



特集

私らしい生き方

～人生のエンディングまでを考える

目次

特集 私らしい生き方 ～人生のエンディングまでを考える……………	2	新型コロナウイルス感染症関連情報……………	12
18歳から成人に! 消費者トラブルにご注意を……………	8	今月のレシポ……………	14
1972年札幌オリンピックから50年 当時の感動を振り返る……………	10	こそだて×さっぽろ……………	15
		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

ツーじる 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**
※新型コロナウイルス対応に伴い、電話がつながりにくくなる場合があります

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(仮庁舎) 大通西2	☎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

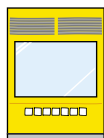
札幌の人口と世帯
2月1日現在(前月比)
国勢調査ベース
1,971,279人(-1,102)
977,388世帯(-676)

市内の交通事故
令和4年1月1日～1月31日(前年比)
発生 380件(+51) 死者 0人(-1)
傷者 426人(+50)

今月の広報番組 ※番組内容や日程は一部変更となる場合があります

<p>テレビ ホームページでも放送中!</p> <p>NORDのもっと!札幌 HBC 3/18(金)22時54分～23時 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]札幌市職員の仕事</p> 		<p>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]生涯学習センターちえりあ (3/26)は。</p> 		<p>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分ごろ [内容]4月からの都心部の駐輪 方法について(3/26)は。</p> 		<p>市長が生出演! スマイルさっぽろリターンズ (気分上昇ワイド ナルミッツ!!!内) HBC AM 1287kHz FM 91.5MHz 毎月第4月曜 9時35分～45分</p> 	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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 FAX 218-5161
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。

私らしい生き方

人生のエンディングまでを考える

たとえ今は元気だとしても、体の衰えによる判断能力の低下や不慮の事故による長期入院など、思いを伝えられなくなるときは、突然やってくることもありま。最期まで自分らしく生きられるよう、人生を振り返り、今後の希望や心配事を整理する「終活^{しゅうかつ}」について、さまざまな視点から紹介します。

新しい夢を見つける 人生の振り返り

澤 私が人生を振り返ったきっかけは、30代で病気を経験したことでした。人生という限られた時間の中で、夫や子ども、自分のことも、もっと大切に生きれば良かったと後悔したことで、子どもから「お母さんの人生、楽しそうだったね」と思われるように

認定NPO法人 葬送を考える市民の会 代表理事 澤 知里 氏

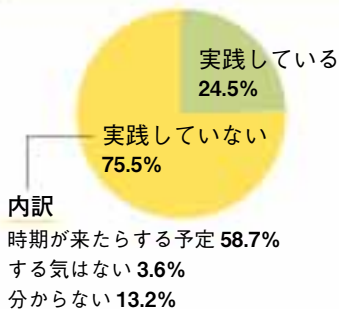
核家族化、単身世帯の増加などを受けて、故人と送る人の思いを大切にす旅立ちの実現を目指したサポート活動に取り組む。町内会などの団体に向けた出前講座も実施している。



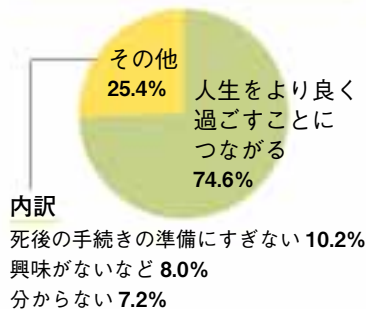
終活に対する 印象と実践の状況

人生の終盤を迎えるに当たり、自分の望むように準備する終活。市の調査によると、多くの方が終活の重要性を理解しているものの、実践している方は少ないのが現状のようです。

終活の実践状況



終活の印象



参考：札幌市営斎場・霊園利用者アンケート調査(2018年度)
※回答者の約92%が50代以上

支援活動をする方に聞く 「今」を整理する大切さ



認定NPO法人
シーズネット
理事長 **奥田 龍人** 氏

シニア世代の「仲間づくり」「居場所づくり」「役割づくり」を目指して活動。
北海道社会福祉士会会長などを務めた経験から、介護を受ける際の人間関係の大切さなども伝えられている。

