

8

August
2025

区民のページ

ちゅうおう

ちゅう
中ウォークくん市電がモチーフの
中央区マスコット
キャラクター『中央区で
楽しく過ごす
「中ウォークくん」の
イラスト』
応募作品

みんなあささんの作品

「こぐま座前でんるん」

子どもとよく行く中島公園
の、好きな場所です。

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



札幌市こども人形劇場

こぐま座に行ってみよう

1976(昭和51)年7月に全国初の公立人形劇場として誕生して
来年で50周年。以来、人形劇・紙芝居・腹話術などを通じて、
札幌の子どもたちに親しまれてきた「こぐま座」の魅力を紹介します。

人形劇を楽しもう!

主に土曜・日曜・祝日と、小学校の春・夏・
冬休みの期間、市内で活躍するアマチュア劇
団が中心となって、人形劇などを上演(通常
60分程度)しています。



夏休みのおすすめ公演

演目「**Yummy!**」上演団体 **ダンボールシアター**

札幌劇場祭(TGR)2024で審査員特別賞を受賞。

ダンボールで作られた人形が繰り広げる驚きと感動の世界!

こども人形劇『Yummy!』をぜひこぐま座でお楽しみください!

公演日にはかわいい
オリジナルグッズも販売中



指人形がもらえる

スタンプラリー実施中

人形劇の公演(有料)を見るごとに
カードにスタンプがもらえます。スタ
ンプが3個たまるとに手作りの指
人形(全5種類)がもらえるよ! 全
部集めると「シンデレラ」のお話が
できるよ!



こぐま座職員の 須摩康平さん

こぐま座では、なじみのある昔話
を題材にしたものなど、さまざま
な人形劇を上演しています。
また、観るだけではなく、人形劇
の題材選びから人形作り、上演ま
でを体験できる「人形劇講座」な
ども行っていますので、ぜひ気軽
に遊びにきてください!



開館時間 9時～17時
 休館日 月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）
 所在地 中央区中島公園1-1（中島公園内）
 アクセス 地下鉄南北線「中島公園駅」3番出口から徒歩1分
 駐車場 なし（公共交通機関をご利用ください）
 詳細 こぐま座 ☎512-6886

ホームページ



公演がない日
でも楽しめる!

こぐま座資料室「MA・SO・BO」

「学ぼう・遊ぼう」をコンセプトに、楽しく学びながら歴史や遊びを体験できる資料室です。

公演の前後や児童会館がお休みの日曜日にもご利用いただけます。

開館時間 9時～17時（年末年始を除く）



MA・NA・BO（まなぼ）ゾーン

こぐま座・中島児童会館の歴史資料や、子どもの教育・文化関連図書、人形などの実物展示などがあります。

A・SO・BO（あそぼ）ゾーン

体感デジタルアトラクションで昔遊びなどを学べる他、紙芝居屋さん体験や昔のおもちゃ遊びができます。



公演情報 ※前売情報やその他の公演については、こぐま座へお問い合わせください。

公演日	開演時間	演目	上演団体	入場料
8月11日(月・祝)	①11時、②14時	人形劇「がんばれ権助お姫様を救え」他	ゴンちゃん劇場	4歳以上500円
14日(木)	①11時、②14時	ボードヴィル「南の島のハメハメハ」 人形劇「うぬぼれねずみのチュウ」他	ひよっこ ともじろう座 そのちゃん ペロリン	3歳以上500円
15日(金)	①11時、②14時	人形劇「はらべこムニヤムニヤ虫」 腹話術「ジョンジョンとそのちゃん」他		
16日(土)				
17日(日)	11時	ボードヴィル「南の島のハメハメハ」 腹話術「ジョンジョンとそのちゃん」他		
21日(木)	①14時、②19時	人形劇「Yummy!」	ダンボールシアター	未就学児無料、 学生1,000円（前売500円）、 一般2,000円（前売1,500円）
22日(金)	①11時、②14時			
23日(土)	14時	人形劇「だってだってのおばあさん」他	なかよし	3歳以上500円 （前売400円）
24日(日)	①11時、②14時			
30日(土)	①11時、②14時	かいらい し にんぎょう かまどがみ 傀儡師人形「竈神」	あずまはな こべってい 東華子別邸	3歳以上500円
31日(日)		紙芝居「したきりすずめ」 ブラックパネルシアター「おばけなんてないさ」	こいあい てあそび TEASOBI	

中央区からのお知らせ

〈8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(フアックスの場合はフアックス番号、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

