

このロゴは札幌放送芸術専門学校 杉山笑梨さんの作品です

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

放送予定
 「2017冬季アジア札幌大会の開催について」(9/19)
 「けんこうフェスタ2016 inちゅうおうについて」(10/3) ほか

2016

地域FM番組
 「中央区だより」毎週月曜11時30分～11時40分
 ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz)

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



出会いと触れ合いが つながるまち中央区

現在、高齢社会を迎えている中、健康づくりへの関心も高まり元気なシニアが増えている一方で、地域社会を取り巻く環境も大きく変わり、人と人との結びつきが弱くなったともいわれています。

今月号では、「つながり」をつくる集いの場、**老人クラブとふれあい・いきいきサロン**を特集します。シニアの皆さん！一歩外に踏み出し交流を深めてみませんか？

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)

- ☎251-6353
- ☎251-8119
- ☎261-3669
- ☎241-1696
- ☎521-0204
- ☎521-2384
- ☎511-0116

まちづくりセンター

- 山鼻 (南23西10)
- 幌西 (南11西14)
- 西 (南6西13)
- 南円山 (南9西21)
- 円山 (北1西23)
- 桑園 (北7西15)
- 宮の森 (宮の森2-11)

- ☎511-6371
- ☎561-3256
- ☎561-7124
- ☎561-2472
- ☎611-3367
- ☎621-3405
- ☎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
- 地域安全担当
- 選挙係
- 広聴係
- 地域振興課
- 統計担当係

- ☎205-3205
- ☎205-3205
- ☎205-3206
- ☎205-3216
- ☎205-3221
- ☎205-3222

- 戸籍住民課
- 戸籍係
- 住民記録係
- 保健福祉課
- 地域福祉係
- 福祉助成係
- 給付事務係

- ☎205-3232
- ☎205-3238
- ☎205-3301
- ☎205-3302
- ☎205-3303

- 福祉支援係
- 保健支援係
- 相談担当係
- 健康・子ども課 (保健センター内)
- 保護課
- 相談担当係

- ☎205-3304
- ☎205-3305
- ☎205-3306
- ☎511-7221
- ☎205-3274

- 保険年金課
- 給付係
- 保険係
- 収納一・二係
- 年金係

- ☎205-3341
- ☎205-3342
- ☎205-3343
- ☎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
- 法人の収納担当
- 納税相談担当

- ☎211-3912
- ☎211-3074
- ☎211-3913

- 市民税課
- 個人の
- 市・道民税担当
- 特別徴収担当

- ☎211-3914
- ☎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



出会いと触れ合いが つながるまち中央区

仲間が増えると笑顔も増える～老人クラブ

老人クラブは、「健康・友愛・奉仕」をモットーに、高齢者の生活がより豊かで充実したものになるよう、さまざまな活動に取り組んでいます。活動内容などはクラブによって異なりますが、基本的に4つの「づくり」を目標に活動しています。

