



特集1

冬の運動不足を解消!



特集2

新型コロナウイルス感染症
予防の方法、医療現場の声。

区民のページ

目次

特集1 冬の運動不足を解消！	2	円山動物園のこの動物に注目！	12
特集2 新型コロナウイルス感染症 予防の方法、医療現場の声。	6	知っておきたい！ごみと資源のこと	13
札幌の歴史あれこれ	10	市議会の動き	14
今月のレシピ	11	札幌市からのお知らせ	16
		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

ソーじる 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。

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

ウエスト 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

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

市内の交通事故

令和2年1月1日～12月31日(前年比)

発生 3,893件(-828) 死者 30人(+2)
傷者 4,319人(-963)

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 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NORDが
札幌で働くこと・暮らすことの
魅力を伝えます

[内容] さっぽろっ子スケートチャレンジ
事業(2/14) ほか



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]
冬の夜を優しく包む
冬の雪あかり(2/20) ほか



しっとこ! SAPPORO

UHB 2/11(祝)21時54分～22時

[内容] 見て知って楽しむ! 札幌スタイル

「しっとこ! SAPPORO」
2/6(土)放送分を
再編集して放送します

ラジオ

さっぽろO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

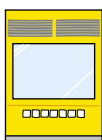
[内容] 子ども110番の家
事業について(2/25) ほか



市政情報を

大型ビジョンで配信しています

配信場所 地下街ポールタウンHILLOSHI、地下
歩行空間北大通交差点広場、北3条広場 ほか



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。

冬の

運動不足を解消!

コロナ禍で活動が制限される中、体力や筋力の低下など、運動不足による健康への影響が懸念されています。今回の特集では、感染リスクを回避しながら気軽にできる運動を紹介。冬の健康づくりに取り組んでみませんか。

【詳細】健康企画課 ☎622-5151 (家での運動方法に関しては3ページの各健康づくりセンター)



健康づくりセンターの運動指導員に聞きました //



運動不足が続くと、下半身の筋肉の衰えによる転倒や関節痛のほか、生活習慣病の発症や悪化、脂肪が燃焼できず太りやすくなるなど、体にさまざまな悪影響を及ぼします。自宅で過ごす時間に少しでも体を動かして、筋力低下を防ぎましょう!

中央健康づくりセンター 運動指導員 小塚さん

年齢や健康状態などに応じた運動を継続しましょう

例えば、太ももやお尻の筋肉を鍛える「ランジ」のポーズでは

基本のランジ

背筋はまっすぐ上に



左右交互に
10回
2セット
目指しましょう

膝の痛みなどが
心配な場合は

椅子など安定したものに
つかまりながら行う



運動強度を
上げるなら

おもりや500mlのペットボトル
を持って腕を伸ばす



- ・両手を腰に当て足を腰幅に開き、片足を大きく一歩前へ出し、ゆっくり腰を落とす
- ・出した足を戻しながら立ち上がる

家で運動

人との接触を避けるため、外出を控えているうちに、活動する機会が減っている方も多いのでは。ここでは、自宅でできる運動例を紹介します。

運動不足による「健康二次被害」の予防が大切です

新型コロナウイルス感染症の影響で外出などを自粛していただいている一方で、運動不足やストレスによる心身への悪影響が心配されています。

例えば、こんな方は要注意！

》座っている時間が増えた方

- 通勤することが減った・通勤しなくなった
- テレワークで1日中座りっぱなし
- 座り過ぎて腰痛・肩こりが辛い など



運動不足の長期化による影響

体力・筋力の低下、ストレスの蓄積、体重増加、生活習慣病の発症・悪化、腰痛・肩こり、体調不良 など

》高齢の方

- 散歩や買い物などで外出する機会が減った
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 買い物に行けずバランスの良い食事ができていない など



適度な運動をすることで期待できる効果

ストレス解消、良好な睡眠、筋力の維持・向上、生活習慣病の予防・改善 など

無理せず、少しずつ体を動かす
機会を増やしましょう

参考：スポーツ庁ホームページ「Withコロナ時代に、運動不足による健康二次被害を予防する為に」

自宅でできる運動の動画を公開中

筋トレやストレッチ、エアロビクスなどの動画をホームページに随時掲載。健康づくりセンターの運動指導員がポイントを解説しながら実演しています。

運動不足の方へ 健康エール

検索

小塚さんも出ています！

市内3カ所にある健康づくりセンター

さまざまな運動器具を利用できる施設です。各種運動教室のほか、施設利用料のみで参加できるエアロビクスプログラム（定員あり）などを実施しています。

名称	住所	電話番号	施設利用料
中央	中央区南3西11	562-8700	390円
東	東区北10東7	742-8711	200円
西	西区八軒1西1	618-8700	390円

