

# 北白石連合町内会会報



○編集企画 北白石連合町内会  
総務部  
○発行責任者 鈴木 勝博  
○連絡先 北白石まちづくり  
センター  
電話 874-0293



北白石町内会  
連合会 会長  
鈴木勝博

「住んでよかった  
みんなが安心して愛着を持っていきいきと暮らせるまち  
北白石」

は、この地区の地域避難所に指定されている北郷会館においてコロナ禍を想定しての避難所運営訓練を実施しました。

新年明けましておめでとうございませう。輝かしい令和3年を家族ともどもお迎えの事と謹んでお慶び申し上げます。

日頃から、北白石連合町内会に對しまして、深いご理解とご支援、ご協力を賜り心から厚く御礼申し上げます。

さて、本年度は年の初めから新型コロナウイルスの感染拡大に影響され、今後についてもいまだ不透明であります。

連合町内会の事業につきまして、計画していた事業のほとんどを中止とさせていただきます。

しかし災害はいつやってくるかわかりません。コロナ禍においての防災・減災を考え、突然の災害に備え、会員の皆様が安全安心に暮らせよう微力ながら対策を考えて参ります。令和2年11月に

令和3年の早くに新型コロナが

終息することを願っておりますが、これからも平成30年度から10年先を見据えてスタートした『北白石まちづくりビジョン』を基本として、高齢者・子ども達並びに会員の皆様が安全・安心して暮らせるまちづくりを目指してまいります。

いづれにせよ私たちを取り巻く社会環境は、大変早いスピードで変化しております。

今後も皆様のご意見を伺いながら「北白石に住んでよかった」と思っていただけるまちづくりに役員ともども邁進してまいります。

会員の皆様の深いご理解を賜り、そしてご協力いただきますよう改めてお願い申し上げます。

結びに皆様のご健勝とご多幸をご祈念し年頭の挨拶とさせていただきます。

明けまして  
おめでとうございませう



北郷東町内会

会長 鼻野木辰則

北郷親栄町内会

連絡協議会  
会長 鈴木勝博

北郷瑞穂町内会

会長 村田忠一

北郷北部町内会

会長 岡崎 智

北郷団地自治会

会長 瀧美和子

「住んでよかった」  
「住み続けたい」  
と思えるまちづくり

白石区長 鈴木和弥



北白石連合町内会の皆様、新年明けましておめでとうございます。

昨年四月に白石区長に就任して以来、皆様には区政の推進に對しまして、多大なるご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、昨年は、新型コロナウイルス

ルスの感染拡大により、白石区ふるさとまつりを始め、各地のお祭りなど、例年、多くの人が楽しみにしているイベントが軒並み中止や延期になりました。

貴連合町内会におかれましても、交通安全街頭啓発や「三世代クリスマスの集い」など、多くの行事が中止されました。

感染拡大の動向が読めない中、情報収集と検討を重ね、例年と異なる決断をしていかなければならず、ご苦労の絶えない一年だったのではないのでしょうか。

また、このような状況の中、平成二十九年度に策定された「北白石まちづくりビジョン」の目標の一つである「安全に暮らせるまち」に向けた取組みとして、感染防止に對応した避難所運営訓練をいち早く実施されました。

