

特集

# 暑さ本番、 上手に涼しく過ごすコツ

暑い夏がやってきました。涼しく快適に過ごすためにできる工夫を、  
ちょっとだけエコのことも考えながらお伝えします。

コツ  
その1

みんなで集まって  
涼しく過ごす

北区まちづくり  
キャラクター  
ぼっぴい



北区民センター3階待合スペース

家庭での消費電力を抑えながら涼しさを分かち合う「クールシェア」は、  
環境省が奨励する取り組みです。自宅ではエアコンのある一室に集まり、  
外では公共施設や商業施設などの涼しい場所を活用して過ごすことで、  
消費電力を削減し、地球にやさしく暑さを乗り切ります。



新琴似図書館

札幌市では熱中症予防の観点から夏の危険な暑さを避けるための場所  
として「クーリングシェルター」※を指定しており、自宅にエアコンの  
ない方など、誰でも無料で利用することができます。

下記の公共施設のほか、スーパーマーケットなど民間施設も指定されて  
います。利用可能日や時間など、詳しくは札幌市環境局のホームページ  
または札幌市コールセンター(☎ 222-4894)でご確認ください。

※冷房を強く効かせた施設ではなく、危険な暑さを避けるための施設です。

## 北区のクーリングシェルター

- ▶ 北区民センター(北25西6)
- ▶ 札幌サンプラザ(北24西5)
- ▶ 新琴似図書館(新琴似7-4)
- ▶ 札幌市下水道科学館(麻生町8)
- ▶ 札幌エルプラザ公共4施設(北8西3)
- ほか民間29施設(5月25日時点)



環境局 HP



下水道科学館

編集：北区市民部総務企画課広聴係 TEL 757-2503 FAX 757-2401 Eメール ki.somu@city.sapporo.jp

### 北区役所

〒 001-8612 北区北 24 条西 6 丁目

TEL 757-2400

北区 HP「みてきて北区」

<https://www.city.sapporo.jp/kitaku/>



### 篠路出張所

〒 002-8024 北区篠路 4 条 7 丁目

TEL 771-2231

篠路出張所ホームページ

<https://www.city.sapporo.jp/shinoro/>



### ■北区の人口と世帯数

2026年6月1日現在(前年比)

人口 285,362人(-87)

世帯数 143,320世帯(+14)

※国勢調査の速報値に基づいた  
推計人口です。



### 打ち水が効果的

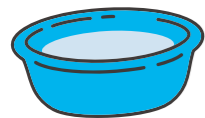
住宅の周辺やベランダなどに水を撒くと、体感温度は約1.5℃下がるとされています。特にコンクリート造のベランダは温度が下がりにくく、夜に窓を開けても暖かい風が室内に入ってくるため、夕方の打ち水もおすすめです。

### エコで節約

風呂の残り湯や野菜を洗った水などを積極的に利用しましょう！

### 体を外から冷やす

首や足の付け根などを冷やすことで、効率的に体全体を冷やせます。水を張ったタライなどに足を浸すのも効果的です。



### 体の中から冷やす

1日に必要な水分はコップ6～8杯程度といわれています。喉が渴いたと感じる前に、定期的に水を飲むよう習慣づけましょう。



コツ  
その3

家でできる工夫で涼しく過ごそう

### 隣のまちの環境に関する取り組み

#### 石狩市 再生可能エネルギーの地産地活

石狩市では、地域で作ったエネルギーを地域で活用する取り組みを進めています。令和6年度から、地域にある風車「かぜのちゃん」の電気を学校やプールなど23カ所の公共施設で活用しているほか、今年度は市役所などに太陽光パネルを設置予定です。



#### 当別町 「ゆるエコ」イベントの開催

当別町では「ゆるエコ」を合言葉に、今、環境のために一人ひとりができることを「知って、学んで、体験する」イベントを定期的で開催しています。大人も子供も楽しめる企画が盛りだくさんの「ゆるエコフェス」は次回10月の予定です。



コツ  
その4

外出時の工夫で涼しく過ごそう

### 飲み物を持ち歩く

こまめに日陰で休憩して水分補給しましょう。たくさん汗をかいた時は塩分も補給しましょう。

### 晴れた日は日傘を使う



日傘は直射日光によって体が熱くなるのを防ぎます。近年は子ども用や男性用も多く販売されています。

### 吹き出し口は水平・上向き

室内の温度ムラがなくなるよう、効率よく冷やしてくれます。

### フィルターをこまめにお掃除

ホコリがたまると冷房効率が下がり、電気代もかかります。掃除機能のないエアコンの場合、2週間に1回程度のお掃除がおすすめです。

### サーキュレーターや扇風機を併用

冷気は下にたまるため、冷気を循環させることで、体感温度が下がります。

### すだれやカーテンを活用

直射日光を防ぎ、室温上昇を抑えられます。外出時に室温が上がり過ぎないように、すだれやカーテンを閉めておくのも効果的です。

### エコで節約

エアコンは再起動時の電力消費が大きいため、短時間の外出なら、つけたままの方が省エネになります。



コツ  
その2

エアコンを上手に使って涼しく過ごそう

### 体調管理が第一！

年を重ねると暑さを感じにくくなるといわれます。熱中症予防のため、あまり暑く感じなくても、自宅にエアコンがある人は「冷房・28℃設定」から使い始め、自分や家族の適温を見つけてみましょう。



