

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
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	4/19(火)、26(火)、5/10(火) 8時30分～12時、9時～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	4/14(木)9時から中央健康づくりセンターへ。(先着) 4/12(火)からHPでも別枠分を受け付け
肩のコリとり教室	運動で肩凝りの予防・改善を行う	4/23～6/25の土曜16時～17時。全10回	肩凝りの症状に悩みがあり、運動に支障のない方12人。5,860円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/15(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
からだスッキリ! 肥満改善教室	運動機会を増やし、生活習慣を見直す。肥満を予防・改善する調理実習あり	初回健診=4/27(木)、28(木)、30(土)。運動指導=5/10～7/26の火曜14時10分～15時30分。全12回。終回健診=7/27(木)、28(木)、29(金)	体重を減らしたいと考えている、運動に支障のない方16人。16,000円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、初回健診可能日を記入し、4/22(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
女性のためのリラックスボール	リラックスボールを使い、効率的に体をほぐす	5/11～6/8の水曜15時35分～16時25分。全5回	18歳以上の女性7人。3,830円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/26(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
アロマ de リラクゼーション	アロマで癒やされながらストレッチを行い、体をフレッシュする	5/11～6/8の水曜18時30分～19時45分。全5回	18歳以上の女性15人。3,350円	
産後太り解消教室	緩んだ体を引き締めながら、産後太りを解消する	5/18～6/22の水曜9時50分～10時50分。全6回	産後3カ月が経過した、運動に支障のない18歳以上の女性10人。5,640円	

趣味・教養

モエレ沼公園催し

△モエレの一年展▽

△モエレ沼公園の1年を写真で振り返る。

4月29日(祝)～5月15日(日)。

△ふしぎヒコキワーク ショップ▽

不思議な飛び方をするヒコキを作る。

5月5日(祝)14時～16時30分。

6歳以上の方80人。小学生以下の方は保護者同伴。

500円(同伴の保護者も有料)。

△E、FAX、E。上欄必要事項(氏名・年齢は参加者全員)を記入し、4月22日(金)まで。

△申込先 問 モエレ沼公園(東区モエレ沼公園) ☎(790)1231、FAX (792)2595、E moeretan@moeretan.or.jp HP

市民ロビーコンサート

出演 河野泰幸(クラリネット)ほか。

4月22日(金)12時25分～12時45分。

所 市役所ロビー。

問 文化振興課 ☎(211)2261

札幌交響楽団演奏会

△名曲シリーズ・ロンドン▽
出演 尾高忠明(指揮)、戸田弥

生(バイオリン)ほか。
曲目 エルガー「威風堂々第1番」ほか。

4月23日(土)14時。

所 Kitarra (14階)。

対 小学生以上の方。

¥3千円～5千円。25歳以下千200円。チケットは市内プレイガイドで発売中。

△シンフォニック・ブラス▽
出演 渡邊一正(指揮)、航空自衛隊航空中央音楽隊(吹奏楽)ほか。

曲目 リード「アルメニアダンスパート1(管弦楽版)」ほか。

5月8日(日)15時。

所 Kitarra。

対 小学生以上の方。

¥3千円。25歳以下千円。チケットは4月1日(金)から市内プレイガイドで発売。

問 札幌交響楽団 ☎(520)1771

市民ギャラリー美術映画会

内 天才レオナルド・ダ・ビンチの秘密。

4月14日(木)14時～14時50分。

問 市民ギャラリー(中央区南2東6) ☎(271)5471

駒岡の自然を知ろう

内 駒岡周辺の森で植物などを観察。昼食、入浴、送迎付き。
5月19日(木)9時30分～13時。
所 保養センター駒岡。
定 40人。
¥千400円。

△E、FAX。上欄必要事項を記入し、4月11日(月)から。(先着)
申込先 問 保養センター駒岡(南区真駒内600) ☎(583)8553、FAX (583)8574、HP

市民農園利用者募集

内 ¥左表の通り。

農園名(所在地)	募集区画	1区画の広さ	1区画の料金
① 北とれた・ふじい農園(北区上篠路280)	80区画	50㎡	11,000円
② 市民農園ひばり(北区上篠路339)	40区画		10,000円
③ 市民農園おかだま(東区丘珠町712)	15区画		
④ 有明市民農園(清田区有明147)	10区画		12,000円
⑤ 市民農園ごとう(南区白川1814)	30区画		

