



区民のページ 2021 11

南区の人口・世帯数

人口／ 135,201 (-167) 人
世帯数／ 62,193 (-158) 世帯
()内は前月比
※令和3年(2021年)10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

<https://www.city.sapporo.jp/minami/>

デザイン：札幌市立大学デザイン学部：柴塚菜々子



しばづかなこ

もり 杜cafe 5th anniversary フェア

市立札幌みなみの杜高等支援学校の生徒が運営する「杜カフェ」で、10月にオープン5年目を記念したイベントが開催されました。

これは、生徒たちが職業コースの特色を生かした7つの企画で、地域住民に感謝の気持ちを込めたおもてなしをするものです。

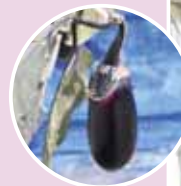
会場には、「遊びブース」や「清掃教室」などのコーナーが設けられ、たくさんの地域住民が訪れていました。



洗車やモップ掛けを実演する清掃教室



的当てコーナーなど楽しい遊びブース



学校の
農園育ちの
なすです



新鮮な無農薬野菜の販売

【詳細】市立札幌みなみの杜高等支援学校 ☎596-0451

学校から 感染症の拡大状況を受けて実施日を一部変更しました。
ご迷惑をお掛けした皆さまにおわび申し上げます。



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 ☎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5-4） ☎818-3035
- ※6/7月から仮事務所に移転

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



2021-11-広報さっぽろ

南区 1

介護予防で健やかな毎日を ～フレイルを防いで健康長寿～

日々の生活を生き生きと楽しく暮らしていくためには、運動習慣やバランスの良い食生活などを取り入れることが大切です。コロナ禍で長引く自粛生活から、運動不足やストレスで心身の調子が悪くなることも。健やかな毎日を送るために、すぐに実践できる介護予防の取り組みを始めましょう。

【お問い合わせ先】 保健福祉課保健支援係 ☎ 582-4746

元気なうちから始めよう！

フレイルにならない生活習慣

コロナ禍で活動が制限される中、家にこもって動かないことが多くなっていませんか？フレイルを予防するための3つのポイントを意識して、生活を整えましょう。

★「フレイル」って何だろう？

健康な状態と介護が必要な状態の中間のことを指します。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。



あなたは大丈夫？

フレイルチェック！

- ☐ 半年で2kg以上体重が減少した
- ☐ 何をするにも面倒、わけもなく疲れる
- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ☐ 軽い運動・体操をする機会が週に1回もない

※出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
2020年改定 日本版 CHS基準（J-CHS基準）

★「フレイル」にならないための3つのポイント

① 運動

- 人混みを避けながら散歩する
- 家でもできる運動（ラジオ体操、椅子につかまっのスクワットなど）を行う



② 食事

- バランスの良い食事を心掛ける
- よく噛んで食べ、歯磨きなどで口を清潔に保つ



③ 交流

- 家族や友人と電話で話す
- 手紙やメール、SNSなどを利用し、近況を報告するなど交流を図る



フレイル予防チャレンジシートに取り組んでプレゼントをもらおう！



南区健康寿命延伸キャラクター
「なんだべあ」

南区では、無理なくフレイル予防の取り組みを続けていただくために、フレイル予防チャレンジシートを作成しました。このシートを使って取り組みを継続した方にプレゼントを差し上げます！
詳細は南区版6ページをご覧ください。



地域の取り組みを知ろう！ 札幌市介護予防センター

地域の介護予防支援の拠点である介護予防センターでは、高齢者の方が住み慣れた地域で自立した生活を続けられるよう、介護予防に関する取り組みのお手伝いをしています。

主な活動内容は？

- ◇身近な地域の会館などで、転倒予防や認知症予防など、さまざまな内容の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の職員を派遣し、介護予防の方法などを伝授します。

※介護予防教室は、新型コロナウイルス感染症の影響により、休止している場合があります。実施状況は介護予防センターへお問い合わせください。



▲ふじの高台公園で行われた介護予防教室

南区介護予防センターの取り組み

みんなで楽しくフレイル予防！



介護予防教室では、南区の名所を紹介するカードで神経衰弱ゲームをするなど、楽しみながらフレイル予防に取り組んでいます。また、南区のウォーキングマップのコースの紹介など、介護予防に役立つパンフレットを作成しています。

運動サポーター養成講座を開催しています！

介護予防の体操などを地域に広める運動サポーターを育成しています。5回の講座で体操の教え方や運動サロンの立ち上げなどについて学ぶことができます。

※今年度は終了しました。来年度も開催する予定ですので、興味がある方は介護予防センターにご連絡ください。



介護予防に関するご相談は南区介護予防センターへ！

「足腰が弱ってきている」、「最近外に出るのがおっくうになった」、「自分一人では運動が続かない」などのお悩みはありませんか？南区介護予防センターでは、介護予防に関するさまざまなご相談をお受けしています。感染対策を万全にして、地域の会館やオンラインなどでの介護予防教室も開催しています。お気軽にご参加ください！



