

3

March

2025

〈令和7年〉

Vol.780

広  
報

# さっぽろ

For other  
languages



特集

## 子育てをずっとサポート!

About support for child-rearing in Sapporo

\*This article includes English translation

さっぽろ歴史旅

和田 哲さんと

テレビ塔の歴史に迫る

サンピアザ水族館

生き物たちを

間近で見られます

今月の表紙



子育ては、成長する子どもを見られる喜びがある一方で、さまざまな不安がつきもの。市では、妊娠・出産・子育てを切れ目なく支援しています。

◀ 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 **子育てをずっとサポート!**  
About support for child-rearing in Sapporo
- ⑧ **みんなで守ろう! 自転車のルール**
- ⑩ **ぽろっこタウン**
- ⑪ **ブラサトルと巡る! さっぽろ歴史旅**
- ⑫ **施設リサーチ**
- ⑬ **延びらさる! 健康寿命**
- 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

市役所のどこに聞いたらいかが分からないときは

▶ **札幌市コールセンター**

ツージャ しゃくしょ  
☎ **222-4894** 8~21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

2月1日現在(前月比)  
国勢調査ベース

1,965,823人(-1,568)  
1,004,113世帯(-725)

市内の交通事故

令和7年1月1日~  
1月31日(前年比)

発生 349件 (-44)  
死者 4人 (+4)  
傷者 404人 (-77)

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	南3西11	☎ 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



公式X

# 子育てを **ずっと** サポート!

## About support for child-rearing in Sapporo

子育てには、さまざまな不安がつきもの…。今回の特集では、就学前の子どもを育てている方をはじめ、札幌で子どもを生ま育てることを考えている方も安心できる情報を紹介します。

Child-rearing comes with many anxieties... In this special feature, we will introduce reassuring information for those raising preschool children, as well as those considering giving birth and raising children in Sapporo.

この特集は外国人が読みやすいように英語を併記しています。

This article includes English translation for non-Japanese readers.

子育ての知識を得られる

### 子育て講座

Parenting classes to gain knowledge about Child-rearing

離乳食の作り方やおもちゃの選び方などを学べます。

You can learn how to make baby food, choose toys, etc.



### 妊娠・出産・子育てを切れ目なく支えます

Seamless support for pregnancy, childbirth, and child-rearing

子育てサロンでできること

What you can do at Childcare Salons



保健センターで実施、申請などを行うこと  
What can be carried out / applied for, etc. at Health Centers

不安や悩みの相談に応じる

### 保健師の家庭訪問

Home visits from public health nurses to answer questions about worries and concerns



1カ月  
1 month

出産  
Childbirth

妊娠5カ月  
5 months pregnant

妊娠  
Pregnancy

子育て費用の負担を軽減する  
児童手当

Child benefits to reduce the burden of child-rearing expenses

医療費の負担を軽減する  
子ども医療費助成

Child medical expense subsidy to reduce the burden of medical expenses

健診費用の負担を軽減する

### 妊婦・産婦健診の助成

Subsidies for pregnancy and postpartum checkups to reduce the financial burden of checkups

母子健康手帳と一緒にもらえる受診票で、妊娠中や出産後の検査費用の一部助成が受けられます。

The medical examination ticket you receive along with your Maternal and Child Health Handbook can help cover some of the costs of medical examinations during pregnancy and after giving birth.



親子の健康を記録する  
母子健康手帳

Maternal and Child Health Handbook for recording the health of parents and children

産婦人科で妊娠届出書を受け取り、保健センターに提出するともらえます。

You can receive the handbook by getting a pregnancy notification form from your obstetrician-gynecologist and submitting it at the Health Center.





# 各支援の詳細は、7ページの子育てガイドか子育て情報サイトでご確認を

For more information on the support available, please see the Childcare Guide or the Childcare Information Website(see page 7 for info on both).

困り事を解消できる

## 子育ての相談や 情報収集

Child-rearing consultation and information to help with all your child-rearing worries

各区のこそだてインフォメーションや子育てサロン、保健センターなどで、情報を得られます。

You can get information at Childcare Information Centers, Childcare Salons, and Health Centers, etc. in each ward of the city.



