

たたかうピコリン星人を作ろうと思ったので、マントをつけようとしたら、うまくつきませんでした。でも、けいとでしばってつけることができました。ぶきがないと弱いとかんじてしまうので、コンボウをつけました。はじめはうまくいかなかったことでも、いいくふうをすればうまくいきました。だから、くふうをすることはだいじだと思いました。



きゅう なん くみ ともだち せんせい
旧2年2組のお友達と先生

市の各種制度や施設、行事、公共交通案内などは
札幌市コールセンター

☎ **222-4894** FAX **221-4894**

Eメール info4894@city.sapporo.jp

午前8時～午後9時（土・日曜、祝・休日を含む）

？ 市政に関するご意見、ご提案などは
市民の声を聞く課

☎ **211-2042** FAX **218-5165**

💻 **札幌市役所ホームページ**

www.city.sapporo.jp/city

※広報さっぽろの誌面も掲載。

お住まいの区以外の区民のページもご覧になれます。

携帯電話対応サイト

<http://www.city.sapporo.jp/mobile/>

こちらからもアクセスできます→



市役所・区役所などの連絡先

●市役所

〒060-8611 中央区北1西2/地下鉄大通駅下車

☎211-2111（代表）FAX218-5161（広報課）

●区役所（電話は代表、ファクスは広聴係）

中央区	南3西11	☎231-2400	FAX231-6539
北区	北24西6	☎757-2400	FAX757-2401
東区	北11東7	☎741-2400	FAX742-4762
白石区	本郷通3北	☎861-2400	FAX860-5236
厚別区	厚別中央1の5	☎895-2400	FAX895-2403
豊平区	平岸6の10	☎822-2400	FAX813-3603
清田区	平岡1の1	☎889-2400	FAX889-2402
南区	真駒内幸町2	☎582-2400	FAX582-0144
西区	琴似2の7	☎641-2400	FAX641-2405
手稲区	前田1の11	☎681-2400	FAX681-6639

●大型ごみ収集センター（大型ごみの有料収集申し込み）

午前9時～午後4時30分（土・日曜、祝・休日を含む）

☎281-8153 耳や言葉の不自由な方は☎281-4622

●救急医療情報案内センター（24時間）（当番医療機関などの案内）

フリーダイヤル ☎0120-20-8699

携帯電話、PHS専用 ☎221-8699

●夜間急病センター

中央区大通西19/地下鉄東西線西18丁目駅下車

☎641-4316 FAX615-8604

👤札幌の人口と世帯

4月1日現在（前月比）

国勢調査ベース

1,904,903人（-1,226）

893,144世帯（+1,486）

🚗市内の交通事故

平成22年1月1日～3月31日（前年比）

発生 2,100件（-111）

死者 6人（±0）

傷者 2,526人（-153）

広報さっぽろは、毎月10日までに、町内会などを通じて市内の全世帯に配布しています。また、一部の地域では、市が委託した民間の会社が配布しています。詳細は、広報課からお住まいの区の区役所広聴係へお問い合わせください。



札幌市市長政策室広報部広報課

〒060-8611 中央区北1西2 ☎211-2036 FAX218-5161

Eメール kohokakari@city.sapporo.jp

広報クイズ

問題

団体や個人で生ごみの減量に取り組むことを宣言する「生ごみ減量・□□□宣言」が5月中旬から始まります。四角に当てはまる3文字をお答えください。

生ごみ減量・□□□宣言

プレゼント

正解者の中から抽選で30人の方に、共通ウィズユーカード（1,100円分）を差し上げます。



応募方法

はがき、ファクス、Eメール。クイズの答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号と、広報誌や広報番組へのご意見・ご感想を記入し、広報課（左下）へ。1人1通。5月21日（金）消印有効。発表は発送をもって代えさせていただきます。なお、4月号の正解は「①保健福祉費」でした。

