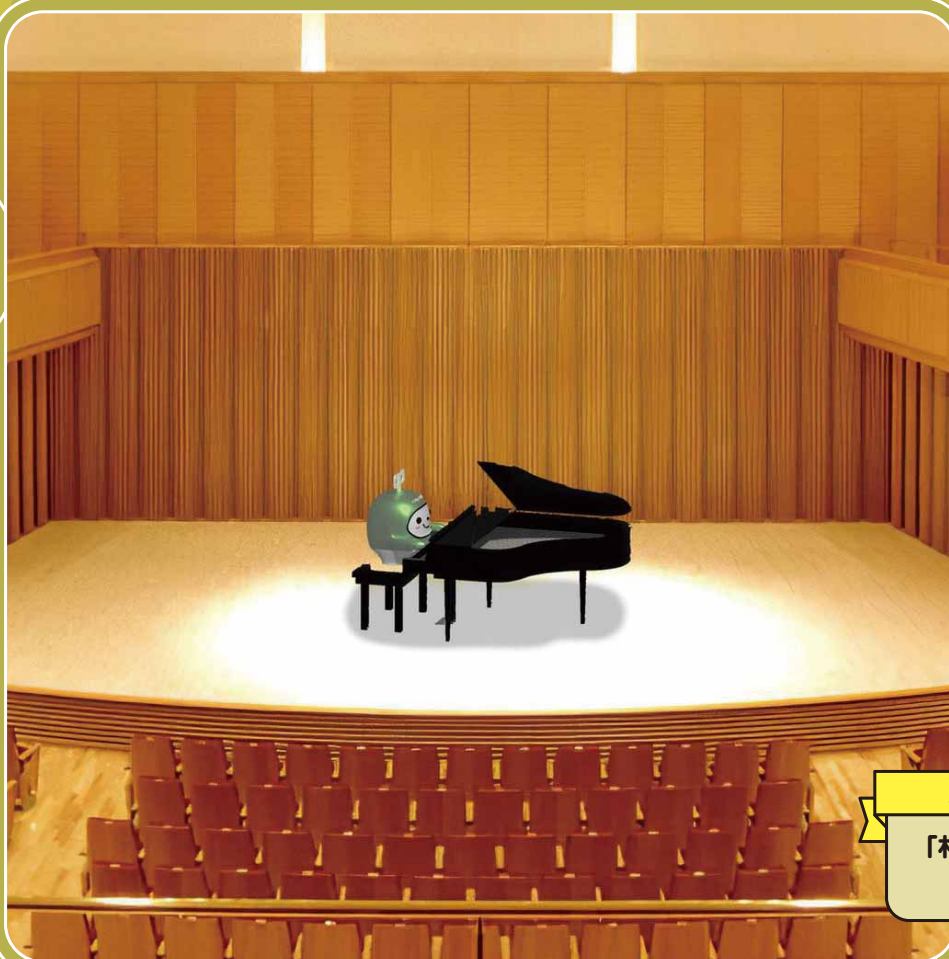


9

September
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『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

片桐好美さんの作品

「札幌コンサートホール
Kitara」

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3西11 ☎ 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 |

災害時にも大活躍！

魔法のポリ袋調理

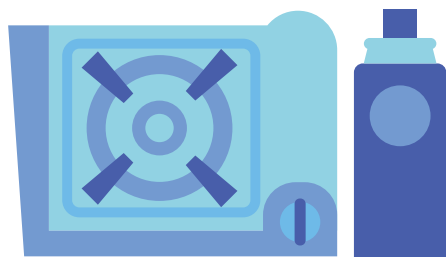
もしも、冬の札幌でライフラインが止まったら。寒さの中で心と体を温めるのは「温かい食事」です。今回は、耐熱性ポリ袋（耐熱温度120℃程度）を使って、水やガスの使用量を最小限に抑えた、食器も汚さない驚きの防災レシピをご紹介します。普段の料理にも使えるこの技、今すぐ試してみませんか。

