



2009

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

おうちで災害対策

▶情報満載の「中央区ガイド」



▶アルファ米などの非常食



◀避難場所を示す看板



いざというとき自分や家族を守るためには、日ごろの備えが大切です。
 今月号では、災害発生時の避難場所や家族との連絡方法の確認、非常持ち出し品の準備など、家庭でできる備えを紹介します。
 また、9月1日に開催される「札幌市総合防災訓練」の概要もお知らせします。

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 216,198人 (前月比 +206)
 男 96,345人 女 119,853人
 世帯数 119,244世帯 (前月比 +141)
 平成21年7月1日現在

家族 防災会議という言葉

これは、災害が発生した時のために、家族の役割分担や最寄りの避難場所、家族間の連絡方法などを確認しておくものです。

災害が発生したとき、火の始末や避難経路の確保など、やるべきことは意外と多いものです。

今月号では、家庭でできる災害への備えを紹介します。

災害

発生時は、動揺して思ったように行動できないことが多いものです。

そこで、いざというときに言うべきことを書き出し、家族でそれぞれ役割を決めておくことが大切です。

災害時の主な行動

- ・ 自分自身の安全確保
 - ・ ガス台やストーブなどの火の始末
 - ・ 避難経路の確保
 - ・ 非常持ち出し品の持ち出し
 - ・ 子どもやお年寄りの保護
 - ・ 避難時の電気ブレーカー遮断、火の元の確認
 - ・ 初期消火
- その他にも、テレビやラジオなどで正確な情報を収集する必要もあります。

避難

するときは、最寄りの避難場所に向かいます。札幌市にはそれぞれ役割の異なる三種類の避難場所があります。

一時避難場所

一時的に安全を確保する場所。地域の公園などが指定されています。

収容避難場所

冬季や長期間の避難が必要な場合の場所。学校や地区の会館などが指定されています。

広域避難場所

大規模火災が発生したとき安全を確保する場所。大きな公園などが指定されています。



中央区では、避難場所や避難の心得なども掲載している「中央区ガイド」(区民のページ「ちゅうおう」表紙参照)を配布しています。家からの所要時間など、実際に歩いて確認してみましょう。

連絡

方法の確認も家族間で行っておく必要があります。水害や地震などの災害発生時は、電話が込み合い、つながりにくくなります。このようなどき便利なのが、NTTの「災害用伝言ダイヤル」(左図参照)です。

これは、災害発生時に

非常

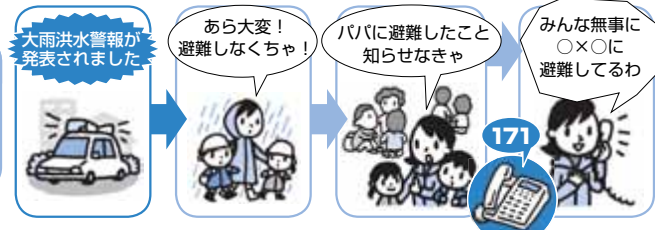
持ち出し品とは、避難時に家から持ち出す最低限必要な食料品や衣類

「171」へダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音や再生を行うものです。詳細はNTT東日本のホームページ (<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/>) をご覧ください。

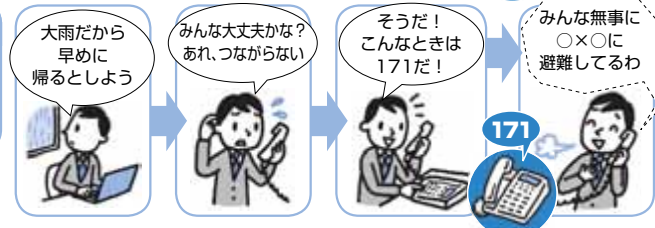
などの生活用品です。災害発生時は、ライフラインが機能しなくなり、水道、ガス、電気などの供給が停止する恐れがあります。復旧体制が整うまでの約3日間、家庭内で対応できるようにしておくことが大切です。左図を参考にそろえておきましょう。

