



区民のページ

2014

10

南区の人口・世帯数

人口 / 142,204 (-45) 人  
 世帯数 / 63,469 (+4) 世帯  
 ( ) 内は前月比  
 ※平成26年(2014年)9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  
 ☎582-4714  
 南区のホームページ  
<http://www.city.sapporo.jp/minami/>

☆掲載写真は、南区のホームページで公開しています。



南区再発見

Discover minami-ku



※橋の上での駐停車は、渋滞や事故の原因となりますので、ご遠慮願います。

とろ 舞鶴の瀨

大正15年(1926年)に一の沢発電所が完成し、その取水口として一の沢ダムが造られました。このダムの完成により、錦橋付近の約500mにゆったりとした瀨ができ、いつしか「舞鶴の瀨」と呼ばれるようになりました。秋には、兩岸から張り出す木々が色鮮やかに染まり、静かな水面にその姿を映しだします。その絶景は、見る者にしばし時の流れを忘れさせてくれるでしょう。

※瀨とは、川の流れが静かで深い所の意



協力：札幌市立大学デザイン学部 吉田 恵介 教授

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	☎582-4736	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
- ・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
- ・南清掃事務所(真駒内602) ☎583-8613
- ・南消防署(真駒内幸町1) ☎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2-2) ☎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



# 健康サイクル

健康寿命を延ばすために

まわそう!

今月は、私たちがご案内します!



南保健センター保健師  
 沼田 枝里奈さん(左)  
 掛田 彩乃さん(右)

少し寒くなってきましたが、お体に不調はありませんか? 健康は、充実した幸せな生活を送るための基礎となるもの。この「健康」を維持するためには、自身の健康状態を知った上で、適切な食事や運動を続けて、改めて健康状態を再確認するというサイクルをまわすことが重要です。「健康サイクル」の実践で、健康寿命を延ばしましょう!

【この特集についての問い合わせ先】健康・子ども課(南保健センター) ☎581-5211

※各事業の詳細については、広報さっぽろ(南区版)や南区のホームページで随時お知らせします。

## 知る

### とくとく健診・後期高齢者健診/がん検診

男女ともに要介護状態の原因となる疾病は、生活習慣病が多くなっています。健診は、お近くの医療機関や地域の会館などで気軽に受けられます。ぜひ、年に一度は「健診」で健康チェックをしましょう! また、男性では要介護状態の原因となる疾病の1位が悪性新生物(がん)でした。がんは、予防・早期発見が大切です。がん検診を受けましょう!

※受診場所や日程については、受診券に同封のチラシや、広報さっぽろ(南区版)で随時お知らせします。

### みんなでみに区る 健康まつり2014

10月23日(木) 10:00~14:30

血管年齢や骨密度、肺年齢などのさまざまな測定が受けられ、自分の体の健康状態を知ることができます。



測定コーナー以外にも、「みんなで食育」コーナーや初開催の「ベビーマッサージ」などもあり、子どもから高齢者まで幅広い世代の方が楽しめる内容になっています。



普段、なかなか自分の健康状態を確認する機会がない方に、特に来てほしいです。毎日忙しく働いている現役世代の方や、子育て中のママさんなど、ぜひ「健康まつり」に来てください!



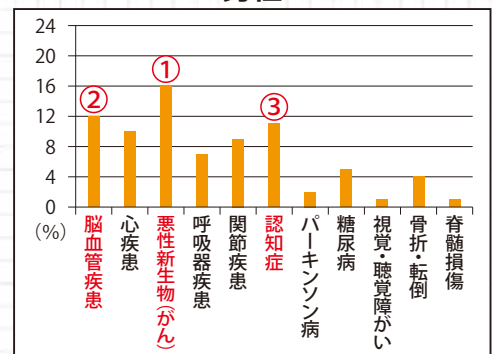
※「みんなでみに区る 健康まつり2014」の詳細については、本誌南区版の6ページをご覧ください。

### 介護の原因となる疾病とは?

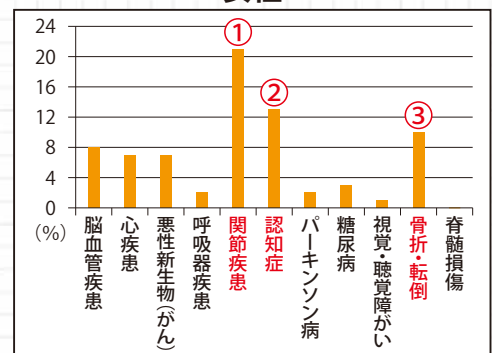
南区では、区民の健康に関する特性を把握するため、要介護状態の直接の原因となる疾病についての調査を行いました。

