

1

January

2024

〈令和6年〉

Vol.766

広
報

さっぽろ



新春
対談

札幌市長

宇宙飛行士

秋元克広 × 山崎直子

特集 1

夢から広がる未来

特集 2

札幌国際芸術祭を
楽しもう!

健康寿命を考える

冬にもできる
健康づくり

区民のページ

特集 1

② 新春対談
夢から広がる未来

特集 2

⑥ 今年の冬は
札幌国際芸術祭を楽しもう

⑩ 延びらさる! 健康寿命

⑫ しっとくさっぽろ

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

札幌の人口と世帯	市内の交通事故
12月1日現在(前月比)	令和5年1月1日～
1,969,235人(-526)	11月30日(前年比)
996,047世帯(+162)	発生 4,133件(+128)
	死者 24人 (-3)
	傷者 4,723人(+189)

【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(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。



魅力的なまちで
あり続けるために

あきもと かつひろ
秋元克広 ●札幌市長

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4月の選挙において、多くの方々の温かいご支持とご信託をいただき、市長として市政を担わせていただくこととなりました。引き続き社会情勢の変化に対応しながら、札幌がより魅力的なまちであり続けるために全力で取り組んでまいります。

本年は、子ども医療費の助成対象を段階的に拡大し、子育て世帯の負担軽減を図るほか、昨年の猛暑を踏まえた市立学校などへの冷房設備の整備、脱炭素社会に向けた再生可能エネルギーの普及促進など、昨年12月に策定した「第2次札幌市まちづくり戦略ビジョン・アクションプラン2023」を着実に実行してまいります。

また、1月には「札幌国際芸術祭」が開幕します。雪や寒さを生かしたアート作品の展示などを通して、札幌ならではの芸術祭を作り上げ、世界に発信してまいります。

本年も皆さまのお力添えを心よりお願い申し上げます。



希望と活力あふれる
まちづくりの推進を

いいじま ひろゆき
飯島弘之 ●札幌市議会議員

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。

昨年5月の議長就任以来、市政の推進と市議会の円滑な運営に全力で取り組んでまいりました。皆さまのご協力に感謝申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、従来の日常生活の復活を大きく実感できた1年となりました。

一方で、いよいよ人口も減少局面を迎え、人手不足や物価高騰から生じる社会経済活動への影響など、市民生活に直結する新たな課題や、脱炭素社会の実現をはじめとする国際社会の一員として対応が求められる課題など、解決すべき事柄は多岐にわたります。

私ども市議会は、196万人の市民の代表として、皆さまの負託に応えるため、真摯に議論を重ね、希望と活力あふれるまちづくりを目指し、議員一同、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 しゃくしよ
☎222-4894 FAX 221-4894
8～21時(年中無休)
✉info4894@city.sapporo.jp

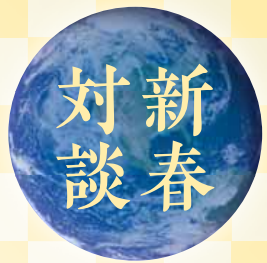
市政に関するご意見、ご提案などは

▶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

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19WEST(ウエスト)19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 ☎272-7119
(ダイヤル回線、IP電話)

▶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



新春
対談

札幌市長
秋元克広

宇宙飛行士
札幌市青少年科学館名誉館長
山崎直子さん

夢から広がる

私たちの未来には、さまざまな可能性があります。今回の特集では、宇宙飛行士で札幌市青少年科学館の名誉館長でもある山崎直子さんと秋元市長に、夢を持つ大切さや、4月にリニューアルオープンする青少年科学館への期待などを語り合っていました。

詳細広報課 ④(21)20036

実施日 2023年11月30日 会場 土屋グループ銀座シヨールーム

夢をかなえるまでの道のり

子どもの頃の夢

山崎 私は幼稚園から小学2年生の夏まで札幌に住んでいたのですが、当時参加した「星を見る会」で、初めてのぞいた天体望遠鏡で見えた、月のクレイターと土星の輪にとっても感動し

