

北

Articles for Kita Ward Residents
区民のページ2月号

取材の様子は
北海道武蔵女子大学
ホームページで→



特集

つな^{（握手）}がる^{（広がる）}ことで 元気

～みんなで始めるフレイル予防～

雪が降り積もり、寒さが厳しい季節ですね。皆さん、家にこもりがちになっていませんか？

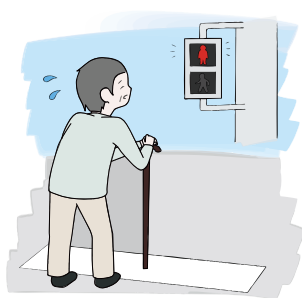
今月は私たち北海道武蔵女子大学経営学部^{ひげつ}の学生が大学生広報記者として、健康に長生きする秘訣「フレイル予防」をご紹介します！

健康な状態を維持しよう！

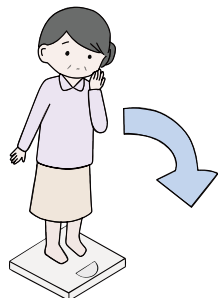
フレイルとは、年齢を重ねて心身が弱り、健康と要介護の中間にある状態のことです。



あなたは大丈夫？ 簡単フレイルチェック



☒ 歩くのが遅くなった



☒ 半年で体重が2キロ以上減った



☒ 握力が低下した



☒ 疲労感がある



☒ 運動をする習慣がない

1つでも当てはまった方は特に必見！ 次のページに続きます。

編集：北區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 北區北24条西6丁目

TEL 757-2400

北區HP「みてきて北區」

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



篠路出張所

〒002-8024 北區篠路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/>



■北區の人口と世帯数

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。



北 |

広報さっぽろ | 2026・2

簡単フレイルチェックに1つでも当てはまったら

介護予防教室へ参加してみよう！



「いつまでも元気に自分らしく過ごしたい」——そんな願いをかなえるヒントが、地域の身近な場所にあります。

各地区の介護予防センターが開催する介護予防教室※は、おおむね65歳以上の方なら誰でも参加でき、市民の皆さんが楽しみながら健康づくりに取り組める場所です。

※「すこやか倶楽部」の名称で開催されている教室もあります。

介護予防教室 体験レポート

今回私たちは、屯田地区センターで行われた介護予防教室（すこやか倶楽部）のプログラム「理学療法士の体操指導」取材し、理学療法士さんによる体操に挑戦しました。

実際に体験してみると、終盤の「片足立ち」や「前屈運動」では、思わずふらついてしまう場面も。一方、日頃から通う参加者の皆さんは涼しい顔で軽々とこなしており、そのお元気な姿に驚きました。

職員の方々が参加者の皆さんに「調子はどうですか」と優しく声をかける姿も印象的で、会場は終始温かい雰囲気になっていました。

参加者さん・サポーターさんの声



参加者 平形さん(左)
サポーター 古屋さん(右)

「今では仲間との交流や外出の準備が、生活の大きな張り合いです」と笑顔で話してくださったのは、参加者の平形さん。専門職による丁寧な指導を受けて前向きな気持ちになり、「一日かけてゆっくり散歩を楽しみたい」という具体的な目標も生まれました。月1回の活動は、平形さんの心身を支える大切な習慣となっています。

また、サポーターの古屋さんは「参加者とサポーターという垣根なく、全員で楽しい場を作っています」と語り、会場準備などを通じた自然な助け合いにやりがいを感じています。「地域の方々に広く健康づくりのきっかけにしてほしい」と、お茶会などの交流がさらに広がる日を心待ちにされています。

サポーターの活動に興味がある65歳以上のあなたは…

介護予防教室のサポーターになりませんか？

サポーターは職員と一緒に会場の準備や受付などを行う、地域のボランティアです。介護予防教室のプログラムにも参加し、皆で交流を楽しみます。



家でも体を動かそう！

動画を見ながら、自宅で体操してみましょう。
全部一度にできなくても、気に入ったポーズ
を試してみるだけでも大丈夫です。

サッポロスマイル体操

(バランス&ストレッチバージョンから抜粋)



大きく
横曲げ

左右交互に
2回ずつ



腕は
耳の横
腕の付け根から
しっかり伸ばす

北区はつつ簡単体操

(ストレッチ編から抜粋)



ふともも
あげ運動

椅子の中心に座り、背筋
をできるだけ伸ばします。
ふとももを左右交互に
50回上げます。

足踏みをする
イメージで！



人の輪が予防につながる

札幌市介護予防センター
イメージキャラクター
「かよるん」



介護予防センターの相談員さんの声

「フレイルは、早くアプローチすることで元の健康な状態に戻ったり、進
行を緩めたりできます」と、早期対策の大切さを強調したのは森さん。

齋藤さんは「外に一步出るとは、生活のメリハリにつながります。買
い物や散歩もそのひとつです」と語ります。介護予防教室に参加したこ
とがきっかけで日頃の活動量が増え、「杖なしで歩けるようになった」と笑
顔を見せる参加者の方もいるそうです。ご本人だけでなく、ご家族や地域
の方々が「一緒に買い物に行こう」などと誘い合うことも、大切な一歩に
なります。



