



冬の暮らしを快適に

テレビや新聞の天気予報で雪の予報が出ると「あー、また雪か・・・」
とため息が漏れてしまう今日このごろ、除雪作業は本当に大変ですね。
今月は除雪の特集です。生活道路の除雪を行っている除雪センターや、
ペットボトルを使用しての砂まき、除雪モデル地区を設定した新たな取り
組み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～



冬の暮らしと道路の除雪

私たち北国に生活する者にとって、雪との戦いは避けられません。

冬の暮らしに直接影響する車道や歩道の除雪は、市全体で一晩約五千kmもの距離に及び、各地区の除雪センターが雪の降り具合（新雪で10cm以上の降雪）や道路の状況に応じて出動を判断しています。

また、排雪は幹線道路と通学路などについて実施し、生活道路（幅10m未満の宅地に接する道路）については町内会などと市が費用を出し合い排雪する、パートナーシップ制度により実施しています（申し込みは一月十日で終了）。

除雪センターでは、通勤・通学までに作業を終えるため、深夜から早朝まで雪を両脇によける「かき分け除雪」により道路の通行を確保しています。

中央区では、中部・北部・西部・南部の四カ所に区域を分けて、各地区の除雪センターが作業を担当しています。

実際に作業を担当している三浦憲悟中部地区除雪センター長にお話を伺いました。



▲三浦憲悟中部地区除雪センター長

私たち除雪センターでは除雪のお問い合わせについて、二十四時間体制で電話を受け付けています（三月二十日まで）。

オペレーターが皆さんからの電話を受け付けた後、実際に作業を行う従事者への的確な作業の指示・伝達を常に心掛けています。

電話を頂いてから作業を行うまで、現地確認などのため、に時間がかかることがあります。が、可能な限りご要望に応えられるよう対応しています。

除雪によりかき分けた雪の置き場などを変更すると、「今までと同じようにやってほしい。」などのご要望を頂きますが、作業効率を優先するため従来の除雪方法を変

更する場合がありますので、ご了承ください。

実際に除雪作業を行っている、十五車線中に一、二車線くらいの場合で、違法駐車のために除雪機器が道路に入らず、作業ができないことがあります。

路上の違法駐車は、作業を中断する原因ですので絶対にやめてください。

また、ご自宅の庭や駐車場の雪を道路に排雪している方も時折見受けられますが、全体の作業を遅らせる原因となっています。

除雪作業を円滑に進めるために、皆さんのご協力をよろしくお願いします。



▲違法駐車は除雪作業の妨げになります

みなさんのご協力をお願いします

■玄関前の除雪はご家庭で

除雪後の玄関前や車庫前の雪処理は、各家庭でお願いします。

■違法駐車をやめましょう

作業の支障になったり、車に傷をつけてしまったりする可能性があるため、除雪できないことがあります。

■道路へ雪を出さない

除雪した後に道路に雪を出すと、道が狭くでこぼこになり、交通事故や渋滞の原因になってしまいます。

■ごみ出しはルールを守って

除雪が終わる前にごみを出すと、ごみの混じった雪が排雪されて河川を汚す原因になります。

除雪のお問い合わせは

お住まいの地域の除雪センター（担当区域は12月号とじ込みの保存版「冬も楽しく快適な暮らし方」をご参照ください。）か、土木センター維持管理課 ☎614-5800（午後5時15分以降は各除雪センター）にお問い合わせください。

■中部地区除雪センター ☎281-0682

北1西9リンケージプラザ地下1階

■北部地区除雪センター ☎643-0359

宮ヶ丘3-1（円山球場選手控え室）

■西部地区除雪センター ☎644-9014

宮ヶ丘3-1（円山球場会議室A）

■南部地区除雪センター ☎513-4928

南22西15（第3山鼻祭典区会館）

※国道の除雪については札幌道路事務所維持課 ☎811-2261にお問い合わせください。



▲近所の凍結路面に砂をまく小助川さん

砂まきにペットボトルを再利用

西第九町内会会長の小助川さん^{こすけがわ}は、地域の誰かが転んでけがをしないようにと、危険な凍結路面に砂をまいています。

「使いやすさと手軽さから、ペットボトルを砂まきの容器として再利用しています。まちづくりセンターからもらった砂袋をペットボトルに移して、いつでも砂をまけるようにしています。」と話す小助川さん。

