



特集1

変える働き方のカタチ — 私の仕事と暮らしのバランス

特集2

新型コロナウイルス感染症
気になる! ワクチンのギモン

区民のページ

目次

特集1 変える働き方のカタチ ——私の仕事と暮らしのバランス	2	今月のレシポ	14
特集2 新型コロナウイルス感染症 気になる! ワクチンのギモン	8	ぽろっこタウン	15
この秋開催のオンラインイベントに注目	12	こそだて×さっぽろ	16
クローズアップ	13	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

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。

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
9月1日現在(前月比)
国勢調査の速報値に基づく推計人口
1,975,476人(-324)
974,717世帯(-57)

市内の交通事故
令和3年1月1日～8月31日(前年比)
発生 2,583件(+143) 死者 11人(-11)
傷者 2,931人(+212)

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のもと! 札幌

HBC 10/29(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] エネルギーの利活用から見る札幌のまちづくり

※同内容を次の日時に
放送予定
10/30(土)11時59分～13時
(プラキタ番組内)
10/31(日)15時54分～16時
11/14(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] どんぐり×円山動物園の
どうぶつパン企画(10/23)ほか



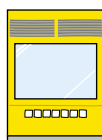
ラジオ

さっぽろ耳寄り情報 (ごきげんようじ内)

STV AM 1440kHz
FM 90.4MHz
毎週土曜 11時30分～45分
[内容] 食品ロス削減のために
(10/16)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タルタウンHILÖSHI、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。

短時間勤務

フレックスタイム

変える
働き方の
カタチ

在宅勤務

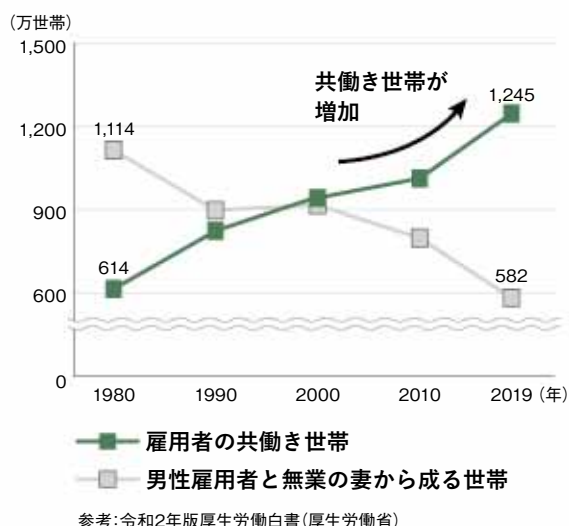
育児休業



共働き世帯は40年ほどで 2倍以上に増加

育児休業や短時間勤務などの制度を活用した、仕事と家庭生活のバランスが取れた働き方が求められています。

▶ 共働き世帯数の推移



テレワーク

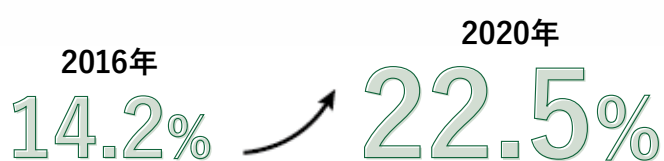
— 私の仕事と暮らしのバランス

子育てや介護、病気などによる生活の変化に合わせて働いたり、コロナ禍でテレワークを取り入れたりするなど、近年柔軟な働き方の選択肢が増えてきています。今回の特集では、個人だけでなく企業にとってもメリットが生まれる働き方のカタチを見ていきます。

コロナ禍で テレワークの導入が加速

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、テレワークの導入が増加。他にも時差出勤やローテーション勤務、オンライン会議など、働き方の選択肢が増えていきます。

▶ テレワークを行う人の割合



参考: 令和2年度テレワーク人口実態調査 (国土交通省)

