



夜に浮かぶイチョウ並木

撮影日 2013.11.4

撮影場所 北大構内
(北13条西5～7丁目)

写真・文 佐藤 未央さん

いつも夜は暗く感じる北大のイチョウ並木が色鮮やかにライトアップされて、イチョウ並木も見に来ていた人々の目も明るく輝いていました。

この作品は北区役所1階および北区ホームページ「みてきて北区」で公開しています。

北区の写真 ★ 募集中！

こちらには、皆さんから応募いただいた作品「北区の街・人・風景」を掲載しています。詳細は、北区ホームページか総務企画課広聴係まで！

北区写真展を開催

ご応募いただいた写真などを展示します。詳しくは「きた4」ページをご覧ください

北区 HP 「みてきて北区」

<http://www.city.sapporo.jp/kitaku/>

Eメール

ki.somu@city.sapporo.jp

編集：北区市民部総務企画課広聴係

〒001-8612 北区北24条西6丁目 ☎ 757-2503 FAX 757-2401

北区の人口と世帯数

2016年10月1日現在（前月比）

人口 287,016人（+243）

世帯数 135,337世帯（+269）

北区役所・北区関連施設お問い合わせ先

係【窓口番号】	電話番号	係【窓口番号】	電話番号	係【窓口番号】	電話番号	出張所・まちづくりセンター	電話番号
北区役所（北24西6）	(代表) 757-2400	福祉支援一・二係【21】	757-2464	保護一係	757-2528	屯田（屯田5-6）	772-1260
市民部		保健支援係【23】	757-2465	保護二係	757-2529	麻生（北39西5）	757-5810
総務企画課		相談担当【21】	757-2509	保護三係	757-2527	太平百合が原（太平8-7）	771-9180
庶務係【33】	757-2403	健康・子ども課（北保健センター 北25西6）		保護四係	757-2530	拓北・あいの里（あいの里1-6）	778-2355
地域安全担当【33】		保健予防係	757-1185	保護一係	757-2531	北区関係公的機関	電話番号
選挙係【32】	757-2404	健やか推進係	757-1181	保護二係	757-2532	北部市税事務所	207-3912
広聴係【17】	757-2503	家庭児童相談室	757-1182	保護三係	757-2535	(中央区北4西5アスティ45 9階)	
戸籍住民課		子ども家庭福祉係	757-2563	保険年金課		北清掃事務所（屯田町990）	772-5353
戸籍係【7】	757-2415	母子・婦人相談員	757-2564	給付係【10】	757-2491	北消防署（北24西8）	737-2100
住民記録係【3】【5】	757-2412	子育て支援担当	757-2566	保険係【9】	757-2492	北部水道センター（新琴似6-2）	
地域振興課【31】	757-2407	生活衛生係	757-1183	収納一・二係【11】	757-2493	北部料金課	762-7200
土木部（北区土木センター 太平12-2）		生活保護【27】【28】【29】		年金係【8】	757-2495	北部配水管理課	762-7300
維持管理課	771-4211	相談担当	757-2517	出張所・まちづくりセンター	電話番号	北区社会福祉協議会	757-2482
保健福祉部		保護一係	757-2513	篠路【篠路出張所】（篠路4-7）	771-2231	(北24西6北区役所1階)	
保健福祉課		保護二係	757-2514	鉄西（北10西4）	726-5285	北老人福祉センター（北39西5）	757-1000
地域福祉係【25】	757-2470	保護三係	757-2516	幌北（北17西5）	726-6345	北区保育・子育て支援センター	757-5380
活動推進担当【25】		保護一係	757-2519	北（北29西7）	726-4385	【ちあふる・きた】（北25西3）	
福祉助成係【24】	757-2462	保護二係	757-2523	新川（新川11-4）	762-2604		
給付事務係【22】	757-2463	保護三係	757-2524	新琴似（新琴似7-4）	761-4205	担当課が分からない、担当課・係につながらない場合、また開庁時や土・日、祝・休日などは代表番号にお問い合わせください	
		保護四係	757-2554	新琴似西（新琴似7-14）	762-8767		

