



区民のページ  
2017  
5

南区の人口・世帯数

人口/139,354 (-257) 人  
世帯数/ 61,288 (+43) 世帯  
( )内は前月比  
※平成29年(2017年)4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/>

区長就任あいさつ

このたび、4月1日付で南区長に就任いたしました。  
「安心して暮らせるまちづくり」、「魅力と活力にあふれたまちづくり」、「市民感覚を大切にしたまちづくり」を3本の柱として、区役所職員一丸となって、まちづくりに取り組んでいきます。  
変わらぬご協力とお力添えをよろしくお願いいたします。

南区長 佐藤 達也



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。



南沢の桜並木

撮影日 平成27年4月28日

撮影場所 南沢

毎年、ここの桜並木を楽しみにしています。今年もきれいに咲くといいな。

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



食を通じて、みんなも自分も健康に！

ピンク色のエプロンが  
トレードマークです。

# 食生活改善推進員

今月は、地域で食を通じた健康づくりを広めるボランティア「食生活改善推進員（通称：食改さん）」について紹介します。  
料理に興味のある方や地域で活動したい方、ぜひ食改さんとして活動してみませんか。

【お問い合わせ先】南保健センター健やか推進係 ☎ 581-5211



## 食生活改善推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生活習慣病予防のためのバランスのとれた食事の普及や各世代への食育活動など、地域の方の健康づくりのために活動するボランティアです。  
平成29年3月末現在で、全国に約17万人、市内に約1,500人、区内には約80の方が、食改さんとして活動しています。

## 料理教室

男性や子育て中の母親などを対象に、簡単で健康的な料理の作り方を教える料理教室を開催しています。



▲子育てママの料理教室

## レシピ紹介

忙しい方でも手軽に作れる、さまざまな料理のレシピを紹介しています。野菜不足や塩分取り過ぎの改善にご活用ください。



南保健センターや  
南区役所で配布中！

▲食生活改善推進員協議会や南保健センターなどで構成する「南区食育ネットワーク会」が作成した「野菜たっぷりうす味簡単メニュー」

## 食育推進

パネル展示やお薦めレシピの試食を振る舞う「南区食生活改善展」や、食育ミニ講話と簡単クッキングを行うイベントを開催するなど、幼児から高齢者まで幅広い世代に向けた食育の啓発活動を実施しています。



▲南区食生活改善展



▲ぱくぱく食育教室  
(幼児向け)



▲お元気さんの食生活教室  
(高齢者向け)

### 食改さんが考案！「ヘルシーメニュー」を提供

日時 5/10(水)、6/15(木)。11時～14時30分。  
会場 南区役所食堂。  
費用 1食490円(35食限定)。



#### 【5/10(水)のメニュー】

- ・ごぼうとコーンのみそ風味ごはん
- ・鶏の中華風トマトソース
- ・切り干し大根のサラダ
- ・野菜スープ
- ・簡単ミルク寒天

レシピは南区のホームページでもご覧いただけます。



## イベント 協力

南区が主催するイベントや、地区センターで開催される健康イベントなどに協力し、健康的な食生活を推進する活動を実施しています。

7月に開催!

### とって食べちゃお! 親子料理教室

小学生の親子を対象に、農作物の収穫と料理の体験を通じて、地域の魅力を発見するとともに食の大切さを楽しく学ぶイベント。区内の農園で野菜や果物を収穫した後、食改さんの指導のもと、調理実習を実施します。

収穫  
体験



調理  
実習



※「とって食べちゃお! 親子料理教室」についての問い合わせは、地域振興課まちづくり調整担当 (☎582-4723) へ。申込方法などは、広報さっぼろ南区版7月号でお知らせします。

## 健康・仲間 づくり

料理の講習会やウォーキングなど健康を題材とした活動を自主的に行い、仲間と一緒に、楽しく健康づくりをしています。



南区食生活改善推進員協議会  
会長 長谷川 妙子さん

各イベントで幼児から高齢者までさまざまな世代の方と、食を通じて交流できるのが楽しいです。また、料理の腕も上がり、家族にも喜ばれています。皆さんも「食改さん」として、私たちと一緒に活動しませんか。

▲ウォーキング会 ▲プロから学ぶ料理講習会

## 食生活改善推進員を募集しています

食生活改善推進員養成講座を修了し、食生活改善推進員協議会に入会することで、食改さんとして活動することができます。

### 食生活改善推進員養成講座 (全6回)

**内容** 栄養や食品衛生に関する講義・演習、調理実習など。

**日時** 5/31(水)、6/5(月)、12(月)、14(水)、19(月)、26(月)。  
9時30分～12時30分。※6/14のみ13時30分まで。

**会場** 南保健センターなど。

**対象** 区内にお住まいの方。

**定員** 25人。

**費用** 1,188円(テキスト代)。

**申込方法** 5/11(木)から電話(581-5211)または  
FAX(582-4564)で南保健センターへ(先着順)。

※FAXの場合は①講座名 ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④年齢  
⑤電話番号(FAX番号も)を明記。

