



区民のページ

2015

11

南区の人口・世帯数

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

[編集]
南区役所総務企画課広聴係
〒005-8612 南区真駒内幸町2丁目2-1
☎582-4714
南区のホームページ
http://www.city.sapporo.jp/minami/

私のおでかけ便り



☆掲載写真は、南区のホームページでカラーで公開しています。



撮影日 平成27年9月11日
撮影場所 札幌新陽高等学校
撮影者 H.O.
朝ふと見上げると、きれいな秋の空が広がっていました。生徒たちの夢が、この青空のように広がっていきますように。

南区の写真やイラストを大募集!

このページでは、区民の皆さんから募集した写真やイラストをご紹介します。募集要項は、区役所総務企画課広聴係と区内各まちづくりセンターなどで配布しているほか、南区のホームページに掲載しています。

南区関連の主な施設

南区役所(真駒内幸町2) 代表☎582-2400

区役所内の直通電話番号

Table listing various departments and their phone numbers, including sections for General Affairs, Health Support, and Social Welfare.

- List of regional centers and their phone numbers, including Minami City Center, South Ward Center, and various neighborhood centers.

まちづくりセンター

- List of neighborhood centers and their phone numbers, including locations like Adachiya, Makino, and various street centers.

# 高血圧の予防・改善にチャレンジ!

## POINT 1 食事の適量を知ろう!

1日に必要なエネルギー量は、年齢や性別などによって異なります。自分に適した食事の量や組み合わせを知りましょう。また、ゆっくりよくかんで食べると満腹感が得やすくなり、食べ過ぎの防止にもなります。

### 1日の必要摂取エネルギーの目安

性別	年代	摂取エネルギー (単位: kcal)	性別	年代	摂取エネルギー (単位: kcal)
	男	18~29歳		2,650	女
性	30~49歳	2,650	性	30~49歳	2,000
	50~69歳	2,450		50~69歳	1,900
	70歳以上	2,200		70歳以上	1,750

※数値はあくまで目安です。

### カロリー計算の達人教室

平成28年2月23日(火)、25日(木) ※2日間コース



自分に適した食事のカロリー計算の方法や、食事の適量を学びます。講話と実習を行います。

※詳細は、広報さっぽろ2月号南区版に掲載します。

## POINT 2 減塩を心掛けて!

食品に含まれている塩分の量を知っていますか? 普段の食事にほんの少しの工夫をするだけで、手軽に塩分を減らすことができます。

### 塩分を無理なく減らす食生活のコツ

- 「風味」や「香り」を生かした味付け (例: レモン汁、しょうが、ごま油など)
- うま味のある食材を使う (例: きのこ、昆布、かつおぶしなど)
- 麺料理のスープは残す
- 調味料は「かけて」より「つけて」食べる
- 加工食品は週1、2回にする



### 「高血圧を放っておかない!」

~今日から取り組む高血圧予防教室~

11/26(木)、30(月) ※2日間コース



26日は栄養士による講話と減塩料理の試食、30日は医師による講話と運動実践などを行います。

※詳細は、本誌南区版5ページをご覧ください。

## POINT 3 「主食・主菜・副菜」バランスのよい食事を!

健康を維持するためには、全ての栄養素をバランスよく摂取することが必要です。

### バランスのよい食事を取るコツ

- 「主食・主菜・副菜」を毎食そろえる
- 野菜料理を毎食食べるようにする(1日5皿程度)
- いろいろな調理方法で作った料理を組み合わせる (焼く、煮る、蒸す、ゆでる、和えるなど)
- 果物は1日200g程度食べるようにする (リンゴ・梨なら1/2個、ミカンなら2個が目安)
- 南区役所食堂でヘルシーメニューを提供中! (原則、毎月第2・4水曜日、35食限定、1食470円)



食生活改善推進員(食改)は「食」を通じて皆さんに健康的な食生活を伝えるボランティアです

栄養のバランスに配慮したレシピを考えました。ご飯に野菜を混ぜることで、ミネラル・ビタミン・食物繊維の栄養素を補えます。ぜひ、作ってみてください。



南区食生活改善推進員協議会 会長 長谷川 妙子さん

### ごぼうとコーンのみそ風味ご飯

食改さんオリジナルレシピ

[材料/4人分]

