

9

September

2023

〈令和5年〉

Vol.762

広  
報

# さっぽろ



特集

## 札幌産の「食」、見つけた！

増えています

不用品回収トラブルに  
ご注意を

食生活の改善

もう一皿分  
野菜をプラスしよう

区民のページ

特集

## ② 札幌の「食」を楽しもう!

## ⑧ 今月のニュース

## ⑩ しっとくさっぽろ

## ⑫ 円山動物園のこの動物に注目!

## ⑬ 市長とトーク／実践ヘルスケア

## ⑭ イベントカタログ

## ⑯ 札幌市からのお知らせ

### 区民のページ

### 今月の表紙



さとらんだの体験農園では、季節ごとのさまざまな野菜を収穫できます。自分で取る野菜の味は、きっと格別!

◀ 特集ページはP.2から!

### 【編集】

札幌市広報課 〒060-8611 中央区北1西2

☎211-2036 FAX 218-5161

✉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。

### 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

ツージャ しゃくしょ  
☎222-4894 8時～21時  
(年中無休)

FAX 221-4894

✉ 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

#### 札幌の人口と世帯

8月1日現在(前月比)  
国勢調査ベース  
1,971,463人(-83)  
995,441世帯(+246)

#### 市内の交通事故

令和5年1月1日～  
7月31日(前年比)  
発生 2,538件(+72)  
死者 15人(±0)  
傷者 2,929人(+132)

### 市役所・区役所などの連絡先

▶ 市役所 〒060-8611 中央区北1西2

☎211-2111(代表) FAX 218-5161(広報課)

▶ 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

#### ▶ 区役所

(代表)

(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

※市役所、区役所の開庁時間は

月曜～金曜(祝・休日、12/29～1/3を除く)8時45分～17時15分

※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



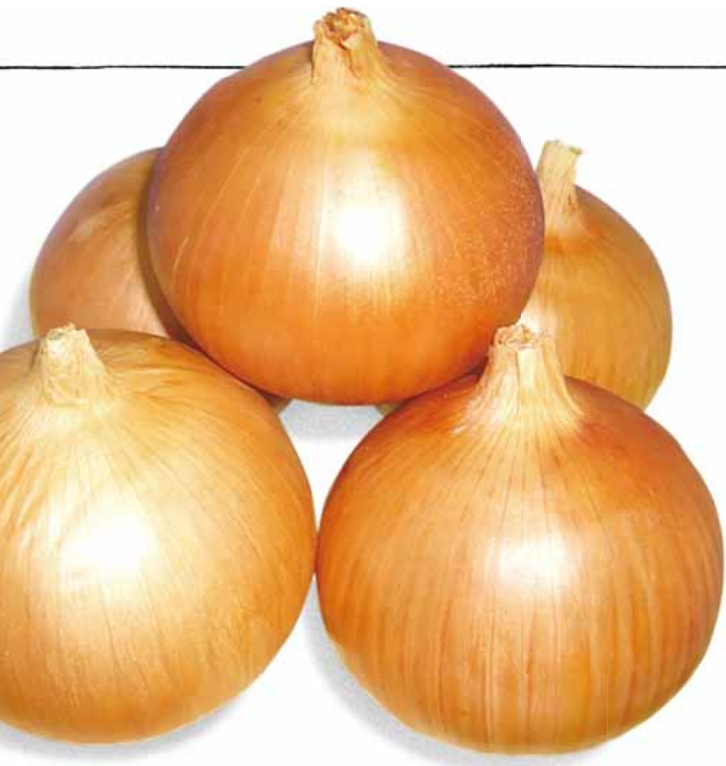
札幌市役所  
ホームページ  
広報さっぽろの誌  
面も掲載。10区全  
ての区民のページ  
もご覧になれます



ライン  
公式LINE



ツイッター  
公式Twitter



# 札幌の食 を楽しもう!

札幌では、市内外に流通するさまざまな農畜産物や加工食品がつくられています。今回の特集では、札幌の「食」の魅力に迫ります。

詳細 2、3ページは農業支援センター ☎787-2220



## 産地に注目! 札幌で作られている 農作物

ここでは、札幌で作られている農作物の一部を紹介します。

## レタス

主に北区で生産。水分が多くシャキシャキとした食感の玉レタスを中心に、柔らかくて苦みが少ないサニーレタスなども作られています。



## カボチャ

手稲区の手稲山口地区で栽培されている「おおほま大浜みやこ」は、水はけが良い砂地と昼夜の寒暖差が大きい土地の特性から、でんぷん質が多くホクホクで、糖度が高いのが特長です。

