



【北 区 役 所】
 〒001-8612 北区北24西6 (代表) ☎757-2400
 北区HP:「みてきて北区」
<https://www.city.sapporo.jp/kitaku/>
 編集: 北区市民部総務企画課広聴係 ☎757-2503 FAX757-2401
 Eメール ki.somu@city.sapporo.jp

広報さっぽろで
 振り返る50年



1975年5月号

当時札幌最北の駅で
 あった釜谷臼駅 (後の
 あいの里公園駅) の成り
 立ちを掲載。



2021.10

50th Anniversary Next year

来年、北区は区制50周年を迎えます。



1975年の釜谷臼駅
 (1986年に600m北へ移設)

現在のあいの里公園駅



きた 1

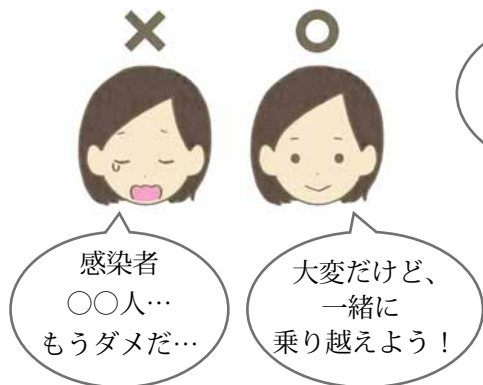
2021-10 広報さっぽろ

コロナ禍で

ネガティブな
言い方はやめよう

「根拠のない」
大丈夫は伝えない

言葉にするのが
苦手な子どもも



コロナ禍で親もネガティブな感情になってしまうのは当然ですが、ネガティブすぎる情報の伝え方は、子どもに過度な不安を与えます。

“大丈夫” この言葉で子どもはとても安心しますが、「根拠のない」大丈夫は子どもを困惑させ、不信感を抱かせることもあります。

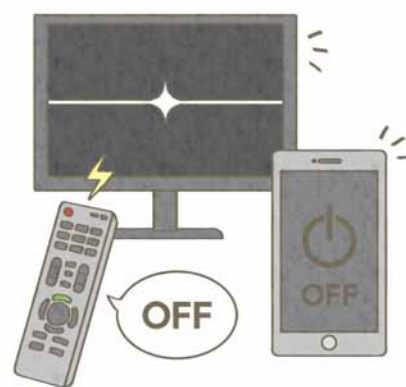
自分から進んで親に不安な気持ちを伝えるのが苦手な子もいます。親から声を掛けてあげれば、話してくれるかも。

おやこをまもる

「子どもリード」
で安心を

こんなときこそ
気持ちは「密」に

新型コロナウイルスを
忘れる時間も大切に



子どもは自分のしたいことを認められるととても安心します。感染症対策をしながら、子どもが主体となることができることを一緒にやってみましょう。

「頑張っていること」「楽しいと思うこと」など、家族はもちろん、友人などとも共有することで気持ちが楽に。

新型コロナウイルスの情報に触れ続けるのはストレスに。少しの間でも不安から離れ、好きなことをしてみよう。

6つのこと

興正こども 家庭支援センター

センター長
秦 直樹さん
副センター長
今泉 明子さん

「コロナ禍でおやこをまもる6つのこと」を教
えてくれたのは、興正こども家庭支援センター
の秦さん・今泉さん。同センターは、子どもの
福祉に関する専門機関。子ども本人や保護者、
地域の方、学校関係者などからさまざまな相談
を受け付けています。

制限の中でも、できることを

「親が抱える不安や悩みに寄り添い、社会み
なで支える。そんな社会になるように、親子と
社会をつなげる場所でありたい」そう語るのは
センター長である秦さん。しかし、コロナ禍で
人と会うことが制限される今、親子と周囲の関
わりが少なくなり、親も子どもストレスを吐き出
す場が減っています。そうした状況下で「子ど
もとの関わり方が分からない」と親子の関係に

不安を抱き、悩む方からの相談が同センターに
は日々寄せられています。秦さんは「制限下で、
いかに気持ちにゆとりを持つかが大切。そのた
めには家族や周りの人とその気持ちを共有し、
『二人じゃない』と感じてほしい。相談者の共有
の輪を広げられるよう、センターでサポートし
ます」と話します。

一歩踏み出してくれたことに感謝

子育てについて他人に相談するのはとても勇
気のいること。相談に来る保護者の中には、「ダ
メな親だ」と自分を責める方も多くいます。し
かし、副センター長の今泉さんは「子どもとの
関係をよくするため、一歩踏み出したことが尊
敬できる。相談に来てくれてありがとうという
思いを伝えたい」と話します。

