

3月 札幌市からのお知らせ

ホームページ www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi/index.html

申し込み時の必要事項

- ①行事名(希望する日時・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

- ・21歳「趣味・教養」以降のお知らせのうち、費用、申し込み方法の記載がない場合は、それぞれ無料、当日会場へ行く催しです
- ・「主な施設」のお知らせの費用は入館料を含んでいます ・申し込みの開始時間は各問い合わせ先に確認してください
- ・施設や催しの中には、高齢者や障がい者などの料金が割引になる場合もあります

今月の話題 TOPICS

4/1(金)から日本脳炎ワクチンの接種が始まります

平成28年度から、日本脳炎を予防するワクチンの接種が無料で受けられるようになります。接種できる医療機関は、3/18(金)から市コールセンターやホームページで確認できます。

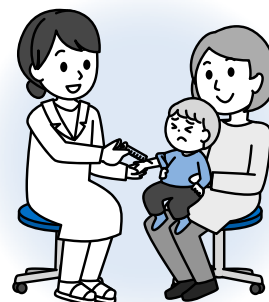
問い合わせ市コールセンター ☎222-4894

日本脳炎ワクチンの定期予防接種

対 象	生後6カ月～7歳6カ月未満	9歳～13歳未満
接種回数	3回 (標準的な接種年齢は3歳、4歳) ※6日以上の間隔を空けて2回接種後、6カ月以上空けて1回接種	1回 (標準的な接種年齢は9歳)
費用・接種場所	無料。市内の委託医療機関	

右記の方も特例で無料接種できます

- 平成8年4月2日～19年4月1日生まれの20歳未満の方
 - 平成19年4月2日～21年10月1日生まれの7歳6カ月未満の方と9歳～13歳未満の方
- ※接種時期や回数など詳しくはお問い合わせください



詳細はこちらからご覧になれます

札幌市 予防接種

検索



主な施設

青少年科学館 〒004-0051 厚別区厚別中央1の5 ☎892-5001 FAX 894-5445

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
市天文台 夜間公開	口径20cmの望遠鏡で①月、木星、冬から春の星座、②木星、冬から春の星座を観望	①は3/18(金)、19(土)、20(祝)、21(休)、②は25(金)、26(土)、27(日)。いずれも19時～21時	中学生以下の方は保護者同伴。無料	当日直接会場へ。会場は市天文台(中央区中島公園内)。悪天時は天文に関する質疑応答を実施。当日18時以降、市天文台☎511-9624へ確認。問い合わせは☎892-5004
プラネタリウム 完成前見学会	プラネタリウムのリニューアルする点を解説	3/26(土)、27(日)10時～11時30分、14時～15時30分	各回30人。無料	往復はがき、FAX、E。上記必要事項を記入し、3/15(火)(必着)までに青少年科学館(Eastroevent@ssc.slp.or.jp)へ。抽選。空きがある場合、翌日から☎892-5004で受け付け。問い合わせは☎892-5004
科学館の 工作室 子ども	①のぞき込むと雪景色が見えるスコープ②ハンドルで動く斜面の上を人形が滑る工作	3月の日曜、祝・休日10時50分、13時10分、14時20分	1人で参加でき、はさがみ使える中学生以下の方各回12人。300円	当日9時30分から青少年科学館で配布する整理券が必要。(先着)
日曜実験室 子ども	食塩水を使った実験から水溶液とは何かを学ぶ	6月までの日曜、祝・休日14時～14時40分	小中学生各日32人。無料。同伴の保護者は700円	当日会場へ直接。(先着)
赤ちゃんと楽しむ音楽博物館 子ども	札幌メンバーによるアンサンブルコンサートと音をテーマにしたサイエンスショー	3/13(日)11時～12時	乳幼児と保護者。無料。同伴の保護者は700円	当日直接会場へ

☛次のページへ続く

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

◀前ページからの続き

青少年科学館

〒004-0051 厚別区厚別中央1の5 ☎892-5001 FAX 894-5445

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
科学のおもちゃ大集合! (子ども)	科学の原理などを利用したおもちゃ遊びを体験	3/26(土)～4/3(日)9時30分～16時30分	700円。中学生以下無料	当日直接会場へ

生涯学習総合センター [ちえりあ]

