

町内連絡

令和3年3月号
回覧

幌北第3町内会
☎011-706-1451

◎令和3年度も新型コロナウイルス禍により、幌北地区連合町内会、幌北地区社会福祉協議会など、総会は書面表決となりました。また、幌北ふるさと夏祭りも中止です。

◎幌北第3町内会も総会は書面表決としたいと思います。令和3年度は役員改選年ですが、現在の役員さんはすべて留任でお願いしたいと思います。

◇書面表決の進め方は、

1. 役員さん、班長さんと書面表決参加希望者に4/15迄に総会資料と書面表決書を配布します。
2. 参加希望の方は小川(090-2699-2823)迄連絡下さい。
3. 書面表決書は表決項目を書き込み、署名して、小川宅(北14条西3丁目2-6)中通り南向きで庭のある戸建ては1軒だけ、4/22までに届けて頂くか、上記の電話に連絡を下さい。小川がご自宅に頂きに上がります。

◎北海道のコロナウィルス禍は今、感染者が増加し、感染力が高いといわれる異種株の感染者も増え始めています。ワクチン接種に期待されますが、接種日など予定はまだまだ不透明です。「3密」を回避し、手指消毒とマスク着用を徹底し、黙食、外出自粛、時短営業など大変な状況が続きますが、町内会のみなさまには、お体に気を付け、くれぐれもご自愛ください。

●次の「町内資源リサイクル回収日」は5月14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します。

◇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
難しくなってきております。町内会の行事をはじめ、活
動にぜひ参加協力をお願いいたします。

！！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。

スマートフォンなどからご利用ください。



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



北海道・札幌
マラソンフェスティバル2021
Hokkaido Sapporo Marathon Festival 2021

5月5日(水)祝開催

札幌チャレンジハーフマラソン 2021 **9:50** スタート

札幌チャレンジ10K 2021 **10:50** スタート

凡例

- ハーフマラソンコース
- 10Kコース
- 外周の主な幹線道路
- 外周の推奨う回路



競技中のマラソンコースは、
車両、自転車、歩行者の通
行、横断はできません

コース沿道の来場・観戦方針につ
いては、決まり次第、大会公式ホーム
ページでお知らせします。



交通規制のお知らせ

コース南側(大通以南)は

8:50ころ～最大11:30ころまで通行止めです。

コース北側(大通以北)は

8:50ころ～最大13:00ころまで通行止めです。

※スタート、フィニッシュ地点は6:50ころから

! 規制時間は目安です。
当日の競技状況によって変更になる場合があります。

- ◎会場周辺で無人航空機(ドローン)、ラジコンヘリの飛行を禁止します。
- ◎不審物を見かけたらすぐに110番。



凡例

マラソンコース

通行止め

! ドライバーの皆さまへ

- コースおよび周辺の道路は長時間にわたり**車両(自転車を含む)の通行が禁止**されます。う回案内看板や交通誘導員の指示に従って、う回にご協力ください。
- 駐停車禁止区域やコース上、コース付近の道路には駐車しないでください。(レッカー車で移動する場合があります。)

! 市電・路線バス等の運行について

- 市電は駅前通の運行を中止する時間帯があります。
- 路線バスや空港連絡バス、都市間高速バス等の一部ダイヤは運休、または、う回運行となります。詳しくは下記の各バス会社へお問い合わせください。

交通混雑緩和へのお願い

●公共交通機関(地下鉄・バス・電車等)の利用



市内中心部へのお出かけの際は、地下鉄等公共交通機関をご利用ください。

●混雑するルート・時間の回避



自家用車等でお出かけの際は、う回路を活用したルートの変更や出発時間の変更等、交通混雑緩和にご協力ください。

お問い合わせ先

う回路情報案内センター ☎011-210-5880

4月26日(月)～5月4日(火・祝)9:00～17:00
5月5日(水・祝)6:50～13:00

日本道路交通情報センター

☎050-3369-6601

9:00～18:00

バス運行に関するお問い合わせ先

北海道中央バス札幌ターミナル ☎0979-200-600
ジェイ・アール北海道バス札幌営業所 ☎011-241-3771
ジェイ・アール北海道バス釧路営業所 ☎011-631-4111
じょうてつ 川沿営業所 ☎011-592-3131
じょうてつ 庫野営業所 ☎011-538-3321

市電に関するお問い合わせ先

札幌市交通事業振興公社電車事業所

☎011-551-3944

ほらほら

幌北

幌北まちづくりセンターにより

NO.52

令和3年(2021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



北区まちづくりキャラクター

「ほっぴい」もマスク着用中!

<http://www.city.sapporo.jp/kitaku/machi/center/horokita/index.html>

★幌北まちセンHPのQRコード⇒
ぜひ、アクセスしてみてください!



いつもお世話になっています。幌北まちづくりセンターの山越です。ところで新型コロナの市内の感染状況は、皆さま一人ひとりの感染対策の注意により、着実に改善されてきました。しかし、これから就職・転職・進学シーズンを迎え、人の移動や会食の機会が増え、感染リスクが高まり、感染再拡大が懸念される所です。皆さまにおかれましては、体調が悪い時の外出を控えたり、外出時や飲食の際の感染防止活動に引き続き、ご協力いただきますようお願いいたします。

それでは、幌北まちづくりセンターのHPに配信した地域のニュースをお知らせします。

秋の全国交通安全運動

令和2年9月25日(金曜日)、秋の全国交通安全運動(9月21日~9月30日)に伴う合同街頭啓発が札幌駅北口交番前の北8条通で行われました。(主催者:札幌北交通安全協会、札幌北警察署、札幌市北区交通安全推進委員会など)。北区内の連合町内会をはじめ、交通安全活動団体等に呼びかけ、総勢約150名もの方が参加しました。

