



|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 回<br>覧 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# 胃がん・大腸がん検診実施のご案内

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| 検 診 日   | 平成28年4月12日（火）                 |
| 検 診 会 場 | 北大寺（北区北12西3-17）               |
| 受 付 時 間 | 9：00～10：00                    |
| 持 ち 物   | 住所・氏名・年齢がわかるもの（健康保険証・運転免許証など） |

「胃がん」・「大腸がん」両方の受診もできます。

| 検 診 項 目  | 料 金  | 対 象 者                          | 結 果 の 通 知               |
|----------|------|--------------------------------|-------------------------|
| 「胃がん」検診  | 700円 | 市内にお住まいで<br>検診を受ける機会のない40歳以上の方 | 対がん協会から受診後4週間以内にお知らせします |
| 「大腸がん」検診 | 400円 |                                |                         |

## ※費用が免除される方……確認できる書類をお持ちください。

- (1) 70歳以上の方……健康保険証、または後期高齢者医療被保険者証(年齢を確認できるもの)
- (2) 65歳から69歳の方で一定の障がいがあるため後期高齢者医療制度に加入している方  
……後期高齢者医療被保険者証
- (3) 市・道民税非課税世帯の方：下記(ア) (イ) のいずれかの証明書等をお持ちください。  
 (ア) 市・道民税課税証明書  
 18歳以上の世帯全員分の最新のもの、区役所や市税事務所で発行・手数料無料  
 (イ) 介護保険料納入通知書(介護保険料段階が第1段階から第3段階までのもの)、または  
 介護保険料特別徴収通知書(65歳以上のみ)
- (4) 生活保護世帯の方……生活保護受給証明書
- (5) 中国残留邦人等支援給付世帯の方……本人確認証

ご希望の方は、裏面の申込み用紙にご記入ください。

平成28年度

幌北地区福祉のまち推進センター運営委員会主催

# 子育てひろば



子育て中の皆さんと地域のいろいろな世代の方が自由に集い、楽しく遊び交流する場です。ぜひ遊びにきてください！お待ちしております。



## ♪ 日程～第2金曜日

午前10時30分～12時

|       |               |
|-------|---------------|
| 平成28年 | 4月 8日 (金)     |
|       | 5月13日 (金)     |
|       | 6月10日 (金) ★   |
|       | 7月 8日 (金)     |
|       | 8月26日 (第4金曜日) |
|       | 9月 9日 (金)     |
|       | *乳幼児救命救急講習会   |
|       | 10月14日 (金) ★  |
|       | 11月11日 (金)    |
|       | 12月 9日 (金)    |
| 平成29年 | 1月27日 (第4金曜日) |
|       | 2月10日 (金) ★   |
|       | 3月10日 (金)     |

★印は、「子育て交流会」保健師がきます

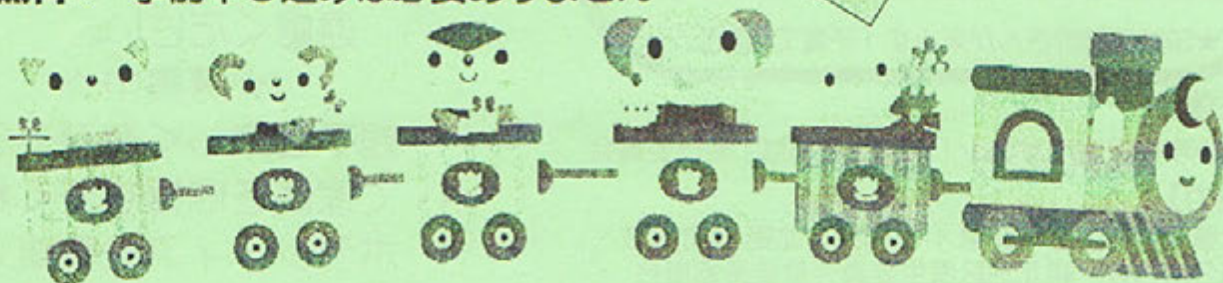
## ♪ 場所～幌北児童会館

(北17条西6丁目)



