



発見！

# 札幌の景観の秘密



## 目次

特集 発見!札幌の景観の秘密	2	今月のレシピ	13
しっとくさっぽろ	8	さっぽろおでかけNavi	14
札幌の歴史あれこれ	10	子育てお役立ちガイド/ぐるっと北海道	16
ぶらり施設見聞録	11	札幌市からのお知らせ	17
出前講座を活用しよう	12	区民のページ	

### 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

ツージる 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](http://www.city.sapporo.jp)

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

### 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
  - 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
- ※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。

札幌の人口と世帯  
4月1日現在(前月比)国勢調査ベース  
1,965,161人(-272)  
957,074世帯(+3,228)

市内の交通事故  
平成31年1月1日~3月31日(前年比)  
発生 1,056件(-108) 死者 0人(-5)  
傷者 1,218人(-111)

### 今月の広報番組 ※番組内容は一部変更となる場合があります

<p><b>テレビ</b> 一部ホームページでも放送中!</p> <p><b>NORDのさっぽろキラキラライフ</b> HBC 第2、第4日曜 16時54分~17時 ボーイズユニットのNORDが仕事やプライベートが充実した「キラキラライフ」を送る人々を紹介します [内容]ジェラテリア ジェリームのオーナーさん(5/12)※</p> 	<p><b>札幌ふるさと再発見</b> 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]地域のつながりを深めよう「はちけん春のはあとフェスタ」(5/18)※</p> <p><b>さっぽろアラカルト(イチモノ!内)</b> HTB 5/25(土)6時30分~8時 [内容]北ガスアリーナ札幌46(中央体育館)についてお伝えします!</p>	<p><b>ラジオ</b></p> <p><b>さっぽろ耳寄り情報(ごきげんようじ内)</b> STV AM 1440kHz FM 90.4MHz 毎週土曜 11時30分~45分 市の取り組みを関係者へのインタビューなどで分かりやすく紹介します [内容]市長が考えるまちづくり(5/25)※</p> <p><b>秋元市長が出演予定!</b></p>
--	---	--

市政情報を大型ビジョンで配信しています  
配信場所 地下街ポルタタウンHILŌSHI、地下歩行空間北大通交差点広場、北3条広場※



編集 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。

発見!

# 札幌の景観の秘密

けいかん  
私たちが普段目にする景色や眺めを意味する「景観」。今回の特集では、街の景観をより良くしていくための取り組みを、実際に携わる方々の思いを交えながら紹介。札幌の景観がどのようにつくられているかを探ります。【詳細】地域計画課☎211-2545

今回の記事のテーマは「札幌の景観」！ さっそくネタを探すわよ

一緒に秘密を探るのはこの2人

テレビ塔の展望台から見る大通公園はやっぱり素晴らしいね！

2人がいるのはここ

雑誌記者

のぞみ  
望美

日頃から記事のネタになりそうなことを探している。気になることはすぐに聞き込みをする

専属カメラマン

けい  
景

いつでもカメラを持ち歩き、きれいな景色を見るとカメラを連写するくせがある

カシヤカシヤカシヤ...

## 街にあるもの全てが景観に

山並みや緑地などの「自然」、建物や道路といった「都市」はもちろん、人の活動やにぎわいといった「人の暮らし」も、街の景観をつくっています。

## 札幌の魅力を高める景観

市が行ったアンケート調査※によると、市民の約8割が札幌の景観に魅力を感じていると回答。魅力的な景観は、住む人が街に愛着を持ったり、観光客が増えたりするきっかけとなり、地域経済の活性化にもつながります。

※平成27年度市民意識調査

## 景観が良くなると…

札幌に行ってみたい

魅力がアップ

地元への愛着がわく

住み続けたい

観光客

住民

たくさんの方が集まって  
街が元気に！

何か秘密がありそうね。さっそく理由を調べに行きましょう！



大通公園のベンチの色が場所によって少しずつ違ってる！

あれ？



## \* 自然や建物が 調和した街並みに

みどりや建物などが調和し互いに引き立てあう景観をつくるためには、それぞれの色やデザインなどが周りの街並みに合うようにすることが大切。ここでは、札幌ならではの街並みをつくる要素の一つである「札幌の景観色70色」を紹介します。