食育

中学生広報記者が伝えます！

の大切さ

日ごろから「食事は三食きちんと食べよう」「栄養バランスを考えて」ということをよく聞きます。

食事が大切なのは何となく分かるけど、「どうして大切な？」「どんなことに気を付けたらいいの？」と考え始めると「？」がいっぱいに。

そこで、今月は私たち中学生広報記者4人が「食育」について徹底取材！食事の大切さや北区の食に関する取り組みを紹介します。

【詳細】健康・子ども課健やか推進係（北保健センター内） ☎ 757-1181



北保健センターへ取材にGO！

～管理栄養士 三原職員にインタビューしてきました～



そもそも食育って？

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることだそうです。食べ物に含まれる栄養素を知り、毎日の食事にバランス良く取り入れる力を身に付けることも、その一つです。特に成長期である私たち中学生にとって、日々の食事は健康な体をつくる上でとても大切だと聞きました。

栄養の偏りや不規則な食事は、生活習慣病のもと。子どもから大人まで健康で生き生きと生活するために食べることの大切さを意識しましょう！



私が解説します！



平 記者

近年、野菜の摂取不足による栄養の偏りや、朝食の欠食に代表されるような食生活の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加など、「食」に関するさまざまな問題が生じています。

札幌市では、平成25年3月に策定した「第2次札幌市食育推進計画」に基づき、市民の皆さんが健やかで豊かな食生活を送れるよう、家庭、学校、地域、行政などが連携し食育の普及・啓発に取り組んでいます。



北保健センター 三原職員

できることから始めてみよう！

健康的な食生活を送るために大切なポイント3つと、それを助けてくれる「お役立ちアイテム」を紹介します！

1 朝ご飯を食べよう！

朝ご飯は一日のスタート！朝ご飯を食べることで、心と体の調子が整い、一日を元気に過ごすことができます。朝食の欠食が多い若い世代に向けて作られた「若者朝ごはんカード」には、時間のない朝でも誰もが気軽に取り組めるアイデアがいっぱい！今より少しだけ早起きをして、朝ご飯を食べましょう！

私が解説します！



荒田記者

お役立ちアイテム

若者朝ごはんカード



冷凍保存が可能で朝は温めるだけの時短レシピやコンビニ食材を活用した朝食の組み合わせ例、一品足すだけで栄養のバランスがアップする豆知識などを紹介。朝が苦手な人には特にオススメ！



2 バランス良く食べよう！

バランスの良い食事の基本は「主食・主菜・副菜」をそろえることです。

- ・主食：米・パン・麺類など。炭水化物がエネルギー源になる。
- ・主菜：魚・肉・卵・大豆製品などの中心となるおかず。
主にタンパク質で血液や筋肉をつくる。
- ・副菜：野菜・キノコ・海藻などのおかず。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で体の調子を整える。

毎日の食事バランスが整っているかどうか、定期的にチェックすることが大切！足りないものや多いものがあったら、一日の中で調整するようにしましょう！

すずき 鈴木記者



お役立ち
アイテム

食育ランチョンマット



食事をこのマットの上に並べてみることで、何が不足しているか一目瞭然！難しいと思いがちなバランスの良い食事もこれを使えば簡単にクリア！

僕が解説します！



お役立ち
アイテム

北区産野菜レシピカード



北区産野菜をふんだんに使用したレシピを紹介。このカードを活用して、毎日野菜をもりもり食べよう！



3 野菜を食べよう！

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。また、野菜は低カロリーなので、たくさん食べても太りにくく、生活習慣病などの予防にもつながります。野菜の目標摂取量は、大人で1日350グラム以上。想像していたよりも多くてびっくり！毎食一品、野菜のおかずを食べるようにするなど、意識的に野菜を多く取り入れましょう！

私が解説します！



とのさき 外崎記者

お役立ち
アイテム

「お役立ちアイテム」は、北区と学校、地域、企業などが連携して食育を推進する「北区食育推進ネットワーク会議」が皆さんの食生活改善に役立ててもらおうと作成したもの。北区ホームページから印刷できるほか、北保健センター2階窓口でも配布しています。ぜひご活用ください！

札幌市北区 食育

検索

まだまだあるよ

北区で行われている「食育」の取り組み



楽しい親子料理教室

毎年夏休み時期に開催。親子で料理をすることの楽しさや家庭において理想的な食事のとり方について学ぶことができます。



北区食育展

野菜の計量体験や食に関するパネル展示など、食生活や健康づくりの大切さを知ってもらうためのイベント。毎年7月に開催。

あらた ゆい
荒田 結衣

北海道教育大学附属札幌中2年

広報さっぽろの制作に少しでも貢献することができ、一生に一度の体験として、とても充実したものとなりました。

たいら もか
平 百花

札幌市立新川中2年

今回の体験を通して、これから大人になる自分自身のために、毎日の食事を大切にしていきたいと思いました。

～編集後記～



とのさき あみ
外崎 杏実

札幌市立太平中1年

一眼レフカメラで写真を撮影したり、名刺交換をしたりと普段できない貴重な体験ができました。

すずき しょうま
鈴木 翔真

北海道教育大学附属札幌中1年

自分たちが考えた質問をすることで、「食育」の大切さをより深いところまで知ることができました。



11/11(金)
▽
12/10(土)

