

特集

幸せ人生計画

いつまでも自分らしくいるために



区民のページ 熱中症予防

中央区版

目次

特集 幸せ人生計画	2	さっぽろおでかけNavi ^{ナビ}	14
しっとくさっぽろ	8	子育てお役立ちガイド／ぐるっと北海道	16
ウォーキングのすすめ	10	札幌市からのお知らせ	17
ぶらり施設見聞録	12	区民のページ	
今月のレシピ	13		

市役所のどこに聞いたらよいか分からないときは 札幌市コールセンター

ツーじる しやくしょ
☎ **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 ※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いただけます。

携帯電話対応サイト <http://www.city.sapporo.jp/mobile/>

札幌の人口と世帯

6月1日現在(前月比)国勢調査ベース
1,965,889人(+546)
951,713世帯(+876)

市内の交通事故

平成30年1月1日～5月31日(前年比)
発生 1,874件(-299) 死者 8人(+5)
傷者 2,122人(-373)

市役所・区役所などの連絡先

●市役所(電話は代表、ファクスは広報課)			
〒060-8611 中央区北1西2 ☎211-2111 FAX218-5161			
●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	南郷通1南	☎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20ページをご覧ください。

●夜間急病センター

中央区大通西19WEST19内 ☎641-4316 FAX615-8604

●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

今月の広報番組



テレビ

NORDのさっぽろキラキラライフ

HBC 毎月第1、第3日曜 16時54分～17時
ポーズユニットのNORDが
仕事もプライベートも充実した
「キラキラライフ」を送る人たちを紹介します

[内容]チエモク株式会社の社長さん(7/15)※



©CREATIVE OFFICE CUE / Sony Music Entertainment Inc.

札幌ふるさと再発見

STV 毎週土曜 11時54分～59分
地域を元気にする取り組みをお届けし、札幌の魅力を再発見します

[内容]
夏の札幌を花で盛り上げよう
さっぽろフラワーウィーク(7/14)※



さっぽろアラカルト(イチオシ!モーニング内)

HTB 7/28(土)6時30分～8時

[内容]テレワークについてお伝えします!

※秋元市長が
出演予定!

ラジオ

スマイルさっぽろ

HBC AM 1287kHz・FM 91.5MHz
毎月第2、第4火曜 9時35分～45分

[内容]
ヒグマとの事故を
避けるために(7/24)※

さっぽろ散歩

STV AM 1440kHz・FM 90.4MHz
毎週土曜 11時30分～45分

[内容]
札幌の夏に演劇を
札幌演劇シーズン2018夏(7/21)※

広報さっぽろ6月号の特集について

広報さっぽろ6月号「公共マナーって何かしら?」の特集記事が漫画「ベルサイユのばら」を想起させるという指摘をいただきました。この指摘を真摯に受け止め、誤解を招く表現となりましたことについて、深くお詫び申し上げます。



札幌市広報課

〒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。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。

幸せ人生計画

いつまでも
自分らしくいるために

仕事を定年退職した幸夫さんと、
これを機に何か始めてみたいと
思っている妻の幸子さん。
そんな2人の元に、しあわせ博士がやって来た。
3人と一緒に、これからの日々の
過ごし方を考えてみませんか？



まだまだ働きたい

その疑問
わしが
解決するぞ！



しあわせ博士

道に迷っている人を見つけると、どこからともなく現れて導いてくれる。

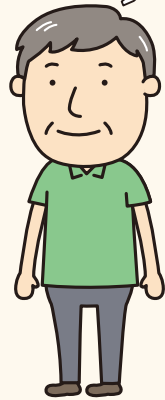
みんな
どんなふう
に過ごして
いるのかしら



幸子さん

おとなしそうに見えるが、実は好奇心旺盛。これからの生活にわくわくしている。

何かを始める
きっかけが
欲しいな



幸夫さん

長年勤めた会社を退職したばかり。生活の急な変化に戸惑っている。





まずは
やりたいと
いう気持ち
が
出発点じゃ

仕事が一段落したり、子どもが自立したりと、人それぞれに訪れる人生の節目。それは、新たな世界へ飛び込むチャンスでもあります。

そんなとき「何かを始めたい！でもどうしたらいいんだろう？」と悩む方もいるのではないのでしょうか。

この特集では、いつまでも自分らしく輝き続けるためのヒントとして、既に新たなことに挑戦している方の声や、一歩踏み出した方を応援する制度などを紹介します。

見つけよう！ 第二の人生の歩き方



仲間と趣味を楽しみたい



誰かの役に立ちたい



日常生活に不安を感じ始めたときは

さっそく
みんなの
生活を見て
みようかのう



に活動をい方へ

こんなところは どうじゃろう



定年退職後、
新たな職場で
活躍している人に
話を聞いてみよう

まだまだ働きたい



生き生きと
働いていて、
うらやま
しいなあ

「^{たかはし こう}児童指導員として働く高橋 巧さんに聞きました」

放課後子どもたちが安心して過ごせるようサポートする仕事をしています。これまで経験した音楽講師や教員の仕事とは違った楽しさや大変さがあり、日々新鮮な気持ちです。この仕事は就業サポートセンターに紹介してもらったんですよ。いろいろな相談に乗ってもらい助かりました。



▲子どもたちに勉強を教えたり、悩みの相談に乗ったりすることも

新しい仕事を
始めてみて
どうじゃろう



高橋さんが通ったのはここ！ 就業サポートセンター



利用日時 平日8時45分～17時

所在地 北区北24西5サンプラザ内

詳細 ☎738-3161

こんなサポートをしています

- 1 ハローワークと民間の職業紹介事業者の無料職業紹介サービスが1カ所で受けられる
- 2 職業相談や求人検索機の利用のほか、履歴書の添削や面接レッスンなども実施
- 3 高齢者向けセミナーや仕事説明会を定期的を実施

ライフプランセミナー

定年退職後の働き方をテーマに、シニア世代の働き方などを解説します

日時 7/18(水)9時30分～12時30分

対象 おおむね60歳～64歳の方24人

申込 7/11(水)から☎。先着

申込先・詳細 ☎708-8321



就職の相談ができる窓口はほかにも

就職に関する地域の窓口

あいワーク

市とハローワークによる無料の職業相談・紹介が受けられます。

所在地 南＝南区真駒内幸町2南区民センター内、西＝西区琴似1の6琴似第一ビル内、その他は区役所(1号)内

利用時間 平日8時45分～17時。ハローワーク相談員による相談・紹介は、中央・東は8時45分、その他は9時30分から

詳細 中央＝☎205-3262、東＝☎741-2415、白石＝☎861-2532、厚別＝☎895-2649、豊平＝☎822-2560、清田＝☎889-2080、南＝☎582-4718、西＝☎623-2787、手稲＝☎681-2633



▲就業サポートセンターがある北区を除いた全9区に設置しています

相談には
行かない
かな？



無料だから
気軽に行
けるわね



誰かの役に立ちたい

就職までは望まないけど、自分のペースでできることはないかしら



新たな仕事や始めた



希望する時間や内容に応じてできるボランティアなどの活動もあるんじゃないか



友人の紹介がきっかけで、10年ほど前にボランティアを始めました。空き時間を利用して無理なく続けられています。利用者の方からの「ありがとう」という一言が、やりがいにつながっていますよ。

「掃除ボランティアを行っている油谷 光子さんに聞きました」

あぶらや みつこ



ボランティアの活動はどうですか？



▲毎週決まった曜日に利用者宅を訪問。1時間30分の間に掃除をする

油谷さんが登録しているのはここ！ ほっ・とプラザ 地域支え合い有償ボランティア

ボランティア登録から活動への流れ

- 1 右記の研修を受講後、協力会員として登録
- 2 利用会員として登録している高齢の方や障がいのある方などの依頼に応じて、家事援助や外出同行、庭の手入れや除雪などを行う
- 3 協力会員に1時間700円程度の謝礼、交通費の実費を支給

