



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.10

札幌市水道記念館 伏見4

見て、触れて、考える
水の不思議を体験しよう！

私たちの生活に欠かせない水。蛇口をひねればいつでも出てくるその水は、どのように運ばれているのでしょうか。水源から大都市へ向かう水の旅を体験し、自然と水の大切さを学べる体験型ミュージアムです。施設前の噴水では、水遊びもできます。

ウォッピーの
おすすめ



サイエンスパークでは、巨大なジャングルジムや水鉄砲など水に関わるアイテムで遊びながら、水の不思議を学ぶことができます。詳細は☎561-8928へ。



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。
※8月7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

- 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

※市外局番はすべて011です。

中央区の人口と世帯数 | 人口 / 254,154 人 (-57) 世帯数 / 149,442 世帯 (+19)

※7月1日現在。() は前月比。国勢調査ベース

夏だ!!

水遊びにいこう!



8月に入り、本格的な夏を迎えた札幌。
暑くてつつい冷房の効いた室内ばかり…
なんてもったいない!
子どもと一緒に、水遊びへ出かけませんか?

1

旭山記念公園

レストハウス
10:00~17:00



森の家スタッフ
皆川昌人さん



自然と生き物に詳しい
皆川さんに教えてもらいました!

水遊びの後は、涼しい森の中で昆虫を探してみよう。キマワリは枯れ木や倒木の上を歩いています。ミドリヒョウモンは道沿いの花によく止まります。ルリボシカミキリは会えたらラッキー! 木の周りを探してみよう。



キマワリ



ミドリヒョウモン



ルリボシカミキリ

札幌の街並みを望める遊び場!

藻岩山や円山に隣接した高台にあり、市内を一望できる公園。園内にある直径20mの迫力ある噴水で水遊びができます。レストハウスには休憩スペースや売店の他、授乳室とおむつ替えスペースがあります。



INFO

利用日時 | 10月31日(木)までの10時~20時(噴水)
所在地 | 界川4
アクセス | 地下鉄東西線「円山公園駅」からジェイ・アール北海道バス 旭山公園線【円13】「旭山公園前」下車 徒歩4分
駐車場 | 2カ所 合計119台(無料、6時~22時)
設備 | おむつ交換台有 授乳室有
TEL | 200-0311 管理事務所(金~日、祝日10時~16時)



水遊びができる場所

この夏はぜひたくさん水遊びに出かけましょう！
お越しの際は公共交通機関をご利用ください。



公園検索システム

札幌市水道記念館	伏見4 西88台
宮の森杉の子公園	宮の森 3-9
大通公園(遊水路)	大通西9
曙もみじ公園	南12西8
山鼻公園	南14西10
幌西自転車公園	南14西18
中島公園(鴨々川水遊び場)	南14西5、南15西4

永山記念公園	北2東6
宮部記念緑地	北6西13
やちだも公園	北7~8西23
日新公園	北8西25

水遊びの持ち物

- ☐ 着替え
- ☐ タオル・ラップタオル
- ☐ 飲み物
- ☐ 帽子
- ☐ レジャーシート
- ☐ 水鉄砲やバケツなど水遊び道具
- ☐ テント
- ☐ ラッシュガード
- ☐ 日焼け止め

あると便利！



熱中症にご注意を

日差しが強い日や気温が高い日は、熱中症に注意。特に小さな子どもは遊びに夢中になって、体調の変化に気付かないこともあります。小まめに日陰で休憩を取り、水分補給をしましょう。

円山公園

水遊びデビューにもおすすめ！

円山の麓にある約70ヘクタールの広大な公園。自然豊かな周囲の景観と調和した遊水路は、令和5年にリニューアルしたばかり。爽やかな木陰の中で、水遊びを楽しむことができます。



広い園内にはたくさんの生き物や虫が生息しています。散歩をしながら生き物たちを探してみるのもいいかも。

INFO

利用日時 | 9月1日(日)までの10時~16時
所在地 | 宮ヶ丘
アクセス | 地下鉄東西線「円山公園駅」下車
3番出口から徒歩5分
駐車場 | 無
設備 | おむつ交換台有 授乳室無
TEL | 621-0453 円山公園パークセンター(9時~17時)

豊平川緑地 ウォーターガーデン

遊び応えのある楽しい遊具がたくさん！

全長390mの遊水路には、滑り台や水鉄砲などの遊具がたくさん。水深20~40cmの浅い人工の水路なので、小さな子どもでも安心して遊べます。敷地内におむつ交換スペースや授乳室がないため、テントやレジャーシートがあると便利です。

