



総会の申し込み:小川にお届けください。お電話は 090-2699-2823 まで！

お名前	住所	電話
	北 14 条西	
	北 14 条西	
例    ○○  ○○○	北 14 条西○丁目○番○号	○○○-○○○○

-----切り取り線-----

総会の申し込み: 小川にお届けください。お電話は 090-2699-2823 まで！

お名前	住所	電話
	北 14 条西	
	北 14 条西	
例    ○○  ○○○	北 14 条西○丁目○番○号	○○○-○○○○

-----切り取り線-----

総会の申し込み: 小川にお届けください。お電話は 090-2699-2823 まで！

お名前	住所	電話
	北 14 条西	
	北 14 条西	
例    ○○  ○○○	北 14 条西○丁目○番○号	○○○-○○○○

-----切り取り線-----

総会の申し込み: 小川にお届けください。お電話は 090-2699-2823 まで！

お名前	住所	電話
	北 14 条西	
	北 14 条西	
例    ○○  ○○○	北 14 条西○丁目○番○号	○○○-○○○○

# 胃がん・大腸がん検診実施のご案内

検診日	2019年 4月 18日 (木)
検診会場	北大寺 (北区北12西3-2-23)
受付時間	9:00~10:00
持ち物	住所・氏名・年齢が確認できるもの (健康保険証や運転免許証など)

<ご注意ください!>

★2019年1月から、札幌市胃がん検診の対象年齢・受診間隔・検診内容が変更になりました!  
ご自分が対象者かどうか確認のうえお申込みください!

検診項目 (「胃がん」・「大腸がん」両方の対象になる方は 同じ日に両方受診することもできます)	料金	対象者	結果の通知
胃がん検診 (バリウム)	700円	市内に居住し、職場等で検診を受ける機会がなく、検診当日に50歳以上で原則偶数歳の方。 50歳以上で奇数歳の方は、直前の偶数歳時に札幌市胃がん検診を受診していなければ対象です。 (49歳以下の方は受診できません。)	対がん協会から受診の約3週間後に郵送いたします
大腸がん検診 (検便)	400円	市内に居住し、職場等で検診を受ける機会がなく、検診当日に40歳以上の方。 (39歳以下の方は受診できません。)	

## ※費用が免除される方 (無料になる方) ……確認できる書類をお持ちください。

- (1) 70歳以上の方……年齢が確認できるもの (健康保険証や運転免許証など)
- (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」または「介護保険料特別徴収通知書」で

介護保険料段階が第1・第2・第3段階のもの (65歳以上の方のみ)

<※費用が0円と表示されている特定健康診査受診券は、がん検診の費用を無料にするための証明書類にはなりません。>

(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。

# 「胃がん・大腸がん検診」申込書

町内会 班 (町内会担当者

)

番号	氏名	住所	電話	希望の検診 に○
1				胃・大腸
2				胃・大腸
3				胃・大腸
4				胃・大腸
5				胃・大腸
6				胃・大腸
7				胃・大腸
8				胃・大腸
9				胃・大腸
10				胃・大腸

## ◎町内会連絡用

は回覧終了後の申込書を取りまとめのうえ、

月 日 ( ) までに へ届けてください。

## 【胃がん・大腸がん検診を受診される方へ】

- ・検診を受診希望する方は、上記の申込書に記入してください。
- ・申込を取りまとめる町内会役員から「胃がん・大腸がん検診のお知らせ」、「問診票（胃・大腸）」、「問診票記載例」、大腸がん検診採便容器（大腸がん検診希望者のみ）をお受け取りください。  
検診日の1週間前になっても問診票等が配布されない場合は、北保健センターへお問い合わせください。
- ・料金は当日会場でお支払いください。費用が無料になる方は証明書類を当日お持ちください。

## 【胃がん・大腸がん検診の申込を取りまとめる町内会役員様へ】

- ・検診日の1週間前までに、申込者へ「胃がん・大腸がん検診のお知らせ」、「問診票（胃・大腸）」、「問診票記載例」、大腸がん検診採便容器（大腸がん検診希望者のみ）をお渡しください。
- ・検診日の1週間前までに、申込人数（胃が〇人、大腸が〇人）を取りまとめて、  
北保健センターへ連絡してください。 電話011-757-1181 FAX011-757-1187

## ●問い合わせ先

◎北区保健福祉部健康・子ども課健やか推進係（北保健センター） 電話011-757-1181 FAX011-757-1187  
◎検診実施機関：（公財）北海道対がん協会 電話011-748-5511

## 今回の申込方法以外でも、次の方法で受診できます。

1. 北海道対がん協会に電話予約して受診する。  
札幌市東区北26条東14丁目1-15 電話011-748-5511
2. 北保健センターに電話予約して受診する。  
月1回～2回、北海道対がん協会の検診車がきます。（実施日は北保健センターにご確認ください。）  
札幌市北区北25条西6丁目1-1 電話011-757-1181
3. その他  
上記1・2以外の場合は、直接医療機関に申込みし、料金等を確認してください。

平成31年1月から

# 札幌市胃がん検診が 変更になります!

がん検診の内容などを示す国の指針の改定を踏まえ  
平成31年1月1日より札幌市胃がん検診の方法、  
および対象年齢・受診間隔が変わります。

がん検診は気になる症状が  
ない時に受けるのが大切です。  
対象年齢になったら、定期的に  
胃がん検診を受けましょう。

バリウム検査と  
内視鏡検査の  
どちらかを選べる  
ようになります

対象年齢・  
受診間隔が  
変わります

- ◆対象年齢:50歳以上
- ◆受診間隔:2年に1回

# 札幌市胃がん検診

平成31年  
1月から

## 対象者

札幌市内にお住まいで、職場検診等でごん検診の受診機会のない方  
(会社等で胃がん検診を行っている場合は、会社等の胃がん検診をお受けください。)

## 料金

### ◆バリウム検査

(公財)北海道対がん協会・  
区保健センター・地区会館

実施医療機関

700円

2,200円

新しく追加になります!

