

札幌市南区

Sapporo City Minami Ward

10

人口 132,561 (-119)人
世帯数 63,338 (-12)世帯
()内は前月比
※令和7年(2025年)9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：新屋 妃奈乃

子どもの体験活動の場

Coミドリで いっぱい遊ぼう



外で遊ぶには寒いけれど、子どもたちを目いっぱい遊ばせたい…そんな方必見！
廃校を利用した遊び場「Coミドリ」に行ってみませんか？

【問い合わせ先】
Coミドリ事務局 ☎213-0906



#冒険遊び場
#どろんこ #着替え必須



／ダムにしよう！



／できた！



#工作の部屋
#お絵描き #手芸



#屋内遊び広場
#3種類のスポーツ #楽器 #ブロック



#木のおもちゃ部屋
#0歳～小学生まで楽しめる



#親子DIYの部屋
#小学生向け #楽しい



所在地 真駒内幸町2丁目2-2(地下鉄真駒内駅徒歩5分)
駐車場 平日15台。土日25台。無料
開館日 木曜～日曜 ※小学校の長期休暇中は水曜～日曜
開館時間 10時～16時

まだまだ楽しい遊びが盛りだくさん！
詳細はホームページへ



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



歩いて楽しく
健康に!

秋の散歩道

歩くとこんなにいいことが

歩くことは年齢を問わず、誰でも気軽に取り組める有酸素運動で、さまざまな健康効果が期待できます。

- ✔ 生活習慣病の予防
- ✔ コレステロール値の改善
- ✔ 血糖値、中性脂肪の減少
- ✔ 骨粗しょう症の予防
- ✔ 心肺機能の向上
- ✔ メタボリック症候群の予防
- ✔ 血圧の改善
- ✔ ストレス解消
- ✔ 運動不足の解消 など

歩こう☆プラス10分

歩く
プラス
10分

今より10分多く歩いたり体を動かすことで、運動不足を解消しましょう! 普段通る道を少し遠回りしたり、階段のある道を選ぶなど、ちょっとしたことから始めてみませんか。

散歩コースを紹介

真駒内川沿いを歩くコースです。住宅街と自然が共存した町並みを、川のせせらぎを聞きながら歩いてみましょう。



◀石山緑地

札幌軟石採掘跡を整備した都市公園です。石山軟石で造られたオブジェや遊び場があり、紅葉の中でアート作品を楽しむことができます。

石山緑地⇄地下鉄真駒内駅



歩くときに気を付けること

こまめに水分補給し、脱水を予防する

天候の変化に対応できるよう、雨具などを持っていく



約300mにおよぶ並木は、まるで黄金色の川のようにです。

イチヨウ並木▶



スポーツの秋だけど運動はハードルが高い…。そんな方は気軽にできる散歩から始めてみませんか？
今月は、南区の自然を満喫できる散歩コースを紹介します。
【問い合わせ先】南保健センター健やか推進係 ☎581-5211

楽しく歩くことが一番です



あるこうかい
みなみくん歩好会
また よしたか
前田 芳孝さん

歩くと体の調子が整いますね。無理は禁物ですが、私の場合、膝が少し痛かった時に歩くことで良くなったことがありました。仲間と一緒に歩くと、楽しくおしゃべりしながらなので体だけでなく舌の運動にもなりますし、リフレッシュできますよ。着いた先でみんなで食事や買い物をするなど、歩いた後の楽しみを作るのもいいのではないのでしょうか。



▲エドウィン・ダン記念館
エドウィン・ダン記念公園の北側に位置しています。緑色の屋根と紅葉のコントラストが見どころです。

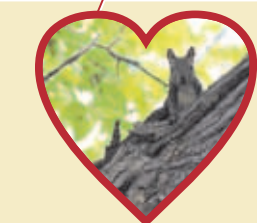
みんなで歩いてみませんか

南区では季節に合わせたウォーキングイベントを開催しています。広報さっぽろやホームページなどで参加募集のお知らせをしていますので、ぜひご参加ください。

- ・新緑ウォーキング (春)
- ・紅葉ウォーキング (秋)
- ・冬季ノルディックウォーキング (冬)



