



南区の人口・世帯数

人口 / 134,068 (-319)人
 世帯数 / 62,736 (-295)世帯
 ()内は前月比
 ※令和5年(2023年)8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 
<https://www.city.sapporo.jp/minami/>

デザイン：札幌市立大学デザイン学部：畠山 湧名

秋も元気に！ 健康寿命を延ばそう

フレイル予防チャレンジシート

フレイル予防の取り組みを28回実施した、南区にお住まいの65歳以上の方に、記念品をプレゼントします！南区役所2階2番窓口にてシートをお持ちください。



記念品の引き換え期間は来年3/29(金)まで。1人1回(数量限定)。左の写真はプレゼントの一例です。

チャレンジシートの配布場所

- ・南区役所2階2番窓口 保健支援係
- ・南区役所1階12番窓口 広聴係



詳細 保健福祉課保健支援係 ☎582-4746

健康寿命延伸 Event 南区健活デー 2023

日時 9/29(金) 9時30分～16時30分 場所 南区民センター

健康講座

- ・第1部 13時30分～14時20分
「口腔フレイルのお話」
日の出歯科真駒内診療所
歯科医師 今渡 隆成 氏
- ・第2部 14時30分～15時20分
「胃がん・大腸がんの定期検診のススメ」
札幌共立五輪橋病院 医師 大井 雅夫 氏
※要事前申込(定員30人)。9/11(月)から電話で下記へ。



健康測定(脳年齢・血管年齢など)

9時30分～16時 ※先着50人、時間指定あり。

お口の健康チェック

11時～12時30分 ※先着30人、10時30分から整理券を配布。

みんなで食育

- 9時30分～15時
- ・健康おすすめ料理の試食 ※先着100人、10時30分～13時。
- ・ベジチェック(手のひらで野菜充足度をチェック)

ほかに、お薬相談・認知症相談・食中毒予防・子育て支援など、さまざまなコーナーが盛りだくさん！
※コーナーにより開始・終了時間が異なります。詳細は下記へ。

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211

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	保護二係 ☎582-4756
地域振興課 ☎582-4723	保護三係 ☎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
	支援調整課 ☎582-4760

- ・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) ☎812-8585
 - ・芸術の森地区(石山東7) ☎592-7009

火災から

命を守るためにできること



札幌市内では令和4年中に387件の火災が発生しました。これは毎日1件以上、火災が発生していることになります。火災から命を守るためにできることを、再確認してみませんか？

【問い合わせ先】南消防署予防課 ☎581-2100

いち早く火災に気づき逃げる！

札幌市内における
令和4年中の住宅火災発生状況

住宅火災 171件

死者 23人

(そのうち21人が逃げ遅れ)

火災で発生する煙には、一酸化炭素などの多くの有害物質が含まれていて、少量を吸っただけでも体が動かなくなったり、一瞬で意識を失ったりすることがあります。

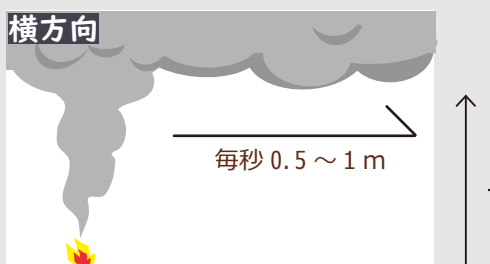
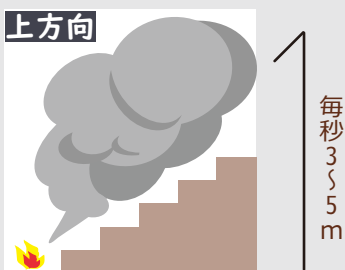
就寝中や別の部屋にいる場合などには、火災の発生にいち早く気づき、煙を吸わないようにして逃げるのが重要です。



