

区民のページ 2024 9

デザイン：札幌市立大学デザイン学部：武田 悠 稀

南区の人口・世帯数

人口／ 133,650 (-151)人
世帯数／ 63,169 (-108)世帯
()内は前月比
※令和6年(2024年)8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/>



健康寿命延伸イベント 南区健活デー2024

区民の皆さんの健康をサポートするイベントを今年も開催！この機会にご自身やご家族の健康的な生活習慣について考えてみませんか？



南区健康寿命延伸キャラクター「なんだべあ」

日時 9月26日(木) 9時30分～13時

場所 南区民センター

プログラム

運動教室

11時～11時40分

・座ったままできる筋トレやストレッチ、ウォーキングの指導などの講座です

※要事前申込（定員20人）。9/11(水)から電話で下記申込先へ

みんなで食育

9時30分～13時

・健康おすすめ料理の試食

※10時30分から先着100人

・健康料理のレシピ紹介・実物展示

・ベジチェック（手のひらで野菜充足度をチェック）

▼昨年の試食メニュー



▲お口の健康チェック

健康チェック（脳年齢・血管年齢・握力など）

9時30分～13時（12時30分受付終了）

※混雑時はお待ちいただく場合があります

お口の健康チェック（咬合力、口腔乾燥など）

9時30分～11時（10時45分受付終了）

フレイル予防

9時30分～13時

・簡単フレイルチェック、介護予防相談

ほかにも、お薬相談・ウォーキング・食品衛生・子育て支援など、さまざまなコーナーが盛りだくさん！お土産（数量限定）もご用意してお待ちしています。

※コーナーにより終了時間が異なります。詳細は下記へ

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211

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

☎582-4724

戸籍係

☎582-4728

住民記録係

☎582-4731

税証明担当

☎582-4731

保健福祉課

☎582-4734

地域福祉係

☎582-4734

活動推進担当

☎582-4741

福祉助成係

☎582-4742

給付事務係

☎582-4743

福祉支援係

☎582-4743

保健支援係

相談担当

☎582-4746

保護一課

相談担当

☎582-4747

保護二係

管理係

☎582-4765

☎582-4756

☎582-4757

☎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

☎582-4772

☎582-4775

☎582-4786

☎582-4760

・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）

☎821-8585

・芸術の森地区（石山東7）

☎592-7009



認知症を支える 支援の輪

自分や家族が認知症になっても、希望を持ち、安心して日常生活を送るために、私たち一人一人が認知症について理解することはとても大切です。今月は、認知症看護認定看護師へのインタビューのほか、認知症の方と家族を支援するためのさまざまな取り組みを紹介します。

【問い合わせ先】保健福祉課保健支援係 ☎582-4746

認知症も人生のうち ～認知症看護認定看護師に聞く～

高齢になればなるほど、認知症の発症率は高くなる、誰でもなる可能性のある病気です。「自分もいつかなるかもしれない」と考えるのと、認知症への偏見も少なくなるのかなと思います。ぜひ身近なものとして考えてほしいです。

認知症は誰もがなる 病気なのですか

認知症といっても、症状は人それぞれです。認知症になるとすぐに何もできなくなるわけではありません。今日が何月何日か分からなくても、新聞を見て確認している人もいます。症状が進行すると支援が必要になってきますが、できないところを補うことで生活を続けていくことができます。

認知症になると何も できなくなるのですか



医療法人愛全会
訪問看護あいぜん
なかむら せいこ
中村 征子さん

ご家族の中には、周囲に迷惑がかかるからと一人で抱え込んだり、どこに相談したらいいのかわからないという方もいます。どんな状況であっても、早めにSOSを出すことが、本人の生活環境を早期に整えることにつながります。相談の第一歩は地域包括支援センターですが、気軽に参加できる認知症カフェや、ご近所の方、誰でもいいのでまず話してほしいと思います。

家族が認知症かなと 思ったら

例えば、自分がおみ出しの曜日を間違えたときに「間違えていますよ!」と強く言われたら誰だって嫌な気持ちになりますよね。「どうされましたか」「何か困っていることはありませんか」と優しく聞いてほしいと思います。その行動をしたのには必ず理由があります。認知症だから、というよりも「自分だったらこうしてほしい」と思えるような接し方がいいのではないのでしょうか。

認知症の人とどう 接したらいいのですか

まずは相談!