〒063-0051 西区宮の沢1の1

■生涯学習センター ☎671-2200 FAX 671-2233

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
ロビーコンサート	オカリナで童謡などを演奏	3/12(土)12時30分～13時	無料	当日直接会場へ
CDコンサート	ドビュッシーのピアノ曲	3/16(水)14時～14時55分	50人。無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎671-2121
ノスタルジックトショイツ	図書コーナーの明かりを落とし、音楽を流す	3/18(金)19時～21時45分	無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎671-2121
親子映画会 (子ども)	アニメ「チップとデール」と「グーフィー」を上映	3/29(火)10時～11時	親子400人。無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎671-2121
市民カレッジ (要確認)	要申込 有料。申し込みは3/25(金)までにはがきを送付か、FAX671-2334。(抽選)HP。問い合わせは☎671-2311 ①のんびりパソコンライフ=5/12(木)開講全7回 ②国際交流員が見たHokkaido=5/13(金)開講全4回 ③ビーチコーミングからみる環境=5/14(土) ④運動会の彩り弁当8品=5/16(日)開講全2回 ⑤北海道の民話を朗読=5/16(日)開講全4回 ⑥わかる!使える!マーケティング=5/16(日)開講全6回 ⑦活発な話し合いのコツ入門編=5/18(木)開講全4回 ⑧手描きでラインスタンプ作り=5/19(木)開講全4回 ⑨仕事がうまくいくコミュニケーション力=5/21(土) ⑩社会に役立つ仕事づくり=5/28(土)開講全2回 ⑪マイナンバーで社会はどう変わる? =5/31(火)開講全2回			
ご近所先生企画講座 (要確認)	要申込 有料。いずれも全5回。申し込みは3/25(金)までにはがきを送付か、FAX671-2334。(抽選)HP。問い合わせは☎671-2311 【5/17(火)開講】①面白アートを見る・聞く・描く ②初めてのフランス語 ③歌謡曲の作詞をしてみよう ④Tシャツで気軽にフィットネス空手 ⑤自分でできる足もみ健康法 ⑥ネット時代のパソコン設定法 【5/18(水)開講】⑦札幌の魅力を中国語で話そう ⑧女性のためのウォーキング ⑨古代文字書道 ⑩ゆるゆるストレッチ ⑪初めてでもできるチベット体操 【5/19(木)開講】⑫右脳を生かし楽々タイピング ⑬気持ちを豊かに・色の活用法 ⑭ABCからの旅の英会話と海外滞在 ⑮楽観主義の心理学 ⑯江戸の町並み ⑰お母さんのためのフラダンス 【5/20(金)開講】⑱15歳に戻る真剣数学 ⑲自分に合うヘアスタイリング ⑳プリザーブドフラワー ㉑未病を改善! やさしい漢方健康講座 ㉒消えゆく札幌の古民家を描き残す 【5/21(土)開講】㉓2時間で作るパン屋さんのメニュー ㉔泥パウダーで作るケア用品 ㉕音楽大国キューバの踊り ㉖エクセルの小技・裏技・便利技 ㉗初めて読む「南方録」 ㉘世界のワイン銘醸地を知る ㉙パソコンの世界 【5/25(火)開講】㉚知っておきたい年金の話			

■リサイクルプラザ宮の沢 ☎671-4153 FAX 671-4156

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
自転車フェア	自転車30台程度や木製家具を抽選で販売	3/1(火)～15(火)	—	期間中会場へ直接。(抽選)3/16(水)10時から公開抽選会を開催し、13時から当選者を発表。1人1点
市民交流広場	常設コーナー おもちゃの病院、洋服の交換会、エコクイズ、エコ商品販売など	3/24(木)～30(木)10時～18時。おもちゃの修理と最終日は15時30分まで	無料	当日直接会場へ
	エコ教室 ①古布でピエロのブローチ②傘布で壁掛けポケット③包丁研ぎ④段ボール式生ごみ堆肥化⑤アクリルたわし作り	①は3/24(木)、②は25(金)、③は26(土)、30(木)、④は3/27(日)、⑤は29(火)。いずれも10時30分～12時、13時30分～15時	各回5人。200円	3/11(金)10時からリサイクルプラザ宮の沢へ。(先着)
リフォーム教室	古布で布ぞうり	4/3(日)、24(日)13時～16時	各10人。300円	3/20(木)までにリサイクルプラザ宮の沢へ。(抽選)
ボランティアスタッフ募集	ごみ減量のための啓発に取り組む方を募集	4月～来年3月	18歳以上(高校生を除く)の方	随時、リサイクルプラザ宮の沢へ

若者支援総合センター・若者活動センター

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
(総合センター)就労支援事業説明会	ひきこもりなどで就職活動に不安を抱える方への支援内容を紹介	3/17(木)14時～15時	15歳～39歳の方と家族。無料	当日直接会場へ。会場は中央区民センター(中央区南2西10)。問い合わせは☎223-4421

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(13)に詳しい内容を掲載しているもの

【直接会場】=当日直接参加するもの 【要申込】=申し込みを要するもの 【子ども】=子ども向けの催し

【要確認】=詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの

札幌コンサートホール [Kitara]

〒064-8649 中央区中島公園内 ☎520-2000 FAX 520-1575

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
ミシェル・ブヴァールオルガンリサイタル	ベルサイユ宮殿のオルガニストがバッハやモーツァルトなどの曲を演奏	4/16(土)14時	小学生以上の方1,780人。 2,000円。25歳以下500円	チケットはKitaraチケットセンターで発売中。問い合わせは☎520-1234

教育文化会館

〒060-0001 中央区北1西13 ☎271-5822 FAX 271-1916

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
教文ホールメイト募集	主催公演の入場料割引などの特典がある友の会会員を募集	有効期間は4/1(金)～来年3/31(金)	2,000円	☎、FAX、直接。3/1(火)から随時、教育文化会館へ

