

2024

11

人口／ 133,361 (-150)人  
世帯数／ 62,993 (-122)世帯  
( )内は前月比

※令和6年(2024年)10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/>



みなみく

えびな こと

デザイン：札幌市立大学デザイン学部：蝦名 琴

## 足湯！DJ！PARTY NIGHT！

9月21日(土)に、定山源泉公園で「足湯！DJ！PARTY NIGHT！」が開催されました。公園内にある足湯がライトアップされ、DJによるパフォーマンスやギタリストによるミニライブが行われました。足湯に漬かりながらビールを片手に談笑する人や、音楽に合わせて体を揺らす人もいました。



## まこフェス2024

9月28日(土)に、まこまるで「まこフェス2024」が開催されました。会場では、キャンドルホルダー作りや木のアートなどのワークショップ、モルック体験会、南区の野菜やパンなどを販売する「まこマルシェ」が行われました。このほか、ガイドと一緒に真駒内を歩く「まこまち歩きツアー」が行われ、参加者は秋晴れの中、自然を満喫しました。

### 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 |
|        |           | 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

南区の屋内で

# スポーツをしませんか？

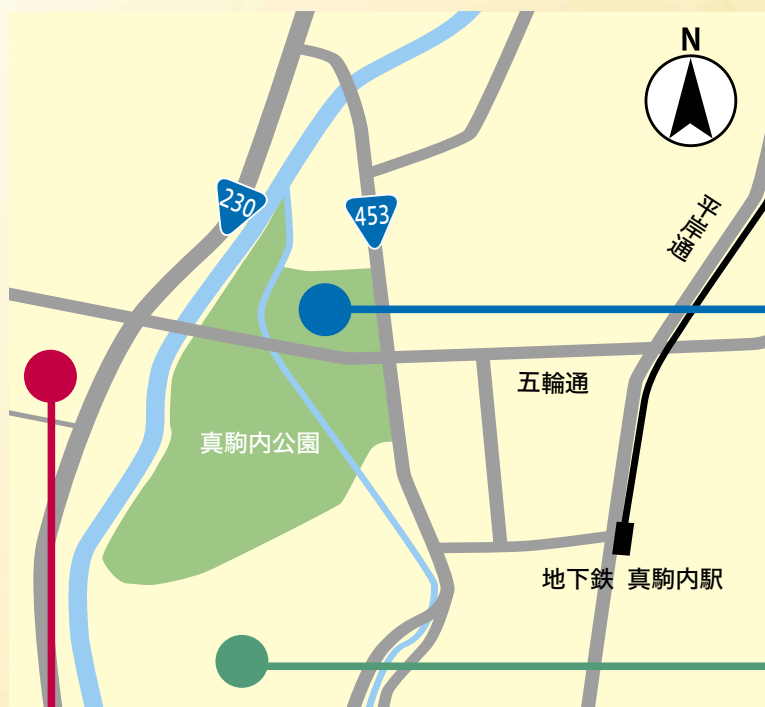
秋も深まり、だんだんと外が寒くなってきました。運動不足になりがちなこの時期、気温や天候に左右されない屋内の施設でスポーツをしませんか？

今月は気軽に利用することができる南区の屋内運動施設を紹介します。

## 本特集で紹介する運動施設で できるスポーツはこちら

| スポーツの種類    |           | 南区体育館       | 真駒内<br>セキスイハイム<br>アイスアリーナ | 北海道<br>青少年会館<br>コンパス |
|------------|-----------|-------------|---------------------------|----------------------|
| 体育館        | バドミントン    | ○           | ○                         | ○                    |
|            | 卓球        | ○           | ○                         | ○                    |
|            | バスケットボール  | ○           | ×                         | ○                    |
|            | 体操・トランポリン | ○           | ×                         | ×                    |
|            | その他       | バレーボール、テニス他 | フットサル、ソフトテニス他             | フットサル、テニス他           |
| ウエートトレーニング |           | ○           | ○                         | ×                    |
| ランニング      |           | ○           | ○                         | ×                    |
| プール        |           | ×           | ×                         | ○                    |
| スケート       |           | ×           | ○                         | ×                    |

※利用方法や時間帯の詳細は各施設のホームページなどでご確認ください。



## 南区体育館



競技室・体育室では主に球技系種目、小体育室ではダンス、格技室では格技種目が利用できます

**休館日** 第2月曜(祝日の場合は第1月曜)、年末年始  
**利用時間** 午前の部 9時～12時30分  
午後の部 13時～17時  
夜間の部 17時30分～21時  
**所在地** 川治4条2丁目2-1 ☎571-5171  
**アクセス** じょうてつバス南95「川治4条3丁目」下車  
徒歩3分、南96「川治5条2丁目」下車  
徒歩5分  
**駐車場** 110台(4月～11月)、70台(12～3月)