今月の広報番組

テレビ	ラジオ
札幌ふるさと再発見 STV 毎週土曜 午前11時54分～59分 [内容] 三つの花と時計台 ㊦	スマイルさっぽろ HBC AM 1287kHz 5月8日（土）、22日（土） 午前9時15分～25分 [内容] まちづくりトーク ㊦ ※22日（土）市長出演
いいコト聞いた UHB 5月9日（日）、23日（日） 午前8時55分～9時 [内容] わたしたちの街を汚さない！ ～さっぽろのボイ捨てルール	さっぽろ散歩 STV AM 1440kHz 毎週土曜 午前11時30分～45分 22年4月～6月は放送をお休みします。
ウオッチング札幌 TVH ※5日（祝）は放送開始時刻が午後11時4分に変更となります 毎週水曜 午後10時54分～59分 [内容] 男子厨房に入ろう！ ～料理で健康づくり ㊦	ポップアップさっぽろ AIR-G FM 80.4MHz ※情報番組「lief」（午前11時30分～午後3時49分）内 5月13日（木）、27日（木） 午後2時10分ころから3分間 [内容] 読み聞かせボランティア「ねこやなぎ」 ㊦
中央・東・白石・厚別・豊平・西区の広報番組を、それぞれの区内にあるコミュニティFM局で放送しています。放送日時などは、上記6区の区民のページをご覧ください。	サッポロ・シティ・ナビ NORTH WAVE FM 82.5MHz 5月2日（日）、16日（日）、30日（日） 午前9時50分～10時 [内容] たばこ受動喫煙の害 ㊦

※テレビ番組は、インターネット配信を行っています
www.city.sapporo.jp/somu/tvradio/movie.html

野菜は皮まで使い切る

野菜や果物は無農薬のを選び、ダイコンの皮はきんぴらに、オレンジの皮はマーマレードにします。リンゴの皮は紅茶のフレーバーに使用します。(中央区・岡本麻子さん・40代)



↑調理も簡単な野菜の皮のきんぴらは、独特の歯応えがくせになるおいしさ

【野菜の皮のきんぴらの作り方】

- ①ニンジン、ダイコンなどの皮を千切りにし、ごま油でいためます。
- ②火が通ったら、しょう油、みりん、七味唐辛子で味を調えて出来上がり。



生ごみ

ミカンの皮はお風呂に入れて入浴剤の代わりとして使っています。その後、お風呂場で干しておくと、香りもよく、皮の水分もなくなり、オススメですよ!(中央区・石本さゆりさん・29歳)

本誌2月号に掲載したごみ減量アイデア募集に対して、たくさんのお便りが寄せられました。

今回はそのアイデアの一部を紹介。すぐ実践できるものばかりですので、ぜひ試してみてください!

このページに関するお問い合わせは ごみ減量推進課 ☎211-2928

たくさんの応募

ありがとうございました!

はがき48通 ファクス25通

寄せられたアイデア 計73通

堆肥化で生ごみが激減!

昨年、段ボール箱での生ごみ堆肥化に挑戦し、その効果を実感しました。入れた生ごみが箱の中で消えていく感じで、臭いも気になりません。堆肥化を始めたおかげで、燃やせるごみの量が3分の1になりました。

(豊平区・女性)



←最も手軽な段ボール箱による生ごみ堆肥化。器材はホームセンターなどで販売されています

買った後のひと工夫

野菜をたくさん買ったときは、腐らせないようにすぐ細かく切って冷凍。冷凍したまま調理すると味が染みやすくなり、一石二鳥です。(厚別区・木村さん・34歳)

乾燥させてかさを減らそう

生ごみは水分を十分に切ってからポリ袋に入れ、空気を抜くと、とてもコンパクトになります。(西区・石井洋子さん・60代)

バナナや野菜の皮はよく乾かすと、量が半分以上に。卵の殻も同様に乾かして細かく砕くと、かさがかなり減ります。(西区・磯野さん)

野菜は切ってから洗い、生ごみになる部分ができるだけ水分を含まないように心掛けています。(豊平区・女性・50代)

生ごみ減量・水切り宣言をしよう!