保護者や年齢の近い  
子ども同士で触れ合える

## 親子の交流

Parent-child salons where children can socialize with children of a similar age, and you can meet other parents

市内約300カ所の子育てサロンをはじめとする、交流の場を利用できます。

You can use the city's approximately 300 Childcare Salons and other places to socialize with other parents and children.



## 出産後のお母さんを支援する 産後ケア

Postpartum care to support mothers after giving birth

宿泊、日帰り、自宅への訪問の中から利用方法を選んで、出産後の休息や、子育ての悩み相談ができます。

You can choose to have an overnight stay, a day trip, or a home visit, and you can take a break after giving birth and get advice on any concerns you may have about child-rearing.



5歳  
5 years old

4歳  
4 years old

3歳  
3 years old

2歳  
2 years old

1歳  
1 year old

4カ月  
4 months

2カ月  
2 months

いざという時に頼れる

## 子どもの預け場所

A place to leave your children in case of emergency

保育所、幼稚園、認定こども園だけでなく、子どもショートステイなど緊急時に預けられる施設も。

In addition to nursery school, kindergartens, and certified nursery school, there are also facilities where you can leave your children in emergencies, such as short stay facilities for children.

子どもの健康状態を確認する

## 乳幼児健診

Infant health check-ups to check on children's health

診察のほか、発達に合わせた保健指導を無料で受けられます。

In addition to free medical examinations, children can receive free health guidance tailored to their development.

感染症から子どもを守る

## 定期予防接種

Routine vaccinations to protect children from infectious diseases



主に支援の拠点となる、**子育てサロン**は4・5ページ、**保健センター**は6・7ページで詳しくご紹介!

The main support bases are the Childcare Salons(details on pages 4 and 5), and the Health Centers(details on pages 6 and 7)!



# 身近にある交流の場 子育てサロン

A local hub for parents and children to socialize  
Childcare Salons



▲ちあふる・あつべつの子育てサロン「ピカットのぼっけ」  
Cheerful Atsubetsu's Childcare Salon "Pikatto no Pokke"

## 遊んだり、講座に参加したりできます！

You can enjoy playing and taking part in classes!

※内容は施設により異なる \*Contents vary by facility

### ● 室内で天気を気にせず、いろいろな遊具で遊ぶ

Enjoy various play equipment indoors without worrying about the weather

### ● 子育て講座やイベントに参加

Participate in parenting classes and events

### ● 絵本の読み聞かせを楽しむ

Enjoy reading picture books aloud

### ● 絵本や子育てに関する本を借りる

Borrow picture books and books about child-rearing

例えば... For example...

- 初めてのトイレトレーニング
- イイヤ期の関わり方 など
- First time toilet training
- How to interact with children during the "terrible twos" phase, etc.

妊娠中の方や、就学前の子どもと保護者が自由に集まれる場です。他の家族と交流したり、職員に子育ての悩みを相談したりできます。

This is a place where pregnant women and parents with preschool children can gather freely. They can interact with other families and consult with staff about any concerns they may have about child-rearing.





## 保育士に聞きました

We talked to nursery teachers

ちあふる・あつべつ  
齋藤職員(右)、  
田中職員(左)

Cheerful Atsubetsu  
Ms.Saito(right)  
and Ms.Tanaka(left)



子育て中の他の家族と情報共有したり、地域の方との輪を広げられたりするのが魅力です。妊娠中の方が参加できる講座もありますよ。相談や困り事がある時だけではなく、いつでも遊びに来てください！

The appeal of the Childcare Salon is that you can share information with other families raising children and expand your network with local people. There are also classes that pregnant women can participate in. Please come and visit us anytime, not just when you have a problem or need advice!

## 各地域にあり利用しやすい!

Available in every region, easy to use!

各区保育・子育て支援センター(ちあふる)にあるほか、NPOや地域団体、児童会館などが開催しているサロンがあります。利用日時や場所などは下記コードからご確認を。

In addition to Childcare Salons at each ward's childcare and child-rearing support center (Cheerful), there are also Childcare Salons held by NPOs, local groups, and children's halls, etc. Check the code below for the dates, times, and locations, etc.