※調査対象は、平成25年度に南区で新規に要支援1以上の要介護認定を受けた65歳以上の方。

#### 男性



#### 女性



調べてみると、要介護状態の原因となる疾病は性別によって違いがあることがわかりました。男性は悪性新生物(がん)や脳血管疾患(脳卒中)、女性は関節疾患や骨折が多くなっています。生活習慣に関連した疾病が多いため、生活習慣の見直しや改善が重要ですね。

疾病分析の詳細については、南区のホームページをご覧ください。

札幌市 南区 介護 疾病分析 [検索](#)



今回ご紹介している内容のほかにも、南区ではさまざまな健康づくりのための事業を行っています。



●成人健康教室

～今から始めましょう!～みんなで「NO!」脳血管疾患予防セミナー  
11月25日(火)～27日(木)3日間コース

男女ともに「脳血管疾患」が要介護状態の原因となる疾病の上位でした。脳神経外科医師や栄養士の講話を聞いたり、ウォーキングの方法を学んで、脳血管疾患を予防しましょう!



●糖尿病予防パネル展

11月21日(金)～27日(木)

糖尿病の現状や正しい食生活についてのパネル展示や、資料の配布を行います。

食べる

減塩レシピ

南区食生活改善推進員(食改さん)おすすめの減塩レシピで、うす味習慣を始めてみませんか? レシピはほかにもあります。南保健センターまでお問い合わせください!

小松菜のごま酢あえ

(1人分の栄養価: エネルギー66Kcal<sup>キログラム</sup> 塩分0.6グラム)

[材料/4人分]

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 小松菜・・・150グラム    | すりごま・・・大さじ1と1/2 |
| 切り干し大根・・・15グラム  | しょうゆ・・・小さじ1     |
| しらす干し・・・15グラム ☆ | 砂糖・・・小さじ2       |
| 鶏ささみ・・・1本       | レモン汁・・・1/2個分    |
| 赤・黄ピーマン・・・各1/2個 | 塩・・・小さじ1/4      |

[作り方]

- ゆでて冷ました小松菜、水で戻してサッとゆでた切り干し大根を一口大に切る。ピーマンはゆでて千切りにする。
- 鶏ささみを皿に入れて軽くラップをかけて電子レンジで加熱し、割いておく。
- ☆を混ぜ合わせ、①、②、しらす干しとあえる。



レモン汁やすりごま、切り干し大根の風味を生かし、しらす干しの塩分を考慮して、塩・しょうゆの量を減らしています。南区産の小松菜を使って作ってみましょう!



男子厨房に入ろう!料理教室



10月28日(火)、31日(金)

食生活を自分で管理できる力をつけます!

カロリー計算の達人教室



27年2月24日(火)、26日(木)

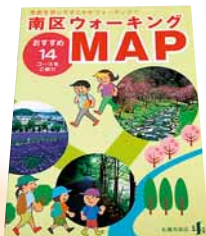
カロリー計算や、食事の適量を学びます!

動く

ウォーキング

手軽に始められる「ウォーキング」がおすすめ!

南区ウォーキングマップ スノーシューウォーキング大会



27年2月4日(水)

区役所や南保健センターで配布中の「南区ウォーキングマップ」には、14のおすすめコースを掲載! 南区の豊かな自然の中を、自分のペースでゆっくり歩いてみましょう!

南区では、年に3回のウォーキング大会を開催しています。次回はスノーシュー(西洋かんじき)ウォーキング! 真っ白な大雪原の中を、みんなで一緒に楽しくウォーキングしましょう!

介護予防センターによる/

介護予防教室



地域の集会所や会館などで、介護予防の教室を行っています。地域によって内容が異なりますので、詳細は各介護予防センターにお問い合わせください。

【南区内の介護予防センター】

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 澄川        | ☎820-6767 |
| 石山・芸術の森   | ☎592-7622 |
| 真駒内・藻岩下   | ☎581-1294 |
| 藻岩・南沢     | ☎578-4525 |
| 藤野・簾舞・定山溪 | ☎598-3311 |



区役所・区民センター・保健センター・各地区センターの駐車場は大変混み合いますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## 南区役所

