

12

December

2023

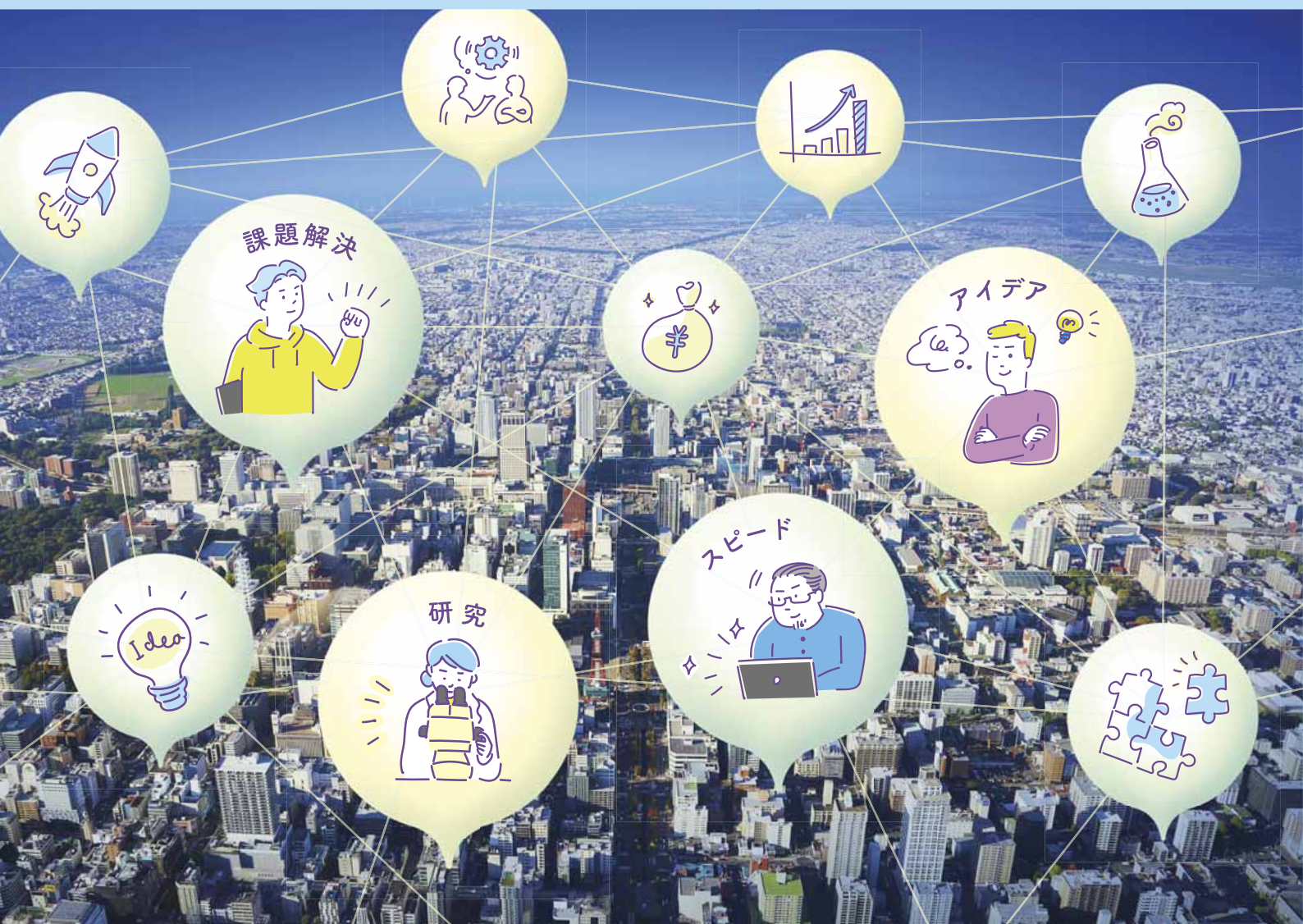
〈令和5年〉

Vol.765

「冬の暮らしガイド」を  
とじ込んでいます

広  
報

# さっぽろ



特集

## 新しい発想で世の中を変える 「スタートアップ」

博物館活動センター

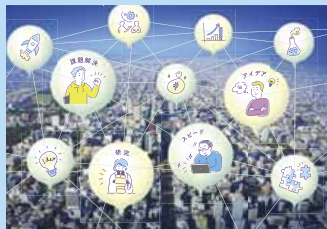
自然の成り立ちと  
生き物を学べる

健康寿命って何？

自分らしく  
健康に過ごそう

区民のページ

今月の表紙



札幌には新しい発想でさまざまな課題を解決するスタートアップがたくさんあります。スタートアップが挑戦する取り組みをぜひご覧ください。

◀ 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 ☎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。

特集

- ② 新しい発想で世の中を変える「スタートアップ」
- ⑧ さっぽろのお財布
- ⑪ 施設リサーチ
- ⑫ イベントカタログ
- ⑭ 延びらさる! 健康寿命
- ⑮ 市長とトーク
- ⑯ 札幌市からのお知らせ

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

ツージャークルセンター  
☎222-4894 8~21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

11月1日現在(前月比)  
国勢調査ベース

1,969,761人(-151)  
995,885世帯(+565)

市内の交通事故

令和5年1月1日~  
10月31日(前年比)

発生 3,683件(+60)  
死者 20人 (-2)  
傷者 4,214人(+102)

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



エグ  
公式X  
ツイッター  
(旧Twitter)

札幌発

新しい発想で世の中を変える

# 「スタートアップ」

市内には、社会のさまざまな課題を新しいアイデアや斬新なビジネス形態で解決する企業がたくさんあります。今回の特集では、札幌発のスタートアップや施設の取り組みのほか、市が行っている支援策を紹介します。

