

中央区民応援デー



エスポラーダ北海道 公式戦ご招待!

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームにご招待します。

■ 対象試合・座席

対バルドラル浦安戦・A自由席。

■ 日時・会場

6月9日(日) 13時キックオフ(11時開場)。
北ガスアリーナ札幌46(中央区北4東6)。

■ 対象・定員

区内在住の方・20組40人。

■ 申込方法

5月24日(金)(当日消印有効)までに、往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の①郵便番号・住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤返信先(返信の宛名面)を記入の上、以下の申し込み先へ送付(1組につき1通のみ有効)。結果は返信はがきでお知らせします(応募多数時抽選)。

■ 申込先・詳細

〒060-0001 中央区北1条西4丁目2-2
札幌ノースプラザ6階 エスポラーダ北海道
中央区民応援デー係 ☎206-4285

※応募者の個人情報は一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、また同クラブからのご案内以外には利用しません。



3/7 貸切電車イベント 三月の路面電車DE俳句詠む

▲参加者の皆さんは車窓からの景色を楽しみながら、市電をテーマに思い思いに俳句を詠みました。

参加者の作品をいくつか紹介します

啓蟄 <small>けいちつ</small> や市電 <small>しでん</small> とろとろ <small>とろとろ</small> ビル陰 <small>かげ</small> を 田湯岬 <small>たゆみさき</small> さん	サッポロの路面電車 <small>しでん</small> の陽炎 <small>かげろ</small> へる 荒船青嶺 <small>あらいふねあおね</small> さん	風光 <small>かぜひか</small> る交番 <small>かんばん</small> の前 <small>まへ</small> 市電 <small>しでん</small> 過 <small>す</small> ぐ 齊藤静弘 <small>さいとうしずひろ</small> さん	万緑 <small>ばんりよく</small> の山肌 <small>やまはだ</small> 近く市電 <small>しでん</small> かな 牧野朝子 <small>まきのあさこ</small> さん	啓蟄 <small>けいちつ</small> や胸 <small>むね</small> ふくらませ乗る市電 <small>しでん</small> 齊藤和加 <small>さいとうわか</small> さん	風光 <small>かぜひか</small> る電車 <small>でんしゃ</small> 事業所架線混み 川村良子 <small>かわむらよしこ</small> さん	電車道 <small>でんしゃみち</small> 仮名看板 <small>かんばん</small> に盆 <small>ぼん</small> の梅 <small>うめ</small> 加藤紘子 <small>かとうひろこ</small> さん	日差し <small>ひざし</small> 寄せ市電 <small>しでん</small> 吟行 <small>ぎんこう</small> のどけしや 藤田紀子 <small>ふじたのりこ</small> さん
---	---	---	---	---	--	---	--



<特集> カラスとの 上手な つきあい方。

中央2・3ページ
に掲載

【区の人口と世帯数】人口 243,278人 (+8)
4月1日現在(前月比) 世帯数 138,050世帯 (+410)(国勢調査ベース)

【編集】中央区役所市民部総務企画課広聴係
☎205-3216 FAX 231-6539 HP <http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

中央区役所

〒060-8612 中央区南3条西11丁目 ☎231-2400(代表)
開庁時間8時45分~17時15分(土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)
区役所へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。

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
まちづくりセンター	
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
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

その他の機関・施設

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

どこに聞いたらよいか分からないときは...
22 ☎市コールセンター ☎222-4894(8時~21時、年中無休)



カラスとの上手なつきあい方。



カラスは、今や市街地では数を増やし、ごみを散らかし、人を襲うこともあるなど、人との間でさまざまな摩擦を生じさせていますが、私たち人にとって最も身近な野鳥といえます。そんな隣人と一定の距離を保ちながらお互い安心して共存していくため、どうしたらよいか考えてみましょう。

