



ちゅう  
中ウオークン  
市電がモチーフの  
中央区マスコットキャラクター

## まちのモトから巡る中央区 No.04

しまよしたけ

### 島義勇像

宮ヶ丘 474 (北海道神宮内)



## 百五十年前の札幌で、「五州第一の都」を夢見た人。

明治2年、設置から間もない北海道開拓使に開拓判官として赴任した島は、世界一の街の建設を構想します。コタンベツの丘(今の円山公園あたり)から石狩平野を眺めて、現在の大通付近に整然とした街並みを築こうと計画したといわれています。

### 豆知識

中央区には島判官が2人いる？もう1体の像は札幌市役所(北1西2)の1階ロビーにあり、足元には島が詠んだ漢詩が刻まれています。



札幌市中央区の  
深掘りウェブサイト

## まちのモト マップ

machinomoto.jp

まちのモトマップは中央区のひとや場所、まちの魅力(まちのモト)を地図で紹介するウェブサイトです。サイトからさまざまなスポットにまつわるストーリーをぜひご覧ください。

今月号のスポットを  
ウェブサイトでも  
見てみてね



まちのモトマップ

検索



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 仮庁舎 〒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)  
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
- 苗穂 北1東8 ☎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

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

区役所などの窓口は、2023年12月29日(金)から2024年1月3日(水)まで休みです。詳細:全市版20、21ページ

※市外局番はすべて011です。

中央区の人口と世帯数 | 人口 / 253,917人 (+181) 世帯数 / 148,383世帯 (+152)

※11月1日現在。( )は前月比。国勢調査ベース

こんなとき、相談してみませんか？

# 早め早めの認知症ケア

札幌市では65歳以上の高齢者の9人に1人が認知症※と診断されています。

住み慣れた地域で生活をするためには、早め早めに、専門の機関に相談し、困った時に支援を受けられるようにしておくことが大切です。一方で認知症の発症や進行は自分自身では気づきにくいもの。家族やご近所の方が代わりに連絡することが、支援を受けるきっかけになった、ということも多いのです。家庭内のことを知らない人に話すなんて恥ずかしい。相談するのって難しそうだし、もう少しだけ様子を見てみよう。そんなふうに考えていませんか？

※65歳未満で発症する「若年性認知症」もあります。



## こんなこと、ありませんか？



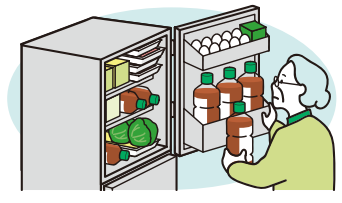
ささいなことで怒りっぽくなった



財布や鍵などを探そうとすることが増えた



何度も同じことを聞く



何度も同じものを買ってしまう



料理の味が変わった



ごみの分別を間違える

## そんなとき、まずはこちらに(区内の相談窓口)

名称	担当地区など	所在地・電話番号
① ちいきほうかつしえん 地域包括支援センター 高齢者の生活全般についての地域の身近な相談窓口。まずはこちらへ電話☎を。	中央区第1	本府・中央・東・苗穂・豊水・東北・桑園・大通・西・西創成 南2西10 パールタウン内 ☎ 209-2939
	中央区第2	宮の森・円山・南円山 旭ヶ丘5 慈啓会特別養護老人ホーム内 ☎ 520-3668
	中央区第3	山鼻・幌西・曙 南19西8 第18ふじい宅建ビル2階 ☎ 205-0537
② 区役所保健福祉課保健支援係	区内全域(地区がわからないときもこちらへ)	大通西2 ☎ 205-3305
③ 認知症コールセンター	主な症状や、本人との接し方などを知りたいとき	電話のみ ☎ 206-7837(平日10時~15時)

①、②の受付時間はすべて平日8時45分~17時15分。来所での相談は電話で事前予約を。

周囲の方の「あれ?いつもと違うかも。」という違和感が、認知症の早期発見につながります。対応に戸惑うことがあったら、一度相談してみてもいいかな？

# 「相談窓口」の人に聞きました

**認知症をみんなで支える  
仕組みがあります。**



中央区第3地域包括支援センター  
センター長・社会福祉士

こばやし  
小林さん

介護施設の相談員を経て、8年前から同センターに勤務。今年7月から現職。

## Q.1 地域包括支援センターってどんなところ？

高齢者の生活に関する総合相談窓口\*です。

住み慣れた地域でいくつになっても安心して暮らせるように、健康アドバイスが得意な「保健師」、成年後見制度などに詳しい「社会福祉士」、介護保険に詳しい「主任介護支援専門員」などが働いています。

