



区民のページ

2015

8

南区の人口・世帯数

人口 / 141,568 (-63) 人
世帯数 / 64,125 (+11) 世帯
() 内は前月比
※平成27年(2015年)7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
<http://www.city.sapporo.jp/minami/>

私のおでかけ便り



☆掲載写真は、南区のホームページでカラーで公開しています。



水辺のにぎわい

撮影日 平成27年7月11日
撮影場所 豊平川緑地ウォーターガーデン

暑さに負けず、元気に水遊びをする子どもたち。見ていると、自分の気持ちも涼しくなります。

南区の写真やイラストを大募集!

このページでは、区民の皆さんから募集した写真やイラストをご紹介します。募集要項は、区役所総務企画課広聴係と区内各まちづくりセンターなどで配布しているほか、南区のホームページに掲載しています。

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	☎582-4736	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
- ・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・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(川治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(川治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(川治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



など南区の魅力を紹介します！



まちづくり調整担当 ☎582-4723

1 もいわやま 藻岩山

山頂には展望台があり、札幌市街を一望できます。宝石を散りばめたような夜景は絶景。山頂へは、ロープウェイ、もーりすカー、登山道でアクセスできます。



藻岩山は、札幌市のほぼ中央に位置し、国の天然記念物である藻岩原生林で覆われています。

☎561-8177 (札幌もいわ山展望台)



2 といしやま 砥石山

藻岩山の南西にある山。流麗で繊細な印象の「八垂別の滝」もあります。

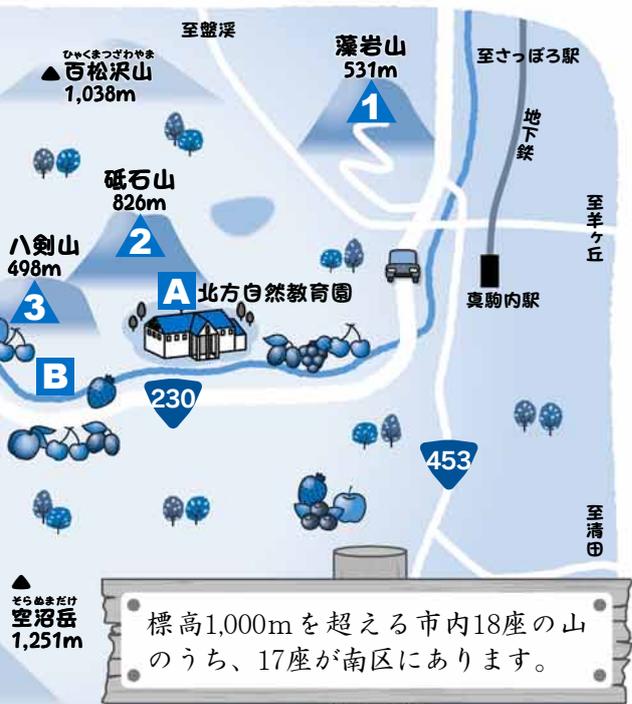


A 北方自然教育園

砥石山などの山々に囲まれた自然を体感できる施設。動植物の標本を見たり、昆虫や魚を観察したり、さまざまな自然体験ができます。夏休みの自由研究にピッタリ。



🏠 白川1814 ☎596-3567 📅 月曜 (祝日の場合は次の平日)、年末年始
🕒 9:30~16:30



標高1,000mを超える市内18座の山のうち、17座が南区にあります。

3 ほっけんざん 八剣山

正式名称は「観音岩山 (かんのんいわやま)」。山頂に剣が8本立っているように見えることから「八剣山」の愛称で親しまれています。



B 果樹園

八剣山の麓をはじめ、区内には20カ所以上の果樹園があり、手軽に果物狩りを楽しむことができます。直売所を併設しているところもあり、取れたての新鮮な果物を堪能できます。



果樹収穫カレンダー

	6月	7月	8月	9月	10月	11月
イチゴ						
サクランボ						
ブルーベリー						
プラム						
プルーン						
ブドウ						
リンゴ						

南区を再発見！

「感動・寄り道GUIDE」

区内の見どころ48カ所や歴史などのコラムを24ページにまとめました。有名なものからまだあまり知られていないスポットまで、「外遊び」や「芸術」などのテーマに分けて紹介しています。区内の観光施設や札幌駅観光案内所などで配布中。