よく気付いてくれましたね！  
実は私が市民の方々と一緒に色を塗ったんです

ベンチに使われている色は全部で13色ね

ひとつひとつの色に意味があるんですよ

大通公園



## ? 「札幌の景観色70色」

まずは私が解説します！



建物などの外観の色の基本となる70色を決めたものです。市民の皆さんの意見のほか、四季を通じて変化する札幌の自然の色などをもとに選んでいます。それぞれの色に「藻岩山」「雪まつり」などの札幌らしい名前が付けられているんですよ。

市の景観づくりの取り組みに携わる  
地域計画課 くわはら 桑原職員

## \* 市内の大きな建物や観光スポットなどの色は景観色をもとにして考えてもらっています \*

テレビ塔



ベチカ

もいわ山ロープウェイの車体



えぞが(の)蝦夷臍

藻岩山の大自然に  
なじんでいるね



カシヤ  
カシヤ

## \* ベンチ塗装プロジェクトの事務局の方にインタビュー \*

この「景観色」がベンチに使われているんですよ



そうなんです！



私は木材を塗装する会社で働いていることもあって、札幌らしくてきれいな景観色に興味を持ちました。そこで、全70色の塗料を作り、これを活用して景観を良くする方法はないか市の職員と話し合った結果、参加者を募ってベンチを塗り替えるイベントが実現したんです。景観色の塗料で、風景に彩りを加えるベンチにすることができたので、とてもうれしいです。

みやがわ た え  
サッポロウッドリペインターズ代表 宮川 多恵さん



▲5年間で総勢500人以上の方の手によってベンチの色が塗り替えられた。今後は創成川公園などでも行うという

見に行かなくちゃ



地域の皆さまが景観づくりをしている場所もありますよ！！

例えば、宮の沢  
中央地区とか…



## \* 調和のとれた景観づくりのために配慮をお願いしています

調和のとれた景観づくりには、さまざまな配慮が重要です。大規模なマンションなど一定の要件に該当する建物を造る・直す場合には、外観の色やデザインなどが周りの街並みに合っているかを話し合うため、事前に市への届け出をお願いします。

詳しくは札幌市景観計画の冊子やホームページでご覧になれます



配布場所 市役所5階地域計画課

札幌市 景観

検索

# \*地域で取り組む 景観まちづくり\*

地域ごとの魅力的な景観は、地域に対する愛着や誇りを育みます。ここでは、町内会など地域の方々が景観づくりのためにに行っている取り組みを紹介します。

いいでしょう  
このラベンダー



ラベンダーが  
素敵だね！

教えてもらった  
場所はここね



カシヤカシヤ  
カシヤカシヤ

## \* 景観まちづくりに取り組む宮の沢中央町内会の方々にインタビュー

ラベンダーを  
植えた  
方ですか？



そうです！



たかはし ひろし  
高橋 博さん

地域を通る二十四軒手稲通は、「ラベンダー通り」の愛称で親しまれています。中央分離帯にはラベンダーが植えられていますが、自分たちの手でもっと景観を良くできないかと思い、市と相談して歩道にもラベンダーを植えました。そのおかげか、以前は多かった歩道への駐車も減り、見た目も一層美しくなって、やってよかったと思いましたよ。

花植え



かさい りょう  
葛西 亮さん

より良い街並みにしていくには、若い人の力など多くの人手が必要。たくさんの方に景観づくりに興味を持ってもらうため、ラベンダーを使ったクラフト講習会や地域の魅力を再発見するまち歩きイベントも開いていますよ。周りにラベンダーを植えているお宅や店も増えてきており、活動の規模をどんどん広げていくのが夢ですね。

クラフト講習会



まち歩き



?

## 宮の沢中央地区でも作った 景観まちづくり指針

地域の皆さんとともに地域ごとの特色ある景観づくりを進めるため、取り組んでいく活動やルールをまとめたものです。4月現在、モデル地区であるロープウェイ入口電停周辺地区、西15丁目電停周辺地区のほか、定山溪地区でも作られており、今後はほかの地域にも広がっていきます。

ほかの地区ではこんな取り組みも！



▲ロープウェイ入口電停周辺地区で行っている冬にアイスキャンドルを飾る取り組み

さっそく話を聞いてみましょう



スタスタ

そうですね。ほかにも昔からある建物を守っている人たちもいるんですよ



素晴らしい景観をつくりあげている人たちがいるんだね



## 景観まちづくりや地域のルールづくりを 始めたい方におすすめの 出前講座

市の職員が出向き、地域の景観まちづくりの進め方やルールづくりの方法などを解説します。申込方法などは本誌12ページ(出前講座のページ)「利用方法」の欄をご覧ください。  
テーマ①地域ごとの景観まちづくり②地域のまちづくりのルールを考えよう～地区計画などの制度を説明します。

