

申し込み時の必要事項

- ①行事名(希望する日時・会場・コースなども)
 - ②住所(郵便番号も)
 - ③氏名(ふりがな)
 - ④年齢
 - ⑤電話番号(ファクスの方はファクス番号も)
 - ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ)
 - ⑦返信先(往復はがきの場合)
- ※申し込みは1人(1組)1通です

3月 札幌市からののお知らせ

ホームページ www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi

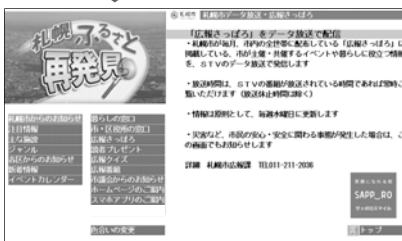
- ・21頁「趣味・教養」以降のお知らせのうち、費用、申し込み方法の記載がない場合は、それぞれ無料、当日会場へ行く催しです
- ・「主な施設」のお知らせの費用は入館料を含んでいます。申し込みの開始時間は各問い合わせ先に確認してください
- ・施設や催しの中には、高齢者や障がい者などの料金が割引になる場合もあります

お知らせ情報をテレビとスマホアプリで配信中！

地上デジタルテレビのデータ放送で

＜使い方＞

- ①札幌テレビ放送(STV)5チャンネルに合わせる
- ②テレビのリモコンのdボタンを押す
- ③画面右に出てくる「札幌市からののお知らせ」にカーソルを合わせて決定ボタンを押す



「札幌市からののお知らせ」トップ画面

施設やジャンル、区ごとに情報を検索できるほか、申し込み不要の催しをイベントカレンダーで確認できます！

今月の便利な機能「注目情報」

たくさんの催しの中でも特におすすめのイベントが見られます。まずは注目情報からチェックしてみてください！

スマートフォンアプリ「iさっぽろ」で

＜使い方＞

- ①公式アプリストアで「iさっぽろ」と検索
- ②アプリをインストール(無料)
対応OS：Android版はAndroid5.0以上、iPhone版はiOS8.0以上
- ③アプリを起動し、トップ画面を表示

QRコードはこちら！
Android版 iPhone版

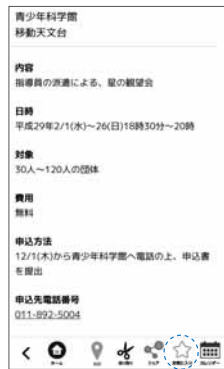


※読み取りづらいときは、片方を隠してください

画面から直接電話やメールで申し込めるほか、会場への道順を地図アプリで確認できるなど、スマホならではの機能が充実！さらに、アプリ限定クーポンもあります

今月の便利な機能「お気に入り」

もう一度見たいお知らせ情報だけを一覧で見られます。気になるお知らせを見つけたら、画面右下の星マークを押して登録しよう！



iさっぽろ画面

平成30年5月号から、「札幌市からののお知らせ」はページ数を縮減し、行事などの情報はデータ放送とアプリで配信します



主な施設

青少年科学館 〒004-0051 厚別区厚別中央1の5 ☎892-5001 FAX 894-5445

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
天体観望会	冬の星座	3/18(土)19時～20時30分	無料	当日直接会場へ。悪天時は中止。当日18時以降に☎892-5004へ確認。問い合わせは☎892-5004
オンガク×カガク	①フルートの演奏②フルートの演奏と音が伝わる仕組みの解説など	3/19(日)。①は11時～11時30分、②は13時15分～14時15分	①は未就学児と保護者、②は小学生以上の方。各200人。700円。中学生以下無料	当日会場へ直接。(先着)
市天文台 夜間公開	口径20cmの望遠鏡で冬から春の星座を観望	3/24(金)、25(土)、26(日)19時～21時	無料	当日直接会場へ。会場は市天文台(中央区中島公園内)。悪天時は天文台に関する質疑応答を実施。荒天時は中止。当日18時以降に市天文台☎511-9624へ確認。問い合わせは☎892-5004
民間月面探査チームHAKUTOの挑戦	月面探査の取り組みに関する講演や探査車両の展示など	3/25(土)14時～15時	120人。700円。中学生以下無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎892-5004
科学館の 工作室 子ども	①雪の結晶が見える万華鏡②スキージャンプの選手をかたどったグライダーのように飛ぶ工作	3月の日曜、祝日10時30分、13時10分、14時20分	1人で参加でき、はさみが使える中学生以下の方各回12人。200円	当日9時30分から青少年科学館で配布する整理券が必要。(先着)

◀次のページへ続く

申し込み時の
必要事項

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

◀前ページからの続き

青少年科学館

〒004-0051 厚別区厚別中央1の5 ☎892-5001 FAX 894-5445

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
日曜実験室 子ども	シジミを顕微鏡で観察	3月～6月の日曜、 祝日14時～14時 40分	小中学生各32人。中学生以下無料。同伴の保護者は700円	当日13時30分から青少年科学館で配布する整理券が必要。(先着)

生涯学習総合センター [ちえりあ]

