

マスク着用・手指消毒など、場面に応じた**基本的な感染防止対策**をお願いします。



区制施行
50周年

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/>

明治の初めから、東本願寺別院（南8西8）を境に、北側は札幌の市街区、南側は屯田兵が入植した山鼻村として発展しました。特に北側は、狸小路やススキノ周辺を中心に商人の町として栄えてきました。

区民のページ ちゅうおう

2022
November

11

地区探訪

第7回

にしろうせい
西創成地区

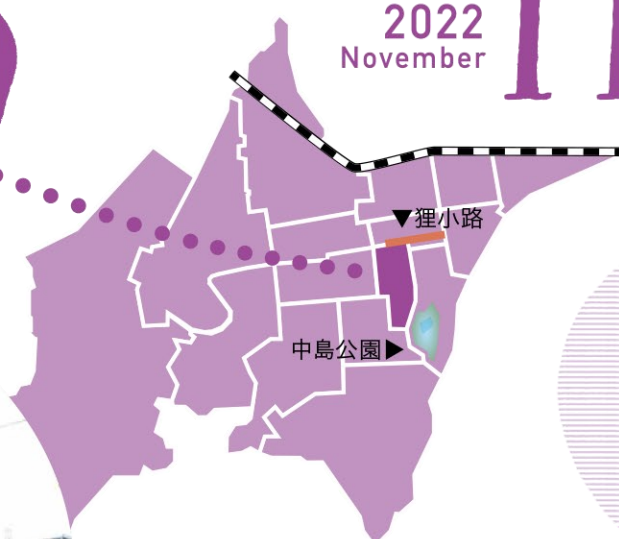


【中央区の人口と世帯数】

国勢調査ベース

人口/252,606人(+31) 世帯数/146,456世帯(+129)

※10月1日現在。()は前月比



◀資生館小学校と子ども関連施設を併設した札幌都心部子ども関連複合施設（南3西7）

今月の特集

在宅避難について
考えてみよう

ローリングストック
のすすめ



中央2・3ページに掲載

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。

在宅避難について考えてみよう

ローリングストックのすすめ

災害が起きたとき、自宅で安全に過ごせるのであれば、家庭での備蓄を使った「在宅避難」という方法もあります。避難所での生活が続くと、生活環境の変化や共同生活のストレスから体調を崩す人もいます。「もしも」のときに、在宅避難ができるよう、準備をしてみませんか？

ローリングストック = 普段から「少し多め」に備えをキープ

普段使っている食料や日用品を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足すことで、いつも一定の備蓄をする方法をローリングストックといいます。



まずはここから。在宅避難のための備蓄(ローリングストック)例

最小限、備えておくべきものを例示しました。おうちに備えてあるものをチェックしてみてください。各家庭の環境によって、備えるものはさまざま。一人一人が自分に合ったものを自分で考えることが大切です。

日用品

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ポリ袋 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 食品用ラップ | <input type="checkbox"/> ガムテープ | <input type="checkbox"/> 消毒液 |
| <input type="checkbox"/> アルミホイル | <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ など |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> ガスボンベ | |



ポイント

食品の消費期限と同じように、電池・薬・カイロなどにも使用期限があります。いざというときに慌てないように定期的に点検しましょう。

一人一人の環境によって備えるもの

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ洗浄液 | <input type="checkbox"/> アレルギー除去食 |
| <input type="checkbox"/> ベビーフード・おむつ・おしりふき | <input type="checkbox"/> 介護用品 |
| <input type="checkbox"/> ペットフード・ペット用トイレ | |



食品

※定期的に賞味・消費期限を確認しましょう



- 水 目安: 1日3リットル×3日分
- 主食(米・乾麺・カップ麺・レトルトおかゆ・シリアル・オートミールなど)
- 主菜(缶詰(大豆・ツナ・サバ・焼き鳥・コンビーフなど)・レトルト食品・フリーズドライ食品など)
- 副菜(野菜ジュース・缶詰(野菜・果物など)・乾燥野菜(切干大根など)・日持ちする野菜など)
- 菓子類 □調味料

ポイント

なぜ3リットルも必要?