スタッフの **イチ推し！** ポイント  
体操とトランポリンが特色の施設です。トレーニング室やランニングコースは寒い時期の体力づくりに最適♪



利用料金(当日券)※

| 区分    | 共通   |
|-------|------|
| 一般    | 390円 |
| 高校生   | 230円 |
| 65歳以上 | 130円 |
| 中学生以下 | 無料   |

※利用時間帯ごとに券が必要。回数券、1ヵ月券などもあり。



体操・トランポリンの利用可能  
時間は火曜の夜間



マットや跳び箱のほか、鉄棒や平均台などの競技用器具も充実





## 真駒内セキスイハイム アイスアリーナ



スタッフのイチ推し！ポイント  
フィギュアスケートの選手権などが  
行われる会場です。憧れの選手たち  
と同じ景色を見ることができますよ。



たかはし  
高橋さん



年明け1月4日からスケート  
リンクの一般開放を開始予定



360度景色を見渡せる  
314mのランニングコース

**休館日** 冬期（スケート時期）は第2・第4火曜、  
夏期は第1・第3火曜、年末年始  
**利用時間** 9時30分～17時45分（一部19時まで）  
※イベントにより変更となることがあるため、  
事前にホームページなどでご確認ください。

利用料金（個人利用）※1

| 区分    | 体育館、<br>ランニングコース | ※2トレー<br>スケート場 ニング場 |
|-------|------------------|---------------------|
| 一般    | 630円             | 810円 1,120円         |
| 高校生   | 240円             | 290円 730円           |
| 65歳以上 | 無料               | 無料 無料               |
| 中学生以下 | 無料               | 無料 無料               |

※1 回数券や定期券（トレーニング場）、団体利用料金  
などもあり。※2 貸しスケート靴あり（有料）。

**所在地** 真駒内公園 1-1 ☎581-1972  
**アクセス** じょうてつバス南 95、南 96、南 97、  
南 98、環 96「上町1丁目」下車  
徒歩5分  
**駐車場** 64台

## Compass

北海道青少年会館



スタッフのイチ推し！ポイント  
水質管理万全の体に優しい水にこだ  
わっているプールです。気持ちよく  
泳いでいただけますよ。



きむら  
木村さん



明るく広々としたプール。  
深さが3種類あり、お子さんも安心



体育館もあります。プールほ  
ど知られておらず穴場かも！

**休館日** 毎週月曜（プールのみ）、年末年始  
**利用時間** 9時～21時  
※施設により異なります。  
詳しくはホームページなどでご確認ください。

利用料金（個人利用）※

| 区分    | プール  | 体育館  |
|-------|------|------|
| 一般    | 607円 | 550円 |
| 高校生   | 292円 | 440円 |
| 65歳以上 | 146円 | 440円 |
| 中学生以下 | 無料   | 330円 |

※ 回数券（プール）や団体利用料金など  
もあり。

**所在地** 真駒内柏丘 7丁目 8-1 ☎584-7555  
**アクセス** じょうてつバス南 84「青少年会館前」下車  
徒歩1分  
**駐車場** 約100台

## 番外編

＼南区の団体用・料金無料／

## レクリエーションスポーツ用具貸し出し中！

南区では、子どもから大人まで楽しめる「レクリエーションスポーツ用具」の貸し出しをしています。町内会や老人クラブ、学校の皆さんなどで楽しくスポーツをしませんか？ぜひご活用ください！貸し出しの対象となる団体や貸出期間など、詳細はホームページなどで事前にご確認ください。（数に限りがあるためご希望に沿えない場合があります）



**担当** 地域振興課地域活動担当 ☎582-4723



ボッチャ



モルック



ディスクゲッター9 フロアカーリング



囲碁ボール

貸し出し、返却場所：南区役所3階 地域振興課  
重い用具がありますのでご注意ください（最大重量35kg）



11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。

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。  
30食限定。1食680円。※予約不要、直接食堂へ。  
11月13日(水)、27日(水)。

## 南区の統計調査員を募集しています

南区では各種統計調査に従事する調査員を募集しています。まずは令和7年10月1日に実施される国勢調査に従事しませんか？



### 業務内容

「国勢調査」などの各種統計調査において、担当する地域（調査区）の対象となる事業所や世帯などを訪問し、調査の依頼・調査票の配布・回収を行います。

### 報酬・活動期間

- ・1調査につき、おおむね3～10万円程度  
※金額は内容により異なります。
- ・約2カ月間の任命期間のうち、5日～10日程度の空いている時間で活動することができます。

