

広告

☐12月13日(月)～15日(水)午前9時30分～午後5時。
所第2水産ビル(中央区北3西7)。

対福祉系の資格を持つ方20人。
申市役所ロビーなどで配布中の申込書を11月18日(木)(必着)までに持参、送付、FAX。抽選。HP

☐市コールセンター(22)4894

食品衛生法の営業許可の更新

中央区で営業し、許可期限が11月30日(火)の方は、保健センターに確認の上、手数料を持参して、期限内に手続きを行ってください。

☎市役所健康・子ども課(51)7227

PCBに汚染された電気機器などの把握を支援

☐分析費用の一部を補助。
上限額1検体につき、1万5千円まで。

☐市役所13階事業廃棄物課で

配布中の申請書を来年2月28日(月)(必着)までに持参、送付。審査あり。申請書はHPからも入手可。予算額に達し次第終了。

☐事業廃棄物課(21)2927、HP



その他

特別奨学生募集

応募資格本人か、父母などの養育者が市民で、来年4月から高等学校職業課程(普通科以外)、専修学校(高等課程)などに進学を希望する方か、来年度も引き続き在学する方(再入学する卒業者を除く)。
支給額技能習得資金Ⅱ月額5千円(公立)、8千円(私立)。入学支度資金(入学時のみ)Ⅱ1万円(公立)、1万5千円(私立)。返還不要。
☐各学年(定時制4年を含む)

60人程度。
☐11月16日(火)～12月15日(水)に区役所の保健福祉課へ直接。現在受給中の方も申請が必要。収入額などにより選考あり。
☐区役所(1番)の保健福祉課

臨時保健師募集

業務乳幼児健診、家庭訪問など。勤務場所東保健センターほか。勤務時間月曜～金曜午前8時45分～午後5時15分。
採用期間12月上旬から6カ月。対保健師免許を持つ方1人。☐履歴書を11月22日(月)(必着)までに東保健センター(〒065-0010東区北10東7)へ持参、送付。選考あり。

自衛官募集

☐東区健康・子ども課(71)3211
詳しくはお問い合わせを。
種目自衛官候補生Ⅱ18歳～26歳の男性。

☐中央・北・西・手稲区Ⅱ西部地区隊(51)9136、東・白石・厚別区Ⅱ東部地区隊(83)5061、豊平・清田・南区Ⅱ南部地区隊(58)0736、HP

私設街路灯の電気代を補助

☐町内会などが管理する街路灯の電気代などの一部を補助。
☐11月16日(火)から街路灯組合連合会(中央区北1西2経済センタービル内)で配布する申請書を11月19日(金)～12月20日(月)に持参。
☐道路維持課(21)2632

冬期間自転車を保管します

☐預け入れⅡ12月1日(火)～15日(水)、引き取りⅡ来年3月1日(火)～31日(水)。中途の出し入れ不可。
所①5・5駐輪場(中央区北5西5)、②北口駐輪場(北区北7西3)。

☐①は450台、②は550台。
☐自転車2千円、原動機付自転車(50cc以下)4千円。
☐11月17日(水)から同駐輪場で配布する申込書を持参。(先着)
☐5・5駐輪場(25)3060、HP

市役所本庁舎の 에스カラーターの休止

老朽化による工事に伴い、エスカレーターを全台休止します。
☐12月初旬～来年11月。
☐庁舎管理課(21)2052

月寒公園再整備計画 シンポジウム

☐都市の公園と緑に関する講演と計画案の意見交換会。
☐11月27日(土)午後2時～4時。
所豊平区民センター(豊平区平岸6の10)。
☐みどりの推進課(21)2522、HP

市電の運行が冬タイヤに

11月21日(日)～来年3月31日(木)

【詳細】電車事業所☎(551)3944

ウィズユーパスポートの発売

【内】共通ウィズユーカード(千100円分)と円山動物園年間パスポートのセット(2千円、3千枚) 11月1日(水)発売。
【所】各定期券発売所、円山動物園(18階)。
【詳細】市コールセンター☎(22)4894、HP

