



南区の人口・世帯数

人口/140,030 (-110) 人
世帯数/ 61,488 (-78) 世帯
() 内は前月比
※平成29年(2017年)1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。



雪あかりのアイスキャンドル

撮影日 平成28年2月6日

撮影場所 藻岩下橋公園

撮影者 みかんさん

藻岩下地区の雪あかりが幻想的で、子どもと一緒に寒さを忘れるぐらい見とれてしまいました。

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、南区役所総務企画課広聴係や区内の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。採用された方には、作品を印刷したはがきを贈呈します。

詳細・応募先

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
mi.somu@city.sapporo.jp



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	☎582-4734	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



こそ“運動不足解消”しませんか

長く厳しい札幌の冬、寒いからといって家の中に閉じこもりがちになっていませんか。外に出て運動するにはつらい時期ですが、家の中などで手軽に体を動かす方法もあります。冬こそ体を動かして運動不足を解消し、健康寿命を延ばしましょう！

【この特集に関する問い合わせ先】南保健センター健康・子ども課 ☎581-5211

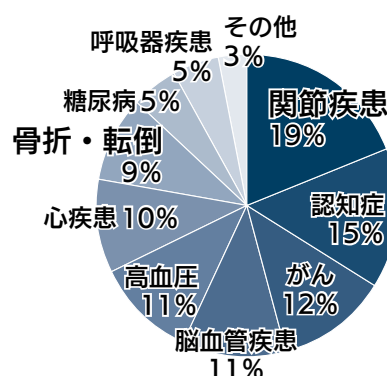
南区民の要介護状態となる疾病の要因の一つに「**運動不足**」があります。
健康寿命の延伸には、「**運動不足の解消**」が効果的です。

平成25、26年度南区民の

介護の原因となった疾病

【出典】平成25、26年度南区要介護状態の原因となる疾病分析

※国民生活基礎調査介護票の疾病分類（12疾患群）に合わせて分類して12疾患群以外を除外し、男女を合算してグラフを作成。



運動不足の解消に「^{プラステン}+10」のススメ

-今より「10分多く」体を動かそう-

普段から元気に体を動かすことで、ロコモ（※）、認知症、がん、脳血管疾患などのリスクを下げるができますといわれています。

運動習慣のない人も「まずは10分」「あと少し」の発想で、日常生活を見直すことから始めませんか？

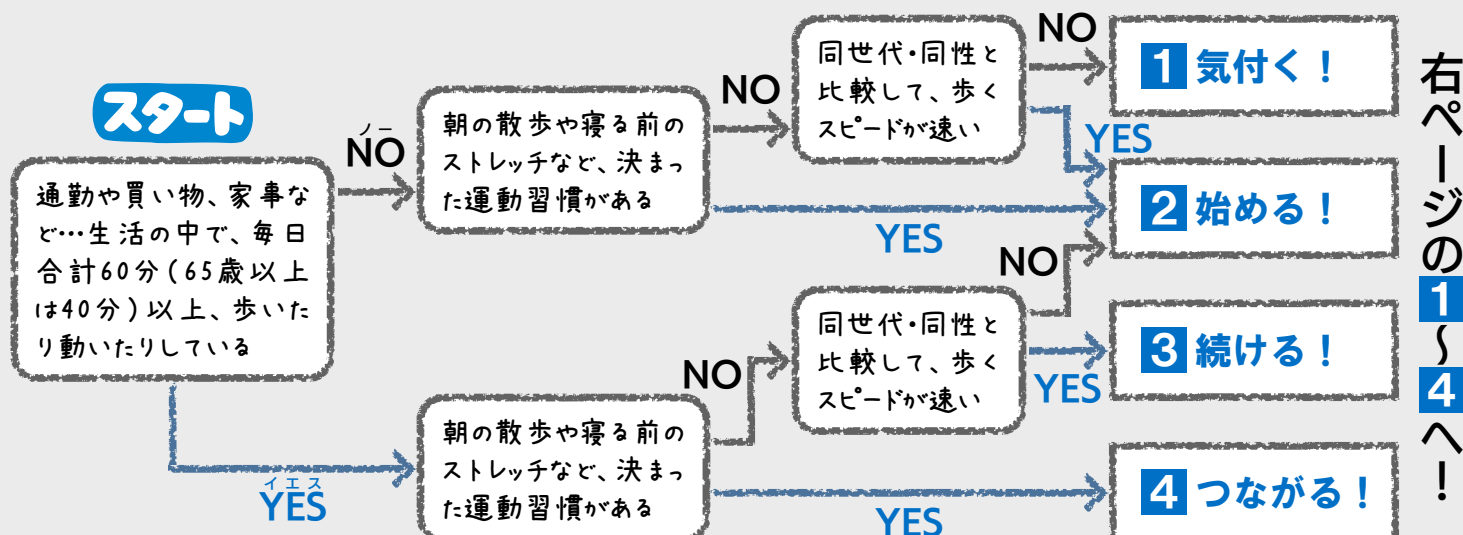
※ロコモ＝ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、骨・関節・筋肉などの運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。症状が進行すると関節疾患や骨折・転倒のリスクが上がり、介護が必要になる可能性が高くなる。

