

# はまなす通信

<https://toei-hamanasu.com>

東栄はまなす町内会

令和8年(2026年)

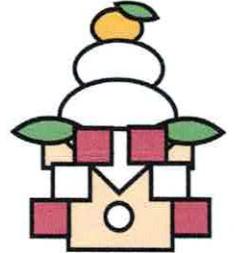
1月18日 No. 8



## 明けましておめでとうございます

2026年がスタートしました。北海道は、雪が少なく比較的天候に恵まれ穏やかなお正月ではなかったでしょうか。町内会の皆様は、いかがお過ごしでしたか。

昨年は、相次ぐヒグマの出没、過去最悪の特殊詐欺の被害、米価高騰を主とする食料品の値上げ、慢性的なバス運転手の不足によるバスの減便・廃止など消費者・利用者にとって厳しい毎日だったのではないのでしょうか。2026年、どんな年になるのか予測不能な世の中ですが皆様にとって良い年になるよう、町内会役員一同頑張りますので皆様の町内会活動へのご理解とご協力をお願いいたします。



### 年末年始のゴミ処理ありがとうございました

年末年始、ゴミ収集が休みになりクリスマス、年越しとゴミが普段より多くなる時期でもあり容器包装プラスチックごみや燃えるごみの日にゴミ箱にあふれるところが数か所見られました。役員が見回りゴミ出しの方が網をかけてくれたりして、例年よりは、ゴミステーションの散乱が少なかったです。しかし、一部のゴミ箱では1月1日

(木)にプラスチックゴミが出されるなど違法ごみが見られました。今後もゴミステーションが雪に埋まらないよう除雪を行い、回収後にゴミ箱がたたまれ次の方が出しやすいように奥から並べて置きふたが完全にしまるようご協力をお願いいたします。



1月1日(木)に出されていたゴミ

**冬でもカラスは狙っている。注意を！**

### パートナーシップ排雪が始まります

年末年始は、例年になく少雪でしたが1年に降る降雪量はそれほど変わらないものです。今年度も1月下旬から2月にかけてパートナーシップ排雪が始まります。報道などでパートナーシップ排雪がすぐ変わるような印象を与えていましたが令和8年度は現在までの排雪制度が継続して行われます。今年度は、長期的な人手不足、予算不足を考え持続可能な雪対策を検討し長期的な方針を決定します。令和9年度以降に新しい「雪対策基本計画」が策定されます。今年度の除排雪の日程は決まり次第、東栄はまなす町内会ホームページに掲載しますのでご覧ください。札幌市東区土木課のホームページにも1月下旬に掲載されます。例年除排雪の日程は積雪量により作業状況が何度も変更になります。ご注意ください。道路に家庭の雪を出さない、路上駐車をしない、ごみ出しのルールを守るなどご協力をお願いします。

### 変わりゆく街並み

11月から本格的に始まっていた北光記念病院の解体もどんどん進んでいます。また、北28条東9丁目の21世帯賃貸住宅も完成しました。街並みも変わりました。北28条東10丁目30条通り北向きにある「ヘアサロン・レスト」が建物の老朽化に伴い令和7年12月30日に閉店しました。昭和、平成、令和と3世代にわたって町内の移り変わりを見てこられました。51年間も東栄はまなす町内会の当所で営業され利用されていた方も多いことでしょう。長い間ありがとうございました。

北光薬局(北26条東8丁目石垣整形北隣り)から栄養相談会の開催案内が届けられました。(別紙参照)興味がある方は参加を。

### ホームページを変更しました

町内会の皆様のご意見やお問い合わせを伺うために「お問い合わせフォーム」をホームページに追加しました。問い合わせに対処するためできるだけお名前を書いてください。仮名でもよろしいです。

### 中央バス 東17北光線が減便・運行終了

中央バスは、慢性的な運転手不足から北光線の4月1日運行終了とそれに先立つ減便が発表されました。(詳しくは別紙参照)大通りに行くには、地下鉄乗り継ぎが必要になり不便を感じるのではと思われます。

# 令和8年度 札幌市東老人福祉センター 定員制教養講座「受講生」募集

## ◇対象

- ・市内にお住まいの60歳以上の方【昭和41年(1966年)4月1日までに生まれた方】
- ・センターに通うことが可能で、令和8年4月から1年間受講できる方。  
【カーリンコンのみ4～9月までの半年講座となります】
- ・全講座とも初心者対象です(初めて習う方又は習い始めの方)

## ◇受講料

- ・無料(教材費は実費)

