

10
October

2025
〈令和7年〉

Vol.787

広
報

さっぽろ

For other
languages



特集

全ての子どもが幸せに暮らすために

新施設がオープン

LiLiLiへ
遊びに行こう!

元気に暮らすために

お酒の飲み過ぎに
気を付けよう

今月の表紙



今回の特集では、「里親制度」「児童虐待」「ヤングケアラー」を取り上げます。全ての子どもたちが幸せに暮らせるように、私たちができることを一緒に考えませんか。

◀ 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 全ての子どもが
幸せに暮らすために
- ⑩ 百合が原公園に新たな魅力を創出する
「LiLiLi」がオープン
- ⑫ 今日からできる! 健康習慣
…お酒の飲み過ぎに注意!
- 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

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 しゃくしょ 8~21時
(年中無休)

☎222-4894

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
9月1日現在(前月比)	令和7年1月1日~
国勢調査ベース	8月31日(前年比)
1,967,361人 (-591)	発生 2,649件 (-235)
1,012,625世帯(-176)	死者 9人 (-4)
	傷者 3,085人 (-320)

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

全ての子どもが

幸せに暮らすために

市内には、さまざまな理由で家庭で暮らせない子どもがいます。一方で、家庭内で虐待に苦しんでいたり、過度に家族の面倒を見ている子どももいます。今回の特集では、そうした子どもたちの現状や解決に向けた取り組み、制度などを紹介します。

詳細

里親制度は児童相談所家庭支援課 ☎622-8619、
児童虐待は児童相談所 ☎622-8630、
東部児童相談所 ☎863-6290、
ヤングケアラーは子どものくらし・若者支援担当課 ☎211-2947、
子どもの権利は子どもの権利推進課 ☎211-2942



▲古家 彩さん・健司さんご夫妻

子どもたちに

家庭のぬくもりを

里親に聞きました

子どもの健やかな成長には、特定の大人との愛着形成が大切です。そのため、さまざまな事情で家庭で暮らせない子どもたちにとって、里親制度は重要な役割を担っています。今回は、養育里親としてこれまで2人の里子を迎え入れてきた古家さんご夫妻に、既に家を離れた最初の里子を迎え入れた当時のお話をお聞きしました。

里親登録しようと思ったきっかけを教えてください

彩さん 里親として里子を育てている方が身近にいたので、里親制度については以前から知っていました。里子との生活によって、養育する里親自身も学びがあるほか、里親への支援も充実していると聞いていたので、実子3人の子育てがだんだん落ち着いてきたこともあり、少しでも子どもたちの力になれることがあればと考えて、里親登録することを決めました。

健司さん 最初に妻からその話を聞いた時は、少し突然だったので驚きました。ただ、妻の思いに共感し、夫婦そろって里親登録することに決めました。

実際に里子を迎え入れることが 決まった時、不安は感じましたか？

彩さん 里親登録後、児童相談所から最初の里子の受け入れについて打診があり、迎え入れることを決めました。その後面会したのですが、特に面会する前は、「これから一緒に暮らす子はどんな子なんだろう」「実子3人とはうまくやっていけるだろうか」などの不安はありましたね。

健司さん 恐らく不安に感じていたのは、私たちだけではなかったはず。長く施設で暮らしていた里子自身も、生活する環境が変化することに少なからず戸惑いを感じていたと思います。

里子を迎え入れてうれしかったこと、 大変だったことを教えてください

健司さん 私の趣味の武道を始めてくれたことは、特にうれしかったですね。私たちの家を離れた現在も、里子とは練習場で顔を合わせているんですよ。

彩さん うれしかったことがある反面、里子には発達上の特性があったので、養育する上で配慮が必要な部分もありました。もちろん、里子だけではなく、実子へのケアにも気を配りまし

たね。上の子2人は「自分たちの両親が里親として里子を育てていることは、とても大切なことなんだ」と理解してくれていると感じていました。

健司さん 一番下の子はまだ幼いので、「遊んでくれるお兄ちゃんができた!」と喜んでいましたね。

周囲からどのような サポートを受けていましたか？

彩さん 児童相談所や札幌市里親会などの支援機関に常に寄り添ってもらっていたので、不安や悩みを都度、解消できていました。里子を迎え入れるに当たって、「事前に家庭で何を準備すべきか」「里子の部屋はどのように用意したか」などの細かな疑問に対しては、先輩里親さんも親身に相談に乗ってくれましたね。

里親制度に興味をお持ちの方へ、 伝えたいことはありますか？

彩さん 里子を迎え入れて、責任を持って育てるということは、覚悟がないとできないことだと思っています。ただ、できるだけ里親自身が悩んだり不安を抱え込んだりしないような仕組みや、里親同士のつながりがとても充実しているの、私たち自身も問題なく育てることがで