小さなSOSが大きな変化に

コロナ禍で家族を取り巻く環境が変化し、さ
まざまな悩みを抱える方が増えています。「ど
んな小さなことでも相談してください。子育て
の悩みについて、一緒に考えます」と今泉さん。
また、周囲の気付きによって親子が救われるこ
ともあるため、周囲の方からの相談も勧めてい
ます。

子育てに関わるすべての方へ、一人で抱え込
まずに、まずは相談してみませんか。

子育ての悩み **相談** してみませんか？

～365日相談受け付け、費用は無料、秘密厳守～

●興正こども家庭支援センター

電話 765-1000(8:00～18:00)

メール kodomo@kousyou.or.jp

住所 新琴似4条9丁目1-1



＼相談先はほかにも！／ ※平日8:45～17:15

名称	電話番号
こそだてインフォメーション「ぽっぴい★らんど」	757-2566
北区保育・子育て支援センター「ちあふる・きた」	757-5381
北区家庭児童相談室	757-1182



▲落ち着いた雰囲気相談室



▲プレイルームにはおもちゃがたくさん



きた 3

2021-10-広報さっぽろ

来庁せずにできる手続き

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、区役所に来庁せずにできる手続きは郵送をご利用ください。



納付相談

国民健康保険料 夜間・休日納付相談

と き 10月26日(火) 17時15分～19時30分
10月31日(日) 9時～13時



ところ 北区役所1階⑩番窓口(北24西6)
北玄関(休日夜間通入口)をご利用ください。

必要書類 国民健康保険証、直近3カ月の収入が分かるもの(給与明細書など)、昨年の収入がわかるもの(確定申告書の控えなど)

※区役所の駐車場は利用できませんので、札幌サンプラザの駐車場をご利用ください。また、電話での納付相談も可能です。

詳しくは 保険年金課収納一・二係 ☎757-2493

保健センターから

北保健センターおすすめランチ

札幌サンプラザレストランでは、北保健センター管理栄養士監修のヘルシーランチを提供しています。



と き 10月11日(月)～15日(金) 11時～14時

ところ 札幌サンプラザレストラン(北24西5)

メニュー 白身魚の蒸し物・バターポン酢、豆腐とカボチャのグラタン、ポテトサラダ、ご飯、スープ、果物、コーヒーまたはウーロン茶(野菜使用量132g、エネルギー623kcal)

料 金 1,000円(税込み)

詳しくは 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

札幌サンプラザの駐車場もご利用ください

北区役所・北保健センター・北区民センターに車で来庁された場合、隣接する札幌サンプラザの駐車場も利用できます。ご利用の際は、お手続きに要した時間(最大2時間まで)、駐車料金が無料となります。駐車券を窓口職員にご提示ください。

詳しくは 総務企画課庶務係 ☎757-2403

情報・プラザ

10/11(月)

11/10(水)

新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載した内容は変更となる場合があります。

分散投票にご協力ください【第49回衆議院議員総選挙および第25回最高裁判所裁判官国民審査】

密を避け、安心して投票できるよう、過去の選挙における時間帯別・日別投票者数のグラフを札幌市ホームページに掲載しています。混雑を避けての投票にご協力ください。



マスクの着用や咳エチケットにもご協力の上、投票所へお越しください。



▲グラフはこちら

詳しくは 北区選挙管理委員会事務局 ☎757-2404

行政相談《無料》

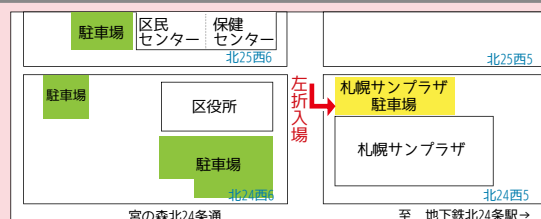
10月18日(月)～24日(日)は行政相談週間です。行政に対する苦情や意見、要望などの相談を総務省行政相談委員がお受けします。

と き 10月21日(木) 13時～16時

申 込 不要。当日広聴係へ電話。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、中止となる場合があります。ホームページをご確認ください。

詳しくは 総務企画課広聴係 ☎757-2503



住民集団健康診査



とき・ところ 下表をご確認ください。

月日	実施時間	会場
10月12日(火)	9時30分～11時	プラザ新琴似 (新琴似7-4)
11月1日(月)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	
11月4日(木)	9時30分～11時	新琴似北会館 (新琴似11-5)
	13時30分～15時	南新川会館 (北25西13)
11月8日(月)	9時30分～11時30分	麻生地区会館 (北39西5)
	13時30分～15時	

