



特集1

実践しよう
「北海道スタイル」を

目次

特集1 「新北海道スタイル」を 実践しよう..... 2	広報番組に注目! 15
特集2 食品ロスを減らそう..... 8	防災ワンポイント..... 16
ウォーキングのすすめ..... 12	札幌市からのお知らせ..... 17
ぶらり施設見聞録..... 14	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

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
6月1日現在(前月比)国勢調査ベース
1,973,412人(-240)
972,399世帯(+173)

市内の交通事故
令和2年1月1日～5月31日(前年比)
発生 1,541件(-297) 死者 8人(+5)
傷者 1,709人(-395)

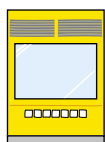
今月の広報番組 ※番組内容は一部変更となる場合があります

テレビ	ラジオ
<p>NORDのさっぽろキラキライフ HBC 第2、第4日曜 16時54分～17時 ボーイズユニットNORDが 札幌で働くこと・暮らすことの魅力を伝えます [内容]有限会社 濤工房(7/12)※</p>	<p>さっぽろあかりニュース (朝MORI内) AIR-G FM 80.4MHz 毎週木曜 10時15分～25分ごろ 市政情報をパーソナリティーが 分かりやすく紹介します [内容]特定健診について(7/30)※</p>
<p>いっとこ!SAPPORO(いっとこ!みんテレ内) UHB 7/18(土)10時25分～11時50分(うち2分30秒) [内容]光のじゅうたんが美しい札幌の夜景</p>	<p>しっとこ!SAPPORO UHB 7/23(祝)21時54分～22時 左記「いっとこ!SAPPORO」を再編集して 放送します</p>



さっぽろあかりニュース

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。

感染症対策を日常生活に取り入れていく

「北海道スタイル」を実践しよう

この特集では、新型コロナウイルス感染症の感染予防と拡大防止を徹底しながら、日常生活や経済活動を再開するために実践していただきたいことを紹介。そのほか、暮らしを支援する制度や相談先などを案内します。

この特集の他にも、新型コロナウイルス感染症に関連する情報を発信しています

・新型コロナウイルス感染症に関する最新情報を市ホームページで発信しています。

[札幌市](#) [新型コロナウイルス](#) [検索](#)

・本誌17ページ～22ページの「札幌市からのお知らせ」にも、新型コロナウイルス感染症に関連するお知らせを一部掲載しています。

・生活に不安を抱える市民の皆さんに、支援に関する情報を総合的に提供する生活支援ガイドを作成しています。随時更新して市ホームページに掲載しているほか、区役所(1ページ)、市役所1階市民の声を聞く課などで配布しています。

[札幌市](#) [生活支援ガイド](#) [検索](#)

新型コロナウイルスと共存しながら新たな日常を送るために

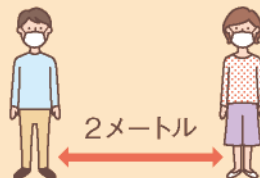
「北海道スタイル」とは、国が示した「新しい生活様式」を道内で実践するための、新しいライフスタイルやビジネススタイルのことです。オール北海道で感染予防と経済活性化に取り組み、新型コロナウイルスに強い社会をつくりあげていくため、感染症対策を生活の各場面に取り入れる「新しい生活様式」を実践しましょう。

新しい生活様式における

感染防止の 3つの基本

① 身体的距離の確保

できるだけ2メートル、最低1メートルは距離をとりましょう



② マスクの着用

症状がなくてもマスクをしましょう



③ 手洗い

30秒程度かけて、水とせっけんで丁寧に洗いましょう



このほか、小まめな換気、3密(密集・密接・密閉)を避ける、毎朝の体温測定なども大切です。

新しい生活様式の実践例を動画で紹介しています

市民の皆さんに実践していただきたい取り組みについて分かりやすく解説した動画を、市ホームページから見られます。【基本編】【各場面編】【働き方編】の3つを公開中です。

