

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)

8月31日 No. 5



今年の夏は

今年の夏も西日本を中心に酷暑日(最高気温が40℃以上)地点が過去最高となり記録的な暑さになりました。ヨーロッパでは、猛暑で約2万5千人も亡くなったそうです。それに比べて北海道は、ここ数年に比べると過ごしやすい夏ではなかったでしょうか。真夏日は、去年の半分だったそうです。昼の長さが短くなってきて、北海道民にとっては大変な季節が近づいてきます。町内会の皆様も健康に留意し日々お過ごしください。



夏の行事 盛大に終了 ラジオ体操・盆踊り大会

ラジオ体操 7月25日(土)～8月8日(土) 今年度から新しくなっ

た元町北小学校グラウンドに連日沢山の子どもたちや大人の方々が集まり、ラジオ体操で健康づくりに励みました。最終日には、180名ほどの方が参加し参加賞をもらい満足げの様子でした。はまなす町内会は、やや学校から離れていますが参加している方々が見受けられました。

北栄町内会盆踊り大会 今年もハッピー駐車場において8月15日(土)16日(日)の両日、晴天に恵まれ盆踊り大会が行われました。札幌あさひ太鼓の勇ましいバチの音に合わせ踊りの輪が幾重にも広がり、にぎやかに開催されました。近年人手不足や資金不足により盆踊りを実施しているところが減っています。北栄盆踊り大会は50年以上前から実施され、以前は大人の仮装や新琴似天舞龍神の演武も行われていた伝統行事です。準備された実行委員の皆さん、ご協力いただいた皆さん、お疲れさまです。ご来場された皆さんありがとうございました。

指定外ごみ袋に関する臨時対応 9月末で終了

札幌市では、6月15日から始まった札幌市指定の有料ごみ袋以外での臨時対応を9月末で終了することを発表しました。町内のゴミ収集も当初は、ごみの量がやや増えましたが皆さんがルールを守り混乱なく終わりそうです。最後まで、布団や衣類など燃やせるごみではなくリサイクルに段ボールは資源回収になど排出量の削減にご協力ください。

東栄はまなす町内会臨時対応最終日

9月9日(水) 燃やせないごみ 29日(火) 燃やせるごみ
従来通りの指定ごみ袋黄色で10月2日(金)から 燃やせるごみ
ゴミ収集のルールを守り利用しましょう。

敬老お祝い品をお渡しします

9月上旬に町内会として満75歳以上の方々へ「感謝と祝福」をこめての「敬老祝い品」をお配りします。事前に「該当者調査」をお願いしましたが、書き忘れも見られます。昨年度の例を参考に確認しお渡しますが、配付漏れなどがありましたら各班長に遠慮なく連絡をお願いします。予備もありますのでご遠慮なく申し出てください。

アメリカオニアザミの駆除 ご協力ありがとうございます

町内会の皆様に駆除や連絡をしていただいたおかげでアメリカオニアザミの繁殖を最小限に抑えることができました。ありがとうございます。これからの季節も雑草や落ち葉、路上や空き地でのごみなどの清掃をお願いいたします。

9月の予定

- ・秋の交通安全運動 18日(金)午後1時北栄まちづくりセンター集合 30分程度の啓発活動
- ・町内会廃品回収 17日(木)
- ・枝・葉・草回収 23日(水)
- ・町内会スマホ教室【詳しくは別紙】10月1日(木)

はまなす町内会スマホ教室のご案内

スマホ決済とアプリの利用

今の時代スマートフォンの利用が急速に促進し、写真や動画も簡単に見せ合い送れるようになっただけでなく、お店でのアプリや Line での決済、友達同士のやり取りなど何でもスマホの時代です。スマホが無いと生活できない世の中になってしまいました。でもスマホの操作がまだわからない、不安だという人も多くいらっしゃることでしょう。まだスマホに不慣れた、基本的なことで家族にも聞けないなどのお悩みを持っている方もいらっしゃると思います。そこで、はまなす町内会町内会の会員向けに講師を招き無料のスマホ教室を毎年開催しております。今回は 3 回目になります。スマホの使い方を一緒に学びませんか。この講座は、札幌市がソフトバンクと提携している事業で優しく教えてくれる講座で後半 20 分程度は個人の分からない相談にも個別にも対応してくれます。

開催日時：10 月 1 日(木)14 時 00 分～16 時 00 分

場所：北栄会館(北 25 条東 7 丁目)Tel 374-8840 会館横に駐車場あり

会費：無料 内容：スマホの基本とアプリの利用

スマホ決済の使い方(60 分)

札幌市の公式アプリを使ってみよう(60 分)

