

特集

芸術の秋を満喫！ アートの魅力に 触れてみよう

区民のページ

目次

| | | | |
|------------------|----|-----------------|----|
| 特集 アートの魅力に触れてみよう | 2 | 今月のレシピ | 13 |
| 今月のニュース | 8 | さっぽろおでかけNavi | 14 |
| 若者のまちづくり活動に密着 | 9 | 市長とトーク／防災ワンポイント | 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 | |

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 <https://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 |
- ※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

札幌の人口と世帯
9月1日現在(前月比)国勢調査ベース
1,969,619人(-57)
962,910世帯(+125)

市内の交通事故
平成31年1月1日～令和元年8月31日(前年比)
発生 2,977件(+25) 死者 13人(+1)
傷者 3,362人(+22)

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>テレビ 一部ホームページでも放送中!</p> <p>NORDのさっぽろキラキラライフ 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]株式会社メディア・マジックの社員さん(10/13)※</p>  | <p>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]文化財の魅力に触れてみよう「永山まつり」(10/12)※</p> <p>さっぽろアラカルト(イチモニ!内) HTB 10/26(土)6時30分～8時 [内容]商店街活性化への取り組みについてお伝えします!</p> | <p>ラジオ</p> <p>さっぽろ耳寄り情報(ごきげんようじ内) STV AM 1440kHz FM 90.4MHz 第1、第3、第5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]創業支援について(10/19)※</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。



芸術の秋を満喫！

アートの魅力に 触れてみよう

札幌には、アートに親しめる場所やイベントがたくさんありますが、普段はあまりなじみがなく、難しそうと感じてしまう方もいるのではないのでしょうか。今回の特集では、アートをより身近に感じられるスポットや楽しみ方を紹介します。

問い合わせ 文化振興課 ☎211-2261

大通公園・モエレ沼公園に関してはみどりの管理課 ☎211-2536

札幌ドームに関してはスポーツ局施設課 ☎211-3045





市内には芸術・文化施設が数多くあるほか、公園などの屋外で見られる彫刻だけでも400点以上あります。今回はそれらの中から、身近な場所にある作品や気軽に出掛けられる施設の一部をピックアップしてご紹介！

見るだけじゃない
楽しみ方ってどんな
ことがあるかな…



私たちと 見ていきましょう！

「アートの魅力探し隊」の2人
※今回の特集のために広報さっぼろの
編集担当で急ぎよ結成

身近な場所にある
アートを探したいな



気軽に アートに触れてみよう

大通周辺には
どんなアート作品が
あるのかな？



多くの方が何気なく訪れる場所にも、実はたくさんあるアート作品。ここでは、美術館や展覧会に行かなくても無料で鑑賞できる作品や施設を紹介します。



遊べる彫刻 ▶ 大通公園の「ブラック・スライド・マントラ」

彫刻家イサム・ノグチが手掛けた、滑り台の彫刻です。公園内には、ほかにも札幌出身の彫刻家・本郷新ほんごうしんの「泉の像」など、20点の彫刻やモニュメントがあります。



雪景色にも映えるように黒い岩で作られたそうです！

所在地 中央区大通西8
アクセス 地下鉄東西線西11丁目駅から徒歩約4分
問い合わせ ☎251-0438

中心地から少し離れた場所のアートと言えば…

実はアートスポットとしても見応えあり！

▶ 札幌ドームの「アートグローブ」

ドーム周辺にある、国内外のアーティストが手掛けた24の作品が点在するスポット。自然を取り入れたオブジェなど、バラエティー豊かな作品が楽しめるので、スポーツ観戦やコンサートのときに散歩してみてもいい。



▲「無重力の玉石」(トム・シャノン作)

▶ 鳥をモチーフにしたかわいらしいオブジェ「とり」(立木泉作)。敷地内南側通路の両端2カ所で見られます



所在地 豊平区羊ヶ丘1

見学時間 7時～23時(11月～3月は7時～22時。イベント時など変更の場合あり。時間帯や季節によって作品が見られない場合あり)

アクセス 地下鉄東豊線福住駅から徒歩約10分

問い合わせ ☎850-1000

札幌ドームおさんぽMAPを配布中！

札幌ドームの魅力のほか、アート作品の設置場所も掲載しています。

配布場所 札幌ドーム総合案内など。ホームページからもダウンロードできます

札幌ドームおさんぽマップ 検索



遊具？
楽器??

