



区民のページ

2016

5

南区の人口・世帯数

人口/140,538 (-116) 人  
世帯数/ 61,009 (+209) 世帯  
( )内は前月比  
※平成28年(2016年)4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。



私の自慢

撮影日 平成28年1月16日

撮影場所 定山溪温泉

撮影者 武永 清蔵 さん

定山溪温泉で、子どもや孫などが私の95歳の誕生日を祝ってくれました。全員健康なのが私の自慢です。

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、南区役所総務企画課広聴係や区内の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。採用された方には、作品を印刷したはがきを贈呈します。

詳細・応募先

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  
[mi.somu@city.sapporo.jp](mailto:mi.somu@city.sapporo.jp)



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	相談担当	☎582-4747
地域安全担当	保護一課	
選挙係	相談担当	☎582-4765
広聴係	保護一係	☎582-4756
地域振興課	保護二係	☎582-4757
戸籍住民課	管理係	☎582-4751
戸籍係	保護二課	
住民記録係	保護一係	☎582-4763
税証明担当	保護二係	☎582-4764
保健福祉課	保護三係	☎582-4768
地域福祉係	保険年金課	
活動推進担当	給付係	☎582-4770
福祉助成係	保険係	☎582-4772
給付事務係	収納係	☎582-4775
福祉支援係	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

※もいわ地区センターの休館・仮事務所設置、藻岩まちづくりセンターの移転について、本誌南区版6ページでご案内しています。



「まちづくり活動」と聞くと、「難しい」「大変」というイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか。まちづくり活動は、決して難しいものばかりではありません。花の植栽などの美化活動、防災・防犯活動、夏祭りや雪あかりイベントなど、「みんなに心地よく暮らしてほしい」という願いを込めて行われていることは、全て「まちづくり活動」です。今月は、南区を住みよいまちにするために、いきいきと活動されている方をご紹介します。

【この特集に関する問い合わせ先】地域振興課まちづくり推進係 ☎582-4723

## 子育てサロン

### 地域で子育てをサポート

子育てサロンは、子育て中の親が他の親子と交流したり、子育てに関する情報交換ができる場所。地域で開催している子育てサロンは、地域の方々によって運営され、子育て支援を行っています。



### 子育て中の不安な気持ちがわかるから 堤 えみ子さん（藻岩下）

平成20年に、子育てサロンの支援員としてサロンの運営に関わるようになりました。藻岩下の子育てサロンは月に4回、それぞれ当番が決まっているのですが、予定がなければ自分の当番の日以外にもお手伝いをするようにしていました。いつの間にか、それが習慣になっていましたね。

んなに大きくなったんだ」って、成長の過程を見ることができて楽しいです。子育ての大変さはよくわかります。今だから余裕を持ち、「もっと褒めてあげればよかったな」って思えるけど、子育て中とはとにかく余裕がなくて、もう無我夢中でした。

サロンに来ていた親子はいいけれど、家の中に閉じこもってしまっている親子は心配ですね。家の近所などで「初めて会うな！」っていう親子を見かけたときは、サロンのご案内をするのもあります。たくさんの方にサロンを利用してもらうって、お母さん同士で情報交換したり、ストレス発散したり、少しでも余裕を持って子育てしてもらえようように、地域でお手伝いできたらいいですね。



### 区内のまちづくりセンター

名称	住所	電話番号
澄川	澄川3条2丁目6-1	821-8585
藻岩下	南34条西9丁目2-1	581-2001
真駒内	真駒内幸町2丁目2-1	581-3025
藻岩	川沿8条2丁目4-15	571-6121
石山	石山2条2丁目8-19	591-8734

名称	住所	電話番号
芸術の森地区	石山東7丁目1-31	592-7009
藤野	藤野2条7丁目2-1	591-7041
簾舞	簾舞3条6丁目8-25	596-2059
定山溪	定山溪温泉東4丁目315-4	598-2191

※開所時間は、8:45~17:15（土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く）。

※活動団体の状況によっては、すぐに活動のご紹介ができない場合もありますので、ご了承ください。



あなたも  
気軽に!