参加資格は？
おおむね60歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。

シニアライフの充実

- ・カラオケ
- ・民謡
- ・麻雀
- ・踊り



健康寿命の延伸

- ・パークゴルフ
- ・輪投げ
- ・血圧・体力測定



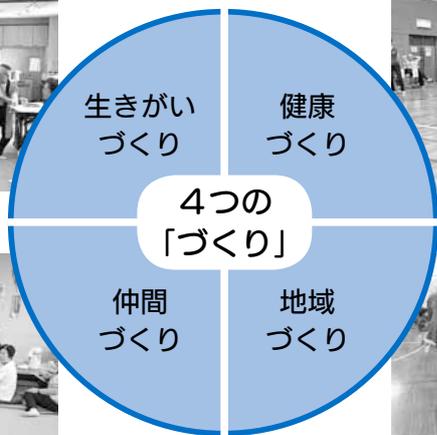
連携・支え合い

- ・例会
- ・誕生会
- ・見学会
- ・旅行会



社会貢献活動

- ・清掃活動
- ・募金活動
- ・子どもとの触れ合い
- ・ボランティア



中央区老人クラブ連合会

区内には、現在26の老人クラブがあり、約1,700の方が活動しています。また、これらの集合体として中央区老人クラブ連合会（花田吉治会長）が組織されています。

歌や踊り、パークゴルフ大会、輪投げ大会、健康交流集会、研修会などの行事が、1年を通して行われています。



老人クラブに加入したい！

老人クラブに興味を持たれた方は、**中央区老人クラブ連合会事務局**（中央3ページ下段）へご連絡ください。

ご自宅の近くで活動しているクラブや、参加したい活動を行っているクラブをご紹介します。

※活動費に充てるため、各クラブにおいて会費を集めております。



会長インタビュー

苗穂地区老人クラブ 苗穂洋々会

▲古日山ヨシ会長

【設立日】昭和42年7月6日
【会員数】72人 【活動日】主に毎週木曜日

▲大会に向けた詩吟の稽古の様子。毎月開催される誕生会では詩吟や「洋々会賛歌」を歌い、誕生日を迎えた会員を祝っています。

加入したきっかけは？

きっかけは元会長の勧めでした。当時私は、青少年育成委員や少年補導員、連町婦人部の活動などで毎日忙しく過ごしていましたが、「地元の人たちのつながりの輪をもっと広げていきたい」という思いが心に響いて参加することにしました。

どんな活動をしていますか？

パークゴルフや麻雀、子ども

との触れ合い行事など幅広く活動していますが、最近はグラウンドゴルフをする機会が増えました。パークゴルフのように広いエリアを必要とせず、気軽にできるのがいいですね。

活動してみて、いかがですか？

交流を通じて、仲間が増えましたし、自分自身笑顔でいられることが多くなりました。また、人との出会いや交流を大切に

していこうという気持ちがさらに強くなりました。

最後に一言お願いします

洋々会をはじめ他の老人クラブも健康増進や文化・教養の向上を図ろうとさまざまな活動を行っています。また、同世代が多いので友人もたくさんできます。老人クラブは身近なところにありますので、興味のある方はぜひ参加してみませんか？

分かち合う楽しい時間 ～ ふれあい・いきいきサロン



▲堀川淳子さん

老人クラブ以外にも集いの場はあります。区社会福祉協議会では、地域住民が気軽に集まり楽しい時間を過ごすふれあい・いきいきサロンの事業に取り組んでいます。今回は、中央地区で平成27年12月に開設した「住民連携文化交流サロンえいと」で行われている「いきいきサロンえいと」の活動について、サロンを運営している堀川淳子さん（中央地区第8町内会副会長）に、お話を伺いました。



カフェを設立したきっかけは？

高齢化が進む地域住民が気軽に交流できる場をつくりたいと思ったからです。市の「地域課題解決のためのネットワーク構築事業」の補助制度を活用して、設立しました。

いろいろ活動されているそうですね？

講師を招いてのおしゃべりサロンや韓国語サロン、俳句サロンなどの他、ピザ教室、チョーク画ワークショップなども随時行っています。また、寄贈され

たピアノがあるのでピアノ教室、健康増進のためにヨガ教室なども開催できればと思っています。

新しい取り組みをお考えですか？

一人暮らし高齢者の見守りの難しさを感じていて、何かいい方法がないかと思慮している

「▶意外と難しい指回し体操」にチャレンジ！



ところです。福祉機関はもとより、消防機関の方も交えながら、高齢者の見守り体制の在り方について話し合う場をつくりたいと思っています。

今後に向けて一言お願いします

もしものときのためにも「つながりをつくる」ことが大事だと思います。このサロン活動を通じて人と人がつながり、地域全体が心身ともに元気になれるよう、今後もいろいろな活動にチャレンジしていきたいです。

▲おしゃべりサロンの様子。早め集まり季節に応じた手作りの軽食をみんなで楽しんで後、日頃の悩みなどを気軽に話し合います。

札幌市老人クラブ連合会の愛称がライラックシニアクラブに決まりました

同連合会では、老人クラブのイメージアップを図ることを目的に、「札幌らしさ」「明るく元気な高齢者」を連想させるような「愛称」を募集しました。

今回、皆さまより631点の応募をいただき、選考の結果、ライラックシニアクラブに決定しました。新しい愛称を通じ、今後も皆さまに親しまれ、愛されるクラブづくりを目指していきます。

