



区民のページ

2015

9

南区の人口・世帯数

人口 / 141,162 (-406) 人
世帯数 / 63,766 (-359) 世帯
() 内は前月比
※平成27年(2015年)8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/>

私のおでかけ便り



☆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。



イチイの大木に
絡まり咲くクレマチス

撮影日 平成27年5月24日、6月1日
撮影場所 自宅の庭
撮影者 H.N.

今年の春先、2カ月ほど入院しました。退院後に、自宅でこの花の成長を眺めていると、退院の喜びを実感するとともに元気がでます。

南区の写真やイラストを大募集!

このページでは、区民の皆さんから募集した写真やイラストをご紹介します。募集要項は、区役所総務企画課広聴係と区内各まちづくりセンターなどで配布しているほか、南区のホームページに掲載しています。

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



ボランティア はじめの一步

ボランティアと聞くと、なんとなく敷居が高いように感じてしまう人も多いのでは？「やってみたいけど不安」、「どうやって始めればいいんだろう?」。そんな不安を解消してもらうために、実際にボランティア活動をされている方の体験談を紹介します。さあ、あなたもボランティアを始めてみませんか。

地域の福祉活動の拠点

「社協」をご存じですか？

「社協」とは、社会福祉協議会の略称で、地域の方々が住み慣れたまちで安心して生活することができる「福祉のまちづくり」の実現を目指して、さまざまな活動を行っている組織です。南区社会福祉協議会は南区役所の3階にあります。

どんな活動をしているの？

ボランティア活動に関することでは、積極的な活動を行うためにはどうしたらよいかなどの相談を受けたり、活動者と要請者との間の調整をしたりしています。また、年に数回ボランティア研修会も開催しています。

もっと知りたいときは…

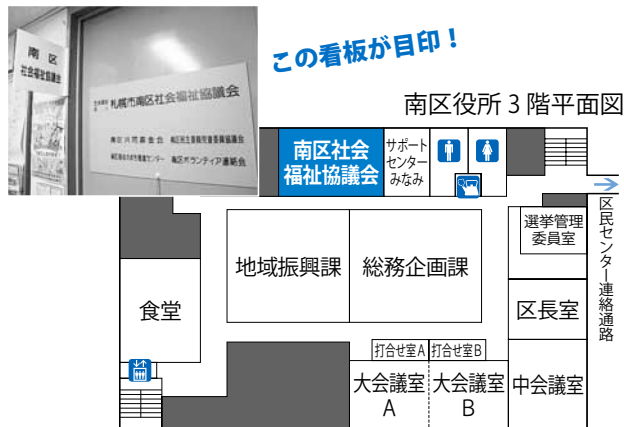
南区社会福祉協議会

真駒内幸町2丁目2-1 南区役所3階
☎582-2415

社協で配布中！

札ボラニュース（左）
札幌のボランティアに関するニュースを掲載。

ボランティア受け入れ
施設等一覧表（右）
南区で募集しているボランティア活動の内容、スケジュールなどをまとめて掲載。



施設の夏祭りをお手伝いしました

7月に、高齢者施設で行われた夏祭りの運営ボランティア活動に参加しました。手作り雑貨店での販売のほか、若い世代のボランティア活動者とともに会場のあと片付けも行いました。お祭りでは、高齢者施設の入居者や参加者と一緒で大勢で盆踊りなども行い、小さな子どもから高齢者まで幅広い世代の方と交流できて楽しかったです。

三上さんに密着取材！



これからボランティア活動を始めようとする方へのメッセージ

ボランティア活動では、人から必要とされたり、感謝されたりすることが本当にうれしいです。利用者や他の活動者と「つながり」が感じられるのも魅力ですね。また、現場での気づきや学びから、「自分が成長できる」ことも素晴らしいと思います。今後はより多くの方がボランティア活動に参加するようになればうれしいですね。



私がボランティア活動を始めるまで

日ごろからボランティア活動をしている三上さん。活動を始めるきっかけから参加するまでの体験談を紹介します！

きっかけ

退職して自分の時間が増えたので、この時間を有効活用して人の役に立ちたいと思いました。



みかみ としこ
三上 敏子さん (71歳)

1 探す

まず、広報さっぽろやホームページなどでボランティア募集の情報を探しました。さまざまなボランティア活動が見つかりましたが、自分に適したものがわからず苦労しました。このときは探し方もよくわからず、一人手探り状態で大変だったのを覚えています。



