



目次

特集 子育ての不安や悩みをサポートします	2	ぼろっこタウン	13
新型コロナウイルス感染症と私たちの暮らし	8	事例で紹介！オンブズマン制度	14
円山動物園のこの動物に注目！	12	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
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。

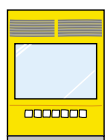
市内の交通事故
令和2年1月1日～1月31日(前年比)
発生 329件(−15) 死者 1人(+1)
傷者 375人(−8)

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!	ラジオ
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]札幌市消防航空隊(3/14)	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]札幌の歴史を知ろう! さっぽろれきぶんフェス2021(3/13)	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]消費生活について(3/25)
いっとこ!SAPPORO(いっとこ!みんテレ内) UHB 3/20(祝)10時25分～11時50分(うち2分30秒) [内容]子育て支援について	しっとこ!SAPPORO UHB 3/25(木)21時54分～22時 左記「いっとこ!SAPPORO」3/20(祝)放送分を 再編集して放送します	 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。

子育ての 不安や悩みを サポートします

4ページ

保健センター

ご自宅へ
伺いますね。
ご都合の良い日は
ありますか？

出産に向けて
どんな準備を
したらよいですか

妊娠したけど、
ちゃんとした親に
なれるかな…

保健師さんが
自宅に
来てくれるんだ。
順調に体重が
増えているかな

制度がたくさんあって
難しく感じるね

6ページ

こそだてインフォメーション

問い合わせ先

区	保健センター		こそだて インフォメーション※1	区保育・子育て支援センター (ちあふる)※2	
	住所	電話	電話	住所	電話
中央	南3西11	511-7221	511-6399	南3西7	208-7961
北	北25西6	757-1181	757-2566	北25西3	757-5381
東	北10東7	711-3211	712-6331	北9東7	711-7807
白石	南郷通1南	862-1881	861-0345	南郷通1南	868-3160
厚別	厚別中央1の5	895-1881	895-2514	厚別中央1の6	887-8166
豊平	平岸6の10	822-2400	822-2474	月寒東1の4	851-2510
清田	平岡1の1	889-2400	889-2052	真栄2の1	883-3044
南	真駒内幸町1	581-5211	588-5411	真駒内幸町2	215-0183
西	琴似2の7	621-4241	641-6954	二十四軒3の5	613-7882
手稲	前田1の11	681-1211	681-1342	手稲本町3の2	681-3162

※1 中央、北、東、厚別、南、西は保健センター内、白石、豊平、清田は区役所(1ページ)内、手稲は区民センター(前田1の11)内

※2 施設名:中央は子育て支援総合センター、清田は認定こども園にじいろ

子育てには不安がつきもの――。
コロナ禍ということも加わって、子育てに関する心配や困り事が一層尽きないのではないだろうか。今回の特集では、安心して妊娠・出産・育児ができるよう、主に小さなお子さんがいる家庭が利用できるさまざまな施設やサービスを紹介します。

※新型コロナウイルス感染症の影響により利用を制限している場合があります

7ページ

ちあふる



他の親は
どんなことで悩んで
いるんだろう

同じくらいの
年の子どもと
うまく遊べるかな

急な残業だ！
子どものお迎えを
お願いできる
人もいないし困った

6ページ

ファミリー・サポート・センター事業



お迎えまで
本を読んで
待ってましょう

保健センター

保健センターでは、乳幼児の健康診査を行うとともに、妊婦や乳幼児の健康に関するさまざまな相談に応じています。妊娠から出産、育児で困ったときには、窓口や電話だけでなく、保健師や助産師が自宅に訪問することも可能です。

利用時間 平日8時45分～17時15分

こんな不安や悩みの声があります

- ・出産後の生活のイメージがつかなくて不安
- ・出産に向けて今どんな準備をすればよいか
- ・沐浴はどうすればよいか
- ・順調に体重が増えているか心配
- ・思っていたよりも赤ちゃんが泣いて戸惑う
- ・上の子が赤ちゃん返りして、どう接したらよいか など