詳細 インノベーション推進課 ☎211-2379

## Q スタートアップとは？

A 一般的には、革新的なビジネス形態によって社会に変革（イノベーション）を生み出し、身近な課題を解決する企業のことです。

## Q 行政機関や大学、民間企業がスタートアップを支援する理由を教えてください

A 国では、スタートアップが日本経済の成長のキーポイントになると考えています。また、札幌は多くの学生が、卒業後に道外企業へ就職している現状があるため、魅力的な企業を増やすことで、札幌に若い方が定着して、経済を活性化させることも狙いの一つです。

## Q スタートアップがもっと盛り上がるために私たちができることは？

A まずは、私たちの身近な課題を解決するスタートアップが市内にたくさんあることを知ってほしいです。そして、スタートアップの取り組みを応援してもらえたらと思います。

## 「スタートアップ」 について 専門家に聞きました

サッポロ ビジネス ビレッジ  
Sapporo Business VILLAGE  
リードインキュベーションマネージャー※/  
スタートアップ ホッカイドウ  
STARTUP HOKKAIDO 実行委員会副委員長  
ささきみちこ  
佐々木 身智子さん

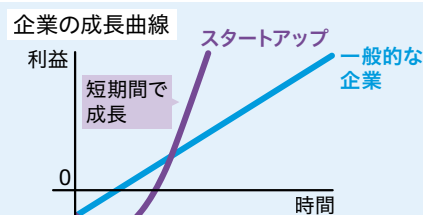
スタートアップが社会を変えるという信念の下、国内中小企業、スタートアップの成長支援に携わる。その他、北海道大学スタートアップ創出本部にて、スタートアップ創出アドバイザーも務めている

※インキュベーションマネージャー：起業家の育成や新しいビジネスを支援する人のこと



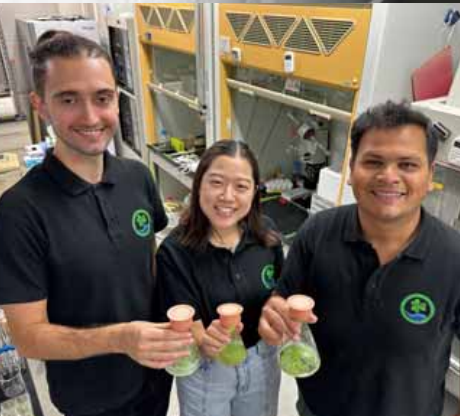
## Q スタートアップの特徴は？

A 研究開発のためにお金を集めて、短期間での成長を目指します。





渡島西部4町と株式会社BUKARUの合同部活動に関する連



# 「スタートアップ」は 私たちの身近な課題の解決に 取り組んでいます

新しい技術やイノベーションは、自分にはあまり関係がないことと思ったり、難しくて敬遠してしまったりするかもしれません。しかし、こうした新しい取り組みは、私たちの生活をより便利にしてくれる可能性を秘めています。市内で社会課題の解決に奮闘する企業の方に、お話を聞きました。



▲部活動内でのコミュニケーションや練習メニュー、練習時の動画を共有する機能も今後導入する

私は、パーソナルジムを運営していますが、コロナ禍をきっかけにプログラミング教室に通い始めました。今、学校での働き方改革が課題になっていますが、学校と地域の指導者をつなぐ支援ができないかと思い、アプリの構想を始めました。

現在は、道内にある複数の教育委員会と連携しながら実証実験を

重ねている段階です。学校の先生の負担を軽減するだけでなく、生徒にとってもアスリートなどの指導者に専門的な視点から教えてもらえる機会になります。

また、少子化に伴って、学校によっては陸上部はあるけれど野球部はないといった、特定の部活動しかない問題も生じています。そのため、アプリを通じて複数の学校の生徒をつなぎ、合同で練習できる体制もつくっていくなど、どの地域にいても生徒がスポーツや文化活動に取り組める環境づくりをサポートして、スポーツや文化・教育を持続させる仕組みを構築していきたいです。

## 部活指導者と 学校を アプリでつなぐ

株式会社BUKARU 代表取締役  
もりた あつし  
森田 敦さん

学校の部活動の指導を、教員から地域にいる指導者に移す「地域移行」をスムーズに進めるため、学校と指導者をつなぐアプリ「BUKARU」を開発。どの地域にいても生徒が部活動に取り組める環境づくりをサポートする



## 灯油配送の常識を変える

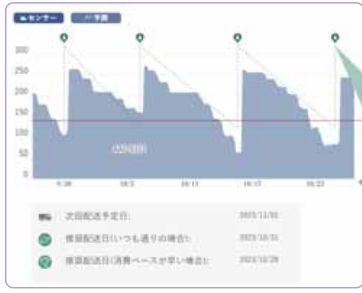
ゼロスペック株式会社 代表取締役社長  
ただみつお 多田 満朗さん

家庭の灯油タンクのキャップにセンサーを付けて灯油の残量を自動計測し、給油のタイミングを見極め、効率的に配送できる仕組みを開発。灯油を配送する企業と市民の生活を技術でサポートする



私は、以前勤めていた企業で、より正しい判断は数字やデータによってできることを学びまし

た。ある日、ホームタンクに灯油を配送している方を見て、配送の仕組みが気になり調べてみると、タンク内の灯油が減っているかどうかにかかわらず、定期的に配送している場合が多いことが分かったんです。その時に、灯油の残量をデータで管理



