

1

January

2025

〈令和7年〉

Vol.778

広報

さっぽろ

新春対談

札幌市長

秋元克広

×

北海道コンサドーレ札幌 O.N.O

小野伸二



特集

夢見る未来の実現に向かって

出かけよう

この冬注目の
イベントをチェック！

事故が起きています

正しいごみの分別を
Proper separation of garbage

特集

- ② 新春対談
夢見る未来の実現に
向かって
- ⑥ 冬のさっぽろを満喫しよう!
- ⑧ しっとくさっぽろ
- ⑩ 世界が注目!
eスポーツに触れてみよう!
- ⑪ こそだて×さっぽろ
- ⑫ 延びらさる! 健康寿命
- ⑬ 市長とトーク
- 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 12月1日現在(前月比) 国勢調査ベース	市内の交通事故 令和6年1月1日～ 11月30日(前年比)
1,967,822人 (-504)	発生 4,003件 (-130)
1,004,935世帯 (-69)	死者 16人 (-8)
	傷者 4,695人 (-29)

【編集】

札幌市広報課 〒060-8611 中央区北1西2

☎211-2036 2FAX-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。



札幌を豊かな形で
引き継ぐために

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。

去年は、子ども医療費助成の対象拡大や共生社会の実現に向けた条例制定の検討などに取り組んだほか、GX産業の集積と、金融機能の強化・集積を目指す特区提案が国に認められるなど、脱炭素社会の実現に向けても大きく動き出した1年となりました。

本年は、水素エネルギーの普及を一層推進し、引き続き脱炭素社会の実現に向けた取り組みを強化するほか、北海道新幹線の札幌延伸を見据え、利便性や回遊性が高く、環境負荷の少ない新たな公共交通の実現を目指し、2030年の本格運行に向けて取り組みを進めてまいります。

また、現在直面している超高齢社会や人手不足などの社会情勢の変化に適応し、札幌を次の世代に豊かな形で引き継いでいくために、企業・市民・行政が一体となって産業振興に取り組み、経済の持続的な発展を目指してまいります。

本年も皆さまのお力添えを心よりお願い申し上げます。



未来を見据えた新しい
札幌のまちづくりを

いい じま ひろ あき
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。

去年は、北海道・札幌市が環境に配慮しつつ、豊かな暮らしを実現する街を目指す「金融・資産運用特区」の対象地域に決定するとともに、「国家戦略特区」にも指定されるなど、未来への明るい兆しを感じられる年となりました。

一方で、国内外での大規模な自然災害の発生や不安定な世界情勢から生じる物価高騰など、市民生活を脅かす課題は引き続き多岐にわたっております。

市議会は、市民の代表として、議員一同、皆さまの声にしっかりと耳を傾けながら、地域の発展と市民福祉の向上に全力で取り組まなければなりません。

市民の皆さまが安全・安心に暮らすことのできるまちづくり、将来に希望の持てるまちづくりをより一層推進するために、私ども市議会は不断の努力を続けてまいります。

本年も、皆さまの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いかがい
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 FAX221-4894
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 FAX218-5165
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)
FAX218-5161 (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
FAX615-8604

▶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	FAX231-6539
北区 北24西6	☎757-2400	FAX757-2401
東区 北11東7	☎741-2400	FAX742-4762
白石区 南郷通1南	☎861-2400	FAX860-5236
厚別区 厚別中央1の5	☎895-2400	FAX895-2403
豊平区 平岸6の10	☎822-2400	FAX813-3603
清田区 平岡1の1	☎889-2400	FAX889-2402
南区 真駒内幸町2	☎582-2400	FAX582-0144
西区 琴似2の7	☎641-2400	FAX641-2405
手稲区 前田1の11	☎681-2400	FAX681-6639

には、世界へ



小野伸二

おのしんじ
北海道コンサドーレ札幌
O・N・O

新春対談

夢見る未来の 実現に向かって

夢を後押しする環境づくりは、子どもたちがより良い未来へ進む一歩となります。今回の特集では、サッカー選手として国内外で活躍された小野伸二さんと秋元市長に、夢をかなえるために大切なことや子どもたちの未来などについて語り合っていました。

詳細広報課 〓(21)2036

実施日 2024年9月1日

会場 北海道コンサドーレ札幌事務所(豊平区羊ケ丘1)

進行 真砂徳子(フリーアナウンサー)

