

みんなで協力して、秋の風景を作りました。おじいちゃんや七りん、サンマや木など、いろいろな物を組み合わせて完成させました。地面に落ちているクリなども細かくさいげんしてあります。



なん ぐみ とも だち せんせい  
5年1組のお友達と先生

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**  
8時～21時（年中無休）Eメール info4894@city.sapporo.jp

？ 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](http://www.city.sapporo.jp) ※広報さっぽろの誌面も掲載  
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  
☎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31ページをご覧ください。

●救急安心センター（24時間。医療機関の案内、救急医療の相談）—  
☎#7119 ダイヤル回線、IP電話は☎272-7119

●夜間急病センター—  
中央区大通西19WEST19内 ☎641-4316 FAX615-8604

**問題**  
広報クイズ  
周りの人の「うつ」のサインに気付いたら、「声かき」「話をさく」「□□□」「見守る」ことが大切です。  
□に当てはまる平仮名3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、「さんま1箱(約2kg)」を差し上げます。  
22・23ページ「ぐるっと北海道」もご覧ください

**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、広報誌や広報番組への意見・感想を記入し、広報課(右記)へ。9/22(月)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。8月号の正解は「コロガル」でした。  
※当選者の氏名・住所・電話番号の情報を根室市に提供しますので、ご了承ください。



<p>👤 <b>札幌の人口と世帯</b> 8月1日現在（前月比） 国勢調査ベース 1,942,181人 (+656) 932,054世帯 (+469)</p>	<p>🚗 <b>市内の交通事故</b> 平成26年1月1日～7月31日（前年比） 発生 3,165件 (-489) 死者 12人 (+1) 傷者 3,600人 (-536)</p>
---	--

### ((( 今月の広報番組 )))

**テレビ**

**ウォッチングさっぽろ** TVh  
毎週火曜 22時54分～59分  
[内容] [オータムフェスト]で北海道の魅力再発見!

**札幌ふるさと再発見** STV  
毎週土曜 11時54分～59分  
[内容] 地域に夏の風物詩を! 「モエレ沼芸術花火2014」

**創造都市さっぽろ** UHB  
毎月第2、第4日曜 8時55分～9時  
[内容] 白石サイクリングロード  
モザイクタイルアート

※テレビ広報番組は、インターネット配信を行っています。

**ラジオ**

**スマイルさっぽろ** AM 1287kHz HBC  
※「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] [オータムフェスト]

**ポップアップさっぽろ** FM 80.4MHz AIR-G  
※「Sparkle Sparkler」(12時～15時55分)内  
毎月第2、第4木曜  
12時25分～30分  
[内容] 「北3条広場(アカプラ)」からレポート

**さっぽろ散歩** AM 1440kHz STV  
毎週土曜  
11時30分～45分  
[内容] 「中央卸売市場」に潜入!

**サッポロ・シティ・ナビ** FM 82.5MHz NORTH WAVE  
毎月第1、第3金曜  
11時50分～12時  
[内容] 「円山動物園」の旬の動物たちに注目!

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、広報課がお住まいの区の区役所広聴係へお問い合わせください。

**編集** 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

# 札幌国際芸術祭 開催中!

9/28日まで

## 絶対に見ておきたい アート作品の数々

### 道路の「へこみ」が作品に!

たにぐちけんいちろう  
谷口顕一郎

「札幌市中央区  
北12条西20丁目のための  
凹みスタディ #6」

500m美術館

中央卸売市場付近の道路にできた溝を正確にかたどり、彫刻にした作品。黒色の背景に、黄色の樹脂で作られた彫刻が映え、とても色鮮やか。



2



3

### ロボットが壁に 絵を描く!

かんのそう ヤンツー  
菅野創 / yang02

「セミセンスレス・ドローイング・  
モジュールズ(SDM)」

駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)