巡って賞品ゲット！

「スタンプラリー」

区内の観光施設、定山溪温泉、果樹園など20カ所でスタンプラリーを開催中。スタンプを3種類以上集めて応募すると抽選で素敵な賞品が当たります。遊びながら巡ってスタンプをゲットしよう！平成28年1月31日(日)まで。詳細はホームページをご覧ください。



札幌シーニック

検索



登山をする際は、装備を整えることや自分の体力を考え無理のないよう行動するなど、安全第一を心掛けましょう。また、音を出しながら歩くなど熊に遭遇しないよう対策しましょう。

4 こてんぐだけ 小天狗岳

さっぽろ湖の西のほとりにそびえる山。天気の良い日には、その姿と湖面に映る影が織りなす美しい光景を見ることができます。



C 定山溪ダム・さっぽろ湖



さっぽろ湖の展望台からはダムや湖のほか、小天狗岳などの自然豊かな山々を一望できます。ダム下流側にはピクニックができる下流園地やダム資料館もあります。

定山溪8区 ☎598-2513 (ダム資料館) 休 開館期間中の毎週月曜 (祝日の場合は次の平日)
5月上旬～11月上旬、ダム資料館：9:30～16:00 / 下流園地：9:00～17:00

5 ゆうひだけ あさひだけ 夕日岳・朝日岳

定山溪温泉街を挟んで向かい合っている夕日岳と朝日岳。秋には、紅葉でパッチワークのように色づきます。



D 定山溪温泉

毎年100万人以上の宿泊客が訪れる道内有数の温泉街。美しい山の景色を眺めながら温泉や足湯でほっと一息。周辺地域では、乗馬やラフティングなどのアクティビティも楽しめます。

☎598-2012 (定山溪観光協会)



6 さっぽろだけ 札幌岳

定山湖の東に位置する山で、豊平川 (旧名：サッポロペツ) 上流にあることが名前の由来。国道230号線を定山溪から中山峠方面へ進むと、左手に雄大な景観を見ることができます。



E 定山溪自然の村



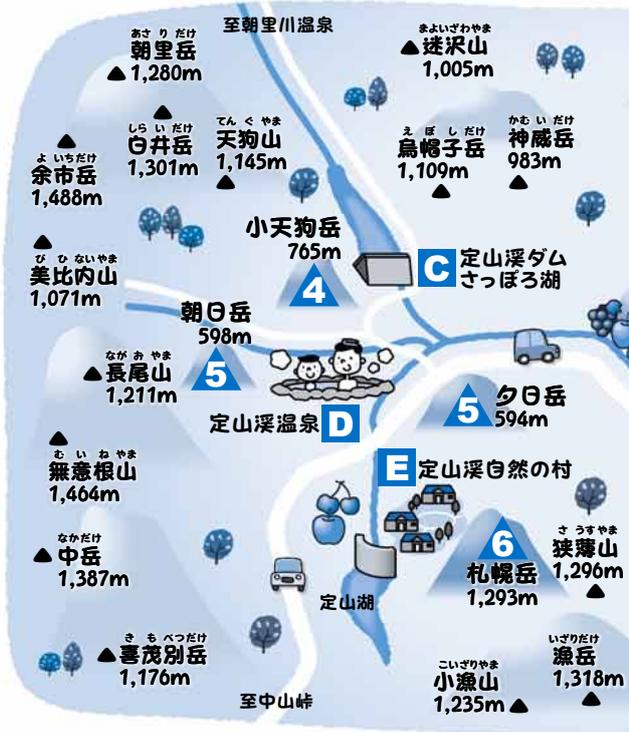
標高1,000mを超える札幌岳などの山々の麓に広がる、子どもから大人まで幅広い世代が四季折々の自然を体感することができる施設。キャンプ、ハイキング、野外炊事など気軽にアウトドアを楽しめます。ドラム缶風呂体験やピザ焼き体験などのプログラムも充実しています。

定山溪 (豊平峡ダム下流国有林野) ☎598-3100 休 年末年始 受付 9:00～17:00 (事前申込制)

今月は、山とその麓に広がる見どころスポット

南区自然探訪

国道230号線をドライブやウォーキングすると、新緑や紅葉など四季折々の山の美しい姿に出会うことができます。また、山の周辺には、美味しい食べ物や美しい景観、自然を体感できるレジャースポットなどがあります。今年の夏は、家族や友達を誘って、南区の自然を満喫してみませんか。この特集に関するお問い合わせは、地域振興課



