

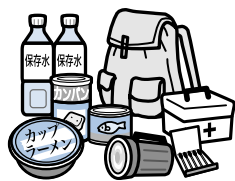


## 冬の地震災害に備えましょう

地震による被害を最小限に食い止めるため、以下のポイントを参考にしながら、いざというときに備えましょう。

### 非常持ち出し品の用意

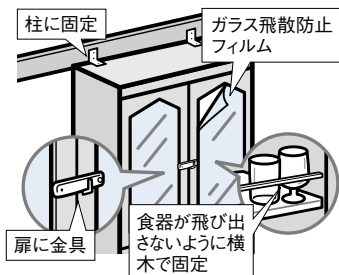
冬期間は寒さに備え、スキーウエアなどの防寒着や、使い捨てカイロなども用意しましょう。



- 食料・水 (1人1日3ℓ)
- 救急セット
- 衣類
- 貴重品
- ヘルメットなどの安全具
- ラジオ・懐中電灯など

### 家具の固定

大型の家具は、地震の際に倒れる危険性があるため、しっかりと固定しておきましょう。



1/15(土)～1/21(金)は「防災とボランティア週間」です。避難先の確認など、地域ぐるみで声を掛け合って、日頃から災害時の行動を話し合っておきましょう。

【詳細】危機管理対策室 ☎211-3062  
ホームページ [www.city.sapporo.jp/kikikanri](http://www.city.sapporo.jp/kikikanri)



# ハッピー赤ちゃんノート



## 妊娠中や産後の急病時には電話相談をご利用ください

妊娠中や産後は、急病やけがなどで病院を受診すべきか迷うことが多くなります。日頃から相談窓口を覚えておきましょう。

### 1 まずは、かかりつけ医に相談を

夜間・休日の急病やけがは、まず、かかりつけ医にご相談を。

### 2 かかりつけ医が不在の場合は、電話相談※のご利用を

※通話料は相談者の負担となります

#### 産婦人科救急電話相談

☎622-3299

産婦人科に関する相談に助産師が応じます。  
日時 毎日(365日)午後7時～翌午前7時



#### 北海道小児救急電話相談☎232-1599か、 #8000(プッシュ回線と携帯電話のみ)

子どもの病状に応じた助言を受けることができます(育児相談はできません)。  
日時 月曜～土曜午後7時～11時(年末年始を除く)

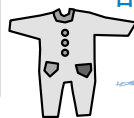


#### 中毒110番☎072-727-2499

たばこ専用は☎072-726-9922(音声案内のみ)

たばこなどの化学物質や医薬品の誤飲、動植物の毒などによって起こる急性中毒の情報提供・相談を実施しています。  
※食中毒、小石やビー玉などの異物誤飲、アルコールなどの慢性中毒については、医療機関にご相談ください  
日時 毎日(365日)24時間

【詳細】健康企画課 ☎622-5151



### 表紙のことば

## たこたこあがれ

みなみく とよたきしょうがっこう ねん ふじい みやび  
南区・豊滝小学校6年 藤井 未矢美

私たちは、お正月に合うたこを作りました。和紙に絵をかき、墨と絵の具でなぞっていきました。画用紙にかく絵とちがって色がにじんでいくのがきれいで面白かったです。うらに竹をはって曲げるのはとても難しく、みんなで協力しながら仕上げました。世界に一つしかない私の宝物です。



5・6年生のお友達と先生

## 今月の広報番組

### テレビ

#### 札幌ふるさと再発見 STV

毎週土曜 午前11時54分～59分  
※1日(祝)は放送をお休みします  
【内容】子ども議会開催！  
～子どもの意見をまちづくりに。

#### いいコト聞いた UHB

1月9日(日)、23日(日)  
午前8時55分～9時  
【内容】札幌市のパートナー企業がまちづくりに応援！

#### ウォッチング札幌 TVH

毎週水曜 午後10時54分～59分  
【内容】子育て支援総合センター。

### ラジオ

#### スマイルさっぽろ HBC

1月1日(祝)、22日(土)  
午前9時15分～25分  
【内容】まちづくりトーク。  
※1日(祝)市長出演

#### さっぽろ散歩 STV

毎週土曜 午前11時30分～45分  
【内容】変わりゆく都心  
～駅前通地下歩行空間。

#### サッポロ・シティ・ナビ NORTH WAVE

1月2日(日)、16日(日)、30日(日)  
午前9時50分～10時  
【内容】冬の定山溪も魅力がいっぱい！

中央・東・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5区の区民のページをご覧ください。

※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](http://www.city.sapporo.jp/somu/tvradio/movie.html)



札幌市はISO14001の認証を取得しています。



さっぽろ市  
22-3-10  
03-B09-10-23