

町内連絡

令和6年10月号
回覧

幌北第3町内会

☎011-706-1451

●本回覧に添付し、ご覧いただきたい添付資料！

- 1) 水道管新設工事のお知らせ(北15西3～北17西3)
- 2) 幌北福まちだより50号(第3町内会の取組を紹介)
- 3) 幌北クイズウォーキングのお知らせ(10/1～10/20)
- 4) ネオロスフェス(10/19(土)1:30～3:30 幌北児童会館)
- 5) スマホ茶話会(10/26(土)2:00～4:00 幌北会館)要申込
回覧末尾に用紙があります。足りない場合小川迄！
- 6) 集団検診のお知らせ：
幌北会館(北17西5)：11/25(月)9:30～11:00
鉄西会館(北10西4)：12/11(水)9:30～11:00
- 7) 秋の防火だより他、火災予防の資料など…
○そのほかの添付資料についてもご覧ください。

●「北13条いこい公園」の清掃協力のお願い！

- 10月は幌北第2町内会担当清掃で10/12、26
いずれも(土)9:00～を予定してます。参加協力をお願い
します。(※雨天等の場合は翌日同時刻にします。)
11月は合同清掃で11/9、23(祝)いずれも
(土)9:00～が予定されています。可能な範囲で参加協
力をお願いします。

●町内資源リサイクル回収日は10月11日(金)です！

「偶数月の第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してください。

●「赤い羽根共同募金」「複十字シール募金」のお願い!

「赤い羽根共同募金」趣旨を簡単に説明しますと「共同募金は地域の福祉のために利用される募金」です。また、「複十字シール募金」は「日本と世界から結核と胸の病気をなくすための活動を支援する募金」です。趣旨に賛同し募金をしてくださる方は、小川が自宅まで頂きに伺いますので(090-2699-2823)まで連絡をお願いします。※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ました。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。



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



ご近隣にお住まいの皆様へ



水道管新設工事のお知らせ

昼間作業(9:00~17:00)
夜間作業(21:00~6:00)

日頃より札幌市事業にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございます。

この度、環状通～北18条線（北15条～北17条西3丁目）におきまして、札幌市水道局給水部工事課発注の水道管新設工事を行う事となりました。

つきましては、工事期間中の騒音・振動及び交通規制・車輛の出入り等、何かとご迷惑をお掛けする事と存じますが、細心の注意を払い安全を第一として工事を進めさせていただく所存です。工事の必要性をご理解いただき、何卒宜しくご協力下さいますようお願い申し上げます。

尚、ご不明な点がございましたら下記、現場代理人までお問い合わせ下さい。

※夜間作業を基本といたしますが、一部昼間作業も含まれます。

※工事期間中は混雑が予想されますので、迂回のご協力をお願いいたします。

※この工事による『断水・濁水』は発生しません。

記

工事名：北2条幹線代替管路整備工事その1 No.9-1801

工事区間：札幌市北区北15条～北17条西3丁目

工事概要：配水管布設延長～412.2m（うち推進工D1350mm～364.7m）

契約工期：令和6年8月21日 ～ 令和8年3月23日

施工予定期間：令和6年9月下旬 ～ 令和8年3月10日

休工予定日：土曜日・日曜日

作業時間：昼間 9:00～18:00

夜間 21:00～6:00

発注者：札幌市水道局給水部工事課工事二係

工事担当：主任監督員

梶本

電話 011-211-7056

施工業者：アイケン・タカハタ特定共同企業体

代表者：アイケン工業株式会社

現場代理人：

高橋

会社電話 011-591-8321

携帯電話 080-1894-6848

③到達立坑

予定時期: 令和7年 3月中旬
~ 令和7年 7月上旬

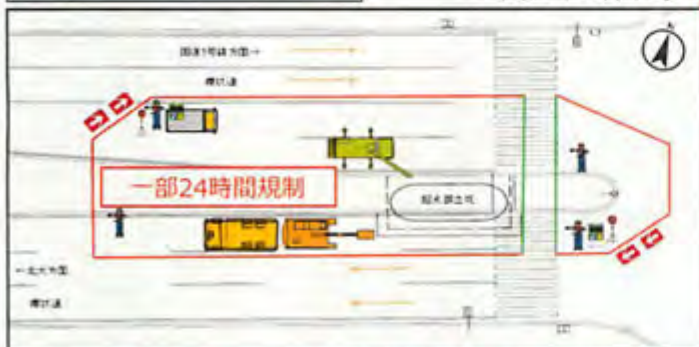


工事施工位置図



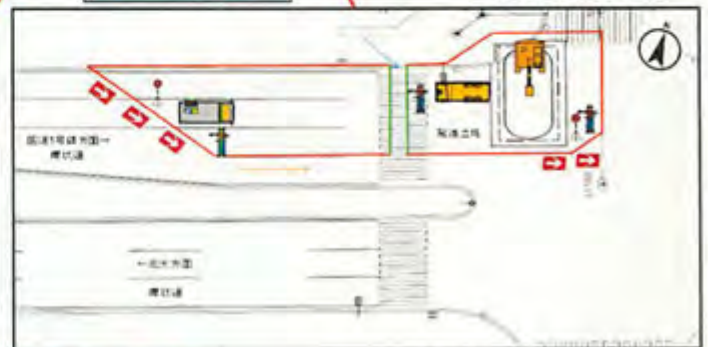
②起点部立坑・推進プラント

予定時期: 令和6年11月上旬
~ 令和7年11月下旬



①発進立坑

予定時期: 令和6年10月中旬
~ 令和7年 9月下旬



※中央分離帯側の一部を除き作業終了後は交通規制解除となります。

①と②の規制は同時に行いません。

【ご不明な点等につきましては、下記の施工業者現場代理人までお問い合わせ下さい】

連絡先

施工業者: アイケン工業株式会社
現場代理人 高橋
携帯 080-1894-6848



クイズウォーキング

2024年

共催：幌北地区福祉のまち推進センター
北区介護予防センター新道南

協力：NeoLos幌北 幌北まちづくりセンター

10月1日(火)～10月20日(日)

※幌北まちづくりセンター専用ポスト投函 10月21日(月)まで

< 参加方法 >

ご近所のクイズを見つけて、
答えて歩いて、幌北を探索しませんか？

- ①クイズ貼付店舗または北区介護予防センター新道南から解答用紙を受け取りましょう。
- ②お店にクイズを見に行きましょう。(外から見える場所にあります。) クイズのある場所は裏面をご覧ください。
- ③解答用紙に、8店舗分の解答、氏名・住所を記入し、幌北まちづくりセンターの専用ポストに入れてください。

問い合わせ 北区介護予防センター新道南 ☎707-4129

< クイズ設置店舗 >



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

- ① ペットショップ小泉 北23条西4丁目2-25
- ② 全日食チェーン アップル20 北20条西5丁目2-1
- ③ 北海道新聞 高橋販売所 北19条西7丁目1-1
- ④ セイコーマートどもん店 北18条西4丁目2-1
- ⑤ Seesaw Books シーズーブックス
北18条西4丁目1-7 UNTAPPED HOSTEL裏
- ⑥ わかば薬局 北17条西3丁目2-16
- ⑦ 幌北児童会館 北17条西6丁目1-20
- ⑧ 幌北まちづくりセンター 北17条西5丁目1-7
- ⑨ セブンイレブン北17条店 北17条西3丁目1-12
- ⑩ なの花薬局 北17条店 北17条西3丁目2-1
- ⑪ えるむ薬局 北16条西4丁目1-19
- ⑫ 難波薬局 北14条西4丁目1-15
- ⑬ あしたば薬局北大前店 北13条西4丁目2-15
- ⑭ セイコーマート北13条西店
北13条西3丁目2-15-101
- ⑮ 平松印房 北12条西2丁目2-18