代表 ☎ (582) 24000

### 南区卓球大会

**日時** 11月13日(木)9時～17時

**会場** 南区体育館

**対象** 区内で卓球の活動をされている方(学生は除く)。

**定員・費用** 120人。1人600円。

**種目** ダブルス戦。抽選などでペアを決定(1人でも申し込みできます)。

**申込方法** 10月14日(火)～31日(金)に電話で左記へ(先着順)。

**申込・詳細** 地域振興課地域活動担当 ☎ (582) 4723



### 南区少年少女剣道大会

**日時** 11月23日(祝)9時30分～16時

**会場** 南区体育館

**対象** 区内にお住まいの小・中学生。

**定員** 個人戦100人。団体戦20団体。

**費用** 個人戦1人600円。団体戦1団体3千円。

**種目** 【個人戦】切り返し

部、小学4年生以下の部、小学生男子の部(5年生の部、6年生の部)、小学生女子5・

6年生の部)、小学生女子5・

6年生の部、中学生男子の部、中学生女子の部。  
※切り返しの部の参加者は、他の種目に参加できません。

【団体戦】小学生Aブロック(4年生以下)、小学生Bブロック(学年制限なし)、中学生の部。※1団体5人。

**申込方法** 10月21日(火)～11月4日(火)に電話で左記へ(先着順)。

**申込・詳細** 地域振興課地域活動担当 ☎ (582) 4723

「ふらっとホーム2014 in 南区」の傍聴について

区民と上田市長が、まちづくりについて意見交換をします。どなたでも傍聴できます(手話通訳あり)。

※発言は、事前に決定済みの方のみ可能です。

**日時** 11月8日(土)14時～16時

**会場** 南区民センター。

**費用** 無料。

**申込方法** 当日直接会場へ。

**詳細** 総務企画課広聴係 ☎ (582) 4714

一日行政相談

**内容** 国や独立行政法人、特殊法人などの仕事(国道、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。

**日時** 10月21日(火)13時～16時

**会場** 南区役所

**行政相談委員**

・市川 宏 ☎ (582) 6230

・上西 倭子 ☎ (581) 3352

・藤井 和子 ☎ (591) 2860

※毎週火曜日13時から16時まで区役所相談コーナーで行政相談を実施しています。

また、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

障がいのある方のための福祉サービスマニュアル

障がいのある方が福祉サービスマニュアルに利用するための講演会とシンポジウム。

講演会の後、相談会も行います(手話通訳あり)。

**日時** 11月5日(水)13時～15時

**会場** 南区民センター。

**費用** 無料。

**申込方法** 当日直接会場へ。

**詳細** 保健福祉課福祉支援係 ☎ (582) 4743

男子厨房に入ろう!

**料理教室**

**日時** 10月28日(火)、31日(金)10時～13時(全2回)。

**会場** 南区民センター。

**対象** 区内にお住まいで、両日出席可能な男性。

**定員・費用** 24人。無料。

**持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具。

**胃がん・大腸がん検診**

**検診日** 10月24日(金)。

**受付時間** 8時45分～10時。

**会場** 南保健センター。

**対象** 40歳以上で、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。ただし、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は無料。※それぞれ証明できるものが必要。