幌北地区の各町内会交通部、交通安全実践会、交通安全母の会などのメンバーも参加して、黄色い交通安全旗を掲げ、通行中のドライバーに交通安全を呼びかけました。



敬老の日・敬老週間

幌北地区社会福祉協議会と幌北連合町内会では、敬老の日・敬老週間に合わせて毎年9月に幌北地区の75歳以上の方をお招きし、長寿と健康をお祝いする「幌北ふれあい交流会」を毎年、開催していますが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、交流会の開催を中止しました。しかし、このコロナ禍の中でも、互いに支えあい、人と人のふれあいの気持ちを大切にしたいとの思いから、地域で「ふれあい訪問」をすることとしました。

各町内会や民生委員、ネオロス幌北の学生などの方々、見守りの必要な75歳以上の方の



(前頁から続き) お宅や高齢者施設などを訪問し、お便りと「赤い羽根共同募金」のマークの入った特製の黄色いタオルを届けました。

赤い羽根共同募金運動

今年も10月1日(木曜日)から全国一斉に赤い羽根共同募金活動が始まりました。10月3日(土曜日)、幌北地区にある藤女子中学校・高等学校の生徒7名(高校2年生)が地下鉄18条駅出入口で街頭募金活動を行い、行き交う方々に募金の協力を呼びかけました。募金してくれた方からは温かい言葉をかけていただくこともあり、参加した生徒たちは大変、感激していました。赤い羽根共同募金は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、北区内の福祉はもとより、全市・全道のさまざまな地域福祉の課題解決に取り組む民間団体に活用されています。是非、ご協力をお願いいたします。



子育てお母さん交通安全講話会



幌北交通安全母の会(三浦美紀子会長)では、毎年、子育て中のお母さんのために交通安全講話会を開催しています。令和2年は、11月17日(火曜日)の子育てサロン(幌北児童会館)に合わせて行われました。講師に札幌方面北警察署交通第一課の山形巡査をお招きし、自転車のルールや事故、保険のことをはじめ、自動車のシートベルト、チャイルドシートの着用の大切さなどを話していただきました。終了後、母の会からは参加したお母さんや子どもたちにお守り型の交通安全の反射チャームなどを配りました。

なお、幌北児童会館では毎週火曜日、午前10時30分~12時、「子育てサロン」を開催しています。乳幼児のお子さんと保護者の皆さん、妊婦の方も、是非、子育てサロンに遊びに来てください。地域のスタッフが皆さんを待っています。

札幌市自治振興功労者表彰

このたび梶浦茂男さんが札幌市自治振興功労者表彰を受賞されました。梶浦さんは、長年、幌北連合町内会副会長、幌北第7町内会長をはじめ、北区社会福祉協議会会長などを歴任され、地域の社会福祉向上に熱心に取り組まれてきました。12月3日(木曜日)、見上北区長がご自宅に赴き、表彰状と記念品が授与されました。これらも地域の福祉向上のためご尽力いただくことを期待しています。



日赤奉仕団幌北会館大掃除

12月25日（金曜日）、日赤奉仕団幌北分団（五十嵐秀子分団長）の皆さんが、幌北会館の年末の大掃除をしてくださいました。幌北地区の地域活動の拠点である幌北会館が日々、気持ち良く利用できるのも、日赤奉仕団をはじめ、日頃の清掃活動のおかげです。このたびは日赤奉仕団幌北分団の皆さん、本当にありがとうございました。



北区 de 「まち」しるペーオンライン



12月26日（土曜日）、北区の児童会館（幌北、麻生、エルムの森）を利用する中学生を対象に、「まちづくり」や「町内会」というキーワードを大きなテーマとして、Web会議ソフトを使ったオンラインによる意見交換会が開催されました。幌北児童会館からは5名の中学生が参加し（参加総数15名）、ボランティアの大学生の進行のもと、各グループに分かれ、いろんな意見や感想を出し合いました。このようなことをきっかけに自分の住む地域のことや町内

会のことに興味や関心を持ってもらい、地域活動の担い手として次世代の若者たちにつなげられることを期待しています。

地域でWeb会議ソフトを学習

「ネットほろきた学習会・FC2」は、約10年ほど前に地域活動の中で、パソコンやインターネットを使って地域のために役立つことはできないかと言う声上がり、町内会等の地域住民の有志によってできた団体です。会員は定期的集まり、パソコンの初歩から学習をはじめ、写真撮影・編集などの技術向上を図ると共にブログで地域活動の情報も発信しています。

また、このたびの新型コロナにより、地域の方々が気軽に集まり活動することが難しくなってきたことから、自宅からでもインターネットを利用し、地域の方々と意見や情報交換ができるよう、Web会議ソフトの利用方法を勉強し、地域活動に活用しようとしています。



広がるサッポロスマイル体操



サッポロスマイル体操は、北海道リハビリテーション専門職協会監修のもと、札幌市が介護予防のために作った体操です。幌北地区では、毎月、幌北会館で開催されている「すこやか倶楽部」（介護予防センター）をきっかけに、幌北ぼぶら会（老人クラブ）、はつらつ体操同好会（幌北第4町内会）、健康リズム会（幌北）などの団体でも活用されており、サッポロスマイル体操の輪がどんどん広がっています。（次頁へ）

(前頁から続き) 幌北地区にお住まいの方で介護予防運動に興味のある方は、「すこやか倶楽部」を開催している札幌市北区介護予防センター新道南(電話番号:011-707-4129)にご相談ください。

新型コロナ感染のリバウンドを防ごう!