▲石と鉄でできた「Roll Away the Stone/Brixton 8,720km」。作品名は作者江頭慎氏のロンドンにある自宅までの最短距離を表しています。たたいて音を出したり、揺らして遊んだりできる作品です

▶ 大通交流拠点地下広場の
インプロビゼーション
「improvisation～うけとめるかたち」

札幌出身の加藤宏子氏の作品で、和紙の原料となる「楮」で作られた幅約4mの彫刻。「明るい色と、生命力があふれるかたち」というコンセプトのもと、見る人が勇気づけられるよう願いを込めて制作されました。

設置場所 中央区大通西4大通交流拠点地下広場
アクセス 地下鉄大通駅5番出入口すぐ
問い合わせ 文化振興課 ☎211-2261



駅前通地下歩行空間大通側の出入口そばにあります

▶ 大通地下ギャラリー500m美術館

地下鉄大通駅と東西線バスセンター前駅を結ぶ地下コンコースにある展示スペースです。駅施設内の通路にあるギャラリーとしては国内最長。札幌をはじめ国内外のアーティストが手掛けた立体作品や写真、絵画などを年に数回内容を変更し、公開しています。

所在地 中央区大通西1～大通東2
照明点灯時間 7時30分～22時
問い合わせ 文化振興課 ☎211-2261

展示ケースゾーンでは、10/11(金)から札幌・ミュンヘン姉妹都市交流展が始まります！(写真は10/2(水)までの展示)



展示パネルゾーンで
開催中の企画展
ザウォール すすき
「The WALL 01」鈴木ヒロク



1日で描き上げられた100mを超える壁画。抽象的な模様を使ったダイナミックな展開が見どころです。

展示期間 来年1/14(火)まで



▶ モエレ沼公園

自然とアートが融合した公園

「全体をひとつの彫刻作品とする」という構想のもとに、彫刻家イサム・ノグチがごみ処理場の跡地に設計。180haを超える敷地には、四季を通して美しい景観が広がっています。

所在地 東区モエレ沼公園1
開園時間 7時～22時(入園は21時まで)。ガラスのピラミッドは9時～19時(11/4～4/28は9時～17時)
休園日 無休(ガラスのピラミッドは10/7(月)、11/4～4/28の月曜)
交通機関 地下鉄東豊線環状通東駅から中央バス【東69】【東79】乗車、「モエレ沼公園東口」下車ほか
問い合わせ ☎790-1231



▲▶ 公園のシンボルでもある「ガラスのピラミッド」。三角面と四角錐、立方体を組み合わせた複雑な外観は、視点や時間帯によって表情を変えます。

◀ 直径2mのステンレスの柱を組み合わせた高さ13mもの三角錐と、芝生の山で構成された「テトラマウンド」。シンプルで力強い造形の迫力を、さまざまな角度から感じてみては。

表紙の作品がこちら!



アートに興味があったら… 湧いてきたら…

アートについてもっと知りたいと思った方は、もう一步踏み込んでその魅力に触れてみませんか。ここでは、より理解を深める方法や、鑑賞する以外の楽しみ方を紹介します。

詳しく話を聞いてみよう

作品制作の思いや背景などを知ることで、新たな発見があるかも。専門の学芸員がいる施設の一つ、彫刻美術館で話を聞きました。

▶ 学芸員さんに聞きました！



彫刻美術館 学芸員の山田さん

札幌出身の彫刻家・本郷新の人体像を中心とした作品を展示しています。初めて来た方には作品の見どころをお伝えしていますよ。制作過程やテーマなどを知ることで、作品の深みをさらに感じてもらえると思うので、なんでも気軽に聞いてくださいね。

頭が不思議な形をしていて、見る人によってさまざまな捉え方ができるんです



▲晩年に制作された「遥かなる母子像」。顔と体が違う木材で作られた作品



本郷新記念 札幌彫刻美術館

迫力満点の大型彫刻を常設展示している記念館と、彫刻と立体作品に関する企画展を開催している本館があります。

所在地 中央区宮の森4の12

開館時間 10時～17時

休館日 11/24～4/28は月曜(祝・休日の場合は翌日)

観覧料 300円～。65歳以上250円～、高校生・大学生200円～、中学生以下無料(企画展開催時は変更あり)

