

町内連絡

平成30年9月
回覧

幌北第3町内会

☎11-706-1451

※今月も小川が体調不良の為、回覧が遅れ、月末からの回覧になってしまったことをお詫びします。（会長：小川）

●町内会「町内防災訓練」のご案内！

9/6 北海道胆振東部地震に襲われ、被災後には大停電と、みなさんもたいへんなおもいをされたと思います。今後に備え、今一度防災を見直しませんか？

日 時：10/14(日) 時間 10:00～11:30（雨天の場合中止です。）

場 所：北13条いこい公園（北13条西2丁目2番）

申し込み：10/8(月)迄に小川（090-2699-2823）までお願いします。

※小川は勤務しているため電話に出ることが出来ない場合があります。留守番電話に要件、住所、お名前を入れて頂ければ折り返します。

●連町防災部「防災セミナー」のご案内！

日 時：10/13(土) 時間 10:00～11:30 ←ここが間違えておりました！

場 所：幌北会館 集会室（北17条西5丁目1-7）

申し込み：10/4(木)迄に小川（090-2699-2823）までお願いします。

※小川は勤務しているため電話に出ることが出来ない場合があります。留守番電話に要件、住所、お名前を入れて頂ければ折り返します。

●幌北小5年生と「北大構内ウォーキング」のご案内！

日 時：10/19(金) 集合受付時間：9:30～9:45<11:40 終了予定>

集合場所：エルムトンネル南側広場（北17条西7丁目あたり）

申し込み：10/12(金)迄に松田福祉厚生部長（090-2699-2823）までお願いします。また回覧にある名簿に明記があった場合、班長さんは上記、松田部長まで連絡をお願いします。

●「町内資源リサイクル回収日」は11月9日(金)です！

〔奇数月、第2金曜日〕 朝9時までに玄関前か、歩道前に出してください。

段ボール類はゴミステーションには出せませんので、資源回収をご利用ください。

新聞、雑誌、牛乳パック、段ボールは束ねて出すようにお願い致します。

10月回覧でもお知らせいたします。

●「幌北ふれあい交流会」開催日程変更のお知らせ！

9/6 北海道胆振東部地震その前の台風 21 号などの影響により、「幌北ふれあい交流会」が延期されておりました。出席予定であった方々は下記日程で出席をお願いいたします。

日 時： 11 / 28 (月) 時間 10:30~13:30

場 所：札幌サンプラザ（北 24 条西 5 丁目）TEL:011-758-3111

集合場所：初見食堂前（北14条西3丁目）10:00 ※帰りもバスが出ます。

会 費：¥1,000-（幌北第3町内会負担）

◇幌北第3町内会は現在、町内の再開発などにより、以前からお住いの方たちが引越しされ、町内会運営がとても難しくなっております。本回覧も3年目を迎える下記の Web サイトも、遅れ気味となっております、みなさまにはご迷惑をかけております。ご容赦ください。

！！幌北第3町内会 Web サイト！！

<http://chiri.let.hokudai.ac.jp/~you/horokita3/>

回覧板など町内の最新情報や防災に関することなどが
見ることが出来ます。ご利用ください。

[illegible]

平成30年9月15日

幌北連合 各町内会様

幌北連合町内会
厚生福祉部長 三浦洋司

第9回「幌北小学校とのウォーキング大会」参加のお願い

恒例になりました「北大構内ウォーキング大会」を本年も下記の通り実施します。

幌北小学校5年生・PTA・学生・町内会の皆さんで、紅葉の北大構内をそれぞれ交流を深めながら散策したいと思います

現在、5年生と学生でコースや当日の運営について検討中です

町内会の皆さまにおかれましては、一人でも多く参加をお願いします。

記

日 時 10月19日(金)
 受付 9時30分～9時45分
 スタート 10時～
 終了 11時40分予定
集合場所 エルムトンネル南側広場(例年の場所)
 体育研究所前

予備日 10月22日(月)

参加申し込み 各町内会7名～8名
 当日参加もOKです

※参加者名簿は各町内会、厚生福祉部長がまとめ、10月12日までまちづくりセンターまでFAXお願いします。

幌北まちづくりセンター FAX726-2765

第 町内会

名 前	名 前	名 前

～共に生きる地域づくりを目指し

高齢者の社会参加

～生涯現役に努めあいましょう～



我が国の人口は、出生率が低下し人口減少を続け、人手不足の問題が起こっています。一方、「平均寿命」が延び、「長寿化」が進んでいます。

加えて、あと7年後には「2025年問題」（戦後の昭和22年～24年のベビーブーム生まれの団塊世代のすべてが75歳を超える）に至り、一挙に430万人の後期高齢者が増えるのです。これから先は高齢者の活躍が必須と思えます。どんなシナリオが展開されるのでしょうか。

「高齢者の社会参加」の重要性は以前から論じられております。社会参加は、健康、関係・役割、意欲の増進につながっています。これらは、①孤独死予防 ②支え合いによる地域づくり ③健康・長寿による社会的費用の縮小にもなります。地域としては地域社会活動の担い手としての役割に期待しています。

1963年 「老人福祉法」制定 老人自身が知識と経験を活用し、社会活動に参加に努める。

1979年 「生きがいと創造の事業」実施 高齢期の生きがいを高め生活を健康で豊かにする。

1980年 「老人の社会参加を促進するための対策」就労斡旋事業、生きがいと創造の事業等

1986年 「長寿社会対策大綱」 高齢者の就業、社会参加の機会を確保し、生きがいを高めると共に、地域連帯や社会の活力を高める参加型社会の形成を目指す。

最新の政府の方針、2018年 「高齢社会対策大綱」では、

- ①年齢による画一化を見直し、全ての年代の人々が希望に応じて意欲・能力をいかして活躍するエイジレス社会を目指す。
- ②地域における生活基盤を整備し、人生のどの段階でも高齢期の暮らしを具体的に描ける地域コミュニティを作る。
- ③技術革新の成果が可能にする新しい高齢社会対策を志向する。