・札幌市防災アプリ「そなえ」、札幌市ごみ分別アプリ

・さつぽろえきバス navi、さつぽろ子育てアプリ

※終了後に個別指導を受けられます

ご自身のスマホで受講できます。スマホをお持ちでない方は、スマホの貸出機(無料)が用意されます。事前に LINE アプリのインストールが必要ですが、インストール方法が不明な場合は、申し込み時にお知らせください。(店舗を紹介します)

8 名以内の少人数で行うため、人数が多い場合は、こちらで抽選いたします。外れた方は、連絡いたします。人数が 5 人以下の場合は中止もあります。

※別紙申込書に氏名、住所、連絡先をお書きください。各班長は、9 月 23 日(水)までに各理事に申し込み書の提出をお願いします。不明な点があれば 担当 本庄まで(721-0444)

東栄はまなす町内会主催 町内会スマホ教室申し込み

条 班

※ 必要事項をお書きください。

各班長は、集まり次第各理事に提出ください。(最終的に9月19日頃)

[illegible]

札幌マラソン

10月4日(日) 8:35 ~ 11:20 (五輪大橋) (南大橋)

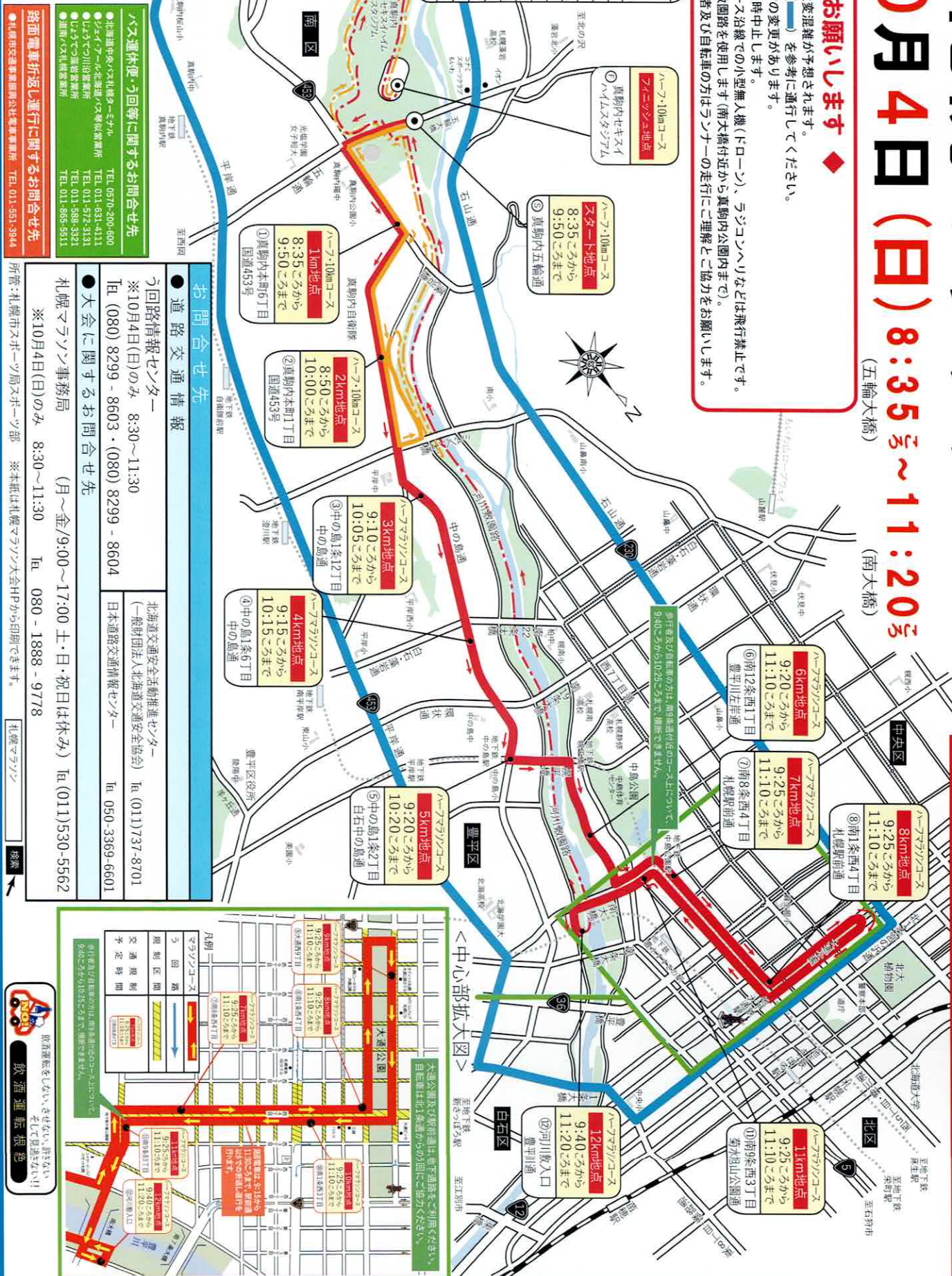
交通規制のお知らせ
※ 時間は目安です。交通規制時間は変更になる場合があります。