きました。今、里親に興味を持たれている方には、「決して一人で子育てをするわけではないんだよ、みんな育てるんだよ」と伝えたいですね。

健司さん 「里子を育てている」と周囲に話すと、「実は私も里親になろうかと少し考えていて」と話してくださる方もいらつしやるんです。そういった方たちに今回の私たちのお話を聞いていただき、さまざまな支援が受けられるということを知っていただいた上で、里親の仲間になってもらえたらうれしいですね。



さまざまな事情で家族と暮らせない子どもがいます

令和6年度末現在、市内には、家族と暮らせない子どもが約700人います。そのうち、里親などと一緒に暮らしている子どもは約300人で、約4割にとどまっています。

里親制度を知る

里親にはどんな種類がある？

養育里親

さまざまな事情により家族と暮らせない、原則0～18歳の子どもを数カ月～数年間預かり育てます。

特に足りて
いません



養子縁組里親

養子縁組によって子どもの親となることを前提に、養子縁組が成立するまで子どもを預かり育てます。

専門里親

養育里親のうち、特に虐待や非行、障がいなどの理由で、専門的な援助を必要とする子どもを預かり育てます。

親族里親

実親が死亡、行方不明などで養育できない場合に、三親等以内の親族が里親として子どもを育てます。

里親になるには？

市内3カ所の支援機関が、里親の登録や子どもを迎え入れた後の支援などを行っています。相談から里親登録までの流れは下記の通りです。

相談・面接

お住まいの住所に応じて、下記にご相談ください。

中央・豊平・西・手稲区にお住まいの方

興正里親支援センター ☎598-8352

白石・厚別・清田・南区にお住まいの方

札幌市フォスタリング機関てくてく ☎351-0389

北・東区にお住まいの方

むぎのこフォスタリング機関 ☎776-6856

研修

里親制度や、子どもの権利などについて数日間学びます。

家庭訪問

ご自宅に訪問の上、生活環境などを確認させていただきます。

審議会

有識者が会議を行い、里親登録に向けた審査を行います。

里親登録

里親になると、どんなサポートが受けられる？

経済的なサポート

子どもの生活費や医療費、教育費などが支給されます。養育里親と専門里親には里親手当も支給されます。

※手当ごとの具体的な金額は、児童相談所家庭支援課 ☎622-8619までお問い合わせ

養育上のサポート

里親が子どもを迎え入れた後も、児童相談所やフォスタリング機関^{※1}・里親支援センター^{※2}、児童養護施設に配置された専門の相談員が家庭訪問などを行い、里親の悩みを聞きながら子どもの養育について共に考えます。札幌市里親会が行っている里親サロンでは、里親同士で気軽に情報交換をしたり、悩みを相談したりできます。

※1 里親の募集、子どもと里親のマッチング、里親への研修のほか、里親家庭へ訪問支援などを行う機関

※2 令和7年4月から新設された機関。※1の機能に、成人を控えた子どもの自立に向けた相談に乗るなどの新たな役割が追加されている



「里親促進フォーラム」で、里親制度をもっと知りませんか？

匿名でも赤ちゃんを託せる赤ちゃんポスト「こうのとりのゆりかご」に預けられた当事者として、実名で自身の生い立ちや思いを発信している宮津 航一さん。そして、国内で初めて熊本市の慈恵病院に赤ちゃんポストを設立した田尻 由貴子さん（同院元看護部長）が講演します。また、児童相談所が里親制度の概要を、里親が体験談を伝えます。

▼宮津 航一さん



▼田尻 由貴子さん



日時 10/19(日)10時30分～12時30分
会場 かでの2・7(中央区北2西7道民活動センタービル)
費用 無料
定員・申込 ホームページでご確認を

ホームページ



里親制度の専門家にお聞きしました

子どもの健やかな暮らしを守る制度

子どもは、自分の気持ちを身近な大人に受け止められながら育っていくため、家庭の中で生活することが大切です。養育里親は、さまざまな事情で親と一緒に暮らせない子どもを、子どもが安心できるように家庭で一時的に預かり、社会で育てる仕組みです。子どものためだけの制度ではなく、大変な状況に置かれている実親を応援する側面もあります。

みんなが応援してくれます

私自身も4人の里子を里親として育てましたが、発達が少しゆっくりな子もいて、接し方に悩んだこともありました。しかし、児童



きたがわ さとこ
北川 聡子さん

1960年、乙部町生まれ。社会福祉法人麦の子会理事長・総合施設長、NPO法人札幌市里親会理事長、公認心理師。子どもの発達支援、そして家族支援を行っている。家庭での子育てが大変な時に、子どもを預かるショートステイ、児童相談所からの委託で子どもを養育するファミリーホームなど、社会課題の受け皿づくりに取り組んでいる。