政府が描く高齢者対策と個人が考えるものが結果として結びつけば良いのだと思います。

さて、今日の課題として「地域包括ケアシステム」が切れ目なくつながり深化しながら、「地域共生」を目指すことが提唱されています。高齢者の参加も期待しながらどんな「まちづくり」なのかの模索・推進が始まるものと思います。楽しい行事と心通わせる日常のふれあい、互いが支え合う仕組みをしっかりと作り上げていきたいものです。

地域にいちばん身近な存在

～幌北連合町内会 環境衛生部～

皆さんの生活にいちばん身近な、「ごみ」に対応しているのは環境衛生部です。

昔、と言っても昭和の初め（S. 24年頃）、蚊や蛹の発生を防ぐ殺虫剤散布を一斉に行うため、幌北衛生協力会が地域に組織されました。

この集まりが土台となって、町内会、連合町内会への組織へつながった、と聞いています。

ですから、一昔前の町内会とは、地域の住民が協力して生活できるように、役割分担する組織だったのです。この考え方は、今も変わりありません。



その後、下水道や道路も整備され、環境衛生部の大きな役割が毎日であるごみの対応となったのです。都会になった札幌市は、ごみの回収と処理の方針を時代とともに、数年おきに変わってきました。

住民からである「ごみ」は、指定する場所にまとめ、市が回収して処分する、との仕組みは変わりませんが、住民の生活様式や、意識の変化も多様化し、より複雑になってきています。

各単町の環境衛生部長は「クリーンさっぽろ推進員」として、札幌市のごみに関する情報を直接伝えられ、市と住民のつなぎ役となっています。そして連合町内会の環境衛生部が地域のまとめ役になっています。

幌北連合町内会では独自の活動として、



①将来の住民となる若い高校生たちと地域の方々が、環境状況を語らいながら、ごみ問題を実感してもらう「札幌工業高校と幌北連合町内会との合同清掃」を行い、北18条駅近辺を清掃しています。

また、②全地区を対象にしてポイ捨てごみのないよりきれいな町並になるように、舗道の樹木まですに花で彩る「ます花壇コンクール」を毎年行っ

ています。

このように、社会の発展に伴う環境の変化に対応し、地域がより住み良い環境づくりに取り組んでいる環境衛生部です。

子育て母さんのオアシス

～幌北地区乳幼児サロン「子育てひろば」～

幌北児童会館を会場にして、幌北福祉のまち推進センター運営委員会が「子育てひろば」を始めてから17年になります。その頃に参加していた幼児さんが高校生になって「幌北ふるさと夏祭り」に来ていました。

スタートした頃は、児童会館が幼児行事のない月に「育児相談と新米ママの交流会」を3回、「ママのリフレッシュタイム」と称し、軽いリズム体操や折り紙、手作りおもちゃ等の作成を2回、「乳幼児の救急救命講習会」、「育児講演会」の年7回開催で、幌北福祉ボランティア会がスタッフを務めていました。



その後、「乳幼児の救急救命講習会」と「育児講演会」を残し、参加してくれる親子にゆったりした時間を過ごしてもらうように、くつろぎの場を提供する「子育てひろば」に変わり、回数も年10回を経て現在は年12回行っております。木のおもちゃや絵本も少しずつ増やし、育児相談に応じられるよう北区の保育士さんや保健師さんにも参加してもらっております。読み聞かせボランティアさんもいて、紙芝居や本の読み聞かせもあり、顔



を出してくれる児童会館の館長さんや職員さんも子どもたちの人気ものです。スタッフも福まち運営委員会、民生・児童委員会、日赤奉仕団、連町の女性部・福祉厚生部、福祉ボランティア会と地域の皆さんが参加しています。

最近は、親子さんの参加が少ない傾向にありますが、「北区ちあふる」を始め比較的幼児サロンにめぐまれている地域性もあり、幼児減少もあるのかとも思われますが、もっと「子育てひろば」を知ってもらうよう努力も必要です。

スタッフの年齢は増していますが、初めて参加してくれた方々は、「温かい雰囲気 で馴染めた」と好評です。「ゆったりしたスペース」と「のんびりできる時間」を提供します。

希望があれば「子育てひろば」への要望もいただきます。ぜひ「子育てひろば」に遊びに来てください。

毎月第2金曜日(8月と1月は第4金曜日)の10時30分から12時までです。

スタッフとしての参加も大歓迎です。幼い笑顔にいやされます。

町内会の融和活動

～幌北第四町内会～

第四町内会の地域は北15条～16条西1～4丁目になり、町内に藤学園があります。学校区は幌北小学校と北辰中学校になり、公園は北15条地下鉄公園と北16条のわかば公園の2ヶ所があり、地下鉄公園では夏休みラジオ体操会、盆踊り大会、焼き肉大会などの町内行事が行われ、町内の憩いの場となっています。その他町内には、幼稚園や保育所、どろんこクラブ等の施設があるとともに、30を超える数のマンションが建ち並び、子供達や学生が大勢行き来する賑やかな地域です。

以下、町内の融和策として行っている4つの行事を紹介します。

① 盆踊り大会（毎年8月14日、15日）

子供盆おどりの音色に誘われ遠くからやって来る人、珍しい日本文化に触れようと踊りの輪に加わる外国人、そして町内の人達が一つ輪の中で、心の和を感じ合える盆踊り大会は今年で67回目となります。年々参加者も増え平成29年度は2日間で200名を超える人で大盛況となりました。



（盆踊り大会）

② 焼き肉大会

平成27年度から8月末に行っていますが通常の焼肉の他、焼き鳥やトウキビ、ホットドック、焼きそばなどメニューも豊富で、味も抜群と大好評です。余興でオカリナ演奏や子供達のスイカ割りなども行っており、おおいに盛り上がりました。また、防災意識の高揚を図るべく、防災資材の展示と使用法についての簡単な説明も行っています。参加は町内の方々に限定し平成29年度の参加は89名でした。



