

7

July

2025

〈令和7年〉

Vol.784

広
報

さっぽろ

For other
languages



特集

デジタルを上手に活用しよう

子ども自身が遊びをつくる

野外の冒険遊び場
プレーパークに行こう！

元気に暮らす

座り過ぎを解消する
エクササイズを紹介

今月の表紙



スマホなどを使うと、さまざまな場面で便利さを感じられる反面、思わぬトラブルに巻き込まれることも。トラブルを未然に防ぎ、デジタルを上手に活用しませんか。

◀ 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 ☎218-5163

✉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 デジタルを上手に活用して暮らしを便利に
- ⑧ 地域を支える、さまざまな委員
- ⑩ こそだて×さっぽろ…プレーパークに行こう！
- ⑪ ブラサトルと巡る！さっぽろ歴史旅…アンパン道路
- ⑫ 今日からできる！健康習慣…「座り過ぎ」を解消
- ⑬ 行きたい！知りたい！さっぽろ圏…江別市／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

？ 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

ツージャック しやくしょ
☎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	市内の交通事故
6月1日現在(前月比)	令和7年1月1日～
国勢調査ベース	5月31日(前年比)
1,967,804人 (-334)	発生 1,638件 (-242)
1,011,956世帯(+428)	死者 8人 (±0)
	傷者 1,908人 (-358)

急な病気やけがのときは

▶ 救急安心センター 24時間。救急医療の相談、医療機関の案内

☎ #7119 ダイヤル回線、IP電話は ☎272-7119
聴覚に障がいのある方は、FAX 241-7331

▶ 夜間急病センター 中央区大通西19WEST19内

☎641-4316 FAX 615-8604 19時～翌朝7時
(年中無休)

市役所・区役所の連絡先

▶ 市役所 〒060-8611 中央区北1西2

☎211-2111(代表) FAX 218-5163(広報課)

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20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

デジタルを上手に活用して 暮らしを便利に

使ってみませんか？こんな便利なサービス

現代では効率的に必要な情報を得たり、窓口に行かなくてもさまざまな手続きができます。一方で、便利で気軽に使えるスマホなどを通じて、思わぬトラブルに巻き込まれることも。ここでは、暮らしを便利にするさまざまなサービスと、最近特に増えているデジタル関連のトラブルなどを紹介します。

証明書を窓口より安く コンビニで受け取れる

札幌市に住民票や本籍を置く、マイナンバーカードをお持ちの方※は、対象の証明書をコンビニなどのマルチコピー機で発行できます(4桁の利用者証明用電子証明書の暗証番号が必要)。区役所の窓口へ行かずに発行できるだけでなく、発行手数料が窓口より100円減額になります。※15歳未満の方や成年被後見人などを除く

- 発行対象** ①戸籍謄本、②戸籍抄本、③戸籍の附票の写し、④住民票の写し、⑤印鑑登録証明書、⑥所得(市民税・道民税・森林環境税)証明書、⑦市民税・道民税・森林環境税の課税証明書
- 発行時間** ①～③は平日9～17時、④～⑦は6時30分～23時。いずれも12/29～1/3とメンテナンス日は休止
- 発行場所** 全国のコンビニなど(店内のマルチコピー機で発行)
- 発行手数料** ①②は350円、③～⑤は250円、⑥⑦は300円
- 詳細** ①～⑤は住民情報課 ☎211-2296、⑥⑦は納税指導課 ☎211-2292

●発行の手順

- ①マルチコピー機の画面で「行政サービス」を押す
- ②「証明書交付サービス」を選択
- ③マイナンバーカードを所定の場所に置き、暗証番号※を入力
- ④受け取りたい証明書の種類を選ぶ

※4桁の利用者証明用電子証明書の暗証番号。不明な場合は、住民登録のある区の区役所(1ページ)戸籍住民課か、マイナンバーカードセンター(中央区北3西3札幌小暮ビル内)で手続きを



▲マルチコピー機

自宅で電子書籍を借りて読める

「札幌市電子図書館」では、スマホやパソコンなどを使って、オンライン上で本を借りて読むことができます。



- 貸出期間** 7日間。予約が入っていない本は、貸出期間中に手続きを行うと、その日から貸出期間を7日間延長できます(延長できるのは1回のみ)
- 貸出・予約可能数** どちらも、同時に3点まで可
- 詳細** 利用サービス課 ☎512-7320

