



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
☎757-2400内線224 ☎757-2401 Eメールki.somu@city.sapporo.jp
北区ホームページアドレス <http://www.city.sapporo.jp/kitaku/>

きた

2005(平成17年)

9



区の世帯数 (前月比)

123,110世帯

+186



区の人口 (前月比)

271,057人

+165

(2005.8.1現在)



撮影日：2005.7.1 撮影場所：篠路五ノ戸の森緑地（篠路3条10丁目）

私の好きな
北区の
風景

～第6回～

篠路五ノ戸の森緑地

緑地の松の木で子育てをするアオサギ。
その様子を撮影することが楽しみで、毎年
訪れています。美しい緑と清らかな水に囲
まれた自然の中で成長するひなの姿も、と
ても愛らしく感じます。

写真・文：山崎 せいじ 誠二さん

このページでは区民の皆さんから募集した写真を掲載し
ています。応募の詳細などは、総務企画課広聴係☎757-
2400内線224までお問い合わせください。

歩いて、



食べて、



健康へ



いつまでも

生き生きと元気に

暮らしたい。その願いをかな

えるためには健康づくりが欠かせません。

健康づくりを実践し、健康寿命を延ばすヒントが

「北区民の健康づくりテーマ」にあります。あなたの生活にも

このテーマを取り入れて、健康づくりの一步を踏み出してみませんか？



平成17年度北区民の健康づくりテーマ

- 1 一日一回青空を見上げ、もう1,000歩 あるこう
- 2 伝えよう、はぐくもう、食べる幸せ おいしい時間
- 3 知って納得、たばこが与える 健康ダメージ

北区健康づくり協議会

平成十四年に市が策定した「健康さつぽろ21」札幌市健康づくり基本計画は、市民の皆さん一人ひとりが主体的に健康づくりを実践し、生活の質を高め、健康寿命を伸ばすことを目標にしています。それを受けて平成十六年三月に設置されたのが、北区健康づくり協議会です。この協議会では連合町内会をはじめ、普段から地域で健康づくり活動をしている関連団体や医療関係機関などの代表が年二回集まり、意見や情報を交換しています。今年三月には、北区の特徴を生かしながら、区民が積極的に健康づくりに取り組むことができるようにと「平成17年度北区民の健康づくりテーマ」を定めました。

八月三日に開催された会議では、今眞人会長こんまさとの進行により、このテーマを区民の皆さんに普及し、効果を上げるための啓発方法について意見交換が繰り広げられたり、地域での健康づくり活動の企画などに役立ててもらおうと運動や栄養の指導者などを掲載した「北区健康づくりハンドブック」の発行が承認されたり

しました。また、コーディネーターまんとあの前沢政次さんからは「大腰筋を鍛え、体のバランスを保ち、歩行機能を維持すること、そして社会参加を促進することが健康で暮らし続けるために大切です」と助言がありました。

北保健センターでは、このテーマに沿った事業として、北区ウォーキングマップのコースを巡るイベントをはじめ、講演会、おすすめランチ、クッキング教室、禁煙講座などさまざまな行事を開催しています。皆さんも参加して健康づくりをさらに一歩進めてみませんか。



「北区民の健康づくりテーマ」を記載したチラシの配布状況や各団体の健康づくり活動などについて話し合われました



この日は、白楊小学校グラウンドで行われた催し物に参加しました

区主催の育児交流会をきっかけに結成され、今年で活動三年目のグループNEXT。メンバーは幼稚園入園前の子どもを持つ平均年齢三十歳代前半の母親で、子どもの健やかな成長と母親の運動不足解消など、育児をしながらの健康づくりを目的に月二回活動

ヘルシー
コミュニケーション
促進事業
市では、健康づくりを目的とする自主活動グループに対して助成金を交付し、地域住民の自主的に継続的な健康づくり活動を支援しています。区内での事業に参加しているのは十五グループ。このうち二グループの活動を紹介し