※札幌市では、市から委託を受けた社会福祉法人などが運営

## Q.2 どんなときに相談できますか？

生活の中で「困った」、「誰かに相談したい」と感じたら。

最近は健康維持や介護以外に「今は元気だけど、身寄りがなく将来が不安...」という相談も増えています。

今後の支援がスムーズになるように、連絡先などをお尋ねしていますが、匿名での相談もできます。

## Q.3 本人に伝えずに相談しても大丈夫ですか？

大丈夫です。周囲の方からの相談も多いんですよ。

認知症になっても、体のどこかが痛むわけではないし、相談や受診の必要性に、本人自身が気付くのは難しいのです。そんな場合は、地域の見守り活動として地域の皆さんを随時訪問する中で、ご様子を確認する機会を設けています。

## Q.4 中央区の皆さんへ一言お願いします。

みんなが安心して暮らせるまちにしましょう。

交通機関や医療機関が充実している中央区には、ご高齢・単身で転入される方も多いです。

もし、周りに心配なご様子の方がいたら、自分にも手助けできることがないか、考えてみていただければと思います。

## 相談したら、こうなりました！

※実際にあった複数の事例を元にした創作です。個々の状況により、対応は異なります。

75歳の母は父と二人暮らし。遠方で暮らす私は、久しぶりに実家に帰省したが...

父は気にしてないようだったけど...

何だか母さん変わったな。料理の味付けや片付けも昔からこうだったっけ？一度相談してみようかな。

私

もしもし、地域包括支援センターさん。実は母がかくかくしじかかです...

センター職員

それは心配ですね。では一度、専門のスタッフが訪問しましょう。

病院に行こうと勧めても嫌がるんです

センター職員さんとの面談は終始和やかで、母の緊張もいつの間にか解けていた。

こんにちは

職員さんの勧めで、母は後日訪問診療を受けることになった。

父 母

認知症になる可能性がある段階のようです。詳しい検査のため専門の医療機関を受診するといいですよ。

実は、うまくできないことが増えて困ってたの...

医師

気付かなくてすまない...一緒に検査に行ってみよう。

認知症対応医による診断と適切な治療を受けましょう。

区内で認知症を診療する医療機関を紹介！

配布場所  
・区役所仮庁舎(大通西2)  
・地域包括支援センター  
・区ホームページ

区ホームページ

詳しくはこちらからご覧ください。

この特集についての詳細  
保健福祉課保健支援係  
☎205-3305

**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

12月11日からの内容です

## 合同出張認知症カフェ 「ひだまりカフェ」

「認知症カフェ」をご存じですか？  
認知症カフェは、認知症当事者の方やご家族、認知症に関心のある地域の方などが、誰でも気軽に集える場所です。認知症について知り、学び、考えることができる他、専門の職員に認知症の対応方法などの困り事を相談することもできます。

市が認証する中央区内の認知症カフェ5カ所と、中央区および地域包括支援センターが主催し、次の通り合同出張認知症カフェを開催します。

**内 講話**「笑いヨガ・笑いパワーで体も心も元気になりましょう！」（講師 ケアハウスカームヒル西円山 高橋利奈看護師）、交流会、リラクゼーション体操。

**日** 1月24日(水)14時～16時（13時30分受け付け開始）。

**所** 中央区民センター2階つどいA・B（南2西10）。

**対** 区内在住で認知症の方やご家族、認知症に関心のある方20人。

**申** 1月4日(木)～18日(木)の8時45分～17時15分に☎で。先着順。

**係** **申込先** 区保健福祉課保健支援係  
☎ (205) 33305



## 国民健康保険料の納付について

12月29日(金)は令和5年度国民健康保険料第7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る方は、区役所にご相談ください。

※相談の際は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。  
※電話相談もご利用できます。  
**問** 保険年金課収納一・二係  
☎ (205) 3343



## 砂まきにご協力をお願いします

雪道での転倒事故防止のため、土木センターでは砂まきについてご協力を呼び掛けています。皆さんもツルツル路面に砂をまいて、転倒事故を未然に防ぎましょう。

※砂をまく際は道路脇にある砂箱の砂をお使いください。

※春先、公共の場所にまいた砂は、地域振興課（中央区役所等仮庁舎（大通西2））や各まちづくりセンター（中央1ページ）、土木センター（北12西23）で配布しているボランティア袋に入れて、ごみステーションへ出すことができます。



◀札幌デザイン&テクノロジー専門学校  
やまもと さき  
山本 沙紀さんのデザインによる砂まきPRポスター

**問** 中央区土木センター（維持管理課）☎614-5800

## 子育て掲示板

●●●子育てに関する情報を掲載します●●●

## 子育てスノーフェスタ

地域の方や学生ボランティアが中心となり開催している冬のイベントです。遊びを通して楽しく交流しましょう。

**内** 福笑い、おみくじ、ゴルフ、赤ちゃんコーナーなど

**日** 1月12日(金) 10時～11時30分

**所** 市立向陵中学校体育館（北4西28）

※今年度は会場の都合により、体育館のみでの開催となります。

**対申** 乳幼児とその保護者、小学生（乳幼児は必ず保護者同伴でご参加ください）。申込不要（当日会場での受付あり）

**持ち物** 上靴、外靴を入れるビニール袋



◀これまでの子育てスノーフェスタの様子

▼さっぽろ子育て情報サイト



**問** 健康・子ども課子育て支援担当係  
（こそだてインフォメーション）☎205-3355

## 中央区二十歳のつどい（成人式）を開催します



令和6年中央区二十歳のつどいと札幌交響楽団による祝賀コンサートを行います。

日 1月7日(日) 14時～14時50分(13時開場)

