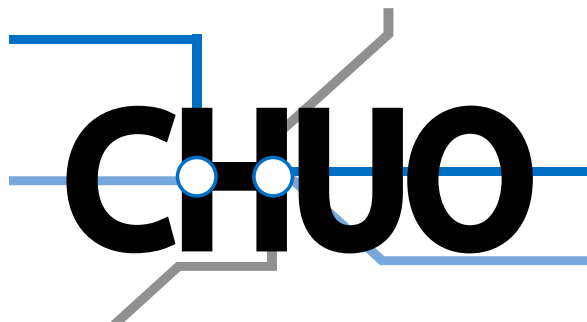




2016

<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 (FM78.1 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 FAX011-231-6539

平成28年度のロゴが決まりました

中央区では、区役所をより身近に感じ、区のまちづくりに関心を持ってもらおうと、区内のデザイン系専門学校生を対象に、広報PR用ロゴデザインの募集を行い、札幌放送芸術専門学校の杉山笑梨さんがデザインした上記ロゴが最優秀作品となりました。

今月号から1年間、このページを飾りますので、よろしくお願いします。



最優秀作品を制作した杉山さん

今月の特集：「始める！続ける！広げる！この春 運動のススメ」（中央2・3ページ）

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）
東北（北2東2）
苗穂（北1東10）
東（南2東6）
豊水（南8西2）
西創成（南5西7）
曙（南11西10）