夢を持ったきっかけ

小野 小学校低学年の時に、ワールドカップの試合で活躍するマラドーナ選手のプレーをテレビで見て、自分も見ている人をわくわくさせられる世界一の選手になりたいと思いました。その後、Jリーグが開幕した中学生の時に、はつきりとプロの選手になるという目標ができましたね。

市長 簡単な目標ではないので、実現されたのは本当にすごいことです。小野さんのように、自分が見たことや体験したことが夢を持つきっかけとなる子どもたちは多いと思います。そのため、札幌でもスポーツや音楽など、さまざまな分野の最前線で活



札幌市長
あきもと かつひろ
秋元克広



躍する方たちを間近で見たり、より近くに感じたりできる機会をつくってあげることが大切だと思っています。

小野 いろんなことに挑戦してみると、何が自分に合うのかが分かってくると思います。サッカーに限らず、まずは自分が楽しいと感じたものから夢や目標を見つけて、その夢を広げていってほしいですね。

サッカーを通じて大切にしていたこと

小野 プロとして勝利に向かってプレーすることはもちろん、また観戦したいと思ってもらえるような見ている人が想像できない楽しいプレーを心がけていました。また、こうやって僕が頑張ってこられたのは、周りの環境や支えてくれた人たちのおかげだと思っています。だからこそ、周囲への感謝の気持ちをいつも大切にしてきました。特に、母への感謝が年齢を重ねるごとに増えましたね。僕は10人きょううで、育てるためにいろんなことを犠牲にくれたのだらうなど。2023年に他界してしまったのですが、もつと長く親孝行したかったなという思いがありますね。

市長 日本だけではなく海外のリーグでも活躍されていたことは、きっとお母様も喜ばれていたと思います。私たちは、支えてくれる人がいるからこそ、さまざまなことに挑戦できます。その環境をつくってくれる人たちへの感謝の気持ちを忘れてはいけませんよね。

外の世界を知る大切さ

市長 国内外のさまざまな場所で暮らしていた小野さんから見て、札幌の印象はどうですか。

小野 空気がきれいで、街の中に大通公園のような豊かな自然を感じられる場所があるのが好きです。そして、ファミリー感と優しさにあふれた温かい人が多いのも札幌や北海道の良さだと思います。一方で、切磋琢磨^{せうさくま}できる環境がもう少しあると、より良くなるのかなとも思います。

市長 確かに道外から来た企業の方からも、東京などと比べると競争の場が少なくて現状に満足してしまうことがあると聞きました。自分を高めるためには、外の世界から刺激を受けることも大切ですね。札幌市では、姉妹都市であるアメリカのポートランド市と高校生同士での交流などを行っています。そのような海外の方との交流をはじめ、広い視野で物事を見る機会を

もっと増やして、子どもたちには、自分のさらなる可能性を探ってほしいなと思います。

小野 僕も、小学生の時にサッカー少年団の活動で韓国でのホームステイや他県の人たちと交流した経験があります。そういった普段とは違う体験やさまざまな人との関わりが新たな発見につながり、視野を広げてくれましたね。

現在行っている活動

市長 小野さんは引退されてから、主にどのような活動をしていますか。

小野 今は、小学生向けに、サッ

カーの楽しさと気候変動の現状を知ってもらう活動をしています。このままだと、そう遠くない未来に、気温が上がり過ぎて屋外でサッカーができなくなってしまうかもしれないですからね。僕自身も勉強中ですが、これからのためにまずは身近なできることに取り組んでいこうと、話をしています。

市長 猛暑や豪雨の影響によって屋外でスポーツができなくなってしまうと、そのスポーツに関わる夢を持つのが難しくなることも考えられますよね。子どもたちが持てる夢の選択肢を減らさないためにも、現在の環

境を守り、未来につなげていく行動を一人一人が取っていくことはもちろん、市としても取り組みを進めることがより重要だと感じます。

小野 気候変動の現状を知って



小野伸二さん

静岡県出身。国内外のチームでプレーし、2014年に北海道コンサドーレ札幌へ加入。2023年12月の引退後は北海道コンサドーレ札幌の「One Hokkaido Nexus Organizer (O.N.O)」へ就任し、サッカーの魅力伝える活動をするなど活躍中。



いるだけか、知った上で行動するかでは大きく違います。実際に行動へ移すかどうかは、僕の言葉を聞いてくれた人たち次第になりますけど、地球環境を守るために取り組んでもらえるように、僕にできることを続けていきたいなと思っています。簡単ではないと分かっていますが、今の子どもたちや未来の子どもたちが活躍できる環境を残していきたいですね。

