

歩くことから健康づくり

身近な街でウォーキング



高齢化が進む中、自立して生き生きと暮らせる健康寿命を延ばすためには、日常生活に運動を取り入れて、体に適度な刺激を与えることを継続し、病気になりにくい体力を維持、向上させることが欠かせません。

この健康づくりの実践として、子どもから高齢者まで誰でも簡単にできるのが足の運動＝歩くことです。

今回は、歩くことによる効果や、地域でのウォーキングによる健康づくり活動などをご紹介します。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 ☎060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎(011)231-2400（内線224） FAX(011)231-6539

中央区役所 ☎060-8612 南3西11 ☎231-2400
中央保健センター ☎060-0063 南3西11 ☎511-7221
中央区土木センター ☎060-0012 北12西23 ☎614-5800

中央区民センター ☎060-0062 南2西10 ☎271-1100
旭山公園通地区センター ☎064-0809 南9西18 ☎520-1700

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」 ラジオノスタルジア（FM78.6MHz） 毎週月曜午後0時30分～
「中央区だより」 ラジオカロスサッポロ（FM78.1MHz） 毎週金曜午前10時10分～

歩くことは、思い立ったらすぐにできる運動ですが、さまざまな健康づくりの効果が得られます。

足は、全身の筋肉の三分の二を占めており、歩くことで多くの筋肉が強化されます。また、足の裏や筋肉が刺激されることで下半身の血液循環が良くなり、体内のさまざまな組織が活発に働きます。さらに、たくさんの酸素を体

内に取り込む有酸素運動なので、効率よく体脂肪を燃焼させ、生活習慣病の予防や心肺機能の向上、肥満予防といった効果があります。

健康づくりのための運動は、継続して行うことが重要です。この点でも、体調や体力に合わせて歩く速さや距離を変えられるので、体への負担が少なく、年代を問わず長く安全に楽しめるのです。

歩くことによる健康づくりの効果をより高めるために、正しいウォーキングのフォームを知って実践してみましょう。

正しい姿勢で、全身が汗ばんでくる程度の強さで三十分以上続けて歩くと、脂肪の燃焼や心肺機能の向上などに高い効果が期待できます。一度に長い時間が取れないときは、数回に分けて歩くなど、自分の生活や体調に合わせた方法で運動を継続することが、健康づくりの基本です。

基本の姿勢は背筋を伸ばし、重心を高く保ちながら歩くことです。歩幅を大きめに取り、速さをやや上げてリズムカル

生活習慣病予防

無理なくできる有酸素運動なので、心臓病、動脈硬化といった生活習慣病の改善運動として最適です。

老化防止

足の筋肉が活発に動くことで脳が刺激され、脳細胞が活性化し、脳の老化を防ぐことができます。

ストレス解消

屋外を歩くことで気分的なリフレッシュ効果を得られるとともに、自律神経系のバランスを整えます。

肥満防止

多くの酸素を体内に取り入れることで、効率よく体脂肪を燃焼させることができます。



<正しいウォーキングのフォーム>

あごを引き目の高さを一定に保つ。
視線は10~20m先に。

背筋は反り返らないように伸ばす。
重心は高く。

前に出す足のひざは、曲げずに伸ばす。
大きく踏み込んでかかとから着地する。

ひじは90度に曲げ、手は軽く握る。
脇をしめ、前後に大きく振る。



ステップも大切



かかとから着地



かかとからつま先へ
重心を移動



つま先で十分踏み込み、蹴り出す

準備運動

安全・快適に歩き、後に疲れを残さないために、毎回しっかりと準備運動をしてから始めましょう。

準備運動には、柔軟性の向上にも役立つストレッチが効果的です。

息をゆっくり吐きながら、足はもちろん、肩や腰など、全身の筋肉を伸ばします。反動をつけたり、無理に伸ばしたりせず、伸ばしたところで10~20秒静止させる動作を数回繰り返しましょう。

体調チェック

ウォーキングは安全性の高い運動ですが、運動する習慣のなかった人や持病のある人がいきなり行くと体に負担が掛かり過ぎることがあります。始める前には、毎回必ず自分の体調を確認しましょう。

体調がすぐれないときは無理をせず、運動を中止して様子みることも重要です。

必要であれば、健康診断やかかりつけの医師に相談しましょう。

地域の仲間とウォーキング

ウォーキングは一人でできる手軽な運動ですが、定期的に運動する習慣のなかった人や、楽しく歩き続けたい人は、仲間と一緒に歩くのがお勧めです。地域でウォーキングを行うグループの一つ「曙歩こう会」の実行委員長林洗さん（はたけせん）に、活動の様子などを伺いました。