- 米・・・2合
- 鶏もも肉・・・100g
- ゴボウ(中)・・・1/3本
- ニンジン(中)・・・1/4本
- 干しひじき・・・2g
- ホールコーン・・・90g
- 小松菜・・・20g
- サラダ油・・・小さじ2
- みそ・・・大さじ2
- 酒・・・小さじ3
- 砂糖・・・大さじ1/2



[1人分の栄養価]  
エネルギー: 391kcal  
食塩相当量: 0.9g

[作り方]

- ①米は洗い、30分水につける。
- ②鶏もも肉は小さめに切り、ゴボウはさがき、ニンジンは千切りにする。干しひじきを水で戻して、水切りしておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、②とホールコーンを炒め、みそ、酒、砂糖で味付けをする。
- ④小松菜は色よくゆで、小口切りにする。
- ⑤炊き上がったご飯に③を混ぜ合わせ、茶碗によそってから小松菜を上に乗らす。

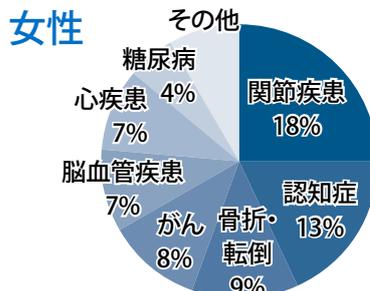
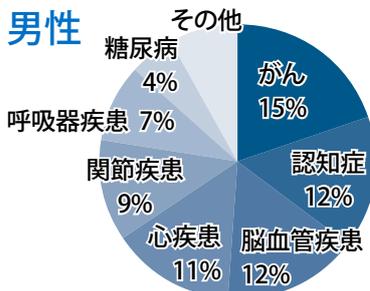
健康寿命を延ばすために

# 食 身につけよう 事 力

普段、何げなく取っている食事。ほんの少しの工夫が「健康寿命」の延伸につながることを意識したことはありますか。  
南区では、要介護状態となる原因として「生活習慣病」の占める割合が多い傾向があります。今月は、生活習慣病の予防・改善のために「食」の観点からできる工夫やポイントについて紹介します。「食事力」を身につけて、健康寿命を延ばしましょう！

【この特集に関するお問い合わせ先】 南保健センター健康・子ども課（担当／管理栄養士） ☎581-5211

○ 要介護状態の直接の原因となる疾病に共通する要因のひとつに「**高血圧**」があります。健康寿命の延伸には、「**高血圧の予防・改善**」が効果的な方法のひとつに挙げられます。



- 男性
- 1位 がん（悪性新生物）
  - 2位 認知症
  - 3位 脳血管疾患
- 女性
- 1位 関節疾患
  - 2位 認知症
  - 3位 骨折・転倒

【出典】平成26年度南区要介護状態の原因となる疾病分析

※国民生活基礎調査介護票の疾病分類（12疾患群）に合わせて分類し、12疾患群以外を除いてグラフを作成。



南保健センター健康・子ども課  
管理栄養士 奥村 沙緒里さん

1日3食、食べていますか。  
1日に必要な食事の量（エネルギー）を取るだけでなく、食事の質（内容）についても考えてみませんか。

## あなたは大丈夫？

### ✓ 食習慣チェックシート

各項目に当てはまるものはありますか？  
当てはまるものにチェックを入れてみましょう。

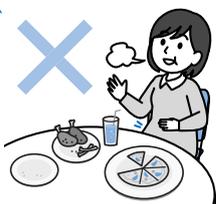
#### Check 1

- 食事はおなかいっぱいになるまで食べてしまう
- 間食（おやつ）や夜食を食べる習慣がある
- お酒を飲む（晩酌する）習慣がある
- 体重が増加傾向だ

1つでも当てはまる人は…

#### 右ページPOINT 1

「食事の適量を知ろう！」へ



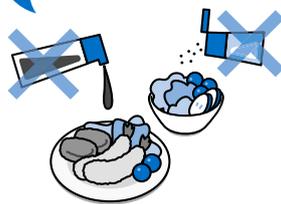
#### Check 2

- あっさりした味よりこってりした味が好きだ
- 市販の総菜やレトルト食品をよく食べる
- 毎食みそ汁や漬物を食べる
- 週に2回以上外食をする

1つでも当てはまる人は…

#### 右ページPOINT 2

「減塩を心掛けて！」へ



#### Check 3

- お昼は定食よりも1品料理（丼ものなど）を頼むことが多い
- 簡単な食事で済ませることが多い
- 朝食を抜いてしまいがちだ、または、とっていない
- 野菜料理は1日5品未満

