

町内連絡

令和8年4月号

回覧

幌北第3町内会

☎011-706-1451

❖ 昨年末から小川が「脊柱管狭窄症」を患い、手術、入院の為、回覧が4ヶ月も滞り、誠に申し訳ありません。現在もりハビリをしておりますが、以前のようには動けず、しばらくご迷惑をかけますが、何卒よろしくお願い致します。 ※回覧が遅れ日程が過ぎているものがあります。お許しください！

● 本回覧に添付し、ご覧いただきたい添付資料！

- 1) 町内資源リサイクル回収(※下記)
 - 2) ふくまち(おしゃべりさろん)のご案内
 - 3) 北区社協だより102号
 - 4) 北区第1地域包括支援センターです！
 - 5) 子育てひろば
 - 6) すこやか倶楽部
 - 7) 大腸・肺がん検診実施案内
- そのほか 8)、9)、10)、11)、12)、13)、14)、15)、16)、などの添付資料についてもご覧ください。

● 町内資源リサイクル回収日は4月10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。

● 2026年度の「総会」に出席をお願いします。

日 時：2026年4月11日(土) 14：00～

総会后 15：00～懇親会を予定してます。

場 所：みんなのいえ(喜多副会長宅：北14西3-1-23)

2025年度の班長さん、2026年度の新班長さんは必ず出席をお願いします。町内会員の皆さんも、是非出席下さるようお願いいたします。出欠連絡は4/7(火)迄に、回覧末尾の別紙に書いて2025年度の班長さんが小川宅にお届けください。よろしくお願いします。

●「町内の歩道植樹帯の花植え」に向けてのお願い！
新年度も例年取り組んでいる「町内の歩道植樹帯の花
植え」を実施します。その準備としてお近くの歩道や
植樹帯の清掃、耕しをお願い致します。
花植え予定：日程：5／17(土)8:00～
集合場所：小川宅前(西3丁目中通南向き)

●「北13条いこい公園」の清掃についてお願い！
合同清掃日：5／9(土)、5／23(土)9:00～
また、5／9の公園清掃終了後は、上記5／17の歩
道帯花植えの下準備として、植樹帯の清掃・耕しを町
内会のメンバーで行いたいと思います。参加協力をお
願いします。今年も合同清掃は8月と11月で、幌北
第3町内会担当清掃は9月です。期日は前月の回覧で
お知らせします。よろしくお願いします。

●「大腸・肺がん検診実施案内」について！
日 時：2024年5月21日(水)9:00～10:00
場 所：幌北会館(北17条西5丁目1-7)
別紙の裏面に必要事項を書き、班長さんが取りまとめ
5／12迄に、小川のところへお届けください。

！！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。
スマートフォンなどからご利用ください。



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

紙類・びん類・金属類・布類は集団資源回収へ

回収日・・・ 4月10日(金) 朝9時から
回収場所・玄関先道路に8時30分迄お出し下さい。
回収業者・・・(株)紙商五代(電話 0133-64-5050)

紙類

新聞



折込等のチラシや
コピー用紙も一緒に
出してください。

雑誌



一般書籍・教科書・
カタログ・パンフレッ
ト類も一緒に出してく
ださい。

ダンボール



送り状やテープ、金具は
取り除き、5~10枚を
単位として、必ずたん
で出してください。

紙パック



水ですすぎ、開いて乾
かしてください。
(注ぎ口がついてい
る場合は切り取る)

- ※ それぞれ種類ごとにひもで縛るか、ビニール袋(紙袋)に入れてお出し下さい。
- ※ 上記紙類は、ごみ減量・資源化のため「燃やせるごみ」には出さず、集団資源回収へ!

びん類

一升びん(茶)
国産ビールびん



※ 対象外のもの

ワイン、ウイスキー、地ビール、
食料品、化粧品、飲み薬、曇り
ガラス製のもの。

金属類

ビール ジュースの
アルミ缶



コロナウイルス感染予防の為に
一度、水ですすいで、かわかしてから透明な袋に入れてお出し下さ
い。飲み残しが無いように
ご協力を宜しくお願い致します。

布類

タオル、古着、カバン、
シャツ、セーターなど



透明なビニール袋に入れ
て出してください。

*対象外のもの

布団、マットレス、靴、
濡れているもの、破れ
ているもの、臭いのす
るもの。

幌北第3町内会

ふくまち《おしゃべりサロン》のご案内

福まちの相談日を利用して、おしゃべりサロンを開催しています。
小人数ですが、自由な話題でおしゃべりを楽しんだり、脳トレや
ゲーム、小物作りなどもしています。

参加した方の希望やアイデアも取り入れ、誰でも気軽に参加で
きるサロンです。

何かを始めたい方、何かを探している方、お話しに来ませんか。

開催時間 午前10時～12時 場所 幌北会館2階（北17西5）

- ◎ 3月26日（木） 毛糸の帽子を作ります。希望者は毛糸と編み棒を
持参して下さい。（編み棒は4本）
毛糸の小物作り（材料はサロンで用意）
- ◎ 4月23日（木） 折り紙遊びと脳トレで頭のトレーニング
- ◎ 5月28日（木） スカットボール大会（初心者大歓迎です）
景品と茶話会を予定しています。
- ◎ 6月25日（木） 簡単ゲームと手書きビンゴ