曙歩こう会実行委員長
林 洗さん

「曙歩こう会は、地域の人が元気で、仲間がいて、食べる物がいしく、夜はぐっすり眠れる、この四つで地域が元気になることが目標」と話す林さん。高齢者が多い曙地区で、何か地域が元気になれることをやろうという連合町内会長の提案をきっかけに、平成十四年度に曙歩こう会をつくりました。すぐに五十数人の会員が集まり、地域の私たちの健康づくりへの関心の高さに驚いたそうです。組織としての活動と会員の口コミ

から入会者が増え、現在の会員は九十二人。主な活動は、五月から十月まで、毎週金曜日

午前六時に中島公園に集まって行うウォーキングです。毎回四、五十人が、公園内や公園の周り、豊平川河川敷など、それぞれの体力に合ったコースでウォーキングを楽しんでいます。「仲間と歩くことで楽しさを知り、一人で毎日よく歩くようになったという人もいます。」と活動は順調です。

春と秋には、いつも歩く豊平川の河川敷や中島公園の清掃ウォーキングを行い、大型バスで遠出してウォーキングを楽しむ行事も開催しています。こうした活動は、一人一人の健康づくりだけでなく、地域が元気になる仲間づくりにも大きな役割を果たしています。「年数回の遠出会では、たくさん歩きたい人も、あまり歩けない人も楽しめるように一か所で三コース程度を考えるなど苦労はしますが、半日で定員になる盛況ぶりや、これまで閉じこもりがちだった人が参加して楽しんでいるのを見ると励みになります」と話す笑顔は、ウォーキングを通して、仲間と一緒に健康な毎日を送る充実感にあふれています。

ウォーキングマップづくり

中央区は、現在、「区の個性あふれる提案事業」として、自主活動グループ「中央区健康づくり元気会」（以下「元気会」と協働し、ウォーキングマップ作成を進めています。一つは、元気会の会員が中心となり、区内全域で四季を通じて、美しい自然を堪能できるコースを五つ選定するもの。もう一つは五月から始まった中央保健センター主催のウォーキングマップ作成講座で、受講者が地区単位に地域の身近なコースを提案するものです。

受講者は、自分たちが考えたコースを実際に歩き、美しい街路樹や老木、歴史のある建物などの確認を行いました。さらに、運動とともに健康づくりの基本となる栄養をテ-



マに、地域の食に関する情報を収集し、野菜を取り扱う店や、メニューに栄養成分を表示している外食料理店などをウォーキングコースに紹介する予定です。

今後、編集会議を経て最終的なマップを作成し、九月には印刷を完了して配布する予定です。各地区ごとに、マップ完成記念ウォーキングも予定しているので、興味のある方は、参加してみたいかがでしょうか。

時にはいつもと違う道を歩いてみると、今まで気付かなかった地域の魅力が発見できるのも、ウォーキングの楽しみの一つです。皆さんも、毎日の健康づくりのためにウォーキングに出掛けてみませんか。

水分補給

運動をするときに、水分補給は欠かせません。特に夏場は脱水症状などの予防に気をつけましょう。少し冷たいと感じる温度の飲み物を飲むと、胃が適度に刺激されて効率的に水分を吸収できます。

歩き始める30～60分前にコップ1杯程度、歩く間にもコップ1杯程度を何回かに分けて、定期的に喉が渇く前に飲みます。

応急処置

もしもケガをしたり体に異常を感じたときは、運動を止め、ベンチや木陰など安全な場所に座って様子を見ましょう。

捻挫や骨折が疑われる場合は、動かさないように固定し、氷などで冷やします。内出血は包帯などで患部を圧迫して抑えます。腫れや痛みがひどい場合には、すぐに専門の医師の診断を受けましょう。

保健センターへ

健康づくりやウォーキングマップ、元気会に関するお問い合わせは

南3西11

☎ (511) 7221



花いっぱいにな～れ！



6月7日（火）、北3条通（東1～7丁目）において、東北連合町内会ははじめ地域の皆さんが歩道に花の苗4600株とハマナスの苗木45本を植えました。

周辺の病院や企業・団体からも応援が駆け付け、総勢60人が軍手とシャベルで作業を行いました。



鴨々川を美しく



6月5日（日）、鴨々川河畔（南8西4）で「鴨々川を清流にする会」主催の清掃運動が行われました。この運動は平成13年から春と秋に実施されており、9回目となる今回は、国連の定めた「地球環境活動デー」に合わせて行われました。町内会や地域のさまざまな団体から総勢300人が参加し、川に入ってたわしで石を磨き、ごみを拾うなどの清掃に汗を流しました。