保健師に
お話を聞きました

西保健センター
健康・子ども課 曾根職員



出産前後や育児などの心配事を一人で、もしくは家族の中だけで抱え込んでしまうと、不安が増してしまうことがあるように感じます。話をすることでスッキリすることもありますよ。全てがすぐに解決するわけではありませんが、絡まった結び目をほぐすようなお手伝いを私たちができればと考えています。

妊 娠したときの不安を軽減



母子健康手帳をお渡しするときに保健師や母子保健相談員が一人一人と面談し、さまざまな相談に応じています。初めて妊娠した方には妊娠中に保健師や助産師が自宅を訪問。妊娠や出産、育児への思いを聞き、心や体の悩みへのアドバイスをしています。また、出産後の生活のイメージがつかず不安な方には、家族や生活の状況などに応じて、育児に必要な準備や手続き、制度などをお伝えしています。

出 産後にも保健師や助産師が自宅へ訪問

生後4カ月までの赤ちゃんがいる家庭を、保健師や助産師が訪問。お母さんの健康状態を確認するとともに、専門的な視点から子どもの発達段階に応じた助言や、利用できるサービスを紹介しています。訪問を通じて、子どもの成長を一緒に喜んだり不安を解消したりして、子育てする時間を少しでも穏やかに過ごせるようにお手伝いをしています。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況に応じて中止する場合があります



健診で定期的に子どもの成長を確認

乳幼児の健康診査

健診は子どもの健康状態などを定期的に確認し、相談する大切な機会です。医師や歯科医師、保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士、心理士などが、子どもの病気の早期発見、発育や発達に合わせた保健指導のほか、育児の相談に応じています。

実施年月	健診内容
4カ月児	身体測定のほか栄養状態や股関節の開き具合などを確認します
10カ月児	現在集団での実施を見合わせており、自宅で発達状況を確認できる「10カ月児セルフチェック表」を送付します。心配事、相談事がある場合は、予約の上、健診を受けることができます
1歳6カ月児	身体測定のほか栄養状態や離乳の状況、目、耳、歯、口などに関する確認をします
3歳児	身体測定のほか栄養状態や目、耳、歯、口などに関する確認をします
5歳児	自宅で発達状況を確認できる「5歳児セルフチェック表」を送付します。心配事、相談事がある場合は、予約の上、健診や発達相談を受けることができます

子育てに関する動画を配信中

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、育児に関する教室が中止になっています。出産後の子どもの抱っこや沐浴、おむつ交換などの方法を自宅で学べるよう、助産師が動画を説明しています。



▲「赤ちゃんの入浴（沐浴）の方法」

育児に関する動画を配信しています

検索

※動画は公益財団法人 母子衛生研究会作成

家庭児童相談室

保健センターでは、乳幼児以外にも18歳未満の子どもの家庭環境、不登校、いじめなどについて電話相談や予約の上での面談を行っています。

利用時間

平日8時45分～17時15分

ひとり親家庭の相談窓口

ひとり親家庭支援センター（所在地 中央区大通西19社会福祉総合センター内）

ひとり親家庭を総合的に支援する施設です。離婚前の方も相談できます。

一般相談

専門のカウンセラーが生活の不安や悩み事について相談に応じます。

利用時間

平日12時～19時

土・日曜、祝・休日10時～17時

問い合わせ☎631-3353

特別相談

弁護士や臨床心理士が予約制で相談に応じます。

利用時間

▶法律相談 第1～4水曜18時～20時

▶心療相談 第1日曜14時～16時

第3水曜18時～20時

予約・問い合わせ☎631-3353

父子相談

父子家庭の専用相談窓口です。

利用時間

火曜・木曜12時～19時

（祝・休日の場合10時～17時）

土曜10時～17時

問い合わせ☎632-7132

就業相談

就職や転職の相談に応じます。

利用時間

平日10時～19時

土・日曜、祝・休日10時～17時

問い合わせ☎631-4257

上記のほか、各区保健センターでは生活全般について母子・婦人相談員が相談に応じます（平日9時45分～16時30分）。

子育てのサービスや地域の情報を紹介

こそだてインフォメーション

このマークが目印！



「自分に合った子育てのサービスはあるの?」「引っ越してきたばかりで、家の近くの親子で遊べる場所が分からない」といった、就学前の子育てに関するさまざまな悩みに応じた情報を提供しています。区役所や保健センターなどの中にあり、各種手続きや乳幼児健診の帰りにも立ち寄りやすい場所です。