去年は、料理研究家の<sup>たてのよこ</sup>立野豊子さんから調理のこつなどを学びました。





※費用に関する記載がない場合は、無料です。

各施設の駐車場は大変混み合います。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## 在宅相談員にご相談を

障がいのある方やご家族からのさまざまな相談に応じています。気軽にご相談ください。

### ■身体障害者相談員

相談区分	氏名	電話番号
視覚障がい	はねだ のぶたけ 羽田 信武	592-3696
音声機能障がい	よこい つとむ 横井 昴	573-4151
肢体障がい	おおき たつや 大木 竜也	090-6263-4603

### ■知的障害者相談員

相談区分	氏名	電話番号
知的障がい	いまい ようこ 今井 洋子	080-4581-7654
	おがさわら ふみえ 小笠原 文恵	080-4581-7655

**詳細** 保健福祉課福祉支援係 ☎582-4743

## ヒグマに注意

野山や林に入るときは、下記のことに気を付けましょう。

- ホームページなどでヒグマの出没情報があった付近には、近づかないようにしましょう。
- 薄暗い時刻や単独での入山を避ける。
- 鈴やラジオなどを携帯し、音を出しながら歩く。
- ふんや足跡などの痕跡を見つけたらすぐに引返し、最寄りの交番または110番へ通報する。

**詳細** 総務企画課地域安全担当 ☎582-4706

## 両親教室

5/26(金)18時30分～20時30分 (18時受付開始)。  
南保健センター。

もくよく  
沐浴人形を使った育児実習や妊婦疑似体験、ビデオ鑑賞などを行います。

**対象** 8月から10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** 5/15(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

## 食生活改善推進員養成講座

5/31(水)、6/5(月)、12(月)、14(水)、19(月)、26(月)。  
9時30分～12時30分。※6/14のみ13時30分まで。  
南保健センターなど。

講座の内容や費用などは、本誌南区版3ページに掲載しております。併せてご覧ください。

### 申込・詳細

南保健センター ☎581-5211 FAX582-4564

## 胃がん・大腸がん検診

5/25(木)、26(金)、6/9(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

## 有毒植物による食中毒に注意

最近では山菜採りだけではなく、庭先や花壇の植物を野菜や山菜と間違えて食べて食中毒になる事例が後を絶たず、死亡事故も起こっています。食中毒を起こさないために、次の点に注意しましょう。

- 食べられるかどうかの判断がつかない山菜や庭の植物は採らない・食べない。
- 山菜と有毒植物が混生していることがあるので、有毒植物を混ぜて採らないように注意する。
- 調理する前に、もう一度よく確かめる。
- 採った山菜をみだりに人に譲らない。
- 食べて異常を感じたときは、一刻も早く病院で診察を受ける。また、食べた物を持参して医師に見せる。

**詳細** 南保健センター(生活衛生担当) ☎581-5213

広告



## 住民集団健康診査

広告

種類	内容	対象	費用
特定健康診査	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、貧血検査※、心電図検査※、眼底検査※ ※の検査は、医師が必要と認める場合に実施します。	札幌市国民健康保険に加入されている方で、今年度40歳になる方から75歳未満の方	受診券に記載の金額 ※生活保護世帯、支援給付世帯、市民税非課税世帯は無料。ただし、生活保護世帯の方は受診券、その他の方は証明書が必要。
後期高齢者健康診査	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査	札幌市民で後期高齢者医療制度に加入されている方	
<p>※受診するには、「受診券」と「被保険者証」が必要です。 （札幌市国民健康保険以外の方は、加入されている健康保険へお問い合わせください） ※希望される方は特定健診の検査項目に加え、心電図などの検査を付加健診として受診できます（追加料金 500 円が別途必要）。</p>			
肺がん検診	胸部 X 線検査	札幌市民で職場などで受診する機会のない 40 歳以上の方	無料 ※ 喀痰検査は 400 円。
肝炎ウイルス検査	B 型・C 型ウイルス検査	札幌市民で過去に検査を受けていない方（年齢制限無し）	無料
<p>※医療機関では肺がん検診を実施していませんが、住民集団健康診査で肺がん検診のみの受診も可能です。</p>			

<日程・会場> [詳細](#) 南保健センター ☎581-5211

※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
5/16 (火)	9時30分～11時30分	藤野地区センター（藤野2条7丁目2-1）
	13時30分～15時	
5/23 (火)	9時30分～11時30分	南区民センター（真駒内幸町2丁目2-1）
	13時30分～15時	
6/9 (金)	9時30分～11時	藤野地区センター（藤野2条7丁目2-1）
	13時30分～15時	石山会館（石山2条2丁目8-19）

