

第49号



南円山 ふれあいだより

南円山連合町内会シンボルマーク

笑顔はじける「子育てサロン」

コロナ禍で、ずっと中止になっていた「ふれあい子育てサロン」が、11月24日(水)、12月13日(月)、1月12日(月)に開催されました。

たくさん遊んでくれました。12月13日(月)は、クリスマス会も兼ねての開催となりました。

最後にはプレゼントをもらい、大事そうに抱えて帰る姿を見送りながら、コロナの早期終息を心から祈る思いでした。

換気や消毒など感染対策に気を配りながらの開催でしたが、南円山会館に、1年10ヶ月ぶりに子どもたちの賑やかな声が戻って来ました。

スタッフによる歌や踊りの出し物の他に、サンタクロースに扮したパンダさんの登場に子どもたちも大喜び。あまりの嬉しさにパンダさんに抱きつくお子さんもいて、その可愛らしい姿に大変癒されました。

南円山地区では、子どもたちの健やかな成長と幸福を願って、年に5回の子育てサロンの開催を予定しています。

スタッフもマスクをしているので笑顔が伝わりにくいのですが、声を目一杯明るくして、子どもたちを出迎えました。

スタッフによる歌や踊りの出し物の他に、サンタクロースに扮したパンダさんの登場に子どもたちも大喜び。あまりの嬉しさにパンダさんに抱きつくお子さんもいて、その可愛らしい姿に大変癒されました。

来年度も、子育てに奮闘するお母さん方にも寄り添える楽しいサロンにしていきたいと考えております。

おもちゃも消毒や除菌の出来る物に限られるので、普段より少なかったのですが、ご自宅とはちよつと違うおもちゃに目を輝かせながら、



!!町内会活動に参加してみませんか!!

健康のためにとくとく健診を受診しましょう



とくとく健診・後期高齢者健診を受けるには

医療機関に通院中の方も受診いただけますので、主治医にご相談ください。
生活保護・支援給付世帯の方にも同等の健康診査を行っております。詳しくは、札幌市保護自立支援課までご連絡ください。

●受診に必要なものをチェック!

持参するもの 受診券 保険証 前年度の健診結果(お持ちの方)

※受診券は再発行が可能です。お持ちでない方は、お住まいの区の区役所(保険年金課)までご相談ください。



●検査項目と結果からこんなことが分かります

区分	項目	内容	検査の目的	
全員 基本健診	診察	身体診察、問診、血圧測定 身体計測(身長、体重、腹囲)	肥満、やせ、血圧の状態 ※後期高齢者健診には腹囲の測定はありません。	
	血液検査	脂質	中性脂肪、HDL コレステロール、 LDL コレステロール	血液中の脂肪の状態(動脈硬化疾患など)
		肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT	肝機能の状態(肝臓疾患、胆道疾患など)
		血糖	空腹時血糖 ヘモグロビンA1c	糖尿病の危険性 過去1~2カ月の血糖値の状態
	尿検査	血清尿酸 血清クレアチニン 尿糖、尿蛋白	高尿酸血症(痛風等の原因)などの可能性 腎機能の状態 糖尿病の可能性、腎機能の障害など	
希望者 付加健診	血液検査	白血球数	体内の様々な炎症や血液の疾患の可能性	
	貧血検査	ヘマトクリット値、色素量、 赤血球数	貧血や多血症の可能性	
	心電図検査	体表12誘導	心機能の状態(不整脈など)	

●とくとく健診にはこの他に、医師が必要と認めた場合に行う詳細健診があります。

●生活保護・支援給付世帯の方は付加健診は受診できません。

●身近な場所で、手軽に健診が受けられます

受診場所や日程は、受診券に同封のチラシや、札幌市国保ホームページをご覧ください。

	実施医療機関	住民集団健診会場
とくとく健診	1,200円	600円
後期高齢者健診	500円	400円
付加健診(希望制) ※とくとく健診・後期高齢者健診共通	+500円	+500円
実施期間・注意事項	《実施期間》1年を通じて実施しています。 予約制の場合がありますので、予め電話などで各医療機関にお確かめください。	《実施期間》5月~翌年3月に実施します。 住民集団健診会場は、地区会館や集会所などです。 予約は不要ですので、直接会場にお越しください。

