



区民のページ

2025

11

南区の人口・世帯数

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

〔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：佐々木 天 朗

大学の仲間とともに育んだ、
「学びたい」気持ちをいつまでも

令和7年度 第52期 南区緑苑大学修了式

令和7年度 南区緑苑大学修了式

10月1日(水)、南区民センターで南区の高齢者教室「緑苑大学」(次ページ参照)の修了式が行われ、67歳から88歳までの総勢30人が晴れの日を迎えました。

同大学OB会の齋藤 茂 会長から「緑苑大学で学んだ貴重な体験をもとに、やりたいことに積極的に挑戦して一層輝いた人生を送ってください」と祝辞が述べられました。

まちの話題

南区では、区内のさまざまな行事を「まちの話題」としてホームページに掲載しています。こちらの2次元コードからご覧ください。



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



2025・11 | 広報さっぽろ

南区 1

シニアの暮らしを豊かに 自分らしく過ごす



始める

＼ 何から始めたらいいかわからない方へ ／

札幌市南老人福祉センター

※現在、工事のため休館中です。再開時期などの詳細は施設へご確認ください

老人福祉センターは、地域に暮らす方が気軽に立ち寄り、サークル活動で趣味を深めたり、体を動かして健康を保つなど、さまざまな活動を通して心豊かに過ごせる「憩いと健康の拠点」です。「何から始めたらいいのかわからない、でも何かやってみたい!」と思ったら、まずは一歩踏み出しませんか。

初めて利用する際は登録が必要です。詳細は施設へご確認ください。



住所 南区石山 78-68

利用時間 9時～17時

休館日 祝日、年末年始

☎591-3100

▼浴室、マッサージ機
なども利用できます



卓球をやりたい人が自由に集まって活動しています。ここには8年くらい通っていますね。日課があると生活に張り合いが出ます。



▲参加者の声



▲和気あいあいとした雰囲気です

学ぶ

＼ 勉強熱心で向上心がある方へ ／

高齢者教室「緑苑大学」

※今年度の活動は終了しました。来年度の募集は5月の予定です

緑苑大学は、「いくつになっても学びたい」「新しいことに挑戦してみたい」そんな人を応援するため、南区が主催している教室です。学びたい気持ちを大切にしながら、仲間と楽しく講座を受けませんか。

講座内容(令和7年度) 大人の音楽教室、調理実習、金融経済教育・遺言書など

問い合わせ先 地域振興課地域活動担当 ☎582-4723

「緑苑大学は楽しいよ」と知人に聞いていたので、以前から興味がありました。緑苑大学に通うことで学ぶことへの意識が変わり、積極的になったと思います!



▲参加者の声



▲エドウィン・ダン記念館見学



▲南区郷土史講座



人生100年時代と言われる昨今、仕事や育児を卒業した後、どのように過ごしたいですか？
今までたくさん頑張ってきた皆さんに、生きがいを持って、楽しく元気に過ごしてほしい。
そんな思いから、自分らしく生き生きと過ごしている方に「元気の秘訣」をお聞きしました。
「あの頃、夢中になったこと」、「今やってみたいこと」。自分の気持ちを大切に新しい一歩を
踏み出しませんか？

楽しむ

＼ 仲間と楽しく過ごしたい方へ ／

老人クラブ

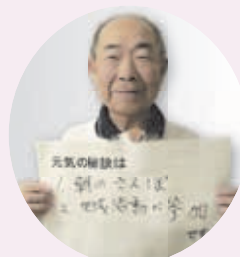
区内老人クラブの
一覧はこちらから▶



老人クラブは、地域の方が自主的に集まり各地域で活動しています。会員の話し合いによって活動内容を決めており、「今まで得た知識や経験を生かしたい」「ずっとやってきたかったことがある」「社会貢献がしたい」など、そんな気持ちがあるなら、気の合う仲間と共に楽しく活動を始めませんか。

活動の例 カラオケ、パークゴルフ、ウォーキング、舞踊、ボランティアなど
問い合わせ先 保健福祉課活動推進担当 ☎582-4734

独居の人が多く、「みんなで集まって食事ができる場所を作りたい」「健康に自信のない人こそ取りこぼさずにすくいたい」との思いで活動しています。年を取っても、地域に必要とされる存在でありたいですね。



