

2026

5

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：さとう きらと 佐藤 煌斗

食育月間 パネル展

6月の食育月間に合わせ、バランスの良い食生活や朝食の重要性を紹介するパネル展を開催します。

日時 6/4(木)～10(水) 9時～21時
※初日は14時から、最終日は15時までの展示となります。

場所 南区民センター1階ロビー
費用 無料

詳細
南保健センター ☎581-5211



▲以前のパネル展の様子



担当者からの一言

ご家族で日々の食生活を見直すきっかけとして、ぜひお立ち寄りください！



▲手軽に作れるレシピを配布予定！



▲食育月間について

区長就任のごあいさつ

南区の皆さま、はじめまして。4月1日に南区長に就任いたしました、藍原 満（あいはら みつる）です。

南区は豊かな自然を間近に感じられる素晴らしい生活環境を有し、また町内会加入率が10区で最も高く、地域コミュニティによる活動などが非常に盛んに行われている、魅力あふれるまちです。

今後も区民の皆さまとともに、暮らしやすく、魅力あるまちづくりに全力で取り組んでまいります。引き続き、温かいご支援とご協力をお願いいたします。



南区長 藍原 満



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西9） ☎581-2001
- 澄川（澄川3-2） ☎821-8585
- 芸術の森地区（石山東7） ☎592-7009

バランスの良い 食事で健康に

しょうかい
～教えて!食改さん～

元気に健康でいたいけれど、毎日の食事はおいしいものを食べたい。そんな方に必見!食改(食生活改善推進員)さんにおいしく食べて健康になれるレシピなどをお聞きました。

【問い合わせ先】

南保健センター地域保健一係 管理栄養士 ☎581-5211

- 登場人物 -

みなみ

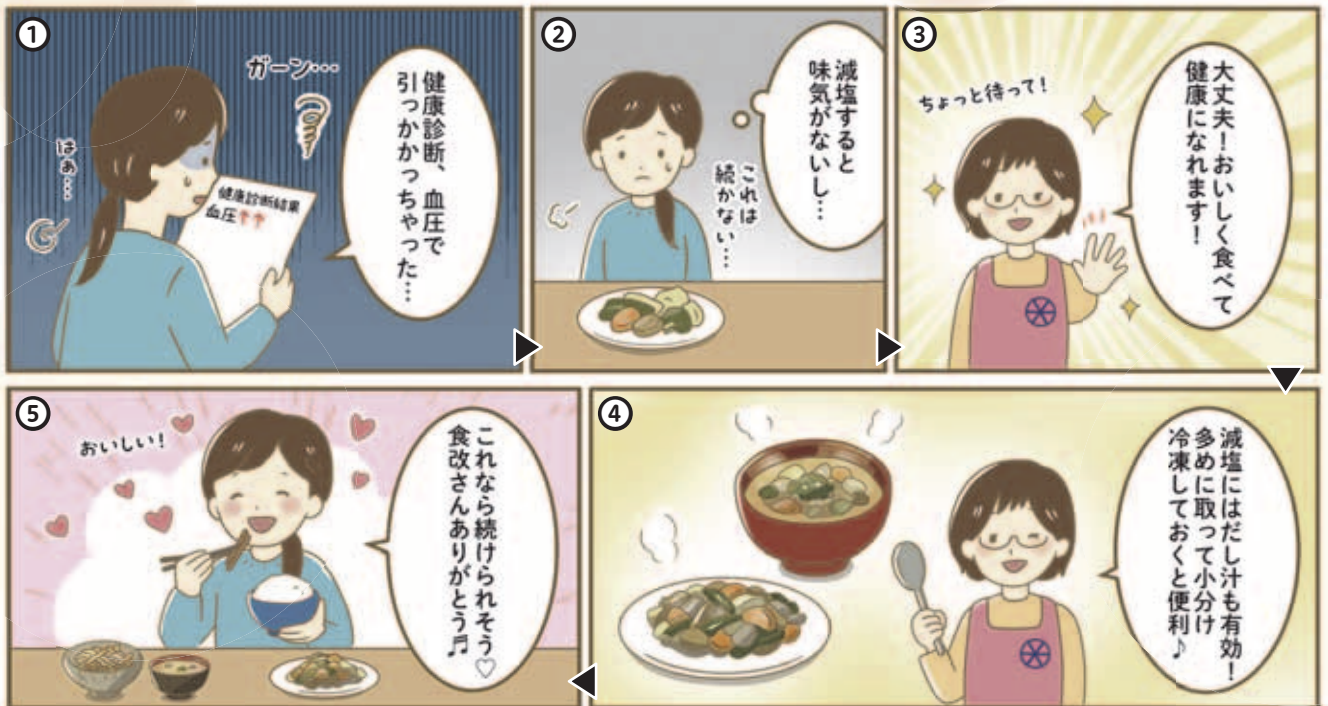


食べるのが大好き。
健康診断で高血圧を指摘された

伊藤会長(食改さん)



食改歴12年。南区食生活改善推進員協議会の会長。区民の健康を守るため、地域で食育を広めている



食改さんって?