## スイカ

手稲区では、果肉が締まっていて甘みの強い「サッポロスイカ」も栽培されています。



## ホウレンソウ

主に清田区、南区では、恵まれた水源を生かした「ポーラスター」が作られており、葉が厚く、えぐみが少ないのが特長です。

## コマツナ

東区、南区、西区などで作られています。主に春～秋に複数回作付けして栽培され、市内の学校給食にも使われています。

### 地産地消とは？

地域で生産したものを、その地域内で消費すること。市では地産地消の取り組みを進めています。

#### 【地産地消のメリット】

- ▷新鮮なうちに食べられる、生産者を知れて安心感を得られる
- ▷生産、販売、消費が地域内で行われるため、地域が活性化する
- ▷食材の輸送距離が短く、二酸化炭素の排出が抑えられて環境に優しい など

#### 札幌産の農畜産物を広く知らせる さっぽろとれたてっこ制度

市内の生産者が、生産した農畜産物を消費者に周知するために「さっぽろとれたてっこ」のマークを表示できる制度。札幌の農畜産物を広く知らせることで、地産地消につなげます。



#### さっぽろとれたてっこ制度を利用している コマツナ生産者の声

堆肥や炭化させたもみ殻を土に混ぜるなど、コマツナが育ちやすい土作りにこだわっています。今年は春が寒く夏は暑いので、特にビニールハウス内の温度管理に苦労しながら作っていますよ。多くの市民の方に、新鮮なコマツナをたくさん食べてほしいです。(漆崎農園 漆崎さん)

## タマネギ

主に北区、東区、白石区で栽培。明治時代に札幌で試験栽培され、その後、道内各地に広がったといわれています。栽培が難しく幻のタマネギといわれる品種「札幌黄」は、肉厚で柔らかく、熱を加えると甘みが増すのが特長です。



## キャベツ



清田区では、大きいもので重さ20kg、直径50cm以上にまで育つ「札幌大球」を栽培。葉が厚く食べごたえがあり、漬物などに適しています。

お話を聞いたのは



## 西山製麺株式会社

原料の小麦粉の約20%が道産で、水は地下約200mからくみ上げた地下水を使用。縮れを付けた卵入りの黄色い麺は、市内の学校給食や多くのラーメン店で使われているほか、35の国と地域にも輸出されています。



### 歴史と共に歩むラーメン

卵入りの縮れ麺は、70年ほど前、札幌で働く方が、寒い夜のかじかんだ手でも熱々のラーメンの麺を箸で持ち上げやすく、ゆっくりと食べられるように開発しました。背景にある歴史や文化に思いをはせながら、札幌のラーメンを食べてみてほしいですね。



西山製麺株式会社  
常務取締役  
にしやま  
西山さん

### 西山製麺株式会社

所在地 白石区平和通16南

同住所の直売所(窓口で商品を購入)は、月曜～土曜9～16時

詳細 ☎863-1331

## 麺(ラーメン)

主な原料は小麦と水。ラーメンは、身近では学校給食でも食べられているほか、海外でも人気広がっています。

## 地域に根付く 札幌の加工食品

市内では、札幌・北海道産のさまざまな食材が加工されています。加工食品は、食料品店のほか、直売所でも購入可能。生産している方の声と共に、札幌で製造されている加工食品の一部を紹介します。

## しょうゆ 醤油

主な原料は大豆、小麦、塩、こうじ菌。和食などに幅広く使われる調味料です。

お話を聞いたのは

## 福山醸造株式会社

原料となる大豆や小麦は積極的に道産のものを使用しているほか、石狩川水系の伏流水を使用。半年以上の発酵・熟成などの工程を経て造られます。



### 欠かせない温度管理

こうじ菌を発酵させる場所の温度が常に一定になるよういつも気を配っているほか、醸造する蔵は外の気温の変化を受けにくいれんが造りで、北海道遺産にも選定されています。工場見学でも、札幌と共に歩んできた醤油造りの歴史を感じてほしいです。



北海道醤油株式会社  
製造部 課長代理  
かわかみ  
河上さん

### 福山醸造株式会社、北海道醤油株式会社

所在地 東区苗穂町2

同住所の直売所は平日10～16時。工場見学は平日10時、13時(1週間前までに要予約)

詳細 ☎753-4333(工場見学の予約、直売所は☎0120-120-280)



## 地酒

主な原料は、<sup>さかまい</sup>酒米、米こうじ、水。日本酒は国内での消費はもちろん、近年「SAKE」として、海外への輸出額が増加しています。

### 創業151年目、市内唯一の蔵元

創業当初から道産にこだわった地酒を造っています。直売所にはこの場所で醸造してきた日本酒の歴史を学べる展示もあり、日本酒をより知ることで、お酒の楽しみ方も変わりますよ。64年ぶりに新設した醸造棟で造る日本酒にもご期待ください。

日本清酒株式会社

所在地 中央区南3東5

同住所の直売所は10~18時(月末のみ17時まで)

