



2015

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

地域FM番組

「中央区だより」毎週月曜11時30分～
ラジオカロスサッポロ (FM 78.1 MHz)

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
☎011-205-3216 ㊟011-231-6539

健やかで生き生きと 暮らせる中央区を目指して



▲お花見ウォーキング



▲健康づくり交流会

中央区役所関連施設

【市コールセンター ☎ 222-4894】

中央区役所 (南3西11) (代表) ☎ 231-2400
中央保健センター (南3西11) ☎ 511-7221
中央区土木センター (北12西23) ☎ 614-5800
中央清掃事務所 (南30西8) ☎ 581-1153
中央区民センター (南2西10) ☎ 271-1100
旭山公園通地区センター (南9西18) ☎ 520-1700

大通公園 (北1西9)
東北 (北2東2)
苗穂 (北1東10)
東 (南2東6) ※一時移転中
豊水 (南8西2)
西創成 (南5西7)
曙 (南11西10)

まちづくりセンター

☎ 251-6353
☎ 251-8119
☎ 261-3669
☎ 241-1696
☎ 521-0204
☎ 521-2384
☎ 511-0116

山鼻 (南23西10)
幌西 (南11西14)
西 (南6西13)
南円山 (南9西21)
円山 (北1西23)
桑園 (北7西15)
宮の森 (宮の森2-11)

☎ 511-6371
☎ 561-3256
☎ 561-7124
☎ 561-2472
☎ 611-3367
☎ 621-3405
☎ 644-8760

----- 中央区役所の主な課・係 (8時45分～17時15分 (土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)) -----

総務企画課

庶務係 ☎ 205-3205
地域安全担当 ☎ 205-3205
選挙係 ☎ 205-3206
広聴係 ☎ 205-3216
地域振興課 ☎ 205-3221
統計担当係 ☎ 205-3222

戸籍住民課

戸籍係 ☎ 205-3232
住民記録係 ☎ 205-3238
保健福祉課
地域福祉係 ☎ 205-3301
福祉助成係 ☎ 205-3302
給付事務係 ☎ 205-3303

福祉支援係

☎ 205-3304
保健支援係 ☎ 205-3305
健康・子ども課
(保健センター内) ☎ 511-7221
保護課
相談担当係 ☎ 205-3274

保険年金課

給付係 ☎ 205-3341
保険係 ☎ 205-3342
収納・二係 ☎ 205-3343
年金係 ☎ 205-3344

市税に関するお問い合わせは **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) へ

納税課

市税証明・口座振替 ☎ 211-3912
法人の収納担当 ☎ 211-3074
納税相談担当 ☎ 211-3913

市民税課

個人の
市・道民税担当 ☎ 211-3914
特別徴収担当 ☎ 211-3075

諸税課

法人市民税担当 ☎ 211-3071
事業所税担当 ☎ 211-3073
軽自動車税担当 ☎ 211-3076

固定資産税課

土地担当 ☎ 211-3917
家屋担当 ☎ 211-3918
償却資産担当 ☎ 211-3079



子どもからお年寄りまでみんなが健康で暮らせるまちへ。中央区では乳幼児から高齢者まで、皆さんの健康増進のために保健師がさまざまな支援を行っています。

今月号は、皆さんの健康づくりのサポートをしている保健師の仕事や、健康づくりを実践しているグループの方のお話などをご紹介します。

介護予防や生活習慣改善のサポートを行っています



◆介護予防事業の普及啓発

介護予防支援の拠点となる地域包括支援センターや介護予防センターとともに、介護予防に関する相談や、普及啓発に取り組んでいます。

※中央7ページ（「健康長寿を目指そう」）もご覧ください。

◆特定保健指導

健康診査の結果から、生活習慣の改善が必要と判断された方に対し、保健指導を行っています。その人の状況に応じた支援を行い、二人三脚で健康的な生活を目指します。



健康づくりのお手伝いをしています



◆けんこうフェスタ

健康づくりや子育て支援、介護予防などについて関心を高めてもらおうと、けんこうフェスタを開催しています。医師や歯科医師、薬剤師なども加わり、健康相談や脳トレーニング、体操教室などに参加しながら、ご自身の体の健康状態をチェックすることができます。

