



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

人口 288,432 人 (+ 87)

2019 年 1 月 1 日現在 (前月比)

世帯数 138,184 世帯 (+ 25)

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



12/9 三校合同コンサート
～新川西中学校



11/24 絵本パフォーマンス
～幌北小学校



12/11 災害弱者施設合同避難訓練
～屯田 9 条 9 丁目付近



11/25 太平百合が原ふれあいまちネバ大会
～太平百合が原地区センター



11/30 福祉のまち推進センター事務室開所式
～新琴似北会館



11/30 子どもと大人のためのコンサート
～太平百合が原地区会館



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」や「北区フォト
ライブラリー」などで活用いたします。
ぜひ、お気軽にご応募ください!

【北区フォトライブラリー】

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 写真募集

検索



きた 1

2019 ● 広報さっぽろ

認知症は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。今月は、認知症の方とご家族などが、安心して暮らしていけるような取り組みの一部をご紹介します。

【詳細】保健福祉課保健支援係 ☎ 757-2465



■地域包括支援センター

認知症や介護などについて、さまざまな方面から支援を行う身近な総合相談窓口です。

北区第1地域包括支援センター（北24西5） ☎ 700-2939

【担当地区】鉄西、幌北、北、新琴似

北区第2地域包括支援センター（北40西4） ☎ 736-4165

【担当地区】麻生、太平百合が原、篠路、拓北・あいの里

北区第3地域包括支援センター（新琴似8-14） ☎ 214-1422

【担当地区】新川、新琴似西、屯田

■札幌市認知症コールセンター ☎ 206-7837

専門の相談員が電話で相談に応じます。相談時間は、月～金曜日の10時～15時（祝日、年末年始除く）。

■北区保健福祉課保健支援係 ☎ 757-2465

保健師が療養や介護などの相談に応じます。また、認知症の症状や支援内容などを掲載した「札幌市認知症ガイドブック」を配布しています。ホームページでも閲覧できます。

札幌市認知症ガイドブック

検索



認知症ってどんな病気？

認知症は、脳の細胞がいろいろな原因で衰え減少していく病気です。症状には、脳の細胞が壊れて起こる中核症状（記憶障害や判断力の障害など）と、中核症状が元になり、本人の心身の状況や環境、介護者の接し方などにより起こる行動・心理症状（不安や焦り・うつ・徘徊など）があります。行動・心理症状は、周囲の人の対応などで緩和することがあります。

認知症チェックリスト

- ☐ 同じことを何度も言うと言われることが多い
- ☐ 探し物をしてることが多い
- ☐ いつも財布や通帳など大切なものがなくなる
- ☐ 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなくなった
- ☐ 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- ☐ テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- ☐ 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなことに興味がなくなった
- ☐ 何をするのもおっくうになった

※札幌市公式HP 札幌市認知症ナビより（出典：認知症介護研究・研修東京センターひとときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業））

■北区ケア友の会（男性介護者のつどい）

認知症の方を介護する男性を対象に、介護や家事に役立つ講話を行ったり、参加者同士で悩み事を話し合ったりする交流の場です。



ぜひ、一度参加してみませんか。次回の開催は、きた4ページをご覧ください。

▲「悩み事を話し合うことで、気持ちが軽くなった」「ここで聞いたことを1つでも、認知症の妻にあげたい」という参加者の声も聞かれました

地域では

道に迷った高齢者への声掛け訓練

地域住民や介護の専門機関などが協力して、道に迷った認知症の高齢者への声掛けや誘導方法を学ぶ訓練に取り組んでいる地域があります。



▲麻生地区で行われた声掛け訓練

ここが大切！

介護予防

認知症の予防には、適度な運動、バランスの良い食生活、脳の活性化などが有効とされています。

■介護予防教室に行ってみませんか？



65歳以上の方を対象に、各地区会館などで開催されている介護予防教室。脳を使った運動や介護予防について学ぶことができます。詳しくは、お住まいの地区を担当する介護予防センターへお問い合わせください。

▲脳を使いながら体を動かすラダーステップ(新陽会館(北地区)の様子)

○北区介護予防センター

名称	担当地区	電話
新道南	鉄西、幌北、北	707-4129
新琴似	新琴似	769-2800
百合が原	麻生、太平百合が原	774-3333
茨戸	拓北・あいの里	773-6110
篠路	篠路	770-6161
新川・新琴似西	新川、新琴似西	764-2232
屯田	屯田	774-3740