生きたいという気持ちになり、内気だった自分の殻を破って積極的いろいろな活動を始めました。物事を前向きに捉えられるようになったので、人生の振り返りはもっと早くても良かったと思っています。
奥田 病気のほかにも、子育てが落ち着いたときや退職といった節目は、人生を振り返るきっかけになりますよね。「これをやってみたかった」「ここに行けていないな」など、さまざまな思いが出てくると思います。それが新しい夢になって、実現に向けて頑張ろうと思えるはずです。年齢を重ねると面倒に感じることもあるので、元気なうちから考えてみてほしいですね。

ノートに書くことで 伝わる最期への思い

澤 好きなものや趣味も振り返り、エンディングノートとしてまとめると良いですよ。

以前、死後の事務手続きを私たちの団体に委任されていた方が、介護施設でみとられたことがありました。連絡を受けて施設へ行ったところ、本人が好きだった映画の音楽を流してくれていたんです。施設の方から「ご本人が書いたノートが参考になり、希望に沿うお見送りができました」

と言われたときは、胸が熱くなりました。

奥田 医療の現場でも本人の思いが重要になりますよね。延命治療などは親族それぞれに考えがあり、立ち会う方は時間がない中で難しい判断を迫られます。本人の希望がノートに書いてあれば、他の親族も納得しやすくなります。

判断能力の衰えへの備えは… 成年後見制度

認知症や障がいなどで、物を判断することが難しい方の権利を守るため、法的に支援するのが「成年後見制度」です。判断能力が衰える前に、誰にどのような支援を頼むのかを自分で決めておく「任意後見制度」のほか、家庭裁判所が法律に基づき、既に判断能力がない方に成年後見人、不十分な方に保佐人や補助人を選ぶ「法定後見制度」があります。

市では、3月下旬に成年後見推進センターを新設し、本人や家族からの相談を受け付けるほか、関連機関との連携を強化します。

高齢の方は地域包括支援センター、障がいのある方は市が委託する障がい者相談支援事業所でも相談できます。

詳細保健福祉局総務課 ☎(211) 2932

書いたことは大切な人と話し合う

澤 エンディングノートはあくまで自分の希望なので、家族の気持ちを考えることも大切ですよ。書いてあることの実現が難しいことだった場合は「希望に沿ってあげられなかった」と、家族を悩ませないように書いておきます。書いたことは押し付けにならないように、大切な人と話し合うことが重要です。

奥田 例えば、最近は少子高齢化によるお墓の管理の問題があります。お墓を持つことが大事なのか、それとも負担になるのかなどは、やはり親族で話し合わないと分からないことですよ。

澤 家族で子の代、孫の代とお墓を維持できるか、話しておくの良いですね。先祖代々のお墓となると、近くに住む親戚が管理してくれるかもしれませんし、今は合同墓や永



代供養墓などもあるので、継承が難しいのであれば、検討しても良いのではないのでしょうか。

介護や住まいのことも考えておく

奥田 ほかに、突然亡くなる場合を除いて、介護が必要になる方も多いので、自宅での介護を受けたか、施設を希望するかを考えておくことも大事です。今はサービス付き高齢者向け住宅や有料老人ホームなどもあるので、介護

の必要な度合いなどに応じて考えると良いでしょう。

澤 施設を探すときは終のすみかと考えがちですが、最初から重度の方向けの介護付き施設に入り、周りに話し相手がいなかったという悩みも聞きます。状況に合わせて住み替えていくことも大切ですね。

奥田 人生を振り返り、介護や医療、お墓や家のことなど広く考えて、周りの人と共有する。一歩踏み出してみることで、どう生きていきたいか、前向きに考える人が増えるといいですね。