去年九月に鉄西連合町内会女性部が中心となって結成したグループです。毎週月曜日、四十歳代から八十歳代までの人たちが参加して鉄西会館でストレッチ体操や軽いリズムダンスなどを行って汗を流しています。

八月八日の活動には夏の暑さにも負けず、十一人が集まりました。まず、床に座り、はだしになって足の指をほぐします。次に「お盆休みの間もストレッチしましょうね」などと和やかに笑いながら、

鉄西リズム ストレッチクラブ

丁寧なストレッチを行い、水分補給を挟んで、後半は音楽に合わせて踊りました。約二時間の運動は、疲れが残らないように配慮された内容になっています。「話しながら体を動かすのはいいんですってね。



往年のヒット曲に合わせて、前後左右に移動するリズムダンスの最後に、即興でポーズを決める皆さん

ここに来るとストレス解消にもなるんですよ」との声に、皆さん笑顔でうなずきます。「地元のサークルなので、顔と名前が一致して親近感がありますね。みんなで楽しみながら健康づくりをしています」と、代表の植田万喜子さんは話します。

北保健センターは区民の皆さんの健康づくりやヘルシーコミュニケーション促進事業に参加するグループに保健師や栄養士による助言などで協力します。また「北区健康づくりハインドブック」など各種資料も用意しています。お問い合わせは地域保健課健康推進係 ☎(757) 11811へどうぞ。

札幌市食生活指針 ...「健康さっぽろ21」実現のために

- けん こうな体は3度の食事から
- こ の表示、食生活の道しるべ
- う んどうと食事で目指そう標準体重
- さ あ、食べようたっぷり野菜と乳製品
- つ かいましょう、新鮮いきいき、地元の産物
- ポ イントは、主食・主菜・副菜の3拍子
- 口 ス(むだ)のないエコクッキングの習慣を
- 21 世紀を担う子どもに食育を



禁煙を成功させよう

①禁煙の理由を考える



- ★経済的メリット
- ★健康に悪い
- ★香りを感じたい
- ★子どもが生まれたときなど

②スタート日を決める



- ★仕事や勉強でイライラしがちな時よりも、時間に余裕がある時期からスタート

③思い切って断煙を



- ★禁煙は徐々に本数を減らすより思い切って断煙した方が成功率は高くなる

北区健康フェア

参加無料

♪♪♪演歌の
リズムに合わせ
て、楽しく体を
動かします♪♪♪

北区健康フェアを、9月29日(木)・30日(金)に開催します。
この機会に「運動する」「食べる」「聴く」「歩く」健康づくりを
体験してみませんか？

演歌体操・ヘルシーコミュニティ 促進事業紹介

- ☆日時 9月29日(木)午前10時30分～正午
- ☆会場 北区民センター(北25西6)区民ホール
- ☆講師 にしむら ゆきえ 西村 幸枝 氏
- ☆申込 自由参加です。動きやすい服装で、
タオルなどをお持ちになり、当日、
直接会場へお越しください。

北区食改善展

- ☆内容 「みんなで食べよう たっぷり野菜と
乳製品」をテーマに、食生活を通じた
健康づくりのパネル展示や試食を行います。
- ☆日時 9月29日(木)午前11時～午後4時
30日(金)午前10時30分～午後4時
- ☆会場 北区民センター1階ギャラリー
- ☆申込 当日、直接会場へお越しください。

健康づくり講演会 演題 夢への挑戦

- ☆日時 9月29日(木)午後1時～2時30分
 - ☆会場 北区民センター区民ホール
 - ☆申込 当日、直接会場へお越しください。
- 講師 ほりい まなぶ 堀井 学 氏

1994年リレハンメル冬季五輪スピードスケート500m銅メダリスト
の堀井学氏に「ネバーギブアップ」の精神とそれを支える体が健康
であることの大切さなどについてお話をさせていただきます。

