

人口／ 133,514 (-92)人  
世帯数／ 62,478 (-51)世帯  
( )内は前月比  
※令和6年(2024年)3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：下橋 茉衣  
しもはしまい



# 4

1/30

## 冬季ノルディック ウォーキング大会

真駒内公園で、専用のポールを使って歩くノルディックウォーキング大会が行われ、区民19人が参加しました。晴れ渡った空の下、参加者は約3kmのコースを1時間ほどかけて歩き、心地良い汗を流していました。



2/17

## 令和5年度札幌南区 少年消防クラブ合同卒団式

市立札幌みなみの杜高等支援学校で、札幌南区少年消防クラブの合同卒団式が行われました。南区では、ふじの、芸術の森地区、みすまい、川沿、すみかわの5つの少年消防クラブで、小学生から高校生までの110人が活動しており、この日は3月に小学校を卒業する13人が卒団しました。



### 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

庶務係 ☎582-4705  
地域安全担当 ☎582-4706  
選挙係 ☎582-4711  
広聴係 ☎582-4714  
地域振興課 ☎582-4723

##### 戸籍住民課

戸籍係 ☎582-4724  
住民記録係 ☎582-4728  
税証明担当 ☎582-4731

##### 保健福祉課

地域福祉係 ☎582-4734  
活動推進担当 ☎582-4734  
福祉助成係 ☎582-4741  
給付事務係 ☎582-4742  
福祉支援係 ☎582-4743

保健支援係 ☎582-4746  
相談担当 ☎582-4747  
保護一課  
相談担当 ☎582-4765  
保護一係 ☎582-4756  
保護二係 ☎582-4757  
管理係 ☎582-4751  
保護二課  
保護一係 ☎582-4763  
保護二係 ☎582-4764  
保護三係 ☎582-4768  
保険年金課  
給付係 ☎582-4770  
保険係 ☎582-4772  
収納係 ☎582-4775  
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

# 今日から始める ウォーキング

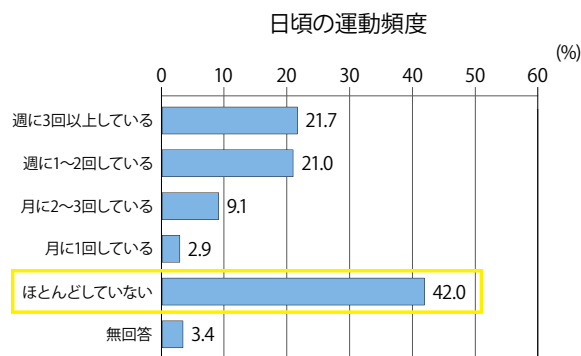
年齢や運動経験にかかわらず、健康のために手軽にできるウォーキング。歩くことで血行が促進され、心や体にさまざまなプラスの効果を得ることができます。雪が解け始めて春を迎えたい今、健康に向けた第一歩を踏み出しませんか。

【お問い合わせ先】南保健センター健やか推進係 ☎581-5211

## 運動していますか

札幌市民を対象とした日頃の運動頻度に関する調査結果\*によると、約4割が運動を「ほとんどしていない」と回答しています。生活が便利になるにつれて体を動かす機会が減り、運動不足が大きな健康課題になっています。

\*札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21（第二次）」  
中間評価に関する市民意識調査の結果より



## プラス10分歩こう！



10分 = 約1,000歩  
(約600~700m)

こうした現状を受け札幌市では、「歩こう☆プラス10分」をキャッチフレーズに、気軽にできる運動としてウォーキングを推進しています。通勤・通学、買い物の時など、日常生活の中で、まずは今より「10分」多く歩くことから始めましょう！

