

広報

さっぽろ



手稲区・富丘小学校
4年1組の作品

もくじ

● 表紙のことば／広報番組／広報クイズ 1

特集

ごみの出し方 再確認 2

ごみの減らし方
教えます!

- 今月のニュース 6
「来年開催する札幌国際芸術祭の
プレイベントを実施」ほか
- まちづくりのトビラ 8
- 投稿コーナー みんなはどう? 9
- しっとくさっぽろ 10

- 札幌市からのお知らせ 12
- おでかけガイド 22
- ぐるっと北海道 32

区民のページ

.....「札幌市からのお知らせ」の後ろ
思いを「カタチ」に。
あなたも気軽にボランティア!

クーポン&
プレゼント

中央区版

10
2013



市の各種手続きや施設、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
8時～21時（年中無休）



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**

※下記ホームページでも市政提案のメールを受け付けています。



札幌市役所ホームページ

www.city.sapporo.jp

※広報さっぽろの誌面も掲載。10区全ての区民のページもご覧になります。

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

※市税事務所の所在地、電話番号は29ページをご覧ください。

●大型ごみ収集センター（大型ごみの有料収集申し込み）

9時～16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FAX281-4622

●救急医療情報案内センター（24時間）（医療機関の案内のみ）

フリーダイヤル ☎0120-20-8699

携帯電話、PHS専用 ☎011-221-8699

●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

9月1日現在（前月比）
国勢調査ベース

1,935,850人（+450）

921,349世帯（+520）

●市内の交通事故

平成25年1月1日～8月31日（前年比）

発生 4,149件（-44）

死者 14人（-3）

傷者 4,687人（-177）

広報さっぽろは毎月10日までに、町内会や、市が委託した民間の会社を通じて市内の全世帯に配布しています。詳細は、広報課か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

「あかりたちのゆめ」という作品を作りました。
わたしは、ビーズ、モール、紙のお花でかざりをつけ
ました。工夫したところは、半分にしたペットボトル
の中に、ピンク色のお花をいれたことです。みんなで
明かりをつけると、とてもキレイでした。



ねん くみ ともち せんせい
4年1組のお友達と先生

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 11時54分～59分 [内容] 小中学生が地域で就労体験 「白石でつち奉公」 ^① 。	スマイルさっぽろ HBC AM 1287kHz ※「山ちゃん美香の朝ドキッ!」(9時～11時)内 毎月第2、第4火曜 9時35分～45分 [内容] まちづくりトーク ^② 。 ※10月22日(火)市長出演予定
いいコト聞いた UHB 毎月第2、第4日曜 8時55分～9時 [内容] アートを見て、触れて、創って楽しい 「札幌芸術の森」 ^③ 。	さっぽろ散歩 STV AM 1440kHz 毎週土曜 11時30分～45分 [内容] 「救急車が必要?」判断に迷ったら 「救急安心センター」へ ^④ 。
ウォッチング札幌 TVH ※10月29日(火)は放送をお休みします。 毎週火曜 22時54分～59分 [内容] 限りある資源を生かすために ～使用済みの小型家電は 「回収ボックス」へ! ^⑤ 。	ポップアップさっぽろ AIR-G! FM 80.4MHz ※情報番組「Sparkle Sparkler」(12時～15時55分)内 毎月第1、第3、第5木曜 12時25分頃から約5分間 [内容] 今年もサケが帰ってきた! 「豊平川さけ科学館」 ^⑥ 。
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。	サッポロ・シティ・ナビ NORTH WAVE FM 82.5MHz 毎月第1、第3、第5金曜 11時50分～12時 [内容] 今注目を集める幻のたまねぎ 「札幌黄」とは? ^⑦ 。

※「札幌ふるさと再発見」「いいコト聞いた」は、インターネット配信を行っています。
http://www.city.sapporo.jp/somu/tvradio/movie.html