たことを今でも覚えています。

同じ頃に、宇宙に関するアニメ

などがはやっていたこともあり、

「いつかは自分も宇宙に行ける

のかな」と何となく宇宙に興味

を持ち始めました。でも、子ど

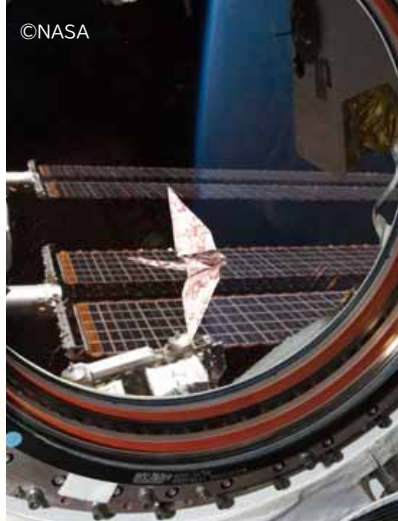
もの頃は学校の先生やお花屋さ

んなど、将来の夢はいろいろあ

未来

やまざき なおこ
山崎 直子

千葉県出身。1999年に現在の宇宙航空研究開発機構(JAXA)の宇宙飛行士候補者に選ばれ、2001年に宇宙飛行士に認定。2010年にスペースシャトル・ディスカバリー号に搭乗し、国際宇宙ステーションの組立補給ミッションに従事。現在、一般社団法人Space Port Japan代表理事、札幌市青少年科学館の名誉館長などを務める。



▲国際宇宙ステーションの日本実験棟「きぼう」の中で浮く折り鶴越しの宇宙

りましたね。

市長 私も子どもの頃は、兄の影響で野球を始めてからスポーツ選手に憧れたり、親戚に医者が出たので医者になりたいと思ったりと、いろいろな夢がありました。振り返ると、周りの人や環境から影響を受けることが多かったですね。

山崎 本当になさうだと思えます。私にとっての「星を見る会」のように、子どもの夢や興味を後押しする場がたくさんあるとすてきなと感じますね。

夢をつないだ大きな支え

市長 宇宙への憧れから始まった宇宙飛行士になるという夢の

実現までには、どんな苦勞がありましたか。

山崎 宇宙飛行士は毎年募集されるわけではないので、挑戦するのに時間がかかることもあります。晴れて宇宙飛行士の候補者になってからも、いつ宇宙に行けるのか全く分からない中で日々訓練を続ける必要があります、ゴールの見えないマラソンをしているような感覚でした。私は試験に合格してから宇宙へ行くまでに11年かかり、くじけそうになることもありましたが、子どもの頃からの宇宙が好きだという純粹な思いや、家族や仲間など、一人ではなくてみんなと一緒に頑張っているという気持ちが大きな支えになっていて、今でも思います。

市長 夢の実現に向かって頑張ることはもちろん素晴らしいですし、その上で、憧れや夢を応援できる周囲の環境づくりというのやはり大事なことなのだなと感じました。



札幌市長
あきもと かつひろ
秋元 克広

宇宙と地球のつながり

宇宙から見た地球

市長 2010年にスペース

シャトルに搭乗され、宇宙から地球を見てどう感じましたか。

山崎 宇宙から見た地球は本当に美しかったです。昼の地球は青い海や白い雲などの壮大な自然が広がっていて、夜の地球は街の明かりが輝いて見え、地球の力強さを感じました。一方で、地球の表面を覆う青い空気層を見て、とても薄いと感じました。私たちの暮らす地球はこんなに薄い層で守られているのかと驚き、地球って儂い一面もあるのだなと思いました。

市長 宇宙に浮かぶ地球を俯瞰して見て、地球の貴重さに改めて気付いたんですね。

山崎 宇宙に行く前は、宇宙が特別で憧れの場所だと思っていましたが、宇宙に行くと、地球こそが特別な場所だと実感し、地球に代わる星はないのできちんと守っていかねければならぬと思いました。

市長 札幌は雪が多くて、自然との関わりを特に身近に感じられる街だと思うので、率先して気候変動の問題などに取り組むことで、市民の皆さんと一緒に地球を守っていききたいです。

宇宙開発がもたらすもの

山崎 宇宙開発と聞くと、最先端で日々の生活にはなじみがなと思うかもしれませんが、地球での暮らしにつながるものもあります。例えば、位置情報が分かるGPSや天気予報は人工

宇宙から見た地球は特別な場所でした。
きちんと守っていかねければ



衛星の情報に基づいていますね。また、宇宙で使える歯磨き粉や洗剤なども開発されていて、地球で災害が起きて水があまり使えないときにも活用できますし、環境にも優しいと期待されています。

市長 宇宙開発の技術は、地球の限りある資源を守って持続可能な社会にすることにつながるのです。さまざまな分野で人員の確保が難しくなってきた中で、例えば除雪車などの自

動運転に向けた開発も今後進んでいくと効果的ですし、そのときにもGPSといった技術が生きてきます。宇宙開発の技術は、私たちの生活のいろいろな部分に関わっているということを多くの人に知ってもらえたら良いなと思いました。