「食生活改善推進員(通称:食改さん)」は、地域で「食を通じた健康づくり」を進める食のボランティア。南区では約70人の食改さんが活動しています。



▲南区食改幹事の皆さん

どんな活動をしているの?



料理教室やパネル展、減塩レシピの普及などを行っています。また、講習会や研修会に参加して知識を深め料理のスキルアップを図るほか、学んだ知識を地域の方に伝えています。



▲地域の方に健康レシピを伝授

食改さんになるには



南保健センターが実施する「食のボランティア講座～食生活改善推進員養成講座～」を修了後、食生活改善推進員協議会へ入会することで食改さんとして活動できます。



▲食のボランティア講座の様子



食改さんおすすめレシピ

キノコと卵のスープ



材料 (2人分)

シメジ	1/3 袋	水	300 ml
マイタケ	1/3 袋	コンソメ	1/2 個
玉ネギ	1/4 個	A [片栗粉 大さじ1 ※ A は混ぜて水溶き
卵	1 個		水 大さじ1 片栗粉にしておく
			こしょう 少々

- 1 玉ネギは5mm幅の薄切り。キノコ類はほぐしておく
- 2 鍋に1、水、コンソメを入れひと煮する
- 3 Aを回し入れとろみをつけ、煮立ったら溶き卵を回し入れる。
最後にこしょうで味を調え完成。

1人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
68kcal	3.5g	2.8g	16mg	0.5g

POINT

キノコは冷凍するとうま味と栄養価がアップ！
凍ったままお鍋に入れると時短にもなります♪



ポン酢で減塩



食改さんおすすめレシピ

さんまのからしポン酢焼き



材料 (2人分)

	さんま (3枚おろし切り身) 1尾	玉ネギ	1/2 個
	ポン酢しょうゆ 大さじ1	ニンジン	1/5 本
A [みりん 大さじ1/2	ピーマン	1 個
	洋からし 大さじ1/2	片栗粉	大さじ1
		サラダ油	小さじ2
		ポン酢しょうゆ	大さじ1

- 1 さんまはAに漬けておく
- 2 玉ネギは繊維を断ち切るように薄切りに、ニンジンは千切りにする
- 3 1に片栗粉を満遍なくまぶす
- 4 フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、皮目から入れて3分ほど焼く。焼き色がいたら裏返し、更に2～3分焼く
- 5 さんまに火が通ったら火を止め、2を加え余熱で火を通し、ポン酢しょうゆを入れて完成

1人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
242kcal	9.4g	17.2g	32mg	1.6g

受講者募集

食のボランティア講座 ～食生活改善推進員養成講座～

栄養の知識や食品衛生などの講義、演習、調理実習などを行う講座です。あなたも食改さんとして活動してみませんか？※全6回全ての講座の受講が必要です

日時 ① 6/8(月)、② 11(木)、③ 22(月)、④ 25(木)、⑤ 29(月)、⑥ 7/8(水)
9時30分～11時30分 ※④は10時～13時、⑤は9時30分～12時30分

対象 南区にお住まいの方 **定員** 25人 (先着順)

費用 テキスト代がかかります

申込方法 5/11(月)～26(火)に右記2次元コードまたは電話、FAXで下記へ

申込・詳細 南保健センター ☎581-5211 FAX582-4564

▼申込フォーム



▼詳細



食改さんの活動に興味がある方は
こちら



5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。

健康寿命をのぼそう！ヘルシーメニューを南区役所食堂で提供。
30食限定。1食690円。※予約不要、直接食堂へ。

5月13日(水)、27日(水)、6月10日(水)