介護予防センター屯田
齋藤さん・森さん

読者アンケート

抽選で5名様にぽっぴいオリジナル
図書カード1,000円分をプレゼント！

▼応募フォーム



応募締切 2月27日(金)必着

応募方法 上記応募フォームまたはハガキにて。
ハガキの場合は、以下①～③をご記載ください。

- ①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号
- ②本記事(北1～3ページ)で良かったところ
- ③大学生広報記者に取材してほしいテーマ

応募先 〒001-8612 北区北24条西6丁目
北区役所市民部総務企画課広聴係

重複応募は1通のみ有効。未回答の項目がある場合は抽選の対象外
となります。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(①)は抽選および賞品発送以外には使用し
ませんが、感想等(②③)は北海道武蔵女子大学に共有します。

北区の介護予防センター

介護予防教室への参加など介護予防に
関することはお気軽にご相談ください！

センター名称	電話番号	担当地区
介護予防センター 新道南	707-4129	鉄西、幌北、北
介護予防センター 新琴似	769-2800	新琴似
介護予防センター 百合が原	774-3333	麻生、太平百合が原
介護予防センター 茨戸	773-6110	拓北・あいの里
介護予防センター 篠路	770-6161	篠路茨戸
介護予防センター 新川・新琴似西	764-2232	新川、新琴似西
介護予防センター 屯田	774-3740	屯田

※介護予防教室の活動内容は介護予防センターごとに異なります。





費用の記載がないイベントは参加費無料です。

冬の災害に備えて

冬に大災害が発生したら…寒さや雪の影響で、災害の状況が深刻になるため、日頃から準備しておきましょう。



そのほかの
冬の災害への備え
もチェック！

北区まちづくりキャラクター
「ぼっぴい」



▲広報さっぽろ1月号
しつとくさっぽろ
「冬の災害に備えよう」



▲札幌市HP
「冬の災害への備え
～今日からできる
アクション！～」

あったか装備を整える

停電で暖房が使えなくなった場合、体温を保つことが最優先。就寝中の地震にも対応できるよう寝室に置いておきましょう。



冬場の避難経路を確認

玄関が雪で覆われ出られないことのないよう、こまめに除雪しましょう。また、積雪により想定の間路で避難できないこともあるため、日頃から避難経路を確認しておきましょう。



電源・燃料を確保

情報元となる携帯電話や、モバイルバッテリーを充電しておきましょう。また、在宅避難する場合に備え、自動車等の燃料に余裕を持っておきましょう。



※エンジンをつけた自動車内で待機する場合は、排気口が雪でふさがれないよう注意してください。一酸化炭素中毒の危険性があります。

北区民
応援デー

北海道日本ハムファイターズオープン戦に無料ご招待！

と き 3月にエスコンフィールドHOKKAIDOで開催される
PRE-SEASON GAMES (オープン戦)

※3月20日(金・祝)を除く8試合のうち1試合が対象

と ころ エスコンフィールドHOKKAIDO
(北広島市Fビレッジ1)

対 象 北区にお住まいの方
定 員 ペア500組1,000人(全8試合合計)

申 込 2月18日(水)までに申込フォームから▶



当選の場合は締切後1週間をめどにメールにてお知らせします。球団公式チケット販売サイト「Fチケ」でチケットと交換できるクーポンコードをお送りします。

- 区民応援デーはプロスポーツSAPPOROに基づく、札幌市スポーツ局の主催事業です。
- 応募いただきました個人情報は、(株)ファイターズスポーツ&エンターテインメントが適切に管理し、本件を含むファイターズ関連のDM・アンケート等による案内以外には利用されません。

問い合わせ

◆北海道日本ハムファイターズ
TEL 0570-005-586

よくあるご質問・問い合わせフォーム▶

◆スポーツ局スポーツ振興担当課
TEL 211-3044



北海道日本ハムファイターズ
公式マスコットキャラクター
フレップ・ザ・フォックス

広告



初めての 子育てサロン



自由におもちゃで遊んだり、ほかの親子と交流してみませんか。保育士からのお楽しみタイムもあります。

子育てサロンは、小学校就学前までのお子さんと保護者や、これから親になる方が自由に集う場所です。



と き 2月19日(木)10時30分～11時30分

ところ 北区保育・子育て支援センター
ちあふる・きた(北25西3)

対象 ちあふる・きたの子育てサロンを利用したことがない方、これから親になる方

申込 不要

※積雪により駐車スペースが5台分となります。混雑状況によって、近隣の有料駐車場をご利用いただく場合があります。



健康・子ども課子育て支援担当係
TEL 757-2566 FAX 756-0874



国民健康保険料の夜間納付相談

災害や失業、病気、その他の事由により大幅に収入が減少し、保険料の納付が困難になった方を対象に夜間納付相談を実施します。

と き 2月27日(金)17時15分～19時30分

ところ 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。

必要書類 納付通知書、氏名・年齢・住所が確認できるもの(マイナンバーカードなど)、令和7年中の収入が分かる書類(確定申告書や源泉徴収票など)、世帯主名義の全ての記帳済み通帳(直近3カ月の取引履歴が分かるもの)

