



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

2017

放送予定
「さっぽろの子育て情報を
知ろう！」(6/12) ほか

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



中央区の子育てを支える ヒト☆トコロ

子どもの健やかな成長は、親はもちろん社会全体の願いです。
一方で、子育ての悩みや不安は尽きないものですね。
今月号では、子育て相談や同世代の子どもを持つ親同士の
交流もできる子育てサロンや、地域の子育てを支えてくれている
ボランティアを紹介します。

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
中央消防署 (南4西10) ☎ 215-2120
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
大通・西 (南2西15) ☎ 280-7033
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	☎ 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	☎ 205-3302	相談担当	☎ 205-3306	保険係	☎ 205-3343
選挙係	☎ 205-3216	保健福祉課	☎ 205-3303	健康・子ども課	☎ 511-7221	収納一・二係	☎ 205-3344
広聴係	☎ 205-3221	地域福祉係	☎ 205-3302	(保健センター内)		年金係	☎ 205-3344
地域振興課	☎ 205-3222	福祉助成係	☎ 205-3303	保護課			
統計担当		給付事務係		相談担当	☎ 205-3274		

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

支える「トコロ」

子育てサロンに行ってみませんか？



★ 子育てサロンとは・・・

就学前のお子さんとその保護者をはじめ、これから親になる方や地域の方々などが自由に集い、遊びやおしゃべりを通して交流する場所です。地区会館、児童会館、小学校などで開設されています。事前の申し込みは不要で、費用もかかりません。

子育てサロンはこんなトコロ

まちなかキッズサロン おおどりんこに

お邪魔しました！

アクセスの良い都心部にあり、気軽に立ち寄れる常設の子育てサロンです。親子で交流できる他、子育てに関する情報提供や子育て相談も行っています。買い物の合間に子どもと一休みもできますよ。



▲札幌の街並みをイメージした開放的な空間で伸び伸び遊べます。時計台やテレビ塔の形をした遊具もあります

【おおどりんこの詳細】

開館時間 11時～16時（水曜日と12月29日～1月3日は休館）。

会場 札幌エスワンビル2階（南1西4）。

その他 飲食・授乳・おむつ交換可能なスペースがあります。駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ ☎211-5891、FAX 211-5892



◀スタッフが笑顔で出迎えてくれますよ！

▶お母さん同士も子育て話などで盛り上がります



◀外国の方も楽しめる英語サポートデー。ボランティアによる英語でのお楽しみ会もあります（毎月第3木曜日）

遊びに来ていたお母さんに聞きました

明るい雰囲気の中で安心して遊ばせることができるので、よく来ています。いろいろなおもちゃや絵本があって、子どもはいつも自由気ままに楽しんでいます。同世代の子がいると親同士も話がしやすく、私の気分転換にもなっています。



あさひのり 李麻美さん
のりあつ 優翔くん（1歳）

子育てサロンの開催情報はこちら！

ホームページ HPとアプリをご活用ください！

市の子育て情報（主に妊娠期～就学前）を、ホームページさっぽろ子育て情報サイトと、スマートフォンアプリさっぽろ子育てアプリで配信しています。

市内の子育てサロンの開催情報をはじめ、子育てに関する制度やサービスの他、親子で参加できるイベント・講座の情報も掲載しています。

さっぽろ子育て情報サイト



さっぽろ子育てアプリでいつでもどこでも気軽に検索！

アプリでは、子育て情報サイトの内容をご覧いただける他、予防接種のスケジュール管理や子育て日記、プッシュ通知機能で、手軽に情報を管理できます。

右のQRコードから、アプリのダウンロードや内容の確認ができます。

（詳細）子ども未来局子育て支援推進担当 ☎211-2997



支える「ヒト」

子育てボランティアを ご存知ですか？



★ 子育てボランティアとは・・・

地域で親子を見守り、子育て家庭を支えるボランティアです。子育てサロンをはじめさまざまな場面で、昔遊びや童歌、楽器など、自分の得意なことを生かして子どもと触れ合います。区内では、93人（5月現在）の方が活動しています。

■こんな活動をしています！

子育てサロンでの親子との交流の他、以下のような活動も行っています。



▲イベントなどで使うおもちゃ作り



▲健診の待ち時間に絵本の読み聞かせ



▲子育て講座中の託児



▲イベントで子どもたちと交流

■子育てボランティアを始めてみませんか？

子育て経験や資格の有無、年齢などに関係なく、いつでもどなたでも登録が可能です。健康・子ども課子育て支援係（☎ 511-6399）までお気軽にお問い合わせください。登録後は、活動の機会や研修会、交流会などについてご案内します。