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

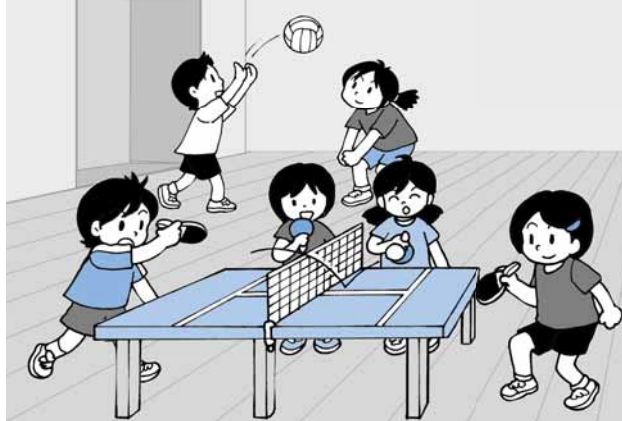
固定資産税課

土地担当 ☎211-3917
家屋担当 ☎211-3918
償却資産担当 ☎211-3079

始める！続ける！広げる！ この春 運動のススメ

春の陽気に包まれるこの時期、冬の間の運動不足が気になっていませんか？

今月号では、無理なく効果的に体を動かすポイントと、気軽に足を運べる運動施設についてご紹介します。



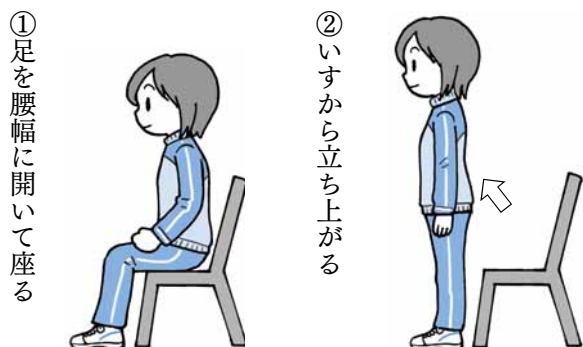
筋力トレーニング・ストレッチから始めてみましょう！

中央健康づくりセンター運動指導員の市六理子^{いちろくりこ}さんに、自宅で簡単に行えるトレーニング・ストレッチについて伺いました。

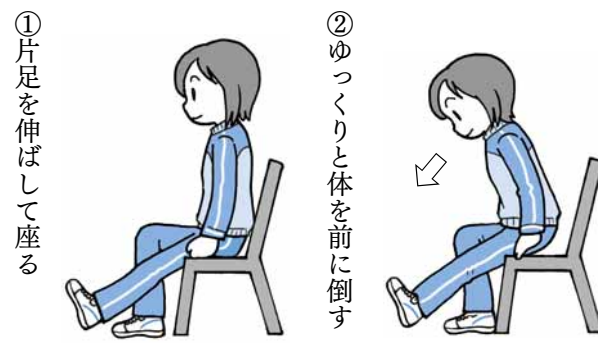
これから運動を始めようとお考えの方には、無理なく誰にでもできるウォーキングがお勧めです。まずは、太ももの前とお尻の横の筋力トレーニング、太ももの裏とふくらはぎのストレッチから始めてみましょう。ウォーキングの際の足運びがスムーズになり、自然と歩幅も広がるようになります。どちらもウォーキングを始める前に無理のない範囲で行いましょう。



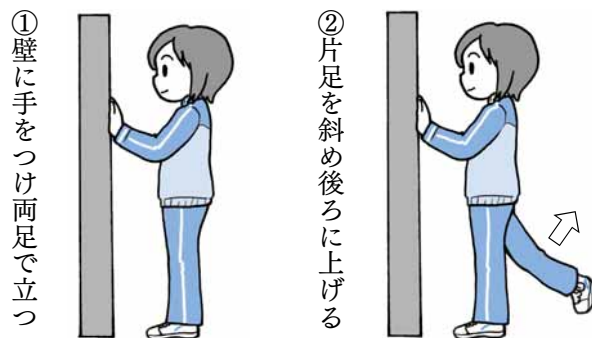
○太ももの筋力トレーニング【10回を2セット】



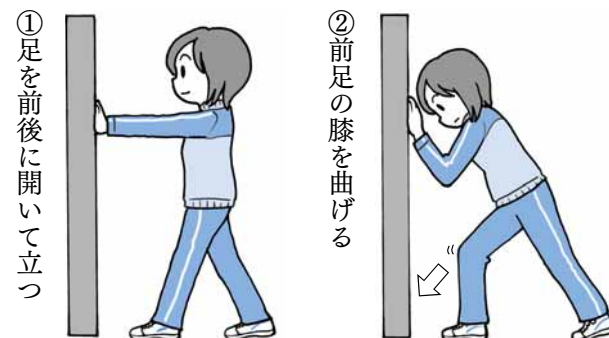
○太もものストレッチ【左右20～30秒を2セット】



○お尻の筋力トレーニング【左右10回ずつ】



○ふくらはぎのストレッチ【左右20～30秒を2セット】



健康づくりに効果的な姿勢をご紹介します！

ウォーキングやサイクリングをする際は、姿勢に気を付けましょう。安全で効果的な姿勢を身につけることで、骨格や筋肉にかかる負担の軽減や、有効な運動量の確保が期待できます。正しい姿勢を意識しながら、楽しく、気持ちの良い運動を続けていきましょう。

ウォーキングの場合

目線を10～20m前方へ向ける

肘は90度近く曲げ、リズムカルに振る

肩の力を抜いて、背筋を伸ばす

歩幅は広めに、かかとからつま先へ蹴り出すように歩く



サイクリングの場合

骨盤を立てて、背中が自然なカーブを描くように構える

力まずにハンドルをゆったり持って、肘はやや曲がる程度に

両膝は進行方向に向ける



運動施設を利用してみましょう！

体を動かすことに慣れてきたら、運動施設に足を延ばして運動機器でのトレーニングや、各種スポーツ教室など気軽に始められる運動を楽しんでみましょう。

【中央健康づくりセンター】

健康診断や体力測定が行える健診フロア、トレッドミルやエアロバイクなどの有酸素系マシンや各種トレーニングマシンがそろっている運動フロアがあります。

🏠 南3西11 ☎562-8700 📠562-2130



【中央体育館】

卓球、バドミントン、バレーボールなどの球技や剣道、柔道など格技系種目を一般開放する他、弓道、アーチェリー、重量挙げなど特殊種目の開放も一部行っています。

🏠 大通東5 ☎251-1815 📠221-6064



【円山総合運動場】

ヨガ、太極拳、リズム体操、健康美容ストレッチなどの各教室を開催している他、陸上競技場、ソストテニスコートの個人利用もできます。

🏠 宮ヶ丘3 ☎641-3015 📠641-3079



中央区の人口と世帯数

平成28年3月1日現在
(国勢調査ベース)

