

特集

# 認知症と向き合う

区民のページ

## 目次

特集 認知症と向き合う	2	今月のレシポ	13
若者のまちづくり活動に密着	8	さっぽろおでかけNavi	14
ぶらり施設見聞録	9	市長とトーク／防災ワンポイント	16
ぐるっと北海道夏の拡大版	10	札幌市からのお知らせ	17
さっぽろの魅力創造人	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** ※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

1,969,197人(+540)  
961,727世帯(+541)

市内の交通事故

平成31年1月1日～5月31日(前年比)

発生 1,838件(-36) 死者 3人(-5)  
傷者 2,104人(-19)

## 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19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 ※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></p> <p>HBC 第2、第4日曜 16時54分～17時</p> <p>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</p> <p>[内容]株式会社TONMANAの社員さん(7/28)※</p> 	<p><b>札幌ふるさと再発見</b></p> <p>STV 毎週土曜 11時54分～59分</p> <p>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</p> <p>[内容]彫刻の魅力に触れてみよう</p> <p>「本郷新記念札幌彫刻美術館」(7/13)※</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></p> <p>STV AM 1440kHz FM 90.4MHz</p> <p>第1、第3、第5土曜 11時30分～45分</p> <p>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</p> <p>[内容]市長が思い描くまちの実現に向けて(7/20)※</p> 
<p><b>さっぽろアラカルト(イチモニ!内)</b></p> <p>HTB 7/27(土)6時30分～8時</p> <p>[内容]介護予防活動についてお伝えします!</p>	<p><b>秋元市長が出演予定!</b></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。

# 認知症と向き合う

記憶力や判断力といった脳の機能が低下する病「認知症」。

市内で暮らす65歳以上の方のうち、10人に1人が

認知症といわれており、高齢化が進むにつれて

今後もその割合は増えていくことが予想されています※。

今回の特集では、この病気と向き合う方々の声を通じて、

身近な病気である認知症について紹介していきます。

※札幌市高齢者支援計画 2018

問い合わせ 介護保険課へ(21)2547

確認してみましよう

## 認知症の初期症状

あなた自身や周りの方で、次のリストの項目に当てはまる方はいませんか。このような状態が続く場合は、認知症の初期段階かもしれません。

### 認知症チェックリスト

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも探し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなくなった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのも億劫になった

出典：認知症介護研究・研修東京センター ひもときカレンダー

## 原因

認知症は脳の細胞が減ったり壊れたりすることにより、脳の働きが低下することで起こります。認知症を引き起こす原因として最も多いといわれているのが、異常なタンパク質が脳の中に蓄積し、脳の神経細胞が徐々に減る「アルツハイマー病」で、次いで多いのが脳梗塞や脳出血、動脈硬化により、脳の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、神経のネットワークが壊れてしまう「脳血管性認知症」です。

## 症状

認知症の症状は、脳の細胞が減少することなどによって直接起こる「中核症状」と、本人の性格や生活環境、人間関係などの要因がからみ合って起こる「行動・心理症状」があります。

**中核症状** 認知症の方に共通して見られる症状で、主な分類として次の4つに分けられます

症状の分類	症状の一例
記憶障害	・体験したことを忘れる
見当識障害	・時間や季節の感覚が薄れる ・道に迷う ・人間関係が分からなくなる
理解・判断力の障害	・一度に二つ以上のことができなくなる
実行機能障害	・計画や段取りができなくなる

加齢によるもの忘れとの違いの例

もの忘れ

認知症

経験したことが部分的に思い出せない

経験したこと全体を忘れている

目の前の人の名前が思い出せない

目の前の人や誰なのか分からない

**行動・心理症状** 人によって次のような症状が現れることがあります

症状の一例
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自信を失い、気分が落ち込む</li> <li>・見えないものが見える、物を盗まれたと思いつく</li> <li>・外に出て戻れなくなる</li> <li>・感情がコントロールできず暴力をふるう</li> </ul>

身体的な症状が現れることも

認知症の進行により、しびれなどから手足が不自由になるといった、身の回りの動作に支障が出てくることもあります。

参考：認知症サポーター養成講座標準教材(全国キャラバン・メイト連絡協議会)

# 家族の声

もし大切な人が認知症になったら——本人だけではなく、家族もその影響を受けることになります。家族が認知症になり、介護をしている方に、生活の変化や、病気と向き合う上での思いを聞きました。



土岐 博視さん(写真左)  
普美さん(写真右)

妻の普美さんが10年前に認知症と診断され、夫の博視さんが自宅で介護をしながら二人暮らしをしている。

## 普美さんの症状に気付いたきっかけは何でしょう

妻が風呂の栓を閉めずにお湯がたまるのを待っていたり、ごみ出しの日を間違っていることを近所の方に教えられたりと、生活の中で小さな失敗を繰り返すようになったことが始まりでした。買い物に行っても何をかうつもりだったか分からなくなったり帰ってくることもあり、心配になって病院に行ったら、初期の認知症と診断されました。

