



北区健康まちづくりキャラクター「ぽっぴい」

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11月1日現在(前月比)

人口	288,179人(+65)
世帯数	138,060世帯(+129)

- 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



10/13 篠路子ども歌舞伎
～篠路コミュニティセンター



10/13 ぽっぴいはっぴいきたまちフェスティバル
～百合が原公園



10/14 新琴似音楽祭チャリティースペシャル
～プラザ新琴似



「ぽっぴい」からのお願いです

皆さんこんにちは。ぽっぴいです。
今年一年「北区健康まちづくりキャラクター」として、お祭りやイベントなどで、地域の皆さんとともに健康づくりのお手伝いを頑張ってきました。
でも・・・本音を言うと、健康づくりだけではなく、北区の「まちづくり全般のキャラクター」になって、もっともっと皆さんのお役に立ちたいんです。
ぜひ、皆さんのご意見を聞かせてください！

《質問》

ぽっぴいが北区の「まちづくり全般のキャラクター」になることについて、どう思いますか？

- A 賛成です。これからも応援します！
- B もう少し「健康まちづくりキャラクター」で

※応募者の中から抽選で **100人の方に「ぽっぴいグッズ」** をプレゼントいたします。

応募の詳細

- **対象** 北区内に在住または通学・通勤されている方
※1人1通のみ有効
- **応募方法** はがき、FAXまたはEメールに下記の必要事項①～③を記入。**12月28日(金)必着** ※はがきの場合は消印有効(北区役所で配布中のアンケート用紙に記入の上、提出も可)
- **必要事項** ①質問の回答(AまたはB) ②郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号 ③ぽっぴいの活用方法や応援メッセージなど
- **応募先**
 - ・はがきの場合 〒001-8612 北区北 24 条西 6 丁目
北区役所総務企画課広聴係
 - ・FAXの場合 757-2401
 - ・Eメールの場合 ki.somu@city.sapporo.jp
(件名に「ぽっぴいアンケート」と記載)
 - ・来所の場合 北区役所 1階 17番窓口へ提出

※応募いただいたご意見や応援メッセージなどに個別の回答はいたしませんので、ご了承ください。
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※応募者の個人情報北区役所が適切に管理し、抽選および賞品の発送以外には使用いたしません。

お問い合わせ 北区総務企画課広聴係 ☎ 757-2503



地域のために輝く人たち

きらり

北

きた

区

く

人

じん

約29万人が暮らすまち、北区。その中で地域のため、まちづくりのために活動する人たちがいます。きらり輝くその活動の一部を紹介します。



- 1: 平成30年8月31日北区防災訓練（篠路川河川敷）
- 2: 平成30年9月26日北区食改善展（北区民センター）
- 3: 平成30年1月12日内閣府特命担当大臣表彰受賞報告（北区役所）

おわび：広報さっぽろ北区版11月号「子育て応援の窓口」記事の中で「小林一成さん、葵心ちゃん」と記載しましたが、正しくは「小森一成さん、葵心ちゃん」です。深くおわび申し上げます。

1 災害時には、いの一番で



もり たかひろ 敬博 さん

北区災害防止協力会 会長

地震や風水害の発生時に地域の災害復旧に力を発揮しようと昭和51年に区内の建設業者7社で発足した「北区災害防止協力会」。現在の会員数は70社、区内の建設業者や資材業者、警備会社などで構成されている。9月に起こった台風21号では強風で倒された街路樹などの処理を行い、北海道胆振東部地震では、揺れの影響でゆがみや陥没が発生した区内の生活道路などの補修を行った。

平成23年から代表を務める森敬博さんは、災害時には「いの一番で駆け付け対応にあたる」ことをモットーにしている。「地震発生時、午前5時には北区土木センターに到着し、災害対応にあたっていました」と話す。停電の影響で一時電話が使用できない事態に陥ったときには、会員同士の顔の見える関係をより一層深めることが大切だと感じたという。「この経験を、いかに災害に備える力に変えていくのが重要なんです。どんな災害が起こっても対応できる組織を目指していきたい」と決意を語ってくれた。