☆ サロン内容の一部を載せましたが、メインはおしゃべりです。
参加者によって、次回のサロンが決まることが多いです。

一度サロンに遊びに来ませんか。幌北地域のいろいろなことがわかりますよ。

幌北地区福祉のまちづくり推進センター運営委員会

問い合わせ 岡山 747-0796



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7年度 ほっター通信第16号

(担当地区：鉄西地区・幌北地区・北地区・新琴似地区)

雪解けを待つ今日この頃、本格的な春が待ち遠しい季節となりました。

昨今、65歳以上の5人に1人が認知症であると推定され、有病率は年齢とともに高まることが知られています。

今号は、そんな身近にある「認知症」についてお伝えさせていただきます。認知症は誰もがなる可能性があるからこそ、自分自身や大切なご家族のため、理解を深めておくことが大切です。

早期発見と周囲の理解が安心への第一歩となります。ぜひ、裏面の「認知症チェックリスト」などを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。



認知症について知ろう



「**認知症**」とは、

様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。誰もがなる可能性があります。

認知症とよく似た状態や、同様の状態を引き起こす病気も様々あるため、**早期に適切な診断**を受けることが大切です。心配な事があれば、かかりつけ医や包括支援センターへ相談しましょう！

札幌市では、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために「**認知症サポーター**」を養成しています。

「**認知症サポーター**」とは、

認知症について学び、正しい知識を持って、認知症やそのご家族を地域や職場で見守り、支える応援者です。ご興味のある方は、包括支援センターへお問い合わせください。



【複数当てはまる方は相談してみましょう！】

※あくまでも認知症の可能性をチェックするリストです

- ☐ 同じことを何度も言うと言われることが多い
- ☐ 探し物をしていることが多い
- ☐ いつも財布や通帳など大切なものがなくなる
- ☐ 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- ☐ 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- ☐ テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- ☐ 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなことに関心がなくなった
- ☐ 何をするのもおっくうになった

認知症チェックリスト

※出典：札幌市ホームページより



令和8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

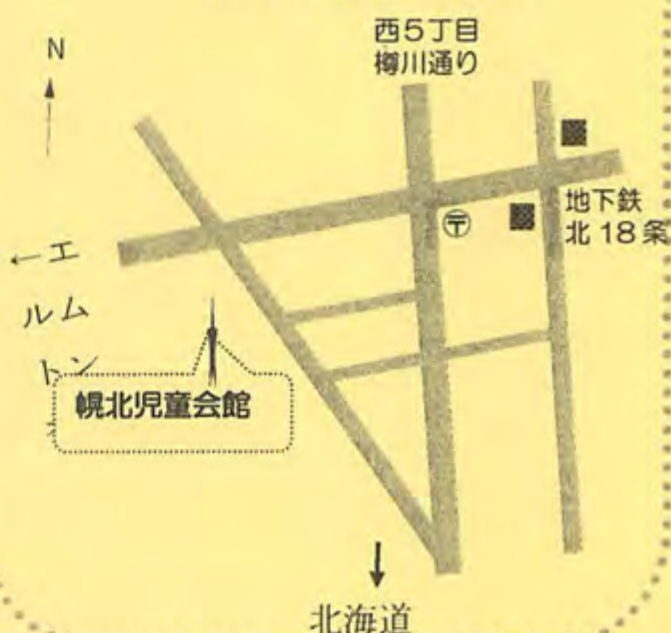
午前10時30分～12時

令和8年	4月17日(第3金曜日)◎
	5月 8日(金)○
	6月12日(金)
	7月10日(金)◎
	8月28日(第4金曜日)
	9月11日(金)○
	10月 9日(金)
	11月13日(金)
	12月11日(金)◎
令和9年	1月29日(第5金曜日)○
	2月12日(金)
	3月12日(金)

○印は、保健師がきます。身長、体重測定と健康相談ができます。◎印は保育士がきます。

♪ 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

すこやか倶楽部

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概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。
参加費は無料(材料費などがかかる場合があります)。
初回参加時等に緊急時対応の為、氏名と連絡先をご記入いただきます。

