



◀中央区公式マスコットキャラクター  
中ウオーくん

区 民 の ペ ー ジ

# ちゅうおう

2023  
August

# 8

編集：中央区市民部総務企画課広聴係

TEL.205-3216 FAX.231-6539

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

区の西端に位置し、区内で最も広い地区です。戦前は果実などの生産地でしたが、現在は閑静な住宅街が広がっています。

市内有数の観光スポットとして親しまれている、大倉山ジャンプ競技場を擁する魅力ある地区です。

地区探訪

第16回

みや もり おおくらやま  
宮の森・大倉山  
地区



◀大通公園

◀大倉山ジャンプ競技場

◀市電路線



◀大倉山ジャンプ競技場（宮の森1274）のジャンプ台からは、スキージャンプ選手気分ですべて市内を一望できます。

今月の特集



旭山記念公園で  
自然を学ぼう

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 / 253,856人(+244) 世帯数 / 148,166世帯(+192)

※7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 (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。 ※8月9日(水)は提携駐車場「大通地下駐車場」の休業日です。

#### まちづくりセンター

★8月21日(月)から仮事務所(北1東8)に移転

- 本府・中央 北1西2 ☎251-6353
- 東北・東 大通東6 ☎241-1696
- 苗穂★ 北1東10 ☎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

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。



# 公園で学ぼう

公園では、野鳥をはじめとができます。  
しめるガイド付きの自然体験



## 自然観察会

園内の「森の散策路」などを約1時間半かけて歩き、植物や昆虫、野鳥を観察するガイド付きの観察会です。

一歩踏み出せば、さまざまな生物との出会いが待っていますよ！

参加費 100円 定員 15人程度 申込 電話または森の家窓口で直接(先着順)



▲キンミズヒキ



初めて参加した  
みやじまかずや みさと  
宮島和也さん・実里さん

### 参加者の声

札幌市 LINE 公式アカウント<sup>ライン</sup>※のお知らせでイベント情報を知り、元々自然に興味があったので参加しました。旭山記念公園は、普段から散歩コースとして利用していますが、こんなに周りを見渡しながらかくことはなかったし、花や鳥について教えてもらいながら散策できてとても楽しかったです！

これから散歩するときは上ばかり見てしまいそう(和也さん)

えー、私は下ばかり見ちゃいそうだなあ(実里さん)

※登録は本誌1ページの二次元コードから

### 今後の日程

自然観察会	10月1日(日) 9時～	8月26日(土) 受付開始
スノーシュー 自然観察会	令和6年1月～3月に開催します。 初回の受け付けは、12月23日(土)から(予定)。	

公園内でヒグマの痕跡や目撃があった場合は急きょ公園を閉鎖し、観察会を中止することがあります。その際は園内放送での呼びかけやスタッフが巡回してお声がけしますので、速やかな退園にご協力ください。



雪が積もっても楽しみたい方へ

### スノーシュー自然観察会



スノーシューを履いて園内を散策する観察会です。普段は通ることのできない深い谷【通称：旭山グランドキャニオン】だって、雪があるからこそ乗り越えて行けるのです！

### 観察会のおすすめポイントを教えてください

旭山記念公園は、都心に近い公園であり、豊かな自然を観察できるのが魅力です。自然観察会では、野鳥や虫、花など、参加者の皆さんの興味があるものをお聞きして、たくさん紹介するようにしています。また、野鳥観察会では、鳥が好きな方にはもちろんですが、樹木など植物の話もしますので、自然全般に興味のある方にもおすすめです。

### 観察会に参加する際の心得はありますか

感染症を媒介するマダニにかまれないよう、肌を露出しない服装で参加しましょう。また、「ウルシ」には触れないよう要注意。人によっては、かぶれてしまうことがあります。一方で、スタッフが触ってもよいというものには、どんどん触れてみてください。観察会には、「旭山森と人の会」のボランティアスタッフも参加しますので、分からないことがあれば、遠慮なく聞いてくださいね。