### ◆内視鏡検査

(公財)北海道対がん協会

実施医療機関

3,200円\*

3,500円\*

※内視鏡検査実施時にがんを疑う病変があった場合は、その組織の一部を採取し、顕微鏡等で調べる検査(生検)を行う場合があります。生検は保険診療となりますので、実施した場合は別途自己負担金が発生いたします。

## 対象年齢

【現行】40歳以上→【変更後】**50歳以上**

※40歳代で、バリウム検査受診希望者については、平成31年3月末までは、1年に1回受診可能(内視鏡は受診不可)

## 受診間隔

【現行】年1回→【変更後】**2年に1回**(原則偶数歳)

※直前の偶数歳時に札幌市胃がん検診を受診していない奇数歳の方は受診可能です。

## 実施医療機関

札幌市ホームページもしくは市コールセンター(☎222-4894)で  
ご確認ください。

## 持ち物

健康保険証。健康保険証で住所など確認できない場合には、  
氏名・年齢・住所が確認できるものも併せて持参ください。

※市民税非課税世帯、生活保護世帯、70歳以上の方、65歳~69歳で後期高齢者医療被保険者、  
支援給付世帯の方は、証明書を提示すると費用が免除になります。

## ピロリ菌の検査・除菌(保険診療)について

札幌市では、ヘリコバクター・ピロリ菌(以下、「ピロリ菌」という。)感染に起因する胃がんの予防を推進しています。札幌市胃がん検診(内視鏡)を実施した方のうち、ピロリ菌感染が疑われる所見があった方については、保険診療によるピロリ菌検査及びピロリ菌除菌の実施を勧奨しています。

## 胃がんリスク判定

平成31年1月より、満40歳<sup>※</sup>の方を対象に胃がんリスク判定を実施いたします。  
胃がんリスク判定の詳細については、札幌市ホームページ等をご確認ください。  
※平成33年3月末までは満42歳、満44歳、満46歳、満48歳の方も受診可能です。

お問い  
合わせ

札幌市コールセンター(年中無休 8時~21時) TEL.011-222-4894

札幌市保健福祉局保健所健康企画課がん検診担当

〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目 TEL.011-622-5151



さっぽろ市  
02-F06-15-1311  
30-2-1210

札幌市

胃

が

ん

リ

ス

ク

判

定

を開始します！

満40歳の方  
が対象胃がんになるリスクを  
判定するための検査です!!

※胃がんを発見するための検査ではありません。

平成31年1月1日より満40歳\*の方を対象とした  
胃がんリスク判定を新たに導入します。※平成33年3月末までは、満42歳、満44歳、満46歳、満48歳の方も  
受診いただけます。胃がんリスク判定  
(ABC分類)とは

ピロリ菌は胃がんの原因の80%であるとされており、ピロリ菌感染に起因する胃炎がある場合は、胃がんになりやすいと言われております。胃がんリスク判定は、血液検査(血清ペプシノゲン検査・ヘリコバクターピロリ抗体検査)から胃炎の程度やピロリ菌感染を判定し、リスクをABCDの4群に分類するものであり、その中でリスクが高い方には精密検査を受診するよう推奨しております。

平成31年  
1月から

**対 象 者**

- ◆札幌市内にお住まいで、  
受診日当日に満40歳であること  
(平成33年3月末までは満42歳、満44歳、満46歳、満48歳の方も受診可能です。)
- ◆過去に札幌市の胃がんリスク判定を受けていないこと
- ◆ピロリ菌除菌歴がないこと
- ◆次の状態に該当しないこと  
上部消化器(食道、胃、十二指腸)に自覚症状がある方／上部消化器疾患で治療中の方  
胃酸分泌抑制薬の中で、プロトンポンプ阻害薬を服用中の方／胃切除後の方  
腎不全の方／免疫不全・低下の状態、または免疫抑制剤を服用している方

**料 金**

(公財)北海道対がん協会

実施医療機関

900円

1,000円

**受 診 間 隔**

一生に一回

**実施医療機関**

札幌市ホームページもしくは市コールセンター(☎222-4894)で  
ご確認ください。

**持 ち 物**

氏名・年齢・住所が確認できるもの(健康保険証等)

※市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は、証明書を提示すると費用が免除になります。

**検査結果の見方**

胃がん 発症リスク	低  高			
区 分	A	B	C	D
血 清 ペプシノゲン値	陰 性	陰 性	陽 性	陽 性
ピロリ菌 抗 体	陰 性	陽 性	陽 性	陰 性
説 明	健康的な胃粘膜で、胃炎の可能性は低いと言えます。ただし、A群と判定されても胃がんにかかる可能性はゼロではありませんので、定期的に胃がん検診を受診しましょう。	ピロリ菌感染により胃炎が生じている可能性があります。かかりつけ医と相談のうえ、内視鏡検査等で胃の状態を確認し、必要に応じてピロリ菌の除菌治療などを行ってください。	胃炎が進み、胃粘膜萎縮が生じている可能性があります。かかりつけ医と相談のうえ、内視鏡検査等で胃の状態を確認し、必要に応じてピロリ菌の除菌治療などを行ってください。	胃粘膜萎縮がすすみ、ピロリ菌が胃に住めなくなった状態にある可能性があります。かかりつけ医に相談のうえ、内視鏡検査などで胃の状態を確認し、必要に応じて治療を行ってください。

**【お問い合わせ】**

札幌市コールセンター(年中無休 8時～21時) TEL.011-222-4894

札幌市保健福祉局保健所健康企画課がん検診担当

〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目 TEL.011-622-5151



札幌市  
02-F05-10-1913  
30-2-1211

# 《北区住民集団健康診査のご案内》

日程等については裏面をご覧ください！

- 予約不要です。直接会場にお越しください。
  - 特定健康診査、後期高齢者健診等健康診査を受診できるのは、同一年度内に1回のみです。
  - 健診前日からアルコール摂取と激しい運動を控え、健診当日は直近の食事(朝食又は昼食)をとらないでください(飲水は可)。
  - 実施日については、予定であり変更になる場合があります。広報さっぽろ(北区版)で改めてお知らせしますので受診前にご確認ください。
  - 午前と午後一日を通して実施する会場については、午後が比較的すいておりますので、午後もご利用ください。
- また、午前の受診者が集中し混み合う場合がありますが、その際には、当日の会場等の状況により午後からの受診をお願いする場合がありますので、予めご了承ください。