<災害用伝言ダイヤル「171」の利用方法>

録音手順

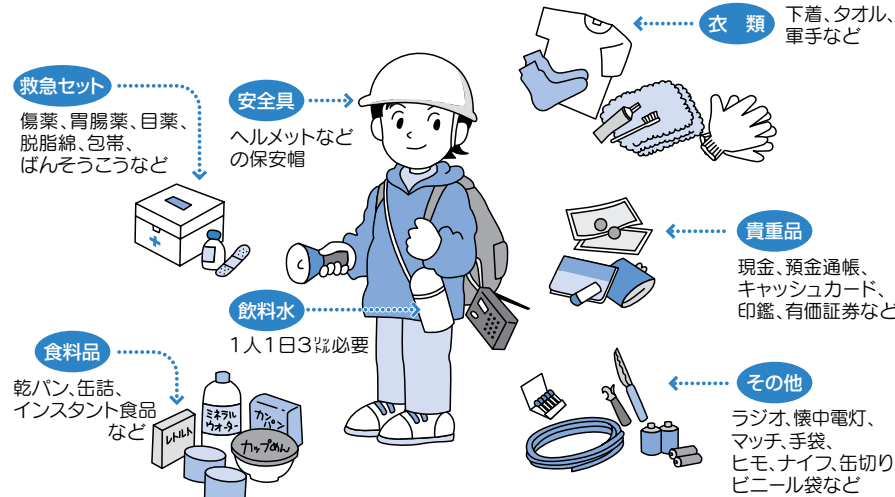


再生手順



※災害時以外は利用できません。

<非常持ち出し品の一例>



※赤ちゃんにはミルク・哺乳瓶・オムツ、お年寄りにはおんぶひも・常備薬なども必要です。

札幌市総合防災訓練が開催されます！

日時：9月1日(火)午前9時30分～11時30分（小雨決行）

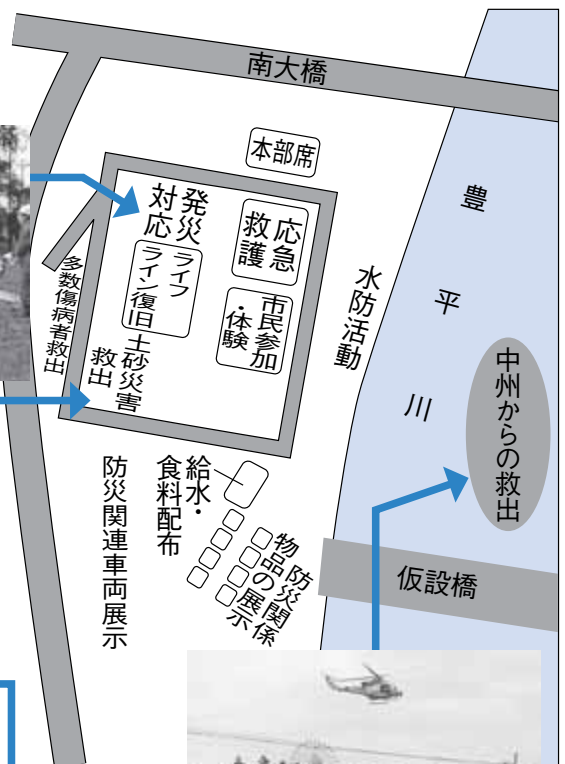
場所：豊平川河川敷（南10条西1丁目）、すすきの地区（南4・5条西3・4丁目付近）

その他：一般用の駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。

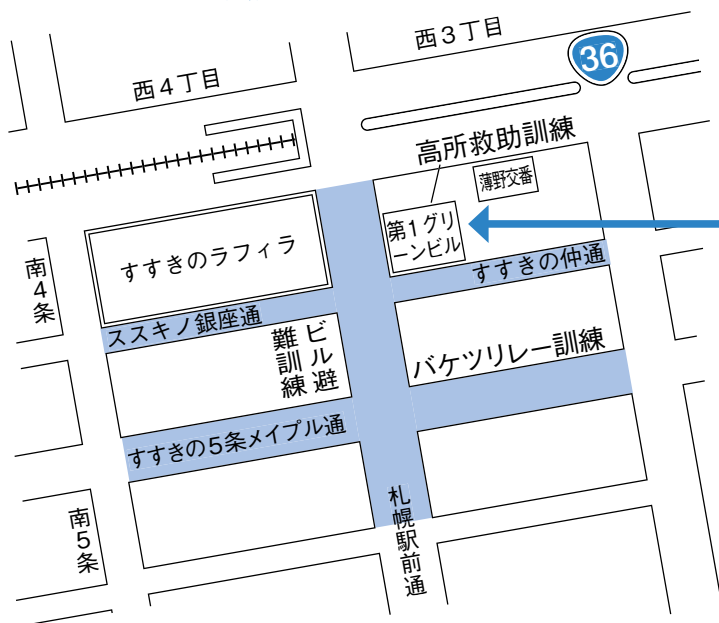
当日の参加、見学は自由です。

○各会場の訓練内容（写真はイメージです）

【豊平川河川敷会場】



【すすきの会場】



※網掛け部分の道路が午前9時30分～11時に通行止めとなります。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力願います。



