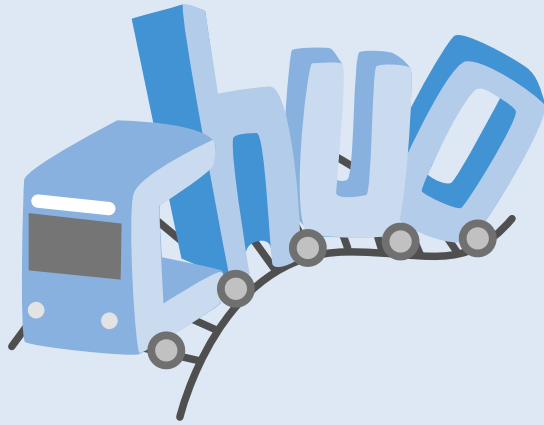




2012
3

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

大災害が起きたら

～災害に強いまちづくり～



▲避難所運営ゲーム（HUG：Hinanzyo Unei Gameの略）
（避難者の年齢、性別やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所（学校など）に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こるさまざまな出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲーム。静岡県が開発）



東日本大震災から一年

近年、地震や洪水など自然災害が多く発生しています。そして、これら大きな災害が発生した直後は、行政による支援が十分に行き届かないことを私たちは学びました。

日ごろから「自分たちのまちは自分たちで守る」という防災意識を持って、いざという時には地域の皆さんが互いに助け合うことにより、被害を軽減することができるとは思っています。

今月号では、東日本大震災における避難所の様子や地域での防災の取り組みなどについて、直接携わっている人の話をもとに紹介します。

一緒に災害に強いまちづくりを目指しませんか。

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	224,338人（前月比 +76）
男	101,635人 女 122,703人
世帯数	123,568世帯（前月比 +2）
平成24年2月1日現在	

被災地に派遣く避難所での経験く

保健師の高野園子さんは、平成23年4月2日から7日間、福島県会津美里町へ派遣され、血圧測定などの健康相談や生活状況の把握などを行いました。



中央区健康・子ども課
主査 高野 園子さん

「避難所生活は別世界。普段通りにはいかない」

震災から3週間が経過していましたが、帰宅時期がはっきりせず、皆さん大変ストレスがたまっている様子でした。

次に被災者を苦しめたのは寒さです。床にマットレスや毛布を重ねて敷いても、底冷えが厳しく、換気も不十分でしたので、非常に風邪がまん延しやすい環境でした。

また、避難所での集団生活が長期化していたので、ごみ

く避難所の様子



の出し方や清掃のルールを決めたり、遮るものもない避難所ではプライバシーの問題などもありました。

役場の人に意見や要望などが数多く寄せられていましたが、役場自体が混乱しているためなかなか対応しきれない状況でした。

健康相談を受けている中で、持病の薬やどういった病気が分からないといった方たちが、高齢者を中心に多く見られました。

日ごろから病気への理解や薬局でもらえるおくすり手帳を持つという備えが必要です。

地域がやらねば！① ～宮の森大倉山地区編

体育館での避難所宿泊体験や、避難所運営ゲーム（HUG：前ページ参照）を取り入れるなど、防災対策に取り組む宮の森大倉山連合町内会防犯防火部役員の方に伺いました。

「災害に『想定内』は存在しない。

災害時に対応する柔軟な仕組みや意識を持つことが重要」

組織づくり

当地区の皆さんは、防災への関心がとても高いと感じます。しかし避難場所の位置や、防災資機材の使い方など、十分に伝わっていないこともありました。

日ごろの備えとして、これらの知識の普及や訓練・研修会の開催により、災害時の被害拡大の防止・軽減を図るため、平成23年10月に連合町内会共同自主防災本部を設立しました。



あづま かずお
阿妻 一直さん

防災意識の高まり

組織としての活動の成果もあってか、単位町内会では、各世帯に避難場所の再確認をするよう周知したり、避難時に介助が必要な高齢者などについて民生委員に把握するようお願いしたりするなど、自主的な取り組みが見られるようになっていきます。

