



▲昭和42年当時の大倉ジャンツェ。大小2台のジャンプ台が並んでいました（提供：札幌市写真ライブラリー）

二月二十二日(木)から開催されるFISノルディックス
キー世界選手権札幌大会の舞台でもある大倉山。札幌の
街が一望でき、市民のみならず観光客からも人気がある
スポットです。今日のように様変わりしてきた大倉山の
昔から今を、少しひもといてみましょう。

大倉山くいま・むかし……



▲現在の大倉山ジャンプ競技場

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～



▲空からみた大倉山の全体（昭和47年撮影）

「むかし」の大倉山

天 倉山が「山」ではなかったことをご存じでしょうか。現在の所在地は、「宮の森一二七四番地」ですが、この位置に初めてジャンプ台が建設されたころは、札幌郡琴似村大字琴似村の「オンコの沢上流高地」と呼ばれており、札幌神社（現在の北海道神宮）の外苑飛び地でした。

こ の「オンコの沢上流高地」にジャンプ台が造られたきっかけは、スポーツ好きで知られた、昭和天皇の弟宮の故秩父宮が「札幌に世界にも通じるような大きなジャンプ台が必要」とおっしゃったことが始まりです。その

話を聞いた当時の北海道大学スキー部長の大野精七博士がジャンプ台造りに情熱を注ぎ、この地にジャンプ台が造られることになりました。

天 倉とは、昭和六年初代ジャンプ台を建設する際に資金を提供した「大倉喜七郎男爵」の名に由来するもので、このジャンプ台は「大倉ジャンツェ」と名付けられました。その建設費は、五万四千八百だったとのこと

です。

このジャンツェの開場式は、昭和七年一月に行われ、記念すべき最初の飛行距離は、三十四メートルに終わりました。

昭 和二十八年に「大倉ジャンツェ」は、それまでの60メートル級から80メートル級に改修

その北側に70メートル級のジャンプ台「雪印ジャンツェ」が新設されました。一時期、大倉山には大小二つのジャンプ台（写真・表紙参照）が併設され、この二つの台を札幌オリンピックで使用する案もあったそうです。しかし、オリンピックに使用するには敷地が狭いことから、宮の森ジャンプ台を建設しました。



▲昭和47年（札幌オリンピック当時）

提供：札幌市写真ライブラリー

そ の後、昭和四十五年に札幌オリンピック開催のため大改修した時に、ドイツ語の「ジャンツェ」を英語読みの「大倉山ジャンプ競技場」と変更しました。その時に「山」の一字が付け加えられ、それ以来「大倉山」と呼ばれるようになりました。

「いま」の大倉山

天 倉山ジャンプ競技場を中心とする「大倉山」は、FIS※のルール改正に伴い平成八年にジャンプ台が全面改修し、「札幌ウインタースポーツミュージアム」や競技場リフトなどの周辺施設

が、平成十二年までにリニューアルオープンされました。

現 在、日本のラージヒル・ジャンプ台は、長野県白馬と大倉山の二カ所のみで、大倉山は、サマージャンプやナイター設備も備えており、ワールドカップなど国際大会の舞台となっています。また、二月二十二日（木）から開催されるFISノルディックスキー世界選手権札幌大会の会場でもあり、世界からも注目されています。