## その後の生活はどのように変わりましたか

認知症は記憶力などだけで



なく、普段の動作にも影響が出てくることのある病気です。妻の場合は次第に指先が動かなくなってきたり、家事ができなくなり、趣味の織り物教室にも通えなくなりました。少しずつできないことが増えていくことが悔しくて泣いている妻の姿を見るのは辛かったです。

私自身はまだ働いていた頃、妻を家に残すのが不安で、一緒に車に乗って営業の仕事に出かけたこともありました。会社の認知症に対する理解があったからこそできたことですね。症状がだいぶ進行した頃、吹雪の日自宅の雪かきをしていたら、妻がいつの間にかいな

## 声を掛けるときに 認知症の方への接し方“3つの「ない」”

認知症の方と接するときには、次の3つのポイントが大切です。温かく見守る気持ちを持つことで、相手に安心してもらえます。

### 1 驚かせない

まずは遠くから様子を見守る。話すときは相手の視野に入って目線を合わせ、優しい口調で声を掛ける。

### 2 急がせない

相手の言葉をゆっくり聞き、何をしたいのか確認する。一度にたくさん質問したり、大人数で囲んだりしない。

### 3 自尊心を傷つけない

相手の記憶力や判断力が低下していても、子どもに使うような言葉や指示的な言葉を使わない。





なくなったときは慌てましたね。警察や近所の方の協力で無事見つかったのですが、発見された場所が家から遠く離れた、妻の母が亡くなった病院だったんです。ほっとしたのと同時に、妻の記憶がどこかに残っているの行動だったのかと思うと、認知症は不思議な病気だと感じたのを覚えています。

### 大変な時期を

どう乗り越えましたか

家族や近所の方など、いろいろな人に支えられてきたと感じています。市内に住む妻の妹は週末家に来て、身の回りのことを手伝ってくれますし、道外に住む息子も気に掛けてくれていて、週に1度は電話をくれ

ますよ。

一人で外出するのが難しくなった妻の手を引いて出掛けると、近所の方が優しく声を掛けてくれますね。階段の上り下りを手伝ってもらうこともあり、いつも感謝しています。

妻が夜中に何度も起きて大声を上げたり、病院の待ち時間にどこかへ行こうとしたりすることがあった時期は、病院のスタッフの皆さんが親身になって対応してくれたおかげで乗り越えられました。

### 今の生活で心掛けていることはありますか

妻が過ごしやすい環境を整えたいと思っています。どうしたら家の中で安全に過ごせるのかを考えて、手すりの高さを低くしたり、たんすに足をぶつけないように切ったペットボトルで角を覆ってみました。最近ソファに座りやすいように、補助となるいすも作ったりと、趣味のように楽しみなながらできていますね。

また、妻は人と会うことが好きなので、いろいろな方と交流できるように、週2回通所介護のデイサービスを利用してもらう。生活のお世話をしてもらうだけでなく、レクリエーションを通して、利用者の方にも良くしてもらっていますよ。

### 認知症と向き合う上で大切なことは何でしょうか

認知症は、少しずつ症状が進む病気なので、その時の状態に応じてできることをしてあげられたら良いのではないのでしょうか。自分だけでできることには限界があるので、専門機関などに相談してみることも大切です。

また、介護する側ばかりが辛いと感じることもあるかもしれませんが、一番悩んで不安を感じているのは本人なんです。そうした気持ちを理解してあげられたら、この病気を受け入れるられると思います。この先もできる限り、妻に寄り添っていきたいですね。

土岐さんも参加した

## 男性介護者の交流会(ケア友の会)

各区でも開催しており、日時などの詳細は本誌「区民のページ」で随時お知らせします

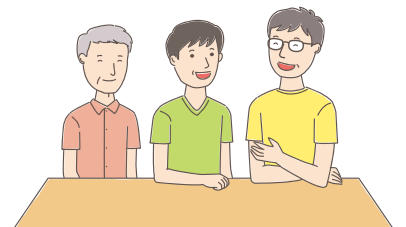
介護をする方同士が悩みを共有することで、孤独感を解消できることがあります。市ではそのような機会が少ない男性向けに、交流会を開催していますので、ぜひご参加ください。

日時7/25(木)18時30分～20時30分

会場道民活動センター(中央区北2西7かでの2・7内)

対象・費用在宅で認知症の方を介護している男性30人。夕食代300円

申込・詳細電話、ファクス。住所、氏名、年齢、電話番号、同伴者の有無(続柄・要介護度)を記入し、7/18(木)までに日本認知症グループホーム協会(☎211-0727、ファクス211-0726)へ。抽選



