

ちゅうおう

2021
May

5

昭和 26 年 5 月 5 日のこ
どもの日に開園した円山
動物園。開園以降、多く
の市民から動物が寄付さ
れました。

中央区の今と昔

第 2 回

円山動物園



市民に愛されて開園 70 周年!



▲現在の円山動物園入口(令和 3 年 4 月撮影)

◀昭和 37 年ころの円山動物園入口(札幌市公文書館所蔵)



就任のごあいさつ

このたび、4 月 1 日付で中央区長に就任いたしました。

区民の皆さまが安心・安全に暮らせるまちとなるよう、職員一
同、信頼される区役所を目指すとともに、皆さまと力を合わせて
まちづくりを進め、地域が活性化するよう努力してまいります。

これからもご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

中央区長 なかがわ まさき
中川 雅己

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	南区南 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



時間経過で見る！禁煙の効果

参考：厚生労働省 HP「e-ヘルスネット」

20分後	8 時間後	24 時間後	数日後	2 週間～ 3 カ月後	1 カ月～ 9 カ月後	1 年後
						
血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。	血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。	心臓発作の可能性が少なくなる。	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。	心臓や血管など、循環機能が改善する。	咳や喘鳴（ぜんめい）（呼吸時にぜいぜいと音がすること）が改善する。スタミナが戻る。	肺機能の改善がみられる。 ※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある方。



禁煙成功者に聞きました！禁煙して良かったこと

ご夫婦で
禁煙に挑戦！



さの けんいちろう
佐野 謙一郎さん

お財布の余裕がうれしい

禁煙を始めようと思ったきっかけは、たばこの値上がりでした。禁煙してから、たばこ代がかからないのはうれしいですね。
実は禁煙に挑戦するのは2回目。前は失敗してしまいましたが、今回は自分にプレッシャーをかけて過ぎなかったことが良かったのかなと思っています。これから禁煙を考えている方も、気軽に始めてみることをおすすめします。

自転車通勤が楽になった

知人から札幌市の助成の話を聞いて、禁煙に挑戦しました。通勤で自転車に乗っても息が上がりにくくなりました。
禁煙に成功したのは、飲み薬の効果が大きかったと思います。吸いたい気持ちが抑えられますし、妊娠中の“つわり”のような感じで、たばこのにおいが気になるようになりました。これからも禁煙を続けていきたいと思っています。



さの めぐみ
佐野 恵美さん

禁煙への一歩を 応援します

毎年5月31日は世界禁煙デーです。
これを機会に、いつかはやめたいと思っているあなたも、禁煙に向けた一歩を踏み出してみませんか――

【このページに関する問い合わせ先】
保健所健康企画課たばこ対策担当係

☎ 622-5151

加熱式たばこは、たばこ葉やたばこ葉の加工品を電気で加熱し、発生する霧状のニコチンや化学物質を吸入するたばこ製品です。ニコチン以外にも多くの種類の有害化学物質が

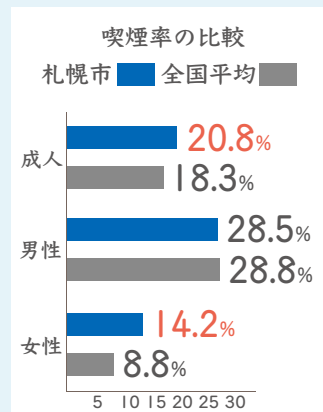
加熱式たばこなら大丈夫？

これらの喫煙者本人や胎児への影響以外にも、受動喫煙により、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

また、喫煙は糖尿病や歯周病にかかるリスクを高める他、妊婦の喫煙は早産・低出生体重・胎児発育遅延のリスクを高めます。

肺がんリスクだけじゃないの？
たばこの煙は、すぐに喫煙者の肺に届き、肺で吸収された有害化学物質は血液を通じて全身の臓器に運ばれます。そのため、肺だけではなく、全身のさまざまながんや脳卒中、心臓病にかかるリスクを高めます。

