

ひがし

区民のページ 2017年11月



今年、北栄出張所隊員が全国消防救助技術大会に出場し、「ほふく救出」の種目で入賞しました。

ひがしくあところ ～第25回 東消防署北栄出張所～

今月の「ひがしくあところ」は、「東消防署北栄出張所」です。1966（昭和 41）年に東区北 33 条東 1 丁目に設置され、2015（平成 27）年に現在の東区北 39 条東 1 丁目に移転されました。旧出張所でひとときわ目を引いていた高さ 30.5 メートルの望楼は、かつては地域を見守る火の見やぐらでしたが、通信網の普及と老朽化に伴い 2001（平成 13）年に解体されました。隊員たちは今も変わらず日々訓練に励み、市民の命を守っています。



旧北栄出張所 (札幌市消防局所蔵 平成 13 年 10 月撮影)
円内: 望楼勤務 (札幌市消防局所蔵 撮影年不明)

東区マスコットキャラクター「タッピー」

東 東区役所 ☎ 741-2400 (代表)
〒 065-8612 札幌市東区北 11 条東 7 丁目 1-1

【編集】 東区役所総務企画課広聴係
☎ 741-2414 FAX 742-4762 E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 【総務企画課】 | 【保健福祉課】 |
| 庶務係 ☎ 741-2409 | 地域福祉係 ☎ 741-2459 |
| 地域安全担当係 ☎ 741-2409 | 活動推進担当 ☎ 741-2459 |
| 選挙係 ☎ 741-2412 | 福祉助成係 ☎ 741-2461 |
| 【地域振興課】 ☎ 741-2429 | 給付事務係 ☎ 741-2462 |
| 【戸籍住民課】 | 福祉支援係 ☎ 741-2463 |
| 戸籍係 ☎ 741-2439 | 保健支援係 ☎ 741-2465 |
| 住民記録係 ☎ 741-2449 | 保健福祉相談担当 ☎ 741-2466 |
| 【保険年金課】 | 【保護課】 |
| 給付係 ☎ 741-2529 | 保護課相談担当 ☎ 741-2479 |
| 保険係 ☎ 741-2532 | |
| 収納係 ☎ 741-2536 | |
| 年金係 ☎ 741-2543 | |

東保健センター (北 10 東 7)

- 【健康・子ども課】
- 保健予防係 ☎ 711-3211
 - 健やか推進係 ☎ 711-3211
 - 家庭児童相談室 ☎ 711-3212
 - 子ども家庭福祉係 ☎ 711-3214
 - 子育て支援担当係 ☎ 712-6331
 - 生活衛生係 ☎ 711-3213

東区土木センター (北 33 東 18)

- 【維持管理課】 ☎ 781-3521

◆ まちづくりセンター ◆

- 鉄東 (北 9 東 5) ☎ 721-3105
- 北光 (北 18 東 5) ☎ 721-1271
- 北栄 (北 25 東 7) ☎ 721-6336
- 栄西 (北 42 東 4) ☎ 752-9536
- 栄東 (北 41 東 14) ☎ 711-2203
- 元町 (北 20 東 20) ☎ 781-5375
- 伏古本町 (伏古 3-3) ☎ 784-5534
- 丘珠 (丘珠町 183-2) ☎ 781-4283
- 札苗 (東苗穂 7-2) ☎ 783-3608
- 苗穂東 (苗穂町 3) ☎ 742-4427

◆ 関連施設 ◆

- 東消防署 (北 24 東 17) ☎ 781-2100
- 東清掃事務所 (丘珠町 873-1) ☎ 781-6653
- 北部市税事務所 ☎ 207-3912
- (中央区北 4 西 5 アスティ 45 9 階)



かぞく つく 家族で作ろう！



おいしい ひがしく



ひがしく やさい た 東区の野菜をたくさん食べられる健康メニューを考えました。野菜をたくさん食べることで、不足しがちなビタミン、ミネラルを取ることができます。手軽にできるので、ぜひ家族で作ってみてください。