脱メタボ！とくとく健診で健康増進！

札幌市では、生活習慣病の原因とされるメタボリック症候群（内臓脂肪症候群）の予防・改善、その他の病気の早期発見のために特定健診（愛称：とくとく健診）を行っています。定期的に健診を受け、病気を早期発見・予防し、悪化を食い止めましょう。

■対象者

国民健康保険に加入されている方で、40～74歳の方（年度途中で40歳となる方を含む）。

■受診場所

市内の病院・診療所などの指定医療機関。
※指定医療機関は市コールセンター（☎222-4894）でご案内しています。
※医療機関によっては事前の予約が必要な場合がありますので、直接医療機関へお問い合わせください。

■実施時期

3月31日(火)まで。

■持ち物

受診券（対象の方に事前にお送りしています）、保険証、前年度の健診結果（お持ちの方）。

■費用

基本健診1,200円（市・道民税非課税世帯の方は費用は無料です）。
※課税・非課税の判定は、4月1日時点で加入されている方は前年度、4月2日以降に加入された方は、当該年度の課税情報で判定します。
※受診資格の確認、費用、受診券（再発行）については、保険年金課（☎205-3341）へお問い合わせください。

[問い合わせ先]

- ◆母子保健、健康づくり、元気会、特定保健指導について
健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223
- ◆介護予防、特定保健指導（65歳以上）について
保健福祉課保健支援係 ☎205-3305

区の保健師は、皆さんが健やかに暮らせるようにサポートしていきますので、いつでもご相談ください。



健やかで生き生きと 暮らせる中央区を目指して

保健師のお仕事紹介～地域を健やかにするお手伝いをしています～

妊婦や子育て家庭の支援を行っています



◆母親教室、両親教室、育児教室

初めてお母さん、お父さんになれる方や、初めてのお子さんをお持ちの家庭を対象に、妊娠中の過ごし方やお子さんの育て方などの講話、赤ちゃんの抱き方やおむつの替え方、沐浴の実習などを行っています。
※中央4ページもご覧ください。

◆乳幼児健診



お子さんの病気や異常の早期発見などのために、月齢に合わせた健康診査（4カ月、10カ月、1歳6カ月、3歳、5歳児健診）を行っています。また、育児に役立つ保健指導や栄養相談もを行っています。

◆健康・育児相談



生後4カ月までの赤ちゃんがいるご家庭や、健康・育児に不安がある妊婦さんの自宅を訪問し、出産や育児などのアドバイスをしています。窓口や電話による相談も随時受け付けています。

「ココロ」も
「カラダ」も
健康に!!



越後宰さん▶

区内では、さまざまなグループが健康づくりの輪を広げようと自主的に活動を行っています。

今回は地域で健康づくり活動に取り組んでいる「中央区健康づくり元気会」会長の越後宰さんにお話を伺いました。

●「元気会」とはどんなグループですか？

「元気会」は、区内の健康づくりを実践しているさまざまな団体を中心となり、平成17年に発足しました。現在262人の会員がいます。自分自身や仲間と健康づくりに取り組み、区民の皆さんに寄与する活動を行っています。

●活動内容を教えてください

「運動編」「学習編」と大きく2つの柱に分けて活動しています。「運動編」はウォーキングが主で、5月のお花見ウォーキング、10月のけんこうフェスタでのファミリーウォーキング、12月のイルミネーションウォーキングなど。「学習編」は3月に健康づくり交流会を開催し、健康に関する講演や体操などを行っています。

●活動を通じて感じたことは？

10区持ち回り開催の市民交流ウォーキング大会に参加した時のことですが、普段行くこと

ない地域を歩いてみて、あらためて自分たちの住む札幌の景色の良さを実感できました。札幌はたくさんの魅力があるすてきな街ですね。

●何か新しいイベントは考えていますか？

みんなで楽しく歩きたい！ということで、1泊2日の温泉ウォーキングを計画しています。ご飯を食べる前や早朝に温泉街やその周辺の観光スポットをウォーキングするというものです。登別温泉なんていいですよ。

