

3

March

2026

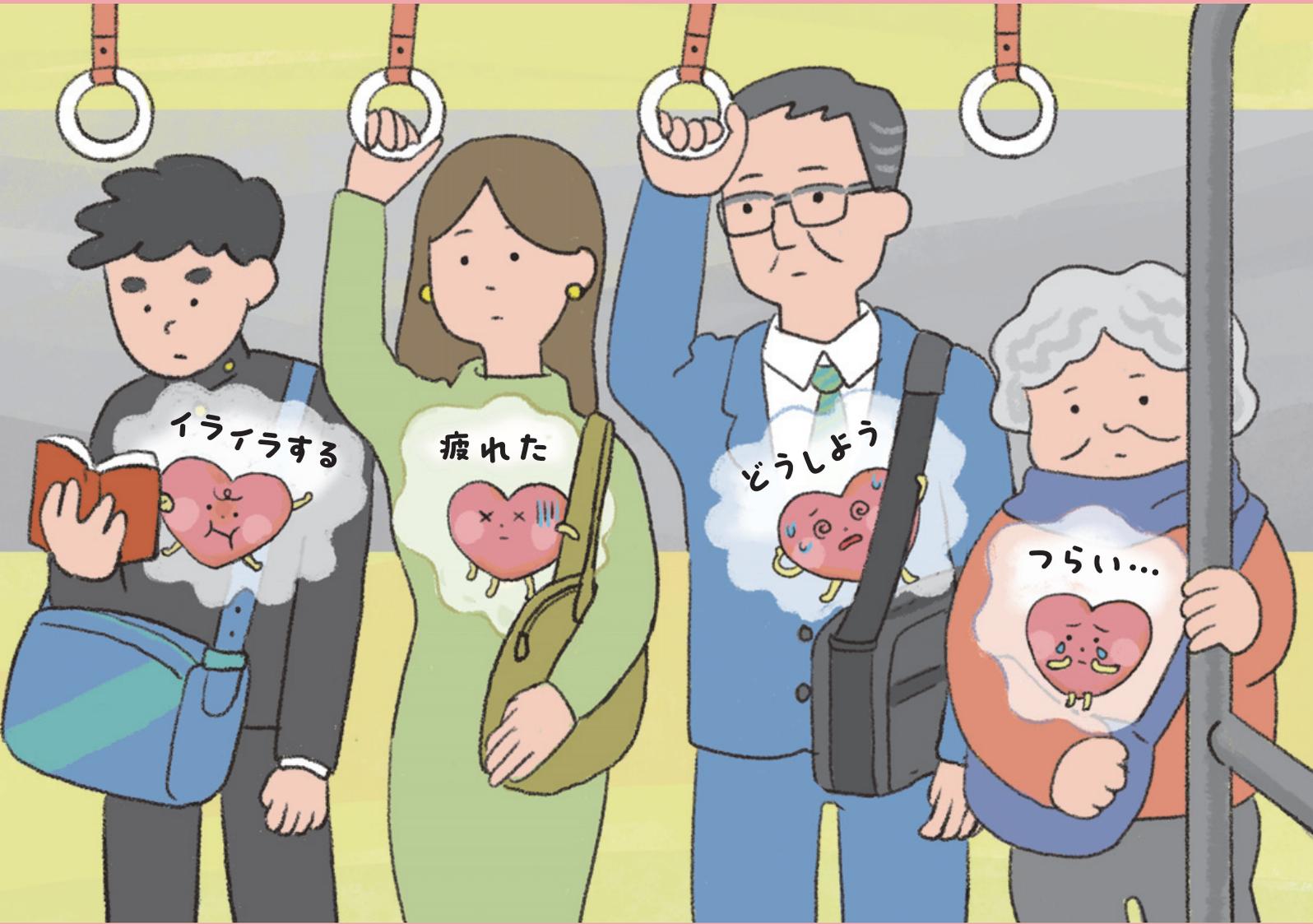
〈令和8年〉

Vol.792

広  
報

# さっぽろ

For other  
languages



特集

## 心の健康を守るために

さっぽろスイーツ

neo <sup>ネオ</sup>チーズケーキは  
いかが？

ごみ拾いで街をきれいに

スポ<sup>ごみ</sup>GOMIに取り組む  
高校生にインタビュー

今月の表紙



年齢や性別を問わず、誰もがストレスを抱えています。ストレスは心の不調につながることも。今回は心の健康を守るために心がけるべきことを紹介します。

◀ 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 ☎218-5163

✉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 心の健康を守るために
- ⑧ さっぽろスイーツを味わおう
- ⑨ ブラサトルと巡る! さっぽろ歴史旅
- ⑩ 札幌国際芸術祭2027
- ⑪ 守りたい! 未来の地球  
…スポGOMIチーム「ザンギ」
- ⑫ みんなで考える、冬のさっぽろ
- 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

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

市内の交通事故

令和8年1月1日~1月31日(前年比)  
発生 459件 (+110)  
死者 0人 (-4)  
傷者 552人 (+148)

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17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