南区の地域包括支援センター

センター名	所在地	電話番号	担当地区
南区第1地域包括支援センター	澄川3条6丁目3-3 じょうてつドエル真駒内1階	867-0710	澄川、石山、 芸術の森
南区第2地域包括支援センター	川沿14条2丁目1-36	572-6110	藻岩、南沢、簾舞、 藤野、定山溪
南区第3地域包括支援センター	真駒内幸町2丁目1-5 真駒内幸町ビル701号室	588-6510	真駒内、藻岩下

南区ホームページ

「認知症の方を支える相談先マップ」のほか、「男性介護者のつどい」などの行事に関する情報を発信しています。





介護する男性が語り合える場 男性介護者のつどい

認知症の方を介護する男性を対象とした交流の場です。認知症に関する講話のほか、参加者同士の情報交換を行っています。

私たちもこのつどいに参加し、介護経験者である会員が、認知症のご本人と介護する方に寄り添ってお話をお聞きします。困っていることがあれば何でもお話しください。一緒に考えましょう！



札幌認知症の人と家族の会
おおの たかし 会長
大野 孝 会長

次回は11月に開催

詳細は広報さっぽろ南区版 10月号のほか、南区ホームページでお知らせします。

「札幌認知症の人と家族の会」でも
ご相談をお受けしています！



☎281-2969
(火・水曜 10時～15時)



本人も家族も気軽に参加できる 認知症カフェ

認知症のご本人や家族、認知症に関心がある方など、誰でも気軽に参加できます。その場集った方同士での交流を楽しみ、ゆったりと過ごしていただけます。



株式会社
光ハイツ・ヴェラス
さめしま みつりのり
鮫島 光徳さん

現在は私たち介護事業者が運営していますが、参加する皆さんが主体となるような、地域の憩いの場所にしていけたらと思っています。認知症予防の目的で参加することもできます。おいしい飲み物を用意してお待ちしていますよ。

南区の認知症カフェ

名称	所在地	電話番号
もいわした オレンジカフェ	南32条西8丁目1-15 グループホームハートハウス もいわした	572-8500
オレンジカフェ サンシャイン SUNSHINE	川沿13条3丁目5-1 特別養護老人ホームサン・グレイス	571-6000
もなみんカフェ (※現在休止中)	石山1条1丁目12-15 特別養護老人ホームもなみの里	588-1165
オレンジカフェ ヴェラス真駒内公園	真駒内緑町1丁目1-1 介護付有料老人ホーム 光ハイツ・ヴェラス真駒内公園	588-8080
オレンジカフェ ヴェラス藤野	藤野3条11丁目10-11 介護付有料老人ホーム 光ハイツ・ヴェラス藤野	596-5050
オレンジカフェ ヴェラス石山	石山1条3丁目3-33 介護付有料老人ホーム 光ハイツ・ヴェラス石山	592-8080
あるカフェ 36	南36条西10丁目1-25 楽ゆう館36	581-2300

※開催日や参加費などの詳細は、各施設へお問い合わせください

南区合同認知症カフェのご案内



日時 9月24日(火) 13時30分～16時

場所 南区民センター 2階視聴覚室

認知症の方やその家族、認知症カフェに関心のある方など、どなたでも予約なしで参加可能、無料です。認知症カフェの紹介のほか、専門職による認知症個別相談も可能です。

みなみ区からのお知らせ

9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。

特設行政相談

9/27(金) 13時～16時/南区役所1階

国などの仕事（年金、福祉など）について、行政相談委員が相談や苦情を受け付けます。

行政相談委員

- ・市川 宏 582-6230
- ・駒澤 寛 583-6024
- ・渡部 公恵 592-5340

相談日以外も各委員が電話で相談に応じます。

【詳細】 総務企画課広聴係 582-4714

みな杜マルシェ

10/5(土) 10時～14時/市立札幌みなみの杜高等支援学校(真駒内上町4丁目7-1)

同校の生徒が主体となり、企業や地域と協力をブース(飲食、製品販売ほか)を展開します。

※駐車場はありませんので公共交通機関でお越しください。上靴と靴袋をご持参願います。

【詳細】 市立札幌みなみの杜高等支援学校 596-0451

【担当】 地域振興課地域活動担当 582-4723

親子で楽しく♪まなぼうさい

10/19(土) 10時～15時30分/南区体育館

「遊び」の要素を盛り込んだ防火・防災体験と、おもちゃオークションを開催します。

【対象】 南区在住の小学1～4年生とご家族

【申込方法】 当日直接会場へ

【詳細】 消防局南消防署予防課 581-2100

まこフェス2024

9/28(土) 10時～16時

まこまる(真駒内幸町2丁目2-2)

マルシェ・ワークショップ・モルックなど楽しい企画で、真駒内・南区の魅力を発信するイベントです。

【申込方法】 当日直接会場へ

【詳細】 まちづくり政策局地域計画課 211-2545

ふじの子育てサロンフェスタ

10/5(土) 9時30分～12時/藤野地区センター

【対象】 未就学児と保護者(同伴の小学生の参加も可)