# 支える人の声

自分や家族が認知症と分かったとき、誰でもとまどいや不安を感じるもの。そうした気持ちを和らげようと活動する方がいます。認知症に関わる人たちが集うカフェを運営している方に、その取り組みや思いを聞きました。

長井 卷子さん

認知症カフェ「ふらっとステーション伏古」の運営に携わる。また、認知症介護指導者として、介護事業所などの人材育成に取り組むなど、多方面で活躍している。

## さまざまな人が気軽に集える「認知症カフェ」

認知症の方や家族、地域の方だけでなく、ときには専門家を交えて、お茶を飲みながら情報を共有し、お互いの理解を深められる場所です。このカフェでは、自由に過ごせる時間を設けながら、花や緑と触れ合う活動や、体操などの運動も行っていますよ。

## 悩みや思いを共有してほしい

本人や家族が感じるとまどい・不安などを、自分たちだけで抱え込むと、何かと悪い方向に考えてしまいますし、周りも気付かずに孤立してしまうものです。カフェで同じ気持ちや立場の人たちと悩みを話してみると、きっと気持ちが楽になりますので、まずは1度来ていただきたいですね。

## 周囲の理解や支えが大切

初めてカフェに来た方の中には、認知症と知られることが恥ずかしいと感じている方もいます。認知症は他の病気と同じように、誰もがかかり得る身近なものです。この病気への正しい理解を広げていくことが、地域全体で支えることにつながっていくと思います。



## 市が認証した認知症カフェは55カ所

開催日時や住所などの詳細は、区役所(1ページ)などで配布中のチラシやホームページでご覧になれます。近くのカフェへ気軽に行ってみませんか。

札幌 認知症カフェ  検索

SAPPORO

札幌市認知症カフェ認証

◀看板やチラシに付いているこのマークが目印です!

## 参加してみませんか 認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識を学び、地域や職場で本人やその家族を支える「認知症サポーター」になるための講座です。費用は無料で、希望日を調整して開催する団体向けと、毎月開催する個人向けの講座があります。

### 地域・職場など10人以上の団体向け

申込 区役所の保健福祉課、市役所3階介護保険課、ホームページwww.city.sapporo.jp/kaigo/k100citizen/k160dokuji.htmlで配布中の申込用紙を、講座開催希望日の1カ月前まで

### 個人向け

日時・定員 9/5(木)18時30分～20時(10月以降は、本誌の「札幌市からのお知らせ」(今月は17ページから)に来月号以降、随時掲載)。30人  
会場 ボランティア活動センター(中央区大通西19社会福祉総合センター内)  
申込 電話、ファクス、直接。住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、7/11(木)からボランティア活動センター(☎623-4000、ファクス623-0004)へ。先着

# 専門家の声

認知症を完全に治療する方法は、現時点では見つかっていません。しかし、予防や早期発見により、発症や進行を遅らせることができます。認知症対策を専門とし、「認知症サポート医」でもある医師に、予防法などを聞きました。



伊古田 俊夫さん

勤医協中央病院名誉院長として、外来診療などを行っている。一方で、本年3月に設立された札幌市認知症医療推進協議会会長として、医療と介護が一体となった支援のネットワークづくりを進めている。

## 認知症の予防は発症を先送りすること

認知症の発症を完全に防ぐことはできませんが、発症の「先送り」はできると考えています。早くからそのための対策に取り組むことが重要です。

## 適度な運動や適切な食事が効果的

認知症の予防には、適度な有酸素運動が推奨されています。ウォーキングや体操などは、脳を活性化する物質の分泌を促すといわれていますので、自分の体力に合った運動を続けましょう。また、減塩といった健康を意識した適切な食事は、脳卒中などが原因となる認知症を抑制する効果が期待されています。

## 初期症状を知ることが早期発見につながる

本人だけでなく、家族や周りの人が認知症を学び、どのように向き合うか考える時間をつくる上でも、早期の発見が大切。認知症チェックリスト(2ページ参照)で示された症状のほか、これまで一人でできたことができなくなったら注意が必要です。症状が進行する前に対策するためにも、早めに医療機関などに相談しましょう。

## 誰もがいつまでも 安心して暮らせる街を目指して

認知症の方も住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、市では介護サービスや相談支援をより充実させる取り組みを進めていきます。一人一人が当事者の気持ちに寄り添い、優しく見守り支え合うために、認知症への理解を深め、私たちにできることを考えてみませんか。

## 認知症サポート医とは

認知症患者を診療するほか、かかりつけ医への助言を行うなど、専門の医療・公的機関とのパイプ役を担う医師。養成講座を受講し、登録されている医師がいる病院を確認できます。

