



外を楽しもう!

特集

冬のさっぽろ

広報 さっぽろ 2023 1

目次

特集 外を楽しもう! 冬のさっぽろ	2
しっとくさっぽろ	8
今月のニュース	10
円山動物園のこの動物に注目!	11
こそだて×さっぽろ	12
行きたい! 知りたい! さっぽろ圏/ 実践! ヘルスケア	13
イベントカタログ	14
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
ツージョー しゃくしょ
☎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

夜間急病センター
ウエスト
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

札幌の 人口と世帯	1,972,202人 (-765) 988,137世帯 (-127)
12月1日現在(前月比)	国勢調査ベース
市内の交通事故	発生 4,005件 (+389)
令和4年1月1日~ 11月30日(前年比)	死者 27人 (+11) 傷者 4,534人 (+437)

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(1月号は年末)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、広報課かお住まいの区の区役所広聴係へお問い合わせください。



札幌市長
あきもと かつひろ
秋元 克広

新たな時代に対応し、
持続可能な街に

年頭にあたり、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。
昨年は新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、命と健康を最優先に、これまで培った知見を生かして感染症対策に取り組む一方、イベントの再開など、経済・観光の再生に向けても着実に歩みを進めてまいりました。
今年4月にG7札幌気候・エネルギー・環境大臣会合が開催されます。会合を契機として、本市の取り組みを世界に発信するとともに、市民・企業の皆さまと一丸となって、脱炭素社会の実現に向けた動きを加速させてまいります。
人口減少という時代の転換点にある今、市政運営においては、札幌の魅力と活力を向上し、その成果を、子育て支援の強化など市民生活の充実に還元する好循環が重要と考え、取り組んでまいりました。誰もが安心して笑顔で暮らせる持続可能な都市の実現を目指し、全力を尽くしてまいります。
本年も皆さまのお力添えを心よりお願い申し上げます。



札幌市議会議長
ほそかわ まさと
細川 正人

皆さまの声に耳を傾け
喫緊の課題に対応

年頭にあたり、札幌市議会を代表して、市民の皆さまに謹んでごあいさつを申し上げます。
新型コロナウイルス感染症のまん延は、いまだに予断を許さない状況が続いておりますが、昨年は、YOSAKOIソーラン祭りやさっぽろ夏まつりなどの各種イベントが再開され、国内外からの観光客が徐々に回復するなど、コロナ禍前の生活を取り戻しつつあった1年でありました。
一方、国際情勢の緊迫化を背景としたエネルギーや原材料価格の上昇による物価高騰の影響などにより、市民生活や経済活動への負担がより一層懸念される所です。
私ども市議会は、197万人の市民の代表として、皆さまの声にしっかりと耳を傾け、こうした喫緊の課題に対し、真摯に議論を重ねていくとともに、さらなる地域の発展と市民福祉の向上に向けて全力で取り組んでまいります。
本年も、変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。

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 FAX 218-5161
●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 FAX 231-6539	
北区	北24西6	☎757-2400 FAX 757-2401	
東区	北11東7	☎741-2400 FAX 742-4762	
白石区	南郷通1南	☎861-2400 FAX 860-5236	
厚別区	厚別中央1の5	☎895-2400 FAX 895-2403	
豊平区	平岸6の10	☎822-2400 FAX 813-3603	
清田区	平岡1の1	☎889-2400 FAX 889-2402	
南区	真駒内幸町2	☎582-2400 FAX 582-0144	
西区	琴似2の7	☎641-2400 FAX 641-2405	
手稲区	前田1の11	☎681-2400 FAX 681-6639	

※市税事務所の所在地、電話番号は18ページをご覧ください

表紙中央下にある「SAPPORO」(サッポロスマイル)は、食や自然、四季折々のイベントなど多くの魅力に恵まれた「笑顔になれる街」さっぽろをイメージしたロゴです。

表紙の撮影場所:
ばんけいスキー場



さっぽろ

ントや施設があります。今回の特集で
景色を味わえる場所を紹介。雪や寒さが

氷像がきらめくすすきの会場

すすきの会場では、恒例となった多彩な氷像がずらりと並び、幻想的な氷の世界を体感できます。色とりどりの光でライトアップされる氷像は圧巻です。



カーリングの無料体験会も

1丁目会場では、スタッフのサポートを受けながら、外靴のままで気軽にカーリングを体験できます。抽選でどうぎんカーリングスタジアムの利用チケットがもらえる企画も実施。この機会にカーリングの魅力に触れてみませんか。

