



区民のページ

2012

12

南区の人口・世帯数

人口／144,201 (+121) 人
世帯数／ 63,045 (+126) 世帯
() 内は前月比
※平成24年(2012年)11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カラーで公開しています。



旧石山郵便局 (ぽすとがん)

[所在地：南区石山2条3丁目1-26]

石山の平岸通沿いにあるこの建物は、1940年(昭和15年)に建築された旧石山郵便局を再利用したもので、石山地区で採掘が行われていた札幌軟石で造られています。

札幌景観資産や、さっぽろ・ふるさと文化百選にも指定されており、石山のシンボリックな建物として親しまれています。



内部観覧可(事前に右記へ電話連絡) 連絡先：株式会社大典 岩本 (090-8374-6787)

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

庶務係 ☎582-4705

地域安全担当 ☎582-4706

選挙係 ☎582-4711

広聴係 ☎582-4714

地域振興課

戸籍住民課 ☎582-4723

戸籍係 ☎582-4724

住民記録係 ☎582-4728

税証明担当 ☎582-4731

保健福祉課

地域福祉係 ☎582-4734

活動推進担当 ☎582-4736

福祉助成係 ☎582-4741

給付事務係 ☎582-4742

福祉支援係 ☎582-4743

保健支援係 ☎582-4746

相談担当 ☎582-4747

保護課

相談担当 ☎582-4765

保護一係 ☎582-4756

保護二係 ☎582-4757

保護三係 ☎582-4763

保護四係 ☎582-4764

管理係 ☎582-4751

保険年金課

給付係 ☎582-4770

保険係 ☎582-4772

収納係 ☎582-4775

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3)

☎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



シニア世代必見！

まだまだ元気なあなたへ

私は大丈夫よ～
心配ないわ



介護が必要にならないための予防を始めましょう

「元気だから、介護なんて早いよ」「私には関係ないわ」と思っていないですか？
年齢とともに体の機能はだんだんと低下していきます。今は元気で、早いうちから予防を心掛けることが大切です。さあ、介護予防を始めましょう！

介護予防とは・・・

介護が必要な状態にならないように、健康な状態を維持することです。

運動で体力、
持久力、反射
神経を維持し
よう

栄養をしっ
かり取ろう

閉じこもり・
うつ予防のた
めに外へ出掛
けよう

口腔のケア
をしっかり
しよう

頭を使って、
認知症を予防
しよう

これらを日々続けていくことが
大切です。



仲間と

介護予防教室

各介護予防センターが、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。地域によって教室の内容が異なりますので、詳しくはそれぞれの介護予防センター（左ページ）までお問い合わせください。

脳と足腰の強化



▲石山地区：アクロスプラザ集会所（10/25）

ふまねっと運動

網目状のますの中を、線を踏まないように歩く運動。頭で考えて、行動する一連の動作を訓練します。

認知症と閉じこもり防止



▲真駒内地区：上町道管住宅真駒内集会所（11/6）

ステンシル こうはんが （孔版画）

型抜きした紙を別の紙の上に置き、インクの付いたスポンジを押し付けて、絵を作ります。

健康・体力チェック

地域の社会福祉協議会や町内会などによる、「健康フェア」「健康づくり交流会」が各地域で年数回行われています。体力測定や介護予防運動の体験、健康相談をすることができます。

◀すみかわ健康フェア（10/6）
（すみかわ地区センター）

各地域の健康フェアで
「元気ハツラツ手帳」
を配布中！

介護予防に役立つ情報が掲載されているほか、体力測定の結果や血圧・体重などが記録できます。



自分で

転倒予防 体操

注目情報

骨粗しょう症の高齢者が①片足立ちを1日3回、3～6カ月行ったところ、太ももの付け根の骨密度の増加が約60パーセントの人にみられたとのこと。自宅で気軽に骨と筋肉を丈夫にする運動をしてみましょう！

(下の①～④の()内は、強化する部位を示しています)

①片足立ち(足)

上げる足の高さは、自由。



手をイスや机につけ、手と同じ側の足を上げる。そのまま60秒キープ。(30秒×2でもOK)

②スクワット(もも)



膝と肩が爪先より前に出ないように。

肩幅に足を開いて立つ。そのまま椅子の座面にお尻が少し触れる程度まで下げて、元に戻る。

③頂戴ポーズ(体幹)



肩や体が開かないように。

手足を左右違う組み合わせで、手は前に、足は後ろへ伸ばす。反対の手足も同様に行う。

④すすめのポーズ(股関節)