札幌市 認知症ナビ

※サイト内の「認知症に関する研修・事業」から「札幌市認知症サポート医登録者名簿」をご覧ください

## 認知症に関する相談先はこちら

自分や家族が認知症かもしれない、認知症の方との接し方が分からない、専門的な受診ができる病院を知りたいなど、さまざまな疑問にお答えします。

## 認知症コールセンター ☎206-7837

利用日時: 平日10時~15時

## 地域包括支援センター

お近くのセンターを知りたい方は市コールセンター ☎222-4894へ

区役所(1ページ)の保健福祉課

## 認知症を詳しく解説した ガイドブックを配布中

市の支援やサービス、家族の方の情報交換の場などを掲載した冊子を配布しています。

配布場所 区役所、市役所  
3階介護保険課

札幌市認知症  
ガイドブック





# 若者のまちづくり活動に密着

このページでは、まちづくり活動に携わる若者にスポットを当て、活動への思いやその内容に迫ります。

詳細 子どもの権利推進課 ☎211-2942



## サタデースクール

毎週土曜、小学生と勉強や工作などをして、一緒に過ごす活動を行っている大学生中心のボランティア団体。結成12年目となる現在、メンバーは20人。子どもと他の世代が関われる居場所をつくりたいと活動している。

親や先生とは違う  
身近な大人として  
一緒に学び成長したい

## 子どもたちがより暮らしやすい地域にしていくことが目標です

毎回、前半はみんなでキャンドルやクッキー作りなどをして遊び、後半は子どもが持参した教材で各自勉強します。分からない問題を一緒に解いたり、時には「もう1問頑張ろう」と励ましたりすること。休日の3時間という短い時間ですが、家庭や学校以外で、子どもが安心して過ごせる場所をつくるのが、誰もがここに住んでいて良かったと思える地域への一歩になると考えています。(代表 野又さん)



月に1度は、勉強をしない日を決めて、餅つきや流しそうめんなどを実施。家ではなかなかできない経験に、子どもたちは大喜びです。



子どもは参加した感想を書き、大学生らが活動中の様子を書く保護者への連絡帳。時々、保護者からお礼の言葉が書かれていて、活動の励みになるという。

## 一緒に活動したい方を募集しています

毎週の活動のほか、2カ月に1回程度、遊びや催しなどの活動内容を話し合う会議を開いています。

日時 土曜13時~16時。ただし、小学校の長期休暇期間などを除く

会場 アカシア若者活動センター(東区北22東1)ほか

対象 18歳以上の方(高校生を除く)

小学生の参加登録も受け付け中!

費用 登録は無料。ただし、活動内容により100円程度の材料費がかかる場合あり

申込先・詳細 いずれもサタデースクール Eメール [satasuku.oideyasu@gmail.com](mailto:satasuku.oideyasu@gmail.com) へ随時



▲会場のアカシア若者活動センターは若者のまちづくり活動や交流の拠点となっている

四季を通じて  
豊かな自然に触れ合える



広大な場内には、林や池、入って遊べる小川などもあり、いろいろな過ごし方ができる

施設見聞録

第9回

定山溪自然の村

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。



▲辺り一面に広がる雪景色は冬のキャンプならではの光景です。コテージやテントハウスは暖房を備えています

自然を満喫できる  
体験プログラムが充実しています

市街地から一時間以内の近さで、一年中アウトドアを楽しめます。テントや寝袋、コンロなどの貸し出しをしているので、キャンプ初心者の方にもおすすめです。定期開催のプログラムはもちろん、不定期で行う星空観望会やキャンプファイアなどの夜の催しにも、ぜひご参加ください。



定山溪自然の村で働く  
まつの あやか  
松野 文香さん

ココが  
見どころ!



森の観察会

ガイドと一緒に森を散策。季節ごとの草花はもちろん、冬は動物の足跡が見られるかも。  
日時 日曜9時～10時。小学校の夏休み期間は毎日実施  
費用 無料。冬はスノーシュー代200円

ココが  
見どころ!



自然の素材で工作体験

木の枝やクルミなど約80種類の材料を使って自由に工作ができます。夏休みの自由研究にもぴったりです。  
日時 9時～11時、13時～16時30分  
費用 1作品500円

ココが  
見どころ!



