



2014

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

地域FM番組

「中央区だより」毎週金曜11時30分～
ラジオカロスサッポロ (FM 78.1 MHz)

編集：中央区市民部総務企画課広聴係

〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目

☎011-205-3216 ㊟011-231-6539



あなたの子育て応援します!! ～中央区の子育て支援



中央区役所関連施設

【市コールセンター ☎ 222-4894】

中央区役所 (南3西11) (代表) ☎ 231-2400
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
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

大通公園 (北1西9)
東北 (北2東2)
苗穂 (北1東10)
東 (南2東6)
豊水 (南8西2)
西創成 (南5西7)
曙 (南11西10)

まちづくりセンター

☎ 251-6353 山鼻 (南23西10) ☎ 511-6371
☎ 251-8119 幌西 (南11西14) ☎ 561-3256
☎ 261-3669 西 (南6西13) ☎ 561-7124
☎ 241-1696 南円山 (南9西21) ☎ 561-2472
☎ 521-0204 円山 (北1西23) ☎ 611-3367
☎ 521-2384 桑園 (北7西15) ☎ 621-3405
☎ 511-0116 宮の森 (宮の森2-11) ☎ 644-8760

----- 中央区役所の主な課・係 (8時45分～17時15分 (土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)) -----

総務企画課	☎ 205-3205	戸籍住民課	☎ 205-3232	福祉支援係	☎ 205-3304	保険年金課	☎ 205-3341
庶務係	☎ 205-3205	戸籍係	☎ 205-3238	保健支援係	☎ 205-3305	給付係	☎ 205-3342
地域安全担当	☎ 205-3206	住民記録係	☎ 205-3301	健康・子ども課	☎ 511-7221	保険係	☎ 205-3343
選挙係	☎ 205-3216	保健福祉課	☎ 205-3302	(保健センター内)	☎ 205-3274	収納・二係	☎ 205-3344
広聴係	☎ 205-3221	地域福祉係	☎ 205-3303	保護課		年金係	
地域振興課	☎ 205-3222	福祉助成係		相談担当係			
統計担当係		給付事務係					

市税に関するお問い合わせは **中央市税事務所** (北2東4 サッポロファクトリー2条館4階) へ

納税課	市税証明・口座振替 ☎ 211-3912	市民税課	個人の	諸税課	法人市民税担当 ☎ 211-3071	固定資産税課	土地担当 ☎ 211-3917
	法人の収納担当 ☎ 211-3074		市・道民税担当 ☎ 211-3914		事業所税担当 ☎ 211-3073		家屋担当 ☎ 211-3918
	納税相談担当 ☎ 211-3913		特別徴収担当 ☎ 211-3075		軽自動車税担当 ☎ 211-3076		償却資産担当 ☎ 211-3079

あなたの子育て応援します!! ～中央区の子育て支援

中央区では、これから親になる方、子育て中の方などを対象に、地域の中で子育てを応援するボランティアの皆さんと協力しながら、さまざまな支援を行っています。

今月号では、子育ての情報発信や相談の場、子育てサロンなど、中央区で実施している子育て支援事業や、「子育てに関わってみたい」「応援したいけれどどうしたらいいの?」と考えている方々のため、子育てボランティアの活動について紹介します!!

気軽にどうぞ!! 子育て情報コーナー

中央保健センター2階事務室内(南3西11)



◀健診の帰りなどにぜひどうぞ!

子育て情報コーナーではいろいろな子育て情報の提供や、絵本や育児書、CDの貸し出しもしています!また、子育て相談にもお応えします。どうぞお気軽に遊びに来てください。笑顔でお待ちしています!



子育て支援係 くりはし 栗橋保育士

<子育て情報が豊富!>

自由に集える「子育てサロン」、保育園・幼稚園の送迎やちょっとリフレッシュしたいときなどに利用できる「さっぽろ子育てサポートセンター事業」の情報など、子育てに役立つ情報が盛りだくさんです。

<どんな相談もOK!>

- ・何を言ってもイヤイヤばかり。もう!どうしたらいいの?
- ・下の子が生まれました。上の子にどうやって接したらいいの?
- ・雪遊びってどんな格好ですればいいの?