芸術の森

〒005-0864 南区芸術の森2 ☎592-5111 FAX 592-4120

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
クロッキーに挑戦！バレリーナを描く	開催中の美術展の出品作家・山川真一氏によるワークショップ。美術展の招待券付き	3/20(祝)11時～14時45分	中学生以上の方20人。3,000円	☎、直接。3/11(金)9時30分から芸術の森へ。(先着)。会場は佐藤忠良記念子どもアトリエ。問い合わせは☎591-0090
銅版画を学ぶ8日間	エッチング、エンブレイピングなどの銅版画技法を学ぶ	4/21(木)・28(木)・5/12(木)・19(木)・6/2(木)・23(木)・30(木)・7/7(木)10時30分～16時30分。全8回	中学生以上の方12人。20,000円	往復はがき、E。上欄必要事項を記入し、3/20(祝)(必着)までに芸術の森(Ecraft@artpark.or.jp)へ。(抽選)。会場は版画工房。問い合わせは☎592-4122
工芸教室 (要確認)	※教室の案内の送付を希望する方は、随時芸術の森クラフト工房☎592-4122へ	【要申込】有料。申し込みは①～⑮は3/11(金)9時45分から☎592-4122へ。(先着)、⑮は3/20(祝)までに往復はがきを送付か、Ecraft@artpark.or.jp。(抽選)。問い合わせは☎592-4122 【陶芸】①陶器のこいのぼり=4/2(土) ②豆皿作り=4/3(日) ③磁器の器に絵付け=4/9(土) ④板づくりでパスタ皿制作=4/10(日) ⑤ひとりでろくろを回してみよう=4/16(土)、17(日) ⑥電動ろくろを回して器を作ろう=4/23(土)、24(日) ⑦やさしい「たまつくり」でカップを作ろう=4/30(土) 【七宝】⑧ミルフィオリのキーホルダー作り=4/2(土) ⑨自由制作=4/9(土)、23(土) 【木工】⑩自由制作=4/9(土)、13(木)、23(土)、27(木) ⑪ウオールナットの大皿作り2日間=4/16(土)・17(日) 【染織】⑫フェルトでポーチ作り=4/3(日) ⑬オパール加工で風呂敷を染める=4/14(木) ⑭桜スモークチップで染める=4/21(木) ⑮手紡ぎ糸で布地を織るホームスパン20日間=4/23～7/31と8/20～9/4の隔週土・日曜		

彫刻美術館

〒064-0954 中央区宮の森4の12 ☎642-5709 FAX 616-0900

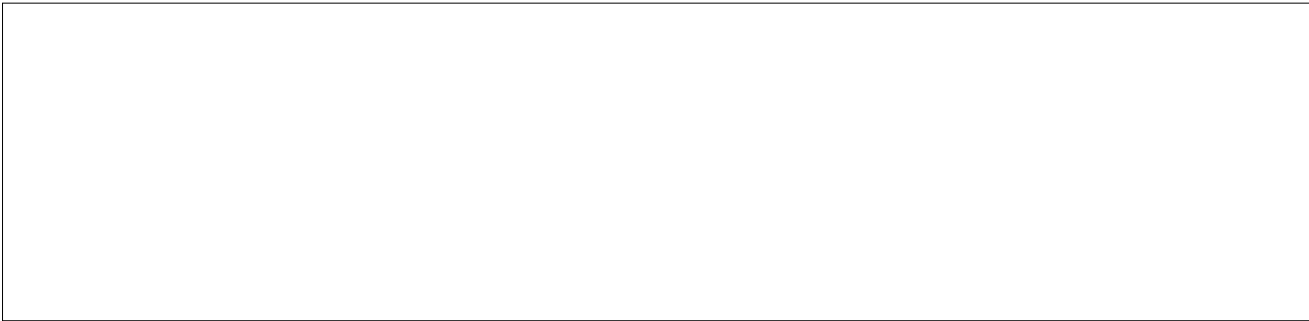
行 事 名	内 容
休館	改修工事のため、3/15(火)～17(木)は休館します

豊平川さけ科学館

〒005-0017 南区真駒内公園内 ☎582-7555 FAX 582-1998

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
西岡公園自然調査報告展	子ども調査隊による生き物の調査記録を展示	3/2(木)～21(木)	無料	当日直接会場へ