2 相談する



広報さっぽろでボランティア活動について相談できる「社協」の存在を知り、行ってみることに。職員の方が、私の性格や特技を生かしたボランティア活動を一緒に探してくれました。また、相談を通して疑問や不安に思っていることを解決することができて、安心しました。

3 学ぶ (研修)

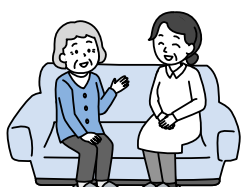
実際にボランティア活動を行う前に、「社協」主催のボランティア研修会に参加して、必要な知識や心構えを身に付けました。認知症の方のケアや傾聴など、自分が今まで知らなかった新しいことをたくさん学ぶことができ、非常にやる気が出ました。他の受講者と一緒に学ぶことで、自分は一人ではないんだという安心感も持てました。研修への参加は自分にとって大きなプラスでしたね。



こんな
ボランティアも
あります！

4 参加する

保育士として働いていた経験があり、人と接することが好きだったため、幼稚園での子どもの見守りや、高齢者施設での清掃、お祭り運営のお手伝いなどのボランティア活動に参加しました。事前に「社協」に相談すると、自分の特技・性格・住まい・体力を考慮して、内容や場所、回数など自分に適したボランティアを紹介してもらえるので、現在も無理なく活動を続けられています。はじめは不安や緊張もありましたが、やはり活動に参加してよかったと思います。一つ活動を終わると大きな達成感があり、また新たな活動に参加したくなります。



話し相手



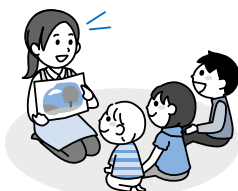
ごみ拾い



募金活動



福祉除雪



読み聞かせ



※福祉除雪地域協力員を募集しています。詳細は本誌南区版4ページをご覧ください。





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。

南区民バドミントン大会

日時 10月18日(日)9時15分～17時。
会場 南区体育館。

対象 区内にお住まい、またはお勤めの方、区内で活動経験のあるバドミントン愛好者(専門高校生・勤労学生は可。中・高・大学生は不可)。
費用 1人千500円。

種目 男子ダブルス・女子ダブルスの部(ともに経験年数等でのランク別)、混合ダブルスの部(男女とも40歳以上で、合計年齢90歳以上)。
申込方法 9月16日(水)～10月6日(火)に電話で左記へ。

申込・詳細 南区バドミントン協会事務局 ☎(572)9210、地域振興課地域活動担当 ☎(582)4723

南区レディースミニバレー大会

日時 10月15日(木)9時～16時30分。
会場 南区体育館。

対象 区内にお住まい、またはお勤めの方、区内でミニバレーの活動をしている女性で編成するチーム。
チーム編成 1チーム4人(6人まで登録可能)。
定員 40チーム。

申込方法 9月11日(金)～10月

1日(木)に電話で左記へ(先着順)。
申込・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(582)4723

紅葉ウォーキング大会

定山溪の紅葉を楽しみながらのウォーキング。約6.5kmまたは約3.5kmの2コース。
日時 10月8日(木)10時～12時30分(9時30分受付開始)。

集合場所 二見公園(定山溪温泉西4丁目)。
対象 運動に制限のない健康な方。

定員 50人。

申込方法 9月14日(月)から電話で左記へ(先着順)。
申込・詳細 健康・子ども課



胃がん・大腸がん検診

検診日 9月25日(金)、10月9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

国民健康保険料の夜間・休日納付相談

夜間相談 9月17日(木)、24日(木)、10月1日(木)、8日(木)。19時30分まで。
休日相談 9月27日(日)。9時～15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 ☎(582)4775

福祉除雪地域協力員の募集

冬期間、高齢者や障がいのある方などの除雪を支援する「福祉除雪地域協力員」を募集します。※福祉除雪のご利用については、本誌全市版28ページをご覧ください。

申込方法 原則10月5日(月)までに左記に電話または直接窓口へ。
申込・詳細 南区社会福祉協議会 ☎(582)2415、保健福祉課活動推進担当 ☎(582)4736

