

特集

新型コロナウイルス
感染症

感染拡大を
抑え込む

高齢者向け
ワクチン
接種

経済支援

生活相談

現状と対策

区民のページ

目次

特集 新型コロナウイルス感染症 感染拡大を抑え込む	2	防災ワンポイント	15
健康な体と心を維持するために	10	こそだて×さっぽろ	16
ぽろっこタウン	14	札幌市からのお知らせ	17
		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。

夜間急病センター
中央区大通西19WEST19内 ☎ **641-4316** FAX **615-8604**

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**

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。

市役所、区役所、市税事務所の業務を一部縮小している場合があります

窓口の状況や手続きの方法などについては、事前に担当部署へご確認をお願いします。

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のもっと!札幌 HBC 6/25(金)22時54分～23時(予定) ボーイズユニットNORDが旬な市政情報をご紹介します [内容]地場の農産物を生かした「さっぽろスイーツ」 ※同内容を次の日時に 放送予定 6/26(土)11時59分～13時 (プラキタ番組内) 6/27(日)16時54分～17時 7/11(日)16時54分～17時 	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]びん・缶・ペットボトルを資源に! 資源選別センター(6/12)は。  さっぽろ耳寄り情報(ごきげんようじ内) STV AM 1440kHz FM 90.4MHz 毎週土曜 11時30分～45分 [内容]知って実践、ごみの排出ルール(6/12)は。 

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3年1月1日～4月30日(前年比)
[発生] 1,318件(ー4) [死者] 2人(ー4)
[傷者] 1,507人(+35)

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。

特集

新型コロナウイルス感染症 感染拡大を抑え込む

※掲載情報は5月19日現在。最新の感染状況に注意し、
北海道・札幌市からの協力要請に応じた対策をお願いします



1 市内の状況と変異株対策

4ページ～
5ページ

2 高齢者向けワクチン接種の流れ

6ページ～
7ページ

3 事業者向け経済支援

8ページ

4 生活支援の相談先

9ページ

感染拡大を抑え、 自身と周囲の方の命と健康を守るために

5月には市内における新規感染者の急増に伴い、病床使用率が9割を超える危機的な状況となり、2度目の緊急事態宣言が発令されました。外出自粛をはじめとして、市民の皆さまには長きにわたり感染対策にご協力いただいていることに、改めて感謝申し上げます。

このような状況にあります。札幌においても、まずは75歳以上の方約27万人を対象として、ワクチンの接種が始まりました。これから接種券が届く74歳以下の方には、国からの供給に応じて速やかにワクチンが接種できるよう、体制を整えてまいります。

ワクチンの接種が始まったことは1つの希望ではありますが、この厳しい状況を乗り越えるためには、一人一人の基本的な感染対策の徹底が引き続き必要です。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



札幌市長 秋元克広



1 市内の状況と 変異株対策

5月には感染者数が過去最多を更新。危機的な感染状況を踏まえ、緊急事態宣言が発令されました。ここでは、市内の感染状況や、変異株への対策を改めてお伝えします。

▶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](#)

市内の 状況

感染力の強い変異株が流行して 新規感染者が過去最多に

- ▶感染力の強い変異株が市中に広がり、感染者が急増
- ▶これに伴い、5月中旬には病床使用率が9割を超えるなど、医療提供体制への負荷が高い状態に
- ▶この状態が続くと、急病や事故などの際に通常の医療を受けられなくなる危険性も

変異株の 特徴①

発熱がなくても
感染している場合がある

知らない間に感染が拡大、感染爆発の要因に変異株は感染しても発熱の症状がない場合があります。そのため、感染に気付かずに出勤や通学を続け、感染が広がった事例も。自分と周囲の方を守るため、普段と体調が違うと感じたら、外出せずに電話で相談してください(左頁)。

変異株の 特徴②

若い方でも
重症化する事例がある

全ての年代にとって
命に関わる危険なウイルスに変異

これまでそれほどリスクが高くないとされていた年齢層でも重症化する事例が出ています。もはや高齢者にとってのみリスクの高いウイルスではなくなっています。

■1日の市内新規感染者数※5/19現在、昨年10月以降分



発熱がなくても

みられる場合がある症状

- | | |
|----------|------------|
| ・咳、痰、息切れ | ・味覚、嗅覚障害 |
| ・喉の痛み | ・関節痛、筋肉痛 |
| ・鼻づまり | ・食欲不振 |
| ・呼吸困難 | ・全身の倦怠感 など |