福まちおしゃべりサロン

毎月、第4木曜日午前10時から12時まで
幌北会館（北17西5）2階会議室で、少人数
ですが、自由参加で自由におしゃべりを楽し
んでいます。幌北地域のいろいろな行事の案
内や各団体へのつなぎも行います。

知りたい事があって来られた方、初めてこの
地域に来られた方など、参加者は毎週違いま
すが、サロンは笑顔があふれています。

2024年のおしゃべりサロンの日程は

10月24日（木）、11月28日（木）

12月26日（木）です。

おしゃべりの他に、ちょこっとお楽しみもあ
りますので、気軽に遊びに来てみませんか

主催 幌北福祉のまち推進センター

元気に生き生きと暮らすために

～さて人生100年時代をどう過ごすか～

お元気ですか



人生百年時代と言われるようになりました。
皆さん、幾つになっても元気で楽しく過ごしたいと思
っているでしょう。

ところが、日々の生活の中で家族が少なくなったり、
一人暮らしになったりすると周りの方々との関りが少なくな
ることがあります。

高齢者の方々に元気で過ごしていただくためには、周
りの方々との関りが大切だと思います。

地域には、老人クラブ、体操の会、パークゴルフの会、
お散歩クラブ、合唱の集い、カラオケの会、麻雀の会、
碁・将棋の会、手芸や俳句など趣味の会もあります。

高齢者の方々が積極的に地域や周りとの関りを持って
くれる場合は良いのですが、皆さんがそうとは限りません。

手だての一つとしては、個人個人が隣近所とつながり
を持つように心がける。特に近所の高齢者には挨拶など
声掛けをする。

行政が行っている「すこやかクラブ」などの集まりに
お誘いする。

町内会が行っている行事にお誘いする。元気な高齢
者には町内会の清掃活動へのお誘いも良いでしょう。皆
さんと一緒に町内を一回りするのには、数千歩を歩きなが
ら綺麗な環境になったという達成感、満足とご苦労様で
したという、お互いの親しみの深まりにもなるでしょう。

高齢者の方が、地域の住民の一人として大切にされ、
住民みんなが声かけあえるような地域づくりをしていき
たいものです。



すこやかクラブ



町内歩こう会



町内清掃日

『顔の見える町内会づくり』

～幌北第3町内会～

ー 境界を超えて… バリアフリーな町内会づくり ー

私達幌北第3町内会は、会則は昭和35年に発足しているので今年で64周年になります。地域は北14条の西1～4丁目に5丁目の北大病院前郵便局までです。

住民登録世帯数は929世帯で、町内会加入世帯数は510世帯(6/1現在)です。

下記の地図は町内会地域の防災マップ(2016/3月)の一部で、8年も経って更新の時期となっていますが、我が町内会地域を示すものです。



町内会の1年の活動は4月:定例総会、5月:植樹祭の花植え、6月:焼肉会、7月:夏休みラジオ体操、8月:七夕まつり(今年は中止)・盆踊り(幌北第4町内会さんに協賛させていただいています)、9月:敬老のお祝い、10月:防災訓練(今年は北区)、11月:北13条いこい公園合同清掃、年明けの1月:新年会、と、いずれの町内会さんも取り組んでいるものと同じかと思えます。

町内会活動はこれらの催事もありますが、大切なのは日常的な福祉活動であり、子どもたちや高齢者、障がいのある方たちを気にかけて、見守ることです。これに加えて、様々な災害、特に風水害や地震、大雪など被災時に地域として助け合い、命を守ることができるような防災の取り組みと啓発・啓蒙の取り組みが重要です。

福祉や防災の活動は町内会員だけではなく会員外の方も含め情報を共有し、助け合うことが必要ですが、町内会員さんだけが頑張っているのが実情です。行政は町内会しかないのですが、そこに依存しますが「町内会なんて!」と思っている人たちが数多くいることもまた現実であり、この現実を理解して活動するほかありません。

単位町内会の活動のほかに、連町やいくつかの町内会で連携するもの、他の町内会の活動に協賛させていただくものと多様です。ただ、町内会の活動に住民の方の関心が薄く、現在の役員さんや班長さんたちに多くを依存している状況です。幌北第3町内会だけで活動を維持することは難しくなっています。そこで境界を超えての取り組みを推進しています。下の写真は8/20に実施した「茶話会」です。

半分の方がお隣の町内会です。「町内会員だとか会員外だとかではなく」今後もこのような境界や障壁のない取り組みを推進したいと思います。

(町内会長:小川富之)



笑って伸ばそう健康寿命

～令和6年度第1回 幌北地区福まち研修会～

令和6年6月5日、幌北会館で「笑って伸ばそう健康寿命」のテーマで福まちの研修会がありました。

講師として、日本笑い学会理事で北海道支部笑司長（支部長）で医学博士でもある伊藤一輔氏をお迎えし、笑いが健康におよぼす働きについて笑いとユーモアのひとときを過ごしました。

伊藤氏は循環器内科の専門医なので「笑い与健康」をライフワークとしてその臨床研究や実践に取り組み、学会に発表など、笑い与健康の講座を全国で行っております。

ストレスの多い現代社会では、心のストレスが心臓にストレスを与え病を引き起こす原因の一つになっています。笑うことでナチュラルキラー細胞が活性化しがん細胞や感染した細胞を死滅させる力が増します。

また免疫力が高まり病気から体を守る力が増します。更に笑うと大量の酸素が吸い取り込まれ細胞が活発化し働きが上昇します。

このように、笑いやユーモアが日常にあることが健康に繋がるという事で「笑うことの大切さ」をお話しされました。

急に笑うと言っても難しいのですが、笑うためのトレーニングもお話しされました。

それは、①顔の筋肉をほぐす。あいうえおとゆっくり大きく毎日繰り返す。

②とりあえず大笑いを1分間続けてみる。

③漫才や落語などを見て声を出して笑ってみる。

こうする事を続けることで笑いを自分のものにすることができるようです。

笑顔でいることにデメリットはないようです。皆さん、笑って元気に過ごしましょう。



どうして人間は笑う生命体になったのか？



第1は、社会の中で生き残るための笑い

第2は、健康に生きるための笑い

第3は、「にもかかわらずの笑い」

神経細胞ネットワーク



学習や経験で、新しいネットワークが形成され、脳は成長を続ける！



高齢者の方々が、住み慣れた地域で、
くらし続けるために応援してください。

札幌市と札幌市社会福祉協議会では、毎年12月から「福祉除雪事業」を行っています。

この福祉除雪事業は、70歳以上の高齢の方や障がいのある方など、積雪により冬季間の生活に不自由されている世帯に対して、地域の協力員さんが助け合い活動の一環として除雪作業を行う仕組みです。

除雪作業に加えて利用世帯の安否確認も兼ねており、地域住民がお互いに助け合う優しい街づくりの一つとして、雪国ならではの温かな取り組みです。今年も12月からの「福祉除雪事業」の実施に向けて、新たに除雪活動に協力していただける「地域協力員」を募集します。

活動内容

- ①除雪範囲…間口（道路への出入り口部分）を概ね1.5m、敷地内は玄関先までの通路部分で歩行に支障のない80cm程度の幅を除雪をしていただきます。
- ②除雪日時…札幌市の道路除雪が行われた日（生活道路の新雪除雪のため、札幌市の除雪車が入った日）です。12時ころまでに実施していただきます。
- ③除雪期間…令和6年12月1日（日）～令和7年3月25日（火）

募集内容

年齢・性別を問いません。一つの世帯をご家族、お仲間など複数の方で除雪いただくことも可能です。

申込方法

ご協力いただける方は、北区社会福祉協議会に登録していただきます。

※ 登録・お申し込みなどの詳細は
北区社会福祉協議会へ

電話 757-2482



福祉除雪ボランティアしませんか

札幌北地区福祉のまち推進センター

さんかむりよう
参加無料

ネオロス フェス

にゅうたいじょうじゅう

入退場自由!

