

《 住民集団健康診査のご案内 》

※日程等は裏面参照

予約不要です。直接会場にお越しください。

●特定健康診査、後期高齢者健診等健康診査を受診できるのは、同一年度内に1回のみです。

●健診前日からアルコール摂取と激しい運動を控え、健診当日はできるだけ直近の食事(朝食又は昼食)をとらないでください。(飲水は可)

※ 健診結果は、おおむね2週間から1カ月程度で健診実施機関より郵送されます。



特定健康診査

健診内容	対象年齢等	対象者	費用	受診に必要なもの
○基本的な健診 ・身体診察 ・問診 ・身体計測 (身長、体重、腹囲) ・血圧測定 ・血液検査 (脂質、肝機能、血糖、腎機能) ・尿検査 (尿糖、尿蛋白)	40歳 S 74歳 (令和7年3月 末までに 40歳になる 方を含む)	●札幌市国民健康保険にご加入の方(とくとく健診) ●全国健康保険協会(協会けんぽ)にご加入の被扶養者(ご家族)の方 ※その他の健康保険にご加入の方も受診できる場合があります。受診前にご加入の健康保険者(健保組合、共済組合等の保険証の発行元)にご確認ください。	600円 <small>(市・道民税非課税世帯の方、年度内に40歳に到達する方は0円。受診券に記載あり)</small>	◎特定健康診査受診券 ◎健康保険証 ◎前年度の健診結果(お持ちの方)
○詳細な健診 (貧血検査、心電図検査、眼底検査)	【詳細な健診の対象者】一定の条件を満たし、かつ、医師が必要と認めた方 【詳細な健診の費用】受診券に記載されている額、または負担率			

後期高齢者健診

健診内容	対象年齢等	対象者	費用	受診に必要なもの
・身体診察 ・問診 ・身体計測(身長、体重) ・血圧測定 ・血液検査 (脂質、肝機能、血糖、腎機能) ・尿検査 (尿糖、尿蛋白)	・75歳以上 ・65歳以上の後期高齢者医療制度に加入の方	札幌市にお住まいの後期高齢者医療制度にご加入の方 (札幌市発行の受診券をお持ちの方)	400円 <small>(市・道民税非課税世帯の方は0円。受診券に記載あり)</small>	◎後期高齢者健診受診券 ◎後期高齢者保険証 ◎前年度の健診結果(お持ちの方)

生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付世帯 健康診査

健診内容	対象者	費用	受診に必要なもの
○40～74歳の方は、「特定健康診査」の「基本的な健診」と同様 ○75歳以上の方は「後期高齢者健診」の健診内容と同様	40歳以上の方(令和7年3月末までに40歳になる方を含む) ※付加健診の受診はできません	無料	◎生活保護世帯の方は、生活保護世帯健康診査受診券 ◎中国残留邦人等支援給付世帯の方は、本人確認証

札幌市国民健康保険とくとく健診(特定健診)受診券または札幌市発行の後期高齢者健診受診券をお持ちの方へ

希望者は、とくとく健診(特定健診)または後期高齢者健診と同時に付加健診を受診できます。

(付加健診単独での受診はできません。)

	健診内容	対象者	費用
付加健診	・血液検査(白血球数) ・貧血検査 (ヘマトクリット値、血色素量、赤血球数)	①札幌市国民健康保険のとくとく健診(特定健診)を受ける方	500円 (市・道民税課税・非課税にかかわらず)
	・心電図検査 (体表12誘導)	②札幌市の後期高齢者健診を受ける方	

肺がん検診・結核定期健康診断・肝炎ウイルス検査 ※対象者であれば健康保険の種類に関係なく受診可

検査の種類	検査内容	対象者	費用	受診に必要なもの
肺がん検診(受診日現在で満40歳以上) 結核定期健康診断(65歳以上、肺がん検診と同時実施)	① 問診、胸部エックス線検査 ② 喀痰細胞診(問診の結果により実施)	肺がん検診は、札幌市にお住まいで職場等で検診を受ける機会がなく、検診当日に40歳以上の方(39歳の方は不可)。結核健診は、65歳以上の方(肺がん検診と同時実施)。 注:胸部エックス線検査の時には、上半身に金属・プラスチック・ボタン・ファスナー等が付いたものの着用は避けてください。	① 無料 ①+② 400円 ※	健康保険証、運転免許証、パスポートなどの氏名・年齢・住所を確認できるもの
肝炎ウイルス検査	B型・C型肝炎ウイルス検査	札幌市にお住まいで、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。	無料	

※ 70歳以上の方、市・道民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付世帯の方、65歳～69歳で後期高齢者医療にご加入の方は証明書の提示により無料となります。

なお、肺がん検診にて喀痰細胞診が無料となる「市・道民税非課税世帯」の判断基準は、札幌市国民健康保険における特定健康診査の判断基準と異なることから、費用が0円である特定健康診査受診券を証明書とすることはできませんので、ご注意ください。