北区役所（北24西6）
☎757-2400＜代表番号＞
※北区役所の各課・係の電話番号は「きた1」ページをご覧ください

北区写真展《無料》

11月23日(祝)～12月7日(水) 8時30分～21時
篠路コミュニティセンター1階ロビー（篠路3-8）

北区の四季折々の風景や、まちづくり活動などを写真で紹介します。写真を通じて北区の魅力を再発見してみませんか。

■詳細 総務企画課広報係 ☎757-2503

第36回北区障がい児童文化作品展の作品募集

北区役所1階ロビーで開催する、障がい児童文化作品展（12月5日(月)～9日(金)）の作品を募集します。

- 対象 区内にお住まいで、障がいのある小中学生
- 募集作品 絵・工作・書道など、どのような作品でも結構です
- 申込・詳細 11月18日(金)までに保健福祉課福祉支援一係 ☎757-2464

障がいのある方の地域の相談先《無料》

受付時間：月曜日～金曜日（祝・休日を除く） 9時～17時

障がいのある方や、そのご家族からのさまざまな相談をお受けします。

相談室		住所	連絡先		
つぼみ		北26西3	☎ 299-7246 F 299-7240		
ぼらりす		北21西5	☎ 757-1871 F 757-1872		
らっく		北38西4	☎ 769-0981 F 214-0904		
区分	相談員	連絡先	区分	相談員	連絡先
視覚	近藤	☎ 090-8705-2274	肢体	松田	☎・F 762-0791
聴覚	渡辺	F 757-1057		檜原	☎・F 762-0729
	本田	☎・F 761-2896		和崎	☎・F 771-8421
内部	中山	☎・F 764-2824		後藤	☎・F 757-3950
知的	小島	☎ 080-4581-7642		高橋	☎・F 717-0920
	堀	☎ 080-4581-7643	☎…電話 F…ファクス		

■詳細 保健福祉課福祉支援一係 ☎757-2464

ご近所先生企画講座「セールスコピーライティング講座～売れる集まる集客販売術！～」《全5回》

1月20日～2月17日の毎週金曜日 18時45分～20時45分
※1月13日(金)にオリエンテーションを実施
北区民センター1階会議室《受講料3300円（資料代含む）》

売り上げにつながる広告コピーの書き方、手法を学びます。

- 定員 20人（申し込み多数時抽選）
- 申込 11月11日(金)～25日(金)に、下記申込先に直接、またはファクスかはがきを送付（講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を記入）
- 申込・詳細 生涯学習センター（〒063-0051 西区宮の沢1-1） ☎671-2311 FAX 671-2334

子ども会学校スノーキャンプ参加者募集

1月7日(土)9時30分～8日(日)11時
滝野自然学園（南区滝野106）《参加費4000円》

- 内容 雪中運動会、スノーキャンドル作りなど
- 対象・定員 区内にお住まいの小学3～6年生・先着100人
- 申込・詳細 12月7日(水)～9日(金)10時30分～17時に市子ども会育成連合会北区支部（北25西6 北区民センター内）
☎、FAX 736-5531※参加申込書の提出と費用の納入は12月14日(水)10時30分～17時に同支部へ

保健センターから

赤ちゃんといっしょ《無料》

12月7日(水) 13時30分～15時15分〔受け付けは13時から〕
北区民センター3階児童室

日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てに関わる心配、悩み事などをお母さん同士や保健師と話し合います。また、母親教室に参加している妊婦さんたちとの交流もあります。

- 対象 生後1～3カ月の初めてのお子さんとお母さん（参加は1回に限ります）
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

子育て講座 親子で楽しむわらべうた《無料》

11月29日(火) 10時15分～11時15分
北区保育・子育て支援センター（ちあふる・きた）（北25西3）

- 対象・定員 0歳～就学前のお子さんとその保護者・先着15組
- 申込・詳細 11月15日(火)10時から健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566

