

12

December

2024

〈令和6年〉

Vol.777

「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

認知症と向き合い、笑顔で暮らす

未来の地球のためにできる事

写真家 いのうえひろき 井上浩輝さんに
インタビュー

まちづくりを学び合う

札幌で開催！
世界冬の都市市長会議

今月の表紙



認知症と向き合い、笑顔で寄り添って暮らす竹内さん夫妻。誰もがなり得る認知症を正しく理解し、自分事として考える大切さを教えてくださいました。

◀ 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。

特集

② 認知症と向き合い、笑顔で暮らす

⑧ 守りたい！未来の地球

⑨ クローズアップ！

⑩ イベントカタログ

⑫ さっぽろのお財布

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 しゃくしょ
☎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

1,968,326人(+61)

1,005,004世帯(+654)

市内の交通事故

令和6年1月1日～
10月31日(前年比)

発生 3,607件(-76)

死者 15人 (-5)

傷者 4,252人(+38)

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～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18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



公式X

認知症と

向き合い、

笑顔で

暮らす

さまざまな原因で記憶や思考などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障を来した状態である「認知症」。昨年10月1日時点で、本市では高齢者の約9人に1人が認知症と診断されているほか、若くして認知症になる方もいます。今回の特集では、この病気と向き合う方たちの声を通して、認知症について紹介します。

詳細 介護保険課 ☎211-2547

監修：

札幌医科大学医学部
神経精神医学講座 主任教授、
札幌医科大学附属病院
認知症疾患医療センター長
河西 千秋 氏



たけうち しんいち 竹内 真一さんと、妻の とうりこ 瑠璃子さん

知ってほしい、
私たちが向き合う「認知症」

ご家族に聞きました

5年ほど前に瑠璃子さんが認知症と診断され、真一さんが自宅で支えながら暮らしています。瑠璃子さんは、認知症になっても希望を持って自分らしく暮らしていることを自らが発信する「ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）」として、北海道から任命されています。

瑠璃子さんの認知症に
気付いたきっかけ

日付や曜日が分からない、電子レンジやガスこんろの使い方が分からないといった症状が出始めたことがきっかけです。妻の母も認知症で、介護した経験もあったので、「もしかして」と直感しました。すぐに地域包括支援センターへ相談し、紹介された病院でアルツハイマー型認知症と診断されました。身近な人が認知症であったためか、元々誰もがなり得る病気だという認識はあったので、「まさか」という驚きはなかったんですよね。ただ、妻が認知症だということをしつかりと受け入れるま



▲真一さんは、瑠璃子さんの意思を尊重して介護することを心がけているのだそう

では3年ほどかかりました。

笑顔で暮らす、瑠璃子さん

昔から社交的で、人と話すことが大好きな妻。妻の現状を近所の方などに隠さずに伝えることで理解も得られ、これまで通り楽しそうにお話をしています。外で人と話すことで、パツと表情が明るくなり、妻らしい笑顔を失わずに暮らせていますね。人に声をかけられたり、人と話したりすることが

良い刺激になり、症状の進行を遅らせることも期待しています。また、「困っていたら助けるよ」〇〇を買ってこようか？」などと、皆さん温かく声をかけてくれるんです。「1人ではない、見守られている」という安心感もありますね。

介護する人の時間も大切に

妻は、着替えや歩行などの日常生活のほぼ全てに介護が必要で、私自身、つらく感じることも正直あります。介護される人だけではなく、介護する人の心の健康を保つことも大切なですよ。そのため、全てを1人で背負わず、妻には日中の数時間をデイサービスなどで過ごしてもらい、その間に私は自分の趣味に没頭できる時間をしっかりとつくっています。毎週水曜に子どものおもちやを修理するボランティアをしていて、そういった時間が心の余裕につながっていると実感していますよ。

瑠璃子さんへの感謝

働いていた頃は、家事は妻に任せきりでしたが、妻が認知症になってからは私が担うように。妻のこれまでの苦勞に気付きました。今、そばで妻を支えているのは、これまで自分を支えてくれた恩返しだと思っています。介護をきっかけに、料理や家計のやりくりなどに、私自身ができるようになったこともたくさんあるんですよ。

言葉で愛を伝えている

妻には、特に認知症になっからは毎日「愛してるよ」「大好きだよ」と伝えているんです。思っているだけでは伝わらないでしょ？(笑) 暖かい日にお弁当を持って近くの公園でピクニックをしたり、街でケーキを食べたり。一緒にいる時間が、かけがえのないものなんです。妻とはこれからも、1日でも長く一緒にいたいと思います。