利用時間 平日8時45分～17時15分

子どもが遊べるスペースも併設



木を基調とした温かみのある空間です。子どもを近くで遊ばせながら、保育所や幼稚園、一時的な預かり先に関するパンフレット、子育てイベントの情報などを集められます。



窓口には私たち保育士が常駐していて、資料を見ながら必要な情報を紹介できますよ。コロナで遠くに住む家族に会えず、周りに相談できる人が少ないという方もいると思います。子育て全般の困り事もお聞きしていますので、気軽にご相談ください。



保育士にお話を聞きました

東区こそだてインフォメーション
三浦職員



いざというときにお子さんを預かる

ファミリー・サポート・センター事業

子育ての援助を受けたい方と援助したい方の双方が事前に会員登録することで利用できる、2つの取り組みがあります。必要なときに、会員の家で小学6年までの子どもを預かります。預けるための説明会は下記の通りです。

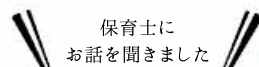
※新型コロナウイルス感染症の影響により、会員が不足し、会員同士がつながりにくい場合があります

事業の内容		各事業個別の説明会	一度に登録できる説明会
子育て サポート センター	日常的な預かり ・保育所などへの送迎 ・放課後や児童クラブの後 ・冠婚葬祭や親の病気のとき ・親のリフレッシュのとき など	会場同センター(中央区大通西19社会福祉総合センター内 ☎623-2415) 日時第2・第4土曜9時30分～10時30分。前日16時までに予約	会場 各区こそだてインフォメーション 日時 平日11時、14時。 当日開始時間前に直接会場へ。各回50分程度
	病気・緊急時の預かり ・子どもの急病で保育所に預けられないとき ・急な残業や出張のとき など	会場同ネットワーク(西区二十四軒1の4二十四軒ターミナルビル内 ☎621-6626) 日時 事前に予約した日時	

区保育・子育て支援センター（ちあふる）

0歳から就学前の子どもや家族、これから親になる方が自由に集い交流できる「子育てサロン」を常設しています。保育士に子育ての相談ができるほか、絵本や子育てに関する本の貸し出しもしています。

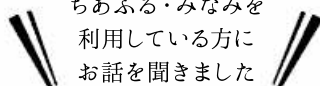
利用時間 月曜～土曜9時～17時（日曜、祝・休日を除く）。子育て支援総合センターは毎日開催



ちあふる・みなみ
やま 山田職員



お子さんと遊びながら相談できるのがちあふるの特長です。子育ての悩みはそれぞれ違いますが、例えば他の子どもとうまく遊べるのか心配であるとか、イヤイヤ期をどう乗り切ったらよいかといった相談を受けることが多いですね。お子さんとおでかけ場所の一つとして、ちあふるをぜひご利用ください。



ちあふる・みなみを
利用している方
にお話を聞きました



ことう
後藤さんご家族

子どもが遊べる場所をインターネットで調べている中でちあふるを知り、週に2回ほど利用しています。ここに来ると保育士の方に育児で分からないことを聞いたり、その日に会った方と情報交換できたりするのがいいですね。屋内だけではなく夏はプール、冬は雪山など、屋外でも遊べる場所が多いことも魅力です！



子育てサロン

NPO団体や地域が主体となって運営するもののほか児童会館内にあるものなど、さまざまな子育てサロンがあります。詳しくはホームページでご確認ください。

さっぽろ子育て情報サイト

検索

子育てに関する情報を動画で公開

子育てのアドバイスや家事、遊びなど、子どもと自宅で楽しく過ごすためのアイデアを動画でお届けしています。

動画で伝えるスマイルアイデア

検索



誰もが安心して 子育てができるまちへ



頼れる人が周りにいない、仕事と家庭を両立させたいなど、子育てを取り巻く環境は人それぞれです。子育ての中で感じる不安や悩み事はささいなことでもまずはご相談ください。専門的な視点から解決できるよう支援します。