1 まずはカラスを知ろう - 生態編 -

Q. どんな種類がいるの？

市内に飛来するカラスには、ハシブトガラスとハシボソガラスの2種類があります。

市街地で生ごみをあさったり、繁殖期に人を威嚇・攻撃したりするのは主にハシブトガラスといわれています。



ハシブトガラス

- くちばしが太く、額が出張っている。
- 「カアカア」と澄んだ声で鳴き、ピョンピョン跳びはねて歩くことが多い。
- 雑食。木の実や肉類が好物。



ハシボソガラス

- くちばしが細く、額がなだらか。
- 「ガアガア」と濁った声で鳴き、両足を交互に出して歩くことが多い。
- 雑食。農作物や昆虫が好物。

Q. どうして市街地に多いの？

カラスにとって私たちの出す生ごみはごちそうです。毎日大量に出される生ごみが、カラスを都会に引き寄せています。また、栄養状態の向上により繁殖率も高まり、個体数の増加につながっています。

Q. どこに住んでいるの？

ひなを育てる巣とねぐらは別で、ねぐらは山の中腹の林や都会の大型の緑地（公園や寺社）など樹木の多いところに作られます。

巣は繁殖期だけ利用し、その他の時期に巣の周囲に居ることはありません。

Q. 子育てはどうしているの？

札幌のカラスは4月上旬から7月下旬につがいです巣を作り、ひなを巣立ちまで育てます。

親鳥が卵を温める期間は約20日で、巣作りからひなの巣立ちまで約2カ月かかります。



Q. どうして人を威嚇するの？

それは親が子を守るという野性の本能です。

カラスは繁殖期になると卵やひなを守ろうとして、敵を驚かせ巣の近くに寄せ付けないようにすることがあります。



2 できることからやってみよう - 対策編 -

カラスの発するシグナルを知り、身を守ろう

一般的にカラスが神経質になるのは繁殖期だけ（6～7月に集中）ですが、全てのカラスが繁殖期に人間を威嚇・攻撃するわけではありません。また、多くの場合はいきなり襲うのではなく、威嚇に留まります。カラスからの攻撃を防ぐには、そのシグナルを知っておくのも一つの対策です。



カラスの威嚇

気付かず卵やひなに近付くと…

カラスの攻撃!!

「カッカカッ」と間隔の短い声で鳴く（警戒声）



「ガーッガーッ」と濁った声で鳴く（威嚇鳴き）



近くにある電線や木の枝を突く小枝や葉を落とす



すぐ近くで飛び回る



後ろから後頭部を蹴るように飛んでくる



カラスを刺激しないようにしましょう！

シグナルに
気付いたら

- ⚠ 道を迂回して近づかない
- ⚠ 巣の下で立ち止まったり見上げたりしない
- ⚠ 石を投げたり棒を突き上げたりしない



カラスの
攻撃を
防ぐには



！ごみの出し方を工夫しよう！

ごみの散乱を防止するだけでなく、長期的にはカラスの増加を抑えることにもつながります。



3 区民の皆さんへお知らせとお願い

！カラスの巣の撤去は慎重に！

巣を取られたカラスは再び近くに巣を作ります。巣を取ることは子育ての期間を長引かせるだけでなく、人への敵対心も持たせてしまいます。翌年以降も同じような場所に巣を作ることが多く、年々**威嚇が激しくなる恐れもあることから、対応には長期的で慎重な判断が必要です。**

市が管理する公園や街路樹にできた巣は…

激しい威嚇がある場合に限り、歩行者の安全を確保するための対応を取ることがあります。

中央区土木センターにお問い合わせください。まずは現場の状況を確認します。

私有地の庭木などにできた巣は…

私有地内はその所有者による対応となります（市では巣の撤去は行いません）。

ただし、巣の中に卵やひながいる場合は法律により市の許可が必要となりますので、環境局環境共生担当課にお問い合わせください。

！子ガラスに近づかないで！

子ガラスは巣立つために飛ぶ練習をしますが、飛ぶ力が弱いため地面に下りてうずくまってしまうことがあります。そこへ人が近づくと、親ガラスは子を守るため激しい威嚇をすることがあります。

