





# 資源回収のお知らせ



## 幌北第3町内会

紙類・ビン類・アルミ缶などは、製品の原料などに再利用できる貴重な資源です。  
ゴミにしないで資源回収にご協力ください。

日時	11月13日(第2金曜日)午前 9時 00分
場所	各家庭玄関前・道路歩道までお出してください。

### 回収品目と出し方

新聞	新聞・チラシ・ピン止め雑誌(週刊誌・パンフレット) 注: <u>包装紙・封筒・空き箱・背のりつき雑誌・ダンボール・ゴミ等は絶対に混ぜないで下さい。</u>
雑誌	背のりで綴じてある本(マンガ本・カタログ・文庫本・電話帳・情報誌等)
ダンボール	ダンボール箱・空き箱はつぶして紐でしばるか袋に入れて下さい。 注: <u>あくまでも家庭からでた物のみの回収です。</u>
紙パック	牛乳・ジュース・酒などの紙パックは、中をきれいに洗って切り開き、乾かして紐でしばるか袋に入れて出して下さい。
ビン類	ビールびん(国産メーカーのみ地ビールは回収しません)特大ビン・大ビン・中ビンのみで、一升瓶(1.8ℓ)一清酒は茶色と緑色ビンのみです。 注: <u>その他回収できないビンは、市の資源ゴミの日にお出し下さいますようお願い致します。</u>
アルミ缶	缶に「アルミ」と書いてあることを確かめ、なるべく小さく潰して袋に入れて出して下さい。 注: <u>スチール缶は絶対に混ぜないようにして下さい。</u>
布類	注: <u>汚れ・破れ・臭いなど無い物を濡れないように、透明なビニール袋に入れて、口を閉じてお出し下さい。</u>

株式会社 紙商五代

〒061-3244

石狩市新港南1丁目22-11

電話: (0133) 64-5050

FAX: (0133) 64-0055



# ●幌北・健康のつとめ～自分の健康状態を知ろう～

## ①がん検診の講話

(13:30～14:10)

対がん協会札幌がん健  
診センターの先生から  
各種がん検診について  
レクチャーしてもらいます。



## ②体操

(14:20～15:00)

運動の先生の指導  
の下、みんなでロコ  
モ予防体操をしま  
す♪



## ③スパイロメーターで 肺機能検査

息を大きく吸って吐き出す  
検査で、肺活量や換気量  
などなどを調べることで  
あなたの肺機能がわかります★



## ④模型で乳がん触診

自分で乳がんの触診ができ  
るようになりますよ♡  
正常乳房としこり入り乳房を  
模型で比較して触診が体験  
できます！



●日時 平成27年11月12日(木)

13:30～16:00

測定は一人ずつ行うため、参加人数や順番に  
よって終了時間が異なる可能性があります。

●場所 幌北会館 1階 集会室

(札幌市北区北17条西5丁目1-7)

●参加費 無料

●服装 動きやすい服装

●主催 幌北連合町内会女性部

●申し込み 幌北まちづくりセンターに10月30日(金)までに  
お電話またはFAXにてご連絡をお願いします。

(電話 011-726-6345 or FAX 011-726-2765)

FAXの場合、下記にお名前とご住所を記入し送付願います。



お茶やお菓子は  
ご自由にどうぞ！

申し込み用紙

お名前

住所



ほらほら

幌北

幌北まちづくりセンターだより

## NO.32

2015年10月発行  
幌北まちづくりセンター  
北区北17条西5丁目1-7  
TEL: 726-6345  
FAX: 726-2765

[http://www.city.sapporo.jp/kitaku/mac  
hi/center/horokita/index.html](http://www.city.sapporo.jp/kitaku/mac<br/>hi/center/horokita/index.html)

### 第1回幌北地区福まち研修会



7月13日(月曜日)午後2時から幌北会館で「第1回幌北地区福まち研修会」が開催されました。

これは幌北地区社会福祉協議会が主催する今年度1回目の研修会で、介護予防については北区介護予防センター道新南の生出典子(おいでのりこ)氏、介護保険については北区第1地域包括支援センターの梅津ゆたか(うめつゆたか)氏をそれぞれ講師として迎え、お話しをしていただきました。