人口	238,404人 (前月比+59)
男	107,976人
女	130,428人
世帯数	132,013世帯 (前月比+46)

交通事故発生件数

(概数)

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	245 (+33)	0 (0)	290 (+35)
札幌市	1,279 (+138)	2 (-1)	1,544 (+212)

※平成28年累計・3月21日現在。
() は前年比

**お花見ウォーキングを
実施します**

申込・詳細

▽内容 保健センターから円山動物園までウォーキングをします。ウォーキング後には、お楽しみ抽選会もあります。春を感じながら健康づくりをしませんか。

▽日時 5月9日(月)10時〜12時(受け付けは9時40分からです)。
▽集合場所 中央保健センター12階講堂(南3西11)。
※ゴール地点の円山動物園で解散になります。

▽対象 区内在住の方。
▽定員・費用 100人・無料。
▽申込 4月18日(月)〜28日(木)の9時〜17時(土・日曜を除く)に電話

で申し込みをお願いします。先着順。



話で。先着順。
健康・子ども課健康推進係
☎(511) 7223

**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簡単料理教室を行います。

▽日時 5月26日(木)10時〜13時(受け付けは9時45分からです)。

▽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カ月の方。

▽定員・費用 24人・無料。
▽持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、上履き、筆記用具。

▽申込 4月13日(水)〜5月19日(木)に電話で。先着順。

申込・詳細 市コールセンター
☎(222) 4894(8時〜21時)

**国民健康保険料の納付と
夜間相談のお知らせ**

平成27年度の国民健康保険料の納め忘れはありませんか。保険料の最終納期限が過ぎていますので、未納の保険料がある方は、早急に納付願います。

保険料を長期間滞納すると、保険証の返還や財産の差し押さえなどの行政処分を受けることがありますので、納付できない特別な事情のある方はご相談ください。

なお、平日の17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 4月21日(木)の20時まで。

※夜間相談は、庁舎南側玄関からお入りください。

※納付困難な状況が分かる書類(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。

詳細 保険年金課収納一・二係
☎(205) 3343

**「春の火災予防運動」を
実施します**

春は空気が乾燥し、風が強い傾向にあり、火災が発生しやすい季節です。4月20日(水)

30日(土)の11日間、中央消防署では春の火災予防運動を実施します。ご家庭や職場などで次のことに注意しましょう。

①火災を防ぐ

調理器具など火気設備の周囲は、燃えやすい物を置かず整理整頓しましょう。電気製品のコードは折り曲げや踏み付けを避け、コンセントはホコリがたまらないよう清掃しましょう。

②放火を防ぐ

建物の周囲は整理整頓し、置いたままの廃品などは片付けましょう。ごみステーションへのごみ出しは、収集日の朝、決められた時間までに行いましょう。車や物置には必ず鍵を掛けましょう。

③避難経路の確認

廊下・階段を確認し、物品が置かれている場合は、緊急時に危険ですので片付けましょう。

④住宅用火災警報器の設置

ほとんどのご家庭では設置がお済みかと思いますが、まだ設置していないご家庭は早く取り付けましょう。

なお、設置済みのご家庭では、電池切れや故障に注意しましょう。

⑤ごみの焼却禁止

屋外でのごみ焼却は禁止されていますので、絶対にやめま

しょう。

詳細 中央消防署予防課防火推進係
☎(215) 2120

少年消防クラブ員募集

▽活動内容 防火・防災に関する訓練と学習(規律・消火・応急手当などの訓練、施設見学など)、火災予防行事への参加(各地区の防災訓練・防火パトロールなど)。
※入団後に制服制帽を貸与します。

