

引き続き、マスク着用・手指消毒などの基本的な感染防止対策をお願いします。



編集：中央区市民部総務企画課広聴係

TEL.205-3216 FAX.231-6539

<https://www.city.sapporo.jp/chuo/>

区民のページ

ちゅうおう

2021 November 11

完成当初は鉄骨だけだった「さっぽろテレビ塔」。昭和36年に日本で初めて電光時計が設置されました。

中央区の今と昔

第8回

さっぽろ
テレビ塔

時を刻む 札幌のランドマーク



▲現在の様子（令和3年10月撮影）

▼昭和32年の様子（札幌市公文書館所蔵）

今月の特集

はじめよう
冬みち転倒防止対策

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／250,316人(-12) 世帯数／142,945世帯(+27)

※10月1日現在。()は前月比

※市外局番はすべて011です。

中央区役所・中央保健センターは12月20日(月)から順次仮庁舎へ移転します。

Chuo Information

【移転先住所】〒060-8612 中央区大通西2丁目9（札幌市役所の隣です）

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
- 東北・東 大通東6 ☎ 241-1696
- ▶10月4日に東北と東が移転統合。
- 苗穂 北1東10 ☎ 261-3669
- 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

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8西15☆ ☎ 520-1700
- ☆改修工事のため一時移転中。一部業務のみ実施。

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

＼はじめよう／



冬みち転倒防止対策

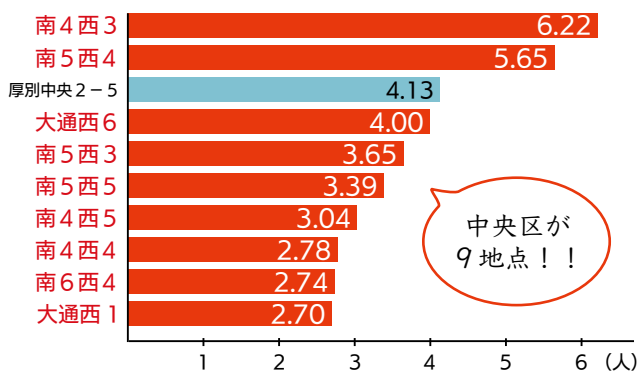
間もなく迎える札幌の冬。皆さんは凍結路面を歩いていて、ヒヤッとした経験はありませんか。凍結路面での転倒事故は、少しの注意で防ぐことができます。今からしっかりと冬みち対策をして、今年の冬を安全に乗り切りましょう。

【取材協力：ウインターライフ推進協議会】

転ばないコツ

危険な場所を知る×歩き方を変える

転倒事故による年平均救急搬送者数のワースト10地点
(平成8年度～平成30年度の平均)



転倒事故（転倒により救急搬送されたもの）は「すすきの地区」で最も多く発生しています。転倒事故による年平均救急搬送者数のワースト10地点を見ると、そのほとんどが「すすきの地区」であることが分かります（左表）。

市内で最も転倒事故が多いのが中央区です

教えてくれたのは



ウインターライフ推進協議会
ながた やすひろ
永田 泰浩さん



▲タイル貼りの道路



▲バスの乗降場所

札幌の地下街は、その多くがタイル張りになっています。雪みちを歩いた後にタイル張りの地下街や店内に入るときは、靴の裏に付いた雪や水で滑ることがあるので、注意が必要です。
また、バスやタクシーの乗降場所も、雪が踏み固められて滑りやすくなっていることがありますので、要注意です。

滑りやすい場所には特に注意して歩きましょう



①小さな歩幅で歩く

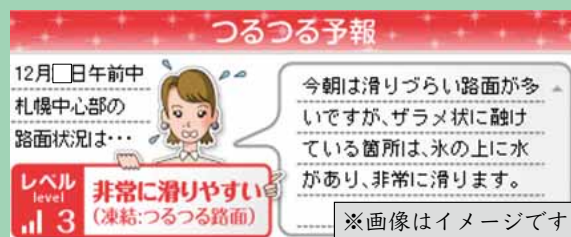


②靴の裏全体を地面に付ける

冬みちを歩くコツがあります
凍結路面では、①小さな歩幅で歩くこと、②靴の裏全体を地面に付ける気持ちで歩くことが重要です。体の揺れが少なくなり、靴と地面の摩擦面が増えるので、滑りにくくなります。
また、冬はその他の季節よりも移動に時間がかかることを想定して、「時間にゆとりを持って」行動することも大切です。