鉄西会館 北10西4-1-12 2階集会室	4月16日(木) 10:00～11:30	すこやか倶楽部オリエンテーション 春ののびのびストレッチ運動
	5月21日(木) 10:00～11:30	ボッチャを楽しもう！ パラリンピック正式種目のボッチャに挑戦♪
幌北会館 北17西5-1-7 1階集会室	4月3日(金) 10:00～11:30	すこやか倶楽部オリエンテーション 春ののびのびストレッチ運動
	5月15日(金) 10:00～11:30	シニアの体力測定会 年1度の測定で自分の体力を把握！
すこやか ホーム 北23西7-2-3	4月24日(金) 13:30～15:00	すこやか倶楽部オリエンテーション 春ののびのびストレッチ運動
	5月22日(金) 13:30～15:00	ケンステップで脳いきいき！ 色のついた輪を使ったステップ運動

- 天候や講師の都合により、内容が変更や中止になる場合があります。
- 水分補給用の飲み物、筆記用具をご持参ください。

介護予防センター
イメージキャラクター
「かよるん」



お問合せ先:札幌市北区介護予防センター新道南
☎707-4129(平日 8:45～17:15) 担当:生出・清水・青井

おうちすこやか倶楽部 ～新しい介護予防のカタチ～

雨の日でも風の日でも安全で快適なご自宅から
すこやか倶楽部に参加しませんか？



日時	4月13日(月) 13:30～14:00
内容	トークテーマ「お花見の思い出」 脳トレ、ストレッチなど
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから「Zoom」アプリを利用します。 ＊アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、 無料で「手順書」をお渡しいたします。 ＊初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えしますので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoomへの入室やミュート解除などの操作が可能な方。



今月の介護予防トピックス ～春バテについて～

春バテとは春先の寒暖差や気圧変動により自律神経が乱れ、
だるさ・頭痛・不眠・気分の落ち込みなど様々な心身の不調が
出現する状態を指します。

本州より春先の寒暖差が激しくなる北海道では、比較的
春バテの症状が顕著になる傾向があるとされています。

出来る限りの対策を行い症状の軽減を図りましょう。



<春バテ対策について>

◎朝起きたら出来る限り太陽の光を浴び、脳と身体に刺激を入れ
体内時計を整えましょう。

◎北海道の春は日中と朝・夕の気温差が大きくなります、ご自宅
でもカーディガン等を利用し体温調節しましょう。

◎春に旬を迎えるアスパラガス、竹の子、菜の花は、ミネラル・ビタ
ミンなどを多く含み自律神経を整える働きがあります。

お料理の際にぜひ食材で取り入れてみて下さい。

※対策のポイントは自律神経を整えることになり、少し意識を
して生活することで体調面の不調を改善できるかもしれません。

回覧																	
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

胃・大腸・肺がん検診実施のご案内

検 診 日	令和7年（2025年）5月 21日（木）
検 診 会 場	幌北会館（北区北17西5－1－7）
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（マイナンバーカード、運転免許証など）

検 診 項 目	料 金※	対 象 者	結果の通知
胃がん検診（バリウム）	1,300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 <u>50歳以上</u> 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。	受診の約 3週間後に 郵送で お知らせ
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 <u>40歳以上</u> の方。	
肺がん検診（胸部エックス線） ※65歳以上は結核検査も含む	無料 医師の判断により喀痰検査が必要な場合は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 <u>40歳以上</u> の方。 ※肺がん検診は予約不要です。	

※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（マイナンバーカード、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または資格確認書など
- (3) 市・道民税非課税世帯の方：下記①、②のいずれかをお持ちください。

① 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しています。（手数料無料）

② 「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

★胃がん・大腸がん検診をご希望の方は、裏面の申込み用紙にご記入ください。
★肺がん検診は予約不要です。当日直接会場までお越しください。

胃がん・大腸がん検診申込書

町内会 班

番号	氏 名	住 所	電 話 番 号	ご希望の検診に ○をつけてください
1		北区		胃・大腸
2		北区		胃・大腸
3		北区		胃・大腸
4		北区		胃・大腸
5		北区		胃・大腸
6		北区		胃・大腸
7		北区		胃・大腸
8		北区		胃・大腸
9		北区		胃・大腸
10		北区		胃・大腸

<町内会ご担当者用連絡欄>

班長さんは、____月____日(____)までに町内会の担当役員____へ本申込書をお渡しください。(申込者が0人の場合はその旨担当役員へご連絡ください)

[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、問診票等（お知らせ文・問診票・大腸がん検便容器）をお受け取りください。※検便容器は大腸がん検診希望者のみ
※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、北保健センターへご相談ください。
- ・料金は当日会場でお支払いください。料金が無料になる方は証明書類を当日お持ちください。