▲宇宙から見た昼間の地球。表面を空気の層が覆っている



青少年科学館がリニューアルオープン

生まれ変わる科学館

市長 2022年8月から休館

していた青少年科学館がいよいよ4月にリニューアルオープンします。山崎さんには引き続き名誉館長を務めいただき、ありがとうございます。

山崎 自身、子どもの頃に科学館という場所が大好きでしたし、お子さんをはじめとする市民

民の皆さんが、科学に興味を持つきっかけになる場があるというのは素晴らしいと思います。

札幌という地域に根差した展示もされると聞きました。

市長 雪や氷など、市民に身近なものをテーマにした展示もできそうですね。先日、札幌の姉妹都市であるドイツのミュンヘンに行ったのですが、ミュンヘンは札幌よりも北にあるのに、札幌

ほどは雪が降らないそうなんです。ではなぜ札幌はたくさん雪

が降るのかということも、現地で説明する機会がありました。

札幌は北にあつて、寒いから雪が降ると当たり前ですが、科学館を通してこうした自然や科学の不思議を、見て、触れて、考えてみてもらいたいですね。

山崎 札幌ならではの展示も多

いということも、お子さんだけではなく大人も興味を持ちやすく、楽しい展示になると思います。リニューアルされる科学館に足を運んで、それぞれの興味の幅を広げていただきたいですし、ぜひ宇宙にも興味を持って、自分も宇宙に携わってみたいと思ってくれればいいです。

市長 科学館での体験を通して、楽しみながら夢を見つけたり、興味を深めたりして、未来の可能性を広げてほしいですね。

科学館で自然や科学の不思議を見て、触れて、考えてほしい



山崎さんが執筆された本を10人にプレゼント!

応募方法 はがき、ファクス、Eメール、ホームページ。「サイン入り本希望」と記入の上、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想を記入し、1/22(月) (必着) までに広報課 (1ページ) へ。抽選



山崎さんの直筆サイン入り!



『宇宙飛行士は見た 宇宙に行ったらこうだった!』

青少年科学館は4/1(月)リニューアルオープン!



今年の冬は

札幌国際芸術祭を楽しもう



SIAF2024
コミュニケーター
まる
〇さん

6年半ぶりで初の冬開催となる札幌国際芸術祭(SIAF)^{サイアフ}2024。

日本初公開の作品や最新技術を使った体験型の作品などが国内外から集まります。

今回の特集では、各会場の見どころを紹介します。

詳細 国際芸術祭担当 ☎211-2314

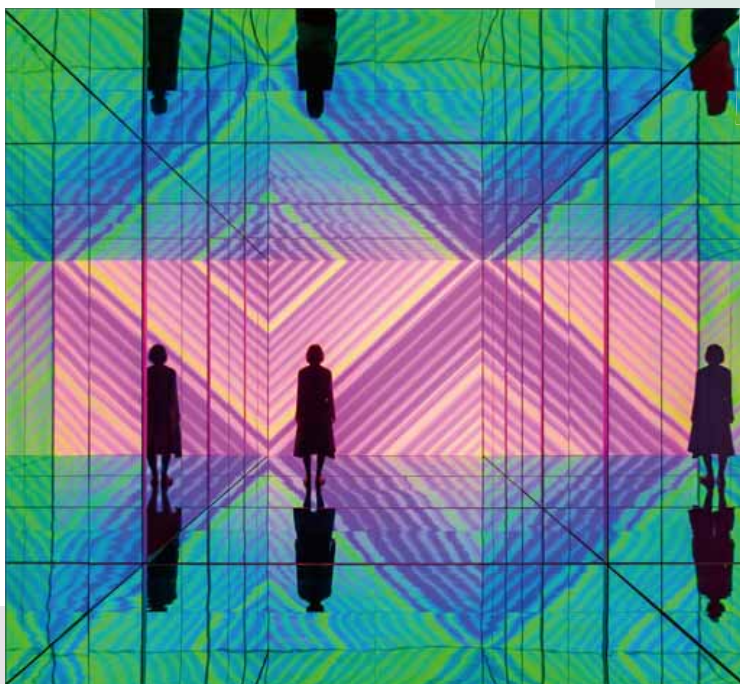
出発しよう！ アートの200年の旅へ

現在 SIAF2024 ビジターセンター

無料

文化芸術交流センター SCARTS

地元のクリエイターなどと共同で作り上げる、SIAF2024の「ビジターセンター」(総合案内所)です。各会場やイベントの情報を紹介するインフォメーションや、札幌の今を感じられる最新技術を取り入れた展示もあります。まずはここからスタートしましょう！



Sony Group Corporation 《INTO SIGHT》 Photo by Ed REEVE

体験して楽しむ 最新アート！

札幌国際芸術祭は世界の最新アートに出合える特別なイベントです。広い空間を使った見応えのある大型展示の他、音や光を駆使した未来を感じさせる作品もあります。



札幌国際芸術祭2024 ディレクター
おがわひであき
小川秀明氏からのメッセージ

SIAF2024の主要会場は市内6カ所です。各会場にはそれぞれコンセプトを設定し、1924年から2124年までの200年を旅するような体験や、未来に向けた実験的な試みを楽しむことができます。ここでしか体験できない作品や企画をぜひお楽しみください！



