



北区健康まちづくりキャラクター  
「ほっぴい」

編集：北区市民部総務企画課広聴係

〒001-8612 北区北24条西6丁目 ☎ 757-2503 FAX 757-2401

北区の人口と世帯数  
2018年9月1日現在（前月比）

人口	287,874人（-33）
世帯数	137,618世帯（-32）

北区関連施設一覧

- 北区役所  
〒001-8612 北区北24西6 (代表) ☎ 757-2400  
Eメール ki.somu@city.sapporo.jp  
北区HP「みてきて北区」 <http://www.city.sapporo.jp/kitaku/>
- 北区土木センター（太平12-2） ☎ 771-4211
- 北保健センター（北25西6） ☎ 757-1185
- 出張所・まちづくりセンター
 

篠路出張所・篠路（篠路4-7）	☎ 771-2231
鉄西（北10西4）	☎ 726-5285
幌北（北17西5）	☎ 726-6345
北（北29西7）	☎ 726-4385
新川（新川1-4）	☎ 762-2604
新琴似（新琴似7-4）	☎ 761-4205
新琴似西（新琴似7-14）	☎ 762-8767
屯田（屯田5-6）	☎ 772-1260
麻生（北39西5）	☎ 757-5810
太平百合が原（太平8-7）	☎ 771-9180
拓北・あいの里（あいの里1-6）	☎ 778-2355

平成30年北海道胆振東部地震について

北海道胆振東部地震で被害を受けられた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。  
地震発生直後から、地域の皆さまよりたくさんのご支援、ご協力をいただきましたことに、厚く御礼申し上げます。  
今後も、区民の皆さまに寄り添い、安全安心な暮らしの確保に向け、職員一同全力で取り組んでまいります。

北区長 村山 英彦

まちかどアルバム



# 一人で悩まないで！！

# 困ったときの 無料相談窓口



北区役所では、市政に関する内容以外でも、無料で相談できる窓口を設置しています。悩み事や困り事などについて、一人で抱え込まずに、気軽に専門の相談員とお話をしてみませんか？

今月の特集では、北区役所1階の相談コーナーで実施している、各種無料相談を紹介します。ぜひご活用ください！

【詳細】北区総務企画課広聴係 ☎ 757-2503

## 北区役所 5つの無料相談窓口

### ① 法律相談

相談員は、札幌弁護士会所属の弁護士。金銭の貸し借りや離婚問題など、さまざまな困り事や争い事について、法律の見解や解決方法をアドバイスします。

### ② 司法書士相談

札幌司法書士会所属の司法書士が、「相続」「遺言」「不動産登記」「多重債務」などの手続きや相談についてアドバイスします。

### ③ 家庭生活相談

公益社団法人北海道家庭生活総合カウンセリングセンターで研修を受けた専門のカウンセラーが、家庭生活や近隣関係、心情などの悩み事について、相談を受けています。

### ④ 交通事故相談

交通事故を起こしてしまった場合の示談や保険金請求の方法などについて、相談することができます。経験豊富な相談員が、問題解決のための方法をアドバイスします。

### ⑤ 行政相談

総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が、国やその関係機関の仕事全般について、苦情や意見、要望を伺います。



# 北区役所 相談日カレンダー

曜日ごとに内容が異なる相談窓口を設けています。

事前に予約が必要なものもありますので、下記の予約方法をご確認ください。

各種相談は、市内在住・在学・在勤の方が対象で、他区在住の場合でもご利用いただけます。

※祝・休日、年末年始（12月29日～1月3日）はお休みです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>司法書士相談</b> 第2・第4 13時～16時	<b>法律相談</b> （予約制） 第1・第3	<b>家庭生活相談</b> 10時～12時 13時～16時	<b>行政相談</b> 13時～16時	<b>家庭生活相談</b> 10時～12時 13時～16時
	<b>交通事故相談</b> 第2・第4 9時30分～12時15分 13時～16時			

## 予約方法と相談時間

- ・「法律相談」は、相談日当日の9時から専用電話（☎757-2405）で予約受付。定員は8人で先着順です。相談は面談のみで午後からです。相談時間は1人20分間。
- ・「司法書士相談」は、相談日当日の12時から北区役所1階17番窓口で番号札を配布（先着順）。相談は面談のみで13時からです。受付時に渡した番号札を持参してください。相談時間は1人おおむね30分間。
- ・「家庭生活相談」「交通事故相談」「行政相談」は予約不要です。北区役所1階16番の相談コーナーに直接お越しください。相談時間は1人おおむね30分間。電話相談（☎757-2503）も可能です。