ベテランママさん・新米ママさん、これからお母さんになる方、どなたでも参加できます♪  
みんなで遊びにきてくださいね！

\*参加無料\* 事前申し込みは必要ありません



主催) 幌北地区福祉のまち推進センター運営委員会

協力) 幌北児童会館、北区健康・子ども課

問い合わせ) 北区健康・子ども課 子育て支援担当係 ☎757-2566



白楊小学校子育てサロン

平成28年度



# ポプラ ひろば



白楊小学校を会場に“親子が自由に集える場”を開催しています！  
0歳から就学前のお子さんとお保護者の方、地域にお住まいの方などいろいろな世代の方が楽しく遊んだり、交流する場です。  
これからお母さんになる方もぜひ遊びにきてください！お待ちしております♪

## ★開催日時★

毎月第2水曜日

10:00～11:30

平成28年 4月13日  
5月11日★  
6月15日(第3水曜日)  
7月13日  
8月17日(第3水曜日)  
9月14日  
10月12日  
11月 9日★  
12月14日  
平成29年 1月11日  
2月 8日  
3月 8日

※学校の都合により日程が変わることがあります。

★印は保健師さんが来ます「子育て相談」。

### 【主催】

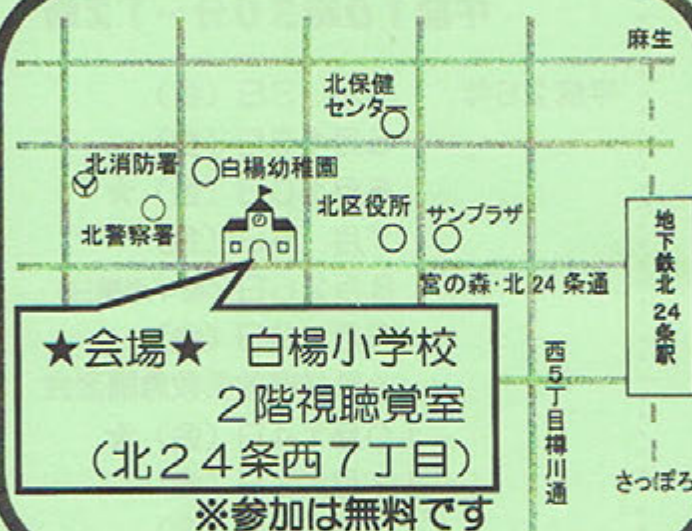
白楊小学校子育てサロン「ポプラひろば」実行委員会

### 【協力】

幌北第11町内会・北第1町内会・北第2町内会  
北第3町内会・幌北地区民生委員児童委員協議会  
北地区民生委員児童委員協議会  
札幌市立白楊小学校・札幌市立白楊小学校PTA

### 【問い合わせ】

北区健康・子ども課子育て支援担当係  
☎ 757-2566



\*スリッパなど上履きをお持ちください。  
\*駐車場はありませんので、お車での参加はご遠慮ください。

### ☆募集中☆

親子と楽しく遊び、子育て家庭を応援してくれるボランティアを募集しています。

左記までお気軽にお問い合わせください！





身近な地域で、健康作りと仲間作り！！

# すこやか倶楽部

## 4・5月のご案内

発行

介護予防センター新道南

☎707-4129

担当：生出(おいで)

幌北会館すこやか倶楽部 北17条西5丁目 10:00~11:30

4月1日(金)

5月20日(金)

第3週に変更

すこやか倶楽部 オリエンテーション & タオル体操

持ち物:フェイスタオル1枚

新年度がスタート！最初に、すこやか倶楽部の目的などを簡単にご説明いたします(オリエンテーション)。そのあとはタオルを使ってのびのびと体操！動きやすい服装で♪

ご自宅で気軽に出来る  
ゴムバンド運動

講師：佐藤多佳子先生(成人病予防協会一般指導員/JCA認定上級カイロプラクター他)

