

# Chuo

区民のページ「ちゅうおう」  
<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

1  
2007

明けましておめでとーございます

本年も、皆さまとの対話を通じて、より安心・安全なまちづくりを目指し、職員一同、努力してまいります。今後とも変わらぬご支援をお願い申し上げます。

中央区長

下平尾 しもへらお

文子 あやこ

大倉山ジャンプ競技場からの眺め

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～





広報さっぽろ区版  
現在のロゴ



## みんなで決めよう！ 広報さっぽろ区版の

区民の皆さんに親しまれる広報誌づくりの一環として、中央区内のデザイン系専門学校生を対象に「広報さっぽろ中央区版のロゴデザイン募集」を行いました。応募総数は、120点にも上りました。

11月22日（水）、デザインの専門家の2人と、下平尾中央区長で選考委員会を開催し、全作品から4点の優秀賞（左記A～D）を選出しました。

この優秀賞の中から、区民の皆さんに投票していただき、最優秀賞を決定します。最優秀賞に選ばれたロゴは、平成19年4月号から区版のロゴとして登場します。

多数のご応募をお待ちしています。



▲多数の作品から絞り込み

**プロフィール**  
札幌市立大学デザイン学部教授。広告企画などを中心に授業を行っています。

**全体の講評**  
若い人のエネルギーと何かにトライしようとしているのが作品から伝わりました。作り手の意欲が感じられ、今後が期待できそうです。



札幌市立大学  
よしだ かずお 教授

委員紹介と講評

### ロゴ募集を行って・・・

このたびは、区の独自事業「来たれ専門学校生！活かそうみんなの専門」で、区内のデザイン系専門学校の学生に広報さっぽろ区版のロゴデザインを募集させていただきました。

学生の皆さんからたくさんの応募がありました。本当にありがとうございます。

若い人にいろいろと中央区のイメージを感じてもらい、区政に興味を持ってもらえたことが非常にうれしく思いました。

今後も、区政や地域などで若い人が活躍できるようにしたいと考えています。



中央区長  
しもへい おあやこ  
下平尾 文子

**プロフィール**  
アートディレクター。札幌ドームのシンボルマークのデザインも担当。

**全体の講評**  
作り手それぞれが自分の個性をベースにしている、コメントをたくさん書いている人もいて、中央区のイメージと自分の個性を結び付けようとしているのが作品から感じられました。



(株)アウラ  
なかじま ひかり  
中嶋 桐亨さん



▲作品を並べて、優秀作品を選考中

A

札幌デザイナー学院  
まつおか はるか  
松岡 悠 さん

**制作者の説明：**札幌の中心に位置し、一番街づくりが進められているので都会的だけど親しみやすさが出るように意識しました。

**審査員の講評：**落ち着いた素敵なイメージで大人の街を表しており、街全体の雰囲気が伝わってきます。



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

B

北海道造形デザイン専門学校  
かつはら みよ  
勝原 美代 さん

**制作者の説明：**立方体のサイコロは、札幌市の碁盤の目からイメージしました。動きとポップなカラーで、中央区の活力を表現しました。

**審査員の講評：**あえて難しい日本語のデザインにトライしており、意欲が感じられます。立体感があり、おもしろいデザイン。



C

北海道造形デザイン専門学校  
よしおか さゆり  
吉岡 さゆり さん

**制作者の説明：**中央区は人がたくさん集まるオシャレな街ということで、ボールが跳ねるといふポップで楽しい、人が集いたくなるような感じをイメージしました。

**審査員の講評：**ウキウキするような色と配置が、楽しく都会的な雰囲気を伝えてくれます。色の構成におおらかさを感じます。

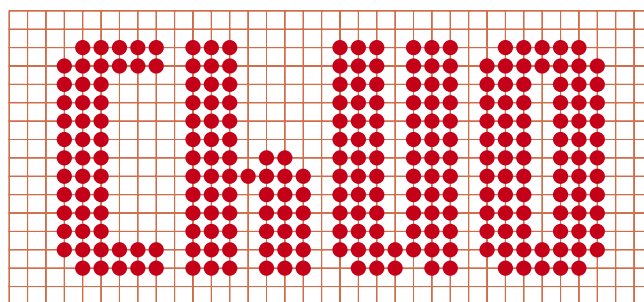


D

北海道造形デザイン専門学校  
くどう かな  
工藤 佳菜 さん

