



北区・風景美

あいの里公園のトンネウス沼は、住宅地のすぐそばにありながら、カワセミやトンボを観察できる私の大好きな場所です。季節ごとにさまざまな顔を見せる自然に満ちた環境を、大切に残していきたいものです。

写真・文：佐藤 美佐子さん さとう みさこ

あいの里公園

北

2006（平成18年）

8

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までお問い合わせください。



北区委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）FAX 757-2401
Eメール ki.somu@city.sapporo.jp
北区ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/kitaku/>

区の世帯数 122,335世帯
（前月比+131）
区の人口 273,101人
（2006.7.1現在）（前月比+ 58）

筋力アップ

運動を行うときに気を付けること

- 運動は、始めに足踏みや腕伸ばしなどの準備体操で徐々に体を温めて、筋肉が伸びやすい状態にして行います。けがを防ぐためにも入念に**ウォーミングアップ**を。
- 呼吸を続ける**。息を止めてはいけません。リラックスしながら、特に息を吐くことを意識します。
- 体を動かすときは、反動をつけずに**ゆっくり**と動かします。
- 脱水症状を起こさぬよう、小まめに**水分を補給**して、たっぷり汗を流しましょう。
- 自宅では**無理をせず**、時間に余裕があるときに、運動に集中して行います。注意が散漫になると、思わぬけがを招いてしまい逆効果です。健康づくりの運動であることをお忘れなく。

毎日の生活に、頭からつま先まで自分の体を動かす習慣を取り入れて、伸び伸びと暮らしましょう。



札幌市民の平均寿命は平成十六年では、男性が七八・七七年、女性が八五・九三年。この長寿社会で、明るく元気に暮らすためには、一人ひとりが体と心の健康づくりに取り組むことが大切です。

そこで今月は、区内にお住まいの方が体験された体の鍛え方を、コメントとともに紹介します。筋力を保つ運動、体の柔軟性を養うストレッチなど、皆さんも気軽に始めて運動習慣を身に付けてみませんか。



普段運動する機会のない方を対象に、運動習慣を身に付けてもらうようと、講義・運動・懇談の三部で構成された北保健センターが主催したヘルスアップ教室。講義では食生活のポイントや歯の健康などについて学び、運動はウォーキングや筋力トレーニング、エアロビクスなどを体験しました。運動後に行ったグループ懇談では、参

ヘルスアップ教室



あいざわ ゆきこ
相澤由紀子さん

短時間の運動で体が温まり、その効果を実感しました。筋力トレーニングを続けたいですね。

しま きみこ
島 公子さん

座っているときや洗濯をしている合間など、日常の中で、常に姿勢を意識するようにしました。



加した皆さんが熱心に健康づくりに関する情報を交換し、これからも運動を続けようと励まし合っていました。



一人ではなかなか運動を継続できない。そのようなときは、区内の施設で開催している講座などに参加し、定期的なスケジュール

北保健センターなどでは健康づくりの支援や講習会などを行っています。お気軽にお問い合わせください。

北保健センター(北25西6)
☎757-1181

北区体育館(新琴似8-2)
☎763-1522

中央健康づくりセンター
(中央区南3西11)
☎562-8700

を作ることが効果的です。北区体育館では、健康体操などの講習会が充実しています。「ナチュラルパワーヨガ」と「ピラティス」もそのひとつ。

始まりは、やはりウォーミングアップから。首を前後左右に伸ばしたり、肩甲骨の周りを動かしたりして体を温めます。そして鏡を見て自分の姿勢をチェックし、講師の声に合わせて、体を動かします。ヨガでは「立ち木のポーズ」「三角のポーズ」などに次々と挑戦。ピラティスでは「人間本来の自然な姿勢で立つ」という目的が細やかに説明されました。終わった後は、心地よい表情、さわやかな笑顔があふれていました。



自分の体調に合う運動を続けて、体の動きをコントロールできるようになれば、足取りも軽くなります。さあ、外へ出掛けて、ウォーキングを楽しみましょう。

簡単!