時差出勤

リモートワーク

取って良かった育児休業

— オンライン座談会で聞きました

育児の取得に当たって
どんなことを考えましたか

三上さん 会社でこれまで育児を取得した人がいなかったの、少し不安がありました。でも、上司に妊娠を報告すると喜んでくれて、社長からも直々に育児を含めたいろいろな制度の利用を勧められたので、うれしかったですね。今は時短勤務で働き、家事や育児に奮闘しています。

久末さん 今回の育児は3人目の子どもだったので、妻の出産時は私が2人の子どもの面倒を見る必要がありました。そのため、妊娠が分かった段階ですぐに会社に相談したいと考えていましたが、就職してそれほど間がなかったため、伝えるのは少し勇気が要りましたね。進めていた工事もある

Online meeting

株式会社クリーンアップ

みかみ
三上さん

事務職として働いている。1年3カ月の育児休業を取得し、現在は時短で勤務しながら、7歳と1歳9カ月の子どもを育てている

武ダ技建創株式会社

ひさすえ
久末さん

土木の現場を管理している。1カ月の育児休業を取得し、3歳と2歳、4カ月の子どもを育てている



育児休業は法律で定められていて、原則子どもが1歳になるまでの希望する期間、子育てに専念できます。今回は、実際に取得された方々にお話を聞きました。

組み立て方をこれまでより丁寧に考えるようになりました。**松尾さん** 職場では普段から情報共有しているため、引き継ぎに時間をかけることなくスムーズに休みを取ることができました。また、今では、できるだけ早く帰るために効率を意識するようになりましたね。

— 育児取得を迷う方に
伝えたいことは

三上さん 産休後すぐに復帰するのは、体がつらいです。大変だと思います。出産後も働き続ける方には、ぜひ育児の取得を勧めたいですね。



りましたが、会社の計らいで2カ月ほどかけて引き継ぎを行ったことでスムーズに休みに入ることができました。

松尾さん 私は会社からの働きかけがあり、取得しました。育児を取ったからこそ、日中1人で家事と育児をこなす妻の大変さが分かりましたね。

安武さん 私は初めは産休明けすぐに復職したいと考えていました。好きな仕事ですし、お休みしたくないという気持ちがありましたね。でも、会社からの「しっかりと休んで、戻ってきてね」「育児の経験はきつといういろいろな気付きにつながって、仕事の幅を広げるはずだから」との言葉で、取得を決心しました。

育休取得の前後で仕事に変化はありましたか

安武さん 育休に向けて早めに資料を整理したほか、現場とのコミュニケーションを密にしました。復職してからは残業ができなくなったため、日中に仕事を片付けて帰るという意識が強くなり、仕事の

家事や育児を分担！ 冊子や動画を紹介



冊子で スマイルシェアリング ブック

家事のシェアのコツを事例とともに紹介しています。

配布場所 区役所、ホームページなど

動画で

男女共同参画オリジナルムービー

家事の分担や手抜きポイントなどを1分間の動画で紹介しています。



男女共同参画オリジナルムービー [検索](#)

シノザキ建築事務所株式会社 やす たけ 安武さん

住宅などの建物の設計を行う。
10カ月の育児休業を取得し、
現在は時短で勤務しながら、1
歳9カ月の子どもを育てている



株式会社コスモ設計 まつ お 松尾さん

各種デジタル機器の開発
設計を手がける。1カ月の
育児休業を取得し、6カ
月の子どもを育てている



久末さん 育休を取ったこと

で家族の結束力が強まりましたし、私自身、子どもを養う責任感を強く持つようになりました。妻や子どもに何かがあったときも、経験が生きていると思いますよ。



安武さん 分かります。家族の結束は強くなりますね。仕事を辞めて子育てに専念するのも良いと思いますし、育休を取得して仕事を続け、これまで積み上げてきたキャリアを生かすことも選択肢の一つなのかなと思います。また、男性にとっても赤ちゃんのお世話をするのは貴重なことですし、今後家族が入院したときに子どもの面倒をどう見てもよいかわからないということもあり得ますね。もっと、子どもと多くの時間を共有する機会が増えたら良いなと思います。