▲「大好きだよ」と伝える真一さんに、「またそんなこと言って」と照れながら返す瑠璃子さん

ています。

市民の皆さんへのメッセージ

認知症は誰もがなり得る病気なので、なる前から正しい知識を持ち、心構えをしておくことが大切です。私も、事前に認知症について調べたり、家族の介護を経験したりしたことが、今に役立っています。また、認知症と診断された場合は、隠さずに周囲に伝えることも大切です。私たちが向き合う認知症について、多くの皆さんに知ってほしいです。

札幌医科大学医学部
神経精神医学講座 主任教授、
札幌医科大学附属病院
認知症疾患医療センター長
かわにし ちあき
河西 千秋氏

専門家に聞きました

札幌医科大学医学部
神経精神医学講座 助教
いしだ ともたか
石田 智隆氏

認知症疾患医療センターとは？

認知症の鑑別診断※と初期対応、専門的な医療相談、診断後の支援のほか、地域の医療・介護関係者や住民向けの研修なども行います。地域全体で、進行の予防から生活の維持までの医療を提供できる体制を構築するために、市が指定した医療機関です。

※可能性のある複数の病気を比較した上で、合理的に病気を特定すること



見当識障害

季節・時間・場所が分からなくなる



記憶障害

体験したことを覚えられなくなる

中核症状

失認・失語・失行

人や物が分からない、言葉を忘れる、動作できない



実行機能障害

仕事や家事ができなくなる



行動・心理症状

暴言・暴力



幻覚



妄想



他には…

不眠、一人歩き、拒否、不安・焦り、不穏、食べ物ではない物を口に入れる

どんな症状がある？

脳の細胞が壊れることで起こる「中核症状」と、ご本人の元々の性格や周囲の生活環境に影響されて起こる「行動・心理症状」があります。中核症状は認知症の方に共通して見られ、行動・心理症状は人によって症状の現れ方に差があります。

どんな種類がある？

認知症の約3分の2を占めるのがアルツハイマー型認知症。物忘れから始まり、比較的ゆっくり進行していくことが特徴です。その他、実際にはないものが見える、手足が震える、睡眠中に叫ぶなどのさまざまな症状が現れるレビー小体型認知症^{しょうたいがた}、脳梗塞や脳出血などにより発症する脳血管性認知症などがあり、これら3つは三大認知症ともいわれます。

加齢による物忘れとの違いは？

加齢 によるもの

物忘れの自覚がある
ヒントがあれば思い出せる
体験の一部を忘れる
日常生活に支障はない
新しいことを覚えられる



認知症 によるもの

物忘れの自覚がない
ヒントがあっても思い出せない
体験の全てを忘れる
日常生活に支障がある
新しいことを覚えられない

予防するには？

バランスの取れた食生活を心がけることや、禁煙したり適度な運動をしたりすることは、認知症のリスクを下げ、予防につながるとされています。また、初対面の人との交流や、趣味のコミュニティへの参加も脳を活性化させるため有効です。

まずは、「週3回以上、
1回30分程度」を目標に
散歩を始めてみませんか？



受診のタイミングは？

ご本人や、周りの方が「おや？」と思った時は早めにかかりつけ医を受診してください。一部の認知症は手術や薬で治ることがあるほか、認知症になる手前の軽度認知障害の状態で、生活習慣を改めたり治療を始めたりすることで、改善が見えたり、症状の悪化を遅らせたりできます。また、症状が軽いうちであれば、今後の治療やサービスの選択などについてのご本人の意思を、身近な人に伝えられます。



以下の症状が続く場合は、認知症の初期段階かも

- ☒ 「同じことを何度も言う」と周りから言われることが多い
- ☒ 探し物をしていることが多い
- ☒ いつも財布や通帳など大切な物がなくなる
- ☒ 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかったりする
- ☒ 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- ☒ テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- ☒ 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
- ☒ 趣味や好きなことに関心がなくなった
- ☒ 何をするのもおっくうになった

参考：認知症介護研究・研修東京センターひとときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業）

（専門家からのメッセージ）

みんなが自分事として考えてほしい



認知症は誰もがなり得る病気です。自分事として考え、自分が受けた介護や「こうあってほしい」と思える社会を実現しましょう。また、認知症の介護は長く続くことも多いので、介護に向き合う方は、自分だけで対応せず、介護保険サービスなどを活用しましょう。

早期診断は早期絶望ではない



早期に診断されることは、単に早く絶望感を与えられるということではありません。ほとんどの場合、発症後の進行はゆっくり。早期に診断を受けて備えれば、その人らしい人生を送れます。今後も診察を通して、「その人らしさ」を支援していきたいです。