LAST SNOW
札幌国際芸術祭 SIAF2024

テーマ

LAST SNOW

サブテーマ

はじまりの雪

ウェアザフューチャービギンズ
Where the Future Begins

ウパステ
Upaste (アイヌ語)

会期

1/20(土)~2/25(日)

※一部会場は会期が異なります

過去から現在 1924-2024 FRAGILE [こわれもの注意]

北海道立近代美術館

有料

同美術館や北海道立北方民族博物館の所蔵作品、現代のアーティストによる新作などを通して、100年前から現在までを考え直すような展覧会です。

Photo by TAKUMA Noriko



開館日時 1/20(土)~2/25(日)9時30分~17時。入館は16時30分まで
休館日 月曜(2/12(休)は開館、13(火)は休館)
住所 中央区北1西17
入館料 チケットが必要(詳細は9ページ)
アクセス 地下鉄東西線西18丁目駅から徒歩5分ほか

もっと深く体験!

学芸員と巡る深掘りガイドツアー

本会場の展示をより深く楽しめるように、
展覧会の担当学芸員が見どころを紹介。

日時 1/27(土)、2/3(土)、10(土)
13時~13時50分
申込 当日直接会場へ

石井 亨《東京景_86596_滝前》2022
Courtesy of Sokyo Gallery



宮田彩加《MRI SM20110908》2016-
Photo by TAKASHIMA Kiyotoshi

チェ・ウラム《Red》
Photo by Jihyun JUNG



現在から未来 2124 - はじまりの雪 -

有料

未来劇場 (東1丁目劇場施設)

多数の公演が行われてきた劇場が、国際的に活躍するアーティストの作品が集まる場に生まれ変わります。100年後を見つめるための作品を体験できる、今回のメイン会場です。



ジョヴァンニ・パッティ+カタリーナ・フレック
《Invisible Mountain》2021

開館日時 1/20(土)~2/25(日)
10~19時(2/4(日)~11(祝)は21時まで)。
入館は閉館の30分前まで
住所 中央区大通東1
入館料 チケットが必要(詳細は9ページ)
アクセス 地下鉄大通駅から徒歩6分ほか

Photo by TAKUMA Noriko



もっと深く体験!

ふむふむガイドツアー

作品や会場をもっと楽しめるように解説する、「ふむふむガイド」によるツアーを実施。数点の作品をじっくりと鑑賞します。

日時 1/27(土)、28(日)、2/3(土)、4(日)15時、17時、2/5(月)~9(金)19時、20時からほか。各回45分程度
定員 各回10人
申込 当日会場へ直接。先着

Photo by TAKUMA Noriko



開催日時 1/20(土)~2/25(日)
10~19時
休館日 1/24(水)、25(木)、2/14(水)
住所 中央区北1西1
市民交流プラザ内
入場料 無料
アクセス 地下鉄大通駅30番出口から西2丁目地下歩道直結

▶ 展示空間の中に入ると人の動きに合わせて光・色・音が変化。現実とは異なる世界を体験できます

過去に実施された未来の運動会の様子
 Courtesy of Yamaguchi Center for Arts and Media [YCAM]
 撮影:塩見浩介



▲ここで生まれた種目が新しい冬の定番になるかも!?

未来の冬の実験区

未来の雪の公園

無料

モエレ沼公園



「雪×アート×テクノロジー」をテーマに新たな冬のスポーツをつくる「未来の札幌の運動会」を開催。普段入れない雪倉庫などの特別な空間では、国際的アーティストによるロボットや氷、光を使った最先端のアートも楽しめます。

道内初開催!

未来の札幌の運動会

アイデアを出し合って新たな種目をつくるイベントと、つくった種目を実際に行う「運動会」を開催。

日時 種目づくりは2/23(祝)10~17時・24(土)9時30分~12時、全2回。運動会は2/24(土)13~16時、荒天時翌日に順延

定員 種目づくりは30人、運動会は200人

申込 モエレ沼公園管理事務所へ電話(790-1231) かホームページで1/11(休)9時から2/4(日)まで。種目づくりは選考あり。運動会は先着



Photo by TAKUMA Noriko

開館日時 1/20(土)~2/25(日)10~17時

休館日 月曜(2/12(休)は開館、13(火)は休館)

住所 東区モエレ沼公園1

入館料 無料

アクセス 地下鉄東豊線環状通東駅から中央バス【東69】【東79】乗車、「モエレ沼公園東口」下車ほか

駐車場 100台。無料



ユッシ・アンジェスレヴァ + AATB
 《Pinnannousu》

メディアアーツの森

有料

芸術の森美術館

体験型作品で人気の「^{めいわでんき}明和電機」の展示会と、札幌発のテクノロジーなどに着目し、札幌市と「メディアアーツ」の結び付きを紹介する企画展を行います。他会場に先行して開催中!

