

みなみ

区民のページ / 2005. 7

南区の人口・世帯数
人 口 / 153,216 (−134) 人
世帯数 / 64,272 (+25) 世帯
平成17年(2005年) 6月1日現在
() は前月比



平成17年5月29日 残雪を踏んで「神威岳春山ツアー」
スポーツクラブサッポロ主催

健康登山



健康のために何か運動したい。
病気でないが、すっきりしない。
自然の中に浸りたい。
そんな時は山に登ってみませんか。
せっかく南区に住んでいるのですから。

●編集

南区市民部総務企画課広聴係

〒005-8612

南区真駒内幸町2丁目

☎582-2400 内線224~226

<http://www.city.sapporo.jp/minami/>

ホームページで「クマ出没情報」
をお知らせしています。山にお
出掛けの際は、ぜひご覧ください。



遊悠倶楽部 目国内岳ツアー

山に登る

今、中高年層に人気のある「登山」。

登山に魅かれる理由をスポーツクラブサッポロ主催の「神威岳春山ツアー」参加者に聞いてみました。

「若い頃、柔道をやっていて、その仲間と一緒に山にも登っていましたよ。でも今さら柔道はできないし、健康のために登山が一番です」

だから山に登る

他の参加者にも登山のきっかけや理由を聞いてみたところ、共通した点は健康と自然の二つ。

登山はきわめて優れた有酸素運動ですが、心の面でも効果があります。現代人はストレスに悩んでいます。病気でないのに体がすっきりしない、夜眠れない、疲れやすい、日中ぼんやりする、食事がおいしくない、などで心当たりはありませんか。ストレスにどのように対処するかは、現代人の共通の課題です。ストレスを抱えた人にとって、自然の中で過ごすことは「癒し」の効果をもたらします。

登山は肉体だけでなく、「心の健康」の維持・回復にもつながる運動なのです。

仲間と山に登る

登山に魅かれる理由で次に多かったのが、「仲間ができる」でした。

札幌市野外スポーツ交流施設(Fu's)を活動拠点とする登山サークル「遊悠倶楽部」(会長 山田昇)の登山ツアー

の参加者に聞いてみました。ご夫婦でこのサークルに参加されているのですね。

「登山は一人では行きません。いつも一緒です。このサークルに参加しているのは、安心できるリーダーがいることと、仲間ができて楽しいからです」

「仲の良いご夫婦ですね。『こういうときだけ仲が良いんです』」

仲間と一緒に山に登り、山頂で景色を眺めている姿はとても楽しそうでしたが、さらに盛り上がったのは下山後、温泉で汗を流してさっぱりした後の休憩室や帰りのバスの中。たった今登った山やこの間の登山ツアーのことを語り合う、これがまた楽しみでもあるのです。

こうして登山ツアーで顔見知りになった者同士が集まり、三年前に遊悠倶楽部を結成したのでです。

これから山に登る

南区には日帰り登山に適した山がたくさんあります(次頁参照)。また一人で登山し

た時に事故や熊に遭うことが心配な方には、前述のような登山ツアーに参加して集団で登る方法もあります。せっかく緑豊かな南区にいますから、健康登山に参加してみませんか。

豊栄山登山会

藤野地区町内会連合会では、年に数回、豊栄山(標高562m)登山会を開催しています。第3回は9月4日(日)午前4時30分「日の出登山会」、第4回は10月9日(日)午前9時「納会登山」です。どなたでも参加できます。

問い合わせ: 藤野まちづくりセンター(藤野2条7丁目2-1 ☎591-7041)

遊悠倶楽部のメンバー

遊悠倶楽部の登山ツアーに参加した太田隆高さん(75歳)。藤野にお住まいの登山愛好者で、遊悠倶楽部創設時からのメンバーです。

「私は若い頃から登山が好きですと続けており、遭難者の救援に参加したこともあるんですよ。この遊悠倶楽部の登山ツアーもほとんど欠かさず参加しています」と笑顔で語ります。下山後、温泉へと向かう林道を疲れた様子もなく歩いていました。