認知症の方と 家族を支える

地域包括 支援センターの 職員に聞きました

地域包括支援センターとは？

認知症をはじめ、日常生活の支援が必要と思われる高齢の方や家族、地域の方からの相談などに応じます。



白石区第3地域包括
支援センター
保健師・
介護支援専門員
あだち みゆき
安達 美幸氏

地域全体で本人や家族を支える

「認知症かな？」と思ったり、認知症と診断されたりしても、なかなか他の人に相談できなかったり、家族だけで支えるものだという責任感から、悩みを抱え込んでしまったりする方もいるかもしれません。ただ、認知症は、私も含めて誰もがなり得る身近な病気。だからこそ、地域全体で正しく理解し、支え合うことが大切だと思います。介護保険サービスや地域での集いなど、地域で支えるためのさまざまな支援を紹介できるので、困り事や悩みがあったら、まずは相談していただきたいです。

困っているのかな？と思う方を見かけたら

さりげなく優しく声をかけ、場合によっては近くの交番や地域包括支援センターに連絡するなど、周りと協力して対応することが大切です。

●声かけの主なポイント

- ・後ろから声をかけない
- ・優しい口調で話し、相手を否定しない



もしも忘れてしまっても
私が覚えています

私が認知症の方を支えていて感じるのは、認知症になっても「その方らしさ」は残り続けるということ。ただ、忘れてしまうのが不安な方には、「もしもあなたが忘れてしまっても、私が覚えています」と声をかけていますよ。認知症と診断されたら、ご本人もご家族もすぐに受け入れるのが難しい場合も多いです。でも、できない事は周りに協力してもらい、できる事を生かして暮らしながら、その方らしさを大切に、ゆっくりと受け入れていければ良いと思っています。私も「チームオレンジ」(後段で説明)の一員として、ご本人やご家族を支え、温かく見守る地域づくりに貢献したいです。



始まっています。地域全体で支える「チームオレンジ」

地域包括支援センターの職員である「オレンジコーディネーター」が、認知症の方や家族と、その支援者である「オレンジサポーター」をつなぎます。これまでに、認知症の方とサポーターが、一緒に外出したり、趣味を楽しんだりしました。

※中央、東、白石、厚別、手稲区で試行的に実施



認知症の方・家族

(例)「行ってみたいイベントがある」

オレンジサポーター

(例)「外出を支援したい」



オレンジコーディネーター

認知症の方や家族の希望とサポーターの活動内容を聞き、双方をつなぐ

オレンジサポーターになるには

認知症サポーター養成講座^{※1}を受講した後に、ステップアップ講座^{※2}を受講するとなりますことができます。

※1 毎月開催。2月の講座の詳細は18ページ

※2 詳細はお住まいの区の地域包括支援センターへ

集まって話せる「認知症カフェ」

認知症の方や家族、認知症に関心のある方、福祉の専門職の方など、どなたでも参加できます。

〈こんな事ができます〉

- ・お茶を飲んで過ごす
- ・悩みを相談する
- ・症状について相談する
- ・カラオケや体操、ゲームをする
- ・健康に関する講座を受ける など



会場 市が認証したカフェは市内57カ所。詳細はホームページ、区役所(1ページ)の保健福祉課でご確認を

※原則参加費が必要。会場によって内容や対象地域、定員などが異なる
※現在中止している会場もあるため、事前に会場に確認の上、ご参加を

ホームページ



1人で悩まずにご相談を

「認知症かも」「家族の介護について相談したい」など、ささいな事でもご相談ください。

※いずれも祝・休日、12/29～1/3を除く

市認知症コールセンター

☎ 206-7837

相談時間 平日10～15時

地域包括支援センター・介護予防センター

所在地 ホームページ、市コールセンター(1ページ)、区役所(1ページ)の保健福祉課で、お住まいの住所を担当するセンターのご確認を

相談時間 原則平日8時45分～17時15分

ホームページ



区役所(1ページ)の保健福祉課

相談時間 平日8時45分～17時15分

認知症疾患医療センター

電話で医療相談ができます。ただし、受診には、かかりつけ医や専門医からの紹介状が原則必要です。

●札幌医科大学附属病院(中央区南1西16)

医療相談 ☎611-3004(平日9～12時)

●北海道医療センター(西区山の手5の7)

医療相談 ☎611-8172(平日13～15時)

認知症になっても、すぐに何もなくなるわけではありません。自分らしさを維持しながら、暮らしていくことも期待できます。認知症について正しく理解し、心構えをするとともに、自分事として考えていきませんか。