これからの夢

市長 小野さんのお話を聞いて、子どもたちに夢や目標を持って、それを実現してもらうには、さらに多くの挑戦や体験ができる機会をつくるとともに、未来のためにも地球環境を維持していくことが大切だとあらためて感じました。

小野 子どもたちの可能性が広がるきっかけとして、いろいろなことを経験するのが大事なので、多くの挑戦や体験ができる機会は、できれば小学生ぐらい

の早い年齢のうちにあれば良いのかなと思います。

市長 多くの選択肢の中から自分のやりたいことを見つけて、夢の実現に向けて行動できるように後押しをしていきたいですね。その上で、健康や環境に関する社会課題などを一緒に解決したり、みんなで街全体を盛り上げたりして、一人一人の気持ちも豊かになるような、次世代へ続くまちづくりを進めていきたいです。最後になりますが、これからの小野さんの夢は何でしょうか。

小野 見ている人をわくわくさせるようなサッカー選手がたく

さん出てきてほしいですし、サッカーの楽しさを伝える活動の中で、子どもたちがより人間性を高めていくきっかけもつくってあげられたら良いなと思っています。ささやかながら、子どもたちが未来を切り開いていく手助けをこれからもしていきたいですね。

市長 札幌で子どもたちが自分らしく活躍できる環境をつくっていくことも、私の使命だと思っています。将来的に、小野さんのような、世界で活躍する子どもたちが増えていくことにも期待したいですね。



お年玉

サイン色紙とボールを各5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。色紙かボールの希望するプレゼント名、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想を記入し、1/22(水) (必着) までに広報課 (1ページ) へ。抽選

申し込み





冬のさっぽろを 満喫しよう!

市内では、冬ならではのさまざまなイベントが開催されます。
今回は、この冬注目の3つのイベントを紹介。
外に出かけて冬の札幌を楽しみませんか。



2/4(火)~11(祝)

さっぽろ雪まつり

札幌の冬の一大イベントが今年も開催。大通会場では、5つの大雪像をはじめとした迫力のある作品が並びます。市民雪像の人気投票も行いますので、お気に入りの雪像を見つけに会場へ足を運んでみては。

日時 2/4(火)~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。物販費実費

詳細 同実行委員会

☎281-6400

ホームページ



2024年の大通8丁目会場の大雪像



©HTB

美しい氷像がずらりと並ぶ・ すすきの会場

すすきの会場は、期間中歩行者天国となり、繊細な彫刻技術が魅力の多彩な氷像が並びます。街の明かりで輝く幻想的な空間をご覧ください。



2024年のすすきの会場の氷像



2/1(土)～11(祝)

スマイルリンクさっぽろ

今回は、雪まつりの大通3丁目会場にスケートリンクが登場。スケート靴は貸し出ししているため、手ぶらでスケートを楽しめます。また、プロフィギュアスケーターによる子ども向けスケート教室も行います。

日時 2/1(土)～11(祝)10～21時(20時30分最終受付)

会場 大通公園3丁目西

費用 市民は大人1,500円(1,200円)、高校生以下500円(300円)。()内は1/31(金)までローソンチケットで販売する前売り券の金額。スケート靴のレンタル代込み

申込 当日直接会場へ。スケート教室は事前申し込みが必要

詳細 同実行委員会 ☎214-5486

ホームページ



雪遊びエリアも！

会場内には、雪だるまなどを作る雪遊びエリアもあります。スケートの待ち時間を遊びながら過ごせるので、お子さん連れの方も安心です。

2023年の会場



2/7(金)～9(日)

さっぽろスノースポーツパーク

初開催！



スポーツ、パラスポーツ、アート、グルメを一度に体験できるイベントを、雪まつりの連携行事として初開催。屋外では、アイスホッケーをはじめとしたウィンタースポーツ体験のほか、ゴムチューブで滑る巨大滑り台などの雪遊び、会場を彩るスノーキャンドルや北海道グルメなど、大人も子どもも楽しめます。

日時 2/7(金)～9(日)10～21時

会場 大和ハウス プレミストドーム(札幌ドーム)(豊平区羊ケ丘1)

費用 入場無料。物販費実費

詳細 スポーツ部施設課 ☎211-3045

ホームページ



屋内でも思い切り遊べる企画が盛りだくさん！

屋内では、50種類以上のスポーツと水墨画などのカルチャー(文化)体験ができる「スポカル」のほか、3人制バスケットボールの3x3(スリーエックススリー)のプロの試合が観戦できるなど、楽しみ方は無限大！



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、
心がけておきたいことを
物知りギュー太が解説します。

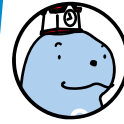
第22話

ごみを正しく分別しよう！
Let's learn about how to separate
garbage properly!