ま た、展望台からの眺めは、札幌の街並みが一望でき、冬期間以外でも楽しめる施設に変貌しています。

※FIS（国際スキー連盟）

※FIS（国際スキー連盟）



▶展望ラウンジの様子

大倉山のあゆみ

①昭和十年ごろ



②昭和四十五年ごろ



③昭和四十七年ごろ



大倉山で遊ぼう

札幌ウィンタースポーツミュージアム

ジャンプシミュレーターやアイスホッケー・キーパー体験など、スポーツ選手の気分を感じたり、古いスキー用品などの展示を見たり学んだりすることができます。

☎631-2000

※詳しくは、施設にお問い合わせください。

リフト

標高307mにあるジャンプ競技のスタート地点までペアリフトで昇ることができ、展望ラウンジからは、札幌市街や雄大な石狩平野を一望できます。

☎641-1972

※詳しくは、施設にお問い合わせください。

大倉山 クリスタルハウス

おみやげの販売コーナーや食事ができるレストランがあります。
1F ショップ

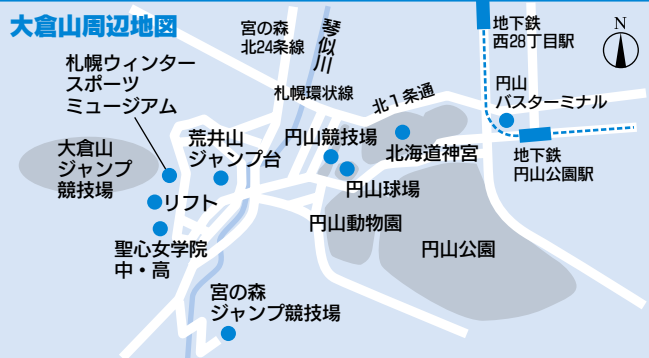
☎631-2512

2F レストラン

☎631-1114

※詳しくは、施設にお問い合わせください。

大倉山周辺地図



交通アクセス

地下鉄東西線円山公園駅下車、2番出口へ。円山バスターミナルからJRバス「円14」荒井山線「大倉山競技場入口」下車（所要時間約10分）。停留所から徒歩約10分。

タクシーの場合は、地下鉄円山公園駅から約10分、札幌市中心部から約20分。

無料駐車場完備（普通車113台、大型車15台）。

※国際大会などを開催しているときは、シャトルバスを運行している場合があります。

ノルディックがやってくる！



2月22日(木)～3月4日(日)の期間、札幌で熱戦が繰り広げられるFISノルディックスキー世界選手権札幌大会。この大会は2年に1度行う世界大会で、今大会の参加国は、47カ国です。この機会にぜひ冬のスポーツに親しんでみましょう。

★チケットはチケットぴあ、ローソン、セブン-イレブン各店ほか市内プレイガイドなどで販売中。

ホームページ（www.sapporo2007.com）でも受け付けています。大倉山の試合日程は、右表の通り。

月日(曜日)	競技開始時間	内 容
2月23日 (金)	14:00	コンバインド競技試技(HS134)
	15:00	コンバインド競技スプリント(HS134)
	18:00	ジャンプ競技予選(HS134)
2月24日 (土)	17:00	ジャンプ競技試技(HS134)
	18:00	ジャンプ競技個人戦(HS134)
2月25日 (日)	9:30	コンバインド競技試技(HS134)
	10:30	コンバインド競技団体戦(HS134)
	17:00	ジャンプ競技試技(HS134)
	18:00	ジャンプ競技団体戦(HS134)

※コンバインド=複合 HS=ヒルサイズ

※大会期間中の大倉山試合日は、地下鉄東西線「円山公園駅」から会場まで無料シャトルバスを運行します。また、駐車場はご利用できません。

ノルディックスキー世界選手権のお問い合わせについては、
FISノルディックスキー世界選手権札幌大会組織委員会

☎281-2007

札幌市コールセンター

☎222-4894

現在の大倉山では、たくさんの方が訪れるジャンプ大会のほか、中央区主催の「ウィンタースポーツフェスタin大倉山」(二月十・十一日開催)など子どもたちが参加できる行事も数多く開催しています。特に今月は、世界中から人々が札幌に集まります。大倉山を訪れ世界の風を感じてみませんか。



⑤ 現在の大倉山
ジャンプ競技場



④ 昭和五十八年ごろ



①～④までは、札幌市写真ライブラリー提供



新成人の皆さん おめでとうございます

平成19年 中央区新成人のつどい



1月8日(月・祝)、札幌パークホテル(南10西3)において「平成19年 中央区新成人のつどい(成人式)」が開催され、約1,000人の新成人が参加しました。

式典では、新成人の代表者が喜びのメッセージを発表しました。

サルを見ながらの読み聞かせ

12月17日(日)、円山動物園(宮ヶ丘3-1)において、「動物絵本の読み聞かせ～子育てサロンin円山動物園」が開催され、大勢の親子連れでにぎわいました。

「絵本の読み聞かせ」はガラス越しにサル山を見渡せるサル山展望レストハウス1階で行われ、FM北海道アナウンサーの千葉ひろみさんと絵本作家ひだのかな代さんが動物を題材にした絵本を朗読しました。