地震でゆがんだ道路を補修する様子。地域の人からの「ご苦労さま」「助かったよ」との声が作業の励みになった



地域貢献と会員同士の連携を深めるために地元の小学生と行っている花植えボランティア。地域に彩りを添えている

2 食べることは生きること



いし い やす こ
石井 泰子 さん

北区食生活改善推進員協議会 会長

区内で食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を進めている「北区食生活改善推進員協議会」。現在の会員数は232人で、地域では親しみを込めて「食改さん」と呼ばれている。地域での親子料理教室や高齢者向け料理教室、健康的な食生活を紹介する北区食改善展などを行っている。

「食を通して社会奉仕できる、地域の皆さんと料理しながら、お話できるボランティアって素晴らしいと思うの」と活動の魅力を話すのは、会長を務める石井泰子さん。

長年取り組む親子料理教室では、子どもは嫌いな野菜でも自分で料理することで食べられるようになることが多いという。「親子で一緒に料理をして、食の知恵や技術はもちろん、みんなで食卓を囲む温かさも伝えていってほしい」と話す。

「食は生きることの基本中の基本。食事のメニューは時代とともに変わるけど、食べることの大切さはいつの時代も変わらないのよ」と食の重要性を語ってくれた。



地域の人にバランスのよい献立や調理方法などを伝える「地区伝達講習会」。普段の食事にも生かせる缶詰などの備蓄品を利用した災害時の食事を実践した



会員研修で日々、さまざまな知識を習得している。ここで学んだ知識が、地域での食を通じた健康づくりに生かされている

3 ネオロスと幌北が大好き



よね みつ やす たか
米光 保貴 さん

学生と地域で考えるまちづくり会
(通称：NeoLos 幌北) 代表

平成19年に学生の視点から地域のまちづくりに新しい活力を還元していこうと北海道大学の学生を中心に組織された「学生と地域で考えるまちづくり会(NeoLos 幌北)」。現在、北海道大学をはじめ、武蔵女子短期大学などの学生73人が在籍。地元の連合町内会や小学校などと連携して、まちづくりに積極的に関わりながら、新しいパワーを地域に吹き込んでいる。平成29年度には「未来をつくる若者・オプ・ザ・イヤー」の内閣府特命担当大臣表彰を受賞した。

「地域の人と長年にわたって良い関係を築いてきました。ネオロスの活動に参加することは大好きです」と語るのは、優し人柄が人を引きつける、代表の米光保貴さん(北大2年生)。

「学生も地域を大切に考えているし、地域の人もネオロスを大切に思ってくれている。これは、地域と一体になっている証しだと思います。町内会の皆さんや子どもたちに関わっていくことをこれからも続けていきたい」。笑顔で活動の魅力とそれに懸ける思いを話してくれた。



ネオロスや町内会、小学校・児童会館の職員らが、行事の企画などを行う「ネオロス会議」。地域への熱意があふれる場でもある

ネオロスが企画や運営に携わっている「幌北冬のつどいとミニミニ雪まつり」。地域住民の世代を超えた交流の場となっている



国民健康保険料 夜間納付相談

12月26日(水) 17時15分～19時30分
 北区役所1階①番窓口(北玄関(休日夜間通用口)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

道内
連携

北区写真展を石狩市民図書館で開催します《無料》

北区で行われているイベントの様子や四季折々の風景などを写真で紹介いたします。ぜひお立ち寄りください。

- 日時 12月13日(木)～27日(木) (17日(月)、24日(月・休)、25日(火)を除く)
 【火・金曜日】10時～18時 【水・木曜日】10時～20時
 【土・日曜日】10時～17時
- 場所 石狩市民図書館 エントランスホール(石狩市花川北7-1)
- 詳細 総務企画課広報係 ☎757-2503

北区新年交礼会

1月4日(金) 13時30分～14時30分 [受け付けは13時から]
 札幌サンプラザ 2階 枝の間(北24西5)《3000円》

- 申込 12月14日(金)までに地域振興課または各まちづくりセンターで参会券を購入(販売時間は平日8時45分～17時15分)
- 詳細 北区連合町内会運営協議会事務局(地域振興課内) ☎757-2407

北区新成人を祝う会《無料》

1月14日(月・祝) 13時～14時15分 [開場・受け付けは12時から]
 札幌文化芸術劇場hitaru(中央区北1西1)

