



区民のページ

2018

9

南区の人口・世帯数

人口／138,309 (-454) 人
世帯数／ 61,911 (-416) 世帯
()内は前月比
※平成30年(2018年)8月1日現在

[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/>



7/28 澄川駅前広場
waku waku お祭り広場 - 2018 -



7/28 石山北公園
石山夏まつり



8/4 十五島公園
藤野ふるさとまつり



8/5 藻南公園
もいわ夏まつり



8/5 南こども公園
藻岩下夏まつり

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

総務企画課

庶務係 ☎582-4705
地域安全担当 ☎582-4706
選挙係 ☎582-4711
広聴係 ☎582-4714
地域振興課 ☎582-4723
戸籍住民課
戸籍係 ☎582-4724
住民記録係 ☎582-4728
税証明担当 ☎582-4731

保健福祉課

地域福祉係 ☎582-4734
活動推進担当 ☎582-4734
福祉助成係 ☎582-4741
給付事務係 ☎582-4742
福祉支援係 ☎582-4743

保健支援係 ☎582-4746
相談担当 ☎582-4747
保護一課
相談担当 ☎582-4765
保護一係 ☎582-4756
保護二係 ☎582-4757
管理係 ☎582-4751
保護二課
保護一係 ☎582-4763
保護二係 ☎582-4764
保護三係 ☎582-4768
保険年金課
給付係 ☎582-4770
保険係 ☎582-4772
収納係 ☎582-4775
年金係 ☎582-4786

・南区土木センター(南31西8) ☎581-3811
・南保健センター(真駒内幸町1) ☎581-5211
・ちあふる・みなみ(真駒内幸町2) ☎215-0183
子育て相談専用 ☎215-0203
・南部市税事務所(豊平区平岸5-8)
市税証明・口座振替 ☎824-3912
納税相談 ☎824-3913
個人の市・道民税 ☎824-3914
固定資産税(土地) ☎824-3917
固定資産税(家屋) ☎824-3918
・豊平・南清掃事務所(真駒内602) ☎583-8613
・南消防署(真駒内幸町1) ☎581-2100
・南区体育館(川沿4-2) ☎571-5171
・澄川図書館(澄川4-4) ☎822-3730
・南区民センター(真駒内幸町2) ☎584-2100
・藤野地区センター(藤野2-7) ☎592-2002
・もいわ地区センター(川沿8-2) ☎572-5733
・すみかわ地区センター(澄川4-4) ☎818-3035

まちづくりセンター

・定山溪(定山溪温泉東4) ☎598-2191
・真駒内(真駒内幸町2) ☎581-3025
・石山(石山2-2) ☎591-8734
・簾舞(簾舞3-6) ☎596-2059
・藤野(藤野2-7) ☎591-7041
・藻岩(川沿8-2) ☎571-6121
・藻岩下(南34西9) ☎581-2001
・澄川(澄川3-2) ☎821-8585
・芸術の森地区(石山東7) ☎592-7009



2018 広報さっぽろ

南区 1

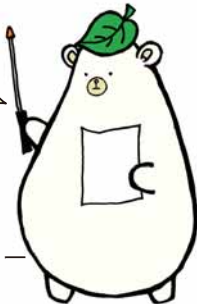
健康寿命 ロコモ

「ロコモ」とは？

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略で、骨・関節・筋肉などの運動器に障がいが起こり、「立つ」「歩く」「座る」といった日常生活に必要な移動機能が低下している状態をいいます。

南区で介護が必要となる原因の約3割は、関節疾患や骨折・転倒などによるロコモなんだべあ。

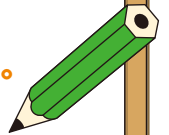
▶南区健康寿命延伸キャラクター
なんだべあ



あなたはロコモ？ チェックしてみましょう。

- ☐ 片足立ちで靴下が履けない。
- ☐ 家の中で滑ったりつまづいたりする。
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である。
- ☐ 掃除・布団の上げ下ろしが困難。
- ☐ 2kg^{キログラム}ほどの買い物をして、持ち帰るのが困難。
- ☐ 15分ほど続けて歩くことができない。
- ☐ 横断歩道を青信号で渡り切れない。

