

3

March

2026

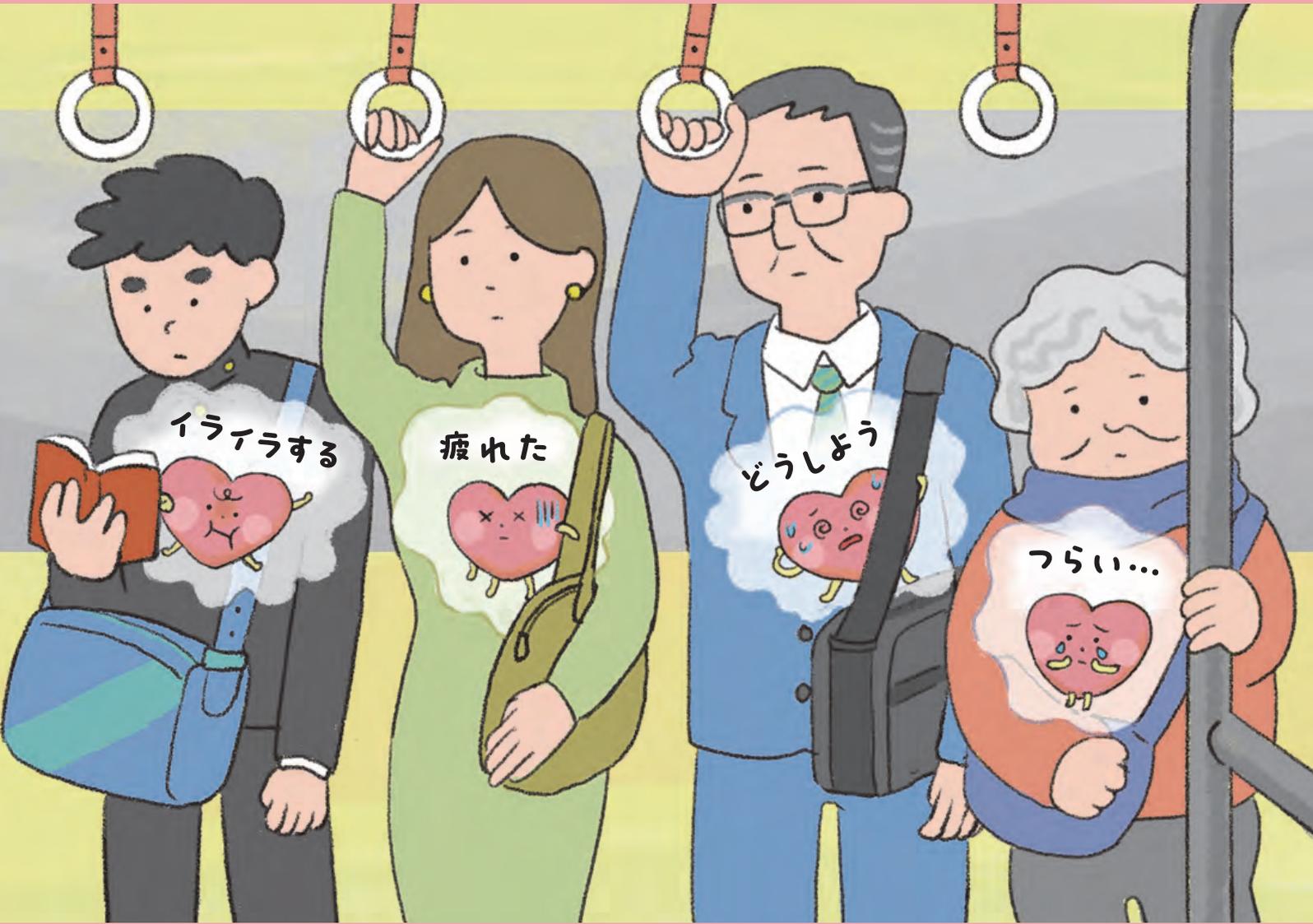
〈令和8年〉

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 ^{ネオ}チーズケーキは
いかが？

ごみ拾いで街をきれいに

スポ^{ごみ}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

ツージャークルセンター
☎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

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

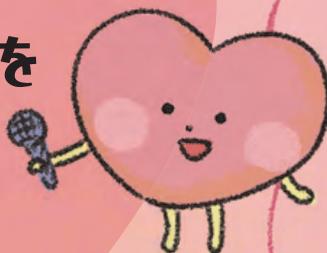
心の健康を守るために

自分では大丈夫と思っていても、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?



