

5

May
2025

区民のページ

ちゅうおう

ちゅう
中ウォ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『中央区で
楽しく過ごす
「中ウォークン」の
イラスト』
応募作品

小川幸哉さんの作品

「観光客と一緒にテレビ塔を
みる中ウォークン」みんなが楽しめるように書き
ました。

中央区役所

〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 中央区複合庁舎内
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）

☎231-2400（代表）

※区役所へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。

※市外局番はすべて011です。

まちづくりセンター

- | | | | | | |
|---------|------------------|--------|-------------------|-------|--------------------|
| ● 本府・中央 | 北1西2 ☎ 251-6353 | ● 曙 | 南11西10 ☎ 511-0116 | ● 円山 | 北1西23 ☎ 611-3367 |
| ● 東北・東 | 大通東6 ☎ 241-1696 | ● 山鼻 | 南23西10 ☎ 511-6371 | ● 桑園 | 北7西15 ☎ 621-3405 |
| ● 苗穂 | 北1東10 ☎ 261-3669 | ● 幌西 | 南11西14 ☎ 561-3256 | ● 宮の森 | 宮の森2-11 ☎ 644-8760 |
| ● 豊水 | 南8西2 ☎ 521-0204 | ● 大通・西 | 南2西15 ☎ 280-7033 | | |
| ● 西創成 | 南5西7 ☎ 521-2384 | ● 南円山 | 南9西21 ☎ 561-2472 | | |

中央保健センター 南3西11 ☎ 231-2400

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 | ● 中央区民センター | 南3西11 ☎ 271-1100 |
| ● 中央消防署 | 南4西10 ☎ 215-2120 | ● 旭山公園通地区センター | 南9西18 ☎ 520-1700 |

食を学ぶ！食を楽しむ！！ 食生活改善推進員

～一緒に活動しませんか？～



食生活改善推進員って？

通称「食改さん」、正式名称「食生活改善推進員」は、地域で食を通して健康づくりを進めるボランティアです。
毎年開講する養成講座を修了後、食生活改善推進員協議会に入会して活動します。



～今月の特集の案内役～
中央区食育マスコット
「モリス」



どんな活動をしているの？

子どもから高齢者まで楽しんで学べる料理教室などの活動を行って、地域で食育を広めるボランティアとして活動していきます。



市内で約1,000人
中央区内で112人の
"食改さん"が
活躍中です



1 / 小学生向け料理教室を開催。料理を楽しむ機会を提供しています。2 / 高校生を対象に野菜摂取・朝食摂取の大切さを伝えました。3 / 高齢者の低栄養を予防するための食生活について学ぶ教室を開催。4 / 食生活の見直しと運動習慣のヒントを伝える中央区食生活改善展を開催。

Q.1 養成講座を受けるきっかけは？



台所回りの衛生面など生活の改善に役立と思ったのと、食に興味があったからです。



もともと料理に興味があり、仕事を退職したころに食改を知り受けてみることにしました。



長年、食に携わる仕事をしていて、その経験を食改の活動を通していろんな人たちに伝えられるかなと思ったからです。

Q.3 講座受講を考えている方にメッセージをお願いします。



料理に関する知識を得るだけではなく料理を作りながら、食事しながら、食を通して無理なく仲間づくりもできる講座です。ぜひ皆さんも受講して一緒に活動しませんか。



食改さんに聞きました！



中央区食生活改善推進員
協議会の皆さん
(左から)
やまざき
山崎さん
こうだ
幸田会長
あさおか
浅岡さん

Q.2 食改さんの醍醐味は？



食についてプラスアルファを学べることはもちろん、食を通して、いろんなことを学べる環境であること。それと、食改同士のつながりが深く、いろんな人に会えたことです。



食改の研修会などで学んだことが、実際の食生活にも反映できて、日ごろの生活でも減塩を意識して健康にも役立ちます。

食生活改善推進員養成講座の受講生を募集します

「食を通じた健康づくり」を一緒に学んで地域で活動しませんか？

日時	内容
6月4日(木) 14:00～16:00	開講式、食生活改善推進員について、公衆衛生
6月10日(木) 14:00～16:00	保健センターについて、食品衛生
6月18日(木) 14:00～16:00	栄養の知識（食事バランスガイド、健康づくりと生活習慣病など）
6月26日(木) 10:00～13:00	献立の立て方と調理
7月2日(木) 14:00～16:30	食育と運動、グループワーク
7月8日(木) 13:30～15:40	地区組織活動のすすめ方、閉講式 ※終了後、交流会開催予定