[札幌市](#) [新しい生活様式](#) [検索](#)



新しい生活様式の実践例

日常生活や職場など、それぞれの場面で取り入れていただきたい実践例を紹介します。

食事

- 対面ではなく横並びで
- 大皿は避けて、料理は個々に
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



買い物

- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- サンプルなど展示品への接触は控えめに



公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



娯楽、スポーツなど

- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



移動

- 地域の感染状況に注意する
- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする



働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと



通勤頻度を減らしたり勤務時間をずらしたりすることは、公共交通機関やオフィスの混雑を緩和する効果があります。

- 会議はオンライン



- オフィスは広々と
十分なスペースがない場合、座席の配置を対角・横並びにする、アクリル板で仕切るなどの工夫をしましょう。

- 対面での打ち合わせは換気とマスク
1時間に2回以上は窓を開けるなど空気の入換えをしましょう。



← 次のページでは、事業者の取り組みや市の経済対策を紹介します

事業者が取り組む感染症対策を知ろう

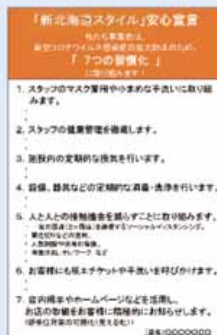
マスクの着用や消毒など、国の専門家会議で示された各業種に共通する留意事項を踏まえて、各事業者はより具体的な指針に基づいた感染症対策を実践しています。

「北海道スタイル」に基づく取り組み

「北海道スタイル」では、事業者へ感染症対策の実施と、その内容を積極的に利用者へお知らせすることをお願いしています。お店などを利用する際には、どのような対策がなされているかしっかり確認しましょう。

「北海道スタイル」安心宣言

従業員の健康管理や設備の定期的な消毒・洗浄、換気といった7つのポイントを参考に、各事業者が独自の取り組みを記載し表示するものです。



業界ごとに感染予防対策ガイドラインを作成

市民の皆さんが飲食店や商業施設などを安心して利用できるよう、各業界団体では独自の対策に取り組んでいます。業種別の指針や感染予防の取り組み事例は、市ホームページから確認できます。

札幌市 感染予防対策ガイドライン [検索](#)



◀すすきの観光協会で作成したマニュアル(抜粋)

についてインタビュー

すすきの観光協会に所属している居酒屋
 おおかわうち
 ろばた大助四条店の大川内店長にお話を聞きました

— 新型コロナウイルスの影響について教えてください

1月ごろから観光客が来なくなって、お客様が0人の日もあり、売り上げは激減しました。アルバイトの従業員には休んでもらっているので、急な混雑時はホールもキッチンも姉妹店の社員と連携して人をやりくりしながら営業しています。

— どのような対策をしていますか

従業員の手洗いや健康チェック、店内の換気などの基本的な取り組みを3月から徹底しました。20人座れるテーブル席に仕切りを付けて8人程度で利用してもらうように間引きしたり、刺身を小分けにして提供したりといった対応もしています。

— より力を入れていきたい取り組みはありますか

お客様が海鮮やお酒を楽しみたいと思ったときに、安心して利用できる店であることを知っていただけるよう、アピールし続けていきたいですね。



▲席を間引き荷物置きを設置したテーブル席。箸や調味料はテーブルに置かず料理と一緒に出している



▲すすきの観光協会では感染防止対策マニュアルを作成、30項目を全て実施している店にステッカーを貼るなどして、衛生管理の徹底を知らせている

札幌市民限定宿泊キャンペーン「定山溪どこでもクーポン」を発行

定山溪に宿泊する札幌市民の方を対象に、定山溪エリア内の宿泊施設や飲食店などで利用できるクーポン券を発行します。クーポン券を配布する施設や配布状況などの詳細は、定山溪観光協会のホームページなどでご確認ください。