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。

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。



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・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。



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

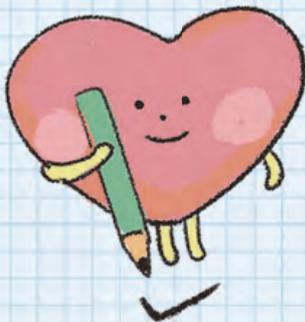


ささいなことも不安になってしまう

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ず刺激」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を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が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？

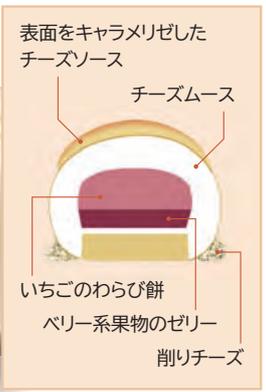
詳細 さっぽろスイーツは産業振興課
 ☎211-2392、スイーツコンペティションはスイーツ王国さっぽろ推進協議会 ☎280-8711



グランプリ
作品



受賞理由
 何種類ものチーズを組み合わせて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

準グランプリ
作品



▲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。

市民賞



▲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

入賞



▲販売店: きのとや 白石本店(白石区) ほか6店舗



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!



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。





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者として独立。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『あつべつえき』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

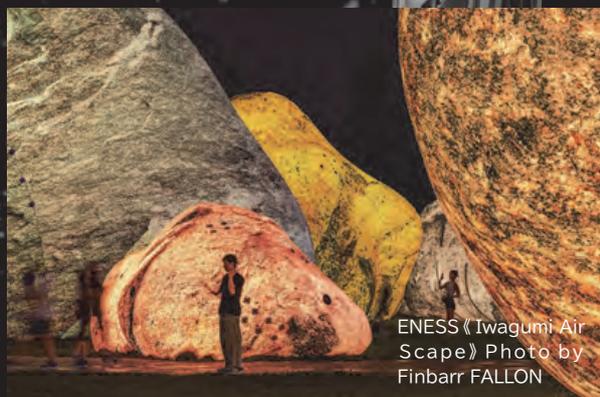


札幌国際芸術祭2027

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。



シゲチャンランド
(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

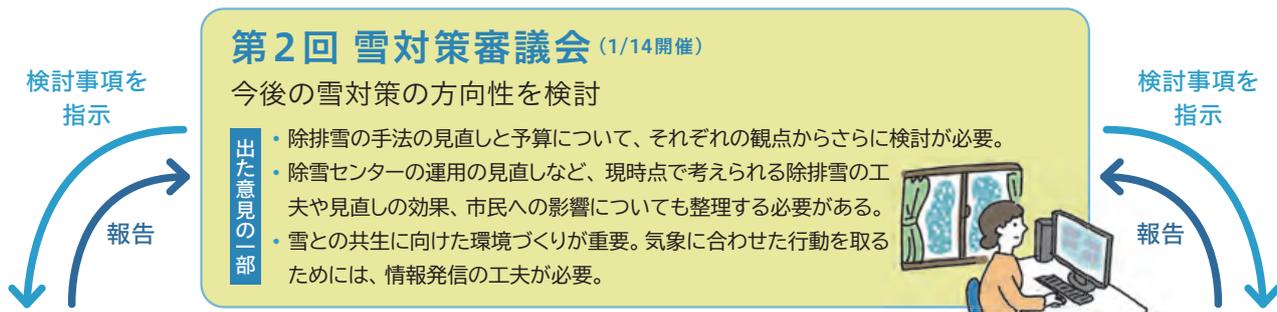
第4回

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かせします。

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。

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？

さっぽろ雪のまち会館、やっています。 SAPP_RO



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 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

お知らせ

3/11
からの
内容を掲載



お知らせの見方

- 内 = 内容 日 = 日時 所 = 会場
- 対 = 対象 定 = 定員 費 = 費用
- 申 = 申込 問 = 問い合わせ先
- ☎ = 電話 FAX = ファクス ✉ = Eメール

