

# ちゅうおう

2019  
September

9

北ガスアリーナ札幌 46  
(北4東6)で、「Cスポーツパーティー」を初開催。約1,000人がさまざまなスポーツを体験しました。

8/10 土

スポーツに夢中!



EVENT REPORT

今月の特集



働く人を応援!  
「図書・情報館」を  
活用しよう

中央2・3ページに掲載

【中央区の人口と世帯数】

国勢調査ベース

人口 / 245,127人(+344) 世帯数 / 139,440世帯(+284)

※8月1日現在。( )は前月比

Chuo Information

※市外局番はすべて011です。

中央区役所 〒060-8612 札幌市中央区南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。

まちづくりセンター

|        |        |            |       |         |            |
|--------|--------|------------|-------|---------|------------|
| ●本府・中央 | 北1西2   | ☎ 251-6353 | ●山鼻   | 南23西10  | ☎ 511-6371 |
| ●東北    | 北2東2   | ☎ 251-8119 | ●幌西   | 南11西14  | ☎ 561-3256 |
| ●苗穂    | 北1東10  | ☎ 261-3669 | ●大通・西 | 南2西15   | ☎ 280-7033 |
| ●東     | 南2東6   | ☎ 241-1696 | ●南円山  | 南9西21   | ☎ 561-2472 |
| ●豊水    | 南8西2   | ☎ 521-0204 | ●円山   | 北1西23   | ☎ 611-3367 |
| ●西創成   | 南5西7   | ☎ 521-2384 | ●桑園   | 北7西15   | ☎ 621-3405 |
| ●曙     | 南11西10 | ☎ 511-0116 | ●宮の森  | 宮の森2-11 | ☎ 644-8760 |

|           |        |            |
|-----------|--------|------------|
| 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 |

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 → 札幌市コールセンター

☎ 222-4894 8時~21時(年中無休)  
FAX 221-4894 Eメール info4894@city.sapporo.jp



## 新聞・雑誌

- ▶新聞は全国紙や各業界の専門新聞など約90種、雑誌は各業界の専門雑誌を中心に約600種取りそろえています。
- ▶本だけではなく新聞・雑誌を読むことで、より新鮮で深い情報を得ることができます。
- ▶雑誌は、1階と2階に置いています。お探しのものが見つからないときは、2階リサーチカウンターへ。



①2階の雑誌棚。②雑誌は、雑誌棚だけではなく本棚にもあります。③「建設」「金融」「エネルギー」「食品流通」など、さまざまな業界の専門新聞がずらり。④雑誌コーナー近くの椅子。

## データベース

- ▶新聞・雑誌記事をはじめ、エリアマーケティング、企業財務情報など、インターネット検索では出てこない情報も無料で検索できます！（印刷有料）

### こんな使い方も！

例えばお店を開きたいとき、「この地域の年齢層や消費購買力は？」「周辺に競合店はある？」などを自分で調べるのは大変。そんなときにはデータベースが便利です。指定した地域の特徴が簡単に分かります。



### イベント紹介

1階サロンでは、ビジネスや普段の暮らしに役立つセミナー、好奇心をくすぐるトークイベントを随時開催しています。各業界で活躍している方の話を通じて、新たな知識・情報に出合ってください。

- ▶9月19日(木) 18時30分～  
『お隣の』コーヒー屋さんは何でこんなにファンが多いんだろう？  
MORIHICO. 代表、市川卓介氏が語ります。

- ▶10月12日(土) 13時～  
わたし、定時で帰れます？  
～クイズで学ぶ職場トラブル～

ハラスメントや労働時間の問題を一緒に考えましょう。

※上記2つのイベントは申し込み不要。当日直接会場(市民交流プラザ1階)へ。

10月4日(金)～6日(日)は、  
市民交流プラザ全体で  
「PLAZA FESTIVAL2019」  
を開催！

詳しくは市民交流プラザHPをご覧ください。

札幌市民交流プラザ

検索

<https://www.sapporo-community-plaza.jp/>

働く人を応援！「図書・情報館」を活用しよう

昨年10月にオープンした札幌市図書・情報館。「はたらくをらくにする」をコンセプトに、仕事に役立つ本や情報が充実しています。分かりやすい資料を作りたい、職場の人間関係で困っている、資格を取りたい、お店を開きたい、お客さんを増やしたい……。仕事に悩んだとき、インターネットの情報だけで満足していますか？ぜひ、図書・情報館もご利用ください！

