◀地域ぬくもりサポートセンター
スタッフの姉帯さん

一歩を踏み出そう

例えば、バスに乗っているとき、降車ボタンが押せなくて困っている人がいたら代わりに押す——。そんな本当にちょっとしたことで、手助けになることがあります。みんなのちょっとした思いやり、ほんの小さな気持ちの積み重ねこそが、支え合い、ともに生きる社会の源ではないでしょうか。



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。

11月11日からの内容です

無防備な 心に火災が かくれんぼ

中央区の人口と世帯数

10月以降の人口については、国勢調査の結果を基に算出するため、同調査の速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。再開は平成28年2月以降を予定しております。

交通事故発生件数

(概数)

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	790 (-116)	1 (0)	915 (-126)
札幌市	4,084 (-428)	20 (+3)	4,710 (-430)

※平成27年累計・10月21日現在。
() は前年比

就職支援セミナー

①就職活動スタートセミナー
▽内容 就職活動の基礎から学べるセミナーです。
▽日時 11月20日(金)9時30分～12時

②面接対策セミナー

▽日時 11月20日(金)13時～15時

①②について

▽対象 区内在住でお仕事を探している方。

▽会場 中央区民センター2階視聴覚室(南2西10)。

▽定員・費用 各24人・無料。

▽申込 11月11日(水)から電話で。先着順。

申込詳細 市就業サポートセンター

☎(708)8321(9時～17時)

市税の夜間・休日納付相談について

市税を納付できない事情が

で、ご利用ください。
▽夜間相談 11月26日(木)、27日(金)の20時まで。
▽休日相談 11月29日(日)9時～15時。
※納付困難な状況などが分かる書類(給与明細、収支内訳書、雇用保険受給資格者証など)をご持参ください。
※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 ☎(205)3343

イルミネーションウォーキング

札幌の風物詩である大通公園のイルミネーションを見ながらウォーキングをします。運動不足になりがちな冬場に一緒に歩きませんか?
▽日時 12月7日(月)16時30分～18時(受け付けは16時から)。
▽集合場所 中央保健センター12階講堂(南3西11)。
※託児はありません。

▽対象 区内在住の方。

▽定員・費用 50人・無料。

▽申込 11月16日(月)～12月2日(水)に電話で(土・日・祝日を除く)。先着順。

▽その他 滑りにくい靴、暖かい服装でお越しください。

申込詳細 健康・子ども課

☎(222)4894(8時～21時)

みんな元気!! 食育体験レストラン

※この「レストラン」は事業名です。

はじめてのおせち料理
▽内容 調理実習、栄養講話。
▽調理メニュー だて巻き、彩り田作りなど。
▽講師 料理研究家 立野豊子氏。

▽日時 12月10日(木)10時～13時30分(受け付けは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、初めてのおせち料理作りに挑戦したい方。

▽定員・費用 24人・300円。

※託児はありません。

▽持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、上履き、筆記用具。

▽申込 11月19日(木)までに電話またはファックスで①教室名(はじめてのおせち料理)、②氏名、③年代(30代など)、④郵便番号・住所、⑤電話番号(ファックスの方はファックス番号)、⑥この教室をお知りになったきっかけ(広報さつ



▲中央区食育マスコット「モリス」

両親教室

ぼろ、チラシなどを明記の上、申し込み。申込多数時抽選。結果は12月1日(火)までにがきで連絡します。

申込詳細 市コールセンター

☎(222)4894(8時～21時)

FAX(221)4894

お父さん、お母さん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 12月4日(金)18時30分～20時30分(受け付けは18時から)。

▽会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

▽対象 区内在住で平成28年2～4月に出産予定の初妊婦およびその配偶者。

▽定員・費用 40組(80人)・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 11月18日(水)から電話で。先着順。

申込詳細 市コールセンター

☎(222)4894(8時～21時)

FAX(221)4894

お父さん、お母さん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 12月4日(金)18時30分～20時30分(受け付けは18時から)。

▽会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

子育て講座受講者募集

「絵本はこころをあたためる」

▽日時 12月8日(火)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 11月19日(木)9時から電話で。先着順。

※多くの方に参加していただくため、子育て講座は年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

ふれあいコンサート

▽内容 第一部Ⅱ北広島弦楽合奏団による演奏。第二部Ⅱ幌西小学校合唱団・啓明中学校合唱部による合唱。フィナーレⅡ出演者全員による合同合唱「日本の四季童謡メドレー」。