**制作者の説明：**ドット（点）で作製し、シンプルに赤い色で統一してみました。

**審査員の講評：**中央区の格子の街並みや情報を表しており、ドットからは活動する区民がイメージされます。点と線だけのシンプルさが新しい感じがします。



## 応募方法

### ◆対象

区内在住の方。

### ◆応募方法

①選んだロゴの記号（A～D）②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤広報さっぽろ区民のページに対するご意見・ご感想を記入の上、はがき、ファクス、Eメール、または区役所1階ロビーの投票用紙のいずれかでご応募ください（1人1通のみ有効）。

最優秀賞に選ばれたロゴに投票した人の中から抽選で、30人の方に「共通ウィズユーカード（千100円分）」を差し上げます。

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

### ◆応募締め切り

1月19日（金）。（はがきは、当日消印有効）

### ◆応募先・問い合わせ

中央区役所総務企画課広聴係  
住所〒060-8612 中央区南3西11

☎ (231) 2400  
FAX (231) 6539

Eメール  
chsomu@city.sapporo.jp





※写真の掲載については、(株)北海道日本ハムファイターズから承認をもらっております。

## 優勝パレードの前に 街をきれいに！(11/14)

北海道日本ハムファイターズの優勝記念パレードに先立ち、札幌中心部商店街活性化協議会（坂本晴則会長）による違反広告物除去、落書き消去、ごみ清掃などの環境美化一斉活動が行われ、約60人が参加しました。



▲きれいな街にしよう  
と熱心な活動が行われ  
ました  
◀大勢の観客が集まっ  
た優勝パレード

## インドア雪合戦(11/12)

中央体育館（大通東5）において、「第5回中央区インドア雪合戦大会」が開催され、区内の小学生9チーム60人（高学年：5チーム・33人、低学年：4チーム・27人）が参加しました。

各チームは選手の役割や攻撃・守備の方法などに工夫を凝らし、チームワークを競い合いました。観客席からも選手たちに大きな声援が送られていました。



▲白熱した戦いが繰り広げられました

## 一緒に遊ぼうね(11/16)

向陵中学校（北4西28）において、「ちびっこ交流会」が開催され、3年生全員約200人と宮の森保育園の園児や子育てサロンに参加している親子など約130人が参加。みんなで一緒に遊びながら楽しい時間を過ごしました。



▲小さな子どもたちも大喜び



▲めんこを楽しむ子どもたち

## 昔遊び交流会(11/23)

苗穂会館（北1東10）において、苗穂地区社会福祉協議会（大島脩会長）主催の「昔遊び交流会」が開催され、地域住民ら約300人が参加しました。

広 告 欄

# 情報 オアシス

## 1月1日からの内容です

人口 207,127人(前月比 +119)  
男 92,768人 女 114,359人  
世帯数 111,748世帯(前月比 +63)  
平成18年12月1日現在

### 成人式のご案内

区内にお住まいの新成人(外国人登録をしている方を含む)を対象に中央区成人の日行事実施委員会の主催で、「平成19年中央区新成人のつどい(成人式)」を開催します。

▽日時 1月8日(祝)午前11時30分(受け付けは午前11時から)。  
▽会場 札幌パークホテル3階パークホール(南10西3)。  
▽対象 昭和61年4月2日から昭和62年4月1日生まれの方。

なお、区内に住民登録をしている方には案内状をお送りしておりますが、まだ届いて

あなたの町内で始めよう

自主防災。

いない方はご連絡ください。

また、次の方には案内状が届きませんが、成人式への出席を希望される場合は、後日案内状をお送りしますので、ご連絡ください。①区内にお住まいで、住民登録をしていない方、②区内の親元などに帰省し、成人式への出席を希望する方。

※当日は、入場整理券を忘れるにご持参ください。

【詳細】地域振興課地域活動担当 電話(231)2400(内線255)

### 中央区タウントーク



あなたの街で市長と語ろう!