また、区では年に一度、子育てボランティア講習会を開催しており、子育ての基礎知識や親子との関わり方を学ぶことができます。詳細は、[広報さっぽろ7月号区民のページ](#)でお知らせします。

活動しているのはこんなヒト

～子育てボランティアさんにお話を伺いました～

始めたきっかけは？

子どもとの触れ合いが大好きで、地域の中で子育てを支えるお手伝いがしたいと思い、活動を始めました。

活動してみているいかがですか？

子育てサロンでは、皆さんが楽しい時間を過ごせるように、いつも笑顔で心掛けています。小さな子どもやお母さん、他のボランティアさんなど、いろいろな世代の方と関わることができるので、私自身も元気をもらっています。また、一緒に遊んでいると子どもが自分に懐いてくれたり、親御さんからも感謝の言葉をいただいたりと、うれしいこともたくさんあるんですよ。無理をせず自分のペースでできるのも、この活動の良いところだと思います。

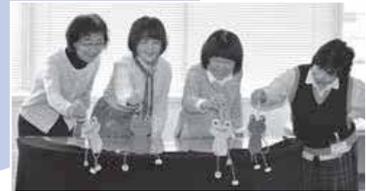


昨年から区内で活動する
わくいなおこ
涌井直子さん

子育てボランティアに興味のある方へ！

子どもたちの成長を見守ることのできる、やりがいのある活動だと思います。まずは一歩踏み出してみませんか？

▶ボランティア仲間と一緒に子どもたちの前でペープサート（紙人形劇）を披露している涌井さん（右から2番目）



子育て情報コーナーもご利用ください

ほんぽこルーム

中央保健センター（南3西11）2階の情報コーナー**ほんぽこルーム**では、子育て情報の提供や、絵本・育児書・CDの閲覧・貸し出し、保育士による子育て相談を行っています。健診の帰りなどに、どうぞお気軽に遊びに来てください。笑顔でお待ちしています！

▶手作りおもちゃと絵本がいっぱい♪



【問い合わせ先】

区の子育て情報、子育てサロンや子育てボランティアについては、健康・子ども課子育て支援係 中央保健センター2階（南3西11）
☎ 511-6399 FAX 533-0874

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。

6月11日からの内容です

中央区の人口と世帯数

平成29年5月1日現在
(国勢調査ベース)

人口	240,563人
	(前月比+648)
男	108,845人
女	131,718人
世帯数	134,920世帯
	(前月比+639)

交通事故発生件数

(概数)

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	416 (+34)	1 (-1)	458 (+19)
札幌市	2,035 (-15)	2 (-7)	2,340 (-90)

※平成29年累計・5月21日現在。
() は前年比

火の用心 ことばを形に

習慣に

2017 アタック・ザ・531M (藻岩山フアミリー登山)

▽日時 6月25日(日)9時20分
受け付け開始。9時40分開会
式(12時終了予定)。

▽集合場所 札幌旭丘高等学校
校陸上トラック(旭ヶ丘6)。

▽コース 旭丘高校〜慈啓会
病院登山口〜藻岩山馬の背〜
藻岩山山頂(自由解散)。

▽対象 区内在住か通勤・通
学している方。

▽定員・費用 200人・無料。

▽申込 6月20日(火)までに電
話かファクス、ホームページ

で①行事名、②住所、③氏名・
ふりがな、④電話番号(ファ
クス申し込み時はファクス番
号)を記載の上、申し込み。

先着順。

※荒天やクマ出没などにより
延期または中止する場合があります
ります(延期の場合は7月2

日(日))。延期・中止の確認は、
当日7時以降に区役所(☎

(23) 2400) にお問い合わせ
ください。

※飲み物、タオル、帽子、雨
具、虫よけスプレーなどは各
自でご持参ください。

(申込) 市コールセンター(8
時〜21時) ☎(222) 4894

HP <https://www.city.sapporo.jp/calcenter/uketsuke/index.html>

(詳細) 地域振興課地域活動担
当 ☎(205) 3221

国民健康保険からの お知らせ

国民健康保険・介護保険・後
期高齢者医療制度の納付通知
書を発送します

平成29年度の国民健康保険
料納付通知書を6月13日(火)に、
介護保険料納付通知書を6月

14日(水)に、後期高齢者医療制
度保険料納付通知書を6月15

日(木)にそれぞれ発送します。
納付通知書発送後は、窓口

や電話が大変混雑することが
予想され、ご迷惑をお掛けす
る場合がありますので、ご了
承願います。

夜間・休日相談のお知らせ

平成28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
ていきますので、未納のある方
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
方へご相談ください。

