



南区区制50周年記念講演会を行いました！

8月28日(日)、札幌市立大学まこまないキャンパス（真駒内幸町2丁目2-2）で、南区のこれまでの歴史を振り返る講演会を行いました。札幌市出身の街歩き研究家 和田 哲さんを講師に迎え、「南区時空旅行（タイムトラベル）」と題してお話いただきました。当日ご参加いただいた区民の皆さまをはじめ、たくさんのご応募ありがとうございました。

※動画共有サイト YouTube の札幌市広報部公式チャンネルで講演会の様子を公開しています。ぜひご覧ください。



講師はこちら！

街歩き研究家
和田 哲さん

NHK「プラタモリ」、HBCラジオ「朝刊さくらい」など、多数のテレビやラジオに出演！

定山溪鉄道やかつての真駒内、中山峠の名物「あげいも」の秘話など、興味深いお話がたくさんありました。会場は時には笑いを誘われながら、これまでの南区の歩みに思いをはせていました。



定山溪鉄道 C12 形
(札幌市公文書館所蔵)



南区役所開設パレード
(札幌市公文書館所蔵)

※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 ☎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 ☎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） ☎581-8585

・芸術の森地区（石山東7） ☎592-7009

～備えて安心～

認知症の疑問に答え

札幌市認知症サポート医の
中島先生に聞きました！

年を取ってきたし・・・
物忘れは当たり前？



認知症とは、脳の病気や障がいなどにより認知機能が低下し、日常生活に支障が出てくる状態です。年齢を重ねると物忘れが気になってくるものですが、加齢による物忘れと認知症の症状は異なります。

認知症のサインかも？

忘れていることに気付いていない

最初は物忘れを自覚していても、症状が進むと気付けなくなることがあります。

物忘れの範囲が全体に及ぶ

食事の献立ではなく、食べたこと自体を覚えていないなど、経験全体の記憶が抜け落ちる場合は要注意です。

ごはんは
まだかな？

さっき
食べたのに・・・



医療法人溪仁会 定山溪病院
なかしま とくし
中島 徳志 先生

認知症は治らないって聞いたけど・・・
病院に行った方がいいの？



認知症が疑われる症状が出た場合、どのタイミングで病院などに相談すべきか迷われる方は多いと思います。「物忘れがひどくなった」、「日常生活に支障が出てきた」など、普段と違う様子があれば、ぜひ早めに相談してください。

認知機能の低下には、内科系の疾患や精神疾患などさまざまな病気が隠れている場合があります。まずは検査などで原因を調べ、治療できる病気であれば早急に対処することが大切です。

また、原因が分かることで、本人や家族も心の準備ができ、病気と向き合うきっかけになるという利点もあります。完治が難しい認知症の場合でも、症状の進行を遅らせ、上手に付き合っていく方法を一緒に模索していきましょう。

早期受診・早期発見のメリット！

- ① 認知機能の低下の原因によっては、治療や対処ができる。
- ② 進行を遅らせることができる場合がある。
- ③ 今後の生活のための準備ができる。

認知症に関する相談窓口

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)

保健師が病気の予防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



します！

日々の生活の中で、自身や家族について「物忘れがひどくなった」などの変化を感じることはありませんか？札幌市では、令和2年の時点で高齢者のおよそ9人に1人が認知症という状況にあり、多くの方にとって身近な病気になりつつあります。健やかに毎日を過ごすため、認知症に関する正しい知識を身に付け、楽しく続けられる予防方法を実践してみませんか。

【お問い合わせ先】 保健福祉課保健支援係 ☎ 582-4746

自立した生活を維持！ 認知症は予防できる？



健康な状態と認知症の間の段階のことを、軽度認知障害（MCI）と言います。MCIの段階では、物忘れなどは増えるものの、日常生活に支障が出ることは少なく、自立して生活できる状態です。健康的な生活習慣を心掛けることで、MCIから認知症への進行を遅らせることが期待されます。

5年前後で約半数が認知症に進行すると言われています。
「まだ大丈夫」という時期から、
予防活動を習慣化することが
大切です！

健康

MCI

認知症

認知症にならないために・・・ どんな生活が理想的？



認知症の予防で、「これをやれば大丈夫！」という方法はありません。適度な運動やバランスの良い食事などの基本的なことや、毎日を楽しんで生活することが一番です。つらいことや興味を持たないことは続かないものです。本を読んだり、仲間とウォーキングしたり、いろいろな楽しみを組み合わせることで脳にたくさん刺激を与えましょう。

予防のポイント！

- ① 適度な運動、バランスの良い食事など、健康的な生活を心掛ける。
- ② 無理は禁物！自分のペースで継続することが大切。
- ③ いろいろなことに興味を持ち、毎日を楽しむ。

