

Chuo

区民のページ「ちゅうおう」

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

11
2005



▲札幌駅前通振興会の違反広告物除去活動



▲鴨々川を清流にする会の河川清掃活動

広がる市民活動



▲苗穂・東北地区合同の交通安全街頭啓発



▲三番街商店街と資生館小学校の合同花植え

住み良い街はみんなの願いです。自分たちが暮らす地域のさまざまな課題について、自分たちの手で行う市民活動が広がりを見せています。

今回は、現在区内で行われている市民活動をご紹介します。

編集：中央区民部総務企画課広報係 〒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～」ラヂオノスタルジア (FM78.6MHz) 毎週月曜午後0時30分～
「中央区だより」ラヂオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前10時10分～

「山鼻の未来をまぎえよう」
山鼻未来・ネットワーク協議会



▲山鼻未来・ネットワーク協議会の会合

会や商店街などの関係者十七団体二十四人が参加して発足。その後、将来的には子ども

の防犯・安全にも地域で連携して取り組むために、小・中学校と高校のPTAも参加する運びとなりました。

山鼻地区の関係機関が、地域の課題の解決や住み良いまちづくりに相互に協力しながら取り組んでいくことを目的として、六月二十四日に「山鼻未来・ネットワーク協議会」を新しく設立しました。

この名称は「明日のことから将来のことまで、考え、話し合い、各団体が単独では出来ないことも、協議をして出来ることから実践していきう」とする活動の趣旨に沿って名付けました。

山鼻町内会連合会が中心となり、民生委員・児童委員協議



▲市電フェスティバルでの露店出店風景

露店・緑日・バザー等を出店したところ、各コーナーと

私たちが取り巻く環境は近年の急速な都市化により、地域における人と人とのつながりが希薄になる中、幼児や登下校中の児童生徒への不審者による犯罪行為が多発しています。

このような状況の中で、効果的な防犯活動を継続して行い、子どもをはじめとする地域住民の安全を推進しようと、六月二十七日に「南円山地区の安全・安心なまちづくりを考える会」が新しく設立されました。

同地区の連合町内会が中心となり、青少年育成委員会や小・中学校とそのPTAなど、地域に密着した団体が構成されています。

主な活動内容は、地域住民や地域安全ボランティアによる通園・登下校時や、買い物・ジョギングなどに合わせた

「この地区の安全・安心なまちづくり」
南円山地区の安全・安心なまちづくり委員会

も好評を博し、露店の焼き鳥やおでんが売り切れるほどの大盛況となりました。

今後は、地域に密着した新しいイベントの創造や、子どもの防犯・安全への取り組み

のほか、「山鼻未来」山鼻を考える」と題したワークショップの開催など、住み良いまちづくりのために、さまざまな取り組みを実践していきます。

パトロール活動です。

町内会の一員として活動に参加している葛西礼子さんは「近所に出掛けるときは、防犯パトロール中の腕章を携えたり、自転車の前カゴに安全パトロールの掲示をしています。」と身近な取り組みを紹介してくれました。

「目立つので振り向く人が多くて気恥ずかしさもありますが、一人でも多くの人に防



▲自転車の前カゴに「安全パトロール」の掲示をして外出する葛西さん

「地域安全ボランティア」
を募集しています

同地区で防犯パトロール活動を行う「地域安全ボランティア」を募集しています。

南円山まちづくりセンター
(☎561)2472) やお住まいの町内会などで申し込みを受け付けています。

犯や交通事故に気を付けてもらえれば。」と話していただきました。

このような防犯・安全活動の取り組みは、確実に犯罪抑止につながっています。

今後は、学校の集団下校時における地域安全ボランティアとの連携強化や、不審者発見時における対処方法の講習会を開催し、「安全・安心」をテーマとした地域密着型の活動を広げていきます。

「まちの美観をせとうー」
宮の森大倉山連合町内会のアダプト活動



▲宮の森大倉山連合町内会のアダプト活動

中央区では、平成十五年度から、道路や公園などの公共空間を養子に見立て、地域の団体が里親となつて、清掃や花植えなどのお世話をしていただく「中央区道路アダプト制度」を導入しています。

宮の森大倉山連合町内会は、五月に同制度による違反広告物の撤去に関する覚書を締結して、七月に初めての一斉活動を行いました。

宮の森東三町内会はこの活動に参加する清水順一さんは「住んで良かったなあ、と思えるようにきれいな街にしようという気運が地域で高まる



▲区長のあいさつを聞く一斉活動の参加者

中、アダプト制度を知り、覚書の締結に至りました。地域の宝である宮の森と大倉山の両ジャンプ競技場を訪れる多くの観光客の方にも、道中がきれいだという良いイメージを持つてもらいたいです。」と話していました。