ペンが取り付けられた24台のロボットが、会場を歩く人の動きや温度を感じて壁に線を描き続けます。不規則に動く姿から目が離せません。



1



4

### 美しいクモの巣にうっとり!

トマス・サラセーノ

「孤立性、社会性、  
準社会性のハイブリッド  
な楽器『三角座』※」

芸術の森美術館

3種類のクモが作り出した巣を作品として展示。ライトに照らされて輝く緻密な構造物から、自然の持つ不思議な力が伝わってきます。

### 耳を澄ますと 器から音が聞こえる!

みやながあいこ  
宮永愛子

「そらみみみそら  
(mine・札幌)」

芸術の森美術館

札幌の地下水を混ぜて作った釉薬をかけ、焼き上げた器がずらり。耳を澄ますと、温度変化によって器にひびが入るかすかな音が聞こえることも。

(222) 4 8 9 4

詳細市コールセンターへ

7月に開幕した芸術祭も残すところ1カ月を切りました。このページでは、出展している作品の中から、注目の7点を写真を交えて紹介します。



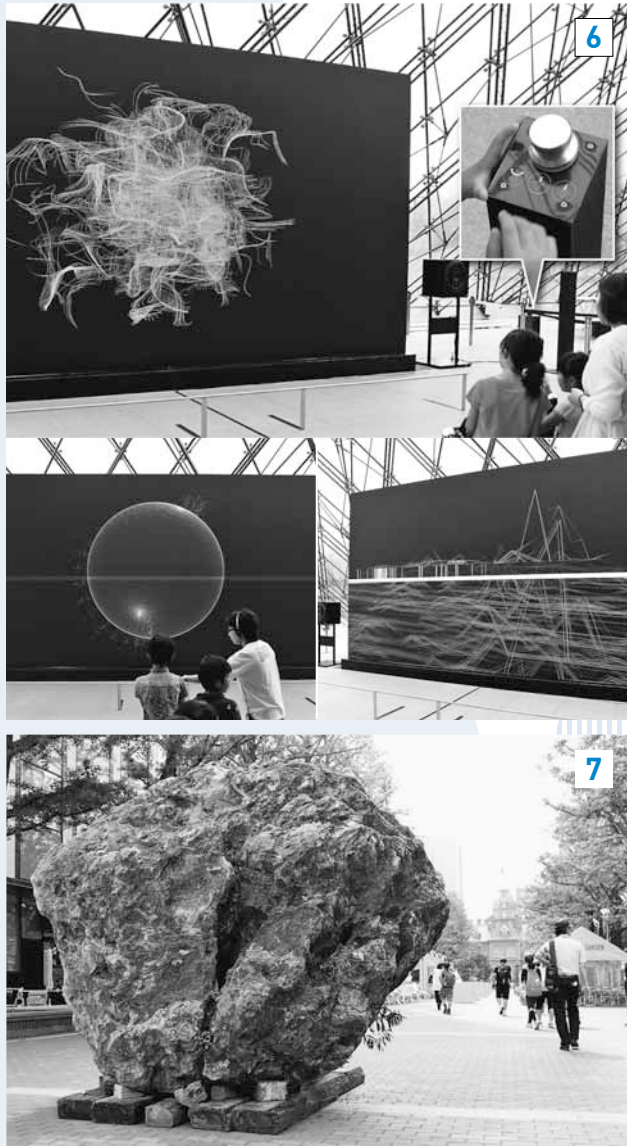
## 札幌駅前通に 巨大な石が出現!

しまぶくみちひろ  
島袋道浩  
「一石を投じる」

# 7

北3条広場(アカプラ)

びろとり にぶたに  
平取町の二風谷から運び込んだ重さ  
10トン以上の巨大な石の作品です。  
コケや草が生えている部分も残る姿から、  
厳かな雰囲気さえ感じられます。