それいけ！ はだけ隊



6月3日（金）、緑丘児童会館（南10西23）の畑で、地域の児童ら約30人がトマト、キュウリ、トウモロコシなど8種類の野菜を植えました。

参加した児童らは、シャベルやスコップを手に作業を始め、慣れない手付きながらも泥だらけになって元気に畑作りを楽しみました。



広 告 欄



7月11日からの内容です

人口 198,997人
(前月比+406)
男 90,051人
女 108,946人
世帯数 107,633世帯
(前月比+303)
平成17年6月1日現在

国勢調査にご協力を

10月1日現在で、国勢調査が全国一斉に行われます。日本に住んでいるすべての方が対象で、この結果は少子高齢社会への取り組みや未来のまちづくりにも反映されます。また、調査内容が、他に漏れたり、統計以外の目的に使われることはありません。

9月下旬から10月上旬にかけて、調査員が皆様のお宅に伺いますので、ご協力をお願いいたします。

〔詳細〕 平成17年国勢調査札幌市中央区実施本部（中央区役所地域振興課内）

☎(231)2400(内線550・551)

豊平川ふれあいクリーン作戦 with イカダ下り

イカダ下り大会を見物しながら、大会コースの河川敷でゴミを拾います。ゴール地点

☎(231)2400(内線219・471)

まちづくり活動への助成

で抽選会を行います。
▽日程 7月17日(日)。※イカダ下り大会順延時は18日(祝)。
▽ゴール受付 一条大橋左岸河川敷にて午前11時から午後1時まで。
▽抽選会 一条大橋左岸河川敷にて、午後1時から。
〔詳細〕 地域振興課地域活動係
☎(231)2400(内線256)

▽対象 住み良い環境づくりや地域の活性化、ボランティア活動など、中央区のまちづくりに関して意欲的に取り組む団体の、平成17年度中の活動。
▽助成金額 対象経費の半額(限度額10万円)。
▽申込 8月1日(月)まで。
〔申込・詳細〕 地域振興課まちづくり担当(南3西11区役所分庁舎6階)

国民健康保険からのお知らせ

保険年金課では、国民健康保険料を納付できない事情があり、平日の午後5時15分までにお越しにならない方に対して、夜間相談を行いますのでご利用ください。
▽夜間相談 7月27日(水)、28日(木)の午後8時まで。
※夜間相談に来庁される方は、庁舎南側玄関よりお入りください。
〔詳細〕 保険年金課収納係
☎(231)2400

市民見学会

▽実施日 8月4日(木)。
▽コース サッポロさとらんど(昼食)→札幌市下水道科学館。
▽対象 区内にお住まいの方。
▽定員・費用 50人・無料。
▽集合・解散 午前9時40分までに区民センター(南2西10)に集合。午後3時15分同所で解散。途中下車不可。
▽申込 往復はがきに参加者全員(3人まで)の住所・氏名・年齢・電話番号と返信あて先を記入して、「中央区役所総務企画課広聴係」(〒060-8612中央区南3西10)へ送付。多数時抽選。

札幌市洪水ハザードマップの説明会

洪水ハザードマップの目的、記載内容や活用方法などの説明会を開催します。
▽日時 8月3日(水)午後7時～8時。
▽会場 区民センター区民ホール(南2西10)。
▽対象 区内にお住まいの方。
▽参加方法 当日、直接会場へお越しください。
〔詳細〕 危機管理対策室危機管理対策課
☎(215)2090

子どもわくわく将棋体験

▽日時 7月25日(月)～29日(金)の5日間、第1部・午前10時～正午。第2部・午後1時～3時。
▽会場 区民センター娯楽室(南2西10)。
▽対象 区内の小学生。第1部・初めてか10級の方。第2部・9級以上の方。
▽定員 各部40人。
▽費用 無料。
▽申込 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・学校名・学年・希望の部(前

に参加した人は回数と級を記入)と返信のあて先にご自分の住所氏名を記入の上、「区民センター」(〒060-0062中央区南2西10)へ郵送。
▽締切 7月11日(月)必着。
〔申込・詳細〕 区民センター
☎(271)1100