来年2/28(土)までの限定で、予約待ちをせずにいつでも読める本もあります！

初めて ご利用される方へ

- ①貸出券を各図書館・図書室に持参し、仮パスワードを受け取る

- ②仮パスワードを新しいパスワードに変更し、メールアドレスを登録する

②の詳細



ホームページ



- ③ホームページにログイン後、読みたい本を探して借りる

※貸出券をお持ちでない方は、各図書館・図書室で作成できます

※「札幌市図書館 蔵書検索・予約システム」をご利用の方は、貸出券の番号(利用者ID)と、同システムのパスワードで札幌市電子図書館を利用できます



市からの最新のお知らせなどがLINEで受け取れる

受け取る情報の種類を設定すると、興味のある分野・施設のイベント情報のほか、市内で震度4以上の地震や気象警報があった時に災害情報が届きます。また、自分の居住地域のごみ収集日の情報や、ヒグマの出没情報なども受け取れます。

受け取る情報の設定方法



トーク画面下のメニューの「お役立ち」タブから「受信設定」を押し、受け取る情報を選びます。

友だち登録の方法

友だち登録



手順1

スマホのカメラで
上記コードを読み取る

手順2

画面内にある を
押して登録



※LINEアプリ内の「ホーム」画面からカメラを起動して読み取るか、検索欄に「@sapp_ro」と入力して登録することもできます



このマークを押すと
カメラが起動します

この欄に「@sapp_ro」を
入力して検索

詳細 広報課 ☎211-2036

必要な手続きが簡単に分かる

「くらしの手続きガイド」で簡単な質問に答えると、転居や結婚、出生、死亡などのライフイベントごとに、必要な手続きや持ち物、手続きできる場所などを一覧で確認できます。

●利用の手順

- ①調べたい手続きを項目から選んで、いくつかの質問に答える
- ②必要な手続きが一覧で表示される

詳細 住民情報課 ☎211-2296

詳細



項目を選ぶ



大型ごみ収集をインターネットから申し込める

インターネットから申し込むと、クレジットカード※やPayPayで手数料を支払えます。

※対応ブランド: Visa, Mastercard®, JCB, American Express, Diners Club

●申し込みの手順

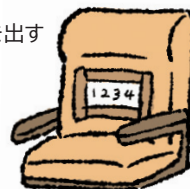
- ①右記コードから受け付けサイトにアクセスして申し込みボタンを押す
申込可能期間 収集日（区ごとに曜日の指定あり）の2週間前～2日（清田区は4日）前の16時30分
- ②メールアドレスを入力して送信ボタンを押す
- ③メールで届いたURLから氏名、電話番号、住所、排出場所、ごみの品目や個数などを入力する
※品目が選択肢にない場合は、電話で申し込み。大型ごみ収集センターへ
- ④ごみ処理手数料の支払い方法（電子決済が取扱店でシールを購入）を選ぶ

- ⑤④で電子決済を選択した場合は、任意の紙にメールで届いた受け付け番号を記入し、剥がれないように全ての大型ごみの見やすいところに貼る。取扱店でシールを購入した場合は、シールにメールで届いた受け付け番号を記入し、同様に貼る
- ⑥収集日の8時30分までに、指定した排出場所にごみを出す

詳細 大型ごみ収集センター ☎281-8153

（9時～16時30分、日曜・12/29～1/3を除く）

申し込み



「タレントの〇〇さんも愛用」「初回お試し価格」の説明を見たサトミさんは、衝動的に商品を購入してしまいました。しかし、小さな文字の「定期購入が条件」「2回目以降は通常価格」などの説明をしっかりと読んでいません。その結果、「購入は1度だけ」と思っていたにもかかわらず、再度商品が届いてしまいました。

これでトラブル回避!

魅力的な広告の文字に踊らされない

インターネット広告は、利用者の関心が高い商品やサービスを表示する傾向にあるので、「衝動買い」が起こりやすいもの。値段や説明の魅力に踊らされず、冷静な判断を心がけましょう。

小さな文字まで購入前にしっかり確認

通信販売では、販売条件などの表示が法律で義務付けられていますが、重要な情報が小さな文字で記載されているものも。「定期購入が条件となっていないか」「解約や返品ができるか」などを、購入する前に必ず確認しましょう。また、トラブル発生時に備えて内容を見返せるように、購入前に契約条件が記載された最終確認画面をスマホのスクリーンショットの機能などで保存しておきましょう。