かいじょう

会場

さっぽろしほろきたじどうかいがん
札幌市幌北児童会館

(北17条西6丁目1-20) Tel 727-6225

たいしょう

対象

さんかかのう
どなたでも参加可能です!

もうこふよう
(申し込み不要)

にちじ
日時

10/19(土) 1:30~3:30

むかしあそ てんじ たの じょうせつ

昔遊びや展示を楽しめる常設ブースがあるよ!

くわ うらめん
詳しくは裏面を見てね

そとぐつ ふくろ も
外靴を入れる袋をお持ちください

くるま こ えんりよ
お車でのお越しはご遠慮ください

主催：ネオロス幌北、札幌市幌北児童会館

協力：北辰中学校科学部、

北海道大学ウィッフルボールサークル「もゆく」

お茶・お菓子引換券
お休み処のスタッフに
この券を渡して、お茶
とお菓子をもらってね
※1人1回まで

ネオロス幌北って？

みなさんこんにちは！「NeoLos幌北」は、幌北地域に「根下ろす」まちづくりを目指すボランティアサークルです。北海道大学の学生を中心に活動しています。まちづくりに新しい「ネオ」な視点とパワーを還元するべく、2007年に結成されました。

ネオロスは今年、留学生交流会、勉強相談室、夏祭りのお手伝いなどの活動を通して、近年のサークル目標である多世代交流の促進を目指してきました。今年のネオロスフェスも、昨年に引き続き、多くの世代・国籍の方が交流し、楽しむことができる場になることを願っております。



ほくしんちゅうがっこう かがくぶ

北辰中学校科学部

- ・おもしろ実験コーナー
ちゅうがくせい おし
中学生がいろいろ教えてくれるよ
- ・将棋コーナー
しょうぎ

ほっかいどうだいがく

北海道大学ウィッフルボールサークル 「もゆく」

ラダーボールコーナー
こんにちは！「もゆく」は、普段「ウィッフルボール」という野球型のマイナースポーツに取り組んでいる団体です。今回は「ラダーボール」というゲームを用意してきました。専用のヒモ付きボールを3段のハシゴに向かって投げ、ボールを引っかけて得点を競うゲームです。簡単な動作で誰でも楽しむことができるので、ぜひ遊んでみてください！

じょうせつ

常設ブース

※遊びは変更になる可能性があります

- ・どんぐりダーツ
- ・射的
- ・幌北クイズ
- ・くじびき
- ・ボウリング
- ・工作
- ・スカットボール
- ・昔遊び、世界の遊びコーナー
- ・わなげ



やすどころ
お休み処
コーナー

せんちやく めい
(先着100名)

- ・小学生以下
麦茶・パイの実2個
- ・中学生以上
茶・お茶菓子

にゅうようじ

乳幼児さん

おとな

大人、子どもだけ

おやこ

親子で

がいこくせき かた
外国籍の方

さんか だいかんげい
の参加も大歓迎！



きらびい

ほっぴい

すこやか倶楽部

札幌市北区介護予防センター新道南

☎707-4129

介護予防に取り組んで、一緒に楽しい時間を
過ごしませんか？会場の近隣にお住いのおおむね
65歳の方であれば、どなたでも参加できます。

初めての方も、お気軽にお越しください。
参加費無料です。(材料費などがかかる場合があります。)



令和6年
10月11月

会 場

開催日時 (予定)

実施内容 (予定)

鉄西会館

北10西4-1-12
2階集会室

90分!

10月 17日(木)
10:00~11:00

もしもの時に備えましょう
シニアの転び方教室
講師:札幌柔道連盟

11月 21日(木)
10:00~11:30

学生さんと一緒に!!体力測定会
講師:札幌医療リハビリ専門学校

幌北会館

北17西5-1-7
1階集会室

90分!

10月 4日(金)
10:00~11:00

みんなで歩こう!
幌北クイズウォーキング
※雨天時 室内で体操予定

11月 1日(金)
10:00~11:30

自分を知ろう!!体力測定会

会場の定員のため

すこやか ホーム

北23西7-2-3

電話で申込が必要

10月 25日(金)
13:30~14:30

ノルディックウォーキング
講師:特殊衣料
※雨天時 室内で体操予定

11月 22日(金)
13:30~14:30

北区ご当地 はつらつ体操
講師:HARP 理学療法士

おうち すこやか

ZOOMでオンライン

10月 7日(月)
13:30~14:00

11月 11日(月)
13:30~14:00

ご参加希望の方は
介護予防センター新道南
(☎707-4129)まで
お問い合わせください。

感染予防へのご理解・ご協力をお願いします

- 会場は常時換気をしています。
体温調整しやすい服装でお越しください。
- 教室時は、マスクの着用にご協力ください。
- 会場入室前に手洗い、入室時の手指消毒にご協力ください。
- 受付の際に検温、体調確認を行います。
緊急時対応の為、氏名と連絡先をご記入いただきます。
- 密を避けるために、事前申し込みをお願いしている会場があります。他の参加者とは適切な距離を取ってください。
- 水分補給用の飲み物は各自でご持参ください。
- 風邪症状のある方、同居のご家族に同様の症状がある方は参加をお控えください。



天候や感染状況により、急きょ中止となる場合や、内容が変更となる場合があります。ご了承ください。

～ すこやか倶楽部の様子 ～



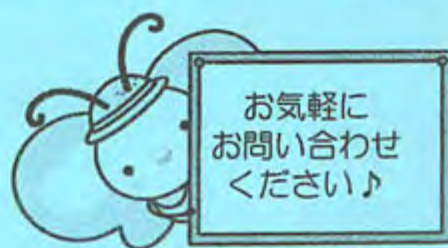
札幌市北区介護予防センター新道南

札幌市北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ5階

TEL: 011-707-4129

FAX: 011-700-5037

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



介護予防センター
イメージキャラクター かよるん



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』

こんにちは、 北区第1地域包括支援センターです。

令和6年度 ほっター通信第12号

(担当地区：鉄西地区・幌北地区・北地区・新琴似地区)

近年、地震や台風、大雨などの自然災害の発生により、安全で健康的な暮らしの大切さが一層感じられるようになってきました。

地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。

いざ被災してしまうと、その場で調べたり適切かつ迅速に対処したりする気持ちのゆとりを失ってしまいがちです。いつ起きるか分からない災害に備えて、日頃から被災した際にも健康に過ごせるよう対応策等を頭に入れておきましょう。

