

12

December
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

コッシーさんの作品

『イルミネーション前の
中ウォークくん』

駅前のイルミネーションが綺麗でした。

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 |

運動はしたいけど
冬はどこで
運動したら…?

いきなり
スポーツジムに
通うのは
ちょっと…

／ そんなときは! ／

健康づくりセンターで 運動してみませんか?

さまざまな運動機器をそろえた「運動フロア」で体を動かしたり、「健康度測定」で自分の健康度をチェックしたり、ピラティスなどの「運動教室」に参加したり、あなたに合った健康づくりをサポートする中央健康づくりセンターを紹介します。

自分のペースで
運動したい方に

運動フロア

運動指導員が常駐しているので、初めて利用する方でも安心! 各種トレーニング機器がそろっており、目的に合わせてさまざまなトレーニングが可能です。



運動はしたいけど、
何から始めたら…?

健康度測定

※有料 (コースにより料金が異なります。)

メディカルチェック・体力測定・食生活分析の3つを組み合わせ、健康状態を把握します。この結果に基づき、専門家が個別の運動メニューを作成するため、無理なく効率的な運動習慣を身に付けることができます。

- ① メディカルチェック
(運動負荷心電図検査など)
- ② 体力測定
- ③ 食生活分析

結果に基づき
運動メニューを作成



中央健康づくりセンター

〈運動フロア (4階)〉

利用時間 火曜日～土曜日 / 9:30～20:30
日曜日、祝日 (月曜日を除く) / 9:30～18:00
休館日 月曜日、年末年始 (12月29日～1月3日)

〈健康度測定 (3階)〉

利用時間 火曜日～土曜日 / 8:30～16:45
休館日 日曜日、月曜日、祝日、年末年始 (12月29日～1月3日)

所在地 中央区南3条西11丁目 (中央区複合庁舎隣)
アクセス 地下鉄東西線「西11丁目駅」2番出口から徒歩
約5分、市電「中央区役所前」から徒歩約3分
※公共交通機関をご利用ください

詳細 中央健康づくりセンター
☎562-8700、FAX 562-2130

HP



施設の利用について

- ・利用の際に必要な物
動きやすい服装、室内用の運動靴、タオル、飲み物
※運動着や運動靴の貸し出しは行っておりません
- ・小学生以下の利用には保護者の同伴が必要
- ・中学生のみの利用は19:00まで
※保護者の同伴または送迎がある場合は閉館時間まで
- ・筋力トレーニングマシンの利用は中学生以上

運動フロア利用料金

当日券 / 430円
回数券 / 2,150円 (6回分) ※当日券より1回分お得です
※ロッカー代100円 (リターン式) ※施設での支払いは現金払いのみ



運動教室

1月から始まる教室〈全58教室〉をご用意しています。
みんなで楽しく運動してみませんか？

みんなでわいわい
運動したい方に

からだイキイキ体操



筋肉を伸ばすことで、柔軟性の向上・弱った筋肉の引き締めを行い、心身共にリフレッシュする体操教室

火曜日 やさしい筋トレ教室
からだイキイキ体操

水曜日 二十四式太極拳
癒しのヨーガ

木曜日 健康バランス体操
フローヨーガ

金曜日 ステップex&バーベル
ZUMBA® (ズンバ)

土曜日 健美操 (ケンビソウ)
ステップエクササイズ

ステップex&バーベル



前半にステップ台で有酸素運動を行い、後半はバーベルを使った筋力トレーニングを行う教室

各教室は全11回（3カ月）8,250円 ※「健康度測定」を受診すると6,600円

申込期間 12月1日(月)～12月14日(日) ※申し込み多数の場合は抽選

申込方法

WEB

健康づくりセンターHP
の申込フォームよりお
申し込みください。

申込フォーム



FAX・ハガキ

必要事項を明記のうえ、中央健康づくりセンター宛
てにお送りください。（12月14日(日)必着）
必要事項：①教室名、②曜日、③氏名（ふりがな）、
④生年月日、⑤年齢、⑥性別、⑦住所、⑧電話番号