◆ 皆様のご協力をお願いします ◆

- 大会開催中のコース周辺は、大変混雑が予想されます。
- 交通規制予定時間、う回路線()を参考に通行してください。
- 路線バスも一部運休などダイヤの変更があります。
- 路面電車は、駅前通の運行を一時中止します。
- スタート・フィニッシュ地点・コース沿線の小型無人機(ドローン)、ラジコンヘリなどは飛行禁止です。
- 大会開催中は豊平川右岸の河川敷園路を使用します(南大橋付近から真駒内公園内まで)。
- 9:10ころ~12:30ころまで、歩行者及び自転車の方はランナーの走行にご理解と協力をお願いします。

コース	競技者通過予定時間
⑧ ハーフマラソン	10kmスタート 9:00
⑨ 真駒内五輪通	ハーフスタート 9:20 ウエーブ1 9:30 ウエーブ2 9:30
① 真駒内本町6丁目	9:03 ~ 9:38 ころ
② 真駒内本町1丁目	9:06 ~ 9:46 ころ
③ 中の島1条12丁目	9:29 ~ 9:54 ころ
④ 中の島1条6丁目	9:32 ~ 10:02 ころ
⑤ 中の島1条2丁目	9:35 ~ 10:10 ころ
⑥ 南12条西4丁目	9:38 ~ 10:18 ころ
⑦ 南8条西4丁目	9:41 ~ 10:26 ころ
⑧ 南1条西4丁目	9:44 ~ 10:34 ころ
⑨ 大通西9丁目	9:47 ~ 10:42 ころ
⑩ 南1条西3丁目	9:50 ~ 10:50 ころ
⑪ 南9条西3丁目	9:53 ~ 10:58 ころ
⑫ 河川敷入口	9:56 ~ 11:06 ころ
⑬ 真駒内セキスイハイムスタジアム	10Mスタート 9:30 ハーフスタート 10:20

コース	制限時間
ハーフマラソン	10kmスタート 9:00
10kmコース	9:20 ウエーブ1 9:30 ウエーブ2
河川敷地及び公園内	9:03 ~ 9:38 ころ
う回路線	9:06 ~ 9:46 ころ
交通規制	9:29 ~ 9:54 ころ
予定時間	9:32 ~ 10:02 ころ



バス運休便・う回路線に関するお問合せ先
● 北海道中央バス札幌ターミナル
TEL:0570-200-600
● 札幌市バス東区バス営業所
TEL:011-561-4111
● 札幌市バス西区バス営業所
TEL:011-561-4111
● 札幌市バス南区バス営業所
TEL:011-561-4111
● 札幌市バス東区バス営業所
TEL:011-561-4111
● 札幌市バス西区バス営業所
TEL:011-561-4111
● 札幌市バス南区バス営業所
TEL:011-561-4111

お問合せ先
● 道路交通情報
う回路情報センター
※10月4日(日)のみ 8:30~11:30
TEL (080) 8299 - 8603・(080) 8299 - 8604
● 大会に関するお問合せ先
札幌マラソン事務局
(月)~金/9:00~17:00 土・日・祝日は休み TEL (011) 530-5562
※10月4日(日)のみ 8:30~11:30 TEL 080 - 1888 - 9778

北海道交通安全活動推進センター
(一般財団法人北海道交通安全協会) TEL (011) 737-8701
日本道路交通情報センター
TEL 050-3369-6601

札幌マラソン事務局
(月)~金/9:00~17:00 土・日・祝日は休み TEL (011) 530-5562
※10月4日(日)のみ 8:30~11:30 TEL 080 - 1888 - 9778

飲酒運転厳禁
飲酒運転をしない、させない、許さない
そして見守る

自転車は必ず施錠！

北26条交番管内だけでなく、東署管内全体で自転車盗が多発しています。自分の自転車が盗まれないためにも、一瞬でも離れるときは施錠を心掛けましょう。

また、備え付けの鍵に加えワイヤー錠等でツーロックを実施しましょう。



防犯登録削除も忘れずに！

自転車の廃棄、売却、譲渡をする前に最寄りの交番や警察署で自転車の防犯登録削除の手続きをしましょう。

その際は、削除をする自転車本体、もしくは購入の際にもらっている防犯登録カードと、自分の身分証明書をご持参ください。



7月の北26条交番管内犯罪等発生状況

- ・ 暴行 2件
- ・ 万引き 1件
- ・ その他の窃盗 1件
- ・ オートバイ盗 1件
- ・ 自転車盗 5件
- ・ 対象性的姿態等の撮影 1件



9月 北二十六条 交番だより

札幌方面東警察署

011-704-0110

北26条交番

011-711-3787

秋の全国交通安全運動

ドライバーの皆さんへ

日没が早まり、通勤・通学や買物等、外出している時間帯が薄暮時間帯となる季節です。歩行者や自転車を見落としやすくなる夕暮れから夜間にかけての交通事故を防ぐために「スピードダウン」と「安全確認」を徹底しましょう。