※健診結果は北海道結核予防会から約1か月後に郵送いたします。

## ※年に1回、健康確保のために受診しましょう！！

健診内容	対象年齢等	対象者	費用	受診に必要なもの
○ 基本的な健診 ・身体診察 ・問診 ・身体計測(身長、体重、腹囲) ・血圧測定 ・血液検査(脂質、肝機能、血糖、血清尿酸、血清クレアチニン) ・尿検査(尿糖、尿蛋白)	40歳 74歳 (2020年3月末までに40歳になる方を含みます)	① 札幌市国民健康保険にご加入の方(とくとく健診)	600円 <small>(市・道民税非課税世帯の方、年度内に40歳に到達する方は0円。受診券に記載あり)</small>	◎ 特定健康診査(とくとく健診)受診券
		② 札幌市国民健康保険以外の健康保険にご加入の方 ● 全国健康保険協会(協会けんぽ)にご加入の被扶養者(ご家族)の方は受診できます。 ● その他の健康保険にご加入の方は、受診することができる場合がありますので、受診前にご加入の健康保険者(健保組合、共済組合等の保険証の発行元)にお問い合わせください。	受診券に記載されている額、または負担率	◎ 健康保険証 ◎ 前年度の健診結果(お持ちの方)
		③ 生活保護世帯の方	無料	◎ 生活保護世帯健康診査受診券
		④ 中国残留邦人等支援給付世帯の方	無料	◎ 本人確認証
○ 詳細な健診(貧血検査、心電図検査、眼底検査)	【詳細な健診の対象者】一定の条件を満たし、かつ、医師が必要と認めた方 【詳細な健診の費用】受診券に記載されている額、または負担率			

健診内容	対象年齢等	対象者	費用	受診に必要なもの
・身体診察 ・問診 ・身体計測(身長、体重) ・血圧測定 ・血液検査(脂質、肝機能、血糖、血清尿酸、血清クレアチニン) ・尿検査(尿糖、尿蛋白)	・75歳以上 ・65歳～74歳の後期高齢者医療制度に加入の方	① 札幌市にお住まいの後期高齢者医療制度にご加入の方(札幌市発行の受診券をお持ちの方)	400円 <small>(市・道民税非課税世帯の方は0円。受診券に記載あり)</small>	◎ 札幌市発行の後期高齢者健診受診券 ◎ 後期高齢者保険証
		② 生活保護世帯の方	無料	◎ 生活保護世帯健康診査受診券
		③ 中国残留邦人等支援給付世帯の方	無料	◎ 本人確認証

健診内容	対象者	費用	受診に必要なもの
・白血球数 ・貧血検査(ヘマトクリット値、色素量、赤血球数) ・心電図検査(体表12誘導)	① 札幌市国民健康保険のとくとく健診(特定健診)を受ける方 ② 札幌市の後期高齢者健診を受ける方	500円 <small>(市民税課税・非課税にかかわらず)</small>	◎ 札幌市発行のとくとく健診(特定健診)受診券または後期高齢者健診受診券 ◎ 札幌市国民健康保険証または後期高齢者保険証
	※生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付世帯の方は受診できません。	付加健診の注意事項 ① 付加健診は希望制となっております。 ② 付加健診はとくとく健診(特定健診)または後期高齢者健診と同時に受診していただきます。付加健診単独での受診はできません。	

## 肺がん検診・肝炎ウイルス検査

対象者であれば、ご加入の健康保険の種類に関係なく、特定健康診査受診券を持参されていない方も受診できます。

検査の種類	検査内容	対象者	費用	受診に必要なもの
肺がん検診(受診日現在で満40歳以上)結核定期健康診断(65歳以上、肺がん検診と同時実施)	① 問診、胸部エックス線検査 ② 喀痰細胞診(肺がん検診として、問診の結果により実施)	札幌市にお住まいで職場等の検診を受ける機会がなく、検診当日に40歳以上の方(39歳の方は受診できません) 注:検査を正確に行うため、胸部エックス線検査の時には、上半身に金属・プラスチック・ボタン・ファスナー等が付いたものを着用しないよう、お願いいたします。	① 無料 ①+② 400円(※)	健康保険証、運転免許証、パスポートなどの氏名・年齢・住所を確認できるもの。
肝炎ウイルス検査	B型・C型肝炎ウイルス検査	札幌市にお住まいで、過去に肝炎ウイルス検査を受診したことがない方	無料	

※70歳以上、65歳～69歳で後期高齢者医療にご加入の方、市・道民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付世帯の方は証明書の提示により無料。  
■市・道民税非課税世帯の方…①・②のいずれか1つ ①市・道民税課税証明書(18歳以上の世帯全員分、最新のもの)②保険料段階が第1・2・3段階の「介護保険料納入通知書」か「介護保険料特別徴収決定通知書」(65歳以上の方のみ) <※費用が0円と記載されている特定健診受診券は、がん検診の費用を無料にするための証明書類にはなりません。>  
■生活保護世帯…生活保護受給証明書 ■支援給付世帯…本人確認証 ■65～69歳で後期高齢者医療に加入…後期高齢者医療被保険者証 ■70歳以上…年齢を確認できるもの(保険証等)

### 【問合せ先】

- 札幌市国民健康保険以外の健康保険にご加入の場合の受診券・費用等について…健康保険証の発行元にお問合せください。(全国健康保険協会、健保組合、共済組合等)
- 札幌市国民健康保険、後期高齢者医療制度の受診券等について…北区役所保険年金課給付係 ☎011-757-2491
- 健診の実施内容について…北保健センター 北区北25条西6丁目 ☎011-757-1181
- 生活保護世帯の方…担当ケースワーカーにお問い合わせください。
- 中国残留邦人等支援給付世帯の方…保健福祉局総務課にお問い合わせください。 ☎011-211-2932
- 健診実施機関…(公財)北海道結核予防会札幌複十字総合健診センター ☎011-252-5266