ちあふる・みなみ

☎(215)0183

子育て講座

「歯みがき上手かな？」
歯の磨き方のヒントや虫歯の予防ポイントをお教えします。

日時 10月14日(水)10時～11時

会場 ちあふる・みなみ。

対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者。

定員 10組(親子同室)。

申込方法 9月30日(水)9時から電話でちあふる・みなみへ(先着順)。

生涯学習センター

☎(671)2311

「ご近所先生企画講座

講座名 「脱！紙の山々暮らしすっきりファイリング」。

開講日 11月11日(水)、18日(水)、25日(水)、12月2日(水)、9日(水)(全5回)。

時間 14時～16時。

会場 南区民センター。

対象 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

定員 20人(多数時抽選)。

費用 受講料3千円。教材費300円。

申込方法 9月25日(金)までに、講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号

(FAXの方はFAX番号)を明記し、はがきかFAXで左記へ。直接生涯学習センターへ来館も可。

申込先 〒063-0051西区宮の沢1条1丁目1-10 生涯学習センター FAX(671)2334

南区民センター

☎(584)2100

パソコンなんでも相談会

日ごろパソコンを使っていると感じるさまざまな悩みにお答えします。
日時 9月13日(日)13時～16時30分。

申込方法 当日直接南区民センターへ。

※できるだけお使いのパソコンをお持ちください。修理が必要なものは対応できません。

歌声サロン♪みなみ

アコーディオンの伴奏に合わせ懐かしい歌や季節の歌をみんなで歌いましょう。
日時 10月7日(水)13時30分～15時。

対象 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

定員 30人。

費用 500円(チケット)。

申込方法 9月11日(金)9時から南区民センター窓口で販売(先着順)。

「南区民センター写真展」
作品募集

対象 区内にお住まい、またはお勤めか、区内でサークル等の活動をしている15歳以上の方(中学・高校生は除く)。
募集作品 ①応募者本人が撮影しプリントした「南区の風景写真」「自然風景」「動植物」「人物」「スナップ」。②肖像権や著作権を侵害していないもの。③2L以上。2L以外は半切(54・5センチ×42・4センチ)以内の額に入れたもの。※①③を全て満たすものに限り募集作品数 50点(1人2点まで)。
申込方法 9月25日(金)～10月25日(日)9時～17時に電話または直接南区民センターへ(先着順)。
作品搬入 10月15日(木)～25日(日)9時～17時。
展示期間 11月3日(祝)9時～8日(日)15時。
みなみ落語会 柳家三之助独演会
日時 10月18日(日)13時30分～15時(13時開場)。
定員 60人。
費用 800円(チケット)。
申込方法 9月11日(金)9時から南区民センター窓口で販売(先着順)。※未就学児の入場はご遠慮ください。

「みなみ区民『美術・書道展』」を10月6日(火)～10日(土)9時～17時に、南区民センターで開催します。6日は13時から、10日は15時まで。詳細は、南区民センター☎(584)2100。美術・書道、手工芸サークルの作品を展示します。

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 9/19(土)13:50、26(土)10:30
10/3(土)14:30、10(土)13:50
- ・わらべうた・おはなしの会 10/8(木)10:30
- ・子ども映画会 9/19(土)14:30、10/10(土)14:30
- ・講演会「エンディングノート」 9/20(日)14:00

▼南区民センター図書室 ☎584-2533

- ・楽しいおはなしの会 9/17(木)10:30

▼藤野地区センター図書室 ☎592-2002

- ・おはなしの会 9/26(土)11:00、10/3(土)11:00
- ・子ども映画会 9/12(土)11:00、10/10(土)11:00

▼もいわ地区センター図書室 ☎572-5733

- ・おはなしの会 10/10(土)11:00

■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	受付時間	実施会場
9/28(月)	9:30～10:00	豊滝中央町内会館(豊滝1丁目1-20)
	11:00～11:45	定山溪集会所(定山溪温泉東4丁目315-4)
	14:00～14:30	石山六区会館(石山621)
10/2(金)	9:30～11:00	あけぼの団地管理事務所(真駒内曙町1丁目1-35)
	13:30～15:00	藻岩北会館(川沿2条2丁目5-50)
10/4(日)	13:30～15:00	南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)
10/6(火)	9:30～11:00	芸術の森地区会館(石山東7丁目1-31)
	13:30～15:00	石山七区町内会館(石山3条6丁目2)
10/7(水)	9:30～11:00	緑ヶ丘会館(澄川5条11丁目5-5)
	13:30～15:00	藻南福祉会館(川沿11条2丁目3-1)
	13:30～15:00	野々沢会館(藤野5条9丁目3-1)
10/9(金)	10:00～11:00	硬石山福祉会館(川沿18条2丁目1-4)
	13:30～14:30	常盤一区会館(常盤6条2丁目107)