## 大画面の映像が 次々と変わる!

さかもとりゆういち まなべだいと  
坂本龍一 + 真鍋大度  
「センシング・ストリームズ  
—— 不可視、不可聴」

# 6

モエレ沼公園 ガラスのピラミッド

会場に流れる電磁波を幾何学的な映  
像や音に変換して流します。大画面の  
前にあるコントローラーを回したり押  
したりして、映像を変化させてみよう。

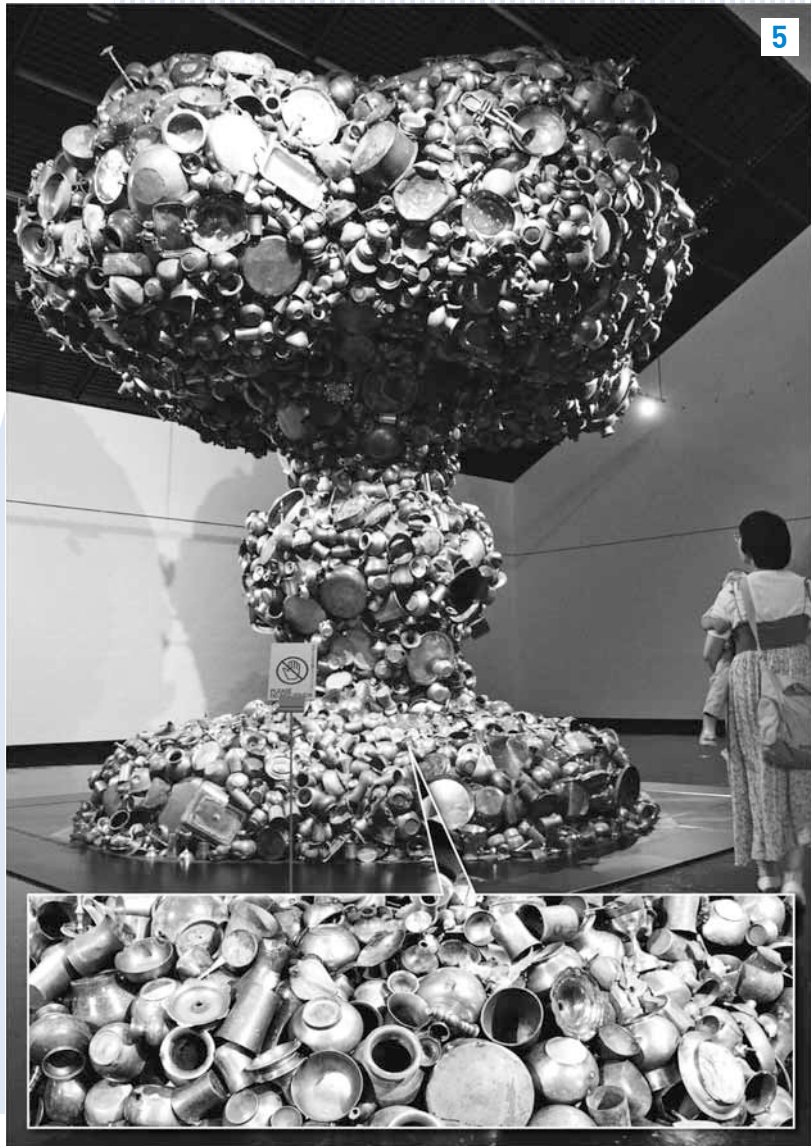
## 鍋や皿を組み合わせた 巨大作品!

スボード・グプタ  
「ライン・オブ・  
コントロール(1)」

# 5

道立近代美術館

高さ5mに及ぶこの作品は、インドで  
使われる鍋や皿などを組み合わせて  
できています。大迫力の作品を間近で  
見てみよう。



Courtesy of the Artist and Arario Gallery

## 紹介した作品が展示されている会場はこちら いずれも期間は9/28(日)まで

**無料**  
駅前通地下歩行空間  
(チ・カ・ホ)  
時間11時～19時  
会場地下鉄大通駅～さっぽろ駅間通路  
**500m美術館**  
時間10時～19時 会場地下鉄大通  
駅～バスセンター前駅間通路

モエレ沼公園  
ガラスのピラミッド  
時間9時30分～17時  
(土曜は19時まで)  
住所東区モエレ沼公園  
**北3条広場(アカプラ)**  
住所中央区北2西4・北3西4

**有料**  
芸術の森美術館 道立近代美術館  
時間9時45分～17時 時間9時30分～17時  
住所南区芸術の森2 休館月曜(祝日の場合は翌火曜)  
費用1,100円 住所中央区北1西17 費用1,100円  
◆入場は16時30分まで ◆2つの美術館に入場できる共  
通券は1,800円 ◆芸術の森美術館に入場できる単館  
券・共通券は野外美術館(通常700円)も見られてお得!