肺がんリスクだけじゃないの？



令和元年国民生活基礎調査より

国が令和元年に行った調査では、札幌市の成人喫煙率は20.8%で、全国平均18.3%と比較して、高い結果でした。

札幌は喫煙率が高いの？

ご家族ができるサポート

禁煙を孤独な作業にせず、一緒にがんばっているというスタンスで、家族が一つのチームとなって禁煙を支えていきましょう。

できるだけ声を掛け、禁煙できていることを褒めましょう。

灰皿・ライターなど喫煙に関わる物が目に入らないように片付けたり、預かったりしましょう。

ガムや昆布など禁煙に役立ちそうな物を買ってきましょう。できるだけ口に残るもの、歯ごたえのあるもの、低カロリーなものがおすすめです。

一緒に目標を設定し、「ここまでできたら〇〇」というご褒美を考えたり、目標達成のお祝いをしましょう。

禁煙開始から2週間は離脱（禁断）症状が強い時期です。イライラして周りに当たったり、眠気やだるさで集中できない場合があります。そんなときは、「ニコチンの離脱でこのようにさせられている」と考え、できるだけ大目に見るようにしましょう。

参考：厚生労働省 HP「e-ヘルスネット」

禁煙応援カレンダー

禁煙中の方を応援するメッセージや、応援しているご家族などへのアドバイスを掲載！禁煙外来治療費助成事業に登録した方全員に差し上げます。



禁煙成功日に貼るシールもセット！お子様に「シールを貼る係」として参加してもらうのもおすすめです！

※ 今月末に受付開始！禁煙外来治療費助成事業

札幌市では、健康保険適用による禁煙外来治療費の自己負担額について、1万円を上限に助成します。事業内容については、本誌19ページもご覧ください。



対象者：20歳以上の札幌市民

<手続きの流れ>

1ステップ

1

登録申請書兼同意書を送付

対象要件*を満たしていれば、保健所から登録承認決定通知書と助成金交付申請書、禁煙応援カレンダーなどが送付されます。

5.31
受付開始



2ステップ

2

受診の予約

登録承認決定通知書を受け取ったら、2週間以内に禁煙外来治療の予約をしてください（初診日は2週間を超えていてもOK）。予約後は、保健所へ予約状況を連絡してください。



3ステップ

3

禁煙外来治療を受診

健康保険適用の禁煙外来を受診してください（12週間に5回）。



【標準的な自己負担額の目安】

貼り薬での治療：13,090円

飲み薬での治療：19,960円

4ステップ

4

助成金交付申請書を送付

領収書や明細書などの写しを添付してください。審査後、保健所から助成金交付決定通知書と助成金請求書が送付されます。

先着
75名



5ステップ

5

助成金請求書を送付

指定の口座に助成金（上限1万円）が振り込まれます。



※対象者や要件は、さらに詳細な条件があります。詳細は、5月17日(月)から区保健センターで配布するリーフレットや以下のHPでご確認ください。
HP <https://www.city.sapporo.jp/eisei/tabako/kinengairai.html> (右の二次元コードからもアクセス可能です)



▲札幌市たばこ対策推進マスコットキャラクター「スーナ」

どうして禁煙を応援するの？

含まれています。長期間使用した場合の健康への影響や受動喫煙による健康への影響については、まだ十分に分かっておらず、安全であると言うことはできません。

札幌市の調査では、喫煙者のうち男性41・9%、女性52・1%の方が喫煙を「すぐにでもやめたい」「そのうちやめたい」と回答しており、喫煙をやめたいと思っている方も多くいることが分かりました。そのため、令和2年2月に表明した「さっぽろ受動喫煙防止宣言」の重点方針の一つを「禁煙したい人を応援する」とこととし、この宣言に基づき取り組みとして、禁煙外来治療費助成事業を実施しています。

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）

中央区からのお知らせ

5月11日からの内容です

令和2年度国民健康保険料の納付と納め忘れはありませんか？
保険料の第10期分までの納期限が過ぎていきますので、未納のある方は早急に納付願います。
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