20歳代の方でみられた事例

発症 軽い症状

倦怠感、関節痛、食欲不振など

6日後 救急搬送

自分で呼吸ができなくなり、
酸素吸入が必要な状態に

「これまでとは異なるウイルス」と考え 「自分も感染しているかも」という意識で行動を

意識する ポイント①

体調が「いつもと違う」と思ったら
すぐに電話で相談を

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

聴覚に障がいがあるなど、電話が難しい方

保健所健康企画課のファクス 622-7221、

Eメール kansen_sogoannai@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](#)

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

※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

体調不良の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)

札幌市 コロナ よくある質問 [検索](#)

例えばこんな質問にお答えします

・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 など

意識する ポイント②

基本の感染対策の質と量をレベルアップし
飛沫感染・接触感染を防ぐ

手洗いや消毒 頻度を高めて丁寧に行う

頻度を高めるポイント

- ・食事の前
- ・帰宅時(家の物に触る前)
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・病気の人の面倒をみたとき
- ・共用の場所に触れたとき など

丁寧に行うポイント

- ・手洗いは30秒程度かける
- ・消毒液は手からあふれるほどの量(3ml)を目安に使う
(アルコールミストタイプの場合)

- 洗い残しの多いところ
- やや洗い残しの多いところ



マスク 正しい付け方を再確認

意識するポイント

- ・鼻と口を確実に覆う
- ・隙間がないよう密着させる
- ・表面を触らず、ひもを持って掛ける



昼夜を問わず奮闘する 医療従事者に対する 差別・偏見の根絶を

医療従事者やそのご家族への差別や偏見は断じて許されるものではありません。差別・偏見のない社会の実現にご協力をお願いします。

全国的に報告されている事例

- ・子どもが保育園などの利用を断られる
- ・感染者が発生した医療機関がSNSなどで中傷される など

▶お困りの方は相談先(9㉮)へ連絡を

2 高齢者向け ワクチン接種 の流れ

札幌市では、75歳以上の方に接種を開始しています。65歳～74歳の方には6月中に、64歳以下の方には国からのワクチン供給に応じて、クーポン券(接種券)などを発送する予定です。到着までお待ちいただきますようお願いいたします。

接種手続きに関すること

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)

