



# KITAKU

2022.10



今月の

わたしだけの北区、見つけた。

「秋の絨毯～色彩」(北海道大学) 新谷 純子さんの作品

作者コメント：北大のイチョウ並木を毎年見に行っています。空の黄金もすてきですが、足元の色彩にも季節の織りなすきらめきを感じました。



北区まちづくり  
キャラクター「ぽっぴい」



▲募集要領



きた 1

2022-10-広報さっぽろ

【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](mailto:ki.somu@city.sapporo.jp)





ぽっぴい探偵が調査!

# いきいきシニアを追え!



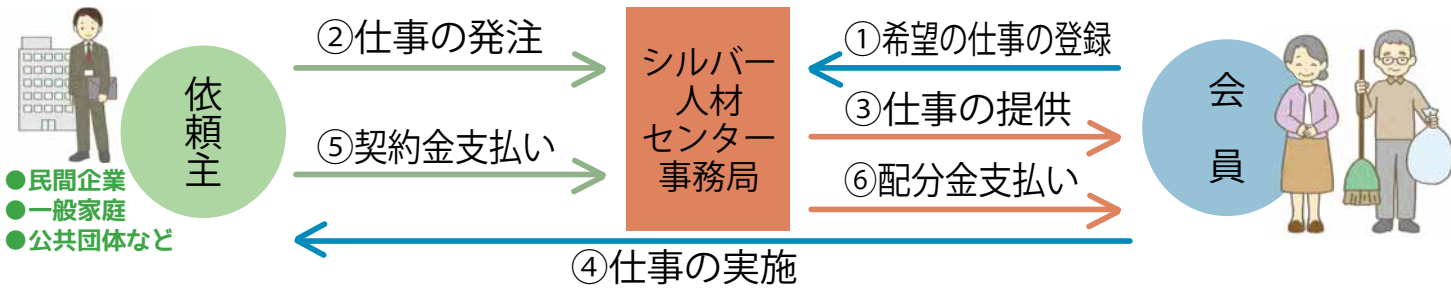
北区内の65歳以上の人口は約79,000人で、区民の3割近い数となります。今月は、シニアと呼ばれる年代を迎え、就労や社会貢献、生きがいづくりなど、さまざまな分野で活動し続ける人たちの活躍の場に迫ります。



## 1 シルバー人材センター北支部

健康で働く意欲の旺盛な高齢者（おおむね60歳以上）が会員登録し、臨時的・短期的な仕事などをそれぞれの希望・経験・能力に応じて引き受けます。会員たちの手により運営されている団体です。

### シルバー人材センターの仕組み



仕事の様子 ※仕事内容は下記のもの以外にも多岐にわたります。



除草作業



駐輪場管理



植木の手入れ



▲会員同士で小物作り

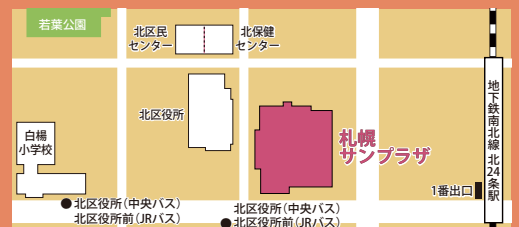
「退職後も社会とのつながりを」という気持ちからシルバー人材センターに登録しました。家事手伝いや児童の世話などの仕事を請け負い、大変なこともありましたがお礼を言われるとやっとなかたと思えますね。会員同士で小物作りや散策などの交流も行っており、生活の張りや規則正しさにもつながっていますよ。



シルバー人材センター  
北区地域班女性部長  
いしかわ  
石川 みどり さん

### 【お問い合わせ】

公益社団法人 札幌市シルバー人材センター北支部事務所  
札幌市北区北24条西5丁目1-1 札幌サンプラザ 3F  
☎ 788-6915





## 2 老人クラブ

北区には、現在約 60 の老人クラブがあり、さまざまな活動で高齢者の健康や生きがいづくりを行っています。また、独居高齢者の訪問や花壇の手入れ、児童の登下校の見守りなど地域貢献の取り組みを行っているクラブもあり、地域からは感謝の声も届いています。

文化・趣味活動

健康づくり

学び



舞踊



パークゴルフ



講習会

など



▲高齢者などの訪問・見守り活動の様子(2016年撮影)

老人クラブはおおむね 60 歳以上の方で構成され、「健康」・「友愛」・「奉仕」の活動に取り組んでいます。新型コロナウイルス感染症の影響で、活動を休止しているクラブも多いですが、徐々に再開しながら、今後の活動方法を模索しています。比較的若い世代の方も参加したくなるような新しい事業を考え、たくさんの方が楽しめるクラブを目指していますので、ぜひ一度、地域の高齢者の集いにご参加ください。



北区老人クラブ連合会 会長  
さとう まさし  
佐藤 正司 さん

※老人クラブの見学や入会のお申し込みは、各クラブか、下記までお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】保健福祉課活動推進担当係 ☎ 757-2470

## 3 北区高齢者教室「北親大学」

高齢者がさまざまな物事に興味・関心を持ち続け、積極的に挑戦していくことで生きがいを感じ、健康で豊かな生活を過ごすことを目的に、北区と北区民センターで共催している高齢者教室です（今年度の参加者募集は終了しています）。