協力会員登録説明・研修会

3月を除き毎月実施しています

【日時】①7/27(金)、②8/24(金)、③9/13(木)。いずれも10時～15時30分

【費用・定員】①は900円、②は800円、③は700円。いずれも来年3月までの分。登録者のみ当日納入。各50人

【申込】7/11(水)から☎623-4010へ。先着

【会場・詳細】市社会福祉協議会(中央区大通西19社会福祉総合センター内)☎623-4010



活動の場を探す方法はほかにも

おおむね60歳以上の方が登録

シルバー人材センター

宛名書きや植木の手入れといった職種を登録して、依頼に応じて働きます。登録には、説明会への参加と、年会費1,600円が必要です。



【申込先・詳細】中央・東・南区=中央支部☎614-2155、白石・厚別・豊平・清田区=東支部☎826-3279、北・西・手稲区=西支部☎615-8228

自分に合った活動を探せる

ボランティア活動センター

ボランティアに関する相談の受け付けや活動の紹介、講座・研修を行っている施設です。登録すると、継続してボランティアの情報提供が受けられます。



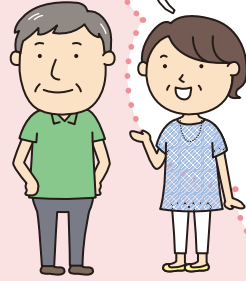
【所在地】中央区大通西19社会福祉総合センター内
【申込先・詳細】☎623-4000



仲間と趣味を 楽しみたい

社交ダンスなど
サークル活動を
始めてみるのは
どうじゃ？
見学させて
もらおう！

新しく
趣味も
作りたいわ



「社交ダンスサークルの代表を務める川越 謙治さんに聞きました！」



毎週10人くらいで集まって基礎のステップから練習しています。時間に余裕ができたことで、新たに趣味として始める方も多ですよ。同じ趣味を持つ仲間と一緒に上達を感じられることが何より楽しいです。



▲初級、中級などのレベル別に川越さんが指導をしている

川越さんがサークル活動をしているのはここ！ 生涯学習センター

美術、音楽、体操など多彩な分野のサークルが150以上活動中。幅広い年代の方が集まっています。興味のある方は、センターへ気軽にお問い合わせを。

- サークル例**
- ・写真 ・絵画 ・書道 ・琴
 - ・ギター ・パソコン ・太極拳

所在地 西区宮の沢1の1生涯学習総合センターちえりあ内
詳細 ☎671-2200

かみ私
しろうも
うやっ
て



11月に開催される
発表会に向けて
練習するサークル
も多いようじゃ



仲間と楽しめる場所はほかにも

市内約500団体、3万人の方が各地域で活動 **老人クラブ**

おおむね60歳以上の方が加入し、地域貢献や趣味、健康づくりなどのさまざまな活動を行っています。お住まいの地域の老人クラブの連絡先などは区役所(1号)の保健福祉課でご確認を。

例えばこんな活動をしています

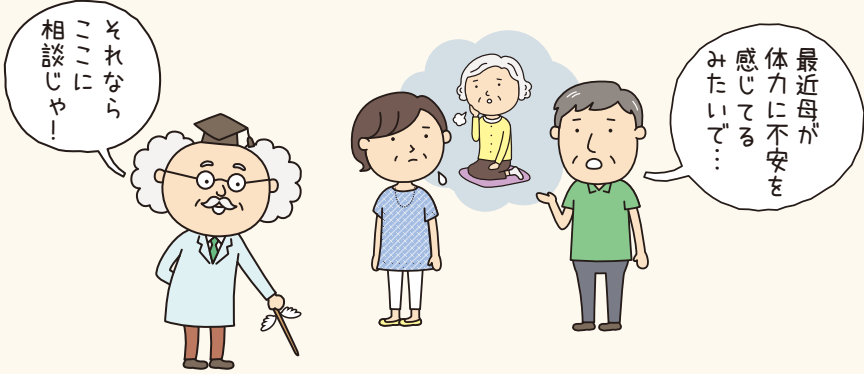
- ・地域…清掃、募金、ボランティア
- ・健康…パークゴルフ、体力測定
- ・趣味…カラオケ、演芸、健康麻雀
- ・仲間…誕生会、見学会、旅行



サークル活動を 楽しめる施設はいろいろ

- ・区民センター
- ・地区センター
- ・コミュニティセンター

ダンスや体操といった運動系、音楽や手工芸といった文化系など多くのサークルがあります。お住まいの区にある各センターの所在地や連絡先は市コールセンター ☎222-4894でご確認を。



日常生活に不安を感じ始めたときは…

高齢の方のための総合相談窓口 地域包括支援センター

福祉や介護の制度、地域で受けられるサービスなどについて、専門の職員に相談できる機関です。10区27カ所があり、自分らしく生活するためのサービス計画の作成や適切なケアに向けた支援をしています。



介護のことに限らず、地域の運動サークルやシニアサロンの紹介など、その方に必要な情報をお伝えして、暮らしの悩みを解決する方法を一緒に考えます。相談は無料で、家族や友人の方がいらっしゃることも多いです。元気なうちから気軽にご相談ください。

手稲区第2地域包括支援センター
木引センター長

介護が必要になる前に…

健康を維持する活動をお手伝い 介護予防センター

介護を受けずに元気であるための支援のほか、健康につながる適度な運動や食事の方法などを学べる介護予防教室を行っています。



お住まいの地域を担当する地域包括支援センターや介護予防センターは、市コールセンター☎222-4894へお問い合わせを。

介護が必要になったら…

介護サービスの利用の流れ



まずは相談窓口へ

介護保険制度やサービスの利用方法は、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターなどへ相談。

区役所に申請

要介護認定を受けるためには、お住まいの区の区役所に申請が必要です。本人が区役所に行けない場合は、家族や地域包括支援センターなどに代行を依頼することもできます。

認定を受け利用開始

認定調査員の調査と審査会の結果などにに基づき、要支援1・2、要介護1～5に認定されると、各種サービスが利用できるようになります。

「もっと詳しく知りたい方向けに冊子を配布中」

シニア世代のための生活便利帳

生きがいつくりや暮らしを支えるサービス、施設などを紹介します。



配布場所
区役所、
市役所3階
高齢福祉課

なるほど実になる介護保険

介護保険の仕組みやサービス利用の手続きなどをまとめています。



配布場所
区役所、
市役所3階
介護保険課

今後の人生を豊かに過ごすために

これから先の人生をどう生きていくか、選択肢はさまざま。いつまでも自分らしく過ごすために、まずは「やってみよう」という気持ちを大切に一歩踏み出してみませんか。



安全な暮らしをサポート!

知って 納得

しっとくさっぽる

毎日を安心して暮らすために、心掛けておきたいことを物知りギュー太が解説します。

第8話

ねっ ちゅうしやう
熱中症に
き
気を付けて!

