



「藍ちゃんの区民の『声』、あれこれ」は、休載します。

◆今月のメニュー◆

1月16日(月)～22日(日)に札幌サンプラザレストラン(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」。主食・主菜・副菜がそろってバランスが良く、野菜を120g以上取れる健康に配慮したメニューです。今月のテーマは「野菜・果物で風邪予防」。献立は、ご飯、おでん、イトヨリ天ぷらサラダ、果物です(900円。税込)。

詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター

北区民センター

◆第3期北区民講座

①みんなで楽しむ演歌カラオケ

日時 1月24日(火)、31日(火)、2月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)、3月7日(火)、14日(火)

午後2時30分～4時30分(全8回)

定員 20人

受講料 三千900円

②ウオーキングと足裏健康法

日時 2月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)、3月7日(火)、14日(火)

午前10時～正午(全6回)

定員 30人

受講料 三千400円

対象 15歳以上(中学生・高校生を除く)で、区内にお住まいか、勤務先のある方

申込・詳細 1月11日(水)～20日(金)午前9時～午後5時に同センターへ(電話可。先着順)。

受講料は1月21日(土)～23日(月)午前9時～午後5時に、同センター窓口にて納めてください。

屯田地区センター

◆新春麻雀大会

内容 東北戦3ゲーム

日時 1月22日(日)午後0時30分～5時

対象 15歳以上(中学生・高校生を除く)で、同センターのサークル活動に参加している方か、屯田、新琴似、新琴似西、太平百合が原地区にお住まいの方

定員・参加料 60人・300円

申込・詳細 1月11日(水)～19日(木)午前9時～午後4時に参加料を留意の上、同センターへ(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)。

◆室内ゲートボール大会

日時 2月10日(金)午前9時～午後4時

対象 15歳以上(中学生・高校生を除く)で、屯田、新琴似、新琴似西、太平百合が原地区にお住まいの方のチーム

定員 35人

参加料 300円

申込・詳細 2月1日(水)～8日(火)午前10時～午後4時に同センターへ(電話可。先着順)。

※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。



◆新春囲碁大会

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)。

内容 A・B・Cの3クラス別、各人4対局

日時 1月29日(日)午前9時～午後4時

対象 15歳以上(中学生・高校生を除く)で、区内にお住まいの方

定員・参加料 60人・300円(昼食は各自で用意してください)

申込・詳細 1月12日(木)～20日(金)午前9時～午後4時に参加料を留意の上、同センターへ(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)。

◆室内ゲートボール大会

日時 2月10日(金)午前9時～午後4時

対象 15歳以上(中学生・高校生を除く)で、屯田、新琴似、新琴似西、太平百合が原地区にお住まいの方のチーム

定員 35人

参加料 300円

申込・詳細 2月1日(水)～8日(火)午前10時～午後4時に同センターへ(電話可。先着順)。

◆選挙クイズ◆

～みんなですすめよう 明るい選挙～

問題 ○の中に当てはまるものをそれぞれア・イから選んでください。

① 平成17年9月11日、第44回
○議院議員総選挙が実施されました。

ア 衆 イ 参

② ①の選挙に当選した議員の任期は○年間です。

ア 3 イ 4



応募方法 はがきに答え、住所、氏名、年齢を明記して、1月31日(火)(消印有効)までに、〒001-8612北区役所内「北区明るい選挙推進協会」へお送りください。正解者の中から抽選で20人の方にウィズユーカードを贈呈します(当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます)。

詳細 北区明るい選挙推進協会・北区選挙管理委員会 ☎北区役所内線216

拓北・あいの里地区センター

◆第7回輪投げ大会

日時 2月21日(火)午後1時30分～3時30分

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5人1組

定員・参加料 16組・無料

申込・詳細 2月7日(火)～14日(火)午前10時～午後4時に同センターへ(電話可。先着順)。

◆室内ゲートボール大会

日時 2月10日(金)午前9時～午後4時

対象 15歳以上(中学生・高校生を除く)で、屯田、新琴似、新琴似西、太平百合が原地区にお住まいの方のチーム

定員 35人

参加料 300円

申込・詳細 2月1日(水)～8日(火)午前10時～午後4時に同センターへ(電話可。先着順)。