

町内連絡



- 9月の連合町内会役員会は中止となりました。9/30には「非常事態宣言」が解除されそうですが、その後「まん延防止等重点措置」が要請されるかどうかわかりません。北海道は今後、秋から冬へと向かい、再度感染が広がる可能性があります。お互い気をつけましょう。
- 「幌北クイズウォーキング」について！
札幌市北区介護予防センター新藤南さんから「幌北クイズウォーキング」の案内がありました。この取り組みはコロナ禍にあって、何かと出不精になってしまい、足腰が弱ってしまったり、出かけることが億劫になってしまわないようにしようという取り組みです。チラシを添付しますので、締め切り間近ですがぜひ参加してください。
- 「北13条いこい公園」の清掃についてお願い！
9月は幌北第2町内会さん担当清掃で(予定日)は：9/11(土)「済」、9/25(土)9:00～です。緊急事態宣言下ですので、皆さんの自己判断で参加協力をお願いします。参加して頂く際はマスク着用や消毒、ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。10月は幌北第3町内会担当清掃で10/9、10/23いずれも(土)9:00～を予定。11月は合同清掃で11/6、11/20いずれも(土)9:00～を予定しています。幌北第1・2・3町内会と、みんなで公園を安全・安心に維持・管理しようとする取り組みです。可能な範囲で参加協力をお願い致します。

幌

北



クイズウォーキング

9月6日(月)~9月30日(木)

※ポスト投函 10月4日(月)まで

ご近所のクイズを見つけて、
答えて集めて、探索しませんか？

参加方法

- ①介護予防センター新道南またはクイズ貼付店舗からクイズ回答はがきをもらってください。
- ②この紙の裏にクイズがある場所が記されています。どの順でもいいので、そこにクイズを見に行きましょう。(クイズの多くは外から見える場所にあります。)
- ③クイズの答えを全てはがきに書き、(わからない場合は調べてOKです。)名前住所も書きポストに入れてください。

幌

北

クイズウォーキング

クイズ設置店舗

①幌北会館・幌北まちづくりセンター

北17条西5-1-7

②なの花薬局 北17条店

北17条西3丁目2番1号

③道新高橋販売所

北19条西7丁目1-1

④わかば薬局

北17条西3丁目2-16 木村ビル 1F

⑤セブンイレブン北17条店

北17条西3丁目1-12

⑥えるむ薬局

北16条西4丁目1-19

⑦ディナーベル 北大前店

北16条西5丁目2-30 店内展示スペース

⑧セイコーマートどもん

北18条西4丁目2



問い合わせは 介護予防センター新道南 ☎707-4129

札幌市からのお知らせ

65歳以上のみなさまへ

新型コロナウイルス ワクチン接種 はお済みですか？

●新型コロナウイルスワクチン接種を希望している方で、
次のような方はいらっしゃいませんか？

- ・接種手続きがわからない方
- ・どこで接種できるのかわからない方
- ・予約方法がわからない方
- ・医療機関などで1回目を接種したが、
まだ2回目の接種がお済みでない方
(医療機関での予約がキャンセルされてしまった方)



新型コロナウイルス
ワクチン接種について
お困りのことがあれば、
お気軽にご相談
ください。

接種に関する
お問い合わせに
ついては

●接種お問い合わせセンター

TEL 011-351-8646 / 毎日9:00~18:00

接種予約を
ご希望の方は

●接種予約センター

TEL 050-3684-9238 / 毎日9:00~18:00

■インターネット予約のアドレス：

<https://www.sapporo-cov19-vaccine.jp/> または右記コード→



さっぽろ
02 F06-21-1380
R3 2-979

新型コロナウイルスワクチンは、無料で受けられます。



こんにちは。

北区第1地域包括支援センターです。

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』

(担当地区：鉄西地区・幌北地区・北地区・新琴似地区)

こんにちは。北区第1地域包括支援センターです。

記録的な暑さも影を潜め、少しずつ過ごしやすくなってきましたが、寒暖の差により体調を崩されないようにお気をつけください。

北区第一包括通信も3号となりました。コロナ禍で閉じこもり気味になり、「認知症になるのでは？」とご心配されてる方も少なくないかと思えます。今回は「自分でできる認知症チェック」について、をお届けします。ぜひご参考にしてみてください。

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

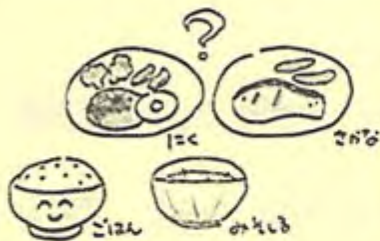
〒001-0024
札幌市北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ5階
電話 (011) 700-2939
FAX (011) 700-5037

※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。

認知症チェック やってみよう!

