



区民のページ「ちゅうおう」

2019

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 FAX 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31年1月1日現在
人口 243,140人（前月比+49）
世帯数 137,491世帯（前月比+50）



ようこそ！ Genki Café & Genki Shop 元気カフェ＆元気ショップ

中央区には元気ショップや元気カフェがいくつかあります。
名前は知っていても「何を売っているか分からない」「店に入ることがない」という方もいるのではないのでしょうか？
そんなあなたに、これらのお店を紹介します。

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）
東北（北2東2）
苗穂（北1東10）
東（南2東6）
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

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
南門山（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	戸籍住民課	福祉支援一・二係	保険年金課
庶務係	戸籍係	保健支援係	給付係
地域安全担当	住民記録係	相談担当	保険係
選挙係	保健福祉課	健康・子ども課	収納一・二係
広聴係	地域福祉係	（保健センター内）	年金係
地域振興課	福祉助成係	保護課	
統計担当	給付事務係	相談担当	
☎ 205-3205	☎ 205-3232	☎ 205-3304	☎ 205-3341
☎ 205-3205	☎ 205-3238	☎ 205-3305	☎ 205-3342
☎ 205-3206		☎ 205-3306	☎ 205-3343
☎ 205-3216		☎ 511-7221	☎ 205-3344
☎ 205-3221			
☎ 205-3222			

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	市民税課	諸税課	固定資産税課
市税証明・口座振替	個人の	法人市民税担当	土地担当
法人の収納担当	市・道民税担当	事業所税担当	家屋担当
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
☎ 211-3912	☎ 211-3914	☎ 211-3071	☎ 211-3917
☎ 211-3074	☎ 211-3075	☎ 211-3073	☎ 211-3918
☎ 211-3913		☎ 211-3076	☎ 211-3079

元気カフェ本の森



— 元気カフェの目的 —

障がいのある方の働く姿を身近に感じてもらったり、接客を通じてさまざまな方と交流したりすることで、障がいに対する理解を深め、雇用の促進を図る狙いがあります。

オススメメニュー



・レアチーズケーキ単品400円。
ケーキは「りんごのタルト」「ショコラケーキ」などもあります。



・ミニパフェ「バニラ&ストロベリー」380円。
・ブレンドコーヒー250円。

※価格はいずれも税込みです。



1. ロビーに配置された多面体のソファ。ロビー内には森の木立のように道産木材の家具が点在し、さまざまな風景をつくり出しています。
2. 窓際のテーブル席。眺めが良く、公園や藻岩山も見てゆったりとくつろぐことができます。
3. カフェの家具には、エジプトのヒエログリフやメソポタミア文明の楔形文字など、「本」の原型とされる歴史資料がプリントされています。
4. サンドイッチやケーキなどをお手頃価格で提供しています（テイクアウト可能なものもあります）。コーヒーもおいしいですよ！

障がいのある方も働く元気カフェの一つ。
中央図書館のロビーが、本を片手にちょっと一息できる空間に。

元気カフェ本の森



☎513-0260

住 中央図書館1階ロビー内(南22西13)

交 市電「中央図書館前」下車すぐ

営 10時～17時(フード16時30分まで)

休 第2・4水曜、年末年始

※中央図書館休館に伴い2月19日(火)～3月5日(火)は休み。

席 15席(全席禁煙)

図書館で本を借りた後はカフェでコーヒーでもいかがですか。スタッフが笑顔でおもてなしいたします。香り豊かなコーヒーと共に、すてきな読書のひとときを楽しめますよ。



よしだ 吉田店長

店員オススメ!



