



【南区の人口・世帯数】

人口／137,513（-44）人
世帯数／62,171（+6）世帯
（ ）内は前月比
※令和元年（2019年）7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/>

デザイン：札幌市立大学デザイン学部：本城 甲斐



6/18 まこまる
子育て講座「お母さんのための
骨盤ケア with Baby」



6/23 南の沢小学校
第16回南沢パークリンク大会



6/28 藤野第一会館
明清高校食物科の生徒が
町内会に手作り弁当を提供



7/1 南区役所
第69回「社会を明るくする運動」
内閣総理大臣メッセージ伝達式



7/8 南保健センター
南区食生活改善推進員養成講座
閉講式



7/10 もいわ地区センター
第1回！高校生と遊ぼう！
シニア運動会



※南区の「まちの話題」を発信しています。スマートフォンなどで2次元コードを読み取って、お楽しみください。

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

相談担当 ☎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（真駒内上町5） ☎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1-4） ☎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33西10）
※仮事務所 ☎581-2001
・澄川（澄川3-2） ☎821-8585
・芸術の森地区（石山東7） ☎592-7009

正しく知ろう！ 地域で支える認知症

「認知症になったら何もできなくなる」「施設に入ることになる」。そのようなイメージはありませんか。南区では、認知症になっても地域で支え合い、住み慣れた地域で生活できるよう、さまざまな取り組みが進められています。今回は、認知症の正しい知識と地域での取り組みを紹介します。

【お問い合わせ先】南区保健福祉課保健支援係 ☎ 582-4746

認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、脳の働きが悪くなることで、記憶したり判断する機能（認知機能）が低下し、日常生活に支障をきたす状態をいいます。

アルツハイマー型

異常なたんぱく質が脳の中に蓄積し、脳の神経細胞が徐々に減ることが原因。比較的早くから記憶障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすい。

脳血管性

脳梗塞や脳出血などのため、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなることなどが原因。意欲が低下したり、複雑な作業が難しくなったりする。

その他

幻視などを伴う「レビー小体型認知症」や、我慢や思いやりなどの社会性を失う「前頭側頭型認知症」などがある。



アルツハイマー型と脳血管性で認知症の約 8 割を占めています

認知症をチェック

以前と比べてこんなことはありませんか？

- ☐ 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- ☐ いつも捜し物をしていることが多い
- ☐ 財布や通帳など大切なものがなくなる
- ☐ 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなくなった
- ☐ 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- ☐ テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- ☐ 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなことに興味がなくなった
- ☐ 何をするにも億劫になった

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



結果が気になる方は
こちらにご相談下さい

自分や家族が認知症かもしれない、認知症の方との接し方が分からない、専門的な受診ができる病院を知りたいなど、さまざまな疑問にお答えします。

地域包括支援センター

高齢者の方が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように必要なサービスを調整したり、さまざまな方面から支援を行う高齢者のための総合相談窓口です。

- 南区第1地域包括支援センター (澄川3-6)
担当地区：澄川、石山、芸術の森 ☎ 867-0710
- 南区第2地域包括支援センター (川沿14-2)
担当地区：藻岩、南沢、藤野、簾舞、定山溪 ☎ 572-6110
- 南区第3地域包括支援センター (真駒内幸町2)
担当地区：真駒内、藻岩下 ☎ 588-6510

札幌市認知症コールセンター

専門的な資格を持った相談員が、認知症の方への接し方や受診できる病院などの相談に応じます。

平日10時～15時(年末年始を除く)
☎ 206-7837

保健福祉課保健支援係 (南区役所2階2番窓口)

保健師が病気や介護の相談に応じます。
平日8時45分～17時15分(年末年始を除く)
☎ 582-4746



地域で支える認知症

住み慣れた地域で生活を続けられるよう、認知症の方とその介護者を支える関係機関の取り組みを紹介します。

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、カフェで企画するイベントなどに参加できます。また、認知症についての相談も受け付けています。詳細は各施設にお問い合わせ下さい。

