

マスク着用・手指消毒など、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。



区制施行  
50周年



中央区公式マスコットキャラクター  
中ウオークン

区民のページ

# ちゅうおう

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/>

藻岩山麓にある伏見稲荷神社に由来する「伏見」から「西屯田通り」にかけての一带です。昭和の初めまでは近郊農業地帯として発展し、牧場があった時期もありました。戦後は閑静な住宅地となり、現在に至っています。

地区探訪

第10回

こうさい  
幌西地区

2023  
February



市電路線

石山通

三角の敷地が特徴的な幌西自転車公園（南14西18）  
国土地理院撮影の空中写真（2020年）

## 今月の特集

ずっと、もっと、いきいき。

住み慣れた地域で長く  
生活するための健康づくり

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/252,854人(+106) 世帯数/146,579世帯(+80)

※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。

住み慣れた地域で  
長く生活するための健康づくり

# ずっと、もっと、いきいき。

コロナ禍で外出を控えるようになると、体を動かしたり人と会話する機会が減りがちです。

長く健康に過ごすためには、「運動」と「人との交流」が大切です。

今月号では、感染症予防対策をとりながら、地域で気軽に参加できる介護予防活動について紹介します。

この特集に関するお問い合わせ先:保健福祉課保健支援係 ☎205-3305

## あなたはいくつ当てはまる?いきいきチェック

- 階段は手すりや壁をつたわずに昇っている
- 15分位続けて歩ける
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立てる
- 1週間のうち1度は外出している
- この1年間に転んだことがない
- 家族や友人と会話している
- 転倒に対する不安はない

### 上記の設問で全てにチェックが付きましたか?

チェックが付かない項目があった方は、日常動作に使う筋力やバランス能力が落ちているかもしれません。また、最近、外出がおっくうになっていませんか?

人との交流を持つことは、認知症の予防や体を動かすきっかけにもなります。

全ての項目にチェックが付いた方も、介護予防活動を始めるのに早過ぎることはありません。

## 地

## 域の介護予防活動に参加してみよう!

### 地域の方による活動

区内約20カ所で、地域の方がグループを作って軽い運動などを行っています。

#### 参加方法

介護予防センター(左記)にて紹介している各団体へ申し込み。

#### 参加費等

グループごとに異なります。

← 左ページで地域の方による活動の一つを紹介

### 介護予防センターによる教室

介護予防センターでは、まちづくりセンターや地域の会館などで介護予防教室を行っています。

オンライン形式での介護予防教室も行っており、機器やネットワーク環境があれば簡単に参加できます。

#### 詳細・参加方法

介護予防センター(左記)へ申し込み。

#### 参加費

原則無料。一部有料講座があります。

### そのほかにも…

老人クラブや町内会活動、地域のサークル活動など、趣味や興味に合わせて参加できる活動もあります。

さて、何をしてみようかな?



# 地

## 域の方の活動にお邪魔しました

### 円山地区

#### 「だるま会」

活動場所	円山会館(北1西23)
活動日	月2回(第2・第4火曜日)午前10時~12時
登録人数	約25名
参加費	1回 500円(会場使用料等として)
主な活動内容	ヨガなどの軽い運動、レクリエーション



◀椅子に座ってできる軽い体操がメイン。最初はストレッチで体をほぐします。感染症対策を講じながらの活動です。



▲この日は、介護予防センターから派遣されたリハビリテーション専門職の方が指導。冗談を交えながら、和気あいあいと体を動かします。

### だるま会の方にインタビュー

介護予防センターの方に勧められ、15年ほど前から活動を始めました。運動はもちろん、皆さんとおしゃべりすることが楽しくて、ずっと続けています。だるま会では、積極的に新しい運動を取り入れるなど、「また参加したい」と思ってもらおう工夫をしています。体調や予定に合わせて、都合の付く日に参加できるので、皆さん無理せず続けています。



のぐちちづ  
会代表:野口千鶴さん

だるま会の活動を見る機会があり、想像していたよりもきちんと体を動かしている様子を見て、参加することにしました。腰痛に効く運動を教えてもらって、体が軽くなったと感じています。自分が知らない運動を教えてもらって、気軽に参加できるのでおすすめです。



ちば  
参加者:千葉みどりさん

### 各活動についてのお問い合わせ先

#### 区内の介護予防センター

名称	電話番号	担当地区
大通公園	271-1294	桑園、大通、本府、中央、西、西創成
北一条	251-1340	東、苗穂、豊水、東北
円山	633-6056	円山、南円山
宮の森	611-7741	宮の森大倉山
曙・幌西	633-6055	曙、幌西
旭ヶ丘	532-6110	山鼻



介護予防センター  
キャラクター  
「かよるん」

#### いきいきシニアの通いの場マップ

地域の方による活動グループや、老人クラブの一覧などを案内しています。

区HP

#### 配布場所

区役所等仮庁舎  
1階ロビー



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)