一つでも当てはまればロコモの可能性が…



ロコモ予防体操でいつまでも元気な足腰を

椅子に座りながら気軽にできる、ロコモ予防に効果的な体操を紹介します。ゆっくりと体を動かすことで、機械を使った運動と同じように運動能力の向上が期待できます。

まずは週に2、3回から始めてみませんか。

監修：医療法人溪仁会 定山溪病院

★膝伸ばし体操



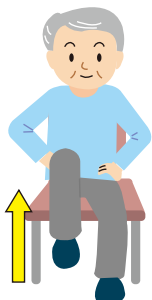
- ①腰に手を当て、背筋を伸ばします。
- ②片方の膝をできるだけ真っ直ぐ伸ばします。
※太ももが椅子から離れないようにします。
- ③この運動を左右それぞれ10回ずつ行います。

★もも裏伸ばし体操



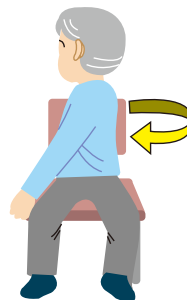
- ①片方の足を前に出し、膝の上に両手を乗せます。
- ②両手で膝を押して、もも裏の筋肉を伸ばします。
※痛みがない方は、つま先を上に向けます。
- ③反動をつけずに、10秒間筋肉を伸ばします。反対側も同じように行います。

★もも上げ運動



- ①腰に手を当て、背筋を伸ばします。
- ②太ももを胸に近づけるように持ち上げます。
※体が後ろに倒れないように持ち上げます。
- ③この運動を左右それぞれ10回ずつ行います。

★脇腹伸ばし体操



- ①片方の膝に手の甲を添えて、体を回します。
※顔も体と同じ方向に回します。
- ②反動をつけずに10秒間筋肉を伸ばします。
- ③反対側も同じように行います。

※体調不良や筋肉痛がある場合は無理せず休みましょう。



を延ばすために を予防しよう！

健康上に問題なく日常生活を送ることができる期間を「健康寿命」といいます。南区民の要介護・要支援の原因の多くは、運動器の障がい「ロコモ」です。今月はロコモ予防に効果的な体操や、身近な介護予防の窓口を紹介します。

【お問い合わせ先】

保健福祉課保健支援係 ☎582-4746

ロコモ予防のために 介護予防センターを活用しましょう

札幌市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で自立した生活を続けられるよう、介護予防支援の拠点として介護予防センターを設置しており、次の事業を実施しています。

◇身近な地域の会館などで介護予防教室を開催しています。

◇地域の皆さんが集まる場に専門職を派遣し、介護予防の方法などをご説明します。

詳細は、お住まいの地域を担当する介護予防センターにお気軽にお問い合わせください。



地区	担当センター名	所在地	電話番号
澄川	介護予防センター澄川	澄川3条6丁目3-3	598-1295
真駒内・藻岩下	介護予防センターまこまない	真駒内幸町2丁目1-5-701	581-1294
藻岩・南沢	介護予防センターもいわ	北ノ沢1819-9	578-4525
石山・芸術の森	介護予防センター石山・芸術の森	常盤5条1丁目1-7	592-7622
藤野・簾舞・定山溪	介護予防センター定山溪	定山溪温泉西3丁目71	598-3311

★介護予防教室に参加してみませんか

介護予防センターでは、ロコモ予防や転倒予防、認知症予防などのトレーニング教室や、交流会などを開催しています。「介護予防って、何をすればいいの？」という方におススメです。同じ地域の方と一緒に楽しく体を動かして、心も体もリフレッシュしませんか。

▼▶介護予防センター 石山・芸術の森の「転倒予防体操教室」の様子。



転倒予防体操教室に参加していた
中村 紀代子さんにお話を聞きました。



友人に誘われたことがきっかけで、南区に引っ越してきた5年ほど前から毎週参加しています。教室に参加することで仲間も増えました。体操や脳トレなど、楽しみながら体を動かすことができますよ。