問い合わせ先

【老人クラブについて】
中央区老人クラブ連合会事務局
(保健福祉課内) ☎205-3301
【ふれあい・いきいきサロンについて】
中央区社会福祉協議会
☎281-6113



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

消しましょう その火その時 その場所で

中央区の人口と世帯数

平成28年8月1日現在
(国勢調査ベース)

人口	239,801人 (前月比+299)
男	108,561人
女	131,240人
世帯数	133,476世帯 (前月比+173)

国民健康保険からのお知らせ

9月30日(金)は平成28年度国民健康保険料第4期分の納期限です。お忘れのないよう納付願います。

なお、保険料を納付できない特別な事情がある方は、その状況が分かる書類(給与明細、収支内訳書、雇用保険受給資格者証など)を持参の上、納付相談にお越しください。
係(詳細) 保険年金課収納一・二
☎(205) 3343

平成28年度 市民健康教育講座

▽内容 いつまでも自分の足で歩くために「ロコモティーブシンドローム予防について」。

▽講師 いとう整形外科病院 今井智仁医師。

▽日時 9月20日(火)14時～15時

交通事故発生件数

(概数)

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	636 (+27)	4 (+3)	729 (+29)
札幌市	3,273 (+119)	17 (+3)	3,840 (+195)

※平成28年累計・8月21日現在。
() は前年比

子育て講座

参加者募集

①親子同室講座
▽テーマ めくもり伝わるわらべうた。
▽講師 子育て支援ボランティア「あおぞら」出光圭子氏・玉田良子氏。



▽日時 9月29日(木)10時～11時
▽対象 区内在住で、0～1歳6カ月未満のお子さんと、

時。

その保護者。

②テーマ別講座(託児付き)

▽テーマ イヤイヤ期に備えよう!

▽講師 ココからLabbob主宰 中村伸枝氏。

▽日時 10月13日(木)10時～11時30分。

▽対象 区内在住で、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別室でお預かりします)。

①②共通
▽会場 中央保健センター2階(南3西11)。

▽定員・費用 各20人・無料。

▽申込 ①9月12日(月)、②9月21日(水)の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、①②はそれぞれ年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

旭山記念公園からの お知らせ

①自然観察会

▽内容 ガイド付きで植物・昆虫・動物などの観察会をします。

▽日時 9月24日(土)9時30分～11時30分。

②早朝野鳥観察会

▽内容 ガイドと一緒に野鳥



の観察会をします。
▽日時 10月1日(土)7時～9時。

①②共通
▽会場 旭山記念公園(界川4)内「森の家」。

▽定員・費用 各12人・100円。

▽申込 電話または直接窓口(毎週金～月曜・祝日の10時～16時)で。先着順。

(申込詳細) 旭山記念公園管理事務所 ☎(200) 0311

旭山森のフェスティバル 2016

▽内容 クラフト体験、自然観察会、森の遊び場など複数の自然体験ができます。

▽日時 10月10日(祝)10時～15時。

▽集合場所 旭山記念公園(界川4)内「森の家」。

▽費用 大人200円、子ども100円。

▽申込 不要。当日、直接集合場所へ。

(詳細) 旭山記念公園管理事務所 ☎(200) 0311

広告

情報オアシス

9月11日からの内容です

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



▽申込 10月4日(火)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) 61113
 FAX (208) 08811

福祉除雪 「地域協力員」の募集

冬期間、高齢や障がいにより、自力で住宅(二戸建て)の玄関先の除雪ができない方を支援するため、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、区内で活動できる企業・団体。
 ▽除雪期間 12月1日(木)～平成29年3月25日(土)。
 ▽活動費 1世帯・ひと冬当たり2万1千円。
 ※平成29年3月末頃に指定口座に振り込みます。

古着・穴を開けていないスプレー缶を無料で回収します



ご家庭で不要になった古着・穴開けが不安な方のスプレー缶を、下記の臨時拠点で無料回収します。集めた古着は、主に衣類として再利用されます。

【日時・会場】

① 9月17日(土)