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。

大通地下駐車場 定期点検日のお知らせ

区役所提携駐車場の大通地下駐車場は、定期点検のため2月20日(月)は休業いたします。問 総務企画課庶務係 (205) 3205

国民健康保険料の納付と夜間・休日相談のお知らせ

2月28日(火)は、令和4年度国民健康保険料第9期分の納期限です。令和4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4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。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。

受賞おめでとうございます ~地縁による団体功労者総務大臣表彰~

長年にわたり地域の発展に尽くされた方の功績をたたえる「地縁による団体功労者総務大臣表彰」を中央区の松野哲也さんが受賞し、その伝達式が令和4年12月15日に中央区役所で行われました。



まつの てつや 松野 哲也さん

西創成地区の町内会の連合組織である一般社団法人西創成親和会の理事長など、町内会の役員を長年にわたり務め、西創成地区社会福祉協議会や民生委員・児童委員の役員を歴任するなど、地域住民生活に尽力し、良好な地域社会の維持、形成に大きく貢献されました。

中央区ケア友の会 ①講話「具体例から学ぶ認知症の方への関わり方について」(講師・ソフィアメディア訪問看護ステーション豊平管理者、看護師・大坂美喜子氏)、②交流会。 日 2月28日(火)14時~16時。受け付けは13時30分から。 所 中央区役所等仮庁舎3階東棟3-A会議室(大通西2)。 対 区内在住で、認知症の方を介護している男性。20人。 ①講話のみ、女性の参加可。 申 2月13日(月)~22日(水)に FAX (上欄必要事項を記入)で、先着順。 申込先 問 保健福祉課保健支援係 (205) 3305 FAX (231) 2346

認知症の方を介護する男性介護者のついで 男性介護者のついで

夜間相談 2月17日(金)、27日(月)の20時まで。受け付けは19時30分まで。 休日相談 2月26日(日)の10時~15時。受け付けは14時30分まで。 ※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。 問 保険年金課収納一・二係 (205) 3343

900通を超えるご応募ありがとうございました。当選者の皆さまには2月中旬に賞品を発送し、当選者の発表に代えさせていただきます。 問 総務企画課広聴係 (205) 3216

新年お年玉中央区クイズ (1月号)の答え

キーワード しんねんおめでとう ①てれびとう (テレビ塔)、②まいぞう (埋蔵)、③ながやまきねん (永山記念)、④ちゅうおうおーくん (中ウオーくん)、⑤しでん (市電)、⑥こんしえるじゅ (コンシェルジュ) 日 2月17日(金)10時~15時30分。 所 サッポロフアクトリー・フロンティア館2階(北1東4)。 問 保健福祉課保健支援係 (205) 3305

認知症・介護予防 パネル展

認知症や介護予防についてのパネル展示、パンフレットの配布を行います。 会場 アンケートに回答した方先着60人に粗品をプレゼントします。 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、パネル展示を中止する場合や粗品プレゼントを中止しパネル展示のみとする場合があります。

# 健康ガイド

中央保健センター  
からのお知らせ

## 令和4年度住民集団健康診査（3月）

日 3月9日(木)の9時30分～11時、13時30分～15時。

所 中央区民センター（南2西10）

申 不要。当日、直接会場へ

※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等でご確認ください。

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

※3月1日(水)、2日(木)にカナモトホール

(北1西1)でもとくとく健診を行います(詳細は全市版18ページ)。(市HP)



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(心電図など。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。

**注意事項** 健診①②は前日からアルコール摂取と激しい運動を控え、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)。

午前のみ、予約制の胃がん・大腸がん検診と同時受診できます。希望される方は2月27日(月)までに市コールセンターへ☎、FAX、E(中央4ページ上欄必要事項、受診希望日、受診したい検診の種類)を記載。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

このページについての問い合わせ先

健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352

## 市民健康教育講座① 頭痛を知ろう！

内 つらい頭痛を起こす病気について医師が講話します。

講師 中村記念病院脳神経内科副部長・てんかんセンター長 油川陽子氏

日 2月28日(火)10時～11時。開場は9時45分

所 中央区民センター2階つどいA・B(南2西10)

対定 区内に在住または通勤通学されている方。30人

申 2月16日(木)～25日(土)に下欄申込先にHP、☎で。先着順

## 市民健康教育講座② 知っておきたい不妊症の最新医療

内 不妊症の最新医療について専門医が講話します。

講師 斗南病院婦人科・生殖内分泌科科長 逸見博文氏

日 3月6日(月)14時～15時。開場は13時45分

所 中央区民センター2階つどいA・B(南2西10)

対定 区内に在住または通勤通学されている方。30人

申 2月22日(水)～3月2日(木)に下欄申込先にHP、☎で。先着順

## 健康づくり交流会 オリンピアンに学ぶ健康な身体づくり～お話と体操～

内 いくつになっても歩けるよう、足腰の健康を保つための講話と体操などを行います。

講師 サラエボオリンピック・スピードスケート日本代表 鈴木靖氏

日 3月3日(金)10時～11時30分。受け付けは9時40分から。

所 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)