「町内会での日常的な活動のおかげで、違反広告物の量が減ってきました。街がきれいになると、犯罪も少なくなります。同制度が発展して自主的な環境美化活動の輪が広がれば、中央区全体が美しくそしてより良い街になるのではないでしょうか。」と熱く語ってくれました。

地域の未来を考える取り組み・防犯・環境美化、三つの活動を進める団体をご紹介しました。

このほか、地域にある歴史的な建物を活用してまちづくりに生かそうとする西創成地区の「ふるさと魅力再発見事業」や、地域の枠組みを越えて協力しようと、東北・苗穂・東地区合同による「子どもを守る会(仮称)」といった新しい取り組みも始まるうとしています。

このように、たくさんの方が、自分たちの住む街をより良い地域にするために、さまざまな分野で市民活動を展開しています。

その活動は地道ですが、着実に成果を挙げ、広がりを見せ始めています。

今まで活動に参加したことのない方も、地域の一員として、住み良いまちづくりのために、身近な活動から参加してみませんか。

あなたも
参加してみませんか？

広がる市民活動

まちづくり活動を行う団体に奨励金を交付しています

中央区役所では、平成17年度中央区まちづくり活動支援事業として奨励金交付団体を募集しています。

- ◆対象 住み良い環境づくりや地域の活性化、ボランティア活動など中央区のまちづくり活動に対して意欲的に取り組む団体の、平成17年度中の活動。
- ◆助成金額 活動経費(食料費、人件費などは除く)の半額(限度額は10万円)。
- ◆申請受付 平成18年1月31日(火)まで。
- ◆詳細 地域振興課まちづくり担当(☎231-2400 内線219・471)まで、お問い合わせください。

「まちづくり情報ちゅうおう」を配布しています!

「中央区まちづくり活動支援事業」を利用している団体を中心に、区内で活動する市民活動団体を紹介する、「まちづくり情報ちゅうおう」を配布しています。

「まちづくり活動」に取り組んでみたいという方や他の団体と情報交流を図りたい方は、ぜひご活用ください。

また、中央区役所公式ホームページでもご覧いただけます。

(http://www.city.sapporo.jp/chuo/matidukuri/mati_dan/m_dan.html)



ふれあい写真館



中央区ふれあい邦楽コンサート (9/23)



音楽を通じて広く地域、住民、世代間のふれあいを深めてもらおうと、札幌コンサートホールKitaraで、「中央区ふれあい邦楽コンサート」が開催され、市民約300人が琴や三味線、フルートの美しい音色を楽しみました。



宮の森サンクスデー「地域音楽家による演奏会」(9/23)

宮の森大倉山まちづくり事業の2回目の行事として行われた宮の森サンクスデー。会場の札幌彫刻美術館に集まった地域住民約140人が、宮の森在住の音楽家による琴の演奏、琴と尺八の伴奏による昔話の朗読、バイオリンとピアノの演奏を間近で堪能しました。



室内運動会「センターカップ」(10/2)



区内の児童会館の合同行事として中央体育館で行われた「センターカップ」に、児童約150人が参加しました。4チームに分かれた児童たちは、初めて会ったチームの仲間とすぐに打ち解け、団体競技で協力し合ったり、仲間を大きな声で応援したりしていました。



情報 オアシス

中央区民センター

特別区民講座

▽内容・日程 左表の通り。

<区民センター特別区民講座>

講座名	開催日時	定員	受講料/教材費
スタイリスト <small>いしきりやまざちこ</small> 石切山祥子 さんに聞く この冬のト レンド着こなしのポイント!	12月3日(土) 午後2時～4時	20人	700円/なし
他人ごとじゃない! あなたの周りも悪徳商法	12月7日(水) 午前10時30分～正午	20人	700円/なし
家庭での認知症の支え方 (介護)	12月6日(火) 午後1時30分～3時30分	20人	700円/50円