ふれあいコンサート

12月10日(日)、札幌コンサートホールKitara(中島公園内)において、中央区主催の「ふれあいコンサート」が開催されました。

1部では区内の中学生の合唱、2部ではアマチュア吹奏楽団「札幌ハーモニーオーケストラ」の演奏が行われ、会場を訪れた約1,200人から大きな拍手が起っていました。

防犯パトロール隊が発足!

12月11日(月)、社団法人西創成新和会の「防犯パトロール隊発足式・初出動式」が資生館小学校(南3西7)で行われ、隊員や関係者約100人が参加しました。

式終了後は、中央警察署のパトカーの先導で、青色回転灯を装着した車3台が同小学校付近を巡回。隊員らは下校する児童にも同行し、初の地域防犯パトロールを行いました。



広 告 欄

情報 オアシス

2月11日からの内容です

人口 207,270人(前月比 +143)
男 92,838人 女 114,432人
世帯数 111,821世帯(前月比 +73)
平成19年1月1日現在

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・給与明細・雇用保険受給者証明書など)を持参の上、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 2月27日(火)、28日(水)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
☎(231)2400

統計調査員募集

国が実施する各種統計調査に、中央区内で従事する統計調査員として登録いただける方を募集します。

▽応募資格 平成19年4月1日現在で満20歳以上の健康な男女。なお、税務・警察・選挙のいずれかに直接関係がある方は応募できません。また、すでに登録されている方はあらためて応募する必要はありません。

▽募集人員 若干名(応募書類および面接により選考)。

▽業務概要 調査期間中に担当地域内の調査対象を訪問して、調査票を配布・回収し、関係書類を作成の上、区役所に提出します。なお、調査によつては多少異なる場合があります。

▽報酬 個々の調査によって異なるほか、同じ調査でも受け持つ調査対象の数によって異なります。なお、平成18年事業所・企業統計調査においての平均的な報酬額は約3万円でした。

▽応募方法 「統計調査員応募用紙」に記入の上、2月20日(火)までに持参または郵送(必着)。「統計調査員応募用紙」は区役所および区内のまちづくりセンターで配布するほか「中央区ホームページ」(<http://city.sapporo.jp/chuo/>)からダウンロードできます。なお、応募の方は、2月28日(水)の説明会に必ず出席してください。

※詳細は区役所・区内のまちづくりセンターで配布する「リーフレット」または「中央区ホームページ」をご覧ください。

(応募先詳細) 地域振興課統計担当(〒060-8612南3西11・中央保健センター16階)
☎(231)2400(内線551)

地区センター講座

▽内容 「おいしいコーヒーの淹れ方教えます」。家庭で楽しめるコーヒーの淹れ方、淹れ方のコツ、豆の選び方、アレンジコーヒーの作り方など。

▽日時 2月28日(水)午後1時～4時。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象・定員 区内在住・在勤の15歳以上の方(中学生・高校生を除く)。15人。

▽費用 受講料千200円、教材費300円。

▽持ち物 筆記用具、ふきん。

▽申込 2月14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)。

開始時間に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先着順で窓口で受け付け(午前8時45分～午後7時。日曜日・祝日を除く)。

※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。教材費は受講日にお支払いください。

(詳細) 旭山公園通地区センター
☎(520)1700



広告欄

〈中央老人福祉センター 教養講座〉

講座名	定員	回数	開講日	時間
ペン習字	12人	月3回	第1・2・3火曜日	午後1時～3時
生け花	12人	月2回	第1・3火曜日	午前10時～正午
皮革工芸	12人	月3回	第1・2・3火曜日	午前10時～正午
木彫	12人	月3回	第1・2・3水曜日	午後1時～3時
フラワーアレンジメント	12人	月2回	第2・4水曜日	午前10時～正午
書道	12人	月3回	第1・2・3木曜日	午後1時～3時
大正琴	12人	月3回	第1・2・3木曜日	午前10時～正午
陶芸	16人	月3回	第1・2・3金曜日	午前10時～正午