詳細 Details



## To foreign residents

### 子育てサロンを利用したい 外国人市民を支援

Support for foreign residents  
who would like to use Childcare Salons

## 子育てサロンへ行こう!

Let's go to KOSODATE SALON!

外国人の方が子育てサロンに行きたい時に、国際プラザのボランティアが無料で同行。職員や他の家族と話す時に通訳などの支援をします。

If you are a foreign resident who would like to attend Childcare Salons, volunteers from the International Communication Plaza can accompany you free of charge. Volunteers can provide support such as interpretation when speaking with staff and other families.

申込 右記コードから随時

詳細 国際プラザ外国語ボランティアネットワーク“SKY”

**Application** At any time using the code on the right

**Details** International Communication Plaza  
Foreign Language Volunteer Network "SKY"

✉skykosodate@gmail.com

申し込み  
Application



## ボランティアに聞きました

We talked to volunteers

かねうち  
金内さん(右)、  
あら  
荒さん(左)

Ms.Kaneuchi  
(right)  
and Ms.Ara (left)



言葉の壁などでサロンに行くことが不安な方も、私たちが一緒に行って支援するので安心してください！

If you are worried about going to Childcare Salons due to language barriers or other reasons, please don't worry, we will be there to accompany you and provide support!



# 母子の健康を支援 保健センター

Supporting maternal and child health  
Health Centers

全区にあり、主に母子の健康を守る  
さまざまな取り組みを行っています。  
Health centers are located in all wards and  
mainly carry out various initiatives to  
protect the health of mothers and children.



## さまざまな相談に答えます!

We can help answer your questions!

各家庭の状況に合わせたアドバイスや、必要な情報を  
提供します。

We provide advice and necessary information tailored to each  
family's situation.

- **出産や子育て、母子の健康に不安がある**  
Concerns about childbirth, child-rearing, and the health of  
mother and children
- **授乳や離乳食の進め方などの  
子育ての方法を知りたい**  
Child-rearing methods such as breastfeeding and weaning
- **地域の子育て支援情報を知りたい**  
Local childcare support information
- **子どもの発達について相談したい**  
Child development  
電話で予約すると、心理相談員などに専門的な相談も  
できます。  
If you make a reservation by phone, you can also receive a  
professional consultation from a psychological counselor, etc.
- **保育所の入所手続きを知りたい**  
Nursery school admission procedures

## 保健師に聞きました

We talked to a public health nurse

母子健康手帳の交付時や、電話、窓  
口、家庭訪問などお話を聞いてい  
ます。子育てへの不安は、あって当  
たり前です。抱え込まずに、気軽に  
何でも相談してくださいね。

We listen to your concerns when you  
receive your Maternal and Child Health  
Handbook, over the phone, at the counter,  
or during a home visit, etc. It is natural to  
have concerns about child-  
rearing. Please don't keep them  
to yourself, and feel free to  
talk to us about anything.



東保健センター しのかわ 篠河職員  
Higashi Health Center  
Ms. Shinokawa

## To foreign residents

### 通訳を派遣する

## さっぽろコミュニティ通訳

### Sapporo Community Interpreters

国際プラザでは、保健センターでの手続きの時などに通訳を無料で派遣しています。詳細は下記コードから確認するか、お問い合わせを。

The International Communication Plaza dispatch interpreters free of charge to assist with procedures at the Health Center, etc. For details, please check the website from the code below or call.