今月号では、2階を中心に紹介します。

# 本



▶ 来館する方の悩みや生活に寄り添うことを目指し、仕事 [WORK] のほか、暮らし [LIFE] や芸術 [ART] に関する本を豊富にそろえています。  
※コピー可 (有料。条件あり)。

▶ 館内の本は [IT ビジネス] [お金の知識] [人間関係] [デザイン] など分かりやすいテーマに分類。さらに例えば [人間関係] では [話す技術聞く力] [自分の心の舵を取る] など、思わず手<sup>かじ</sup>に取りたくなる見出しを付けています。

▶ 本や情報が見つからないときは、2階リサーチカウンターへ。司書が相談に乗り、一緒にお探しします。



① WORKの棚。業種ごとに入門書から高額な専門書まで一つの棚にまとまっています。調査レポートや未来予測の本は貴重な情報の宝庫！②赤い枠で囲まれた通称「ハコニワ」には旬な情報。③2階の座席は約170席。

## 2階フロアマップ



## 専門家の無料相談

▶ 2階リサーチカウンターでは、起業、経営、法的トラブルなどについて、専門家に無料で相談できます。北海道よろず支援拠点（経済産業省設置）、日本政策金融公庫、札幌中小企業支援センター、法テラスが定期的に開催。

▶ 考えがまとまっていなくても大丈夫！話すことで悩みが整理できる場合もありますので、まずご相談を。

▶ 相談の日程は下記HPまたは右の二次元コード (PDFファイルが開きます) からご確認ください。



HP : [https://www.sapporo-community-plaza.jp/pdf/library\\_soudanday.pdf](https://www.sapporo-community-plaza.jp/pdf/library_soudanday.pdf)



開館時間：【平日】9時～21時

【土・日曜、祝・休日】10時～18時

休館日：第2・4水曜日、年末年始

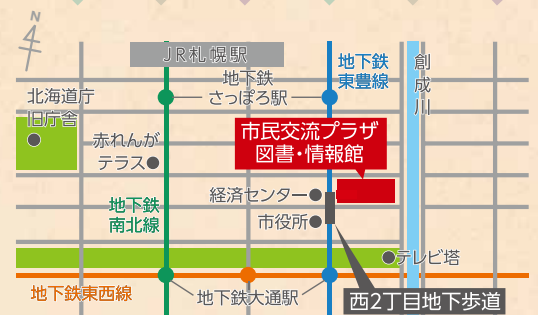
TEL:208-1113 FAX:208-1110

所在地：中央区北1条西1丁目 市民交流プラザ1・2階

アクセス：地下鉄大通駅 30番出口から西2丁目地下歩道直結

HP : <https://www.sapporo-community-plaza.jp/library.html>

HPはこちらからも▶





**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）

9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

9月30日(月)は平成31年度(令和元年度)国民健康保険料第4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、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は、夜間相談を行いますのでご利用ください。

**夜間相談** 9月20日(金)、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。

問 保険年金課収納一・二係  
☎ (205) 3343

## 60代からの仕事説明会「シニアワーキング さっぽろ」

60代以上の人材を求めている企業が一堂に会し、体験付きの仕事説明会を開催します。幅広い職種の企業56社が出席します。

複数の企業から説明を聞くことができ、実際に仕事体験もできますので、ぜひ会場にお越しください。

日 9月11日(水)9時30分～15時  
所 北ガスアリーナ札幌46(北4東6)。

対 仕事を探している60歳以上の方(40代・50代の方も参加できます)。

申 不要。

問 経済観光局雇用推進課

☎ (211) 2278

HP <https://www.city.sapporo.jp/keizai/seniorworking/2019.html>

## ヒグマに注意!!

登山(ハイキング)や山菜採りなどで野山に入るときは、ヒグマに遭わないために次のことに気を付けましょう。

①新聞・テレビなどのヒグマ出没情報に注意する。

②早朝・夕方の入山や単独行動は控える。

③鈴などで音を出して人の存在をヒグマに知らせる。

④大きなふんや足跡を見たら引き返す。

⑤食べ物や飲み物などのごみは持ち帰る。

もし遭遇したら絶対に走らず、ゆっくりと後退しながら静かに立ち去りましょう。

子グマの近くには母グマがいるので絶対に近づかないでください。



問 総務企画課地域安全担当  
☎ (205) 3205

## 経済センサス 基礎調査にご協力を

事業所の活動状況を把握するための統計調査で、来年1月まで全国一斉に実施されています。調査員が外観などから活動状況を確認し、新たに把握した事業所などには調査票を配布していますのでご協力をお願いします。