相談所などの支援機関や担当医師、同じ里親の仲間など、みんながいつも私を支えてくれました。子育てはたくさんの方の応援が必要です。特に里親制度は「社会的養護」の一つです。自分だけで抱え込まず、みんなに応援してもらいながら育てる「制度だということを知ってほしいですね。

里親になりませんか

里子の養育を通じて、里親自身も心が豊かになると感じていますよ。子育てがひと段落して「子育てが楽しかったから、もう少し子育てしたい」と感じている方、子どもが大好きで、「世の中のどの子も幸せになってほしい」という気持ちのある方は、ぜひ里親登録していただきたいです。

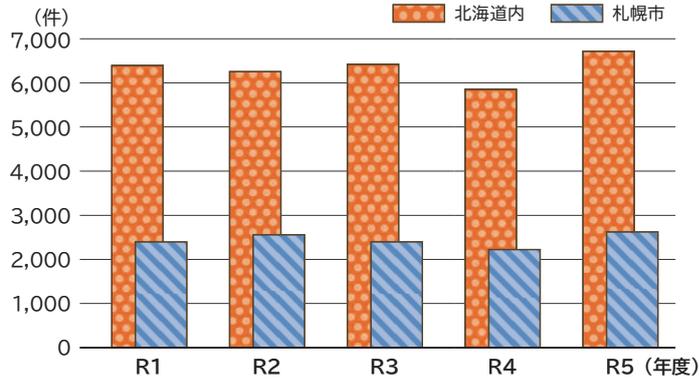
子どもたちを虐待から守る

児童虐待は、子どもの心身の健康や対人関係の構築などに悪影響を及ぼす可能性があります。ここでは、虐待の種類や虐待に気付くための方法、虐待防止に向けた取り組みなどについて紹介します。

児童虐待の件数は高止まりしている

ここ数年の札幌市児童相談所における児童虐待の認定件数は2,500件前後の高い水準で推移しています。また、令和5年度の北海道内の児童相談所における児童虐待認定件数は過去最多となりました。

北海道内の児童相談所における児童虐待認定件数



虐待の種類

身体的虐待

生命に危険を及ぼすような暴行を行うこと。

- ・殴る、蹴る
- ・たばこの火を押し付ける
- ・熱湯をかける
- ・戸外に閉め出す など

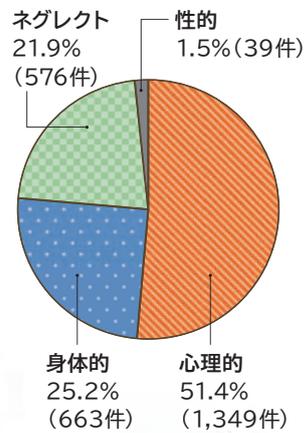


性的虐待

わいせつな行為をすること、またはさせること。

- ・性的ないたずらをする
- ・性器、性交、ポルノビデオを見せる
- ・ポルノグラフィーの被写体にする など

市内での児童虐待の種類別の割合 (令和5年度)



心理的虐待が半数以上を占めています

ネグレクト

子どもの健康や安全への配慮を怠ること。

- ・適切な食事を与えない
- ・ひどく不潔なままにする
- ・車内に放置する
- ・自宅に放置する など

心理的虐待

言葉による脅かしや拒否的な態度などで子どもの心を傷つけること。

- ・「お前なんか生まれてこなければよかった」など、子どもの心を傷つける言葉を繰り返す
- ・子どもを無視する
- ・子どもの目の前で他の家族に暴力を振るう など



虐待に気付くためのサイン

子どもやその家庭から出されているさまざまなサインに、周りの人たちが気付くことが大切です。これらのサインがいくつも重なったり、頻繁に起こったりする場合は、虐待を疑ってください。

家庭の様子例

- ・乳児や幼児がいるはずなのに、その姿を見かけることが極端に少ない
- ・家の中から怒鳴り声や物を投げ付けるような音が聞こえる
- ・家の中や外が散らかっていて不衛生である

子どもの様子の例

- ・不自然な傷やたたかれたようなあざ、やけどの痕などがある
- ・いつも同じ服を着ていたり、髪や体がお風呂に入っていない様子が汚れている
- ・がつがつした食べ方をする、人に隠れて食べる



保護者の様子例

- ・子どもへ攻撃的、脅迫的な態度を示す
- ・地域との交流が少なく孤立している
- ・「本当は子どもは欲しくなかった」などと、子どもに対する拒否的感情をあらわにする

より早く虐待に対応するために

子育てに困ったとき、「おや?」と思ったときは

子育てに不安や悩みを抱えている方や、児童虐待を疑うような場面に遭遇した方はためらわずに相談してください。電話した方の個人情報や相談の内容が他の人に漏れることはありません。



市子ども安心ホットライン ▶ ☎622-0010
児童相談所虐待対応ダイヤル ▶ ☎189 (通話料無料)

※24時間365日受け付け

オレンジリボン地域協力員になりませんか?