### エコのことなら

### 環境プラザにヒントがあるかも！

札幌市環境プラザでは環境に関する情報を発信しています。住宅を模した展示「ハウススタジオ」では、日常生活でできるエコのポイントを分かりやすく解説しています。その他、イベントも開催しています。

札幌市環境プラザ  
北8西3 札幌エルプラザ2階  
TEL 728-1667  
9時～18時開館(年末年始、施設点検日は休館)



## 若者向け料理教室の参加者募集!

自分で簡単な料理を作りたい方、同世代と一緒に料理にチャレンジしてみたい方、ぜひご参加ください!  
タコライス、カボチャと大豆のサラダ、ラッシーを作ります。

**と き** 7月31日(金) 18時30分～20時30分  
**と ころ** 北区民センター2階料理室(北25西6)  
**対象・定員** 北区にお住まいまたは通勤・通学する15～29歳の方(中学生を除く)。先着24人  
**申 込** 7月13日(月)～21日(火)12時までに、地域保健一係へ電話または上記コードのホームページから。  
健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181



## こそだてインフォメーション「ほっぴい★らんど」をご利用ください!

●保育士が常駐し、子育てに関する相談や情報提供を行っています(電話相談可)。  
●壁遊具などがあり、親子で遊ぶことができます。  
●絵本や育児書の閲覧ができ、貸出も行っています。  
●ファミリー・サポート・センター事業等の事前登録説明会を実施しています。  
**と き** 月曜日～金曜日(祝休日を除く) 8時45分～17時15分  
**と ころ** 北保健センター1階(北25西6)  
健康・子ども課子育て支援担当係 TEL 757-2566



## もっと野菜を食べよう! ヘルシーサマーフェスタ(食育展)

手のひらで野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」や「肌水分量チェック」のほか、おすすめ野菜料理レシピの配布、野菜クイズや輪投げにも挑戦できます。

**と き** 7月22日(水)、23日(木)13時～16時  
**と ころ** 札幌サンプラザ1階カフェコーナー(北24西5)



各日、先着50人にカレー用野菜セットをプレゼント!



詳しくは、ホームページにて▷

健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181

## アプリでほっぴいウォーキング+1000

地域コミュニティアプリ「ピアッザ」を利用し、期間中に3日以上、1日8,000歩を達成された方の中から**抽選で20人にお米券2,200円分**が当たります!  
応募方法などは、右記コードのホームページをご確認ください。  
**期 間** 7月20日(月・祝)～7月26日(日)  
**対 象** 北区にお住まいまたは通勤・通学する18歳以上の方  
健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181



## 住民集団健康診査

申込不要

と き	と ころ
7月26日(日) 9時30分～11時	篠路コミュニティセンター(篠路3-8)
7月28日(火) 9時30分～11時	札幌創成高等学校(北29西2)
7月29日(水) 9時～11時 13時30分～15時	麻生地区会館(北39西5)
7月31日(金) 9時30分～11時	拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)
8月7日(金)	9時～11時 十軒会館(篠路町上篠路312)
	13時30分～15時 新琴似三和福祉会館(新琴似7-14)

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

## 北区はつらつサポーター育成講座

介護予防センターが実施する体力測定会のサポーターを養成する講座です。介護予防やボランティア活動に関心がある方は、ぜひご参加ください。

と き	と ころ
9月7日(月)	かおろじ 覚王寺(麻生町5)
9月14日(月)	
9月28日(月)	

**対 象** 北区にお住まいのおおむね65歳以上の方で、全日程ご参加いただける方。  
**定 員** 先着20人。  
**申 込** 7月13日(月)～8月31日(月)12時までに介護予防センター新道南へ電話。

介護予防センター新道南 TEL 707-4129  
健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181

## 情報プラザ

7月11日(土)～8月10日(月)

費用の記載がないイベントは参加費無料です。



## 「北区二十歳を祝う会」二十歳運営スタッフ募集

令和9年1月に開催する「北区二十歳を祝う会」を自分たちで企画・運営してみませんか?10月～12月に行う数回の打ち合わせのほか、当日はスタッフとして参加いただけます。

**対 象** 北区にお住まいで、平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方。  
**定 員** 6人程度。応募多数時抽選。  
**申 込** 8月28日(金)までに地域活動担当係へ電話または右記コードのホームページからEメールにて(Eメールの場合は、二十歳運営スタッフ希望であること、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を記入)。



昨年度の活動の様子



地域振興課地域活動担当係 TEL 757-2407  
Eメール kita.hatachi@city.sapporo.jp

## 胃がん・大腸がん・肺がん検診【3種類同時可】

**と き** 7月24日(金)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25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** 7月16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)。肺がん検診のみの場合は申込不要。

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

北区で唯一の市立幼稚園 **はくよう**

## 札幌市立白楊幼稚園に遊びにきませんか?

在園児でなくても参加できます!