<合同健診> [申込・詳細](#) 南保健センター ☎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・申込方法は左ページ「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
5/24 (水)	9時～11時	澄川地区会館（澄川3条2丁目6-1）

## 学校図書館地域開放

地域にお住まいの方であれば、どなたでも本を借りることができます。また、読み聞かせなどのボランティアも募集しています。

学校名	住所	電話番号	曜日	開放時間
南小	南31西9	581-0188	月・水・金	12時30分～15時30分
澄川小	澄川5-4	821-1141	火・水・木	10時15分～13時15分
真駒内曙中	真駒内曙町2	582-1642	月・木	13時～17時
真駒内桜山小	真駒内泉町3	581-0221	火・水・金	12時～15時
藻岩北小	川沿2-3	571-3511	月・木・金	13時～16時
藻岩小	川沿7-2	571-6011	火・水・金	13時～16時（4～10月）
				13時～15時（11、2、3月）
				13時～15時30分（12、1月）
南の沢小	南沢3-2	571-1096	月・水・金	13時～16時（4～10月）
				12時30分～15時30分（11～3月）
石山南小	石山2-8	591-4747	月・水・金	13時～16時
常盤小	常盤6-2	591-8880	月・金	12時30分～15時30分
			火	10時～11時、12時30分～15時30分
藤の沢小	石山528	591-8158	月・水・金	13時～16時
藤野小	藤野2-7	591-4110	月・水	10時～14時30分
			金	10時～15時30分
簾舞小	簾舞1-4	596-2852	月・水・金	13時～16時

[詳細](#) 上記の開放校または教育委員会生涯学習推進課 ☎211-3872



※費用に関する記載がない場合は、無料です。

野菜たっぷりヘルシーメニューを南区役所食堂で提供。5月24日(水) 35食限定、1食490円。

## 北海道コンサドーレ札幌 公式戦にご招待! ～南区民応援デー～

北海道コンサドーレ札幌の公式戦ホームゲームに、区内にお住まいの方200人（赤黒サポーターゾーン・バック自由席）をご招待します。

**対象試合** 北海道コンサドーレ札幌 vs 清水エスパルス。

**日時** 7/1(土)14時キックオフ。

**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、メールアドレス、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** 5/31(水) ※当日消印有効。

### 申込・詳細

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

※消せるボールペンでの記入はご遠慮ください。

※応募者の個人情報、株式会社コンサドーレが適切に管理し、本件を含む同社からのアンケートやご案内以外には利用しません。

## 子育て講座「ベビーヨガ」

6/7(水)10時～10時45分。/ ちあふる・みなみ。

親子の絆を深めるベビーヨガの講習と実演を行います。

**対象** 首がすわっている1歳未満のお子さんとその保護者。

**定員** 10組（親子同室）。

**申込方法** 5/25(木)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

## 子育て講座「小さな命を守るために」

5/24(水)10時～11時30分。/ 南保健センター。

事故などが起きたときに落ち着いて行動ができるように、応急手当について学びませんか。南消防署職員が、応急手当やAEDの使用方法に関する講義を行います。

**対象** 0歳～就学前のお子さんの保護者。

**定員** 20人（託児あり）。

**申込方法** 5/11(木)9時から電話で下記へ（先着順）。

※託児付き講座は、多くの方が受講できるよう、年に1回までの受講にご協力をお願いします（託児を希望しない場合や、定員に満たない場合は、この限りではありません）。

**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 5/13(土)13時50分、20(土)13時50分、27(土)10時30分、6/3(土)14時30分、10(土)13時50分。
- ・わらべうた・おはなしの会 5/12(金)10時30分、6/9(金)10時30分。
- ・こども映画会 5/13(土)14時30分、6/10(土)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 5/18(木)10時30分。

南区民センター図書室は6/2(金)～8(木)の期間、蔵書一斉点検のため休室します。本の返却は、図書室正面ドアの返却口をご利用ください。

### ▼藤野地区センター図書室（☎592-2002）

- ・おはなしの会 5/20(土)11時、27(土)11時、6/3(土)11時。
- ・子ども映画会 5/13(土)11時、6/10(土)11時。

### ▼もいわ地区センター図書室（☎572-5733）

- ・おはなしの会 5/27(土)11時。

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	日時	対象	定員	費用	申込期間
①パソコンなんでも相談会	5/21(日) 13時～16時30分	-	-	無料	当日直接会場へ
②季節を感じる 自然散歩・春【全3回】	5/23(火)、6/6(火)、20(火) 10時～12時30分(6/20のみ13時まで)	15歳以上の方	15人	2,600円	5/11(木)～17(水)
③はじめてのパークゴルフ【全4回】	6/2(金)、9(金)、16(金)、23(金) 13時30分～15時30分	15歳以上の方	20人	2,600円	5/11(木)～17(水)
④女性のための健康マージャン初級【全6回】	6/5(月)、12(月)、19(月)、26(月)、7/3(月)、10(月) 18時～20時	15歳以上の女性	20人	3,800円	5/11(木)～17(水)
⑤【ご近所先生企画講座】 カラー書道でストレス解消!【全5回】	7/8(土)、15(土)、22(土)、29(土)、8/5(土) 10時～12時	15歳以上の方	20人	3,500円	5/25(木)まで 備考欄参照