子育て講座 アロハ～♪親子でハワイアンヨガ②《無料》

12月13日(火) 10時30分～11時15分
北区保育・子育て支援センター（ちあふる・きた）（北25西3）

- 対象・定員 0歳～就学前のお子さんとその保護者・先着15組
- 申込・詳細 11月29日(火)10時から健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566

みまもる！産後のメンタルヘルス～がんばりすぎないあなたへ～《無料》

11月22日(火) 18時30分～20時30分
北区民センター3階区民ホール

- 内容 専門医による講話や妊産婦のメンタルヘルスに関するパネル展示など
- 対象・定員 産前産後の妊産婦とその家族、その他妊産婦に関わる方など・先着50人
- 申込・詳細 11月18日(金)までに健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

北保健センターのおすすめランチ

11月14日(月)～20日(日) 11時～14時
札幌サンプラザレストラン（北24西5）《900円（税込）》

- メニュー 五目スープご飯、シューマイサラダ、クラゲとキュウリのあえ物、杏仁豆腐（野菜使用量166g、エネルギー602kcal）
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

ワイディーエム

YDM（やればできるマダム）札幌市医師会・市民健康教育《全2回》《無料》

月日	時間	場所	内容
12月2日(金)	13時30分～16時	北保健センター 2階講堂	保健師・歯科衛生士・医師からの話、血管年齢測定（抽選で5人程度）、体内年齢測定
12月16日(金)	10時～11時45分	北区民センター 3階ホール	栄養士からの話、ヨガ体験

●対象・定員 区内にお住まいの40歳以上で、運動に支障のない方（2回とも参加できる方限定）・先着30人

●申込・詳細 11月30日(木)までに健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

胃がん・大腸がん検診（予約制）

11月25日(金) 9時～10時／北保健センター

《胃がん（バリウム）700円／大腸がん（検便）400円》両方の受診可

●対象・定員 区内にお住まいで、検診を受ける機会のない40歳以上の方・先着50人

●70歳以上の方、65～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護世帯の方、市・道民税非課税世帯に属する方、支援給付世帯の方は費用が免除されますので、保険証や生活保護受給証明書、課税証明書、本人確認証などの証明できる書類をお持ちください

●申込・詳細 11月17日(木)までに健康・子ども課健やか推進係（ファクスの場合は住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、希望する検診の種類・日付を記入）

☎757-1181 FAX 757-1187

住民集団健康診査

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳で札幌市国民健康保険に加入の方	受診券に記載の自己負担額
	後期高齢者医療制度に加入の方	
	生活保護世帯で40歳以上の方	無料
	支援給付世帯で40歳以上の方	
肺がん検診	40歳以上の方	無料（医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円）
肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	無料

●健康診査受診時には、受診券と健康保険証（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書）を必ず持参してください

●健康診査以外の検診は受診券は不要です。氏名・年齢・住所が確認できるものを持参してください

●当日、直接会場へお越しください

月日	実施時間	会場
11月17日(木)	9時30分～11時	篠路駅前団地福祉会館（篠路5-4）
	13時30分～15時	プラザ新琴似（新琴似7-4）
12月6日(火)	9時30分～11時	屯田地区センター（屯田5-6）
	13時30分～15時	麻生地区会館（北39西5）
12月7日(水)	9時30分～11時	拓北・あいの里地区センター（あいの里1-6）

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

環境局から

自家製堆肥を使った冬の寄せ植え講座

11月26日(土) 13時30分～15時30分

篠路コミュニティセンター（篠路3-8）《参加費1000円》

生ごみ堆肥の作り方を学び、その後、堆肥を使った花の寄せ植えの実践を行います。寄せ植え作品は、お持ち帰りいただけます。

●定員 先着20人

●持ち物 筆記用具、エプロン、手拭き

●申込・詳細 電話、ファクス、Eメールで、11月11日(金)～25日(金)に生ごみ堆肥化相談窓口（ファクス・Eメールの場合は日時、会場名、住所、氏名、電話番号を記入）

☎、FAX 621-5318（日曜、祝・休日を除く10時～16時）Eメール kitagomi@alles.or.jp

納付・納税相談

国民健康保険料 休日・夜間納付相談

11月27日(日) 10時～15時

11月28日(月)～30日(水) 17時15分～19時30分

北区役所1階①窓口（北玄関（休日夜間通用口）をご利用ください）

●必要書類 国民健康保険料納付通知書、印鑑、現在の収入が分かるもの（直近3カ月間の給与明細など）

■詳細 保険年金課収納一・二係 ☎757-2493

市税滞納整理強化期間

11月から年末にかけて、さらに滞納整理を強化します。税金を滞納している場合には、勤務先への照会や自宅への訪問などを行い、財産の差し押さえを行います。直ちに納められない事情がある場合には、ご相談ください。なお、毎週木曜日（祝日を除く）に夜間相談（20時まで）を行っています。