全体研修会か出前講座に参加し、児童虐待の現状や対応に関する知識を身に付けた上で、地域の子どもたちを見守ります。虐待が疑われる場合は、児童相談所などへの通報もお願いしています。

全体研修会

日時 ①11/13(木)14~15時、②25(木)14~15時、③27(木)18時30分~19時30分、④12/13(土)10時30分~11時30分。アーカイブ配信は11/26(木)~12/19(金)

会場 エルプラザ(北区北8西3)

対象 民生委員・児童委員、青少年育成委員、保育所、幼稚園、学校、児童会館、障がい児支援施設などの子どもに関係する職員のほか、児童虐待の問題に関心のある方

費用 無料

定員・申込 ホームページでご確認を

出前講座

市の職員が、「子どもたちを虐待から守るために」をテーマに講座を行います。

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 児童相談所地域連携課 ☎622-8620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



東部児童相談所が開設しました



東部児童相談所の開設に伴い、右記の通り2カ所の児童相談所で市内の管轄区域を分担しました。家庭への訪問支援や、区役所・学校・警察などの関係機関との連携がより迅速に行えるようになりました。

児童相談所

場所 中央区北7西26
管轄区域 中央・北・東・南・西・手稲区

東部児童相談所

場所 白石区本郷通3北
(水道局白石庁舎跡地)
管轄区域 白石・厚別・豊平・清田区

虐待への理解を深めませんか?

こども虐待防止推進 全国フォーラム with ほっかいどう

児童虐待への関心と理解を深めるために毎年開催される全国フォーラム。今年は北海道・札幌が開催地となり、パネルディスカッションや講演会などが行われます。

日時 11/3(祝)11時から

会場 コンベンションセンター(白石区東札幌6の1)

費用 無料

定員・申込 ホームページでご確認を

ホームページ



家族を支えるヤングケアラー

知っていますか？

ヤングケアラーとは？

家族の介護やその他の日常生活での世話を“過度に”行っている子どもや若者のことです。

ヤングケアラーが担う家事や世話の例



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のある親やきょうだいの身の回りの世話、見守りをしている



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



目の離せない家族の見守りや声掛けなどの気遣いをしている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



家計を支えるために働き、障がいや病気のある家族を助けている

お手伝いと違う、重い負担

お手伝いは、子どもが生活の中で頑張ればできるような事ですが、ヤングケアラーには、子どもの年齢や成長過程に見合わない重い負担や責任があります。

子ども・若者に与える影響

子どもや若者本人の成長や発達のほか、その後の人生に大きな影響を及ぼすことも。

学業

遅刻・早退・欠席が増える、勉強の時間が取れない



進学・就職

進路の選択肢が狭くなる、自己アピールがうまくできない



友人関係

遊ぶ時間や友人とのコミュニケーションの時間が取れない

健康

十分な睡眠や休息が取れない

学校でいつも疲れているように見える小学生。放課後は毎日幼いきょうだいの世話をしている中学生。このような子どもは、ヤングケアラーかもしれません。ここでは、ヤングケアラーの実態と支援策を紹介し、理解を深めます。

市内のヤングケアラーの現状

※中高生の生活実態に関するアンケート調査（令和3年11、12月実施）より抜粋

Q ヤングケアラーの数は？

A 中学・高校生の約24人に1人がヤングケアラーです。そのうち約半数が、家族の世話をほぼ毎日しています。

Q ヤングケアラーが感じていることは？

A 「やりがいがある」「楽しい」と前向きに感じている子どもと、「身体的・精神的につらい」「時間的な余裕がない」とつらさを感じている子どもが同程度います。

Q ヤングケアラーが悩みを相談した経験は？

A 誰かに相談したことがあるのは、3割程度。相談経験のない子どもの半数以上が、「誰かに相談するほどの悩みではない」と考えています。

周りの人の気付きが大切

ヤングケアラーは本人や家族が自覚していない場合や、家族の世話をするのは当たり前と考え、自ら支援を求めることが難しい場合もあります。だからこそ、周りが気付き、手を差し伸べることが大切です。