「歩行者の転倒防止はもちろんですが、救急車などの緊急車両がツルツル路面のため目的の場所に着けないと大変です。地域の皆さんと連帯



▲滑り止め材の入った砂箱

しながら、ペットボトルを使つての砂まきなど、誰でもできるツルツル路面対策を浸透させていきたいです。」とこれから取り組むべき地域の課題についても話してくれました。

◆ ◆ ◆

交差点の歩道には滑り止め材の入った砂箱が設置してあります。

滑りそうな路面を通る際には、みんなのことを考えて路面に砂をまきましょう。



雪をめぐる新しい取り組み

市政への要望の第一位は毎年「除雪」に関する事で、「市のほかの事業を我慢してでも、除雪はしっかりやってほしい。」といった厳しいご意見も寄せられています。

市の限られた除雪予算の中でも、みなさんの満足度を少しでも高めるためには、作業を効率良く行うのはもちろんのこと、地域と連携を図りながら、従来の方式を改善していかねばなりません。

札幌市では、これからの除雪のあり方を検討しようと、今年度から各区で「除雪モデル地区」を設定しました。

これは、市民と行政が一体となって、みんなでより良い除雪の方法を考える新しい取り組みです。

◆ ◆ ◆

冬の暮らしをより快適なものにするためには、皆さんの協力が必要です。

みなでアイデアを出して話し合い、これからの除雪について考えましょう。

みんなで考えよう！これからの除雪～「除雪モデル地区」の取り組み～

宮の森北1・北2・北3・東1・東3・第1の6単位町内会の区域が、「除雪モデル地区」に設定されました。現状の除雪体制を改善するために、次のことに取り組んでいます。

◆除雪実施基準の変更

除雪車の出動基準を従来の10cm降雪時から15cm降雪時へ変更します。新雪除雪の出動回数は減りますが、その代わりに道路の整正・拡幅作業を充実させます。

◆地域と市による合同パトロールの実施

空き地などを排雪までの一時的な雪たい積場として活用するため、地域と市の合同パトロールを行います。

◆公共用地を雪たい積場として利用

公園や学校などの公共用地を地域の雪たい積場として利用します。

このほかにも「除雪対応マップ」の作成など、さまざまな新しい取り組みを行い、最終的に「取り組み評価書」を作成して、より良い除雪体制へ向けての検討を行います。



▲公園などを雪たい積場として活用します



新成人のつどい(成人式)

1月9日(月・祝)、札幌パークホテルで「平成18年 中央区新成人のつどい」が開催されました。

式典では、新成人の代表者が「人が輝き、ぬくもりのある21世紀の札幌を築いていけるように、努力していくことを誓います」と新成人からのメッセージを発表しました。

会場に設けられた記念撮影コーナーでは、晴れ着に身を包んだ多くの新成人が、友人同士で楽しそうに写真を撮りあっていました。

スノーゲームフェスタ

1月11日(水)、札幌市立向陵中学校グラウンドで「スノーゲームフェスタ」が開催され、地域の親子ら約250人が雪遊びを楽しみました。

会場には、子育てボランティアや学生ボランティアの協力により、色雪ままごとやパークゴルフ、雪中カルタなど、たくさんの雪遊びコーナーが用意され、子どもたちはそれぞれの遊びを満喫していました。



荒井山スキー場跡 記念石碑落成除幕式

12月22日(木)、荒井山緑地で「荒井山スキー場跡記念石碑落成除幕式」が行われました。

同スキー場は、昭和5年に第1回宮様スキー大会が開催された同大会発祥の地。平成12年に施設の老朽化によりスキーリフトが休止した後は、子どもたちの遊び場として活用されています。石碑は、期成会(会長遠田春吉)が、慣れ親しんだスキー場を記念しようと建立し、市へ寄付されました。

報 告 情 報 オアシス

2月11日からの内容です

人口 203,723人
(前月比+317)
男 91,290人
女 112,433人
世帯数 108,988世帯
(前月比+219)
平成18年1月1日現在

国民健康保険料の減免申請受け付けと夜間相談

今月末は平成17年度国民健康保険料第9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。

平成17年中の収入が前年と比べて大幅に減少し、保険料の納付が困難になった方は保険料の減免を受けられる場合があります。

区役所2階保険年金課(南3西11)で減免申請を受け付けていますので、平成17年中の収入を証明する書類(源泉徴収票・年間の給与明細・雇用保険受給者証明書など)をご持参の上、ご相談ください。

なお、保険料を納付できない事情があり、日中にお



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 2月13日(月)、14日(火)、27日(月)、28日(火)の午後8時まで。