2/3金～12日

スマイルリンク さっぽろ



市内中心部の北3条広場にスケートリンクが初登場。ゲストスケーターとして^{あんどう みき}安藤美姫さん、^{すずき あきこ}鈴木明子さん、^{むらかみ かなこ}村上佳菜子さん、^{わたなべ えみ}渡部絵美さんが参加し、小学生向けのスケート教室も開催します。

会場イメージ



日時 2/3(金)～12(日)12時(土・日曜、祝日は11時)～21時(最終入場20時30分)

会場 北3条広場(アカプラ)(中央区北2西4～北3西4)

費用 1,000円(1,500円)、中高生500円(700円)、小学生以下無料(500円)ほか。()内は土・日曜、祝日の金額。シューズのレンタル代300円

申込 当日直接会場へ。事前申し込みが必要なイベントあり

詳細 同実行委員会 ☎214-5242

スマイルリンクさっぽろ [検索](#)



外を楽しもう!

冬の

市内には、冬を楽しめるさまざまなイベントは、雪を生かした体験や、冬ならではの織りなす札幌の冬の魅力に迫ります。



この冬の

注目イベント

2/4(土)~11(祝)

さっぽろ雪まつり



札幌の冬の風物詩、雪まつりが大通公園とすすきのを会場に3年ぶりに本格開催。大通会場には、5つの大雪像をはじめとする迫力満点の作品が並びます。世界的な冬の祭典を、ぜひ会場でご覧あれ!



▲2020年の8丁目会場の大雪像

©HTB

3年ぶりの市民雪像

3丁目会場と9丁目会場では、抽選で選ばれた約60組の市民グループが、個性あふれる雪像を制作。入賞作品を決める人気投票も実施するので、会場でお気に入りの作品を見つけて投票しよう。



▲2020年制作の市民雪像

10丁目会場の大雪像制作隊隊長 吉川さんのメッセージ



大雪像の制作は3年ぶりなので、気合は十分です。たくさんの市民の方に見に来ていただき、世界に誇るお祭りが地元で開催されていることを改めて実感していただけたらと思います。制作隊が約1カ月かけて心を込めて作るダイナミックな雪像を、ぜひ会場に来て間近でお楽しみください。

日時2/4(土)~11(祝)

会場大通会場は大通公園1丁目~10丁目、すすきの会場は駅前通南4~南6。開催期間中はホームページに会場の混雑状況を掲載

費用入場無料。物販費実費

詳細同実行委員会 ☎281-6400

※つどい会場は非開催。全会場で飲食ブースの設置なし

雪まつり 検索



冬の遊びを体験する

さとらんど 冬の遊び



広大な敷地を利用してつくられたそり山は傾斜が緩く、小さな子どもでも安心。馬が引く巨大なそりに乗って園内を回る馬そりや、スノーモービルに引かれて疾走するバナナボートなど、冬ならではの遊びが楽しめます。



内容	日時	費用
そり山	1/7(土)～2/19(日) 9時～17時(月曜 (祝日の場合は 翌平日)は休園)	無料
馬そり	1/7～2/19の 土・日曜、祝日 10時～12時、 13時～15時	400円。 中学生以下 200円
バナナボート	1/7～2/19の 土・日曜、祝日 10時～12時、 13時～15時	300円。 中学生以下 200円

会場 さとらんど(東区丘珠町584)
詳細 ☎787-0223

国際スキー場

スノーシューや補助ハンドル付きのスノーボードなどをレンタルして楽しめるスポットが初登場します。スキーだけではないさまざまな楽しみ方で、札幌が誇るパウダースノーを思う存分満喫しましょう。



ウインタースポーツの王道
市内のスキー場はこちら

施設名	住所	詳細
サッポロテイネ	手稲区手稲本町593	☎682-6000
国際スキー場	南区定山溪937	☎598-4511
ばんけいスキー場	中央区盤溪410	☎641-0071
藻岩山スキー場	南区藻岩下1991	☎581-0914
フッズFu'sスノーエリア	南区藤野473	☎591-8111
滝野スノーワールド	南区滝野247	☎592-3333

日時 3月下旬まで

会場 国際スキー場(南区定山溪937)