詳細 国際プラザ

**Details:** International  
Communication Plaza  
☎011-211-2105

詳細 Details



## ■ 保健センター Health Centers

区 Ward	住所 Address	電話番号 Phone number
中央 Chuo	南3西11 Minami 3-jo Nishi 11-chome	011-205-3352
北 Kita	北25西6 Kita 25-jo Nishi 6-chome	011-757-1181
東 Higashi	北10東7 Kita 10-jo Higashi 7-chome	011-711-3211
白石 Shiroishi	南郷通1南 Nango-dori 1-chome Minami	011-862-1881
厚別 Atsubetsu	厚別中央1の5 Atsubetsu Chuo 1-jo 5-chome	011-895-1881
豊平 Toyohira	平岸6の10 Hiragishi 6-jo 10-chome	011-822-2400
清田 Kiyota	平岡1の1 Hiraoka 1-jo 1-chome	011-889-2400
南 Minami	真駒内幸町1 Makomanai Saiwaimachi 1-chome	011-581-5211
西 Nishi	琴似2の7 Kotoni 2-jo 7-chome	011-621-4241
手稲 Teine	前田1の11 Maeda 1-jo 11-chome	011-681-1211

## To foreign residents

### 外国人市民が相談できる

## さっぽろ外国人相談窓口

### SAPPORO HELP DESK for Foreign Residents

国際プラザでは、子育ての情報や生活に必要な手続きなどを、外国人向けにホームページで紹介しています。対面、電話、メールなどで相談もできます。

The International Communication Plaza provides information on child-rearing, necessary procedures for daily life, etc. for foreign residents on their website. Consultation in person, by phone, via email, etc. is also available.

相談窓口 中央区北1西3札幌MNビル内

相談時間 祝・休日、12/29～1/3を除く月～金曜9時30分～17時。水曜は19時まで

Consultation counter : Kita 1-jo Nishi 3-chome Chuo-ku, inside Sapporo MN Building

☎011-211-3678

✉soudan@plaza-sapporo.or.jp

Consultation hours: Monday through Friday from 9:30am to 5pm, excluding holidays and December 29th to January 3rd. Wednesdays until 7pm.

ホームページ Website



## もっと情報を得るには

### For more information

## 子育てガイド Childcare Guide

相談窓口や保育施設の一覧、お出かけスポットなどを紹介しています。

This booklet introduces a list of consultation counters, childcare facilities, outing spots, etc.

配布場所 区役所(1ページ)、各区ちあふる、ホームページなど。ホームページでは英語でも見られます

**Distribution location:** Ward offices (see page 1 for info), Cheerful in each ward, website, etc. You can also view it in English on the website.



ホームページ Website



## 子育て情報サイト Childcare Information Website

各種講座や親子で参加できるイベント、助成金などの情報を随時更新しています。

We regularly update information on various courses, grants, events that parents and children can participate in together, and more.

ホームページ Website



市内には、子育ての不安や悩み事を相談できる場所がたくさんあります。誰もが安心して子どもを生み育てられるように、これからも妊娠から子育てまで、切れ目のない支援を行っていきます。

There are many places in the city where you can get advice on any worries or concerns you may have about raising children. We will continue to provide seamless support from pregnancy to child-rearing so that everyone can give birth and raise children with peace of mind.



# みんなので守ろう！

# 自転車のルール

これからの季節、通勤や通学などで自転車を利用する方が増えてきます。自転車を利用する人も、しない人も安全に外出できるように、守ってほしいルールなどを紹介します。

## 原則、車道を通行する



車道の左側を通行するのが原則です。車道の通行が難しくやむを得ない場合など、歩道を通行する時は、車道寄りの部分を徐行しましょう。



市内の一部の道路では、自転車が通る場所と進む方向を、自転車と自動車のいずれの利用者にも分かりやすく知らせる「矢羽根型路面表示」を設置。自転車の車道通行を促しています。

詳細



詳細 交通安全担当課 ☎211-2252、矢羽根型路面表示、放置自転車対策は自転車対策担当課 ☎211-2456

### 新たな罰則の内容

自転車運転中に「ながらスマホ」をした場合

→ 6カ月以下の懲役か、  
10万円以下の罰金

自転車運転中の「ながらスマホ」により、交通事故を起こすなど、交通の危険を生じさせた場合

→ 1年以下の懲役か、  
30万円以下の罰金

自転車の酒気帯び運転

→ 3年以下の懲役か、  
50万円以下の罰金

昨年11月から、自転車の運転中にスマートフォンを使用する「ながらスマホ」の罰則が強化されたほか、従来の酒酔い運転<sup>※1</sup>に加えて、酒気帯び運転<sup>※2</sup>も罰則の対象に。これらは重大な事故につながりかねない危険な行為なので、絶対にやめましょう。