HP = ホームページ (下記) に詳しい内容を掲載しているもの

※費用、申し込み方法の記載がない場合は、それぞれ無料、申し込み不要です

広報さっぽろホームページ

www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi

広報さっぽろ 検索

▶ページ内「掲載記事のホームページ一覧」

今月の広報番組

テレビ

ウオッチング札幌 NEXT100

TVh 第1・3日曜 17時15分～20分

次世代を担う学生リポーターが、札幌の「今」を若者目線で伝えます



一部の番組はホームページでも公開していますので、ぜひご覧ください



札幌ふるさと再発見

STV 毎週土曜 11時25分～30分

地域を元気にする取り組みをお届けし、札幌の魅力を再発見します

地域の伝統を未来へ
～新川音頭保存会
(3/14) ほか



サッポロスマイル

HBC 第2・4日曜 16時24分～30分
※3/8は、編成の都合で放送時間が
16時54分～17時に変更

食や自然、イベントなど、札幌の「笑顔の源」となる魅力を紹介します



いい人、いい街 #まいにち金メダル

UHB 第1・3日曜 6時25分～30分

すてきな人や魅力的な場所など、札幌にあふれている「まいにち金メダリスト」を紹介합니다



ラジオ

スマイルさっぽろリターンズ

(気分上昇ワイドナルミッツ!! 内)

HBC AM 1287kHz FM 91.5MHz

第2・4日曜 9時35分～45分ごろ

ペットとの共生 (3/23) ほか

じゅんきのさっぽろ世間話

(工藤じゅんきの十人十色 内)

STV AM 1440kHz FM 90.4MHz

毎週水曜 12時18分～28分ごろ

spotlight teine (スポットライト 手稲)
(3/25) ほか

突撃! サッポロッティー

(キンヨウアパートメント 内)

AIR-G FM 80.4MHz

第2・4日曜 15時35分～40分ごろ

中継リポーターの戸田耕陽さんが、札幌のとおきおきの場所やイベントに突撃取材して、街の魅力を引き出します

グルーヴ サッポロスマイル Groove SAPPORO

(Move on up! 内)

NORTH WAVE FM 82.5MHz

第2・4日曜 12時15分～25分ごろ

みんなを笑顔にする「サッポロスマイルパートナーズ」を紹介します

※テレビ・ラジオの放送日時や内容は変更となることがあります

夜間休日急病センターで 日曜・祝日などの日中の 小児科診療を開始

夜間休日急病センターで、日曜・祝日(お盆と年末年始含む)の日中の小児科診療を始めます。休日診療は、受付(予約)方法や処方などが夜間診療と異なります。詳細はHPでご確認を。

診療開始日 4/5(日)

診療日時 日曜・祝日、8/15(土)、12/29(火)～来年1/2(土)9～17時

※急を要する患者さんのための施設です。適正受診にご協力をお願いします

※夜間急病センターは、4/1(水)から夜間休日急病センターに名称が変わります

医療政策課 ☎211-3517

幼稚園、小中学校、高校などのスキー学習で使用するカービングスキー、靴、ポールを回収してリサイクルします。直接お持ち込みください。いずれか1種類だけでも回収できます。



リサイクル可能な
スキー用具を集めます

子ども・子育て



2 STV北2条ビル内)。
市コールセンター ☎(22) 4
894、HP

物価高対応子育て応援
手当を支給します

0～18歳(高校3年生)までの子どもがいる世帯を対象に物価高対応子育て応援手当を3月から順次支給します。申請方法などの詳細はHPでご確認ください。

支給額1人当たり2万円。申請が必要な方公務員の方、児童手当の認定が4月以降になる方など。

原則申請が不要な方令和7年9月分の児童手当受給者、令和7年10月1日～令和8年3月31日までに出生した児童の保護者で児童手当の認定が3月末までに完了している方、離婚(離婚調停中なども含む)により3月末までに新たに児童手当の認定を受けた方。
専用コールセンター ☎(555) 2645

産後ケアのインターネット予約サービスを開始

3月16日(月)から、インターネット予約サービスで産後ケアを予約できるようになります。4月1日(水)以降の利用が予約の対象です。予約するには、事前に同サービス上でアカウントを作成後、妊娠および出産に関する情報を入力し、申請する必要があります。申請方法などの詳細はHPでご確認ください。