費用 入場無料。レンタル用具実費

詳細 ☎598-4511

羊ヶ丘展望台 羊ヶ丘スノーパーク

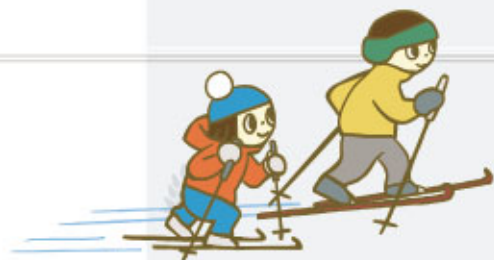
「スノーストライダー」や歩くスキーのほか、木の枝やフェルトなどを自由に使って雪だるま作りも楽しめます。他にもかまくらの中に入って遊べるなど、楽しみ方は無限大！

日時1/6(金)～3/5(日)10時～15時(最終受け付け14時45分)

会場羊ヶ丘展望台(豊平区羊ヶ丘1)

費用入場料大人530円、中学生以下300円、未就学児無料。各種体験料・用具のレンタル代無料

詳細羊ヶ丘展望台管理事務所☎851-3080



日時12/23(金)～3/31(金)9時～16時

会場滝野スノーワールド(南区滝野247)

費用入場無料。レンタル用具実費

詳細滝野公園案内所☎592-3333

滝野スノーワールド

国内最大級の約200mのコースを楽しめるチューブそりや、歩くスキーのほか、気温などの条件がそろえば、凍った滝をはじめとする自然が作り出す雪や氷のアートも観賞できます。



芸術の森野外美術館 冬のかんじきウォーク

雪の上を歩くのに便利な「かんじき」を装着して敷地内を散策。雪景色の中にあらずむ野外彫刻の鑑賞はもちろん、運が良ければエゾリスなどの野生動物に出合えるかも！



日時1/7(土)～3/12(日)9時45分～15時30分(最終受け付け15時)

会場芸術の森野外美術館(南区芸術の森2)

費用無料。かんじきのレンタル代500円(小学生以下無料)

詳細芸術の森☎592-5111



冬と雪の美しさを満喫する

もいわ山 山頂展望台

「日本新三大夜景都市」に認定された札幌の夜景を一望できるもいわ山。冬の澄んだ空気の中、標高531mから眺める街並みは絶景です。

ロープウェイの営業時間11時～22時(上り最終は21時30分)。12/31(土)は11時～15時(上り最終は14時30分)

ロープウェイ山麓駅の所在地中央区伏見5

※市電ロープウェイ入口停留場前からロープウェイ山麓駅まで、平日は17時15分から、土・日曜、1/1を除く祝・休日は10時45分から15分間隔で無料シャトルバス運行

費用市民はロープウェイ+ミニケーブルカー(往復)=1,100円、小学生以下550円。運転免許証・保険証などの住所の分かるものが必要

詳細もいわ山ロープウェイ☎561-8177



初日の出特別運行を3年ぶりに実施!

元旦の初日の出に合わせて、早朝からロープウェイの特別運行を行います。

日時1/1(祝)5時～10時(上り最終は9時30分)

※市電ロープウェイ入口停留場前からロープウェイ山麓駅まで、始発は6時5分、2本目以降は6時15分から15分間隔で無料シャトルバス運行

※混雑状況により、入場制限を行う場合あり



定山溪温泉 雪灯路

ゆきとうろ



定山溪神社を舞台に、無数のスノーキャンドルの光が幻想的な空間を演出。「祈りの森」のエリアでは、光と映像が自然と融合するプロジェクションマッピングも楽しめます。

日時1/28(土)～2/4(土)18時～21時

会場定山溪神社(南区定山溪温泉東3)

費用無料

駐車場30台(スポーツ公園無料公共駐車場)

詳細定山溪観光協会☎598-2012

※飲食・物販ブースの設置はなし

「泊まってウィンターアクティビティ」を実施中!

国際スキー場の1日券などがセットになった、定山溪温泉の宿泊プランを販売中!温泉・スキー場間の無料シャトルバスを運行するほか、アクティビティの無料体験も。詳しくはホームページなどでご確認を。

泊まってウィンターアクティビティ

検索



定山溪温泉(2施設) 日帰り入浴500円割引クーポン

内 容	下記施設で、中学生以上の方の日帰り入浴が定価の500円引きになります
有効期間	1/4(水)～2/28(火)
対象施設	定山溪万世閣ホテルミリオーネ、ホテル鹿の湯(花もみじは対象外)

- 1枚で4人まで有効 ●各施設受付に提出 ●コピー不可
- 他の割引券との併用不可 ●タオルなどは別途料金が発生
- スポーツ公園無料公共駐車場あり ●利用不可日、利用時間など、事前に確認を