遊悠倶楽部について

Fu'sを拠点として活動している登山サークルです。

現在の会員数は80名を超え、年間約10回の登山ツアーなどを楽しみ、交流を深めています。



◆遊悠倶楽部世話人 高橋 智さん

連絡先: Fu's内(南区藤野473-1 ☎591-8111)



登山は有酸素運動、登山でダイエット

有酸素運動とは、筋肉の収縮に酸素を必要とする運動です。心拍数110～120を超えない程度の運動を長時間持続することで、体脂肪を燃焼させることができます。ジョギング、水泳、ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動では単調な運動を反復することが多く飽きてしまいがち。それに比べ登山は地形に合わせて体の動きが変化し景色も楽しめることから、長時間になっても飽きることがありません。

ダイエットという面では、登山は1回あたりの体脂肪の燃焼量が他の有酸素運動と比べて非常に多いことが挙げられます。これは正味の有酸素運動時間が違うからです。例えば1時間のジョギングをした場合、体脂肪が燃焼し始めるのは運動開始後約20分を過ぎてから。したがって有酸素運動としてのジョギングは正味40分間であるのに対し、6時間の登山では正味340分間となります。体脂肪の燃焼量で比べると、単純に計算して、1回の登山は1時間のジョギングを8回行うのに匹敵する効果があることになります。

南区にある日帰り登山に適した山々

①八剣山、②朝日岳、③夕日岳、④砥石山（中ノ沢コース）、⑤春香山（春香沢コース）、⑥神威岳、⑦小天狗岳、⑧空沼岳、⑨札幌岳（冷水沢コース）、⑩無意根山（元山コース）

いずれも南区からの登山コースが「初級」とされている山です。＜梅沢俊・菅原靖彦著『北海道夏山ガイド①道央の山々』（北海道新聞社）による＞



定山溪遊歩道清掃

6月8日

定山溪地区の地域の皆さんが、二見公園からいこいの広場まで、豊平川沿いの遊歩道のごみ拾いを行いました。

セミの鳴き声が響き渡る中、自然を楽しむハイキングを兼ねての作業でしたが、トタン板や鉄パイプも含め、ごみ袋約20個分ものごみが集まりました。



▲どんなごみも見逃しません！



▲景色を楽しみながら、いざ出発

八剣山周辺清掃

6月5日

6月5日の世界環境デーに合わせ、八剣山をこよなく愛する「八剣山発見隊」のメンバー25人が、八剣山周辺の豊平川河畔と付近の果樹園周辺のごみ拾いを行いました。

清掃後は、大好きな八剣山に登り、さわやかな汗を流し、きれいになった豊平川を眺めていました。



▲山頂の空気は最高



▲八剣山を守るため、頑張るぞ！

藻岩山クリーンハイク

5月31日

今年制定された「藻岩山の日」に合わせ、6月1日の山開きを前に、清掃登山が行われました。

登山シーズンを迎え、多くの人に気持ち良く山に登ってもらおうと集まった参加者は、ごみ袋を手にも自らも自然とふれあい、登山を楽しみました。



新緑の中、足取り軽やかに▶

花壇へ花植え

5月31日

地下鉄真駒内駅前通りと南区役所前周辺の植樹升に、地域の皆さんがペチュニアとサルビアの植栽を行いました。真駒内緑小学校の児童も参加し、心を込めて苗を植えていました。作業を終え「ご苦労さま」と声を掛けられた児童たちは、うれしそうに顔をほころばせていました。

きれいに咲き続けてね！▶



田植えを体験

6月7日

北方自然教育園の体験農場で、澄川西小学校と簾舞小学校の5年生が田植えを行いました。靴を脱ぎ、水田に恐る恐る足を踏み入れた児童たちは「ぬるぬるして気持ち悪い」、「足が抜けぬ」などとはしゃぎながらも、上手にもち米の苗を植えていました。秋には実った稲穂を刈り取り、学校でもちつきをして味わいます。