登場人物



ギュー太

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



ヒロキ

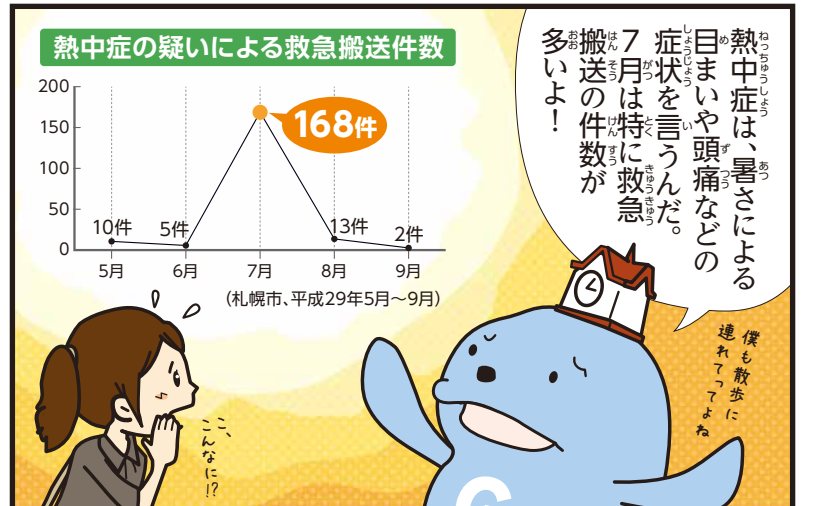
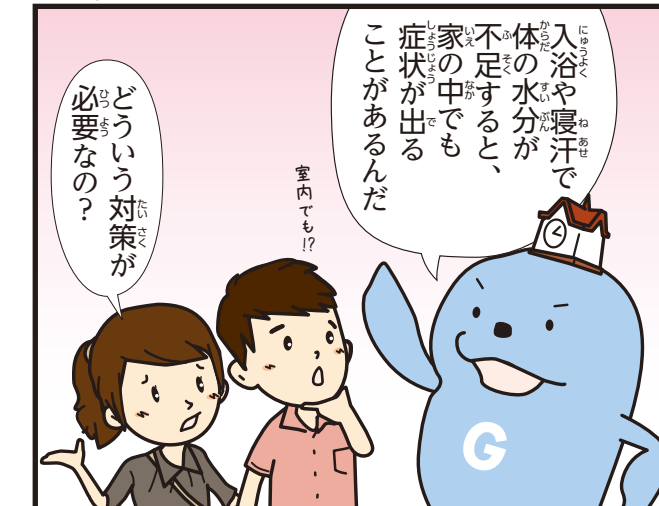
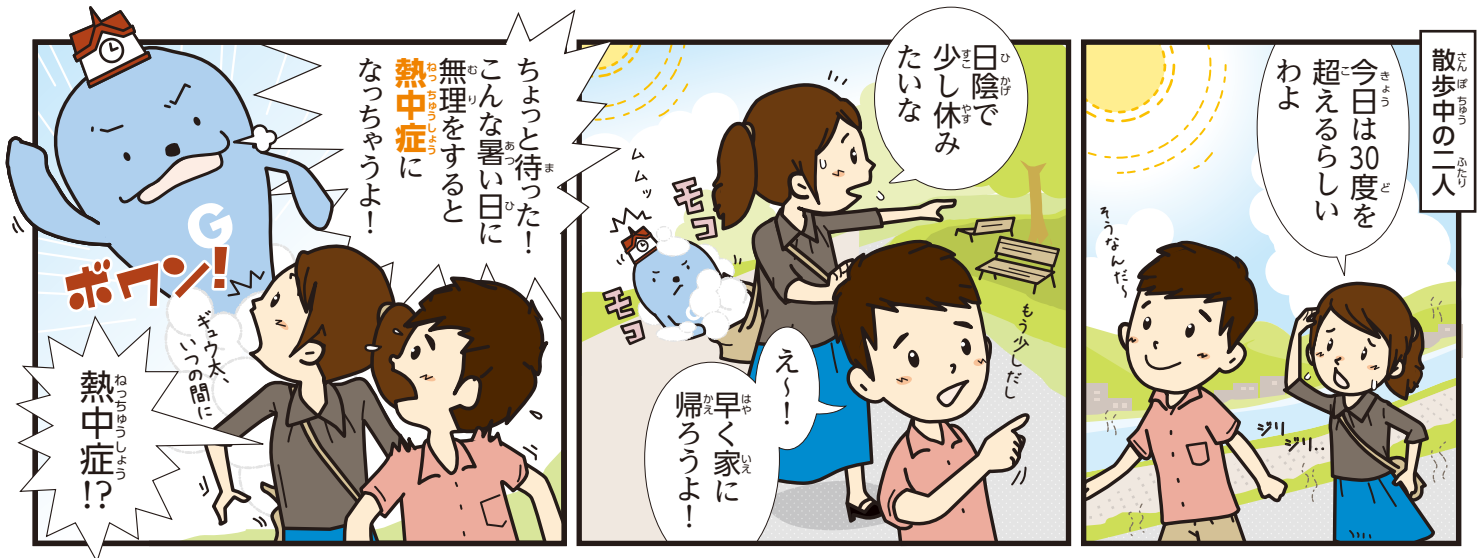
道外出身で寒さが苦手。少しドジだが、どこか憎めない



リコ

ヒロキの2歳年上の妻。ヒロキの失敗をいつも優しく見守る

熱中症の予防に関する問い合わせは健康企画課 ☎622-5151、救急搬送に関する問い合わせは救急課 ☎215-2070

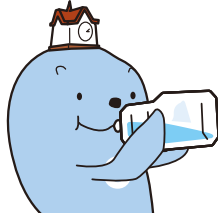


熱中症予防のポイント

水分補給や
服装、室内環境に
注意することが
大切だよ！

水分補給は小まめに

- ・ 1日1.2リットルを目安に飲む
- ・ 起床時や入浴の前後は特に意識する
- ・ 汗とともに失われる塩分などを補うにはスポーツ飲料がおすすめ
- ・ スポーツ飲料がないときは代わりに食塩水で塩分の補給を



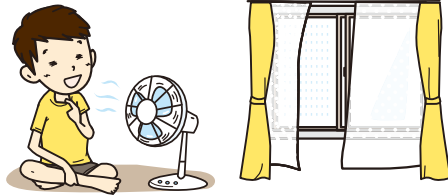
食塩水の作り方



水1リットルに対して食塩1グラムを混ぜる

部屋は涼しく快適に

- ・ 窓を開けて風通しを良くする
- ・ 扇風機やエアコンなどの空調を使う
- ・ レースカーテンやブラインドで日光を遮る

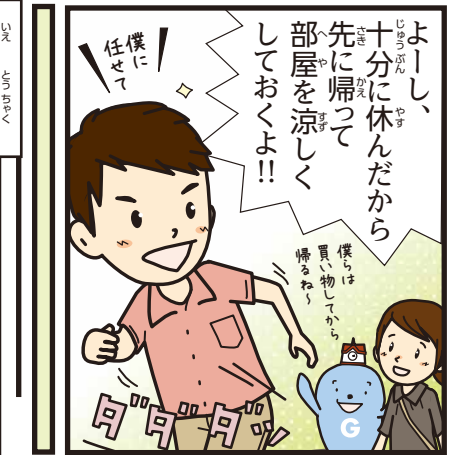
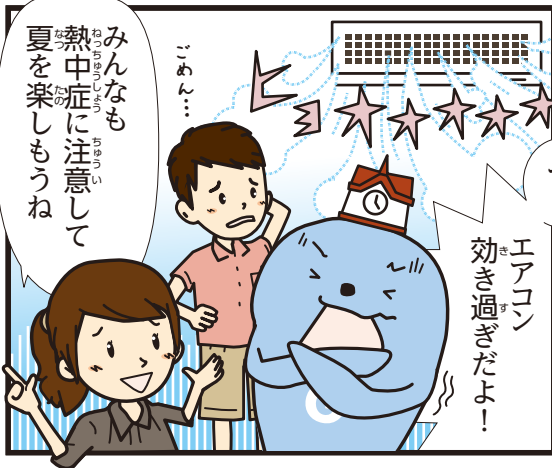


暑さを防ぐ服装を

- ・ 外出時は帽子や日傘を使う
- ・ ゆったりした衣服を着る
- ・ 黒っぽい服は避ける



ちよつとした
心掛けで
予防できるのね



覚えておこう 熱中症の初期症状

熱中症が疑われる症状

- ・ 手足がしびれる
- ・ 目まい、立ちくらみがする
- ・ 筋肉が痛む
- ・ 気分が悪い、ボーっとする

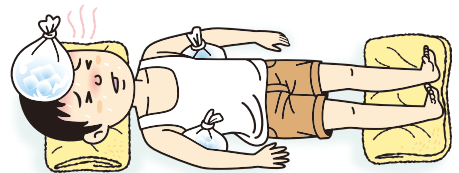
熱中症の疑いがあるときは、涼しい場所で水分補給をするなど、無理をしないことが大切です。