イベント情報

みんなでみに区る健康まつりでロコモチェックができます。

さまざまな高さの台に座って立ち上がる「立ち上がりテスト」と、歩幅を調べる「2ステップテスト」でロコモ度をチェックします。そのほか、健康チェックができるコーナーや医師の講話なども行われます。

日時 9/26(水)10時～12時。

場所 南区民センター。

詳細は本誌南区版5ページをご覧ください。



※費用に関する記載がない場合は、無料です。

健康寿命をのばそう！ヘルシーメニューを南区役所食堂で提供。9月12日(水)、26日(水)、10月10日(水)。25食限定、1食490円。

出会いの場創出事業（3回目）～スポーツ婚活～

10/28(日)13時～18時30分。/南区民センターほか。

南区で婚活イベントを開催します。当日は、体を動かしながら楽しく参加できる催しや食事会などの企画をご用意しています。

対象 南区に在住・通勤・通学または南区に住んでみたい20～30歳代の独身の男性・女性。

定員 男性・女性各15人程度。

費用 3,000円。

申込方法 9/18(火)～28日(金)に南区ホームページから申し込みフォームに所定事項を入力（多数時抽選）。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723

北海道コンサドーレ札幌 公式戦にご招待！ ～南区民応援デー～

対ベガルタ仙台戦に、区内にお住まいの方200人をご招待します。

日時 11/4(日) 14時キックオフ。

会場 未定（札幌ドームまたは札幌厚別公園競技場）。※詳細は返信はがきに記載します。

申込方法 往復はがきに観戦希望者（1人）の住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、クラブコンサドーレのICカード番号（会員の方のみ）、返信先（返信はがき）を記入の上、下記までお送りください。往復はがきは1人につき、1通のみ有効です（ご家族でお申し込みの場合は、人数分の往復はがきが必要です）。応募多数の場合は抽選となります。結果は返信はがきでお知らせします。

申込期限 9/28(金) ※当日消印有効。

申込・詳細

〒063-0052 札幌市西区宮の沢2条3丁目4-1
北海道コンサドーレ札幌 南区民応援デー係
☎777-5310

※消せるボールペンでの記入はご遠慮ください。

※応募者の個人情報は、株式会社コンサドーレが適切に管理し、本件を含む同社からのアンケートやご案内以外には利用しません。

みなみ・こそだてフェスタ！ ～音楽とお話とあそび～

9/29(土)10時～12時。/南区民センター。

吹奏楽の演奏やお話・あそびのコーナー、「人形劇団ばびふ」の公演などのあそびをご用意しています。

対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者。

申込方法 当日直接会場へ。

詳細 ちあふる・みなみ ☎215-0183



紅葉ウォーキング大会

10/15(月)10時～12時（9時30分受付開始）。

集合・解散場所 豊平川さけ科学館前（真駒内公園2-1）。

広報さっぽろ8月号全市版11ページに掲載の、豊平川・山鼻川コースをウォーキング（約5km）。参加者にはオリジナル缶バッジを差し上げます。

対象 運動制限のない健康な方。

定員 50人。

申込方法 9/11(火)から電話で下記へ（先着順）。

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211



胃がん・大腸がん検診

9/28(金)、10/12(金)。8時45分～10時（受付時間）。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、支援給付世帯の方は無料。※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で下記へ。

申込・詳細

南保健センター ☎581-5211 FAX582-4564

広告



国民健康保険料の夜間納付相談

夜間相談 9/20(木)、27(木)。19時30分まで。/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

