

区民のページ

きた

2026.9



屯田

篠路

創成川

西茨戸

ふしこ
伏籠川

発寒川

篠路町篠路

東茨戸

茨戸川

昭和 56 年水害の様子

各河川の増水により普段よりも水面が大きく広がり、茨戸川周辺の農地や低地が冠水しています。

提供 札幌建設管理部

特集 "もしも" に備える水害対策

はんらん 外水氾濫とは

大雨により川が増水し、堤防を越えて水があふれたり、堤防が決壊したりすることで発生する浸水のこと。
一般に「洪水」とも呼ばれます。

近年、日本各地で多発する集中豪雨。「自分たちの住む地域は大丈夫」と思っている、水害は予期せぬタイミングで突然やってきます。河川の氾濫による「外水氾濫」だけでなく、都市部の排水不全による「内水氾濫」による被害も発生する可能性があります。

今月は、いつ起きるか分からない水害に備え、いざという時の安全な避難方法や正確な防災情報の集め方、日常的にできる準備などについて解説します。

【北区の防災に関するお問い合わせ】

総務企画課地域安全担当係 TEL 757-2403

編集：北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 北区北24条西6丁目

TEL 757-2400

北区 HP 「みてきて北区」

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



篠路出張所

〒002-8024 北区篠路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/>



■北区の人口と世帯数

2026年8月1日現在(前月比)

人口 285,148人(-81)

世帯数 143,374世帯(±0)

※国勢調査の速報値に基づいた推計人口です。

内水氾濫とは

大雨により下水道などで雨を排水しきれず地上にあふれることで発生する浸水です。近くに川がない場所でも被害は発生します。実際にどんな被害が起こるのか、イラストで見てみましょう。

アンダーパスや低地の冠水

水の中の障害物は見えにくいので注意

マンホールの蓋が外れる危険性

トイレ、風呂から水の逆流

災害発生時は身の安全を最優先！

既に道路が冠水している場合の移動は大変危険です。浸水ハザードマップで確認し垂直避難が可能な場合は、自宅や丈夫な建物の2階以上に避難して身の安全を確保してください。

Point 避難時の服装

持ち物は必要最低限

持ち物はリュックに入れて手を自由にする。

長靴は厳禁

水が入ると重くなり動きにくくなるので動きやすい運動靴を履く。

長い棒を頼りにする

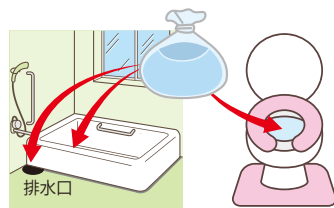
側溝・マンホールに落ちないように足元には十分注意する。
(傘や杖などを活用しましょう)



Point 「水のう」の活用

大きめの袋を二重にして水を入れ、口を締めると水のうが完成します。

これをダンボール・ブルーシートと組み合わせて玄関前に設置したり、トイレやお風呂の排水口に置くことで水の浸入や逆流を防ぐことができます。



防災気象情報(気象庁)

	河川氾濫	大雨	土砂災害
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報
～警戒レベル4までに必ず避難～			
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨災害危険警報	レベル4 土砂災害危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報
警戒レベル1	早期注意情報		

防災情報の見方

気象庁が発表する

「防災気象情報」が変わりました

気象庁の「防災気象情報」が、避難情報の5段階の警戒レベルに対応した表記に変わりました。札幌市ではこれらの気象情報やさまざまな状況から、避難情報を発令します。小まめに情報を確認して早めの行動を心掛け、警戒レベル4までに必ず避難しましょう。

札幌市の災害に備えた取り組み

「わたしの避難準備シート」 の作成を進めています。

個別避難計画「わたしの避難準備シート」は、高齢者や障がいのある方など、災害時の避難に特に支援が必要な方（避難行動要支援者）一人一人に合わせて作成する避難計画です。

「どこへ」「どのように」避難するかをあらかじめ記載し、ご本人やご家族で確認しておくことで、いざという時の円滑な避難につなげます。

札幌市では、風水害のリスクが高い地域にお住まいで、心身の状況が重度といった特に支援の必要性が高い方から順次、札幌市から担当の福祉事業所等を通じてお声掛けの上、作成を進めています。

札幌市わたしの避難準備シート（個別避難計画）作成推進事務局
（受託者：株式会社メディカル・コンシェルジュ）

TEL：050-3358-7652

FAX：050-8886-0503

Eメール：watahina_sheet_sapporo@medi-staffsup.com



防災情報の集め方

防災アプリ「そなえ」

札幌市のスマートフォン向け防災アプリです。災害情報がプッシュ通知されるほか、避難場所の確認等ができます。



▲ダウンロードはこちら

さっぽろ防災ポータル

市内の気象や河川、地震、風水害などに関するタイムリーな情報を確認できます。



▲ウェブサイトはこちら

札幌市避難情報等電話サービス

大雨、土砂災害等による避難情報を自動音声で自宅の固定電話に配信するサービスを提供しています。

対象 市内在住の65歳以上で携帯電話をお持ちでない方

費用 無料

詳細 危機管理局危機管理課
TEL 211-3062

平時から備えよう

札幌市浸水ハザードマップ

お住まいの地区の浸水リスクや避難方法などを浸水ハザードマップで確認しましょう。

区役所で配布しています。

▼詳細はこちらから



避難情報（札幌市）

警戒レベル	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保
～警戒レベル4までに必ず避難～		
4	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難
2	自らの避難行動 を確認する	レベル2大雨・土砂災害・氾濫注意報
1	災害への心構え を高める	早期注意情報