お墓を適切に管理するために…無縁墓対策

管理する方がいなくなった無縁墓は、倒壊して近隣の迷惑になることも。例えば、管理してほしい方をノートに書いておくだけでも対策になります。

市営霊園の使用者の名義変更や墓じまいをして返還を希望する場合は、各霊園や保健所生活環境課で手続きをお願いします。

民間の墓地やお寺の納骨堂などを利用していらっしゃる方は、各施設へ直接お問い合わせください。

詳細生活環境課 ☎(616) 2855



▲市営霊園のお墓の約2割に当たる1万基が無縁墓の疑い(2018年度調査)

話題にすることも大切



治療方針などのさまざまな希望をノートに書いたAさんですが、ノートの場所を大切な人に伝えていませんでした。お盆や年末年始など時期を決め、近況とともに年に一度は伝えておくと安心です。

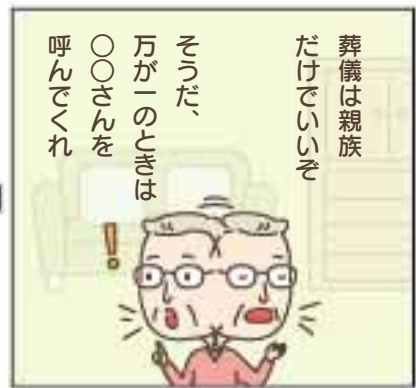
整理した後にもう一步

事例に学ぶ

大切な人と話しておく重要性



日付を入れて形にしよう



気持ちが変わるたびに家族に話していたBさん。家族は、どれが最後の思いだったのか分からなくなりました。考えが変わるのは当然のこと。ノートに残し、日付を入れておくことが大切です。

住み替えを考えたら…

みな住まいる札幌

さまざまな事情で賃貸住宅の確保に困っている方の相談窓口。家族の人数や収入に応じた転居、介護を受けながらの一人暮らしなど、住まいの相談に応じます。また、見守りサービスなどの各種生活支援情報、亡くなった後の手続きを委任する死後事務委任契約の相談先も紹介しています。

料金・予約方法 無料。事前に☎。

受付時間 10時～16時（土・日曜、祝・休日、年末年始は定休）。

詳細 みな住まいる札幌（中央区北1西2オーク札
幌ビル内）☎（210）6
224



▲看護師やケアマネジャーなど、経験豊富な相談員が対応

資産のこと

- 銀行口座
(銀行名・支店名・名義)
- 株式・有価証券など
(内容・購入先)
- 生命保険
(名義・会社名・種類)
- 遺言の有無と保管場所
(自筆証書遺言・公正証書遺言・その他・書いていない)
- クレジットカード
(会社名・決済口座・引き落とし日)
- ローン・借入金
(借入先・内容・決済口座・引き落とし日・完済予定日)
- 年金手帳
(番号・保管場所)
- 不動産
(土地、建物、アパート・登記簿の場所)
- 賃貸借契約書
(保管場所)



澤さんからの

ワンポイントアドバイス

相続のことは法的な書類である遺言書に整理しましょう。エンディングノートを見せて話し合いやすいように、銀行口座やクレジットカードの番号は別の紙に書いて保存し、場所だけ伝えておくのがお勧めです。

実際に
エンディング
ノートを
書いてみる

介護・医療のこと

- 介護保険被保険者証・健康保険証など
(番号・保管場所)
- どこで介護してほしいか
(自宅・施設など)
- 誰に介護してほしいか
(配偶者・子・介護サービスなど)
- 介護の費用
(預貯金・年金・保険・その他)
- 介護時の財産管理
(配偶者・家族・後見人など)
- かかりつけ医
(病院・担当医・連絡先)
- 病歴や持病、アレルギー
- 常用薬とお薬手帳の保管場所
- 病名や余命告知
(全て告知してほしい・告知してほしいくない)
- 延命治療
(希望する・痛みの緩和ケアを重視・昏睡状態で回復の見込みがなければしないでほしい・希望しない)



▲市のパンフレットは区役所(1ページ)やホームページなどで配布中

1373

ビル札幌商工会議所内 ☎(231)