▲センサーで取得した情報を基に、給油するタイミングを自動的に知らせる配送管理システム「GO NOW」も開発

できれば配送効率があがるのではと考え、「スマートオイルセンサー」を開発しました。

2015年に創業し、現在、37の都道府県で、4万個以上のセンサーが灯油の配送企業を通じて設置されています。配送企業からは「1回の配送で給油量が30%以上増加した」「配送人員を1日平均3.3人から2.2人に減らせた」という報告もいただいていますね。配送時に車から出る二酸化炭素の量も減らせますし、人手不足の解消にも貢献しています。

今後は高齢者の見守りや防犯への活用といったさらなる付加価値を付けて、個人向けの販売も進めていく予定です。

## 1日で生ごみを堆肥に分解

株式会社komham 代表取締役  
にしやま 西山 すのさん

微生物群「コムハム」を活用し、独自に開発した生ごみ処理技術を提供する。電源や排水処理を必要とせず、ソーラー発電により自動でかき混ぜることができる独立型の生ごみ処理機「スマートコンポスト」を開発した



私は、父が開発した、有機物を高速で分解する微生物群「コムハム」を継承し、あえて同族企業という形態を取らずに、0から1を作ること、早いスピード感が求められるスタートアップとして2020年に創業しました。

水分を多く含む生ごみは、燃やすと多くの二酸化炭素が発生しますし、通常のコンポストではかき混ぜる作業が手間だったり、堆肥となるまでに時間がかかって悪臭が発生したりする場合もあるなど、食品を扱う工場などで、処理に大きな課題が生じているんです。

独自に開発した「スマートコンポスト」では、わずか1日でも98%の生ごみを分解処理することができ、それらの課題を解決できます。

働くなら、自分のためだけでなく、社会のために働きたいと常々思っています。環境問題に取り組むとともに、手間のかかるものや淘汰されてしまうことを新たな技術や発想によって使い続けられるようにし、今ある文化や技術を次の世代につなげていきたいです。



# 未来の 食料不足の危機に 立ち向かう

フロートミール  
Floatmeal株式会社 CEO  
きたむら  
北村 もあなさん

たんぱく質を豊富に含み、水質を改善する高い効果を持つ、ウォルフシア(Wolffia)という浮草(ウキクサ)を効率的に栽培する技術で、「食」「環境」の課題解決に挑む。現在、北海道大学大学院水産科学院に在学しており、大学で出会った仲間と本年5月に創業した



私は、地球温暖化や将来的な食料不足の解決のために何か行動しなければという思いがずっとありました。大学2年生の時に、ウキクサの研究をしていたバングラデシュ出身のサジヤッドさんと学内で出会い、二酸化炭素を吸収するほか、たんぱく質を豊富に含むウキクサに興味を持ちました。しかも、1日で量は約2倍に増えるんです。効率的に増やすことができれば、持続可能な社会の実現につながると思います、2人で共同出資して会社を設立し、現在は3人で事業化を目指しています。

ウキクサは生でも食べられますし、乾燥させてパウダー状にもできるの

で、加工品としても活用が可能。飼料にもなります。環境に優しい次世代の食資源として、多くの人にウキクサを知ってもらい、栄養源の一つとして選んでもらえる商品を開発し、海外への進出も視野に入れて、新たな価値を世界に投じていきたいです。



▲苦みや臭いは全くなく、生で食べると「シャキシャキ」とした食感がある

## Floatmeal株式会社のオフィスがある施設 札幌市産業振興センター



ビジネスに挑戦する企業や個人を支援する市の公共施設であり、コワーキングスペースや貸会議室などを備えています。センター内にあるレンタルオフィス「Sapporo Business VILLAGE」では、インキュベーションマネージャーが常駐し、経営相談・情報提供など多方面から支援しています。

住所 白石区東札幌5の1  
詳細 産業振興センター  
☎817-8911

ホームページ



## 株式会社komhamのオフィスがある施設 札幌市エレクトロニクスセンター



IT・バイオ関連企業の研究開発や人材育成を支援。市の公共施設であり、貸会議室やレンタルオフィスなども備えています。

住所 厚別区下野幌テクノパーク  
1  
詳細 エレクトロニクスセンター  
☎807-6000

ホームページ



▲オータムフェストの会場に設置した「スマートコンポスト」。分解処理された堆肥は今後大通公園の花壇に使われる



サツドラホールディングス株式会社  
代表取締役社長 CEO  
とみやま ひろき  
富山 浩樹さん

2007年に株式会社サップロドラッグストアに入社し、2015年5月に代表取締役社長に就任。2016年8月にはサツドラホールディングス株式会社を設立し代表取締役社長に就任。2023年9月15日現在、サツドラは調剤薬局などを含め202店舗、北海道共通ポイントカード「EZOCA」は約213万枚を発行

## 地域企業が成長を支援 新たなビジネスが生まれる 環境づくり

市内では、札幌・北海道が抱える課題の解決に向け、民間企業が主導で交流・ビジネスの創出を支援する取り組みも加速。場所の提供のみならず、ヒトやモノ、コトをつなぎ、新たな事業が生まれる環境をつくろうとする施設を運営する方にお話を聞きました。

### 企業が創る 地域の未来

人口減少・少子高齢化などさまざまな課題を抱える札幌・北海道。

この地を基点にビジネスを展開する私たちは、地域課題の解決に向け、地域をより魅力的な場へと発展させていくことが重要だと考えています。そこで「地域に関わるあらゆるヒト、モノ、コトをつなぎ、未来を豊かにする地域コネクティッドビジネス」を展開するため、未来への思いを持った人が交流・協業できる「EZOHUB SAPPORO」を2020年9月にスタートさせました。

札幌が未来に進むためには、テクノロジやアイデアで、多様なチャレンジができる環境づくりが重要です。札幌がスタートアップに最適な街となり、チャレンジするなら札幌・北海道と言ってもらえるように、企業や行政、学校などの既存の枠



