

人口 / 137,440 (+240) 人  
世帯数 / 61,738 (+465) 世帯  
( )内は前月比  
※平成31年(2019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/>



Minamiku

デザイン：札幌市立大学デザイン学部：中山 桃花

2019

5

区民のページ



3/17 藻岩児童会館  
もいワールド2019 



3/19 藤野地区センター  
藤野地区交通死亡事故「ゼロ」  
2,000日達成記念式典 



3/21 フッズ (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 



3/26 南区役所  
川沿少年消防クラブ  
防災マップ入賞報告会 



4/1 石山まちづくりセンター・石山会館  
石山緑小学校複合施設へ移転 



※南区の「まちの話題」を発信しています。スマートフォンなどで2次元コードを読み取って、お楽しみください。

## 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

<b>総務企画課</b>	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	<b>保護一課</b>
選挙係 ☎582-4711	相談担当 ☎582-4765
広聴係 ☎582-4714	保護一係 ☎582-4756
<b>地域振興課</b>	保護二係 ☎582-4757
戸籍住民課	管理係 ☎582-4751
戸籍係 ☎582-4724	<b>保護二課</b>
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
<b>保健福祉課</b>	保護三係 ☎582-4768
地域福祉係 ☎582-4734	<b>保険年金課</b>
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
- ・豊平・南清掃事務所 (真駒内602) ☎583-8613
- ・南消防署 (真駒内上町5) ☎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1-4) ☎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



# 健康寿命を延ばそう！ 食を通して豊かな人生を！

食に関する知識を身につけ、バランスの良い食事をとることは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である「健康寿命」の延伸につながります。今月は、南区が実施している食育の普及活動のほか、地域で活躍している南区食生活改善推進員（通称：食改さん）や栄養バランスの良い献立を集めたレシピ集について紹介します。

【お問い合わせ先】 南保健センター健やか推進係 ☎581-5211

**南区の取り組み** | 南区で開催する料理教室では、健康寿命延伸に欠かせない栄養バランスや調理方法を学ぶことができます。開催日は広報さっぽろなどで随時お知らせします。

## 「本気めしプロジェクト」 若者向けの料理教室



## 「男子厨房に入ろう！料理教室」 男性に健康と食育の意識を高めてもらう教室



## 「子育てママの料理教室」 子育て世帯向けの講座



**「子育てママの料理教室」開催のご案内**  
子どもが喜ぶ料理を一緒に作りませんか？  
日時 6/12(水)10時～13時（9時45分から受付開始）。  
会場 南保健センター。  
対象 区内にお住まいで就学前のお子さんの保護者。  
定員 15組程度（先着順・託児あり）。費用 500円。  
申込方法 5/13(月)から6/10(月)までに電話で下記へ。  
**申込・詳細** 南保健センター ☎581-5211

## 食事のポイント

「たくさん」よりも「まんべんなく」  
毎日10の食品群を摂取すると、健康寿命の延伸につながります！  
《チェックシートで食事を見直してみよう！》

肉類	卵 卵製品	牛乳 乳製品	油脂類	魚介類	大豆 大豆製品	緑黄色 野菜	イモ類	くだもの	海藻類	合計
		○		○	○	○	○	○		6

①1日の食事を取った食品に○をつけます。  
②○がついた数をその日の点数とします。  
10点に近いほど「まんべんなく」食べていることになります。10点を目指しましょう！

## 南区食生活改善推進員

地域で活躍する食のボランティア。南区では88人が活動しており、料理教室や南区食生活改善展などを開催し、食育を広めています。



左から 南区食生活改善推進員協議会  
はせがわ たえこ 会長 南 晶子 さん

### ▲ 昨年度から参加している南さんの声

先輩の食改さんから「食」に関することを学ぶことができました。メンバーの皆さんは気さくな方ばかりで、活動中は笑いが絶えない明るい雰囲気です。レシピもたくさん教えてもらい、とても楽しく活動しています。

### ▲ ベテラン食改さんの長谷川会長の声

食を通してさまざまな地域や年齢の方と交流できるのが食改の魅力。活動が楽しいので、長年ボランティアを続けることができました。皆さん一緒に活動しませんか。

## 食生活改善推進員養成講座のご案内

食生活改善推進員養成講座（全6回）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。

**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** 6/10(月)、19(水)、24(月)、26(水)、7/3(水)、8(月)。

※6/10、24、7/8は9時30分～12時30分まで。6/26は13時30分まで。

6/19、7/3は13時15分～16時15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** 5/13(月)から電話（581-5211）またはFAX（582-4564）で南保健センターへ（先着順）。