進むテレワークの導入

―活用する企業にインタビュー―

ICT（情報通信技術）を活用して場所を選ばずどこでも働けるテレワーク。従業員の働きやすい環境整備を進める企業に話を聞きました。



Interview

野口観光株式会社 札幌営業所

札幌営業所予約担当

アシスタントマネージャー そん 孫さん

弊社では従業員が子育てや介護といった家庭の事情を理由に離職することなく、長い期間働き続けられるよう、多様な働き方ができる環境が整備されています。

ネットワーク環境は職場にいたるときと変わらないので、多いときには週に2、3回在宅勤務しており、通勤にかけた時間が家事や育児に使うことができている。主に一人での作業が中心となる宿泊プランの作成や集計作業などを行っています。集中できるので効率は上がりましたね。コロナ禍で密を避けられるのも大きなメリットです。

一方でメールや電話でのコ

ワークライフバランスの実現に向けた取り組みの一つとして導入されたテレワーク

コミュニケーションとなるため、ちよつとしたニュアンスの違いを伝えるのが難しいと感じる部分がありますが、ほぼ影響なく実施できているのでこれからも続けていきたいです。



▲登別にある本社とのテレビ会議。全拠点から一堂に会する必要がなくなり、移動時間の短縮につながっているという

制度の導入を進めた方に聞きました

サポートセンター（本社）総務人事担当

統括マネージャー ほうふく 宝福さん



サービス業でもテレワークできるのかを専門家に相談し、できる業務とできない業務を分けた上で、必要な機器をそろえました。今は札幌営業所の実施ですが、今後は各ホテルでも導入を進め、働きやすい職場環境を整え、従業員の満足度の向上につなげたいですね。

働き方のカタチを変える ―市のサポートを紹介

テレワーク推進サポートセンター

市内中小企業などのテレワークの導入と定着を総合的にサポートしています。

開館時間 9時～17時

休館日 祝・休日、12/29～1/3

所在地 北区北24西5サンプラザ内

詳細 ☎ 708-3500

テレサポ 検索



テレワークを導入する際のポイント

- ・使う書類を電子化する
- ・データ入力や資料作成といった、導入しやすい業務を整理する
- ・オンラインの会議システムや社外からアクセスできるサーバーなど、テレワーク用のサービスを活用する

ここに注目！

▶ 専門相談員への相談

各企業に合った機器の選び方のほか、情報セキュリティ対策、労務管理など幅広く受け付けます。

▶ テレワーク機器を体験

最新機器やセキュリティ保護に必要なネットワーク環境を体験し、比較・検討できます。

▶ テレワーク導入補助金の申請

テレワークの機器を購入する経費などの一部を助成します。

助成金額 導入経費の4分の3(上限60万円)

申し込み 市のホームページで詳細を確認の上、12/17(金)までにテレワーク推進サポートセンターへ。予算に達し次第終了

札幌 テレワーク 補助金 検索

ワーク・ライフ・バランス^{プラス}企業認証制度

仕事と暮らしの両立に向けた環境づくりに取り組む企業を応援しています。取り組みに応じて1～3のステップがあり、各種助成金や契約上の優遇などを受けられます。認証企業は右のロゴが目印です。

詳細 男女共同参画課 ☎ 211-2962

ワークライフバランスプラス

検索



例えば子育てを応援する企業向けには…

▶ 育児休業等取得助成金 [企業に支給:要件あり]

ステップ1以上 ・男性の育児休業取得助成金(10万円～30万円)
・「子の看護休暇」有給制度創設助成金(10万円)

ステップ2以上 ・育児休業取得助成金(20万円)
・育児休業代替要員雇用助成金(最大60万円)

詳細 子ども企画課 ☎ 211-2982

札幌 育休助成 検索

自分らしい働き方を選ぶために

個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方は、一人一人の暮らしを豊かにするだけでなく、企業にとっても人材の確保や生産性の向上につながります。自分に合った仕事と暮らしのバランスについて考えてみませんか。

気になる!