●健康づくりに関心のある方にメッセージを！

健康寿命を延ばすためには運動は欠かせません。しかし、なかなかきっかけがつかめずにいる人も多いと思います。ウォーキングは適切な負荷で安全性も高く、老若男女問わず誰でも気軽にできます。仲間と一緒に歩くと楽しさは更に倍増です。皆さん！家に閉じこもらず、外に出て健康づくりに参加してみませんか？

情報 オアシス

区役所関連施設の電話番号は、区民のページ「ちゅうおう」中央1ページをご覧ください。

2月11日からの内容です

もったいまいかい 火を消すまでは まだだよ

中央区の人口と世帯数

平成27年1月1日現在
(国勢調査ベース)

人口	233,397人
	(前月比+54)
男	105,625人
女	127,772人
世帯数	130,591世帯
	(前月比+27)

交通事故発生件数

(概数)

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	66 (+14)	0 (0)	76 (+20)
札幌市	319 (+39)	1 (+1)	378 (+57)

※平成27年累計・1月21日現在。
() は前年比

市税の夜間・休日 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17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・休日相談を行いますのでご利用ください。

- ▽夜間相談 3月2日(月)～6日(金)の20時まで。
 - ▽休日相談 3月7日(土)、8日(日)の9時～16時。
- (詳細) 中央市税事務所納税課
(北2東4 サツポロファクトリー2条館4階)
☎(211) 3913

国民健康保険料の減免と 夜間延長について

3月2日(月)は平成26年度国民健康保険料第9期分の納期限です。お忘れのないように納付願います。
また、平成26年中の所得が、

交通事故発生件数

(概数)

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	66 (+14)	0 (0)	76 (+20)
札幌市	319 (+39)	1 (+1)	378 (+57)

※平成27年累計・1月21日現在。
() は前年比

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となった方は、申請により保険料が減免になる場合があります。平成26年中の収入を証明する書類(源泉徴収票・給与明細書など)を必ず持参の上、ご相談ください。
なお、平日の17時15分までに区役所へお越しになれない方は、夜間延長を行いますのでご利用ください。

- ▽夜間延長 2月19日(木)、20日(金)の20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
☎(205) 3343

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 3月6日(金)18時30分

～20時30分(受け付けは18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、5～7月に出産予定の初妊婦とその夫。
 - ▽定員・費用 40組(80人)・無料。
 - ▽持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。
 - ▽申込 2月13日(金)から電話で(ファクス不可)。先着順。
- (申込詳細) 市コールセンター
☎(222) 4894(8時～21時)

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。

- ▽内容 講話「バランスのよい食事とは」、演習「計算しましょう。食べ物のカロリー」。
- ▽日時 3月3日(火)13時30分～15時30分(受け付けは13時15分から)。
- ▽会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。
- ▽対象 区内在住の方。
- ▽定員・費用 20人・無料。
- ▽持ち物 筆記用具、電卓。
- ▽申込 2月12日(木)9時から電話で(ファクス不可)。先

着順。
(申込詳細) 健康・子ども課
やか推進係 ☎(511) 7223



▲中央区食育マスコット「モリス」

エンジヨイ マタニティクッキング

- ▽内容 妊娠中に必要な栄養とバランスのよい食事の作り方について学ぶ簡単料理教室を行います。
- ▽日時 2月24日(火)10時～13時(受け付けは9時45分から)。
- ▽会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室(南3西



11)。
▽対象 区内在住で、初めてのお子さんを迎える妊娠5～7カ月の方。
- ▽定員・費用 24人・無料。
- ▽持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、手拭きタオル、上履き、筆記用具。
- ▽申込 2月13日(金)～22日(日)に電話で(ファクス不可)。先着順。

(申込詳細) 市コールセンター
☎(222) 4894(8時～21時)