（焼肉大会）

③ サロン「ひまわり」

他町内より遅れましたが平成27年度からサロン「ひまわり」を発足し、年間20回ほどの活動で延べ約250名の参加があります。主な内容は音楽鑑賞会（沖縄三線、バイオリン）、見聞勉強（裁判傍聴、北大博物館、北大埋蔵文化財）、演芸観賞（どんどこどん）、他町内との合同見学会（花見バス）、麻雀初心者教室等を行っており、当サロンは年齢制限がありませんので内容によっては若い人も参加できるので、年々参加者が増えてきています。



（サロン「ひまわり」）

④ ラジオ体操会（夏休み期間中）

第四町内会のラジオ体操のリーダーは女学生（高校生、中学生、小学生）です。みんなリーダーの模範動作に合わせ幼児から80歳代の人まで元気に体操をしています。期間中は、毎日本体操の前に地下鉄公園の清掃をして会場を綺麗にしています。

昨年は、町内の方が自分で作った農作物の一部を提供され、ラジオ体操に来て新鮮な野菜を戴いて毎日楽しい笑顔でいっぱいでした。



（ラジオ体操）

以上のような活動をしているのですが、他に花植えや町内一斉清掃、高齢者の見守り活動、新年会、日帰り旅行（町内レク）などを行い、第四町内会は挨拶が飛び交う「明るく、仲良く、楽しく、元気な町内会」を目指しています。

身近な地域で、健康作りと仲間作り！！

発行

すこやか倶楽部

介護予防センター

新道南

☎707-4129

担当 池田・貝塚

10月 11月 のご案内

スポーツの秋到来！！体力測定で現在の体力を知り、体操で体力アップを！
どちらの回も参加無料＆予約不要です。お気軽にご参加ください♪

幌北会館すこやか倶楽部

会館住所：北17条西5丁目 時間 10：00～11：30

10月5日(金)

「平成30年度 体力測定会」

今年も体力測定の時期がやってきました！！
年1回ご自分の体力を測って、
今後の体力作りの目安にしましょう。
動きやすい服装と上靴を持参のうえ、皆さま
お誘い合わせのうえご参加ください。



11月2日(金)

健康講話「口腔ケア」

講師：札幌歯科医師会
歯科衛生士 木本恵美子様



お口の健康で気になることはありませんか？
お口の機能が低下すると、様々なリスクが
発生します。介護予防の観点からも、お口の
健康はとても大切です。今回の講話は、
歯科衛生士さんによる口腔ケア教室です♪
大切な話を聞いてみましょう！

鉄西会館すこやか倶楽部

※会場変更 北9条小学校 時間10：00～12：00

10月18日(木)

「福祉用具の選び方とポイント」

講師：株式会社エンパイアー ホームヘルスケア事業部
福祉用具専門相談員 長田健司氏

転倒予防を目的とした、福祉用具の選び方など
を専門家が説明してくれます。

用具の実演や体験もありますので、

転ばぬ先の杖として、
是非ご参加ください。



11月8日(木) 日付変更

「ボールや棒を使った体操」

年齢を重ねると弱りやすい部分は？
解説しながら体操を行ないます♪
是非、お誘い合わせの上ご参加ください♪
動きやすい服装と上靴持参でお越し下さい。



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介護予防センターが行なっています。



【すこやか倶楽部】とは



おおむね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、お誘い合わせでお気軽にご参加ください！

介護予防センターその他の事業

1. 総合相談・支援事業

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるように、保健・福祉・健康などのご相談を受け、適切なサービスや制度の利用につながるようお手伝いをします。
☆ご相談は無料です。

2. 介護予防の普及・啓発事業

地域の団体(福祉のまち推進センター、老人クラブやサロン、町内会・自治会)の集まりで、介護予防の講話や実技などを無料で行ない、介護予防の普及・啓発のお手伝いをします。

お問い合わせ・ご質問は

介護予防センター新道南

担当：池田・貝塚 まで

☎707-4129(8:45~17:15 土日祝休)

北区健康まちづくりキャラクター ぽっぴい



平成30年度 札幌市北区

はつらつサポーター養成講座

◆ はつらつサポーターとは？ ◆

「はつらつサポーター」とは、住民の皆さんが主体となり、介護予防に繋がる活動の場を地域に広げていくボランティアのことです！

認知症予防・転倒予防に関する知識や、楽しみながら出来る体操・レク等の技術を学び、仲間と一緒にリーダーとして自主的なサロン等を立ち上げてみませんか？お住まいの地域で、いくつになっても、はつらつ・いきいきした毎日を過ごせるように、あなたのチカラが必要です。皆さんのチカラで地域を元気にしましょう！！

お申込み・お問い合わせは

札幌市北区社会福祉協議会 TEL 011-757-2482
(受付締切は9月28日(金)まで) ※裏面に申込用紙があります

- 対 象 ■ 講座修了後に「はつらつサポーター」として、北区内で地域の皆さんと協力しながら、サロン等の介護予防につながる自主的なグループを立ち上げたい方です。(活動当初は関係機関も協力いたしますので、ご安心下さい)
- 募集人数 ■ 30名(先着)
- 会 場 ■ 北区民センター3階講義室(北区北25条西6丁目 北区役所隣)
- 講座日程 ■ 原則すべての日程にご参加をお願いします。(参加費無料)
開催時間は、いずれも10:00~12:00です。

	日 時	内 容
第1回	10月15日(月)	「オリエンテーション・ボランティアの意義！」/自己紹介等
第2回	10月22日(月)	「健康づくり・自主活動に必要なことは！」/レク実演等
第3回	10月29日(月)	「運動の意義について！」/レク実演等
第4回	11月5日(月)	「認知症の方への対応について」/レク実演等
第5回	11月12日(月)	「サロンの実体験を聞こう！」~自主活動に向けて~
第6回	11月19日(月)	「グループワーク」~あなたの力が地域の力に~
第7回	11月26日(月)	「サロン運営の役割分担」~模擬サロン開催に向けて~
第8回	12月3日(月)	「はつらつサロン開催！」サロン運営を模擬体験してみよう♪
特別回		地域で開催中の教室、サロンの見学(1日)を行います。 日程は、ご都合の良い日を調整いたします。