※①～⑤の申込 4月11日(月)から

①は農協北経済センター ☎(771)2113、②③は農協北

札幌経済センター ☎(781)7393、④は農協東経済セン

ター ☎(883)2570、⑤は農協南経済センター ☎(591)4141へ。(先着)

問 農政課 ☎(211)2406

市民芸術祭 市民文芸作品募集

部門 随筆、小説、詩、評論、短歌、俳句、川柳、児童文学、戯曲・脚本の9部門。
所、HPなどで配布中の申込書

広告



を、5月31日(火)(必着)まで。
 選考あり。

問 市民芸術祭実行委員会(教育文化会館内) ☎(27)5822

暮らしに緑を

△記念樹プレゼント▽

内 結婚、出産など節目のお祝いに、1家庭1慶事につき、1本の苗木をプレゼント。
 樹種 ライラック。白系、紫系、ピンク系から選択。

申 往復はがき(1慶事1枚)に上欄必要事項と慶事名、希望する色を記入し、4月19日(火)(必着)までに公園緑化協会(〒060-0031中央区北1東1ニューワンビル内)へ。5月21日(土)、22日(日)に百合が原公園(北区百合が原公園)で受け取り。

内 植え込み総数の半数(15本まで)を現物で補助。残り半数の同時購入(1本367円)が

条件。

申 4月5日(火)～19日(火)に百合が原・豊平公園緑のセンター(18番)、公園緑化協会(中央区北1東1ニューワンビル内)へ直接。5月10日(火)～24日(火)に指定店で引き換え。

内 フラワーポット貸し出し▽
 1団体20個～50個を3年間無料で貸し出し(初年度のみ培養土と花苗付き)。貸し出し総数は300個。

対 平成25年度～27年度に貸し出しを受けていない町内会、商店街などの団体。

申 4月5日(火)～19日(火)に公園緑化協会(中央区北1東1ニューワンビル内)へ直接。
 (抽選)

問 公園緑化協会 ☎(21)2579、HP

緑を増やす活動を行う
 タウンガーデナーを募集

登録者には、講習会の案内や会報誌を送付します。

対 18歳以上の方。
 申 ☎、FAX、E。上欄必要事項を記入し、随時。

申 申込先 花と緑のネットワーク(公園緑化協会内) ☎(25)3309、FAX(21)2577、E:owners@sapporo-park.or.jp、HP

ライラックまつり

△市民の手づくりマーケットの出店者を募集▽

日 所 5月18日(火)～20日(金)10時～16時。大通公園5丁目。

対 3日間を通して出店でき、代表者は市民で営利を目的としない個人か団体18組。

料 5千円。

申 ☎、FAX。上欄必要事項を記入し、4月20日(火)まで。選考あり。

内 ライラック音楽祭の出場合

唱団を募集▽

内 5月20日(金)に大通公園で開催する音楽祭の出場合唱団を募集。一団体3曲12分以内。

定 12団体。

申 はがき、FAX、E。上欄必要事項と合唱団名、代表者名、人数を記入し、4月20日(火)(必着)まで。(抽選)

申 申込先 ライラックまつり実行委員会(〒060-0001中央区北1西2北海道経済センター内) ☎(28)6400、FAX(23)1970、E:event@sta.or.jp