〒063-0051 西区宮の沢1の1

■生涯学習センター ☎671-2200 FAX 671-2233

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
ロビーコンサート	男声合唱団によるコーラス	3/11(土)12時30分～13時	無料	当日直接会場へ
ノスタルジックトショシツ	図書コーナーの明かりを落とし、ジャズなどを流す	3/17(金)19時～21時45分	無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎671-2121
Lプレコードコンサート	ラフマニノフのピアノ協奏曲第2番	3/21(火)14時～14時40分	50人。無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎671-2311
大通高校生と共に学ぶ講座	敬語の使い方を専門家が解説	5/17(水)・24(水)・31(水)19時40分～21時10分。全3回	市内に居住が通勤、通学する15歳以上(中学生を除く)の方15人。3,000円	はがき、FAX。上欄必要事項を記入し、3/25(土)(必着)までに生涯学習センターへ。(抽選)。会場は大通高校(中央区北2西11)。問い合わせは☎671-2311
親子映画会 子ども	アニメ「ふしぎの国のアリス」を上映	3/28(火)10時～11時15分	親子400人。無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎671-2121
子ども向け講座 子ども	母の日に贈る生花で花束を作る	5/13(土)10時～12時	小学生と男性の保護者15組30人。1組1,700円	はがき、FAX。上欄必要事項を記入し、3/25(土)(必着)までに生涯学習センター(FAX671-2334)へ。(抽選)。問い合わせは☎671-2311
市民カレッジ 要確認	<p>要申込)有料。申し込みは3/25(土)までにはがきを送付か、FAX671-2334、HP。(抽選)。問い合わせは☎671-2311</p> <p>①文化の異なる国々の看護の現場から=5/11(木)開講全3回 ②のんびりパソコンライフ=5/11(木)開講全7回 ③日本の歌をうたおう=5/12(金)開講全6回 ④社会に役立つ仕事づくり=5/13(土)開講全3回 ⑤歩く・見る・遊ぶ!札幌再発見=5/13(土)開講全4回 ⑥分かる・使える・マーケティング=5/15(月)開講全6回 ⑦明治維新と北海道開拓=5/17(水)開講全4回 ⑧市民のための活発な話し合いのこつ入門編=5/17(水)開講全4回 ⑨初めての川柳=5/18(木)開講全4回 ⑩札幌の野鳥たち=5/24(水)開講全4回</p>			
ご近所先生企画講座 要確認	<p>要申込)有料。いずれも全5回。申し込みは3/25(土)までにはがきを送付か、FAX671-2334、HP。(抽選)。問い合わせは☎671-2311</p> <p>【5/16(火)開講】①ゆっくり楽しく学ぶ韓国語 ②リズムで覚えるかんたんお片付け術 ③江戸絵から見る江戸の町並み ④心を癒やす日本の民謡</p> <p>【5/17(水)開講】⑤イスでストレッチ&リズム体操 ⑥大人が笑顔になる絵本セラピー ⑦印象アップのセルフケア ⑧ゆるゆるストレッチ ⑨最新心理学NLPでコミュニケーション力を磨く ⑩初めてのメディカルアロマ</p> <p>【5/18(木)開講】⑪初めてでも楽しく描ける墨彩画 ⑫自分の脚で歩き続けるためのヨガ ⑬龍馬の本懐 ⑭働く女性のためのSNS活用 ⑮ウクレレで弾き語りしよう ⑯五感で楽しむイタリアワイン</p> <p>【5/19(金)開講】⑰プリザーブドフラワー ⑱簡単交渉術で毎日をハッピーに ⑲フラエクササイズdeからだけア ⑳心も元気になれるメークセラピー ㉑働く人のための性格分析入門</p> <p>【5/20(土)開講】㉒社交ダンス入門・タンゴ編 ㉓ミニ盆栽入門・コケ盆栽編 ㉔楽々分かるアクセス・クエリ入門 ㉕札幌の地下鉄の誕生と秘話 ㉖パソコンで簡単ゲーム作り挑戦</p>			

■リサイクルプラザ宮の沢 ☎671-4153 FAX 671-4156

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
自転車フェア	自転車30台程度や木製家具を抽選で販売	3/1(水)～15(水)	—	期間中会場へ直接。3/16(木)10時から公開抽選会を開催し、13時から当選者の発表。1人1点
市民交流広場	常設コーナー	おもちゃの修理、洋服の交換会、エコクイズ、エコ商品販売など	3/24(金)～30(木)10時～18時。おもちゃの修理と最終日は15時30分まで	無料 当日直接会場へ
	エコ教室	①ファスナーでコサージュ ②包丁研ぎ ③古布で靴下カバー ④古布でお手玉	①は3/24(金)、②は25(土)、30(木)、③は3/28(火)、④は29(水)。いずれも10時30分～12時、13時30分～15時	各回5人。200円 3/11(土)10時からリサイクルプラザ宮の沢へ。(先着)
リフォーム教室	古布でぞうり	4/2(日)、9(日)13時～16時	各10人。300円	3/20(木)までにリサイクルプラザ宮の沢へ。(抽選)
ボランティアスタッフ募集	ごみ減量やリサイクルに関心のある方を募集	4月～来年3月	18歳以上(高校生を除く)の方	随時、リサイクルプラザ宮の沢へ

彫刻美術館

〒064-0954 中央区宮の森4の12 ☎642-5709 FAX 616-0900

行事名	内容
施設の一部を臨時休館	3/10(金)～17(金)は施設整備のため、記念館を終日休館します

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(13ページ)に詳しい内容を掲載しているもの

☑直接会場 = 当日直接参加するもの 要申込 = 申し込みを要するもの 子ども = 子ども向けの催し

要確認 = 詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの

お知らせ
の
見
方

若者支援総合センター・若者活動センター

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
(総合センター) 働く一歩応援セミナー	ひきこもりなどで就職活動に不安を抱える方への支援内容を紹介	3/17(金)14時~15時	15歳~39歳の方と家族。無料	当日直接会場へ。会場は中央区民センター(中央区南2西10)。問い合わせは☎223-4421
(豊平) ミックスアート	若者団体による音楽、踊り、演劇などを組み合わせた舞台	3/11(土)15時、19時、12(日)13時	1,000円。高校生以下500円。前売り700円。高校生以下300円	チケットは豊平若者活動センターで発売中。会場はサンピアザ劇場(厚別区厚別中央2の5)。問い合わせは☎823-5256

札幌コンサートホール [Kitara] 〒064-8649 中央区中島公園内 ☎520-2000 FAX 520-1575

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
ヘンゼルとグレーテル	グリム童話を題材としたオペラを楽しむ	3/25(土)、26(日)15時	5歳以上の方各450人。2,500円。高校生以下500円	チケットはKitaraチケットセンターで発売中。問い合わせは☎520-1234
春風のバロック	チェンバロとバイオリンによる昼の演奏会	4/8(土)13時	小学生以上の方450人。1,500円。25歳以下500円	
地下探検隊	普段入ることができない地下の見学ツアー	5/3(祝)、4(祝)11時~12時	小学生以上の方各20人。無料	往復はがきを上欄必要事項(氏名と年齢は参加者全員。1通2人まで)を記入し、4/10(月)(消印有効)までにKitaraへ。(抽選)

