



区民のページ

2015

6

南区の人口・世帯数

人口 / 141,758 (+724) 人
 世帯数 / 64,140 (+943) 世帯
 () 内は前月比
 ※平成27年(2015年)5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/>



☆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。

簾舞地区の田園風景



簾舞の旧国道を進んでいくと、昔懐かしい田園風景が広がっています。田植えから約半年をかけて成長した稲は、秋に頭をたれた黄金色の風景を見せてくれます。



※田園は私有地です。園主の許可なく、無断で立ち入ることはご遠慮願います。



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	☎582-4705	相談担当	☎582-4747
地域安全担当	☎582-4706	保護一課	
選挙係	☎582-4711	相談担当	☎582-4765
広聴係	☎582-4714	保護一係	☎582-4756
地域振興課	☎582-4723	保護二係	☎582-4757
戸籍住民課		管理係	☎582-4751
戸籍係	☎582-4724	保護二課	
住民記録係	☎582-4728	保護一係	☎582-4763
税証明担当	☎582-4731	保護二係	☎582-4764
保健福祉課		保護三係	☎582-4768
地域福祉係	☎582-4734	保険年金課	
活動推進担当	☎582-4736	給付係	☎582-4770
福祉助成係	☎582-4741	保険係	☎582-4772
給付事務係	☎582-4742	収納係	☎582-4775
福祉支援係	☎582-4743	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(川治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(川治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(川治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



自転車で 南区を巡ろう！

自転車に乗るのが気持ちいい季節になりました。サイクリングは健康づくりやストレス解消などに効果的です。今回は、南区の豊かな自然を満喫できるサイクリングコースを紹介します。家族や友達を誘って、自転車で心地よい風を感じながら南区を巡ってみませんか。

この特集に関するお問い合わせは、総務企画課広聴係 ☎582-4714



1 豊平川緑地 ウォーターガーデン

南22条大橋

藻岩橋

藻岩上の橋

2 ミュンヘン大橋

真駒内公園

五輪通

真駒内橋

3

4

5

6 滝野すずらん丘陵公園

真駒内川沿いの道

真駒内川のせせらぎが気分をリフレッシュ。

一般道路利用区間

「滝野上野幌自転車道路」の一部は、自動車やバイクなども走行する一般道路利用区間です。自転車で走行する際、事故などには十分気をつけましょう。

自動車などとの接触注意

自動車などとの接触に気を付けましょう。特にバス停付近では、徐行や停止するバスと接触しないように前後左右を確認しましょう。

歩道は歩行者優先

車道の走行が難しい場合は歩道を通行できますが、歩行者優先です。車道寄りを徐行するなどして、歩行者の通行を妨げないようにしましょう。

1 豊平川緑地 ウォーターガーデン



遊水路や滑り台などで水遊びができ、家族連れでにぎわいます。暑い日は、ここで涼んでみては。

2 ミュンヘン大橋



札幌市創建120年記念として平成3年（1991年）に完成。近くから見た橋の景観は迫力満点です。

3 真駒内公園



豊かな自然を体感しながら、園内をサイクリング。札幌オリンピックゆかりの施設も見ることができます。

ルールを守って事故やけがを防ごう

札幌市では、毎年、自転車と自動車・歩行者などが衝突する事故が多数発生しています。自転車で事故を起こさない、そして遭わないためにも、自転車の正しいルールやマナーについて確認しましょう。

車道左側走行が原則！ ルール違反！



自転車は道路交通法上「軽車両」であるため、車道の左側走行が原則です。



- ・二人乗り
- ・横に並んで走る
- ・片手運転
- ・夜間の無灯火走行
- ・一時停止無視
- ・携帯電話の使用

詳しくは

セーフティ自転車ライダーのススメ!



自転車の正しい乗り方やマナーについて解説。区役所などで配布しています。

●コース距離 (片道) / 約 15.3km

●消費カロリー (片道) / 約 400kcal

※消費カロリーは、体重60kgの人が普通走行した場合です。
※コース距離や消費カロリーは目安ですので、実際と異なる場合があります。



滝野上野幌自転車道路

滝野すずらん丘陵公園と厚別区を結ぶ市内最長のコース

豊平川サイクリング園路

全線が豊平川河川敷を利用した快適なサイクリングロード

※実線は自転車歩行者専用道路区間、点線は一般道路利用区間です。

4 石山高架橋



石山緑地のそばに位置する高架橋。この付近は自動車の交通量が多いので注意。

5 札幌芸術の森



アート作品を鑑賞できる札幌の芸術の拠点。芝生やベンチがあるので、休憩するのにぴったり。

芸術の森フラワーロード



色鮮やかな花が、国道453号沿いに植えられています。

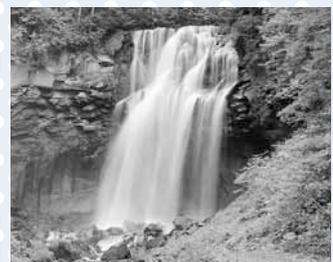
区内を通る4つのサイクリングコースも紹介!