交通機関 地下鉄東西線西28丁目駅から徒歩約10分

駐車場 10台

問い合わせ ☎642-5709

アートに関する情報を探してみよう

興味があるジャンルやイベントなどを調べたいと思った方は、市民交流プラザ内にある、文化芸術交流センターSCARTSがおすすめです。

▶ SCARTSを利用してみました！

文化芸術に関する催しの紹介や、アートに関する窓口相談(12時～16時)など、市民とアートをつなぐきっかけとなる活動をしています。

◆ 気軽に情報収集

市内の文化施設やイベントに関するパンフレット、チラシがそろっています。

◆ 個別相談も可能

訪れた方のニーズに応じた、文化芸術活動の相談に応じています。



音楽や演劇などのジャンルごとに並んでるんだね



＼ 昨年10月オープン / 市民交流プラザ

SCARTSのほか、オペラ・バレエなどを鑑賞できる文化芸術劇場hitaru、図書・情報館などが入った複合施設です。

所在地 中央区北1西1

営業時間 9時～22時

アクセス 地下鉄大通駅30番出入口直結

問い合わせ ☎271-1000



＼ 図書・情報館もご利用ください /
舞台芸術、現代アートに関する写真集や図書などがそろっています。
利用時間 平日9時～21時、土・日曜、祝・休日10時～18時

作品作りに挑戦してみよう

アーティストの作品を鑑賞するだけではなく、自分のアイデアを形にすることもアートの楽しみ方の一つです。気軽に作品作りができる施設でもある、芸術の森で実際に体験してきました。

▲▲▲

▶クラフト工房で体験しました!

陶芸や器の絵付けなど、ものづくり体験教室を多数開催しています。

こちらの施設で体験 /



粘土が薄くなりすぎないように慎重に...

予約不要の「ふらっとクラフト体験」の中から、陶芸体験にチャレンジ!

完成見本はこちら

▲ろくろは使わず気軽に参加できる陶芸体験は1,500円。焼き上げた作品は2カ月後に発送されます

▲最初に簡単な説明を受けた後、説明書を見ながら自分のペースで進めます

芸術の森

約40haの広大な自然の中に美術館や芸芸館などがあり、さまざまな文化芸術の魅力を感じられる場所です。

所在地 南区芸術の森2

開園時間 9時45分～17時

休園日 11/4～4/28は月曜(祝・休日の場合は翌日)

費用 野外美術館は700円。65歳以上560円、中学生以下無料。展覧会は別途

交通機関 地下鉄南北線真駒内駅から徒歩【空沼線】か【滝野線】に乗車、「芸術の森入口」か「芸術の森センター」下車

駐車場 608台。500円

問い合わせ 管理課 ☎592-5111



野外美術館に立ち寄りました /

芸術の森の敷地内にある、国内外の作家による彫刻など、74点の作品が見られる美術館です。



れる美術館です。

◀座って像と並んで撮影もできる彫刻「ふたり」

街を彩るアートのイベントにも注目!

アートステージ

アート作品の展示をはじめ、演劇や人形劇といった、多彩な舞台を連日上演する「シアターゴラウンド」など、音楽、美術、舞台のアートが街中にあふれるイベントです。

開催期間 11/1(金)～12/1(日)

会場 市民交流プラザ(中央区北1西1)、駅前通地下歩行空間、教育文化会館(中央区北1西13)ほか

問い合わせ 同実行委員会 ☎281-7117



イベントの詳細は10月中旬から区役所(1階)などで配布するパンフレットかホームページでご覧になれます。

アートステージ



シアターゴラウンドの1公演招待チケット引換券を25組50人にプレゼント!

申込はがき、ファクス、Eメール。郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想、「チケット引換券希望」と記入し、10/23(火)(必着)までに広報課(1階)へ。抽選

札幌国際芸術祭2020プレイベント / 「アーティストって何してるの?」

現代アート作品はどのように作られているのか、制作から展示までの裏側をアーティストと学芸員が語ります。

日時 10/18(金)18時～20時

会場 市役所(1階)ロビー

定員・費用 100人。無料

申込 電話、ホームページ。10/15(火)まで。抽選

申込先・問い合わせ 国際芸術祭担当 ☎211-2314、ホームページ siaf.jp

アートをより身近に感じられる街に

アートは私たちの心を豊かにしてくれるだけでなく、人々の交流を生み出し、街の活力や魅力を高めることにもつながるものです。今回紹介しきれなかった作品や場所もたくさんありますので、皆さんもこの秋、お気に入りのアートを探しに出掛けてみませんか。