中島公園 ゆきあかりin中島公園

約3,000個のスノーキャンドルがともす明かりが夜の
中島公園を彩ります。市内中心部で、2日間限定の
ロマンチックな雰囲気浸ってみては。

日時2/11(祝)、12(日)17時～20時

※時間は変更となる場合あり

会場中島公園(中央区中島公園)

費用無料

詳細中島公園管理事務所☎511-3924



おうちでも楽しめる!スノーキャンドルを作ってみよう

※火の取り扱いには十分注意しましょう



①バケツ、ペットボトル、
ろうそくを用意する



②バケツの中心にペット
ボトルを置き、七分目く
らいまで雪を詰める



③ペットボトルを抜き、
ろうそくの出入り口を
作る



④バケツをひっくり返し
て雪を取り出し、ろうそ
くを入れれば完成



ほん ごう しん

本郷新記念札幌彫刻美術館 さっぽろ雪像彫刻展

彫刻家や工芸家、造形作家、美術を学ぶ学生が制作し
た、芸術的な雪の彫刻の数々を屋外に展示。雪
降る中での作品や光が作る陰影など、
屋外ならではの表情にも注目です。



日時1/27(金)～29(日)10時～18時

所在地中央区宮の森4の12

費用雪像彫刻展(屋外)は無料

詳細☎642-5709



冬の札幌を楽しもう



札幌は、雪をはじめとするさまざまな自然や美しい景色と高度な都
市機能が融合する、世界的にもめずらしい街。今回紹介したイベント
や施設に足を運んで、札幌の冬の魅力を改めて感じてみませんか。

新型コロナウイルス感染症や、積雪、天候の状況に
より、開催日時などが変更になる場合があります

安全な暮らしをサポート！

知って 納得

しつとくさつぽる

毎日を安心して暮らすために、
心掛けておきたいことを
物知りギュー太が解説します。

第17話

ふゆ
冬の事故に
ちゅうい
ご注意を！

登場人物



ギュー太

南区で太古の化石が発見されたジュゴンの仲間「サッポロカイギュウ」の子孫。世話好き



ヒロキ

道外出身で寒さが苦手。少しドジだが、どこか憎めない



リコ

ヒロキの2歳年上の妻。ヒロキの失敗をいつも優しく見守る

このページに関する問い合わせは救急課 ☎215-2070



冬道では事故を防ぐ歩き方や服装を

ポケットに手を入れて歩くと転倒時の被害が大きくなる要因に

【転びにくい歩き方】

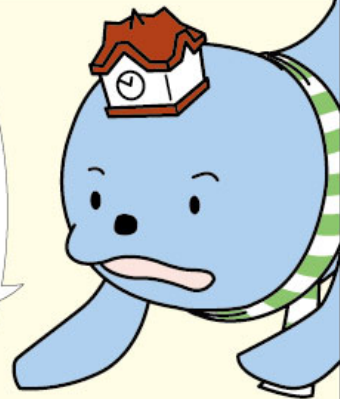
- ・小さな歩幅で
- ・靴の裏全体を地面に付けて
- ・急がず焦らず余裕を持って

【服装・持ち物】

- ・滑りにくい靴を履く
- ・帽子や手袋を着用
- ・手に荷物を持たない



救急車の出動は年々増えて
2022年は過去最多。
冬は転倒事故も多くて
救急車が特に足りなくな
りやすいよ。
転ばないための注意点を
チェックしておこう



転びやすい場所は特に注意

つるつる路面になりやすい所は
特にゆっくり歩く

【転びやすい場所】

- ・横断歩道
- ・地下鉄駅や地下街、店の
出入口付近
- ・車の出入りがある歩道
- ・バスやタクシーの
乗降場所
- ・ロードヒーティングの
切れ目



家の中での転倒にも注意

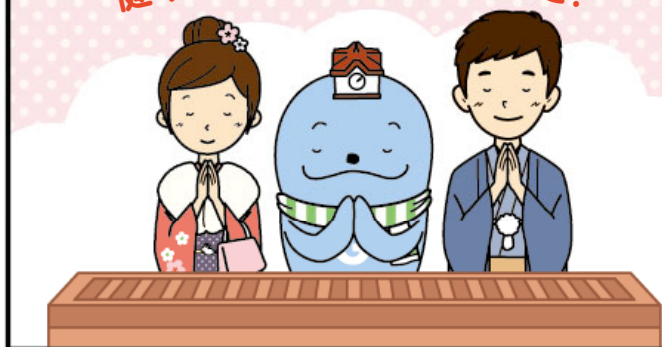
冬にはさまざまな理由で、家の中
でも体が動きにくい

【体を動かしにくい理由】

- ・厚着や厚手の靴下
- ・寒さによる身体機能の低下



今年もみんなが
健やかに暮らせますように!