**申込方法** 事前に左記へ予約(電話可)。

**申込・詳細** 健康・子ども課 健やか推進係 ☎ (581) 5211

南区民センター

☎ (584) 21000

サークルステージ発表会

南区民センターで活動している音楽・舞踊サークルによるステージ発表を行います。

**日時** 11月3日(祝)10時～13時(開場9時30分)。

**費用** 無料。

**申込方法** 当日直接南区民センターへ。

南区民センター

☎ (584) 21000

サークルステージ発表会

南区民センターで活動している音楽・舞踊サークルによるステージ発表を行います。

**日時** 11月3日(祝)10時～13時(開場9時30分)。

**費用** 無料。

**申込方法** 当日直接南区民センターへ。

南区民センター

☎ (584) 21000

サークルステージ発表会

南区民センターで活動している音楽・舞踊サークルによるステージ発表を行います。

**日時** 11月3日(祝)10時～13時(開場9時30分)。

**費用** 無料。

**申込方法** 当日直接南区民センターへ。

南区民センター

☎ (584) 21000

サークルステージ発表会

南区民センターで活動している音楽・舞踊サークルによるステージ発表を行います。

**日時** 11月3日(祝)10時～13時(開場9時30分)。

**費用** 無料。

**申込方法** 当日直接南区民センターへ。

**ごみ収集に関するお知らせ**

10月20日(月)～27日(月)の間は、駒岡清掃工場が定期整備のため、ごみの受け入れを休止します。

この期間は、回収したごみを白石清掃工場に運ぶため、ごみ収集時刻が通常時に比べ前後する場合がありますので、ご了承ください。

ごみは、収集日の8時30分までに出してください。

なお、破碎工場のごみは通常通り受け入れられます。

**南清掃事務所**

☎(583) 8613

**市民健康教育講演会**

**演題** 食べる意欲は生きる意欲。のばそう！健康寿命！お口の健康と生活習慣病

**日時** 11月5日(水)13時30分～14時30分

**定員** 30人

**費用** 無料

**講師** つだ歯科矯正歯科クリニック 院長 津田敏孝

**申込方法** 10月15日(水)9時から電話で藤野地区センターへ(先着順)

**藤野地区センター**

☎(592) 2002

**文化祭のお知らせ**

▼藤野地区センター ☎592-2002

日程	内容	時間
10/12(日)	ステージ発表	12:00～16:30
10/18(土)	作品展示	9:00～17:00
	お茶席	10:00～14:30
10/19(日)	作品展示	9:00～15:00
	ミニステージ	14:00～14:30

▼すみかわ地区センター ☎818-3035

日程	内容	時間
10/18(土)	作品展示	10:00～16:00
	映画会①	11:00～12:10
	模擬店(手打ちそば)	11:30～ なくなり次第終了
	映画会②	13:00～15:00
10/19(日)	作品展示	10:00～16:00
	ステージ発表	13:00～16:00

**マイマイガ類の卵の除去にご協力ください**

マイマイガ類の来年の発生を防ぐためには、卵の除去が効果的です。家の壁面を確認し、卵を見つけたら、先が平らな物で取り除いて、燃やせるごみとして捨てるか土に埋めましょう。

**【卵塊の除去例】**



▲ペットボトルを切ってヘラ状にしたもので取り除く。

**詳細** 健康・子ども課生活衛生担当 ☎581-5213

**「ふれあいキッズ」<sup>in</sup>常盤中学校・石山中学校**

中学生が乳幼児親子とふれあいながら、命の大切さや育児に関わることの大切さを学ぶ取り組みです。親子で参加して、中学生との交流を楽しんでみませんか。

会場	日時
常盤中学校 (常盤2条2丁目)	10/16(木)10:20～11:30
石山中学校 (石山2条8丁目)	10/30(木)10:20～11:30

**対象** 就学前のお子さんとその保護者。

**費用** 無料。

**申込方法** 電話で下記へ。

**申込・詳細** 健康・子ども課子育て支援係 ☎588-5411

**「紙芝居作り隊」参加者募集**

子ども向けの大型紙芝居などを制作するボランティアグループに参加してみませんか。

内容は、下絵を描いたり色を塗ったりする作業です。

**日時** 11/10(月)13:30～15:30 (奇数月の中旬に活動)。

**会場** 南保健センター。

**費用** 無料。

**申込方法** 10/14(水)から電話で下記へ。

**申込・詳細** 健康・子ども課子育て支援係 ☎588-5411

**「秋の火災予防運動 10/15(水)～31(金)」**

- ▶ ストープの上や周囲に洗濯物を干すのはやめましょう。
- ▶ 暖房器具への誤給油に注意しましょう。
- ▶ 火災から命を守るため住宅用火災警報器を設置しましょう。
- ▶ 調理中に電話対応などをする場合は、必ず火を消しましょう。
- ▶ スプレー缶などのごみ出しルールを守りましょう。
- ▶ 放火防止のため家の周りは整理整頓し、車庫、物置、ごみ置き場などの鍵をしっかりとかけましょう。

**詳細** 南消防署予防課 ☎581-2100





## みんなでみに区 健康まつり2014

～来て、見て、測って 健康生活!!～

日時 10/23(木)10:00～14:30。

会場 南区民センター。

- 健康講話** 13:00～14:30 (12:30開場)  
 講演 「健康寿命をのばすために…注意すること！」  
 講師 五輪橋産科婦人科小児科病院 医師 丸山淳士。
- ☆**歯科ドック** 11:00～13:00 (先着60人)  
 ☆**血管年齢測定** 10:00～12:30 (先着150人)  
 ☆**体内酸化度チェックと薬の健康相談** 10:00～12:30 (先着100人)  
 ☆**骨密度測定&みんなで知ってがん予防コーナー** 10:00～12:30 (先着150人)  
 ☆**肺年齢測定** 10:00～12:30 (先着100人)  
**ボランティア鍼灸柔整マッサージ** 10:00～受付終了11:30  
**きッズ★スペース** 10:00～12:00 (先着100人)  
**ベビーマッサージ** 10:00～12:00 (先着30組)  
 ☆印のあるものは、事前に整理券を配布します。