問い合わせ先 健康・子ども課地域保健一係 ☎205・3352

これだけは用意して！

防災セット

災害時を想定して、ポリ袋での調理に最低限必要な物品は左記のものになります。



カセットこんろ・ボンベ

ボンベは、約6本/1人（一週間）。



鍋・耐熱皿

鍋の底に耐熱皿を置き、その上に袋を置きます。

耐熱性ポリ袋 （耐熱温度120℃程度）

袋の耐熱温度を確認してください。



なぜポリ袋調理法が優れているの？

- 一つの鍋で同時に複数の材料を温めることができます。
- お水は再利用可能。.....
貴重な水を無駄にしません。
- 袋を食器代わりに食べられるので、.....
断水時も洗い物は不要。



冷凍保存

空気を抜くと小さくなり場所を取らずに保存できます。



下ごしらえ（洗い物不要）

混ぜる・下味をつける・粉をまぶす・成形することもOK。手袋代わりにも！



レンジ調理（下ゆで・解凍）

破裂することがありますので、袋の口は固く締めないでください。

普段も使える！
便利な使い方
あれこれ

注意 ご使用にあたっては、ポリ袋の耐熱温度、冷凍やレンジ加熱ができるかを必ずご確認ください。

これは守ってね！

ポリ袋調理 基本ルール

食中毒や感染症に注意！

災害時は衛生環境が悪化しやすい状況です。ポリ袋を使用するとはいえ、食中毒や感染症の予防が大切です。調理前に、手洗いやウェットティッシュ、除菌スプレーなどで衛生的な環境を整え、なるべく食材を直接触らないなど、注意が必要です。



□ ポリ袋は、直火やオーブン、トースターには使用できません。また、油分の多い食材は、レンジで加熱すると、温度が上昇し袋が溶けて破れることがあります。

□ ポリ袋は密閉しないでください。破れたり膨らんで破裂したりする場合があります。空気の通り道を確保してください。

□ 必ず「耐熱皿」を鍋底に置いてください。鍋底に直接ポリ袋が触れると穴が開いてしまい、内容物が漏れてしまいます。

やってみよう！ 実践防災レシピ



絶品！ さば缶トマトカレー

【材料】

さば缶……………1缶(75g)
トマトジュース……………100mL
カレー……………1かけ

【作り方】

- ①すべての材料を袋に入れ、袋の上からさばの身をほぐしながらもみ混ぜる。
- ②空気を抜いて先をねじり、上の方を軽く結ぶ。
- ③沸騰したお湯で10～15分湯せんする。

ほかほか炊き立て！ 白米ご飯

【材料】

お米(無洗米)……………1/2合(約75g)
水……………110mL

【作り方】

- ①袋にお米と水を入れ、30分水に浸し、袋の空気を抜いて、先をねじり、上の方で軽く結ぶ。
- ②鍋に水を入れ、耐熱皿を敷いて①を入れる。
- ③ふたをして火にかけ、沸騰したらふたを取る。
- ④軽く沸き立つ状態で25分ほど湯せんし、火を止め10分蒸らす。



おなか満足！ コンビーフのスープスパ

【材料】

スパゲティ(ゆで時間3分のもの)……………100g
コンビーフ缶……………40g
水……………350mL
鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1
粉末オニオンスープの素……………1食分

【作り方】

- ①袋に半分に折ったスパゲティと鶏がらスープの素、コンビーフ缶、水を入れ、袋の空気を抜いて先をねじり、上の方で軽く結ぶ。
- ②耐熱皿を敷いて湯を沸かした鍋に入れ、湯せんで8～10分ゆでる(ゆで加減はお好みで結構です)。
- ③袋を開き、オニオンスープの素を加えよく混ぜる。

札幌市の災害、防災情報を確認する方法

札幌市の災害情報を確認できるホームページ「さっぽろ防災ポータル」や防災アプリ「そなえ」をご存じですか。緊急情報だけではなく防災に役立つ情報も掲載されています。この機会にホームページのブックマークとアプリのダウンロードをして、災害に備えてみませんか。

