

3

March
2026

区民のページ

ちゅうおう



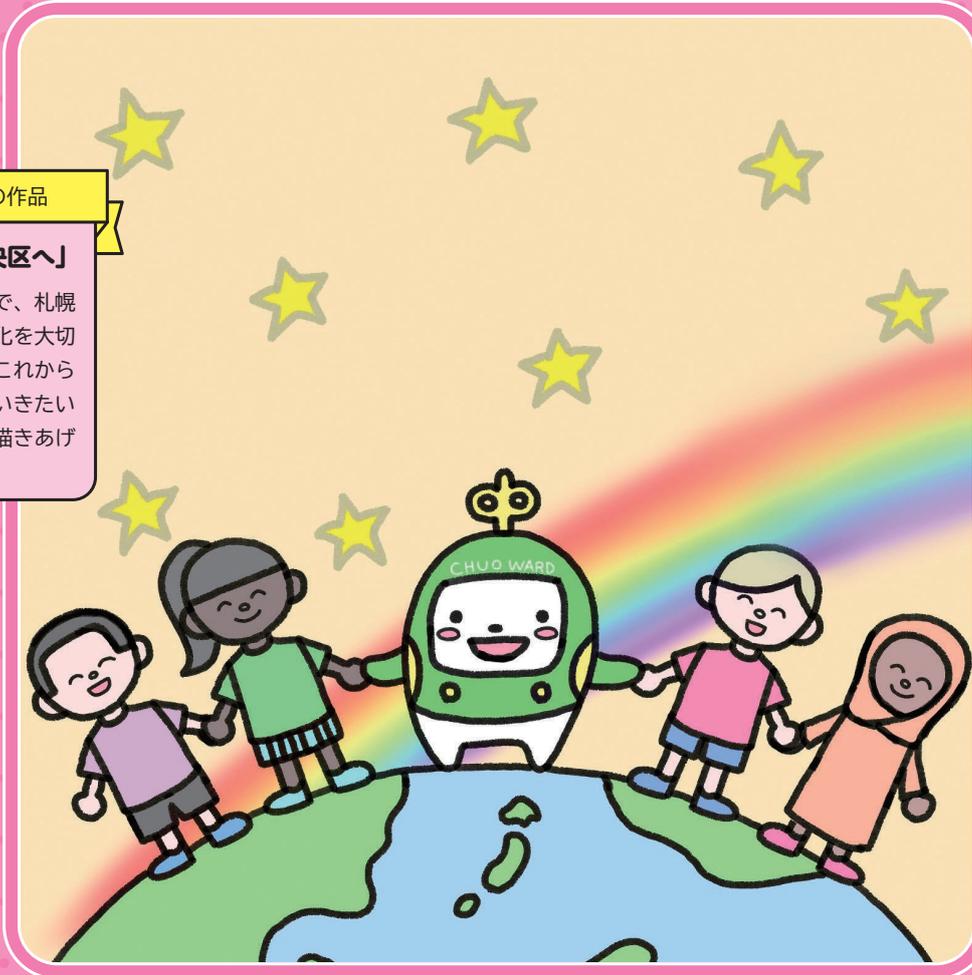
ちゅう
中ウォークン

市電がモチーフの
中央区マスコット
キャラクター

山田 ころさんの作品

「グローバルな中央区へ」

多様化する社会の中で、札幌市中央区らしさ・文化を大切にしていながら、これからも中央区で生活していきたいという想いを込めて描きあげました。



「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

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 |

① 朝ごはんを食べよう

一日のスタートには、朝ごはんが欠かせません。バナナやヨーグルトなどの簡単なものでもいいので、まずは欠食しないことを意識しましょう。



朝ごはんを抜いてしまうと…

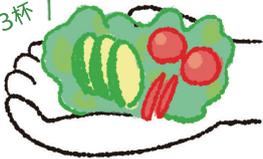
- 体温が上がらず体のウォーミングアップができない。
- 脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、頭がぼんやりして、学業や仕事がかたどらない。
- 空腹感から早食いになったり、お昼を食べ過ぎたりして肥満の原因に。