※1 アルコールの影響で正常な運転ができない恐れのある状態で運転すること。5年以下の懲役か、100万円以下の罰金

※2 血液1mlにつき0.3mg以上か、呼気1Lにつき0.15mg以上のアルコールを身体に保有する状態で運転すること



# 「ながらスマホ」を しない、 飲んだら乗らない

# 自転車に乗る時のルールやマナーを詳しく学びます

## 出前講座

市職員が地域に出向き、解説します。

テーマ 交通安全～自転車のルールとマナーを考えよう

対象 おおむね10人以上の団体

費用 無料。会場などの費用は申込団体が負担

申込 事前に交通安全担当課へ電話し、テーマと希望日時を伝えて予約した上、区役所(1ページ)などで配布中のテーマ集に添付の申込書を提出

## セーフティ自転車ライダーのススメ!

自転車に乗る時のルールやマナーのほか、利用者の責任や、万が一に備えた保険への加入などについて、イラストを用いて説明しています。



詳細



自転車利用者のヘルメット着用は努力義務です。自転車乗車中の交通事故で亡くなった方の5割以上が、頭部に致命傷を負っていたとの調査結果<sup>\*</sup>も。頭部を守ることが大切です。

※参考:警察庁ホームページ



# ヘルメットを着ける



路上に放置された自転車が、車いす利用者を含む歩行者の通行を妨げたり、点字ブロックを覆って視覚障がい者の通行の支障になることも。緊急時の通行や、救急活動の妨げにもなります。

# 路上に放置しない

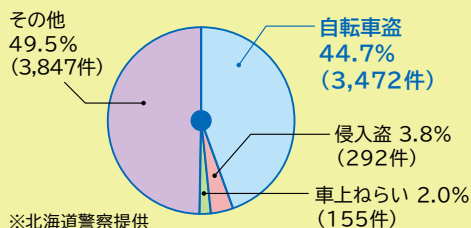
市では、地下鉄・JR駅周辺の一部を「自転車等放置禁止区域」として指定。区域に放置された自転車はすぐに撤去し、保管場所へ移動させています。自転車の引き取り時には、撤去費用として2,000円(来月撤去分からは3,000円)がかかります。

詳細



令和6年に市内で発生した窃盗のうち、最も多かったのは自転車の盗難でした。盗難を防ぐためには、わずかな時間や駐輪場への駐輪であっても、鍵は二重にかけるとともに、防犯登録をすることが大切です。

## 令和6年に市内で発生した窃盗の内訳



# 自転車の盗難が多発しています





子ども向けのページだよ！

# ぽろっこタウン



札幌のまちづくりに関するニュースをお届けします。

このページを読んで、友達や家族と話してみてね！

詳細 動物愛護管理センター(あいまる さっぽろ) ☎736-6134、

外来生物は環境共生担当課 ☎211-2879

今回は

## ペットを飼う時の 心がけとルール

を紹介

あいまる さっぽろには、飼い主が飼えなくなったり、捨てられたりした犬や猫がたくさんやって来ます。ペットを飼い始める前も、飼い始めてからも、命を預かる責任をしっかりと考えましょう。



上森職員  
あいまる さっぽろ

### 飼い始める前に

正しい飼い方を飼う前に知っておくことが大切だよ。また、犬や猫は長くて20年生きるといわれているんだ。毎日欠かさずにお世話できるかしっかり考えようね。



家族みんなて考えないとイケないね



あいまる さっぽろでは、犬や猫たちの新しい飼い主さが探しています

### 飼い始めたら

ペットの健康に気を配り、最後まで愛情と責任を持って飼おう。病気になったり、数が増え過ぎたりしないように、子どもが生まれないような手術をすることも大切だよ。



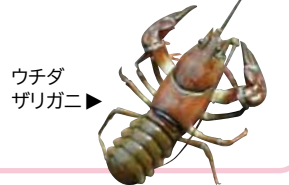
数が増え過ぎると、世話をしきれなくなってしまうもんね

### 犬や猫以外にも

どんな生き物も責任を持って飼おう。中でも、アメリカザリガニやアカミミガメなどの外来生物を野外に放すことは、元々すんでいる生き物に影響を与えるため、法律で禁止されているんだ。ウチダザリガニなどの特定外来生物は、飼うことも禁止されているよ。