※救急安心センター ☎ #7119 でも相談を受け付けています。

覚えておこう 熱中症の応急処置

体温を下げるためにやるべきこと

- ・ 日陰や風通しの良い部屋など、涼しい場所に避難させる
- ・ 衣服を緩めて、首や脇、股関節を保冷剤などで冷やす



重度になると命に関わる場合があります。体が熱い、真っすぐに歩けない場合は救急☎119に連絡を。

体温調節がうまく
できない子どもや
暑さを感じにくい
高齢の方は、
特に注意してね！





ウォーキングのすすめ

生活習慣病の予防やストレス解消に効果があるウォーキング。今回は豊平区と清田区のコースを案内します。街歩きを楽しみながら、気軽に健康づくりを始めてみませんか。

地下鉄駅を出てすぐスタート

豊平区

月寒・平和公園コース

約3.0km / 約55分 / 消費カロリー約180kcal

月寒地区の歩みを感じられるスポットを巡るコース。道中には公園などの休憩所もあり、これからウォーキングを始めようという方にもおすすめです。

問い合わせ 豊平区健康・子ども課 ☎822-2472

出発・到着地点 》 地下鉄東豊線月寒中央駅 (豊平区月寒中央通7)



《寄り道におすすめ》
つきさぶ郷土資料館
地域の歴史や成り立ちが分かる施設。地元住民らから提供された約4,000点の資料が見られます。
開館日 4月～11月の水曜・土曜10時～16時



洋次通り

山田洋次監督がテレビドラマ「**瓜二つ**」(2002年)のロケ地に選んだ場所。昭和の雰囲気を感じられます。



ポプラ並木群

地域の人たちによって植えられた、樹齢70年以上のポプラが立ち並びます。

平和公園

入り口の門柱が目印の公園。野球場やゲートボール場のほか、遊具も充実しており、幅広い年齢層に親しまれています。



体力に自信のある方におすすめ

清田区

有明の滝・自然探勝の森コース

約4.5km / 約90分 / 消費カロリー約370kcal

ナナカマドやヤマモミジなど、広葉樹林の中を歩きながら、滝や崖が見られるコース。水の流れ落ちる音が、涼しさを感じさせます。

問い合わせ 清田区健康・子ども課 ☎889-2049

出発・到着地点 》三滝の沢入口(清田区有明)



出発地点までのアクセス

【交通機関】地下鉄東豊線福住駅から中央バス[福87]有明線すずらん公園東口行き、「三滝の沢」下車すぐ。11/4(日)までの土・日曜、祝・休日、7/17(水)～8/17(金)の平日のみ運行
【駐車場】P1に約7台、P2に約15台。無料



有明の小滝

森を抜けるとすぐの場所にある落差5メートルの滝。水の音が心地よく響きます。



溶結凝灰岩の崖

火山灰が降り積もってきた地層が見られる崖。散策路を挟んで有明の滝の反対側にあります。



有明の滝

広葉樹林が広がる山道を進むと見えてくる、落差13メートルの滝。水が流れ落ちる崖は1枚の大きな岩でできています。

出発前にチェック! ウォーキングのポイント

ポイント1 健康的な歩き方を身に付けよう

- ✓ 視線は真っすぐ
- ✓ 腕は前後に大きく振る
- ✓ 顎を引く
- ✓ 肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- ✓ かかとから着地
- ✓ 歩幅は広めに取る

正しい歩き方や姿勢で行うことで、体脂肪の燃焼による肥満防止、筋力・体力の向上など、ウォーキングの効果を高められます。自分に合ったリズムとペースで無理なく続けましょう。



ポイント2 温度調節しやすい服装で

ウォーキングに出掛ける際には、季節に適した服装も大切。気温に合わせて脱ぎ着しやすいカーディガンやジャンパー、マフラーやストールなどの小物があると、より快適にウォーキングが楽しめます。



豊かな自然の中で
芸術散歩を楽しもう!



工芸館前の池にあるマルタ・パンの作品《浮かぶ彫刻・札幌》。
風や水の流れによって向きが変わります。



さとうゆかりより
▲佐藤忠良《足なげる女》



やまうちたけお
▲山内壮夫《はやぶさ(飛翔)》

にぎやかな街中を離れて
アートと自然を満喫できます

約40ヘクタールに及ぶ広大な敷地に、美術館や工房、野外ステーションなどが点在しています。気軽に芸術に触れられるほか、この時期は野鳥観察やピクニックもおおすすめです。野外美術館を観覧する方には、芸術の森センターで双眼鏡やレジャーシート[※]の無料貸し出しも行っていきますので、ぜひご利用ください。



芸術の森で働く
おおいし たくや
大石 琢也さん

施設見聞録

第3回

芸術の木々

市内には「見る」「聞く」「体感する」などの心に響く体験ができる施設やスポットがたくさんあります。このページで見どころやおすすめの楽しみ方をチェックして出掛けてみませんか。

ココが見どころ!
野外美術館



個性豊かな74の彫刻作品

作家が実際に札幌を訪れ、感じたことを表現した彫刻作品が見られます。お気に入りの作品を見つけよう!

野外美術館をボランティアが案内!
時間や好みなどの要望に合わせた
作品解説でもっと楽しく

ココが見どころ!
クラフト工房



ふらっと気軽に工芸体験

オリジナル缶バッジ作りやお皿の絵付けなど、講師なしでいつでも体験できるワークショップを実施しています。

時間・費用 10時~16時。300円から

時間・費用 10時~12時30分(土・日曜、祝・休日のみ)、13時~15時30分(毎日)。無料
申込 野外美術館入口の券売窓口へ随時

ココが見どころ!
芸術の森美術館



多種多様な企画展示

定期的に企画展を実施しており、7/28(日)からはフランドル(現在のベルギーなど)を代表する画家・ブリューゲル一族が描いた作品を約100点展示します。

日程・費用 7/28(日)~9/24(木)。1,500円。高校生・大学生800円、小中学生600円
※ブリューゲル展の入場料割引クーポンを、スマートフォンアプリ「さっぽろ」(17歳)で配信中!

芸術の森



営業時間 9時45分~17時(8/31(金)までは17時30分)。
11/3(祝)までは無休

所在地 南区芸術の森2
料金 入園無料。一部施設は有料

野外美術館=700円。中学生以下無料
芸術の森美術館=展覧会ごとに異なる
交通機関 地下鉄南北線真駒内駅から中央バス[空沼線]
[滝野線]に乗り、「芸術の森入口」か「芸術の森センター」下車

詳細 ☎592-5111 札幌 芸術の森 検索

芸術の森の開園を記念したイベント 芸森バースデー

申し込み不要

ものづくり体験や、野外美術館を舞台にした謎解きゲームなどの企画がめじる押しです。

日時 7/29(日)9時45分~17時30分
会場 野外美術館、クラフト工房ほか

今月のレシピ

野菜をおいしく食べられるおすすめの一品

牛肉とグリル野菜のサラダ

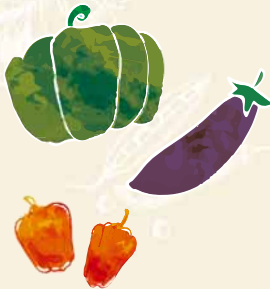
私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

【材料(2人分)】

- ◆牛肉(焼き肉用)・・・100g
- ◆ナス・・・小1本
- ◆ズッキーニ・・・1/3本
- ◆パプリカ・・・1/3個
- ◆カボチャ・・・60g
- ◆オクラ・・・2本
- ◆塩・こしょう・・・少々
- ◆オリーブ油・・・少々

使用する1人当たりの野菜量は約150g



〈ドレッシング〉

- しょうゆ・・・小さじ1
- レモン汁・・・小さじ1
- こしょう・・・少々
- オリーブ油・・・大さじ1
- ミョウガ・・・1/3個

【作り方】

- 1** ナス、ズッキーニは3～4等分にし、繊維に沿って7～8mmの厚さに切る。パプリカは縦に2～3cm幅に切ってから、斜め半分に切る。カボチャは5mmくらいの厚さのくし切りにする。オクラは塩でもんで水洗いし、がくを取って、斜め半分に切る。
- 2** **1**に塩、オリーブ油をからめ、器の形にしたアルミホイルにのせ、7～8分グリルで焼く(焼き時間は加減する)。
- 3** 牛肉は食べやすい大きさに切り、フライパンで焼き、塩・こしょうをする。
- 4** ミョウガを細かく刻み、**A**の材料と混ぜてドレッシングを作る。**2**と**3**を器に盛り付け、ドレッシングをかける。

白石区食改*が考案したレシピ

*食改(食生活改善推進員)とは…各区保健センターで養成講座を受講後、地域で食育のボランティア活動をしている方



1人分の栄養価
エネルギー226kcal
塩分0.7g

今月のポイント

野菜を食べよう

目標は1日
両手3杯分!

