

人口 / 136,716 (-74) 人
 世帯数 / 61,724 (-39) 世帯
 ()内は前月比
 ※令和2年(2020年)1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：こいずみはなの

区民のページ
 2020

2



minami



12/2 南区民センター
 札幌市南区民生委員・
 児童委員委嘱状伝達式



12/3 南区役所
 札幌市障害者週間記念事業
 「区長表敬訪問」



12/7 藤野中学校
 第16回ふるさとふじの
 子ども会議



12/10 南区役所
 真駒内幼稚園防火祈願もち
 配布



12/20 地下鉄真駒内駅周辺
 砂まきキャンペーン2019



1/12 アパホテル&リゾート札幌
 令和2年南区成人式



※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		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

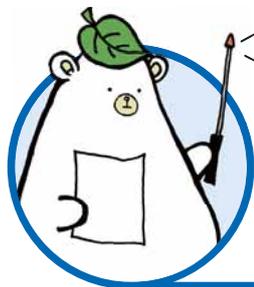
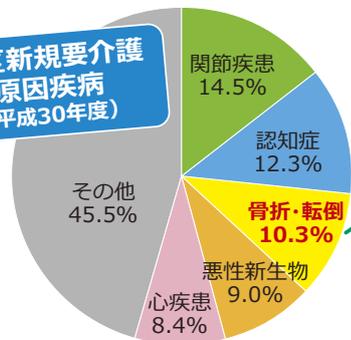
- ・南区土木センター（南31西8） ☎581-3811
- ・南保健センター（真駒内幸町1） ☎581-5211
- ・ちあふる・みなみ（真駒内幸町2） ☎215-0183
子育て相談専用 ☎215-0203
- ・南部市税事務所（豊平区平岸5-8）
市税証明・口座振替 ☎824-3912
納税相談 ☎824-3913
個人の市・道民税 ☎824-3914
固定資産税（土地） ☎824-3917
固定資産税（家屋） ☎824-3918
- ・豊平・南清掃事務所（真駒内602） ☎583-8613
- ・南消防署（真駒内上町5） ☎581-2100
- ・南区体育館（川沿4-2） ☎571-5171
- ・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

転倒予防で 健康寿命延伸！

南区新規要介護
原因疾病
(平成30年度)



南区の自然とスープカレーが大好き！

南区健康寿命延伸 PR キャラクター

なんだべあの家庭内 転倒リスクチェック

意外ですが、高齢者の骨折・転倒事故の多くは家庭内で起きています。高齢者に限らず家庭内の環境を改めて確認し、身近なところから転倒対策に取り組みましょう。

⚠️ 油断しがちな居室



平たんな所でも雑誌・新聞で足を滑らす場合があります。居室の整理整頓を心掛けましょう

⚠️ 敷物のめくれ



引っ掛かりやすい状態のキッチンマットやじゅうたんなどは、使用しないようにしましょう

⚠️ 室内の段差



段差解消スロープの取り付けや、夜間は足元に照明をつけるなどの工夫をしましょう

⚠️ コードにつまずく



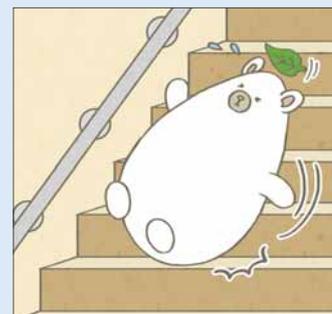
コードの配線は歩く導線を避けるようにしましょう

⚠️ 浴室



入浴後はせっけんなどのぬめりが残らないよう床をよく流し乾かしておきましょう

⚠️ 階段の昇降

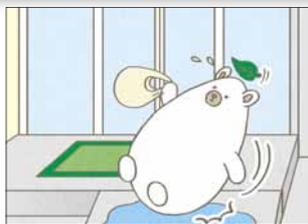


階段は手すりも使って慎重に上り下りしましょう。滑りやすいスリッパの使用は控えましょう

外出するときも転倒に注意！

⚠️ 店舗入り口

店舗入り口のマットのめくれや床の水ぬれ、階段・段差などでの転倒に注意しましょう



⚠️ 余裕を持った行動を

無理してバスや電車、信号などに間に合わせようとせず、時間に余裕を持って行動しましょう

■本誌南区版 6 ページで骨を強くする食事について紹介しています■



平均寿命から介護期間を差し引いた「健康寿命」。平成30年度の南区の新規介護保険認定者の原因疾病を分析したところ、1位は「関節疾患」、2位は「認知症」、3位は「骨折・転倒」でした。