▽日時 11月23日(祝)13時30分～15時15分(予定。13時開場)。

▽対象 区内在住の方。

▽会場 旭山公園通地区センター多目的ホール(南9西18)。

地区センター講座

①手打ちそば教室

▽内容 そば打ちの基本とコツを学びます。試食、お持ち帰りもあります。

▽日時 12月3日(木)10時～13時。

▽会場 旭山公園通地区センター
☎(520) 1700
FAX(561) 6868

※駐車場の利用はできませんので、来場の際は公共交通機関をご利用ください。

▽定員・費用 20人・無料。
▽申込 不要。当日直接会場へ。

「雪ミク電車」運行します！

市電の会では、広く市電への関心や愛着を深めてもらおうと、札幌生まれ・ネット育ちのバーチャルシンガー「初音ミク」を開発したクリプトン・フューチャー・メディア(株)および市交通局と連携し、『真っ白い「初音ミク」の雪像』をモチーフにデザインされたキャラクター『雪ミク』をあしらった電車を、今年も期間限定で運行します。この機会に、いつもと違った市電を楽しんでみませんか？



昨年の雪ミク電車

◆内覧会(車両展示)

日時: 11月21日(土)10時30分～14時一般公開。

内容: 一般の方に車両を公開します。

場所: 市交通局電車事業所(南21西16)。

◆運行期間 11月22日(日)～平成28年3月27日(日)。

◆運行時間 おおむね7時から18時ごろまで運行。
※主要電停(西4丁目・すすきの)への到着予定時刻は、市交通局ホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/st/shiden/route-map/route-map.html>)に掲載します。

※点検、故障などにより運行しない場合もありますので、電車事業所(☎551-3944)にご確認ください。

(詳細) 市電の会事務局(地域振興課内) ☎205-3221

▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。
▽定員・費用 20人・受講料千200円、材料費千円。

②カラダばかばか! 冬の薬膳ごはん

▽内容 薬膳の基本を学び、道産食材を使って薬膳料理を作ります。

▽日時 12月9日(水)10時30分～13時。

▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の女性(中学生を除く)。
▽定員・費用 10人・受講料700円、材料費千円。

▽日時 12月9日(水)10時30分～13時。

▽会場 旭山公園通地区センター
☎(520) 1700
FAX(561) 6868

※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、申し込みが著しく少ない時は講座を中止する場合があります。

(問い合わせ先) 旭山公園通地区センター
☎(520) 1700
FAX(561) 6868

▽持ち物 ①エプロン、三角巾、手拭き、上履き、そばを入れる容器。②エプロン、三角巾、手拭き。

▽申込 ①11月13日(金)、②11月20日(金)の9時～17時に電話で。先着順。

11月11日からの内容です

冊子を配布中です

創成川・鴨々川

川めぐりマップ

▽内容 創成川・鴨々川沿いをウォーキングしながら、川や街の歴史を楽しめるマップです。古地図や古写真なども掲載しており、解説面も充実しています。

▽配布場所 市役所本庁舎2階市政刊行物コーナー（北1西2）、建設局下水道庁舎5階河川事業課（豊平区豊平6-3）、中央区役所1階広聴係（南3西11）、中央保健センタ12階健康・子ども課（南3西11）ほか。

（詳細）建設局河川事業課

TEL (812) 5241 (818) 3414



(健康guide) ガイド

中央保健センターからのお知らせ

（詳細）健康・子ども課健やか推進係
〒060-0063 南3西11 ☎511-7223

【住民集団健康診査のご案内】

<住民集団健康診査日程>

月 日	受付時間	会場（所在地）
11月18日(水)	9時30分～11時30分	中央区民センター（南2西10）
	13時30分～15時	
12月4日(金)	9時30分～11時30分	
	13時30分～15時	

今までの指定日にお越しになれなかった方で受診を希望される方は、上表の日程でも受診することができますのでお越しください。

◆内容・対象者・費用

①特定健康診査 40歳以上74歳以下で札幌市国民健康保険に加入の方・受診券に記載されている自己負担額。

②後期高齢者健康診査 札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方・受診券に記載されている自己負担額。

③付加健診（血液検査、貧血検査、心電図検査）上記①②の対象者で、特定（後期高齢者）健康診査と併せて受診する方・500円（付加健診のみは不可）。

※①②③とも札幌市から事前に郵送される「受診券」と「健康保険証」が必要です。前年度の受診結果をお持ちの方はご持参ください。

※①②は、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。※①は、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。健康保険証の発行元にお問い合わせください。