世界を目指す中高生ロボコンチーム
 Yukikaze Technology



SIAF2024のテーマソングを手がける
 LAUSBUB

明和電機《オタマトーン》



Photo by TAKUMA Noriko

開館日時 3/3(日)まで。9時45分~17時。入館は16時30分まで
休館日 月曜(1/8(祝)、2/12(休)は開館、1/9(火)、2/13(火)は休館、12/29(金)~1/3(休)

住所 南区芸術の森2

入館料 チケットが必要(詳細は9ページ)

アクセス 地下鉄南北線真駒内駅から中央バス【空沼線】【滝野線】乗車、「芸術の森入口」下車ほか

駐車場 561台。普通車500円ほか



未来の雪のまち

雪まつり大通2丁目会場

無料

雪まつり期間中、大通2丁目会場は「とある未来の雪のまち」となります。光と音で楽しむ大型作品も登場。8日間だけの幻想的な光景をお見逃しなく！

▲キャラクターたちから聞こえる音と光にあふれる空間を体験できます。見て触って楽しみましょう！

開催日時 2/4(日)~11(祝)10~22時
 住所 中央区大通西2
 入場料 無料
 アクセス 地下鉄大通駅から徒歩4分ほか



2024



もっと深く体験！

製品説明会&ミニライブ

アートユニット「明和電機」の製品開発者が、製品が生まれた背景や開発の経緯などをお話しします。展示している楽器を使ったミニライブも開催。

日時 1/20(土)、21(日)、2/10(土)、11(祝)、3/2(土)、3(日)10時30分~11時20分、15時30分~16時30分
 申込 当日直接会場へ

チケット情報

パスポート：3つの有料会場に何回でも入場可

個別鑑賞券：1つの有料会場に1回のみ入場可

	パスポート(前売り)	パスポート(通常)	個別鑑賞券
販売期間	1/19(金)まで	1/20(土)~2/25(日)	2/25(日)まで
料金	市民・道民	2,000円	1,500円
	学生(高校生以上)	1,200円	800円

※芸術の森美術館の個別鑑賞券は3/3(日)まで販売

※中学生以下、障害者手帳を持つ方などは無料(証明書が必要)

※学生以外の道外在住の方は、パスポート(前売り)は2,500円、パスポート(通常)は2,700円、個別鑑賞券は1,500円

オンラインチケット：右記コードから

オンラインチケット

紙チケット：セブンイレブン店頭マルチコピー機から購入可(チケットぴあPコード：994-453。会場では本券に引き換え)。会期中は文化芸術交流センター SCARTSや各有料会場でも購入可



SIAF2024では、紹介した他にも、さまざまな展示やイベントがあります。この冬は、会場へお出かけして、気軽にアートを楽しんでみませんか。

イベントの詳細や申し込みはこちら



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2回 健康づくりと社会参加を
後押し!

冬にもできる健康づくり

「立つ」「歩く」といった体の機能が低下すると、介護が必要になったり寝たきりになったりする危険性が高まります。いつまでも元気な足腰でいるために、日頃からできる運動を実践しましょう。

1 バランス能力を強化する

片脚立ち

(左右とも1分間で1セット、1日3セット)

- 1 転倒しないように、必ずつかまる物がある場所に立つ
- 2 床につかない程度に片脚を上げる



2 下半身を鍛える

スクワット

(5、6回で1セット、1日3セット)

- 1 足を肩幅に広げて立つ
- 2 お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと立ち上がる



3 効果的な歩き方を身に付ける

以下のポイントを意識することで、体脂肪の燃焼による肥満防止、筋力・体力の向上など、ウォーキングの効果を高められます。冬期間は雪道に気を付けながら、自分に合ったリズムとペースで無理なく続けましょう。

ポイント

- 視線は真っすぐ
- 腕は前後に大きく振る
- 顎を引く
- 肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- かかとから着地
- 歩幅を大きく



ウォーキングの効果

歩く量を1日当たり1,000歩(約10分間)増やすと、生活習慣病の発症を3.6%、死亡のリスクを2.8%減らせるといった効果が期待できます。

出典：厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット」

雪かきも 立派な運動です

雪かき時の体への負荷はウォーキングの2倍ともいわれています。30分の雪かきで、一日に必要とされる運動量をほぼ満たすことが可能。一方で心臓に負担がかかりやすい運動でもあるので、無理せず行うことが大切です。



