



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  
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31年3月1日現在  
人口 243,270人 (前月比+21)  
世帯数 137,640世帯 (前月比+51)

今の特集は、**知ってる？自転車の基本ルール。**

まずは**自転車クイズ**にチャレンジ！○×で答えてね。

監修：中央区交通安全運動推進委員会 ☎271-1095

自転車クイズ **1**

自転車は歩道通行が基本であり、  
例外的に車道通行も認められている。

○ ×

自転車クイズ **3**

自転車に交通標識は関係ない。

○ ×

自転車クイズ **2**

車道では、車は左側通行だが、  
自転車は左側も右側も通行できる。

○ ×

自転車クイズ **4**

車や歩行者にぶつかっても  
自転車側に責任はない。

○ ×

答えを次のページで確認しよう！

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 | 福祉支援一・二係  | ☎ 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 | ☎ 205-3306 | 相談担当      | ☎ 205-3306 | 保険係    | ☎ 205-3343 |
| 選挙係    | ☎ 205-3216 | 保健福祉課 | ☎ 511-7221 | 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    |            |
| 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 | 市税証明・口座振替 ☎ 211-3912 | 市民税課 | 個人の                | 諸税課 | 法人市民税担当 ☎ 211-3071 | 固定資産税課 | 土地担当 ☎ 211-3917   |
|     | 法人の収納担当 ☎ 211-3074   |      | 市・道民税担当 ☎ 211-3914 |     | 事業所税担当 ☎ 211-3073  |        | 家屋担当 ☎ 211-3918   |
|     | 納税相談担当 ☎ 211-3913    |      | 特別徴収担当 ☎ 211-3075  |     | 軽自動車税担当 ☎ 211-3076 |        | 償却資産担当 ☎ 211-3079 |

答え **3** 自転車も標識を守ります



車と同じように自転車も交通標識に従いましょう。

▶例えばこのような標識があります

| 歩行者専用       | 自転車および歩行者専用   | 一時停止                     |
|-------------|---------------|--------------------------|
|             |               |                          |
| 歩行者だけが通れます。 | 自転車と歩行者が通れます。 | 必ず一時停止して左右（周囲）の安全を確認します。 |

～札幌市に寄せられるご意見より～

「狸小路商店街や大通公園、札幌駅-桑園駅間高架下の緑道は、歩行者専用なのに、自転車が走っていて危険」という声が寄せられています。

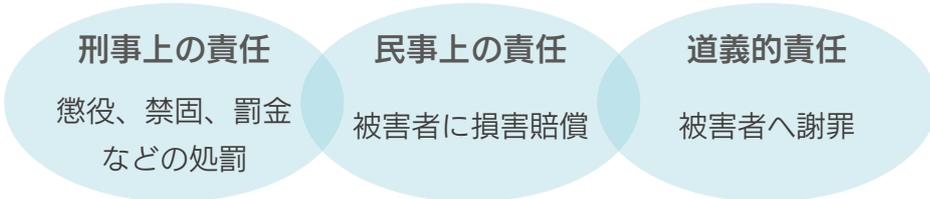
これらの道・公園は、歩行者専用です。通行の際は、自転車から降りて押し歩きしてください。



答え **4** 自転車も事故を起こしたら責任を問われます



自転車を運転していて交通事故を起こし、加害者になってしまったときには、刑事責任や民事責任といった社会的責任を問われることがあります。



**自転車での加害事故例**

自転車事故でも被害の大きさにより数千万円の賠償金を支払わなくてはならない場合もあります。この賠償責任は、未成年といえども責任を免れることはできません。

| 判決認容額（※） | 事故の概要  |
|----------|--|
| 9,521万円  | 男子小学生（11歳）が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性（62歳）と正面衝突。女性は頭蓋骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。（神戸地方裁判所、平成25年7月4日判決）  |
| 9,266万円  | 男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員（24歳）と衝突。男性会社員に重大な障害（言語機能の喪失等）が残った。（東京地方裁判所、平成20年6月5日判決） |

（※）判決認容額とは、上記裁判における判決文で加害者が支払いを命じられた金額です（金額は概算額）。上記裁判後の上訴等により、加害者が実際に支払う金額とは異なる可能性があります。