~3・4月は、人の移動や会食機会の増加など

感染リスクが高まる時期です~

- ・ 緊急事態宣言対象地域との不要不急の往来は控えましょう
- ・ 体調が悪いときは外出を控えましょう
- ・ 飲食時に大声を出さず、会話の時にはマスク着用を
- ・ 歓送迎会や飲食につながる謝恩会等は控えましょう

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	ご注意
住民票	350円	証明書は、申込日の翌まちセン開所日にご用意できます。 (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。)
印鑑登録証明書	350円	
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 / FAX 726-2765



★高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らすための教室です★

すこやか倶楽部

新型コロナウイルスの感染状況や社会情勢により、急に中止になったり内容変更、時間短縮になる場合があります。詳しくはお問い合わせの上お越し下さい。



令和3年3月・4月・5月のお知らせ

会場	鉄西会館 北10西4-1-12 2階集会室	幌北会館 北17西5-1-7 1階集会室	すこやか ホーム 北23西7	北会館 北29西7-3-15 2階集会室	北24条会館 北24西3-3-20 1階集会室	南新川会館 北25西13-1-18 1階集会室	新陽会館 北26西15-4-8 1階大ホール
曜日	第3木曜日	第1金曜日	第4金曜日	第4木曜日	第4月曜日	奇数月+6月 +12月第1火	第2金曜日
時間	10:00~	10:00~	①13:00~ ②14:30~	①10:00~ ②13:30~	13:30~	13:00~	10:00~
3月	18日 (予定)	5日 (予定)	要申込! 26日 (予定)	要申込! 25日 (予定)	22日 (予定)	中止	12日 (予定)
4月	15日 (予定)	2日 (予定)	要申込! 23日 (予定)	要申込! 22日 (予定)	26日 (予定)	休	9日 (予定)
5月	20日 (予定)	7日 (予定)	要申込! 28日 (予定)	要申込! 27日 (予定)	24日 (予定)	11日 (予定)	14日 (予定)

発行: 札幌市北区介護予防センター新道南

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 土日祝休み) FAX: 700-5037

E-mail: shindominami@sapporo-shakyo.or.jp

お気軽にお問い合わせください♪ 担当: 大河原、池田、庄司

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。

すこやか倶楽部ご参加の皆様へ 感染拡大予防のお願い

①当日、家で体調確認をしてから
ご参加下さい。



体温測定



血圧測定

②マスク、手洗い用ハンカチ、
お飲み物、筆記用具の
ご持参をお願いします。



マスク



飲み物



ハンカチ

筆記用具

～参加出来ない方～

- ・体温測定の結果、37.5℃以上の方。
- ・咳、息苦しさ、倦怠感等の風邪の症状がある方。濃厚接触者、またはその疑いがある方。
- ・同居家族に上記の症状がある方。

～参加時は～

- ・開始前と終了後に手洗いと手指消毒をして下さい。
- ・周囲の人と1～2m間隔を空けて下さい。
- ・ご持参のお飲み物で水分補給をして下さい。
- ・会話をするときは必ずマスクを着用して下さい。

③会場では窓やドアを開けて換気を行ないます。
暖かい服装でお越し下さい。寒い場合は上着や
外套をご用意下さい。



④ご帰宅後、手洗い・うがいを行ない、栄養と睡眠をしっかりとして下さい。



手洗い



うがい



栄養バランスの
採れた食事




睡眠

札幌市 北区 社協だより



No. 92

【発行】
2021年3月

 この「北区社協だより」は、赤い羽根共同募金の助成を受けて発行しています



藤女子中学校・高等学校の福祉活動

令和 2 年度から社会福祉協力校として取り組んでいる藤女子中学校・高等学校では、これまでの福祉活動に加え、今年度はさらに九州豪雨災害の校内募金活動、手作りマスクのボランティア、赤い羽根共同募金への参加、盲導犬の講習会など活動の幅を広げています。また映画『シンプル・ギフト』を北海道で初上映し、日々私たちが与えられている事柄を振り返る機会にもなりました。

どんな時でも、自らできることを見つけて行動できるような女性を目指しています。



コロナ禍における、いまでき

地域からの孤立や生活上の不安を解消し、地域課題や悩みごとの存在を広く市民に知らせ、誰もが住みやすいまちに変えていく力を持っているボランティア活動。新型コロナウイルス感染症の影響により、他の社会活動や経済活動同様、大きな影響を受けております。北区ボランティア連絡会が実施した会員アンケートにおいても、「以前と変わらずにボランティア活動をしている」と回答した方は約2割にとどまっています。

これまでのつながりを絶やさせないようにと、いまできるボランティア活動に取り組む清野京子さんと、感染対策をとりながらボランティアの受入を続けている「デイサービス白ゆり南あいの里」の様子をご紹介します。



「ボランティア活動のある日常」が
早く戻るといいですね

清野京子さん

本格的にボランティア活動に携わり5年余り。2019年5月からは介護サポーターとして「白ゆり南あいの里」(特別養護老人ホーム、デイサービス)での活動を始める。1940年生まれ。拓北・あいの里地区在住。

コロナ禍のなかでの
ボランティア活動の
様子を教えてください

コロナ禍の前までは、白ゆり南あいの里の外出行事や趣味活動のお手伝いをしていました。ご利用者様との交流は楽しい思い出です。

コロナ禍によりご利用者様との接触は制限され、外回りの花壇整備をするようになりました。窓越しから歌声や楽しいおしゃべりが聞こえてきますし、職員さんからも絶えず声をかけてもらえます。利用者との直接の交流はなくなりましたが、楽しく活動を続けることができました。