1日分の野菜

生なら
両手3杯



ゆでたら
片手3杯



② 野菜を取ろう

1日の野菜摂取目標量は“350g以上”です。小鉢なら1日5皿程度。自炊が難しいときは、コンビニを賢く活用！サラダやカップスープ、カット野菜をプラスしましょう。それも難しいときは、野菜ジュースでもOK！

野菜を食べるとこんなイイコト！

- 生活習慣病予防！
- ビタミンで、美肌や免疫カアップ！
- 食物繊維で、便秘解消！
- 低カロリーでかさがあるため、食べ過ぎ防止に！

③ 主食・主菜・副菜をそろえよう

バランスの良い食事が、健やかな新生活への道しるべ！自炊、お持ち帰り、外食、どんなときも、主食・主菜・副菜となるものを選ぶことが重要です。

主食



ごはん、パン、麺類
炭水化物を多く含む食品

主菜



肉、魚、卵、大豆製品
たんぱく質を多く含む食品

副菜



野菜、海藻、きのこなど
ビタミン、ミネラル、
食物繊維などを多く含む食品

バランスの良い食事で 健やかな新生活を！



進学や就職を機に、一人暮らしを始める方が多いこの時期。期待に胸が膨らむ一方で、忙しくて食生活が乱れがち…なんてことも。今月号では、新生活を元気にスタートさせるための食事のポイントを紹介します。

詳細
健康・子ども課健やか推進係
☎205-3352



鮭フレークの混ぜご飯

【材料(1人分)】

ごはん 1膳分 鮭フレーク 10g
塩昆布 1つまみ程度 冷凍枝豆 お好みで

【作り方】

1. 枝豆は解凍し、実を出しておく。
2. ごはんに、塩昆布と鮭フレーク、1を入れてさっくり混ぜる。

主食

焼き鳥缶で簡単野菜炒め

【材料(1人分)】

焼き鳥缶 1缶 カット野菜 1袋
ごま油 小さじ1 お好みで炒り卵を入れても◎!

【作り方】

1. フライパンにごま油を熱し、カット野菜を入れて中火で2分炒める。
2. 焼き鳥缶をタレごと加え、さらに1分ほど炒めて火を止め、盛り付ける。

主菜



既製品のみそ汁やスープに野菜をプラス!

【材料(1人分)】

既製品のみそ汁やスープ 1杯分
お好みの冷凍野菜 適量

【作り方】

1. 冷凍野菜をレンジにかけ、熱を通す。
2. お湯を入れて出来上がったみそ汁やスープに1を入れる。

副菜

食改さんとして、一緒に活動しませんか?

食改さん(食生活改善推進員)とは、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。令和8年度の養成講座受講者募集については、広報さっぽろ5月号に掲載予定です!

若い世代に向けてこんな活動をしています!

区内の食育連携校で調理実習や講話などを行い、若い世代への食育活動を行っています。



▲若者向けの食育「本気めしプロジェクト」の様子

食改さんに健康的な食事を続けるコツを聞きました!

一人の食事は、欠食や野菜不足になりがち。市販品や冷凍食品を使いながら、手軽に、主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

中央区
食生活改善推進員
協議会会長
幸田志保子さん



中央区からのお知らせ

〈3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

国民健康保険料の納付と夜間・休日相談について

内 3月31日(火)は、令和7年度国民健康保険料第10期分の納期限です。

令和7年度中の所得が前年と比べて大幅に減少し、納付が困難となった方は、保険料が減免となる場合があります。令和7年度中の収入を証明する書類(源泉徴収票や給与明細など)、通帳をお持ちの上、ご相談ください。

また、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・休日相談を行いますので、3階1番窓口へ直接お越しください。

※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。
夜間相談 3月17日(火)、26日(木)の20時まで。

障がい者相談支援事業所が地区割制度となります

内 令和8年4月から、障がい者相談支援事業者へ新規で相談される場合は、お住まいの住所を担当する事業所へご相談ください。

地域生活支援センターさつぼろ(担当地区: 円山、南円山、宮の森、桑園、本府・中央大通・西) ☎(622)1118
相談室(担当地区: 山鼻東北・東、苗穂、豊水、曙、西創成、幌西) ☎(522)4112