運動

有酸素運動で
リフレッシュ！



簡単な運動で
筋力アップ！



食事



魚や野菜などを
バランス良く！

趣味・交流



いろいろなことに
挑戦しよう！



認知症とフレイルを予防して健康寿命を伸ばそう！

認知症とフレイル

フレイルとは、健康と要介護の中間の段階を指し、年齢を重ねて、身体や心の働きが弱くなった状態のことを言います。フレイルの状態になると、認知機能が低下しやすく、認知症になりやすいと言われています。

フレイルの予防と認知症の予防には共通する部分が多く、運動や食事、社会参加を意識した規則正しい生活を送ることが大切です。

フレイル予防チャレンジシートを
活用して、プレゼントをもらおう！

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予防活動を継続した方に、プレゼントを差し上げます！

詳細は南区版4ページをご覧ください。



みなみ区からのお知らせ

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。
※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。

紅葉ウォーキング大会

10/28 (金) 10 時～12 時 (9 時 30 分受付開始)。集合場所 石山緑地 (石山 78)。

石山緑地から札幌市立大学芸術の森キャンパスまでの約 3.6 km のコースを歩きます。

対象 区内にお住まいの運動制限のない健康な方。

定員 25 人。 **申込方法** 10/12 (水) から電話で下記へ (先着順)。

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211



親子同室子育て講座 「赤ちゃんのぐっすりネネ」

11/10 (木) 10 時～11 時。

まこまる (真駒内幸町 2 丁目 2-2) 内まちの講堂。

赤ちゃんの睡眠の仕組みや夜泣き、寝ぐずりの改善などについて、講師がお話します。

対象 2 歳 6 カ月までのお子さんとその保護者。

定員 8 組。

申込方法 10/27 (木) から電話で下記へ (先着順)。

申込・詳細 ちあふる・みなみ ☎215-0183

男性介護者のつどい (ケア友の会)

11/7 (月) 10 時～11 時 30 分。/ 南区役所 (3 階)。

講話「認知症家族との暮らし方」のほか、講師に質問や相談をすることができます。

対象 区内にお住まいで、認知症の方を介護している男性。

定員 15 人。

申込方法 10/31 (月) までに電話で下記へ (先着順)。

申込・詳細 保健福祉課保健支援係 ☎582-4746

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

来年 3/31 (金) 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！

※数量限定、プレゼントへの引き換えは 1 人 1 回まで。右の写真は一例です。



▲歩数計



▲歯みがきセット

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 (金) まで

交換場所 南区役所 2 階 2 番窓口

※シートをお持ちください。

①活動時の健康入門！まずは健康度をチェックしましょう		②目標を立てよう！(いつまでに、どうやるのか！)	
体重減少	半年で 2kg 以上体重が減少した	③フレイル予防に取り組もう！ フレイル予防に取り組むためには、下記に取り組み内容を入力していきます。 (※記入は 1 行、記入は必ずしてください。記入は 20 回以上記入してください。)	
歩行速度	歩行速度を管理するのうちに遅れない	④「チャレンジシート」達成で 記念品をプレゼント！！ (引換期間は来年 3 月 31 日まで)	
身体活動	軽い運動・体操をする機会が週 1 回未満	30 日間の取り組みが完了したら、記録のアンケート表に記入の上、 保健福祉課保健支援係まで持参してください。記入した記録は必ず大切に保管してください。 (※数量限定、プレゼントへの引き換えは 1 人 1 回まで。)	

月 (年)	1 日 (/)	2 日 (/)	3 日 (/)	4 日 (/)	5 日 (/)	6 日 (/)	7 日 (/)
8 月 (/)	9 日 (/)	10 日 (/)	11 日 (/)	12 日 (/)	13 日 (/)	14 日 (/)	15 日 (/)
16 日 (/)	17 日 (/)	18 日 (/)	19 日 (/)	20 日 (/)	21 日 (/)	22 日 (/)	23 日 (/)
24 日 (/)	25 日 (/)	26 日 (/)	27 日 (/)	28 日 (/)	29 日 (/)	30 日 (/)	ゴール！お疲れ様でした！！

※本表は、フレイル予防チャレンジシートとしてご利用ください。
このチャレンジシートは、フレイル予防チャレンジシートとしてご利用ください。

チャレンジシートの配布場所

- ・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

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎582-4746

広告



特殊詐欺にご注意！

最近、区役所職員を名乗る不審電話がかかってきたという情報が多数寄せられています。

内容は、医療費還付の書類を送ったが書類の返送がないとして、しつこく携帯電話の番号を聞き出そうとしたり、金融機関などのATMに行くよう指示したりするものです。

✓ 区役所が、突然電話してお金を還付することは絶対にありません。

✓ ATMに行っても操作をお願いすることも絶対にありません。

怪しいと思ったら



- ・相手の名前や所属、用件を聞いてメモを取る
- ・区役所などに電話をかけて、事実を確認する
- ・事実でないと判明したら、家族に相談するか、警察「#9110」に通報してください。