すぐにできる 筋力トレーニング

(中央健康づくりセンター運動指導員による「ヘルスアップ教室」で行われた運動から紹介)

筋力トレーニングは、どの筋肉を使っているのかを常に意識しながら行います。大きな筋肉の「太ももとおしりの運動」から始めましょう。自分の体調を考え、無理はしないで、気持ちよく鍛えましょう。

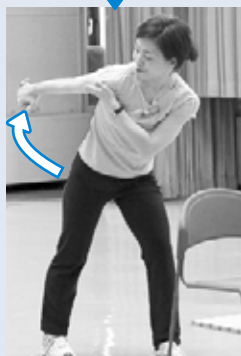
●太ももとおしりの運動●

いすに浅く腰掛けた姿勢からゆっくり立ち上がり、また座る。足の裏全体に重心が乗るように意識する。
(始めは1日15回程度)



●二の腕の運動●

ひじを直角に曲げた状態から、息を吐きながらひじの先から手までを持ち上げる。必要に応じダンベルなどの負荷を。
(始めは1日左右各15回程度)



●肩の運動●

両手にダンベルもしくは水を入れたペットボトルを持ち足を腰幅に開く。息を吸いながら両肩を持ち上げ、息を吐きながら下ろす。
(始めは1日15回程度)



●おなかの運動●

あおむけになり上体を起こす。腕は胸の前に伸ばすか頭の後ろに組んで。いすを使わずひざを立てても可。
(始めは1日5～8回程度)



ナチュラルパワーヨガ

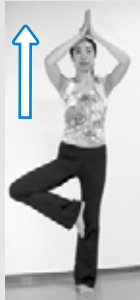
正しい姿勢と呼吸を意識しながらさまざまなヨガのポーズを流れるように続けます。集中力と体の機能を高め、心と体の調和を目指します。

●立ち木のポーズ●

ヨガ講師藤井さんによる紙上ヨガレッスン



①



②



③

バランスと集中力を高めるポーズです。

- ①右足裏で左足のももを押す。軸になる左足はまっすぐに。
- ②両手を合わせて両腕を頭上に伸ばす。
- ③1点を見つめて集中。

ピラティス

姿勢を正すためのコア(体幹)のトレーニング。体のゆがみを修正し、人間本来の自然な姿勢で立つことを目指します。

あさりみか 浅利美香さん



肩などのゆがみが治るんですよ。3月から始めたのですが、目に見えて効果が分かり、ますます熱中しています。

背筋を伸ばして



わじま 輪島なおみさん

ヨガを始めてから、バドミントンをするときのひざの痛みが軽くなりました。体がほぐれた感じがして気持ちいいですね。

三角のポーズ



8月は野菜摂取強化月間です



おいしく食べて、元気な体づくりを!食生活のポイントは

- 1日3回の食事を規則正しく取る ㊟ 効率よく必要な栄養素を取る
- 野菜を1日350グラム食べる ㊟ 小鉢5杯が目安です
- 主食・主菜(肉、魚など)・副菜(野菜など)の3拍子 ㊟ 3:1:2の割合で

情報プラザ

各種お知らせ

◆剪定講習会

日時 8月25日(金)午前9時30分～11時30分

会場 新琴似グリーン公園(新琴似4・14)

定員・費用 30人・無料

申込・詳細 8月11日(金)から

屯田西公園管理事務所(屯田4・10) ☎(775)6622へ(電話可・先着順)。

◆明るい選挙啓発ポスター募集

対象 区内の小学3年生～中学3年生

募集作品 明るい選挙の呼び掛けを目的としたポスターで、選挙に関する標語が入っているもの(1人1点)。30センチ×45センチ以上で40センチ×55センチ以内の画用紙を使用してください。

応募方法 8月28日(月)～9月15日(金)に、通っている学校を通じて提出してください。

詳細 北区選挙管理委員会・北区明るい選挙推進協会 ☎北区役所内線218

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

☎763-1522 (新琴似8-2)

新琴似図書館

☎764-1901 (新琴似7-4)

