



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.11

札幌市時計台 北1西2



100年以上にわたり、 札幌市民に時を告げる。

札幌のシンボルである時計台は明治11（1878）年、札幌農学校（現北海道大学）の演武場として開拓使によって建設されました。時計塔が設置されたのは、3年後の明治14（1881）年のことです。

💡 豆知識

五稜星は開拓使ゆかりの意匠で、北海道庁旧本庁舎や豊平館にも見ることができます。時計台には全部で17個の赤い星が付いています。



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 〒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

※市外局番はすべて011です。

中央区の人口と世帯数 | 人口 / 254,448人(+294) 世帯数 / 149,640世帯(+198)

※8月1日現在。()は前月比。国勢調査ベース

生活習慣病の
予防は

日頃の 生活改善から

生活習慣病と

メタボリックシンドローム

生活習慣病で特によく耳にする

「メタボ（メタボリックシンドローム）」は、

内臓肥満に高血圧・高血糖・

脂質代謝異常が重なることで、

動脈硬化になりやすい病態を指します。

これらは個人が日常生活の中での適度な運動、

栄養バランスの取れた食生活を

実践することによって予防できます。

血糖値の上昇・肥満を
引き起こしやすい生活習慣

朝食抜き

寝る前の
食事

夕食での
過食

早食い

運動不足

不規則な
食事時間

メタボ

（メタボリックシンドローム）

予防・解消するためのポイントは
食生活と運動

展示

中央区食育・健康づくり展 in チ・カ・ホ

健康のために食生活の見直しと運動習慣のヒントを紹介します。

日時 **10/29**
11:00～16:00

会場 札幌駅前通地下広場
憩いの空間 北1条東
（北1西3 チ・カ・ホ
出入口7番と9番の間）



動画

運動不足の方へ 健康エール

中央健康づくりセンターでは、
運動不足解消のためのストレッチや
筋トレを動画で公開しています。

www.sapporo-sport.jp/kenko-yell



中央健康づくりセンターは、保全改修工事のため現在休館中
です。休館期間中の健康度測定などは、西健康づくりセンター（西
区八軒1西1）で実施中です。詳細は ☎618-8700 へ。

〈詳細〉健康・子ども課健やか推進係
205・3352

食生活で予防

食塩の取りすぎには
気を付けよう

生活習慣病の予防に大切なこと

- ☐ こんにゃくやキノコなどの食物繊維を多く取る
- ☐ アルコールは飲み過ぎない
(成人1日当たりの目安量:
缶ビール(500ml)で男性2本未満、女性1本未満)
- ☐ 甘いジュースやお菓子を控える
- ☐ 間食や夜食はせずに決まった時間に食事する
- ☐ よく噛んで食べ、腹七分目で抑える
- ☐ 食塩を控える
(成人1日当たりの食塩摂取目標量: 男性7.5g未満、女性6.5g未満)
- ☐ 緑黄色野菜を積極的に食べる

味噌汁1杯に
(味噌 小さじ2杯分)

食塩 **1.7g**



中央区食育マスコット
モリス

運動で予防

効果的なウオーキングで予防!

理想的な歩き方が身に付くと、生活習慣病の予防だけでなく、転倒防止や体力の増加など健康効果がより高くなります。

理想的な歩き方



筋トレ&ストレッチで予防!

筋トレはなるべく1日1回行い、ストレッチはウオーキングの前後に行うと効果的です。

スクワット

- 足を肩幅に開く
- 両手を太ももに置き、椅子に腰かけるようにお尻を下げながら、両手を膝までスライドさせる
- ゆっくりと元の姿勢に戻る



10~15回

効果 太ももの筋力アップ / 転倒予防

ふくらはぎストレッチ

- 爪先は真つすぐ
- 両手を壁に付け、足を前後に大きく開く
- 前の足の膝を曲げる
- 後ろの足の踵で床を押す



10~20秒
× 2~3セット

効果 ふくらはぎの筋肉をほぐす

POINT

- 息を止めない
- 勢いを付けない
- 無理して伸ばさない

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

9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。

まちづくりセンター支援員 (会計年度任用職員)の募集

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扱いなど。

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7年4月1日(火)から1年間。更新の場合あり。

募集人数 7人程度(選考あり)。

申 9月2日(月)から区HP、区役所等仮庁舎、区内まちづくりセンターなどで配布する申込書を、10月2日(水)までに左記に持参または郵送(必着)。

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)

HP www.city.sapporo.jp/chuo/annai/shisetsu/matidukuriseninbosyu2025.html

☎ (205) 3221



申込HP



国民健康保険料の納付と 夜間相談のお知らせ

9月30日(月)は、令和6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

をご利用ください。

夜間相談 9月24日(火)、26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

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「こんな時困っているませんか?」拒否された時の対応や排泄ケアについて」(講師・グループホームライフケア中央倶楽部管理者介護支援専門員・小澤玲子氏)。

②交流会。

日 10月2日(水)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 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。