動物愛護パネル展

日 4月16日(土)、17日(日)。

所 サッポロファクトリー(中央区北2東4)。

問 動物管理センター ☎(73)6134

丘珠縄文遺跡の最新調査成果展

内 さとらんど内にある丘珠縄文遺跡の出土品を展示。

日 4月1日(金)～10月31日(月)。

所 埋蔵文化財センター(中央区南22西13)。

問 市コールセンター ☎(22)4894、HP

ミニ展示・春の自然散策

内 自然散策を行う際の注意点を紹介します。

日 4月13日(火)～5月18日(水)。

料 100円。中学生以下無料。

所 園 北方自然教育園(南区白川181) ☎(59)3567

高齢者市民講座

中央区会場 4月13日(火)13時10分～15時50分。「蜀書」と「三国志演義」。春はあけぼの・清少納言。社会福祉総合センター(17番)。

東区会場 4月18日(日)13時30分～15時40分。はこだて「初めて」物語。日米文化の比較と「武士の娘」。東区民センター(東区北11東7)。

西区会場 4月21日(水)13時30分～15時40分。アジアの現状とその由来。時の話題・今年はどうなる。西区民センター(西区琴似2の7)。

問 高齢福祉課 ☎(21)2976

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



今月は

いし-かの
石狩地方

道内人口の約4割が生活している、北海道の中心地です。
日本三大河川に数えられる石狩川や、エメラルドグリーン
に輝く支笏湖など、多くの自然にも恵まれています。



今回紹介する3市へのアクセス

札幌からの
所要時間

石狩市...車で約40分
恵庭市...JRで約20分。車で約40分
江別市...JRで約20分。車で約30分
※特急や高速道路を利用した場合の最短時間

菊づくり講習会

内 菊の仕立て方を学び、菊ま
つりに出品。

日 5月14日(土)・6月19日(日)・
7月16日(土)・8月7日(日)・9
月18日(日)・10月8日(土)・①初
心者②9時~12時、②菊作り
確認③13時~16時。いずれも
全6回。

所 教育文化会館(13階)。

対 ①は初心者、②は経験不問。
いずれも100人。

申 ①はがき、FAX、E。上欄必要
事項を記入し、4月21日(木)

(必着)まで。(抽選)

申込先 問 菊まつり実行委員会
(〒060-0001中央区北1西2北海
道経済センター内) ☎(281) 6

資料館催し

400、FAX(231) 1970、E
event@sta.or.jp

内 裁判員裁判制度の現状▽
現職の裁判官が裁判員裁判

制度の現状を説明。
日 5月24日(火)14時~15時30分。
50人。

定 50人。

定 5月26日(木)9時30分~12時。
50人。500円。

定 5月29日(日)13時30分~15時。
40人。

定 5月29日(日)13時30分~15時。
40人。

定 5月29日(日)13時30分~15時。
40人。

定 5月29日(日)13時30分~15時。
40人。

定 5月29日(日)13時30分~15時。
40人。

ボランティアを募集します

21 ☎(251) 0731、FAX(271) 59

内 大通公園花壇ボランティア▽
花壇の植え込み。

日 4月21日(木)10時~11時。
大通公園2丁目、4丁目。

対 ボランティア保険に加入し
ている方30人。16歳未満は保
護者同伴。

申 4月16日(土)までに☎。(抽選)
申込先 問 大通公園 ☎(251) 04

38

内 北方自然教育園市民ボラン
ティア▽

内 来館者の応対や園内の環境
整備など。

日 5月18日(木)10時~15時。

進撃の巨人展



©諫山創・講談社/「進撃の巨人展」製作委員会
漫画・進撃の巨人の原画の展
示や、実寸大の超大型巨人の
模型などを通じて、その世界
観を全身で体感できます。

日 4/5(木)~5/25(木)。
¥1,500円。高校生・中学生1,300円、
小学生800円、未就学児無料。
所 問 芸術の森美術館(南区芸術の
森2) ☎591-0090

クーポン

対 車で来園できる方10人程度。
¥500円(ボランティア保険料)。
申 ☎、直接。4月20日(火)から。
(先着)

申込先 問 北方自然教育園(南
区白川181) ☎(596) 3567
内 ライラックまつり市民ボラ
ンティア▽
内 管理・運営の補助。
日 5月21日(土)、22日(日)。午前
11時~13時、午後13時~
17時、終日11時~17時。両
日の参加可。
所 大通公園5丁目~7丁目。
対 高校生以上の方各日10人程
度。
申 はがき、FAX、E。上欄必要
事項を記入し、4月21日(木)
(必着)まで。(抽選)
申込先 問 ライラックまつり実
行委員会(〒060-0001中央区北1
西2北海道経済センター内) ☎
(281) 6400、FAX(231) 19
70、E event@sta.or.jp
内 定山溪自然の村自然体験ボ
ランティア▽
内 自然体験活動の支援。
日 5月~来年3月末。



