

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
女性のフレッシュ健診	健康診断と骨粗しょう症健診の同時受診	8/22～9/12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30人。2,000円	8/15(火)9時から中央健康づくりセンターへ☎。(先着) 8/12(土)からHPでも別枠分を受け付け
ゆったりヨガ	ヨガポーズと呼吸を意識して体をほぐす	8/27(日)・9/3(日)9時45分～10時45分。全2回	18歳以上の方20人。1,270円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、8/18(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
禁煙のコツ講座	呼吸一酸化炭素濃度測定や座学、運動	9/12(火)14時～16時	15人。500円	☎、直接。8/22(火)9時から中央健康づくりセンターへ。(先着)
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。子ども連れでも参加可能	9/13～10/11の水曜9時40分～10時40分。全5回	産後3カ月以降で運動可能な方10人。4,700円	
女性のトータルフィットネス	ストレッチ、筋力トレーニングで体を整え引き締める	9/13～10/11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	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、8/22(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
専門家の膝腰機能アップ教室	理学療法士と膝、腰の機能向上を目的とした運動	9/13～10/11の水曜18時30分～19時45分。全5回	膝や腰などに不安のある方10人。3,940円	
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運動	9/16～10/28(9/23を除く)の土曜18時～19時。全6回	16歳以上の方20人。3,210円	はがき、E、直接。上欄必要事項を記入し、8/24(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
ランナーの基礎体力づくり講座	走るための基礎体力づくりとストレッチ	9/17(日)・24(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、8/31(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
運動教室 (要確認)	要申込有料。いずれも全11回。申し込みは8/24(木)までにはがき、E、直接。(抽選) 【10/5(木)開講】①ストレッチ体操 ②ステップ&コアコンディショニング 【10/6(金)開講】③ステップex&バーベル ④キッズジャズヒップホップ ⑤ジュニアジャズヒップホップ 【10/7(土)開講】⑥健美操 ⑦体質改善PLUSヨガ ⑧ステップエクササイズ ⑨ソフトヨガ 【10/10(火)開講】⑩座って健康体操 ⑪二十四式太極拳 ⑫ピラティス 【10/11(水)開講】⑬シルバーエクササイズ ⑭リンパコンディショニング ⑮やさしいピラティス ⑯二十四式太極拳 ⑰ストレッチ&ヨガ ⑱股関節症対応ボール体操 ⑲動こうキッズ(4歳～6歳) ⑳男の体幹トレーニング			

■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
運動教室 (要確認)	要申込有料。いずれも全11回。申し込みは8/24(木)までにはがき、E、直接。(抽選) 【10/5(木)開講】①健美操 ②ボディーメークPLUSダンベル ③股関節症対応ボール体操 ④動こうキッズ(4歳～6歳、小学1～3年) 【10/6(金)開講】⑤ジュニアヒップホップ 【10/7(土)開講】⑥楽しく運動あそび(2歳半～3歳) ⑦ベーシックヨガ 【10/10(火)開講】⑧ジュニアジャズヒップホップ ⑨ソフトヨガ 【10/11(水)開講】⑩ストレッチパレエ(子ども、小学生)

■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)	要申込有料。①～⑥⑧～⑫は全11回、⑦は全5回、⑬は全6回。申し込みは、8/24(木)までにはがき、E、直接。(抽選) 【10/5(木)開講】①ストレッチ&ヨガ ②二十四式太極拳 ③フロアヨガ 【10/6(金)開講】④シルバーエクササイズ ⑤ステップエクササイズ ⑥フラダンス ⑦パワーピラティス 【10/7(土)開講】⑧やさしいコンディショニング ⑨ステップex&バーベル ⑩二十四式太極拳 ⑪ZUMBA ⑫シンプルヨガ 【10/8(日)開講】⑬ストレッチ&ヨガ 【10/10(火)開講】⑭健康体操 ⑮体幹ヨガ ⑯子どものストレッチパレエ ⑰ジュニアジャズダンス ⑱リンパコンディショニング 【10/11(水)開講】⑲おとなのストレッチパレエ ⑳ピラティス ㉑ジュニアヒップホップ ㉒バーベル+ 【10/13(金)開講】㉓おとなのストレッチパレエ