▽対象 「苗穂・東北・東」「桑園」「幌西」「山鼻」「円山・宮の森大倉山」の各地区にお住まいの小・中学生。男女不問。
※平成28年3月末現在クラブ員76人在籍。

※他の地区にお住まいの方は、事前にご相談ください。中学生は、指導者となります。詳細についてはお問い合わせください。



申込・詳細 中央区少年消防クラブ協議会事務局(中央消防署予防課内)
☎(215) 2120

初心者対象
社交ダンスの集い

社交ダンスの集い

▽内容 いつまでも健康で生き生きと暮らせるまじゅくりを目指した地域活動の一つとして、ダンスの基礎を学びます。

▽日時 毎月第1、第3金曜日の13時30分～15時30分。

▽会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

▽対象 初めて社交ダンスをされる方や基礎を学びたい方。

▽持ち物 ダンス用の靴。

▽費用 1回300円。

▽申込 不要。当日、直接会場へ。

※来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

(問い合わせ先)

中央区民センター運営委員会 ☎(271) 1100
(261) 7405

中央区民センター
図書室からのお知らせ

図書室からのお知らせ

▽内容 ボランティア団体「絵本のひろばどんぐり」による絵本の読み聞かせ。

▽日程 月2回。第3水曜日と第4土曜日(5月と12月のみ第3土曜日、10月は未定)

11時から30分程度。

※4月は16日(土)、20日(水)、23日(土)。

▽会場 中央区民センター2階幼児室(南2西10)。

▽対象 区内在住のお子さんとその保護者。

(詳細) 中央区民センター図書室 ☎(271) 1120

ジュニアリーダーになろう

子ども会ではリーダー養成研修会を実施しています。年齢の異なる集団の中での遊びからルールやマナーを学び、レクリエーションや野外キャンプなどの活動を通して友達をつくることもできます。

現在、子ども会に加入してなくても参加できます。たくさん仲間が待っています。

▽研修会 年5回(日帰り3回、夏・冬の宿泊研修各1回)開催予定。

▽会場 中央区民センター(南2西10)、市内の青少年キャンプ場など。

▽対象 区内在住の小学5・6年生。

▽費用 宿泊研修は2千500円程度。

なお、子ども会安全共済会への年間加入保険料120円が必ずです。

▽申込 4月28日(木)までに電話で(10時30分～17時15分。土・日・祝日を除く)。締切日以降も随時受け付けます。

(申込詳細) 札幌市子ども会育成連合会中央区支部事務局 ☎(271) 1096

～犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう～

動物病院名	住 所	電話番号	動物病院名	住 所	電話番号
中馬動物病院	北1西23-1-41	644-0321	天内獣医科病院	南11西10-1-11	511-0406
表参道ペットクリニック	北2西17-1-11	642-1001	ベトコ動物病院	南11西14-1-24	512-1203
ガーデン動物病院	北2西25-2-1	213-7188	山鼻動物病院	南11西14-2-32	512-1228
ガルドアニマルクリニック	北4西14-1-6	231-1024	ハーティ動物病院(中央)	南12西7-1-3	511-3751
三國犬猫科医院	北6西25-1-15	621-0711	オオバ動物病院	南13西14-3-28	552-2411
アニマルクリニック永山公園	北2東7ラポール永山公園1階	251-8333	ノースアニマルクリニック	南16西18-2-21	551-6663
梅原ペット病院	南4西23-2-25	513-9611	石山通り動物病院	南17西10-1-25	563-9976
いぬとねこの病院	南6西18-2-7	211-8452	三上動物病院	南2東2	221-7300
ふたば動物病院	南6西24-3-16	513-2828	円山動物病院	宮の森1-11-1-37	644-1056
緑の森どうぶつ病院さっぽろクリニック	南7西8LC拾八番館1階	552-1665	星川動物病院	宮の森2-6-2-10	612-2211
おい動物病院	南8西23-4-8	551-2247	宮の森アニマルホスピタル	宮の森4-10-3-14	612-7855

