



12  
2015

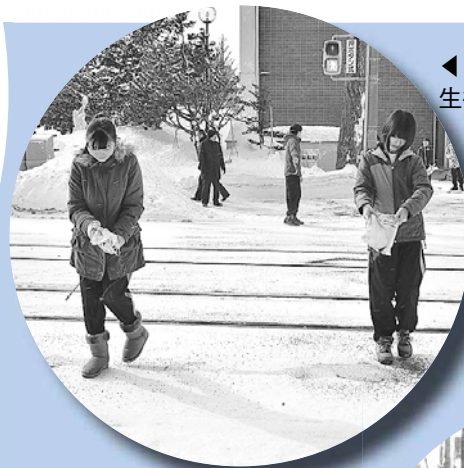
<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

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 ㊟011-231-6539

# 雪道も 元気に 歩こう！



◀中島中学校の生徒による砂まき

▼ツルツル路面



◀曙歩こう会の「冬の健康体操教室」

毎年、ツルツル路面や踏み固められた雪で足元が悪く、憂鬱な気分ゆううつで冬を過ごす方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、そのせいでずっと家に閉じこもってしまうと気分は落ち込み、体力も低下してしまいます。

今月は、元気に冬を過ごすための、雪道との付き合い方を紹介します。

## 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

☎ 205-3304  
保健支援係 ☎ 205-3305  
相談担当係 ☎ 205-3306  
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

冬を安全・安心・快適に過ごすとともに、冬を楽しむための環境づくりなどの活動を行っているウインターライフ推進協議会。事務局の富田さんに、雪道歩きのコツを聞きました。



▲富田さん

冬になると怖いのが“ツルツル路面”ですね。「今日はツルツルピカピカで滑りそう！」と思うような日は、無理に外出しないことも、冬を楽しく快適に過ごすための“コツ”のひとつです。

ホームページ「転ばないコツおしえます。」(ページ中段参照)では、冬期限定で、明日のツルツル路面を予測する「つるつる予報」を毎日発信しています。ぜひ、外出時の参考に使ってみてください。

## その貳 こんな場所は特に注意



### 横断歩道

渡り始めと終わり部分にできる凹凸や段差のほか、白線部分には薄い氷が張りやすく、予想以上に滑る場合があります。

### ロードヒーティングなどの切れ目

ヒーティング区画のある所や、地下への出入り口付近の段差に要注意。マンホール部分の雪が解けてできた穴にも気を付けて。



### タイル張りの地下街や店内の出入り口

靴底や、靴の金具に雪や氷が付いたまま建物に入ると滑りやすいので、靴底の雪をしっかりと落とすことが大切です。

## その参 靴底に注目

### 滑らない靴は底がポイント!

ピンや金具が付いた靴は、固い氷を強く引っかき突き刺しますが、建物内や地下街のタイルなどで滑りやすいです。

深い溝、軟らかいゴム質、ガラス繊維などの滑り止め剤の混入など、滑りにくい靴の底にはさまざまな工夫がされています。

靴を選ぶときは、よく歩く路面状況について靴販売店の人に相談しながら買うとよいでしょう。

ホームページ「転ばないコツおしえます。」やパンフレットでも詳しく紹介しています。



ウインターライフ推進協議会事務局

☎ 738-3363

HP <http://tsurutsuru.jp/>

◀中央区役所、中央区土木センター、区内各まちづくりセンターなどで配布しています

# に歩こう!

予防は大切!

室内で気軽にできる運動について聞きました!

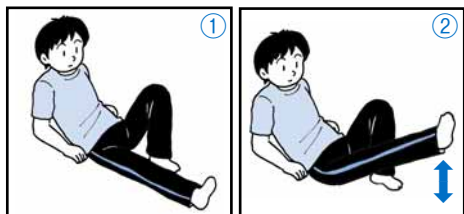


▲中央健康づくりセンター  
さいとう 齊藤 運動指導員

滑りやすい冬道を元気に歩くためには、適度な運動を継続し、筋力を維持することが大切です。体重を支える太ももや、バランスを崩した時に踏ん張る足裏の運動を行い、冬を元気に過ごしましょう。