「さっぽろサイクリング・マップ」を配布しています

市内のサイクリングコースを紹介。市内の自転車巡りに最適です。区役所などで配布しています。



6 滝野すずらん丘陵公園



園内には子どもたちが元気いっぱい遊ぶ遊具などが満載です。園内の溪流ゾーンのみ、サイクリングすることができます。滝巡りをしてみませんか。





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。

胃がん・大腸がん検診

検診日 6月12日(金)、26日(金)、7月10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 事前に電話またはFAXで左記へ。
申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211、FAX(582)4564

食育パネル展

6月は「食育月間」です。学校や保育園での食育の様子などを紹介します。お薦めレシピの配布も行います。
日時 6月17日(水)～23日(火) 8時45分～21時。※17日は14時から、23日は14時まで。
会場 南区民センター。
詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211



子育てママの料理教室

「手軽に作れる和食」をテーマにした料理教室を開催します。料理が苦手な方も大歓迎です。
内容 南区食生活改善推進員による調理実習、試食および栄養士によるミニ講話。
日時 6月26日(金)10時～12時30分。
会場 南区民センター。
対象 区内にお住まいで1歳～就学前のお子さんを育てている母親(託児あり)。
定員 15人。
費用 500円。
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具。
申込方法 6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



育児教室「たんぽぽ広場」

育児やしつけに悩むお母さん、臨床心理士の先生や仲間と気軽に話してみませんか。
日時 7月13日(月)10時～11時

30分。
会場 南保健センター。
対象 1歳6カ月前後～就学前のお子さんの母親(託児あり)。
定員 12組。
申込方法 6月29日(月)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



南区民センター

☎(584)2100

さわやか

サマーコンサート

「HBCジュニアオーケストラ」によるコンサートです。聴く人の心に残る音楽を、ホールいっぱい響かせます。迫力のある生の演奏をお楽しみください。
日時 6月21日(日)14時～15時30分(開場13時30分)。
持ち物 上履き、外靴用の袋。
申込方法 当日直接南区民センターへ。



藤野地区センター

☎(592)2002

特殊詐欺防止講演会

急増する特殊詐欺。寸劇を見てその手口を知り、だまされないポイントを学びましょう。
演題 「私はだまされない! 詐欺集団に引っかけられないために」
日時 7月1日(水)14時～15時30分。
講師 札幌方面南警察署生活安全課職員。
申込方法 当日直接藤野地区センターへ。

もいわ地区センター

☎(572)5733

フットサル交流会 2015

トーナメント戦で、ゲームを行います。気軽にご参加ください。
日時 7月5日(日)10時～14時。
対象 区内にお住まいの方(お一人でも、チームを組んでの参加も可)。
定員 20人。
持ち物 上靴、飲み物、昼食。
申込方法 6月11日(木)から電話または直接もいわ地区センターへ(先着順)。

広告

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 6/13(土)13:50、20(土)13:50、27(土)10:30、7/4(土)14:30
- ・わらべうた・おはなしの会 6/11(木)10:30、7/9(木)10:30
- ・子ども映画会 6/13(土)14:30、20(土)14:30

▼南区民センター図書室 (☎584-2533)

- ・楽しいおはなしの会 6/18(木)10:30

※南区民センター図書室は、6/26(金)～7/2(木)の間、蔵書一斉点検のため休室します。

▼藤野地区センター図書室 (☎592-2002)

- ・おはなしの会 6/20(土)11:00、27(土)11:00、7/4(土)11:00
- ・子ども映画会 6/13(土)11:00

▼もいわ地区センター図書室 (☎572-5733)

- ・おはなしの会 7/4(土)11:00

■コンサドーレ札幌 公式戦ご招待！～南区民応援デー～

コンサドーレ札幌の公式戦ホームゲームに、南区にお住まいの方300人(SB自由席)をご招待します。

対象試合 コンサドーレ札幌 vs 愛媛FC。

日時 7/26(日) 14:00キックオフ。

会場 札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘1)。

申込方法 往復はがきに観戦希望者(1人)の住所、氏名、年齢、電話番号、クラブコンサドーレのICカード番号(会員の方のみ)、返信先(返信はがき)を記入の上、下記郵送先までお送りください。往復はがきは1人につき、1通のみ有効です(ご家族でお申し込みの場合は、人数分の往復はがきが必要です)。応募多数の場合は抽選となります。結果は返信はがきでお知らせします。