ワクチンのギモン

新型コロナウイルスワクチン接種の対象が若い世代にも広がる中、さまざまな情報に触れ、接種を悩んでいる方もいると思います。今回は、ワクチン接種の気になることを北海道科学大学薬学部ふるたの古田教授に聞きました。接種の判断にお役立てください。

※情報は9/16現在



若い方



親子



妊娠中

私がギモンに
答えます!

北海道科学大学薬学部
ふるた せい いち
古田 精一教授



市のワクチン接種に関すること

- ・ワクチン接種の最新情報を伝えるポータルサイト「ワクチンNAVI」
[札幌市 ワクチンナビ](#) [検索](#)
- ・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

※市コールセンターではなく、担当部署から折り返し連絡します

ワクチンの副反応などに関すること

- ・ワクチンの情報を随時更新する厚生労働省のホームページ
[新型コロナワクチンQ&A](#) [検索](#)
- ・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](#)

? 若い方のギモン



若い人は副反応が強いって聞いたことがあるけど大丈夫かな？
どうする？



確かに私も迷うな…
ワクチンを打つメリットって何だろう…



ワクチンの副反応への不安をよく耳にします…

副反応と感染時のリスクを比べてみましょう

主な副反応を確認する

- ✓ 1回目より2回目接種後の方が頻度が高い傾向
- ✓ ほとんどの方は数日以内に回復



接種後に心筋炎や心膜炎が起こることもあるって聞いたけど…

	ファイザー社		武田／モデルナ社	
	1回目	2回目	1回目	2回目
接種部位の痛み	92.0%	89.5%	85.1%	86.3%
けんたい 倦怠感	23.2%	68.8%	26.1%	81.9%
頭痛	21.4%	53.1%	16.8%	66.6%
38度以上の発熱	0.9%	21.3%	2.4%	62.0%

厚生労働省ホームページ「新型コロナワクチンの接種後の健康状況調査」
中間報告(令和3年9月10日報告分)より作成

ごくまれな頻度で軽症の事例が報告されています。典型的な症状は、接種後4日程度の間に起こる胸の痛みや息切れです。リスクを下げるため、接種後1週間程度は激しい運動を控えましょう



ワクチンを打つメリットを考える

新型コロナへの感染時のリスク

- ・若い方も酸素投与が必要になるなど重症化する可能性
- ・さまざまな後遺症の可能性
- ・同居の家族などへの感染 など

ワクチン接種のリスク

- ・上のような副反応
- ・まれに起こるアナフィラキシーショック※ など

※接種会場や医療機関ですぐに治療が行われる



感染症やワクチンに関する不確かな情報にはご注意ください

SNSなどの情報には、科学的な根拠がないものも。また、善意で誤った情報が拡散されてしまうこともあります。公的機関などからの信頼できる情報かどうか、確認することが大切です。



分かりました！



ワクチンには、新型コロナの発症や重症化を予防する効果があります。感染したときのリスクも考えて、接種を検討してみてください

不安な今だからこそ
気を付けなくちゃね



? 親子のギモン

僕にも接種券が届いたよ

中学生に打たせるべきか悩むな...



メリットはありますが、不安も分かります...