外国人が読みやすいように、特に
重要な箇所に英語を併記しています

To make it easier for non-Japanese readers to
understand, English is provided in key sections.

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

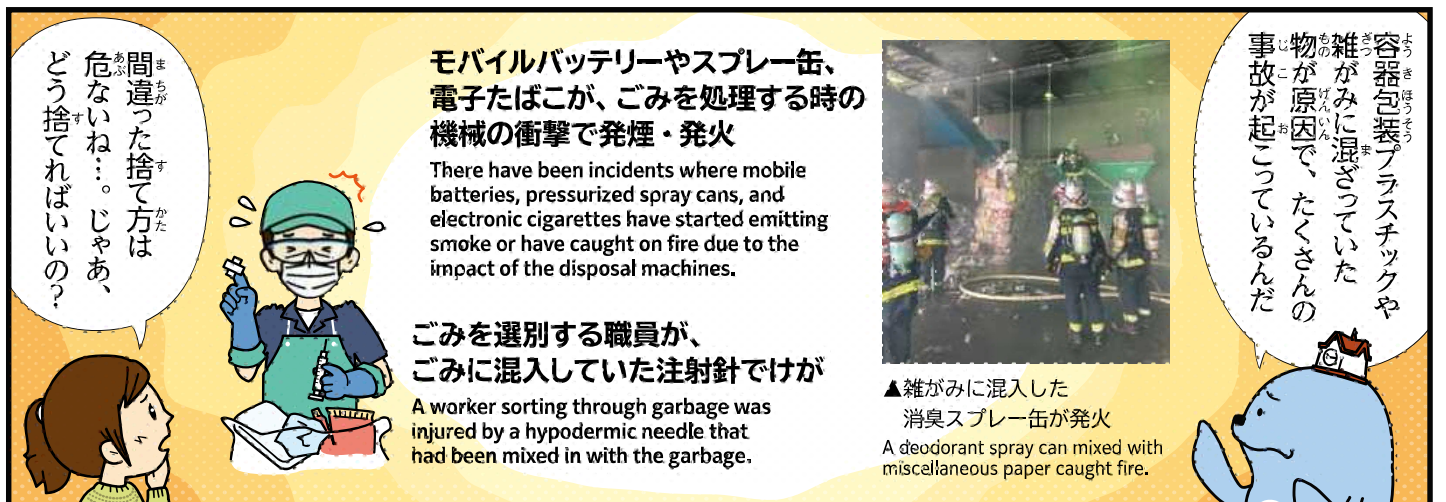
道外出身で寒さが苦手。少しド
ジだが、どこか憎めない



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 循環型社会推進課 Details: Recycling Society Promotion Section ☎011-211-2928(日本語、Japanese only)



モバイルバッテリーやスプレー缶、
電子たばこが、ごみを処理する時の
機械の衝撃で発煙・発火

There have been incidents where mobile
batteries, pressurized spray cans, and
electronic cigarettes have started emitting
smoke or have caught on fire due to the
impact of the disposal machines.

ごみを選別する職員が、
ごみに混入していた注射針だけが

A worker sorting through garbage was
injured by a hypodermic needle that
had been mixed in with the garbage.



▲雑がみに混入した

消臭スプレー缶が発火

A deodorant spray can mixed with
miscellaneous paper caught fire.

容器包装プラスチックや
雑がみに混入していた
物が原因で、たくさんの方
の事故が起こっているんだ

ごみステーションに出せない Items that cannot be disposed of in the garbage collection area

モバイルバッテリー、小型充電式電池
Mobile batteries and small rechargeable batteries



持ち込む場所はホームページで確認するか、循環型社会推進課へお問い合わせを
Please check the website for where you can bring it in, or contact the Recycling Society Promotion Section.

リサイクルマークがある
Items with a recycling mark

回収協力店に持ち込む
Bring it to a collection partner.

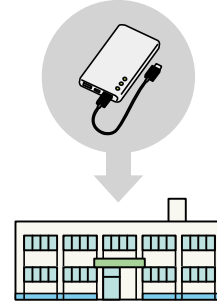


リサイクルマーク A recycling mark

リサイクルマークがない、
破損・膨張・液漏れしている
Items that do not have a recycling mark,
are damaged, expanded, or leaking

市役所12階循環型社会推進課、
清掃事務所などに持ち込む

Bring it to the City Hall 12th floor Recycling Society Promotion Section, or a Waste Management Office, etc.



