

ちゅうおう

2019
July

子育てサマーフェスタ

地域の方や
学生ボランティアと交流しながら、
楽しい時間を過ごしましょう！

EVENT
INFO.

みんなで夏を楽しもう！

- 日 時** 8月1日(木)10時～11時30分
場 所 札幌大通高等学校グラウンドおよび
1階多目的スペース(北2西11)
※雨天時は同校体育館
内 容 水遊び、赤ちゃんが遊べるコーナー、
ボウリングやストラックアウトなど
対 象 0歳から小学生まで
(就学前のお子さんは必ず保護者同伴で
ご参加ください)
持 ち 物 帽子・飲み物・タオル・着替え。雨天時は上靴も
費用・申込 無料・当日会場入り口にて受け付け

※駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。
 ※グラウンドが傷むため、かかとの高い靴やベビーカーでの
 入場はできません。ベビーカーは受け付けでお預かりします。
 ※災害などにより中止する場合は、当日8時45分ごろに「さっ
 ぽろ子育て情報サイト <https://kosodate.city.sapporo.jp/chuou/index.html>」に掲載します。



子育て情報サイト

8/1(木)

【詳細】健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399



今月の特集

水害に備える

中央2・3ページに掲載



【中央区の人口と世帯数】国勢調査ベース

人口/244,601人(+361) 世帯数/139,031世帯(+213)

※6月1日現在。()は前月比

Chuo Information

※市外局番はすべて011です。

中央区役所 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎231-2400(代表)
 開庁時間：8時45分～17時15分(土・日曜、祝・休日、年末年始を除く) ※区役所へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。

まちづくりセンター

●本府・中央	北1西2 ☎251-6353	●山鼻	南23西10 ☎511-6371
●東北	北2東2 ☎251-8119	●幌西	南11西14 ☎561-3256
●苗穂	北1東10 ☎261-3669	●大通・西	南2西15 ☎280-7033
●東	南2東6 ☎241-1696	●南円山	南9西21 ☎561-2472
●豊水	南8西2 ☎521-0204	●円山	北1西23 ☎611-3367
●西創成	南5西7 ☎521-2384	●桑園	北7西15 ☎621-3405
●曙	南11西10 ☎511-0116	●宮の森	宮の森2-11 ☎644-8760

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

その他の機関・施設

●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

どこに聞いたらよいか
分からないときは

→ 札幌市コールセンター

☎222-4894 8時～21時(年中無休)
 FAX 221-4894 Eメール info4894@city.sapporo.jp

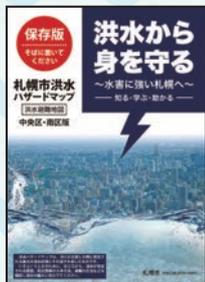
水害に備える

雨が多くなるこれからの季節。いざという時のために、日ごろから準備しておきましょう。

【事前の備え】

① 身の回りの危険を確認する

- 洪水ハザードマップを見て、自宅や職場にはどのような危険があるのか確認しましょう。
- 洪水ハザードマップは9月から全戸へ配布予定です。



ホームページ https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/higoro/fuusui/ssh_map.html でも確認できます。

札幌市 ハザードマップ 🔍 検索



③ 非常持ち出し品を用意する

- 以下は、一例です。ご家庭の状況に応じて必要なものを用意し、リュックなどに入れておきましょう。



チェック欄

チェック欄

救急セット	懐中電灯・電池	
食料	携帯ラジオ	
飲料水	モバイルバッテリー	
現金(小銭も)・通帳	ティッシュ	
身分証明書	常備薬	
着替え	生理用品	
防寒着	おむつ	