みんなでみに区健康まつり2018

9/26(水)10時～12時。※各コーナーで開始・終了時刻が異なります。/南区民センター。

実施内容 来場しアンケートに答えた先着300人にプレゼントがあります。

骨密度測定(受付終了11時30分)、◎血管年齢^{アド}と肺年齢測定※定員80人、きのこ展、はり・温灸^{おんきゅう}・マッサージ体験※先着40人(10時から整理券を配布、受付終了11時30分)、食に関する展示(試食は10時30分から)、下肢筋力・物忘れチェック、こころの健康コーナー、健康寿命延伸活動紹介、セルフ健康測定【血圧・握力・肌水分・体脂肪】、お薬相談、肺がん検診※40歳以上の方が対象、歯科ドック※先着60人(10時30分から整理券を配布、11時開始)、健康講話【演題:「知って得する! ウォーキングの効果」、講師:五輪橋整形外科病院 広瀬 和哉 医師】(11時10分～11時30分)

◎印(血管年齢と肺年齢測定)は、事前に申し込みが必要。9/13(木)までに電話または申し込み専用ホームページで札幌市コールセンター(☎222-4894※8時～21時、<http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>)へ。応募多数の場合は抽選。後日、応募された方全員に抽選結果を送付します。

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211

住民集団健康診査

「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・会場> **詳細** 南保健センター ☎581-5211

日程	受付時間	実施会場
9/28(金)	9時30分～11時	あけぼの団地管理事務所(真駒内曙町1丁目1-35)
	13時30分～14時30分	簾舞二区集会所(簾舞347)
10/1(月)	9時30分～11時	野々沢会館(藤野5条9丁目3-1)
	13時30分～15時	緑ヶ丘会館(澄川5条11丁目5-5)
10/2(火)	13時30分～15時	藤ヶ丘センター(藤野4条6丁目19-1)
10/3(水)	13時30分～15時	藻南福祉会館(川沿11条2丁目3-1)
10/4(木)	9時30分～11時	藻岩北会館(川沿2条2丁目5-50)
	13時30分～15時	石山会館(石山2条2丁目8-19)
10/7(日)	13時30分～15時	南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)

<合同健診> **申込・詳細** 南保健センター ☎581-5211 FAX582-4564

上記の住民集団健康診査に加え、胃がん・大腸がん検診の受診もできる合同健診を下記の日程で実施します。胃がん・大腸がん検診を受診希望の方は、事前に申し込みが必要です。対象・費用・申込方法は「胃がん・大腸がん検診」と同様です。※住民集団健康診査のみの受診の場合は申し込み不要。当日、直接会場へ。

日程	受付時間	実施会場
10/2(火)	9時～11時	藻岩下地区会館(南34条西9丁目2-1)
10/3(水)	9時～11時	澄川地区会館(澄川3条2丁目6-1)
10/7(日)	9時30分～11時	南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)

キノコによる食中毒を防ぎましょう。知らないキノコは「採らない」「食べない」「人にあげない」。



※費用に関する記載がない場合は、無料です。

区民のページは裏表紙側からご覧下さい。

各施設の講座など

申し込み・詳細については、電話または直接各施設へ。特に記載がない場合、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・行事名	日時	対象	定員	費用	申込期間
①南区民センター祭	【美術・書道展】10/3(水)～7(日) 9時～21時(ロビー)、9時～17時(1階会議室) ※初日は13時から、最終日は15時まで。 【ステージ発表会】10/6(土) 10時～12時15分 【野菜販売コーナー】10/6(土) 10時～13時 【ダンスパーティー】10/8(月・月) 13時30分～15時30分(13時開場)	—	—	— ※備考欄参照	当日直接会場へ
②～軽快な音楽で～やさしいエアロで筋トレ講座【全8回】	10/1(月)、15(月)、22(月)、29(月)、11/5(月)、12(月)、19(月)、12/3(月) 10時～11時30分	15歳以上の方	20人	3,800円	9/11(火)～18(火)
③紙ひもでつくる わが家のねこちぐら【全4回】	10/13(土)、27(土)、11/10(土)、24(土) 13時30分～15時30分	15歳以上の方	8人	受講料2,300円 教材費4,500円	9/11(火)～18(火)
④みなみ落語会「柳家三之助独演会」	10/21(日) 13時30分～15時30分(13時開場)	小学生以上	100人	1,000円	9/11(火)～10/20(土) ※備考欄参照
⑤ハロウィン・クリスマス用フルーツカッティング講座【全2回】	10/24(水)、11/28(水) 13時～15時	15歳以上の方	15人	受講料1,400円 材料費2,000円	9/25(火)～10/2(火)
⑥図書室事業 楽しいおはなしの会	9/20(木) 10時30分～11時	—	—	—	当日直接会場へ