人気カレー店とのコラボカレーパン
パオベジ 220円

肉を使わず豆や野菜がたっぷり。
油不使用で焼き上げているためヘルシーです。火・金曜日限定販売。



大福 (1個) 100~130円

黒豆 (つぶあん・こしあん)、よもぎ (つぶあん・こしあん)、黒ごま、白大福 (つぶあん) など種類が豊富。



ヌイグルミ (ウサギ・クマ)
小300円、大1,200円

いろいろな柄があり、かわいいと女性に好評です。

※価格はいずれも税込みです。
※品切れなどで店頭にない場合は、スタッフの方へお問い合わせください。

クーポン



— 元気ショップの目的 —
障がいのある方の社会的自立を促進し、活動への理解を深めてもらうことを期待して運営されています。



1. デザイン・素材に工夫を凝らした日用品や、かわいい木工・手工芸品、添加物を使わず道産小麦などにこだわったパンやお菓子などを販売。
2. 「安全・安心」をモットーに、品質にもこだわって作っています。
3. 定期的にバザーや出前販売も行っています。

元気ショップ ☎210-1147



住 地下鉄南北線大通駅コンコース内 (大通西3)
営 平日8時~20時
土・日曜、祝日10時~19時
HP <http://sassaren.main.jp/genki/>
※twitter (@genkishop2) で情報発信中。

時季に合った商品を取りそろえています。手に取ってもらえたら、きっとその良さが分かるはず! お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。



きたむら 北村店長

元気ショップとあわせて利用したい!



シュリーの店

地下鉄大通駅の構内には、障がい者自立支援のリペアショップもあります。高い技術力を持ったスタッフが真心を込めてサービスを提供しています。



<主なサービス内容>

- 靴の修理・クリーニング
- 合鍵の製作
- かばん・傘の修理
- 刃物研ぎ
- 靴の手入れ用品や冬道の滑り止め用具などの販売

大通地下店 ☎272-5060

住 地下鉄東西線大通駅西改札口 (2・3番出口隣接、大通西4)
営 平日8時~19時/土曜10時~19時
休 日曜、祝日、お盆、年末年始

※シュリーの店は大通地下店を含め、市内9店舗で営業中 (一般財団法人 さっぽろシュリー ☎611-4771)。

中央区からのお知らせ

2月11日からの内容です

国民健康保険料の減免と 夜間・休日相談について

2月28日(木)は平成30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。

なお、平成30年中の所得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30年中の収入を証明する書類(源泉徴収票、給与明細など)を必ずお持ちの上、ご相談ください。

また、平日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・休日相談を行いますのでご利用ください。

夜間相談 2月25日(月)、26日(火)の20時まで。
※受け付けは19時30分まで。

休日相談 2月24日(日)10時～15時。
※受け付けは14時30分まで。
※夜間・休日相談は庁舎南側玄関からお入りください。

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。

夜間相談 2月25日(月)～3月1日(金)の20時まで。
休日相談 3月2日(土)、3日(日)の9時～16時。

【詳細】 中央市税事務所納税課
(北2東4 サッポロファクトリー2条館4階) ☎(211) 3913

二月の路面電車D 俳句詠む

貸し切り電車内で、俳句を詠んだり、講師からアドバイスを受けたりします。

日時 3月7日(木)11時～12時30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 市内在住の方。
定員・費用 20人・無料。

申込 2月20日(水)までに電話、ファクス、Eメールで。上記必要事項と自作の俳句(テーマは市電および沿線地域。季節は問いません)を記載。多数時抽選。

【申込・詳細】

地域振興課
☎(205) 3221
FAX(511) 7234
✉ch.machian@city.sapporo.jp

洪水ハザードマップ 説明会

全面改訂した洪水ハザードマップの活用方法や、洪水の想定について河川管理者と市から説明します。

日時 3月9日(土)19時～21時。
会場 中央区民センター2階

区民ホール(南2西10)。
対象・費用 区内在住の方・無料。
申込 不要。当日、直接会場へ。

【詳細】 危機管理対策室
☎(211) 3062

旭山公園通地区センター (南9西18)行事

子育て応援講座「親子でわくわくリトミック」

内容 親子でリズム遊びなど。
日時 3月1日(金)①10時～10時

時45分、②11時～11時45分。
※①②は同じ内容です。
対象 1～3歳児とその保護者。
定員・費用 各10組・無料。
申込 2月14日(木)9時～17時に電話か直接窓口で。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す。