◆北老人福祉センター行事

①映画上映会

日時 8月30日(水)午後1時～3時15分

②健康講話会「高齢者の権利擁護・成年後見制度」

日時 8月31日(木)午後1時～1時30分

対象 ①②とも、北老人福祉センターを利用している方、または市内にお住まいの方

費用 ①②とも無料

申込 当日、直接同センター(北39西5)へお越しください。

詳細 同センター ☎(757)1000

◆北区防災訓練

市民の皆さんが安心して快適な生活を送るための訓練です。

※会場周辺での交通規制などに、ご理解とご協力をお願いします

内容 避難訓練、消火訓練、救出・救護訓練ほか

日時 9月1日(金)午前9時30分～正午

会場 新川中央小学校(新川

3・3

詳細 総務企画課地域安全担当 ☎北区役所内線252



北保健センター

◆子育てボランティア講習会

子育て家庭の現状や子育ての基本的知識と実技、ボランティア活動の基礎などを学びます。

日時 9月28日(木)・29日(金)午前10時～正午

会場 北区土木センター

対象 子育て家庭を支えるボランティア活動に関心のある方

定員・費用 20人・無料

申込・詳細 8月23日(水)午前9時から健康・子ども課子育て支援係 ☎北区役所内線415 (電話可・先着順)。

◆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 8月15日(火)、16日(水)、25日(金)、28日(月)～31日(木)の午後7時30分まで

休日相談 8月27日(日)午前10時～午後3時

受付窓口 区役所1階11番(北口玄関からお入りください)

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(返済の領収書等)

詳細 保険年金課収納係・二係 ☎北区役所内線403

◆9月9日救急の日、北消防署普通救命講習会◆

日時 9月9日(土)午後1時30分～4時30分

会場 北海道大学病院1階アメニティホール(北14西5)

内容 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用方法、けが人への応急手当ほか

対象 16歳以上で区内にお住まいか、勤務先のある方

定員・費用 100人・無料

申込・詳細 8月20日(日)までに北消防署警防課(北24西8) ☎737-2100へ(電話可。先着順)

◆今月のおすすめランチ◆

期間 8月21日(月)～27日(日)午前11時～午後2時

会場 札幌サンプラザレストラン(北24西5)

メニュー 夏バテ予防にしっかり食事(ご飯・スープ・豆腐ハンバーグ野菜和風ソース・ウナギとキュウリのあえ物・プチケーキ)

料金 900円(税込)

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

◆各種健康相談◆

北保健センターでは下表の各種健康相談や健康診断を行っています。実施曜日や予約方法など詳細はお問い合わせください。
詳細 北保健センター

・4カ月児健診	・妊産婦健康相談
・BCG接種	・妊産婦婦科健診
・10カ月児健診	・母性健康相談
・1歳6カ月児健診	・母親教室
・3歳児健診	・離乳食講習
・乳幼児の心とことばの相談	・生活習慣改善相談
・チャレンジむし歯ゼロセミナー	・胃がん・大腸がん検診
・歯科相談	・エキノコックス症検査
・若者の性の健康相談	・C型肝炎検査(HCV)
・女性の健康相談	・エイズ検査(HIV)

◆市民相談◆

相談名	曜日	相談時間
市政	月～金	午前8時45分～午後5時15分
法律※	第1・3火	予約時に指定する午後の時間
交通事故	火	午前9時30分～正午、午後1時～4時
家庭生活	水・金	午前10時～正午、午後1時～4時
行政	木	午後1時～4時

※法律相談は、当日の午前9時から、電話予約 ☎757-2405が必要です(先着8人)。

詳細 総務企画課広聴係 ☎北区役所内線224

◆プレママ簡単クッキング

内容 簡単にできるおかずの調理実習

日時 8月24日(木)午前10時～午後1時

会場 北区民センター料理室

対象 初めての親子さんを妊娠している方

定員・受講料 30人・無料

申込 8月11日(金)～17日(木)午前9時～午後5時に☎北保健センターへ(電話可。先着順)。

◆いきいき体操教室

内容 運動「貯筋で若返り! ストレッチと筋力トレーニング」と講話「第2の人生! ころもいきいき」

日時 8月29日(火)午後1時30分～3時20分

会場 北区民センター区民ホール

対象 区内にお住まいの60歳以上の方で運動に支障のない方

定員・受講料 30人・無料

申込 8月18日(金)から☎北保健センターへ(電話可。先着順)。

◆5杯食べよう野菜の日クッキング

内容 野菜の日(8月31日)に健康づくりに欠かせない「野菜」のお話とプロから学ぶおいしい野菜の調理実習

講師 札幌サンプラザ調理係 長丹野秀則氏・主任皆勝裕司氏、北保健センター管理栄養士

日時 8月31日(木)午前10時～午後1時

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・受講料 36人・無料

申込 8月11日(金)～17日(木)午前9時～午後5時に☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)。