詳細 ☎221-7106(直売所は☎221-7570)



日本清酒株式会社  
代表取締役社長  
川村さん

お話を聞いたのは

### 日本清酒株式会社



地下からくみ上げた日本酒に適した豊平川の伏流水と、新十津川町で生産された酒米を使用。米こうじと蒸した酒米、水などを入れ、<sup>かいぼう</sup>權棒と呼ばれる長い木の棒を使って、均一になるように人の手でかき混ぜながら造ります。

## 豆菓子

黒豆や大豆などのさまざまな豆を加工し、多様な味付けをした菓子です。



お話を聞いたのは

### 池田食品株式会社

道産の豆や砂糖、塩、札幌産のイチゴといった食材を積極的に使った豆菓子などを製造し、市内店舗などで販売しているほか、主にアジアへ輸出。豆が傷つかないように、手作業で味付けします。

### 道産の魅力的な食材を知ってほしい

道産食材の魅力を広め、地元の生産者さんにも貢献したいという思いが強いですね。創業75年目を迎えられたのは、市民の皆さんに食べていただいているおかげなので、札幌で製造していることを、より多くの方に知ってもらえると嬉しいです。



池田食品株式会社  
取締役 執行役員 池田さん

池田食品株式会社

所在地 白石区中央1の3

同住所の本店は、祝日を除く月曜~土曜10時~17時15分

詳細 ☎811-2211





ビニールハウスの中や畑で、季節ごとに違うさまざまな野菜を収穫できます



## さとらんどの 収穫体験に お邪魔しました

さとらんどの体験農園では、  
5～11月上旬に野菜の  
収穫体験ができます。

収穫体験に来ていたご家族に  
お話を聞きました



さとらんどの収穫体験には何度か訪れています。取れたての野菜はおいしいですし、何より体験農園に来れば、実際に自分の手で収穫できるので、子どもが野菜の育ち方や収穫の方法などを学べるとても良い機会になると感じますね！

日時 月曜を除く5～11月上旬。  
天候不良などによる中止あり

会場 さとらんど 体験農園(東区丘珠町519)

申込 事前にホームページなどで当日の体験の有無や時間、収穫内容を確認の上、当日直接会場へ。野菜が無くなり次第終了

詳細 ☎787-0223

詳細



### 9月に収穫できる主な野菜(予定)

野菜	収穫体験料金
ナス	2本 100円
ピーマン	5個 100円
キュウリ	3本 100円
ミニトマト	1カップ 300円
オクラ	4本 100円
ズッキーニ	1本 100円
落花生	1株 300円

※他に収穫できる野菜の詳細はホームページなどでご確認を

## 札幌産の食材を イベントでもっと知ろう



### 〈さとの収穫祭〉

札幌や札幌近郊で収穫したタマネギやカボチャなどの農産物がずらりと並ぶほか、生産者による新鮮な野菜の直接販売も実施。野菜の詰め放題\*やじゃんけんゲームなどのイベントもめじろ押しです。

日時 9/16(土)～18(祝)10～16時

会場 さとらんど交流館(東区丘珠町519)

詳細 ☎787-0223

※野菜が無くなり次第終了

### 〈都市の中心から 農業を伝える写真展〉

農作業風景などの農業に関する写真パネルを展示。農畜産物が抽選で当たる企画も実施します。

日時 10/4(水)10～19時

会場 駅前通地下歩行空間  
(チ・カ・ホ)憩いの空間

詳細 農政課

☎211-2406

# オータムフェストで 食欲の秋を堪能しよう

札幌の秋を代表する食の祭典「オータムフェスト」。会場に集結する北海道の旬の味を、この機会に楽しんでみませんか。

日時 9/8(金)～30(土)10時～20時30分  
会場 大通公園4～8、10、11丁目  
詳細 同実行委員会 ☎281-6400

詳細



## 会場の一部を紹介

### 道内各地のご当地の食を満喫

★5丁目 / 北海道 **BAKU BAKU PARK**

「道産小麦のおいしい食べ方」をコンセプトに道内各地のラーメンやパンなどを楽しめます。



### 食と音楽の融合

★6丁目 / 食と音楽 **奏<sup>かな</sup>デリシャス!**

音楽で演出された心地よい空間で、札幌・北海道の素材を存分に生かした数々のメニューが登場します。



### 道産のお酒を楽しむ

★7丁目 / 大通公園7丁目 **BAR**

道内の日本酒やワインなどとそれらによく合う道産食材を使ったおつまみで、お酒のおいしさも倍増!



### 道産の肉と新鮮な野菜が集結

★10丁目 / 産地とあなたをつなぐ **お肉じゅっ丁目**

道産の肉と野菜を通じて生産者と消費者をつなぎます。産地を知り、肉と野菜がより好きになること間違いなし!



