



春の憩いの散策路

撮影日 2014.5.3
撮影場所 新琴似グリーン公園
(新琴似4条14丁目)

写真・文 ^{のろ}野呂 ^{しんいち}新一さん

いろいろな種類の桜を楽しめる公園ですが、この小道には、一重咲きと八重咲きの桜の木がほぼ同数あり、シーズン中に二度も桜を満喫できる憩いの散策路となっています。

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」にてカラーで公開しています。

区長就任のごあいさつ

このたび、4月1日付で北区長に就任いたしました。活力と笑顔があふれ、安心して暮らせる魅力ある北区を目指し、職員一同まちづくりに取り組んでまいりますので、区民の皆さまのご支援、ご協力をお願いいたします。



むらやま ひでひこ
北区長 村山 英彦

編集：北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HP「みてきて北区」

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

Eメール

ki.somu@city.sapporo.jp

北区の人口と世帯数

人口 286,592人(-49%)

2017年4月1日現在(前月比)

世帯数 135,579世帯(-11%)

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	保護三課	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
		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
総務企画課		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
庶務係【33】	757-2403	保健予防係	757-1185	保護四課	保護一係	757-2531	北区関係公的機関	電話番号
地域安全担当【33】		健やか推進係	757-1181		保護二係	757-2532	北都市税事務所 (中央区北4西5アスティ45 9階)	207-3912
選挙係【32】	757-2404	家庭児童相談担当	757-1182		保護三係	757-2535	北清掃事務所(屯田町990)	772-5353
広聴係【17】	757-2503	子ども家庭福祉係	757-2563	給付係【10】	757-2491	北消防署(北24西8)	737-2100	
戸籍住民課		母子・婦人相談員	757-2564	保険係【9】	757-2492	北部水道センター(新琴似6-2)		
戸籍係【7】	757-2415	子育て支援担当	757-2566	収納一・二係【11】	757-2493	北部料金課	762-7200	
住民記録係【3】【5】	757-2412	生活衛生係	757-1183	年金係【8】	757-2495	北部配水管理課	762-7300	
地域振興課【31】	757-2407	生活保護【27】【28】【29】		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 (北24西6北区役所1階)	757-2482	
土木部(北区土木センター 太平12-2)		相談担当	757-2517	篠路【篠路出張所】(篠路4-7)	771-2231	北老人福祉センター(北39西5)	757-1000	
維持管理課	771-4211		保護一係	757-2513	鉄西(北10西4)	726-5285	北区保育・子育て支援センター 【ちあふる・きた】(北25西3)	757-5380
保健福祉部			保護二係	757-2514	幌北(北17西5)	726-6345		
保健福祉課		保護三係	757-2516	北(北29西7)	726-4385			
地域福祉係【25】	757-2470	保護一係	757-2519	新川(新川1-4)	762-2604			
活動推進担当【25】		保護二係	757-2523	新琴似(新琴似7-4)	761-4205			
福祉助成係【24】	757-2462	保護三係	757-2524	新琴似西(新琴似7-14)	762-8767			
給付事務係【22】	757-2463	保護四係	757-2554					

担当課が分からない、担当課・係につながらない場合、また閉庁時や土・日、祝・休日などは代表番号にお問い合わせください

毎日 楽しく

いきいきと

～介護予防は日頃から

住み慣れた地域でいつまでも健康で元気に暮らすためには、体や心の機能を維持・改善する介護予防の取り組みが大切です。今月は、北区の介護予防の取り組みや、気軽に相談できる窓口を紹介します。

介護予防のポイント

- ① 日頃から積極的に体と頭を使う
- ② 趣味や地域などのさまざまな活動に参加する
- ③ 日常生活に必要なことは、できるだけ自分でする

■詳細 保健福祉課保健支援係 ☎ 757-2465

北区はつらつ簡単体操

北区では、身体機能の低下を防止することを目的に、介護予防センターやNPO法人と協力して、平成29年2月に「北区はつらつ簡単体操」のリーフレットを作成しました。自宅や住民交流の場などで気軽に無理なく取り組める体操で、「ストレッチ編」、「筋トレ編」、ゴム製バンドを使った「セラバンド体操編」の3種類があります。ここでは、ストレッチ編の一部を紹介します。



