

### 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



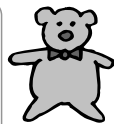
【内】スポーツチームと地下鉄のキャラクター2種類(いずれも千円、各3千枚) 11月12日(金)発売(各1人2枚まで)。  
【所】定期券発売所。  
【詳細】市コールセンター☎(22)4894、HP

### 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 ÷ 1.58 ÷ 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きましょう。



【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