



<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

放送予定

「男性介護者のついで「ケア友の会」(11/20)

「一緒に歩こう!

イルミネーションウォーキング」(11/27) ほか

11  
2017

地域FM番組

「中央区だより」毎週月曜11時30分～11時40分  
ラジオカロスサッポロ (FM 78.1 MHz)

編集：中央区市民部総務企画課広聴係

〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目

☎011-205-3216 ㊟011-231-6539

# 認知症を知る、地域で支える

記憶力や判断力が徐々に低下していく脳の病気、認知症。  
今月号は、認知症について、当事者や家族を地域で支えるための取り組みなどとともにご紹介します。

【問い合わせ先】保健福祉課保健支援係 ☎ 205-3305

これって  
認知症  
?

## 認知症チェックリスト

- 「同じことを何度も言う」と周囲から言われることが多い
- 探し物をしていることが多い
- いつも財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れてたり、待ち合わせ場所に行けなかったりする
- 片付けや料理、車の運転などが以前のようにできなくなった
- テレビドラマの筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに興味がなくなった

出典：認知症介護研究・研修東京センターひもときカレンダー



認知症サポーター養成講座



介護予防教室

◀あなたやご家族はいかがですか。複数当てはまる方は中央3ページの相談先へ相談してみましょう。

## 中央区役所関連施設

### 【市コールセンター ☎ 222-4894】

中央区役所 (南3西11) (代表) ☎ 231-2400  
中央区土木センター (北12西23) ☎ 614-5800  
中央清掃事務所 (南30西8) ☎ 581-1153  
中央消防署 (南4西10) ☎ 215-2120  
中央区民センター (南2西10) ☎ 271-1100  
旭山公園通地区センター (南9西18) ☎ 520-1700

本府・中央 (北1西2) ☎ 251-6353  
東北 (北2東2) ☎ 251-8119  
苗穂 (北1東10) ☎ 261-3669  
東 (南2東6) ☎ 241-1696  
豊水 (南8西2) ☎ 521-0204  
西創成 (南5西7) ☎ 521-2384  
曙 (南11西10) ☎ 511-0116

### まちづくりセンター

山鼻 (南23西10) ☎ 511-6371  
幌西 (南11西14) ☎ 561-3256  
大通・西 (南2西15) ☎ 280-7033  
南円山 (南9西21) ☎ 561-2472  
円山 (北1西23) ☎ 611-3367  
桑園 (北7西15) ☎ 621-3405  
宮の森 (宮の森2-11) ☎ 644-8760

----- 中央区役所の主な課・係 (8時45分～17時15分 (土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)) -----

### 総務企画課

庶務係 ☎ 205-3205  
地域安全担当 ☎ 205-3205  
選挙係 ☎ 205-3206  
広聴係 ☎ 205-3216  
地域振興課 ☎ 205-3221  
統計担当 ☎ 205-3222

### 戸籍住民課

戸籍係 ☎ 205-3232  
住民記録係 ☎ 205-3238  
保健福祉課  
地域福祉係 ☎ 205-3301  
福祉助成係 ☎ 205-3302  
給付事務係 ☎ 205-3303

### 福祉支援係

保健支援係 ☎ 205-3304  
相談担当 ☎ 205-3306  
健康・子ども課  
(保健センター内) ☎ 511-7221  
保護課  
相談担当 ☎ 205-3274