北海道が拠点のアイドルグループ「FRUITY」も注意喚起しています!
※読み込むと再生されます



身近に潜むトラブル

暮らしを便利にするあらゆる機器の中で、特にスマホは最も身近なデジタルの活用手段といっても過言ではありません。しかし、使い方を誤ると、思わぬトラブルに巻き込まれることも。ここでは、特に気を付けてほしいトラブルの事例を紹介します。

SNS広告をきっかけとした 副業募集

SNSで、副業の募集広告を見たヒロシさん。「簡単」「高額報酬」などのうたい文句に引かれたヒロシさんは、「マニュアル代」と称した高額な費用を、借り入れまでして支払ってしまいました。しかし、送られてきたマニュアルには、事前に聞かされていた「用意された文字を入力するだけの仕事」とは全く異なる内容が。簡単に毎月60万円を稼げる仕事でもありませんでした。

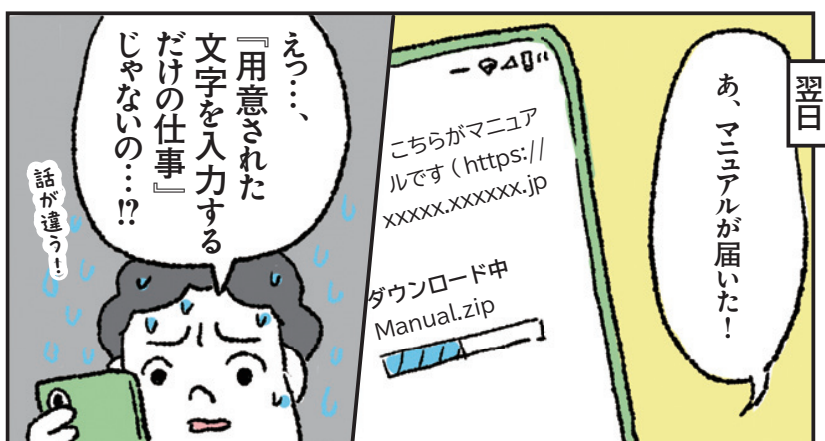
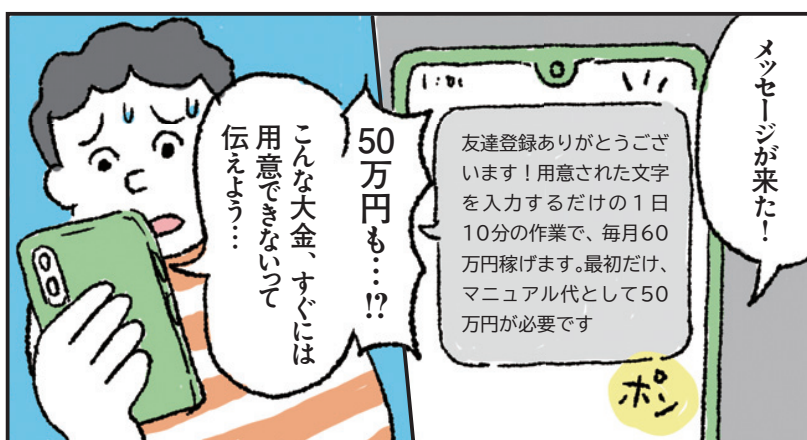
これでトラブル回避！

「甘いうたい文句」は うのみにしない

「簡単」「短時間」「高額報酬」などとうたう副業の募集広告に魅力を感じてしまっても、いったん立ち止まりましょう。「甘い言葉」には詐欺の危険が潜んでいるので、安易に応募してはいけません。

振り込みを 求められたら要注意

「マニュアル代」「サポート費用」などと称して初期費用を請求された場合は特に注意が必要です。この事例のほか、「副業を始めるに当たって高額なサポートプランを契約したが、支払い後、相手と連絡が取れなくなった」などという事例も。支払う前に、まずは身近な人などに相談しましょう。



インターネット上の占いサイトに、
安易に個人情報を入力してしまった
リサさん。数日後、リサさんのスマ
ホには身に覚えのない広告メールが
大量に届くようになりました。

これでトラブル回避！

安易に個人情報を 提供しない

提供した個人情報を広告配信に
利用することが、利用規約など
の分かりにくいところに書かれて
いる場合や、利用規約にすら書
かれていない場合も。また、個
人情報を他者に提供して利益を
得ている会社もあります。情報
がどう使われるか、提供する前に
しっかり確認しましょう。



消費者トラブルかな？
と思ったら、
まずはお電話を！

市消費者センター
消費生活相談室

☎ 728-2121

(平日9～19時)