「市・道民税非課税世帯」として喀痰検査を無料で受診するためには、18歳以上の世帯員全員分が非課税である「市・道民税課税証明書」か、65歳以上で保険料段階が第1～3段階の介護保険料納入通知書等(何れも最新のものを)を提出する必要があります。

令和6年度(2024年度) 手稲区住民集団健康診査日程

実施日	受付時間	実施会場	実施日	受付時間	実施会場
5月28日(火)	9:30～11:30 13:30～15:00	稲穂会館 (稲穂3条5丁目1-28)	7月26日(金)	9:00～11:00	星置地区センター② (星置2条3丁目14-1)
5月29日(水)	9:30～11:00		7月29日(月)	9:30～11:00	前田北小学校 (前田10条18丁目4-1)
5月31日(金)	9:00～11:00 13:30～15:00	手稲コミュニティセンター (手稲本町3条1丁目3-41)	8月19日(月)	9:30～11:00	おおぞら町内会館 (西宮の沢2条5丁目7-1)
6月14日(金)	9:30～11:00	星置会館 (星置3条9丁目7-5)	8月29日(木)	9:30～11:00	曙第一会館 (曙3条1丁目10-1)
6月18日(火)	9:30～11:00	鉄北コミュニティープラザ① (曙7条3丁目6-22)	9月4日(水)	9:30～11:00	山口団地会館 (曙11条1丁目2-1)
6月18日(火)	13:30～15:00	新発寒朝陽会館 (新発寒6条10丁目2-10)	9月5日(木)	9:30～11:00	前田会館 (前田6条11丁目2-1)
6月19日(水)	9:30～11:00	金山会館 (金山2条2丁目3-1)	9月6日(金)	9:30～11:00	富丘西宮の沢会館 (富丘2条2丁目1-1)
6月19日(水)	13:30～15:00	鉄北コミュニティープラザ② (曙7条3丁目6-22)	9月17日(火)	9:30～11:00	(市住)富丘高台集会所 (富丘3条6丁目2-8)
6月25日(火)	9:30～11:00	新発寒地区センター (新発寒5条4丁目2-2)	9月28日(土)	9:00～11:00 13:30～15:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目2-1)
6月26日(水)	9:00～11:30 13:30～15:00	前田中央会館 (前田8条11丁目1-23)	10月19日(土)	9:30～11:30 13:30～15:00	手稲区民センター 2階区民ホール (前田1条11丁目1-10)
6月27日(木)			11月23日(土)		
7月6日(土)	9:30～11:00	新発寒わらび会館 (新発寒3条5丁目2-10)	2月15日(土)		
7月25日(木)	9:00～11:00 13:30～15:00	星置地区センター① (星置2条3丁目14-1)			

※実施日は、変更になる場合があります。広報さっぽろ(区版)及び札幌市公式ホームページにてあらためてお知らせいたしますので受診前にご確認ください。

※午前と午後一日を通して実施する会場については、午後が比較的すいておりますので、午後もご利用ください。また、午前の受診者が集中し混み合う場合は、当日の会場等の状況により午後からの受診をお願いする場合がありますので、予めご了承ください。

【問合せ先】

●札幌市国民健康保険以外の健康保険にご加入の場合の受診券・費用等について…健康保険証の発行元にお問合せください(全国健康保険協会、健保組合、共済組合等)

●札幌市国民健康保険、後期高齢者医療制度の受診券等について…(手)保険年金課保険係 手稲区前田1条11丁目 TEL011-681-2568

●健診の実施内容について…手稲保健センター 手稲区前田1条11丁目 TEL011-681-1211

●生活保護世帯の方…担当ケースワーカーにお問い合わせください。

●中国残留邦人等支援給付世帯の方…保健福祉局総務課にお問い合わせください。TEL011-211-2932

きて！みて！あそんで！たのしさいっぱい！

いなづみじどうかいかん 4月

札幌市手稲区前田4条4丁目2-13 ☎684-3072 ・FAX215-8694
【札幌市児童会館指定管理者】公益財団法人 さっぽろ青少年女性活動協会 <http://g-kan.syaa.jp/>