【問い合わせ先】 旭山公園通地区センター
☎(520) 1700
FAX(561) 6868

砂まきにご協力をお願いします！

中央区土木センターでは、雪道での転倒事故防止を目的として**冬の砂まきPR事業**を行っており、道路脇などに設置している砂箱の砂を道路上にまく**砂まき**のご協力を呼び掛けています。

皆さんもツルツル滑る路面に砂をまいて、転倒事故を未然に防ぎましょう。

▶札幌デザイナー学院 五嶋正太郎さんデザインのポスター



【詳細】 中央区土木センター(維持管理課) ☎614-5800

山鼻まちづくりセンター・山鼻会館 の移転について

老朽化による建て替え工事が完了し、下記の日程で移転します。

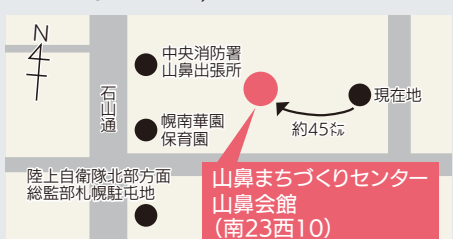
《山鼻まちづくりセンター》

3月11日(月)8時45分業務開始。
※現在地での業務は3月8日(金)まで。

《山鼻会館》

3月12日(火)から貸室の利用開始。
※現在地での貸室は3月4日(月)まで。

【詳細】 山鼻まちづくりセンター
☎511-6371 (電話番号は変わりません)



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）

子育て掲示板

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 3月1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・定員・費用 区内在住で5月～7月に出産予定の初妊婦とその配偶者・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(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

エンジョイ・マタニティクッキング

妊娠中に必要な栄養とバランスの良い食事の作り方を学ぶ簡単料理教室（20分で簡単ランチ）。管理栄養士からの調理アドバイスもあります。

日時 2月26日(火)10時～13時。

会場 中央保健センター（南3西11）。

対象・定員・費用 区内在住で妊娠中の方・24人・無料。

持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾などの頭を覆うもの、手拭き用タオル、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」、筆記用具。

申込 2月12日(火)～19日(火)に電話（土・日曜を除く）かEメール（上記必要事項のうち①③⑤と出産予定日を記載）で。先着順。

（申込・詳細） 健康・子ども課健やか推進係

☎511-7223 ✉ch.morisu@city.sapporo.jp

健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

健康ガイドの詳細は、健康・子ども課健やか推進係（☎511-7223）へお問い合わせください。

大人女子の美活塾～10年後に差がつく インナービューティーレッスン～

内容 10年後に差がつくオーラルケア・ダイエット・ヘルスチェックの講話と、希望者は肌水分や咬合力チェックも。

日時 2月27日(水)13時30分～15時30分。受け付けは13時から。

会場 中央区民センター2階視聴覚室（南2西10）。

対象・定員・費用 区内在住の方・30人・無料。

申込 2月12日(火)～22日(金)に市コールセンターに電話（☎222-4894、8時～21時）で。先着順。

健康づくり交流会

運動実技「あへあほ体操～楽しく体幹を鍛えて、もっと元気！ずっと健康！」（講師：㈱A Hプロジェクト大川尚子氏）と、管理栄養士による講話「備えることを日常に～災害時でもおいしく健康～」。