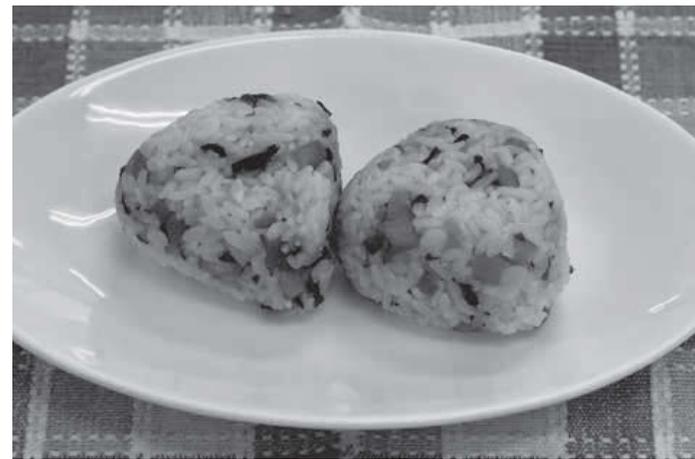
こうあんしゃ レシピ考案者
てんし だいがく えいようがっ か 天使大学 栄養学科
ねんせい あきやま みきひと 2年生 秋山 幹仁さん

ちいき せいさん ちいき しょうひ 地域で生産されたものを地域で消費する「地産地消」。東区では、農耕地面積が広くさまざまな農産物が栽培されています。今月は、東区役所と地域連携協定※を結ぶ天使大学の学生に、区内で生産量の多い小松菜とタマネギを使った家族で作れるオリジナルレシピを紹介させていただきます！レシピにある は、子どもでも簡単にできる作業です。大人と一緒に挑戦してみましょう♪

※地域連携協定
教育機関が持つ専門知識や学生の若い力を地域のまちづくりに生かしていこうと、区内の教育機関と区役所で結んだ協定。

シャキシャキおにぎり

- ざいりょう ふた りぶん 1人分 313*キロ
●材料 (2人分)
- こめ ごう 米 1台
 - こまつな くきぶぶん 小松菜(茎部分) 1/2袋
 - かんそう 乾燥わかめ 小さじ2
 - おおさじ1 いりごま 大さじ1
 - さけ おおさじ1 鮭フレーク 大さじ1
 - しお ひとつまみ 塩 ひとつまみ



- つく かた ●作り方
- 炊飯器で米を炊く。炊き上がるまでに材料を用意しておく。
 - 小松菜は茎の部分(こまつな)を1cmに切る。乾燥わかめは包丁で粗く刻む。
 - ご飯が炊けたらすぐに材料を加え、10分間蒸らす。塩を加え一度全体を混ぜて、さらに5~10分置く。
 - 炊飯器のふたは熱いので注意して開けましょう。材料は、わかめ→小松菜→いりごま→鮭フレークの順番で、ご飯にのせると、わかめが戻りやすいです。
 - おにぎりを握ってできあがり。
- お茶わんにラップを敷いてご飯を入れ、ラップの上をキュッと絞って握ると簡単だよ。



ふわふわオムレツ

ざいりょう ふたりぶん
●材料 (2人分) 1人分
190kcal

- たまご 3個
- 小松菜(葉) 1/2袋
- タマネギ 1/2個
- 粉チーズ 大さじ1
(2/3を卵に入れ、残りを焼き上がりに振り掛ける)
- バター 10g
- こしょう 少々
- コンソメ 小さじ1/2
- 油 適量



作り方

- ①タマネギは1cm角のさいの目切り、小松菜は葉の部分を1cm幅に切る。
- ②フライパンに油をひき、タマネギを中火で炒める。タマネギが透明になったら小松菜も加えてしんなりするまで炒める。
- ③ボールに卵を溶いて、そこに炒めて粗熱を取った②と粉チーズ、コンソメ、こしょうを加える。
- ④小さめのフライパンにバターを入れ、卵を加え混ぜながら焼く。最初は中火で端が固まってきたら弱火。固まってきたら、ひっくり返す。両面が焼けたら残りの粉チーズを振り掛けてできあがり。