それじゃあ、
二人ともお参りの
準備はいいかな?



実家の
お母さんにも
伝えなさい



こんなときは迷わず救急☎119に連絡を

- ☐ 突然の激しい頭痛・高熱、支えなしで立てないほどふらつく
- ☐ 突然の激しい腹痛、持続する激しい腹痛、吐血や下血がある
- ☐ 手足の突然のしびれ、急に片方の腕や足に力が入らない
- ☐ 顔半分に動きにくさやしびれがある、ろれつが回らない
- ☐ 視界が欠ける、物が突然二重に見える
- ☐ 突然の激しい胸や背中での痛み、急な息切れ、呼吸困難
- ☐ 胸の中央が締め付けられる・圧迫される痛みが続く
- ☐ 大量の出血を伴う外傷、広範囲のやけど
- ☐ 喉に物を詰まらせて呼吸が苦しい、意識がない

判断に迷うときは
救急安心センターに
#7119に相談してね!



Twitterでも 情報を発信中

消防・火災予防・救
急の情報や広報動
画などを配信して
います。

市消防局



News 01

無料共通乗車券で
バスが2日間乗り放題に

期間は2/26(日)、3/5(日)、12(日)、19(日)のうち2日間

コロナ禍でバスの利用が大きく減少したことを受け、利用促進のキャンペーンとして、市内を走行する路線バス4社*で利用できる無料の共通乗車券を発行します。券はモバイルと紙の2種類から選べます。期間中は対象施設での抽選会も実施予定。この機会にバスに乗って市内でお出かけしてみませんか。

※北海道中央バス、ジェイ・アール北海道バス、じょうてつ、札幌ばんけい

[詳細](#) 都市交通課 ☎211-2492

さっぽろ路線バス利用促進キャンペーン

[検索](#)

乗車券はモバイルと紙の2種類

券の種類	モバイル券	紙券
使用可能な路線	市内の全路線	
実施日	2/26(日)、3/5(日)、12(日)、19(日)のうち2日間	
費用	無料	
配布枚数	先着で2万枚	抽選で3千枚
申し込み	1/12(木)から専用ページへ 	1/12(木)~2/10(金)(必着)にはがきに必要事項を記入の上、送付
申込時の必要事項	グループ全員(最大5人)の氏名、年齢、性別、居住区のほか、モバイル券は代表者のメールアドレス、ログイン用パスワード、紙券は住所、電話番号	
申し込み後の流れ	代表者に専用アプリのURLを送付	代表者に紙券を送付
申込先・詳細	HAPPY BUS DAY キャンペーン事務局 ☎070-1736-6201(〒060-0052中央区南2東3(株)ノヴェロ内)	

News 02

オリンピック・
パラリンピック冬季
競技大会概要案を更新

市民の皆さんのさまざまな声を反映

2021年に定めた、大会の計画の要点をまとめた「2030北海道・札幌オリンピック・パラリンピック冬季競技大会概要(案)」を、11月に更新しました。オリパラ出前講座やワークショップなどいただいた、市民の皆さんのさまざまな声を反映し、開催意義や大会がもたらすもの(レガシー)、大会経費などを詳しく記載。更新版はホームページ、区役所などでご覧いただけます。

[詳細](#) 調整課 ☎211-3042

オリパラ冬季競技大会概要案 11月更新版

[検索](#)

オリパラをまちづくりに生かすために

「スポーツ・健康」「経済・まちづくり」「社会」「環境」の4つの観点から、レガシーの実現に向けた目標を新たに追加。

レガシーと目標の一部を紹介

●健康寿命の延伸

[目標](#) 2030年までに、健康寿命を2016年比で2歳以上延伸

●誰もが暮らしやすいまちへ

[目標](#) 2030年までに、生活関連経路のバリアフリー化率100%



大会概要案更新版のポイント

- 既存の施設を最大限活用し、大会のためだけの新しい施設は設けない
- 原則、大会運営費に税金は投入しない
- 経済波及効果(全国)を推計
 - ▶招致決定から大会終了までは約7,500億円
 - ▶大会開催後10年間は約2兆5,000億円

