

もし、**地震**が発生したら・・・

避難場所 は、どこ？



近年、異常気象による風水害や大規模な地震といった災害が数多く発生しています。8月16日にも東北地方で震度6弱の地震が発生するなど、札幌でもいつ災害が起こるか分かりません。

そこで、災害発生時の避難場所について、今一度、ご家族で確認していただき、日ごろの準備を心掛けてください。

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) ㊚(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～

避難場所は、どこ？

避難場所はどこ？

自宅近くの避難場所は、知っていますか？

災害は、いつ・どのような形で起こるかわかりません。家族が仕事や学校などに行っているときに発生するかもしれません。また、深夜の寝静まったところ、雪が降り積もる冬季に発生しないとも限りません。

いざというときに備えて、あらかじめ家族と避難場所や避難経路を決めておくことが大切です。

避難場所の種類

避難場所は、以下の3つに区分されています。それぞれ状況に合わせて避難しましょう。

〈広域避難場所〉

大規模な火災が発生したときに炎や煙から身を守り、安全を確保する場所です。中島公園などの大規模な公園などが指定されています。

〈収容避難場所〉

一般的に言われている避難場所のことです。生命・身体を守る屋根があり、避難者を収容するための

施設であって、災害時に対して安全と考えられる建物です。学校や地区会館などが指定されています。

〈一時避難場所〉

災害が発生した際、一時的な避難が必要ときに、家族や近所の人の安全を確保する場所です。地域の小規模な公園（街区公園）などが指定されています。

洪水ハザードマップ

（中央版）

洪水被害が想定される危険区域を示した地図が「洪水ハザードマップ」です。先月上旬から、区内の各家庭に戸別配布されています。河川のはん濫などにより浸水し、または浸水する恐れがある場合に、安全に避難できるように情報が掲載されています。



問い合わせ先

危機管理対策課

☎(215)2090

避難場所の確認

次ページに避難場所の一覧表を掲載しています。以下を参考にしながら、あらためて避難場所などの確認をしましょう。

①避難場所と合わせて、安全に通行できる避難路（経路）なども確認しておきましょう。実際に歩いて、危険箇所がないかを確認し、安全に避難場所に行ける経路を調べておきましょう。

災害の状況によっては、道をふさがれて目的の避難場所に行けないことが考えられますので、他の避難場所も覚えておきましょう。
②水害の場合には、水害に対応できる避難場所を利用しましょう。

左図の水害欄に「○」の表示がある施設が水害に対応できる避難場所です。

③非常持ち出し品を準備しておきましょう。特に、冬に災害が発生した場合には、寒さに備えることが非常に重要となります。防寒着や手袋、毛布などを用意しておきましょう。

※全市版2ページを参照してください。

大規模災害が発生した時は 皆さんの力が必要です

市や防災関連機関だけで対応しきれない規模の大地震などが発生した場合、以下のような役割が皆さんに求められます。

- 火災に対する消火活動・倒壊建物からの救出などの被害の拡大防止および二次災害の防止。
- 避難指示・勧告がだされた場合の迅速な避難・誘導および、お年寄り世帯や障がいのある方などへの避難支援。
- 住居が破損した場合の自主的避難。
- 地震発生後の3日間は家庭内備蓄で自活できるように準備する。
- 避難場所の運営への参加・協力。

これらの対応が出来るようにするために、地域の防災訓練などに参加してみましょう。



避難の心得

災害時の避難は、身を守る意味で最も重要なことです。以下について心掛け、もしものときは安全な場所に「早めに避難」することが大切です。

①ラジオ・テレビなどの災害情報をよく聞き、あわてず落ち着いて行動しましょう。

②必ず徒歩で避難し、自動車は使わないようにしましょう。

③二次災害を防ぐために、可能な範囲でガスの元栓を閉め、電気のブレーカーなどを切りましょう。

④隣近所の人と声を掛け合い、複数で避難しましょう。また、お年寄り世帯や障がいのある方などには、手助けをしてあげましょう。



大規模な災害が発生したときは、自分で考え、行動せざるを得ない状況になります。そのようなときに、迅速な対応・行動がとれるように、家族と話し合い、万が一に備えておきましょう。