### 保険年金課

給付係 ☎ 205-3341  
保険係 ☎ 205-3342  
収納一・二係 ☎ 205-3343  
年金係 ☎ 205-3344

市税に関するお問い合わせは **中央市税事務所** (北2東4 サッポロファクトリー2条館4階) へ

### 納税課

市税証明・口座振替 ☎ 211-3912  
法人の収納担当 ☎ 211-3074  
納税相談担当 ☎ 211-3913

### 市民税課

個人の  
市・道民税担当 ☎ 211-3914  
特別徴収担当 ☎ 211-3075

### 諸税課

法人市民税担当 ☎ 211-3071  
事業所税担当 ☎ 211-3073  
軽自動車税担当 ☎ 211-3076

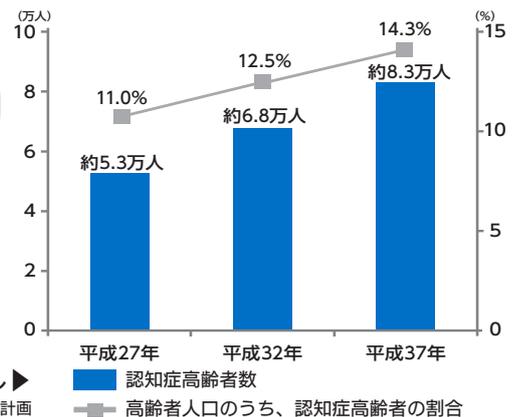
### 固定資産税課

土地担当 ☎ 211-3917  
家屋担当 ☎ 211-3918  
償却資産担当 ☎ 211-3079

# 認知症を知る

認知症について正しく知っておくことで、早期発見・治療につながられ、症状の進行を緩やかにしたり、将来の生活や介護についてゆっくり考えたりすることも可能になります。

平成 37 年には“高齢者の約 7 人に 1 人が認知症”という状況になる可能性があります



## 人ごとではない「認知症」！

現在、札幌市では高齢者（65 歳以上）の約 10 人に 1 人が認知症であると考えられています。今後も増加する見込みで、認知症は、今や誰もが関わる可能性のある病気となりつつあります。

認知症高齢者数の将来見通し▶

資料：平成 27～29 年度札幌市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

## 中核症状と行動・心理症状

認知症の症状は、脳の細胞が壊れて直接起こる中核症状、人間関係や生活環境、本人の精神状態などによって起こる行動・心理症状の 2 つに分けられます。



うつ状態

今までできた物事ができなくなったことで自信を失い、無気力になる



見当識障害

時間や方向感覚が薄れる、自分の居場所などが分からなくなる

### 中核症状



記憶障害

新しいことが覚えられず、思い出せない



妄想・幻覚や暴言・暴力

「大事な物を盗まれた」など被害妄想で騒ぐ、ちょっとしたことで怒り興奮する



徘徊

### 記憶・判断力の低下

考えるのが遅くなったり、2 つ以上のことが重なるとう理解できなくなる

### 行動・心理症状

普通の物忘れと認知症の物忘れの違いって？  
高齢になると誰でも物忘れが気になってくるものですが、認知症の物忘れとは性質が異なります。

#### 加齢によるもの

(例) 食事のメニューや約束の日時を思い出せない

#### 認知症が疑われるもの

(例) 食事をしたことや約束したこと自体を忘れてしまう

## 予防は日々の生活から

認知症を完全に予防することは困難ですが、バランスの良い食事や適度な運動、役割や日課を持つこと、趣味や人との交流で脳を活性化させることなどが有効とされています。

### 介護予防教室に参加してみませんか？

65 歳以上の方を対象に、運動をしたり、専門員から介護予防の知識を学んだりする教室を地区会館などで開催しています。

中央区介護予防センター 開催場所など詳細はお問い合わせください

名称	担当地区	問い合わせ先
大通公園	本府・中央、西創成、大通・西、桑園	271-1294
北一条	東北、苗穂、東、豊水	251-1340
円山	南円山、円山	633-6056
宮の森	宮の森	611-7741
曙・幌西	曙、幌西	633-6055
旭ヶ丘	山鼻	532-6110



通い始めて 10 年、元気に過ごしています。運動や体操はもちろんです。仲間と楽しく会話をしたり笑ったりすることが何より今の健康につながっていると感じます。



曙・幌西地区の教室に参加している佐藤秀子さん

住み慣れた地域で、自分らしい暮らしをできる限り続けられるよう、医療や介護などの機関が連携し、認知症の方とその介護者を支えるさまざまな取り組みを行っています。

中央区  
初開催

## 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその介護者を応援したいという方を対象にした、症状などの正しい知識を学ぶ講座です。

【個人の方】社会福祉総合センター（大通西19）で年12回程度開催しています。

【詳細】ボランティア活動センター ☎623-4000

【団体の方】地域や職場・学校などの、おおむね10人以上の団体を対象に行っています。

【詳細】保健福祉課保健支援係 ☎205-3305

「男性介護者ならではの問題について聞くことができた」といった声が寄せられました

## 男性介護者のつどい（ケア友の会）

認知症の方を介護している男性を対象にした、介護に役立つ講話を聞いたり、参加者同士で情報交換をしたりする交流会です。

詳細は中央5ページをご覧ください。



昨年度開催された全市版ケア友の会の様子

## 認知症カフェ

認知症の方やその家族、地域の方など誰でも参加できる交流の場です。お茶を飲みながら会話を楽しんだり、各カフェで企画するさまざまな体験教室に参加できたりする他、認知症についての相談も受けています。

詳細は各カフェにお問い合わせください

名称	場所	開催頻度	問い合わせ先
あるカフェ南1条	南1西15	月1回（第2火曜日）	611-5800
小春カフェ	南10西14	月1回（第4土曜日）	522-8691
スマイルカフェ	円山西町4	月1回（土曜日）	642-4121
ともいきカフェ	旭ヶ丘5	年4回	561-8291



