



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.06

桑園あそびばプロジェクト 桑園公園(北7西18)など



地域の大人が支える、 子どもたちが自由に遊べる場。

ハンモックやたき火^{*}など、普段はなかなかできない遊びも楽しみたい。そんな「子どもたちのやりたい気持ち」に寄り添いながら、子どもが健全に成長できる環境や地域交流の場を作る活動を行っています。詳細は、事務局(☎080-1973-1349)へ。

^{*}公園内での火の使用には市の許可が必要です

事務局の寺坂 崇さんからひと言

一緒に遊びましょう！

ご家族で来ても子どもだけで来ても、安心して楽しめる遊び場です。他の地区にも同じような取り組みが増えていくとうれしいですね。



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

※市外局番はすべて011です。

★3月18日(月)から北1東10(詳細:中央4ページ)

中央区の人口と世帯数 | 人口/ 253,845人 (-6) 世帯数/ 148,325世帯 (-9)

※1月1日現在。()は前月比。国勢調査ベース

ボランティア 事始め

1 そもそもボランティアって？

他の人や社会のために、「自分自身の、自由な意思によって、進んで行動する人」のこと。自分でやろうとする気持ち（自主性）がボランティアの要です。

また、何が必要とされているのか、自分で考えてみる（創造性）や、お金では得られない出会いや発見、喜びがあること（非営利性）もボランティアの特徴です。

今年は何か新しいことを始めたい、でも何から始めたらよいか分からない。そんなあなたに、自分の関心やできることから始められるボランティアを紹介します。

私がやりたいことってなんだろう？

やる気を形にできる場面を探しましょう。例えば、こんな切り口で考えてみませんか？

キーワードで考える

- 不定期
 - 1日だけ
 - ご近所で
 - 自然の中で
 - 人と関わる
 - 一人でこつこつ
 - いつ
 - 週に1回
 - 月に1回
 - どこで
 - 特定の施設で
 - どんな風に
 - 特技や知識を生かす
 - 期間限定
 - 学校や職場で
 - イベントを応援
 - 環境を守る
- など

例えば...こんな活動



近所の公園でやっている町内会主催の夏祭りにスタッフとして参加する。

ご近所で

イベントを応援

町内会の連絡先が分からないときは、お住まいの地区のまちづくりセンター（中央1ページ）へ。



特技や知識を生かす

外国人住民への生活情報の提供や国際交流事業で外国語でのコミュニケーションをお手伝い。

例 札幌 外国語ボランティア 検索

新規登録の詳細は3月にHP掲載予定。



近所の介護施設で入居者の方と雑談したり、ゲームをしたり。

特定の施設で 人と関わる

区内の受け入れ施設は、HPと中央区社会福祉協議会（区役所等仮庁舎5階西棟・☎281-6113）で紹介。



ご近所で 人と関わる

一人暮らしの高齢の方の

「ちょっと困った」をお手伝い。

例 札幌 ほっ・と支え愛 検索

高齢者や障がいのある方へ、家事の手助けや外出時の付き添いなどを行う登録制の有償ボランティアです。



期間限定 一人でこつこつ

交差点にある砂箱の砂をまいて、つるつる路面の救世主になる。

滑り止めの砂は誰でも自由に取り出して使うことができます。

不定期 イベントを応援

スポーツの大会やイベントなどをスタッフとして支え、盛り上げる。

例 スマサポ ボランティア 検索

HPから登録すると、スポーツ分野の募集情報がメールで届き、応募も簡単。



※登録料などが必要となる活動もあります。

3 ちょっと背中を 押してほしい

自主性が大事とはいえ、一人で一から何をしようかと考えるのは、骨が折れます。
ボランティア活動センターで情報収集してみるのはいかがでしょうか？

札幌市社会福祉協議会
ボランティア活動センター

開館時間 8時45分～17時15分

休日 土・日曜、祝・休日、年末年始

所在地 大通西19 札幌市社会福祉
総合センター4階 地下鉄東西線「西
18丁目」駅1番出口から徒歩3分

☎011-623-4000

札幌 ボランティア活動センター 検索



ボランティア活動センターで、できること

●ボランティア講座を受ける
心構えや知っておくと役立つ
知識などについて学ぶ講座を、
毎月複数回開催しています。

●ボランティア体験先を探す
まずは一度やってみたい方に、
体験を受け入れる福祉施設な
どを紹介します。

●活動している団体を探す
仲間を募集している登録団体
の活動内容や連絡先などを確
認し、おつなぎします。



気軽にご相談ください

ボランティア活動を希望される方の中には、「自分に何ができるかは分からないけど、何か人の役に立ちたい」という方も多くいらっしゃいます。
「こんな活動がしたい」が明確になっても、お話を伺いながらその方に合った活動をご紹介しますよ。