エゾユキウサギ

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。

北海道の寒さの中で強く生きるウサギ

北海道の森林や平野などに生息しています。日本にいる野生のウサギの中では最も大きく、群れを作らずに単独で行動。夜行性で、夏の昼間は草木の陰などに隠れて過ごしますが、食料となる植物が少ない冬には、日中に雪を掘り、食べ物を探すこともあります。

エゾユキウサギ

分類	ウサギ目ウサギ科
食性	草、木の葉・根、樹皮 など
体長	50cm～58cm
体重	2kg～4kg
生息地	北海道



エゾユキウサギは、餌を置こうとして少し近づいただけでも驚いて逃げてしまうほど、とても臆病な動物です。ウサギの中では耳が小さく体温が逃げにくいので、寒さに強く、冬でも雪の上で元気に暮らす様子を見ることができますよ。

エゾユキウサギの飼育を担当する **飯島** 職員



ココが面白い!

夏と冬で色が変わる体毛

草木の茂る夏は茶色、雪の積もる冬は真っ白に体毛が生え変わるエゾユキウサギ。この変化は、周囲の色に紛れて敵から身を守るためと考えられています。

コラム 野生動物との関わり方 まめ知識

エゾユキウサギは敵から狙われないよう、授乳時以外は親と子が離れて過ごします。そのため、子ウサギが単独でいるところを、親ウサギとはぐれたと勘違いして人間が連れ去ってしまう事例も。野生動物を見つけたときは、捕まえずにそっと見守ることが大切です。

ココが面白い!

足の速さは時速80km!

長くて大きな足で、日本に生息する哺乳類の中で一番速く走るといわれる動物です。足の裏は毛で覆われており、雪に埋まらずに駆け回ることができます。



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。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、12/29～31
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]乗車、「円山動物園正門」下車ほか
駐車場 683台。駐車料は普通車700円 詳細 円山動物園 ☎621-1426 [円山動物園](#) [検索](#)

今回は

親子で劇場へ出かけよう

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.14



こども人形劇場「こぐま座」

昔話や絵本を題材にした楽しい人形劇や紙芝居、腹話術などを上演する、子どものための劇場。公演の前後には、隣接する中島児童会館でも遊べます。



親子で楽しく学べる/ 資料室MA・SO・BO

公演がない日も、けん玉などの懐かしいおもちゃで遊んだり、紙芝居を読んだりできるほか、第2・第4水曜10時30分～11時には、おはなしの会も開いています。また、こぐま座と、日本初の公立児童会館である中島児童会館の歴史を模型や資料で学べます。



こどもの劇場「やまびこ座」

児童劇や人形劇、人形浄瑠璃などを上演。絵本や紙芝居の貸し出し、読み語りの会も開催しており、公演がない日でも楽しめます。



※本と紙芝居の貸し出しは公演がない水・金曜、読み語りの会は水曜15時30分～16時。いずれも、12/23(金)～1/20(金)はお休み

利用日時 公演＝土・日曜、祝・休日、小中学生の長期休暇期間など。各公演時間はホームページか電話で要確認。施設＝月曜(祝日の場合は翌平日)と12/29～1/3を除く、9時～17時

所在地 東区北27東15 **駐車場** 40台

交通機関 地下鉄東豊線元町駅から徒歩5分

費用 各公演料金はホームページか電話で要確認

詳細 やまびこ座 ☎723-5911 **札幌 やまびこ座** [検索](#)

SAPPORO SNOW STAGE in 中島公園

雪像ステージを舞台に行う野外人形劇のほか、スノーキャンドル作りなども楽しめます。



日時 2/11(祝)、12(日)。ステージ公演＝13時～14時30分、17時～18時30分、スノーキャンドル作り＝14時45分から

会場 こぐま座・中島児童会館前特設雪像ステージ

費用 無料 **申込** 当日直接会場へ

利用日時 公演＝土・日曜、祝・休日、小中学生の長期休暇期間など。各公演時間はホームページか電話で要確認。施設＝月曜(祝日の場合は翌平日)と12/29～1/3を除く、9時～17時。MA・SO・BO＝12/29～1/3を除く、9時～17時

所在地 中央区中島公園内 **駐車場** なし

交通機関 地下鉄南北線中島公園駅から徒歩1分

費用 各公演料金はホームページか電話で要確認

詳細 こぐま座 ☎512-6886 **札幌 こぐま座** [検索](#)

やまびこ座の山田館長に聞きました

生の舞台で演者の息遣いや表情を感じることで、子どもたちには感受性豊かに育ってほしいです。当日予約で見られる演目もたくさんあるので、気軽に劇場へお越しください。



スタンプラリーで指人形をプレゼント!

