



2009
7

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



◀ 色鮮やかな花を眺めながら（大通地区クリーンウォーキング）

暑い夏を乗り切ろう！

北海道はこれから本格的な夏を迎えます。

暑い夏を乗り切り、毎日を健康に過ごしていくためには、適度な運動が必要です。

今月号では、子どもからお年寄りまで、気軽に始められるウォーキングの魅力をご紹介します。

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） Fax011-231-6539

「中央区だより」ラジオカロスサッポロ（FM78.1MHz）毎週金曜午前11時30分～

人口	215,992人（前月比 +228）
男	96,246人 女 119,746人
世帯数	119,103世帯（前月比 +159）
	平成21年6月1日現在

健康を維持していくためには、適度な運動が必要です。しかし、まとまった時間が取れなかったり、運動をするために道具をそろえたり、行動に移すのはなかなか難しいものです。

ウォーキングのススメ

そこでオススメしたいのがウォーキング！

ウォーキングには、多くの健康効果が期待できます。体力にあまり自信のない人やお年寄りでも、自分にあったペースで無理なく始められ、いつでもできる運動です。日常と同じ「歩く」動作なので気軽にすることができ、足腰への負担があまりかかりません。また、歩く距離を増やしていくと運動効果はジョギングとかわりません。

ウォーキングが与える健康効果

ウォーキングは、継続して行うほど健康効果が期待でき、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防にも効果的です。内臓脂肪はたまりやすい反面、運動で減らし

やすく、多くの酸素を体内に吸収することで脂肪を燃焼させることができます。このほかに次のような健康効果をもたらします。

● 体力を高める

足腰の筋肉を使うことによって、筋力や体力がアップ。

● 心肺機能を高める

心拍数を高めることによって、心肺機能がアップ。

● 骨の老化を防止

日光を浴びることによってカルシウムの吸収を促進させ、骨を強化します。

● 生活習慣病を予防

酸素を多く取り込むことによって、生活習慣病を引き起こしやすい脂質や糖質を燃焼させます。

● 美肌効果

新陳代謝が活発になり、皮膚が活性化します。

● ストレス解消

汗をかくことで爽快感が得られ、ストレスを発散します。

理想のウォーキングフォーム

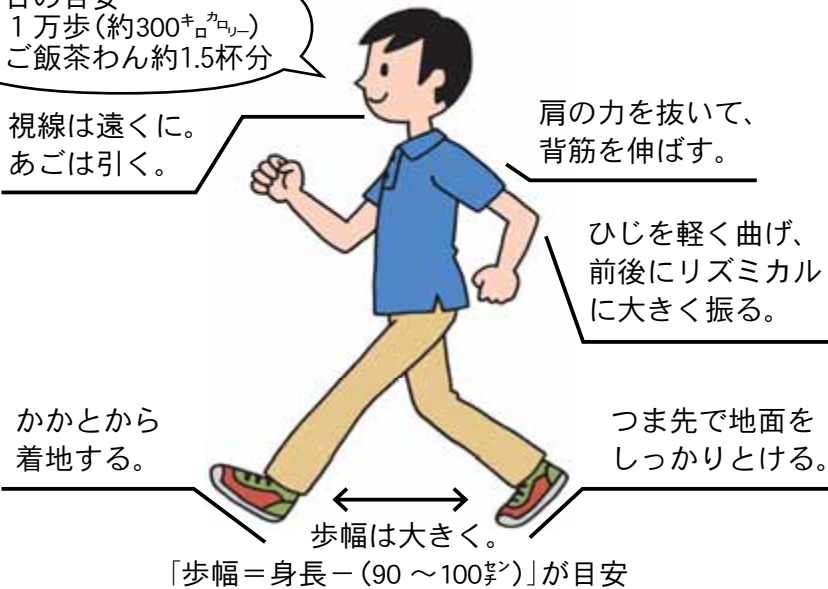
ウォーキングは、正しい歩き方で行わなければ効果は期待できません。

正しいウォーキングフォーム

正しくない歩き方でウォーキングを続けていると、背骨や背筋がゆがみ、内臓が圧迫されて血行が悪くなります。また、疲れやすくなり、歩くのが嫌になってしまいます。体に悪影響を与えないためにも、正しいウォーキングフォームを身に付けましょう。