リーフレットは、各地区で行われる介護予防教室で配布しています。詳しくは地域の介護予防センターまでお問い合わせください。北区ホームページでもご覧いただけます。

北区はつらつ簡単体操 検索

わき腹のばし運動

- ① 椅子に浅く座り、背筋をできるだけ伸ばす
 - ② 右手をまっすぐに上げ、左にゆっくり倒しながら右脇腹を伸ばす
 - ③ 右手を倒した状態を保ち、8数える
 - ④ ①の状態に戻し、同様に左脇腹を伸ばす
- ※左右2回ずつ繰り返す



ふとももあげ運動

- ① 椅子の中心に座り、背筋をできるだけ伸ばす
- ② 右足から太ももを左右交互に50回上げる



ふりかえり運動

- ① 椅子に浅く座り、背筋をできるだけ伸ばす
- ② 両手を前に組んで、足をしっかり床に付ける
- ③ 両足を床に付けたまま、動かさないようにする



- ④ 両手を組んだまま、頭が後ろを向くように体を右にねじる
- ⑤ 後ろを向いた状態で8数える
- ⑥ 右側の後、左側に体をねじる

※左右2回ずつ繰り返す



ここが オススメ 簡単体操

- 椅子に座りながら、誰でも無理なく運動できます
- ゆっくりと体を動かすことで機械を使った運動と同じように筋力向上の効果が期待できます



活用しよう！あなたの地域の 介護予防センター

介護予防センターは、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で自立した生活を続けられるように、介護予防支援の拠点として札幌市が設置している機関で、次の事業を実施しています。

透用法！
1

身近な地域で学びましょう！

介護予防教室

身近な地域の会館などで介護予防のための教室を開催しています。「介護予防って何をすればいいの？」と思うあなたにオススメです。

◇転倒予防に効果的な体操や講話

◇認知症予防を目的とした脳を活性化するトレーニングや交流会
そのほか、さまざまな内容の教室を行っています。

透用法！
2

地域の皆さんを応援します！

介護予防活動支援

町内会や老人クラブの研修会・会議など、地域の皆さんが主体となって行う集まりに専門職が伺い、効果的な介護予防の方法や継続するためのヒントを伝授します。

参加・利用希望の方は、お住まいの地域の介護予防センターまでご連絡ください。

北区の介護予防センター

介護予防に関する相談もお受けしています。
お気軽にお問い合わせください。

担当地区	センター名	住所	☎	FAX
鉄西、幌北、北	介護予防センター 新道南	北 24 条西 5 丁目 札幌サンプラザ 5 階	707-4129	700-5037
新琴似	介護予防センター 新琴似	新琴似 8 条 9 丁目 マルシンビル 2 階	769-2800	769-2801
麻生、太平百合が原	介護予防センター 百合が原	百合が原 11 丁目	774-3333	774-3377
拓北・あいの里	介護予防センター 茨戸	東茨戸 2 条 2 丁目	773-6110	775-5880
篠路	介護予防センター 篠路	篠路 2 条 9 丁目 グリーンピア篠路内	770-6161	770-6262
新川、新琴似西	介護予防センター 新川・新琴似西	新川 715	764-2232	768-2413
屯田	介護予防センター 屯田	百合が原 11 丁目	774-3740	774-3377

地域ではこんな取り組みも

新琴似西地区「とくとく教室」

健康づくりや生活に役立つ情報を「得」として住民同士で学び合うことにより、地域の健康づくりへの意識を高め、住民同士のつながりを強めていこうと、新琴似西連合町内会が平成 26 年から年に数回実施しているもの。

平成 28 年度からは、地域住民によるボランティア「とくとくサポーター」も加わり、介護予防センターなどと協力しながら企画・運営しています。毎回、講師が変わったり、ユニークな体操で体を動かしたりするので地域の皆さんからの人気もあり、笑顔あふれる教室です。

■詳細 新琴似西まちづくりセンター
(新琴似 7-14) ☎ 762-8767



1



2



3



4

①タオルを使った体操 ②歌に合わせた体操
③頭を使った漢字の書き出しゲーム ④歯科衛生士による口腔ケア講話



北区食生活改善推進員養成講座《受講料無料・教材費1188円》

健康を維持し、生活習慣病を予防するための食生活の知識を学び、地域で食育を進めるボランティアを養成する講座です。

曜日	開催日	時間	場所
月曜	6月5日、12日、19日、26日、7月3日	13時15分～16時15分	北保健センター2階講堂
金曜	6月30日	9時30分～13時30分	ほか