今回は、山とその麓に広がる見どころスポットをご紹介しましたが、南区には他にも楽しい場所がたくさんあります。そんな南区の情報PRや地域の魅力アップに自主的に取り組んでいる団体があります。その名は「札幌シーニックバイウェイ藻岩山麓・定山溪ルート」。区内の全町内会連合会、観光施設、商店街、まちづくり団体、大学など約40団体で構成され、行政機関と連携しながら南区の「もりあげ隊」として活動中です。

こんな活動をしています！

- 南区の魅力をPR 見どころガイドブックやカレンダーの配布、スタンプラリーの開催、ホームページ公開など。
- きれいな景観づくり 町内会やまちづくり団体による沿道への花植え活動、清掃活動、アイスキャンドル点灯などの雪あかりイベントの開催など。



みなみ区からのお知らせ

※特に記載のない場合、費用は無料です。

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。

南区民パークゴルフ大会 一般参加者募集

日時 9月21日(祝)7時20分～12時。
※小雨決行。大雨などの場合は、27日(日)に順延。
会場 豊平川緑地左岸五輪橋コース(川沿5条1丁目地先)。
対象 区内にお住まいの18歳以上の方。

競技方法

日本パークゴルフ協会規則、および五輪橋コースローカルルール適用、18ホールストロークプレー。
定員・費用 40人。500円。

申込方法

8月12日(水)～9月1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

男性介護者のつどい (ケア友の会)

演題 「普段はなかなか聞きにくい排泄介助のコツ」。
日時 9月18日(金)10時30分～12時30分。
会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいで、認知症の方を介護している男性。
申込方法 9月2日(水)までに電話で左記へ。

申込・詳細 保健福祉課保健支援係 ☎(582)4746

胃がん・大腸がん検診

検診日 8月28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 事前に電話またはFAXで左記へ。
申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211、FAX(582)4564

育児教室「たんぽぽ広場」 すくすく子育てミートینگ

育児やしつけの悩みを臨床心理士に気軽に話しませんか。
日時 9月7日(月)10時～11時30分。
会場 南保健センター。

対象 1歳前後～就学前のお子さんの母親(託児あり)。
定員 12組。
申込方法 8月24日(月)から電話で左記へ(先着順)。

カリリー計算の達人教室

食事の適量を知るための講話と演習を行います(全2回)。
日時 9月8日(火)、11日(金)13時30分～15時30分。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211

定員 40組。
申込方法 8月17日(月)から電話またはFAXで左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211、FAX(582)4564

会場 南保健センター。
対象 区内にお住まいで、両日出席可能な方。

定員 20人。
申込方法 8月17日(月)から電話またはFAXで左記へ(先着順)。
申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211、FAX(582)4564

野菜料理教室

日時 8月28日(金)10時～13時。
会場 南区民センター。
対象 区内にお住まいの方。
定員 30人。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具。
申込方法 8月11日(火)から電話で左記へ(先着順)。

両親教室

日時 8月28日(金)18時30分～20時30分(18時受付開始)。
会場 南保健センター。
対象 11月から来年1月までの間に、初めて出産を迎える予定のご夫婦。

定員 40組。
申込方法 8月17日(月)から電話またはFAXで左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211、FAX(582)4564

作品募集 絵画・版画・彫刻など。
申込方法 南区民センター、各まちづくりセンター、各地区センターで配布中の申込用紙にて、8月20日(木)～28日(金)に直接南区民センターへ。

作品搬入 10月4日(日)。
展示期間 10月6日(火)13時～10日(土)15時。

ちあふる・みなみ 子育て講座 「カモン・トイヤイヤ期」

子育てでコリチングの講師の講話を聞いて、子育てが楽しくなるヒントについて学びませんか。
日時 8月26日(水)10時～11時30分。
会場 南保健センター。

対象 1歳～就学前のお子さんとその保護者(託児あり)。
定員 20組。
申込方法 8月12日(水)9時から電話でちあふる・みなみへ(先着順)。

南区民センター みなみ区民「美術・書道展」 作品募集

対象 区内にお住まいの18歳以上の方(高校生は除く)。
募集作品 絵画・版画・彫刻など。
申込方法 南区民センター、各まちづくりセンター、各地区センターで配布中の申込用紙にて、8月20日(木)～28日(金)に直接南区民センターへ。