#### 【EZOHUB SAPPORO】

会員制のワークスペースであり、1人での作業やWEB会議、打ち合わせなど、用途に合わせた使用が可能。約3,500冊の本を取りそろえているほか、定期的イベントが開催されるなど、出会いと知の集積の場となっている

を超え、スタートアップの支援をしていきたいと思っています。そして、私たちサツドラグループが持つ店舗や共通ポイントカード「EZOCA」といった資源を生かして、北海道で新たな事業モデルの構築を進め、日本、そして世界へと、スタートアップと共に未来を創ってきたいと思っています。

# 皆さんのアイデアや技術を市が育成・支援します

## 例えばこんな方



世の中の課題を  
解決したい



スタートアップに  
興味がある



アイデアはあるが  
行動に移せていない



自分が開発した技術を  
生かしたい

## 無料相談会を毎月開催

スタートアップ ホッカイドウ カフェ  
「STARTUP HOKKAIDO cafe」という無料の相談窓口を開設しています。皆さんの困り事を解決する支援が充実しているので、ぜひホームページでご確認ください。

### STARTUP HOKKAIDO cafe



**会社の設立や  
補助金の相談**  
起業の手続きや  
補助金制度  
など



**事業の相談**  
経営の改善、  
事業戦略  
など



**会計士相談**  
財務会計、  
税務、資金計画  
など



**弁護士相談**  
契約や  
経営する上での  
法的リスク  
など



**弁理士相談**  
商品やサービス  
の商標、  
意匠、知的財産権  
など



**資金相談**  
融資のための  
事業計画の  
作り方、制度  
など



**海外展開相談**  
海外輸出や  
海外展開、  
外国人採用  
など

ホームページ



札幌市が北海道経済産業局、北海道と共同で「STARTUP HOKKAIDO」を設立。民間企業も参画する実行委員会を立ち上げ、オール北海道でスタートアップを支援しています。昨年度は、23のスタートアップが、投資家から計83億円の投資を受けるなど、札幌・北海道でのスタートアップの動きが加速。少しでも興味を持ったら、相談会やイベントに参加してみませんか。偶然の出会いや交流が、世界を変えるイノベーションを生むかもしれません。

## 小・中学生の起業家体験プログラムも実施

世界100カ国、85万人の子どもが受講した、シリコンバレー発のプログラム「BizWorld」を札幌で開催。課題から解決策を考えたり、集団の中で円滑なコミュニケーションを取って物事を進めたりするなど、社会に必要なスキルと起業家精神を学べます。

日時 1/11(木)・12(金)10～17時。全2回  
場所 space360 (中央区南1西6ジョブキタビル内)  
対象 小学3年～中学3年24人  
料金 無料  
申込 1/4(木)までに右記コードから。抽選  
詳細 イノベーション推進課 ☎211-2379

申し込み



## 誰もが挑戦できる街へ

スタートアップが増え、雇用が生まれ、経済の活性化はもたらされ、若者の活躍の場も広がります。また、私たちの暮らしをより豊かに変えてくれるでしょう。時には挑戦して失敗することもあるかもしれませんが、スタートアップをする人も、その挑戦を応援する人も、みんながチャレンジできる風土を一緒につくっていきませんか。



# さっぽろのお財布

私が解説します！



市では、市民の皆さんが納めた税金がどのように使われているのかをお伝えするため、決算や予算の執行状況を毎年公表しています。このページでは、令和4年度の決算の概要や財政状況をお知らせします。

詳細 企画調査課 ☎211-2216

## 令和4年度決算の状況



まずは決算の状況を見ていきます

### 一般会計

福祉や教育、道路整備など行政の基本的な事業の会計

### 歳入から歳出を差し引いた収支は110億円の黒字です

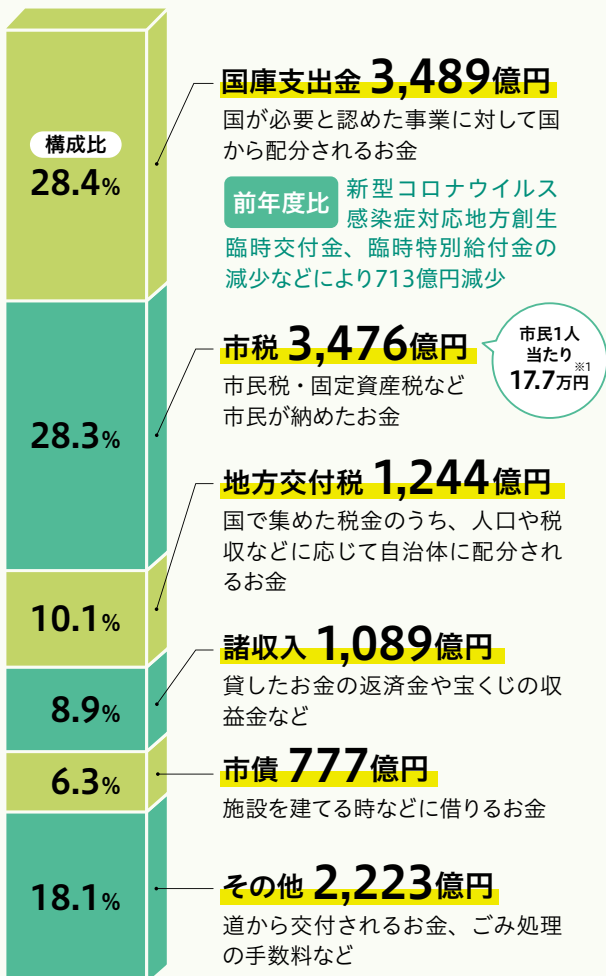
予算の見込みに比べて市税などの歳入が増えたことにより、黒字収支を維持しています。