家族で話し合っ、接種を判断しましょう

満12歳以上の方が接種できる※

※ファイザー社、武田/モデルナ社のワクチン

- ☒ 対象の年齢は科学的知見に基づいて定められている
- ☒ 海外では生後6カ月～11歳の方の臨床試験も実施
- ☒ 今後日本で対象年齢が広がる可能性も

接種後の痛みや発熱への対応方法は？

- ☒ 解熱鎮痛薬※を服用する

※製品により対象年齢が異なる。妊娠中・授乳中の方やぜんそくなどの持病のある方は、薬剤師や医師に要相談

- ☒ 発熱時は水分を十分に取る

子どもに限らず、2日以上続く発熱や倦怠感、接種後1週間以内の胸の痛み・息切れ・動悸のほか、9ページで見た副反応が重いなど、接種後に気になる症状が出たときは、医療機関を受診しましょう



子どもに基礎疾患があって接種が心配なんだけど...

事前に主治医と相談しましょう。特に、重篤な基礎疾患がある場合は、よく相談しておくことが大切です



メッセンジャー

mRNAワクチンの研究は以前から行われている

mRNAワクチンは10年以上前から研究が進められていました。また、mRNAは数日以内に体内で分解されるため、長期的に人体に影響を与えることはないと考えられています。

なるほど！



mRNAワクチンのことは、広報さっぽろ8月号でも紹介したよ



感染が疑われるなど体調がいつもと違うと思ったら

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

#7119 (毎日24時間) ※ダイヤル回線・一部IP電話からは**272-7119**

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は、ファクス 633-0746、

Eメール kansen_sogoannai@city.sapporo.jp **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。検査後は、結果の連絡まで外出を控えてください

体調不良の不安やその他の相談先

札幌市新型コロナウイルス一般電話

相談窓口 **0570-085-789** (毎日9時～21時)

札幌市 コロナ よくある質問 **検索**

たと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

? 妊娠中のギモン

いろいろな情報
があって、妊娠中
にワクチンを打つ
のが怖い…

同居する自分が打っ
て、副反応が出たら迷
惑かけちゃうかな？



赤ちゃんのことを考えると不安ですよね…

時期を問わず接種が推奨されています

ワクチンによる妊婦への特別なリスクはない

- ☑ 副反応の頻度は妊娠していない女性と同程度
- ☑ 出産後の母乳にも悪影響はない
- ☑ 接種を希望する場合は事前に健診先の病院へ相談※

※健診先で接種できない場合、妊娠中の方と16歳以上の同居する方は、集団接種会場の優先予約(要事前登録)が可能。健診先に接種可否を確認の上、ご検討を

札幌市 妊婦 優先接種 [検索](#)

妊婦が新型コロナに感染するとさまざまなリスクが

- ☑ 特に妊娠後期で重症化しやすい
- ☑ 早産や妊娠合併症、胎児への悪影響のリスクが上がる
- ▶ 妊婦が感染する場合の約8割はパートナーから



妊婦の方が打つだけ
でなく、同居する方
が積極的に打つこと
も推奨されています



そうなんだ！



生まれてくる子への悪い
影響はあるのかな？

流産や早産、胎児の発育不全
などの発生率は、ワクチンの
接種によって変わらないとさ
れています



ワクチン接種で 不妊になることはない

卵巣や子宮、精巣に影響を与
える成分は含まれておらず、mRNA
ワクチンで不妊になるという科
学的な根拠はありません。

ワクチン接種後も感染対策を継続！

ワクチンは
予防手段の
一つ

- ☑ マスクの正しい着用
- ☑ 小まめな手洗い・手指消毒
- ▶ ☑ 一つの密でも避ける
- ☑ 換気 など
- 寒い時季も意識的に行う！

インフルエンザワクチンなどの 他のワクチンとは2週間以上空けて接種

原則、新型コロナワクチンはそれ以外のワクチンと
同時に接種できません。互いに2週間以上空けて接
種しましょう。

※高齢者向けのインフルエンザ予防接種のお知らせは本誌
20ページに掲載

この秋
開催の

オンラインイベントに注目

10/13(水)～10/17(日)