【広告】



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

エルプラザ内公共施設 〒060-0808 北区北8西3エルプラザ内

■情報センター ☎728-1223 FAX 728-1230 E jyohocenter@danjyo.sl-plaza.jp

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
フェアトレード 交流カフェ	発展途上国で作られた 製品を適正価格で取り 引きするフェアトレードを 楽しく学ぶ	3/18(金)18時30分～ 20時30分	市内に居住か通勤する方 10人。無料	☎、直接。3/11(金)9時から情報センターへ。(先着)
ブックトーク 職場のLGBT 読本	性的少数者「LGBT」を 支援する村木真紀氏の 話を聞き、自分らしく働け る環境づくりを考える	3/23(水)19時～20時 30分	30人。500円	☎、E、直接。上欄必要事項を記入し、3/11(金)9時 から情報センターへ。(先着)。託児(5カ月～未就学 児)希望者は同時に申し込み(先着10人)
エルプラシネマ	ドキュメンタリー「Dear Fukushima」を上映	3/24(木)18時～19時 15分	30人。無料	当日会場へ直接。(先着)

■男女共同参画センター ☎728-1222 FAX 728-1229 E jigyou@danjyo.sl-plaza.jp

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
これからの男子 の生き方・働き方	20歳代の男性の働き 方や家族の在り方を考 える	3/16(水)19時～21時	市内に居住か通勤する男 性20人。800円	☎、E、直接。上欄必要事項を記入し、3/11(金)8時 45分から男女共同参画センター ☎728-1255へ。 (先着)。託児(5カ月～未就学児)希望者は同時に申 し込み(先着10人)。問い合わせは☎728-1255
中高生のための お仕事研究会 子ども	働く先輩の話を聞き、将 来の夢を考える。今回は 女性理系研究者編	3/19(土)11時～12時	中高生20人。無料	☎、FAX、E。上欄必要事項を記入し、3/11(金)8時45 分から男女共同参画センター ☎728-1255へ。 (先着)。問い合わせは☎728-1255

■市民活動サポートセンター ☎728-5888 FAX 728-7280 E shimin-1@shimin.sl-plaza.jp

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
しみサポ つながるカフェ	障がいのある方の就労 や自立支援に関わる話 を聞き、情報交換を行う	3/25(金)18時30分～ 20時30分	20人。無料	☎、FAX、E、直接。上欄必要事項を記入し、3/11(金)8 時45分から市民活動サポートセンターへ。(先着)

■環境プラザ ☎728-1667 FAX 728-1400

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
ごみは何に なる? 子ども	簡単なゲームを通して廃 棄物について考える	3/12(土)、26(土)10時 ～15時	小学生。無料	当日直接会場へ
エコ育広場 子ども	環境教育団体などが出 展するブースで、環境に 関して楽しく学ぶ	4/9(土)10時～14時	未就学児は保護者同伴。無 料	

緑のセンター

■豊平公園緑のセンター 〒062-0905 豊平区豊平5の13 ☎811-6568 FAX 811-7338 ※緑の相談専用☎811-9370

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
展示会	植物を正確に美しく描い たボタニカルアート	3/15(火)～27(日)	無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎811-6568
体験会	ボタニカルアートの一日 体験会	3/25(金)10時～12時	25人。無料	3/11(金)8時45分から豊平公園緑のセンター ☎811-6568へ。(先着)
連続講座	ボタニカルアートを学ぶ	4/22(金)～9/23(金)10 時～12時。全10回	25人。12,000円。絵の具 代などは実費負担	

■百合が原緑のセンター 〒002-8082 北区百合が原公園210 ☎772-3511 FAX 772-4741

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
展示会	春の花	4/1(金)～24(日)	130円	当日直接会場へ

さとらんど

〒007-0880 東区丘珠町584 ☎787-0223 FAX 787-0947

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
さとらんど産の そば粉で料理	そば(いもわり)やデザート作り	3/18(金)10時30分～ 12時30分	12人。1,300円	☎、直接。3/11(金)9時からさとらんどへ。(先着)。会場は さとらんどセンター