事故が起こりやすい物の
正しい捨て方はこれ！

ごみステーションに出せる Items that can be disposed of in the garbage collection area

加熱式・電子たばこ
Heated / Electronic cigarettes

指定ごみ袋と別の
透明か半透明の袋に入れて、
「燃やせないごみの日」に捨てる

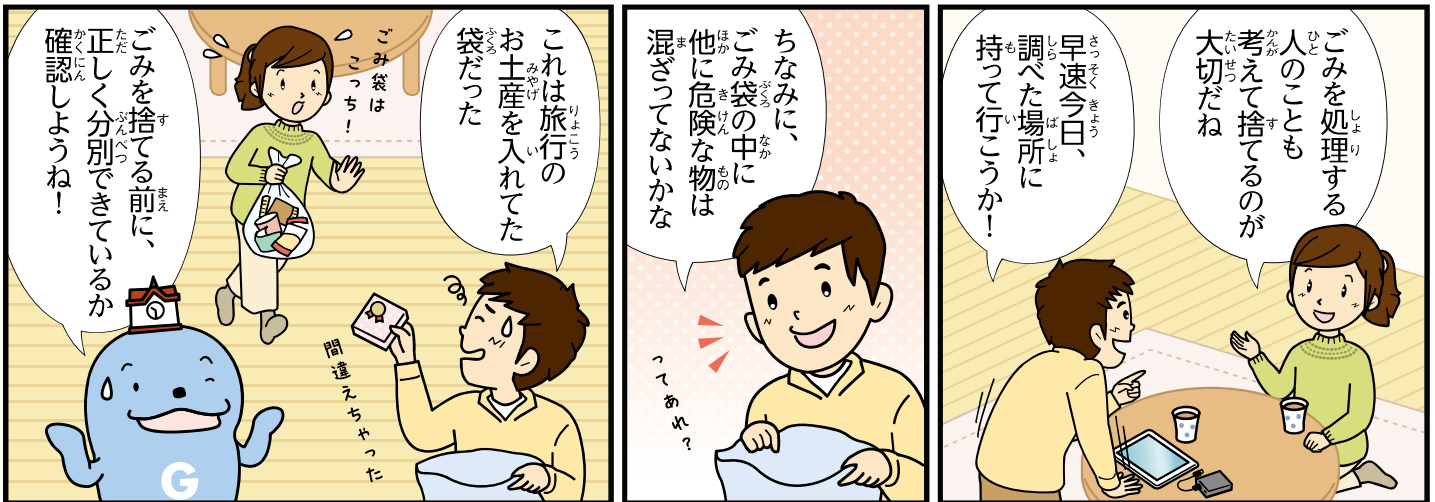
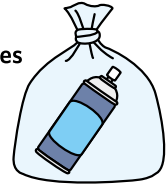
Put it in a transparent or translucent bag separate from the designated garbage bag and dispose of it on non-burnable garbage day.



スプレー缶、カセットボンベ
Pressurized spray cans and gas cartridges

使い切り、穴を開けずに指定ごみ袋と
別の透明か半透明の袋に入れて、
「燃やせるごみの日」に捨てる

Use it up, put it in a transparent or translucent bag separate from the designated garbage bag without making a hole, and dispose of it on burnable garbage day.



ごみの正しい捨て方を確認 Find out how to dispose of garbage correctly

ごみ分別アプリ
Garbage sorting app

iOS
(Ver.12.0以上)



Android
(Ver.8.0以上)



ごみ分けガイド Garbage separation guide



配布場所

ホームページ、区役所(1ページ)、
市役所13階環境事業部業務課、
清掃事務所

Distribution locations

Website, Ward Offices (see page 1 for info), City Hall 13th floor Environmental Planning & Waste Management Department Management Section, Waste Management Office



ホームページ
Website



外国語版
Foreign language version

世界が注目！ eスポーツに触れてみよう！



近年、世界中で人気が上昇しているeスポーツ。このページでは、eスポーツの魅力とともに、札幌で開催される、国内外のeスポーツファンの注目を集める国際大会を紹介します。