中央区オレンジフェスタ

内 認知症・介護予防に関するパネル展示、葉づくりワークショップ、映画『オレンジ・ランプ』上映会を行います。映画上映の前には、ほっかいどう希望大使(認知症本人大使)の横山弥生さんをお招きして講演会を行います。

日(パネル展示) 9月16日(火) 22日(月)の平日9時〜17時(ワークショップ) 9月22日(月)10時〜14時(映画上映会) 9月22日(月)18時〜20時30分。受け付けは17時30分から。

所 中央区複合庁舎(南3西11)。対 区内在住または通勤・通学している方。映画上映会は150人。

申 パネル展示およびワークショップのみ参加の方は申し込み不要。映画上映会は8月19日(火)〜9月16日(火)に、HP。

先着

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

申込先 市コールセンター(8時〜21時) (22) 4894 ※申込初日のHP受け付けは8時開始。

問 保健福祉課保健支援係 (205) 3305

合同出張認知症カフェ「ひだまりカフェ」



申込

認知症カフェは、認知症当事者の方やご家族、認知症に関心のある地域の方などが、誰でも気軽に集える場所です。市が認証する中央区内の認知症カフェと中央区および地域包括支援センターが共催し、合同出張認知症カフェを開催します。

内 前半はひだまりマルシェとして、手芸・写経・コーヒ

などの体験ブースをご用意しています。後半は交流会にてコーヒやお茶を飲みながらお話ししませんか?

日 8月27日(水)14時〜16時。受け付けは13時30分から。

所 中央区民センター2階つどいA・B(南3西11)。

対 区内在住で認知症当事者の方やご家族、認知症に関心のある方。20人。

申 8月13日(水)〜25日(月)の平日8時45分〜17時15分に、

先着

申込先 問 保健福祉課保健支援係 (205) 3305

国民健康保険料の納付と夜間相談のお知らせ

内 9月1日(月)は、令和7年度国民健康保険料第3期の納期限です。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14日(木)、28日(木)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。

※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。

問 保険年金課収納一・二係

(205) 3343

ウェルネスフェスタ 2025 in ちゅうおう

内 健康測定、健康相談、体操減塩かるた大会など健康づくりに関するイベントを開催します。吉本興業所属のスキンヘッドカメラさんによるステージイベントも実施します。

日 8月30日(土)(健康測定、健康相談、体操など) 10時〜15時。(減塩かるた大会) 13時〜14時30分。(ステージイベント) 13時から。

所 中央区民センター(南3西11)。

対 区内在住または通勤通学している方、ならびに同伴者。減塩かるた大会は区内在住の5〜18歳の方。3人1組。定員8組(24人)。

申 減塩かるた大会は申し込みが必要。8月12日(火)〜19日(火)の平日8時45分〜17時15分に、HP。

(抽選)

各コーナー、ステージイベントは申し込み不要。混雑時は整理券を配布。

申込先 問 健康・子ども課健やか推進係 (205) 3352



ウェルネスフェスタ詳細



かるた大会詳細

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3 西11 ☎ 271-1100 FAX 261-7405

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	北海道美術館協会のボランティアが「金閣・銀閣 相国寺展～若冲・応挙・芦雪-禅文化の名宝と美」他画像を使って分かりやすくお話しします。	8月26日(火) 13時30分～15時	15歳以上の方 (中高生を除く)。 20人	無料	8月18日(月)から☎ (9時30分～16時30分)。 (先着)
楽しく歌う!ボイストレーニング講座	呼吸法、発声法を学びピアノの伴奏に合わせてみんなで楽しく歌いましょう。	8月27日～10月1日の毎週水曜日10時～11時30分。全6回	15歳以上の方 (中高生を除く)。 20人	受講料 4,000円	8月12日(火)から☎ (9時30分～16時30分)。 (先着)
やさしい透明水彩画入門	初心者でも大丈夫、美しく描くコツを学びます。 【持ち物】筆記用具、2B鉛筆(シャープペン可)、パレット、水入れ、雑巾1枚、ティッシュペーパー	9月1日～10月6日の毎週月曜日(※9/15(月・祝)は休み)13時30分～15時30分。全5回	15歳以上の方 (中高生を除く)。 15人	受講料 7,000円 (教材費込)	8月14日(木)から☎ (9時30分～16時30分)。 (先着)

