



人口／ 132,680 (-236)人
世帯数／ 63,350 (-135)世帯
()内は前月比
※令和7年(2025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：矢口葵

南区健康寿命延伸イベント

けんかつ 健活デー 2025

区民の皆さんの健康をサポートするイベントを今年も開催！
この機会にご自身の健康状態を把握し、生活習慣を見直して
みませんか（無料、申込不要）。

日時 9月26日(金) 9時30分～13時

場所 南区民センター

プログラム ※各ブース混雑時はお待ちいただく場合があります。

健康チェック・お薬相談

- ・骨密度や血管年齢などのチェック
 - ・薬剤師によるお薬相談コーナー
- ※12時30分受付終了



お口の健康チェック

かむ力やお口の乾燥具合などのチェック
※11時受付終了

みんなで食育

- ・健康おすすめ料理の試食
※10時30分から先着100人
- ・健康料理のレシピ紹介・実物展示
- ・ベジチェック（手のひらで野菜充足度をチェック）
- ・子どもの野菜イラストの展示
（南区子ども食育ネットワークパネル展）



▲昨年の試食メニュー

南区健康寿命延伸
キャラクター
「なんだべあ」



スタンプラリーで
先着 100 人に
プレゼントを進呈！

「さくらんぼちゃんも来るよ！」



南区子育て支援キャラクター
「さくらんぼちゃん」

正しく楽しくウォーキング

- ・歩行姿勢のチェック
- ・ノルディックポールを使ったウォーキング体験

認知症コーナー

- ・かんたん認知症チェック
- ・座談会や個別相談



あつまれ！さくらんぼのへや

- ・おもちゃの広場
- ・体操、読み聞かせ、手形取り



各種パネル展

こころの健康、食中毒予防、がん予防に関するパネル展示

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

- ・南区土木センター（南3 1 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
- ・豊平・南清掃事務所（真駒内6 0 2） ☎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
- ・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3 4 西9） ☎581-2001
- ・澄川（澄川3-2） ☎821-8585
- ・芸術の森地区（石山東7） ☎592-7009



地域で暮らす

地域で働く

外国人にインタビュー

近年、外国人観光客の姿を多く見掛けるようになりましたが、日本に住む外国人も増えてきています。今月号では南区で暮らしている外国人、南区で働いている外国人の方にそれぞれお話を伺いました。外国人の方々と、お互いを尊重し合いながら一緒に暮らしていけるとすてきですね。

南区で暮らす



ビアンカ フュルストさん

出身国 ドイツ

本市在住歴 29 年

NPO 法人 八剣山エコケータリング代表

南区で暮らすことになったきっかけと今の生活についてお聞かせください

国際交流員として札幌市で仕事をしていたときに、八剣山果樹園を営む夫と知り合ってからずっと南区で暮らしています。子ども 3 人は独立し、今もこの場所で環境をテーマにした体験学習などの活動をしています。

日本に来た時に驚いたエピソードはありますか

定期券が指定の区間内だけしか使えないことにびっくりしました。ドイツの定期券は市内すべての公共交通機関に乗ることができます。最近ドイツ国内の公共交通機関乗り放題の定期券もあるのでよ。

南区の魅力についてどう思いますか

元々アウトドアが好きなので自然の多いところが魅力ですね。また、芸術の森や石山緑地など文化的な施設が多いところも好きで、友達と遊びに行くこともあります。

南区のお気に入りの場所はどこですか

八剣山の周辺はもちろん、近所の喫茶店やスープカレー屋、温泉などに行くのも好きです。温泉はドイツでは治療の一環として病院に併設されていることも多いですが、今は日本と同じようにリラックスのためにも入れます。混浴で水着で入るスタイルですが。

地域の方々との交流について教えてください

ズンバ※¹ とジャズダンスのサークルにそれぞれ週 1 回通っています。地域の児童会館でもいろいろな交流がありますが、児童会館は日本の良いシステムだと思います。この地域にも外国人の住民が増えてきましたが、日本人・外国人問わず人とつながることはとても大切だと思っています。



NPO 法人を運営し、エコクラフトのワークショップやソーラークッキングなどを行っています。日本では環境教育という子どもが中心のイメージですが、大人のためのエコをテーマにしたチームビルディング※²などの研修にも取り組んでいます。