申込先 地域計画課 ☎211-2545

# \* 特色ある建物や自然を 受け継ぎこの街らしい景観に

歴史的な建物や地域のシンボルとなっている自然などの景観資源は、個性豊かな景観をつくり出します。ここでは、こうした景観資源を将来につないでいく取り組みを紹介します。



## 景観資源を維持する 手伝いをしています

歴史的な建物や自然を保全し、維持するためには費用や手間がかかる場合も。そこで、市は指定した景観資源の維持にかかる費用の一部を助成しているほか、より魅力を高めるための活用を後押ししています。

### 市内の景観資源を探しに出発！

私は南区石山地区を探すわ！



### 札幌軟石が醸し出す重厚感に注目！

## \* 旧石山郵便局(ぼすとかん) \*

かつて市内の建物に多く使われた札幌軟石で造られた建物。昭和15(1940)年に郵便局として建てられ、その後も地域の歴史の象徴として大事にされてきました。石山地区が札幌軟石の一大産地であったころの面影が感じられます。

所在地南区石山2の3

4/27(土) リニューアルオープン

建物内に軟石を使った小物の販売店舗やカフェを新設します。  
営業時間10時～18時(カフェは11時から)  
休館日月曜、第2・第4火曜



▲札幌の景観色をあしらったアロマストーン(税込 864 円～) からお気に入りを見つけよう

### \* 旧石山郵便局を残していくための活動をする方にインタビュー

佇まいが堂々とした建物を引き継ぐのが好きですね

建物の形や石の質感に一瞬で引きつけられて、未来に受け継いでいきたいと思うようになりました。所有者の方の理解を得て、資金集めを始め、建物を活用するための改修を実現。ここを、周辺の魅力のある場所を巡る拠点にしていきたいですね。

ぼすとかん再生プロジェクトの吉村卓也さん(右)と小原恵さん(左)

### 赤い屋根が目印の鉄道旧駅舎

## \* 旧石切山駅(石山振興会館) \*



大正7(1918)年から半世紀、豊平～定山溪間を走った定山溪鉄道の旧駅舎。市民の足となった鉄道の歴史を感じさせるとともに、地域の催しや子どもたちの学びの場に活用されています。

見学内覧可(10時～17時。土日曜、祝・休日を除く)  
所在地南区石山1の3

私は豊平区西岡地区を調査するわ



カシヤカシヤ...

### 果樹園が広がっていた時代を今に伝える

## \* 旧沼田家りんご倉庫

昭和30年代まで、西岡地区で盛んだったリンゴ栽培のために建てられた倉庫の一つ。れんが造りの建物で、現在は喫茶店になっています。庫内の温度を保つために工夫されたれんがの積み方に着目してみても。

見学喫茶店利用者のみ内覧可  
営業時間9時～21時  
所在地豊平区西岡4の10

このほかの景観資源や、保全活用への助成制度の詳細はホームページでご覧になれます [札幌市 景観資源 検索](#)

## \* 身近にある素敵な 景観を発掘

街をあらためて見渡してみると、皆さんの周りにも心引かれる景観がきっとあるはず。ここでは、まだまだ知られていない魅力ある景観を掘り起こすための取り組みを紹介します。



こんな  
取り組みも  
見つけたわよ！



北区のポプラ通り

他にももっと  
魅力的な場所が  
たくさん  
ありそうだね



▲上空から見たポプラ通り（屯田防風林）

## お気に入りの景観を見つけて提案 景観の種プロジェクト

自然、建物、人の活動など、魅力的な景観をつくる上で価値があると認められるものを「景観の種」として登録し、市が情報発信をしていく取り組みです。景観に関心を持つ人が増えることで、建物などの新たな活用方法や景観づくりの活動が生まれることを目標としています。

### 登録までの流れ

#### ①市民が市に登録の提案

##### 登録提案の方法

市役所5階地域計画課、ホームページで配布中の登録提案書を、地域計画課へ直接提出

景観の種 登録提案 検索

情報の提供も  
受け付けています！

景観の種 情報提供 検索

#### ②市が登録するかを検討

#### ③市が所有者から登録の同意をもらう

登録！

## 登録されている景観の種

### \* ポプラ通り（屯田防風林）



強い風から農地を守る防風林として大正時代に植えられ、平成10年に現在の形に整備されました。樹齢100年を越すポプラの木やオオウバユリの群生が見どころです。この景観を守るため、地域の住民が外来生物の駆除やパトロールなどの活動を行っています。  
所在地 北区屯田・新琴似