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 札幌サンブラザ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。

被災者の皆さまへ

避難所生活で健康に過ごすために

～ 以下の点にご注意ください ～

① 水分・塩分補給 をこまめに



トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。

② 手を清潔に



食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

③ 食中毒に注意！



出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。

④ 体の運動



エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも積極的に体を動かしましょう。

⑤ うがい・歯磨き



うがい、歯磨きをできるだけ行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。

⑥ 十分な睡眠・休息



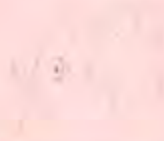
誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。

⑦ 必要なときには マスクを着用




咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。

⑧ 薬で困っている 場合は相談を



薬が手元になかったり、薬で困っているときは、医師、薬剤師、保健師などに相談を。

次の方は避難所の事務所に申し出ましょう

 厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



妊娠中の方

マタニティマークをつけた妊婦さんにご配慮をお願いします。



産後の方・小さいお子さまをお連れの方

病気などで特別な食事の配慮が必要な方



福祉除雪ボランティアしませんか

高齢者の方々が、住み慣れた地域で、
くらし続けるために応援してください。

札幌市と札幌市社会福祉協議会では、毎年12月から「福祉除雪事業」を行っています。

この福祉除雪事業は、70歳以上の高齢の方や障がいのある方など、積雪により冬季間の生活に不自由されている世帯に対して、地域の協力員さんが助け合い活動の一環として除雪作業を行う仕組みです。

除雪作業に加えて利用世帯の安否確認も兼ねており、地域住民がお互いに助け合う優しい街づくりの一つとして、雪国ならではの温かな取り組みです。今年も12月からの「福祉除雪事業」の実施に向けて、新たに除雪活動に協力していただける「地域協力員」を募集します。

活動内容

- ①除雪範囲…間口(道路への出入り口部分)を概ね1.5m、敷地内は玄関先までの通路部分で歩行に支障のない80cm程度の幅を除雪をしていただきます。
- ②除雪日時…札幌市の道路除雪が行われた日(生活道路の新雪除雪のため、札幌市の除雪車が入った日)です。12時ころまでに実施していただきます。
- ③除雪期間…令和6年年12月1日(日)～令和7年3月25日(火)

募集内容

年齢・性別を問いません。一つの世帯をご家族、お仲間など複数の方で除雪いただくことも可能です。

申込方法

ご協力いただける方は、北区社会福祉協議会に登録していただきます。

※ 登録・お申し込みなどの詳細は
北区社会福祉協議会へ

電話 757-2482



笑顔で迎える未来のために

～健康長寿でピンピンコロリ！～

日時 2024年 **10月26日(土)** 13:00-16:00

場所 **札幌サンプラザ 1階ロビー**

札幌市北区北24条西5丁目

※地下鉄南北線「北24条駅」1番出口から西へ200m

※駐車場の台数に限りがあるので公共機関をご利用ください。

参加無料

申し込み不要！お気軽にどうぞ！！

講演&体験会 と 展示&相談コーナーの2本立てです！

いますぐ役立つ！講演&体験会

13:00～ **開会のあいさつ**
札幌市医師会 北区支部長 佐野 宏行

13:05～ **講演&体験① 「運動について」**
牧田病院 作業療法士 山口 竜矢
北海道医療大学病院 理学療法士 新田 麻美

14:30～ **講演&体験②**
「お口の健康とオーラルフレイル」
札幌歯科医師会 歯科衛生士 木本 恵美子
「社会参加はとっても大事！」
介護予防センター百合が原 阿部 啓
「フレイル予防のまとめ」
北区地域連携ネットワーク代表 西川 就

15:55～ **開会のあいさつ**
札幌歯科医師会 北支部長 澤村 強

展示&相談コーナー

☆パネル展示は開催中いつでも
お好きにご覧いただけます

☆各ブースには専門職による
「なんでも相談」時間を設けています

①13:45 ～ 14:30

②15:10 ～ 15:55

☆参加職種

医師・歯科医師・訪問看護師・
薬剤師・リハビリ・ケアマネジャー
医療ソーシャルワーカー・
地域包括支援センター・
介護予防センター



体験型のイベントです 動きやすい服装でお越しください！



**アンケートに答えて
プレゼントをもらおう！**



主催：札幌市医師会北区支部

お問合せ：北区第2地域包括支援センター TEL:011-736-4165 (担当：渡邊)

共催：札幌歯科医師会北支部、北区第1・2・3地域包括支援センター、北区地域連携ネットワーク



結核のない世界をめざして！
「複十字シール運動」とは



複十字シール運動
キャラクター
シールぼうや



令和6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4年は年間10,235人が発病し、1,664人が亡くなっています。

また、北海道でも281人が発病し、60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 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
※ 結核予防会は皇嗣妃殿下を総裁とする公益法人です。

40歳以上の鉄西・幌北地区のみなさまへ

当日直接来場可

集団健診のお知らせ

2024.11.25(月) 9:30~11:00

幌北会館(北17条西5丁目)

2024.12.11(水) 9:30~11:00

鉄西会館(北10条西4丁目)

特定健康診査受診券
(とくとく健診)

平成 年 月 日

受診者管理番号

氏名

生年月日 性別

受診年月日 平成 年 月 日

受診する自己負担額

健診内容	実施医療機関	住民健康診査費
基本健診		
付加健診(希望制)		

付加健診項目 心電図検査、眼底検査、内臓脂肪(腹囲測定と同時に実施)、血液検査、超音波検査
詳細項目(*) 眼底検査、心電図検査、超音波検査
※詳細項目は、お申込みの健診実施日(受診日)に必ず、実施が希望された場合にのみ実施し、まだ実施は無料です。

お名前(姓) 〇〇〇〇

氏名(姓) 〇〇〇〇

氏名(名) 〇〇〇〇

札幌市国民健康保険推進係

札幌市内に限り有効

受診券はコレ!

※同会場で肺がん検診と肝炎ウイルス検査も受けられます。



対象

札幌市国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入の方
※会社等へお勤めの方(被扶養者を含む)は、お勤め先へお問い合わせください

持ち物

受診券・保険証

※受診券は2024年3月下旬以降、順次発送しています。
※受診券がお手元がない方は、再発行が必要です。
保険年金課給付係(☎011-757-2491)までご連絡ください。

内容

40~74歳の方・・・特定健診：600円
75歳以上の方・・・後期高齢者健診：400円

※付加健診(希望制)は+500円
※年齢、課税状況等によって費用は異なります。詳しい費用は受診券をご覧ください。
※午前受診の方は朝食、午後受診の方は昼食をとらずにお越しください。

予約

不要です。直接会場へお越しください。

特定健診とは?

メタボリックシンドロームに着目し、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐための健診です。

お問い合わせ先

札幌市北保健センター 健やか推進係 011-757-1181



令和6年度 北区住民集団健康診査日程

※網掛けは合同検診

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



他区の住民集団健診・実施医療機関一覧は、札幌市公式ホームページをご覧ください。

さっぼろしほろきたじどうかいかん 札幌市幌北児童会館

2024.10月

【住所】〒001-0017 札幌市北区北17条西6丁目1-20

【TEL】011-727-6225 【FAX】011-299-1904

【札幌市児童会館指定管理者】公益財団法人 さっぼろ青少年女性活動協会



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

★ネオロスフェス★

19日(土)

ごご1:30~3:30

来館者自由参加

♪くわしくは別のチラシを見てね!