開館日時 火曜～土曜9時30分～20時30分（東は20時まで）、日曜、祝・休日9時30分～18時



◀定期的な換気や運動器具間の仕切りの設置のほか、教室の人数制限といった感染症対策を行っている

一連の運動に挑戦！

1日3セットを
目指しましょう！

①足踏み 20歩

《 全身の血流を改善 》



膝をできるだけ上げて足踏みしながら、手をグーにして腕を伸ばし、パーで縮める

②スクワット 5回

《 大きな筋肉を鍛えて代謝をアップ 》

足を腰幅に開いて手を膝の上に置き、膝が足の爪先より出ないようにお尻を後ろに引く



③かかと上げ 5回

《 ふくらはぎを動かしてむくみ予防 》



腕を肩の高さまで上げた状態から、上に伸ばすと同時にかとをゆっくり上げる

健康に関する助言や指導をする 健康づくりサポーターに聞きました

冬の屋外でもできる活動として、ノルディックウォーキングを教えています。体力がつくだけでなく歩く姿勢も良くなりますし、外を歩いて四季折々の自然に触れることでリラックスできますよ。ポールを使うことで足腰への負担が減り、転倒防止にもなるので冬の運動としておすすめです。

あいの里や宮の沢などで活動している 健康づくりサポーター ^{よしだ} 吉田さん



ノルディックウォーキングとは？

2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツ。年齢や体力にかかわらず誰でも簡単に始められます。背筋を伸ばし歩幅を広く取って、全身を動かすことで通常のウォーキングよりエネルギーの消費が多くなり、持久力の向上や全身の筋力強化などに効果的です。

ポールの長さは
身長×0.68が目安

基本姿勢

- ・視線は落とさず前方に向ける
- ・ポールは強く握らずリラックスして腕を前後に振る
- ・ポールを突く位置は体の脇、前の足と後ろの足の間あたり
- ・ポールは斜め後方に押す



冬道では

バランスが取りやすいよう、ポールをやや前方に突く

冬道では転倒防止対策としてスキーのストックも使えます



外で運動

男性は1日9千歩、女性は8千歩歩くのが理想ですが、特に冬は外出機会が減るため難しいのが現状です。ここでは、雪を楽しみながら運動不足を解消できる活動をご紹介します。

毎日の運動が難しい方は

- 日常生活で動くことを意識して、30分に1回程度小まめに立ち上がる、雪かきや家事を積極的にする、階段を上り下りするなどしましょう
- 座っている時間を減らし、気分転換に散歩や体操を取り入れてみましょう



安全に運動するために

新型コロナウイルス感染症の基本的な対策を取りながら、以下の点もあらためて確認をお願いします。

最新の感染状況に注意してください

※体調が悪いときは運動を控える

せき、咳、のどの痛みなど風邪の症状や、だるさ・息苦しさがある場合は運動を控えましょう。

※発熱などがある場合の相談は本誌6、7ページを参照

※密閉・密集・密接を避ける

運動するときは3密にならないよう注意しましょう。

ウォーキング・ジョギング

- ① 1人または少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違うときは距離を取る

筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② 小まめに換気

など

ウィンタースポーツを楽しむための道具を最初からそろえるのが難しい場合は、レンタルでお試し体験をしてみませんか。

スノーシューに挑戦！ inモエレ沼公園



スノーシューは「西洋かんじき」とも呼ばれる、雪の上を歩くための道具です。雪上での浮力が高く、坂道も楽に上り下りができ、誰でも気軽に楽しめます。



▲深く積もった雪の上でも沈まず進める。フカフカの雪の中で体を動かしてみては



モエレ沼公園のスノーシュー・そのの貸し出し

日時3/7(日)まで(月曜を除く)。10時～16時

所在地東区モエレ沼公園1

費用各300円(最大3時間)。ガラスのピラミッドで貸し出し

詳細☎790-1231



吉田さんの活動取材しました



▲コロナ禍ではマスクを着用し、適度に距離と休憩を取りながら実施



▲途中でポールを使ったストレッチや筋力トレーニングも取り入れている



▲近所を巡るコースでも冬の札幌ならではの景色を楽しめる

体づくりには食事也很重要です

心身の健康には適度な運動と併せて、3食欠かさずバランスの良い食事を取ることも重要です。体調を整え、免疫力の維持にも役立ちます。肉、魚、卵や大豆製品、乳製品など、体をつくるタンパク質が豊富な食材をしっかりと取りましょう。

11ページの「今月のレシピ」では、タンパク質を多く取れるレシピを紹介しています！



子どもと一緒に運動しよう

成長期に適度な運動・スポーツができないと、心身の健康に影響を及ぼす場合があります。一緒に遊んだり掃除をしたりするなど、体を動かす機会や環境をできるだけつくることが大切です。



》子ども向けの運動を動画で紹介

幼児から高校生向けに、自宅で挑戦できる運動やスポーツの動画を、スポーツ庁のホームページで紹介しています。

子供の運動あそび応援サイト [検索](#)

手軽な運動を 自分のペースで

意識的に運動やスポーツをすることは、健康の維持だけでなく、ストレス解消や免疫力の向上につながります。安全・安心を心掛けながら、自分に合った運動を生活に取り入れてみませんか。



