



区民のページ

2017

10

南区の人口・世帯数

人口 / 139,448 (-111)人  
世帯数 / 61,877 (-36)世帯  
( )内は前月比  
※平成29年(2017年)9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。



ビックリボール

撮影日 平成29年8月10日

撮影場所 滝野すずらん丘陵公園

撮影者 汗だくパパさん

自分の体よりも大きなボールに乗ったり、転がしたりして、汗だくになるまで楽しそうに遊ぶ娘です。

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、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](mailto: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



楽しく健康寿命を延ばそう！

# ノルディックウォーキングで

## ノルディックウォーキングについて知ろう！

ノルディックウォーキングは、クロスカントリースキーチームの夏季のトレーニング法として北欧で始まり、日本でも健康づくりのために行われるようになりました。全身の筋肉が刺激されるため、通常のウォーキングと比べて**運動量が30~40%**、**カロリー消費量も20%アップ**するといわれています。

### 持ち物

#### ◎服装

動きやすいもので、寒いときは保温性のあるものを選びましょう。日差しが強いときは帽子をかぶりましょう。

#### ◎ポール

ポールの長さの目安は、(身長×0.65~0.68)<sup>センチメートル</sup>が基準です。

#### ◎靴

運動靴で、<sup>かかと</sup>踵の靴底が厚いものを選びましょう。



### 効果・利点

#### ◎腕や背中の筋肉を使える

足とポールを使って体を前へと押し進めます。上半身をうまく使えると足への負担が減り、自然なウォーキングを長く続けることができます。

#### ◎ポールを支えにできる

ポールを持つことで安定感がアップします。転倒防止はもちろん、左右のゆがみやブレを矯正しながら歩くことができ、姿勢が良くなります。

#### ◎無理なく歩幅が広がる

上半身の推進力がプラスされ、通常のウォーキングとペースは同じでも歩幅が広がり、足腰の筋力や柔軟性がアップします。

日本ノルディックウォーキング協会指導員の  
<sup>はらだこうき</sup>原田廣記さんに聞きました。



ノルディックウォーキングは、ポールを地面に突いて前に進むため足腰への負担が軽減されます。高齢の方や足腰に自信のない方にもオススメです。無理のない範囲で、楽しく運動してみませんか。

### ポイント！

#### ロコモの予防

全身の筋肉を使うノルディックウォーキングは、ロコモの予防にも効果的です！  
※ロコモ＝生活習慣や加齢が原因で骨・関節・筋肉などの運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

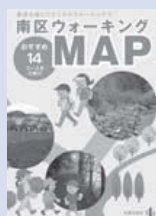
## 南区の取り組み

### ウォーキングマップを配布中！

区内のオススメコースを、地区ごとに写真付きで紹介しています。全14コースあり、それぞれの距離や見どころなども掲載。ノルディックウォーキングにも活用できます。南区の魅力を感じながら、楽しく歩いてみませんか。

#### <配布場所>

- ・南保健センター1階、3階
- ・南区役所1階情報提供コーナー



### オススメ！

**真駒内公園コース** 秋には紅葉を楽しむことができます。

距離 / 約3.0km<sup>キロメートル</sup> 所要時間 / 約35分

消費カロリー / 約144kcal<sup>キロカロリー</sup>

※体重60kg<sup>キログラム</sup>、ノルディックウォーキングの場合



# 健康づくり

健康上に制限なく日常生活を送ることができる年齢である健康寿命は、平均寿命より短いといわれています。南区で介護の原因の多くを占める病気はロコモ（ロコモティブシンドローム）です。ロコモの予防・改善に効果のあるノルディックウォーキングで健康寿命を延ばしましょう！