「つるつる予報」を提供しています！

ウインターライフ推進協議会では、11月下旬ごろから、冬みちでの転倒事故防止を目的とした「つるつる予報」をホームページで提供しています。この予報では、翌朝の札幌市内の冬期歩道路面の滑りやすさを、「レベル1：あまり滑らない」、「レベル2：滑りやすい」、「レベル3：非常に滑りやすい」の3段階で予測します。提供時間は、毎日17時から翌朝10時までです。



【URL】<http://tsuruturu.jp>

つるつる予報 検索



なるべく転ばない×転んでもケガをしない 体づくり

教えてくれたのは



北海道医療大学
リハビリテーション科学部
教授 鈴木 英樹さん

冬みちでは、まず転ばないように歩くことが第一ですが、それでも凍結路面に足を滑らせてしまうことはあります。そんな時でも大きなケガに至らないよう、日頃から自宅で手軽に行える運動を実践して、冬みちに備えましょう。

足全体の力を強くする運動

- ▶ 足全体の力を強くし、足を滑らせても体勢を保てるようにするための運動です。

実施回数の目安：10～20回を1～2セット



両足を肩幅に開いて立ちます。

ポイント

椅子など安定した物につかまって行いましょう！



ゆっくりと腰を上げ下げします。

ポイント

息を止めずに行いましょう！

足の指の力を強くする運動

- ▶ 足指の力を強くし、しっかりと地面を踏みしめられるようにするための運動です。

実施回数の目安：10～20回を1～2セット

椅子に座り、床にタオルを置きます。

ポイント

必ず椅子などに座って行いましょう！



タオルを足の指でゆっくりと手繰り寄せます。

無理はせず筋肉痛にならない程度に行いましょう。



砂まきへのご協力をお願いします！

冬季のつるつる路面での転倒による事故防止のため、市では大きな交差点などに砂箱を設置しており、中には自由に使える滑り止め用の砂(砂袋)が入っています。転倒事故を防止するためにも、道路がつるつるの時には、ぜひ砂まきにご協力をお願いします。

利用方法

1



砂箱を開ける。

2



砂袋を取り出し、切り口を切る。

3



なるべく広範囲に砂をまく。

空袋は砂箱の上部へ入れてください



砂まきに関する問い合わせ先：中央区土木センター ☎614-5800

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）

中央区からのお知らせ

11月11日からの内容です

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止・延期となる場合があります。
最新の情報はそれぞれの問い合わせ先にご確認ください。

国民健康保険料の納付と夜間相談のお知らせ

11月30日(火)は令和3年度国民健康保険料第6期分の納期限です。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、夜間相談をご利用ください。

夜間相談 11月19日(金)、29日(月)の20時まで。

※受け付けは19時30分まで。
※電話相談をご利用ください。

※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

中央区食育パネル展

「かむ」ことをテーマとしたパネルを展示します。好評をいただいている健康な食生活を送るための「日めくり式アイデア集」の新シリーズを配布します。

日 12月10日(金)11時～18時。
所 札幌駅前通地下広場(チ・カ・ホ)「憩いの空間」(出入口4番と6番の間)。
問 健康・子ども課健やか推進係
☎(511) 7223

税に関する作品展

11月11日(木)～17日(水)は税を考える週間です。市民の皆さまに税への関心を深めていただくため、区内の小中学生から募集した税に関する作品展を開催します。

日 11月11日(木)～17日(水)(土・日曜を除く)。

所 中央区役所1階ロビー(南3西11)。

問 札幌中税務署
☎(231) 9311



▲過去の作品展の様子

旭山公園通地区センター貸室予約再開のお知らせ

旭山公園通地区センターは、改修工事のため休館中ですが、令和4年2月1日(火)より業務を再開する予定です。ホー

ル(体育室)は11月1日(月)から、その他の諸室は12月1日(水)から貸室の予約を再開します。

中央区ガイド配布中!

区の地図・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)。

※ホームページから見ることもできます。

HP <https://www.city.sapporo.jp/chuo/gaigo/guide.html>

問 総務企画課広聴係
☎(205) 3216



中央区役所仮庁舎施設案内配布中!