体が斜めにならないように。

直立から爪先が正面を向くようにして、無理のない高さまで、足を真横に上げる。

脳トレ

声を出したり、頭を使って考えることで、頭の体操になります。

<脳トレの方法>

- ①声を出して、新聞を読む
- ②パズルなどを解く

問題

下のマスの中に、南区内の地域名が4つ隠れています。探してみてください。

い	と	き	も
ま	や	し	い
す	み	か	わ
み	な	ら	さ

(答えは
ページ下)

例：区の名前を探せ。

に	み	ひ	ね
し	ろ	い	し
な	て	た	が
み	な	き	ひ

にし、きた、ひがし、しろういし、ていね

12～1月の介護予防教室

初めて参加される方は、各介護予防センターまでお申し込みください。

開催・申込	担当地区	日時	会場	主な内容
介護予防センター 澄川 ☎820-6767	澄川	12/13(木)、1/10(木) 10時～12時	コスモスの丘 (澄川5-10)	楽しい体操 ラジオ体操、ストレッチほか
		12/19(水)、1/16(水) 14時～15時30分	すみかわ地区センター (澄川4-4)	ふまねっと運動教室 ストレッチ、ふまねっと
		12/17(月) 14時～15時30分	緑ヶ丘会館 (澄川5-11)	
介護予防センター 石山・芸術の森 ☎592-7622	石山	12/13(木)、20(木)、1/10(木) 10時～11時50分	アクロスプラザ集会所 (石山2-9)	すこやか倶楽部 転倒予防体操、ふまねっとほか
		12/18(火)、1/8(火)、22(火) 10時～11時50分	石山会館 (石山2-2)	転倒予防体操 転倒予防体操、ふまねっとほか
	芸術の森	12/17(月)、1/7(月)、21(月) 10時～11時50分	芸術の森地区会館 (石山東7)	転倒予防体操 転倒予防体操、ふまねっとほか
介護予防センター まこまない ☎581-1294	真駒内	12/11(火)、1/8(火) 13時30分～15時30分	上町道宮住宅真駒内集会所 (真駒内上町4)	すこやか倶楽部 12月：音楽鑑賞会、鍋料理 1月：百人一首会、おしるこ (12月、1月共に材料費100円)
		12/13(木)、1/10(木) 13時30分～15時30分	UR あけぼの団地集会所 (真駒内曙町1)	
		12/21(金)、1/18(金) 10時～12時	真駒内総合福祉センター (真駒内幸町2)	
	藻岩下	12/19(水)、1/16(水) 13時30分～15時30分	藻岩下地区会館 (南34西9)	転倒予防教室 転倒予防体操
介護予防センター もいわ ☎578-4525	藻岩 南沢	12/12(水) 14時～15時30分	北ノ沢第3町内会館 (北ノ沢1819-2246)	すこやか倶楽部 頭の体操とふまねっと
		12/19(水) 14時～15時30分	中ノ沢会館 (中ノ沢1711-3)	
		1/8(火) 14時～15時30分	藻南福祉会館 (川沿11-2)	
介護予防センター 定山溪 ☎598-3311	藤野 簾舞 定山溪	1/24(木) 13時～15時	ミソマップ会館 (簾舞4-2)	冬の転倒予防教室 転倒予防体操、冬の転倒予防講 話、体力測定、生活機能チェック