◆やるき満マン男性料理教室

内容 プロの腕前拝見「調理の基本」、簡単しつかり家庭料理(全2回)

日時 9月1日(金)・15日(金)午前10時～午後1時

会場 北区民センター料理室

対象 区内にお住まいで料理経験の少ない男性の方、料理を通して健康づくりの仲間を作りたい男性の方

定員・受講料 20人・無料

申込 8月11日(金)～17日(木)午前9時～午後5時に☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)。



◆赤ちゃんといっしょ

日ごろの赤ちゃ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、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。

◆地区健康相談◆

市内にお住まいで、普段、健康診断を受ける機会のない15歳以上の方を対象に下記の検診を行います。

検診内容	料金※	対象者
血圧測定・尿検査	無料	15歳以上の方
血液検査(肝機能・腎機能・脂質など)	無料	40歳以上の方
胸部エックス線間接撮影	無料	40歳以上の方(妊娠中の方は受診できません)
心電図検査	1,200円	医師が必要と認めた場合
C型・B型肝炎検査	400円	検査当日満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳で希望される方
C型肝炎のみ	350円	
B型肝炎のみ	100円	
口腔内の視診・関節の触診	無料	65歳以上の方
反復唾液嚥下テスト・血清アルブミン検査	無料	65歳以上の方で医師が必要と認めた場合

※次のいずれかに該当する方は心電図、C型・B型肝炎検査の料金も無料となります。証明できるものをお持ちください。

①70歳以上の方②特定の障がいのある65～69歳の方で老人保健法の医療を受けることができる方③市民税非課税世帯の方④生活保護世帯の方⑤65歳以上の方で介護保険料第1～第3段階に該当する方

日時		会場
8月	24日(木)	午前9時～11時 拓北ひまわり会館(拓北7-3)
		午後1時30分～3時 横新道会館(篠路2-6)
	30日(木)	午前9時～11時 十軒会館(篠路町上篠路312)
		午後1時30分～3時 篠路駅前団地福祉会館(篠路5-4)
9月	2日(土)	午前9時～11時 烈々布会館(百合が原11)
	6日(木)	午後1時30分～3時 北陽小学校(北31西9)
	8日(金)	午前9時～11時 新川西会館(新川3-16)
		午後1時30分～3時 南新川会館(北25西13)

申込 住所・氏名・年齢が確認できるものをご持参の上、当日、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☎北保健センター

日時 9月6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3階講義室

対象 生後1～3カ月までの初めての親子さんとお母さん

費用 無料

申込 当日、直接会場へお越しください。

◆難病講演会

内容 「パーキンソン病の薬物療法と日常生活での注意点について」

講師 北祐会神経内科病院院長 濱田毅氏

日時 9月7日(木)午後1時30分～3時

会場 北保健センター2階講義室

対象 区内にお住まいの療養中の方やその家族、関心のある方

申込 当日、直接会場へお越しください。

※「きた5ページ」の北保健センター行事についての詳細は、健康・子ども課健やか推進係☎北保健センターへ

新琴似図書館

◆つくしんぼのお話の内容 絵本の読み聞かせ

日時 8月12日(土)、26日(土)午後2時～2時30分

対象 幼児・小学生

詳細 同図書館

※8月31日(木)～9月11日(月)は蔵書一斉点検のため、休館します。

なお、休館期間中、本の返却は返却ポストを利用してください。

※各施設の所在地・電話番号は「きた4ページ」をご覧ください。

北区民センター

◆第2期北区民講座

①専門店の本格スーパレ作り

日時 ①9月12日(火)②13日(水)
午前10時～午後0時30分(全1回)定員・受講料 各24人・800円
教材費 500円

②自然にやさしい藍染(あいにぞろ)いろいろな染めを楽しむ

日時 9月20日(水)、27日(水)、
10月4日(水)、11日(水)、18日(水)
午前10時～正午(全5回)定員・受講料 15人・2千900円
教材費 3千600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 8月22日(火)～31日(木)午前9時～午後5時に同センターへ(電話可。先着順)。

受講料・教材費は、9月1日(金)～5日(火)午前9時～午後5時に同センターへ納めてください。

※毎月第3火曜日に開催している「絵本の読み聞かせ」は、今月は都合により、お休みします。

新琴似・新川地区センター

◆交歓卓球大会

日時 9月10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)