▲ 昨年の養成講座の様子

## 健康になれる！ レシピ集のご案内

南保健センターや南区役所ではオリジナルレシピ集を配布しています。おいしく食べて健康になれる、栄養豊富なレシピばかりです。ぜひ日々の献立にご活用ください！



### 一人暮らしの方のための お手軽レシピ1週間



### 野菜たっぷりうす味 簡単メニュー



## 鯖水煮缶のカレー

## 栄養満点！食改さんオリジナルレシピ

[材料 / 1人分]

- 鯖水煮缶……………1/2缶
- 余った野菜……………130g
- おろしにんにく…小さじ1/2
- おろししょうが…小さじ1/2
- 油……………適量
- 水……………100ml
- カレールー……………1人分
- ごはん……………180g



[作り方]

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。フライパンに油とおろしにんにく、おろししょうがを入れて弱火にかけ、香りが出たら野菜を炒める。
- ②鯖水煮を丸ごと入れて強火にする。水を加え、沸騰したら弱火にしてアクを取り、野菜が柔らかくなるまで20分ほど煮る。
- ③一度火を止めてカレールーを加え、再び弱火で混ぜながら煮溶かす。

●本レシピは、「一人暮らしの方のためのお手軽レシピ1週間」に掲載しています。



【エネルギー:578kcal 食塩相当量:2.3g】



※費用に関する記載がない場合は、無料です。

登山や山菜採りなどで山に入るときは、単独行動を控え、事故に遭わないように注意しましょう。

## ヒグマに注意！

野山に入るときは、下記のことにご注意しましょう。

- 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。
- 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。
- 足跡やフンなどの痕跡を見つけたら、すぐに引き返し、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

## 新緑ウォーキング大会

5/27(月)10時～12時(9時30分受付開始)。

**集合場所** 札幌市豊平川さけ科学館前(真駒内公園2-1)。

豊平川～天神山緑地～澄川用水遊歩道などを歩く約6kmのコースです(解散場所は地下鉄南北線自衛隊前駅)。参加者にはオリジナル缶バッジを差し上げます。

**対象** 区内にお住まいの運動制限のない健康な方。

**定員** 50人。

**申込方法** 5/13(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

## 両親教室

5/24(金)18時30分～20時30分(18時受付開始)。  
南保健センター。

**ちくよく** 沐浴人形を使った育児実習や妊婦疑似体験、DVD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** 40組。

**申込方法** 5/13(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

## 国民健康保険料の夜間納付相談

5/30(木)19時30分まで。

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

## 託児付き子育て講座「#イヤコレ」

～いやっぴい！は成長のあかし～

5/28(火)10時～11時30分。

まこまる(真駒内幸町2丁目2-2)。

「イヤイヤ期」の子どもたちの写真やイラストの展示会を開催します。また、くすっと笑えるエピソードを交えながら、イヤイヤ期の乗り越え方を講師がお話しします。

**対象** 0歳から就学前のお子さんとその保護者(区内にお住まいの方を優先)。

**定員** 20人(託児あり)。

**申込方法** 5/14(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

## 子育て講座「お母さんのための骨盤ケアwith Baby」

6/18(火)10時30分～12時。

まこまる(真駒内幸町2丁目2-2)2階まちの講堂。

赤ちゃんと一緒に楽しめるバランスボール運動などで、産後の骨盤ケアをしながらリフレッシュしましょう。

**対象** 2～9か月のお子さんとその保護者。

**定員** 20組(親子同室)。

**申込方法** 6/4(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

## 在宅相談員にご相談を

障がいのある方や、その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
肢体障がい	おおき たつや 大木 竜也	090-6263-4603
難病	なかむら ようこ 中村 容子	090-7510-5464
難病	おかもと ゆかり 岡本 由加里	841-3606
難病	みき まさゆき 三木 政行	090-2691-0055

### ■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



## 胃がん・大腸がん検診

5/23(木)、24(金)。8時45分～10時(受付時間)。/ 南保健センター。

**対象** 胃がん検診は満50歳以上の原則偶数歳の方、大腸がん検診は満40歳以上の方。いずれの検診も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、満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、支援給付世帯の方は無料。

※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

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、本年度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、市民税非課税世帯、支援給付世帯は無料。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	

※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)。

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

※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。

<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
5/23(木)	9時30分～11時30分	13時30分～15時	南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)
5/30(木)	9時30分～11時30分	13時30分～15時	藤野地区センター(藤野2条7丁目2-1)