子ガラスを見つけても決して近づかず、その場から離れましょう。



！カラスへの餌やりは絶対ダメ！

カラスへの餌付けは野生生物としての生態系を乱す誤った行為です。人を恐れず習性を持ったカラスが多くなる上に、ごみ集積場を荒らす頻度が増え、追い払っても逃げなくなります。



【おわりに】カラスは迷惑をかける鳥としての面が強調されがちですが、カラスも生きています。安易に捕獲・駆除などの手段に頼らず、ごみの管理を徹底するなど、集まる場所や増加する要因を作らないことが大切です。皆様のご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先	公園・街路樹にできた巣(威嚇の危険がある場合)	中央区土木センター ☎ 614-5800	
	電柱にできた巣	北電柱	北海道電力 ☎ 251-1111
		NTT柱	NTT東日本北海道 ☎ 0120-444-113
	巣の中に卵やひながいる場合の捕獲の許可	環境局環境共生担当課 ☎ 211-2879	
	子ガラスの保護(地面にうずくまっている場合)	市コールセンター ☎ 222-4894	
	ごみ集積場のカラスよけに関する相談	中央清掃事務所 ☎ 581-1153	

【写真提供】香川昌人さん(旭山森と人の会) 【参考】「カラス対策マニュアル」環境省自然環境局/「カラスマニュアル～カラスの生態と対策のヒント」市環境局

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）

5月11日からの内容です

国民健康保険料の納付と夜間相談のお知らせ

平成30年度国民健康保険料の納め忘れはありませんか

最終納期限が過ぎていますので、未納のある方は早急に納付願います。保険料を長期滞納すると、差し押さえなどの行政処分を受けることがあります。納付できない特別な事情のある方は、納付困難な状況などが分かる書類（給与明細、収支内訳書など）を必ずお持ちの上、ご相談ください。なお、次のとおり夜間相談を行います。

☎ 5月21日(火)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。
☎ 保険年金課収納一・二係 (205) 3343

食生活改善推進員養成講座(全6回)

食生活を中心に健康づくりを学び、地域に広める食育ボランティア養成のための講座です。「栄養の知識」などの講義や調理実習があります。

☎ 5月29日(水)、6月3日(月)、13日(木)、24日(月)、7月4日(木)の9時30分～12時30分。6月20日(木)9時30分～13時30分。
☎ 中央保健センター(南3西11)。
☎ 対定区内在住の方。30人。

¥1188円(テキスト代)。
☎ 中央保健センター2階窓口へ直接、☎、FAX、E。上欄必要事項を記入し、5月13日(月)21日(火)に。先着順。

☎ 申込先問 健康・子ども課健やか推進係 (511) 7223

FAX (511) 8499

E ch.morisu@city.sapporo.jp

歩道の不法占用はやめましょう

歩道は歩行者、ベビーカーや車いすなどが安全に通行するための道です。広告旗、立て看板や商品のはみ出し陳列などは通行の妨げになり大変危険です。事故が発生した場合は、これらの設置者の責任が問われることとなります。誰もが安全で快適に通行できる歩道にしましょう。

☎ 中央区土木センター (614) 1800

☎ 中央区いきいき講座受講者募集(全16回)

高齢者の皆さんに、生きがいのある毎日を過ごしていただくことを目的とした講座です。健康や生活などに関する講演会、体操、施設見学などを行います。

☎ 6月6日～9月26日の毎週木曜日10時～11時30分。
☎ 8月15日は除く。
☎ 中央区民センター(南2西10)。

☎ 対定区内在住の65歳以上の方で全回出席可能な方(同講座を受講されたことがない方を優先)。60人。

☎ 中央区民センター窓口へ直接(電話不可)。5月13日(月)20日(月)の10時～16時30分。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す。

☎ 中央区民センター

☎ (271) 1100

☎ FAX (261) 7405

☎ 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)。
☎ 6月7日(金)10時～13時。
☎ 中央保健センター(南3西11)。
☎ 対定区内在住で妊娠中の方。24人。