「シートベルトは命綱！」大切な人の命を守るため、発進前に同乗者のシートベルトやチャイルドシートが正しく着用されているかを確認しましょう。

黄昏に一番星の前照灯



ヒグマとの事故を防ぐために



- 複数で行動し、音で存在を知らせましょう
- ヒグマの出没情報等に気をつけましょう
- ゴミは放置せず、持ち帰りましょう
- フンや足跡、食べた跡を見つけたら、すぐに引き返しましょう
- 落ち着いて行動しましょう
- 熊撃退スプレーや熊鈴を携帯しましょう



自動音声案内開始のお知らせ

皆様からの電話による各種届出やお問い合わせに対して、迅速・正確な対応を可能とするため、本年10月～11月頃に、札幌方面東警察署の代表電話（704-0110）に自動音声による案内を導入します。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

緊急を要する事件事故等は
110番通報をお願いします。



詐欺バスターLiteは
「警察庁推奨アプリ」
として認定されています。



ダウンロードは
正規のアプリストアから！

インストールは
こちら





元町北



2学期のスタートにあたって

道徳推進教師

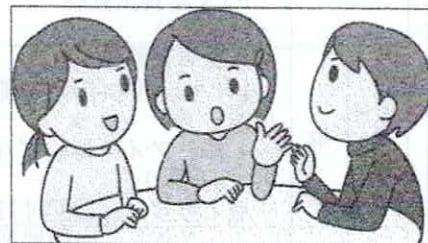
長い夏休みが終わり、校舎に子どもたちの元気な声と笑顔が戻ってきました。夏休み中、地域や家族の中で様々な人と関わり、時には新しいことに挑戦して失敗や成功を味わったこともあったことでしょう。そうした教科書には載っていない「生きた体験」のすべてが、子どもたちの心を一回りも二回りも大きく成長させてくれます。

実りの秋を迎える2学期は、運動会や学びの発表会など、心を揺さぶる大きな行事が目白押しです。道徳教育の視点から見ると、これらの行事はすべて、子どもたちの「心を耕す」最高のチャンスです。

行事への取組の中では、必ず小さな衝突や思い通りにいかない瞬間が訪れます。単に行事を成功させることだけが目的ではありません。たとえば、意見がぶつかった時に「相手はどうしてそう言ったのだろう。」と一歩踏み込んで想像する心、自分の役割を「大変だけど、みんなのために頑張ってみよう。」と引き受ける責任感。こうした葛藤の過程こそが、子どもたちの心を強く、優しく育てていきます。

道徳の時間では、自分ごととして深く考える学習をしています。「もし、友達を傷つけないための嘘だったら?」「自分がされて嫌なことだけど、みんながやっていたら止められる?」といった、正解の見えない問いにも、子どもたちは向き合います。友達の本音に耳を傾け、「ああ、そんな考え方もあるんだ。」と違いを認め合うことや「自分ならどう行動するか」をじっくり見つめることで、

一人一人の自分らしさが育まれていきます。学校では、以下のような問いかけを通じた対話を大事にしています。



「何があって、どう思ったの?」

「相手は、どんな気持ちだったのかな?」

「これから、どうしていきたい?」

大人の価値観で「こうしなさい」と指示を出す前に、まずは子ども自身の思いを丸ごと受け止め、じっくりと耳を傾けるようにします。自分の考えを肯定される経験は、他者への思いやりにもつながります。

学校と家庭がしっかり手を携え、子どもたちの心の成長を温かく見守っていける、そんな実り多き2学期にしたいです。今後も本校の教育活動へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

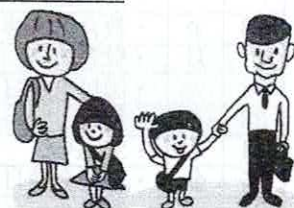
■新学期を迎えるにあたって～お子さんの心の様子に目を向けて～

長期休業終了後のお子さんの心の状態は、必ずしも前向きになれることもあります。我々教職員は、お子さんの心が健康でいられるよう対応してまいります。保護者の皆様も、**お子さんに悩みや不安が無いが、普段の発言や行動に気になる点がないか、体調が悪くないか、様子を見ていただければと思います。**