# まちづくり活動に 参加してみませんか

## 町内会活動

### 地域の人の笑顔のために

地域の人が自由に集えるサロンの運営のほか、子どもから高齢者まで誰もが楽しめる夏祭りや雪あかりイベントなどの企画・運営を通じて、地域の人の笑顔を支えています。



「私にできることがあれば」  
そんな気持ちでがきっかけでした

山田 孝弥さん・英子さんご夫婦 (石山)

**孝弥さん** うちの町内会の会長は輪番制で、一昨年とうとう私の順番に。仕事との両立が心配でしたが「順番だから」とお引き受けしました。イベントの運営に初めて携わり、何をしようとかかわからずに戸惑うこともありましたが、体を動かすことはできるので、とにかく私にできることをやるようにしました。私の任期は終わって既に会長は辞めているのですが、今でもイベントなどのお手伝いに参加させてもらっています。  
**英子さん** 私は、地域の方が集まるサロンで、お食事の配膳などをしていました。2年ほど前に友人に連れられて初めてサロンに遊びに来ましたが、通っているうちに、気付けばお手伝いする側になっていました。

**孝弥さん** 2人と  
も、ボランティアを  
しているつもりは全くなく  
て、こちらが「手伝わせて  
もらっている」んです。参  
加しているうちに皆さんに  
顔を覚えてもらって、お仲  
間に入れてもらえて、本当  
にありがたいことだと思っ  
ています。  
**英子さん** ボランティアと  
か、まちづくりとか、そん  
な大げさなものではなくて、  
自分にできることをやって  
いるだけなんです。でも、  
皆さんに喜んでもらえてい  
るのなら、うれしいですね。

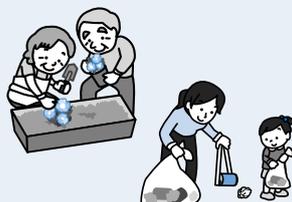


### 地域の活動に参加したいときは「まちづくりセンター」へ

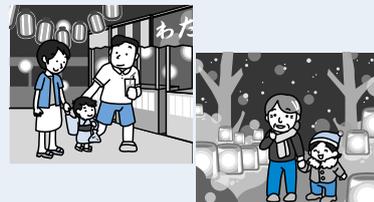
「私も何かやってみたいな」「試しにイベントの様子をのぞいてみたいけど、イベントはいつあるのかな」など、自分が住むまちのために何かしたい方、まちづくりに興味のある方、まちづくりセンターへ行って見ませんか？

まちづくりセンターでは、地域の活動に参加したい方のお手伝いをしています。

#### 美化活動



#### 各種イベント



ほかにもさまざまな活動があります！





# 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。

## 南区学生まちナカアート展

**内容** 札幌市立大学デザイン学部の学生が段ボールで制作した「さけ」を展示。  
**日時** 5月13日(金)まで(月曜日を除く)。9時15分～16時45分。※13日は15時まで。

**会場** 豊平川さけ科学館(真駒内公園2-1)。  
**詳細** 地域振興課まちづくり調整担当 ☎(582)4723

## 未使用の敬老バス(敬老優待乗車証)の返還

未使用の敬老優待乗車証(有効期限が平成28年4月30日(土)までのもの)の納入金返還手続きは、5月31日(火)まで。  
**会場** 区役所2階会議室(5月19日(木)から2階①番窓口)。  
**持ち物** 本人の銀行口座の分かる物(通帳など)、身分証明書、返還する乗車証。※代理人が手続きする場合は、必要な物が異なりますので、事前にお問い合わせください。

**詳細** 保健福祉課給付事務係 ☎(582)4742

## 南保健センター

☎(581)5211

### 「食生活改善推進員養成講座」受講生募集

**内容** 食のボランティアを養成する講座(全6回)。栄養や

食品衛生に関する講義・演習、調理実習など。  
**日時** 5月23日(月)、31日(火)、6月8日(水)、13日(月)、20日(月)、22日(水)。9時30分～12時30分。※6月8日は13時30分まで。