※休診日は病院によって異なります。電話でご確認ください。

※犬の登録・予防注射の接種は飼い主の義務です。

※登録手数料：3,200円、予防注射料金：2,560円、注射済票交付手数料：700円です。

※詳しくは全市版27ページをご覧ください。

(詳細) 動物管理センター(西区八軒9東5) ☎736-6134 HP <http://www.city.sapporo.jp/inuneko/>



～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

【子育てサロンに参加しませんか】

親子が自由に集い、交流できる場です。お子さんと一緒に気軽に参加し、集まった皆さんと楽しく交流しましょう。

◆会場等 ①②の通り。

◆対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者。これからお父さんお母さんになる方。地域にお住まいで親子と交流したい方。

◆費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

①児童会館の子育てサロン

常設サロン（9時～12時）

会場	住所	電話	開始日
山鼻かしわ児童会館	南15西8	533-0622	4月7日
週3回実施：火・木・金曜日（第1・2週） 火・水・金曜日（第3～5週）			
緑丘児童会館	南10西23	562-1283	4月6日
週3回実施：火・水・木曜日			
幌西児童会館	南14西16	563-2263	4月7日
週3回実施：火・木・金曜日			
苗穂はるにれ児童会館	北1東10	221-2271	4月6日
週3回実施：水・木・金曜日			
桑園児童会館	北7西15	641-7008	4月7日
週3回実施：火・水・木曜日			
山鼻児童会館	南24西13	561-6220	4月6日
週3回実施：火・水・金曜日			

週1回サロン（10時30分～12時）

会場	住所	電話	曜日	開始日
円山児童会館	北1西23	621-0325	金	4月15日
宮の森児童会館	宮の森2-5	641-9710		

※原則として小学校の長期休業期間を除く。詳細は各児童会館へ。

②地域主催・NPO法人主催の子育てサロン

区内の子育てサロンの日程や会場などは、中央保健センターや中央区役所で一覧表を配布しています。また、区役所のホームページからもご覧いただけます（<http://www.city.sapporo.jp/chuo/kosodate/kosodatesaron.html>）。

札幌市中央区 子育てサロン

検索

※開催日時は変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。

（詳細）健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399

【出前子育て相談

「ピンポ～ンこんにちは」

保育士がご家庭を訪問して、子育てに関する相談をお受けします。

◆訪問日時 月～金曜日（祝・休日、12月29日～1月3日を除く）の10時～16時の間で1時間程度。

◆対象 区内在住で0歳～就学前のお子さんの保護者。

◆費用 無料。

◆申込 月～金曜日（祝・休日、12月29日～1月3日を除く）の8時45分～17時15分に電話で。

（申込・詳細）健康・子ども課子育て支援係 ☎533-0874（子育て相談専用電話）

新しい駐輪場が完成しました

建設局自転車対策担当 ☎（211）2456

詳細 南2西4 五番街駐輪場

地下鉄東西線 南大通 市電 南2西4 五番街駐輪場

大通 北海道銀行 西4丁目

南2西4 五番街駐輪場

新しい駐輪場が完成しました

こどもの日 ファミリー自由開放

▽内容 家族を対象に卓球・バドミントン等多目的ホールを半面ずつ開放します。

▽日時 5月5日（祝）13時～17時

▽会場 旭山公園通地区センター（南9西18）。

▽持ち物 上靴。ラケットやボール・シャトルなどの用具。

※動きやすい服装で利用してください。

▽費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

問い合わせ先 旭山公園通地区センター ☎（520）617008 FAX（561）686808

新しい公園ができました

札幌管区気象台の隣にあり、サクラ(標本木)を観賞することができま

す。

▽名称

北1条

おてんき公園。

▽所在地

北1西18。

▽面積

千246平方

メートル。

▽開設日

4月下旬の予定。

▽開

建設局みどりの推進課

(211) 2525

中央区土木センター

(614) 5800



無理なく続ける 減塩料理レシピ集

▽内容

さまざまな病気の

原因となる

高血圧を予

防するには、

減塩が効果

的です。

減塩のこ

つやちよつ

とした工夫

で、調味料が少なくても満足

感のあるレシピをまとめまし

た。ぜひお試しください。

▽配布場所

保健センター、

総務企画課広聴係、各まちづ

くりセンター。

詳細 健康・子ども課健やか

推進係 (511) 7223



交通事故

ゼロ

「0」を目指して

(問い合わせ先)