南消防署警防課 なかじま 中島消防士

● 煙の性質

煙は上方向には毎秒3～5mの速さで、横方向には毎秒0.5～1mの速さで広がります。



避難の際に煙を吸わないために

- ✓ **姿勢を低く！**
床に近いほど煙が薄く、新鮮な空気が残っています
- ✓ **タオルや服などで口を覆う！**
濡らすと目詰まりして、呼吸がしづらくなるので注意が必要です
- ✓ **浅めの呼吸で！**
息を止めると、途中で我慢できなくなり煙を吸ってしまいます

歩く速さと同程度なので、煙が天井に広がっている間に、その下の空間を使って逃げるすることができます

● いち早く気づく

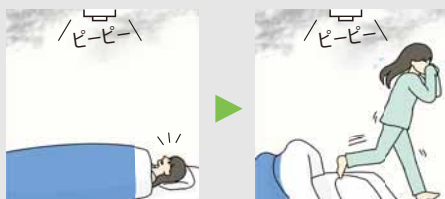
就寝中などにいち早く火災に気づくために、札幌市内の全ての住宅※の寝室、階段、台所に「住宅用火災警報器」の設置が義務付けられています。



住宅用火災警報器

煙や熱を感知すると、音や音声で火災をお知らせ

警報器があれば、煙がまだ天井に滞留している段階で気づいて、逃げることができます



天井に滞留した煙は時間が経過すると下がってきます。

警報器がないと、気づいた時には顔の高さまで煙が降りていて、逃げ遅れてしまうことも



※ アパートやマンションで住宅部分に自動火災報知設備などが設置されている場合は、住宅用火災警報器の設置は必要ありません



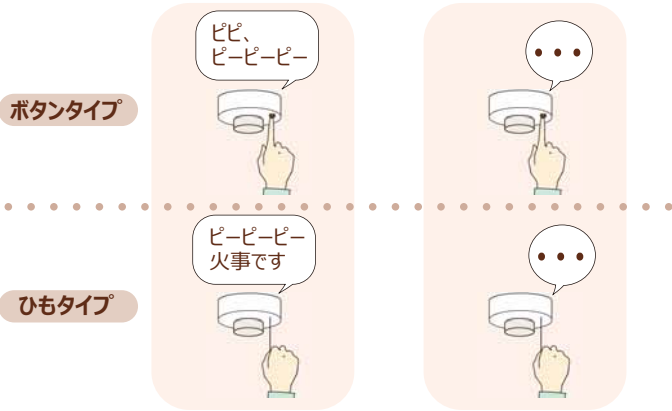
住宅用火災警報器を点検

命を守る「住宅用火災警報器」が設置されているか、ご自宅を確認してみましょう。設置されている場合も、定期的な点検を忘れずに！

● 動作を確認

設置済みの警報器がいざという時にきちんと作動するよう、月に1回点検しましょう。

- 正常な時
- 電池切れ・故障の時など



● 本体の更新時期を確認

警報器本体は古くなるとセンサーなどの寿命により、火災を感知しなくなることがあります。おおむね10年を目安に新しいものに交換しましょう。

自動試験機能付きのもの

交換期限が明記されているもの

音や表示で故障を知らせます

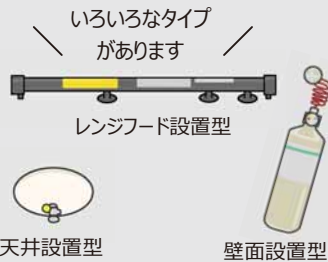


住宅用火災警報器は家電量販店やホームセンターなどで購入し、付属のねじを使って自分で交換することができます。

自動消火装置を設置

火は出火してから2分ほどで壁などに燃え移り、その後、天井へと広がっていきます。被害を小さくするためには、壁などに燃え移る前の初期の段階で消火することが有効です。

「自動消火装置」は火災の熱を感知して、自動で消火薬剤を放射します。電気や水道を使わないので、停電・断水の時も使用可能です。簡単な工事で取り付けられるので、命を守るための対策の一つとして、設置をご検討ください。