石窯を使った料理体験

ピザなどが焼ける石窯を借りられます。自宅とは一味違った料理をみんなで楽しもう。  
日時 9時、11時、14時、16時、18時。各90分  
費用 扉あり1,000円、扉なし500円  
申込 当日直接受付へ。事前予約可

定山溪自然の村



**利用時間** 宿泊は13時～翌日11時30分、日帰りは9時～17時  
**所在地** 南区定山溪(豊平峡ダム国有林野内)  
**交通機関** 札幌駅からじょうてつバス定山溪線[快速7]に乗車、[豊平峡温泉]下車、徒歩約30分  
**駐車場** 約100台。キャンプ場まで約700m  
**詳細** ☎598-3100

定山溪自然の村  検索

施設利用料(一区画あたり)

施設	定員	宿泊	日帰り
コテージ(20室)※うちバリアフリー2室	5人	4,700円	1,600円
テントハウス(10棟)	7人	3,900円	1,300円
特別テントサイト(2サイト)	10人	1,000円	340円
テントサイト(22サイト)	5人	500円	170円

**予約方法** 利用希望日の2カ月前の同日(土・日曜、祝・休日は翌平日)の9時から定山溪自然の村へ電話。先着。取り消しは利用日の6日前17時まで

# 盛り上げる！ のイベント

夏になると各市町村の魅力あふれるイベントが道内各地で開催されます。ここではその中から、ユニークな大会や競技に参加できる5つの催しを紹介。この機会に北海道を巡ってみませんか。

ひがしかぐら  
東神楽町

ひがしかぐら花まつり 8/4

思い出に残る一枚を撮影しよう



約50枚の顔ハメ看板から好きなものを選び、表情を作って撮った写真の出来栄を競う「顔ハメでポン大会」を開催。町内を練り歩くフラワーパレードや花の講座など「花のまち」ならではの催しがめじろ押しです！

日時 8/4(日) 10時～21時15分  
「顔ハメでポン大会」は10時～16時  
会場 義経公園(東神楽町南1東1)  
費用 無料  
申込 当日直接会場へ  
アクセス JR旭川駅前から旭川電気軌道バス東神楽線東神楽バスセンター行「東神楽バスセンター」下車すぐ。札幌から車で約3時間30分(駐車場500台)  
詳細 同実行委員会 ☎0166-83-2114



とまり  
泊村

くき  
群来まつり 7/20

子どもとカニの真剣勝負に注目！



水槽の中のカニを釣り竿で釣って、その数を競う「おらほのカニ釣り名人戦」は子どもたちに大人気。会場では、ウニやイカといった、地元で水揚げされた特産品も堪能できます。

日時 7/20(土) 11時～21時。カニ釣りは12時～13時(受け付けは11時30分から)  
会場 盃海水浴場(泊村興志内村茂岩226)  
対象 カニ釣りは小学生以下の方20人  
費用 無料  
申込 当日直接会場へ。カニ釣りは先着  
アクセス 岩内バスターミナルから北海道中央バス神恵内線大森行「盃海水浴場」下車すぐ。札幌から車で約2時間30分(駐車場400台)  
詳細 同実行委員会 ☎0135-75-2101



ましけ  
増毛町

ぞうきん掛け選手権 / 観光港まつり 7/27

北海道遺産を舞台に繰り広げる真夏のレース



道内最大で最古の木造校舎である旧増毛小学校の体育館を会場に、ぞうきん掛けの速さを競う選手権を開催します。同日の夜に開催する「観光港まつり」で港から打ちあがる迫力満点の花火も必見です！

ぞうきん掛け選手権  
日時 7/27(土) 10時～13時  
会場 旧増毛小学校(増毛町見晴町)  
費用 個人の部100円、リレーの部(4人一組)400円  
申込 ホームページ(mashike.jp)や札幌市広報課(1才)で配布中の開催要項をご覧のうえ、7/19(金)必着まで  
アクセス 札幌駅前ターミナルから沿岸バス本社ターミナル行「旧増毛駅」下車徒歩10分。札幌から車で約2時間30分 詳細 増毛町観光協会 ☎0164-53-3332

観光港まつり  
日時 7/27(土) 17時～20時30分  
会場 増毛港中央埠頭(増毛町港町)



ヒトやモノの交流で  
北海道を元気に!

# ぐるっと北海道

夏の拡大版

市では、道内市町村とのつながりを深めて一緒に北海道の魅力を高めていく「道内連携」の取り組みを進めています。

# 北海道の夏を

一味  
違った

# 参加型

おとべ  
乙部町



## マリンフェスティバル

8/4

### 水上で繰り広げる熱い戦い



#### ダットン漂流記レース

時間 10時30分～11時30分(受け付けは10時20分から)

対象・費用 一般の部=高校生以上の方、小学校高学年～中学生の部=小学5年～中学生。いずれも4人1組。無料

申込 当日直接会場へ



4人1組でイカダに乗り、コースを回る速さを競う「ダットン漂流記レース」は毎年ゴールするまで大接戦。このほか、ウニやホタテの手づかみ体験、ビーチフラッグスやスイカ割りなど、海にちなんだ催しを実施します。



▲防波堤に囲まれた「海のプール」は、波が穏やかでスロープもあるので、安心して海水浴が楽しめます

日時 8/4(日) 10時15分～15時30分

会場 元和台海浜公園「海のプール」(乙部町元和)