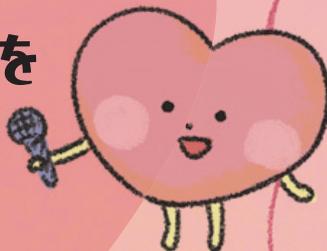
公式X

# 心の健康を守るために

自分では大丈夫と以为ていても、ふとしたきっかけで誰にでも起こり得るのが心の不調。ここでは、不調に気付くための兆候や、ストレスとの向き合い方、自分だけではなく周りの人の心の健康を守るために心がけるべきことを紹介します。

詳細・監修 こころのセンター ☎622-5190

## 市民の皆さんに ストレス解消法を 聞きました!



市役所にお越しの市民の方に、  
日常の中でストレスを感じることに、  
その解消法をインタビューしました。  
参考になるストレス解消法が見つかるかも?

### 30代・女性



#### ストレスを感じることは?

毎日の家事で疲れますね。

#### ♡ ストレス解消法

かわいい猫の動画など、好きな動画を見て癒やされています。



### 70代・男性



#### ストレスを感じることは?

人との関わりが多い仕事なので、気持ち  
が疲れてしまうことがあります。

#### ♡ ストレス解消法

仲が良い友人と楽しく食事をするので、  
気持ちを切り替えて元気に過ごせています。



## 春はストレスが たまりがち

春は、進学や就職、職場の人事異動など環境が変わることが特に多い季節。自分自身の環境が変わらなくても、家族や周囲の人の環境が変わると、自分でも気付かないうちにストレスがたまりがちです。ストレスがたまると心も体も疲れてしまうことがあるため、自分に合ったストレス解消法を見つけることが大切です。

### 80代・男性



#### ストレスを感じることは?

ボランティア活動をしているのですが、  
一日中活動した後は疲れがたまりますね。

#### ♡ ストレス解消法

以前はなかなか眠れないこともありましたが、今はタイマーを設定してラジオをつけておくことで眠れるようになりました。意識を一つのことに集中させると眠りにつきやすくなったように感じます。しっかり眠れると疲れも取れますね。



## 70代・女性



### ストレスを感じることは?

自分の意見を聞いてもらえずに仕事が進んでいくときなど、心がもやもやしますね。

### ♡ ストレス 解消法

次の日に引きずらないように、睡眠と食事をしっかり取ることを意識しています。他にも、デパートに立ち寄っておいしいものを食べることで解消していますね。



## 70代・女性



### ストレスを感じることは?

家族や近隣に住む方との人間関係で、悩むことが多いです。

### ♡ ストレス 解消法

自分の好きなことをする時間を、一日の中で必ずつくることです。友人と外出して話したり、家にいる日は好きなテレビ番組を見るなどして、自分の時間を大事にしながら過ごすことを意識しています。



## 30代・女性



### ストレスを感じることは?

仕事のほか、子どもの予定を調整するなど子育てが大変で、疲れを感じますね。

### ♡ ストレス 解消法

ご褒美として甘いものを買って食べたり、たくさん寝ることで自分をいたわっています。



## 20代・男性



### ストレスを感じることは?

通勤などで、雪道で転ばないように歩くと心身ともに疲れがちです。

### ♡ ストレス 解消法

ジムに行くことです。体を動かすとリフレッシュできますね。



年齢や性別を問わず、誰もが日々ストレスと付き合いながら生活しています。自分がどのようなストレスを感じているか、どんなストレス解消法が合っているかを知ることが、心の健康を保つための第一歩です。



あなたはストレスを感じていますか？  
チェックしてみましょう！

## これが人気?! ストレス 解消法

今回市民の方20人にインタビューした結果は、以下の通りでした。

- 甘いものやおいしいものを食べること …… 8人
- 寝ること …… 7人
- 体を動かすこと …… 3人
- その他 …… 6人

※複数回答されている方がいるので、人数の合計は一致しません

食べることや寝ることで、心身ともに回復することを意識している方が多いようです。

あなたは当てはまる？

# 心のお疲れ チェックリスト

今、どのくらいストレスがたまっていて、心がお疲れしているのかチェックしてみませんか？  
自分が当てはまる項目に、直感的にチェックを付けてみてください。

何をしても集中できない



疲れやすく、だるさがあり、元気が出ない

理由もないのに悲しくなったり、イライラする



なかなか眠れない、起きられない

食欲がなかったり、食べ過ぎたりしてしまう

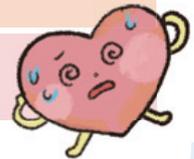
お酒を毎日たくさん飲んでしまう

好きなことをしていても楽しいと思えない

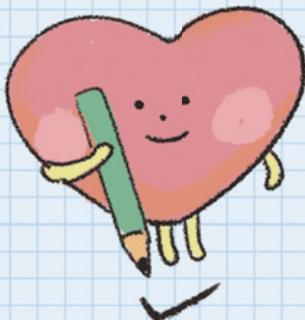


ささいなことも不安になってしまう

何ごとに対しても「自分が悪い」と考えてしまう



## あなたが感じているストレスは…？



チェックの個数が多い方は、ストレスがたまっていて心がお疲れかもしれません。個数が増えるほど、かなりお疲れの可能性ががあります。チェックの個数を疲れ具合の目安にしてみてください。この結果はあくまで「今の状態」を示すものなので、今日はほとんどチェックが付かなかったとしても、日によっては強いストレスを感じていたり、ストレスが徐々に増すこともあります。定期的なチェックで、自分の状態を把握してみませんか？