広報クイズ

問題

10月1日(火)から区役所
などで□□□□の無料回
収を新たに始めます。

□に当てはまる漢字4文
字をお答えください。

プレゼント

正解者の中から抽選で20人の方に、
共通ウイズユーカ
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(左記)へ。
1人1通。10月23日(水)消印有効。
当選者の発表は発送をもって代えさせ
ていただきます。なお、9月号の正解は
「**かかりつけ医**」でした。

ごみの出し方

再確認

「アルミ箔って燃やせないごみだっけ？」
 「鉢植えの土って燃やせるごみかな？」
 「雑がみは紙袋に入れて出していいの？」

皆さん、すぐに分かりますか？

答えは全て「**×**」です※。

今回の特集では、
 間違いやすい分別や生ごみの減量法、
 新たに始まるリサイクルの取り組みを紹介。
 毎日出るごみをもっと減らすことができないか、
 このページを読んで確認しましょう！

※アルミ箔は燃やせるごみ、鉢植えの土は燃やせないごみ、
 雑がみは透明な袋に入れて出すのが正しい出し方です



進めよう！
 ごみ減量と
 リサイクル



札幌の最近のごみ事情

【詳細】 環境事業部企画課 ☎211-2912

ごみの処理には多くのエネルギーを使うため、ごみが増えると環境への負担が大きくなります。環境や限りある資源を守るため、これまでも市と市民が力を合わせてごみ減量に取り組んできました。

21年
7月

新たな
ごみルールが開始

成果

篠路清掃工場を廃止！
 470億円の節約に成功

雑がみの分別収集や燃やせるごみなどの有料化を始めた「新ごみルール」により、燃やせるごみなど資源にできない「廃棄ごみ」の量は大幅に減少。篠路清掃工場を廃止し、施設の更新費など計470億円を節約できました。

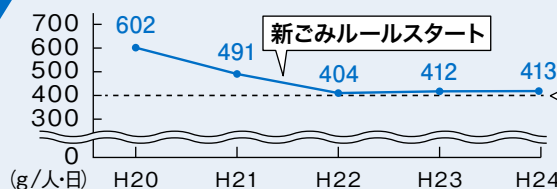
市民一人一人の努力の成果です！

現在

ごみの量は微増傾向に！

しかし、22年以降「廃棄ごみ」は微増に転じました。このまま増え続けることがないよう、私たちにはごみの出し方を見直すことが求められます

■家庭から出される1人1日当たりの廃棄ごみ量



市の目標
 1人1日
 400g以下
 まで
 あと一歩！

今あらためて市民の力を結集しよう！

再確認 ①

資源になるものを廃棄ごみにしていませんか？

分別の徹底で ごみを資源に！

減量効果 ★★★★★☆

お手軽度 ★★★★★★

必要のない物を「買わない」、無駄なく「使い切る」、物を「繰り返し使う」ことが廃棄ごみ減量の基本ですが、分別の徹底も効果的。ごみを捨てるときに、「この分別は正しいかな」と確かめることが大切です。

【詳細】 環境事業部業務課 ☎211-2916

家庭ごみのうち 2割が分別を間違ったごみ

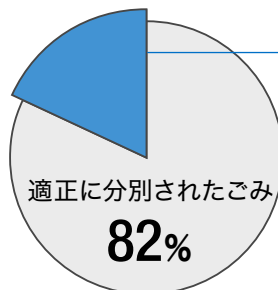
昨年度、家庭から出された燃やせるごみ、燃やせないごみのうち、18%は分別が違ってました。その重量は約48,630トン。これらはリサイクルに回すことができず、全て焼却か埋め立てで処分するため、余計な費用が掛かってしまいます。

■ 燃やせるごみ、燃やせないごみの
適正・不適正排出の割合(24年度)