この特集のお問い合わせは、保健福祉課 保健支援係 ☎582-4746



南区役所

代表 ☎(582)2400

■平成25年南区成人式

日時 1月14日(祝)13時～15時

会場 アパホテル&リゾート 札幌(川沿4条2丁目)。

対象 区内にお住まいで平成

4年4月2日～平成5年4月

1日生まれの方。対象者には

案内状を送付します。12月11

日(火)までに届かない場合は、

左記へご連絡ください。

なお、南区にお住まいで住

民登録を終わっていない方や、

進学などで、現在南区に住民

登録がない方には、案内状は

送付されませんが、ご参加い

ただけますので左記へご連絡

ください。

※自家用車での来場は、ご遠

慮ください。

詳細 南区成人の日行事実施

委員会事務局(地域振興課地

域活動担当) ☎(582)4723



■南区新年交礼会

新年を祝い、区民の皆さんに親睦を深めていただくため「南区新年交礼会」を開催します。

日時 1月7日(月)13時～14時30分。

会場 アパホテル&リゾート 札幌(川沿4条2丁目)。

会費 3千円。

申込方法 12月14日(金)までに

会費を添えて、地域振興課ま

ちづくり推進係、または各ま

ちづくりセンターへ。

詳細 南区連合町内会長連絡

協議会事務局(地域振興課ま

ちづくり推進係) ☎(582)47

23

■胃がん・大腸がん検診

検診日 12月14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



■健康講話

お口の中で気になるところ

はありませんか? 異変を示

す口のサインを見逃さないた

めに学んでみましょう。

演題 「口内炎・ヘルペス・

カンジダの意外な盲点」→口

腔粘膜疾患の見分け方」。

日時 12月19日(水)13時30分～

14時30分。

会場 南保健センター。

講師 藤ヶ丘デンタルクリニ

ック 院長 赤保内英和。

費用 無料。

申込方法 当日直接会場へ。

詳細 健康・子ども課健やか

推進係 ☎(581)5211

■藤野地区センター

☎(592)2002

■図書室行事のお知らせ

▽おはなしの会

・12月15日(土)11時。

■澄川図書館

☎(822)3730

■行事のお知らせ

▽おはなしの会

・12月15日(土)13時50分。

『もしも、ぼくがサンタクロースとともだちだったら』ほか。

・12月22日(土)10時30分。

※学生による読み聞かせほか。

▽わらべうた・おはなしの会

・12月13日(木)10時30分。

『ぶーぶーぶー』ほか。

▽子ども映画会

・12月15日(土)14時30分。

『ぐるんぱのようちえん』ほか。

■南区民センター

☎(584)2100

■図書室行事のお知らせ

▽楽しいおはなしの会

・12月20日(木)10時30分～11時。

■ホワイトクリスマスコンサート

コンサート

「札幌ユース吹奏楽団」が

クリスマスソングやおなじみ

の名曲を迫力ある生演奏でお

送りします。クイズなど楽し

い企画も盛りだくさんです。

日時 12月16日(日)13時30分～

15時30分(開場13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。

※当日は、駐車場の混雑が予想されるため、公共交通機関をご利用ください。



■札幌シーニックバイウェイ藻岩山麓・定山溪ルート 2013年カレンダーを配布します

南区の魅力向上や情報発信に取り組んでいる地域の団体「札幌シーニックバイウェイ藻岩山麓・定山溪ルート運営代表者会議」が作製した、南区の見どころを紹介するカレンダーを無料で配布します。

配布期間 12/17(月)から（無くなり次第終了）。
配布場所 南区役所 1 階 情報提供コーナー 500部。
 南区内各まちづくりセンター（定山溪出張所を含む）200部。
 ※先着順。1人1部。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723

■南区体育館 1月開講スポーツ教室受講生募集！

●球技・フィットネス教室（16歳以上対象）

詳細 南区体育館（川沿4条2丁目）☎571-5171

種 目	定員	曜日	回数	開講期間	時 間	受 講 料	申込日・納入期間
卓 球	基礎／初級	各15人	火	10	1/8～3/12	9:00～11:00	7,000円（5,600円）
	初中級／中級	各15人	火	10		11:00～13:00	
	初中級	15人	水	10	1/9～3/13	11:00～13:00	
	中級A/B	各15人	水	10		9:00～11:00	
	中上級	10人	水	10		11:00～13:00	
バドミントン	初・中級（経験者）	30人	水	10	1/9～3/13	10:00～12:00	7,000円（5,600円）
テ ニ ス	基 礎	10人	水	10	1/9～3/13	9:30～11:00	7,400円（6,000円）
	初 級	10人	水	10		11:00～12:30	
	初 級	10人	金	10	1/11～3/22	9:00～10:30	
	初中級A	10人	金	10		10:30～12:00	
	初中級B	10人	金	10		12:00～13:30	
	初中級	10人	土	9	1/5～3/16	19:15～20:45	6,700円（5,400円）
	中 級	10人	木	10	1/10～3/14	13:00～14:45	8,900円（7,100円）
	中上級	10人	金	10	1/11～3/15	9:30～11:00	7,400円（6,000円）
	上 級	10人	金	10		11:00～12:30	
	ゲームレッスン（初中級）	10人	木	10	1/10～3/14	13:00～14:45	8,900円（7,100円）
ソフトテニス		20人	金	10	1/11～3/15	13:30～15:30	8,900円（7,100円）
ゴルフ	ハイテク	13人	土	8	2/2～3/30	9:00～10:30	11,100円（8,900円）
	基礎	26人	土	8		10:45～12:15	7,200円（5,800円）
やさしいヨガ		30人	火	11	1/8～3/19	9:45～11:15	5,600円（4,500円）
		30人	金	11	1/11～3/22	13:00～14:30	
ステップアップヨガ		30人	火	11	1/8～3/19	11:30～12:45	5,600円（4,500円）
ナイトヨガ		20人	火	11		19:30～20:50	6,700円（5,300円）
ヒーリングヨガ		30人	木	11	1/10～3/21	9:45～11:15	5,600円（4,500円）
さわやかリズム体操		25人	水	11	1/9～3/27	9:45～11:15	6,100円（4,800円）
奥様健康体操	A	30人	木	11	1/10～3/21	9:50～11:20	5,600円（4,500円）
	B	30人	木	11		11:25～12:55	
ナニ アロハ		20人	木	11	1/10～3/21	10:00～11:00	6,700円（5,300円）
骨盤ビューティーストレッチ		20人	水	11	1/9～3/27	11:30～12:45	6,700円（5,300円）
バレエエクササイズ		20人	木	11	1/10～3/21	11:20～12:50	6,700円（5,300円）
バレエストレッチ		20人	水	11	1/9～3/27	19:30～20:45	6,700円（5,300円）
スモールボール&ピラティス		25人	木	11	1/10～3/21	19:30～20:45	6,100円（4,800円）
健美操		25人	金	11	1/11～3/29	9:30～11:00	6,100円（4,800円）
ステップ&リズム		25人	金	11	1/11～3/22	11:15～12:30	6,100円（4,800円）