受講者からは、介護予防に必要な食生活の栄養改善や2015年の介護保険制度の改正のポイントなどがわかりやすく学べたと大変好評でした。

### 第26回幌北ふるさと夏祭り

7月25日(土曜日)幌北小学校で第26回幌北ふるさと夏祭りが開催されました。

11時からスタートした子ども縁日のおもちゃすくいやわたあめなどは、またたく間に長蛇の列ができ、大人気となりました。

毎年75歳以上の方、先着200名にプレゼントしている飲物チケットもすぐになくなり、17時からの開会式でビール園がオープンすると、待ちかねた大人で賑わいました。

ステージでは北辰中学校合唱団や地域で活躍しているバンド、チアリーディング、フラダンス、三味線、琉球太鼓などに加え、今年度YOSAKOIソーラン祭り優秀賞の北海道大学”縁”の会場全体を使ったダイナミックな演舞もあり会場は大いに盛り上がりました。さらに、今年は自転車や豪華賞品が当たる大抽選会もあり、子どもから大人までたくさんの方々が、それぞれに夏のひと時を楽しんでいました。





## ます花壇コンテスト表彰式

7月23日(木曜日)に札幌サンプラザ前広場で開催されたノースロード24フェスタ(北24条商店街振興組合協賛)の会場において「ます花壇コンテスト表彰式」が行われました。

このコンテストは、道路のます花壇を花で飾ることにより、綺麗な地域景観を形成し、その出来栄を競うものであり、毎年北連合町内会と幌北連合町内会が合同で実施しています。

幌北連合町内会からは、優秀賞として、第1、第3、第6、第9町内会、区長賞に第7町内会、特別賞には日赤奉仕団幌北分団の方々と協力してます花壇の花植えを行っている幌北小学校が選ばれました。幌北まちづくりセンターでは、各町内会のます花壇の写真を掲示していますので、ぜひご覧ください。



## 幌北ふれあい交流会

9月8日(火曜日)に札幌サンプラザ(北区北24条西5丁目)で、「ふれあい交流会」が開催されました。今年で25回目となるこの交流会は、幌北地区社会福祉協議会(梶浦茂男(かじうらしげお)会長)主催による敬老行事で、幌北地区にお住いの75歳以上の方など約250名が参加しました。

ステージでは、幌北小学校3年生児童によるピオトープの発表と楽器の演奏があり、長寿のお祝いに華を添えました。また、幌北福まち運営委員会によるスライド上映で、通年の地域福祉活動などの様子が紹介されたほか、幌北地区で活動している老人クラブや町内会の方々の歌や舞踊も披露され、会場を盛りあげました。参加された皆さんは、食事や歓談を楽しみながら、交流を深めていました。



## 乳幼児の救命救急法講習会

9月11日(金曜日)午前10時30分から幌北児童会館で「乳幼児の救命救急法講習会」が行われました。これは幌北地区福祉のまち推進センター運営委員会が日本赤十字奉仕団北海道支部などの協力で毎年開催しており、今年43名が参加しました。年々夫婦での参加も増え、父親同士で話す姿も見受けられました。

講習は、異物の吐かせ方・ごみ袋とスカーフで作る即席の三角巾の説明をはじめ、蘇生法・AEDの使い方など、いざという時に役立つ実技も行われました。



参加者のみなさんは積極的に質問をしながら熱心に取り組んでいました。



## 幌北子どもと地域のつどい

9月13日(日曜日)午前9時30分から幌北小学校体育館で第25回「幌北子どもと地域のつどい」が行われました。これは幌北連合町内会青少年部が中心となり「学生と地域で考えるまちづくり会」(通称:NeoLos ネオロス 幌北)の学生やアカシア若者活動センターのスタッフなどの協力により開催されました。今年は雨天のため、体育館内で行われ約200名が参加しました。午前は玉入れやパン食い競争などで大人も子どもも力いっぱい汗を流し、同連合町内会女性部の皆さんが腕を振った豚汁で腹ごしらえ!午後からはけん玉や竹トンボなどの昔遊びや凧やプラバン作りを通して、更に交流を深めていました。



## 種から育てるプランターコンテスト表彰式

「種から育てるプランターコンテスト」の表彰式が9月26日(土曜日)午後1時30分から札幌サンプラザで行われました。

スローライフ・イン・に～よん実行委員会が主催するこのコンテストは、どれだけ素敵に花を咲かせることができるかを競うもので、北連合町内会と幌北連合町内会が参加しています。今年の花は「キンレンカ(ナスたちウム)」で幌北地区からは7名の方が優秀賞を受賞しました。受賞者の皆さんは見事な出来栄となった作品の写真を手に満面の笑みを浮かべていました。