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、手拭きタオル、筆記用具。

☎ 申込、E。上欄必要事項のうち①③⑤と出産予定日を記入し、5月15日(水)～20日(月)に。先着順。

☎ 申込先問 健康・子ども課健やか推進係 (511) 7223

E ch.morisu@city.sapporo.jp

中央区シルバーけんこうフェスタ

サッポロスマイル体操を通して介護予防の大切さを学びましょう。

☎ 6月18日(火)13時30分～15時。

☎ 所 社会福祉総合センター4階大研修室(大通西19)。

☎ 対 区内在住のおおむね60歳以上の方。

☎ 申 不要。当日、直接会場へ。

☎ 問 介護予防センター大通公園 (271) 1294

☎ FAX (271) 7878

市電の会 賛助会員募集中

市電の会では賛助会員を募集しています。市電好きならどなたでも入会できます。新規でご入会いただくと、賛助会員バッジの他、記念品と会報誌を進呈します。詳しくは、ホームページ「市電倶楽部」または市電の会事務局(中央区地域振興課)へお問い合わせください。

☎ 市電の会事務局(地域振興課) (205) 3221

☎ HP <http://www.city.sapporo.jp/chuo/shiden/index.html>

市電の会



広告

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** 育児実習・妊婦疑似体験など。
- 日** 6月7日(金) 18時30分～20時30分。
- 所** 中央保健センター2階講堂(南3西11)。
- 対定** 区内在住で8月～9月に出産予定の初妊婦とその配偶者。40組(80人)。
- 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** 5月21日(火)から市コールセンター(☎222-4894、8時～21時)に☎。先着順。
- 問** 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223

託児付き子育て講座

- 心がつながるよいおもちゃ～おもちゃの選び方・遊び方
 遊びと発達のつながりや簡単手作りおもちゃ、スマートフォンなどの電子機器が子どもたちに与える影響についてお伝えします。
- 日** 5月31日(金) 10時～11時30分。
 - 所** 中央保健センター(南3西11)。
 - 対定** 区内在住で就学前のお子さんの保護者。20人。
 - 申** 5月17日(金)～30日(木)に☎。先着順。
 - 申込先問** 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399

託児付きキッチンオフ会

- 普段の食事作りのあれこれをおしゃべりしてみませんか。管理栄養士による手間抜き料理の紹介や試食もあります。
- 日** 6月6日(木) 10時～11時。
 - 所** 中央保健センター(南3西11)。
 - 対定** 区内在住で子育て中の方。20人。
 - 申** 保健センター2階窓口へ直接、☎、E。上欄必要事項と託児希望の方はお子さんの名前・年齢(月齢)を記入し、5月16日(木)～6月4日(火)に。先着順。
 - 申込先問** 健康・子ども課健やか推進係
☎511-7223 E ch.morisu@city.sapporo.jp

子育て講座・グループ懇談会(2日間)

- 子育て中の親同士で、日々の子育ての工夫やお出かけスポット、リフレッシュ方法など自由に話をしてみませんか？
- 日** 6月13日(木)、14日(金)の10時～11時30分。
 - 所** 中央保健センター(南3西11)。
 - 対定** 区内在住で就学前のお子さんの保護者。10人。
 - 申** 5月30日(木)～6月12日(水)に☎。先着順。
 - 申込先問** 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399

※多くの方に参加していただくため、託児付き子育て講座とグループ懇談会は、一家庭につきそれぞれ1回の受講をお願いします。

イベント情報局

申し込み・詳細は、電話または直接各施設へ。
 来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

中央区民センター 南2西10 ☎271-1100 FAX261-7405

行事名	内容	日時	対象者・定員	費用	申込期間
ボランティアによる美術への誘(いざない)	東山魁夷(ひがしやま・かいい)展などの話。	5月29日(水) 13時30分～15時。	15歳以上の方(中学生を除く)。20人。	無料。	5月14日(火)9時30分～17時。先着順。
楽しく歌おう! みんなで歌おう! (全4回)	ピアノに合わせて歌います。	6月27日～7月18日 毎週木曜日。10時～12時。	15歳以上の方(中学生を除く)。20人。	4,000円。	5月27日(月)9時30分～17時。先着順。