ホームページ



スマホの「いろは」を、教室で学べます

スマホに不慣れな方でも、カメラや地図の使い方などについて無料で学べます。ソフトバンクと連携して行っている教室です。

※本市との連携協定や、国の事業の一環として行うもので、営業行為はありません
※ソフトバンク以外と契約しているスマホをお持ちの方も参加できます

詳細 専用コールセンター ☎0120-636-096(平日9～16時)

区民センターなどで学ぶ

会場	開催日	時間	定員
区民センター	中央=8/5(火)、北=8/7(木)、東=8/19(火)、白石=8/21(木)、厚別=8/26(火)、豊平=8/28(木)、清田=9/2(火)、南=9/4(木)、西=9/9(火)、手稲=9/11(木)	10～12時、 13時30分～ 15時30分	各回10人
ちえりあ	9/19(金)		
駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)北2条交差点広場	9/17(水)、25(木)、30(火)		

申込 7/11(金)から専用コールセンターへ電話。先着

町内会向けの教室

日時 事前調整した日時

会場 原則町内会が用意

申込 7月上旬までに町内会へ送付する案内文で詳細を確認の上、申し込み

詳細 市民自治推進課 ☎211-2253

ソフトバンクの店舗で学ぶ

日時 事前予約した日時

会場 市内17カ所(令和7年6月現在)のソフトバンクの実施店舗

申込 実施店舗の詳細を専用コールセンターかホームページで確認の上、受講を希望する店舗に電話か来店して日時を予約

地域に出向き、解説します

消費者センター 講師派遣講座

消費者センターの職員などが講座を行います。

テーマ 「問題商法～最近の事例から」「インターネットトラブル」など

対象 原則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 ホームページでいずれかのテーマを選び、事前に消費者センター啓発担当 ☎728-3131まで電話の上、希望日の1カ月前までに申込書を提出

ホームページ



出前講座

市の職員が講座を行います。

テーマ 「マイナンバーでみんなの暮らしを便利に！～スマートシティの推進」など

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 区役所などで配布中のテーマ集かホームページなどで受けたいテーマを選び、事前に担当課(上記テーマはデジタル企画課 ☎211-2136)に電話の上、希望日の1カ月前までに申込書を提出

ホームページ



スマホの操作方法や、インターネットにまつわるトラブルを防ぐための心得を学べる教室・講座などを行っています。

学びませんか？
スマホの使い方や、トラブルを防ぐ心得

スマホやパソコンを使うと、あらゆる場面で便利さを感じられる反面、使い方を誤ると、犯罪の被害に遭うことも。スマホなどの機器の使い方を改めて学び、デジタルを上手に活用して、暮らしを豊かにしませんか？

地域を支える、さまざまな委員

地域の安全や安心、健やかな暮らしを支えるために、さまざまな委員が日々活動しているのをご存じですか？
今回は、来年4月に改選を迎えるスポーツ推進委員、青少年育成委員をはじめ、地域で活躍する委員の方たちの活動を紹介します。

来年4月
改選

スポーツ推進委員



紺谷さんに
お話を聞きました

厚別区で活動する紺谷さん
委員歴28年。区のスポーツ行事などで活躍。
平成28年からは委員会の会長を務める。

紺谷さんの一日

札幌マラソン 当日（昨年）

- 7時30分 真駒内セキスイハイム
スタジアムに集合。
役割分担と当日の
流れを各委員と共有
- 9時 大会開始！コースの
誘導などを行う
- 13時 2km部門の競技開始の
合図をする係を担当。
その後会場の見回り
- 16時 活動終了！

一日中の活動で体は
くたくた…だけど達成感！

活動の魅力

地域の少年野球チームの指導をしていた時に、委員の方からお誘いを受けたのがきっかけです。指導の経験を生かして、地域の皆さんにスポーツの楽しさを伝えられたらと思います、引き受けました。

