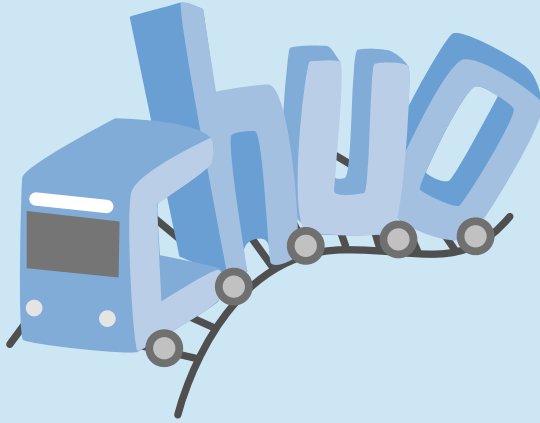


ロゴデザインが
新しくなりました!



4
2011

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

▶最優秀作品をデザインした高橋友希さん(2月24日の表彰式にて)



◀選考委員会の様子(昨年11月26日)



◀1月21日まで行われた区民投票

新しくなった中央区のロゴ!!

中央区では、区民の皆さんに区役所を身近に感じてもらおうと、区内のデザイン系専門学校生を対象に「中央区広報PR用ロゴデザイン」の募集を行いました。

72点の応募作品の中から、デザインの専門家などによる選考と区民投票を経て、最優秀作品が決まりました。

今月号から1年間、区民のページ「ちゅうおう」の表紙を飾りますので、よろしくお願ひします。

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 220,898人 (前月比+40)
世帯数 121,046世帯 (前月比+70)
平成23年3月1日現在

※なお、男女別人口は公表されるまで掲載を控えさせていただきます。

春が来た!

体を動かそう!

家にこもりがちだった冬も、雪解けとともに終わり、いよいよ春がやってきました。暖かな日差しの下、外へ出て体を動かしてみませんか。

出掛けてみませんか

「いつまでも元気に暮らしたい!」という気持ちは、誰もが抱くものです。そのためには、規則正しい生活を心掛けるのはもちろんのこと、適度な運動も必要です。

気温が高くなり、外出しやすくなるこれからの季節は、運動するのに最適です。体力作りのため、ダイエット・美容のため：人によって目的はさまざまですが、まずは体を動かすことから始めましょう。

日々の暮らしに運動を

運動と聞くと、激しいスポーツをイメージしがちですが、歩くことや自転車に乗ることも運動です。

例えば、日頃からエスカレーターやエレベーターではなく階段を利用したり、出掛

けるときは自動車ではなく自転車を利用したりするなど、日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

次のステップにチャレンジ

体を動かすことに徐々に慣れてきたら、**ウォーキング**や**サイクリング**に挑戦してみよう(下記参照)。

子どもからお年寄りまで気軽にできるこれらの運動は、継続して行うほど効果的です。体力や心肺機能を高めるだけでなく、生活習慣病の予防も期待できます。

また、汗をかくことでストレス解消になったり、家族・友人と行うことで絆を深めたりすることにもつながります。

次のページでは、**運動の際に守るべき交通ルールと区内でのさまざまな取り組み**を紹介しています。

健康づくりに効果的なフォーム

息切れしない程度の負荷で行う「有酸素運動」を15~20分以上続けることが、脂肪の燃焼に効果的であると言われています。体に余計な負担がかからないように、正しいフォーム(姿勢)を身に付けると、さらなる健康効果が期待できます。正しいフォームを心掛けて楽しく運動を続けましょう。

ウォーキングの場合



体力・心肺機能の向上

歩く動作により足腰の筋力が向上するだけでなく、腕をリズムカルに振ることで全身運動を行い、心肺機能もアップします。

生活習慣病を予防

歩くことで消費エネルギーが増え、脂質や糖質の代謝が活発になり、内臓脂肪を減らす効果があります。

サイクリングの場合



※13歳未満の子どもはヘルメットの着用を!