News 01

預かり保育・認可外施設などの 保育料の還付申請を受け付けます

該当する施設やサービスを利用する
対象者は手続きが必要です

10/1(火)から始まる幼児教育・保育の無償化に伴い、保護者が支払った保育料を指定した口座に還付する償還払いの申請受け付けを開始します。初回の還付は来年2月下旬以降の予定です。施設等利用給付認定*を受けた方で、認定こども園・幼稚園の預かり保育や、認可外施設などを利用する方は、申請が必要となるのでご確認を。

*施設等利用給付認定の対象となる方や必要な手続きなどは、さっぽろ子育て情報サイトを参照

詳細 子ども・子育て支援事務センター(〒060-0001中央区北1西1創世スクエア内) ☎050-3822-3777

[さっぽろ子育て情報サイト](#) **検索**

対象者と無償化の上限額

| | 施設等利用給付認定の区分 | |
|--------------------|--------------|-----------|
| | 新2号 | 新3号 |
| 認定こども園・幼稚園に在園する子ども | 月11,300円* | 月16,300円* |
| 上記以外の子ども(認可外施設など) | 月37,000円 | 月42,000円 |

*預かり保育は利用日数×450円が上限

認定こども園・幼稚園の預かり保育の利用者の手続き

- 園が発行する「提供証明書兼領収書(預かり用)」の請求書欄に必要事項を記載し、押印
- ①を翌月10日ごろまでに園に毎月提出

認可外施設などの利用者の手続き

- 各利用施設などに「提供証明書兼領収書(認可外等用)」の発行を依頼(ファミリー・サポート・センター事業は別様式)
- 利用した月ごとに、さっぽろ子育て情報サイト、区保健センターで配布する「請求書」に必要事項を記載し、押印
- ①と②を翌月10日ごろまでに子ども・子育て支援事務センターへ毎月送付

*大谷第二、藤、宮の森、ばんけい、創価、琴似中央、森の幼稚園、トモエ、富丘つくし、真駒内幼稚園に通う方は通園先に提出。その他の園に通う方は、認可外施設などの利用分は還付の対象外

News 02

三つの子ども一時預かりサービスの 事前登録説明会を全区で開始

10/1(火)から全区のこそだてインフォメーションで
開催します

事前登録説明会

当日直接会場へ

内容 利用可能な以下のサービスの説明と事前登録手続き

| | |
|-----------------|----------------------------------|
| 子育てサポートセンター | 保育園や幼稚園終了後の預かりなど、日常的に利用できます |
| こども緊急サポートネットワーク | 子どもが病気で保育園に預けられないときなど、緊急時に利用できます |
| 病後児デイサービス | 病気回復期の子どもを病院に隣接する施設で預かります |

日時 10/1(火)以降の平日11時、14時。各回50分程度

これまで北区・東区・白石区で試行的に開催していた、子育てサポートセンター、こども緊急サポートネットワーク、病後児デイサービスの説明会を、10/1(火)から全区で実施します。説明会の後、利用に必要な事前登録を一度にできますので、ご活用ください。

詳細 [子育て支援推進担当](#) ☎211-2988

会場 こそだてインフォメーション(下表)。いずれの区でも可

| | |
|-----|------------------|
| 中央区 | 南3西11中央保健センター内 |
| 北区 | 北25西6北保健センター内 |
| 東区 | 北10東7東保健センター内 |
| 白石区 | 南郷通1南白石区複合庁舎内 |
| 厚別区 | 厚別中央1の5厚別保健センター内 |
| 豊平区 | 平岸6の10豊平区役所内 |
| 清田区 | 平岡1の1清田区役所内 |
| 南区 | 真駒内幸町1南保健センター内 |
| 西区 | 琴似2の7西保健センター内 |
| 手稲区 | 前田1の11手稲区民センター内 |

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。



スポットウォーキング さっぽろ

車いすを利用している方が行きやすい市内の飲食店の情報をまとめ、バリアフリーに特化したグルメサイトやSNSで発信、年に2回フリーペーパーを発行している団体。誰もが楽しむことを諦めず、住んでいて良かったと思える街にしたいという思いで活動をしている。