「子育てガイド」を配布しています

就学前の子どもを育てている方向けに、相談窓口やおでかけスポットのほか、保育施設、各種助成・手当などをまとめた冊子です。

配布場所 こそだてインフォメーション、ちあふる、子育て支援総合センター など



さっぽろ子育てガイド

検索

人との接触の機会が増える 3月・4月は特に注意

春は学校の卒業式や入学式、会社の入社式など、大勢で集まる機会が増える時期です。**卒業式後の飲食を伴う集まりや、就職・転勤に伴う歓送迎会などの自粛にご協力ください。**また、同居していない方との飲食は、自宅を含め人数や時間に関わらず、できるだけ控えましょう。

やむを得ず同居人以外の方と飲食する場合の 主な注意点

- ・家やお店に入るとき、食事前、マスクを触った後などは小まめに手洗いや手指の消毒をする
- ・座席は斜め向かいに座るなど、距離を取る
- ・料理を最初に取り分けるなど、箸の扱いに気を付ける
- ・回し飲みをしない
- ・マスクの「うっかり外したまま」に注意し、食事の前後や会話するとき、電話やトイレなどで席を立つときもマスクをする
- ・飲食店を利用するときは、間仕切りの設置や換気の実施などの感染対策がされているお店か確認する
- ・お店での飲食時は会話しない（黙食）^{もくしょく} など



新型コロナウイルス感染症と 私たちの暮らし

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——。
このページでは、引き続き徹底してほしい対策のほか、こころの健康のために大切なことや、
来庁せずにできる行政手続きについてお伝えします。

※掲載情報は2月15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

引き続き感染防止対策を徹底

予防の基本は「**マスクの着用**」「**手洗い**」「**身体的距離の確保**」。3密を避けることや毎朝の検温なども続けましょう。また、体調が悪い状態での仕事や外出によって感染が広まる事例が見られます。**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。



ワクチン接種に向けた現状

現時点では新型コロナウイルスワクチンの供給量や供給時期は未定ですが、接種に必要な物品の確保や、接種会場の設置などの準備を進めています。最新情報は市のホームページや本誌などでお伝えしていきます。

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(毎日9時～18時)

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接種会
場や空き状況を確認して予約



③接種券を持ち、予約した日時に
医療機関などの接種会場へ



ワクチンが確保でき次第、医療従事者などから接種を開始する予定です。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。接種のスケジュールや接種するための予約方法などは、決まり次第お知らせします。

新型コロナウイルスワクチンの接種に便乗した詐欺にご注意ください

**ワクチンは無料で
接種できます！**

国は全国民に提供できるワクチンの数量を確保することを目指しており、外国人も含め、接種の対象となる全ての住民に全額公費で接種を行う見込みです。市や国が、**ワクチン接種のために金銭や個人情報を電話で求めることはありません。**

怪しいと思ったらご相談を

▶ 新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン ☎0120-797-188

▶ 警察相談専用電話 ☎#9110 ▶ 札幌市消費者センター ☎728-2121

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

こころの健康を保つためにできること

新型コロナウイルスの影響により、先行きが見えない状態が長く続くことで、だんだんとストレスが蓄積していきます。ストレスによる心身の変化は正常な反応ですが、過度なストレスは悪影響となることも。こころの健康を保つためのポイントを知り、実践することが大切です。



社会の大きな変化に伴うストレスから、ささいなことでイライラする、やる気が出ない、飲酒や喫煙の量が増えるといった心身の不調が生じやすくなります。解消するには、ゆっくり休養を取って緊張をほぐす、栄養バランスの良い食事を規則的に取ることなどが有効です。ほどよく疲れる軽めの運動をすることで、食事がおいしく感じられ、睡眠も深くなると思いますよ。できそうなことから試してみてください。

