

資源循環型社会の

実現に向けて

リサイクルについて学ぼう

ごみを減量するには、一人ひとりの行動が大切です。
毎日の生活を見直してみよう。家庭でまず、自分ができることから
ごみ減量に挑戦しましょう。
今回の特集は、リサイクルについてご紹介します。



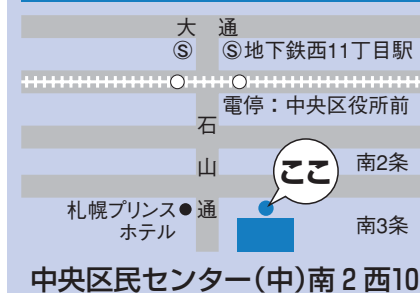
編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎(011)231-2400 (内線224) FAX(011)231-6539

中央区役所 〒060-8612 南3西11 ☎231-2400
中央保健センター 〒060-0063 南3西11 ☎511-7221
中央区土木センター 〒060-0012 北12西23 ☎614-5800

中央区民センター 〒060-0062 南2西10 ☎271-1100
旭山公園通地区センター 〒064-0809 南9西18 ☎520-1700

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」 ラジオノスタルジア (FM78.6MHz) 毎週月曜午後0時30分～
「中央区だより」 ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前10時10分～

古紙回収ボックス設置場所



▼中央区民センターにある回収ボックス



特集

家庭ごみの処理量は、景気の低迷による消費の手控え、大型ごみの有料化や資源物収集の実施等を契機とする市民のごみ減量に対する意識の高まりにより、平成十年度からは減少に転じていましたが、平成十三年度からは、ほぼ横ばい傾向となっています。埋立地の延命化や地球温暖化等の環境問題に対応していくために今一度生活を見直して、より一層のごみ減量を推進していく必要があります。

平成十六年七月からスタート

古紙拠点回収リサイクル



札幌市では、町内会など地域住民団体による集団資源回収(※)を中心に古紙のリサイクルを進め、平成十六年には回収量が約五万五千トン(中央区は約五千七百トン)にまで達し、大きな成果をあげています。

しかし、集団資源回収は月一回程度の回収頻度であるため、「家庭内保管ができるスペースがない」「回収日を逃した」などへの対応策がありませんでした。

その結果、現在、ごみステーションに捨てられている再生可能な古紙は数万トンあると推定されています。

そこで、ごみ減量・リサイクルを推進するために、集団資源回収を補完するものとし

て、古紙を自由に持ち込むことのできる「古紙回収ボックス」を各区役所(区民センター)に設置しました。

◆設置場所 中央区民センター北側(南二条西十丁目)。

上図を参照してください。

◆回収品目 家庭から発生した新聞・雑誌・段ボール。

(会社が営業上のサービにより市民から回収した段ボールなどは除きます。)

◆利用時間 平日の午前8時45分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)。

◆出し方 ①種類ごとに「ひも」でしばってください。

②古紙以外はまぜないでください。

また、併せて「古紙回収協力店」となっている民間の「古紙関係事業者」への持ち込みができます。

回収品目・出し方は回収ボックスと同じですが、利用時間は店によって異なりますので、下表を参照してください。

※集団資源回収とは：新聞などの資源を町内会やPTAなどが自主的に、地域の皆さんと話し合い、一定のルールで集めて業者に引き渡す活動です。市は実施団体として登録している団体に対し、資源の回収量一キロにつき二円の奨励金を交付しています。

この「のぼり」が目印！



古紙回収協力店(中央区)

会社名	住所	連絡先	利用時間	受け入れできない日
(株)稲葉札幌支店	中央区北9条西18丁目	621-0534	8:30～17:00	日・祝祭日、12月31日～1月3日
竹井商店	中央区北10条西19丁目35	631-0753	9:00～17:00	祝祭日、8月14日～16日、1月1日～5日
千葉みさを商店	中央区北2条西20丁目	613-9006	9:00～17:00	日曜日
(株)古山商店	中央区大通東9丁目1番地北向	231-5500	7:30～17:30	日曜日、8月13日～16日、12月31日～1月4日