聴覚に障がいがあるなど電話が難しい方は
市コールセンターのファクス 221-4894、
Eメール info4894@city.sapporo.jp

※担当部署から折り返し連絡いたします

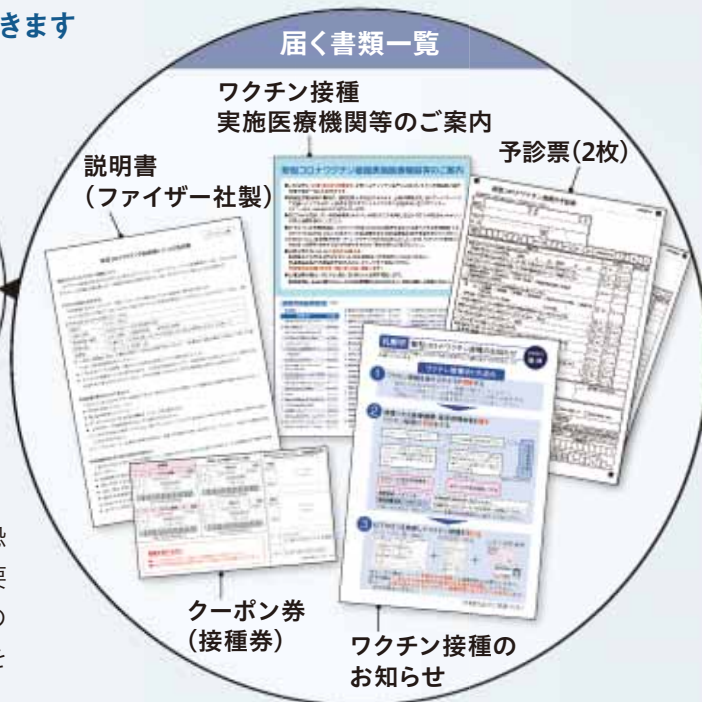
手順 1

届いたクーポン券(接種券)などを確認する

クーポン券(接種券)など5種類の書類が届きます



※ワクチンの成分に対してアレルギーが起こる恐れがあるなど、接種ができない方や注意が必要な方がいます。同封書類での効果や副反応の確認、かかりつけ医への相談などの上、接種を受けるか判断してください



ワクチンの副反応などに関すること

北海道新型コロナウイルスワクチン接種相談センター

☎0120-306-154 (毎日9時～17時30分)

聴覚に障がいがあるなど電話が難しい方は、
ファクス 799-0338 (ホームページにある専用の様式を送信)

北海道 ワクチン接種相談センター [検索](#)

ワクチンの一般的な質問やよくある質問

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

☎0120-761-770 (毎日9時～21時)

聴覚に障がいがあるなど電話が難しい方は、
ファクス 03-3581-6251、Eメール corona-2020@mhlw.go.jp

新型コロナワクチンQ&A [検索](#)

手順 2

電話かインターネットで予約する

医療機関か集団接種会場のどちらかを予約します。

予約しないと、接種を受けられません

※集団接種会場は、1回目の接種の予約のときに2回目の予約も行ってください。また、市役所や区役所では予約できません

予約開始後すぐは混雑しますが、クーポン券(接種券)が送付された方の分のワクチンは、確保の目途が立っています。慌てず落ち着いて予約をお願いします。

医療機関で受けるとき



「実施医療機関等のご案内」に書かれている
かかりつけ医に電話して予約

かかりつけ医がない方、かかりつけ医の名前が案内に載っていない方は、案内の記載に従って、医療機関か集団接種会場を予約してください。

※実施医療機関の最新情報は札幌市のワクチン接種お問い合わせセンター

☎351-8646 かホームページでご確認を

札幌 コロナ ワクチン 検索



集団接種会場で受けるとき

予約センターに電話して予約

札幌市新型コロナウイルス
ワクチン接種予約センター

☎050-3684-9238

(毎日9時～18時)

または

インターネットで予約

予約アドレス

www.sapporo-cov19-vaccine.jp



手順 3

接種を受ける

費用
無料

肩を出しやすい服装で
お越しください

次の①～③を必ず持って会場へ。
忘れると接種が受けられません

- ①クーポン券(接種券)
- ②予診票
- ③本人確認書類(健康保険証など)



1回目の接種から3週間空けて
2回目の接種を受ける

1回目と同じワクチンを接種します。接種後も、マスクの着用などの感染対策を続けてください。

接種後15分～30分程度は、経過観察のため待機が必要です。

⚠ 接種に便乗した詐欺にご注意を

市がワクチン接種のために金銭や個人情報を求めることはしていません。接種の予約を代行するとかたり、金銭を求める詐欺にも注意してください。

怪しいと思ったら

・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

3 事業者向け 経済支援

支援策については最新情報を適宜ご確認ください。
経営、融資、雇用調整助成金などの相談は専用窓口
も開設しています。

▶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

札幌市 市内事業者向け支援 [検索](#)



ホームページで
受け付け



区役所などで
申請書を配布

時短要請などに協力した
飲食店などの事業者向け



対象期間 本年4/27～5/31

- 令和3年度感染防止対策協力支援金
- まん延防止・緊急事態措置協力支援金

いずれも
6/30(水)
消印有効

主な要件

道からの営業時間短縮要請などが出さ
れていた期間、要請内容に協力した など

札幌市 令和3年度感染防止対策協力支援金 [検索](#)

札幌市 まん延防止・緊急事態措置協力支援金 [検索](#)