【避難時の心掛け】

① 情報をよく聞く

- 雨や台風などの状況をテレビ・ラジオ・インターネット、緊急速報メールなどで確認しましょう。



- 避難命令などには速やかに従いましょう。川の近くには絶対に近寄らないでください。

② 避難場所・避難経路を確認する

- 下の一覧表を参考に、どの避難所へどの道順で行くのか確認しておきましょう。

【指定緊急避難場所】			
施設名	所在地	洪水災害	土砂災害
桑園小学校	北8西17	●	—
日新小学校	北8西25	●	—
中央中学校	北4東3	●	—
北ガスアリーナ札幌46	北4東6	●	—
中央小学校	大通東6	●	—
二条小学校	南2西15	●	—
資生館小学校	南3西7	●	—
啓明中学校	南9西22	●	●
幌西小学校	南10西17	●	●
緑丘小学校	南10西22	●	●
円山小学校	北1西25	●	●
向陵中学校	北4西28	●	●
中島中学校	南12西7	●	—
山鼻小学校	南14西10	●	●
伏見中学校	南16西17	●	●
伏見小学校	南18西15	●	●
幌南小学校	南21西5	×	×
柏中学校	南21西5	×	×
山鼻中学校	南23西13	●	●
山鼻南小学校	南29西12	×	×
盤溪小学校	盤溪226	—	×
宮の森中学校	宮の森1-16	×	×
大倉山小学校	宮の森3-13	●*	●*
宮の森小学校	宮の森4-6	×	×
三角山小学校	宮の森4-11	●	●

〈凡例〉 ● 指定緊急避難場所の指定を受けている施設
 × 指定緊急避難場所の指定を受けていない施設
 — 対象とする災害が想定されていない施設
 ※危険区域に近接しているため、避難経路および周辺状況にご注意ください。
 避難場所は体育館以外の校舎が指定されます。

② 避難する

- 避難するときは、動きやすい服装で2人以上で行動しましょう。
- 避難する際の荷物はなるべく少なく、両手を自由に使えるようにしましょう。
- 避難場所への外出が危険な場合は、自宅や隣接建物の2階以上の部屋に移動しましょう。



【備蓄食品でクッキング】

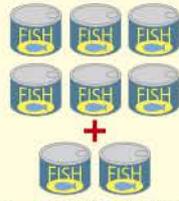
災害用備蓄食品のローリングストックに使えるレシピを紹介します。

参照/「北の災害食レシピ集」 提供/©北海道

ローリングストックの一例

ローリングストックって？

非常食を定期的に飲食し、使用した分を補充するという備蓄方法



ベースとなる3日分
予備の2食分を加え、
合計8食分を備える。

①備える



1カ月に1回程度、日
を決めて非常食1食分
を食べる。

②食べる



食べたら、1食分を買
い足して補充する。

③買い足す



8カ月間で、最初に用意
した8食は全て消費し、
買い足した8食分と入れ
替わる。

④一循した



缶詰を使ったレシピ

お鍋ひとつで！ ゆり根とキャベツのとろとろにゆうめん

エネルギー：311kcal 食塩相当量：3.4g

【作り方】

- ①鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ②ゆり根は、りん片をはがして洗う。キャベツを食べやすい大きさにちぎる。
- ③①にそうめんとキャベツ、ゆり根を入れる。
- ④2分ほど（そうめんの袋の表記の通り）ゆでたら麺と野菜と、適量のゆで汁を器に盛る。
- ⑤最後にやきとり缶をタレごとかける。
- ⑥かけた後にスープを味見し、味が薄ければしょうゆを足して出来上がり。



【材料 4人分】

- そうめん.....4束(200g)
- キャベツ.....4枚(200g)
- ゆり根.....16片(48g)
- やきとり缶(塩味)・・・4缶(240g)
- しょうゆ.....少々(小さじ2/3)
- 水.....1ℓ

「北の災害食レシピ集」は
北海道防災情報ホームページで
見ることができます。

ホームページ
[http://kyouiku.bousai-hokkaido.jp/
wordpress/kitano-saigaishoku/
kitanosagaishoku-resipishu-top/](http://kyouiku.bousai-hokkaido.jp/wordpress/kitano-saigaishoku/kitanosaigaishoku-resipishu-top/)