また、携帯電話を持たない市内在住の65歳以上の方向けに避難情報や国民保護情報を自動音声でご自宅の固定電話に配信する「札幌市避難情報等電話サービス(無料)」を提供しています。詳しくは、危機管理局危機管理課へご確認ください。

アプリ
ダウンロード



ポータルHP



iPhone



Android



防災に関する問い合わせ先
危機管理局危機管理課 ☎211-3062

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)

国民健康保険料の納付と夜間相談のお知らせ

9月30日(水)は、令和8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らない方は、夜間相談を行いますのでご利用ください。

夜間相談 9月29日(火)の20時まで。

※受け付けは19時30分まで。3階1番窓口へ直接お越しください。

※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



認知症の方を介護する家族介護者のつどい

内 ①家族介護者による体験談の共有。②ミニ講話(講師・札幌市菊寿園認知症介護指導者 干場有理子さん)。③交流会。

日 10月7日(水)13時30分～15時30分。

所 中央区複合庁舎4階講堂(南3西11)。

対 区内在住で、認知症のご家族を介護している方。25人。

申 9月14日(月)～30日(水)に、FAX(右記の申込時の必要事項を記入)。(先着)

申込先 問 健康・子ども課地域保健一・二係

☎(205)3352
FAX(218)5600

9月は
認知症月間



オレンジフェスタ in 中央区複合庁舎区民ギャラリー ～いつまでも自分らしく、健やかに～

内 認知症・介護予防に関するパネル展示をはじめ、測定や運動、裁縫などの体験イベント、高齢者の個別相談を行います。健康アプリ「アルカサル」の対象イベントです。

所 中央区複合庁舎1階区民ギャラリー(南3西11)

【認知症・介護予防パネル展】

日 9月11日(金)～16日(水)の9時～17時。

誰もが認知症になり得る社会。認知症になっても希望を持って暮らしていけるよう、情報をお届けします。介護予防を通して、人と人とのつながり・健康な心と身体について考えてみませんか？

【オリジナルしおり作り体験・高齢者個別相談会】

日 9月11日(金)、14日(月)、15日(火)、16日(水)の10時～15時。

アンケートにご協力いただいた方には日用品などをプレゼント(数に限りがあります(先着))

【日替わり特別体験イベント】

●モルック・ボッチャ体験

日 9月11日(金)10時～15時

●出張！チームオレンジ

●血管年齢測定・ベジチェック

・骨の健康チェック(牛乳プレゼント(先着))

日 9月14日(月)10時～15時

●サッポロスマイル体操体験会

日 9月15日(火)10時、10時30分、11時、13時、13時30分、14時、14時30分

●体験！脳トレ運動コーナー

●ハンドメイドワークショップ

日 9月16日(水)10時～15時

問 健康・子ども課地域保健一・二係

☎205-3352

広告

健康ガイド

中央保健センターからの
お知らせ

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 10月15日(木)、11月19日(木)、12月17日(木)、令和9年1月14日(木)、2月18日(木)、3月18日(木) 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

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)	1,300円※	計40人 (先着)
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、証明書等の提示により無料

申 受診希望日の14日前まで（ただし、令和9年1月分は1月2日(土)まで）に☎、HP、FAX（中央4ページ冒頭に記載の必要事項と検診希望日、希望日当日の年齢、希望する検診の種類を記載）。(先着)

(申込先) 市コールセンター（年中無休、8時～21時）

☎222-4894 FAX221-4894

HP www.mrso.jp/kenshin/011002/top

※10月実施分から受け付けHPが変わりました

HP



健康講座 一生役立つ「正しい姿勢と歩き方」講座

内 ①現状を「見える化」：歩行測定システムで歩き方の癖を診断。血管年齢や肌水分チェックも行います。
 ②ビフォーアフターで効果を実感！体を整え、軽やかに歩くコツ：歩く前のストレッチで体の動き方がスムーズになります。体の変化を感じながら歩き方をアップデートしましょう！講師は古川亜優美さん。