札幌市民は野菜の摂取量が不足気味という調査結果が出ています*。野菜はミネラル・ビタミンが豊富で、低カロリーな食材。コレステロールの吸収を抑え、血糖値の上昇を緩やかにします。

*平成28年札幌市健康・栄養調査より。

目標量350g以上/日に対し、288g/日(20歳以上、平均値)

野菜をたくさん食べるコツ

- 加熱してかさを減らす
- あえ物や漬物にして作り置きする
- 肉・魚料理に添える野菜を増やす など



広告

7/20 **金**

【市内各所】

カルチャーナイト

夜間に公共施設や文化施設を一斉に開放

夏の夜に講座やコンサートなどの文化、芸術を楽しむイベント。市内105カ所でさまざまなプログラムを開催します。

日時 7/20(金)17時～22時の間で会場により異なる

会場・費用 市内各所。会場により有料

申込 当日直接会場へ。事前の申し込みが必要な催しあり

詳細 同実行委員会 ☎261-8633



申し込み不要のイベントを一部紹介

マリンバコンサート、学芸員による作品解説

時間・会場 17時30分～19時。彫刻美術館 (中央区宮の森4の12)

詳細 彫刻美術館 ☎642-5709

各国のゲームで遊ぼう

時間 18時～19時30分

会場・詳細 国際プラザ(中央区北1西3) ☎211-2105

メンコなどの昔遊びにチャレンジ

時間 18時～19時

会場 ちえりあ(西区宮の沢1の1)

詳細 生涯学習センター ☎671-2121



ぽろ
ナビ
Navi

ントをご紹介します。
クして出掛けよう!



7/16 **祝**

【Coミドリ】

Coミドリーム祭

夏の外遊びを満喫!

水を使った夏ならではの遊びや、たき火でパン作りなどの野外料理が体験できます。家族や友達を誘って出掛けてみては?

日時 7/16(祝)9時～17時(たき火でパン作りは12時から)

会場・費用 Coミドリ(南区真駒内幸町2まこまる内)。無料

申込 当日直接会場へ

詳細 Coミドリ ☎213-0906

7/14 **土**、15 **日**

【市内各所】

パークジャズライブ

まちなか
街中でジャズを堪能
できる2日間

全国から300組を超えるバンドが札幌に集結!ジャズになじみのない方も、この機会に気軽に楽しんでみませんか。

日時 7/14(土)11時～21時、15(日)11時～22時。会場により異なる

会場 市役所ロビー、大通公園2丁目ほか

費用・申込 会場により入場料あり。当日直接会場へ

詳細 サッポロ・シティ・ジャズ実行委員会(芸術の森内) ☎592-4125



7/21^土

【花き地方卸売市場】

花き市場まつり



普段は入場できない市場で
花に包まれる1日

競りの疑似体験や花の即売会、花で心を癒やすフラワーセラピー講座などのイベントが盛りだくさん!当日は、先着1,000人に花苗をプレゼントします。



日時 7/21(土)9時～14時30分

会場 花き地方卸売市場
(白石区流通センター7)

費用 無料

申込 当日直接会場へ

詳細 花き地方卸売市場

☎892-1432

8/3^金、4^土

【北3条広場】

さっぽろ八月祭



バンドの生演奏で
盆踊りを楽しもう

総勢19人による迫力満点の生演奏に合わせて踊るさっぽろ八月祭のオリジナル盆踊りのほか、味自慢の屋台も並びます。会場いっぱい敷き詰められた色鮮やかな大風呂敷も必見!

日時 8/3(金)14時30分～21時30分(盆踊りは18時30分から)、4(土)12時～20時45分(子ども盆踊りは15時から、夜の盆踊りは18時から)

会場・費用 北3条広場(中央区北2西4・北3西4)。無料

申込 当日直接会場へ

詳細 札幌駅前通地区活性化

委員会 ☎211-6406

さっ
おでかけ

よりすぐりのイベ
日時や場所をチェッ

7/21^土、22^日

【駅前通地下歩行空間】

出張!交通資料館



地下鉄や市電の歴史を学ぶイベント

歴代の電車やバス、制服など1,000点以上所蔵している交通資料館の展示品の一部をチ・カ・ホで公開。車両型の顔出しパネル撮影会やクイズ大会などの催しにも注目です。



日時 7/21(土)、22(日)10時～18時

会場・費用 駅前通地下北3条交差点広場。無料

申込 当日直接会場へ

詳細 交通事業振興公社 ☎251-0822

8/7^火、9^木

【創成川公園・大通公園】

たなばた会

短冊に願いを書いて飾り付けよう

折り紙で作った七夕の飾りを、ヤナギに結びつけて楽しむ催し。会場の創成川公園、大通公園に点在する彫刻も見てみよう!

日時 ①8/7(火)10時～12時、
②9(木)10時～14時

会場 ①は創成川公園狸二条広場(中央区南3東1)、②は大通公園9丁目

費用 無料

申込 当日直接会場へ

詳細 ①は創成川公園 ☎221-4100、②は大通公園 ☎251-0438



広告

心の状態に合った医療機関を案内
子どものこころのコンシェルジュ



中学生以下の子どもの心の健康や発達の状態に応じて、医療機関などを案内しています。電話で下記のコンシェルジュに相談すると、悩みや年齢に合った治療が受けられる医療機関や受診できる時期などを知ることができます。気軽にご相談ください。

利用の流れ

コンシェルジュに直接か、学校などの身近な施設を通して相談

コンシェルジュが医療機関を案内

■子どものこころのコンシェルジュ 受付日時平日10時～15時

担当区	機関名	電話番号
中央・東	氏家記念こどもクリニック	080-3231-6164
北	五稜会病院	771-5660
白石・豊平	子ども心身医療センター地域支援室	090-3111-8061
厚別	榎の会こどもクリニック	898-4766
清田・南	ときわ病院(相談室こすもす)	593-0556
西・手稲	ときわ病院(相談室あじさい)	080-2878-0556

問い合わせ障がい福祉課☎211-2936

子育て
お役立ち
ガイド

札幌での子育てに便利な制度や施設の情報をお届けします。



ヒトやモノの交流で
北海道を元気に!