町内会やPTAなど地域で「生ごみ減量・水切り宣言」をして生ごみの減量に取り組みませんか? 宣言書を提出すると、先着1万世帯に生ごみの水切り器を進呈します。

・団体(20世帯以上)での宣言方法:5月17日(月)から清掃事務所などで配布する宣言書を、ごみ減量推進課(市役所内/1ページ)へ送付。

宣言書はホームページwww.city.sapporo.jp/seisoからも入手可。

・個人(世帯単位)での宣言方法:5月30日(日)から、リユースプラザ(厚別区厚別東3の1)、リサイクルプラザ宮の沢(西区宮の沢1の1)で配布する宣言書を提出。「環境広場さっぽろ※」などのイベント会場でも宣言の受け付けを行う予定です。

※7/30(金)~8/1(日)、アクセスサッポロ(白石区流通センター4)で開催

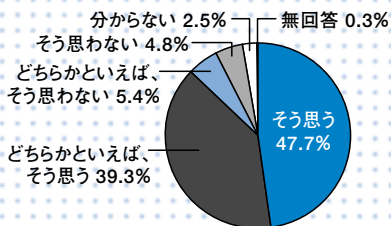


↑じょうごのような形で水がよく切れる水切り器。使わないときは平たく置めます(市販品)

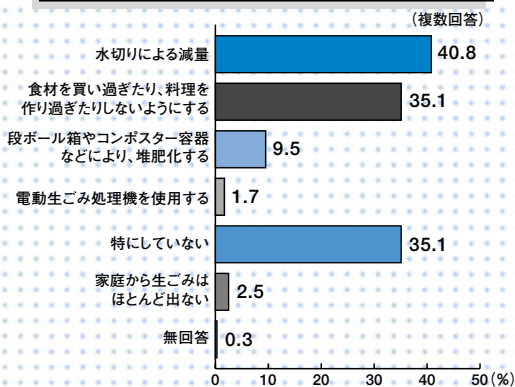
ごみに関する意識調査を行いました

昨年11月～12月に、ごみ減量や新ごみルールに関して、市民1,500人を対象に意識調査を行いました。その結果をお知らせします。

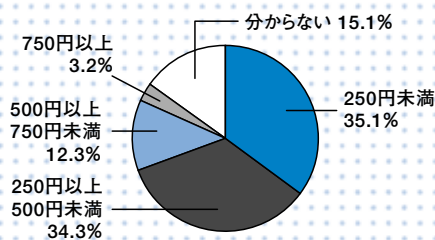
新ごみルール実施後、ごみ減量に対する意識は高まりましたか？



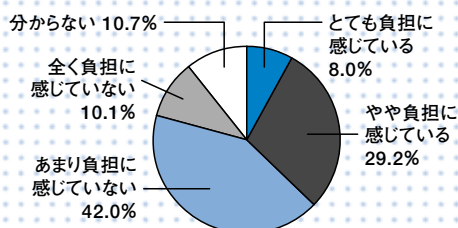
生ごみの減量について行っていること



1カ月当たりの指定袋に掛かる費用



ごみの有料化による負担感



不用な衣類を有効活用

Tシャツやタオルなどは使い捨てのぞうきんにリメイク。ティッシュの代わりとして使っています。
(豊平区・川端麻美さん・48歳)

着なくなった子ども服は、友達同士で交換したり、保育園に寄付したりしています。(北区・橋本昭子さん・31歳)

→不用になったシーツを使ってぞうきんに。たくさん作れて経済的



ティッシュを削減

食事のときには各自おしぼりを使うようにすることで、ティッシュの使用量を減らせます。
(北区・長谷川鏡子さん・57歳)



2月号特集に アイデアを紹介 寄せられた

効果バツグン! ごみ減量法

その他

使う指定袋を一定に

月曜は1001袋、木曜は501袋など使う指定袋を決めると、袋に入り切るようにしようとするため、ごみを増やさない意識が強くなります。
(清田区・石原幸子さん・39歳)

必要な物だけ買う

必要な物だけ買い、不用な物は人にあげたり、お店に売ったりしています。
(西区・桜井さん・34歳)

容器・包装にひと工夫

卵のパックはコーヒークップに押し込んでお湯をかけると、小さなボール状に縮まります。
(北区・五十嵐桃生さん・44歳)

資源

果物・野菜のトレイは、外せるものは買い物の際に外して購入し、外せないものは後日、回収ボックスに入れています。
(中央区・高久さん・31歳)



に答えます



自分で情報を
つけたいときは

市役所
ホームページ



www.city.sapporo.jp/city

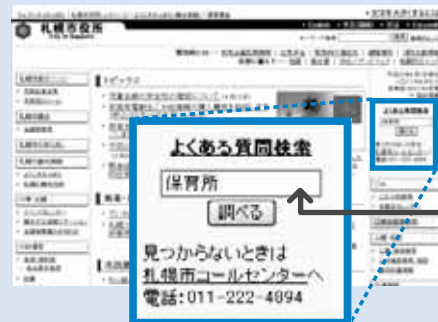


豊富な市政情報を掲載。検索サービスで情報を探しやすいしているほか、動画を集めたページや子ども向けのページなど、幅広い年齢の方が利用できる工夫をしています。

簡単に調べられる

よくある質問検索サービス

市役所や市コールセンターに寄せられた質問を集約しており、その回答を検索できます。



検索
結果

トップページ右側のここに
調べたい言葉を入力して、
「調べる」ボタンを押すだけ!