[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、問診票等（お知らせ文・問診票・大腸がん検便容器）をまちづくりセンター（月～金 8:45～17:15 ※土日祝は休館）で受け取り、申込者へお渡しください
- ・検診日の1週間前までに北保健センター(電話757-1181)へ、申込人数をお知らせください。
（胃・大腸それぞれの申込人数と町内会名をお知らせください。受診者氏名等は不要です。）

今回の申込方法以外でも、次の方法で受診できます。

- ・北海道対がん協会（東区北2 6条東1 4丁目）TEL：748-5511 へ電話予約し受診する。
- ・北保健センター（北区北2 5条西6丁目）TEL：757-1181 へ電話予約し受診する。
※実施日などは「広報さっぽろ」をご覧ください。※肺がん検診は予約不要。
- ・医療機関に電話予約して受診する。
※直接医療機関に、料金等をご確認ください。

《お問い合わせ先》

北区保健福祉部健康・子ども課（北保健センター）
電話 011-757-1181 FAX 011-757-1187

北 区

2026年度 胃・肺・大腸がん巡回検診日程表

* 各会場、受付時間内にお越しください。 *

令和8年1月10日現在

No.1

検診月日			検診会場	住 所	受付時間
4月	24	金	北保健センター	北25条西6丁目1-1	午前 9:00~11:00
5月	10	日	北保健センター	北25条西6丁目1-1	午前 9:00~11:00
	12	火	新琴似南会館	新琴似2条2丁目10-6	午前 9:00~10:00
	15	金	北保健センター	北25条西6丁目1-1	午前 9:00~11:00
	21	木	幌北会館	北17条西5丁目1-7	午前 9:00~10:00
	22	金	北保健センター	北25条西6丁目1-1	午前 9:00~11:00
	23	土	北光団地会館	上篠路109	午前 9:00~10:00
	30	土	篠路こまどり会館	篠路7条4丁目2-45	午前 9:00~10:00
6月	1	月	スカイハイツ麻生管理棟	新琴似9条2丁目3-33	午前 9:00~10:00
	2	火	新川皇大神社	新川3条13丁目3-12	午前 9:00~10:00
	3	水	新川皇大神社	新川3条13丁目3-12	午前 9:00~10:00
	6	土	新川西会館	新川3条16丁目2-7	午前 9:00~10:00
	7	日	豊明高等支援学校	西茨戸4条1丁目1-1	午前 9:00~10:00
	8	月	新琴似双葉福祉会館	新琴似9条14丁目4-10	午前 9:00~10:00
	11	木	太平商工会館	太平5条5丁目3-11	午前 9:00~10:00
	11	木	篠路駅前団地福祉会館	篠路5条4丁目1-20	午前 9:00~10:00
	14	日	横新道二条会館	篠路2条7丁目6-1	午前 9:00~10:00
	15	月	プラザ新琴似	新琴似7条4丁目1-3	合同 午前 9:00~11:00
	16	火	大法寺	新琴似9条10丁目4-20	午前 9:00~10:00
	17	水	新琴似西会館	新琴似3条8丁目1-45	午前 9:00~10:00
	19	金	麻生市営住宅自治会集会室	麻生町4丁目1-5	午前 9:00~10:00
	21	日	篠路駅前団地福祉会館	篠路5条4丁目1-20	午前 9:00~10:00
	26	金	北保健センター	北25条西6丁目1-1	午前 9:00~11:00
	29	月	新琴似北会館	新琴似11条5丁目1-14	午前 9:00~10:00
7月	2	木	内外太平会館	太平10条4丁目8-17	午前 9:00~10:00
	7	火	拓北ひまわり会館	拓北7条3丁目1-18	午前 9:00~10:00
	8	水	第四太平会館	太平9条7丁目5-7	午前 9:00~10:00
	10	金	拓北・あいの里地区センター	あいの里1条6丁目1-1	合同 午前 9:30~11:00
	16	木	北会館	北29条西7丁目3-15	午前 9:00~10:00
	21	火	新琴似三和福祉会館	新琴似7条14丁目1-17	午前 9:00~10:00
	24	金	北保健センター	北25条西6丁目1-1	午前 9:00~11:00
	26	日	篠路コミュニティセンター	篠路3条8丁目11-1	合同 午前 9:30~11:00
	29	水	麻生地区会館	北39条西5丁目3-5	合同 午前 9:00~11:00

