



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

中央区の人口と世帯数 (国勢調査ベース)
平成30年6月1日現在
人口 242,596人 (前月比+265)
世帯数 136,937世帯 (前月比+203)

暑い季節に気になる

熱中症予防

～熱中症を知り、短い夏を楽しみましょう～

熱中症とは…

屋内・屋外問わず、高温多湿な環境に長く居ることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かずに起こる症状です。幼児や高齢者、肥満の人などに起こりやすく死に至る恐れもありますが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。また、起こってしまっても適切な応急処置により重症化を防げます。

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
中央消防署 (南4西10) ☎ 215-2120
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

本府・中央 (北1西2) ☎ 251-6353
東北 (北2東2) ☎ 251-8119
苗穂 (北1東10) ☎ 261-3669
東 (南2東6) ☎ 241-1696
豊水 (南8西2) ☎ 521-0204
西創成 (南5西7) ☎ 521-2384
曙 (南11西10) ☎ 511-0116

まちづくりセンター

山鼻 (南23西10) ☎ 511-6371
幌西 (南11西14) ☎ 561-3256
大通・西 (南2西15) ☎ 280-7033
南円山 (南9西21) ☎ 561-2472
円山 (北1西23) ☎ 611-3367
桑園 (北7西15) ☎ 621-3405
宮の森 (宮の森2-11) ☎ 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	☎ 205-3205	戸籍住民課	☎ 205-3232	福祉支援一・二係	☎ 205-3304	保険年金課	☎ 205-3341
庶務係	☎ 205-3205	戸籍係	☎ 205-3238	保健支援係	☎ 205-3305	給付係	☎ 205-3342
地域安全担当	☎ 205-3206	住民記録係	☎ 205-3306	相談担当	☎ 205-3306	保険係	☎ 205-3343
選挙係	☎ 205-3216	保健福祉課	☎ 205-3301	健康・子ども課	☎ 511-7221	収納一・二係	☎ 205-3344
広聴係	☎ 205-3221	地域福祉係	☎ 205-3302	(保健センター内)		年金係	
地域振興課	☎ 205-3222	福祉助成係	☎ 205-3303	保護課			
統計担当		給付事務係		相談担当	☎ 205-3274		

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	☎ 211-3912	市民税課	☎ 211-3914	諸税課	☎ 211-3071	固定資産税課	☎ 211-3917
市税証明・口座振替	☎ 211-3074	個人の	☎ 211-3075	法人市民税担当	☎ 211-3073	土地担当	☎ 211-3918
法人の収納担当	☎ 211-3913	市・道民税担当	☎ 211-3075	事業所税担当	☎ 211-3076	家屋担当	☎ 211-3079
納税相談担当		特別徴収担当		軽自動車税担当		償却資産担当	

① 予防が大事

熱中症予防の基本は、「暑さを避ける」と「小まめに水分を補給する」です。

暑さを避ける

- ・室内では…
扇風機やエアコンなどで温度を調整。
遮光カーテン、すだれなどを利用。
- ・外出時には…
日傘や帽子の使用、日陰の利用。



小まめに水分を補給する

喉の渇きを感じなくても、
小まめに水分補給。



通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用し、体の蓄熱を避けるのも大事です。

暑さに負けない 体をつくるために

熱中症を予防するためには、日頃から暑さに負けない体をつくるのが大切です。

重要なのは、バランスの良い食事と夏バテしない体づくり。

バランスの良い食事を取るには ～管理栄養士からのワンポイントアドバイス

◆3食きちんと食べる

食事を抜くと、水分やミネラル不足を招き、熱中症の危険がさらに高まります。1食抜くとコップ2～3杯分の水分の他、ミネラルも不足してしまいます。

◆できるだけ主食・主菜・副菜をそろえる

汗で失うのは水分ではありません。
ミネラルなどの補給のためにも、できるだけ毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる、また、1日にコップ1杯の牛乳と握りこぶし大の果物を取るようにしましょう。

アルコールは

水分補給になりません!

アルコールの利尿作用で、飲んだ以上に尿量が増え、脱水症状を起こしやすくなります。
「ビールで水分補給」は危険ですよ。

中央保健センター管理栄養士
おくむら さおり
奥村沙緒里職員



夏バテしない体力をつけるには ～運動指導員からのワンポイントアドバイス

◆日頃から運動をして体力をつけるのが理想

エスカレーターではなく階段を使う、目的地の一つ前の駅で降りて歩くなど、生活の中で体を動かす時間をつくるのも効果的です。

◆無理なく続けていくことが大切

体調が悪いときには休むことも必要です。
また、体を動かす習慣の無い人には、手軽に始められるウォーキングがおすすめです。

中央健康づくりセンター運動指導員 五十嵐有貴さん

① 目線を10～20^{cm}前方へ向ける

② 肩の力を抜き、背筋を伸ばす

③ 肘は90度近く曲げ、リズムカルに振る

④ 歩幅は広め。かかとからつま先へ蹴り出すように歩く



ウォーキングする際のポイント

1日10分でもよいので
続けましょう!