もし、**水害**が発生したら・・・

○広域避難場所一覧表

施 設 名	所 在 地
中 島 公 園	中島公園、南14条西 5、南15条西 4
植 物 園	北 2 ～ 4 条西 8 ～ 10 丁目
知 事 公 館 前 庭	北 1 ～ 2 条西15～16丁目
道立近代美術館	北 1 ～ 2 条西17丁目
競 馬 場	北16条西16丁目
円 山 公 園	宮ヶ丘、円山西町 8 丁目、宮の森 1 ～ 2 条14丁目他
旭 山 記 念 公 園	界川 4 丁目
自衛隊グラウンド	南27～28条西 8 ～ 9 丁目



○収容避難場所一覧表（水害発生時は、水害欄に「○」がある施設に避難してください）

施 設 名	所 在 地	水害	施 設 名	所 在 地	水害
中央体育館	大通東 5	○	伏見小学校	南18西15	○
中央小学校	大通東 6	○	札幌南高校	南18西 6	
北海道神宮頓宮	南 2 東 3		幌南小学校	南21西 5	○
興正寺別院	南 2 東 5		柏中学校	南21西 5	○
中央区民センター	南 2 西10	○	山鼻会館(山鼻まちづくりセンター)	南23西10	○
二条小学校	南 2 西14	○	山鼻中学校	南23西13	○
北海寺	南 3 東 4		山鼻福祉センター(山鼻児童会館)	南24西13	○
資生館小学校	南 3 西 7	○	山鼻南小学校	南29西12	
中央勤労青少年ホーム	南 4 東 4	○	教育文化会館	北 1 西13	○
西会館(西まちづくりセンター)	南 6 西13	○	円山会館(円山まちづくりセンター・児童会館)	北 1 西23	○
中央寺	南 6 西 2		円山小学校(※)	北 1 西25	○
札幌星園高校	南 8 西 2	○	苗穂会館(苗穂まちづくりセンター・児童会館)	北 1 東10	○
豊水会館(豊水まちづくりセンター)	南 8 西 2	○	中央中学校	北 4 東 3	○
旭山公園通地区センター	南 9 西18	○	札幌龍谷学園高校	北 4 西19	
南円山会館(南円山まちづくりセンター)	南 9 西21	○	向陵中学校	北 4 西28	○
啓明中学校	南 9 西22	○	桑園ふれあいセンター(桑園まちづくりセンター・児童会館)	北 7 西15	○
カトリック山鼻教会	南10西11		桑園小学校	北 8 西17	○
幌西小学校	南10西17	○	円山勤労青少年ホーム	北 8 西24	○
緑丘小学校	南10西22	○	日新小学校	北 8 西25	○
曙会館(曙まちづくりセンター)	南11西10	○	札幌旭丘高校	旭ヶ丘 6	
曙福祉会館	南11西10		中島児童会館	中島公園	○
幌西会館(幌西まちづくりセンター)	南11西14	○	盤溪小学校	盤溪226番地	○
妙心寺札幌別院	南11西 9		伏見稲荷神社	伏見 2	
大光寺	南12西17		円山西町会館	円山西町 3	
中島中学校	南12西 7	○	円山西町児童会館	円山西町 8	○
誓願寺	南13西 9		宮の森中学校	宮の森 1 - 16	
山鼻小学校	南14西10	○	宮の森会館(宮の森児童会館)	宮の森 2 - 5	○
北海道有朋高校	南14西12		大倉山小学校	宮の森 3 - 13	○
伏見会館	南14西18		三角山小学校	宮の森 4 - 11	
瑞正寺	南14西 8		宮の森小学校	宮の森 4 - 6	○
伏見中学校	南16西17	○	札幌西高校	宮の森 4 - 8	
静修高校	南16西 6				

※円山小学校は、現在改修工事のため平成18年3月までは利用できません。



豪快！イカダ下り ～豊平川ふれあいクリーン作戦withイカダ下り～



▲イカダ下り大会のマスコットキャラクターの「豊吉」



7月17日(日)、今年で31回目を迎えた札幌の夏の風物詩である「サッポロ豊平川イカダ下り大会」が開催され、約250人が出場して、個性的な手作りイカダでゴールを目指しました。

また、大会に合わせて行った中央区主催の「豊平川ふれあいクリーン作戦withイカダ下り」には、イカダ下りの見物客や出場者ら約200人が参加しました。

汗ばむ陽気の中、参加者は、応援するイカダの流れに合わせて歩きながらごみを拾い、集められたごみはごみ袋20袋で約300キロにもなりました。



7月26日(火)、山鼻児童会館(南24西13)において、倶楽部ヤマハナの簡単クッキング「メロンパン作り」が開催され、地域に住む小学生ら男女16人が参加しました。

レシピを参考にホットケーキミックスや牛乳などを使ってクッキー生地から行う本格的なパン作りに挑戦した子どもたちは、自分のメロンパンの出来栄に満足した様子で、「おいしい」「甘い」などの歓声を上げていました。