《裏面もご覧ください》

検診月日			検診会場	住 所		受付時間
8月	7	金	十軒会館	上篠路312	合同	午前 9:00~11:00
	21	金	篠路会館	篠路4条7丁目2-40		午前 9:00~10:00
9月	1	火	拓北会館	あいの里4条6丁目26-1		午前 9:00~10:00
	8	火	篠路西部会館	篠路3条2丁目1-68		午前 9:00~10:00
	16	水	拓北ひまわり会館	拓北7条3丁目1-18	合同	午前 9:00~11:00
	24	木	太平百合が原地区会館	太平8条7丁目2-1		午前 9:00~10:00
	25	金	北保健センター	北25条西6丁目1-1		午前 9:00~11:00
10月	4	日	北保健センター	北25条西6丁目1-1		午前 9:00~11:00
	23	金	北保健センター	北25条西6丁目1-1		午前 9:00~11:00
11月	27	金	北保健センター	北25条西6丁目1-1		午前 9:00~11:00
1月	22	金	北保健センター	北25条西6丁目1-1		午前 9:00~11:00
2月	26	金	北保健センター	北25条西6丁目1-1		午前 9:00~11:00
3月	26	金	北保健センター	北25条西6丁目1-1		午前 9:00~11:00

★後日、便を提出する方へ★

◎便は郵送はできません。

◎各会場、受付時間内にご持参いただくか、当対がん協会まで直接お持ちください。

◎採便する際には、封筒に記載してあります内容をご確認ください。

◎胃がん検診を受診した方で、便を後日提出する方は、白いバリウム便が終わって通常の便に戻ってから採便してください。（バリウム便だと検査ができません）

* お問合せ先 *

北海道対がん協会 札幌がん検診センター

令和8年度 胃・肺・大腸がん検診 町内会別実施日程表

地区名 (連合町内会 名)	実施年月日	曜日	合同	検診会場	受付時間	町内会名称(単位町内会名)
幌北	令和8年5月21日	木	-	幌北会館	9:00～10:00	幌北第4・幌北第5・幌北第6・幌北第7・幌北第8・幌北第1・幌北第2・幌北第3
幌北/北	令和8年5月15日	金	-	北保健センター	9:00～11:00	幌北第9・幌北第10・幌北第11/北第1・第2・第11

さっぽろ しほろきた じどう かい かん 札幌市幌北児童会館



4

2026
April

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

{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 さっぽろ青少年女性活動協会

新しい児童会館のメンバーズ

15日(水)

12:00~3:00

新1年生全員参加

児童会館の遊び方やルールをみんなで覚えよう!

上靴を
も
持ってきてね!

子ども運営委員会

わんぱくワーカーズ

10.24日(金)

13:30~4:30

委員会メンバー

新1年生歓迎会の準備をするよ!
24日は最後の活動日だよ。

新1年生歓迎会

吉本お笑い芸人ステージ

14日(火)

14:00~4:40

来館者全員参加

ようこそ新1年生!
みんなで笑って歓迎しよう!

将棋教室

25日(土)

1:30~3:30

小1~大人 定員13名(先着順)

※申込み

4月13日(月) 14:00~

みんなで将棋を楽しもう!

りぼんタイム

28日(火)

13:30~4:00

来館者全員参加

ボランティア りぼんさんの
読み聞かせを楽しもう!

※この時間は体育室が使えません。

子育てサロン

14.21.28日(火)

10:30~12:00

乳幼児と保護者

子育てひろば

24日(金)

10:30~12:00

乳幼児と保護者

毎週絵本の読み聞かせがあります!

手あそびやお話の時間があります!

入学・進級おめでとうございます♪

梶北児童会館キャラクター
ほっぴい

じどうがいかん りよう

児童会館を利用するみなさんへ



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！



- 乳幼児から18歳まで利用できる施設です。みんなでルールを守って楽しく遊びましょう。
- 一度おうちに帰ってから遊びに来てくださいね。
(就労等留守家庭の場合は放課後児童クラブを開設しております。希望する場合は会館までご相談ください。)
- 遊びに来るときは、何時に帰るかなどおうちの人と約束してから来てください。
- 土曜日や春休みなどの長期休みは、【勉強タイム(9:00~9:45 小学生全員参加)】、
【お弁当タイム(12:00~13:00 希望者持参)】、【おやつタイム(15:00~15:30 希望者持参)】があります。
お弁当や勉強道具を準備して遊びに来てください。
- お金や貴重品は大切なものなので、持ってこないようにしましょう。



2F



1F



じどうがいかん
児童会館って、
どんなところ？



- ♪体育室(1F)…ボールやなわとび・フラフープであそべます☆ うわぐつを持ってこよう！
- ♪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。おりがみやぬりえはここでもらいます。

※※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。

北区民センターニュース

2026年
3月号

令和8年3月23日発行

☆北区民センターホームページの「見やすさ」や「使いやすさ」等に関するご意見をぜひお寄せください☆

★講座申込み、サークルお問い合わせはこちらまで★

〒001-0025 北区北25条西6丁目1-1

電話 011-757-3511 FAX 011-717-1139 (9時～21時まで)