旭山冬のフェスティバル 2015

- ▽内容 スノーシューを履いての自然観察会、自然素材のクラフトと花炭作り、イグルー作り、豚汁サービスなど。
 - ▽日時 2月11日(祝)10時～14時30分。
 - ▽会場 旭山記念公園(界川4)内「森の家」。
 - ▽費用 大人300円、小中学生200円、未就学児100円。
 - ▽申込 不要。当日、直接会場へ。
 - ▽その他 スノーシューはこちらで用意します。
- (詳細) 旭山記念公園
☎(200) 0311



税の申告が始まります ～お早めどうぞ～

平成26年分の所得税及び復興特別所得税と、平成27年度の住民税の申告期限は、**3月16日(月)**です。申告の際は、源泉徴収票や社会保険料・生命保険料、医療費の証明書(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」などを参考に自分で作成し、お早めに提出するようお願いします。

区分	住民税の申告(市・道民税) ※所得税及び復興特別所得税申告済みの方は不要。	区分	所得税及び復興特別所得税の還付申告 (給与所得者・年金受給者)	所得税及び復興特別所得税の確定申告
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	札幌広域還付申告センター (北1西13 札幌市教育文化会館)	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)
期間及び時間	3月2日(月)～16日(月) 8時45分～17時15分 ※土・日は休みです。 ※期間初日は大変混雑いたします。上記期間以前でも住民税申告の受け付けを行います。	期間及び時間	1月27日(火)～2月13日(金) 9時30分～16時 ※各会場とも土・日・祝日は休みです。 札幌市教育文化会館は、2月9日(月)も休館日です。 札幌西税務署では2月22日(日)・3月1日(日)は確定申告の受け付けを行います(札幌中税務署は開庁していません)。	2月16日(月)～3月16日(月) 9時～17時 ※混雑状況により長時間お待ちいただくこともありますので、なるべくお早め(16時ごろまで)にお越しください。
詳細	中央市税事務所 市民税課市民税係 ☎211-3914	札幌中税務署 ☎231-9311 札幌西税務署 ☎666-5111 ※自動音声案内に従ってお問い合わせください。		

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。なお、初日は混雑することが予想されます。
 ※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、忘れずにお持ちください。
 ※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自宅で作成できます。作成した確定申告書は、印刷して郵送などにより提出できるほか、そのまま「e-Tax」で送信することもできます。詳しい手続きは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

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、所得税及び復興特別所得税の確定申告をする必要がありません。

◆この場合であっても、所得税及び復興特別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金額が20万円以下で所得税及び復興特別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中央市税事務所までお問い合わせください。

広告

※道では特に、時間と心にゆとりを持ち、控えめな速度と早めのブレーキで、安全運転を!

地区センター講座

①がんばるお母さんの子育てバイブル

▽内容 子育てに悩む方へ。子どもと向き合う方法を学びます。

▽日時 2月24日(火)10時～12時。

▽対象 区内在住の小学生のお子さんを持つ保護者。

▽定員・費用 16人・無料。

②手づくりみそ体験講座

▽内容 みそ造りの基本とこつを学びます。みそ汁の試食、みそのお持ち帰りあり(1袋程度)。

▽日時 2月26日(木)10時～13時。

▽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・受講料千円、材料費千200円。

▽持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾。

①②の講座について

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽申込 ①2月12日(木)、②2月13日(金)の9時～17時に電話で。先着順。

※定員に満たない場合は申し込み日を過ぎても受け付けません(日曜を除く)。また、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。

座を中止することがあります。

申込詳細 旭山公園通地区センター ☎(520)1700

中央老人福祉センター 教養講座募集のお知らせ

▽日程等 左表の通り。

中央老人福祉センター教養講座

講座名	定員	開講日	時間
ペン習字	20人	第1・2・3火曜日	13時～15時
皮革工芸	12人	第1・2・3火曜日	10時～12時
木彫	12人	第1・2・3水曜日	13時～15時
フラワーアレンジメント	12人	第2・4水曜日	10時～12時
書道	20人	第1・2・3木曜日	13時～15時
大正琴	12人	第1・2・3木曜日	10時～12時
水彩画	16人	第1・3金曜日	13時～15時
陶芸	16人	第1・2・3金曜日	10時～12時
絵手紙	12人	第2・4金曜日	10時～12時