札幌こころのセンター 鎌田所長

ストレスによる不調を解消するためのポイント

日常生活のリズムを保つ こころや体の不調につながる食事・運動・睡眠などの乱れに気を付けましょう。

朝

- 起きる時間は一定に
- カーテンを開けて日光をよく浴びる
- 朝食を抜かずに食べる



昼

- 家事や散歩などで適度に体を動かす
- 趣味を楽しむ
- 昼寝は20分程度に



夜

- アルコールやカフェインは控えめに
- 入浴はぬるめでゆっくりと
- 就寝する時間も一定に
- 就寝前はスマホを見ない



リラクゼーション法を取り入れる 休憩中や仕事の合間にやってみましょう。

体を緩める(筋弛緩法)

- ①両手を握り、両腕に力こぶを作るように力を入れる
 - ②両肩を耳に近づけるようにぐっと上げる
 - ③両目をぎゅっとつぶって顔に力を入れて5秒間キープ
 - ④全ての力をストンと抜き、体をだらんとさせて10秒間キープ
- 脱力したとき体が緩んで温くなる感覚を感じながら数回繰り返す



呼吸を整える(呼吸法)

- ①椅子にゆったりと腰かけて1、2、3と数えながら鼻から大きくおなか膨らむように息を吸う
 - ②4で息を止めて5、6、7、8でゆっくりとおなかをへこませるように口から息を吐く
- 吐く息と一緒に、緊張や不安、不満も体の外へ出すイメージで数回繰り返す



リラックスしたいときはテレビやパソコンなどを切り、コロナ関連の情報が入ってくるのを遮断してみましょう。電話やメール、SNSなどで家族や友人とコミュニケーションをとるなど、人とのつながりを保つことも大切です。

心の不調が続くときは
早めにご相談を

感染への不安や経済的な悩みは、身近な人にも相談しづらいものです。悩みを誰かに話すだけでも気持ちが軽くなったり、考えが整理されたりすることもあります。

▶心の健康づくり電話相談

☎622-0556(平日9時～17時)

☎0570-064-556(平日17時～21時、
土・日曜、祝・休日10時～16時)

▶電話やSNSでの相談先(厚生労働省)

まもろうよ こころ 検索



来庁せずにできる手続き・期限を延長している手続き

3月・4月は区役所などの窓口が混み合います。感染拡大防止のため、窓口に行かなくてもできる手続きは郵送で行う、期限を延長している手続きは混み合う時期を避けるなど、ご協力をお願いします。



戸籍・住民票・証明

郵送対応可

- ・証明請求(住民票・戸籍関係)
※住民票、印鑑登録証明書はコンビニ交付可
- ・転出届の届け出 など

期限延長

- ・転入届の届け出
- ・マイナンバーカードの受け取り など



税金

郵送対応可

- ・市税証明
※所得(市・道民税)証明書、(市・道民税の)課税証明書はコンビニ交付可
- ・市民税・道民税(個人住民税)申告書の提出
- ・軽自動車税(種別割)の減免申請 など

期限延長

- ・市民税・道民税(個人住民税)申告書の提出
- ・法人市民税等の申告・納付 など



子育て

郵送対応可

- ・認可保育所等の入所申請
- ・児童手当、児童扶養手当、災害遺児手当の請求・届け出
- ・子ども医療費助成の各種申請・届け出
- ・ひとり親家庭等医療費助成の各種申請・届け出 など



国民健康保険・国民年金

郵送対応可

- ・国民健康保険の各種届け出(加入・世帯変更を除く)
- ・限度額認定証の申請
- ・国民健康保険被保険者証、後期高齢者医療被保険者証の再交付
- ・新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の申請
- ・国民年金手続き など

期限延長

- ・国民健康保険加入の届け出 など



福祉・介護

郵送対応可

- ・介護保険制度の各種申請
- ・各種障害者手帳の各種申請・届け出
- ・福祉用具の給付手続き
- ・自立支援医療の各種申請・届け出
- ・障害福祉サービスの各種申請・届け出
- ・重度心身障がい者医療費助成の各種申請・届け出
- ・特別児童扶養手当、特別障害者手当などの申請 など

札幌市 来庁せずにできる手続き [検索](#)