**会場** 南保健センターなど。  
**対象** 区内にお住まいの方。  
**定員・教材費** 25人。千188円。

**申込方法** 5月11日(水)から電話またはFAX(582)4564で南保健センターへ(先着順)。

## 胃がん・大腸がん検診

**検診日** 5月26日(木)、27日(金)、6月10日(金)。  
**受付時間** 8時45分～10時。  
**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(582)4564で南保健センターへ。

## 両親教室

**内容** 沐浴人形を使った育児実習、妊婦疑似体験など。  
**日時** 5月27日(金)18時30分～20時30分(18時受付開始)。

**対象・定員** 8月から10月までの間に、初めて出産を迎える予定のご夫婦。36組。  
**申込方法** 5月16日(月)から電話で南保健センターへ(先着順)。

## 食育パネル展

**内容** 学校や保育園での食育の様子などを紹介。おすすめレシピも配布。  
**日時** 6月3日(金)～9日(木)。8時45分～21時。※3日は14時から、9日は14時まで。  
**会場** 南区民センター。

## 新緑ウォーキング大会

**内容** 南区ウォーキングマップの豊平川・山鼻川コースなどをウォーキング(約5キロ)。  
**日時** 6月24日(金)9時30分～12時(9時受付開始)。  
**集合場所** 豊平川さけ科学館前。  
**対象** 体力に自信のある方。  
**定員** 50人。

**申込方法** 5月16日(月)から電話で南保健センターへ(先着順)。

## ちあふる・みなみ

☎(75)0183

### 子育て講座「しあわせ育児のための誕生学」

**内容** 人の誕生や「いのち」についての講話。

**日時** 5月24日(火)10時～11時30分。  
**会場** 南保健センター。  
**対象** 就学前のお子さんとその保護者。

**定員** 20組(託児あり)。  
**申込方法** 5月11日(水)9時から電話でちあふる・みなみへ(先着順)。

## 子育て講座「ママが楽になる片づけのポイント」

**内容** 先輩ママが便利な片づけや収納テクニックを伝授。  
**日時** 6月8日(水)13時～13時45分。  
**対象** 就学前のお子さんとその保護者。

**定員** 10組(親子同室)。  
**申込方法** 5月25日(水)9時から電話でちあふる・みなみへ(先着順)。



## 保健所環境衛生課

☎(622)5165

### 「ハチに刺されないために」パネル展

**日時** 5月26日(木)～6月1日(水)。8時45分～17時15分。※1日は16時まで。  
**会場** 区役所1階。

広告

広告

■住民集団健康診査 詳細 南保健センター ☎581-5211

種類	内容	対象	費用
特定健康診査	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、貧血検査※、心電図検査※、眼底検査※ ※の検査は、医師が必要と認める場合に実施します。	札幌市国民健康保険に加入されている方で、今年度40歳になる方から75歳未満の方	受診券に記載の金額 ※生活保護世帯、支援給付世帯、市民税非課税世帯は無料。ただし、生活保護世帯の方は受診券、その他の方は証明書が必要。
後期高齢者健康診査	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査	札幌市民で後期高齢者医療制度に加入されている方	
<p>※受診するには、「受診券」と「被保険者証」が必要です。 （札幌市国民健康保険以外の方は、加入されている健康保険へお問い合わせください） ※希望される方は特定健診の検査項目に加え、心電図などの検査を付加健診として受診できます（追加料金500円が別途必要）。</p>			
肺がん検診	胸部X線検査	札幌市民で職場などで受診する機会のない40歳以上の方	無料 ※喀痰検査は400円。
肝炎ウイルス検査	B型・C型ウイルス検査	札幌市民で過去に検査を受けていない方（年齢制限無し）	無料
<p>※医療機関では肺がん検診を実施していませんが、住民集団健康診査で肺がん検診のみの受診も可能です。</p>			