お問い合わせ
 中央区総務企画課（南3西11）☎231-2400
 ・総合防災訓練のこと 庶務係（内線208）
 ・「中央区ガイド」のこと 広聴係（内線472）

◆防災・災害全般に関すること
 危機管理対策室（北1西2）☎211-3062
 中央消防署（南4西10）☎215-2120

備え あれば憂いなし。
 防災を語る上で、必ず登場する言葉です。今月号で紹介した災害対策は、上記の防災訓練のように大掛かりなものではなく、自宅で手軽にできるものです。いつ起こるか分からない災害に対して、日ごろから備えておくのは、なかなか難しいものです。

しかし「天災は忘れたころにやってくる」ということを忘れてはいけません。いざというとき頼りになるのは、自分自身や家族なので、自分自身や家族なので

情報 オアシス

幸せを 明日につなぐ 火の始末

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)

2009 市電フェスティバル



市電と市電沿線の魅力を再発見していただくため、今年も市電フェスティバルを開催します。

- ▽日時 8月30日(日)午前10時～午後4時(雨天決行)。荒天時、一部規模縮小あり。
- ▽会場 電車事業所(南21西16)・隣接グラウンド(南22西15)。
- ▽内容 露店、縁日、ゲーム

コーナー、ステージイベント、ミニてつくん、市電の会コーナー、市電と綱引きなど、市電と触れ合うイベント多数。※駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用の上、お越しください。

第26回ファミリーランニング&ウォーキング大会

▽日時 9月13日(日)午前9時から受け付け開始。小雨決行。

▽会場 豊平川ランニングコースなど(幌平橋下流発着)。

▽集合場所 幌平橋河川敷(豊平区側)。

▽定員・費用 500人・無料。

▽種目 ①ランニング2キロと5キロ(小学校低学年は2キロのみ)、②ウォーキング2キロと4キロ。

▽申込 9月7日(月)までに市

コーナールセンターへ、電話またはファックス、Eメール(☎(222)4894、FAX(221)4894、✉info4894@city.sapporo.jp)でお申し込みください。先着順。

▽申込書配布場所 中央区役所、区内まちづくりセンター、区内児童会館、中央区民センター、旭山公園通地区センター。

▽詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(231)2400(内線255)



うっさん電車で行こう!! 市電フェスティバル

市電の会では、9月5日(土)に開幕する「ねんりんピック北海道・札幌2009」を応援する貸切電車「うっさん電車」を運行します。

電車の中では、大会マスコットであるナキウサギの「うっさん」との交流や大道芸人によるパフォーマンスなどを楽しみ、市電フェスティバル(上記参照)会場へ向かいます。

参加者には、うっさんとの記念写真、オリジナル共通ウイズユーカード付きの記念乗車証明書、市電グッズなどを差し上げます。

◆日時 8月30日(日)午前10時 西4丁目電停出発
～すすきの折り返し～午前11時30分ころ 電車事業所前電停到着

◆定員・費用 30人・無料。

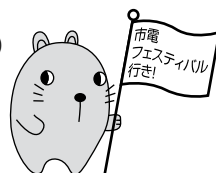
◆申込 電話または、①住所②氏名③年齢④電話番号⑤「うっさん電車希望」と明記の上、ファクス、Eメール、郵送のいずれかで。8月18日(火)必着。多数時抽選。

▽申込・詳細 市電の会事務局(中央区地域振興課内)
〒060-8612 中央区南3西11

☎ 011-231-2400(内線471・219)