作品搬入 10月4日(日)。
展示期間 10月6日(火)13時～10日(土)15時。

作品搬入 10月4日(日)。
展示期間 10月6日(火)13時～10日(土)15時。

広告

広告

■クレヨンカンパニーの いろいろげきじょう2015

日時 9/5(土)10:00~11:00。
会場 もいわ地区センター。
対象 3歳以上。
(小学校低学年以下は保護者同伴)。
費用 300円(保護者同伴の場合500円)。
申込方法 下記にてチケットを購入。
(販売は8/31(月)まで)。

申込・詳細 もいわ地区センター ☎572-5733

日時 9月6日(日)14時~16時。
定員 30人。
申込方法 8月20日(木)から電
話または直接藤野地区セン
ターへ(先着順)。

愛犬と楽しく暮らすための
しつけ講座

藤野地区センター
☎(592)2002

■親子でリズムッチャお!

親子で楽しく体を動かして、リフレッシュしませんか。

申込方法 8/27(木)9時から電話で下記へ(先着順)。
※1家族1回のみ。



	対象	定員	日程	時間	会場
ベビー編	1歳6カ月未満のお子さんとその保護者	45組	9/9(水)	10:00	南区民センター (真駒内幸町2丁目2-1)
キッズ編	1歳6カ月以上(就学前)のお子さんとその保護者	45組	9/10(木)	11:30	

申込・詳細 ちあふる・みなみ ☎215-0183

■区内のクリーニング店で古着の無料回収を始めます

詳細については、本誌全市版6ページをご覧ください。

<古着回収協力クリーニング店>

店舗名	住所
札幌白洋舎(株) 真駒内店	真駒内泉町2丁目2-7
井元白洗舎クリーニング(株) 真駒内店	真駒内上町3丁目2-11
(有)大田ドライクリーニング商会	川沿11条2丁目3-14
クリーンパートナーチャオ 澄川店	澄川4条2丁目2-15

<古着回収拠点>

施設名	住所	受入時間	休み
中央地区リサイクルセンター	南30条西8丁目7-1	10:00~15:00	年末年始
南清掃事務所	真駒内602	8:00~16:30(祝・ 休日は15:30まで)	土曜・日曜、 年末年始

詳細 札幌市コールセンター ☎222-4894 または 環境局ごみ減量推進課 ☎211-2928

■住民集団健康診査

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

「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・会場>

日程	受付時間	実施会場
8/30(日)	9:30~11:30	南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)
	13:30~15:00	
9/2(水)	13:30~15:00	南沢福祉会館(南沢1822番地)
9/5(土)	9:30~11:00	澄川南福祉会館(澄川4条10丁目2-7)

■合同健診

申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211
FAX582-4564

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健診を下記の日程で実施します。胃がん・大腸がん検診を受診希望の方は、事前に申し込みが必要です。対象・費用・申込方法は右ページ「胃がん・大腸がん検診」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
9/2(水)	9:00~11:00	もいわ地区センター(川沿8条2丁目4-15)





※特に記載のない場合、費用は無料です。

健康的な食生活を推進するため、栄養バランスに配慮したヘルシーメニューを南区役所食堂で提供しています。
提供日は、8月26日(水)、9月9日(水)。35食限定、1食470円。

■生活就労支援センター（ステップ）による出張相談会

生活や仕事にお困りの方の相談会を行います。

日時 8/21(金)10:00～16:00。
会場 南区民センター。
対象 区内にお住まいの方。
(生活保護を受給されている方は対象外)
申込方法 当日直接会場へ。
※履歴書の添削を希望される方は履歴書を持参。

詳細 生活就労支援センター(ステップ) ☎221-1766
保健福祉局保護自立支援課 ☎211-2992

■児童会館からのお知らせ「あそびの宝箱2015」

湯の街「定山溪」に、世界のおもちゃやちびっこ縁日コーナーなど、楽しい「あそび」が大集合!