		令和3年度 感染防止対策協力支援金	まん延防止・緊急事態措置 協力支援金		
要請対象期間		4/27～5/5	5/6～5/11	5/12～5/15	5/16～5/31
1店舗 1日当たりの 金額	中小 企業	売上高※の3割 を基に、2万5千 円～7万5千円	売上高※の4割を基に、 3万円～10万円		4万円～ 10万円
	大企業	売上高※の減少額の4割を基に、最大20万円			
詳細		☎330-8396(8/31(火)まで開設予定)			

※前年か前々年の1日当たり。詳細はご確認ください

関連事業者向け

(時短等対象飲食店との取引業者、外出自粛要請などの影響を受けた業者)



対象期間 昨年11月～本年3月

- 経営持続化支援一時金
- 道の特別支援金

いずれも
8/31(火)
消印有効

主な要件

取引のある飲食店への時短等要請や外出・往来の自粛
要請が道内で出された影響で、昨年11月～本年3月のいず
れかの月の売上が、前年同月比で30%以上減少した など

※本年1月～3月の売上の比較は前々年比でも可

※本年1月の緊急事態宣言に伴う国の一時支援金を受けた方は対象外

※道の特別支援金を受けた方は経営持続化支援一時金の対象外

	経営持続化支援一時金	道の特別支援金
減少割合	30%以上50%未満	50%以上
金額	一律10万円	中小法人等20万円、 個人事業者等10万円
詳細	☎351-4102 (8/31(火)まで開設予定)	☎351-4101 (8/31(火)まで開設予定)

札幌市 経営持続化支援一時金 [検索](#)

北海道 特別支援金 [検索](#)



対象期間 本年4月～

- 国の月次支援金
(緊急事態宣言等の影響緩和)

6月中旬以降
受け付け
開始予定

主な要件

本年4月以降に出された緊急事態宣言
かまん延防止等重点措置の影響で、措
置が出された月の売上が、前年か前々
年同月比で50%以上減少した など

※複数月に及ぶ場合、要件を満たす複数月分を受
給可

※左記給付のいずれかと併給して受給可

金額1ヵ月当たり中小法人等上限20万円、個
人事業者等上限10万円

詳細☎0120-211-240

月次支援金 [検索](#)



4 生活支援の 相談先

※HP…詳細ページへのリンクを下記に掲載しているもの
www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・ 介護保険料

感染症の影響を受け、主たる生計維持者が①と②のいずれかに当てはまる方は減免の対象になる場合があります。

- ①昨年に比べて30%以上減収(給与・事業・不動産・山林のいずれか)する見込みの世帯の方
- ②死亡か重篤な傷病を負った世帯の方

▶専用コールセンター ※6/14(月)開設

☎050-3612-6330 平日9時～19時

国民年金保険料

▶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、HP

▶年金事務所、HP

市税(市・道民税、固定資産税など)

▶市税事務所(20ページ表)の納税課、HP

就業

感染症の影響を受け離職や休業を余儀なくされた方、アルバイトの収入が減少した学生の方への就業支援

▶新型コロナ特別就業専門相談窓口

▶学生アルバイト支援窓口「学生サポートデスク」

いずれも就業サポートセンター内

☎708-8321 平日8時45分～17時、HP

心の健康

▶心の健康づくり電話相談

(回線の状況でつながりにくい場合があります)

☎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)、HP

感染拡大防止のため、区役所などの窓口に行かなくてもできる手続きは、郵送などをご活用ください。

札幌市 来庁せずにできる手続き [検索](#)

▶「生活支援ガイド」をホームページ、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](#)

住居確保給付金

生計を維持するために求職活動を行っている方に、一定期間、家賃相当額を支給し、支援員が就労を支援。支給額の上限、要件あり

▶生活就労支援センター ステップ

☎221-1766 平日9時～17時、HP

生活福祉資金

<緊急小口資金 特例貸付> ※6/30(水)まで受け付け

感染症の影響を受け、緊急かつ一時的に世帯の生計維持が困難となった場合、生活費用を無利子で貸し付け。生活保護を受けていないなどの要件あり

▶区社会福祉協議会

平日8時45分～17時15分、HP

中央 ☎281-6113 北 ☎757-2482

東 ☎741-6440 白石 ☎861-3700

厚別 ☎895-2483 豊平 ☎815-2940

清田 ☎889-2491 南 ☎582-2415

西 ☎641-6996 手稲 ☎681-2644

<総合支援資金 特例貸付> ※6/30(水)まで受け付け

感染症の影響を受け、失業などで生活が困窮している世帯に、生活再建に必要な費用を無利子で貸し付け。生活保護を受けていないなどの要件あり

▶市社会福祉協議会

☎614-0169 平日8時45分～17時15分、HP

新型コロナウイルス感染症に関する差別、偏見

▶人権相談(市民の声を聞く課)