FAX 011-511-7234

✉ ch.shidennokai@city.sapporo.jp



▲大会マスコットの「うっさん」



がけ地防災パネル展の開催について

9月1日は「防災の日」です。がけ崩れの危険はあなたの宅地の近くにもあります。お住まいは安全ですか。

札幌市では、市民の方へ日ごろの防災意識を高めてもらうために「がけ地防災パネル展」を開催します。

▽日時 8月18日(火)～20日(木)の午前9時～午後5時。
▽会場 中央区民センター1階ギャラリー(南2西10)。

電話 (211) 2512

中央区民講座

▽内容 「プロから学ぶはじめての陶芸」(全5回)。

▽日時 9月3日(木)、10日(木)、17日(木)、10月1日(木)、8日(木)の午後1時30分～3時30分。

▽会場 中央区民センター(南2西10)。

▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。

▽定員・費用 12人・2千900円(受講料)、千円(教材費)。

▽持ち物 エプロン、タオル2枚、筆記用具。

▽申込 8月11日(火)～17日(月)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。受講料等は申込期間中に同センター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 中央区民センター運営委員会 電話 (271) 1100

中央老人福祉センターからのお知らせ

ふれあい盆踊り大会

▽内容 和太鼓の音色に合わせて盆踊りをを行います。

▽日時 8月12日(水)午後1時～3時。

▽会場 中央老人福祉センター1大広間(大通西19・社会福祉総合センター2階)。

▽対象 満60歳以上の方(お子さん、お孫さんの参加もお待ちしております)。

※冷たい麦茶や綿あめ、かき氷(無料)などの提供を予定しています。皆さん誘い合わせの上ご参加ください。

気軽に誰にでもできるフットケア

▽内容 足のマッサージによって、血液の流れを良くし、むくみを取る足裏健康法につ

いて学びます。

▽日時 8月24日(月)午後1時～2時。

▽会場 中央老人福祉センター1大広間(大通西19・社会福祉総合センター2階)。

▽対象 満60歳以上の方。

▽費用・申込 無料・不要。当日直接会場へ。

電話 (614) 1001

事業所での

ごみ排出ルール

商店や事務所、飲食店などの事業所で発生したごみ(紙

くず・飲食物の容器や包装等も対象)の処理などは、原則として個々の事業所が行うよう法律で定められています。ごみが発生した場合には、その種別によって市の処理施設に自ら搬入するか許可業者に依頼することになります(いずれも有料)。

なお、許可されていない施設での焼却や不法投棄、一般家庭用ごみステーションへの排出は法律で禁止されており、処罰の対象となります。

電話 (211) 2927

公的年金からの特別徴収制度の創設について

公的年金を受給されている65歳以上の方は、平成21年10月から、公的年金に係る個人住民税の納税方法が、個人で納税する方法(普通徴収)から、公的年金を支給する際に個人住民税を徴収する方法(特別徴収)に変わります。

この制度の変更は、徴収方法だけを変更するもので、年間の税額計算方法は今までと同じであり、新たな負担が発生するものではありません。

※区役所3階4番窓口市民税係で、リーフレットを配布しています。

※さっぽろ市税のホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/citytax/>)もご覧ください。

▷説明に伺います

公的年金の特別徴収制度についてご理解いただくため、ご希望の町内会や老人会等の団体(概ね20～30人程度)を対象に説明に伺います。なお、会場はご用意願います。

電話 (231) 2400

車に掛ける際は、無理をせず、時間を守り「安全」を持って運転しましょう。

「交通安全は家庭から」 交通ルールとマナーについて、家庭で話しかけよう。

地区センター講座・行事

▽日程等 下表の通り。
▽会場 旭山公園通地区センター（南9西18）。
※③雨天の場合は多目的ホールで行います。

▽対象 ①②区内在住か在勤の18歳以上の方（高校生を除く）、③乳幼児・小学校低学年
※就学前のお子さんは、必ず保護者の方と参加してください。また、小学生は保護者の方に行き先を告げてから参加してください。

▽持ち物 ①裁縫道具一式、筆記用具、②飲み物、タオル、運動靴、運動しやすい服装、③帽子、着替え、飲み物、タオル。

▽申込 ①②同センター2階実習室で受け付け（電話不可）。

※開始時点で定員を超えた場合は抽選。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（日曜日を除く））。
※①②の受講料等は申し込み時にお支払いください。納入された受講料等の払い戻しはできませんので、ご了承ください。