予防の方法

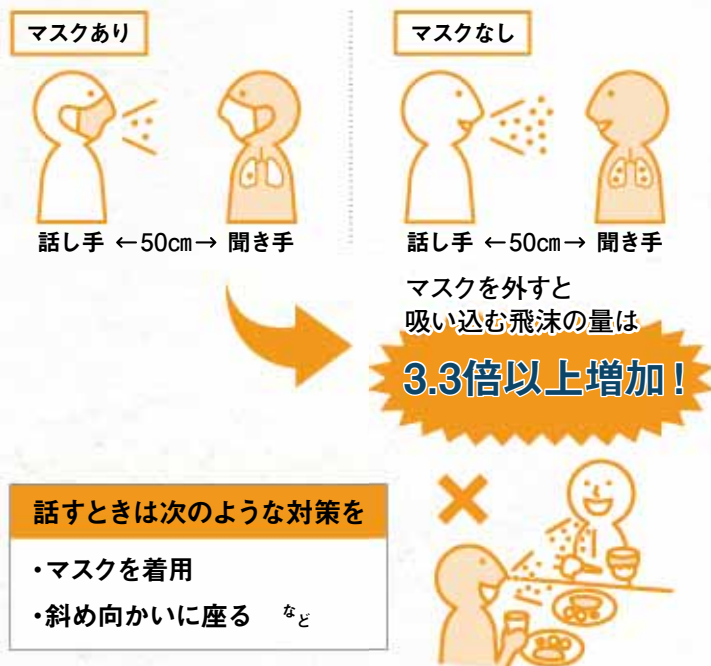
感染のリスクを避けるには？

新型コロナウイルス感染症は、飛沫^{ひまつ}などを介して広がります。3密を避けることや毎朝の検温などを続けた上で、少しでも体調が悪いときは仕事や学校などを休み、外出しないといった対応が必要です。

飛沫による感染を防ぐために

50cmの近距離の会話で、聞き手と話し手が共にマスクをしている場合、聞き手が飛沫を吸い込む量は70%～75%程度抑えられるという研究結果があります※。

※厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」より



そのほか「手洗い」「身体的距離の確保」といった基本の対策の徹底を

新型コロナウイルス感染症 予防の方法、医療現場の声。

私たちの生活に大きな影響を与え続けている新型コロナウイルス感染症——。今回の特集では、引き続き徹底してほしい対策や、この危機を乗り越えるために最前線の医療機関で働く方の声をお伝えします。

※掲載情報は1月19日現在

発熱や咳などの症状が出たら電話で受診の相談を

■ かかりつけ医がない、分からない方

▶救急安心センターさっぽろへ電話(毎日24時間)

#7119 または **272-7119**

発熱がなくても下記に該当する方はお電話を

- ・咳、痰、息切れなどの呼吸器症状のある方
- ・味覚や嗅覚に異常のある方 など

■ かかりつけ医がある方

▶かかりつけ医など身近な医療機関へ電話

■ 聴覚に障がいがあるなど、電話が難しい方

コロナに関する一般的な相談も下記までご連絡を

▶保健所健康企画課のファクス 622-7221、

Eメール kenkou-eisei@city.sapporo.jp

▶全日本ろうあ連盟ホームページ

全日本ろうあ連盟 相談窓口 **検索**

※新型コロナウイルスの検査は医師の判断で実施します。検査を受けた場合は、結果の連絡があるまで外出を控えてください

ワクチン接種に向けた現状は？

ワクチンが国内で承認され、供給できる準備が整った際に、希望する方が速やかに接種を開始できるように準備中です。今回のワクチンは、期間を空けて2回接種する必要があります。最新情報は今後もホームページや本誌などでお伝えします。

ワクチンって何？

一般的にワクチンとは、接種することで病原体が体内に侵入した際に、次のような効果があるものをいいます。

- ・発症を予防する
- ・症状を軽度を抑える

今回のワクチン接種の流れ(予定)

①接種に必要な
接種券が届く



②電話やインターネット
で場所・空き状況を確認して予約。
予約方法は、
今後決まり次第お伝え
します



③接種券を持ち、予約した日時に医療機関などの接種場所へ



無料

今回のワクチン接種の順番と時期

医療従事者から接種を開始。その後は重症化リスクの大きさなどを踏まえ、高齢の方、基礎疾患のある方を優先して接種を進めます。

●厚生労働省によるスケジュール例

接種券の送付時期

接種開始

	2月	3月	4月	5月以降～
医療従事者				
高齢の方				
その他の方				

ワクチン接種に関するお問い合わせ

札幌市新型コロナウイルスワクチン接種
お問い合わせセンター

☎351-8646

2/1(月)から。9時～18時

感染の拡大を防ぐには？

同居の家族などの普段一緒にいる方以外の方と過ごす機会が増えると、感染が他の集団に広がっていく可能性が高まります。感染しても無症状で元気な方もいて、気付かぬうちに感染を広げてしまう場合も。自分が感染しないことに加え、その先の人々へ感染を広げないために、外出の必要性や時期などの慎重な判断をお願いします。