健康アプリ「アルカサル」の対象イベントです。

日 9月30日(水) 9時30分～11時45分

所 中央区複合庁舎4階講堂（南3西11）

持ち物 タオル、飲み物。動きやすい服装と靴でお越しください。

対 定 区内在住のおおむね40歳から64歳の方（65歳以上で、お一人で安全に参加できる方も可）。15人

申 9月11日(金)から9月18日(金) 9時～17時に☎。(先着)

(申込先) 健康・子ども課地域保健一係 ☎205-3352

学べばいいっしょ食育講座

内 災害時に役立つ、野菜ジュースを上手に活用した「賢い備え方・栄養の取り方」を学びませんか？カゴメ株式会社の管理栄養士（井上真規子さん）をお招きし、分かりやすく解説していただきます。試食やお土産もご用意！ご参加をお待ちしております！

健康アプリ「アルカサル」の対象イベントです。

日 9月30日(水) 10時30分～12時

所 中央区複合庁舎4階保健・栄養相談室（南3西11）

対 定 区内に在住または通勤している方。30人

申 9月11日(金)～17日(木)に☎、HP、直接窓口へ。(先着)

(申込先) 健康・子ども課地域保健一係

☎205-3352

HP ptzk.graffer.jp/city-sapporo/smart-apply/apply-procedure-alias/r8-manabeba

HP



健康ガイドに関する☎

健康・子ども課地域保健一係 ☎205-3352

広告

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
ボランティアによる美術への誘い	北海道美術館協力会(アルテピア)のボランティアが、 「MINIATURE LIFE展2 田中達也 見立ての世界」 「アンリ・マティス」 「江戸の浮世絵師たち」について画像を使って分かりやすくお話しします。	9月24日(木) 13時30分～15時	15歳以上の方 (中高生を除く) 20人	無料	9月14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
初めての かぎ針編み	かぎ針の持ち方と作り目、鎖編みなどを覚え、 かわいい小物を作ります。 【持ち物】並太毛糸、かぎ針、ハサミ	10月18日～11月15日の 毎週日曜日10時～12時。 全5回	高校生以上 12人	受講料 3,500円	9月28日(月)から ☎ または 直接窓口へ(9時～17時)。(先着)
インターネット を安全に使う	詐欺にだまされない安全な使い方を体験し、 気を付けるべきところを専門家から学びます。 【持ち物】ノートパソコン、スマートフォン、タブレット のいずれか(回線契約がなくても可)	10月29日～11月19日の 毎週木曜日14時～16時。 全4回	どなたでも参加 できます。 12人	受講料 3,000円	10月5日(月)から ☎ または 直接窓口へ(9時～17時)。(先着)

ちゅう ライン 中ウォークンLINEスタンプ第3弾販売中

☑ 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3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!!

(入手方法) 下の二次元コードか、LINEアプリ内のスタンプ
ショップで「札幌市中央区」と検索。

¥190円または70LINEコイン。



みんなの中ウォークン大集合! ぬりえ展2026

☑ 7月24日(金)～8月31日(月)に応募のあった中ウォークンの
ぬりえ作品を展示します。おおむね3歳から小学2年生が、中
ウォークンを思い思いの色に塗ってくれました。

10月4日(日)10時から12時までにご来場いただいた方には、
展示作品をオリジナル缶バッジにしてプレゼントします!(お
ひとり様1個まで)

応募してくれたみんな! いろんな中ウォークンの作品を見たい
みんな! ぜひ遊びに来てね!!

☑ 10月1日(木)～7日(水)9時～17時
※初日は13時から、最終日は12時
まで

☑ 中央区複合庁舎1階区民ギャラリー
(南3西11)



中ウォークンSNS始めました!

中央区のイベント情報や魅力をお届けしていきます!



Instagram



@sapporochuo_event

エックス (旧Twitter)



@chuo_event

フェイスブック



中ウォークンに関する☑ 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎ 205-3221