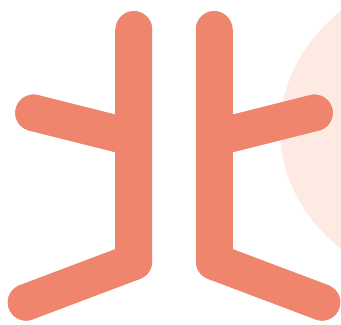




KI☆TA
北区民のページ

2020
2月



北区まちづくりキャラクター
「ぼっぴい」

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

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

2020 年 1 月 1 日現在 (前月比)

人口 288,506 人 (+ 37)

世帯数 139,402 世帯 (+ 59)

まちかど アルバム



12/3 障害者週間街頭 PR
～北区役所前など



11/28 選挙制度130周年における選挙関係功労者
表彰の総務大臣感謝状贈呈式～北区役所



12/18 雪体験授業
～和光小学校



12/12 有限会社ノースサービスとのアダプト・
プログラム事業参加調印式～北区役所



12/10 せんきょ体験授業
～新琴似北小学校



12/3 災害弱者施設合同避難訓練
～屯田 9 条 9 丁目など



11/27 除雪機械体験試乗会
～屯田 8 条 6 丁目



12/20 砂まきキャンペーン
～北 24 条駅など



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

2020 ● 広報さっぽろ

冬の運動不足を解消しよう！

屋内運動施設を紹介！

家に閉じこもりがちな冬、運動不足が気になっていませんか？今月は、冬でも思い切り運動することができる北区の屋内運動施設を紹介します。寒い冬こそ、体を動かして、健康になりましょう！

北区体育館



▲スタッフの谷口さん

いつも一般開放で卓球を楽しんだり、トレーニング室を利用したりしています。おかげで筋肉が付き、健康を維持しています！

▶利用者の白井さんと原口さん



◀毎月の利用時間割は北区役所などで配布の他、ホームページでも確認できます。一般開放の時間帯や各教室について、たくさんの方が掲載されています！

一般開放で自由にバドミントンや卓球などができる競技室や体育室、各種マシンで体力づくりができるトレーニング室などがあります。また、テニスや卓球などの球技系の教室、ヨガや太極拳などのフィットネス系の教室、ジュニア向けの教室も多数開講しています。一般開放の種目や時間帯、各教室の受講料など詳しい内容については、直接お問い合わせください。



▲初めてトレーニング室を利用する方を対象に、指導員がマシンの使い方などについて講習を実施。日程は事前にご確認ください。

利用時間 午前の部：9時～12時30分
午後の部：13時～17時
夜間の部：17時30分～21時
※各時間帯で利用料金が必要です。
※トレーニング室は終日利用できます。

休館日 第4月曜日（祝日の場合は第3月曜日）
年末年始

利用料金 中学生以下無料、高校生230円、一般390円、
65歳以上130円、障がい者の方は無料
※回数券（6枚つづり）・1カ月券などがあります。

所在地 新琴似8-2（☎763-1522）

駐車場 4月～11月：110台 12月～3月：90台（無料）

アクセス ・JR新琴似駅から徒歩約2分
・地下鉄南北線麻生駅3番出口から徒歩約9分



▼ホームページはこちらから！



札幌サンプラザプール



25メートル×7コースの広々としたプール



冷えた体を温める採暖室



更衣室



シャワー室



▲スタッフの米山さん

地下鉄駅から近く、平日は21時まで一般開放をしているので、日中忙しい方も気軽に利用することができます！

一般開放時間 月～金曜日：10時～16時
18時～21時
土曜日：12時～19時
日曜日：10時～19時
※上記は毎月1～28日の時間帯です。月末の一般開放時間はお問い合わせください。

休館日 毎年5月29～31日（法定点検）
年末年始
※その他の休館日はお問い合わせください。

一般開放利用料金 中学生以下無料、高校生280円、一般580円、65歳以上140円、障がい者の方は無料
※サンプラザプール専用の回数券（6枚つづり）があります。市営プールの回数券は使用できません。