「認知症の方にもやさしい お店・事業所」を募集

見やすい陳列や認知症の普及・啓発への協力など、認知症の方が安心して暮らせるように取り組むお店や事業所を登録します。

登録方法 12/2(月)からホームページで配布する申請書を、随時

ホームページ



登録したお店などに掲示します

認知症ガイドブックを 配布しています

認知症の方の経験や、受けられる支援などを紹介しています。

配布場所 ホームページ、区役所(1ページ)、市役所3階介護保険課 など

札幌市認知症
ガイドブック



ホームページ



「認知症の日」にライトアップ

国で「認知症の日」と定めている9/21を中心に、認知症への関心と理解を深めるさまざまな取り組みを行っています。

9/21に、テレビ塔と時計台を、認知症の普及・啓発のシンボルカラーであるオレンジ色に照らしました



守りたい！ 未来の地球

自然環境を守る活動に携わる方などへのインタビューを通して、
未来の地球のために、私たちができる事を考えます。

詳細 広報課 ☎211-2036

雪の量が減り、人間の生活圏でキタキツネを見かける機会が増えているように感じますね。また、エゾシカやエゾリスが食べる植物の生育にも影響が出ている印象があり、生態系が大きく変化しているのではないかと思っています。気候変動は、人間だけでなく動物にとっても大きな試練だと感じます。



きつね母さんに甘える
子ぎつね
(井上浩輝撮影。市内)

撮影していて感じる気候変動の影響

札幌には、季節ごとに違う表情を見せる豊かな自然があり、多くの動物を目にすることが出来ます。このように、動物や自然の偉大さ、美しさを市街地の至る所で感じられる都市は、世界でもまれだと思っています。市内の各所にある公園や川の緑地帯などから、その魅力が染み出している感じが大好きですね。



ゴキゲンの「きねずみ」
(井上浩輝撮影。市内)

札幌の動物や自然の魅力

野生動物の撮影時は、動物と一定の距離を保ってむやみに近づかないようにするほか、撮影のために餌を与えないなど、動物への影響ができるだけ小さくなるように注意しています。個人の意識や小さな積み重ねが、自然環境全体を守ることにつながると思っています。また、私が撮影した写真を使って、市内の小学生に自然の大切さを伝えるなど、地域の環境教育活動にも積極的に参加しています。

自身の取り組み

動物や自然環境を守るための

私たちが享受する自然や動物は、実は非常に貴重なもの。そして、私たち人間は自然の一部で、そのバランスを保つことが大切です。私たちの行動が未来の自然にどんな影響を与えるのか、真剣に考えるべき時だと思っています。皆さんと共に、未来の地球のために歩みたいのです。



夕方、昼寝から目覚めた
子ぎつねたち。これから
夜遊びがはじまる。
(井上浩輝撮影。市内)

市民の皆さんへのメッセージ

北海道の自然をテーマにした作品をさらに深め、その魅力や生命の力強さ、自然と共に生きるという感覚を、より多くの方に届けたいです。私が動物を撮影する時は、あえて動物に自分の姿を見せています。それは、彼らに「同じ空間にいることを許してもらう」感覚を大切にしているからです。彼らと同じ空気を吸い、自分も共に地球に生きている仲間である、生き物としての「ヒト」であることを感じながら、撮影を続けていきます。

今後の活動の目標

第2回

写真家
井上
浩輝さん



札幌市出身(札幌南高校出身)、45歳。キタキツネがいる美しい風景を追いかけた「きつねたちのいるところ」を撮影している。『National Geographic』の「TRAVEL PHOTOGRAPHER OF THE YEAR 2016」のネイチャー部門で日本人初の1位を獲得。最近、SONYやAIRDの企業広告などを撮影。早稲田大学基幹理工学部非常勤講師。



世界冬の都市市長会議を札幌で開催

ホームページ



Close-up

01

「冬は資源であり、財産である」というスローガンの下で、冬の寒さや積雪量などの気候条件が似ている世界中の都市がまちづくりを学び合う「世界冬の都市市長会(9カ国22都市が会員)」による会議と、関連イベントを行います。

詳細 国際課 ☎211-2032

会議の概要

日時 12/17(火)～19(木)。時間などの詳細はホームページでご確認を

会場 コンベンションセンター(白石区東札幌6の1)
メインテーマ 冬の都市の新たな可能性～持続可能な社会の実現～

●会議は傍聴できます

会場では同時通訳をするほか、オンライン配信も行います。

費用 無料

申込 当日直接会場へ



会議開催に併せて行われるイベント

①ウインターシティーズ ショーケース

世界冬の都市市長会の会員都市を紹介する展示などを行います。

②連携企画「札幌の冬を 変える! 札幌国際芸術祭 の10年を振り返る」

札幌国際芸術祭(SIAF)の歴史と、冬に実施したプログラムを紹介します。

日時 ①は12/19(木)～21(土)11～19時(初日は15時から、最終日は17時まで)、②は12/16(月)～19(木)12～20時(初日は18時から、最終日は18時まで)

会場 ①は駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)憩いの空間、②は市民交流プラザ(中央区北1西1)

費用 無料

申込 当日直接会場へ

「札幌市からのお知らせ」をデータ放送で配信中!