※他に自由参加講座(カラオケ・ダンス・民謡・日本舞踊)も開講しています。

中央老人福祉センター
教養講座受講生募集

▽日程 左表の通り。
▽対象 満60歳以上で通所可能な方。

▽期間 19年4月～20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19日(月)～3月2日(金)の午前9時30分～午後4時。センター登録証もしくは、登録証がない方は年齢と住所を証明できるもの(健康保険証、敬老手帳など)をご持参の上、本人が直接同センターへ。多数時公開抽選。
(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) ☎(614)10001

中央区健康づくり交流会

みなで一緒に健康づくりを進めませんか？

▽内容 ①講演会「老化も病気に生きる」アンチエイジングで健康寿命を延ばす(講師 森田祐二氏・札幌アンチエイジングラボラトリー所長)。②健康づくり交流会。

▽日時 3月1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 WEST19(大通西19)5階講堂。

▽対象 区内在住の方。

▽定員・費用 なし。無料。

▽申込 2月13日(火)から23日(金)まで電話で。ファクス不可。

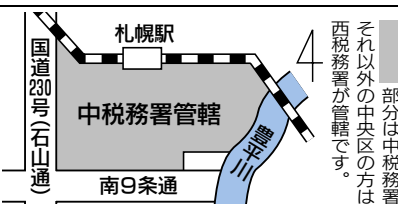
申込・詳細 中央保健センター健康・子ども課(南3西11)

☎(511)7221

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。

税の申告が始まります ～お早めどうぞ～

所得税と住民税の申告は、3月15日(木)までです。所得税の申告については、ご自分で記入の上、郵送等で提出するをお願いします。なお、申告の相談を希望される方は、下表の会場にて気軽にご相談ください。また、各会場とも駐車場が狭く混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。

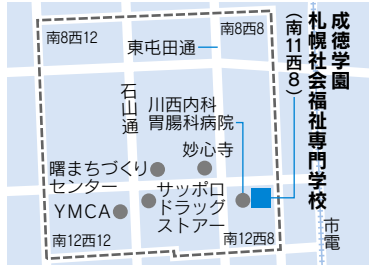
区分	住民税の申告(市・道民税) ※所得税申告済みの方は不要。	区分	所得税の還付申告(給与所得者・年金受給者)	所得税の確定申告
会場	中央区役所1階ロビー (中央区南3条西11丁目)	会場	市民会館 2階会議室 (中央区北1条西1丁目)	札幌市中税務署 (中央区大通西10丁目 札幌第二合同庁舎) 札幌西税務署 (西区発寒4条1丁目)
期間	3月1日(木)～ 3月15日(木) ※土・日曜日は休みです。	期間	2月1日(木)～ 2月28日(水) ※各会場とも土・日曜日、祝日は休みです。ただし、札幌西税務署では2月18日・25日の日曜日に限り相談を行います。札幌市教育文化会館は、3月12日(月)が休館日、15日(木)は午前中みの開設となります。	2月16日(金)～ 3月15日(木)
時間	午前8時45分～ 午後5時15分	時間	午前9時30分～ 午後4時 ※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。	午前9時～正午 午後1時～5時
詳細	中央区役所課税課市民税係 ☎231-2400 (内線)282～287、290、529、 410～412	詳細	札幌市中税務署 ☎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	 札幌駅 国道230号(石山通) 南9条通 中税務署管轄 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。