▲ごみ減量のキャラクター

平成十六年十月からスタート

蛍光管リサイクル

リサイクルの推進及び環境負荷低減のため、家庭から排出される蛍光管の拠点回収・リサイクルを実施しています。◆対象 家庭から排出される環型・直管型・電球型の蛍光管。※白熱電球は回収していません。※事業者から排出される蛍光管は対象外です。

◆出し方 お近くの回収協力店（市内の電気店・家電量販店・スーパーマーケット・ホームセンター）へお持ちください。（下表を参照）

※蛍光管は割れないように、できるだけ買ったときの箱などに入れてお持ちください。

◆リサイクル 回収された蛍光管は道内のリサイクル施設にて、水銀を回収して再び蛍光管の材料になります。ガラスは、断熱材（グラスウール）として使用されます。

※蛍光管でも割れているものはリサイクルできません。今まで通り「燃やせないごみ」として別袋に入れて出してください。

ださい。今後ともこれまで通り燃やせないごみとして、収集も続けますが、リサイクルに協力をお願いします。

蛍光管回収協力店（中央区）

大阪屋	北1条西3丁目	花岡電器	北1条西23丁目2-2
中原電気商会	北2条西2丁目	桑園電器商会	北4条西14丁目
ビックカメラ 札幌店	北5条西2丁目1	北海音響無線	北7条西15丁目1
ジャスコ 札幌桑園店	北8条西14丁目28	オノデンCO.	北13条西19丁目37-67
ソニックダイヤ	南1条西10丁目	飯田電気店	南3条東2丁目18
八木橋電気商会	南6条西15丁目2-3	啓明電気	南8条西20丁目1-2
ホームマック 旭ヶ丘店	南9条西22丁目1-2	北日本テレビサービス社	南10条西12丁目
サンテックまつい	南11条西12丁目	ラルズマート 啓明店	南11条西21丁目4-21
ラルズマート 山鼻店	南12条西11丁目2-10	でんきのナカガワ	宮の森2条3丁目2-7

ごみ減量・リサイクルの問い合わせは
環境局環境事業部ごみ減量推進課

☎（211）2928へ



～ はじめよう！生ごみリサイクル ～

家庭から出されるごみの量は年間49万トンにもなり、このうち29%と最も大きな役割を占めているのが生ごみです。通常、「燃やせるごみ」として焼却処分されている生ごみですが、堆肥にすることで、土を豊かにする資源に変えることができます。

ごみ減量及びリサイクル活動に取り組む「札幌友の会」の加藤知美さん（かとうともみ）に、活動の様子を伺いました。

「全国友の会は昭和5年に羽仁もとこさんが創刊した雑誌『婦人之友』の愛読者によって創られ、札幌友の会は現在1,200人の会員がいます」と話す加藤さん。

「衣・食・住・家計・環境のことなど日常生活の身近な問題について、勉強会などを開催し、20代から90代まで年齢を超えた交流の中で、お互いに学び合っています。また、牛乳パックや上質紙、感熱紙、そのほかに布地、缶、廃油などの回収を行っています」とリサイクルについて積極的に取り組んでいる様子。

生ごみ堆肥化については「勉強会で学び、挑戦されている会員が大勢います。取り組む目的は良質の堆肥作りとごみの減量の2つです。実際に、ほとんどの生ごみが減量できるんです。活動の拠点である『札幌友の家』で提供している生ごみ堆肥化ダンボール箱セットは会員以外からも、たくさんの方の希望があり、好評です」と説明してくれました。

最後に、加藤さんは「生ごみにしないためには、食材を買い過ぎない、作り過ぎない、使い切ることが大切ですね」と話していました。



◀取り扱っているダンボール箱セット
（ダンボール箱・ビートモス・もみ殻くんたん）
取り扱い場所：札幌友の家（北3西23-1-15）
電話011-612-5935
10時～16時 月・火・水・金
提供価格200円
※事前に電話連絡の上、お越し願います。
夏休み期間：7/28～8/16