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(13ページ)に詳しい内容を掲載しているもの

直接会場 = 当日直接参加するもの **要申込** = 申し込みを要するもの **子ども** = 子ども向けの催し

要確認 = 詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの

円山動物園

☎064-0959 中央区宮ヶ丘3 ☎621-1426 FAX 621-1428

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
俳句を詠もう	円山動物園に関する俳句を作って提出した方に、景品を進呈	3/1(火)～31(木)	入園料600円。中学生以下無料	当日直接会場へ。会場は動物園センター
アフリカに関する講演会	アフリカでの密漁や違法取引引きと、日本人の生活との関係を学ぶ	3/12(土)13時30分～14時30分	50人。入園料600円。中学生以下無料	当日会場へ直接。 (先着) 。会場はアフリカゾーンキリン館
北海道の水辺の生き物と保全	釧路湿原でのキタサンショウウオの保全の取り組みの紹介や、園内のザリガニ小屋を見学	3/13(日)13時～15時	ザリガニ小屋の見学は30人。入園料600円。中学生以下無料	当日会場へ直接。 (先着) 。会場は動物科学館
○×クイズ	動物に関するクイズに最後まで正解した1人にコカ・コーラ30本を進呈	3/19(土)11時、14時	学生各200人。入園料600円。中学生以下無料	当日会場へ直接。 (先着) 。高校生以上は学生証の提示が必要。会場は西門広場
野生動物講演会	ゼニガタアザラシと漁業の関係などを学ぶ	3/19(土)13時～15時	100人。入園料600円。中学生以下無料	当日会場へ直接。 (先着) 。会場は動物科学館
キッズダンス&学生ステージ	小学生のダンスと、学生によるお笑いなどのパフォーマンスを楽しむ	3/20(日)11時、13時、13時30分、14時30分	各100人。入園料600円。中学生以下無料	
蔵出し展	骨格標本や毛皮などの展示と解説	3/21(月)13時30分～15時	入園料600円。中学生以下無料	当日直接会場へ。会場は動物科学館
チリモン観察会	ちりめんじゃこに含まれる生き物を観察	3/27(日)10時30分～11時40分、13時～14時10分	小学生以上の方各200人。入園料600円。中学生以下無料	当日会場へ直接。 (先着) 。会場は動物園センター
コウモリ調査報告会	市内で行ったコウモリに関する調査の報告	3/27(日)13時30分～15時	入園料600円。中学生以下無料	当日直接会場へ。会場は動物科学館
休園日と開園時間の変更	4/1(金)から休園日と開園時間が変わります。 【休園日】 毎月第2、第4水曜(祝日の場合は翌日)、4月の第3週の月曜～金曜、11月の第2週の月曜～金曜、12/29～31 【開園時間】 3/1～10/31＝9時30分～16時30分、 11/1～2月末日＝9時30分～16時			

国際プラザ

☎060-0001 中央区北1西3札幌MNビル3階 ☎211-3670 FAX 211-3673

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
レッツトークロシア語	ロシア語で会話をしながら異文化交流を楽しむ	3月は毎週水曜、4月以降は毎週月曜	無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎211-2105
アメリカの男女平等の取り組みに関する講演	在札幌米国総領事館領事が、アメリカの男女平等の取り組みについて英語で講演	3/29(火)15時～16時	50人。無料	3/11(金)9時から国際プラザ☎211-2105へ。 (先着) 。問い合わせは☎211-2105
イースターを楽しもう 子ども	在札幌米国総領事館領事が、イースターのときにアメリカで作られる卵飾りなどを紹介	3/26(土)10時～12時	小学生と保護者30組。無料	3/11(金)9時から国際プラザ☎211-2105へ。 (先着) 。会場は国際交流館(白石区本郷通16南)。問い合わせは☎211-2105

広告

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

体育施設

※詳細は各施設へお問い合わせください

■スポーツ教室

施設名	内容
中央体育館 (中央区大通東5) ☎251-1815	要申込 有料。4/5(火)から順次開講 ①球技 ②体操(キッズ・ジュニア) ③太極拳 ④少年少女(剣道・弓道) ⑤ベリーダンス ⑥クラシックバレエ ⑦ヨガ ⑧フラダンス ⑨ボクシングエクササイズ
美香保体育館 (東区北22東5) ☎741-1972	要申込 有料。3/29(火)開講 ①幼児短期フィギュア
月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972	要申込 有料。4/1(金)から順次開講 ①ZUMBA ②背骨コンディショニング ③ヨガ(ストレッチ・ビューティー) ④ピラティス ⑤フラダンス ⑥ベリーダンス ⑦体操(健康、小学生リズム) ⑧フィギュア(キッズ、高学年、女性) ⑨バレエ ⑩アイスホッケー(キッズ、ジュニア、ビギナー) ⑪マンツーマン卓球
中島体育センター (中央区中島公園内) ☎530-5906	要申込 有料。4/4(月)から順次開講 ①成人卓球(初心者〜初級) ②ヨガ ③バドミントン(小学4年〜成人) ④クラシックバレエ(小学1年〜成人) ⑤テニス(幼児〜成人) ⑥バランスボディ・ピラティス ⑦ビューティー・ベルヴィス ⑧日舞健康体操 ⑨あへあほ健康体操 ⑩代謝アップエクササイズ
円山総合運動場 (中央区宮ヶ丘3) ☎641-3015	要申込 有料。4/8(金)から順次開講 ①ハタヨガ ②骨盤エクササイズ ③太極拳 ④ヨガ ⑤やさしい健康美容ストレッチ ⑥コトレ ⑦ジャイロキネシス ⑧ピラティス ⑨らくらくリズム体操 ⑩テニスボール de ストレッチ
つどーむ (東区栄町885) ☎784-2106	【一般開放】有料。3/15(火)、3/22(火)9時〜17時 テニス、フットサル、バウンドテニス、ゲートボール、 グラウンドゴルフ、フリースペース ※3/14(月)は施設整備日のため利用できません
札幌ドーム (豊平区羊ヶ丘1) ☎850-1000	要申込 有料。3/16(火)から順次開講 ①脂肪燃焼ステップ ②パノラマYOGA
宮の沢屋内競技場 (西区宮の沢490) ☎664-6363	要申込 有料。4/4(月)から順次開講 ①テニス(レベルアップ、ダブルス、実践ゲーム、ピンポイント、フォーメーション、ラリー強化、マンツーマン・グループ) ②女子テニス(ゲーム、ペアゲーム、AB強化) ③テニス、フットサル(幼児、キッズ・ジュニア) ④少年少女ベースボール ⑤フィットネス(バレトン)
厚別公園競技場 (厚別区上野幌3の1) ☎894-1144	要申込 有料。4/1(金)から順次開講 ①ウオーキング ②大人バレエ ③ヒップホップ ④元気に貯筋運動 ⑤いきいき健康体操 ⑥アロマ de リンパ ⑦ナイトフィットネス