## ◇募集講座

## 座学系講座一覧(6講座) 2講座まで申し込み可能

※1人2講座まで申し込み出来ます。2講座とも当選した場合は第1希望のみの受講となります。ただし、欠員が出た場合には2講座受講できる場合もあります。

講座名	曜日	時間	定員	使用教室
皮革工芸	第1・2・3月曜日	10:00~12:00	12名	工芸室
オカリナ	第1・3月曜日	10:00~11:30	16名	教養講座室
編物	第2・4月曜日	10:00~12:00	20名	教養講座室
書道	第1・2・3水曜日	10:00~12:00	16名	教養講座室
ペン習字	第1・2・3水曜日	13:00~15:00	16名	教養講座室
絵手紙	第2・4木曜日	10:00~12:00	20名	教養講座室

## 運動系講座一覧(3講座) 3講座とも申し込み可能

※健美操、やさしいヨガは各1コースのみの申し込みとなります。

講座名	曜日	時間	定員	使用教室
カーリンコン前期 (4~9月開催)	第2・4火曜日	10:00~12:00	24名	大広間
健美操	1コース	第1・3木曜日	30名	大広間
	2コース	第1・3木曜日	30名	
	3コース	第2・4木曜日	30名	
	4コース	第2・4木曜日	30名	
やさしい ヨガ	Aコース	第1・3金曜日	30名	大広間
	Bコース	第1・3金曜日	30名	
	Cコース	第2・4金曜日	30名	
	Dコース	第2・4金曜日	30名	

※実費負担はありません。必要物品はセンター掲示でご確認ください。

## ◇申し込み期間、当選発表

申し込み期間	令和8年2月2日（月）～2月20日（金）
受付時間	10:00～16:00
当選発表	令和8年 <b>2月26日(木) 10:00～</b> ロビーにて公開抽選
申し込み方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上記期間内に利用登録証又は年齢・住所を証明するもの(免許証、保険証など)を持参し、センター受付で直接申し込みください（電話、FAXは不可）</li> <li>・<u>先着順ではありません。</u>お時間に余裕をもってお越しください</li> </ul>
抽選方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・申し込みが定員を超えた場合は抽選を行います。</li> <li>・先着順ではありませんので、期間内に申し込みいただいた方全員を対象として抽選を行います。</li> <li>・抽選時の優先順位に関してはセンター掲示をご覧ください</li> </ul>

## ◇当選手続き

- ・当選者の発表は、抽選終了後、当センター1階ロビーに掲示します。ホームページへの掲載は抽選翌日の2月27日（金）からとなります。
- ・結果は各自でご確認ください。電話で確認される場合は抽選翌日 10:00 からの対応とさせていただきます。
- ・当選された方は2月26日（木）13時から3月13日（金）16時までに受付にて受講手続きを行ってください。  
その際に、開講日や準備する物をお知らせいたします。

## ◇主な交通機関

- ・地下鉄東豊線 栄町駅（3番出口）徒歩5分
- ・中央バス（麻25・麻26）「北42条東13丁目」停 徒歩3分

## ◇お問い合わせ

指定管理者（社福）札幌市社会福祉協議会  
札幌市東老人福祉センター  
札幌市東区北41条東14丁目1-1  
電話⇒（011）741-1000



# 2026年2月出張相談会

## 開催日程

※ご相談については予約の方が優先になります。

2月12日(木) 中央区役所(5F) 10:00 ~ 15:00  
中央区南3条西11丁目

**中央区** 2月20日(金) 札幌総合行政相談所 10:30 ~ 16:00  
(丸井今井札幌本店 一条館9階)  
中央区南1条西2丁目

2月26日(木) ハローワーク札幌 10:00 ~ 12:00  
中央区南10条西14丁目

2月13日(金) あいワーク東(東区役所1F) 10:00 ~ 15:00  
東区北11条東7丁目

**東区**

2月10日(火) ハローワーク札幌北 10:00 ~ 12:00  
東区北16条東4丁目

2月24日(火)

**西区** 2月5日(木) 西区民センター(3F第5会議室) 10:00 ~ 15:00  
西区琴似2条7丁目

**厚別区** 2月3日(火) 厚別区民センター(2F会議室A) 10:00 ~ 15:00  
厚別区厚別中央1条5丁目

**豊平区** 2月13日(金) ハローワーク札幌東 10:00 ~ 12:00  
2月27日(金) 豊平区月寒東1条3丁目

**白石区** 2月19日(木) 白石区民センター(5F集会室A) 10:00 ~ 15:00  
白石区南郷通1丁目

**南区** 2月17日(火) 南区役所(2F会議室) 10:00 ~ 15:00  
南区真駒内幸町2丁目

※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。

札幌市にお住まいの方の相談に、札幌市生活就労支援センター ステップが応えます。

SAPPORO

# その困いごと

相談無料

## 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かかわからず困っている等

\*スペシャルメニュー\*

『多重債務者相談窓口』がステップにやってくる！

カードローンなど、借金返済のお悩みはありませんか？

北海道財務局 多重債務者相談窓口がステップで出張相談会を開催します。

【開催日時】 2/17(火) 10:00～16:00 (要予約)

