



区民のページ「ちゅうおう」

10
2018

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9月1日現在
人口 243,054人 (前月比+132)
世帯数 137,332世帯 (前月比+109)

北海道胆振東部地震のお見舞い

9月6日未明に発生した北海道胆振東部地震により被災された皆さま、地震に伴う停電により不安や不便な生活を送られた区民の皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。
また、地域の方々や観光客の方々に、水や食事、トイレの提供、携帯電話の充電対応などを行っていただいた町内会、商店会、企業などの皆さまに、厚くお礼申し上げます。
中央区では、一日も早く皆さまが日常の生活を取り戻せるよう努めてまいります。

中央区長 ^{かわはら} 川原 ^{まびと} 真人

中央区役所関連施設

<p>【市コールセンター ☎ 222-4894】</p> <p>中央区役所 (南3西11) (代表) ☎ 231-2400</p> <p>中央区土木センター (北12西23) ☎ 614-5800</p> <p>中央清掃事務所 (南30西8) ☎ 581-1153</p> <p>中央消防署 (南4西10) ☎ 215-2120</p> <p>中央区民センター (南2西10) ☎ 271-1100</p> <p>旭山公園通地区センター (南9西18) ☎ 520-1700</p>	<p>----- まちづくりセンター -----</p> <p>本府・中央 (北1西2) ☎ 251-6353</p> <p>東北 (北2東2) ☎ 251-8119</p> <p>苗穂 (北1東10) ☎ 261-3669</p> <p>東 (南2東6) ☎ 241-1696</p> <p>豊水 (南8西2) ☎ 521-0204</p> <p>西創成 (南5西7) ☎ 521-2384</p> <p>曙 (南11西10) ☎ 511-0116</p> <p>山鼻 (南23西10) ☎ 511-6371</p> <p>幌西 (南11西14) ☎ 561-3256</p> <p>大通・西 (南2西15) ☎ 280-7033</p> <p>南円山 (南9西21) ☎ 561-2472</p> <p>円山 (北1西23) ☎ 611-3367</p> <p>桑園 (北7西15) ☎ 621-3405</p> <p>宮の森 (宮の森2-11) ☎ 644-8760</p>
---	--

----- 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)) -----

<p>総務企画課</p> <p>庶務係 ☎ 205-3205</p> <p>地域安全担当 ☎ 205-3205</p> <p>選挙係 ☎ 205-3206</p> <p>広聴係 ☎ 205-3216</p> <p>地域振興課</p> <p>統計担当 ☎ 205-3222</p>	<p>戸籍住民課</p> <p>戸籍係 ☎ 205-3232</p> <p>住民記録係 ☎ 205-3238</p> <p>保健福祉課</p> <p>地域福祉係 ☎ 205-3301</p> <p>福祉助成係 ☎ 205-3302</p> <p>給付事務係 ☎ 205-3303</p>	<p>福祉支援一・二係 ☎ 205-3304</p> <p>保健支援係 ☎ 205-3305</p> <p>相談担当 ☎ 205-3306</p> <p>健康・子ども課 (保健センター内) ☎ 511-7221</p> <p>保護課</p> <p>相談担当 ☎ 205-3274</p>	<p>保険年金課</p> <p>給付係 ☎ 205-3341</p> <p>保険係 ☎ 205-3342</p> <p>収納一・二係 ☎ 205-3343</p> <p>年金係 ☎ 205-3344</p>
---	---	---	---

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

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

このたびの地震に伴う節電について

9月6日の地震発生後、皆さまにお願いしていた「2割」などの緊急の節電要請は、9月19日に解除されました。

皆さまの節電へのご協力に感謝申し上げます。

なお、引き続き、例年のように、冬に向けて「無理のない範囲での節電」にご協力をいただきますようお願い申し上げます。







※このお願いは **9月19日時点のもの**です。

※今後も、テレビ、新聞などの報道を確認し、状況に応じた節電にご協力ください。

※なお、回覧板などで2割の節電をお知らせしている地域の皆さまにおかれましては、上記のとおり、節電要請は解除となっております。ご理解と引き続きのご協力をお願いいたします。

ご家庭での節電例

節電効果目安

	不要な照明をできるだけ消す。 ※照明の 3割 程度を消灯した場合	7%
	省エネモード に設定するとともに、画面の輝度を下げる。 ※標準→省エネモードに設定	2%
	冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。 ※食品の傷みにご注意ください	2%
	温水のオフ機能 、 タイマー節電機能 を利用する。 上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。	どちらかで 1%
	早朝にタイマー機能で 1日分まとめて 炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。	3%
	リモコンの電源ではなく、本体の 主電源を切る 。長時間使わない機器は コンセントからプラグを抜く 。	3%