三角ギョウザ

ざいりょう さんかくつつ やく こぶん
●材料 (三角包みで約20個分) 5個あたり
180kcal

- 豚ひき肉 100g
- 塩 ひとつまみ
- タマネギ 1/2個
- 小松菜 1/2袋
- 生姜 ひとかけ
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- ギョウザの皮 20枚
- 油 適量



作り方

- ①タマネギ、小松菜をみじん切りし、生姜をすりおろす。
- ②豚ひき肉と塩をよくこねて粘り気が出たら①としょうゆ、酒、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③②を20等分にし、ギョウザの皮で具を包む。
- ④熱したフライパンに油をひき、ギョウザを並べて最初は中火で焼く。皮の色が変わってきたら水(1/2カップ)を加え、ふたをして強火で蒸し焼きにする。水分がなくなったら油を入れ、パリッと焼けたらできあがり。



さんかくつつ かんたん つつ
三角包みなら簡単に包めるよ♪



東区民ホームページ「ようこそひがしく」の「タッピーレシピ」のページでは、広報さっぽろ東区版で紹介したレシピや東区食生活改善推進員協議会が考案した健康レシピを掲載しています。ぜひ、ご活用ください!

タッピーレシピ

検索

QRコード



タッピーレシピ アクセスランキング



おもちでとろ〜りホワイトソースドリア
(2015年1月号掲載)



生チョコ餅 (2017年1月号掲載)



ほっこり中華粥 (2014年1月号掲載)



お知らせ広場

11月11日からの内容を掲載しています

東区の人口

平成29年10月1日現在(国勢調査ベース)
人口: 264,312人(前月比+180)
世帯数: 127,382世帯(前月比+198)

東区の情報

- 東区民ホームページ
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>
- 東区広報番組 さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)
「東区情報ひろば タッピー通信」毎週水曜日 10時30分～40分
「タッピー通信い〜すトリー」毎月第4土曜日 13時15分～29分



冬の健康づくりセミナー

代謝アップを目指すエクササイズや栄養士による食事と運動の関連についての講話。
日時 11月30日(休)10時～11時30分。
会場 東区民センター2階大ホール。
対象 東区にお住まいで子育てや仕事などで運動不足にお悩みの方。

費用・定員 無料。100人(先着順)。
※託児20人(先着順・月齢4カ月以降)。

申込 11月15日(休)～22日(休)に市コールセンター ☎(222) 4894に申し込み。
詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(711) 3211



ボランティア入門講座

コミュニケーション、傾聴の専門講師による講義ほか。
日時 12月12日(火)・14日(水)(全2回) 13時30分～15時30分。
会場 東区老人福祉センター2階 教養講座室(北41条東14丁目)。
費用・定員 500円(資料代)。
20人(先着順)。

申込 11月13日(月)～12月4日(月)に電話で申し込み。
詳細 東区社会福祉協議会 ☎(741) 6440

胃がん・大腸がん検診

日時 11月20日(月) 8時45分～10時。
会場 東保健センター。

対象 東区にお住まいで40歳以上の方。
費用 胃がん700円、大腸がん400円。※減免制度あり。
申込 11月15日(水)までに電話または直接窓口で申し込み。
詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(711) 3211

市税の納税相談

市税を納期限までに納付できない方は必ずご相談ください。ご相談の結果、分割納付をする場合には、申請書等の提出が必要となりますので、印鑑、収支の分かる書類(通帳、給与明細、各種領収書等)をご持参ください。
毎週木曜日(祝日除く)は20時まで、夜間納税相談を行っています。ご利用ください。

相談先・詳細 北部市税事務所(中央区北4西5アスティ45 9階) 納税課 納税係 ☎(207) 3913

第18回 COME (コミュニティマーケット in 東区) 参加団体募集!!