対象・費用 下表をご確認ください。

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	無料
	支援給付世帯で40歳以上の方	
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

申込 不要。当日直接会場へ

※健康診査は、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。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、中止となる場合があります。上記コードからホームページをご確認ください。

詳しくは 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

マタニティ教室《無料》

初めて赤ちゃんを迎える方の準備教室です。赤ちゃんの沐浴・着替えの体験や、保健師・歯科衛生士・管理栄養士による講話などを行います。

とき 11月10日(水) 13時30分～15時30分
受け付けは13時から

ところ 北保健センター2階 講堂（北25西6）

対象・定員 北区にお住まいの初妊婦さんで出産予定日が3月1日～3月31日の方とその家族・先着10組（1組2人まで）

申込 10月25日(月)～11月9日(火)に健やか推進係へ電話またはファクス（ファクスの場合は、住所、参加者氏名（ふりがな）、電話番号、出産予定日を記入）

詳しくは 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181
FAX 757-1187

胃がん・大腸がん・肺がん検診《3種類同時受診可》

とき 10月22日(金) 9時～11時

ところ 北保健センター1階（北25西6）

対象・定員 下表をご確認ください。

種類	対象	定員
胃がん検診	50歳以上で、偶数歳の方（50歳以上で奇数歳の方は、直前の偶数歳のときに札幌市胃がん検診を受診していなければ対象）	先着25人
大腸がん検診	40歳以上の方	先着40人
肺がん検診	40歳以上の方	なし

料金 胃がん（バリウム）700円/大腸がん（検便）400円/肺がん（胸部エックス線）無料
（医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円）

申込 10月14日(木)までに健やか推進係へ電話またはファクス（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）

※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。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。

※肺がん検診のみの場合は申込不要です。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、中止となる場合があります。

詳しくは 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181
FAX 757-1187

さっぽろ子育て情報サイトを知っていますか？

子育てサロンの開催状況や健診日のお知らせ、相談先など子育てに役立つさまざまな情報を掲載しています。ぜひご活用ください。



北区のページにはトイレトレーニングやイヤイヤ期の対応など情報盛りだくさん!!



詳しくは 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566

広告



きた5

2021-10-広報さっぽろ



銭湯へようこそ

日本の銭湯の歴史は古く、実に数百年に及びます。北区では、最盛期の1971年ごろに33軒を数えましたが、その後徐々に減少し、現在営業している銭湯はわずか3軒※

10月10日は銭湯の日。銭湯店主の元を訪ね、銭湯の魅力について伺いました。

※札幌公衆浴場商業協同組合加盟店



銭湯店主に聞きました／



奥の湯

ふるな ともあき
古名 智亮さん

一奥の湯の特徴を教えてください

地下水をまきで沸かしているところです。お客さんに水が柔らかくて気持ちいいと言ってもらえます。

一変わった色の湯がありますね

ジェットバスの浴槽は週替わりの薬湯です。ワイン(上記写真左)やひのき、レモン、ゆずなどいろいろな種類の薬湯を楽しむことができます。

一銭湯の魅力とは？

大きなお風呂は、体が温まり冷めにくいいため、さまざまな効能があり、とても健康にいいですよ。

一コロナ禍の今、銭湯の楽しみ方は？

周りの方との交流は銭湯の醍醐味のひとつですが、黙浴をお願いしている今は、純粹にお湯を楽しみ、日々の疲れを癒やしながらリラックスしてもらいたいです。

一銭湯への思いをどうぞ

若い方が昔ながらの銭湯に関心を持っているという話を耳にします。奥の湯ではスマホでの決済や、番台からフロント形式に変えるなど、幅広い年代の方が気軽に利用できるように工夫しています。昔ながらの良い部分は残しつつ、新しいことも取り入れながら、銭湯文化を守っていききたいですね。

北都湯

住所：北 27 西 7

☎ 716-1463

営業時間：15:00～22:00

駐車場：あり

定休日：金曜

奥の湯

住所：北 31 西 3

☎ 726-1813

営業時間：14:45～22:45

(水曜のみ 13:00 から営業)

駐車場：あり 定休日：金曜



福の湯

住所：新琴似 7-6

☎ 761-5097

営業時間：14:30～22:00

駐車場：あり

定休日：月曜



<入浴料金>

大人：450 円 (中学生以上) 中人：140 円 (小学生) 小人：70 円 (未就学児)

銭湯はマナーを守って利用しましょう。
黙浴などの感染対策にご協力をお願いします。