普段何気なく食べている食材や食品は、実は身近な場所で作られているかもしれません。産地にも注目し、地元の食材や食品を積極的に食べてみませんか。



### 札幌産の食材を買おう

食料品店や直売所など、さまざまな販売場所があります。ここでは一部を紹介。

- しのろとれたてっこ  
所在地 北区篠路3の10  
☎771-2130
- さとらんど交流館  
所在地 東区丘珠町519  
☎787-0223

※さとらんど交流館前では、生産者による直接販売も実施

- とれたてっこ厚別  
所在地 厚別区厚別中央5の3  
☎891-2154
- 八紘学園農産物直売所  
所在地 豊平区月寒東2の13  
☎852-8081
- とれたてっこ南  
所在地 南区石山2の9  
☎592-6141
- とれたてっこ西  
所在地 手稲区前田1の10  
☎682-7161

※各販売場所により販売日時が異なるため、事前にホームページなどでご確認を



# 札幌駅バスターミナルが閉鎖

10/1(日)からバスの乗降場所が変わります

詳細



NEWS

01

札幌駅周辺の北5西1・西2地区の再開発により、旧エスタ1階の札幌駅バスターミナルが10/1(日)から令和10年度(予定)まで閉鎖されます。閉鎖中は、同バスターミナル

に発着するバスの乗降場所が変わるため、移転後の仮設バス乗降場の位置をご確認ください。各バス会社の案内所や窓口も移転します。 詳細 交通計画課 ☎211-2275

## 移転後の仮設バス乗降場 (位置は左ページの通り)

バス会社	のりば	行先・バス名
ジェイ・アール北海道バス	11	新札幌駅[1]、北広島西高校[32]
	12	JR白石駅北口[2]、白陵高校前[5、7、9]、大麻11丁目(米里経由)[8]
	13	啓明ターミナル[51、53]、もいわ山ロープウェイ[50]
	14	手稲営業所前[55]、手稲鉱山[57]、宮の沢駅前[61]、手稲鉱山通[快速64]
	15	高速えりも号(えりも)、高速ひろおサクタ号(広尾)
都市間高速バス(北海道中央バス、道南バスほか)	1	小樽駅(円山・北大経由)、小樽築港駅(望洋台経由)、余市、岩内、積丹、ニセコいこいの湯宿いろは
	2	旭川、富良野
	3	釧路、北見・網走、名寄
	4	帯広、函館、紋別、遠軽
	5	滝川、留萌
	6	岩見沢、三笠、栗山、夕張
	7	苫小牧、室蘭、登別温泉、洞爺湖温泉、静内・浦河
じょうてつバス	25	南町4丁目・真駒内本町[南54]、硬石山・藻岩高校前[南55]
	26	定山溪温泉・豊平峡温泉・豊滝・簾舞団地・藤野西通・藤野3条2丁目 [快速7J、快速7H、快速7、快速8J、快速8]
	27	かつぱライナー号(定山溪温泉・豊平峡温泉直行便、予約制)、通勤ライナー号(南沢4条3丁目)
道南バス	30	室蘭(一部便)、登別温泉、静内・浦河 ※いずれも7が始発
沿岸バス	31 32	特急はぼろ号 留萌・羽幌・豊富(高速経由)、特急ましけ号 増毛・留萌(国道231号経由)

# 今月のニュース

新しく始まる事業や制度の変更など  
注目のトピックをお届け!

9

September

広告

## ●バス乗降場変更に伴うお願い

バスの円滑な運行のため、バス乗降場付近での駐停車はご遠慮ください。また、交通混雑緩和のため、札幌駅付近にお越しの際は公共交通機関をご利用ください。

## ●新しいバスターミナル

札幌駅周辺のバス停の集約による公共交通機関の乗り換えの円滑化、バリアフリーへの対応、広々とした待合空間の整備など、利便性を向上させたバスターミナルをつくります。



バスターミナル待合空間(完成イメージ)

## ●北5西1・西2地区の再開発

札幌の玄関口として魅力ある空間をつくることなどを目指し、南口駅前広場と創成東エリアをつなげる再開発を進めています。

## 移転後のバス会社の案内所・窓口（位置は地図の通り）

9/1(金)から移転

- A** 北海道中央バス定期観光バス窓口 JR札幌駅西コンコース内  
※定期観光バスをご利用の際はこちらにお越しください

10/1(日)から移転

- B** じょうてつバス、沿岸バス案内所 中央区北5西3 JR札幌駅南口駅前広場内  
**C** ジェイ・アール北海道バス窓口 中央区北3西3 札幌北三条ビル内  
**D** 北海道中央バス、道南バス窓口 中央区北3西4 日本生命札幌ビル敷地内