校生を除く)で、新琴似、新琴似西、新川地区にお住まいか、勤務先のある方

定員 60人

参加料 300円。なお、昼食と靴袋を各自で用意してください。

試合形式 2ブロックの男女混合ダブルス・リーグ戦

申込・詳細 8月16日(水)～23日(水)午前9時～午後8時に、参加料を用意の上、同センター窓口へ(電話不可。先着順)。

屯田地区センター

◆第1期講座(左表)

●屯田地区センター第1期講座

講座名	受講日	時間	回数	定員(人)	受講料(円)	教材費(円)	申込日
ヨガ入門	8月25日～10月20日の金曜日(9月15日を除く)	午後1時30分～3時30分	8	20	3,900	—	8月11日(金)
さき織り	8月29日～10月24日の火曜日(9月12日、10月3日、17日を除く)	午後1時30分～3時30分	6	16	3,400	2,500	
第4回初心者パソコン※	8月28日(月)～9月2日(土)	午後6時30分～8時30分	6	10	2,000	400	8月18日(金)

※第1～3回までの受講者は申し込みできません

※各施設の所在地・電話番号は「きた4ページ」をご覧ください。

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 各申込日の午前10時から、受講料を用意の上、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)。

日時 9月7日～10月5日の木曜日午後6時30分～8時30分(全5回)

定員・受講料 20人・3千400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 8月21日(月)～25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、8月21日(月)～26日(土)午前9時～午後5時に同センターへ納めてください。

◆足裏健康法とウォーキング

太田百合が原地区センター

◆パソコンワード(中級)講座

日時 8月22日(火)～26日(土)午前10時～正午(全5回)

対象 15歳以上(中学生・高校生・大学生を除く)で、太田百合が原、屯田、篠路地区にお住まいか、勤務先のある方

定員・受講料 10人・4千円
教材費 千円

申込・詳細 8月11日(金)午前9時から、受講料・教材費を用意の上、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)。

◆第3回親睦卓球大会

日時 8月26日(土)午前8時30分～午後1時

対象 15歳以上(中学生・高校生・大学生を除く)で、太田百合が原、屯田、篠路地区にお住まいか、勤務先のある方

定員 60人(上・中・初級各20人)

参加料 無料

試合形式 3ランク別に予選リーグ戦、決勝トーナメント戦

申込・詳細 8月12日(土)～19日(土)午前9時～午後5時に同センターへ(電話不可。先着順)。

◆太田百合が原大学

高齢者を対象に一般教養や趣味などの講座を行います。

日時 9月5日～12月12日の火曜日午後2時～4時(全15回)

対象 太田百合が原、屯田、篠路地区にお住まいの60歳以上の方で、全日程を受講できる方

定員・受講料 25人・5千円
申込・詳細 8月11日(金)～31日(木)午前9時～午後5時に受講料を用意の上、同センターへ(電話不可。代理の方の申し込み可。先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選)。

広告欄

◆フリーマーケット

日時 9月16日(土)午前11時～午後3時

出店対象 18歳以上で、太平百合が原、篠路、屯田地区にお住まいか、勤務先のある方

募集区画数 30区画(1区画5㎡)

参加料 1区画千円

申込・詳細 8月18日(金)～9月8日(金)午前10時～午後5時

に参加料を用意の上、同センターへ(電話不可。先着順)。

その他 大型家具、大型家電製品、動植物、火気や危険を伴う物、生鮮食料品、悪臭を放つ物などの販売は禁止です。

◆親子リズム体操教室

日時 10月6日～11月10日の金曜日午後3時～4時30分(全5回)※11月3日(祝)を除く

対象 5歳～小学3年生のお子さんとその保護者

定員 親子15組30人

受講料・教材費 3千円・千円

申込・詳細 9月8日(金)～29日(金)午前9時～午後5時に受

講料・教材費を用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)。

◆基礎からの太極拳入門編

日時 10月3日～11月7日の火曜日午後1時30分～3時30

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分(全6回)

定員・受講料 16人・3千円

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 9月6日(水)～13日(水)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、9月14日(木)・15日(金)午前9時～午後5時に同セ