☎211-2075 木曜9時～12時※事前予約可

▶みんなの人権110番(札幌法務局)

☎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(札幌法務局)

[インターネット人権相談](#) [検索](#)

※Eメールアドレスなどの登録が必要



健康な体と心を 維持するために

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと暮らし続けるには、体や心の機能を維持・改善することが大切です。コロナ禍で長引く自粛生活の中でも毎日を健やかに過ごすために、今できることを実践していきましょう。

【詳細】介護保険課 ☎211-2547

コロナ禍での健康への影響が心配されています

事例①

介護予防教室へ通い、他の参加者と交流するなど「元氣いっぱいであらやましい」といわれていた。しかし、外出を控えた結果、運動不足から膝の痛みに悩まされるようになった。

介護予防センターが行う公園での体操や、理学療法士のアドバイスに基づいた自宅でのトレーニングを行ったところ、痛みが軽減。今では以前より足腰が丈夫になり、生き生きとした生活を送っている。

事例②

町内会活動やカラオケサークルに参加するなど、元気に過ごしていたが、コロナ禍で外出を自粛。週に1回の買い物も配達やコンビニなどで済ますようになり、栄養の偏りや足腰の衰えから、つえをつかなければ歩けない状況になった。

要支援2の認定を受け、現在、通所リハビリや配食サービスなどの支援を受けながら回復に向けて励んでいる。



介護予防センター中の島
佐々木センター長

外出を控えることで体を動かす機会が減ったり、人との交流が少なくなったりすることによる、健康への影響が心配です。心身の健康には、毎日のちょっとした運動や会話を続けることがとても大切です。人混みを避けての散歩や、自宅での運動などで健康づくりに取り組みましょう。また、直接会えなくても、人とのつながりはさまざまな不安やストレスを減らし、安心して暮らすためにも重要です。

元気なうちから取り組むことが大切

健康な状態と介護が必要な状態の間のことを「フレイル」といいます。疲れやすく何をするのも面倒だったり、体重が以前よりも減ってきたりと、こうした傾向はフレイルの始まりかもしれません。早めに気付き、適切な対策を取ることで健康な状態に戻ることができます。



あなたは大丈夫？今の健康状態をチェックしてみよう！

運動

- ☒ 手すりを使わないと階段を上れない
- ☒ つかまらないといすから立てない
- ☒ 15分以上続けて歩けない
- ☒ この1年間で転んだことがある
- ☒ 転倒に対する不安がある

☒ が2つ以上の方

筋力は取り戻せます

日常生活に使う筋力やバランス感覚が落ちているかもしれません。運動に取り組みましょう。

口の中

- ☒ 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
- ☒ お茶や汁物でむせることがある
- ☒ 口の渇きが気になる

☒ が2つ以上の方

健康は口の中から

かむ力や飲み込む力が弱ってきていませんか。よくかんで、口の周りの筋力を上げましょう。

物忘れ

- ☒ 「いつも同じことを聞く」などといわれることがある
- ☒ 自分で電話番号を調べて電話をかけることができなくなった
- ☒ 今日の日付が分からないときがある

☒ が1つ以上の方

趣味や好奇心を持ちましょう

物忘れが増えてきたと感じていませんか。活動的な生活で脳に刺激を与えましょう。

感染対策をしながら健康を維持するためのポイント

1 体を動かす

動かない状態が続くと心身の機能が低下して動けなくなることも。転倒予防のためにも日頃からの運動が大切です。

- ☒ 人混みを避けて散歩する
- ☒ 料理や片付け、庭いじりなどで体を動かす
- ☒ 座っている時間を減らす
- ☒ テレビを見ながら足踏みする

2 食生活・口のケア

免疫力を低下させないためにも、しっかりと栄養を取ることや口の健康を保つことが重要です。

- ☒ 3食バランスよく食べる
- ☒ 食材をしっかりかんで食べる
- ☒ 歌の練習をする、早口言葉を言うなどして口の周りの筋肉を保つ
- ☒ 規則正しい生活を心掛ける