国民参政135周年・普通選挙100周年・ 婦人参政80周年記念における 選挙関係功労者 総務大臣表彰

南区明るい選挙推進協会の一員として、期日前投票所の投票立会人や街頭啓発など、長年さまざまな活動に尽力されてきた本多千恵さんが受賞し、表彰状が贈られました。



ほんだ ちえ
本多 千恵さん

詳細 総務企画課選挙係 ☎582-4711

【親育ち応援団講座】親子で考えよう「生」教育

5/26(火) 10時～11時 / 南保健センター

「生」教育について、専門アドバイザーがお話します。

対象 妊婦の方とご家族、就学前のお子さんとお保護者 **定員** 15組

申込方法 5/12(火)～25(月)に右記2次元コードから(先着順)



申込・詳細 ちあふる・みなみ ☎215-0183

南区^{りょくえん}緑苑大学(高齢者教室)受講生の募集

講義を通して生涯学習のきっかけと、新たな仲間とのつながりを作る場です。

音楽や自然ウォッチング、パークゴルフ、南区の郷土史の講義などを実施します。

期間 6/24(水)～9/30(水)の原則毎週水曜日の全13回、主に14時～16時

※講義の内容により、曜日や時間の変更とお盆休み(8/5(水)、12(水))あり

対象 南区にお住まいの満65歳以上(4/1現在)で、初めて受講し、毎回出席可能な方

定員 40人(定員を超えた場合は抽選)

費用 無料(交通費などは自己負担)

申込方法 南区役所3階地域振興課、南区民センター、各地区センター、各まちづくりセンターで配布中の申込書に記入し、5/22(金)までに下記へ郵送(消印有効)



▲自然ウォッチングの様子

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地域活動担当 ☎582-4723

子育て時期のガラスへの対応

ガラスは子育ての時期、巣やひなを守るために、近くを通る人に対して威嚇行動をとることがあります。公園の樹木や街路樹に巣がある場合は、基本的に巣の撤去は行いません(「同じ縄張り内で繰り返し巣を作る」「巣の撤去により人間への警戒心が強まり、かえって威嚇行動が激しくなる」などのガラスの習性を考慮)。私有地に巣がある場合は、土地や施設の管理者がガラスの対応を行うこととなりますので、ご理解とご協力をお願いします。

安全な対応方法(皆さまへのお願い) ガラスの威嚇は、人が巣やひなから離れば収まります!

- ・**その場を避ける**：ガラスが騒いでいたら、迂回してその場を離れる。
- ・**頭部を守る**：帽子をかぶったり、肩が隠れるように傘を差す。頭を保護するために、腕を真っすぐ上げたままの状態ですっと通り過ぎるのも有効。
- ・**刺激しない**：巣やひなをじっと見つめたり、石を投げたり、棒を振り回したりしない(ガラスを刺激する行動は絶対に避けてください)。



詳細 【威嚇が激しい場合の看板設置など】南区土木センター ☎581-3811

【子ガラスの保護(地面に子ガラスがいて、親ガラスの威嚇が激しい場合)】札幌市コールセンター ☎222-4894

広告



新緑ウォーキング大会

5/28(木) 10時30分～12時 ※10時受付開始
集合場所 滝野すずらん丘陵公園東口ゲート前
無料エリア側(滝野247) ※現地集合・現地解散

公園内の約4kmのコースを歩きます。ウォーキング後は有料エリアを自由に散策できます。

対象 南区にお住まいの方(小学生以下は保護者同伴) 定員 50人(先着順)

申込方法 5/12(火)～25(月)に下記の2次元コードまたは電話から

その他 雨天時は6/4(木)に延期

申込 札幌市コールセンター

☎222-4894(受付時間8時～21時)

詳細 南保健センター ☎581-5211



有毒植物による食中毒に注意しましょう

山菜や植物を間違えて食べ、食中毒になり死亡してしまう事例が起こっています。次の点に注意しましょう。

- 食べられるかどうかの判断がつかない山菜や庭の植物は採らない・食べない。
- 山菜と有毒植物が混生することがあるので、一本一本注意して採るようにする。
- 調理する前に、もう一度よく確かめる。
- 採った山菜をみだりに人に譲らない。
- 食べて異常を感じたときは、一刻も早く病院で診察を受ける。また、食べた物を持参して医師に見せる。



▲南保健センター3階で配布中

詳細 南保健センター(生活衛生担当) ☎581-5213

あつまれ!まこまないの森

6/7(日) 午前の部:10時～12時10分、午後の部:13時10分～15時20分 / 北海道青少年会館コンパス(真駒内柏丘7丁目8-1)

ツリークライミングやモルックなどを行います。対象 南区にお住まいの小学生

定員 48人 ※午前の部、午後の部各24人 申込期限 5/15(金)