<日程・会場> ※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
5/16(月)	9:30~11:30	藤野地区センター（藤野2条7丁目2-1）
	13:30~15:00	
5/26(木)	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	
6/10(金)	9:30~11:00	藤野地区センター（藤野2条7丁目2-1）
	13:30~15:00	石山会館（石山2条2丁目8-19）

■合同健診 申込・詳細 南保健センター ☎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
5/27(金)	9:00~11:00	澄川地区会館（澄川3条2丁目6-1）

■学校図書館地域開放

学校の図書館を地域にお住まいの方に開放し、本の貸し出しを行っています。また、図書館の日常業務や読み聞かせなどをお手伝いしていただくボランティアを募集しています。

学校名	所在地	電話番号	曜日	開放時間
南小	南31西9	581-0188	月・水・金	12:30~15:30
澄川小	澄川5-4	821-1141	火・水・木	10:15~13:30
真駒内曙中	真駒内曙町2	582-1642	月・木	13:00~17:00
真駒内桜山小	真駒内泉町3	581-0221	火・水・金	12:00~15:00
藻岩北小	川沿2-3	571-3511	月・木・金	13:00~16:00
藻岩小	川沿7-2	571-6011	火・水・金	13:00~16:00（2~11月）
				13:00~15:30（12~1月）
南の沢小	南沢3-2	571-1096	月・水・金	13:00~16:00（4~10月）
				12:30~15:30（11~3月）
石山南小	石山2-8	591-4747	月・水・金	13:00~16:00
			月・金	12:30~15:30
常盤小	常盤6-2	591-8880	火	10:00~11:00
				12:30~15:30
藤の沢小	石山528	591-8158	月・水・金	13:00~16:00
藤野小	藤野2-7	591-4110	月・水・金	10:00~14:30（金曜日は15:30まで）
簾舞小	簾舞1-4	596-2852	月・水・金	13:00~16:00

詳細 上記の開放校または教育委員会生涯学習推進課 ☎211-3872





※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、5月11日(水)、25日(水)、6月9日(木)。35食限定。1食490円。

## ■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 5/14(土)13:50、21(土)13:50、28(土)10:30、6/4(土)14:30
- ・わらべうた・おはなしの会 5/12(木)10:30、6/10(金)10:30
- ・子ども映画会 5/14(土)14:30

## ▼藤野地区センター図書室 (☎592-2002)

- ・おはなしの会 5/21(土)11:00、28(土)11:00、6/4(土)11:00
- ・子ども映画会 5/14(土)11:00

南区民センター図書室は、蔵書一斉点検のため、6/3(金)～9(木)の期間、入室します。本の返却は、図書室正面ドアの返却口をご利用ください。

## ■あいワーク南をご利用ください

## 内 容

- ・ハローワークの検索機による求人検索。
- ・ハローワーク相談員による職業相談・紹介。
- ・市職業相談員による職業相談・カウンセリング、各種情報提供。

**利用時間** 月曜～金曜日(祝・休日、年末年始を除く)。8:45～17:00。

**場 所** 南区民センター1階。

※雇用保険、職業訓練、障がい者の職業相談はハローワークへ。

**詳細** あいワーク南 ☎582-4718  
経済観光局雇用推進課 ☎211-2278

## ■ヒグマに注意

- 入山するときは下記のことを気をつけましょう。
- ホームページなどで事前に出発情報を収集する。
- 薄暗い時刻や単独での入山を避ける。
- 鈴やラジオなどを携帯し、音を出しながら歩く。
- ふんや足跡などの痕跡を見つけたら、すぐに引き返す。
- 食べ残しや弁当容器などのごみは必ず持ち帰る。

**詳細** 総務企画課地域安全担当 ☎582-4706

## ■有毒植物による食中毒に注意

- 食べられるかどうかの判断がつかない山菜や庭の植物は採らない・食べない。
- 有毒植物が混ざらないように、注意して山菜を採る。
- 調理する前に、もう一度よく確かめる。
- 採った山菜をみだりに人に譲らない。
- 食べて異常を感じたときは、一刻も早く病院で診察を受ける。また、食べた物を持参して医師に見せる。