芸術の森 〒005-0864 南区芸術の森2 ☎592-5111 FAX 592-4120

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
キリムのポーチを織る4日間	木枠を使ってつづれ織りのポーチを作る	4/8(土)・9(日)・15(土)・16(日)10時~16時。全4回	高校生以上の方10人。8,000円	往復はがき、E。上欄必要事項を記入し、3/20(祝)(必着)までに芸術の森(Ecraft@artpark.or.jp)へ。(抽選)。会場はクラフト工房。問い合わせは☎592-4122
銅版画を学ぶ4日間	エッチング、アクアチントなどの銅版画の技法を学ぶ	4/20(木)・27(木)・5/11(木)・18(木)10時30分~16時30分。全4回	16歳以上の方12人。9,000円	往復はがき、E。上欄必要事項を記入し、3/20(祝)(必着)までに芸術の森(Ecraft@artpark.or.jp)へ。(抽選)。会場は版画工房。問い合わせは☎592-4122
手紡ぎ糸で布を織る20日間	羊毛を染めて、紡いだ糸で織るホームズパンを学ぶ	4/22(土)~9/3(日)10時~16時。全20回	高校生以上の方16人。55,000円	往復はがき、E。上欄必要事項を記入し、3/20(祝)(必着)までに芸術の森(Ecraft@artpark.or.jp)へ。(抽選)。会場は織工房。問い合わせは☎592-4122
工芸教室 (要確認)	※教室の案内の送付を希望する方は、随時芸術の森クラフト工房☎592-4122へ	要申込有料。申し込みは3/17(金)9時45分から☎592-4122へ。(先着)。問い合わせは☎592-4122		

豊平川さけ科学館 〒005-0017 南区真駒内公園内 ☎582-7555 FAX 582-1998

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
西岡公園自然調査報告展	子どもの調査隊による活動記録の展示	3/29(水)~4/9(日)	無料	当日直接会場へ

広告

青少年科学館
ちえりあ
彫刻美術館
若者支援総合センター
Kitara
芸術の森
豊平川さけ科学館
エルプラザ
緑のセンター
円山動物園
さとらんど
社会福祉センター
国際プラザ
体育施設
サンピアザ水族館
やまびこ座
こへま座
図書館
滝野すすらん丘陵公園
健康づくりセンター

**申し込み時の
必要事項**

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

エルプラザ内公共施設 〒060-0808 北区北8西3エルプラザ内

■男女共同参画センター ☎728-1222 FAX 728-1229

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
講演会・ これからの働き 方を考える	生命保険会社を設立した 経営者による講演。希 望者は講演後、懇親会 あり	3/20(祝)13時～15時。 懇親会は15時～16 時	市内に居住か通勤する方 80人。1,000円。懇親会は 500円	☎、E、直接。上欄必要事項と懇親会の参加の有無 を記入し、3/11(土)8時45分から男女共同参画セン ター(☎728-1255、E:jigyuu@danjyo.sl-plaza.jp) へ。(先着)。託児(5カ月～未就学児)希望者は同時に 申し込み(先着10人)。問い合わせは☎728-1255
1年を振り返ろ う(子ども)	ゲームをしながら大学生 と交流する	3/17(金)17時30分～ 19時30分	市内に居住か通学する中 高生。無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎728-1255

■環境プラザ ☎728-1667 FAX 728-1400

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
環境報告書 ミニトーク	環境問題に取り組む企 業担当者の講演	3/17(金)13時30分～ 15時	20人。無料	3/11(土)8時45分から環境プラザへ☎。(先着)
ごみは何に なる?(子ども)	物の生産から廃棄まで の過程をゲームで学ぶ	3/11(土)、25(土)10時 ～15時	小学生。無料	当日直接会場へ

緑のセンター

■豊平公園緑のセンター 〒062-0905 豊平区豊平5の13 ☎811-6568 FAX 811-7338 ※緑の相談専用☎811-9370

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
展示会	植物を正確に美しく描い たボタニカルアート	3/14(火)～26(日)	無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎811-6568
バラづくり 実践講座	バラを栽培する基礎知 識を学ぶ	3/19(日)10時～12時	20人。100円	3/11(土)8時45分から豊平公園緑のセンター ☎811-6568へ。(先着)
体験会	ボタニカルアートを体験	3/24(金)10時～12時	20人。無料	
連続講座	ボタニカルアートを学ぶ	4/28(金)～10/13(金) 10時～12時。全10回	20人。13,000円。絵の具 代などは実費負担	

■百合が原緑のセンター 〒002-8082 北区百合が原公園210 ☎772-3511 FAX 772-4741

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
展示会	乾燥させた花や葉で作 る立体的な作品レカンフ ラワー	3/14(火)～20(祝)	130円	当日直接会場へ
講習会	①レカンフラワー体験 ②バラの基礎知識	①は3/18(土)13時30 分～15時、②は3/26 (日)13時30分～15時 30分	①は10人。2,000円、②は 20人。130円	3/11(土)8時45分から百合が原緑のセンターへ☎。 (先着)
清掃活動	園内のごみ拾いなど	4/8(土)10時～11時	無料	当日直接会場へ。悪天時は中止

円山動物園 〒064-0959 中央区宮ヶ丘3 ☎621-1426 FAX 621-1428

本年度から第2・第4水曜が休園日となりました

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
学生限定冷蔵 庫探検ツアー	動物の餌を保管してい る巨大な冷蔵庫を見学	3/11(土)～31(金)11時 ～11時30分	高校生以上の学生各10人。 入園料600円	当日会場へ直接。(先着)。学生証の提示が必要。会 場は動物園センター
コウモリ調査 報告会	市内で行ったコウモリに 関する調査の報告	3/25(土)13時30分～ 15時	100人。入園料600円。中 学生以下無料	当日会場へ直接。(先着)。会場は動物科学館。問 い合わせは☎621-1427