●対象・定員 区内にお住まいで講座終了後に食育ボランティアとして活動できる方・先着30人

●申込・詳細 5月15日(月)～26日(金)に健康・子ども課健やか推進係(ファクスの場合は氏名(ふりがな)、電話番号を記入)

☎757-1181 FAX757-1187

禁煙週間パネル展

5月31日(水)～6月6日(火) 9時～17時/北区民センター1階ロビー

「世界禁煙デー」に合わせ、禁煙啓発のパネル展や啓発品の配布を行います。直接会場へお越しください。

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

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	無料
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
5月19日(金)	9時30分～11時30分	北区民センター(北25西6)
	13時30分～15時	
6月2日(金)	9時30分～11時	篠路西部会館(篠路3-2)
	13時30分～15時	プラザ新琴似(新琴似7-4)
6月5日(月)	13時30分～15時	新琴似三和福祉会館(新琴似7-14)
6月6日(火)	9時30分～11時30分	拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)
	13時30分～15時	
6月7日(水)	9時30分～11時30分	篠路駅前団地福祉会館(篠路5-4)
	13時30分～15時	

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

北保健センターおすすめランチ

5月15日(月)～21日(日) 11時～14時

札幌サンプラザレストラン(北24西5)《950円(税込)》

●メニュー 細切り豚肉とタケノコの炒め物、五目野菜の塩味煮込み、カニサラダ、ご飯、スープ、果物(野菜使用量170g、エネルギー602kcal)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

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

5/11(木)

▽
6/10(土)

区民広報記者(小学生・中学生)の募集

広報さっぽろ「北区民のページ」の作成に参加してみませんか。取材や写真撮影、編集などを体験します。

●対象・定員 区内にお住まいか区内の学校に通う小学生(5、6年生)と中学生・各4人(定員超過時は抽選)

●活動時期 小学生:夏休み期間と7月～9月の放課後・土・日・祝日、中学生:冬休み期間と12月～3月の放課後・土・日・祝日

●申込・詳細 はがき・ファクス・Eメールで住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、学校名、学年を記入の上、6月23日(金)(必着)までに、総務企画課広聴係(送付先は「きた1」ページをご覧ください。電話申し込み可) ☎757-2503

ノースウイング最新号(第22号)配布中《無料》

配布場所:北区役所1階⑦窓口、3階⑩窓口、各まちづくりセンター

北区におけるまちづくり活動を、地域で活躍する方々自身の言葉で紹介しています。

■詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎757-2407

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
	渡辺	F 757-1057		檜原	☎・F 762-0729
聴覚	本田	☎・F 761-2896		和崎	☎・F 771-8421
	中山	☎・F 764-2824		後藤	☎・F 757-3950
内部的	小島	☎ 080-4581-7642		高橋	☎・F 717-0920
	堀	☎ 080-4581-7643			

■詳細 保健福祉課福祉支援係 ☎757-2464

納 付 ・ 納 税 相 談

市税の納税相談

市税を納期限までに納付できない方は必ずご相談ください。

●ご相談の結果、分割納付をする場合には、申請書などの提出が必要となりますので、印鑑、収支状況が分かる書類(通帳、給与明細、各種領収書など)をご持参ください

●毎週木曜日(祝日を除く)は20時まで、夜間納税相談を行っています。ご利用ください

●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



胃がん・大腸がん検診（予約制）

5月26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、本人確認などの証明できる書類をお持ちください
- 申込・詳細 5月18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、希望する健診の種類・日付を記入） ☎757-1181 FAX757-1187

ドクガの被害に遭わないために、早めに草刈りをしましょう

毎年、夏になると毛虫が発生します。特に「ドクガ」には人の皮膚に刺されると皮膚炎を起こす「毒針毛」があり、注意が必要です。餌となるハマナスやイタドリなどを刈り取ると被害を抑えることができますので、早めの草刈りにご協力ください。

■詳細 健康・子ども課生活衛生係 ☎757-1183

子育て講座「親子で一緒にリフレッシュ 親子ビクス①」《無料》

6月22日(木) 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保護者・先着15組
- 申込・詳細 6月8日(木)10時から健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566