出典：日本損害保険協会発行『知っていますか？自転車の事故』

**事故への備えも大切**

- 万が一に備え、自転車損害賠償保険などに加入しましょう。
- 自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。
- 自転車の点検整備に努めましょう。

北海道自転車条例（平成30年4月1日施行）より

**自転車保険**

詳しくは、自転車販売店や保険会社にお問い合わせください。北海道交通安全協会のホームページからも加入できます。

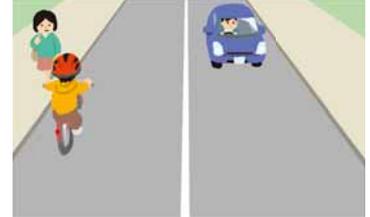
表紙のクイズの答えは **全て ×** です。あなたは何問正解できましたか？

4月に入り、すっかり暖かくなり自転車に乗っている人が増えてきました。  
自転車を利用する際にはルールを守り、みんなが気持ちよく暮らせる中央区にしましょう。

## 答え **1** 自転車は車道が原則！歩道は例外です



道路交通法上は、**自転車は車両**の位置付けです。歩道と車道の区別のあるところでは、車道を走行しましょう。



**罰則** 3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金

### ??? 歩道を走ることができるのはどんなとき ???

●歩道通行可の標識などがある場合



●運転者が13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、体の不自由な方の場合



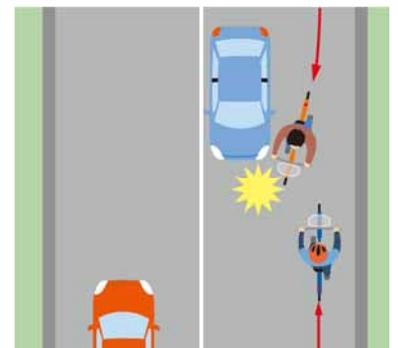
●道路工事、連続駐車などで道路の左側の通行が難しいとき

●車の通行量がとても多く、車道の幅が狭いため、車などと接触する危険がある場合

## 答え **2** 車と同じように自転車も右側通行は禁止です



車道での右側通行は、左側通行をしている**他の自転車やバイクと衝突**したり、すれ違うときに**車道中央に飛び出して車とぶつかったり**する危険があります。左側を走りましょう。



**罰則** 3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金

ゴールを目指せ！

### さっぽろバーチャル自転車教室のご紹介

ゲームを通じて自転車のルール・マナーを学ぶことができるサイトです。パソコンやスマートフォンなどで、**さっぽろバーチャル自転車教室**を検索してみてください。



中央区役所  
1階広聴係では、  
自転車ルールの冊子を  
配布中！



4月11日からの内容です

## 春の火災予防運動が 始まります

春は空気が乾燥し、火災が起こりやすい季節です。中央消防署では4月20日(土)～30日(休)に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消火の確認

バーベキューなどで火を使った後の残炭は、水や火消しつぽで完全に消火しましょう。

### ②指定場所での喫煙

喫煙は指定場所で行い、吸い殻の火は必ず消しましょう。

### ③ごみの焼却禁止

屋外でのごみの焼却は禁止されています。一瞬で火が周囲に拡大する危険があるので絶対にやめましょう。

### ④こんろ周りの整理整頓とコンセントの清掃

こんろ周りの整理整頓を心掛け、グリルやダクト内の清掃を定期的に行いましょう。冷蔵庫や棚の裏のコンセントも定期的に清掃し、ほこりがたまらないようにしましょう。

### ⑤住宅用火災警報器の点検

ご家庭に設置されている住宅用火災警報器は、定期的に点検をし、10年を目安に新しいものに交換しましょう。

### ⑥その他

高齢の方や体の不自由な方は、1階やすぐに屋外へ避難できる場所で就寝するようにしましょう。

【詳細】 中央消防署予防課 推進係  
☎(215) 2120

## 国民健康保険料の納付と夜間相談のお知らせ

平成30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、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)を必ずお持ちの上、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23日(火)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。