札幌スタイル認証製品を展示

所 定山溪自然の村(南区定
山溪) ☎。野外活動に興味が
ある20歳以上の方。
¥500円(ボランティア保険料)。
申 随時、☎。
申込先 問 定山溪自然の村 ☎
(598) 3100

内 認定製品を半月ごとに入れ
替えて通年展示。
所 地下街ふれあい広場。
問 立地促進・ものづくり産業
課 ☎(211) 2362
青年海外協力隊募集説明会
内 活動内容や経験者による体
験談の紹介など。

車で約1時間! 雪解けの石狩を楽しもう

石狩地方の見どころの一部を紹介します



オススメはホタテとカレイ!

浜益ふるさと市場



朝に水揚げした新鮮な魚介類が集まる市場です。無料のバーベキューコーナーがあるので、購入してすぐ食べられますよ。

石狩湾漁業協同組合の藤巻さん(左)・門脇さん(右)▶



日 4/17~5/29の日曜7時~12時。売り切れ次第終了
所 石狩市浜益区浜益浜益漁港内荷捌所
問 石狩湾漁業協同組合浜益支所 ☎0133-79-3225



水面に優しく映える

ミズバショウ

カリンバ自然公園の園内にある水源にミズバショウが群生しています。白色の美しい花を咲かせる4月下旬からが見頃です。

所 恵庭市黄金南6カリンバ自然公園
問 恵庭市花と緑・観光課
☎0123-33-3131



3月にグランドオープンした街の新名所

EBRI

築65年のレンガ造りの工場を改修した商業施設。レストランやカフェのほか、江別の特産品を扱うお店などがあります。

日 10時~22時。テナントにより異なる
所 江別市東野幌町
問 EBRI ☎398-9570



読者プレゼント

- ①石狩市・鮮魚の詰め合わせを5人に
②江別市・江別をPRする新聞付きラーメン(しょうゆ・みそ)を各5人に

申はがき、FAX、E。右ページ上欄にある申し込み時の必要事項と希望商品名、本誌の感想を記入し、4/20(木) (必着)までに広報課(15番)へ。(抽選)①の当選者の氏名、住所、電話番号は石狩市に提供します



ふれあいの森から

4月29日(祝)から営業を開始します。

△木工クラフト体験
時間 9時~15時30分。

△炭火焼きコーナー・電熱ペ
ンで焼き絵作りなど
時間 9時~16時。

△自然観察会
日 土・日曜10時~12時。

問 ふれあいセンター(清田区有明386) ☎(883) 8931

モエレ沼公園から

△レンタサイクル

日 4月29日(祝)~11月3日(祝)9時~17時(10月16日(日)からは16時まで)。

料 200円。乳幼児用バスケット付き自転車300円。

△海の噴水の運転開始
日 4月29日(祝)~5月31日(火)10時30分、13時15分、16時。土・日曜、祝日は18時30分もあり。

日 4月20日(水)19時~21時。
所 エルプラザ(15番)。
問 交流課 ☎(21) 20032

悪天時は中止。
△サクラツアー
内 2千300本の桜が咲く「サクラの森」をガイドが案内。
日 5月4日(祝)、7日(土)9時30分~11時。
定 各30人。
申 各30人。上欄必要事項と参加人数を記入し、4月28日(休)まで。(抽選) HP

4月28日(木)は、職員研修のため休館します。
問 公文書館(中央区南8西2) ☎(521) 0205

申込先 問 モエレ沼公園(東区モエレ沼公園) ☎(790) 1231、FAX(792) 2595、HP

藻岩山から

△ロープウェイの夏季営業
日 4月1日(金)~11月20日(日)10時30分~22時(上り最終は21時30分)。
市 民料 金千円。小学生以下500円。住所を確認できる書類が必要。

△観光自動車道の通行開始
日 4月中旬~11月20日(日)(上り最終は21時30分)。路面状況により変更あり。

料 普通車660円。
△もーりすカー市民割引

観光自動車道を利用した市民に限り、中腹駐車場から山頂展望台までをつなぐ「ケーブルカー」もーりすカーの往復割引が受けられます。

市 民料 金300円。小学生以下150円。住所を確認できる書類が必要。

問 もいわ山ロープウェイ ☎(561) 8177