### 観察会ガイドの皆川さんに聞きました



旭山森と人の会 代表  
みながわ まさひと  
皆川 昌人さん

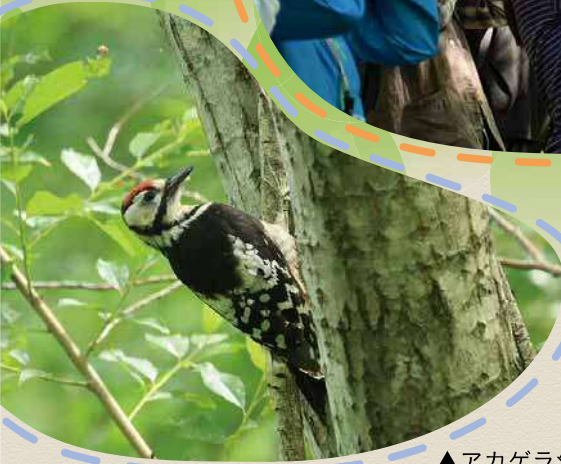


# 旭山記念 自然を

豊かな自然を楽しめる旭山記念  
た生き物や植物を観察すること  
今月号では、旭山記念公園で楽  
型イベントを紹介します。

## 野鳥観察会

年間を通して毎月開催しているガイド付きの観察会です。双眼鏡を無料で貸し出しているため、遠くにいる野鳥の観察もバッチリ。鳴き声を頼りに、野鳥の姿を発見できた時の喜びは格別ですよ！  
参加費 100円 定員 15人程度 申込 電話または森の家窓口で直接(先着順)



▲アカゲラ幼鳥

## 参加者の声

昨年初めて参加してから、5回以上は参加しています。毎回とても楽しくて、野鳥を見つけられるワクワク感にはまっています。今回は鳥だけではなく、オオムラサキの幼虫も見られたので大満足です！

興味のあるようなお友達と来たこともあったよね (智恵子さん)

お友達も楽しそうにしてくれていました！ (花菜さん)

日本の国蝶「オオムラサキ」の幼虫



5回以上参加している常連  
むらせちえこ はな  
村瀬智恵子さん・花菜さん

野鳥観察をより楽しみたい方へ

## バードウォッチャー のための樹木観察会



「●●の木にアカゲラが止まっていますよ！」と言われて、●●が分からないとお気に入りの鳥を見逃してしまうかも…。そんな悔しい思いをしないよう、樹木を学ぶ観察会です。

## 今後の日程

野鳥観察会 ※毎月どちらか1回のみ参加可	9月9日(土) 8時～	8月26日(土) 受付開始
	9月23日(土・祝) 8時～	
	10月14日(土) 8時～	9月30日(土) 受付開始
バードウォッチャー のための樹木観察会	10月22日(日) 8時～	
	9月3日(日) 9時～	8月26日(土) 受付開始
	9月18日(月・祝) 9時～	



旭山記念公園はヒグマの生息域である藻岩山に隣接しています。ご来園の際はクマ鈴やラジオなど音を鳴らす、夕方から夜間、早朝の利用は控えるなど、十分なクマ対策を行った上でご利用ください。



所在地 界川4丁目

交通機関 地下鉄東西線「円山公園駅」からJR北海道バス旭山公園線[円13・循環円13]に乗り約15分、「旭山公園前」下車(レストハウスまで徒歩約4分)

駐車場 119台。無料。6時～22時

詳細 <観察会に関する事・申込先> 森の家 ☎200-0311  
金～日曜・祝日の10時～16時のみ対応

<公園に関する事> レストハウス ☎561-6922

4月下旬から11月上旬まで毎日営業(10時～17時)