すこやか倶楽部初登場の先生をお招きし、関節を大きく動かして、姿勢を改善するゴムバンド運動を行ないます♪動きやすい、若々しい体を作りましょう！

鉄西会館すこやか倶楽部 北10条西4丁目 10:00~12:00

4月21日(木)

5月19日(木)

すこやか倶楽部 オリエンテーション & タオル体操

持ち物:フェイスタオル1枚

新年度がスタート！最初に、すこやか倶楽部の目的などを簡単にご説明いたします(オリエンテーション)。そのあとはタオルを使ってのびのびと体操！動きやすい服装で♪

♪すこやかコンサート♪

音楽家：中川きぬゑさん &

ウッキーさん

今年もお待ちかねのコンサート♪素敵な歌声を、音を、心ゆくまでお楽しみください。体だけでなく、心にも栄養を。ご近所様、ご家族様、お誘い合わせでぜひ、お越しくださいね！

この事業は、「介護予防事業」として、札幌市から委託を受けて行なっています。

新年度がスタートしました！新規ご参加者も大歓迎です♪お待ちしております！！



# 【すこやか倶楽部】とは . . .

65歳以上の方を  
対象とした、



札幌市の介護予防事業です。

いつまでも、住み慣れた地域で心も体も  
元気で暮らすための教室です。

通いやすい、地域の会館などを会場とし、  
基本的に月1回開催をしております。

ぜひ、お誘い合わせで気軽にご参加を！

## ご参加について

**対象者：**概ね65歳以上のかたであれば、どなたでも  
参加できます。

**費用：**基本的に無料ですが、内容により、材料費が  
かかる場合がございます（数百円程度）。

**参加方法：**直接会場へどうぞ！初めてのかたは、会場で職員  
にその旨をお伝えください。

※申込が必要な月もあります。その際は、このちら  
しに明記しますので、お電話にてお申込下さい。

開催場所・日程・内容・持ち物等は、このちらしのおもて面でご確  
認ください。皆様に身近な地域の会場をのせておりますので、  
その他の会場や、詳細については、お気軽にお問合わせください！

**お問合わせ先：**介護予防センター新道南 担当：生出典子<sup>おいで</sup>

☎707-4129



ほらほら

幌北

幌北まちづくりセンターだより

## NO.34

2016年3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)

### 幌北冬のつどいとミニミニ雪まつり



2月14日(日曜日)午後1時から幌北小学校で「幌北冬のつどいとミニミニ雪まつり」が開催されました。例年幌北連合町内会青少年部と関係団体が主催していた「幌北冬のつどい」と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「ミニミニ雪まつり」を合同行事として実施した今年度は同校児童や地域住民など約200名が参加しました。午後1時から2時まではパン食い競争やリレーが体



育館で行われ、幌北連合町内会女性部お手製のお汁粉やあたたかいさつまいもなどが振る舞われました。その後、バレンタインデーにちなんだチョコレートに関するクイズ大会や紙コップキャンドル作りを楽しみました。辺りがうす暗くなる午後4時頃、キャンドルに火が灯され、幻想的な雰囲気にも包まれながらそれぞれ帰宅の途に着きました。





## 幌北歩くスキーのつどい

2月21日(日曜日)東区モエレ沼公園内歩くスキーコースで、幌北連合町内会主催の「幌北歩くスキーのつどい」が行われ、37名の方が参加しました。参加者は準備運動で体をほぐした後、1周約1.5キロメートルのコースを歩き、心地良い汗を流しました。運動後は、同公園近くの施設で温泉に浸かり日頃の疲れを癒し、食事やカラオケをしながら、さらに交流を深めました。