札幌市天文台 (中島公園内)

中島公園内にある天文台。口径20^{cm}の望遠鏡で夜間の星空観察だけでなく、昼間は太陽の観察をすることができます。

昼間公開：10時～12時、14時～16時（観察対象：太陽）。
（休館日）月曜日、火曜日午後、祝日の翌日、年末年始。

※7月14日(土)まで改修工事のため休館となります。

7月の夜間公開：27日(金)～31日(火)の20時～23時（観察対象：火星）。
公共交通：地下鉄南北線「中島公園」下車、3番出口から徒歩5分。

※駐車場はありません。

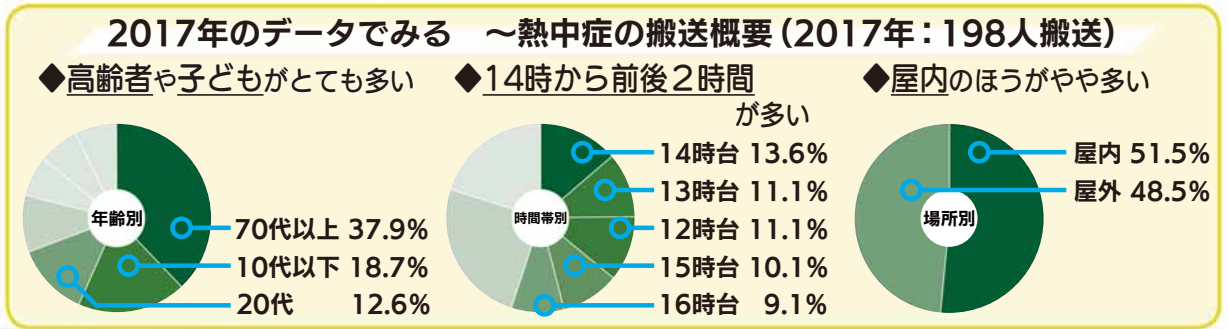
問い合わせ先：☎511-9624（札幌市天文台）※14日までは☎892-5004



②症状と対処法を知ろう

熱中症と疑われる症状とその対処法を知り、落ち着いて行動できるようにしましょう。

	症状	対処法
軽度	めまいや顔のほてり 筋肉痛や筋肉のけいれん 汗が止まらない	①涼しい場所へ移動 エアコンが効いた室内や車内に移動させましょう。 屋外で、そのような場所が近くにない場合は、風通しのよい日陰で、安静にさせましょう。 ②水分・塩分補給 スポーツドリンクなどを飲ませましょう。
中程度	頭がガンガンする 体がだるい 吐き気がする	①② + ③体を冷やす 衣服を緩めて、体の熱を逃がしましょう。 首筋や脇、足の付け根を保冷剤や冷たいタオルなどで冷やすと効果的です。
重度	体温が高い・皮膚が赤い 水分補給ができない まっすぐ歩けない 呼び掛けに反応しない	すぐに救急車を呼びましょう (救急車を待っている間は、①③を続けましょう) 軽度・中程度の場合でも、意識がはっきりしないときや症状が回復しないときは、医療機関を受診するか、救急車を呼びましょう。



札幌市ホームページ「平成29年熱中症疑いによる救急搬送概要ファイル」

熱中症に気をつけて
短い夏を楽しもう
おすすめの施設情報

中央区にある
「無料で遊べる」おすすめの施設を紹介します。

豊平川緑地ウォーターガーデン(中央区南28西8～南区南30西8)



子どもと一緒に楽しめる水遊び場。
水深の浅い人工の遊水路(全長390m)で、滑り台やポンプなどの遊具がたくさんあります。

オープン期間: 9月9日(日)まで(期間中は無休)。

※気象状況や整備の都合などにより、オープン期間が変更になる可能性があります。

開放時間: 9時～17時。

公共交通: じょうてつバス「南警察署前」下車、徒歩10分。

※駐車場(無料)は限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ先: ☎511-3924(中島公園管理事務所)