子どもも市政情報に触れられます

キッズページ

www.city.sapporo.jp/city/kids



アニメやゲームを使ったものなど、
楽しみながら市政について学べる
ページを集めています。

市に関する映像が見たいときは

動画サイト

www.city.sapporo.jp/city/movie



市の魅力や事業を紹介する動画を
配信。広報番組や市議会中継な
ども見られます。



外出先で活躍!

携帯電話向けホームページ



<http://www.city.sapporo.jp/mobile/>



公共交通案内や施設の所在地検索など、外
出先で分かったと便利な情報がそろっています。

←こちらからもアクセスできます

えきバスナビ

<http://ekibus.city.sapporo.jp/m/>

発着地などの情報を入力すると、目的地ま
での経路や料金、時刻表を表示。複数の
ルートが一度に分かるので、時間や料金を
比較するときに便利です。



公共施設案内・地図検索

<http://www1.city.sapporo.jp/map/m/>

公共施設の所在地・電話番号が調べられ
ます。施設周辺の地図も表示できるので、
目的地までのルートが簡単に分かります。



すぐに疑問を
解消したいときは

札幌市 コールセンター



ツージる しやくしょ
222-4894

ファクス 221-4894 Eメール info4894@city.sapporo.jp

市政に関する一般的な問い合わせに電話、ファクス、Eメールで答えます。携帯電話からもつながるので、すぐに情報を得たいときに便利です。

気軽に電話
してみよう

**年中無休！
朝8時から夜9時まで受け付け**



↑1日平均300件近くの問い合わせがあり、最大13人のオペレーターが同時に対応します

3つのポイント

- 制度やイベント情報、公共交通案内が電話一本で聞ける！
- どこの部署に聞くのかわからなくても大丈夫！
- 市役所や区役所の閉庁後でも問い合わせができる！

こんな質問にも答えます

- 洗剤が目に入った！日曜日でも診てくれる眼科はありますか？
⇒休日に診療している病院を調べます
- 公園の遊具が故障しています。修理してもらえますか？
⇒コールセンターから担当部署に連絡し、修理を依頼します
- When is the Sapporo Snow Festival？(訳:雪まつりっていつ?)
⇒英語を話せるスタッフが質問に答えます

専門的な質問や判断が必要な場合は、開庁時間中に担当部署から連絡します

皆さんと地域をつなぎます まちづくりセンター



市内に87カ所ある、まちづくり活動の拠点。地域に関する情報は、ここに行けば手掛かりがつかめます。



市政に関する

身近な？ ギモン

毎日の生活の中で、市政に関するちょっとした疑問を感じることはありませんか？ここでは、そんな身近な疑問を上手に解消する方法を紹介します。便利なものばかりですので、ぜひ活用してみましょう！



地域の活動の拠点です

地域のさまざまな情報が集まっているので、町内会活動をはじめとした地域の活動について知りたいときは、気軽に相談することができます。



イベント情報が分かります

市の事業や地域のイベントなどをお知らせするチラシやポスターがたくさんあり、情報を集めることができます。



暮らしの疑問は市役所に聞こう！

出前講座のススメ。

市職員が
あなたの所に
講座をお届け！



「火事を防ぐために気を付けることって？」「札幌で大地震が起きたらどうなるの？」
そんな疑問を解消するのにピッタリなのが、職員が出向いて説明を行う出前講座です。
このページでは、出前講座の魅力と利用法について紹介していきます。