上田市長が「すくすく・いきいき・ちゅうおう区」少子高齢化時代の子育て支援と健康づくり」をテーマに地域で活動している団体や来場者と意見交換をします。後半はフリートークも行います。

▽日時 1月22日(月)午後6時。

▽会場 中央健康づくりセンター14階フロア(南3西11)。

【詳細】総務企画課広聴係

電話(231)2400(内線226)

### 国民健康保険料の減免受け付けと夜間相談

今月末は、平成18年度国民健康保険料第8期の納期限です。納め忘れのないようにお早めの納付をお願いします。

平成18年中の収入が、失業等により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、申請により保険料が減免になる場合があります。

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18年中の収入を証明する書類(源泉徴収票・雇用保険受給者証明書など)を持参のうえ、ご相談ください。

なお、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分までに納付相談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 1月29日(月)、30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】保険年金課収納一・二係 電話(231)2400

### 市税納付の夜間・休日相談について

市税を納付できない事情があり、日中や平日に相談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 1月22日(月)～26日(金)の午後8時まで。

▽休日相談 1月27日(土)、28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

電話(231)2400



### 交通事故発生件数

|     | 発生件数             | 死者数        | 傷者数              |
|-----|------------------|------------|------------------|
| 中央区 | 2,015<br>(-24)   | 5<br>(+1)  | 2,368<br>(-63)   |
| 札幌市 | 10,783<br>(-538) | 40<br>(+1) | 12,945<br>(-625) |

※平成18年12月12日現在。( )は前年比

## 広告欄



## 明るい選挙啓発作品展

市民の皆さんに、選挙に関心を持っていただき、明るくきれいな選挙を推進するため、区内の小・中学生から募集した書道の作品展を開催します。

◆期間 1月5日（金）～18日（木）。

※土、日、祝を除く。

◆会場 区役所1階ロビー（南3西11）。

（詳細）総務企画課選挙係

☎231-2400



## 受賞おめでとうございます

～地縁による団体功労者総務大臣表彰～



南円山連合町内会の安島 源一さんが地縁による団体功労者に贈られる総務大臣表彰を受賞し、その伝達式が11月29日（水）に中央区役所で行われました。

この表彰は、自治会・町内会の地縁による団体の代表者として多年に渡り在職し、良好な地域社会の維持、形成に顕著な功績があった方を対象に総務大臣が表彰するものです。

家庭や地域が中心になって、スピードダウンを心掛け、冬休み期間中の子どもを交通事故から守りましょう。

## （健）康guide

中央保健センターからのお知らせ

（申込・詳細）保健センター健康・子ども課

〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 ㊟511-8499

### 【生活習慣病予防週間 講演会・運動教室 ～メタボリックシンドロームを予防しよう～】

◆内容 最近、内臓脂肪の蓄積に糖尿病・高血圧・高脂血症などの危険因子が重なったメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）への注意が呼び掛けられています。これらの生活習慣病の発症には、運動や食事など日常生活が大きく関係します。健康で元気な毎日を送るためにも、生活習慣病の予防について学び、生活を見直してみませんか？

①運動教室：「内臓脂肪を燃やそう！ウォーキング基礎講座」

②講演会：「目指せヘルスアップ！健康づくりと運動習慣」（講師＝佐美 靖さん～北海道文教大学助教授）。

◆日時 ①2月23日（金）午後1時30分～3時30分、②27日（火）午後1時30分～3時15分（受け付けはいずれも午後1時15分から）。

◆会場 ①旭山公園通地区センター多目的ホール（南9西18）。②中央保健センター2階講堂（南3西11）。

◆対象 ①79歳までの区内在住の方。②区内在住の方。

◆定員 ①50人。②80人。

◆費用 ①・②とも無料。

◆持ち物 ①のみ室内用運動靴・汗ふき用タオル・水分補給のための飲み物。

◆申込 1月31日（水）午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。



◀10月に行われた運動教室の様子

### 【冬もみんなで歩きませんか

「再発見！中央区メインコースウォーキング」のお誘い】

中央保健センターを出発し、狸小路を通って中島公園Kitaraまでウォーキングします。冬でも安心して歩けるコースです。運動量が減ってしまう季節です。皆さんで健康づくりをしませんか。