# 心の疲れと どう暮らす？

どのようにストレスと付き合いながら生活すればいいのかを、公認心理師の中村亨さんにお聞きしました。



## 中村亨

医療法人社団五稜会病院 札幌 CBT&EAPセンター®副センター長、北海道公認心理師協会理事。公認心理師、臨床心理士などの資格を持ち、メンタルヘルスについての知見が深く、研修や講演で心の健康の大切さを広めている。

## なぜ心は疲れる？

ストレスとは「人間に変化をもたらす刺激」のことを指すため、「ストレス＝悪いもの」ではありません。例えば、気温が上がったら汗をかくことも、会社で昇進するなどの喜ばしいこともストレスといえます。環境に変化がもたらされると、それに適応しようと脳が活動します。すると脳が疲れてしまうため、感覚的に「心が疲れた」と感じてしまうのです。心の疲れは脳の疲れであり、脳と体は密接な関係があるので、体の疲れにもつながります。

## 体調不良が示すサイン

脳が疲れると、体の調整機能が下がるため、心の疲れとともに体調不良が現れることがあります。例えば不眠や過眠、消化器系の不調や頭痛・腰痛などの症状です。内科などで検査をしても体に症状の原因が見当たらなかったり、不調が長引くという場合には、心療内科や精神科の受診を検討してみてください。

不調がそれほど強くないうちに、食事や睡眠に配慮し、健康的な生活を心がけて、自分をケアすることが大事です。その結果、受診せずに回復したとすれば、病気になる前に乗り越えられたということになります。

## 気付かないうちに疲れている

新しいことに挑戦したり、一生懸命取り組んでいると、つい「疲れを忘れてしまう」という現象が起こりがちです。ただ、実際には活動した分だけ脳や体は疲れているので、その分休まなければ疲労は蓄積します。脳が疲れると、普段しない間違いをしたり、集中できなくなることがあります。自覚は難しいため、早めに活動量に見合った



▲仕事で疲れたときに、いったん席を離れてお茶を入れたりすることは、脳にとって休息になります



▲睡眠には脳や体をメンテナンスする機能があります。自分に合う睡眠時間を確保することが大切です

## 休むことも頑張ることの一部

休息を取ることが重要です。また、会社などで行われるストレスチェックの制度を活用して自分の体調について考える機会を持つたり、周囲の人から「大丈夫？」と言われたときなどに自分が休めているか考えてみることも大切です。

何かに向かって頑張れることはとても良いことです。ただ、「頑張ろう」と思うのなら「頑張れる状態」をつくらなければいけません。私たちが直面する問題の多くは、短期決戦ではなく一定期間頑張り続ける必要があることが多いです。そのため、疲れを解消しなければ頑張り続けることはできません。すぐに休暇を取れない状況であれば、「明日も頑張るために今日をどう過ごせば回復できるのか」を考えて過ごしてみましよう。しっかりと休んで自分を回復させることも、頑張ることの一部だと捉えていただきたいです。

# どうしてもつらくなってきたときには

ストレス解消を心がけていても、心が疲れてつらくなり、  
余裕がなくなってしまうことは誰にでもあります。自分自身の心を守るために大切なことを、  
精神科医でもある、市障がい保健福祉部の鎌田職員に聞きました。

**Q** 「生きているのがつらい」と  
思い詰めてしまったとき、  
どうすればいいですか？

**A** 頑張ってきた自分を認め、  
誰かに話してみてください。

最近、全国的に10代や20代といった若い世代の方々の自殺が増えており、私たちも非常に心を痛めています。まずは「そこまで追い詰められるほど頑張った」と、今の気持ちを認めてあげてください。信頼できる人に話すと、心が落ち着きますよ。また、息苦しさや耳が聞こえにくいなど、自分がつらさを感じているときの体の変化を把握しておくことも重要です。体の変化に気付いたら、学校や仕事を休むことも自分を守る大切な選択です。



**Q** 家族や友人に  
心配をかけたくなって、  
相談できません。

**A** 気持ちを紙に書き出すのが  
効果的です。

身近な人に言いにくいときは、頭に浮かんだ感情を紙に書き出してみましよう。頭の中が整理され、客観的に自分を見つめ直せます。同じような悩みを抱えた仲間同士で悩みを打ち明けるのも効果的です。また、市などの相談機関も活用してください。皆さんの背景を知らない第三者だからこそ、どんな悩みも否定せずにお聞きすることができます。

