



特集

家事と上手に 付き合おう



目次

特集 家事と上手に付き合おう	2	しっとくさっぽろ	12
今月のニュース	6	さっぽろおでかけNavi	14
皆さんの声でもっと住みよい街に	8	今月のレシピ	16
ぽろっこタウン	9	札幌市からのお知らせ	17
プラスチックごみを減らして環境を守ろう	10	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になれます。

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

札幌の人口と世帯
2月1日現在(前月比)国勢調査ベース
1,970,277人(-314)
964,621世帯(-86)

市内の交通事故
令和2年1月1日～1月31日(前年比)
発生 344件(-12) 死者 0人(±0)
傷者 383人(-21)

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



テレビ 一部ホームページでも放送中!

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」を送る人たちを紹介します
[内容]クリプトン・フューチャー・メディア株式会社(3/22)※



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]
ウィンタースポーツを体験してみよう
「さっぽろスノースポーツフェスタ2020」(3/14)※



さっぽろアラカルト(イチモニ!内)
HTB 3/28(土)6時30分～8時
[内容]市職員の仕事についてお伝えします!

※秋元市長が出演予定!

ラジオ

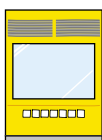


さっぽろ耳寄り情報
(ごきげんようじ内)
STV AM 1440kHz
FM 90.4MHz
第1、第3、第5土曜 11時30分～45分
市の取り組みを関係者へのインタ
ビューなどで分かりやすく紹介します
[内容]
受動喫煙防止
について
(3/21)※



※秋元市長が出演予定!

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HILLOSHI、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。



家事と 上手に 付き合おう

毎日の食事、疲れを癒やすお風呂、清潔な衣服——こうした快適な暮らしの一場面を支える家事。私たちの生活とは切り離せないからこそ、仕事などとの両立で悩むことも少なくありません。この特集では、家事とうまく付き合う工夫をしている方の声を通して、誰もが家庭や職場、地域の活動などで自分らしく活躍するためのヒントをお伝えします。

【詳細】男女共同参画課 ☎211-2962

もともと、妻が朝早く起きて、家事や育児をしてくれていました。子どもの機嫌によって、家事が進まず、ピリピリした空気になるのを感じることもありましたね。私も皿洗いやごみ出しはしていました。子どもたちは妻の言うことの方がよく聞くので、子どもの世話は任せっ

家事はどのようにしていますか？



きよはら あき お
清原 章生さん

妻、5歳と3歳の子ども4人暮らし。
3年前に1年間の育児休業を取得。
妻も週に15時間程度働いている。

教えてください！
我が家の
家事のこと

.....
家事や育児と向き合いながら活躍している方2人にお話を聞きました。

朝の家事で家族と過ごす大切な時間をつくる

家事をする上での工夫を
教えてください。

きりになっていたんです。ある日、妻から「もっと、できることを考えてやって」と言われたことをきっかけに、私も早く起きて、早めに家事を済ませ、子どもの面倒を見るようになりました。私は朝が弱いので、最初は辛かったですけど、もう慣れましたね。今も、きつちりと分担は決めます、その時の状況を見ながら、家事をしていますよ。

家事はほぼ、朝出掛ける前に終わらせていて、子どもの習い事の宿題や平仮名の練習なども朝に見ています。子どもと向き合うのは体力を使うので、どちらか一方が面倒を見るにしても、夫婦がそろう時間になっているんです。交代できるようなしています。負担感を分け合うようにしています。そして、私が帰宅して、子どもが寝るまでの約1時間は、一緒に遊んだり、幼稚園の話を聞いたりして家族との楽しい時間を過ごせるようにしています。



こんなデータも

全国に比べて女性の家事と育児を行う時間が長い傾向にあります

■札幌大都市圏*に住む6歳未満の子を持つ夫妻の家事・育児に関わる時間(1日につき)

妻 8時間30分 夫 57分

全国11都市圏中
2番目に長い
全国平均7時間34分

全国11都市圏中
2番目に短い
全国平均1時間23分

(出典)平成28年度総務省「社会生活基本調査」

※札幌市、小樽市、岩見沢市、江別市、千歳市、恵庭市、北広島市、石狩市、当別町、新篠津村、南幌町、長沼町



食事の支度でいうと、疲れてメニューを考える気力さえない日もあるので、冷凍食品に頼ることもありますね。ロボット掃

家事の時間や手間を省く工夫を教えてください。

家事は生活していくために欠かせないので、嫌々するのはよくないですし、誰かが我慢してまで、完璧にする必要もないと思っています。私も夫もどうしても代わりのきかない仕事があるので、お互いのできる範囲で協力して家事や育児をしていますよ。

