



## ■南区の見どころをめぐるスタンプラリーのご案内

南区の魅力アップに取り組む「札幌シーニックバイウエイ藻岩山麓・定山溪ルート」では多彩な観光資源を生かして、スタンプラリーを実施します。スタンプを3つ以上集めて応募すると、抽選で素敵な賞品が当たります。スタンプ台紙はスタンプ設置場所にあります。

**期 間** 7/1(火)～27年1/31(土)

**スタンプ設置** 定山溪温泉、もいわ山展望台、八剣山ワイナリー、札幌芸術の森、藻南公園、豊平川さけ科学館、滝野すずらん丘陵公園、保養センター駒岡など区内21施設

**詳細** 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723



## ■「南区再発見」大人の塗り絵展 作品募集

広報さっぽろ南区版表紙に毎月掲載している「南区再発見」を題材とした「大人の塗り絵展」の開催にあたり、塗り絵を募集します。

**募集作品** 下記の配布場所で配布中の塗り絵用紙に彩色したもの(クレヨンや水彩絵の具など画材は自由)。

**配布場所** 南区役所、南保健センター、南区民センター、区内の各地区センターやまちづくりセンター。

**応募方法** 9/3(水)までに下記へ郵送(当日消印有効)か、直接持参。

**展示期間** 9/10(水)～26(金)。

**展示場所** 南区役所1階 情報提供コーナー。

**申込・詳細** 〒005-8612 南区真駒内幸町2丁目  
南区役所総務企画課広聴係 ☎582-4714

## ■ハチ対策はお早めに!

ハチの巣は、土地や家屋の所有者などが点検し、専門の業者に依頼するなどして駆除しましょう。

※札幌市では、民有地の巣の駆除および費用負担は行っておりませんので、ご了承ください。

**駆除に関する相談先のお問い合わせは**  
札幌市コールセンター ☎222-4894

**詳細** 健康・子ども課生活衛生担当  
☎581-5213

## 夏だ! みなみくんまつり

子育て家庭と地域の皆さんで、楽しい遊びを通して交流を深めましょう。

**内 容** 水遊び、ゲームコーナー、赤ちゃんコーナーなど。

**日 時** 7/30(水)10:00～11:30。

**会 場** 真駒内セキスイハイムアイスアリーナ前広場、屋内(真駒内公園1)。  
※雨天時は屋内でのみ開催。

**費 用** 無料。

**持 ち 物** 飲み物、水遊びの着替え。

**参加方法** 当日直接会場へ。

※就学前のお子さんは保護者同伴。

**詳細** 健康・子ども課子育て支援係 ☎588-5411

## ■住民集団健康診査

<日程・会場>

「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	受 付 時 間	実 施 会 場
7/29(火)	9:30～11:00	南区民センター (真駒内幸町2丁目2-1)
8/2(土)	9:00～11:00	簾舞地区会館 (簾舞3条6丁目8-25)
8/6(水)	9:30～11:00	すみかわ地区センター (澄川4条4丁目4-40)
	13:30～14:30	北の沢小学校 (北ノ沢1727番地)
8/7(木)	13:30～15:00	石山丘晴会館 (石山1条9丁目5-1)

詳しい内容や費用についてはお問い合わせください。

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

## 今月のやさい “トマト”

北海道では6～10月が旬の

### 特徴

トマトの皮の赤い色素には、老化防止や美肌効果のあるリコピンが多く含まれる。

### 見分け方

へたがピンと張り、ずっしりと重く、へたのそばまで赤いものは、味も良く、栄養価も高い。

### 料理例

サラダ、ピザ、パスタ、スープ、煮込み料理

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

## 簡単レシピ 豆腐とトマトのヘルシーサラダ

[材料/2人分]

トマト・・・・・・・・・・1個  
木綿豆腐・・・・・・・・・・200g  
オリーブオイル・・大さじ2  
塩、こしょう・・・・・・・・適量  
乾燥パセリ(お好みで)・・適量



[作り方]

- ①豆腐をクッキングペーパーで包み耐熱皿にのせ、電子レンジ(500W)で約2分加熱して、そのまま冷ます。
- ②スライストマトと、薄切りにしてよく水を切った豆腐を交互に並べる。
- ③オリーブオイルを回しかけ、塩、こしょうをふる。