敬老健康パスで健康を後押し



市では、高齢の方が明るく豊かな生活を送るための取り組みとして実施している敬老優待乗車証(敬老パス)制度を、より多くの方の健康づくりと社会参加を後押しすることを目的として、「敬老健康パス」へと発展させることを検討しています。

♡ 現在の「敬老パス」とは？

市内にお住まいの70歳以上の方を対象に交付。自己負担額に応じたチャージ額を、対象の交通機関*で利用することができます。

※市営地下鉄、市電、バス



自己負担額(円)	チャージ額(円)
1,000	10,000
3,000	20,000
6,000	30,000
8,000	40,000
10,000	50,000
13,500	60,000
17,000	70,000(上限)

♡ 「敬老健康パス」への発展のイメージ

市民の健康を後押しするため、健康づくりや社会参加につながる活動に対してポイント(1ポイント=1円相当)を付与。より多くの方に参加いただけるように、利用先を拡大するほか、これまでお支払いいただいていた自己負担が不要になります。

1 事業参加

スマートフォンをお持ちの方

スマホアプリをインストール

スマートフォンをお持ちでない方

ポイントカードを郵送

2 ポイント獲得

アプリやポイントカードを活用して、活動に応じたポイントを獲得

〈活動の例〉

- ・ウォーキング
- ・介護予防
- ・人との触れ合い

活動が難しい方も参加できるように制度を構築します

3 ポイント利用

たまったポイントを交換することで、公共交通機関で利用できます(交換上限:20,000ポイント)

〈公共交通機関〉

- ・地下鉄 ・市電 ・バス
- ・JR ・タクシー

♡ 敬老健康パスについて皆さんの声をお聞かせください

幅広い世代の皆さんからアイデアをいただき、より便利で魅力的な仕組みを作っていきます。

[意見交換会]

敬老健康パスに対するご意見を直接お聞きするため、意見交換会を開催します。ぜひ、当日直接会場へお越しください。

ご意見はこちらから

[ホームページ]

札幌市 敬老健康パス 意見 検索



[電話]

専用コールセンター

☎ 050-3662-4042

(受付時間:土・日曜、祝・休日、12/29~1/3を除く9~18時)

日時	会場
1/12(金) 14~17時	サンプラザ (北区北24西5)
1/16(火) 14~17時	清田区民センター (清田区清田1の2)
1/17(水) 14~17時	駅前通地下歩行空間 (チ・カ・ホ) 北2条広場
1/19(金) 14~17時	豊平区民センター (豊平区平岸6の10)
1/23(火) 14~17時	BiVi新さっぽろ (厚別区厚別中央1の6)
1/25(木) 14~17時	生涯学習センター ちえりあ (西区宮の沢1の1)
1/27(土) 10~13時	アリオ札幌 (東区北7東9)

安全な暮らしをサポート!

