



区民のページ「ちゅうおう」

11
2018

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

中央区の人口と世帯数 (国勢調査ベース)
平成30年10月1日現在
人口 242,916人 (前月比-138)
世帯数 137,290世帯 (前月比-42)



身近に
潜
む

🔥 思い当たることはありませんか？

- ☐ IH コンロを使っているので、火災にはならないと思っている。
- ☐ 布団の近くで、電気ストーブをつけたまま寝たことがある。
- ☐ ごみ収集日の前日の夜に、ごみを捨てたことがある。

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
南門山 (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 ☎ 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

福祉支援一・二係 ☎ 205-3304
保健支援係 ☎ 205-3305
相談担当 ☎ 205-3306
健康・子ども課
(保健センター内) ☎ 511-7221
保護課
相談担当 ☎ 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

1 事例で学ぶ【室内編】

「IH こんろや電気ストーブは、火を使わないから安全！」と
思っていますか？



札幌市消防局の
キャラクター
「リスキュー」

IH こんろ

『IH対応の鍋を使用せず、
天ぷらを揚げようとした』

その結果…



使用方法の誤りにより、温度センサーが正常に働かず、油が発火温度に達し火災になりました。

解説

鍋の底が平らでない、油の量が少ないなどの場合、温度センサーが正常に働かず急激に温度上昇する場合があります（実験の様子：右写真）。

なお、平成29年中の札幌市でのIH こんろの火災は全て「**天ぷら油の過熱発火**」によるものです。



330℃付近で鍋の油から煙が立ち始め、約440℃（実験開始から約5分40秒後）で油が発火しました。

防火のポイント

- IH こんろ指定の鍋を使用する。
- 油は指定された量を守る。
- 天ぷらや揚げ物調理中はその場を離れない。

電気ストーブ

『寝室で電気ストーブをつけたまま寝ていた』

その結果…

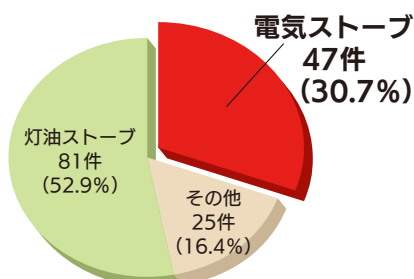


電気ストーブの近くにあった布団が燃え、火災になりました。

解説

気軽に持ち運びができる電気ストーブは便利な存在ですが、近くに布団など**燃えやすい物**を置いておくと火災の原因になります。

過去5年間の札幌市において、ストーブを原因とする火災が**153件**発生しており、このうち**電気ストーブ火災が47件**を占めています。（右グラフ）。



過去5年間（平成25～29年）の「ストーブ火災の内訳」

防火のポイント

- 寝る前には電気ストーブを消す。
- 電気ストーブの近くに燃えやすい物を置かない。
- 電気ストーブの上で洗濯物を干さない。

燃え広がる前の初期消火で被害を最小限に！

消火器の使い方



①安全栓を引き抜く（右写真）



②ホースを火元へ向ける



③レバーを強く握る

※ただし、以下のような場合は逃げてください。

- 火が天井に届く
- 火に恐怖を感じる

「室内で気をつけているから火事は起こらない!」と
思っていないませんか?



② 事例で学ぶ【屋外編】

ごみステーション

『ごみ収集日の前日の夜、
ごみを捨てた』

その結果…



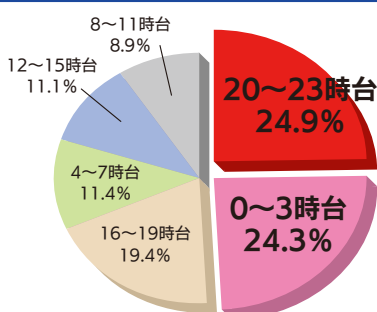
ごみステーション
にあったごみに放
火されて、火災に
なりました。



解説

過去5年間の札幌市における原因別火
災件数によると、**放火（疑いを含む）**
がこんろに次いで**2位**の件数で、**放火の時
間帯は深夜に集中**しています（右グラフ）。