このページに関するお問い合わせは 広報課 ☎211-2036

出前講座とは？

職員が地域に出向き、市の取り組みや
制度について解説します。
昨年度は延べ578回、31,774人の方が受講し、
好評をいただいています。



誰が利用できるの？

10人以上のグループであれば、どなたでも利用
できます。

開催する日時は？

利用者の希望する日時に開催します。ただし、
都合により希望に沿えない場合もあります。

費用は掛かるの？

無料です。ただし、会場は利用者でご用意く
ださい。

どんな内容でもいいの？

211ある市政のテーマから選べるほか、テー
マにない内容についても相談に応じます。

申し込みは簡単！お気軽にご利用ください

1

受講テーマを決める

テーマ集から希望テーマを選んでくだ
さい。テーマ集は区役所、まちづくりセ
ンターで配布しているほか、ホームペ
ージ(下記)で確認できます。



2

電話で予約する

希望テーマの担当課に電話。
講座の詳しい内容を確認
の上、開催日時を調整しま
しょう。



3

申込書を提出する

テーマ集に付いている申
込書に必要事項を記入し、
担当課へ持参か送付、ファ
クスで提出してください。

分かりやすさがウリ! ユニークな講座もたくさん!

「市役所の講座」と聞くと「堅い」「難しそう」と思いがちですが、実は身近なテーマばかり。動画を交えたものや、実験や工作を体験するものなど、ユニークで分かりやすい講座が充実しています。

人気講座に潜入ルポ! 見てビックリ!
実験でわかる家庭の火災危険
～消防科学研究所体験講座



【担当】消防科学研究所 ☎616-2262

家庭で起きる火災を実験で再現

映像による20分ほどの解説の後、火災再現実験が始まりました。

圧巻は、コンセント周りにほこりと湿気がたまると起きる発火の再現。プラグをコンセントに差し込み、上から電気を通しやすくする液体をたらします。すぐさま白い煙が立ち上ったかと思うと、次の瞬間、勢いよく炎が吹き出て、コンセントは黒焦げになってしまいました。

もう一つの見どころは、ごみ収集車の中で起きるスプレー缶の爆発の再現です。容器の中に、ヘアスプレーを1秒ほど噴射。外からの操作で、容器中に火花を起こすと…「バーン!」^{せんこう}閃光とともに、強烈な爆音が部屋中にとどろきました。あまりに突然のことで、思わず息をのみました。

このほかの実験も、刺激で印象に残るものばかりです。



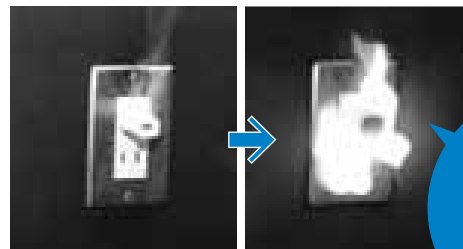
職場の研修に利用しました。コンセントなど、どこにでもあるものが、火災の原因になると知って、自宅や職場での意識が変わりました。

受講者

グループホーム希望達
代表取締役
いけだ みちこ
池田 美知子さん

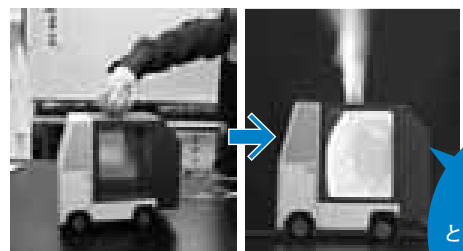
講師から

消防科学研究所では、燃焼や消火実験を通して火災の研究などを行っています。研究所ならではの再現実験を交えた出前講座を通じて、火災の危険とその予防法を多くの方に知ってもらいたいですね。



プラグとコンセントの間にほこりや湿気がたまると、そこに電流が流れ、一気に炎が!

この実験を見て以来、コンセント周りにほこりがたまっていないか確認するようになりました。



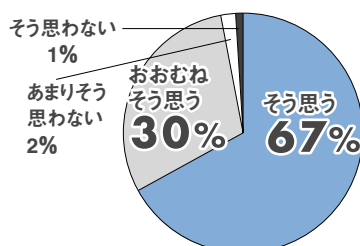
ヘアスプレーを吹き込んだ後、火花を散らすと、容器の中でガスが爆発。

これを見てから、スプレー缶を捨てる時に、中のガスを出すための穴開け器を買いました。

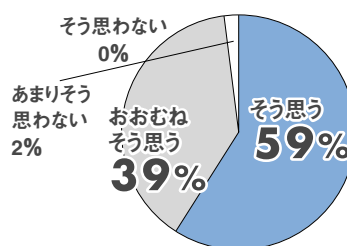
数字で見る 出前講座 満足度調査

次のページで
講座の一部を
紹介します!