赤ちゃんといっしょ《無料》

6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

日頃のお子さんの成長の様子や子育てに関わる心配、悩みなどをお母さん同士や保健師・保育士とお話ししませんか。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 区内にお住まいで生後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

父親教室《無料》

5月27日(土) 10時～12時〔受け付けは9時30分から〕/北保健センター2階講堂

- 内容 赤ちゃんの入浴・着せ替え体験や妊婦疑似体験
- 対象 初めてお父さん、お母さんになる方・先着40組
- 申込・詳細 5月12日(金)から健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

学校図書館地域開放校のお知らせ

学校の図書館を地域にお住まいの方に開放し、本の貸し出しを行っています。また、図書館の日常業務や読み聞かせなどをお手伝いしていただくボランティアも募集しています。

学校名	住所	電話	開放曜日	開放時間
幌北小	北19西2	726-2461	火・木・金	13時～16時（11月～3月は15時30分まで）
新陽小	北27西14	756-1538		
新川中央小	新川3-3	761-1511	月・水・金	13時～16時（11月～3月は15時30分まで） 13時～16時（11月～2月は15時30分まで） 水曜日は9時30分～12時30分
北陽小	北31西9	716-1657		
新川小	新川5-15	762-1737		
新琴似小	新琴似7-3	761-3178		
新琴似西小	新琴似11-15	762-1127	月・火・木	12時45分～15時45分
屯田小	屯田7-6	771-3151	月・水・木	13時～16時
太平小	篠路1-2	771-1131	月・水・金	12時～15時、月曜日は11時～14時
篠路小	篠路4-9	771-2221	火・木・金	13時～16時（11月～3月は15時30分まで）
あいの里西小	あいの里2-3	778-2130	月・水・金	
拓北小	あいの里2-1	772-7035		13時～16時
鴻城小	あいの里3-6	770-5151	火・木・金	13時～16時（11月～3月は15時30分まで）
あいの里東小	あいの里3-7	778-2311	月・水・金	10時30分～13時30分
光陽小	新琴似5-11	761-2521	平成29年度中に新規開放予定	

■詳細 各開放校または教育委員会生涯学習推進課 ☎211-3872

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 FAX717-1139 北区民センター <input type="text"/> <input type="button" value="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				
絵本読み聞かせ「つくしんぼ」	6/3(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
経 ^{たて} 琴と横糸のマジック。織ってみよう！いろいろなものを！《全4回》	6/6～27の毎週火曜日 9時30分～11時30分	4000円 6/6までに納入	要申込 (先着) 12人	5/11(木)～31(水) 教材費含む
アイシングクッキー講座《全3回》	6/6～20の毎週火曜日 10時～12時	3000円 6/6までに納入	要申込 (先着) 16人	5/11(木)～6/6(火) 教材費含む
わくわく幼児ダンス《全8回》	6/7～7/26の毎週水曜日 15時30分～16時30分	4000円 6/7までに納入	要申込 (先着) 15人	5/11(木)～6/7(水) 〔対象〕3歳～6歳(年少～年長)
大人のための絵本講座～ブックトークと読み語り～	6/13(火) 10時30分～11時30分	無料	要申込 (先着) 20人	5/11(木)～6/12(月) 講座終了後、12時まで茶話会あり
みんなの茶の間オープンカレッジ ①みんなの相續②すぐに役立つ暮らしの知恵	6/21(水) 13時30分～15時30分			
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 <input type="text"/> <input type="button" value="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				
春の歌 大うたう会	5/18(木) 13時30分～14時30分	無料	直接会場	アコーディオンの伴奏でみんなで歌います
絵本読み聞かせ「おはなしたんと」	5/20(土) 11時～11時30分		直接会場	
新・新 春のほんわかコンサート	5/20(土) 13時30分～15時30分（開場13時）		直接会場	地域の中学・高校などの吹奏楽部による演奏
初心者向け旅行に役立つフランス語会話《全8回》	5/23～7/25の毎週火曜日（6/20、7/18を除く） 14時～15時	6500円 5/23に納入	要申込 (先着) 8人	5/11(木)から
かりの先生のハーブ講座《全2回》	6/15(木)、7/13(水) 11時30分～13時	2500円 6/15に納入	要申込 (先着) 14人	5/15(月)～31(水)
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 <input type="text"/> <input type="button" value="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」	5/20(土) 10時30分～11時	無料	直接会場	〔対象〕幼児～小学校低学年
コミセン日曜シネマ	5/28(日) 10時～12時		直接会場	〔上映〕「疎開した40万冊の図書」
パークゴルフ入門講座《全4回》	6/6～27の毎週火曜日 13時30分～15時30分	2800円 5/30までに納入	要申込 (先着) 30人	5/11(木)～30(火) 教材費含む。用具無償貸し出し可
篠路シルバー水曜大学《全12回》	6/21～9/13の毎週水曜日（8/16を除く） 9時30分～11時30分	〔申込時〕3000円 別途実費あり	要申込 (先着) 65人 〔対象〕65歳以上	5/24(水)～6/14(水) 電話申し込み不可
救急救命講習	6/30(金) 13時～16時	無料	要申込 (先着) 10人	5/11(木)～25(木)
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 <input type="text"/> <input type="button" value="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	5/12(金)、6/9(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」	5/19(金)、6/2(金) 10時～11時		直接会場	紙芝居、手遊び、昔遊びなど
春の百合が原フットパス	6/3(土) 9時30分～13時	600円 5/29までに納入	要申込 (先着) 20人	5/22(月)～29(月)
たのしく陶芸	6/3(土) 13時～15時	800円 5/30までに納入	要申込 (先着) 20人	5/23(火)～30(火) 教材費含む
はじめてのワード（ワープロソフト講座）《全6回》	6/7(水)、10(土)、12(月)、14(水)、15(木)、17(土) 10時～12時	3000円 6/2までに納入	要申込 (先着) 12人	5/26(金)～6/2(金) 教材費含む
親子であそぶ「るんるんサロン」	6/10(土) 10時～11時30分	無料	直接会場	読み聞かせ、ゲーム、お絵描きなど
パソコン講座 インターネット&Eメール初級《全3回》	6/21(水)、22(木)、24(土) 10時～12時	1800円 6/17までに納入	要申込 (先着) 10人	6/8(木)～17(土) 教材費含む