北区では、札幌サンプラザプールが公的温水プールとして位置付けられており、一般開放の時間帯では個人で自由に利用することができます。この他、年齢やレベルに合わせた水泳教室、ウォーキングやアクアフィットネスなどの教室もあります。健康づくりのためにも、楽しみながら泳いで、心身ともにリフレッシュしてみませんか。各教室（スイミングスクール）の詳細内容については、直接お問い合わせください。



プールの入口は、建物の西面（北区役所側）にあります！

所在地 北24西5（☎758-3124）

駐車場 203台（有料）
※プール利用者は、2時間まで130円

アクセス 地下鉄南北線北24条駅1番出口から徒歩約3分



▼ホームページはこちらから！



番外編

百合が原公園（百合が原公園210）で

屋内じゃないけど

「歩くスキーのコース」開放中〈無料〉

公園内の歩くスキーのコースは、1周約1.8キロメートル。見渡す限り一面の銀世界、澄んだ空気の中、鳥のさえずりを聞くことができるかもしれません。冬の百合が原公園をお楽しみください。詳しい内容は、下記へお問い合わせください。

【詳細】百合が原公園管理事務所（☎772-4722）



コースの圧雪、用具の貸し出しは行っておりません。用具をご用意の上、お越しください。



胃がん・大腸がん・肺がん検診

①2月28日(金) ②3月13日(金) 9時～10時(各日)
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/肺がん(胸部エックス線) 無料(医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円)》

※令和2年1月から肺がん検診も受診可能となりました。
※胃がん・大腸がん検診は予約制。肺がん検診は予約不要です。
※3種類同時受診も可能です。

種類	対象	定員
胃がん検診	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
大腸がん検診	市内にお住まいの40歳以上の方	なし
肺がん検診	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 ①2月20日(木)、②3月5日(木)までに健康・子ども課健やか推進係へ申し込み(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 FAX757-1187



健康でいるための身体づくり《無料》

3月5日(木) 10時～11時30分
北区民センター3階 区民ホール(北25西6)

●内容 座学…毎日の食事や健康づくりの考え方など
実技…1日3分! お家でできる、簡単エクササイズ
●講師 ウエルネス・スクール オムロバ代表 神 蒼正氏
●定員 先着60人
●申込・詳細 2月11日(火・祝)～25日(火)に健康・子ども課健やか推進係へ申し込み(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 FAX757-1187



子育て情報

子育て講座《無料》

2月26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 楽しくカラダを動かそう～体の発達と運動あそび～
●対象・定員 1歳9カ月から就学前のお子さんと保護者・先着15組
●申込・詳細 2月12日(水)10時から健康・子ども課子育て支援担当係へ申し込み ☎757-2566



このほかにも /



地デジとアプリで
お知らせ情報配信中!

詳しくは、本誌17ページをご覧ください

保健センターから

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
	市内にお住まいの後期高齢者医療制度に加入の方	
	市内にお住まいの生活保護世帯で40歳以上の方	無料
	市内にお住まいの支援給付世帯で40歳以上の方	
肺がん検診	市内にお住まいの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

月日	実施時間	会場
2月16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	
3月4日(水)	9時30分～11時	屯田地区センター(屯田5-6)

■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)《980円(税込み)》

●メニュー 牛肉と野菜の細切り炒め、白菜とチンゲン菜のクリーム煮、生野菜とかぼちゃのサラダ、ご飯、スープ、デザート(野菜使用量179g、エネルギー636kcal)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎757-1181



見て、聴いて、触って、食べて、^{あま}亜麻を楽しもう！

3月7日(土) 10時～14時

北区民センター3階 講義室ほか(北25西6)