※各項目・区分ごとに四捨五入しているため、合計などが一致しないところがあります

市民1人  
当たり<sup>※1</sup>  
61.9万円

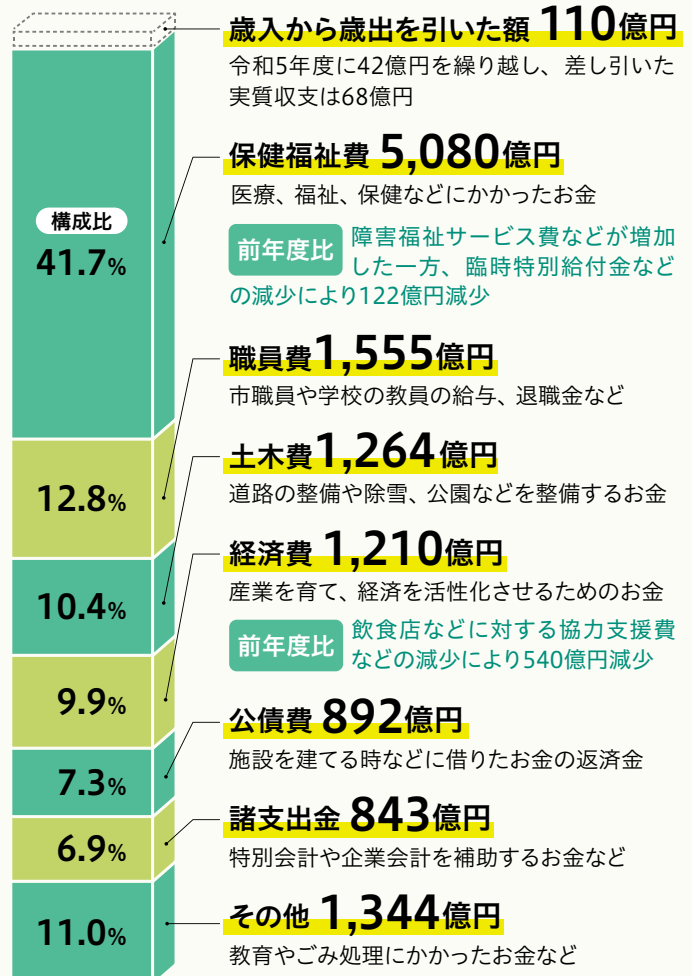
### 歳入総額 1兆2,298億円

前年度比694億円減 (5.3%減)



### 歳出総額 1兆2,188億円

前年度比662億円減 (5.2%減)



※1 令和5年4月1日現在の人口(国勢調査ベース)で割って算出

## 特別会計

一般会計と区別が必要な事業の会計

## 8つある特別会計は いずれも赤字はありませんでした

※各項目・区分ごとに四捨五入しているため、差し引きなどが一致しないところがあります

国民健康保険料などは一般会計とお財布を別にして、収入と支出を確認しやすくしています



区分	歳入	歳出	差し引き	区分	歳入	歳出	差し引き
土地区画整理	3.6億円	3.6億円	0億円	後期高齢者医療	307億円	294億円	13億円
駐車場	1.4億円	1.4億円	0億円	介護保険	1,615億円	1,588億円	27億円
母子父子寡婦福祉資金貸付	3.2億円	2.7億円	0.5億円	基金	30億円	21億円	10億円
国民健康保険	1,819億円	1,818億円	1億円	公債	3,554億円	3,554億円	0億円

## 企業会計

民間企業のように利用料金などの収益で運営している会計

## 収益的収支<sup>※1</sup>は、6つある企業会計のいずれも赤字はありませんでした

※1 企業の経営活動に伴って生じる全ての収益と費用

※各項目・区分ごとに四捨五入しているため、差し引きなどが一致しないところがあります

	市立札幌病院	中央卸売市場	路面電車	地下鉄	水道	下水道
主な建設改良事業	老朽化した設備や、医療機器の更新	老朽化に伴う市場設備の更新、改修工事	電車事業所改良建築工事、低床車両と除雪車両の製造	エレベーターやエスカレーター、東豊線信号保安装置の更新工事	施設、水道管路の更新や耐震化	老朽化した管路や施設の改築、雨水対策、地震対策
収益的収支	収入 252億円 -) 支出 250億円 2億円	収入 25億円 -) 支出 23億円 1.4億円	収入 15億円 -) 支出 14億円 0.7億円	収入 468億円 -) 支出 400億円 68億円	収入 459億円 -) 支出 352億円 107億円	収入 501億円 -) 支出 485億円 16億円
資金の状況	24億円の資金残 <sup>※2</sup>	13億円の資金残	6億円の資金残 <sup>※3</sup>	10億円の資金残	164億円の資金残 <sup>※4</sup>	65億円の資金残
赤字の累積額	36億円	46億円	9億円	2,026億円	なし	なし

※2 一般会計からの長期借入金25億円を含む ※3 一般会計からの長期借入金6億円を含む ※4 水道施設更新積立金96億円を含む

## 資産

### 基金

特定の事業や、財源が不足したときに使う貯金

- 残高…5,146億円
- 財政調整基金314億円など
- 24基金

### 財産

公園や学校などの公有財産や物品、債権

- 公有財産…土地5,534万㎡、建物(延べ面積)585万㎡、有価証券14億円、出資による権利150億円
- 物品(100万円以上のもの)…5,587点(台)
- 債権(民間への貸付金など)…32億円