この日は体をリラックスさせるためのリフレクソロジー教室が開催され、ハンドマッサージなどを体験しました。こうした教室の後には、参加者の皆さんとおしゃべりを楽しみながらお菓子をいただくなど、充実した時間を過ごしています（右写真）。

小春カフェの参加者であり、ボランティアとしても活動する川村純子さん



## 気軽にご相談を！

中央1ページのチェックリストに複数当てはまるなど気になる症状のある方、ご家族やご友人のことで心配事がある方は、気軽にご相談ください。

### 札幌市認知症コールセンター

☎206-7837

平日10時～15時（年末年始を除く）

専門の相談員が「認知症の方への接し方は」「どんな病院を受診したら良いか」などの認知症に関する相談に応じます。

### 保健福祉課保健支援係（区役所2階）

☎205-3305

平日8時45分～17時15分（年末年始を除く）

保健師が病気など療養上の相談に応じます。

### 中央区地域包括支援センター

高齢者に関するさまざまな相談、介護サービスの紹介・調整などを行う、地域の身近な相談窓口です。

第1地域包括支援センター（南2西10）☎209-2939

担当地区：本府・中央、東北、苗穂、東、豊水、西創成、大通・西、桑園

第2地域包括支援センター（旭ヶ丘5）☎520-3668

担当地区：南円山、円山、宮の森

第3地域包括支援センター（南19西8）☎205-0537

担当地区：曙、山鼻、幌西

### 資料を配布しています

中央区認知症相談先・集いの場マップ

関係機関を分かりやすく掲載した地図。

札幌市認知症ガイドブック

医療・介護サービスや症状など基礎知識を掲載。ホームページでも閲覧できます。

札幌市認知症ガイドブック

検索



# 情報 オアシス

区役所関連施設の電話番号は、区民のページ「ちゅうおう」中央1ページをご覧ください。

11月11日からの内容です

火の用心 ことばを形に 習慣に

## 中央区の人口と世帯数

平成29年10月1日現在  
(国勢調査ベース)

人口	241,267人
	(前月比+13)
男	109,212人
女	132,055人
世帯数	135,461世帯
	(前月比+56)

## 交通事故発生件数

(概数)

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	855 (-5)	2 (-3)	933 (-50)
札幌市	4,109 (-127)	14 (-13)	4,656 (-308)

※平成29年累計・10月22日現在。  
( ) は前年比

## 国民健康保険料の納付と夜間・休日相談について

11月30日(木)は平成29年度国民健康保険料第6期分の納期限です。お忘れのないよう納付願います。

なお、保険料を納付できない特別な事情があり、平日の17時15分までに区役所へお越しになれない方は、左記の通り夜間・休日相談を行いますので、ご利用ください。

▽夜間相談 11月27日(月)、28日(火)の20時まで。

▽休日相談 11月26日(日)9時～15時。

※納付困難な状況などが分かる書類(給与明細、収支内訳書、雇用保険受給資格者証など)をご持参ください。

※夜間・休日相談は、庁舎南側玄関からお入りください。

(詳細) 保険年金課収納一・二係 ☎(205) 3343

## 市税の夜間・休日納付相談について

市税を納付できない事情があり、平日の17時15分までに市税事務所へお越しになれない方に対して、左記の通り夜間・休日相談を行いますので、ご利用ください。

▽夜間相談 11月27日(月)～12月1日(金)の20時まで。

▽休日相談 12月2日(土)、3日(日)の9時～16時。

(詳細) 中央市税事務所納税課(北2東4 サツポロフアクトリー2条館4階) ☎(211) 3913

## イルミネーション ウオーキング

札幌の風物詩である大通公園のイルミネーションを見ながらウオーキングをします。運動不足になりがちな冬場に一緒に歩きませんか?

## ふれあいセンター

▽日時 12月6日(水)16時30分から(受け付けは16時から)。

▽集合場所 中央保健センター12階講堂(南3西11)。

※保健センターから大通公園を通り、テレビ塔の下で解散。

▽定員・費用 100人・無料。

▽申込 11月21日(火)～12月1日(金)に市コールセンターへ電話 ☎(222) 4894、8時～21時(かホームページ <http://www.city.sapporo.jp/calcenter/uketsuke/index.html>)で。先着順。