3月に簾舞まちづくりセンターで開催された文化講演会で、日本に来てから今までの暮らしについて、地域の皆さんに発表しました。

そのほか、国際ワークショップやボランティア活動などを通して多くの外国人に南区の素晴らしいところの紹介もしています。

※¹ ラテン系を中心とした音楽に合わせてダンスを行うエクササイズ

※² チームワークを高めることで、組織としてのパフォーマンスを向上させるための取り組み

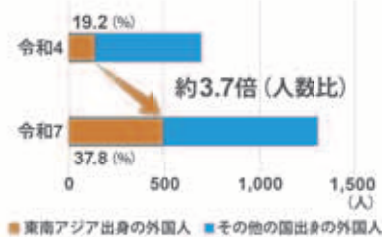


データで見る南 区に住む外国人



▲ 外国人人口の推移

令和4年以降年に約200人ずつ増加し、総人口比は約2倍に



▲ 東南アジア出身の外国人比率

特に近年は、東南アジア出身の外国人が増加しています

You can read Sapporo City's PR magazine "Koho Sapporo" in various languages.

(広報さっぽろを多言語で読めます)

You can read in various languages using the e-book service "Catalog Pocket". For more information, please check the 2D code on the right.

(電子書籍サービス「カタログポケット」を使って、いろいろな言語で読めます。詳しくは右側の二次元コードからご確認ください)



詳細 総務局広報課 ☎211-2036

南区内で働く



ソー フォン ミンさん(左)
イエ リン アウンさん(右)

出身国 ミャンマー
本市在住歴 5カ月
(株)じょうてつ 川沿営業所勤務



ミャンマーでは右ハンドルの自動車を運転していました※4が、バス運転手は、ただバスを運転するだけではなく、お客様とのやり取りも大切な仕事ですので、日本語と日本の文化について一生懸命勉強しています。

南区内で働くことになったきっかけと今の生活についてお聞かせください

ミャンマーの日本語学校で、札幌市のバス運転手受け入れモデル事業(右下部分参照)の話を聞いてぜひやってみたいと思い、今年の4月に札幌に来ました。今は、午前日本語学校で勉強し、午後(株)じょうてつ(以下、じょうてつバス)の川沿営業所でアルバイトをしています。日本語学校で2年間学んだ後、じょうてつバスの正社員となって研修などを受け、2028年からバス運転手になることを目指しています。

札幌市の印象はどうか

ミャンマーは暑い国ですが、札幌市も暑いですね。今、ミャンマーは雨期なので、むしろ札幌市のほうが気温が高いくらいです。ただ、ずっと暑いミャンマーと違い札幌市は四季があり、雪を一度も見たことがない私たちとしては冬が楽しみです。

南区内で行ったことがある場所がありますか

定山溪に行ってカッパの像を見ました。桜も見ましたがとてもきれいでした。あと、南区内ではないですが、北海道神宮の雰囲気がとても良かったです。休日に近所の公園を散歩して過ごすことが多いのですが、先日は職場の近くの公園で行われたお祭り※3に行ってきました。そこでミャンマーでは見かけない「たこ焼き」を食べてみました。おいしかったです。

バス運転手を目指すとのことで、一言抱負をお願いします

まだ不安もありますし緊張もしていますが、南区内の皆さんに安心してバスに乗ってもらえるような、じょうてつバスの外国人運転手第1号を目指して頑張ります。南区内の皆さんにも応援してもらえたらうれしいです。

※3 8月3日に開催された「もいわ夏まつり」(藻南公園)

※4 ミャンマーの道路は右側通行で左ハンドルの自動車が一般的だが、壊れにくいということで日本の中古車が人気で、多くの右ハンドルの自動車が走っているとの話



全国的にバス運転手不足が深刻となっている中、札幌市では、じょうてつバスを含む3者で「路線バス運転手の外国人材受け入れに関する連携協定締結式」を締結しました。日本人に加え、外国人の方もバス運転手として地域を支えることができるよう、モデル事業などの取り組みを進めています。

詳細 まちづくり政策局都市交通課 ☎211-2492

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。

子育て講座 「認定こども園、幼稚園、保育所の入所に向けて」

9/25(木) 10時～11時 / 南保健センター

対象 妊婦の方とご家族、未就園児と保護者
定員 15組 **申込方法** 9/11(木)～24(水)
に右記2次元コードから(先着順)

詳細 ちあふる・みなみ ☎215-0183



子育て講座「おしえて！子育て世帯の防災のコツ」

10/8(水) 10時～11時 / 南保健センター

対象 未就学児と保護者 **定員** 10組
申込方法 9/24(水)～10/7(火)に右記2次元
コードから(先着順)

詳細 ちあふる・みなみ ☎215-0183



めざせ！ボッチャマスター in 南区体育館

11/9(日) 午前の部：9時45分～12時10分、
午後の部：13時～15時25分 / 南区体育館

体験会で気軽にボッチャを体験しませんか。
対象 区内在住、または区内の学校に通学する
小学生とそのきょうだいおよび保護者1人

定員 96人 ※各部48人

申込方法 9/1(月)～25(木)に右記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



2026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(2026年4月
～2027年3月)に掲載する写真を募集します。

