



区民のページ 2024



南区の人口・世帯数

人口 / 133,606 (-256)人
世帯数 / 62,529 (-206)世帯
()内は前月比

※令和6年(2024年)2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 きくたなの 菊田菜乃

つめたいぬくもり。 南区冬の雪あかり

今年度も地域の方々の手
によって開催されました！



南沢地区冬まつり



藻岩下やさしい雪あかり



スノーフェスティバル in 澄川-2024-



みすまい雪あかり



藻岩地区アイスクャンドル



真駒内地区ふれあい「雪あかり」



定山溪温泉雪灯路



藤野雪あかりの小路



石山スノーファンタジー(まちなかの灯り)



芸術の森地区雪あかりの祭典

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
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) ☎821-8585
- ・芸術の森地区(石山東7) ☎592-7009





健康は 毎日の食事から

健康であるためには食生活が大切と分かっているけど、実践するのはなかなか難しいもの。今回は、食育を広めるボランティアの「食改さん」と一緒に、健康な食生活を送るためのポイントを学びます！家族や自分のために、できることから取り組んでみませんか。

【問い合わせ先】

南保健センター健やか推進係 管理栄養士 ☎581-5211

私たち食生活改善推進員が
アドバイスします！



なりた あけみ 成田 明美さん は せ が わ た え こ 長谷川 妙子会長 な か つ ひ ろ し 中津 浩さん

しょっかい 食改さんってどんな人たち？

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。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、南区では67人が活動し食育を広めています。

札幌市民の食生活は？ ～「令和4年札幌市健康・栄養調査」の結果より

1 食塩を取り過ぎています※1

※1 20歳以上の市民

※2 男性：7.5g未満/日、女性：6.5g未満/日

1日の食塩摂取量の平均値は目標量※2を超えていることが分かっています。また、「食塩を取り過ぎていると思う」という人は約2割の一方、実際に食塩を取り過ぎている人は約7割います。

食塩摂取の約7割は
調味料からなんです！

食塩を取り過ぎると…

↓
高血圧の原因に

↓
心疾患や腎不全など
さまざまな病気の原因に



😊 減塩するためには？

- ①濃い味、薄い味で味にめりはりをつけ、適温で食べる
- ②調味料は「かける」より「つける」習慣を
- ③塩の代わりに、酢、レモン、香味野菜、香辛料を使う
- ④だし（昆布、かつお節など）をしっかり取って薄味にする
- ⑤みそ汁などの汁物は具を多くして汁を控えめに
麺類の場合、汁は残す
- ⑥漬物は小皿に取って食べ過ぎないようにする



作ってみよう！

減塩レシピ ～白菜と油揚げのポン酢あえ～



材料（4人分）

- ・白菜 240g
- ・油揚げ 1枚
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ4
- ・一味唐辛子 少々

作り方

- ①白菜は2cm幅に切り、ゆでて水気を切る。
- ②油揚げは1～2cm幅の短冊切りにし、トースターでこんがり焼く。
- ③①と②が熱いうちにポン酢しょうゆであえ、味をなじませ、器に盛って一味唐辛子をかける。

南区ホームページでは「野菜たっぷりうす味簡単メニュー」などのレシピを紹介しています！



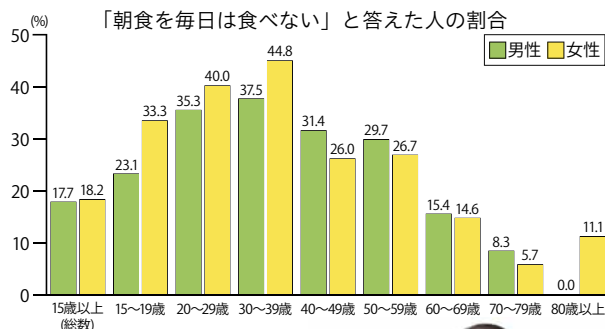
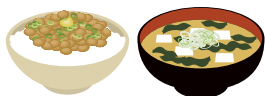
<栄養価（1人分）>
エネルギー 31kcal
たんぱく質 1.9g
脂質 1.7g
食物繊維 0.9g
食塩相当量 0.3g



2 朝食を食べない人が多くいます ※3

80歳以上の男性を除き、どの年代でも朝食を食べない人が一定数いることが分かっています。特に30～39歳の男女で「朝食を毎日食べない」という人が多くいます。

※3 15歳以上の市民



朝食の役割は…

- ・体温を上げ元気に動くことができる
- ・体や脳のエネルギー補給になる
- ・消化器官が働く
- ・糖尿病になりにくい



😊 朝食を食べるためには？

- ①夜更かしせずに**早めに寝る**
- ②朝食を**前日に用意**する
- ③**夕食が遅い時間**になってしまうときは、**夕食を軽め**にする



3 野菜不足気味です ※4 ※4 20歳以上の市民

1日の野菜摂取量の平均値は目標量を下回っています。

野菜摂取目標量は
1日 350g 以上ですよ！

野菜が体に良い理由

- ・ビタミンやミネラルが豊富
- ・食物繊維で便秘解消
- ・消化器系のがんになりにくい
- ・コレステロールの吸収を抑える
- ・血糖値の上昇を穏やかにする
- ・エネルギー（カロリー）が低い



😊 もっと野菜を食べるには？

- ①**加熱**し、かさを減らす
- ②野菜の**作り置き料理**を用意する
- ③肉・魚料理の**付け合わせ**を増やす
- ④**外食では野菜の多いメニュー**を選ぶ
(定食、中華丼、野菜ラーメンなど)



350g!!