成人男性で1日に約2.5リットルの水分摂取が必要と言われています。災害時は食事から摂る水分量が少なくなりがちです。調理のためにも余分に用意しておきましょう。

また、飲料用水の他、生活用水も確保しておく心安心です。



野菜不足

避難生活が長引くと、野菜不足から体調不良になりがちです。野菜ジュースや野菜の缶詰、切干大根などの乾燥野菜などを常備しておく安心です。



あまり自炊をしない人は

普段自炊をあまりしない人などは、レトルト食品、パックごはん、栄養補助食品(固形タイプ、ゼリータイプ)などを常備しておくのも一つの方法です。



サバと大豆のトマト煮 ~備蓄食材を使った簡単レシピ~

材料 (目安)2人分

- A**
 - ・おろしニンニク…………… 1片
 - ・タマネギ(スライス) …… 1個
- B**
 - ・サバ水煮缶 …………… 1缶
 - ・大豆缶 …………… 1缶
 - ・カットトマト缶 …… 1缶(400g程度・紙パックでも可)
 - ・コンソメ …………… 小さじ1
 - ・しょうゆ …………… 小さじ1
 - ・塩・こしょう …………… 少々

作り方

- 1 鍋に油(分量外)を入れAを軽く炒める
- 2 Bを加えて火が通るまで煮る
- 3 しょうゆ、塩・こしょうで味を調えて完成

※1、2はレンジ調理でも可

※カレー粉など好みの調味料に変えてアレンジもできます

その他の災害食レシピは… [札幌市 災害食レシピ](#)



問い合わせ先

防災・災害について

総務企画課地域安全担当係 [☎205-3205](tel:205-3205)

災害時の食事や健康の維持について

健康・子ども課健やか推進係 [☎205-3352](tel:205-3352)

いざというときの備えや防災について「さっぽろ防災ハンドブック」や市ホームページで詳しく紹介していますのでご利用ください。

【配布場所】区役所等仮庁舎西棟 (市HP)
2階0番(大通西2)

[札幌市 防災](#)



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

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(水)は、令和4年度国民健康保険料第6期分の納期限です。お忘れのないように納付願います。

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らない方は、夜間相談を行いますのでご利用ください。

夜間相談 11月22日(火)、29日(火)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。
- ※来庁での夜間相談時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。

問 保険年金課収納一・二係
☎(205) 3343



雪ミク電車 運行開始のお知らせ

北海道を応援するキャラクター「雪ミク」をラッピングした市電が期間限定で運行します。運行に先立って実施していた車両展示会は、開催場所である電車事業所が改修工事のため実施を見送ります。代替企画として、オンライン上で雪ミク電車の魅力が楽しめるVRコンテンツを公開予定です。詳細は後日、区ホームページでご案内します。

運行期間 11月19日(土)～令和5年3月26日(日)。

※主要停留場（西4丁目・すすきの）の時刻表は、運行ダイヤ決定後、(一財)札幌市交通事業振興公社ホームページに掲載予定です。点検などで運行しない場合がありますので、詳細は電車事業所(☎551) 3944)にご確認ください。

問 地域振興課(市電の会事務局)
☎(205) 3221



▲前回運行時の雪ミク電車

中央区 雪ミク電車 🔍

税に関する作品展

11月11日(金)から17日(木)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。

☎11月11日(金)～17日(木)。

問 中央区民センター1階 区民ギャラリー(南2西10)。

問 札幌中税務署
☎(231) 9311



▲過去の作品展の様子

女性に対する暴力をなくす運動パネル展

女性に対する暴力の根絶を啓発するパネル展を開催します。

☎11月19日(土)～11月25日(金)。

問 中央区民センター1階 区民ギャラリー(南2西10)。

問 地域振興課地域活動担当係
☎(205) 3221

中央区食育パネル展

「牛乳」をテーマとしたパネル展を開催します。好評を

あいワーク中央をご利用ください

「あいワーク中央」では、生活保護を受けている方などの就労支援を実施しており、ハローワークと同様に求人検索や紹介状の発行が可能です。

【利用内容】

- ◆求人検索機の利用
- ◆相談員による職業相談や職業紹介
- ◆カウンセリング、各種情報提供
- ※雇用保険、職業訓練、障がい者の職業相談をご希望の方は、ハローワーク札幌(☎562-0101)にご相談ください。