名称	場所	対象地域	毎月の開催日時	参加費	電話番号
もいわしたオレンジカフェ	南32条西8丁目1-15 ハートハウスもいわした	藻岩下地区	第2木曜日 10:00~15:00	100円	572-8500
オレンジカフェ サン・グレイス SUNSHINE	川沿13条3丁目5-1 サン・グレイス	南区全域	第3水曜日 13:00~15:00	100円	571-6000
もなみんカフェ	石山1条1丁目12-15 もなみの里	南区全域	第2木曜日 14:00~16:00	100~ 200円	588-1165
オレンジカフェ ヴェラス真駒内公園	真駒内緑町1丁目1-1 光ハイツ・ヴェラス真駒内公園	真駒内・澄川・ 豊平区西岡地区	第4火曜日 13:00~15:00	100円	520-8668
オレンジカフェ ヴェラス藤野	藤野3条11丁目10-11 光ハイツ・ヴェラス藤野	藤野・簾舞地区	第4木曜日 13:00~15:00	100円	520-8668
オレンジカフェ ヴェラス石山	石山1条3丁目3-33 光ハイツ・ヴェラス石山	石山・川沿・ 常盤地区	第3木曜日 13:00~15:00	100円	520-8668
あるカフェ 36	南36条西10丁目 楽ゆう館36	南区全域	第2金曜日 13:30~16:00	100円	581-2300



▲もなみんカフェでボランティアとして活躍する井上順子さん

もなみんカフェでは認知症の相談のほか、体をリラックスさせるためのセラピューティック・ケアなどを実施しています。皆さんはお茶やお菓子を召し上がりながら笑顔で過ごしています。ぜひ、ご家族の皆さんでご利用ください。

いのうえじゅんこ



▲笑顔のもなみんカフェ

地域で交流 ～男性介護者のつどい～

介護に役立つ講話や交流会を実施します。

日時 9月27日(金)

10時～(1時間半程度)

場所 南区民センター

対象 区内にお住まいで、認知症の方を介護している男性

申込・詳細 保健福祉課保健支援係
☎ 582-4746



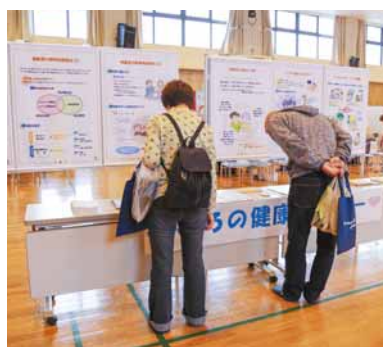
▲過去の男性介護者のつどい

～1人で悩まないで～

男性介護者は1人で介護を抱え込みがちといわれています。過去の参加者からは「自分**は1人ではないと思った**」「**悩みを打ち明け、アドバイスを受けることで気持ちが楽になった**」という声がありました。ぜひ、お気軽にご参加ください。

健康寿命延伸イベント

健活デー 2019



9月25日(水)9時30分から12時30分に南区民センターで開催する「健活デー」では、**認知症に関するパネル展示**などを予定しています。

認知症に関する資料を配布しています

認知症の相談先を地図上に掲載した「**南区認知症の方を支える相談先マップ**」と、医療・介護サービスや認知症の基礎知識を掲載した「**札幌市認知症ガイドブック**」を保健福祉課保健支援係(南区役所2階2番窓口)で配布しています。



▲南区認知症の方を支える相談先マップは南区役所1階情報提供コーナーでも配布

札幌市認知症ガイドブック



▲札幌市認知症ガイドブック



※費用に関する記載がない場合は、無料です。

区役所や各センターの駐車場は大変混み合います。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

山菜採りでの事故に注意しましょう

- ・山菜を採りに野山などへ行くときは、水や食料、防寒衣（雨具）、携帯電話、ラジオなどを携行し、行き先や帰宅時間を家族などに伝えましょう。
- ・高齢者のみのグループや1人での入山は危険です。複数で入山し、お互いの声が聞こえる範囲内で行動し、仲間とはぐれた際の集合場所・時刻を決めておきましょう。

詳細 総務企画課地域安全担当 ☎582-4706

出会いの場創出事業(2回目)参加者募集

9/8(日)13時～18時30分。

札幌芸術の森(芸術の森2丁目75)ほか。

南区で独身の男女を対象とした婚活イベントを開催します。美術作品を鑑賞しながら参加者同士が楽しんで交流できるよう、出逢いのきっかけづくりをお手伝いさせていただきます。