委員になったきっかけ

スポーツ推進委員とは 地域の皆さんにスポーツの楽しさを伝えるとともに、地域の活性化や健康増進を図るために、スポーツ大会などの企画や運営を行っています。

委員になりたい方へメッセージ

運動が得意でなくても、スポーツを通して地域を盛り上げたいという思いがあれば大歓迎です。ぜひ一緒に委員の活動を通して、達成感を得ませんか。

他にも地域を支える委員がいます

クリーンさっぽろ

衛生推進員

清掃事務所のごみパト隊と連携してごみステーションの維持や管理を行うほか、地域の美化のために住民と協力して清掃活動にも取り組みます。



福祉のまち推進センター

運営委員・福祉推進員

地域に住む支援が必要な方への電話や訪問、新聞がたまっていないかなどの外からの見守りを行います。また、電話相談を行う地区もあります。



交通安全指導員

交通事故が増える時期に、歩行者や運転手に向けて、左右の安全確認などの交通ルールを路上で呼びかけます。また、小学生が登下校する時には、通学路で見回りをします。



防火委員

地域を巡回して、火災予防を呼びかける防火パトロールなどを行います。また、防火・防災情報を発信するため、町内会で回覧する防火委員会便りを作成する地区もあります。



詳細 市民自治推進課

☎ 211-2253

来年4月
改選

青少年育成委員

青少年育成委員とは 地域の子どもの健全な育成のために地域の見守りや安全マップを作成したり、子どもの社会参加・体験の機会を増やすために行事の企画や運営を行っています。



柴田さんにお話を聞きました

西区で活動する柴田さん

委員歴11年。地域の子どもが参加する行事などで活躍。令和5年からは委員会の八軒地区副会長を務める。

柴田さんの一日

地域の子ども祭り当日(昨年)

- 8時 会場に集合。役割分担を各委員と共有。会場の設営も行う
- 10時 子ども祭り開始！ゲームができる屋台の運営や、会場の見回り
- 15時 お祭り終了！撤収、反省会

子どもの行列ができるほど大盛況！

子どもが喜ぶ姿を見て疲れも吹き飛び頑張れました！

委員になったきっかけ

近所で町内会の役員として活躍する方に声をかけていただいたのがきっかけです。幼い頃に町内会主催の盆踊りなどの行事に参加した思い出があり、自分も地域に貢献できたらと思い、引き受けました。

活動の魅力

お祭りへの出店やラジオ番組への子どもの出演を見守る活動などで、子どもが喜ぶ笑顔を間近で見られることが魅力です。他にも、紙鉄砲などの昔遊びを小学生に教えた後に、一人一人から感謝の手紙をもらった時も、うれしくてやりがいを感じました。

委員になりたい方へメッセージ

私たち委員はみんな、子どもたちの健やかな成長のために何かできないかという思いを持って活動しています。お互いに協力し合いながら、負担のない範囲で取り組んでいます。ぜひ一緒に活動しませんか。

あなたも
地域を支える
活動をしませんか

今回ご紹介したのは委員の一部です。地域にお住まいの方はもちろん、住んでいなくてもその地域に通勤・通学している方になれる委員もあります。関心のある方は、担当課にご連絡ください。

委員	担当課	電話番号	任期	報酬
スポーツ推進委員	企画事業課	☎211-3044	2年	あり
青少年育成委員	子どものくらし・若者支援担当課	☎211-2947	3年	なし
交通安全指導員	区政課	☎211-2252	2年	なし
防火委員	予防部予防課	☎215-2040	区により異なる	区により異なる
クリーンさっぽろ衛生推進員	環境事業部業務課	☎211-2916	1～2年	なし
福祉のまち推進センター運営委員・福祉推進員	地域福祉・生活支援課	☎211-2932	地区により異なる	なし



／ 今回は ／

野外で 思い切り遊ぼう



プレーパークってこんなところ

- いつ、どこで開催してる？
円山公園（中央区）や西岡公園（豊平区）など、市内の公園で随時開催しています。開催日時や場所はホームページでご確認を。
- どうすれば参加できる？
申し込みは不要です。誰でも無料で参加でき、いつ来ても、いつ帰っても大丈夫です。
- 危なくない？
事故が起きないように、スタッフが子どもの様子を見守ります。

ホームページ



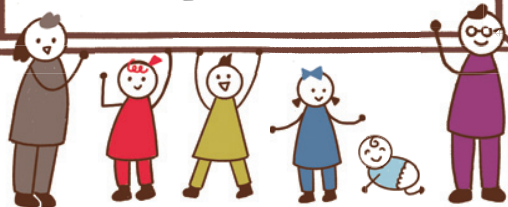
ボールやバケツ
など、遊びに使える
道具があるよ



子育てに役立つ情報をお届けします

こそだて とっぼろ

vol.
18



子ども自身が遊びをつくる
野外の冒険遊び場

プレーパーク

子どもが「やってみたい！」と思うことを実現できるように、禁止事項をできるだけなくし、思い思いに遊びを考えて、自由に過ごせる場です。水遊びやどろんこ遊びなど、遊び方は無限大。野外で、のびのびと楽しめます。