窓口

窓口で直接お申し込みください。
火曜日～土曜日／9:30～20:30
日曜日・祝日（月曜日を除く）／
9:30～18:00

当日の運動フロア利用料金（430円）のみでどなたでも参加できる「自由参加プログラム」も実施しています。

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
午前		10:45～11:45 かんたんエアロ& ストレッチ60		11:15～12:15 かんたんエアロ& 筋トレ60		11:30～12:30 かんたんエアロ& リラクスポール60
午後	12:00～12:45 かんたんエアロ45		12:15～13:00 エンジョイエアロ45		13:45～14:15 30分集中筋トレ	
	17:35～18:05 コンディショニング 30	14:45～15:15 筋トレ&ストレッチ 30	17:35～18:05 コンディショニング 30		14:30～15:30 エンジョイエアロ& リラクスポール60	
夜間	18:15～19:00 エンジョイエアロ45	18:00～19:00 かんたんエアロ& 筋トレ60	18:15～19:00 エンジョイエアロ45			

※自由参加プログラムは参加者の安全を考慮して、開始10分以降は入室をお断りしています

中央区からのお知らせ

〈12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

中央区二十歳のつどいと祝賀コンサート

内 令和8年中央区二十歳のつどいと札幌交響楽団による祝賀コンサートを行います。

日 1月11日(日)14時～14時55分（13時開場）。

所 札幌コンサートホール Kitara 大ホール（中島公園1の15）。

対 平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方。

※会場に駐車場はありません。公共交通機関でのご来場ください。会場周辺は混雑が予想されますので、路上での駐停車はご遠慮ください。

※会場収容人数の都合上、対象者のみの入場となります。

※中央区に住民登録がある対象者には案内状と入場券を送付しています。入場券をお持ちの上、ご来場ください。

※就職や進学などで、現在は中央区にお住まいでない方も参加できます。詳細は区HPでご確認ください。

関 地域振興課地域活動担当係
☎(205)3221



区HP

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が、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をお話します。おいしい試食もあります。

日 1月9日(金)13時30分～15時

所 中央区複合庁舎4階講堂（南3西11）。

対 区内在住で子育て中の方15人程度。

申 12月11日(木)～19日(金)にHP、

HP www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/main/kouza-iventhtml#manabeta-tukureba

関 申込先 健康・子ども課健やか推進係
☎(205)3352

子育てスノーフェスタ

地域の方や学生ボランティアが中心となり開催している冬のイベントです。遊びを通して楽しく交流しましょう。

内 雪遊び、赤ちゃんコーナーなど。

日 1月13日(火)10時30分～12時

所 市立向陵中学校グラウンド・体育館（北4西28）。

対 乳幼児とその保護者、小学生（乳幼児は必ず保護者同伴でご参加ください）。

申 不要（当日会場での受け付けあり）。

関 健康・子ども課子育て支援担当係
☎(205)3355



▲以前の子育てスノーフェスタの様子



さっぽろ子育て情報サイト

国民健康保険料の納付について

内 12月30日(火)は、令和7年度国民健康保険料第7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る方は、区役所にご相談ください。

※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。

関 保険年金課収納一・二係
☎(205)3343

砂まきにご協力をお願いします

内 土木センターでは、雪道での転倒事故防止のため、歩道の砂まきについてご協力を呼びかけています。皆さんもツルツル路面に砂をまいて、転倒事故を未然に防ぎましょう。

※砂をまく際は道路脇にある砂箱の砂をお使いください。

※春先、公共の場所にまいた砂は、地域振興課や各まちづくりセンター（中央1ペー

ジ）、土木センター（北12西23）で配布しているボランティア袋に入れて、ごみステーションへ出すことができます。

関 中央区土木センター（維持管理課）
☎(614)5800



▶札幌デザイン＆テクノロジー専門学校 蛸名結希乃さんのデザインによる砂まきPRポスター

広告

受賞おめでとうございます

長年にわたり地域の発展に尽くされた方々が表彰されました。

札幌市自治振興功労者表彰



中央地区 まつむら こういち 松村 耕一さん

中央地区町内会連合会副会長、中央地区第2町内会会長など、町内会の役員を務め、中央地区青少年育成委員会会長や中央区交通安全指導員として活躍されました。



豊水地区 きりやま あきら 桐生 明さん

豊水地区連合町内会副会長、豊水地区第3町内会会長など、町内会の役員を務め、中央区スポーツ推進委員会会長や豊水地区社会福祉協議会副会長として活躍されました。



西創成地区 さいとう こうじ 齋藤 宏二さん

西創成親和会理事長、西創成第八町内会会長など、町内会の役員を務め、西創成地区社会福祉協議会会長や西創成親和会防火委員会委員として活躍されました。

証明書交付サービスの停止

システムメンテナンスおよび年末年始のため、大通証明サービスコーナーでの証明書の交付と、コンビニエンスストアでの証明書コンビニ交付サービスを停止します。停止期間を避けてのご利用にご協力をお願いします。