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

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

札幌市生活就労支援センター ステップ

検索



秘密  
厳守

・住まいに関するお困りごとがある方へ住居確保給付金（家賃補助・転居費用補助）の相談も受付中です。  
※給付金の支給には要件や上限額がありますので、まずはご相談ください。

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)





# かよるん通信



令和7年  
12月発行  
第17号

## 弱るのは足腰だけではない？ / オーラル(お口の)フレイルにご用心

### ◆オーラルフレイルとは？

「最近、硬いものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせる」など、お口のささいな衰えやお口の機能が低下することは、心身の衰えと深く関係していると言われています。

噛めない・  
むせる

柔らかい物  
を好んで  
食べる

必要な  
栄養が  
摂れない

筋力が低下  
する

転倒・骨折  
リスク

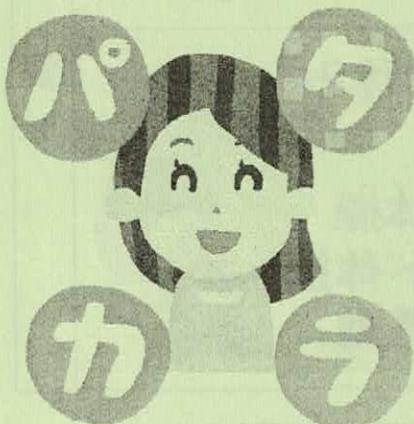
### ☑ 自分でチェック！オーラルフレイル

- ◎半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった
- ◎お茶や汁物でむせることがある
- ◎口の渴きが気になる
- ◎さきイカ・たくわんなどの硬い食べ物が苦手になった
- ◎定期的に歯科医院を受診していない

複数あてはまったら、  
歯科医院にご相談または  
フレイル予防に取り組もう！



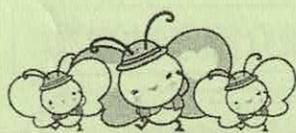
### ◆予防するには？



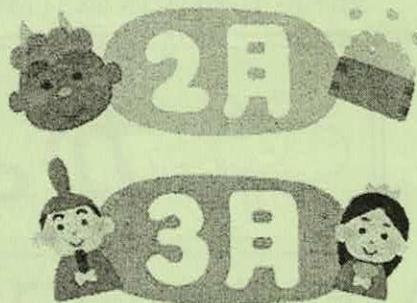
大きな声で  
はっきり発音

- ◎意識してよく噛んで食べるようにしましょう
  - ◎歌を歌う・滑舌よく話すなど、意識して声を出す
  - ◎口腔内の乾燥予防には、こまめな水分補給を
  - ◎1年に1回は歯科受診をし、口腔内のチェックを！
  - ◎お食事前などに唾液腺マッサージや口腔体操に取り組む
- ※口腔体操資料の配布・お口の相談会を予定しています。

詳しくは、介護予防センターまでお問合せ下さい。



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	
すこやか倶楽部	<b>介護予防センター北栄 2階</b> (北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル内)	<b>2/13(金)</b> 10時～11時	<b>セルフヘッドケアで髪ハリ復活！            認知症予防！首こりスッキリ！</b> 日本パーフェクトヘッドケア協会 鈴木敬子氏	参加料無料・申込不要
		<b>3/13(金)</b> 10時～11時	<b>骨・カルシウムセミナー</b> 雪印メグミルク管理栄養士 山口広夏氏	
	<b>北32条会館</b> (北32条東2丁目1-31)	<b>2/18(水)</b> 10時～11時	<b>飲み込み力を鍛えて口の老化予防</b> 東徳州会病院 言語聴覚士 青木修徳氏	
		<b>3/18(水)</b> 10時～11時	<b>元気な今こそ！不用品の片付け</b> 札幌市環境プラザ 石塚祐江氏	
	<b>元町北小学校 元北ポプラ館</b> (北31条東14丁目1-1) 専用入口からお入りください。	<b>2/19(木)</b> 10時～11時	<b>ゲームで学ぶ 地域の助け合い</b> 第2層生活支援コーディネーター 原田芽生氏	
		<b>3/19(木)</b> 10時～11時	<b>ボイトレで心も喉も健康に！</b> ボイストレーナー 平吹祐子氏 ※タオル・お飲み物をご持参ください	
	<b>北栄会館</b> (北25条東7丁目3-18)	<b>2/20(金)</b> 10時～11時	<b>認知症予防！元気な脳を守る秘訣</b> 白寿生化学研究所 黒井俊哉氏	
		<b>3月 お休みです (祝日のため)</b>		
<b>2/25(水)</b> 10時～11時		<b>※2/11はお休み (祝日のため)</b>		
	<b>3/11(水)</b> <b>3/25(水)</b> 10時～11時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タッピー体操</li> <li>・セラバンド体操</li> <li>・ステップ運動</li> </ul>		