12月20日(月)より仮庁舎へ順次移転する中央区役所・中央保健センターのフロアガイドを配布しています。

移動スケジュールの詳細は中央6ページをご覧ください。

配布場所 区役所1階0番窓口(総務企画課広聴係)
※ホームページから見ることもできます。

令和3年度 救急功労者表彰伝達式を行いました



▶表彰された中村博彦氏(右)と岡本消防局長

長年にわたる札幌市の救急医療体制の充実強化および救急患者の積極的な受け入れなどに尽力された功績が認められ、社会医療法人医仁会中村記念病院(南1西14)の理事長・院長中村博彦氏が救急功労者として総務大臣から表彰され、消防局長が表彰状および記念品を伝達しました。

☎ 消防局警防部救急課 ☎215-2070



問 総務企画課広聴係
☎(205) 3216

HP <https://www.city.sapporo.jp/chuo/annai/karitousya.html>

広告

健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

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 (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
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 (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)
⑤B型C型肝炎ウイルス検査	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。

日所 下表の通り

月日	受付時間	会場(所在地)
11月11日(木)	9時30分～11時	中央区民センター (南2西10)
12月9日(木)	13時30分～15時	
令和4年 1月13日(木)	9時30分～11時	
2月10日(木)	9時30分～11時	
3月10日(木)	9時30分～11時 13時30分～15時	

※新型コロナウイルス感染症の影響により、予定されている日程が変更や中止となる場合があります。日程の変更や中止については、札幌市

HP(<https://www.city.sapporo.jp/hoken-iryo/kokuho/juken.html>)でお知らせします。(札幌市HP)

※今年度から中央区民センター会場(午前のみ)では、胃・大腸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))。

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

子育て掲示板

●●●子育てに関する情報を掲載します●●●

プレママキッチンオフ会

内 管理栄養士による妊娠中と産後の食事に関する講話とクッキングライブ(料理実演)を行います。歯科衛生士による妊娠中の口腔内の健康についての講話も行います。

日 11月25日(木)10時～11時30分

所 中央保健センター2階講堂(南3西11)

対 区内在住で妊娠中の方。8人

申 11月11日(木)～22日(月)に☎、FAX、E(右ページ上欄必要事項を記載)。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

HP <https://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/annai.html> (Eメール)



さっぽろの冬の過ごし方 お悩み解決!

赤ちゃんとお過ごし初めての冬の疑問に保育士からアドバイス♪

Q. 服装は?

A. 赤ちゃんは体温が高いので、大人より1枚少なく着るのが目安。室内外の温度差への対応には着脱が簡単な重ね着や小物(マフラーや帽子など)の活用がおすすめです。

Q. 雪遊びはいつごろから?

A. お座りが安定する頃から少しずつできます。

中央保健センターにある「こそだてインフォメーション」では子育てに役立つ情報提供や子育て相談などを行っています。札幌の冬の過ごし方も詳しくお伝えすることができます。来所、

☎どちらでもお気軽にご相談ください。

問 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399



まちづくりセンター（まちセン）でも 住民票や印鑑証明が取れるんです

1 電話予約する



住民票を取らなきゃいけないけど
区役所は混んでそう

注意事項

- ・電話予約は住民票・印鑑登録証明書などに限られます。戸籍謄抄本の予約申し込みは来所が必要です。
- ・受け取りできる時間は、まちセンごとに異なります。申し込み時にご確認ください。
- ・マイナンバー入りの住民票など、発行できない証明書があります。

詳細・申し込み

- 平日8時45分～16時45分に、次のいずれかへ。
- ① 各「まちセン」（中央1ページ）
 - ② 区役所戸籍住民課
- 区役所に行かなくてもできる手続きを区のホームページでご案内します
- （205）3238



2 取りに行く



身分証明書や手数料などが必要です

「まちセン」とは…市民と行政を結ぶ身近な窓口です。地域課題の解決に向けた各団体の連携支援、地域情報交流や地域活動の拠点として、地域のまちづくりを支援しています。

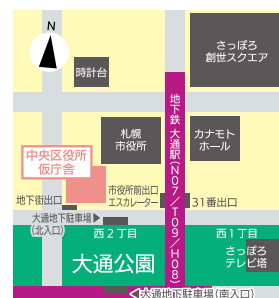
中央区役所・中央保健センターは 仮庁舎へ順次移転します

庁舎の
建て替えに伴い

<移転スケジュール（予定）> ※課ごとに移転日が異なります

仮庁舎

令和3年			
第1回	12月20日(月)	中央保健センター（健康・子ども課）	5階へ
		中央保健センター（健診フロア）	4階へ
第2回	12月27日(月)	地域振興課	4階へ
第3回	令和4年 1月11日(火)	総務企画課（庶務係・選挙係）	4階へ
		保護一・二・三課	3階へ
		総務企画課（広聴係）	
		保健福祉課	2階へ
		保険年金課	
		戸籍住民課	1階へ



移転先住所

〒060-8612
中央区大通西2丁目9
札幌市役所の隣です

※中央区役所庁舎などを現在の場所に建て替える事業を進めています。そのため、新庁舎の供用開始（令和7年2月を予定）までの間、中央区役所と中央保健センターは仮庁舎に一時移転します（あいワーク中央、中央区社会福祉協議会も含む）。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で利用できます。