協力関係機関 : 北区役所・北区社会福祉協議会・北区地域包括支援センター・北区介護予防センター

FAX 011-737-7270

(札幌市北区社会福祉協議会 宛)

北区はつらつサポーター

北区内で自主的に活動できる方を募集♪

住所 〒

ふりがな

氏名

電話 () —

FAX () —

年齢 歳

現在、何か活動されている方は簡単にご記入下さい。

※未経験でも大丈夫です。

皆様のご応募、心よりお待ちしております！

ほびっくす ほろきたじどうかいかん



住所：〒001-0017 札幌市北区北17条西6丁目1-20 Tel：727-6225/Fax：299-1904
札幌市児童会館指定管理者：公益財団法人 さっぽろ青少年女性活動協会 <http://www.syaa.jp/>

★劇団ほろきた★

4・11・25日(火)

ごご4:00～5:00

♪よみえもんで読むための練習をするよ！

★わんぱくワーカーズ★

5日(水)、7日(金)

ごご4:00～5:00

♪メンバーはあすれずに！

★記者クラブ★

14日(金)

ごご4:00～5:00

♪メンバーはあすれずに！

～ものづくりマイスターに弟子入りしよう！～

★ものづくり体験★

22日(土) ごご1:30～ごご3:00

小1～小6 定員：先着20名 参加費：無料

申込み：9月15日(土) ごご1:30～定員になり次第〆切

※参加する本人が申込みにきてね。

♪タイルマイスターと一緒にフォトフレームをつくるよ！

★ハンドベルクラブ★

クラブメンバー募集！ 小2～小6 先着10名

練習日：10月～12月までの第2第4木曜日

ごご4:00～5:00

※発表が近くなったら木曜日以外も練習するよ！

申込み：9/18(火) ごご4:00～9/21(金) ごご6:00

最後まで続けられる人が申込みをしてね

最初の活動は27日(木) ごご4:00～5:00

♪児童会館や地域でハンドベルを演奏しよう！

★よみえもん★

26日(水)

ごご4:30～5:00

来館者全員参加

♪劇団ほろきたのメンバーが絵本の読み聞かせをするよ！

★子育てサロン★

4・11・18・25日(火)

ごぜん10:30～12:00

乳幼児と保護者 自由参加

♪体操や読み聞かせもあります！

札幌北地区福祉のまち推進センター運営委員会主催事業

★子育てひろば★

14日(金) ごぜん10:30～12:00

乳幼児と保護者 自由参加

♪地域の方とお話をしましょう！





2018年
9月

札幌市幌北児童会館より

ほろきたの輪

〒001-0017 札幌市北区北17条西6丁目1-20 ☎727-6225 画299-1904

札幌市児童会館指定管理者:公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会

<http://www.syaa.jp/>



児童会館ブログ
<http://www.g-kan.syaa.jp/blog/>



児童会館ホームページ
<http://www.g-kan.syaa.jp/m/>

暑さも過ぎてしまえば、何てことはない…と、ここ最近の肌寒さを感じてみて今年の夏を思い返しております。子どもたちも楽しかった夏休みを終え、友だちとの再会を喜んだり、終わってしまった楽しい時間を恋しく思っていたりとさまざまです。

北海道の夏は本当に短いですが、これからの秋はおいしいものがいっぱいなのも北海道のいいところです。旬なものを食べ、栄養をしっかりと取ることで元気いっぱい過ごしましょう♪

行事のようす



水道局の職員の方に札幌の飲み水についてお話をいただいた後、川の水をきれいな水に変える方法を実験とおして学びました。

実験！
水道水をつくら
みよう！
7/31（火）



なつやすみ
ミステリー
ツアー
8/3（金）

札幌ドームに行ってきました♪ サッカー用の芝生や野球のブルペン、また選手用ロッカーなど普段見ているスポーツの裏側をガイドさんに案内してもらいました！



児童会館の副属



～子育てサロンから～

◇8/21（火）に夏休み明けひさびさの子育てサロンがありました◇



お外でシャボン玉をして遊びました。みんなでぶかぶかが浮かぶシャボン玉をたくさんつって、楽しそうでした♪

大会サイトは
こちらのQR
コードか「全
国カプラ大
会」で検索！



全国カプラ大会の

KAPLA

作品投票が始まります！

6月に実施していた積み木のカプラの全国大会ですが、全国の各会場の作品応募が大詰めを迎え、9月から応募作品の投票が始まります。幌北児童会館からも子どもたちがつくった47作品を投稿しておりますので、大会サイトからご覧いただき、みなさんの一票をいただくと嬉しいです！

※※ 札幌市幌北児童会館のご利用について ※※

開館日 月曜日～土曜日 8:45～18:00

休館日 日曜日・祝祭日・年末年始（12/29～1/3）

対象 乳幼児～高校生（未就学児は要保護者）

★放課後、一度お家に帰ってカバンを置いてから遊びに来てください。

★体育室で遊ぶときはうわぐつが必要です。

チームどんどこどん

演芸ショー

& うたごえサロン

石澤佳子さん

10月14日(日) 開催

会場：ノースエイム(北18西5)
参加無料

第一部10:00~11:00

チームどんどこどん

腹話術を中心にした手品、紙芝居などの演芸出前ユニット



第2部11:00~12:00

石澤佳子さんによるうたごえサロン

歌うのが好きな方も、聴くのが好きな方も、気軽に参加できます。

「みんなでうたえばこわくない! (笑)」を合言葉に、楽しい時間を一緒に過ごしましょう~



主催 一般財団法人庁立・北高会

後援 幌北連合町内会、幌北まちづくりセンター

会場 ノースエイム

札幌市北区北18条西5丁目2-12

TEL 011-716-3045

HP <https://www.northaim.com/>



2018年ノースエიმ公開講座

今日ドキッ！コメンテーター
でもおなじみ！

當瀬教授の 健康講座

日時 2018年10月12日(金)
18:30~20:30

会場 ノースエიმ

大会議室

(札幌市北区北18条西5丁目2-12
ノースエიმ)