備考 ①10/6、7はサークル作品の販売あり。ダンスパーティーは、サークル会員・一般の方が対象(定員80人、参加費300円)。
②③⑤申し込みは9時～17時。④南区民センター窓口でチケットを販売(先着順、電話申し込み不可)。9時～20時30分。

南区民センター写真展「私のベストショット」作品募集 【対象】区内にお住まい、またはお勤めか、区内でサークル等の活動をしている15歳以上の方。【募集作品】①平成29年1/1(日)～平成30年10/31(水)に撮影した、著作権・肖像権を侵害していない写真。「風景」「自然」「人物」など。②2L以上、半切以内。※①②を満たすものに限り。【募集作品数】50点(1人2点まで)。【申込方法】10/1(月)～31(水)9時～17時に電話または直接南区民センターへ(先着順)。作品搬入は後日。【展示期間】11/7(水)13時～13(火)15時。

藤野地区センター (☎592-2002)

講座・行事名	日時	対象	定員	費用	申込期間
①文化祭	10/7(日) 11時30分～16時30分 10/13(土) 10時～16時 10/14(日) 10時～15時	—	—	—	当日直接会場へ
②終活セミナー「エンディングノートと遺言」	10/13(土) 14時～15時30分	—	50人	—	9/19(水)～10/10(水)
③使いこなそうスマホ講座【全3回】	10/17(水)、18(木)、19(金) 13時30分～15時30分	スマートフォンをお持ちの方	16人	受講料2,000円 教材費1,100円	9/26(水)～10/10(水)
④図書室事業 おはなしの会	9/15(土)、10/6(土) 11時～11時30分	—	—	—	当日直接会場へ

備考 ①10/7は第1部：ステージ発表会(11時30分～14時45分)、第2部：30周年記念コンサート(15時～16時30分)。10/7は図書室は休室。10/13、14は作品展示発表会とお茶席。お茶席は13日10時30分～15時(12時～12時30分は昼休み、最終受付14時30分)、14日12時30分～15時(最終受付14時30分)。③受講料は申込時、教材費は当日にそれぞれ支払い。

もいわ地区センター (☎572-5733)

講座・行事名	日時	対象	定員	費用	申込期間
①文化祭	9/29(土) 10時～15時、9/30(日) 10時～14時	—	—	—	当日直接会場へ
②札幌国際大学 人形劇団☆あさっち公演	10/6(土) 10時～11時	—	—	—	当日直接会場へ
③図書室事業 おはなしの会	9/22(土) 11時～11時30分	—	—	—	当日直接会場へ

備考 ①9/29は作品展示・ステージ発表・模擬店・抽選会。9/30は作品展示・模擬店・チャリティービンゴ大会・地域フリーマーケット(11時～14時)。②「すてきな三にんぐみ」他二つを公演。

すみかわ地区センター (☎818-3035)

講座・行事名	日時	対象	定員	費用	申込期間
①オータムコンサート	9/23(水・日) 13時30分～15時(13時開場)	—	120人	—	当日直接会場へ
②パソコンエクセル講座～活用編～【全6回】	10/17(水)、24(水)、31(水)、11/7(水)、14(水)、21(水) 10時～12時	文字入力のできる15歳以上の方	10人	5,000円	9/11(火)～10/10(水)

備考 ①北海道大学連合吹奏楽団の演奏会。曲目はミュージカル「レ・ミゼラブル」からの楽曲、「ピンク・レディー・メガコレクション」ほか。②マイクロソフトオフィス(エクセル)2016、2013または2010搭載のノートパソコンを持参。