ヤングケアラー支援研修で学ぶ

ヤングケアラー当事者の話を交えて、支援の必要性や市の支援策を学びます。ヤングケアラーかもしれない子どもや若者に対してできることを考えてみませんか。

日時 11/12(木)13時30分～14時45分

会場 エルプラザ(北区北8西3)

定員・費用 250人。無料

申込 ホームページで10/14(火)から。先着

申し込み



自分や家族がヤングケアラーかもしれないと思ったら

相談窓口や、ヤングケアラー同士が情報交換などをできる場所があります。

誰でも相談できる「札幌ヤングケアラー-net」

対象 ヤングケアラー本人、家族、学校や地域の方など

相談方法 窓口(若者支援総合センター、中央区南1東2)、電話(☎070-3190-7104)、メール(✉sapporo-carer@sya.jp)、LINE・X(右記コード)

受付時間 窓口・電話は、月～土曜10～18時。LINE・Xは、10～19時。祝・休日、年末年始、休館日を除く



ヤングケアラーの「交流サロン」

日時 毎月第2土曜14時～15時30分

会場 中島公園近くかオンライン(詳細はお問い合わせを)

対象 おおむね15歳以上のヤングケアラー本人

費用 無料

詳細 左記札幌ヤングケアラー-netへ電話、メール、LINE、X



利用者の声

子どもの権利を守るために

子どもの権利は、子ども一人一人が健やかに成長するために、生まれながらに持つ基本的な権利です。愛情を持ってはぐくまれることや一人の人間として尊重されること、さまざまな経験をして豊かに育つこと、自分に関わることに意見を言うことなどがあります。

一人で悩まないで

「子どもアシストセンター(子どもの権利救済機関)」

子どもを権利の侵害から救済するための機関です。いじめや暴力だけでなく、友人や親子関係などの子どもに関わるさまざまな悩みを気軽に相談できます。

相談方法 窓口(中央区南1東1)、電話(子どもは☎0120-66-3783、大人は☎211-3783)、メール(✉assist@city.sapporo.jp)、LINE(子どものみ、右記コード)

相談時間 月～金曜は10～20時。土曜は10～16時。祝・休日、年末年始を除く



全ての子どもたちが幸せに暮らせるように、
私たちができることを一緒に考えてみませんか。

ヤングケアラーがいる家庭を支援

支援員が訪問し、ヤングケアラーの負担軽減につながる家事や育児の支援をします。

期間 支援の開始日から原則3カ月以内、1週間当たり2時間まで

対象・費用 おおむね18歳未満のヤングケアラーがいる、市が支援の必要性を認めた家庭。無料

申込 ヤングケアラー本人が家族から、区役所(1ページ)の健康・子ども課(東区は☎711-3212)へ電話で相談



市のPark-PFI制度 導入第1号

百合が原公園に新たな魅力を創出する「LiLiLi」がオープン

市が導入したPark-PFI制度。
その第1号となった百合が原公園に今、新たな魅力が創出されます。
市民の憩いの場ににぎわいを生み出す取り組みと、
公園内にオープンする複合施設「LiLiLi」について紹介します。

詳細 Park-PFI制度についてはみどりの推進課 ☎211-2533
百合が原公園については同管理事務所 ☎772-4722

10/25(土)
オープン!



▲屋根の曲線が印象的な「LiLiLi」の外観

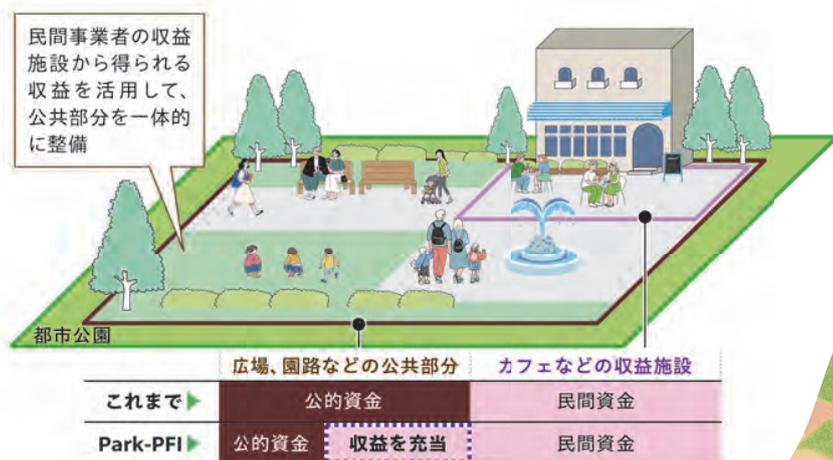


Park-PFIとは? どんな取り組みなの?

