

ごみを未分別で排出する人

有料袋で出してください。

- 燃やせるごみ・燃やせないごみは札幌市指定の有料袋で出してください、残置されたごみは関係各署に通報します！！
- リサイクルできるびん・缶・ペットボトル、容器包装プラスチック、雑がみ、枝・葉・草は無料で収集します
きちんと分別しましょう！
- 収集当日の朝8時30分までに
ごみステーションへ出しましょう
前日や夜中のごみ出しはおやめ下さい
- 新しい排出ルールはごみ分けガイド、収集曜日カレンダーをご覧ください

東栄はまなす町内会

出張相談会 開催日程



中央区

予約なし・先着順

8月15日(金)

札幌総合行政相談所
(丸井今井札幌本店 一条館9階)
中央区南1条西2丁目

10:30

16:00

中央区

8月28日(木)

ハローワーク札幌
中央区南10条西14丁目

10:00

12:00

南区

8月19日(火)

南区役所(2F会議室)
南区真駒内幸町2丁目

10:00

15:00

豊平区

8月 8日(金)
22日(金)

ハローワーク札幌東
豊平区月寒東1条3丁目

10:00

12:00

東区

8月12日(火)
26日(火)

ハローワーク札幌北
東区北16条東4丁目

10:00

12:00

東区

8月 8日(金)

あいワーク東(東区役所1F)
東区北11条東7丁目

10:00

15:00

厚別区

8月 5日(火)

厚別区民センター(2F会議室A)
厚別区厚別中央1条5丁目

10:00

15:00

西区

8月 7日(木)

西区民センター(3F第5会議室)
西区琴似2条7丁目

10:00

15:00

白石区

8月21日(木)

白石区民センター(5F集会室A)
白石区南郷通1丁目

10:00

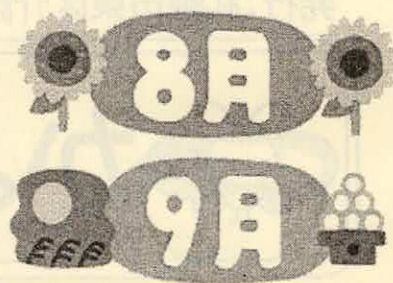
15:00

※ご相談については予約の方が優先になります。

※上記以外の日程で相談をご希望の方は、
ステップにて(平日9:00~17:00)相談ができます。



札幌市委託事業
みんなで心とからだの健康づくり



令和7年度 介護予防センター北栄 介護予防教室のご案内

会場	開催日時	内容
介護予防 センター北栄 2階 (北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル内)	8/8(金) 10時～11時	ステップ運動で認知症予防 講師：介護予防センター
	9/12(金) 10時～11時	ゲームしながら学ぶ災害時の避難 NPO防災教育研究センター赤鼻塾 藤澤 誠氏
北32条会館 (北32条東2丁目1-31)	8/20(水) 10時～11時	クラフトバンドでコースター作り 講師：介護予防センター
	9/17(水) 10時～11時	調剤薬局との上手な付き合い方 パレット薬局 薬剤師・看護師 逸見氏
元町北小学校 元北ポプラ館 (北31条東14丁目1-1) 専用入口から お入りください。	8/21(木) 10時～11時	クラフトバンドでコースター作り 講師：介護予防センター
	9/18(木) 10時～11時	脂質異常症ってどんな病気？ 東区第1包括支援センター保健師
北栄会館 (北25条東7丁目3-18)	8/15(金) 10時～11時	お元気さんの食生活教室 東区食生活改善推進員・管理栄養士
	9/19(金) 10時～11時	検査値のみかた 正常値・異常値って何？ 東徳洲会病院 臨床検査技師 渡邊勤氏
	8/13(水) 8/27(水) 10時～11時	【転倒予防教室】 ・タッピー体操 ・セラバンド体操 ・ステップ運動 時間：10時～11時
	9/10(水) 9/24(水) 10時～11時	



【お問い合わせ】(平日8時45分～17時15分)