昨年の様子(ブースでの活動紹介)

東区で活動している市民団体(NPO、サークルなど)の皆さんによる、情報発信と相互交流のイベントです。
COMEを通じて市民の皆さんや他の市民団体と楽しく交流しませんか。※物品の販売はできません。



昨年の様子(ステージ発表)

日程 平成30年2月25日(日) 11時～17時。
会場 アリオ札幌1階ハーベストコート(北7条東9丁目)。
内容 ブースでの活動紹介、ステージ発表など。
参加要件 東区で活動中または東区に活動の場を広げたい非営利団体(個人不可)。
参加費 1団体3,000円。※3/3(出開催)の交流会への参加費(2人分)を含む。
申込 12月15日(金)までに、申込書を提出してください。※申込書は、下記事務局で配布または東区ホームページに掲載しています。[東区 COME] で検索!
詳細 COME 実行委員会事務局(地域振興課まちづくり調整担当) ☎741-2429

児童会館 <http://www.syaa.jp/>

- おはなしの部屋 (元町南・11/17(金) 15時30分～16時)
- ヒノマル祭 (ひのまる・11/25(土) 13時30分～16時)

新生	北8東7	☎711-1339
栄西	北46東5	☎752-8363
北栄	北30東6	☎711-3755
北光	北18東5	☎753-6353
元町南	北16東16	☎785-6148
ひのまる	北38東9	☎752-1551
苗穂	苗穂町5	☎711-8433
東苗穂	東苗穂5-2	☎786-3191
元町	北21東18	☎784-6664
伏古	伏古10-3	☎782-5620
札苗	東苗穂9-3	☎791-5200
丘珠たから	北35東23	☎784-8095
丘珠ひばり	北丘珠4-1	☎785-6137

※全館で中学・高校生の夜間利用可能

毎月、子どもたちが興味を持つような行事をたくさん行っています。詳細は、各館にお問い合わせください。



子育て情報掲示板



両親教室

初めての赤ちゃんを迎えるママとパパを対象に、赤ちゃんとの生活について学ぶ教室です。抱っこや着替え体験、パパの妊婦体験を通して赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

日時 11月24日(金) 18時30分～20時30分。
(受付は18時から)。

会場 東保健センター。

対象 平成30年2月～4月に出産予定のママとパパ。

費用・定員 無料。50組(先着順)。

申込 11月15日(水)～21日(火)に市コールセンター ☎222-4894 に申し込み。

持ち物 筆記用具、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



サンデーサロン (毎月第4日曜日開催)