ホームページ



Close-up

02

北海道文化放送(UHB)8チャンネルのデータ放送で、市からのお知らせや広報さっぽろには掲載されないイベント情報を配信しています。情報は毎週水曜に更新していますので、ぜひご覧ください。

●「札幌市からのお知らせ」を見る方法

①UHB8チャンネルに合わせてリモコンのdボタンを押し、「札幌市からのお知らせ」を選び、決定ボタンを押す



◀UHBの
データ放送画面

※dボタンを押しても上の画面が表示されない場合は、「ニュース・天気」を選び、決定ボタンを押してください

②札幌市からのお知らせ画面の左下の8項目から興味のある項目を選び、決定ボタンを押すと情報が表示される

①お知らせ・イベント…

ジャンル、各区、施設、カレンダーの4項目からイベントなどが探せます

②防災…防災に関する

情報が得られます

③トピックス…注目の

イベントなどを確認できます

④プレゼント…アンケートに

答えると、抽選で季節の

味覚などのプレゼントが当たります

⑤各種案内…行政窓口の

連絡先などが見られます

●こんな機能も!

【マイページ】リモコンの青いボタンを押すと、よく行く施設やお気に入りのジャンルなどを設定できます

詳細 広報課 ☎211-2036



▲札幌市からのお知らせ画面

④プレゼント…アンケートに答えると、抽選で季節の味覚などのプレゼントが当たります

⑤各種案内…行政窓口の連絡先などが見られます

【市公式X】リモコンの赤いボタンを押すと、市が公式Xで発信した最新10件の情報を見ることができます

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！

1/11(土)、12(日)、14(火)～17(金)

ユネスコ チャリティーカレンダー市

家庭や企業から寄贈されたカレンダーや手帳を販売します。利益は道内のボランティア活動などに使われます。たくさんのカレンダーが集まる会場で、1年間使うお気に入りの物を探してみませんか。



日時 ①1/11(土)、12(日)10～16時、②14(火)～16(水)12～20時、
17(金)12～17時

会場 ①はかでる2・7(中央区北2西7)、②は駅前通地下
歩行空間(チ・カ・ホ) 北大通交差点広場

費用 1点100円から

詳細 国際プラザ ☎211-2105

詳細



1/7(火)、8(水)

チャレンジ! スポーツパーク

野球やサッカーなどの球技のほか、登ったり跳んだりして障害物を乗り越えるパルクールなど、さまざまなスポーツを子どもから大人まで体験できます。経験したことがないスポーツに挑戦してみましょう！



日時 1/7(火)、8(水)10～16時

会場 大和ハウス プレミストドーム(札幌ドーム)
(豊平区羊ヶ丘1)

費用 無料

詳細 スポーツ振興担当課 ☎211-3044

詳細



1/13(祝)

世界の遊び



札幌に住んでいる外国人が、その国の子どもたちに親しまれてきた遊びを教えます。どこの国の遊びを教えてもらえるかは、当日のお楽しみ。みんなで楽しく遊んで、世界の文化を体感してみては。

日時 1/13(祝)14時～15時30分

会場 国際プラザ(中央区北1西3札幌MNビル内)

対象・費用 小学1～3年30人。無料

申込 電話、ホームページ。12/11(水)から国際プラザへ。
先着

詳細 国際プラザ ☎211-2105

申し込み



12/24(火)～2/1(土)

アンモナイト化石 貴重・お宝コレクション展



3億5千万年もの間、生息していたアンモナイト。道内で発掘された珍しい形のものや、実際に触れられるものなど、普段センターでは見られない貴重な化石を展示します。

日時 12/24(火)～2/1(土)10～17時。12/29(日)～1/3(金)、5(日)、月
曜は休館

会場 博物館活動センター(豊平区平岸5の15)

費用 無料

詳細 博物館活動センター ☎374-5002

詳細



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

- ❶ お知らせ名(希望日時・会場なども)
- ❷ 住所(郵便番号も)
- ❸ 氏名(ふりがな)
- ❹ 年齢
- ❺ 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)
- ❻ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
- ❼ 返信先(往復はがきの場合)

1/7(火)～2/19(水)

スマホ教室～スマホの基本とLINE^{ライン}操作

スマホとLINEの基本操作が学べる講座を、区民センター、チ・カ・ホ北2条広場、ちえりあで開催。定員はちえりあが各回15人、その他の会場は各回10人で、費用は無料です。