市町村は、警戒レベル相当情報などを参考に総合的に避難指示等の発令を判断します。



情報プラザ

9月11日(金)～10月10日(土)

費用の記載がないイベントは参加費無料です。



あかちゃんのぐっすりねんね～パパ編～

あかちゃんの睡眠について外部講師から講話を聞いた後、パパ同士で交流しませんか。

と き 10月18日(日)14時～15時

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 1歳6カ月未満の子どもと父親(母親も同席可)

定 員 先着10組程度

申 込 10月2日(金)9時～10月15日(木)に
右記コードのHPから。



北区保育・子育て支援センター(ちあふる・きた) TEL 757-5381

住民集団健康診査

申込不要

と き		と ころ
9月11日(金)	9時30分～11時	新川公園会館 (新川西3-6)
9月16日(水)	9時～11時	拓北ひまわり会館 (拓北7-3)
	13時30分～15時	内外太平洋会館 (太平10-4)
10月1日(木)	9時30分～11時	新琴似双葉福祉会館 (新琴似9-14)
	13時30分～15時	新陽会館 (北26西15)
10月5日(月)	13時30分～15時	幌北会館 (北17西5)

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、協会けんぽにご加入の被扶養者	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
	中国残留邦人等支援給付世帯で40歳以上の方	
肺がん検診	40歳以上の方	無料※
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

※医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円です。

▷健康診査は、ご自宅に郵送される受診券、マイナ保険証または資格確認書を、生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、中国残留邦人等支援給付世帯の方は本人確認証をお持ちください。

▷肺がん検診と肝炎ウイルス検査は、受診券は不要です。氏名・年齢・住所が確認できるものをお持ちください。

健康・子ども課地域保健一・二係 TEL 757-1181

第3回みんなで楽しく北区ポッチャ大会(体験会)

ポッチャは、年齢・性別・障がいのあるなしに関わらず、全ての人と一緒に競い合えるスポーツです。初心者の方や家族での参加也大歓迎!



と き 11月1日(日)13時～16時(受付12時50分～)

と ころ 北区体育館(新琴似8-2)

対 象 小学生以上で3～6人のチーム(メンバーの1人以上は北区に在住または北区に通勤、通学していること)

定 員 16チーム(多数時抽選)

申 込 9月24日(木)～10月9日(金)に右記コードのHPから。または申込用紙を持参、郵送(必着)、ファクス、Eメールのいずれかにて地域活動担当係へ。申込用紙はHPからダウンロード、または地域活動担当係で配布します。



地域振興課地域活動担当係 TEL 757-2407 FAX 747-5898
〒001-8612 北24西6 Eメール kita.sports@city.sapporo.jp

新琴似スポーツ広場がオープン

と き 毎日9時～17時(4～8月は18時まで)冬期間は休業

と ころ 新琴似町769番地2

施設	設備	利用料金
多目的広場	天然芝グラウンド 縦117m×横78m	1時間あたり 一般2,600円、学生1,300円
パークゴルフ場	18ホール	330円 (回数券あり。65歳以上、中学生以下は割引あり)
ランニングコース	アスファルト舗装 1周約450m	無料

多目的広場のご利用には事前予約が必要です。施設利用についての詳細は右記コードからHPをご覧ください。



スポーツ局スポーツ部施設課 TEL 211-3045

行政についての相談を受け付けます

9月・10月は行政相談月間です。行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受けた民間の相談員です。国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている道や市の業務に対する苦情、意見、要望などを伺います。

と き 第1・第3木曜日 13時～16時

と ころ 北区役所1階16番窓口(北24西6)

