

北 2018 8月

北区健康まちづくりキャラクター「ほっぴい」

北区民のページ

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7月1日現在(前月比)

人口	287,717人(-7)
世帯数	137,537世帯(+4)

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



6/30 新琴似西ふれあいウォーキング
～新琴似西地区



6/20 地域と行う区役所美化事業
～北区役所周辺



7/9 あいの里の樹木検討委員会による
ボランティア作業～あいの里公園



7/1 北消防団消防総合訓練大会
～札幌市消防学校



6/11 台湾の小学校との音楽芸術
交流会～和光小学校



7/5 北区食生活改善推進員養成講座
閉講式～北保健センター

随時
受付

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、北区写真展など、
北区の広報活動に活用いたします。

- 募集作品 ■ 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。



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 写真応募 検索



ノルディックウオーキングとは…

ポール（ストック）を2本使うウオーキング。1930年代初めに北歐フィンランドで、クロスカントリースキーマの選手が夏場の体力維持・強化トレーニングの一つとしてポールと靴で雪のない野山を歩いたのが始まりです。その「手軽さ」や「全身の筋肉を使った運動ができる」ことから、現在注目が集まっています。

皆さんは日頃から意識的に運動をしていますか？
若い年代の方は、早いうちから運動習慣を身に付けることが大切です。また、高齢の方は、閉じこもり予防や健康維持のため、屋外に出ることや日常生活の中で運動をすることが重要です。そこで今回は、体の状態に応じた運動が手軽にできるノルディックウオーキングを紹介します。

その4 目的にあったスタイルで運動できる

いろいろな歩き方が考案されているため、軽い散歩から体力強化トレーニングまで、取り組む人の目的に合ったさまざまな運動効果が得られます。

運動強度

弱

リハビリ向け

こんな人に
オススメ

- 腰痛や膝痛で歩行に不安のある人
- 体力に自信がない人



- ポールは、前足の横を垂直に突く
- 反対側のポールは後ろ足の横に添える
- 四点支持を基本とする

運動強度

中

フィットネス向け

こんな人に
オススメ

- 運動不足を解消したい人
- シェイプアップしたい人



- 腕は前に出し、肘はやや曲げ気味
- ポールは、前足と後ろ足の間あたりに、自然に腕を振るタイミングで斜めに突く

運動強度

強

トレーニング向け

こんな人に
オススメ

- 体力強化トレーニングをしたい人



- 腕を前に出して肘を伸ばし、ポールを後方に斜めに突く
- 上半身の角度を前傾させる

各地域で取り組んでいる皆さんに、その魅力を聞いてみました。

百合が原公園で活動するサークル（ノルディック百合が原）

保健センターのノルディックウオーキング講座に参加したことがきっかけとなり2015年に結成されたサークル。現在の会員数は19人で、毎週木曜日の午前10時から百合が原公園を中心に活動しています。



2年前は3kmも歩くと息が上がっていましたが、今では1日10km歩いても息切れしなくなりました

一年を通して、公園内の景色を楽しみながら活動しています



代表
澤田 宏一 さん

ポールを無料貸し出ししています

ノルディックウオーキングに使用するポールの無料貸し出しを行っています。3人以上のグループであれば、1週間の無料貸し出しが受けられます。希望される方は、下記までお問い合わせください。



◀ポール

【お問い合わせ先】

- ノルディックウオーキング講座
- ポールの貸し出し
- 各自主グループの詳細

健康・子ども課健やか推進係 ☎ 757-1181

あなたも始めてみませんか？

ノルディックウォーキング で健康づくり



ノルディックウォーキングの特長

その1 転びにくく、足腰に優しい

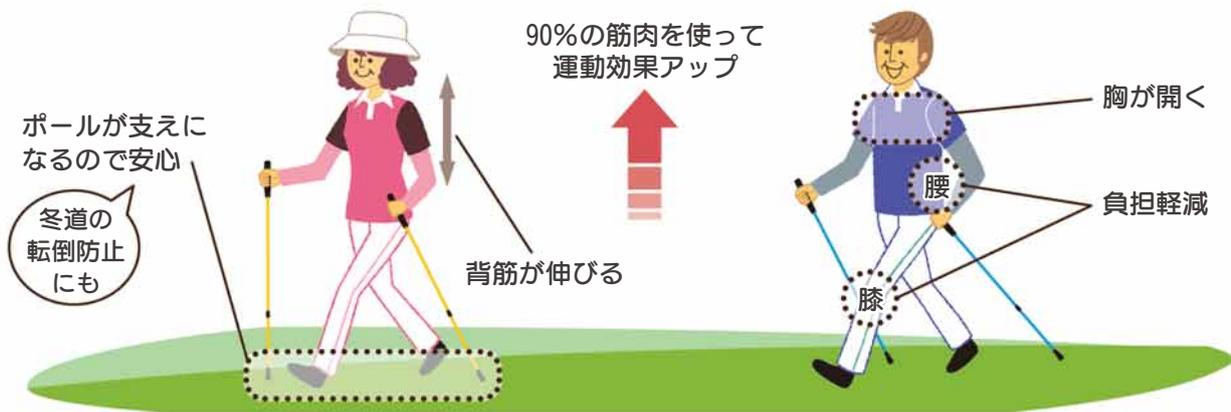
腕の延長として2本のポールが体を支えるので、4本足で立っているような安定感が得られます。また、体重を分散させることができるので、着地時の腰や膝、足首、関節などにかかる負担を軽減することができます。