ぐるっと北海道

今月は空知地方の



明治時代から炭鉱で栄えた、道内の鉄道発祥の街。道内第1号の道の駅は、昨年リニューアルし、多くの人でにぎわっています。

高校生レストラン MIKASA COOKING ESSOR

調理師やパティシエなどをを目指す生徒が作る料理を味わえる施設です。高校生が接客も行い、心のもったおもてなしで迎えます。調理部のお店では地元産の野菜を使った和食御膳が、製菓部のお店では生徒が考案した洋菓子が食べられます。ぜひお越しください。

営業日①調理部のお店、②製菓部のお店=土・日曜、祝・休日。臨時休業あり、③売店=火曜～日曜(月曜が祝・休日の場合は営業。翌火曜が休業)
営業時間・住所①は11時～14時、②は11時30分～14時30分、③は9時～18時。ただし、7/22(日)はいずれも11時開店。三笠市若草町396
交通機関JR岩見沢駅から中央バス三笠線で約30分、「三笠高校前」下車すぐ
問い合わせ三笠市教育委員会☎01267-2-2197



7/22(日)オープン



札幌市からの

お知らせ

7月11日
からの
内容を掲載

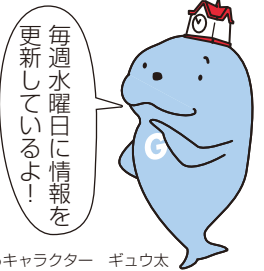
ホームページ www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi

申し込み時の必要事項 ※申し込みは1人(1組)1通です

- ①お知らせ名(希望する日時・会場なども)
- ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④年齢
- ⑤電話番号(ファクスの方はファクス番号も)
- ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ)
- ⑦返信先(往復はがきの場合)

お知らせの見方 内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 費=費用 申=申込 問=問い合わせ先 電=電話 FAX=ファクス E=Eメール HP=ホームページ(上記)に詳しい内容を掲載しているもの ※費用、申し込み方法の記載がない場合は、それぞれ無料、申し込み不要です

5月号から「札幌市からのお知らせ」にイベント情報は掲載しなくなりました 市のイベントなどのお知らせ情報はテレビのデータ 放送やスマートフォンアプリでご覧になれます



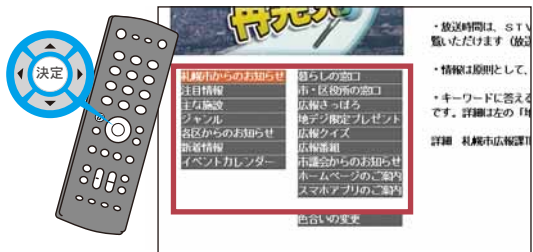
広報さっぽろキャラクター ギュウ太

地上デジタルテレビのデータ放送



STV5チャンネルに合わせてdボタンを押し、右側に表示される「札幌市からのお知らせ」を選択

※表示されない場合は、画面右下の「ニュース・天気」を選択すると切り替わります



リモコンの選択ボタンで、画面左下の項目から見たいメニューを選ぶ。表示されるお知らせのタイトル一覧から、知りたい情報を選択



北海道メロンゼリー(12個入り×2袋)が10人に当たる企画も実施中。詳細は「地デジ限定プレゼント」の画面を確認！
※STV提供

スマートフォンアプリ「iさっぽろ」



公式アプリストアで「iさっぽろ」と検索するか、右のQRコードを読み取ってインストール



トップ画面に並ぶお知らせタイトルから情報を選ぶ

対応OS
Android版はOS5.0以上、iPhone版はiOS8.0以上

テレビやスマートフォンがないなどの理由で情報を確認できない方はこちら！

「イベント情報はこちらでチェック 札幌市からのお知らせ」をご活用ください

広報さっぽろと同様に、市全域と各区ごとのお知らせを掲載し、10区版を作成している冊子です。毎月9日(土・日曜、祝・休日の場合は直前の営業日(開庁日))以降、下記の場所からお持ち帰りいただけます。

- 市内郵便局の窓口(簡易郵便局を除く227カ所*)、区役所(1区)広聴係、まちづくりセンター、地区センター・区民センター ▶各施設が所在する区の区版を配布
- 市役所11階広報課
- ※真駒内上町郵便局は一時閉鎖中

「イベント情報はこちらでチェック 札幌市からのお知らせ」のPDF版はホームページでもご覧になれます

広報さっぽろ 検索



**申し込み時の
必要事項**

- ① お知らせ名(希望する日時・会場なども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

子ども・子育て



認可保育所の開設

開設施設(仮称) 山の手にじのいる保育園。

利用開始日10月1日(月)。

所西区山の手2の7。

対生後5カ月〜未就学児40人

申8月20日(月)までに直接。選考あり。

申込先 関区役所(1階)の健康・子ども課(ただし東区は(711)3214)

子育てサポートセンター会員登録説明会

内①子育て支援を受けたい方と②援助したい方のための会員登録説明会。

日7月26日(木)10時〜11時30分。所子育てサポートセンター。

対①は小学生以下の子どもの育てている方、②は20歳以上の方。①②合わせて40人。

申7月12日(木)から(先着)

申込先 関子育てサポートセンター(中央区大通西19社会福祉総合センター内) (623)2415

暮らし



単体デイスポータは設置できません

生ごみを砕いて下水道に流

す「単体デイスポータ」で、排水処理装置のないものは、使用すると下水道管の詰まりや悪臭の原因になるため、設置できません。製品認証を受けたデイスポータは使用できませんので、設置前に必ず申請書を提出してください。

関排水指導課(818)3422

食肉による食中毒にご注意を



次のことを守りましょう。また、腹痛や下痢の際は、すぐに医療機関を受診しましょう。

う。①生食用以外の食肉は生で食べない、②食肉を食べるときは十分に加熱する、③生肉を扱った手や調理器具は十分に洗浄・消毒する、④焼き肉や焼き焼きを食べる際は生肉を取る箸と食べる箸を区別する。

関食の安全推進課(622)5170、HP

予防接種が受けられます

△二種混合(ジフテリア・破

傷風

体調の良い日に、市内の委託医療機関で接種してください。医療機関はお問い合わせ。対象者は無料です。

対11歳、12歳の方。

△高齢者用肺炎球菌ワクチン

日来年3月31日(日)まで。

所市内の委託医療機関。

対4月2日〜平成31年4月1日(月)に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える方。

¥4千400円。市民税非課税の方、生活保護世帯の方は必要書類の提示で無料。

関市コールセンター(222)4894

健康



女性のフレッシュ健診

内健康診断(血液検査など)と骨粗しょう症の同時受診。子ども連れでも受診可能。

日7月24日(火)、31日(火)、8月7日(火)。いずれも8時30分〜12時。

所中央健康づくりセンター。対市内に居住か通勤する18歳〜39歳の女性各30人。

¥2千円。

申7月12日(木)から中央健康づくりセンターへ(先着)。7月11日(水)からHPでも別枠分を受け付け。

関中央健康づくりセンター

市議会の動き

第2回定例会

6月4日に閉会し、平成30年度一般会計補正予算をはじめ、「札幌市自転車等駐車場条例の一部を改正する条例案」や「性暴力被害者への支援の拡充を求める意見書」など、合計30件の議案などを可決しました。

なお、代表質問の内容は、本誌8月号に掲載します。

委員会の主な活動状況

(5月11日〜6月10日)

◆財政市民委員会

(5月29日) (仮称)札幌市町内会に関する条例(素案)について、市民文化局より説明を受け、質疑を行いました。

◆文教委員会

(5月29日)「札幌市子どもの最善の利益を実現するための権利条例」に基づく平成29年度取組状況および中央区における区保育・子育て支援セン

ターの整備について、子ども未来局より説明を受け、質疑を行いました。

◆建設委員会

(5月29日) 3月7日に発生した清田地区における漏水・断水について、水道局より説明を受け、質疑を行いました。

◆総合交通調査特別委員会

(5月25日) 北海道新幹線について、まちづくり政策局より説明を受け、質疑を行いました。

宗形雅俊議員逝去



札幌市議会議員の宗形雅俊氏(63歳)が、平成30年5月20日に亡くなされました。宗形氏は平成19年に初当選した後、3期11年あまりにわたり、市議会議員として市政の発展のためにご尽力されました。

この間、総務委員会委員長、文教委員会委員長、建設委員会委員長などを歴任されるとともに、平成30年4月からは、札幌市都市計画審議会委員を務められました。

ここに謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈りいたします。

関議会事務局(211)3164、HP

広告

(中央区南3西11) ☎(562) 8700
保険・年金

一 国民健康保険

△高齢受給者証の送付▽

国保に加入している昭和18年8月2日〜23年8月1日生

まれの方には、8月1日(水)から使用する高齢受給者証を、7月下旬に送付します。昭和23年8月2日以降生まれの方には、70歳になる誕生日(1日生まれの方は誕生日の前月)中に高齢受給者証を送付します。

△保険料が決まりました▽
 区役所(1階)の保険年金課

高額医療費の自己負担限度額を変更

1カ月の医療費が一定額を超えた場合、超えた分の金額を支給する高額医療費制度の医療費の自己負担限度額を一部変更します。

変更日8/1(水)