■ 対 出産後1年未満の母子。
 ■ 問 子育て支援課(211)2785

保険・年金



国民健康保険

▲市外の学校に修学するとき

家族の方が修学のために住民票を他市町村に移す場合は、学生用の資格確認書または資格情報のお知らせを交付します。

届出人の本人確認書類、資格確認書または資格情報のお知らせ、在学証明書(入学前提出できない場合は合格通知書と入学金領収書)、世帯主の方と住民票を移す方のマイナンバーが分かる書類をそろえ、お住まいの区の区役所へ事前にの上で送付か、窓

暮らし



令和8年度市営住宅の募集日程

■ 定期募集の受付期間は、前期 4月2日(木)～10日(金)、中期 8月4日(火)～12日(水)、後期 12月1日(火)～9日(水)。もみじ台団地などを毎月募集する短期募集や、先着順に受け付ける通年募集もあり。

※定期募集・前期募集の住戸一覧や応募書類は、3月30日(月)から区役所、市役所7階住宅課、HPなどで配布。応募資格などは、3月13日(金)から区役所などで配布するパンフレットでご確認を。

■ 問 住宅管理公社(205)3071

口で申請してください。
 ■ 問 区役所(1階)の保険年金課

税金



軽自動車税(種別割)の申告

毎年4月1日時点の軽自動車などの所有者に課税されます。軽自動車などを取得した場合は15日以内に、廃車・売却した場合や転居した場合は30日以内に申告してください。なお、3月ごろは窓口が混雑しますので、早めに手続きをお願いします。

■ 問 中央市税事務所軽自動車税係(59)6932、HP

軽自動車税の申告

車種	申告先
原動機付自転車、小型特殊自動車	中央市税事務所(下表)軽自動車税係
三輪以上の軽自動車	札幌地区軽自動車協会(北区新川5の20)
125ccを超えるバイク	札幌運輸支局(東区北28東1)

固定資産の価格などをご覧になれます

いずれも本人確認ができるもの(法人名義の場合は申請書に代表者印の押印が必要)をお持ちください。代理人の場合は、委任状も必要です。

縦覧帳簿の縦覧

固定資産税(土地・家屋)の納税義務者は縦覧帳簿を縦覧し、所有資産の価格が適正かを、同一の区の他の資産と比較できます。

■ 縦覧期間 4月1日(水)～30日(木)

■ 縦覧場所 資産が所在する区を担当する市税事務所(下表)の固定資産税課。

課税台帳の縦覧

固定資産税の納税義務者・借地借家人(賃貸借契約書などで確認)などは、所有資産・借りている対象資産の課税台

帳を閲覧できます(令和8年度分は4月1日(水)から)。
 ■ 土地1筆、家屋1棟(区分所有家屋は専有部分1個)ごとに450円(縦覧帳簿の縦覧および名寄帳の縦覧は無料)。
 ■ 問 市税事務所(左表)の固定資産税課

市税事務所所在地・電話番号

区	市税事務所・所在地	電話番号		
		固定資産税課	納税係	市民税課
中央区	中央(中央区南3西11)	596-7188	596-0108	596-6012
北・東区	北部(中央区北4西5アスティ45)	207-3917	207-3913	207-3914
白石・厚別区	東部(厚別区大谷地東2大谷地アドバンシービル)	802-3917	802-3913	802-3914
豊平・清田・南区	南部(豊平区平岸5の8イースト平岸)	824-3917	824-3913	824-3914
西・手稲区	西部(西区琴似3の1コトニ3・1ビル)	618-3917	618-3913	618-3914

広告



身体障害者福祉センターのご活用を



身体障害者福祉センターは、18歳以上の身体障害者手帳をお持ちの方に向けて、自立生活の促進・支援を行っています。センターの貸館事業、日常生活における身体機能の維持を目的とした機能回復訓練、民謡・絵画・生け花などの教室を行っているほか、要約筆記通訳者や盲ろう者通訳・介助員の派遣、福祉バスの運行など、さまざまなサービスを提供しています。各サービスの詳細はお問い合わせください。

☎身体障害者福祉センター ☎(641)8850

自立を目指すひとり親家庭の親に給付金を支給

☎①一定の資格を取得するた

敬老優待乗車証のチャージに必要な納付書を4月上旬に送付します



令和8年度の敬老優待乗車証(敬老パス)へのチャージ(入金)には、4月上旬に届く利用者負担金納付書をご利用ください。3月以前の納付書は、4月以降使用できなくなります。なお、敬老パスとチャージしたポイントには有効期限がないので、年度を繰り越して利用できます。