北1西2北海道経済センター

詳細空き家の相談窓口(中央区

相談時間平日9時~17時30分。

料金・予約方法無料。事前に☎

△空き家の相談窓口▽

フレットをご活用ください。

会議所の相談窓口や市のパン

フレットを売却、修繕や賃貸な

どでお悩みの方は、札幌商工

会議所の相談窓口や市のパン

フレットをご活用ください。

りすることも。

解体や売却、修繕や賃貸な

どでお悩みの方は、札幌商工

会議所の相談窓口や市のパン

フレットをご活用ください。

りすることも。

災で損害賠償責任を問われた

りすることも。

空き家の相談窓口

実家が空き家になったら…

自分のこと

- 氏名
- 生年月日
- 血液型
- 住所・本籍地
- 家系図
- 趣味・特技
- 食べ物の好き嫌い
- 好きなもの・好きな事
- お気に入りの場所
- 印象的な出来事などの自分史
- これからしたい事

大切な方への思いなど

- 家族や友人など
(名前・関係・連絡先・思い出・伝えたい思い)
- ペットのこと
(名前・血統書の場所・病院・フード・飼育してほしい人や施設とその連絡先)



奥田さんからの

ワンポイントアドバイス

自分のことをまとめておくことは、介護を受けるようになったときにも役立ちます。どのような歩みで今に至るのかという情報は、本人らしいケアを行うための参考になります。

いきなり全ての項目を埋める必要はありません。好きなところ、書き出しやすいところから書いていくと良いでしょう。ここでは一般的な項目をまとめましたので、参考にしてみてください。

葬儀・法要のこと

- 葬儀の規模
(盛大に・友人や知人も・親族のみ・その他)
- 喪主になってほしい人
(配偶者・息子・娘・その他)
- 葬儀のスタイル
(自分の宗教・お別れ会・その他)
- 葬儀費用
(預貯金・互助会・保険・家族に任せる)
- 葬儀を依頼したい寺院・教会・神社・葬儀場
(名称・住所・連絡先)
- ひつぎに入れてほしい物品
※プラスチック・ビニール製品、ガラス・貴金属製品などは入れられません
- お気に入りの写真と保管場所
- 納骨場所
(お墓やお寺の所在地・連絡先・管理を希望する人)



終活を狙った悪質な商法にご注意を

トラブルに遭ったときは消費者ホットライン☎188へ
▶使い方は本誌9ページ

大切な人を「く」したら…

全区役所へ拡大予定の おくやみ窓口

遺族が必要な手続きの案内や書類作成の支援を行う「おくやみ窓口」を北区と清田区で先行して実施中。7月以降、全区に拡大予定です。

市ホームページ上に公開している「札幌市くらしの手続きガイド」もご活用ください。



詳細おくやみ窓口の予約は故人の居住区で北区☎(757)2560、清田区☎(889)2023、くらしの手続きガイドは住民情報課☎(211)2296

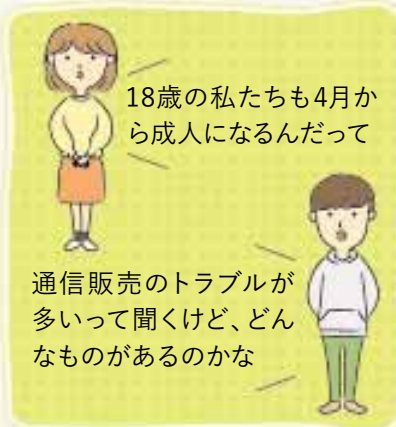
人生を見つめる時間を

過去のこと、今のこと、将来のこと……。忙しい日々の中、考える機会は少ないかもしれません。この特集をきっかけに一度少し時間を取って、ノートに整理してみませんか。

18歳から成人に!

消費者トラブルにご注意を

【詳細】消費生活課 ☎211-2245



4/1(金)から成人年齢が18歳に!何が変わる?変わらない?

