

# みなみ通信

平成23年6月10日発行

## 介護予防教室について

～貯筋！（ちょきん）のススメ～



今年度、厚別南地区では、数々の介護予防教室が開催されております。

「なんだソレ？」「普通の体操と同じでしょ？」というあなた。「介護予防」は、元気なお年寄りについて、長年、調査した結果に基づいて確立されたもので、要介護状態にならないための、日常生活で簡単にできる優れた運動なのです。

元気なお年寄りに共通するのは、驚くなかれ、



**筋肉量が多いこと！**



楽しみながら、筋肉量を維持するための秘訣を学んでみませんか？  
参加費は無料です！



《申し込み・お問い合わせ先》

介護予防センター大谷地 (☎:894-6110 担当 大泉)

厚別南 介護予防

検索

クリック！

	厚別南会館	上野幌中央	ナッシングウイ	光陽団地
6月	15日(水)	6日(月)	18日(土)	22日(水)
7月	20日(水)	4日(月)	23日(土)	13日(水)
8月	24日(水)	1日(月)	27日(土)	10日(水)

# 厚別南地区データのページ

♪～条丁目ごと人口・高齢化率を出して見ました～♪※少々お堅いページ・・・

厚別南地区の人口は、厚別区全体の約 28%を占めております。高齢化率については、厚別区平均より低いのですが、地域によっては、30%近い高齢化率のところがあります。条丁目ごとに人口と高齢化率を出しましたのでご覧ください。

※9世帯以下秘匿		人口	0～14歳	15～64歳	65歳～	高齢化率
全市		1,896,225	226,542	1,285,984	383,699	20.2%
厚別区		129,455	15,484	86,470	27,501	21.2%
厚別南地区		36,887	4,398	25,778	6,711	18.2%

※9世帯以下秘匿としているため一部小計が合わない箇所があります。

厚別南	厚別南 1丁目	2,486	363	1,824	299	12.0%
	厚別南 2丁目	3,272	495	2,324	453	13.8%
	厚別南 3丁目	854	95	527	232	27.2%
	厚別南 4丁目	1,326	144	846	336	25.3%
	厚別南 5丁目	916	93	614	209	22.8%
	厚別南 6丁目	599	47	386	166	27.7%
	厚別南 7丁目	792	66	481	245	30.9%
<b>厚別南条丁目小計</b>		<b>10,245</b>	<b>1,303</b>	<b>7,002</b>	<b>1,940</b>	<b>18.9%</b>
大谷地	大谷地東 1丁目	10	x	x	x	
	大谷地東 2丁目	766	62	512	192	25.1%
	大谷地東 3丁目	2,047	174	1,294	579	28.3%
	大谷地東 4丁目	1,267	123	812	332	26.2%
	大谷地東 5丁目	3,000	385	2,051	564	18.8%
	大谷地東 6丁目	421	37	347	37	8.8%
	大谷地東 7丁目	2,046	310	1,510	226	11.0%
	大谷地西 1丁目	1,358	153	1,035	170	12.5%
	大谷地西 2丁目	4	x	x	x	
	大谷地西 3丁目	609	85	355	169	27.8%
	大谷地西 4丁目	770	83	463	224	29.1%
	大谷地西 5丁目	1,016	144	714	158	15.6%
大谷地西 6丁目	418	68	306	44	10.5%	
<b>大谷地地区小計</b>		<b>13,732</b>	<b>1,624</b>	<b>9,399</b>	<b>2,695</b>	<b>19.6%</b>

昭和 35 年頃の馬場牧場の様子 ⇒



		人 口	0~14 歳	15~64 歳	65 歳~	高齢化率
上野幌中央	厚別町上野幌	855	105	717	33	3.9%
	上野幌 1 条 1 丁目	522	56	357	109	20.9%
	上野幌 1 条 2 丁目	876	132	629	115	13.1%
	上野幌 1 条 3 丁目	623	78	395	150	24.1%
	上野幌 1 条 4 丁目	469	57	296	116	24.7%
	上野幌 1 条 6 丁目	252	46	170	36	14.3%
	上野幌 2 条 1 丁目	1,165	67	831	267	22.9%
	上野幌 2 条 2 丁目	638	90	480	68	10.7%
	上野幌 2 条 3 丁目	345	36	213	96	27.8%
	上野幌 2 条 4 丁目	299	27	215	57	19.1%
	上野幌 2 条 5 丁目	932	55	702	175	18.8%
	上野幌 2 条 6 丁目	559	47	430	82	14.7%
	上野幌 3 条 1 丁目	622	82	387	153	24.6%
	上野幌 3 条 2 丁目	1,039	168	747	124	11.9%
	上野幌 3 条 3 丁目	784	77	586	121	15.4%
	上野幌 3 条 4 丁目	779	85	596	98	12.6%
	上野幌 3 条 5 丁目	1,576	150	1,206	220	14.0%
	上野幌 3 条 6 丁目	575	113	410	52	9.0%
<b>上野幌地区小計</b>		<b>12,910</b>	<b>1,471</b>	<b>9,367</b>	<b>2,072</b>	<b>16.0%</b>



【住民基本台帳人口 H22.10.1 現在】

← 昭和 49 年頃 小林牧場付近

## ～厚別南児童会館祭り～



厚別南児童会館では、7月10日（日）【13時30分～16時】に恒例の「あつなんフェスティバル」を実施いたします。

その日は、プラバン工作（※）や、くじ引き、チャレンジコーナーなど楽しいことが盛りだくさん！

※「プラバン工作」＝プラスチックの板に絵を描いてキーホルダーにする工作です。

フィナーレでは、「サマージャンボあつなんくじ」を行います！

対象は、「小1以上又は幼児親子」、定員は120名。

参加費は300円となっております。



お申込みは、6月28日（火）15時30分～となっております。

定員になり次第締め切らせていただきます。当日券発行の予定はありませんので、ご注意ください。

**詳しくは、厚別南児童会館（☎：894-1710）まで！**



厚別南児童会館は、  
厚別南まちづくりセンター  
に併設しています。



～編集・発行～

厚別南まちづくりセンター 厚別区厚別南1丁目15-10

電話 011-891-1666 FAX 011-895-0425

厚別区役所ホームページURL <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

札幌市役所ホームページURL <http://www.city.sapporo.jp/>



さっぽろ市  
03-Q02-11-382  
23-3-228