●相談先・詳細 北部市税事務所納税課納税係（中央区北4西5アスティ45 9階） ☎207-3913

区内各施設の講座など

※申し込みや内容の詳細、また掲載していない行事などについては各施設にお問い合わせください。

行事・講座名		日時	費用	申込・定員	受付期間・備考
北区民センター（北25西6） ☎757-3511 FAX 717-1139					
北区民センター			検索		
〔講座などの受け付け〕 ①電話・ファクス申し込み可 ②受付時間は9時～21時					
年末年始のおもてなし料理	12/2(金) 10時30分～13時	当日 700円	要申込 先着 26人	11/11(金)～25(金) 〔持ち物〕エプロン、バンダナ、布巾2枚、筆記用具	
つくしんぼ&武蔵女子短期大学 図書館ボランティア「おはなしの会」	12/3(土) 11時～11時30分	無料	直接会場 赤ちゃんから大人までどなたでも参加 できます		
冬のコンサート	12/17(土) 14時～16時 (13時30分開場)		要申込 先着 200人(要整理券)	11/11(金)～12/17(土) 窓口で整理券配布	
みんなの茶の間オープンカレッジ ①シニアのライフプラン ②保険の賢い利用方法	12/21(水) 13時30分～15時30分		要申込 先着 20人	11/11(金)～12/21(水)	
新琴似・新川地区センター（新琴似2-8） ☎765-5910					
新琴似・新川地区センター			検索		
〔講座などの受け付け〕 ①電話申し込み可（窓口申し込み優先） ②受付時間は9時～21時					
秋の歌 大うたう会	11/15(火) 13時30分～14時30分	無料	直接会場 誰でも知っている秋にちなんだ歌をア コーディオンの伴奏でみんなで歌います		
チャレンジ！ふまねっと《全6回》	11/16～12/21の毎週水曜日 10時～11時15分	当日 500円	要申込 先着 20人	11/12(土)から	
絵本読み聞かせ「おはなしたんと」	11/19(土) 11時～11時30分	無料	直接会場		
家庭でできる鹿肉料理講座	11/23(祝) 9時30分～12時30分	当日 1500円 (教材費含む)	要申込 先着 10人	11/11(金)～16(水) 鹿肉カレーと鹿肉チャ ーシューサラダを調理	
女性「マージャン大会」	12/11(日) 10時～14時	500円 12/11までに納入	要申込 先着 40人	11/18(金)～30(水) 昼食持参	
屯田地区センター（屯田5-6） ☎772-1811					
屯田地区センター			検索		
〔講座などの受け付け〕 ①電話申し込み可（窓口申し込み優先） ②受付時間は9時～21時					
年越しそば	第一弾	12/3(土) 13時30分～16時	申込時 各2000円 (材料費含む)	要申込 先着 各10人	第一弾:11/11(金)～26(土) 第二弾:11/11(金)～12/17(土) 電話申し込み不可 〔持ち物〕エプロン、バ ンダナ、ふた付き容器
	第二弾	12/24(土) 13時30分～16時			
クリスマス親子お楽しみ会		12/17(土) 13時30分～15時	無料	要申込 先着 3歳～小学生のお子 さん180人(要整理券) ※保護者同伴可	11/11(金)～12/16(金) 窓口で整理券配布