区役所の駐車場は利用できませんので、札幌サンプラザ(北24西5)の駐車場をご利用ください。区役所窓口での駐車券認証で最大2時間無料です。

保険年金課収納一・二係 TEL 757-2493 FAX 736-5376

1月号新春クロスワードパズル

「ぼっぴいからのお年玉」のキーワード

Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Ⓔ	Ⓕ	Ⓖ	Ⓗ
ナ	イ	ト	ウ	テ	ル	チ	カ

正解者多数のため抽選の上、賞品をお送りします。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。たくさんのご応募ありがとうございました！

総務企画課広聴係 TEL 757-2503

保健センターからのお知らせ

以下①～③について

健康・子ども課健やか推進係 TEL 757-1181 FAX 757-1187

① 北保健センター2月のおすすめランチ

と き 2月16日(月)～20日(金)11時～14時

ところ 札幌サンプラザ1階レストラン(北24西5)

メニュー エビとホタテのオムライス、ハンバーグ、サラダ、プリン【エネルギー637kcal、食塩相当量2.9g、野菜使用量120g】

料 金 1,200円(税込み)

② 冬のノルディックウォーキング講座 ～歩く仲間を作る会～

季節を問わず楽しめるノルディックウォーキングを体験できます。基本動作を学んだあと、北区民センター周辺を約2km歩きます(荒天時は屋内でポール体操)。

と き 2月26日(木)14時～16時(受付13時30分から)

ところ 北区民センター 3階区民ホール(北25西6)

対象・定員 北区で健康づくり活動ができる方 先着20人

申込 2月13日(金)～19日(木)に、健やか推進係へ電話。

持ち物等 飲み物、タオルを持参。歩きやすい服装と靴、両手が使えるようにリュック等でお越しく下さい。ポールは貸し出しますので持参不要です。

③ 胃がん・大腸がん・肺がん検診【3種類同時可】

と き 2月27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	1,100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。

▷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・道民税非課税世帯の方、支援給付世帯の方は費用が免除されます。マイナ保険証や資格確認書、生活保護受給証明書、課税証明書、支援給付世帯の方は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 2月19日(木)までに、健やか推進係へ電話またはファクス(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)。肺がん検診のみの場合は申込不要。





玄関のすだれ交換



サポートたくあい

拓北・あいの里地区で生活支援ボランティアを行うサポートたくあい。今回は同団体メンバーで拓北・あいの里地区社会福祉協議会会長の渡邊 寛さん(左)と副会長の柴田 登さん(右)にお話を伺いました。

！どのような団体ですか？

拓北・あいの里地区にお住まいの方を対象に、生活の困りごとをサポートする有償のボランティア団体です。

地域の高齢化が進む中で、住民同士の支え合いが必要だと考え、拓北・あいの里地区福祉のまち推進センターの事業として、令和6年12月に活動を開始しました。現在は、40代〜70代までの男女26人のメンバーで活動しています。

！どのような活動をされていますか？

ごみ出しや室内清掃、庭の草むしり、屋根の雪下ろしといった依頼が多いです。相談があった際は、内容を聞き取った後で担当者が直接家に伺って現地確認をします。簡単な作業であれば、その場ですぐにやってしまうこともありますし、準備が必要な場合は、後日改めて対応することもあります。

！苦労したことやうれしかったことは？

草むしりや除雪は、体の負担が大きく大変でしたね。一回の作業時間を短くして日を分けて行うなどボランティアの体調に配慮して活動しますが、場合によってはシルバー人材センターを紹介したり、やむなくお断りすることもあります。

それでも、依頼者から「ありがとう」と言われるとうれしいですし、苦労して作業を終えた後は達成感もあります。

！そのほか活動していて感じることは？

一人暮らしの高齢者からの依頼が多いのですが、ボランティアが入る日は、部屋を片付けたり、身だしなみを整えたりしてくれているんですね。また、活動中にいろいろとお話をしたりすることで、結果として、相談者の認知症予防や孤立防止にもつながっていると感じます。

また、この活動を知った北海道札幌あいの里高等支援学校が授業の一環として生徒による生活支援ボランティアを行ってくれました。そうやって地域交流の輪が広がっていくのもうれしいです。

！今後の意気込みを教えてください。

活動開始から1年が経ちましたが、困っている方にもっと支援が届くように、この活動を広く知ってもらい、メンバーもどんどん増やしていきたいです。

拓北・あいの里地区にお住まいで興味のある方は、ぜひ一緒に活動しましょう！



北海道札幌あいの里高等支援学校との草むしり

【問い合わせ】

拓北・あいの里地区福祉のまち
推進センター ☎778-0778
月・水・金の10時〜12時(祝日休)

広告