＜使い方＞

ダンボール箱に基材（ビートモス・もみ殻くんたん）と生ごみを入れ、1日1回かくはんします。3カ月ほど続けたら、生ごみの投入をやめ、時々かくはんします。1～2週間後、土と混ぜ、更に1～2カ月置くと、堆肥の出来上がりです。



6/28 やまなみ探検会

宮の森大倉山地区福祉のまち推進センター（通称「やまなみ」）主催のバス見学会「やまなみ探検会」が開催され、115人が参加しグランドオープン前のモエレ沼公園を散策しました。

ガラスのピラミッドや海の噴水など見どころいっぱい園内を、自分のペースで歩きながら楽しみました。



子どもから高齢者までが気軽に参加できる「藻岩山ファミリー登山」が行われ、総勢約120人が参加しました。

天候にも恵まれ、緑あふれる藻岩山の自然を楽しみながら、山頂を目指しました。山頂では、札幌の町並みを眺めながら、お弁当を広げて昼食を食べるなど有意義なひとときを過ごしました。

6/26 藻岩山ファミリー登山



6/27 資生館小で花植え作業

区の元気なまちづくり支援事業における「ふれあいフラワー事業」の一環として、資生館小学校（南3西7）では、学校前の花壇や周辺の植樹ますに、保護者の手伝いを得て全校児童の手による花植え作業が行われました。

マリーゴールドやサルビア、ペチュニアなど色鮮やかな花苗3,000株を、周りと一緒に協力してミニスコップなどできれいに植えました。

南円山会館（南9西21）において、南円山連合町内会（石黒正逸会長）主催による「南円山地区の安全安心なまちづくりを考える会」の設立総会が開催され、南円山地区の町内会、学校などの各種団体関係者約100人が参加しました。

同会は、南円山地区の安全を確保し、事故を未然に防止する安全安心なまちづくりのために、様々な活動を展開していきます。

6/27 南円山の安全・安心なまちづくり





8月11日からの内容です

人口 199,213人
(前月比+216)
男 90,151人
女 109,062人
世帯数 107,782世帯
(前月比+149)
平成17年7月1日現在

無料税理士相談

▽相談日 9月14日(水)。

▽会場 区役所(南3西11)。

▽申込 8月31日(水)午前9時から電話で。先着7人。

▽申込詳細 総務企画課広聴係

☎(231)2400(内線201)

第22回ファミリーランニング&ウォーキング大会

▽日時 9月11日(日)午前9時から受け付け開始。小雨決行。

▽対象 区内在住か通勤・通学している方。

▽会場 豊平川右岸ランニングコース(幌平橋下流発着)。

▽集合場所 幌平橋河川敷(豊平区側)。

▽定員・費用 500人・無料。

▽種目 ①ランニング2キロと5キロ(小学校低学年は2キロのみ)、②ウォーキング4キロ。

▽申込 9月6日(火)までに直接または電話、ファクス、Eメールでお申し込みください。

▽申込詳細 地域振興課地域活動係

☎(231)2400(内線255)、

FAX(511)7234

Eメールアドレス

ch.chikishinko@city.sapporo.jp

中央区 ふれあい邦楽コンサート

音楽を通じて地域でのふれあいを深めていただくため、邦楽のコンサートを開催いたします。皆さんで楽しめる内容ですので、お気軽にご参加ください。

▽日時 9月23日(祝)午後1時30分開場、午後2時開演(終了予定は午後3時30分)。

▽会場 札幌コンサートホー

<市民見学会コース>

コース	①	②
月日	9月1日(木)	9月15日(木)
行程	豊平川さけ科学館 ↓ 札幌芸術の森(昼食) ↓ 白川浄水場	中沼プラスチック選別センター ↓ モエレ沼公園(昼食) ↓ 雪印史料館
集合時刻	午前9時40分	午前10時
解散時刻	午後3時30分(予定)	午後3時30分(予定)
※集合・解散とも区民センター(南2西10)。途中下車不可。		
※その他 当日の昼食、雨具などは各自でご用意ください。		