問 地域振興課統計担当

☎ (205) 3222



## まちなかフォトウォークwith 市電

貸し切り電車に乗って、インスタ映えする撮影のこつを学びます。プロの写真家と一緒に電車事業所から藻岩山まで散策しながら、街並みや山頂からの夜景を撮影してみよう!(途中ロープウェイ乗車あり)

日 10月13日(日)14時30分～18時。

所 市電すすきの停留場貸切電車乗り場(南4西4)。  
※駐車場は用意しておりませんので有料駐車場か公共交通機関をご利用ください。

※もいわ山ロープウェイ中腹駅で現地解散となります。

対 市内の大学、専門学校、高等学校、中学校に通学する学生。10人。

持 写真撮影可能なスマホかデジタルカメラ(無料レンタルあり)。

申 10月2日(水)までに☎、HP。多数時抽選。

申 先 問 地域振興課まちづくり調整担当 ☎ 205-3221

HP [https://www.city.sapporo.jp/chuo/machi/machizukuri/machinaka\\_photo/event\\_entry.html](https://www.city.sapporo.jp/chuo/machi/machizukuri/machinaka_photo/event_entry.html)

※右の二次元コードからもアクセス可能です。



広告

## 中央区役所・中央保健センター の仮庁舎移転のお知らせ

現庁舎の建て替えに伴い、仮庁舎への移転を予定しています。

新庁舎の完成までは仮庁舎で業務を行います。

区民の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

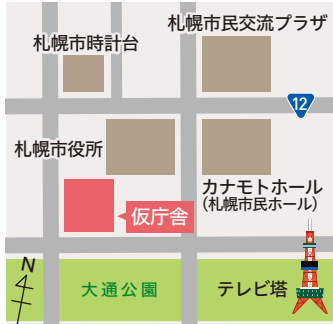
※中央区民センターと中央健康づくりセンターは、引き続き現在の場所をご利用いただけます。

**移転時期** 令和2年7月(予定)。

**移転場所** 現在の大通西2丁目ビル(大通西2)。

**問** 総務企画課庶務係 ☎205-3205

～移転の情報は今後も随時お知らせいたします～



## ～(仮称)中央区複合庁舎の整備に向けた 区民ワークショップ傍聴のご案内～

**内** 新しい庁舎を使いやすいものとするためのワークショップを傍聴できます。

※議論には参加できません。

**テーマ** ①庁舎の事例から学んでみよう。  
②フロア構成を考えてみよう。

**日** 9月28日(土)9時30分～12時。

**所** 中央区民センター2階つどいA・B(南2西10)。

**申** 不要。

※座席数には限りがあります。

※駐車場の利用はできません。来場の際は公共交通機関をご利用ください。

**問** 市民文化局区政課区役所整備担当

☎211-2176



# もっと元気!ずっと健康!

## けんこうフェスタ2019 in ちゅうおう アンド & 健康づくりセンターフェスタ

【会場】中央区役所分庁舎1階～5階(南3西11)  
 1階・2階・5階:中央保健センター  
 3階・4階:中央健康づくりセンター

**9月28日(土)**  
10時～14時  
参加無料

抽選で景品が当たる  
スタンプラリー開催!!

**1階**

- ◆ 医師、薬剤師による個別相談 ◆ 脳年齢測定(先着40人)
- ◆ 知っ得認知症・保健師による個別相談
- ◆ こそだてインフォメーション

身長・体重・手形カードプレゼント。子育て情報の提供など

**2階**

- ◆ 中央区食生活改善展「上手に減塩」(試食先着200人)
- ◆ 食中毒に気をつけよう!

**3階 健康づくりセンターフェスタ**

- ◆ ヘルスチェック

骨密度測定(先着150人)、体脂肪・脚筋力測定  
 乳和食紹介、ロコモチェック、関節元気度測定、  
 健康度測定予約キャンペーン

**4階 健康づくりセンターフェスタ**

- ◆ 運動フロア(ご利用の方は上靴が必要です)

無料開放(9:30～20:30)  
 各年代向け運動体験プログラム(詳細はHPに掲載)  
 こども体力チャレンジ(対象:4歳～小学2年生)  
 医師による健康講座

**5階**

- ◆ はり・マッサージに関する相談コーナー
- ◆ お口の健口チェック

虫歯・歯周病菌のチェック、口臭測定、歯科相談

**屋外**

- ◆ ファミリーウォーキング

10:30～受け付け、11:00 出発(雨天中止)。

歯ブラシプレゼント!