・一定の条件の下での試算結果ですので、おのおのの建物の利用状況により削減値は異なります。節電を意識しすぎるあまり、保健衛生上、安全上および管理上不適切なものとならないようご注意ください。

・資源エネルギー庁ウェブサイト (<http://www.enecho.meti.go.jp/category/others/setsuden/pdf/onegai.pdf>) をもとに作成

10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（STV5チャンネル）の使い方

STV5チャンネルに合わせて**データ放送**のボタンを押し、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*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



国民健康保険料の納付と夜間相談について

10月31日(水)は平成30年度国民健康保険料第5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ください。

▽夜間相談 10月22日(月)、23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。
係 保険年金課収納一・二係
☎(205) 3343

中央区ケア友の会

認知症の方を介護する

男性介護者の集い

▽内容 ①講話「認知症ケアのプロから学ぶ認知症介護のポイント・コツについて」(講師：旭山病院 南敦司看護師長)、②交流会。
▽日時 11月14日(水)10時～12時30分。

※受け付けは9時30分から。
▽会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

▽対象 区内在住で、認知症の方を介護している男性(講話のみ女性も可)。

▽定員・費用 20人・無料。

▽申込 10月5日(金)～11月7日(水)に電話かファクス(①行事名、②氏名、③年齢、④電話番号を記載)で、多数時抽選。
※区役所ロビーで「知っ得認知症パネル展」(10月23日(火)～25日(木))も開催します。
申込・詳細 保健福祉課保健支援係
☎(205) 3305
FAX(231) 2346

まちづくりセンター支援員(第2種非常勤職員)募集

中央区内のまちづくりセンターで勤務する職員を募集します(9人程度)。

▽業務内容 地域住民の活動支援の補助、住民票等証明の取り次ぎなど。

▽任用期間 平成31年4月1日から1年。

※更新する場合もあります。

▽対象 昭和34年4月2日以降生まれで、高校卒業(見込みを含む)以上の方。

▽申込方法 10月9日(火)から中央区役所、区内各まちづくりセンター、区ホームページ

などで配布する申込書に必要事項を記入の上、左記申込先に10月31日(水)(必着)までに持参か郵送で。選考あり。
(申込・詳細) 地域振興課まちづくり推進係(〒060-8612中央区南3条西11丁目 中央区役所分庁舎6階)
☎(205) 3221

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

住宅・土地統計調査にご協力ください

10月1日(月)を調査基準日として平成30年住宅・土地統計調査が全国一斉に実施されています。

この調査は、住宅とそこに住む世帯の状況や保有する土地などの実態を把握し、その現状と推移を明らかにするもので、住生活関連施策などの基礎資料に活用されます。

中央区では、無作為に選ばれた約6千800世帯に、調査員が調査書類を配布しています。調査の趣旨をご理解いただき、回答にご協力ください。

(詳細) 地域振興課統計担当
☎(205) 3222

相談コーナーをご利用ください

区役所1階相談コーナーで

相談名	相談員	相談内容・日時
家庭生活	家庭生活カウンセラー	家庭生活、生き方、悩み事など。月・木曜日の10時～12時、13時～16時。
法律(予約制)	弁護士	困り事、争い事などの法的見解、解決方法について。第1・3水曜日(面談のみ)。※当日9時から電話(☎231-2400)でのみ予約の受け付け開始。先着8人。相談は午後から(1人20分)。
司法書士	司法書士	相続、遺言、不動産登記、多重債務などについて。第2・4水曜日の13時～16時(面談のみ)。
行政	行政相談委員	国やその関係機関などの仕事について(北海道管区行政評価局による相談窓口)。第1・3火曜日の13時～16時。
あいワーク	職業相談員	職業相談・紹介などについて。※区役所3階

は、法律や家庭生活などに関する市政以外のさまざまな相談を左表の通り面談・電話で受け付けています。気軽にご利用ください。
(詳細) 総務企画課広聴係
☎(205) 3216

