



MINAMIKU

区民の ページ

10 2020

南区の人口・世帯数

人口 / 136,417 (+20) 人
世帯数 / 62,208 (+16) 世帯
()内は前月比

※令和2年(2020年)9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：上西望花

みんなの杜 マルシェ

8月27日(木)に札幌みなみの杜高等支援学校で「みんなの杜マルシェ」が開催されました。

これは、同校と地域住民の交流促進や相互理解などを目的に開催されたもの。この日は生徒が栽培した新鮮な野菜や自家製のパンを販売したほか、SDGsなどの取り組みとして、電子機器の部品を再利用して作った機械の展示なども行われました。



野菜の販売



会場の様子



機械の展示

※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二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		保健支援係	☎582-4746
庶務係	☎582-4705	相談担当	☎582-4747
地域安全担当	☎582-4706	保護一課	
選挙係	☎582-4711	相談担当	☎582-4765
広聴係	☎582-4714	保護一係	☎582-4756
地域振興課	☎582-4723	保護二係	☎582-4757
戸籍住民課		管理係	☎582-4751
戸籍係	☎582-4724	保護二課	
住民記録係	☎582-4728	保護一係	☎582-4763
税証明担当	☎582-4731	保護二係	☎582-4764
保健福祉課		保護三係	☎582-4768
地域福祉係	☎582-4734	保険年金課	
活動推進担当	☎582-4734	給付係	☎582-4770
福祉助成係	☎582-4741	保険係	☎582-4772
給付事務係	☎582-4742	収納係	☎582-4775
福祉支援係	☎582-4743	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（豊平区岸岸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34西9）
☎581-2001
☎821-8585
- ・澄川
10/2まで：澄川2-1（仮事務所）
10/5から：澄川3-2
- ・芸術の森地区（石山東7）
☎592-7009



2020-10-広報さっぽろ

南区 1

フレイルを防ごう！

～いつまでも生き生きと～

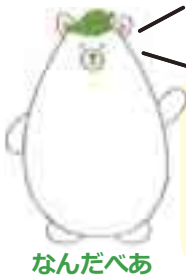
新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出機会が減っていませんか。テレビを眺めてずっと座っていたり、食事を簡単なもので済ませたり…。そんなあなたは「フレイル」が始まっているかもしれません。予防のポイントを押さえてできることから取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

【お問い合わせ先】保健福祉課保健支援係 ☎582-4746

「フレイル」ってなに？

フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。自分自身の変化に早めに気付いて予防することで、健康な状態に戻ることができます。フレイル予防のポイントを押さえて、できることから始めましょう。

▶ 南区健康寿命延伸PRキャラクター

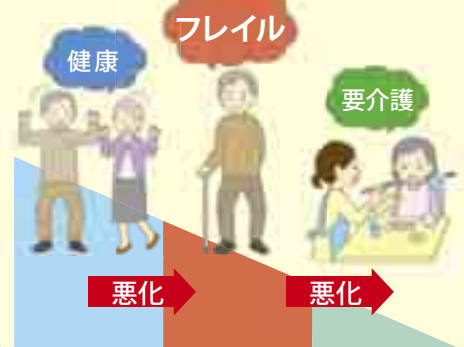


なんだべあ

こんなときは**フレイル**かもしれないべあ。

- つまづく
- 疲れやすい
- 食欲が無い
- むせる
- 口が乾く
- ふたが開けにくい
- 歩くスピードが落ちた
- 物忘れが気になる
- 家で過ごすことが多い
- 体重が減った など