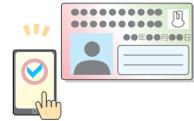


詳細

オンライン・郵送で市外への転出届が出せます

■ オンライン マイナンバーカードをお持ちの方

自分のスマートフォンやパソコンでマイナンバーカードを読み取って手続きできます。詳細はHPでご確認ください。



詳細



札幌市 転出 マイナポータル 検索

■ 郵送

郵送先

〒060-8507

札幌市証明郵送センター 転出担当(住所不要)

札幌市 転出 郵送 検索

問い合わせ先

同センター ☎350-5735

(平日9時~18時)



新しい住所が決まったら引っ越し前に早めに手続きしてね。

郵送する書類 (本人が手続きする場合)	詳細
1 転出届	HPの様式を印刷するか、以下の項目を紙に記入 ①「転出届」というタイトル ② 引っ越しする方全員の氏名、生年月日 ③ 旧住所、新住所、転出日 ④ 届け出する人の連絡先(住所・氏名・電話番号)
2 届出人の本人確認書類(写)	① 顔写真付き身分証明(マイナンバーカードや運転免許証) ② ①がない場合、健康保険の資格を確認できる書類など
3 返信用封筒	転出証明書用。定型封筒に宛先(新住所か旧住所)を記入し、110円切手を貼る(国外転出の場合、返信用封筒は不要)





引っ越しガイド

来庁せずに郵送でできる手続きもあります。
詳しくは中央4ページ、市HPにてご確認ください。

詳細：中央区役所(代表) ☎231-2400



市HP

中央区役所 = 中央区役所での手続き

新住所地 = 新住所地の役所などでの手続き

不要 = 手続き不要

窓口		項目	中央区 → 市外	市内・中央区内
戸籍住民課	3階 10～26番 (22番を除く) ☎205-3238	住所の変更 (住民票の異動)	<p>中央区役所 転出先の住所を確認の上、転出届を提出 郵送可→中央4ページ (転出前または転出後14日以内)</p> <p>新住所地 発行された転出証明書を持参して転入手続き</p> <p>※転入・転居届出の際は、マイナンバーカードをお持ちください(お持ちの方のみ)</p>	<p>新住所地 転入後14日以内に転入・転居届を提出</p> <p>※新住所地は、住居表示番号(○番○号)、地番(○番地○)、マンション名、部屋番号まで必要</p>
		印鑑登録	<p>不要 転出届により自動的に廃止</p> <p>※印鑑登録証は返還または自分で破棄</p>	<p>不要 転入・転居届により自動的に住所変更</p>
		転校 (小・中学校)	<p>※詳細は、教育委員会学びの支援課(☎211-3821)までお問い合わせください</p> <p>新住所地 現在の学校から交付される在学証明書・教科書給与証明書を転出先の市区町村へ提出</p> <p>新住所地 現在の学校から交付される在学証明書などと転入・転居届提出時に発行される入校票(転入学通知書)を転校先へ提出</p>	
保険年金課	3階4番 ☎205-3342	国民健康保険	<p>中央区役所 脱退および資格確認書等の返還</p> <p>必要書類 資格確認書等、納付通知書</p>	<p>新住所地 住所変更手続き</p> <p>必要書類 資格確認書等、納付通知書</p>
		介護保険	<p>中央区役所 資格確認書等の返還</p> <p>※要支援・要介護に認定されている方は、受給資格証明書の交付を受けてください</p> <p>必要書類 介護保険被保険者証</p>	<p>新住所地 転入後14日以内に住所変更手続き</p> <p>必要書類 介護保険被保険者証</p>
		後期高齢者医療制度	<p>中央区役所 資格確認書の返還</p> <p>※道外へ転出される方は、負担区分等証明書の交付を受けてください</p> <p>必要書類 資格確認書</p>	<p>不要 転入・転居届により自動的に住所変更</p> <p>※資格確認書は後日自宅宛てに郵送</p>
3階2番 ☎205-3344	国民年金	加入者	<p>新住所地 転出先の市区町村へ確認</p> <p>※第3号被保険者(厚生年金・共済年金の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者)は配偶者の勤務先で住所変更手続き</p>	<p>不要 転入・転居届により自動的に住所変更</p>
		受給者	<p>新住所地 新住所を管轄する年金事務所か、市区町村にお問い合わせください</p>	
保健福祉課	3階31番 ☎205-3302	児童手当	<p>中央区役所 受給事由消滅届の提出 郵送可</p> <p>新住所地 転出予定日の翌日から15日以内に新たに申請</p>	<p>不要 転入・転居届により自動的に住所変更</p>
		児童扶養手当	<p>中央区役所 住所変更手続き 郵送可</p> <p>新住所地 住所変更手続き</p>	<p>新住所地 住所変更手続き</p> <p>必要書類 手当証書など</p>
		特別児童扶養手当	<p>新住所地 住所変更手続き</p>	<p>新住所地 住所変更手続き</p>
	3階33番 ☎205-3306	各種医療費の助成 (子ども・重度心身障がい・ひとり親)	<p>中央区役所 受給者証の返還 郵送可</p> <p>必要書類 受給者証</p>	<p>新住所地 住所変更手続き</p> <p>必要書類 受給者証</p>
		身体障害者手帳 療育手帳 精神障害者保健福祉手帳	<p>中央区役所 (交通費助成を受けている方は、3階32番で福祉乗車証などを返還)</p> <p>新住所地 住所変更手続き</p>	<p>新住所地 住所変更手続き</p> <p>必要書類 各種手帳</p>
		特別障害者手当 障害児福祉手当 経過的福祉手当	<p>新住所地 住所変更手続き</p>	<p>新住所地 住所変更手続き</p>
3階32番 ☎205-3303	敬老優待乗車証	<p>中央区役所 乗車証の返還</p> <p>必要書類 お持ちの乗車証、口座番号が分かるもの</p>	<p>不要 そのまま利用できます</p>	