▲澄川健和会
伊藤会長



▲▼澄川健和会「寿食堂」



▲愛情たっぷり。
ほっとする味です

相談する

＼ 介護予防について相談したい方へ ／

介護予防センター

※お住まいの地区を担当する介護予防センターへご相談ください

介護予防センターは、住み慣れた地域でいつまでも生活できるよう、転倒などの予防教室を開催したり、地域の介護予防活動の支援を行う相談窓口です。「いつまでも自分らしく元気に過ごしたい」という方は、今からできることを一緒に考えてみませんか。



センター名	所在地	電話番号	担当地区
介護予防センター石山・芸術の森	常盤5条1丁目1-7	592-7622	石山、芸術の森
介護予防センター澄川	澄川3条6丁目3-3	598-1295	澄川
介護予防センター定山溪	定山溪温泉西3丁目71	598-3311	藤野、簾舞、定山溪
介護予防センターもいわ	北ノ沢1819-9	578-4525	藻岩、南沢
介護予防センターまこまない	真駒内幸町2丁目1-5	581-1294	真駒内、藻岩下

みなみ区からのお知らせ

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。

市民健康教育講座

11/28(金) 14時～15時45分 / 南保健センター

地域の歯科医療を支えるウィズ・ユー歯科院長
太田 祥一先生による講演「オーラルフレイルを
知ろう!」と、栄養士によるかむ力を引き出す健
康メニューの紹介・試食を行います。

対象 南区にお住まいの方

定員 25人

申込方法 11/11(火)～25(火)に電話で下記へ(先着順)

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211

男性介護者のつどい

12/15(月) 10時～11時30分 / 南区民センター

認知症看護認定看護師による講話と、参加者同士の座談会を行います。

対象 南区にお住まいで、認知症の方を介護している男性 **定員** 20人

申込方法 11/17(月)～12/10(水)に電話かFAXで下記へ(先着順)

申込・詳細 保健福祉課保健支援係
☎582-4746 FAX584-9008

冬季ノルディックウォーキング体験会

12/6(土) 9時30分～12時(9時15分受付開始) / 南区民センター

金メダリスト阿部雅司氏を講師に迎え、オリンピックでの経験に基づく健康づくりについての講演と、ウォーキングポールを使って実際に歩くノルディックウォーキングの体験会を行います。体験会では、エドウィン・ダン記念公園から真駒内公園内の約3kmのコースを歩きます。ポールは無料で貸し出します。

※屋内・屋外用運動靴、飲み物、リュックをお持ちください。

対象 南区にお住まいの方(小学生以下は保護者同伴)

定員 30人

申込方法 11/19(水)～12/1(月)に下記2次元コードまたは電話から(先着順)

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



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

エスポラーダ北海道 VS マルバ水戸 FC ～南区民応援デー 30組60人をご招待!～

札幌が本拠地のフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」の試合に、南区にお住まいの方をご招待します。

日時 12/7(日) 13時キックオフ(9時45分開場)

会場 北ガスアリーナ札幌46(中央区北4条東6丁目)

申込方法 往復はがきの往信面に観戦希望者(2人1組)の代表者住所・氏名・年齢・電話番号を、返信面に抽選結果の宛先(申込者住所・氏名)を記入の上、下記までお送りください。1組につき1通のみ有効。応募多数の場合は抽選となります。結果は11/21(金)をめどに、返信はがきでお知らせします。

申込期限 11/17(月)当日消印有効

※応募者の個人情報、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、本件を含む同クラブからの案内以外には利用されません。

申込・詳細 〒063-0003 札幌市西区山の手3条2丁目5-5

エスポラーダ北海道南区民応援デー係 ☎676-4730

担当 スポーツ局スポーツ振興担当課 ☎211-3044



@ESPOLADA HOKKAIDO

広告



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。
11月27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

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に行っても操作をお願いすることも絶対にありません。



身に覚えのない国際電話番号※からの着信には応じないでください。

※電話番号の先頭に「+81」（日本の国コード）以外の国コードがついている番号

怪しい



- ・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
- ・と思ったら、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 11/26(水)、27(木)、28(金)、12/12(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
11/25(火)	9時30分～11時30分	南区民センター（真駒内幸町2丁目2-1）
	13時30分～15時	
11/27(木)	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）
12/5(金)	10時～11時	真駒内集会所（真駒内本町2丁目1-7）
	13時30分～14時30分	常盤一区会館（常盤6条2丁目107）