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・休日相談
を行いますのでご利用くださ
い。

▽夜間相談 6月22日(木)、23
日(金)の20時まで。

▽休日相談 6月25日(日)9時
〜15時。

※夜間・休日相談は、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。

(詳細) 保険年金課収納一・二
係 ☎(205) 3343

食育パネル展

▽内容 食事バランスチェッ
クシートや食育クイズなどの

パネル展示と、レシピの配布
を行います。

▽期間 6月12日(月)〜30日(金)
の8時45分〜17時15分(土・
日曜を除く。30日は15時ま
で)。

▽会場 中央区役所1階ロビー
(南3西11)。

(詳細) 健康・子ども課健やか
推進係 ☎(511) 7223

健康づくり研修会 「カラダマネージメント講座」

▽内容 ①健康講話「医師が
教える! 健診結果の見かたと
活用について」、骨密度や体
組成などの健康度測定、②ノ
ルディックウオーキング体
験、③講話「10歳でも動ける
筋肉をつくる食事」、料理の
紹介と試食。

▽日時 ①6月28日(水)14時〜
16時、②7月6日(木)10時〜12
時、③7月14日(金)13時30分〜
16時。

▽会場 中央保健センター
(南3西11)。

※②は中島公園で行います。

▽対象 区内在住で、3回と
も参加できる方。

▽定員・費用 30人・無料。

▽申込 6月13日(火)〜23日(金)
の8時45分〜17時15分(土・
日曜を除く)に電話で。先着
順。

(申込・詳細) 健康・子ども課健
やか推進係 ☎(511) 7223

広告

6月11日からの内容です

旭山記念公園からのお知らせ

①野鳥観察会

▽内容 ガイド付きで野鳥の観察会をします。

▽日時 6月18日(日)、7月8日(土)の8時～10時。

②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 6月24日(土)9時30分～11時30分。

①②について

▽会場 旭山記念公園(界川4)内「森の家」。

▽定員・費用 12人・100円(未就学児は無料)。

▽申込 電話か直接窓口(毎週金～日曜の10時～16時)、またはファクス(①行事名、②郵便番号・住所、③氏名・ふりがな、④年齢、⑤電話番号、⑥学校名・学年(児童・生徒のみ)を記載)で。先着順。

申込・詳細 旭山記念公園管理事務所
 ☎(200) 0311
 FAX(200) 0351

雑がみの出し方について

「雑がみ」を紙袋に入れて出すと、中身の確認ができません。そのため、収集・選別作業に支障を来す場合がありますので、透明または半透明の袋に入れて出してください。

入れて出してください。また、ティッシュペーパーや紙おむつはリサイクルできないため、「雑がみ」ではなく「燃やせるごみ」(有料)の収集日に出してください。食品などの紙製容器は固形物をすぎ、汚れが他の紙類に移らない程度であれば「雑がみ」として出してください。



中央消防団

中央清掃事務所
 ☎(581) 1153

消防総合訓練大会

▽内容 安全・安心なまちづくりのため、消防団員が日ごろの訓練の成果を披露します。

▽日時 7月6日(木)14時～16時30分。

▽会場 札幌競馬場西駐車場(北16西16)。

中央消防団員募集中

中央消防署予防課庶務係
 ☎(215) 2120



消防署と協力しながら地域の安全・安心を守るための活動を行う消防団に入団しませんか。災害時に必要な知識や技術を学ぶことで、家族や仲間を守る力も身に付きます。

▽対象 区内在住で、仕事を探しているおおむね65歳以上の方。

▽定員・費用 24人・無料。

▽申込 6月12日(月)から電話で。先着順。

▽申込・詳細 市就業サポートセンター(8時45分～17時)
 ☎(708) 8321

市電の会賛助会員募集中

市電の会では賛助会員を募集しています。市電を好きな方ならどなたでも入会できます。新規ご入会いただいた方には、賛助会員バッジの他、記念品と広報紙を進呈します。

申込・詳細 市電の会事務局(地域振興課まちづくり調整担当)
 ☎(205) 3221
 FAX(511) 7234

HP <http://www.city.sapporo.jp/chuo/shiden/index.html>

65歳からのいきいき就職活動セミナー

▽内容 シルバー世代の働き方や就職活動の進め方についてのセミナーです。

▽日時 6月16日(金)9時30分～12時。

▽会場 中央区民センター2階視聴覚室(南2西10)。

地域FM番組「中央区だより」を放送しています

毎週月曜日、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 毎週月曜日11時30分から10分間。

※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。



総務企画課広聴係
 ☎205-3216

広告

6月11日からの内容です

交差点では、必ず一時停止をして確実に安全確認をしましょう。

いっしょの交流の日

▽内容 折り紙やボール遊び、運動会など、いろいろな体験や遊びで楽しみます。
▽日時 6月24日(平成30年2月24日)の隔月第4土曜日9時～11時45分。
▽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)。
▽持ち物 上履き。
▽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