北区八十八選 ふれあいウォーキング

- ☆日時 9月30日(金)午前10時～正午
受け付けは午前9時30分から。小雨決行。
- ☆給駈 北海道大学中央ローン(北9西7クランク像裏)
※正門(北8西5)からお入りください。
- ☆コース 北海道大学構内コース約4km
- ☆その他 動きやすい服装で運動靴を履き、雨具、水
分補給用の飲み物などをお持ちください。
- ☆申込 9月12日(月)～22日(木)午前8時～午後9時に
札幌市コールセンター ☎222-4894へ電話で
お申し込みください。

今回のコースには、札幌の都心部に残された
古い洋風建築や記念碑が随所に見られ、北海
道開拓に貢献した先人の功績がしのべれます。
ゴール地点の「札幌農学校第2農場」は国の
指定重要文化財です。



詳細 地域保健課健康推進係 ☎757-1181

広 告 欄

情報

各種お知らせ

◆第25回北区子ども会まつり

内容 縁日、お化け屋敷、無料工作コーナーなど
日時 9月18日(日)午前10時～午後1時30分
会場 北区民センター
詳細 札幌市子ども会育成連合会北区事務局 ☎(736) 5531

◆子育て講座

乳幼児を育てている保護者のための講座を開講します。受講中はお子さんをお預かりします。
内容 「子どもの健やかな心と身体を育てるために」

◆国民健康保険料の 夜間・休日相談◆

保険料の納付が困難で、平日日中の来庁が難しい方は、ぜひご利用ください。

夜間相談 9月14日(水)・15日(木)の午後7時30分まで
休日相談 9月25日(日)午前10時～午後3時

受付窓口 区役所1階⑪番(北口玄関をご利用ください)

必要書類 国民健康保険料納付通知書、印鑑、納付が困難なことを証明するもの(給与明細や返済の領収書など)。

詳細 保険年金課収納一係・二係 ☎北区役所内線403

◆北区市民見学会「区長とめる北区一周」
日時 10月6日(木)午前10時～午後3時(午前9時45分に区役所正面玄関前に集合)
コース 屯田防風林、篠路コミュニティセンター、JRタ

市民見学会

日時 10月18日(火)午後2時～3時30分
会場 北保健センター講堂
定員・受講料 20人・無料
申込・詳細 9月21日(水)午前9時から保健福祉サービス課子育て支援担当係 ☎北区役所内線415へ(電話のみ。先着順)。

区内の主な施設

北区役所 ☎757-2400 (北24西6)
北保健センター ☎757-1181 (北25西6)
北区土木センター ☎771-4211 (太平12-2)
篠路出張所／篠路まちづくりセンター ☎771-2231 (篠路4-7)
鉄西まちづくりセンター ☎726-5285 (北10西4)
幌北まちづくりセンター ☎726-6345 (北17西5)
北まちづくりセンター ☎726-4385 (北29西7)
新川まちづくりセンター ☎762-2604 (新川1-4)
新琴似まちづくりセンター ☎761-4205 (新琴似7-4)
新琴似西まちづくりセンター ☎762-8767 (新琴似7-14)
屯田まちづくりセンター ☎772-1260 (屯田5-6)
麻生まちづくりセンター ☎757-5810 (北39西5)
太平百合が原まちづくりセンター ☎771-9180 (太平8-7)
拓北・あいの里まちづくりセンター ☎778-2355 (あいの里1-6)
北区民センター ☎757-3511 (北25西6)
篠路コミュニティセンター ☎771-3700 (篠路3-8)
屯田地区センター ☎772-1811 (屯田5-6)
新琴似・新川地区センター ☎765-5910 (新琴似2-8)
拓北・あいの里地区センター ☎778-8000 (あいの里1-6)
太平百合が原地区センター ☎770-6531 (太平12-2)
北区体育館※休館中のためお問い合わせは、スポーツ振興事業団 ☎530-5905へ
新琴似図書館 ☎764-1901 (新琴似7-4)

◆今月のメニュー◆

9月19日(祝)～25日(日)に札幌サンブラザレストラン(北24西5)のランチに登場する「北保健センターおすすめランチ」。今月のテーマは「秋の味覚ヘルシーいっぱいサケ」です。メニューは、サケと野菜のクリームスープ、五目煮、大根とツナのサラダ、ご飯です。

詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター

◆投票所が変わります！◆

9月11日(日)に第44回衆議院議員総選挙が行われます。下表の区域にお住まいの方は、投票所が変更になりますので、選挙のときは案内はがきをご確認の上、お間違いのないようお出掛けください。なお、下表以外の住所にお住まいの方は、今までどおりの投票所になります。

詳細 北区選挙管理委員会事務局 ☎北区役所内線216



●変更になる区域	●新しい投票所
あいの里1条7丁目、2条7・8丁目、3・4条7～10丁目、篠路町拓北番地の一部(125～128番地、137～153番地、157～160番地、170～230番地)	あいの里東小学校(あいの里3条7丁目11-1)



返信用はがきに代表者のあて名を記入してください。申し込みは1人(1グループ)1通に限りま。なお、傷害保

険手続の際に、参加者名簿を提出する場合があります。詳細 総務企画課広聴係 ☎北区役所内線224

北保健センター

◆地区健康相談（左表）

内容 無料で尿検査、血圧測定のほか、40歳以上の方には血液検査と胸部エックス線撮影（希望される方のみ）を行います。ただし、医師が必要と認めた場合は、有料で心電図検査（千200円）を行う場合があります。40～70歳の5年刻みの年齢の方は、希望によりB・C型肝炎ウイルス検査（100円から）も受けられます。なお、これらの費用についても老人保健法の医療を受けることができる方や70歳以上の方、市民税非課税世帯の方などは無料となります。当日、証明できるものをお持ちください。

対象 市内にお住まいで、普段、健康診断を受ける機会のある方

●地区健康相談の日時・会場

日	時	会 場
9月	16日(金)	午前 9時30分～11時 新川西会館 (新川3-16)
		午後 1時30分～3時 北陽小学校 (北31西9)
	22日(木)	午前 9時30分～11時 新琴似双葉福祉会館 (新琴似9-14)
		午後 1時30分～3時 拓北会館 (あいの里4-6)

ない15歳以上の方
申込 当日、直接会場へお越しください

詳細 地域保健課健康推進係

☎北保健センター

◆赤ちゃんといっしょ

日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、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、後半に母親教室に参加している妊婦さんたちの交流を予定しています。

日時 10月5日(水)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)

会場 北区民センター2階集

会室

対象 生後1～3カ月までの

初めてのお子さんとお母さん
費用 無料
申込 当日、直接会場へお越しください

詳細 地域保健課健康推進係

☎北保健センター

◆ポリオ（小児まひ）ワクチンの服用（左表）

詳細は本誌26ページをご覧ください。区内での実施日時および会場は左表のとおりです。北区民センター会場は混雑するため、お住まいの地域により、実施日を指定しています。また、各会場とも駐車場が狭いので、お車でのご来場はご遠慮ください。

詳細 地域保健課健康推進係

☎北保健センター

対象 生後1～3カ月までの

●ポリオワクチン服用の日時・会場

実施日	受付時間	会 場
10月	3日(月)	午前 9時30分～10時45分 北区民センター (札幌新道以南にお住まいの方)
	6日(木)	午後 2時～3時 拓北・あいの里地区センター
	7日(金)	午後 2時～3時 篠路コミュニティセンター
	13日(木)	午後 1時30分～2時45分 北区民センター (新琴似・新川地区にお住まいの方)
	17日(月)	午前 9時30分～10時45分 北区民センター (札幌新道以北にお住まいの方)
	21日(金)	午後 1時30分～2時45分 北区民センター (屯田地区にお住まいの方)
	25日(火)	午後 1時30分～2時45分 北区民センター (札幌新道以南にお住まいの方)
	28日(金)	午後 1時30分～2時45分 北区民センター (札幌新道以北にお住まいの方)