## 幌北会館の様子

幌北会館建替えから早1年が経ちました。町内会の会議やイベント、老人クラブなど様々な活動に利用されています。









# 幌北まちづくりセンターからの お知らせ

札幌市では平成27年12月1日から平成28年2月29日まで、地域活動への市民参加促進のため、地域活動ポイント実証実験を実施しました。対象の地域活動に参加すると1回の参加につき1枚ポイントシールがもらえ、貯めたポイント数に応じていろいろな景品に応募する事ができるというものです。今回の結果を踏まえ、活動対象を増やすなど改善を行ったうえで、平成28年度も継続して実験を行う予定です。決定次第、回覧などでお知らせいたします。お楽しみに！

## 【H27年度活動対象一覧】

| 活動名              | 日時                              | 内容  |
|------------------|---------------------------------|---|
| 子育てひろば           | 毎月第2金曜日<br>10:00～12:00          | 乳幼児と保護者、地域の方々が自由に集い交流を深めています。(乳幼児の救急救命講座を年1回実施)                                   |
| 子育てサロン           | 毎月第3火曜日<br>10:00～12:00          | 乳幼児と保護者、地域の方々が自由に集い交流を深めています。(絵本読み聞かせやリズム体操)                                      |
| 幌北不老会            | 毎月第2・4金曜日<br>10:00～15:00        | お菓子を食べながらおしゃべりを楽しんだり、カラオケや手品を楽しんだりしています。  |
| 幌北ぼふら会           | 毎月第1・3月曜日<br>10:30～14:00        | 60歳以上。合唱やカラオケのほか、体操で汗を流したり楽しいゲームをしています。   |
| すこやか倶楽部          | 毎月第1金曜日<br>10:00～11:30          | 概ね65歳以上の方を対象に体操やレクレーションなどを通じて楽しく健康づくりをしています。                                      |
| 健康リズム会           | 毎週火曜日<br>10:30～12:00            | 音楽に合わせて無理のない範囲で身体を動かすリズム体操で健康づくりをしています。   |
| 幌北子どもクリスマス会      | 平成27年12月13日(日曜日)<br>10:00～14:00 | 子供や大学生、地域方が集い、キャンドルサービスやプレゼント交換などで楽しめます。  |
| 幌北冬のつどいとミニミニ雪まつり | 平成28年2月14日(日曜日)<br>13:00～16:30  | パン食い競争やそり競争など地域ぐるみの運動会と紙コップを使用したキャンドルづくりやクイズ大会などで楽しめます。<br>温かいミルクやおしるこなども振る舞われます。 |
| 幌北歩くスキーのつどい      | 平成28年2月21日(日曜日)<br>9:00～17:00   | モエレ沼公園で歩くスキーを楽しみ、温泉と食事ですっきりリフレッシュします。<br>付近の散策やそり遊びもできます。                         |



北海道民共済生活協同組合助成事業



# きたかぜ びーひやら あそび組

劇団風の子北海道

劇団風の子北海道公演

～山を越え 川を越え～

「きたかぜ びーひやら あそび組」

※日時 平成28年4月17日(日)

※場所 幌北小学校体育館(西側開放玄関より入場)

※参加費 3才以上 1200円(上靴持参)

## 《プログラム》

12:30 開場:こまやけん玉で自由に遊ぼう!!

13:00 開演:<上演1時間>

14:00 終演:終演後、30分程度劇団の人と遊ぼう!!

☆問い合わせ 札幌東子ども劇場 ☎731-3188

(火、木、金曜日 10時～14時)

☆後援 札幌市・札幌市教育委員会

《実行委員 幌北す～まいる隊》

幌北小 5年 武田 菱山 藤田  
江川 江口 金子 蔵田 沼田  
野川

## <子ども劇場とは>

文化芸術や遊びなどの生の体験を通して親子で共に成長していける地域づくりを...という思いからできました。札幌東子ども劇場では、年に4回の舞台鑑賞など、子どもや大人が作り合う様々な活動をしています。



