

5月

札幌市からの お知らせ

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

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

- ・19「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

札幌国際芸術祭2017のボランティアを募集

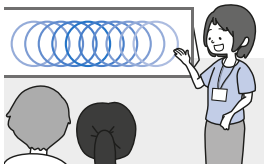
8/6(日)～10/1(日)に開催する札幌国際芸術祭2017のボランティアを募集します。市内約30カ所が会場となる3年に1度のこの祭典を、一緒に盛り上げてみませんか。
問い合わせ 国際芸術祭担当 ☎211-2314



ボランティアの活動内容や応募方法など詳しくはこちら！

活動内容

- ① 会場や企画ごとの作品解説、会場案内など
- ② 自分たちで何ができるかを考えて活動



活動期間・場所

8/6(日)～10/1(日)。モエレ沼公園、芸術の森など

対象

15歳以上の方(中学生を除く)

活動までの流れ

- ① 5/11(木)から市コールセンターに電話(☎222-4894)か、国際芸術祭のHPで登録
- ② ボランティアの情報が届く
- ③ 実際の活動に申し込む

ボランティア説明会を開催します

日時①5/20(土)10時～11時30分、②24(水)18時30分～20時
場所①は教育文化会館(中央区北1西13)、②は資料館(中央区大通西13)
定員①は150人、②は80人
費用無料
申込当日直接会場へ。(先着)

国際芸術祭のその他の情報は本誌8頁、20頁、21頁やHPにも掲載しています



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 |
|------------------|---|--|---------------------------|--|
| サイエンスショー | 明かりや火が灯る不思議な実験を紹介 | 8/31までの平日9時45分、11時、15時、土・日曜、祝日11時、13時、15時 | 700円。中学生以下無料 | 当日直接会場へ |
| 市天文台 夜間公開 | 口径20cmの望遠鏡で星を観望。①木星、春～夏の星座、②月、木星、春～夏の星座 | ①は5/19(金)、20(土)、21(日)、②は6/2(金)、3(土)、4(日)。いずれも20時～22時 | 無料 | 当日直接会場へ。会場は市天文台(中央区中島公園内)。悪天時は中止。当日19時以降、市天文台☎511-9624に確認。問い合わせは☎892-5004 |
| イブニング プラネタリウム | 星空解説と、プラネタリウム番組の上映 | 5/27(土)19時～20時 | 15歳以上(中学生を除く)の方200人。500円 | 当日9時から観覧券を発売。(先着)。16時30分にいったん発売を終了し、18時30分に再開。問い合わせは☎892-5004 |
| 天体観望会 | 木星、春～夏の星座 | 5/27(土)20時～21時30分 | 無料 | 当日直接会場へ。悪天時は中止。当日19時以降、☎892-5004に確認。問い合わせは☎892-5004 |
| やさしく学ぶ 星空教室 | 星空の楽しみ方を学ぶ初心者向けの講座 | 6/9(金)・23(金)・7/7(金)19時～21時。全3回 | 18歳以上(高校生を除く)の方30人。1,500円 | 往復はがき、FAX、E。上記必要事項(氏名・年齢は参加者全員)を記入し、5/30(木)(必着)までに青少年科学館(E astroevent@ssc.slp.or.jp)へ。(抽選)。空きがある場合、5/31(水)から☎892-5004で受け付け。問い合わせは☎892-5004 |

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(10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

お知らせ
の見方

☞前ページからの続き

■青少年科学館

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|---------------------|---|---------------------------------------|--|---|
| サイエンジャー 科学教室 | 回路の組み立て、電圧と電流、抵抗を学ぶ | 6/25(日)13時～15時 | 小学4年以上の方20人。700円。中学生以下無料 | FAX、E、直接。右ページ必要事項を記入し、6/8(木)までに青少年科学館(E tenji@ssc.slp.or.jp)へ。(抽選)。空きがある場合、6/9(金)から☎で受け付け |
| 移動天文台 | 天文車と天文指導員の派遣による星の観望会 | 8/1(火)～31(木)19時30分～21時 | 30人～120人の団体。無料 | 6/1(木)9時から青少年科学館へ☎892-5004の上、申込書を提出。問い合わせは☎892-5004 |
| 科学館の 工作室 子ども | ①箱の中に桜の模様が 見える工作②ゴムで弾 いた玉を的に当てる工 作 | 5月の日曜、祝日。10 時50分、13時10分、 14時20分 | 1人で参加でき、はさみが 使える中学生以下の方各 回12人。200円 | 当日9時から青少年科学館で配布する整理券が必要。(先着) |
| ちびっこワーク ショップ 子ども | 小さな凧を作り、会場で 凧上げをする | 5/27(土)12時～15時 | 3歳以上の未就学児と保護 者100組。同伴の保護者は 700円 | 当日会場へ直接。(先着) |