あてはまる□に○をつけましょう

昨夜食べたものを言える



今日の日付がわかる



道に迷ったことはない



片付けや料理ができる



身の回りのものがなくなることはない



身だしなみに気を配っている



※ 必ずしもすべての認知症にあてはまるものではありません

○が0~1個

「かかりつけ医」等へ
すぐに相談を!

○が2~4個

「おやっ?」と思ったら
地域包括支援センターに
相談を!

○が5~6個

素晴らしい!
もっと元気になるために、
介護予防の活動をしませんか?

★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。



北海道社会福祉センター

令和3年10月・11月のお知らせ

会場	鉄西会館 北10西4-1-12 2階集會室	幌北会館 北17西5-1-7 1階集會室	すこやか ホーム 北23西7	北会館 北29西7-3-15 2階集會室	北24条会館 北24西3-3-20 1階集會室	南新川会館 北25西13-1-18 1階集會室	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~
10月	21日 (予定)	1日 (予定)	要申込! 22日 (予定)	要申込! 28日 (予定)	25日 (予定)	休み	8日 (予定)
11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)	2日 (予定)	12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、庄司、早津

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



○すこやか倶楽部開催の会場では
感染対策として以下を実施します。

- ・こまめな換気の実施 ※脱着しやすい服装でお越してください。
- ・人との距離の確保
(参加人数を制限しております)
- ・飛沫を発生させないためのプログラム調整
- ・手指消毒用アルコールの設置
- ・水分補給の声かけ
- ・時間を短縮しての開催
- ・参加者全員(講師含む)の連絡先の把握と名簿の管理

○ご参加いただく皆さまには以下のご協力を
いただきます。

- *水分補給用飲み物の各自での持参
- *会場入室前の手洗い・参加時の手指消毒
- *受付時の検温、体調確認チェック表への記入
- *マスク着用での参加、咳エチケットの協力
- *ほかの方との適切な距離を取っての参加
- *大声での会話の禁止

(※風邪症状等のある方はご参加をご遠慮ください。
同居のご家族様等に同様の症状がある時もお参加を
お控えください。)



上記にご同意いただいた上で、ご参加ください。
市内新型コロナウイルス感染者数の状況により、
急遽中止となる場合もございます。ご了承下さい。

結核のない世界をつくろう!



複十字シール運動
キャラクター
シールぼうや



令和3年度複十字シール運動募金にご協力をお願いします。

複十字シール運動募金は結核や肺がん、そのほか胸の病気をなくすための世界共通の活動で、100年以上の歴史をもつ由緒ある運動です。

複十字シール運動募金とは？

複十字シール運動募金とは、世界中の結核を征圧し、肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患をなくすため、世界各国で行われている募金活動です。

複十字シールをお使いになることで、この運動を多くの方々に広め、結核予防思想の普及の一翼を担っていただくというものです。また、この運動によって皆様からお寄せいただいた募金は国際協力や国内の活動の貴重な財源となっております。

結核は現在も猛威を振るっています

結核は、今でも日本の重大な感染症で、令和元年は年間14,460人が発病し、2,088人が亡くなっています。

また、北海道でも389人が発病し、74人が結核で命を落としています。（結核予防会統計資料より抜粋）

結核は空気感染する病気です

結核を発病している人が、体の外に菌を出すことを「排菌」といいます。

せきやくしゃみをするすると飛沫（しぶき）と共に結核菌が飛び散り、それを他の人が吸い込むことにより「感染」します。

複十字シール運動募金の使いみちについて

皆様からお寄せいただきました募金は右記事業のような結核対策に有益に使用させていただいております。

また、皆様の善意の心は世界へと羽ばたき、アジア・アフリカを始めとする発展途上国の子供たちを結核の蔓延から守るためのBCGワクチンとなって多くの幼い命を救っているのです。

「結核のない未来のために」と願う思いやりの気持ちをこの複十字シールに込めていただき、どうか今年も一人でも多くの方々にご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。