## 秋元市長来訪



9月24日(木曜日)午前9時から幌北会館で開催された「学生と地域で考えるまちづくり会(通称 NeoLos 幌北)」の月例会議に秋元市長が参加してくれました。

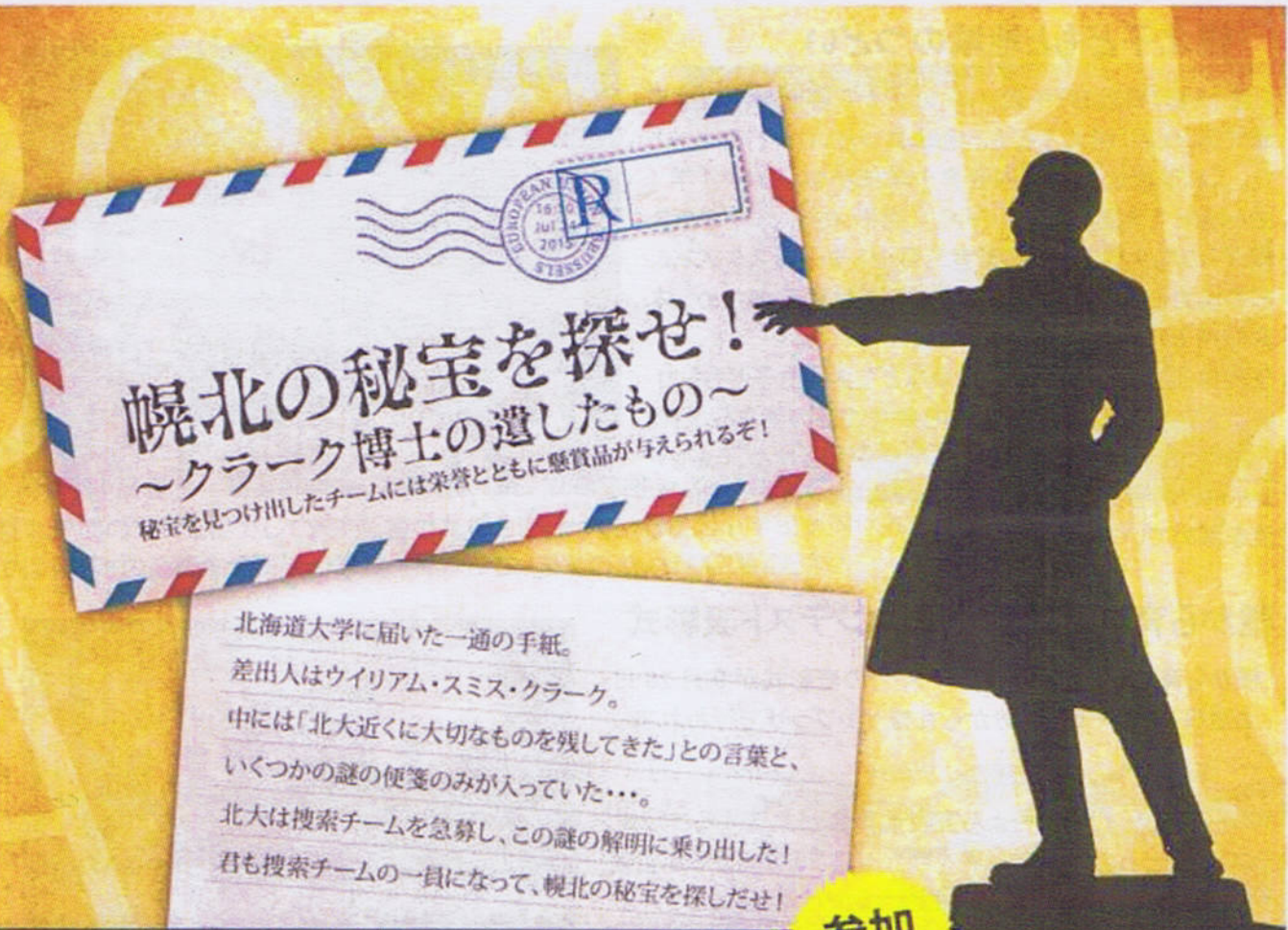
「NeoLos 幌北」は2007年に学生と地域住民で組織された会で、小学校や児童会館、民間シンクタンクとも連携しながら、地域情報の発信や交流事業などを通して様々な課題解決に向け活動しています。