「正しいウォーキングフォーム」（左図参照）を意識しながら歩くことにより、体に余分な負担がかかることを防ぎ、自然と美しい歩き方になります。

正しいウォーキングフォームを身に付け、楽しく続けていきましょう。



挑戦してみませんか？

ノルディックウォーキングは、2本のポールを持って行うウォーキングのことをいいます。ポールと足と実質4本でウォーキングをします。滑りやすい地面ではポールがつかえとなり非常に安全です。

ノルディックウォーキングの一番の効果は、エネルギー消費量がウォーキングに比べ、平均20%上昇することです。ポールを使うことで腕を振ることにになり、全身運動を行っているからです。

秋には中央保健センターで講座を開催予定です。今後の広報さっぽろでお知らせしますので、興味のある方はぜひご参加ください。



ウォーキングは一人でできる手軽なものですが、仲間と一緒に歩くと楽しさ倍増です！
ここでは、中央区健康づくり団体と健康づくり事業についてご紹介します。



中央区健康づくり元気会



中央区健康づくり元気会は、中央区のさまざまな健康づくりを実践している団体を中心となり「健康づくりの輪」を広げるため平成17年3月1日に発足しました。

毎日を健康に過ごすため、仲間と一緒に健康づくりに取り組み、区民の皆さんにも参加してもらえ活動を行っていくことを目標としており、会員数は383人（平成21年3月31日現在）を数えています。

今年も5月1日に中央保健センターから円山公園まで道路脇の桜を眺めるお花見ウォーキングを行いました。

中央区で今後行われる健康づくり事業



中央区ファミリーランニング & ウォーキング大会

開催日程：平成21年9月13日(日)

内容：豊平川河川敷でウォーキングやランニングを行います。自分のペースで河川敷の景色を楽しんでみませんか。



イルミネーションウォーキング

開催日程：平成21年12月10日(木)

内容：大通公園のイルミネーションを楽しみながらウォーキングをします。白い雪の中に浮かぶイルミネーションが幻想的です。

「健康づくりには、栄養・運動・休養の3つをバランスよく取ることです」と話すのは、中央区健康づくり元気会の会長を務める寺西義英さん。

「ウォーキングを始めたきっかけは、健康診断でメタボと言われたから」とのこと。「歩くと食事はおいしくなるし、ぐっすり眠れる」とウォーキングがもたらす健康効果を話してくれました。

また、10年近く続けることができたのは「ウォーキング中に自分の知らない花や鳥の名前を仲間から教わるなど常に学ぶ楽しさがあるから」と話してくれました。

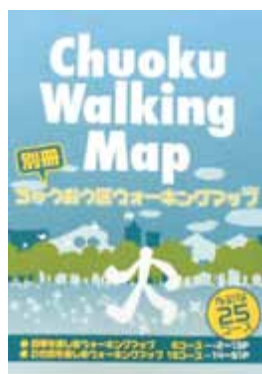


▲中央区健康づくり元気会
会長 寺西義英さん

健康づくり事業やウォーキングマップについての
お問い合わせは、
中央区健康・子ども課
(南3西11)
(511) 7221

ウォーキングは、マイペースで取り組むことができます。体力がいたらジョギングに移行するもよし、ウォーキングに徹するもよし、とにかく一歩外に出て歩いてみましょう。いつもは気付かなかった地域の自然など新しい発見があるはずですよ。

一歩外に
出てみませんか？



中央区では、ウォーキングをより楽しんでもらうために「ちゅうおう区ウォーキングマップ」(左写真参照)を作成しています。区役所、保健センターで配布していますので、ぜひご利用ください。

情報 オアシス

火災は人災、防ぐはあなた

区役所関連施設

市コールセンター ☎222-4894

中央区役所
☎231-2400(南3西11)
中央保健センター
☎511-7221(南3西11)
中央区土木センター
☎614-5800(北12西23)
中央区民センター
☎271-1100(南2西10)
旭山公園通地区センター
☎520-1700(南9西18)