☑70歳以上の住民税課税世帯の方

■変更後の限度額

適用区分	外来(個人)	外来と入院(世帯)
課税所得が	252,600円+ (医療費総額-842,000円) × 1%、多数該当140,100円	
690万円以上の方		
380万円以上690万円未満の方	167,400円+ (医療費総額-558,000円) × 1%、多数該当93,000円	
145万円以上380万円未満の方	80,100円+ (医療費総額-267,000円) × 1%、多数該当44,400円	
145万円未満の方	18,000円	57,600円、多数該当44,400円

☑区役所(1階)の保険年金課

■30年度国民健康保険料

	医療分	支援金分	介護分
所得割額	①各加入者の29年中の所得から33万円を差し引いた金額×9.09%の合計額	④各加入者の29年中の所得から33万円を差し引いた金額×2.96%の合計額	⑦40歳〜64歳の各加入者の29年中の所得から33万円を差し引いた金額×2.60%の合計額
均等割額(人数割額)	②17,130円×加入者数	⑤5,580円×加入者数	⑧5,390円×(40歳〜64歳の加入者数)
平等割額(世帯割額)	③1世帯当たり31,640円	⑥1世帯当たり10,300円	⑨1世帯当たり7,680円
最高限度額	⑩58万円	⑪19万円	⑫16万円

△限度額適用認定証などの交付▽
 保険企画課 ☎(211) 2952

1年間の保険料は左表①〜⑨の合計となり、最高限度額は⑩〜⑫となりました。なお、一定の所得以下の世帯は、均等割額と平等割額が減額となる場合があります。

病院などの窓口で支払う医療費の支払額が、自己負担限度額までとなる「限度額適用認定証」(住民税非課税世帯の方は、食事代の減額認定を兼ねた認定証)を交付していただきます。詳しくはお問い合わせを。

国民健康保険料の滞納がない69歳以下の方、住民税非課税世帯か課税所得が145万円以上690万円未満の70歳以上の方。☑区役所(1階)の保険年金課

一 後期高齢者医療制度

△新しい保険証の送付▽

7月下旬に送付します。現在の保険証の有効期限は、7月31日(火)です。

△限度額適用認定証などの交付▽

病院などの窓口で支払う医療費が自己負担限度額までとなる「限度額適用認定証」(住民税非課税世帯の方は、食事代の減額認定を兼ねた認定証)を申請により交付します。

対象は住民税非課税世帯の方と課税所得が145万円以上690万円未満の方です。

有効期限が7月31日(火)までの認定証を持つ方には、30年度の所得情報による判定を行った上で、新しい認定証を7月末までに送付します。所得が確認できない場合は、所得申告と申請が必要です。

☑区役所(1階)の保険年金課

一 国民年金

△保険料免除のご相談を▽

第1号被保険者で、保険料の納付が困難な方は、申請により保険料の全額または一部が免除となる場合があります。50歳未満の方には、申請し承認されると納付が猶予される納付猶予制度があります(所得要件あり)。

持参するもの マイナンバーカードか年金手帳、印鑑(シヤチハタ不可)、離職した方は離職票など。
 ☑区役所(1階)の保険年金課

**申し込み時の
必要事項**

- ① お知らせ名(希望する日時・会場なども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

介護保険

介護保険負担割合証の送付

要介護(要支援)認定を受けている方、総合事業の事業対象者の確認を受けている方には、利用者負担割合を記載した介護保険負担割合証を7月下旬に送付します。8月適用分から、一定の所得がある方は、利用者負担割合が3割になります。

利用者負担額の減額・減免

所得の低い方など一定の要件を満たすと、減額・減免が受けられます。認定証をお持ちの方も有効期限が7月31日(火)までですので申請してください。

減額・減免制度①負担限度額認定Ⅱ介護保険施設などに入所した際の食費・居住費を軽減、②社会福祉法人利用者負担額減額Ⅱ社会福祉法人など

医療費助成のお知らせ

市内に住民登録がある健康保険加入者で、以下の対象者に医療費を助成します。区役所保健福祉課で手続きが必要です。所得制限あり。なお、平成29年中の所得が限度額未満の場合、8月から新たに助成を受けられます。

助成額 保険診療の自己負担額から初診時一部負担金、または医療費の1割(負担の上限あり)を除いた金額

<子ども医療費>

中学生以下の子ども。小学2年～中学生は入院と訪問看護のみ

<重度心身障がい者医療費>

①1級・2級と3級(心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫、肝臓機能の障がいに限る)の身体障害者手帳を持つ方、②知的障がいがあり、A判定の療育手帳を持つ方、重度と判定(診断)された方、③1級の精神障害者保健福祉手帳を持つ方(入院を除く)

<ひとり親家庭等医療費>

母子・父子家庭や両親のいない家庭の20歳未満の子と、母子・父子家庭の親。父母は入院と訪問看護のみ

区役所(1階)の保健福祉課

福祉



介護サポーター出張研修

対象の介護保険施設で話し相手や散歩の付き添いなどの介護のお手伝いをするボランティアを養成。

9月12日(水)14時～15時30分。所清田区役所(1階)。

要介護認定を受けていない

から減額対象のサービスを受ける際、特に生計が困難な方は利用者負担、食費・居住費を軽減、③旧措置入所者の利用者負担の特例Ⅱ介護保険制度が始まる前から特別養護老人ホームに入所していた方は、以前の負担を超えないように1割の利用者負担と食費・居住費を軽減。

区役所(1階)の保健福祉課

65歳以上の方。

申請、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、9月11日(火)まで。申込先 区ボランティア活動センター(中央区大通西19) ☎(623)40000、FAX(623)0004

閉園後に障がいのある方を円山動物園にご招待



障がいのある方と家族・介護者のみ無料で入園できます。障害者手帳などを持参してください。

7月28日(土)17時30分～20時。最終入園は19時30分まで。

所 円山動物園(中央区宮ヶ丘3) ☎(621)1426

税金



インターネット公売

内差し押さえた不動産、動産などを売却。

申込期間 7月5日(木)13時～23日(月)23時。

市税事務所所在地・電話番号

区	市税事務所・所在地	電話番号		
		納税課	市民税課	固定資産税課
中央区	中央(中央区北2東4サッポロファクトリー2条館)	211-3913	211-3914	211-3918
北・東区	北部(中央区北4西5アスティ45)	207-3913	207-3914	207-3918
白石・厚別区	東部(厚別区大谷地東2交通局庁舎)	802-3913	802-3914	802-3918
豊平・清田・南区	南部(豊平区平岸5の8イースト平岸)	824-3913	824-3914	824-3918
西・手稲区	西部(西区琴似3の1コトニ3・1ビル)	618-3913	618-3914	618-3918

入札期間 競り売り(動産、自動車)Ⅱ7月30日(月)～8月1日(水)、入札(不動産)Ⅱ7月30日(月)～8月6日(月)。
HP 区納税指導課 ☎(211)2292、

税務職員を装った不審な電話などにご注意を

電話で税務職員を名乗り、預金口座番号や勤務先などの個人情報聞き出すようしたり、訪問し通帳やキャッシュカードなどを預かるうとしたりする事例が発生しています。不審な電話にはすぐに回答せず、

ず、お問い合わせを。区税制課 ☎(211)2282

木曜は夜間納税相談の日

市税事務所では木曜に20時まで納税相談を行っています。区市税事務所(左上表)の納税課

7/31(火)は
固定資産税・都市計画税(第2期分)の納期限です

納税に関するご相談は
市税事務所
納税課(左上表)へ

耐震改修を行った住宅の固定資産税を減額

昭和57年1月1日以前に建てられた住宅で、2020年3月31日(火)までに行った耐震改修工事が、一定の要件を満たす場合、工事完了年の翌年度の固定資産税が減額されます。改修工事完了後3カ月以内に、資産のある区を担当する市税事務所に申告してください。区市税事務所(上表)の固定資産税課