「こんなこと聞いてもいいのかな?」などと思わずに、どんなことでもご相談ください。経験豊かな保育士がお応えします。

<絵本や育児書もたくさん!>

年齢に合った絵本や育児書をオススメします!一度に絵本・育児書4冊、CD2枚まで2週間借りられます。

人気の絵本ベスト3

- 1 ぴょん (ポプラ社)
- 2 どうぶついろいろかくれんぼ (ポプラ社)
- 3 だるまさんと (ブロンズ新社)



人気の絵本ベスト3



人気の育児書ベスト3

人気の育児書ベスト3

- 1 子育てハッピーエッセンス100%(1万年堂出版)
- 2 赤ちゃんのからだBOOK (海竜社)
- 3 子どもはあなたに大切なことを伝えるために生まれてきた。(青春出版社)

利用してます!子育てサロン

(福富絵玲奈さん、まり香ちゃん(10カ月)。写真左)

初めての子育てで心配も多いですが、サロンでボランティアさんに「それでいいんだよ」と言ってもらえると安心するし、支えになります。二人だけで行っても、どこのサロンもすぐに打ち解けられますので、まずは一度行ってみましょう!



区役所1階(南3西11)「子ども情報スペース」もご利用ください!

区役所1階ロビーにも児童会館、幼稚園、子育てサロンや子育てボランティアの活動状況などの情報を発信するコーナーがあります。ぜひお立ち寄りください!



▲広聴係(0番窓口)前にあります

一緒に応援しましょう！ 子育てボランティア

<どんな活動をしているの？>

地域や児童会館子育てサロンでの親子との交流や、子育て講座などの際の託児、区が実施する行事のスタッフ、絵本の読み聞かせなどさまざまな活動をしています。



▲クリスマス会のおもちゃづくり ▲健診の待ち時間に絵本の読み聞かせ



▲子育て講座中の託児



▲子育てサロンで親子と交流

<どうすればなれるの？>

子育て支援係で登録すれば、いつでも誰でも子育てボランティアになることができます。資格の有無、年齢、性別は問いません。活動の内容や講習会などについて具体的にお伝えしますので、まずは子育て支援係にお問い合わせください。



◀講習会の様子

活動中のボランティアさんにお話を伺いました！

東北会館の子育てサロンなどで活動されている高橋育子さんにお話を伺いました。

始めたきっかけは？

自分の子育ての時に先輩のお母さんからたくさんの手助けをいただき、うれしい体験をしました。それを次の世代につなげていきたい、との思いからです。

どんなやりがいがありますか？

人と人とのつながりができることがやはり一番です。お母さんと赤ちゃんの成長を見守り、「大きくなったね」と声を掛けると反応が返ってくることもうれしいことです。

活動してみたいと思っている人へ！

ボランティアを始めたころに、東札幌の図書館で読み聞かせを30年以上続けている方々に出会ったことが自分の活動の原点になっています。生活の中でできることの積み重ねの延長にボランティアはあると思いますので、一歩踏み出して一緒に活動しましょう！



▲サロンのボランティアさんたち（右が高橋さん）

<登録した後は？>

登録された方には、年間予定表やボランティア通信などで活動の機会や研修会などをご案内し、都合や興味、関心、特技などに合わせて、ご自分で活動を選んでいただきます。できるときに、できることを末永く！活動してみませんか。



◀研修交流会の様子

子育てサロンに行ってみよう！

子育てサロンは、就学前の親子が自由に集い、交流できる場です。中央区には17カ所の地域サロンがあり、地域で子育てを応援してくれるスタッフの方々が笑顔で出迎えてくれます。

その他、児童会館主催や常設の子育てサロンもあります。いずれも事前申し込みの必要はありませんので、直接会場に行ってみてください。

開催日や会場など、詳しくは子育て情報コーナーや中央区ホームページ（<http://www.city.sapporo.jp/chuo/kosodate>）をご覧ください。