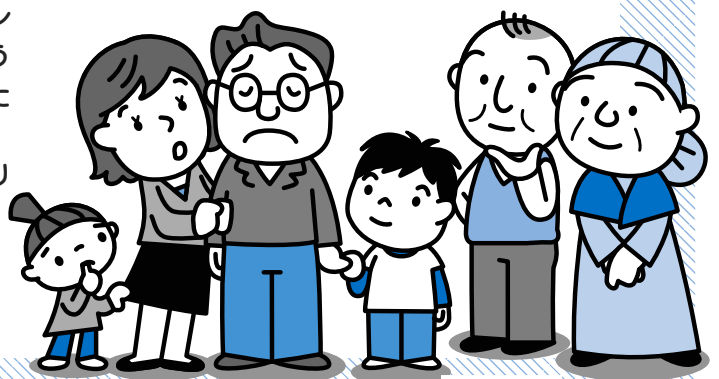
会場を巡るシャトルバスも運行中。上手に利用して作品を見に行こう! ※運行時間は市コールセンター☎222-4894か  
「ようこそさっぽろ」ホームページでご確認ください  
道立近代美術館～芸術の森美術館(大通西5経由・片道500円)、大通西5～モエレ沼公園(さとらんど経由・無料)

# 心が 疲れていませんか？

## うつのサインを見逃さないために

仕事や病気など、日々の暮らしの中ではストレスを感じる事がたくさんあります。どうしようもなく心が辛い状況が続くと、うつ病を患ったり、さらには自殺に追い込まれたりすることもあります。今回の特集では、市内に住むユウくん一家のやりとりを通して、私たちができることを考えます。

この特集についての問い合わせは  
こころのセンター ☎622-0556



トモちゃん ママ パパ ユウくん おじいちゃん おばあちゃん







## うつ病を知ろう 症状を知り、サインに気付く

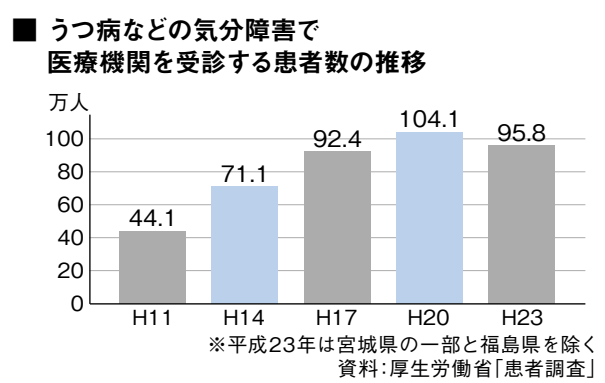
### うつを早期に発見することが、心の健康を保つ第一歩

気分が落ち込む、何事にも興味が持てなくなるなど、心がひどくつらいと感じる状態が長い間続き、生活に支障が出るまでになると、うつ病の可能性がります。うつ病は治療によって良くなる病気です。早めに気付く治療することで、早期の回復につなげられます。



### うつ病は15人に1人がかかるといわれる心の病

精神疾患で医療機関を受診する方は、全国で約320万人。そのうち、うつ病が大半を占める気分障害の患者数は約100万人と最も多くなっています。うつ病は、15人に1人が一生のうちに一度はかかるといわれるほど身近な病気です。



あなたは大丈夫?

このようなことが続いていますか?

### うつ病自己チェックリスト

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできたことが、おっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 訳もなく疲れたような感じがする

2項目以上当てはまり、2週間以上ほとんど毎日続き、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性がります。

あの人は大丈夫?