# 新型コロナワクチンの秋接種を開始

初回接種（5歳以上は2回、4歳以下は3回）を終了した希望者は接種可能

ワクチンナビ



NEWS

02

## ●令和5年秋開始接種

- 開始日 9/20(水)
- 接種場所 医療機関が基本。9月中旬にワクチンナビへ掲載
- 対象者 初回接種を終了した全ての方
- 費用 無料
- ワクチン オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン  
※最近の流行株に合わせて開発されたもの
- 接種券 令和5年春(対象ではない方は令和4年秋)の接種を受けた方には9/11(月)以降順次発送。未使用の接種券がある方はその接種券を使用

重症化リスクが高い方（高齢の方や基礎疾患のある方）は接種をご検討ください。接種券が届かない場合や紛失した場合、その他ご不明な点は下記センターにお問い合わせを。

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9～18時）

# 安全な暮らしをサポート!

知って 納得

# しっとくさっぽる

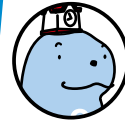
毎日を安心して暮らすために、心掛けておきたいことを物知りギュー太が解説します。

第19話

ふ よう ひん かい しゅう  
**不用品回収**  
ちゅう い  
**トラブルに注意!**



## 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「サッポロカイギュー」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

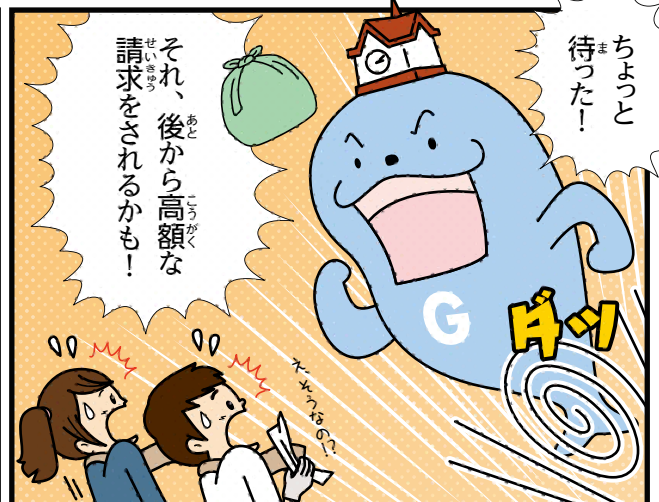
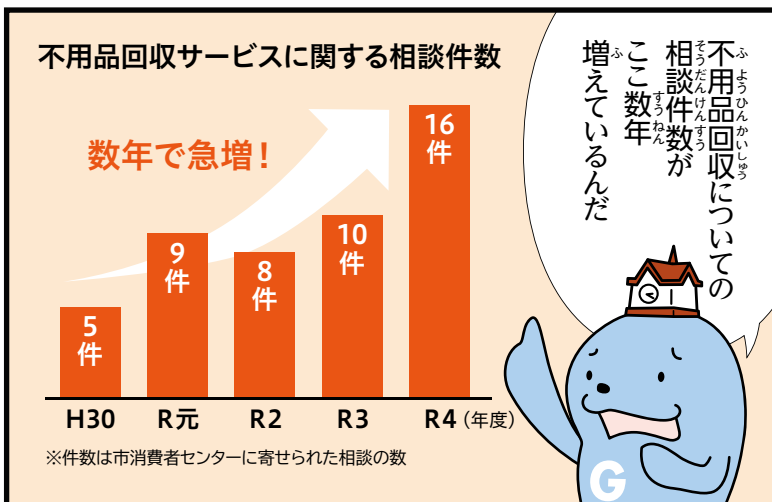
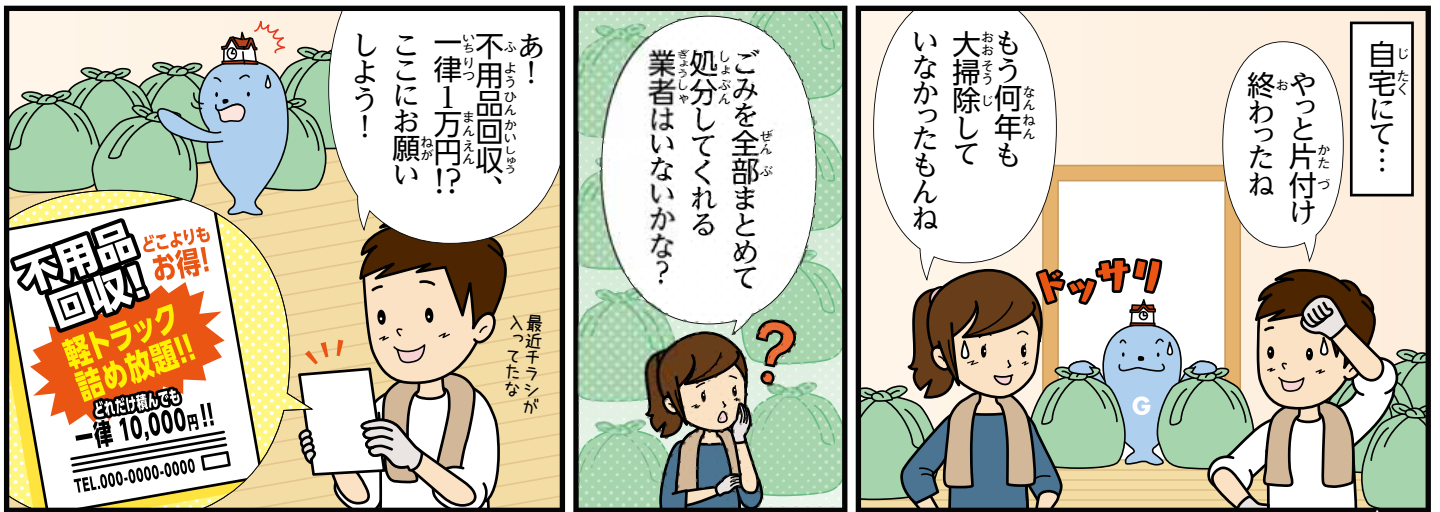


