

南区関連の主な施設	
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
簾舞まちづくりセンター	☎596-2059 〒061-2263 簾舞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
南部市税事務所	☎824-3912 〒062-8641 豊平区平岸5条8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
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

**国民健康保険料の
夜間・休日納付相談**

夜間相談 11月11日(木)、18日(木)、24日(水)～30日(火)、12月2日(木)、9日(木)。午後7時30分まで。
休日相談 11月27日(土)、28日(日)。午前9時～午後3時。
場所 南区役所2階⑤番窓口。
※区役所北側の通用口からお入りください。

詳細 保険年金課収納係 内線441・442・448・451

**「ふらっとホーム2010
に南区」の傍聴について**

南区民と上田文雄札幌市長が、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、抽選で決定済みの方のみです。

日時 11月11日(木)午後6時30分～8時30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。
詳細 総務企画課広聴係 内線225

男性介護者のつどい
認知症の介護に関する講話と交流会。

日時 12月3日(金)午前10時～正午。

会場 南区民センター。
対象 区内にお住まいで、認知症のご家族を介護している男性の方。

費用 無料。
申込方法 11月11日(木)～25日(木)に電話で左記へ。

申込・詳細 保健福祉課保健支援係 内線332

カロリー計算の達人教室

体重が気になる方や生活習慣病を予防したい方、カロリー計算を学びませんか？

▽講話「バランスのよい食事で肥満予防」。

▽演習「計算しましょう、食べ物のカロリー」。

日時 11月24日(水)、26日(金)。午後1時30分～3時30分。

会場 南保健センター。
対象 区内にお住まいで、全日程出席可能な方。

定員 20人。
費用 無料。

申込方法 11月11日(木)から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211

胃がん・大腸がん検診

検診日 11月26日(金)。
受付 午前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、後期高齢者医療被保険者の方、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

健康力アップセミナー
健康な体づくりのために、運動と食生活について一緒に学びませんか(全2回)。

①講話
日時 12月8日(水)午後1時30分～3時30分。

会場 南保健センター。
講師 五輪橋産科婦人科小児

②運動実技
日時 12月15日(水)午後1時30分～3時30分。

会場 南区民センター。
対象 区内にお住まいの方。ただし、②は医師による運動制限のない方。

定員 30人。
費用 無料。

申込方法 11月11日(木)から左記へ(電話可・先着順)。

※①のみの受講も可。この場合、申込不要。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211

子育て講座(テーマ別)
テーマ 「教えて、園長先生(いま大切なこと)」。

日時 11月29日(月)午前10時～11時30分。

会場 南保健センター。
対象 0歳から就学前のお子さんを育てている保護者(託児あり)。

定員・費用 20人。無料。
申込方法 11月15日(月)から電話で左記へ(先着順)。

※多くの方に参加していただくため、今年度未受講の方に限りです。

申込・詳細 健康・子ども課 子育て支援係 ☎(588)5411

科病院 名誉理事長 丸山淳士ほか。

