

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

[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

<https://www.city.sapporo.jp/minami/>



えもとちひろ

デザイン：札幌市立大学デザイン学部：江本千尋

北海道日本ハムファイターズ ～南区民応援デー～

藻岩下地区出身ルーキー



©H.N.F.



外野手

みんなで
応援しよう！



©H.N.F.

北海道日本ハムファイターズでは、札幌ドーム（豊平区羊ヶ丘1）で開催される**中日ドラゴンズ戦（C指定席）**に、区内にお住まいの方**ペア1,000組2,000人**（多数時抽選）をご招待します。

日時 5/28(金)18時試合開始

申込方法 パソコンからは下記の北海道日本ハムファイターズ公式サイト of 申込フォームにアクセス。スマートフォン・携帯電話からは下記の2次元コードからアクセスし、必要事項を入力し送信してください。

HP https://www.fighters.co.jp/expansion/invitation/2021/sapporo_form.html



申込期限 5/19(水)まで。

その他 抽選結果は、試合日の1週間前をめどにメールで送信しますので、[fighters.co.jp] および [fmail.fighters.co.jp] からのメールを受信できるよう事前に設定してください。当選者は、試合当日に札幌ドーム場内前売券売場で席種を変更することができます（有料、残席がある場合のみ）。

※応募者の個人情報は(株)ファイターズ スポーツ&エンターテイメントが適切に管理し、本件を含むチケット関連のダイレクトメール・アンケートなどによる案内以外には利用されません。

※新型コロナウイルスの影響により、本企画が中止や延期になる場合があります。あらかじめご了承ください。

詳細 北海道日本ハムファイターズ お客様センター
☎0570-005-586（平日10時～17時30分）

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

庶務係 ☎582-4705

地域安全担当 ☎582-4706

選挙係 ☎582-4711

広聴係 ☎582-4714

地域振興課 ☎582-4723

戸籍住民課

戸籍係 ☎582-4724

住民記録係 ☎582-4728

税証明担当 ☎582-4731

保健福祉課

地域福祉係 ☎582-4734

活動推進担当 ☎582-4734

福祉助成係 ☎582-4741

給付事務係 ☎582-4742

福祉支援係 ☎582-4743

保健支援係 ☎582-4746

相談担当 ☎582-4747

保護一課

相談担当 ☎582-4765

保護一係 ☎582-4756

保護二係 ☎582-4757

管理係 ☎582-4751

保護二課

保護一係 ☎582-4763

保護二係 ☎582-4764

保護三係 ☎582-4768

保険年金課

給付係 ☎582-4770

保険係 ☎582-4772

収納係 ☎582-4775

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 ☎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

食べることは自分のこと

5月は新しい生活が始まって約1カ月。環境の変化に少し疲れ、さらにコロナ禍におけるストレスがたまっている方も多いかもしれません。今月は、普段の食生活におけるポイントのほか、おすすめレシピや南区の取り組みなどを紹介します。自分の体は自分が食べたものでつくられますので、健康な体をつくるために少しでも意識してみてください。

【お問い合わせ先】 南保健センター健やか推進係 ☎ 581-5211

食事はバランスが大事

健康な体をつくるためには、バランス良く食べることが大切です。でも、おかずを何品もそろえ、色とりどりの食材を使うのは大変。難しく考えずに、主食・主菜・副菜をそろえて食べるように意識しましょう。



主食

ご飯、パン、麺類



主菜

肉、魚、卵、大豆製品



副菜

野菜、海藻、きのこ



忙しくて時間がない方は…



例えば、食パンに目玉焼きをのせて野菜スープを食べただけで3つそろったバランスの良い食事になります。

朝は時間がなく、主食・主菜・副菜をそろえられないという方は、1日のうち2食だけでも取り組んでみましょう。

毎日取りましょう！



牛乳・乳製品



1日に牛乳コップ1杯が目安です



果物



1日 200g（りんごだと1個）が目安です

南区の「食改さん」が考案！

おすすめレシピ



主菜

サバ缶のフワフワつくねバーグ



材料（3人分）

- ・サバ水煮缶 200g
- ・はんぺん 75g
- ・タマネギ 1/3個
- ・プロセスチーズ 17g
- ・片栗粉 10g

お好みでソースをかけてもおいしい！

作り方

- ①タマネギは細かいみじん切り、チーズは5mm角に切る。
- ②はんぺんを細かくちぎり、厚手のビニール袋に入れ滑らかになるまでつぶし、汁気を切ったサバと片栗粉を加え混ぜ合わせ、さらに①を加えよく混ぜる。
- ③②を3等分にして形を整え、フライパンに油をひき両面をこんがり焼く。