北の災害食

検索



【北の災害食レシピ集についてのお問い合わせ先】 北海道 総務部 危機対策局 危機対策課 ☎ 204-5900

<札幌市総合防災訓練のお知らせ>

自由に見学することができます。
災害時の備えや行動について一緒に考えてみませんか？

9/6(金) 午前 豊平川緑地(一条大橋南側) 救出・救護等訓練

9/14(土) 午前 北ガスアリーナ札幌46 避難所開設・運営等訓練

※駐車場はありません。見学の際は、公共交通機関での来場にご協力ください。



【水害についてのお問い合わせ先】 総務企画課 地域安全担当

☎ 205-3205

危機管理対策室 訓練・研修担当

☎ 211-3062

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（ファクスの場合はファクス番号、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）

7月11日からの内容です

国民健康保険料の納付と夜間相談のお知らせ

7月31日(水)は平成31(令和元)年度国民健康保険料第2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は、夜間相談を行いますのでご利用ください。

夜間相談 7月23日(火)、25日(木)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。

問 保険年金課収納一・二係
☎ (205) 3343

まちのモトからみえた 中央区のモト

まちのモト10年を振り返る

中央区のフリーマガジン「まちのモト」の発行10周年を記念して、トークイベントを開催します。執筆者や過去に誌面に登場した方を招き、誌面で紹介しきれなかったまちの魅力について語ります。

日 8月3日(土)14時～15時30分
(13時30分開場)

所 図書・情報館1階(北1西1市民交流プラザ)。

定 30人(立ち見可)。

申 不要。当日、直接会場へ。

※まちのモト10周年記念号(23号)を7月26日(金)から市電車内や中央区役所、区内まちづくりセンターで配布予定。区HPでもご覧になれます。

地域いきいきサポーター 活動支援教室

継続した運動による健康づくりとその方法、仲間との活動の場について学びます。

日 8月28日(水)～30日(金)の13時～15時(全3回)。

所 中央老人福祉センター2階 大広間(大通西19)。

対 区内在住のおおむね60歳以上の方で、全回出席可能な方。

定 20人。

申 7月11日(木)から☎(9時～17時)。先着順。

申 込先 問 中央老人福祉センター
☎ (614) 1001

経済センサス 基礎調査にご協力を

事業所の実態を把握するための統計調査です。来年1月までに順次、調査員が外観などから活動状況を確認し、新たに把握した事業所などには調査票を配布していますのでご協力をお願いします。

問 地域振興課統計担当
☎ (205) 3222

夏休み自由研究教室 2019

市電に乗ろう！学ぼう！体験しよう！

貸し切り電車に乗って市電とその沿線について楽しく学びます。市電グッズ制作や、電車事業所での運転席乗車体験、車両見学などもあります。

日 8月7日(水)13時30分～15時30分(受け付けは13時15分から)。

所 市電すすきの停留場貸切電車乗り場(南4西4)。

対 市内の小学校に通う4～6年生。

定 30人。

申 7月2日(火)～19日(金)に☎、HP(上欄必要事項を記載)、多数時抽選。

申 込先 問 市コールセンター(8時～21時) ☎ (222) 4894
HP <https://www.city.sapporo.jp/callcenter/ketsuke/index.html>

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

8.2金
18:00 試合開始

- 対象試合 対福岡ソフトバンクホークス戦。
- 会場・座席 札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘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 7月15日(祝)までに下の①か②の方法で球団公式HPにアクセスし、申し込みフォームに必要事項を入力。多数時抽選。



©H.N.F.