- 対象 北区内にお住まいの平成10年4月2日～平成11年4月1日に生まれた方
- 申込 当日、直接会場へ(対象の方には12月上旬に案内状を送付いたしますが、北区内に住民登録をしていない方や帰省中の方などは、案内状がなくても参加できます)
- 当日、会場で募金も行います。お寄せいただいたお金は、北海道胆振東部地震で被災された方々への支援に使われます。ぜひご協力ください
- ご本人のみの入場となります。介助者の同行が必要な場合は、お問い合わせください
- 詳細 地域振興課地域活動担当係 ☎757-2407

保健センターから

子育て講座(託児付き)《無料》

1月23日(水) 10時～11時30分/北区民センター 2階 講義室

- 内容 親子のコミュニケーションが育む力
- 対象・定員 北区内にお住まいの乳幼児の保護者・先着20人
- 申込・詳細 12月26日(水)10時から健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566



改修工事に伴う屯田地区センター休館のお知らせ

屯田地区センターは外壁などの改修工事に伴い、**来年6月下旬から2020年1月上旬(予定)の間**、休館します。休館中、貸室は利用できません。その間、仮事務所を設置し、休館終了後の貸室の予約や講座の受け付けを行います。また、地区センター内の屯田まちづくりセンターも一時移転します。詳細については、決まり次第お知らせします。

- 詳細 地域振興課地域活動担当係 ☎757-2407
 屯田地区センター ☎772-1811
 屯田まちづくりセンター ☎772-1260

明るい選挙啓発ポスター展《無料》

北区内の小中学生から募集した、明るくきれいな選挙を呼び掛けるポスターの入選作品を展示します。

月日	時間	会場
12月20日(木)～1月8日(火)	8時45分～17時15分	北区役所 1階 ロビー
1月10日(木)～15日(火)	8時45分～21時	篠路コミュニティセンター 1階 ロビー(篠路3-8)
1月17日(木)～22日(火)		屯田地区センター 1階 ロビー(屯田5-6)

- 詳細 北区明るい選挙推進協会・北区選挙管理委員会 ☎757-2404

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

北区役所などの全面禁煙について

来年1月1日(火・祝)から北区役所、北保健センター、北区土木センター、篠路出張所、北区民センター、北区の各まちづくりセンター(併設する地区会館を含む)、各地区センター、篠路コミュニティセンターは敷地内全面禁煙となります。(※新琴似西まちづくりセンターは、民間施設内のため関係部分のみ。)受動喫煙防止のため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

- 詳細 総務企画課庶務係 ☎757-2403

広告

札幌市自治振興功労者表彰

長年にわたり、地域の自治振興に貢献された方の功績をたたえる「札幌市自治振興功労者」の表彰式が11月21日に行われました。

北区からは伊藤 英夫さん（篠路連合町内会会長、篠路横新道西部町内会会長）と南保 百合子さん（屯田連合町内会女性部長、屯田さなえ町内会会長）が表彰されました。



伊藤 英夫さん



南保 百合子さん

年末年始のお知らせ

12月29日(土)～1月3日(水)の期間、区役所などはお休みします。詳しくは、本誌20、21ページをご覧ください。

ごみの収集

1月1日(火・祝)～3日(水)の期間、ごみの収集をお休みします。

- 各地区の収集日は「札幌市家庭ごみ収集日カレンダー」でご確認ください
- ごみは必ず収集日当日の朝、8時30分までにお出してください
- 大型ごみの収集日は、本誌21ページをご覧ください
- 詳細 北清掃事務所 ☎772-5353

古紙回収ボックス

12月29日(土)～1月3日(水)は、以下の施設の古紙回収ボックスは利用できません。

施設名	設置場所
北区役所 (北24西6)	北区民センター向かい側(裏口)
篠路コミュニティセンター (篠路3-8)	正面入り口左手
屯田地区センター (屯田5-6)	駐車場奥
拓北・あいの里地区センター (あいの里1-6)	正面入り口付近自転車置場横

■詳細 ごみ減量推進担当課 ☎211-2928

各種証明発行の電話受け付け

まちづくりセンター（鉄西、幌北、北、新川、新琴似、新琴似西、麻生、太平百合が原）で、住民票や印鑑証明書などを受け取るテレフォンサービスの12月28日(金)受け付け分は、1月4日(金)以降のお渡しとなります。

■詳細 戸籍住民課住民記録係 ☎757-2412

子ども一時預かりサービスの事前登録説明会について《無料》

北区では、①子育てサポートセンター②子ども緊急サポートネットワーク③病後児デイサービスの事前登録手続きがまとめてできます。登録するには、1日3回行っている事前登録説明会への参加が必要です。