広告



表中の記号

〔申込時〕=申込時に納入

〔直接会場〕=当日直接参加するもの

〔先着〕=先着順

〔当日〕=当日に納入

〔要申込〕=事前の申し込みが必要なもの

〔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
屯田地区センター (屯田5-6) ☎772-1811 屯田地区センター <input type="button" value="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				
子連れde骨盤体操と美BODYストレッチ《全5回》	6/7~7/5の毎週水曜日 10時~11時	〔申込時〕 3000円	〔要申込〕 〔先着〕 12人 (対象)15歳以上(中高生除く)	5/11(木)~29(月) 電話申し込み不可
健康セミナー~高齢者の脱水症状のおはなし&血管年齢無料測定~	6/20(火) 10時~12時	無料	〔要申込〕 〔先着〕 50人 (対象)15歳以上(中高生除く)	5/11(木)~6/17(土)
ガーデニングオブジェ~フラワーフレームを作ろう!!~	6/30(金) 13時~16時	〔申込時〕 1800円	〔要申込〕 〔先着〕 10人 (対象)15歳以上(中高生除く)	5/11(木)~31(水) 電話申し込み不可
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 <input type="button" value="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9時~17時				
七宝焼教室《全4回》	6/2~23の毎週金曜日 10時~12時	〔申込時〕 3500円	〔要申込〕 〔先着〕 10人	5/11(木)~25(木) 教材費含む
基礎から学ぶ中国語《全6回》	6/3~7/8の毎週土曜日 10時~12時	〔申込時〕 3000円	〔要申込〕 〔先着〕 20人	5/11(木)~25(木)
はじめての少林寺拳法(小学生)《全4回》	6/3~24の毎週土曜日 13時30分~15時30分	〔申込時〕 2000円	〔要申込〕 〔先着〕 20人	
おいしい珈琲の淹れ方	6/26(月) 10時~12時	〔申込時〕 1100円	〔要申込〕 〔先着〕 15人	6/1(木)~14(水) 教材費含む
北区体育館 (新琴似8-2) ☎763-1522 北区体育館 <input type="button" value="検索"/>				
〔休館〕5/22(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〕毎回かかります				
男性のための健康体操ヨガ《全8回》	6/19~9/11の毎週月曜日(6/26、7/17、24、8/14、28を除く) 19時45分~20時45分	4290円 【3860円】	〔要申込〕 〔抽選〕 30人	5/11(木)~15(月) 9時~20時 電話申し込み可 ※5/17(水)14時抽選後、 受講の可否要問い合わせ 〔納入期間〕 5/24(水)~31(水)
ボディシェイプエアロ《全11回》	7/1~9/30の毎週土曜日(8/12、9/9、23を除く) 18時~19時	5890円 【5300円】		
ジュニアクラシックバレエ(小学生)《全12回》	7/4~10/3の毎週火曜日(8/15、9/26を除く) 16時15分~17時45分	7650円	〔要申込〕 〔抽選〕 20人	