## 心の不調は、 誰にでも起こり得ること

精神疾患を抱える方は市内で約6万6千人、約30人に1人に上ります。心の不調は決して特別なことではなく、誰もが当事者やその家族になり得る身近な問題です。

参考：令和5年札幌市衛生年報



**Q** 受診するのに勇気がいらいます。  
一歩をどう踏み出せばいいですか？

**A** 正しい情報を知ることから始めましょう。

「病院に行かなければ」と思い詰めすぎず、まずは心の健康に関する本を読んで調べてみるなど、今の自分の状態を正しく知ることが効果的です。自分の状態や、心の病気とはどういうものかが分かると、受診への不安も少し和らぎます。どこに相談したらよいか分からないときは、各区役所の保健福祉課などにも相談できます。また、受診を決断した場合も、不安を感じるようでしたら信頼できる方に付き添ってもらって構いません。

# 相談して ください

つらいと感じたときに  
相談してみませんか。

## 心の健康づくり電話相談

心の健康に関する相談内容に応じて、適切な関係機関、相談機関についての情報提供などを行います。

☎622-0556(平日9~17時)、  
☎0570-064-556(平日17~21時、土・日曜、祝・休日10~16時)

## 依存症相談専用電話

アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症に関する相談に応じます。

☎640-7183(平日13~16時)

## 各区役所保健福祉課

精神障がいをお持ちの方や心の不調を感じている方、その家族の相談に応じます。

相談方法 電話、対面  
相談先 お住まいの区の区役所(1ページ)保健福祉課

疲れたときには無理をせず、  
つらいときには周りに頼るなど、  
心の健康を守りましょう。



# 周りの人がつらそうなときは

普段より疲れた顔をしている、口数が減った、ため息が多い…。家族や友人など、周りの人の「いつもと違う様子」に気付いたとき、私たちにできることを紹介します。

## ゲートキーパーになろう

悩んでいる人に気付いて声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ見守る人のことをゲートキーパーと呼びます。特別な資格は不要で、誰でもなることができます。



### ステップ 1

## きづく ~いつもと違うサインを見逃さない

「元気がない」「身なりを気にしなくなった」「趣味の話をしなくなった」など、何かいつもと違うなと気付いたら、それが第一歩です。



### ステップ 2

## きく ~気持ちを受け止める

「何かあった?」「眠れてる?」と声をかけ、相手の気持ちを否定せず、じっくりと耳を傾けましょう。



### ステップ 3

## つなぐ ~専門家へのパイプ役に

必要に応じて医療機関や相談窓口へつなぎましょう。「一緒に相談に行ってみない?」と提案するのも一つの方法です。



### ステップ 4

## みまもる ~焦らず、寄り添い続ける

すぐに回復しなくても焦る必要はありません。以前と変わらない自然な態度で、程よい距離感を保ちながら、温かく見守りましょう。



## ゲートキーパーについてもっと知りませんか

市では、ゲートキーパーの役割や心の変化の気付き方などについて学べる入門講座を行っています。

対象 10人以上の市民グループなど

実施方法 対面、オンライン。講話のみか、講話とDVD視聴のいずれかを選択

費用 無料。会場費・通信費は申込団体が負担

申込 事前にこころのセンターへ電話の上、ホームページで配布している申込書を送付

詳細 こころのセンター ☎622-5190

ホームページ



今回開催したのは  
**（ さっぽろスイーツコンペティション2026 ）**  
 ～neoチーズケーキ～

2006年から始まった「さっぽろスイーツコンペティション」。“定番なのに新しい”をコンセプトに、今年「さっぽろ neo チーズケーキ」が誕生しました。北海道産の「糖」と「チーズ」、「乳製品」にとことんこだわった自信作をご紹介します。

**（ さっぽろ ）**  
**スイーツを**  
**味わおう**

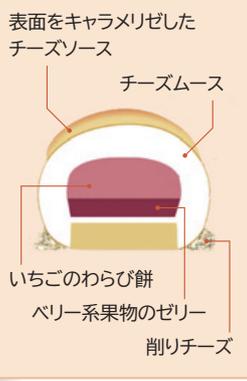
道産食材とパティシエの優れた技術で生まれたスイーツを募集し、札幌を代表する「さっぽろスイーツ」を決める取り組みを行っています。受賞作品の魅力を知って、札幌の新しいスイーツを味わいませんか？

詳細 さっぽろスイーツは産業振興課  
 ☎211-2392、スイーツコンペティションはスイーツ王国さっぽろ推進協議会 ☎280-8711



**受賞理由**

何種類ものチーズを組み合わせるneo感を出そうとする作品が多い中、「わらび餅」という全く別の材料を使ってチーズの特性とおいしさを引き出していることが高く評価されました。



**受賞パティシエ 道下 智裕さん** から こんがり焼いたチーズ料理を思わせる見た目が、食欲をそそるように仕上げました。チーズムースの中にはもちっと感じさせるneo食感。いちごわらび餅を忍ばせて和と洋を融合させています。さまざまな食感や香りが楽しい宝箱のような作品です。ぜひ、一度ご賞味ください。