- 大人の体力測定** 10:00～12:30  
**みんなで食育** 10:00～13:00  
**南区食生活改善展** 10:00～13:00  
 ・親子でチャレンジ (11:00から先着30人)  
 ・試食 (11:00から先着150人)  
**手洗いチェック** 10:00～12:00  
**おもちゃライブラリー・おもちゃクリニック** 10:00～12:00  
**きのこ展・相談コーナー** 10:00～14:30  
**転倒予防・誤嚥防止コーナー** ～札幌市立大学COC事業～ 10:00～12:00  
**こころの健康コーナー** 10:00～12:30  
**物忘れや生活機能のチェックをしてみませんか?** 10:00～12:30  
**健康寿命パネル展** 10:00～12:30  
**健康づくりグループの活動紹介コーナー** 10:00～14:30  
 ・男性料理サークル試食 (11:00から先着100人)  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

## 図書館・図書室からのお知らせ

- ▼**澄川図書館** (☎822-3730)  
 ・おはなしの会 10/11(土)13:50、18(土)13:50、25(土)10:30、  
 11/1(土)14:30、8(土)13:50  
 ・人形劇 11/2(日)13:00  
 ・子ども映画会 10/11(土)14:30、18(土)14:30、  
 11/2(日)14:30、8(土)14:30
- ▼**南区民センター図書室** (☎584-2533)  
 ・楽しいおはなしの会 10/16(木)10:30
- ▼**藤野地区センター図書室** (☎592-2002)  
 ・おはなしの会 10/18(土)11:00、25(土)11:00  
 ・子ども映画会 10/11(土)11:00、11/8(土)11:00
- ▼**もいわ地区センター図書室** (☎572-5733)  
 ・おはなしの会 11/8(土)11:00

## 陸上自衛隊高等工科学校生徒募集説明会

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)に関する説明会を行います。

日時 10/26(日) 10:00～12:00、13:00～15:00。

会場 南区民センター。

対象 来年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で、中学校卒業者または中等教育学校の前期課程修了者(見込み含む)およびその保護者。

参加方法 当日、直接会場へ。

詳細 自衛隊札幌地方協力本部南部地区隊 ☎581-0736  
地域振興課まちづくり推進係 ☎582-4723

## 住民集団健康診査 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

<日程・会場>

「受診券」と「被保険者証」を持って当日直接会場へ(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
10/14(火)	10:00～11:00	藤の沢福祉会館(藤野693-1)
	13:30～15:00	北ノ沢第三町内会館(北ノ沢1819-2246)
10/27(月)	13:30～15:00	野々沢会館(藤野5条9丁目3-1)
10/30(木)	13:30～15:00	藤ヶ丘センター(藤野4条6丁目19-1)

詳しい内容や費用についてはお問い合わせください。



■講座のご案内

※特に記載のない場合、受講対象「15歳以上の方」は中学・高校生を除く。

南区民センター (☎584-2100)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料	申込日
はじめてのズンバ ～ラテン系の音楽とダンス で脂肪燃焼！～(全6回)	15歳以上の方	20人	11/10(月)、17(月)、 12/1(月)、8(月)、 15(月)、22(月)	9:45～11:15	3,200円	10/14(火)から 9:00～17:00
ひと筆がきの年賀状	15歳以上の方	20人	11/6(木)	13:15～15:15	800円	10/14(火)から 9:00～17:00

**申込方法** 電話または直接南区民センターへ(先着順)。定員に満たない講座は、開講日の4日前まで受け付けます。受講料は、10/20(月)17時までに直接窓口にて持参してください。

もいわ地区センター (☎572-5733)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料	申込日	
大人にすすめる本 久住邦晴さんのブックトーク	18歳以上の方 (高校生を除く)	20人	11/8(土)	13:30～15:30	500円	10/15(火)から 9:00～21:00	
美味しく淹れるコーヒー講座	15歳以上の方	10人	11/16(日)	10:00～12:00	700円	10/11(土)から 9:00～21:00	
私へのごほうび講座 アロマオイルでスキンケア作り (全3回)	年齢不問	10人	11/7(金)、14(金)、 21(金)	10:00～12:00	3,000円 (材料費含む)	10/11(土)から 9:00～21:00	
パソコンワード ステップアップ講座(全6回)	簡単な文字入力 のできる15歳以上 の方	15人	10/28(火)、30(木)、 31(金)、11/4(火)、 6(木)、7(金)	18:30～20:30	6,000円 (テキスト代、 パソコンレンタル 料含む)	10/11(土)から 9:00～21:00	
生活サポート講座 はじめよう終活! (全2回)	今どきの葬儀あれこれ 介護・高齢者住宅について	15歳以上の方	20人	10/24(金) 10/31(金)	13:30～15:00	100円	10/11(土)から 9:00～21:00