変わる

- ・さまざまな契約が親権者の同意なしでできるようになる
- ・未成年を理由とした契約の取り消しができなくなる
- ・女性は16歳から結婚できたが、18歳からになる など

変わらない

- ・お酒やたばこなど、体に影響があるものは20歳以上
- ・競馬、競輪など、公営ギャンブルは20歳以上
- ・普通自動車の免許を取れるのは18歳以上 など



|| トラブルが多い事例を見ていこう!

事例

01

クレジットカードの「リボ払い」

便利そうだし、
試しに作ってみよう



カード払って
すごく便利だな〜



半年後…

支払残額20万円!?
どうして…?



クレジットカードの支払い方法が、あらかじめ設定した金額を毎月支払う「リボ払い」になっていたことに気付かず、カードの利用を続けて支払残額が高額に。リボ払いは、支払期間が長引いて手数料がかさみ、支払総額が増えてしまいがちです。



トラブルを防ぐためのポイント

- 利用前に、カードの規約を確認する
- 利用明細書などで毎月の支払額を必ず把握する
- 自分の収入を考え、計画的な利用を心掛ける

クレジットカードを契約するときは、支払い方法や使い方に気を付けないといけないね



事例

02

「初回無料」のサプリメント

無料なら1回だけ
試してみよう



1カ月後…



高額な請求書と一緒に
また届いた!
頼んでいないのに…

購入した覚えのない2回目の商品と請求書が届いたため、販売会社へ解約を申し出ましたが、「5回の継続購入が条件の契約だ」と言われ、解約できませんでした。通信販売は一定の条件で契約を解除できるクーリング・オフの対象外のため、注意が必要です。

トラブルを防ぐためのポイント

- ☑ 契約の条件をきちんと理解する
- ☑ 解約や返品の方法を確認しておく
- ☑ 注文時の画面やメールを保存するなど、契約の内容を記録する

購入するときは、
契約内容をしっ
かり確認するこ
とが大切なんだね



03

美容脱毛の「高額契約」

10万円か
バイト代の貯金で
やろうかな



クリニックにて…

今すぐ契約したら
もっと効果の高い
コースを特別に50
万円にしますよ



分割払いなら50万円でも支払えるだろうと深く考えずに契約してしまいましたが、後からやっぱり高いと思い、電話で契約の取り消しを申し出たものの、応じてもらえませんでした。

トラブルを防ぐためのポイント

- ☑ 迷ったときはその場で判断しない
 - ☑ 支払えない金額の契約はしない
 - ☑ クーリング・オフ※は書面で行う
- ※対象外的美容医療サービスもあるため注意

その場の雰囲気にな
流されないで、冷静に
判断する必要がある
んだね



困ったら一人で悩まずご相談を

消費者ホットライン 188

<利用の流れ>

電話をかける

郵便番号7桁を押す

最寄りの相談窓口につながる



札幌市消費者教育イメージキャラ
クター「しろくま」と「くろくま」

YouTube

YouTubeで動画を公開中

若い方を中心に気を付けたい、身近な消費者ト
ラブルの例などを紹介しています。



◀「オンラインゲーム編」「情報
商材編」などを公開中



オリンピックから50年 を振り返る

幌の街が国際都市として大きく飛躍する

このページでは、50周年を記念して実施

詳細 招致推進部調整課 ☎211-3042

中高生が未来への
願いを込めて制作

黒板アート作品

未来への願いや思いと1972年札幌オリンピックの感動を組み合わせた独自のテーマで作品を募集し、49点の応募がありました。3/1(火)～31(木)の期間、駅前通地下歩行空間北2条交差点広場の大型ディスプレイで全作品を映像配信しています。

高校の部 最優秀賞 平岸高等学校

作品タイトル 変移



平岸高等学校 デザインアートコース 1年生の皆さん

制作に当たり、オリンピックミュージアムに行きました。オリンピックはたくさんの人々が関わってできるものだと考え、選手だけではなく観客も描いています。過去を土台にして新しい価値が加わり、より良いものに変移して欲しいという願いを込めました。多くの方に作品を見ていただき、過去から現在、そして未来のオリンピック・パラリンピックに興味を持つきっかけとなればうれしいです。