■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
10/4(日)	9:30～11:00	南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)
10/7(水)	9:00～11:00	澄川地区会館(澄川3条2丁目6-1)

オータムコンサート

北海道大学連合吹奏楽団による演奏会です。

日時 9/27(日)13:30～15:00。
(13:00開場)

会場 すみかわ地区センター。

申込方法 当日直接会場へ。

【詳細】すみかわ地区センター
☎818-3035

もいわ地区センター
文化祭

10/3(土)10:30～16:00

・作品展示、ステージ発表、
模擬店、お楽しみ抽選会

10/4(日)

10:00～14:00

・作品展示、模擬店、ビンゴ大会
11:00～13:30

・地域フリーマーケット

【詳細】もいわ地区センター
☎572-5733

広告





※特に記載のない場合、費用は無料です。

健康的な食生活を推進するため、栄養バランスに配慮したヘルシーメニューを南区役所食堂で提供しています。
提供日は、9月30日(水)。50食限定、1食470円。

■国勢調査へのご協力をお願い **詳細** 地域振興課まちづくり推進係 (南区国勢調査実施本部) ☎582-4723

各世帯を調査するため、調査員証を携帯した国勢調査員が訪問しますので、ご協力をお願いいたします。本誌全市版6、7ページもご参照ください。

インターネットによる回答は、各世帯がお持ちのパソコンやスマートフォンからできますが、インターネットを利用できる環境のない方を対象に、インターネット回答専用端末を設置したブースを開設します。

開設日時 9/10(木)~18(金) (12(土)、13(日)を除く)。9:00~17:00。

会場 区役所3階大会議室 (南区国勢調査実施本部)。

利用方法 調査員から配布された青枠の封筒の中にある「インターネット回答の利用者情報(IDやパスワードが記載された書類)」と「身分証明書(住所・氏名が記載されているもの)」を持参の上、直接会場にお越しください。

みんなでみに区る 健康まつり2015

~今日からこつこつ。目指せ!健やか家族!!~

日時 9/30(水)10:00~15:30。

午前の部 会場 南区民センター。

- ★歯科ドック 11:00~13:00 (先着60人)
- ★血管年齢測定 10:00~12:30 (先着200人)
- ★体内酸化度^{アンド}チェック 10:00~12:30 (先着80人)
- ★骨密度測定 & がん予防 10:00~12:30 (先着150人)
- ★肺年齢測定 10:00~12:30 (先着70人)
- はり・温灸・あんま・指圧・マッサージ体験 10:00~11:30 受付終了
- きのこ展・相談コーナー 10:00~14:30
- 大人の体力測定 10:00~12:30
- きッズ☆スペース 10:00~12:00
- ベビーちょこっとマッサージ 10:00~12:00 (先着30組)
- みんなで食育 10:00~13:00
 - ・男性料理サークル試食 (11:00から先着100人)
- ★印のあるものは、事前に整理券を配布します。

南区食生活改善展 10:00~13:00

- ・親子でチャレンジ (11:00から先着30人)
- ・試食 (11:00から先着150人)

食中毒を防ごう!意外といます寄生虫 10:00~12:00

おもちゃライブラリー・おもちゃクリニック

10:00~12:00

こころの健康コーナー

10:00~12:30

もの忘れ・生活機能チェック

10:00~12:30

健康寿命パネル展

10:00~12:30

生活習慣病予防コーナー

10:00~13:00

健康づくりグループの活動紹介コーナー 10:00~13:00

午後の部 会場 まちの学校 (まこまる内)。

健康講話 13:00~14:30 (12:30開場)

演題 「ロコモを予防して…のぼそう健康寿命!」

講師 五輪橋産科婦人科小児科病院 医師 丸山淳士^{まるやまじゅんじ}。

まちの健康応援室(開室セレモニー) 12:00~15:30

※下記のまちの学校もご覧ください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

■「まちの先生」墨流し~オリジナルの葉書き&ハンカチを作ろう! **■「まちの健康応援室」がオープン!**

まちの先生 (佐藤千佳子さん) が伝統技法による作品制作を指導します。

日時 10/10(土)10:30~12:00。

会場 まちの学校。

対象 中学生以上。

定員・費用 10人 (多数時抽選)。1,200円 (教材費)。

申込方法 10/3(土)17:00までに電話またはFAX、Eメールで下記へ。
(氏名・住所・電話番号・FAXの方はFAX番号を明記)