チャージ上限額 年度内7万円分

チャージ場所 市内の郵便局(簡易郵便局を除く)

☎敬老パス専用コールセンター ☎0120-546-085



障がい者交通費助成の自宅送付などを開始します

障がい者交通費助成制度のうち、福祉タクシー利用券・福祉自動車燃料助成券・福祉乗車証のいずれかの助成を受けている方で、令和7年度中に区役所窓口で自動更新と助成券の自宅送付を希望された方には、3月から助成券の送付を開始します。利用開始月の前月下旬までにお届けしますのでお待ちください。なお、サピカチャージの助成を受けている方は、引き続き窓口で手続きが必要です。

☎市コールセンター ☎222-4894

めに養成機関で修業する場合に、生活費相当額の一部を支給、②雇用保険制度の教育訓練指定講座を受講する場合に、受講費用の一部を支給。

☎①は事前相談の上、修業開始日以降に申請。令和7年度に受給中で、引き続き受給を希望する方も申請が必要。②は受講開始前に講座指定の申

市議会の動き

第1回定例会

◆本会議
2月12日に招集され、会期は3月26日(木)までです。

◆予算特別委員会
令和8年度の予算について、局ごとに審査します。委員会の日程は下段の通りです。

議場を見学しませんか

幼稚園や小中学校、町内会など多くの方が見学しています。ご希望の方(団体または個人)は、議会事務局までお問い合わせください。



予算特別委員会の日程

- 3月2日(月)13時(一部) 会計室、財政局、議会事務局、選挙管理委員会、人事委員会、監査委員(二部) 建設局
- 3月4日(水)13時(一部) 消防局、危機管理系局(二部)
- 3月6日(金)13時(一部) 環境局(二部) 保健福祉局①
- 3月10日(火)10時(一部) まちづくり政策局(二部) 保健福祉局②
- 3月12日(木)10時(一部) 総務局、デジタル戦略推進局(二部) 農業委員会、経済観光局
- 3月16日(月)13時(一部) 市民文化局(二部) 交通局、スポーツ局
- 3月17日(火)13時(一部) 子ども未来局(二部) 病院局
- 3月19日(木)13時(一部) 教育委員会(二部) 都市局
- 3月24日(火)13時(二部) 討論・採決

本会議や委員会は傍聴できません。本会議は議場傍聴席入り口、委員会は各委員会会議室へ直接お越しください。なお、会議の様子はインターネットで生中継するほか、会議終了から約1週間後には、録画映像も公開します。

☎議会事務局 ☎(21)3164、HP

広告

誌面以外でも見られる!
札幌市からののお知らせ情報

広報課
☎ 211-2036

地上デジタルテレビのデータ放送

UHB8チャンネルに合わせてdボタンを押し、「札幌市からのお知らせ」を選択



札幌市公式LINE

登録方法スマートフォンなどで右記コードを読み取るか、「友だち追加」から「検索」に進み「@sapp_ro」をID検索



札幌市広報部公式Instagram

スマートフォンなどで右記コードを読みとるか Instagramで「sapporo_prd」を検索



情報誌「イベント情報はここでチェック 札幌市からののお知らせ」

配布場所など HP、市内郵便局の窓口（簡易郵便局を除く 226カ所）や区役所（1区）広聴係、まちづくりセンターほか。各施設が所在する区の区版を、原則毎月9日以降に配布

イベントなどは市内近郊で戸別配布しているフリーペーパー「ふりっぽー」にも掲載

札幌 イベント冊子 検索

広報さつぽろ
キャラクター
ギョウ太▶



【先着】
【定】30人。
【申】☎、直接。3月25日(水)から。
【内】認知症の知識を学び、認知症の方の地域での暮らしを守るサポーターを養成。
【日】5月25日(月)10時～11時30分。
【所】ボランティア活動センター（中央区大通西19社会福祉総合センター内）。