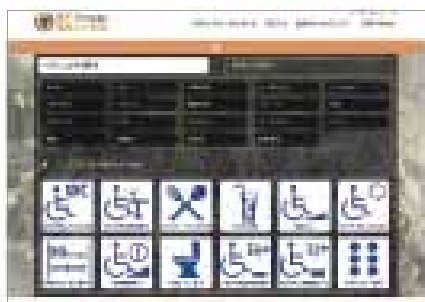
活動を広げ、1人でも多くの笑顔を増やしたい

車いす利用者が気軽に外出できる社会を目指して

バリアフリーに対応しているお店を実際に訪れてみると、段差はなくても狭くて入りにくいなど、さまざまな不便がある場合も。私たちは、車いすを利用している方と一緒に街に出て、気付いたことを共有し、当事者の視点で利用しやすいお店を紹介していきます。車いすを利用している方はぜひ、ホームページなどを見て、楽しみの選択肢を広げてもらいたいですし、活動を通じて、周囲のバリアフリーに対する意識も高めていきたいですね。(代表 平間^{ひらま}さん)



訪問した飲食店から新たにスロープや多目的トイレを整備したとの連絡が来ることもあり、活動の励みになることも



ホームページでは、段差の有無、通路の幅や車いすのままの食事の可否など、項目を指定して飲食店を探すことができます

一緒に活動したい方を募集しています

2012(平成24)年から活動をはじめ、これまで延べ1,000人以上が参加しています。参加者は20代~30代の方が多く、取り組みを通じて人と人とのつながりも広がります。

日時 月1回(不定期)

会場 市内飲食店ほか

費用 活動にかかる交通費や飲食費は実費

申込先・詳細 スポットウォーキングさっぽろ
(ホームページspotwalking.com)へ随時

スポットウォーキングさっぽろ 検索



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。今回は南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。

南区

真駒内・石山緑地コース

約2.7km / 約30分 / 消費カロリー約107kcal

エドウィン・ダン記念館から石山緑地までを歩くコース。川のせせらぎとともに南区の歴史や自然に触れながら、ウォーキングを楽しむことができます。

問い合わせ 南区健康・子ども課 ☎581-5211

出発地点 ▶ エドウィン・ダン記念館(南区真駒内泉町1)

到着地点 ▶ 石山緑地(南区石山78)

出発地点までのアクセス

【交通機関】地下鉄南北線真駒内駅から徒歩8分



真駒内用水

明治初期にエドウィン・ダンの指導により整備された農業用水路。現在は水に親しめる空間となっており、春には桜が満開になるなど、散策路としても人気です。2001(平成13)年には、都市景観の形成に貢献したとして『札幌市都市景観賞』を受賞しました。



ポプラ並木

遠くから見てもひと際目立つ、真っすぐに伸びたポプラの木。晴れた日には10本以上並ぶ木々の合間から木漏れ日が降り注ぎます。



柔らかくて歩きやすい道

真駒内川
緑地

真駒内泉町1

エドウィン・ダン
記念公園

スタート

●南区役所

●まこまる

●真駒内中学校

●真駒内
桜山小学校

平岸通

真駒内駅

地下鉄南北線



エドウィン・ダン記念館

1880(明治13)年に、牧牛場の事務所として建設された建物です。現在は、北海道における酪農畜産の普及に尽力したエドウィン・ダンの業績をたたえ、記念館として公開。館内では、北海道の酪農畜産の発展や真駒内の歴史を学べます。

開館時間 9時30分～16時30分
休館日 水曜(11/1～3/31は月曜～木曜)、年末年始

出発前に
チェック!

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が高められます。自分に合ったリズムとペースで無理なく続けましょう。

温度調節
しやすい服装で



ウォーキングの効果

1日当たり1,500歩(約15分間)増やすと、

男性(体重70kg)の場合 50~70kcal

女性(体重60kg)の場合 45~60kcal

のエネルギー消費に相当します。それにより、

■生活習慣病やそれ起因する死亡のリスクが約2%、血圧の数値が約1.5mmHg減少

■1年間続けると、食事の量を変えずに2kg~3.5kgの減量が可能

といった効果があるといわれています。

参考:健康日本21(第2次)の
推進に関する参考資料



石山緑地

かつて札幌近郊で建材として使われた、札幌軟石の採掘跡地を整備した公園。岩肌が露出した景観の中で、道内在住の彫刻家による作品を鑑賞できます。市内の山々を見渡せる展望テラスにはベンチもあるので、ウォーキング後の一休みにぴったりです。