※各施設の所在地・電話番号は「きた5ページ」をご覧ください。

◆環境マラソン講座「エコクッキング」

内容 「環境とからだにやさしい調理実習」と「エコライフに関するお話」

日時 9月22日(木)午前10時～午後1時30分

会場 北区民センター料理室

対象 区内にお住まいの方

定員 25人

受講料 無料

申込・詳細 9月12日(月)～14日(水)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話可。先着順)。

◆講演会「おいしく食べよう」

虫歯や歯周病の予防と最新の治療

日時 9月22日(木)午後1時～2時30分

会場 篠路コミュニティセンター

講師 山口歯科医院 山口敏樹院長

対象 区内にお住まいの方

参加料 無料

申込 当日、直接会場へお越しください。

詳細 地域保健課健康推進係

☎北保健センター

◆つくしんぼのお話の会

内容 絵本の読み聞かせ

日時 9月17日(土)午後2時～

新琴似図書館

◆福祉除雪協力員募集◆

70歳以上のみの世帯、障がいのある方のみの世帯などを対象に行っている福祉除雪サービスは、地域協力員のボランティア活動により支えられています。社会福祉協議会では、除雪活動に協力して下さる方を募集します。

活動期間 平成17年12月1日(木)～平成18年3月25日(土)

活動日時 道路除雪が行われた日(ただし、除雪が行われない道路については、おおむね10cm以上降雪があった日)の午前中

活動内容 道路に面した間口1.5m、敷地内の間口から玄関先までの通路を幅80cm除雪します。※申し込み状況により担当世帯がない場合もあります。

申込・詳細 10月5日(水)までに北区社会福祉協議会(北25西6 北区民センター2階)へ ☎757-2482

2時30分、28日(水)午後3時～3時30分

対象 幼児・小学生

◆図書のリサイクルフェア

幼児向けから一般向けまでの蔵書約2千冊を無料で提供します(1人10冊まで)。

日時 10月1日(土)午前10時から(無くなり次第終了)