記事の内容やボランティア登録についてのお問い合わせ
健康・子ども課子育て支援係
FAX ☎ (533) (511) 063794

情報 オアシス

区役所関連施設の電話番号は、区民のページ「ちゅうおう」中央1ページをご覧ください。

2月11日からの内容です

消すまじは 心の警報

ONのまま

中央区の人口と世帯数

平成26年1月1日現在

人口 230,833人
(前月比+208)

男 104,402人
女 126,431人

世帯数 128,720世帯
(前月比+70)

国民健康保険料の減免と夜間延長について

2月28日(金)は平成25年度国民健康保険料第9期分の納期限です。納め忘れのないようお願いします。

なお、平成25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になった方は、申請により保険料が減免になる場合があります。平成25年中の収入を証明する書類(源泉徴収票・給与明細など)を持参の上、ご相談ください。

また、保険料を納付できない特別な事情(証明書類必要)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、夜間延長を行いますのでご利用ください。

▽夜間延長 2月20日(木)、21日(金)の20時まで。

※夜間延長は、庁舎南側玄関

交通事故発生件数

(概数)

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	58 (-27)	0 (0)	63 (-29)
札幌市	312 (-70)	0 (0)	360 (-86)

※平成26年累計・1月22日現在。
() は前年比

市税の夜間・休日納付相談について

市税を納付できない事情があり、平日の17時15分までに市税事務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。

▽夜間相談 3月3日(月)～7日(金)の20時まで。

▽休日相談 3月8日(土)、9日(日)の9時～16時。

(詳細) 中央区税務所納税課
(北2東4 サツポロファクトリー12条館4階)
☎(211) 3913

みんな元気!! 食育体験レストラン

カリリー計算の教室
▽内容 講話と演習。「バランスのよい食事とは」「計算

しまししょう。食べ物のカロリー。▽日時 2月24日(月)13時30分～15時30分(受け付けは13時15分から)。

▽会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

▽対象 区内在住の方。

▽定員・費用 20人・無料。

▽持ち物 筆記用具、電卓。

▽申込 2月13日(木)9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

(申込詳細) 健康・子ども課 健康やか推進係
☎(511) 7223



▲中央区食育マスコット「モリス」

エンジヨイ マタニティクッキング

妊娠中に必要な栄養とバランスのよい食事の作り方について学ぶ簡単料理教室を行います。

▽日時 3月6日(木)10時～13時(受け付けは9時45分から)。

▽会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室(南3西11)。

▽対象 区内在住で、初めてのお子さんを迎える妊娠5～7カ月の方。

▽定員・費用 25人・無料。

▽持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、手拭きタオル、上履き、筆記用具。

▽申込 2月12日(水)9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

(申込詳細) 健康・子ども課 健康やか推進係
☎(511) 7223

両親教室

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか?

▽内容 講話、育児実習、妊婦疑似体験など。

▽日時 3月7日(金)18時30分～20時30分(受け付けは18時から)。

▽会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

▽対象 区内在住で、5～7月に出産予定の初妊婦とその夫。

▽定員・費用 40組(80人)・無料。

▽持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

健康づくり交流会

健康づくりに関する講演会などを行います。

▽内容 講演「サプリメントや健康食品について」講師・厚生堂調剤薬局 香川隆樹(かぎたかあき)薬剤師)ほか。

▽日時 3月5日(水)10時～11時30分(受け付けは9時40分から)。

▽会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

▽対象 区内在住の方。

▽定員・費用 150人・無料。

▽申込 2月17日(月)～28日(金)の9時～17時(土・日を除く)に電話で(ファクス不可)。先着順。

(申込詳細) 健康・子ども課 健康やか推進係
☎(511) 7223



旭山記念公園からのお知らせ

①冬のフェスティバル

▽内容 イグルー作り、スノーシューツアー、まき割り体験、自然素材でクラフト作り体験、豚汁販売ほか。
▽日時 2月11日(祝)10時～14時。
▽費用 200円(保険代含む)。
▽申込 不要。当日、直接会場へ。