①～④申し込みは9時～17時。①できるだけお使いのパソコンを持参。修理が必要なものは対応できません。②5/23は借楽園と北海道大学構内、6/6は円山公園、6/20はあいの里の緑地へ。③雨天予備日は6/30(金)。道具の無料貸し出し有り。⑤直接、備考はがき、FAX、HPのいずれかで生涯学習センター(〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目1-10、☎671-2311、FAX 671-2334、<http://chieria.slp.or.jp>)へ申し込み(多数時抽選、結果は郵送で通知)。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。小筆、水入れ、パレットを持参。

### 藤野地区センター (☎592-2002)

講座・行事名	日時	対象	定員	費用	申込期間
①もうすこし早く走るために!かけっこ講座	5/20(土) 10時30分～12時	小学1～3年生	14人	1,200円	5/11(木)～18(木)
②俳句始めてみませんか! 初めての俳句講座【全2回】	6/8(木)、9(金) 13時～15時	15歳以上の方	10人	1,400円	5/12(金)～6/1(木)

備考 ①傷害保険付き。室内用運動靴を持参。②お持ちの方は、歳時記を持参。

### もいわ地区センター (☎572-5733)

講座・行事名	日時	対象	定員	費用	申込期間
①愛犬のお散歩マナー講座	5/21(日) 10時～11時	小型犬を飼っていて、当日犬と一緒に参加できる方	10人	500円	5/11(木)～19(金)
②"ぴったリサイズ!" 「我が家のワンコ服作り」講座	5/22(月) 13時～16時	20歳以上の方	8人	2,500円	5/11(木)～19(金)
③知って得するお金の話 ～自分年金の作り方等～【全2回】	5/28(日)、6/4(日) 13時30分～15時	20歳以上の方	10人	500円	5/11(木)～27(土)

備考 ①当日は藻南公園の芝生広場に集合(雨天中止)。犬にはリードを付けて参加。②裁縫セット(チャコ、チャコペーパー、ルレット、しつけ糸含む)、紙ばさみを持参。

### すみかわ地区センター (☎818-3035)

講座・行事名	日時	対象	定員	費用	申込期間
①健康づくりのお話と健康体操 ～健康寿命を延ばそう～【全4回】	5/31(水)、6/21(水)、7/5(水)、7/19(水) 13時30分～15時	おおむね65歳以上の健康な方	18人	1,500円	5/11(木)～24(水)
②シニアのためのパソコン講座 ～エクセルを楽しもう～【全6回】	6/5(月)、12(月)、19(月)、26(月)、7/3(月)、10(月) 10時～12時	おおむね50歳以上の文字入力ができる方	10人	4,900円	5/11(木)～24(水)
③女性のための健康体操 ～姿勢改善コアエクササイズ～【全5回】	6/26(月)、7/3(月)、10(月)、24(月)、31(月) 10時～11時30分	15歳以上の女性	18人	2,800円	5/22(月)～6/5(月)

備考 ②マイクロソフトオフィス(エクセル) 2010または2013搭載のノートパソコンを持参。

### 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@jimcu.scu.ac.jp)

講座・行事名	日時	対象	定員	費用	申込期間
①学長大学院授業公開 まちづくりのためのデザイン論【全6回】	5/22(月)、29(月)、6/5(月)、12(月)、19(月)、7/24(月) 18時30分～20時	区内にお住まいで、原則全回受講可能な方	20人	無料	5/11(木)～20(土)
②日本の民謡を唄って楽しもう!	5/23(火) 10時～12時	区内にお住まいの方	30人	無料	5/11(木)～22(月)

備考 申し込みは電話またはFAX、Eメールでまちの学校へ。

区民のページは裏表紙側からご覧ください。

## ふれあい 写真館



3/11 藻岩児童会館  
もいワールド



3/17 南保健センター  
難病研修会



フッズ  
3/20 Fu's(藤野野外スポーツ交流施設)  
フッズウィンターフェスティバル



3/28 札幌市役所本庁舎  
札幌市ぬくもり・すこやか表彰式



3/29 南区役所  
川沿少年消防クラブ  
「わかまち再発見賞」受賞報告会



4/10 真駒内桜山小学校  
春の児童見守り運動



4/11 南区民センター  
青少年育成委員会委員選任書交付式

広告