1つでも当てはまる人は…

#### 右ページPOINT 3

「『主食・主菜・副菜』バランスのよい食事を！」へ





# みなみ区からのお知らせ

※特に記載のない場合、費用は無料です。

区役所・区民センター・保健センター・各地区センターの駐車場は大変混み合いますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## まちナカ学生アート展

札幌市立大学デザイン学部の学生が段ボールで制作した、トラ・サケ・羊の作品を展示。  
**日時** 11月25日(水)～12月1日(火)。9時～21時。※25日は11時から、1日は15時まで。  
**会場** 南区民センター。

**詳細** 地域振興課まちづくり調整担当 ☎(582)4723



## 国民健康保険料の夜間・休日納付相談

**夜間相談** 11月12日(木)、19日(木)、26日(木)、12月3日(木)、10日(木)。19時30分まで。  
**休日相談** 11月21日(土)、22日(日)。9時～15時。

**場所** 南区役所2階5番窓口。  
 ※区役所北側の通用口からお入りください。

**詳細** 保険年金課収納係 ☎(582)4775



## 両親教室

沐浴人形を使った育児実習や妊婦疑似体験などを行います。  
**日時** 11月27日(金)18時30分～20時30分(18時受付開始)。  
**会場** 南保健センター。

**対象** 来年2月から4月までの間に、初めて出産を迎える予定のご夫婦。  
**定員** 40組。

**申込方法** 11月16日(月)から電話またはFAXで左記へ(先着順)。  
**申込・詳細** 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211、FAX(582)4564



## 胃がん・大腸がん検診

**検診日** 11月27日(金)。  
**受付時間** 8時45分～10時。

**会場** 南保健センター。  
**対象** 40歳以上で、職場などで受診していない方。

**費用** 胃がん検診は700円、大腸がん検診は400円。ただし、70歳以上の方、後期高齢者医療制度にご加入の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料。※それぞれ証明できるものが必要。  
**申込方法** 事前に電話またはFAXで左記へ。  
**申込・詳細** 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211、FAX(582)4564

## 糖尿病予防パネル展

食生活や運動習慣を見直すきっかけにしましょう。

**▽パネル展示**  
**日時** 11月11日(水)～16日(月)8時45分～21時。  
 ※11日は10時から、16日は15時まで。  
**会場** 南区民センター。  
**▽栄養相談**  
**日時** 11月13日(金)13時30分～15時。  
**会場** 南区民センター。  
**▽糖尿病予防の野菜たっぷりヘルシーメニュー**  
 11月13日(金)に南区役所食堂にて販売。※35食限定、470円。  
**詳細** 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211

## ちあふる・みなみ

☎(215)0183

## ふじの子育てサロンフェスタ

藤野地区の子育てサロンが、合同でさまざまな遊びを提供。ボールプール、木製玩具、手作り玩具、歌や本の読み聞かせ、手形足形取り、保護者の骨密度測定など、来場した方が楽しめる趣向を凝らしたコーナーを設置。  
**日時** 11月28日(土)10時30分～12時30分。  
**会場** 藤野地区センター。  
**対象** 就学前のお子さんとその保護者(同伴の小学生の参加も可)。  
**申込方法** 当日直接会場へ。  
**詳細** 藤野地区福祉のまち推進センター ☎(591)5082、ちあふる・みなみ