※本年度は今回のほかにあと1回実施予定です。

対象 南区に在住・通勤・通学または南区に住んでみたい30～40歳代の独身の男性・女性。

定員 男性・女性各20人程度。

費用 3,000円(事前振込)。

申込方法 8/26(月)まで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

両親教室

8/23(金)18時30分～20時30分(18時受付開始)。

南保健センター。

もくよく 沐浴人形を使った育児実習や妊婦疑似体験、DVD鑑賞などを行います。

対象 11月から来年1月までの間に初めての出産を迎える予定のご夫婦。

定員 40組。

申込方法 8/13(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

子育て講座「モグマグタイム ～ママも子どもも笑顔の食卓～」

8/27(火)10時30分～11時30分。

まこまる(真駒内幸町2丁目2-2)。

「好き嫌いがあるってなかなか食べてくれない」「簡単に栄養バランスの良いメニューは何だろう」などのお悩みはありませんか。「モグマグ編集長」が食に関するお話や家族で食べる大切さをお伝えします。

対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者。

定員 20組(親子同室)。

申込方法 8/13(火)9時から電話で下記へ(先着順)。

申込・詳細 ちあふる・みなみ ☎215-0183

子育て講座「ママとキッズ^デのリトミック」

9/10(火)10時30分～11時30分。

まこまる(真駒内幸町2丁目2-2)。

音楽に合わせて身体を動かし、親子でふれあいを楽しむ講座です。

対象 1歳～就学前のお子さんとその保護者。

定員 20組(親子同室)。

申込方法 8/28(水)9時から電話で下記へ(先着順)。

申込・詳細 ちあふる・みなみ ☎215-0183

カロリー計算の達人教室

9/11(水)9時30分～12時30分(9時15分受付開始)。

南保健センター。

カロリーの計算や食事の適量を知るための講話と演習を行います。

対象 区内にお住まいの方。

定員 20人。

申込方法 8/13(火)から9/6(金)までに電話またはFAXで下記へ(先着順)。

申込・詳細

南保健センター ☎581-5211 FAX 582-4564

広告



野菜料理教室

8/29(木)10時～13時(9時45分受付開始)。
南区民センター。

8月は「野菜摂取強化月間」です。野菜たっぷりの料理をおいしく作って食べましょう。

対象 区内にお住まいの方。

定員 30人。

申込方法 8/13(火)から19(月)までに電話またはFAXで下記へ(先着順)。

申込・詳細

南保健センター ☎581-5211 FAX582-4564



健康寿命をのばそう！

ヘルシーメニューを提供

8/14(水)、28(水)。11時～14時30分。/南区役所食堂。

栄養バランスに配慮したヘルシーメニューを提供します。

価格 1食 490 円 (25 食限定)。

詳細 南保健センター ☎581-5211

食中毒予防パネル展

8/19(月)～22(木)。9時～21時。※19日は10時から、22日は15時まで。/南区民センター。

食中毒予防の正しい知識を身に付けるためのパネルを展示します。

詳細 南保健センター(生活衛生担当) ☎581-5213

もっと野菜を食べよう！パネル展

8/27(火)～9/2(月)。9時～21時。※27日は11時から、2日は14時まで。/南区民センター。

野菜の上手なとり方を紹介。レシピも配布します。8/30(金)は南区産の新鮮野菜を販売(12時～13時30分。無くなり次第終了)。

詳細 南保健センター ☎581-5211

国民健康保険料の夜間納付相談

8/29(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

胃がん・大腸がん検診

8/23(金)8時45分～10時(受付時間)。/南保健センター。

対象 胃がん検診は満50歳以上の原則偶数歳の方、大腸がん検診は満40歳以上の方。いずれの検診も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、満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

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
8/18(日)	13時30分～15時	南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)
8/26(月)	13時30分～15時	南沢福祉会館(南沢1822)
9/9(月)	9時30分～11時	澄川南福祉会館(澄川4条10丁目2-7)

<合同検診> **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
8/18(日)	9時30分～11時	南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)