知って 納得

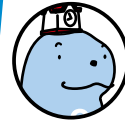
しっとくさっぼる

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20話

インフルエンザに
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

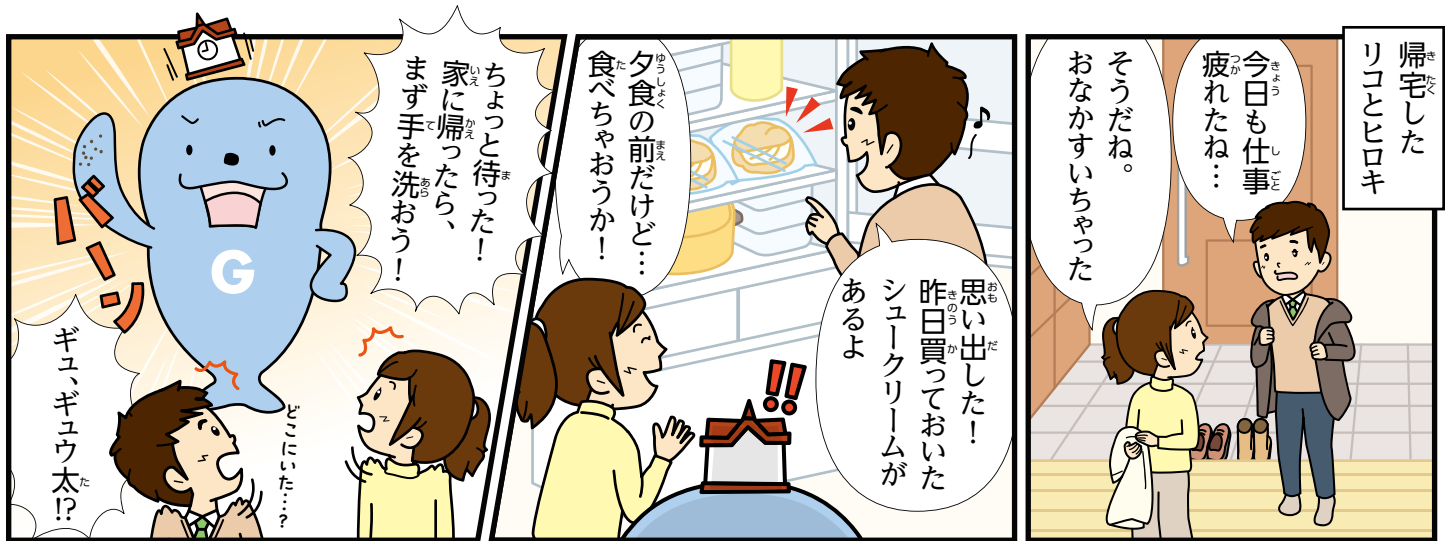
道外出身で寒さが苦手。少しドジだが、どこか憎めない



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

詳細 感染症総合対策課 ☎622-5199



感染経路

飛沫感染

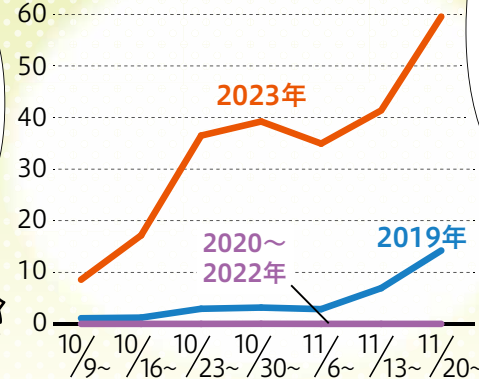
くしゃみや咳などの飛沫と一緒に放出されたウイルスを吸い込み感染

接触感染

ウイルスが付いた物を触った手で口や鼻を触り感染

感染経路は
次の2つ。日頃の
予防が大切だよ

市内の定点医療機関1カ所当たりの
インフルエンザの患者数

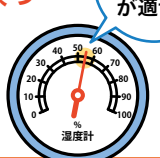


特に今シーズンは、
インフルエンザが
例年より早くから
流行しているんだ

こ、こんなに...


乾燥するよね
冬は特に乾燥するよね

適度な湿度を保つ
空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が下がる

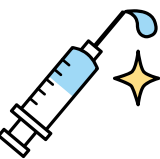


50~60%程度が適切!


手洗い
帰宅時や調理の前後などに、せっけんで小まめに



予防接種
発症や重症化を防ぐことが期待できる



なるべく人混みを避ける
人が多いと、感染リスクが高まる



予防するための四箇条

でも、日頃の予防って何をすればいいの？

次の4つが大切だよ！

人に顔を向けない

くしゃみや咳の飛沫は1~2メートル飛ぶとも。くしゃみや咳をするときは人から顔をそらす



口と鼻を覆う

くしゃみや咳をするときは、ティッシュか、間に合わないときは腕の内側で口と鼻を覆う



マスクを正しく着用

不織布マスクで鼻から顎までを覆い、隙間がないように着ける



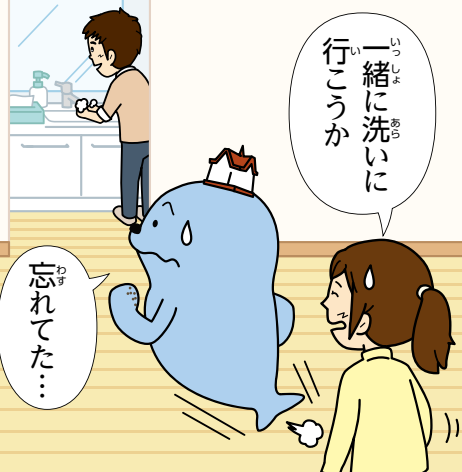
症状があるときは、「咳エチケット」も心掛けよう。

新型コロナウイルス感染症や、他の感染症対策にも有効だよ




一緒に洗いにいこうか

忘れてた...




あつ...

あれ...もしかしてギュー太も帰ってきてから手を洗っていないんじゃないか...