【利用時間】

月～金曜(土日祝・休日、年末年始を除く)の8時45分～17時。

【場所】

区役所等仮庁舎西棟3階(大通西2)
問 あいワーク中央 ☎205-3262

いただいたいる、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。

☎12月9日(金)11時～17時30分。
問 札幌駅前通地下広場(チ・カ・ホ)「憩いの空間(東)」(出入り口3番と5番の間)。
☎健康・子ども課健やか推進係
☎(205) 3352

子育て掲示板

●●●子育てに関する情報を掲載します●●●

さっぽろの冬の過ごし方

「赤ちゃんを過ごす初めての冬」や「さっぽろに転入して初めての冬」を迎える不安や疑問を抱えていませんか?『さっぽろ子育て情報サイト』や『さっぽろ子育てアプリ』の中央区のページでは、乳幼児と一緒に過ごす「さっぽろの冬の過ごし方」について、保育士からのアドバイスを紹介しています。

また、「こそだてインフォメーション」(区役所等仮庁舎西棟5階)にて資料を配布している他、来所や電話による相談も受け付けています。お気軽にご利用ください。

問 健康・子ども課子育て支援係
☎205-3355

右の二次元コードからさっぽろ子育て情報サイトにアクセスできます



健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

令和4年度胃がん・肺がん・大腸がん検診

毎月1回、胃・肺・大腸がん検診を行っています。胃・大腸がん検診は予約制、肺がん検診は予約不要です。

種類	対象者	費用	定員
胃がん検診 (バリウム検査)	札幌市民で50歳以上の原則偶数歳の方(2年に1回)	1,100円	先着30人
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	なし
大腸がん検診 (便潜血検査)	札幌市民で40歳以上の方(1年に1回)	400円	先着40人

※胃がん検診の内視鏡検査は(公財)北海道対がん協会または実施医療機関に直接お申し込みください。

※70歳以上や市・道民税非課税世帯の方などは、費用が免除される場合がありますので、予約時にご確認ください。

※住民集団健診(予約不要)も同時開催していますので、両方の診査を一度に受診できます。

※新型コロナウイルスのワクチン接種会場となるなどの理由により、住民集団健診が中止となる可能性がありますので、事前にHPなどでご確認ください。

HP <https://www.city.sapporo.jp/hoken-iryu/kokuho/juken.html>



日 令和4年12月～令和5年3月の毎月第2木曜日 9時30分～11時

(市HP)

所 中央区民センター(南2西10)

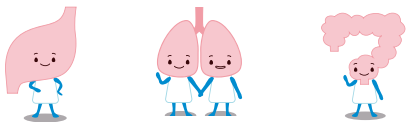
申 胃がん・大腸がん検診は、希望日の10日前までに☎、

FAX、E(中央4ページ上覧必要事項、受診希望日、検診の種類を記載)で。先着順

申込先 市コールセンター(年中無休、8時～21時)

☎222-4894 FAX221-4894 E info4894@city.sapporo.jp

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352



市民健康教育講座①～教えてドクター！ 専門医に聞く子どもの歯科矯正治療～

内 子どもの歯科矯正治療の必要性や開始時期、治療法の種類などについて、専門医が講話を行います。

講師 スマイル矯正歯科院長 高木伸治氏

日 11月29日(火)10時～11時(9時45分受け付け開始)

所 カナモトホール(札幌市民ホール)2階第1会議室(北1西1)