◀うまく歩けないよ！



▼採掘場の様子（昭和29年頃）札幌写真ライブラリー所蔵



切り出しは全て手作業。約三百人いた石工は何種類もの道具を使い、様々な大きさの直方体に仕上げました。これらは当初、馬の背に二つずつ積んで運ばれ、明治九年からは

札幌には、石造りの蔵や倉庫、住宅など、趣きのある建築物が点在しています。これらの中には、石山付近で採掘された札幌軟石を利用したものが数多くあります。札幌軟石（支笏噴火熔結凝灰岩）は、明治初期、当時の開拓使がアメリカから招へいたケプロンと共に来札したアンチセルが、石山一帯の地質調査で発見。明治八年に採掘が始まって以来、防火と寒冷地に適した建築資材として用いられ、採石量は明治八年で約三万個、最盛期（大正、昭和）で三十万個と、石山地区は活気に湧いた時代でした。

馬車で運ばれるようになりました。重たい石を積まれた馬にとって、現在の石山陸橋付近は急な坂道で大変な重労働。そのため坂の頂上には常時交代の馬が数十頭おり、そこで荷を積み替えて札幌まで運んだのです。仕事を終えた馬は頂上でゆっくりと草を食べて一休み。人々も眼下の豊平川を望みながら疲れを癒しました。こうした坂の中継点は望豊台と呼ばれました。

高台にたたずむ二つの碑は、石山の歴史を今に伝えています。



▲副碑には「望豊碑」の由来が記されています

見る・知る・遊ぶ

ふるさと⑭

札幌軟石と望豊台



南区の主な施設

南区役所	☎582-2400 〒005-8612 真駒内幸町2丁目
南区土木センター	☎581-3811 〒005-0031 南31条西8丁目
南保健センター	☎581-5211 〒005-0014 真駒内幸町1丁目
定山溪まちづくりセンター	☎598-2191 〒061-2302 定山溪温泉東3丁目
真駒内まちづくりセンター	☎581-3025 〒005-0014 真駒内幸町2丁目
石山まちづくりセンター	☎591-8734 〒005-0842 石山2条2丁目
篠舞まちづくりセンター	☎596-2059 〒061-2263 篠舞3条6丁目
藤野まちづくりセンター	☎591-7041 〒061-2282 藤野2条7丁目
藻岩まちづくりセンター	☎571-6121 〒005-0808 川沿8条2丁目
藻岩下まちづくりセンター	☎581-2001 〒005-0034 南34条西9丁目
澄川まちづくりセンター	☎821-8585 〒005-0003 澄川3条2丁目
芸術の森地区まちづくりセンター	☎592-7009 〒005-0850 石山東7丁目
南清掃事務所	☎583-8613 〒005-0861 真駒内602番地30
南消防署	☎581-2100 〒005-0014 真駒内幸町1丁目
南区体育館	☎571-5171 〒005-0804 川沿4条2丁目
澄川図書館	☎822-3730 〒005-0004 澄川4条4丁目
南区民センター	☎584-2100 〒005-0014 真駒内幸町2丁目
藤野地区センター	☎592-2002 〒061-2282 藤野2条7丁目
もいわ地区センター	☎572-5733 〒005-0808 川沿8条2丁目
すみかわ地区センター	☎818-3035 〒005-0004 澄川4条4丁目