- ①スマホ 右の二次元コードからアクセス。
- ②パソコン <https://www.fighters.co.jp/expansion/invitation/2019/form.html>
- ◆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席種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

広告



中央区で、夢中になれる
 スポーツと出会える一日。

-参加無料-

8/10 10:00 ~ 15:00
 【土】 (9:45 ~開会式)

※9:00 開場(一部種目の受付開始)

会場 **北ガスアリーナ札幌46**

(札幌市中央体育館 北4東6)

※サッポロファクトリー直結

対象 未就学児から小中学生までとその保護者

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎205-3221

Cスポーツパーティー



～ 当日は、スポーツ体験コーナーが盛りだくさん! ～

オリンピック種目を含む多彩なスポーツを体験できる!

- ボルダリング・スラックライン体験 ●スポーツチャンバラ体験
- タグラグビー教室 ●フェンシング体験 ●柔道教室 ●相撲教室
- フロアカーリング体験 ●スケルトン体験 ●アーチェリー体験
- 鉄棒教室 ●ストレッチ教室

プロ選手などによるスポーツ教室

- バスケットボール教室(レバンガ北海道)
- かけっこ教室(A-bank 北海道)
- フットサル教室(エスポラーダ北海道・イルネーヴェ)
- ※小学生対象 ※定員制(当日先着順)

パラスポーツ体験

- ボッチャ
- 車いすラグビー
- 車いすテニス
- アンパティサッカー

開会式ではレバンガ北海道公式チアチーム
 「パシスタスピリッツ」が華麗なパフォーマンスを披露!

スタンプラリー^{アンド} & クイズラリーも開催!
 抽選でステキな景品をプレゼント!

▶詳細は中央区HP



でお知らせしています。

◆上靴と靴袋をお持ちの上、ジャージーなど動きやすい服装でご来場ください(一部の種目は上靴がなくても参加できます)。◆就学前のお子さんは必ず保護者同伴でご参加ください。◆内容や時間などは変更になる場合があります。◆種目によって年齢制限があります(区HPをご覧ください)。◆体育館駐車場は利用できません。ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

子育て掲示板

●●●子育てに関する情報を掲載します●●●

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 育児実習・妊婦疑似体験など。

日 8月2日(金) 18時30分～20時30分(受け付けは18時から)。

所 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

対定 区内在住で10・11月に出産予定の初妊婦とその配偶者。40組(80人)。

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 7月17日(水)から市コールセンターへ☎(☎222-4894、年中無休・8時～21時)。先着順。