この日は、10月24日、25日に実施する宝探しイベント「幌北の秘宝を探せ」や11月10日の幌北ウォーキング大会の検討状況について報告を行い、秋元市長も交え

て意見交換が行われました。

この他、市長からは「このような活動は全市的にも少なく、地域活動のお手本として、この組織を後輩達に繋いでいって欲しい」と学生達を激励する言葉もあり、今後の活動に対して決意を新たにされた1日となりました。





**幌北の秘宝を探せ!**  
 ~クラーク博士の遺したもの~  
 秘宝を見つけ出したチームには栄誉とともに懸賞品が与えられるぞ!

北海道大学に届いた一通の手紙。  
 差出人はウィリアム・スミス・クラーク。  
 中には「北大近くに大切なものを残してきた」との言葉と、  
 いくつかの謎の便箋のみが入っていた…。  
 北大は搜索チームを急募し、この謎の解明に乗り出した!  
 君も搜索チームの一員になって、幌北の秘宝を探しだせ!

**参加  
無料!**

**グループでもお一人でもOK!!**  
**期間中はどの時間帯でも参加可能!!**

**2015.10.24 (土) 25 (日)**

**受付時間**

**10:00~15:00**

※解答受付は16:30まで ※雨天でも決行します。

**集合場所**

**北17条西5丁目1-7**  
 幌北まちづくりセンター

**開催エリア**

**幌北エリア内**

**コースのレベル**

**初級…30分程度**

**中級…30-60分程度**

**上級…60-90分程度**

**参加方法**

以下の注意事項に同意の上、直接集合場所へお越しください。  
 ※グループのほうが検索は楽ですが、一人でも参加できます。

- 1 開催場所は天候により様々な影響を受ける場合がございます。
- 2 歩きやすく、天候に合わせた格好でお越しください。
- 3 手がかりを発見しても、決して動かさないで下さい。
- 4 SNS等へのネタバレになるような書き込みは一切禁止です。
- 5 イベント開催中の事故や器物破損・トラブル(店舗内・駐車場・路上等)について、当方は如何なる責任も負わないものとします。

**お問い合わせ**

9:00~17:00

**TEL.011-726-6345**

mobile 080-6095-4262

E-MAIL neolos.horokita@gmail.com

<主催>Neolos幌北(学生と地域で考えるまちづくり会) <実施主体>幌北の秘宝を探せ!実行委員会 <監修>トムソーヤ合同会社



# 介護予防と 認知症予防の

## ふまねっと健康教室

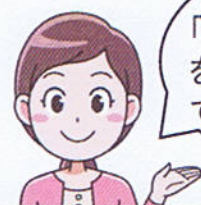
**ふまねっと運動**とは、あみを踏まないようにゆっくり歩く、からだに優しい運動です。

歩行時のふらつきや認知機能の改善が期待できる運動です。

簡単なステップに手拍子や歌を加えると盛り上がります。

**失敗大歓迎!**誰かが思わず間違えると笑いが起こる、

とても楽しい運動です。効果を実感してください!



「どんぐりころころ」を歌いながら歩いてみましょう!

15 16	13 14	さあ たいへん
おいけに はまって	10 9	12 11
7 8	5 6	どんぶり こ〜お
どんぐり ころころ	2 1	4 3

ステップは100種類以上

### 北 18 条教室

(1日4回)

日時 毎週 月、火、水、木、金  
午前 9時30分～10時30分  
11時00分～12時00分  
午後 13時00分～14時00分  
14時30分～15時30分

場所 札幌市北区北18条西4丁目1-1  
(地下鉄南北線「北18条」駅より徒歩1分)

### 北 24 条教室

(1日1回)

日時 毎週 火、水、木、金  
午前 11時00分～12時00分

場所 札幌市北区北23条西6丁目1-45  
(地下鉄南北線「北24条」駅より徒歩4分)

月謝 3,000円(税込)

入会金 1,000円

「家族割」★お二人で5,000円

**だれでも**

高齢者、障がい者、要支援・要介護認定1~2の方でも

※「要介護」認定を受けた方は、ご家族または介助者の方と一緒に参加下さい。

**何回でも**

月に何度でもご利用いただけます(予約制)

お気軽に、まずは無料体験へお越しください。

<申し込み・問い合わせはお電話ください>

認定NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリー

TEL 747-5007 担当: 李(り)

後援 札幌市、幌北第7町内会、幌北第11町内会