家事をする上で、大切にしていることはなんですか？



やまもと まさみ
山本 雅美さん

夫、7歳と3歳の子どもの4人暮らし。夫婦ともにフルタイムで働き、雅美さんは月に1回程度道外出張もこなす。

好きな仕事で輝くために、お互いのできる範囲の家事を

除機や食洗機など便利な家電も活用していますよ。やらなければならぬことが少し減るだけでも、それが毎日のこととなるとその差は大きいんです。

共働きの苦労はありませんか？

子育てが始まると、もっと働きたいけど、早めに仕事を切り上げなくてはいいなかったり、職場に迷惑を掛けるのではと気を使ったりと、夫と比べて私は思うように働けていないと感じた時期もありましたね。必死にやっても、家事も仕事も中途半端に感じて、もやもやした気持ちでした。そこで、夫婦それぞれの一日にする家事と外出の時間をまとめた資料を作って、家事の分担を夫と話し合ったんです。相手の考えを知ると、意見が100%一致しなくても、歩み寄ることが出来ます。子どもの教育や仕事のことなど、その都度話し合うようにしていますよ。

次のページでは家事の工夫に取り組むメリットなどを紹介

／ 教えてくれたのは ／

たがわ みずえ
田川 瑞枝さん
思考の整理収納塾・代表

片付けや整理整頓、時間整理や思考整理のアドバイスを行う。企業や学校での講演・出張授業を行っている。



家事の工夫で ゆとりを生み出そう

ポイントを押さえて、気張らずに、家庭内で協力しながら家事に取り組む「ゆる家事」。その効果や実践するときの心掛けを聞きました。

1 出来栄を求めるよりも 笑顔で過ごせる工夫を

ゆる家事は、手抜きや怠けとは違って、自由な発想で手順を省いたり、家事に求める理想を現状に近づけたりすることです。これまで家事を完璧にこなすために使っていた時間やエネルギーを他のことに向けられますよ。

2 家族にとっても 家事の分担(家事シェア)は大切

家事を抱え込むと、他の家族が家事を学ぶ機会を失うことにもなります。家事は生活する上で誰にとっても必要なこと。小さな子どもでも、遊び感覚で手伝いをするうちに、家事に進んで関わられるようになりますよ。

3 まずは我が家での 家事の段取りを共有することから

家族に家事を任せるとき、自分のやり方と比べて中途半端だとストレスを感じてしまうもの。これは、どの作業までを家事に含めるかという認識のずれが主な原因です。料理や洗濯には、前後の準備や片付けなど「見えない家事」があることをみんなが意識すると、家事シェアが進むと思いますよ。



洗濯の前後にある「見えない家事」の例

- ・脱ぎっぱしの服を集める
- ・裏返った服を元に戻す
- ・服を畳んで収納場所にしまう
- ・洗濯機のフィルターを掃除する など

家庭での 男性の活躍

／ 教えてくれたのは ／

ふじむら きみひと
藤村 侯仁さん
ワーク・ライフバランス
コンサルタント

仕事と生活を両立できる働きがいのある職場づくりを支援。男性の育児休業取得に関する講演などを行っている。



札幌市は全国的に見ても、長時間労働の男性が多くなっています。市の調査^{*}では、帰宅時間が遅くて時間がないことを、家事の制約に感じている男性は55.6%にも。そこで、仕事と生活の両立で大切なことを聞きました。

※平成30年度インターネットアンケート調査

お互いに気持ちよく過ごせる 家事分担のバランスを探す

男女問わず家事ができるように、働き方を社会全体で変えていくことが必要ですが、現状は家にいる時間に差がある家庭が少なくありません。この場合、お互いに話をして、納得できる分担の比率を決めることが重要です。

生活する上で必要な家事が どれだけあるのかを知る

たとえ家事の時間が取れなくても、必要な家事の全体像を知ることが大事。多くの家事を相手が担っている事実を理解すると、現状が当たり前ではないことに気付き、感謝する気持ちが湧いてきますよ。

これらの冊子でも紹介しています



自分に合った家事のアイデアを見つけよう

家族構成や働き方は、家庭の環境によって異なるため、自分に合った家事の方法に気付くことが大切。ここでは、具体的な家事の工夫や家庭でのチームワークを高める方法を紹介します。