## 市債

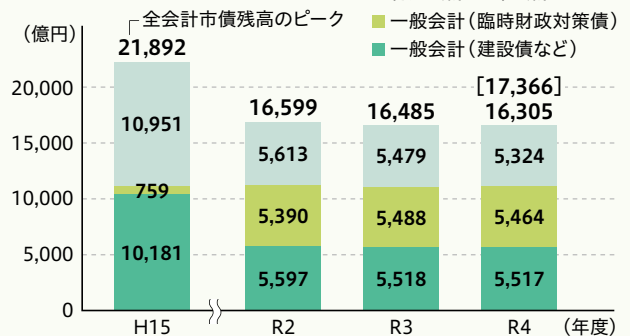
### 市債残高の全会計合計は減少

市の借金である市債の残高は1兆6,305億円となり、前年度と比べて1.1%減少しました。市のまちづくりの計画であるアクションプラン2019で見込んでいた額を下回っています。



市債残高は2年連続で減少しています

### 市債残高の推移



※[ ]内はアクションプラン2019での見込み

※計数ごとに四捨五入しているため、合計が一致しないところがあります

## 財政の特徴

財政状況を示す「健全化判断比率」は良好な水準です。しかし、医療や福祉などにかかる費用が増え、自由に使えるお金が少ない状況が続いており、油断はできません。

### 健全化判断比率の4つの指標は良好

指標	札幌市	健全基準*
<b>実質赤字比率</b> 一般会計を中心とした赤字の割合	赤字なし	11.25%
<b>連結実質赤字比率</b> 全ての会計を合わせた赤字の割合	赤字なし	16.25%
<b>実質公債費比率</b> 年間の借金返済額の割合	2.9%	25%
<b>将来負担比率</b> 将来の負担となる借金などの割合	21.8%	400%

※この数字を上回ると財政健全化の取り組みが必要となります

### 自力で得る収入が少なく、国からの交付金が多い

#### 財政力指数(高い方が健全)

標準的な行政を行うためのお金を自ら賄える割合

0.723

政令市20都市中17位  
政令市平均0.836

### 定期的な収入に対して、自由に使えるお金が少ない

#### 経常収支比率(低い方が健全)

お金が義務的な経費などにどれだけ充てられているかを示す割合

94.9%

政令市20都市中7位  
政令市平均96.0%

## 市の財政の長期的な見込みと取り組み

### 今後の財政運営は?

中長期的に持続可能な財政構造への転換を進めていくため、財政基盤の強化を図るとともに、財産の戦略的な活用が必要です。

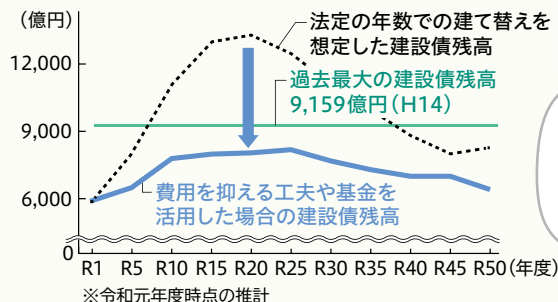
- 子育て支援やまちのリニューアルなどへ積極的に予算を配分しながら、各事業の見直しを進め、めりはりのある財政運営を行う
- 将来に過度な負担を残さないよう、市債の適切な管理を行うとともに、市税などの収納対策や経済活性化により収入を増やし、財政基盤を強化
- 今後もまちづくりの取り組みを進めるため、基金を活用するとともに、不測の事態への備えも含めて適正な基金残高の水準を維持

### 重点的な取り組み

公共施設の更新の必要性に対応して建て替え費用を抑制

- 建物を長く使えるように、改修や修繕を実施
- 建て替え時期を分散させて、費用の偏りを軽減
- 施設の機能を維持しながら複合化を進め、総量を抑制

#### 建設費に充てられる市債(建設債)残高の見通し



※令和元年度時点の推計



1970年代に急速に成長した札幌は建物の更新時期も集中しています。そのため、費用を抑える工夫が必要です

### 令和5年度予算の執行状況

※令和5年9月30日現在。各項目・区分ごとに四捨五入しています

#### 一般会計

歳入歳出予算額	歳入執行率	歳出執行率
1兆2,741億円	37.3%	38.3%

#### 特別会計 ※公債会計を除く

区分	歳入歳出予算額	歳入執行率	歳出執行率
国民健康保険	1,849億円	36.5%	39.3%
介護保険	1,666億円	40.6%	40.9%
その他	342億円	35.5%	30.1%

#### 市債残高

一般会計	特別会計	企業会計
1兆1,071億円	8億円	5,097億円

#### 企業会計(収益的収入と収益的支出)

区分	収入予算額	収入執行率	支出予算額	支出執行率
市立札幌病院	260億円	42.0%	259億円	49.1%
中央卸売市場	23億円	42.9%	21億円	43.5%
路面電車	14億円	18.4%	17億円	16.2%
地下鉄	491億円	47.6%	429億円	20.9%
水道	461億円	48.0%	369億円	40.2%
下水道	509億円	39.5%	507億円	17.1%

基金残高 5,146億円

一時借入金残高 97億円(市立札幌病院、路面電車、地下鉄、下水道)

市の財政の詳細のほか、本年度の予算の執行状況は、ホームページでご覧になれます

札幌市の財政 検索



サッポロカイギュウの  
骨格復元標本(全長約7m)

## 化石や標本がずらり

約820万年前に生息していた大型海牛のサッポロカイギュウ、南区小金湯で発掘されたクジラなどの、多数の化石や標本を展示。市内で絶滅が心配される植物のこともパネルで学べます。



# 施設 リサーチ

施設の魅力を再調査。  
ぜひ、お出かけの参考に!