間違った分別をして
出されたごみ

18%

II



年間およそ

48,630トン

要チェック！



確認しよう！ 間違いやすい分別

有料ごみの減量につながる例を紹介します

筒型乾電池、スプレー缶・カセットボンベ

燃やせないごみの日に

- 半透明の別袋で出す
- × 黄色の指定袋で出す



スプレー缶やカセットボンベ、乾電池は、燃やせないごみの日に無料で収集しています。有料の指定袋に入れる必要はありません。

プラスチック製の ケースやボトル

「リ」マークで判断しよう

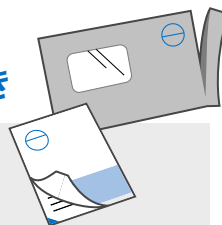
- あれば ▶ 容器包装プラスチック
- なければ ▶ 燃やせるごみ



「プラ」マークがあるものは「容器包装プラスチック」として無料で収集、マークがないものは燃やせるごみとして有料で収集します。

窓の付いた封筒・ 圧着式(のり付き)はがき

- 雑がみ
- × 燃やせるごみ



封筒にセロハン、はがきにのりが付いていても、そのまま雑がみとして出すことができます。

容器包装プラスチックの選別を行う方に聞きました！

1日100トンほどを主に手作業で選別しています。分別違いのごみが混ざると作業が遅れるだけでなく、リサイクルするプラスチックの品質も低下してしまいます。分別のルールを守る意識をさらに高めてもらえるとうれしいですね。

中沼プラスチック選別センター 柳本 亮志 所長



◀選別ライン。約20人の作業員が、流れてくる大量の容器包装プラスチックの中から分別違いのごみを取り除く

再確認 ②

手軽にできて、効果大！

やっていますか？ 生ごみの水切り

減量効果 ★★★★★☆

お手軽度 ★★★★★☆

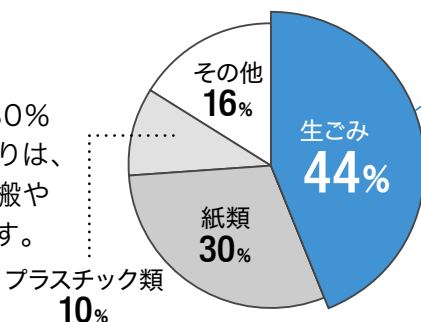
生ごみに含まれる水分を減らす水切り。「手が汚れるから…」という理由で敬遠している方も、これから紹介する水切り術を実践すると燃やせるごみの減量が実感できます。ぜひ試してみてください。

【詳細】 ごみ減量推進課 ☎211-2928

燃やせるごみの 3分の1以上が水分！

燃やせるごみの約44%が生ごみ。そのうち約80%を水分が占めています。そのため生ごみの水切りは、燃やせるごみの減量に効果的であり、ごみの運搬や焼却にかかるエネルギーの削減にもつながります。

■燃やせるごみの内訳（24年度）



生ごみのうち

80%が水分！

II

水切りを徹底した場合
市全体で年間およそ
10,000トン
減量に！

お風呂約50,000杯分！

要チェック！



実践しよう！ 生ごみの水切り術

ステップ2までの手順を行うと、
生ごみの量を10%程度減らすことができます

ステップ

① 初めからぬらさない

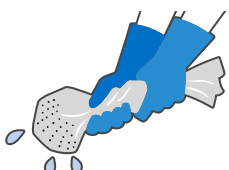
余計な水分が付かないように、野菜は使わない部分を切り落としてから洗おう！



ステップ

② 捨てる前に絞る

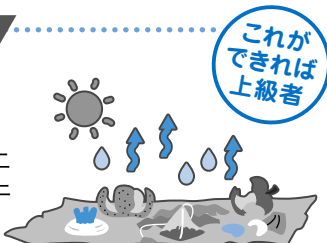
生ごみは水切りネットや穴の開いた袋などに入れておき、捨てる前に絞ろう！



ステップ

③ よく乾かす

生ごみをざるや新聞紙の上に広げて乾かそう！天日干しがより効果的です。



広報モニターさんに 実践してもらいました！

野菜をぬらさず、切り落とした部分を直接ごみ袋に入れるのが簡単でおすすめ！絞ることも併せて行くと、ごみ袋に余裕がで、さらにごみが入れると分かりました。



中央区在住
こやなぎ まな
小柳 真菜さん

活用しよう！

室内で簡単に生ごみの減量ができる
電動処理機の購入費用を助成します

助成額 本体価格の2分の1。上限2万円

対象 22年度以降助成を受けておらず、
助成決定後に購入する方。

1世帯1台まで。400台に達し次第終了

申込 随時、市コールセンター ☎222-4894へ



北海道日本ハムファイターズの選手も協力する

「生ごみダイエットキャンペーン」を展開中!!