10月11日からの内容です

中央消防署からの お知らせ

10月15日(月)～31日(水)の17日間、全市一斉に**秋の火災予防運動**が実施されます。

家庭や職場からの火災をなくすため、次のことに十分注意し、安全・安心なまちづくりに向けてご協力ください。

暖房器具の使用時期を 迎えます

◆暖房器具の上部や周囲は整理整頓し、燃えやすいものを置かないようにしましょう。特に、周囲に洗濯物を干すのは危険なのでやめましょう。

◆燃料を取り扱うときは、必ず暖房器具の火を消し、給油口からあふれないように注意しましょう。

高齢者を 火災から守りましょう

◆1階の出入りしやすい部屋を寝室にするなど、高齢者も速やかに避難できるような対策をしましょう。

◆万一の火災に備え住宅用火災警報器を設置しましょう。

平成29年中の火災原因 第1位は「こんろ」です

◆こんろから離れるときは、必ず火を消しましょう。

◆こんろの周囲は整理整頓し、グリルやダクト内は定期的に清掃しましょう。

【詳細】 中央消防署予防課防火推進係
☎(215) 2120



平成31年1月1日から 中央区役所などの 敷地内全面禁煙を実施します

平成31年1月1日から、受動喫煙防止のため、中央区役所（中央保健センターを含む）の敷地内を全面禁煙とし、喫煙室を閉鎖します。

また、中央土木センターおよび中央区民センターにつきましても、同日から喫煙室を閉鎖します。

皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

なお、地域の方々への受動喫煙防止のため、これらの施設周辺につきましても禁煙にご協力ください。

【詳細】 総務企画課庶務係 ☎205-3205

イベント情報局

第19回中央区みんなの講演会

男女共同参画について、区民の理解を深めることを目的に開催します。

【第1部】講演(トークショー形式)
テーマ：勇気と行動力～カーリングが教えてくれた大切なこと～
出演：小笠原歩氏(カーリング選手)。
司会：若林聖子氏(フリーアナウンサー)。



※来場者の中から抽選で5人の方に、小笠原歩さんのサイン入り色紙をプレゼントします。

【第2部】中央区連合町内会女性(婦人)部による活動発表。



【パネル展】地域の活動を紹介したパネルを展示。



◆日時 10月24日(水)12時30分～15時(12時開場)。
◆会場 札幌市教育文化会館小ホール(北1西13)。
◆定員・費用 360人・無料。
◆申込 不要。当日、直接会場へ。
※満席の場合は、入場をお断りすることがあります。

【詳細】 地域振興課地域活動担当
☎205-3221 FAX511-7234

広告

申込時の必要事項 ①行事名（希望する日時・曜日・会場・コースなど）、②郵便番号・住所、③氏名・ふりがな、④年齢、⑤電話番号（ファックスの場合はファックス番号、メールの場合はEメールアドレスも）、⑥学校名・学年（児童・生徒のみ）

子育て掲示板

●●● 子育てに関する情報を掲載します ●●●

子育て支援者講演会

笑顔あふれる未来に！

～ギター&三味線の演奏と語り～

- ◆内容 ギターと三味線の演奏に乗せ、熱意のこもったメッセージを届けます。
 - ◆講師 柴田俊也氏、佐久間信語氏（テクニカルフィンガーズ）。
 - ◆日時 11月7日(水)14時～16時。
 - ◆会場 中央区民センター2階区民ホール（南2西10）。
 - ◆対象 子育て支援・ボランティア活動に関心のある方。
 - ◆定員・費用 100人・無料。
 - ◆申込 10月11日(木)9時から電話かファクス（上欄必要事項を記載）で。先着順。
- （申込・詳細） 健康・子ども課子育て支援係
☎511-6399 ☎533-0874

親子同室子育て講座参加者募集

- ①さっぽろの冬の過ごし方1・2
 - ◆内容 冬の服装や雪での遊び方などを保育士が紹介します。
 - ◆日時 1：10月30日(火)10時～11時。
2：10月30日(火)14時～15時。
- ※1と2は同じ内容で実施します。
- ◆対象 区内在住で、0歳～就学前のお子さん

その保護者。

②あそびのぼけっとin中央4

- ◆内容 親子で楽しめる触れ合い遊びなどを保育士が紹介します。
 - ◆日時 11月1日(休)10時～11時。
 - ◆対象 区内在住で、2～9カ月のお子さんとその保護者。
- ①②について
- ◆会場 中央保健センター2階（南3西11）。
 - ◆定員・費用 各回親子15組・無料。
 - ◆申込 ①10月12日(金)、②10月17日(水)の9時から電話で。先着順。
- ※多くの方に参加していただくため、1家庭につき年2回まで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

託児付き子育て講座参加者募集

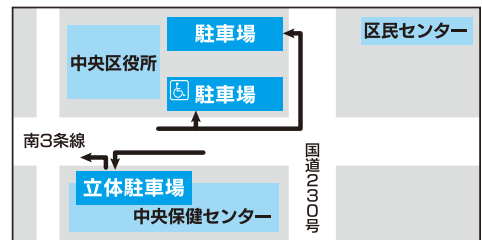
- ハッピーアタッチメント～子育てに大切なこと～
- ◆内容 乳幼児期に必要なアタッチメント（愛着）とは。その大切さや必要性についてお話しします。
 - ◆日時 11月22日(休)10時～11時30分。
 - ◆対象 区内在住で0歳～就学前のお子さんを育てている保護者。
 - ◆会場 中央保健センター2階（南3西11）。
 - ◆定員・費用 20人・無料。
 - ◆申込 11月5日(月)9時から電話で。先着順。
- ※多くの方に参加していただくため、1家庭につき年1回までの受講をお願いします。
- （申込・詳細） 健康・子ども課子育て支援係
☎511-6399

