

# 北 2018 11月



**KI★TA**  
北区民のページ

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10月1日現在（前月比）

人口	288,114人 (+240)
世帯数	137,931世帯 (+313)

## 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

## まちかど★アルバム



9/19 とんでん健康フェア  
～屯田地区センター



9/13 「ほっぴいはっぴいきたまちフェスティバル」PRポスター優秀者表彰式～北区役所



9/22 みんなで歩こう会  
～拓北・あいの里地区



9/21 6年生親子レク「ミニ防災体験会」  
～北九条小学校



9/29 麻生SOSネットワーク声かけ訓練  
～麻生総合センターなど



9/30 北区少年少女スポーツ大会  
～北区体育館など



## あなたが撮った北区の「街・人・風景」 北区の写真募集中!

ご応募いただいた作品は、「北区写真展」や「北区フォトライブラリー」などで活用いたします。 [北区フォトライブラリー]  
ぜひ、お気軽にご応募ください!

応募者本人が北区内で撮影した、街並みや自然あふれる風景などで未発表のもの。ただし、人物が特定されるものは除く。応募数に制限はありません。



[QRコード]



北区写真展

詳しくは、北区ホームページまたは総務企画課広聴係 ☎ 757-2503 まで!

札幌市北区 写真募集

検索



中学生記者が紹介します！

# 子育て応援の窓口



子どもの成長は、何よりうれしいものですが、子育て中は、どうしても不安や悩みがつきものですよね。今月の特集では、中学生記者4人が、子育て中の家庭をサポートする窓口を紹介します！ぜひ、お役立てください！



【詳細】健康・子ども課子育て支援担当係  
☎ 757-2566



## こそだてインフォメーション「ぽっぴい★らんど」

### 気軽にご相談ください！

子育てで困っていることはありませんか？「離乳食を食べてくれない」「子どもの成長に遅れはないか？」など悩みや不安があっても、相談する場所がないと思いませんか？安心してください！北保健センターにある「ぽっぴい★らんど」では、経験豊富な保育士に相談することができます。電話での相談も可能ですので、気軽にご相談してみてもいいでしょう。



だいく 大黒 記者

▶「ぽっぴい★らんど」キッズスペースもあります



### 「ぽっぴい★らんど」

所在地 北 25 条西 6 丁目 北保健センター 1 階  
日 時 月～金曜日 8 時 45 分～ 17 時 15 分  
(祝・休日、12 月 29 日～ 1 月 3 日を除く)  
子育て相談専用電話 756-0874  
その他の問い合わせ 757-2566

こそだてインフォメーション

検索

ぜひ、来てみてください！



この看板とぽっぴいが目印！！



こそだて  
インフォメーション



北区健康まちづくり  
キャラクター  
「ぽっぴい」

### 役立つ情報いっぱい！

「ぽっぴい★らんど」では、親子向けイベントや子育て講座情報、子どもの預かりサービス案内など、子育てに役立つたくさんの情報を提供しています！また、絵本や育児書の貸し出し、手作りおもちゃの作り方紹介なども行っています。実際に遊べる「キッズスペース」も用意してありますので、「子どもを遊ばせながら、子育て情報を確認」ということも可能です。ぜひご活用ください！



かわばた 川畑 記者

### 私たちがお聞きします

： 子育ての不安は、本来なら楽しいはずの子育てを辛くしてしまう場合があります。もしお困りごとなどがあれば、一人で抱えこまずに私たち保育士とお話ししてみませんか？



のうしよう 能正 保育士



# 北区内の「子育てサロン」

## 初めての方も大歓迎！

「子育てサロン」とは、0歳から就学前までのお子さんと保護者、妊婦さんなどが自由に集い、地域の方やスタッフと遊びやおしゃべりを通じて交流できる場です。児童会館、地区会館、小中学校などに開設されており、事前申し込みは不要で、料金もかかりません！初めての方でも安心して参加できます。スタッフや集まった皆さんとおしゃべりなどをしながら、ちょっとした息抜きをしてみませんか？