さとらんど 〒007-0880 東区丘珠町584 ☎787-0223 FAX 787-0947

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
巻き寿司と和菓 子作り講座	飾り付けた巻き寿司と和 菓子の浮島を作る	3/22(水)10時30分～ 12時30分	16人。1,300円	☎、直接。3/11(土)9時からさとらんどへ。(先着)。会場は さとらんどセンター
こんにゃく作り 講座	さとらんど産のこんにゃく 芋からこんにゃくを作る	3/29(水)10時30分～ 13時	16人。1,300円	
陶芸講座	手回しろくろで器作り	4/20(水)10時～12時	15人。2,800円	☎、直接。3/22(水)9時からさとらんどへ。(先着)。会場は さとらんどセンター

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(13ページ)に詳しい内容を掲載しているもの

📍 = 直接会場 = 当日直接参加するもの 要申込 = 申し込みを要するもの 子ども = 子ども向けの催し

要確認 = 詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの

お知らせ
の
見
方

社会福祉総合センター ☎060-0042 中央区大通西19 ☎614-2948 FAX 614-1109

■市社会福祉協議会 ☎614-3345 FAX 614-1109

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
ポールウォーキング	専用の杖を使って歩く	4/8(土)10時～11時30分	無料	☎、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、4/7(金)(必着)までに市社会福祉協議会へ
協力会員登録説明会・研修会	高齢者などの家事援助や外出同行に携わる協力会員の登録説明会。謝礼は1時間700円程度。交通費は実費支給	①4/12(水)、②5/17(水)。いずれも10時～15時30分	各50人。①は1,200円、②は1,100円。いずれも来年3月までの分。登録者のみ当日納入	3/13(月)8時45分から市社会福祉協議会☎623-4010へ。(先着)

■ボランティア活動センター ☎623-4000 FAX 623-0004

行事名	内容
研修会 (要確認)	<p>要申込 有料あり。申し込みは①⑥は3/13(月)、②は14(火)、③は15(水)、④⑤は17(金)、⑦は24(金)、⑧は29(水)、⑨は30(木)、⑩は4/5(水)、⑪⑫は7(金)の8時45分から☎、FAX。(先着)</p> <p>①認知症サポーター養成=5/13(土) ②初めてのボランティア=5/14(日) ③傾聴ボランティア・中級=5/15(月)、22(月) ④ひきこもりについて考える=5/17(水) ⑤絵本の読み聞かせボランティア・初級=5/18(木) ⑥介護サポーター=5/18(木) ⑦朗読ボランティア・初級=5/24(水) ⑧ガイドヘルプ・車いす介助=5/29(月) ⑨福祉施設などのボランティア受け入れ担当者・基礎=5/30(火) ⑩発達障がい=6/5(月) ⑪施設レクリエーションを見直す=6/7(水) ⑫障がいを理解する・知的障がい=6/9(金)</p>

■情報センター ☎614-2001 FAX 615-2666

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
絵本の読み聞かせ会 (子ども)	絵本の読み聞かせ、わらべ歌など	4/21(金)10時30分～11時30分	親子20組。無料	☎、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、3/11(土)8時45分から情報センターへ。(先着)

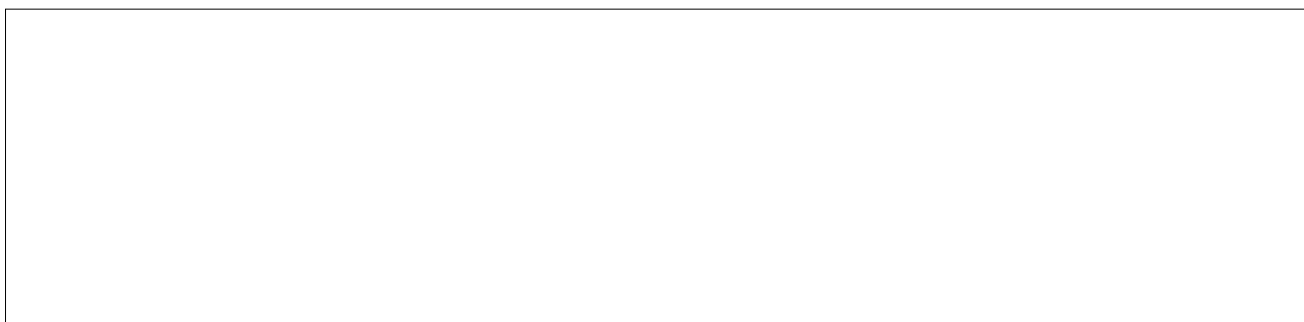
■ひとり親家庭支援センター ☎631-3270 FAX 643-5904

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
就業支援講習会	①ワード・エクセル・パワーポイント3級 ②ペン字	①は4/3～5/22の月・水・金 曜9時30分～15時30分。全19回、 ②は4/10～6/12の月曜9時30分～12時。全10回	ひとり親家庭の親と寡婦(かつて母子家庭の母だった方)で未受講の方各20人。①は8,000円。検定料8,300円、②は1,360円。検定料1,400円	はがき、直接。上欄必要事項と応募動機を記入し、3/16(水)～19(日)(必着)にひとり親家庭支援センターへ。(抽選。3/16(水)、17(金)は区健康・子ども課でも受け付け。託児(2歳～小学生)希望者は受講決定後に申し込み

国際プラザ ☎060-0001 中央区北1西3札幌MNビル3階 ☎211-3670 FAX 211-3673

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
講演・アメリカの父親の子育ては今	在札幌米国総領事館の領事が父親の育児がもたらす影響を英語で講演	3/21(火)15時～16時	50人。無料	☎、FAX、E。上欄必要事項を記入し、3/13(月)9時から国際プラザ(☎211-2105、FAX232-3833、E plazai@plaza-sapporo.or.jp)へ。(先着。問い合わせは☎211-2105)
国際交流演奏会	姉妹都市・大田広域市で活躍するテジョンCPBCオーケストラの演奏会	3/25(土)16時～18時	320人。1,000円	チケットは大丸・道新プレイガイドで発売中。会場は大谷大学(東区北16東9)。問い合わせは☎211-2105
イースターを楽しもう (子ども)	在札幌米国総領事館の領事とイースターの卵飾りを作る	4/15(土)10時～12時	小学3年～6年20人。保護者の同伴が必要。無料	3/13(月)9時から国際プラザ☎211-2105へ。(先着。問い合わせは☎211-2105)