アクセス JR八雲駅前から函館バス[623]江差ターミナル行「元和」下車徒歩5分。札幌から車で約4時間30分(駐車場500台)

詳細 乙部町産業課 ☎0139-62-2871



## 道内連携プレゼント キャンペーンを開催!

乙部町、東神楽町、泊村、当別町、仁木町などの市町村の、特産品などが当たるキャンペーンです。ぜひご応募ください! 8/1(木)からは道内市町村の観光情報を地下街ポータルタウン入り口のビジョン「HILOSHI」などで発信しますので、ぜひご覧ください。

申込はがき、ホームページ。住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、8/31(土)(必着)までに企画課(札幌市役所内/1階)(www.city.sapporo.jp/kikaku/renkei/179promo.html)へ。抽選  
詳細企画課 ☎211-2192

▶右記コードからもアクセス  
できます



えんがる  
遠軽町



## まるせっぷ観光まつり

8/3・4

### 力を合わせて機関車を走らせよう!



#### 人間DE機関車

日時 8/3(土)、17時～18時30分(受け付けは16時30分まで)

対象・費用 女性を含む高校生以上の4人1組15チーム。無料

申込 7/11(木)から丸瀬布総合支所産業課(下記)へ電話。先着

日時 8/3(土)14時～21時、4(日)9時～15時

会場 森林公園いこいの森(遠軽町丸瀬布上武利80)

アクセス JR丸瀬布駅前から公営バス丸瀬布上武利線丸瀬布温泉マウレ山荘行「いこいの森」下車すぐ。札幌から車で約5時間30分

詳細 丸瀬布総合支所産業課 ☎0158-47-2213

かつて木材の運搬で活躍した蒸気機関車が夜の公園内を走る「ミッドナイトラン」など、機関車を活用した催しが盛りだくさん。中でも機関車をロープで引き、その時間を競う「人間DE機関車」は思わず応援にも力が入ります。



さっぽろの  
**魅力創造人**

みりよくそうぞうにん

第5回

このページでは市内の施設や  
催しを支える方にインタビュ  
働く姿や思いを通じて、  
札幌の魅力に迫ります。

文化芸術交流センター SCARTS  
キュレーター  
ひいずみ あやこ  
**樋泉綾子**さん

文化芸術交流センターで  
行われるイベントの企画  
から構成、運営までを幅  
広く手掛ける。



来場者に、作者や作品の制作背景などを解説する樋泉さん。  
見る人自身の目で作品の魅力を発見してもらうため、押し付  
けにならないよう話のバランスに気を付けているという

アーティストと市民の方の  
架け橋になりたい

昨年10月、札幌の文化芸術活動の拠点としてオープンした市民交流プラザ。その中の文化芸術交流センターSCARTSで行われる数々のアートイベントを支えている一人が樋泉さんだ。

まずはアーティストのアイデアを可能な限り実現して、見る人に伝えることを大事にしているという。「会場や費用の制約がある中で、展示の配置や照明などさまざまな調整をするのは大変なこともあります。技術スタッフらと知恵を絞っています」と語る。

また、少しでも多くの方にアートの素晴らしさを知ってもらうことも意識しているという。市民交流プラザは劇場や図書館、レストランなどがあり、多くの人がさまざまな目的で訪れるのが特徴だ。

「アートになじみの薄い方の目にも留まるように、高さ10mもある大きな作品を制作していただいたこともありまし」と話す樋泉さん。

アートに親しみを持ってもらえるようなプログラムも企画しているそうで、昨年は作品の制作過程を公開し、アーティストと市民が交流できる機会をつくった。「ふらっと訪れた一般の方がアーティストと楽しそうにお話をされている姿が印象的でした」と笑顔で振り返る。

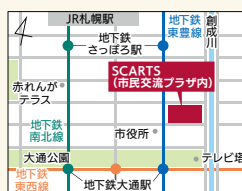
現在は、8月に開幕する企画展の準備に取り組む樋泉さん。「この場所だからこそ見られる、札幌独自のものを発信していきたい。」一人でも多くの市民にアートを楽しんでもらうことを夢見て、樋泉さんは今日も思いを巡らせる。

市民の創造的な活動をサポート

**文化芸術交流センター SCARTS**

展覧会やワークショップなど多彩なイベントを開催しているほか、文化芸術活動に関する相談サービス、会場の貸し出しなども行っています。

相談日時 平日9時～17時  
所在地 中央区北1西1市民交流プラザ内  
問い合わせ ☎271-1955



樋泉さんが関わる企画展はこちら！

**鈴木康広展 雪の消息／残像の庭**

氷で人のかたどった新作や、残像をテーマにした映像作品など約20点を展示。無料エリアでは鈴木氏の代表作『空気の人』などが見られます。

日時 8/17(土)～9/16(祝) 10時～19時。8/11(祝)～16(金)は無料エリアのみ観覧可  
費用 500円。65歳以上400円、大学生・高校生250円、中学生以下無料  
申込 当日直接会場へ