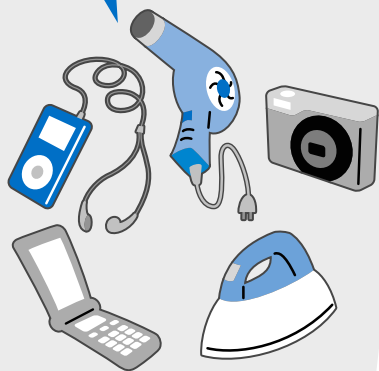
詳しくは、ホームページをご覧ください。ごみ減量推進課にお問い合わせを

札幌市 生ごみ

検索



新たな
ごみ減量の
取り組み



燃やせないごみ？ いいえ、大切な資源です。

10/1(火)スタート！ 小型家電の無料回収

減量効果 ★★★★★

お手軽度 ★★★★★

燃やせないごみとして、年間推計3,400トン埋め立て処分している小型家電。その中には金や銀、レアメタルなどが含まれ「都市鉱山」と呼ばれています。これらの再利用を進めるため、10/1(火)から無料回収を始めます。

【詳細】 環境事業部企画課 ☎211-2912

要チェック！



家庭で使わなくなった小型家電を回収拠点に持ち込み、ボックスに入れるだけ！
回収した小型家電は、国が認定した事業者引き渡してリサイクルされます

回収するもの

- | | | |
|---|---|--|
| 例 | <ul style="list-style-type: none"> ・携帯電話 ・カメラ ・音楽プレーヤー ・アイロン など | <ul style="list-style-type: none"> ・小型パソコン ・ゲーム機 ・ドライヤー |
|---|---|--|

- ・コードなどの付属品も回収します
- ・個人情報記録されているものは必ず消去し、バッテリーが付いているものは取り外してから入れてください

回収しないもの

- | | | |
|---|---|---|
| 例 | <ul style="list-style-type: none"> ・テレビ ・冷蔵庫・冷凍庫 ・電池 ・電球 ・CD・DVDなどのディスク など | <ul style="list-style-type: none"> ・エアコン ・洗濯機・乾燥機 ・バッテリー ・蛍光管 |
|---|---|---|

販売店などが回収する仕組みがあるものや、発火のおそれがあるものは回収しません

投入口 30cm×30cm
ここに入る小型家電を回収します



回収拠点は市内28カ所

開館時間のみ回収します

市役所、区役所、地区リサイクルセンター、リサイクルプラザ宮の沢、清掃事務所（中央清掃事務所を除く）、認定事業者（株）マテックなど

※回収拠点のマテックでは、30cm×30cmを超える小型家電も回収しています

※回収拠点についての問い合わせは、市コールセンター ☎222-4894へ

ごみ減量は 日々の心掛けから

ごみの減量は、私たちが少しずつ意識を高め、実践することで大きな効果を生み出します。この機会に自分の暮らしを見直し、不要な物を買っていないか、正しくごみの分別や処理ができているか、あらためて確認してみましょう。