対 定 区内に在住または通勤通学されている方。30人

申 11月11日(金)～25日(金)にHP、☎で。先着順

市民健康教育講座② ～コロナ禍のこころの健康～

内 日常生活が大きく変わりストレスを感じる事が多くなったコロナ禍の心の健康について、専門医が講話を行います。

講師 さっぽろ駅前クリニック診療部長・札幌産業医事務所代表 前口邦雄氏

日 12月7日(水)14時～15時(13時45分受け付け開始)

所 カナモトホール(札幌市民ホール)2階第1会議室(北1西1)

対 定 区内に在住または通勤通学されている方。30人

申 11月17日(木)～12月3日(土)にHP、☎で。先着順

イルミネーションウォーキング

内 大通公園のホワイトイルミネーションを見ながら、約2kmの道のりをウォーキングします。

日 12月2日(金)16時30分～17時30分(16時受け付け開始)

集 合 場 所 中央区民センター1階ロビー(南2西10)

コ ー ス 中央区民センター～大通公園(テレビ塔下で解散)

対 定 区内に在住または通勤通学されている方。50人

申 11月16日(水)～29日(火)にHP、☎で。先着順

市民健康教育講座①②・イルミネーションウォーキング 共通

申込先 市コールセンター(年中無休、8時～21時)

HP <https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>

※申し込み初日のHP受け付けは8時開始です。

☎222-4894

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352



(コールセンター)
HP

広告

中央区マスコットキャラクター決定！

8月号でお知らせした総選挙で、皆さまからいただいた6,282票の投票結果を参考に、選考委員会にて最優秀賞作品を「**中ウォークン**」に決定しました。たくさんのご投票、ありがとうございました！
これから中央区の魅力をどんどん発信していきますので、応援よろしくお祈りします！

中央区マスコットキャラクター

ちゅう
中ウォークン

頭のぜんまいねじは、漢字の「中」をかたどり、中央区の英語表記「CHUO WARD」と合わせて中央区をアピール。

上半身の緑色は、市電の車体の色と、円山や大通公園など中央区内の豊かな緑を表現。



「中ウォークン」は、市電がモチーフ。現在、市内では中央区のみを走る市電は、区民の足として親しまれ、区民と共に歩んできました。名前の「ウォーク」の部分に、区民の皆さまと共に、これから一步一步前進する思いを込めています。

区HPに特設ページを開設し、活動の様子を紹介します。優秀賞5作品の情報なども掲載していますので、ご覧ください。
HP <https://www.city.sapporo.jp/chuo/annai/mascot/happyou2.html>

区HP ▶



問い合わせ先

中央区役所（代表）☎231-2400
※マスコットキャラ担当とお伝えください。

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	定員	費用	申込
美術への誘い～美術を身近に楽しもう！～	北海道美術館協力会のボランティアが、北海道出身の画家 岩橋英遠や世界の名画などのお話をします。	12月13日(火)の13時30分～15時	15歳以上の方(中高生を除く)。20人。区外在住の方	無料	11月21日(月)から☎で(9時30分～16時30分)。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	定員	費用	申込など
自分の機種で学ぶスマホ・タブレット講座	スマートフォンまたはタブレットの基本操作などを学びます。 【持ち物】スマートフォンまたはタブレット(1人1台)、筆記用具	11月25日～12月9日の毎週金曜日10時～12時(全3回)	15歳以上の方(中高生を除く)。16人	受講料2,000円 教材費 500円	11月11日(金)から☎または直接窓口へ(9時～17時)。先着順
おうち時間を豊かに！手作りアロマスプレー体験講座	アロマの基本を学び、好きな香りでアロマスプレーを作ります。 【持ち物】筆記用具	11月30日(水)の10時30分～12時30分	15歳以上の女性(中高生を除く)。10人	受講料 500円 教材費 500円	11月15日(火)から☎または直接窓口へ(9時～17時)。先着順

広告