ホームページでも発信中です

登録している約530のボラン
ティア活動団体の情報は、HP
にも掲載しています。以下では、
参加者募集中のセンター登録団
体の一つをご紹介します。



センターHP



冊子やニュースレターも
発行しています



ホップ・ステップ・
ボランティア

ボランティアを始める前
に知りたい情報がぎゅっ
と一冊に。

札ボラニュース

年8回程度発行。
講座や募集情報を掲載。



配布場所 ボランティア活動センター、
区役所等仮庁舎1階ロビーなど。
センターHPでも公開中▶



児童養護施設などで暮らす
子どもたちの巣立ちを支援

1人暮らしを学ぶセミナー
社会人ボランティア
募集中

対象 社会経験1年以上の方。

内容 社会的養護下で育つ子どもの多くは18歳で自立を求められます。周囲を頼りにくい状況で1人暮らしを始める子どもが、生活の基礎知識を学ぶセミナーの開催を手伝いませんか。事前研修後8月から活動。

場所 市民活動サポートセンター
(北区北8西3 札幌エルプラザ2階)

詳細 認定NPO法人ブ
リッジフォースマイル
E hokkaidou@b4s.jp

☎070-7780-6309
(平日10時～18時)



団体HP

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)

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19日(月)**は休業いたします。
問 総務企画課庶務係

☎(205) 3205



苗穂まちづくりセンター・苗穂会館の再開について

保全改修工事を行っていた苗穂まちづくりセンターおよび苗穂会館が、次の日程で再開します。

再開日 苗穂まちづくりセンターは3月18日(月)から、苗穂会館は3月25日(月)から。

所在地 中央区北1条東10丁目15-9

※北1条東8丁目湯谷ビル3階の仮事務所での苗穂まちづくりセンターの業務は3月15日(金)まで。

問 苗穂まちづくりセンター

☎(261) 3669

国民健康保険料の納付と 夜間・休日相談のお知らせ

2月29日(木)は、令和5年度国民健康保険料第9期分の納期限です。令和5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5年中の収入を証明する書類(源泉徴収票や給与明細など)、通帳、印鑑をお持ちの上、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。
夜間相談 2月20日(火)、27日(火)の20時まで。受け付けは19時30分まで。

休日相談 2月25日(日)の10時~15時。受け付けは14時30分まで。

※夜間・休日相談は、時間外出入り口からお入りください。※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。

※電話相談も利用できます。
問 保険年金課収納一・二係

☎(205) 3343



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と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80人に粗品をプレゼントします。

日 2月16日(金)10時~15時30分。
所 コープさっぽろそうえん店(北10西23)。

問 保健福祉課保健支援係

☎(205) 3305

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

因 ①講話「介護をしながら手軽でかたん!男の料理・レシピ集」(講師・株式会社なの花北海道なの花薬局北大前店管理栄養士・菅原由季氏)。②交流会。

日 2月29日(木)13時30分~15時30分。受け付けは13時から。

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。

甲 2月13日(火)~2月22日(木)に、**FAX**(上欄必要事項を記入)。先着順。

申込先問 保健福祉課保健支援係

FAX (205) 3305
(231) 2346

新年お年玉中央区クイズ (1月号特集)の答え

キーワード パイプオルガン
※ひらがな・カタカナはどちらでも正解とします。

※A~Eの枠外「ガン」を省略した回答も正解とします。(例:パイプオル)

クイズの答え ①ミナパ、②あいまる、③アカプラ、④タオ、⑤ちあふる

1000通を超えるご応募をいただき、ありがとうございます。当選された皆さまには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