【会場】中央区複合庁舎4階(南3西11)

【対象】区内在住の方【定員】16人程度

【費用】テキスト代1,700円(予定)

【申込】5月12日(月)～16日(金)の8時45分～17時15分に、☎か窓口へ直接。(先着順)

【申込先・このページの詳細】

健康・子ども課健やか推進係
中央区複合庁舎4階41番窓口(南3西11)
☎205-3352

中央区からのお知らせ

〈5月11日からの内容です〉

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（ファックスの場合はファックス番号、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）

中央区役所・中央保健センター・中央区民センターは、中央区複合庁舎（南3西11）に移転しました

国民健康保険料の納付と夜間相談のお知らせ

令和6年度国民健康保険料の納め忘れはありませんか？

保険料の第10期分までの納期限が過ぎていきますので、未納のある方は早急に納付願います。

皆さま、初めまして。このたび、4月1日付で中央区長に着任いたしました久道義明です。中央区をさらに魅力的なまちにしていくため、区民の皆さまの活動をサポートするとともに、住み続けたい安全で安心なまちだと思っていただけるよう取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



中央区長 ひさみち 久道 義明

なお、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、夜間相談を行いますのでご利用ください。

夜間相談 5月27日（火）の20時まで。

※受け付けは19時30分まで3階1番窓口へ直接。

※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。

※電話相談もご利用になれます。

問 保険年金課収納一・二係
☎(205) 3343

中央健康づくりセンターの利用再開

中央健康づくりセンター（南3西11）は、保全改修工事を終えたため、令和7年5月1日（木）から業務を再開します。詳細はHPをご覧ください。

問 中央健康づくりセンター
☎(562) 8700

HP www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenko/



詳細

歩道の不法占有はやめましょう

歩道は歩行者、ベビーカーや車いすなどが安全に通行するための道路です。歩道上の広告旗、立て看板や商品のはみ出し陳列などは、通行の妨げになり大変危険です。

これらに起因する事故が発生した場合は、設置者の責任が問われることになります。誰もが安全で快適に通行できる歩道にしましょう。

問 中央区土木センター

☎(614) 1800

中央区ガイドを配布しています

中央区の地図に加え、区のプロフィールや防災に関する情報、区内の主な施設の紹介などを掲載した「中央区ガイド」を配布しています。

配布場所 中央区複合庁舎（南3西11）、区内のまちづくりセンター（詳細は中央1ページ）。問 総務企画課広聴係

☎(205) 3216



法律相談・司法書士相談をご利用ください

内 中央区役所では法律相談、司法書士相談を行っております（相談は面談のみ）。

日定（法律相談）第1・第3水曜日13時15分から16時35分まで、1人20分。7人。

（司法書士相談）第2・第4水曜日13時から16時まで、1人30分。6人。

申 予約制。相談日当日9時からで受け付けます。先着順。

申 申込先 問 総務企画課広聴係

☎(205) 3216

広告

健康ガイド

中央保健センターからの
お知らせ

イベントウォーキング 「中ウォークンを探せ!!」

内ご家族やご友人などのグループで、中ウォークンを探しながら初夏の大通公園を歩いてみませんか。中ウォークンを見つけて一緒に写真を撮ったグループに、中ウォークングッズ（非売品）などを差し上げます。みんなで楽しく歩いて、運動不足を解消しましょう。

日5月24日(土)10時30分～15時（受け付けは13時まで）
雨天決行

所①受付：無印良品札幌パルコ（南1西3札幌パルコ5階）
②ウォーキング会場：大通公園（大通西1～12）

対 定区内に在住または通勤・通学している方1人以上を含むグループ（最大3人、1人での参加も可）。50組

申5月14日(水)～22日(水)に、HP。先着順

（申込先）市コールセンター（8時～21時）

☎222-4894

HPwww.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html

※申込初日のHP受け付けは8時開始

申込・詳細



令和7年度住民集団健康診査のお知らせ

種類	対象者	費用
①特定健康診査（とくとく検診）	40歳～74歳で札幌市国保加入の方	受診券に記載の金額
②後期高齢者健診	札幌市民で後期高齢者医療制度加入の方	
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（ かくたん 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