白 いっしょに あそびの世界で楽しみませんか 白



今年も幌北地区開催の地域公演の季節がやってきました。懐れ親しんでいる幌北小学校を会場に、劇団風の子さんの伝承あそびを演目にした公演を開いて4年になります。



ふだん、なかなか見ることができない生の舞台にふれ、こまやけん玉等のあそびを体験することで子ども大人もいっしょにワクワクする時間を作りたいーそんな思いで、今年も企画しました。



原っぱであそんでいるような、どこか懐かしく、優しい時間を過ごしていただけたら幸いです。



しまいか頭も  
かんだのがおもしろかった。14年好  
昔あそびでこま、  
けん玉かできるよ  
うになっ楽しかった。  
6年好

昔を思い出し、  
子どもの頃に  
タイムスリップ  
させて頂きました。  
大人

工夫をこらした演出と  
子ども達の楽しい  
様子を見ることができて  
嬉しかったです。  
先生



~山を越え川を越え~  
きたかせ びーひゃら あそび組



山を越え川を越え、やってきた風の子3人組。

今日はいろんな遊び道具を持ってきた。

風によって飛ぶシャボン玉、くるくる回るかざぐるま。

まりつき、パタパタ、竹とんぼ。

お手玉、けん玉、こま回し。

おはなしも持ってきた。どんなおはなしかな？

遊びの風を感じて、大きな獅子もやってきます。



劇団風の子北海道

札幌北區に拠点を置く劇団で、今年で33年を迎えました。子どもの遊ぶ時間、空間が無くなってきた社会の変化の中で、自然の中で子どもが遊ぶように「伝承遊び」の公演を続けています。



# 赤十字ほっかいどう

平成  
28年度

笑顔を支えているのはあなたです



いつもご協力ありがとうございます。

今年度も赤十字の  
**活動資金にご協力**を  
お願いいたします。





日本赤十字社は、災害救護活動などを行う民間の団体です。  
その活動は、国や地方自治体からの補助金ではなく、  
みなさまからの寄付に支えられています。

みなさまからの寄付で道内2万5,000人の  
赤十字ボランティアが活動しています

### ① 災害が起きた ときのために



防災訓練や防災啓発イベントなど  
自治体や町内会などと連携して、  
防災意識の向上に努めています。  
また、災害時に配布する毛布や日用品  
などを整備しています。