■ 詳細 子どもの権利推進課 ☎211-2942

プレーパークに来ると、知らない子どもでも遊びながら仲良くなれてとてもうれしいです！ 広い場所で馬跳びをしたり、ハンモックに乗って大きく揺れたりしていつもと違う遊びができるので、毎回行くのが楽しみ！



プレーパークに
遊びに来ていたお子さん



子どもが自分で考えてやりたい遊びに挑戦できることや、親も「こんなこともできるんだ」とわが子の成長を感じられるのが魅力です。ここで遊ぶ子どもたちの顔は、とても生き生きしていますよ。



プレーパーク事業を
担う団体職員
ひるた
蛭田さん





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4回】

アンパン道路



詳細 広報課 ☎211-2036

「アンパン道路」の由来

明治44（1911）年に完成した、月寒地区と平岸地区をつなぐ約2・6kmの道路。「当時、豊平町の役場が、平岸地区に近い豊平地区から月寒地区に移転したことで、平岸地区に住む人は役場が遠くなって困りました。そこで、陸軍の兵士の協力を得て、道路の建設が始まったんです」と和田さん。住民が兵士に感謝し、おやつとして1人につき1日5個のアンパンを配ったことで、自然とアンパン道路と呼ばれるようになりました。今でもアンパンは月寒の銘菓として親しまれています。

▼当時の月寒地区と平岸地区の境界があった、望月寒川の近くにある石碑



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。



▲「アンパン道路」と記された木材に囲われている電柱



▲「曲がりくねった道は歩いていて楽しい。曲がった先に何があるのかとワクワクします」と和田さんは案内してくれました

今も残る感謝の気持ち

「坂道が続くので、歩くのが大変です。現代なら、多少遠回りでも歩きやすい道路を造るかもしれませんが、当時はとにかく距離を短くしたかったのだでしょうね」という和田さんのお話の通り、約4カ月で造られたこの道路は決して平たんではありません。しかし、道中の看板や電柱には道路の名前が記されているほか、望月寒川に向かって坂道を下ると「アンパン道路」と書かれたひととき大きな石碑が。「看板や石碑が作られ、これほど愛されている道路は珍しいです」という和田さんの言葉からも分かるように、急な勾配にもかかわらず道路を造ってくれた兵士への感謝が、今も残っています。

道路の至る所で「アンパン道路」の文字を見つけられます。探しながら歩くのも楽しいですよ



座り過ぎが健康リスクを高める?!

長時間座り続けると血流が悪化するほか、筋肉量が減少し、糖尿病などになる危険性が高まると指摘されています。また、1日に座っている時間が11時間以上の人は、4時間未満の人に比べて死亡リスクが40%高まるともいわれています。

参考:スポーツ庁Web広報マガジン DEPORTARE

お子さんも要注意!

長時間座ってテレビを見たりビデオゲームをしたりすることは、心の健康状態や睡眠時間に悪影響を与えると報告されています。「座り過ぎ」はお子さんにも関係する問題です。

参考:厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023



今日からできる! 健康習慣

いつまでも元気に暮らすために知ってほしい、
今日からできる健康づくりのための
取り組みを紹介します。

— 第1回 —

「座り過ぎ」に気を付けよう

詳細「座り過ぎ」はウェルネス推進課 ☎211-3513、
中央健康づくりセンターと健康度測定は ☎562-8700、
西健康づくりセンターは ☎618-8700、
東健康づくりセンターは ☎742-8711

1日20回ずつを目標に
始めてみませんか?



教えてくれたのは
中央健康づくりセンター
運動指導員
くぼた 久保田さん

今日からできる! 座り過ぎ解消エクササイズ



肩甲骨の運動

猫背の改善や
肩凝り予防にも役立ちます。

- ①背筋を伸ばして、真っすぐ座ります。
- ②両肘を開いて肩甲骨を寄せ、ゆっくり前に戻します。

足の付け根の運動

安定した歩行や、ぽっこり
お腹の解消にも役立ちます。

- ①背筋を伸ばして、真っすぐ座ります。
- ②おへそをへこませたまま、左膝を5cmほど上げて、ゆっくり下ろします(右も同様)。



ふくらはぎの運動

血流の改善やむくみの解消に
効果があります。

- ①背筋を伸ばして、真っすぐ座ります。
- ②足を腰幅に開き、両足のかかとをゆっくり上げて、下ろします。



健康づくりセンターに行きませんか?