ノーマップス

NoMaps2021

NoMapsカンファレンス

科学や教育、観光やエンターテインメントなど、さまざまな分野で活躍する先駆者の講演を開催。40本以上の動画配信を予定しています。

料金無料。見逃し配信は2,000円で、11/17(水)まで視聴可



石井裕/写真提供:ITmedia

NoMapsアドバイザーを務める、マサチューセッツ工科大学教授でメディアラボ副所長の石井裕氏が、コロナ禍のイベントの在り方などをテーマに講演します。世界最高峰のメッセージをお楽しみに！



タレントのバービー氏が出演する、女性の健康課題をテクノロジーで解決する「フェムテック」をテーマとした講演。世界的に注目されている新しい分野の現状と課題について話します。

より良い未来と社会をつくる、創造的な発想や技術をテーマとした祭典。講演や映像などを通して、自宅から気軽に参加できるオンライン配信を中心に実施します。

詳細 同実行委員会 ☎812-2000 ノーマップス 検索

今話題のスポーツイベントも



手のひらサイズの小型ドローンを使用した「ドローンサッカー®」や、eスポーツの大会を開催予定。性別や年齢に関わらず楽しめるスポーツを紹介していきます。

札幌国際短編映画祭

今回は11月から開催

世界105の国と地域から集まった2,960作品から、約110作品を上映。オンライン上映のほか、会場を設けて特別上映会も実施する予定です。

配信期間・料金 11/12(金)～12/5(日)。
オンライン視聴2,800円(見放題)

札幌国際短編映画祭 検索



スナックで繰り広げられる奇妙な人間模様と奇想天外な展開を楽しめる作品「スナック来夢来人」

9/30(木)～10/19(火)

さっぽろオータムフェスト 2021 Online Store

北海道・札幌の食をテーマにした秋の味覚を楽しむイベント。特別商品のオンライン販売を利用して自宅で堪能できます。

詳細 同実行委員会 ☎281-6400 オータムフェスト 検索

オンラインストア

道内各地から取りそろえた海産物や農産物、スイーツやお酒といった商品を、ジャンルごとに厳選されたグルメセットなどで販売します。

金額3,000円～10,000円程度。送料別

送料無料キャンペーンを実施
※予算に達し次第終了

決済方法 クレジットカードのみ

テークアウトを利用できる飲食店もホームページで紹介。宅配サービスと連携したお得なキャンペーンも実施予定です。





若い女性の不安な気持ちに寄り添います

悩みや困難を抱える女性をつなぐ「LiNK」

「少しの間、今のつらい状況から逃げたい」「誰に相談していいかわからない」といった悩みを抱える若い女性に寄り添い、必要な支援につなげます。

詳細 青少年女性活動協会 ☎728-1255

札幌市 LiNK 検索



制度の概要

対象

さまざまな悩みや困難を抱えた10代後半～20代の思春期・若年期の女性で
・家族や交際相手との関係に悩みを抱え、居場所がないと感じている方
・暴力や性行為の強要など、身体的・心理的な被害に遭っている方やその恐れがある方 など

支援内容

・一時的に安全・安心な場所を希望する方への宿泊場所の提供
・住まいやお金、仕事などの困り事の解決に向けたサポート など

相談先はこちら

気軽にメッセージで相談

ライン ツイッター
▶LINEかTwitter

平日9時～17時(12/29～1/3を除く)

<LINE>

<Twitter>



緊急の電話相談

▶SOSホットライン ☎080-6129-5728

16時～18時(木曜、12/29～1/3を除く)



スマートフォンの使い方教室を開催

※感染症の影響により中止となる場合があります

専門アドバイザーが教える「かんたん！シニア向けスマホ教室」

スマートフォンの電源の入れ方やボタン操作、電話やカメラ、メールの使い方を学ぶ「基本講座」のほか、マイナンバーカードの申請やマイナポータル
の活用を目指す「応用講座」を開催します。