詳細 いずれも同図書館



「藍ちゃんの区民の『声』、あれこれ」は、休載します。

定員 72人（6人で1チームとし、そのメンバーを同センターとします）

対象 区内にお住まいの中学生・高校生（中学生・高校生を除く）

先のある女性（中学生・高校生を除く）

◆お楽しみレディス卓球大会

日時 10月24日（月）午前9時～午後1時

対象 区内にお住まいの中学生・高校生（中学生・高校生を除く）

先のある女性（中学生・高校生を除く）

◆お楽しみレディス卓球大会

日時 10月24日（月）午前9時～午後1時

対象 区内にお住まいの中学生・高校生（中学生・高校生を除く）

先のある女性（中学生・高校生を除く）

◆お楽しみレディス卓球大会

日時 10月24日（月）午前9時～午後1時

対象 区内にお住まいの中学生・高校生（中学生・高校生を除く）

先のある女性（中学生・高校生を除く）

◆お楽しみレディス卓球大会

日時 10月24日（月）午前9時～午後1時

対象 区内にお住まいの中学生・高校生（中学生・高校生を除く）

先のある女性（中学生・高校生を除く）

◆お楽しみレディス卓球大会

日時 10月24日（月）午前9時～午後1時

対象 区内にお住まいの中学生・高校生（中学生・高校生を除く）

先のある女性（中学生・高校生を除く）

◆お楽しみレディス卓球大会

日時 10月24日（月）午前9時～午後1時

対象 区内にお住まいの中学生・高校生（中学生・高校生を除く）

先のある女性（中学生・高校生を除く）

屯田地区センター

◆女子ミニバレー大会

日時 10月18日（火）午前8時45分～

対象 区内にお住まいの15歳以上の女性（中学生・高校生を除く）

定員 12チーム（1チーム4人でお申し込みください）

参加料 1チーム千200円。なお、昼食は各自で用意してください。

試合形式 2ブロックのリーグ戦と決勝トーナメント

申込・詳細 9月27日（火）午前9時から、参加料を用意の上、同センター窓口へ（電話不可）

先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選。

対象 区内にお住まいの15歳以上の女性（中学生・高校生を除く）

定員 12チーム（1チーム4人でお申し込みください）

参加料 1チーム千200円。なお、昼食は各自で用意してください。

試合形式 2ブロックのリーグ戦と決勝トーナメント

申込・詳細 9月27日（火）午前9時から、参加料を用意の上、同センター窓口へ（電話不可）

先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選。

対象 区内にお住まいの15歳以上の女性（中学生・高校生を除く）

定員 12チーム（1チーム4人でお申し込みください）

参加料 1チーム千200円。なお、昼食は各自で用意してください。

試合形式 2ブロックのリーグ戦と決勝トーナメント

申込・詳細 9月27日（火）午前9時から、参加料を用意の上、同センター窓口へ（電話不可）

先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選。

対象 区内にお住まいの15歳以上の女性（中学生・高校生を除く）

定員 12チーム（1チーム4人でお申し込みください）

参加料 1チーム千200円。なお、昼食は各自で用意してください。

試合形式 2ブロックのリーグ戦と決勝トーナメント

申込・詳細 9月27日（火）午前9時から、参加料を用意の上、同センター窓口へ（電話不可）

先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選。

対象 区内にお住まいの15歳以上の女性（中学生・高校生を除く）

定員 12チーム（1チーム4人でお申し込みください）

参加料 1チーム千200円。なお、昼食は各自で用意してください。

試合形式 2ブロックのリーグ戦と決勝トーナメント

申込・詳細 9月27日（火）午前9時から、参加料を用意の上、同センター窓口へ（電話不可）

先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選。

対象 区内にお住まいの15歳以上の女性（中学生・高校生を除く）

定員 12チーム（1チーム4人でお申し込みください）

参加料 1チーム千200円。なお、昼食は各自で用意してください。

試合形式 2ブロックのリーグ戦と決勝トーナメント

申込・詳細 9月27日（火）午前9時から、参加料を用意の上、同センター窓口へ（電話不可）

先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選。