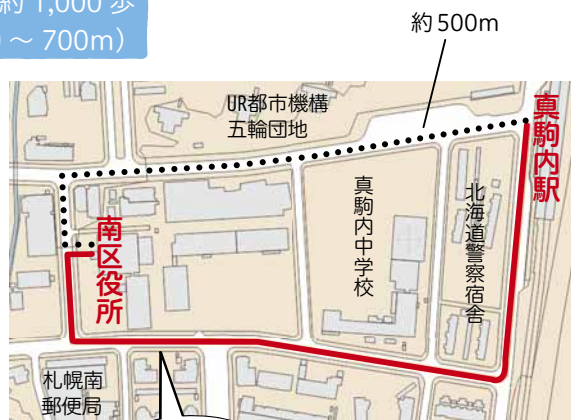


南区健康寿命延伸  
キャラクター  
なんだべあ

“できる範囲でちょっとずつ”がポイント！

例えば…

- ・エスカレーターではなく階段を使う
- ・一つ手前の駅で降りて歩く
- ・南区役所に来た帰りは地下鉄真駒内駅まで遠回りしてみる など



こちらのルートだと約700m

## 歩く前に知っておこう

### ●期待できる効果

生活習慣病予防、血糖値・中性脂肪を下げる、骨密度の増加、心肺機能の向上、ストレス解消 など、ウォーキングによる有酸素運動には、さまざまな効果があります。

### ●運動効果を高める歩き方



体の健康だけでなく、心の健康にも効果が期待されています

### 足の動き

- 1 かかとから着地
- 2 重心をかかとから爪先へ
- 3 最後に爪先で地面を踏み込む

爪先で地面を踏み込む時は足の親指から小指まで全ての指が動くようにする



# 実際に歩いてみよう

青空の下、南区の特色である豊かな自然を満喫しながら、楽しく運動しませんか？

〈ウオーキングコースの例〉



令和6年3月に改訂版ができました！



靴選びのポイントやストレッチ方法も紹介！

区内のおすすめコースを14カ所掲載した南区ウオーキングMAPを南保健センターと南区役所1階12番窓口で配布しています。

## 南区主催のイベントにもご参加ください！

南保健センターでは、年3回ウオーキングイベントを開催しています。次回は、新緑ウオーキング大会（5月）を予定。皆さまのご参加をお待ちしています。

- ・新緑ウオーキング大会（春～夏）
- ・紅葉ウオーキング大会（秋）
- ・冬季ノルディックウオーキング大会（冬）

広報さっぽろなどを通じてお知らせします



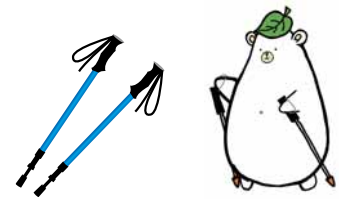
新緑ウオーキング大会  
(令和5年5月)

## ノルディックウオーキングもおすすめてです

ポールを使って歩くノルディックウオーキングは、全身の90%の筋肉を使う全身運動で心肺機能が向上します。通常のウオーキングよりもエネルギー消費率が20%上昇するため、運動効果が大きくメタボリック症候群の予防などにも有効です。



講習会の様子（令和5年11月）



南保健センターでは無料でポールを貸し出しています

## ウオーキングの達人に聞きました

**Q ウオーキングの良いところを教えてください**

心身ともに健康になれるところだと思います。歩くことは気分転換にもなりますし、足腰が丈夫になったと感じます。

**Q ウオーキングを続けるコツは何ですか**

決して無理をしないことです。歩かなきゃと思ったら続かないので、まずは普段の生活の中でできることから始めてみるのが大切だと思います。やってみると案外楽しいですよ！



あるこうかい  
みなみくん歩好会  
いのうえ かずみ  
井上 和美 さん



4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。

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。

## 町内会・自治会に加入しませんか

町内会・自治会の活動に多くの方が積極的に参加することによって、住みよい地域づくりをより一層進めていくことができます。お住まいの地域の町内会・自治会を知りたい方、加入を希望される方は、各まちづくりセンターまたは下記へお問い合わせください。また、右記の2次元コードから町内会を検索、加入希望の申し出ができます。



※各まちづくりセンターの連絡先は、本誌南区版1ページをご覧ください。

**詳細** 地域振興課まちづくり推進係 ☎582-4723

## 区民野球場の利用者募集

**利用期間** 5/1(水)~10/31(木)

※グラウンドなどの状況により、使用開始時期を延期する場合があります。

**所在地** ①中ノ沢野球場(中ノ沢4丁目2)、  
②簾舞野球場(簾舞380)

**対象** 区内にお住まい、またはお勤めの方  
※高校生以下の場合は、保護者の方などがお申し込みください。

**使用料** 無料

**申込方法** 申込書を南区ホームページからダウンロードして下記へ郵送または持参

**申込期限** 4/19(金)必着。多数時抽選



**申込・詳細** 〒005-8612 南区役所(真駒内幸町2)  
総務企画課庶務係 ☎582-4705

## 健康寿命をのばそう！

ヘルシーメニューを提供

4/24(水)、5/8(水) 11時~15時(ラストオーダー14時45分) / 南区役所食堂(3階)

ヘルシーメニューをきっかけに、日々の食事を見直してみませんか。これまでに提供したヘルシーメニューのレシピを南区ホームページで公開していますので、ご家庭の食事にも取り入れ、健康寿命を延ばしましょう！

**価格** 1食680円(30食限定)

※予約不要。直接食堂へ



南区ホームページ

**詳細** 南保健センター ☎581-5211

## 令和6年度南区ガイド

**配布場所** 南区役所1階情報提供コーナー、区内各まちづくりセンター、区内各地区センター

南区の概要や公共施設などを区内の地図と併せて紹介する「南区ガイド」を配布しています。



**詳細** 総務企画課広聴係 ☎582-4714

## まちづくり活動を行う団体に助成金を支給します

①令和6年度 南区まちづくり活動助成金

②令和6年度 学生が主体的に取り組むまちづくり活動助成金

### 【対象となる団体】

- ①区内を拠点とし、継続的なまちづくり活動を新たに行う団体
- ②区内に所在する大学・専門学校・高等学校などに籍を置く学生が中心となって、継続的なまちづくり活動を新たに行う団体