日時 11月26日(日) 10時～12時。

会場 ちあふる・ひがし(北9条東7丁目1-25)。

対象 就学前のお子さんと保護者。

費用 無料。

申込 直接会場へお越しください。

詳細 東区保育・子育て支援センター(ちあふる・ひがし) ☎711-7807

子育て講座「体を動かしてあそぼう！」

寒い季節に親子でたくさん体を動かして、良い汗をかいて遊びませんか？

日時 12月7日(木) 10時～11時。

会場 ちあふる・ひがし(北9条東7丁目1-25)。

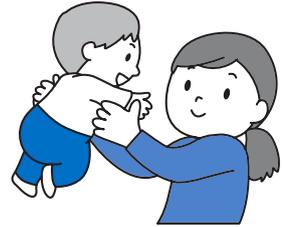
対象 1歳半～3歳未満のお子さんと保護者。

講師 札幌大谷大学保育科専任講師 竹口敦子氏

費用・定員 無料。20組(先着順)。

申込 11月24日(金)9時から電話で申し込み。

詳細 健康・子ども課子育て支援担当 ☎712-6331



在宅医療と介護の連携に関するシンポジウム

医師、看護師、包括と考える「あなたの生き方と逝き方」

～住み慣れた地域で、健康で生ききるために～

日時 11月18日(土) 13時30分～15時30分。

会場 東区民センター2階大ホール。

費用・申込 無料。当日、直接会場へお越しください。

講師 在宅ケア移行支援研究所宇都宮宏子オフィス
宇都宮宏子氏

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎741-2465



自立支援協議会東区地域部会子ども部会ウェルトーク

テーマ 「相談支援事業所の役割とは」

日時 11月28日(火) 18時30分～20時(開場18時15分)。

会場 東区役所3階第1・第2会議室。

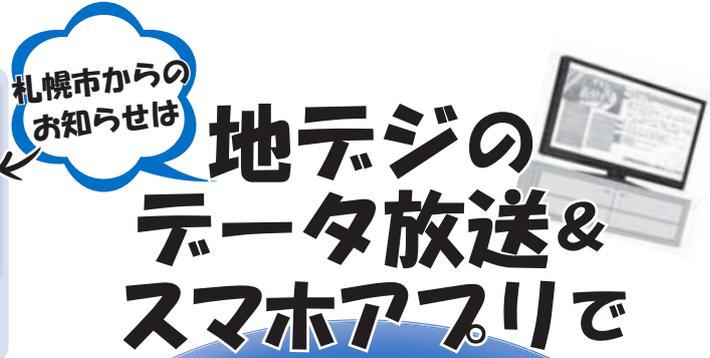
対象 障がいのあるお子さんの保護者および保育所・幼稚園・学校・福祉事業所などの関係者。

費用・定員 無料。70人(先着順)。託児なし。

申込 11月13日(月)～24日(金)に電話またはファクス(氏名(ふりがな)、所属、職業、経験年数、連絡先を記載)で申し込み。

詳細 保健福祉課福祉支援一・二係 ☎741-2463 FAX711-2900





地デジの データ放送 & スマホアプリで 配信中!

地上デジタルテレビのデータ放送とスマートフォンアプリで、毎週水曜日に新しい情報を配信していますのでぜひご覧ください。今回は地デジのデータ放送の詳しい使い方をご紹介します♪

テレビとアプリのお知らせ配信により、来年5月号からのお知らせのページは少なくなります。



スマートフォンアプリ『iさっぽろ』でもご覧になれます。



QRコード

1 STV (5チャンネル)に合わせてリモコンの“dボタン”を押し、画面右側に表示される「札幌市からののお知らせ」を十字キーで選択、決定ボタンを押す。

2 画面左下で確認したい項目をリモコンの十字キーで選択し、決定ボタンを押す。

3 イベントのタイトル一覧から知りたい項目をリモコンの十字キーで選択し決定ボタンを押す。

表中の記号の見方

直接会場 = 当日直接参加するもの **要申込** = 事前申し込みが必要なもの
先着 = 先着順 **抽選** = 多数時抽選

区内各施設の講座など

※都合により、受講内容、日時を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止したりする場合があります。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500		東区民センター		検索 クリック!
[申込] ①～③申込日の10時から電話または直接窓口で申し込み。④⑤生涯学習センター事業課(西区宮の沢1条1丁目1-10)に必要事項(講座名、住所、氏名、年齢、電話番号)を記入しFAX 671-2334またはハガキ、HP (http://chieria.slp.or.jp)で申し込み。 [その他] ③受講料は11/28(火)までに窓口で納入。受講者が著しく少ない場合は開講を中止する場合があります。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①東区民センター区民講座 『終活を考えよう～安心して生きるために今、知っておきたいこと～』	11/28(火) 10時～12時	無料	要申込 先着 25人	11/13(月) [対象] 15歳以上(中高生を除く)
②親子で楽しむクリスマス音楽会	12/6(水) 10時30分～11時10分	無料	要申込 先着 40人	11/15(水) [対象] 未就学児とその保護者
③東区民センター区民講座 『シニアのためのスマホ講座』	12/9(土)・10(日)(全2回) 13時30分～16時30分	受講料 2,000円 (スマートフォンレンタル料無料)	要申込 先着 16人	11/14(火) [対象] 15歳以上(中高生を除く)
④ご近所先生企画講座 贈る・飾る・楽しむ折り紙新世界	1/22・29・2/5・19・26(月)(全5回) ※1/15(月)はオリエンテーション 14時～16時	受講料 3,000円 教材費 400円	要申込 抽選 20人	11/25(土)まで
⑤ご近所先生企画講座 イタリア好きのイタリア語超入門	1/24・31・2/7・14・21(水)(全5回) 14時～16時	受講料 3,000円 教材費 300円	要申込 抽選 20人	11/25(土)まで