【先着】
【定】各20人。千200円。登録者のみ当日納入。
【申】☎、HP。3月11日(水)から。
【内】高年齢者などの家事援助や外出同行を行う協力会員の登録説明会。
【日】4月15日(水)、5月15日(金)9時30分～13時。
【所】市社会福祉協議会（中央区大通西19社会福祉総合センター内）。

【先着】
【定】4010
【申】先 岡市社会福祉協議会 ☎(623) 4010
【内】障がいのある方の生活を支援する地域ぬくもりサポーターの登録会
【外】外出支援、家事や育児などの手伝いができるボランティアを募集。報酬は1回500円。

【先着】
【定】各20人。千200円。登録者のみ当日納入。
【申】☎、HP。3月11日(水)から。
【内】高年齢者などの家事援助や外出同行を行う協力会員の登録説明会。
【日】4月15日(水)、5月15日(金)9時30分～13時。
【所】市社会福祉協議会（中央区大通西19社会福祉総合センター内）。

【先着】
【定】5199
【申】先 感染症総合対策課 ☎(622) 5199
【内】令和5年5月7日までの間に陽性と診断を受け、医療機関などから保健所に発生届が提出された方のうち、宿泊・自宅療養証明書発行を希望する方は、感染症総合対策課へ☎か、HPから申し込みを。

【先着】
【定】8
【申】先 障がい福祉課 ☎(211) 293
【内】3月23日(月)10～12時。所もいわ地区センター（南区川沿8の2）。
【内】障がい福祉課 ☎(211) 293



新型コロナウイルス感染症の療養証明書の発行を終了

新型コロナウイルスに罹患し、保険金などを請求する際に使用する、宿泊・自宅療養証明書の発行を5月7日(休)申請受け付け分をもって終了します。

女性のフレッシュ健診

内 健康診断（血液検査など）と骨密度測定を同時受診。

日 4月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火) 8時30分～12時。
所 中央健康づくりセンター（中央区南3西11）。

対 市内に居住か勤務する18～39歳の女性各30人。
¥2千円。

申 3月11日(水)～17日(火)にHPで受け付け。19日(水)から「耳言葉の不自由な方はFAX」でも別枠分を受け付け。(先着)

申込先 中央健康づくりセンター (562) 8700、FAX (562) 2130

胃がん、子宮がん検診の自己負担額が変わります

4月1日(水)から、各区保健センター、地区会館、札幌がん検診センターで行う胃がん検診（バリウム検査）の自己負担額が千100円から千300円になります。また、札幌がん検診センターでの胃がん検診（内視鏡検査）の自己負担額が3千200円から3千400円に、子宮がん検診（頸部のみ）が千100円から千200円になります。金額は全て予定です。医療機関で行うがん検診の自己負担額は変わりません。がん検診の対象者や受診方法などはHPでご確認ください。

問 ウェルネス推進課 (211) 3

514

職員募集



清掃業務員 (会計年度任用職員)

業務ごみステーションの家庭ごみ収集など。
任用期間 4月1日(水)から随時。
来年3月31日(水)まで。
勤務時間 月々金曜8時～16時30分。
勤務場所 各清掃事務所。
定若干名。

申 写真付き履歴書を3月19日(水)必着までに環境局総務課（市役所内/1階）へ送付書類選考後、面接を行う方のみ電話連絡。
問 環境局総務課 (211) 2907、HP

市職員採用試験(大学の部・SPI方式)



募集職種 ①一般事務(行政・福祉)、②学校事務、③一般技術。

採用開始日 10月1日(水)から来年4月1日(水)。

受験資格 大学卒(採用開始の前日までに卒業見込みの方を含む)などで、平成9年4月2日以降生まれの方。

試験日程 1次(SPI3) 4月6日(月)～19日(日)、1次合格発表 ①②は5月28日(木)、③は5月22日(金)、最終合格発表 6月19日(金)。

申 3月2日(月)から区役所、HPなどで配布する試験案内で詳細を確認の上、3月2日(月)9時～23日(月)13時にHPから。 ※令和8年度に行う大学の部(一般方式)との併願は不可。
問 任用課 (211) 3143

その他



食の安全・安心 モニターを募集

内 飲食店や食品販売店の衛生状態の調査・報告など。謝礼あり。
任期 5月(予定)～来年3月31日(水)。
対 市内に居住か通勤・通学する18歳以上(高校生を除く)の方で、調査活動や研修会などに参加できる方30人程度。
申 3月2日(月)から区役所、市役所2階市政刊行物コーナー、HPなどで配布する応募用紙を、3月31日(火)(消印有効)まで。選考あり。