※費用に関する記載がない場合は、無料です。

区民センター・ 地区センターから

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

●図書室事業 楽しいおはなしの会

日 8/15(木) 10時30分～11時
申 当日直接会場へ

●南区民センター祭

みなみ区民「美術・書道展」 作品募集

10/2(水)～6(日)の期間に開催する美術・書道展の作品を募集します

対 南区にお住まいの18歳以上の方（高校生を除く）

申 南区民センター、各まちづくりセンター、各地区センターで配布中の申込用紙にて、8/19(月)～30(金)9時～17時に直接南区民センターへ

他 募集作品は、絵画・版画・彫刻・書道作品など。作品の搬入は9/29(日)、30(月)の10時～17時。搬出は10/7(月)の10時～17時



もいわ地区センター ☎572-5733

●懐かしのシネマ上映会

内 「荒野の七人」を上映

日 8/17(土) 13時30分～15時（13時開場）
対 18歳以上の方（高校生を除く）

定 15人
申 8/11(日)～16(金)

●ピンコロ大学「健腸長寿」講座

日 8/30(金) 10時～11時
対 50歳以上の方 定 20人
申 8/11(日)～29(木)
持 筆記用具

●南区のキノコ講座

日 9/1(日) 13時30分～15時
対 15歳以上の方（中学・高校生可）
定 15人
¥ 300円
申 8/11(日)～31(土)

●ペット防災講座

日 9/1(日) 13時30分～15時
対 犬・猫などを飼っている18歳以上の方（高校生可）
定 10人
¥ 500円
申 8/11(日)～31(土)
持 筆記用具

●初心者でもかんたん！手作り カーディガン洋裁講座

日 9/7(土) 13時～16時
対 18歳以上の女性（高校生を除く）
定 6人
¥ 受講料1,000円、型紙代1,000円
申 8/11(日)～31(土)
持 裁縫セット（チャコ、チャコパーパー、ルレット、しつけ糸含む）、生地（メーターなど詳細は窓口へ）
他 受講料は申し込み時、型紙代は講座当日に支払い

●無理なく健康的にダイエット 講座【全2回】

日 8/29(木)、9/5(木)。10時～12時
対 18歳以上の方（高校生を除く）
定 15人
¥ 1,000円
申 8/11(日)～26(月)
持 ヨガマット（バスタオルでも可）、汗拭きタオル、飲み物

●図書室事業 おはなしの会

日 8/24(土) 11時～11時30分
申 当日直接会場へ

すみかわ地区センター ☎818-3035

●シニアサロン事業～歌と運動 で健康増進～【全4回】

日 8/27(火)、9/3(火)、17(火)、24(火)
13時30分～15時
対 おおむね50歳以上の方 定 20人
¥ 1,000円
申 8/13(火)～23(金)
他 8/27、9/3は「歌声サロン」
9/17、24は「健康体操」

●パソコン～ワードステップアップ講座～【全7回】

日 8/28(水)、9/4(水)、11(水)、18(水)、25(水)、10/2(水)、9(水)。10時～12時
対 15歳以上の方 定 10人
¥ 5,600円
申 8/13(火)～24(土)
持 マイクロソフトオフィス（ワード）2016、2013または2010搭載のノートパソコン

内 = 内容 日 = 日時 所 = 会場 対 = 対象 定 = 定員 ¥ = 費用 申 = 申し込み
持 = 持ち物 他 = その他 問 = 問い合わせ先 ☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ

広告

高齢者福祉だけを行う 福祉生協 イリスの

参加無料 各回 定員40名

『高齢者の住まい』セミナーのご案内

日時 令和元年 8/24(土)・9/28(土)

会場 カナモトホール (旧:わくわくホリデーホール) 札幌市中央区北1条西1丁目

開催時間 10:00～12:30

＜受付時間＞ 9:30～18:00 (月曜～金曜)

さっぽろ高齢者福祉生活協同組合 〒065-0021 札幌市東区北21条東22丁目5番1号

お申し込みはお電話で! ☎0120-708-207

セブイレブン イシヤ カフェ

大通公園 地下鉄大通駅

札幌市役所 道新ビル

札幌市役所 カナモトホール

創成川通

さっぽろテレビ塔

地下鉄東豊線

セミナー内容

- 住まいの種類と特徴
- 後悔しないホーム選びのポイント
- 情報の集め方、読み方
- ホームの経営状況や事業者の信頼性
- 介護の「質」と「量」について
- さまざまなホームの違い
- 入居金と家賃の違い
- 契約書や重要事項のポイント

不安や悩みを解消できます!