内 下水道管を調査する体験、マンホールカードの展示など。
 日 9月2日(土)、3日(日)。
 所 駅前通地下北4条付近。
 問 下水道河川局経営企画課 ☎(818)3452

下水道事業パネル展

内 写真展示、ステージイベントなど。
 日 9月8日(金)～11日(月)。
 所 駅前通地下北4条付近。
 問 政策企画部企画課 ☎(211)2192



いいところ撮り北海道フォトコンサミット

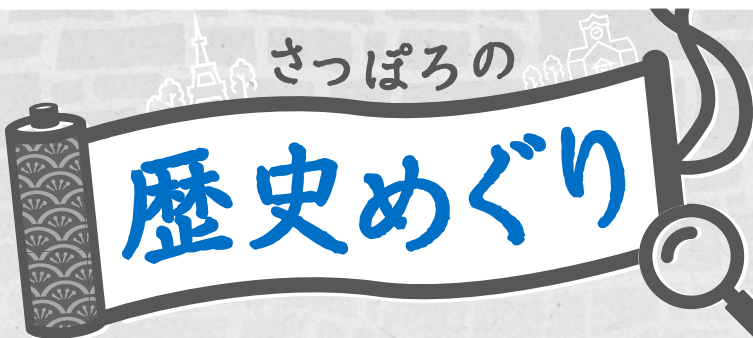
内 市内在住の外国人と各国の遊びや文化を体験ほか。
 日 8月19日(土)10時～15時。
 所 JICA北海道(白石区本通16南)。
 問 交流課 ☎(211)2032

世界ふれあいひろば

趣味・教養

**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



今や約196万人が暮らす街へと発展した札幌。ここでは、札幌の発展に尽力した人物の功績や、市内にある建物の歴史的背景、見どころなどを紹介。札幌の歩みを振り返ります。

**旧札幌農学校演武場
(時計台)**

札幌農学校(現在の北海道大学)の5番目の校舎として建てられた施設。1時間に1度、鐘の音で時刻を知らせる塔時計があり、現在は年間約20万人が訪れる観光名所になっている。

利用案内

旧演武場の歴史や修復工事の様子を紹介する展示のほか、2階では塔時計と同じ振り式の時計が見られます。

- 開館時間 8時45分～17時10分(入館は17時まで)
- 所在地 中央区北1西2
- 入館料 200円。高校生以下無料
- 交通機関 地下鉄「大通」駅から徒歩約5分
- 詳細 ☎231-0838



創成川公園ガイドツアー

日 8月19日(土)10時～12時。15人。

日 8月16日(水)までに創成川公園へ。(抽選)

問 創成川公園 ☎(221) 4100

大通公園ガイドツアー

日 ① 8月26日(土)、② 30日(水)。いずれも10時～12時。

定 各15人。

日 ①は8月23日(水)、②は27日(日)までに大通公園へ。(抽選)

問 大通公園 ☎(251) 0438

水源の森づくり

定 山溪の森に植樹するポット苗木を作ります。先着150人

に花の苗を進呈。当日9時50分から配布する整理券が必要。

日 8月26日(土)10時～13時。苗木がなくなり次第終了。

日 創成川公園園裡二条広場(中央区南3西1)。

問 央区の管理課 ☎(211) 2522

展示・秋の散策時の注意生物

日 8月25日(金)～9月24日(日)。

定 16歳以上100円。

所 間 北方自然教育園(南区白川1814) ☎(596) 3567、HP

アイヌ文化交流センター催し

イベント

日 8月20日(日)11時～15時。

△ アイヌ文化体験講座

日 ① 刺しゅうのコースター作り ② キーホルダー作り ③ 9月7日(水)、刺しゅうのポシエット作り

日 16日(土)。いずれも10時～17時。

所 ②は中央区民センター(中央区南2西10)。

日 対 市内に居住か通勤する15歳以上(中学生を除く)の方

各10人。①③は3千円、②は3千500円。

日 申 はがき、FAX、E、直接。

日 8月19日(土)、②は26日(土)、③は9月6日(水)いずれも必着

まで。(抽選)