アイデアの一部はこちら！

掃除

捨てても良い服やタオルを切った物を、洗面所などに設置。汚れに気付いたときに使ってそのまま捨てる。



食器洗い

食器は大きい物から洗う。すすいだ食器は水切りかごに形、大きさをそろえて立てるか、風が通る隙間をあけて置く。



料理

残った料理にひと手間加えて作れるレシピを知っておく。

ポトフをカレーに



献立を考える手間や調理時間を短縮

その他

シチューをグラタンに、おでんをうどんに など

家庭でのチームワークを高めるために

- どこに何があるか家族全員が分かるようにすることで、誰かに聞かなくても作業を始められる。
- 相手の家事に対する不満は、前向きな言葉で伝える。受け入れられやすく、やる気も後押しできる。
例) 流し台に残った生ごみを見て「生ごみまでまとめてもらえると嬉しいな」など

ほかにもいろいろ

洗濯 シャツ類はハンガーにかけて干し、そのままクローゼットにしまう。洗濯ばさみの跡も残らず、畳む手間も省ける。

気持ち 好きな家事から始めて、途中で苦手な家事を挟み、また好きな家事に取り掛かる。

自分らしく力を発揮するために

家事の方法に正解はありませんが、頑張りすぎずに、協力し合えば、前向きな気持ちにつながることも。一人一人が無理なく新たな一歩を踏み出せるように、この機会に生活を振り返ったり、家族と話し合ったりしてみませんか。

3/15(日)
無料・申し込み不要

ゆる家事を考えるきっかけになる
イベントを開催！(イオン北海道共催)

頑張りすぎない家事のアイデアを紹介するほか、チェックリストを使って家事シェアの状況を再確認できます。参加者には家事の負担軽減に役立つ品やお菓子を進呈。ぜひお越しください。

日時 3/15(日)11時～16時。セミナーは、13時＝料理、13時45分＝洗濯、14時45分＝掃除、15時30分＝見えない家事。各30分

会場 イオンモール札幌苗穂(東区東苗穂2の3)

定員 セミナーは各20人(先着)

札幌市 ゆる家事

検索

News 01

札幌国際芸術祭2020の
主な企画内容が決定

参加アーティストや展示予定作品を紹介します

3年に一度、国内外から多くのアーティストが集結し、市内各所に多彩な芸術作品を展示する「札幌国際芸術祭2020 (SIAF2020)」^{サイアフ}。3回目となる今回は、初の冬季開催となります。雪や景観を生かした札幌ならではの芸術の祭典にご期待ください。

[詳細](#) 国際芸術祭担当 ☎211-2314

札幌国際芸術祭 (Sapporo International Art Festival) 2020

12/19(土)~来年2/14(日)

主な会場 市民交流プラザ、モエレ沼公園、芸術の森、資料館、道立近代美術館、道立三好太郎美術館 ほか
参加アーティスト 19組(2月現在)。9月に第二弾の発表を予定

注目の作品や参加アーティストを紹介

テクノロジーとアートを組み合わせた名作がアジア初上陸!

作品 ^{リ センスター} Re:Senster

会場 市民交流プラザ

全長5メートルにも及び鋼でできた動く彫刻。コンピューターによって周囲の動きや音に反応して動く姿は、まるで生き物のようです。



①

氷河地帯を舞台にした迫力の映像作品

参加アーティスト ジュリアン・シャリエール

会場 モエレ沼公園

普段は入ることができない雪倉庫*の中で、地球温暖化によって氷河が解けている問題について考える作品を上映します。

*冷房に利用するための雪を保管する倉庫



②

このほか

雪や氷を生かした屋外企画、道立近代美術館所蔵の作品と現代アートを一緒に見ることができる企画など多数の企画展示を予定しています

芸術祭と皆さんをつなぐコミュニケーションマークが完成



芸術祭のテーマ「Of Roots and Clouds」^{オブ ルーツ アンド クラウドス}「ここで生きようとする」を、視覚的にも知ってもらうためにデザインしたもの。イメージカラーの青は、冬のイメージと、澄み切った札幌の夜空を表しており、そこに浮かぶ雲の中に「Siaf」の4文字が隠されています。

*Roots=根、Clouds=雲

芸術祭の情報はホームページでもご覧になれます

札幌国際芸術祭2020 [検索](#)

地下鉄・路面電車に無料で乗車できる幼児の人数が4/1(水)から変わります

路面電車の運送事業者も変更

4月から、1歳以上の未就学児にかかる地下鉄・路面電車の乗車料金が、保護者1人につき4人まで無料になります。また、路面電車の運行や日常的な点検などの運送事業を、市から新たな事業者へと引き継ぎます。今後も安全で快適な運行に努めていきますので、引き続きご利用ください。