こぐま座かやまびこ座で、人形劇を合計3回見るごとに一つ、手作りの指人形をプレゼント。本年度はヘンゼルとグレーテルをモチーフに①～⑤の順に進呈しています。



※写真はイメージです

行きたい！ 知りたい！

さっぽろ 巻



さっぽろ連携中枢都市圏*の各市町村の魅力に迫ります。

※札幌市、小樽市、岩見沢市、江別市、千歳市、恵庭市、北広島市、石狩市、当別町、新篠津村、南幌町、長沼町で形成

【詳細】 さっぽろ連携中枢都市圏は広域連携担当 ☎211-2281

第2回 千歳市

空の玄関口である新千歳空港があり、北海道で空に一番近いまち。夏の支笏湖ではキャンプやカヌーなどを満喫できます。

千歳・支笏湖水濤まつりを1/28(土)から開催

支笏湖の湖水をスプリンクラーで吹き付け凍らせた、大きいものだと13mほどの水のオブジェが立ち並び、北海道を代表する冬の祭典。夜は色とりどりのライトに照らされ、幻想的な世界を演出します。

期間1/28(土)～2/23(祝)10時～20時。ライトアップは16時30分から

会場千歳市支笏湖温泉。札幌から車で約60分、新千歳空港からバスで約55分(片道約1,050円)

入場料500円。中学生以下無料

詳細同実行委員会 ☎0123-23-8288



氷濤まつりのペア招待券を20組にプレゼント！

申込はがき、ファクス、Eメール、ホームページ。「招待券希望」と記入の上、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想を記入し、1/16(月)(必着)までに広報課(1ページ)へ。抽選



実践！

ヘルスケア

Health Care

生活習慣を見直して、健康長寿を目指しませんか？

【詳細】 健康企画課 ☎676-5156

第3回

お酒との付き合い方

年末年始にかけて増える飲酒の機会。適量を守り、食事と一緒にたしなむ程度にすることが大切です。

意外と少ない？お酒の適量

空腹時にお酒を飲むと悪酔いする場合も。アルコール以外の水分と一緒に取ることで、二日酔いの防止になります。

節度ある適度な飲酒量の目安

ビール(5%)500ml 日本酒(15%)180ml

酎ハイ(7%)350ml ワイン(12%)200ml

※()内はアルコール度数 ※飲酒は20歳になってから



お酒と相性の良いおつまみ選びのこつ

ポイント

①たんぱく質を含んだメニューを選ぶ
肝臓の働きを促進しアルコールを代謝する酵素の活性を高める

例 枝豆、卵焼き、豆腐、焼き鳥、チーズ

②野菜を積極的に取る

アルコールによって失われるビタミンやミネラルを補う

例 おひたし、おでん、鍋料理、野菜サラダ

おすすめレシピ



広告



1/6(金)

消防出初式

災害に強い安全なまちづくり
と市民の安心な暮らしを願
う、新年の恒例行事。約6m
のはしご乗りや音楽隊のミ
ニコンサートを披露します。
屋外に並ぶ6台の消防車両
は子どもたちにも大人気！



日時 1/6(金)10時30分～12時15分。開場は9時45分
会場 カナモトホール(中央区北1西1)
定員 1,500人
費用 無料
申込 当日会場へ直接。先着
詳細 消防局総務課☎215-2010

1/14(土)～2/19(日)

地下鉄謎解きスタンプラリー

駅構内の謎を解きながら駅
を巡る、難問ぞろいのスタ
ンプラリー。「ウォーキングコ
ース」と「SNOW MIKU2023」
とコラボした「雪ミクコース」
から一つを選んでスタンプを
集めよう。



Art by 館こたく / 雪ミク2023 ©CFM

日時 1/14(土)～2/19(日)
会場 地下鉄各駅。スタンプ台紙は各駅事務室・定期券発売所で配布
対象 ドニチカキップなどの乗車券を購入した方。乗車券1枚につ
き、スタンプ台紙を1枚配布
費用 無料
詳細 交通事業振興公社☎251-0822

1/23(月)