詳細 スポーツ部施設課 ☎211-3045

「eスポーツ」とは？

エレクトロニック スポーツ
「Electronic Sports」の略称で、コンピューターゲームなどを使った対戦を、スポーツ競技として捉えた名称です。2022年の国内のeスポーツ市場規模は約125億円※で、今後さらなる増加が見込まれています。※出典：一般社団法人日本eスポーツ連合ホームページ

オンラインゲーム「Apex Legends™」の 世界大会が札幌でアジア初開催！

世界で1億人以上が楽しむシューティングゲーム「Apex Legends™」の世界大会「Apex Legends™ グローバル シリーズ イヤー フォー チャンピオンシップ Global Series Year 4 Championship」が札幌で開催！世界各地の予選を勝ち抜いた選手たちが、賞金総額200万ドルを懸けて戦います。期間中、会場ではさまざまな体験プログラムも用意。世界最高峰の戦いを間近で見られる貴重な機会です。

日時 1/29(水)～2/2(日)

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)、オンライン配信

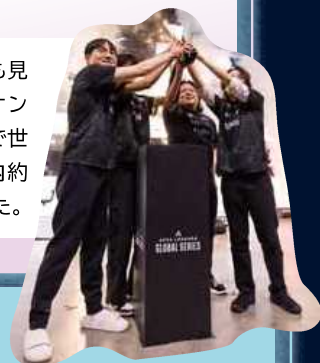
費用 入場チケットは2,131円(手数料込み)から。オンライン配信は無料
申込 入場チケットはホームページで販売中。オンライン配信は当日ホームページから



ホームページ



2023年の大会の様子も見られます。2023年のオンライン配信は、5日間で世界約3,000万人、国内約389万人が視聴しました。



北海道eスポーツ協会会長の阿部雅司さんに聞きました



小平町出身、59歳。1994年リレハンメル五輪にて、スキー・ノルディック複合団体に金メダルを獲得。現在は、札幌オリンピックミュージアムの名誉館長も務めている。

eスポーツは、年齢や性別、障がいの有無にかかわらず、世界中のどこにいても参加できる、新たな可能性を秘めた競技です。国際オリンピック委員会も、オリンピック種目への採用を視野に入れた取り組みを進めています。eスポーツの普及により、関連産業の発展につながるだけでなく、ゲームでの体験が高齢者の認知機能の維持・向上にも役立つなど、福祉や医療の分野にも貢献すると期待しています。本大会をきっかけに、多くの方に魅力を知ってほしいです。

／ 今回は ／

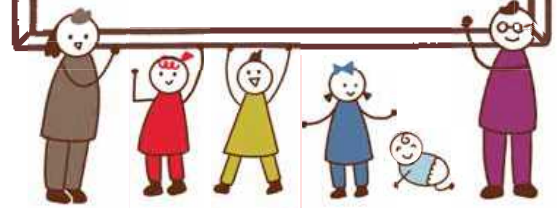
幼児期の子育てに役立つ 情報を得よう



子育てに役立つ情報をお届けします

こそだて とっぽろ

vol.
17



12月にオープンしました!



市立幼稚園の情報をまとめて紹介

市立幼稚園 ポータルサイト

ポータルサイト



こんな情報を見られます

- 入園後の園での1日の流れ
- 各園で行った・今後予定している行事
- 幼稚園教諭が見つけた子どもとの関わり方のヒント など

市立幼稚園の役割や各園の特長などを、分かりやすく紹介。幼児期の子どもとの関わり方など、子育てに役立つ情報も順次公開します。

|| 詳細 幼児教育担当課 ☎211-3892

園で遊んで相談もできる

ポロップひろば

市立幼稚園・認定こども園で、小学校入学前のお子さんと保護者が、季節ごとの遊びを楽しめます。トイレトレーニングや歯磨きの方法など、子育ての知識を学べる講座を開催することも!

相談は少し抵抗があるという方も、気軽に遊びながら、子育てで気になる事を幼稚園の先生に聞くことができます。他のお子さんと交流もできるので、ぜひお越しください!