申込詳細 旭山公園通地区センター
☎ (520) 17000

<地区センター講座・行事>

講座・行事名	開催日時	申込開始	定員	費用
①ハワイアンキルト（全4回）	8月21日～9月11日の毎週金曜日 午後1時30分～3時30分	8月11日（火） 午前10時～	18人	受講料 2,000円 教材費 3,000円
内容：ハワイアンキルトで持ち運びに便利なポーチとクッションカバーを作成します。				
②ウォーキングエクササイズ（全4回）	8月24日～9月14日の毎週月曜日 午後1時30分～3時	8月11日（火） 午前10時30分～	20人	受講料 1,800円
内容：美しい歩き方を学び、曲に合わせてバリエーションを変えて快活に動きます。				
③親子で集まろう！「ちびっこサマーランド」	8月17日（月）午前10時～11時30分	申し込み不要 （当日、直接会場へ）	なし	無料
内容：中庭などで子どもたちと地域の皆さんが遊びを通して触れ合う集いです。 【外遊び：シャボン玉、作って遊ぶコーナー、ゲームなど。室内遊び：赤ちゃんコーナー、輪投げ、昔遊びなど。】				

国民健康保険料納付の 夜間相談について

8月末は平成21年度国民健康保険料第3期分の納期限です。納め忘れのないようお願いします。

保険料を納付できない特別な事情（証明書類必要）があり、平日の午後5時15分までに区役所へ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 8月27日（木）、28日（金）の午後8時まで。

※夜間相談は、庁舎南側玄関からお入りください。

（詳細）保険年金課収納一・二係
☎ (231) 2400

救命手当講習会

市民を対象とした応急手当の講習会を行います。

▽内容 ①講話「応急手当の重要性とAEDの活用について」、②普通救命講習I「観察要領、心肺蘇生法、AEDの取り扱い、止血、異物除去等について」。

※講習修了証を交付します。

▽日時 9月5日（土）午前9時30分～午後0時30分（受け付けは午前9時から）。

▽会場 札幌医科大学体育館（南1西17）。

▽対象 市内在住か在勤の16歳以上の方。

※16歳未満であっても保護者の方などが付き添われ、心肺蘇生法実技を行うに当たり、体力などについて支障がない場合は、参加可能。

▽定員・費用 100人・無料。

▽申込 8月11日（火）～31日（月）の午前9時～午後9時に電話または直接。直接の場合は、市消防局2階中央消防署警防課（南4西10）へ。先着順。

※当日は、動きやすい服装で上靴、靴袋をご持参ください。

（申込詳細）中央消防署警防課
救急担当 ☎ (215) 2130

両親教室

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

▽内容 講話、育児実習、妊婦疑似体験など。

▽日時 9月4日（金）午後6時30分～8時30分（受け付けは午後6時から）。

▽会場 中央保健センター2階講堂（南3西11）。

▽対象 区内在住で11～1月に出産予定の初妊婦とその夫。

▽定員・費用 50組・無料。

▽持ち物 母子手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

▽申込 8月13日（木）から電話

でお申し込みください（ファクス不可）。先着順。

（申込詳細）健康・子ども課
☎ (511) 7221

中央区子ども列車 「ドリーム号」

▽内容 砂金掘り、花畑牧場見学など。

▽日程 8月29日（土）～30日（日）雨天決行。

▽行先 帯広市、中札内村、大樹町。

▽対象・定員 区内の小学生以上（小学2年生以下は、保護者の同伴が必要）・50人。

▽費用 小学生5千500円・中学生6千円・高校生以上1万円。説明会の日にお支払いください。未納の方はキャンセルしたものとなります。

▽申込 8月13日（木）までに電話（午前9時～午後5時）かファクスで。先着順。

▽説明会 8月14日（金）午後6時から中央区民センター（南2西10）。

なお、子ども会未加入の参加者は、子ども会安全会への加入が必要です（別途保険料150円が必要です）。

（申込詳細）中央区子ども会育成連合会事務局

☎ (271) 1096

☎ (261) 7405

☎ (261) 7405

☎ (261) 7405

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～

【申込・詳細】 健康・子ども課子育て支援係
〒060-0063 南3西11 ☎511-6399

【子育て講座受講者募集】

就学前の乳幼児を育てている保護者のための講座です。

- ◆内容 「子育てに絵本を」
- ◆日時 9月14日(月)午後2時～3時30分。
- ◆会場 中央保健センター (南3西11)。
- ◆対象 0歳～就学前の乳幼児を育てている保護者 (受講中は、お子さんをお預かりします)。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆申込 8月17日(月)午前9時から電話でお申し込みください。先着順。

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	818 (- 120)	2 (+ 2)	993 (- 123)
札幌市	4,541 (- 487)	13 (+ 5)	5,396 (- 595)

※平成21年7月20日現在。()は前年比

(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】 保健センター健康・子ども課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