施設名	内容
Fu's(フズ) (南区藤野473) ☎591-8111	要申込 有料。3/13(日)から順次開催 ①スキーテスト(ジュニア、級別) ②ウインターフェスティバル ③春休みJr.キャンプ3日間(スキー、スノーボード)

■水泳教室

施設名	内容
白石温水プール (白石区平和通1南) ☎846-0004	要申込 有料。4/4(月)から順次開講。申し込みは3/13(日)までにはがきを送付か、直接。(抽選) ①成人・シニア ②泳法別 ③アクア ④幼児・少年少女 ⑤フィットネス
厚別温水プール (厚別区厚別中央2の6) ☎896-1861	要申込 有料。4/5(火)から順次開講。申し込みは3/17(木)までにはがきを送付か、直接。(抽選) ①成人 ②ゆったり ③少年少女 ④幼児 ⑤アクアビクス ⑥水中運動 ⑦背骨コンディショニング ⑧リンパデトックス ⑨あへあほ体操 ⑩キッズ de アクア ⑪ヨガ ⑫ZUMBA ⑬フラダンス
豊平公園温水プール (豊平区美園6の1) ☎813-6556	要申込 有料。4/4(月)から順次開講。申し込みは①〜⑦は3/15(火)までにはがき、☎。(抽選)、⑧⑨⑩は3/11(金)10時から☎。(先着) ①親子 ②3・4歳児 ③幼児・少年少女 ④成人・シニア ⑤バタフライ ⑥アクアエクササイズ ⑦背骨コンディショニング ⑧アログゼーション ⑨ひざ・腰体操 ⑩ウエーブストレッチ
平岸プール (豊平区平岸5の14) ☎832-7529	要申込 有料。4/11(月)から順次開講。申し込みは3/24(木)までにはがきを送付か、直接。(抽選) ①4歳児 ②幼児 ③少年少女 ④成人 ⑤シニア ⑥フィットネス ⑦陸上運動 ⑧通年スクール
清田区体育館・温水プール (清田区平岡1の5) ☎882-9500	要申込 有料。4/12(火)から順次開講。申し込みは①〜⑧は3/12(土)までに☎か、直接。(抽選)、⑨は20(祝)9時から☎、直接。(先着) ①4歳児 ②幼児(5歳、6歳) ③少年少女 ④成人 ⑤シニア ⑥アクア ⑦通年 ⑧成人短期(はじめて、クロール&背泳ぎ) ⑨個人レッスン(30分、60分)
西区体育館・温水プール (西区発寒5の8) ☎662-2149	要申込 有料。4/8(金)から順次開講。申し込みは3/21(休)までに☎、直接。(抽選) ①おはよう少年少女 ②親子 ③幼児 ④少年少女 ⑤成人(高校生以上) ⑥シニア ⑦泳法別 ⑧アクアビクス・水中ウオーキング
手稲曙温水プール (手稲区曙2の1) ☎683-0676	要申込 有料。4/4(月)から順次開講。申し込みは3/17(木)までにFAX683-0682、直接。(抽選) ①4歳児 ②幼児 ③親子 ④少年少女 ⑤成人 ⑥種目別 ⑦シニア ⑧アクアビクス ⑨フラダンス ⑩転倒予防トレーニング ⑪リンパエクササイズ ※3/21(休)〜31(木)は施設整備のため休館します

中央図書館

☎064-8516 中央区南22西13 ☎512-7320 FAX 512-5783

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
講演会・地域 社会の未来を 担う図書館へ	図書館を地域づくりの核 と位置づけ、地域での図 書館の在り方・役割を考 える	3/27(日)14時〜15時 40分	150人。無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎512-7330
図書館からの 脱出・命のカウ ントダウン 子ども	5人1チームで謎を解き 図書館からの脱出を目 指す体験型イベント	3/26(土)14時〜15時 30分	中高生30人。無料	☎、FAX。上欄必要事項(1チーム5人まで。氏名は参加者全員)を記入し、3/13(日)までに市コールセンター(1ページ)へ。(抽選)。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