所 札幌コンサートホール Kitara 大ホール(中島公園1の15)

対 平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方

(区HP)



- 案内状と入場券は、中央区に住民登録がある対象者宛てに12月中旬までにお届けする予定です。
- 就職や進学などで、現在は中央区にお住まいでない方も参加できます。詳細は区ホームページでご確認ください。
- 会場収容人数の都合上、対象者のみ入場できます。
- 会場に駐車場はありません。公共交通機関でご来場ください。
- お車で送迎される際は、混雑を避けるため、会場付近での乗り降りはご遠慮ください。

問 地域振興課地域活動担当係 ☎205-3221

## イベント情報局

詳細は特記のない限り、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
絵本の読み聞かせ	ボランティア団体「絵本のひろばどんぐり」による絵本の読み聞かせです。	12月13日(水) 11時～11時30分	お子さんと保護者	無料	不要。問い合わせは図書室(☎271-1120)まで。
はじめてのフランス語	初心者やもう一度やり直したい方を対象に、フランス人講師から簡単な会話を学びます。	1月24日～2月28日 毎週水曜日10時～11時30分(全6回)	15歳以上の方(中高生を除く)。20人	4,000円	1月5日(金)から☎(9時30分～16時30分)。先着順
楽しく歌おう! みんなで歌おう!	歌の基本を学びピアノ伴奏に合わせ、童謡・唱歌・歌謡曲などの懐かしい曲をみんなで楽しく歌います。	1月25日～2月29日 毎週木曜日10時～12時(全6回)	15歳以上の方(中高生を除く)。20人	5,000円(資料代込)	1月9日(火)から☎(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	対象者・定員	費用	申込
冬休み子ども映画会	「ドナルド・ダック」ドナルドの駅長さん他、全8話を上映します。	1月13日(土) 10時30分～11時40分	どなたでも参加できます。	無料	不要
チャチャッとできる! 簡単男の料理教室	包丁が苦手でも簡単にできる料理を楽しく学びます。フライパンでできる炊きこみごはん他を作ります。	2月10日(土)、24日(土)、3月9日(土)、23日(土)(全4回) 10時～12時	料理初心者の男性。6人	8,000円(材料費込)	1月22日(月)から☎または直接窓口へ(9時～17時)。先着順 【持ち物】エプロン・三角巾・手拭きタオル・上履き

広告

## 受賞おめでとうございます

### ～札幌市自治振興功労者表彰～

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「札幌市自治振興功労者」の受賞者が決定し、中央区からは以下の3名の方が表彰されました。



東北地区  
ひろはし としお  
廣橋 敏雄さん

東北連合町内会副会長、東北第11町内会会長など、町内会の役員を務め、東北地区社会福祉協議会の副会長や理事として活躍するなど、多年にわたり地域住民活動に尽力し、地域の自治振興に大きく貢献されました。



東地区  
おおむら みきお  
大沼 幹夫さん

東地区連合町内会会長、東地区第3分区分町内会会長など、町内会の役員を務め、東地区社会福祉協議会会長や東地区青少年育成委員会委員として活躍するなど、多年にわたり地域住民活動に尽力し、地域の自治振興に大きく貢献されました。



西地区  
ふるうみ のりゆき  
古海 紀之さん

西連合町内会副会長、西地区第11町内会会長など、町内会の役員を務め、西地区社会福祉協議会理事や西地区青少年育成委員会委員として活躍するなど、多年にわたり地域住民活動に尽力し、地域の自治振興に大きく貢献されました。

## 令和5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。

📅 12月～令和6年3月の毎月第2木曜日9時30分～11時

📍 中央区民センター（南2西10）

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	各回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 <small>（喀痰検査が必要な場合は400円）</small>	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	各回40人

※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、予約時に確認してください。

※胃がん検診の内視鏡検査は（公財）北海道対がん協会（☎748-5522）または実施医療機関に直接お申し込みください。

※12月と令和6年3月には、住民集団健診（予約不要）を同時開催します。併せて受診する際は住民集団健診の受診券と保険証をご持参ください。

📍 胃がん・大腸がん検診は、希望日の10日前まで（但し、令和6年1月の検診は12月26日（火）まで）に☎、FAX、E（上欄必要事項、受診希望日、検診の種類、返信先を記載）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

📍 健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352