教室に行くという気持ち
が活力になっています。
100歳まで元気に過ごす
ことが目標です！



▲新陽会館（北地区）で開催された教室に参加の皆さん（一部）

認知症に 寄り添うまち



ここが大切！

早期発見と早期治療

認知症は、早期に発見して適切な治療を始めることで、進行を遅らせることができる場合があります。そのためにも、少しでも不安に感じることがあれば、早めにご相談ください！

～相談の流れ～

ご自身やご家族のこと



右ページのチェックリストのような変化が続いたり、「今までと様子が違うな」と思ったら・・・

相談



お住まいの地区を担当する「地域包括支援センター」や「かかりつけ医」などにご相談ください

相談の内容に応じた支援を紹介します

(例)

- 地域の取り組みを紹介
- 専門の医療機関を紹介
- 介護保険サービスやその他の各種サービスの紹介
(サービスの種類やサービスを受けるために必要な申請方法などの案内)

ここが大切！

みんなで支える

医療や介護などの専門機関、地域が連携して、認知症の方とご家族を支える取り組みを行っています。

■認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の正しい知識を持ち、地域で認知症の方とご家族に対して、できる範囲で手助けする人のこと。講座を受講することで、どなたでもサポーターになることができます。講座は、札幌市社会福祉協議会ボランティア活動センター（中央区大通西19 ☎ 623-4000）で年12回開催しています。また、地域や学校、職場などで学びたいときは、講師を派遣しますので、地域包括支援センターにお問い合わせください。

認知症の正しい知識
をお伝えします



北区第1 地域包括支援センター 門脇 靖夫 さん(右)
北区第2 地域包括支援センター 石川 和恵 さん(中)
北区第3 地域包括支援センター 山際 直子 さん(左)



身近な認知症の方を支えようと、北区の小中学校の一部では、授業の一環として認知症サポーター養成講座を取り入れています。寸劇も盛り込んで、楽しく学んでいます。

■認知症カフェ

認知症の方とご家族、地域住民、専門職の方など、どなたでも気軽に参加できます。お茶を飲みながら、講話を聴いたり、悩み事を相談したりできます。詳しくは、各カフェまでお問い合わせください。



▲ケアセンターら・せれなカフェ

○北区内の認知症カフェ

名称	住所	電話
ゆりがはらカフェ	百合が原 7-4-25 ゆりがはら内科ケア & クリニック通所介護センター	770-7111
ほほえみカフェ くらしさ	拓北 6-2-4-6 (1階喫茶ルーム)	776-3355
あるカフェ 33	北 33 西 12-1-13 楽明館 33 (1階食堂)	790-6850
オレンジカフェ こうじゅ	新琴似 6-15-2-3 デイサービスセンター幸寿	769-1510
ケアセンター ら・せれなカフェ	百合が原 3-1-1 ケアセンターら・せれな 1階地域交流スペース	702-1152



2/11(月・祝)
▼
3/10(日)



北区ケア友の会（男性介護者のつどい）《無料》

2月21日(木) 13時～15時
北区役所 2階 第1会議室

- 内容 認知症対応型デイサービスいそどり管理者の岡田京子氏による講話、参加者同士の交流会
- 対象 認知症の方を介護している男性
- 申込・詳細 2月12日(火)～18日(月)に保健福祉課保健支援係 ☎757-2465

納付・納税相談

国民健康保険料 休日・夜間納付相談

2月24日(日) 10時～15時／2月26日(火) 17時15分～19時30分
北区役所 1階 ⑪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、平成30年中の収入が分かるもの（源泉徴収票、確定申告書控えなど）
- 詳細 保険年金課収納一・二係 ☎757-2493

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）で、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

子育て情報

子育て講座《無料》

2月28日(木) 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 親子ビクス～親子で一緒にリフレッシュ～
- 対象・定員 0歳から就学前までの乳幼児と保護者・先着15組
- 申込・詳細 2月14日(木)10時から健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566



洪水ハザードマップ説明会《無料》

3月2日(土) 18時30分～20時30分
北区民センター 3階 ホール（北25西6）

- 全面改訂された「洪水ハザードマップ」の活用方法などを、国や北海道、札幌市から説明します。
- 対象 北区内にお住まいの方
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 危機管理対策室危機管理対策課 ☎211-3062

北区写真展 in 新琴似・新川地区センター《無料》

2月19日(火)～3月4日(月) 9時～21時
新琴似・新川地区センター（新琴似2-8）

- 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します。ぜひお立ち寄りください。
- 詳細 総務企画課広聴係 ☎757-2503