会場	開催日	会場	開催日	会場	開催日
①中央	1/7(火)	①豊平	1/30(木)	②チ・カ・ホ	1/14(火)、16(木)、2/13(木)
①北	1/9(木)	①清田	2/4(火)	②ちえりあ	1/10(金)、2/7(金)
①東	1/21(火)	①南	2/6(木)	開催時間	
①白石	1/23(木)	①西	2/18(火)	①	10～12時、13～15時、
①厚別	1/28(火)	①手稲	2/19(水)	②	10～12時

申込 12/11(水)～26(木)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)

2/1(土)

やさしく学ぶメンタルヘルス

札幌市立大学の公開講座。専門的な知識がなくてもできる、心の健康を守る方法などをお話します。この機会に、生活の中に取り入れられるケア方法を学び、ストレスや不安を和らげませんか。



日時 2/1(土)13時～14時30分
会場 市立大学サテライトキャンパス(中央区北4西5アスティ45内)
定員・費用 50人。無料
申込 電話、ファクス(218-7507)、ホームページ。申し込み時の必要事項を記入し、12/11(水)から市立大学サテライトキャンパスへ。先着
詳細 市立大学サテライトキャンパス ☎218-7500



1/5(日)

冬休み ものづくり・おえかきワークショップ



手仕事で金属作品を作る職人に教えてもらいながら、純銀や真ちゅうを加工する物作りを体験できます。また、絵を描いて世界に一つだけの小皿やマグカップなどを作るワークショップも同時開催します。

日時・会場 1/5(日)10時30分～12時、13～15時。受け付けは10時10分、12時50分から。市民ギャラリー(中央区南2東6)
定員 ①物作り体験=12～40人(体験内容によって異なる)、②小皿作り=午前・午後各20人、③マグカップ作り=午前・午後各20人ほか
費用 ①は1,100円か2,200円(体験内容によって異なる)、②は500円、③は700円ほか
申込 ①は12/11(水)から市民ギャラリーへ電話、②③は当日
会場へ直接。いずれも先着
詳細 市民ギャラリー ☎271-5471

詳細



1/25(土)

さっぽろ雪まつり大雪像制作見学会



雪まつりの目玉ともいえる、高さ10m以上の迫力のある大雪像の制作風景を間近で見られます。大雪像を制作する自衛隊員や制作隊長による解説も聞ける貴重な機会です。

日時 1/25(土)13～14時、15～16時
会場 大通公園
定員 各回50人
費用 無料
申込 電話、ホームページ。12/3(火)～20(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

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5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5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92億円の黒字です

歳入において市税や地方交付税などの一般財源が予算を上回ったことに加え、歳出において可能な限りの節減を図ったことにより、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