ンターへ納めてください。

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

分

北区体育館

◆9月開講講習会

種目	時間	開講日	受講料(円)
ソフトボクシング(全6回)	午後6時30分～8時	9月6日(水)	4,500 [3,600]
テニス(全10回)	初級者 午前9時～11時 ステップアップ 午前11時～午後1時 レベルアップ 午後1時～3時 ハイレベル 午後3時～5時	9月14日(水)	各 8,900 [7,100]

・このほか、卓球徹底指導講座もあります
・受講料納入は、8月31日(木)までに同体育館へ

申込・詳細 8月11日(金)～18日(金)午前9時～午後8時に同体

育館へ(電話可。多数時抽選。受講の可否については、必ず問

い合わせしてください)。なお、

受講料のほかに毎回施設利用

料がかかります。また、65歳

以上の方や障がいのある方の

受講料は「一」内の金額にな

りますので、納入時に証明で

きるものをお持ちください。

分

分

分

タウンークin北区2006
「あなたの街で市長と語ろう!!」

8月30日(水)午後6時30分

開催!!



北区のまちづくり活動をはじめ、市政全般について意見交換をします。事前に提出いただいたご意見・ご質問にお答えするほか、自由な意見交換の時間もあります。ぜひ、ご参加ください。

- 日時 8月30日(水)午後6時30分～8時30分
- 会場 北区民センター区民ホール(北区北25条西6丁目)
- 対象 区内にお住まいの方、または通勤・通学先のある方
- 申込 参加自由。当日、直接会場にお越しください。なお、駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用願います。
- 詳細 総務企画課広報係 ☎北区役所内線224

◆区内の団体が宝くじ助成を受けました◆

さっぽろ屯田太鼓が、宝くじの普及広報を進める自治総合センターから、平成18年度宝くじ助成を受けました。この助成金で購入した太鼓を演奏し、地域のお祭りなどを盛り上げています。郷土芸能を継承し、地域から親しまれる団体として、さらなる活躍を目指します。



▲さっぽろ屯田太鼓

◆藍染体験・展示即売◆

日時 9月2日(土)午前9時～午後6時、3日(日)午前9時～午後5時
会場 大通公園西7丁目リンケージ・アップフェスティバル2006会場内
材料費 藍染体験にハンカチ代1枚400円、バンダナ代1枚600円が必要です。

北区では明治中期、藍の栽培が広く行われていた歴史があります。その歴史と文化を後世に伝えていこうと、平成5年から「藍染文化の伝承事業(あいのあふれる街づくり)」に取り組んでいます。ぜひこの機会に藍染文化に触れてみませんか。

詳細 地域振興課地域活動担当係 ☎北区役所内線412

広告欄

豊かな自然を再発見



6月25日、拓北・あいの里地区で「第4回あい〜愛ウォーク」が開催されました。参加者は初夏の日差しの中、あいの里公園やあいの里緑道などをウォーキングし、緑豊かな自然を満喫しました。

勝利目指して全力疾走!



6月25日、新光小学校グラウンドで行われた「第36回新川連合町内会大運動会」。町内会対抗リレーなど白熱した競技が繰り広げられ、応援合戦にも熱が入りました。

まちかどアルバム

伝統技法を受け継いで



6月26日、北区民センター藍工房で「天然藍染入門」が開かれ、受講者は伝統的な技法による藍染めに挑戦。布が深みのある青色に染まると笑顔がこぼれました。

昔遊びにチャレンジ



7月9日、屯田公園で児童会館合同行事の「あそびなサンデー2006」が行われました。昔遊びのコーナーでは、子どもたちがこま回しやけん玉遊びに夢中になっていました。

楽しもう、いろいろな音楽



7/14 北区音楽祭「親子で楽しむPMF」(北辰中)



7/15「水カンリンバ」ワークショップ・民族楽器演奏会(百合が原公園)



7/16 音楽のある街 北区ふれあいコンサート(屯田地区センター)

PMFのメンバーによる華やかな金管アンサンブルや、参加者がその場で作った楽器「水カンリンバ」とユニークな民族楽器との即興演奏、フルートアンサンブルやクラシック・ポップスなど多彩なプログラムで吹奏楽の魅力を伝えたコンサート。本格的な夏を前に、区内ではさまざまな音楽の催しが開かれ、訪れた人々は生演奏の醍醐味を心ゆくまで楽しんでいました。