▲南区介護予防センターの職員の皆さん

南区介護予防センターはこちら▼

担当センター名（担当地区）	所在地	電話番号
介護予防センター澄川（澄川地区）	澄川3条6丁目3-3 じょうてつビル真駒内1階	598-1295
介護予防センターまこまない（真駒内・藻岩下地区）	真駒内幸町2丁目1-5 真駒内幸町ビル701号室	581-1294
介護予防センターもいわ（藻岩・南沢地区）	北ノ沢1819-9	578-4525
介護予防センター石山・芸術の森（石山・芸術の森地区）	常盤5条1丁目1-7	592-7622
介護予防センター定山溪（藤野・簾舞・定山溪地区）	定山溪温泉西3丁目71 定山溪病院内	598-3311

南区からのお知らせ

11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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントが中止・変更となる場合があります。

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。

11月24日(水)、12月8日(水)。20食限定、1食600円。

親子同室子育て講座「あそびのぽけっと in みなみ～親子で遊ぼう！～」

12/8(水) ①10時～10時30分、②11時～11時30分。

※①②どちらかの受講です。

まこまる（真駒内幸町2丁目2-2）内まちの講堂。

わらべうたや手遊びなどのふれあい遊びを保育士が紹介します。

対象 ①歩き始めてから2歳11カ月までのお子さんとその保護者。②首が据わってから歩き始めるまでのお子さんとその保護者。

定員 各5組。

申込方法 11/24(水)から電話で下記へ（先着順）。



申込・詳細 ちあふる・みなみ ☎215-0183

在宅相談員にご相談を

障がいのある方やそのご家族からのさまざまな相談に応じています。お気軽にご相談ください。

身体障害者相談員

相談区分	氏名	電話番号
視覚障がい	はねだ のぶたけ 羽田 信武	592-3696
肢体障がい	おおき たつや 大木 竜也	090-6263-4603
難病	なかむら ようこ 中村 容子	090-7510-5464
難病	おかもと ゆかり 岡本 由加里	841-3606
難病	みき まさゆき 三木 政行	090-2691-0055

知的障害者相談員

相談区分	氏名	電話番号
知的障がい	いまい ようこ 今井 洋子	080-4581-7654
	おがさわら ふみえ 小笠原 文恵	080-4581-7655

詳細 保健福祉課福祉支援係 ☎582-4743

陸上自衛隊高等工科学校生徒 および自衛官候補生等募集説明会

11/20(土)10時～12時、11/21(日)10時～12時、13時～15時。/ 南区民センター（第5会議室）。

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）や自衛官候補生など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自衛官候補生等：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

まちづくりセンター支援員（会計年度任用職員）の募集

業務 まちづくりセンター業務の補助。

採用期間 令和4年4/1(金)～令和5年3/31日(金)。

勤務日・勤務時間 月曜日～金曜日（祝休日、年末年始を除く）。1週当たり30時間。

勤務場所・募集人数 藻岩まちづくりセンター・藤野まちづくりセンター・定山溪まちづくりセンター。各1人。

申込方法 11/24(水)まで（必着）に所定の写真付き申込書（市販の履歴書は不可）に必要事項を記載し、下記まで持参または郵送。

※申込書は南区のホームページからダウンロードできるほか、南区役所地域振興課、南区民センター、区内まちづくりセンターでお渡ししています。

詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎582-4723

広告



検診および健康診査は新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります。実施状況を南保健センターまたは南区公式ホームページでご確認のうえ、お越しください。

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

日時 11/26(金)、12/10(金) 9時～10時（受付時間） **場所** 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）※費用の免除制度あり。
申込 事前に上記へ。※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

特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査を行います。健診は「受診券」と「被保険者証」（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）を、肺がん検診と肝炎ウイルス検査は氏名・年齢・住所が確認できるものを持って、当日直接会場へ（申し込みは不要）。※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
11/18(木)	9時30分～11時	野々沢会館（藤野5条9丁目3-1）
11/22(月)	10時～11時	定山溪地区集会所（定山溪温泉東4丁目315-4）
11/26(金)	10時～11時	硬石山福祉会館（川沿18条2丁目1-4）
11/30(火)	10時～11時	真駒内集会所（真駒内本町2丁目1-7）
	13時30分～14時30分	常盤一区会館（常盤6条2丁目107）
12/1(水)	9時30分～11時30分	南区民センター（真駒内幸町2丁目2-1）
	13時30分～15時	
12/2(木)	9時30分～11時	芸術の森地区会館（石山東7丁目1-31）
12/3(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）

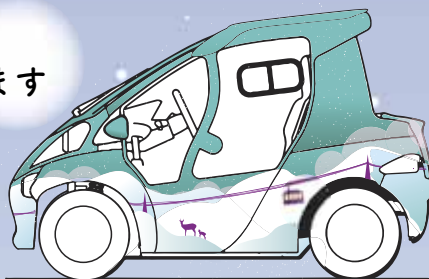


**札幌市立大学の学生がデザイン！
電気自動車（EV）が南区内を走行します**

南区では、SDGs実践区として環境エネルギー施策に積極的に取り組んでいます。11月末まで、札幌市立大学デザイン学部の学生が「雪×SDGs」をテーマにデザインした2台目の超小型電気自動車（EV）が南区内を走ります。