さっぽろ市  
02-F06-19-87  
31-2-67

SAPPORO

平成31年度 北区住民集団健康診査日程

地区	実施日	曜日	実施時間	実施会場	会場住所
鉄西・幌北	7月18日	木	9:30~11:00	幌北会館	北17条西5丁目1-7
北	5月17日	金	9:30~11:30	北区民センター①	北25条西6丁目1-1
	5月17日	金	13:30~15:00	北区民センター①	北25条西6丁目1-1
	8月9日	金	9:30~11:00	札幌創成高等学校	北29条西2丁目1-1
	9月2日	月	13:30~15:00	新陽会館	北26条西15丁目4-8
	10月16日	水	13:30~15:00	南新川会館	北25条西13丁目1-18
	2月16日	日	9:30~11:30	北区民センター②	北25条西6丁目1-1
	2月16日	日	13:30~15:00	北区民センター②	北25条西6丁目1-1
	麻生	7月1日	月	9:00~11:00	麻生地区会館①
7月1日		月	13:30~15:00	麻生地区会館①	北39条西5丁目3-5
7月17日		水	9:00~11:00	麻生地区会館②	北39条西5丁目3-5
7月17日		水	13:30~15:00	麻生地区会館②	北39条西5丁目3-5
10月31日		木	9:30~11:00	麻生地区会館③	北39条西5丁目3-5
11月29日		金	13:30~15:00	麻生地区会館④	北39条西5丁目3-5
新川さくら並木	7月30日	火	13:30~15:00	新川地区会館①	新川1条4丁目4-26
	8月28日	水	13:30~15:00	新川地区会館②	新川1条4丁目4-26
	9月10日	火	9:30~11:00	新川公園会館	新川西3条6丁目4-12
	9月24日	火	13:30~15:00	新川地区会館③	新川1条4丁目4-26
	10月16日	水	9:30~11:00	新川西会館	新川3条16丁目2-7
新琴似	6月14日	金	9:00~11:00	プラザ新琴似①	新琴似7条4丁目1-3
	6月14日	金	13:30~15:00	プラザ新琴似①	新琴似7条4丁目1-3
	10月3日	木	9:30~11:00	プラザ新琴似②	新琴似7条4丁目1-3
	10月8日	火	13:30~15:00	新琴似南会館	新琴似2条2丁目10-6
	10月11日	金	9:30~11:00	新琴似北会館	新琴似11条5丁目1-14
	10月11日	金	13:30~15:00	新琴似西会館	新琴似3条8丁目1-45
	11月19日	火	9:30~11:00	光陽児童会館	新琴似6条12丁目1-25
	11月22日	金	13:30~15:00	プラザ新琴似③	新琴似7条4丁目1-3
新琴似西	6月10日	月	13:30~15:00	新琴似三和福祉会館①	新琴似7条14丁目1-17
	11月21日	木	9:30~11:00	新琴似双葉福祉会館	新琴似9条14丁目4-10
	1月24日	金	18:00~19:30	新琴似三和福祉会館②	新琴似7条14丁目1-17
	1月26日	日	9:30~11:00	新琴似三和福祉会館③	新琴似7条14丁目1-17
屯田	5月28日	火	9:30~11:30	屯田地区センター①	屯田5条6丁目3-21
	5月28日	火	13:30~15:00	屯田地区センター①	屯田5条6丁目3-21
	8月20日	火	13:30~15:00	屯田二番通東会館	屯田5条2丁目4-3
	11月19日	火	13:30~15:00	屯田団地会館	屯田3条4丁目11-17
	3月4日	水	9:30~11:00	屯田地区センター②	屯田5条6丁目3-21
太平百合が原	6月24日	月	13:30~15:00	太平会館	太平8条2丁目2-13
	7月18日	木	13:30~15:00	内外太平会館	太平10条4丁目8-17
	8月20日	火	9:30~11:00	第四太平会館	太平9条7丁目5-7
	9月20日	金	9:30~11:00	烈々布会館	百合が原11丁目194-1
	11月27日	水	18:00~19:30	太平百合が原地区センター	太平12条2丁目1-17
篠路	5月29日	水	13:30~15:00	篠路西部会館	篠路3条2丁目1-68
	5月31日	金	9:30~11:30	篠路駅前団地福祉会館①	篠路5条4丁目1-20
	5月31日	金	13:30~15:00	篠路駅前団地福祉会館①	篠路5条4丁目1-20
	8月4日	日	9:30~11:00	篠路コミュニティセンター	篠路3条8丁目11-1
	9月10日	火	13:30~15:00	篠路こまどり会館	篠路7条4丁目2-45
	9月27日	金	9:00~11:00	十軒会館	篠路町上篠路312
	10月19日	土	9:30~11:00	豊明高等支援学校	西茨戸4条1丁目1-1
	11月8日	金	9:30~11:00	横新道会館	篠路2条6丁目1-13
	12月18日	水	9:30~11:00	篠路駅前団地福祉会館②	篠路5条4丁目1-20
拓北・あいの里	6月26日	水	9:30~11:30	拓北・あいの里地区センター①	あいの里1条6丁目1-1
	6月26日	水	13:30~15:00	拓北・あいの里地区センター①	あいの里1条6丁目1-1
	8月2日	金	9:00~11:00	拓北ひまわり会館①	拓北7条3丁目1-18
	9月13日	金	9:30~11:00	拓北・あいの里地区センター②	あいの里1条6丁目1-1
	9月13日	金	13:30~15:00	拓北・あいの里地区センター②	あいの里1条6丁目1-1
	10月3日	木	13:30~15:00	拓北会館	あいの里4条6丁目26-1
	11月8日	金	13:30~15:00	拓北ひまわり会館②	拓北7条3丁目1-18
	12月12日	木	9:30~11:00	拓北・あいの里地区センター③	あいの里1条6丁目1-1

# ほらほら 幌北

幌北まちづくりセンターだより

## NO.46

2019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/machi/center/horokita/index.html>