### ポロップひろば

就学前のお子さんとその保護者を対象とした子育て広場です。園庭や園舎で遊ぶことができます。  
**と き** 月1回程度、1時間30分  
**次回**は、8月4日(火)10時～11時30分(予約不要)  
※イベントにより、事前予約が必要な場合があります。詳細は、右記コードのホームページをご確認ください。

**はくようちゃんクラブ** 事前登録必要  
幼稚園の生活や遊びを体験する未就園児親子クラスです。先生や在園児と関わりながら、少人数でゆったりと幼稚園の遊びを経験することができます。  
**対象・定員** 令和5年4月2日～令和7年4月1日生まれの子どもと保護者。先着20組程度  
**登 録** 白楊幼稚園へ電話または下記コードのホームページ内、申込フォームから。

札幌市立白楊幼稚園  
TEL 736-0764  
北 24 条西 7 丁目  
地下鉄南北線北24条駅  
1番出口から徒歩8分

水遊びや運動会ごっこ、やきいも会などイベントが盛りだくさん!

広告

# 2026 北区の 夏祭り

## 第24回 太平百合が原夏まつり

日時 7月11日(土) 13:00~19:00  
7月12日(日) 13:00~17:30  
場所 太平あおぞら公園(太平10-6)  
問合せ 太平百合が原まちづくりセンター  
(Tel771-9180) ※雨天中止

## 令和8年度 しのろばらと夏祭り&こども盆踊り

日時 7月19日(日) 11:00~18:00  
場所 篠路コミュニティセンター横広場(篠路3-8)  
問合せ 篠路茨戸まちづくりセンター  
(Tel771-2231) ※雨天決行

## 第35回 全道阿波踊り大会 inしのろ

日時 7月19日(日) 13:00~  
場所 篠路コミュニティセンター  
問合せ 同左

## 第44回 鉄西夏まつり

日時 7月17日(金) 17:00~20:50  
場所 さつき公園(北11西2)  
問合せ 鉄西まちづくりセンター  
(Tel726-5285) ※雨天中止

## あいの里ふれあいまつり

日時 7月25日(土) 11:00~17:00  
場所 北海道医療大学  
あいの里キャンパス駐車場  
(あいの里2-5)  
問合せ 拓北・あいの里まちづくりセンター  
(Tel778-2355) ※雨天決行



阿波おどりさっぽろしのじ連

## 第36回 屯田夏まつり

日時 7月25日(土) 11:00~20:00  
場所 屯田公園(屯田8-6)  
問合せ 屯田夏まつり運営委員会  
(Tel772-1260)  
※雨天の場合、翌日に順延

## 第49回 新琴似西まつり

日時 7月25日(土) 13:00~20:00  
7月26日(日) 12:00~20:00  
場所 新琴似西公園(新琴似8-14)  
※雨天の場合は双葉福祉会館  
(新琴似9-14)に変更  
問合せ 新琴似西まつり運営委員会・  
実行委員会(Tel762-8767)

## 第31回 拓北盆まつり

日時 8月1日(土) 14:00~20:00  
8月2日(日) 10:00~17:00  
場所 拓北西公園(拓北6-2)  
問合せ 拓北盆まつり事務局  
(Tel771-8241) ※小雨決行

## 第34回 あさぶ夏まつり

日時 8月1日(土) 11:30~19:30  
場所 麻生緑地(北39西5)  
問合せ 麻生まちづくりセンター  
(Tel757-5810)  
※雨天の場合、翌日に順延

## 第60回 新琴似中央夏まつり

日時 8月1日(土) 12:00~21:00  
8月2日(日) 12:00~21:00  
場所 新琴似中央公園(新琴似8-11) ※小雨決行  
問合せ 新琴似中央夏祭り実行委員会事務局  
連絡先はメールのみ [chuo@shinkotoni.com](mailto:chuo@shinkotoni.com)

※新川地区の夏まつりについては  
新川まちづくりセンター (Tel 762-2604) へお問い合わせください。  
※イラストはイメージです。実際の内容や催し物とは異なる場合があります。

広告