▲アメリカザリガニ



ウチダザリガニ▶





## ブラサトルと巡る！ さっぽろ歴史旅

文化財や過去の面影が残る場所をブラサトルこと和田 哲さんと巡り、札幌の歴史や成り立ちを紹介します。

【第3回】

### さっぽろテレビ塔

**開業当初は赤くなかった外観**  
札幌のシンボルともいえるテレビ塔は、昭和32（1957）年に完成しました。「このテレビ塔初めは赤色ではなかったんですよ」と和田さん。実は、開業当初は全体が銀色でしたが、開業から6年後に現在に近い赤色と緑色に塗り替えられたのだそう。雪の降る札幌では、冬に飛行機から塔が見えにくく危険なことや、当時の札幌は石炭暖房が主流だったので、大気中の煤によりすぐに銀色が黒ずんでしまい、毎年塗り替えが必要だったことなどが理由といわれているそうです。



和田 哲さん(ブラサトル)  
札幌市出身。広告代理店や出版社勤務を経て、札幌や北海道の歴史と地理を解説する街歩き研究家として独立。講演やテレビ・ラジオ出演などのほか、YouTubeで動画を配信中。

▲数回の塗り替えを経て、現在は札幌の街並みに合う景観色の中から、「ペチカ」と「蝦夷松」という札幌らしい名前が付いた赤色と緑色を使用している



▲エレベーターの扉に映る完成当時のテレビ塔は、白黒写真だが、白っぽい色合いであることが見て取れる



詳細 広報課 ☎211-2036

**通称「塔博士」が設計**  
テレビ塔を設計したのは建築家の内藤多仲氏。東京タワーや名古屋のテレビ塔など全国にある6つの鉄塔を、コンピューターを使わずに設計したといわれています。和田さんは「各地にある塔との色や形の違いを比べながら札幌のテレビ塔を眺めるのもいいですよ」と、通な楽しみ方も教えてくれました。

営業時間 9～22時（展望台最終入場21時50分）  
入場料 展望台は1,000円。70歳以上の市民、小・中学生は500円、小学生未満、バースデー特典（誕生日と前後3日間、市民のみ）は無料ほか  
詳細 ☎241-1131



ぶらり歩いた取材風景を動画で公開！



【撮影場所】  
ザ ロイヤルパーク  
キャンパス  
札幌大通公園





▲約1,500匹の魚が泳ぐ大型回遊水槽では、マリニスタッフによる餌やりを開催。  
日時は、日曜、祝・休日の11時～、12時～、13時～、14時～、15時～、16時～

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!



街の中で生き物たちを  
間近で見られます



新さっぽろサンピアザ水族館で働く  
平職員

北海道の周りの海や南米の川などに  
すむ、約200種類の生き物を飼育し  
ています。ヒトデやカニに触ったり、  
魚に餌をあげたりできるコーナーもあ  
りますよ。生き物たちの魅力を感じに、  
ぜひ遊びに来てください!

デンキウナギが発する  
電気の強さを観察!

最大約850ボルトの電気で獲  
物を感じさせるほか、周囲の  
環境を探る時などにも発電。  
発電するとパネルが光り、電  
気の強さが分かります。



餌を食べる姿を目の前で見よう

「もぐもぐタイム」では、ゴマフアザラシ、  
ケープペンギン、コツメカワウソへの餌や  
りを見られます。飼育員による解説も聞き  
ながら、生態をより詳しく学びませんか。

開催時間 アザラシは10時30分～、16時30分  
～、ペンギンは10時45分～、16時  
15分～、カワウソは11時15分～、  
14時15分～。いずれも毎日



ゴマフアザラシ



ケープペンギン



コツメカワウソ



水族館公式キャラクター  
海遊戦隊ペンギンレンジャー

3/15(土)～4/6(日)開催!