### 北欧留学生交流会



12月8日(土曜日)午後1時から幌北会館で、学生と地域で考えるまちづくり会(通称:NeoLos(ネオロス)幌北)による留学生交流会が開催されました。

この交流会は、毎年 NeoLos(ネオロス)幌北が主催し開催しているもので、様々な国の魅力を地域の方たちと交流しながら発信する目的で行われています。



今年の交流会には、スウェーデン、フィンランド、デンマークの北欧留学生が参加し、スライドを用いながら、それぞれの出身国

の文化や名所などを日本語で紹介してくれました。

その後、スウェーデンのサンドイッチケーキ「スモルガストータ」や、デンマークのクリスマスデザート「リス・ア・ラ・マンデー」の作り方を留学生に教わりながら、参加者全員で作って食べました。

交流会には、地域住民や幌北児童会館の子どもたちなど 34 名が参加し、普段なかなか出会う機会がない留学生と会話を楽しみながら、交流を深めました。



### 幌北こどもクリスマス会



12月9日(日曜日)午前10時から幌北小学校体育館で、第21回幌北こどもクリスマス会が行われました。

このクリスマス会は、幌北連合町内会青少年部の主催によるもので、子どもたちや地域の方、NeoLos(ネオロス)幌北など、約120名の参加者が集まりました。

最初に幌北小学校児童2名



による開催宣言が行われ、その後子どもたちは一斉にクラッカーを鳴らして、クリスマス気分を盛り上げました。

キャンドルサービスでは、参加者全員で1つの大きな輪になって、子どもはペンライト、大人はローソクに火を灯しながら、クリスマスの起源などのお話に静かに耳を傾けました。

その後、サンタクロースが登場し、サンタクロースからひと足早いクリスマスプレゼントを貰いました。

リクリエーションでは、じゃんけん列車やクリスマスに関するクイズ大会、ビンゴゲームが行われ、会場は大いに盛り上がりました。子どもたちの笑顔が溢れ、思い出に残る楽しいクリスマス会となりました。



## 幌北冬のつどいとミニミニ雪まつり



2月9日(土曜日)午後1時から、幌北小学校で「第29回幌北冬のつどいとミニミニ雪まつり」が開催されました。

これは幌北連合町内会青少年部と関係団体が開催している「冬のつどい」と、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ているものです。今回は、同校児童、地域の



方、アカシア若者活動センターの方、学生など約200名が参加しました。

前半は、グラウンドで、親子そり、パン食い競争、雪中リレーが行われ、子どもたちは雪の中、元気いっぱい競技を楽しみました。休憩時間は体育館に移動し、幌北連合町内会女性部お手製のお汁粉や甘酒、蒸かしたさつまいもなどが振る舞われ、子どもも大人も冷えた体を温めていました。

後半は、同校4年生が北海道にちなんだ絵を描いたカードを使った「神経衰弱」が行われました。子どもたち、地域の方、学生がカードを囲み、大いに盛り上がり、交流を深めました。

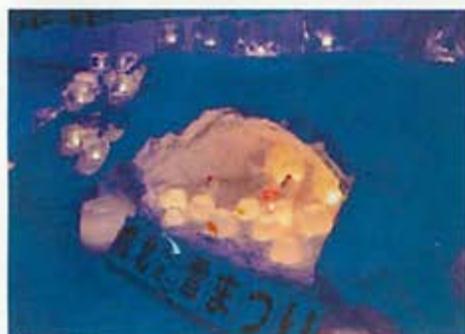
午後4時には、同校に面した歩道に並べられた約120個のアイスキャンドルと、子どもたちが絵を描いて飾りつけをした



紙コップキャンドル

に火が灯され、辺りは優しい明かりに包まれました。

史上最大の寒気と言われるほど寒い日でしたが、参加者は「はじめて参加したけど楽しかった」「アイスキャンドルきれいだね」などと話しながら、それぞれ帰宅の途に着きました。



## ロボットプログラミング教室



2月16日(土曜日)に幌北小学校で、課題解決型ロボットプログラミング教室「ロボットと一緒に未来を作ろう」が開催されました。このプログラミング教室は、NeoLos(ネオロス)幌北とアクセンチュア株式会社の主催によるもので、同校の4年生と5年生を対象に実施され、27名の児童が参加しました。

当日は、9つのグループに分かれ、ロボットプログラムの仕組みについて学んだあと、マニュアルをもとに、物が近づくと手を上げるロボット「お手上げ太郎」を制作しました。

その後、グループごとに解決したい課題やアイデアを出し合い、どのようにしたら課題が解決できるのかを考え、試行錯誤を繰り返しながら、この世に1つしかないオリジナルのロボットを作り上げました。



発表では、お掃除ロボット、防犯ロボット、物を運ぶロボット、手洗いうがいが楽しくなるロボットなど、いろいろなアイデアが披露され、実際に

ロボットが動くと大きな歓声が上がりました。

参加した児童からは、「とても楽しかった」という声が聞か

れ、とても有意義な一日となりました。

## 幌北歩くスキーのつどい



2月17日(日曜日)に東区モエレ沼公園歩くスキーコースで、幌北連合町内会主催の「歩くスキーのつどい」が行われ、地域の方、NeoLos(ネオロス)幌北の学生、子どもも含めた28名が参加しました。

参加者は準備体操で体をほぐした後、小学生を先頭に公園内のコースを歩くスキーで散策しました。

この日は天候にも恵まれ、柔らかな日差しのもと心地よい汗を流し



ました。

運動後は、同公園近くの温泉施設で入浴し、日頃の疲れを癒すとともに、食事やゲームをしながら参加者どうしの交流を深めることができ、楽しい充実した1日となりました。

## 第2回幌北地区福まち研修会



2月26日(火曜日)午後6時から幌北会館で「第2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研修会で、「北海道胆振東部地震の反省とその対策～災害時の高齢者支援～」をテーマに開催され、45名の地域の方が参加しました。

研修では、各町内会の福祉推進委員から、9月6日に発生した胆振東部地震を振り返り、個人や地域として出来たことや出来なかったこと、災害に備えて準備したいことなどについて報告がありました。