ごみ減量についてもっと知りたい方は リサイクルプラザ宮の沢

ごみ減量のこつが学べる施設です。家庭の不要品を有効に活用するための講座やイベントもあります。

場所 西区宮の沢1の1 ちえりあ内
詳細 ☎671-4153

※13ページにも情報があります



▲家庭で使わなくなった日用品の持ち込みや持ち帰りができるコーナーが人気

NEWS
01

来年開催する札幌国際芸術祭の プレイベントを実施

キタラ
Kitaraでシンポジウムを行います



札幌国際芸術祭
2014



© 2011 kab Inc. Photography by Rama

来年7/19(土)～9/28(日)開催

開催テーマは「都市と自然」。歴史文化・風土、都市機能、地域経済や産業、暮らし方をアートの視点で見つめ直すことで都市と自然との共生の在り方を問う、従来の展覧会の枠組みを超えた新しい芸術祭です。芸術の森美術館や道立近代美術館をメイン会場に、市内各所で展開します。

◀ゲストディレクターは国際的に著名なアーティストである坂本龍一氏

国際芸術祭は
世界中で
開催されています

19世紀に始まり、今では世界70以上の都市が各地域の個性を生かした芸術祭を開催。国内では横浜市や神戸市などでも行われています。

来年7月に初めて開催する札幌国際芸術祭2014に先立ち、11月4日(休)にシンポジウムを行います。
この芸術祭は、市民が芸術に接することで生まれる創造性を、まちの活力につなげるために開催するもの。シンポ

2314

詳細

国際芸術祭担当 ☎(211)

ジウムでは、芸術祭の概要を皆さんに知ってもらい、開催への機運を高めます。
芸術祭の全体像を披露する初めての機会です。ぜひご参加ください。

札幌国際芸術祭プレイベント 札幌の未来へ向けたビジョンを聴こう！

シンポジウムー札幌国際芸術祭が目指すものー

日時 11/4(休)16時 会場 Kitara(中央区中島公園内) 定員 1,370人

入場無料
要申し込み

シンポジウム

芸術祭の中核を担うメンバーが、芸術祭の目的や意義を語り、その全体像を紹介します。

「出演者」
坂本 龍一氏(ゲストディレクター)
浅田 彰氏(企画アドバイザー)
飯田 志保子氏(アソシエイト・キュレーター)
四方 幸子氏(アソシエイト・キュレーター)
端 聡氏(地域ディレクター)

ウェルカムコンサート

札幌交響楽団のコンサートマスターと首席奏者が、芸術祭への期待を込めて演奏します。

「出演者」
大平 まゆみ氏(コンサートマスター)
伊藤 亮太郎氏(コンサートマスター)
大森 潤子氏(第2バイオリン首席奏者)
廣狩 亮氏(ピオラ首席奏者)
石川 祐支氏(チェロ首席奏者)

申し込み

電話、ファクス、Eメール。

住所、氏名、電話番号を記入し、10/21(月)までに市コールセンター(1ページ)へ。多数時抽選。落選された方に限り、28(月)までに連絡します

芸術祭の情報は随時、ホームページで更新します。

札幌国際芸術祭2014

検索

登録制
10/5(土)から
順次開始

ボランティアが勉強をサポート！ 進路や悩み事の相談にも応じます



学習
支援



悩み事
相談

実施日時・会場

区	日時※1・会場
中央	■ 毎週土曜13時30分～15時30分 ■ 母子寡婦福祉センター(中央区大通西19社会福祉総合センター内)
北	■ 毎週土曜13時～15時 ■ 麻生団地集会所(北区麻生町4)
東	■ 毎週土曜13時30分～15時30分 ■ 東区民センター(東区北11東7)
白石	■ 毎週日曜18時～20時 ■ 東白石児童会館(白石区本通13南)
西	■ 毎週土曜13時30分～15時30分 ■ 西区民センター(西区琴似2の7)

対象

ひとり親家庭の小学3年～中学生。1会場当たり10人程度

料金

無料。ただし、交通費などの実費は掛かります

実施体制

3、4人の子どもに対し、1人のボランティアが勉強のお手伝いをします※2

※1 毎回の参加は必要ありません。
※2 教材は持参してください。

10月から、ひとり親家庭の子どもを対象として、学習支援や進路などの相談にボランティアが応じる新たな取り組みを始めます。

この取り組みは、ひとり親家庭の子どもの学力向上と、子どもが抱える悩みを解消するために行うもの。本年度は市内5カ所での実施ですが、来年度以降は拡大も検討しています。