ホームページ <https://www.kitakuce.jp>



まだ肌寒い日が続きますね、春が待ちどおしいですね！



サークル活動をしてみませんか？

野の花サークル

メンバー大募集

コスモス歌謡サークル



【活動内容】透明水彩画
【活動日】月2回(第2&4水曜日)
【活動時間】13:30～15:30
【在籍人数】13人
【会費・月謝】2,000円
【連絡先】山崎 (広報)
090-2779-0952

中橋修先生をお迎えして、
透明水彩画を中心とした
活動を続けております。
生徒の個性と自主性を
重視した指導に
定評がありますので
初心者の方にも安心して
加わっていただけます。
是非、一度教室に
顔を出してみませんか？



【活動内容】カラオケ
【活動日】月3回(火曜日)
【活動時間】13:30～16:00
【在籍人数】10人
【会費・月謝】3,500円
【入会金】1,000円
【講師】前川 佐和子
【代表・連絡先】林 順子
090-1385-5752
【場所】北区民センター

曲を会員全員で
選曲し、マイク握れば
あなたが主役



初級韓国語講座

【講師】朴 武欽(パク ムフン)
・初心者の方にも分かりやすくレッスン！
・韓国語の基本を丁寧に指導します。

【日程】全5回・隔週月曜日
5/18・6/1・6/15・6/29・7/13
【受講料】4,000円(テキスト代込)
【場所】3階 青年の部屋
【活動時間】13:30～15:30
【定員】15名(先着順)
【受付期間】4月11日(土)～5月18日(月)(9時～21時)
(5月18日の申込は講座開始時間まで)



2階講義室と3階ホールの机を一部

新しい机に入れ替えました！

使いやすい机です！大切にしてくださいね！



『わくわく幼児ダンス』

■日程■ ☆毎週月曜日 全8回 ☆
・4月27日、5月11日・18日、25日、
・6月1日、8日、15日、22日
■時間■ 15:30～16:30
■場所■ 3階 区民ホール
■対象■ 3～6歳(年少～年長)のお子様
■受講料■ 4,000円
■定員■ 15名(先着順)
■持ち物■ 動きやすい服装、飲み物、タオル、運動靴
上履きでレッスンします
■受付期間■ 4月11日(土)～4月26日(日)



『きらきらチアダンス』

■日程■ ☆毎週水曜日、全8回 ☆
・4月22日、5月13日、20日、27日
・6月3日、10日、17日、24日
■時間■ 18:00～19:10
■場所■ 3階 区民ホール
■対象■ 6歳以上(小学校1年生以上)のお子様
■受講料■ 4,000円
■定員■ 15名(先着順)
■持ち物■ 動きやすい服装、飲み物、タオル、運動靴
上履きでレッスンします
■受付期間■ 4月11日(土)～4月21日(火)



講師は 伊藤 優果 (幼児体育指導者検定3級・USAチアダンス指導者ライセンス3級)

図書室だより

2026.3.23 発行

電話: 757-5399

FAX: 757-9299

【三ツ星絵本を楽しむ時間】

by.おはなし研究会elm

1. 見てよし、2. 読んでよし、3. 味わってよしの魅力いっぱいの絵本を、読み聞かせとブックトークで紹介します。

幅広い絵本の知識をお持ちのメンバーが、テーマに沿った、さまざまな絵本を紹介してくれます。

小さいお子様連れでも、ほとんど絵本を手にしたことのない方でも楽しめます。

文章だけでは伝わらない、絵本の魅力をぜひ味わってみてください。

【貸出券について】



貸出券は、3年ごとに更新させていただいています。更新日が近づくと、窓口でお声がけいたしますので、本人確認書類の提出をお願いします。（*令和8年4月より、健康保険証での本人確認はできなくなります）また、ご自分のパソコンやスマホから、パスワードが発行できるようになりスマホで貸出券のバーコード表示が可能になりました。（*スクリーンショットは使用不可）こちらもぜひご利用下さい。

新刊情報

一般

『シニア・シンデレラたちのラストクルーズ』

保坂 祐希/著 913/ホ

『毎日納豆ごはん365日』

おべこやん/著 596/ホ

児童

『忘れないで、ガザ 命をつなぐ医師たちの証言』

佐藤 真澄/著 J30/サ

『エリーは波にうかぶ』

ジェイミー・サムナー/作 J/93/サ

特集

テーマ「大人も絵本」

絵本の中には、子どもだけではなく、大人も楽しめるものがたくさんあります

ぜひこの機会に手に取ってみませんか？



オススメの児童本

テーマ「ねこがすき」

「かわいい」ねこ、「かっこいい」ねこ、「ずるがしこい」ねこ、「おりこうな」ねこ

「ねこ」っていろんな顔を持っています
そんなねこの本をあつめました



【4月の予定】

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		

4月のイベント

・4日(土) おはなしの会

(11:00~11:30 3階 児童室)