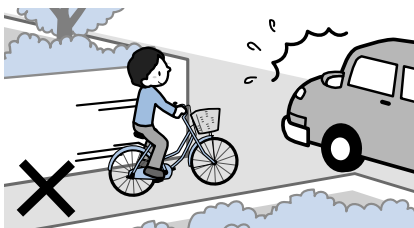
下半身のシェイプアップ効果

前傾姿勢でペダルをこぐと、腰回りや足など下半身の筋力をまんべんなく使うので、美容にも効果的です。

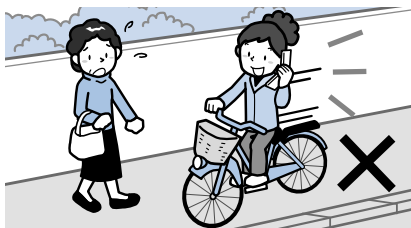
腰や膝への負担軽減

ハンドル・サドル・ペダルの3点で体を支えるので、腰や膝などにかかる負担が少なく、足腰に優しい運動です。

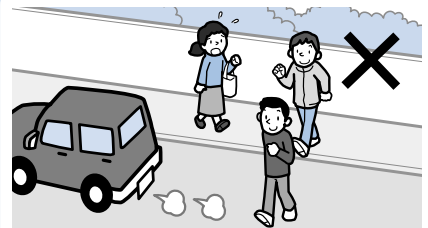
交通ルールを守って、事故やけがを防ごう



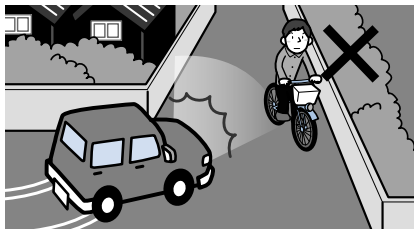
見通しの悪い場所ではいったん停止しましょう。



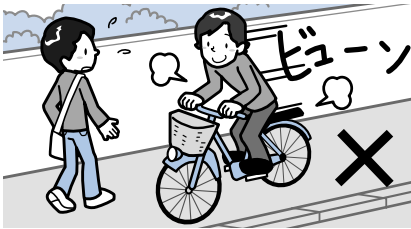
携帯電話の使用や傘を差しながらの運転は禁止です。



横断歩道のない場所で道路を横切るのはやめましょう。



夜間の通行はライトを点灯させましょう。



歩道を通行する場合は歩行者が優先です。



狭い道では譲り合いながら歩きましょう。

交通ルールを守ろう

ウォーキングやサイクリングをする場合は、交通ルールを確認し、事故に遭わないようにしましょう。

事故の原因として多いものは、歩行中では**横断歩道外横断**、自転車乗車中では**交差点や見通しの悪いところでの安全不確認**です。

事故やけがを未然に防ぐためにも、必ずルールは守りましょう。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆
春は運動を始めるには、絶好の季節です。

特にウォーキングやサイクリングは、自分のペースで気軽にでき、長く続けることで体にも心にも健康効果をもたらします。

さあ、あなたも一歩外に出てみませんか。

〈問い合わせ先〉

健康づくり

中央区健康・子ども課

☎ (511) 7221

自転車利用、交通ルール

中央区交通安全運動推進委員会

☎ (271) 1095

区内のさまざまな取り組み

区内では、連合町内会主催のウォーキングや自転車の正しい交通ルールを学ぶ自転車安全利用教室など、さまざまな活動が行われています。

また、中央区では5月9日(月)に区民を対象とした



お花見ウォーキングを実施します。詳しくは、区民のページ「ちゅうおう」7ページをご覧ください。

地域ウォーキング

健康づくりの輪を広げる取り組みとして、連合町内会や地域住民などが中心となり、ウォーキングを行っています。

詳しくは、区健康・子ども課までお問い合わせください。

安全な自転車利用を

正しい自転車の乗り方や利用方法などを学んでもらうため、桑園・山鼻地区では市や同地区の交通安全実践会などが協働で、自転車安全利用教室を開催しています。



マップ配布中

区役所では、市内のサイクリングロードを掲載した**サイクリング・マップ**や、四季を通じて楽しめるコースを紹介した**ちゅうおう区ウォーキングマップ**を配布しています。あなたの健康づくりにぜひご活用ください。



情報 オアシス

「消したかな」 あなたを守る 合言葉

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)