「スポーツのチカラ×まちのミライ」公開討論会

「スポーツ×まちづくり」をテ
ーマにしたプロスポーツチーム
のプレゼンテーションや、アス
リート・有識者と秋元市長の
対談などを実施。健康増進や
共生社会の実現に向けた、ス
ポーツのチカラを考えます。



日時 1/23(月)19時～20時30分 **定員・費用** 150人。無料
会場 ホテルモントレーエデルホフ札幌(中央区北2西1)
出演者 三上大勝(北海道コンサドーレ札幌代表取締役GM)、折茂
武彦(レバンガ北海道代表取締役)、寺田明白香(東京五輪陸
上競技日本代表)、塚本容子(北海道医療大学教授)
申込 ホームページで1/6(金)～16(月)に市コールセンターへ。先着
詳細 スポーツ部企画事業課☎211-3044



1/7(土)、8(日)

建設産業ふれあい展

仮想現実(VR)でのドローン
やラジコン重機などの操縦、
小さな椅子作りやパネル展
といった、見る・つくる・体験
する16種類のブースが出展。
まちを支える建設の仕事を、
楽しく学びに出かけよう。



日時 1/7(土)11時～16時、8(日)10時～16時
会場 駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)
費用 無料
詳細 土木部業務課☎211-2612

申し込み時の
必要事項

- ①お知らせ名(希望日時・会場なども)
②住所(郵便番号も)
③氏名(ふりがな) ④年齢

- ⑤電話番号(ファクスの方はファクス番号、
メールの方はEメールアドレスも)
⑥学校名・学年(児童・生徒のみ)

- ⑦返信先(往復はがきの場合)

※申し込みは1人(1組)1通

※記載がないものは申し込み不要

2/12(日)

エコ映画会「台北カフェ・ストーリー」

姉妹がオープンしたカフェで
行う物々交換をきっかけに、
そこで出会った人々が心を通
わせていくストーリーの映画
を上映。映画の後には自由
参加で実際の物々交換会も
行います。



©Brick Image Team

日時 2/12(日)13時30分～15時30分

会場 生涯学習総合センターちえりあ(西区宮の沢1の1)

定員・費用 200人。無料

申込 電話、直接。1/11(水)からリサイクルプラザ宮の沢へ。先着

詳細 リサイクルプラザ宮の沢(西区宮の沢1の1ちえりあ内)

☎671-4153

2/4(土)、5(日)

博物館活動センターイベント in チ・カ・ホ

「すべては、つながっている」
をテーマに、札幌の自然や
その成り立ちを紹介。札幌
で発掘されたクジラ化石標
本のお披露目や学芸員の
トークイベント、工作ワーク
ショップも実施します。



▲小金湯産クジラ化石骨格標本
全長14m(写真は頭部のみ)

日時 2/4(土)、5(日)10時～17時

会場 駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)北3条交差点広場

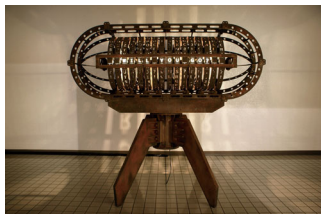
費用 無料

詳細 博物館活動センター☎374-5002

1/28(土)～3/12(日)

札幌美術展「昨日の名残 明日の気配」

札幌を拠点に活躍するアー
ティストを中心とした美術
展。今回は、感染症の世界的
大流行の中で、自然と人
の関係や人と人との結びつ
きをテーマに、私たちの現
在を探る作品が並びます。



熊谷文秀《DIALOG MACHINE 2》2021年

日時 1/28(土)～3/12(日)9時45分～17時。月曜休館

会場 芸術の森美術館(南区芸術の森2)

費用 900円。大学生・高校生500円、小中学生300円

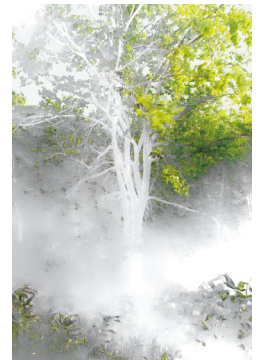
詳細 芸術の森☎591-0090

📺 読者プレゼント

◆札幌美術展鑑賞ペアチケット 15組30人

応募方法 はがき、ファクス、Eメー
ル、ホームページ。「札幌美術
展チケット希望」と記入の上、
住所、氏名、年齢、電話番号、
本誌の感想を記入し、1/20(金)
(必着)までに広報課(1ペー
ジ)へ。抽選

応募フォーム



北川陽穂《Invisible Red》2022年

広告