【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



関係各位

北海道中央バス株式会社  
札幌北営業所

## 東17北光線の減便・運行終了について

謹啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素より当社バス事業運営に関しまして格別のご配慮を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当社では、慢性的な乗務員不足によりバス路線の維持が困難な状況となっていることから、下記のとおり、「東17北光線」の運行を終了する予定でございます。ご利用の地域の皆さまには、大変ご不便をお掛けいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

謹白

## 記

## 1. 実施理由

乗務員不足が深刻化する中、近年、代替交通のある路線の廃止、地下鉄駅への短絡化及び利用僅少便の減回などを実施し運行効率化を図ってまいりました。

人材確保を進めるため、令和7年度においては、ベースアップ・初任給引き上げ・嘱託社員の賃金アップ等の処遇改善や休日数増加による年間の総労働時間短縮を実施しましたが、乗務員不足解消には至っておりません。退職者の増加分を在籍する社員の休日出勤で賄っておりますが、これが労働条件の悪化を招き、更に退職者が増加するといった悪循環となっており、これ以上の負担を増やすことはできない極めて厳しい状況が続いております。

つきましては、下記の路線・系統の運行を終了させていただくものです。

## 2. 実施内容

① 運行終了予定日：令和8年4月1日(水)(令和8年3月末日を以って運行終了)

② 該当路線及び運行回数

・4月1日の運行終了に先立ち、12月1日に減便を実施します。

路線 系統名	運行区間	時期	運行回数					
			平日		土曜		日祝	
			往路	復路	往路	復路	往路	復路
東17 北光線	バスセンター ～東区役所前駅～北49東3	現行	10	10	6	6	6	6
		12月1日	4	4	0	0	0	0

③ 運行終了に伴い廃止する停留所

路線及び系統	廃止停留所	代替駅・停留所	概算距離
東17北光線	北3東2(当該路線単独)	札幌ターミナル	350m
	北5東2	北8条東3	370m
	北8東3(当該路線単独)	北8条東3	100m
	北4東3	北3条東3	350m
	北2東3	北3条東3	250m

④ その他

本計画に伴い、一部便を東19北光北口線に振り替える予定です。

## 3. お問い合わせ先

北海道中央バス株式会社 札幌北営業所(担当：駒、佐藤)