応募期間 11/28(金)まで。応募いただいた方には、
作成したカレンダーをお送りします。

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。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



みな杜マルシェ

9/27(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、企業や地域と協力し
てブース(飲食、製品販売ほか)を展開します。
※駐車場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

まこフェス2025

9/15(祝・月) 10時～16時 / まこまる(真駒内幸町2丁目2-2)

キッチンカー、音楽イベント、ワークショップ、街
歩き&謎解き、モルックなどの楽しいイベントです。

申込方法 当日直接会場へ

問い合わせ先 株式会社KITABA ☎522-5070

担当 まちづくり政策局地域計画課 ☎211-2545

紅葉ウォーキング大会

10/18(土) 10時～12時(9時30分受付開始)

集合場所 藻南公園中央口広場(川沿10条1丁目2)

藻南公園からエドウィン・ダン記念公園までの
約4kmのコースを歩きます。ゴール後にミニ健
康講座とクイズ大会を行います(参加賞あり)。

対象 区内在住の運動制限のない方(小学生以
下は保護者同伴) **定員** 30人(先着順)

申込方法 10/2(木)～14(火)に下記の2次元コ
ードまたは電話から

申込 札幌市コールセンター

☎222-4894(受付時間8時～21時)

担当 南保健センター ☎581-5211



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
- ・縦に裂けるものは大丈夫、虫が食べていれば大
丈夫などの誤った迷信、言い伝えは信じない
- ・十分に加熱して食べる、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

担当 南保健センター(生活衛生担当) ☎581-5213

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25日(木)19時30分まで。 ※区役所北側の時間外出入り口からお入りください。【詳細】保険年金課収納係 ☎582-4775

広告



区役所や各センターの駐車場は大変混み合います。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

特設行政相談

9/26(金) 13時～16時 / 南区役所1階

国などの仕事についての「あなたの困りごと」、
苦情や要望などを行政相談委員が受け付けます。

行政相談委員

・市川 宏
こまざわ ひろし

・駒澤 寛
わたなべ めい

・渡部 公恵
きみ え

毎月第2・4火曜日にも区役所で
行政相談を行っています。

詳細 総務企画課広聴係 ☎582-4714

南区合同認知症カフェ（みなカフェ）

10/8(水) 13時30分～15時30分 / 南区民センター

区内の認知症カフェが合同で、認知症カフェの
紹介のほか、専門職による認知症個別相談を行
います。

対象 区内在住で認知症の方やその家族、認知
症カフェに関心のある方

定員 40人 申込方法 当日直接会場へ

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎582-4746

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 9/26(金)、10/10(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
（マイナンバーカードなど）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「保険証」
（マイナ保険証、資格確認書、有効期限内の紙の保険証の3点のうちいずれか。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(月)	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）
10/2(木)	10時～11時	藤の沢福祉会館（藤野693-15）
10/3(金)	10時～11時	定山溪地区集会所（定山溪温泉東4丁目315-4）
	13時30分～15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）
10/6(月)	10時～11時	石山六区会館（石山641）
10/7(火)	13時30分～15時	藤ヶ丘センター（藤野4条6丁目19-1）
10/10(金)	10時～11時	豊滝中央町内会館（豊滝1丁目1-20）
	13時30分～14時30分	簾舞二区集会所（簾舞347）

< 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。
日時 10/7(火) 9時～11時 場所 藻岩下地区会館（南34条西9丁目2-1）※受診者用の駐車場はありません。

広告

9月11日以降の情報

区民センター・地区センターから

南区民センター 584-2100

●南区民センター祭

【サークル作品・南区産野菜等販売】

日 9/29(月)、30(火) 10時30分～13時30分

申 当日直接会場へ

他 無くなり次第終了

【サークル作品展】

日 10/2(木)～5(日)

①第1・2会議室展示 9時～17時

②ロビー展示 9時～21時

①②とも10/2(木)は13時から開始、
10/5(日)は15時終了

【サークルステージ発表会】

日 10/4(土) 10時～12時30分 (予定)

¥ 無料 申 当日直接会場へ

【ダンスパーティー】

日 10/5(日) 13時30分～15時30分
(13時開場)

定 80人 ¥ 無料

申 当日直接会場へ

持 ダンスシューズ、ヒールキャップ

●南区民センター祭 サークル 作品展への展示作品募集 (絵画・書道など)