- 日時 平日11時、14時、15時。各回50分程度
- 申込 当日、直接会場へ
- 会場 北保健センター 1階 こそだてインフォメーション
- 詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566

北保健センターおすすめランチ

12月17日(月)～23日(日・祝) 11時～14時
札幌サンプラザレストラン (北24西5) 《950円 (税込み)》

- メニュー アブラガレイのかき玉あんかけ、照り焼きチキンサラダ、ユリ根の白蒸し、ご飯、すまし汁、果物(野菜使用量126g、エネルギー621kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

冬のノルディックウォーキング講座《全2回・無料》

月日	実施時間	場所	内容
1月11日(金)	10時～12時	北区民センター 3階 区民ホール	ポールの使い方、冬道の歩き方、実技(北保健センター周辺)
1月18日(金)		鉄西会館 2階 集会室(北10西4)	実技(北大構内2.5km程度を予定)

ノルディックウォーキングポールは無料で貸し出します。
●対象・定員 2回とも参加できる方・先着30人
●申込・詳細 12月11日(火)～25日(火)に健康・子ども課健やか推進係(ファクスの場合は住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入) ☎757-1181 FAX 757-1187

エスポラーダ北海道公式戦ご招待！ 北区民応援デー

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲーム、対ヴォスクオーレ仙台戦(A自由席)へ、北区内にお住まいの方20組40人をご招待します。

- 日時 1月13日(日) 14時キックオフ(12時開場)
- 会場 北海きたえーる(豊平区豊平5条11丁目)
- 申込 往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、返信はがきの宛先を記入の上、12月25日(火)までに下記申込先へ郵送(当日消印有効、1組1通、多数時抽選)。結果は返信はがきでお知らせいたします
- 申込先・詳細

〒060-0001 札幌市中央区北1条西4丁目2-2 札幌ノースプラザ6階
エスポラーダ北海道 北区民応援デー係
☎206-4285

※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、また同クラブからのご案内以外には利用いたしません。

広告



各センターイチオシ！ イベント・講座 はこれだ！

12/11 (火) ▶ 1/10 (木)

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！

QRコード

北区民センター

冬休み子どもお楽しみ会

イライラ棒、射的、輪投げなどのゲームで楽しみましょう！

日時 1/10(木) 10時～12時

定員 先着200人 (要整理券)

費用 無料

申込 12/11(火)～1/10(木)に窓口で整理券配布 (電話申し込み不可)

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

バランスボールエクササイズ

バランスボールを使って体に負担の少ないエクササイズを行います。小さなお子様から、足腰に自信がない高齢の方まで一緒に楽しめます！

日時 1/16(水) 10時～12時

定員 先着15人

費用 500円 (1/10(木)までに納入)

申込 12/20(木)～1/10(木)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

冬休み企画 屯田おもしろ実験教室 (小学生向け)

あんぱこ 暗箱を組み立てて光の色を見てみよう。理科が苦手でも大丈夫。不思議な発見があるかも。冬休みの自由研究にもオススメです！ (保護者の見学可)

日時 1/10(木) ①小学校低学年 10時～12時

②小学校高学年 13時30分～15時30分

定員 先着各10人 **費用** 300円 (申込時に納入)

持ち物 筆記用具、色付きサインペン、はさみ、30cm定規

申込 12/12(水)～26(水)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

クリスマスミニコンサート

出演は吹奏楽のアマチュアバンド「しょうわ すいそうがく かい 昭和吹奏楽の會」の皆さん。クリスマスにちなんだ曲の演奏や、楽器紹介のコーナーもあります。

日時 12/23(日・祝) 13時～14時

費用 無料

申込 不要。当日直接会場にお越しください

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

新春囲碁大会

囲碁の好きな方が集まって、囲碁大会を行います。参加してみませんか？

日時 1/8(火) 10時～15時 (受け付けは9時30分から)

対象 棋力5級以上の方

定員 先着32人 **費用** 300円 (申込時に納入)

申込 12/11(火)～22(土)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

みんなのクリスマス「人形劇 & おたのしみビンゴ」

「ばおばぶ」の人形劇を楽しんだ後は、ビンゴゲームでプレゼントをもらっちゃおう！みんな来てね！

日時 12/22(土) 14時～15時30分

対象 就学前のお子さんと保護者

費用 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