7月11日からの内容です

区民センター・地区センターなどで開催されるイベントや講座の情報は、データ放送とアプリで見ることができます（毎週水曜日に情報を更新）。

データ放送（STV 5チャンネル）の使い方



STV 5チャンネルに合わせてdボタンを押し、画面右に表示される札幌市からのお知らせを選択。



画面左下に表示される各区からのお知らせ→中央区と選択。

アプリ「iさっぽろ」の使い方

公式アプリストアでiさっぽろと検索するか、下のQRコードから読み取ってインストール。トップ画面のお知らせタイトルから知りたい情報を選択。

対応OS
Android版：OS5.0以上
iPhone版：iOS8.0以上



7月31日(火)は平成30年度国民健康保険料第2期分の納期です。お忘れのないように納付願います。

なお、保険料を納付できない特別な事情があり、平日の17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

国民健康保険料の納付と夜間相談について



市電沿線の魅力をお伝えするガイドブックの第2号です。路面電車開業100周年を記念して、市電と沿線の今を撮影する写真投稿企画を開催していますので、ぜひ冊子を手に入れます。

沿線巡りをお楽しみください。

▽配布場所 市電車内、中央区役所、区内各まちづくりセンターなど。

【詳細】 地域振興課まちづくり調整担当
☎(205) 3221

「市電BOOK」第2号を発行しました


幌西会館休館のお知らせ

リニューアル工事のため、幌西会館（南11西14）は7月1日(日)から12月下旬（予定）まで休館します。

休館中は貸室をご利用できませんので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、まちづくりセンター事務室は、工事期間中も業務を行っています。

【詳細】 幌西まちづくりセンター ☎561-3256



ください。

▽夜間相談 7月19日(木)、24日(火)の20時まで。

※受け付けは19時30分まで。

※夜間相談は、庁舎南側玄関からお入りください。

※納付困難な状況などが分かる書類（給与明細、収支内訳書、雇用保険受給資格者証など）をお持ちください。

【詳細】 保険年金課収納一・二係
☎(205) 3343


健康ガイド

中央保健センターからののお知らせ

夏休み親子食育教室

食事やお口の健康についての講話と小学生が主役の調理実習を行います。

- ◆献立 おにぎり・みそ汁・鮭の焼き漬け。
- ◆実習講師 中央区食生活改善推進員。
- ◆日時 8月2日(木)9時30分～13時30分。



- ◆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 区内在住の小学生とその保護者。
- ◆定員・費用 30人・無料。
- ◆申込 7月11日(水)～18日(水)に電話かファクス、Eメール（申込時の必要事項(左ページの上)を記載）で。多数時、抽選。

【申込・詳細】 健康・子ども課健やか推進係
☎511-7223 ☎511-8499
✉ch.morisu@city.sapporo.jp

広告

イベント情報局



サマーフェスタ

赤ちゃんから小学生まで、みんなが楽しめる夏のイベントです。地域の方や学生ボランティアと交流しながら楽しい時間を過ごしましょう。

◆**内容** 水を使った遊び、赤ちゃんが遊べるコーナー、ボウリングやストラックアウトなど。

◆**日時** 7月31日(火)10時～11時30分。

◆**会場** 札幌大通高等学校グラウンド（北2西11）。雨天時は同校体育館。

※**駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。**

※**グラウンドが傷むため、かかとの高い靴やベビーカーでの入場はできません。ベビーカーは受け付けでお預かりします。**

◆**対象** 0歳から小学生まで（就学前のお子さんは必ず保護者同伴でご参加ください）。

◆**持ち物** 帽子、飲み物、タオル、着替え。雨天時は上靴と、外靴を入れるビニール袋。

◆**費用・申込** 無料・不要。当日、直接会場へ。

〔詳細〕 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399

夏休み自由研究教室

市電で学ぼう！体験しよう！作ってみよう！

◆**内容** 市電車内ではデコレーションせっけん作りや市電のクイズなど。電車事業所内では運転席の乗車体験や事業所内の見学など。

◆**日時** 8月8日(水)13時30分～15時30分（受け付けは13時15分から）。

◆**集合場所** 市電すすきの停留場貸切電車乗り場（南4西4）。

◆**対象** 市内の小学校に通う4～6年生。

◆**定員・費用** 30人・無料。

◆**申込** 7月20日(金)までに電話かファクス、ホームページ（上記必要事項を記載）で。多数時、抽選。

〔申込〕 市コールセンター（8時～21時）

☎222-4894 ☎221-4894

HP <http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>

〔詳細〕 地域振興課

まちづくり調整担当

☎205-3221



子育て掲示板

●●● 子育てに関する情報を掲載します ●●●

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** 育児実習、妊婦疑似体験など。

◆**日時** 8月3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10・11月に出産予定の初妊婦とその配偶者。