3月～4月は区役所 戸籍住民課窓口が大変混雑します

3月～4月は引っ越しされる方が増えるため、区役所戸籍住民課の窓口が大変混雑します。複数の手続きが必要な場合は、お早めのご来庁をお願いいたします。平日の開庁時間は8時45分～17時15分です。

平日夜間・日曜に住所などの窓口を臨時開設します

- 〔夜間〕3月23日(月)、27日(金)、30日(月)、31日(火)、4月1日(水)、3日(金)の19時まで
 - 〔日曜〕3月29日(日)、4月5日(日)の8時45分から12時まで
- ※詳細は全市版21ページ

証明書の取得はコンビニ交付サービスもご利用ください

マイナンバーカードがあれば、コンビニで区役所よりも200円お得に住民票・印鑑証明・戸籍証明を受け取れます。

種類	手数料	
	窓口	コンビニ
住民票の写し	400円	200円
印鑑登録証明書	400円	200円
戸籍全部事項証明 (戸籍謄本) など	450円	250円
戸籍の附票の写し	400円	200円



詳細



コンビニ交付

区戸籍住民課

☎205-3238

窓口の混雑状況をホームページで確認できます



戸籍住民課の現在の窓口呼び出し番号と待ち人数をスマートフォンなどから確認できます。



マイナンバーカードの手続きは、平日夜間や土・日曜も利用可能な「マイナンバーカードセンター」をご利用ください

電子証明書の更新や、マイナンバーカードの受け取り・申請・変更手続きなどが可能です。カードの受け取りは完全予約制、その他の手続きは予約なしでも手続きできます。予約方法・詳細はHPまたは専用コールセンターへ。



HP

区専用コールセンター

☎600-2323

第一マイナンバーカードセンター

- ☑札幌小暮ビル1階 (北3西3)
- ☑水曜日～金曜日 12時～20時、土・日曜日 9時～17時

※月・火曜日、祝日、第3土曜日の翌日の日曜日、年末年始等は休所 (詳細はHPの開所カレンダーをご確認ください)



第二マイナンバーカードセンター

- ☑サッポロファクトリー2条館4階 (北2東4)
- ☑月曜日～水曜日 12時～20時、土・日曜日 10時～18時

※木・金曜日、祝日、第3土曜日の翌日の日曜日、年末年始等は休所 (詳細はHPの開所カレンダーをご確認ください)



広告