※南保健センターで、「庭や野山の毒草ハンドブック」を配布中。

**詳細** 南保健センター(生活衛生担当) ☎581-5213

## ■もいわ地区センターの休館・仮事務所設置および藻岩まちづくりセンター、藻岩地区福祉のまち推進センターの一時移転

## ○もいわ地区センター(休館・仮事務所)

**仮事務所** 川沿6条2丁目2-37 ヒラマ不動産ビル1階。

**設置期間** 6/6(月)～12月(予定)。

※現センターは、6/1(水)から休館。

**業務内容** 貸室の受け付け、印刷・コピーサービス、本の返却や予約本の受け付け・貸し出し(蔵書・新聞などの閲覧は不可。月曜・第4金曜日、祝日は返却のみ)。

**業務時間** 8:45～17:15(本の返却や予約本の受け付け・貸し出しは9:00～17:00※月曜・第4金曜日、祝日を除く)。

## ○藻岩まちづくりセンター・藻岩地区福祉のまち推進センター(一時移転)

**移 転 先** 川沿8条2丁目1-8 吉田ビル2階。

**移転期間** 6/6(月)～12月(予定)。

**業務時間** 8:45～17:15(土・日曜日、祝・休日を除く)。※業務内容は変更無し。

## ■詳細

もいわ地区センター ☎572-5733

藻岩まちづくりセンター ☎571-6121

藻岩地区福祉のまち推進センター ☎571-2941

## ■ボランティア講座

**内 容** 行事の設営や来場者の誘導・接客などのボランティアに関する説明。

**日 時** 5/31(火)13:30～15:00。

**会 場** 保養センター駒岡(真駒内600番地20)。

**定 員** 30人。

**申込方法** 5/11(水)から電話で下記へ(先着順)。

**申込・詳細** 保養センター駒岡 ☎583-8553

## ■大学院授業公開「デザイン特論(全6回)」

**内容** 学長による、「まちづくり」に関する大学院の授業を公開。学生との意見交換。

**日時** 5/16(月)、23(月)、30(月)、6/6(月)、13(月)、7/25(月) 18:30～20:00。

**会場** まちの学校。 **定員** 20人。

**申込方法** 5/11(水)から電話またはFAX、Eメールで下記へ(先着順)。

※FAX、Eメールの場合は、①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号(FAX番号も)を明記。

## ■まちの学校

開館時間：火～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:596-6675 FAX:596-6676 E-mail:coc-office@jimu.scu.ac.jp

7月開講のスポーツ教室の受講生を募集。

申込期間 5/25(水)～6/10(金)。電話または直接上記へ申し込み(多数時抽選)。

■在宅相談員にご相談を 障がいのある方やご家族からのさまざまな相談に応じています。

■身体障害者相談員

相談区分	氏名	電話番号
視覚障がい	はねだ のぶたけ 羽田 信武	592-3696
音声機能障がい	よこい つとむ 横井 勗	573-4151
肢体障がい	おおき たつや 大木 竜也	090-6263-4603