詳細 事業推進担当 ☎896-2706、地下鉄・路面電車の料金は交通案内センター ☎232-2277

地下鉄・路面電車 保護者1人につき幼児4人まで乗車料金が無料に

3/31(火)まで

保護者(小学生以上)1人につき
幼児(1歳以上の未就学児)は
1人まで無料



4/1(水)から

保護者1人につき
幼児4人まで無料



地下鉄 幼児を3人以上連れているときは安全のため、改札通過前に駅員までお声掛けください

路面電車 降車時に運転手へ幼児の人数をお知らせください

地下鉄とバスの乗り継ぎについては、市交通局ホームページでご確認を

札幌市交通局 乗車料金

検索

路面電車 運送事業を交通事業振興公社に引き継ぎます

4/1(水)から、路面電車を運送事業と整備事業に分けて運営します(上下分離方式)。運送は地下鉄駅の業務などに携わってきた交通事業振興公社へ引き継ぎ、整備はこれまでと変わらず市交通局が担当します。

運送 交通事業振興公社

- ・電車の運行や管理
- ・車両や停留場、レールの日常的な点検・修理 など

整備 市交通局

- ・車両の買い替え、レールや停留場の大規模な工事 など

期待される効果

- ・経営基盤の強化
- ・安全運行体制の維持
- ・新たな運送事業者による利用者サービスの向上 など

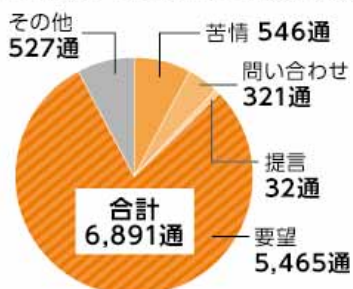
変更後も運行ダイヤ・乗車料金は変わりません



たくさんの声をいただいています

電話や来訪、メールなどでさまざまな意見が寄せられているほか、市政への要望や市の事業の認知度などを調べるため、市民意識調査を行っています。

■昨年4月～12月に寄せられた声の数



皆さんの声で もっと/ 住みよい街に

市には、市民の皆さんからたくさんの意見や要望が寄せられています。このページではこうした声がまちづくりに生かされた事例を紹介します。

【詳細】市民の声を聞く課 ☎211-2042



皆さんの声が生かされた事例を紹介



観光客が路面電車の内回り
と外回りのどちらに乗ろう
かよく迷っているわ。

新たな表示を設置

多くの観光客が利用する西4丁目停留場の入り口にそれぞれ「すすきの方面」、「ロープウェイ入口方面」と表示します。(3月末予定)



写真はイメージです



白石区複合庁舎地下2階のエ
レベーターの位置が分かり
にくいんだよな。

大きく見やすい案内を追加

案内表示を大きなものに変更したほか、付近の柱や高い位置に新たに案内表示を設置しました。



●●● 皆さんからの声を取りまとめてホームページなどで公開しています ●●●

札幌市 みなさまからの声

検索

市政への意見は
こちらに
お寄せください

市民の声を聞く課(市役所1階) ☎211-2042 FAX218-5165

区役所広聴係 電話番号などは1ページをご覧ください

受付時間 いずれも月曜～金曜8時45分～17時15分

市政への提案メール

市のホームページで受け付けています

市政への提案メール

検索

こんげつ
今月は

障がいのある方との コミュニケーションの方法 を紹介！

わたし
私が紹介
します



障がいのある方との コミュニケーションの方法って何？

耳が聞こえにくい方や目が見えにくい方など、さまざまな障がいがある方と、気持ちや意見を伝え合うための方法です。どうしたら伝わるだろうかと、相手を思いやる気持ちが大切です。