3 人との交流

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、直接会えなくても人との交流や助け合いが大切です。

- ☒ 家族や友人と電話で話す
- ☒ 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する
- ☒ 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

自宅で運動しよう



体操は
いすを使ってもできます



市では、フレイルの予防にも効果的な「サッポロスマイル体操」を作り、ホームページで動画を公開しています。毎日運動することを習慣化し、健康な体を維持しましょう。筋肉の維持や認知機能の保持、口の周りの筋肉強化など4種類の体操があり、このページでは「転倒防止と柔軟」を目的とした体操（バランス&ストレッチバージョン）を紹介します。

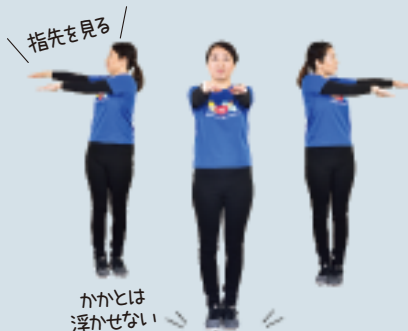
サッポロスマイル体操 検索

1 大きく横曲げ 右・左 交互に2回ずつ



体幹の横曲げ バランス感覚向上

2 大きくひねる 右・左 交互に2回ずつ



体幹の回旋
バランス感覚・水平に保つ能力の強化

3 クラークポーズ 右・左 1回ずつ



重心移動をコントロール

4 片脚スイング 右4回、左4回



下肢の柔軟
片脚でのバランス保持で
歩行能力向上

5 スロースクワット 4回



ゆっくり座れる能力を強化

6 クラークポーズ(③と同じ)

7 クローバーステップ 3セット



階段を上り下りできる能力を強化

8 ハイタッチのポーズ(2回)



体幹の回旋

9 ウェルカムポーズ



10 クロスステップ 右・左 交互に4回ずつ



バランスを崩しても
転ばない

11 またぎ脚 右・左 交互に4回ずつ



片脚での
バランス保持能力向上

12 ハイタッチのポーズ(7回)(⑧と同じ)

13 スマイルポーズ



14 深呼吸



気になることはご相談を



お住まいの地域を担当する各センターの連絡先は市コールセンターにお問い合わせください。

詳細 市コールセンター ☎222-4894

介護予防センター

地域の介護予防の拠点として、市内に53カ所設置。介護福祉士やケアマネージャー、看護師といった保健福祉職の資格を持つ専門職員が2人いて、介護予防に関する相談に応じています。

※介護予防教室は感染症の影響で休止している場合があります

札幌市 介護予防センター [検索](#)

介護を予防する上で大切なことは小さなサインを見逃さないこと。少しでも気になることがあれば気軽にセンターにご相談ください。その方に合った予防方法をお伝えしますよ。



介護予防センター中の島
佐々木センター長

↓ センターを利用する **酒井さん**にお話を聞きました ↓

足腰が弱ってきていることが心配で、介護予防センターに相談しました。介護予防教室や地域のサロンなどを紹介してもらい、参加することで気持ちも明るくなり、友人もできました。今はコロナ禍で外出を自粛していますが、ここでできた友人と電話したり、コロナ収束後に元気な姿で会うことを励みに、健康を維持するための運動をしたりするようになりましたよ。

よくある相談例

- ・自分に合った健康づくりのメニューを教えてほしい
- ・脳の鍛え方を教えてほしい
- ・健康づくりを行っている地域の団体を紹介してほしい
- ・介護予防教室に参加したい など

地域包括支援センター

介護や福祉などさまざまな制度やサービスを紹介し、支援を行う高齢者の総合相談窓口です。市内27カ所に設置し、主任ケアマネージャーや社会福祉士、保健師などの資格を持つ専門職員が常駐しています。