▽その他 滑りにくい靴、暖かい服装でお越しください。

(詳細) 健康・子ども課健やか推進係 ☎(511) 7223

## 中央区民センター ロビーコンサート

関をご利用ください。

(問い合わせ先) 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

FAX(561) 6868

▽内容 二胡の演奏会を行います。

▽出演者・曲名 荒木田真穂氏・「良宵」「世界に一つだけの花」他。

▽日時 11月22日(水)12時15分～12時45分。

▽会場 中央区民センター1階ロビー(南2西10)。

▽費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

(問い合わせ先) 中央区民センター運営委員会 ☎(271) 1100

FAX(261) 7405

## 中央区民講座

①シニアのためのスマートフォン講座(全2回)

▽内容 基本操作やすぐに活用できる便利な操作を学びます。

▽日時 12月13日



日(水)、14日(木)の13時30分～16時30分。

▽対象 スマートフォンの購入をお考えの方やうまく使えていない方で、65歳以上の方。

②こぎん刺しでつくるクリスマスオーナメント

▽内容 津軽地方の伝統的な刺し子技法である「こぎん刺し」を学び、くるみの殻と組み合わせてオーナメントを作ります(くるみボタンへの変更も可)。

▽日時 12月15日(金)13時30分～15時30分。

▽対象 15歳以上の方(中学生を除く)。

①②について

▽会場 中央区民センター(南2西10) ①2階視聴覚室、②2階会議室A。

▽定員 ①16人、②10人。

▽費用 ①2千円、②千300円。

▽申込 ①11月28日(火)、②11月29日(水)の9時30分～17時に同センター1階窓口か電話で。先着順。

※定員に満たない場合は申し込み日を過ぎても受け付けられません。また、申し込みが著しく少ないときは講座を中止することがあります。

(問い合わせ先) 中央区民センター運営委員会 ☎(271) 1100

FAX(261) 7405



料理本には書いていない手間抜き料理法  
～新米ママのためのお料理講座～

- ◆内容 野菜の洗いや切り方などで、上手に手間抜きする料理のこつや、大人が普段食べるおかずを離乳食にアレンジする方法を管理栄養士が実演します。また、赤ちゃんがぐずって食事の支度ができない、というときの台所での対処法などを保育士がご紹介します。
- ◆日時 11月22日(水) 10時～11時30分。
- ◆会場 中央保健センター2階(南3西11)。
- ◆対象 区内在住で、9・10カ月くらいのお子さんを抱っこか、おんぶしながら参加できる保護者。
- ◆定員・費用 親子24組・無料。
- ◆申込 11月14日(火) 9時から電話で。先着順。
- (申込・詳細) 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223



親子同室子育て講座  
参加者募集



- ◆内容 あそびのぼけっと in 中央③。
- ◆日時 12月1日(金) 10時～11時。
- ◆会場 中央保健センター2階(南3西11)。
- ◆対象 区内在住で、1歳7カ月から就学前のお子さんとその保護者。
- ◆定員・費用 親子20組40人・無料。
- ◆申込 11月15日(水) 9時から電話で。先着順。
- ※同講座は年6回開催しています。多くの方に参加していただくため、1家庭につき年1回の受講でお願いします。
- (申込・詳細) 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399



<住民集団健康診査日程>

月日	受付時間	会場(所在地)
11月	9時30分～11時30分	中央区民センター (南2西10)
15日(水)	13時30分～15時	
12月	9時30分～11時30分	中央区民センター (南2西10)
1日(金)	13時30分～15時	

中央保健センターからのお知らせ  
**(健)康guide** ガイド

【住民集団健康診査のご案内】

これまでの指定日にお越しになれなかった方は、右表の日程でも受診することができます。

- ◆内容・対象者・費用
- ①特定健康診査 40歳以上74歳以下で札幌市国民健康保険に加入の方・受診券に記載されている自己負担額。
- ②後期高齢者健康診査 札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方・受診券に記載されている自己負担額。
- ③付加健診(血液検査、貧血検査、心電図検査) 上記①②の対象者で、特定(後期高齢者)健康診査と併せて受診する方・500円(付加健診のみは不可)。※①②③とも札幌市から事前に郵送される「受診券」と「健康保険証」が必要です。前年度の受診結果をお持ちの方はご持参ください。※①②は、生活保護世帯の方(生活保護世帯健康診査受診券が必要)・支援給付世帯の方(本人確認証が必要)は費用無料。※①は、他の健康保険に加入している方も受診できる場合があります。健康保険証の発行元にお問い合わせください。

- ④肺がん検診(胸部X線検査) 40歳以上の札幌市民の方・無料(医師の判断により喀痰検査を行う場合は400円)。  
※65歳以上の方は、④と結核定期健康診断の同時実施。  
※喀痰検査も、70歳以上の方、65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方、市・道民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、支援給付世帯の方は証明書の提示により無料。
- ⑤肝炎ウイルス検査 札幌市民で過去に同検査を受けたことのない方・無料。
- ◆日程・会場 上表の通り。
- ◆申込 不要。当日、直接会場へ。
- ◆注意事項 健診前日からアルコール摂取と激しい運動は控え、健診当日は直近の食事(朝食または昼食)を取らないでください。