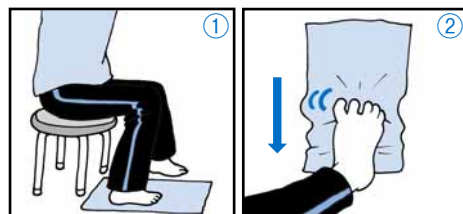
## 太ももの運動

- ①床に座り、体の後ろに両肘を突く。両足を前に伸ばし、片足だけ膝を曲げる。
- ②伸ばした方の足を、つま先を上に向けたままゆっくり上げ下げする。



## 足裏の運動

- ①椅子に腰掛け、足の下にタオルを敷く。
- ②足の指でタオルをつかみながら、手前人手繰り寄せる。指を開いて握る動作を繰り返す。



▲(左)平成27年度砂まき啓発ポスター(札幌デザイナー学院 西本未祐さんの作品)、(右)道路などに設置されている砂箱

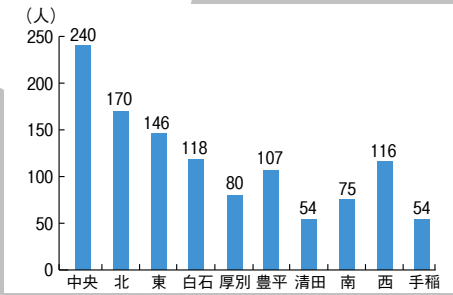
## 砂箱の砂を利用しよう

砂箱には、ツルツル路面を滑りにくくする砂が入っており、いつでも誰でも、使うことができます。ぜひ活用しましょう。

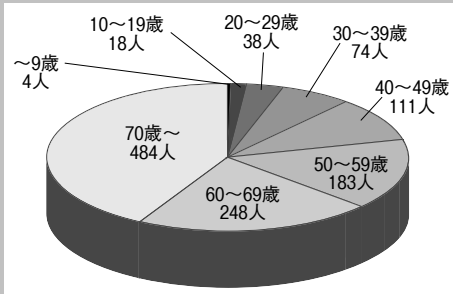
詳細 維持管理課 ☎614-5800

# 雪道歩きの “コツ” 教えます！

## 冬期の転倒事故が増えています！ ——特に中央区で多く発生しています



▲区別搬送者状況



▲年齢別搬送人数

- ❗ 暖かい日や、雨が降った後に気温が下がった時は滑りやすいので要注意！
- ❗ 急いでいる、何かに気を取られていると足元への注意力が散漫となり、転びやすくなるので要注意！

札幌市内では、左記の通り平成26年11月から平成27年3月末までの間、雪道での転倒により1,160人が救急搬送されており、中でも中央区内は240人と最も多く搬送されています。

また、搬送された方の年齢は50歳以上が大半を占め、特にご高齢の方は骨折などの大けがにつながる可能性がありますので注意が必要です。  
(中央消防署 小保ま係長)

## その喜 歩き方の基本

小さな歩幅で、足の裏全体を使って歩く！  
歩幅が大きいと体の揺れも大きくなり、転倒しやすくなります。歩幅を小さく、重心をやや前に置き、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。



▲歩幅を小さく



▲足の裏全体を使って

# 雪道も元気

## 地域の取り組みについて聞きました！

中央区には、健康づくりに取り組むグループや個人の方で構成されている「中央区健康づくり元気会」があり、さまざまな活動を行っています。

今回は、元気会の登録団体であり、地域の仲間と声を掛け合いながら、冬も継続して活動を行っている「曙歩こう会」の会員、鈴木リエさんと丸島サダ子さんにお話を伺いました。