じどうかいかん じようほう も
児童会館の情報が盛りだくさんの
ブログです！ぜひご覧ください！



マスコットキャラクター
『必笑ロボくん』

ようこそ！1年生

19日（金）

ごこ3：30～4：00

★来館者全員参加★

みなでたのしい遊びをしよう♪
☆体育室であそぶので、上靴をもってきてね。

うきうき工作会

牛乳パックヨーヨーをつくろう

24日（水）

ごこ3：00～4：00

★1年生～6年生 参加自由★

申し込み：4月17日（水）ごこ3：30から

参加費はかかりません！

1年生もかんたんにたのしめる工作に
チャレンジしてみよう♪

今月のおすすめ本委員会

26日（金）

ごこ4：00～5：00

★おすすめ本委員会メンバー★

4月10日（水）ごこ3：30から2年生以上で

メンバーを募集します。

おすすめの本を探して紹介しよう！

おはなしでてこい

22日（月）

ごこ3：30～4：00

★幼児～大人 参加自由★

ボランティアさんによる

読みかかせの時間だよ♪

今月のお話は何かかな？

しんぱう じようほう
進報・入学おめでとう！今年もいなづみ児童会館ではたのしいことがもりだくさん！

じどうかいかん

毎月おたよりをチェックしてね！

子育てサロン

毎週 火・水・木曜日

ごぜん9：00～12：00

★乳幼児とその保護者参加自由★

乳幼児親子の皆さんの

「遊び・交流」の場所として、

お気軽にご参加ください。

自由に遊具などを使っていただけます。

★4月7日（日）までは小学校の春季休業期間のため、

子育てサロンはお休みです。

4月9日（火）から再開します！

★お願い★ 駐車スペースが限られています。
近くにお住まいの方は、できるだけ徒歩でお越し願います。

子ども運営委員会

「あいすくりーむ」

10日（水）

ごこ4：00～5：00

★あいすくりーむメンバー★

4月5日（金）ごこ3：30から3年生以上で

新しいメンバーを募集します。

あいすくりーむのメンバーになって

児童会館を盛りあげよう！

ふりーたいむ 毎週 火・金

★中学生：ごこ7時まで

★高校生：ごこ9時まで利用できます。

◇初めてふりーたいむを利用する人は
利用証を作るので生徒手帳を持ってきてください。
◇体育室で遊びたい人は、上靴を持ってきてください。

★4月7日（日）までは中学校の春季休業期間のため、
ふりーたいむはお休みです。
4月9日（火）から遊びにきてね！

いなづみ児童会館はこんなところ!

広いスペースで、宿題やお絵かき、簡単な工作など...
主に座ってできるあそびをしております!



たいいくしつ
体育室

上靴をはいて体を使った遊び
がたのしめます!



いろいろな本を読むことが
できます!



としよしつ
図書室



プレイルーム



行事で工作会を
行ったり、
クラブ活動をする
時に使います!

クラブ室

☆開館日：月曜日～土曜日
☆開館時間：ごぜん 8:45～ごご 6:00まで
☆休館日：日曜、祝日、振替休日、年末年始（12月29日～1月3日）

じむしつ
事務室

児童会館の先生が
お仕事をするところ
です。



きりとり線

☆おともだちカード☆

児童氏名 _____

保護者氏名 _____

住所 _____

電話番号 _____

札幌市いなづみ児童会館 手稲区前田4条4丁目2-13

自由来館のお友だち用連絡カード

児童クラブ員ではなく、お家に帰ってから児童会館に遊びにくるお子さん（自由来館）が、怪我などをした時に保護者の方へ連絡をする場合に使用します。

※目的以外に使用いたしません。

・必要に応じてお子さんに持たせてください。

か 架けはし

前田まちづくりセンターだより

vol.54

令和6年3月

発行者 前田まちづくりセンター
〒006-0816
札幌市手稲区前田6条9丁目2-1
TEL 683-4422 FAX 684-0297

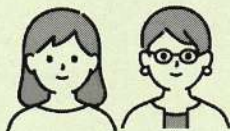
前田まちづくりセンター発行の情報誌です。年4回、地域の活動などをご紹介します。今回は、健診等のお知らせと12月から2月にかけての活動の一部をご紹介します。

※ 前田まちづくりセンターのホームページからも、前田地区の様々な地域活動の様子をご覧いただけます。



前田まちセンHP

● 保健師の健康小話「健診について」



みなさんこんにちは！手稲保健センターと手稲区保健福祉課で、前田地区を担当している保健師です！前田地区のみなさまがこれからも健康に暮らしていけるよう、ヒントになるようなお話をさせていただきます。

みなさん、令和5年度の健診受診はお済みですか？

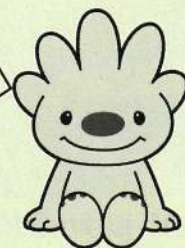
健診では、目には見えない身体の中の健康状態を確認することができます。札幌市が40～74歳の国民健康保険加入者を対象に実施している「とくとく健診」の結果を見ると、前田地区で受診された方のうち、「血圧」「LDL コレステロール」「心電図」に所見があった方の割合が、北海道全体と比較して高いことがわかりました。また、手稲区で要介護（要支援）認定を受けている方の半数以上が心臓病を患っているというデータがあります。

高血圧や脂質異常は動脈硬化の原因となり、進行すると心臓病や脳卒中など命に関わるような病気や、脳血管性認知症と呼ばれる認知症を発症することがあります。これらの病気は、高血圧や糖尿病の治療、禁煙、食事や運動などの生活習慣の改善で発症を予防することができます。また、認知症を防ぐ可能性があるものとして、適度な運動や周囲の方々との交流・趣味活動、十分な睡眠があげられ、ストレスのない生活を継続していくことが大切です。