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
体力測定	体力測定を行い、個別に運動計画を作成	3/27(日)9時～11時	18歳以上の方5人。 2,500円	3/11(金)9時から中央健康づくりセンターへ。(先着)
女性のフレッシュ健診	健康診断(血液検査など)と骨粗しょう症検診の同時受診	3/29(火)、4/5(火)、12(火)8時30分～12時	市内に居住か通勤する18歳～39歳の女性各日30人。2,000円	3/17(木)9時から中央健康づくりセンターへ。(先着)。3/15(火)9時からHPでも別枠分を受け付け
膝すこやか体操教室	膝関節の痛みの予防、改善を目的としたストレッチや筋力トレーニング	4/5～6/24の火・金曜10時～11時30分。全22回	膝に不安があり、運動に制限のない方20人。 13,080円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、3/22(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
高齢者の体力づくり教室	簡単な器具を使って「立つ」「歩く」などの動作に必要な筋力を鍛える	①4/6～6/22の水曜10時～11時30分、②4/7～6/23の木曜10時～11時30分、③13時30分～15時。いずれも全11回	65歳以上の方各回15人。 7,010円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、3/22(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。①の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
介護予防筋トレクラブ	脚などの筋肉を鍛えて介護予防	4/7～6/23の木曜10時～11時30分。全11回	65歳以上で、運動に制限のない方10人。 8,670円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、3/22(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
膝げんき体操教室	膝関節の痛みの予防、改善のためのストレッチや筋力トレーニング	①4/7～9/29の木曜。全23回、②4/8～9/23の金曜。全23回、③4/12～9/6の火曜。全21回。いずれも13時30分～15時	膝に不安があり、運動に制限のない方各20人。①②は13,280円、③は12,150円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、3/22(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。③の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
腰痛予防運動教室	腰痛の予防、改善のための運動	4/8～9/23の金曜9時30分～10時50分、14時10分～15時30分。いずれも全23回	運動に支障のない方各35人。 10,890円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、3/22(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
お父さんのナイトフィットネス	働き盛りの方の体力維持・増進、肥満予防を目的としたフィットネス	4/14～5/26の木曜19時15分～20時15分、4/16～5/28の土曜18時～19時。いずれも全6回	18歳以上の方各15人。 3,210円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/22(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
お父さんのシェイプアップフィットネス	体の引き締め、減量を目的としたフィットネス	4/15～5/27の金曜19時15分～20時15分。全6回	18歳以上の方15人。 3,210円	
すくすくキッズ体操教室 (子ども)	運動する機会をつくり、体を動かすことの楽しさを体感してもらう	4/7～6/23の木曜15時30分～16時15分、16時30分～17時15分。いずれも全11回	3歳～5歳の方各30人。 7,010円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、3/22(火)(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3/14(月)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)。③④⑨⑬⑭⑯⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7) 【4/8(金)開講】①ステップex&バーベル ②ジャズヒップホップ(キッズ、ジュニア) ③ジュニアヒップホップ ④メンズフィットネス 【4/9(土)開講】⑤健美操 ⑥体質改善PLUSヨガ ⑦ステップエクササイズ ⑧ソフトヨガ ⑨うごこうキッズ(2歳6カ月～3歳) 【4/12(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 ⑬ジュニアヒップホップ ⑭ソフトヨガ 【4/13(水)開講】⑮シルバーエクササイズ ⑯リンパコンディショニング ⑰やさしいピラティス ⑱二十四式太極拳 ⑲ストレッチ&ヨガ ⑲股関節症対応ボール体操 ㉑キッズ(4歳～6歳) ㉒こどものストレッチパレエ ㉓小学生のストレッチパレエ 【4/14(木)開講】㉔ストレッチ体操 ㉕ステップ&骨盤コンディショニング ㉖健美操 ㉗シンプルエアロPLUSダンベル ㉘股関節症対応ボール体操 ㉙おとなのストレッチパレエ ㉚キッズ(4歳～6歳) ㉛キッズ(小学1年、2年)			

■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。いずれも全11回。申し込みは3/14(月)までに、はがきを送付か、E、直接。(抽選) 【4/8(金)開講】 ①シルバーエクササイズ ②ステップエクササイズ ③ヒップホップ 【4/9(土)開講】 ④ゆるめてすっきり!ほぐし体操 ⑤ステップex&バーベル ⑥二十四式太極拳 ⑦ZUMBA ⑧シンプルヨガ 【4/10(日)開講】 ⑨ストレッチ&ヨガ 【4/12(火)】 ⑩いきいき健康体操 ⑪パワーストレッチ&シェイプアップヨガ ⑫こどものストレッチパレエ ⑬ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑭リンパコンディショニング 【4/13(水)開講】 ⑮クラシックパレエ初級 ⑯ピラティス ⑰ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑱美脚美尻骨盤ヨガ初級 【4/14(木)開講】 ⑲ストレッチ&ヨガ ⑳二十四式太極拳 ㉑フローヨガ 【4/15(金)開講】 ㉒フラダンス

内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 料=費用 申=申込 問=問い合わせ先 ☎=電話 FAX=ファクス
E=メール HP=ホームページ(13ページ)に詳しい内容を掲載しているもの 直接会場=当日直接参加するもの 要申込=申し込みを要するもの
子ども=子ども向けの催し 要確認=詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの

やまびこ座

☎065-0027 東区北27東15 ☎723-5911 FAX 723-5934

行事名	内容
公演 子ども 要確認	【直接会場】有料。①②③は新入園・新入学児無料 【人形劇】①3/31(木)11時、14時、4/1(金)11時=ばびぶ&てぶくろ&ちえっぺ「はなさかいいさん」「うさぎとかめ」ほか ②4/2(土)11時、14時、3(日)11時=マジックアクトークラブ「いっぴきのこぶた」マジックショーほか ③4/9(土)11時、14時、10(日)11時=野良犬「千匹オオカミ」ほか 【児童劇】④3/19(土)14時、18時30分、20(日)14時、21(月)11時、14時30分=やまびこ座プロデュース公演・東区市民劇団オニオン座「とぼろ えびそど2」(前売りあり) 【民俗芸能】⑤3/27(日)11時、14時=和太鼓サークル嵐「村場流八丈太鼓」「獅子舞」新太鼓「お祭り道中嵐組」 ⑥3/29(火)14時、30(水)11時=東京都専門劇団・ただじゅん企画「おはやし劇場だだすこだんだん」(前売りあり)

こぐま座

☎064-0931 中央区中島公園内 ☎512-6886 FAX 512-6886

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
かざり巻きずしをつくらう 子ども 要確認	卒業、入学の時期に合うかざり巻きずし作り	3/26(土)13時~14時30分	幼児親子~高校生20人。400円	3/11(金)8時45分からこぐま座へ☎。(先着)
公演 子ども 要確認	【直接会場】有料。⑤⑦⑧は新入園・新入学児無料 【人形劇】①3/12(土)11時、14時、13(日)11時=夢運「おこんじょうり」ほか ②3/20(日)14時=こぐま座こども人形劇団発表会 ③3/21(月)11時、14時=HTP「そんごくう」ほか ④3/23(火)、24(水)11時=ばおば「幼児のためのちいさな劇場」(要予約。3/11(金)から☎) ⑤3/26(土)11時、14時、27(日)11時=ばびぶ&てぶくろ「ゴリちゃんのしっぱい」「交通安全だよ!ゴン太くん」ほか ⑥3/29(火)11時、14時、30(水)11時=人形劇団クスクス「かさじぞう」(前売りあり) ⑦3/31(木)11時、14時、4/1(金)11時=ばべととグース「しごとのとにかえって〜ノルウェー民話」ほか ⑧4/2(土)、3(日)11時、14時=ピトシヤンピトショ「つるのおんがえし」ほか ⑨4/9(土)14時、10(日)11時、14時=ひよっこ「うぬぼれねずみのチュウ」ほか			

市民劇場

趣味・教養

△魂心の人▽
メゾソプラノ歌手とギターの共演。
3月26日(土)16時。
Kitarara (15歳)。
3千500円。大学生、高校生2千500円、小中学生千500円。前売りは500円引き。
△札幌北高等学校合唱部定期演奏会▽
3月26日(土)18時30分。
Kitarara。
500円。
△サクセス・フォー・オール▽
出演 須川 展也(サクセス)、小柳美奈子(ピアノ)。
曲目 ハーライン「星に願いを」ほか。
3月27日(日)15時30分。
Kitarara。
2千円。中学生千500円、小学生以下無料。前売り千500円、中学生千200円。
△オーケストラHARUKA▽
出演 宮澤 昌一(ピアノ)。
指揮 三河 正典。
曲目 サン・サーンス「ピアノ協奏曲第2番短調」ほか。
4月10日(日)13時30分。
Kitarara。
千800円。学生千円。前売り千500円、学生800円。

市民ロビーコンサート

出演 鈴木友美(チェロ)、大久保陽子(クラリネット)、早川未紗(ピアノ)。
3月25日(金)12時25分~12時45分。
所 市役所ロビー。
問 市民文化課☎(21)2261

サッポロ・シティ・ジャズ

△パークジャズライブ出演者募集▽



市内役所など市内各所で演奏する出演バンドを募集。
7月16日(土)、17日(日)、30日(土)、31日(日)、18日(月)1人2千円。
4月18日(月)までに同実行委員会へ☎。HP
△ボランティア募集▽
イベントの運営補助や写真

※チケットは市内プレイガイドで発売中。
問 市民芸術祭実行委員会(教育文化会館内)☎(21)5822

札幌国際短編映画祭

上映作品を視聴し、感想の記入などを行う方を募集。
対 英語での鑑賞ができ、インターネットが使える環境にある20歳以上の方。
問 直接。3月31日(木)までにSAPPOROシヨートフェスト実行委員会へ。選考あり。HP

問 同実行委員会(白石区東札幌5の1インタークロス・クリエティブ・センター内)☎(817)8924

都心まちづくりフォーラム

市内役所など市内各所で演奏する出演バンドを募集。
7月16日(土)、17日(日)、30日(土)、31日(日)、18日(月)1人2千円。
4月18日(月)までに同実行委員会へ☎。HP
△ボランティア募集▽
イベントの運営補助や写真

問 市コールセンター☎(222)4894