今後に向けて

自治組織を持つマンションとの交流も不可欠です。マンションの中だけで完結する災害対策もあると思いますが、マンションから避難しなければいけないケースもありますので、一緒に対策について話し合っていきたいと考えています。

また、救援物資などを考えると企業との連携も必要だと思います。すでに近くのコンビニエンスストアと連携している町内会もあります。

まずは「自分」

災害が起きたとき、まずは自分の身を守ることが最優先です。次に、家族の安否確認や避難場所への移動、地域の人たちと協力しながら、救助を行うことなどが求められます。

災害発生時に適切な行動をとるためにも、日ごろから地域における防災の取り組みに参加、協力してほしいと思います。



まつだ けんいちろう
松田 健一郎さん

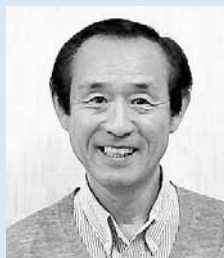


たなか ひろみ
田中 裕美さん

地域がやらねば！② ～苗穂地区編

2年に1回大規模な自主防災訓練を行うほか、今年の1月には中央消防署の協力を得て、冬の震災体験を行った苗穂連合町内会総務部長に自主防災について伺いました。

「自主防災は自助と共助がなければ成立しない」



木村 誠さん

行事で高める防災意識

さまざまな行事に防災の要素を取り入れることで、参加者に防災意識やいろいろな作業の手順を身に付けてもらいたいと考えています。

例年、2月に行っている雪中運動会では、救急救命ゲームやバケツ消火ゲームを取り入れ、豚汁の炊き出しも行っています。また、6月のこども樽みこしでは避難誘導、8月のサマーフェスタ苗穂^{アンド}こども盆踊りや10月の昔遊び交流会では、住民が交流し協力し合う機会を作っています。災害時を想定し、テントや調理場などの設営・撤収も住民自らの手で行っています。

広げたい防災の輪

町内会などの役員が不足しているため、1人が複数の役職を兼務している状態です。この状況では、大災害が起きたときに町内会の自主防災の組織が円滑に機能しないことが心配されます。

非常時には連携がとれるように、ぜひ、多くの皆さんに日ごろから町内会の活動に積極的に参加してほしいと思います。

中央区まちづくり会議

「より良いまちづくりを進めるために」

中央区では、区内16の連合町内会を中心として、平成22年12月に中央区まちづくり会議を設置し「地域が主役のまちづくり活動」に取り組んでいます。

現在、まちづくり会議では地域防災をテーマに、区役所や消防署、企業等からの情報提供と、地域の課題についての意見交換を行っています。この会議の活動内容については、ニュースレター「まちづくり会議通信」を通じて、地域の皆さんにお伝えしています。



▶中央区まちづくり会議通信

これまでの会議の主な内容

・阪神・淡路大震災や東日本大震災などの状況をもとに、中央区の防災体制や役割の説明

明と意見交換。
・区内の各地域における防災等に関する取り組み事例の紹介。
・東日本大震災における中央区役所等職員の災害派遣・支援の紹介 など。



▲中央区まちづくり会議の様子



チェック!!

最寄りの避難場所も徒歩で確認しましょう。



▲避難場所は中央区ガイド（中央区役所で配布）をご覧ください。



深めよう地域の絆

私たちは、地震などの自然災害の発生を予知したり、未然に防いだりすることは困難です。

いざというとき頼りになるのは仲間です。地域の活動に参加して、仲間をつくりましょう。そして、自主防災について話し合いと創意工夫を重ねていきましょう。

災害への備え・・・

- 一、自分の身は自分で守ろう。
- 一、頼れる近所の仲間をつくらう。
- 一、地域のことをよく知ろう。
- 一、町内会のイベントに参加しよう。

災害に強いまちづくりは、人と人のつながりが大事です！

情報 オアシス

消したはず 決めつけしないで もう一度

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)