その2 姿勢が良くなり、呼吸が楽になる

適正な長さのポールを両手に持つことで、背筋が伸び、体のゆがみが取れて左右のバランスが良くなります。自然と胸が開く姿勢になるため、肺などへの圧迫が減り、呼吸が楽になります。

その3 全身の約90%の筋肉を使う

ポールを使うことで、歩幅が広がるほか、肩や背中、肩甲骨などの上半身も動かすため、全身の約90%の筋肉を活動させる全身運動に。通常のウォーキングよりも運動効果が高く、体全体の血行が促進されます。



ポールが支えになるので安心

冬道の転倒防止にも

90%の筋肉を使って運動効果アップ

背筋が伸びる

胸が開く

負担軽減

講座もあります

北区健康・子ども課では、区民の健康増進のためノルディックウォーキング講座を年度2回開催しています。1回目は6月15・22日の2日間にわたって開催しました。次回は1月頃に開催予定です。興味のある方は、ぜひお問い合わせください。



参加者同士の交流も楽しみの一つ

ポールの使い方や基本動作を学習し、百合が原公園内を歩きました

仲間と一緒に楽しんでます！

あいの里公園で活動するグループ



毎週月曜日の午前10時からあいの里公園を中心に活動しているグループ。普段はあいの里公園、雪の時は地域の歩道を歩いています。都合のよい日に自由に参加できるので、無理なく続けられるのだそうです。

会員の方から「背筋が伸びて歩幅も広がり、体力が付きました」と笑顔で言われるとうれしくなります。皆さんも一緒に歩きましょう！

講師
よしだ ゆうこ
吉田 裕子 さん



おしゃべりしながら
楽しく参加できました！



初めて参加したご近所同士
さきやま じゆんこ みつい みか
笹山 順子さん・三井 実香さん

国民健康保険料 夜間納付相談

8月28日(火) 17時15分～19時30分
 北区役所1階①番窓口（北玄関（休日夜間通入口）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

保健センターから

北保健センターおすすめランチ

8月13日(月)～19日(日) 11時～14時
 札幌サンプラザレストラン（北24西5）《950円（税込）》

- メニュー 白身魚の甘酢ソース、カニ身と野菜の塩味煮込み、スモーク豚タン入りサラダ、ご飯、スープ、果物（野菜使用量200g、エネルギー591kcal）
- 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	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

- 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
8月21日(火)	9時30分～11時	新川公園会館（新川西3-6）
	13時30分～15時	篠路こまどり会館（篠路7-4）
9月5日(水)	9時30分～11時	拓北会館（あいの里4-6）
	13時30分～15時	新琴似南会館（新琴似2-2）
9月7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）
	13時30分～15時	

- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

情報 プラザ

8/11(土・祝)
 ▼
 9/10(月)



拓北・あいの里地区センター多目的ホール休室のお知らせ

拓北・あいの里地区センターでは、8月13日(月)～12月14日(金)（予定）の間、外壁改修などの工事を行います。工事期間中、駐車場の一部が使用できません。また、多目的ホールの照明改修工事のため、9月10日(月)～16日(日)の間、多目的ホールが利用できません。ご利用者の皆さまにはご不便とご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

- 詳細 地域振興課地域活動担当係（工事） ☎757-2407
 拓北・あいの里地区センター（館の運営） ☎778-8000

北区歴史と文化の八十八選を巡る会《無料》

9月22日(土) 13時～16時〔受け付けは12時30分から〕
集合場所 TKP札幌駅カンファレンスセンター3階会議室3E（北7西2 ベルヴェオフィス札幌）

「北区歴史と文化の八十八選」をスライドで学んだ後、案内人と共に、札幌駅北口付近から北大構内の「文学と学問の道」コースを実際に歩きながら見学します。

- 対象・定員 中学生以上・先着20人
- 申込・詳細 8月28日(火)～9月11日(火)に札幌市コールセンター ☎222-4894

納付・納税相談

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

広告

赤ちゃんといっしょ《無料》

9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 講義室

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。

- 対象 区内にお住まいで、生後1～3カ月の初めてのお子さんとお母さん（参加は1回に限ります）
- 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

子育て情報

父親教室《無料》

8月24日(金) 18時30分～20時30分〔受け付けは18時から〕
北保健センター 2階 講堂

- 内容 初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦の準備教室。赤ちゃんの入浴・着せ替え体験や妊婦疑似体験など
- 対象・定員 区内にお住まいで、初めてお父さん、お母さんになる方・先着40組
- 申込・詳細 8月13日(月)から健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