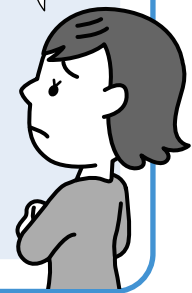
周囲にこんな人いませんか?

### うつ病を疑うサイン

- 以前に比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤・欠席が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

周囲に当てはまる方がいたら、うつ病の可能性がります。

当てはまるわ...  
パパ、4つも





## 自殺の現状を知ろう

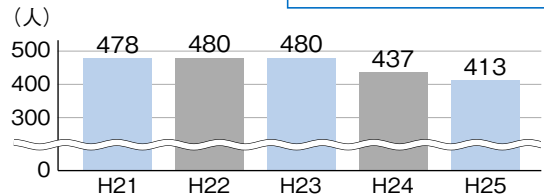
# うつの早期発見は自殺を防ぐことにもつながる

### 市内では毎日1人以上が自殺で亡くなっている

市内の平成25年の自殺死者数は413人。11年連続で年間400人を超えています。年代別では40代が82人と最も多く、次いで30代が73人、50代が65人となっています。

札幌市の自殺死者数の推移

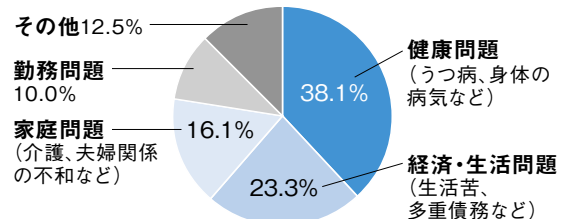
毎年400人以上が自殺で亡くなっている



### うつ病は自殺と関りの深い病気の一つ

市内の自殺の原因・動機は、「健康問題」が最も多くなっています。また、世界保健機関(WHO)の調査では、自殺で亡くなった方の8割以上が直前に何らかの精神疾患を患っており、中でもうつ病の割合が特に高いとされています。

市内における自殺の原因・動機



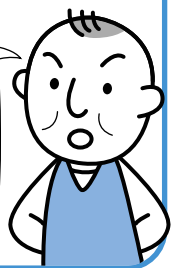
資料112:内閣府「地域における自殺の基礎資料(平成25年)」

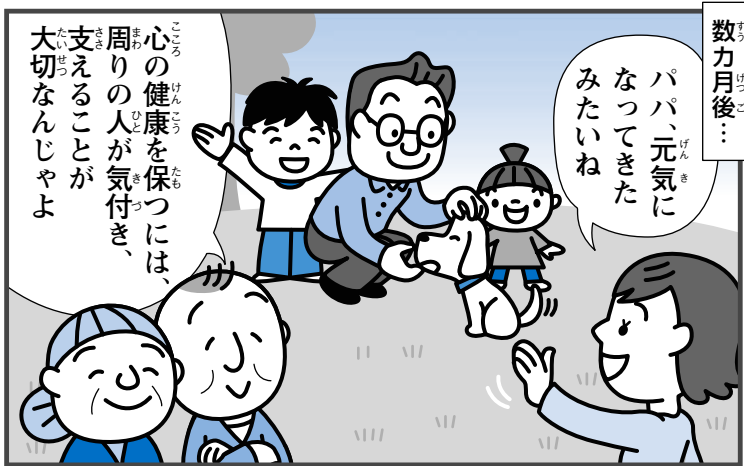
### 周りの人は大丈夫?