出火箇所別の統計では、ごみステーシ
ョン、屋外の物品、共同住宅の共用部（玄関
や廊下など）への放火が多くなっています。



過去5年間（平成25～29年）
の「放火された時間帯」

防火のポイント



- ごみは収集日を守り、決
められた日の朝に出す。
- 家の外に段ボールなど燃
えやすい物を置かない。
- 物置や車庫の施錠を徹底
する。

③ 防火啓発の取り組み

住宅火災を減らし自らの身を守るために、
私たちができる取り組みを紹介します。

●地域によるパトロール



防火パトロールなど地域
全体での取り組みは、住
民の防火意識を高め、放
火の防止にも有効です。

●少年消防クラブによる訓練



火災に対する知識と経験
を身に付けることで防火意
識が高まり、火災予防や被
害軽減につながります。

住宅火災のリスクを減らす
には、私たち自らが**防火意
識**を高めることと、**地域の
連携**がポイントです。



中央区役所のホームページにある**防火・救急（中央消防署）のページ**も
ご覧ください。

HP <http://www.city.sapporo.jp/chuo/fire/index.html>
お問い合わせ 中央消防署予防課 ☎ 215-2120



火災にならないよう
気を付けてね!



11月11日からの内容です

子育て掲示板

●●●子育てに関する情報を掲載します●●●

エンジョイ・マタニティクッキング

- ◆内容 妊娠中に必要な栄養とバランスの良い食事の作り方を学ぶ簡単料理教室です。管理栄養士から調理のこつこのアドバイスもあります。
- ◆日時 11月28日(水)10時～13時。
- ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で妊娠中の方。
- ◆定員・費用 24人・無料。
- ◆持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾などの頭を覆うもの、手拭き用タオル、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」、筆記用具。
- ◆申込 11月14日(水)～20日(火)に電話（土・日曜を除く）かEメール（左ページ上記必要事項のうち①③⑤と出産予定日を記載）で。先着順。
- （申込・詳細） 健康・子ども課健やか推進係
☎511-7223 ✉ch.morisu@city.sapporo.jp

親子同室講座 「あそびのぽけっとin中央5」

- ◆内容 親子で楽しめる触れ合い遊びなどを保育士が紹介します。
- ◆日時 12月6日(木)10時～11時。
- ◆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1歳6カ月～3歳未満のお子さんとその保護者。
- ◆定員・費用 親子15組・無料。
- ◆申込 11月19日(月)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、本講座は1家庭につき年2回までの受講をお願いします。
- （申込・詳細） 健康・子ども課子育て支援係
☎511-6399



国民健康保険料の納付と夜間相談について

11月30日(金)は平成30年度国民健康保険料第6期分の納期限です。お忘れのないように納付願います。

なお、保険料を納付できない特別な事情があり、平日の17時15分までに区役所へお越しにならない方に対して、夜間相談を行いますのでご利用ください。

▽夜間相談 11月22日(木)、27日(火)の20時まで。

※受け付けは19時30分まで。
※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）をお持ちください。

（詳細） 保険年金課収納一・二係
☎（205） 3343

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あり、平日の17時15分までに市税事務所へお越しにならない方に対して、夜間・休日相談を行いますのでご利用ください。

▽夜間相談 11月26日(月)～30

日(金)の20時まで。

▽休日相談 12月1日(土)、2日(日)の9時～16時。

（詳細） 中央市税事務所納税課（北2東4 サッポロフアクトリー2条館4階）
☎（211） 3913

税に関する作品展

11月11日(日)～17日(土)は税を考える週間です。市民の皆さまに税への関心を深めていただくため、区内の小中学生から募集した税に関する作品展を開催します。

▽日時 11月12日(月)～16日(金)。
▽会場 中央区役所1階ロビ



1（南3西11）。

（詳細） 札幌中税務署

☎（231） 9311

イベント情報局

「雪ミク電車」内覧会（車両展示）

冬の北海道を応援するキャラクター『雪ミク』をラッピングした市電が今年も期間限定で運行します。運行に先立って内覧会（車両展示）を行います。

- ◆日時 12月2日(日)10時30分～14時。
- ◆場所 市交通局電車事業所（南21西16）。

※運行期間 12月3日(月)～2019年3月26日(火)。
※主要停留場（西4丁目・すすきの）の発車予定時刻は市交通局ホームページに掲載予定。点検などで運行しない場合がありますので、詳細は電車事業所（☎551-3944）にご確認ください。