日 申込先 問 アイヌ文化交流センター

〒061-2274 南区小金湯27)

札幌国際芸術祭2017関連催し

<① 北海道三至宝トーク>

日 8/11(水)13時30分～17時

所 定 資料館(中央区大通西13)。40人

<② 鈴木昭男と宮北裕美のパフォーマンス>

日 ダンスと音を体感するイベント

日 8/11(水)14時～15時

所 定 芸術の森(14号)野外美術館

定 700円。中学生以下無料

<③ 街中を彩る大風呂敷の制作>

日 8/19(土)、22(水)、25(金)、29(火)13時～20時30分。

8/19(土)は19時まで

所 定 大通ビルディング(中央区大通西4)

日 小学生以下の方は保護者同伴

<④ 吉増剛造 × 空間現代パフォーマンス>

日 詩の朗読と映像、音楽を融合したイベント

日 9/1(金)20時30分～21時30分

所 定 PRŌVO(中央区南6東1)。80人

定 2,000円(予定)

日 申 はがき、FAX、HP。8/11(水)から。(先着)

<⑤ 力根康高・人工知能のノイズコンサート>

日 9/2(土)19時～20時

所 定 北翔大学ポルトホール(中央区南1西22)

定 250人。1,000円

日 申 当日会場へ直接。(先着)

日 申込先 問 国際芸術祭担当 ☎211-2314、FAX218-5154、HP

**ふるさとの森づくり
植樹祭・育樹祭**



日 内 約200本の苗木を植樹。9月13日(水)10時～12時。

日 所 あいの里・福移の森緑地(北区篠路町福移)。送迎バスは

日 市役所(1階)、サンプラザ(北区北24西5)、地下鉄南北

日 線麻生駅、東豊線栄町駅から

日 乗車。

日 申 はがき、FAX、HP。上欄必要事項

たい肥の無料配布

日 9月9日(土)、10日(日)10時～15時。

日 所 山本処理場(厚別区厚別町山本2468)。

日 問 環境事業部施設管理課 ☎(211) 2922

**地産地消・健康料理
フェスティバル**

日 内 食と健康の講演、西洋料理の試食。

日 9月25日(月)11時～14時。

日 所 グランドホテル(中央区北1西4)。

日 定 120人。

日 申 はがき、FAX、HP。上欄必要事項

旧札幌農学校演武場の歴史や見どころを一部紹介



旧演武場のあゆみ

- 1878(明治11)年 完成
- 1881(明治14)年 塔時計が設置される
- 1906(明治39)年 曳家で南西に150m移転し現在地に
- 1970(昭和45)年 国の重要文化財に指定

歴史

北海道の開拓を担う 優秀な人材を育てた学び舎



北海道大学附属図書館所蔵
▲1899(明治32)年2階で行われた学位授与祝賀会の様子



時計台館長 門谷 陽さん

農学校がアメリカの大学を見習って、学生の体力や強い精神力を養う訓練を取り入れたことがきっかけで建てられ、約25年間、体育の授業、卒業式のほか講演会などの会場として使われていました。現在も2階ではピアノの発表会などが開かれているんですよ。

歴史

小説や音楽の舞台に！

バイオリン奏者高階哲夫が作詞作曲した「時計台の鐘」、農学校の卒業生で大正時代を代表する作家有島武郎の小説「星座」など多くの芸術作品に登場する。こうした作品により、札幌のシンボルとして知られるようになった。

見どころ

現在も動いている国内最古の塔時計

現在は「時計台」という名で知られているが、建築当初は塔時計は無く、市民に共通の時刻を知らせるために、後から設置された。130年以上経った今でも、風や雪の影響を除くと、時間のずれはほぼない。