- 区役所の連絡先などは本誌1ページ、市税事務所の連絡先などは19ページをご参照ください。
- そのほかの手続きについては各担当課へご確認ください。
- 区役所戸籍住民課の窓口の待ち人数や呼び出し状況を、各区ホームページから確認できます。また、届け出窓口の時間延長や土日開庁日については21ページをご覧ください。
- 窓口の手続きが必須などの理由で来庁される場合は、マスクの着用などの感染対策をお願いします。

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

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版
<iPhone版>
iOS 13.5以上



Android版
<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、同じ日の利用者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](#)

フンボルトペンギン

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。

寒いところが苦手な鳥の仲間
フンボルト海流が流れる、比較的暖かい南アメリカの沿岸に生息。岩の割れ目などにつくる巣と海を行き来して暮らしています。おなか白く背中が黒いため、海の中からは太陽の光に、水面からは海の暗さに溶け込み、天敵から見つかりにくいといわれています。

フンボルトペンギン

分類	ペンギン目ペンギン科
食性	イワシ、イカ、甲殻類 など
体長	65cm~70cm
体重	約4kg
生息地	ペルー、チリ など



園内では17羽のフンボルトペンギンを飼育しています。これからの時期は、体力を消耗する羽の生え替わりに備えて栄養を蓄えた、少し丸々としたペンギンも見られるかもしれません。ペンギンごとに位置や形が違い、胸の黒い斑点も観察してみてください。

まちだ
フンボルトペンギンの飼育を担当する 町田 職員



ココが面白い!

1枚の板のような形の翼

薄くて丈夫な翼で飛ぶように泳ぎ、その速さは時速約11kmにもなるといわれています。水かきのある足は、水の中で進む向きを変えるために使います。

コラム 動物と環境問題 まめ知識

産卵場所となる海鳥のふんなどが化石化したグアノが肥料として採取されたことや、餌となる魚が乱獲されたことなどにより、生息数が減少。絶滅危惧種に指定されています。



ココが面白い!

体を洗って寒さ対策

体毛に汚れが付くと、水をはじく力が弱まり、体温が奪われてしまうことに。そのため、水面の近くで羽ばたくように動かして、全身をきれいになります。



開園時間 夏季(3月~10月)9時30分~16時30分、冬季(11月~2月)9時30分~16時

休園日 第2・第4水曜(祝日の場合は翌日。8月のみ第1・第4水曜)、4月・11月の第2水曜を含む週の月曜~金曜、年末

所在地 中央区宮ヶ丘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

こんげつ
今日は

しょうぼうし 消防の仕事

しょうかい
を紹介!

わたし しょうかい
私が紹介
します



しょうぼうし 消防士ってどんな仕事?

火災が起きたとき、人の命を救うために消火や救助をする仕事です。煙で前が見えなくても建物の中に入っていかなければならないときなどは、とても緊張しますが、助けを待つ人のほっとした顔を見ると、役に立てたと感じてうれしくなりますね。

しょうぼうし 消防救助課 稲場職員

つうほう しょうぼうし 通報から消火までを見てみよう

ばん 119番通報するときは慌てずに

火災が起きたり、人が倒れたりして通報するときは、「火事」か「救急」かを伝え、その場の住所や自分の電話番号など、聞かれたことに慌てず正しく答えることが大事だよ。



か さい げん ば 火災現場では3つの部隊が協力して活動



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!

消防救助課 (215) 2060



しゅつどう し れい いそ 出動指令で急いで火災現場へ!

通報があると、コンピューターで火災現場に近い消防車から順番に選んで出動するよ。車の中では、どうやって火を消すかなどの作戦を立てながら、早く到着できる道を選んで現場に向かうんだ。



▲1分以内に活動できるように、消防署には炎に強い服や長靴をいつも準備

ドローンも活躍!