※この日は体育室が使えません。

★避難訓練★

2日(水)

ごご4:00~4:30

来館者全員参加

♪火災発生の際、どうやって避難する?

※この時間は体育室が使えません。

★将棋教室★

5日(土)

ごご1:30~3:30

小1~大人 定員13名(先着順)

<申込み>: 1日(火) ごご4:00~

♪将棋の楽しさ・マナーを知ろう!

★とくえもん★

29日(火)

ごご4:00~4:30

来館者全員参加

♪がんばって練習したおともだちに

注目しよう!

※この時間は体育室が使えません。

★わんぱくワーカーズ★

4・18日(金)

ごご3:30~4:30

委員会メンバー

♪ネオロスフェスの準備をするよ!

★ほろきたファーマーズ★

11・25日(金)

ごご3:00~4:00

クラブメンバー

♪自然を守ることについて

みんなで考えよう!

★子育てサロン★

1・8・15・22・29日(火)

ごぜん10:30~12:00

乳幼児と保護者 自由参加

♪体操や絵本の読み聞かせの時間もあります!

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★

11日(金)

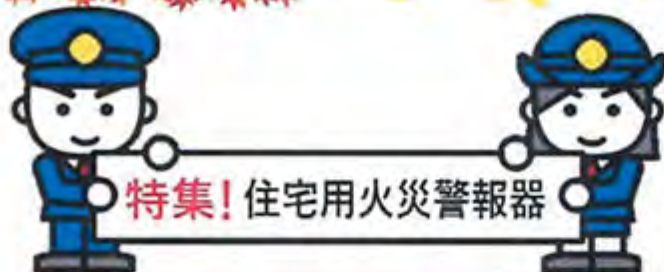
ごぜん10:30~12:00

乳幼児と保護者 自由参加

♪木のおもちゃがたくさんあります☆

令和六年 北区秋の防火だより

札幌北区防火委員会



住宅用火災警報器 点検・確認・交換を!

1. 点検する

- ・ 正常な場合
「ピーピーピー」
「ピーピーピー火事です」
「正常です」など
- ・ 電池切れの場合
・ 故障の場合
「ピッ・・・ピッ・・・」
「ピッピッピッ・・・」
「ピッピッピッ・・・」



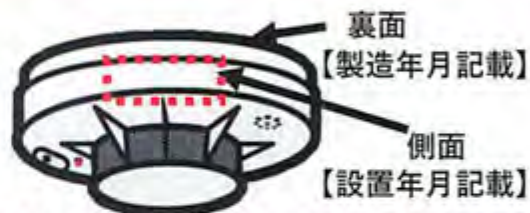
ひもを引く!



ボタンを押す!

警報音はメーカー
や製品により
異なります!

2. 確認する



警報器の設置年月や製造年月を確認する!

3. 交換する

故障してなくても、10年を目安に交換を!
電池切れ、センサー等の劣化で、イザというときに火災を感知しないかも...

取り替えるなら連動型がオススメ...なぜ?



連動型住警器に
交換しましょう!

「連動型」は、火災を感知すると全ての感知器に伝達し、音が鳴るため、火災場所になくても火災の発生場所を知ることができます!

QRコードから開いていただくと、札幌市公式ホームページ内の住宅用火災警報器のページをご覧ください!



もうすぐ!



— 雪が降る前に冬の準備を! —

暖房器具による火災が発生しやすい時季を迎えます。
点検整備を行い、取り扱いには十分注意しましょう。



北区火災発生マップ

令和6年1月1日から8月末日まで



北区の火災は、昨年同時期(41件)と比べ、増加しています。

また、出火原因のトップは電気火災で、近年、全国的に増加傾向にあります。電気製品などは普段からの点検が大切です。電気コードが傷んでないか、コンセント周りにほこりがたまっていないかなど日頃からのチェックを心がけましょう。



札幌市民共済生活協同組合

暮らしの火災の心配を片づける

毎日の火災予防と 万が一の火災共済



札幌市民共済生活協同組合は、組合員の安全・安心な暮らしに貢献することを目的として火災共済事業を行っています。この趣旨にご賛同いただき、出資金100円を出資して当組合の組合員となることで火災共済をはじめ、取り扱いをしている賠償保険や自然災害を補償する火災共済補完火災保険、ケガや病気による通院・入院・手術を補償する医療保険などを取り扱っています。

札幌市・石狩管内には別子・手稲区・豊川市・比内町・石狩市・南幌町・厚岸町・厚岸町(旧中標津)に居住する方が、区域外の居住を補償している方

●火災共済(火災のみ)			●火災共済(火災・盗難)	
火災	80円	150円	火災	60万円
盗難	40円	80円	盗難	50万円

7005-0003
札幌市南区濠川3条3丁目4-5(シンビル濠川3 2階)
電話 011-827-7783
公式WEBサイト検索見直しはコチラから

資料の請求は、ホームページからでもできます。
札幌市民共済

お問合せ時間は、平日午前9:30~午後4:30まで
北海道知事認可37社第2672号指令

自動消火装置助成事業

対象者 市内に在住の65歳以上のみで構成されている世帯

助成額 1台あたり購入・設置に要した費用の

最大28,700円を助成します

自動消火装置とは・・・

火災の熱を感知して、自動で消火薬剤を噴射する装置です。



発行 札幌北区防火委員会

事務局 札幌市北消防署内 北区北24条西8丁目

TEL 011-737-2100 FAX 011-271-0636

(担当 関根・藤田)



あなたの家の

台所

大丈夫？

自動消火装置を
設置して

こんろを使用している時に
目を離している

こんろの周囲に燃えやすい
ものを置いている

オイルが油で
汚れている



大丈夫?

居間

あなたの家の



ストーブの周囲に燃えやすいものを置いている・干している

ろうそくに火をつけたまま目を離している

たこ足配線をしている

防災品を使用している





あなたの家の

寝室

大丈夫？

ピーピー



火事です

住宅用火災警報器を
設置・点検している



寝たばこをしている



コードの上に
家具を置いている



プラグ周りにホコリが
たまっている





防炎品

防炎品とは、繊維など燃えやすいものを改良して、燃えにくくしている物品のことをいいます。防炎品とそうでないものでは、火の燃え広がり方が大きく変わりますので購入を検討しましょう！

住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は消防法で設置が義務付けられているので、必ず設置しましょう。

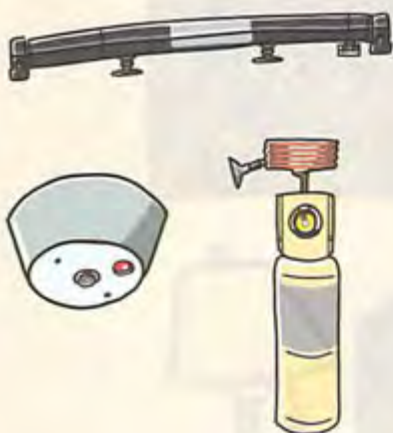
設置する場所は、札幌市火災予防条例に定められており、主に「寝室、階段、台所」です。

詳しくは、お近くの消防署へお問い合わせください。



自動消火装置

自動消火装置とは、自動で火災の熱を感知し、消火してくれる便利な設備です。こんろ、暖房器具、仏壇などの火災危険のある場所の周辺に設置しましょう。また、札幌市消防局では65歳以上の方のみで構成された世帯を対象に、最大28,700円の助成事業も実施しています。詳細については、札幌市消防局予防部予防課まで御連絡下さい。