11月11日からの内容です

「平成17年度国勢調査」の実施に伴い、人口の速報値が公表されるまで、人口・世帯数の掲載は控えさせていただきます。

▽対象 市内在住・在勤の方
(中学・高校生を除く)。

▽申込 11月11日(金)から電話、窓口にて受け付け(先着順)。
午前9時から午後5時まで
(土日可)。

▽受講料 11月11日(金)～18日(金)の午前9時から午後5時までに区民センター窓口にご持参ください(土日可)。

※納入された受講料は、原則返却できません。教材費は、受講日にお支払いください。

中央区民センター
☎(271)1100

地区センター講座

▽内容・日程 下表の通り。

▽対象 区内在住・在勤の15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

▽持ち物 ①筆記用具・ふきん。②カッター・はさみ・箱

・ボトル(そのまま贈る方は、中身入りで)。
※納入された受講料は、原則返却できません。教材費は、受講日にお支払いください。

<地区センター講座>

講座名	開催日時	定員	料金
①贅沢コーヒータイムのすすめ	11月30日(水) 午前10時～正午	15人	受講料700円 教材費300円
内容:おいしいコーヒーの入れ方・オリジナルブレンド・アレンジコーヒーについて			
②贈る心を包みたい!	12月6日(火) 午前10時～正午	15人	受講料700円 教材費500円
内容:包装の基本・箱やボトルの包装に挑戦!			

▽申込 同センター多目的ホール(南9西18)

で受け付け(電話不可)。
①11月16日(水)午前10時から。
②同日午前11時から。



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、以降先着順です。申し込み時に受講料をお支払いください。

消火栓の除雪ボランティア募集

消火栓は、火災が発生したときに使用する大切な施設です。中央消防署では、冬期間のご自宅及び職場近くの消火栓の除雪をお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。

ご協力いただける方は左記までご連絡ください。

中央消防署警防課
内消火栓除雪ボランティア事務局
☎(215)2130

市税など 夜間・休日相談について

市税を納付できない事情があり、日中や平日にお越しいしにない



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28日(月)～12

旭山公園通地区センター
☎(520)1700

月2日(金)の午後8時まで。
▽休日相談 12月3日(土)、4日(日)の午前9時から午後4時まで。
※夜間・休日相談に来庁される方は、庁舎南側玄関よりお入りください。
納税課
☎(231)2400

国民健康保険 夜間・休日相談について

今月末は、平成17年度国民健康保険料第6期の納期限です。納め忘れないようにお早めの納付をお願いします。

なお、国民健康保険料を納められない事情があり、平日の午後5時15分までにお越しになれない方に対して、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14日(月)、15日(火)、29日(火)、30日(水)の午後8時まで。

▽休日相談 11月27日(日)の午前9時から午後3時まで。

※夜間・休日相談に来庁される方は、庁舎南側入口よりお入りください。

保険年金課収納係
☎(231)2400

夕暮れ時の交通事故が発生しています。歩行者は夜光反射材を身に付け、運転者は早めに点灯しましょう。

(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 ㊚511-8499

【知って得！健康講座】

歯周病は、若い人からお年寄りまで誰でもなり得る生活習慣病です。この機会に歯周病予防について学んでみませんか？

◆**内容** 講演「歯周病予防と審美歯科」(講師＝藤井美弥医師～藤井歯科医院院長)。

講話「歯周病予防の効果的な歯の磨き方」、実習「唾液(だえき)潜血テスト」(保健センター歯科衛生士)。

◆**日時** 12月15日(木)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時10分から)。

◆**会場** 保健センター2階講堂(南3西11)。

◆**対象** 40歳以上の区民の方。

◆**定員・費用** 80人・無料。

◆**申込** 11月21日(月)午前9時から電話で(先着順)。ファクス不可。

【青年期の心の健康についての講演会】

◆**内容** 講演「社会から孤立している青少年、NEETについて」(講師＝穴澤義晴さん～財団法人札幌市青少年女性活動協会・レッツ中央館長)。

◆**日時** 11月21日(月)午後1時30分～3時。

◆**会場** 保健センター2階講堂(南3西11)。

◆**対象** 原則として区内在住の方。

◆**費用** 無料。

◆**申込** 不要。当日直接会場へお越しください。

※NEETとは、学業や職につかず、かつ、職業訓練もしていない10代から20代までの若者をいいます。

【パーキンソン病の講演会】

身近に多い病気として知られているパーキンソン病は、正しい理解により、早期に発見し、重症化を防ぐことが大切であると言われていています。ぜひこの機会に学習してみませんか？