申込期限 6/26(金) 当日消印有効。

郵送・問い合わせ先

〒063-0052 札幌市西区宮の沢2条3丁目4番1号
コンサドーレ札幌 南区民応援デー係 ☎777-5310

担当 地域振興課地域活動担当 ☎582-4723

※応募者の個人情報は、コンサドーレ札幌(株式会社北海道フットボールクラブ)が適切に管理し、本件を含む同クラブからのアンケートやご案内以外には利用しません。

■住民集団健康診査 **詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

「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・会場>

日程	受付時間	実施会場
6/22(月)	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	
7/7(火)	9:30～11:00	

■合同健診 **申込・詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎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
6/20(土)	9:00～11:00	澄川地区会館(澄川3条2丁目6-1)





※特に記載のない場合、費用は無料です。

■新緑ウオーキング大会

川のせせらぎを聞きながら、新緑の中をウオーキングしませんか。石山緑地と穴の川中央緑地の間（穴の川散策路、にっこう橋、ハーブの小径経由）を往復します（約6.5キロ）。



日 時 6/25(木) 9:30～12:00。
(9:00受付開始)

集合場所 石山緑地南側駐車場（石山78）。

対 象 体力に自信のある方。

定 員 50人（先着順）。

申込方法 6/11(木)から電話またはFAXで下記へ。

申込・詳細

健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211
FAX582-4564

■子育て講座

「ベビーマッサージ」受講者募集

ベビーマッサージを通して、親子のふれあいを楽しみませんか。



日 時 7/8(水)。

①10:00～10:30

②10:45～11:15

会 場 ちあふる・みなみ。

(まこまる内 真駒内幸町2丁目2-2)

対 象 首がすわっている赤ちゃん～1歳未満のお子さんと保護者。

定 員 各10組（先着順）。

持 ち 物 バスタオル、飲み物。

申込方法 6/24(水)9:00から電話で下記へ。

申込・詳細 ちあふる・みなみ ☎215-0183

子育て時期のカラスへの対応について

子育て中のカラスは、ひなを守ろうと巣に人が近づかないように威嚇することがあります。



<カラスの習性>

- ①カラスには縄張りがあり、その中に巣を作ります。撤去してもまた同じ縄張り内に巣を作ります。
- ②カラスの寿命は10年以上あり、巣が撤去されるたびに神経質さが増し、人間に対する威嚇行動が激しくなります。特に、カラスにとって怖い存在である「大人」に対し、神経質になります。
- ③威嚇行動として、人が遠ざからないと後ろから頭の付近を低く飛んだり、まれに脚で後頭部を蹴ることもあります。くちばしで攻撃することはありません。
- ④巣を撤去しても、カラスの数は変わりません。カラスの数は餌となる資源の量によって決まります。

<対応方法>

- ・巣やひなをじっと見つめたり、カラスに石などを投げない。
- ・カラスが騒いでいたらその場を避ける(迂回する)。
- ・帽子をかぶったり、肩が隠れるように傘をさす。頭を保護するために、腕をまっすぐあげて動かさずにそっと通り過ぎる。

公園の樹木や街路樹にカラスが営巣した場合、カラスの習性を考慮し、巣の撤去は基本的には行っていません。

威嚇が激しい場合の看板設置などのご相談は、**南区土木センター公園緑化係 ☎581-3811へ。**

※市では、私有地に営巣した巣の撤去は行っていません。

広告

6月は「食育月間」。北海道産の食材を使い、栄養バランスや環境に配慮した「さっぼろ食スタイル」メニューを南区役所食堂で提供します。提供日は、6月17日(水)、24日(水)。35食限定、470円。※7月8日(水)は、通常のヘルシーメニューを提供。

講座のご案内

申し込み・講座の詳細については、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)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料など	申込日
産後ママの骨盤調整ヨガ ～歪み改善 骨盤美人!～ (全6回)	15歳以上で、産後6週過ぎから10カ月までの方	15人	6/22(月)、29(月)、 7/6(月)、13(月)、27(月)、 8/3(月)	10:30～12:00	受講料3,200円 教材費600円	6/11(木)～17(水) 9:00～17:00
美術への誘い～アートを楽しむ～ 夢見るフランス絵画	15歳以上の方	20人	7/3(金)	13:30～15:30	無料	6/11(木)～17(水) 9:00～17:00
備考 定員に満たない場合は、開講日の4日前まで受け付けます。「産後ママの骨盤調整ヨガ」は、赤ちゃん同伴での受講も可(受講者一人につき、10カ月までの赤ちゃん一人)。託児はありません。						