◀販売店：暁 パティスリー フルタ（清田区）ほか2店舗



▲販売店：パティスリー イチエ サンピアザ店（厚別区）

**受賞パティシエ 加藤 未来さん** から 北海道産チーズ4種の特徴を生かした奥行きある味わいに仕上げました。また、チーズケーキらしい形状にこだわり、誰の足跡もない真っ白な雪景色=neoの世界観を表現しています。



▲販売店：JRタワーホテル日航 札幌1階 ザ ロビー ラウンジ（中央区）

※二次審査を通過した5作品から市民投票で決定



▲販売店：きのとや 白石本店（白石区）ほか6店舗



▲販売店：欧風菓子モンジェリ（中央区）

**受賞作品を販売中!**

今回紹介したグランプリ作品と準グランプリ作品、市民賞を含めた受賞5作品のほか、応募作品の一部などを「さっぽろ neo チーズケーキ」として、考案した各店ほかで販売しています。詳細は右上のコードからご確認を。



**お得に楽しくスイーツを食べよう**  
**スイーツ王国さっぽろアプリ**

アプリ加盟店の新商品情報などを見られるほか、加盟店での会計時（税抜き500円以上）にアプリを提示してスタンプをためると、特典が得られます。ぜひご利用ください!





# 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5回】

## 旭町～JR厚別駅



詳細 広報課 ☎211-2036

### 厚別の中心地として 繁栄した「旭町」

JR厚別駅から南下する停車場通と国道12号の交差点周辺は、かつて「旭町」と呼ばれており、新札幌が誕生する昭和50年代前半までは厚別の中心地としてにぎわいました。「明治時代、国道12号沿いにあった『朝日松(あさひまつ)』という大きな松の木が由来となり、周辺が『旭町(あさひまち)』という地名になったんです」と和田さん。昭和57年に「厚別中央」に改称されましたが、現在もバス停などにその名は残り、地元で大切にされています。

現在も旭町の名が残るバス停▼



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。



▲札幌市保存樹林地に指定されている信濃神社



▲豊平区水車町の標識を付け替えている様子

### 地名の読み方の変遷

かつて旭町が存在した厚別ですが、もともとは「あしりべつ」と読まれていました。「明治27年に厚別駅が開業し、なぜか『あつべつき』と呼ばれたことから、その周辺を『あつべつ』と呼ぶようになったんです」と和田さんの言葉からも分かるように、人々の呼び方が地名の読み方を変えることがあります。最近では、昨年10月に豊平区の水車町の読み方が「すいしゃちょう」から地域で親しまれてきた「すいしゃまち」に変わったことも記憶に新しいのではないのでしょうか。

### 移住者のふるさとへの思い

厚別駅近くの信濃神社は、長野県出身の河西由造と同郷の移住者たちが、河西由造のふるさとである諏訪大社の分霊を祭り建立したものの、「信濃」の名は、諏訪以外の出身の移住者にも配慮して付けられたものなんです」という和田さんのお話の通り、移住者のふるさとへの思いを伝える、歴史深い神社です。

会場の  
一部を紹介

# 北海道博物館

大阪・関西万博シグネチャーパビリオン「いのちの未来」を継承する、石黒 浩／いのちの未来研究所によるアンドロイド（人間型ロボット）が登場します。

石黒 浩／いのちの未来研究所  
《ヤマトロイド》  
©FUTURE OF LIFE

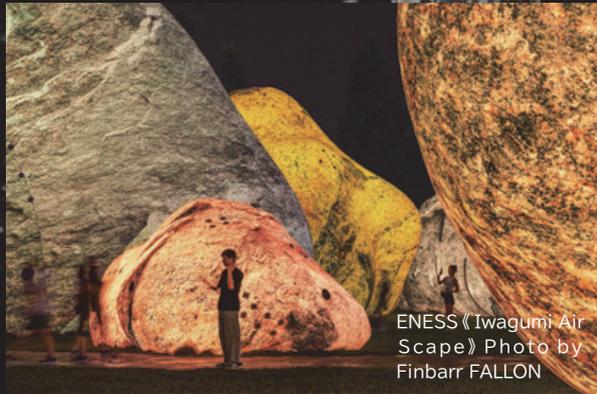


# 札幌国際芸術祭2027

3年に1度開催される札幌国際芸術祭（SIAF）が、来年1月に開幕。会場ごとの見どころやアーティストの情報を一部紹介します。 詳細 国際芸術祭担当課 ☎211-2314

## 来年の開催をお楽しみに！

会期	来年1/16(土)～2/21(日) ※一部の会場は会期が異なります	詳細 
ディレクターチーム	小川 秀明(クリエイティブディレクター) 細川 麻沙美(フェスティバルディレクター) 漆 崇博(スクールディレクター) 丸田 知明(スタジオディレクター)	
アドバイザー	山崎 直子(宇宙飛行士/青少年科学館名誉館長)	
テーマ	PLANET SNOW-upas mintar / upas nociw ※アイヌ語でウパシ ミンタラは「雪の庭」、ウパシ ノチウは「雪の星」を意味します	