メロンパン 作りに挑戦



講演と音楽の夕べ



7月26日(火)、浅野邸(南5西8)において、西創成まちづくり事業「夏一夜の講演と音楽の夕べ」が開催され、地域住民ら約80人が参加しました。

浅野邸は浅野次郎右衛門さんが建てた木造平屋の民家で、「さっぽろふるさと文化百選」に選ばれています。

前半は北海学園大学の佐藤克広教授のまちづくり講演が行われ、後半は札幌交響楽団員による弦楽四重奏コンサートが行われました。



<市民見学会>

コース	①	②
月 日	10月6日(木)	10月20日(木)
行 程	札幌エルプラザ (消費者センターほか3施設) ↓ 北海道開拓の村 (昼食)	青少年科学館 (昼食) ↓ 高速電車車両基地 大谷地工場
費 用	830円(団体(64歳以下10人以上)割引適用時680円) 65歳以上の方は敬老手帳提示で無料	1,000円(プラネタリウム・展示室セット観覧券) 65歳以上の方は敬老手帳提示で860円
集合時刻	午前9時45分	午前9時30分
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 各回とも50人。
▽申込 往復はがきに①、②のいずれかのコースと参加者全員(3人まで)の住所・氏名・年齢(65歳以上の方は生

年月日も)・電話番号、返信あて先を記入して「中央区役所総務企画課広聴係」(〒060-8612南3西11)へ郵送。多数時抽選。

▽締切 ①9月22日(木)、②10月6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)

情報 オアシス

9月11日からの内容です

人口 199,480人
(前月比+267)
男 90,317人
女 109,163人
世帯数 108,016世帯
(前月比+234)
平成17年8月1日現在

みんなの講演会

▽内容 「新たなつながりの時代」パートナーシップとシチズンシップ」。

▽講師 梶井 祥子(北海道武蔵女子短期大学助教授)。

▽日時 10月12日(水)午後1時から(正午開場)。

▽会場 札幌市教育文化会館小ホール(北1西13)。

▽定員・費用 360人・無料。

▽申込 9月26日(月)から、地域振興課地域活動係(南3西11区役所分庁舎6階)と総務企画課広聴係(南3西11区役所1階)、区民センター(南2西10)、旭山公園通地区センター(南9西18)で入場整理券を配布します。

(詳細) 地域振興課地域活動係 ☎(231) 2400(内線256)

第2期区民講座

▽日程・内容 下表の通り。

▽対象 区内在住・在勤の15歳以上の方(中学・高校生は除く)。

▽申込 9月12日(月)から電話または窓口で受け付け(先着順)。午前9時から午後5時まで(土・日も可)。

<第2期区民講座>

講 座 名	日 時	場 所	定員	受講料	教材費
歌おうゴスペル! 全6回	10月4日から11月8日までの 毎週火曜日 午後6時～8時	初回のみ つどいA・B 2回目以降は 視聴覚室	15人	3,400円	1,000円 程度
手づくりインテリア ～パリエティストの生活アート～ 全3回	10月11日から10月25日までの 毎週火曜日 午前10時～正午	会議室A	15人	1,800円	6,000円
あなたの食事は大丈夫? 生活習慣病にならないための食生活 全3回	10月24日から11月7日までの 毎週月曜日 午前9時30分～11時30分	視聴覚室	20人	1,800円	なし

※受講料および材料費は、9月12日(月)から18日(日)までの午前9時から午後5時までに窓口で納入。受講料は原則として返金不可。

(申込・詳細) 中央区民センター ☎(271) 1100

広 告 欄

図書室臨時休室のお知らせ

第44回衆議院議員総選挙の投票日は、区民センターが投票所となるため図書室は休室します。なお、本の返却は区民センター入口のブックポストをご利用ください。

【詳細】 区民センター図書室

☎(271) 1120

国民健康保険からのお知らせ

9月30日(金)は、平成17年度国民健康保険料第4期の納期限です。納期限までに納付をお願いいたします。なお、保険料を納められない事情がある方は、納付相談を行っておりますので、区役所へお越しください。