木々が作り出した アーチ

10mほどのコンクリートのトンネルを抜けると、今度は生い茂る木々が左右に立ち並び、自然の織り成すアーチが続きます。



真駒内川

南区を流れ、真駒内地区で豊平川に合流する川。緑が開けたこの場所からは、真駒内川の流が見下ろせます。

こちらのコースはサイクリングロードを含みますので、走行する自転車にご注意ください

ごみの減量やリサイクルを学ぼう



毎月さまざまな企画を開催しており、昨年度は約6万人が訪れました

施設見聞録

第10回

リサイクルプラザ宮の沢

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。



▲壊れたおもちゃを修理するコーナーは、毎月1日～15日の水曜・土曜と、24日～末日の前日に開かれます(無料。部品代は実費)

環境に優しい取り組みが気軽にできる施設です
ごみの分別や減らし方の相談受け付けをはじめ、楽しみながらエコを学ぶ教室や、リユース家具の抽選販売などを行っています。特に近年は、家庭の不要品整理の相談が増えています。関心が高まっていると感じますね。まだ使える日用品を譲り合うコーナーも設けていますので、ぜひご利用ください。



リサイクルプラザ宮の沢で働く
りげし りょう 東 飛郎 館長

ココが見どころ!



常設のリユースコーナー

まだきれいで使えるものを譲り合い、不要品を有効活用するコーナーです。本や食器、文房具などを、何個でも無料で持ち帰ることができます。

ココが見どころ!



大人気! 洋服の交換会

着なくなった服を3点まで持ち込み、代わりに展示された服を持ち帰れます。服に添えられた前の持ち主からのメッセージを参考に、お気に入りの1着を探してみてもいいです。

日時 毎月24日～末日の前日

ココが見どころ!



再利用のこつが学べる講座も

古着や古布を使った雑貨作りや、生ごみの堆肥化、包丁の研ぎ方などを学べるエコ教室(下記)を月に数回開催。少人数制で分からない点を質問できるので、初心者の方にもおすすめです。

リサイクルプラザ宮の沢



開館時間 10時～18時
休館日 月曜(祝・休日の場合は翌平日)
所在地 西区宮の沢1の1ちえりあ1階
交通機関 地下鉄東西線宮の沢駅から地下通路直結。徒歩5分
詳細 ☎671-4153

リサイクルプラザ宮の沢

10月のエコ教室はこちら

| 内容・日時 | |
|----------------------|----------------|
| 包丁研ぎ | 24(休)午前の部のみ |
| ネクタイでトンボのプローチ | 25(金)午前の部、午後の部 |
| シフォン素材で花のプローチ | 26(土)午前の部、午後の部 |
| 余った木材でウッドスプーン | 27(日)午前の部のみ |
| マイクロファイバータオルでレインシュシュ | 29(火)午前の部、午後の部 |
| 段ボール式生ごみ堆肥化 | 30(水)午前の部のみ |

定員・費用 各回5人。200円

申込 電話、直接。10/11(金)からリサイクルプラザ宮の沢へ。先着

今月のレシピ

安くておいしい旬の食材で作る

鮭のさっぱりあんかけ

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(4人分)】

- ◆生サケ……70g×4切れ
- ◆ニンジン……120g
- ◆ダイコン……160g
- ◆絹サヤ……8枚
- キノコ類
 - エノキ……40g
 - マイタケ……40g
 - シメジ……40g
- ◆だし汁(カツオ)……400cc
- ◆みりん……大さじ1
- ◆しょうゆ……大さじ1
- ◆ショウガ……20g
- ◆水溶き片栗粉
 - ……水・片栗粉各大さじ2



【作り方】

- 1 ニンじんは幅1cm、厚さ2mmほどの短冊状に切る。キノコ類は根元を切って、手で割く。絹サヤは筋を取り、さっと塩ゆでする。
- 2 ダイコン、ショウガはすりおろしておく。
- 3 鍋にだし汁を入れて火にかけ、ニンジン、キノコ類を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 4 3にみりん、しょうゆ、すりおろしたショウガを加え、味を調える。
- 5 4を混ぜながら、水溶き片栗粉を少しずつ入れてとろみをつけ、あんを作る。
- 6 サケの両面に焼き目がつき、中に火が通るまで焼く。
- 7 器にサケをのせ、5で作ったあん、大根おろしを順にのせ、絹サヤを飾る。



●手稲保健センターの管理栄養士が考案したレシピ



1人分の栄養価
エネルギー151kcal
食塩相当量0.9g

今月のポイント

旬の食材を味わおう

収穫量が多く、味が最もよいとされる旬の時期。一年で最も栄養価が高く、値段もお手頃になります。食卓に季節の彩りを添える旬の味覚を、日々の食事に取り入れてみませんか。