南区民の要介護状態となる疾病の1位は「**関節疾患**」!! 若いうちからロコモの予防が大切なんだべあ。



南区健康寿命延伸キャラクター
なんだべあ

あなたはどの一歩から？チェックしてみよう！



1 気付く！

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、自分の生活や環境を振り返ってみましょう。例えば…普段、何気なくこんなこと、していませんか?



2 始める！

目標達成まであと少し！今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。無理なくできそうな「+10」から始めましょう。



テレビを見るときは、姿勢をまっすぐに！



1～2階分なら階段を使おう！



CMの間は座ったままで、太ももを交互に持ち上げて、筋力UP！



地下鉄駅の改札内の階段にはカロリー表示が！

「雪かき」も運動になります！

面倒に感じてしまうことが多い雪かきですが、実は、ジョギングするのと同じくらいの運動量があります。

雪投げの位置やスコップの持ち手を変えながら、バランスよく！



腰や腕を痛めないよう気を付けて！

※血圧の上昇や心臓への負担を考え、無理のない範囲で行う。
※雪かきを行う前や後に水分補給をする。
※体調が良くない方やひざ・腰などを痛めている方は、事前にかかりつけの医師に相談する。

3 続ける！

運動は習慣化することで効果が伴います。

南区では、定山溪病院の協力のもと、ロコモ予防の体操を提案しています。どれも簡単な体操ばかりなので、できる範囲で続けてみませんか？



▲腰に効く体操（もも上げ運動）



▲体操以外にも、ロコモ予防のポイントも掲載したチラシを区役所で配布中です。気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】保健福祉課 ☎582-4746

4 つながる！

運動習慣ができている方は、多くの仲間と一緒に体を動かして健康づくりの輪を広げてみませんか。仲間と一緒に楽しく体を動かして、健康寿命を延ばしましょう！

あるこうかい みなみくん歩好会

主に南区で活動しているウォーキングボランティアサークル。新緑や紅葉ウォークなど、南保健センターとの共催イベントのほか、毎月、定例ウォークを行っています。ほかにも、南区ではさまざまな健康づくりグループが活動しています。



ロコモ予防から始める！体力づくり教室

2/20(月)、22(水) ※2日間コース



20日は医師による講話、22日は運動実践と管理栄養士による講話を行います。

※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

2月11日以降の情報

※費用に関する記載がない場合は、無料です。

南区学生まちナカアート展

2/16(木)～22(水)。9時～21時。※16日は11時から、22日は15時まで。/南区民センター。



札幌市立大学デザイン学部の学生による「南区をイメージした手ぬぐいデザイン展」を開催します。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723