※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・道民税非課税世帯は証明書の提示により無料

日 所下表の通り

申不要。当日、直接会場へ

（注意事項）健診①②は受診券と「マイナ保険証・資格確認書・健康保険証（有効期限内）いずれか」をお持ちください。健診前日からアルコール摂取と激しい運動を控え、健診当日はできるだけ直近の食事（朝食または昼食）を取らないでください（飲水は可）。検診④⑤はマイナンバーカードなどの氏名・年齢・住所を確認できる公的書類をお持ちください。

月日	受付時間	会場
6月	2日(月) 9時30分～11時	旭山公園通地区センター（南9西18）
	3日(火) 9時30分～11時	曙会館（南11西10）
	12日(水) 9時30分～11時30分 13時30分～15時	中央区民センター（南3西11）
7月	7日(月) 9時30分～11時	旭山公園通地区センター（南9西18）
	10日(水) 9時30分～11時30分 13時30分～15時	中央区民センター（南3西11）
	17日(水)	9時30分～11時 山鼻会館（南23西10）
		13時30分～15時 東北・東地区会館（大通東6）
	18日(金)	9時30分～11時 宮の森明和地区会館（宮の森2の11）
		13時30分～15時 円山北町会館（北7西26）
8月	4日(月) 9時～11時	山鼻会館（南23西10）
	6日(水)	9時30分～11時 曙会館（南11西10）
		13時30分～15時 東北会館（北2東2）
	7日(木) 10時～11時	西創成会館（南5西7）



健康ガイドに関する **問**健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352

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 FAX 261-7405

行事名	内容	日時	対象者・定員	費用	申込
「絵本のひろばどんぐり」 によるおはなし会	読み聞かせボランティアによる絵本・紙芝居の読み聞かせ、わらべうたの紹介などを行います。	5月8日(木)、6月12日(木)、8月7日(木)、9月11日(木)、10月9日(木)、11月13日(木)、12月11日(木) 11時～11時30分	お子さんと保護者、小中学生(高校生や大人も可)。 5組(全15人程度)	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(アルテピア)のボランティアが「浮世絵スーパークリエイター歌川国芳展」などを画像を使って分かりやすくお話しします。	5月21日(水) 13時30分～15時	15歳以上(中高生を除く)の方。20人	無料	5月12日(月)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 FAX 561-6868

行事名	内容	日時	対象者・定員	費用	申込
初めての 透明水彩画	透明水彩画の描き方を体験します。 【持ち物】鉛筆(HB)、スリッパなど	6月6日(金)、6月20日(金)、7月4日(金)、7月18日(金)、8月1日(金)10時～12時。全5回	15歳以上(中高生を除く)の初心者の方、あるいは学び直したい方。8人	受講料 5,000円	5月15日(木)から☎または直接窓口へ(9時～17時)。先着順
ピラティスで リフレッシュ!	ピラティスの基本を体験します。 【持ち物】ヨガマットまたは大判のバスタオル、汗拭きタオル、飲み物	6月9日～30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 3,000円	5月26日(月)から☎または直接窓口へ(9時～17時)。先着順

マイナンバーカードがあれば コンビニで区役所より100円お得に住民票・印鑑証明・戸籍証明を受け取れます

利用時間

住民票・印鑑証明は6時30分～23時(土日祝含む)
戸籍証明・戸籍の附票は9時～17時(平日のみ)
※いずれも店舗営業時間内に限り、年末年始・システムメンテナンス日を除く。

注意点

15歳以上の方が対象。マイナンバーカード、同カードの数字4桁の暗証番号*や手数料などが必要です。

*利用者証明用電子証明書

問い合わせ先 戸籍住民課 ☎205-3238

札幌市 住民票 コンビニ 検索



詳細

種類	手数料	利用できる方
住民票	250円	札幌市に住民登録がある方 ※マイナンバー・住民票コードは記載できません
印鑑証明	250円	札幌市に住民登録があり印鑑登録をしている方
戸籍証明	350円	札幌市に本籍がある方 ※請求者本人の現在の戸籍のみ。本人または同一戸籍の方の分が対象です
戸籍の附票	250円	

一部の市税証明の取得もできます。

詳細はHPか納税指導課☎211-2292へ



詳細

広告