命や今後の生活に影響する病気にかかる前に、健診などで身体の中の異変に気づき、生活習慣の改善や早期の治療を開始することが大切です。これからもできるだけ長く健康に暮らしていくために、かかりつけ医がある方は「定期的な血液検査での健康チェック」を、かかりつけ医がない方は「年1回の健診受診」を習慣づけていきましょう！

「とくとく健診」と「後期高齢者健診（75歳以上の方が対象）」は、実施医療機関や地区会館等で行われる「住民集団健診」で受けられます。

詳しくは、札幌市ホームページ「とくとく健診（特定健診）・特定保健指導」（右のQRコードからアクセス）をご確認いただくか、手稲保健センター（TEL:011-681-1211）にお問い合わせしてほしいです～！



©TEINE WARD SAPPORO



さっぽろ市
02-001-23-958
R5-2-694

● 地域で様々なイベントが開催されました



【11月29日】前田連合町内会主催の健康づくり事業「笑和歌声体操」が開催され、参加者みんなで昭和の歌謡曲に合わせて体操をしました。



【12月7日】手稲区役所で「前田まちのお宝写真コンテスト2023表彰式」が開催され、各賞を受賞した小学生に賞状・記念品が贈られました。



【12月15日】前田まちセンで「子育てサロンまえたっこクリスマス会」が開催され、人形劇やサンタからのプレゼントなど、親子で楽しみました。



【12月】前田まちのお宝写真コンテストの作品を使用した「手稲区前田カレンダー2024」が完成。前田まちセンで配布しました（終了しています）。



【1月10日～14日】手稲駅あいくるで「前田まちのお宝写真コンテストパネル展」が開催され、多くの方に応募作品をご覧いただきました。



【2月8日】稲積記念会館で「前田地区福祉のまち推進センター研修会」が開催。葬儀をテーマとした講演に、参加者は熱心に耳を傾けていました。



【2月9日】稲積小学校でPTA主催の「いなづみ雪あかり」が開催。校舎前の広場はアイスキャンドルや雪像で飾られ、子どもたちは大喜びでした。



【2月27日】稲積安全・安心まちづくり協議会による「防災体験研修会」が開催され、39名で白石区の札幌市民防災センターを見学しました。

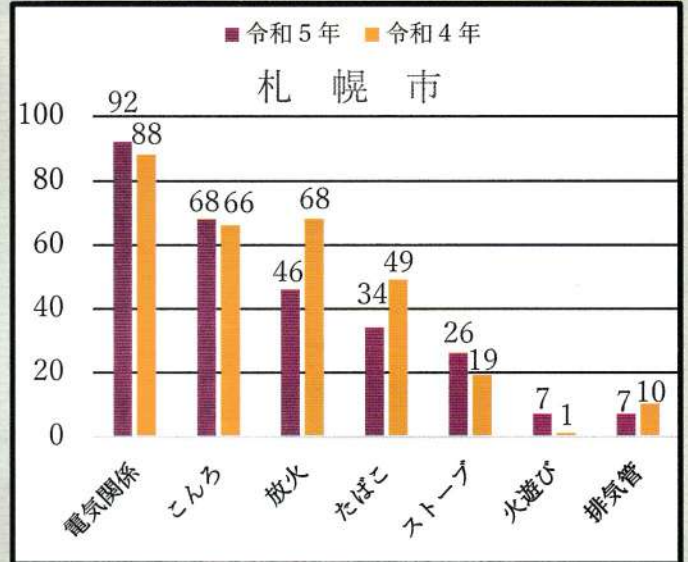
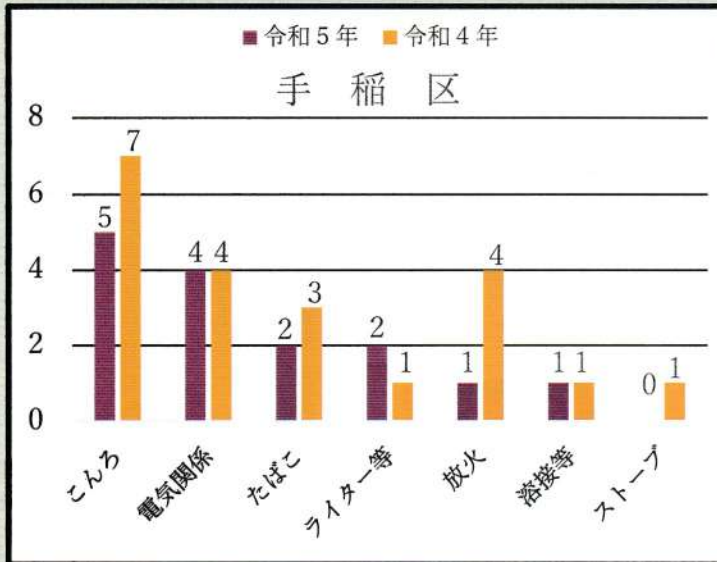
手稲防火のひろば