【詳細】 保険年金課収納係

☎(231) 2400

地区センター講座

▽内容 下表の通り。
▽対象・定員 区内在住・在勤の15歳以上の方(中学・高校生を除く)。各20人。
▽持ち物 筆記用具
▽申込 ①は9月28日(水)、②

<地区センター講座>

講座名	日時	受講料	教材費
①古典文化講座 「百人一首の世界へ」 全6回	10月27日から12月8日までの毎週木曜日 午前10時～正午 ※11月3日(祝)はお休み。	3,400円	なし
【内容】和歌である百人一首を通じて古典文化を学ぶ。ゲームにも挑戦。			
②パソコン講座 Excel(エクセル)入門 全4回	10月19日(水)、21日(金)、26日(水)、28日(金) 午後1時30分～4時30分	3,400円	1,000円 (初回時支払)
【内容】簡単な文字入力のできる方を対象に、エクセルの基礎を学びます。			

申込・詳細 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

は10月5日(水)の午前10時から同センター多目的ホール(南9西18)で(電話不可)。受け付け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先着順。申し込み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。



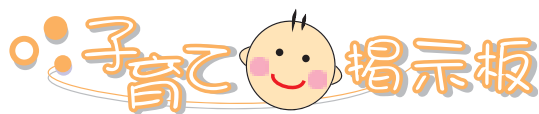
2005

国勢調査

平成17年10月1日(土)

9月23日(祝)から調査員が各家庭を訪問して、「調査票」などを配布いたします。ご協力をお願いいたします。

【詳細】 地域振興課 ☎231-2400 (内線551)



【子育て講座受講者募集】

就学前の乳幼児を育てている保護者のための講座です。

◆内容 「今が大事! 思春期につながる幼児期の子育て」。

◆日時 10月24日(月)午後2時～3時30分。

◆会場 保健センター(南3西11)。

◆対象 0歳から就学前までの乳幼児を育てている保護者(受講中は、お子さんをお預かりします)。

◆定員・費用 20人・無料。

◆申込 9月20日(火)午前9時から電話でお申し込みください。先着順。

【申込・詳細】 保健福祉サービス課 子育て支援担当 ☎511-6399

円山小学校改築のため、投票所が変わります

9月11日に行われる第44回衆議院議員総選挙では、下記にお住まいの方は、円山小学校改築のため投票所が円山児童会館(下記地図参照)に変わります。

【詳細】 中央区選挙管理委員会 ☎231-2400

<投票所が変更になる地域>

該当住所	変更後の投票所	変更前の投票所
北2条西20丁目～西26丁目 北1条西20丁目～西26丁目 大通西20丁目～西26丁目 南1条西20丁目～西28丁目 南2条西20丁目～西28丁目 南3条西20丁目～西28丁目	円山児童会館 (北1条西23丁目)	円山小学校 (北1条西25丁目)

<円山児童会館周辺地図>



(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

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

【ナイスミドルの「健康料理塾」】

調理実習を通じて自分の食生活を健康的なものにしてみませんか？生活習慣病を予防するための食事の調理実習を行います。

◆日時 10月7日(金)午前9時30分～午後0時30分
(受け付けは午前9時15分から)。

◆会場 保健センター(南3西11)。

◆対象 区内にお住まいの60歳以上の男性。

◆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。

◆申込 9月20日(火)午前9時から電話で(先着順)。ファクスは不可。

【ポリオワクチン服用のお知らせ】

◆日時 下表の通り。

◆会場 保健センター(南3西11)。

◆その他 駐車スペースが狭いため、自家用車でのご来場はできるだけご遠慮ください。

※ 詳細は、全市版26ページをご覧ください。

月 日	受付時間
10月7日(金)	午後1時30分～3時
10月17日(月)	午前9時30分～11時
10月25日(火)	午後1時30分～3時
10月28日(金)	午後1時30分～3時
10月31日(月)	午前9時30分～11時

【楽しく健康ウォーキング】

～足から始める健康づくり編～

私たちの体は加齢とともに体力が落ちますが、楽しみながら運動を続けていると体力低下のスピードが抑えられ、さまざまな疾病の予防にもなります。健康のために歩いてみませんか。

◆日時 9月27日(火)、10月25日(火)の2日間。午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)。

◆会場 区民センター2階ホール(南2西10)。

◆対象 2日間とも参加可能な65歳以上の区民の方で、当センターの運動教室に参加したことのない方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆持参する物 室内用の運動靴、汗ふき用のタオル、水分補給の飲み物。なお、万歩計、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