散策も  
できるのね



### \* 真駒内曙中学校のハルニレ



カシヤ  
カシヤ

グラウンドの  
外から見ても  
迫力があるね

推定樹齢約300年の大木。オシドリなど小動物の憩いの場でもあり、自然豊かな札幌を象徴する木の一つとなっています。

所在地 南区真駒内曙町2

### \* 人々の活動も景観の種に / 宮の沢中央地区での取り組み

5ページで紹介した宮の沢中央地区の取り組みも景観の種に登録されています。

## 街の景観に目を向けてみよう

これまで見てきたように、札幌の魅力を高め、活力ある街にしていくために、市では地域や企業などと協力してさまざまな景観づくりに取り組んでいます。より良い景観をつくっていくために、皆さんも身近にある街並みに目を向けることから始めてみませんか。

そうね！  
私もお気に入りの  
景観を探しに  
行くわ！



面白い話が  
たくさん  
聞けたわね

# 安全な暮らしをサポート!

知って 納得

# しつとくさっぽる

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10話

たいさく  
ハチ対策は  
お早めに



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

このページに関する問い合わせは環境衛生課 ☎622-5165

**スズメバチの一生**

**5月~6月**  
・女王バチが巣を作り始める

**7月~9月 最も刺されやすい**  
・働きバチが生まれる  
・巣の大きさが最大に

**10月~**  
・女王バチだけが枯れた木などの中で冬眠

5月のある日  
ギュー太、何作っているの?  
スズメバチ用のハチ取り器だよ!

ハチ取り器?  
この時期にハチっているの?  
5月~6月は冬眠から目覚めたスズメバチが活動を始める時期なんだ

まずはハチの巣を見てみよう

**札幌で見られるスズメバチの巣の例**

ケブカスズメバチ    コガタスズメバチ

・球状でしま模様  
・初期はフラスコを逆にしたような形  
・大きくなると球状に

今の時期から何か対策できるのかな?

**巣を作らせないこと、早めに駆除することが大切だよ**

**ハチに関する市への相談件数** (平成30年度)

月	相談件数
4月	11件
5月	110件
6月	264件
7月	515件
8月	677件
9月	197件
10月	25件

5月から増えているよ  
相談も多いね

スズメバチは人を不快にさせる虫を食べてくれるんだけど、刺されると命を落とすこともあるんだ

### 巣を作ろうとする女王バチを捕まえる

## ハチ取り器の作り方

- 500mlのペットボトルの上部に3カ所ほど切れ込みを入れて、内側に折り曲げる
- ハチミツ50gと水150mlを混ぜて入れ、ひもを付ける
- 木の枝など、ハチが飛び回っているところに下げる

※捕まえたハチは、新聞や布切れを入れたポリ袋にハチ取り器の中身ごと出して処分

甘い匂いで誘い出して捕まえるのね

スズメバチが巣を作る時期のうち、5月〜7月は、スズメバチ用のハチ取り器の設置もおすすめだよ！

### 点検する場所

- 軒下や換気口
- 木の枝やくぼみ
- 床下通気口の中や天井裏

次に、ハチの巣がないか家の周りを点検！見つけたら専門業者に駆除してもらおうね

ハチは刺激しなければむやみに刺さないよ。慌てて大声を出したり、手で払ったりしないでね

### 野山へ出かけるときの服装

帽子も忘れずにね

長袖・長ズボンを着用して肌を出さない

白っぽい服

ハチは黒などの濃い色を敵と認識して攻撃することがあるよ。なるべく濃い色の服は避けようね

自然が多い場所ではどうやって身を守ればいいのか？

キャンピング...