広告



青少年
青少年
彫刻美術館
若者支援
合・若者活
動センター
K i t a a
芸術の森
豊平川
さけ科学館
エルプラザ
緑の
センター
円山動物園
さとらんど
社会福祉
総合センター
国際プラザ
体育施設
サンピアザ
水族館
やまびこ座
こへま座
図書館
滝野
すすらん
丘陵公園
健康づくり
センター

**申し込み時の
必要事項**

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

体育施設

※詳細は各施設へお問い合わせください

■スポーツ教室

施設名	内容
中央体育館 (中央区大通東5) ☎251-1815	要申込 有料。4/5(木)から順次開講 ①卓球 ②テニス ③バドミントン ④ヨガ ⑤骨盤体操 ⑥ダンス系フィットネス ⑦ボクシングエクササイズ ⑧少年少女(体操、剣道、弓道)
月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972	要申込 有料。4/1(土)から順次開講 ①フィギュア(キッズ、高学年、女性) ②ZUMBA ③アイスホッケー(ジュニア、ビギナー) ④卓球 ⑤フラダンス、ベリーダンス ⑥ピラティス ⑦ヨガ(ビューティー、ストレッチ) ⑧バレエ ⑨背骨コンディショニング ⑩体操(健康、小学生リズム)
円山総合運動場 (中央区宮ヶ丘3) ☎641-3015	要申込 有料。4/3(月)から順次開講 ①ハタヨガ ②ロコトレ ③健康美容ストレッチ ④太極拳 ⑤キネティックバランス ⑥ヨガ ⑦テニスボールdeストレッチ ⑧ジャイロキネシス ⑨らくらくリズム体操 ⑩ピラティス
つどーむ (東区栄町885) ☎784-2106	【一般開放】有料。3/14(火)、21(火)9時～17時 テニス、フットサル、バウンドテニス、ゲートボール、 グラウンド・ゴルフ、フリースペース ※3/13(月)は施設整備のため利用できません
札幌ドーム (豊平区羊ヶ丘1) ☎850-1000	要申込 有料。3/22(木)から順次開講 ①脂肪燃焼ステップ ②バランスボールDEエクササイズ
宮の沢屋内競技場 (西区宮の沢490) ☎664-6363	要申込 有料。3/27(月)から順次開講 ①テニス(レベルアップ、ダブルス、実践、ピンポイント、フォーメーション、ラリー強化、マンツーマン・グループ) ②キッズ・ジュニア(テニス、フットサル) ③女子テニス(ゲーム、ペアゲーム、AB級強化) ④幼児(テニス、フットサル) ⑤少年少女野球 ⑥フィットネス(バレトン、ヨガ) ⑦春休みおはよう(テニス、フットボール)
Fu's(フズ) (南区藤野473) ☎591-8111	要申込 有料。3/17(金)から順次開講 ①スキージュニアテスト ②スキー級別テスト ③ウインターフェスティバル ④春休みジュニアキャンプ(スキー、スノーボード)
星置スケート場 (手稲区星置2の1) ☎681-8877	要申込 有料。4/6(木)から順次開講 ①フィギュアスケート(キッズ、小学生、大人)

施設名	内容
どうぎんカーリング スタジアム (豊平区月寒東1の9) ☎853-4572	要申込 有料。4/4(火)から順次開講 ①ピラティス ②りらくすヨガ ③あへあほ体操 ④ビューティーヨガ ⑤ビューティーボディメイク ⑥バレエストレッチ ⑦カーリング大人(ビギナー、ステップアップ)

■水泳教室

施設名	内容
東温水プール (東区北16東16) ☎785-6812	要申込 有料。4/8(土)から順次開講。申し込みは3/19(日)までに☎、FAX785-6816、直接。(抽選) ①親子 ②4歳児 ③幼児 ④少年少女
白石温水プール (白石区平和通1南) ☎846-0004	要申込 有料。4/10(月)から順次開講。申し込みは3/15(木)までにはがき、☎、FAX846-2831。(抽選) ①男ヨガ ②ランRUNアクア ③2カ月泳法別(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ)
厚別温水プール (厚別区厚別中央2の6) ☎896-1861	要申込 有料。4/3(月)から順次開講。申し込みは3/12(日)までに☎、FAX896-1862、直接。(抽選) ①4歳児 ②幼児 ③少年少女 ④成人 ⑤水慣れ ⑥ゆったり ⑦アクアビクス ⑧水中運動 ⑨フィットネス ※3/21(火)～31(金)は施設整備のため利用できません
豊平公園温水プール (豊平区美園6の1) ☎813-6556	※3/6(月)～31(金)は施設整備のため利用できません
平岸プール (豊平区平岸5の14) ☎832-7529	要申込 有料。4/6(木)から順次開講。申し込みは①～⑤は3/18(土)、⑥～⑧は25(土)までに☎。(抽選) ①4歳児 ②幼児 ③少年少女 ④成人 ⑤シニア ⑥フィットネス ⑦陸上運動 ⑧通年
清田区体育館・温水プール (清田区平岡1の5) ☎882-9500	要申込 有料。3/29(木)から順次開講。申し込みは3/12(日)までに☎、FAX882-9505、直接。(抽選) ①4歳児 ②幼児(5歳、6歳) ③アクアビクス ④成年 ⑤シニア ⑥少年少女 ⑦春休みプレ
西区体育館・温水プール (西区発寒5の8) ☎662-2149	要申込 有料。4/10(月)から順次開講。申し込みは3/18(土)までに☎、FAX662-2177、直接。(抽選) ①親子 ②幼児(5歳、6歳) ③幼児通年 ④少年少女 ⑤成人 ⑥シニア ⑦フィットネス
手稲曙温水プール (手稲区曙2の1) ☎683-0676	要申込 有料。4/3(月)から順次開講。申し込みは3/18(土)までに☎、FAX683-0682、直接。(抽選) ①4歳児 ②幼児 ③少年少女 ④親子 ⑤成人 ⑥アクアビクス ⑦水中ウオーキング ⑧フラダンス ⑨介護・転倒予防トレーニング ⑩リンバエクササイズ