「子どもワンダーランド」参加者募集

札幌市在住の外国人から母国の生活の様子や遊びを教え、楽しく国際理解を深めます。今回はドイツ編です。
▽日時 7月24日(日)午前10時30分～正午。
▽会場 南区民センター視聴覚室(南区真駒内幸町2丁目)。
▽講師 札幌市国際交流員、留学生(ドイツ)。
▽対象 小学4年生～中学3年生(40人程度)。
▽申込 7月11日(月)から21日(木)までに電話かファクス(住所・氏名・電話番号・学校名・学年を記入)で申し込み。
〔申込・詳細〕 子ども未来局子どもの権利推進課
☎(211)2942 FAX(211)2943



「夏の交通安全市民総ぐるみ運動」が7月15日(金)～24日(日)までの10日間実施されます。

夏休み期間中は子どもたちが外で遊ぶ期間が多くなります。子どもたちを交通事故から守りましょう。

特別期区民講座

<特別期区民講座>

講座名	日時	場所	定員	受講料
プロから学べ！怖い紫外線の話とケアを実践する講座	7月25日(月) 午後1時～3時	つどいA・B	20人	700円
楽しく歌うために♪みんなでヴォイストレーニング！(全2回)	8月5日(金)・12日(金) 午前10時～正午	視聴覚室	20人	1,200円
知って得する講座Ⅰ～遺言の書き方～(全2回)	7月25日(月)・8月1日(月) 午前10時～正午	視聴覚室	20人	1,200円
『開運色風水』	8月6日(土) 午後1時30分～3時30分	会議室C	20人	700円

先着順。定員に満たない場合は、引き続き受け付け。
▽内容・日程 左表の通り。
▽会場 区民センター(南2西10)。
▽対象 区内在住・在勤の15歳以上の方(中学生・高校生を除く)。
▽申込 7月11日(月)午前9時から午後5時まで電話、窓口で受け付け(土・日・祝日可)。
▽申込・詳細 区民センター運営委員会事務局
☎(271)1100

地区センター講座

▽日程 下表の通り。
▽会場 旭山公園通地区セン

地区センター行事



▽内容 社交ダンス入門(ルンバ中心。ジルバやマンボにも挑戦)。
▽日時・会場 旭山公園地区センター(南9西18)にて、8月18日(木)から9月22日(木)までの毎週木曜日、午後1時30分から午後3時30分まで。
▽対象・定員 区内在住・在勤の15歳以上の方(中学生・高校生を除く)。30人。
▽費用 受講料3千400円。
▽持ち物 ダンスシューズ(運動靴可)、動きやすい服装。
▽申込 8月3日(水)午前10時に同センターで受け付けを開始します(電話不可)。開始時点で定員を超えた場合は、抽選になります(30分前から整理券配布)。定員に満たない場合は、先着順。申し込み時に受講料をお支払いください。納入された受講料は原則としてお返しできません。
☎(520)1700
①(詳細) 旭山公園通地区セン

<地区センター行事名>

行事名	実施日	時間	定員
① 夏休み子ども映画会『レーシングストライプス(吹替)』	7月23日(土)	開場 午後1時 上映 午後1時30分から	250人
※ 整理券配布 7月12日(火)午前9時から 1人1枚先着順			
② 夏休みファミリー自由開放～卓球とバトミントン(各半面)	7月30日、8月6日、13日の各土曜日	午後1時～5時	—
持ち物 運動のできる服装・靴・ラケットなどの用具			

ター(南9西18)。
▽費用 ①無料。②無料。
▽申込 ①7月12日(火)午前9時から整理券配布。1人1枚・先着順。②申込不要。
※駐車場が狭く大変混み合います。ご来館の際には、最寄りの公共交通機関をご利用ください。
▽申込・詳細 旭山公園通地区センター
☎(520)1700

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	966 (+115)	2 (±0)	1,166 (+146)
札幌市	5,458 (+470)	10 (-12)	6,613 (+537)

※平成17年6月13日現在。
()は前年比

～区役所へは公共交通機関でお越しください～

区役所にお越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用くださるよう、ご協力をお願いします。

(詳細) 総務企画課交通防災・施設担当

☎231-2400(内線208)

無料税理士相談
▽相談日 8月10日(水)。
▽会場 区役所(南3西11)。
▽申込 7月27日(水)午前9時から電話で。先着7人。
▽申込・詳細 総務企画課広報係
☎(231)2400(内線201)