問 食の安全推進課 (622) 5170

市奨学生(給付型)を募集

内 左表の通り。

市奨学生の区分と額

区分	募集人数	奨学資金(月額)	入学支度資金
大学・短大・専修(専門)	国公立	6,000円	14,000円
	私立	9,000円	21,000円
高校・高専・専修(高等・中等教育(後期))	国公立	5,000円	10,000円
	私立	8,000円	15,000円

※いずれも返還義務なし。障がいのある方、定時制・通信制高校に在学中の方の優先枠を含む。入学支度資金は1年生のみ対象

対 ①本人が保護者などが市内に在住、②令和8年4月に表中の学校(専修学校は2年以上の専門課程か3年以上の高等課程のみ)に在学、③学資に乏しく学業成績が優秀
申 3月中旬から各学校で願書を配布。詳しくは在学・進学する学校にお問い合わせを。
※奨学金の財源となる寄付も随時募集中。
問 教育推進課 (211) 3851、HP

札幌駅・大通周辺駐輪場の新年度利用開始

内 4月1日(水)からの定期利用申し込み受け付けは、左上表の通り。4月2日(木)以降は利用開始日の2週間前から受

広告

広告

区役所の届け出窓口の臨時開設と来庁せずにできる手続き

<区役所の届け出窓口の臨時開設>

3月下旬～4月上旬は、引っ越しに伴い届け出窓口が大変混雑することから、以下の期間中、区役所の住所変更などの受付時間を延長するほか、日曜も開庁します（篠路・定山溪出張所、各まちづくりセンターを除く）。月曜と金曜は特に混雑するので、なるべく避けてご利用ください。なお、転入手続きは、引っ越しの前に届け出することはできません。対象業務 転入・転居などの届出、証明書発行、マイナンバーカードの受け取り、戸籍届など

延長日時 3/23(月)、27(金)、30(月)、31(火)、4/1(水)、3(金)8時45分～19時

日曜開庁日時 3/29(日)、4/5(日)8時45分～12時

※マイナンバーカードの申請や電子証明書の更新などの手続きは、「札幌市マイナンバーカードセンター」が便利です。ぜひご利用ください。

札幌市マイナンバーカードセンター 検索

<来庁せずにできる手続き>

マイナンバーカードをお持ちの方は、窓口より「安く」「早く」お手続きが可能です。

■コンビニでの各証明書の発行

近くのコンビニなどのマルチコピー機で、住民票、印鑑証明、戸籍証明などを取得できます。

■市外転出手続き

マイナポータルを利用して、スマホなどからオンラインで届出ができます。

問 市コールセンター ☎ 222-4894



■定期利用の申込受付場所、日時

駐輪場	受付場所 (駐輪場)	受付日時			
		3/18(水)	3/19(木)	3/20(祝)～31(火)	4/1(水)～
札幌駅 周辺 (15カ所)	札幌駅5・5(中央区北5西5)	6～24時			
	札幌駅北口(北区北7西3)	7～20時	8～20時	6～24時	
	札幌駅南口暫定(中央区北5西4)	冬季休業			6～24時
大通 周辺 (9カ所)	西2丁目線地下(中央区南1西2)	6～24時			
	北1西1地下(中央区北1西1)	7～20時	8～20時	6～24時	
	南2西3地下(中央区南2西3)	冬季休業			6～24時

持参するもの初めて定期利用をする方Ⅱ自転車の車体番号、防犯登録番号。継続して利用する方Ⅱ古い定期券。学生は学生証も必要。SAPICAをお持ちの方は定期券として利用できるので持参を(定期

け付け。

■定期利用料金

区分		自転車1台当たりの 料金(学生料金)
屋根あり	1か月	1,700円(1,200円)
	3か月	4,600円(3,300円)
	シーズン(4～11月)	10,200円(7,200円)
屋根なし	1か月	1,200円(800円)
	3か月	3,300円(2,200円)
	シーズン(同上)	7,200円(4,800円)

