



まちのモトから巡る中央区 No.12

札幌市北3条広場（アカプラ）北2・3西4



札幌の雰囲気と 都心の空気が漂う、憩いの場。

北3条広場は、札幌駅前通と歴史的な観光スポットである北海道庁赤れんが庁舎の間に位置しており、街の喧騒^{けんそう}の中で足を止めて気軽に休憩できる空間です。四季を通じてさまざまなイベントも開催されています。

💡 豆知識

北3条広場の西側にある北海道庁赤れんが庁舎は、令和7年7月25日（金）のリニューアルオープンに向け改修工事を実施しています。



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
●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 / 254,595人(+147) 世帯数 / 149,768世帯(+128)

※9月1日現在。()は前月比。国勢調査ベース

ずっといきいき

シニアの健康づくり

今月はシニア世代の健康維持や

生活に役立つ講演、体操、

レクリエーションなど、

楽しくためになる内容を

月替わりで開催している

「すこやか倶楽部」を紹介します。

地域の介護予防教室

すこやか倶楽部

開催 1回/月

費用 無料(原則)

会場 地区会館など

対象 65歳以上(おおむね)
地域にお住まいの方優先



ご近所のお友達も増えて、
開始前のおしゃべりも
楽しみなんです。



その日によって同じ運動でも
しんどさが変わります。
通うと体調管理にもなりますよ。

お問い合わせ

すこやか倶楽部の日時や場所、健康づくりについての相談は
お住まいの地区のシニア世代の身近な相談窓口「介護予防センター」へ

介護予防センター	担当地区※	電話番号	受付時間
大通公園	本府、中央、西創成、大通、西、桑園	271-1294	8:45 ~ 17:15
北一条	東北、東、苗穂、豊水	251-1340	8:30 ~ 17:00
円山	南円山、円山	633-6056	9:00 ~ 17:30
宮の森	宮の森大倉山	611-7741	9:00 ~ 18:00
曙・幌西	曙、幌西	633-6055	9:00 ~ 17:30
旭ヶ丘	山鼻	532-6110	8:45 ~ 17:30

※お住まいの地区が分からないとき、この特集企画についての問い合わせは区役所保健福祉課保健支援係 ☎205-3305へ

シニアの健康づくり 4つのコツ

教えてくれたのは...

すこやか倶楽部運営
介護予防センター
大通公園センター長
社会福祉士
おいで
生
出
さん

住み慣れた地域で
長く元気に過ごすため
今、ちょっとだけ
チャレンジを。

「コツ」

1 栄養と睡眠を意識して生活を

年齢を重ねると、誰でも自然と体力が落ちます。栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠を確保するのが大切です。ラジオ体操やウォーキングなど無理なく楽しんで続けられる運動にも取り組みましょう。

「コツ」

2 運動は続けることを最優先に

一人ではなかなか続かないという方には、地域の方が運営する運動サークルなどもご紹介できますよ。皆さんと一緒に、自分に合った体操やストレッチを探してみたいかがでしょうか？

「コツ」

3 外に出て体も心もリフレッシュ

コロナ禍を経て外出の機会が減ってしまった方は、地域のサロンや老人クラブに参加してみませんか？おしゃべりだって口の運動や脳トレになり、健康維持につながるんですよ。

「コツ」

4 今できることを一つ始めてみよう

「この頃体力が落ちてきたかも？」と思っている方、雪が降る前の今、健康づくりを始めてみませんか？電話でも相談に乗りますので、気軽にご連絡ください(→右ページ)。ご家族からの相談も受け付けています。

各地区で開催しています

大通・西地区



いざという時のため
知っておくと安心です

ゲスト講師が介護保険の使い方を分かりやすく解説。

桑園地区



タオル1本で
ご自宅でもできますよ

タオルを使って柔軟体操。体力に自信がなくても参加できます。

山鼻地区



初挑戦とは思えない
真剣勝負ですね

レクリエーションの一環として球技「ボッチャ」を体験。

他にも こんなテーマで開催中



歯とお口の健康



脳の活性化



悪質商法から
身を守る



転ばない
足腰をつくる

こちらもおすすめ

中央区シルバー
けんこうフェスタ

10/18 [金]

誰でもできる「サッ
ポロスマイル体操」
の体験会です。
詳細→中央4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）