問い合わせ

■定山溪観光協会

☎598-2012 9時～17時

定山溪どこでもクーポン

対象者

定山溪地区の宿泊施設に宿泊する小学生以上の札幌市民。7/1(水)からの宿泊予約者先着5万人分

配布金額

1人1泊2,000円分(1枚1,000円×2枚)



配布期間

7/1(水)から(各配布施設で予定枚数に達し次第終了。利用期限は12/20(日)まで)

※クーポン券は宿泊時に宿泊施設でお渡し(宿泊者全員の住所が分かる証明の持参が必要)

※宿泊代にクーポン券を利用する場合は当日払いのみ対象

札幌市「SAPPOROおみせ応援商品券」を発行

市内の消費を喚起するため、市内の飲食店や小売店などで使用できるお得な商品券を発行します。販売場所、利用できる店舗などの詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

問い合わせ

■商品券専用ダイヤル

☎350-5928 9時～18時

SAPPOROおみせ応援商品券

販売額

1冊10,000円で販売し、12,000円分使用可

販売期間

8/5(水)～10/5(月)

(発行枚数に達し次第終了。利用期限は11/5(木)まで)

店舗の感染症対策

北24条商店街で眼鏡とサングラスを販売している
グラスタイムシバタの佐藤専務にお話を聞きました

— 新型コロナウイルスの影響はいつごろから出始めましたか

3月ごろから売り上げが落ち込みましたが、現在は徐々に客足が戻り始めています。特に休日は店内が混雑する時間帯もあるので、小まめな換気や消毒を徹底しています。

— 具体的な対策について教えてください

眼鏡やサングラスの購入には試着が欠かせませんので、試着されたものはその都度消毒しています。接客はお客様との距離を以前よりとって、様子を見ながら声を掛けるようにしており、目の検査時の飛沫感染防止もしています。

— 市民の皆さんにお伝えしたいことはありますか

お客様に手指の消毒やマスクの着用などに協力していただきながら、店舗としてできる対策を従業員一人一人がしっかり行っているため、安心してご来店いただければと思います。



▲試着後の眼鏡は来店者ごとに用意した専用トレーに戻してもらい、洗浄・消毒して商品棚に戻している



▲検眼機にアクリル板を設置することで、距離の近い会話への不安を解消

市の新たな生活支援の制度を紹介

ひとり親世帯臨時特別給付金を支給します

児童扶養手当の受給資格がある方に給付金を支給します。申請方法や受給要件などの詳細は、決まり次第、市のホームページで案内します。また、専用のコールセンターを開設予定です。

問い合わせ

■ひとり親世帯臨時特別給付金
コールセンター ☎211-2609
平日10時～19時

7/13(月)
開設予定

札幌市 ひとり親世帯臨時特別給付金 検索

分類	対象者	申請	給付額
基本給付	①本年6月分の児童扶養手当を受給している方 ※7/17(金)に児童扶養手当と同じ口座に振り込み(6月末に案内を郵送)	不要	1世帯5万円。第2子以降1人につき3万円加算
	②公的年金などを受けているため本年6月分の児童扶養手当を受給していない方	必要	
	③新型コロナウイルスの影響で収入が児童扶養手当の受給基準まで減少した方	必要	
追加給付	上記①、②の方で新型コロナウイルスの影響を受けて収入が減少した方	必要	1世帯5万円

緊急事態宣言期間中に生まれた子どもに支援金を給付します

特別定額給付金の基準日翌日の4/28から緊急事態宣言解除日の5/25までに生まれた子どもを対象に「緊急事態宣言に伴う札幌市特別支援金」を給付します。

問い合わせ

■特別定額給付金担当
☎211-2557 平日8時45分～17時15分

札幌市特別支援金 検索

給付額

本年4/28～5/25に生まれ、5/25時点で札幌市に住民登録がある子ども1人につき10万円

給付金を受け取る方

給付の対象となる子どもと同居の母親(もしくは同居の父親)