予約不要。電話相談可、来訪優先。



行政相談マスコット
キクーン

10月15日(木)は一日合同行政相談所を開設し、行政相談委員3人が相談を受け付けます。

【問い合わせ】総務企画課広聴係 TEL 757-2503

ぽっぴいウォーキング会

秋の景観を楽しみながら北区内を歩きましょう！ 札幌健康アプリ「アルカサル」の対象イベントです。
※小雨決行・荒天中止



A 百合が原公園コース（約5キロ）

と き 10月9日（金）10時～12時（受付9時45分）
集合場所 百合が原公園リリートレイン駅舎横（百合が原公園210）

B 北大コース（約5キロ）

と き 10月16日（金）10時～12時（受付9時45分）
集合場所 鉄西会館2階集会室（北10西4）

対 象 北区にお住まいの方

定 員 各コース先着20人

※申込は一人につきA・Bいずれか1コースのみ。

持ち物 飲み物、雨具、帽子などウォーキングに必要なもの。ノルディックポールは使用不可

申 込 9月18日（金）8時～24日（木）に札幌市コールセンター（TEL 222-4894）に電話

健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181

北区食改善展

健康的な食事の試食や推定野菜摂取量測定（ベジチェック）のほか、北区産野菜の実物展示、パネル展など、見て食べて楽しく学ぶことができます。

と き 9月29日（火）11時～15時30分

9月30日（水）10時30分～15時

ところ 北区民センター1階（北25西6）

対 象 北区にお住まいの方



健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181

北保健センター9月のおすすめランチ

野菜をたくさん使用した、健康的なメニューです。

と き 9月14日（月）～18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 ローストチキンとナスのトマトソース、エビとじゃがいものグラタン、ホタテのサラダ、ご飯、ワカメスープ

料 金 1,200円（税込み）

健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181

胃がん・大腸がん・肺がん検診【3種類同時可】

と き ① 9月25日（金）9時～11時

② 10月4日（日）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20人	1,300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。

料金減免の対象となる方	必要書類
70歳以上の方	生年月日が確認できる 本人確認書類
65～69歳で後期高齢者医療制度 に加入の方	マイナ保険証または 資格確認書など
生活保護世帯の方	生活保護受給証明書
市・道民税非課税世帯の方	課税証明書
中国残留邦人等支援給付世帯の方	本人確認証

申 込 肺がん検診のみの場合は申込不要。胃がん、大腸がん検診の場合は以下の通り。

とき①：9月17日（木）までに、地域保健一・二係へ電話またはファクス（希望する検診の種類・日付、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を記入）。

とき②：9月20日（日）までに、専用サイトまたは札幌市コールセンターへ電話。詳細は下記を参照。

胃がん・大腸がん健診は10月の健診から 予約方法が変わります

ホームページで！



札幌市健診WEB予約
<https://go.mrso.jp/011002>
（24時間受付）

市内全ての
会場に申込が
できるよ！



電話で！

札幌市コールセンター TEL 222-4894
（毎日8時～21時受付）

健康・子ども課地域保健一・二係 TEL 757-1181 FAX 757-1187

広告





みんなのおばんざいで
楽しく一杯



夏まつりで
ヨーヨー釣り



こども食堂で
みんなとご飯



北 区 人

きたくびと。



NPO法人ボラギャング

2016年から新琴似を拠点にこども食堂や居場所支援、防災啓発などを行う同団体。今回は代表の野澤 美香さんにお話を伺いました。

「活動を始めたきっかけを教えてください。」

当時、私はPTA役員をやっており、子どもたちのために思い出に残るイベントをつくりたいと思ったのがきっかけです。

最初の活動は小学校での防災イベントでした。子どもたちから「学校に泊まってみたい」と言われ、防災イベントであれば実現できるのではないかと考え、防災士の資格を取り、近隣の町内会と合同で開催しました。炊き出しをしたり、段ボールベッドで寝たりしたんですよ。

「現在はどのような活動をしていますか？」

メインは子ども食堂です。水曜日と金曜日の夕方に開催しており、学習支援も行っています。そのほか、1歳半までの子どもとお母さんを対象とした「赤ちゃん食堂」や障がいのある方とその家族を対象としたサロン「ツナギヤング」なども随時開催しています。

これらは原則、事前予約制なので、参加をご希望の方はお気軽にご連絡ください。

「新たな食堂を始めたとき聞きました。」

4月から、高齢者や障がいのある方などが気軽にお酒を飲める食堂「みんなのおばんざい」を始めました。

活動に使用している食堂は、昨年バリアフリー化して多目的トイレを設置したので、車椅子の方も気軽に利用できると、喜んでいただけています。予約不要で、毎月第1木曜日の17時〜21時に開催しています。

「食堂以外にはどのような活動をやっていますか？」

防災活動として年1回「マッチョ炊き出し」を行っています。炊き出しは女性がするものというイメージを変えたいと思い、2年前に始めました。かっこいいマッチョたちが豚汁を作ったり、防災啓発を行ったりする姿は、参加者から好評です。

また地域交流イベントとして、夏まつりやクリスマス会、新春餅つき大会など季節のイベントも多数開催しています。詳細はホームページに随時掲載するので、遊びに来てくださいね。

「大変だったことやうれしかったことは？」

近年の物価高で食材の確保など、やりくりには苦労しています。皆さんからの寄付にはとても助けられているので、少しでも協力いただけるとありがたいです。

大変なこともあります。誰かの力になりたい」という思いの人たちに活動の場を提供できることや、たくさんのおいしい人たちに会えることがうれしいですね。

ボラギャングは、現在

5人の運営メンバーと約20人のボランティアで活動しており、ボラキッズという小学生ボランティアもいるんですよ。活動に興味がある方は、ぜひご連絡ください。

NPO法人ボラギャング

✉gallery_kumori@icloud.com

住所:新琴似1条8丁目19-10

子ども食堂などイベントの詳細はHPをご覧ください▶



広告