11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。

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

●「私のベストショット」 作品募集・写真展開催

内 令和6年11/1(金)～令和7年10/31(金)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点まで。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(火)～21(金)

【写真展開催日時】

11/28(金)～12/2(火) 9時～21時
※最終日は15時まで

●年末手打ちそば講座

日 12/6(土) 10時～12時30分

対 15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定 20人 料 2,900円(材料費含む)

申 11/12(水)～12/3(水)

持 エプロン、布巾、手拭き用タオル、バندان、筆記用具、持ち帰り用の密封容器(5人前程度のそばが入るもの。目安:16cm×22cm×5cmのもの2つ)

●みなみ落語会10回記念 柳家三之助独演会

日 12/14(日) 13時30分～15時30分
※開場13時

対 札幌市にお住まいの方
(未就学児を除く)

定 120人 料 1,000円

申 11/11(火) 9時から南区民センター窓口で前売り券を販売します(先着順)。販売時間:9時～20時



●図書室事業 たのしいおはなしの会

日 11/14(金) 10時30分～11時

対 乳幼児～大人
(未就学児は保護者同伴)

料 無料 申 当日直接会場へ

藤野地区センター ☎592-2002

●図書室事業 おはなしの会

日 11/15(土) 11時～11時30分

対 幼児～小学生
(未就学児は保護者同伴)

料 無料 申 当日直接会場へ

●図書室事業 クリスマス会

日 12/7(日) 11時～11時30分

対 幼児～小学生
(未就学児は保護者同伴)

料 無料 申 当日直接会場へ

●ときめくクリスマス アイシングクッキー作り

日 12/20(土) ①13時30分～14時30分
②15時～16時

対 小学生 定 各6人

料 1,200円(材料費含む)

申 11/21(金)～12/12(金)

持 手拭き用タオル、赤・緑・薄だいたい色の鉛筆など(下絵の色付け用)、持ち帰り用の紙袋、エプロン(任意)



もいわ地区センター ☎572-5733

●シニア料理教室

日 11/22(土) 10時～12時40分

対 50歳以上の方 定 6人

料 700円 申 11/11(火)～18(火)

持 エプロン、バندان、手拭き用タオル、マスク

●もいواس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 11/29(土) 13時30分～14時30分

対 地域にお住まいの方

料 無料 申 当日直接会場へ

持 上靴、外靴を入れる袋

●子ども楽器体験

日 11/29(土) 14時30分～15時30分

※「もいواس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 40人 料 無料

申 11/11(火)～28(金)

持 上靴、外靴を入れる袋



●年末を彩る

「わたしがつくるリース&しめ飾り」

日 12/6(土) 9時30分～12時

対 18歳以上の方

定 6人 料 2,500円

申 11/11(火)～29(土)

持 はさみ、手拭き用タオル、持ち帰り用の袋



●図書室事業

こぶたのぶーぶおはなし会

日 12/11(木) 11時～11時30分

対 乳幼児と保護者

定 10人

料 無料

申 11/11(火)～12/11(木)

●図書室事業 クリスマス大作戦！ サンタと触れ合うクリスマス会

日 12/14(日) 10時30分～11時30分

対 幼児～小学校低学年
(未就学児は保護者同伴)

定 30人

料 無料

申 11/11(火)～12/13(土)

すみかわ地区センター ☎818-3035

●空きびんでスノードームを作ってみよう！

日 11/29(土) 10時～11時30分

対 小学生
(小学校低学年は保護者同伴)

定 6人

料 200円

申 11/11(火)～21(金)

持 筆記用具、エプロン



●フラワーアレンジメント ～12月のアレンジメント～

日 12/15(月) 10時～11時30分

対 15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定 15人 料 3,600円

申 11/12(水)～12/5(金)

持 花ばさみ、手拭き用タオル

内 = 内容 日 = 日時 対 = 対象

定 = 定員 料 = 費用

申 = 申し込み 持 = 持ち物