南区役所

☎(582)2400

市民見学会参加者募集

①夏休み親子見学会

日時 8月10日(水)午前9時30分～午後3時。

見学先 防災センター、青少年科学館。

対象 区内にお住まいの中学生以下のお子さんとその保護者。

定員・費用 50人。中学生以下無料。保護者は青少年科学館展示室700円(展示室以外の観覧希望は別途実費)。

②市民見学会

日時 8月24日(水)午前10時～午後3時。

見学先 札幌村郷土記念館、モエレ沼公園。

対象 区内にお住まいの方。
定員・費用 50人。無料(モ

エレ沼公園写真展は別途実費)。
①②共通

集合場所 南区民センター。

申込方法 往復はがきに希望

コース(①か②)、参加者全

員(4人まで)の住所、氏名、

年齢、電話番号を記入し7月

22日(金)(必着)までに送付。

多数時抽選。応募は各コース

1組1通。

その他 昼食は各自持参。

申込・詳細 総務企画課聴

係 内線226

「夏だ!みなみくんまつり」

内容 ストラックアウト、し

ゆりけん飛ばしなどをしてス

タンプを集めて回るスタンプ

テレーリングを行います。

日時 表①の通り。

参加方法 どなたでも参加で

きます。表①の日時に直接会

※就学前のお子さんは保護者
同伴で、小学生は保護者の同
意を得てからご参加ください。
費用 無料。
詳細 保健福祉サービス課子
育て支援担当 内線607

表① 「夏だ!みなみくんまつり」日程表

日	時	会 場	持ち物
7月27日(水)		石山緑地 北側駐車場 (石山78番地24) ※雨天中止	飲み物、敷物、 水遊び用の着替 え、タオル
7月28日(木)	午前10時 ～ 11時30分	藤野みどり公園 (藤野2条8丁目) ※雨天時: 藤野児童会館	飲み物、敷物、 水遊び用の着替 え、タオル
7月29日(金)		真駒内公園 太陽の広場 (真駒内公園1丁目2) ※雨天時: 真駒内曙小学校	飲み物、敷物

南区社会福祉協議会

☎(582)2400 内線381・382

南区地域ボランティア

入門研修会受講者募集

札幌市ボランティア研修セ

ンターが行う「3級ヘルパー

資格取得講座」の受講資格を

得るための予備的知識を学習

する講座です。

日時 7月13日(水)午後1時30

分～4時、19日(火)午前10時

～午後3時、27日(水)午前10時

～正午(全3回)。

会場 南区民センター、北海

道真駒内養護学校。

対象 区内にお住まいの方。

定員・費用 30人。500円。

申込方法 7月12日(火)までに

電話かファックス(ファックス番

号(582)7370。氏名、住

子ども一日司書募集
日時 7月28日(木)午後1時30分～4時。
対象・定員 区内の小学4～6年生。4人。
申込方法 7月16日(土)午前9時15分から、澄川図書館カウ
ンターにて受け付け(先着順)。
定例行事のお知らせ
▽わらべうた・お話の会
7月14日(木)午前10時30分。
『おおなみこなみ』。
▽お話会
7月16日(土)午後1時50分。
『なつのいちにち』。
▽映画会
7月16日(土)午後2時30分。
『忍たま乱太郎』。
南区民センター
☎(584)2100
ロビー・コンサート
皆さんの知っている曲や、
聞き覚えのある曲を歌います。
日時 8月8日(月)午後0時15分～0時45分。
会場 南区民センター。
費用 無料。
申込方法 当日直接会場へ。