## 札幌の自然の成り立ちと 生き物を学べます

札幌を含む、苫小牧から石狩湾にかけての「石狩低地帯」の地形の変化が分かるパネルや、動植物の標本などを展示しています。過去から現在、そして未来へと札幌の自然史をつなぐ、地域に密着した施設です。



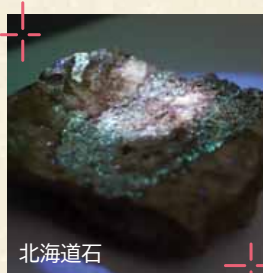
博物館活動センターで働く  
山崎 亜実 (やまざき あみ)

## 7分の映像で自然の歴史を学べる

1億3千万年前から現在までの、札幌周辺の自然の成り立ちを解説した映像を模型に投影。札幌の大地の移り変わりが分かりやすいと好評です。



12/2(土)~2/24(土)開催!



北海道石



手稲石



方鉛鉱

## 「地球/カケラ」岩石・鉱物展

1月に新種の鉱物として登録された北海道石のほか、札幌でかつて採掘されていた鉱物の方鉛鉱や手稲石など、数十点を展示します。月替わりでワークショップも開催。今月のテーマは「札幌軟石と火山灰の観察」です。

詳細



## 博物館活動センター



開館時間 火曜~土曜 10~17時  
 休館日 日・月曜、祝・休日、12/29~1/3  
 所在地 豊平区平岸5の15  
 入館料 無料  
 アクセス 地下鉄南北線澄川駅から徒歩10分、  
 南平岸駅から徒歩14分  
 駐車場 20台。無料  
 詳細 ☎374-5002

# 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！

12/26(火)、27(水)

## チャレンジ! スポーツパーク

野球やサッカー、ラグビーやスケートボードなど、さまざまな屋外スポーツを自由に体験できます。子どもから大人まで、冬も元気に体を動かしましょう！



日時 12/26(火)、27(水)10~16時

会場 札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘1)

費用 無料

詳細 スポーツ振興担当 ☎211-3044

12/23(土)、24(日)

## レバンガ北海道 ホームゲームにご招待

きたえーるで開催される京都ハンナリーズとの2連戦に、市民100組、最大400人を無料でご招待します。選手たちの熱い攻防を、ぜひ会場で一緒に応援しましょう！



日時 12/23(土)試合開始15時5分、24(日)試合開始14時5分

会場・席種 きたえーる(豊平区豊平5の11)。スタンドB指定席

申込 12/13(水)までに右記コードから(レバンガ北海道公式LINEの友だち登録が必要)。抽選。12/14(木)、15(金)にLINEで当選発表。申し込み表。チケットの入手方法は当選通知に記載(1組につき4枚までチケット入手可)

詳細 レバンガ北海道 ☎555-9090



1/7(日)~10(水)

## ユネスコ チャリティー・カレンダー市



企業や家庭から寄贈されたカレンダーなどを販売。収益はボランティアなどさまざまな活動の支援に充てられます。この機会にお気に入りのカレンダーを見つけませんか。

日時・会場 ①かでの2・7(中央区北2西7)=1/7(日)、8(水)10~16時、9(木)10~13時、②駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)北3条交差点広場=1/8(火)12~20時、9(水)10~20時、10(木)10~17時

費用 1点100円から

申込 日めくりカレンダーのみ、①は1/7(日)9時、②は8(水)11時から会場で整理券を配布

詳細 国際プラザ ☎211-2105

詳細



1/6(土)、7(日)、8(水)

## 親子天文教室 太陽系惑星儀を作ろう



2024年の惑星の動きと位置関係を調べられる簡単な模型を作ります。作った惑星儀を使って、実際に夜空の観察もします。当日は木星が見頃です。

日時 1/6(土)、7(日)、8(水)19~21時

会場 ちえりあ(西区宮の沢1の1)

対象・費用 小中学生と保護者各日20組。惑星儀1セット1,500円

申込 往復はがき、ファクス、ホームページ。申し込み時の必要事項と参加希望日、惑星儀の数(子ども1人につき1セットまで)、参加者全員の氏名と年齢を記入の上、12/15(金)(必着)までに青少年科学館(〒063-0051西区宮の沢1の1ちえりあ内、ファクス894-5445)へ。抽選

詳細 青少年科学館 ☎892-5004



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)

12/26(火)~1/21(日)

### 市民防災センター冬休み特別イベント

各コーナーを体験して回るスタンプラリーや、雪害などに関する特別展示のほか、チラシを折って皿やコップを作る体験などができます。この機会に冬の防災を考えてみませんか。



日時 12/26(火)~1/21(日)。12/29(金)~1/3(水)、1/15(月)は休館  
会場 市民防災センター(白石区南郷通6北)  
対象 スタンプラリーのみ小学生以下  
費用 無料  
詳細 消防局総務課 ☎215-2010

1/14(日)

### さとの冬まつり

クイズに正解すると景品がもらえるクイズラリーや、餅つき体験などの企画がめじろ押しです。さとらんどキャラクターのぐんぐんとのじゃんけんゲームも楽しめます。



日時 1/14(日)10~15時  
会場 さとらんどセンター(東区丘珠町584)  
定員 一部定員あり  
費用 無料  
申込 一部当日会場で整理券を配布するものあり  
詳細 さとらんど ☎787-0223

詳細



12/16(土)

### 市民ギャラリー ウィンターコンサート



過去のコンサートより

絵画に包まれた空間で、ソプラノ・高橋<sup>たかはし</sup>菜<sup>ま</sup>椰<sup>や</sup>氏、ピアノ・千葉<sup>ちば</sup>皓<sup>こう</sup>司<sup>じ</sup>氏による美しいハーモニーを堪能できます。市民ギャラリーで心癒やされるひとときをお楽しみください。