### 【助成額】

- ①15万円まで
- ②20万円まで

### 【対象となる事業】

<①・②共通>

- ・地域課題の解決を図る事業
- ・地域コミュニティの活性化を図る事業
- ・地域の特性を生かし、その魅力を高める事業

※助成の条件、申請方法などは下記へお問い合わせください。



南区ホームページ

**詳細** 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723

## ごみ収集に関するお知らせ

5/3(祝・金)~30(木)の間、駒岡清掃工場が定期整備のため、ごみの受け入れを休止します。この期間は、収集したごみを他の清掃工場に搬入することになるため、ごみ収集の経路や時間が変更になる場合がありますのでご了承願います。なお、駒岡破砕工場も休止します。



**詳細** 豊平・南清掃事務所 ☎583-8613



## 来庁せずにできる手続きのご案内

4月は区役所などの窓口が混み合います（特に月曜日と金曜日）。  
郵送やオンラインなどでできる手続きもありますので、ご活用ください。



詳細はこちら

### マイナンバーカードをお持ちの方へ

#### ◎転出届のオンライン提出ができます

他市町村に転出する場合、マイナポータルを利用したオンラインでの手続きが可能です。署名用（英数字6桁～16桁）と利用者証明用（数字4桁）の暗証番号が必要となりますので、お忘れの方は事前に区役所窓口で再設定を行ってください。



詳細はこちら

#### ◎証明書のコンビニ交付ができます

区役所での交付に比べて100円お得に住民票・印鑑証明・戸籍証明を受け取ることができます。15歳以上の方が対象。マイナンバーカード、利用者証明用（数字4桁）の暗証番号が必要です。詳細はホームページをご確認ください。



詳細はこちら

【詳細】 戸籍住民課住民記録係 ☎582-4728

## 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 4/26(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 事前に上記へ。※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
5/7(火)	9時30分～11時	ミソマップ会館（簾舞4条2丁目10-18）
	13時30分～15時	藻岩神社社務所（川沿4条5丁目4-5）

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。  
4月25日(木)19時30分まで。 ※区役所北側の時間外出入口からお入りください。【詳細】保険年金課収納係 ☎58214775

親子でチェック！

## 春の交通安全のポイント

新小学1年生の姿がほほ笑ましい季節がやってきました。大切な命を守るために、お子さんと一緒に交通ルールとマナーを再確認しましょう。

- ☑ 車道や車道のそばで遊ばない。
- ☑ 遠回りになっても、横断歩道を利用する。信号が青の時も前後左右の安全確認を忘れずに！
- ☑ 自転車に乗る時は必ずヘルメットを着用し、ルールを守って安全に走行する。

### 交通安全指導員を募集中！

小学生への登下校指導、地域の交通安全活動を行う交通安全指導員を募集しています。活動にご協力いただける方は下記にご連絡ください。



**詳細** 南区交通安全運動推進委員会事務局 ☎ 596-7221

## 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

- 図書室事業  
たのしいおはなしの会
- ☐ 4/12(金)、5/10(金) 10時30分～11時
- ☒ 幼児～大人  
(未就学児は保護者同伴)
- ¥ 無料 ☑ 当日直接会場へ

### 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
- ☐ 4/11(木)、5/9(木) 11時～11時30分
- ☒ 乳幼児と保護者 ¥ 無料
- ☑ 5/9(木)の回：4/11(木)～5/9(木)  
※4/11(木)の回は当日直接会場へ



### 藤野地区センター ☎592-2002

- もうすこし速く走るために！  
かけっこ講座
- ☐ 5/18(土) 10時30分～12時
- ☒ 小学1～3年生 定 12人
- ¥ 1,200円 (傷害保険料含む)
- ☑ 4/24(水)～5/13(月)
- 持 運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物



### ● 図書室事業 おはなしの会

- ☐ 4/20(土) 11時～11時30分
- ☒ 幼児～小学生  
(未就学児は保護者同伴)
- ¥ 無料 ☑ 当日直接会場へ

### すみかわ地区センター ☎818-3035

- パソコン～ワード基本講座  
【全6回】
- ☐ 5/8(水)、15(水)、22(水)、29(水)、6/5(水)、12(水)、10時～12時
- ☒ 15歳以上で文字入力ができる方  
(中学・高校生を除く)
- 定 12人
- ¥ 5,400円
- ☑ 4/11(木)～26(金)
- 持 マイクロソフトオフィス(ワード) 365、2021、2019または2016搭載のノートパソコン

☐ = 日時 ☒ = 対象 定 = 定員  
¥ = 費用 ☑ = 申し込み  
持 = 持ち物

広告