参加費無料

講演 「健康寿命と運動習慣
～健康と運動の関係～」

講師 當瀬規嗣

札幌医科大学医学部細胞生理学講座 教授

1977年 札幌北高校卒業(27期)
北海道大学医学部卒業、北海道大学大学院医学研究
科修了。医師、医学博士。専門は心臓生理学および薬理学。

日本学術振興会特別研究員、北海道大学医学部助手、
米国シンシナチ大学医学部客員研究員、札幌医科大学
医学部助教授をへて、1998年から札幌医科大学
医学部教授(現職)。2006年から2010年
まで医学部長を兼務。

2005年北海道医師会賞・知事賞を受ける。
現在、北海道新聞(生きるしくみ)、北海道建設新
聞などにコラムを連載中。北海道放送(HBC)
「今日ドキッ！」でコメンテーター。

講演
内容

人の寿命のうち、日常生活を自立して行うことができる期間を健康寿命と呼びます。理想は寿命と健康寿命の差がなるべく短くすることですが、そのためには健康寿命を延ばす必要があります。近年、食事と並んで、運動習慣が健康寿命を延ばす可能性があることが指摘されています。そこで、運動習慣と健康寿命との関係について解説をして、皆さんの健康増進のお役に立ちたいと存じます。



主催 一般財団法人庁立・北高会 会館ノースエიმ

TEL: 011-716-3045

URL: <https://www.northaim.com>

北区民センターニュース

2018年
9月号

〒001-0025 北区北25条西6丁目1-1
電話 011-757-3511 FAX 011-717-1139
ホームページ: <http://kitakuce.sakura.ne.jp/>



風が冷たく感じ始めた今日この頃。食べ物も美味しい季節となりました！



避難所として開放しました

9月6日3時7分に、北海道胆振地方中東部を震源とした地震が発生しました。地震の規模はM6.7、震源の深さは37km(いずれも暫定値)。最大震度は、震度階級で最も高い震度7で、北海道では初めて観測されました。札幌では東区が震度6弱に見舞われ、清田区では、内陸部にもかかわらず、臨海部や河川敷で起きやすい液状化現象が見られ地面の激しい隆起や陥没で地区の3割超の建物が傾くなどしたようです。ここ北区でも断水や停電に見舞われ、区民センターも9月6日3Fホールが避難所となり、70人以上の方がお見えになりました。今もなお、電力に限りがあり、札幌市では皆さんに節電を呼びかけております。



見る！魅る！現代アートを鑑賞しよう！

私たちが慣れ親しんでる絵画や彫刻とは異なるスタイルの美術作品は、どのようにして生まれたのでしょうか？この講座では、札幌国際芸術祭スタッフが札幌国際芸術祭で展示した作品などの写真や映像を用いて、鑑賞方法を紹介します。さあ、一緒に「現代アート」鑑賞を体験しませんか？

日程: 11月19日(月)
時間: 13:30~15:00
場所: 2階 講義室
定員: 30名
申込み期間: 10月11日(木)~11月15日(木)



第2回北区のアーティスト展 ～近況報告～

11/19(月)~11/25(日)に
開催される「北区のアーティスト展」
ポスターデザイン依頼、プロフィール集作成など
着々と準備が進んでいます。
9月末には、「第2回北区のアーティスト展
実行委員会」を開催し、より詳細について
決定します！！

<10・11月開講 北区民講座・イベントのご案内>
詳細は北区民センターまで

講座名	回数	受講日	曜日	時間	定員	受講料
はじめてのスマホ講座	2回	11月7日	水曜日 木曜日	10:00~ 12:00	14名 (先着順)	参加費:1,600円 教材費900円
使いこなそうスマホ講座	3回	11月7,8,9日	水曜日・ 木曜日・金曜日	13:30~ 15:30	16名 (先着順)	参加費:2,400円 教材費1,100円
見る、魅る！ 現代アートを鑑賞しよう！	1回	11月19日	月曜日	13:30~ 15:00	30名 (先着順)	無料
みんなのまちをアートで 【人生劇場の巻】 【家族の巻】 【地域をアートで】	1回	11月21日	水曜日	13:30~ 15:30	20名 (先着順)	無料
つしんぼ児童女子短期大学 図書館ボランティア 「おはなしの会」	1回	11月10日	土曜日	11:00~ 11:30	なし	無料

【北区民センターのロビーに福祉施設の団体さんが来ます！】

※文化祭期間のロビーのご案内は中面に記載しています！



日付	施設・団体名	内容
9月28日(金)	NPO法人 アイビー	福祉団体製品の販売(布物、小物、ビーズアクセサリー 他)
10月1日(月)~10月5日(金)	NPO法人 札幌VO	福祉団体製品の販売(フェアトレード雑貨、和雑貨、せんべい 他)
10月9日(火)~10月12日(金)	就労継続支援B型小さな仕事場 ユニコーン	福祉団体製品の販売(布物、アクリルたわし、季節物ハロウィン 他)
10月15日(月)~10月16日(火)	NPO法人 ひかりの家	福祉団体製品の販売(道産野菜・果実、珍味・昆布 他)