◆申込 9月12日(月)午前9時から電話で(先着順)。ファクスは不可。

【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		
	40歳以上で医師が必要と認めた方	心電図検査	1,200円	全員の方に3週間程度で封書によりお知らせします
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(年齢を確認できるものが必要)

●特定の障がいがある65歳から69歳までの方(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来場へ。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)
9月15日(木)	午前9時30分～11時	宮の森明和会館 (宮の森2-11)
	午後1時30分～3時	山鼻郵便局 (南16西15)
10月3日(月)	午前9時～11時	桑園ふれあいセンター (北7西15)
10月4日(火)	午前9時～11時	桑園ふれあいセンター (北7西15)
	午後1時30分～3時	山鼻会館 (南23西10)

福祉除雪

「地域協力員」を募集

冬期間、高齢の方や身体に障がいがある方などの生活を支援するため、福祉除雪を行う地域協力員を募集します。

▽対象 区内在住の個人・区内所在の企業・事業所、団体

▽除雪内容 利用者宅の道路に面した間口幅約1.5メートル、敷地内の間口から玄関口までの通路幅約80センチを除雪（排雪や屋根の雪下ろし、車庫前の除雪はしません）。

▽活動日時 除雪車による道路除雪が行われた日（除雪車が入らない道路は約10センチ以上の降雪があった日）で、その日の正午ころまでに終了。

▽除雪期間 12月1日（木）～来年3月25日（土）。

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,301 (+75)	2 (-2)	1,573 (+112)
札幌市	7,263 (+335)	16 (-17)	8,775 (+386)

※平成17年8月11日現在
() は前年比

～区役所へは公共交通機関でお越しください～

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。

（詳細） 総務企画課交通防災・施設担当
☎231-2400（内線208）

無料税理士相談

▽活動費 1世帯につき2万1千円（ひと冬）。

▽担当世帯 利用者の住所を考慮し、なるべく近くの世帯を担当。

▽申込 10月5日（水）までに電話かファクス（住所・氏名・年齢・連絡先電話番号、企業・団体などは代表者氏名も記入）で申し込みください。

（申込・詳細） 中央区社会福祉協議会
☎（281）6113
☎（208）0881

▽相談日 10月12日（水）。

▽会場 区役所1階（南3西11）。

▽申込 9月28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

きのこ春雨のスープ

〔エネルギー30kcal 塩分1.1g〕



低エネルギーでも、春雨やきのこを使っているため満足感のあるスープです。

<材料2人分>

春雨 10g	こねぎ 1本
えのきたけ 1/2袋	固形スープの素 1/2個
生しいたけ 2枚	水 1.5カップ
きくらげ 2g	塩 少々

<作り方>

- ① 水で戻したきくらげ、えのきたけ、生しいたけは、食べやすく切っておく。
- ② こねぎは小口切りにする。
- ③ 春雨はゆでて食べやすい長さに切っておく。
- ④ 分量の水を鍋に入れ、煮立ったら、①を入れる。火が通ったら、固形スープの素、塩で調味する。
- ⑤ ③を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 器に盛り、こねぎを乗せる。

健康レシピ 第3回
糖尿病を予防する食事

年々患者数が増え続けている糖尿病は、代表的な生活習慣病の一つです。進行すると腎機能低下や視力障害などの合併症を引き起こすため、早めの予防対策が必要です。ぜひ、食生活や運動習慣などの生活習慣を見直して糖尿病を予防しましょう。

糖尿病を予防するための食生活は、食べ過ぎを避け、栄養

養バランスの良い食事を毎日規則正しく取ることが基本です。栄養バランスを整えるには、毎食主食（主に炭水化物を多く含む米や麺類、パンなど）、主菜（主にたんぱく質を多く含む魚・肉・大豆製品・卵など）、副菜（主にビタミンやミネラルを多く含む野菜やきのこ類など）をそろえるようにすると良いでしょう。食事の量は、朝・昼・夕食の三回にはほぼ均等に分け、果物や牛乳などは間食に回すなど

して一度に食べる量が多くなりないようにしましょう。また、糖尿病の予防には、適度な運動を継続することが重要です。毎日小まめに体を動かしましょう。

★ ★ ★ ★ ★

毎週水曜日に中央区役所分庁舎六階食堂と消防局地下一階食堂で「ヘルシーランチ」を提供しています。

今回は、九月二十一日（水）のヘルシーランチから副菜に合う献立を紹介します。