対象 区内にお住まいの15歳以上の女性（中学生・高校生を除く）

定員 12チーム（1チーム4人でお申し込みください）

参加料 1チーム千200円。なお、昼食は各自で用意してください。

試合形式 2ブロックのリーグ戦と決勝トーナメント

申込・詳細 9月27日（火）午前9時から、参加料を用意の上、同センター窓口へ（電話不可）

先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選。

対象 区内にお住まいの15歳以上の女性（中学生・高校生を除く）

定員 12チーム（1チーム4人でお申し込みください）

参加料 1チーム千200円。なお、昼食は各自で用意してください。

試合形式 2ブロックのリーグ戦と決勝トーナメント

申込・詳細 9月27日（火）午前9時から、参加料を用意の上、同センター窓口へ（電話不可）

先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選。

対象 区内にお住まいの15歳以上の女性（中学生・高校生を除く）

定員 12チーム（1チーム4人でお申し込みください）

参加料 1チーム千200円。なお、昼食は各自で用意してください。

試合形式 2ブロックのリーグ戦と決勝トーナメント

申込・詳細 9月27日（火）午前9時から、参加料を用意の上、同センター窓口へ（電話不可）

先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選。

対象 区内にお住まいの15歳以上の女性（中学生・高校生を除く）

定員 12チーム（1チーム4人でお申し込みください）

参加料 1チーム千200円。なお、昼食は各自で用意してください。

試合形式 2ブロックのリーグ戦と決勝トーナメント

申込・詳細 9月27日（火）午前9時から、参加料を用意の上、同センター窓口へ（電話不可）

先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選。

対象 区内にお住まいの15歳以上の女性（中学生・高校生を除く）

定員 12チーム（1チーム4人でお申し込みください）

参加料 1チーム千200円。なお、昼食は各自で用意してください。

試合形式 2ブロックのリーグ戦と決勝トーナメント

申込・詳細 9月27日（火）午前9時から、参加料を用意の上、同センター窓口へ（電話不可）

先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選。

●拓北・あいの里地区センター第8回文化フェスタ

日	時	内 容
9月	24日（土）	午前10時～午後5時 作品展示（ちぎり絵、書道、水墨画、七宝焼、油絵など）
		午後1時～3時30分 無料体験コーナー（籐工芸、書道、押し花） チャリティーバザー（木彫品、陶芸品などの販売）
	25日（日）	午前10時～午後4時 作品展示（ちぎり絵、書道、水墨画、七宝焼、油絵など）
		正午～午後3時30分 ステージ発表（フラダンス、カラオケ、日本舞踊、阿波踊りなど）
		午後3時30分 お楽しみ抽選会（抽選券は当日配布）

◆第8回文化フェスタ（左表）

詳細 同センター

拓北・あいの里地区センター

ターが決めますので、個人で申し込んでください。

参加料 300円。なお、昼食は各自で用意してください。

試合形式 団体ダブルス・リーグ戦

申込・詳細 10月7日（金）午前9時から、参加料を用意の上、同センター窓口へ（電話不可）

先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選。

●拓北・あいの里地区センター第2期講座

講座名	開講日	曜日	時 間	回数	定員（人）	受講料（円）	教材費（円）	申込期間
初めての水彩画	10月11日	火	午前9時30分～11時30分	8	12	3,900	1,000	9月27日（火）～10月3日（月）（先着順）
ワード パソコン word	10月17日	月～土	午前9時30分～11時30分	各6	各16	各3,400	各1,000	10月4日（火）・5日（水）（定員超過のときは抽選）
エクセル パソコン excel※			午後1時30分～3時30分					

※マウス操作・文字入力のできる方が対象です。

◆第2期講座（左表）

対象 15歳以上（中学生・高校生を除く）で、拓北・あいの里地区にお住まいか、勤務先のある方

申込・詳細 それぞれの申込期間の午前10時～午後4時に同センターへ（電話可）。受講料・教材費は、初めての水彩画は10月4日（火）・5日（水）、パソコン講座は10月11日（火）・12日（水）の午前10時～午後4時に同センター窓口にて納めてください。