国民健康保険料の減免と 夜間延長について

3月末は平成23年度国民健康保険料第10期分の納期限です。納め忘れないようお願いいたします。

なお、平成23年中の収入が、失業など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。平成23年中の世帯全員の収入を証明する書類(確定申告書控・源泉徴収票・給与明細など)を持参の上、ご相談ください。

また、平日の午後5時15分までに区役所へ納付相談に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 3月28日(水)、29日(木)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。

係 (詳細) 保険年金課収納一・二 係 ☎(231) 2400

いみの排出について 大型ごみの処理

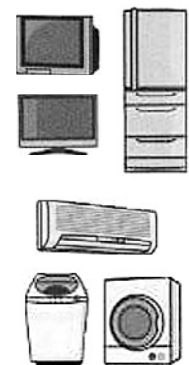
家庭から出される大型ごみ(有料の指定袋に入りきれない耐久消費財など)は、戸別有料収集です。

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

☎(281) 8153

パソコンの処理

家庭で使用したパソコンは、各メーカーが回収しリサイクルしています(市では収集・処理しません)。メーカーに回収を申し込んでください(「PCリサイクルマーク」が付いていない場合は回収・リサイクル料金が掛かります)。



※市で収集・処理しない物を
ごみステーションに出すと不法投棄になり、法律で罰せられることがあります。

中央清掃事務所 ☎(581) 1153

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品目は販売店などが引き取り、家電メーカーがリサイクルしています(市では収集・処理しません)。販売店や家電回収協力店に収集を依頼するか、指定引取場所へ直接持ち込んでください(収集運搬料金とリサイクル料金は捨てる方の負担になります)。

川への雪捨てや、川に近づくことはやめましょう

川に雪を捨てると流れが悪くなり、川の水があふれる原因になります。雪を捨てないようにしましょう。

また、川やその周辺の雪や氷は崩れやすく危険ですので、近づくのはやめましょう。

(詳細) 建設局河川管理課 ☎(818) 3415

中央老人福祉センター 自由参加講座

▽日程等 下表の通り。
▽対象 満60歳以上で通所可能な方。
▽受講料 無料。

▽申込 不要。開講時に合わせてセンター登録証(登録証がない方は、健康保険証や敬老手帳などの年齢と住所を証明できるもの)を持参の上、

＜中央老人福祉センター自由参加講座＞

講座名	開講日	時間
カラオケ	第1・2・3月曜日	午後1時～3時
健康表現体操	第1・3月曜日	午後1時～3時
フラダンス	第2月曜日・第4火曜日	午後1時～3時
スポーツダンス	第1・2・3火曜日	午前10時～正午
民謡	第1・2・3水曜日	午前10時～正午
日本舞踊(西崎流)	第1・3木曜日	午前10時～正午
日本舞踊(泉流)	第2・4金曜日	午後1時～3時
なつかしの歌ごえ	毎月1回木曜日 ※初回は4月12日	午後1時～2時30分
コントラクトブリッジ	第1を除く毎週土曜日	午後1時～3時

(詳細) 本人が直接同センターへ。
(大通西19・社会福祉総合センター12階) ☎(614) 1001

中央区広報PR用ロゴデザインが決定

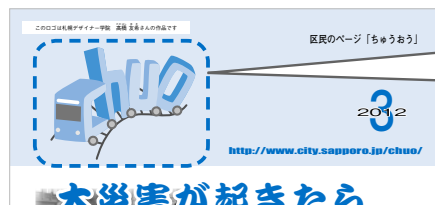
広報さっぽろ1月号で投票を呼び掛けました「中央区広報PR用ロゴデザイン」につきましては、総数327通もの投票をいただきました。

集計の結果、**真野すみれさん**（北海道造形デザイン専門学校）が制作した**右の作品**（広報さっぽろ1月号ではB）が最優秀作品に選ばれました。

新しいロゴデザインは、来月号から「広報さっぽろ区民のページ」表紙に登場します。

また、投票に併せて広報さっぽろに対する貴重なご意見・ご感想も多数いただきありがとうございました。

（詳細）総務企画課広聴係 ☎231-2400



ここに
入ります

大災害が起きたら

税の申告はお済みですか!?