申請方法

市から送付する申請書に必要事項を記入の上、本人確認書類などを添付し8/25(火)(消印有効)までに郵送

各種相談を受け付けています

税金の支払いに関する相談

市税(市・道民税、固定資産税など)に関する相談先

■市税事務所(本誌20ページ表)の納税課
平日8時45分～17時15分

札幌市 コロナ 納税 検索

国税(所得税、消費税など)に関する相談先

■札幌国税局猶予相談センター
☎0120-291-675 平日8時30分～17時
詳しくは国税庁ホームページからご確認ください。

国税猶予 検索

道税(不動産取得税など)に関する相談先

■札幌道税事務所税務管理部
☎204-5365 平日8時45分～17時30分
詳しくは道税ホームページからご確認ください。

道税 コロナ猶予 検索

就業に関する相談

■新型コロナ特別就業専門相談窓口
(就業サポートセンター内)
☎708-8321 平日8時45分～17時

保険料の減額・免除

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の問い合わせ

■専用コールセンター
☎050-3640-9301 平日9時～19時
条件などの詳細は本誌20ページをご覧ください

札幌市 コロナ 国保 検索

国民年金保険料の問い合わせ

■ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004 平日8時30分～19時
第2土曜9時30分～16時

■区役所(1ページ)の保険年金課

■年金事務所 札幌市 コロナ 年金 検索

事業者向けワンストップ相談窓口

経営や融資などの相談、雇用調整助成金の申請やテレワーク導入などのサポートを行っています。

問い合わせ

■事業者向けワンストップ相談窓口
☎231-0568 平日9時～12時、13時～17時

新型コロナウイルス札幌ささえあい基金へのご協力を

医療機関への支援をはじめ、新型コロナウイルス感染症対策のさまざまな取り組みを支援するための基金を創設し、寄付を募集しています。皆様のご支援、ご協力をお願いします。

寄付の方法

市のホームページか、ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」をご利用ください。

問い合わせ

■市民活動促進担当

☎211-2964 平日8時45分～17時15分

札幌ささえあい基金

検索



熱中症にご注意を！

気温や湿度が高い中でマスクをすると、熱中症になる危険性が高まる恐れがあります。暑さを避ける、小まめな水分補給、暑さに備えた体づくりに取り組むなどの対策を取りましょう。

新しい生活様式での熱中症予防のポイント

- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定を小まめに調整
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外す
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を
- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



特に高齢の方や子ども、障がいのある方は、熱中症になりやすいので十分にご注意ください。

体調に不安を感じたらすぐにご相談を

新型コロナウイルス感染症は、発熱、喉の痛みや長引く咳、強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。体調不良に関する不安やその他の疑問は、一般電話相談窓口にお問い合わせください。

●札幌市新型コロナウイルス一般電話相談窓口 ☎632-4567(毎日9時～21時)

次の①～③のいずれかに該当する方は、すぐに救急安心センターさっぽろにご相談ください(これらに該当しない場合の相談も可能です)。

- ① 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある方
- ② 重症化しやすい方(高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある方
- ③ ①②以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く方(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状だと思う場合はすぐに相談してください。解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です)

※妊婦の方は重症化しやすい方と同様に、早めに救急安心センターさっぽろにご相談ください。また、小児はかかりつけの医師や救急安心センターさっぽろに電話などでご相談ください

●救急安心センターさっぽろ(帰国者・接触者相談センター) ☎#7119 または ☎272-7119(毎日24時間)

聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での相談が難しい方は、保健所健康企画課のファクス(622-7221)をご利用いただくか、全日本ろうあ連盟ホームページをご覧ください。

全日本ろうあ連盟 相談窓口 検索

〓 今日からチャレンジ 〓

食品ロスを減らそう

食べ残しや期限切れなど、本来は食べられた食品がごみとして捨てられる「食品ロス」。もったいないだけでなく、ごみとして処分するときに二酸化炭素が排出されるなど、環境へ負荷を与えることにもなります。大切な食べ物を無駄なく食べ切るために、毎日取り組める簡単な工夫を紹介します。 詳細 循環型社会推進課 ☎211-2928