【中央区役所駐車場について】

区役所駐車場（8時30分～22時30分）をご利用になる場合は、南3条線側からお進みください。保健センターの立体駐車場（高さ1.53m以下・幅1.8m以下の車両のみ利用可能）も利用できます。区役所駐車場と利用時間が異なりますので、ご注意ください。

なお、駐車可能台数が限られていますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

（詳細） 総務企画課庶務係 ☎205-3205



広告

申込時の必要事項 ①行事名（希望する日時・曜日・会場・コースなど）、②郵便番号・住所、③氏名・ふりがな、④年齢、⑤電話番号（ファクスの場合はファクス番号、メールの場合はEメールアドレスも）、⑥学校名・学年（児童・生徒のみ）

健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

市電で食育カフェ

◆内容 健康寿命を延ばすためのお話やお食事を貸切電車（旧型車両）で行います。楽しい交流会に参加してみませんか。

◆日時 10月24日(水)11時～12時40分。

◆集合場所 すすきの停留場貸切電車乗り場(南4西4)。

◆対象 区内在住で65歳以上の方。

◆定員・費用 25人・無料。

◆申込 10月2日(火)～13日(土)に市コールセンターに電話かホームページ（下記アドレスまたはQRコード）で。多数時抽選。

（申込・詳細）市コールセンター

☎222-4894（8時～21時）

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



市民健康教育講座

◆内容 今日からできる！^{がん}癌を知って予防しよう。

◆講師 社会医療法人禎心会セントラルCIクリニック^{つみぎ}塚本江利子^{えりこ}名誉院長。

◆日時 10月18日(木)14時～15時。

◆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 50人・無料。

◆申込 10月11日(木)～17日(水)に電話で。先着順。

（申込・詳細）健康・子ども課健やか推進係☎511-7223



健康づくり研修会 「カラダマネージメント講座」(全3回)

理想の“カラダ”づくりのためのセルフマネージメント（自己管理）を「知ろう！学ぼう！体験しよう！」

◆内容 ①カラダを知ろう編：健康講話（健康寿命を延ばすコツ～心身のバランスを良くするための生活習慣改善法～）・健康度測定（骨密度測定など）、②カラダをつくる編～運動～：ノルディックウォーキング体験、③カラダをつくる編～食事～：講話（しっかり食べて100歳まで元気！）・料理の紹介と試食。

◆日時 ①10月29日(月)、②11月9日(金)、③11月13日(火)の14時～16時。

◆会場 中央保健センター（南3西11）。

※②のみ中央区民センター（南2西10）。

◆対象 区内在住で、3回とも参加できる方。

◆定員・費用 30人・無料。

◆申込 10月15日(月)～24日(水)に電話で。先着順。

（申込・詳細）健康・子ども課健やか推進係☎511-7223



平成30年度胃がん・大腸がん検診

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・受付時間 11月～平成31年3月の毎月第2木曜日8時45分～10時。

◆会場 中央保健センター1階（南3西11）。

◆対象者 職場などで検診を受ける機会のない、市内在住で40歳以上の方。

※検診は年1回。前回検診よりおおむね1年経過で受診可能。

◆定員・費用 50人・胃がん検診：700円、大腸がん検診：400円。下表該当の方は、費用が免除されます。

費用免除対象者	受診時にお持ちいただく書類
70歳以上の方	健康保険証など年齢を確認できる公的書類
65歳～69歳で後期高齢者医療制度加入の方	後期高齢者医療被保険者証または後期高齢者健診受診券
生活保護世帯の方	生活保護受給証明書または生活保護世帯健康診査受診券
支援給付世帯の方	本人確認証
市・道民税非課税世帯の方	市・道民税課税証明書（18歳以上の世帯全員分）または介護保険料納入（特別徴収決定）通知書（介護保険料段階が第1・第2・第3段階のもの）

◆持ち物 健康保険証など氏名・年齢・住所が確認できる公的書類。

◆申込 それぞれ希望日の10日前までに電話またはファクス、Eメール（上欄必要事項および受診希望日、受診したい検診の種類を記載）で。先着順。

（申込）市コールセンター（8時～21時）☎222-4894

☎221-4894 ☐info4894@city.sapporo.jp

（詳細）健康・子ども課健やか推進係☎511-7223