きくすいもとまち幼稚園教諭
ほんま 本間さん



内容 園により異なる

開催日 5~3月の月1、2回程度。1、2月の開催日は右表の通り(本年度は3月の開催はなし)。天候などにより変動する場合あり

対象 就学前の子どもと保護者

申込 事前予約が必要な場合あり

会場・詳細 右表の通り。詳細は各園のホームページで確認するか各園へお問い合わせを

園名	住所	電話	1、2月の開催日
中央	中央区北2西11	251-6700	1/23(木)
白楊	北区北24西7	736-0764	2/17(月)
ひがしなえぼ ※1	東区東苗穂4の2	782-8640	2/3(月)
きくすいもとまち	白石区菊水元町6の1	873-2285	1/10(金)、2/14(金)
あつべつきた ※1	厚別区厚別北3の3	895-0523	1/28(火)
かっこう	豊平区月寒東3の7	852-1230	1/29(水)、2/10(月)、28(金)
にじいろ ※2	清田区真栄2の1	883-3345	2/6(木)
もいわ ※1	南区川沿18の2	571-5850	1/22(水)、2/19(水)
はまなす	西区発寒6の12	666-9477	1/20(月)、2/10(月)
手稲中央 ※1	手稲区手稲本町2の5	681-2298	2/5(水)

※1 令和7年3月末で閉園 ※2 行事名は「にじいろで遊ぼう」

住んでいる
区以外の園でも
参加できます!



良い睡眠は健康につながる

良い睡眠を取るには、睡眠時間を確保しつつ、質を上げることが重要です。ストレスや食生活の乱れがあると、睡眠の質が低下しやすくなります。また、睡眠の質が低いと、高血圧や肥満、糖尿病などになりやすいほか、うつ病の発症にも関わるという調査結果もあります。



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7回 睡眠の質を上げよう！

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

今日からできる！ 睡眠の質を上げるためのポイント

✓ 生活リズムと 眠る環境を整えよう

朝や日中に日光を多く浴びると、体内時計が整い、夜にスムーズに眠ることが出来ます。また、入浴は寝る1、2時間前に済ませ、スマホなどを持ち込まずに部屋を暗くして寝るのも大切です。



✓ 運動や食事^{しこう}も 大切に

日中に適度な運動をすると、スムーズな眠りを促し、睡眠の質を良くします。また、朝食を取ることや夜食を控えることも、体内時計を整えるのに役立ちます。

✓ 嗜好品^{しこう}は要注意

お酒やコーヒー、タバコなどの嗜好品に含まれる成分は、深い眠りを妨げます。深酒や夕方以降のカフェイン摂取、喫煙を控えるなど、生活習慣を見直してみましょう。



気を付けたい、高齢者の「寝過ぎ」

家で過ごす時間が増えると、必要な睡眠時間に比べて、寝床で過ごす時間が増えがちです。長い昼寝は夜の睡眠の質だけでなく、認知機能を低下させるという調査結果も。日中はできるだけ活動的に過ごしましょう。

健康イベントを開催！

さっぽろウェルネス★スクエア^{フェイス}Withにつせーのせ！
血管年齢や骨密度の測定などが無料でできます。

日時 2/2(日)11～16時

会場 駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)北3条交差点広場

申込 当日直接会場へ

詳細 ウェルネス推進課 ☎211-3511

その他のイベントも
チェック！

ホームページ





「市長と語ろう！
サッポロスマイルトーク」を
11月23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、参加者に市政への理解や関心を深めていただく取り組みです。

第3回 まちづくり活動について

話し合われた内容の一部を紹介

学生から



観光客のマナー違反などが市民の生活に悪影響を及ぼす、いわゆるオーバーツーリズムが心配。観光客が楽しめる街と、市民が暮らしやすい街の調和をどう考えているか。

市長から



例えば定山溪の方では、観光客向けと市民向けでバスを分けるなど、できるところから対策を始めている。人口が減少していく中でも市内の経済を保つには、観光客に来てもらうことが重要なので、ちようど良いバランスを探していきたいと考えている。



参加された大学生・大学院生の皆さんと市長が「地域のまちづくりに大切なこと」などをテーマに話し合いました



大通公園に、もっと若者や仕事帰りの人などが集まって、楽しめる場所になれば良いと思う。



公園をエリア分けて、憩いの場としての静けさを感じたい人も、にぎわいを楽しみたい人も満足できる場所にしていきたい。



市民の健康寿命延伸のためには冬の健康づくりが大切になってくると思う。屋内の施設を活用して、ウォーキングなどの運動を推奨する取り組みを進めたら良いのではないか。



高齢者はもちろん、全ての年代において冬に体を動かせる場所があることは重要。企業などとも協力しながら、冬の健康づくりを推進していきたい。



地域での学生の出番をもっと増やしたいと思っている。学生の参加を求める声はよく聞くけれど、学生とひとくくりにするのではなく、どんな人を求めているのかが分かりやすければ良いと思う。



学生のどういうところに期待しているか、どのような人に来てほしいかが具体的に分かれば、自分も参加してみようかなと思えるはずなので、分かりやすい発信を心がけていきたい。