障がい福祉課 岸職員

札幌のまちづくりに関するニュースをお届けします。このページを読んで、友達や家族と話してみよう！

障がい福祉課 (21) 2936



子ども向けのページだよ！



コミュニケーションの方法はたくさんあるよ

障がいの状況によって、使うコミュニケーションの方法はさまざまです。ここでは、その一部を見ていこう！

視覚
障がい

文字などが見えない、見えにくい

音読

文章や絵などを言葉で説明し、音で情報を伝える方法



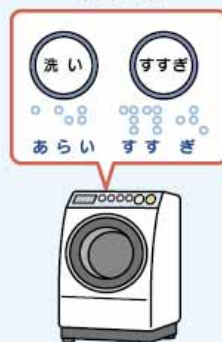
点字

平面から盛り上がった最大6つの点で文字を表すもの

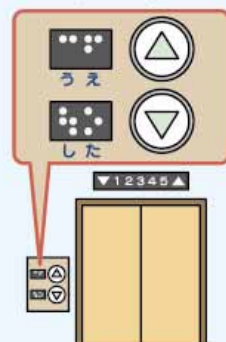


身近な場所にある点字を探してみよう

洗濯機



エレベーター



聴覚
障がい

音や声が聞こえない、聞こえにくい

筆談

ノートなどに文字を書いて伝える方法



手話

手や指、体の動きや表情などで表す言葉



やってみよう

こんにちは



- ① 右手の人差し指と中指をおでこにつける
- ② 右手の人差し指と左手の人差し指を向かい合わせて内側に折る

方法他にも！

ガイドブックを配布中！



障がいの状況に応じたコミュニケーションの方法を詳しく紹介しているので見てみてね。
配布場所 区役所(1階)、市役所3階 障がい福祉課

プラスチックごみ を減らして環境を守ろう

ペットボトルやビニール袋など、人々の暮らしに身近なプラスチック。

便利な反面、ルールを守らずに捨てられたプラスチックごみが環境や生き物に与える影響も心配されており、

ごみを減らす、分別するなど、一人一人が意識をして対策に取り組むことが必要です。

これからも住みよい地球を守っていくために、私たちにできることを考えてみませんか。

詳細 循環型社会推進課 ☎211-2912

プラスチックごみが 与える影響

例えば

きちんと捨てられなかった
プラスチックごみが川に



ポイ捨てや不法投棄されたプラスチックごみが、雨や風で飛ばされたり、排水溝を通ったりして川へと流れ込みます。

小さなプラスチックごみが
海や浜辺にたまる



プラスチックごみが川などから、海や浜辺に流れ着きます。大きなごみでも、雨や波などの自然の力で細かく砕かれて広がることに。

生き物がプラスチック
ごみを飲み込むことも

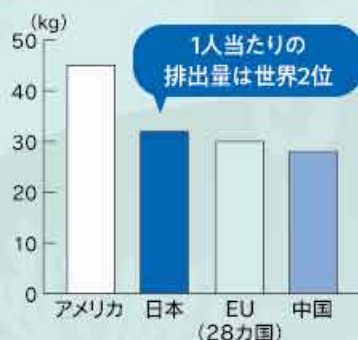


生き物が飲み込むと、分解できずに体にごみが蓄積。プラスチックごみに含まれる化学物質が体に与える影響が心配されています。

日本で捨てられる1人当たりの プラスチックごみの量は世界2位

1年間に日本で捨てられるプラスチックごみの量は1人当たり約32kgで、世界で2番目に多い量となっています。世界全体で見ると、海に流れ出したプラスチックごみの量は年間800万吨以上。使い捨てのプラスチックを使わないなど、出るごみの量を抑える取り組みが求められています。

■プラスチックごみの1人当たりの国別年間排出量
(2014年)



参考: UNEP (国際連合環境計画)
“SINGLE-USE PLASTICS”
(2018)

今日できることから 始めよう

プラスチックごみの量をできるだけ減らすために、普段の生活で簡単に取り組める例を紹介します。出しまったごみは正しく分別することも忘れずに。

取り組み 例①

エコバッグを持ち歩いて レジ袋を削減

1年間に使うレジ袋の枚数は、1人当たり約300枚といわれています。買ったものを入れられるバッグを持ち歩き、要らないレジ袋はもらわないようにすることが、プラスチックごみ削減の第一歩です。

コンビニエンスストアと 一緒にレジ袋削減を 呼び掛けています

コンビニエンスストアの協力により、市内約1,090店舗でレジ袋削減を呼び掛ける広告を掲示中です。



エコバッグを10人にプレゼント!

プラスチックごみ削減への思いを込めて、北海道科学大学の学生がデザインしました。

申込はがき、ファクス、Eメール。「エコバッグ希望」住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想を記入し、3/19(木)(必着)までに広報課(1ページ)へ。抽選



取り組み 例②

使い捨ての食器を 使わない

不要なプラスチックのストローやスプーン、フォークを受け取らないことも簡単に取り組めることの一つ。大人数での飲食もごみが出やすいため、再利用できるリユース食器を活用するなど、使い捨ての物を減らす工夫が大切です。

地域のイベントなどで使う リユース食器を貸し出しています

対象 町内会、学校、NPO団体
など

費用 基本料金1,000円(各種
200個、最大200セットまで)。

配送・回収も可(有料)。申込時にお問い合わせを
申込 電話、直接。貸出日の1カ月前までにリサイクル
プラザ宮の沢(西区宮の沢1の1ちえりあ1階、
☎671-4153)へ