国民健康保険料の納付と夜間延長について



までに区役所へお越しになれない方に対して、夜間延長を行いますのでご利用ください。

▽夜間延長 4月25日(月)、26日(火)の午後8時まで。

※夜間延長は、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

市税の夜間納付相談について

市税を納付できない事情があり、平日の午後5時15分までに市税事務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 4月11日(月)～15日(金)の午後8時まで。

(詳細) 中央市税事務所納税課(北2東4 サッポロフアクトリー2条館4階)

☎(211) 3913

「春の火災予防運動」を実施します

春は空気が乾燥するため火災が発生しやすい季節です。

4月20日(水)～30日(土)の11日間、中央消防署では「春の火災予防運動」を実施します。ご家庭や職場で次のことに注意し、火災を防ぎましょう。

①火気設備の周囲に可燃物を置かない。

②電化製品のコードは折り曲げなどを避け、コンセントはほこりをためないようにする。

③次のことに注意し、放火されない環境をつくる。

・家の周りは整理整頓する。

・車や物置には必ず鍵を掛ける。

・ごみは決められた日の朝に出す。

※屋外でのごみ焼却は認められていません。

また、住宅用火災警報器をまだ設置していない家庭は急いで取り付けましょう。さらに、万一の場合の避難経路を確認しましょう。

(詳細) 中央消防署予防課防火推進係 ☎(215) 2120



少年消防クラブ員募集

▽活動内容 防火パトロールなど火災予防行事への参加や施設見学など。

※入団後に制服を貸与します。

▽対象 「苗穂・東北・東」

「桑園」「幌西」「山鼻」「円山・宮の森大倉山」の各地区にお住まいで、平成23年度の小学生・中学生。

※ほかの地区にお住まいの方はご相談願います。

(申込・詳細) 札幌中央区少年消防クラブ協議会事務局(中央消防署予防課内) ☎(215) 2120

中央消防団 団員募集のお知らせ

中央消防団では、消防団員を随時募集しています。地域に貢献したいとお考えの方、入団をお待ちしています。

▽対象 区内在住か在勤の18歳以上の方(性別不問)。

(申込・詳細) 中央消防署予防課庶務係 ☎(215) 2120



「新入学（園）期の安全旬間」が4月6日（水）～15日（金）の10日間実施されます。

<家電回収協力店>

取扱	店舗名	住所	電話番号
中央区	㈲飯田電気店	南3東2	241-8877
	八木橋電気商会	南6西15	563-4570
	㈲エムアンドエス伏見店	南18西12	622-8972
	㈲中原電気商会	北2西2	261-3123
	オノデンCO.㈲	北13西19	611-2226
全市 取扱	春光トータルサービス	北区新琴似7-7	769-7555
	ムゲン・家電リサイクルコールセンター	清田区平岡1-2	886-0148
	㈲サプロ	手稲区西宮の沢3-2	665-0404
	住宅日用品センターやました	手稲区稲穂3-6	683-1298

大型ごみの処理
家庭から出される大型ごみ
▽問い合わせ 各メーカー。
対象となります。

パソンの処理
パソコンもリサイクルの対
象となります。

▽問い合わせ 各家電メーカ
1、販売店、左表の家電回収
協力店。

「ごみの排出について」
家電4品目の処理

テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコンの家電4品目は各家電メーカーへのリサイクルが義務付けられており、有料処理となります。



※マークは中央区の環境への取り組みをお伝えするマークです。

フリーペーパー

「まちのモト」(Vol.4) を発行

中央区では、札幌大通まちづくり(株)、路面電車沿線活性化協議会との協働により、区内各地区の魅力を伝えるフリーペーパー「まちのモト」を作成しています。

今回は「豊水・西創成地区特集」で、特に「ひと」に焦点を当てて、人が集い、笑い、語り合う歴史ある界隈やまちづくりの取り組み、まちづくりセンターなどを紹介しています。