参加人数を抑えるため、運営者のみが参加し、住民にどのような感染を予防しながら避難してもらうかという現状に即応した訓練をされたと聞き、大変心強く思っております。

皆様には、感染予防対策を徹底していただいた上で、これまでと

変わらぬ熱意を持って、ビジョンの目標として掲げられている

「安全に暮らせるまち」

「人がつながり、思いやりのあるまち」

「子どもも大人もみんなが活躍できるまち」

に向けた取組みを進めていただくことを期待しております。

区としましても、皆様と手を携えながら、誰もが「住んでよかった」「住み続けたい」と思える魅力あるまちづくりを進めてまいります。

結びに、貴連合町内会のご発展並びに北白石地区の皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

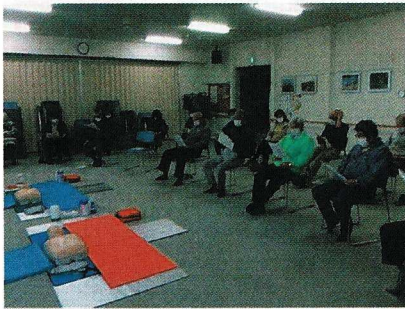


明けまして  
おめでとうございます



<p>医療法人社団 <b>野村内科医院</b> 理事長 野村 孝幸 札幌市白石区北郷2条1丁目2-4 TEL(011)873-3476</p>	<p>社会福祉法人 福美会 <b>北白石保育園</b> 理事長・園長 福田 志美子 札幌市白石区北郷2条3丁目6-1 TEL(011)874-8222</p>	<p>分娩・乳房ケア・産後入院 <b>つるべ助産院</b> 助産師 釣部 公映 札幌市白石区北郷3条2丁目13-8 TEL(011)376-1913</p>	<p>ふるげん内科・循環器 <b>クリニック</b> 院長・医学博士 古堅 宗範 札幌市白石区北郷2条4丁目3-5 北郷メディアカルビル3階 TEL(011)872-0088</p>	<p><b>北郷眼科クリニック</b> 院長・医学博士 吉川 浩二 札幌市白石区北郷2条4丁目3-5 北郷メディアカルビル3階 TEL(011)879-4560</p>
---	---	--	---	--

# 写真で振り返る令和2年 北白石の出来事



### 瑞穂町内会 応急処置講習会

札幌市防災協会による「とっさの時の応急処置講習会」を受講中の皆さんです。



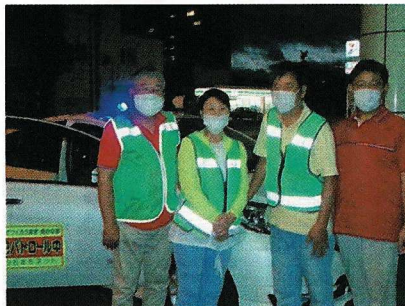
### 東町内会 街路花壇花植え

5月31日、周辺会員さんに協力いただき町内幹線道路沿いにマリーゴールドの花植えを実施しました。



### 親栄第5町内会 一斉清掃

7月26日、あかつき公園をはじめとし居住区の清掃を実施。公園では草刈りや落ち葉の清掃を行いました。



### 東町内会 青色パトロール

公園等のパトロールを実施し、地域の防犯と子どもたちの見守りに努めています。



### 北白石連合町内会 地域避難所運営訓練

11月15日に北郷会館で地域避難所運営訓練を実施しました。コロナ感染状況下の避難所を想定した訓練です。



### 北白石連合町内会 三役会

北白石連合町内会では原則として毎月1回三役会を開催します。単位町内会会長と各部の部長が参加します。



### 親栄第7町内会 環境美化事業

カラス等の被害を減らすため町内のごみステーション14カ所を「箱型」のものに交換しました。



### 東町内会 定期総会

定期総会は感染症対策のため最少人数で開催し、会員の皆さんには書面表決での議決となりました。



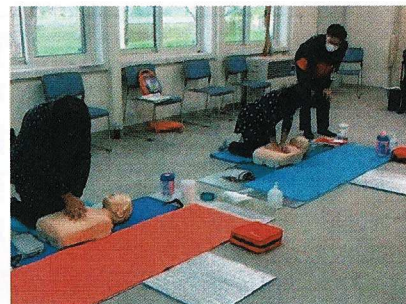
### 親栄第3町内会 災害に備えて

胆振東部地震の教訓を踏まえ、ジェットヒーター、カセットガストーブ、リヤカーを購入し北郷会館に配備しています。



### 親栄町内会連絡協議会 役員総会

新型コロナウイルス感染拡大の影響で5月開催予定を大幅に延期し9月に実施しました。



### 瑞穂町内会 心肺蘇生訓練

札幌市防災協会の指導で救急救命講習会を実施、AEDを使った心肺蘇生訓練を行いました。



### 北郷小学校 スクールガード

北郷小PTAが中心となって毎月1回校区のパトロールを実施。北郷東、北郷親栄の役員も参加しています。

# 北白石地区

## 健康づくり教室

北白石連合町内会

厚生部長 東 正則

恒例の健康づくり教室は今年度で20回目になりました。

この企画は高齢者の健康維持に役立てて頂こうと、例年は三回に分けて実施しております。

今年は新型コロナウイルス感染拡大状況を踏まえて実施をどうするか？春先から検討してきましたが、三密「密集・密閉・密接」の回避に配慮して、感染状況によっては中止する場合もあることをご了承いただいたうえでの一限りの開催になりました。