## 南区社会福祉協議会

☎(582)2415

## シニア世代のためのボランティア入門研修

ボランティア活動を通して、健康維持や仲間づくりをしませんか。研修後には、札幌市介護サポーターとして登録・活動することができます。

**日時** 11月19日(木)13時～16時。  
**会場** すみかわ地区センター。  
**対象** 区内にお住まいの65歳以上の方(要介護1～5の認定を受けている方を除く)。  
**定員** 30人。

**持ち物** 介護保険被保険者証。  
**申込方法** 11月11日(水)から電話で、南区社会福祉協議会へ(先着順)。

広告

広告

### ■あいワーク南をご利用ください

南区民センター内にハローワークの求人検索や職業紹介が可能な「あいワーク南」があります。求職中の方はぜひ気軽にご利用ください。

**内 容** ・ハローワークの検索機による求人検索  
・ハローワーク相談員による職業相談・紹介  
・市職業相談員による職業相談・カウンセリング、各種情報提供

**利用時間** 月曜～金曜（祝・休日、年末年始を除く）。8:45～17:00。

**場 所** 南区民センター 1階

※雇用保険、職業訓練、障がい者の職業相談・紹介はハローワークへ。

**詳細** あいワーク南 ☎582-4718 経済局雇用推進課 ☎211-2278

### ■「高血圧を放っておかない！」～今日から取り組む高血圧予防教室～

南区では高血圧になる方が増加しています。「高血圧くらい…」と思われがちですが、高血圧はさまざまな病気の引き金になることも。高血圧になる前に、生活習慣を見直してみませんか（全2回）。

**日 時** ①11/26(木)10:00～12:00（9:45受付開始）。

②11/30(月)14:00～16:30（13:30受付開始）。

**内 容** ①「血圧安心いい塩梅」：栄養士による講話と減塩料理の試食など。  
※筆記用具とご自宅で調理したみそ汁を持参。  
②健康講話（講師：小笠原クリニック札幌病院 今村英一郎医師）と運動指導員による家庭でできる運動の実践など。

**会 場** 南区民センター。

**対 象** 区内にお住まいで、原則両日とも参加できる方。

**定 員** 50人。

**申込方法** 11/11(水)8:45から電話またはFAXで下記へ（先着順）。

※②のみ参加の方は予約不要、定員なし。当日直接会場へ。

**申込・詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211 FAX582-4564

### ■住民集団健康診査 **詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

「受診券」と「被保険者証」を持って当日直接会場へ（できるだけ空腹の状態でお越しください。）

日程	受付時間	実施会場
11/20(金)	10:00～11:00	真駒内集会所（真駒内本町2丁目1-7）
	13:30～15:00	中ノ沢会館（中ノ沢1711-3）
11/26(木)	9:30～11:30	南区民センター（真駒内幸町2丁目2-1）
	13:30～15:00	

#### 夜間住民集団健康診査

通常、日中に実施している住民集団健康診査を、下記の日程で夜間に実施します。日中の受診が難しい方や本年度まだ受診していない方は、この機会をぜひご利用ください。

また、健康講話（講師：五輪橋産科婦人科小児科病院 丸山淳士医師）も開催します。

**日 時** 12/11(金)。

①健康診査 18:00～19:30。②講話 18:00～19:00(17:30受付開始)。

**会 場** 藤野地区センター。

**対 象** ①40歳以上で国民健康保険に加入されている方。

②どなたでも参加できます（年齢制限等なし）。

**申込方法** 当日直接会場へ。

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211 藤野地区センター ☎592-2002





※特に記載のない場合、費用は無料です。

## ■札幌シーニックバイウェイ藻岩山麓・定山溪ルート 2016年カレンダーを配布します

南区の魅力アップに取り組む「札幌シーニックバイウェイ藻岩山麓・定山溪ルート」が作製したカレンダーを無料で配布します。桜や紅葉など四季折々の美しい写真とともに観光情報も確認できる、見どころ満載のカレンダーです。

**配布期間** 11/17(火)から(無くなり次第終了)。

**配布場所** 南区役所1階 情報提供コーナー 2,000部。区内まちづくりセンター(定山溪出張所を含む)各300部。※先着順。1人1部。

**詳細** 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723



札幌シーニックバイウェイ  
藻岩山麓・定山溪ルート

## ■図書館・図書室からのお知らせ

### ▼澄川図書館 (☎822-3730)

- ・おはなしの会 11/14(土)13:50、21(土)13:50  
28(土)10:30、12/5(土)14:30
- ・わらべうたおはなしの会 11/12(木)10:30、12/10(木)10:30
- ・子ども映画会 11/14(土)14:30、21(土)14:30