### —「曙歩こう会」について教えてください。

**鈴木さん** 曙地区連合町内会の活動の一環として結成されたものです。活動内容は、5月から10月まではラジオ体操のほか、ウォーキングや遠足などを行っています。11月からは室内でできる「冬の健康体操教室」を開催しています。

### —「冬の健康体操教室」とは？

**鈴木さん** タオルを使って1時間くらい体を動かします。高齢の方でも気軽に行える体操ですが、全身を使うので結構な運動になりますよ。

### —会のよいところは？

**丸島さん** 会を通して近所の方と知り合え、お話ができるのはとてもよいことだと思います。

また、皆さんそれぞれのペースで無理なく活動で



▲左から鈴木さん、丸島さん

転倒に  
運動も

きるので長続きしているという方もいらっしゃいます。こうした地域での取り組みは、近所で行うので気軽に参加できるのもいいですね。

### —冬を元気に過ごす秘訣は？

**鈴木さん** 冬の間の体操もちろん大切ですが、会に参加することで、皆さんとコミュニケーションを取り気分転換をして、心も健康になることが一番大事だと思います。

**丸島さん** 冬の間も、毎日少しずつでも運動を続けることが、雪道を元気に歩くために必要なことではないでしょうか。

中央区健康づくり元気会や登録団体の詳細  
健康・子ども課 ☎511-7223

# 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。

12月11日からの内容です

▽会場 向陵中学校グラウンドおよび体育館（北4西28）。※駐車場はありません。来場の際は公共交通機関をご利用ください。

▽対象 0歳から就学前の乳幼児とその保護者、小学生。

▽持ち物・服装 上靴（親子とも）、外靴を入れる袋・親子ともに上下スノーウェア、手袋、帽子、長靴などを着用

0歳の赤ちゃんから小学生まで楽しめる遊びがたくさん！学生や地域の方と触れ合いながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▽内容 グラウンドでは雪遊びや雪中PK対決など。体育館では輪投げなどのほか赤ちゃんから楽しめるいろいろな遊びのコーナーがあります。

▽日時 1月8日(金)10時～11時30分。

## スノーフェスタ

### 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

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	880 (-127)	3 (+2)	1,017 (-145)
札幌市	4,526 (-496)	23 (+3)	5,205 (-505)

※平成27年累計・11月18日現在。  
( ) は前年比

無防備な 心に火災が かくれんぼ



▶ 昨年の様子



し、雪遊びができる暖かい服装でお越しください。

▽費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

〔詳細〕 健康・子ども課子育て支援係 ☎(511) 6399

### 中央消防署からの お知らせ

年末年始消防特別警戒に伴う消防団長点検を行います！

市消防局では、12月20日(日)～1月3日(日)の15日間、年末の繁忙や採暖機器の本格的使



▲中央区食育マスコット「モリス」

### 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。中央区の食育の取り組みを紹介します。

▽日時 12月12日(土)10時30分～14時。

▽会場 札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)「憩いの空間」(出入り口4と6の間)。

〔詳細〕 健康・子ども課健やか推進係 ☎(511) 7223



この機会に地域防災を担う消防団員の勇姿をご覧ください。

▽日時 12月11日(金)16時30分～17時。

▽会場 札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)「北3条交差点広場(西)」(出入り口2と4の間)。

〔詳細〕 中央消防署予防課庶務係 ☎(215) 2120

12月30日(水)は平成27年度国民健康保険料第7期分の納期限です。お忘れのないよう納付願います。

なお、失業などの事情により保険料の納付が困難な方へお越しになれない方は、左記の通り夜間相談を行いますので、ご利用ください。

▽夜間相談 12月21日(月)、22日(火)の20時まで。

※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1・2係 ☎(205) 3343



### 国民健康保険料の納付と夜間相談について

# 情報オアシス

12月11日からの内容です

## 中央区民講座

移動プラネタリウムが  
やってくる!