ことおか  
琴岡 記者



▶「サンデーサロン」  
たくさんのおもちゃが  
用意されています

## 「サンデーサロン」で お父さんにインタビュー



こもり いっせい  
小森 一成さん  
あこ  
葵心ちゃん (1歳)

仕事がお休みの日曜日に開催される「サンデーサロン」は本当に助かっています。たくさんのおもちゃと優しいスタッフさんのおかげで、いつも子どもは楽しそうです。奥さんを休ませてあげられるので、家族サービスにもなりますね♪

## 北区保育・子育て支援センター「ちあふる・きた」

常設子育てサロンのほか、子育て講座なども開催しています。

**所在地** 北 25 条西 3 丁目 3-3 幌北団地 2 号棟

**日時** 月～土曜日 9時～17時  
(祝・休日、12月29日～1月3日を除く)

**電話** 757-5381

**子育てサロン(こあらの部屋)** 月～土曜日 9時～17時

**サンデーサロン** 第3日曜日 10時～12時

ちあふる・きた

検索

## 子育てサロン情報はホームページで確認！

子育てサロンの開催日時や会場などの詳細は、ホームページをご覧ください。子育て支援担当係(☎757-2566)までお問い合わせください。



さっぽろ子育て情報サイト

検索



【QRコード】

## 日曜日も利用できます！

「子育てサロンに興味はあるけど、平日は仕事だから行けないな」と思っていませんか？「ちあふる・きた」では、毎月第3日曜日の10時～12時の間、「サンデーサロン」を開催しています。同世代の子どもたちと一緒に遊んでいる子どもの姿は、きっと新鮮でいろいろな発見があると思います。平日に子どもと遊ぶ機会の少ないお父さんなどは、ぜひ一度参加してみたいかがですか？お父さん同士の交流もできますよ。



あなくら  
穴蔵 記者

## 編集後記

あなくら ちなつ  
穴蔵 千夏 札幌市立篠路中1年

札幌市が行っている「子育て応援」は、私の知らないことばかりでした。とても勉強になり、貴重な体験をすることができました。

かわばた とくあき  
川畑 徳晃 札幌市立北辰中2年

取材先での子どもたちが、かわいかったのが印象的です。この記事が、少しでも子育ての役に立つことができればうれしいです。



ことおか ゆきね  
琴岡 幸音 札幌市立北辰中1年

中学生記者を経験して、子育ての楽しさや悩みなどが少しだけ分かった気がします。初めての取材体験は忘れられない思い出です。

だいく ゆいか  
大黒 唯加 北海道教育大学附属札幌中1年

広報さっぽろを制作することが、こんなに大変だとは知りませんでした。大切なことをまとめて、良い記事を作ることができたと思います。



# 納付・納税相談

## 国民健康保険料 休日・夜間納付相談

11月25日(日) 10時～15時  
 11月26日(月)、27日(火) 17時15分～19時30分  
 北区役所1階①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

# 子育て情報

## 子育て講座《無料》

11月27日(火) 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 親子でアート～お絵描きを楽しもう～
- 対象・定員 1歳6か月から就学前までの乳幼児と保護者・先着10組
- 申込・詳細 11月14日(水)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》

12月5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。  
 ●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

## 子育て講座《無料》

12月11日(火) 10時30分～11時15分  
 北区民センター 3階 児童室

- 内容 ぬくもり伝わるわらべうた
- 対象・定員 0歳から1歳までの乳児と保護者・先着15組
- 申込・詳細 11月27日(火)10時から健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566

情報 プラザ  
 11/11(日)  
 12/10(月)

このほかにも  
  
 地デジとアプリで  
 お知らせ情報配信中!  
 詳しくは「きた6」ページをご覧ください

## 北区写真展《無料》

11月16日(金)～29日(木) 9時～21時  
 屯田地区センター(屯田5-6)