南区長杯争奪ゲートボール大会

3/5(日)9時～16時。/南区体育館。

対象 区内にお住まいの方。

チーム編成 1チーム6人以内。

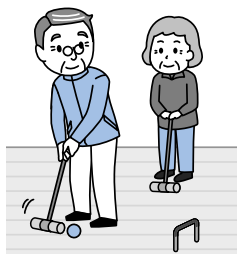
※1人でも申し込み可。

定員 6チーム。

費用 1人500円。

持ち物 スティック、スティックカバー、上靴、昼食、ゼッケン。

申込方法 2/13(月)～20(月)に電話で下記へ(先着順)。



申込・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎582-4723

国民健康保険料の夜間・休日納付相談

夜間相談 2/16(木)、23(木)、3/2(木)、9(木)。19時30分まで。

休日相談 2/26(日)。9時～15時。

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

野菜たっぷりヘルシーメニューを提供

2/22(水)、3/8(水)。11時～14時30分。/南区役所食堂。

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提供しています。

費用 1食490円(35食限定)。

詳細 南保健センター ☎581-5211

胃がん・大腸がん検診

2/24(金)8時45分～10時(受付時間)。
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で下記へ。

申込・詳細

南保健センター ☎581-5211 FAX582-4564

育児教室「たんぽぽ広場」

～すくすく子育てミーティング～

2/20(月)10時～11時30分。/南保健センター。

育児やしつけについて、臨床心理士や仲間と気軽に意見交換しませんか。

対象・定員 1歳前後～就学前のお子さんの母親(託児あり)。12組。

申込方法 2/13(月)から電話で下記へ(先着順)。

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211

ロコモ予防から始める！体力づくり教室

2/20(月)、22(水)。10時～12時(9時45分受付開始)。
20日：南区役所3階大会議室、22日：南区民センター。

寒い冬の時期、家の中に閉じこもりがちになっていませんか。南区では、骨や関節、筋肉などが衰え始める「ロコモティブシンドローム」を発症する方が増えています。普段の生活習慣を振り返り、冬こそ体を動かして元気に過ごしましょう。

内容 20日：医師による健康講話「先生に聞いてみよう！ロコモティブシンドロームとは」。22日：室内でできる冬場の運動実践や管理栄養士による講話。

対象 区内にお住まいで、両日出席可能な方。

定員 40人。

申込方法 2/13(月)から電話で下記へ(先着順)。

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211

広告



両親教室

2/24(金)18時30分～20時30分（18時受付開始）。/南保健センター。

沐浴人形を使った育児実習や妊婦疑似体験、ビデオ鑑賞を行います。

対象 5月から7月までの間に初めての出産を迎える予定のご夫婦。

定員 36組。

申込方法 2/13(月)から電話で下記へ（先着順）。

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211



カロリー計算の達人教室

2/23(木)13時～16時（12時30分受付開始）。/南保健センター。



カロリーの計算や食事の適量を知るための講話と演習を行います。

対象 区内にお住まいの方。

定員 20人。

申込方法 2/13(月)から電話またはＦＡＸで下記へ（先着順）。

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211 ＦＡＸ582-4564

「野菜たっぷり うす味簡単メニュー」を配布中

配布場所 南保健センター、南区役所。

忙しい方でも手軽に作れる料理のレシピや、減塩の工夫などを掲載。「野菜不足」や「塩分の取り過ぎ」の改善にご活用ください。

南区のホームページでもご覧になれます。

詳細 南保健センター ☎581-5211



税の申告はお早めに

本誌全市版28ページ参照

区役所には、所得税、市・道民税（住民税）の申告会場を設置しておりません。所得税申告の用紙請求などにつきましては、札幌南税務署（☎555-3900）にお問い合わせください。