国民健康保険料の納付と夜間相談のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、イベントなどが中止・延期となる場合があります。

最新の情報は、各記事の問い合わせ先にご確認ください。



問 中央区土木センター
(614) 1800

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。

歩道の不法占用はやめましょう

問 保険年金課収納一・二係
(205) 3343

しにされない方は、夜間相談を行いますのでご利用ください。
夜間相談 5月25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。
※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。

2021 アタック・ザ・531 M～藻岩山ファミリー登山～開催のお知らせ

日 6月27日(日) ①9時20分、②9時50分集合（受付開始）。※新型コロナウイルス感染症予防対策のため、集合時間と出発時間を分散します。

集合場所 札幌旭丘高等学校陸上トラック横（旭ヶ丘6）

コース 旭丘高校～慈啓会病院登山口～藻岩山馬の背～藻岩山山頂（自由解散）

対象 区内在住か通勤・通学している方（小学4年生以下の方は保護者同伴）

定 ①、②各20人

持ち物 マスク、飲み物、タオル、帽子、雨具、虫よけスプレーなどは各自でご持参ください。

申 6月5日(土)～14日(月)に か HP で。家族ごと（1組5人まで）にお申し込みください。先着順

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、イベントを中止する場合があります。その場合は、参加者へ連絡します。

※荒天などにより延期または中止する場合があります

（延期の場合は7月4日(日)に実施）。延期・中止の確認は、当日7時以降に区役所（☎231-2400）にお問い合わせください。

※極力マスクを着用したままでの登山とするため、ペースを遅くするなどの対策を行う場合があります。

申込先 市コールセンター ☎222-4894（8時～21時）

HP <https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>（右の二次元コードからもアクセス可能です）

問 地域振興課地域活動担当 ☎205-3221



広告

健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

令和3年度住民集団健康診査のお知らせ

種類	対象者	費用など
①特定健康診査 (とくとく健診)	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(希望制)	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(1年に1回)	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

※喀痰検査は、70歳以上、後期高齢者医療制度に加入の65歳～69歳、生活保護世帯、支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は証明書の提示により無料。

※今年度から中央区民センター会場(午前のみ)では、がん検診と同時受診が可能になりました(がん検診は予約制です(市コールセンター☎222-4894))。

目所 下表の通り

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(朝食または昼食)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

【日程・会場】

月日	受付時間	会場(所在地)
6月 3日(木)	9時30分～11時	曙会館(南11西10)
10日(木)	9時30分～11時 13時30分～15時	中央区民センター (南2西10)

月日	受付時間	会場(所在地)
7月	19日(月)	9時30分～11時 東地区会館(南2東6) 13時30分～15時 円山北町会館(北7西26)
	30日(金)	9時30分～11時 宮の森明和会館(宮の森2-11) 13時30分～15時 南円山会館(南9西21)
	2日(月)	9時～11時 札幌静修高等学校(南16西6)
	3日(火)	10時～11時 円山西町町内会館(円山西町3)
8月	4日(水)	9時30分～11時 曙会館(南11西10) 13時30分～15時 東北会館(北2東2)
	5日(木)	10時～11時 西創成会館(南5西7)
	6日(金)	9時30分～11時 山鼻会館(南23西10)
	12日(木)	9時30分～11時 中央区民センター(南2西10)
	17日(火)	9時30分～11時 山鼻福祉センター(南24西13)
	23日(月)	9時～11時 円山会館(北1西23)
	24日(火)	9時30分～11時 宮の森会館(宮の森2-5)
	30日(月)	9時～11時 円山会館(北1西23)
	6日(月)	9時30分～11時 南円山会館(南9西21)
	7日(火)	9時30分～11時 大通・西会館(南2西15) 13時30分～14時30分 豊水会館(南8西2)
9月	9日(木)	9時30分～11時 中央区民センター(南2西10)
	13日(月)	9時30分～11時 幌西会館(南11西14)
	27日(月)	9時30分～11時 苗穂会館(北1東10)

チャレンジ・ザ・531 Q～クイズで目指そう! 藻岩山の頂上～実施のお知らせ

内 6月に開催予定の「2021 アタック・ザ・531 M～藻岩山ファミリー登山～」に先駆けて、藻岩山に関する特別イベントを実施します!