<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・申込方法はページ上部の「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
5/22(水)	9時～11時	澄川地区会館(澄川3条2丁目6-1)



※費用に関する記載がない場合は、無料です。

区民のページは裏表紙側からご覧ください。

## 区民センター・ 地区センターから

申し込み・詳細については、電話または直接各施設へお問い合わせください。特に記載がない場合、受け付けは先着順です。受講対象「15歳以上の方」は中学・高校生を除きます。

### 南区民センター ☎584-2100

- やさしいエアロと体幹トレーニング【全8回】
  - ☑ 初心者でもできるやさしいエアロビクスと体幹トレーニング
  - 📅 6/3(月)、10(月)、17(月)、24(月)、7/1(月)、8(月)、22(月)、29(月)
  - 🕒 10時～11時30分
  - 👤 15歳以上の方
  - 👥 20人
  - 💰 3,800円
  - 📅 5/13(月)～20(月)

### ■ みなみ落語会「三匹のこぶちゃん平成道産子組落語会」

- ☑ 東京で活躍中の北海道出身若手落語家3人(林家扇、柳亭市童、柳家やなぎ)の競演
- 📅 6/30(日) 13時30分～(13時開場)  
※落語会は1時間30分～2時間の予定
- 👤 小学生以上の方
- 👥 100人
- 💰 800円
- 📅 5/20(月)から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)

### ■ 図書室事業 楽しいおはなしの会

- ☑ 読み聞かせボランティア「まこうさぎ」による絵本の読み聞かせ
- 📅 5/16(木) 10時30分～11時
- 📍 当日直接会場へ

### ■ 図書室休室のお知らせ

蔵書一斉点検のため5/31(金)～6/6(木)の期間休室します  
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 ☎592-2002

### ■ いきいき健康大作戦！ ノルディックウオーキング講座

- ☑ 近くの公園まで一緒に楽しく歩きましょう
- 📅 6/19(水) 13時30分～15時30分
- 👤 15歳以上の方
- 👥 10人
- 💰 1,200円(傷害保険料を含む)
- 📅 5/27(月)～6/7(金)
- 👜 運動しやすい服装で、室内用運動靴、タオル、飲み物を持参
- 🏠 ポールの無料貸し出しあり

### ■ 図書室事業 おはなしの会

- ☑ 読み聞かせボランティア「てんとうむし」による絵本の読み聞かせ
- 📅 5/18(土) 11時～11時30分
- 📍 当日直接会場へ

### もいわ地区センター ☎572-5733

### ■ 図書室事業 おはなしの会

- ☑ 読み聞かせボランティア「ぐりとぐらの会」による絵本の読み聞かせ
- 📅 5/25(土) 11時～11時30分
- 📍 当日直接会場へ

### すみかわ地区センター ☎818-3035

### ■ 初心者デジカメ講座～コツを覚え素敵な写真を撮ろう～【全5回】

- 📅 6/10(月)、17(月)、24(月)、7/1(月)、8(月) 13時30分～15時30分
- 👤 15歳以上の方
- 👥 12人
- 💰 3,300円
- 📅 5/11(土)～6/5(水)
- 👜 デジタルカメラ(一眼またはコンパクト)と、お持ちの方はその説明書

### ■ 使いこなそう!! スマホ・タブレット講座【全3回】

- 📅 6/18(火)、25(火)、7/2(火) 13時30分～15時30分
- 👤 15歳以上の方
- 👥 12人
- 💰 2,500円
- 📅 5/15(水)～6/10(月)
- 👜 スマートフォンかタブレットのいずれかを持参(貸し出しは要相談)

### ■ 若石(足もみ)健康法～足もみ健康法で夏バテ対策!～【全5回】

- 📅 6/22(土)、29(土)、7/6(土)、13(土)、20(土) 10時～12時
- 👤 15歳以上の方
- 👥 20人
- 💰 3,500円
- ※指定の足ふみ板をお持ちでない方は教材費として別途108円
- 📅 5/13(月)～6/10(月)
- 👜 動きやすい服装で飲み物を持参

☑ = 内容    📅 = 日時    📍 = 会場    👤 = 対象    👥 = 定員    💰 = 費用    📅 = 申し込み  
 👜 = 持ち物    🏠 = その他    🗨️ = 問い合わせ先    ☎️ = 電話    📠 = ファクス    ✉️ = Eメール    🏠 = ホームページ

広告