新型コロナウイルス
感染症の中で
気をつけてきたことは？

自分自身が感染しないように、感染防止対策を徹底してきました。あわせてボランティア活動をしっかりできるよう、体力づくりにも心がけています。白ゆり南あいの里では以前から感染対策が徹底されていたので、私も施設職員やご利用者様と同じように、施設側の対策を守りながら活動していました。

清野さんにとって
ボランティア活動の
魅力は？

私にとっては「日常」です。活動を続けるためには規則正しい生活が必要です。食事や整容、運動などを規則正しく送ることで、感染症対策や認知症・介護予防にもつながっています。私自身が元気でいられるのもボランティア活動のおかげです。

ボランティア活動をとおしてたくさんの「ワクワク感」をいただきました。早く感染症が収束しボランティア活動のある日常に戻れることを願っています。

るボランティア活動

ご利用者様の健康と
安全を第一に考えながら
ボランティアさんの受入をしています。

デイサービス白ゆり南あいの里
所長 南畑千尋さん



事業所における
感染症対策を
教えてください

コロナ禍でも楽しんでいただくため、手指消毒やマスクはもちろんのこと、換気の徹底や全座席の間仕切りによる飛沫予防対策にも力を入れています。職員一同、ご利用者様の健康と安全を第一に考えながらサービスを提供しています。



碁石も一つずつその都度消毒しています

清野さんをはじめとする
ボランティアは、施設にとって
どんな存在ですか

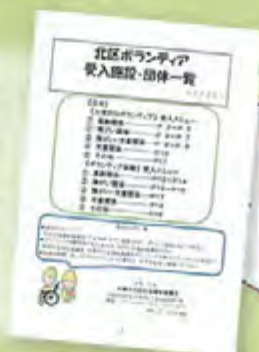
当事業所に来てくださるボランティアの方は、皆優しく穏やかに利用者様に接して下さります。職員はもちろんのこと利用者様も来所して下さることを楽しみにされており貴重な存在です。

現在の受入状況と
ボランティアの皆様への
メッセージをお願いします

以前は利用者様に直接関わる外出時の付き添いや手芸のお手伝いをお願いしていましたが、現在は間接的な花壇の手入れをお願いし、冬期間はお休みとなっています。

コロナ禍で活動の幅は狭まっていますが、落ち着いたら囲碁のお相手や趣味活動のお手伝い、お話し相手などをお願いしたいと考えております。そのためにも、感染予防に努め『明るく元気な白ゆり』でお会いできることを楽しみにしております。

北区社協では、コロナ禍においてもボランティアの受入を継続している施設や団体の活動メニューをまとめました。安全にボランティア活動に参加できるよう、受け入れ先とも丁寧に調整していきますので、ぜひボランティア活動に参加してみましょう。



約70メニューのボランティア活動を
紹介しています。感染状況により
受入環境が変わりますので、北区
社協までお問い合わせください。

毎月3日は見守り訪問の日



見て・聞いて、 分かる認知症

Vol.7

このコーナーでは、北区内で認知症の理解促進を実施している様々な取り組みをご紹介します。

札幌認知症の人と家族の会

第7回目は、「手をつなぎ、心をつないで」を合言葉に、介護する家族の心のよりどころとして活動されている「札幌認知症の人と家族の会」の取り組みをご紹介します。昭和59年(1984年)の設立以降、たくさんの会員との情報交換や支えとなっています。

「手をつなぎ、心をつないで」

「つどい」や「なごみ」(会報)、「相談」を三本柱とし、認知症の方やご家族の方が情報収集、情報交換をできる機会を設けています。

「つどい」ではそれぞれの悩みや体験の共有や、

具体的な内容を専門職の立場から教えてもらうなど、大切な時間となっています。

その他にも「認知症のひろば」での体験発表、「認知症の人を正しく理解する研修会」など啓発活動を進めています。

皆さんに伝えたいこと

「認知症」の方を介護する方の思いは、制度や時代が変わっても変わりません。

ある日、高齢の女性が肩を落とし不安そうに事務所を訪ねてきました。認知症のご主人の行動や言動にこれまでなかったものが現れ、この先どうし

たらいいのかと悩まれていました。介護経験のあるスタッフが寄り添い、お話を聞いているうちに、相談者の表情が変わり、明るい笑顔がうまれました。現在介護をしている方、介護経験者、専門機関がその悩みに寄り添います。介護者はひとりではない、仲間がいることを伝えたいです。

抱え込まず、相談し、介護保険の有効利用といろいろな方の協力を!

「認知症 特効薬は 笑顔です」

介護体験から生まれた 「お困りごと18選」と「私の手帳」

令和2年度は新型コロナウイルスの影響もあり、思うように活動ができませんでしたが、これまで会に寄せられた体験や「つどい」での相談事例をまとめた『認知症の人と家族のためのお困りごと18選～こんな時どうしたらいいの? Q&A でアドバイス～』を4月発行で準備を進めています。実際にあった悩みに対し、会員や専門職など違った立場での回答を掲載。家族の会でなければできなかった冊子に仕上がっています。また、「私の手帳」を作成しています。「私のこと」「家族のこと」など記載でき、記入を通して本人と家族が医療や介護等について話すきっかけにもなっています。



「私の手帳」



役員のみなさん

お気軽に
ご相談ください

札幌認知症の人と家族の会

住所：札幌市中央区北2条西7丁目
かでの2・7(2階)
電話・fax：011-281-2969(火曜・水曜のみ)
E-mail：nagomi@rainbowwin.net
活動日：火曜・水曜/10:00～15:00
会員数：182名【R2.11.18現在】
(認知症のご本人、介護をして
いる方、介護経験者など)

会員・賛助会員も募集しています!