◆**内容** 講演「パーキンソン病の早期発見と治療について」(講師＝松本昭久医師～市立札幌病院神経内科部長)。

◆**日時** 11月29日(火)午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分から)。

◆**会場** 保健センター2階講堂(南3西11)。

◆**対象** 区内在住の方。

◆**定員・費用** 50人・無料。

◆**申込** 不要。当日直接会場へお越しください。

【プロから学ぶ料理のコツ！(料理教室)】

サケを使った本格的な中華料理をプロの調理師から習ってみませんか。

◆**日時** 11月22日(火)午前9時30分～正午(受け付けは午前9時から)。

◆**会場** 札幌エルプラザ4階料理実習室(北区北8西3)。

◆**対象** 区内にお住まいの方。

◆**定員・費用** 40人・無料。

◆**持参する物** エプロン・三角きん・筆記用具。

◆**申込** 11月11日(金)午前9時から電話で(先着順)。ファクスは不可。

【エンジョイマタニティクッキング】

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** 11月29日(火)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2階講堂(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」・筆記用具・母子手帳。

◆**申込** 11月11日(金)午前9時から電話で(先着順)。ファクスは不可。

【「ちゅうおう区ウォーキングマップ」と「ちゅうおうく健康づくり応援通信」の配布のお知らせ】

ウォーキングは、健康寿命を延ばすと言われていています。中央区では、区民の方の実践と提案により編集した「ちゅうおう区ウォーキングマップ」を配布しております。

また、楽しく健康づくりを続けられることを願って作成した「ちゅうおうく健康づくり応援通信」も配布しておりますので、併せてご活用ください。

◆**配布場所** 保健センター地域保健課、区役所1階ロビーのパンフレットコーナー、区内各まちづくりセンターなど。区役所公式ホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>)でもご覧いただけます。

中央保健センターの健康相談日程

保健センターでは、皆さんの健康を守るため、下記の各種健康相談や健康診査を行っていますのでご利用ください。

◆子どものために

＜実施曜日＞ ＜受付時間＞

4カ月児健診(同時にBCG接種を実施)… 火(第1～3週) 午前8時45分～10時

※BCG接種のみをご希望の方は保健センターへお問い合わせください。

乳幼児健診(10カ月児、再来)……………	木(〃)	〃
1歳6カ月児健診……………	水(〃)	〃
3歳児健診……………	月(〃)	午後1時～2時
乳幼児精神発達相談(予約制)……………	火(第1～4週)	〃
歯科相談……………	水(第1・3週)	午後1時～2時
離乳期講習会……………	金(第2週)	午後1時～1時20分
チャレンジむし歯ゼロセミナー……………	水(第4週)	午前9時45分～10時
母と子の歯みがき教室……………	金(第3週)	午後1時45分～2時

◆大人のために

胃がん・大腸がん検診(予約制)……………	金(第2週)	午前8時45分～10時
心の健康相談(予約制)……………	金(第1・3週)	午前9時～12時
歯科相談……………	水(〃)	午後1時～2時
母性健康相談……………	火(第1～3週)	午前8時45分～10時
妊産婦健康相談……………	木(第1・3週)	午後1時～2時
女性の健康相談……………	木(第2・4週)	〃
母親教室(※1月と8月は休みます)……………	水(第1～4週)	午後1時～1時30分

エキノコックス検査(予約制)……………	水(第2・4週)	午前10時30分～11時30分 (無料で検査できます)
エイズ検査・相談(予約制)……………	水(第2・4週)	午前10時30分～11時30分 (匿名・無料で検査できます)

〔申込・詳細〕 保健センター地域保健課 ☎511-7221

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,721 (+77)	2 (-2)	2,053 (+98)
札幌市	9,552 (+423)	26 (-16)	11,491 (+453)

※平成17年10月18日現在
()は前年比

洪水ハザードマップを お持ちでない方へ

浸水が想定される区域と避難場所などを記載した「洪水ハザードマップ」を区内にお住まいの方へ8月中にお配りしたところです。

転入された方など、まだ洪水ハザードマップをお持ちでない方は、区役所で配布しておりますのでお問い合わせください。詳しくは下記へご連絡願います。



〔詳細〕

危機管理対策室危機管理対策課 ☎215-2090
中央区総務企画課交通防災・施設担当 ☎231-2400 (内線208)



鶏のから揚げの 生姜ソース

〔エネルギー 221kcal〕
〔塩分 0.6g〕

※中央区役所分庁舎6階食堂と消防局地下1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11月16日(水)の献立をご紹介します。

■材料(2人分)

- 鶏もも肉…160g
- 塩…少々
- 小麦粉…小さじ1
- 片栗粉…小さじ1
- 玉ねぎ…1/2個
- ピーマン…1個
- 生姜(おろし)…1/2かけ分
- A { 酢・酒・だし汁…各小さじ2
- しょうゆ…小さじ1
- 揚げ油…適宜