※原動機付自転車の料金は表の金額の2倍。障害者手帳をお持ちの方は証明書の提示で学生料金を適用

専用ICカードも発行可。
左表の通り。

廃棄物減量等推進審議会の市民委員を募集

内 ごみ減量・リサイクル施策について議論。
対 18歳以上(高校生を除く)の方2人程度。
申 区役所、循環型社会推進課(市役所12階)などで配布

問 札幌駅周辺は札幌駅5・5駐輪場 ☎(21)3060、大通周辺は西2丁目線地下駐輪場 ☎(21)5190、HP

地下鉄南北線のダイヤ変更、麻生駅ホームの利用制限

内 設備更新工事のため、地下鉄南北線麻生駅の2番ホームが降車専用。また、南北線のダイヤを一部変更。

日 4月1日(水)～7月31日(金)。

問 高速電車部業務課 ☎(89)2743、HP

地下鉄東西線西18丁目駅エレベーターの一時停止

内 期間中、1番出入り口付近のエレベーターは使用不可。4番か6番出入り口付近のエレベーターのご利用を。
日 3月16日(月)0時30分～17日(火)5時30分。
問 保健管理課 ☎(67)7176

中の応募用紙を、3月16日(必着)まで。HPなどでの申し込みも可。選考あり。
問 循環型社会推進課 ☎(21)2912、HP

令和7年度第4回市民意識調査の結果

昨年11/28～12/14に実施。18歳以上の方5,000人に郵送し、2,485人から回答。

■市内で行われる映画・テレビ番組撮影に積極的に協力したいと思うか

「協力したい」54.7%、「どちらともいえない」36.9%、「協力したくない」7.2%

■「ACP」や「人生会議」という言葉を知っていたか

「知っていた」7.8%、「知らなかった」91.3%

■胸部圧迫（心臓マッサージ）やAEDを使った応急手当ができるか

「できる」8.4%、「たぶんできる」25.0%、「たぶんできない」33.7%、「できない」25.4%

■建設会社が目指す会社像として良いと思うもの（上位回答）

「地域に密着」70.1%、「長く続いている」63.2%、「災害時に活躍する」52.7%、「従業員が楽しそうに仕事をしている」51.9%

■「ひきこもる」ことは、誰にでもどの家族にも起こりうると思うか

「そう思う」46.6%、「ある程度そう思う」33.9%、「どちらでもない」6.7%、「あまり思わない」7.3%、「そう思わない」3.0%

■市役所や区役所で市政情報を積極的にわかりやすく発信しているか

「よくやっている」10.1%、「どちらかといえばよくやっている」31.8%、「どちらともいえない」42.3%、「どちらかといえば不満」8.9%、「不満」4.4%

■市民の声を聞く課 ☎211-2042、HP

■厚別温水プールの休館

日 3月11日(水)～31日(火)。

問 厚別温水プール（厚別区厚別中央2の6） ☎(896)1861、HP

■つどーむの休館

日 3月23日(月)。

問 つどーむ（東区栄町885） ☎

(784)2106、HP

■国際交流館の休館

日 全館 3月8日(日)、16日(月)、17日(火)。

問 国際交流館（白石区本通16南） ☎(866)3811、HP

■公文書館の臨時休館

日 3月19日(木)、4月2日(木)。

問 公文書館（中央区南8西2） ☎(521)0205、HP

■エルプラザ内公共4施設の臨時休館

日 3月17日(火)。

問 男女共同参画センター（北

区北8西3エルプラザ内） ☎(728)1222、HP

■旧黒岩家住宅（旧簾舞通行屋）の長期休館

日 4月1日(水)～来年3月31日(水)（予定）。

問 旧黒岩家住宅（旧簾舞通行

屋）（南区簾舞1の2） ☎文化振興課 ☎(211)2261

■保養センター駒岡の臨時休館

日 3月23日(月)。

問 保養センター駒岡（南区真駒内600） ☎(583)8553

広報クイズ

問題

春は、進学や就職など環境が変わることが多く、自分でも気付かないうちに□□□□がたまりがちです。□に入るカタカナ4文字をお答えください。

プレゼント

正解者の中から抽選で20人にオリジナルQUOカード500円分（非売品）を差し上げます。



応募方法

はがき、FAX、☎、HP。郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、クイズの答え、広報誌や広報番組への意見・感想を必ず記入し、3/19(木)（必着）までに広報課（1号）へ。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。2月号の正解は「官民」でした。