■知的障害者相談員

相談区分	氏名	電話番号
知的障がい	いまい ようこ 今井 洋子	080-4581-7654
	おがさわら ふみえ 小笠原 文恵	080-4581-7655

詳細 保健福祉課福祉支援係 ☎582-4743

■区内各施設の講座など 申し込み・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・行事名	対象	定員	回数	日時	費用	申込期間
①季節を感じる 自然散歩・春	15歳以上の方	15人	3	5/24(火) 9:30～11:30【宮丘公園】 6/7(火) 9:30～12:00【新琴似(安春川～ポプラ通り)】 6/21(火) 10:15～13:15【滝野すずらん丘陵公園(森ゾーン東・西エリア)】	受講料2,600円 バス代2,000円	5/11(水)～17(火)
②はじめてのパークゴルフ	15歳以上の方	20人	4	6/8(水)、15(水)、22(水)、29(水) 13:30～15:30	2,600円	5/11(水)～17(火)
③【ご近所先生企画講座】 失敗しないシニア向け施設探し ～元医療相談員が教えます～	15歳以上の方	20人	5	7/9(土)、16(土)、23(土)、30(土)、8/6(土) 10:00～12:00	受講料3,000円 教材費300円	5/25(水)まで 備考欄参照
④【ご近所先生企画講座】 ボールペンでカラフル点描画	15歳以上の方	20人	5	7/13(水)、20(水)、27(水)、8/3(水)、10(水) 14:00～16:00	受講料3,000円 教材費500円	5/25(水)まで 備考欄参照

①②申し込みは9:00～17:00。①現地集合・解散、雨天決行。最終日のみ、南区民センター集合・解散、貸切バス利用、昼食持参、入園料別途410円。②現地集合・解散。初日は南区民センターで講義。2回目以降、豊平川緑地左岸五輪橋コー  
備考 スパークゴルフ場で実技。雨天予備日は7/6(水)。道具の無料貸し出し有り。③④直接、はがき、FAXのいずれかで生涯  
学習センター(〒063-0051西区宮の沢1条1丁目1-10、☎671-2311、FAX671-2334)へ申し込み(多数時抽選、結果は郵  
送で通知)。講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号(FAXの方はFAX番号)を明記。

藤野地区センター (☎592-2002)

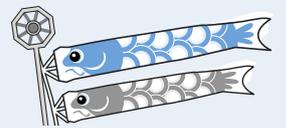
講座・行事名	対象	定員	回数	日時	費用	申込期間
①春の園芸/コチョウラン・クンシランの植え替え	15歳以上の方	15人	1	5/31(火) 9:30～12:00	500円	5/11(水)～28(土)
②バレー入門講座 体も心もリフレッシュ!	15歳以上の方	12人	4	6/27(月)、7/4(月)、11(月)、25(月) 14:00～16:00	2,500円	6/7(火)～24(金)

すみかわ地区センター (☎818-3035)

講座・行事名	対象	定員	回数	日時	費用	申込期間
①みんなの健康体操 ～コアエクササイズ～	15歳以上の方	20人	6	5/30(月)、6/6(月)、13(月)、20(月)、 7/4(月)、11(月) 10:00～11:30	3,000円	5/11(水)～20(金)
②住民企画講座 初夏のビーズアクセサリー	15歳以上の方	8人	1	6/6(月) 10:00～12:00	2,800円	5/12(木)～20(金)
③若石(台湾) 式足もみ健康法 ～体の中の健康力を引き出す～	15歳以上の方	20人	3	6/18(土)、25(土)、7/2(土) 10:00～11:30	1,500円	5/13(金)～20(金)

広告





## もいワールド

3/13



藻岩児童会館で、活動発表会「もいワールド2016」が行われました。児童たちが、この日のために練習してきた一輪車や縄跳び、こま、ダンスなどのパフォーマンスを披露すると、来場者から大きな拍手が送られました。

## 南区長杯争奪ゲートボール大会

3/20



南区体育館で、「第28回南区長杯争奪ゲートボール大会」が開催され、50～90歳代の30人が参加しました。参加者は作戦を確認し合いながら白熱したプレーを展開。狙い通りのロングショットが決まった場面では、仲間から大きな歓声が上がりました。

## 健康講話

3/25



南区民センターで、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）をテーマとした「健康講話」が開催されました。参加者は、その原因や対策に関する説明を受けたほか、予防や改善に有効な「ロコモ体操」を行いました。

## 春の児童見守り運動

4/8



定山溪小学校の通学路で、地域住民や南警察署員などが児童見守り運動を行いました。北海道警察のシンボルマスコット「ほくとくん」や定山溪温泉PR隊長「かっぼん」も駆け付け、児童たちが事故に遭わずに通学できるように、見守りを行いました。

広告