#### 自殺の危機が迫っている人のサイン

- ① 原因不明の体の不調が長引いている
- ② 投げやりな態度が目立ち、安全や健康が保てない
- ③ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ④ 職場や家庭でサポートが得られない、孤立している
- ⑤ 自殺を口にする
- ⑥ 自殺未遂に及ぶ など

サインに気付いたら、まず声をかけること。それが自殺を防ぐことにつながるのじゃ





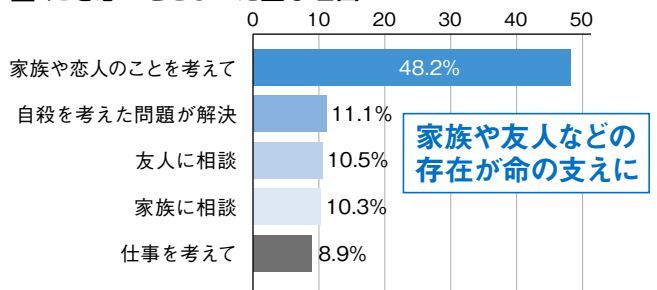
## 周りの人が できること

## 専門の機関につなぎ、温かく見守る

### 家族など周りの人が声をかけ、 受診や相談につなげることが大切

市民へのアンケートでは、自殺を思いとどまった理由として、家族や恋人、友人の存在を多く挙げています。身近な方が気付き、医療機関の受診や専門の相談窓口につなげることで、病状の悪化や自殺を防ぐことができます。

#### ■ 死を思いとどまった主な理由



資料:平成25年度第2回市民アンケート

### 「ほっとけない」という気持ちで 悩んでいる人を支える力に

うつ病は誰もがかかる可能性のある病気ですが「周りに心配を掛けたくない」という思いから、誰にも相談できず、自殺に追い込まれることもあります。一人一人が心の病を理解して、身近な人の心の危機に寄り添うことが、病気を治す近道です。いつもと違うと感じたら、放っておかず声をかける。その心掛けが命を救うことにつながります。



札幌こころのセンター 築島 健 所長

### この人、うつかも?と思ったら

- 声かけ** サインに気付いたら、まず「大丈夫?」「最近疲れてない?」などと声をかける。
- ↓
- 話をきく** 無理に励ましたり、本人を責めたりせず、じっくりと話をきく。
- ↓
- つなく** かかりつけ医などの医療機関や専門の相談窓口への相談を勧める。
- ↓
- 見守る** 回復には時間がかかるため、治療中も孤立することがないように温かく見守る。

## 悩みや不安を抱え込まずに どうぞお話しください

札幌市ののちの大使  
CHUPUKA



相談窓口	電話番号	受付日時
こころのセンター 心の健康づくり電話相談	622-0556	月曜～金曜9時～17時
心の健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月曜～金曜9時～21時、 土・日曜、祝・休日10時～ 16時
	231-4343	24時間
北海道いのちの電話	FAX219-3144 (聴覚・言語が不自由な方のみ)	月曜～金曜9時30分～ 17時30分、 土曜9時30分～12時30分



**NEWS 01**

# 肺炎球菌と水ぼうそうのワクチン接種費用を軽減

肺炎球菌は高齢者、水ぼうそうは子どもが対象です

9/5(金)から 接種できる医療機関は電話・ホームページで確認できます

市コールセンター  
☎**222-4894**

ホームページ

札幌市 予防接種

検索

予約が必要な医療機関があります。事前にお問い合わせを

(222) 4894

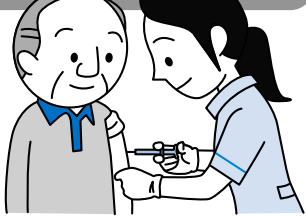
【詳細】市コールセンター

ワクチンの接種は、市内の委託医療機関で受けることができます。対象となる方は検討してみてください。

10月1日(木)から、肺炎や水ぼうそうの感染を予防するワクチンの接種費用を軽減します。これは、重症化すると生命に関わる危険性のある肺炎や水ぼうそうを未然に防ぐために行うもの。これまで全額自己負担だったワクチンの接種費用が、肺炎球菌は約半額に、水ぼうそうは無料になり、より受けやすくなります。