中学の部 最優秀賞 北白石中学校

作品タイトル 1972大会の感動と札幌遺産



1972年札幌オリ 当時の感動

皆さんから 寄せられた オリンピックの思い出

当時の生で見た感動や聖火リレー、ボランティアと選手との交流といった、大会にまつわるさまざまなエピソードが皆さんから寄せられました。フィギュアスケート銅メダリストのジャネット・リンさんからのメッセージとともに紹介します。

多くの人々に感動をもたらすとともに、札幌機となった1972年札幌オリンピック。した取り組みを紹介します。

「虹と雪のバラード」の歌声に乗り、大倉山から札幌の街並みに大空高くジャンプ台から飛び出す笠谷選手の映像が、今もまぶたに焼き付いています。

当時学生だった私は、報道機関の通訳をしていました。このような国際的なイベントがあったからこそ、札幌が今の国際都市になったのだと感じています。



札幌市公文書館所蔵

ジャネット・リン選手が印象的でした。彼女は演技中に尻もちをついてしまったのですが、最後まで笑顔で滑り切り、何といってもその笑顔がとってもかわいらしかったです。



私はスキージャンプが心に深く残り、表彰台の3人の人形をパンで作ったり、表彰式の様子を絵に描いたりしました。新聞の写真を見ながら、一生懸命描いたことを覚えています。

50周年を記念して寄せられた ジャネット・リンさんからのメッセージ(一部抜粋)

日本の人々は、私を心から歓迎してくださいました。何千通もの手紙、何百もの心のこもった贈り物を送ってくださいました。私に心を開いてくださった日本の皆さんに、永遠に感謝します。50年もの間、日本の方々は私に敬意と友情、そして数えきれないほどの機会を与えてくださいました。私は日本の皆さんとのこの素晴らしい関係を心の中に大切にしています。

1980年代前半に真駒内アイスアリーナで演技したことは、私のフィギュアスケート人生の最後を飾るものとしてふさわしいものになっています。私を歓迎し、忘れずにい



◀メッセージの全文はホームページで公開中



皆さんからのご意見を募集しています

現在、2030年大会の招致に関する意向調査の実施とともに、ご意見を募集しています。

はがき、ファクス、Eメールで招致推進部調整課(〒060-0002中央区北2西1 ORE札幌ビル内、ファクス211-3048、Eメールolypara@city.sapporo.jp)まで



新型コロナウイルス感染症関連情報

※掲載情報は2/15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に取り組んでください
※各問い合わせ先の▶は、聴覚に障がいがあるなど電話が難しい方向けのファクス番号などです

3回目ワクチン接種のお知らせ

詳細は、順次送付する接種券に同封のお知らせでご確認ください。

接種できる方2回目の接種から6カ月経過した18歳以上の方。接種は任意
予約接種券が届いた後、接種日が2回目の接種から6カ月以降か確認の上、接種実施医療機関か集団接種会場を予約

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)

▶市コールセンターのファクス221-4894

※市コールセンターからではなく、担当部署から折り返し連絡します

厚生労働省「新型コロナワクチンQ&A」より

※2/15時点のQ&Aを基に作成。海外でのワクチンの接種間隔やモデルナ社製ワクチンの接種量などは日本と異なる場合あり

📌 オミクロン株への発症予防効果

イギリスの報告では、ファイザー社製とモデルナ社製の発症予防効果について、2回目接種から20週間後は10%程度に低下するが、3回目接種から2週間～4週間後は60%～75%程度に高まるとされています。ただし、15週以降は25%～40%になるというデータもあります。

📌 3回目接種の副反応

アメリカの臨床試験によると、ファイザー社製、モデルナ社製ともに、2回目の接種後と比べて有害事象の発現傾向は概ね同様とされています。ただし、リンパ節の腫れは、1・2回目接種時と比べて発現割合が高いこと(ファイザー社製:5%程度、モデルナ社製:20%程度)が報告されています。