まちづくり活動に興味があっても、どうやって参加したら良いか分からない人もいると思う。また、学生だけの活動に限界を感じることもあるので、学生以外の人も一緒に活動できる仕組みを作りたい。



団体などに所属していなくても、空き時間を使って気軽に活動へ参加できるように周知することが大切だと思う。また、NPO法人として活動している団体などもあるので、そういった方たちと学生が情報共有できる場を増やしていけると良い。

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！

2/11(祝)

ほっかいどうGX大運動会

スポーツ体験コーナー
や、GX(グリーントランス
フォーメーション)のこ
とを楽しく学べるブースな
どが出展。お笑い芸人の
こじま
小島よしおさんが登場し、
会場を盛り上げます！



日時 2/11(祝)9時～16時30分

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 入場無料。物販費実費

詳細 同実行委員会事務局 ☎210-5732

詳細



2/1(土)、2(日)

レバンガ北海道 市民応援デー招待

北海きたえーるで行われるサン
ロッカーズ渋谷との2試合に、
市民各300人を招待します。



日時 2/1(土)試合開始13時5分、2(日)試合開始14時5分

会場・席種 北海きたえーる(豊平区豊平5の11)。スタンドA・B指定席

申込 1/19(日)までに右下のコードから(レバンガ北海道公式LINEの友
だち登録と会員登録が必要)。抽選。1/22(木)までに当選発表。

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。B.LEAGUE会員IDとチケット取得料220円が必要)

詳細 申し込みの詳細はレバンガ北海道 ☎555-9090、
プロスポネットSAPPOROはスポーツ振興担当課
☎211-3044

申し込み



※応援デーは、プロスポネットSAPPOROに基づき市の主催で開催

1/7(火)

消防出初式



子ども向け防火衣の着用
体験や火災予防に関する
パネル展示、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 1/7(火)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

2/18(火)、3/18(火)

キッズプラネタリウム



親子で一緒に歌を歌った
り、クイズをしったりしな
がら楽しく星を見ましょ
う。投影中に声を出して
も大丈夫なので、お子さ
んの初めてのプラネタリ
ウムにおすすめです。

日時 ①2/18(火)、②3/18(火)10時15分～10時55分

会場 青少年科学館(厚別区厚別中央1の5)

定員 各回200人

費用 500円。中学生以下は無料

申込 ①は1/21(火)、②は2/18(火)0時から、右記コードから。
先着。空きがある場合は当日会場でも受け付け

申し込み



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

- 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)

1/11(土)～2/16(日)

雪ミク謎解きウォーキングスタンプラリー

地下鉄駅構内に隠された謎を解きながら駅を巡る、スマートフォンを使用したデジタルスタンプラリーを開催。全てのスタンプを集めて応募すると、抽選で景品が当たります。



日時 1/11(土)～2/16(日)

会場 地下鉄各駅

費用 無料

申込 地下鉄車内か地下鉄駅構内のポスターに掲載している専用サイトから

詳細 交通事業振興公社 ☎896-2725

詳細



1/25(土)

食のまち・さっぽろフェスト^{イン}チ・カ・ホ

食の安全について学べる体験型のイベント。トークショーのほか、手の汚れを機械で測る体験などに参加してスタンプを集めると、抽選で景品が当たる企画も行います。



日時 1/25(土)10～17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 食の安全推進課 ☎622-5170

詳細



1/24(金)～30(木)

エコ広場



持ち寄った服(3点まで)を他の人が持ち込んだ服と交換できるほか、家庭で不要になった物を譲り合うコーナーも。ごみを減らす工夫を考えるきっかけにしてみませんか。

日時 1/24(金)～30(木)10～18時(1/27(月)は休館。最終日は15時まで)

会場 リサイクルプラザ宮の沢(西区宮の沢1の1ちえり内)

費用 無料

詳細 リサイクルプラザ宮の沢 ☎671-4153

詳細



1/24(金)

市民ロビーコンサート



過去のコンサートより

毎月1回、主に第4金曜のお昼に市役所ロビーで行っているミニコンサート。今回は、^{こと}箏奏者の^{かわ}河原雅楽真悠さんによる優雅な音色をお楽しみいただけます。

日時 1/24(金)12時25分～12時45分

会場 市役所ロビー(中央区北1西2)

定員 65人

費用 無料

申込 当日会場へ直接。先着

詳細 文化振興課 ☎211-2261

詳細



広告