



定山溪温泉 雪灯路 FINAL

定山溪の冬の風物詩“雪灯路”。定山溪神社では、無数のスノーキャンドルの柔らかな光に包まれ、その少し奥の「祈りの森」エリアでは、冬景色の自然とデジタルが融合した世界が広がります。この冬、定山溪温泉でしか体験できない、心温まる幻想的な夜を過ごしてみては。

日時 1/27(火)～2/3(水)18～21時
会場 定山溪神社(南区定山溪温泉東3)
費用 500円。中学生以下、定山溪エリアのホテルの宿泊者は無料
駐車場 タイムズ定山溪観光駐車場(1台500円)
詳細 定山溪観光協会 ☎598-2012



JAL さっぽろスノースポーツパーク



スキーやカーリング、アイスホッケーなどのウィンタースポーツのほか、シットスキー、バイスキーなどのパラスポーツが体験できるイベントを、雪まつり(詳細は15ページ)と連携して開催。他にも、アスリートトークショーを行うほか、北海道グルメを堪能できる飲食ブースもあります。ぜひ、屋外で日光を浴びながら冬の札幌を満喫しませんか？

日時 2/7(土)、8日10時～16時30分
会場 大和ハウスプレミストーム 屋外(豊平区羊ヶ丘1)。駐車場の収容台数が非常に少ないです。地下鉄東豊線福住駅発着のシャトルバスなどをご利用ください
費用 入場無料。一部有料コンテンツあり
詳細 スポーツ都市推進課 ☎211-3042



※本市と日本航空との連携協定に基づく「JALフェスSAPPORO」対象イベントです

冬のさっぽろ 元気に過ごそう！

今回の特集では、札幌の冬を満喫できるイベントのほか、冬を元気に過ごすためのコツなどを紹介します。

冬を楽しもう！

さとらんど 冬の遊び

広大な敷地に作られたそり山は傾斜が緩く、小さな子どもでも安心です。有料で貸し出しているチューブで山の上から滑り降りる「のりりチューブ」は大人気！他にも、スノーモービルに引っ張られながらバナナボートで雪の上を滑走したり、馬が引く巨大なそりやトラクター遊覧車に乗って園内を回ったり、迫力満点の遊びがいっぱい！

内容	日時	費用
そり山	1/10(出)～3/1(日)9～17時(月曜(祝日の場合は翌平日)は休園)	無料。チューブの貸し出しは300円/30分
バナナボート	1/10(出)～3/1(日)の土・日曜、祝日10～12時、13～15時	800円、中学生以下400円
馬そり	1/10(出)～3/1(日)の土・日曜、祝日11時～11時30分、13時30分～14時30分	600円、中学生以下400円
トラクター遊覧車	1/10(出)～3/1(日)の土・日曜、祝日10～12時、13～15時	400円、中学生以下200円

会場 さとらんど(東区丘珠584) 詳細 ☎787-0223



芸術の森野外美術館 冬のかんじきウォーク

雪の上を歩くのに便利な「かんじき」を装着して敷地内を散策。広大な雪景色の中、ちょっとした冒険気分を味わえます。雪化粧をした野外彫刻や野鳥、エゾリスなどの小動物との出会いを楽しみませんか？

日時 1/10(出)～3/15(日)9時45分～15時30分(最終受け付け15時)。月曜(祝日の場合は翌平日)は休館
会場 芸術の森野外美術館(南区芸術の森2)
費用 無料。かんじきのレンタル代500円(小学生以下無料)
詳細 芸術の森 ☎592-5111



冬は外気温の低下により血流が悪くなったり、運動不足にもなりがちで、代謝・免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。また、日照時間が短く、日光を浴びる時間が減ることでビタミンDが不足し、骨密度が低下しやすくなります。

元気に過ごすためには？

- 適度な運動をする
- 入浴して体を温める
- 日中に散歩をするなど、日光浴の機会を増やす
- ビタミンDの多い食材（魚類、卵黄、干しシイタケなど）を食べる など

自宅でできる！冬の運動

冬道での転倒予防にも最適です！

教えてくれたのは
中央健康づくりセンター
運動指導員 小塚さん

雪かき
投げる向きやスコップの持ち手を変えながら行うと効率良く筋肉を使えます

足の筋力アップ体操
膝伸ばし(10秒×3回)
座った状態で膝を真正面に伸ばし、10秒程度維持します(片足ずつ)

立ち座り(ゆっくり10回)
いすに腰かけるようにお尻を上げ下げします
太ももとお尻の筋力アップ

イベントに参加して、もっと健康な明日へ

1～3月はウェルネスイベントが盛りだくさん！地下鉄駅を巡るスタンプラリー、商業施設や駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)での健康測定会、セミナーなどを予定しています。詳細は随時ホームページでお知らせします。

ホームページ



みんなで考える、冬のさっぽろ

札幌の冬の生活には欠かせない雪対策について、今後の在り方を考えるための取り組みを紹介します。
詳細 未来創生担当課 ☎ 211-2338、市民自治推進課 ☎ 211-2253

市民および大学生向けワークショップを行いました

市民

- * 大雪の日は、「リモートワーク」や「無理に外出しない」を社会のルールにする
- * 家庭用小型自動除雪ロボットの開発するなど、技術革新を実現する
- * 除雪を支援できる方と支援を希望する方をつなぎ、個人が除雪で収入を得られる仕組みを導入する

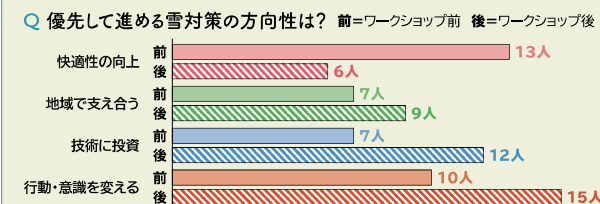


北星学園大学

- * 雪かきを短時間、単発の仕事として、気軽に頼める仕組みを作る
- * 自動運転の除雪車の開発や雪をエネルギーに変えるなどの技術に投資する
- * 地域内で除雪機の貸し借りを行うことで、地域交流も活性化させる



市民ワークショップでアンケート調査を実施しました



※ワークショップに途中参加した方や無回答の方がいるため、前と後で回答数に差異が生じています

「快適性」から「行動・意識の変容」へ
ワークショップの前と後では、快適性を求めるという考えから、行動や意識を変えていくという考えに変わった方が多いことが分かります。また、9割以上の方が、雪対策の課題などの情報を知ることやグループでの議論を通じて、今後の雪対策のために協力・行動したいと回答しました。