### 申込方法

右の2次元コードからWEBで申し込みまたは申込用紙をダウンロードして下記に郵送・持参。申込用紙は下記でも配布しています。



### 申込先・詳細

〒005-8612 南区役所（真駒内幸町2）  
地域振興課まちづくり推進係 ☎582-4723

## 親子同室子育て講座 「赤ちゃんのぐっすりネンネ」

11/27(水) 10時～11時 / 南保健センター

赤ちゃんの睡眠の仕組みや夜泣き、寝ぐずりの改善などについて、講師がお話しします。

**対象** 妊娠中の方、0～1歳半のお子さんとその保護者

**定員** 10組

**申込方法** 11/13(水)から電話で下記へ（先着順）

**申込・詳細** ちあふる・みなみ ☎215-0183



## 冬の健康づくり教室

12/11(水) 14時～15時45分 / 南保健センター

「冬の健康づくり・健康維持」をテーマに、薬剤師と管理栄養士による講話や、健康メニューの試食を行います。

**対象** 南区にお住まいの方

**定員** 20人

**申込方法** 11/11(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



## ノルディックウォーキング体験会

11/30(土) 10時～12時（9時30分受付開始） / 南区民センター

ノルディックウォーキングは、専用のポールを使うことで、下肢だけでなく上肢の筋肉も使うため高い運動効果が得られます。

オリンピック金メダリストを講師に迎え、講演と体験会を行います。

※ポールの無料貸し出しあり。暖かい服装でお越しください。

※屋内・屋外用運動靴、飲み物をお持ちください。

**対象** 南区にお住まいの方

**定員** 30人

**申込方法** 11/11(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

### 【プログラム】

- 第1部：講演「金メダルへの道のり」
- 第2部：体験会（屋外を予定）



あべ まさし  
講師：阿部 雅司 氏  
1994年 リレハンメルオリンピック  
ノルディック複合団体 金メダリスト

広告

つしま医療福祉グループ 社会福祉法人ノテ福祉会

## 介護付有料老人ホーム「天」

24時間  
看護師常駐  
週40時間換算で  
看護師8名  
夜間看護師1名

ターミナルケア  
対応

居室

天然温泉

レストラン

フィットネスルーム

毎食お魚料理・お肉料理からお好きな方をセレクトいただけます

寿司処

月に2回寿司職人が握ったお寿司をご堪能いただけます

札幌市豊平区月寒中央通6丁目3番1号 地下鉄東豊線「月寒中央駅」1番出口から190m 徒歩2分

体験入居できます  
ご予約はこちらから

フリーダイヤル  
**0120-294-252**





## 特殊詐欺にご注意！

区役所職員を名乗った以下のよう  
な不審電話が相次いでいます。

医療費還付の書類を送りまし  
たが書類の返送がないですよ



などと言い、しつこく携帯  
電話の番号を聞き出そうと  
したり、金融機関などの  
ATMに行くよう指示する。



区役所が、突然電話してお金を還付する  
ことは絶対にありません。



ATMに行って操作をお願いすることも  
絶対にありません。

怪しい

と思ったら

- ・相手の名前や所属、用件を聞いて、メモを取る
- ・区役所などに電話をかけて、事実を確認する
- ・一人で考えず、すぐに家族に相談するか、  
警察「#9110」に通報してください

詳細 総務企画課地域安全担当 ☎582-4706  
南警察署 ☎552-0110

## 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 11/22(金)、25(月)、26(火)、12/13(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 1週間前までに上記へ。※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

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                    |
|----------|---------------|-------------------------|
| 11/15(金) | 9時30分～11時     | すみかわ地区センター（澄川4条4丁目4-40） |
|          | 13時30分～14時30分 | 緑ヶ丘会館（澄川5条11丁目5-5）      |
| 11/22(金) | 10時～11時       | 藤の沢福祉会館（藤野693-15）       |
| 12/9(月)  | 9時30分～11時     | 芸術の森地区会館（石山東7丁目1-31）    |
|          | 13時30分～14時30分 | 野々沢会館（藤野5条9丁目3-1）       |

広告

60歳以上の方へ“もしもの時”の備えはありますか？

頼れる人がいない迷惑をかけたくない方に《終活6大準備》

入院時  
施設入居時

身元保証

自立～  
要介護

老人ホーム探し

最短1週間  
生前整理・資産形成

不動産売却

葬儀・納骨  
死後事務手続き

葬送支援

通院同行  
買物代行

生活支援

24時間  
365日

緊急駆付対応



一般社団法人

つなぐて

私たちが家族の代わりに  
“安心の老後”  
をサポートします。



無料相談・資料請求は

info@tsunagute-hokkaido.com

0120-378-279

札幌市北区北22条西4丁目1-1

受付時間 9:00～18:00(土日祝除く)

一般社団法人つなぐて

11月11日以降の情報

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

#### ●「私のベストショット」 作品募集・写真展開催



内 令和5年11/1(水)～令和6年10/31(木)  
に撮影した、著作権・肖像権を侵害していない「自然風景」「動植物」「人物」などの写真。2L以上、半切以内。2L以外は額に収めたもの。  
※1人1点。先着25点を募集。