<受付方法>

直接北区民センター1F窓口または
電話757-3511、FAX717-1139
までお願い致します



平成30年度 北区民センター文化祭について

平成最後の文化祭が始まります！

10月21(日)の「作品展示(前期)」からスタートし、11月3日(土・祝)の

「発表会」まで楽しいイベントが目白押しです♪

サークルの皆さんによる素晴らしい数々の展示作品、ステージでは熱気のこもった歌や踊り等々
ダンスパーティー&歌謡フェスティバル♪

是非、皆さん北区民センターにお越しくださいませ！！

文化祭日程一覧

イベント名	日 程	時 間	場 所
サークル作品展(前期)	10月21日(日)～10月25日(木)	9:00～17:00 (最終日は15:00まで)	1階ロビー・1階会議室
ダンスパーティー	10月21日(日)	18:00～20:30 (17:30開場)	3階区民ホール
おもちゃ図書館バザー	10月25日(木)	10:00～14:30	1階娯楽室、娯楽室前
サークル作品展(後期)	10月28日(日)～11月1日(木)	9:00～17:00 (最終日は15:00まで)	1階ロビー・1階会議室
歌謡フェスティバル	10月28日(日)	12:00～16:30終了予定 (開場11:30)	3階区民ホール
体験コーナー「お茶会」	10月28日(日)	10:30～14:00	2階和室
サークル発表会	11月3日(土・祝)	10:00～17:00終了予定 (開場9:45)	3階区民ホール

～福祉施設バザーのご案内～

日付	施設・団体名	時 間	内 容
10月22、25、26、29 11月1、2日	ていね・さくら館	10:00～12:30	福祉団体製品の販売(無添加かまぼこ・天然酵母パン他)
10月23、24、30、 31日11月3日	スマイル バザー	10:00～15:00	福祉団体製品の販売(シフォンケーキ・手作りパン・ 雑貨・しいたけ他)

ダンスパーティー

日 時：10月21日(日)
時 間：18:00～20:30(開場17:30)
場 所：3階 区民ホール
料 金：無 料

今年も北区民センターで活動されている
「プロムナード ダンスサークル」にご協力
をいただき、開催いたします。

社交ダンスが初心者の方
から得意な方まで
どなたでも参加できます！
皆さんで

楽しく踊りませんか！！
お気軽にご参加ください♪



歌謡フェスティバル

日 時：10月28日(日)
開 場：11:30
開 演：12:00(16:30終了予定)
場 所：3階 区民ホール
入 場：無 料(整理券必要)

先着200名

※10月11日(木曜日)午前9時より
北区民センター1階窓口で配布します

出演者：①一般参加者 25組
②日本アマチュア歌謡連盟(NAK)
札幌東支部

日本アマチュア歌謡連盟(NAK)札幌東支部の
ご協力のもと、例年大好評の「歌謡フェスティバル」
を開催します♪ぜひ、出演者の素晴らしい歌声を
聞きに来てください！



北区民センターで
活動されている

『裏千家 娑羅の会』の

ご協力のもと、

今年も無料のお茶体験会を
開催いたします。

日本伝統文化を体験したい方、
是非、お待ちしております。

日時：10月28日(日)

場所：2階 和室

席料：無料(お菓子付き)

※イス席もございます

- ①10:30～11:00
②11:00～11:30
③11:30～12:00
休憩(12:00～12:30)
④12:30～13:00
⑤13:00～13:30
⑥13:30～14:00

お茶会

サークル発表会

日時：11月3日(土・祝)

開場：9:15

時間：9:30～17:00(予定)

場所：3階 区民ホール

入場：無料

※当日、「お楽しみ抽選会」を行います！

北区民センターで活動しているサークルによる、

合唱、演奏、演舞、マジックなど、

バラエティ豊かな発表会です！

どうぞお越しくださいませ。

★出入り自由★

オープニングは
白楊バンド！

サークル作品展(前期)

日時：10月21日(日)～
10月25日(木)

時間：9:00～17:00
(最終日は15:00まで)

場所：1階ロビー、
1階会議室

おもちゃ図書館 バザー

日時：10月25日(木)

時間：10:00～14:30

場所：1階 娯楽室、娯楽室前

* かわいい手作りおもちゃなど
を販売します。また娯楽室では、*
* お子様が遊べるスペースも
ありますので、お子さんやお孫さんと
*一緒に気軽にお越しください♪

*

*

*

*

*

*

*



「北区おもちゃ図書館」

★開催日のご案内★

日時：毎月第2、第4木曜日(祝日は休館)
10:00～14:30

場所：北区民センター 1階 娯楽室

たくさんのおもちゃに囲まれて、
親子とボランティアが楽しく遊び、
交流します。

ぜひ、お立ち寄りください。



サークル作品展(後期)

日時：10月28日(日)～
11月1日(木)

時間：9:00～17:00
(最終日は15:00まで)

場所：1階ロビー、1階会議室

毎年数多くのサークルさんが出展される作品展。
書道、絵画、篆刻など様々な作品が一挙に
ご覧になれます。

図書室だより

電話: 757-5399

FAX: 757-9299

H30.9.20発行



9/6から9/9の間 胆振東部地震による 臨時休室がありました。

北区民センター図書室利用の皆様には、大変ご不便をおかけしました。

施設の停電・断水により復旧が遅れたため開室に時間がかかりました。

図書室の地震当日も本が床に散乱しており、揺れの大きさを思い知らされました。

9/10より平常通り、開室しております。

新刊情報

一般

『月を見てパンを焼く』

塚本 久美・著 588/ツ

『日本全国駅名めぐり』

今尾 恵介・著 686/イ

『翻訳地獄へようこそ』

宮脇 孝雄・著 801/ミ

『ブルーハワイ』

青山 七恵・著 913/ア

『向こう側の、ヨーコ』

真梨 幸子・著 913/マ

児童

『それでも人のつもりかな』

有島 希音・作 J/913/ア

『まなぶ』

長倉 洋海・著 J/74/ナ

『私はどこで生きていけばいいの?』

ローズマリー・マカーニー・文 J/ワ



特集「月」

月の呼び方はいろいろあります。お月さまは世界にひとつ。小説のタイトル、表紙が月…色々集めてみます。お月見のお供に…1冊手にとってみては?

オススメの児童本

「自然とふれあう ④ 山・田園」

山や田園は札幌にも多いので
身近な自然にふれあうきっかけに!