10月から  
費用が軽減

## 高齢者向け 肺炎球菌ワクチン

効果	肺炎などを引き起こす肺炎球菌の感染を予防	
対象・回数	<p>札幌市に住民登録があり、①②③のいずれかに該当する方。接種は1回。</p> <p>①今年4月2日～来年4月1日に<b>65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳</b>になる方</p> <p>②今年4月2日～来年4月1日に<b>101歳以上</b>になる方</p> <p>③60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方</p> <p>※①③は来年度以降も継続。②は本年度のみ ※接種期間は上記①の年齢になる最初の3月31日まで ※過去に肺炎球菌ワクチンを接種した方は対象外</p>	
費用	<p><b>4,400円</b></p> <p>※市民税非課税の方、生活保護受給世帯の方、東日本大震災で被災された方は、介護保険料納入通知書などの証明書を持参すると無料 ※対象外の方は7,000円～8,000円程度</p>	
持ち物	氏名、生年月日、住所を確認できる書類。上記③の方は身体障害者手帳。接種費用の免除を希望する方は証明書	

10月から  
無料

## 子ども向け 水ぼうそうワクチン

効果	発熱やかゆみを伴う全身の発疹を引き起こす水ぼうそうの感染を予防	
対象・回数	<p>札幌市に住民登録のある、</p> <p>・<b>1歳、2歳</b>の方＝<b>2回</b> ・<b>3歳、4歳</b>(本年度のみ)の方＝<b>1回</b></p> <p>※水ぼうそうに感染したことがある方、水ぼうそうワクチンを2回(3、4歳の方は1回)接種した方は対象外</p>	
費用	<b>無料</b>	
持ち物	母子健康手帳	



# 5歳児健診と5歳児発達相談を新たに開始

対象者には誕生日の約1カ月前までに案内文を送ります

10月から、5歳児を対象にした健診や発達相談を始めます。これは、基本的な生活習慣や社会性が身に付く5歳のときに、発育や発達状況の確認をするためのもの。安心して小学校への入学を迎えられるように、必要に応じて子どもの成長に合わせた支援を行います。

費用は無料です。子どもの(22)4894

【詳細】市コールセンターへ

## 5歳児健診・5歳児発達相談Q&A

### 何をしますの？

**健診**…身長や体重の測定、医師や歯科医師の診察、保健師・栄養士・心理士との相談を行います

**発達相談**…心理士が言葉や心の発達の相談などを行います

### 対象は？

10月以降に**5歳**の誕生日を迎える子どもです

※9月以前に誕生日を迎えた5歳児も利用できます。詳細はお住まいの区の保健センターにお問い合わせください

### 全員が受ける必要はあるの？

希望する方が受ける健診・発達相談です

### いつ、どこで行うの？

10月から各区の保健センターで実施します

### 利用までの流れ

**1** 誕生日の約1カ月前までに案内文とセルフチェック表が届く



**2** 心配なこと、相談したいことがある方は、保健センターへ予約



**3** 健診・発達相談を受ける。費用は掛かりません



## 10月1日(水)から市営交通の料金が変わります

地下鉄料金 ( )内は子ども料金です

区間	1区	②・2区	3区	4区	5区	6区
現行	200円 (100円)	240円 (120円)	280円 (140円)	310円 (160円)	340円 (170円)	360円 (180円)
改定後	据え置き	250円 (130円)	290円 (150円)	320円 (160円)	350円 (180円)	370円 (190円)

※市電、バスへの乗継料金も変わります

※ドニチカキップは500円→520円、地下鉄専用1DAYカードは800円→830円、どサンこパスは300円→310円に改定

※市電の普通料金(170円)は据え置きですが、定期料金は変わります

10月から改定する地下鉄などの料金の問い合わせに応じてコールセンターを開設しています。これは、消費税率の引き上げに伴う運賃の改定に関する新料金の質問に答えるためのもの。自動音声案内に従って

【詳細】運賃改定コールセンター

土・日曜、祝日も問い合わせができます。気軽にご利用ください。

ター(330)0024

開設期間は10月17日(金)までです

# 10月改定の市営交通運賃の問い合わせ専用電話を開設中



10月17日(金)まで開設しています

## 運賃改定コールセンター

市営交通の料金や利用中の定期券の新料金などは下記へお問い合わせください

330-0024 受付時間：平日8時～20時 土・日曜、祝日10時～18時