### 「ほっぴい」からのお願い



区役所で行っている上記相談は、問題解決の糸口をつかんでいただくことを目的に実施しています。多くの皆さまにご利用いただけるよう、相談時間に制限を設けておりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

また、事前に質問事項などを整理したメモや関係資料を持参していただくと、より適切なアドバイスを受けることができます。



## あると便利な1冊！「札幌市相談窓口のご案内」

札幌市では、さまざまな悩み事や困り事に対する相談先を掲載した「札幌市相談窓口のご案内」を発行しています。札幌市はもちろん、国や道などの公的機関の相談窓口も多数掲載しています。

**配布場所** 北区役所1階17番窓口



10/11(木)  
▼  
11/10(土)

## 北区ケア友の会（男性介護者のつどい）《無料》

11月20日(火) 13時～15時

特別養護老人ホーム せいめいあん 清明庵 (屯田9-3)

- 内容 施設見学と参加者同士の交流会
- 対象 認知症の方を介護している男性
- 申込・詳細 10月11日(木)～11月13日(火)に保健福祉課保健支援係 ☎757-2465

## 保健センターから

### 北保健センターおすすめランチ

10月15日(月)～21日(日) 11時～14時

札幌サンプラザレストラン (北24西5) 《950円(税込み)》

- メニュー タラの蒸し物、カボチャと豆腐のグラタン、ポテトとリンゴのサラダ、ご飯、スープ(野菜使用量155g エネルギー586kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

### 住民集団健康診査

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳で札幌市国民健康保険に加入の方 後期高齢者医療制度に加入の方	受診券に記載の自己負担額
	生活保護世帯で40歳以上の方 支援給付世帯で40歳以上の方	無料
	肺がん検診	40歳以上の方
肺炎ウイルス検査	過去に肺炎ウイルス検査を受けたことがない方	無料(医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円)

- 健康診査受診時には、受診券と健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、支援給付世帯の方は本人確認証)を必ず持参してください
- 肺がん検診と肺炎ウイルス検査は受診券不要です。氏名・年齢・住所が確認できるものを持参してください
- 当日、直接会場へお越しください

月日	実施時間	会場
10月16日(火)	9時30分～11時	光陽児童会館(新琴似6-12)
	13時30分～15時	拓北ひまわり会館(拓北7-3)
10月24日(水)	9時30分～11時	横新道会館(篠路2-6)
	13時30分～15時	屯田団地会館(屯田3-4)
10月26日(金)	9時30分～11時	烈々布会館(百合が原11)
10月31日(水)	9時30分～11時	麻生地区会館(北39西5)
	13時30分～15時	新川地区会館(新川1-4)
11月9日(金)	9時30分～11時	新琴似双葉福祉会館(新琴似9-14)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

節電へのご協力  
ありがとうございます

引き続き、不要な照明の  
消灯など、できる範囲で  
ご協力をお願いいたします。



### 一日合同行政相談《無料》

月日	実施時間	会場
10月16日(火)	13時～16時	イトーヨーカドー屯田店 1階(屯田8-3)
10月18日(木)		北区役所 1階 相談コーナー

秋の行政相談週間(10月15日(月)～21日(日))の一環として、国やその関係機関などに対する苦情や意見、要望などの相談を、総務省行政相談委員がお受けします。  
■詳細 総務企画課広聴係 ☎757-2503

### 北区役所などの全面禁煙の実施について

平成31年1月1日から北区役所、北区民センター・北保健センター、北区土木センターは、敷地内全面禁煙となります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。  
■詳細 総務企画課庶務係 ☎757-2403

### 札幌市医師会市民公開講座「認知症について」《無料》

10月20日(土) 14時～16時【開場は13時45分から】  
札幌サンプラザ 2階 高砂の間(北24西5)

- 内容 さっぽろ在宅医療クリニックの西川医師が、認知症と介護に関する講演、事例紹介などを行います
- 対象・定員 区内にお住まいで、認知症や介護に興味関心のある方・先着150人
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 保健福祉課保健支援係 ☎757-2465

### 女性文化講演《無料》

11月5日(月) 10時40分～12時【受け付け・開場は10時20分から】  
札幌サンプラザ 2階 金枝の間(北24西5)