消防局予防部予防課	中央区南4条西10丁目	☎ 215-2040
中央消防署	中央区南4条西10丁目	☎ 215-2120
北消防署	北区北24条西8丁目	☎ 737-2100
東消防署	東区北24条東17丁目	☎ 781-2100
白石消防署	白石区南郷通6丁目北	☎ 861-2100
厚別消防署	厚別区厚別中央1条5丁目	☎ 892-2100
豊平消防署	豊平区月寒東1条8丁目	☎ 852-2100
清田消防署	清田区平岡1条1丁目	☎ 883-2100
南消防署	南区真駒内上町5丁目	☎ 581-2100
西消防署	西区発寒10条4丁目	☎ 667-2100
手稲消防署	手稲区手稲本町2条5丁目	☎ 681-2100



お問い合わせ・ご相談は
最寄りの消防署へ



SAPPORO



全国地域安全運動の実施

令和6年全国地域安全運動 10月11日(金)～同月20日(日)

子供と女性の犯罪被害防止

散歩や買物など日常活動の中で、
子供や女性の安全に目を向けま
しょう。



北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」で安全安心！

アプリにはあなたや家族を
守る機能が搭載されています

ほくとポリス

検索

北海道警察

地域の見守りの目を増やすことは、犯罪の未然防止や防犯力の向上に
もつがるのが期待できます。

ウォーキングや買物、犬の散歩等の日常生活の中でできる「ながら見
守り」、不審者等発見時の早期通報に御協力願います。

赤い灯

北警察署
011-727-0110
札幌駅北口交番
011-738-9820
※北二十条交番は
建て替え工事中



10月11日は、国民の防犯に対する意識と理解を深めることを通じて犯罪
に強い社会の実現を目指す「安全安心なまちづくりの日」です。
この機会に今一度、誰もが安全で安心して暮らすことのできる社会を実現
するため、一人一人ができる範囲の地域安全活動に取り組み
ましょう。

みんなで築こう、安全で安心な大地



死亡事故が発生！！

詐欺の電話に注意！！



事故防止のポイント



- ・ 一時停止の道路標識がある交差点では、確実に停車し、左右の安全を確認
- ・ 住宅街では自転車・歩行者の飛び出しに注意
- ・ 急な減速・停止を予測しながら車間距離を十分確保する
- ・ 気持ちに余裕を持った運転を！

◀「オレだけと急にお金が必要になっ
た」、「還付金があるからATMに行っ
て」、「名義貸しは違法、逮捕される」など
の電話は詐欺です！電話を切りましょう。

◀犯人と直接電話で話さず、留守番電話
機能や、迷惑電話防止機能を有する機器
を活用しましょう！

◀少しでもおかしいと感じたら、警察相談
電話まで、ご連絡ください！

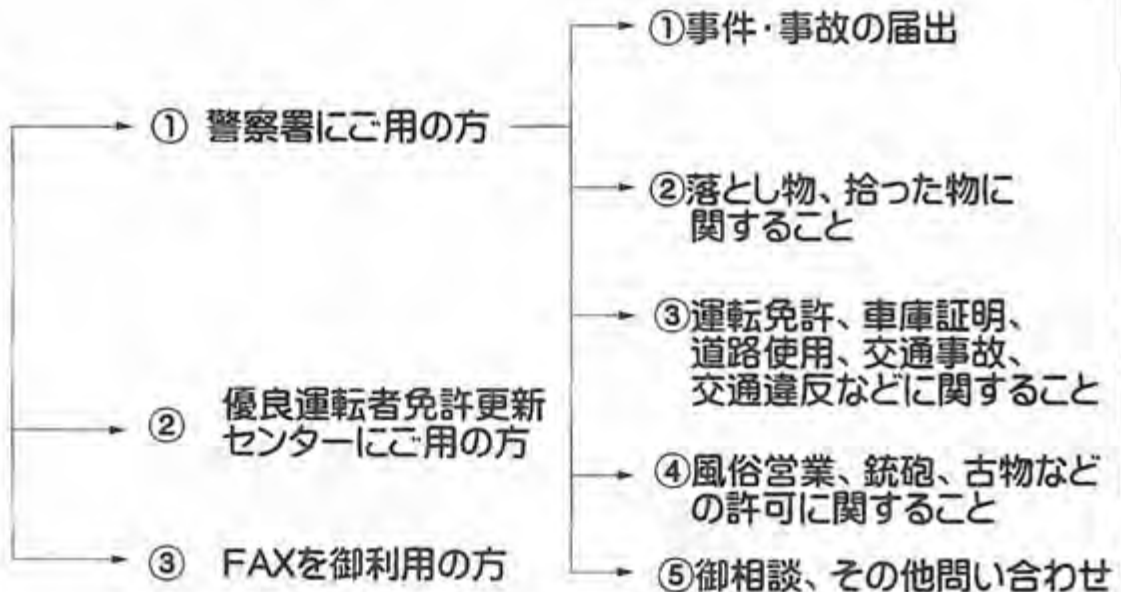
◀犯人と直接話さない
ことが何よりの被害
対策になります！



詐欺電話がきたら#9110

自動音声案内開始のお知らせ

緊急を要する事件事等は
110番通報をお願いします。



開庁時間（平日）午前8時45分～午後5時30分

休日及び夜間等（上記時間帯以外）

ストーカー、DV、虐待、行方不明、落とし物・拾得物のほか、お急ぎの相談や問い合わせの方は、自動音声案内に従って、番号を選択してください。

※ 窓口業務に関する問い合わせは、恐れ入りますが、平日の午前8時45分～午後5時30分までの間にお掛け直してください。

北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」で安全安心！
アプリにはあなたを守る機能が搭載されています。

防犯マップ

- ・身近なエリアの事件を確認
- ・マイエリアの不審者情報はプッシュ通知でお届け



ちかん撃退・防犯ブザー

- ・表示画面で、周囲の人に助けを求めたり、痾漢に警告
- ・自分の位置を家族などに送信
※アプリ登録されている者に限る

インストールはこちらから



札幌市にお住まいの方の相談に、札幌市生活就労支援センターステップがお応えします。

SAPPORO

その困いごと

相談無料

まず相談してみませんか

相談事例を
ご紹介

- ・ 年金だけじゃお金が足りなくてねえ…
シニアの私でも仕事はありますか？
 - ・ 借りたお金、滞納…相談先はありますか？
 - ・ 離婚しました…子供を抱え生活が不安です
 - ・ 就職活動に自信がありません…
 - ・ 家族のことで、相談したいのですが…
 - ・ 急に仕事を辞めてしまい、今後のことが心配
- ※その他、どこに相談したらよいのかわからず困っている等

スペシャルメニュー

『多重債務者相談窓口』がステップにやってくる！

カードローンなど、借金返済のお悩みはありませんか？
北海道財務局 多重債務者相談窓口がステップで出張相談会を開催します。

【開催日時】 11/19 (火) 午前 10:00 ~ 午後 4:00 (要予約)