2988 **【詳細】** 子育て支援課 ☎(211)

開始に当たり、支援を受けたい子どもを募集します。関心のある方は、ぜひお申し込みください。

費用は無料。勉強を見てもらいたい子どもを募集します

NEWS 02 ひとり親家庭の子どもへの 新たな学習支援を開始

支援を受けたい 子どもを募集！

区役所(1ページ)、子育て支援課(中央区南1東1大通バスセンタービル1号館内)などで配布中の申込書を、母子寡婦福祉連合会(中央区大通西19)へ随時送付

まちの一体感を高めるために、市民が作り出した

札幌市民憲章

前章 わたしたちは、
時計台の鐘がなる札幌の市民です。

- 1章 元気でたらし、豊かなまちにしましょう。
- 2章 空も道路も草木も水も、きれいなまちにしましょう。
- 3章 きまりをよくまもり、住みよいまちにしましょう。
- 4章 未来をつくる子どものしあわせなまちにしましょう。
- 5章 世界とむすび高い文化のまちにしましょう。



10/19(土)
18時30分
開演

制定50周年記念コンサートを行います



札幌で最も歴史のある市民オーケストラ「札幌フィルハーモニー管弦楽団」が、札幌オリンピックに合わせて作られた曲などを演奏。市の50年の歩みを振り返る映像も上映します。

会場 市民ホール(中央区北1西1)

費用 1,000円。チケットは市内プレイガイドなどで発売中

市民憲章が11月3日(祝)に制定50周年を迎えることを記念して、コンサートを行います。

この憲章は、昭和38年にPTAなどの市民団体が中心となって作成したもの。大規模な人口流動により希薄化していった連帯意識を高め、市民

2253 **【詳細】** 市民自治推進課 ☎(211)

の心よりどこころになつてほしいとの願いを込めて制定しました。

ぜひ50周年記念コンサートに足を運び、札幌の歴史に思いをはせてみませんか。

札幌にちなんだ楽曲を演奏します

NEWS 03 市民憲章の制定50周年を 記念したコンサートを開催



買い物や外食をして まちを盛り上げよう



参 加企業の指定商品を買々と、その一部がまちづくり活動を行う団体へ寄付される「買って食べてサッポロスマイル」プロジェクトが始まります。買い物を楽しみながら、まちづくりを応援しませんか。

**スターティング
セレモニーを開催**

参加企業が一堂に集まり、市民の皆さんへの協力を呼び掛けます。

日時 11/1(金)10時～10時30分
場所 駅前通地下北2条広場

実施期間 11/1(金)～12/31(火)

※参加企業や販売商品などの詳細が分かるチラシを、11/1(金)から区役所(1ページ)などで配布

詳細 市民活動促進担当 ☎211-2964

ホームページ www.kautabe-sapporo.com

まちづくり活動を始めるきっかけとなる情報を紹介します。
あなたも気軽に参加してみませんか？

ト
ビ
ラ

ま
ち
づ
く
り

の



札幌の好きな場所や 風景を募集中



皆 さんがお勧めする、風景や建物などの情報を募集しています。集まった情報はホームページやイベントなどで紹介するほか、景観や都市計画を楽しみながら学べるオリジナルカード作りに活用します。

テーマ 個人的に好きな札幌市内の場所や風景
申込 ①市内の好きな場所や風景②その理由(なくても可)③投稿名(ニックネーム)を記載し、あれば写真を添えて、12/31(火)までにEメール kojintekini@gmail.com へ。件名は「個人的に。応募」。市役所5階地域計画課へ直接持参する場合は12/27(金)まで

詳細 地域計画課 ☎211-2545

ホームページ 「札幌景観」で検索



文化芸術について 話し合う委員になろう



市 では、心豊かに暮らせるまちをつくるために、文化芸術に関して自由に意見を出し合う場「文化芸術円卓会議」を設置しています。この会議の議論に参加する市民委員を募集します。