大通証明サービスコーナー

12/27(土)～28(日)
※開庁しています 戸籍証明・附票証明など交付停止(住民票の写し・印鑑証明など交付可)

12/29(月)～令和8年1/4(日) 全ての証明 交付停止(閉庁日)

証明書コンビニ交付サービス

12/26(金)20時～ 全ての証明 交付停止
令和8年1/5(月)23時



証明書コンビニ
交付サービス



大通証明
サービスコーナー

☎ デジタル戦略推進局住民情報課
☎ 211-2296

健康ガイド

中央保健センターからの
お知らせ

市民健康教育講座

～インフルエンザ感染の予防と治療～

☑ これからの時期に毎年流行するインフルエンザなどの季節性の感染症について、お医者さんが分かりやすくお話しします。講師は、ちあき呼吸器内科クリニック院長の濱松千秋医師です。

☑ 12月25日(木)15時～16時

☑ 中央区複合庁舎4階講堂(南3西11)

☑ 区内に在住または通勤・通学している方。50人

☑ 12月11日(木)～24日(水)8時45分～17時15分に☎、HP。(先着)

☑ 申込先)健康・子ども課健やか推進係
☎ 205-3352

HP www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/kenkokoyoiku/osirase.html



申込・詳細

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。

☑ 令和7年12月～令和8年3月の毎月第3木曜日9時30分～10時30分

☑ 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

☑ 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 FAX 221-4894

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

中央区の魅力を感じよう

ちゅうおうスタンプラリー 2025

中央区でスコットキラー「中ウオークン」

第2期 実施期間 11/12 2/16
※さっぽろテレビ塔は11/13(木)から

スタンプを4つ集めたら
中ウオークンクイズに挑戦しよう!

グランプリ賞
(スタンプ4つ+中ウオークンクイズ正解)
中ウオークン図書カード 5,000円分 2名

応募して景品をもらっちゃおう!

テレビ父さんグッズ賞 3名
スタンプ4つ以上

おでかけ賞 5名
スタンプ3つ以上
中ウオークンQUOカード

ちゅうおう賞 30名
スタンプ2つ以上
中ウオークングッズなどのつめ合わせ

※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)

1 スポットを巡ろう!
(全部で4か所)

2 各スポットの「中ウオークン」スタンプを2つ以上集めよう!

3 応募しよう!
(応募方法はイベントHPをチェック)

お友達をさそったり 家族で参加してね!






区内4つのスポット（札幌市資料館、中央区複合庁舎、豊平館、札幌市図書・情報館）を巡る「ちゅうおうスタンプラリー 2025第2期」が開催中! 各スポットに置いてある応募ハガキにスタンプを押してスタート! スタンプ2つから応募可能! スタンプを4つ押したら「中ウオークンクイズ」に挑戦してグランプリ賞に応募しよう! 期間中は、スタンプを1つ以上押してある応募ハガキをさっぽろテレビ塔に持参すると、展望台入場券が割引になるよ!!

※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HPなどでご確認ください

日 11月12日(水)～令和8年2月16日(月)

対 どなたでも参加可能

申 ①応募ハガキを郵送、②応募ハガキを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）、③WEB応募フォームに入力のいずれかで応募。

応募期限 令和8年2月16日(月)まで（郵送の場合、当日消印有効）

関 地域振興課まちづくり調整担当係 **イベントHP 応募フォーム**
(〒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/stampprally2025/event2.html




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。

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
中央区落語会	かつらさんだん 桂三段さん出演の落語会。演目は「宿題」(作:桂三枝)などを予定しています。	1月24日(土) 13時30分～15時	小学5年生以上 の方。60人	1,000円 (飲み物付き)	12月16日(火)から窓口でチケット販売(9時30分～16時30分)。(先着)
初めてのイタリア語とイタリアの食文化	語学だけではなくイタリアの食文化についても紹介します。 【持ち物】筆記用具	1月30日～3月6日 の毎週金曜日10時～12時。全6回	15歳以上の方 (中高生を除く)。 20人	受講料 4,000円 (資料代込)	1月5日(月)から ☎ のみ(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
冬休み子ども映画会	劇場版アニメ「忍たま乱太郎 忍術学園全員出動!の段」を上映します。	1月7日(水) 10時～11時20分	どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。	無料	不要

広告