※金・土曜日は21時まで延長の場合あり

HP <https://www.sapporo-park.or.jp/asahi-yama/>





**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

8月11日からの内容です

## 苗穂まちづくりセンターが 仮事務所へ移転します

苗穂まちづくりセンターは、保全改修工事のため、仮事務所へ移転します。

**移転期間** 令和5年8月21日(月)～令和6年3月中旬(予定)

※移転前の苗穂まちづくりセンターでの業務は、8月18日(金)までです。

### 仮事務所の所在地

中央区北1条東8丁目119番地  
1 湯谷ビル3階

### 仮事務所の連絡先

☎(261) 3669  
FAX(221) 7367

※移転前と同じです。

なお、苗穂まちづくりセンター併設の苗穂会館は、令和5年8月1日(火)～令和6年3月下旬(予定)まで休館します。

## 国民健康保険料の納付 と夜間相談のお知らせ

8月31日(木)は令和5年度国民健康保険料第3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、夜間相談をご利用ください。

**夜間相談** 8月24日(木)・29日(火)の20時まで。

※受け付けは19時30分まで。  
※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。  
※電話相談も利用できます。

**問** 保険年金課 収納一・二係

☎(205) 3343

## あいワーク中央を ご利用ください



中央区役所内にある、あいワーク中央では、ハローワークと同様に、求人検索や紹介状の発行ができます。お仕事探しにご利用ください。

### 業務内容

○求人検索機の利用

○ハローワーク相談員による職業相談・紹介

○市相談員による就労に関する相談・カウンセリング、各種情報提供

※雇用保険、職業訓練、障がいのある方の職業相談は、ハローワーク札幌(☎011-0101)にご相談ください。

**所** 中央区役所等仮庁舎3階(大通西2)

**利用時間** 平日8時45分～17時

**問** あいワーク中央  
☎(205) 3262

事前申込 不要  
ちゅうおう魅力探し

# まち「推し」ラリー2023

第1弾 10/31(火)まで

- 1 スポットを巡ろう!  
(全部で5カ所)
- 2 各スポットのキーワードを2つ以上集めよう!
- 3 プレゼントに応募しよう!

抽選で50人にプレゼント

キーワード5つで

**A** さっぽろテレビ塔3階ザガーデン サッポロペアランチ食事券

**B** 市電グッズ

キーワード2つで

**C** 中ウオーフングッズ(非売品)



**内** 区内5つのスポット(札幌市資料館、時計台、円山動物園、もいわ山ロープウェイ、豊平館)を巡ってキーワードを集め、プレゼントに応募しよう!

**対** どなたでも参加できます。

**申** 10月31日(火)(消印有効)までに、はがき、FAX、HPで。  
①キーワード(2つ以上)、②郵便番号・住所、③氏名・年齢・電話番号、④まちの魅力の体感度(1~5で評価(5が最高))、⑤区内のおすすめの場所と理由を記入。  
※交通費や入場料は各自でご負担ください。  
※開館時間などの詳細は各施設のホームページなどでご確認ください。

**申込先** 問 地域振興課まちづくり調整担当係  
(〒060-8612 中央区大通西2丁目9 中央区役所)

(区HP)

☎205-3221 FAX218-0560

まち「推し」ラリー

検索



広告

子育てボランティア  
講習会受講者募集



子どもが好きな方、「子育てボランティア」を始めませんか？

子育て家庭の現状や子育ての基本的知識と実技などを学びます。講義終了後、1カ月以内に子育てサロン体験を行います。

日 令和5年9月29日(金)10時～15時(昼食休憩あり)。

所 中央区役所等仮庁舎4階講堂(大通西2)

対 市内在住か、市内で活動を希望する方。15人。

申 8月30日(水)～9月22日(金)にHPで。

申 札幌市コールセンター(年中無休(8時～21時))