降雪期による里塚霊園管理事務所の一時閉所

12月1日(水)～来年3月31日(木)の間、閉所します。納骨などの手続きは、生活環境課(中央区大通西19 West 19内)で受け付け。なお、墓域内での歩くスキーは禁止です。
【詳細】生活環境課☎(616)2855

選挙人名簿の縦覧

12月1日(水)現在で登録する選挙人名簿の縦覧を行います。今回は次の要件に該当する方が新たに登録されます。
【住所要件】今年9月1日までに本市の住民票が作成された方で、年齢要件平成2年12月2日までに生まれた方。

12月3日(金)～7日(火)午前8時30分～午後5時。選挙が行われる際は変更の場合あり。
【所】区の選挙管理委員会。
【詳細】区の選挙管理委員会(区役所内/1階)

共通ウィズユーカードの発売



【内】スポーツチームと地下鉄のキャラクター2種類(いずれも千円、各3千枚) 11月12日(金)発売(各1人2枚まで)。
【所】定期券発売所。
【詳細】市コールセンター☎(22)4894、HP

さぼりとほっと基金 公開プレゼンテーション

【内】応募団体が事業内容を発表。
【日】11月20日(土)午前9時30分。
【所】エルプラザ(16階)。
【詳細】市民活動促進担当☎(21)2964、HP

保養センター駒岡の休館

12月20日(月)～22日(水)。
【詳細】保養センター駒岡(南区真駒内600)☎(583)8553、HP



ハッピー赤ちゃんノート



ママと赤ちゃんにとって ちょうど良い体重を保ちましょう

妊娠中は、赤ちゃんの成長と安全な出産のために、適切な体重増加が必要です。健康的な食生活や運動を心掛け、望ましい体重を維持しましょう。

望ましい体重増加量を確認

望ましい体重増加量は、妊娠前の体格(BMI)によって異なります。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$
例) 身長158cm、体重50kgの人の場合
 $BMI = 50 \div 1.58 \div 1.58 = 20.0$

■体格別の推奨体重増加量

BMI	体格	望ましい体重増加量	
		妊娠から出産まで	妊娠中期(5カ月)以降(1週間当たり)
18.5未満	やせ	9～12kg	0.3～0.5kg
18.5以上～25.0未満	ふつう	7～12kg	
25.0以上	肥満	5kg。主治医に相談	主治医に相談

妊娠中の体重コントロール法

食べられないときは

食事の回数を増やす
つわりなどで量を食べられない場合は、複数回に分けて1日の必要量を食べましょう。

体重が増え過ぎるときは

調理法を工夫する
揚げ物やシチューなど油の多い料理は控え、煮る、焼く、ゆでるを基本にしましょう。
適度に体を動かす
散歩などの軽い運動を意識的に行いましょう。



【詳細】健康企画課☎622-5151



暮らしなるほどメモ

公共的な施設の危険な個所をお知らせください

高齢者や障がいのある方も、公共的な施設をより安全に利用できるようにするため、施設で危険な個所を見つけた際は、情報をお寄せください。

■公共的な施設が対象

駅や役所の庁舎のほか、店舗、病院など多くの人が利用する民間施設も含まれます。
※ただし、道路、公園は区の土木センターへ連絡を

■情報提供に基づき、危険な個所を改善

①市民からの情報提供

②現場を確認

危険性の有無や対応を判断します。

③危険な個所を改善

改修や関係団体への情報提供などにより、事故を未然に防ぎます。



受付窓口

所在地 市役所(14番)3階高齢福祉課
電話 211-2976
ファクス 218-5179
Eメール sho.fukushi@city.sapporo.jp
ホームページ www.city.sapporo.jp/fukushi

【詳細】高齢福祉課☎211-2976