コロナに負けない 支え合い・ 福まち活動



新型コロナウイルス感染症の影響を受ける中、地区社会福祉協議会に設置されている「福祉のまち推進センター」（以下「福まち」）では十分に活動ができない状況が続いています。

そのような中でも、地域とのつながりを大切に工夫して活動を進めている鉄西地区福祉のまち推進センターの取り組みを紹介します。

ふ れあいの気持ちを絶やさず

く ふうした活動

ま を大切に

ち ゃんと予防しながら つながろう

※3密を避けた「空間づくり」、定期的な換気・給水の「時間づくり」、一緒に活動できる「仲間づくり」の3つの間（ま）を大切に

安心とつながりを紡ぎだす

鉄西地区はマンションなど集合住宅が多く、福祉活動において顔の見える関係が築きづらい地域です。そのような中、コロナ禍により地域住民と関わる機会がさらに減少することを心配した鉄西地区福まちでは、地域とつながりを保つことができる取り組みを検討。安心して外出することができ、あると嬉しい鉄西地区オリジナル「外出時携帯用緊急連絡カード」を作製し地域にお住まいの65歳以上の高齢者への配布を始めました。

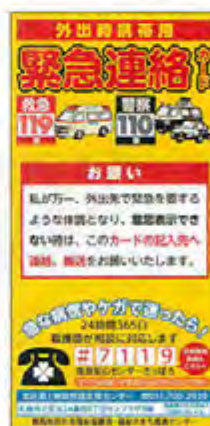
このカードは災害や急病の際、駆けつけた救急隊員や警察官に連絡先など必要な情報を正確に伝えるものです。緊急時連絡先や治療中の病気、病院名の記入欄のほか、救急安心センターさっぽろの電話番号も掲載。



鉄西地区福まち
石田悦郎 推進部長

「いざ」という時の対応に役立つカードになっています。

また、カードをお渡しする時に地域の方々とお会いするきっかけにもなり、つながりを保つことができる取り組みとして、コロナ禍において、まさに安心とつながりを紡ぎだす活動になっています。



三つ折りにすると名刺サイズの大きさ

まちづくりセンターでも配布しています。
鉄西地区の地域情報とあわせてご活用ください。



北区で活動する
福祉関係団体
紹介

このコーナーでは、北区で福祉活動をしている団体を紹介します。第7回目は、犯罪や非行からの立ち直りを支えていく“更生保護”の活動をすすめる『北区保護司会』をご紹介します。北区保護司会会長の岡内 彪（おかうち たけし）さんにお話をうかがいました。



会長
岡内 彪さん

Q. 保護司会の構成と保護司について教えてください。

A. 保護司とは法務大臣の委嘱による非常勤の国家公務員であり、更生保護を目的としたボランティアです。

保護観察処分を受けた方の支援や、社会における「更生保護」の啓発活動が主な活動になります。

札幌市には区ごとに保護司会が組織され、北区は現在 79 名（定員 84 名）で活動しています（令和 3 年 1 月末現在）。北区保護司会では 9 つの地区区分があり、それぞれの特徴を生かした活動を活発に行っています。

Q. どのような活動をしていますか。

A. 保護司は主に保護観察処分の方との月 2 回の面接を基本としています。就労に向けた支援や生活の見守り、様々な相談にのったりしています。対象者には「君の味方」として理解してもらうように心がけ、困難を解決できるよう寄り添うことを大切にしています。また、保護司として適正な業務ができるよう、知見を深め広める研修の受講も重要な活動です。



2019年度総理大臣メッセージ伝達啓発活動



更生保護パネル展



Q. これからの活動を教えてください。

A. 平成 14 年以降犯罪件数は減少していますが、「再犯者」が増えています。再犯を防止するためには、『居場所（住むところ）』と『出番（仕事）』が必要となります。札幌市においても現在計画を策定中ですが、立ち直りには地域社会のあたたかい心が必要になります。地域団体との連携を強化しながら、楽しく活動できるように心掛け、たくさんの方が参加し、目的を達成できるよう取り組みを進めていきたいと思ひます。



みんなとつながる

「地域食堂」

皆さんは地域食堂をご存じですか。地域食堂は、食事をしながら様々な世代の地域住民が交流できる場です。今回は、北地区で実施されている取り組みをご紹介します。

「きたカフェ☆ぽっぴい」

「きたカフェ☆ぽっぴい」は、令和元年8月にオープン。北地区民生委員児童委員協議会と北連合同町内会が主催し、北地区にお住まいの方には毎月1回のお楽しみの時間として、すっかりおなじみの取り組みになっています。

開設当初は食事の提供に加え、おしゃべりや北大生による学習コーナーなど、子どもから高齢者まで多くの方が交流することができました。

しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、令和2年3月の開催は中止に。今後の開催のめどがたたない日々が続きました。感染の状況を注視しながら、これからの開催を考えていたところ、スタッフから「テイクアウトで実施してみよう。」との意見があがり、7月からはカレーのテイクアウトを始めました。町内会に開催チラシの回覧をお願いした効果もあり、160食分を用意したカレーは完売。みんなとつながる地域食堂「きたカフェ☆ぽっぴい」の復活です。



優しく、
分かりやすく教えて
くれる大学生は
大人気!