### ▼南区民センター図書室 (☎584-2533)

- ・楽しいおはなしの会 11/19(木)10:30
- ・子ども映画会 12/6(日)10:00

### ▼藤野地区センター図書室 (☎592-2002)

- ・おはなしの会 11/28(土)11:00
- ・子ども映画会 11/14(土)11:00
- ・クリスマス会 12/6(日)11:00

### ▼もいわ地区センター図書室 (☎572-5733)

- ・おはなしの会 12/12(土)11:00

## ■陸上自衛隊高等工科学校生徒募集説明会

陸上自衛隊高等工科学校生徒採用試験(推薦採用試験を含む)に関する説明会を開催します。また、自衛官候補生に関する説明も行います。

**日時** 11/22(日)10:00~12:00、13:00~15:00。

**会場** 南区民センター。

- 対象**
- ①陸上自衛隊高等工科学校  
来年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子およびその家族。
  - ②自衛官候補生  
来年4月1日現在、18歳以上27歳未満の男子。

**申込方法** 当日直接会場へ。

**詳細** 自衛隊札幌地方協力本部南部地区隊 ☎581-0736  
地域振興課まちづくり推進係 ☎582-4723

## ■子育て講座「トイレトレーニング」

トイレトレーニングを始めるタイミングや進め方について、保育士がお話しします。



**日時** 11/26(木)。  
①10:00~10:30。②10:45~11:15。

**会場** ちあふる・みなみ。  
(真駒内幸町2丁目2-2)

**対象** 1歳半~就学前のお子さんとその保護者。

**定員** 各10組(親子同室)。

**申込方法** 11/12(木)9:00から電話で下記へ(先着順)。

**申込・詳細** ちあふる・みなみ ☎215-0183

## ■ちあふる・みなみ「サンデーサロン」

親子で一緒に楽しめる遊びを紹介。他の親子との交流や情報交換などもできます。ご家族皆さんで遊びにきませんか。



**日時** 毎月第1日曜日。10:00~12:00。

※年末年始を除く。

**会場** ちあふる・みなみ。  
(真駒内幸町2丁目2-2)

**対象** 0歳~就学前のお子さんとその保護者。  
これから親になる方。

**詳細** ちあふる・みなみ ☎215-0183

## ■在宅相談員にご相談を

障がいのある方やご家族からのさまざまな相談に応じています。気軽にご相談ください。

### ■身体障害者相談員

相談区分	氏名	電話番号
視覚障がい	はねだ のぶたけ 羽田 信武	592-3696
音声機能障がい	よこい つむぎ 横井 昴	573-4151
肢体障がい	おおき たつや 大木 竜也	090-6263-4603

### ■知的障害者相談員

相談区分	氏名	電話番号
知的障がい	いまい ようこ 今井 洋子	080-4581-7654
	おがさわら ふみえ 小笠原文恵	080-4581-7655

**詳細** 保健福祉課福祉支援係 ☎582-4743

健康的な食生活を推進するため、**11月13日(金)、25日(水)、12月9日(水)**。35食限定、1食470円。※13日は、糖尿病予防の野菜たっぷりヘルシーメニューを提供しています。

1月開講のスポーツ教室の受講生を募集します。詳細は上記へ。

申込期間 11/25(水)~12/10(木)。 ※電話または直接体育館へお申し込みください。多数時抽選となります。

■講座のご案内

申し込み・講座の詳細については、電話または直接各センターへ。  
特に記載の無い場合、受け付けは先着順、受講対象「15歳以上の方」は中学・高校生を除く。

南区民センター (☎584-2100)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料など	申込日
普通救命講習会 心肺蘇生法とAED	15歳以上の方	15人	11/26(木)	13:30~16:30	無料	11/11(水)~19(木) 9:00~17:00
年末恒例! 手打ちそば講座	15歳以上の方	20人	11/28(土)	10:00~12:30	受講料1,200円 材料費1,000円	11/11(水)~17(木) 9:00~17:00