●健康づくり教室（16歳以上対象）

種 目	定員	曜日	回数	開講期間	時 間	受 講 料	申込日・納入期間
すっきり！リラックスボール	20人	水	10	1/9～3/13	11:00～12:00	6,600円	球技・フィットネス教室と同じ。
腰痛予防運動教室	10人	火	12	1/8～3/26	13:30～14:50	8,200円	

広告





雪の季節になりました。除雪に関することは…

各区域の「**除雪センター（24時間対応）**」へ

お問い合わせください。



除雪センター名	担 当 地 域	電話番号
南区北地区除雪センター (南31条西8丁目 南区土木センター横)	南〇条西〇丁目・藻岩下・澄川・真駒内(南町7丁目、番地を除く)・川沿・南沢・中ノ沢・北ノ沢・硬石山	583-6851
南区南地区除雪センター (川沿11条1丁目 藻南公園川沿駐車場内)	石山・石山東・常盤・芸術の森・滝野・真駒内(南町7丁目、番地)・藤野・簾舞・白川・豊滝・砥山・小金湯・定山溪	573-9222

※平成24年度から南区南地区除雪センターが藻南公園川沿駐車場内になりました。

▶ 区の除雪事業全般については南区土木部維持管理課（☎581-3811）へ
(月曜～金曜の8時45分～17時15分、閉庁日除く)

※詳細については、本誌とじこみの「冬の暮らしガイド」をご覧ください。

▶ 国道(230号・453号)の除雪については、
北海道開発局札幌道路事務所（☎811-2261）へお問い合わせください。

講座のご案内

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
万華鏡作り講座	小1以上	6人	12/22(土)	14時30分～16時30分	500円	12/11(火)10時から
もいわ自由学校 冬休み自由研究企画・押し花体験	小1～6	20人	12/26(水)	13時～15時	300円	12/12(水)10時から

申込方法 電話または直接もいわ地区センターへ（先着順）。受講料は申込時に納入してください。

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。

会館名	行 事 名	日 時	対 象	備 考	連 絡 先
澄 川	クリスマス会	12/25(火) 15時～16時30分	幼児以上	定員60人(先着順)。参加費300円。 申し込み受け付け中	澄川4条6丁目 ☎831-5150
真駒内	ハッピー子どもフェスティバル～もちつき もち屋 まこは亭～	12/15(土) 11時～14時30分	幼児以上	定員100人(先着順)。申し込み受け付け中。持ち物：おわん、おはし、上靴、おもち券(1枚200円。申込時に購入)	真駒内本町3丁目 ☎584-3336
真駒内五輪	まごりんクリスマス会	12/15(土) 13時～15時30分	幼児以上	定員90人(先着順)。参加費200円。申し込み受け付け中。持ち物：バッグ	真駒内泉町3丁目 ☎581-1823
藻 岩	はじめての百人一首	12/18(火) 15時30分～16時30分	小1以上	自由参加	川沿8条2丁目 ☎571-8616
南の沢	ことしさいごのおたのしみ会	12/28(金) 14時～15時	来館者全員	全員参加。館内のお掃除とお楽しみ会!!	南沢4条2丁目 ☎571-2909
石 山	クリーン ^{アンド} &シネマ石山	12/28(金) 14時～16時30分	来館者全員	全員参加。2012年の締めくくりに大掃除をして、その後映画観賞	石山2条4丁目 ☎591-7730
常 盤	ホッとタイム	12/18(火) 15時45分～16時30分	小1以上	楽しいミニゲームと絵本・紙芝居の読み語り	常盤2条2丁目 ☎592-6091
藤 野	ちびっこ映画会	12/25(火) 14時～16時	幼児以上	自由参加	藤野2条8丁目 ☎592-1532
みすまい	子育てサロン	12/19(水) 10時30分～12時	乳幼児とその保護者	自由参加。楽しいクリスマス会を行います	簾舞3条6丁目 ☎596-3911