万が一に備え、私たち消防職員は日々訓練を重ねていますが、ひとたび火災が発生すると、家財も思い出も、時には命までも失ってしまうことがあります。

まずは、火災を発生させないこと、発生したとしても被害を少なくすることが重要となりますので、市民の皆さまには日頃から主体的に火災予防に取り組んでいただきたいと思います。

住宅用火災警報器をはじめ火災予防について相談したいことがありましたら、南消防署予防課へお問い合わせください。

～ 高齢者世帯を対象とした助成制度があります ～

対象 65歳以上の高齢者のみで構成される世帯

助成台数 1世帯につき2台まで

助成額 購入および設置費用のうち9割 (1台当たり 28,700円を限度)

申請・問い合わせ先

消防局予防部予防課 ☎215-2040

詳細はこちら



広告

みなみ区からのお知らせ

9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。

エドウィン・ダン記念館テラスで聴く うたのコンサート

9/23(祝・土) 13時～14時30分。/エドウィン・ダン記念館中庭・公園(真駒内泉町1丁目6-1)。

南区ゆかりの音楽家(ソプラノ・テノール・ピアノ)出演の野外コンサートを開催します。秋の爽やかな空気を感じながら音楽をお楽しみください(直接会場へ。座席数には限りがあります)。

※雨天時は館内で開催予定(先着60人程度)。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723

めざせ! ボッチャマスター in 南区体育館

10/29(日)午前の部:10時05分～12時05分、
午後の部:13時35分～15時35分。
南区体育館(川治4条2丁目2-1)。

地上のカーリングとも呼ばれ、誰でも一緒に競い合えるボッチャを体験してみませんか。

対象 南区内にお住まいの小学生。

定員 96人。※午前の部、午後の部各48人実施。

申込方法 9/22(金)までに申込フォーム(2次元コード)から。多数時抽選。



申込・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎582-4723

2024年度 みなみくカレンダー写真募集

来年3月から配布予定のカレンダー(2024年4月～2025年3月)に掲載する写真を募集します。南区の自然や景色、街並みなどを撮影した写真をお送りください。

応募期間 11/30(木)まで。採用された方には、作成したカレンダーと記念品をお送りします。

応募方法 Eメールで下記のアドレスに写真データを送付。1人につき3作品まで応募可。詳細はホームページをご確認ください。



応募先・詳細
Eメール minami_machitan@city.sapporo.jp
地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723

紅葉ウォーキング大会

10/21(土) 10時～12時(9時30分受付開始)。**集合場所** 石山緑地北側駐車場付近(石山78番地)。

石山緑地から南区民センターまでの約3kmのコースを歩きます。ゴール後には、健康な食に関するミニ講座とクイズ大会を行います(健康メニューの試食と参加賞あり)。

対象 南区内にお住まいの運動制限のない健康な方(小学生以下は保護者同伴)。

定員 30人。**申込方法** 9/15(金)から電話で下記へ(先着順)。

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211



南区アートシーズン秋 「フォークロアの音と形」

会場 札幌市立大学まこまないキャンパス(真駒内幸町2丁目2-2まこまる内)。

南区ゆかりのアーティストによる、民族笛、アイヌ音楽、馬頭琴など世界の多様な音の演奏会と民族系造形作品の展覧会を開催します。

<展覧会> 10/10(火)～15(日)

10時～17時(最終日は16時まで)。

<コンサート> 10/15(日) 13時～14時30分。事前申込制(9/6(水)～22(金))。下記の2次元コードまたは電話から。抽選で100人(9/29(金)頃、当選者に通知)。

申込 札幌市コールセンター
☎222-4894(受付時間8時～21時)



詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723

みな杜マルシェ

9/30(土) 10時～14時。/市立札幌みなみの杜高等支援学校(真駒内上町4丁目7-1)。

同校の生徒が主体となり、企業や地域とコラボしたブースを展開します。製品販売やワークショップなど、さまざまな企画を実施予定です。※駐車スペースはありませんので公共交通機関でお越しください。上靴と靴袋をご持参願います。