【胃がん・大腸がん検診】

予約制で胃がん検診(バリウム検査)と大腸がん検診(便潜血検査)を随時行っています。

- ◆検診日時 毎月第2金曜日の午前8時45分～10時。
- ◆会場 中央保健センター (南3西11)。
- ◆対象 職場で受診する機会のない40歳以上の市民の方。
- ◆費用 胃がん検診：700円、大腸がん検診：400円。
ただし、次の方は検診料金が免除されます。各証明書類をご持参ください。①70歳以上の方：保険証などの年齢が証明できる書類。②65歳～69歳で長寿医療(後期高齢者医療)制度にご加入の方：被保険者証。③生活保護世帯の方：生活保護受給証明書。④市・道民税非課税世帯の方：市・道民税課税証明書、国民健康保険の「特定健診受診券」(自己負担額が0円と表示されているもの)、介護保険料納入通知書(保険料段階が第1段階・第2段階・第3段階のもの)のいずれか。
- ◆申込 それぞれ検診日の10日前までに電話でお申し込みください。

▶「生肉等による食中毒の予防」
ポスターデザインコンクール
健所長賞受賞作品



【肉の生食の危険性】
肉の生食による食中毒の原因は、腸管出血性大腸菌やカンピロバクター菌、E型肝炎ウイルスなどです。O157に代表される腸管

【肉の生食に注意】
市内飲食店で発生した食中毒は、レバ刺しの原因と推定される事例が大幅多くなっています。
肉が新鮮であっても発生します。肉を刺し・とりわさなど肉の生食を控え、食中毒を予防しましょう。

夏場は食中毒が心配になる季節です。第6回の「食の安全マメ知識」では、最近増えている肉の生食による食中毒についてお知らせします。



食の安全マメ知識第6回 肉の生食に注意

【詳細】 保健センター生活衛生担当
☎(511) 7227

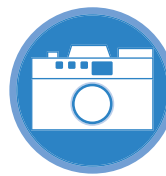
【肉を安全に食べるには】
食中毒の原因となる菌は75℃以上で1分以上の加熱調理により死滅します。肉はしっかりと加熱して食べましょう。



【長い潜伏期間】
肉の生食による食中毒は発症するまでが長く、下痢・血便などの胃腸症状が一週間、肝炎で一月半程度かかることもあります。このため、肉の生食の原因と思いがたらないことも多いようです。

また、E型肝炎では、急性肝炎を起こし、まれに劇症化します。いずれの場合も、死に至る危険性がありますので、十分ご注意ください。

出血性大腸菌に感染すると、下痢・血便などの症状が起り、溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳症などの重症合併症を発症する場合もあります。



中島児童会館開館60周年記念式典・かもくま祭(7/4・5)

昭和24年に全国初の公立児童会館として開館した中島児童会館（中島公園1-1）において、60周年記念式典が開催され、シンボルマークのお披露目や元館長の腹話術による同館の歴史紹介などが行われました。

▶シンボルマークかもくまくん



◀熱戦！かもくまダービー

翌日は、中島児童会館と人形劇場こぐま座の開館記念祭「かもくま祭」が開催され、桜の植樹やおもちゃの車に乗って速さを競う恒例の「かもくまダービー」が行われ、会場では熱い声援が飛び交いました。

また、今回で5回目を迎えた「プルタブ変身大作戦」により市内の児童会館で集めたプルタブと交換した4台の車いすが、子どもたちから市交通局へ寄贈されました。

▶きれいな桜の花が咲きますように…



◀プルタブ変身大作戦で車いすを寄贈

藻岩山登山に挑戦(6/21)

▶お先に。ぼくはまだまだ元気だよ！



中央区役所・中央区体育指導委員会主催による「アタック・ザ・531M～藻岩山ファミリー登山～」が開催され、4歳から80歳までの約120人の参加者が緑深まる木々の中、登山を楽しみました。

声を掛け合いながら到達した山頂では、達成感そうかいに満ちた爽快な笑顔があふれていました。

食育について学ぶ(6/30)

◀元気な子どもは家庭の食卓から



中央区民センター区民ホール（南2西10）において、ぬき たけい貴田桂一氏を講師に迎え「みんな元気!!食育体験レストラン食育セミナー」が開催されました。

約250人の参加者は、食育講座に熱心に耳を傾け、また、小松菜を使った料理レシピが紹介されると、皆、真剣な表情でメモを取っていました。

広告