こんなことはありませんか？

買い過ぎてしまう

特売に惹かれたり、まとめ買いがお得だったりして、必要以上に買い込んでしまう

冷蔵庫が整理されていない

冷蔵庫の奥の方の食材が見えず、期限切れになっていることに気付かない

作り過ぎてしまう

頑張った食べたが、残してしまう。翌日食べようと冷蔵庫にしまっても、結局食べない



結局
ごみとして捨ててしまう



1年間に市内の家庭から出る食品ロスの量

家庭から出る生ごみの中には、食べ残しや手付かずの食品がたくさん含まれており、4人家族の場合、年間約2万5千円分もの食品が捨てられているという調査結果が出ています。

札幌市「平成29年度組成調査」

約2万トン
4人家族では
年間40kgを廃棄

捨てられやすい食品ワースト3

1. 家庭で調理したもの
みそ汁、ご飯類、煮物 など
2. 生鮮野菜
トマト、キュウリ、レタス など
3. 生鮮果物
バナナ、ブドウ など



平成29年6月実施モニター調査結果

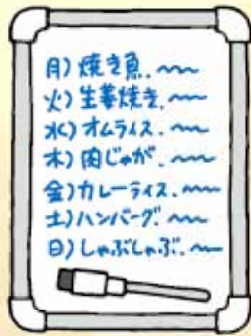
食品を無駄にしないために 一人一人ができること

食材を買うとき、保存するとき、余りそうなきなど、それぞれの状況で食品ロスを減らすために押さえておきたいポイントを紹介します。

その1

買い物するとき

買い物へ行く前に、1週間分の献立を考えたり、冷蔵庫の中身を確認したりすることが大切です。計画的に買うものを決め、メモを取るなどして出掛けると買い過ぎを防げます。



・たまご
・牛乳
・ダイコン1本
・……

新型コロナウイルス感染症対策を日常に取り入れた「新しい生活様式」の買い物の仕方(本誌3ページ)を実践しましょう。

- 計画を立てて素早く済ます
- 通販も利用 など

7/1(水)から全ての小売店でレジ袋の有料化が始まります。マイバッグの持参も忘れずに。

消費期限と賞味期限の違いって？

お店で買う食品には「消費期限」と「賞味期限」の表示があります。その違いを知ることで食べ物を無駄にすることを減らせるので、表示を確認しましょう。

消費期限

安全に食べられる期限

期限が過ぎたら食べない方がよい

例: 肉類、弁当、サンドイッチ、ケーキなど傷みやすい食品



賞味期限

おいしく食べられる期限

期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではない

例: スナック菓子、カップ麺、チーズ、ペットボトル飲料など傷みにくい食品



消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けずに、表示された通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けた食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

保存方法を工夫すると、食材の鮮度を長く保つことができます。また、冷蔵庫を整理することで食品が管理しやすくなり、期限切れによる廃棄を減らせます。

食材の保存方法

食品ロスの約3割が生鮮野菜です。ここでは特に捨てられることが多い野菜と肉類の保存方法を見ていきます。



トマト

保存袋に入れてそのまま冷凍。使用前は冷水で流すだけでツルっと皮がむける



レタス

乾燥に弱いので一番外の葉は捨てずに残りを包むために使用。ビニール袋に入れて冷蔵保存



キュウリ

新聞紙などに包んでビニール袋に入れ、立てた状態で野菜室に保存



肉類

期限内に食べ切れない分は小分けにして冷凍保存

食材の管理方法

期限が近い食べ物や、肉・魚・野菜などの傷みやすいものを定期的にチェックすることが必要です。週に1回、冷蔵庫を片付けるなど、食材を管理することでおいしいうちに食べられます。