【詳細】 保険年金課 収納一・二係  
☎(205) 3343

## JR苗穂駅自由通路活用 スペースの利用者募集中

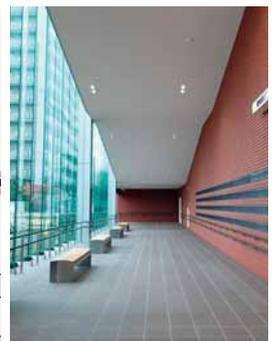
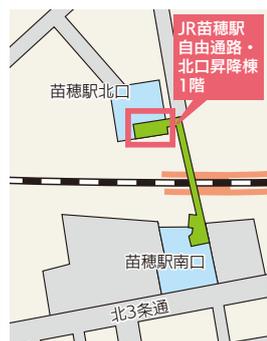
昨年開業したJR苗穂駅自由通路の北口昇降棟1階で、歩行者の通行に支障のない範囲でパネル展示などができるようにになりました。

皆さんの日頃の活動発表の場にご利用ください。

【利用時間】 9時～17時。

【利用期間】 原則7日間以内。

【申込・詳細】 東区地域振興課  
☎(741) 2429



▲活用スペースの位置(左)と会場の様子(右)

## 健康ガイド

中央保健センター  
からのお知らせ

### お花見ウォーキング 第15回記念大会

【内容】 保健センターから円山動物園までを歩きます。ウォーキング後にはお楽しみ抽選会もあります。春を感じながら楽しく健康づくりをしませんか？



【日時】 5月9日(木)10時～12時(受け付けは9時40分から)。

【集合場所】 中央保健センター2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・定員・費用】 区内在住の方・100人・無料。

【申込】 4月17日(水)～26日(金)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

**申込時の必要事項** ①行事名（希望する日時・曜日・会場・コースなど）、②郵便番号・住所、③氏名・ふりがな、④年齢、⑤電話番号（ファックスの場合はファックス番号、メールの場合はEメールアドレスも）、⑥学校名・学年（児童・生徒のみ）

北海道日本ハムファイターズ公式戦にご招待!

# 中央区民応援デー

5.22<sup>水</sup>  
18:00 試合開始

- **対象試合** 対 東北楽天ゴールデンイーグルス戦。
- **会場・座席** 札幌ドーム（豊平区羊ケ丘1）・C指定席（無料）。
- **対象・定員** 区内在住の方・1,000組2,000人。
- **申込方法** 球団公式ホームページに下の①か②の方法でアクセスし、申し込みフォームに必要事項を入力してください（多数時抽選）。  
①パソコン <http://www.fighters.co.jp/expansion/invitation/2019/>  
②スマホ 右の二次元コードからアクセス。
- **申込期限** 4月20日(土)。
- ◆ 当落通知は試合日の1週間前までにメールで送付します。【fighters.co.jp】と【fmail.fighters.co.jp】の各ドメインからのメールを受信できるよう事前に設定をお願いします。
- ◆ 当選した方で別の席種を希望される場合は、試合日当日に札幌ドーム場内前売り券売り場で座席変更を受け付けます（有料・席数に限りがあります）。
- ◆ 応募者の個人情報（北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、本件を含むチケット関連のダイレクトメール・アンケートなどによる案内以外には利用いたしません）。
- （詳細）北海道日本ハムファイターズお客様センター ☎0570-005-586

たくさんのお応募  
お待ちしております!



©H.N.F.