広告



表中の記号

申込時＝申込時に納入

当日＝当日に納入

直接会場＝当日直接参加するもの

要申込＝事前の申し込みが必要なもの

先着＝先着順

抽選＝多数時抽選

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	受付期間・備考
太平百合が原地区センター（太平12-2） ☎770-6531 太平百合が原地区センター 検索				
〔講座などの受け付け〕 ①電話申し込み可 ②受付時間は9時～21時				
古本交換市	11/11(金)、12/9(金) 14時～16時	無料	直接会場 持参した本と10冊まで交換できます。 ガイドブック・参考書・全集などは交換不可	
絵本読み聞かせ「ドリームランド」	11/18(金)、12/2(金) 10時～11時		直接会場 紙芝居、手遊び、昔遊びなど	
第14回 囲碁大会	12/3(土) 9時～15時30分	300円 11/28までに納入	要申込 (先着) 40人	11/18(金)～28(月)
親子であそぶ「るるんサロン」	12/10(土) 10時～11時30分	無料	直接会場 ゲーム、お絵描き、パネルシアターなど	
手打ちで年越しそば （お土産そば・タレ付き）	12/11(日) 11時～13時	1700円 12/3までに納入 （教材費含む）	要申込 (先着) 10人	11/25(金)～12/3(土) 〔持ち物〕エプロン、タオル、バンダナ
篠路コミュニティセンター（篠路3-8） ☎771-3700 篠路コミュニティセンター 検索				
〔講座などの受け付け〕 ①電話申し込み可 ②受付時間は9時～20時				
おはなしの会「まんまるころころ」	11/19(土) 10時30分～11時	無料	直接会場	
みんな集まれ！キッズなひろば	11/19(土) 11時～14時	(当日) 100円 (高校生以上)	直接会場 木のおもちゃやアナログゲームで遊びます	
コミセン日曜シネマ	11/27(日) 10時～12時	無料	直接会場 〔上映〕「トムとトーマス」	
手打ちそば講座	12/2(金) 9時30分～12時30分	2000円 11/22までに納入	要申込 (先着) 8人	11/11(金)～22(火) 教材費含む
お正月のお手軽おもてなし料理	12/16(金) 10時～13時	2000円 12/11までに納入	要申込 (先着) 8人	12/1(木)～11(日) 教材費含む
クリスマス X'mas彩りフラワーアレンジメント講座	12/21(水) 10時～12時	3500円 12/10までに納入	要申込 (先着) 10人	11/11(金)～12/10(土) 教材費含む
拓北・あいの里地区センター（あいの里1-6） ☎778-8000 拓北・あいの里地区センター 検索				
〔講座などの受け付け〕 ①電話申し込み不可 ②受付時間は8時45分～17時15分				
おもてなし料理教室	12/6(火) 11時～13時	(申込時) 2200円	要申込 (先着) 15人	11/14(月)～28(月) 教材費含む
北区体育館（新琴似8-2） ☎763-1522 北区体育館 検索				
〔休館〕 11/28(月) / 〔対象〕 16歳以上 / 〔65歳以上の方〕 【 】 内の金額（要証明） / 〔施設利用料〕 毎回掛かります				
はじめてのこども体操塾 《各全10回》	幼児コース(5・6歳) 小学校低学年コース(小学1～3年生)	12/5～3/13の毎週月曜日(12/26、1/2、9、23、2/27を除く) 15時45分～16時45分 17時～18時	各6370円	要申込 (抽選) 各10人 11/11(金)～15(火) 9時～20時 電話申し込み可 ※11/17(木)14時抽選後、受講の可否要問い合わせ 〔納入期間〕 11/23(祝)～30(水)
少人数制ピラティス《全7回》	1/14～3/25の毎週土曜日(2/4、11、18、25を除く)	13時～14時	6580円	
少人数制男性のための健康体操ヨガ《全7回》	1/16～3/13の毎週月曜日(1/23、2/27を除く)	19時30分～20時30分	7640円	
ボディシェイプエアロ《全7回》	2/4～3/25の毎週土曜日(2/11を除く)	18時～19時	3750円 【3370円】	
ジュニアバドミントン中上級《全5回》(小学6年生～中学3年生)	2/6～3/13の毎週月曜日(2/27を除く)	18時～19時	2680円	
新琴似図書館（新琴似7-4） ☎764-1901 新琴似図書館 検索				
〔休館〕 第2・5水曜日				
絵本読み聞かせ「つくしんぼ」	11/12(土)、26(土)、12/10(土) 14時～14時30分 12/7(水) 15時～15時30分	無料	直接会場 〔対象〕 幼児～小学校低学年	
子ども映画会	11/19(土) 14時～15時		直接会場 〔対象〕 幼児～小学校低学年 〔上映〕「Donald Duck ③」	

広告



きた7

2016-10-広報さっぽろ

まちかど アルバム



10/1 新琴似西秋のふれあいウォーキング
～新琴似西地区



10/8 篠路子ども歌舞伎
～篠路コミュニティセンター



9/25 北区少年少女スポーツ大会
～北区体育館



9/24 らく・楽ウォーキング大会
～新琴似地区



9/21 秋の交通安全運動街頭啓発
～北地区



9/20 北九条小学校「子ども安全マップ」
作成 ～同校周辺



10/13 屯田地区防犯・防災サミット
～屯田地区センター



9/25 みんなで歩こう会
～拓北・あいの里地区