災害時には炊出して心のこもった食事を届けます

### ② いのちを救うために



海水浴場やスキー場などで、事故を  
防ぐため、パトロールなどの活動をしています。  
また、事故が起きた際はすぐにかけつけ、  
応急手当を行っています。



けが人を手当し、いのちを守ります

### ③ けがや事故に 備えるために



けがや水の事故、雪山の事故など応急手当の方法を  
学ぶ講習会を各地で行っています。



手当てを学ぶ講習会を行っています

### ④ 気持ちよく暮らせる まちづくりのために

花壇の整備や町の  
清掃活動など、  
みなさまが気持ちよく  
暮らせるまちづくりを  
行っています。



### 子どもたちも活動しています

保育園や幼稚園、小・中・高校の子どもたちが  
ボランティア活動を通して、困っている人の力に  
なりたいというやさしい心を育てています。



相手の立場になって考える力を身につけます

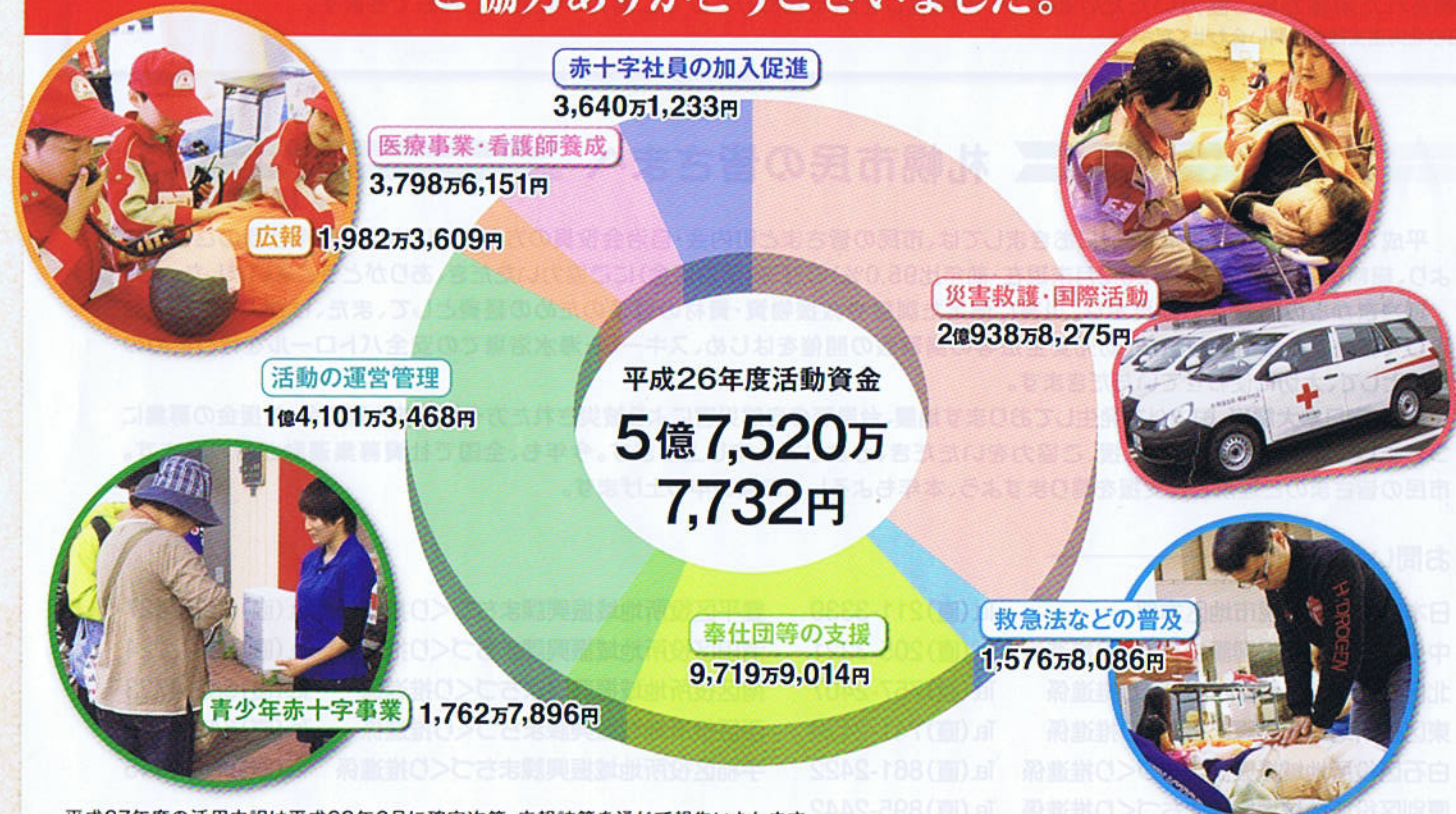
### こんなとき、赤十字にご相談ください

- AED(自動体外式除細動器)の使い方を知っておきたい。
- けがをした時の対処法を知っておきたい。
- 災害に備えて何をを用意したらよいか知っておきたい。
- 防災力アップのために何かしたい。



町内会、サークル、会社、学校で赤十字をお役立てください

平成26年度にいただいた活動資金は以下のとおり活用しました。  
ご協力ありがとうございました。



平成27年度の活用内訳は平成28年6月に確定次第、広報誌等を通じて報告いたします

活動の運営管理とは・・・  
赤十字はボランティアが中心となって活動していますが、事業が円滑に進むよう専任の職員がボランティアとの調整や救援物資・資材の調達、訓練や講習会などを始めとする事業の企画・立案・調整・報告などを行っています。運営管理費にはこれら職員の人件費を始め、社屋の維持管理費・諸税などが含まれています。