## i さっぽろ - 中央区版 -

～区内にある各施設の講座・イベント情報などをお届け～

### 中央区民センター

南2西10 ☎271-1100 ㊟261-7405

【共通】会場は中央区民センター。

### 中央区民講座 はじめての韓国語

韓国語初心者やもう一度やり直したい方を対象に、韓国人講師から韓国語の基礎を学びます。

日時 5月21日～7月2日の毎週火曜日 13時30分～15時。全7回。

対象 15歳以上の方（中学生を除く）。  
定員・費用 16人・4,500円（5月10日（金）までにお支払いください）。

申込 4月15日（月）から電話か直接窓口で（9時30分～17時）。先着順。

### 中央区民講座 3B体操で楽しくエクササイズ!

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

日時 5月24日～7月12日の毎週金曜日 13時30分～15時。全8回。

対象 15歳以上の方（中学生を除く）。  
定員・費用 15人・4,000円（5月10日（金）までにお支払いください）。

申込 4月15日（月）から電話か直接窓口で（9時30分～17時）。先着順。

### 中央区民センター図書室 絵本の読み聞かせ

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。

日時 月2回。第2水曜日と第4土曜日（6・8・2月は第5土曜日、12月は第3土曜日）の11時から30分程度。

対象 区内在住のお子さんとその保護者。  
費用・申込 無料・不要。

（詳細）中央区民センター図書室 ☎271-1120

### 旭山公園通地区センター

南9西18 ☎520-1700 ㊟561-6868

【共通】会場は旭山公園通地区センター。

### 初歩からはじめる英会話

トラベル会話や簡単な日常会話などを学びます。

日時 5月14日～6月18日の毎週火曜日 13時30分～15時30分。全6回。

対象 15歳以上の方（中学生を除く）。  
定員・費用 10人・4,000円。

申込 4月18日（木）から電話か直接窓口で（9時～17時）。先着順。

### ヒットポップスでリズム体操

ストレッチで柔軟性や筋力アップを目指し、曲に合わせて楽しく体を動か

します。

日時 5月21日～6月11日の毎週火曜日 10時～11時30分。全4回。

対象 15歳以上の女性（中学生を除く）。  
定員・費用 15人・2,000円。

申込 4月25日（木）から電話か直接窓口で（9時～17時）。先着順。

### こどもかけっこ教室

運動会に向けて走り方の基本とコツを学びます。

日時 5月18日（土）の①13時30分～14時30分、②15時～16時。

対象 ①小学1年生、②小学2・3年生。  
定員・費用 各20人・500円。

申込 5月7日（火）から電話か直接窓口で（9時～17時）。先着順。

※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。

※来館の際は公共交通機関をご利用ください。

- 区民センター・地区センターなどで開催される講座やイベントの情報は、地上デジタルテレビ5チャンネル（STV）のデータ放送と無料スマートフォンアプリ「i さっぽろ」で配信しています。
- 閲覧方法は全市版16ページをご覧ください。

# 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。

4 回目の手間抜きポイントは焼肉のたれを使った「万能おかずダレ」。

作り置きしておく便利な一品です♪

(レシピ提供：札幌市食育サポート企業「中国旬菜房 幸月」)



中央区食育マスコット「モリス」

## ♪ 中国料理シェフ直伝レシピ ♪

### < 万能おかずダレ >

……【材料】チャーハン4~5回分 ……

- 豚ひき肉 200g
- キノコ(ほぐす) 1袋(100g)
- 玉ネギ(薄切り) 1個
- 長ネギ(みじん切り) 1袋
- 焼肉のたれ ½~¾カップ

ニラもおすすめ!

……【作り方】 ……



1 フライパンにひき肉を入れて中火で炒める。余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。



2 肉の色が半分くらい変わったらキノコ、玉ネギ、長ネギを入れて炒める。



3 焼肉のたれを入れ、汁気がなくなるまで炒めて出来上がり!

### < 焼肉風味チャーハン >

……【材料】2人分 ……

- サラダ油 大さじ2
- ご飯 茶碗2杯分
- 卵 2個
- 万能おかずダレ お好みの量

……【作り方】 ……



1 フライパンにサラダ油を熱し、ご飯、溶き卵の順に入れて中火で炒める。



2 万能おかずダレを入れて混ぜる。



3 炒めて出来上がり!

### ひとくちメモ

万能おかずダレは、豆腐に乗せたり、中華麺と和えたりしてもおいしい!!

焼肉風味チャーハンは、お好みでニンニクを加えてもおいしい!!



菜箸4本で炒めるとパラパラになりやすい!

バンバンジーサラダと中華スープ(ホームページに掲載)を添えて、バランスの良い一食に!



(735kcal)

中央区役所ホームページでは、詳しい作り方やコツを紹介しています!

モリスの食育



広告