※講座日は、センター行事などにより変更になることがありますのでご了承ください。

▽対象 満60歳以上の方。

▽期間 4月～平成28年3月。

▽受講料 無料。
▽教材費 実費負担。
▽会場 中央老人福祉センター

ター(大通西19)。

▽申込 2月9日(月)～20日(金)の9時～16時にセンター登録証(登録証がない方は、健康保険証などの年齢と住所を証明できるもの)を持参の上、本人が直接同センターへ。なお、定員を超えた場合は抽選(抽選日は2月26日(木))。

申込詳細 中央老人福祉センター ☎(614)1001

中央区民講座

①「ボランティアによる美術への誘い」～美術を身近に楽しもう!14

▽内容 道立近代美術館所蔵作品や同美術館で開催中の展覧会などの解説を聞き、美術作品を身近に感じ、楽しみます。

▽日時 2月25日(水)13時30分～15時。

▽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 20人・無料。

②防災セミナー「一緒に考えよう!災害に備えて」

▽内容 札幌市の防災・減災対策、地域防災の重要性などについて学びます。

▽日時 2月28日(土)10時～12時。

▽対象 区内在住の方。

▽定員・費用 30人・無料。

③親子でキュッと!バルーンフラワーブーケ



▽内容 バルーンで「お花とちようちよのブーケ」を作ります。

▽日時 3月1日(日)10時～12時。

▽対象 区内在住の小学生の親子。

▽定員・費用 親子20組・700円(教材費含む)。2人目のお子さんから1人につき150円追加)。

①②③の講座について

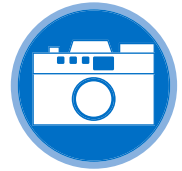
▽会場 中央区民センター2階視聴覚室(南2西10)。

▽申込 ①2月17日(火)～23日(月)、②2月13日(金)～25日(水)、③2月12日(木)～18日(水)の9時30分～17時に同センター1階窓口か電話で(土・日曜可)。

先着順。

※定員に満たない場合は申し込み期間を過ぎても受け付けません。また、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 ☎(271)1100



1/8 お正月のお楽しみ

西会館（南6西13）において新春子どもお楽しみ大会が行われ、地域の子どもたちや保護者など100人以上が参加しました。

この日は、「人形劇団ばびぶ」による南京玉すだれ、腹話術、マジックや皿回しなどが披露され、集まった子どもたちは大笑いしたり歓声を上げたりしていました。また、午後からは百人一首・カルタ交流会も開かれ、

お正月の遊びを楽しんでいました。



▲愉快的な掛け合いに子どもたちは大爆笑！

▼飛ぶように「はいっ！！」



1/9 元気に外遊び！

市立向陵中学校（北4西28）においてスノーフェスタが行われ、親子連れや地域住民、学生ボランティアなど約640人が参加しました。

グラウンドと体育館には「まとあてコーナー」や「PK対決」「宝探しコーナー」などのさまざまな遊びが用意され、子どもたちは思い思いに各コーナーを巡って、冬の一日を満喫していました。

▼雪の中のカラーボールを探そう！



▲ゴールにシュート！入るかな？

1/12 希望にあふれる門出の日

札幌パークホテル（南10西3）において平成27年中央区新成人のつどいが開催されました。中央区では、2,147人（男1,012人、女1,135人）が晴れて大人の仲間入りとなりました。

華やかな衣装を身にまとい、友人との久しぶりの再会を喜んだ新成人たちは、参加者全員で札幌市民憲章を唱和し、代表者が新成人としての決意を述べました。

▼艶やかな晴れ着で記念撮影♪



▲「わたしたちは、時計台の鐘がなる札幌の市民です。」