健康な状態に戻れる大切な時期！



フレイル予防4つのポイント

1 意識して体を動かす

- ラジオ体操やスクワットなど、自宅でもできる運動をする
- できるだけ階段を使う
- 一駅手前で降りて歩く
- 座っている時間を意識的に減らす



2 人との交流を大切にする

- 電話などで家族や友人と会話する
- ボランティアに参加する
- 趣味を楽しむ
- 家族や友人と一緒に食事を楽しむ



3 よくかんでバランス良く食べる

- 三食欠かさず食べる
- 魚や肉などのたんぱく質を意識する
- 食後と就寝前の歯磨きでお口を清潔に保つ
- 定期的に歯科健診を受ける

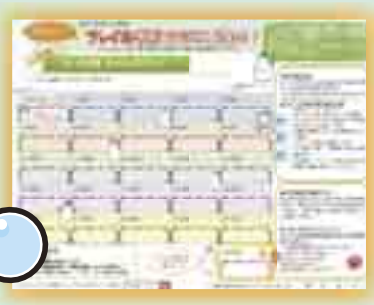


4 規則正しく生活する

- 決まった時間に食べる
- 日中、適度に運動する
- 十分な睡眠を取る
- 決まった時間に寝て起きる



フレイル予防 チャレンジシート



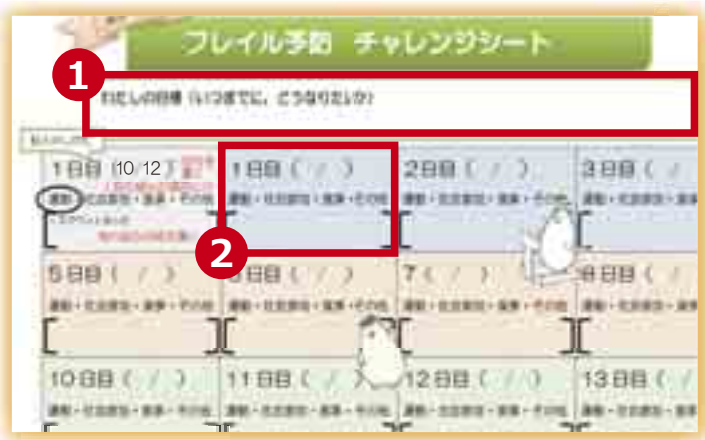
南区役所では区内にお住まいの65歳以上の方のために、フレイル予防のチャレンジシートを作成しました。外出の機会が減った今こそ、時間を有効に活用してフレイル予防にチャレンジしましょう！



▲私たち保健師が作りました！

記入方法

■目標を立ててチャレンジ！



記入は1日1枠。
毎日続ける必要はないので、
無理せず自分のペースで確実に実践するのがいいんだべあ。

■チャレンジシートの入手場所

- ・南区役所2階2番窓口 保健支援係
- ・南区役所1階12番窓口 広聴係
- ・南区役所ホームページからダウンロード など
<https://www.city.sapporo.jp/minami/fukushi/frail.html>

南区役所 チャレンジシート

- 1に目標を記入しましょう。
例) 冬までに転ばない体になる
- 2に実施したフレイル予防の取り組みを記入しましょう。

<記入例>

↓ 取り組んだ日付を記入する

1日目 (10/12) ↓ 項目に○を付ける

運動・社会参加・食事・その他

↓ 取り組み内容を記入する

【 】



フレイル予防の取り組み例

運動

- ・ウォーキングをした
- ・スクワットをした

社会参加

- ・友人と電話をした
- ・ボランティアに参加した

食事

- ・バランスの良い食事を取った
- ・歯磨きを欠かさなかった

その他

- ・早寝早起きをした
- ・朝起きて新聞を読んだ

25回取り組んだらプレゼント

来年3/31(水)までにフレイル予防の取り組みを25回実施した方に記念品をプレゼントします！
(数量限定、1人1回)

【対象者】 区内にお住まいの65歳以上の方

【交換期間】 来年3/31(水)まで

【交換場所】 南区役所2階2番窓口 保健支援係

※交換の際はシートを持ってお越しください。

来所が困難な場合は電話でご相談ください。

数種類の中から好きな物を1つお選びいただけます(写真は記念品の一例です)。



歯磨きセット



バランスボール(小)
(ミニブック付き)