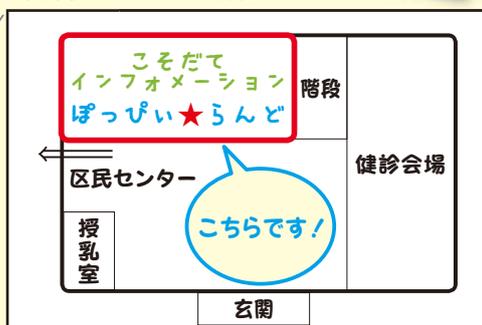
こそだてインフォメーション ぽっぴい★らんど

常駐する保育士が、子育てに関する困りごとを聞いて、それぞれの悩みに応じた制度や窓口を案内するほか、子育てに関する情報提供を行っています。また、絵本の貸し出しや手作りおもちゃの紹介もしています。お子さんが遊べるスペースもありますので、気軽にご利用ください。



【北保健センター 1階】

この看板が目印！



所在地 北保健センター 1階
利用時間 月～金曜日 8時45分～17時15分
(土・日曜日、祝・休日、年末年始は除く)
電話番号 757-2566 (相談専用電話 756-0874)



こそだてインフォメーション 検索 [QRコード]

子育てボランティア講習会《全2回・無料》

月日	実施時間	場所	内容
8月30日(木)	10時～15時	北保健センター 2階 講堂	講習会
8月31日(金)	10時～11時30分	北区保育・子育て支援センター (ちあふる・きた)(北25西3)	体験実習

子育て家庭の現状や親子との関わり方などを学び、手作りおもちゃの制作、遊びの紹介を行います。

- 対象 子育てボランティアの活動に関心のある方
- 定員 15人 (応募多数時抽選)
- 申込・詳細 8月27日(月)までに健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566

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
9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、骨密度・血管年齢・筋力などの測定
9月14日(金)	14時～15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、エクササイズ講座

- ぽっぴいグッズなどのプレゼントもあります。
- 対象・定員 区内にお住まいの40歳以上で、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 8月20日(月)から健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

子育て講座《無料》

9月19日(水) 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 だっことおんぶで育む絆
- 対象・定員 0歳から1歳5カ月までの乳幼児と保護者・先着15組
- 申込・詳細 9月5日(水)10時から健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566

広告



各センターイチオシ！ イベント・講座 はこれだ！

8/11 (土・祝) ▶ 9/10 (月)

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！

北区民センター

こども英会話講座《全6回》

遊び、歌、道具などを使いながら、楽しく英語を学びます。

日時 9/7～10/12の毎週金曜日 16時～17時

対象 小学1～3年生

定員 先着10人

費用 3,000円 (9/7までに納入・教材費含む)

申込 8/11(土・祝)～9/7(金)に来所・電話・FAXにより申し込み

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

篠路コミュニティセンター

殿方フラダンス講座《全2回》

フラダンスは女性だけのものではありません！無理なく全身を使う健康的なダンスとハワイアン音楽で、心も体も生き生きと過ごしませんか。

日時 9/6(木)、13(木) 16時～17時

対象 男性の方 **定員** 先着12人

費用 500円 (9/3までに納入)

申込 8/15(水)～9/3(月)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

屯田地区センター

新そば手打ちそば第一弾

北海道産の新そばを使い自分で打って、おいしく食べることができる体験講座です。打ったそばはその場でいただき、5人前のお持ち帰りもできます。

日時 9/22(土) 13時30分～16時

対象 15歳以上の方 (中学生除く) **定員** 先着10人

費用 2,000円 (申込時に納入)

申込 8/13(月)～9/8(土)に来所により申し込み (電話申し込み不可)

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

新琴似・新川地区センター

はじめてのロシア語講座《全10回》

「読む・書く・話す」そして「歌う」を盛り込んだロシア語講座です。

日時 8/24～11/2 (10/12を除く) の毎週金曜日
10時30分～12時

定員 先着6人

費用 8,500円 (8/24に納入)

申込 8/11(土・祝)から来所・電話により申し込み

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

拓北・あいの里地区センター

天然酵母のパン作り

天然酵母のパン作りを地域の人気パン屋さんにご学ばれます。(あらかじめ、パン屋さんが用意する生地を使い形成して焼き上げます)

日時 9/11(火) 10時～13時

対象 区内にお住まいの方 **定員** 先着15人

費用 1,000円 (申込時に納入・教材費含む)

申込 8/27(月)～9/3(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

太平百合が原地区センター

なかやま ひろし 中山 博写真展

日本だけではなく海外でも撮影を行い、フォトコンテストでも入選している北区在住の中山 博さんの写真展です。今回は、ヨーロッパなどで撮影した数点を含む作品を展示します。

日時 9/1(土)～15(土) 9時～21時

費用 入場無料

申込 不要。当日直接会場にお越しください

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