【問い合わせ先】

南保健センター健康・子ども課 ☎581-5211

## ノルディックウォーキングをやってみよう！

### まずはウォーミングアップ

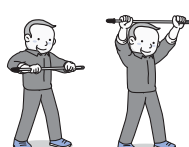
ウォーミングアップは筋肉や関節の柔軟性を高め、可動域を大きくします。ノルディックウォーキングを始める前にはケガの予防のために必ず行いましょう。※自然な呼吸で、ゆっくりと各動作を10～20回繰り返しましょう。



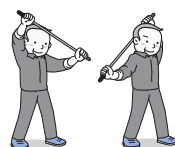
つま先立ち・踵立ち



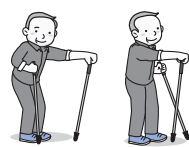
足の振り上げ・蹴り



リフトアップ



肩の旋回



ボクシング

### 歩いてみよう！

正しいウォーキングフォームを確認し、快適でより効果のあるウォーキングを心掛けましょう。



踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面に突きます。肘はなるべく曲げず、伸ばした角度を保ちます。



体を前に移動させると同時に、ポールをしっかりと突き立て、ポールで体を押し出すように前進します。



押し出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離します。

ノルディックウォーキング歴1年半の澤田勇さんに聞きました。



ノルディックウォーキングで仲間と楽しく、健康づくりをしています。景色を楽しみながら歩くこともできます。難しいので、どなたでも気軽に始められますよ。

### 注意

- ・ポール先端のウォーキングラバーを外しているときは、後ろの人に注意して距離を空けて歩きましょう。
- ・水分を小まめに補給し、脱水症状などに注意しましょう。

## ノルディックウォーキング用のポールを貸し出し中！

健康づくりを行うグループなどを対象に、最長で7日間、無料でポールの貸し出しを行っています。希望日の2日前までに、電話またはFAX (582-4564) で南保健センターへお申し込みください(最大50組)。



また、ノルディックウォーキングなど健康づくりに関する助言・指導を行う「健康づくりサポーター」を派遣する制度もあります。詳細は南保健センターへお問い合わせください。

## 講習会・体験会を実施！

### ヘルスマネジメント教室(全2回)

**内容** ①ノルディックウォーキング体験会「やってみよう！ノルディックウォーキング(講師：日本ノルディックウォーキング協会指導員 原田廣記)」。②健康測定(血圧、体組成、血管年齢)、健康講話「考えよう！自分の体、自分の健康！(講師：KKR札幌医療センター医師 藤原豊)」。

**日時** ①10/26(木)、②11/10(金)。14時～16時。

**会場** ①南区民センター、②南保健センター。

**対象** 区内にお住まいで、両日参加可能な方。

**定員・費用** 40人。無料。

**持ち物** 動きやすい服装、上靴(1日目のみ)。

**申込方法** 10/11(水)から電話で南保健センターへ(先着順)。





※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ので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## 一日行政相談