「^{あま}亜麻色の髪の乙女」の楽曲でも知られる亜麻は、麻生地区の名前の由来にもなっています。亜麻と北区の歴史について学んでみませんか。

●内容 約40分の座学講座の後で、以下の3種類の体験講座へそれぞれ移ります。**※いずれか1つに参加**

体験講座内容	定員	費用
(1) 亜麻を使ったパン作り	20人	500円 (中学生以下は無料)
(2) 亜麻糸を使ったコースター作り	20人	
(3) 亜麻の糸紡ぎ	5人	

●対象 市内にお住まいの小学生以上の方(中学生以下の方は保護者とご参加ください)。定員超過の場合抽選。

●申込 **2月12日(水)～29日(土)**に下記ホームページから申し込みまたは札幌市コールセンター(☎222-4894・年中無休8時～21時)へ電話

HP <https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>

■詳細 地域振興課まちづくり調整担当係
☎757-2407



選挙クイズ(1月号掲載)の答え

①(ウ) 最高裁判所裁判官 ②(イ) 投票箱

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



「選挙のめいすいくん」

納付・納税相談

国民健康保険料 休日・夜間納付相談

2月27日(木) 17時15分～19時30分／3月1日(日) 9時～13時

北区役所1階⑩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カ月の収入がわかるもの(給料明細書など)

■詳細 保険年金課収納一・二係 ☎757-2493

父親教室《無料》

2月28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(北25西6)

●内容 赤ちゃんの着替え体験や妊婦さんの疑似体験など
●対象 北区内にお住まいで初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦
●定員 先着40組
●申込・詳細 **2月14日(金)～27日(木)**に健康・子ども課健やか推進係へ申し込み ☎757-1181

赤ちゃんといっしょ《無料》

3月4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 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回に限りです)

●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

区役所から

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、マリーゴールド、サルビアまたはペチュニアの種と育苗資材(培養土、プラグトレー、カゴトレー)を差し上げます。また、北区ゆかりの花である^{あま}亜麻の種および昨年10月に開催したぽっぴいフェスティバルで大人気だった円山動物園のゾウの堆肥も提供します。

●対象 北区内に花を植える場所(個人の敷地を除く)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(水)～21日(金)**に地域振興課まちづくり調整担当係へ申し込み ☎757-2407



北区写真展 in 当別町《無料》

2月22日(土)～24日(月・休) 9時～22時

西当別コミュニティセンター(当別町太美町22番地7)

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。

■詳細 総務企画課広聴係 ☎757-2503

広告



きた5

2020・2・広報さっぽろ



好奇心旺盛な「ぽっぴい」が、毎月、北区の魅力などをお伝えします。

今月は、寒い冬でもさまざまな花を楽しむことができる「百合が原公園緑のセンター温室」を紹介します！



百合が原公園 緑のセンター温室



▲「大温室」には、黄色の花が特徴的な「ミモザ（ギンヨウアカシア）」など、たくさんの花や木が植えられている。ミモザは2月下旬～3月下旬に見頃を迎える。



▲スタッフの伊藤さん

季節に応じて「展示会」を開催しています。日程などの詳細については、下記予定やホームページをご確認ください。皆さんのお越しを職員一同お待ちしております！

2月の展示会予定

アザレア展



日程：2/11(火・祝)～3/1(日)

ツバキ展



日程：2/26(木)～3/22(日)



所在地 百合が原公園 210 番地

開館時間 8時45分～17時15分

休館日 月曜日(祝日の場合は次の平日)、年末年始

入館料 130円(高校生以上)
中学生以下、65歳以上、障がい者の方は無料

アクセス ・JR 学園都市線「百合が原」駅下車 徒歩約7分
・地下鉄南北線「麻生」駅バスターミナルから中央バス麻25・麻27「篠路小学校」行乗車、「百合が原公園前」停下車 徒歩約2分
・駐車場約130台(無料)
(冬期間はP2駐車場のみ開放)

詳細 ☎ 772-3511 百合が原公園 緑のセンター温室 [検索](#)



広告