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
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が、画家 棟方志功、上村松園などの画像を使ってお話しします。	8月28日(木)、9月11日(木)の13時30分～15時。全2回	15歳以上の方 (中高生を除く)。 15人	無料	8月15日(金)から☎ または直接窓口(9時～17時)。 (先着)
魅惑のナチュラルチーズ	チーズの試食を楽しみながら、お酒とチーズの相性やすてきな組み合わせを探ります。 【持ち物】筆記用具	9月20日～10月11日の毎週土曜日14時～16時。全4回	20歳以上の方 (お酒の試飲あり)。 16人	受講料 7,000円 (教材費込)	9月1日(月)から☎ または直接窓口(9時～17時)。 (先着)

中央区PR担当芸人に「スキンヘッドカメラ」が就任！

中ウォークと一緒に中央区を盛り上げていきます！



▲左から岡本さん、シモさん、久道中央区長

令和7年3月に、株式会社よしもとセールスプロモーション&エリアアクションと札幌市が締結した「さっぽろの『笑顔になれる街づくり』の実現に向けた連携協定」に基づき、中央区PR担当芸人に「スキンヘッドカメラ」が就任しました。これから「スキンヘッドカメラ」のお二人が中央区の魅力を発信していきます。8月24日(日)に開催される「Cスポーツパーティー」、8月30日(土)の「ウェルネスフェスタ 2025in ちゅうおう」(詳細は中央4ページ)にも参加しますよ！

プロフィール

おかもと
岡本さん

1984年3月31日生まれ

特技は短歌。創作物のほとんどを

「札幌市図書・情報館」で作っている。

2014年4月 結成のコンビです！

シモさん

1982年10月26日生まれ

特技は肩甲骨にスマホを挟むこと。

中央区在住。

Cスポーツ
パーティー詳細



詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎ (205) 3221

広告

健康ガイド

中央保健センターからの お知らせ

健康づくり人材育成講座 「知ろう作ろう元気な体」

イキイキ元気な生活は日々の体調管理から。自分を知って今後の健康増進に役立てましょう。

内 ① 湊仁会円山クリニック 副院長 塙^{はなわ}医師による健診結果の見方などの解説と健康測定（血管年齢測定など）、② 金メダリスト阿部雅司^{あべまさし}さん指導によるノルディックウォーキング体験、③ 管理栄養士による食育講話と健康測定（ベジチェックなど）を行います。

日 ① 9月12日(金)14時～16時、② 10月10日(金)14時～16時、③ 11月7日(金)14時～16時

所 中央区複合庁舎4階講堂（南3西11）

対 定 区内在住または通勤・通学していて、全3回参加できる方。30人

注意事項 ②はウォーキングに適した服装に加えて必要に応じて雨具や水筒などを携行ください。1時間から1時間30分程度のウォーキングをします（コース未定/ 4～5km程度予定）。団体で行動しますので、ご自身の体力をご確認の上でお申し込みください。

申 8月14日(木)～8月31日(日)に、HP。**（先着）**

（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 （とくとく健診）	40歳～74歳で札幌市 国保に加入の方	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 （③のみは受診不可）
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※）
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・森林環境税非課税世帯の方などは、証明書等提示により無料。

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）の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、当日はできるだけ直近の食事（朝食または昼食）をとらないでください（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（所在地）
8月	18日(月) 9時～11時	円山会館（北1西23）
	20日(水) 9時30分～11時	宮の森会館（宮の森2の5）
	26日(火) 9時30分～11時	山鼻福祉センター（南24西13）
		13時30分～14時30分 円山西町町内会館（円山西町3）
	27日(水) 9時～11時	円山会館（北1西23）
9月	2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）
	9日(火) 9時30分～11時	幌西会館（南11西14）
	11日(木) 9時30分～11時30分	中央区民センター（南3西11）
	29日(月) 9時30分～11時	桑園ふれあいセンター（北7西15）
		幌西会館（南11西14）
		13時30分～15時 苗穂会館（北1東10）
10月	6日(月) 9時～11時	桑園ふれあいセンター（北7西15）
	9日(火) 9時30分～11時30分	中央区民センター（南3西11）
	13時30分～15時	
	27日(月) 9時～11時	桑園ふれあいセンター（北7西15）
11月	28日(火) 9時30分～11時	山鼻福祉センター（南24西13）
	11日(火) 9時30分～11時	幌西会館（南11西14）
	13日(木) 9時30分～11時30分	中央区民センター（南3西11）
	17日(月) 9時～11時	桑園ふれあいセンター（北7西15）
12月	11日(木) 9時30分～11時30分	中央区民センター（南3西11）
	13時30分～15時	
3月	12日(木) 9時30分～11時30分	中央区民センター（南3西11）
	13時30分～15時	

健康ガイドに関する健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352