- 演題 食事で健康長寿
- 講師 うえさか 上坂 マチコ 氏(管理栄養士・料理研究家)
- 申込・定員 当日、直接会場へ・先着250人
- ※駐車場(有料)には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください
- 詳細 北区連合町内会女性部連絡協議会事務局(地域振興課まちづくり推進係) ☎757-2407

広告



# 納付・納税相談

## 国民健康保険料 夜間納付相談

10月30日(火) 17時15分～19時30分  
 北区役所1階⑩番窓口(北玄関(休日夜間通用口))をご利用ください

※区役所の駐車場は利用できません

- 必要書類 国民健康保険料納付通知書、印鑑、直近3カ月の収入が分かるもの(給与明細など)
- 詳細 保険年金課収納一・二係 ☎757-2493

## 市税は納期限までに納付を

- 市税は納期限までに納付が必要です。
- ご事情(病気、災害など)により、納期限までに納付できない方はご相談ください。ご相談の際は、印鑑、収支状況の分かる書類が必要です
  - 毎週木曜日(祝日を除く)は20時まで、夜間納税相談を行っています
  - 相談先・詳細 北部市税事務所納税課納税係(中央区北4西5 アスティ45 9階) ☎207-3913

## ほっぴい きたまちフェスティバル

芸術の秋、スポーツ(健康づくり)の秋、食の秋など、秋を楽しむことをテーマに、幅広い世代の方が参加できる秋祭りを開催します。ぜひ遊びに来てください!

**ほっぴいのパース  
テーパーティーも  
開きます!**

**各区のキャラクター  
が大集合!!**

**芸術の秋**

- ◆アート体験
- ◆音楽のミニステージ
- ◆伝統文化パネル展
- ◆北区写真展など

**食の秋**

- ◆北区産野菜、亜麻そば、パンの販売
- ◆食育体験・試食コーナーなど

**スポーツの秋  
(健康づくり)**

- ◆心の健康づくり講演会
- ◆体力測定
- ◆みんなで歩こう会
- ◆ほっぴいを探せなど

- 日時 10月13日(土) 10時～14時(雨天決行)
- 会場 百合が原公園(百合が原公園210) リリートレイン駅舎周辺
- 費用・申込 入場無料。当日、直接会場へ
- 詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎757-2407

## 胃がん・大腸がん検診(予約制)

10月26日(金) 9時～10時/北保健センター  
 《胃がん(バリウム)700円/大腸がん(検便)400円》両方の受診可

- 対象・定員 区内にお住まいで、検診を受ける機会のない40歳以上の方・先着50人
- 70歳以上の方、65～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護世帯の方、市・道民税非課税世帯に属する方、支援給付世帯の方は費用が免除されますので、保険証や生活保護受給証明書、課税証明書、本人確認証などの証明できる書類をお持ちください
- 申込・詳細 10月18日(木)までに健康・子ども課健やか推進係(ファクスの場合は住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望する検診の種類・日付を記入)  
 ☎757-1181 FAX 757-1187

## 子育て情報

### 子育て講座《無料》

10月25日(木) 10時30分～11時15分  
 北区保育・子育て支援センター(ちあふる・きた)(北25西3)

- 内容 食事とおやつ
- 対象・定員 1歳から就学前までの乳幼児と保護者・先着10組
- 申込・詳細 10月11日(木)10時から健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566

### 赤ちゃんといっしょ《無料》

11月7日(水) 13時30分～15時15分【受け付けは13時から】  
 北区民センター 3階 児童室

- お子さんの成長の様子や子育てに関わる心配、悩みなどをお母さん同士や保健師・保育士とお話しませんか。また、母親教室に参加している妊婦さんたちとの交流もあります。
- 対象 区内にお住まいで、生後1～3カ月の初めてのお子さんとお母さん(参加は1回に限ります)
  - 申込 当日、直接会場へ
  - 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

### 父親教室《無料》

11月16日(金) 18時30分～20時30分【受け付けは18時から】  
 北保健センター 2階 講堂

- 内容 初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦の準備教室。赤ちゃんの入浴・着せ替え体験や妊婦疑似体験
- 対象・定員 区内にお住まいで、初めてお父さん、お母さんになる方・先着40組
- 申込・詳細 11月2日(金)から健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