ENESS (Iwagumi Air Scape) Photo by Finbarr FALLON

会場の広さを生かした展示空間とし、大型作品を設置。冬のまちに祝祭感をもたらします。

# 雪まつり大通会場



# モエレ沼公園

人間と環境、未来を改めて考える会場。スイスの3人組メディアアートコレクティブ・fragmentinが、日本で初めて作品を展示します。

## +

### ふむふむプロジェクトでは 新たな仲間を募集中！



2月に雪まつり大通会場で行われた冬のイベントでの案内の様子

来場者がより深く芸術祭を楽しめるように、会場の案内などさまざまな形でサポートすることを目的としたプロジェクトです。現在、活動の担い手となる「ふむふむサポーター」を募集しています。詳細は右記コードからご確認ください。



## +

### 北海道ゆかりのアーティストを紹介



川上りえ

石狩の厳しい自然の中で、地球の時間＝ディープタイムを見つめながら鉄と向き合う彫刻家。



シゲチヤンランド  
(大西重成)

漂流物や拾得物を組み合わせ、不思議な生き物たちを呼び出す津別の造形作家。



若木くるみ

時に体ごと使用する驚異的な版画技術でこの世をユーモラスに描出するアーティスト。

# 守りたい！ 未来の地球

自然環境を守る活動に携わる方などへのインタビューを通して、  
未来の地球のために、私たちができることを考えます。

詳細 広報課 ☎211-2036



## 第4回

スポGOMIチーム「ザンギ」  
諏訪さん、小砂さん、北川さん

### スポGOMIとは

従来のごみ拾いに、スポーツの要素を加えて競技にした、日本発祥のスポーツ。チームで協力して制限時間内にあらかじめ決められた範囲の場所でごみを拾い、量と種類でポイントを競います。

### 活動を始めたきっかけ

諏訪 兄からスポGOMI甲子園の北海道大会で優勝した話を聞き、私もやってみたい！と思い、二人を誘いました。

小砂 ごみ拾いがスポーツという意外性に魅力を感じ、すぐに参加を決めました。

「高校生ごみ拾い日本一」をかけて戦うスポGOMI甲子園の、昨年9月に行われた北海道大会で優勝し、11月の全国大会に出場したチーム「ザンギ」。札幌日本大学高等学校1年生の3人で結成。ユニークなチーム名は、メンバーの諏訪さんの大好物である「唐揚げ」が由来。  
(写真左から諏訪さん、小砂さん、北川さん)

### 活動を通して感じたこと

小砂 豊平川の河川敷で行われた北海道大会は、諏訪さんのお兄さんから「どんなごみがあるか事前に調べておく」と有利」と聞いていたので、当日は三人で開始前に下見しました。そのおかげで多くのごみを集められ、達成感がありました。  
北川 当日は、たばこの吸い殻のほか、雨でぬれて重くなった雑誌なども拾い、「どうしてここにこんなものが捨てられているんだろう」と感じました。

諏訪 参加前は、札幌にはあまりごみが落ちていないと思っていましたが、実際に拾ってみると、私たちだけで1時間で2kg弱もごみが集まりとても驚きました。全国大会では、札幌にはなかった傘のごみなども多く、参加した全42チームで合計348kgものごみが集まりました。大会を通してポイ捨ての多さを実感し、街でごみを見つけたら「拾おう」と思うようになりました。



全国大会の様子。花壇にも多くのごみがありました

### 私たちにできること

北川 自分はポイ捨てをしていないと思っても、無意識にごみを落としていることもあると思います。まずは自分のごみをしっかりと管理することが、街をきれいにするにつながると思います。  
小砂 私は犬の散歩の時に袋を持ち歩き、落ちているごみを拾うようにしています。特に持ち帰りができる飲食店の近くでポイ捨てされたごみをよく見かけます。普段の生活の中で、周りにごみが落ちていないかと意識を向けることが、環境を大切にするための第一歩になると思います。

### 市民の皆さんへのメッセージ

諏訪 ごみ拾いは面倒と思いますが、みんなで意識して拾うと街はきれいになります。一見、海とは無関係に見える街のごみも、実は川を通じて海洋ごみの原因になり、生き物や環境に悪影響を与えています。この活動が、ルールに従ってごみを捨てることの必要性を改めて考えるきっかけになり、自然環境を守る大切さに気付いてもらえたらうれしいです。  
北川 私たちの活動を知って、少しでも「ポイ捨てをやめよう」と思ってくれる人が増えることを願っています。

# みんなで考える、冬のさっぽろ

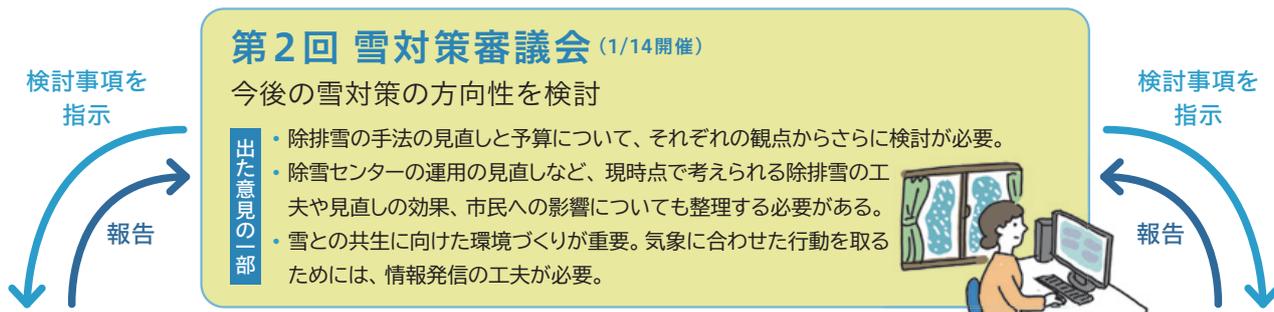
第4回

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

## 今後の雪対策について、検討を重ねています

人口減少に伴う担い手不足などの課題を踏まえ、今後の雪対策について、審議会のほか、より専門的に議論する2つの委員会で検討を重ねています。今回は、1/14に開催した第2回審議会までの検討状況をお知らせします。