骨盤引締めシェイプアップ体操《全12回》	7/6~9/21の毎週木曜日 10時30分~11時45分	8850円 【7970円】	〔要申込〕 〔抽選〕 15人	
からだすこやか健康ストレッチ《全10回》	8/7~11/20の毎週月曜日(8/14、28、9/18、25、10/9、23を除く) 9時~9時50分	5360円 【4820円】	〔要申込〕 〔抽選〕 30人	
新琴似図書館 (新琴似7-4) ☎764-1901 新琴似図書館 <input type="button" value="検索"/>				
〔休館〕第2・4水曜日				
絵本読み聞かせ「つくしんぼ」	5/13(土)、27(土)、6/10(土) 14時~14時30分 6/7(水) 15時~15時30分	無料	〔直接会場〕 〔対象〕 幼児~小学生	
子ども映画会	5/20(土) 14時~15時15分		〔直接会場〕 〔対象〕 幼児~小学生〔上映〕「シンデレラ」	
大人の映画会	5/21(日) 14時~16時		〔直接会場〕 〔上映〕「山下清物語 裸の大将放浪記」	
屯田西公園 (屯田4-10) ☎771-0219 FAX 374-6086 みどりみらいプロジェクトグループ <input type="button" value="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10時~17時				
犬の躰け教室	5/21(日)、28(日) 10時~12時	無料	〔直接会場〕	
テニススクール《各全6回》	一般(中学生以上) 5/24~6/28の毎週水曜日 13時~15時 ジュニア(小学3~6年生) 16時~18時	〔申込時〕 各7200円	〔要申込〕 〔先着〕 各15人	5/11(木)~20(土)
あいの里公園 (あいの里4-8)・茨戸川緑地 (篠路町拓北) ☎778-5751 (あいの里公園・茨戸川緑地管理事務所) あいの里公園・茨戸川緑地 <input type="button" value="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~17時				
テニススクール《各全6回》	水曜日コース 6/7~7/12の毎週水曜日 10時~12時 金曜日コース 6/9~7/14の毎週金曜日 (9時45分集合)	各6000円 当日までに納入	〔要申込〕 〔先着〕 各15人	5/15(月)~25(木)
茨戸川緑地パークゴルフワンポイントレッスン	6/16(金) 10時~12時(9時45分集合)	無料 別途1日券必要	〔直接会場〕 〔先着〕 15人	※雨天中止

広告



まちかど アルバム



3/11 北区少年消防クラブ合同
卒クラブ式～札幌サンブラザ



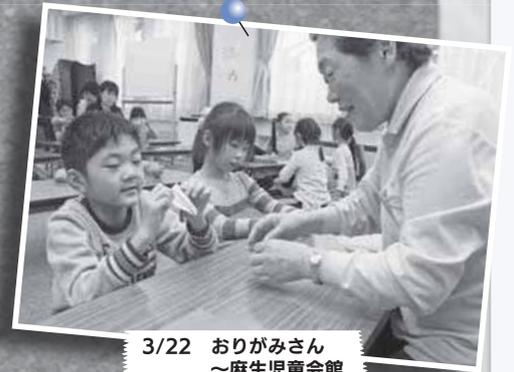
3/4 ミモザコンサート
～百合が原公園



3/24 大大カルタ大会
～あいの里児童会館



4/15 北24条商店街ガイドツアー
～北24条商店街



3/22 おりがみさん
～麻生児童会館



4/7 北区春の交通安全合同街頭啓発
～北24条交差点周辺ほか



4/8 スプリング・リリーコンサート
～太平百合が原地区センター



3/5 篠路地区善行表彰式
～篠路コミュニティセンター

広告