教えてくれたのは…
みどりの推進課
ほんた
本田職員

札幌市は政令指定都市の中で最多※の公園を有しています。公園は市民の憩いの場となっている一方、施設の老朽化や多様なニーズへの対応が課題です。Park-PFIとは、民間事業者のノウハウを活用した飲食店やイベントなどで得られる収益を公園の整備・管理に充てることで、行政の負担を軽減し、より魅力的な公園づくりを目指す取り組みです。

※令和7年4月現在、2,744公園、国営と道営を除くと2,742公園



- 建ぺい率（敷地面積に対する建築面積の割合）の上限は12%
- 民間事業者が施設を設置、管理する期間は20年

遊ぶ

創る

学ぶ

LiLiLiはどんな場所？

さまざまな体験や学びを通して、地域や人とのつながりを育む拠点となるLiLiLiを一足早くリサーチ！

名前の由来とコンセプト

LiLiLiは、百合が原公園の象徴であるユリ（lily）の花から着想し、名付けられました。さらに地域とそこに暮らす人、知恵と知識が集い交流する場所をつくりたい、そんな思いを「Living Life Library」と表現し、頭文字をとってLiLiLiとなりました。

楽しく挑戦できる場所に

LiLiLiは“誰もが安心して挑戦できる居場所”です。カフェで飲食を楽しむだけでなく、フリースクールなど子どもたちの学びをサポートする空間も併設。体験を通してさまざまな気付きやわくわく、つながりが生まれる場所を目指します。

挑戦する人、応援する人 みんなで育てる参加型施設

昨年、札幌の未来の人材開発や魅力づくりを目的に、まちづくり、建設、飲食、造園など業界の枠組みを超えた企業の経営者が集まり、百合が原公園のためだけの会社をつくりました。以降、LiLiLiの完成に至るまで、地域の方々はもちろんのこと、^{ほうめい}豊明高等支援学校と包括連携協定を結び、生徒さんたちにカフェで提供するメニューを提案していただくなど、本当にたくさんの人がこの事業に関わってくれました。これからも挑戦する人、応援する人、みんなで育てるLiLiLiを目指します。

百合が原公園のPark-PFI事業者に選定された株式会社YURIGAHARA PARK FUTURE LABの代表取締役 林 匡宏さん（札幌学院大学教授）。東京都渋谷区の公園整備事業をはじめ、全国約20カ所の都市再生や各種公民連携事業を実践



※画像はイメージ



カフェでは「どんぐり」と共同開発をした特製フォカッチャサンドや「丸美珈琲」のスペシャルティコーヒー、北広島市にあるジェラート専門店「アルトラージェ」のジェラートなども販売される予定。また電源・Wi-Fiも完備。さらに週末にはイベントが開催されるなど、にぎわいの拠点に。

※「どんぐり」「丸美珈琲」「アルトラージェ」の新店舗ではありません

LiLiLi

所在地 北区百合が原公園210
交通機関 JR百合が原駅から徒歩7分ほか
営業時間 9～18時。月曜定休
駐車場 4/29～10/31は357台、11/1～4/28は219台。無料
詳細 info-cafe@yp-lilili.com

※営業時間は変更になる場合があります ※駐車場には限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください

10/25(土)
オープニングイベント開催。
詳しくはホームページ・
Instagramを
チェック!

ホームページ



Instagram



お酒を飲み過ぎると…

摂取する純アルコール量（お酒に含まれるアルコールの量）が増えると、がんなどの生活習慣病のリスクが高まります。また、一度に60g以上の純アルコール量を摂取すると、急性アルコール中毒になる危険も。お酒を楽しむ時には、純アルコール量を意識することが大切です。

●純アルコール量(g)の計算方法

アルコール度数(%) / 100 × 飲酒量(ml) × 0.8(アルコール比重)

脳梗塞のリスクを高める純アルコール量

1日あたり 男性40g以上、女性11g以上

大腸がんのリスクを高める純アルコール量

1日あたり 男性、女性ともに20g以上

純アルコール量
20gの目安

ビール：度数5%、500ml
日本酒：度数15%、167ml(約1合)



※缶などで販売されているお酒の場合、パッケージに純アルコール量が記載されていることがあります
※参考：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

今日からできる! 健康習慣

いつまでも元気で過ご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2回 —

【 お酒の飲み過ぎに注意! 】

詳細 ウェルネス推進課

☎211-3513



今日からできる! アルコールウォッチを使ってみよう

アルコールウォッチでは、飲んだお酒を選ぶと、純アルコール量と分解時間の目安がわかります。お酒を飲み過ぎていないか、いつから運転できるのかを簡単に確認できます。自分に合った飲酒量を考えるきっかけにしてみませんか？



▲アルコールウォッチ
※厚生労働省ホームページ



飲んだお酒を選んで、計算するボタンを押すと、純アルコール量と分解にかかる時間の目安が表示されます。

※10gの純アルコール量の分解時間は約2.5時間です
※分解時間には個人差があります

アルコールの 度数に気を付けて!