### 除排雪手法小委員会 (昨年8/7、12/3開催)

除排雪の最適な手法などを検討

- 出た意見の一部
- 生活道路の除排雪は、最適な手法について議論を深める必要がある。
  - 作業の効率化だけでなく、市民や企業との協働も含めたまちづくりと一体になった雪対策全体の効率化も重要。



### 予算規模小委員会 (昨年8/21、11/26開催)

除排雪の経費などの課題を検討

- 出た意見の一部
- 人口減少に伴う税収の減少、物価の高騰が見込まれている。財政的な観点では、短期的には現状維持程度にとどめ、中長期的には税収に合わせた見直しが必要。
  - 予算の状況を市民に「見える化」し、現状を知ってもらうことが重要。

## 検討スケジュール

今冬の大雪対応も踏まえた議論・検討を行っていきます。

令和7年度

令和8年度

令和9年度

### 雪対策審議会を設置し、雪対策の在り方を検討

将来的な除雪従事者の担い手不足や雪対策費用の増加などの課題を踏まえた、持続可能な雪対策の在り方について検討を始めました。

### 「基本方針」の策定

パートナーシップ排雪制度の在り方※も含めた、雪対策の長期的な方向性をまとめます。

※令和8年度はパートナーシップ排雪などの排雪支援制度を継続します

### 「基本計画」の策定

現行の『札幌市冬のみちづくりプラン』に代わる新たな雪対策の計画を策定します。

### 市民向けのアンケート・ワークショップ・イベントなど

皆さまのご意見を聞くため、市民アンケート、ワークショップなどを実施しています。これからもさまざまな方法で皆さまからのご意見をお聞きます。

過去の開催状況はこちら

本誌  
2025年  
8月号



本誌  
2026年  
1月号



## 検討状況を見ませんか

雪対策の検討状況などについて、より分かりやすい情報をお届けし、身近に感じていただくために、新たにホームページを作成しました。

ホームページ



ゆきのこと、みんなで、もっとはなそう。



さっぽろ雪のまち会議、やっています。

SAPP\_RO

こちら、2/16から街のいろいろな所で掲示しています。お気づきになった方はいらっやいますか？



# 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」を  
昨年の11月30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、参加者の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」く変わりゆく札幌

### 話し合われた内容の一部を紹介

#### 松井康明氏

（東急不動産株式会社  
都市事業ユニット都市事業本部  
商業事業部 統括部長）



● 私が住んでいた約20年前に比べ、札幌が様変わりをしていると実感している。特にすすきののはココノススキノができてから、昼夜を問わず一日中楽しめる街へと変化しつつある。

● 学生やベビーカーで来る家族など、幅広い年齢層の方が訪れるようになった。

● 市が行っている違法駐輪や客引き対策なども積極的に一緒に取り組み、より安全で安心して楽しめる街にしていきたい。

#### 志村敦史氏

（東急不動産  
SCマネジメント株式会社  
ココノススキノ総支配人）



● 2年前、コロナ禍の時にこのココノススキノを建てていたが、昼も夜も人が少ない状況だった。コロナ禍の前は、夜は非常ににぎわっているが、昼間は人が少ない街だったのがすすきの。それを変えていくために、年代や性別を問わず、外国人旅行者も含めて昼も夜も楽しめる施設を造ろうと頑張ってきた。

● 今、TikTokなどのSNSで、学生がここから発信するなど話題になっている。

#### Mizus 氏

（Poroco アンバサダー）※札幌の生活情報誌



● 札幌という街にとって、食は大切なもの。たくさんのお店やすてきなスイーツのお店があるココノススキノの開業で、日中すすきのを訪れる方も増えたと思う。

● Porocoの読者アンケートで、札幌は都会でありながら自然もある、その程よいバランスが良いという意見が多く、私も同じ印象を持っている。

#### 市民の皆さんから

● 今、歴史的建造物が失われつつある。新たな建物に建て替えるときに、せめて玄関など一部でも残しておけば、もっと魅力的な街になるのでは。

● 中心部に新しい建物ができるなど盛り上がりつつあるが、公共交通機関の運転手の高齢化や担い手不足について、市はどう考えているのか。

#### 秋元克広 市長



● 今の屋のすすきののにぎわいは、新しい施設ができることで人の流れが変わる好事例だと思う。

● 2011年に駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）ができ、札幌駅前からすすきのまで地下でつながり、中心部のビルが建て替わってきていることで、市民の皆さんも街が変わってきたと感じているのでは。