旭山公園通地区センター 南9西18 ☎520-1700 FAX561-6868

行事名	内容	日時	対象者・定員	費用	申込期間
自分に似合うカラーを見つけよう	色で生活を楽しむ方法を学びます。	6月13日(木) 13時30分～15時。	15歳以上の女性(中学生を除く)。12人。	1,000円。	5月30日(木)9時～17時。先着順。

広告

健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

胃がん・大腸がん検診

中央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。

※内視鏡検査は北海道対がん協会または実施医療機関で受診可能です。

日 6月～2020年3月の毎月第2木曜日 8時45分～10時。

所 中央保健センター1階(南3西11)。

対 職場などで検診を受ける機会のない、市内在住の方。

【胃がん】 50歳以上で原則偶数歳の方。2年に1回。

【大腸がん】 40歳以上の方。年1回。前回検診よりおおむね1年経過で受診可能。

¥【胃がん】700円、【大腸がん】400円。70歳以上の方や非課税世帯の方など、費用が免除される場合がありますので詳しくはお問い合わせください。

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、大腸がん検診を申し込まれた方は採便容器、費用免除対象者は各証明書類。

申 ☎、FAX、E。上欄**必要事項**を記入し、希望日の10日前までに市コールセンターへ。

定 各50人。先着順。

申込先 市コールセンター(8時～21時) ☎ 222-4894

FAX 221-4894 E info4894@city.sapporo.jp

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 511-7223

住民集団健康診査

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。 「受診券」「健康保険証」「前年度の受診結果」をお持ちください。
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	
③付加健診(血液検査、貧血検査、心電図検査)	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	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

※生活保護世帯の方、支援給付世帯の方、市・道民税非課税世帯の方など、費用が免除される場合がありますので詳しくはお問い合わせください。

日所 右表をご覧ください。

申 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、健診当日は直近の食事を取らないでください(飲水は可)。

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 511-7223

【住民集団健康診査日程】

月日	受付時間	会場(所在地)	
6月	3日(月) 9時30分～11時	曙会館(南11西10)	
	17日(月) 9時30分～11時30分 13時30分～15時	中央区民センター(南2西10)	
7月	2日(火) 9時30分～11時30分 13時30分～15時		宮の森明和会館(宮の森2-11)
	17日(水) 9時30分～11時	札幌静修高等学校(南16西6)	
29日(月)	9時～11時		東地区会館(南2東6)
	9時30分～11時 13時30分～15時		
8月	2日(金) 10時～11時 13時30分～15時	西創成会館(南5西7) 南円山会館(南9西21)	
	7日(水)	10時～11時 13時30分～15時	円山西町町内会館(円山西町3) 曙会館(南11西10)
9月		9日(月) 9時30分～11時 13時30分～14時30分 13時30分～15時	山鼻会館(南23西10) 豊水会館(南8西2) 南円山会館(南9西21)
	10日(火) 9時30分～11時	大通・西会館(南2西15)	
	30日(月)	9時30分～11時 13時30分～15時	幌西会館(南11西14) 苗穂会館(北1東10)
		7日(月) 9時～11時 21日(月)	桑園ふれあいセンター(北7西15)
10月	24日(木) 9時30分～11時	山鼻福祉センター(南24西13)	
	28日(月) 9時～11時	桑園ふれあいセンター(北7西15)	
11月	11日(月) 9時30分～11時	幌西会館(南11西14)	
	13日(水) 9時30分～11時30分 13時30分～15時	中央区民センター(南2西10)	
12月	6日(金) 9時30分～11時30分 13時30分～15時		
	3月 5日(木) 18時～19時30分		