開催日10月7日(水)

北郷東会館2階大ホール

### 《第一部》

モスクワオリンピック体操競技日本代表竹内由佳さんによる、高齢者が日常生活で取り入れやすいストレッチ体操教室

### 《第二部》

毎回おなじみの野村内科医院の野村先生による講演

「より良い老年を過ごすために」新型コロナウイルス感染症について」

参加者は事前申し込み20名、当日参加者が18名でした。  
当日の受付では体調確認・手指消毒やフェイスシールドの配布など感染対策を行ったうえで参加者に入場いただきました。



第一部は竹内講師の会話を交えたストレッチ体操。高齢者が柔軟性や筋力をつけるためのメニュー

です。体操途中では「私そんなに腕が回らないよ！」と大きな声が上がったり、和気あいあいの雰囲気皆さん楽しんでいました。

なお、当日用意したストレッチマットは、ご自宅で使ってもらうよう参加者に持ち帰りしていただきました。

第二部の野村先生からは主として新型コロナウイルス感染症についてユーモアと気の利いた会話でお話がありました。

コロナウイルスの知識と感染対策について、皆さん最後まで真剣に受講されていました。



明けまして  
おめでとうございます



北海道新聞北白石販売所

所長 廣瀬 秀昭

札幌市白石区北郷2条2丁目3-11  
TEL 0120-0874-543

北海道新聞

吉村販売所北郷支店

支店長 村元 佑基

札幌市白石区北郷2条11丁目4-27  
TEL(011)87117891

北郷東会館

札幌市白石区北郷3条6丁目8-27

和室以外は土足でご利用することができません。皆さんの活動拠点としてご利用下さい

ご利用申込み・問合せ

TEL(011)873-3491

北郷会館

札幌市白石区北郷3条3丁目8-1

各種習い事やダンスなど多くの教室が開催されています。詳しくは親染町内会HPで

ご利用申込み・問合せ

TEL(011)872-2447

北郷瑞穂会館

札幌市白石区北郷8条9丁目1-1

1階ホールにはカラオケセットをはじめ音響設備を完備、是非ご利用ください

ご利用申込み・問合せ

TEL(011)872-0429

コロナウイルスの感染拡大が長引いています。特にご高齢の方は室内に閉じこもる時間も多く健康面でも心配になることが多いと思います。ご自分では気がつかないうちに症状が悪化し、気がついたときには要介護の状態になっているなんてことも起きます。

本人又はご家族の方がそのような状態に気がいたら、自分でもできる予防法があります。詳しくはこのページの一番下に記載されている連絡先に相談してください。

### Check

## こんな状態になっていませんか？



### 筋肉の低下

「歩く速度が遅くなってきた」  
「わけもなく疲れたような感じがする」



### 認知機能の低下 うつ状態

「何をするにも気力がない」  
「物忘れが増えた気がする」  
「5分前の事が思い出せない」

### 人とのつながりが 減少

「人と話をする機会がほとんどなくなった」  
「身なりを気にしなくなった」



## フレイル・認知症のはじまりかも？！

### 予防方法

#### 適度な運動

- ・1日10分程度のストレッチや体操
- ・1日20分程度の散歩やウォーキング

#### バランスの良い食事

- ・定期的に体重を測りましょう
- ・肉や魚、卵、乳製品を上手に摂りましょう

#### 社会活動への参加

- ・地域のボランティア活動や趣味の活動、介護予防事業等、定期的に出かける機会をつくりましょう

#### 脳を活性化

- ・家族や友人と定期的に電話で話しましょう
- ・自分にできる役割、日課をもちましょう
- ・自宅で脳トレに取り組みましょう



自宅でできる簡単にできる「サッポロスマイル体操」もおすすめ！

新型コロナウイルスの流行で、外出自粛が続き、心身の機能低下など、身体の不調を感じてはいないでしょうか。動かない状態が長く続くと、身体や頭の働きが低下し、フレイル（虚弱）が進み、要介護状態になるリスクが高まります。