主食・副菜は…

主食には白米や雑穀ご飯がおすすめです。副菜には右ページで紹介する「野菜レシピ集」も参考にしてみてください。

南区で活躍
しよつかい
「食改さん」
を
ご紹介

食生活改善推進員（通称：食改さん）は、地域で活躍する食のボランティアです。南区では85人が加入し講座や料理教室などを通して食育を広めています。



食改さんになるには…

南保健センターが実施する「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へ入会していただきます。令和3年度の受講者募集は9月ごろを予定しています。



食改さんになったきっかけと現在



あかぬま まさこ
赤沼 雅子さん

料理の塩分が気になり、食生活について学びたいと思ったことがきっかけです。たくさんの人に食育を普及したいと思い活動を継続し、今では食改さん歴25年です。

親子で料理教室に参加したことがきっかけです。小学生の子どもも料理に興味を持ち始め、今では食改さんになりたいと言っています（笑）。活動を通じて、料理が楽しくなっただけでなく、家庭での食材の無駄も減りました。



さいとう りか
斉藤 理香さん



南区の皆さんへ



はせがわ たみこ
長谷川 妙子会長

おいしくて健康的な食事を普及するだけではなく、活動を通じて仲間との出会いや絆が生まれます。ぜひ多くの人に参加していただきたいです。

「栄養満点弁当」を
紹介します



優秀賞
札幌市
教育長賞

札幌市立石山中学校
2年生 小西 美玖さん
ふたを開けたら彩り良く、
うれしくなるようなお弁
当にしました！
電子レンジを使った簡単
なレシピもあるのでぜひ
作ってみてください。

枝豆塩おにぎり

ささげのごま和え

トマトカップの
卵ツナサラダ



にんじんとピーマン
のきんぴら

鮭おにぎり

鶏肉ときのこの
照り焼き

お弁当レシピは下記
レシピ集や市ホーム
ページで見ることが
できます！

札幌市お弁当
プロジェクト
のページは
こちら→



【お弁当レシピコンテストに
関するお問い合わせ先】
保健福祉局保健所健康企画課
☎ 676-5156

レシピ集を配布しています

南区食育ネットワークによる「野菜レシピ集」のほか、「札幌市お弁当レシピコンテスト」の入賞10作品を掲載したレシピ集を配布しています（数量限定）。

配布場所

南保健センター1階、南区役所1階12番窓口



5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。

【感染症の予防】外出時はマスクを着用しましょう。体調に不安があるときは外出を控えましょう。

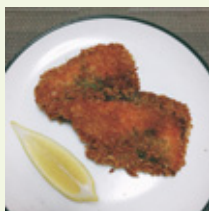
健康寿命をのばそう！

ヘルシーメニューを提供します

南区役所食堂では、毎月第2・4水曜日に「ヘルシーメニュー」（600円、20食限定）を提供しています。健康寿命をのばすために大切な10の食品群に着目した献立となっています。ヘルシーメニューをきっかけに、日々の食事を見直してみませんか。

5/12(水)のメニュー

鮭のしそ巻きフライ他



※写真はメニューのイメージです

5/26(水)のメニュー

豚肉のしょうが七味焼き他



南区役所食堂（3階）

営業時間 平日 11時～15時（ラストオーダー 14時45分）。

ヘルシーメニューは予約不要、直接食堂へ。

【詳細】 南保健センター ☎581-5211

すみかわ地区センター・澄川地区福祉のまち推進センターの仮事務所設置のお知らせ

天井改修工事などに伴い休館予定のすみかわ地区センター・澄川地区福祉のまち推進センターの一時移転先が確定しましたのでお知らせします。

【設置期間】 6/7(月)～12月中旬（予定）。

【仮事務所】 澄川5条4丁目2-11リナコートA 1階。

【休館中の業務】

印刷・コピーサービス、工事完了後の貸室予約。

【お問い合わせ先】

すみかわ地区センター ☎818-3035

澄川地区福祉のまち推進センター

（澄川まちづくりセンター内）☎821-8585

南区緑苑大学（高齢者教室）

中止のお知らせ

南区緑苑大学は、新型コロナウイルス感染症の感染状況を踏まえ、令和3年度の開講を中止します。令和4年度以降の開講につきましては、広報さっぽろやホームページなどでお知らせする予定です。

【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、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 信武 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

マイナンバーカード専用の休日窓口を開設します

【開設日】 5/15(土)、30日(日)。

※6月の開設日は6月号でお知らせします。

【開設時間】 8時45分～12時。

【場所】 南区役所1階 2・3番窓口。

【対象業務】 マイナンバーカードの受け取り、電子証明書の更新、暗証番号の再設定など。

【詳細】 戸籍住民課住民記録係 ☎582-4728

有毒植物による食中毒に注意しましょう

山菜だけではなく庭先や花壇の植物を間違えて食べ、食中毒になり死亡してしまう事例が起っています。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することがあるので、一本一本注意して採るようにする。
- 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、食べたもの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



ヒグマに注意!