なお札幌市 HP には、各種相談窓口・機関の紹介がされており（気がるに相談を／札幌市）、4年生以上には「相談窓口周知カード」も配付しています。

■児童の遅刻・早退時は、必ず保護者の付き添いが必要です

お子さんが遅刻したり早退したりする時は、お子さんの安全を確保するため、**必ず保護者の方の付き添いやお迎えが必要です。**



・遅刻…お子さんと一緒に玄関まで来てください。

・早退…お子さんは、職員室・教室・保健室（体調不良時）などにいます。学校に到着した際は、玄関でインターフォンを鳴らしてください。

■住所や連絡先が変わったら、ご連絡を！

ご自宅の住所が変わる予定があったり、保護者の方々の連絡先が変わったりした場合は、必ず学校までご連絡ください。お子さんに関わる緊急の連絡・対応をする際に必要です。もし担任にお伝えしていただく場合は、新住所や連絡先を連絡帳や紙に書いて出していただけると、確実に伝わります。

■8月の予定■※SC:スクールカウンセラー

日	曜	行事予定
24	月	全学年)2学期始業式(4時間授業・給食あり) ・教育実習開始
25	火	・全学年)4時間授業(給食あり)
26	水	・全学年)4時間授業(給食あり) ・6年)非行防止教室 オンライン
27	木	・全学年)5時間授業 ・一斉下校訓練 14:10完全下校 ・3年)スーパーマーケット見学 ・SC(PM)
28	金	・1~4年)4時間授業(給食あり) ・6年)ころの劇場(hitaru)10:00~12:00
31	月	・1・2年)4時間授業(給食あり) ・児童委員会⑥

■9月の予定■

日	曜	行事予定
1	火	・全学年)教職員研修日(5時間授業) ・全学年)後期 教科書配付 ・運動会特別時間割開始 ・申し込み児童のみ)席書大会6校時
2	水	・全学年)教職員研修日(5時間授業)
3	木	・1・2年)円山動物園見学(給食なし・弁当持参) ・PTA 給食試食会 ・SC(AM)
4	金	・教育実習終了① ・4年生以外の学年)教職員研修日(4時間授業) ・4年)アイヌ体験プログラム(お弁当持参・5時間) ・個人懇談 日程配付日
7	月	・1・2年)4時間授業(給食あり) ・児童委員会⑦
8	火	・全学年)避難訓練・校内火災(中休み時) ・朝読み(6年生)8:30~
10	木	・朝読み(2年生)8:30~ ・SC(PM)
11	金	・全学年)教職員研修日(4時間授業・給食あり) ・全学年)学校諸費引落日(後期)
14	月	・1・2年)4時間授業(給食あり) ・児童委員会⑧
15	火	・3年)9:00- やまびこ座の方指導
16	水	・1・2年)円山動物園予備日
17	木	・1年)心臓検診9:40~12:10 ・SC(AM)
18	金	・教育実習終了②
21	月	・敬老の日
22	火	・国民の休日
23	水	・秋分の日
24	木	・SC(PM)
25	金	・運動会前日準備
26	土	・運動会
27	日	・運動会予備日①
28	月	・運動会実施の場合→振替休業日 ・運動会予備日②(給食無し)
29	火	・運動会予備日③
30	水	・前期通知表配付日・運動会予備日④
10/1	木	・開校記念日(休校)

■教育実習の開始

- さん
【所属】藤女子大学 3年生
【配属学級】5年2組 ●●学級
【期間】8月24日(月)~9月18日(金)
- さん
【所属】北海道教育大学札幌校 4年生
【配属学級】6年3組 ●●学級
【期間】8月24日(月)~9月4日(金)

■外出する時の約束事

- 2学期がはじまり、放課後にお子さん一人で行動する場面が増えてきます。外出時の約束事を、お子さんと一緒にもう一度ご確認ください。
- ・下校後は、まず自宅に帰る。他の人の家の敷地内に入ったり、物をさわったりしない。
- ・出かける時は、行き先や一緒に遊ぶ子の名前を告げたり、マナーを守ったりする。
- ・安全に自転車に乗る。
- ・公園や路上では危険な遊びをせず、安全に行動する。(例…ゴミを片付ける、公園では歩道をふさがないように自転車を並べる など)
- ・不要なお金は持ち歩かず、お金のやり取りは絶対にしない。

・グラウンドの使用時間→平日 15:30~17:00

- ・外出後の帰宅時刻を守る。
- 【9月まで】午後5時【10月から】午後4時30分
- ・不審な人物がいたら、すぐ110番へ電話する。
- ※学校への連絡は、その後で構いません。

■9月1日(火)後期用教科書配付

後期用の教科書を配付します。乱丁・落丁が無い
か確認し、必ず記名をお願いします。また、1・3・4・5年生は、進級後も使用する教科書があります。下記の教科書は今年度が終わっても、必ず保管しておいてください。

