

9

September
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

オフロスキーさんの作品

『時計台と中ウォークン』

札幌といえばこれだね。

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

認知症になっても

自分らしく

暮らせる社会へ

新しい認知症観とは

認知症というと身の回りのことができなくなるなどのイメージがまだ根深いですが、今までできていたことが急にできなくなるわけではありません。認知症になっても、周囲の理解や少しの工夫があれば、自分の好きなことや得意なことを生かして、希望を持って暮らし続けることができるという考え方が「新しい認知症観」です。

地域で支え合う取り組み「チームオレンジ」

チームオレンジとは、地域包括支援センターのオレンジコーディネーター（専門職）が、認知症の方やその家族と、オレンジサポーター（ボランティア）を中心としたサポート全般とつなぐ仕組みのことです。チームオレンジでは「新しい認知症観」に立ち、認知症

地域で支え合う チームオレンジの 取り組み

の方がやりたいことを一緒にかなえる取り組みを行っています。

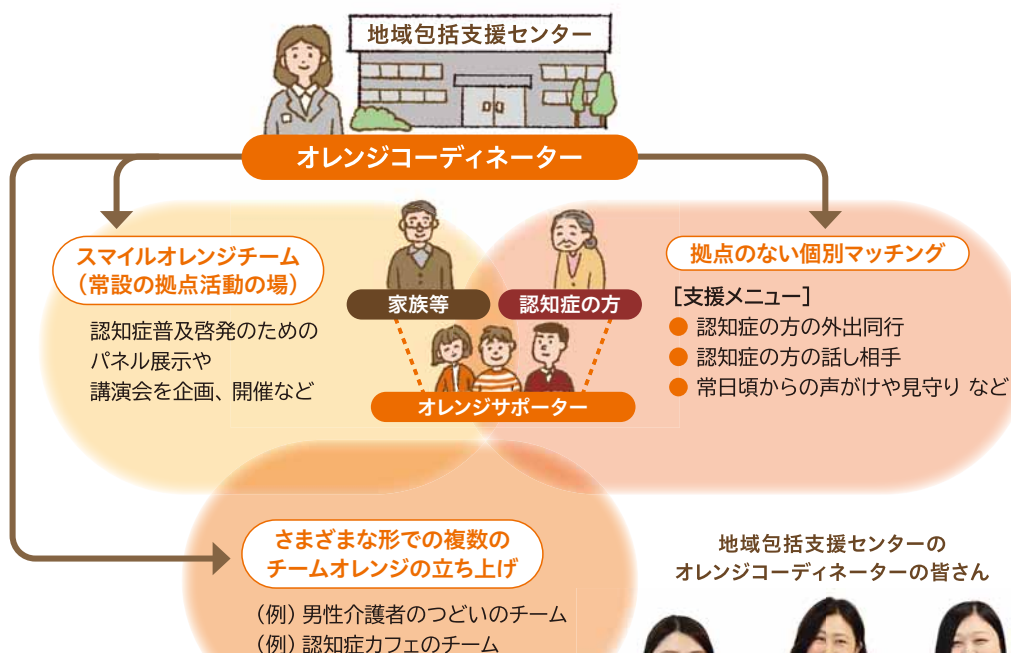
オレンジコーディネーターに 聞きました

チームオレンジは、「支援する側」「される側」の垣根を超えた支え合いの仕組みです。オレンジコーディネーターは、自分の好きなこと、得意なことを生かせる場を求める認知症の方と、認知症の方の希望と一緒にかなえたいと考えるオレンジサポーターをマッチングします。認知症であってもなくても、互いに支え合い、それぞれが自分らしく活躍できる地域づくりを目指して、さまざまな取り組みを行っています。

こんなことをしています

認知症の方が、歌の活動やウォーキングイベント、カフェでの会話などに参加を続ける

自分や家族が認知症になったらどうしよう、何もできなくなるのでは——そう不安に思ったことはありませんか。認知症の症状や進行の仕方は人それぞれ。できることも、楽しめることも、たくさんあります。今月号では、認知症になっても希望を持ち、自分らしく暮らし続けるという「新しい認知症観」に立った中央区での取り組みをご紹介します。



詳細 保健福祉課保健支援係
☎205-3305



ことで、周囲から「元気になったね」と言われるなど、交流によって活力を取り戻すことはもちろん、元医療職の認知症の方が他の参加者の健康相談に乗ってあげるなど、双方が得意なことを生かして活動しています。あるサポーターは、認知症の方の案内で一緒に映画を観に行ったことで、「一方的に支えるのではなく一緒にできる活動を続けたい」と話していました。また、ある家族は、地域に迷惑をかけて申し訳ないと思っていましたが、他の認知症の方やその家族と話すことで、「認知症の症状に負い目を感じることはない」と気づくことができたと言っていました。