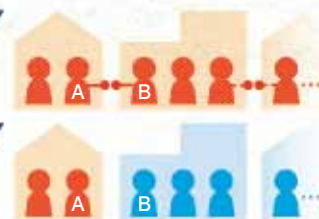
感染しているAと普段一緒にいないB

過ごす機会がある

AからBの集団に感染
が拡大

過ごす機会がない

Aの集団で感染を抑
えられる



最新の状況や生活支援の情報

▶最新情報は市ホームページを随時更新して掲載

札幌市 新型コロナウイルス感染症について [検索](#)

▶「生活支援ガイド」を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で配布

札幌市 生活支援ガイド [検索](#)

本誌16ページ～22ページ「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するお知らせの一部を掲載

体調不良に関する不安やその他の疑問の相談先

▶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)

例えばこんな質問にお答えします

- ・発熱や息苦しさ、強いだるさは無いが体調に不安がある
- ・身近な人から陽性になったと連絡があったが、接触のあった自分はどうなるのか
- ・コロナにかかり、保健所内のさまざまな部署から連絡が来て連絡先が分からなくなった など

医療現場の声

一般病棟からの応援を受けながら
地域の病院とも連携して
新型コロナウイルスと闘っています。



市立札幌病院感染症内科部長

なが さか あつし
永坂敦 医師

新型コロナウイルス感染症を受けて 医療現場の現状は？

当院では、一般病棟で他の病院に転院できる方には移っていただいたり、緊急の手術以外は見送らせていただいたりして、現状は何とか対応できています。ただ、昨年11月ごろの新規感染者が毎日のように200人ほど出続けていた時期は、病床を数多く構えていてもすぐに埋まっていく怖さの中で、日々受け入れの対応に追われていましたね。

新型コロナウイルス感染症の 治療方法や怖さなどは？

はっきり言うならば、有効な薬と言えるものは今もありません。呼吸が困難な方への酸素吸入、食事を自力で食べられない方への点滴など、いわゆる対症療法が現状の医療現場の対応です。入院してから治るということは、流行の始まりから1年以上経つ今もなく、時間の経過で体内からウイルスがいなくなるのを待つことになります。もっと死亡率が高い病気はありますが、この病気は重症化すると肺が相当に硬くなるので、リスクの高い方へうつさないことが大切です。有効な治療薬が無い中で、ワクチンのニュースには期待したいです。

市立札幌病院の診療体制

1/19現在、一般病棟からの応援を含めて、医師31人看護師185人の専属スタッフで対応。これまでに643人の新型コロナウイルス感染症の患者を受け入れている。

昨年11月のピーク時には、医師37人看護師225人にまで体制を拡大。公立病院として、入院が必要な患者数の増減に応じて病床数などを調整し、縮小せざるを得ない一般診療科の業務の一部は、他の医療機関の協力を得ている。



不当な差別や偏見を受けたときにはご相談を

新型コロナウイルスに感染し、心無い誹謗中傷を受けた方や、医療従事者などで理不尽な差別・偏見を受けた方向けに、相談窓口を設置しています。

市の相談窓口

- 市民の声を聞く課 人権相談
☎211-2075 木曜9時～12時
事前予約は平日8時45分～
12時15分、13時～17時15分

札幌法務局の相談窓口

- みんなの人権110番
☎0570-003-110
平日8時30分～17時15分
- インターネット人権相談受付窓口
※Eメールアドレスなどの登録が必要

インターネット人権相談 検索

一般の方が感染を予防するにはどうすればよいのでしょうか？

接触感染よりも飛沫感染の事例が多い印象なので、飛沫の経路を断つような取り組みが第一。その点、マスクは非常に大切で、マスクを外して近距離で会話をするのはリスクの高い行動です。そういう意味で、感染者が多い時期に人と会って食事をするのは、少し我慢が必要かと思います。

病院のスタッフの感染予防として特に意識している対策は？

マスクやゴーグルなどで飛沫による感染経路の対策をしているのは当然として、あえて病院としての取り組みを挙げるなら、一般の方とは比べものにならない頻度の手洗いとアルコールによる手指の消毒ですね。何らかの処置をする前には手を洗う。処置の後にも手を洗う。感染管理担当部署の指導の下、病院全体でこうした意識を徹底しているので、スタッフ同士で広がる可能性は極めて低いと思います。

医療従事者の一人として市民の皆さんに伝えたいことは？

昨年の春ごろはマスクや防護服などが不足しそうになりましたが、市民の方々から物資の寄付が届き、皆さんの思いを強く感じました。残念ながら、コロナとの闘いは続いています。皆さんが普段から対策をして生活していただければ、後は「市民の健康は我々が守る！」という意気込みで働きます。

感染拡大を防ぐための行動をお願いします

新型コロナウイルス感染症と日々奮闘する医療現場。医療体制の逼迫を避け、今後の爆発的な感染拡大を防ぐためにも、基本的な予防を続けることが大切です。最新の感染状況に注意し、感染リスクを回避できない場合は不要不急の外出を控えるなど、北海道・札幌市からの協力要請に応じた行動をお願いします。