詳細 デジタル企画課 ☎211-2136 札幌市 高齢者向けスマホ教室 検索



区民センターとチ・カ・ホを会場に全38回開催

区民センター会場

区	所在地	開催日
中央	中央区南2西10	11/10(水)
北	北区北25西6	11/11(木)
東	東区北11東7	11/12(金)
白石	白石区南郷通1南	11/15(月)
厚別	厚別区厚別中央1の5	11/16(火)
豊平	豊平区平岸6の10	11/17(水)
清田	清田区清田1の2	11/18(木)
南	南区真駒内幸町2	11/19(金)
西	西区琴似2の7	11/22(月)
手稲	手稲区前田1の11	11/24(水)

各開催時間・講座種別

①10時～11時30分、②13時～14時30分、
③15時～16時30分。いずれも基本

チ・カ・ホ会場

所在地 駅前通地下歩行空間北2条交差点広場

開催日	各開催時間・講座種別
11/8(月)	①10時～11時30分(基本)、②13時～14時30分(基本)
11/9(火)	③10時～11時30分(基本)、④13時～14時30分(応用)
11/25(木)	⑤10時～11時30分(基本)、⑥13時～14時30分(応用)
11/26(金)	⑦10時～11時30分(基本)、⑧13時～14時30分(応用)

申し込み

市コールセンターのホームページか ☎222-4894から、10/25(月)まで。同伴の受講者は1人まで。抽選

札幌市 お申し込み 検索

必要事項 氏名、郵便番号、住所、電話番号、年齢、参加を希望する回※、ホームページで申し込む方はメールアドレス。受講しない付添人がいる方や車いす利用の方はその旨も

※参加を希望する回の伝え方の例

中央区民センターの15時～16時30分の回を希望 ▶「中央」「③」

定員：各10人
参加費：無料

<申し込み>



今月のレシピ

栄養豊富な旬の魚を食べて健康に

鮭のホイル焼き みそマヨソース

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)】

- ◆ サケ ……2切れ(160g)
- ◆ 塩・こしょう ……少々
- ◆ タマネギ ……1/2個(100g)
- ◆ ピーマン ……2個(80g)
- ◆ カボチャ ……2切れ(40g)
- ◆ シメジ ……1袋(100g)
- A ● みそ ……小さじ2
- マヨネーズ ……大さじ2



【作り方】

- 1 サケに軽く塩・こしょうを振る。
- 2 タマネギは繊維に沿って薄く切る。ピーマンは縦半分に切り、ワタと種を取って細く切る。カボチャは1cmほどの厚さに切る。シメジは下の硬い石づきの部分を取り、小さくほぐしておく。
- 3 Aを混ぜてソースを作る。
- 4 25cm×30cmほどのアルミホイル2枚にサケをそれぞれ1切れずつ置き、タマネギ、ピーマン、カボチャ、シメジをのせて3を全体にかける。
- 5 食材を覆うようにアルミホイルで包む。
- 6 オーブントースターで18分ほど焼く。

フライパンでも作れます

フライパンに5を並べ、1cmほど水を注ぎふたをして加熱。水が沸騰したら弱めの中火で10分蒸し焼きにする。

●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243kcal
食塩相当量1.1g

今月のポイント

積極的に魚を食べよう

私たちの体に欠かせない栄養素が豊富に含まれている魚。特に、旬の魚は安く買える上に脂がのっていておいしいので、積極的に献立に取り入れてみましょう。

魚に含まれる主な栄養素と働き

- タンパク質…骨や筋肉をつくる
- ドコサヘキサエン酸(DHA)…脳の働きを活発にする
- エイコサペンタエン酸(EPA)…血液をサラサラにする など



広告

こんげつ
今月は

みんなの代表を決める 選挙

しょうかい
を紹介！

わたし
私が紹介
します



せんきょ なに
選挙って何？

わたしの暮らしをより良くするために、私たちに代わって話し合いをしてくれる代表者を決めることを、選挙といいます。皆さんの思いや願いをまっちづくりに反映させるために、18歳になったら選挙で投票に参加することが大切です。