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223

親子同室子育て講座「親子でアート」

内 固形絵の具やゲルマーカーを使って、親子でダイナミックな作品を作ります。

日 8月6日(火) 10時～11時。

所 中央保健センター(南3西11)。

対定 区内在住で3歳～就学前のお子さんとその保護者。15組。

申 7月23日(火) 9時～8月5日(月)に☎。先着順。

申込先 問 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399

健康ガイド

中央保健センター
 からのお知らせ

夏休み親子料理教室

内 小学生が主役の料理教室です(講師:中央区食生活改善推進員)。親子で楽しく料理をしませんか。

日 7月26日(金) 10時～13時30分。

所 中央保健センター2階栄養実習室(南3西11)。

対定 区内在住の小学生とその保護者。30人。

申 7月16日(火)までに☎(土・日曜、祝日を除く)。

E (上欄必要事項を記載)。多数時抽選。

申込先 問 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223

Ech.morisu@city.sapporo.jp

食べるが勝ち!強いからだを作るスポーツ栄養学

内 北海道コンサドーレ札幌の管理栄養士から学ぶ、ジュニアアスリートのための食事講座です。

※本講座は上のCスポーツパーティーの開催時間中に行われるものです。

日 8月10日(土) 14時～14時45分。

所 北ガスアリーナ札幌46(北4東6)1階多目的室AB。

対定 区内在住の方。30人。

申 7月26日(金)までに申し込み先窓口へ直接、☎(土・日曜、祝日を除く)、E (上欄必要事項と参加人数を記載)。多数時抽選(当日席も若干あり)。

申込先 問 健康・子ども課健やか推進係(中央保健センター2階) ☎511-7223 Ech.morisu@city.sapporo.jp

夏のイベント掲示板

区内で開催されるお祭りや盆踊りなど、夏のイベントの主な予定を紹介いたします。お近くの行事に参加して中央区の夏を大いに満喫しましょう！

7月のイベント

- 円山北町納涼子ども花火大会（円山地区）
日 7月20日（土）18時。
所 やちだも公園（北7西23）。
- 中央地区令和元年夏祭
日 7月27日（土）、28日（日）の10時～18時。
所 大通公園8・9丁目北側中通り（歩行者天国）。
- 東北地区納涼会
日 7月31日（水）18時。
所 サッポロフアクトリーホール（北2東3）。

8月のイベント

- 円山ふれあい広場（円山地区）
日 8月3日（土）10時。
所 円山会館駐車場（北1西23）。
- ローソクもらい（円山地区）
日 8月3日（土）16時45分～18時。
所 日新小学校（北8西25）。
- 第18町内会・西ひまわり子ども会「七夕まつり」（西地区）
日 8月3日（土）19時。
所 なかよし公園（南7西18）。
- 子ども夏まつり・東北らんど&盆踊り（東北地区）
日 8月3日（土）、4日（日）の15時。
所 サッポロフアクトリー西広場（北2東4）。

サマーフェスティバル2019 in 曙（曙地区）

- 日 8月4日（日）12時。
所 あけぼのアート&コミュニティセンター（南11西9）。
- ローソクもらい（円山地区）
日 8月4日（日）16時30分～18時。
所 円山小学校（北1西25）。
- サマーフェスタ苗穂&子ども盆踊り（苗穂地区）
日 8月11日（祝）16時。
所 苗穂会館南側広場（北1東10）。

円山夏祭り・子ども盆踊り大会（円山地区）

- 日 8月13日（火）、14日（水）の18時。
所 大通～北1条の西23～24丁目商店街。
- 東地区夏祭り・盆踊り
日 8月13日（火）～15日（木）の17時30分。
所 北海道神宮頓宮境内（南2東3）。
- 桑園地区盆踊り大会
日 8月14日（水）、15日（木）の15時。
所 桑園公園（北7西18）。

ふれあい盆踊り大会（豊水・西創成地区）

- 日 8月14日（水）、15日（木）の18時30分。
所 札幌パークホテルチャペル前（南10西3）。
- 納涼盆踊り大会（宮の森大倉山地区）
日 8月14日（水）～16日（金）の19時。

円山夏祭り・子ども盆踊り大会（円山地区）

- 日 8月17日（土）、18日（日）の17時～20時。
所 狸小路8丁目（南2～3西8）。
- 幌西地区大運動会
日 8月25日（日）9時。
所 幌西小学校グラウンド（南10西17）。
- 防災フェスティバル（宮の森大倉山地区）
日 8月25日（日）9時。
所 三角山小学校（宮の森4-11）。
- 創成川公園サンキューフェスティバル2019（本府・東地区）
日 8月30日（金）～9月1日（日）の11時～20時。
所 創成川公園狸二条広場（南3東1-西1）。

桑園地区大運動会

- 日 9月1日（日）9時。
所 桑園小学校グラウンド（北8西17）。
- 狸八祭（本府・西創成地区）
日 9月1日（日）12時～20時。
所 狸小路8丁目（南2～3西8）。
- ミニ大通お散歩まつり（桑園地区）
日 9月8日（日）10時。
所 北4条ミニ大通遊歩道界限（北4西11～17）。

9月のイベント

- 日 9月8日（日）10時。
所 北4条ミニ大通遊歩道界限（北4西11～17）。

※7月11日以降の行事を掲載しています。 ※詳細は各まちづくりセンターへ（区民のページ中央1ページに掲載）。
※6月21日現在の情報です。天候などの理由で変更となることがあります。

広告