ミナパ



アカプラ



あいまる さっぽろ



ちあふる・ちゅうおう



タオ



広告

健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

健康づくり交流会

内 丈夫な体づくりをテーマに、講話と手軽にできる運動を行います。

<プログラム>

【第1部】「骨・カルシウムセミナー」

講師・雪印メグミルク株式会社 栄養士 小池由希子氏

【第2部】「家で手軽にできる筋力アップ運動」

講師・札幌市スポーツ協会健康づくりセンター運動指導員

持ち物 滑りにくい上靴、飲み物（水など）

※動きやすい服装でお越しください。

日 3月7日（木）10時～11時45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（金）～3月2日（土）に市コールセンターへHP、☎。先着順

申込先 市コールセンター（年中無休、8時～21時）☎222-4894 HP 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）

中央区 食育・健康づくりパネル展 inチカホ

内 好評をいただいている、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「まいにち朝たん」（朝食でたんぱく質を取るための楽しいアイデア集）展示や、中央区における食育、運動推進に関わる情報を提供します。

また、骨の健康チェックや推定野菜摂取量測定を希望者に行います。

日 3月8日（金）11時～16時

所 札幌駅前通地下広場（チ・カ・ホ）「憩いの空間（北1条東）」（出入り口7番と9番の間）

このページについての問い合わせ 健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352

令和5年度住民集団健康診査（3月14日）

日 3月14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

※2月26日（月）、27日（火）にカナモトホール（北1西1）でも住民集団健診を行います（詳細は全市版17ページ）。



（市HP）

HP www.city.sapporo.jp/hoken-iryo/kokuho/juken.html

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 「受診券」「健康保険証」「前年度の受診結果」をお持ちください。
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	「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（ <small>かくたん</small> 喀痰検査が必要な場合は400円）
⑤ 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

※かくたん喀痰検査は、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は前日から激しい運動とアルコール摂取を控え、当日は直近の食事（朝食または昼食）を取らないでお越しください（飲水は可）。

午前のみ、事前予約制の胃がん・大腸がん検診と同時受診できます。胃がん・大腸がん検診を希望される方は3月4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、希望日当日の年齢、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

広告

イベント情報局

来場の際は公共交通機関をご利用ください。

中央老人福祉センター 大通西19 社会福祉総合センター2階 ☎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6年4月～令和7年3月

￥ 無料（教材費は実費負担）

申 2月9日（金）～26日（月）（ただし、12日（月・振休）と23日（金・祝）を除く）の9時～17時にセンター登録証（お持ちでない方は健康保険証などの年齢、住所を証明できるもの）を持参の上、本人が直接センターへ来館、または電話にて直接センターへ申し込み。申し込みの際、緊急時連絡先の電話番号をお知らせください。

代理人の方による申し込みはお受けできません。

なお、定員を超えた場合は抽選となります（抽選日は3月6日（水））。

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
オカリナ	第2・4 木曜日	13時～14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30分～14時40分	18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	二部制 ①13時～14時 ②14時20分～15時20分	各 25名



【自由参加講座】

内 右表の通り 対 満60歳以上の方

期間 定員制教養講座と同じ

￥ 無料（教材費は実費負担）

申 不要。開催日時に合わせてセンター登録証を持参の上、直接センターへ。
 ※登録証をお持ちでない方は、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、受付で登録をしてからご参加ください。登録の際、緊急時連絡先の電話番号をお知らせください。

※開催日が変更になることがありますので、詳しくはセンターへお問い合わせください。

自由参加講座名	開講日	時間
社交ダンス	月2回不定期開催 火・金のいずれか	10時～11時30分
介護予防教室 カーリンコン (床上カーリング)	月2回不定期開催 火・金のいずれか	13時～15時
コントラクトブリッジ (トランプを用いたゲーム)	毎週土曜日	13時～15時
椅子ヨガ	月2回不定期開催 火・金のいずれか	13時30分～14時30分
フラダンス	第2・4 月曜日	13時～14時30分
日本舞踊 (西崎流)	月1回木曜日	10時～11時30分
わ 和クササイズ	月1回木曜日	12時30分～14時
日本舞踊 (泉流)	第2・4 金曜日	13時～14時30分