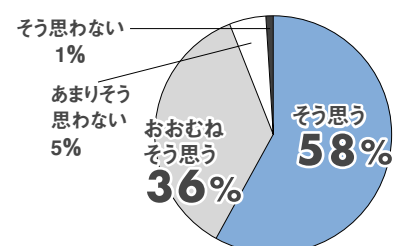
「参加して良かった」と
答えた受講者が **97%**



「講座の内容を理解
できた」と答えた受講者が **98%**



「今後も出前講座を活用
したい」と答えた受講者が **94%**



充実の211テーマの一部を紹介！

出前講座の
ススメ。



届いています！満足の声

災害・危機に備えて

～地震・風水害・土砂災害・テロなど

昨年度開催回数
第1位
(63回)

【担当】危機管理対策課 ☎211-3062

【内容】・地震が起きる仕組み
・札幌で起きる地震被害の予測
・地震が発生したときの行動
など

災害への備えが分かり 地域活動にも役立ちました

高齢者の学習サークル「創造学園豊平塾」の相談役

はせがわ ひでお
長谷川 秀雄さん

「避難所生活は心理的にストレスがたまる」という話は説得力がありました。このとき聞いた話を町内会の会合でも議題にし、活動に生かしています。

講師の方の
話し方が面白く、
楽しんで聞けました！



みんなで考える 交通安全

～自転車に乗るときは歩行者優先！

昨年度開催回数
第2位
(62回)

【担当】交通安全担当 ☎211-2252

【内容】・札幌市の交通事故の実態
・自転車の交通ルール
・自転車の安全な走行の仕方
など

事故防止の知識を 日常生活に生かしています

藤野地区交通安全母の会 会長

さとう えつこ
佐藤 悦子さん

もともと交通安全の啓発に取り組んでいましたが、初めて知ることも多かったです。受講して以来、常に夜光反射材を身に付け、横断歩道では自転車から降りて歩くようになりましたよ。

ユーモラスな説明に
引き込まれ、1時間が
あっという間でした！



インフルエンザ について

昨年度開催回数
第3位
(51回)

【担当】感染症総合対策課 ☎622-5199

【内容】・インフルエンザの原因と症状
・札幌のインフルエンザ発生状況
・家庭でできる予防法
など

インフルエンザの予防法 を深く理解できました

栄地区センター職員

たかはし くみこ
高橋 久美子さん

「手の消毒が重要なのは建物から出るとき」など、意外な発見があり、何となく頭にあった予防の知識を深められました。乾燥も良くないと聞き、部屋の湿度には注意しています。

