

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

2022
February

2

元々は大倉シャンツェと名付けられましたが、昭和45年、オリンピックに向けて改良された際に、「大倉山ジャンプ競技場」と名称が変わりました。

中央区の今と昔

第11回

大倉山ジャンプ
競技場

国内有数のジャンプ競技会場



▲現在の様子(令和4年1月撮影)
◀昭和42年頃の様子(札幌市公文書館所蔵)

今の特集

あなたは大丈夫!?
まんべんなく食べて
低栄養予防

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/250,066人(+61) 世帯数/143,456世帯(+34)

※1月1日現在。()は前月比



Chuo Information 中央区役所・中央保健センターは仮庁舎に移転して業務を行っています。

中央区役所 〒060-8612 札幌市中央区大通西2丁目(札幌市役所の隣です) ☎231-2400(代表)

(仮庁舎) 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	●幌西	南11西14	☎561-3256
●東北・東	大通東6	☎241-1696	●大通・西	南2西15	☎280-7033
●苗穂	北1東10	☎261-3669	●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
●山鼻	南23西10	☎511-6371			

中央保健センター

大通西2 ☎205-3351

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

※市外局番はすべて011です。

まんべんなく食べて 低栄養予防

平成28年市民の栄養と食生活の調査結果によると65歳以上の6人に1人が低栄養傾向にあります。

「たくさん食べる」よりも「まんべんなく食べる」ことを意識して、低栄養を予防しましょう。

【このページに関する問い合わせ先】 健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352

「低栄養」って何?

低栄養とは、体に必要なエネルギーやタンパク質が不足している状態のことです。低栄養が「フレイル」(健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態)につながってしまうことも懸念されます。



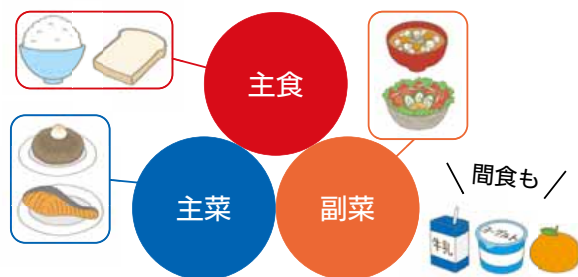
▲フレイルを放置すると要介護状態になってしまう可能性があります。早めに気付いて、改善に取り組むことが大切です。

間食のヨーグルトなどで
タンパク質を補うのも
おすすめです



年を取ったらお肉は食べなくていい?

タンパク質について言えば、1日の必要量は20歳以降、ほとんど変わりません。逆に体重1kg当たりに必要なタンパク質の量は、高齢者の方が多くなります。年齢に関係なく、主食・主菜・副菜のバランスが取れた食事が重要です。特に主菜となる魚・肉・卵・大豆製品は毎食欠かさず食べましょう。



私は大丈夫でしょ!

低栄養と言われても、自分は毎食きちんと食べているし大丈夫!と思っているあなたも、実は低栄養傾向にあるかもしれません。低栄養は人ごとではなく自分ごと。一度、チェックしてみましょう。

食生活と口腔機能のチェック

3食きちんと食べていますか? はい・いいえ

半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか? はい・いいえ

お茶や汁物などでむせることはありますか? はい・いいえ

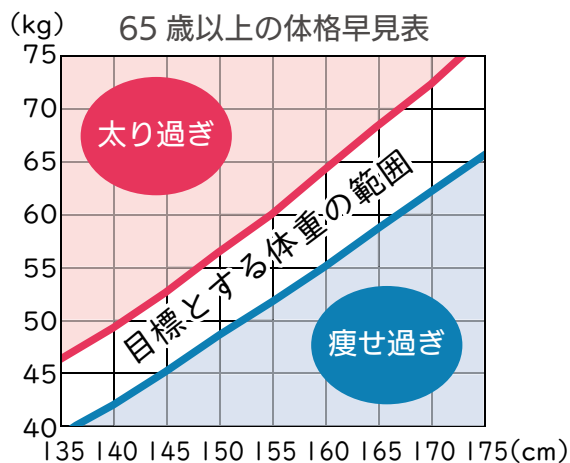
6カ月間で2~3kg以上体重減少がありましたか? はい・いいえ

すべての項目が
網掛け側になるように
定期的にチェック
しましょう



メタボになるのが心配...

低栄養になりがちな高齢期の体格は、ややぽっちゃりが理想です。下の体格早見表にあなたの身長と体重を当てはめてみましょう。



お口の健康(口腔ケア)も重要です

「フレイル」に先駆けて現れるのが「オーラルフレイル(口の虚弱)」。滑舌の低下や硬いものが噛みにくいといったささいなトラブルから始まります。かかりつけの歯科で歯科健診を受けるなど、お口の健康状態を保つことも大切です。



意識しなくても「思わずよくかんでゆっくり食べてしまう」31のアイデアを紹介。

【配布場所】 区役所等仮庁舎1階ロビー、2階0番窓口、5階5番窓口。

【HP】 <https://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/mainitikamasaru.html> (右の二次元コードからもアクセス可)



中央区役所・中央保健センターは仮庁舎（大通西2）に移転しました

新庁舎完成（令和7年2月を予定）まで仮庁舎で業務を行います。



所在地 中央区大通西2丁目 札幌市役所の隣です

アクセス

区役所にお越しの際はできる限り公共交通機関をご利用ください

地下鉄 大通駅から徒歩約3分

地下街オーロラタウンから郵便局・北海道新聞社方面の出口階段が便利です。階段昇降が難しい方は、市役所前出口昇りエスカレーターまたは大通西1・3丁目エレベーターをご利用ください。

バス 以下でご案内します。

札幌周辺公共交通案内 [さっぽろえきバスナビ](#) [検索](#)