講座の様子 ※内容は毎年変わります。



ノルディックウオーキング（座学）



ノルディックウオーキング（実技）



ふまねつと運動



令和 4 年度北親大学受講者  
かわむら えみこ  
(左から) 川村 恵美子 さん  
ひだか わかよ  
日高 若世 さん

道外からの引っ越しや退職など、それぞれきっかけは違いますが、「光陰矢の如し、何かなくちゃ」という気持ちで北親大学へ応募しました。新たな友人ができたり、同年代の方と一緒に学ぶ機会ができて、良い刺激になっています。川柳やノルディックウオーキングなど興味深いカリキュラムもあり、今後の趣味にも生かせそうですよ。

【お問い合わせ】地域振興課地域活動担当係 ☎ 757-2407

## マタニティ教室《無料》

初めて赤ちゃんを迎える方のための教室です。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9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令和5年3月1日～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(火)8時～11月7日(月)に右記コードよりWEBサイトでの申し込み

札幌市 お申し込み

検索



詳しくは 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

## 胃がん・大腸がん・肺がん検診《3種類同時受診可》

と き 10月21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  |   | なし    |

料金 胃がん(バリウム)1,100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13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。

詳しくは 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181  
FAX757-1187

広告

## 情報・プラザ

10/11(火)

11/10(木)

北区の人口と世帯数

人口 289,418人 (-206)

2022年9月1日現在(前月比)

世帯数 141,802世帯 (-135)

新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載した内容などは変更となる場合があります。

## 行政相談《無料》

行政相談週間(10月17日(月)～23日(日))に合わせて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会がお受けします。



と き 10月20日(木) 13時～16時

ところ 北区役所1階 相談コーナー

申込 不要

※新型コロナウイルス感染症の影響で、変更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

## 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17日(月)～21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 秋ザケの蒸し物バターしょうゆ、ジャガイモとローストチキンのグラタン、野菜サラダ、ご飯、わかめスープ、コーヒーまたはウーロン茶(野菜使用量115g、エネルギー550kcal)

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



## 「わらべうたであそぼう」の冊子を配布しています

北保健センター(こそだてインフォメーション)、ちあふる・きたで冊子「わらべうたであそぼう」を配布しています。わらべうたの遊び方が、図や楽譜を見てすぐ分かるようになっており、冊子内のコードを読み込むと、遊び方の動画を見ることができます。ご家庭で楽しむことができますので、ぜひお手にとってご覧ください。



▲遊び方の動画はこちら



こそだてインフォメーション、ちあふる・きたでは保育士が常駐しており、遊び方をお伝えしたり、子育てに関する相談もお受けします。

**ところ** こそだてインフォメーション (北25西6)  
ちあふる・きた (北25西3)

**詳しくは** 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566

## 納付相談

### 国民健康保険料 夜間・休日納付相談

開庁時間(平日8時45分～17時15分)にお越しになれない方は、夜間・休日納付相談をご利用ください。



**とき** 10月25日(火) 17時15分～19時30分  
10月30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(休日夜間通用口)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(給与明細など)、昨年の収入がわかるもの(確定申告書の控えなど)、通帳、印鑑

※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

## 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15日(土) | 9時30分～11時    | 豊明高等支援学校<br>(西茨戸4-1) |
| 10月17日(月) | 9時30分～11時30分 | 麻生地区会館<br>(北39西5)    |
|           | 13時30分～15時   |                      |
| 10月21日(金) | 9時30分～11時    | プラザ新琴似<br>(新琴似7-4)   |
| 10月31日(月) | 13時30分～15時   | 新琴似西会館<br>(新琴似3-8)   |
| 11月8日(火)  | 9時30分～11時30分 | プラザ新琴似<br>(新琴似7-4)   |
|           | 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。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

広告



# フレイル予防でもっと元気に!



「フレイル」とは、加齢により身体能力が低下し、健康障がいを起こしやすくなった状態のことです。フレイル状態でも、適切な心掛けや体の手入れをすることで、自立した状態を維持することができます。今回は札幌市北区介護予防センター新琴似のお二人に、おうちでもできるフレイル予防運動を教えてくださいました!

## 1 椅子クランチ (腹筋)

- ①椅子を両手でつかみ体を支え、両足を上げてそのままキープ!
- ☆ 10秒 3セットが目標!



胸を張って背筋を伸ばす

床に足が着くように



基本姿勢

## 2 体幹ひねり運動



きれいな姿勢で安定した歩き姿に!



- ①ウエストをしっかりとひねって上げた手と反対の膝を上げます。
- ②この動きを交互に繰り返します。
- ☆ 10回 3セットが目標!

## 3 両手開き運動



肩甲骨と胸の  
コリをほぐす!



- ①手のひらを天井に向け、肘を90度に曲げた状態にします。
- ②肘を固定したまま手のひらを床に水平に腕を開いたり閉じたりします。
- ☆ 10回 3セットが目標!



センター長 井上さん  
相談員 伊藤さん

コロナ禍で外出の機会や人との交流が減っている今、フレイルの方が増えています。まずはおうちでできる運動で体を動かしてみてください。また、フレイル予防には、健康的な食事や人とのコミュニケーションも大切です。介護予防センターでは、体操、レクリエーションなどを通して、参加者同士で交流できる介護予防教室「すこやか倶楽部」を開催しています。ぜひお近くの介護予防センターへお問い合わせください!!



◀介護予防センター一覧

「硬いものが食べられない」「歩くペースが遅くなった」などフレイルが心配な方はお近くの介護予防センターにご相談ください。予防に役立つ「元気度チェック」リーフレットを配布しています。



元気度  
チェック  
リーフレット