TEL 011-751-2637 FAX 011-742-1982

以上

# 17北光線 運行経路図・運行時刻



### 現行

東17北光線		東19北光線	
月曜～全曜	土曜、日曜、祝日	月曜～全曜	土曜、日曜、祝日
バスセンター北49東3バスセンター	バスセンター北49東3バスセンター	札幌駅北口北49東3	札幌駅北口北49東3
00	00	00	00
15	15	05	05
30	30	20	20
45	45	35	35
60	60	50	50
75	75	65	65
90	90	80	80
105	105	95	95
120	120	110	110
135	135	125	125
150	150	140	140
165	165	155	155
180	180	170	170
195	195	185	185
210	210	200	200
225	225	215	215
240	240	230	230
255	255	245	245
270	270	260	260
285	285	275	275
300	300	290	290
315	315	305	305
330	330	320	320
345	345	335	335
360	360	350	350
375	375	365	365
390	390	380	380
405	405	395	395
420	420	410	410
435	435	425	425
450	450	440	440
465	465	455	455
480	480	470	470
495	495	485	485
510	510	500	500
525	525	515	515
540	540	530	530
555	555	545	545
570	570	560	560
585	585	575	575
600	600	590	590
615	615	605	605
630	630	620	620
645	645	635	635
660	660	650	650
675	675	665	665
690	690	680	680
705	705	695	695
720	720	710	710
735	735	725	725
750	750	740	740
765	765	755	755
780	780	770	770
795	795	785	785
810	810	800	800
825	825	815	815
840	840	830	830
855	855	845	845
870	870	860	860
885	885	875	875
900	900	890	890
915	915	905	905
930	930	920	920
945	945	935	935
960	960	950	950
975	975	965	965
990	990	980	980
1005	1005	995	995
1020	1020	1010	1010
1035	1035	1025	1025
1050	1050	1040	1040
1065	1065	1055	1055
1080	1080	1070	1070
1095	1095	1085	1085
1110	1110	1100	1100
1125	1125	1115	1115
1140	1140	1130	1130
1155	1155	1145	1145
1170	1170	1160	1160
1185	1185	1175	1175
1200	1200	1190	1190
1215	1215	1205	1205
1230	1230	1220	1220
1245	1245	1235	1235
1260	1260	1250	1250
1275	1275	1265	1265
1290	1290	1280	1280
1305	1305	1295	1295
1320	1320	1310	1310
1335	1335	1325	1325
1350	1350	1340	1340
1365	1365	1355	1355
1380	1380	1370	1370
1395	1395	1385	1385
1410	1410	1400	1400
1425	1425	1415	1415
1440	1440	1430	1430
1455	1455	1445	1445
1470	1470	1460	1460
1485	1485	1475	1475
1500	1500	1490	1490
1515	1515	1505	1505
1530	1530	1520	1520
1545	1545	1535	1535
1560	1560	1550	1550
1575	1575	1565	1565
1590	1590	1580	1580
1605	1605	1595	1595
1620	1620	1610	1610
1635	1635	1625	1625
1650	1650	1640	1640
1665	1665	1655	1655
1680	1680	1670	1670
1695	1695	1685	1685
1710	1710	1700	1700
1725	1725	1715	1715
1740	1740	1730	1730
1755	1755	1745	1745
1770	1770	1760	1760
1785	1785	1775	1775
1800	1800	1790	1790
1815	1815	1805	1805
1830	1830	1820	1820
1845	1845	1835	1835
1860	1860	1850	1850
1875	1875	1865	1865
1890	1890	1880	1880
1905	1905	1895	1895
1920	1920	1910	1910
1935	1935	1925	1925
1950	1950	1940	1940
1965	1965	1955	1955
1980	1980	1970	1970
1995	1995	1985	1985
2010	2010	1990	1990
2025	2025	1995	1995
2040	2040	2000	2000
2055	2055	2005	2005
2070	2070	2010	2010
2085	2085	2015	2015
2100	2100	2020	2020
2115	2115	2025	2025
2130	2130	2030	2030
2145	2145	2035	2035
2160	2160	2040	2040
2175	2175	2045	2045
2190	2190	2050	2050
2205	2205	2055	2055
2220	2220	2060	2060
2235	2235	2065	2065
2250	2250	2070	2070
2265	2265	2075	2075
2280	2280	2080	2080
2295	2295	2085	2085
2310	2310	2090	2090
2325	2325	2095	2095
2340	2340	2100	2100
2355	2355	2105	2105
2370	2370	2110	2110
2385	2385	2115	2115
2400	2400	2120	2120
2415	2415	2125	2125
2430	2430	2130	2130
2445	2445	2135	2135
2460	2460	2140	2140
2475	2475	2145	2145
2490	2490	2150	2150
2505	2505	2155	2155
2520	2520	2160	2160
2535	2535	2165	2165
2550	2550	2170	2170
2565	2565	2175	2175
2580	2580	2180	2180
2595	2595	2185	2185
2610	2610	2190	2190
2625	2625	2195	2195
2640	2640	2200	2200
2655	2655	2205	2205
2670	2670	2210	2210
2685	2685	2215	2215
2700	2700	2220	2220
2715	2715	2225	2225
2730	2730	2230	2230
2745	2745	2235	2235
2760	2760	2240	2240
2775	2775	2245	2245
2790	2790	2250	2250
2805	2805	2255	2255
2820	2820	2260	2260
2835	2835	2265	2265
2850	2850	2270	2270
2865	2865	2275	2275
2880	2880	2280	2280
2895	2895	2285	2285
2910	2910	2290	2290
2925	2925	2295	2295
2940	2940	2300	2300
2955	2955	2305	2305
2970	2970	2310	2310
2985	2985	2315	2315
3000	3000	2320	2320

### 12月1日～3月31日

東17北光線		東19北光線	
月曜～全曜	土曜、日曜、祝日	月曜～全曜	土曜、日曜、祝日
バスセンター北49東3バスセンター	バスセンター北49東3バスセンター	札幌駅北口北49東3	札幌駅北口北49東3
00	00	00	00
15	15	05	05
30	30	20	20
45	45	35	35
60	60	50	50
75	75	65	65
90	90	80	80
105	105	95	95
120	120	110	110
135	135	125	125
150	150	140	140
165	165	155	155
180	180	170	170
195	195	185	185
210	210	200	200
225	225	215	215
240	240	230	230
255	255	245	245
270	270	260	260
285	285	275	275
300	300	290	290
315	315	305	305
330	330	320	320
345	345	335	335
360	360	350	350
375	375	365	365
390	390	380	380
405	405	395	395
420	420	410	410
435	435	425	425
450	450	440	440
465	465	455	455
480	480	470	470
495	495	485	485
510	510	500	500
525	525	515	515
540	540	530	530
555	555	545	545
570	570	560	560
585	585	575	575
600	600	590	590
615	615	605	605
630	630	620	620
645	645	635	635
660	660	650	650
675	675	665	665
690	690	680	680
705	705	695	695
720	720	710	710
735	735	725	725
750	750	740	740
765	765	755	755
780	780	770	770
795	795	785	785
810	810	800	800
825	825	815	815
840	840	830	830
855	855	845	845
870	870	860	860
885	885	875	875
900	900	890	890
915	915	9	