就労準備をお手伝い

働くことにblankのある方、段階的に働く準備をしたい方を応援します。



家計改善の相談

家計のやりくりや滞納、債務まで具体的なご相談に応じます。



ステップが各区で出張相談会を開催！詳しくは裏面で！

対象

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

お問い合わせ
ご予約

☎ 011-221-1766

<https://step-sapporo.jp/>

札幌市生活就労支援センター ステップ

検索



Web予約はこちらから

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 ~ 一步一步前へ進もう

〒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

受付時間 午前 9:00 ~ 午後 5:00

土・日・祝日・年末年始を除く平日のみ

キャリアバンク株式会社(札幌市委託事業)



11月

出張相談会 開催日程

※ご相談については予約の方が優先になります。

中央区	11月14日(木) 28日(木)	ハローワーク札幌 中央区南10条西14丁目	10:00 12:00
中央区	11月15日(金)	札幌総合行政相談所 (丸井今井札幌本店 一条館9F) 中央区南1条西2丁目	10:30 16:00
東区	11月 8日(金)	あいワーク東(東区役所1F) 東区北11条東7丁目	10:00 15:00
東区	11月12日(火) 26日(火)	ハローワーク札幌北 東区北16条東4丁目	10:00 12:00
豊平区	11月 8日(金) 22日(金)	ハローワーク札幌東 豊平区月寒東1条3丁目	10:00 12:00
豊平区	11月15日(金)	豊平区役所(1F会議室G) 豊平区平岸6条10丁目	10:00 15:00
北区	11月19日(火)	北区役所(1F第4会議室) 北区北24条西6丁目	10:00 15:00
■ 就職氷河期世代のための就職面接会/しごと・暮らし無料相談会			
中央区	11月26日(火)	ACU札幌(アスティ45・16F) 中央区北4条西5丁目	13:00 16:00

※上記日程以外を希望または相談したい方は、平日9:00~17:00ステップで相談ができます。

緊急告知!

「さっぽろ年末生活サポート相談会」

3区開催

お金のことや住まい、仕事さがし、法律相談などの総合相談会を開催します。

12月 3日(火)

中央区

札幌駅前通
地下歩行空間 チ・カ・ホ
北3条交差点広場(西)

13:00~19:00

12月17日(火)

南区

南区民センター
(2F区民ホール)
南区真駒内幸町2丁目

10:00~15:00

12月19日(木)

手稲区

手稲区民センター
(2F区民ホール)
手稲区前田1条11丁目

10:00~15:00

図書室だより

2024.9.20発行

電話:757-5399

FAX:757-9299

ぬいぐるみ

ハロウィンおとまり会

お子さまの大切なぬいぐるみが図書室に一泊し、図書のお仕事体験やハロウィンパーティーをします。翌日のおむかえ会で、その様子をアルバムにしてお渡しします。
 対象:北区在住の3歳から小学4年生
 日程:10月25日(金)おあずけ(保護者のみ可)
 10月26日(土)おむかえ会に保護者の方とお子さまは必ずご参加ください。

※ 両日参加できる方

定員:先着6名(来室受付のみ)

申込:10/1(火)~10/10(木)の開室中

みんなのおすすめ本

文化祭企画として、図書室では、みんなに読んでほしい「おすすめ本」を応募用紙に記入したものを専用の回収BOXにて回収、下記の期間、3階図書室掲示板にて紹介いたします。

・応募期間:9月19日(木)から11月4日(月)

☆1階インフォメーションと3階図書室

記載台に回収BOXを置いてますのでご利用願います。

・掲示期間:10月19日(土)から11月24日(日)

北区民センター
 図書室ホームページ

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



新刊情報

一般

- 『日本の女性・ジェンダーのいちばんわかりやすい歴史の教科書』
飯田 育浩/著 367/イ
- 『アニメオタクの一般建築士が建築の面白さを徹底解剖する本。』
NoMaDoS/著 520/ノ
- 『ミステリーツアー』
青崎 有吾 他/著 902/ミ

児童

- 『世界を変えた薬 ぴかりか』
講談社/編集 J49/セ
- 『リリの思い出せないものがたり』
たかどの ほうこ/作 J913/タ
- 『ちんあなごのしんかいツアー』
大塚 健太/作 J/チ

特集 「介護」

介護とは、高齢者や障がい者など身体の不自由な方に対し、身体的・精神的・社会的なサポートを行うこと。介助方法やサービス、家族の心のケアの本。

オススメの児童本 「月」

今年の中秋(ちゅうしゅう)の名月(めいげつ)は9月17日でした。月の満ち欠け、月の出てくるえほん、ものがたり、あつめます。

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		



10/5 (土) おはなしの会
11:00~11:30 3階 児童室



10/10 (木) 三ツ星絵本を楽しむ時間
10:30~11:30 3階 児童室



ぬいぐるみハロウィンおとまり会
10/25 (金) おあずけ 3階 図書室
10/26 (土) おむかえ 3階 児童室
11:00~12:00(両日とも)

令和6年度 文化祭イベント内容



ダンスパーティー

日 程：10月19日(土)
開 場：13:00
開 演：13:30~16:00
場 所：3階 区民ホール
料 金：無 料
協 力：木曜ダンスサークル



初心者の方も大歓迎！お気軽にご参加ください♪
パトリシアンさんによる生演奏もありますよ♪
※控室もご用意しています

歌謡フェスティバル

日 程：10月27日(日)
開 場：11:00
開 演：12:00(16:00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

※整理券は10月11日(金)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：一般参加者20組 & 日本アマチュア歌謡連盟(NAK)札幌東支部
協 力：日本アマチュア歌謡連盟(NAK)札幌東支部



おもちゃ図書館バザー

日 程：11月14日(木) (予定)
時 間：10:00~14:00
場 所：1階 ロビー
可愛い手作りのおもちゃなどを販売します！

福祉バザー

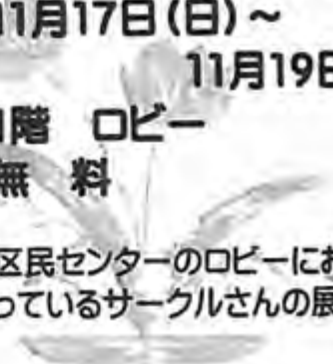
日 程：11月13日(水)、14日(木)、15日(金)
(予定) 16日(土)、18日(月)、19日(火)
20日(水)、21日(木)、22日(金)
時 間：10:00~14:00
場 所：1階 ロビー

花の心を大切に育てる。花の心を大切に育てる。花の心を大切に育てる。

池坊いけばな展示

日 程：11月17日(日)~
11月19日(火)
場 所：1階 ロビー
料 金：無 料

いつも北区民センターのロビーにお花を
活かして下さっているサークルさんの展示です♪



お茶会

日程：10月27日(日)
時間：10:30~14:00
場所：2階 和室
席料：無料※イス席もございます
協力：裏千家 娑羅の会



第1席 10:30~11:00
第2席 11:00~11:30
第3席 11:30~12:00
休憩
第4席 12:30~13:00
第5席 13:00~13:30
第6席 13:30~14:00

お茶と美味しいお茶菓子を嗜む至福のひとときをお過ごしください。



サークル作品展

【 前 半 】

日時：11月13日(水)~
11月17日(日)
時間：9:00~17:00
場所：1階ロビー、1階会議室
料金：無料

【 後 半 】

日時：11月20日(水)~
11月24日(日)
時間：9:00~17:00
場所：1階ロビー、1階会議室
料金：無料

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、フラワーアレンジメント、織物、俳句など様々な作品がご覧になれます！