北区内で行われているイベントの様子や四季折々の風景などを写真で紹介します。ぜひお立ち寄りください。  
 ■詳細 総務企画課広聴係 ☎757-2503

## 第38回北区障がい児童文化作品展《無料》

12月3日(月)～7日(金) 8時45分～17時15分  
 北区役所1階ロビー

北区内にお住まいで障がいのある小中学生の絵・工作・書道などの作品を展示します。ぜひご覧ください。  
 ■詳細 保健福祉課福祉支援一係 ☎757-2464

## 障がいのある方の地域の相談先《無料》

受付時間：月曜日～金曜日(祝・休日を除く) 9時～17時

障がいのある方や、そのご家族からのさまざまな相談をお受けします。

相談室	住所	連絡先
つぼみ	北26西3	☎ 299-7246 F 299-7240
ぼらりす	北21西5	☎ 757-1871 F 757-1872
らっく	北38西4	☎ 769-0981 F 214-0904

区分	相談員	連絡先	区分	相談員	連絡先
視覚	こんどう 近藤	☎ 090-8705-2274	肢体	まつだ 松田	☎・F 762-0791
聴覚	わたなべ 渡辺	F 757-1057		ごとう 後藤	☎・F 757-3950
内部	ほんだ 本田	☎・F 761-2896	難病	たかはし 高橋	☎・F 717-0920
	なかやま 中山	☎・F 764-2824		みやもと 宮本	☎・F 726-5170
知的	こじま 小島	☎ 080-4581-7642		ほりかわ 堀川	☎ 090-9438-0606
	ほり 堀	☎ 080-4581-7643			☎…電話 F…ファクス

■詳細 保健福祉課福祉支援一係 ☎757-2464

広告

胃がん・大腸がん検診（予約制）

①11月28日(水) 9時30分～11時/拓北・あいの里地区センター（あいの里1-6）  
 ②11月30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 北区内にお住まいで、検診を受ける機会のない40歳以上の方・①は先着100人、②は先着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 ①は11月19日(月)、②は11月21日(水)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・会場を記入）  
 ☎757-1181 FAX 757-1187
- ※平成31年1月から札幌市胃がん検診の対象年齢・受診間隔・検査内容が変更になります。詳細はお問い合わせください。

ぽっぴいとメタボ予防！～元気なカラダ作り～  
 （北区げんきアップ教室）《全2回・無料》

月日	実施時間	場所	内容
12月7日(金)	14時～16時	北保健センター 2階 講堂	医師による講座、エクササイズ講座
12月14日(金)	10時～11時45分	北区民センター 3階 区民ホール	歯科衛生士による講座、骨密度・血管年齢・筋力などの測定

- ぽっぴいグッズなどのプレゼントもあります。
- 対象・定員 北区内にお住まいの方で、運動に支障がなく、2回とも参加できる方・先着30人
  - 申込・詳細 11月19日(月)から健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

北保健センターおすすめランチ

11月12日(月)～18日(日) 11時～14時  
 札幌サンブラザレストラン（北24西5）《950円（税込み）》

- メニュー 豚肉と野菜の炒め物、エビと豆腐の煮込み、野菜サラダ、ご飯、スープ、果物（野菜使用量152g エネルギー591kcal）
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

来て・診て・創ろう 元気なまちin<sup>イン</sup>屯田 2018

11月27日(火) 10時～15時  
 イトーヨーカドー屯田店（屯田 8-3）

骨量や握力などの健康測定・肺年齢測定、肺がん検診、脳年齢測定、健康に関する各種情報提供、薬剤師によるお薬相談コーナー、輪投げコーナーもあります。

- 費用・申込 無料（肺がん検診は、40歳以上の市民のみ無料。年齢を確認できる書類をお持ちください）。当日、直接会場へ
- 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	受診券に記載の自己負担額
	後期高齢者医療制度に加入の方	
	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	無料（医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円）
肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	無料