超小型EV
1台目も走行中です！



※デザインは一部変更となる場合があります。

札幌市では、走行時に二酸化炭素を排出しないEVや燃料電池自動車（FCV）※の導入を促進するなど、次世代につなげる持続可能なまちづくりを行っています。

※水素と酸素の化学反応で発生した電気でモーターを回して走行する自動車。

SDGsの目標にある豊かな自然を守るという項目を意識し、雪が降る山の白色や、自然をイメージした緑色を配色したほか、南区の動物たちが暮らしている様子を表現しています。

デザイン：札幌市立大学デザイン学部 森井 稜馬さん

詳細 南区土木センター ☎581-3811

**除排雪などの広報
「冬の道しるべ」を12月から配布！**

札幌市立大学デザイン学部のおおむらりの大村莉乃さんがデザインした広報印刷物を、12月から各戸※に配布します。タイトルには北海道弁の「知るべ！」を使い、クイズ形式で楽しめる内容になっています。

※一部、配布対象外の地域があります。

札幌市雪対策
広報キャラクター
「ゆきだるマン」



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。11月25日(木)19時30分まで。
※区役所北側の時間外出入口からお入りください。【詳細】保険年金課収納係 ☎582-4775

南区からのお知らせ

区民のページは裏表紙側からご覧ください。

目標を決めてがんばろう！

フレイル予防チャレンジシート

南区で作成したフレイル予防チャレンジシートを活用して、生活習慣を見直してみませんか？フレイル予防は無理せず自分のペースで続けるのがポイントです。

30回継続してプレゼントをもらおう！

来年3/31(木)までにフレイル予防の取り組みを30回実施した65歳以上の方に、記念品をプレゼントします！

(記念品は1人1個、数量限定です。)

- 対象者** 区内にお住まいの65歳以上の方
引換期間 来年3/31(木)まで
交換場所 南区役所2階2番窓口 保健支援係
- ※記念品の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。
 ※記念品の交換は1回のみです。

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎582-4746

令和3年度 フレイル予防で元気に暮らそう！ フレイル予防 チャレンジシート

①フレイルチェックをしてみよう！
☐ 体重減少 半年で2kg以上体重が減少した
☐ 疲労感 何をするにも面倒、わけもなく疲れる
☐ 歩行速度 横断歩道を青信号のうちに渡れない
☐ 身体活動 軽い運動・体操をする機会が週1回未満

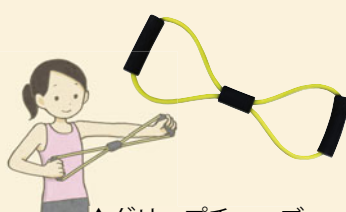
②目標を立てよう！(いつまでに、どうやりたいか？)

③フレイル予防に取り組みよう！
 ・フレイル予防の取り組みの例
 ・フレイル予防の取り組みの例
 ・フレイル予防の取り組みの例

30日間継続の取り組みをしたら、裏面のアンケートを記入の上、南区役所2階の保健支援係へ郵送してください。

チャレンジシートはこちらで配布中！

- ・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



▲グリップチューブ



▲バランスボール(小)

※写真は記念品の一例です。

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。

南区民センター ☎584-2100

●「私のベストショット」作品募集・写真展開催

内 令和2年11/1(日)～令和3年10/31(日)に撮影した、著作権・肖像権を侵害していない写真。「風景」「動植物」「人物」など。2L以上、半切以内。額に収めたもの。
 ※1人1点まで。先着25点を募集

対 15歳以上の札幌市民の方(中学・高校生を除く)

申 11/15(月)～29(月) **料** 無料

他 【写真展開催日時】

12/3(金)～6(月) 9時～21時

12/7(火) 9時～15時

藤野地区センター ☎592-2002

●喜ばれる親の家の片づけ【全5回】

日 令和4年2/7(月)、14(月)、21(月)、28(月)、3/7(月) 10時～12時

対 18歳以上の方(高校生を除く)

定 20人(多数時抽選) **持** 筆記用具

料 受講料3,000円、教材費300円

申 12/27(月)までにはがき、FAX、HP、直接のいずれかで生涯学習センター(〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目1-10 ☎671-2311、FAX671-2334、<https://chieria.slp.or.jp/seminar/>)へ申し込み(必着)。講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記(結果は郵送で通知)。

もいわ地区センター ☎572-5733

●ドーナツ型のクリスマスリース石鹸作り講座

日 12/12(日) 13時30分～15時30分

対 5歳から小学生までのお子さんとその保護者

定 4組8人(多数時抽選)

料 受講料1,000円、材料費2,000円

申 11/11(木)～12/5(日)

内 = 内容 **定** = 定員 **申** = 申し込み

日 = 日時 **料** = 費用 **他** = その他

対 = 対象 **持** = 持ち物

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。

広告