任期 11月末頃から平成27年3月
対象 市内に居住か通勤し、文化芸術に関心のある方5人程度

申込 区役所、市役所4階市民文化課などで配布中の応募用紙に自己推薦文(400字程度)を添えて、10/25(金)(必着)まで。書類選考後、面接あり

詳細 市民文化課 ☎211-2261

旬な情報を
配信中！

市民委員の公募やまちづくりに関するイベントなど、市政やまちづくりに気軽に参加できる情報をメールでお知らせしています。市のホームページから登録の上、ご活用ください。

投稿コーナー みんなはどう？

暮らしに身近なことをテーマに、
皆さんから寄せられたアイデアを紹介するコーナーです。

第2回 テーマ あなたの健康法

84件のアイデアが寄せられました
このページに関するお問い合わせは広報課 ☎211-2036

運動

片道35分、徒歩で通勤しています。体力を維持できる上、季節の変化を感じながら歩くと気持ちが良いです。(東区 伊藤さん 20代)



朝食前のラジオ体操がおすすめ。一つ一つの動作をしっかりと行うことで体力がつきますし、一日を気持ち良くスタートすることができます。(西区 佐藤さん 30代)

自転車で少し遠くのコンビニまで出掛けるなど、運動量を増やす工夫をしています。自転車のギアを重くするとさらに効果が上がりますよ。(西区 佐藤さん 40代)

食事

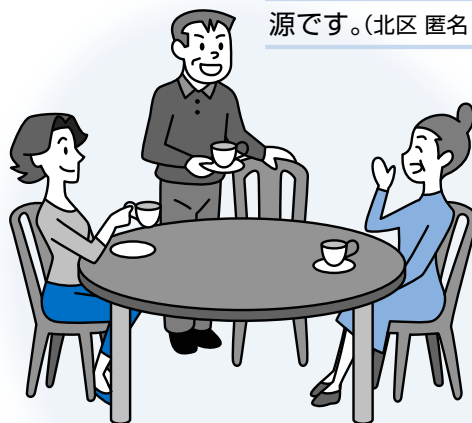


なるべく油を使わずに料理します。例えば、焼きそばは材料と少量の水で蒸し焼きにしてもおいしくできます。
(白石区 菅原さん 40代)

黄・緑・白・黒・赤など、さまざまな色の食材を使うように心掛けるだけで、自然と栄養のバランスが取れますよ。(中央区 匿名 60代)

生活

たくさんの人と話をしたり、聞いたりすることが私の元気の源です。(北区 匿名 50代)



室温や湿度を管理したり、一週間の献立表を作って食事を楽しみにしたりするなど、日常生活のほんの少しの心掛けが健康を保つ秘訣です。(豊平区 梶川さん 70代)

市役所から



ウォーキングをしよう！

誰でも気軽に取り組めるウォーキングには、体力の向上、ストレス解消などの効果があります。ウォーキングをきっかけに、毎日体を動かす習慣をつけてみませんか。

健康企画課 綿谷 職員

新しいウォーキングマップを配布中

3つの地下鉄駅からスタートするコースを紹介しています。コース沿いの見どころのほか、エネルギーの消費量も掲載。まちの魅力を探しながら、楽しく健康づくりをしましょう！



▲いきぬき・ぐるりウォーキングマップ

配布場所 区役所(1ページ)、保健所(中央区大通西19WEST19内)など

募集中

次回のテーマ

「みんなに伝えたい札幌の魅力」

次回の掲載は12月号の予定です。

応募方法 はがき、ファクス、Eメール。みんなに伝えたい札幌の魅力(100字程度)、住所、氏名、年齢、電話番号、名字・年齢の掲載可否を記入し、10/23(水)(消印有効)までに広報課(1ページ)へ。1人1通。掲載された方には、共通ウィズカード(1,100円分)を進呈します。

ホームページでは、掲載しているもの以外の投稿もご覧になれます。

札幌市投稿コーナー みんなはどう？

検索