中央区からのお知らせ

10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。

曙まちづくりセンター・ 曙会館の再開について

内老朽化による建て替え工事を行っていた曙まちづくりセンターおよび曙会館が、次の日程で再開します。

再開日曙まちづくりセンターは12月2日(月)から、曙会館は12月9日(月)から。

所在地中央区南11条西10丁目1-6

※中央区南11条西10丁目1-3の仮事務所での曙まちづくりセンターの業務は11月29日(金)まで。

関係 地域振興課まちづくり推進係
(205) 3221



中央区シルバー けんこうフェスタ

内理学療法士による「サップロスマイル体操（介護予防体操）」の体験会を開催します。「サップロスマイル」の曲に合わせて、楽しく体を動かしましょう！

日10月18日(金)13時30分～15時
※受け付けは13時から。
所社会福祉総合センター4階大研修室（大通西19）。

対区内在住で65歳以上の方。
持持ち物 運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具。
申不要。当日、直接会場へ。
問介護予防センター大通公園

(271) 1294

市電フェスティバル inチカ・ホ

内市電と市電沿線の魅力満載のイベントを開催します！会場では、キーワードラリーや走る市電模型の展示など楽しい企画が盛りだくさん。詳細はHPをご覧ください。

日10月20日(日)10時～16時。
所札幌駅前通地下広場（チカ・ホ）北3条交差点広場（西）（北2・3条西4）。

問（一財）札幌市交通事業振興公社
(251) 0822

HP www.stsp.or.jp/info/event



詳細

映画「オレンジ・ランプ」 無料上映会

内札幌市立大学看護学部主催で若年性認知症のご本人の話をモデルに描かれた映画の上映会を開催します。誰もが認知症になっても希望と生きがいを持つて暮らし続けることができる地域を一緒に考えてみませんか？

日11月2日(土)14時～16時。
※受け付けは13時30分から。

所札幌市立大学桑園キャンパス大学院棟1階大講義室（北11西13）。

対区内に在住または通勤通学されている方。200人。
申10月11日(金)～25日(金)の平日8時45分～17時15分に。
着順。

問申込先 中央区第1地域包括支援センター
(209) 2939

国民健康保険料の納付と 夜間相談のお知らせ

10月31日(木)は、令和6年度国民健康保険料第5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10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

秋の火災予防運動を 実施します

10月15日(火)から10月31日(木)までの17日間、**秋の火災予防運動**を実施します。

秋から冬にかけては、暖房機器の使用により火災が発生しやすくなります。ご家庭での火災予防のために、次のことに注意しましょう。

ストーブ火災が増える季節
◆使用前に点検し、ほこりやごみを取り除きましょう。

◆周りに燃えやすいものを置かないようにしましょう。特に、洗濯物などをストーブの上で干すのはやめましょう。

◆給油の前には必ず火が消えていることを確認しましょう。絶対にガソリンを入れてはいけません。

こんろ火災が増えています
◆使用時はその場を離れないようにし、離れるときは必ず火を消しましょう。

◆周りは常に整理整頓し、燃えやすいものを置かないようにしましょう。

◆壁との間は適度な距離を確保しましょう。

保しましょう。
◆油汚れは清掃しましょう。
◆衣類の袖口などを火に近づけないようにしましょう。

電気火災に注意

◆配線はきつく束ねた状態で使用しないようにしましょう。
◆配線を家具などの下敷きにしたり、傷つけたりしないようにしましょう。

◆コンセントの周辺にはこりを溜めないようにしましょう。
◆台所や水槽付近などでは、コンセントに水がかからないようにしましょう。

◆モバイルバッテリーなどのリチウムイオン電池に異常が現れたら使用しないようにしましょう（熱くなる、膨張する、異臭がするなど）。

問中央消防署予防課防火推進係
(215) 2120

中ウォークの LINEスタンプ販売

中央区マスコットキャラクター「中ウォーク」のLINEスタンプができました。

入手方法左の二次元コードかアプリ内のスタンプショップで「札幌市中央区」と検索。
¥120円または50LINEコイン。

問地域振興課まちづくり調整担当係
(205) 3221



スタンプは
全部で24種



LINE STORE

健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

今から取り組むフレイル対策 ～食と運動で未病改善～

内 フレイル予防をテーマに①医師による講話とウォーキング指導、②管理栄養士による食育講話、③運動指導員によるストレッチの実演指導などを行います。

日 ①10月31日(木) 14時～15時30分、②11月6日(水) 14時～16時、③11月15日(金) 14時～16時(全3回)

所 中央区役所等仮庁舎西棟4階講堂(大通西2)