専門用語を使わず、
身振り手振りで
丁寧に教えて
くれました！



まだまだあります！オススメのテーマ！

ごみの減量と リサイクル

【担当】ごみ減量推進課 ☎211-2928

【内容】・リサイクルの流れ
・家族でできるごみ減量のコツ
・札幌市のごみ減量施策 など

教育相談室からみた 子ども理解

【担当】教育相談担当 ☎671-3210

【内容】・不登校の理解と対応
・発達障がいのある子どもへの
理解とかかわり方 など

札幌の歴史を知る ～文化資料室の役割

【担当】文化資料室 ☎521-0205

【内容】・明治期の札幌の史料の紹介
・札幌の都市基盤の歴史
・地域の歴史 など

犬ねこ飼う方教室 ～飼う前に考えよう

NEW
新テーマ

【担当】動物管理センター ☎736-6134

【内容】・犬、猫の特性
・子犬や子猫を飼う前の準備
・しつけやマナー、飼育経費 など

保護者としての 「子どもの権利」

NEW
新テーマ

【担当】指導担当 ☎211-3861

【内容】・子どもにとって大切な権利とは
・子どもの権利を生かした子育てと
学校とのかかわり方 など

国勢調査で わかること

NEW
新テーマ

【担当】区政課 ☎211-2252

【内容】・国勢調査の目的
・調査結果から見る札幌の実態
・調査の方法 など

NEWS 01

解雇や倒産などで離職した方の 国民健康保険料を軽減します

前年の給与所得を3割とみなして保険料を計算

保険料の軽減には届け出が必要です

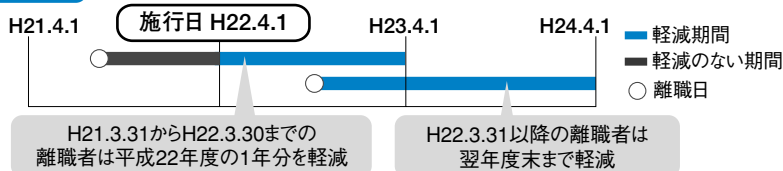
対象

以下の要件をすべて満たす方

- 平成21年3月31日以降に離職
- 解雇、倒産、契約更新の拒否など、事業主の都合で離職
※雇用保険受給資格者証の理由コードが11、12、21～23、31～34の方
- 離職時に64歳以下

軽減期間

離職日の翌日の月から、翌年度末までの最長2年間。今年4月の保険料から適用



届け出

お住まいの区の区役所保険年金課へ

国民健康保険	届け出に必要なもの
加入者	雇用保険受給資格者証、国民健康保険の保険証
未加入者	雇用保険受給資格者証、健康保険脱退証明書、 金融機関の通帳と印鑑 ※世帯員を追加する際や、世帯主が国保以外の健康保険加入者の際は各保険証

解雇や倒産などの理由で離職した方の国民健康保険料を本年度から軽減します。対象は、昨年三月三十一日以降に事業主の都合などで離職した、離職時に六十四歳以下の方です。

保険料の計算は、前年の所得などを基準にしています。今回対象となる方は、前年の

所得のうち、給与所得を實際の額の三割とみなして保険料を計算します。また、高額療養費などの自己負担額も同様の計算で判定します。

保険料の軽減には届け出が必要ですので、区役所で相談の上、手続きをしてください。

【詳細】区役所(1階)の保険年金課

APEC会合の日程 ※会合は非公開です

会合	日程	会場
関連会合	5/26(水)～30(日)	プリンスホテル国際館パミール (中央区南3西12)
	5/31(月)～6/2(水)	
高級実務者会合	6/3(木)・4(金)	コンベンションセンター (白石区東札幌6の1) ※期間中は会場周辺で交通規制が予定されていますので、ご協力をお願いします
貿易担当大臣会合	6/5(土)・6(日)	

※報道関係者のためのメディアワーキングスペースを6/4(金)～6(日)に産業振興センター(白石区東札幌5の1)に開設

おもてなしの心でお迎えしましょう

21の国と地域から、政府関係者や報道関係者など多くの方が札幌を訪れます。

参加国・地域

オーストラリア、ブルネイ、カナダ、チリ、中国、中国香港、インドネシア、日本、韓国、マレーシア、メキシコ、ニュージーランド、パプアニューギニア、ペルー、フィリピン、ロシア、シンガポール、チャイニーズ・タイペイ、タイ、米国、ベトナム



主要会場となる
コンベンションセンター

五月二十六日(水)～六月六日(日)に、APEC(アジア太平洋経済協力)の貿易担当大臣会合や関連会合などが、札幌で開催されます。

APECとは、アジア・太平洋地域の持続的な発展に向けた地域協力の枠組みのこと。毎年各国の持ち回りで会合を

開催しており、貿易担当大臣会合では、貿易の自由化や経済・技術協力などについての話し合いが行われます。

期間中は、海外から多くの方が札幌を訪れます。おもてなしの心でお迎えしましょう。

【詳細】同実行委員会(204)5925

21の国と地域が経済・貿易について話し合います

NEWS 02

日本APEC貿易担当大臣 会合が札幌で開催

APECに関するさらに詳しい情報は、

HP www.2010apac-hokkaido-sapporo.jpでもご覧になれます。

安心して暮らしたい!

毎日をより安全に健やかに暮らすため、知っておきたい情報を物知りギュー太が解説します。

知って 得する じつとく さっぽる!