# 新春 たこつくり・たこあげ大会

## 開催のお知らせ

- (1) と き : 令和8年1月24(土) 午前10時～午後12時30分  
受付開始 午前9時30分～10時
- (2) と ころ : 北栄会館(北栄地区まちづくりセンター) 北25条東7丁目 ☎011-374-8840  
■保護者の方へ、駐車スペースがありません
- (3) 参加できる人 : 幼児・小学生・中学生・及び保護者  
(幼児は、保護者との一緒の場合可能です)
- (4) 参加費 : 一人 600円 (当日受付へお持ちください)  
(たこつくり文具・たこ教材費等)
- (5) 準備物(用意) : たこの紙に書く、絵を考えてきてください(自分の顔・動物・文字など)
- (6) 参加方法 : 会館に、直接来場願います
- (7) 問い合わせ先 : 青少年育成委員会事業部 (事業部長 鎌田 090-3398-3410)  
(副事業部長 藤原 090-1300-6516)

### 【保護者のみなさまへ】

育成委員会では、地域の子供たちの健全育成活動の一つとして、毎年、北栄地区の子供会・育成者各位のご協力を得て、表記の行事を開催してまいりました。

この行事は、日本の伝統文化であり、北海道独特の「百人一首かるた・凧揚げ」を次代に伝承できればとの思いと、通う学校が違っていても、地域内でお互い交流し合う大切さと喜びを、子供たちに味わってほしいとの願いから始まりました。

今年も、昔から子供たちの遊びとして親しまれている「たこつくり・凧あげ」を企画いたしました。会場付近でたこ揚げができる場所がなく、「たこつくり」のみ行うことになりました。

当日は、凧の会札幌支部、小倉先生のご指導で「たこ」を作ります。自分で作った「たこ」は持って帰ることができます。ぜひご自宅付近で保護者の指導にて、たこ揚げにチャレンジ願います。

より多くの子供たちに楽しく、かつ安全に参加してもらう様に工夫しておりますので、保護者各位のご理解、ご賛同を頂き、多数の参加をお待ちしております。

# 2026 さっぽろ雪まつり つどーむ会場 交通規制のお知らせ

ご理解とご協力をお願いいたします。

近隣へお住まいの皆様へはご迷惑をおかけしないよう  
来場者へ公共交通機関の利用を強く呼びかけてまいりますので  
どうぞ皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



周辺の主要道路には1月下旬より案内看板を設置し、通行車両へ雪まつり期間中の交通規制について周知していきます。



雪まつり期間中は会場周辺に警備員を配置し迷惑駐車等が発生しないよう警戒にあたります。

## 交通規制のご案内

**2/7(土) 8(日) 11(水・祝)は  
つどーむ会場前の道路(篠路通)が  
歩行者用道路(車両通行禁止)となる  
予定です。**

ご迷惑をおかけいたしますが、皆様のご理解とご協力のほどをよろしくお願いいたします。

**つどーむ会場に一般車両用の  
駐車場はございません。**

**送迎のための駐車場所もございません。  
公共交通機関をご利用ください。**

主管：さっぽろ雪まつり実行委員会 (札幌市ほか)

## お問い合わせ

さっぽろ雪まつり つどーむ会場準備事務局 (1月13日~2月1日)

**TEL:011-219-4078**

[平日のみ] AM10:00~PM5:00

2月2日より2月11日の間はつどーむ会場運営本部までお問い合わせください。

**TEL:011-787-5000**

AM10:00~PM4:00

[2月7日(土) 8日(日) 11日(水・祝) 交通規制図]



2026 さっぽろ雪まつり つどーむ会場は、  
2026年2月4日(水)から11日(水・祝)まで  
の期間で開催いたします。

# このような高齢者にお心当たりはありませんか？

もしかしたら、虐待のサインかもしれません。あなたの勇気ある行動が困っている高齢者や家族を助ける第一歩になります。

- 本人は転んだというが、顔や身体に不自然なあざや傷がある。
- ご飯を食べていないのか、痩せてきたように見える。
- 服が汚れていたり、お風呂に入っている様子がない。
- 隣の家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする。
- 真夏や真冬、雨の日なのに、長時間外にいる。
- 通帳を家族が持っていて、自由にお金を使わせてもらえない。
- 家賃や水道光熱費、介護サービス料などを滞納している。
- 家族から虐待を疑うような発言が聞かれる。
- 本人が保護を求めている。

「他に頼る人がいない」という思いから、高齢者や介護する人が孤立してしまい、虐待に発展することがあります。ご近所に気になる高齢者や介護している家族がいましたら、ちょっとした声掛けをお願いします。身近な人や近所の方のさりげないねぎらいや気遣いが、高齢者虐待の防止につながります。



虐待かどうか  
自分で判断する必要  
はありません。  
考え込まずにまずは  
ご相談ください!