リサイクルプラザ宮の沢の職員に聞きました /



10人ほどの地域の集まりから、200人以上参加する催しまで、さまざまな機会でも利用されています。使った方からは、出るごみが少なくて気持ちがいいと言っていただいていますよ。催しでは特にごみが出やすいので、こうした再利用の取り組みがぜひ根付いてほしいですね。

リサイクルプラザ宮の沢 たかくち 高口さん

取り組み 例③

プラスチックごみの 出し方を再確認

プラスチックごみは正しく分別することで、リサイクルが可能に。容器包装プラスチックは園芸用プランターなどとして、ペットボトルは卵パックや繊維製品などの原料として活用されています。

市の分別率[※]
60%

容器包装 プラスチック



左記のマークがある物を
分別して「容器包装プラス
チック」の収集日に出す

チューブ類の出し方

中身を使い切る
だけでOK



食品トレーなどの出し方

固まった汚れが落ちる
程度すずげばOK



市の分別率[※]
95%

ペットボトル

※正しく分別されている割合
(ペットボトルはボトルのみ集計)

ボトルは軽く
すすいで「びん・缶・ペット
ボトル」の収
集日に出す



ふたとラベ
ルは「容器包
装プラスチッ
ク」の収集日
に出す

安全な暮らしをサポート！

知って 納得

しつとくさつぽる

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12話

けむり
たばこの煙から
まゆ
身を守ろう

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

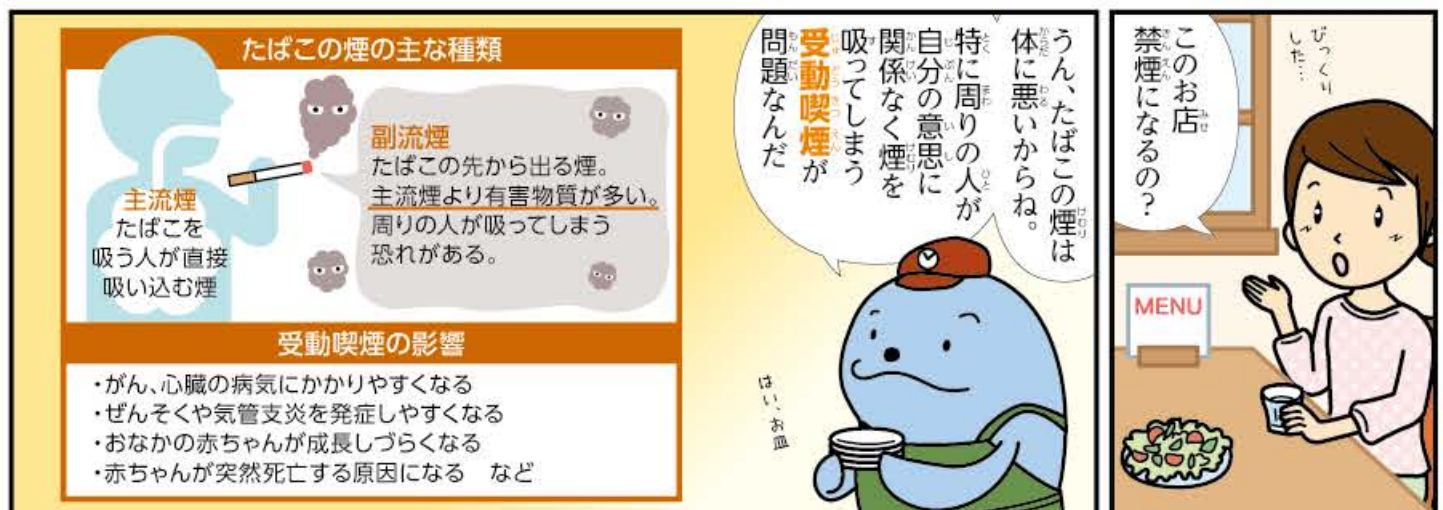
道外出身で寒さが苦手。少しドジだが、どこか憎めない



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お問い合わせは健康企画課 ☎622-5151



改正健康増進法の 内容を確認!