選挙クイズ（1月号掲載）の答え

①（イ）参議院 ②（ア）10と4

正解者多数のため抽選の上、10人の方にQUOカードをお送りします。

- 詳細 北区明るい選挙推進協会・北区選挙管理委員会 ☎757-2404



種から花を育てる団体募集《無料》

種から育てた花苗を道路の植樹ますや公園の花壇などに植え、管理していただける団体に、垂麻（1年草）、マリーゴールド、サルビアまたはパチュニアの種と育苗資材（土、プラグトレー、カゴトレー）を差し上げます。

- 対象 北区内に花を植える場所がある5人以上の団体
- 配布数 先着200セット※1人1セット（1団体30セットまで）
- 申込・詳細 2月12日(火)～15日(金)に地域振興課まちづくり調整担当係 ☎757-2407



広告

住民集団健康診査（日曜健診）

月日	実施時間	会場
2月17日(日)	9時30分～11時30分	北区民センター (北25西6)
	13時30分～15時	



北区では、平成30年度最後の「住民集団健康診査」です。まだ間に合いますので、日曜健診に行きましょう！

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	市内にお住いの、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	市内にお住まいの、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。

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

北保健センターおすすめランチ

2月18日(月)～24日(日) 11時～14時
札幌サンプラザレストラン（北24西5）《950円（税込み）》

●メニュー 鶏肉の甘辛みそ炒め、白菜とチンゲン菜のクリーム煮、大根サラダ、ご飯、スープ、果物（野菜使用量190g、エネルギー548kcal）

■詳細 健康・子ども課健やか推進係

☎757-1181



赤ちゃんといっしょ《無料》

3月6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 児童室（北25西6）

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。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 北区内にお住まいで、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

保健センターから

胃がん・大腸がん検診（予約制）

①2月22日(金) 9時～10時 ②3月15日(金) 9時～10時

北保健センター（北25西6）

《胃がん（バリウム）700円／大腸がん（検便）400円》両方の受診可

※平成31年1月から札幌市胃がん検診の対象年齢・受診間隔・検査内容が変更になりました。

種類	対象	定員
胃がん検診	ア 市内にお住まいの、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です）	先着50人
	イ 市内にお住まいの40～49歳の方	
大腸がん検診	市内にお住まいの40歳以上の方	なし

●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ので、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。

●申込・詳細 ①は2月14日(木)、②は3月7日(木)までに健康・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、希望する検診の種類・日付を記入）

☎757-1181 FAX 757-1187

広告



きた5

2019 ● 広報さっぽろ

各センターイチオシ！ イベント・講座 はこれだ！

2/11 (月・祝) ▶ 3/10 (日)

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

みんなの茶の間オープンカレッジ

ファイナンシャルプランナー ^{みずさわ ゆういち} 水沢 裕一 氏が「社会保障など、これからどう変わる？」をテーマに講座を行います。

日時 3/20(水) 13時30分～15時30分

定員 先着20人

費用 無料

申込 2/11(月・祝) から来所・電話・FAXで申し込み

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

コミセン日曜シネマ

「ガッツ親父とオサム」、^{やえ}「八重ちゃんのフライパン日記」の2本の映画を上映します。コミセン日曜シネマは、毎月第4日曜日に開催しています。

日時 2/24(日) 10時～12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 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

とんでん おなかの健康セミナー Part2

新星おなかのクリニック院長 ^{なかじま じゅんた} 中島 淳太 氏を講師に招き、おなかの健康に関するセミナーを行います。セミナー終了後は、質問・相談コーナーもあります。

日時 2/24(日) 10時～11時30分

定員 先着50人

費用 無料

申込 2/12(火)～23(土)に来所・電話で申し込み

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

第3回 新・新 女性健康マージャン大会

女性限定のマージャン大会です。サイコロを使わない健康マージャンルールで行います。
※参加者は昼食を持参してください。

日時 2/24(日) 10時～14時

対象 女性 定員 先着40人

費用 500円(当日までに納入)

申込 2/11(月・祝) から来所・電話で申し込み

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

おはなし会「ずくぼんじょ」

小学校低学年以下のお子さんを対象に、読み聞かせや手遊びなどを行います。

日時 3/2(土) 14時～15時

対象 小学校低学年以下のお子さん

費用 無料

申込 不要。当日直接会場にお越しください。

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

かんじきフットパス～雪原を歩く～

雪道を「かんじき」で歩いてみませんか？夏とは一味違った景色を楽しむことができます！ゴール後は温かい豚汁を用意しています。

日時 2/23(土) 9時～13時

対象 市内在住・勤務の方 定員 先着20人

費用 500円(2/19(火)までに納入・教材費200円を含む)
※かんじきを持参の場合は、教材費不要

申込 2/12(火)～19(火)に来所・電話で申し込み

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