詳細 市立札幌みなみの杜高等支援学校 ☎596-0451
担当 地域振興課地域活動担当 ☎582-4723

「南区ご当地健康料理」

～カレーシチュー提供飲食店の募集

南区のご当地健康料理「南区鮮やカレーシチュー」を提供する飲食店を募集します。提供飲食店は区ホームページやチラシ、ポスターなどで紹介します。

対象 南区内の飲食店。

申込方法 10/31(火)までに下記へ。

申込・詳細
南保健センター ☎581-5211 FAX582-4564
Eメール mi.kenkou@city.sapporo.jp



国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の夜間納付相談を南区役所2階5番窓口で実施します。9月28日(木)19時30分まで。
※区役所北側の時間外出入口からお入りください。【詳細】保険年金課収納係 ☎582-4775



がけ地防災パネル展

9/12(火)～14(木) 9時～17時。/南区民センター。

9月1日の「防災の日」に合わせて、防災意識向上のためのパネル展を開催します。お住まいの地域の安全を確認しましょう。

【詳細】都市局開発指導課 ☎211-2512

キノコによる食中毒を防ぎましょう

- ・知らないキノコは「採らない」「食べない」「人にあげない」。
- ・誤った言い伝えを信じない。
- ・十分加熱して食べる、食べ過ぎない。
- ・異常を感じたときは速やかに医師の診察を受ける。

【詳細】南保健センター(生活衛生担当) ☎581-5213

デマンド交通 \ (株)じょうてつが運行します! /

「チヨイソコぶじの〜る」の実証運行開始!

藤野地区を走るバスです

<デマンド交通とは>

予約に応じて運行する方式の交通システムです。従来のバスとは異なり、運行ダイヤ・ルートが決まっておらず、予約があったときのみ停留所(乗降場所)間を運行します。※利用には事前に会員登録と乗車予約が必要です。

《パンフレットなどの配布場所》

◇南区役所1階12番(広聴係)、藤野地区センターなど

■運行開始

9/1(金)から

■運行時間

平日9時～16時

(土・日曜、祝日、12/29～1/3連休)

■運賃

- ・一般：350円
- ・福祉割引運賃、小学生：180円
- ・未就学児：無料

※支払方法は現金、SAPICA、交通系IC
敬老優待乗車証(敬老パス)も利用可。



ホームページ

【詳細】(株)じょうてつ自動車事業部 ☎572-3135

【担当】まちづくり政策局都市交通課 ☎211-2492

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

通常と異なりますのでご注意ください

日時 9/29(金) 9時30分～11時(受付時間) 場所 南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)

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)：1,100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	受付時間	実施会場
9/22(金)	9時30分～11時	澄川南福祉会館(澄川4条10丁目2-7)
	13時30分～15時	澄川地区会館(澄川3条2丁目6-1)
9/27(水)	10時～11時	豊滝中央町内会館(豊滝1丁目1-20)
9/29(金)	9時30分～11時	石山会館(石山1条4丁目1-1 石山まちづくりセンター内)
10/1(日)	13時30分～15時	Coミドリ(旧真駒内緑小学校)(真駒内幸町2丁目2-2 まこまる内)
10/2(月)	10時～11時	石山六区会館(石山641番地)
	13時30分～15時	北ノ沢第三町内会館(北ノ沢1819番地2246)
10/3(火)	13時30分～15時	藤ヶ丘センター(藤野4条6丁目19-1)

<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。胃がん・大腸がん検診の受診をご希望の方は、事前に申し込みが必要です。対象・費用・申込方法は上記の「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。

日程	受付時間	実施会場
10/1(日)	9時30分～11時	Coミドリ(真駒内幸町2丁目2-2 まこまる内)
10/3(火)	9時～11時	藻岩下地区会館(南34条西9丁目2-1)