日時 9/6(日)11:00～15:30。
会場 ・定山溪万世閣ホテルミリオネ
(定山溪温泉東3丁目)。
・定山溪温泉ホテル鹿の湯別館花もみじ駐車場(定山溪温泉西3丁目)。
・定山溪温泉街。

対象 幼児以上(幼児は保護者同伴)。
申込方法 当日直接会場へ。

詳細 真駒内児童会館 ☎584-3336

■札幌市就業サポートセンター就職支援セミナー

内容 ①就職活動スタートセミナー
②履歴書の書き方セミナー
日時 9/4(金)①9:30～12:00②13:00～15:00。
会場 南区民センター。
対象 区内にお住まいで仕事を探している方。
定員 24人。
申込方法 8/11(火)から電話で下記へ(先着順)。

申込先 札幌市就業サポートセンター ☎708-8321

詳細 上記または経済局雇用推進課 ☎211-2278

■自衛隊職種説明会

自衛隊の職種についての説明会を開催します。

日時 8/22(土)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、27歳未満の男女およびその家族。

申込方法 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

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 8/15(土)13:50、22(土)10:30
・子ども映画会 8/15(土)14:30
※澄川図書館は、9/3(木)～14(月)の間、蔵書一斉点検のため休館します。

▼南区民センター図書室 (☎584-2533)

・楽しいおはなしの会 8/20(木)10:30

▼藤野地区センター図書室 (☎592-2002)

・おはなしの会 9/5(土)11:00
・子ども映画会 8/22(土)11:00

▼もいわ地区センター図書室 (☎572-5733)

・おはなしの会 9/12(土)11:00

■生ごみ堆肥化セミナー

家庭の生ごみを段ボール箱で堆肥化する方法を学びませんか。参加者には堆肥化セットを差し上げます。

日時 9/12(土)10:00～11:30。
会場 藤野地区センター。
定員 50人(先着順)。
申込方法 下記のいずれかの方法で8/11(火)から9/11(金)までに申し込み。

■申込先 生ごみ堆肥化相談窓口

◇電話・FAX兼用 621-5318 (10時～16時。日祝除く)。
◇Eメール kitagomi@alles.or.jp

※FAXまたはEメールで申し込みの場合は、日時・会場名・住所・氏名・電話番号を記入。

詳細 上記または環境局ごみ減量推進課 ☎211-2928

■子どもロボットづくりコンテスト (WRO札幌大会) 見学者募集!

子ども向けに行うロボットづくりコンテストの見学者を募集します。
※駐車場はありません。公共交通機関などをご利用ください。

日時 8/16(日)10:30～16:30。

会場 まちの学校。

定員 50人(先着順)。

申込方法 当日直接会場へ。

■メカトロ講座・ロボットカーを走らせよう

ロボットの動く原理やプログラムの流れを学びます。

日時 8/22(土)13:00～16:00 (12:30受付開始)。

会場 まちの学校。

対象 小学4年～中学生(小学生は保護者同伴)。

定員・費用 12人(先着順)。3,000円。

申込方法 8/11(火)から電話またはFAX、Eメールで下記へ。

※FAXまたはEメールで申し込みの場合は、日時・住所・氏名・電話番号を記入。

申込先 札幌市立大学サテライトキャンパス ☎218-7500
FAX218-7507 Eメール koza@acu-h.jp

★ まちの学校

開館時間:火～金13:00～20:00/土10:00～17:00
※休館日:日・月・祝・休日/年末年始

問い合わせ先:札幌市立大学 地域連携課COC事務局

南区真駒内幸町2丁目2-2 まこまる内 COCキャンパス まちの学校

TEL:011-596-6675 FAX:011-596-6676

E-mail: jim-coc@scu.ac.jp

10月開講のスポーツ教室の受講生を募集します。詳細は上記へ。

申込期間 8/25(火)~9/10(木)。 ※電話または直接体育館へお申し込みください。多数時抽選となります。

9月1日(火)~3日(木)9時~17時に、南区民センターで「がけ地防災パネル展」を開催します。9月1日は「防災の日」です。防災について考えてみませんか。詳細は、都市局宅地課☎(21)2512

■講座のご案内

申し込み・講座の詳細については、電話または直接各センターへ。

特に記載の無い場合、受け付けは先着順、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	受講料など	申込日
かっさを使って小顔&骨盤調整ヨガ ~老廃物を溜めない身体へ~ (全4回)	15歳以上の方	20人	8/31(月)、 9/7(月)、28(月)、 10/5(月)	10:30~12:00	受講料 2,000円 教材費 500円	8/11(火)~18(火) 9:00~17:00
備考 定員に満たない場合は、開講日の4日前まで受け付けます。「かっさ」とは、専用の板を使って皮膚を刺激して血流や新陳代謝を活性化させるもの。						