- 野山に入るときは、下記のことに注意しましょう。
- 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。
- 足跡やふん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

山菜採りでの事故に注意しましょう

- 山菜を採りに野山などへ行くときは、目立つ服装で、水や食料、防寒着、携帯電話、ラジオなどを携行し、行き先や帰宅時間を家族などに伝えましょう。
- 単独での入山は避け、できるだけ複数で入山しましょう。遭難事故を防ぐために絶えずお互いの位置を確認しながら、無理をすることなく行動しましょう。



詳細 総務企画課地域安全担当 ☎582-4706

胃がん・大腸がん・肺がん検診 **申込・詳細** 南保健センター ☎581-5211 FAX582-4564

- 日時** 5/14(金)、28(金) 9時～10時(受付時間) **場所** 南保健センター(真駒内幸町1丁目3-2)
- 対象** **胃**: 満50歳以上の原則偶数歳の方(直近の偶数歳に受診のない奇数歳の方でも受診可)
大腸、肺: 満40歳以上の方
- 費用** **胃**(バリウム): 700円 **大腸**(検便): 400円 **肺**(胸部エックス線検査): 無料(問診結果により喀痰検査を行った場合は400円) ※費用の免除制度あり。
- 申込** 事前に上記へ。※肺がん検診のみ受診希望の場合は、氏名、年齢、住所を確認できるもの(健康保険証など)を持って、当日直接会場へ。

住民集団健康診査

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211 FAX582-4564

特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査を行います。健診は「受診券」と「被保険者証」(生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、支援給付世帯の方は本人確認証)を、肺がん検診と肝炎ウイルス検査は氏名・年齢・住所が確認できるものを持って、当日直接会場へ(申し込みは不要)。

※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
5/20(木)	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	
5/28(金)	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	

<合同検診>

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検診を下記の日程で実施します。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・肺がん検診」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。

日時 5/26(水) 9時～11時 **場所** 澄川地区会館(澄川3条2丁目6-1)

5月11日以降の情報 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、講座が中止・変更になる場合があります。

区民のページは裏表紙側からご覧ください。

親子同室子育て講座「あそびのぽけっと in みなみ～親子で遊ぼう!～」

5/26(水) ①10時～10時30分、②11時～11時30分。
※①②どちらかの受講です。
まこまる (真駒内幸町2丁目2-2)。

わらべうたや手遊びなどのふれあい遊びを保育士が紹介します。

対象 ①歩き始めてから2歳11カ月までのお子さんとその保護者。②首がすわってから歩き始めるまでのお子さんとその保護者。

定員 各8組。

申込方法 5/12(水)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

親子同室子育て講座「いやだ!いやだ!でステップアップ!」

6/9(水)10時～10時45分。/ 南保健センター。

いやいや期は成長の証しとも言われ、自立への一歩を踏み出すとても重要な時期です。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、保育士がお話しします。

対象 1～3歳までのお子さんとその保護者。

定員 6組。

申込方法

5/27(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



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。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

●初心者対象ノルディックウォーキング講座【全3回】

日 5/21(金)、28(金)、6/4(金) 10時～12時
所 南区民センターおよび近郊(エドウィン・ダン記念公園、真駒内保健保安林)

対 15歳以上の方 **定** 20人
¥ 2,000円 **申** 5/11(火)～18(火)

持 運動しやすい服装、筆記用具、ポール(貸出あり)、飲み物、タオル



●楽しく学びハッピー人生を送るためのマネー講座【全3回】

日 5/25(火)、6/1(火)、8(火)
10時～11時30分

対 15歳以上の方 **定** 12人
¥ 無料 **申** 5/11(火)～21(金)

持 筆記用具



藤野地区センター ☎592-2002

●【ご近所先生企画講座】毎日の動作を見直して健康に!意識革命で体・楽チン(全5回)

日 8/19(木)、26(木)、9/2(木)、9(木)、16(木)
14時～16時

対 18歳以上の方(高校生を除く)

定 20人(多数時抽選) **申** 6/25(金)まで

¥ 受講料3,000円、材料費30円

持 運動しやすい服装、室内運動靴、筆記用具、飲み物、タオル

他 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、FAX671-2334、<https://chieria.slp.or.jp/seminar/>)へ申し込み(必着)。講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記(結果は郵送で通知)。

●シニアライフセミナー

介護生活の予備知識講座

日 5/22(土) 10時～11時30分

対 18歳以上の方(高校生を除く)

定 20人 **¥** 無料

申 5/12(水)～19(水) **持** 筆記用具

もいわ地区センター ☎572-5733

●もいわピンコロ大学

「元気にリズムレク!」

日 5/29(土) 10時～11時30分

対 50歳以上の方 **定** 15人

¥ 無料 **申** 5/11(火)～28(金)

持 運動しやすい服装、飲み物、タオル



※新型コロナウイルス感染症の影響により、講座が中止・変更になる場合があります。

日 = 日時 **所** = 会場 **対** = 対象 **定** = 定員 **¥** = 費用 **申** = 申込期間 **持** = 持ち物 **他** = その他

広告