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時開始。



(コールセンター) 申込専用HP

問 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎(205) 3355

イベント情報局

申し込み・詳細は特記の無い限り、電話または直接各施設へ。会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」による読み聞かせです。	8月16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
中央区落語会	札幌市在住の落語家桂三 <small>かつらさん</small> 段 <small>だん</small> さんによる楽しい落語会です。	9月23日(土・祝) 13時30分～15時	どなたでも参加できます。60人	1,000円(飲み物付き)	8月23日(水)から窓口でチケット販売(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
楽しい!美味しい!はじめての手ごねパン教室	フォカッチャやノアレザンなど、手ごねパンの基本とコツを学びます。	9月5日(火)、19日(火)、10月3日(火)、17日(火) 10時～12時30分。全4回	15歳以上の方(中学生を除く)。8人	7,000円(材料費込)	8月17日(木)から☎または直接窓口へ(9時～17時)。先着順
シニアのための健康体操教室	全身を使った筋力トレーニング・ストレッチ運動をします。 【持ち物】飲み物・動きやすい服装	9月11日(月)、25日(月)、10月16日(月)、23日(月)、30日(月)10時～11時15分。全5回	おおむね65歳以上の方。15人	無料	8月28日(月)から☎または直接窓口へ(9時～17時)。先着順
みんなで歌おう!懐かしの歌	アコーディオンに合わせて、懐かしの曲をみんなで楽しく歌います。	9月14日(木)、10月12日(木)、11月9日(木)、12月14日(木)10時30分～12時。全4回	どなたでも参加できます。30人	2,500円	9月1日(金)から☎または直接窓口へ(9時～17時)。先着順

広告

## 健康ガイド

中央保健センター  
からのお知らせ

### 金メダリストが教える ノルディックウォーキング体験会

**内** 専用のポールを使用するノルディックウォーキングは、全身を使う有酸素運動です。現役時代からトレーニングとして取り入れていた金メダリストを講師に迎え、講話とウォーキング体験を行います。



あべまさし

**講師** ノルディック複合団体金メダリスト 阿部雅司氏

**日** 9月3日(日) ①10時～12時、②13時～15時(2部完全入替制) ※各部15分前から受け付け

**所** 中島体育センター小体育室(中島公園1の5)・中島公園

**対定** 区内に在住または通勤通学されている方。

①、②各30人※4人までグループ申込可

**持ち物** 屋内用運動靴、屋外用運動靴、飲料水  
※ポールは無料で貸し出します(持参可)。

**注意事項** 雨天決行。屋外でウォーキングができない場合は、屋内でポールを使ったストレッチなどを行います。

**申** 8月16日(水)～28日(月)にHP、☎で。先着順

### 市民健康教育講座～肺の病気について～

**内** 死に至ることもある肺の病気と予防について医師が講話します。

**講師** メディカルプラザ札幌健診クリニック たかおかずお 高岡和夫氏

**日** 9月8日(金)14時～15時(13時45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)

**対定** 区内に在住または通勤通学されている方。30人

**申** 8月23日(水)～9月6日(水)にHP、☎で。先着順

### 健康づくり人材育成講座 ～ウォーキングを始めよう～

**内** 誰でも気軽に取り組みやすいウォーキングについて、講話と歩き方の指導、グループウォーキング、食事と栄養の話、健康測定、グループワークなどを通して、楽しく続けるコツを学びます。

**日** ①9月13日(水)14時～16時、②9月27日(水)10時～12時、③10月11日(水)14時～16時(全3回)。

**所** ①中島体育センター小体育室(中島公園1の5)・中島公園、②中央区民センター(南2西10)ロビー集合、③中央区民センター2階つどいA・B

**対定** 区内に在住または通勤通学されている方で全3回参加できる方。30人

**持ち物** 屋内用運動靴、屋外用運動靴、飲料水

**申** 8月18日(金)～9月8日(金)にHP、☎で。先着順



上記  
3講座  
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時開始です。

**問** 健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352



(コールセンター)  
申込専用HP

### 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。

**日** 令和5年8月～令和6年3月の毎月第2木曜日9時30分～11時

**所** 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	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、予約時にご確認ください。

※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。

※9月～12月、令和6年3月は住民集団健診(予約不要)も同時開催していますので、両方の検査を一度に受診できます。その際は、住民集団健診の受診券と保険証をお持ちください。

**申** 胃がん・大腸がん検診は、希望日の10日前まで(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

**問** 健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352