住民税（市・道民税）・所得税・贈与税・消費税および地方消費税の相談と申告書の受け付けを下表の通り行っています。お早めに申告してください。

区分	住民税の申告 ※所得税申告済みの方は不要。	区分	所得税・贈与税の申告と納税	消費税および地方消費税の 申告と納税（個人事業者）
会場	中央市税事務所 （北2東4 サッポロファクトリー2条館4階）	会場	札幌中税務署（大通西10 札幌第二合同庁舎） 札幌西税務署（西区発寒4-1）	
期間および時間	3月1日(木)～15日(木) 午前8時45分～午後5時15分 ※土・日曜日は休みです。 上記期間以前でも住民税申告の受け付けを行います。	期間および時間	3月15日(木)まで 午前9時～午後5時 ※各会場とも土・日・祝日は休みです。 ※例年、受け付け最終日は大変混雑します。 ※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。	4月2日(月)まで 午前9時～午後5時
詳細	中央市税事務所 市民税課市民税係 ☎211-3914	詳細	札幌中税務署 ☎231-9311 札幌西税務署 ☎666-5111 ※自動音声案内にしたがって お問い合わせください。	JR札幌駅 国道230号石山通 中税務署管轄 南9条通 三軒丸 西税務署が管轄です。 部分は中税務署

申告の際には、源泉徴収票や社会保険料・生命保険料、医療費などの証明書（領収書）など、申告に必要な書類を忘れずにお持ちください。確定申告書は「前年の申告書控え」や「確定申告の手引き」などを参考にご自分で作成し、お早めに提出されるようお願いいたします。

※税務署から「確定申告のお知らせ」（はがきまたは封書）が届いている方は、そちらもお持ちください。

※国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp/>）の「確定申告書等作成コーナー」を利用すると確定申告書が簡単に作成できます。自動で検算もでき、計算誤りも防止できますので、ぜひご利用ください。さらに「e-Tax」を使うと、作成した申告書データを送信することができます。詳しくは国税庁ホームページを参照してください。

●公的年金等を受給されている方へ（平成23年税制改正のお知らせ）

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告をする必要がなくなりました。

◆この場合であっても、所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することができます。

◆公的年金等に係る雑所得以外の所得があり、その所得金額が20万円以下で所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。住民税に関することは市税事務所までお問い合わせください。

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	173 (-20)	0 (0)	200 (-34)
札幌市	939 (-207)	3 (+2)	1,104 (-235)

※平成24年累計・2月19日現在。
() は前年比

▽内容 ボランティア団体「雪わたりの会」による幼児を対象とした絵本の読み聞かせ。
▽日時 毎月第3火曜日の午前11時～11時30分。
▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。
▽費用・申込 無料・不要。
詳細 旭山公園通地区センター
☎ (520) 1700



地区センター図書室
からのお知らせ

(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

【胃がん・大腸がん検診】

保健センターでは毎月1回、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)を行っています。

◆検診日時 4月～平成25年3月は、毎月第2木曜日の午前8時45分～10時。

◆会場 中央保健センター(南3西11)。

◆対象 職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の市内居住者。※検診は年1回で前回検診よりおおむね1年経過で受診可能。

◆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:健康保険証など年齢を確認できる公的書類。②65～69歳で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支援給付世帯の方:本人確認証。⑤市・道民税非課税世帯の方:ア)市・道民税課税証明書(18歳未満を除く世帯員全員分)、イ)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1つ。