④肺がん検診（胸部X線検査） 40歳以上の札幌市民の方・無料（医師の判断により喀痰検査を行う場合は400円）。

⑤緊急肝炎ウイルス検査 札幌市民で過去に同検査を受けたことのない方・無料。

◆日程・会場 上表の通り。

◆申込 不要。当日、なるべく空腹の状態でご来場ください。

◆注意事項 健診前日からアルコール摂取と激しい運動は控え、健診当日は直近の食事（朝食または昼食）を取らないでください。

「命はね 世界で一つ なくせない」中央小学校 交通安全標語 特選（平成27年度）



いづもの交流のロ

▽内容 ミニ運動会や紙飛行機とばし大会、ボール遊び、塗り絵、絵本の読み聞かせなど、いろいろな体験や遊びで楽しみます。幼児の親子連れの方も参加できます。

▽日時 11月28日(土)、平成28年1月30日(土)、3月26日(土)の9時～12時。

▽会場 中央区民センター(南2西10)。

▽対象 区内在住の幼児・小学生(幼児は保護者の同伴が必要)。

▽申込・費用 不要・無料。

(詳細) 市子ども会育成連合会 中央区支部事務局
☎(271) 1096

交通事故 「0」 を目指して

【第2回】交通事故を知る～高齢者編～

交通安全をテーマとして、さまざまな情報をお届けするシリーズ第2回は「交通事故を知る～高齢者編～」です。事故の発生状況や高齢者に多い事故事例とその考えられる原因を知り、みんなで交通事故ゼロを目指しましょう。

市内の交通事故発生状況

平成27年9月末現在、市内では人身事故が3,714件(前年比419件減)発生しています。最も多く発生しているのが、車両相互の追突と出会い頭の事故で、全体の約半数を占めています。

しかし、交通事故死者数(18人(前年比1人増))では、人対車両の事故が最も多く、65歳以上の高齢者が半数以上を占めています。(発生件数などは速報値です。)

高齢者の主な事故事例

事故事例 ① 左から来る車との衝突

考えられる原因

- ① 横断歩道外の横断
- ② 右側(手前車線)から来る車のみ注意し、左側(奥の車線)から来る車を見落とす
- ③ 車が止まってくれるとの思い込み
- ④ 車が来る前に渡り切れるとの思い込み
- ⑤ 足元ばかり注意し、車を見ていない
- ⑥ 暗い色の服装で運転者から見えにくい



事故事例 ② 右左折車との衝突

考えられる原因

- ① 信号の変わり際に横断する
- ② 右左折車の存在を意識していない
- ③ 車が止まってくれるとの思い込み
- ④ 暗い色の服装で運転者から見えにくい



事故を防ぐためには...

歩行者と運転者

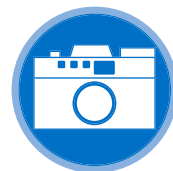
双方の心掛けが必要不可欠

高齢者は、自分の身体機能や判断力を過信せず、外出時は明るい色の服装や夜光反射材を身に着けるなど、事故防止に努めましょう。

運転者は、右からの横断者は見落としやすいことを意識するほか、左記の事例を心にとどめ、安全運転に努めましょう。

お知らせ

中央区交通安全運動推進委員会(中央区民センター1階 ☎271-1095)では、夜光反射材の配布を行っています。希望される方はお問い合わせください。



まわし姿で真剣勝負！

9月12日、伏見稲荷神社（伏見2）において「**幌西地区子ども相撲大会**」が開催され、地域の子どもたち約60人が参加しました。

まわしを締めた子ども力士たちが元気いっぱいに繰り広げる取組に、土俵を取り囲んだ保護者や地域住民から「頑張れ！」「押せ押せ！」などと大きな声援が送られていました。



▲ちびっ子も大技を繰り出します



▲優勝し御幣を受け取る三浦晃治郎君

万がーに備えて訓練を

9月15日、JRA札幌競馬場西駐車場およびエントランス（北16西16）において「**中央区防災訓練**」が行われました。

秋晴れの青空の下、区内の各町内会や企業・団体、桑園小学校の生徒など約650人の参加者は、バケツリレーをはじめとした初期消火や、倒壊した建物の下敷きとなった人を救出する訓練などに、真剣な表情で取り組んでいました。



▲素早くバケツを送るコツは？



▲てこの原理でがれきを持ち上げ救出

みんなで楽しく健康づくり

10月10日、中央区民センター（南2西10）において「**けんこうフェスタ2015 in ちゅうおう**」が開催され、多くの来場者でにぎわいました。

絵本の読み聞かせや玉入れ、クイズ大会では子どもたちが大喜び。その他、健康相談や脳トレーニングなどのコーナーを楽しみながら、幅広い世代が健康づくりへの意識を高めていました。



▲札幌市食育特別大使Qooも登場



▲輪投げで体を動かして健康づくり