冷蔵庫の片付け方法について 専門家の方に聞きました

冷蔵庫が整理されていないと、賞味・消費期限を切らしてしまったり、あるのに気が付かず買ってしまったりと、食品ロスが起こる原因になります。冷蔵庫を片付ける3つのコツを押さえれば、冷蔵庫が整理され、食品ロスも減らせるのでぜひ試してみてください！気持ちもすっきりとしますよ。

整理収納アドバイザー&
食品ロスマイスター
ひろの
広沢 かつみさん



コツ① 仲間をまとめる

ジャムとバター、和食や洋食など、用途ごとにケースに入れると使い忘れを防ぎ、出し入れもしやすい

コツ② 透明の容器に入れる

どのくらい残っているか一目で分かり、食べ忘れ防止にもなる

コツ③ 指定席をつくる

肉などを置く場所を決めておくことで捜さなくなり、二重で購入することを防げる

食材が余りそうなとき

食材を使い切る、食べ切ることが重要ですが、余りそうな場合にはその食材を使っておいしいうちに料理しましょう。

おいしく食べられるレシピを紹介

ぎゅうぎゅう焼き

余った野菜を詰めてオーブンで焼くだけで
おいしく食べられます



- 材料** オープンの天板に載る量の食材
- ◆好きな肉(牛肉、豚肉、鶏肉など)
 - ◆好きな野菜(トマト、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、ブロッコリー、ナスなど)
 - ◆調味料(塩・コショウ、オリーブオイル適量)

- 作り方** ①野菜を一口大に切って天板に載せたあと調味料をかける(火が通りにくい野菜は下ゆでをする)
- ②160度に予熱したオーブンで30分程食材を加熱する



レタスしゃぶしゃぶ

使い切れず捨てられることが多いレタスが
簡単に食べ切れます




《材料イメージ》

- 材料** ◆豚肉 300g ◆レタス 1/2~1玉
(4人分) ◆ダイコン 1/2本 ◆ニンジン 1本
◆水菜 1束 ◆長ネギ 1本
◆ポン酢 適量 ◆だし昆布 1~2枚

- 作り方** ①レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ②ダイコン、ニンジンはピーラーなどで帯状にし、水菜、長ネギは一口大に切る
- ③鍋にだし昆布を入れてお湯を沸かし、食材をお湯にくぐらせ、ポン酢を付けて食べる

外食での食べ残しも減らしましょう

- ◎健康面も考えて食べ切れるメニューなど適量を注文
- ◎食べ切れなそうな場合はハーフサイズなどがいいか聞いてみる

そのほかのレシピはこちら 

札幌市 食べきりレシピ集

検索

貴重な食料を大切に

食品ロスを減らすことは、家計の支出が減るだけでなく、環境への負荷を減らすことにもつながります。私たち一人一人が「もったいない」を意識し、今日からできることを見つけて実践してみませんか。

パンフレットを配布中

冷蔵庫の片付け方や食べ物をごみにしないコツなどを冊子で紹介しているほか、ホームページでも公開しています。

配布場所 区役所(1ページ)、市役所12階循環型社会推進課ほか

札幌市 食品ロス パンフレット 検索



ウォーキングのすすめ

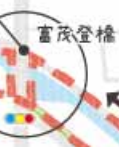
生活習慣病の予防やストレス解消に効果があるウォーキング。今回は西区のコースを案内します。街歩きを楽しみながら、気軽に健康づくりを始めてみませんか。



琴似発寒川

全長約11.7kmで、周りに16の公園や緑地がある川。河川敷に下りて水辺を歩くことができます。

秋にはカモが見られることも!



富茂登橋



仲よし橋

発寒橋

発寒橋

北5条・手稲通



発寒河畔公園

ウメやサクラの木が立ち並び、子どもが遊べる遊具などがある公園です。ツツジなどの木や花にちなんだ万葉集の和歌を紹介する、園内の看板にも注目!