◆日時 2月15日（木）午前10時～正午（受け付けは午前9時30分から）。

◆集合場所 中央保健センター2階講堂（南3西11）。

◆対象 区内在住の方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆服装 防寒には気を付けてください。滑りにくい靴でご参加ください。

◆申込 1月22日（月）午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

# 住民税が大きく変わります

## 税源移譲による税率構造の改正

地方自治体が税源を自主的に確保し、より効率的な行政サービスを行えるよう、国税（所得税）から地方税（住民税）へ税源の移譲が行われます。

具体的には、税率が下表のとおり改正され、ほとんどの方は19年分所得税が減り、19年度住民税が増えることになりますが、この税源移譲による「所得税＋住民税」の負担の増減はありません。

しかし、平成19年に定率減税（控除）が廃止されるため、その分負担増になります。

《住民税》19年6月から

| 現 行                |     | 改正後       |
|--------------------|-----|-----------|
| 課税所得               | 税率  | 税率        |
| 200万円以下            | 5%  | 一律<br>10% |
| 200万円 超<br>700万円以下 | 10% |           |
| 700万円 超            | 13% |           |

《所得税》19年1月から

| 現 行                  |     | 改正後             |     |
|----------------------|-----|-----------------|-----|
| 課税所得                 | 税率  | 課税所得            | 税率  |
| 330万円以下              | 10% | 195万円以下         | 5%  |
|                      |     | 195万円超330万円以下   | 10% |
| 330万円 超<br>900万円以下   | 20% | 330万円超695万円以下   | 20% |
|                      |     | 695万円超900万円以下   | 23% |
| 900万円 超<br>1,800万円以下 | 30% | 900万円超1,800万円以下 | 33% |
| 1,800万円 超            | 37% | 1,800万円超        | 40% |

## 定率減税（控除）の廃止

平成11年度から景気対策のために暫定的な税負担の軽減措置として導入されていた定率減税（控除）が、最近の経済状況を踏まえて廃止されます。

この結果、「所得税＋住民税」は増えることになります。

| 年 度  | 控除率（上限額）  |
|------|-----------|
| 17年度 | 15%（4万円）  |
| 18年度 | 7.5%（2万円） |
| 19年度 | 廃 止       |

### ●負担額の目安（単位：円）

例1：給与所得者 { 夫婦、子2人（子のうち1人は特定扶養）のケース }

| 給与収入  | 所得税     |        | 住民税    |         | 所得税＋住民税 |         |        |
|-------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|
|       | 18年分    | 19年分   | 18年度   | 19年度    | 18年分(度) | 19年分(度) | 増 減    |
| 300万円 | 0       | 0      | 12,300 | 13,000  | 12,300  | 13,000  | 700    |
| 500万円 | 107,100 | 59,500 | 74,300 | 139,500 | 181,400 | 199,000 | 17,600 |

例2：年金受給者 { 65歳以上（配偶者は70歳未満）、夫婦2人世帯のケース }

| 年金収入  | 所得税    |        | 住民税    |        | 所得税＋住民税 |         |        |
|-------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|
|       | 18年分   | 19年分   | 18年度   | 19年度   | 18年分(度) | 19年分(度) | 増 減    |
| 225万円 | 16,300 | 9,100  | 5,600  | 17,900 | 21,900  | 27,000  | 5,100  |
| 300万円 | 79,200 | 44,000 | 49,300 | 97,000 | 128,500 | 141,000 | 12,500 |