パッシング

あ！！

みんなもハチ対策を考えてみてね！

さつそくハチ取り器を付けに行こう！

よし！

あ！！

あ！！

### ハチは明るい方向へ向かう性質があります

この光が明るいぞ

建物や車にハチが入ってきたら窓を開けて、出ていくのを静かに待とう

### ハチに刺されてしまったら・・・

#### <手当ての方法>

- 刺された場所から離れ、傷口から毒を指で絞り出す
- 患部を水で洗い、氷で冷やす
- 抗ヒスタミン軟こうをつけるか、病院(皮膚科や内科)に行く



#### こんなときはすぐに救急車で病院へ

- 呼吸困難、顔面蒼白、全身のじんましん、吐き気、激しい悪寒などのショック症状が現れたとき
- 一度に多くのハチに刺されたとき

### 駆除に関する相談先などハチに関する問い合わせはこちら

- ◎保健所環境衛生課 ☎622-5165  
相談日時平日8時45分～17時15分
- ◎市コールセンター ☎222-4894  
相談日時8時～21時(年中無休)
- ◎区保健センター 健康・子ども課  
相談日時平日8時45分～17時15分

区	電話番号	区	電話番号
中央	511-7227	豊平	822-2478
北	757-1183	清田	889-2408
東	711-3213	南	581-5213
白石	862-1883	西	621-4247
厚別	895-5921	手稲	681-1211

ハチの被害を防ぐためのリーフレットやチラシを配布しています



配布場所保健所環境衛生課(中央区大通西19WEST19内)、区保健センター健康・子ども課

詳細はホームページでもご覧になれます

札幌市 ハチに注意

# 時代とともに変化した ごみ処理の方法を見てみよう

ごみの量を減らすため、家庭ごみの有料化や、雑がみなどの新たな分別を開始してから、今年で10年が経過しました。そこで、今回は札幌で行われてきたごみ処理の変遷を紹介します。

## 1872 開拓使がごみの不法投棄を禁止

明治5(1872)年、北海道の開拓の基礎を築いた開拓使が、ごみを溝や堀に投げ捨てることを禁止した。

## 1873 市内初となるごみ捨て場を7カ所に設置

明治6(1873)年5月、現在の南2西5周辺や南3東2など、7カ所にごみ捨て場が初めて完成。ごみを捨てる場所は固く守るように、お触れ書きが出された。

## 1885 ごみの収集を開始

明治18(1885)年、市街を馬車や人力の荷車が巡回し、毎日各家庭のごみを無料で回収。毎年4月から10月までと時期は限定されていたが、ごみ収集の原型ができた。



▲馬ぶんが風で舞い上がる「馬ぶん風」は春の風物詩だった

## 1946 から 昭和中期以降は費用や方法が変化

- ・昭和21(1946)年 ごみ収集を初めて有料化し、手数料を年4回徴収。金額は住宅の大きさと世帯の人数に応じて決定した。
- ・昭和38(1963)年 ごみの量に応じて金額を支払う「従量制」を全市で導入。手数料の支払証書である処理券と引き換えに、ごみを収集した。
- ・昭和45(1970)年 ~46(1971)年 ごみ袋に処理券を貼り、決められた場所に出すことで、収集時の立会いを不要とするごみステーション方式を開始。
- ・昭和47(1972)年 再び無料化を実施。



▲従量制の頃には、収集車がスピーカーでメロディーを流して到着を知らせた

## 2005 ごみ処理場の跡地にモエレ沼公園が完成

彫刻家イサム・ノグチが「人間が傷つけた土地をアートで再生する」として設計したモエレ沼公園がオープン。270万トンの不燃ごみの層の上に、公共工事が出た土を有効利用して造った公園は、緑豊かな市民の憩いの場となっている。



▲▶モエレ沼公園の工事開始前(上)と完成後(右)



【ごみ処理の歴史から振り返る札幌】  
今や196万人以上が暮らす街へと発展した札幌。ここでは、これまでの札幌の歩みを、さまざまな角度から見ていきます。  
問い合わせ 広報課 ☎(11)2036

札幌の歴史あれこれ  
No.04

眺めて触れて  
生き物たちに癒やされよう!



幅約15メートルの回遊水槽の前に立つと、まるで海の底をのぞいているかのような光景が広がる

施設  
見聞録

第7回

サンピアザ水族館

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。



▲2階建ての館内には大小さまざまな水槽を展示



◀カクレクマノミなど、北国の海では見られない魚にも注目

世界各国の海や川にすむ約200種1万点の生き物が見られます。サンゴ礁の周りを泳ぐ色とりどりの魚や、しぐさがかわいらしいコツメカワウソなどの仲間が大集合！見るだけではなく、古い角質を食べる魚ガラ・ルファの水槽に手を入れて、触れ合うこともできますよ。地下鉄・JRの駅から近い場所にありますので、ぜひ気軽にお越しください。