大通公園まちづくりセンター
☎251-6353(北1西9)
東北まちづくりセンター
☎251-8119(北2東2)
苗穂まちづくりセンター
☎261-3669(北1東10)
東まちづくりセンター
☎241-1696(南2東6)
豊水まちづくりセンター
☎521-0204(南8西2)
西創成まちづくりセンター
☎521-2384(南5西7)
曙まちづくりセンター
☎511-0116(南11西10)
山鼻まちづくりセンター
☎511-6371(南23西10)
幌西まちづくりセンター
☎561-3256(南11西14)
西まちづくりセンター
☎561-7124(南6西13)
南円山まちづくりセンター
☎561-2472(南9西21)
円山まちづくりセンター
☎611-3367(北1西23)
桑園まちづくりセンター
☎621-3405(北7西15)
宮の森まちづくりセンター
☎644-8760(宮の森2-11)

豊平川ふれあいクリーン 作戦 with ハイカダ下り



1時まで。
▽抽選会 一条大橋左岸河川敷にて午後1時30分から。
【詳細】 地域振興課地域活動担当 ☎(231) 24000(内線256)

国民健康保険料納付の 夜間相談について

7月末は平成21年度国民健康保険料第2期分の納期限です。納め忘れないようお願いします。

イカダ下り大会を見物しながら、コース河川敷でゴミ拾いをします。また、ゴール地点でお楽しみ抽選会を行います。

▽日程 7月19日(日)。※イカダ下り大会順延時は20日(祝)。
▽スタート受付 幌平橋左岸河川敷にて午前9時から10時30分まで。
▽ゴール受付 一条大橋左岸河川敷にて午前11時から午後

【詳細】 保険年金課収納一・二係 ☎(231) 24000

安心して頼める修繕・リフォームの役立つセミナー

家屋のリフォームを安心して頼める仕組みを紹介します。
▽日時 7月25日(土)午後1時30分～4時。
▽会場 南区民センター2階視聴覚室A・B(南区真駒内幸町2)。

▽対象 中央区、南区在住の方。
▽定員・費用 45人・無料。
▽申込 7月20日(祝)までに電話で。多数時抽選(落選時のみ7月22日(水)までに連絡あり)。

【申込詳細】 市コールセンター ☎(222) 4894

放火火災にご注意

放火による火災は、例年市内の出火原因の上位であり、昨年、中央区では35件発生し、

出火原因の第一位でした。

これから本格的な夏を迎え、放火による火災の増加が心配されることから、次のことに注意し放火されない環境づくりにご協力願います。

①ごみは決められた日の朝に出す。

②家の周りは整理整頓し、燃えやすいものを置かない。

③マンション・アパートの廊下や階段等には、物を置かない。

【詳細】 中央消防署予防課防火推進係 ☎(215) 2120

ジュニアキャラバン

▽内容 子ども会移動林間学校(富良野自然塾、トリックアート美術館、当麻鍾乳洞、旭山動物園、市内キャンプ場での野外体験)。

▽日程 8月2日(日)～5日(水)。※雨天決行。

【申込詳細】 中央区子ども会育成連合会事務局



☎(271) 1096
FAX(261) 7405

夏休み映画観賞会

▽内容 小学生から大人まで楽しめるアニメ映画「ファイディング・ニモ」。

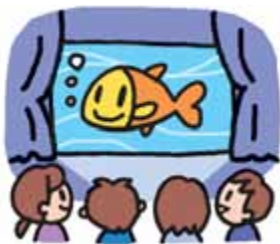
▽日時 8月8日(土)午前10時～正午(開場は午前9時30分)。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象 小学生以上(親子で観賞ができます)。

▽定員・費用 200人・無料。当日直接会場へ。

※駐車場が狭く大変込み合いますので、ご来館の際には最寄りの公共交通機関をご利用ください。



1 (詳細) 旭山公園通地区センター
☎(520) 1700

地区センター行事

ファミリィを対象に多目的ホールをバドミントン・卓球半面ずつ開放します。

▽日時 7月25日(土)、8月1日(土)、8日(土)の午後1時～5時。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽申込・費用 不要・無料。