下記の場所で配布していますので、ぜひご覧ください。なお、今後も3カ月に1回発行する予定です。

◆配布場所 市電車内、中央区役所、区内まちづくりセンター、中央区民センター、旭山公園通地区センターなど（無くなりしだい終了）。

（詳細） 地域振興課まちづくり調整担当 ☎231-2400



（有料の指定袋に入りきれない耐久消費財など）は、電話申し込み制による戸別有料収集です。

▽申込 大型ごみ収集センター（午前9時～午後4時30分、年末年始を除いて無休）。

※家電4品目・パソコン・大型ごみをごみステーションに出すと不法投棄となり、法律で処罰されることがあります。

（詳細） 中央清掃事務所 ☎(581) 1153

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	314 (-29)	1 (+1)	378 (-38)
札幌市	1,839 (-52)	3 (-1)	2,157 (-110)

※平成23年3月22日現在。()は前年比

～犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう～

動物病院名	住所	電話番号	動物病院名	住所	電話番号
中馬動物病院	北1西23-1-41	644-0321	ペトコ動物病院	南11西14-1-24	512-1203
表参道ペットクリニック	北2西17-1-11	642-1001	山鼻動物病院	南11西14-2-32	512-1228
ガルドアニマルクリニック	北4西14-1-6	231-1024	ハーティ動物病院(中央)	南12西7-1-3	511-3751
三國犬猫科医院	北6西25-1-15	621-0711	オオバ動物病院	南13西14-3-28	552-2411
ノバ動物病院	北7西15-28	612-9711	ノースアニマルクリニック	南16西18-2-21	551-6663
あつき動物病院	北3東5岩佐ビル1F	206-9906	石山通り動物病院	南17西10-1-25	563-9976
梅原ペット病院	南4西23-2-25	513-9611	三上動物病院	南2東2	221-7300
いぬとねこの病院	南6西18-2-7	211-8452	円山動物病院	宮の森1-11-1-37	644-1056
ふたば動物病院	南6西24-3-16	513-2828	赤レンガワンにゃんクリニック	宮の森1-15-3-5	616-1212
おおい動物病院	南8西23-4-8	551-2247	星川動物病院	宮の森2-6-2-10	612-2211
天内獣医科病院	南11西10-1-11	511-0406	宮の森アニマルホスピタル	宮の森4-10-3-14	612-7855

※休診日は病院によって異なります。電話で確認してください。

※登録手数料3,200円、注射手数料2,490円、注射済票交付手数料700円です。

※詳しくは全市版23ページをご覧ください。

（詳細） 動物管理センター ☎736-6134

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～

【子育てサロンに参加しませんか】

親子が自由に集い、交流できる場です。お子さんと一緒に気軽に参加し、集まった皆さんと楽しく交流しましょう。

◆会場等 下表の通り。

◆時間 午前10時30分～正午。

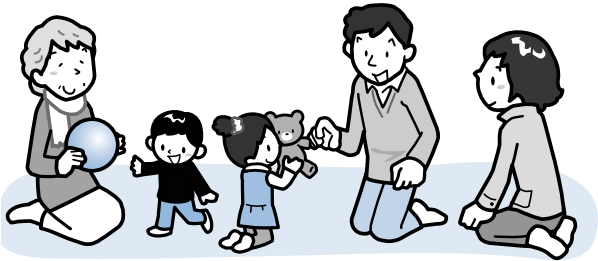
◆対象 0歳～就学前のお子さんと保護者。これからお父さんお母さんになる方。地域にお住まいで、親子と一緒に遊びたい方。

◆実施期間 4月12日(火)から順次実施(小学校の長期休業期間を除く)。

◆費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

(詳細) 各児童会館

会場	住所	電話	曜日	開始日
山鼻かしわ児童会館	南15西8	533-0622	火	4月12日
桑園児童会館	北7西15	641-7008	水	4月13日
山鼻児童会館	南24西13	561-6220		
緑丘児童会館	南10西23	562-1283	木	4月14日
苗穂はるにれ児童会館	北1東10	221-2271		
幌西児童会館	南14西16	563-2263	金	4月15日
円山児童会館	北1西23	621-0325		
宮の森児童会館	宮の森2-5	641-9710		