【申込方法】 当日直接会場へ

【詳細】 藤野まちづくりセンター 591-7041

2025年度 みなみくカレンダー写真募集

来年3月から配布予定のカレンダー(2025年4月～2026年3月)に掲載する写真を募集します。

【応募期間】 11/29(金)まで。ご応募いただいた方には、作成したカレンダーをお送りします。

【応募方法】 Eメールで下記のアドレスに写真データを送付。詳細はホームページをご確認ください。

【応募先・詳細】

Eメール minami_machitan@city.sapporo.jp

地域振興課まちづくり調整担当 582-4723

めざせ！ボッチャマスター in 南区体育館

11/10(日) 午前の部：9時45分～12時10分、
午後の部：13時～15時25分/南区体育館

地上のカーリングとも呼ばれ、誰でも一緒に競い合えるボッチャを体験してみませんか。

【対象】 南区在住、または南区の学校に通学する小学生

【定員】 96人 ※午前の部、午後の部各48人。

【申込方法】 9/2(月)～26(木)までに申込フォーム(2次元コード)から(多数時抽選)

【申込・詳細】 地域振興課地域活動担当 582-4723

真駒内駅前地区の都市計画に関する説明会

9/20(金)19時～、21(土)14時～/南区民センター2階

真駒内駅前地区の都市計画の変更に関する説明会を開催します。

【申込方法】 当日直接会場へ

【詳細】 まちづくり政策局地域計画課 211-2545

エスポラーダ北海道 VS リガーレヴィア葛飾 ～南区民応援デー 20組40人を無料ご招待！～

札幌が本拠地のフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」の試合に、南区にお住まいの方をご招待します。

【日時】 10/13(日) 13時キックオフ(11時開場) 【会場】 北ガスアリーナ札幌46(中央区北4条東6丁目)

【申込方法】 往復はがきの往信面に観戦希望者(2人1組)の代表者住所・氏名・年齢・電話番号を、返信面に抽選結果の宛先(申込者住所・氏名)を記入の上、「〒063-0003 札幌市西区山の手3条2丁目5-5 エスポラーダ北海道南区民応援デー係」へ送付。1組につき1通のみ有効。9/24(火)当日消印有効(多数時抽選)。当落通知は10/1(火)を目途に、返信はがきでお知らせします。

※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、

本件を含む同クラブからの案内以外には利用されません。

【詳細】 エスポラーダ北海道南区民応援デー係 676-4730 【担当】 スポーツ局スポーツ振興担当課 211-3044



@ESPOLADAHOKKAIDO

③ 十分に加熱して食べる。④ 異常を感じたときは速やかに医師の診察を受ける。【詳細】 南保健センター(生活衛生担当) 581-5213



**親子同室子育て講座
「おしえて！子育て世帯の防災のコツ」**

10/23(水) 10時～11時
まこまる（真駒内幸町2丁目2-2）

対象 未就学児と保護者 **定員** 10組
申込方法 10/9(水)～22(火)に電話で下記へ（先着順）
申込・詳細 ちあふる・みなみ ☎215-0183

**親子同室子育て講座
「認定こども園、幼稚園、保育所の入所に向けて」**

9/25(水) 10時～10時45分 / 南保健センター

入所の手続きや申請の流れをお話しします。
対象 妊婦の方、未就園児と保護者 **定員** 10組
申込方法 9/11(水)～24(火)に電話で下記へ（先着順）
申込・詳細 ちあふる・みなみ ☎215-0183

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 9/27(金)、10/11(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 **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 1週間前までに上記へ。※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
9/18(水)	13時30分～15時	南区民センター（真駒内幸町2丁目2-1）
9/19(木)	9時30分～11時	石山会館（石山1条4丁目1-1 石山まちづくりセンター内）
10/1(火)	13時30分～15時	藤ヶ丘センター（藤野4条6丁目19-1）
10/2(水)	9時30分～11時	澄川南福祉会館（澄川4条10丁目2-7）
	13時30分～15時	澄川地区会館（澄川3条2丁目6-1）
10/7(月)	9時30分～11時	藻岩北会館（川沿2条2丁目5-50）
	13時30分～14時30分	硬石山福祉会館（川沿18条2丁目1-4）
10/9(水)	10時～11時	豊滝中央町内会館（豊滝1丁目1-20）
	13時30分～14時30分	簾舞二区集会所（簾舞347）

< 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、1週間前までに申し込みが必要です。**対象・費用・申込方法は上記の「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
9/18(水)	9時30分～11時	南区民センター（真駒内幸町2丁目2-1）
10/1(火)	9時～11時	藻岩下地区会館（南34条西9丁目2-1）

