

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。



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/>

区民のページ

ちゅうおう

2022
September

地区探訪
第5回
東地区

江戸末期の安政4(1857)年に、札幌開拓に寄与した吉田茂八が豊平川左岸の渡守として定住した地域です。明治27(1894)年には、新渡戸稲造博士が、南4東4に貧しい子弟の教育のための「遠友夜学校」を設立しました。



◀遠友夜学校(昭和19年廃校)の跡地に造られた新渡戸稲造記念公園(南4東4)

今月の特集

中央区ウォーキングのススメ

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/252,351人(+308) 世帯数/146,142世帯(+319)

※8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。

中央区 ウォーキングのススメ

コロナ禍でも気兼ねなく取り組める運動習慣として人気のウォーキング。年齢や運動経験を問わず、特殊な道具も不要で始めやすいのが特長です。さらに、“肥満解消”“中性脂肪の減少”“血圧や血糖値の改善”“心肺機能の向上”“骨粗しょう症の予防”など、さまざまなプラスの効果が期待できます。ご近所のすてきな風景を探しながら、ウォーキングを始めてみませんか？



始めの一步はここから

まずはプラス10分

10分間のウォーキングは1,000歩、700mに相当。日常生活の中で今より10分長く歩いてみましょう。

POINT 一度に歩く時間が長くなるほど、効率的に脂肪をエネルギーとして消費できます。

前後のストレッチを忘れずに

歩く前はけが予防のため、歩いた後は疲れを残さないため、ストレッチで筋肉をほぐしましょう。

歩き方も大事です

視線を10~20m
前方へ向ける

脇を締め
肘は90度近く曲げ
手を軽く振る

歩幅は広めに
しっかりと踏み出す



呼吸は
一定のリズムで
軽やかに

背筋は
伸ばして

区役所で無料配布中の冊子を活用する



楽しく歩ける道を探そう ちゅうおう区ウォーキングマップ

区民が作った「四季を楽しむ」6コースと「わが街を楽しむ」19コースの全25コースを紹介するA5判の小冊子です。

POINT ミニコラム「歴史の散歩道」も読み応えあり。かつての街並みを想像しながら歩いてみましょう。



記録をつけて達成感アップ ちゅうおう区ウォーキングダイアリー

日記形式で、1年間の歩数を記録することができます。ウォーキングのポイント(靴選び、季節ごとの注意点など)も詳しく載っています。

POINT 1年間の歩数を北海道一周に換算する「北海道ぐるりウォーキング」が人気の秘密。

配布場所 区役所等仮庁舎(大通西2)1階ロビー、2階0番広聴係、5階3番健やか推進係
区ホームページからダウンロードすることもできます。 [札幌 ちゅうおう区ウォーキング](#) 検索

区HP



一人で歩くのはちょっと…という方は

四季折々のウォーキング・イベントなどを行う区民の会 「中央区健康づくり元気会」*の仲間と一緒に歩きませんか？

※以下「元気会」。会員数111人(令和4年4月現在)

イベントが歩くきっかけに

月に1回ほど、区内の名所などを1~2時間散策する会員向けイベントを開催。おしゃべりしながら、風景を楽しみながら自分のペースで歩けるので気軽に参加できます。

もしもの事故も安心

イベント時には傷害保険を準備しています。

続ける楽しみができる

1日平均8,000歩以上歩いた方に3月の「健康づくりを学ぶ交流会」で歩数目標達成賞の記念品をプレゼントします。

5月



満開の桜の下
お花見を兼ねて

7月



せせらぎを
聞きながら
豊平川の
河川敷に行く

今後のイベント予定

北大イチョウ並木ウォーキング

会員限定 当日入会OK

日時 11月1日(火) 10時集合
2時間で約3kmを歩きます。
集合場所 JR札幌駅南口駅前広場
大丸百貨店側(北5西4)

大通公園イルミネーション ウォーキング

会員以外も参加OK 要事前申込

日時 12月2日(金) 16時集合
1時間で約2kmを歩きます。
詳細 広報さっぽろ中央区版
11月号でお知らせします。

えちごつかさ

元気会会長 越後 幸さん(80歳)に
「長く続けるコツ」を聞きました



活動を記録し「見える化」する

カレンダーに歩数を記録していくだけでも成果が見えて励みになります。元気会では、特製カレンダーをお渡しする他、歩数目標を達成された会員に賞をお贈りするなど、続ける楽しみを用意しています。

一緒に頑張る仲間をつくる

イベントに参加し、楽しくおしゃべりして散会する。ウォーキングを通じて、たくさんの仲間ができた人もいます。とはいえ、相手に合わせ無理をすると長くは続きません。それぞれのペースを大事にしながらか一緒に歩きましょう。