**申込方法** 電話または直接もいわ地区センターへ(先着順)。受講料は開講日前日までに納入してください。「私へのごほうび講座」は託児あり(500円)。

すみかわ地区センター (☎818-3035)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料など	申込日
【住民企画講座】 アートフラワーアレンジメント (全3回)	15歳以上の方	8人	10/27(月)、11/17(月)、 12/15(月)	10:30～12:00	受講料1,500円 材料費3,000円	10/11(土)～17(金) 9:00～21:00
【住民企画講座】 “形”で学ぶ空手入門 (全4回)	小学生以上 ※15歳以下の場合 は保護者の同 伴が必要	12人	11/4(火)、11(火)、 18(火)、25(火)	18:30～20:00	受講料2,400円	10/14(火)～21(火) 9:00～21:00
ウィンドウズ8乗り換え講座 (全6回)	文字入力やマウス 操作のできる 15歳以上の方	18人	11/10(月)、11(火)、14(金)、 17(月)、18(火)、21(金)	18:00～20:00	受講料3,600円 教材費1,700円 (パソコンレン タル料含む)	10/14(火)～21(火) 9:00～21:00
シニアのためのパソコン ～ワードの活用(年賀状作成)～ (全4回)	ワードの基本操 作のできる50歳 以上の方	12人	11/10(月)、17(月)、24(休)、 12/1(月)	10:00～12:00	受講料2,800円 教材費1,000円	10/15(水)～22(水) 9:00～21:00

**申込方法** 電話または直接すみかわ地区センターへ(先着順)。受講料などは申込期間中に持参してください。受講申込者の都合による受講料の払い戻しはできません。受講申込者が少ない講座は中止することがあります。「ウィンドウズ8乗り換え講座」は、OSをXPなどから8に乗り換えた方が対象です。「シニアのためのパソコン」は、オフィス(ワード)2010か2013搭載のノートパソコンを各自持参してください。

今月のやさしい“たまねぎ”

北海道では10～4月が旬の

特徴

北海道は収穫量全国1位。新陳代謝を活発にしたり、血液をサラサラにする効果がある。

見分け方

ふっくらと丸みがあり、表面の皮がしっかりと乾燥して艶のあるものがおいしい。

料理例

煮物、炒め物、サラダ、揚げ物、スープなど。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

簡単レシピ スライスオニオンの梅肉ソースあえ

[材料/4人分]

- たまねぎ・・・小1個
- 貝割れ大根・・・1/2パック
- にんじん・・・1/5本
- 梅肉、酢・・・各大さじ2
- ごま油・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1

[作り方]

- ①たまねぎは縦に薄切り。貝割れ大根は根元を切り落とし、半分の長さに切る。にんじんは細切り。これらを冷水にさらし、ざるでしっかりと水気を切る。
- ②器に盛り、混ぜ合わせておいた☆とあえる。





## 南区防災訓練

8/27

定山溪スポーツ公園で、南区防災訓練が実施されました。災害現場を想定し、負傷者の搬送や救命講習などを行い、災害時の対応や関係機関の連携について確認しました。

## 水辺の楽校<sup>がっこう</sup>

8/28

豊平川さけ科学館横を流れる真駒内川で、真駒内公園小学校の児童たちが「水辺の生き物採取や川流れ体験」を行いました。児童たちは、川の中に入りドジョウなどを網で捕まえて、水辺の生き物の生態について学びました。



## 親子釣り大会

9/6

簾舞川で、親子釣り大会が開催されました。参加者はそれぞれ狙いを定めた場所に餌のついた釣り針を投げ入れ、ニジマスやヤマベなどを釣り上げました。

## あそびの宝箱

9/7

区内の児童会館が共同で主催する「あそびの宝箱」が定山溪温泉街で開催されました。参加した子どもたちは、ステージを見たり、おもちゃやゲームで遊んだりして楽しみました。