対 15歳以上の方（中学・高校生を除く）

申 11/11(月)～25(月)

#### 【写真展開催日時】

11/29(金)～12/2(月) 9時～21時  
12/3(火) 9時～15時

#### ●急な病気になったら!? 札幌市の救急医療体制

日 11/28(木) 14時～15時 定 25人

対 15歳以上の方（中学・高校生を除く）

¥ 無料 申 11/11(月)～28(木)

#### ●金継ぎワークショップ【全4回】

内 金継ぎの技法を使って陶片の箸置きを作ります

日 12/2(月)、1/6(月)、2/3(月)、17(月)  
9時30分～12時

対 15歳以上の方（中学・高校生を除く）

定 8人 ¥ 9,500円 ※金粉代は別途

申 11/11(月)～22(金) 持 エプロン

#### ●ホワイトクリスマスコンサート

日 12/22(日) 13時30分～15時30分  
（開場13時）

対 札幌市にお住まいの方 定 180人

¥ 500円 ※未就学児は無料

申 11/14(木) 9時から窓口で販売する  
チケットを購入（先着順）

他 当日は駐車場の混雑が予想されるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください

#### ●年末手打ちそば講座

日 12/7(土) 10時～12時30分 定 20人

対 15歳以上の方（中学・高校生を除く）

¥ 2,900円 申 11/13(水)～12/4(水)

持 エプロン、布巾、タオル、三角巾、筆記用具、密封容器（2つ）

### もいわ地区センター ☎572-5733

#### ●図書室事業 こぶたのぶーぶおはなし会

日 12/12(木) 11時～11時30分

対 乳幼児と保護者 ¥ 無料

申 11/11(月)～12/12(木)

#### ●図書室事業 えいごでたのしいクリスマス会

日 12/14(土) 10時～11時 定 30人

対 幼児～小学校低学年 ¥ 無料

申 11/11(月)～12/13(金)

#### ●免疫力アップで健康生活 「腸活セミナー」

日 11/21(木) 10時～11時 定 10人

対 18歳以上の方（高校生を除く）

¥ 無料 申 11/11(月)～21(木)

持 飲み物、タオル

#### ●理学療法士伝授・冬の血压 対策と雪かき腰痛予防体操

日 11/28(木) 10時30分～11時40分

対 50歳以上の方 定 10人

¥ 500円 申 11/11(月)～27(木)

持 飲み物、タオル

#### ●もいわスマイルコンサート冬

内 藻岩中学校と東海大学札幌キャンパスの吹奏楽部による演奏会

日 11/30(土) 13時30分～14時30分

¥ 無料 申 当日直接会場へ

#### ●子ども楽器体験

日 11/30(土) 14時30分～15時30分

※「もいわスマイルコンサート冬」の終了後に続けて行います。

対 幼児～小学生  
（小学校低学年以下は保護者同伴）

定 20人 ¥ 無料 申 11/11(月)～29(金)

持 上靴、外靴を入れる袋

#### ●アートフラワーで華やか 「手作りのお正月飾り」講座

日 12/7(土) 9時30分～12時

対 18歳以上の方

定 6人 ¥ 2,500円

申 11/11(月)～30(土)

持 はさみ、持ち帰り用の袋



#### ●もいわキッズクラブ

日 12/7(土) 10時～12時

対 乳幼児～小学生  
（未就学児は保護者同伴）

定 30人 ¥ 無料

申 11/11(月)～12/6(金)

持 飲み物、タオル、上靴



#### ●もいわピンコロ大学映画 上映会「銀座カンカン娘」

日 12/7(土) 13時30分～15時30分

対 50歳以上の方 定 14人

¥ 500円 申 11/11(月)～12/6(金)

### 藤野地区センター ☎592-2002

#### ●図書室事業 おはなしの会

日 11/16(土) 11時～11時30分

対 幼児～小学生 ¥ 無料

（未就学児は保護者同伴）

申 当日直接会場へ

#### ●クリスマス会

日 12/8(日) 11時～12時

対 幼児～小学生  
（幼児は保護者同伴）

¥ 無料 申 当日直接会場へ



#### ●ものづくり体験講座 ～お正月フラワーリース～

日 12/26(木) 10時～12時

対 18歳以上の方（高校生を除く）

定 10人 ¥ 3,700円（保険料含む）

申 12/5(木)～19(木)

持 はさみ（キッチン用か工作用）、  
新聞紙、グルーガン（お持ちの方）

### すみかわ地区センター ☎818-3035

#### ●フラワーアレンジメント講座 ～12月のアレンジメント～

日 12/16(月) 10時～11時30分 定 12人

対 15歳以上の方（中学・高校生を除く）

¥ 3,300円 申 11/11(月)～12/6(金)

持 花ばさみ、手拭き

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