★保管しておく教科書類★

- 1年…生活・図工
- 3年…地図帳・図工・保健
- 4年…地図帳
- 5年…地図帳・図工・家庭科・保健
外国語「Picture Dictionary」



■個人懇談

10月2・5・6・7・8・9日の日程で行い、4時間授業(給食あり)で13:05完全下校となります。一家庭あたり10~15分程度で実施します。9月4日(金)に配付の日程表をご確認ください。

【注意】

- ・個人懇談中に、お子さんが図書館で待つことは安全上できません。お子さんを待たせる事情がある場合は、ポプラ児童会館(011-214-1246)をご利用ください。
- ・4年生の日程は2~8日となります。(9日(金)に校外学習があるため)

■9月26日(土)運動会 日程(会場…元町北小)

- ・1~2年生: 8:40~ 9:50
- ・3~4年生: 9:50~11:00
- ・5~6年生: 11:00~12:10

※6年生は写真撮影のため12:20頃に終了

【予備日】27日(日)※27日に実施できない場合、28~30日に実施の可能性があります。

【各学年の大まかなプログラム】

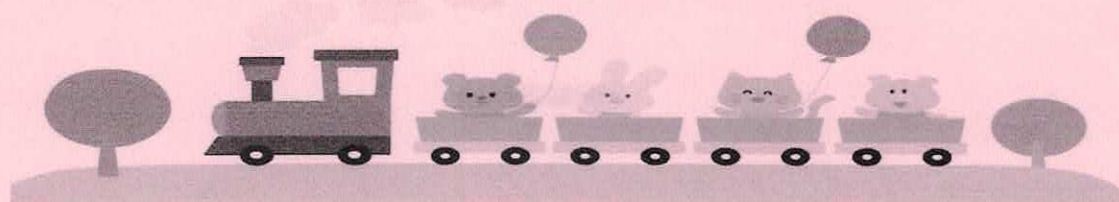
元町北小に集合→開会式→ラジオ体操→50m走→団体競技→表現→閉会式→解散

★詳細は後日、お便りでお知らせします。

令和8年度北栄地区

子育てサロン

「ほくほくクラブ」「つぼみ」



こんにちは！子育て世代の交流の場「ほくほくクラブ」「つぼみ」は、おもちゃで自由に遊んだり
リトミック、クリスマス会などのイベントや、保育士・保健師による子育て相談、絵本の読み聞かせ
など楽しい内容で開催され、親子のふれあい・交流の場として賑わっています。

子育て世代の方ならどなたでも参加できますのでお気軽にご利用ください。

スタッフ一同心よりお待ちしております。（参加は無料です）

ほくほくクラブ

開催日：毎月1回第2火曜日

会場：北栄会館 東区北25条東7丁目3-18

時間：午前10時～11時30分（駐車場あります）

		12月8日	クリスマス会
9月8日	リトミック	1月12日	獅子舞い
10月13日	自由遊び	2月9日	絵本読み聞かせ
11月10日	風邪予防	3月9日	自由遊び

つぼみ

開催日：毎月1回第3火曜日

会場：元北ポプラ館（元町北小学校地域会議室）東区北31条東14丁目

時間：午前10時～11時30分（駐車場あります）

		12月15日	クリスマス会
9月15日	絵本読み聞かせ	1月19日	獅子舞い
10月20日	リトミック	2月16日	ベビーマッサージ
11月17日	風邪予防	3月16日	自由遊び



「ほくほくクラブ」「つぼみ」
共通の出席カードにシールを
集めてね！



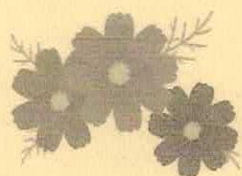
主催：北栄地区社会福祉協議会 福祉のまち推進センター

問い合わせ先：北栄まちづくりセンター ☎721-6336

日程変更の場合はホームページにてお知らせ致します

<https://www.city.sapporo.jp/higashi/hokuei/index.html>





令和8年度 第2回 北栄地区
福祉のまち推進センター主催



ほくえいサロン

令和8年 9月16日(水)



時間：10時00分～11時50分

会場：北栄会館（北25条東7丁目）



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？
当日直接会場へお越しください、参加は無料です。

ご近所お誘い合わせのうえ、地域の皆様のご来場を
スタッフ一同心よりお待ちしております。

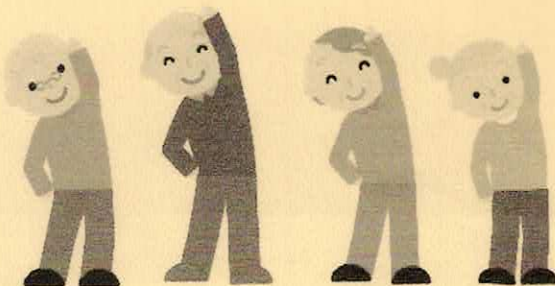


●東区音頭を皆で一緒に踊ろう♪

指導：北栄地区健康づくり推進委員の皆さん

●健康コーナー

血圧・握力・肌年齢等測定できます。



問い合わせ先：北栄まちづくりセンター ☎721-6336

令和8年度 北栄連合町内会 福祉・女性部主催

ほく えい さい



北栄祭



令和8年 9月26日(土)