※各施設の所在地・電話番号は「きた5ページ」をご覧ください。

太平百合が原地区センター

◆親子ふれあいゲーム大会

日時 10月1日（土）午前9時～正午

対象 太平百合が原地区にお住まいの小・中学生とその保護者（ただし、保護者の参加は子どもの数を超えないこと）

定員・参加料 120人・無料

申込・詳細 9月12日（月）～26日（月）午前9時～午後5時に同センターへ（電話不可。先着順）。

対象 太平百合が原地区にお住まいの小・中学生とその保護者（ただし、保護者の参加は子どもの数を超えないこと）

定員・参加料 120人・無料

申込・詳細 9月12日（月）～26日（月）午前9時～午後5時に同センターへ（電話不可。先着順）。

対象 太平百合が原地区にお住まいの小・中学生とその保護者（ただし、保護者の参加は子どもの数を超えないこと）

定員・参加料 120人・無料

申込・詳細 9月12日（月）～26日（月）午前9時～午後5時に同センターへ（電話不可。先着順）。

対象 太平百合が原地区にお住まいの小・中学生とその保護者（ただし、保護者の参加は子どもの数を超えないこと）

定員・参加料 120人・無料

申込・詳細 9月12日（月）～26日（月）午前9時～午後5時に同センターへ（電話不可。先着順）。

対象 太平百合が原地区にお住まいの小・中学生とその保護者（ただし、保護者の参加は子どもの数を超えないこと）

定員・参加料 120人・無料

申込・詳細 9月12日（月）～26日（月）午前9時～午後5時に同センターへ（電話不可。先着順）。

対象 太平百合が原地区にお住まいの小・中学生とその保護者（ただし、保護者の参加は子どもの数を超えないこと）

定員・参加料 120人・無料

申込・詳細 9月12日（月）～26日（月）午前9時～午後5時に同センターへ（電話不可。先着順）。

対象 太平百合が原地区にお住まいの小・中学生とその保護者（ただし、保護者の参加は子どもの数を超えないこと）

定員・参加料 120人・無料

申込・詳細 9月12日（月）～26日（月）午前9時～午後5時に同センターへ（電話不可。先着順）。

対象 太平百合が原地区にお住まいの小・中学生とその保護者（ただし、保護者の参加は子どもの数を超えないこと）

定員・参加料 120人・無料

申込・詳細 9月12日（月）～26日（月）午前9時～午後5時に同センターへ（電話不可。先着順）。

対象 太平百合が原地区にお住まいの小・中学生とその保護者（ただし、保護者の参加は子どもの数を超えないこと）

定員・参加料 120人・無料

申込・詳細 9月12日（月）～26日（月）午前9時～午後5時に同センターへ（電話不可。先着順）。

対象 太平百合が原地区にお住まいの小・中学生とその保護者（ただし、保護者の参加は子どもの数を超えないこと）

定員・参加料 120人・無料

申込・詳細 9月12日（月）～26日（月）午前9時～午後5時に同センターへ（電話不可。先着順）。

対象 太平百合が原地区にお住まいの小・中学生とその保護者（ただし、保護者の参加は子どもの数を超えないこと）

定員・参加料 120人・無料

申込・詳細 9月12日（月）～26日（月）午前9時～午後5時に同センターへ（電話不可。先着順）。

●新琴似・新川地区センター第2期講座

講座名	開講日	曜日	時 間	回数	定員（人）	受講料（円）	教材費（円）	申込日
パソコンワード初級【午前の部】	10月3日	月～土	午前10時～正午	各6	各20	各3,400	各1,000	9月13日（火）
パソコンワード初級【午後の部】			午後1時30分～3時30分					
パソコンエクセル初級※			午後4時30分～6時30分					9月14日（水）
初めての囲碁	10月4日	火	午前10時～11時30分	8	16	3,400	—	

※マウス操作・文字入力のできる方が対象です。

日の午前9時～午後4時に同センターへ（電話可。多数時抽選）。受講料は9月21日（水）・22日（木）午前9時～午後5時に、教材費は開講初日に納めてください。



みんなでワイワイ！夏祭り



8月2日、白楊小学校グラウンドで「GO!GO!きたっ
こ夏まつり」が開催されました。会場には地域の親子
連れなどが大勢訪れ、ボランティアと一緒に水遊び
やヨーヨー釣りなどをして、夏の日を楽しみました。



踊らにゃ、そんな！

7月24日、篠路
コミュニティセン
ター 特設会場で
「第17回全道阿波
踊り大会」が開催
されました。色鮮
やかな衣装に身を
包んだ約300人の
踊り手が、威勢の
よい掛け声ととも
に迫力ある踊りを
披露しました。



ヨガで身も心も美しく

8月12日、北区民センターで「簡単ストレッチヨ
ガ講座」が行われました。楽しみながら、体と心を
リフレッシュ。参加した人たちは、姿勢を正し、呼
吸を整え、さまざまなポーズに挑戦していました。



マンモスの歯に触ったよ



8月4日、区では
夏休み親子見学会
を行い、北海道大
学総合博物館を見
学したり、北区民
センターで藍染め
を体験したりしま
した。子どもたち
は、博物館に展示
されたマンモスの
歯に触るなど、大
はしゃぎでした。



世代を超えて、楽しく踊ろう



8月3日、麻生
児童会館で「三世
代交流ほんおど
り」が開催されま
した。子どもから
お年寄りまで、幅
広い世代の人たち
が、太鼓のリズム
に合わせて踊り、
元気はつらつ。会
場は笑顔に包まれ、
盛り上がりました。



ママチャリで町を駆け抜けろ！



8月18日、「麻生ママチャリサイクリング大会」が
行われました。麻生公園から北海道大学構内を通
り、中島公園付近までの往復コース。途中、市資料
館などを見学して札幌の文化を楽しく学びました。