元気会の会員になるには

参加資格 区民の方・区内で活動する団体

申込 右記問い合わせ先へ費用持参で。

イベント当日に入会する場合は、集合時間の20分前までに集合場所へ。

費用(1人あたり) 入会金300円、年会費 9月~3月の入会は150円、翌年度から300円

問い合わせ先 事務局(健康・子ども課健やか推進係)
区役所等仮庁舎5階3番 ☎ 205-3352

こちらもおすすめ

10月開始の講座「ウォーキングを究める」の参加者を募集します。詳細 中央5ページ

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・延期となる場合がございます。
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。

まちづくりセンター支援員(会計年度任用職員)を募集します

業務内容 地域住民の活動支援の補助、住民票等証明の取り次ぎなど。

勤務場所 区内の各まちづくりセンター(中央1ページ参照)。

任用期間 令和5年4月1日(土)から1年間。更新の場合あり。

募集人数 9人程度(選考あり)。

申込方法 中央区役所等仮庁舎区内まちづくりセンターなどで9月12日(月)から配布する申込書を10月7日(金)までに左記に持参または郵送(必着)。

問提出先 地域振興課まちづくり推進係(〒060・8612中央区大通西2丁目 中央区役所等仮庁舎東棟4階)

☎(205) 32221

国民健康保険料の納付と夜間相談のお知らせ

9月30日(金)は、令和4年度国民健康保険料第4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、夜間相談を行いますのでご利用ください。
夜間相談 9月20日(火)、29日(木)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。
※夜間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

認知症の方を介護する男性介護者の集い

中央区ケア友の会

内 ①講話「認知症の方への関わり方について」(講師・札幌西円山病院認知症看護認定看護師瀬藤真理子氏)、②交流会。

日 10月27日(木)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東棟3階3-A会議室(大通西2)。

対定 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。詳細はお問い合わせください。

申 9月20日(火)~10月7日(金)に、**先** FAX(上欄必要事項を記入)で。先着順。

申込先 保健福祉課保健支援係
☎(205) 3305
FAX(231) 2346

認知症介護予防パネル展

内 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。

来場時、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、パネル展を中止する場合は、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。

日 9月30日(金)10時~15時30分。
所 イオン札幌桑園店(北8西14)。

問 保健福祉課保健支援係
☎(205) 3305



保健福祉課各窓口の待合状況をホームページでご確認いただけます

9月1日(木)から、保健福祉課各窓口の待合状況を左記HPで確認できるようになりました。

区ホームページと各窓口の発券機に掲示する二次元コードからもアクセスできます。

問 保健福祉課地域福祉係
☎(205) 3301

HP https://webmonitor.necome.com/sapporo_chuo_hoken/index.html



簡単レシピ「菜幸の一皿」募集

内 調理が簡単で、お皿や丼ひとつに盛り付けられるレシピを募集します。

主食(ごはん、パン、麺など)に「肉・魚・卵・大豆製品などを50g以上」かつ「野菜・海藻・きのこ・芋などを100g以上」使用し、薄味としてください。

申 11月30日(水)までに**E**、郵送、窓口へ直接。①上欄必要事項、②レシピ公開時のニックネーム(任意。記載がない場合はイニシャルを掲載)、③レシピ名(15文字以内)、④1人分の材料、⑤作り方(3工程程度)、⑥出来上がり写真(**E**の場合は合計2MB以内)、⑦1人分の材料費、⑧お勧めしたい世代(A・1人暮らしの10~20代、B・子育て世代、C・高齢者、のいずれか)、⑨レシピのエピソードやコメント(40文字以内)、⑩学校・所属(任意)を記載。

申込先 健康・子ども課健やか推進係(〒060・8612中央区大通西2丁目 中央区役所等仮庁舎西棟5階)

☎(205) 3352

E ch.moritsu@city.sapporo.jp
HP https://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/utuwhitorudeasago_han.html



「巡って！集めて！ ちゅうおう歴史ラリー」開催

内 札幌市制100周年・中央区制50周年を記念して、区内5つのスポット（旧永山武四郎邸及び旧三菱鉱業寮、時計台、さっぽろテレビ塔、豊平館、埋蔵文化財センター）を巡ってキーワードを集めながら、地域の魅力を再発見するイベントです。

2カ所以上巡って、各施設に設置しているポスターのキーワードを集めた人の中から、抽選で100人に、すてきな賞品が当たります！

また、キーワードの隣にある二次元コードを読み取ると、これまでのまちの歩みや、普段はなかなか知ることができない現地スタッフならではの見どころ解説が盛りだくさんです。