アメリカカブトガニ

シウゲンエビ

「甲殻類の仲間たち」  
～カブトガニは甲殻類か?

エビやグソクムシ、シャコなど  
と同じ甲殻類と思われがちなか  
ブトガニ。甲殻類とカブトガニ  
の生態の違いや、共通点である  
脱皮の仕組みを、生き物の展示  
などを通して学べます。春休み  
の特別企画にぜひお越しを!

新さっぽろサンピアザ水族館



開館時間 10～17時  
所在地 厚別区厚別中央2の5  
入館料 1,200円。2歳以下は無料、  
3歳～中学生は400円、65  
歳以上は800円ほか  
アクセス 地下鉄東西線新さっぽろ駅  
から徒歩5分ほか  
詳細 ☎890-2455

北海道が拠点の  
アイドルグループ  
「FRUITY」による  
テーマソングも!



※読み込むと再生されます

## 口の健康は 全身の健康に影響する

口の健康状態が悪くなると、必要な量の食事が取れずに栄養が不足したり、話すことが苦手になって人との交流を避けてしまうなど、心身の機能低下につながります。健康な生活を送るには、かむ力や滑舌などの口の機能を維持することが大切です。

## 口の機能を維持するために

硬い物が食べにくくなったり、むせることが増えたりするのは、かむ力や飲み込む力が低下し始めている合図です。簡単にできる口の体操などで低下を防ぎましょう。

### ♡ 口の周りの筋力を維持する



- ①「ウー」と口をすぼめる    ②「イー」と横に開く

### ♡ 飲み込む力をつける



舌を少し  
出したまま、  
口を閉じて  
唾を飲み込む

### 他にも…

1日2回ガムをかむ、早口言葉を言うなども効果的！



参考：日本歯科医師会ホームページ

延びらさる！



# 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8回 口の健康を維持しよう

詳細 ウェルネス推進課 ☎211-3516

歯科医師  
に  
聞きました



ウェルネス  
推進課  
やまぐち  
山口職員

口の機能を維持するには、よくかんで食事をすることや口の体操に加え、かかりつけの歯科医を持って、年に2回以上、口の中の状態を診てもらうことが有効です。市では、対象の方が受けられる歯科健診を実施していますので、ぜひ受診してください！

### 市が実施している歯科健診

実施医療機関へ直接お申し込みを。

#### ・歯周病検診

対象 満40、50、60、70歳の方  
費用 500円\*

#### ・後期高齢者(訪問)歯科健診

対象 後期高齢者医療制度の被保険者。訪問は、主に要介護3以上の認定を受けている方など

費用 400円\*。訪問健診は無料

\*住民税非課税世帯の方など一定の要件を満たす方は無料。証明書が必要

詳細





# 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！

3/22(土)、23(日)

## 北海道イエロースターズ 応援デー無料招待

男子プロバレーボールチーム「北海道イエロースターズ」の埼玉アザレア戦に、計30組最大60人の市民を招待。これまで観戦機会がない方も、会場で選手を応援しましょう。



日時 3/22(土)、23(日)試合開始15時

会場・席種 北ガスアリーナ札幌46 (中央区北4東6)。3階自由席

申込 3/12(木)までに右下のコードから(Googleアカウントが必要)。抽選。当選者には3/15(土)までにメールで通知。チケットの入手方法は当選通知に記載(Googleの1アカウントにつき2人まで招待)

詳細 申し込みの詳細は北海道イエロースターズ ☎522-9878、スポーツのチカラ×まちのミライは広報課 ☎211-2036



※本招待は、スポーツのチカラ×まちのミライに基づき市の主催で実施

3/22(土)、23(日)、26(水)

## レバンガ北海道 SAPPORO SMILE DAYS

計1,500人の市民を招待します。3/22(土)は来場者先着4,000人にオリジナルピブスをプレゼント。熱い応援で試合を盛り上げましょう！



日時 3/22(土)試合開始15時5分、23(日)