広告



栄地区センター 北 36 条東 8 丁目 1-25 ☎704-6005 栄地区センター [検索](#) [クリック!](#)

〔申込〕 ①②申込日の 9 時～17 時に電話で申し込み（先着順）。申込時に参加希望日をお知らせください。
 〔その他〕 「乳幼児の読み聞かせの会」 11/14 (火)、「お話の扉」 11/25 (土)、「挑戦！手打ちそば入門」 12/7 (木)を開催。詳細はお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
秋のダイエット大作戦！ ①「からだ」よろこぶ！目覚める！ からだパー®エクササイズ ②トランポリンで燃焼！からだジャンプ®	11/21 (火) ① 10 時～11 時 ② 11 時 30 分～12 時 11/24 (金) ① 13 時～14 時 ② 14 時 30 分～15 時	受講料 ①各日 1,000 円 ②各日 1,000 円	要申込 先着 ①各日 10 人 ②各日 3 人	11/11 (土) ※①②どちらも申込可
ほのぼのコンサート 出演：幌都交響楽団	12/3 (日) 14 時から（開場 13 時 30 分）	無料 （入場整理券必要）	直接会場 先着 200 人	区内各地区センター、東区民センターで整理券配布中

苗穂・本町地区センター 本町 2 条 7 丁目 2-10 ☎784-7833 苗穂・本町地区センター [検索](#) [クリック!](#)

〔申込〕 ①申込日の 9 時～17 時に電話 15 人・窓口 15 人受け付け（先着順）。②申込日の 9 時～17 時に電話 6 人・窓口 6 人受け付け（先着順）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①歌声サロン	11/16 (木)、12/7 (木) 13 時 30 分～15 時	受講料 800 円	要申込 先着 各 30 人	11/11 (土)から
②手打ちそば入門講座	12/16 (土) 10 時～12 時	受講料 1,500 円	要申込 先着 12 人	11/16 (木)から

ふしこ地区センター 伏古 11 条 3 丁目 1-15 ☎785-6323 ふしこ地区センター [検索](#) [クリック!](#)

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
絵本の読み聞かせの会	11/15 (水)、22 (水)、29 (水)、12/6 (水) 15 時～16 時	無料	直接会場	〔対象〕 幼児以上（幼児は保護者同伴）※後半は、小学生向けのプログラムも用意
お手軽運動講習会	11/20 (月)、12/4 (月) 13 時 30 分～15 時 30 分	無料	直接会場 先着 各 50 人	〔その他〕 運動靴、汗拭きタオル、飲み物を持参
クリスマスのつどい	12/9 (土) 14 時～15 時	無料	直接会場	〔対象〕 幼児以上（幼児は保護者同伴）

元町図書館 北 30 条東 16 丁目 3-13 ☎784-0841 元町図書館 [検索](#) [クリック!](#)

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
おもちゃクリニック	11/15 (水) 13 時～16 時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃ持参（交換部品は実費負担）
本の読み聞かせ ①「もりのてぶくろ」 ②「ごろんごゆきだるま」	① 11/17 (金)② 12/2 (土) 11 時～12 時	無料	直接会場	〔対象〕 幼児以上（幼児は保護者同伴）

東区体育館 北 27 条東 14 丁目 3-1 ☎751-5250 東区体育館 [検索](#) [クリック!](#)

※受講料のほかに毎回施設利用料がかかります（一般 390 円、高齢者（65 歳以上）130 円、高校生 230 円）。
 〔申込〕 申込期間の 9 時～20 時に電話または直接窓口で申し込み。日時、受講料などの詳細については、東区体育館にお問い合わせください。

対象	募集内容・教室名	申込日（期間）・備考
一般男女 （16 歳以上）	太極拳（入門・中級）	11/11 (土)～17 (金) ※申込多数の場合は抽選

広告





左から煌大さん(小6)、美月さん(小4)、朝陽さん(6歳)、美奈子さん



①今年6月に行われた「東消防団消防総合訓練大会」でロープ結索訓練など、日ごろの練習の成果を披露しました。
②今年の合同研修会では、札幌市に新規導入された消防ヘリコプター「(愛称) さつぼろ」を見学しました。