藤野地区センター (☎592-2002)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料	申込日
家庭菜園パートⅡ	15歳以上の方	15人	6/23(火)	10:00～12:00	500円	6/11(木)～22(月) 9:00～21:00
備考 受講申込者が少ない場合は、講座を中止することがあります。						

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
和女子講座「ゆかた着付け」 ～おしゃれで簡単な帯結び～	18歳以上の女性 (高校生を除く)	8人	6/16(火)	13:30～15:30	500円	6/11(木)～14(日) 9:00～21:00
大人のためのお話し会	20歳以上の方	20人	6/20(土)	10:30～11:30	無料	6/11(木)～20(土) 9:00～21:00
ソフトな音色でリラックス! やさしい癒やしのウクレレ講座 (全4回)	15歳以上の方	6人	6/27(土)、 7/4(土)、11(土)、25(土)	13:00～14:00	4,000円	6/11(木)～25(木) 9:00～21:00
いきいき健康ライフ講座 声を出して脳を活性化しよう! 体験!色の持つチカラ	18歳以上の方 (高校生を除く)	10人	6/30(火)	13:30～15:00	500円	6/11(木)～29(月) 9:00～21:00
色育&カラーセラピー講座	子育て中の母親	10人	7/8(水)	10:00～11:30	500円	6/11(木)～7/6(月) 9:00～21:00
備考 「和女子講座」は、ゆかた、帯、腰ひも、伊達締め、ゆかた用下着を持参。「やさしい癒やしのウクレレ講座」は、楽器のレンタル可(持参も可)。「色育&カラーセラピー講座」は、就学前のお子さんと一緒に受講も可。託児はありません。						

今月のやさしい「キュウリ」

北海道では6～9月が旬の

特徴

利尿作用があるカリウムを多く含んでいるので、体内の水分量を調節して、むくみを解消する効果がある。また、火照った体を冷ます効果もある。

見分け方

緑色が濃く、表面のイボがしっかりしていて触るとチクチクと痛いぐらいのものがおいしい。

料理例

酢の物、浅漬け、サラダ、ピクルスなど。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

簡単レシピ きゅうりと鶏肉の梅わさびあえ

[材料/2人分]

鶏むね肉・・・50g
酒・・・小さじ1/2
キュウリ・・・1本
梅干し(種を取る)・・・2個
☆ わさび・・・4g
酢・・・大さじ1と1/2
白ごま・・・適量



[作り方]

- ①耐熱皿に鶏むね肉を置いて、酒をふる。ラップをして、電子レンジで中心部まで加熱。粗熱が取れたら、手で割いておく。
- ②キュウリは縦半分にした後、斜め切り。塩もみして、水分を抜く。
- ③混ぜ合わせた☆と①、②をあえ、白ごまをふる。

とよたきこども館がオープン！ 4/25

「とよたきこども館」のオープニングセレモニーが開催され、地域住民など約60人が参加しました。

同館は、児童会館などがない豊滝地区の子どもたちが放課後や土曜日、長期休み期間中に自由に利用できるように、保護者や地域住民が一体となって運営していきます。



盲導犬と触れ合う 4/26

北海道盲導犬協会の主催で、「第17回ガイドドッグオープンデー」が開催され、約1,200人が会場を訪れました。

来場者は、盲導犬との歩行体験などを通じて、盲導犬の役割や重要性を実感していました。



森をきれいにしよう！ 4/29

真駒内保健保安林（通称：桜山）で「桜山クリンクリンウォーク」が行われ、地域住民など約30人が参加しました。

参加者は、ごみを拾いながら小鳥や植物を観察し、春の訪れを感じていました。



南区の魅力をPR！ 4/29

札幌駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）で南区の魅力をPRする映像の放映が開始され、多くの道行く人の目を楽しませています。放映が始まると、立ち止まって視聴したり、画面の前のベンチに座って映像を見ながら休憩したりする人の姿などが見られました。



小鳥たちから学ぶ 5/8

藤の沢小学校に隣接する「小鳥の村」愛鳥広場で「第57回愛鳥祭」が行われました。

児童たちは、「シジュウカラのように友達と仲良くがんばります」など、鳥の生態にちなんだ学級目標や、学級のシンボルとなる鳥の旗を作って発表しました。