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。
30食限定。1食680円。※予約不要、直接食堂へ。
9月11日(水)、25日(水)、10月9日(水)。

みなみ区からのお知らせ

9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【サークル作品・南区産野菜等販売】
9/30(月)、10/1(火) 10時30分～13時30分

【サークル作品展】

10/3(木) 13時～17時

10/4(金)、5(土) 9時～17時

10/6(日) 9時～15時

【サークルステージ発表会】

10/5(土) 10時～12時15分

【ダンスパーティー】

10/6(日) 13時30分～15時30分

定員80人。当日直接会場へ

●南区民センター祭作品展への 作品出展者募集(絵画、書道など)

対 南区にお住まいの方

申 9/11(水)～18(水) 10時～16時

※窓口で電話で申し込み、搬入は別日

●図書室事業

ぬいぐるみおとまり会

内 ぬいぐるみが図書室に一日お泊まりし、夜には図書室内を探検します。翌日は、ぬいぐるみが選んだ本を借りて一緒に読んでみましょう

日 10/25(金) 9時～11時

ぬいぐるみのお預かり

10/26(土) 14時～16時

ぬいぐるみのお迎え

対 南区在住の3歳～小学4年生で一度も参加していない方(保護者同伴)

定 6人 料 無料

申 9/28(土)～10/24(木)に

南区民センターへ直接

申し込み(電話不可)



●図書室事業 たのしいおはなしの会

日 9/13(金) 10時30分～11時

対 幼児～大人(幼児は保護者同伴)

料 無料 申 当日直接会場へ

もいわ地区センター 572-5733

●もいわ地区センター文化祭

内 作品展示、ステージ発表、フリーマーケット

日 9/28(土) 9時30分～13時30分(予定)

●きょうは一日縄文デー ～講演とワークショップ～

内 縄文遺跡群についての講演と、勾玉^{まがたま}作り(要申込)、ポストカード作りなどのワークショップを行います

日 9/23(振・月)

①講演 13時30分～14時30分

②ワークショップ 14時40分～15時30分

※①、②いずれかのみ参加可

対 小学生以上

定 ①30人 ②勾玉作りは15人

料 無料 申 9/11(水)～21(土)

持 上靴、筆記用具、外靴を入れる袋、勾玉作りは汚れてもいい服装

●ニ科尔先生とえいごであそぼう！

日 10/5(土) 10時～11時

対 未就学児～小学校低学年程度(保護者同伴)

定 20人 料 無料

申 9/11(水)～10/4(金) 持 上靴

●切り絵であんどん作り

日 10/5(土) 13時～15時

対 18歳以上の方 定 4人

料 1,000円 申 9/11(水)～30(月)

持 あんどんを持ち帰る紙袋

●図書室事業

こぶたのぶーぶおはなし会

日 10/10(木) 11時～11時30分

対 乳幼児と保護者 料 無料

申 9/11(水)～10/10(木)

内=内容 日=日時 対=対象

定=定員 料=費用 申=申込

持=持ち物

すみかわ地区センター 818-3035

●編み物講座 ～あったかミニ

マフラーを編んでみよう～【全5回】

日 10/10(木)、17(木)、24(木)、31(木)、
11/7(木) 10時～12時

対 15歳以上の方(中学・高校生を除く)

料 3,300円 ※別途材料費などがかかります

定 8人 申 9/12(木)～30(月) 持 筆記用具

●背骨コンディショニング講座 ～セルフケア体操～【全6回】

日 10/8(火)、15(火)、22(火)、11/5(火)、
12(火)、19(火) 9時20分～10時20分

対 15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定 16人 料 4,000円 申 9/11(水)～30(月)

持 横長タオル、運動しやすい服装

藤野地区センター 592-2002

●藤野地区センター文化祭

内【ステージ発表】

10/13(日) 12時～16時

【作品展示発表会・手作り体験(有料)】

10/19(土) 10時～17時

10/20(日) 10時～15時

●地域健康づくり支援講座

あごが痛い、そのときどうする？

～顎関節^{がく}症のお話～

内 藤ヶ丘^{あかほ}デンタルクリニック赤保内院長による講話と運動教室

日 10/18(金) 13時30分～15時30分

対 18歳以上の方(高校生を除く)

定 20人 料 無料 持 筆記用具

申 9/20(金)～10/14(祝・月)

●図書室事業 おはなしの会

日 9/21(土) 11時～11時30分

対 幼児～小学生(幼児は保護者同伴)

料 無料 申 当日直接会場へ

9月26日(木)19時30分まで。国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療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。※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

広告