※フレイルとは…加齢による虚弱、衰えを意味し、要介護となる手前の状態  
**フレイル予防と認知症予防で  
この冬を乗り越えましょう！**



認知症や、介護予防に関するリーフレットは下記で配布中

コロナ禍で、現在地域活動を休止している団体が多く、社会活動への参加が困難な状況ですので、介護予防体操や脳トレ等自宅でできるメニューをご紹介します！  
認知症、健康に関するご相談などもお受けしています。  
ぜひご相談ください！

### お問い合わせ先

- 白石区第2地域包括支援センター：☎011-837-6800
- 介護予防センター菊の里：☎011-879-6012
- 白石区役所保健福祉課保健支援係：☎011-861-2450

### 認知症医療機関マップ



**地域避難所運営訓練を実施しました**

札幌市の地域(指定)避難所に登録されている北郷会館において北白石地区避難所運営訓練を実施しました。

今回はコロナ感染が終息しない中での避難所運営に重点を置き、北郷親米町内会防火防災部(梅前眞也部長)指導のもと参加者を35人に限定し11月15日(日)に実施しました。

スタッフは感染防護服とフェイスシールドを付け、避難者に扮した参加者の受付を行い、その際、検温と手指の消毒、そして体調の確認を行いました。

コロナ感染者は保健所が把握しており、災害時は避難所に来ないようになってきているそうですが、無症状の感染者も多く風邪



やインフルエンザなどの区別は不可能なため、体調不良の方は別部屋にして、飛沫感染防止のため隔離用パーティションに入ってもらいました。

また、発電機を稼働させ会館内の暖房や放送設備に電気を供給しました。

隔離用パーティションの効果は大きいと思いますが、場所をとるため収容人数は通常よりかなり少なくなります。狭い館内での導線確保の問題もあります。

引き続き対応策を検討し災害発生に備えます。

**お知らせ** 令和3年1月に開催を予定しておりました「第25回北白石雪フェスティバル」はコロナウイルス感染防止対策が難しいため中止にさせていただきます。

**明けまして  
おめでとうござい  
ます**



<p><b>医療法人社団 北郷整形外科医院</b></p> <p>院長 吉崎 隆</p> <p>札幌市白石区北郷3条8丁目5-33 TEL(011)871-11011</p>	<p><b>北郷眼科</b> Hiwato Eye Clinic</p> <p>院長 鈴木 純一</p> <p>札幌市白石区北郷3条8丁目5-36 TEL(011)874-4011</p>	<p><b>北海ケアサービス株式会社</b></p> <p>代表取締役 上戸 陽一</p> <p>札幌市白石区 北郷7条3丁目8-15-211 TEL(011)871-17000</p>	<p><b>株式会社 第一葬祭</b></p> <p>第一アイリスホール</p> <p>代表取締役 栗原 眞由美</p> <p>札幌市白石区北郷7条4丁目6-13 TEL(011)872-13284</p>	<p><b>社会福祉法人 寛聖会</b></p> <p>理事長 見上 寛典</p> <p>札幌市白石区 菊水元町8条2丁目7-15 TEL(011)879-6666</p>
<p><b>医療法人社団 北郷皮フ科医院</b></p> <p>院長 高橋 祥公</p> <p>札幌市白石区北郷3条8丁目5-28 TEL(011)871-11123</p>	<p><b>北郷医院</b></p> <p>院長 斉藤 克治</p> <p>札幌市白石区北郷3条5丁目 TEL(011)873-11960</p>	<p>訪問介護・ケアプラン・デイサービス <b>株式会社 すこやか</b></p> <p>代表取締役 貝沼 吉彦</p> <p>札幌市白石区北郷2条7丁目5-9 TEL(011)871-17750</p>	<p><b>ケアハウス つかさ</b></p> <p>札幌市白石区 北郷9条3丁目3-10 TEL(011)876-3771</p>	<p>認定こども園 <b>北郷あゆみ幼稚園</b></p> <p>理事長 浅利 健自</p> <p>札幌市白石区北郷3条3丁目8-15 TEL(011)876-6200</p>