サンピアザ水族館

〒004-0052 厚別区厚別中央2の5 ☎890-2455 FAX 892-5565

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
へんてごりんな仲間たち	形、習性に特徴のある生物を紹介	3/18(土)～4/9(日)	900円。3歳～中学生400円	当日直接会場へ

やまびこ座

〒065-0027 東区北27東15 ☎723-5911 FAX 723-5934

行事名	内容
公演 子ども(要確認)	直接会場 有料。①④⑤⑥は新入園・新入学児無料 【人形劇】①3/25(土)11時、14時、26(日)11時=ばおばぶ「トラックとらすけ」「はらべこあおむし」ほか ②3/29(木)19時=全国児童・青少年演劇協議会北海道ブロック「ねじまきロボットアルファー～ぼくのうまれたひ」(前売りあり) ③3/30(木)11時=全国児童・青少年演劇協議会北海道ブロック「アルファーのねじのみみつ」「小犬ちゃんのお話」ほか(前売りあり) ④4/1(土)11時、14時、2(日)11時=マジックアクターズクラブ「コン吉くんのおばけだぞー」ほか ⑤4/4(火)11時、14時、5(木)11時=シアターとんとん「ひよこちゃんのいいないいな」「だるまちゃんとてんぐちゃん」ほか ⑥4/8(土)11時、14時、9(日)11時=なかよし「だてだてのおばあさん」「きつねのおきゃくさま」ほか 【児童劇】⑦3/18(土)14時、18時30分、19(日)14時、20(祝)11時、14時30分=やまびこ座プロデュース公演・東区市民劇団オニオン座「空き家カフェとぼぼ・えびそーど3」(前売りあり)

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(13ページ)に詳しい内容を掲載しているもの

📍 = 直接会場 = 当日直接参加するもの 要申込 = 申し込みを要するもの 子ども = 子ども向けの催し

要確認 = 詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの

お知らせ
の
見
方

こぐま座 〒064-0931 中央区中島公園内 ☎512-6886 FAX 512-6886

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
お絵描きパンケーキ作り 子ども	焼き色の違いでパンケーキに絵を描く	3/18(土)10時～12時、13時～15時	幼児親子～高校生各10人。300円	3/11(土)9時からこぐま座へ☎。(先着)
公演 子ども 要確認	直接会場 有料。④～⑪は新入園・新入学児無料 【人形劇】 ①3/12(日)14時=こども人形劇団発表会「うらしまたろう」ほか ②3/18(土)11時、14時、19(日)11時=ぱびぶ&ぱべっとグース「アヒルのドロフィー」ほか ③3/20(祝)11時、14時=シアターとんとん&ぱべっとグース「たからげた」ほか ④3/25(土)11時、14時、26(日)11時、14時=タッキー&こいあい&ぐらんぱ「だんまりくらべ」ほか ⑤3/28(火)11時、14時、29(水)11時=ぱびぶ&てぶくろ「交通安全人形劇～ゴリちゃんのしっばい」ほか ⑥3/30(木)11時、14時、31(金)11時=夢連「ともだちや」ほか ⑦4/1(土)11時、14時=ひよっこ&コケッコ「おおきななぐ」/「のみこみとつあ」ほか ⑧4/2(日)11時、14時=ひよっこ&白い木馬「とうふちゃん&ゴージャクン」ほか ⑨4/4(火)14時、5(水)11時、14時=とらえもん&とらえもんジュニア「ちょうふく山の山姥」/「小人とくつや」ほか ⑩4/6(木)14時、7(金)11時、14時=オセロ&やっちゃん「カメとカバ」/「ばけくらべ」ほか ⑪4/8(土)11時、14時、9(日)11時=ていくせる&てぶくろ「けんかおに」/「おばあさんのたからもの」ほか			

図書館

お知らせ	内容
敬老優待・福祉乗車証による貸し出しを開始	4/1(土)から、手続きをするとICカード式の①敬老優待乗車証が②福祉乗車証を貸し出し券として使えるようになります。手続きを希望する方は貸し出し券(持っていない方は名前と住所が確認できるもの)と①か②を持参し、4/1(土)から市立図書館施設へ直接。問い合わせは中央図書館☎512-7320

■中央図書館 〒064-8516 中央区南22西13 ☎512-7320 FAX 512-5783

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
サイエンス・フォーラム	細胞内のタンパク質を分解する仕組みを解説	3/18(土)14時～16時	中学生以上の方150人。無料	当日会場へ直接。(先着)
セミナー・ポスト 真実時代	客観的な事実が重視されない現代を考える	3/19(日)14時～16時30分	中学生以上の方150人。無料	

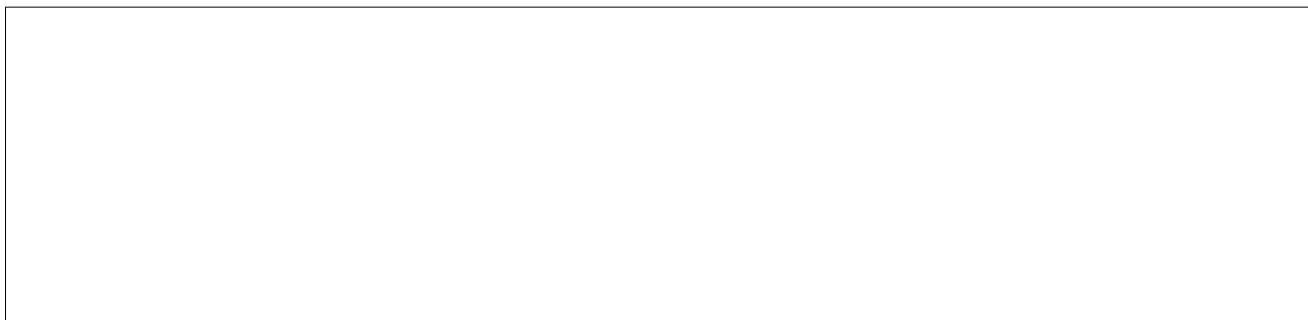
■えほん図書館 〒003-8612 白石区南郷通1南 ☎866-4646 FAX 866-4600