▲鈴木康広『空気の人』

# 今月のレシピ

手軽に作れて朝食にぴったり！

## レンジフレンチトーストと 簡単ピクルス

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

### レンジフレンチトースト【材料(1人分)】

- ◆食パン……………1枚
- 卵……………1個
- A ○牛乳……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ1/2



### 【作り方】

- 1 深めの耐熱皿などにAを入れて混ぜる。
- 2 食パンを一口大に切り、1の中に入れて混ぜる。
- 3 ラップをふんわりとかけ、500ワットの電子レンジで約2分加熱する。1が固まっていなければ、追加で加熱する。

### 簡単ピクルス【材料(2食分)】

- ◆ダイコン……………60g(約2.5cm)
- ◆ニンジン……………40g(約4cm)
- ◆キュウリ……………1本
- 酢……………大さじ2
- 水……………大さじ3
- B ○砂糖……………大さじ1
- 塩……………少々



### 【作り方】

- 1 鍋にBを入れて混ぜ、一度沸騰させた後、火を消し自然に冷ましておく。
- 2 ダイコンとニンジンは皮をむき、キュウリと一緒に小さめの乱切りにする。切った食材を熱湯で30秒程度ゆでて、熱いうちに1に漬ける。
- 3 冷めたら保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。1時間程度で食べ頃に。

市の管理栄養士が考案したレシピ



1食分の栄養価  
レンジフレンチトースト  
エネルギー-272kcal  
簡単ピクルス  
エネルギー-35kcal

### 今月のポイント

### 毎日の朝食は元気の源

朝食は脳や体を目覚めさせる効果があり、朝食を抜くと集中力や免疫力の低下などにつながることも。まずは簡単に食べられる物を取り入れて、朝食を取る習慣を付けることが大切です。

#### 朝食を取るためのひと工夫

#### 前日に準備をして朝の時間を節約

- ・献立を決めておく
- ・材料を切っておくなど

#### 洗い物を少なくして片付けを楽に

- ・1皿に盛りつける
- ・レンジで調理するなど

広告

8/2<sup>金</sup>～4<sup>日</sup>

【北3条広場】

## アクアガーデン

水の魅力を再発見できる3日間

水道水に果実やハーブで香りを付けたフレーバーウォーターの試飲、専用ゴーグルを着けると水道施設を探検しているように感じられるVR体験など、水道にちなんだ催しがめじろ押しです。会場では霧状のシャワーがお出迎え。街なかで爽やかなひとときを過ごしませんか。



日時 8/2(金)13時～21時、3(土)12時～20時、4(日)10時～17時

会場 北3条広場(中央区北2西4・北3西4)

費用 無料

申込 当日直接会場へ

詳細 水道局企画課 ☎211-7014

ぽろ ✧ ✧

# Nasui

ナビ

ントをご紹介。  
クして出掛けよう!



7/28<sup>日</sup>

【ポリテクセンター北海道】

## 技能フェスティバル

世界に誇れるものづくりの技を体感

子どもたちが、塗装や手芸などを、職人に教わりながら体験できる催し。畳作りや鉄筋加工などの実演もあり、プロの技を間近で見られる絶好の機会です。

日時 7/28(日)9時45分～15時

会場 ポリテクセンター北海道(西区二十四軒4の1)

対象・費用 小中学生と保護者。無料

申込 当日直接会場へ

詳細 同実行委員会(札幌地方職業能力開発協会内) ☎825-2389

7/17<sup>水</sup>～21<sup>日</sup>

【豊平館】

## レコード鑑賞会



時代を超えた名曲をレコードで堪能しよう

豊平館の一室で、レコードプレイヤーが奏でる音色に酔いしれるイベントです。邦楽やジャズといった5ジャンル約250枚の中から希望に応じて再生します。



日時・会場 7/17(水)～21(日)10時～16時、19(金)は17時～20時も開催。豊平館(中央区中島公園内)

費用 300円。中学生以下無料。19(金)17時～20時は無料

申込 当日直接会場へ

詳細 豊平館 ☎211-1951

◀7/19(金)17時～20時は、ライトアップされた豊平館にも注目

広告

7/20<sup>±</sup>

【消防学校】

# 全道消防救助技術 訓練指導会

最前線で活躍する隊員が訓練の成果を披露

地上7メートルに張られたロープを渡ったり、身長の数倍もある壁を5人1組で登ったりする訓練は迫力満点！実際のホースを使った放水体験にも挑戦してみよう。

日時7/20(土)10時～15時30分

会場消防学校(西区八軒10西13)