世界各国の海や川にすむ約200種1万点の生き物が見られます



水族館で働く  
たいら ひろゆき  
平 博之さん



愛嬌たっぷりのアザラシ

昨年11月に仲間入りしたゴマフアザラシのすずは好奇心旺盛。マイペースなサクラとともに館内の人気者です。



魚が魅せるショー

館内最大の水槽でダイバーが餌付けをします。集まって泳ぐ魚の姿は必見!  
日時 日曜、祝・休日11時、12時、13時、14時、15時、16時



水族館の裏側潜入ツアー

水槽の仕組みや餌やりを見学できます。  
日時 土・日曜、祝・休日13時30分～13時45分  
対象 小学生以上の方各10人  
申込 当日直接受付へ。定員を超えると抽選

サンピアザ水族館



開館時間 4月～9月は10時～18時30分、10月～3月は10時～18時  
所在地 厚別区厚別中央2の5  
料金 900円。3歳～中学生400円  
交通機関 地下鉄東西線新さっぽろ駅からJR新札幌駅下車。いずれも徒歩約3分  
詳細 ☎890-2455

サンピアザ水族館 検索

水族館の招待券を  
5組10人にプレゼント!

サンピアザ水族館の入場料が無料になる招待券です。  
申込はがき、ファクス、Eメール。希望商品名、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想を記入し、5/23(木) (必着) までに広報課(19)へ。抽選



コツメカワウソのララ

## 女性活躍に向けた雇用推進施策

女性の多様な働き方を応援する講座。子育て中の女性向け相談窓口・ここシェルジュSAPPOROの利用方法なども取り上げます。企業向けには、育児・介護休暇を取りやすい職場環境づくりへ向けた市の事業などを案内します。

【申込先】雇用推進課 ☎211-2278



子ども向け

## 象から教わる森の大切さ

昨年11月に、ミャンマーから円山動物園にやってきたアジアゾウの特徴や、園内での飼育方法を紹介。生息地である森林の伐採などで野生のゾウが減っている実情にも触れ、環境問題を考えていきます。

【申込先】飼育展示課 ☎621-1427



## 市の取り組みや制度を紹介！

# 出前講座を 活用しよう

市では、職員が皆さんの地域に出向いて市政の情報を解説する「出前講座」を実施しています。ここでは、208あるテーマの中から特におすすめのものを紹介します。【詳細】広報課 ☎211-2036



### 昨年度の人気テーマ

## 災害・危機に備えて ～地震・風水害・土砂災害など～



昨年9月に発生した北海道胆振東部地震をはじめとしたさまざまな災害を紹介。それらの事例を通して、市の防災対策や家庭に必要な備えを解説します。

【申込先】危機管理対策課 ☎211-3062

### おすすめのテーマはほかにも

## 障がいのある人との コミュニケーションについて知ろう ～障がい者コミュニケーション条例・手話言語条例～

障がいによって異なる多様なコミュニケーション手段があることや、手話が言語であることを普及するための条例を解説。誰もが暮らしやすい街にするために、心掛けたいポイントを学びます。

【申込先】障がい福祉課 ☎211-2936

### 「昨年度受講した方に聞きました！」

地域の相談役である民生委員として活動する中で、障がいに関して学びたいと思い受講しました。見た目には分からない障がいがあることや、それぞれの障がいに応じた接し方など、私も一緒に受講した方々も初めて知ることが多く、とても参考になりました。

宮の森大倉山地区民児協 横田会長



## 利用方法

**対象** 10人以上のグループ

**費用** 無料

**会場** 利用者側で準備

### ① テーマを選ぶ

区役所、まちづくりセンターなどで配布中のパンフレットから、受講したいテーマを選ぶ



### ② 電話で予約

講座を担当する課に内容を確認し、開催日時を相談の上で予約

### ③ 申込書を提出

パンフレットに添付の申込書を、担当課に提出

詳細はホームページでもご覧になれます

# 今月のレシピ

牛乳が苦手な方にもおすすめの一品

## サバ水煮缶の炊き込みご飯

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(作りやすい分量)】

- ◆米……………2合
  - ◆ニンジン……………50g(中1本の1/3程度)
  - ◆ショウガ……………15g
  - ◆サバ水煮缶……………1缶
  - ◆青ジソ……………2枚
- 
- 牛乳……………200ml
  - 酒……………大さじ1
  - しょうゆ……………小さじ2
  - みりん……………小さじ2