〔詳細〕 課税課市民税係 ☎231-2400 中央区ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

## 「大倉山ジャンプ競技場」でチューブ滑り!!

## ウィンタースポーツフェスタ in 大倉山

参加無料

大倉山ジャンプ競技場を会場に、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階段ツアー」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、<sup>サツ</sup>Satz階段ツアー（ジャンプ台横の階段上りに挑戦）、雪中宝探し、雪中スポーツコーナー、雪遊びコーナー、2007年F I S ノルディック世界選手権札幌大会P Rコーナー等。

- ◆**日時** 2月10日（土）午前10時30分～午後3時、  
2月11日（日・祝）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256）



◀雪遊びコーナー

## たらの野菜あんかけ [エネルギー108kcal 塩分1.0g]



## 〈材料2人分〉

|        |        |
|--------|--------|
| タラ     | 2切れ    |
| 塩・こしょう | 少々     |
| 小麦粉    | 適量     |
| ごま油    | 小さじ1   |
| 生シイタケ  | 2枚     |
| ピーマン   | 1個     |
| 玉ネギ    | 1/4個   |
| ニンジン   | 20g    |
| ショウガ   | 1/2かけ  |
| だし汁    | 150ml  |
| しょうゆ   | 大さじ1/2 |
| みりん    | 大さじ1/2 |
| 酢      | 大さじ1/2 |
| 片栗粉    | 小さじ1   |
| 水      | 小さじ1   |

毎週水曜日に中央区役所分庁舎6階食堂と消防局地下1階食堂で「ヘルシーランチ」を提供しています。今月は、1月24日（水）のヘルシーランチの献立から紹介します。

## 〈作り方〉

- ①タラは、塩・こしょうを振り下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し、中火でタラの両面を焼く。
- ③火を弱めて蓋をして中まで火を通す。
- ④生シイタケは、石づきを切り落として薄切りにし、ショウガ、ニンジン、ピーマンは千切りにする。玉ネギは繊維にそって薄切りにする。
- ⑤鍋にピーマンを除いた④とだし汁を入れて火にかけ、煮立ったところでしょうゆ、みりんを加えてやわらかく煮る。
- ⑥⑤に、ピーマンと酢を加え、ひと煮立ちしたら、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦タラを皿に盛り付け、上から⑥の野菜あんをかける。

日本人の食事摂取基準（二〇〇五年版）では、食塩の取り過ぎと生活習慣病との関連が深いことを考慮して、一日当たりの成人男性で十グラム未満、成人女性で八グラム未満という目標量が設定されました。そこで、普段から生活習慣病予防のために、塩分を控え、薄味の食事を心掛けましょう。無理

り、香辛料の辛味や香味野菜の香り、かんきつ類や酢の酸味を生かす。汁物の具を多く入れると、汁の量が少なくなるため、塩分を減らすことができます。

かした献立は、薄味でもおいしく食べることができます。◆油を上手に使いましょう。油を使った料理は、素材のうま味が外に逃げず、薄味でもおいしく食べることができます。また、ごま油やオリーブ油などは独特の風味があり、塩味の薄さが気になりません。

◆新鮮な食材を使いましょう。鮮度の良い食材は、薄味にする素材の持ち味が生かされ、おいしく食べることができます。◆うま味を利用しましょう。だしのうま味を利用すると、料理にこくがでて、薄味にしてもおいしく仕上がります。

◆味にアクセントをつけましょう。香辛料の辛味や香味野菜の香りを、かんきつ類や酢の酸味を生かす。汁物の具を多く入れると、汁の量が少なくなるため、塩分を減らすことができます。



健康レシピ  
薄味に慣れよう  
第10回

なくできる減塩調理のコツをご紹介します。

◆新鮮な食材を使いましょう。鮮度の良い食材は、薄味にする素材の持ち味が生かされ、おいしく食べることができます。

◆油を上手に使いましょう。油を使った料理は、素材のうま味が外に逃げず、薄味でもおいしく食べることができます。また、ごま油やオリーブ油などは独特の風味があり、塩味の薄さが気になりません。