その後、6グループに分かれ、災害に備えて準備すべきことや心配なこと、行政などへの要望事項について活発な話し合いが行われ、最後に各グループからの発表がありました。

参加者のみなさんは今回の研修を通じて、災害時における住民同士の支え合いの大切さや、日頃からの防災への備えの重要性について再認識する機会となりました。



## 幌北まちづくりセンターからの お知らせ

ご存知でしたか？～まちセンで証明書らくらく受け取り♪

まちづくりセンターでは、住民票や戸籍謄本・抄本など  
札幌市の証明書を受け取ることができます

取り扱い証明書	手数料	注意
住民票	350円	証明書は、申込日の翌開所日にご用意できます。
印鑑登録証明書	350円	(祝日などがなければ、金曜日申し込みの場合は次の月曜日にお渡しできます。)
戸籍関係の証明 (戸籍謄本・抄本など)	450円	

※問い合わせ先※ 幌北まちづくりセンター  
〒001-0017 北区北17条西5丁目1-7  
電話 726-6345 / ファックス 726-2765



# すこやか倶楽部

 住み慣れた地域で元気に暮らすための教室です 

参加自由

基本参加無料※

※材料費実費がかかる回もあります。  
その時はこのチラシ等で事前にお知らせします。



おおむね  
65歳以上の方

初めての方のご参加  
大歓迎！！

専門家のお話、レクリエーション、脳トレ、音楽会、運動  
ゲーム大会、創作活動etc  
月替わりの多彩なプログラムです♪住み慣れた地域でお仲間と楽しみながら介護予防！

## 鉄西会館

北10条西4丁目

毎月第3木曜日

10:00～12:00

4月18日(木)

5月16日(木)

## 幌北会館

北17条西5丁目

毎月第1金曜日

10:00～11:30

4月5日(金)

日程変更

5月17日(金)

プログラム内容は裏面をご覧ください。

主催 介護予防センター 新道南

☎707-4129

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っています。



幌北会館 毎月第1金曜日

10:00~11:30

4月5日(金)

「♪みんなでいっしょに歌いましょう♪」

~すこやか音楽会~ 演奏 楽団ひとり様

5月17日(金) 日程変更

「フラワーアレンジメント 教室」

材料費300円。事前申し込み制です。詳しくはお問い合わせください。



すこやか倶楽部 4月5月のお知らせ

鉄西会館

☆各回ともにお申込み不要です☆

毎月第3木曜日

10:00~12:00

4月18日(木) 「いきいきフェイスクア教室」  
講師 日本理美容福祉協会



5月16日(木)

「沖縄音楽を楽しむ会」  
演奏 かりゆしケアーズ様

お気軽にお問い合わせください♪

介護予防センター新道南 担当:池田・貝塚

札幌市 北区 北24条西5丁目 札幌サンプラザ5階

☎707-4129 (8:45~17:15 土日祝休)



# 学校だより

北辰中学校ホームページ <http://www.hokushin-j.sapporo-c.ed.jp>

札幌市立北辰中学校

札幌市北区北18条西2丁目2-1

TEL: 011-716-6151

FAX: 011-716-4172

## 3年生の皆さん、応援しています!



上の写真は本校養護教諭、高橋陽子先生作成の「3年生激励掲示板」です。校長先生、教頭先生、そして3年生の先生方からの3年生へのメッセージが「キイロイトリ」のだるまさんに書かれています。リラクマもいます。私立入試A日程、B日程は終わりましたが、公立高校の入学試験はこれからです。残された時間はわずかですが、悔いの残らない過ごし方をしてくれることを願っています。



## 1・2年生は卒業式に向けての準備を進めています!



2年生は卒業式に3年生が胸に付ける花づくりに取り組み、1年生は3年生の教室前の廊下掲示板装飾に取り組みんでいます。合唱練習も進められています。

3年生の門出に花を添えられるよう、熱心に取り組む姿がみられます。



## 新入生保護者説明会

2月13日(水)に新入生保護者説明会が行われました。4月からの生活や、準備すべきこと等についての説明がありました。

部活動紹介のパネルもあり、多くの保護者の方々が見入っていました。



## 感謝状

第38回全国中学生人権作文コンテストに本校からたくさんの生徒の作文が出品されました。その数およそ五百名。その熱心な取り組みに対して、感謝状を頂きました



## フリースロー合戦



体育常任委員会主催の「クラス対抗フリースロー合戦」が行われました。1年生が3年生に勝利したり、バスケットボール部はもちろん、バスケットボール部以外の生徒の活躍が見られたりと様々なドラマがあり、大いに盛りあがりました。男子は2年2組がキング、女子は3年1組がクイーンとなりました。優勝チームは先生方とのエキシビジョンマッチも行いましたが、男女とも、生徒が勝ちました!

## 今後の行事予定

- 4日(月) 公立入試下見
  - 5日(火) 公立入試①
  - 6日(水) 公立入試②
  - 11日(月) 3年生小学校訪問
  - 14日(木) 卒業証書授与式総練習
  - 15日(金) 第71回卒業証書授与式
  - 18日(月) 公立入試合格発表  
学年末清掃① 完全下校
  - 19日(火) 学年末清掃② 完全下校
  - 20日(水) 学年末清掃③ 完全下校
  - 25日(月) 修了式・離任式 完全下校  
※給食はありません。
- ※11時30分頃に下校となります。



## 卒業証書授与式のご案内

- |       |                                |
|-------|--------------------------------|
| 日時    | 平成31年3月15日(金)                  |
| 場所    | 本校体育館(3階)                      |
| 時間    | 保護者入場 9:20~9:30<br>卒業生入場 9:35~ |
| 開式    | 9:40                           |
| 最後の学活 | 11:30~                         |
- お願い
- ・履き物をご持参ください
  - ・駐車場がございません。お車の来校はご遠慮ください。
  - ・携帯電話はマナーモードか電源をお切りくださるよう、ご協力をお願いいたします。





# 北辰中區だより

北辰中学校区  
青少年健全育成推進会  
北辰中学校内  
北区北18条西2丁目  
電話 716-6151

北辰中学校区 青少年健全育成推進会 育成部主催

## 第32回 バasketボール大会



平成31年2月16日(土)、北辰中学校体育館を会場に、北辰中学校区の3小学校(白楊・幌北・北九条)の6年生約140名が参加し、北辰中学校区Basketボール大会を開催しました。

このBasketボール大会は、スポーツを通して心身の健全な育成を図ることや、まもなく同じ北辰中学校に通う小学生が一堂に会して親睦を深めることをねらい毎年開催されているものです。