10月11日以降の情報 費用に関する記載がない場合は無料です。

※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

国民健康保険料の夜間納付相談を南区役所2階5番窓口で実施します。10月29日(木)19時30分まで。☎58214775

胃がん・大腸がん・肺がん検診

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211
FAX582-4564

- 検診日** 10/23(金) 9時～10時 (受付時間)
会場 南保健センター (真駒内幸町1丁目3-2)
対象 胃：満50歳以上の原則偶数歳の方 (直近の偶数歳に受診のない奇数歳の方でも受診可)
 大腸、肺：満40歳以上の方
費用 胃 (バリウム)：700円 大腸 (検便)：400円
 肺 (胸部エックス線検査)：無料 (問診結果により喀痰検査を行った場合は400円)
 ※生活保護世帯、市民税非課税世帯、支援給付世帯、65～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方、満70歳以上の方は各種証明書を提示することで無料。
申込 事前に電話またはFAXで上記へ。なお、肺がん検診のみ受診希望の場合は、氏名、年齢、住所を確認できるもの (健康保険証など) を持って、当日直接会場へ。

住民集団健康診査

詳細 南保健センター ☎581-5211

種類	対象	費用・持参書類
特定健康診査	札幌市国民健康保険に加入されている方で、本年度40歳になる方から75歳未満の方	費用は受診券に記載。受診券と健康保険証を持参。生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、支援給付世帯の方は本人確認証が必要。(血液・貧血・心電図検査は500円で追加受診が可能)
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されている方	
肺がん検診 (胸部X線検査)	札幌市民で職場などで受診する機会のない40歳以上の方 (喀痰検査は医師の判断で追加)	費用は無料 (喀痰検査を行った場合は400円)。健康保険証など氏名、住所、生年月日を確認できるものをお持ちください。
肝炎ウイルス検査	札幌市民で過去に検査を受けていない方 (年齢制限無し)	

※医療機関では肺がん検診を実施していませんが、住民集団健康診査で肺がん検診のみの受診も可能です。

○申し込みは不要。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>

日程	受付時間	実施会場
10/21(水)	13時30分～15時	藻南福祉会館 (川沿11条2丁目3-1)
10/23(金)	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	藤ヶ丘センター (藤野4条6丁目19-1)
10/25(日)	13時30分～15時	南区民センター (真駒内幸町2丁目2-1)
10/28(水)	10時～11時	硬石山福祉会館 (川沿18条2丁目1-4)
	13時30分～14時30分	簾舞二区集会所 (簾舞347番地)
10/30(金)	10時～11時	定山溪地区集会所 (定山溪温泉東4丁目315-4)
11/4(水)	13時30分～15時	中ノ沢会館 (中ノ沢1711-3)
11/9(月)	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)
11/10(火)	9時30分～11時	芸術の森地区会館 (石山東7丁目1-31)

<合同検診>

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検診を下記の日程で実施します。受診希望の方は、事前に申し込みが必要です。対象・費用・申込方法はページ上部の「胃がん・大腸がん・肺がん検診」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
10/21(水)	9時～11時	澄川地区会館 (澄川3条2丁目6-1)
10/25(日)	9時30分～11時	南区民センター (真駒内幸町2丁目2-1)
11/4(水)	9時～11時	もいわ地区センター (川沿8条2丁目4-15)

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211 FAX582-4564

陸上自衛隊高等工科学校生徒 および自衛官候補生募集説明会

11/15(日)10時～12時、13時～15時。/南区民センター。

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)や自衛官候補生に関する説明会を開催します。

対象 ①陸上自衛隊高等工科学校：来年4/1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4/1現在、18歳以上33歳未満の男女およびその家族。

申込方法 当日直接会場へ。

お問い合わせ先

自衛隊札幌地方協力本部南部地区隊

☎581-0736 ※平日8時15分～17時

担当 地域振興課まちづくり推進係 ☎582-4723

男性介護者のつどい(ケア友の会)

10/28(水)14時～15時30分。/南区民センター。

講話「認知症ケアを学ぶ!～介護方法や介護サービスについて～」を開催するほか、講師に質問や相談をすることができます。

対象・定員 区内にお住まいで、認知症の方を介護している男性。15人。

申込方法 10/21(水)までに電話で下記へ。



申込・詳細 保健福祉課保健支援係 ☎582-4746

札幌軟石でアロマストーンを作ろう!