♥ 私たちと一緒に活動しませんか ♥

イベントで活躍！

南区の健康寿命延伸イベントではパネル展を開催。来場者へ食生活のアドバイスなどを行いました。また、地域の高齢者向けの食生活教室などで、食生活について見直すきっかけづくりをしています。



健康寿命延伸イベント
南区健康デー 2023
(2023年9月29日)

料理教室を開催！

親子や高齢者などを対象とした料理教室を開催し、さまざまな世代へ食育を広めています。



冬休み親子料理教室
(1月9日)



自分の体調管理のために活動を始めて6年になりました。料理教室などで参加した方に喜んでいただくとやりがいを感じますね。料理は頭を使うので、若々しくいられますよ！

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6年度は5月に受講者を募集する予定です。

引っ越し届け出ガイド

南 = 南区役所で手続き

不要 = 手続き不要

新 = 新住所地の役所などで手続き

※ = 手続きに必要な持ち物

届け出の内容		転出（南区から市外へ）	札幌市内・南区内で転居
戸籍住民課（南区役所1階）	住所の変更 （住民票の異動）	南 引っ越し先の住所を確認の上、転出届を提出（転出前または転出後14日以内） 新 区役所で発行した転出証明書を持参して転入手続き ※届出人の本人確認書類（運転免許証・健康保険証など。外国人の場合は在留カード・特別永住者証明書）。お持ちの方はマイナンバーカード、住民基本台帳カード	新 転居後14日以内に転入・転居届を提出（転出届不要）
		転出先の住所（少なくとも市区町村まで）の記載が必要	新住所の番号（○番○号）または番地（○番地○）、マンションなどの場合はその名称・部屋番号まで確認の上、届け出をしてください
	印鑑登録	不要 転出届の提出に伴い自動的に廃止（印鑑登録証は返還または自分で破棄）	不要 すでに札幌市内で印鑑登録をされている方は、転入・転居届により自動的に住所変更
	転校（小・中学校）	在学証明書・転学児童生徒教科用図書給与証明書を今までの学校から受け取り、新住所地の市町村で手続きが必要	新 入校票（新入学児童・生徒については入学通知書）を発行しますので、前の学校が発行した在学証明書・転学児童生徒教科用図書給与証明書とともに新しい学校に提出してください
保険年金課（南区役所2階）	国民健康保険	南 転出前に、脱退・保険証の返還手続きが必要 ※国民健康保険被保険者証	新 転居後14日以内に住所変更手続きが必要 ※国民健康保険被保険者証
	後期高齢者医療	南 転出前に、脱退・保険証の返還手続きが必要 ※後期高齢者医療被保険者証	不要 転入・転居届により自動的に住所が変更され、後日新しい被保険者証が届きます
	介護保険	南 転出前に、脱退・保険証の返還手続きが必要 ※介護保険被保険者証	新 転居後14日以内に住所変更手続きが必要 ※介護保険被保険者証
	国民年金	加入者	手続き不要。ただし、国外への転出の方は手続きが必要 ※届出人の本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）
受給者		手続きが必要となる場合がありますので、国民年金・厚生年金受給者の方は年金事務所へ、共済年金受給者の方は各共済組合へお問い合わせください（区役所では手続き不要）	
保健福祉課（南区役所2階）	児童手当	南 資格喪失の手続きが必要 新 転出予定日の翌日から15日以内に新規申請が必要	不要 転入・転居届により自動的に住所変更（電話番号が変更になる場合は届け出が必要）
	児童扶養手当 特別児童扶養手当	新 新住所地で住所変更手続きが必要 ※手当証書	新 新住所地の区役所で住所変更手続きが必要 ※手当証書
	特別障害者手当 障害児福祉手当	新 新住所地で住所変更手続きが必要	新 新住所地の区役所で住所変更手続きが必要
	身体障害者手帳 療育手帳 精神障害者保健福祉手帳	南 福祉乗車証、福祉タクシー利用券、各種乗車券、自動車燃料助成券の返還 新 新住所地で住所変更手続きが必要	新 新住所地の区役所で住所変更手続きが必要 ※手帳
	各種医療費の助成 （子ども・重度障がい者・ひとり親家庭）	南 受給者証の返還が必要 ※受給者証	新 新住所地の区役所で住所変更手続きが必要 ※受給者証
	敬老優待乗車証 （敬老ICカード） ※70歳以上の方	南 敬老ICカードの返還（残額に応じて納入金が返還されます） ※敬老ICカード、預金通帳、本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）	不要 そのままご利用ください