チームオレンジの想い

近年、認知症の方が、自分らしく前向きに生きる姿を自ら発信する「希望大使」の活動も進んでいます。世間一般にはまだ認知症についての誤解や偏見があると思います。こうした誤解や偏見をなくし、「新しい認知症観」を広めたいというのがチームオレンジの想いです。誰もが、認知症になって住み慣れた地域で生きがいと希望を持って、自分らしく暮らし続けられる共生社会を目指して、チームオレンジの活動に参加してみませんか？

広がる支援の輪 チームオレンジの活動

オレンジの森の活動の様子



手芸、塗り絵、数独、カラオケなどさまざまな活動をしています



この日はフェルトでマスコットを作成しました



少し興味があるけれど、輪に入っていけるのか不安…いきなりチームの活動に参加するのは抵抗がある…

そんな人は、

イベントから参加してみませんか？

中央区オレンジフェスタ

内容 認知症や介護予防に関するパネル展示、菜づくりワークショップ、認知症に関する映画の無料上映会を行います。

日時〔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

場所 中央区複合庁舎(南3西11)

申込 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9月16日(火)までに☎、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) ☎222-4894

問い合わせ 保健福祉課保健支援係 ☎205-3305

申込



中央区には7つのチーム拠点があります！

チーム	所在地	問い合わせ先
スマイルオレンジ チーム桑園	北7西15	第1地域包括 支援センター (☎ 209-2939)
スマイルオレンジ チーム西19丁目	大通西19	
オレンジの森	宮の森2の11	第2地域包括 支援センター (☎ 520-3668)
オレンジの山	北1西23	
オレンジの丘	旭ヶ丘5丁目	
やまはなオレンジ	南19西8	第3地域包括 支援センター (☎ 205-0537)
スマイルオレンジ チーム幌西	南14西16	

中央区からのお知らせ

〈9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

中央区シルバーけんこうフェスタ

「サッポロスマイル体操（介護予防体操）」や、介護予防の活動を体験できるコーナーを用意しています。皆さんと一緒に楽しく体を動かしましょう！

持ち物 運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具。
日10月10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 区内在住の65歳以上の方。
申 不要。当日、直接会場へ。
問 介護予防センター旭ヶ丘
（532）6110



国勢調査のお知らせ

内 10月1日（水）を期日に、5年に1度の国勢調査が全国一斉に行われます。国勢調査は、日本に住む全ての人を対象とする、国の最も重要な統計調査です。9月下旬から調査員が皆さまのお宅に調査書類の配布に伺います。なお、ご不在などの場合は調査書類をポストに投函させていただきます。回答は、10月8日（水）までにかんたん便利なインターネットをご利用ください（所要時間5～10分）。
日 9月20日（土）～10月8日（水）。
対 札幌市内に住む全世帯。
問 地域振興課統計担当係
（205）3221

国勢調査
2025



国勢調査 2025
ホームページ

中ウォークンLINEスタンプ第二弾販売中

内 中央区のマスコットキャラクター「中ウォークン」のLINEスタンプ第二弾が販売中！スタンプは全24種類。みんなでスタンプを使ってトークを盛り上げてね！

入手法 左の二次元コードか、LINE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50 LINEコイン。
問 地域振興課まちづくり調整担当係
（205）3221



LINE スタンプ
ショップ



中央区食育・健康づくり展INチ・カ・ホ

内 ベジチェックなどの計測や、食生活改善推進員による情報提供、簡単なゲームなど、老若男女問わず楽しんでいただけるブースが盛りだくさん！皆

さまに、健康的な食習慣や運動習慣を続けていただくため、今年もチカホで開催します。
日 9月30日（火）11時～16時。
所 札幌駅前地下歩行空間（チ・カ・ホ）「憩いの空間（北1条東）」（出入り口7番と9番の間）。
HP www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/main/kouza-ivent.html#tikaho
問 健康・子ども課健やか推進係
（205）3352



詳細



◀▲ 昨年の様子



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」

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。

月曜日～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

対 0歳～就学前のお子さんの保護者

申込先 ①健康・子ども課子育て支援担当係

子育て相談電話 ☎232-0874

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

※電話での子育て相談も可能です



国民健康保険料の納付 と夜間相談のお知らせ

内 9月30日(火)は、令和7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
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 9月16日(火)、25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）