推進委員会

【第4回】

免許のいらない車両

「自転車」を安全に乗りこ

交通安全をテーマとして、

さまざまな情報をお届けする

シリーズ最終回は「免許のい

らない車両「自転車」を安全

に乗りこ」です。

自転車は、運転免許を取る

必要がない便利な乗り物です

が、乗り方を誤れば歩行者に

大けがをさせてしまうだけで

なく、高額な賠償を求められ

ることもあります。

自転車の基本ルールを再確

認する他、危険な自転車の乗

り方にも注意しましょう。

◇自転車の基本的なルール◇

車道の左側端走行が基本!



例外

歩道を走行してもよい場合

左記①～③の場合は、歩道

の車道寄りをする(徐行

に限る)が認められています。

①歩道通行可の標識などが

ある場合。



「普通自転車歩道通行可」の標識

②13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な方の場合。

③車道の走行が難しい場合。

・道路工事や連続した駐車車両などのため、車道左側端の走行が難しいとき。

・交通量がとても多く、車道の幅が狭いため、自動車と接触する危険があるとき。

※歩道では歩行者が優先です。歩行者の妨げになりそう

なときは一時停止をするか、

自転車を下りて、押して歩

きましょう。

◆危険な自転車の乗り方◆
一時不停止
停止線の直前で止まり、左右を確認しましょう。
片手運転
ふらつきや運転ミスの原因となります。携帯電話の使用は、周囲への注意もおろそかになり危険です。
二人乗り
バランスを崩しやすく、ブレーキの停止距離も延びて危険です。
横並びでの走行
並走は原則禁止です。また、車との距離が近くなるなど危険です。
無灯火での走行
歩行者や自動車から見落とされやすく危険です。



中央警察署からの お知らせ

中央警察署管内では、自転車の盗難被害が増加しています。被害を避けるためにも、次のことに注意しましょう。

わずかな時間の駐輪でも必ずツーロック

施錠中の盗難も多く発生しています。備え付けの鍵以外にも、U字型錠などの丈夫な鍵で二重に施錠しましょう。

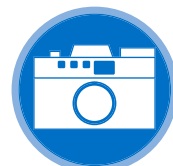


管理された場所に駐輪

歩道上など駐輪場以外での盗難が目立っています。管理された駐輪場に駐輪しましょう。

防犯登録も忘れずに

問い合わせ先
中央警察署生活安全第一課
☎242-0110 ㊚242-5030



2/28 駆け抜けろ！段ボールソリ



荒井山緑地（宮の森3-13）において**荒井山町内会ソリ大会**が行われ、地域の子どもたちなどが参加しました。スピード重視のものや、デザインで勝負したものなど、工夫が詰まったお手製の段ボールソリが荒井山を駆け抜けると、来場者からは「頑張れ！」と声援が飛んでいました。



▶表彰式では大倉山のキヤラクター「くらやん」と握手



▲大人も子どもも、自慢のソリで荒井山を滑走！！

3/2 おいしく健康、減塩料理

中央保健センター（南3西11）において**みんな元氣！！食育体験レストラン 減塩料理教室**が開催され、22人が参加しました。塩分控えめでもおいしく調理することについて学んだ参加者は、食生活改善推進員からアドバイスを受けながら、「チキンのトマト煮」「ポテトサラダカレー風味」「ひらひらにんじんのツナ炒め」などを調理し、試食も楽しみました。



▲おいしくできました！



◀▲役割分担を決めて手際よく調理

3/5 大切な仲間と防火の心



▶防火の心を忘れないで

札幌市消防局（南4西10）講堂において**平成27年度中央区少年消防クラブ合同卒団式**が開催され、地域の防火・防災に関するさまざまな活動を行ってきた小学6年生13人に卒団証書が授与されました。卒クラブ員を代表し、桑園少年消防クラブの伊藤大河さんが「貴重な経験を生かし、これからは防災の輪を広げていきます」と卒クラブ員へ別れの言葉を贈りました。



▲「今度は、皆さんが新クラブ員に訓練などを優しく教えてあげてください」