### 材料を変えたり足したりしたアレンジもおすすめ!

〈アレンジの例〉

- 缶詰をアサリ水煮缶、サケ缶に変える
- 材料にブナシメジなどのキノコ類を加える など

### 【作り方】

- 1 米をといで、ざるにあけておく。
- 2 ニンジンと青ジソは千切りにし、ショウガは皮をむいてすりおろす。
- 3 サバ水煮缶を開け、サバと缶の中の汁を分けて器に取っておく。サバはほぐしておく。
- 4 炊飯器の釜に 1 と缶の中の汁、A を入れ、釜の2合分の目盛りまで水を注ぐ。
- 5 4 にニンジン、ショウガ、サバを加えて、炊く。
- 6 炊き上がったらくよく混ぜて器に盛り、青ジソをのせる。

豊平保健センターの管理栄養士が考案したレシピ



1膳分の栄養価  
(材料の6分の1の量)  
エネルギー277kcal  
カルシウム128mg  
食塩相当量0.6g

### 今月のポイント

### カルシウムで歯や骨を健康に!

カルシウム不足は、骨がもろくなる骨粗しょう症などの原因に。意識してカルシウムを摂取することはもちろん、その吸収を助ける栄養素を含む食材を取り入れることも大切です。

1日に取りたいカルシウムの量 650mg (30代~40代)

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2015年版)



#### カルシウムを多く含む食品と含有量

牛乳1杯(約200ml)	226mg
ワカメ5g	41mg
コマツナ100g	170mg

#### カルシウムの吸収を助ける栄養素とこれを含む食品

- ビタミンC…ピーマン、キャベツ、ジャガイモ、イチゴ<sup>※</sup>など
- ビタミンD…サケ、イワシ、キノコ<sup>※</sup>など

広告

6/2日

【札幌ドーム】

一足早く、一生に一度を体感

ラグビーの魅力や迫力を生で味わう絶好の機会  
9月のラグビーワールドカップ2019™開催前に、試合会場となる札幌ドームで、社会人ラグビー・トップリーグチームの試合を初開催します。会場内にはワールドカップのPRブースが設けられるほか、関連グッズをプレゼント。ぜひお越しください！



昨年4月に札幌ドームで開催された試合

\\ 対戦するチームはこちら! //

高校生以下無料!

パナソニックワイルドナイツ 対 トヨタ自動車ヴェルブリッツ



日時・会場 6/2(日)13時。札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘1)  
費用・申込 当日券1,500円。前売券1,000円。高校生以下無料。チケットは市内プレイガイドなどで発売中  
詳細 ラグビーワールドカップ担当 ☎211-3006  
※9時30分から高校生の7人制ラグビーの試合を開催



ぼろ

ナビ  
Navi

ントをご紹介。  
クして出掛けよう!



6/8土

【路面電車内】

市電で人形劇

路面電車に揺られながら人形劇を楽しむ

6月10日の「路面電車の日」にちなんで開かれる催し。貸し切りの電車内で童話「うさぎとかめ」などが見られます。

日時 6/8(土)10時30分~12時、14時~15時30分  
会場 集合・解散はすすきの貸切専用停留場(中央区南4西4)  
対象 3歳~小学生各70人。小学3年以下の方は保護者同伴  
費用 無料  
申込 往復はがきに行事名、郵便番号、住所、氏名(参加者全員)、年齢、電話番号、学校名と学年を記入し、5/20(月)(消印有効)までに北海道人形劇協会(〒064-0944中央区円山西町10)へ。抽選  
詳細 電車事業担当 ☎551-3944

5/10金、11土

【北海道立衛生研究所】

春の山菜展



山菜シーズンを満喫するための知識を深めよう!