市民見学会

▽内容・日程等 左表の通り。

▽対象 区内在住の方。

▽定員・費用 各回とも50人・無料。

▽申込詳細 地域振興課地域活動係

☎(231)2400(内線256)

国民健康保険からのお知らせ

保険年金課では、国民健康保険料を納付できない事情があり、平日の午後5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。

▽締切 ①8月18日(木)、②9月1日(木)(いずれも必着)。

▽申込詳細 総務企画課広聴係

☎(231)2400(内線201)

事業所などのごみの排出ルール

▽夜間相談日 8月9日(火)、10日(水)、30日(火)、31日(水)の午後8時まで。
※夜間相談にお越しの方は、庁舎南側玄関からお入りください。

▽詳細 保険年金課収納係

☎(231)2400

商店や事務所、飲食店などの事業所で発生したごみ(紙くず・飲食物の容器や包装等も対象)の処理などは、原則として個々の事業所で行うよう法律で定められています。ごみが発生した場合には、その種別によって市の処理施設に自ら搬入するか許可業者に依頼することになります(いずれも有料)。

なお、許可されていない施設での焼却や不法投棄、一般家庭用ごみステーションへの排出は法律で禁止されており、処罰の対象となります。

▽詳細 中央清掃事務所

☎(581)1153

※事業系廃棄物の処理についての問い合わせは、事業廃棄物課 ☎(211)2927へ。

区民センター催し

「集まれ！子ども創作塾I」

紙飛行機の魅力を探る！
自分で作った自分だけの紙飛行機。ゆっくりと青空に弧を描く世界を、夏休みのこの機会に区民センターに集合して描いてみませんか。

▽日時 8月20日(土)午後1時30分～3時30分。

▽会場 中央区民センター(南2西10)2階区民ホール。

▽対象・定員 小学4年生～6年生・100人。

▽参加料 350円(材料費)。

▽講師 元全日本紙飛行機大会優勝者とそのスタッフ(日本紙飛行機協会北海道支部メンバー)。

▽申込 8月11日(木)午前9時から電話または窓口で受け付け。先着順。

申込詳細 中央区民センター
☎(271)1100

地区センター講座

▽内容 リコーダー入門(初めてでも安心・簡単に音が出る楽器リコーダーで、なじみのある曲を合奏)。

▽日時 9月2日(金)～10月14

日(金)の毎週金曜日(9月23日(祝を除く)。全6回。各回とも午後1時30分～3時30分。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽定員 20人。

▽受講料 3千400円。

▽持ち物 筆記用具、ソプラノリコーダー。

▽対象 区内在住・在勤の15歳以上の方(中学生・高校生を除く)。

▽申込 8月24日(水)午前10時から同センター多目的ホールで受け付け開始(電話不可)。

開始時点で定員を超えた場合は抽選(30分前から整理券配布)。定員に満たない場合は引き続き受け付け。申込時に受講料をお支払いください。

納入された受講料は原則としてお返しできません。

申込詳細 旭山公園通地区センター
☎(520)1700

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,166 (+109)	2 (-2)	1,418 (+155)
札幌市	6,467 (+430)	15 (-14)	7,825 (+499)

※平成17年7月14日現在
()は前年比



2005

国勢調査

平成17年10月1日(土)

本年10月1日(土)を調査期日として、全国一斉に平成17年国勢調査が実施されます。

(詳細) 地域振興課 ☎231-2400 (内線551)