サークル発表会

日時：11月3日(日)
開場：9:15
開演：9:30
場所：3階 区民ホール
料金：無料



オープニングゲストは
「白楊バンド同好会 &
ポコ・ア・ポコ」一同に
よる演奏がございませう♪

北区民センターで活動しているサークルによる、ダンス、合唱、演奏、演舞、詩吟等々、
バラエティ豊かな発表会です！

北区民センターニュース



2024年

9月号

令和6年9月20日発行

〒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 <https://www.kitakuce.jp>



寒暖の差が激しくなってきました、体調管理に注意しましょう！

北区民講座

魚料理講習会 10月4日(金)

・鱈ときのこのキムチ味噌焼き
・いかと野菜のマリネ
・しじみスープ

時間:10:30~13:00

場所:北区民センター 2階 料理室

講師:札幌ポトフの会 専任講師

定員:先着20名(ほか消費者協会10名) 合計30名

参加費:無料

持ち物:エプロン、バンダナ、筆記用具、布巾(2枚)

申込期間:9月11日(水)~9月29日(日)

申込方法:北区民センター窓口・電話・FAXにて

(9時から21時まで)

電話:757-3511 FAX:717-1139

スクエアダンス無料体験会

☆主催:一般社団法人日本スクエアダンス協会北海道統括支部

☆日時:2024年9月29日(日) 受付 午後1時から

☆開始:午後1時30分~3時30分

☆会場:札幌市北区民センター 2階講義室

☆参加費:無料です

☆服装:普段着で結構です。上履きをお持ち下さい。

計8人で四角(スクエア)



コーラの指示を聞き
動作を行う、適度に身体と
頭を使うダンスです

【スクエアダンスって どんなダンス?】

スクエアダンスはカントリー&ウェスタンの軽快なメロディーに
のって踊るアメリカ発祥のダンスです

現在踊られているスクエアダンスはゲーム的な意外性と
都会的センスを加味した現代的なダンスに変わって来ています

☆問い合わせ先 齊藤正也 ☎011-271-2983

携帯/080-6090-2983

みんなの茶の間講座

【今後の人生をより豊かに終活準備講座】

【講師】ファイナンシャルプランナー&シカボーイ
小林 信之 氏

【内容】相続・贈与・遺言をメインにわかりやすく解説

【日時】10月25日(金) 14:00~15:30

【申込期間】9月11日(水)~10月25日(金)

※定員になり次第終了

【場所】札幌市北区民センター 3階 実習室
(札幌市北区北25条西6丁目1-1)

【参加料】無料 【定員】20名

【主催】特定非営利活動法人エゾシカネット
事務局担当 久末 淳

【共催】札幌市北区民センター

【申込先】札幌市北区民センター
窓口/☎011-757-3511(9時~21時)
FAX/011-717-1139

申込者が少ない場合開講を中止することがありますので
ご了承ください

令和6年度 北区民文化祭

今年も北区民文化祭が始まります!

期間10月19日~11月24日

ダンスパーティ-10月19日(土) 13:30~16:00

お茶会 10月27日(日) 10:30~14:00

歌謡フェスティバル 10月27日(日)12:00~16:00

サークル発表会 11月3日(日) 9:30~17:00

サークル作品展(前半) 11月13日(水)~17日(日)
9時~17時

池坊いけばな展示 11月17日(日)~19日(火)
9時~17時

サークル作品展(後半) 11月20日(水)~24日(日)
9時~17時

おもちゃ図書館バザ- 11月14日(水) 10時~14時

福祉施設バザ- 11月15日(金)~24日(日) 予定

2階 和室の畳が老朽化のため、汚れ、
擦り切れ等、ありましたが10月の中旬頃、張替予定と
なりました!

北海道の魅力を再発見!

-北海道遺産・74の物語-



札幌苗穂地区の工場・記念館群



北海道の馬文化 (ばん馬)



野付半島と打瀬舟



開拓使時代の洋風建築 (豊平館)



蝦夷三官寺 (有珠堂光寺)



北海道米のルーツ「赤毛米」



内浦湾沿岸の縄文文化遺跡群



ジンギスカン



下の句かるた



旧国鉄士幌線コンクリートアーチ橋梁群



北海道大学札幌農学校第2農場



空知の炭鉱関連施設と生活文化

私たちの住む北海道には、縄文、アイヌ、開拓期から現代に至るまで、先人たちの生き方や挑戦、苦勞の物語があふれています。次の世代に引き継ぎたい北海道の宝物として、現在74件選定されている「北海道遺産」を通して、豊かな自然、歴史、生活文化など様々な北海道の魅力を、みなさまと一緒に掘り起こしていきます。

令和6年 11 月 15 日 【金】

時間 18:30~20:00

参加費 無料

定員 先着40名 (要事前予約)

会場 ノースエイム3階大会議室

お問い合わせ

一般財団法人庁立・北高会ノースエイム
☎011-716-3045 <https://www.northaim.com>
〒001-0018 札幌市北区北18条西5丁目2-12

講師

Megumi Kabutoya

甲谷 恵 さん

北高29期
北海道遺産協議会理事
北の縄文道民会議理事

1960年札幌生まれ。札幌北高29期。道庁勤務時代に北海道遺産や縄文世界遺産、スポーツ振興、食など、北海道の魅力発信の業務に携わる。現在、(公社)北海道交通安全推進委員会筆頭副会長。





料理のレシピを
調べたい！

スマホで
スケジュールを
管理したい

道に咲く花の
名前を知りたい



スマホの使い方について

素朴な疑問を学生たちが解消します！

PC・タブレットについてのご相談も承ります

日時：10月26日(土)14:00~16:00

場所：幌北会館1F集会室

申込：申込用紙を幌北まちづくりセンターに直接またはFAXで提出
メール添付申込はこちら→neolos.horokita@gmail.com

住所：〒001-0017札幌市北区北17条西5丁目1-7

FAX：011-726-2765

10月23日(水)〆切

主催:幌北連合町内会 ネオロス幌北支援事業

10月26日(土) スマホ茶話会 参加申込用紙

お名前	
お電話番号	
メールアドレス (任意)	

当日、ご自身のメールアドレス・ID・パスワードなどをご持参くださいませ

①お持ちのスマートフォンの種類に○をつけてください (複数回答可)

iPhone (アイフォン)	
Android (アンドロイド)	
その他	

②下記のアプリで、すでに使っている/関心がある ものに、それぞれ○をつけてください (複数回答可)

	すでに使っている	関心がある
1 電話 (通話を行うアプリ)		
2 zoom・ビデオ通話 (ビデオ付きで通話を行うアプリ)		
3 メッセージング (SMSやMMSを送受信するアプリ)		
4 LINE (チャットのやり取りや通話ができるアプリ)		
5 Facebook (知人とネット上で交流するアプリ)		
6 メール (電子メールを送受信するアプリ)		
7 ブラウザ (ウェブページを閲覧するアプリ)		
8 カレンダー (予定を管理するアプリ)		
9 カメラ (写真や動画を撮影するアプリ)		
10 ギャラリー (撮影した写真や動画を管理するアプリ)		
11 ミュージック (音楽を聴くアプリ)		
12 マップ (地図を表示するアプリ)		
13 メモ (メモを作成し保存するアプリ)		
14 QRコード (点で構成された図形をカメラで読み取る)		
15 札幌市防災アプリ (愛称そなえ)		

③その他スマートフォンについて、ご興味があることがありましたらご記入ください。

(PCやタブレットについてのご相談も承ります。任意)