●西区役所

スタート・ゴール

山の手に!

西区

川と山と 鴨の群れコース

約5.2km / 約70分 / 消費カロリー約225kcal

区の中心部を流れる琴似発寒川沿いを往復するコース。子どもでも歩きやすく、夏は川のせせらぎや豊かに茂る緑を味わいながら、涼やかな気分で散策を楽しめます。

問い合わせ 西区健康・子ども課 ☎621-4241

出発地点・到着地点 ≫ 西区役所(西区琴似2の7)

出発地点までのアクセス

【交通機関】地下鉄東西線琴似駅から徒歩4分



発寒橋付近から 見える景色

発寒橋にたどり着くとまず左手に見えるのは、琴似発寒川とその先にそびえる山々。市街地のそばに広がる自然の魅力を感じてみては。

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ることが大切です。

こちらも
確認!

ウォーキング時の 新型コロナウイルス感染症対策

- ✓ 1人か少数で行う
- ✓ すいた時間、場所を選ぶ
- ✓ 他の人との距離を確保
- ✓ すれ違うときは距離をとる



マスク着用時は、熱中症になる危険性が高くなる恐れがあるため、無理のない範囲で運動し、小まめな水分補給を心掛けましょう(本誌7ページ参照)。

参考:スポーツ庁ホームページより「安全に運動・スポーツをするポイントは?」



発寒川緑地

面積が約4万2千㎡ある広々とした緑地。パークゴルフのコースやテニスコート、休憩できるあずまやなどがあります。



山の手橋の下を通る
(橋の手前にスロープがある)



折り返し

せせらぎふれあい
パークゴルフコース
「ちょっと寄り道」



西野緑道

シラカバ並木がつくる日陰があり、ベンチに座って休憩もできます。道を進むとミズナラやカシワの木、藤棚なども見られます。



山の手橋を渡る

西区ウォーキングマップも公開中

今回のウォーキングコースを含む西区内の17コースを紹介しています。

配布場所 西保健センター、西区役所(いずれも西区琴似2の7)

西区 ウォーキングマップ



大規模なアート作品を
堪能しよう



内陸部約100ヘクタールの広大な敷地に、山や噴水、遊具などを備える総合公園。ハルニレやアカエゾマツなどの木々のほか、エゾリスやカッコウなどの野生生物の姿も見られます。

施設見聞録

第13回 モエレ沼公園

市内には「見る」「聞く」「学ぶ」一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。

ココが見どころ!



高さ13mのテトラマウンド
直径2mの柱でできた巨大なモニュメント。特殊な方法で磨かれた表面は、光の変化で多彩な輝きを見せます。

全体を一つの彫刻とみなしてイサム・ノグチが設計した公園彫刻家イサム・ノグチが「人間が傷つけた土地をアートで再生する」として、ごみ処理場の跡地に設計した公園です。園内にあり東区唯一の山である「モエレ山」の展望台は、イサム・ノグチの生誕100年にあたる完成年にちなんで直径が2004cmになっています。



モエレ沼公園で働く
みやい かずみ
宮井 和美さん

ココが見どころ!



**古代遺跡を思わせる
ブレイマウンテン**
瀬戸内海の島から運んだ石で造った、99段の石段。反対側にはスロープもあり、体力に自信のない方でも登りやすくなっています。

ココが見どころ!



**光が差し込む
ガラスのピラミッド**
公園の風景と一体となるガラス張りの建物。休憩もできるアトリウムのほか、レストランやギャラリーを備えています。

モエレ沼公園

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当面の間9時～18時
休日無休。ガラスのピラミッドは第1月曜(8/3は開館)、11/4～4/28の月曜
所在地東区モエレ沼公園1
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
詳細☎790-1231



広告



広報番組に注目!