広告



# 各センターイチオシ！ イベント・講座 はこれだ！

10/11 木 ▶ 11/10 土

## 地デジとアプリで イベント・講座情報配信中！

このほかのイベント・講座情報は、地デジのデータ放送（STV・5チャンネル）やスマートフォンの無料配信アプリ「iさっぽろ」でも配信しています。ぜひご覧ください！

リモコンの「dボタン」でチェック！



「iさっぽろ」のダウンロードはこちらから！

### 北区民センター

#### 北区民文化祭

10/21(日)～25(木)と10/28(日)～11/1(木)は「サークル作品展」、10/21(日)は「ダンスパーティー」、10/28(日)は「歌謡フェスティバル」「体験コーナー：お茶会」、11/3(土・祝)は「サークル発表会」などを開催します。

**日時** 10/21(日)～11/3(土・祝) 詳しい時間はお問い合わせください  
**費用** 入場無料  
**申込** 「歌謡フェスティバル」のみ要整理券(先着200人) 10/11(木)から窓口で整理券配布

**詳細** 北区民センター ☎: 757-3511 FAX: 717-1139  
 住所: 北25西6 講座などの受付時間: 9時～21時

### 篠路コミュニティセンター

#### 篠路文化祭

10/13(土)は篠路子ども歌舞伎「仮名手本忠臣蔵」、サークル舞台発表、14(日)は作品展示・販売を行います。両日とも喫茶、食事コーナー、野菜販売、バザー、子ども縁日、古本市なども開催します。

**日時** 10/13(土) 10時～17時30分、14(日) 9時30分～16時  
**費用** 入場無料  
**申込** 不要。当日直接会場にお越しください

**詳細** 篠路コミュニティセンター ☎: 771-3700  
 住所: 篠路3-8 講座などの受付時間: 9時～20時

### 屯田地区センター

#### 第34回 ふれあいコンサート

「サッポロシンフォニックバンド」による親しみやすい演奏プログラムとトークを交えたコンサートです。今回は、札幌北陵高等学校吹奏楽局をゲストに迎えるのジョイントコンサートになります。

**日時** 11/4(日) 13時30分～15時30分〔13時開場〕  
**定員** 先着240人(要整理券) **費用** 無料  
**申込** 10/11(木)～11/3(土・祝)に窓口で整理券配布(電話申し込み不可)

**詳細** 屯田地区センター ☎: 772-1811  
 住所: 屯田5-6 講座などの受付時間: 9時～21時

### 新琴似・新川地区センター

#### 第22回 新・新ぶんかフェスタ

新琴似・新川地区センターで活動しているサークルの発表会です。10/13(土)は作品展示(販売・体験コーナーは有料)、14(日)はステージ発表を行います。両日とも古本市、児童作品展、新・新食堂なども開催します。

**日時** 10/13(土) 9時～16時、14(日) 10時30分～15時30分  
**費用** 入場無料  
**申込** 不要。当日直接会場にお越しください

**詳細** 新琴似・新川地区センター ☎: 765-5910  
 住所: 新琴似2-8 講座などの受付時間: 9時～21時

### 拓北・あいの里地区センター

#### アロマでストレスケア

日々の生活にアロマを取り入れ、ストレスを緩和する方法を学び、入浴剤・ルームスプレーなどを作ります。

**日時** 10/31(水) 13時～15時  
**定員** 先着15人  
**費用** 1,500円(申込時に納入・教材費含む)  
**申込** 10/15(月)～25(木)に来所により申し込み(電話申し込み不可)

**詳細** 拓北・あいの里地区センター ☎: 778-8000  
 住所: あいの里1-6 講座などの受付時間: 9時～17時

### 太平百合が原地区センター

#### パソコン講座(写真とワードを使って年賀状を作ろう!)《全5回》

パソコンがあっても使い道がないとお嘆きのアナタ！来年の年賀状は手作りでキメましょう！お気に入りの写真でオンリーワンの年賀状を作りませんか？

**日時** 11/7(水)、8(木)、10(土)、14(水)、15(木) 10時～12時  
**対象** 市内在住・勤務の方 **定員** 先着10人  
**費用** 2,800円(11/2(金)までに納入・教材費含む)  
**申込** 10/26(金)～11/2(金)に来所・電話により申し込み

**詳細** 太平百合が原地区センター ☎: 770-6531  
 住所: 太平12-2 講座などの受付時間: 9時～21時