備考 定員に満たない場合は、開講日の4日前まで受け付けます。

もいわ地区センター (☎572-5733)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料	申込日
ズンバで脂肪燃焼	18歳以上の方	15人	11/23(祝)	10:00~11:30	500円	11/11(水)~20(金) 9:00~21:00
もいわ内科医院 白石先生の 生活習慣病について	18歳以上の方 (高校生を除く)	50人	11/25(水)	13:30~15:00	無料	11/11(水)~24(火) 9:00~21:00
着物柄にみる戦争講座	18歳以上の方 (高校生を除く)	15人	11/30(月)	13:30~15:00	500円	11/11(水)~27(金) 9:00~21:00
カクテル講座	20歳以上の方	12人	12/6(日)	14:00~16:00	2,000円	11/11(水)~12/3(木) 9:00~21:00
デコパージュでクリスマス飾ろう!! ウッドプレートと石鹸をデコパージュ	18歳以上の方	6人	12/13(日)	13:00~15:00	2,000円	11/11(水)~12/10(木) 9:00~21:00

備考 「ズンバで脂肪燃焼」は運動しやすい服装で、上靴、飲み物、汗拭き用タオルを持参。託児あり(別途500円)。「生活習慣病について」の講師は、もいわ内科医院理事長の白石正勝医師。「着物柄にみる戦争講座」は飲み物付き。「デコパージュでクリスマス飾ろう!!」は手拭き用タオルを持参。

今月のやさしい “チンゲン菜”

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

北海道では10~11月が旬の

- 特徴** 血圧上昇を抑えるカリウム、骨や歯を丈夫にするカルシウムを豊富に含む。
- 見分け方** 葉は緑が濃くピンとしており、軸が肉厚で根元が密に重なっているものがおいしい。
- 料理例** 炒め物、煮物、おひたし、スープなど

【簡単レシピ】 チンゲン菜と豚肉ときのこの卵炒め

[材料/3人分]

- チンゲン菜・・・2株
- しめじ・・・1/2パック
- 卵・・・3個
- 豚バラ肉・・・150g
- 塩、こしょう・・・少々
- ごま油・・・大さじ1
- オスターソース・・・大さじ1弱
- みりん・・・小さじ2
- ☆しょうゆ・・・小さじ1
- 中華だしのもと・・・小さじ1/2
- 水・・・小さじ2弱

[作り方]

- ① チンゲン菜はざく切りに。豚バラ肉は3cmほどに切り、塩とこしょうをふる。しめじは石づきを取って、ほぐす。
- ② フライパンにごま油を引き、スクランブルエッグを作り、取り出しておく。
- ③ 豚バラ肉を炒めて火が通ったら、チンゲン菜の軸としめじを炒める。しんなりしてきたら、チンゲン菜の葉を加え、さっと炒める。
- ④ ③に②と、混ぜ合わせておいた☆を加えて炒める。



広告





# ふれあい写真館



秋だ！祭りだ！

澄川パフォーマンス通り2015

9/12



澄川地区連合会の主催で「秋だ！祭りだ！澄川パフォーマンス通り2015」が開催されました。会場では、澄川中学校の生徒による吹奏楽の演奏のほか、ジャグリングや手品などさまざまなパフォーマンスが披露され、来場者を楽しませていました。

第2回簾舞・豊滝・砥山

農産物季節販売会

9/20



豊滝除雪ステーションで、簾舞まちづくり協議会などが主催する「第2回簾舞・豊滝・砥山農産物季節販売会」が行われました。収穫されたばかりの新鮮な野菜や果物を買求める地域住民や観光客など、多くの来場者でにぎわいました。

第26回簾舞通行屋まつり

9/27



簾舞通行屋緑地と旧黒岩家住宅(旧簾舞通行屋)で、「第26回簾舞通行屋まつり」が開催されました。踊りやブラスバンド演奏などのステージ発表のほか、簾舞地区の発展の歩みを伝えるビデオが上映されました。

100歳のお祝い品贈呈

9/29



今年100歳を迎える浦谷武雄うらたに たけおさんに、高野馨たかの けい南区長が内閣総理大臣からの祝状と札幌市からの記念品のひざ掛けを手渡しました。南区では、本年度中に46人（男性12人、女性34人）の方が100歳を迎えます。

広告