**リコ**

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

詳細 不用品回収トラブルについては消費生活課 ☎211-2245、

家庭ごみの排出については環境事業部業務課 ☎211-2916、収集・運搬の許可については事業廃棄物課 ☎211-2927



**実際の事例**

定額のサービスを申し込んだのに、作業当日に追加料金を請求された

例え、こんなトラブルが報告されているよ

追加で2万円かかります

えっ!? これだけ!? これだけしか載せられないよ

「トラック詰め放題」のはずが、作業当日に「荷台の高さまでしか載せられない」と言われ、回収を断るとキャンセル料を請求された

請求書  
トラック代 5万円  
キャンセル料 2万円

全然知らなかったよ。じゃあ、処分してくれる業者はどうやって探せばいいの?

そ、そんなの聞いてないよ!

**市の許可なく、廃棄物を家庭から収集・運搬することは違法**

基本的には、分別して、ごみステーションに出す、大型ごみ収集センターに申し込むなど、ごみの種類に応じてご自身で処分を

※400リットルを超えるような一時的に出る多量ごみを一度に処理する場合は、自分で市の処理施設に運ぶか、市の許可する業者（8/21時点で札幌市環境事業会社のみ）に依頼を

※市の委託業者や家電リサイクル法による収集などは適法

金銭を得て廃棄物を家庭から回収する市内の業者のほとんどは違法だから契約してはいけないよ!

インターネットで調べたらたくさんのごみ回収業者が出てくるよね...

大型ごみ収集の詳細

あつ、僕の大事な予備の時計! ごみと間違えるなんて!

えっ! 壊れてると思ってた

今回は量もそんなに多くないし、分別してごみステーションに出そうか

「買取」とうたい、違法行為を隠す業者もいるから、しっかり広告の中身や作業内容を確認しようね!

**不用品買取**  
軽トラック詰め放題!!  
今だけ特別! 〇〇〇〇円!!

金銭を得て回収しているにもかかわらず、「回収」ではなく「買取」とうたい、違法行為を隠す業者もいるから、しっかり広告の中身や作業内容を確認しようね!

**一度に400リットル※を超える家庭ごみを出すときは**  
※市有料袋40リットルサイズで約10袋が目安

札幌市環境事業公社に収集・運搬を依頼することもできます。費用や収集できないごみなどの詳細は、同社のホームページでご確認ください。

ホームページ

申込先 ☎219-5353

※分別し、1回の排出量を400リットル以下にごみステーションに出すなどすれば、処分費用を抑えられます。申し込む前に一度ご検討を

**消費者トラブルかな? と思ったら、まずはお電話を!**

市消費者センター ☎728-2121 (平日9~19時)

動画

Twitter

市消費者教育イメージキャラクター「しろうくま」

# 円山動物園の この動物に注目!

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。  
そんな円山動物園で暮らす仲間たちをご紹介します。



## 今回は ダチョウ

鳥類の中で世界最大。飛ぶことはできませんが、丈夫な脚により時速約80kmで走ることができます。野生では小さな群れをつくって生活します。

- 分類** ダチョウ目ダチョウ科
- 全長** オス2.1~2.8m、メス1.7~2.0m
- 体重** オス120kgほど、メス100kgほど
- 食性** 草や葉、果実、昆虫など
- 生息地** アフリカ中部・南部

一般的な鳥類と違い、ひづめのような頑丈な足先をしています。1日4回の餌やり時に近くに寄ってきますので、観察してみてください!