日時 3月8日(金)10時～11時40分（9時30分開場）。

会場 中央区民センター2階区民ホール（南2西10）。

対象・定員・費用 区内在住の方・100人・無料。

申込 2月19日(火)～3月1日(金)に電話かホームページで。先着順。

申込先 市コールセンター☎222-4894（8時～21時）

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



コールセンターホームページはこちら▶

夜間住民集団健康診査のご案内

種類	対象者	費用など
①特定健康診査	40歳～74歳で原則札幌市国保に加入の方	受診券に記載の自己負担額。
②後期高齢者健康診査	札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方	「受診券」「健康保険証」「前年度の受診結果」をお持ちください。
③付加健診	①②と併せて受診する方	500円（付加健診のみは不可）
④肺がん検診（胸部X線検査）	札幌市民で40歳以上の方	無料（喀痰検査が必要な場合は400円）
⑤肝炎ウイルス検査	札幌市民で過去に検査を受けていない方	無料

※①②は、生活保護世帯（生活保護世帯健康診査受診券が必要）・支援給付世帯（本人確認証が必要）は無料。
※65歳以上の方は、④と結核定期健康診断の同時実施。
※喀痰検査は、70歳以上の方、65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方、市・道民税非課税世帯、生活保護世帯、支援給付世帯は証明書の提示により無料。

日時 3月6日(水)18時～19時30分。

会場 中央区民センター（南2西10）。

申込 不要。当日、直接会場へ。

注意事項 健診前日からアルコール摂取と激しい運動を控えてください。

男のための美活塾 ～アンチエイジングのメソッドを伝授～

夜間住民集団健康診査同時開催！

内容 ミニ講話「食から始める働き方改革!!」「頭皮ケアのプロに聞く!!」と、握力・体組成・肌水分・肺年齢の測定。

日時 3月6日(水)18時から19時30分まで受け付け。

会場 中央区民センター2階区民ホール（南2西10）。

対象・費用 区内に在住または勤務している方・無料。

申込 不要。当日、直接会場へ。

▲▲▲▲▲ らくらく！手間抜きクッキング ▲▲▲▲▲

管理栄養士オススメ！簡単手間抜きなのに栄養バランスの取れた料理を紹介するシリーズです。

3回目の手間抜きポイントは「包丁・まな板を使わない」調理術。時短！簡単！に美味しい晩ごはんを作ってみませんか？



中央区食育マスコット「モリス」

<20分でできる晩ごはん>

<切り身魚のドレッシング焼き>

.....【材料】2人分

切り身魚 2切れ
カット野菜 1袋 (150~200g)
ミニトマト 4個
お好みのドレッシング 大さじ2~3
黒こしょう 適量

.....【作り方】



フライパンにカット野菜を敷き、切り身魚とミニトマトをのせ、全体にドレッシングをかける。



フライパンに蓋をして中火で10~15分蒸し焼きにする。



黒こしょうを振って出来上がり！

<きのこの白和え風サラダ>

.....【材料】2人分

きのこ (2~3種類) 合わせて100g
木綿豆腐 1/4丁
ごまドレッシング 大さじ2
ブロッコリースプラウト 少々

.....【作り方】



きのこの石づきをキッチンばさみで切り取り、電子レンジで1~1分30秒加熱する (600W)。



1のボウルに軽く水気を切った豆腐とごまドレッシングを入れて混ぜる。



ブロッコリースプラウトをのせて出来上がり！

<たたききゅうりのナムル>

.....【材料】2人分

きゅうり 1本
ニンジン 1/8本 (15g)
ごま油 大さじ1
塩 小さじ1/4
砂糖 ひとつまみ } A
一味唐辛子 お好みで
白ごま 適量

.....【作り方】

- 1 きゅうりをビニール袋に入れ、麺棒でたたいて食べやすい大きさにする。ヘタは取り除く。
- 2 ニンジンをスライサーで千切りにして1に入れる。
- 3 2の袋にAの調味料を入れてもみ込む。
- 4 白ごまとお好みで一味唐辛子を振って出来上がり！

<めかぶともやしの卵スープ>

(ホームページに掲載)を添えて、バランスの良い一食に！



(657kcal)

中央区役所ホームページでは、詳しい作り方やコツを紹介しています！

モリスの食育