● 赤十字窓口は市役所・町村役場または社会福祉協議会に設置されています。お住まいの地域の赤十字窓口がご不明の場合は、日赤北海道支部(TEL 011-231-7126)までお問い合わせください。

札幌市 市役所、各区役所、各まちづくりセンター 札幌市以外の市町村 市役所、町村役場または社会福祉協議会



# 赤十字の活動資金に 継続したご支援・ご協力をいただきますよう よろしくお願い申し上げます。

## 活動資金の協力は次の方法でお願いしています。

### お住まいの地域で

1. お住まいの町内会や自治会を通じてご協力をお願いしています。
2. 日赤北海道支部やお住まいの市町村役場などの赤十字窓口で受付けています。



### お振込で

1. 郵便局の窓口でお振込みできます。
  2. 北洋銀行・北海道銀行の窓口でお振込みできます。
- ※専用の振込用紙を送付しますのでご連絡ください。



### 口座引落とし・クレジットカードで

ご希望の月にご希望の金額を  
口座から自動引き落としできます。

※申込書を送付しますので、ご連絡ください。



### 遺言や亡くなられた方の意志を尊重して

遺言書によりご自分の財産をご自分の意志でご協力いただけます。  
相続された財産からご協力いただけるほか、香典返しを送る代わりとしてご協力いただくこともできます。

※日赤北海道支部へお問い合わせください。

## 札幌市民の皆さまへ

平成27年度の「社資募集運動」におきましては、市民の皆さまと町内会・自治会役員の方々をはじめ赤十字奉仕団のご協力により、総額83,650,734円(H28.2月末現在・前年比95.0%)の社資(活動資金)にご協力いただき、ありがとうございました。

皆さまからの貴重な活動資金は、災害に備えた訓練や救護物資・資材の備蓄のための経費として、また、けが人や急病人を正しく救助する赤十字救急法、幼児安全法等の講習会の開催をはじめ、スキー場・海水浴場での安全パトロールを行うための経費として、大切に使用させていただきます。

また、東日本大震災、国内外で発生しております地震、台風等の自然災害により被災された方々に対する義援金、救援金の募集につきましても、あたたかいご支援、ご協力をいただき、心よりお礼申し上げます。今年も、全国で社資募集運動が行われます。市民の皆さまのご理解とご支援を賜りますよう、本年もよろしくお願い申し上げます。

### お問い合わせは

|                    |                |                    |                |
|--------------------|----------------|--------------------|----------------|
| 日本赤十字社札幌市地区本部      | Tel(直)211-3339 | 豊平区役所地域振興課まちづくり推進係 | Tel(直)822-2427 |
| 中央区役所地域振興課まちづくり推進係 | Tel(直)205-3221 | 清田区役所地域振興課まちづくり推進係 | Tel(直)889-2024 |
| 北区役所地域振興課まちづくり推進係  | Tel(直)757-2407 | 南区役所地域振興課まちづくり推進係  | Tel(直)582-4723 |
| 東区役所地域振興課まちづくり推進係  | Tel(直)741-2429 | 西区役所地域振興課まちづくり推進係  | Tel(直)641-6926 |
| 白石区役所地域振興課まちづくり推進係 | Tel(直)861-2422 | 手稲区役所地域振興課まちづくり推進係 | Tel(直)681-2445 |
| 厚別区役所地域振興課まちづくり推進係 | Tel(直)895-2442 |                    |                |



人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

### 赤十字へのお問い合わせ

日本赤十字社北海道支部または、最寄りの総合振興局・振興局、市役所、区役所、町村役場等の日赤窓口へお願いします。

〒060-0001 札幌市中央区北1条西5丁目 TEL 011(231)7126



日赤北海道支部

検索

[www.hokkaido.jrc.or.jp](http://www.hokkaido.jrc.or.jp)



<https://www.facebook.com/hokkaido.jrc>

公式Facebookで情報発信中!