Q1 調査に答える義務はあるの？

正しい統計を得るためには、正確に回答していただくことが必要となります。

国勢調査では、統計法及び国勢調査令によって、「世帯員の方」や「世帯主又は世帯の代表者の方」に、それぞれ申告の義務を課しています。

しかし、統計調査は、その主旨をご理解いただくことによって成り立つものですので、ご協力くださいますようお願いいたします。

Q2 秘密は保護されるの？

調査には回答していただく義務がありますが、一方で安心して調査に協力していただくことができるよう、調査内容について、その秘密を保護することが定められています。

統計法では、調査員を始めとする調査関係者が、調査票の記入内容を他に漏らしたり、調査票を統計上の目的以外に使用することを禁じています。

また、統計法には、調査関係者が、知りえた秘密を他に漏らした場合、盗用した場合の罰則についても定められています。

広 告 欄

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

ガイド

申込・詳細 保健センター地域保健課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX511-8499

【エンジョイマタニティッキング】

調理実習を通じて健康的なマタニティライフを考え、楽しい時間を過ごしませんか？

◆日時 8月25日(木)午前9時45分～午後0時30分
(受け付けは午前9時30分から)。

◆会場 保健センター(南3西11)。

◆対象 区内にお住まいで初産の妊娠5～7カ月までの方。

◆定員・費用 20人・無料。

◆持参する物 エプロン、三角きん、スリッパ、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」、母子手帳、筆記用具。

◆申込 8月11日(木)
午前9時から電話で
(先着順)。ファクス不可。



【チャレンジたばこゼロセミナー】

ニコチン依存度検査や呼気中一酸化炭素濃度測定、タイプ別診断などを行い、個人の状態に応じて、禁煙までをポイントごとにアドバイスします。

◆日時 8月下旬からの3カ月間。

◆会場 保健センター(南3西11)。

◆対象 1カ月以内に禁煙する意志があり、期間中の日中に数回、保健センターに来所できる方。

◆定員・費用 15人・無料。

◆申込 8月15日(月)から8月19日(金)までに電話で。ファクス不可。
申し込み多数の場合は抽選とし、8月26日(金)までに結果をお知らせします。



【地区健康相談のご案内】

◆内容 下表の通り。

	対象者	検査項目	費用	結果のお知らせ
健康相談	右の検査を希望する方	血圧測定・尿検査など	無料	当日会場でお知らせします
	40歳以上の方	血液検査 脂質検査 肝機能検査 血糖検査 腎機能検査 貧血検査 など		全員の方に3週間程度で封書によりお知らせします
	40歳以上で医師が必要と認めた方	心電図検査	1,200円	
胸部検診	40歳以上の方 (妊娠中の方は受診できません)	胸部X線間接撮影	無料	
肝炎ウイルス検査	血液検査受診の方で次の要件に該当する方は希望により検査できます(★参照)	(C型+B型)肝炎検査	400円	
		C型肝炎検査のみ	350円	
		B型肝炎検査のみ	100円	

★肝炎ウイルス検査を受診するための要件は次のとおりです。
(受診希望の方は氏名・住所・年齢を確認できるものをお持ちください。)

- 検査当日の満年齢が40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方。
- 過去に肝機能異常を指摘されたことがある方。
- 広範な外科的処置を受けたことのある方または妊娠・分娩時に多量の出血をしたことのある方で定期的に肝機能検査を受けていない方。

※次のいずれかに該当する方は検査料金が免除されます。

- 70歳以上の方(年齢が確認できるものが必要)
- 特定の障がいがある65～69歳の方(老人保健医療受給者証が必要)
- 市民税非課税世帯に属する方(市道民税課税証明書が必要)
- 生活保護世帯に属する方(生活保護受給証明書が必要)

◆日時・会場 下表の通り。

◆申込 当日、なるべく空腹の状態でご直接会場へ。
なお、健康手帳をお持ちの方は忘れずにご持参ください。

月 日	受付時間	会場(所在地)
8月24日(水)	午前9時～11時	円山会館(北1西23)
	午後1時30分～3時	南円山会館(南9西21)
8月25日(木)	午前9時～11時	円山会館(北1西23)
	午後1時30分～3時	曙会館(南11西10)
9月9日(金)	午前9時30分～11時	苗穂会館(北1東10)
	午後1時30分～3時	西創成会館(南5西7)