10月の予定

毎月第4金曜日は、休室日です。

10月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6日(土)つくしんぼ
おはなしの会
20日(土)
小学生の司書体験



赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金

さっぽろの町を良くするしくみ。

赤い羽根の募金活動は、町の人のやさしい気持ちを集める活動です。



札幌市の平成29年度の募金総額

96,109,217円

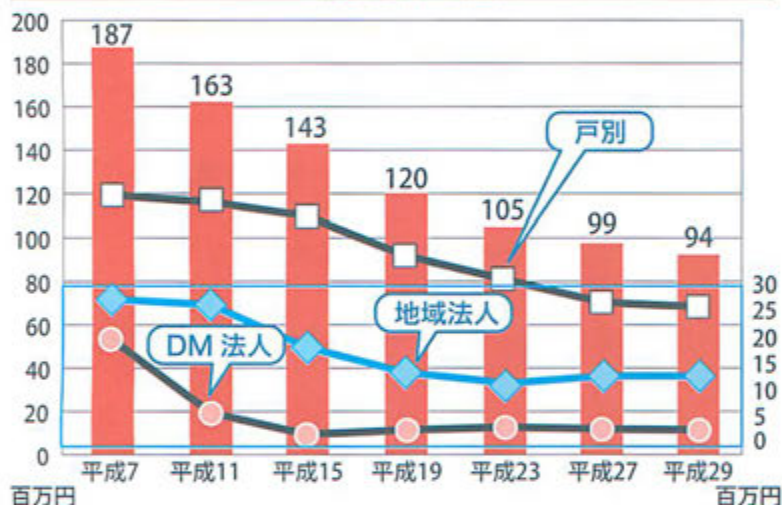
(対前年度-3,120,262円)

みなさまのご協力に
心より感謝申し上げます

共同募金会への寄付は、
税制上の優遇措置の対象です

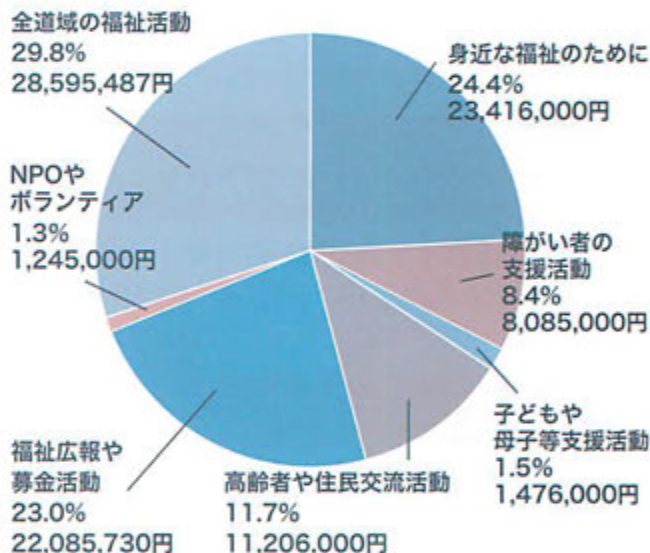
今年も10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。ご協力をお願いいたします。

一般募金額の推移



平成7年をピークに募金額は減少傾向にあります。

募金助成・使途について



★赤い羽根サポーター宣言！

北海道を愛する北海道日本ハムファイターズや北海道コンサドーレ札幌、レバンガ北海道、ロコソラーレなどが、試合で勝利した場合など、募金をいただき応援してくれています。

また、初音ミク(ピアプロ)や妖怪ウォッチも、募金を後押しするグッズのキャラクターとして協力しています。



★災害時にも活かされています！

近年、災害発生時に、被災者の方々に対する即応的な支援活動を行っています。具体的には、被災者への義援金募集やボランティア活動支援などの活動です。

各区共同募金委員会のお問い合わせ先

中央区共同募金委員会 TEL281-6113	豊平区共同募金委員会 TEL815-2940
北区共同募金委員会 TEL757-2482	清田区共同募金委員会 TEL889-2491
東区共同募金委員会 TEL741-6440	南区共同募金委員会 TEL582-2415
白石区共同募金委員会 TEL861-3700	西区共同募金委員会 TEL641-6996
厚別区共同募金委員会 TEL895-2483	手稲区共同募金委員会 TEL681-2644

札幌市北区共同募金委員会

問い合わせ 札幌市北区北24条西6丁目 北区役所内

TEL(011)757-2482 FAX(011)737-7270

昨年度(平成29年度)、北区内では、**総額9,524,000円**の
のあたたかい善意が集まりました! ありがとうございます!!



〔内訳〕

●戸別募金(ご家庭にお願いした募金)	7,635,000円
●法人募金(企業等にお願いした募金)	1,279,000円
●街頭募金(街頭でお願いした募金)	610,000円



この金額のうち、**5,768,460円**が、つぎのような内訳で、
今年度(平成30年度)の北区内の福祉のために役立てられます。
なお、ご協力いただいた募金は、全道、全市的な団体にも助成されております。

1 福祉団体の支援のために 計888,000円

- ①北区老人クラブ連合会
「研修活動事業」「保健体育活動事業」「文化活動事業」に
..... 697,000円
- ②北区おもちゃ図書館
「障がい児・健常児子育て支援事業」に..... 140,000円
- ③おまごくらぶ
助産師が心を込めてお伝えする「おまご講座」に..... 51,000円

3 住民行事の促進のために 「住民行事用テント設置事業」

- ①パーソナルハイツ太平駅前町内会
(太平百合が原地区)に..... 107,460円(1張り分)

5 北区全体の地域福祉のために 計2,534,000円

- ①北区社会福祉協議会
「社協活動の活性化・支援事業」に..... 886,000円
「社会福祉協力校事業」として光陽小学校に100,000円
「地区社会福祉協議会活動助成事業」に 1,548,000円