発行: 令和6年3月 札幌手稲区防火委員会 事務局: 手稲消防署予防課内

●手稲区
令和5年中 火災発生件数 19件
(前年比 10件減)

●札幌市
令和5年中 火災発生件数 385件
(前年比 2件減)



●火災発生状況

令和5年中の手稲区における火災発生件数は19件となっており、令和4年と比較すると10件減少し、8名の負傷者が発生しております。

手稲区内の火災原因別では、こんろによる火災が令和4年に比べ2件減少し、他も令和4年と比較すると、電気関係が同数の4件発生し、たばこが1件減少しています。

こんろを使用するときはその場を離れない。離れるときは、必ず火を消しましょう。



住宅用火災警報器を点検・清掃していますか？

点検方法は・・・

①ボタンを押す 又は ②ヒモを引く

＜清掃方法＞

・時々汚れやほこりをふき取りましょう。

＜火災でないのに警報音がするとき＞

・燻煙式殺虫剤、ほこり、小さな虫などで警報音が鳴ることがあります。

・電池切れや異常があるときは、短い警報音が一定の間隔で鳴ることがあります。

＜その他＞

・本体も電池も寿命は10年と言われています。古くなると火災を感知しなくなることがあります。早めに交換しましょう。

・悪質な訪問販売に注意してください。消防職員や消防団員は販売しておりません。また、取り付けに特別な資格は必要ありません。

※マンション等に設置されている自動火災報知設備の点検等については消防設備士の資格が必要です。



正常な時



電池切れ・故障の時など



春の火災予防運動



令和6年4月20日から4月30日まで

札幌市消防局では4月20日～30日までの間、全市一斉に「春の火災予防運動」を実施します。春は空気が乾燥し、風の強い日が多く、一度火災が発生すると被害が大きくなる危険性が高まります。暖かさに気を緩めず、火の取扱いには十分注意しましょう！！

連動型住宅用火災警報器



「連動型」は、火災を感知すると全ての感知器に伝達し、音が鳴るため、火災発生場所にいなくても火災の発生を知ることができます。

※住宅用火災警報器は、電池切れや機器の故障により、正常に作動しない場合があります。日々の点検を必ず行い、10年を目安に、新しい住宅用火災警報器に交換しましょう。
なお、交換の際は、連動型住宅用火災警報器などの高機能な警報器への交換を推奨いたします。

札幌市民共済生活協同組合

私も札幌市民火災共済は安全・安心な暮らしを守る地域に密着した火災共済事業を行っています。近年増加傾向にある自然災害を補完する*火災共済補完火災保険、ケガや病気による通院・入院・手術を補償する*医療保険、などを取扱っています。



暮らしの火の用心協力隊

火災共済

ご加入できるエリア

札幌市・石狩管内(江別市・千歳市・恵庭市・北広島市・石狩市・当別町・新篠津村)及び小樽市にお住まいか、区域内の住居を貸家に行っている方が対象となります。



加入例

建物坪数
30坪(約100㎡)
木造住宅の場合

保障額

1,800万円

年間掛金

14,400円

耐火住宅は掛金半額、併用住宅はお問合せください。

その他取扱い保険商品

賠償保険

- 借家人賠償責任保険
- 個人賠償責任保険
- 類焼損害費用保険

火災共済補完火災保険

自然災害 水災・風災・雪災・地震等を補償します。

医療保険

ケガや病気による通院・入院・手術を補償します。

札幌市南区澄川3条3丁目4-5(ジンビル澄川II 2階)

お問合せ時間は 平日午前9:30～午後4:30まで

TEL 011-827-7783

北海道知事認可37社第2672号指令

資料の請求はホームページからでもできます。

公式WEBサイト 簡単見積りはコチラから

札幌市民共済



札幌市水道局では、大きな地震などの災害に備えて水道施設の耐震化を進めるとともに、さまざまな応急給水体制の整備を進めています。

例えば、市内42か所に設置している「緊急貯水槽」では、地域の給水拠点として、災害発生から3日分の必要最低限の飲料水を確保しています。

また、緊急貯水槽が近くにない地域へは、配水池にためてある水を給水タンク車を使って病院や避難所などへ運びます。



【写真】緊急貯水槽の上屋

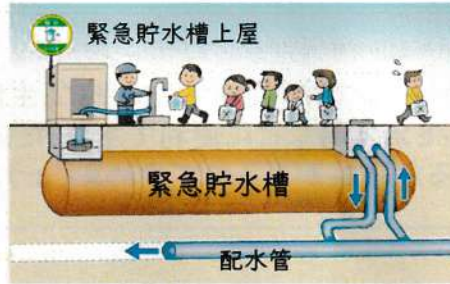
手稲区の緊急貯水槽の設置場所

- ・ 手稲稲積公園 手稲区前田1条5丁目1
- ・ 前田中学校 手稲区前田7条13丁目1-1
- ・ 新陵小学校 手稲区新発寒6条6丁目3-1
- ・ 明日風公園 手稲区明日風2丁目5
- ・ 星置中学校 手稲区星置3条5丁目13-1



この表示板が目印です

【写真】案内表示板



【図】緊急貯水槽のイメージ



【写真】給水タンク車

水を取りに来るときは・・・

- ・ フタのできる清潔な容器をもって水を取りに来てください。
- ・ 水を配る場所や時間は、ホームページなどでお知らせします。
- ・ 周りにお年寄りや体の不自由な方がいたら水の持ち運びを手伝うなど、地域内で協力や助け合いをお願いします。



水道局の災害対策の
詳しい情報はこちら

ご家庭でも災害への備えをお願いします!