時間	会場
9時～10時	宮の森明和地区会館駐車場(宮の森2-11)
11時～12時	西友旭ヶ丘店第2駐車場(北洋銀行横)(南8西24)

② 10月1日(土)

時間	会場
9時～10時	苗穂会館駐車場(北1東10)
11時～12時	豊水会館駐車場(南8西2)
13時30分～14時30分	曙会館北側駐車場(南11西10)
15時30分～16時30分	桑園ふれあいセンター駐車場(北7西15)

【出し方】洗濯済みの衣類や、穴を開けていないスプレー缶を、それぞれ中身の見える袋に入れて、直接会場へお持ちください。

※衣類については「ビニール製品」「下着類」「寝具」「汚れ、ぬれ、破れ、臭いのあるもの」は対象外です。

【詳細】市コールセンター(8時～21時) ☎222-4894

中央区ドリーム号

- ◆内容 貸し切りバスに乗って奈井江町へ稲刈りに行きます。
- ◆日時 10月8日(土)8時40分出発。
- ◆対象 区内在住の小中学生(小学1・2年生は保護者1人の同伴必要)。
- ◆定員・費用 80人・小中学生4,500円、保護者5,000円。
- ◆申込 9月21日(水)までに電話(10時30分～17時(土・日曜、祝日を除く))またはファクス(①氏名、②性別、③住所、④電話番号、⑤学校名・学年、⑥子ども会加入の有無を記載)で。先着順。

※子ども会未加入の参加者は、子ども会安全共済会への加入が必要です(別途保険料120円が掛かります)。



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 FAX 261-7405

広告

9月11日からの内容です

けんこうフェスタ2016 inちゅうおう

みんなでつながる健康づくり
～健康・食・子育て・介護予防～

入場無料

◆日時 10月8日(土)10時～14時
◆会場 中央区民センター(南2西10)

■食
野菜計量体験、試食、クイズ大会など

■はり・きゅう・柔整・あん摩・指圧・マッサージ
無料体験と相談

■健康長寿を目指そう
セラバンド体操、ラダー運動

■子育て・生活衛生
あそびのコーナー、絵本の読み聞かせ、
白くま忍者と手洗いなぞとき

■一日元気カフェ
「喫茶ちゅうWalker」

■健康相談
医師・歯科医師・薬剤師相談
(※医師相談のみ12時から)

■ヘルスチェック
骨密度・体組成・血管年齢・肌年齢・
足指力測定、健口チェックなど

■屋外行事「ファミリーウォーキング」
大通公園を歩こう(10時30分から受け付け、11時出発。雨天中止)

スタンプラリー参加で景品が当たる!
各コーナーでプレゼントがもらえる!!

(詳細) 健康・子ども課 ☎511-7223

相談コーナーをご利用ください

区役所1階相談コーナーでは、法律や家庭生活などに関する市政以外のさまざまな相談を面談・電話で受け付けています。気軽にご利用ください。相談内容は右表の通りです。
※市役所1階市民の声を聞く課(北1西2)でも、各種相談を受け付けています。相談の種類や日時などについては、同課(☎211-2075)までお問い合わせください。

(詳細) 総務企画課広聴係
☎205-3216

相談名	相談員	相談内容・日時
家庭生活	家庭生活 カウンセラー	家庭生活、生き方、悩み事など。月・木曜日10時～12時、13時～16時。
法律	弁護士	困り事、争い事などの法的見解、解決方法について。第1・3水曜日(要予約・面談のみ)。 ※当日9時から電話(☎231-2400)でのみ予約の受け付け開始。先着8人。相談は午後から(1人20分)。
司法書士	司法書士	相続、遺言、不動産登記、多重債務などについて。第2・4水曜日13時～16時(面談のみ)。
行政	行政相談 委員	国やその関係機関などの仕事に関すること(北海道管区行政評価局による相談窓口)。 第1・3火曜日13時～16時。
あい ワーク	職業相談員	職業相談・紹介などについて。8時45分～17時。 ※区役所3階

歩道のロードヒーテ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。

広告

広告

急ぐべからず！慣れた道でも、確実な停止と左右の確認！

両親教室



ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか？
▽内容 育児実習・妊婦疑似体験など。

▽日時 10月7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、12月～平成29年2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 9月21日(水)から電話で。先着順。