開始：10時00分～15時00分終了

会場：北栄会館（北25条東7丁目3-18）

ステージイベント

オープニング 獅子舞い 鈴木浩己 10:10～10:20
サクソ 村上康友 10:30～11:10
ヴァイオリン 齊藤航 11:20～12:00
落語・曲芸 札幌落語倶楽部 13:10～14:40



展示作品

書道・着物リメイク・刺繍
アートフラワー・ちぎり絵
つまみ細工・写真・陶芸
クラフト・パッチワーク他



ワークショップ 無料!

簡単!紙工作
ミサンガ作り!



盲導犬 チャリティー

玉ねぎ
販売します!

パン大福販売

11:00～

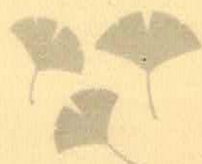
皆様お誘い合わせの上、ご来場お待ちしております。

【協力】東区社会福祉協議会 介護予防センター北栄 青少年育成委員会
東・西民生委員児童委員協議会 さっぽろ地域支援センター

問い合わせ先：北栄まちづくりセンター 電話 721-6336



令和8年度 第2回 北栄地区
福祉のまち推進センター主催



ぽぷらサロン

令和8年 **10月7日(水)**

時間：10時00分～11時50分

会場：元北ポプラ館（元町北小学校地域会議室）
東区北31条東14丁目



皆さんこんにちは。

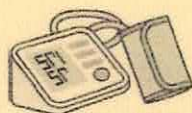
北栄地区に住む高齢者向けのサロンのご案内です。

ぽぷら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？
当日直接会場へお越しください。参加は無料です。

ご近所お誘いのうえ、地域の皆様のご来場を
スタッフ一同心よりお待ちしております。

●モルックで遊ぼう？

モルックとは木製の棒（モルック）と木製のピン（スキttl）
を使ったゲームで老若男女誰でも楽しめます！



●健康コーナー

血圧・握力・肌年齢等測定できます



問い合わせ先：北栄まちづくりセンター ☎721-6336

市民公開講座

令和8年度 第5回

事前申込不要

20p
札幌健康
アプリ
“アルカサル”

10月7日 水 14:30-15:30
(14時開場)

講 話 : 「手足の痛み・しびれは、背骨の病気？ 神経の病気？」
～神経外科医が行う最新の内視鏡手術～

担当講師： 脊椎・脊髄末梢神経センター センター長
秋山 雅彦



場所

札幌殖心会病院 3階
大会議室

対象

ご本人・ご家族・
地域の方、どなたでも

参加費

無料・事前申込不要



● 住所・アクセス

〒065-0033 札幌市東区北33条東1丁目3-1
南北線「北34条駅」2番出口から徒歩7分

市民公開講座に関するお問い合わせ

札幌殖心会病院 総務部直通 (平日 9時から17時まで)

担当：広報 片岡

☎ 011-712-1266

✉ info_pr@teishinkai.jp

令和8年度 介護予防センター北栄 介護予防教室のご案内



東区北栄地区にお住まいのおおむね65歳以上の方を対象とした、
介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。

	会場	開催日時	内容
すこやか倶楽部	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)	10/9(金) 10時～11時	今日から予防しよう！ 心臓病と生活習慣 東区第1地域包括支援センター 保健師
		11/13(金) 10時～11時	転ばぬ先の「今の体力」測定会 理学療法士の指導もあります
	北32条会館 1階 (北32条東2丁目1-31)	10/21(水) 10時～11時	今日から予防しよう！ 心臓病と生活習慣 東区第1地域包括支援センター 保健師
		11/18(水) 10時～11時	転ばぬ先の「今の体力」測定会 理学療法士の指導もあります
	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。	10/15(木) 10時～11時	今日から予防しよう！ 心臓病と生活習慣 東区第1地域包括支援センター 保健師
		11/19(木) 10時～11時	転ばぬ先の「今の体力」測定会 理学療法士の指導もあります
NEW	北栄町内 みどり会館 1階 (北27条東1丁目2-2)	10/6(火) 10時～11時	今日から予防しよう！ 心臓病と生活習慣 東区第1地域包括支援センター 保健師
		11月 お休み	
転倒予防教室	北栄会館 1階 (北25条東7丁目3-18)	10/14(水) 10時～11時 10/28(水)	10/28は体力測定会 事前申込制です
		11/11(水) 11/25(水) 10時～11時	<ul style="list-style-type: none"> ・タッピー体操 ・セラバンド体操 ・ステップ運動 