夏休みに南区の小学生が札幌軟石を使ってアロマストーンを制作しました!

受賞作品をご紹介します

区長賞

そうちゃんさん
アイヌのフクロウモチーフをキリと彫刻刀を使って慎重に彫りました。手が痛くなりました!

優秀賞(2名)

mayuさん

佳作(6名)

まーさん

Kotoriさん

ぼんちんさん

森の方マキリさん

ひかりさん

ゆりさん

にれの木さん

他にも小学生の力作がたくさんあります!こちらの作品展示ページをご覧ください

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723

広告

10月11日以降の情報

区民のページは裏表紙側からご覧ください。

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

- FPに聞く！人生100年時代のライフプラン【全3回】
- 内 定年後の暮らしに役立つ情報を、ファイナンシャルプランナーから分かりやすくお伝えします
- 日 10/28(水)、11/4(水)、11(水)
10時～11時30分
- 対 15歳以上の方 定 10人 料 無料
- 申 10/12(月)～27(火)

● 図書室事業

ぬいぐるみのおとまり会

- 内 お子さんのぬいぐるみを一晩預かり、図書室で過ごす様子を写真にして翌日のお迎えの際にプレゼントします
- 日 ぬいぐるみのお預かり
10/23(金) 9時30分～11時
ぬいぐるみのお返し
10/24(土) 13時～16時
- 対 3歳～小学3年生(保護者同伴)
※両日来られる方が対象
- 定 7人 料 無料
- 申 10/11(日)～16(金)。南区民センター図書室へ直接申し込み(電話不可)。

もいわ地区センター ☎572-5733

- キムチ漬け体験
- 日 11/2(月) 13時～15時30分
- 申 10/11(日)～10/31(土)
- ニシン漬けにチャレンジ！
- 日 11/10(火) 13時～15時30分
- 申 10/11(日)～11/8(日)
- ※上記各講座の詳細は共通で、以下のとおりです。
- 内 作り方を学び当日持ち帰ります
- 対 18歳以上の方(高校生を除く)
- 定 6人 料 参加費700円、材料費1,200円
- 持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具



● 「電子書籍」を借りてみよう

- 日 11/3(祝火) 9時～9時30分、
9時30分～10時、10時～10時30分
- 対 18歳以上の方(高校生を除く)
- 定 各回2人 料 100円
- 申 10/11(日)～11/2(月)
- 持 貸出券、パソコン・タブレット・スマートフォンのいずれか

● ZUMBAでリフレッシュ

- 内 新型コロナウイルスの感染予防をしながらマスク着用で音楽に合わせて楽しく踊ります
- 日 11/3(祝火) 11時～12時30分
- 対 5歳以上の方 定 20人
- 料 500円 申 10/11(日)～11/2(月)
- 持 運動しやすい服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物

藤野地区センター ☎592-2002

● 美術への誘い

- 内 「三岸好太郎」「絵画で巡る北海道の旅」「ライバルと呼ばれた画家たち」の3つのテーマでお話します
- 日 11/4(水) 13時30分～15時
- 対 15歳以上の方
- 定 20人 料 無料
- 申 10/14(水)～27(火) 持 筆記用具

新型コロナウイルス感染症の影響により、講座が中止・変更になる場合があります。

簡単！季節のレシピ 長芋とキノコのソテー



【材料(4人分)】
長芋 160グラム
しめじ 1パック
まいたけ 1/2パック
絹さや 8枚
バター 大さじ1
しょうゆ 小さじ2

【作り方】

- ①長芋は皮をむき、一口大に切る。しめじとまいたけは小房に分ける。
- ②絹さやはさっとゆで、斜めに2等分に切る。
- ③フライパンにバターと①を入れて炒め、しょうゆを回し入れ、②を加えてひと炒めする。

秋の味覚キノコをおいしく手軽に調理できます。
(レシピ提供 南保健センター管理栄養士)

内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 料=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