10/17(火)13時～16時。/ 南区役所。

国などの仕事(国道、年金、福祉など)について、行政相談委員が相談や苦情を受け付けます。

### 行政相談委員

- ・市川 宏 ☎582-6230
- ・駒澤 寛 ☎583-6024
- ・藤井 和子 ☎591-2860



※毎週火曜日13時から16時まで区役所相談コーナーで行政相談を実施しています。また、相談日以外も各委員が電話で相談に応じます。

**詳細** 総務企画課広聴係 ☎582-4714

## 南区学生まちナカアート展

10/11(水)～17(火)。9時～21時。※11日は11時から、17日は15時まで。/ 南区民センター。

東海大学札幌キャンパスの学生が制作した木製椅子を展示します。



**詳細** 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723

## 南区少年少女剣道大会

11/23(祝・木)9時～16時。/ 南区体育館。

**対象** 区内にお住まいの小・中学生。

**定員** 個人戦120人。団体戦20団体。

**費用** 個人戦1人600円。団体戦1団体3千円。

**種目** 【個人戦】切り返しの部、小学4年生以下の部、小学生男子の部(5年生の部、6年生の部)、小学生女子5・6年生の部、中学生男子の部、中学生女子の部。※切り返しの部の参加者は、他の種目に参加できません。

【団体戦】小学生Aブロック(学年制限なし)、小学生Bブロック(4年生以下)、中学生の部。※1団体5人。

**申込方法** 10/11(水)～24(火)に電話で下記へ(先着順)。

### 申込・詳細

札幌南区剣道連盟事務局 ☎572-5787

**担当** 地域振興課地域活動担当 ☎582-4723

## 南区卓球大会

11/16(木)8時50分～17時。/ 南区体育館。

**対象** 区内で卓球の活動をされている方(学生は除く)。

**定員・費用** 120人。1人600円。

**種目** ダブルス戦。抽選などでペアを決定(1人でも申し込みできます)。

**申込方法** 10/11(水)～24(火)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

## 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 勲	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

## 南区在宅医療・介護に関するシンポジウム

10/15(日)13時30分～16時。/ 南区民センター。

**演題** 「認知症はこわくない!～みんなで支え合う南区を目指して～」。

**講師** 特定医療法人さっぽろ悠心の郷  
ときわ病院 院長 宮澤仁朗。

**対象** 区内にお住まいの方。

**申込方法** 当日直接会場へ。

### 問い合わせ先

南区在宅ケア連絡会事務局 ☎598-3214

**担当** 保健福祉課保健支援係 ☎582-4746

広告



広告

## 糖尿病予防パネル展

**パネル展示** 11/10(金)～16(木)。9時～21時。※10日は14時から、16日は14時まで。/ 南区民センター。

**栄養相談** 11/14(水)13時30分～15時。/ 南区民センター。

**糖尿病予防の野菜たっぷりヘルシーメニューを提供**

11/14(水)11時～14時30分。※35食限定、490円。/ 南区役所食堂。

**詳細** 南保健センター ☎581-5211

## 胃がん・大腸がん検診

10/13(金)、27(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

## 住民集団健康診査

「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
10/11(水)	10時～11時	藤の沢福祉会館（藤野693-1）
	13時30分～15時	中ノ沢会館（中ノ沢1711-3）
10/16(月)	10時～11時	硬石山福祉会館（川沿18条2丁目1-4）
10/26(木)	13時30分～15時	芸術の森地区会館（石山東7丁目1-31）