参加無料・初めてご参加の方は事前にご連絡下さい。

【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



あたたかいご寄付 ありがとうございました

令和8年3月以降の
受付分をご紹介します。

【物品寄付】

- 株式会社マルハン札幌北店 様 ……4月 お菓子6箱
- 株式会社マルハン札幌北店 様 ……6月 お菓子6箱
- 札幌東更生保護女性会
会長 岩渕 明美 様 ……6月 10,000円
- 札幌市東区文化団体協議会
会長 渡邊 アヤカ 様
邦舞会 代表 西川 之恵 様 ……6月 52,662円
追加分 ……7月 1,270円
- 東区母子寡婦福祉連合会
会長 溝江 真紀 様 ……7月 10,000円



4月 株式会社マルハン札幌北店 様



6月 株式会社マルハン札幌北店 様

皆様から頂いた善意は、地域の福祉活動（地域の見守り活動や孤立をしない地域づくり）に活用させていただいております。皆様からのお申し込みをお待ちしております。

令和8年度の賛助会員を募集しています

地域の皆様、企業・団体の令和8年度賛助会員を募集しています！

賛助会員の皆様からいただいた会費については、約8割は東区内の各地区社会福祉協議会に配分され、地域での行事開催等に活用されます。また、残りの約2割は、東区内の小・中学校での福祉教育推進事業をはじめ、東区の地域福祉活動を進めていく財源として活用いたします。

【令和7年度賛助会費実績】

- ★ 東区社会福祉協議会 603,000円(20.3%)
- ★ 各地区への配分 2,365,000円(79.7%)



まもりんも
皆にとっての
「見やすい」を
考えるまも



賛助会員への加入は随時受け付けておりますので、加入を希望される方は、本会にお問い合わせいただくか、本会事務所へお越しください。

多くの方の協力をお待ちしております。

【賛助会費の具体的な活用事例】

- ・主に区内小中学校の福祉教育で使用する高齢者疑似体験セットの更新
- ・見守り等で活用されるグッズの作成
- ・東区社会福祉協議会広報誌作成費の一部



区内中学校での福祉教育の様子

会費額(年額) 個人(1口)…1,000円 企業・団体(1口)…10,000円 ※2口以上の加入も大歓迎！

問い合わせ先 東区社会福祉協議会 電話 741-6440

SAPP
RO

その困りごと 相談してみませんか？



生活・仕事・家計など悩みごとを抱えていませんか？

秘密
厳守

年金がたりなくて
仕事探しを相談
したい



公共料金や借金の
支払いに追われて
生活が苦しい



どこに相談
したらいいのかわからない



相談
無料

人と関わるのが苦手
どうしたらいいの



就職活動が不安で
自信がなくて...
どうしたらいいの



LINE公式アカウント
LINE@ID:@step-sapporo

お友達募集中
ぜひチェックしてね！



対象者

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

札幌市生活就労支援センター・ステップ

TEL.011-221-1766



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）



最寄り駅 地下鉄大通駅 1番出口 2番出口

2026年 10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。



中央区

10月 8日(木)	中央区役所(5F) 中央区南3条西11丁目	10:00 ~ 15:00
10月 16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
10月 22日(木)	ハローワーク札幌 中央区南10条西14丁目	10:00 ~ 12:00

予約なし・先着順



東区

10月 9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
10月 13日(火)	ハローワーク札幌北	10:00 ~ 12:00
27日(火)	東区北16条東4丁目	

西区

10月 1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
-----------	-------------------------------	---------------

厚別区

10月 6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
-----------	----------------------------------	---------------

豊平区

10月 9日(金)	ハローワーク札幌東	10:00 ~ 12:00
23日(金)	豊平区月寒東1条3丁目	

白石区

10月 15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
------------	-------------------------------	---------------

南区

10月 20日(火)	南区役所(2F会議室) 南区真駒内幸町2丁目	10:00 ~ 15:00
------------	---------------------------	---------------

■いきいきウェルネスフェア2026 ※予約不要

白石区

10月 17日(土)	アクセスサップロ	10:00 ~ 16:00
18日(日)	白石区流通センター4丁目	

■北海道管区行政評価局主催 一日合同行政相談所

※ご相談は無料、予約不要で参加機関が直接、ご相談をお受けします。

中央区

10月 21日(水)	札幌駅前通地下歩行空間・チカホ 北3条交差点広場(西)	11:00 ~ 15:00
------------	--------------------------------	---------------



※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。