(詳細) 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223

# 中央区 まちづくり 最前線！ ～第6回～

「ルール違反 あなたを見ている 小さな瞳」

中央小学校 交通安全標語

特選（平成29年度）

区内でまちの活性化に取り組む人々とその活動を  
紹介するシリーズ。第6回目は、**本府・中央地区の  
おしゃべりカフェ**を取り上げます。

カフェの立ち上げから関わっている中央地区民生  
委員児童委員の堀川淳子ほりかわじゅんこさんにお話を伺いました。



**おしゃべりカフェ  
とは？**

地域の方がお茶とお菓子  
を楽しみながら、知っていそ  
うで知らない中央区の歴史や  
文化を語り合う場です。本  
府・中央地区にお住まいの方  
を対象に、地区の民生委員児  
童委員協議会が、年に3回ほ  
ど開催しています。

**具体的には  
どんなことを？**

最近では、9月に市電を貸  
し切り、「市電でぶらり中島  
公園の名所見学」を実施しま  
した。車内では昼食を取りな  
がら中島公園の歴史を学び、  
下車後は  
市内唯一  
の天文台  
や八窓庵、  
日本庭園、  
豊平館を見  
学するなど、  
充実した時  
間を過ごし  
ました。



また、中央区に関わり  
の深い人に話を伺う回も  
あります。今年も、長年  
本府地区にあって、今は  
店を閉じた「中山ミシン」さ  
んの歴史をお聞  
きました。



店頭で半世  
紀以上ミシ  
ンを踏み続けた  
マネキン「千鳥ふみ子」さん  
（写真右）も登場し、楽し  
く、懐かしいひとときで  
した。

**始めたきっかけは？**

この地区の特徴は、住民  
が少なく、ほとんどがマン  
ション居住者ということだ  
です。若いうちは、近所付き  
合いをしなくて済む気楽さ  
があります。高年齢になる  
と孤立化につながっていき  
ます。そのため、住民同士  
が知り合い、気軽に交流で  
きる場所をつくりたいと思  
い、平成20年に始めました。

**お菓子にも  
こだわりが？**

札幌で古くから続してい  
るお菓子屋さんやお餅屋さ

**んのお菓子の**中から、懐か  
しいものや季節感のあるも  
のを選んでいきます。

**参加するには？**

募集の際は、チラシを回  
覧板で回したり、マンショ  
ンの掲示板に張ってもらっ  
たりしています。申し込み  
先は、本府・中央まちづく  
りセンター【左記】です。  
気になるテーマがありま  
したら、気軽にご連絡く  
ださい。参加費はお菓子・  
お茶代を含め数百円から  
千円です。

**次回は2月頃を予定して  
います。**

**最後にひとこと  
お願いします！**

この地区では、話題の  
ニュースや身近な介護な  
どをテーマに、暮らしの  
知識を楽しく学ぶ「おしゃ  
べりサロン」も月2回開  
催しています。カフェも  
サロンもご参加お待ちし  
ています。

**問い合わせ先**  
本府・中央まちづくりセン  
ター  
☎(251) 6353

広告



## 家族みんなで健康に！ 9/18



インストラクターに教えてもらえる  
フィットネス体験



試食でにぎわう  
食生活改善展



例年一番人気の  
ヘルスチェック

中央保健センターにおいて**けんこうフェスタ2017<sup>in</sup>ちゅうおう**が開催されました。

フィットネス体験や食生活改善展などさまざまなコーナーが用意され、骨密度などを測定できるヘルスチェックでは、順番待ちの列ができていました。

## 薄暮にご注意！ 9/21



日没の時刻が早まるこの季節  
夕暮れ時から夜間にかけて注意が必要です

秋の全国交通安全運動に合わせ、中央区内において**秋の交通安全街頭啓発**が実施されました。

交通安全に対する意識の向上を図るため、ススキノ交差点や石山通などで、走行中のドライバーに向けて交通安全を呼び掛けていました。

## いざというときのために！ 10/5



はしご車を使い、逃げ遅れた従業員を  
建物3階から救出する訓練

救出後  
ロープで脱出する  
消防隊員

JRタワーなど（北5西2～4）で**総合防災訓練**が行われ、従業員約1,000人が参加しました。

地震により、複数の店舗で火災が発生したことを想定し、従業員が施設の外に避難した他、はしご車を使った救出訓練も行われました。