駐車場は大変混み合いますので、公共交通機関をご利用ください。

①所得税および復興特別所得税の確定申告・還付申告

○札幌南税務署 3階事務室（豊平区月寒東1条5丁目3-4）

2/16(木)～3/15(水)。9時～17時。

※土・日曜日を除く。ただし、2/19(日)、26(日)は実施。

詳細 札幌南税務署 ☎555-3900（自動音声）

②市・道民税（住民税）の申告

○札幌市南部市税事務所 3階市民税課

（豊平区平岸5条8丁目2-10イースト平岸）

2/13(月)～24(金)、3/13(月)～15(水)。8時45分～17時15分。

※土・日曜日を除く。

○南区民センター 2階

区民ホール 2/27(月)～3/1(水)。9時～17時15分。

視聴覚室 3/2(木)、3(金)。9時～17時15分。

詳細 札幌市南部市税事務所市民税課 ☎824-3914



※費用に関する記載がない場合は、無料です。

子育て講座「どうする? いやだいやだ」

3/7(火)10時30分～11時15分。/ちあふる・みなみ。

子どもの「いやだいやだ」と上手に付き合うコツなどについて、保育士がお伝えします。

対象 1歳半～3歳までのお子さんとその保護者(親子同室)。

定員 10組。

申込方法 2/21(火)9時から電話で下記へ(先着順)。

申込・詳細 ちあふる・みなみ ☎215-0183



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 2/11(祝)13時50分、18(土)13時50分、25(土)10時30分、3/4(土)14時30分。
- ・わらべうた・おはなしの会 3/10(金)10時30分。
- ・子ども映画会 2/11(祝)14時30分。

▼南区民センター図書室 (☎584-2533)

- ・楽しいおはなしの会 2/16(木)10時30分。

▼藤野地区センター図書室 (☎592-2002)

- ・おはなしの会 2/18(土)11時、25(土)11時、3/4(土)11時。

平成29年度教養講座

対象 60歳以上の方。 **費用** 無料(教材費実費)。

申込方法 2/13(月)～24(金)。9時～17時。本人が直接下記窓口へ。※定員を超えた場合は3/2(木)に抽選。

科目	曜日	時間	定員	期間など
大正琴	月	10時～12時	20人	4月～翌年3月(毎月3回)。 ※「はじめてのヨガ」は、前期は4月～9月、後期は10月～3月。 ※「手芸」「絵手紙」「カイロプラクティック」「日本の歴史」は月2回。 ※「姿勢改善」は月1回。前期は4月～9月、後期は10月～3月。 ※申し込みの必要がないカラオケや民謡、健美操(体操)、ヨガなどの講座のほか、俳句、囲碁、生け花などのサークルもあります。
手芸		13時～15時	16人	
絵手紙		13時～15時	15人	
姿勢改善	火	10時30分～12時	前・後期各15人	
カイロプラクティック		11時～12時	15人	
日本の歴史	水	10時～12時	20人	
はじめてのヨガ	木	10時～11時30分	前・後期各15人	
木彫		13時～15時	12人	
ペン習字	金	10時～12時	20人	

申込・詳細 南老人福祉センター(石山78番地68) ☎591-3100

※地下鉄真駒内駅から中央バス真101・真102「石山東3丁目」下車。

定山溪・藤野・川沿方面からじょうてつバス快速8・12「石山陸橋」下車。

南区体育館3月フィットネス体験会

コース名	曜日	受講期間	時間	申し込みなど
背骨コンディショニング	月	3/13(月)～31(金) (全1～3回)	13時30分～15時	【対象】 16歳以上の方。 【申込受付期間】 2/24(金)～3/5(日)。 電話または直接窓口へ。多数時抽選。 【抽選日時】 3/6(月)。 【費用】 受講料実費。 【納入期間】 3/7(火)～12(日)。 直接体育館に来館し納入。
やさしいヨガ	火		9時45分～11時15分	
やさしいピラティス			11時15分～12時15分	
健美操	水		9時20分～10時50分	
ゴムバンド骨盤体操			11時～12時	
やさしい健康体操	木		9時50分～11時20分	
初めてのフラダンス			10時～11時	
ウォーキング健康体操			11時25分～12時55分	
ZUMBA			13時～14時	
踏み台シェイプ	金		11時15分～12時30分	

2/10(金)～27(月)の期間、南区体育館は「2017冬季アジア札幌大会」出場選手のトレーニング会場として使用するため、選手以外の方は利用できません。なお、この期間中のスポーツ教室の受け付けは、電話のみとなります。

申込・詳細 南区体育館(川沿4条2丁目2-1) ☎571-5171

広告



各施設の講座など

申し込み・詳細については、電話または直接各施設へ。特に記載がない場合、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・行事名	回数	日時	対象	定員	費用	申込期間
①歌声サロン♪みなみ 	1	3/3(金) 13時30分～15時	15歳以上の方	30人	500円	2/13(月)～3/2(木)
②みなみ落語会「柳家三之助独演会」 やなぎやさんのすけ	1	4/16(日) 13時30分～15時30分（13時開場）	小学生以上の方	60人	800円	2/20(月)～4/15(土)