介護予防センター北栄 ☎751-1294

介護予防センター北栄
についてはこちら





かよるん通信



令和7年
6月発行
第14号

～年に一回は健康診断を受けましょう～

健康診断はからだの異常を早期に発見できる絶好の機会です。
年に一回、定期的な健康診断の受診をおすすめします。

カラダからのSOSをいち早くキャッチ！

◎ 自分の体の“経年変化”をチェック！

体重や腹囲は増えてませんか？血糖値、コレステロールはどうでしょう？
毎年の健診数値を比較し、変化を読み取ることが大切です。

◎ 病気を早期に発見！

生活習慣病などの病気は、ほとんど 自覚症状がないまま進行します。
絶好調でどこも悪くない人こそ、定期的に健診受診しましょう。

◎ 検査の意味を理解しよう

異常の有無をチェックし、各検査で何がわかるのかきちんと理解し、
生活改善に取り組む際のヒントとして活用しましょう。

届いた健診結果を読まずにそのままにいませんか？

9月 すこやか倶楽部 【9/19(金)北栄会館 10時～】

テーマ「検査値のみかた 正常値・異常値って何？」

講師:東徳洲会病院 臨床検査技師 渡邊 勤氏

検査結果の数値を読み解く講座を開催します。
お手持ちの直近の検査結果をご持参ください。

「とくとか検診(～75歳未満の方)」「後期高齢者健診(75歳以上の方)」は
対象の病院や住民集団健診で受診することができます。
詳しくはご自宅に届いた受診券をご確認ください。

北海道警察官 まもなく募集開始!

- ★ 募集期間
令和7年7月1日(火)～8月15日(金) 午後5時まで
- ★ 採用予定人数
250名程度 男性A区分 40名程度 男性B区分 140名程度
女性A区分 20名程度 女性B区分 50名程度

警察官の仕事は交番勤務や犯罪捜査、防犯活動、交通指導取締、災害救助等多岐に渡ります。自身の特技・個性を活かして、北海道と一緒に守りませんか?

北海道警察では、WEBや対面型等、各種説明会やイベントを開催しています。

説明会の案内は、北海道警察ホームページや採用センターのSNSをご覧ください。



札幌方面東警察署
011-704-0110
北26条交番
011-711-3787

薬物、ゼンタイ。ダメ。

昨今、SNS等において、依存症や危険性はないというような誤った情報が見受けられますが、一度でも違法薬物に手を出してしまうと、その強い依存性によって、自分の意思では止めることが出来なくなります。

もし、違法薬物を勧められたり、誘われるようなことがあれば、キッパリと断り、その場を離れることが大切です。

薬物に関してのご相談は、最寄りの警察署までお寄せください。



忍び寄る犯罪組織の国際化 あなたの目が街を守る

不法就労・不法滞在防止のためのご協力を!



皆さんの周りにいませんか?

- ① 不法に入国したり、在留期限が切れても出国しないで不法滞在している外国人
- ② 不法滞在しながら不法に就労して収入を得ている外国人

ささいな事でも「おかしいな」と思ったら警察に通報して下さい。

北海道警察

元町交番、建て替えます!

建物の老朽化に伴い、元町交番を令和7年6月下旬頃から一時閉鎖して、解体工事を行います。

建て替えに際しまして色々とお不便をおかけしますがご理解・ご協力をお願い致します

北26条交番管内犯罪等発生状況 (R7.5.17現在)

万引き	13件
自転車盗	9件
窃盗その他	5件
オートバイ盗	2件
自動車盗	1件
車上ねらい	1件



- ・緊急の事件・事故は110番通報を!
- ・相談は警察相談専用電話#9110へ
- ・その他、困り事、ご用件は東警察署 011-704-0110へ



SAPP
RO

相談
無料

その困いごと まず相談してみませんか

相談事例を
ご紹介

- ・ 年金だけじゃお金が足りなくてねえ…
- ・ シニアの私でも仕事はありますか？
- ・ 借りたお金、滞納…相談先はありますか？
- ・ 離婚しました…子供を抱え生活が不安です
- ・ 就職活動に自信がありません…
- ・ 家族のことで、相談したいのですが…
- ・ 急に仕事を辞めてしまい、今後のことが心配