（詳細）地域振興課

☎205-3221

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



健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

市民健康教育講座

- ◆内容 「こころの健康とうつ予防」～大切な人のために今できることを考える～。
- ◆講師 さっぽろ駅前クリニック横山太範院長。
- ◆日時 11月30日(金)13時30分～14時30分（受け付けは13時から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂（南3西11）。
- ◆対象・定員・費用 区内在住の方・50人・無料。
- ◆申込 11月12日(月)～22日(木)に電話（土・日曜を除く）で。先着順。

（申込・詳細）健康・子ども課健やか推進係
☎511-7223

イルミネーションウォーキング

- ◆内容 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。
- ◆日時 12月7日(金)16時30分から（受け付けは16時から）。
- ◆集合場所 中央保健センター2階講堂（南3西11）。※テレビ塔の下で解散。
- ◆対象・定員・費用 区内在住の方・100人・無料。
- ◆申込 11月16日(金)～12月4日(火)に市コールセンターへ電話かホームページで。先着順。
- （申込）市コールセンター（8時～21時）
☎222-4894 HP <http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>
- （詳細）健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223

住民集団健康診査のご案内

種類	対象者	費用など
①特定健康診査	40歳～74歳で原則札幌市国保に加入の方	受診券に記載の自己負担額。
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」「健康保険証」「前年度の受診結果」をお持ちください。
③付加健診	①②と併せて受診する方	500円（付加健診のみは不可）
④肺がん検診（胸部X線検査）	札幌市民で40歳以上の方	無料（喀痰検査が必要な場合は400円）
⑤肝炎ウイルス検査	札幌市民で過去に検査を受けていない方	無料

※①②は生活保護世帯（生活保護世帯健康診査受診券が必要）・支援給付世帯（本人確認証が必要）は費用無料。※65歳以上の方は④と結核定期健康診断の同時実施。※喀痰検査は70歳以上の方、65歳～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、生活保護世帯、支援給付世帯は証明書の提示により無料。

◆日時・会場 下表の通り。

月日	受付時間	会場（所在地）
11月14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）
12月7日(金)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	
1月23日(火)	9時30分～11時	大通・西会館(南2西15)

◆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を控え、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（飲水は可）。

（詳細）健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223

▲▲▲▲▲ らくらく！手間抜きクッキング ▲▲▲▲▲

管理栄養士オススメ！簡単手間抜きなのに栄養バランスの取れた料理を紹介するシリーズです。

今回は、お鍋ひとつで＜ホットしゃぶしゃぶ＞＜野菜とあさりのごま酢あえ＞＜きのこスープ＞の3つの料理を作ります。



中央区食育マスコット「モリス」

＜ひと鍋で3品メニュー＞

～ホットしゃぶしゃぶ、野菜とあさりのごま酢あえ、きのこスープ～

材料（2人分）

大根 5cm厚 (80g)	} A	豚しゃぶしゃぶ肉 120g	} C
にんじん 1/4本 (30g)		水菜 1束 (60g)	
玉ネギ 1/4玉 (40g)		ミニトマト 6個	
水 2カップ (400ml)		マヨネーズ 小さじ2	
あさり水煮缶 20g		ポン酢 大さじ1と小さじ1/2	
ねりごま 大さじ1	} B	あさり水煮缶の汁 大さじ2	
砂糖 小さじ1/2		きのこ（しめじ、えのきだけなど）100g	
しょうゆ 小さじ2		刻みねぎ 少々	
酢 小さじ2		めんつゆ 小さじ1	

ごはんと季節の果物を添えて、
バランスの良い一食 (640kcal) に！！



調理時間：約20分（下準備込み）

中央区役所ホームページでは、
レシピや食に関する情報を提供
しています！

モリスの食育



食べやすい大きさに切ったAと
水を鍋に入れてゆでる。



1の鍋から野菜を取り
出し、あせりと混ぜる。

あさり水煮
缶の汁は
6で使いま
す！



混ぜ合わせたBであえて
出来上がり！



野菜を取り出した1の鍋で
肉をゆでる。



食べやすく切った水菜にミ
ニトマトと4の肉をのせ、
Cをかけて出来上がり！



4のスープにあさり水煮缶の
汁と石づきを切り落としたき
のこを入れて火にかける。



刻みねぎを散らして、めん
つゆで味を調えて出来上り
り！

Bのごま酢はたくさん作って
瓶に入れておくと便利！



えのきだけは袋ご
と石づきを切ると
ラクチン！