②冬芽観察会

▽内容 スノーシューで園内を歩きながら冬芽と樹皮の観察をします。顕微鏡も使って冬芽の構造を知りましょう。
▽日時 3月1日(土)9時～12時。
▽定員 15人。
※親子(お子さんは小学生以上)でご参加ください。
▽費用 100円(保険代含む)。
▽申込 電話(毎週土・日・祝の10時～16時)かファクスで。先着順。

①②共通

▽会場 旭山記念公園「森の家」(界川4)。
▽その他 スノーシューはこちらで用意します。

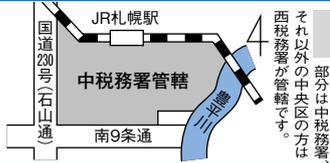
申込詳細

旭山記念公園
☎(200)0311
FAX(200)0351

税の申告が始まります ～お早めどうぞ～

所得税及び復興特別所得税と住民税の申告は、**3月17日(月)まで**です。申告の際は、源泉徴収票や社会保険料・生命保険料、医療費の証明書(領収書)など、申告に必要な書類を忘れずにお持ちください。

確定申告書は「前年の申告書控え」や「確定申告の手引き」などを参考に自分で作成し、お早めに提出するようお願いします。

区分	住民税の申告(市・道民税) ※所得税及び復興特別所得税申告済みの方は不要。	区分	所得税及び復興特別所得税の還付申告 (給与所得者・年金受給者)	区分	所得税及び復興特別所得税の確定申告
会場	中央市税事務所 (北2東4 サッポロ ファクトリー2条館4階)	会場	札幌広域還付申告センター (北1西13 札幌市教育文化会館)	札幌中税務署 (大通西10 札幌第二合同庁舎) 札幌西税務署 (西区発寒4-1)	
期間及び時間	3月3日(月)～17日(月) 8時45分～17時15分 ※土・日は休みです。 ※期間初日は大変混雑いたします。上記期間以前でも住民税申告の受け付けを行います。	期間及び時間	1月28日(火)～2月20日(木) 9時30分～16時 ※各会場とも土・日・祝日は休みです。 なお、札幌市教育文化会館は2月10日(月)が休館日です。また、札幌西税務署では2月23日(日)・3月2日(日)にも確定申告の受け付けを行います(札幌中税務署は開庁していません)。	期間及び時間	2月17日(月)～3月17日(月) 9時～17時
詳細	中央市税事務所 市民税課市民税係 ☎211-3914	詳細	札幌中税務署 ☎231-9311 札幌西税務署 ☎666-5111 ※自動音声案内に従ってお問い合わせください。	詳細	

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。なお、初日は混雑することが予想されます。

※税務署から「確定申告のお知らせ」(はがきまたは封書)が届いている方は、そちらもお持ちください。

※国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp/>) の「確定申告書等作成コーナー」を利用すると確定申告書が簡単に自宅で作成できます。作成した確定申告書は、印刷して郵送などにより提出できるほか、そのまま「e-Tax」で送信することができます。詳しい手続きはホームページを参照してください。

●公的年金等を受給されている方へ

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税及び復興特別所得税の確定申告をする必要がありません。

◆この場合であっても、所得税及び復興特別所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することができます。

◆公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下で所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。住民税に関することは中央市税事務所までお問い合わせください。

広告

お早め、時間と心づもりを持って、控えめな速度と早めのブレーキで安全運転を!