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

◆申込・詳細 保健センター地域保健課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX511-8499

【中央保健センターの健康相談日程】

保健センターでは、皆さんの健康を守るため、下記のような各種健康相談や健康診査を行っていますのでご利用ください。

◆子どものために	＜実施曜日＞	＜受付時間＞
4カ月児健診(同時にBCG接種を実施)・・・	火(第1～3週)	午前8時45分～10時
※BCG接種のみをご希望の方は保健センターへお問い合わせください。		
乳幼児健診(10カ月児、再来)・・・	木()	〃
1歳6カ月児健診・・・	水()	〃
3歳児健診・・・	月()	午後1時～2時
乳幼児精神発達相談(予約制)・・・	火(第1～4週)	〃
歯科相談・・・	水(第1・3週)	午後1時～2時
離乳期講習会・・・	金(第2週)	午後1時～1時20分
チャレンジむし歯ゼロセミナー・・・	水(第4週)	午前9時45分～10時
母と子の歯みがき教室・・・	金(第3週)	午後1時45分～2時

◆大人のために		
胃がん・大腸がん検診(予約制)・・・	金(第2週)	午前8時45分～10時
心の健康相談(予約制)・・・	金(第1・3週)	午前9時～12時
歯科相談・・・	水()	午後1時～2時
母性健康相談・・・	火(第1～3週)	午前8時45分～10時
妊産婦健康相談・・・	木(第1・3週)	午後1時～2時
女性の健康相談・・・	木(第2・4週)	〃
母親教室(※1月と8月は休みます)・・・	水(第1～4週)	午後1時～1時30分

エキノコックス検査(予約制)・・・	水(第2・4週)	午前10時30分～11時30分
(無料で検査できます)		

エイズ検査・相談(予約制)・・・	水(第2・4週)	午前10時30分～11時30分
(匿名・無料で検査できます)		

【地区健康相談のご案内】

◆内容・対象・費用 下表の通り。

	対 象 者	検 査 項 目	費 用	結果のお知らせ
健康相談	右欄の検査を希望する方	血圧測定・尿検査など	無 料	当日会場でお知らせします
	40歳以上の方	血液検査 脂質検査・肝機能検査 血糖検査・腎機能検査 貧血検査 など		
	40歳以上で医師が必要と認めた方	心電図検査	1,200円	全員の方に3週間程度で封書によりお知らせします
胸部検診	40歳以上の方 (妊娠中の方は受診できません)	胸部X線間接撮影	無 料	
肝炎ウイルス検診	血液検査受診の方で一定の要件に該当する方は希望により検査できます (※2参照)	(C型+B型)肝炎検査 C型肝炎検査のみ B型肝炎検査のみ	400円 350円 100円	

- ※1 次の方は検査料金が免除されます
 ●70歳以上の方(年齢が確認できるものが必要)
 ●特定の障がいのある65～69歳の方(老人保健医療受給者証が必要)
 ●市民税非課税世帯に属する方(市道民税課税証明書が必要)
 ●生活保護世帯に属する方(受給証明書などが必要)
 ※2 肝炎ウイルス検査を受診するための要件は次の通りです
 ●検査当日の満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の方
 ●過去に肝機能異常を指摘された方
 ●広範な外科的処置を受けたことがある方、または妊娠・分娩時に多量の出血をしたことがある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方。

◆日時・会場 下表の通り。

◆申込 当日、なるべく空腹の状態でご持参ください。
 なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

月 日	時 間	場 所
7月14日(木)	午前9時30分～11時	幌西児童会館(南14西16)
	午後1時30分～3時	円山北町会館(北7西26)
8月2日(火)	午前9時30分～11時	札幌静修高等学校(南16西6)
	午後1時30分～3時	曙会館(南11西10)
8月10日(水)	午前9時30分～11時	宮の森会館(宮の森2-5)
	午後1時30分～3時	西会館(南6西13)

子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

◆申込・詳細 保健福祉サービス課子育て支援担当
〒060-0063 南3西11 ☎511-6399

～みんなで遊ぼう～「Summerフェスタ」

乳幼児から大人まで地域の皆さんと楽しく夏の遊びを楽しみませんか。(水あそび・シャボン玉など)

◆日程 下表の通り。

日 時	会 場	所 在 地
7月27日(水) 午前10時～11時30分	緑丘小学校 グラウンド	南10条西22丁目
7月28日(木) 午前10時～11時30分	二条小学校 グラウンド	南2条西14丁目