●市・道民税非課税世帯の方、年度中に40歳になる方は基本健診の料金が免除されます(自己負担額は0円です)。料金は、受診券に記載されていますのでご確認ください。●実施場所については、札幌市コールセンター(TEL222-4894)でもご案内しております。

お問合せ

健診に関する一般的な質問

札幌市コールセンター
(8:00~21:00 年中無休)

☎222-4894

札幌市国保とくとく健診・
後期高齢者健診の制度全般に関すること

札幌市国保健康推進担当課

☎211-2887

生活保護・支援給付世帯の
健康診査に関すること

札幌市保護自立支援課

☎211-2992

受診券の再発行、受診資格の確認は、各区役所の保険年金課までお問い合わせください

札幌市国民健康保険ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/hoken-iryu/kokuho/tokuken.html>



※協会けんぽ、健康保険組合、共済組合などの健康保険にご加入の方とその扶養家族の方は、加入している健康保険の保険者(保険証に記載)にお問い合わせください。
※令和4年度の受診券は令和4年3月下旬に発送予定です。

南円山すこやか倶楽部では、疾病予防やロコモ予防の介助の一助となるプログラム等を提供しています。是非、ご参加ください。

南円山すこやか倶楽部(札幌市一般介護予防事業)

『南円山すこやか倶楽部』はご高齢者の方が虚弱になることを予防する為に、毎月1回南円山会館で開催されます。特定健診の結果から生活習慣病の予防も重要な介護予防の取り組みとなります。健康寿命(健康でいられる期間)が継続されていけば、「今日行きたい所に出かけられる」「今日会いたい人に会いにいける」そんな素敵な毎日を過ごしていけることにもつながります!

すこやか倶楽部は、新しい生活様式に沿って感染症予防に取り組んで開催します!

初めてのの方はご見学からでも大丈夫なので、ぜひお立ち寄り下さいませ!

(登録されている方は毎月のご案内を手渡し、若しくは郵送でお知らせ致します。)

◆令和4年度実施内容◆(換気をおこない1時間程度の短時間で開催致します。)

日	程	時	間	場	所	内	容
4月20日(水)		13:30~		南円山会館		健康講座①「感染症の予防」	
参加費	無料	14:30		2階集会室		(感染症対策について再度認識頂く機会と致します。)	
5月18日(水)		13:30~		南円山会館		体力測定①「春の体力測定会」	
参加費	無料	15:00		2階集会室		(介護予防に必要な体力測定を実施します。)	
6月15日(水)		13:30~		南円山会館		疾病予防①「とくとく健診の活用法」	
参加費	無料	14:30		2階集会室		(特定保健指導で保健師や栄養士がお手伝いします。)	
7月20日(水)		13:30~		南円山会館		疾病予防②「生活習慣病の基礎知識」	
参加費	無料	14:30		2階集会室		(実は恐ろしい生活習慣病、知っておきたいですね。)	
8月17日(水)		13:30~		南円山会館		疾病予防③「食事の工夫と改善」	
参加費	無料	14:30		2階集会室		(減塩調理のコツや調味料に代わるものは?)	
9月21日(水)		13:30~		南円山会館		疾病予防④「ながら運動・すきま運動」	
参加費	無料	14:30		2階集会室		(屋内でも取り組めるメタボリック対策!)	
10月19日(水)		13:30~		南円山会館		健康講座②「健口美体操で元気なお口」	
参加費	無料	14:30		2階集会室		(お口の中の環境を整えるとしっかり食べられます!)	
11月16日(水)		13:30~		南円山会館		健康講座③「便利な福祉用具の使い方」	
参加費	無料	14:30		2階集会室		(様々な福祉用具を展示し使用用途をお聞きます。)	
12月21日(水)		13:30~		南円山会館		体力測定②「冬の体力測定会」	
参加費	無料	15:00		2階集会室		(5月の体力と12月の体力を比較しましょう。)	
1月18日(水)		13:30~		南円山会館		疾病予防⑤「認知症の症状を理解する」	
参加費	無料	14:30		2階集会室		(認知症サポーター養成講座を兼ねて開催します。)	
2月15日(水)		13:30~		南円山会館		疾病予防⑥「認知症を予防する」	
参加費	無料	14:30		2階集会室		(どんな活動で認知症を予防できるか知りましょう。)	
3月15日(水)		13:30~		南円山会館		健康講座③「免疫力を高めて健康維持」	
参加費	無料	14:30		2階集会室		(自己管理でご自身の健康を守りましょう。)	