費用無料

申込当日直接会場へ

詳細消防局総務課

☎215-2010



7/20<sup>±</sup>

【リユースプラザ】

# ともども夏まつり

資源を大切に  
ヒントが見つかるお祭り

使い終わったらろうそくを再利用したキャンドル作りや、環境問題を学べるかるた大会などに参加できます。このほか、カレーライスやかき氷などの屋台も登場。ぜひお越しください。

日時7/20(土)10時～15時

会場・費用リユースプラザ(厚別区厚別東3の1)。無料

申込当日直接会場へ

詳細リユースプラザ

☎375-1133



さっ  
おでかけ

よりすぐりのイベ  
日時や場所をチェック

8/10<sup>±</sup>

【プラニスホールほか】

# 頭と心と体がつながる 遊び・コネキッド

エスタの屋上遊び場に変身

森をテーマにした迷路や風船で遊べるドームが登場！そのほか工作会では、麦わらで組み立てた多面体を使ってライトを作ります。



写真は昨年の様子

日時・会場8/10(土)11時～16時。①工作会は11時30分、12時30分、13時30分、

14時30分。各30分。プラニスホール、そらのガーデン(中央区北5西2エスタ内)

対象・費用3歳～小学生の子と保護者。①は各15人。無料

申込当日直接会場へ。ただし①は電話、ファクス、Eメールのいずれかで、行事名(希望の時間も)、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、7/17(水)9時から。先着

申込先・詳細市立大学サテライトキャンパス☎218-7500、ファクス218-7507、Eメールscu-koza2019@acu-h.jp

8/3<sup>±</sup>、4<sup>日</sup>

【さとらんど交流館】

# 花まつり

会場には季節の花がずらり  
市内の花農家が育てたユリやカーネーションなど、約30種類の切り花や鉢花を販売する催しです。華道部の高校生による生け花作品も会場を彩ります。

日時8/3(土)、4(日)10時～16時

会場さとらんど交流館(東区丘珠町519)

費用無料

申込当日直接会場へ

詳細さとらんど☎787-0223



広告



## 市民の皆さんと市長が語り合う場の一部を紹介!

市政に関するテーマを毎回定め、関わりの深い市民と市長が対話し、いただいた意見などを市政に生かす取り組みを行っています。

### サッポロスマイルトーク

人々が行き交う開放的な場所で開催します。自由に聞くことができるので、気軽にお立ち寄りください。

### 新規 市長とじっくりトーク

会議室などでじっくりと率直な意見交換を行います。対話の概要は、後日ホームページなどでお伝えします。

予告

#### 第1回 サッポロスマイルトーク ～ラグビーワールドカップ2019™日本大会



▲昨年は自転車マナーなどをテーマに開催しました

テーマラグビーの魅力や楽しみ方、観戦に訪れた観光客へのちょっとした心掛けで実践できるおもてなしなど  
日時7/27(土)13時30分～14時30分。終了後、ラグビーの試合のパブリックビューイングを実施

費用無料

会場駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)北3条交差点広場  
申込当日直接会場へ



あきもと 秋元市長

市民の皆さんと市長が対話した内容などを紹介します。

詳細 市民の声を聞く課  
☎211-2042

# 防災コンポイント

いつ起こるか分からない災害に備えて、日頃から知っておいてほしい情報を紹介します。

詳細 危機管理対策室 ☎211-3062

## 今回は 豪雨のときの避難情報

洪水・土砂災害が予想される豪雨の際、市では避難を呼び掛けるために3段階の避難情報を発令。避難のタイミングを確認し、災害に備えることが大切です。また、今後はこれに加えて、危険度を分かりやすく数字で示す「警戒レベル」を発令する予定であり、準備を進めています。

●…現在の発令情報  
●…今後追加予定  
警戒レベル1と2は気象庁から、3～5は市から発令します

低		緊急度		高
<b>警戒レベル1</b>	<b>警戒レベル2</b>	<b>警戒レベル3</b>	<b>警戒レベル4</b>	
気象警報の可能性がある状況。気象情報に注意	気象注意報を発令。避難先や経路などの確認を	避難準備・高齢者等避難開始 移動に時間のかかる方は避難を開始。それ以外の方も避難の準備を	<b>避難勧告</b> 洪水・土砂災害が発生する可能性が極めて高い状況	<b>避難指示(緊急)*1</b> 避難に一刻の猶予も許されない状況
			<b>対象区域の方は全員避難行動*2を!</b>	
			<b>命を守る最善の行動を</b>	

\*1 「避難指示(緊急)」は必ず発令されるものではありません。「避難勧告」が発令され次第、速やかに避難してください

\*2 避難場所といった安全な場所への移動だけでなく、建物の上の階に移動するなど、状況に応じた身を守るためのあらゆる行動のこと

広告