● 現在残っている建物は、再開発の時にその面影を残す方策などを、引き続き事業者と一緒に考えていきたい。

● バスの運転手の確保は課題。給料や待遇の改善のほか、働き方も変えていくなど企業と一緒に取り組んでいるところ。



すすきのの商業施設ココノススキノで、ゲストの3人と市長、参加された市民の皆さんが「さまざまな変化が続いている札幌の現状とこれから」をテーマに語り合いました。

# 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！

3/21(土)まで

## 博物館活動センター出張展示「サッポリウム」

札幌の自然史に関する企画展示「サッポリウム」を開催します。展示物は通常非公開となっている昆虫の標本、標本の美を感じられる鉱物、植物などさまざま。また、2025年に新種として認定されたサッポロクジラの化石レプリカも展示します。



日時 3/21(土)までの7時30分～23時  
会場 日本生命札幌ビル(中央区北3西4)  
費用 無料  
詳細 博物館活動センター ☎374-5002

詳細



3/25(水)～4/7(火)

## 木のおもちゃで遊ぼう

一人でも、友達や家族とでも遊べる木のおもちゃやゲームを楽しめます。3/29(日)には、ゲームを作った市立大学の学生によるイベント「わくわくゲーム大会(10時から。先着100人)」を開催。木のボールなどの参加賞がもらえます。



▲過去のイベントの様子。今回は屋内で実施

日時 3/25(水)～4/7(火)9時30分～16時30分  
会場 青少年科学館(厚別区厚別中央1の5)  
費用 無料。ただし高校・大学生などは400円(学生証が必要)、大人800円(65歳以上、障害者手帳をお持ちの方は570円(証明書が必要))の展示室観覧料が必要  
詳細 青少年科学館 ☎892-5001

詳細



3/19(木)

## キッズプラネタリウム



親子で一緒に童謡を歌ったり、クイズをしながら楽しく星を見ることができます。お子さまが声を出しても大丈夫な、いつもとはひと味違うプラネタリウムです。

日時 3/19(木)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 200人  
費用 大人550円、高校・大学生250円、中学生以下無料  
申込み 当日までに右記コードから。先着。空きがあれば当日会場でも受け付け  
詳細 青少年科学館 ☎892-5001

申込み



3/27(金)

## 市民ロビーコンサート

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、野平枝里さんによるピアノの演奏です。豊かな音色をお楽しみください。



▲過去のロビーコンサートの様子

日時 3/27(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  
申込み 当日直接会場へ。先着  
詳細 文化振興課 ☎211-2261

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)

3/20(祝)

### ハッピーウーマンフェスタ ホッカイドウ HAPPY WOMAN FESTA 2026 HOKKAIDO

女性の健康や自分らしい生き方をテーマに、専門家のトークショーや健康チェック、大学生による発表などを行います。からだ・こころ・働き方の未来を見つめ直すきっかけにしませんか？



日時 3/20(祝)11時~16時30分

会場 駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)北3条交差点広場(西)

費用 無料。物販費などは実費

詳細 同実行委員会 ☎624-0660

詳細



4/11(土)、12日、15(水)

### レバンガ北海道公式戦招待！～市民応援デー

レバンガ北海道のホームゲームに市民の方600人をご招待します。会場で熱い声援を送りませんか。



日時 4/11(土)試合開始15時5分(長崎ヴェルカ戦)、  
12(日)試合開始14時5分(長崎ヴェルカ戦)、  
15(水)試合開始19時5分(アルティエリ千葉戦)

会場・席種 北海きたえーる(豊平区豊平5の11)。スタンドシート

申込 3/22(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。3/23(月)からLINEで順次当選発表。チケットの入手方法は当選通知に記載(B.LEAGUE会員登録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

※市民応援デーは、プロスポネットSAPPOROに基づき市の主催で実施



3/25(水)

### 体験!「脳活塾」～気軽に楽しくフレイル予防



認定NPO法人シーズネット「脳活塾」塾長柿沼英樹氏の指導の下、脳トレを体験できます。知らず知らずのうちに衰えていく体の状態(フレイル)を改善しましょう。

日時 3/25(水)10時~11時30分

会場 社会福祉総合センター(中央区大通西19)

定員・費用 150人。無料

申込 電話、ファクス(614-1109)、直接、右記コード。上欄必要事項を記入し、3/24(火)までに社会福祉協議会(上記センター内)へ。先着

詳細 社会福祉協議会 ☎614-3345

申し込み



3/17(火)~29(日)

### ボタニカルアート展



植物のありのままの姿を、写真のように細かく描く「ボタニカルアート」。植物の特徴を捉え、葉や茎の微細な毛や種、根まで観察して描かれる作品は、本物以上の魅力を感じることも。四季折々の植物の美しさに触れてみてください。

日時 3/17(火)~29(日)8時45分~17時15分(3/23(月)は休館)

会場 豊平公園緑のセンター(豊平区豊平5の13)

費用 無料

詳細 豊平公園緑のセンター ☎811-6568

詳細



広告