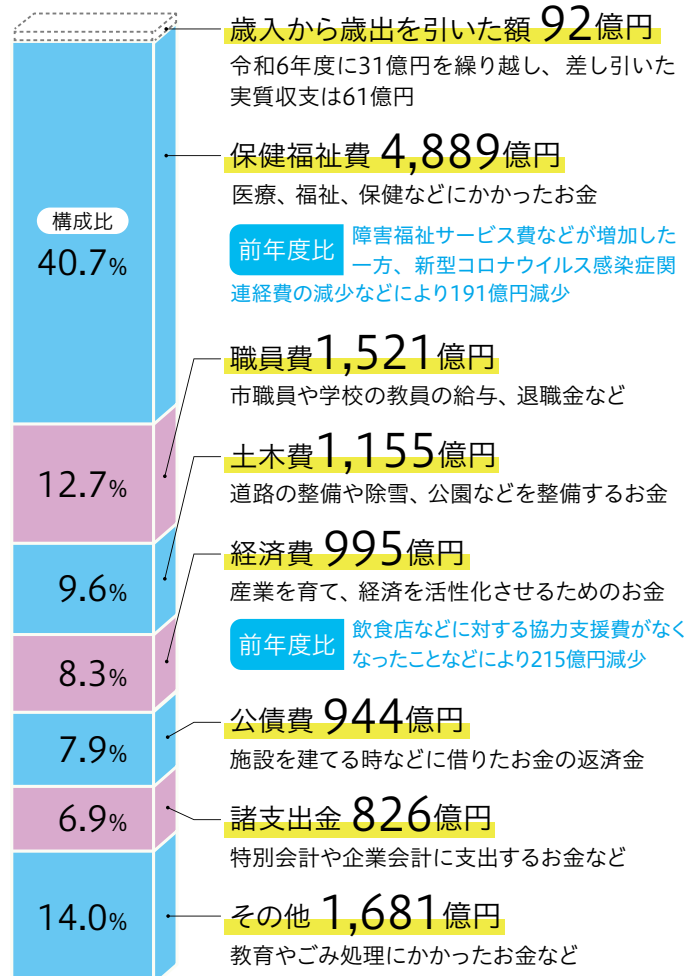
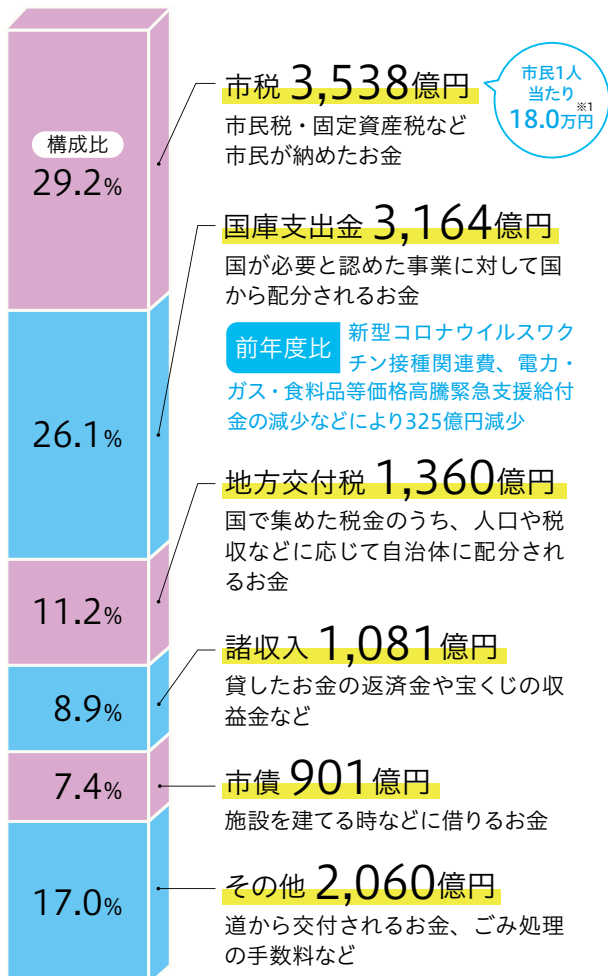
市民1人
当たり
※1
61.1万円

歳入総額 1兆2,103億円

前年度比194億円減（1.6%減）

歳出総額 1兆2,011億円

前年度比177億円減（1.4%減）



※1 令和6年4月1日現在の人口（国勢調査ベース）で割って算出

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



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

区分	歳入	歳出	差し引き
土地区画整理	5.2億円	5.2億円	0億円
駐車場	1.5億円	1.4億円	0.1億円
母子父子寡婦福祉資金貸付	1.6億円	1.2億円	0.4億円
国民健康保険	1,839億円	1,834億円	5億円

区分	歳入	歳出	差し引き
後期高齢者医療	320億円	307億円	13億円
介護保険	1,658億円	1,658億円	1億円
基金	23億円	21億円	1億円
公債	3,685億円	3,685億円	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^{※1}は、市立札幌病院・路面電車は赤字、 中央卸売市場・地下鉄・水道・下水道は黒字です

※1 企業の経営活動に伴って生じる収入と支出

※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、軌道改良 工事、低床車両の 製造	南北線シェルター 耐震改修工事、エ レベーターやエスカ レーターの更新工事	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 243億円 -) 支出 257億円 -14億円	収入 22億円 -) 支出 21億円 1.2億円	収入 16億円 -) 支出 17億円 -1.1億円	収入 518億円 -) 支出 407億円 111億円	収入 464億円 -) 支出 349億円 115億円	収入 512億円 -) 支出 498億円 14億円
資金の状況	8億円の 資金残	15億円の 資金残	6億円の 資金残 ^{※2}	35億円の 資金残	136億円の 資金残 ^{※3}	62億円の 資金残
赤字の累積額	50億円	45億円	10億円	1,925億円	なし	なし

※2 一般会計からの長期借入金6億円を含む ※3 水道施設更新積立金76億円を含む

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…5,318億円

財政調整基金320億円など

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5,549万㎡、建物(延べ面積)585万㎡、
有価証券14億円、出資による権利149億円