「藻岩山PR動画」と藻岩山に関する「クイズ企画」を通して、おうちで藻岩山の魅力を感じてみませんか?

クイズに全問正解した方の中から抽選で10人に、すてきな賞品が当たります!

ぜひこの機会に、家族みんなでチャレンジしてみてくださいね!

対象 市内在住の方 応募方法 HPの応募フォームから

応募締切 5月31日(月) 必着

HP <https://www.city.sapporo.jp/chuo/machi/challenge-the-531q.html> (右の二次元コードからもアクセス可能です)

問 地域振興課地域活動担当 ☎205-3221



子育て掲示板

●●●子育てに関する情報を掲載します●●●

電話や来所による子育て相談

子育てが楽しくなるヒントをお伝えします。「誰に聞いたらいいだろう」「子どもとの遊び方を知りたい」など、困っていることはありませんか？どんなことでも構いませんのでご利用ください。

対 0歳～就学前のお子さんの保護者

所 中央保健センター（南3西11）

日 月～金曜日（祝・休日、12月29日～1月3日を除く）

8時45分～17時15分

申込先 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399

出前子育て相談「ピンポ～んこんにちは」

保育士がご家庭を訪問し、相談をお受けします。訪問日時の調整のため、まずはお電話をください。

対 0歳～就学前のお子さんの保護者

日 月～金曜日（祝・休日、12月29日～1月3日を除く）

10時～16時の間で1時間程度

申込先 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399



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
ボランティアによる美術への誘い	くにさだ ひろしげ くによし 「国貞・広重・国芳コレクション～絵師たちが見た江戸の楽しみ～」の話をします。	5月19日（水） 13時30分～15時	15歳以上の方 （中高生を除く）。20人	無料	5月11日（火）から☎（9時30分～17時）。先着順
漢方チャクラ耳ケア&陰陽ヨガ	チャクラオイルを用いて、耳を刺激して、気血の巡りと体のバランスを整えます。陰陽ヨガで体をリラックスさせ、柔軟性を向上させます。	6月4日～7月9日 毎週金曜日10時～11時30分 （全6回）	15歳以上の方 （中高生を除く）。14人	受講料6,000円 （オイル代込み）	5月24日（月）から☎（9時30分～17時）。先着順
ご近所先生企画講座「いつでもどこでもできる壁トレ」	あなたの身近にある壁を利用して、体をチェック＆ケアしよう！ 【持ち物】動きやすい服装・靴・マスク 【講師】あさの ゆういち 朝野 裕一氏	8月31日～9月28日 毎週火曜日10時～12時 （全5回）	20人	受講料3,300円 （材料費込み）	申し込み方法：5月11日（火）から6月25日（金）必着で、上欄必要事項を記載の上、はがき、FAX、申込先窓口へ直接。先着順 申し込み・問い合わせ先：生涯学習センター事業課 （〒063-0051 西区宮の沢1-1） ☎671-2311 FAX 671-2334

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
自分に似合うカラーを見つけよう	パーソナルカラーを知り、色で生活を楽しむ方法を学びます。	5月29日（土） 10時30分～12時	15歳以上の女性の方 （中高生を除く）。12人	受講料1,000円 教材費100円	5月12日（水）から（9時～17時）。先着順
ママの体づくり！産後リフレッシュバランスボール	バランスボールによる体力づくりと自分でできるケア方法などを学びます。 【持ち物】ヨガマットまたはバスタオル・汗拭きタオル・飲み物	6月7日～28日 毎週月曜日10時30分～11時30分 （全4回）	産後1年未満の経産婦、子連れ可能（1歳未満のみ）。12人	受講料2,000円	5月17日（月）から（9時～17時）。先着順

広告