INFO

利用日時 | 9月1日(日)までの9時~17時
所在地 | 南28西8-1 豊平川左岸 ミュンヘン大橋下流
アクセス | じょうてつバス【南4】「西11丁目」乗車、「南警察署前」下車 徒歩15分他
駐車場 | 149台(無料、5時~19時30分)
設備 | おむつ交換台無 授乳室無
TEL | 511-3924 管理事務所(9時~17時)



テントは貸し出しもしています
(有料)

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

中央区役所・中央保健センターは
令和7(2025)年2月25日(火)(予定)に
仮庁舎から新庁舎へ移転します

移転先：中央区南3西11 中央区複合庁舎



あいワーク中央、中央区社会福祉協議会、中央区民センターも複合庁舎内に移転します。

学べよう！食生活

食育講座

内 しっかり食べて元気で長生き！おいしく簡単に野菜やたんぱく質が取れる料理のアイデアを学びませんか？

日 8月29日(木)10時30分～12時

所 中央区役所等仮庁舎西棟4階講堂（大通西2）。

対 区内在住の方。24人。

申 8月13日(火)～20日(火)の平日8時45分～17時15分に、窓口へ直接、HP。抽選。

申込先 健康・子ども課健やか推進係 ☎(205) 3352

HP www.city.sapporo.jp/kenko/recipe/annai.html

申込HP



認知症サポーター養成講座

養成講座

内 認知症の知識を学び、認知症の方の暮らしを地域で見守るサポーターになりませんか？

日 9月12日(木)13時30分～15時

所 社会福祉総合センター3階第3会議室（大通西19）。

対 区内に在住または通勤されている方。30人。

申 8月19日(月)～9月6日(金)の平日8時45分～17時15分に、先着順。

申込先 中央区第1地域包括支援センター

☎(209) 2939

認知症サポーターステップアップ講座

内 認知症サポーター養成講座で学んだことを土台に、実践の場が必要となる知識や対応技術などの習得を目指します。

日 9月25日(水)13時～16時15分

所 社会福祉総合センター3階第3会議室（大通西19）。

第3会議室（大通西19）。



中央区フレイル予防サポーター養成講座

養成講座

内 年齢を重ねることにより、心身の機能が弱る状態を「フレイル」と言います。フレイル予防の知識を学んで、自分と周囲の方のために、地域で自分らしく活動しませんか？

日 9月18日(水)、9月25日(水)、10月2日(水)の10時～11時30分。全3回。

所 社会福祉総合センター3階第3会議室（大通西19）。

対 区内に在住の65歳以上で、原則、全講座に出席できる方。25人。

申 8月19日(月)～30日(金)の平日9時～18時に、先着順。

申込先 介護予防センター宮の森 ☎(611) 7741

9時～18時に、先着順。



国民健康保険料の納付と夜間相談のお知らせ

9月2日(月)は、令和6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らない方は、夜間相談を行いますのでご利用ください。

夜間相談 8月27日(火)、29日(木)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

中央区民センター図書室からのお知らせ

内 「読書マラソン」希望者にスタンプカードを配布します。期間内にスタンプを集めた方に、文庫本サイズの紙製ブックカバーを差し上げます。

期間 9月1日(日)～30日(月)9時～17時(27日(金)を除く)。

所 中央区民センター2階図書室（南2西10）。

問 中央区民センター図書室 ☎(271) 1120

広告

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
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14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。
秋の演芸会 in中央	札幌落語倶楽部の皆さんによる楽しい落語「豆狸」、赤とんぼ、火事その他、曲芸も披露します。	9月14日(土) 13時30分～15時	どなたでもご覧いただけます。60人	1,000円 (飲み物付き)	8月20日(火)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
ボランティアによる美術への誘い	北海道美術館協力会のボランティアが、浮世絵や世界の名画について画像を使ってお話しします。	9月3日(火)、17日(火)、12月3日(火)、17日(火)13時30分～15時。全4回	15歳以上の方(中高生を除く)。12人	無料	8月22日(木)から☎または直接窓口(9時～17時)。先着順

中ウオークんの

新庁舎へGO!

第9回



今回のテーマ

工事現場から④

令和7年2月の中央区役所新庁舎オープンに向けて、中ウオークんがご案内します。※不定期連載

新庁舎オープンまで残り200日!