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
絵本グランプリ 受賞作品展	受賞作品のパネルを展示	3/16(木)～26(日)	無料	当日直接会場へ。会場は中央図書館(上記)
図書館デビュー 子ども	①音楽にのせた読み聞かせ②腹話術やパネルシアター	①は3/12(日)14時30分～15時15分、②は4/9(日)14時30分～15時15分	未就学児と保護者。無料	当日直接会場へ
年齢別 おはなし会 子ども	年齢に合わせた絵本の読み聞かせや、遊びを組み合わせたお話し	3/14(火)～4/6(木)。①火曜11時、②水曜14時、③木曜14時、④4/1(土)14時	①は1歳～2歳、②は3歳～4歳、③は0歳、④は5歳以上の方。無料	

滝野すずらん丘陵公園 〒005-0862 南区滝野247 ☎592-3333 FAX 592-4061

行事名	内容
催し 要確認	直接会場 有料あり ①滝野スキースクール=3/31(金)までの10時30分～12時、14時～15時30分 ②冒険遊び場きのたんの森=3/12(日)、26(日)12時～14時30分 ③きのたんからの挑戦状=3/18(土)、19(日)、20(祝)、25(土)、26(日)10時～15時 要申込 有料。3/11(土)9時から☎594-2222。(先着) ④スノーシューロングツアー=3/20(祝) ⑤香りのルームスプレー作り=3/23(木) ※4/1(土)～19(木)は春季開園準備のため閉園

広告



青少年
科学館
ちのりあ
彫刻美術館
若者支援
合・若者活
動センター
Kita
芸術の森
豊平川
さけ科学館
エルプラザ
緑の
センター
円山動物園
さとらんど
社会福祉
総合センター
国際プラザ
体育施設
サンピアザ
水族館
やまびこ座
こぐま座
図書館
滝野
すずらん
丘陵公園
健康づくり
センター

申し込み時の
必要事項

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

健康づくりセンター ※運動に関する講座は、別途施設利用料が必要

■中央健康づくりセンター 〒060-0063 中央区南3西11 ☎562-8700 FAX 562-2130 E central-school@shsf.jp

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
体力測定	体力測定、運動プログラムの作成など	3/26(日)9時～11時	18歳以上の方5人。2,500円	3/14(火)9時から中央健康づくりセンターへ。(先着)
女性のフレッシュ健診	健康診断(血液・尿検査など)と骨密度測定検査の同時受診	3/28～4/11の火曜8時30分～12時	市内に居住か通勤する18歳～39歳の女性各日30人。2,000円	3/16(木)9時から中央健康づくりセンターへ。(先着)。3/14(火)からHPでも別枠分を受け付け
ランナーの基礎体力づくり講座	走るための基礎となる体幹や下肢を強化	4/2(日)・9(日)9時45分～10時45分。全2回	16歳以上の方20人。1,480円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/21(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
専門家の体力回復教室	退院後の低下した体力を取り戻すことを目的とした運動	4/7～6/23の金曜13時30分～15時。全11回	7人。10,810円	
シェイプアップフィットネス	体の引き締め・減量を行うフィットネス	4/7～6/23の金曜19時15分～20時15分。全11回	16歳以上の方20人。5,890円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、3/21(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
膝すこやか体操教室	膝の痛みの予防・改善を目的としたストレッチや筋力トレーニング	4/7～6/30の火・金曜10時～11時30分。全23回	膝に不安があり運動に制限のない方20人。13,280円	
高齢者の足腰げんき教室	足、腰の筋力をつけて元気に生活するための体力をつける	①4/7～6/30の火・金曜10時～11時30分、②4/8～7/1の水・土曜13時30分～15時。いずれも全23回	65歳以上で、運動に制限のない方各10人。いずれも14,660円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/21(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
ナイトフィットネス	体力維持・増進、肥満予防を目的としたフィットネス	①4/8～5/20の土曜18時～19時。全6回、②4/13～6/29の木曜19時15分～20時15分。全11回	16歳以上の方各20人。①は3,210円、②は5,890円	
専門家のアフターリハ教室	理学療法士による関節の機能改善を目的とした運動	4/8～6/24の土曜10時～11時30分。全11回	10人。8,670円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/21(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
肩のコリとり教室	肩凝りの予防・改善を目的とした運動	4/8～6/24の土曜16時～17時。全11回	肩凝りの症状に悩む方15人。5,890円	
股関節痛予防運動教室	股関節の周りや体幹を強化する	4/11～7/25の火曜13時30分～15時。全15回	人工関節手術をすすめられていない18歳以上の方20人。8,780円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、3/21(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
高齢者の体力づくり教室	簡単な器具を使用し、日常で使う筋力を鍛える	4/11～7/27の火曜13時30分～15時か、木曜10時～11時30分か、13時30分～15時。いずれも全15回	65歳以上の方各15人。9,560円	
産後太り解消教室	緩んだ体を引き締めながら産後太りを解消する	4/12～5/17の水曜9時40分～10時40分。全5回	産後3カ月以降で運動ができる方10人。4,700円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/21(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
女性のためのトータルフィットネス	体のバランスを整える	4/12～5/17の水曜15時30分～16時30分。全5回	18歳以上の女性7人。3,830円	
専門家の膝腰機能アップ教室	理学療法士と膝、腰の機能改善・向上を目的とした運動	4/12～5/17の水曜18時30分～19時45分。全5回	10人。3,940円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/21(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
膝げんき体操教室	膝関節の痛みの予防・改善を目的としたストレッチや筋力トレーニング	①4/12～6/28の水曜10時～11時30分。全11回、②4/13～9/29の木曜か金曜の13時30分～15時。全23回	膝に不安があり運動に制限のない方。①は12人。7,490円、②は各20人。13,280円	
介護予防筋トレクラブ	介護を予防するために、脚などを鍛える	4/13～7/27の木曜10時～11時30分。全15回	65歳以上で、運動に制限のない方15人。9,560円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/21(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
膝腰すこやか体操教室	膝、腰の痛みの予防・改善を目的とした運動	4/14～9/29の金曜9時30分～10時50分。全23回	膝、腰に不安があり、運動に制限のない方35人。10,890円	