※夜間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。

(詳細) 保険年金課収納係

☎(231)2400

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 2月20日(月)～24日(金)の午後8時まで。

▽休日相談 2月25日(土)、26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、庁舎南側玄関よりお入りください。
(詳細) 納税課
☎(231)2400

介護保険制度・国民健康保険料の改正に伴う説明会

平成18年度から介護保険制度の一部と国民健康保険料の計算方法が変わります。

▽内容 ◎介護保険制度改正の概要について(介護予防、地域密着型サービス、介護保険料など)、◎国民健康保険料の計算方法の変更について。

▽日時 2月28日(火)午後2時

▽会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

▽対象 区内在住の方。

▽定員 先着300人(申し込み不要。直接会場へ)。

(詳細) 保健福祉サービス課

☎(231)2400(内線352・361)

または保険年金課
☎(231)2400(内線395・396)

福まち支援シンポジウム

どうなる福まち!どうしたい福まち!地域福祉のネットワークづくり

中央区内において地域福祉に関係する機関・団体と各地区福祉のまち推進センターが、お互いの理解を深め、今後の連携等のあり方を探る機会として開催します。

▽日時 3月1日(水)午後1時30分～3時30分。

▽会場 ホテルレオパレス札幌10階イベントホール(南2西8)。

▽対象 区内在住の方。

▽定員 20人。

▽申込 2月22日(水)までに中央区社会福祉協議会へお申し込みください。

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

区民センター行事

中央区ウエイティング・スプリング(はるまち)・コンサート・カルテットの調べ

日ごろクラシック音楽になじみのない方にも聞き覚えのある曲の演奏と分かりやすいお話を交えた、気軽に親しめる音楽会を開催します。ご家族皆さまで、土曜日の午後のひととき、音楽を聴いて春を待ちましょう!

▽内容 演奏者「市川映子・廣狩亮他」
曲目「冬」のソナタ、「地上の星」(中島みゆき)、弦楽四重奏曲「狩」(モーツァルト)他。

▽日時 3月4日(土)午後0時30分開場、午後1時開演。

▽会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

▽定員・入場料 200人・無料。
※2月13日(月)午前9時から区民センター窓口で整理券を配布します。

(申込・詳細) 中央区民センター運営委員会事務局
☎(271)1100



交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	92 (-20)	0 (±0)	118 (-22)
札幌市	578 (-74)	1 (+1)	715 (-112)

※平成18年1月18日現在
()は前年比

降雪期の路上駐車は除排雪の妨げや交通事故の原因になります。違法駐車や迷惑駐車は絶対やめましょう。

〈中央老人福祉センター教養講座〉

講座名	定員	回数	開催日
ペン習字	12人	月3回	毎月第1・2・3火曜日
生け花	12人	月2回	毎月第1・3火曜日
皮革工芸	12人	月3回	毎月第1・2・3火曜日
木彫	12人	月3回	毎月第1・2・3水曜日
フラワーアレンジメント	12人	月2回	毎月第2・4水曜日
書道	12人	月3回	毎月第1・2・3木曜日
陶芸	16人	月3回	毎月第1・2・3金曜日

▽日程 左表の通り。
▽対象 満60歳以上の方。
▽期間 18年4月～19年3月。
▽受講料 無料。
▽教材費 実費負担（講座によって金額が異なりますので、確認の上、お申し込みください）。
▽申込 2月20日（月）～3月3日（金）午前9時30分～午後4時。

中央老人福祉センター
教養講座

1月号のクロスワードパズルの答え

たくさんのご応募ありがとうございました。答えは、「ふれあいびん」でした。

また、本誌区民のページに対する貴重なご意見・ご感想も多数お寄せいただきました。これらを参考にさせていただきながら、今後も区民の皆さまに親しまれる誌面作りに取り組んでいきます。

（詳細）総務企画課広聴係 ☎231-2400

う	え	だ	ふ	み	お		そ
け	ん		お		ぐ	こ	う
う		ま	る	や	ま		せ
り	せ	い	て	き		あ	い
	き	ば		ふ	い	ご	
も		う	め		ん		う
い	さ	む		さ	ふ	ら	ん
わ	び		あ	か	れ	ん	が

年齢を証明するものをご持参の上、本人が直接同センターへ。多数時公開抽選。
（申込・詳細）中央老人福祉センター（大通西19・社会福祉総合センター12階）。地下鉄西18丁目駅下車（3番出口）徒歩3分。
☎（614）1001