澄川図書館

☎(822)3730

南保健センター

☎(581)5211

■血液サラサラ教室

～高血圧・高脂血症改善！

動脈硬化の原因となる高血圧、高脂血症の予防に向けて生活習慣をどのように変えたらよいかわかりませんか？（採血検査はありません）。

日時 7月22日(金)午前10時～正午。

会場 南保健センター。

対象 40歳以上の南区民。

定員・費用 30人。無料。

申込方法 7月11日(月)～20日(水)に電話受け付け（先着順）。

■すくすく子育て

ミーティング

育児やしつけに悩むお母さん、児童心理の先生と一緒に話し合ってみませんか？

内容 講話「お母さん悩まなくていいよ！何だろう？」、交流会「聞いてみよう！話してみよう！明日からの元氣のために」。

日時 7月26日(火)午前10時～11時30分。

会場 南保健センター講堂。

対象 1歳6カ月～3歳のお子さんのいるお母さん。

定員・費用 15組。無料。

地区健康相談を受けましょう！

表① <内容・費用>

	検査項目	対象者	費 用	結果のお知らせ
健 康 相 談	血圧測定、尿検査	健康相談を希望する方	無 料 ※心電図検査を実施した場合の個人負担金は1,200円	全員に3週間程度で通知します
	血液検査 (脂質、血糖、肝・腎機能、貧血検査)	40歳以上の方 ※すこやか検診受診者を除く		
	胸部X線撮影	40歳以上の方 ※妊娠中の方は受診できません		
肝炎ウイルス検診	・問診 ・C型肝炎ウイルス検査及びB型肝炎ウイルス検査	健康相談対象者のうち、40・45・50・55・60・65・70歳で希望する方。健康保険証、運転免許証など「氏名」「住所」「年齢」が確認できるものを持参してください ※検査を実施した場合の個人負担金は400円		

表② <日時・会場>

実施日	時 間	会 場	所在地
7月29日(金)	午前9時30分～11時	南沢福祉会館	南沢1822番地
	午後1時30分～3時	北の沢小学校	北ノ沢1725番地

申込方法 7月11日(月)～22日(金)に電話受け付け（先着順）。

■胃がん・大腸がん検診

対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。

検診日 7月15日(金)。

受付時間 午前8時45分～10時。

会場 南保健センター。

費用 千100円(胃がん検診のみの場合は700円)。ただし、70歳以上の方、特定の障がい

のある65～69歳の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方(区役所の証明が必要)は無料。

申込方法 事前に予約(電話可)。

■地区健康相談

対象 普段、健康診断を受ける機会のない方。

内容・日時等 左表①・②のとおり。

申込方法 当日直接会場へ。

藤野地区センター

☎(592)2002

■図書室行事のお知らせ

▽読み聞かせ会

7月23日(土)午後2時30分。

▽おたのしみ会

8月6日(土)午後2時30分(ポードビル、大型絵本など)。

■図書室休室のお知らせ

7月14日(木)から22日(金)まで図書特別整理(蔵書一斉点検)のため、7月29日(金)は図書整理のため休室します。

子どもの権利推進課

☎(211)2942

■子どもワンダーランド

参加者募集

市内在住の外国人と一緒に楽しく国際理解を深めます。今回は、札幌市国際交流員と留学生の方からドイツの生活の様子や遊びを教えてもらいます。参加者にはプレゼントを用意しています。

日時 7月24日(日)午前10時30分～正午。

会場 南区民センター。

対象 小学4年生～中学3年生。

定員・費用 40名程度。無料。

申込方法 7月11日(月)～21日(木)に電話かファクス(ファクス番号(211)2943。住所、氏名、電話番号、学校名、学年を明記)で申し込み(先着順)。

●各地区の夏祭り

第41回定山溪かつぱ祭り

日時 8月5日(金)～10日(水)(雨天決行)。

会場 定山溪温泉街。

第23回石山夏まつり

日時 8月6日(土)午後3時(小雨決行)。

会場 石山北公園(石山1条3丁目)。

第15回藤野ふるさとまつり

日時 8月6日(土)午前10時(雨天の場合は翌日開催)。

会場 十五島公園(藤野108地先)。

第36回いわ夏まつり

日時 8月7日(日)午前10時(雨天決行)。

会場 藻南公園(川沿10条1丁目)。

南沢地区納涼盆踊り大会

日時 8月9日(火)午後7時。

会場 南沢えいと公園(南沢4条2丁目)。



● 講座のご案内

★各講座の受講対象は、15歳以上の方（中高生を除く）です。

●南区民センター（☎584-2100）

講 座 名	定 員	開 講 日	開 講 時 間	費 用
大人のピアノ講座（全8回）	20人	8月25日～10月13日 毎週木曜日	午前10時～正午	受講料 3,900円 教材費 2,200円

申し込み方法：7月25日(月)、26日(火)午前9時～午後5時に電話で受け付け。定員を超えた場合は7月27日(水)午前10時から公開抽選。結果は、当選者・補欠者のみに電話連絡。定員に満たない場合は開講日の4日前まで引き続き受け付けます。受講料、教材費は7月27日(水)～29日(金)午後5時までに、南区民センター窓口へ。