日時 12/16(土)14~15時(開場13時30分)  
会場 市民ギャラリー(中央区南2東6)  
定員 100人  
費用 無料  
申込 当日会場へ直接。先着  
詳細 市民ギャラリー ☎271-5471

1/27(土)

### さっぽろ雪まつり大雪像制作見学会



札幌の冬の一大イベント、雪まつりに向けて制作している大雪像の制作現場を見学できます。大雪像を作っている自衛隊員や制作隊長による貴重な解説もお楽しみいただけます。

日時 1/27(土)13時~14時15分、15時~16時15分  
会場 大通公園  
定員 各50人  
費用 無料  
申込 電話、ホームページ。12/7(木)~22(金)に市コールセンター(☎222-4894)へ。抽選  
詳細 観光・MICE推進課 ☎211-2376

申し込み



広告

## ♥ 健康寿命って何だろう？

日常的に介護などを必要とせず、自立した生活を送れる期間のことを「健康寿命」といいます。この期間を延ばすことができれば、より長く、健やかで心豊かな生活を送ることにつながります。

仕事や趣味を  
長く楽しみたいな



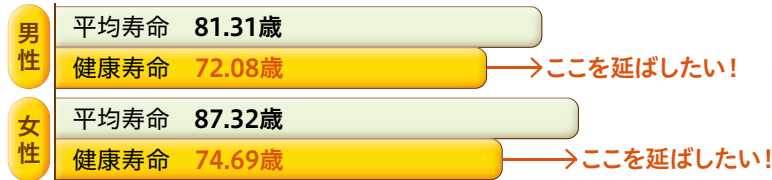
# 延びらせる！

# 健康 寿命

いつまでも自分らしく、健康で  
過ごすために大切なことを考えます。

第1回 楽しく過ごして健康に！

札幌市民の平均寿命（2019年）と健康寿命（2019年推定値）



出典 平均寿命は令和3年札幌市衛生年報、  
健康寿命は厚生労働科学研究「大都市の健康寿命(2010~2019年)」

## ♥ どうしたら健康寿命は「延びらせる」？

心身に健康的な活動を、無理なく生活に取り入れることが大切。その結果、フレイル<sup>※</sup>や病気などの予防につながり、自然と健康な期間が延びているのが理想です。

※年齢を重ね心身に衰えが生じ始めた状態

活動の例

運動

バランスの  
良い食事

人との  
交流

学び

日常を  
楽しみながら  
健康でいられたら  
良いよね！



運動する時間は  
あまりとれないから、  
通勤中にできることを  
やってみようかな



## ♥ プラス10分体を動かして 健康へのリスクを軽減！

市内で運動習慣のある人の割合は、全体の約3割<sup>※</sup>。特に冬は夏よりも外に出る頻度が少なく、運動不足になりがちです。ちょっとした工夫で、日常生活に気軽に運動を取り入れてみませんか？

※「健康さっぽろ21（第二次）中間評価と今後の推進」より

プラス10分体を動かすと…

- 死亡のリスクを2.8%減らせる
- 生活習慣病発症を3.6%減らせる
- がん発症を3.2%減らせる など

出典 厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット」

外出時は

- 一つ先のバス停や駅まで歩く
- 駅や職場でできるだけ階段を使う
- 気分転換したいときに歩く など

家の中では

- 家事をして小まめに動く
- テレビを見ながら、スクワット など
- ▶ 太ももやお尻の筋力をアップして  
転倒しにくい体を目指しましょう

1



1 腰の幅より少し広めに足を開き、つま先は外側に向ける。椅子の背もたれを両手でつかむ

2 背筋を伸ばしたまま、つま先と同じ方向に膝を曲げる。深呼吸をしながら曲げ伸ばしを10回ほど行う

※安定した椅子を使い、転倒にご注意を

2



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

# 市長とトーク



「市長と語ろう！  
サッポロスマイルトーク」を  
10月7日に開催しました

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

### 話し合われた内容の一部を紹介

#### 市民の皆さんから

- 健康に意識が向いていない人も健康づくりに取り組んでいけるよう、企業との連携を進めてほしい。
- 冬でも子どもたちが運動できる場は大切。体育施設の運動器具は、スポーツの知識がある方の意見を取り入れて設置してほしい。

#### 玉腰 暁子氏

（北海道大学大学院医学研究院教授）

- 人と交流し、楽しみながら運動することが大切。
- 歩きやすく、自然と健康になれる街になっていくと良い。



#### 清水 宏保氏

（長野五輪金メダリスト）

- 日頃から危機感を持ち、食生活への配慮と運動を心掛けることが大切。
- 健康づくりが活発な街として道内のモデルケースとなるよう、私も貢献したい。

#### 秋元 市長

人生100年時代といわれる中、いかに健康寿命を延ばせるかが重要。

- 企業やアスリート、大学などと連携し、健康づくりの取り組みを進めていきたい。



ゲストの2人と市長、参加された市民の皆さんが「スポーツの知見を生かした健康づくり」などをテーマに対話しました。

市長に聞きたいことや、「こうだったらいいな」という札幌の未来について市長と話してみませんか。

申し込み



市長の椅子に座って記念撮影も行います



「市長と語ろう！  
サッポロスマイルトーク  
★キッズ」の  
参加者を募集！

日時 1/16(火)9時～11時30分の間で30分程度  
会場 市役所10階市長室  
対象 小学4～6年20人程度  
申込 12/1(金)～25(月)に上記コードから。抽選

広告