「大倉山ジャンプ競技場」でチューブ滑り！！

中央区ウィンタースポーツフェスタin大倉山

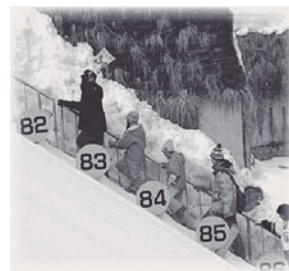
参加費無料

各日先着400人に日本ハムファイターズ開幕戦ペアチケットをプレゼント！

普段は入ることのできないランディングバーンを利用した「チューブ滑り」、ランディングバーン横の「Satz（サッツ）階段のぼりツアー」など、子どもから大人まで楽しめる雪遊びがいっぱいです。

- ◆内容 ランディングバーン・チューブ滑り、Satz（サッツ）階段のぼりツアー（ジャンプ台横の階段のぼりに挑戦）、雪中宝探し、雪中スポーツコーナー（ストラックアウト・キックターゲット等）、雪遊びコーナー、2007年FISノルディック世界選手権札幌大会PRコーナー、おしるこ無料配布、豚汁販売等。
- ◆日時 2月18日（土）午前10時30分～午後3時、
2月19日（日）午前10時～午後2時。
- ◆会場 大倉山ジャンプ競技場（中央区宮の森1274）。地下鉄円山公園駅から無料シャトルバスを運行。
- ◆申込 不要。当日直接会場へ、雪遊びのできる服装でお越しください。

（詳細）地域振興課 ☎231-2400（内線255）



広 告 欄

歩行者の皆さん、冬の路面で車は急に止まりません。青信号になっても必ず左右の安全を確認してから横断しましょう。

(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」】



調理実習を通して、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食事の調理実習を行います。

- ◆日時 3月3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 中央保健センター(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。
- ◆申込 2月13日(月)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

【中央区健康づくり活動交流会】

区民による健康づくり活動の情報交換を通して、自分自身の楽しい活動を見つけましょう。

- ◆内容 健康づくり体験リレートーク～コーディネーターが各団体にインタビューし、健康づくりの実践活動内容について紹介。講演「分かるから、やってみよう！変わる健康づくりの取り組みとは！～みんなで始めようウオーキング～」(講師＝小橋元医師～北海道大学大学院医学研究科予防医学講座老年保健医学分野)。
- ◆日時 3月1日(水)午後1時30分～4時(受け付けは午後1時から)。
- ◆会場 中央区民センター2階ホール(南2西10)。
- ◆対象 区内にお住まいの方。
- ◆定員・費用 300人・無料。
- ◆申込 2月13日(月)から。札幌市コールセンター(午前8時～午後9時。土・日曜日でも受け付け可)へ電話(☎222-4894)でお申し込みください。先着順。
- ◆その他 参加者には「ちゅうおう区ウオーキングマップ」を差し上げます。

区役所へ来庁される皆さまへ

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、駐車禁止となっております。路上での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】総務企画課交通防災・施設担当
☎231-2400(内線208)

【留守家庭のお子さんのために】

留守家庭のお子さんのために児童クラブなどを開設しています。詳しくは全市版24ページをご覧ください。

【詳細】子ども未来局子ども企画課 ☎211-2982

◆児童クラブ開設の児童会館

児童会館名	所在地	電話番号
緑 丘	南10西23	562-1283
桑 園	北7西15	641-7008
中 島	中島公園1-1	511-3397
山 鼻	南24西13	561-6220
円 山	北1西23	621-0325
幌 西	南14西16	563-2263
円 山 西 町	円山西町8	611-1980
山 鼻 か し わ	南15西8	533-0622
※資 生 館 小	南3西7	208-5828
※中 央 小	大通東6	4月開設予定

(※は小学校内併設のミニ児童会館)

※中央小ミニ児童会館は、平成18年4月開設予定です。入会方法が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

◆民間施設方式児童育成会

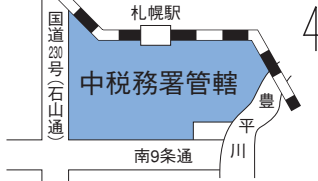
児童育成会名	所在地	電話番号
じゃりんこひろば(児)	北8西24	622-3010
山鼻おれんじ(児)	南21西8	512-2383
宮の森なかよし(児)	宮の森2-5	642-0012
(共)ミッキークラブ	南7西18	562-3516
どんぐり(児)	宮の森2-13	644-9683
(共)めだか	南11西23	563-8446
(共)がんばりっ子クラブ	北1西26	643-8281
(共)トッポクラブ	南12西17	551-2715
学童保育所コアラクラブ	大通西12	261-6610
(共)かがやき	北7西15	631-4843