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	689 (-95)	2 (+2)	842 (-92)
札幌市	3,891 (-460)	11 (+4)	4,649 (-566)

※平成21年6月21日現在。()は前年比



当日直接会場へ。
▽持ち物・服装 運動靴、ラケットやシャトル・ボールなどの用具。動きやすい服装で利用してください。
1 (詳細) 旭山公園通地区センター
☎(520) 1700

みんな元気!! 食育体験レストラン

※この「レストラン」は事業名です。食事の提供はありません。

参加無料

①中央卸売市場食育講座

- ◆内容 市場見学や栄養・料理・衛生・歯科教室。
- ◆日時 8月7日(金)午前8時40分～午後2時(受け付けは午前8時30分から)。
- ◆集合場所 中央保健センター(南3西11)。
※集合後、バスで市場へ移動します。
- ◆対象 区内在住の小学生とその保護者。
- ◆定員 小学生と保護者合わせて40人。
- ◆その他 保護者の方に道産食材を差し上げます。

②親子食品衛生セミナー

- ◆内容 醤油工場の見学、豆腐の手造り体験と試食会。
- ◆日時 8月12日(水)午後1時10分～5時(受け付けは午後1時から)。
- ◆集合場所 中央保健センター(南3西11)。
※集合後、バスで工場見学へ向かいます。
- ◆対象 区内在住の小学生とその保護者。
- ◆定員 小学生と保護者合わせて24人。

(共通項目)

- ◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角きん、手ふき。
- ◆申込 7月11日(土)～20日(祝)の午前8時～午後9時に市コールセンター(☎222-4894)へ。多数時抽選。当選した方にのみ参加証を送付しますので、当日忘れずにお持ちください。

(詳細) 健康・子ども課 ☎511-7221



中央区食育マスコット

<中央区民講座>

講座名	受講日時	定員	費用
①夏休み体験!親子陶芸講座 (全2回)	7月25日(土)、8月1日(土)の 午前10時~正午	8組	受講料:1組につき 1,200円 材料費:1人につき 保護者 1,000円 小学生 500円
②子ども元気塾Ⅰー手品に チャレンジ!ー(全5回)	8月3日(月)~7日(金)の 午前10時~正午	10人	受講料:600円
③子ども元気塾Ⅱー将棋に チャレンジ!ー(全5回)	8月3日(月)~7日(金)の 午後1時30分~3時30分	40人	受講料:300円