南区公式ホームページ▶



エゾリスに会えるかも ♥

美しい山並みを背景に、イチョウやモミジなどさまざまな木々が色づきます。

地下鉄真駒内駅前▶



10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。

まちづくりセンター支援員(会計年度任用職員)の募集

業務 まちづくりセンター業務の補助
採用期間 令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)
勤務日・勤務時間 月～金曜(祝休日、年末年始を除く)。1週当たり30時間
勤務場所 藻岩まちづくりセンター
募集人数 2人

申込・詳細 〒005-8612 真駒内幸町2丁目2-1
 南区役所地域振興課まちづくり推進係 ☎582-4723

申込方法 所定の写真付き申込書(市販の履歴書は不可)に必要事項を記載し、下記まで持参または郵送。10/31(金)まで(必着)

申込書は南区のホームページからダウンロードできるほか、南区役所地域振興課、南区民センター、区内まちづくりセンターで配架しています。

季節を感じて すこやかウォーキング!!

前ページの「歩いて楽しく健康に!秋の散歩道」をご覧になり「もっと歩いてみたい」「歩いた達成感を感じてみたい」などと思われた方におすすめの冊子をご案内します。

区役所1階12番窓口と区保健センターで配布しています(南区ウォーキング DIARY は10月中旬から配布予定)ので、ぜひ手にお取りください。

詳細 南保健センター ☎581-5211

「南区ウォーキング MAP」は区ホームページにも掲載しています。(「南区ウォーキング DIARY」は10月中旬から掲載予定)



南区ウォーキング MAP



南区の美しい変化に富んだ自然景観を満喫しながらウォーキングを楽しめる14のコースを掲載しています。各コースのおすすめ時期(季節)のほか難易度を3段階で表示していますので、軽く散歩をされたい方から体力に自信のある方までお使いいただけます。

NEW! 南区ウォーキング DIARY



※デザインは一部変更となる場合があります。

毎日のウォーキングの歩数を記録することができる「南区ウォーキング DIARY」が新たに登場!札幌をスタートし、歩いた歩数で疑似的に北海道を一周することができる「北海道1周ウォーキング」やウォーキングのちょっとしたコツなどのお役立ち情報も掲載しています。

広告



市民健康教育講座

10/25(土) 10時～12時30分 / 南区民センター

【講演】
元金融系サラリーマン医師が語る「認知症のお話し」
南札幌脳神経外科 院長 石井 吉文 先生
時間 10時～10時40分（9時30分受付開始）
対象 南区内にお住まいの方 定員 40人
申込方法 10/14(火)～22(水)に電話で下記へ(先着順)
【健康測定会】
認知症テスト、脳年齢測定、健康体操を実施
時間 10時45分～12時30分
申込方法 当日直接会場へ
申込・詳細 南保健センター ☎581-5211

駒岡清掃工場が避難場所に追加

新たな駒岡清掃工場の稼働に伴い、以下のとおり避難場所が追加されています。
【新たに指定された避難場所】
・駒岡清掃工場（真駒内129-3）
・種類：指定緊急避難場所兼指定避難所（基幹避難所）
・指定年月日：令和7年8月1日
・災害の種類：洪水、土砂、地震、大規模な火事

各種ハザードマップは南区役所で配布しているほか、札幌市公式ホームページからも確認できます。日頃から災害への備えを十分にしておきましょう。
▲札幌市公式ホームページ

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 10/24(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
10/14(火)	10時～11時	硬石山福祉会館(川沿18条2丁目1-4)
10/22(水)	13時30分～14時30分	藻南福祉会館(川沿11条2丁目3-1)
10/24(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)
10/26(日)	13時30分～15時	南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)
10/28(火)	13時30分～14時30分	あけぼの団地管理事務所(真駒内曙町1丁目1-35)
11/5(水)	13時30分～15時	中ノ沢会館(中ノ沢1711-3)