申込方法 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



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 5/22(金)、6/12(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):1,300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
5/13(水)	9時30分～11時30分	藤野地区センター(藤野2条7丁目2-1)
	13時30分～15時	
5/20(水)	13時30分～15時	ミソマップ会館(簾舞4条2丁目10-18)
5/25(月)	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	
6/1(月)	13時30分～15時	藻岩神社社務所(川沿4条5丁目4-5)

<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 5/20(水) 9時～11時(受付時間) 場所 澄川地区会館(澄川3条2丁目6-1)

5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。

在宅相談員にご相談を

障がいのある方やそのご家族からのさまざまな相談に応じています。お気軽にご相談ください。

■身体障害者相談員

相談区分	氏名	電話番号
肢体障がい	大木 竜也	090-6263-4603
	赤沼 雅子	080-3236-9311
難病	岡本 由加里	841-3606
	三木 政行	090-2691-0055

■知的障害者相談員

相談区分	氏名	電話番号
知的障がい	今井 洋子	080-4328-5463
	小笠原 文恵	

【詳細】保健福祉課相談支援係 ☎582-4746

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 ☎584-2533

※図書室休室のお知らせ
蔵書一斉点検のため休室します。
休館日：5/22(金)～28(木)

もいわ地区センター ☎572-5733

●春のバードウォッチング
～藻南公園で野鳥を探そう～

日 5/23(土) 9時～11時
所 藻南公園(川沿9～11条1丁目ほか)
対 小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴)
定 20人 ¥500円 申 5/11(月)～20(水)
持 ノート、ペン、飲み物、必要な方は虫よけ、お持ちの方は双眼鏡(有料貸出可)、鳥の図鑑

他 雨天時は地区センター内で実施(お話とスライド上映)

●図書室事業
こぶたのぶーぶおはなし会
日 6/11(木) 11時～11時30分
対 乳幼児と保護者 定 10人 ¥無料
申 5/11(月)～6/11(木)

藤野地区センター ☎592-2002

●図書室事業 おはなしの会
日 5/16(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

●手づくり和菓子体験
～紫陽花の煉切～

日 6/23(火) 10時～12時
対 18歳以上の方(高校生を除く)
定 10人 ¥3,700円(材料費含む)
申 6/2(火)～16(火)
持 エプロン、ハンカチ、食器布巾2枚、小皿(2枚)、ラップ、竹串数本、茶こし、タッパー容器、お持ちの方はデジタルクッキング計

●彩りわくわく！体に優しい子どもアイシングレッスン

日 6/13(土) ①13時30分～14時30分
②15時～16時
対 幼児～小学生(未就学児は保護者同伴)
定 各6人 ¥1,500円(材料費含む)
申 5/19(火)～6/2(火)
持 ハンカチ、持ち帰り用袋(12cm×19cm程度)、エプロン(任意)

●ポップな曲で楽しく体を動かすバランスボール講座【全4回】

日 6/6(土)、27(土)、7/4(土)、11(土)
13時30分～14時30分
対 18歳以上の方(高校生を除く)
定 10人 ¥2,900円 申 5/21(木)～6/4(土)
持 動きやすい服装、タオル、飲み物、バランスボール(レンタル有100円)

●スマホ教室

～はじめてのスマートフォン体験～
日 5/26(火) 10時～12時
対 18歳以上の方(高校生を除く)
定 12人 ¥無料 申 5/12(火)～18(日)

●美術への誘い

内 「工芸って何?」「山口蓬春」「パロ・ピカソ」をテーマにお話します
日 6/5(金) 13時30分～15時
対 18歳以上の方(高校生を除く)
定 12人 ¥無料 申 5/15(金)～31(日)

すみかわ地区センター ☎818-3035

●エアロビクス講座【全4回】

日 6/2(火)、9(火)、16(火)、23(火)
13時～14時30分
対 15歳以上の方(中学・高校生を除く)
定 16人 ¥3,000円 申 5/11(月)～27(水)
持 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、ヨガマット

●多肉植物の寄せ植え講座

内 多肉植物の扱いと管理を学び、ミニ寄せ植えを生けます
日 6/8(月) 10時～11時30分
対 15歳以上の方(中学・高校生を除く)
定 12人 ¥3,600円 申 5/12(火)～29(金)
持 はさみ、ピンセット、手拭き用タオル

内 = 内容 日 = 日時 所 = 場所 対 = 対象 定 = 定員 ¥ = 費用
申 = 申し込み 持 = 持ち物 他 = その他

広告