栄東ひのまる 少年消防クラブ

わたなべ 渡辺さんご家族

「消防クラブの活動に参加して、消防署を身近に感じるようになり、近くでサイレンの音が聞こえると心配になります」と美奈子さんは日ごろから防災意識を高めています。
来春から小学生になる次男朝陽さん(6歳)も消防クラブに入る予定で、家族一丸となり「防災の輪」を広げていきます。
消防クラブに興味のある方は東消防署予防課(旭)2100までご連絡ください。

「長男が年下のクラブ員に教える姿を見ると頼もしくなります」と目を細める美奈子さん。今年から消防クラブに入った長女美月さんも「早くクラブの結び方を覚えたいです」とやる気十分です。
「消防クラブでは、毎年6月に行われる東消防団消防総合訓練大会や町内会の防災訓練への参加のほか、合同研修会やクリスマス会などの活動を行っています。」
消防クラブでは中学生から準指導員となり、長男煌大さんは「ロープの結索を覚えるのは大変だけど、活動は楽しいので準指導員を目指しています」と意気込みを語ります。

「まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。
今月は、栄東ひのまる少年消防クラブで活動する渡辺さんご家族を紹介します。
親子で広げる「防災の輪」
現在、同クラブの指導代表として活動する美奈子さん。「長男が消防クラブに入り、私も友人に誘われて参加しました。長男が来春、中学生になるので活動を終える予定でしたが、長女が消防クラブに入ることになり、まだまだ活動を続けられそうです」と笑顔で話します。
消防クラブでは、毎年6月に行われる東消防団消防総合訓練大会や町内会の防災訓練への参加のほか、合同研修会やクリスマス会などの活動を行っています。」
消防クラブでは中学生から準指導員となり、長男煌大さんは「ロープの結索を覚えるのは大変だけど、活動は楽しいので準指導員を目指しています」と意気込みを語ります。

教えて！ タッピー

外が暗くなるのが早いです。外出時どのようなことに気を付けたらよいですか。

通学・通勤時など、外出時の安全対策を紹介します。



子どもの安全対策

お子さんには

- ・知らない人には「ついていかない」
- ・知らない人の車には「のらない」
- ・知らない人に声を掛けられたら「おおごえを出す」、「すぐ逃げる」、「周囲の大人に知らせる」

繰り返し伝え、お子さんの安全を守りましょう

「いかのおすし」で覚えましょう



お子さんと外出時のルールを決めましょう

- ・季節に応じて、帰宅する時間を決めましょう
- ・お子さんが出掛けるときは、行き先を確認しましょう
- ・外出時はできるだけ1人にならないよう伝えましょう
- ・不審者に遭ったことを保護者に知らせることができないときに、誰に知らせるのか決めておきましょう

子どもから不審者の情報を聞いたときは

速やかに子どもを保護し、「いつ」「どこで」「何があったのか」「不審者の特徴、逃走方向・手段」についてできる範囲で聞き取り、110番通報してください。



夜間外出時の安全対策

- 夜間の一人歩きは極力避け、歩く場合は人通りの多い明るい道を通るようにしましょう
特に女性の夜間の単独行動は被害に遭う危険性が高くなります。
- イヤホンで音楽を聴いたり、スマートフォンを操作したりなどの「ながら歩き」はやめましょう
背後からの接近に気が付かない場合があります。
- 防犯ブザーなどの防犯グッズを携帯しましょう
いざというときに周囲へ助けを求めるときに有効です。
- 玄関に入って施錠するまで周囲に気を配りましょう
人目に付きにくい建物や敷地内で被害に遭う場合があります。



防犯情報配信中

北海道警察では、不審者情報などの防犯に役立つ情報を発信しています。詳しくはQRコードからアクセスするか、ホームページをご覧ください。

北海道警察

検索

Eメール
「はくとくん
防犯メール」



ツイッター
「北海道警察防
犯情報発信室」



アプリ
「Yahoo!
防災速報」



詳細 市民文化局地域振興部政課 ☎211-2252