中央区民講座

①エクセル中級講座「住所録」「名簿」で学ぼう！データの整理と活用術(全6回)
▽内容 日常で活用できるデータを使い、実践的な機能を学びます。
▽日時 7月19日～28日の水・木・金曜日10時～12時。

②ワード中級講座「自分で撮った写真の入ったお知らせ文を作ってみませんか」(全6回)
▽内容 デジタルカメラの写真をパソコンに取り込む方法や、写真を活用したお知らせ文の作り方を学びます。

▽日時 7月19日～28日の水・木・金曜日13時30分～15時30分。

時30分。
①②について

▽会場 中央区民センター2階視聴覚室(南2西10)。
▽対象・定員 15歳以上(中学生を除く)で、①エクセル、②ワードの基本操作が可能な方・20人。
▽費用 受講料3千800円、教材費千700円。
▽申込 6月26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せん。また、申し込みが著しく少ないときは講座を中止する場合があります。
お問い合わせ先 中央区民センター運営委員会
☎(271) 1100
FAX(261) 7405

地区センター講座

①ポラントピアによる「美術への誘い」
▽内容 道立近代美術館で開催されるレオナルド・ダ・ヴィンチと「アンギアリリの戦い」展や、一度は見えてきた世界の名画などについて紹介します。
▽日時 6月30日(金)13時30分～15時。

②おじじたく
▽内容 相続のトラブルを防ぐ方法や、遺言状の書き方など

▽日時 7月6日(木)10時～12時。

どを学びます。
▽日時 7月6日(木)10時～12時。

①②について
▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。
▽対象 15歳以上(中学生を除く)の方。
▽定員 ①10人、②15人。
▽費用 無料。
▽申込 ①6月16日(金)、②6月22日(木)の9時～17時に電話で。先着順。

旭山公園通地区センター
☎(520) 1700
FAX(561) 6868

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府中アスレティックFC。
- ◆日時 7月21日(金)19時キックオフ(17時開場)。
- ◆会場 北海きたえーる(豊平区豊平5-11)。
- ◆申込方法 往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤宛先(返信はがき)を記載の上、下記へ送付してください。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 6月26日(月)当日消印有効。
※消せるボールペンでの記入はしないでください。
※6月1日より郵便料金が改訂されています。料金不足の場合は返送扱いとなりますのでご注意ください。
※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、同クラブからのご案内以外には使用しません。

申込・詳細 〒060-0001 札幌市中央区北1条西4丁目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

広告

中央保健センターからのお知らせ
(健)康guide
ガイド

【住民集団健康診査のご案内】

- ◆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(生活保護世帯健康診査受診券が必要)・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）。
※65歳以上の方は、④と結核定期健康診断の同時実施。
※喀痰検査も、70歳以上の方、65～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方、市・道民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、支援給付世帯の方は証明書の提示により無料。
- 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がない方・無料。
- ◆日程・会場 右表の通り。
- ◆申込 不要。当日、直接会場へ。
- ◆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）を摂らないでください（飲水は可）。

【平成29年度胃がん・大腸がん検診】

- 保健センターでは毎月1回、予約制で胃がん検診（バリウム検査）と大腸がん検診（便潜血検査）を行っています。
- ◆検診日・受付時間 6月～平成30年3月の毎月第2木曜日 8時45分～10時。
 - ◆会場 中央保健センター1階（南3西11）。
 - ◆対象 職場などで検診を受ける機会のない、40歳以上の市内在住の方。
※検診は、年1回で前回検診よりおおむね1年経過で受診可能。
 - ◆定員・費用 50人・胃がん検診：700円、大腸がん検診：400円。ただし、次の①～⑤のいずれかに該当する方は検診費用が免除されます。各証明書をご持参ください。
 - ①70歳以上の方：健康保険証など年齢を確認できる公的書類。
 - ②65～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方：被保険者証。
 - ③生活保護世帯の方：生活保護受給証明書。
 - ④支援給付世帯の方：本人確認証。