住所変更などの受付窓口の時間延長・休日開庁を行います

対象業務：転入・転居届、転出届、住民票などの証明請求、印鑑登録、戸籍届、マイナンバーカードの受け取りなど

【夜間延長】 3/25(月)、26(火)、29(金)、4/1(月)、2(火)、5(金) 19時まで延長

【休日開庁】 3/31(日)、4/7(日) 8時45分～12時

南区ホームページ

窓口の混雑状況をホームページで確認できます

住所変更などの手続きの窓口の混雑状況（待ち人数）や呼び出し状況を南区ホームページから確認できます。



詳細 戸籍住民課住民記録係 ☎582-4728



来庁せずにできる手続きのご案内

3月・4月は区役所の窓口が大変混み合います(特に月曜日と金曜日)。来庁せずにできる手続きもありますので、ご活用ください。

(来庁せずにできる手続きの例)

- ・証明書のコンビニ交付
- ・市税証明、住民票・戸籍証明などの郵送請求
- ・住民票のオンライン請求

詳細はこちら



マイナポータルで 転出届のオンライン提出が出来ます

マイナンバーカードをお持ちの方が国内の他市町村に転出する場合に、利用可能です。署名用(英数字6桁~16桁)と利用者証明用(数字4桁)の暗証番号が必要となりますので、お忘れの方は事前に区役所窓口で再設定を行ってください。

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** 3/22(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): 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。

日時 3/17(日) 13時30分~15時(受付時間) **場所** 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)

<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「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 3/17(日) 9時30分~11時(受付時間) **場所** 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)

※ 検診を FAX で申し込む場合は、①希望する検診名・日時・曜日 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号(FAX 番号も) ⑥「胃がん・大腸がん検診」の検診種別を記載し、送信してください。

広告

健康寿命をのばそう!ヘルシーメニューを南区役所食堂で提供。
25食限定。1食680円。※予約不要、直接食堂へ。
3月13日(水)、27日(水)、4月10日(水)。

3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。

区民のページは裏表紙側からご覧ください。

芸森×南区×地元アーティストの展覧会

3/16(土)、17(日)、23(土)、24(日)、30(土) 9時45分～17時
札幌芸術の森美術館・工芸館 (芸術の森2丁目75)

札幌芸術の森美術館と南区地域振興課の共催事業として、石山地区を中心に活動している作家集団「南にモンパルナス」が企画する展覧会を開催します。

内容 ガラス、金工、彫刻などさまざまなジャンルの作品を展示するほか、日替わりでライブペイントや工芸ワークショップ、モニュメントの公開制作などのイベントを実施します。



▲ 札幌芸術の森

詳細はこちら



詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723

「2024年度みなみくカレンダー」を配布

昨年の広報さっぽろ南区版(9月号)で募集した「南区の魅力が伝わる写真」を掲載したカレンダーを、3/11(月)から配布します。

配布場所 南区役所1階 情報提供コーナーなど
※無くなり次第配布終了

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723

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

3/28(木) 19時30分まで / 南区役所2階5番窓口
※区役所北側の時間外出入口からお入りください

事情により保険料の納付が困難で、平日の日中に区役所に来ることができない方は、ご利用ください。

詳細 保険年金課収納係 ☎582-4775

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。

藤野地区センター ☎592-2002

●図書室事業 おはなしの会

- ☐ 3/16(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

●篠笛演奏会とひな人形鑑賞会

- 【ひな人形鑑賞会】
- ☐ 3/23(土) 10時～12時
- ※自由にご鑑賞ください
- 【篠笛演奏会】
- ☐ 3/23(土) 13時～13時30分 定 20人
- 対 18歳以上の方 申 3/11(月)～22(金)

内 = 内容 ☐ = 日時 対 = 対象
定 = 定員 ¥ = 費用 申 = 申し込み
持 = 持ち物

●えいごであそぼう

- ☐ 3/23(土) 10時～11時
- 対 未就学児～小学校低学年(未就学児は保護者同伴)
- 申 3/11(月)～22(金) 持 上靴 定 20人



●多肉植物寄せ植え講座

- ☐ 3/24(日) 10時～11時30分 定 6人
- 対 小学4年生以上(中学生未満は保護者同伴)
- ¥ 3,000円 申 3/11(月)～18(月)
- 持 エプロン、タオル、持ち帰り用の袋

●からだ身体がよるこぶ薬膳カレー講座

- ☐ 3/30(土) 13時～14時30分
- 対 18歳以上の方 定 4人 ¥ 2,900円
- 申 3/11(月)～23(土)
- 持 エプロン、三角巾、タオル

●国際交流チャリティーイベント
IN もいわ

- 内 世界の文化を民族音楽や言語で体験し、在日外国人と住民がつながるイベントです
- ☐ 3/31(日) 10時30分～15時30分
- 申 当日直接会場へ

●楽しく踊って健康増進！
フォークダンスを踊ろう【全2回】

- ☐ 4/15(月)、22(月) 10時～11時30分
- 対 18歳以上の方(高校生を除く)
- 定 10人 ¥ 1,200円
- 申 3/11(月)～4/10(水)
- 持 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物



広告