山菜や間違えやすい毒草の特徴などを、見るだけでなく触って学べる展示会。約100種類の植物を集めた会場では、毒草の見分け方を解説したパネルを展示するほか、山菜に関する冊子を配布します。

日時 5/10(金)、11(土)10時~16時  
会場 北海道立衛生研究所(北区北19西12)  
費用 無料  
申込 当日直接会場へ  
詳細 広域食品対策担当 ☎641-0635



広告

5/26<sup>日</sup>

【教育文化会館】

## マンドリン音楽祭



独奏や合奏など多彩な演奏をお届け

札幌を中心に活躍する演奏団体による、3部構成の演奏会です。札幌交響楽団の指揮を執ったこともある橋直貴氏を迎えて奏でるマンドリンの音色に酔いしれてみませんか。



日時5/26(日)13時30分  
会場教育文化会館(中央区北1西13)  
定員1,100人  
費用無料  
申込当日会場へ直接。先着  
詳細市民芸術祭実行委員会(教育文化会館内)☎271-5822

5/16<sup>木</sup>

【ちえりあ】

## 親子映画会



絵本の世界を  
映像で忠実に再現

動物が主役の作品や力士が悪者を倒す作品など「うごくえほんチルビー」から6作品が見られます。映像は全て各5分程度にまとめられているため、小さな子どもに特におすすめです。

日時5/16(木)10時30分～11時20分  
会場ちえりあ(西区宮の沢1の1)  
対象親子400人  
費用無料  
申込当日会場へ直接。先着  
詳細生涯学習センター☎671-2121



6/12<sup>水</sup>

【社会福祉総合センター】

## 大人のための朗読会



声から伝わる物語を堪能

市民向けの教室で朗読の講師も務めるアナウンサーが、太宰治の「カチカチ山」など約4作品を読み上げます。感情や場面の雰囲気などが感じられる表現に注目!



日時6/12(水)13時30分～15時  
会場社会福祉総合センター  
定員・費用250人。無料  
申込電話、ファクス、直接。行事名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信先を記入し、5/15(水)から。先着  
申込先・詳細情報センター(中央区大通西19社会福祉総合センター内)☎614-2001、ファクス615-2666

5/25<sup>土</sup>ほか

【カナモトホールほか】

## 自家製堆肥を使った家庭菜園講座

手作り堆肥で夏野菜を育てよう

生ごみを使った堆肥の作り方とそれを生かしたトマト栽培のつづを紹介しします。



日時・会場段ボールで堆肥作りとトマト栽培=5/25(土)カナモトホール(市民ホール)(中央区北1西1)と26(日)東区民センター(東区北11東7)、コンポスターで堆肥作りとトマト栽培=5/30(木)白石区民センター(白石区南郷通1南)。いずれも9時30分～11時30分  
定員・費用各50人。無料  
申込電話、ホームページ。5/15(水)から市コールセンター(☎222-4894、www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html)へ。先着  
詳細循環型社会推進課☎211-2928

広告

## 子育て世帯向けの情報がずらり 子育てアプリと子育て情報サイト

妊娠してから就学前までの子育てに役立つ市の情報を、スマートフォンアプリとホームページにまとめて掲載しています。親子で参加できるイベントや困ったときの相談先、助成制度などの情報が盛りだくさん。ぜひご利用ください。

問い合わせ子育て支援課 ☎211-2988

### アプリの利用方法

公式アプリストアで「さっぽろ子育て情報アプリ」と検索するか、右記のコードを読み取ってインストール



### ホームページの検索方法

さっぽろ子育て情報サイト  検索

### アプリとホームページの便利なポイント

#### 情報を簡単に検索

イベントなどを日付や目的、年齢や対象などから検索可能

#### 調べた場所を地図に表示

子育てサロンやおむつが替えられる場所などを一目で確認



#### アプリにはこんな機能も

- ・子どもの成長を日記帳に記録
- ・健診や予防接種の時期を通知

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

おしま  
今月は渡島地方の



水鳥の生息地である大沼や登山初心者にもおすすめの駒ヶ岳などが人気の町。名産のリンゴのスイーツも楽しめます。

### 男爵ラウンジ

男爵イモの名付け親・川田龍吉男爵の博物館のほか、男爵イモを使ったテイクアウト商品、道内外の食品と雑貨を取りそろえて販売するショップなどが集まる新たな施設です。アメリカから輸入した明治時代の農機具や、川田男爵が使った日本で最初の自家用車も展示しています。

開館日時 9時～18時

休館日 年末年始(12/31～1/3)

住所 七飯町峠下379

交通機関 JR新函館北斗駅から函館バス函館バスセンター行[北海道昆布館前]下車徒歩約10分

問い合わせ ☎0138-82-8888



イメージ

### 🎁 男爵イモを使ったフライドポテトとの引換券を5人にプレゼント!

交換場所 テイクアウトコーナー(男爵ラウンジ内)  
申込はがき、ファクス、Eメール。希望商品名、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想を記入し、5/23(木)(必着)までに広報課(1号)へ。抽選