〔詳細〕 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223

月日	受付時間	会場（所在地）	
6月 19日(月)	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		
7月	4日(火)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	中央区民センター（南2西10）
	19日(水)	9時30分～11時	宮の森明和地区会館（宮の森2-11）
	24日(月)	9時30分～11時	東地区会館（南2東6）
		13時30分～15時	曙会館（南11西10） 円山北町会館（北7西26）
	31日(月)	9時～11時	札幌静修高等学校（南16西6）
8月	4日(金)	10時～11時 13時30分～15時	西創成会館（南5西7） 南円山会館（南9西21）
	9日(水)	10時～11時	円山西町町内会館（円山西町3）
		13時30分～15時	曙会館（南11西10）
	18日(金)	9時30分～11時	山鼻会館（南23西10）
	21日(月)	9時～11時	円山会館（北1西23）
	23日(水)	13時30分～15時	東北会館（北2東2）
	28日(月)	9時～11時	円山会館（北1西23）
	29日(火)	9時30分～11時	山鼻福祉センター（南24西13） 宮の森会館（宮の森2-5）
9月	4日(月)	9時30分～11時 13時30分～15時	幌西会館（南11西14） 南円山会館（南9西21）
	11日(月)	9時30分～11時	幌西会館（南11西14）
		13時30分～14時30分	豊水会館（南8西2）
	28日(木)	9時30分～11時	大通・西会館（南2西15）
	29日(金)	9時～11時	桑園ふれあいセンター（北7西15）
10月	2日(月)	13時30分～15時	苗穂会館（北1東10）
	16日(月) 23日(月)	9時～11時	桑園ふれあいセンター（北7西15）
	26日(木)	9時30分～11時	山鼻福祉センター（南24西13）
	6日(月)	9時30分～11時	幌西会館（南11西14）
11月	15日(水)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	中央区民センター（南2西10）
	12月 1日(金)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	中央区民センター（南2西10）

- ⑤市・道民税非課税世帯の方
下記ア・イ・ウのいずれか1つ。
ア)市・道民税課税証明書（18歳以上の世帯全員分）。
イ)介護保険料納入通知書（保険料段階が第1段階・第2段階・第3段階のもの）。
ウ)介護保険料特別徴収決定通知書（65歳以上のみ）。
- ◆持ち物 健康保険証や運転免許証など氏名・年齢・住所が確認できる公的書類、胃・大腸がん検診受診票、採便容器（大腸がん検診を申し込まれた方）、費用免除対象者は、各証明書。
- ◆申込 それぞれ希望日の10日前までに市コールセンターへ電話またはファクス、Eメール（①氏名、②年齢、③郵便番号・住所、④電話番号、⑤受診希望日、⑥受診したい検診の種類、⑦ファクス番号またはEメールアドレスを記載）で申し込み。先着順。
- 〔申込〕 市コールセンター（8時～21時）
☎222-4894 FAX221-4894
✉info4894@city.sapporo.jp



4/28 おいしく無理なく減塩！

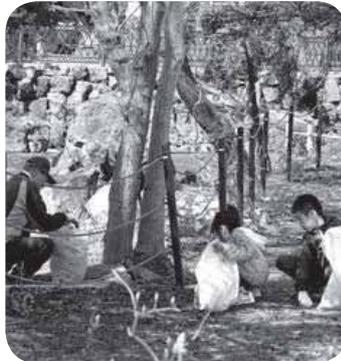
中央保健センター（南3西11）で**みんな元気!!食育体験レストラン**～まいにち減塩～が開催され、区民33人が参加しました。参加者は、減塩アイデア集や講話、減塩メニューの試食を通して、塩分控えめでもおいしく調理することを学びました。



▲減塩アイデア集は保健センターなどで配布中 ▲ミルク豚汁と炊き込みご飯を試食

5/7 鴨々川をきれいに！

曙地区第8町内会（^{ささがわのぶお}笹川信夫会長）が中心となって、鴨々川第一中州橋（南13西6）において**春の清掃活動**を行いました。この活動は、昭和58年から続く地域の恒例行事。今年は約60人が参加し、たくさんの枯れ葉や枝・ごみを拾い上げ、きれいな鴨々川を守りました。



▲どんどんきれいにしていきます ▲集めたごみと一緒に、笑顔で記念撮影♪

5/8 春の風を感じながらウォーキング

中央区健康づくり元気会（^{えちごつかさ}越後宰会長）が中心となって、**お花見ウォーキング**を開催しました。参加した116人は、サクラやツツジなどの花々に癒されながら、中央保健センターから円山動物園（宮ヶ丘3）まで約3^{キロ}の道のりを楽しみました。



▲▶サクラがちょうど見ごろを迎えていました！