＼レシピに使用している食材の旬の時期をチェック！

- サケ……9月～11月半ば
 - キノコ類……主に9月～11月
 - ニンジン……7月～11月初め
 - ダイコン……7月～11月初め
- 骨の形成に必要なビタミンDが豊富
腸内環境を整える食物繊維が豊富
目や皮膚の粘膜を健康に保つビタミンAが豊富
風邪への抵抗力を高めるビタミンCが豊富

広告

10/12^土、13^日、16^水～20^日

【市民交流プラザほか】
NoMaps



最先端の技術やアイデアに触れよう

さまざまな分野をリードする起業家や研究者、アーティストらが、トークイベントや展示、映画上映、ライブなどを各所で開催。これからの暮らしに関わる先端技術や発想に触れてみませんか。

開催期間 10/12(土)、13(日)、16(水)～20(日)

詳細 同実行委員会 ☎812-2000、
ホームページ no-maps.jp

イベントの一部を紹介！

デジタルワークショップ in 北海道

グーグル社が画像認識や人工知能など、最新のデジタル技術の体験ブースを出展

日時 10/18(金)午後(予定)

会場・費用 SCARTS(中央区北1西1市民交流プラザ内)。無料

札幌国際短編映画祭

世界各地から応募のあった3,661作品から、優れた作品を厳選し、コメディ、ドラマ、アニメなど、10以上のプログラムを上映

日時・会場 10/17(木)～20(日)。プラザ2・5(中央区南2西5)ほか

費用 1プログラム(90分。5作品～6作品)1,500円(前売り1,000円)ほか。チケットは市内プレイガイドで発売中

北海道宇宙ビジネスサミット

大樹町でロケット開発を行うインターステラテクノロジズ社の相川貴大社長、堀江貴文氏らによるトークセッション

日時 10/18(金)13時～14時30分

会場・費用 ACU-A(中央区北4西5アスティ45内)。約30本のトークイベントに参加できるパスチケット(8,000円)が必要。詳細・購入はホームページから。25歳以下の学生は無料

ぽろ ✦ — ✦

ナビ
Navi

イベントをご紹介します。
クシテ出掛けよう！

10/19^土

【水道記念館】
水の音楽会



音楽を間近で堪能できるコンサート

クラシックやアニメソングなどの楽器演奏や歌を楽しむイベントです。毎月1回開催しており、一緒に演奏できるコーナーもあります。鑑賞後は、館内で水道の仕組みや自然環境との関わりを学んでみよう。

日時 10/19(土)13時～13時30分

会場 水道記念館(中央区伏見4)

費用 無料

申込 当日直接会場へ

詳細 水道記念館 ☎561-8928



11/4^休

【コンベンションセンター】

ジュニア・
プログラミング・ワールド

プログラミングの体験コーナーが大集合

簡単なゲームのプログラミングやミニパソコンの制作などを通じて、論理的に考える力を育てる催し。約20のコーナーが並ぶ会場に、ぜひお越しください！

日時・会場 11/4(休)10時～16時。コンベンションセンター(白石区東札幌6の1)

対象・費用 小中学生と保護者。各コーナー5人～100人。無料。一部1,000円、2,500円

申込 当日会場へ直接。先着。一部の体験コーナーは事前申し込みが必要

詳細 同実行委員会 ☎271-1118、ホームページ j-p-w.jp/jpw2019



11/8(金)～10(日)

【駅前通地下歩行空間】

サッポロ LRTスクエア



路面電車の未来を想像してみよう

従来よりも乗り降りがしやすく、環境にも優しい次世代の路面電車システムである「LRT」。世界や日本のLRTの事例を紹介するパネル展のほか、新型車両シリウスのペーパークラフト作り、市電の仮想(VR)乗車体験など、LRTや路面電車の魅力を体感できる催しが満載です。

日時11/8(金)～10(日)11時～18時。ペーパークラフト作りは8(金)、9(土)、VR体験は10(日)

会場・費用駅前通地下歩行空間北大通交差点広場。無料

申込当日直接会場へ

詳細市コールセンター☎222-4894



10/13(日)、14(祝)

【円山動物園】

サイエンズ00



科学の実験に気軽に挑戦!