- まこまるに「まちの健康応援室」が、今秋開室します。健康チェックや健康相談、介護相談など有資格ボランティアと看護学部の教員が親切に対応します。開室日・時間は、下記までお問い合わせください。



まちの学校

開館時間:火~金13:00~20:00 / 土10:00~17:00
※休館日:日・月 / 祝・休日 / 年末年始

問い合わせ先: 札幌市立大学 地域連携課COC事務局

南区真駒内幸町2丁目2-2 まこまる内 COCキャンパスまちの学校
TEL:011-596-6675 FAX:011-596-6676
E-mail: jim-coc@scu.ac.jp

広告

・知らないきのこは「採らない」「食べない」「人にあげない」・誤った言い伝えを信じない。・種類ごとに区別し持ち帰る。
 ※生活衛生担当には、きのこについての専門知識のある職員はいないため、相談に応じられる内容には限りがあります。ご了承ください。

■公園・緑地の剪定枝・枯損木を差上げます

日時 10/14(水)から(無くなり次第終了)。14:00~16:00。
 会場 南区土木センター(南31条西8丁目2-5)。
 申込方法 9/18(金)までに電話またはFAX、Eメールで下記へ。
 (氏名・住所・電話番号・FAXの方はFAX番号を明記)
 ※多数時抽選。当選者には受け取り日時などを連絡します。



◇本年度から希望者登録制度に変更します。今回申し込みされた方は、来年度以降の申し込みは不要です。追加登録は随時受け付けします。また、連絡先が変更になった場合は、ご連絡ください。
 ◇積み込みや運搬は各自でお願いします。なお、トラックや業務用自動車での来場はご遠慮ください。

申込・詳細 維持管理課公園緑化係 ☎581-3811 FAX582-2916
 Eメール minamidoboku@city.sapporo.jp

■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	申込日
日本の名城を知る ~歴史ロマンの世界にひたってみませんか~(全4回)	15歳以上の方	20人	10/9(金)、16(金)、30(金)、 11/6(金)	13:30~15:30	2,600円	9/11(金)~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。						

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	受講料など	申込日
地域まちづくり参加講座 AED救命講習	15歳以上の方	20人	10/2(金)	13:30~15:00	無料	9/16(水)~30(水) 9:00~21:00
気軽に手づくりパン講座	15歳以上の方	12人	10/7(水)	10:00~12:00	受講料700円 材料費1,000円	9/17(木)~10/5(月) 9:00~21:00
パソコン年賀状作成講座 (全6回)	簡単な文字入力 ができる15歳以上 の方	15人	10/7(水)、8(木)、9(金)、 14(水)、15(木)、16(金)	18:00~20:00	受講料3,800円 教材費1,700円 (テキスト代・レンタル料含む)	9/11(金)~24(水) 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。「気軽に手づくりパン講座」は、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用袋を持参。「パソコン年賀状作成講座」はWindows8.1、オフィス(ワード)2013を使用。						

今月のやさしい “ニンジン”

北海道では7~11月が旬の

特徴

免疫力を高め、皮膚や粘膜を正常に保つ効果のあるカロテンが豊富に含まれている。

見分け方

全体が色鮮やかで、葉を落とした切り口が小さいものは、果肉が柔らかくおいしい。

料理例

グラッセ、ポターージュ、マリネなど。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

簡単レシピ ニンジンマリネ

[材料/2人分]

- ニンジン・・・1本
- ハム(細切り)・・・2枚
- ☆ [おろしんにく・・・小さじ1/2
- オリーブ油、酢・・・各大さじ1
- 塩、粗びき黒こしょう・・・少々
- ドライパセリ・・・少々



[作り方]

- ①ニンジンはピーラーで薄くスライスし、熱湯で10秒ゆで粗熱をとり、水気をしっかり切る。
- ②ハム、①、☆をよく混ぜ合わせる。

広告

9月14日(月)、15日(火)8時~17時に、島松射撃場で航空自衛隊第2航空団基地対策室☎0123(23)3101内線2214、担当は市民まちづくり局政課☎(21)2252

ふれあい写真館



7/25
石山夏まつり

7/25
ワクワク
Waku Waku
お祭り広場-2015-



8/1
藤野ふるさとまつり



8/2
もいわ夏まつり



8/8
藻岩下夏まつり