備考 申し込みは9時～17時。①費用は開催日に納入。②南区民センター窓口でチケットを販売（電話申し込み不可）。

もいわ地区センター（☎572-5733）

講座・行事名	回数	日時	対象	定員	費用	申込期間
①50代からの生活サポート講座	1	2/24(金) 13時30分～15時30分	18歳以上の方 （高校生を除く）	12人	200円	2/11(祝)～23(木)
②ひな祭りコンサートとひな人形展	1	2/25(土) ひな人形展：9時～15時 コンサート：13時30分～15時 （13時開場）	区内にお住まいの方	-	無料	当日直接会場へ
③ちくちく手作りがま口講座	1	3/6(月) 9時～12時	18歳以上の方 （高校生を除く）	8人	2,000円	2/11(祝)～25(土)
④やさしいパソコン基本講座	4	3/15(水)、17(金)、20(祝)、22(水) 13時～15時	18歳以上の方 （高校生を除く）	5人	4,000円	2/11(祝)～3/2(木)
⑤交流囲碁大会	1	3/23(木) 10時～15時	15歳以上の方	20人	500円	2/11(祝)～3/21(水)

備考 ①エンディングノートと最近の介護・相続の事案について学びます。②年代物のひな人形展と藻岩中学校吹奏楽部による演奏。③裁縫セットを持参。④ノートパソコンを持参。

すみかわ地区センター（☎818-3035）

講座・行事名	回数	日時	対象	定員	費用	申込期間
①センター開館15周年記念事業 大平まゆみヴァイオリンコンサート おおひら	1	2/12(日) 13時30分～15時（13時開場）	区内にお住まいの方	200人	無料	当日直接会場へ
②懐かしの映画上映会	1	2/18(土) 午前の部：10時～12時15分、 午後の部：13時30分～15時30分	区内にお住まいの方	各50人	無料	当日直接会場へ

備考 ①札幌交響楽団コンサートマスターの大平まゆみさんによるコンサート。②午前の部：「次郎長三国志」、午後の部：「カサブランカ」を上映。

札幌市立大学まちの学校

（真駒内幸町2丁目2-2 まこまる内 ☎596-6675 FAX596-6676 Eメール coc-office@jimu.scu.ac.jp）

講座・行事名	回数	日時	対象	定員	費用	申込期間
①みんなの発表会 ～地域と学生による活動成果の発表～	1	2/18(土) 10時～12時	区内にお住まいの方	60人	無料	2/11(祝)～17(金)
②真駒内のエリアリノベーションを考える 自分らしい暮らしを自分でつくるまちづくり	1	2/26(日) 10時～12時30分	区内にお住まいの方	60人	無料	2/11(祝)～25(土)

備考 申し込みは電話またはFAX、Eメールでまちの学校へ。①平成28年度にまちの学校で、地域住民や学生が取り組んだ活動について発表。②官民の遊休不動産と潜在的な地域資源を活用したまちづくりに関する講座。

ふれあい写真館

真駒内幼稚園防火祈願もち配布



12/13

南区役所で、真駒内幼稚園の園児による「防火祈願もち配布」が行われました。法被を羽織り頭に鉢巻きを巻いた園児らは、来庁した区民や区役所職員に「火の用心」と声を掛けながら、もちを手渡しました。

新春書き初め会



1/6

南の沢小学校で、「新春書き初め会」が行われ、同校児童ら約30人が参加しました。参加者は、真剣なまなざしで筆先を見つめ、一文字一文字を力強く書いていました。

平成29年南区成人式



1/9

区内のホテルで、「平成29年南区成人式」が開催され、新成人904人（男性480人、女性424人）が出席しました。出席者は、久しぶりに再会した友人らと、成人した喜びを分かち合っていました。

北海道日本ハムファイターズ荒井昭吾氏講演会



1/11

南区民センターで、元プロ野球選手でファイターズ球団職員の荒井昭吾さんによる講演会が行われました。来場した児童の1人は「一生懸命練習して、将来プロ野球選手になりたいです」と話していました。

広告