2月11日からの内容です

雪道では、人も車も滑る・見通しが悪い・道幅が狭いなどを意識して、安全に通行しましょう。

地区センター講座

家庭学習のコツ

▽内容 家庭での学習の悩みを解決する方法を学びます。
▽日時 2月26日(水)10時～12時

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。
▽対象 区内在住の小学生のお子さんを待つ保護者。

▽定員・費用 12人・無料。
▽持ち物 筆記用具。

▽申込 2月13日(木)の9時～17時に電話で。先着順。
※定員に満たない場合は申し込み日を過ぎても受け付けます(日曜を除く)。また、応募者が著しく少ない場合は講座を中止することがあります。

申込詳細 旭山公園通地区センター (520) 1700

中央区民講座

①「ボランテアによる美術への誘い」～美術を身近に楽しもう!12～

▽内容 道立近代美術館所蔵作品や同美術館で開催中の展覧会などの解説を聞き、美術作品を身近に感じ、楽しみます。

▽日時 2月27日(木)10時30分～12時

②「SAPIICA」のすすめ
～地下鉄などで乗車券として利用できるICカード「SAPIICA」ってなに?～

▽内容 札幌圏の地下鉄・バス・市電で乗車券として利用できるなど、にわかに注目を集める「SAPIICA」。いまさら聞けない基本からそのサービスまでを学びます。

▽日時 3月12日(水)10時～11時30分。

①②共通
▽会場 中央区民センター2階視聴覚室(南2西10)。
▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。

▽定員・費用 20人・無料。
▽申込 ①2月12日(水)～18日(火)、②2月17日(月)～23日(日)の9時30分～17時に同センター1階窓口か電話で(土・日可)。

先着順。
※定員に満たない場合は申し込み期間を過ぎても受け付けます。また、応募者が著しく少ない場合は講座を中止することがあります。

申込詳細 中央区民センター運営委員会 (271) 1100



中央老人福祉センターからのお知らせ

①教養講座

▽日程等 左表の通り。

＜中央老人福祉センター教養講座＞

講座名	定員	開講日	時間
ペン習字	20人	第1・2・3火曜日	13時～14時45分
皮革工芸	12人	第1・2・3火曜日	10時～12時
木彫	12人	第1・2・3水曜日	13時～15時
フラワーアレンジメント	12人	第2・4水曜日	10時～12時
書道	20人	第1・2・3木曜日	13時～15時
大正琴	12人	第1・2・3木曜日	10時～12時
水彩画	16人	第1・3金曜日	13時～15時
陶芸	16人	第1・2・3金曜日	10時～12時
絵手紙	12人	第2・4金曜日	10時～12時

▽費用 無料。

③健康づくり運動講座

▽内容 運動指導員と実践形式で運動を行います。

▽日時 2月26日(水)13時30分～15時。

▽費用 無料。

④健康づくり講座

▽内容 健康づくりに関する講話。

▽日時 3月5日(水)13時30分～15時。

▽費用 無料。

①④について

▽会場 中央老人福祉センター(大通西19)。

▽申込 ①2月10日(月)～21日(金)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)を持参の上、本人が直接同センターへ。なお、定員を超えた場合は抽選(抽選日は2月27日(木))。②③④は申込不要。

▽その他 ②③は動きやすい服装でお越しください。

申込詳細 中央老人福祉センター (614) 1001

②ふまねっと講習会

▽内容 ゆっくりと網を踏まないように歩く体に優しい体操を学びます。

▽日時 2月18日(火)13時30分～15時



間口の除雪は、各家庭でお願いします。路上駐車や道路への雪出しはやめましょう！

【留守家庭のお子さんのために】

留守家庭のお子さんのために児童クラブなどを開設しています。詳しくは本誌25ページをご覧ください。

◆児童クラブ開設の児童会館

児童会館名	所在地	電話番号
緑 丘	南10西23	562-1283
桑 園	北7西15	641-7008
中 島	中島公園1	511-3397
山 鼻	南24西13	561-6220
円 山	北1西23	621-0325
幌 西	南14西16	563-2263
円 山 西 町	円山西町8	611-1980
山 鼻 か し わ	南15西8	533-0622
宮 の 森	宮の森2-5	641-9710
資 生 館 小 ミ ニ	南3西7	208-5828
中 央 小 ミ ニ	大通東6	788-8641
三 角 山 小 ミ ニ	宮の森4-11	299-6008
伏 見 小 ミ ニ	南18西15	206-8688
幌 南 小 ミ ニ	南21西5	206-4682
日 新 小 ミ ニ	北8西25	676-4715
※ 二 条 小 ミ ニ	南2西15	4月開設予定