途上国の結核対策（国際協力）

全国の結核予防団体の活動

結核予防の広報や教育資料の作成

結核の調査研究

運動の主催 公益財団法人 北海道結核予防会
後援 厚生労働省・文部科学省・全国結核予防婦人団体連絡協議会
※ 結核予防会は秋篠宮妃殿下を総裁とする公益法人です。

北区民センターニュース

2021年
8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/>
8月23日からは→<https://www.kitakuce.jp>

令和3年 8月20日発行

今年も暑い夏でしたが、夏バテなどしていませんか？
のどが渇かなくてもこまめに水分補給をお忘れなく！



全室貸切について

北区民センターは引き続き9月13日(月)まで
『ワクチン接種会場』として全室貸切となっております。

また、貸室等のお電話でのお問い合わせにつきましては、
21時まで受付しています。

状況によっては期間が変更となる可能性があります、
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

また、ワクチン接種関連については、以下の電話番号にお問い合わせください。



コロナ・ワクチン等の問い合わせ先について

●発熱、咳、痰、息切れなどの呼吸器症状のある方

味覚や嗅覚に異常のある方など

「救急安心センターさっぽろ」

電話：#7119 (毎日24時間)

※ダイヤル回線・一部IP電話からは

電話：011-272-7119

●予約センターに電話して予約

「札幌市新型コロナウイルスワクチン
接種予約センター」

電話：050-3684-9238

(毎日9時～18時)

※インターネットからも予約可

●ワクチン接種手続きに関するお問い合わせ先

「札幌市新型コロナウイルスワクチン接種
お問い合わせセンター」

電話：011-351-8646 (毎日9時～18時)

上記について

聴覚に障がいがあるなど、電話が難しい方のお問い合わせ先

「札幌市コールセンター」

ファクス：011-221-4894

(運営時間：8時～21時(土曜日・日曜日・祝日も受付)

※折り返しのご連絡は、札幌市コールセンターから
ではなく、担当部署からとなります。

●ワクチンの副反応等に関すること

「北海道新型コロナウイルスワクチン接種相談センター」

電話：0120-306-154 (毎日9時～17時30分)

七夕飾り



北区民センター1階ロビーでは、
七夕を楽しんで頂けるよう、笹と短冊を置いて「願いごと」を
書くスペースを設けておりました。
今年は405枚もの願い事が集まりました！

お知らせ

8月23日から
ホームページのアドレスを変更します！
(新) <https://www.kitakuce.jp>



図書室だより

電話：757-5399

FAX：757-9299

2021.8.20発行

「みんなのおすすめ本」募集中！

8/23(月)HPがリニューアルします

現在、図書室前の掲示板に「みんなのおすすめ本」を紹介しています。これをみんなに読んでほしい！と思う「おすすめ本」はありませんか？ジャンルはなんでもOK！お気に入りの一冊をぜひ紹介してください。図書室内記載台にある用紙に記入し、専用の回収BOXに入れてください。9/30まで募集します。

おすすめ!



講座・イベント情報、変更や中止の最新情報もここでチェック！

旧URL (8/22まで)

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

新URL (8/23から)

<https://www.kitakuce.jp/tosyo>

NEW

新刊情報

タイトル	著者	請求記号	ジャンル
一般			
『自由を手に入れる方法 2000年前からローマの哲人は知っていた』	エビクテトス/著 アンソニー・A・ロング/編	131/エ	哲学
『わたしの子』	ヒルデ・ハーゲルupp/作	726/ハ	大人向け絵本
『僕が死んだあの森』	ピエール・ルメートル/著	953/ル	小説(フランス)
児童			
『そらまめくんのまいにちはたからもの』	なかや みわ/さく	J/ソ	絵本
『ずかんヒトの細胞』	牛木 辰男/著	J49/ウ	医学
『まるごときゅうり』	八田 尚子/構成・文	J62/ハ	園芸

特集「北海道の遺産」



「北海道・北東北の縄文遺跡群」が世界遺産に登録決定！この機会に北海道の宝物を再確認してみませんか？

オススメの児童本「やさしい」

トマト、なす、はくさい、へちまも！いろいろなやさしいが出てくる本を紹介します。



9月の予定

9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。

北区民センターが新型コロナウイルスワクチン接種会場として全館貸切となったため、イベント・講座は中止します。

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。

札幌市北区民センター