歴史を振り返りながら、私たちのまちの魅力を体感してみませんか？

※スマートフォンをお持ちでない方も参加できます。
※交通費や入場料は各自でご負担ください。開館時間などは各施設のホームページなどでご確認ください。

開催期間 9月16日(金)～令和5年2月26日(日)。

対 どなたでも参加可能。

申 開催期間中に①キーワード(2つ以上)、②郵便番号・住所、③氏名・年齢、④参加した感想を記入の上、HP、FAX、はがき(当日消印有効)で。

申込先 地域振興課(〒060-8612中央区大通西2丁目中央区役所等仮庁舎東棟4階)、FAX 218-0560

ちゅうおう歴史ラリー 検索

※右の二次元コードからもアクセス可能です。



問 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎205-3221



豊平館
(中島公園1-20)

第21回中央区みんなの講演会

内 「男女共同参画社会」の実現に向けて、区民の理解を深めることを目的に、区内の連合町内会女性(婦人)部による活動発表とパネル展、フリーアナウンサー渡辺陽子さんの講演を行います。

日 10月27日(木)13時～15時。

※開場は12時30分。

所 教育文化会館(北1西13)。

定 340人(先着順)。



申 9月21日(水)8時～10月7日(金)にHP、☎、FAX(区役所等仮庁舎や各まちづくりセンターなどで配布するイベントチラシの記入欄へ郵便番号、住所、氏名を記入)で。

申込先 市コールセンター(8時～21時、年中無休)。

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

☎222-4894 FAX221-4894

問 地域振興課地域活動担当係 ☎205-3221



健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

健康づくり人材育成講座 「ウォーキングを究める」

内 誰もが気軽に取り組みやすいウォーキングについて、医師の講話、実技、栄養の話、グループワークなどを通して楽しく続けるコツを学んでいただきます。

日 10月6日(木)、14日(金)、31日(月)の14時～15時30分(全3回)。

所 中央区民センター2階つどいA・B(南2西10)。

※10月14日(金)は、中島体育センター(中島公園1-5)

対 区内在住または区内に通勤・通学している方で、全3回参加可能な方。30人(先着順)。

申 9月15日(木)8時～30日(金)にHP、☎で。

※グループでの申し込みは不可。

申込先 市コールセンター(8時～21時、年中無休)。

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

☎222-4894

問 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●●●

保育士からのちょこっとアドバイス 「おいしくたべよ♪」

子育てに役立つ情報満載の「さっぽろ子育て情報サイト」で、区からのお役立ち情報を発信しています。中央区では「おいしくたべよ♪」をテーマに、子育てサロンなどで相談の多い「子どもの食事についての悩み」に対する保育士からのアドバイスを公開しています。「さっぽろ子育て情報サイト」から中央区のページをご覧ください。

また、資料はこそだてインフォメーション(区役所等仮庁舎西棟5階)で配布しています。



※右の二次元コードから「さっぽろ子育て情報サイト」の中央区ページへアクセス可能です。



さっぽろ子育て情報サイト 中央区 検索

問 健康・子ども課子育て支援係 ☎205-3355

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	対象者・定員	費用	申込
はじめての陶芸 ～オリジナル器 を作ろう！～	プロの講師に基本的な陶芸技法を学びながら、自分だけのオリジナル器を制作します。	10月5日～11月9日の毎週水曜日10時～12時（全6回）	15歳以上の方（中高生を除く）。15人。区外在住の方可	7,000円（材料費込み）	9月12日（月）から☎で（9時30分～16時30分）。先着順
ヨガ&リンパ デフレッシュ 体操	椅子などを使ったヨガといろいろな体操で心身共にリフレッシュさせます。	10月18日～11月22日の毎週火曜日10時～11時30分（全6回）	15歳以上の女性の方（中高生を除く）。16人	4,000円	9月22日（木）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	対象者・定員	費用	申込
自分に似合う カラーを見つけよう	パーソナルカラーを知り、色で生活を楽しむ方法を学びます。	9月24日（土） 10時30分～12時	15歳以上の女性の方（中高生を除く）。12人	受講料1,000円 教材費100円	9月12日（月）から☎または直接窓口へ（9時～17時）。先着順

中央区役所・中央保健センターは 仮庁舎へ移転して業務を行っています

所在地 中央区大通西2丁目
札幌市役所の隣です



中央区複合庁舎が完成するまで ～中央区役所旧庁舎の解体②

中央区複合庁舎完成までの様子をご紹介します。



令和4年(2022年)6月
旧庁舎部分の解体作業が進み、建物全体に外部足場が設置されました。



令和4年(2022年)7月
13階建てだった旧UR賃貸住宅部分の5階まで解体が進みました。地上では、解体時に発生した産業廃棄物を重機で運び出しています。

広告