◆**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** 7月18日(水)から市コールセンターに電話（☎222-4894、8時～21時）で。先着順。

〔詳細〕 健康・子ども課

健やか推進係

☎511-7223



子育てボランティア講習会 受講者募集

子育てボランティアとして基本的な知識を学ぶ講習会です。

◆**内容** 子育て支援の必要性や親子との関わり方などの講話、おもちゃ作り、子育てサロン体験など。

◆**日時** 8月24日(金)10時～15時（1時間昼休憩有り）。

◆**会場** 中央保健センター2階講堂（南3西11）。

◆**対象** 子どもが好きな方、子育て家庭を応援したい方、地域のボランティア活動に関心のある方。

◆**定員・費用** 25人・無料。

◆**申込** 7月13日(金)9時から電話で。先着順。

〔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

①は開催日時、②は会場・集合場所です。
 ※6月22日現在の情報です。
 ※天候などの理由で変更となることがあります。

区内の各地区で開催されるお祭りや盆踊りなど、夏のイベントの主な予定を紹介します。

お近くの行事に参加して中央区の夏を大いに満喫しましょう！

東北地区

子ども夏まつり・東北らんど^{アンド}&盆踊り

- ① 8月4日(土)・5日(日)の15時
- ② サッポロファクトリー西広場(北2東4)

納涼会

- ① 8月9日(木)18時
- ② サッポロファクトリーホール(北2東3)

苗穂地区

サマーフェスタ苗穂&子ども盆踊り

- ① 8月12日(日)16時
- ② 苗穂会館南側広場(北1東10)

東地区

夏祭り・盆踊り

- ① 8月13日(月)～15日(水)の18時
- ② 北海道神宮頓宮境内(南2東3)

豊水地区

第9回^{すすきの}薄野おもてなし^{えんいち}縁市

- ① 7月19日(木)～21日(土)の17時30分
- ② 駅前通(南6～7条)・すすきの花小路

豊水・西創成地区

ふれあい盆踊り大会

- ① 8月14日(火)・15日(水)の18時30分
- ② 札幌パークホテルチャペル前(南10西3)

本府・西創成地区

第4回^{ためはち}狸八祭

- ① 9月2日(日)12時
- ② 狸小路8丁目(南2～3西8)

西創成地区

新通市場で乾杯!

- ① 8月5日(日)14時
- ② 新通市場(南10西7)

曙地区

サマーフェスティバル2018^{イン}in曙

- ① 8月5日(日)12時
- ② あげぼのアート&コミュニティセンター(南11西9)

山鼻地区

やまはな・さわやかウオーキング

- ① 7月8日(日)9時15分
- ② 山鼻まちづくりセンター(南23西10) 集合

幌西地区

ちびっこサマーランド

- ① 8月6日(月)10時
- ② 旭山公園通地区センター(南9西18)

大運動会

- ① 8月26日(日)9時
- ② 幌西小学校グラウンド(南10西17)

西地区

第18町内会・西ひまわり子ども会「七夕まつり」

- ① 8月4日(土)19時
- ② なかよし公園(南7西18)

南円山地区

南円山大運動会

- ① 8月19日(日)9時
- ② 緑ヶ丘公園(南10西23)

宮の森・大倉山地区

納涼盆踊り大会

- ① 8月14日(火)～16日(木)の19時
- ② 北海道神宮西駐車場(宮の森)

防災フェスティバル

- ① 8月26日(日)9時
- ② 宮の森小学校(宮の森4-6)

※詳細は各まちづくりセンターへ(区民のページ「ちゅうおう」1ページに掲載)。

円山地区

第17回夏まつりだ 裏参道

- ① 7月8日(日)12時
- ② 南1条通の西20～25丁目

第34回円山北町納涼子ども花火大会

- ① 7月21日(土)18時
- ② やちだも公園(北7西23)

第25回円山ふれあい広場

- ① 8月4日(土)10時
- ② 円山会館駐車場(北1西23)

ローソクもらい

- ① 8月4日(土)16時30分
5日(日)16時15分
- ② 4日:日新小学校(北8西25)
5日:円山小学校(北1西25)

円山夏祭り・子ども盆踊り大会

- ① 8月13日(月)・14日(火)の18時
- ② 大通～北1条の西23～24丁目商店街

桑園地区

桑園地区盆踊り大会

- ① 8月14日(火)・15日(水)の15時
- ② 桑園公園(北7西18)

桑園地区大運動会

- ① 9月2日(日)9時
- ② 桑園小学校グラウンド(北8西17)

第9回ミニ大通お散歩まつり

- ① 9月9日(日)10時
- ② 北4条ミニ大通遊歩道界限(北4西11～17)