※二条小ミニ児童会館は、平成26年4月開設予定です。入会方法が異なりますので、詳しくは右記までお問い合わせください。

◆民間児童育成会

児童育成会名	所在地	電話番号
じゃりんこひろば(児)	北8西24	622-3010
山鼻おれんじ(児)	南21西8	512-2383
(共) ミッキークラブ	南7西17	562-3516
どんぐり(児)	宮の森2-13	644-9683
(共) めだか	南11西23	563-8446
(共) がんぱりっ子クラブ	北1西26	643-8281
NPO法人トポクラブ	南12西17	551-2715
学童保育所コアラクラブ	大通西12	261-6610
(共) かがやき	北6西19	631-4843

※(共)は共同学童保育所、(児)は児童育成会の略。
※中央区以外の施設所在地は、下記までお問い合わせください。

【詳細】 子ども未来局子ども企画課
☎211-2982



食改さんおすすめ!

忙しい朝のお手軽メニュー(第3回)



こんにはち！私たちは地域の食育ボランティア「中央区食生活改善推進員」です。皆さんから「食改さん」と呼ばれています。今回は身近な食材でできるパンケーキを紹介いたします。

【30分でできる！パンケーキ】

本格的なパン作りは時間がかかりますが、ホットケーキミックスを使うと、発酵の必

【詳細】健康・子ども課健やか推進係

☎(511) 7223

い。お好みの具でもお試しください。計量や洗い物が少なく、休日にお子さんとするのも楽しいですよ。ハムやチーズなど早くできます。

要がないため簡単ですよ。材料を混ぜて具を載せて焼くだけ！焼きたてパンケーキが手



1人分：509kcal、塩分2.6g
おすすめの組み合わせ例
・オムレツ(主菜)
・ミネストローネ(副菜)

ツナとコーンのパンケーキ

調理時間の目安：30分
1人分(2個)：313kcal、塩分0.8g

【材料6個分】

ホットケーキミックス200g、プレーンヨーグルト大さじ6、マヨネーズ大さじ1、コーン(粒)大さじ3、ツナ小さじ1、パセリ適宜

【作り方】

- ① ホットケーキミックスとプレーンヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ② マヨネーズ、コーン(粒)、ツナを混ぜ合わせる。
- ③ 天板にアルミカップを並べ①を6等分に分け入れ、上に②を載せ、170℃に余熱したオーブンで15～20分焼き、お好みでパセリを載せる。
※トースターだと10分程度。その場合温度が高くなり焦げやすいので、焼き色を見ながら焼いてください。

広告



親子で楽しくクッキング (12/26)

中央保健センター（南3西11）で「みんな元気!!食育体験レストラン 冬休み親子料理教室」が開催され、区内の小学生とその保護者10組22人が参加しました。子どもたちは講師の食生活改善推進員や保護者にアドバイスしてもらいながら、元気よく調理しました。



▲この日の献立は「カラフルおにぎり」「だいずとキャベツのトマトスープ」「フルーツ白玉」

◀キャベツをザクッ！

寒さに負けずに雪遊び (1/9)

市立向陵中学校（北4西28）で「スノーフェスタ」が開催され、親子連れや地域住民、学生ボランティアなど約650人が参加しました。子どもたちはグラウンドで雪と触れ合ったり、体育館で遊んだりして冬の一日を満喫しました。

旗に向かって全力でダッシュ!!▶

▼雪で楽しむおままごと♪「ごはんどうぞ〜」



決意を胸に、新たな門出 (1/13)

札幌パークホテル（南10西3）で「平成26年中央区新成人のつどい」が開催され、958人の新成人が出席しました。

式典では、参加者全員で札幌市民憲章を唱和し、代表者が両親やお世話になった人への感謝と、新成人としての決意を述べました。



▲中央区では1,997人が大人の仲間入り

◀仲間と一緒に、ピース♪