中学・高校の科学部などが出展するブースでは、小さな子どもでも取り組める実験や工作を実施。このほか、動物の不思議を科学の目線で考えるサイエンスショーを、アジアゾウをテーマに1日2回開催します。

日時・会場10/13(日)、14(祝)10時～15時。サイエンスショーは11時、13時30分。円山動物園(中央区宮ケ丘3)動物科学館ホール。サイエンスショーはゾウ舎

費用入園料600円。中学生以下無料

申込当日直接会場へ

詳細円山動物園☎621-1427



よりすぐりのイベ
日時や場所をチェック

12/7(土)

【すみれホテル】 花と緑の まちづくり講演会



宿根草の特性や魅力が学べる

講演では、宿根草1,000品種以上を育成し、ガーデン設計・施工を行う講師が北国の気候に合った花や庭づくりの魅力などを紹介。講演後は、立食形式で講師との交流会も行います。

日時・会場12/7(土)。①講演会=13時～14時30分、②交流会=14時45分～15時45分。すみれホテル(中央区北1西2)

定員・費用①は200人、②は40人。①は無料、②は1,000円

申込電話、ホームページ。10/31(木)から市コールセンター(☎222-4894、www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html)へ。先着

詳細市コールセンター☎222-4894



11/1(金)～3(祝)

【駅前通地下歩行空間ほか】 菊まつり

色とりどりの菊の花で彩られる3日間

花の大きさや美しさを競って出品された約800点の菊が所狭しと並びます。11/1(金)11時からの開会式終了後には先着300人に、2(土)14時、3(祝)10時30分には先着各100人に菊の切り花をプレゼント!

日時・会場11/1(金)～3(祝)。3(祝)は13時まで。駅前通地下歩行空間、地下街オーロラタウン。菊の花のプレゼントは11/1(金)=北3条交差点広場、2(土)・3(祝)=北大通交差点広場

費用無料

申込当日直接会場へ

詳細同実行委員会(観光協会内)☎281-6400



広告

「市長とじっくりトーク」を8月に初開催しました

市内で働く保育士9人と市長が、子育て世帯を取り巻く状況の変化や、保育士の仕事環境に関して意見交換をしました。



いただいた意見の一部はこちら！

「長時間保育の子が増えている一方、保育士の数は減っていると感じる」

「子育て世帯の保育士は、自分の子を朝7時に預けて夜7時以降に迎えに行かなければならない。仕事を続けていくためには家族の助けや働いている保育園の理解が不可欠だと思う」

テーマはウィンタースポーツ、冬季オリンピック・パラリンピック招致

「第2回サッポロスマイルトークを開催します」

長野オリンピックスキージャンプ団体金メダリストの原田雅彦氏らと市長の対話を自由に聞くことができます。会場では、フロアカーリング体験などでもできるのでぜひお越しください。

日時10/14祝15時～16時30分。フロアカーリング体験コーナーは13時～17時
会場サッポロファクトリー(中央区北2東4)アトリウム

無料・申し込み不要

市長とじっくりトークとは？

市民の皆さんと市長が、市政に関するテーマについて、率直に意見交換。今後のまちづくりへのアイデアを見つけていく取り組みです。



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

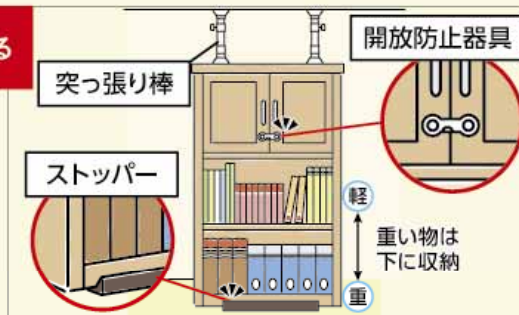
今回は

家具の固定と配置の工夫

地震によるけがの3割～5割は、家具の転倒や物の落下によるものです。地震後は、食器やガラスの破片が散乱し、家具の倒れ方によっては逃げ道をふさがれてしまう場合も。もしものときに備え、危険な場所がないかを点検してみませんか。

家具は固定、扉もしっかりロックする

突っ張り棒で家具を固定するほか、家具の下にストッパーを挟むとより倒れにくくなります。また、収納物が飛び出すことを防ぐためには、扉や引き出しを外側から固定する器具も有効です。



寝床や出入り口の方向に倒れないように家具を置く

家具は寝床に倒れてくる可能性がある場所を避け、出入り口から離しておくか、倒れてもドアを開くスペースを確保できる位置に配置します。