感染者と接触した可能性をお知らせする通知システムのご利用を

新型コロナウイルス 接触確認アプリ(COCOA)

新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取れます。

コロナ 接触確認アプリ 検索



iPhone
<iPhone版>
iOS 13.5以上



Android
<Android版>
OS 6.0以上

北海道 コロナ通知システム

施設利用時に登録し、同じ日の利用で新型コロナウイルスに感染した方がいた場合などに、通知を受け取れます。

北海道コロナ通知システム 検索

1950

さっぽろ雪まつりが始まる

雪捨て場として使われていた大通西7丁目広場に、市内の中高生が制作した雪像6基を展示。ドッグレースやスクエアダンスなど多彩な催しも行われた。1日のみの開催だったが、当時の札幌の人口の約6人に1人に当たる5万人もの人でにぎわった。



出典「創造 さっぽろ雪まつり40回記念写真集」

◀1950（昭和25）年撮影の雪像
▼スクエアダンスをする人たち



札幌市公文書館所蔵

1972

冬季オリンピックで世界に注目される



札幌市公文書館所蔵

オリンピック会場にも雪像を制作。雪像はテレビ中継で世界に放映され、雪まつりが世界に注目されるきっかけになった。雪まつりの開会式は、「ようこそ札幌」をテーマに掲げ、オリンピック参加選手を招待して行われた。

◀雪像「ガリバーようこそ札幌へ」の高さは25m。5トラック1,300台分の雪で制作された

1979

雪像を岡本太郎氏がデザイン

第30回記念となったこの年は、1970（昭和45）年に開催された大阪万博で「太陽の塔」をデザインした芸術家・岡本太郎氏に、雪像のデザインを依頼。岡本氏は雪像制作にも参加した。完成した「雪の女神」という名の雪像の周囲には、市民が制作した雪像が並んだ。

1983

すすきのが正式に会場となる



元々氷の祭典が行われていたすすきの地区が、雪まつりの会場に。飲食店やホテルの料理人たちが氷像を制作した。

◀2007（平成19）年撮影のすすきの会場

2013

プロジェクションマッピングを初めて導入



©HTB

雪像に映像を投影するプロジェクションマッピングを開始。雪像鑑賞の新たな楽しみ方として、恒例のイベントになった。

◀2020（令和2）年の雪像「ウポポイ（民族共生象徴空間）」

オンラインさっぽろ雪まつり2021 ～みんなでつくる雪まつり～

企画1 さっぽろ雪まつり大歴史展
2/4(木)～28(日)に過去の雪像などをホームページで配信予定

本年は、感染症拡大防止の観点から、ホームページで楽しむイベントとして開催。下記の他にも、さまざまな企画を予定しています。

詳細 同実行委員会 ☎281-6400 オンラインさっぽろ雪まつり2021 **検索**

企画2 写真投稿コンテスト さっぽろ雪フォトまつり
雪まつりや雪をテーマにした写真をホームページ、SNSで2/12(金)まで募集。写真は選定後、ホームページなどで公開。詳細はホームページを参照

※2021年1月号の「札幌の歴史あれこれ」で大倉シャンツェとして掲載した写真が、三角山の札幌シャンツェの写真と思われることが分かりました。おわびして訂正します。

今月のレシピ

積極的にタンパク質を取ろう

ホウレン草とツナのパングラタン

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(2人分)】

- ◆4枚切り食パン
- ◆小麦粉 ……大さじ1
- ◆タマネギ 1/4個(60g)
- ◆牛乳 ……150ml
- ◆ホウレン草 ……3/4袋(150g)
- ◆コーン(粒) ……大さじ2
- ◆バター…大さじ1(12g)
- ◆ツナ水煮缶 ……1缶(70g)
- ◆塩・こしょう ……少々
- ◆とろけるチーズ ……20g

【作り方】

- 1 食パンは1cmほどの深さまで中身をくり抜く。
- 2 タマネギを薄切りにし、ホウレン草はゆでて2cmの長さに切る。
- 3 鍋でバターを熱し、タマネギを炒める。透き通ってきたら小麦粉を振り入れてさらに炒める。
- 4 3に牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、滑らかになったらひと煮立ちさせる。
- 5 4にコーン、ツナ、ゆでたホウレン草を加え、塩・こしょうで味を調える。
- 6 1に5を入れ、とろけるチーズを上のにせる。
- 7 オーブントースターで3分～4分焼く。または、フライパンにアルミホイルを敷き6をのせてふたをし、チーズが溶けるまで弱火で2分～3分焼く。

くり抜いた食パンの使い方

- ◆ジャムや具材を挟んだり巻いたりしてサンドイッチに活用する
- ◆小さな四角状に切り、油で揚げたてサラダやスープに添えるためのクルトンを作る
- ◆ハンバーグのつなぎにする など