審判などの試合の運営には、北辰中学校の1・2年生Basketボール部員が協力してくださいました。

会場には、大会役員の地域の方々をはじめ、各学校から教職員や保護者が大勢応援にかけつけました。お手製のうちわや垂れ幕もあり、シュートのたびに歓声があがった白熱した試合が展開されました。

また、今年度も中学生との交流試合が行われました。小学生は6名(各学校から2名)の出場で、1ゴールにつき4点という2つのハンディをもらい、果敢に中学生に挑戦しました。

男女共に「さすが中学生」という速く力強い動きは、人数差や得点差がハンディにならないほどでした。力の差に驚きながらも、小学生は精一杯の力を発揮しました。小学生のシュートが決まった時には、体育館中に大きな拍手と歓声が、中学生のクリーンシュートには、感嘆の声が響きました。会場中が一体となり、熱気に満ちていました。

閉会式では、本推進会の岡崎会長から各小学校に賞状、中学校には感謝状の贈呈がありました。また、各小学校の代表児童が感想を述べました。その言葉からは、共に進学する仲間への親しみをもてたことと、中学生への憧れが伝わってきました。

4月からは、参加した子どもたちが再び北辰中学校に会して、ともに中学校生活を送ることになります。北辰中学校という新しい環境の中で、互いに切磋琢磨しながら成長していく姿を期待しています。

今回、この大会の開催・運営にお力をいただいた青少年健全育成推進会の皆様をはじめ、北辰中学校Basketボール部の皆様、3小学校の関係者の皆様、ご協力ありがとうございました。今後も、温かい目で子どもたちを見守っていただきますよう、よろしくお願いいたします。

(育成部)





## 卒業・入学・進級の時期が近づいています



春休みに入りますと、進級の喜びとともに、少し気持ちがゆるみがちになります。生活が不規則になる子が多いようです。今一度、安全な生活について、ご家庭で話し合ってください。



### 車にご注意！



だんだんと雪解けがすすみ、路面状況がよくなるときも多くなってきました。すると、ドライバーの安全意識も希薄になり、自動車の運転スピードが上がり気味になりがちです。

特に交差点での信号の変わり目に、止まらずに突っ込んでくる危険な場面が見られるのもこの季節の特徴です。

青信号になっても、少し待って左右を確認して渡りましょう。

### 雪山や落雪にご注意を！



道路わきの雪山や雪捨て場など、まだまだ雪が残っているところがあります。これからは気温も上がり、屋根からの落雪に注意が必要です。様々な事故に遭遇することも考えられますので、雪山に上ったり、雪山で遊んだりしないように声をかけましょう。

また、河川や池、排水溝近くの安全を、大人の目で点検することも大切です。小さな川でも春先は増水することがあります。

### もうすぐ春休み！



これから家庭で過ごす時間が多くなる春休みに入ります。夕暮れ時だけでなく、午後3時過ぎに不審者が出没することも最近ありました。外出する際は、一人で出かけないなどのご家庭でのご指導をお願いします。

不審者に遭遇した場合の対応「いかのおすし」を、お子さんと確認しておきましょう。

- 《いか》 知らない人についていかない
- 《の》 他人の車にのらない
- 《お》 おおごえを出す
- 《す》 すぐに逃げる
- 《し》 何かあったらしらせる ……です。

また、友達の電話番号を聞いてくるなどの不審電話には、情報を話さないように気をつけることもお子さんと確認しておきましょう。



## 小・中学校の卒業式・入学式



～旅立ちの季節 そして、新しい出会いの季節～

	卒業式	修了式	始業式	入学式
小学校	3月20日(水)	3月25日(月)	4月 8日(月)	
中学校	3月15日(金)		4月 8日(月)	4月 9日(火)

新年度の始業式や入学式に、良い顔で元気に登校できることを願っております。

北辰中学校区青少年健全育成推進会・啓発部会



「昔の遊びを今の遊びに」  
 伝承遊びは  
 「昔はっかいもの」「良いもの」  
 というイメージがありますが、  
 今の子ども達が  
 「自分達の遊びだ！」と  
 感じ、夢中になってほしい。  
 そして遊びの集団が  
 ありちで生まれるようにと  
 願った。この旗をつくりました。  
 (資料一部転写)

～劇団風の子北海道 幌北小地区地域公演～  
 「かぜのこぴーぷーひゃら団」

あ日時 平成31年4月21日(日)  
 13時開場 13時30分開演

あ場所 幌北小学校体育館(西側開放玄関入口)

あ参加費 3才以上1200円(上靴持参)

「上靴持参！」

《プログラム》

- 13:00 開場…昔遊びに触れてみよう！  
 ～開演までコマやけん玉などで遊べます！  
 ぜひ開場時間にお越しください！～
- 13:30 開演…<上演1時間>
- 14:30 終演…終演後、30分程度劇団の人と遊ぼう！
- 15:00 終了

小学校で  
やるよ！  
みんな  
あつまれ～

《劇団風の子北海道》

全国を巡回していた劇団風の子が、  
 地方班第1号として札幌に誕生させ  
 今年で36年になります。  
 「日本の未来を考えることは、今の  
 子どもを考えること」を活動の拠点  
 とし、「子どものいるとこどこへでも」  
 を合言葉に、公演を行っています。  
 心と身体があたたまり、遊びの輪が  
 広がっていく伝承遊びを作品とし  
 て真摯に取り組んでいます。

《主催》 実行委員 幌北す～まいる隊  
 <地域> 金子 武田 江口 野川 藤田  
 菱山 鈴木 江尻 笹木 伊藤

密問い合わせ 札幌東子ども劇場 ☎731-3188  
 (火、木、金曜日 10時～14時)  
 密後援 札幌市・札幌市教育委員会

# こんにちは！「幌北あまいる隊」です！

自分の子どもが通う「幌北小学校」行く生の舞台を通して、  
「人と人がつながり、地域みんなが子育てができたらいいな」という思いから、劇団風の子北海道さんの地域公演に取り組んでいます。