中央区選挙管理委員会からのお知らせ

下表の住所に住民登録がある方々は、平成19年4月8日（日）に行われる第16回統一地方選挙から投票所が変わります。

（詳細） 中央区選挙管理委員会（区役所総務企画課選挙係） ☎231-2400

該当する住所	新しい投票所
大通西19丁目 南1条西19丁目から西22丁目まで 南2条西19丁目から西22丁目まで 南3条西18丁目から西22丁目まで 南4条西18丁目から西22丁目まで 南5条西18丁目から西22丁目まで 南6条西18丁目 南6条西20丁目1番 南6条西21丁目1番 南6条西22丁目1番および2番	北海道理容美容専門学校 （南2条西20丁目1番1号） 
南8条西8丁目から西12丁目まで 南9条西8丁目から西12丁目まで 南10条西8丁目から西12丁目まで 南11条西8丁目から西12丁目まで 南12条西8丁目から西12丁目まで	成徳学園 札幌社会福祉専門学校 （南11条西8丁目2番47号） 
南19条西9丁目および西10丁目 南20条西9丁目および西10丁目 南21条西9丁目および西10丁目 南22条西9丁目および西10丁目 南23条西9丁目および西10丁目	柏中学校 （南21条西5丁目1番2号） 
南19条西11丁目および西12丁目 南20条西11丁目および西12丁目 南21条西11丁目および西12丁目 南22条西11丁目 南23条西11丁目	山鼻中学校 （南23条西13丁目1番1号） 

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	72 (-20)	0 (±0)	87 (-31)
札幌市	407 (-171)	1 (±0)	504 (-212)

※平成19年1月18日現在。()は前年比

中学・高校生の皆さんは 児童会館を夜間利用できます！

円山児童会館（火・木曜日）と緑丘児童会館（火・金曜日）では、中学・高校生を対象に、午後6時から9時（中学生は午後7時）まで夜間開放しています。スポーツや読書、友達とのおしゃべりなど、自由な居場所として、ぜひご利用ください。

所在地は区民のページ8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

【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・25ページをご覧ください。

◆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	788-8641
※三角山小	宮の森4-11	299-6008

(※は小学校内併設のミニ児童会館)

◆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。

揚げ豆腐のきのこあん [エネルギー225kcal塩分1.3g]



〈材料2人分〉

木綿豆腐	200g	A	だし汁	1カップ
片栗粉	適宜		しょうゆ	大さじ1
揚げ油	適宜		みりん	大さじ1/2
豚もも肉	40g		酒	大さじ1
しいたけ	20g		しょうが汁	少々
えのきたけ	20g		小ネギ	10g
しめじ	40g		片栗粉	大さじ1
にんじん	10g		水	大さじ1
油	小さじ1/2			

〈作り方〉

- ① 木綿豆腐は、布巾に包んで軽く重しをして10分くらい水切りする。
- ② ①の豆腐は、4つに切り、片栗粉を薄くまんべんなくまぶし、中温（170～180度）で揚げる。
- ③ 豚もも肉とにんじんは、千切りにする。しいたけは石づきをとり千切りにする。しめじは小房に分け、えのきたけは長さを1/2に切ってほぐす。
- ④ 熱した鍋に油を入れ、豚もも肉を炒めにんじんを加えて炒める。さらに、しいたけ、えのきたけ、しめじを加えて炒めAを加え煮る。火が通ったら、しょうが汁を加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 皿に②の豆腐を並べ、④のきのこあんをかける。小口切りにした小ネギを散らす。



健康レシピ 第11回
生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は食習慣・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する疾患の総称で、高血圧・糖尿病・高脂血症などがこれに当たります。こうした疾患は、それぞれ互いに影響し合い、他の病気の原因となる性格を持っています。内臓脂肪蓄積があつて、脂質異常、血圧高値、高血糖の三項目のうち二項目以上が当てはま

れば、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と判断されます。メタボリックシンドロームは、不規則な食事や食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣から起こり、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行し放置しておくとう動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中を発症する率が高くなります。生活習慣病を予防するため、次のような点に心掛けましょう。

【生活習慣病を予防するためのポイント】

- 食事は腹八分目を心掛けましょう
- 食事は1日3食規則正しく取りましょう
- 食事は主食・主菜・副菜をそろえ、バランスに気を配りましょう
- お酒はほどほどにしましょう
- こまめに体を動かし、毎日を活動的に過ごしましょう
- 禁煙をしましょう
- 十分な睡眠と休息を取るよう心掛けましょう