●物品(100万円以上のもの)…6,112点

●債権(民間への貸付金など)…38億円

市債

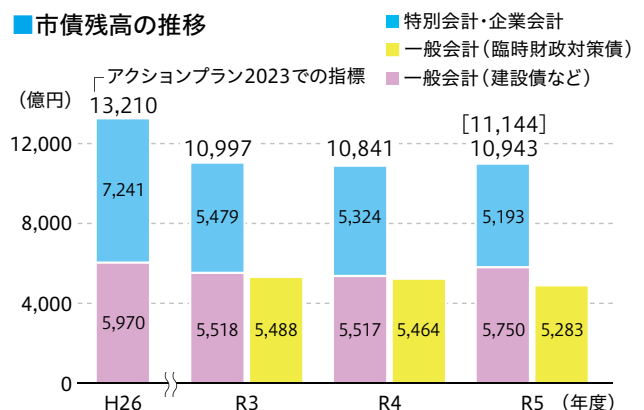
市債残高の全会計合計は減少

市の借金である市債の残高は計1兆6,226億円となり、前年度と比べて0.5%減少しました。臨時財政対策債を除いた市債残高は、市のまちづくりの計画であるアクションプラン2023で見込んでいた額を下回っています。



市債残高は
3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2023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

市の財政の特徴

自治体の財政状況を示す指標である「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	早期健全化基準※
実質赤字比率 一般会計を中心とした赤字の割合	赤字なし	11.25%
連結実質赤字比率 全ての会計を合わせた赤字の割合	赤字なし	16.25%
実質公債費比率 年間の借金返済額の割合	2.9%	25%
将来負担比率 将来の負担となる借金などの割合	18.2%	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 ※高い方が望ましい

0.711

標準的な行政を行うためのお金を自ら賄える割合

政令市20都市中17位
政令市平均0.825

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 ※低い方が望ましい

95.4%

お金が義務的な経費などにどれだけ充てられているか示す割合

政令市20都市中8位
政令市平均95.9%

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に、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

公共施設の使用料や行政サービスの手数料の見直し

- 近年の物価高騰の影響を受け、人件費や光熱水費、公共施設や行政サービスの経費などが増加
- 市民サービスを安定的に供給するため、増加した経費の一部の利用者にも負担していただくことが必要

→令和7年4月以降に使用料や手数料を改定することを検討

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6年度予算の執行状況 ※令和6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
1兆2,956億円	38.2%	38.7%

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	1,839億円	36.3%	39.0%
介護保険	1,746億円	39.7%	40.4%
その他	384億円	33.4%	29.3%

市債残高

一般会計	特別会計	企業会計
1兆991億円	7億円	4,963億円

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	45.6%	270億円	48.7%
中央卸売市場	23億円	45.6%	23億円	46.1%
路面電車	16億円	20.6%	17億円	14.8%
地下鉄	508億円	47.1%	437億円	20.7%
水道	464億円	48.1%	387億円	43.0%
下水道	529億円	38.9%	521億円	16.3%

基金残高

5,318億円

一時借入金残高

62億円 (市立札幌病院、路面電車、下水道)

ホームページ



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



「市長と語ろう！
サッポロスマイルトーク」を
9月28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ただく取り組みです。

第2回 生き生きと働く

話し合われた内容の一部を紹介

市民の皆さんから

- 若い頃は得意な事を生かして成長したいと思っていたが、昇進後は仲間の成長を感じながら、チームで働くことが楽しく感じている。



- 自分の時間が後回しになりがちな育児中でも、生き生きと働ける環境は大事だと思う。
- 高齢者や障がいのある方など、誰もが自分の長所を最大限に発揮して生き生きと働ける環境は、今後さらに望まれると思う。

長沼 昭夫氏 ながぬま あきお

(株式会社きのとや、Kコンフェクト株式会社取締役会長)



- さまざまな職業を経験してきたが、どの仕事も前向きに捉えてきたことで、やりがいを感じながら働けている。常に夢を持ちながら仕事をすることが、生き生きと働くために重要だと思う。
- 学生のうちは、自分が何に適性があるかは分からなくてもよい。まずは目の前の事に全力を尽くすことが大切。



ゲストの2人と市長、参加された市民の皆さんが「やりがいや成長を感じながら働くこと」などをテーマに語り合いました。

長澤 昌範氏 ながさわ まさのり

(株式会社マイナビ北海道支社支社長)



- 生き生きと働くことの意味は、人によって異なっている。仕事のやりがいも人それぞれ違う。私は、「この会社をこう変えていきたい」という信念を持って仕事を進めることが、やりがいにつながった。
- 何にやりがいを感じるかは、最初には分からないもの。働くうちに気付く時が来るので、その時のために若い頃からいろいろな経験をしておくとうい。

秋元 市長 あきもと



- 生産年齢人口が減る中で、女性や高齢者、障がいのある方もより働きやすい環境を、企業の皆さんと共につくっていくことが重要だと考えている。
- 札幌で働きたいが、希望する職種がないため道外に行くという方も多い。札幌の魅力を発信して企業誘致を進め、雇用機会を増やすことで、この街に住み続けてほしい。