■作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩で下味を付け、小麦粉と片栗粉を合わせてまぶして揚げる。
- ② 玉ねぎ・ピーマンは2cm角に切り、素揚げする。
- ③ Aを合わせてソースを作る。
- ④ ①と②と③を合わせ、皿に盛り付ける。



健康レシピ 第5回
風邪を予防しよう

寒さとともに、風邪をひきやすい季節が到来します。風邪を予防するには、栄養バランスの良い食事を毎日規則正しくとることが基本です。

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穀類、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。さらに、食事で風邪を予防する効果を高めるには、ビタミンAとビタミンCをしっかりとることがポイントです。ビタミンAを多く含む食品は、緑黄色野菜やレバー、うなぎ、卵など、ビタミンCを多く含む食品は、野菜や果物などです。特に野菜はたっぷりに食べたい食品ですから、日に両手三杯(そのうち一杯は緑黄色野菜で)の野菜を目標に、毎食野菜料理を食べましょう。

よくある質問 Q&A



毎日、区役所には多くの質問や問い合わせが寄せられています。ここでは、その一部をご紹介しますので、参考にしてください。

談を行っています。

中央区役所で開設している

そのほかの各種相談窓口

○家庭生活相談（毎週火曜日

・木曜日の午前10時～12時、

午後1時～4時。）

○行政相談（毎週金曜日の午後1時～4時）

○税相談（第2水曜日の午後1時～4時。12月・3月を除く。）

電話予約が必要。2週間前から受け付け。先着7人。

○中央区の地図がほしいのですが？

A 中央区内の公共施設や地図を掲載した「中央区ガイド」があります。

区役所1階広聴係にて希望者に配布しています。

Q市・道民税証明書（所得証明書）は、どこでもらえますか？

A 区役所3階4番窓口（課税課）で発行しています。

Q旅券（パスポート）の申請用紙は区役所にありますか？

A 区役所1階のパンフレットコーナーに置いてあります。

なお、申請は、北海道パスポートセンター（中央区北4西5アステイ45ビル4階 ☎(231)1116）の窓口になります。

ます。

Q犬の登録はこの窓口ですか？

A 中央保健センター（南3西11）2階地域保健課で行っています。

Qごみに関することは、どこで聞けばいいですか？

A 中央清掃事務所 ☎(581)1153へお問い合わせください。

なお、「ごみ分けガイド」などのパンフレットは区役所1階広聴係で配布しています。

Q身に覚えのない架空請求や悪質商法（訪問販売による点検商法など）の相談はどこにすればいいの？

A 架空請求などでお困りの際は、市消費生活相談室（区北8西3札幌エルプラザ2

階 ☎(211)2355へお問い合わせください。

Q市営住宅の申込書はどこでもらえますか？

A 市営住宅の募集は年4回で、募集期間のみ、申込書などを区役所1階広聴係で配布しています。

今回の申込は12月12日～20日です。

なお、入居者募集パンフレットは区役所1階広聴係にて通年配布しています。

詳細は、札幌市住宅管理公社 ☎(211)2355へお問い合わせください。

☎(728)2121。月曜日～金曜日の午前9時～午後4時30分）にご相談ください。

そのほか、商品、サービスや価格などの消費生活に関することの相談や苦情も受け付けています。

☎(231)2400

※中央区役所のほか、札幌市役所や各区役所にて、法律相

談を行っています。

そのほかの各種相談窓口

○家庭生活相談（毎週火曜日

・木曜日の午前10時～12時、

午後1時～4時。）

○行政相談（毎週金曜日の午後1時～4時）

○税相談（第2水曜日の午後1時～4時。12月・3月を除く。）

電話予約が必要。2週間前から受け付け。先着7人。

○中央区の地図がほしいのですが？

A 中央区内の公共施設や地図を掲載した「中央区ガイド」があります。

区役所1階広聴係にて希望者に配布しています。

Q市・道民税証明書（所得証明書）は、どこでもらえますか？

A 区役所3階4番窓口（課税課）で発行しています。

Q旅券（パスポート）の申請用紙は区役所にありますか？

A 区役所1階のパンフレットコーナーに置いてあります。

なお、申請は、北海道パスポートセンター（中央区北4西5アステイ45ビル4階 ☎(231)1116）の窓口になります。



札幌市のさまざまな制度や手続きのお問い合わせ、イベント情報、施設案内など、くらしのちょっとした質問にお答えします。

札幌市コールセンター

ちょっとおしえてコール

☎ 222-4894

FAX 221-4894

※送信元のファクス番号の記入は忘れずに!

☐ info4894@city.sapporo.jp

年中無休
午前8時～午後9時

広告欄