ポイント
1

既に公共施設などは、屋内を含む敷地内が原則禁煙に

・学校 ・市役所や区役所 ・病院や薬局 など (昨年7月から)

ポイント
2

4月から多くの施設の屋内が原則禁煙に

・飲食店 ・理美容室 ・デパート
・事務所 ・レジャー施設 ・工場 など

例外 喫煙可能としたい施設は、専用の部屋を設置し、
喫煙可能な場所と分かるマークの表示が必要※

※一定の要件を満たす飲食店では全面喫煙可能



そこで、国の法律が
変わって、4月から
多くの施設は原則
屋内禁煙となるよ

子どもをたばこの
煙から守るのは、
大人の役割なんだね



4月から喫煙可能な場所は、20歳未満立ち入り禁止に

覚えておこう! 組み合わせて使われるマーク

20歳未満
立ち入り禁止



※大人が一緒でも
入れません



禁煙エリア

20歳以上が入れる
場所でできること



たばこの喫煙



加熱式たばこの
喫煙と飲食 など



たばこの喫煙
と飲食 など



マークの表示の例

喫煙専用の部屋が
ある施設の場合

施設の入り口に表示



喫煙専用の部屋の
前に表示



さっぽろ 受動喫煙防止宣言

市民の皆さんと共に、受動喫煙のない
爽やかな街を目指す取り組みを進めていきます

【2月に宣言した主な内容】

- ・受動喫煙の健康への影響について認識を共有します
- ・これから生まれる命や子どもたちの健康と未来を受動喫煙から守ります
- ・受動喫煙のない爽やかな街さっぽろで世界の人々を歓迎します など

受動喫煙防止のご相談はこちら

市民の方からの、4月になってもマークを表示せずに喫煙可能としている施設についての相談や、事業者の方からの、改正健康増進法で定める喫煙室の基準などに関する相談を受け付けます。

相談先Eメール tabakotaisaku-tantou@city.sapporo.jp ☎622-5151

みんなで
協力しながら
受動喫煙を
なくしていこう



3/26^木～4/5^日

【青少年科学館】

春だ!わくわくサイエンス

春休みは青少年科学館へGO!

ロケットの打ち上げなど、宇宙開発の歴史や意義が分かるパネル展のほか、実験や工作会などが盛りだくさんのイベント。小惑星探査機の挑戦を描いた最新作のプラネタリウム番組「HAYABUSA2～REBORN」にも注目です。

日時 3/26(木)～4/5(日)9時30分～16時30分

会場 青少年科学館(厚別区厚別中央1の5)

費用 展示室は700円、プラネタリウムは500円。

中学生以下はいずれも無料

申込 当日直接会場へ

詳細 青少年科学館

☎892-5001



実施するイベントの一部を紹介!

申し込み
不要・先着

春のスペシャルサイエンスショー

2人の博士が実験を行い、どちらがより多くの観客を驚かせることができるかを競います。

日時 3/26(木)、27(金)、30(月)～4/3(金)14時～14時30分

定員 各80人

親子で不思議な工作会

紙コップが糸を伝って登り降りするおもちゃを作ります。

日時 3/30(月)10時30分～12時、13時30分～15時

定員 各100人

ぽろ ✨
ナビ

ントをご紹介。
クして出掛けよう!

3/25^水

【白石区複合庁舎】種まき講座

春に向けて種から花を育ててみよう

ペチュニアやジニアといった花の種まきや管理方法を解説。花に携わるボランティアの方が丁寧に教えるので、ガーデニングが初めての方も安心して挑戦できます。

日時 3/25(水)11時30分～12時30分、14時～15時

会場 白石区複合庁舎(1号)地下2階

定員・費用 各24人。500円

申込 ☎、Eメール。行事名・参加者全員の氏名と電話番号を記入し、3/11(水)から。先着

申込先・詳細 花と緑のネットワーク事務局 ☎251-3309、Eメール flowers@sapporo-park.or.jp、ホームページ www.sapporo-park.or.jp/flowers/



3/14^土～4/4^土

【博物館活動センター】

カラフル粘土でストラップ作り



色どり豊かなストラップを作ろう

アンモナイトやカイギュウ、ドンブリなどの型に、色付きの粘土を入れて固めた飾りをストラップにする催しです。複数の色を組み合わせ、自分だけの作品を手に入れよう。

日時 3/14(土)～4/4(土)10時～16時30分

会場 博物館活動センター(豊平区平岸5の15)

費用 無料

申込 当日直接会場へ

詳細 博物館活動センター ☎374-5002、ホームページ www.city.sapporo.jp/museum



3/14^土

【ちえりあ】

ちえりあ ロビーコンサート



ちえりあ1階がコンサート会場に

市内で活動する団体や個人が参加するコンサートを、館内で月に1度開催しています。今回はクラシック音楽や人気のJポップなど、幅広いジャンルから7曲をマリンバで演奏。心地よい音色に癒やされてみませんか。