札幌市食生活改善推進員*協議会が考案したレシピ

※各区保健センターで規定の講座を受講後、地域で食育のボランティア活動をしている方



1人分の栄養価
エネルギー395kcal
タンパク質19.4g
食塩相当量1.7g

今月のトピック1 筋肉をつくるタンパク質

肉や魚、乳製品に多く含まれるタンパク質。加齢とともに筋肉をつくるのが遅くなるので、高齢の方は特に意識して取ることが大切です。

今回のレシピで多く含む食材 ツナ、牛乳、チーズ



トピック2 覚えておきたい!札幌産のホウレン草

6月～10月ごろに市場に出回る札幌のホウレン草「ポーラスター」。葉肉が厚く甘みがあり、えぐみが少ないのが特長です。

主な産地 清田区真栄・有明地区、南区滝野・常盤地区など



広告

円山動物園の

この動物に注目!

第14回

シセンレッサーパンダ

動物を身近に感じられるとともに、自然を守る大切さを学ぶことができる円山動物園。ここでは、そんな動物園で暮らす仲間たちを紹介します。



シセンレッサーパンダ

分類	ネコ目レッサーパンダ科
食性	竹、タケノコ、昆虫、果実 [※]
体長	約60cm
体重	4kg～7kg
生息地	インド北東部、中国、ネパール [※]

白い斑点の眉毛や
しま模様の尾が特徴

標高1500m～4800m

の竹林などに生息し、竹を主食とするレッサーパンダ。木の上で生活していますが、お腹側の黒い毛が保護色となり、地上の敵に見つかりにくくなっているといわれています。太くて長い尾は、不安定な枝の上でバランスを取るのに役立っています。



園内には4頭のシセンレッサーパンダが暮らしています。夜行性のため寝ていることが多いですが、10時とお昼の食事の時間帯は元気に活動していますよ。雪の中を走り回る愛くるしい姿にもぜひ注目してみてください。

つかだ 塚田 職員
シセンレッサーパンダの飼育を担当する



ココが面白い!

えさ
餌をつかむのが得意

前足には、5本の指と向かい合う位置に手首の骨が発達した突起があります。これをうまく使い、餌をつかんで食べたり、木に登ったりする器用な動物です。

コラム 動物と環境問題 まめ知識

森林伐採などによる生息地の破壊、毛皮・ペット目的の密猟や狩猟により生息数は減少。現在、野生での生息数は5,000頭以下と推測され、絶滅危惧種に指定されています。



ココが面白い!

足の裏でもマーキング

群れを成さずに単独で行動するレッサーパンダ。足の裏やお尻にある臭腺、ふんなどで木や地面に自分のにおいを頻繁に付け、縄張りを主張します。



開園時間 冬季(11月～2月)9時30分～16時、夏季(3月～10月)9時30分～16時30分
休園日 第2・第4水曜(祝日の場合は翌日)、11月・4月の第2水曜を含む週の月曜～金曜、年末
所在地 中央区宮ケ丘3
入園料 800円。高校生は400円、中学生以下、市内在住の70歳以上、身体障害者手帳などを持つ方は無料(証明書が必要)。年間パスポートは2,000円
交通機関 地下鉄東西線円山公園駅から徒歩約15分
バス 円山バスターミナルからジェイ・アール北海道バス[くらまる号]、「円山動物園正門」下車
駐車場 683台。駐車料普通車700円
詳細 円山動物園 ☎621-1426 円山動物園 検索

今回のテーマは「スプレー缶・カセットボンベの出し方」

今の時季、家で鍋料理をするなどカセットボンベを使う機会が増えているかもしれません。今回は、正しく捨てられないことにより、ごみ収集車の火災の主な原因になっているスプレー缶・カセットボンベの出し方を紹介。火災事故を防ぐためにも、正しい分別をお願いします。

スプレー缶・カセットボンベは…

整髪料や消臭スプレー、塗料、ガラスクリーナーなどに使われています。

出し方

中身を使い切って、穴を開けずに透明または半透明の袋に入れ、ごみステーションに出します。回収日は「燃やせるごみ」と同じ曜日です。



注意

火災の原因になるため、黄色い指定ごみ袋には絶対に入れないでください

中身は安全な場所で使い切ってください

スプレー缶は、商品に記載されている説明を必ず読んで、中身を完全に使い切ってからガス抜きキャップを使用するか、ない場合はボタンを押して完全にガスを抜いてください。

注意

必ず火気のない風通しの良い屋外で作業してください。屋内だと、近くの火気や静電気です火災の原因となり、大変危険です

中身を使い切れないものは引き取りをしています

清掃事務所や消防署（出張所）、地区リサイクルセンターに持ち込んでください。

※火災出動などで消防署（出張所）の職員が不在の場合は持ち込めません

※事業所から排出されるものは持ち込めません



生活に欠かせないごみの分別や資源化の方法などを紹介します。

詳細 循環型社会推進課 ☎211-2912

ごみ分別アプリでも出し方や収集日を確認

右記コードからダウンロードできます。



アイフォン
<iPhone版>
iOS 12.0以上



アンドロイド
<Android版>
OS 5.0以上

正しく分別をしないとどうなるの？



▲市内で発生したごみ収集車の火災事故

ごみ収集車の火災の原因になります

スプレー缶やカセットボンベなどに残っていたガスが原因で、複数の火災事故が発生しています。中身を使い切らない、指定ごみ袋に入れるなど間違った出し方をすると、ごみ収集車で他のごみと一緒に押しつぶされて漏れたガスが原因で、火災になる恐れがあります。また、ごみ処理施設でも火災の危険があります。