※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

申込・詳細は、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。

南区民センター ☎584-2100

- 南区民センター祭
- 内【サークル作品・南区産野菜等販売】
10/2(月)～3(火) 10時30分～13時30分
- 【サークル作品展】
10/5(木) 13時～17時
10/6(金)、7(土) 9時～17時
10/8(日) 9時～15時
- 【サークルステージ発表会】
10/7(土) 10時～12時15分
- 【ダンスパーティー】
10/8(日) 13時30分～15時30分
定員80人。当日直接会場へ

●南区民センター祭作品展への 作品出展者募集

- 内 絵画や書道などの作品を募集します
- 対 南区にお住まいの方
- 申 9/11(月)～18(祝・月) 10時～16時
※窓口か電話で申し込み、搬入は別日

藤野地区センター ☎592-2002

- 藤野地区センター文化祭
- 内【ステージ発表】
10/8(日) 12時～16時
- 【作品展示発表会・手作り体験(有料)】
10/14(土) 10時～17時
10/15(日) 10時～15時

●地域健康づくり支援講座 訪問する医療～なにができる の? どう付き合うの?

- 内 溪仁会真駒内在宅クリニック
おみた 岡田院長による講話など
- 日 10/6(金) 13時30分～15時30分
- 対 18歳以上の方 (高校生を除く)
- 定 20人 申 9/19(火)～10/2(月)
- 持 筆記用具

●図書室事業 おはなしの会

- 日 9/16(土) 11時～11時30分
- 対 幼児～小学生
(未就学児は保護者同伴)
- 申 当日直接会場へ

もいわ地区センター ☎572-5733

●もいわ地区センター文化祭

- 日 9/30(土) 9時30分～13時30分
10/1(日) 9時30分～12時30分
- 他 9/30はステージ発表、野菜・果物販売。
10/1は作品展示、野菜・果物販売、地域フリーマーケット

●卓球レベルアップ講座 (初中級レベル) 【全3回】

- 日 9/22(金)、10/27(金)、11/17(金)
13時30分～15時30分 定 8人
- 対 18歳以上の方 (高校生を除く)
- ¥ 2,700円 申 9/11(月)～18(祝・月)
- 持 卓球ラケット、運動靴、タオル、飲み物

●もいわピンコロ大学 「リズムでいきいき元気脳」

- 日 9/23(祝・土) 10時～11時30分
- 対 50歳以上の方 定 10人
- ¥ 500円 申 9/11(月)～19(火)
- 持 タオル、飲み物

●はじめてさんの 「やさしい俳句講座」

- 日 10/9(祝・月) 13時30分～15時
- 対 中学生以上の方 持 筆記用具
- ¥ 1,000円 申 9/11(月)～30(土) 定 10人

●みんなで学びあう「デジタル 生活サポート」講座【全5回】

- 日 10/3(火)、10(火)、17(火)、24(火)、31(火)
13時30分～15時30分
- 対 50歳以上の方 定 8人
- ¥ 4,000円 申 9/11(月)～26(火)
- 持 ノートパソコン・タブレット・スマートフォンのいずれか、筆記用具

●図書室事業 簡単・便利! ネットのできる 本の予約講座

- 日 9/22(金) 13時30分～15時
- 対 インターネットで本の予約をしたい方
- 定 3人 (30分区分りで1人ずつ)
- ¥ 100円 申 9/11(月)～21(木)
- 持 貸出券、ノートパソコン・タブレット・スマートフォンのいずれか

●図書室事業 こぶたのぶーぶ おはなし会

- 日 10/12(木) 11時～11時30分
- 対 0歳～3歳のお子さん (保護者同伴)
- 申 9/11(月)～10/11(水)

すみかわ地区センター ☎818-3035

●シニアいきいきサロン事業 ～明るい終活を考える【全2回】

- 日 9/26(火)、10/3(火) 10時～12時
- 対 おおむね50歳以上の方
(親子・夫婦での参加歓迎)
- 定 20人
- ¥ 500円
- 申 9/11(月)～22(金)
- 持 筆記用具



内 = 内容 日 = 日時 対 = 対象 定 = 定員 ¥ = 費用 申 = 申し込み 持 = 持ち物 他 = その他

広告