◆持ち物 健康保険証や運転免許証など氏名・年

齢・住所が確認できる公的証明書類、胃・大腸がん検診受診票、採便容器(大腸がん検診を申し込まれた方)。

◆申込 それぞれ希望日の10日前までに電話で。

【健康づくり交流会】

健康づくりに関する講演と交流会を行います。

◆内容 講演:「中高年の健康づくり」(講師=宮崎整形外科医院院長 宮崎誠一氏)。座ったまま行う簡単なストレッチ実技など。

◆日時 3月13日(火)午前10時～11時30分(受け付けは午前9時40分から)。

◆会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

◆対象 区内在住の方。

◆定員・費用 150人・無料。

◆申込 不要。当日直接会場へ。先着順。

【中央区健康づくり講座】

◆内容 健康づくりに関する講話とノルディックウォーキングの実技を行います。

◆日時 3月23日(金)午前10時～正午(受け付けは午前9時40分から)。

◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 区内在住の65歳以下で運動に支障のない方。

◆定員・費用 30人・無料。

◆申込 3月12日(月)～22日(木)の午前9時～午後5時に電話で(ファクス不可)。先着順。

◆その他 運動しやすい服装でお越しください。

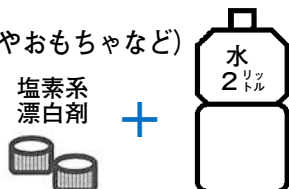
【感染症が流行中です！】

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しています。予防には小まめな手洗い・うがいが重要です。また、感染力が非常に強いノロウイルスは、アルコール消毒では効果が期待できないので、塩素系漂白剤で消毒すると良いでしょう。

◆消毒液の作り方

①日常の消毒(ドアノブやおもちゃなど)

2ℓの水にペットボトルのキャップ2杯分の塩素系漂白剤を入れます。



②汚染場所の消毒(嘔吐物や便などで汚れてしまったところ)

500ℓの水にペットボトルのキャップ2杯の塩素系漂白剤を入れます。



◆消毒液の使い方 漬け置きや拭き掃除で使うときは、10分間程度置くことで高い効果が得られます。最後は水拭きで仕上げましょう。

◆その他 自分への感染を防ぐため、十分な換気をし、使い捨て手袋・エプロン・マスクを着用しましょう。

ファイターズの応援に行こう ～中央区民応援デー～

北海道日本ハムファイターズでは、中央区にお住まいの方にもたくさんの応援をいただけるよう、1,000組2,000人（2人1組）をご招待します（応募多数の場合は抽選）。

◆日時 4月3日（火）午後6時試合開始。

◆内容 オリックス・バファローズ戦 C指定席。

◆申込方法 ①②いずれかの方法でお申し込みください。①往復はがきに代表者の住所・氏名・年齢・性別・電話番号・ファイターズファンクラブ会員番号（会員のみのみ）・昨年の札幌ドームでの観戦回数・応援デーを何で知ったか（広報誌・ポスターなど）および返信先（返信はがき）をご記入の上、お申し込みください。②球団ホームページ（パソコン・携帯）にアクセスし、お申込みフォームに必要事項を入力してください。

◆申込締切 3月20日（祝）必着。

◆申込先 ①往復はがき：〒062-8655 豊平区羊ケ丘1番地（株）北海道日本ハムファイターズ「中央区民応援デー」係。②球団ホームページ（<http://www.fighters.co.jp/kansen/>）、携帯電話の場合は右のQRコードからアクセスしてください。



◆その他 当選された方で、S指定席またはA指定席を希望される場合、試合当日チケット引き換え場所にて承ります（差額はご負担ください。また数に限りがあります）。なお、応募者の個人情報、本件を含むチケット関連ダイレクトメールやアンケートなどによる案内以外には利用しません。（詳細）（株）北海道日本ハムファイターズ「中央区民応援デー」係 ☎857-3939