札幌市 地域包括支援センター [検索](#)

職員が自宅を訪問し、状況を確認して必要な支援につないでいます。ご本人は大丈夫だと思っても、お話を伺ってみると支援が必要な状態だと分かることもあります。コロナ収束後も健康でいられるよう、日々予防に取り組んでいきましょう。



東区第1地域包括支援センター
しまざき
島崎センター長

いつまでも健康でいるために

これまで見てきたように、健康な状態を維持するためには、日頃の生活で意識的に行動することが大切。年齢のせいと、つい諦めてしまう体や心の衰えは予防できます。今できることから始めてみませんか。



子ども向けのページだよ！



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てね！

今月は

地産地消

を紹介！

地元で育てられた野菜や果物などの作物を、地元の人が買って食べる取り組みのことだよ。例えば、給食には道内でとれた作物がたくさん使われているんだ。スーパーや直売所で産地にも注目してみよう。

問 農業支援センター ☎787-2220

地産地消の取り組みについて知ろう！

札幌で育てられている作物

夏でも涼しい気候に合った作物が作られているよ。区によって地形や土地の性質も違うので、その特徴を生かしているんだ。



タマネギが日本でも最初に育てられたのは札幌なんだって！

例えばこんな野菜が作られているよ！

タマネギ



東区などで育てられていて「札幌黄」が有名

レタス



北区などでたくさん育てられている

ホウレンソウ



清田区などで育てられていて「ポールスター」が有名



南区では果物作りも盛ん

地産地消の良いところ

- 新鮮でおいしいものが食べられる
- 地元で作られているものが分かり、食べ物や農業に興味湧く
- 食べ物を運ぶ車などから出る二酸化炭素が減って、地球温暖化の防止につながるの環境に優しい など

良環境にもいいんだね



さとらんどに地産地消のお店がオープン！

地元でとれた野菜を使ったスープカレーが食べられるよ。

所在地 東区丘珠町584さとらんどセンター2階

営業日時 11/3までの土・日曜、祝・休日11時～16時(注文は15時30分まで)

※新型コロナウイルス感染症の影響で変更の場合あり
詳細さとらんど ☎787-0223



▲野菜スープカレー 990円

防災コンポイント

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・防災情報の取得手段

市では、さまざまな媒体で災害時や防災に役立つ情報を発信しています。新たな防災情報システムを導入したことで、情報をより早く、詳しく届けることができるようになりました。いざというときのために、便利な情報ツールをぜひご利用ください。



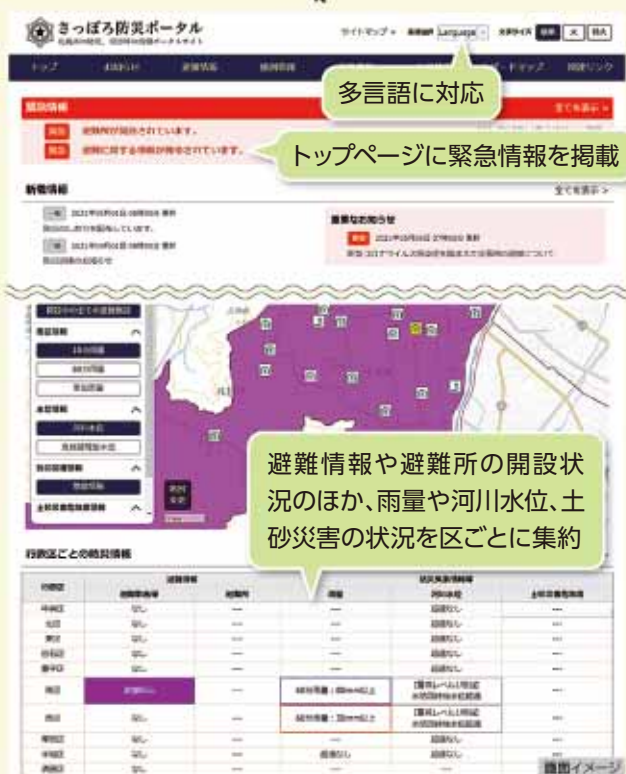
緊急時の災害情報を網羅

さっぽろ防災ポータル

6/21(月)開設予定

市内の気象や河川の情報を集約し、地震や水害などに関する情報を発信するホームページを新設。災害時の最新情報のほか、避難所やハザードマップなどを確認できます。

さっぽろ防災ポータル 検索



スマートフォンならではの機能が豊富

防災アプリ「そなえ」

3月にアプリを改修し、トップ画面に緊急情報を表示するなど、災害時の情報発信機能を強化。デザインを見やすく変更し、地図もより使いやすくしたほか、水害や土砂災害をアニメーションで表示する機能などにもリニューアルしました。