【詳細】市民文化局区役所整備担当課 ☎211-2176

point 1

来年2月25日に向けて準備を進めています

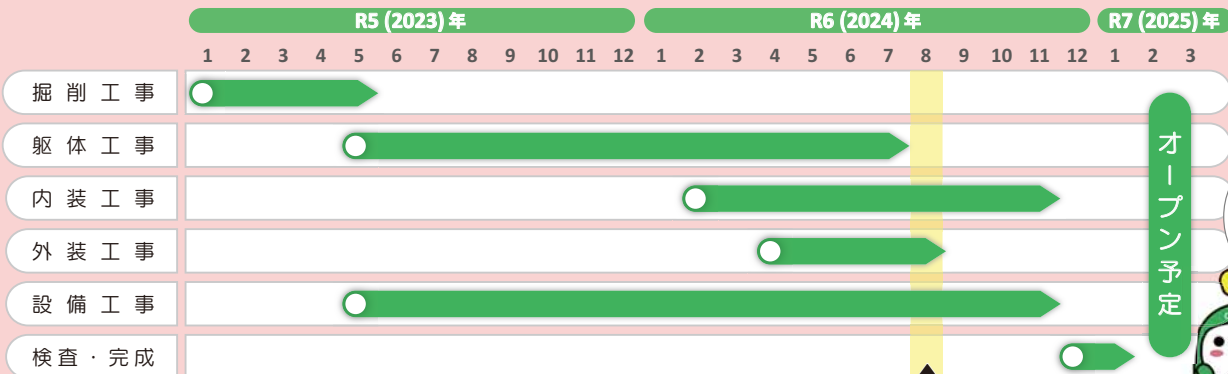
令和4(2022)年の1年間で旧庁舎の取り壊しを行い、令和5(2023)年1月にスタートした新庁舎の建設工事、いよいよ終盤です。8月には外装工事が完了し、内装の工事を進めていきます。

令和7(2025)年2月25日(火・予定)のオープンまで、あと200日^{*}。本紙でも随時詳細をお知らせします。

^{*}8月9日から数えて

point 2

建設スケジュール(予定)



オープン予定

待ち遠しくて
首が長くなっちゃう



イマココ

健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

令和6年度住民集団健康診査のお知らせ

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	
③付加健診 (心電図など)	①または②を受診する方のうち、希望する方	500円(付加健診のみの受診不可)
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(喀痰検査*が必要な場合は400円)
⑤B型・C型肝炎ウイルス検査	札幌市民で過去に検査を受けていない方	無料

※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、中国残留邦人等支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は証明書の提示により無料。市・道民税非課税世帯の方は18歳以上の世帯員全員分の証明書が必要です。

☑️所 右表の通り。☎️不要。当日、直接会場へ

注意事項 健診①②は前日からアルコール摂取と激しい運動を控え、当日は直近の食事(朝食または昼食)を取らずにお越しください(飲水は可)。

日程表の★マークの回は、事前予約制の胃がん・大腸がん検診と同時に受診できます。

胃がん(50歳以上偶数歳)・大腸がん(40歳以上)検診の申し込み

受診希望日の10日前までに☎️、HP、FAX(中央4ページ上欄の必要事項、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

HP www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html

申込専用HP



【日程・会場】

	月日	受付時間	会場（所在地）
8月	19日(月)	9時～11時	円山会館（北1西23）
	21日(水)	9時30分～11時	宮の森会館(宮の森2の5)
	27日(火)	9時30分～11時	山鼻福祉センター (南24西13)
	28日(水)	9時～11時	円山会館（北1西23）
9月	2日(月)	9時30分～11時	南円山会館（南9西21）
	3日(火)	9時30分～11時	大通・西会館（南2西15）
		13時30分 ～14時30分	豊水会館（南8西2）
	10日(火)	9時30分～11時	幌西会館（南11西14）
		13時30分～15時	苗穂会館（北1東10）
	12日(木)	★ 9時30分～11時 13時30分～15時	中央区民センター (南2西10)
30日(月)	9時30分～11時	幌西会館（南11西14）	
10月	7日(月)	9時30分～11時	桑園ふれあいセンター (北7西15)
	10日(木)	★ 9時30分～11時 13時30分～15時	中央区民センター (南2西10)
	22日(火)	9時30分～11時	山鼻福祉センター (南24西13)
	28日(月)	9時～11時	桑園ふれあいセンター (北7西15)
11月	5日(火)	9時30分～11時	幌西会館（南11西14）
	11日(月)	9時～11時	桑園ふれあいセンター (北7西15)
	14日(木)	★ 9時30分～11時 13時30分～15時	中央区民センター (南2西10)
	18日(月)	9時～11時	桑園ふれあいセンター (北7西15)
12月	12日(木)	★ 9時30分～11時 13時30分～15時	中央区民センター (南2西10)

※令和7年1月、2月は住民集団健康診査を実施しません。
3月の予定は改めてお知らせします。

☎️健康・子ども課健やか推進係☎️205-3352