家庭での取り扱いにもご注意を

スプレー缶・カセットボンベは、ストーブやカセットこんろの周囲など、火気の近くや高温になる場所に置かないでください。

加熱されて爆発する危険があります



答 真駒内駅前地区のまちづくりについては、にぎわいなどの地域交流拠点にふさわしい魅力の創出に向け、生活利便機能や公共空間の充実化を図る施設整備、また、真駒内駅利用者がそれら施設へスムーズにアクセスできる歩行者動線の確保について重点的に検討を進めています。また、民間事業者による生活利便機能の導入に当たっては、定期借地権の設定をはじめ、さまざまな事業手法が想定されることから、それらの特性や事業の方向性を踏まえ、最適な方法を検討していきます。

思春期・若年期の女性への支援、性的マイノリティに配慮した教育

たけのうち 有美 ゆみ 民主市民連合



問 2019年6月に発生した2歳女児死亡事例の検証報告書の中で、思春期・若年期の女性に対する支援の枠組みの必要性が指摘されています。支援施策の不足により、支援を必要とする状況が見過ごされてしまうと、新たな困難を抱えることになりかねないと考えますが、この提言についてどのように認識し、今後取り組みますか。

答 貧困や虐待など、幼少期から養育環境に困難を抱えた思春期・若年期の女性は、地域や行政とのつながりが薄く、社会的に孤立している場合が少なくないと考えています。そのため、暴力被害や性的搾取など、さらなる困難を抱えてしまう恐れがあることから、より早期に適切な支援へつなげることが重要だと認識しています。現在、若年女性を対象に実態調査を行っており、その結果を踏まえ、アウトリーチ型の相談支援や安心できる生活環境を整えるための取り組みを進めています。



問 性的マイノリティの子どもが自分の性的指向や性自認に悩み、誰にも相談できず苦しむことや、無自覚に行われている差別や偏見に苦しむことのない環境をつくるため、多様性を尊重した学校教育を進めていくことが重要だと考えます。性的マイノリティの子どもに配慮した教育について、今後どのように取り組みますか。

答 今後は個別支援に加え、全ての子どもが多様な違いを認め尊重し合う態度を育めるよう、教職員が人権課題についてより一層理解を深め、人間尊重の教育に取り組むことが重要だと認識しています。当事者や専門家の協力の下、人間尊重の教育に係る指導の手引や子ども向け啓発資料を新たに作成するなど、各学校のさらなる取り組みを支援し、差別や偏見のない多様性を認め支え合う教育の充実に努めていきます。

市議会 の 動き

11月27日に招集された第4回定例会の中から、12月3日、4日の代表質問の主な内容をお知らせします。

オリンピックレガシー※の活用、真駒内駅前地区の再開発

み かみ ひでひこ
三神 英彦

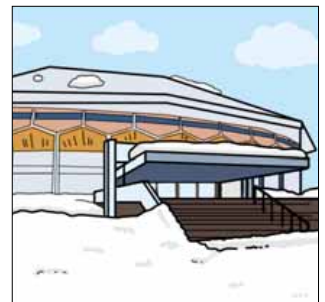
自由民主党



※オリンピック・パラリンピックの開催により開催都市や開催国が、長年にわたり継承・享受できる、大会の社会的・経済的・文化的恩恵のこと

問 1972年札幌冬季オリンピックのレガシーである真駒内公園屋内競技場をはじめ、老朽化した既存施設を放置したままでは、2030年冬季オリンピック・パラリンピックの招致に向け、市民の合意を得ることは難しいと考えます。2030年大会の会場となる競技施設について、大会後の在り方も含め、どのような検討を行いますか。

答 招致を目指している2030年大会の競技施設の検討では、既存施設を最大限活用することを原則とし、市外道外の施設の活用も含め効率的に整備する方針です。1972年大会で使用された施設は、老朽化の具合や大会後の維持管理も踏まえて検討する必要があると、真駒内公園屋内競技場については、所有者である北海道の意向を確認しながら検討してきました。引き続き関係者と協議の上、大会後もウィンタースポーツの魅力を発信し続けるレガシーとしてふさわしい施設となるよう検討します。



問 真駒内駅前地区のまちづくりにおける地域交流拠点にふさわしい利便性やにぎわいの創出に向け、どのような点を検討しますか。また、民間事業者による生活利便機能の導入に当たっては、定期借地権を設定して土地を貸与し活用する方法も有効と考えますが、いかがですか。