冬休み子ども星空教室

移動プラネタリウムを鑑賞しながら、冬の星空について学びます。

▽日時 1月13日(水)13時30分～14時30分。

▽会場 中央区民センター2階視聴覚室および区民ホール(南2西10)。

▽対象 小学生(全学年対象)。

▽定員・費用 80人・無料。

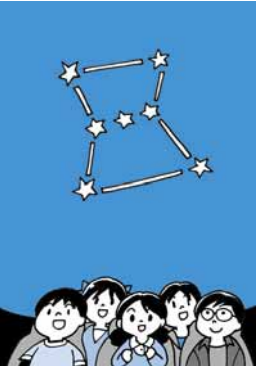
▽申込 12月14日(月)9時30分～17時に同センター1階窓口

か電話で。先着順。

※定員に満たない場合は申し込み日を過ぎても受け付けます(土・日・祝日可。12月29日(火)～1月3日(日)を除く)。

また、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。

問い合わせ先 中央区民センター  
運営委員会 ☎(271) 11000  
FAX(261) 74005



## 冬休み子ども将棋大会



▽日時 1月14日(木)13時30分～15時30分(受け付けは13時～13時20分)。

▽会場 中央区民センター1階娛樂室(南2西10)。

▽対象 区内に在住か在学の対局ができる小学生。

※有段者を除く。

▽定員・費用 40人・無料。

▽対戦方法 4回戦スイス方式に準じる。

▽申込 12月14日(月)9時30分～17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日を過ぎても受け付けます(土・日・祝日可。12月29日(火)～1月3日(日)を除く)。

また、応募者が著しく少ない場合は大会を中止することがあります。

問い合わせ先 中央区民センター  
運営委員会 ☎(271) 11000  
FAX(261) 74005

## PMFプレゼンツ クリスマスコンサート

PMF修了生によるパーカッションとピアノの音楽コンサートです。

▽日時 12月13日(日)14時開演(およそ90分。13時30分開場)。

▽会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

▽定員 150人。

▽費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ(上履きをご持参ください)。

▽曲名 ワルツ「女学生」(カスターネットとピアノ)、スパンニッシュ・ダンス(ボディーパーカッション)ほか。

▽出演者 白戸達也さん(パーカッション)、小田中早紀さん(ピアノ)。

問い合わせ先 中央区民センター  
運営委員会 ☎(271) 11000  
FAX(261) 74005



## 地区センター講座

冬休み卓球教室

卓球を楽しく体験しよう



▽日時 12月26日(土)13時30分～15時30分。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象 区内在住の小学生。

▽定員・費用 16人・無料。

▽持ち物 運動靴。ラケット(貸し出しあり)。

▽申込 12月11日(金)9時～17時に電話で。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(日・祝日を除く)。また、

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。

問い合わせ先 旭山公園通地区センター  
☎(520) 17000  
FAX(561) 6868

「飲んだり乗らない」「乗るなら飲ませない」「乗るなら飲ませない」 飲酒運転は絶対やめまじょう。

広告

# 平成28年中央区新成人のつどい（成人式）

区内にお住まいの新成人を対象に、中央区成人の日行事実施委員会の主催で平成28年中央区新成人のつどい（成人式）を開催します。

- ▷日時 1月11日(祝)12時（受け付けは11時から）。
- ▷会場 札幌パークホテル3階パークホール（南10西3）。  
※式典会場は収容人数に限りがありますので、新成人本人のみのご入場とさせていただきます。あらかじめご了承ください。
- ▷対象 平成7年4月2日から平成8年4月1日生まれの方。  
※区内に住民登録をしている方には案内状を12月4日(金)に発送しますので、12月9日(水)までに届かない場合はご連絡ください。



▲昨年の様子

また、下記①②の方には案内状を送付しませんが、受付で他区の案内状を提出いただくか、住所・氏名などを記載いただくことで出席が可能ですので、直接会場へお越しください。

- ①区内にお住まいで、住民登録をしていない方。
- ②他区や市外にお住まいで、事情により中央区の成人式への出席を希望される方。

(詳細) 地域振興課地域活動担当 ☎205-3221

## 受賞おめでとうございます

### ～ 札幌市自治振興功労者表彰 ～

長年、地域の発展に尽くされた方の功績をたたえ「札幌市自治振興功労者」の表彰式が11月26日(木)に行われました。

中央区からは、町内会役員を歴任し、自治振興に大きく貢献された阿部貞夫さん、金澤邦子さんが表彰されました。

#### 山鼻地区



あべさだお  
阿部貞夫さん

山鼻町内会連合会会長など、町内会の役員を務め、山鼻地区社会福祉協議会会長や山鼻未来・ネットワーク協議会会長として活躍するなど、多年にわたり地域住民活動に尽力し、地域の自治振興に大きく貢献された。

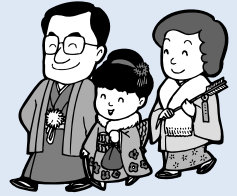
#### 西地区



かなざわくにこ  
金澤邦子さん

中央区西連合町内会女性部長など、町内会の役員を務め、札幌中央防犯協会連合会監事や西地区交通安全母の会副会長として活躍するなど、多年にわたり地域住民活動に尽力し、地域の自治振興に大きく貢献された。