<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
10/22(水)	9時～11時	澄川地区会館(澄川3条2丁目6-1)
10/26(日)	9時30分～11時	南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)
11/5(水)	9時～11時	もいわ地区センター(川沿8条2丁目4-15)

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。

10月11日以降の情報

区民のページは裏表紙側からご覧下さい。

ふじの子育てサロンフェスタ

10/18(土) 10時～11時30分 / 藤野児童会館(藤野2条8丁目6-1)

内容 おもちゃのほか、バルーンアートやリトミックでも遊べます。

対象 未就学児と保護者(同伴の小学生の参加も可)

申込方法 当日直接会場へ(駐車場はありません)

詳細 藤野まちづくりセンター ☎591-7041



区民センター・地区センターから

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。

南区民センター

☎584-2100

●災害・危機に備えて

～地震・風水害・土砂災害など～

内 市全体及び区内の各地域に特化した災害・危機対応等を説明します

日 11/11(火) 14時～15時

対 15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定 25人 **¥** 無料

申 10/14(火)～11/4(火)



すみかわ地区センター

☎818-3035

●すみかわ地区センター文化祭

日 【作品展】10/15(水)～19(日) 10時～20時(最終日は16時まで)

【ステージ発表】10/19(日)

13時～15時30分

¥ 無料

申 当日直接会場へ



もいわ地区センター

☎572-5733

●目指せピンコロ!脳を刺激する「ふまねっと運動」

内 転倒予防、脳活、認知症予防に効果のある運動をします

日 11/1(土) 10時～11時

対 60歳以上でふまねっと未経験の方

定 4人 **¥** 500円

申 10/11(土)～31(金)

持 飲み物、動きやすい服装



●親子料理教室

日 10/25(土) 10時～12時40分

対 5歳(年長)～中学生までの子どもと保護者

定 4組8人

¥ 大人600円、小中学生400円、未就学児300円

申 10/11(土)～18(土)

持 エプロン、バンダナ、お手拭き、マスク



●スマホで図書館・インターネット活用術

内 スマートフォンやタブレットを使い、札幌市図書館の本の検索・予約・電子書籍の借り方を学びます

日 10/24(金) 14時～14時30分

対 インターネットでの図書館の活用方法がわからない方

定 3人 **¥** 100円

申 10/11(土)～23(木)

持 スマートフォンまたはタブレット、図書貸し出し券

●図書室事業

こぶたのぶーぶおはなし会

日 11/13(木) 11時～11時30分

対 乳幼児と保護者 **¥** 無料

申 10/11(土)～11/13(木)

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

●弾けたら楽しい!はじめてのギター・ウクレレ講座【全4回】

日 【ウクレレコース】

11/5(水)、12(水)、19(水)、26(水)

5(水)・19(水) 9時30分～10時30分

12(水)・26(水) 12時30分～13時30分

【ギターコース】

11/5(水)、12(水)、19(水)、26(水)

5(水)・19(水) 11時～12時

12(水)・26(水) 13時45分～14時45分

対 18歳以上の方(高校生を除く)

定 各コース3人 **¥** 4,800円

申 10/11(土)～28(火)

持 ウクレレまたはギター、筆記用具

他 若干数の貸出楽器あり(先着順)



藤野地区センター

☎592-2002

●藤野地区センター文化祭

日 【ステージ発表】10/12(日)

13時～16時

【作品展】10/18(土)、19(日) 10時～17時(19(日)は15時まで)

¥ 無料

申 当日直接会場へ

他 パンの販売あり(10/12(日)のみ)



●図書室事業 おはなしの会

日 10/18(土) 11時～11時30分

対 幼児～小学生

(未就学児は保護者同伴)

¥ 無料 **申** 当日直接会場へ

広告