早く食べたいけど、まずはちゃんと手を洗ってこよう！



高齢者インフルエンザ予防接種を行っています

予約が必要な場合やかかりつけの患者の接種を優先的に行っている場合があります。事前に実施医療機関にお問い合わせを。

期間 1/31(木)まで

対象 市民が東日本大震災による被災などに伴う避難で市内に居留する方で、接種日現在で65歳以上か、60~64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはHIVによる免疫機能に障がい(障害等級1級相当)がある方

費用 1,400円。生活保護世帯の方、世帯全員が非課税の世帯の方などは、接種当日に所定の証明書類を提示すれば無料



詳細 左記コードで確認か、制度の概要と実施医療機関は市コールセンター ☎222-4894、その他は区役所(1ページ)の健康・子ども課(ただし、東区は ☎711-3211)へ



左記以外の方は、各医療機関にお問い合わせの上、任意予防接種(全額自己負担)のご検討を

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！

2/4(日)～11(祝)

雪まつり

大小さまざまな雪像や氷像が楽しめる、札幌の冬の一大イベントです。4年ぶりに開催するつどーむ会場では、ゴムチューブで滑る大型滑り台などの冬の遊びができます。



©HTB
2023年の8丁目会場の大雪像

日時 2/4(日)～11(祝)

会場 大通会場は大通公園1～11丁目、すすきの会場は駅前通南4～7、つどーむ会場はつどーむ(東区栄町885)

費用 入場無料。物販費、飲食費などは実費

詳細 同実行委員会 ☎281-6400

詳細



2/1(木)～14(水)

スマイルリンクさっぽろ

イルミネーションが輝く中、屋外でスケートを楽しもう！ スケート靴や、お子さんへの補助器具の貸し出しも追加料金なしで行います。



日時・会場 2/1(木)～14(水)13時(土・日曜、祝・休日は11時)～21時(最終入場20時30分)。北3条広場(アカプラ)(中央区北2西4～北3西4)

費用 1,500円(2,000円)、中高生1,000円(1,500円)、小学生以下500円(1,000円)。()は土・日曜、祝・休日の金額。割引の前売り券あり

申込 当日直接会場へ。前売り券は、ローソンチケットから1/31(水)まで。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

詳細



1/6(土)、7(日)

建設産業ふれあい展



仮想現実(VR)を使った重機の操縦のほか、ラジコン重機での除雪、木製の小さな椅子作りなどが体験できます。街を支える建設の仕事を、楽しく学べる2日間です。

日時 1/6(土)11～16時、7(日)10～16時

会場 駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)北3条交差点広場～北大通交差点広場

定員 一部イベントは定員あり

費用 無料

申込 当日直接会場へ。一部先着のイベントあり

詳細 土木部業務課 ☎211-2612

詳細



1/6(土)

消防出初式



子ども向け防火衣の装着体験や火災予防に関するパネル展示のほか、毎年恒例のはしご乗りや消防音楽隊による演奏会などを開催。はしご車などの消防車両も、間近で見られます。

日時 1/6(土)10時30分～12時15分。開場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

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)

1/27(土)、28(日)、31(水)

レバンガ北海道 市民応援デー無料招待

きたえーるでの3試合に、市民900人を無料でご招待。これまであまりバスケットボール観戦の機会がなかった方も、ぜひ会場で選手たちを応援しましょう。



日時 ①1/27(土)、②28(日)、③31(水)。試合開始は①は15時5分、②は14時5分、③は19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 1/20(土)までに右記コードから(レバンガ北海道公式LINEの友だち登録とB.LEAGUE会員IDが必要)。抽選。1/23(火)までにLINEで当選発表。チケットの入手方法は当選通知に記載(LINEの1アカウントにつき1人招待)

詳細 レバンガ北海道 ☎555-9090



1/16(火)~21(日)

札幌市×セカンドストリート^{イン}チ・カ・ホ

リユースショップ「セカンドストリート」がチ・カ・ホに出張。不要になった服やバッグ、靴などを持ち寄りませんか? また、平日限定で市が小型家電を無料回収します。



日時 1/16(火)~21(日)11~19時。小型家電回収は1/16(火)~19(金)11~17時

会場 駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 憩いの空間
対象品目 衣類、服飾品。小型家電回収は30cm四方の枠を通る大きさまで。一部回収対象外の家電あり

詳細 循環型社会推進課 ☎211-2928

詳細



2/10(土)、11(日)、13(火)~15(木)

パラアルペンスキーワールドカップ



世界各国で戦うパラアルペンスキーのトップ選手が、約10カ国から集結。選手たちによる世界最高レベルの技術とスピードを、ぜひ会場でご覧ください。

日時 ①2/10(土)、11(日)、②13(火)~15(木)10時~13時30分。①はジャイアントスラローム(大回転)、②はスラローム(回転)

会場 ティネススキー場ハイランドゾーン(手稲区手稲金山172)

詳細 同実行委員会 ☎03-6229-5429

1/27(土)

食のまち・さっぽろフェスト^{イン}チ・カ・ホ



手に付いた汚れを機械で測る体験や、食中毒対策に関するパネルクイズなどを通して、食の安全・安心の知識を楽しく学べます。食品販売コーナーやステージイベントも開催!

日時 1/27(土)10~17時(ステージイベントは11時から)

会場 駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 北3条交差点広場~北大通交差点広場

詳細 食の安全推進課 ☎622-5170

詳細



広告