市内3カ所の健康づくりセンターでは、運動機器を使った有酸素運動や筋力トレーニングができます。腰痛や生活習慣病の予防・改善などを目的に、さまざまな運動教室も行っています。

場所 中央健康づくりセンター(中央区南3西11)、西健康づくりセンター(西区八軒1西1)、東健康づくりセンター(東区北10東7)
開館日時 火~土曜9時~20時30分(東健康づくりセンターは20時まで)、日曜・祝日9~18時、12/29~1/3は休館
利用料 一般430円(東健康づくりセンターは220円)ほか

中央健康づくりセンターでは、「健康度測定」も実施!

健康度測定では、運動負荷心電図検査や体力測定などを行い、その人に合った運動メニューを作成します。開催日時などの詳細は、ホームページからご確認ください。

対象 18歳以上の方
定員 申込時にご確認を
費用 3,000~8,000円。別途、血液検査の費用などが発生する場合あり
申込 電話、直接。中央健康づくりセンターへ

ホームページ



さっぽろ連携中枢都市圏※の各市町村の魅力に迫ります。

【詳細】 さっぽろ連携中枢都市圏は公民・広域連携推進室 ☎211-2281

※札幌市、小樽市、岩見沢市、江別市、千歳市、恵庭市、北広島市、石狩市、当別町、新篠津村、南幌町、長沼町で形成

行きたい！
知りたい！

さっぽろ圏

10人に
プレゼント

申込はがき、ファクス、Eメール、ホームページ、
「江別市プレゼント希望」と記入の上、住所、氏
名、年齢、電話番号、本誌の感想を記入し、7月
22日(火)（必着までに広報課1ページ）へ。抽選

江別産の小麦「ハルユタカ」を使った
インスタントラーメン2食
(しょうゆ味・みそ味) セット

申し込み



うつわと出会う
えつやきもの市
道内の陶芸家やガラス作家な
ど、約250店が出店します。
作り手との交流を楽しみなが
ら、すてきな「やきもの」を見つ
けてみませんか？

注目



日時 7/12(土)10～17時、13(日)10～16時

会場 江別市役所前駐車場(江別市高砂町6)

アクセス JR高砂駅から徒歩約7分ほか

費用 入場無料、物販費実費

詳細 同実行委員会 ☎011-807-8650

詳細



第7回

江別市

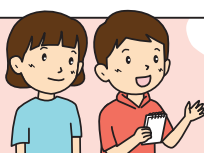
国内屈指のれんがの生産地と
して有名な街。大都市近郊で、
世界有数の大規模な森林が
残る野幌森林公園があるなど、
自然と都市の調和が魅力です。



▲れんがで造られた工場跡地
を^{エブリ}利用した商業施設EBRI

市長と直接お話ししてみませんか。

【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」とは？
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。



▲昨年度開催時の対話の様子

日時 7/31(木)14～16時の間で30分程度

会場 市役所10階市長室(中央区北1西2)

対象 小学4～6年15人程度(5人程度ずつ
3回に分けて実施)

申込 7/17(木)までに右記コードから。抽選

申し込み



市長に聞いてみたいことや「こうだったら良い
な」と思う札幌の未来を、市長と話し合う小学4
～6年の参加者を募集します。参加者は、市長の
椅子に座って記念撮影も行います。

第1回

サッポロスマイルトーク★キッズ

参加者募集！

市長と語ろう！
サッポロスマイルトーク

広告

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！

8/2(土)～9/13(土)

札幌演劇シーズン

札幌で生まれた演劇の名作のみを再演します。子どもと一緒に見られる作品から、映像を駆使した新体験ができる作品まで、誰もが楽しめる8作品を見られます。この夏はぜひ劇場へ！



日時 8/2(土)～9/13(土)

会場 演劇専用小劇場BLOCH (中央区北3東5) ほか6会場

定員 80～450人。会場によって異なる

費用 一般2,500～7,000円ほか。演目によって異なる

申込 ローソンチケット、道新プレイガイド、市民交流プラザチケットセンターなどで販売中。当日券あり

詳細 札幌演劇シーズン実行委員会事務局 ☎281-6680

詳細



読者プレゼント

ランドリー
劇団5454「宿りして」(シアターゴ
ラウンド札幌劇場祭2023大賞受賞作品)
鑑賞ペアチケット(計25組50人)