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)

▶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

📌 1・2回目と異なるワクチンの接種(交接種)

1・2回目にファイザー社製かアストラゼネカ社製を受けた30歳以上の方を対象に、3回目にファイザー社製、モデルナ社製、アストラゼネカ社製を受けた時の抗体価を比較したイギリスの調査では、対照群と比較して、接種から28日後の抗体価が有意に上昇し、副反応は全てのワクチンの組み合わせで同様かつ許容されると報告されています。

3月～4月の市へのワクチン供給量の割合は、ファイザー社製が36%、モデルナ社製が64%の見込みです。感染状況を踏まえ、早く接種できるワクチンの予約もご検討ください。

※モデルナ社製ワクチンは、1・2回目の半量を3回目接種に用います



ワクチンの副反応に関する相談

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)

▶ファクス799-0338(ホームページにある様式で送信)

北海道 ワクチン接種相談センター 検索

広告

身近な方から陽性になったと連絡があったときの対応

感染の状況や新たな変異株などによって、対応方法や自宅での待機期間などが変わる可能性があります。最新情報は、ホームページなどで随時お知らせします。

札幌市 濃厚接触者 検索

市に寄せられるよくある質問とそれに対する回答を随時更新しています。

札幌市 コロナ よくある質問 検索



自分が次の両方に当てはまるか確認

- 陽性者の発症日（無症状の場合は検査日）の2日前以降に会った
- 陽性者がマスクをせず、手が触れる距離で15分以上会話した

一つ当てはまるか、
両方当てはまらない

感染の可能性は低いですが、発熱などの症状がある場合は、下記の①に従って対応してください。

両方当てはまる

感染の可能性があります

自分の症状の有無によって、①か②に従って対応してください

① 発熱などの症状あり

ウェブ WEB7119で適切な対応を確認

ホームページでいくつかの質問に答えると、適切な対応や相談先が表示されます。

ウェブ7119 検索

ホームページが見られない場合は

・かかりつけ医に相談

受診前に必ず電話し、陽性者と接触があった場合は、その旨も伝えてください。

・救急安心センターさっぽろ ☎ #7119※(毎日24時間)に相談

※ダイヤル回線・一部IP電話からは☎272-7119。

☎0570-085-789(毎日9時～21時)でも相談可。救急安心センターさっぽろは、8時～10時は特に電話が混みます

② 症状なし

陽性者と最後に会った日から

・7日間は自宅待機

・10日間は自分で健康観察(1日2回の検温)、リスクの高い場所への外出や会食などを避ける

※医療従事者などへの一部例外あり

※健康観察中に発熱などの症状が出たら①に従って対応

症状がない場合などの一般的な相談は

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)

※9時～10時は特に電話が混みます

▶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

※身近な方から陽性の連絡がなくても、発熱などの症状がある場合は①に従って対応してください

引き続き感染対策の徹底を

家庭内、外出時ともに、引き続き基本的な感染対策を徹底しましょう。同居している方が陽性や濃厚接触者になった場合の対応なども、ホームページで公開しています。

札幌市 感染対策に関する情報 検索

- 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

広告

今月のレシピ

いつもの食材を手軽にアレンジ

納豆とキムチのチーズタッカルビと簡単焼きのりスープ

私たちの健康を支える「食」。今月は、家庭で残りがちな食材を使い切るレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎676-5156

納豆とキムチのチーズタッカルビ【材料(2人分)】

- ◆キムチ…60g ◆ザンギ……………60g
- ◆納豆…1パック ◆とろけるチーズ…2枚

【作り方】

- 1 キムチとザンギを食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れて納豆(タレは使わない)と混ぜ合わせる。
- 2 とろけるチーズを上のにせ、電子レンジ(500W)で3分程度温める。
- 3 全体を混ぜてチーズを絡ませる。