・9日(木) 三ツ星絵本を楽しむ時間

(10:30~11:30 3階 児童室)

4月の休室日は24日(金)です。

- ・返却は入口ドアの返却ボックスへお願い致します。
- ・視聴覚資料(CD、DVD等)と寄贈本は開室日にカウンターまでお持ちください。

令和8年3月

北区防火だより 春号

札幌北区防火委員会

・・・前回の続きだけど、



「**防火委員**」って、
何をするの？

(札幌北区防火委員会会則・事業)

次の事業を行う。

- (1) 地域内の防火及び防災思想の普及啓発活動に関すること。
- (2) 火災、地震等の災害時において、主体的な消火・応急救護・人命救助を行うことができるようになるための平常時における訓練・研修の実施に関すること。
- (3) 放火防止対策のための連合町内会等と連携した活動に関すること。
- (4) 団体及び個人の表彰に関すること。
- (5) 防火及び防災について、消防署との連絡調整に関すること。
- (6) その他、本会の目的達成のために必要なこと。

・・・大事なのは、

「**防火委員**」として、
災害から町内会を守る
備えを考えておく



・・・ことです。

【ウラ面に続く】

<特集> 第2弾

大地震が発生、トイレが…

～ 共同住宅(マンション)編 ～



国交省YouTubeチャンネル 国交省政策チャンネル

※本冊子の内容は動画にもなっています。

平成29年3月 国土交通省
水管理・国土保全局 下水道部
イラスト：井上きみどり デザイン：木下麻子

火災共済で安心をいただきました!!

札幌市民共済生活協同組合

〒005-0003
札幌市南区澄川3条3丁目4-5 ジンビル澄川Ⅱ
電話(011)827-7783

お問い合わせ、ご相談は
簡単見積りは
こちらから

<発行>
札幌北区防火委員会
事務局 北区北24条西8丁目
(札幌市北消防署内)
☎ 011-737-2100
(担当 関根・西野)

北海道警察官募集中

第1次試験 4月26日(日)

受験資格

【学歴】

おまちしています

- ・A区分～学校教育法による大学(短期大学を除く)等を卒業した者。
- ・B区分～A区分以外の者。(学校教育法による高等学校在学中の者を除く。)

【年齢】

令和9年4月1日現在で18歳以上33歳未満

受付期間

令和8年3月1日から令和8年4月10日まで



赤い灯

道民とともに 道民のために

融雪期における事故防止

1 落氷雪事故の防止

屋根などの窓枠の氷雪は早めに取り除きましょう。

建物の管理者の方は危険だと感じる場所があればロープ等で歩行者に注意を促し、もし、子供などが近くで遊んで居たら注意をしましょう。

2 屋根からの転落事故の防止

1人では危険なので複数人で声を掛けながら作業を行いましょう。

靴やはしごには滑り止めを付け、ヘルメットや命綱を使用して転落防止に努めましょう。

また、万が一事故が発生したときに、救助を求めることができるように携帯電話を持って作業しましょう。

北警察署
☎011-727-0110
札幌駅北口交番
☎011-736-9820
北二十条交番
☎011-746-4361



路面状況に注意!

春が近づき雪がとけて夜間に道路が凍結したり、凍結路面に穴があくことによる交通事故等が多発しています。なるべく大きな道を選び、いつも以上に安全運転を心がけるようお願いいたします。