第5回臨時会

12/14、15に開催しました。

【可決した議案】

○令和2年度一般会計補正予算

主に、次の内容で総額32億3,000万円を補正するものです。

- ・ 繁華街感染防止対策費追加
- ・ すすきの地区感染防止対策協力支援金支給費追加
- ・ ひとり親世帯臨時特別給付金追加

以上、1件の議案を可決しました。

第6回臨時会

12/25～28に開催しました。

【可決した議案】

○令和2年度一般会計補正予算

主に、次の内容で総額23億8,800万円を補正するものです。

- ・ 繁華街感染防止対策協力支援金支給費追加
- ・ 宿泊施設応援費追加
- ・ 新型コロナウイルス感染症予防接種費

以上、1件の議案を可決しました。

委員会の主な活動状況

【12/11～1/10】

新型コロナウイルス感染症対策調査特別委員会

新型コロナウイルス感染症について、感染症コンサルタントの岸田直樹氏および厚生労働省国立感染症研究所薬剤耐性研究センター第4室長の山岸拓也氏から意見を聴取し、質疑を行いました。(12/23)

お知らせ

第1回定例会

令和3年第1回定例会は、2/17(木)から3/30(木)まで開催され、各会派の代表質問は、2/24(木)から3日間行われる予定です。

令和3年度の本市の予算について局ごとに審査を行う予算特別委員会は、2/26(金)から開会する予定です。

さっぽろ市議会だより

令和2年第4回定例会の内容を紹介したNo.129を配布中です。

【配布場所】

市役所1階ロビー・2階市政刊行物コーナー、区役所、まちづくりセンター、北洋銀行など

■編集 札幌市議会事務局
政策調査課

☎211-3164 FAX218-5143

■市議会ホームページ

www.city.sapporo.jp/gikai

市立札幌病院の体制、 札幌市自治基本条例

ながや
長屋 いずみ

日本共産党



問 道内の基幹病院やその他の医療機関などで新型コロナウイルス感染症のクラスターが多発したことによる、市立札幌病院への影響と対応はどのようなものですか。また、公的役割が求められる市立札幌病院には、医師や看護師などの人的体制に一定の「ゆとり」が必要だと考えますが、いかがですか。

答 医療機関などでのクラスター発生により市内の受け入れ病床数が不足したため、市立札幌病院では暫定措置として40床増床し、110床の受け入れ病床で運用しています。この体制構築のため、全病床の約6割に当たる384床を休止するとともに、新規入院患者の受け入れ制限や手術の抑制など、本来の高度急性期病院としての機能を制限せざるを得ませんでした。今後の人的体制については、平常時から感染拡大に対応できる人員配置が理想ですが、一病院の対応には限界があるため、医療圏全体での整備が必要だと認識しており、適切な医療提供体制が確保されるよう国に働きかけていきます。



問 まちづくりは、市民が主体であるという札幌市自治基本条例の基本理念に基づき、住民合意の下、相互理解をもって進めるべきだと思いますが、いかがですか。また、そのためには本市が市民と議論を行い、一緒に丁寧につくり上げていく姿勢を示し、実践していくことが必要だと思いますが、どのように考えていますか。

答 まちづくりは、札幌市自治基本条例の基本理念に沿って取り組んでいくべきものだとして認識しており、今後も市民が主体のまちづくりを推進していきたいと考えています。

ワクチン接種の準備、 リスクコミュニケーション

たけうち たかよ
竹内 孝代

公明党



問 新型コロナウイルス感染症のワクチン接種に関する法改正を踏まえた体制整備のため、早期に担当部署を設置し、準備を始めるべきだと考えますが、実施主体となる本市はどのような役割を担い、どのように取り組みますか。

答 国の通知では、市町村の役割として、ワクチン接種に必要な実施体制の整備や住民への周知・広報、接種対象者への通知、問い合わせ対応、接種記録の管理などが挙げられています。かつてない規模の接種事業となり、体制・人員が相当数必要になると想定されるため、早急に事前準備に向けた人員を配置し、ワクチンが供給可能となった際に市民の理解を得ながら速やかに接種を開始できるよう、国や道と連携し、しっかりと準備していきます。



問 北海道胆振東部地震の被害を鑑みると、盛土造成地で暮らす市民の中には、大規模盛土造成地マップの公開など一方向の情報提供だけでは不安が募る方もいると考えます。市民が抱える不安や疑問に対応するなど、双方向で情報共有する、リスクコミュニケーションを図ることが重要だと考えますが、今後どのように取り組みますか。

答 市民の不安や疑問の解消につなげるリスクコミュニケーションに向けて、宅地に関する個別の問い合わせに適切な助言などができるよう、相談体制を整備しました。また、今回得られた地震時の盛土造成地の特徴などを、市民一人一人の防災意識や地域の防災力向上に生かせるよう、ホームページへ掲載し、出前講座などを実施します。これらを通じて市民との相互理解を図り、信頼関係を深めていきます。