試合開始14時5分=名古屋ダイヤモンドドルフィンズ戦、26(水)試合開始19時5分=群馬クレインサンダーズ戦

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 3/15(土)までに右下のコードから(公式LINEの友だち登録と会員登録が必要)。抽選。3/18(水)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(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、スポーツのチカラ×まちのミライは広報課 ☎211-2036



※本招待は、スポーツのチカラ×まちのミライに基づき市の主催で実施

3/20(祝)

## 教文☆ナビ ピアノ体験



教育文化会館のホールで使用しているグランドピアノを弾けるほか、ピアニストによる演奏や解説を聞けます。この機会に、親子で一緒に音楽の魅力に触れてみませんか。

日時 3/20(祝)10時45分~12時15分

会場 教育文化会館(中央区北1西13)

対象 12歳以下の方30人。保護者の同伴可

費用 無料

申込 3/11(火)9時から教育文化会館へ電話。先着

詳細 教育文化会館 ☎271-5821

詳細



4/26(土)

## サツコレ サッポロスマイルシート招待



10・20代に人気の豪華出演者が登場する、北海道最大級のファッションイベント「SAPPORO COLLECTION 2025 SPRING/SUMMER」に、50組最大100人の市民を無料で招待します。

日時 4/26(土)14時(開場12時30分)

会場 北海きたえーる(豊平区豊平5の11)

申込 3/23(日)までに右下のコードから(公式LINEの友だち登録とSNSフォローが必要)。抽選。3/30(日)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2人まで招待)

詳細 同実行委員会 ☎03-6300-9420

※本招待は、広報課 ☎211-2036が主催で実施



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)

6/7(土)

### 0歳からのコンサート 絵本<sup>デ</sup>クラシック

お子さんのKitaraデビューにぴったりな、気軽に楽しめるコンサートです。「ブレーメンの音楽隊」の動く絵本を大きなスクリーンに投影しながら、演奏や朗読を行います。



日時 6/7(土)11~12時(開場10時15分、オルガン奏者によるプレコンサートを10時30分から開催)

会場 Kitara大ホール(中央区中島公園内)

費用 2,000円。小中学生は800円、未就学児は500円(保護者の膝上で鑑賞する2歳までの方は無料)ほか

申込 3/8(土)からKitaraチケットセンターで販売

詳細 Kitaraチケットセンター ☎520-1234

詳細



3/15(土)

### さっぽろ閑話 札幌昭和史のたれば

公文書館の資料から「もし、あの山の風が強かったら」など、「もし〇〇だったら」札幌の街はどうなっていたかをお話します。普段は未公開の書庫の見学もできます。



日時 3/15(土)14時~15時30分(開場13時30分)

会場 公文書館(中央区南8西2)

定員 50人

費用 無料

申込 当日会場へ直接。先着

詳細 公文書館 ☎521-0205

詳細



3/1(土)~15(土)

### リサイクルプラザ宮の沢「自転車フェア」



大型ごみ収集に出された、再利用できる自転車30台を販売します。子ども用から大人用まで、さまざまな自転車が集まる会場で、この春から使うお気に入りの自転車を探してみませんか。

日時 3/1(土)~15(土)10~18時。3/3(月)、10(月)は休館

会場 リサイクルプラザ宮の沢(西区宮の沢1の1ちえりあ内)

費用 1台6,000円程度(防犯登録・保険料込み)。各自転車に掲示

申込 当日会場へ直接。応募は、会場で配布する申し込みはがきから1人1台のみ可。抽選。3/16(日)12時から会場で結果を掲示するほか、電話とはがきで連絡

詳細 リサイクルプラザ宮の沢 ☎671-4153

詳細



3/15(土)

### 市民向け講座「法テラスってどんなところ？」



法テラス札幌の講師が、法テラスで相談できることなどを紹介します。借金や離婚、相続など、日常で起こり得るさまざまな法的トラブルに備えて、図書館で法テラスのことを学んでみませんか？

日時 3/15(土)14~15時(開場13時30分)

会場 中央図書館(中央区南22西13)

定員 100人

費用 無料

申込 当日会場へ直接。先着

詳細 中央図書館 ☎512-7355

広告