スーパーやコンビニなどで、アルコール度数が9%などの度数が高いお酒を手軽に買えます。しかし、350ml缶1本で純アルコール量が20gを超えるため、短時間で一気に飲むと、急性アルコール中毒になることも。少量でも短時間で飲み切らず、水も一緒に飲むようにしましょう。

5%、500mlの缶ビール1本を飲んだ場合、分解するまで約5時間!



市長とトーク



市民の皆さんと市長が対話する取り組みを紹介します。

【詳細】市民の声を聞く課 ☎211-2042

市長と語ろう！ サッポロスマイルトーク

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回の 参加者を募集！

テーマ まちづくり～変わりゆく札幌

登壇者



札幌のまちの変化や未来のまちづくりへの希望などについて、市長や登壇者との対話が傍聴を希望する方を募集します。

まつい やすあき
松井 康明 氏(写真左)
東急不動産(株) 商業事業部統括部長
しむら あつし
志村 敦史 氏(写真中央)
ココノ スズキノ
COCONO SUSUKINO 総支配人
みず
Miz 氏(写真右)
ポロコ
porocoアンバサダー

日時 11/30(日)14時～15時30分
会場 COCONO SUSUKINO(中央区南4西4)
対象 市内に在住か通勤している方30人程度(対話10人、傍聴20人)
申込 10/20(月)までに下記コードから。インターネット環境がない方は、市役所1階
申し込み
市民の声を聞く課
へご相談を。抽選



第1回 「サッポロスマイルトーク★キッズ」 を7/31に開催しました

市長に聞いてみたいことや「こうだったら良いな」と思う札幌の未来について、小学4～6年の参加者と市長が話し合った内容の一部を紹介します。

Q 最近熊が市街地で目撃されたというニュースをよく見ます。熊と人間が共生できるような取り組みはありますか？

A 熊と人間が共生するためには、お互いが近づき過ぎないようにすることが大切です。市では、熊を市街地に寄せ付けないために、家庭用電気柵の購入補助や貸し出しなどを行っています。私たちも日頃から、ごみを外に放置しないなど、気を付けて生活することが大切です。

Q ミニバスケットボールをする時、体育館が暑いのでエアコンを付けてほしいです。

A 今は、勉強しやすい環境をつくるために、教室にエアコンを設置する工事を行っています。市内の学校は数が多いので、一度に全ての工事を行うのは難しく、順番に進めています。体育館についても、今後考えていきます。

Q 地域のお年寄りや若い人の交流が少ないと思うので、もっと増やしたいです。

A 一人暮らしのお年寄りが増えているので、地域での見守りが大切ですね。昔と比べて地域のお祭りなどが減っているかもしれませんが、お互いに声を掛け合って交流を増やすことが大切です。皆さん世代の方も将来、世代を超えた交流の輪を広げてくれることを期待しています。

バスや市電の本数が減ったり、路線がなくなったりして、交通が不便になっているように感じます。市長はこのことについてどう考えていますか？

給料が上がらないこと、働く時間が長いことなどが理由で、運転手が足りていません。市では、補助金を支給したり、外国人運転手の雇用を支援したりして運転手の確保に努めています。また、運転手がいなくても走れる自動運転バスの導入も検討しています。



◀対話には計15人の小学生が参加。札幌の好きなどころなどについても話し合いました

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！

10/31(金)、11/1(土)

シゴト博

ホテルのフロント体験や保育士体験のほか、バスやトラックの運転席への乗車など、子どもや大人、ご家族も、さまざまな仕事を体験して楽しめるイベントを初開催。キッチンカーも出店します！



日時 10/31(金)10時30分～17時、11/1(土)10～16時
会場 札幌パークホテル(中央区南10西3)
費用 入場無料。飲食費実費
詳細 同事務局 ☎206-6844