申 9月11日(水)~9月25日(水)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

☎ (205) 3305
FAX (231) 2346

介護予防パネル展

内 介護予防に関するパネル展示を行います。

来場時、アンケートに回答いただいた方には、先着でプレゼントを差し上げます。

日 9月27日(金)10時~15時。

所 東光ストアプロム山鼻店1階特設スペース(南22西12)。

問 保健福祉課保健支援係

☎ (205) 3305

体験付き仕事説明会 シニアワーキングさっぽろ

内 60代以上の人材を求めている企業が各日50社出展します。

企業の採用担当者から説明を聞くことができ、仕事体験もできます。

日 9月18日(水)、19日(木)9時30分~14時。最終入場13時30分、入退場自由。

所 北ガスアリーナ札幌46(中央体育館北4東6)。

対 仕事を探している60代以上の方(40代・50代の方も参加できます)。

問 シニアワーキングさっぽろ事務局

☎ (206) 7760

HP www.city.sapporo.jp/keizai/seniorworking/2024.html



詳細HP



広告

子育て掲示板

●●● 子育てに関する情報を掲載します ●●●

出前子育て相談

「ピンポ〜ン こんにちは」

内 保育士がご家庭を訪問し、子育てに関する相談をお受けします。訪問日時の調整のため、まずはお電話ください。

対 0歳〜就学前のお子さんの保護者

日 月〜金曜日（祝休日、12月29日〜1月3日を除く）
10時〜16時の間で1時間程度

申込先 問 ①健康・子ども課子育て支援担当係 ☎205-3355

②中央区保育・子育て支援センター（ちあふる・ちゅうおう）

☎511-1156

①、②いずれかにお電話ください。



よみきかせ「標本と絵本」

@ちあふる・ちゅうおう

内 自然を題材にした絵本の読み聞かせと、その絵本に関連した博物館活動センター所蔵の標本を紹介します。絵本の中の生き物が札幌にもいるなんて！と、自然をより身近に感じられます。今回は、大きくなると姿が変わるクワガタなどの生き物が登場する絵本です。

観察する標本は、本物の植物や昆虫が透明な四角い樹脂に入ったもので、触ることができます。生き物が苦手な方も安心してご参加ください。

日 9月20日（金）11時15分〜11時45分

所 中央区保育・子育て支援センター（ちあふる・ちゅうおう 南7西13）

対 未就学児とその保護者

問 博物館活動センター ☎374-5002

HP www.city.sapporo.jp/museum/

詳細HP



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。	9月11日（水）、10月9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。
ボランティアによる美術への誘い	北海道美術館協会のボランティア（アルテピア）が、道立近代美術館での展覧会「皇居三の丸尚蔵館展―皇室の至宝 北海道ゆかりの名品」などを、画像を使って分かりやすくお話しします。	9月20日（金） 13時30分〜15時	15歳以上の方（中高生を除く）。20人	無料	9月11日（水）から☎（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
魅惑のナチュラルチーズ	チーズの試食とお酒の試飲を楽しみながら、お酒とチーズの相性やすてきな組み合わせを探ります。	10月19日〜11月9日の毎週土曜日14時30分〜16時30分。 全4回	20歳以上の方。 15人	受講料 7,000円 （教材費込）	9月30日（月）から☎または直接窓口（9時〜17時）。先着順

広告

ちゅうおう 2024 スタンプラリー

実施期間：2024年9月3日(火)～2025年2月16日(日)

- 1 スポットを
巡ろう！
(全部で4つ)
- 2 各スポットの
「中ウォークン」
スタンプを2つ
以上集めよう！
- 3 プレゼントに
応募しよう！

抽選でこちらの賞品をプレゼント

スタンプ4個	スタンプ3個以上	スタンプ2個以上	スタンプ4個と 市電クイズに正解で、 スペシャル賞が 当たるチャンス！
A コンプリート賞 	B 中ウォークン おかいもの賞 	C 中ウォークン つめあわせ賞 	スペシャル賞

※人数は応募期限(右記参照)ごとの合計です。



内 区内4つのスポット(旧永山武四郎邸及び旧三菱鉱業寮、札幌市図書・情報館、札幌市資料館、円山公園)を巡りながら、「中ウォークン」スタンプを集めて、プレゼントに応募しよう！スタンプ4つと「市電クイズ」正解で水族館の年間パスポートが当たるチャンスも！

対 どなたでも参加可能。

申 スタンプ設置場所にあるハガキを使って、①郵送、②WEB、③地域振興課または区内のまちづくりセンター(中央1ページ参照)に持参(平日開庁時間限定)のいずれかにより応募。応募期限(第1回)12月3日(火)、(第2回)令和7年2月17日(月)(郵送の場合、消印有効)

※交通費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。

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

中央区役所等仮庁舎東棟4階) ☎205-3221

札幌市中央区 ちゅうおうスタンプラリー

検索

イベントHP



広報さっぽろ中央区版の表紙を飾る 「中ウォークン」のイラスト大募集！

募集内容	いつも中央区のおいしいもの・楽しいことを探して歩いている、中央区マスコットキャラクター中ウォークンのイラストを募集します。
作品の紹介	中央区が選んだ作品を、広報さっぽろ中央区版の表紙に掲載。掲載された方には、中ウォークングッズ(非売品)をプレゼント！
募集締切	9月30日(月) 必着
応募資格	どなたでも応募可
応募方法	区役所、HPで配布する応募用紙に必要事項を記入し、提出。 ※詳細は応募用紙・HPをご確認ください。
問・応募先	総務企画課広報係 ☎205-3216 HP www.city.sapporo.jp/chuo/machi/mascotcharacter/illust/index.html

応募用紙は
こちら



手書きでも
電子データ
でもいいよ

応募イメージ



掲載イメージ