プロのクックさんもお手伝い



ポークカレーが一番人気



子どもにはお菓子も用意

提供する食材は主に、「こども食堂北海道ネットワーク」や地域のお店からいただいています。さらに地域の方からは食材に加え、あたたかい寄付も寄せていただいています。

様々な方が関わり、つながる地域食堂「きたカフェ☆ぽっぴい」は、食事をとおして「ほっこり」した時間も提供してくれます。

きたカフェ☆ぽっぴい

【日 時】 毎月第2水曜日 17時～18時

【場 所】 北会館2階(北区北29条西7丁目3-15)

【食事参加費】 子ども無料、大人200円

【その他】 テイクアウト分がなくなり次第終了

*新型コロナウイルス感染防止対策を徹底したうえで開催しますが、感染者の急増などにより、急遽中止する場合があります。



愛情銀行

あたたかいご寄付ありがとうございました(令和2年11月1日~令和3年2月末日)

◆茅森 憲司 様

..... 車いす3台
【デイサービスセンターはる北17条への指定寄付】

◆坂田 文正 様

..... 1,000,000円
【一部は屯田地区社会福祉協議会に指定寄付】



坂田 文正 様

賛助会員のご紹介

ご加入いただきありがとうございました

この会費は、本会が行う地域福祉事業の財源として役立てていきます。

[令和2年11月1日~令和3年2月末日 納入日順]



個人

◆相山 泰子 様
◆山本ミサ子 様

◆菅野 龍夫 様
◆匿名希望 4名

団体

◆ダイアパレス篠路自治会様
◆本村第三町内会様
◆幌北第3町内会様

◆鉄西第11町内会様
◆鉄西第5・6町内会様
◆内外太平町内会様

◆東茨戸北町内会様
◆グレイスサロン様
◆あいの里2条4丁目町内会様

賛助会員加入方法

本会事業の趣旨に賛同しご入会いただける方は、本会事務局への来所または下記振込口座へお振込みいただきますようお願いいたします。

[会費額] 個人...1口:1,000円 団体...1口2,000円

複数口のご協力をいただくと幸いです。

[振込口座] 02760-7-41893

[口座名義] 社会福祉法人札幌市北区社会福祉協議会

ボランティア
活動保険の
加入について

令和3年度分の保険加入受付は **3月10日(水) 開始**

安心してボランティア活動に参加できるよう、社会福祉協議会ではボランティア活動保険を取り扱っています。

現在加入されている方は、令和3年3月31日で保険期間が終了しますので、4月1日以降も継続する場合はお忘れのないよう更新手続きをお願いします。

詳しくは北区社会福祉協議会(757-2482)まで。



フォロー
してね!

まもりん Twitter 始めました!
@mamorin93



札幌市地域包括支援センター
イメージキャラクター
『ほっター』

北1包括通信 第1号 令和3年3月発行

こんにちは。

北区第1地域包括支援センターです。

(担当地区：鉄西地区・幌北地区・北地区・新琴似地区)

寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。コロナウイルスの影響で、皆さまの生活に少なからず影響があると存じます。当センターも、例年実施している研修会や交流会が行えず、もどかしい思いです。そこで、通信を作成し高齢者や介護者の方へ情報をお届けして参りたいと思います。

第1号は『こころの健康維持のコツ』です（裏面に掲載）。ぜひご覧ください。

Q. 包括支援センターって、何をするとところ？



高齢者の総合相談窓口・支援機関として、札幌市から委託を受けている機関です。

地域でのケアを充実させるために、介護保険サービスだけでなく、地域の保健・福祉・医療サービスやボランティア活動、近隣での支え合いなど、多様な社会資源を結びつけていくことを目指しています。

主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士といった、複数の専門スタッフが配置され、それぞれの専門スタッフが協働し、高齢者の皆さまが、いつまでも住み慣れた地域で生活するための「安心」を支援いたします。

地域包括支援センターの主な事業

- ✿ 総合相談・支援や他の必要なサービスとの連携
- ✿ 介護予防ケアマネジメント
- ✿ 高齢者虐待防止のための相談や権利擁護
- ✿ 包括的・継続的ケアマネジメント支援

窓口相談



月曜日～金曜日
8:45～17:15

※土・日・国民の祝日、
年末年始12月29日～1月3日除く

札幌市北区第1地域包括支援センター

〒001-0024
札幌市北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ5階
電話 (011) 700-2939
FAX (011) 700-5037

※フロント横のエレベーターを上がって右にお進みください。
※無料の駐車場はございませんので、あらかじめご了承ください。



こころの健康維持のコツ

～「新型コロナウイルス」へのメンタルヘルスケア～

札幌市地域包括支援センター
イメージキャラクター
『ほっター』

※参考 日本うつ病学会『COVID-19に関する資料』
<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/gakkai/teigen/covid19.html>

新型コロナウイルス感染症の影響から不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。外出自粛を強いられ、日々の生活の中で「コロナうつ」「コロナ疲れ」を感じることはありませんか？ マスク着用や消毒、社会的距離の確保などの新しい生活様式に加えて、こころの健康維持のための対策も日々意識しましょう。

日常生活を規則的に送るための自己管理術

こころ穏やかに過ごすために重要な脳のメカニズムのひとつが、“体内時計”です。体内時計が乱れると、心身の不調が現れてきます。一度乱れてしまった体内時計を適切なリズムに戻すことは容易なことではありません。自分自身で毎日決まて行う日課を設定しましょう。



自分に合った起床と就寝の時間を決め、睡眠リズムを保つようにしましょう。



毎日同じ時間に床につき、同じ時間に起きる。



日中の昼寝は避ける。

昼寝は夜の深い睡眠を妨げるので、どうしても必要な方は最大でも30分以内に抑えましょう。(お昼寝も決まった時間に規則正しく)