詳細



10/20(月)～11/16(日)ほか

図書館オータムガーデン

読書の秋に各図書館で絵本の展示や講演会など、幅広い年代の方が楽しめる行事を開催します。中央図書館では、北海道大学の歴史に関する資料の特別展を行います。



日時 10/20(月)～11/16(日)。特別展は10/9(休)～12/9(火)8時45分～20時(第2・4水曜、土・日曜、祝・休日は17時まで)
会場 中央図書館(中央区南22西13)、図書・情報館(中央区北1西1市民交流プラザ内)、えほん図書館(白石区南郷通1南 白石区複合庁舎内)、各地区図書館(山の手図書館を除く)。特別展は中央図書館
対象・定員 一部イベントは対象・定員あり
費用・申込 無料。一部事前申し込みが必要なイベントあり
詳細 右記コードで確認の上、各図書館へ

詳細



11/1(土)、2(日)

中島公園「秋のなかやすみ」



クレープや焼き鳥が楽しめるキッチンカーや、謎を解きながら公園を巡る謎解きさんぽなど、秋の中島公園が満喫できるイベント。紅葉のときに家族で遊びに出かけませんか。

日時 11/1(土)、2(日)10～16時。一部イベントは20時まで
会場 中島公園(中央区中島公園)
対象・定員 一部イベントは対象・定員あり
費用 入場無料。物販費実費
申込 当日直接会場へ。一部事前申し込みが必要なイベントあり
詳細 みどりの推進課 ☎211-2533

Instagram



10/17(金)～19(日)

いきいきウェルネスフェア



体の柔軟性をチェックできるコーナーのほか、健康や生活に役立つミニセミナーなど、健康に暮らすための情報収集や相談ができます。自分自身の健康を見直してみませんか。

日時 10/17(金)～19(日)10～16時
会場 アクセスサッポロ(白石区流通センター4)。期間中、9時から会場と地下鉄東西線大谷地駅を往復する無料シャトルタクシーを運行
費用 無料
詳細 同実行委員会 ☎865-5811

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

- 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)

11/1(土)~30(日)ほか

アートステージ

高校生が会場で絵を描き上げる「スクールアートライブ」や、チーム対抗で競う今回初開催の「ハイスクールダンスバトル」など、美術や音楽、演劇を思う存分楽しめる1カ月間です。



日時 スクールアートライブの①作品制作=11/8(土)、9(日)10~17時、②作品展示=11/10(月)~24(火)、③ダンスバトル=11/22(土)13~17時。その他にも複数のイベントを開催

会場 ①②は駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 憩いの空間、③は生活支援型文化施設コンカリーニョ(西区八軒1西1)

費用 ①②③は無料。その他イベントにより異なる

詳細 同実行委員会 ☎281-7117

詳細



読者プレゼント

シアターゴウラウンド1公演招待チケット引換券を25組50人にプレゼント

アートステージ開催期間中に、演劇や人形劇などさまざまな種類の舞台作品を上演するシアターゴウラウンドに招待します。



▲昨年の大賞受賞作品 PANCETTA

日時 11/1(土)~12/4(木) 「声」(市川 唯人 撮影)

一部作品は12/28(日)まで上演

会場 シアターZOO(中央区南11西1)ほか8劇場

応募方法 はがき、ファクス、Eメール、ホームページ。「シアターゴウラウンドチケット希望」と記入の上、上欄必要事項と本誌の感想を10/22(木)(必着)までに広報課(1ページ)へ。抽選

申し込み



11/30(日)、12/3(水)~9(火)

障害者週間記念事業



障がいへの関心や理解を深めるための障害者週間。障がいのある方が行うあんま・マッサージの施術と、歌手の半崎美子さんらが出演するイベントを開催。

日時・会場 ①あんま・マッサージ=12/3(水)~9(火)、②イベント=11/30(日)13時~15時30分(開場12時30分)。①は市内約20カ所の施術所の中から指定して当選者に通知、②はカナモトホール(中央区北1西1)

定員・費用 ①は100人、②は1,500人。いずれも無料

申込 ①は往復はがきを上欄必要事項と耳が不自由な方はファクス番号を記入し、11/13(木)(必着)までに市身体障害者福祉センター(〒063-0802西区二十四軒2の6)へ。抽選。②は10/11(土)からホームページが市身体障害者福祉協会窓口(上記センター内)、市役所(1ページ)3階障がい福祉課へ直接。先着

詳細 市身体障害者福祉協会 ☎641-8853、FAX 641-8966

詳細



11/1(土)

サツコレ サッポロスマイルシート招待



北海道最大級のファッションイベント「SAPPORO COLLECTION 2025 AUTUMN/WINTER」に25組最大50人の市民の方を無料で招待。10・20代に人気のモデルや歌手が登場します。

日時 11/1(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 10/1(水)~17(金)に右下のコードから(公式LINEの友だち登録と、公式X・Instagramのフォローが必要)。抽選。10/23(木)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 ☎050-5893-9432

※本招待は、広報課 ☎211-2036が主催で実施

申し込み



広告