大きな災害の際、発生から数日間は水や食料が手に入らなくなることが考えられます。水道局でも水をためておく施設を整備していますが、量には限りがありますので、皆さまのご家庭でも災害に備えて飲料水の備蓄をお願いします。

目標

1人あたり1日3リットルの飲料水を最低3日分



水道水の保存方法

フタのできる清潔な容器に口元いっぱい水を満たし、フタをしっかり閉めてください。日のあたらない涼しいところでは3日～1週間、冷蔵庫の中では1～2週間を目安に水を入れ替えてください。



市販のボトル水の保存方法

製品の保存方法や賞味期限などの記載事項をご確認ください。



飲料水の備蓄の
詳しい情報はこちら



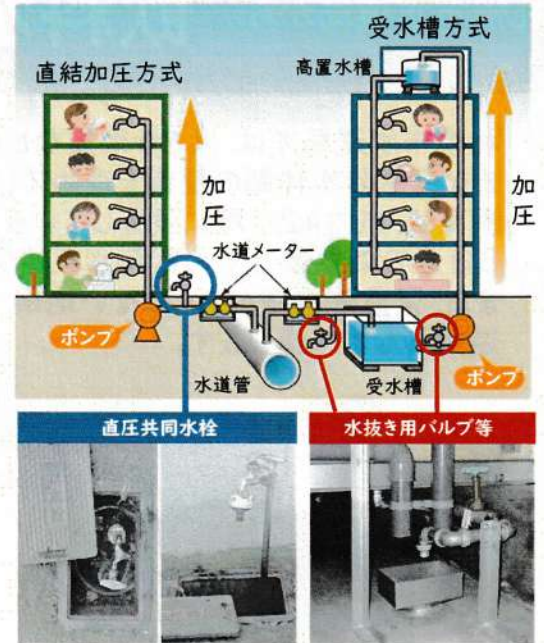
マンションにお住まいの方は、 停電による断水に備えましょう

北海道胆振東部地震では市内全域で長時間の停電が発生し、ポンプを使って上層階に水を給水する「直結加圧方式」と「受水槽方式」を採用しているマンション等では、停電による断水が発生しました。

マンション停電時の給水方法は？

- ・「直結加圧方式」の建物：敷地内に非常給水用として設置している「直圧共同水栓」から給水が可能です。
- ・「受水槽方式」の建物：受水槽周辺の「水抜き用バルブ」等から給水できる場合があります。

停電に備えて、お住まいのマンションの給水方式と「直圧共同水栓」や「水抜き用バルブ」等の位置を事前に確認しておきましょう。



生活用水の備蓄も！

災害時に断水して困ることの一つがトイレです。飲料水とは別に、生活用水として風呂水をためておくトイレを流す時などに便利です。ただし、小さなお子様がいるご家庭では溺れる危険性があるのでやめましょう。



マンション停電時の給水方法の
詳しい情報はこちら



緊急貯水槽の現地説明会を開催しています

札幌市水道局では、緊急貯水槽の概ね半径1km内の町内会・自治会を対象に、定期的に現地説明会を実施しています。説明会では、水道局の災害対策や緊急貯水槽の役割をご説明するとともに、参加いただいた方々に応急給水活動の体験を実施していただいております。令和5年度は明日風公園で実施し、令和6年度は手稲稲積公園、新陵小学校で実施予定です。詳しくは、下記の担当課までお問合せ下さい。



【写真】令和5年度 現地説明会の様子(明日風公園)

日頃から避難場所の確認や飲料水・食糧の備蓄などの対策をお願いします

発行 札幌市水道局西部配水管理課
(住所) 札幌市西区八軒6条西2丁目1番5号
(TEL) 011-618-7300



札幌市水道局
公式キャラクター
ウォッピー



さっぽろ市
02-N04-23-2756
R5-2-1650

ひだまり

第46号

令和6(2024)年3月



発行者 前田地区福祉のまち推進センター 運営委員長 松田 定雄

「いきいきお食事交流会」を開催しました！

令和5年10月12日(木)、例年10月の初めに開催していた恒例の「いきいきお食事交流会」を開催しました。コロナ禍のなか3年ぶりに再開した令和4年に続いての開催です。