藤野地区センター (☎592-2002)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料など	申込日
はじめてのiPad体験講座 (全6回)	15歳以上の方	16人	9/9(水)、10(木)、11(金)、 16(水)、17(木)、18(金)	18:00~20:00	受講料4,200円 教材費1,700円 (レンタル料含む)	8/12(水)~26(水) 9:00~21:00
備考 受講申込者が少ない場合は、講座を中止することがあります。						

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
スペシャルな淹れ方 コーヒー講座	18歳以上の方	12人	9/6(日)	10:00~12:00	700円	8/11(火)~31(月) 9:00~21:00
バイバイ夏バテ! 夏の疲れに効くツボ講座	18歳以上の女性 (高校生を除く)	10人	9/9(水)	13:30~15:00	500円	8/11(火)~31(月) 9:00~21:00
親子で手作りパン講座	5歳~小学生と その保護者	8組	9/12(土)	9:00~12:00	700円 (ドリンク付き)	8/11(火)~9/7(月) 9:00~21:00
備考 「夏の疲れに効くツボ講座」はひじ下・ひざ下が出る服装。手鏡などの鏡を持参。「親子で手作りパン講座」は、エプロンを持参。						

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	申込日
住民企画講座 懐かしの歌を歌おう (全4回)	15歳以上の方	20人	9/1(火)、15(火)、29(火)、 10/6(火)	13:30~15:00	1,300円	8/11(火)~18(火) 9:00~21:00
インターネット活用講座 (全6回)	簡単な文字入力 ができる15歳以 上の方	18人	9/8(火)、11(金)、12(土)、 15(火)、18(金)、19(土)	18:00~20:00	5,900円 (テキスト代・レ ンタル料含む)	8/12(水)~19(水) 9:00~21:00
備考 「インターネット活用講座」はWindows8.1を使用します。						

今月のやさしい「トウモロコシ」

北海道では7~9月が旬の

特徴

糖質を効率よくエネルギーに変えるビタミンB群と食物繊維が豊富。

見分け方

皮が鮮やかな緑色で、ひげがたっぷりついているものは実もぎっしり詰まっている。ひげの茶色が濃いほどおいしい。

料理例

コーンスープ、バターソテー、サラダなど

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

簡単レシピ コーンいももち

[材料/6個分]

- ゆでたトウモロコシ・・・80g
- ジャガイモ(中)・・・1個
- 片栗粉・・・小さじ4
- マヨネーズ・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- パセリ・・・適量



[作り方]

- ①ジャガイモは加熱し、なめらかになるまでつぶす。
- ②トウモロコシはキッチンペーパーで水気を取る。
- ③片栗粉、マヨネーズ、塩と①と②を混ぜる。
- ④6等分して丸く成形。フライパンに油を熱し、両面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤刻んだパセリをかける。

広告



ふれあい写真館

新緑ウォーキング大会

6/25



南保健センターによる「新緑ウォーキング大会」が行われ、区民など約50人が参加しました。参加者は、石山緑地から穴の川中央緑地までの往復約6.5キロメートルを歩き、道沿いに咲く花々やハーブの香りなどを楽しみながら、爽やかな汗を流しました。

南沢パークリンク大会

6/28



南の沢小学校で、南沢地区町内会連合会による「パークリンク大会」が行われました。パークリンクは、同連合会が発案した競技です。両サイドから中央の円に向かって球を交互に打ちあい、円の中に入った球の位置で得点が決まり、その合計点数を競います。

プレーパーク in 石山緑地

6/27



ニコニコ会CoザルCoによる「プレーパークin石山緑地」が開催され、45人の親子が参加しました。子どもたちは、自ら作った段ボールの滑り台や家などで遊んでいました。

※プレーパーク（冒険あそび場）

既存の公園などを活用して「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーに、規制を極力排除した子どもの遊び場のこと。

ベビーマッサージ

7/8



ちあふる・みなみで、子育て講座「ベビーマッサージ」が行われました。参加者は、赤ちゃんの手のひらやおなかをやさしくマッサージしながら、肌と肌の触れ合いを通して、親子の絆を深めていました。

広告