※その他、どこに相談したらよいのかわからず困っている等

【家計改善の相談】

家計のやりくりや滞納、債務まで具体的な
ご相談に応じます。



【就労準備をお手伝い】

働くことにブランクのある方、段階的に働く準備を
したい方を応援します。



ステップが各区で
出張相談会を開催！
詳しくは裏面で！

ステップの様々な情報をお届けします♪

LINE

LINE公式アカウントはじめました

LINE@ID:@step-sapporo



対 象

札幌市にお住まいの方で、生活相談や就労相談を希望される方
※生活保護受給中の方は対象になりません

お問い合わせ
ご予約

☎ 011-221-1766

秘密
厳守

<https://step-sapporo.jp/>

札幌市生活就労支援センター ステップ

検索



Web予約はこちらから

※離職などで家賃の支払いにお困りの方は、一定期間、家賃相当額（上限あり）を支給する「住居確保給付金」の相談も受付中

札幌市生活就労支援センター

ステップ

STEP FORWARD ~ 一步一步前へ進もう

〒060-0042

札幌市中央区大通西6丁目10番地
大通公園ビル7階

受付時間 午前 9:00～午後 5:00

土・日・祝日・年末年始を除く平日のみ

キャリアバンク株式会社（札幌市委託事業）



第3回

いきいきフェスタ*

～いつまでも健康でいられるために～



認知症や介護予防に関する理解を深めるためのイベントを開催します！
自分のため・身近な方のために、ぜひお越しください！

確かめよう！

- ◎骨健康度測定
- ◎脳年齢測定

測定参加者には
おみやげを進呈！
(数に限りがございます)

知ろう！

- ◎認知症や介護予防
の情報コーナー

(パネル展示・チラシ設置)

聞いてみよう！

- ◎医療・福祉の
専門職による
相談コーナー

(栄養の相談もできますよ)

無料 申込不要

※当日、入場整理券を発行させていただく
場合がございます。
※おみやげは数に限りがございますので
配布数に達した際はご了承ください。



2025

8/26 (火) 10:00～15:00

イオン札幌元町店 1階南側エスカレーター下 特設会場

【主催】

東区第1地域包括支援センター
東区介護予防センター北栄
東区役所保健支援係
東保健センター
東区社会福祉協議会



【協力】

なの花薬局道央エリア 認定栄養ケア・ステーション
雪印メグミルク株式会社

【お問い合わせ】

介護予防センター北栄(札幌市委託事業)

TEL: 751-1294

(平日 8:45～17:15)



令和7年度 第1回 北栄地区 福祉のまち推進センター主催

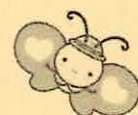
初めまして!

ほくえいサロン



皆さんこんにちは!

北栄地区に住む高齢者向けのサロン開催のご案内です。

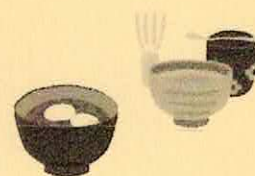


ほくえいサロンは憩いの場、お茶を飲みながらおしゃべりしたり
みんなで楽しく交流しませんか?

・健康コーナーでは血圧計・握力計・血管年齢・肌年齢
チェック等をご利用いただけます。

・おしるこ・抹茶をご用意しております。

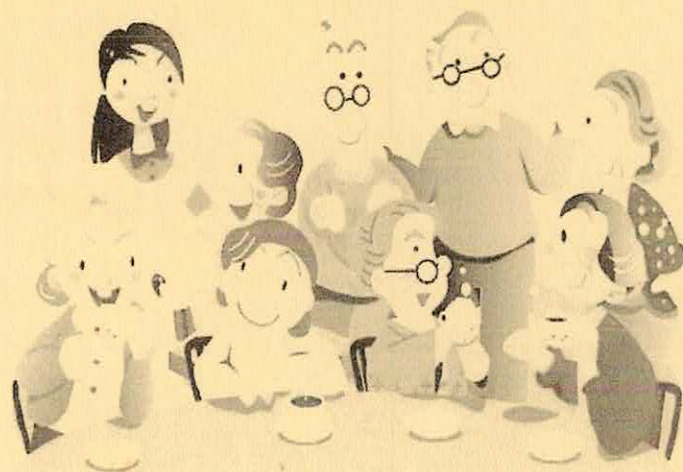
参加は無料です



日時：令和7年8月5日（火）13時00分～15時00分

場所：北栄会館（北25条東7丁目）当日直接会場にお越しください。

問い合わせ先：北栄まちづくりセンター ☎721-6336



ご近所お誘い合わせ
のうえ皆様のご来場
心よりお待ちしております。

次回ほくえいサロン
10月9日(木)