内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 料=費用 申=申込 問=問い合わせ先 ☎=電話 FAX=ファクス
 E=メール HP=ホームページ(13頁)に詳しい内容を掲載しているもの 直接会場=当日直接参加するもの 要申込=申し込みを要するもの
 子ども=子ども向けの催し 要確認=詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの

☑前ページからの続き

■中央健康づくりセンター

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
腰痛予防運動教室	腰痛の予防・改善のための運動	4/14～9/29の金曜14時10分～15時30分。全23回	運動に支障のない方35人。10,890円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/21(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
アロマdeリラクゼーション	アロマの香りとストレッチでリフレッシュ	4/18～5/23の火曜18時45分～20時。全5回	18歳以上の方15人。3,320円	
すくすくキッズ体操教室 子ども	体を動かすことの楽しさを体感	4/13～6/29の木曜15時30分～16時15分。全11回	3歳～5歳の方30人。7,010円	
子どもヘルシースクール 子ども	運動を楽しみながら健康な体をつくる	4/13～6/29の木曜16時30分～17時30分。全11回	肥満傾向の小学生10人。7,030円	
運動教室 (要確認)	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 【4/7(金)開講】①ステップex&バーベル ②キッズジャズヒップホップ ③ジュニアジャズヒップホップ 【4/8(土)開講】④健美操 ⑤体質改善PLUSヨガ ⑥ステップエクササイズ ⑦ソフトヨガ 【4/11(火)開講】⑧座って!健康体操 ⑨二十四式太極拳 ⑩ピラティス 【4/12(水)開講】⑪シルバーエクササイズ ⑫リンパコンディショニング ⑬やさしいピラティス ⑭二十四式太極拳 ⑮ストレッチヨガ ⑯股関節対応ボール体操 ⑰動こうキッズ ⑱男の体幹トレーニング 【4/13(木)開講】⑲ストレッチ体操 ⑳ステップ&コアコンディショニング			

■東健康づくりセンター 〒065-0010 東区北10東7 ☎742-8711 FAX 742-8714 E east-school@shsf.jp

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
専門家のロコモ&認知症予防教室	理学療法士と加齢に伴う運動器疾患や認知症を予防する運動	4/11～5/16の火曜9時45分～11時15分。全5回	65歳以上の方10人。3,940円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/21(火)(必着)までに東健康づくりセンターへ。(抽選)
膝げんき体操教室	膝の痛みなどの予防・改善を目的としたストレッチや筋力トレーニング	4/11～9/26の火曜13時30分～15時。全23回	膝に不安があり、運動に制限のない方20人。13,280円	
高齢者の体力づくり教室	簡単な器具を使用し、日常で使う筋力を鍛える	4/12～7/28の水曜10時～11時30分か、金曜13時30分～15時。いずれも全15回	65歳以上の方各15人。9,560円	
膝腰すこやか体操教室	関節の機能改善・向上のための運動	4/14～9/29の金曜9時50分～11時10分。全23回	膝、腰に不安があり、運動に制限のない方30人。10,890円	
運動教室 (要確認)	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 【4/7(金)開講】①ジュニアヒップホップ 【4/8(土)開講】②わくわくキッズ2歳半～3歳 ③ベーシックヨガ 【4/11(火)開講】④ジュニアジャズヒップホップ ⑤ソフトヨガ 【4/12(水)開講】⑥子どものストレッチパレエ ⑦小学生のストレッチパレエ 【4/13(木)開講】⑧健美操 ⑨シンプルエアロPLUSダンベル ⑩股関節症対応ボール体操 ⑪動こうキッズ(4歳～6歳、小学1年～3年)			

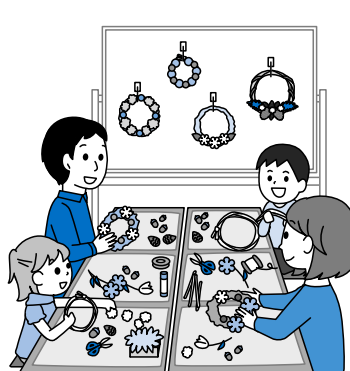
■西健康づくりセンター 〒063-0841 西区八軒1西1 ☎618-8700 FAX 618-8704 E west-school@shsf.jp

行事名	内容
運動教室 (要確認)	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 【4/7(金)開講】①シルバーエクササイズ ②ステップエクササイズ ③フラダンス ④パワーピラティス 【4/8(土)開講】⑤やさしいコンディショニング ⑥ステップex&バーベル ⑦二十四式太極拳 ⑧ZUMBA ⑨シンプルヨガ 【4/9(日)開講】⑩ストレッチ&ヨガ 【4/11(火)開講】⑪健康体操 ⑫体幹ヨガ ⑬こどものストレッチパレエ ⑭ジュニアジャズダンス ⑮リンパコンディショニング 【4/12(水)開講】⑯おとなのストレッチパレエ ⑰ピラティス ⑱ジュニアヒップホップ ⑲トライバーベル 【4/13(木)開講】⑳ストレッチ&ヨガ ㉑二十四式太極拳 ㉒フロアヨガ 【4/14(金)開講】㉓おとなのストレッチパレエ

☎(521)02005
 公文書館(中央区南8西2)
 職員研修のため、臨時休館
 3月16日(木)。

公文書館の臨時休館
 職員研修のため、臨時休館
 3月16日(木)。
 市役所ロビー
 文化振興課 ☎(21)2261
 出演樋口智樹(ピアノ)。
 3月24日(金)12時25分～12時45分。市役所ロビー。

市民ロビーコンサート
 農試公園へ。(先着)
 農試公園(西区八軒5西6) ☎(615)3680
 直接。3月11日(土)から
 500円。20人。
 3月25日(土)9時30分～11時30分。



ナチュラルリース作り

趣味・教養