札幌市防災アプリ 検索

▶水位の切り替えができる浸水シミュレーション



地域の最新情報をいち早く発信

危機管理対策室Twitter

6/21(月)開設予定

災害時の避難情報や避難所の開設状況を発信。地域の最新情報を受け取れます。

アカウント名
@sapporo_bousai



印刷物で確認したい方は

避難所や災害時の危険地域などをまとめたハザードマップのほか、防災ハンドブックなどの各種資料を作成しています。区役所(1ページ)や市役所7階危機管理対策室で配布しています。



広告

今月は

産後ケアを使って悩みを相談

こそだて

さっぽろ vol.02



●産後の悩みをサポートする産後ケア

生後6カ月未満の子どもがいるお母さんが、助産所で、助産師から育児の心配事や産後の疲れなどへのサポートを受けられます。宿泊か日帰りを選び、お母さんが安心して休んで、子どもと過ごせるサービスです。

産後ケアの内容

- ・赤ちゃんのあやし方や寝かしつけの方法など、子育ての悩みへの助言
- ・沐浴、授乳の方法の確認
- ・乳房のケア
- ・お母さんの休息 など



(平成30年2月撮影)

1泊2日で利用する場合の例

お母さんの相談内容に応じたケアをします。

1日目	2日目
11時 来院、オリエンテーション	7時 朝食
▼	▼
12時 昼食	8時 乳房ケア
▼	▼
13時 休息、抱っこの練習、育児相談	12時 昼食
▼	▼
18時 夕食	15時 帰宅
▼	
21時 就寝	

●助産所の方にお話を聞きました

産後ケアでは、助産師がお母さんの気持ちに寄り添い、育児のアドバイスや体のケアをします。利用した方からは「少しの時間でも眠れて助かった」「頼れる人がいなくて育児が大変だったこともあったけれど、頑張り過ぎず楽しい育児ができることに気付かせてもらえた」といった声をいただきました。出産後に悩んだときは、私たち助産所の助産師にもぜひ頼ってもらえればと思います。

助産院エ・ク・ボ
院長 高室さん

●実施している助産所・利用対象など

4月から対象年齢や利用可能日数、宿泊型の時間を拡充しました。

	助産所名	住所	電話
宿泊・日帰り	あいの里助産院	北区あいの里4の4	778-1703
	さくら助産院	東区北16東14	721-1778
	つるべ助産院	白石区北郷3の2	376-1913
	さんさん助産院	清田区清田1の4	0120-352-833
	助産院エ・ク・ボ	西区発寒6の10	666-0814
日帰り	とっと助産院	中央区旭ヶ丘2	090-7516-0211
	ユキコカンガルー助産院	中央区円山西町2	090-1775-5592
	フィールfeel助産院	中央区円山西町5	090-6994-6699
	たなだ棚田母乳育児相談室	東区北33東15 フォーシーズンズ2階C号室	090-5074-5435
	いまい今井母乳育児相談室	清田区平岡4の1	883-7077
	いろはな助産院	西区山の手2の1	080-3233-0452

対象 生後6カ月未満の乳児と母親で、家族などから家事や育児の援助を受けられず、心身の不調や育児に不安がある方

利用可能日数・時間 1家庭通算7日以内。日帰りは11時～15時、宿泊は11時～翌15時

費用 日帰りは1日4,000円、宿泊は1泊10,000円(生活保護世帯、市民税非課税世帯の減免あり)。別途費用がかかる場合あり

申込 利用したい助産所(上記)に直接電話

※感染症の影響で、利用枠を縮小している場合があります