飼育担当 **井本** 職員



### コラム ● 動物と環境問題

ダチョウのように、生息地の自然破壊や地球温暖化による気候変動の影響などで、個体数が減少している生き物がたくさんいます。生き物を守るためには、環境への配慮を意識しながら暮らすことが大切です。



### 視力が良い!

鳥類の中で最も視力が良く、数km先も見るといわれています。眼球は直径約5cmあり、陸上動物で最大です。

### 消化能力が高い!

腸が約23mあり、長い時間をかけて栄養を吸収します。食べた物から水分を摂取できるので、あまり水を飲みません。



### 卵の大きさは世界一!

直径約15cm、重さは約1.5kgでニワトリの卵20~30個分。殻も約3mmと厚く、体重100kgのダチョウが乗っても割れません。



- 開園時間** 夏季(3~10月)9時30分~16時30分、冬季(11~2月)9時30分~16時
- 休園日** 第2・第4水曜(祝日の場合は翌平日)。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** 4/21~10/31は959台、11/1~4/20は683台。駐車料は普通車700円ほか
- 詳細** 円山動物園 ☎621-1426 [円山動物園](#) [検索](#)



# 市長とトーク

市民の皆さんと市長が対話する取り組みを紹介します。

【詳細】市民の声を聞く課 ☎211-2042

## 市長と語ろう！ サッポロスマイルトーク

市政に関するテーマについて、市民の皆さんと市長が対話。率直な意見交換を通して、市政に生かすとともに、参加者の市政への理解や関心を深めていく取り組みです。

### 第1回 生涯にわたる健康づくりを考える

スポーツの知識を生かした健康づくりや、企業との連携による働く世代の健康づくりなどについて、専門家や市長と対話する方を募集します。

申込



日時 10/7(土)14時30分～16時  
会場 生涯学習センター(西区宮の沢1の1ちえりあ内)  
登壇者 清水 宏保氏(長野五輪金メダリスト)、  
玉腰 暁子氏(北海道大学大学院医学研究院教授)



対象 企業や地域などで積極的に健康づくりの活動に取り組んでいた、自身で運動や生活習慣の改善など健康づくりに取り組んでいた方30人

申込 9/1(金)～22(金)に右記コードから。インターネット環境のない方は9/1(金)から区役所、市役所1階市民の声を聞く課で配布する申込用紙を22(金)(必着)まで。抽選

生活習慣を見直して、健康寿命を延ばしませんか？

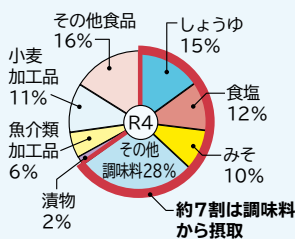
【詳細】健康企画課 ☎676-5156

実践

# ヘルスケア

## 市民の食生活の特徴2

こんな食品から食塩を取っています



**食塩を取りすぎの傾向(20歳以上の方)**  
目標量の男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満に対して、全年代で上回っています。

### 減塩の工夫

- ①調味料は「かける」より「つける」習慣を
- ②みそ汁などの汁物は具を多くして汁を控える
- ③麺類の汁は残す

## 市民の食生活の特徴1

第5回

## 食生活の改善

栄養バランスの取れた食事を1日3食しっかりと食べることが、健康で元気に過ごすために大切です。市の健康・栄養調査の結果から現状を知り、食生活を見直しましょう。

### 野菜が不足気味(20歳以上の方)

野菜摂取の平均量は男性289グラム、女性280グラムという結果に。

1日の目標量の350グラムに対して、約70グラム(小鉢1つ分)足りていません。

### 野菜を手軽に食べる工夫

- ①加熱してかさを減らす(おひたしなど)
- ②野菜の作り置き料理を用意する(煮物、きんぴらなど)



広告

# イベントカタログ

趣味・教養の講座や子ども向けのレジャーなど、  
イベント情報を厳選して紹介します！

9/30(土)

## 北海道コンサドーレ札幌 応援デー無料招待

札幌ドームで開催される  
J1リーグ柏レイソル戦に、  
市民1,000組を無料で招待  
します。今シーズンのホーム  
ゲームも残りわずか。戦  
う選手たちを、会場で後押  
ししましょう！



©2023 CONSADOLE

日時 9/30(土)。13時キックオフ  
会場 札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘1)

## 応募方法はこちら！



対象 市民1,000組(最大2,000人)  
席種 カテゴリー1アッパー、カテゴリー3、カテゴリー5ホームゴール裏・南(席種・座席は選べません)  
申込 ホームページ、はがき。ホームページは9/1(金)~20(水)に下記コードかwww.consadole-sapporo.jp/ticketrelease/2023/239から申し込み(JリーグIDが必要)。はがきは、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入の上、9/16(土)(必着)までにコンサドーレ応援デー係(〒062-0045豊平区羊ヶ丘1)へ。抽選。1人につき2枚まで引換券取得可