①申込・詳細 市コールセンター(22)4894(8時～21時)

地区センター講座

色で元気に！

▽内容 自分に似合う色(パーソナルカラー)を知り、色で生活を楽しむ方法を学びます。

▽日時 9月29日(休)10時30分～12時。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽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500円、教材費100円。
▽持ち物 筆記用具。
▽申込 9月13日(火)9時～17時

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(日曜・祝日を除く)。
また、申し込みが著しく少ない場合は講座を中止することがあります。

①問い合わせ先 旭山公園通地区センター ☎(520)17000 ☎(561)6868

区民センター講座

①はじめての陶芸～オリジナル器を作ろう！(全6回)



▽内容 基本的な陶芸技法を学びながらオリジナル器を作ります。初めてのの方も楽しく体験できます。

▽日時 10月18日～12月6日の毎週火曜日10時～12時。
※11月15日、22日を除く。
▽対象 15歳以上の方(中学生を除く)。
▽定員・費用 15人・受講料6千円(材料費を含む)。

②はじめての女性のためのマージャン(全6回)

▽内容 基本的なマージャンのルールを学びます。
▽日時 10月26日～12月7日の毎週水曜日14時～16時。
※11月23日を除く。

▽対象 マージャンをするのが初めての20歳以上の女性。
▽定員・費用 24人・受講料5千円(教材費を含む)。
③3B体操で楽しくエクササイズ！(全6回)

▽内容 ボール、ベル、ベルターの3つの道具を使い、音楽に合わせて無理なく楽しみながら運動します。

▽日時 10月28日～12月2日の毎週金曜日13時30分～15時。
▽対象 15歳以上の方(中学生を除く)。
▽定員・費用 15人・受講料3千200円。

①②③共通
▽会場 中央区民センター(南2西10)。

▽申込 9月26日(月)～10月3日(月)の9時30分～17時に同センター1階窓口か電話で(土日曜可)。先着順。
※費用は、申込期間中に同センター窓口へお支払いください。

※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、申し込みが著しく少ない場合は講座を中止することがあります。
①問い合わせ先 中央区民センター運営委員会 ☎(271)1100 ☎(261)7405



夏休み
都心でミツバチ体験
7/28

太陽ビル（南1西4）屋上の養蜂場で、夏休みミツバチ体験が行われ、資生館小学校4～6年生の児童14人が参加しました。

子どもたちは、巣箱の観察や遠心分離機で蜂蜜を取り出す採蜜体験の他、ミツバチに関するクイズに挑戦したり、異なる時期に採取された蜂蜜を食べ比べたりして、都心のミツバチ体験を満喫していました。



地域をつなぐ
夏遊び
7/29

市立札幌大通高等学校（北2西11）で、地域と連携する事業サマーフェスタが開催され、親子連れや児童など約220人が会場を訪れました。

会場では、キッズドライブやボール遊びなどのコーナー、断面写真から野菜を当てる食育クイズなどが行われました。



ボランティアと元気いっぱい遊ぶ子どもたちを見て、大人たちも笑顔いっぱいになっていました。

7/29



みんなが楽しむ
夏祭り
7/31

あけぼのアート&コミュニティセンター（南11西9）で、サマーフェスティバル2016in曙が開催され、1,500人以上が会場を訪れました。

会場では、演歌歌手による歌謡ショー、迫力満点の和太鼓演奏や大道芸の他、よさこいの演舞も行われ、観客は大盛り上がり。



盆踊りでは、子どもも大人も一つの輪になって踊り、夏のお祭りを楽しんでいました。



地域でつながる
夏の思い出
8/7

苗穂会館南側広場（北1東10）で、サマーフェスタ苗穂 & 子ども盆踊りが行われ、地域の児童や親子連れなど約800人が参加しました。

ヨーヨーつりや輪投げなどのコーナー、焼きそばなどの出店、ラムネ早飲み大会が催されました。子どもたちが思い

思いに樽太鼓を打ち鳴らす中で盆踊りも行われ、参加者は楽しい1日を過ごしていました。



8/7