旬な情報や地域の取り組みをお伝えしている4つの広報番組を紹介します。

詳細 広報課 ☎211-2036 **今月の番組内容は本誌1ページに掲載**

HBC 1チャンネル 第2、第4日曜16時54分～17時

NORDのさっぽろキラキラライフ



札幌でイキイキと働き、キラキラ輝いて暮らす人たちにインタビューをしています。過去の放送では、次世代自動車の普及に携わる方などにお話を聞きました。このような取材を通じて改めて札幌で暮らす魅力を感じています。今後も魅力的な人たちや取り組みを紹介していくので、ぜひご覧ください!

リポーター NORDのメンバー



UHB 8チャンネル 月1回土曜10時25分～11時50分(うち2分30秒)

いっとこ! SAPPORO (いっとこ!みんテレ内)



札幌の旬なスポットや取り組みをお伝えしています。過去には、放置自転車への対策として創世スクエアにある北1西1地下駐輪場の紹介などを

してきました。「いっとこ! SAPPORO」という番組で夜にも放送しているので、ご都合に合わせて見ていただきたいです!



UHB たなべ 田辺アナウンサー

STV 5チャンネル 毎週土曜11時54分～59分

札幌ふるさと再発見

地域のまちづくり活動やボランティア活動などを紹介。札幌の魅力を再発見します!



AIR-G' FM80.4MHz 毎週木曜10時15分～25分ごろ

さっぽろ〇あかりニュース(朝MORi内)

皆さんに注意してほしいことや新しいサービスなどを分かりやすくお届けしています。ぜひ耳を傾けてみてくださいね。



パーソナリティー もり 森さん(写真左)、かみむら 上村さん(写真右)

過去に放送したテレビ番組は市ホームページで公開中! [札幌市 広報番組 検索](#)

広告

防災コンポジット

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 災害発生時の避難を確認

夏から秋にかけて高まる洪水や土砂災害などの危険性。気象庁や札幌市が発令する避難情報を確認し、必要な場合は早めに避難することが大切です。避難所では新型コロナウイルス感染症の発生を踏まえて換気を徹底するほか、人と人との距離を広めに確保します。本当に避難所に行く必要がある方を適切に受け入れるため、皆様のご理解・ご協力をお願いします。

災害発生時は

新型コロナウイルス感染症を意識した避難行動を

① 自宅が安全な場合は在宅避難

安全な場所にいる方は、避難所へ行く必要はありません。地域の安全性を日頃からハザードマップで確認しておきましょう。最低3日分の食料品・飲料水や、ランタン、乾電池などの家庭の備蓄品を見直しておくことも大切です。

② 安全な親戚・友人宅などへの避難も検討

緊急時の避難先としてよいか事前に相談しておきましょう。安全な地域に住む方は、受け入れの検討をお願いします。

③ 安全が確保できないときは指定緊急避難場所へ

危険な地域にいて、難を逃れる手段がない方は、ためらわずに指定緊急避難場所へ避難してください。

☑ 地域の安全性が分かるハザードマップ

避難所や避難の流れを記載したハザードマップは、ホームページ、区役所(1ページ)などで配布中です。洪水、土砂災害など災害の種類に応じて作成しています。札幌市 ハザードマップ [検索](#)



☑ 感染症対策を踏まえた非常時持ち出し品

市の備蓄品には限りがあります。避難の際は、常備薬など自分に必要な物に加えて、以下の物を持参するようお願いします。

- ・マスク
- ・消毒液
- ・体温計
- ・スリッパ
- など

大雨の日は

テレビ・ラジオの「警戒レベル」に応じた行動を

災害発生時の危険度と取るべき行動を5段階で表した「警戒レベル」を確認しましょう。

レベル1	レベル2	レベル3	レベル4
最新情報に注意	避難行動を確認	危険な場所から高齢者などは避難 移動に時間がかかる人は避難	危険な場所から全員避難！ 自宅や親戚・友人宅、指定緊急避難場所など安全な場所へ

※レベル5は既に災害が発生している状況

広告