

ぽっぴいウォーキング会

秋の景観を楽しみながら北区内を歩きましょう！ 札幌健康アプリ“アルカサル”の対象イベントです。
※小雨決行・荒天中止



㊦ 百合が原公園コース（約5キロ）

と き 10月9日（金）10時～12時（受付9時45分）
集合場所 百合が原公園リリートレイン駅舎横（百合が原公園210）

㊧ 北大コース（約5キロ）

と き 10月16日（金）10時～12時（受付9時45分）
集合場所 鉄西会館2階集会室（北10西4）

対 象 北区にお住まいの方
定 員 各コース先着20人
※申込は一人につき**㊦㊧**いずれか1コースのみ。
持ち物 飲み物、雨具、帽子などウォーキングに必要なもの。ノルディックポールは使用不可
申 込 **9月18日（金）8時～24日（木）**に札幌市コールセンター（TEL 222-4894）に電話

健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181

北区食改善展

健康的な食事の試食や推定野菜摂取量測定（ベジチェック）のほか、北区産野菜の実物展示、パネル展など、見て食べて楽しく学ぶことができます。

と き 9月29日（火）11時～15時30分
9月30日（水）10時30分～15時
ところ 北区民センター1階（北25西6）
対 象 北区にお住まいの方



健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181

北保健センター9月のおすすめランチ

野菜をたくさん使用した、健康的なメニューです。
と き 9月14日（月）～18日（金）11時～14時
ところ 札幌サンプラザ1階レストラン（北24西5）
メニュー ローストチキンとナスのトマトソース、エビとじゃがいものグラタン、ホタテのサラダ、ご飯、ワカメスープ
料 金 1,200円（税込込み）

健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181

胃がん・大腸がん・肺がん検診【3種類同時可】

と き ① 9月25日（金）9時～11時
② 10月4日（日）9時～11時
ところ 北保健センター1階（北25西6）

種類	対象	定員	料金
胃がん（バリウム）	50歳以上で偶数歳の方※1	先着20人	1,300円
大腸がん（検便）	40歳以上の方	先着40人	400円
肺がん（胸部エックス線）		なし	無料※2

※1 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です。
※2 医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円です。

料金減免の対象となる方	必要書類
70歳以上の方	生年月日が確認できる本人確認書類
65～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方	マイナ保険証または資格確認書など
生活保護世帯の方	生活保護受給証明書
市・道民税非課税世帯の方	課税証明書
中国残留邦人等支援給付世帯の方	本人確認証

申 込 肺がん検診のみの場合は申込不要。胃がん、大腸がん検診の場合は以下の通り。
とき①：9月17日（木）までに、地域保健一・二係へ電話またはファクス（希望する検診の種類・日付、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を記入）。
とき②：9月20日（日）までに、専用サイトまたは札幌市コールセンターへ電話。詳細は下記を参照。

胃がん・大腸がん健診は10月の健診から予約方法が変わります

ホームページで！



札幌市健診WEB予約
https://go.mrso.jp/011002
（24時間受付）

電話で！

札幌市コールセンター TEL 222-4894
（毎日8時～21時受付）

市内全ての会場に申込ができるよ！



健康・子ども課地域保健一・二係 TEL 757-1181 FAX 757-1187



情報プラザ

9月11日（金）～10月10日（土）

費用の記載がないイベントは参加費無料です。



あかちゃんのぐっすりねんね～パパ編～

あかちゃんの睡眠について外部講師から講話を聞いた後、パパ同士で交流しませんか。

と き 10月18日（日）14時～15時
ところ 北区保育・子育て支援センター（ちあふる・きた）（北25西3）

対 象 1歳6カ月未満の子どもと父親（母親も同席可）
定 員 先着10組程度
申 込 **10月2日（金）9時～10月15日（木）**に右記コードのHPから。



北区保育・子育て支援センター（ちあふる・きた） TEL 757-5381

住民集団健康診査

申込不要

と き		ところ
9月11日（金）	9時30分～11時	新川公園会館（新川西3-6）
9月16日（水）	9時～11時	拓北ひまわり会館（拓北7-3）
	13時30分～15時	内外太平会館（太平10-4）
10月1日（木）	9時30分～11時	新琴似双葉福祉会館（新琴似9-14）
	13時30分～15時	新陽会館（北26西15）
10月5日（月）	13時30分～15時	幌北会館（北17西5）

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、協会けんぽにご加入の被扶養者	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	無料
	生活保護世帯で40歳以上の方	
	中国残留邦人等支援給付世帯で40歳以上の方	
肺がん検診	40歳以上の方	無料※
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

※医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円です。
▷健康診査は、ご自宅に郵送される受診券、マイナ保険証または資格確認書を、生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、中国残留邦人等支援給付世帯の方は本人確認証をお持ちください。
▷肺がん検診と肝炎ウイルス検査は、受診券は不要です。氏名・年齢・住所が確認できるものをお持ちください。

健康・子ども課地域保健一・二係 TEL 757-1181

第3回みんなで楽しく北区ポッチャ大会（体験会）

ポッチャは、年齢・性別・障がいのあるなしに関わらず、全ての人と一緒に競い合えるスポーツです。初心者の方や家族での参加也大歓迎！



と き 11月1日（日）13時～16時（受付12時50分～）
ところ 北区体育館（新琴似8-2）
対 象 小学生以上で3～6人のチーム（メンバーの1人以上は北区在住または北区に通勤、通学していること）
定 員 16チーム（多数時抽選）
申 込 **9月24日（木）～10月9日（金）**に右記コードのHPから。または申込用紙を持参、郵送（必着）、ファクス、Eメールのいずれかにて地域活動担当係へ。申込用紙はHPからダウンロード、または地域活動担当係で配布します。



地域振興課地域活動担当係 TEL 757-2407 FAX 747-5898
〒001-8612 北24西6 Eメール kita.sports@city.sapporo.jp

新琴似スポーツ広場がオープン

と き 毎日9時～17時（4～8月は18時まで）冬期間は休業
ところ 新琴似町769番地2

施設	設備	利用料金
多目的広場	天然芝グラウンド 縦117m×横78m	1時間あたり 一般2,600円、学生1,300円
パークゴルフ場	18ホール	330円 （回数券あり。65歳以上、中学生以下は割引あり）
ランニングコース	アスファルト舗装 1周約450m	無料

多目的広場のご利用には事前予約が必要です。施設利用についての詳細は右記コードからHPをご覧ください。



スポーツ局スポーツ部施設課 TEL 211-3045

行政についての相談を受け付けます

9月・10月は行政相談月間です。行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受けた民間の相談員です。**国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている道や市の業務**に対する苦情、意見、要望などを伺います。

と き 第1・第3木曜日 13時～16時
ところ 北区役所1階16番窓口（北24西6）
予約不要。電話相談可、来訪優先。



10月15日（木）は一日合同行政相談所を開設し、行政相談委員3人が相談を受け付けます。

【問い合わせ】総務企画課公聴係 TEL 757-2503



きた 5

広報さっぽろ | 2026・9

2026・9 | 広報さっぽろ

きた 4