■会場：南円山会館 2階大集会室(中央区南9条西21丁目)■

《ご参加頂く際のお願い》

- ※ご来場の際はマスクを着用頂き、手指消毒・検温・健康チェックにご協力下さい。
- ※ご本人・同居ご家族が、感冒症状や37℃以上の発熱がある場合は参加をお控え下さい。
- ※ご本人・同居ご家族が、感染症における濃厚接触者の場合は参加をお控え下さい。
- ※感染症予防の為、参加定員を設けています。詳細は下記までお問合せ下さい。
- ※感染症予防の為、開始前・終了後に会場共有部分をアルコール消毒(70%)致します。
- ※感染症予防の為、札幌市より中止の指示があった場合は中止とさせていただきます。
- 当センターの都合で日程・内容が変更になる場合がございます。事前にご確認下さい。■

開新
催し
しい
て生
活
様
式
す
て

●お問合せ・お申込みは●

社会福祉法人 環仁会
札幌市中央区介護予防センター円山

札幌市中央区円山西町4丁目3番20号(介護老人福祉施設西円山敬樹園内)
☎011-633-6056(月~金 午前9時~午後5時30分 祝日・年末年始除く)

概ね65歳以上の方が対象です!
一定の参加要件が御座いますので
詳細はお問合せ下さい。



受賞おめでとうございます

○札幌市統計 功労者表彰

土屋公保様



新成人の日祝賀コンサート

札幌市制100年という大きな節目の今年、新成人1,260人を迎え、1月9日(日)、札幌コンサートホールkitaraで中央区成人の日行事実施委員会が主催する新成人祝賀コンサートが開催されました(指揮:松本宗利音、管弦楽・札幌交響楽団)。

- ワーグナー/楽劇「ニルンベルクのマイスターシンガー」より第一幕への前奏曲
 - ロンドンデリーの歌
 - J・シュトラウスⅡ/トリッチ・トラッチ・ポルカ
 - エルガー/行進曲「威風堂々」第一番
- 新成人の旅立ちを祝うコンサートになりました。



令和4年度(5月~3月) 南円山地区の主要事業予定

令和4年	令和5年
5月	1月
春の交通安全街頭啓発(13日)	連合町内会
連合町内会総会(15日)	新年交礼会(9日)
社会福祉協議会総会(17日)	ふれあい子育てサロン(11日)
女性部セミナー(3日)	ふれあい子育てサロン(29日)
ふれあい子育てサロン(13日)	
安全・安心なまちづくりを考える会(5日)	
夏の交通安全街頭啓発(13日)	
福祉推進員研修会(19日)	
ふれあい子育てサロン(27日)	
女性部研修会(7日)	
秋の交通安全街頭啓発(21日)	
円山登山会(25日)	
南円山地区防災研修(1日)	
ふれあい子育てサロン(3日)	
野鳥観察会(16日)	
交通安全研修会(11日)	
ふれあい餅つき	
昔あそび交流会(4日)	

編集後記

ひな祭りの歴史

ひな祭りの歴史は古く、その起源は平安時代中期(約1000年前)にさかのぼります。

その頃の人々は、三月の初めの巳の日に、上巳(じょうみ)の節句といって、無病息災を願う祓いの行事をしていました。その頃上流の少女たちの間では//ひいな遊び//という遊びが行われていました。ひいなとはお人形のことです。長い月日の間にこうした行事と遊びが重なり合って現在のひな祭りとなりました。

上巳の節句が三月三日に定まったのは室町時代(約600年前)頃のことと思われます。江戸初期の寛永6年(1629年)幕府の大奥でもひな祭りを行うようになり、やがてこの習慣は上流から町民へ広がっていきました。

「南円山ふれあいだより」

発行 南円山地区福祉のまち推進センター
 協賛 南円山連合町内会
 編集委員長 土屋公保
 編集委員 下川靖男・道音典子
 協力 南円山まちづくりセンター
 所長 檜森広一
 南円山会館 南9西21-1-1
 電話 5611-2472