無人で飛ぶ「ドローン」にはカメラが付いていて、高い所や消防士がすぐに近づけない所から情報を集めることができるんだ。地震などの災害救助でも活躍しているよ。



広告

事例で紹介！

オンブズマン

制度

市の仕事での困り事を、公正・中立に調査・判断し、市政の改善につなげます



今月で20周年を迎える札幌市のオンブズマン制度。このページでは、市政の改善につながった過去の事例を通して、オンブズマンの役割や日頃の活動を紹介します。

詳細 オンブズマン室
☎211-3733

札幌市 オンブズマン 検索

公正・中立に調査する オンブズマン

民間から選ばれた3人が議会の同意を得てオンブズマンとして就任。市民から申し立てのあった苦情を公正・中立に調査・判断します。そのほか、必要に応じて市に業務の改善を要望したり、自ら市政を調査する「発意調査」を行います。



事例

障害者手帳の更新手続きに必要な期間を事前に教えてほしい

障害者手帳の有効期限の1カ月前に更新手続きをしたところ、更新に1カ月半かかると言われ、交通費の助成手続きに間に合いません。しおりには3カ月前から手続きできると書いていますが、更新にかかる期間も教えてくれないと、助成を受けられなくなります。



苦情申し立て

市の仕事に関することなど、3つの要件を全て満たすものが対象です。

申し立ての3つの要件

- ①市の仕事と、その仕事に関わる職員の行為に関する苦情
- ②本人に直接利害関係があるもの
- ③事実があった日から原則1年以内のもの

受け付け

「苦情申立書」という書面をオンブズマン室で受け付けます。

調査をお願いします

お預かりします



受け付けの詳細

苦情申立書をオンブズマン室へ提出してください。インターネットからも受け付けています。オンブズマンと専門調査員が面談で申し立ての内容を聞くこともできますが、苦情申立書は別途必要です。

苦情申立書の配布場所 区役所(1階) 広聴係、市役所11階オンブズマン室、1階市民の声を聞く課、ホームページ

窓口開設日時 月曜～金曜8時45分～17時15分(祝・休日、12/29～1/3を除く)

面談の受け付け オンブズマン室(☎211-3733)へ電話予約の上、月曜～金曜9時～12時、13時～16時(祝・休日、12/29～1/3を除く)に実施。毎月第4火曜は20時まで夜間面談を実施(当日16時までに予約が必要)

費用無料

※電話や匿名での申し立てはできません

市では障害者手帳の更新の事務処理を早める工夫や、いつまでに手続きが必要か紙での説明をする必要があると思います

〈市への調査結果〉

更新に当たっては、2週間に1度障害年金の受給状況を年金事務所に確認しているとのこと。今回はその期間が年末年始と重なり、約1カ月でできる更新に1カ月半かかったそうです。また、手続きにかかる期間は手帳取得時に口頭で説明していたということです。



〈オンブズマンの考え〉

年金事務所への確認は、閉庁日が続くことが分かっているのであれば、確認の頻度を増やすといった対応ができるのではないかと思います。また、更新にかかる期間は、紙でも説明した方がいいと考えます。

オンブズマンの判断

公正に調査し、中立な立場で判断。改善すべきと考えたものは、市に改善を要望します。

市の担当部局を調査

オンブズマンが事実関係を調査。苦情内容によっては現地調査も実施します。



年金事務所への確認頻度を増やし、手続き期間の目安を紙でお渡しすることになります

年金事務所への確認頻度を2週間に1度から1週間に1度にする事で、スムーズに更新できるよう事務を改善します。また、申請から手帳交付まで1カ月程度かかること、交通費助成の手続きのために期間に余裕を持って申請してほしいことを記載した説明書を作成・交付します。



市の対応

市はオンブズマンの判断を尊重し、市政の改善に努めます。

結果の通知

提出から1カ月〜1カ月半でオンブズマンの判断をお伝えします。

ふむふむ



オンブズマンにご相談を

年間100件程度の苦情申し立てを受理しているオンブズマン。そのうち約4分の1は市の業務に何らかの不備があり、改善を求めました。今後も中立な立場で公正に判断をしていきますので、市の対応で納得できないものがあればご相談ください。

利用者から感謝の声が届いています (令和元年度利用者アンケートから)

- ・まさか調べてもらえると思っていなかったの
で驚きました。ありがとうございます。
- ・オンブズマンの働きかけで問題が具体化し、
担当部局から謝罪がありました。懸け橋になっ
てくれて、やりとりがスムーズに進みました。