せんきょ か まつ なが しよく いん
選挙課 松永職員

せんきょ なが
選挙の流れはこうなっているよ

選挙活動が始まる

代表者になりたい人(候補者)は、みんなのために実現したいこと(公約)を、テレビや街での演説などを通して伝えるよ。

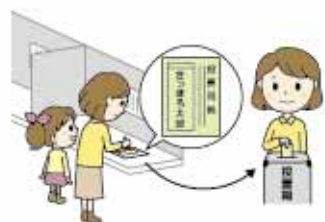
見かけるね！



投票する

18歳以上の人が、投票所で代表者になってほしい人の名前を投票用紙に書いて投票するよ。

入はーり17
結いさい
るんだ以下
んだの人も
だ投票
て所



代表者が決まる

投票の結果、票をたくさん集めた人がみんなの代表者として選ばれて(当選)、議員や市長などになるんだ。



選ばれた人はどんなことをするの？



選挙で当選した人は、定期的に会議を開いて、教育のことやお金の使い方などについて、質問したり意見を出し合ったりして決めているんだ。

さっぽろ おこな
札幌で行われている会議

動画でも選挙のことを学べるよ

「明るい選挙推進協会」のホームページで、選挙の大切さや投票の仕方などを紹介する動画を公開中。アニメのキャラクターが登場するものもあるよ。

あか せんきょ どう が
明るい選挙 動画

けん さく
検索

みてね！



あか せんきょ
明るい選挙
イメージキャラクター
「めいすいくん」

広告

今月(は)

保育所への入所手続きのポイント

子育てに役立つ情報をお届けします

こそだて

さっぽろ vol.06



入所の希望は利用申し込みから

申し込みは随時受け付けていますが、来年4/1(金)からの入所は、11/30(火)(必着)までに申し込みが必要です。まずはお住まいの区の保健センターへご相談ください。



書類の準備はお早めに！

保育所などへの入所を申し込む際に、さまざまな書類が必要になります。発行まで時間がかかったり、記載内容に不備があったりすると、申し込みが間に合わなくなる場合もあるので注意しましょう。

保育が必要な理由と必要書類の例

- ・働いている、これから働く…在職証明書
- ・仕事を探している…求職活動状況調査票
- ・病気で育児が困難…医師の診断書 など

父母両方の
書類が必要

お住まいの区の保健センターで申請を受け付け。申請書類は保健センターやホームページで配布中です。新設される施設の募集情報は、本誌11月号などでご確認を。

札幌市 保育所 入所手続き 検索

保育の必要性の評点が高い方から入所を決定

入所の希望が多く全員を受け入れられない場合は、「利用調整基準」で定めた、就労の日数や兄弟・姉妹の入所状況などによる点数の高い順に入所が決まります。

評点の例

- ・月の労働時間が64時間以上…50点～100点
- ・求職活動を継続的にしている…50点
- ・産休明け、育休明けによる入所…40点 など



幼稚園の「一時預かり」の利用もご検討を

幼稚園や認定こども園(幼稚園部分)に入園し、一時預かりの保育サービスを利用することで、保育所のように長い時間子どもを預けられます。

- ・預けられる時間は原則1日10時間以上
- ・入園せずに子どもを預けられる園もある
- ・園によって各保育サービスの実施状況が異なるので、利用料と併せて各園へお問い合わせを

さっぽろ子育て情報サイト 幼稚園の一時預かり事業 検索

詳細 幼稚園については直接各園へ。そのほかは各区保健センターへ

各区保健センター	中央 ☎511-7224	北 ☎757-2563	東 ☎711-3214	白石 ☎861-0336	厚別 ☎895-2499
	豊平 ☎822-2473	清田 ☎889-2051	南 ☎522-5780	西 ☎621-4242	手稲 ☎688-8597