応急処置講習会

「救急の日」



にちなみ、応急処置の普及を目的として、一般市民対象の応急処置講習会を開催します。

▽テーマ チェーン・オブ・サバイバル「今、あなたの目の前で家族、友達が：愛そして勇気を！」。

▽内容 ①講演「応急処置の重要性とAED（自動体外式除細動器）の市民活用について」講師Ⅱ札幌医科大学付属病院高度救命救急センター井

救急担当 ②普通救命講習Ⅰ（観察要領・心肺蘇生法・止血法等）※講習修了証を交付します。

上弘行医師）、②普通救命講習Ⅰ（観察要領・心肺蘇生法・止血法等）※講習修了証を交付します。

▽日時 9月9日（金）午前9時～午後1時（午前8時30分から受け付け開始）。

▽会場 札幌医科大学屋内体育館（南1西16）。※駐車場はありません。

▽対象 市内にお住まいの16歳以上の方。

▽定員・費用 120人・無料。

▽申込 8月11日（木）午前8時45分から電話で（先着順）。

▽締切 8月20日（土）午後5時
（申込・詳細）中央消防署警防課
救急担当 電話（215）2130

【区役所へお越しになる皆様へ】

区役所にお越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用くださるよう、ご協力をお願いします。区役所周辺は駐車禁止となっています。路上駐車はおやめください。

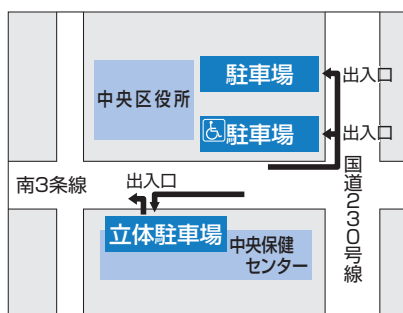
なお、区役所駐車場をご利用になる方は、交通の妨げにならないよう順番に並んでお待ちください。

また、中央保健センター（南3西11区役所南側）の立体駐車場もご利用になれます。

（詳細）総務企画課交通災害・施設管理担当

☎231-2400（内線208）

駐車場のご案内



ゆで豚の梅ソース [エネルギー195kcal 塩分0.7g]



★このメニューから野菜が75g摂取できます！

<材料2人分>

豚ロース薄切り肉 120g

A しょうが汁 少々
酒 少々

黄ピーマン 1/6個
きゅうり 1/2本
レタス 大3枚
人参 中1/8本
梅干 大1個

B 砂糖 大さじ1/2
正油 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
酒 大さじ1/2

<作り方>

- ① 薄切りの豚ロース肉を一口大にして、Aの調味料をまぶし、ゆでて冷ましておく。
- ② きゅうりは、たて半分に切り斜め薄切りに、黄ピーマンは2～3cm長さの千切り、レタスは2～3cm長さの太めの千切り、人参は千切りにする。
- ③ 皿にきゅうり・レタス・人参を盛り、ゆで豚を乗せ、黄ピーマンを飾る。
- ④ 梅干しの種を取り除き、実を細かく刻んでおく。Bの調味料を刻んだ梅にまぜて梅ソースを作り、③にかける。

【完成】



健康レシピ 第2回

肥満を予防しよう

「健康レシピ」では、健康に役立つ食生活の知識と、テーマに合った献立をご紹介します。

日々の食事からできる健康づくりを考えてみませんか。



肥満は、単に体重が重たい、見た目が太っているということではありません。体に過剰

に脂肪が蓄積した状態のことをいいます。肥満の人は、そうでない人と比べて、さまざまな生活習慣病にかかりやすい傾向にあります。

肥満の予防や改善のためには、無理のない運動を日々の習慣にし、食事の取り方や内容を直してバランスの良い食事を取ることが大切です。

食事の量は腹八分目に抑えて、一日三食規則正しく取ること

を心掛けましょう。間食や夜の食の回数を減らし、食事は良

くかんでゆつくり食べるようにするなど毎日の食事の中で、できることから少しずつ始め

ましょう。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

献立は、中央区役所分庁舎六階食堂と消防局地下一階食堂で毎週水曜日に提供しているヘルシーメニューの中からご紹介しています。今回のメニューは、八月十七日（水）に実施が予定されています。ぜひご利用ください。