中央区民講座

▽日程等 左表の通り。

▽会場 中央区民センター
(南2西10)。

▽対象 ①区内在住の小学生
と保護者。②③区内在住の小
学生(初心者向け)。

▽申込 7月13日(月)~19日(日)
の午前9時30分~午後5時に
同センター1階窓口か電話で。

先着順。

※定員に満たない場合は申込
期間を過ぎても受け付けます。

▽費用 7月13日(月)~19日(日)
の午前9時30分~午後5時に
同センター1階窓口でお支払
いください。

※納入された受講料等の払い
戻しはできません。都合によ
り日程等を変更したり、応募
者が著しく少ない場合は講座
を中止することがあります。

申込・詳細 中央区民センタ
運営委員会 ☎(271) 1100

近所先生企画講座

▽講座名 知って楽しむ「文
楽」の世界(ここまで分れば、
貴方も文楽通)。

▽日時 9月3日~10月8日
の毎週木曜日午前10時~正午

▽会場 中央区民センタ
(南2西10)。

▽定員 20人。多数時抽選。

▽費用 3千円(受講料)、
2千190円(材料費)。

▽申込 7月25日(土)までに①
講座名②氏名③住所④郵便番
号⑤電話番号⑥年齢⑦性別を
記載の上、ファクスまたはハ
ガキで。

申込・詳細

事業課(〒063-10051 生涯学習センタ
1-1) 西区宮の沢

☎(671) 2331
FAX(671) 2334

子育て掲示板

~子育てに役立つ情報を提供するコーナーです~

【ママ's Cafe】

子どもと離れてゆっくりと自分の思いを話したり、同じ思いを持つ人の話を聞いたり、子育ての大変さを一緒に話し合ってみませんか。

◆日時 7月27日(月)、8月24日(月)、9月28日(月)の
午前10時~11時30分。

◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 0歳~就学前の乳幼児を子育て中の方。

◆定員・費用 15人・無料。

◆申込 電話で開催日の前週の木曜日まで。7月
開催分は7月23日(木)までに電話でお申し込みくだ
さい。

◆その他 託児つきで実施しますので、ミルク・
オムツなどをご持参ください。

申込・詳細 健康・子ども課 ☎511-7221

【地域連携事業「サマーフェスタ」】

サマーフェスタは遊びを通して子育て中の親子
と地域住民が触れ合う交流の場です。

子どもたちと夏の戸外での遊びを楽しみません
か(ゲーム、工作、水を使った遊びなど)。

◆日時 7月30日(木)午前10時30分~正午。

◆会場 札幌競馬場内ファミリー広場(北16西
16)。※雨天中止。

◆対象 中央区または近隣にお住まいの方(就学
前のお子さんは必ず保護者同伴でご参加くださ
い)。

◆服装・持ち物 水遊びもありますので、ぬれて
もいい服装や着替えをご持参ください。また、戸
外での遊びになりますので、飲み物や帽子など
をご用意ください。

◆申込・費用 不要・無料。直接会場にお越し
ください。

申込・詳細 健康・子ども課子育て支援係
☎511-6399



夏のイベント掲示板

～中央区の夏を楽しもう！～



今年も暑い夏がやってきます。この時期は、祭りや盆踊りなどの楽しいイベントが多数開催されます。中央区の夏を満喫できる、区内で開催されるイベントの予定を紹介します。

※6月22日現在の情報を基に作成しています。
※天候などの事情で予定が変わる場合があります。
※①は開催日時、②は会場です。

※詳細については、各まちづくりセンターへ（連絡先は区民のページ「ちゅうおう」4ページ参照）

東北「子ども夏まつり・東北らんど」

- ① 7月26日(日)午前9時
- ② 東7丁目緑地（北1東7交番裏）

苗穂「サマーフェスティバル・イン・なえぼ」

- ① 8月9日(日)午後2時30分
- ② 苗穂会館南側広場（北1東10）

「苗穂子供盆踊り」

- ① 8月14日(金)・15日(土)の午後6時
- ② 苗穂会館南側広場（北1東10）

東「夏祭り・盆踊り」

- ① 8月13日(木)～15日(土)の午後6時
- ② 北海道神宮頓宮境内（南2東3）

幌西「幌西夏まつり」

- ① 7月12日(日)午前11時
- ② 幌西会館（南11西14）

「大運動会」

- ① 8月23日(日)午前9時
- ② 幌西小学校グラウンド（南10西17）

曙山「行啓通ふれあい盆踊り大会」

- ① 8月13日(木)～15日(土)時間未定
- ② 行啓通9丁目路上（南14西9）

桑園「子ども盆踊り大会」

- ① 8月14日(金)・15日(土)の午後6時
- ② 桑園公園（北7西18）

山鼻「山鼻地区交通安全・防火・防犯・清掃の集い」