※各児童会館では、中学・高校生の皆さんのために夜間利用（開館時間の延長）を実施しています。詳細は各会館へ。

■国民年金員募集のお知らせ

- 業 務** 国民年金各種届出に関する相談、申請受付業務ほか。
- 採用期間** 平成25年4月1日(月)～26年3月31日(月)(更新の場合あり)。
- 対 象** 以下の条件すべてを満たす方。採用予定は1人。
- ・ 来年4月1日現在で満65歳未満の方。
 - ・ 高校を卒業もしくは来年3月までに卒業見込みの方。
 - ・ 国民年金の知識を有する方。またはこれに準ずる方。
 - ・ パソコンの操作ができる方。
- 申込方法** 履歴書、小論文などを特定記録郵便で12月12日(水)～26日(水)に下記へ送付(消印有効)。募集案内は南区役所2階6番窓口で配布中。ほか、南区ホームページにも掲載中。書類選考の合格者のみ、来年2月上～中旬に面接を実施。

申込・詳細 保険年金課年金係 ☎582-4786

●●● 年末年始の業務案内 ●●●

■窓口業務

12/29(土)～1/3(木)は、南区役所・南区土木センター・南保健センター・各まちづくりセンター(定山溪出張所を含む)は休みです。

住民票・印鑑登録証明などの各種証明書、出生届・死亡届などの窓口業務については、本誌全市版30ページをご覧ください。

■ごみの収集

ごみの収集は、1/1(祝)～3(木)は休みです。

○各地区の年末年始の収集日は「家庭ごみ収集日カレンダー」、大型ごみの受け付け・収集日は全市版31ページをご覧ください。

※「燃やせないごみ・雑がみ」は収集の間隔が変わります。

○ごみは必ず収集日当日の8時30分までに出してください。

詳細 南清掃事務所 ☎583-8613
大型ごみ収集センター ☎281-8153
(収集日の2日前までにお申し込みください)

■区内の主な施設の休み

施 設 名	期 間	そ の 他
○澄川図書館	12/29(土)～1/3(木)	1/4(金)から通常通り開館。
○南区民センター ○藤野地区センター ○もいわ地区センター ○すみかわ地区センター	12/29(土)～1/3(木) ※12/28(金)は図書整理日のため、図書室は休室	3/1(金)～3(日)の貸室利用、3/29(金)～4/3(水)のホール利用については、12/28(金)に繰り上げて受け付けします。
○南区体育館	12/29(土)～1/1(祝)	1/2(水)から開館(ただし1/2(水)、3(木)の利用時間は9時～17時)。

一日行政相談 10/16

行政相談週間の取り組みとして、南区役所1階ロビーで「一日行政相談」が実施されました。来庁した区民は3人の行政相談委員に、国の行政に関する苦情や要望などを話していました。

※行政相談は毎週火曜日13時～16時に南区役所相談コーナーで行っています。



みなみ太鼓まつり 10/21

北海道青少年会館で「みなみ太鼓まつり」が開催されました。主に南区内で活動する3団体のほか、他区や市外からも大勢参加し、観客の心と体に深く伝わる音色を響かせていました。



ハロー！ハロー！ハロウィン！ 10/31

「ハロー！ハロー！ハロウィン！」がみすまい児童会館で行われました。参加した児童たちは、帽子やマントで仮装して会館近くの住宅やコンビニを回り、お菓子をもらって喜んでいました。



ふらっとホーム2012 in 南区 11/8

「ふらっとホーム2012 in 南区」が南区民センターで行われ、経済の活性化や緑を生かしたまちづくり、高齢者の交流と健康づくりなどについて、参加者と上田市長が意見交換をしました。



芸術の森地区音楽祭 11/11

札幌芸術の森アートホールで「芸術の森地区音楽祭」が開催されました。ジャズの演奏や琴と尺八の合奏、小学生や中学生の合唱などが披露され、観客はさまざまな音楽に聴き入っていました。



▶ どのような相談ですか？

▶ みんなで楽しく大変身！

▶ 上手に歌えたね♪