北海道大学附属図書館所蔵
▲建築当時の演武場には授業の開始などを告げる、鐘が設置されていた

塔時計を動かす重りの巻き上げ作業が見られる館内ガイドに参加しよう！



開催時間9時15分～9時30分
このほか、ボランティアによるガイドも随時開催しています

- を記入し、8月31日(木)までに市コールセンター(1ジ)へ。
- 抽選
- 健康企画課 ☎(622)5151
- 公文書館から
- △職員研修による臨時休館
- 8月22日(火)。
- △講演会
- 内 昭和12年の市庁舎改築移転。
- 8月26日(土)14時～16時。
- 定員 60人。
- 申 ☎、FAX。上欄必要事項を記入し、8月17日(木)までに市コールセンター(1ジ)へ。(抽選)
- 問 公文書館 ☎(521)0205、HP
- 札幌交響楽団演奏会
- △アキラさんと一緒に
- 出演 宮川彬良(指揮とお話)。
- 曲目 ①「エリーゼのために」ほか、②「宇宙戦艦ヤマト・コンサートセレクション」ほか。
- 8月20日(日) ①は13時30分、②は16時30分。
- 所 Kitara(11ジ)。
- 対 ②は小学生以上の方。
- ①は2千円。4歳～中学生千円、3歳以下膝上500円、②は4千円。25歳以下千500円。
- △名曲シリーズ
- 出演 尾高忠明(指揮)、田部京子(ピアノ)。
- 曲目 グリーグ「ピアノ協奏曲」ほか。
- 9月9日(土)14時。
- 所 Kitara。

- 対 小学生以上の方。
- 3千円～4千円。25歳以下千200円。
- ※チケットは市内プレイガイドで発売中。
- 1 札幌交響楽団 ☎(520)177
- クロスロードライブ
- 参加者募集
- 内 駅前通地下北3条広場で音楽を演奏する出演者を募集。
- 11月11日(土)、12日(日)、18日(土)、19日(日)、23日(祝)。
- 申 大通情報ステーション(地下鉄南北線大通駅コンコース横)、HPで配布中の応募用紙を、8月22日(火)(必着)まで選考あり。
- 7 同実行委員会 ☎(281)711
- 市民ロビーコンサート
- 出演 浅沼恵輔(ピアノ)。
- 8月25日(金)12時25分～45分。
- 所 市役所ロビー。
- 問 文化振興課 ☎(211)2261
- 文化遺産の魅力を考える
- 内 全国の歴史的建造物の活用事例を紹介。
- 9月10日(日)10時～12時。
- 所 豊平館(中央区中島公園内)。
- 定員 30人。
- 300円。
- 申 8月14日(月)から豊平館へ。
- 先着
- 問 豊平館 ☎(211)1951、HP

**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

市民ギャラリー催し

△美術映画会▽

△ルーベンス・絵画を武器にした巨人。
8月16日(水)14時～14時50分
△手作り作品市場▽
8月20日(日)10時～15時

市民ギャラリー(中央区南2東6) ☎(21)5471

時計台まつり記念演奏会

△中国楽器・中国舞踊ライブ。
8月25日(金)19時～20時30分。
定120人。
申往復はがきに上欄必要事項を記入し、8月13日(日)(必着)まで。(抽選)

申込先 時計台まつり実行委員会(〒060-0001中央区北1西2時計台内) ☎(251)5944

市民交流プラザ

一般貸し館受け付けの開始

△来年10月開館後の貸し館分。
来年10月分は9月1日(金)から、以降は利用希望月の13カ月前の最初の平日から直接。(先着)

申込先 市民交流プラザ開設準備室(中央区北1西2時計台ビル内) ☎(242)5800、HP

資料館で昔あそび体験

△こま、けん玉、大型紙芝居など。
8月19日(土)10時～12時、13時～15時。

資料館(中央区大通西13)

市民芸術祭

△ギター音楽祭▽

9月3日(日)13時30分。
所 教育文化会館(11階)。

■市民劇場

△演劇・八月の鯨▽

△米国の小さな島で暮らす高齢姉妹の日常を描いた作品。
①公開リハールⅡ 8月25日(金)13時30分、②本公演Ⅱ 25日(金)18時30分、26日(土)13時30分、18時30分、27日(日)13時30分。