**詳細** 南保健センター ☎581-5211

## ヘルスマネジメント教室（全2回）

①10/26(木)、②11/10(金)。14時～16時。

①南区民センター、②南保健センター。

内容や対象などは、本誌南区版3ページをご覧ください。

**申込・詳細** 南保健センター ☎581-5211

## 子育て講座「スクラップブック」

11/24(金)10時30分～11時30分。/ ちあふる・みなみ。

思い出の写真をかわいらしくデコレーションしてみませんか。

**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** 11/10(金)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

## 南区体育館スポーツ教室

12/2(土)～平成30年3/31(土)。/ 南区体育館。

**教室名** ①ハイテクゴルフ、②ゴルフ基礎。

**対象** 16歳以上の方。

**申込方法** 10/25(水)～11/10(金)に電話または直接下記へ（多数時抽選）。

※費用・日時などの詳細やその他の教室は下記へお問い合わせください。

**申込・詳細** 南区体育館（川沿4条2丁目2-1）☎571-5171



※費用に関する記載がない場合は、無料です。

野菜たっぷりのヘルシーメニューを南区役所食堂で提供。10月11日(水)、25日(水)。35食限定、1食490円。

## きて！みて！まこまる2017

10/14(土)9時～17時。/ まこまる (旧真駒内緑小学校、真駒内幸町2丁目2-2)。

きて！みて！「出張！子育てサロン」(10時～12時)  
ワニたたきなどの大型遊具やお楽しみタイムも。

**詳細** ちあふる・みなみ ☎215-0183

## まこマルシェ (11時～13時)

南区で作られている野菜などを販売。

**詳細** 株式会社KITABA ☎522-5070

**担当** まちづくり政策局地域計画課 ☎211-2545

## プレーパーク (9時～17時)

グラウンドや体育館などで自由に遊べます。

## ワンデイシェフ (11時～15時)

カフェまこまるに、この日だけのメニューが登場。

## 紙芝居「こうたと桜の森」(13時～13時30分)

小金湯さくらの森を題材にした紙芝居の読み聞かせ。

## オープンマイク (13時30分～16時)

歌や楽器、語り、ダンスなどを披露します。

**詳細** 子どもの体験活動の場Coミドリ ☎213-0906

## ボードゲームの世界に触れてみよう！(10時～15時)

### まちの教室公開講座

(①10時10分～10時55分 ②14時15分～15時)

健康情報学や「まちの未来」をテーマにした講座。

## 学生企画「みんなで楽しくふまねっと」(11時～12時)

看護学部の学生と一緒に取り組む歩行運動。

## まちの小さな音楽会 (13時～14時)

オカリナ・ピアノ・箏のコンサート。

※上記のほか、「まちの健康応援室」や、南区をテーマとした授業・研究成果のパネル展などを行います。

**詳細** 札幌市立大学まちの学校 ☎596-6675

## 秋の火災予防運動

**期間** 10/15(日)～31(火)。

ストーブなどの暖房器具の使用前は点検し、次のことに注意しましょう。

- ・ストーブの上や周囲で洗濯物を干さない。
- ・ストーブの周囲には燃えやすいものを置かない。
- ・暖房器具への誤給油に注意する。

**詳細** 南消防署予防課 ☎581-2100

## 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 10/14(土)13時50分、21(土)13時50分、28(土)10時30分、11/4(土)14時30分。
- ・小学生のためのおはなしの会 10/29(日)14時。
- ・わらべうた・おはなしの会 10/13(金)10時30分、11/10(金)10時30分。
- ・こども映画会 10/14(土)14時30分。
- ・工作会 10/28(土)、29(日)13時。
- ・人形劇 11/3(祝・金)14時。

### ▼南区民センター図書室 (☎584-2533)

- ・楽しいおはなしの会 10/19(木)10時30分。

### ▼藤野地区センター図書室 (☎592-2002)

- ・おはなしの会 10/21(土)11時、28(土)11時。
- ・こども映画会 10/14(土)11時。

### ▼もいわ地区センター図書室 (☎572-5733)

- ・おはなしの会 10/28(土)11時。

## 古着などを無料回収します

10/21(土)11時～12時。

芸術の森地区会館駐車場 (石山東7丁目1-31)。

洗濯済みの古着 (衣類全般)、靴、かばん、ぬいぐるみを無料で回収します。それぞれ中身の見える袋に入れて、直接会場へお持ちください。  
※古着については、「ビニール製品」「下着類」「衣類ではないもの」「汚れ・濡れ・破れ・臭いのあるもの」は対象外です。

**問い合わせ先** 札幌市コールセンター ☎222-4894

**担当** 環境局ごみ減量推進担当課 ☎211-2928

## シルバー人材センター入会相談窓口

10/23(月)10時～16時。/ 南区民センター。

シルバー人材センターの概要、お仕事までの流れ、入会手続きなどについて説明します。

**対象** 区内にお住まいでおおむね60歳以上の方。

**申込方法** 当日直接会場へ。

### **問い合わせ先**

札幌市シルバー人材センター ☎826-3419

**担当** 経済観光局雇用推進課 ☎211-2278

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手スベスベ!ツヤツヤ☆ネイル&ハンドマッサージ【全2回】	10/25(水)、11/1(水) 10時～12時	15歳以上の女性	20人	受講料1,400円 教材費600円	10/11(水)～17(水)
②南区民センター図書室事業本の交換会	10/27(金) 10時30分～15時	-	-	無料	10/26(水)まで
③南区民センター写真展～私のベストショット～	11/8(水)～14(水) 9時～21時 ※8日は13時から、14日は15時まで	-	-	無料	当日直接会場へ
④ひと筆がきの年賀状	11/9(木) 13時15分～15時15分	15歳以上の方	20人	800円	10/11(水)～17(水)
⑤普通救命講習会	11/10(金) 13時30分～16時30分	15歳以上の方	15人	無料	10/11(水)～17(水)