こちらの  
地区の担当  
包括は…

札幌市東区第1地域包括支援センター  
電話：011-711-4165

〒065-0023 東区北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階  
(担当地区：鉄東、苗穂東、北光、北栄)

# ～見逃さないで～ 高齢者虐待

家に  
帰りたく  
ない

お風呂に  
入りたい

...



いつも同じ服を着ているな～

いつも  
怒鳴られて  
いるな～

ご飯食べて  
いるのか  
な～



ご近所にこのような高齢者を見かけませんか？

**気になる方は、裏面でチェック!!**

虐待は、関わる人の認知症に関する**理解不足**や**介護ストレス**、**不適切な金銭管理等**、様々な背景があり、介護負担軽減や高齢者の安全確保に向けて、サインに気づき、適切なケアへ繋ぐことが大切です。又、高齢者虐待防止法では**養護者を支援すること**も定められており、虐待の相談は、守秘義務により**相談内容**や**相談者の秘密**は守られます。

# 緊急通報は110番 相談電話は「#9110」



- ・110番は緊急の事件・事故などを、いち早く警察へ通報するための緊急電話です。
- ・緊急の対応を必要としない遺失物・拾得物の届出、諸手続に関する照会などは、最寄りの警察署へ連絡をお願いします。
- ・110番アプリシステムでは聴覚や言語に障がいがある方など、音声による110番通報が困難な方が、スマートフォン等を利用し、文字で警察に緊急通報することができます。
- ・110番アプリシステムを利用するためには、事前に専用のアプリをダウンロードして利用者を登録をする必要があります。(下記QRコード)
- ・相談や警察業務に関する要望・意見は、警察相談専用電話「#9110」をご利用ください。

## 北二十六条 交番だより 1月

Android (旧)    Android (新)    ios (旧)    ios (新)    フィーチャーフォン



札幌方面東警察署  
011-704-0110  
北二十六条交番  
011-711-3787

## ストップ・ザ・交通事故

- ・スピードダウンと慎重な運転
- ・時間に余裕を持った運転
- ・「急」のつく運転操作は危険
- ・交差点の死角に注意
- ・悪天候に注意

例年、交通事故の発生が増加する季節になっています



北二十六条交番管内  
犯罪等発生状況  
(令和7年11月の発生件数)

自転車盗	1件
器物損壊	1件
暴行	1件
傷害	1件



※暫定値

### 北二十六条交番ニュース 道路での転倒注意!

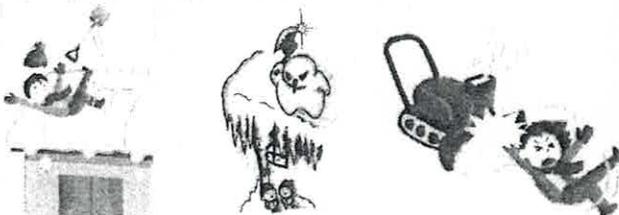
冬に入り、道路で歩行者が転倒して怪我をする事故が増えています。  
現在、凍結した路面の上に雪が積もっており、非常に滑りやすくなっています。  
足下に十分注意し、慎重に歩行してください。



## 慣れた雪かき危険がいっぱい

- ・早めの雪下ろしを!
- ・屋根の雪下ろしは複数で!
- ・除雪時は作業に適した服装を!
- ・除雪機使用は適切に!

例年、除雪作業中の事故が発生していますので注意をお願いします!