所 定 コンカリーニョ(西区八軒1西1ザ・タワープレイス内)。200人。

①は千円、②は2千800円。
大学生・専門学校生千500円。
前売りは300円引き、中学生・高校生千円。
※チケットは教文プレイガイドなどで発売中。
△ Duo Rosa と仲間たち
コンサート▽
△バイオリン、ハープ、ピアノ、トランペットの演奏会。
8月25日(金)18時30分。
所 Kitaara(11階)。
¥3千円。学生2千円。

市民劇場公演企画の募集

△音楽、舞踊などの企画を募集。会場費などの助成あり。
9月1日(金)から教育文化会館、区役所、HPなどで配布する申込書を、9月22日(金)(必着)まで。選考あり。

市民芸術祭

市民芸術祭

市民芸術祭

市民芸術祭

同実行委員会

サップロスマイルトーク

△農業をテーマに市長と市内の農業従事者が意見交換。
8月19日(土)14時～15時30分。
所 駅前通地下北3条交差点広場。

市民の声を聞く課 ☎(211)2045

シニア大学公開講座

①音楽の力、②金と水を化学で解説。
9月15日(金)。①は10時30分～12時、②は13時30分～15時。
所 対社会福祉総合センター(16階)。60歳以上の方各150人。
①、FAX。上欄必要事項を記入し、8月15日(火)から。(先着)

申込先 老人クラブ連合会 ☎(614)0153、FAX(614)3375

保養センター駒岡催し

△樹木や昆虫観察散歩▽

8月26日(土)9時～14時。
定 ¥40人。2千円。
①、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、8月11日(祝)から。(先着)

折紙紙講座▽
8月27日(日)13時～15時。
定 ¥20人。500円。
①、直接。8月11日(祝)から。(先着)

移動天文台で星空観察

8月27日(日)19時30分～20時

移動天文台で星空観察

申込先 保養センター駒岡

(南区真駒内600)、☎(583)8553、FAX(583)8574

市立大学から

①ロボット競技の世界大会
WRO予選の見学▽
8月12日(土)10時30分～16時30分。
△②まちの小さな音楽会▽
②ギターコンサート。
8月26日(土)13時～14時。
定 80人。
申当日会場へ直接。(先着)

③まこまる劇場▽
子どもも楽しめる短編演劇。
8月27日(日)14時～15時。
定 80人。
申当日会場へ直接。(先着)

④講座・ナイスが勧める自然療法▽
アロマセラピーを知る。
9月8日(金)13時～15時。
定 20人。
①、FAX、E。上欄必要事項を記入し、8月11日(祝)から市立大学サテライトキャンパス ☎(218)7500、FAX(218)7507、Ekoza@acu-h.jp)へ。(先着)

市民と作る看護学教育講座

△看護などを学ぶ場で模擬患者を務める方の活躍を知る。

市民と作る看護学教育講座

市民と作る看護学教育講座

市民と作る看護学教育講座

市民と作る看護学教育講座

9月21日(水)14時～16時。
所 市立大学サテライトキャンパス。60人。
①、FAX、E。上欄必要事項と今後の開催案内の可否を記入し、8月11日(祝)から。(先着)

市立大学サテライトキャンパス(中央区北4西5アステイ45内) ☎(218)7500、FAX(218)7507、Ekoza@acu-h.jp

高齢者市民講座

中央区会場 8月14日(月)13時10分～15時50分。支笏湖ものがたり。ポーの推理小説を読む。社会福祉総合センター(中央区大通西19)。

大通会場

8月21日(月)13時30分～15時40分。人生を笑顔で送るために。人間の寿命。教育文化会館(中央区北1西13)。
東区会場 8月17日(水)13時30分～15時40分。千島列島の人類活動史。健康の三位一体。東区民センター(東区北11東7)。
高齡福祉課 ☎(211)2976

さっぽろ夏まつり北海盆踊り

①子ども盆踊り、②盆踊り。
8月11日(祝)～17日(水)。①は18時～19時、②は19時～21時。
所 大通公園2丁目。
同実行委員会(観光協会内)

さっぽろ夏まつり北海盆踊り