【詳細】 総務企画課地域安全担当 ☎582-4706
南警察署 ☎552-0110

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ホームページでご確認の上、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 10/14(金)、28(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)：1,100円(※4月から料金が改定となりましたので、ご注意ください。)

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

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211 FAX582-4564

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
10/23(日)	13時30分～15時	南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)
10/26(水)	13時30分～15時	藻南福祉会館(川沿11条2丁目3-1)
11/2(水)	13時30分～15時	中ノ沢会館(中ノ沢1711-3)
11/9(水)	10時～11時	定山溪地区集会所(定山溪温泉東4丁目315-4)

<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。
胃がん・大腸がん検診の受診をご希望の方は、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
10/23(日)	9時30分～11時	南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)
10/26(水)	9時～11時	澄川地区会館(澄川3条2丁目6-1)
11/2(水)	9時～11時	もいわ地区センター(川沿8条2丁目4-15)

みなみ区からのお知らせ

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。

※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。

区民センター・ 地区センターから

申し込み・詳細は、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。

南区民センター ☎584-2100

●南区民センター祭

内 サークルの作品や南区
内の農家で採れた野菜
などを、日替わりで販
売します。

日 10/24(月)～26(水)
10時30分～13時30分
※無くなり次第終了



●相続・贈与講座【全2回】

日 11/2(水)、9(水) 10時～11時30分
対 15歳以上の方 (中学・高校生を除く)
¥ 1,400円 定 15人
申 10/11(火)～28(金)

●ヒグマの生態と対策について

日 11/17(木) 14時～15時30分
対 15歳以上の方
(中学・高校生を除く)
定 20人
申 10/11(火)～11/9(水)



藤野地区センター ☎592-2002

●アイヌ刺しゅう講座

～マスクに刺しゅうをしてみましょう～

日 11/15(火) 10時～12時
対 18歳以上の方 (高校生を除く)
¥ 受講料1,000円、材料費550円
定 10人 申 10/27(木)～11/10(木)
持 筆記用具、裁縫道具 (針、はさみ、
チャコペン、物差しなど)

●図書室事業 おはなしの会

日 10/15(土) 11時～11時30分
対 幼児～小学生 (幼児は保護者同伴)
申 当日直接会場へ

●美術への誘い

～片岡球子・浮世絵から影響を受けた
海外の作品・札幌の彫刻～

日 11/17(木) 13時30分～15時
対 15歳以上の方 (中学・高校生を除く)
定 15人 申 11/1(火)～14(月)
持 筆記用具

もいわ地区センター ☎572-5733

●ボッチャ体験講座

日 10/29(土) 10時～12時 定 12人
対 小学生以上の方 (小学校低学年は保
護者同伴)
申 10/11(火)～27(木)
持 動きやすい服装、上靴、飲み物

●子育てママの託児付き 姿勢改善コンディショニング 【全2回】

内 ストレッチポールを使ったマッ
サージ方法を学びます。
日 10/17(月)、24(日)
11時30分～12時30分
対 子育て中の母親 定 6人
¥ 2,000円 申 10/11(火)～16(日)
持 動きやすい服装、タオル、飲み物
他 託児は生後6カ月から就園前まで。
託児なしの参加も可能。

●図書室事業

学び直したい方限定！
大人版『作文のススメ』

日 10/28(金) 13時30分～15時30分
対 18歳以上の作文が苦手で学び直し
たい方 (高校生を除く)
定 6人
¥ 1,000円
申 10/11(火)～25(火)
持 筆記用具



●初めてでも大丈夫！誰でも楽 しく K-POP でダンス【全4回】

日 11/5(土)、12(土)、19(土)、26(土)
15時～16時
対 15歳以上の方 定 10人
¥ 6,000円 申 10/11(火)～11/4(金)
持 動きやすい服装、室内用運動靴、
タオル、飲み物

●暮らしが便利になる「スマホ 活用術 (初級・中級)」【全3回】

日 10/24(月)、31(月)、11/7(月)
初級：13時30分～14時30分
中級：15時～16時
対 初級：50歳以上でスマートフォン
を使いこなせていない方
中級：50歳以上でスマートフォンの
安全性や利便性を知りたい方
定 初級：3人、中級：6人
¥ 4,500円
申 10/11(火)～18(火)
持 お使いのスマートフォン、筆記用具



内 = 内容 日 = 日時 対 = 対象 定 = 定員 ¥ = 費用 申 = 申し込み 持 = 持ち物 他 = その他

広告