宮の森まちづくりセンター 地域自主運営化のお知らせ

内 宮の森まちづくりセンター
（宮の森2の11）は、令和7
年10月1日(水)から地域住民で
つくる「宮の森大倉山地区ま
ちづくり協議会」による運営
となります。なお、町内会な
どとの連絡調整や住民票交付
などの窓口業務は引き続き行
います。
係 地域振興課まちづくり推進
☎(205)3221

をお持ちください。
関係 保険年金課収納一・二係
☎(205)3343

健康ガイド

中央保健センターからの
お知らせ

学ばばいっしょ食育講座～野菜が好き になるお話～

内 子どもが野菜を好きになるお話！野菜ソムリエ上級プロの
吉川雅子先生による、野菜の良いところ、好き嫌いの克服
法、簡単レシピの紹介などの野菜の講話を行います。おい
しい試食もありますよ！

日 10月8日(水)13時30分～15時

所 中央区複合庁舎4階講堂（南3西11）

対 定 区内在住の3歳～中学生の保護者。15人程度。

申 9月11日(木)～26日(金)8時45分～17時15分に☎、HP。

HP (先着) www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/main/kouza-ivent.html#manabeba-tukureba

申込先 健康・子ども課健やか推進係

☎205-3352



HP



令和7年度胃がん・大腸がん・肺がん検診

胃・大腸がん検診は予約制、肺がん検診は予約不要です。

日 令和7年9月～令和8年3月の毎月第3木曜日9時30分～
10時30分

所 中央区複合庁舎2階多目的室（南3西11）

(持ち物) 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

申 受診希望日の2週間前までに☎、HP、FAX（中央4ページ冒
頭に記載の必要事項、受診希望日、希望日当日の年齢、受
診したい検診の種類、返信先記載）。(先着)

(申込先) 市コールセンター（8時～21時）

☎222-4894 FAX221-4894

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



コールセンター
HP

種類	対象者	費用	定員
胃がん検診 (バリウム検査)	札幌市民で50歳以上の原則偶数歳の方 (2年に1回)	1,100円※	先着計 40人
大腸がん検診 (便潜血検査)	札幌市民で40歳以上の方 (1年に1回)	400円※	
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※）	なし

※ 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・道民税非課税世帯の方などは、証明書等提示により無料

健康ガイドに関する☎

健康・子ども課健やか推進係 ☎205-3352

イベント情報局

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。

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
初心者さんにもやさしい ジェントルヨガ	ヨガで心と身体をほぐします。 【持ち物】飲み物、汗拭きタオル、 ヨガマット、動きやすい服装	10月9日～30日の毎週木曜日14時～ 15時30分。全4回	15歳以上(中高生を除く)の女性。12人	受講料 3,000円	9月18日(休)からまたは直接窓口へ(9時～17時)。(先着)

中央区の魅力を体感しよう! /

第1期
実施期間
8/26(火) ▶ 11/11(火)

**ちゅうおう2025
スタンプラリー**

中央区をめぐってスタンプラリーに参加!

- 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!

応募して景品をもらっちゃおう!

札幌もいわ山ロープウェイ
オリジナルグッズ賞
スタンプ 4個 3名

おでかけ賞
スタンプ 3個 5名

ちゅうおう賞
スタンプ 2個 30名

スタンプを4個集めたら
中ウォークンクイズに挑戦しよう!

グランプリ賞
(スタンプ4個+中ウォークンクイズ正解)
TOHOシネマズすすきの
ギフトカード5000円分 2名

※応募は1期間につき1人1回のみ有効です。※当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます(ご希望と異なる場合があります)。



区内4つのスポット(札幌市資料館、中央区複合庁舎、札幌市水道記念館、札幌市埋蔵文化財センター)を巡る「ちゅうおうスタンプラリー 2025 第1期」が開催中!各スポットでスタンプを集めて応募してね!スタンプ2つから応募可能で、スタンプを4つ集めて「中ウォークンクイズ」に正解すると、TOHOシネマズすすきのギフトカードが当たるチャンスも!

※交通費や入場料は各自でご負担ください

※開館時間や休館日などは各施設のホームページなどでご確認ください

8月26日(火)～11月11日(火)

どなたでも参加可能

各スポットにある応募用ハガキを使って、①郵送、②WEB応募フォーム、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。

(応募期間)11月11日(火)まで(郵送の場合、当日消印有効)

地域振興課まちづくり調整担当係

(〒060-8612 中央区南3条西11丁目 中央区複合庁舎6階) ☎205-3221

HP www.city.sapporo.jp/chuo/machi/machizukuri/stamp rally2025/event.html

イベント HP 応募フォーム



広告