札幌駅北口・北二十条交番より

増える被害

特殊詐欺

だまされないで！

あなたのお金が
狙われているわ！
気をつけて！



電話番号変わったとか
お金が欲しいと言ったら
詐欺かもしれないわよ

このようなことに気をつけてください

自分の務めている会社の社
長の名前を名乗ってお金を騙
しとるCEO詐欺が
増えています。

秘密のプロジェクトで
お金が必要！！



お金をATMで振り込ませ
る、封筒に現金を入れて送ら
せる、プリペイド
カードの番号を
電話で聞いて
くるのは詐欺
の手口です。



毎年のように新しい詐欺
の手口が出ています。

『自分は騙されない』と
考えずにテレビ、
新聞、警察から
の詐欺の情報を
聞きましょう。



不審な電話や郵便物が届い
たら、迷わず家族
に相談か警察署
(または警察相談
電話# 9 1 1 0)
にご連絡
してください。



事件事故まさかの時は110番 警察相談# 9110



その困りごと 相談してみませんか？



生活・仕事・家計など悩みごとを抱えていませんか？

秘密
厳守

相談
無料

年金がたりなくて
仕事探しを相談
したい



公共料金や借金の
支払いに追われて
生活が苦しい



どこに相談
したらいいのかわからない



人と関わるのが苦手
どうしたらいいの



就職活動が不安で
自信がなくて...
どうしたらいいの



LINE公式アカウント
LINE@ID:@step-sapporo

お友達募集中
ぜひチェックしてね！



対象者

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

札幌市生活就労支援センター・ステップ

TEL.011-221-1766



住まいに関するお困りごとがある方へ・住居確保給付金（家賃補助・転居費用補助）の相談も受付中です。
※給付金の支給には要件や上限がありますので、まずはご相談ください。

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

〒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）





2026年 5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	5月 14日(木)	中央区役所(5F) 中央区南3条西11丁目	10:00 ~ 15:00
	5月15日(金)	予約なし・先着順 札幌総合行政相談所 (丸井今井札幌本店 一条館9階) 中央区南1条西2丁目	10:30 ~ 16:00
	5月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
東 区	5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
	5月12日(火)	ハローワーク札幌北 26日(火) 東区北16条東4丁目	10:00 ~ 12:00
	5月 8日(金)	ハローワーク札幌東 22日(金) 豊平区月寒東1条3丁目	10:00 ~ 12:00
豊平区	5月12日(火)	豊平区役所 (1F会議室G) 豊平区平岸6条10丁目	10:00 ~ 15:00
	5月 7日(木)	手稲区役所 (2F保護課横ブース) 手稲区前田1条11丁目	10:00 ~ 15:00
手稲区	5月 7日(木)	手稲区役所 (2F保護課横ブース) 手稲区前田1条11丁目	10:00 ~ 15:00
北 区	5月21日(木)	北区役所 (1F第4会議室) 北区北24条西6丁目	10:00 ~ 15:00
清田区	5月28日(木)	清田区役所 (1F保健福祉部会議室) 清田区平岡1条1丁目	10:00 ~ 15:00



※上記以外の日程で相談をご希望の方は、
ステップにて(平日 9:00~17:00) 相談ができます

信頼と
実績!

札幌市社協が運営する
訪問介護事業所のお仕事です

ホームヘルパー 大募集

～自分らしい働き方ができる職場で楽しく働きませんか?～

直行直帰
OK!

時給 **1,300円**～

(加算込み平均 その他各種手当あり)

▶初めてのの方も ▶ブランクのある方も ▶Wワークの方もOK!

仕事	身体介護(入浴・食事・排泄etc.) 生活援助(掃除・洗濯・調理etc.)
時間	[月曜～土曜] 7:00～21:00 [日曜] 8:00～20:00 (働く時間、日数は自由です) ※週1日30分からでもOK!
資格	介護職員初任者研修(ヘルパー2級)以上 ※資格取得支援(キャッシュバック)あり
勤務地	希望に合わせて配属先の選択可能(市内各区・拠点事業所8か所あり) 交通費支給あり ※自家用車可(ガソリン代支給)
その他	収入により社会保険制度完備/年齢制限なし/ユニフォーム等貸与あり キャリアアップ支援あり/貸与スマホで仕事管理

短時間・
スキマ時間でも
大丈夫!



お気軽にお問い合わせください



社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

札幌市中央区大通西19丁目 札幌市社会福祉総合センター

TEL. **011-623-0010**

札幌市社協 ヘルパー募集

(担当:職員係)

[採用ページ]



1日のタイムスケジュール(例)

〈その①〉

週3日スキマ時間で働く
子育て中のAさん



1週間のモデル賃金
6,090円

〈その②〉

週5日働く介護福祉士のBさん



1週間のモデル賃金
20,960円 ※資格加算含む

〈その③〉

週2日土日のみ勤務可能な
Cさん



1週間のモデル賃金
6,570円 ※土日勤務加算含む

慣れていただきながら、希望に合わせて徐々にお仕事を依頼していきます

★諸手当が充実!

経験・資格・早朝夜間・土日祝等の賃金加算、研修・記録・移動等の各種手当、有給休暇等あります!

★急なお休みでも大丈夫!

体調不良やご家庭の事情で急なお休みを希望する場合、他のヘルパーが代行訪問します。

★充実したサポート体制でキャリアアップ!

充実した研修制度と業務マニュアルにより、初心者の方から経験者までキャリアアップが可能。
最初は先輩ヘルパーが同行して丁寧親切にサポートします。



社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目 札幌市社会福祉総合センター

TEL. 011-623-0010

札幌市社協 ヘルパー募集

(担当:職員係)

[採用ページ]



札幌市社協
マスコットキャラクター まもりん