申し込みは9時～17時。②申込期間内に交換したい本を南区民センター図書室にお持ち込みください(一度に10冊まで)。受付時に配布する「交換券」を当日持参。交換できる本の種類など、詳細は南区民センター図書室(☎584-2533)にお問い合わせください。

### 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
地域まちづくり参加講座 A E D 救命講座	11/2(木) 13時30分～14時30分	15歳以上の方	20人	無料	10/11(水)～27(金)

### 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もいわピンコロ大学「演歌で踊ろう講座」(第4回)	10/18(水) 10時～11時30分	50歳以上の方	20人	無料	10/11(水)～17(水)
②漬物名人に習おう!にしん漬け講座	10/21(土) 13時30分～16時30分	18歳以上の方	8人	受講料650円 材料費800円	10/11(水)～18(水)
③癒しのハンドトリートメント講座【全2回】	10/29(日)、11/5(日) 13時30分～15時	18歳以上の女性	10人	受講料1,000円 材料費3,000円	10/11(水)～27(金)
④女性初心者のための健康マージャン講座【全5回】	11/1(水)、8(水)、22(水)、29(水)、12/6(水) 14時～16時	20歳以上の女性	20人	受講料2,500円 教材費1,000円	10/11(水)～28(土)
⑤ヨムリエによる面白い本の見つけ方と読書術	11/3(祝・金) 10時～11時30分	18歳以上の方	20人	500円	10/11(水)～31(水)
⑥おいしい日本茶の淹れ方講座	11/9(木) 10時～12時	18歳以上の方	10人	700円	10/11(水)～31(水)

備考 ②③④受講料は申込時に支払い。①運動しやすい服装で、飲み物、タオルを持参。②エプロン、三角巾を持参。③託児あり(別途500円)。⑤本の案内人ヨムリエによる講話。⑥エプロンを持参。

### 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文化祭	10/14(土) 【作品展示】11時～16時 【休憩コーナー】11時30分～14時15分 【サロンマジックショー】12時30分～13時10分 【歌声サロン】14時～15時30分  10/15(日) 【作品展示】11時～16時 【ステージ発表】13時～16時	-	-	無料	当日直接会場へ
②シニアのためのパソコン講座エクセルを活用しよう【全6回】	10/23(月)、30(月)、11/6(月)、13(月)、20(月)、27(月) 10時～12時	おおむね50歳以上の方	10人	4,900円	10/11(水)～18(水)
③若石(足もみ)健康法冬に向けて冷え対策をしよう【全3回】	11/4(土)、11(土)、18(土) 10時～12時	15歳以上の方	20人	2,100円 ※備考欄参照	10/11(水)～25(水)

備考 ②マイクロソフトオフィス(エクセル)2016または2013、2010搭載のノートパソコンを持参。③指定の足ふみ板を持参。お持ちでない方は教材費として別途108円。

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



8/18 コープクッキングスクール  
南区産のフルーツを使ったお菓子  
を作ろう！



8/26 石山緑地  
いしやまキャンドルナイト



8/30 藻南公園  
南区防災訓練



8/31 南区民センター  
野菜料理教室



8/31 藤野地区センター  
藤野いきいき元気フェスタ



9/2 藻岩小学校  
みんな集まれ！火災予防



9/9 すみかわ地区センターほか  
澄川パフォーマンス通り2017

広告