5年前の調査に比べて伸びが大きい「骨折・転倒」は、**普段からの心掛け**で事故を防ぐことができます。

今月号で紹介する家庭内の転倒対策やストレッチ運動などで、健康寿命を延ばしていきましょう！

【お問い合わせ先】南保健センター健康・子ども課 ☎ 581-5211



津軽弁の指導が大好評！

元気印の健康づくりサポーター

こがわあゆみ

古川亜優美講師の 転倒予防ストレッチ

ストレッチ運動で筋肉を伸ばすことにより関節がスムーズに動き、また、血行促進などにも効果があります。

日ごろから運動の習慣を付けて転倒予防・けが予防に努めましょう！

●脚うらのばし● (片方ずつ)

爪先は天井へ向ける
膝を曲げないように注意



- ①いすに浅く座る
- ②片足を前に伸ばす
- ③胸を張り、上体を前に倒す

●脚おもてのばし● (片方ずつ)

腰を前に出す



- ①いすの端に腰掛け、爪先、膝を前に向けて広めに足を開く
- ②胸を張り、ももの前を伸ばす

●アキレス腱のばし● (片方ずつ)

膝を伸ばし、ガニ股にならないように注意



- ①足を前後に開き、胸を張る
- ②後ろ足のかかとを床に押し付ける

●お尻のばし● (片方ずつ)

背中が丸まらないように注意



- ①片足を組んで座る
- ②組んだ足の爪先側に体を倒す

●背中のばし●

床と背中が平行になるように



- ①いすの背をつかんで大きく一歩下がる
- ②足を肩幅に開いてお尻を突き出して体を倒す

●ももうらのばし●

ゆっくり膝を伸ばしてお尻が天井を向くように



- ①いすに浅く座る
- ②足を軽く開き、両足首を後ろからつかむ
- ③ゆっくりお尻を上げる

できなくても
落ち込まず、無理なく
楽しく笑って
行いましょう！

古川さんも
活躍中！

健康づくりサポーターと一緒に健康寿命延伸！

健康づくり活動を応援するため、「健康づくりサポーター」を派遣しています。ウォーキング、体操、食事など健康づくりに役立つ助言や指導を受けて、みんなで健康になりましょう！

対象・利用回数 自主活動団体や町内会などの健康づくりに取り組む10人以上の団体。1年に1回
費用 講師派遣は無料（会場費などは自己負担）
申込方法 南保健センター健康・子ども課（☎ 581-5211）へ電話の上、申込書を提出



※費用に関する記載がない場合は、無料です。

FAXで申し込む際の 必要事項

①行事名(希望する日時・曜日も) ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号(FAX番号も) 上記項目に加え、「胃がん・大腸がん検診」は検診種別も記載してください。

両親教室

2/28(金)18時30分～20時30分(18時受付開始)。
南保健センター。

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・定員 5月から7月までの間に初めての出産を迎える予定のご夫婦。40組。

申込方法 2/17(月)から電話で下記へ(先着順)。

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211

健康寿命をのばそう！

ヘルシーメニューを提供

2/12(水)、26(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。ヘルシーメニューをきっかけに、日々の食事を見直してみませんか。

価格 1食490円(25食限定)。

詳細 南保健センター ☎581-5211

胃がん・大腸がん・肺がん検診

2/28(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・肺がん検診は満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、肺がん検診は無料(問診結果により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。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。

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211 FAX582-4564

住民集団健康診査

種類	内容	対象	費用
特定健康診査	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、貧血検査※、心電図検査※、眼底検査※ ※の検査は、医師が必要と認める場合に実施します。	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	受診券に記載の金額 ※生活保護世帯、支援給付世帯、市民税非課税世帯は無料。ただし、生活保護世帯の方は受診券、その他の方は証明書が必要。
後期高齢者健康診査	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査	札幌市民で後期高齢者医療制度に加入されている方	

※受診するには、「受診券」と「被保険者証」が必要です。

(札幌市国民健康保険以外の方は、加入されている健康保険へお問い合わせください)

※希望される方は特定健診の検査項目に加え、心電図などの検査を付加健診として受診できます(追加料金500円が別途必要)。

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	無料 ※喀痰検査は400円。
肝炎ウイルス検査	B型・C型ウイルス検査	札幌市民で過去に検査を受けていない方(年齢制限無し)	無料

※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。

<日程・会場>

※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	受付時間	実施会場
2/28(金)、29(土)	9時30分～11時	東光ストア藤野店(藤野2条4丁目1-2)