夜間に明るい光を浴びるのは避ける。

パソコンやスマートフォンの画面から出るブルーライトは、睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまうことがわかっています。



毎日時間を決めて活動しましょう。

食事

毎日同じ時間に食事し、食べたくない時も、時間が来たら少量でも良いので何かを口にするようにする。(朝食の後は茶碗洗いとお洗濯)



運動 (毎朝ラジオ体操♪)

できれば、毎日同じ時間帯で運動することを心掛けましょう。



一定時間を屋外で過ごす。

体内時計の時刻合わせには、日の光が欠かせません。外に出られなくても、窓際で2時間程度日の光を浴びるだけでも効果が望めます。

コミュニケーション

直接会えなくても、電話やメールでの交流も大切！文章だけのやりとりでも、リアルタイムにメッセージがやりとりできれば大丈夫です。

大変な時だからこそ、規則正しいリズムでの生活を心掛けよう！

令和3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

令和3年	4月 9日 (金)
	5月14日 (金)
	6月11日 (金) ★
	7月 9日 (金)
	8月27日 (第4金曜日) ★
	9月10日 (金)
	*乳幼児救命救急講習会
	10月 8日 (金)
	11月12日 (金) ★
	12月10日 (金)
令和4年	1月28日 (第4金曜日)
	2月18日 (第3金曜日) ★
	3月11日 (金)

★印は、保健師がきます。お母様はマスクを必ず着用願います。

♪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

図書室だより

電話：757-5399

FAX：757-9299

2021.3.22発行

おはなしの会を再開します！

春休みこどもラッキーバッグ

つくしんぼ おはなしの会

4月3日(土) 11:00~11:30

3階 児童室



- *参加できるのは先着順で親子5組までです。
- *かならずマスクをつけてください。
- *お名前と連絡先を書いてもらいます。
- *手と指の消毒をお願いします。

3月27日(土)~4月5日(月)

★数量限定、なくなり次第終了★

図書スタッフがテーマ別に選んだ本をラッキーバッグにして詰めました。普段出会わない本に出会うチャンスかも！是非借りてみてください♪

- *1袋3冊の本が入っています。中身は開けてからのお楽しみです。
- *1人1袋まで。3冊分の貸出枠が必要です。



新刊情報

タイトル	著者	請求記号	ジャンル
一般			
『大切な家族と自分を災害から守る はじめての防災ブック』	国崎 信江/監修	369/タ	災害予防
『大人のためのコーヒー絵本』	アンヌ・カロン他/著	596/カ	料理
『猫がこなくなった』	保坂 和志/著	913/ホ	小説
児童			
『いえがあるっていいね』	バトリシア・ヘガティ/文	J/イ	絵本
『おつきさまこんばんは 英語版』	林 明子/作	J/オ	英語絵本
『自由帳みせて！』	すずき こうせい/文・イラスト	J72/ジ	絵画

特集「どうぶつ写真集」



2月におこなった利用者アンケートを参考に、どうぶつ写真集を特集します。かわいい姿に癒されてください♪

オススメの児童本「こわい本」

ドキドキするようなこわ〜いおはなしをあつめました。さいごまでよめるかな？



4月の予定

4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	

毎月第4金曜日は、休室日です。

3日(土) おはなしの会(つくしんぼ)

イベント・講座情報はホームページでもご確認いただけます。

URL: <http://kitakuce.sakura.ne.jp/tosyo.html>

北区民センターニュース

2021年
3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/>

令和3年 3月22日発行

雪が解け、春が近づいて来ました!! 桜の季節が待ち遠しいです。



サークルを見学してみませんか?

今年から何か始めたい方や、時間にゆとりのある方、北区民センターで活動されているサークルの「見学・参加」をしてみませんか?

運動系、音楽系、美術系等々、いろいろなジャンルの活動が行われています。
是非来てみてください!



キャンセル料金の取扱い

新型コロナ対策として、令和2年11月17日(火)から「感染リスクを回避できない場合」のキャンセル料金を無料としてきましたが、令和3年2月28日(日)をもちまして、その取扱いを終了いたしました。

衆議院議員補欠選挙について

令和3年3月19日から4月30日の期間、選挙のため、下記貸室の利用が出来なくなります。
ご協力、よろしくお願いいたします。

< 投・開票日は4月25日(日) >

1階集会室	3月19日～4月30日
1階小会議室	3月19日～4月30日
1階会議室	4月6日～4月30日
1階ロビー	4月9日～4月30日
1階娯楽室	4月12日～4月24日

ほびっくす

WELCOME

2021年 4月

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/>

4月から始まるクラブ活動のメンバーを募集するよ！



劇団ほろきた

児童会館で絵本の読み聞かせや劇、

ペープサートなどの発表をするよ！

対象：小2～小6（4月からの学年です）10名

申込み：4/13（火）ごご3:30～4/20（火）ごご5:00

*参加する本人が申し込みに来てね

*1年間続けられる人が申込みをしてね

4月の活動日は27日（火）ごご4:00～5:00

記者クラブ

児童会館での行事の様子を取材したり、地域の

人にインタビューをしたりして記事を作るよ！

対象：小2～小6（4月からの学年です）10名

申込み：4/2（金）ごご3:30～4/16（金）ごご5:00

*参加する本人が申し込みに来てね

*1年間続けられる人が申込みをしてね

4月の活動日は30日（金）ごご4:00～5:00

★めざせ！ジドウカイカンマスター★

7日（水）プレイルーム・図書室編

8日（木）体育室編※うわぐつが必要だよ！

9日（金）クラブ室編（工作をするよ！）

ごご1:30～2:30

1年生全員参加

●児童会館はだれでも遊びに来られるよ！

児童会館ではなにができるかな???