札幌市コールセンター ☎222-4894

（年中無休 8時～21時）



J R 札幌駅南口から徒歩約15分

市電 西4丁目停留場から徒歩約5分

駐車場 専用駐車場はありません。

提携駐車場「大通地下駐車場」は、仮庁舎窓口で認証を受けると最長1時間まで無料。2月21日(月)は施設点検のため利用できません。車いすでお越しの方は、市役所本庁舎正面玄関前専用駐車スペースをご利用ください。

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。



☎(205) 3343

問 保険年金課収納一・二係
※電話相談をご利用ください。
※夜間・休日相談は時間外出入り口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。

※休日相談 2月27日(日)の10時～15時。受け付けは14時30分まで。
※夜間相談 2月22日(火)、24日(木)の20時～22時。受け付けは19時30分まで。

また、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・休日相談を行いますのでご利用ください。

2月28日(月)は令和3年度国民健康保険料第9期分の納期限です。令和3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となる場合があります。令和3年中の収入を証明する書類（源泉徴収票や給与明細など）を必ずお持ちの上、ご相談ください。

国民健康保険料の納付と夜間・休日相談のお知らせ

健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

とくとく健診（特定健診）中止のお知らせ

3月10日(木)実施予定の「とくとく健診」(特定健診)は、中央区民センターがワクチン接種会場となるため中止します。胃がん・大腸がん検診は実施します。

胃がん・大腸がん検診（3月・要事前予約）

日 3月10日(木) 9時30分～11時

所 中央区民センター1階娯楽室（南2西10）

対 胃がん検診 札幌市民で50歳以上の原則偶数歳の方（2年に1回）

大腸がん検診 札幌市民で40歳以上の方（1年に1回）

費 胃がん検診 700円、大腸がん検診 400円

70歳以上の方、65歳～69歳で後期高齢者医療被保険者の方、市民税非課税世帯、生活保護世帯、支援給付世帯の方は、証明書の提示により無料。

申込先 市コールセンター ☎222-4894

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352



(札幌市HP)

子育て掲示板

●●● 子育てに関する情報を掲載します ●●●

「こそだてインフォメーション」をご利用ください

中央区役所移転に伴い仮庁舎（大通西2）5階にリニューアルオープンしました。

子どもが遊びながら過ごせるスペースで、保育士が子育てサービス・情報を紹介する他、子育てに関する相談をお受けします。また、各種手続きの待ち時間に育児書や絵本を借りたり、お子さんの身長・体重を測ったりできます。子育てボランティア作成の装飾も優しく出迎えてくれます。電話相談もお気軽に利用ください。

問 健康・子ども課
子育て支援係

☎205-3355



(さっぽろ子育て情報サイト)



イベント情報局

申し込み・詳細は各施設へ。

来場の際は公共交通機関をご利用ください。

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
ズンバ® de 楽しくエクササイズ	ダンス音楽に合わせて楽しく体を動かします。 【持ち物】運動靴、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマットまたは大判バスタオル	3月8日～29日の 毎週火曜日 10時～11時30分 (全4回)	15歳以上の方（中高生を除く）。20人	受講料2,000円	2月22日(火)から☎で (9時～17時)。先着順
親子でわくわく♪リトミック	親子でリズム遊びなどを楽しみます。 【持ち物】飲み物	3月2日(水) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分 (内容は同一です)	1歳から3歳のお子さんとその保護者。 ①、②各10組	受講料300円	2月16日(水)から☎で (9時～17時)。先着順

中央老人福祉センター 大通西19 ☎614-1001 FAX614-5309

講座名	開講日	時間	定員
皮革工芸	第1・2・3 火曜日	10時～11時30分	12人
たのしいお花	第1・3 火曜日	13時～14時30分	12人
大正琴	第1・2・3 木曜日	10時～11時30分	12人
水彩画	第1・3 金曜日	13時～14時30分	16人
絵手紙	第2・4 金曜日	13時～14時30分	16人
はじめてのヨガ	第2・4 火曜日	13時～14時15分	15人
サルサステップ	第1・3 火曜日	13時～14時30分	20人
おおか 大高先生の スッキリ体操	第1・3 月曜日	13時～14時30分	20人

【定員制教養講座】全講座共通

対 満60歳以上の方

期間 4月～令和5年3月。サルサのみ5月～。

費 無料（教材費は実費負担）

申 2月14日(月)～25日(金)(23日(祝)を除く)の9時～16時にセンター登録証（登録証がない方は、健康保険証などの年齢と住所を証明できるもの、緊急時連絡先の電話番号1件）を持参の上、本人が直接または☎で同センターへ。代理の方による申し込みはできません。多数時抽選（抽選日3月3日(木)）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、講座の一時休止や中止の可能性があります。

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



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
- 詳しくは
☎(205) 3238
- 

2 取りに行く



「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。

新年お年玉中央区クイズ（1月号特集）の答え

700 通を超えるご応募をいただき、誠にありがとうございました。

プレゼント当選者の皆さまには2月中旬に賞品を発送します。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

アンケートとしてお寄せいただいたご意見は、広報さっぽろ企画の参考とし、より良い誌面をお届けできるよう編集してまいります。

☎ 総務企画課広聴係 ☎205-3216

キーワード

しゅく50しゅうねん



クイズの答え

- Q.1 としょ／図書
- Q.2 ちゅうおう／中央
- Q.3 おりんぴっく／オリンピック
- Q.4 50
- Q.5 ささらでんしゃ／ササラ電車
- Q.6 せいゆうかんちゅう／星友館中
- Q.7 ぞう／ゾウ
- Q.8 あさひやまきねん／旭山記念
- Q.9 なんせき／軟石