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を南区役所2階5番窓口で実施します。2月27日(木)19時30分まで。☎582-4775



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。

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。

南区民センター ☎584-2533

- 図書室事業 楽しいおはなしの会
- 内 読み聞かせボランティア「まことうさぎ」による子ども向けの絵本や紙芝居の読み聞かせ
- 日 2/20(木) 10時30分～11時
- 申 当日直接会場へ



藤野地区センター ☎592-2002

- シニアライフセミナー 保険どこまでかける？
- 内 保険はどこまでかけるべきか、見直しポイントについて学びます
- 日 3/11(水) 13時30分～15時
- 対 18歳以上の方（高校生を除く）
- 定 20人 申 2/25(火)～3/6(金)

- 図書室事業 おはなしの会
- 内 読み聞かせボランティア「てんとむし」による絵本の読み聞かせ
- 日 2/15(土) 11時～11時30分
- 申 当日直接会場へ

もいわ地区センター ☎572-5733

- 懐かしのシネマ上映会
- 内 「泥棒成金」を上映
- 日 2/15(土) 13時30分～15時30分
- 対 18歳以上の方（高校生を除く）
- 定 20人 申 2/11(祝・火)～14(金)

- もいわピンコロ大学 「脳トレ講座」
- 内 脳トレ問題やレクリエーションで脳の若返りを図ります
- 日 2/23(祝・日) 13時～14時30分
- 対 50歳以上の方 定 10人
- 申 2/11(祝・火)～21(金)
- 持 筆記用具

- ひな人形展と十二単鑑賞会
- 日 2/29(土) 10時～14時30分
- 【ひな人形展】
10時～14時30分
- 【無料お茶席】
10時～12時
先着50人にお菓子付き
- 【十二単鑑賞と解説】
①10時30分～11時30分
②13時～14時
※各30人
- 申 当日直接会場へ



- 図書室事業 おはなしの会
- 内 読み聞かせボランティア「ぐりとぐらの会」による読み聞かせ
- 日 2/22(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

- クラシックギター演奏会
- 内 南区在住のクラシックギタリスト、若狭弘樹氏による演奏。曲目は「アルハンブラの思い出」や「禁じられた遊び」のほか、クラシック曲など
- 日 2/16(日) 14時～15時 (13時30分開場)
- 定 120人
- 申 当日直接会場へ



- みんなで映画を見よう！
- 日 2/22(土)
- ①午前の部 10時30分～12時 「オペラ座の怪人」 (1925年 米国、サイレント映画)
- ②午後の部 13時～15時 「ヘレンケラーを知っていますか」 (2007年 日本)
- 対 15歳以上の方 定 各50人
- 申 2/11(祝・火)～20(木)



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

広告

健康寿命延伸

骨を強くして 骨折予防・介護予防！

若いうちから
取り組もう

骨を強くするには、**カルシウム**はもちろん、**タンパク質・ビタミンD・ビタミンK**などの栄養素も必要です。
主食（ごはん・パン・麺）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・海藻・キノコ）をそろえた**バランスの良い食事**を取ることが大切です。

カルシウム
骨を作る
牛乳・乳製品
青菜・小魚
大豆製品

タンパク質
骨を作る
肉・魚・卵
大豆製品

ビタミンD
カルシウムの吸収を腸で高める
サンマ・鮭・サバ
キノコ類

ビタミンK
カルシウムの骨への沈着を助ける
納豆・青菜

インスタント食品やスナック菓子に多く含まれるリンは過剰に取るとカルシウムの吸収の妨げになります。取り過ぎに注意しましょう。

骨折予防めし！

会長の
お勧めレシピ



南区食生活改善
推進員協議会
はせがわたえこ
長谷川妙子会長

★ 鮭のみそチーズ焼き ★

【材料2人分】

- ・みそ：大さじ1/2
- ・みりん：大さじ1/2
- ・酒：大さじ1/2
- ・しめじ：1/2パック
- ・舞茸：1/2パック
- ・生鮭：2切れ
- ・スライスチーズ：2枚
- ・大葉：2枚



【作り方】

- ① みそとみりん、酒をよく混ぜる
- ② 皿にほぐしたしめじ、舞茸をしき、上に鮭を置いて①を塗る
- ③ スライスチーズをのせてレンジにかける（ふんわりとラップをかけて500ワットで6～7分）
- ④ 火が通ったのを確認し、千切りにした大葉をのせて出来上がり！

【このページのお問い合わせ先】南保健センター健康・子ども課 ☎ 581-5211

広告