2 障がいのある子の支援のために

- ①北海道クリスチャンセンター福祉会
家庭福祉相談室
「地域障がい児者、障がい児通所、乳幼児発達支援事業」に
..... 400,000円

4 各地区の住民が参加する福祉活動のために 計890,000円

- ①鉄西地区社会福祉協議会
「ひとり暮らし高齢者配食サービス事業」に
..... 80,000円
- ②幌北地区社会福祉協議会「ふれあい交流会」に
..... 80,000円
- ③北地区社会福祉協議会「福祉のまちづくり活動支援事業」に
..... 80,000円
- ④新川地区社会福祉協議会「ふれあいプレゼント事業」に
..... 85,000円
- ⑤新琴似地区社会福祉協議会「福まち広報誌発行事業」に
..... 80,000円
- ⑥新琴似西地区社会福祉協議会「高齢者お祝い品贈呈事業」に
..... 85,000円
- ⑦屯田社会福祉協議会「ふれあい福祉週間事業」に
..... 80,000円
- ⑧麻生社会福祉協議会「親子交流促進事業」に
..... 80,000円
- ⑨太平百合が原地区社会福祉協議会「敬老演芸の集い」に
..... 80,000円
- ⑩拓北・あいの里地区社会福祉協議会「広報誌発行事業」に
..... 80,000円
- ⑪篠路地区社会福祉協議会「しのろ福祉のつどい開催事業」に
..... 80,000円

6 北区内の共同募金活動のために

- ①北区共同募金委員会に..... 949,000円

SAPPORO

平成30年10月

相談
無料

出張相談会

就職や生活に関するいろいろな問題に相談員が親身になって対応いたします

年金だけじゃ、
お金が足りなくてネエ
本当は、滞納もあるんだヨ
どうしたらイイんだか

社会に出るのが
不安です・・・

子供がひきこもって
しまい心配・・・

対 象

札幌市にお住まいの方で、生活相談や就労支援を希望される方
※生活保護受給中の方は対象になりません

まずはお電話・メールにて
お問い合わせ下さい！

011-221-1766

※詳しくは裏面を
ご覧ください

離職などで家賃の支払いにお困りの方へ、一定期間、家賃相当額（上限あり）を支給する住居確保給付金の相談も受け付けております。 ※支給には条件がありますので、詳細はお問い合わせください。

札幌市生活就労支援センター

ステップ

STEP FORWARD ~ 一步一步前へ進もう

札幌市生活就労支援センター ステップ

検索

E-mail step-sapporo@career-bank.co.jp

〒060-0042札幌市中央区大通西6丁目10番地大通公園ビル7階
受付時間 午前9:00～午後5:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
～キャリアバンク株式会社(札幌市委託事業)～



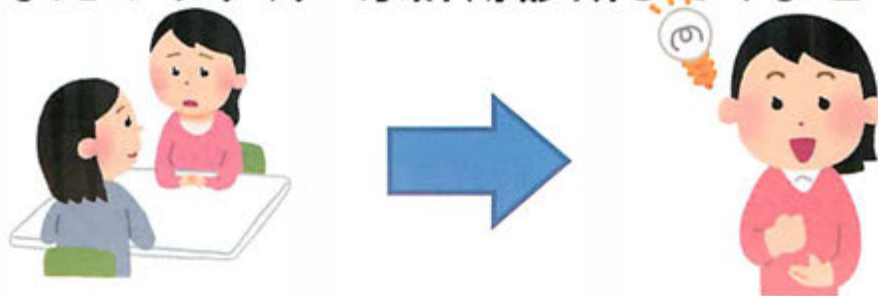
相談は随時ステップでも受け付けています。
お気軽にご相談ください。

開催日程

豊平区	10/9 (火)	ハローワーク札幌東	月寒東1条3丁目	開催時間：午前10時～午後2時 (受付午後1時まで)
	10/23 (火)			
	10/23 (火)	豊平区役所 (1F会議室G)	平岸6条10丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
白石区	10/15 (月)	白石区民センター (5F集会室A)	南郷通1丁目南	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
厚別区	10/22 (月)	厚別区民センター (2F和室C)	厚別中央1条5丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
清田区	10/25 (木)	清田区役所 (1F保健福祉部会議室)	平岡1条1丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
中央区	10/11 (木)	ハローワーク札幌	南10条西14丁目	開催時間：午前10時～午後2時 (受付午後1時まで)
	10/25 (木)			
	10/18 (木)	中央区役所 (2F2-A会議室)	南3条西11丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
西 区	10/26 (金)	西区役所 (1F第5会議室)	琴似2条7丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
	※駐車スペースに限りがありますので公共交通機関をご利用ください！			
南 区	10/16 (火)	南区民センター (3F第3会議室)	真駒内幸町2丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
手稲区	10/30 (火)	手稲区民センター (2F第1会議室) ※家計相談実施	前田1条11丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
北 区	10/16 (火)	プラザ新琴似 ※家計相談実施 (1F会議室ライラック)	新琴似7条4丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
東 区	10/11 (木)	ハローワーク札幌北	北16条東4丁目	開催時間：午前10時～午後2時 (受付午後1時まで)
	10/25 (木)			
	10/5 10/12 (金)	あいワーク東	北11条東7丁目 東区役所1F	開催時間：午前10時～午後3時 (受付午後2時まで)
	10/19 10/26 (金)			

※混雑が予想されますので、事前のご予約をお勧めします

あなたのやりくり 家計簿診断してみませんか？



自衛隊各種採用試験説明会

中学生・高校生対象

<進学説明会開催日時>

11月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)

***各日共通** { ① 1000～1130 (開場9:30)
② 1300～1430 (開場12:30)

大学生・社会人・既卒対象 ◎18歳から27歳未満の男女

<就職説明会開催日時> ◎1000～1800の希望時間

10月1日から12月14日まで 平日の毎日

(事前にご予約をお願いします) *土日祝日はお問合せください

*「自衛官候補生」・「一般曹候補生」の採用年齢が10月以降に32歳まで引き上げられる予定です。(詳しくはお問合せください)

両説明会の会場: 大通募集案内所

(地下鉄 大通駅1番出口直結 地階よりエレベーターで昭和ビル9階へ)



防衛省
MINISTRY OF
DEFENSE

お問い合わせ・参加予約は下記へまで

自衛隊札幌地方協力本部「北部地区隊」

☎ 011-511-9136