～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

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

【絵本リサイクル】

家庭で眠っている絵本を譲っていただき、区内の保育所・幼稚園・子育てサロンなどで乳幼児期から絵本に親しむ環境づくりに活用します。

◆本の種類 乳幼児向け絵本（汚れや破れのないもの）。※図鑑・月刊誌は対象外です。

◆受付場所 健康・子ども課子育て支援係に直接（南3西11 中央保健センター2階4番窓口）。

◆受付期間 3月12日（月）～19日（月）の午前8時45分～午後5時15分（土・日は除く）。

【子育てサロンに遊びにきませんか】

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、楽しく交流しましょう。

◆会場等 右表の通り。

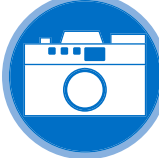
◆対象 0歳～就学前のお子さんと保護者。これからお父さんお母さんになる方。地域にお住まいで、親子と一緒に遊びたい方。

◆費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

＜区内の子育てサロン開催場所＞

地区	名称	開催場所
大通	大通ちびっこ子育てサロン	大通公園まちづくりセンター（北1西9 リンケージプラザ1階）
東北	子育てちびっこサロン	東北会館（北2東2）
東	なかよしひろば	東地区会館（南2東6 市民ギャラリー横）
豊水	豊水子育てサロン	豊水会館（南8西2）
曙	曙ほのぼの子育てルーム	曙会館（南11西10）
山鼻	山鼻ふれあい子育てサロン	山鼻会館（南23西10）
	キラキラ★ふしみ	伏見小ミニ児童会館※（南18西15）
幌西	幌西キッズスクウェア	旭山公園通地区センター（南9西18）
西	きらぼしキッズ	西会館（南6西13）
南円山	南円山ふれあい子育てサロン	南円山会館（南9西21）
円山	まるまる広場	円山北町会館（北7西26）
	びよまるタイム	円山児童会館（北1西23）
	あおぞらinZOO	円山動物園（宮ヶ丘3）
桑園	桑園ちびっこ広場	桑園ふれあいセンター（北7西15）
	パチパチ8☆8プラザ	徳生寺（北8西19）
宮の森大倉山	宮の森スマイルキッズ	宮の森児童会館（宮の森2-5）
	まるひよランド	円山西町児童会館（円山西町8）

※3月のキラキラ★ふしみの開催場所は、はびね伏見（南20西16）です。各サロンの開催日時などについては、健康・子ども課子育て支援係（☎511-6399）へ。



▶体験するって大事だね



助け合いの心(1/26)

苗穂まちづくりセンター（北1東10）において「冬の震災体験」が行われ、地域住民など約60人が参加しました。

この日は、中央消防署の指導の下、屋外で棒を使って雪に埋もれた人を探す雪山救出訓練や煙道通過訓練を体験しました。

また、室内ではA E D（エーイーディー自動体外式除細動器）の取り扱いや担架の使い方などの説明を受け、参加者は真剣な表情で熱心に取り組んでいました。



手作りの柔らかな光(2/4)

札幌パークホテル（南10西3）において、豊水子ども会、中島児童会館を利用する子どもたちとその保護者など約50人が参加し、スノーキャンドルの制作と点灯が行われました。

これは2月10日（金）から12日（日）まで開催された「ゆきあかりin中島公園2012」より一足早く明かりをともしようというもので、子どもたちは、たくさんのスノーキャンドルで柔らかな光の道を作りました。

▼心も温かくなる
明かりだね



◀うまくつくかな？



▶うわー、高い！



▶決まってるね！



大倉山の風を感じて(2/12)

大倉山ジャンプ競技場（宮の森1274）において「中央区ウインタースポーツフェスタin大倉山」が開催され、たくさんの市民や観光客が雪遊びを楽しみました。

ジャンプ台の頂上までコース横の階段を上るツアーでは、高さや角度に驚きながらも、眼下に広がる景色を堪能していました。

また、普段は入ることができないランディングバーンを利用した「チューブすべり」には長蛇の列ができ、滑り降りるスピード感に歓声が絶えませんでした。

◀風を切って



広告