- 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
- 肺がん検診と肝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
11月13日(火)	9時30分～11時	屯田地区センター（屯田5-6）
	13時30分～15時	プラザ新琴似（新琴似7-4）
11月28日(水)	9時30分～11時	拓北・あいの里地区センター（あいの里1-6）
	13時30分～15時	
11月30日(金)	9時30分～11時	篠路駅前団地福祉会館（篠路5-4）
	13時30分～15時	麻生地区会館（北39西5）

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

北区×北大 イベントの開催日決定！

震災のため延期していました「健康なまちを目指す北区と北大のイベント」（広報さっぽろ9月号掲載）の、開催日程が決まりました。

- 開催日 11月21日(水)
- 会場 札幌サンブラザ（北24西5）
- 費用・申込 参加無料。当日、直接会場へ

内容	時間	会場
血管年齢・脳年齢などの測定コーナー、健康情報コーナー	13時～15時30分	2階 玉葉の間
「健康なまちづくりに関する地域連携協定締結記念講演会」	13時30分～15時	2階 高砂の間

※測定コーナーにおける骨密度測定は中止となります  
 ■詳細 保健福祉課地域福祉係 ☎757-2470

広告

# 各センターイチオシ！ イベント・講座 はこれだ！

11/11 日 ▶ 12/10 月

## 北区民センター

### 第17回「北区のアーティスト展」

美術界の第一線で活躍する、北区内在住の芸術家による絵画や版画などの作品展です。

**日時** 11/19(月)～25(日) 9時～17時  
(11/19(月)のみ12時～17時)

**会場** 札幌サンプラザ 1階 ふれあい広場(北24西5)

**費用** 無料

**申込** 不要。当日直接会場にお越しください

**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

## 屯田地区センター

### クリスマス親子お楽しみ会

道産子ヒーロー<sup>ぶじん</sup>舞神ソーランドラゴンが登場し、楽しいパフォーマンスを行います。また、サンタさんから、すてきなプレゼントがもらえます。

**日時** 12/15(土) 13時30分～15時 [13時開場]

**対象** 北区内在住の3歳～小学生とその保護者

**定員** 先着180人(要整理券) **費用** 無料

**申込** 11/12(月)～12/14(金)に窓口で整理券配布(電話申し込み不可、1人3枚まで)

**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

## 拓北・あいの里地区センター

### おもてなし料理教室

パーティーの季節に向け、おもてなし料理の作り方を学びます。

**日時** 12/18(火) 9時30分～12時

**定員** 先着15人

**費用** 1,700円(申込時に納入・教材費含む)

**申込** 12/4(火)～10(月)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

## 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！

## 篠路コミュニティセンター

### 「お正月のリース作り」講座

プリザーブドフラワーやドライフラワーを使って、オリジナルのお正月リースを作ります。

**日時** 12/13(木) 10時～12時

**定員** 先着8人

**費用** 2,100円(12/7(金)までに納入・教材費含む)

**申込** 11/23(金・祝)～12/7(金)に来所・電話により申し込み

**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

## 新琴似・新川地区センター

### 多世代交流「新・新サロン」

毎月第2火曜日はサロンの日。和室では、おしゃべりしながら編み物(編みぐるみなど)ができます。また、体育室では、広い空間で思い切り走ったり、大型遊具で自由に遊べます。

**日時** 11/13(火)、12/11(火) 13時～16時

**費用** 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

## 太平百合が原地区センター

### 太平百合が原大学《全10回》

楽しく学びながら、社会で活動する力をより高め、生きがいのある豊かな生活を送りましょう。

**日時** 11/30～2/15(12/28、1/4を除く)の毎週金曜日 14時～16時

**対象** 市内および近郊に在住または勤務の60歳以上の方

**定員** 先着88人

**費用** 3,000円(11/24(土)までに納入・教材費など一部負担あり)

**申込** 11/20(火)～24(土)に来所により申し込み(電話申し込み不可・代理申し込みは1人まで可)

**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