## 保護者のみなさんへ

子どもを大切に育てていきたいと思っ  
ている方は多いのではないのでしょうか。  
でも仕事や介護 病気など色々な事情で  
余裕がなくなると子どもに優しくできな  
くになってしまうこともあるのかもしれない。  
子どもに優しくしたいのにできない自分が  
更に嫌になってしまったり。

子どもは親だけで育てるものではなく、  
アフリカの村々があるように  
「人の子どもを育てるには村中の智慧と  
力が必要」ではないのでしょうか。

子どもが友達とうまくやっていけない  
自分の子育てに悩んでいる  
他への評価が戻らなくなる

そんなみなさんにこそ来てほしい  
子どもを皆で育てていきたい、そういう気持ち  
のある大人たちが集まっている場所です。  
大人も子どもも一緒に遊んでみませんか

## 地域の皆さんへ

核家族化が進み子育ての悩みが  
うちあけられる場が少なく、追いつめられる心配  
が増えてきていると感じます。  
私には子育てあるにあたり、親だけが  
できない、ちょっとした相談のできる関係の中で  
子育てがやりやすくなると思います。  
御近所さんのおじいさん、おばあちゃんや  
お父さん、お母さんたちと一緒に  
来て遊んでみませんか！

## みんなの子育て体験まわ

子ども劇場との出会いで...  
「お母さん、どうして怒るの？」  
「お母さん、怒るの？」  
「お母さん、怒るの？」  
「お母さん、怒るの？」

トラジルの雨あふ...  
息子...  
「お母さん、どうして怒るの？」  
「お母さん、怒るの？」  
「お母さん、怒るの？」  
「お母さん、怒るの？」

いろいろな親と  
出会った事で親は  
不安な時に相談する場が  
できない、子どもも人との  
関わり方が変わった！

私の育て方...  
どうして？  
どうして？  
どうして？  
どうして？

「みんなの人の中で子育てする大切さ  
を知り、自分の住む地域でもそんな  
つながりができたらいいな」と  
思いました！

「まにまに？」  
「子ども劇場って  
どこ？」

「はじめ  
まして！」

## 会員の声

文化芸術や遊びなどの生の  
体験を通して、親子で共に  
成長していく地域づくりを...  
という思いでできました。  
札幌東子ども劇場では、  
年4回の舞台鑑賞など、  
子どもや大人が作り合う  
様々な活動を実践しています。

ちょっと別な視点の我が子...そんな我が子が  
最近交わりました。何故？それは「東子ども劇場」であ  
るのだよ！大人しい我が子で良かった、子ども劇場の集まり  
を楽しみにして、進んで出掛けます。そこで、自分の  
意見をしっかりと言い、活動を心から楽しんでいます。  
ここではどんなタイプの子も、大層男の子も会員みんなが  
めまめかく受け入れてくれます。みんなが自分の意見に耳を  
傾けてくれます。他では出来ない自己表現の場になり、  
どんな人にも認められるという自己肯定感を養えます。  
皆さん、そんな環境で一緒に子育てしてみませんか。

# わかば薬局 食といのちを考える会

～私たちの体は、食べ物でできている！～

2019年4月10日(水) 10:00～(9:30受付開始)

会場：幌北会館 札幌市北区北17条西5丁目1-7

参加費：無料

TEL 011-726-6345

## 講演内容

10:00～11:30 「現代の食事はミネラル不足」

特別講師 中戸川 貢先生

11:30～12:00

質疑応答



## 見所

コンビニ弁当やファミレスの食事、レトルト食品、冷凍食品の栄養成分を検査すると、太るほどのカロリーなのに、ミネラル成分の量が驚くほど少ないことがわかりました。実は、現代の食生活には「ミネラル不足」という栄養上の欠陥があるのです。その理由は・・・、またその解決策は・・・

### 【特別講師プロフィール】

中戸川 貢 1969年生まれ神奈川県出身

長岡技術科学大学 生物機能工学 工学修士

2009年よりNPO法人食品と暮らしの安全基金で、主に加工食品のミネラル成分や、食品添加物「リン酸塩」を調査。

『食品と暮らしの安全基金』の著者『食べなきゃ、危険！』の校閲、

『食事でかかる新型栄養失調』の食品分析を担当。



\* 皆様どなたでもお誘いあわせの上ご参加ください。

主催：わかば薬局

協賛：クロレラ工業株



\* お土産をご用意しています。

お問い合わせ：わかば薬局

〒001-0017 札幌市北区北17条西3丁目2-16

TEL: 011-716-4233

FAX: 011-716-3130

----- きりとり -----

申込書

お名前 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_ でんわ \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_。

SAPP  
RO

平成31年4月

相談  
無料

# 出張相談会

子供がひきこもって  
しまい心配・・・



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・・・



※詳しくは裏面を  
ご覧ください

対象

札幌市にお住いの方で、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

お問い合わせ  
お急ぎの方

☎ 011-221-1766

秘密  
厳守

※離職などで家賃の支払いにお困りの方は、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」の相談も受付中

札幌市生活就労支援センター

ステップ

STEP FORWARD ~ 一歩一歩前へ進もう

〒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

業務時間は、土・日・祝日・年末年始を除く平日のみ  
午前9:00～午後5:00



札幌市生活就労支援センター ステップ

検索

相談は随時ステップでも受け付けています。

# 開催日程

豊平区	4/9 (火)	4/23	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)
	4/18	(木)	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	4/15	(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	4/22	(月)	厚別区民センター (2F会議室A)	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	4/25	(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	4/11 (木)	4/25	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)
西区	4/15	(月)	西区民センター (2F大会議室)	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)
南区	4/26	(金)	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	4/23	(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	4/16	(火)	北区役所 (1F第4会議室) ※家計相談実施	北24条西6丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
東区	4/11 (木)	4/25	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)
	4/12 4/26	4/19 (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)

※混雑が予想されますので、事前のご予約をお勧めします

## ステップに相談しよう！

### 相談事例 その1

Q ウチの息子が仕事を辞めてずっと家にいるのですが、何か良い仕事はありますか？



A まずは息子さんと一緒にステップに相談にいらっしやいませんか？就労支援員が働き方の希望や状況に合わせた段階的な支援を行ないます。

(☎011-221-1766)