【「子育てほっと☆タイム」参加者募集】

子育て中の親同士で、自分のこと、子どものことなど気軽におしゃべりを楽しみましょう。託児もあります。ほっと一息ついてみませんか？

◆日時 5月17日(火)、19日(木)の2日間1コース。各日午前10時～11時30分。

◆会場 中央保健センター(南3西11)。

◆対象 0歳～就学前のお子さん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 10人・無料。

◆申込 4月19日(火)午前9時から電話で。先着順。

<今年度の予定>

日程	申込
5月17日(火)、19日(木)	上記をご覧ください
11月16日(水)、18日(金)	10月の広報に掲載

※多くの方に参加していただくため年1回の受講をお願いします。

(申込・詳細) 健康・子ども課子育て支援係
☎511-6399

【出前子育て相談「ピンポーン こんにちは」のお知らせ】

保育士がご家庭を訪問して、子育てに関する相談を受けています。

◆対象 区内在住で乳幼児を育てている家庭。

◆訪問日時 月～金曜日(祝日を除く)の午前10時～午後4時。原則1回1時間以内。

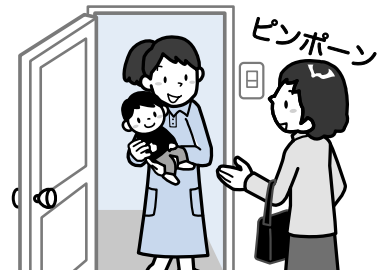
◆費用 無料。

◆申込 月～金曜日(祝日を除く)

の午前9時～午後5時に電話で。

(申込・詳細) 健康・子ども課子育て支援係

☎533-0874(子育て相談専用電話)



(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

【ポリオワクチン服用のお知らせ】

混雑緩和のため、お住まいの地域により実施日を指定していますのでご協力願います。

なお、特別な事情のため、指定日にお越しにならない方は、ほかの実施日にお越しください。

- ◆日時 右表の通り。
- ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
- ◆その他 1歳を過ぎたお子さんはポリオワクチンよりもMRワクチン第1期を優先して接種しましょう。

駐車台数に限りがありますので、自家用車での来場はできるだけご遠慮ください。

※詳しくは全市版24ページをご覧ください。

月 日	受付時間	お住まいの地域
5月2日(月)	午前9時20分～ 10時50分	北1条～北6条・旭ヶ丘・界川・大通
5月13日(金)	午後1時20分～ 2時50分	南8条～南14条・中島公園・盤渓
5月20日(金)		南1条～南7条・伏見・双子山
5月23日(月)	午前9時20分～ 10時50分	南15条～南30条
5月30日(月)	午後1時20分～ 2時50分	北7条～北22条・円山・円山西町・宮ヶ丘・宮の森
5月31日(火)	午前9時20分～ 10時50分	上記の指定日に服用できなかった方

【お花見ウオーキング】

保健センターから円山公園までウオーキングします。桜を楽しみながら健康づくりをしませんか。

- ◆日時 5月9日(月)午前10時～正午（受け付けは午前9時40分から）。
- ◆集合場所 中央保健センター2階講堂（南3西11）。※ゴール地点の円山公園で解散になります。
- ◆対象 区内在住の方。
- ◆定員・費用 100人・無料。
- ◆申込 4月13日(水)～28日(木)の午前9時～午後5時に電話で（ファクス不可）。先着順。

- Q どこにあるの？
- A 市内に3カ所あります。
 - 中央地区
リサイクルセンター
▽所在地 南区南30西8（中央清掃事務所敷地内）
 - ▽受付時間 午前10時～午後3時。
 - ▽休館日 年末年始。



- Q 何を持ち込めるの？
- A 新聞・雑誌・ダンボール、古布、小物金属類、乾電池、蛍光灯や廃食用油などです（下記イラスト参照）。
 - ※4月から新聞・雑誌・ダンボールは、雑がみの日に出せなくなり、集団資源回収や回