(共)は共同学童保育所、(児)は児童育成会の略。

中央区以外の施設所在地は子ども企画課
(☎211-2982)へお問い合わせください。

税の申告が始まります ～お早めどうぞ～

住民税(市・道民税)の申告と所得税の申告・納税は、3月15日(水)までです。申告の相談は下表の通り行いますので、お気軽にお越しください。

区分	住民税の申告(市・道民税) ※所得税申告済みの方は不要。	区分	所得税の確定申告	所得税の還付申告(給与所得者・年金受給者)	
期 間	3月1日(水)～3月15日(水) ※土・日曜日は休みです。	期 間	2月16日(木)～3月15日(水)	3月1日(水)～3月15日(水)	2月1日(水)～2月28日(火)
会 場	中央区役所 1階ロビー (中央区南3条西11丁目)	会 場	札幌中税務署 (中央区大通西10丁目 札幌第二合同庁舎) 札幌西税務署 (西区発寒4条1丁目)	中央区民センター 1階ギャラリー (中央区南2条西10丁目)	市民会館 2階会議室 (中央区北1条西1丁目)
時 間	午前8時45分～ 午後5時15分	時 間	午前9時～正午 午後1時～5時	午前9時30分～正午 午後1時～4時	午前9時30分～ 午後4時
詳 細	中央区役所 課税課市民税係 ☎231-2400 (内線)282～287 410～412	詳 細	札幌中税務署 ☎231-9311 札幌西税務署 ☎666-5111 税務相談室 札幌国税局 ☎261-7755 札幌西分室 ☎666-5150	 ※込み具合によっては、時間前に受け付けを終了する場合があります。また、午前中に受け付けされた方でも、午後からの相談になることがありますので、ご了承ください。 4 部分は中税務署 それ以外の中央区の方は 西税務署が管轄です。	

※源泉徴収税額のある方で所得税の精算がお済みでない方は、所得税の申告対象者です。

海鮮八宝菜 [エネルギー230kcal 塩分1.2g]



一品で
たくさんの
野菜を取ること
ができます。

<材料2人分>

タラ切身(大).....	1切れ	キクラゲ.....	1枚
むきエビ.....	6個	干しシイタケ.....	1枚
酒・塩.....	少々	油.....	小さじ1
小麦粉・片栗粉.....	適宜	長ネギ.....	10g
タマネギ.....	1/2個	ショウガ.....	1/2かけ
ニンジン.....	30g	A {	スープ..大さじ4・1/2
タケノコ.....	20g		砂糖.....小さじ1/3
ピーマン.....	1/2個		酒.....小さじ1強
揚げ油.....	適宜		塩.....小さじ1/5
白菜.....	100g	片栗粉.....	大さじ1/2

<作り方>

- 一口大に切ったタラとエビを、塩・酒で下味を付ける。
- ①に、小麦粉と片栗粉を合わせたものをまぶし油で揚げる。
- タマネギ・ニンジン・タケノコ・ピーマンは乱切りにして、油通しをする。
- 白菜は一口大のそぎ切り、キクラゲ・干しシイタケは戻して一口大に切る。
- 油でみじん切りにした長ネギとショウガを炒め香りを出し、野菜を炒めAを加えてさっと煮る。
- タラとエビを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

最近耳にするようになったメタボリックシンドロームとは、まさにこうした複数の生活習慣病を抱えている状態を指します。立位で軽く息を吐き、高血糖、高血圧症、高脂血症は、いずれも生活習慣病ですが、これらの病気は、不健康な生活習慣が原因で内臓に脂肪が蓄積した内臓肥満により発症すると考えられています。

いた状態で、へその高さでウエスト周囲を測定し、男性で85cm以上、女性で90cm以上を内臓脂肪蓄積ありと判断します。内臓脂肪蓄積があつて、脂質異常(中性脂肪値が150mg/dl以上あるいは、HDLコレステロール値が40mg/dl未満)、血圧高値(130/85mmHg以上)、高血糖(空腹時血糖が110mg/dl以上)の3項目のうち2項目以上が当てはまれば、メタボリックシンドロームと判断されます。

正しい食事と適切なエネルギーの摂取を心掛け、こまめに体を動かすようにすることをお勧めします。高エネルギー・高脂肪の食事や飲酒はほどほどに、ウォーキングなどの適度な運動を取り入れて、肥満防止に努めましょう。

★ ★ ★ ★ ★

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、二月二十二日(水)のヘルシーランチの紹介です。