◆対象・費用 中央区又は近隣にお住まいの方(就

学前のお子さんは必ず保護者同伴で)。

◆費用 無料。

◆申込 当日、会場で受け付けます。直接、グラウンドへお越しください(雨天時は、小学校の体育館で行います)。

子育て講座受講者募集

就学前の乳幼児を育てている保護者のための講座です。おしゃべりを通し、自分自身を見つめて、新たに子育てに向き合ってみませんか。

◆内容 「おしゃべり広場」子育てや家族のことなど。

◆日時 9月12日(月)、15日(木)。各回午後2時～3時30分。全2回コース。

◆会場 保健センター(南3西11)。

◆対象 0歳から就学前のお子さんを育てている保護者。(受講中は、お子さんをお預かりします。)

◆定員・費用 10人・無料。

◆申込 8月9日(火)午前9時から電話で。先着順。

夏のイベント情報掲示板

いよいよ、暑い夏がやってきました。各地域では、祭りや盆踊りなどの楽しいイベントが多数開催されます。ここでは、中央区の夏を満喫するための地域で開催される主なイベントの予定をご紹介します。



※①は開催日時、②は会場です。

各地区のイベント予定

東北地区「子ども夏祭り・東北ランド」

- ① 7月24日(日)午前10時。
- ② 三角公園 (北1東7)。

苗穂地区「サマーフェスティバル・イン・なえぼ」

- ① 8月7日(日)午後4時。
- ② 苗穂会館南側広場 (北1東10)。

苗穂地区「子供盆おどり」

- ① 8月15日(月)、16日(火)午後6時。
- ② 苗穂会館南側広場 (北1東10)。

東地区「夏祭り・盆踊り」

- ① 8月13日(土)～15日(月)午後6時。
- ② 北海道神宮頓宮境内 (南2東3)。

豊水・西創成地区「ふれあい盆踊り大会」

- ① 8月14日(日)、15日(月)午後6時30分。
- ② 札幌パークホテル駐車場 (南10西3)。

曙・幌西・西地区「西屯田通歩行者天国」

- ① 7月31日(日)午後1時。
- ② 西屯田通 (南3～8西12～13) 歩行者天国。

曙地区「東屯田通歩行者天国」

- ① 8月7日(日)午後1時。
- ② 東屯田通 (南8～11西8～9) 歩行者天国。

曙地区「行啓通盆踊り大会」

- ① 8月13日(土)～15日(月)午後6時。
- ② 東急ストア前駐車場 (南14西9)。

幌西地区「大運動会」

- ① 8月28日(日)午前9時。
- ② 幌西小学校グラウンド (南10西17)。

西地区「ひまわり子ども会 セタまつり」

- ① 8月7日(日)午後6時。
- ② なかよし公園 (南7西18)。

西地区「ライラック、よつば、どんぐり子ども会 子ども盆踊り」

- ① 8月14日(日)、15日(月)午後7時。
- ② 南5西11。

南円山地区「南円山商工夏祭り」

- ① 7月24日(日)午後2時。
- ② 山麓公園 (南7西24)。

南円山地区「南円山大運動会」

- ① 8月21日(日)午前9時。
- ② 緑ヶ丘公園 (南10西23)。

円山地区「裏参道夏まつり」

- ① 7月18日(祝)正午。
- ② 南2西20～24の区間。

桑園地区「子ども盆踊り大会」

- ① 8月12日(金)、13日(土)午後6時30分。
- ② 桑園公園 (北7西18)。

宮の森大倉山地区「札幌彫刻美術館コンサート(夏一夜の音楽会)」

- ① 7月22日(金)午後6時。
- ② 札幌彫刻美術館 (宮の森4-12)。

宮の森大倉山地区「盆踊り大会」

- ① 8月14日(日)～16日(火)午後7時。
- ② 北海道神宮西駐車場 (宮ヶ丘)。

その他のイベント予定

「豊平川花火大会」

- ① 7月15日(金)、22日(金)、29日(金)。
- ② 豊平川南大橋付近 (南10西1付近)。

「豊平川イカダ下り」

- ① 7月17日(日)。
- ② 豊平川南19条大橋 (南19西5付近)。

「2005赤れんがフェスタ」

- ① 7月20日(水)～8月1日(月)。
- ② 北海道庁日本舎・前庭。

「さっぽろ夏まつり」

- ① 7月21日(木)～8月20日(土)。
- ② 大通公園ほか。

「カルチャーナイト2005」

- ① 7月22日(金)。
- ② 大倉山ジャンプ競技場ほか。

※6月下旬時点の情報に基づき作成しています。
※天候などの事情で予定が変わる場合があります。