当日は、前田、稲積地区の一人暮らしの方65名の皆さんが参加。来賓として手稲区保健福祉課長をはじめ行政機関、社会福祉協議会の皆さんをお迎えし、しばしの時間、地元の皆さんがメンバーのウクレレ演奏とビンゴを楽しんでいただきました。

開会の後、手稲区保健福祉課の吉田課長に来賓挨拶をいただき、その後は、これまでと趣向を変えて、参加者の皆さんが気軽に楽しめることを目指しての催し。手稲区を中心に広く活躍されているウクレレグループ「たまうた団」による懐かしい歌謡曲を中心とした楽曲の演奏を聞きながら、用意された歌詞を見て、参加者も一緒に歌いました。合計で14曲にも及ぶ楽曲でしたが、カラオケでおなじみの曲もあり、まさに昼カラオケ状態で喜んでいただけたものと思っています。

最後は、夏の「いきいき日帰り温泉旅行」で希望の多かったビンゴゲーム。ウクレレメンバーや役員も参加してビンゴマシーンに出る数字に皆さん一喜一憂。早くにリーチになってもなかなかビンゴに達しない人がいる一方で、リーチが遅れたもののビンゴになった人は商品をゲットしてご満悦。悲喜こもごもの楽しいひと時を過ごしていただきました。

例年であれば、この後、楽しくお食事に入るわけですが、当時は新型コロナウイルス感染症が5類に移行しても感染が収束していないため、残念ながら皆さんには弁当をお持ち帰りいただき散会となりました。

令和6年度も、趣向を凝らしたお食事交流会の開催を予定していますので、お楽しみに。



開場と同時に多くの方が入場されました



ウクレレの演奏に合わせて、みんなで歌いました



最後にビンゴゲームで盛り上がりました

「前田地区福祉のまち推進センター研修会」を開催しました

令和6年2月8日（木）、稲積記念会館で「前田地区福祉のまち推進センター研修会」を開催し、前田地区で活動している民生委員・児童委員や町内会関係者など約60人の方にご参加いただきました。

研修では、やわらぎ斎場一級葬祭ディレクターの大塚周夫氏を講師にお招きし、「突然の葬儀で混乱しないための知識」と題しての講演をいただき、その後、質疑応答が行われました。

講演は、家族葬が主流になってきている近年の傾向や準備をしていなくて困ること、北海道の特色などについての説明があったほか、エンディングノートが配布され、終活について家族で話し合うきっかけにしてほしいといった話もありました。

講演の内容の一部をご紹介します。



1 近年の葬儀の規模（拡大する小規模葬儀）

- 一般葬（35%） 【費用の目安：150万円～200万円】
広く告知（新聞、回覧、訃報）をして、会葬をしていただく葬儀
- 家族葬（57.4%） 【費用の目安：60万円～100万円】
限られた親族と一部の友人、知人のみで行われる葬儀
- 1日葬（2.4%）
お通夜を省略（関東圏で拡大傾向にあり、次に北海道都市部に多い）
- 直葬（2.6%） 【費用の目安：15万円～30万円】
死後24時間経過（埋葬法による）を待って火葬のみを行う。「火葬式」とも呼ばれる。
- その他（2.6%）

（日本消費者協会「第12回葬儀についてのアンケート調査（2021年8～12月）」から出展）

（講師コメント）

- ・かねてより顕在化していた葬儀の簡略化に新型コロナウイルス感染症が大義名分を与えた形となり、家族葬が標準となりつつある。
- ・「簡略葬」「直葬」も新型コロナウイルス感染症により急速に増えている。
随時焼香 ≧ 家族葬 ≧ 1日葬 ≧ 直葬
- ・火葬は原則、死後24時間経過した後でなければならない。ただし、1類～3類感染症等（新型コロナウイルス感染症も一時期、2類だった）の場合は、24時間以内の火葬となる。

2 押さえておきたい情報

- 令和6年3月8日（金）から、札幌市の火葬場が事前予約制になる。
現在は先着だが、1日の受付件数を平準化するため予約制が導入される。
- 遺品を処分してしまうと、その時点で相続した扱いとなる。
相続を放棄する可能性があるときは注意が必要
- 病院には、死後2時間程度しかいられず、退院を迫られる。
事前に葬儀社を決めておいたほうがよい。
- 北海道の葬儀費用は全国平均よりも低め
全国平均 葬儀111.9万円、飲食接待12.2万円、お布施等42.5万円、合計161.9万円
北海道平均 葬儀100.2万円、飲食接待15.9万円、お布施等25.4万円、合計127.7万円
- 市町村への死亡届は死亡の事実を知った日から7日以内
死亡した日ではなく、死亡の事実を知った日から7日以内