簡単焼きのりスープ【材料(2人分)】

- ◆焼きのり……………1/2枚 ◆白ごま……………適量
- ◆小ネギ……………2本 ◆お湯……………400ml
- ◆鶏ガラスープのもと…小さじ2

【作り方】

- 1 焼きのりは細かくちぎり、小ネギは小口切りにする。材料を全て器に入れ、お湯を注ぐ。



1人分の栄養価
 納豆とキムチのチーズタッカルビ
 エネルギー191kcal、食塩相当量2.1g
 簡単焼きのりスープ
 エネルギー15kcal、食塩相当量1.1g

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

▲キムチとチーズを半量にすると食塩相当量は2.1g→1.4gになります

今月のポイント

家にある食材を使い切ろう

家庭から出る生ごみには、食べ残しや手つかずの食品がたくさん含まれています。使い切りレシピを知っておくことなどで、無駄になる食材を減らしましょう。

食べ物をごみにしないコツ

- 買う前** 買い物メモを作る
冷蔵庫の中を携帯電話で撮影しておくのも便利!
- 買うとき** 使い切れる分だけ買う
少量パックやバラ売りの食材を活用しましょう。
- 料理のとき** 食べ切れる量だけ作る
作り過ぎがごみと体重を増やすもとに…。

期限表示を正しく知ろう

※いずれも未開封で、表示通りに保存した場合

- 消費期限** 安全に食べられる期限
傷みやすい食品に表示されています。期限が過ぎたら食べないようにしましょう。
- 賞味期限** おいしく食べられる期限
傷みにくい食品に表示されています。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

広告

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.11



今月は

子育て情報の探し方はいろいろ

子ども未来局の 西山職員に聞きました

最近ではTwitterやLINEといったSNSの活用にも取り組んでおり、給付金や助成制度などの情報をタイムリーに発信しています。各区の相談窓口や情報サイト、アプリなどでも情報をお伝えしていますので、ご自身に合ったツールをお使いください。



情報をSNSでいち早くお届け 子ども未来局公式の「Twitter」と「LINE」

各種イベントや助成制度など、子育てに関する情報をTwitterで発信しているほか、ひとり親家庭向けの支援制度などの情報をLINEで配信しています。

Twitter アカウント
@sapporo_komirai



LINE ID
@sp-hitorioya



お役立ち情報が満載 「子育て情報サイト」と「子育てアプリ」

妊娠期から就学前までの子育てに役立つ情報を、ホームページとスマートフォンアプリで紹介しています。

さっぽろ子育て情報サイト 検索

詳細 子育て支援課 ☎211-2988



◀子育て情報サイトは、困ったときのQ&Aも充実。目的や年齢別に調べられます

子育てアプリのここが便利!

予防接種のスケジュール、子育て日記機能などで、子育て情報の管理を手軽に行うことができます。また、妊娠期から就学前までの間、子育てに役立つ情報を発信する「子育てきずなメール」で、胎児の成長や子どもの月齢に合わせた情報をお届けしています。

アイフォン
iPhone版



アンドロイド
Android版



▶公式アプリストアで「さっぽろ子育てアプリ」と検索するか、右記コードから読み取る

直接相談したいときはこちらへ こそだてインフォメーション

子育てをする中で「困っているけど誰に相談したらよいか分からない」といったことはありませんか。区役所や保健センターに併設するこそだてインフォメーションでは、常駐の保育士が子育てに関する困り事をお聞きし、必要なサービスの情報を提供。窓口や専門機関もまとめてご案内します。

利用時間 平日8時45分～17時15分

こそだてインフォメーションのここが便利!

木を基調とした温かみのある空間で、子どもを近くで遊ばせながら相談したり、子育てに関するさまざまな情報を集めたりできます。



各区こそだて インフォメーション	中央 ☎205-3355	北 ☎757-2566	東 ☎712-6331	白石 ☎861-0345	厚別 ☎895-2514
	豊平 ☎822-2474	清田 ☎889-2052	南 ☎588-5411	西 ☎641-6954	手稲 ☎681-1342