- ① 7月11日(土)午前10時
- ② 中央区ゲートボール場（南23西10）

「山鼻さわやかウォーキング」

- ① 7月12日(日)午前9時30分
- ② 中央区ゲートボール場（南23西10）

「2009市電フェスティバル」

- ① 8月30日(日)午前10時
- ② 第1会場：電車事業所（南21西16）
第2会場：隣接グラウンド（南22西15）

宮の森大倉山「納涼盆踊り大会」

- ① 8月14日(金)～16日(日)の午後7時
- ② 北海道神宮西駐車場（宮ヶ丘）

「防災フェスティバル」

- ① 9月6日(日)午前9時
- ② 宮の森小学校（宮の森4-6）及びその周辺

豊水「すすきの夜市」

- ① 7月16日(木)～18日(土)（第1弾）
9月3日(木)～5日(土)（第2弾）
- ② すすきの駅前通（南4条～南6条）・南5条通（西3丁目～西4丁目）

豊水西創成「ふれあい盆踊り大会」

- ① 8月14日(金)・15日(土)の午後6時30分
- ② 札幌パークホテルチャペル前（南10西3）

西「西屯田通り商工会夏祭り 歩行者天国」

- ① 7月26日(日)正午
- ② 西屯田通り（南3～8条まで）

「西第18町内会・西ひまわり子ども会七夕まつり」

- ① 8月2日(日)時間未定
- ② なかよし公園（南7西18）

円山「神社小路祭り」

- ① 7月11日(土)午後3時
- ② 北1～2条西26～27丁目の市道

「裏参道夏まつり」

- ① 7月12日(日)正午
- ② 裏参道（南2西22～24丁目）

「円山北町納涼花火大会」

- ① 7月25日(土)午後6時
- ② やちだも公園（北7西23）

「円山夏祭り・子供盆踊り大会」

- ① 8月12日(水)・13日(木)の午後6時
- ② 円山市場駐車場（北1西24）

南円山「南円山商工夏祭り」

- ① 7月26日(日)午後2時
- ② 山麓公園（南7西24）

「南円山大運動会」

- ① 8月23日(日)午前9時
- ② 緑ヶ丘公園（南10西23）



このほかのイベント

★豊平川花火大会

【道新・UHB花火大会】

日程 7月24日(金)

場所 豊平川南大橋付近

詳細 北海道新聞社

【朝日新聞・HTB花火大会】

日程 7月31日(金)

場所 豊平川南大橋付近

詳細 朝日新聞社

★さっぽろ夏まつり

日程 7月21日(火)～8月20日(木)

場所 大通公園

詳細 実行委員会（21） 2376

★狸まつり

日程 7月21日(火)～8月20日(木)

場所 狸小路商店街

詳細 商店街振興組合

★カルチャーナイト 2009

日程 7月17日(金)

場所 大倉山ジャンプ競技場ほか

詳細 実行委員会（261） 8633

★サッポロ・シティ・ジャズ 2009

日程 7月13日(月)～8月9日(日)

場所 大通公園・芸術の森ほか

詳細 実行委員会（592） 4125

★すすきのほしご酒大会

日程 8月5日(水)

場所 すすきの

詳細 すすきの観光協会

（518） 2005

★すすきの祭り

日程 8月6日(木)～8月8日(土)

場所 すすきの

詳細 すすきの観光協会

（518） 2005



Kitaraで紙工作

5月16日(土)札幌コンサートホールKitara(中島公園1)において、ワークショップ「紙工作～オルガンのパイプを鳴らしてみよう」が開催され、小学生とその保護者約20人が参加しました。



講師は物理学者の三橋利行さん



あら、良くできてるわね

花薫る北3条通

きれいな花を前に会話も弾みます



5月27日(水)東北連合町内会の主催により、北3条通の東1丁目から東7丁目までの歩道の花壇や植樹ますへの花植えが行われ、町内会や老人クラブ、近隣の事業所から約50人が参加しました。



雨ニモマケズ、川の清掃



今年もたくさんのごみが...



橋の下も身をかがめて清掃します



都会のオアシスきれいに

6月7日(日)クリーン鴨々川清掃運動が行われ、主催の鴨々川を清流にする会や豊水地区の住民、近隣事業所・学校などから約350人が参加し、雨の降る悪天候の中、約1時間火ばさみやデッキブラシで鴨々川の清掃を行いました。



何だこりゃ!?

全力プレーで目指せ栄冠

6月14日(日)緑ヶ丘公園(南10西23)において、第20回中央区長旗争奪少年野球大会開会式が行われ、区内15の少年野球チームが参加しました。

開会式のあと、トーナメントの1回戦が行われ、時折小雨の降る中、白熱した攻防が繰り広げられました。



▲絶好球をフルスイング!



みんなの前で選手宣誓



▲アウトかセーフか?!



▲下村邦夫区長による始球式