対 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

注意事項 ①、③は動きやすい服装でお越しください。

申 10月11日(金)～10月25日(金)にHP、☎。先着順

申込先 市コールセンター(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時開始です。



申込専用HP

健康ガイドについての問い合わせ 健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352

イベントウォーキング 「芸術の秋を探せ!!」

内 涼しくなってきた秋こそウォーキング! 大通公園と創成川公園を歩いて指定の彫刻作品3点を探し、一緒に写真を撮りましょう。撮影後、中央保健センターで職員に写真を見せてくださった方に、中ウォークングッズ(非売品)を差し上げます。

日 10月30日(水) 9時～11月29日(金)17時

対 区内に在住または通勤通学されている方。100人

申 10月30日(水) 9時～11月28日(木)17時にHP、☎、直接窓口。先着順。申込後に指定の彫刻作品をお知らせします。

申込先 健康・子ども課健やか推進係(中央区役所等仮庁舎西棟5階3番窓口) ☎205-3352

HP www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/geijyutunoakiwosagase.html

※窓口、☎は平日9時～17時のみ。申し込み初日のHP受け付けは9時開始です。



申込・詳細



エスポラーダ北海道 vs アグレミーナ浜松 ～中央区民応援デー～

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームにご招待します。

■ 対象・定員 区内在住の方・20組40人(無料)

■ 会場・座席 北ガスアリーナ札幌46(北4東6)・スタンド自由席

■ 申込方法 往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の①郵便番号・住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤返信先(返信の宛名面)を記入の上、下記の申し込み先へ送付(1組につき1通のみ有効)

結果は、10月23日(水)をめどに返信はがきでお知らせします(応募多数の場合は抽選)

■ 申込期限 10月18日(金)(当日消印有効)

■ 申込先・詳細 〒063-0003 西区山の手3条2丁目5-5

エスポラーダ北海道 中央区民応援デー係 ☎676-4730

※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、また同クラブからのご案内以外には利用しません。

※区民応援デーはプロスポネットSAPPOROに基づく、札幌市スポーツ局の主催事業です。(スポーツ局スポーツ振興担当課 ☎211-3044)

令和6年
10.27日
13時キックオフ
(11:00開場)

たくさんのご応募、
お待ちしております!



©ESPOLADA HOKKAIDO

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
第18回 中央区民センター 文化祭	①サークル作品展 絵手紙、木彫り、魚拓、書道など	10月16日(水)～20 日(日)9時～17時 ※20日は14時まで	どなたでもご覧い ただけます。 お気軽にお越し ください。	無料	不要
	②サークルステージ発表会 コーラス、ダンス、マジック、オカリナ など	10月20日(日) 10時30分～12時 ※10時開場			

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	申込など
ふれあい文化祭	①作品展示 絵手紙、書道など	10月31日(木)～11 月3日(日・祝)9時～21 時(3日は13時まで)	なし	無料	不要 【注意事項】 3日は駐車場が利用で きません。公共交通機関 をご利用ください。
	②ステージ発表 フラダンス、コーラスなど 【持ち物】上履き、外靴を入れる袋	11月3日(日・祝) 10時～13時 ※9時30分開場			
ピラティスで リフレッシュ!	ピラティスの基礎を学びます。 【持ち物】ヨガマットか大判のバ スタオル、汗拭きタオル、飲み物	11月18日～12月9 日の毎週月曜日13時 30分～15時(全4回)	15歳以上(中高 生を除く)の女性。 12人	受講料 2,500円	10月31日(木)から☎ または直接窓口へ(9 時～17時)。先着順

第23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
活動発表やパネル展と、気象予報士
すみともしづえ
の住友静恵さんによる講演「みんなで
育む災害に強い札幌」を行います。ど
なたもお気軽にお越しください。

日10月23日(水)
12時40分～15時。
12時10分開場

所札幌市教育文化
会館(北1西13)

申不要

問地域振興課地域

活動担当係

☎205-3221



気象予報士・北海道防災
教育アドバイザーの住友
静恵氏

広報さっぽろ中央区版の表紙を飾る 「中ウォークン」のイラスト引き続き募集中!

募集内容 いつも中央区の美味しいもの・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。紙に描いた作品・電子データの作品のどちら
でも応募できます。

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 12月27日(金)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 総務企画課広聴係 ☎205-3216

HP [www.city.sapporo.jp/chuo/machi/mascotcharacter/
illust/index.html](http://www.city.sapporo.jp/chuo/machi/mascotcharacter/illust/index.html)



表紙のイメージ



募集案内HP