対 南区にお住まいの方

申 9/11(木)～18(木) 10時～16時

※窓口か電話で申し込み

他 作品の搬入は9/19(金)～25(木)、搬
出は10/6(月)。搬入搬出の時間はい
ずれも10時～16時

●イタリア語 “初めの一步” 【全6回】

日 9/30(火)、10/7(火)、14(火)、21(火)、28(火)、
11/4(火) 14時～15時30分

対 15歳以上の方 (中学・高校生を除く)

定 15人 ¥ 3,800円 (教材費含む)

申 9/11(木)～25(木) 持 筆記用具

●和楽器入門 ドレミニ琴で 世界の曲を弾いてみよう 【全5回】

日 10/8(水)、15(水)、22(水)、29(水)、
11/5(水) 13時30分～15時30分

対 15歳以上の方 (中学・高校生を除く)

定 15人 ¥ 3,300円 (教材費含む)

申 9/11(木)～25(木)

持 筆記用具、ドレミニ琴と爪 (お持
ちの方)

※ドレミニ琴と爪の貸し出しあり

●3回講座でマスターしよう！

グルテンフリーで簡単・おい
しいパン作り 【全3回】

日 10/22(水)、29(水)、11/5(水) 10時～13時

対 15歳以上の方 (中学・高校生を除く)

定 12人 ¥ 9,500円 (材料代含む)

申 10/6(月)～17(金)

持 エプロン、ふきん、三角巾、パン
を持ち帰る容器または袋

●図書室事業 たのしいおはなしの会

日 9/12(金)、10/10(金) 10時30分～11時

対 乳幼児～大人

(未就学児は保護者同伴)

¥ 無料 申 当日直接会場へ

藤野地区センター 592-2002

●スマホ教室

～スマホの基本と防災～

日 10/23(木) ①10時～12時

②13時30分～15時30分

対 18歳以上の方 (高校生を除く)

定 各回12人 ¥ 無料

申 10/9(木)～10/15(水)

持 筆記用具

※スマートフォンは講師が用意

●シニア向け料理教室

日 10/7(火) 10時～12時

対 60歳以上の方 定 10人

¥ 600円 申 9/11(木)～30(火)

持 エプロン、手拭き用タオル、三角
巾、マスク (調理中に着用)

他 材料費の高騰により、費用が変更
になる場合があります

●ものづくり体験講座 アイヌ

刺しゅう～中級クラス～ 【全2回】

日 9/30(火)、10/28(火) 10時～12時

対 18歳以上の方 (高校生を除く)

定 10人 ¥ 4,400円

申 9/11(木)～25(木)

持 筆記用具、裁縫道具 (針、はさみ、
チャコペン、物差しなど)、眼鏡 (必
要な方) ※材料は講師が用意

●図書室事業 おはなしの会

日 9/20(土) 11時～11時30分

対 幼児～小学生 (幼児は保護者同伴)

¥ 無料 申 当日直接会場へ

申し込み・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。

もいわ地区センター 572-5733

●落語と漫才の集い【もいわ寄席】

内 林家とんでん平さんの落語と漫才
を楽しみ、笑いを通して心も体も
健康に！

日 10/18(土) 14時～15時30分

対 中学生以上の方 定 50人

¥ 500円 申 9/11(木)～10/11(土)

●スポーツの日に ZUMBA で リフレッシュ！

内 ラテン、サルサの音楽に合わせて
フィットネスダンスを踊ります

日 10/13(祝・月) 11時～12時

対 ズンバに興味のある方

定 20人 ¥ 1,000円

申 9/11(木)～10/12(日)

持 動きやすい服装、上靴、タオル、
飲み物

●札幌市出前講座

「札幌市内の埋蔵文化財」

内 発掘された土器や土偶について、
写真を見ながら分かりやすく解説
します

日 10/2(木) 10時30分～12時

対 遺跡、埋蔵文化財などに関心
のある方

定 30人 ¥ 無料 申 9/11(木)～30(火)

●「ストレスに負けない！」 快眠講座

日 9/29(月) 10時～11時

対 ストレスによる睡眠不足に悩む方

定 10人 ¥ 無料

申 9/11(木)～25(木)

持 飲み物、タオル 他 お土産付き

●朗読のひととき～耳で癒やさ れ発声で気分スッキリ！～

日 9/23(祝・火) 13時30分～15時

対 高校生以上の方

定 30人 ¥ 500円

申 9/11(木)～21(日)

●図書室事業

こぶたのぶーぶおはなし会

日 10/9(木) 11時～11時30分

対 乳幼児と保護者 ¥ 無料

申 9/11(木)～10/9(木)