日時 3/14(土) 12時30分～13時
会場 ちえりあ(西区宮の沢1の1)
費用 無料
申込 当日直接会場へ
詳細 ちえりあ ☎671-2121



3/15^日

【豊平公園温水プール】

とよぶフェスタ



泳ぐ以外にも楽しめるイベントが満載

①細いベルトの上でバランスを取るスラックラインを水上で楽しめるほか、②水を使った的当て、③泳ぎ方を学べるレッスンなどを体験できます。運動不足になりやすい季節に、体を動かすに出掛けませんか。

日時・会場 3/15(日) 10時～17時。①は10時～11時、13時～14時。②は11時30分～12時、14時～14時30分。③は10時15分～11時、13時～14時。豊平公園温水プール(豊平区美園6の1)
定員・費用 一部定員あり。有料の催しあり
申込 当日直接会場へ。一部事前申し込みが必要な催しあり
申込先・詳細 豊平公園温水プール ☎813-6556、ホームページ www.shsf.jp/toyohira-p

3/15^日

【天神山アートスタジオ】

滞在アーティスト との朝食会



世界各国の芸術家と気軽に会話を楽しもう

天神山アートスタジオに長期滞在し、創作活動をしているアーティストと朝食を囲んで交流できます。美術や音楽、ダンスや写真など、芸術の分野はさまざま。朝食のおかずや飲み物など、一品の持ち寄りも大歓迎です。

日時 3/15(日) 10時30分～12時30分
会場・費用 天神山アートスタジオ(豊平区平岸2の17)。無料
申込 当日直接会場へ
詳細 天神山アートスタジオ ☎820-2140

さっ
おでかけ

よりすぐりのイベ
日時や場所をチェッ

3/14^土

【円山動物園】

みて さわって 親子ヒグマ教室

ヒグマの生態を学ぼう

北海道にすむヒグマの生活を撮影した映像をスクリーンで放映するほか、手で触れられる毛皮や頭骨を展示。また、藻岩高校の生徒が昨年行ったヒグマの市街地への侵入対策を解説します。

日時 3/14(土) 12時30分～15時30分
会場 円山動物園(中央区宮ヶ丘3)
動物科学館ホール
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 ☎621-1426



広告

今月のレシピ

野菜がたっぷり入ってヘルシー！

鶏ひき肉とゴボウの豆腐ハンバーグ

【材料(8個・4人分)】

- ◆鶏ひき肉(むね肉).....300g
- ◆ゴボウ.....1本
- ◆長ネギ.....1本
- ◆塩.....少々(1.2g)
- ◆サラダ油.....大さじ1
- ◆ダイコン.....1/5本
- ◆ポン酢.....大さじ4
- 焼き豆腐.....1丁(200g)
- ミックスベジタブル.....80g
- 卵.....1個
- パン粉.....1/2カップ
- 片栗粉.....小さじ2

材料を替えたアレンジもおすすめ！

〈アレンジの例〉

- 中に入れる野菜の代わりにキノコ類を加える
- 片栗粉、和風だし、みりん、しょうゆ、おろしショウガを使ったあんかけダレにする など

【作り方】

- 1 ゴボウは斜め薄切りにし、水にさらしてあくを抜き、水気を切っておく。長ネギの白い部分は小口切り、青い部分はみじん切りにする。
- 2 鶏ひき肉に塩を加えてこね、1のゴボウと長ネギの白い部分、Aを加えてさらにこね、小判型にする。
- 3 フライパンにサラダ油を引き、2を中火で12分～15分ほど焼く。焼いている間にダイコンをおろす。
- 4 3を皿に盛り、大根おろしと長ネギの青い部分をのせ、ポン酢をかける。

●市の管理栄養士が考案したレシピ

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



1人分の栄養価
(ハンバーグ2個分)
エネルギー256kcal
食塩相当量2.0g

今月のポイント

カロリーの取り過ぎに注意

市の40歳～50歳代の男性は3人に1人が肥満という調査結果が出ています※。肥満は高血圧症や糖尿病につながる恐れも。食事は腹八分目を心掛け、過剰なカロリー(エネルギー)摂取を控えましょう。

※平成28年札幌市健康・栄養調査より

今回のレシピのカロリーを減らすための工夫

- ・肉を牛と豚の合いびき肉から、鶏ひき肉に替えて豆腐を加える
- ▶同じ量のハンバーグに比べてカロリーを約半分に抑えられる
- ・ゴボウなどかみ応えのある野菜を加える
- ▶早食いを防止し、よくかむことで食べ過ぎも防げる