内容 さえない古典教師の
小野に、とある異変が
訪れる。夢と現実が混
然一体となる、劇団
5454の中編代表作
会場 演劇専用小劇場
BLOCH (中央区北3
東5)

	開演日時	人数
①	9/5(金)14時	7組14人
②	9/6(土)11時	2組4人
③	9/6(土)17時	7組14人
④	9/7(日)12時	2組4人
⑤	9/7(日)17時	7組14人

応募方法

はがき、ファクス、Eメール、右記コード。「読者プレゼント希望」と記載の上、①～⑤のいずれかの番号と住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想を記入し、7/22(火)(必着)までに広報課(1ページ)へ。抽選

申し込み



8/8(金)

雑がみ再資源化工程見学会



自分たちがごみステーションに出した雑がみが、実際にリサイクルされる工程を見学できます。家族で資源循環について考えるきっかけにしてみませんか？

日時・会場 8/8(金)8時20分～17時35分。コアレックス道栄(倶知安町字比羅夫283)ほか。市役所(中央区北1西2)にて集合・解散

対象・費用 小学3～6年と保護者40人(児童1、2人と保護者1人で1組)。無料

申込 はがき、ホームページ。上欄必要事項とイベントを知ったきっかけを記入し、7/17(木)(必着)までに循環型社会推進課(市役所内/1ページ)へ。抽選

詳細 市コールセンター ☎222-4894

申し込み



8/23(土)、9/7(日)

アイヌ文化に触れる市内バスツアー



8/23(土)はJR篠路駅前、9/7(日)は地下鉄東西線宮の沢駅前発着の、アイヌ文化を学べるバスツアー。アイヌゆかりの植物をガイド付きで見られるほか、アイヌ料理の試食などもできます。

日時 8/23(土)、9/7(日)8時30分～16時50分

会場 北海道大学植物園(中央区北3西8)、サップロピリカコタン(南区小金湯27)

定員・費用 各日20人。入園料および観覧料合わせて65歳以上420円、大人770円、大学・高校生570円、小・中学生300円、未就学児無料。バス料金は全員無料

申込 電話、ホームページ。7/17(木)～8/1(金)に市コールセンターへ。抽選

詳細 市コールセンター ☎222-4894

申し込み



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)

7/18(金)～8/13(水)

福祉協賛さっぽろ大通ビアガーデン

日本最大*のビアガーデンを、今年も大通公園で開催します。各丁目で、種類の異なるビールや食事を楽しめます。緑に囲まれた会場で、風を感じながらビールを味わいませんか？



※2024年全会場席数合計(夏まつり実行委員会調べ)

日時 7/18(金)～8/13(水)12～21時
会場 大通公園5～11丁目(9丁目を除く)
詳細 夏まつり実行委員会 ☎281-6400

詳細



7/29(火)

サッポロウォークブルシンプोजウム

「居心地が良く歩きたくなるまち」の実現に向けて、市内各地で活躍する団体をゲストに迎え、事例紹介や参加者同士での交流会を開催します。まちづくりに興味がある方はぜひご参加を！



日時 7/29(火)14～17時
会場 エア・ウォーターの森(中央区北8西13)
定員・費用 100人。無料
申込 7/18(金)までにホームページから。抽選
詳細 政策推進担当課 ☎211-2139

申し込み



7/26(土)、27(日)

環境広場さっぽろ



環境について考えるイベント。エコカーの試乗会やペットボトルなどを使った工作教室、ごみ収集のお仕事体験など、子どもも大人も楽しみながら環境への理解を深められます。

日時 7/26(土)、27(日)10～16時
会場 大和ハウス プレミストドーム(豊平区羊ヶ丘1)
対象 一部コンテンツは小学生・未就学児と保護者
費用 入場無料。一部有料のコンテンツあり。飲食費実費
申込 当日直接会場へ。一部ホームページから事前申し込みが必要なコンテンツあり
詳細 環境政策課 ☎211-2877

申し込み



7/31(木)、8/1(金)

夏休み親子土木施設見学ツアー



新しい道路や橋を造っている工事現場、新築の小学校設備、新幹線の建設現場を巡るバスツアー。普段は見る事ができない工事や施設の裏側を見に行きましょう！

日時 7/31(木)、8/1(金)9～16時
会場 橋新設工事現場(北区屯田9の12)ほか。市役所(中央区北1西2)にて集合・解散
対象・費用 小学生と保護者各日20組40人。無料
申込 7/17(木)17時までにホームページから。抽選
詳細 土木部業務課 ☎211-2612

申し込み



広告