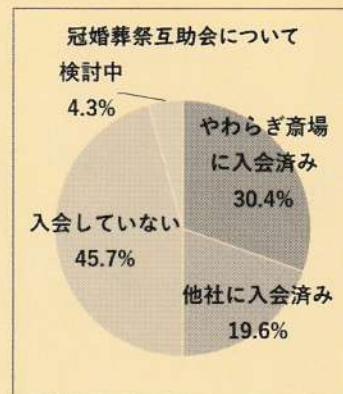
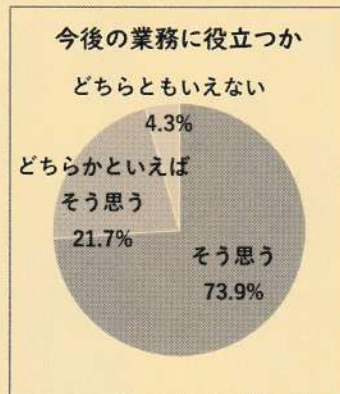
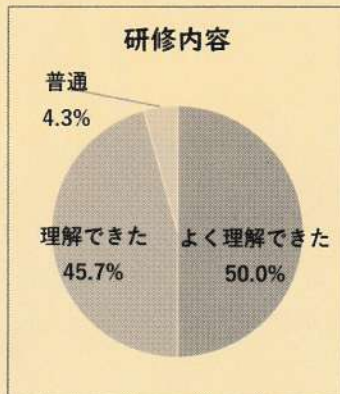
3 事前に伝えておきたい5つのこと

- 延命治療・終末医療に関すること
病名・余命の告知について、不治であればいつ延命治療をやめるか
- 葬儀の形式と規模
宗旨・宗派・菩提寺の有無、呼んでほしい親戚や友人
- 最後に傍にいてほしい人
最後に思いを伝えたい人は誰か
- お別れに立ち会ってほしい人（葬儀に参列してほしい人）
形あるうちにお別れに来てほしい人は誰か
- 叶えてほしい「こだわり」
お金のかけ方、会葬者への気遣い、してほしいこと、してほしくないこと

(講師コメント)

- ・ 終活は自分だけの問題ではない。20年後のことかも、明日のことかもしれない。
- ・ 自分が死んだときに周りの人が困るであろうことをまとめておく。根を詰めずにエンディングノートに気が付いたことを書いていくとよい。

4 参加者アンケートの結果



(自由記載から)

- ・ テーマが良かった。葬儀について考えるよいきっかけになった。
- ・ とても良く理解ができ、来て良かったです。次の研修は相続等に関するテーマをお願いしたい。
- ・ 普段なかなか聞く機会のないお話なので、大変興味深かった。自分も含め、身近な人に突然不幸があったときのために、日頃から備えておくことが大事と分かった。

福祉除雪の実施状況

自力で除雪することのできない70歳以上の高齢の方や障がいのある方の世帯の除雪を支援する福祉除雪事業が12月から始まっています。

前田地区は、昨年から33世帯減の158世帯が利用し、町内会関係者62名と企業4社が地域協力員として除雪に従事しています。全利用世帯の71.5%に当たる113世帯を町内会関係者に担っていただいています。

【前田地区の実施状況（令和5年度）】

地区	実施世帯数		地域協力員		
	地区総数	内訳	地区総数	内訳	
				地域組織	企業
前田連合町内会	158世帯	95世帯	62人 4社	34人(67世帯)	3社(28世帯)
稲積連合町内会		26世帯		8人(17世帯)	2社(9世帯)
連町未加入町内会		37世帯		20人(29世帯)	1社(8世帯)

「いきいきサロン」ボランティアからの活動報告

● 高齢者と小学1年生の交流が再開しました！

令和5年秋から「いきいきサロン」が全面再開となり、これまで中断していた「子育てサロン」との交流も月1回のペースで復活しました。

そのような中、令和5年11月17日（金）には、コロナ禍を経て、4年ぶりに、前田会館隣接の前田小学校の1年生との異世代交流が実現しました。関係者の皆様のご尽力の賜物です。

当日は、はじめに「いきいきサロン」の皆さんが、駒まわしやけん玉、お手玉など熟練の技を披露。その後、グループに分かれて、様々な昔遊びを楽しみました。

最後には、小学生からお礼の歌が披露され、「いきいきサロン」の皆さんは、「若いエネルギーをいただいて寿命がど〜んと延びました！」と嬉しそうでした。

これからも続けていけたらと思っています。



【いきいきサロンと前田小学校1年生の交流】



【いきいきサロンと子育てサロンの交流】

「いきいきサロン」開催日／会場

- 毎週水曜日：10:00～12:00 前田まちづくりセンター（前田6条9丁目）
- 毎週金曜日：10:00～12:00 前田会館（前田6条11丁目）

連絡先：前田地区福祉のまち推進センター事務局（前田会館2階）

☎695-9512（平日の午前10時から12時にお願いします）

手稲区社会福祉協議会賛助会員加入のお礼

前田地区で、令和5年度に皆様からお寄せいただいた賛助会費は、575,000円でした。このうち70%が、手稲区社会福祉協議会から前田地区福祉のまち推進センターに助成金として配分され、高齢者の見守り活動などの各種地域福祉事業に活用させていただきました。

ご協力ありがとうございました。