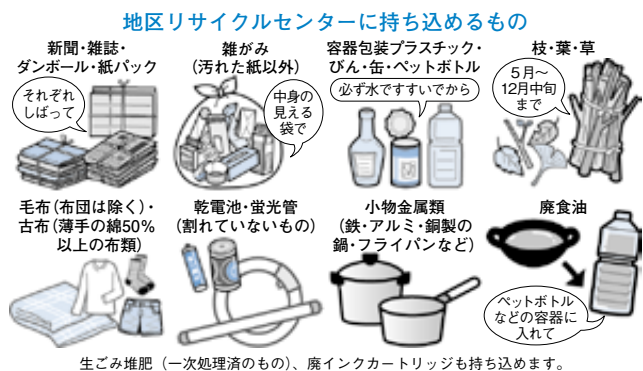
- Q 厚別地区
- 厚別地区
リサイクルセンター
▽所在地 厚別区厚別東3-1（リユースプラザ内）
 - ▽受付時間 午前10時～午後3時（水・土曜日は午前7時から）。
 - ▽休館日 月曜日、年末年始（月曜日が祝日の場合は、翌平日）。

いつもご協力ありがとうございます！「さつぽろミーゴス」です。

札幌市には、「新聞・雑誌・ダンボール」などを持ち込むことができる回収拠点（事業者の持ち込みは不可）があることを知っていましたか？

今回はいろいろな回収拠点の中でも、さまざまな種類の資源物を無料で持ち込むことができる「地区リサイクルセンター」をご紹介します。アミ

- Q 地区リサイクルセンターに持ち込めるもの
- 新聞・雑誌・ダンボール・紙パック
 - 雑がみ（汚れた紙以外）
 - 容器包装プラスチック・びん・缶・ペットボトル（必ず水ですすいでから）
 - 枝・葉・草（5月～12月中旬まで）
 - 乾電池・蛍光灯（割れていないもの）
 - 小物金属類（鉄・アルミ・銅製の鍋・フライパンなど）
 - 廃食用油
 - 毛布（布団は除く）・古布（薄手の綿50%以上の布類）
 - ペットボトルなどの容器に入れて



生ごみ堆肥（一次処理済のもの）、廃インクカートリッジも持ち込めます。



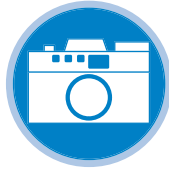
※環境マークは中央区の環境への取り組みをお伝えするマークです。

最終回 地区リサイクルセンター

新ごみルールから1年

【詳細】 中央清掃事務所 ☎(581) 1153

「新ごみルールから1年」は今回が最終回。でも、ぼくらさつぽろミーゴスは、札幌の街の美しさを守るため、これからも皆さんと一緒によびなびります！アミーゴ！



伝統文化はちょっと苦いよ

3月10日、円山児童会館（北1西23）において「春のお茶会」が開催されました。これは、地域の茶道の先生にお茶をたててもらい、日本の伝統文化である茶道を体験し、日本古来の年中行事に親しむことを目的として、毎年開催されているものです。参加した子どもたちは、ひな祭りの由来や指をそろえた丁寧なお辞儀などを教わりながら、美しい茶碗にたてられたお茶を飲んでいました。



▶うーん、やっぱりちょっと苦いなあ…

私たちがご案内いたします



◀総務企画課は2階です

3月1日から区役所1階ロビーにコンシェルジュ（案内係）を配置しました。これは、引っ越しなどによる手続きのため1年で最も混雑する3～4月の間、区役所を訪れる人々に対し担当窓口の案内などを行い、スムーズに手続きができるようにするために、平成19年から実施しています。なお、コンシェルジュは市コールセンターのオペレーターが務めています。

みんなで食べると楽しいね

3月3日、西創成地区福祉のまち推進センター主催の「ふれあい食事会」が開催され、地域の70歳以上の方が参加しました。これは、外出機会の減る冬場に人との交流を図ってもらうことを目的としており、今年で7回目を数えます。配膳が終わり、グラスに注いだお茶を手に「乾杯！」の声が会場のあちこちで聞かれました。久しぶりに会う人たち同士、会話をしながらおいしい食事に舌鼓を打っていました。食事のあとは、合唱や器楽演奏があり、みんなで一緒に歌ったり、リズムに合わせてカスタネットや鈴を打ち鳴らして楽しみました。

▼「おげんきでしたか？」



◀「カンパ〜イ！」



◀食事のあとはお歌を楽しみます