登場人物



ギュー太

太古の化石が南区で発見されたジュゴンの仲間「サッポロカイギュウ」の子孫。世話好き。



ナナ

東京出身。進学で来札した、1人暮らしの大学生。スイーツが大好き。少しそっかしい。



ユイ

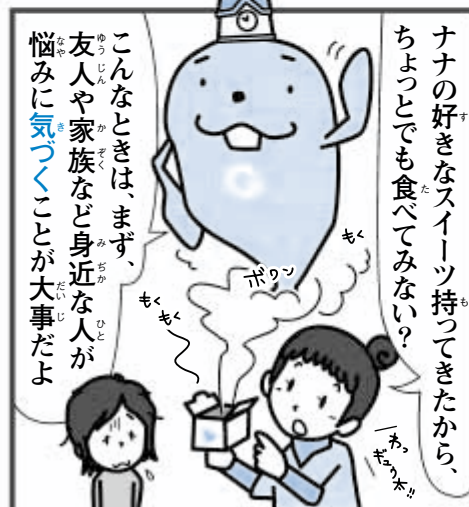
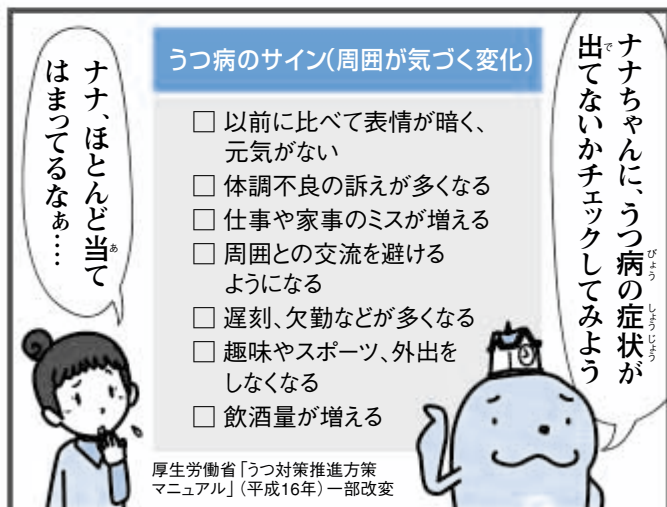
生まれも育ちも札幌で、ナナとは大学の同級生。しっかり者。

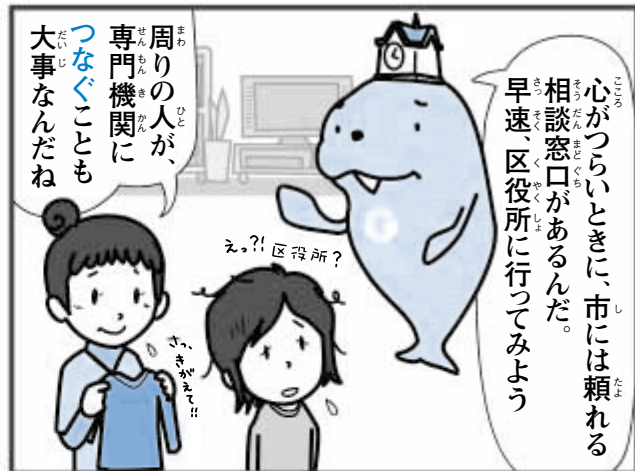
安全・安心編
スタート!

第1話

心がつらいと
感じたら...

このページに関するお問い合わせは こころのセンター ☎622-0556





「気づく」、「つなぐ」、「見守る」ことで、命を守ろう!

市内で毎日1人以上の方が自殺で亡くなっています

札幌市の自殺者はここ数年、毎年400人を超える状況です。平成20年は477人と過去最多の人数でした。

自殺の多くは防ぐことができます

周囲の人が変化に「気づき」、専門機関に「つないで」その後温かく「見守る」。自殺を防ぐためには、この三つが重要なポイントです。

心がつらいと感じたとき、まずは相談を

相談窓口	連絡先	受付日時
■こころのセンター こころの健康づくり 電話相談	☎622-0556	午前8時45分～午後5時15分 (土・日曜、祝・休日は休み)
■区役所 保健福祉課 精神保健福祉相談	☎各区役所 (1号)	24時間体制
北海道 いのちの電話	☎231-4343 ☎0120-738-556 (フリーダイヤル) FAX219-3144 ※聴覚・言語が 不自由な方	毎月10日の午前8時から24時間 午前9時30分～午後5時30分、 土曜は午後0時30分まで

心の健康に関する情報は、ホームページでもご覧になれます。HP www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin

自殺予防
キャラクター
チュプカ
CHUPUKA