## 元町交番改築中



建て替えに際しまして色々ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願い致します。

管理栄養士による

北光薬局

# 栄養相談会

開催のお知らせ

参加  
無料

2026年

2月19日 木

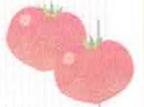
9:00~13:00



処方せん無しOK  
どなたでもどうぞ



毎日の食事や健康について  
お困りのことはありませんか？  
管理栄養士がお答えします！



## カルシウムチェック

今の食事で摂れているカルシウムは  
どのくらいかチェックできます！  
骨を強くするためのポイント  
アドバイスいたします

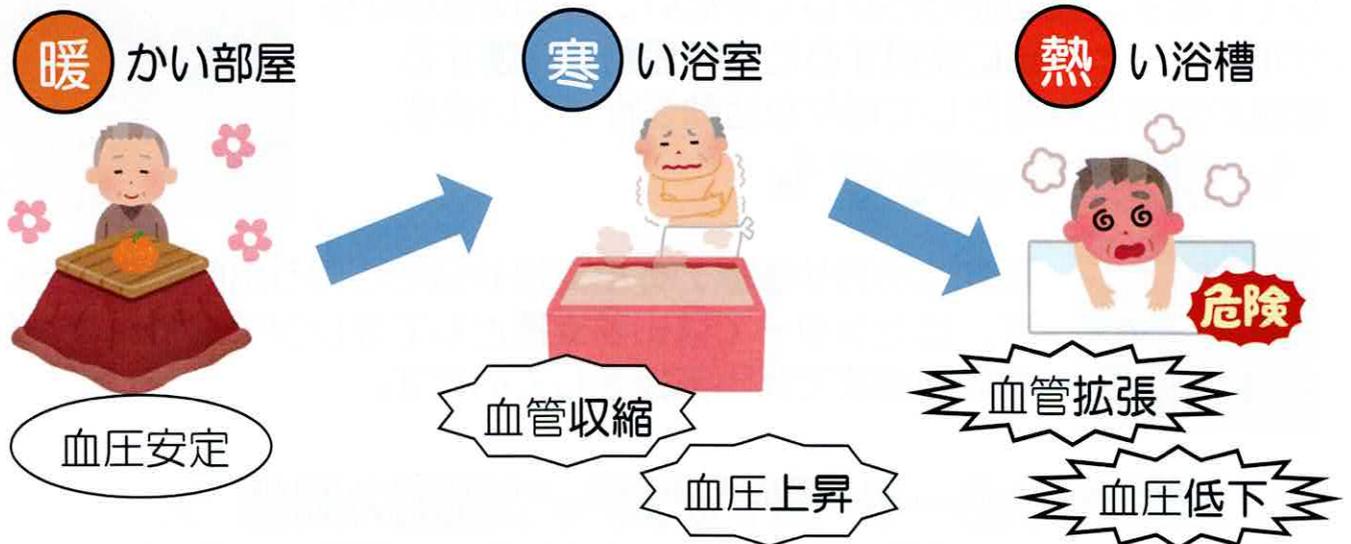
血圧・血糖  
腎臓・尿酸  
コレステロール  
など



## 寒い冬は、ヒートショックに気をつけましょう！

ヒートショックとは…

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激に温度が変化することで血圧が大きく変動し、一時的に脳に血液がまわらない状態となるために失神、不整脈といった症状が現れることを言います。特に冬の寒いこの時期、入浴時やトイレに行く際に起こりやすくなります。



温度の変化をできるだけ減らし、急激な血圧の変化に注意しましょう。  
これからの時期、入浴する際は以下の点を参考に見てみてください。

- ✓ 脱衣所に暖房器具を置く、お湯が沸いたらかき混ぜて蓋を外しておくなど、入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
- ✓ お湯の温度は41度以下、お湯に浸かる時間は10分を目安に。
- ✓ 浴槽から立ち上がる際は、ゆっくりと。  
(急に立ち上がることで水圧がかからなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張するため、脳にいく血液が減り貧血症状が起こる。)
- ✓ 食後すぐの入浴や飲酒後、内服直後の入浴は避ける。
- ✓ 心臓の負担を減らすため、手足の方からお湯をかけて体を慣らす。

【参考】政府広報オンライン、健康長寿ネット

## 高齢者虐待に気づいて！

高齢者虐待は誰にでも起こる可能性があります。地域で介護をする人が孤立しないよう、家族やご近所同士の気づきや声掛けがとても大切です。この広報誌と一緒にチラシを回覧していますので、ぜひご活用下さい。



# 認知症になっても 暮らし続けられるまちづくり ～チームオレンジの活動～



昨年より、中央区、東区、白石区、厚別区、手稲区の5区でモデル事業としてチームオレンジの活動を始めて1年半が過ぎました。

## 🐇 スマイルオレンジチーム元町④番出口 🐇

認知症の方や家族、オレンジサポーターが集う活動拠点です。当センター2階会議室にて、毎週水曜日13:00～17:00に活動しています。認知症の方がしてみたいことを聞きながらサポーターと一緒に実現するための活動や介護する家族の息抜きの場として様々な活動を行っています。



## 🐇 個別のマッチング 🐇



認知症の方や家族の外出支援や自宅に何う出前支援を行います。当センターでは出前支援としてオレンジサポーターと一緒に拠点まで外出支援をしています。

## 🐇 認知症サポーターステップアップ講座の開催 🐇

認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に、活動に必要な知識や技術の習得を目的とした講座を開催しています。1月現在で25名の方がオレンジサポーターとして登録しています。



ステップアップ講座  
認知症サポート医か  
らの講話(10月)



《担当》  
オレンジ  
コーディネーター  
鈴木

札幌市東区第1地域包括支援センター

〒065-0023 札幌市東区北23条東15丁目5-26  
昌栄堂ビル 3階

ヨイローゴ

TEL011-711-4165 FAX751-3272

※番号をご確認のうえ、おかけ間違いのないようにお願いします

窓口相談：月～金 8:45～17:15