●もいわ地区センター（☎572-5733）

講 座 名	定 員	開 講 日	開 講 時 間	費 用
ヨガ教室（全8回）	20人	7月25日～9月12日 毎週月曜日	午後1時30分～3時30分	受講料 3,900円

申し込み方法：7月11日(月)午前9時から直接もいわ地区センターへ。定員になり次第締め切り（午前9時の時点で定員を超えた場合抽選）。受講料は受付時に持参。

●すみかわ地区センター（☎818-3035）

講 座 名	定 員	開 講 日	開 講 時 間	費 用
ワード～初級（全4回）	各18人	7月25日(月)～28日(木)	午前9時～正午	受講料 3,400円 教材費 1,000円
ワード～ステップアップ（全4回）			午後1時30分～4時30分	

申し込み方法：7月11日(月)～13日(水)午前9時～午後5時電話または直接すみかわ地区センターへ。定員を超えた場合は、14日(木)午前10時から公開抽選。結果は全員に電話連絡します。定員に満たない講座は引き続き受け付けます。
※ワード～ステップアップは、初級を受講したことのある方、または同等の方が対象。

●児童会館だより 幼児は保護者と一緒に参加してください。体育室で行う行事には上靴が必要です。詳細は各会館へ。

会館名	行 事 名	日 時	対象	定員	事 前 申 込	連 絡 先
澄川	つくっちゃO!夏休みスペシャル ～かならずよくとぶプーメラン	7月26日(火)午後1時～4時	小1以上	36人	7月19日(火)午後4時から (各日先着順)	澄川4条6丁目 ☎831-5150
	～びっくりニョロニョロ	7月27日(水)午後1時～4時		30人		
	～おしゃれなマーブルハガキ作り	7月28日(木)午後1時～3時		30人		
	～スーパースライム	7月29日(金)午後2時～3時		30人		
真駒内	つくろう・つくろう 「オリジナル消しゴム つくっちゃおう！」	7月20日(水) 午後3時30分～5時	小1以上	20人	7月13日(水)午後4時から（先着順） 材料費200円（申込時に持参）	真駒内本町3丁目 ☎584-3336
真駒内 五輪	まごまつりん	7月23日(土) 午後6時30分～8時	幼児以上	120人	7月23日(土)午後3時まで（先着順） 参加費200円	真駒内泉町3丁目 ☎581-1823
藻岩	ぐりとぐらのおくりもの	7月12日(火) 午後3時30分～4時	幼児以上	無	自由参加	川沿8条2丁目 ☎571-8616
南の沢	おはなし&リズム♪ 「読み聞かせと音楽あそびの時間」	7月22日(金) 午前10時30分～11時30分	幼児以上	無	自由参加	南沢4条2丁目 ☎571-2909
	ドッジボール大会	7月26日(火) 午後2時～4時30分	小1～2 小3～6	各30人	7月11日(月)午前9時から (電話不可、先着順) 持ち物：上靴、タオル	
石山	元気パワー測定日	7月27日(水)、28日(木)、 29日(金)、午後2時～3時	小1～6	無	来館者全員参加 持ち物：上靴	石山2条4丁目 ☎591-7730
常盤	ときわんパーク 「ボンバー祭」	7月25日(月) 午後2時～4時	小1以上	無	7月19日(火)から 持ち物：上靴、タオル	常盤2条2丁目 ☎592-6091
藤野	スポタイム 「復活ボンバーに挑戦」	7月22日(金) 午後3時30分～4時30分	小1～6	無	自由参加 持ち物：上靴、タオル	藤野2条8丁目 ☎592-1532
みすまい	夏休み特別ロードショー	7月29日(金)、30日(土) 午前10時～11時30分	幼児以上	無	7月20日(水)午前10時より チケット配布	簾舞3条6丁目 ☎596-3911

広 告 欄