職員募集



市立札幌病院職員

①医療ソーシャルワーカー、看護師(非常勤職員)Ⅱ業務退院・転院調整業務。

広告

市職員

募集職種		受験資格
①	短大の部 一般事務、学校事務、一般技術（土木、電気、機械）、消防吏員	短大卒・高専卒・専門学校卒（いずれも見込みを含む）などで平成3年4月2日以降生まれの方
②	資格・免許職 保育士、栄養士	資格、免許の所有者（いずれも見込みを含む）で平成3年4月2日以降生まれの方
③	高校の部 一般事務、一般技術（土木、電気、機械）、消防吏員	高卒（見込みを含む）などで平成5年4月2日以降生まれの方
④	社会人経験者の部 一般事務、一般技術（土木、建築、電気、機械、衛生、造園）	高卒以上で、平成23年7月1日～今年6月30日に、民間企業などで5年以上勤務（1年以上継続した期間のみ通算）した、昭和34年4月2日～平成元年4月1日生まれの方
	保健師	保健師免許を持ち、今年6月30日現在で保健師、看護師、助産師として5年以上勤務（1年以上継続した期間のみ通算）した、昭和34年4月2日～平成元年4月1日生まれの方

※①③の一般技術は各区分の関係課目を履修または履修中の方、消防吏員は身体基準あり、④の一般技術は各区分に関する職務経験が3年以上ある方
 試験日程1次=9/23(祝)、最終発表=①②③は11月上旬、④は12月上旬
 1次試験会場コンベンションセンター（白石区東札幌6の1）ほか
 ⑦7/3(火)から区役所、大通証明サービスコーナー（地下鉄南北線大通駅コンコース横）、東京事務所（東京都千代田区有楽町2東京交通会館内）で配布する申込書を、①②③は7/13(金)、④は18(水)（いずれも消印有効）まで
 申込書の請求「〇〇の部試験案内請求」と朱書きした封筒に、140円分の切手を貼った角形2号の返信用封筒を同封し、上記申込締め切り日の3日前までに送付
 申込先 〇〇任用課（市役所内/17号） ☎211-3143、HP

勤務時間 9時～17時の間で週29時間。
 採用期間 任用開始から来年3月31日(日)まで。更新あり。
 募集人数 社会福祉士または看護師の資格を持つ方で、病院での勤務経験がある方2人、地域連携センターへの上、履歴書を随時送付。
 ②医療補助員(臨時職員) 業務リネンの管理・交換など。勤務時間 7時30分～19時。
 ③臨床検査技師(臨時職員) 申市立札幌病院看護課への上、履歴書を随時送付。

業務検体検査・生体検査。勤務時間 8時45分～17時15分。採用期間 任用開始から6ヵ月。最長1年。
 〇〇臨床検査技師免許を持つ方1人。
 申市立札幌病院検体検査課への上、履歴書を随時送付。
 〇〇市立札幌病院(〒060-8604 中



採用期間 任用開始から3ヵ月。非常勤職員への転換あり。定員 8人。
 申市立札幌病院看護課への上、履歴書を随時送付。
 ③臨床検査技師(臨時職員) 〇〇

〇〇7月14日(土)～8月26日(日)9時30分～16時30分。
 料 千円。高校生500円、小中学生390円。
 〇〇ていねプール(手稲区前田1の5) ☎(682)6588、HP



ていねプールオープン

その他

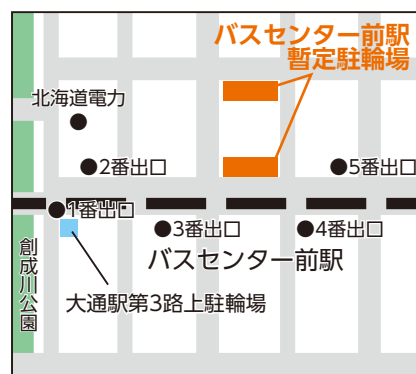


中央区北11西13) ☎(726)2211
 1. ①は地域連携センター、②は看護課、③は検体検査課

2) ☎(592)5111
 〇〇芸術の森(南区芸術の森)は、改修工事のため、アトリエA・Bを休館します。
 〇〇芸術の森(南区芸術の森) 〇〇

芸術の森 アトリエA・Bの休館
 10月1日(月)～来年1月3日(木)は、改修工事のため、アトリエA・Bを休館します。

5 〇〇自転車対策担当 ☎(211)2456



地下鉄東西線 〇〇バスセンター前駅に駐輪場が完成
 利用開始日 6月1日。
 〇〇左図の通り。

- ① お知らせ名(希望する日時・会場なども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

広告

市民交流プラザが中央区北1西1にオープン

文化芸術や市民交流の新たな拠点、市民交流プラザが10/7(日)に開館。館内には、本格的な舞台芸術を鑑賞できる劇場や仕事・暮らしに役立つ情報を取りそろえる図書・情報館などを備えています(詳細は随時本誌でお知らせします)。



10/7(日)
開館

<開館記念式典を開催します>

☑開館記念プログラムの上演、施設見学など

☑10/6(土)14時。小学生以上の市民交流プラザメンバーズ会員1,000人程度

☑郵送会員ははがきに**上欄必要事項**と会員番号、希望人数(同伴者1人まで)を記入し、メール会員は**HP**から7/18(水)~8/10(金)まで。**(抽選)**。会員でない方は事前登録が必要(郵送会員は7/20(金)、メール会員は8/10(金)まで)。詳細はお問い合わせを

☑**申込先** 市民交流プラザメンバーズ事務局(〒060-8711 中央区大通西3道新プレイガイド内) ☎232-0140

エルプラザ内公共施設の臨時休館

7月31日(火)は、設備点検などのため休館します。
☑男女共同参画センター(北区北8西3エルプラザ内) ☎(728)1222

公文書館の臨時休館

7月19日(木)は、職員研修のため臨時休館します。

ガラスのピラミッドの臨時開館

繁忙期につき、8月は休館日なしで営業します。

☑9時~20時。
☑所モエレ沼公園(東区モエレ沼公園) ☎(790)1231、HP

ため臨時休館します。
☑公文書館(中央区南8西2) ☎(521)0205、HP

料金などの未納を知らせる電話納付案内センターを開設

7月9日(月)~来年5月31日(金)に、未納になっていない市のサービスの利用料などの納付を電話で呼び掛けます。

納付案内をする料金など保育所等保育料、公立保育所等時間外保育使用料、児童クラブ利用料、夜間急病センター使用料・手数料、児童扶養手当費返還金、老人福祉施設負担金、高等学校授業料、幼稚園教育料。

☑管財課 ☎(211)2222

子どもの権利委員会の委員を募集

☑子どもの権利の保障を進めるための計画に意見を出し合うなど。
☑任期2年間。
☑15歳~17歳の方または高校生、18歳以上の方(高校生を除く)。いずれも若干名。

広報クイズ

問題

熱中症を予防するためには□□補給や服装、室内環境に注意することが大切です。□□に当てはまる漢字2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人にオリジナルQUOカード500円分(非売品)を差し上げます。



応募方法

はがき、FAX、E、HP。上欄必要事項とクイズの答え、広報誌や広報番組への意見・感想を記入し、7/19(木)(必着)までに広報課(1階)へ。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。6月号の正解は「①手すりにつかまり、立ち止まる」でした。

法令に基づく表示に関する販売店舗への立ち入り検査

市内の事業者が陳列、販売している雑貨や電気製品などの商品について、家庭用品品

☑7月2日(月)から各区役所(1階)、子どもの権利推進課(中央区南1東1大通バスセンタービル1号館内)などで配布する応募用紙を、7月25日(水)(必着)まで。選考あり。
☑子どもの権利推進課 ☎(211)2942、HP

白石清掃工場のごみ受け入れを一時停止

8月7日(火)~9月25日(火)は、工場整備のため、ごみの受け入れを停止します。期間中、燃やせるごみは発寒・駒岡清掃工場でごみ受け入れられます。

☑環境事業部施設管理課 ☎(211)2922