※当選者にはのみ9/22(金)より順次、引換券取得用URLをメールかはがきでお知らせ。引換券の取得には別途手数料が必要。当日、会場内の引換ブースにて引換券と入場チケットを交換して入場

申込



詳細 コンサドーレ応援デー係 ☎777-5310、  
✉tkt@consadole.gr.jp

9/24(日)

## こまおか秋まつり



野菜や果物などを直売する  
こまおか朝市のほか、フリー  
マーケットや縁日、ステー  
ジイベントなどが楽しめる  
お祭りを4年ぶりに開催。自然  
に囲まれながら、札幌の短い  
秋を満喫しませんか。

日時 9/24(日)10時(フリーマーケットは9時30分)~14時  
会場 保養センター駒岡(南区真駒内600)  
費用 無料  
詳細 保養センター駒岡 ☎583-8553

9/23(祝)、24(日)

## 水道記念館秋まつり



水道に関するお仕事体験や  
ステージショーのほか、AR  
(拡張現実) スキューバダイ  
ビングなどの館内企画も楽  
しめます。クイズラリー参  
加者には各日先着でオリジ  
ナルグッズをプレゼント！

日時 9/23(祝)、24(日)9時30分~16時  
会場 水道記念館(中央区伏見4)。期間中、水道記念館と地下鉄東西線円山公園駅を20分間隔で往復する無料シャトルバスを運行。無料駐車場は例年大変混雑するため、なるべく無料シャトルバスや公共交通機関のご利用を  
費用 無料  
詳細 水道記念館 ☎561-8928



広告

## 申し込み時の必要事項

※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

- 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)

10/12(木)～11/24(金)

### 高齢者向けスマホ教室

スマホの基本操作を学べる講座を、区民センターとチ・カ・ホ北2条交差点広場で各日3回開催。定員は区民センターが各回8人、チ・カ・ホが各回5人と少人数で、費用は無料です。



会場	開催日	会場	開催日	会場	開催日
中央	10/12(木)	豊平	11/7(火)	チ・カ・ホ	10/13(金)、17(火)、20(金)、24(火)、27(金)、11/2(木)、9(木)
北	10/18(水)	清田	11/10(金)	開催時間	
東	10/23(月)	南	11/15(水)	10時～11時30分、13時～14時30分、15時～16時30分	
白石	10/26(木)	西	11/20(月)		
厚別	11/1(水)	手稲	11/24(金)		

申込 9/11(月)～25(月)に専用コールセンターへ電話。先着  
詳細 専用コールセンター ☎0800-888-8110(平日9～16時)

9/15(金)

### 消費生活講座



いつ起こるか分からない災害。その時に備えて、自分のライフスタイルに合った備蓄の方法や、防災の視点を取り入れた片付け術などを、この機会に学んでみませんか。

日時 9/15(金)13時30分～15時  
会場 エルプラザ(北区北8西3)  
定員・費用 40人。無料  
申込 電話(728-3131)、ファクス(728-8301)、Eメール(koza@sapporo-shohisha.or.jp)。上欄必要事項を記入し、9/11(月)から市消費者センターへ。先着  
詳細 市消費者センター ☎728-3131

9/13(水)～17(日)ほか

### NoMaps ノーマップス

先端技術や注目の企業、世界各国の短編映画などが集結。ビジネス、教育、スポーツなどのさまざまな分野のセミナーやイベントを通して、いろいろな人や新たな価値観に出会えます。



日時 9/13(水)～17(日)。短編映画祭は11/23(祝)～26(日)に会場上映(オンライン上映も開催予定)  
会場 アスティホール(中央区北4西5)ほか。短編映画祭はサツゲキ(中央区南2西5)  
費用 無料。一部有料のプログラムあり  
詳細 同実行委員会 ☎812-2000

詳細



9/21(木)まで

### 市民憲章60周年インスタグラムフォトコンテスト



札幌をより住みよいまちにすることを願って制定された市民憲章が、今年60周年を迎えることを記念し、フォトコンテストを開催。入賞者には5万円分の商品券などを進呈します。

申込 市民憲章の内容に沿った写真に、コメントと「#札幌市民憲章60」を付けて、9/21(木)までにInstagramに投稿。中学生以下はメールや送付での応募可。メールはコメントを記入して写真を添付の上、9/21(木)までに同運営事務局へ。送付の場合は事前にお問い合わせを  
詳細 同運営事務局 ☎727-6001、✉sapporo\_shiminkensho@iwaizumi.co.jp

詳細



広告