# 年末年始のご案内



## ●窓口業務

区役所、各まちづくりセンター、土木センター、保健センター、区民センターおよび旭山公園通地区センターは12月29日(火)から1月3日(日)まで休みです。

※区民センター、旭山公園通地区センターは、図書室も休みになります。

年末を迎え、区の窓口業務は大変混雑することが予想されます。ご利用の方は、早めにお越しください。

なお、市の主な施設の休み、住民票や印鑑証明など証明書の交付、出生届や死亡届、婚姻届など戸籍の届出、市税の納入などについては、本誌30・31ページ「年末年始ガイド」をご覧ください。

## ●ごみの収集

12月30日(水)から1月3日(日)まで、ごみの収集を休みます。年末年始の収集日はご家庭に配布しております「家庭ごみ収集日カレンダー」でご確認ください。また、大型ごみの収集については、本誌31ページをご覧ください。

※区民センター、札幌市社会福祉総合センターに設置している「古紙回収ボックス」は、12月29日(火)から1月3日(日)まで利用できません。

ごみはお住まいの地区の決められた収集日当日の朝、8時30分までに出してください(注：年末年始は、ごみの量が多くなるため、一部の地域で収集時間が通常と異なる場合がありますので、ご了承ください)。

(詳細) 中央清掃事務所 ☎581-1153



## ●相談コーナー

区役所1階の相談コーナーでは、各種相談窓口を開設しています。気軽にご利用ください。なお、年末年始の相談日は下表の通りです。

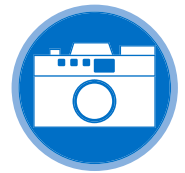
※法律相談は電話予約が必要です(予約方法などは下表をご覧ください)。

※あいワーク中央のみ区役所3階にあります。

(詳細) 総務企画課広聴係 ☎205-3216

相談名	相談日	相談時間	12月最終日	1月初日
家庭生活	毎週月・木曜日	10時～12時、13時～16時	28日(月)	4日(月)
法律	第1・3水曜日 午後 ※当日9時から電話で予約受け付け。先着8人(相談時間は1人20分 面談のみ)。 (申込) ☎231-2400		16日(水)	6日(水)
行政	第1・3火曜日	13時～16時	15日(火)	5日(火)
司法書士	第2・4水曜日	13時～16時	9日(水)	13日(水)
あいワーク中央	毎週月～金曜日	8時45分～17時	28日(月)	4日(月)

広告



## 日ごろの活動成果に拍手喝采 10/19

男女共同参画社会について区民に理解を深めてもらおうと「中央区みんなの講演会」が開催され、462人が参加しました。第1部の若さと健康をテーマとした講演会に続き、第2部では、中央区連合町内会女性部による活動発表会が行われ、中国気功や舞踊、合唱などを披露。観客からは大きな声援が送られていました。



▲新舞踊「荒城の月」を披露



▶若さと健康を保つ呼吸法をみんなで練習



▶ピアノやフルートの音色に合わせた美しい歌声

## 絆を育む子どもの祭典 11/1



▲親子で協力しながら、段ボールクラフトを切り抜いて、かわいい貯金箱の出来上がり

中央区民センター（南2西10）において、「中央区子どもまつり」が開催されました。会場には、綿あめやたこ焼きなどの出店や射的などのゲームコーナーのほか、工作ひろばも用意され、子どもや親同士で楽しそうに交流を深める姿が見られました。



▶射的をよく狙って！

## 笑顔輝け！みんなの秋祭り 11/3

苗穂会館（北1東10）において「苗穂子ども秋祭り」が開催されました。大人気のフリーマーケットやお化け屋敷コーナーのほか、子どもたちが企画、運営を行った「子ども遊びコーナー」では、アイデアや工夫を凝らした遊びが盛りだくさん。参加者みんなの楽しそうな笑顔がはじけていました。



▲箱の中身は何だろな～？



く ▶重いきねを持って、せの「ヨイシヨ」

ワ ▶地域のの方々による「コスイ」お化け屋敷！