対定 区内に在住または通勤通学されている方。50人

申 2月16日(木)～28日(火)に下欄申込先にHP、☎で。先着順

持ち物 上履き(屋内用運動靴など)、タオル、飲み物(水など)

## 市民健康教育講座①・②、健康づくり交流会 共通

申込先 市コールセンター(年中無休、8時～21時)

☎222-4894 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時から。



申込先HP▲

広告

# 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
天然素材で作る 手作り化粧品	肌にやさしい天然素材でローション、クリーム、 ファンデーションを作ります。【持ち物】上履き	2月26日(日) 10時～12時	15歳以上の方 (中高生を除く)。 8人	3,200円 (材料費含む)	2月13日(月)から☎ または直接窓口へ (9時～17時)。先着順
簡単おから 味噌講座	おからを使って味噌を仕込みます。試食もあります。 【持ち物】エプロン、三角巾、手拭き2枚(手拭き用と 食器拭き用)、持ち帰り袋、上履き	2月28日(火) 10時～12時	15歳以上の方(中 高生を除く)。8人	1,600円 (材料費含む)	2月16日(木)から☎ または直接窓口へ (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

## 【定員制教養講座】

内右表の通り 対 満60歳以上の方

期間 令和5年4月～令和6年3月

￥無料(教材費は実費負担)

申 2月13日(月)～24日(金)(23日(祝)  
を除く)の9時～17時に本人が直接また  
は☎で同センターへ。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)を持参してください。代理人の  
方による申し込みはできません。多数時抽  
選(抽選日3月2日(木))

## 【自由参加講座】

申し込み不要の以下の講座も開催します。

内 スポーツダンス、介護予防教室カーリ  
ンコン(床上カーリング)、コントラブリ  
ッジ(トランプを用いたゲーム)、椅子を  
使ったヨガ

期間 定員制教養講座と同じ。

開催日・詳細は施設へお問い合わせください。

※いずれの講座も新型コロナウイルス感染  
症の拡大状況などにより、一時休止・中止  
する場合があります。

定員制教養講座名	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名
たのしいお花	第1・3 火曜日	13時～14時30分	12名
大正琴	第1・2・3 木曜日	10時～11時30分	12名
水彩画	第1・3 金曜日	13時～14時30分	16名
絵手紙	第2・4 金曜日	13時～14時30分	16名
はじめてのヨガ	第2・4 火曜日	13時～14時15分	15名
サルサステップ	第1・3 火曜日	13時～14時30分	20名
おおたか 大高先生の スッキリ体操	第1・3 月曜日	13時～14時30分	20名
オカリナ	第2・4 木曜日	13時～14時30分	12名
フラダンス	第2・4 月曜日	13時～14時30分	20名
日本舞踊 (にしざき 西崎流)	月1回 木曜日	10時～11時30分	20名
わ 和クササイズ	月1回 木曜日	12時30分～14時	20名
いずみ 日本舞踊 (泉流)	第2・4 金曜日	13時～14時30分	20名



## レバンガ北海道の公式戦にご招待! 中央区民応援デー

3.17 金

19:05  
試合開始  
(16:10開場)

札幌を本拠地とするプロバスケットボールクラブ「レバンガ北海道」のホームゲームにご招待します。

- 対象試合 対シーホース三河戦
- 日時 3月17日(金) 19時05分試合開始(16時10分開場)
- 会場・座席 北海きたえーる(豊平区豊平5の11)・スタンドB指定席
- 対象・定員 区内在住の方・100人
- 申込方法 専用WEBフォームに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレスを記入
- 申込期限 2月17日(金) ■ 申込専用WEBフォーム <https://bit.ly/3GGefFQ> 申込専用WEBフォーム
- 問い合わせ先 レバンガ北海道 ☎555-9090

たくさんのご応募  
お待ちしております!



- ◆応募者の個人情報は、株式会社レバンガ北海道が適切に管理し、本件を含む当クラブからのご案内以外には使用しません。
- ◆新型コロナウイルス感染症の影響により、急遽リモートマッチ(無観客試合)・開催延期・中止とする場合があります。
- ◆当選した場合は、当選者あてに送付された当選メール掲載のURLまたは二次元コードから、事前にチケットを申請してください。メール1通につき1名有効。ペアでの招待ではあ

- りません。詳細は当選者あて当選メールに記載。
- ◆落選した場合は、特別価格でチケット購入可能な専用URL・二次元コードをメールでお送りします。
- ◆当選者の同伴者は、チケットを特別価格で購入できます(大人2,300円、小中学生1,000円、学生(高校～高専・大学)2,000円、60歳以上シニア1,500円)。ただし、会場で購入する場合は、発券手数料500円を申し受けます。