詳細 健康・子ども課 ☎511-7223 HP [https://www.shsf.jp/sapporo-kenkoc/news\\_info/?no=1057](https://www.shsf.jp/sapporo-kenkoc/news_info/?no=1057)

広告

# 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                              |
|-----------------------------------|-------------------------------|--|--------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| アイリッシュハーブ<br>ロビーコンサート             | 30分間のアイリッシュハーブの演奏会を行います。      | 9月27日(金)<br>12時～12時30分。                              | どなたでも参加できます。             | 無料。                    | 不要。                               |
| 第13回中央区民<br>センター文化祭<br>サークル作品展    | 絵手紙、木彫り、魚拓、書道、俳句、帆船模型を展示します。  | 10月7日(月)～10月12日(土)<br>の9時～17時。<br>※10月12日(土)は14時まで。  | どなたでも参加できます。             | 無料。                    | 不要。                               |
| はじめての陶芸<br>～オリジナル器を作<br>ろう!～(全6回) | 基本的な陶芸技法を学びながら、オリジナル器を制作できます。 | 10月29日～12月17日の毎週<br>火曜日10時～12時。<br>※11月19日と12月3日は休み。 | 15歳以上の方(中<br>高生を除く)。15人。 | 7,000円<br>(材料費込<br>み)。 | 10月1日(火)から。<br>9時30分～17時。<br>先着順。 |

## 旭山公園通地区センター 南9西18 ☎520-1700 FAX 561-6868

| 行事名                                     | 内容                                 | 日時                       | 対象者・定員                   | 費用      | 申込期間                           |
|---|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|---------|--------------------------------|
| みんなで歌おう!<br>懐かしの歌                       | アコーディオンに合わせて、楽しく歌います。              | 10月17日(木)<br>13時30分～15時。 | 15歳以上の方(中<br>高生を除く)。80人。 | 500円。   | 9月26日(木)から。<br>9時～17時。先着<br>順。 |
| イチゴジャム<br>IchigoJamでプロ<br>グラミング体験講<br>座 | 子どもパソコンを使い<br>プログラミングの初歩<br>を学びます。 | 10月19日(土)<br>10時～12時。    | 小学4～6年生。<br>10人。         | 1,000円。 | 10月3日(木)から。<br>9時～17時。先着<br>順。 |

# 健康ガイド

中央保健センター  
からのお知らせ

## カラダマネージメント講座(全3回)

内①カラダを知ろう編：健康講話（健診結果の見方と活用）・健康測定（骨密度測定など）、②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!）・試食、③カラダをつくる編～運動：運動実技（基礎から学ぶ!ノルディックウォーキング）。

日①10月10日(木)、②10月23日(水)、③10月29日(火)の14時～16時。

所中央保健センター(南3西11)。

※③のみ中央区民センター(南2西10)。

対定区内在住で3回とも参加できる方。30人。

申9月24日(火)～10月7日(月)に☎。先着順。

申込先 問 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223



## 中央区ガイド配布中!

中央区では、転入者向けに中央区ガイドを作成しています。

区内の地図に加え、区のプロフィールや防災に関する情報などを掲載しています。

配布場所 区役所1階0番窓口(総務企画課広聴係)、区内まちづくりセンター(中央1ページ参照)。



詳細 総務企画課  
広聴係☎205-3216

# 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 10月4日(金)18時30分～20時30分(受け付けは18時から)。

所 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

対定 区内在住で12月～令和2年2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、筆記用具、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

申 9月18日(水)から市コールセンターへ☎(☎222-4894、年中無休・8時～21時)。先着順。

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223

## 親子同室子育て講座

### 「さっぽろの冬の過ごし方」1・2

内 冬の服装や外出時の注意点などについて、保育士がお話しします。

日 1：10月16日(水)10時～11時。

2：10月16日(水)14時～15時。

※1と2は同じ内容で実施します。

所 中央保健センター(南3西11)。

対定 区内在住で0歳～就学前のお子さんとその保護者。各回15組。

申 10月2日(水)9時から☎。先着順。

申込先 問 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399