★1年生歓迎会★

23日（金）ごご4:00～5:00

来館者全員参加

●1年生と一緒にたのしく遊ぼう！



桜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★

16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！

★子育てサロン★

13・20・27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！

子ども運営委員会

★おんぱくワーカーズ★

7・14・21日（水）

ごご4:00～5:00

委員会メンバー

●1年生歓迎会の準備をする

★百人一首体験会★

16日（金）ごご3:30～5:00

小1～小6（4月からの学年）

申込み：9日（金）ごご3:30～定員なし

●百人一首を知っている人も、知らない人もやってみよう！



春休みの児童会館は毎日お弁当やおやつを食べる時間があるので、食べたい人は

おうちから持ってきてね！

お弁当タイム ごご12:00～ごご1:00

おやつタイム ごご3:00～ごご3:30





幌北児童会館キャラクター
ほっぴい

2021年
4月

札幌市幌北児童会館だより

ほろきたの輪

☎001-0017 札幌市北区北17条西6丁目1-20 ☎727-6225

☎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



児童会館HP
QRコード

←市内の児童会館・ミニ
児童会館の情報一覧や
ブログなどを掲載中！



児童会館って、
どんなところ？

入学・進級おめでとございます♪



雪解けの春は何かと新しいことを始めることが多く、わくわくする季節です。1年の内で最もエネルギッシュに過ごせるのはこの時季ではないでしょうか。感染症対策のために制限が多い生活ですが、屋外で春の日差しを浴び、春の空気を吸いにお散歩するだけでも気分転換にいいですよ♪

さて、入学・進級をむかえて春にワクワクするのは子どもたちも一緒です。春休み中の子どもたちは毎年どこかそわそわ落ち着かない様子。これからの楽しい学校生活に胸を躍らせ、パワフルに毎日を送っています。子どもたちのパワーでコロナも吹き飛ばせるくらい、明るく元気に過ごしたいですね☆



2F

図書室 (としょじつ)	かいたん	クラブ室
----------------	------	------

1F

体育室 (たいいくじつ)	
プレイルーム げんかん	事務室 (じむじつ)

児童会館を利用する皆様へ

利用する際は以下の点についてご協力をお願いします。

体温・マスク

入館時には検温を行います。また、マスクの着用をお願いします。
(乳幼児はマスク不要)

手洗い・消毒

こまめな手洗い消毒をお願いします。

(子育てサロン
子育てひろばのみ)

おむつ替えシート
バスタオルの用意を

おむつ替えの際や乳児を寝かせるために使用するタオルは各自でご用意をお願いします。

緊急連絡先

利用する際は緊急連絡先を確認します。氏名・学年・住所・電話番号をお知らせがいきます。

体調が良くない日はおうちで過ごしましょう。(発熱・せき・倦怠感などの症状がある方はご利用いただけません)

- ♪**体育室**(1F)…ボールやなわとび・フラフープでおそべます☆
- ♪**プレイルーム**(1F)…おもちゃで遊んだり、ぬりえやおりがみができるよ！
- ♪**図書室**(2F)…まんがや絵本があります☆本を借りることもできるよ！
- ♪**クラブ室**(2F)…読書やお勉強のときにつかうお部屋です！
- ※**事務室**(1F)…児童会館の先生のお部屋です。おみやげやぬりえはここでもらいます。

※※ 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づがが必要です。
- ★「自由来館 緊急連絡先カード」の提出のご協力をお願いします。(初回のみ)
※児童クラブ員は必要ありません。



1分で自分の健康と幸せを 自ら作りましょう

地球市民1分運動とは、時間を見つけて1分間ずつこまめに体を動かす健康法です。自宅でもこまめに体を動かし、体温を上げ免疫力を高めましょう。

今回のおススメ運動は「がに股スクワット」です

このような方におすすめ

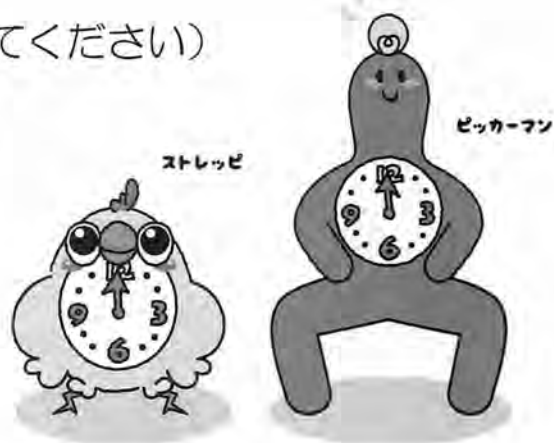
★太ももに筋肉を鍛えたい ★冷え体質の改善

【やりかた】

- ① 手を腰にあて、足は肩幅に広げ、つま先を外側に向けて立つ
- ② ゆっくり息を吸いながらひざを曲げ、息を吐きながら立ち上がる。12回繰り返す。

(回数は各自の体の状態に合わせて調節してください)

*無理せず自分のペースで行いましょう



*無理せず自分のペースで行いましょう

資料提供:

一般社団法人 Earth Citizens Organization
名古屋市東区徳川1-901 サンエース4F

 Earth
Citizens
Organization
公式サイト erathcitizen.jp

SAPPORO
LOVE MYSELF

担当: 馬場明美

一般社団法人 Earth Citizens Organization (ECO) 賛助会員
ハッピーブレインクラブ北海道 代表
(札幌市西区社会福祉協議会登録ボランティア団体)

携帯: 090-1648-2732

E-mail: happybrain.hokkaido@gmail.com