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) 働く一歩 応援セミナー | 就職活動に不安を抱え る方へ支援内容を紹介 | 5/23(火)14時～15時 | 15歳～39歳の方と家族。 無料 | 当日直接会場へ。会場は若者支援総合センター(中央区南1東2大通バスセンタービル2号館内)。問い合わせは☎223-4421 |
| (豊平) フットサル 交流会 | フットサルを楽しみながら 交流 | 6/18(日)9時～17時 | 15歳～34歳の団体12組。 1組8人まで。1組7,000円 | ☎、直接。5/11(木)10時から豊平若者活動センター(豊平区豊平8の11、☎823-5256)へ。(先着)。会場は豊平区体育館(豊平区月寒東2の20)。問い合わせは☎823-5256 |

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 |
|-----------------------------|---|----------------------|---|---|
| オルガンサマー ナイトコンサート | ワンコインで楽しめる専属 オルガニストの演奏会 | 6/3(土)18時～18時 45分 | 小学生以上の方1,780人。 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 |
| タリス・スコラーズ | イギリスの音楽アンサン ブルによるアカペラ公演 | 6/6(火)19時 | 小学生以上の方1,780人。 3,500円～5,000円。25歳 以下1,000円 | |
| ブリュッセル・ フィルハーモニー 管弦楽団 | ベルギーの名門オーケ ストラが、ピアニストのモ ナ=飛鳥・オットと共演 | 6/12(月)19時 | 小学生以上の方2,000人。 5,000円～8,000円。25歳 以下2,000円 | |

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 |
|-----------------|---|--|------------------------------------|---|
| 銅版画を学ぶ 3日間 | 銅版画の技法・メゾチ ントを学ぶ | 6/1(木)・8(木)・15(木)10 時30分～16時30分。 全3回 | 中学生以上の方15人。 7,000円 | 往復はがき、E。右ページ必要事項を記入し、5/20(土)(必着)までに芸術の森(E craft@artpark.or.jp)へ。(抽選)。会場は版画工房。問い合わせは☎592-4122 |
| アートマーケット | 市民アーティストによる 工芸や絵画などの手作 り作品の展示、販売 | 6/4(日)10時～16時 | 無料 | 当日直接会場へ。会場は工芸館前広場。問い合わせは☎633-6388 |
| 貼るねこはりこ | 新聞紙を丸めて好きな 模様を描き、ネコ型の工 作を作る | 6/4～7/23の日曜、 祝日。いずれも10時 30分～12時、13時 30分～15時 | 5歳以上の方各回5人。未 就学児は保護者同伴。700 円 | ☎、FAX。右ページ必要事項を記入し、5/17(木)9時45分から芸術の森(☎591-0090、FAX591-0099)へ。(先着)。会場は佐藤忠良子ども記念アトリエ。問い合わせは☎591-0090 |
| 浮世絵版画に 挑戦4日間 | 浮世絵版画の技法で絵 はがきを作る | 6/17(土)・24(土)・7/1 (土)・8(土)10時30分～ 16時30分。全4回 | 中学生以上の方12人。 9,000円 | 往復はがき、E。右ページ必要事項を記入し、5/20(土)(必着)までに芸術の森(E craft@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 | ☎有料。申し込みは5/12(金)9時45分から☎592-4122へ。(先着)。問い合わせは☎592-4122 【陶芸】①手のひらサイズのオブジェ=6/3(土) ②豆皿を作ろう=6/4(日) ③初めての電動ろくろ体験=6/10(土)、11(日) ④ひとりでろくろを回してみよう=6/17(土)、18(日) 【七宝・ガラス・金工】⑤七宝焼自由制作=6/3(土)、17(土) ⑥サンドブラストでゆらゆらタンブラーに模様を刻もう=6/4(日) ⑦七宝焼で月と玉兔のブローチ=6/10(土)、18(日) ⑧銅の小さな花器作り=6/11(日) 【木工】⑨自由制作=6/3(土)、8(木)、29(木) ⑩一閑張りのトレイを作る=6/11(日)、21(木) 【染織】⑪よもぎでストールを染める=6/9(金)、10(土) ⑫型染めで着物模様の手拭いを染める=6/11(日)、25(日) ⑬オパール加工で透かし模様の風呂敷を染める=6/24(土) | | | |

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

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 |
|--------------------------|---------------------------------|---|------------------------------------|---|
| ご近所先生 企画講座講師 募集説明会 | 市民自らが企画・運営 を行う講座の講師募集 説明会 | ①6/2(金)11時30分～ 12時30分、②2(金)14時 ～15時30分、③3(土)14 時～15時、④3(土)18時 30分～19時30分、⑤4 (日)10時～11時 | 無料 | はがき、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、6/1(木) (必着)までに生涯学習センター(FAX671-2334)へ。 会場は①②は駅前通地下北大通交差点広場、③は 南区民センター(南区真駒内幸町2)、④は白石区 民センター(白石区南郷通1南)。問い合わせは ☎671-2311 |
| 映画会 | 邦画「南極物語」を上映 | 6/7(木)10時～12時30 分 | 400人。無料 | 当日9時からちえりあで配布する整理券が必要。 (先着)。問い合わせは☎671-2121 |
| 朝活講座 | 美しい髪を目指すための 手入れとアレンジ術を学 ぶ | 7/6～27の木曜7時～ 8時。全4回 | 女性10人。1,900円 | はがき、FAX、HP。上欄必要事項を記入し、5/25(木)(必 着)までに生涯学習センター(FAX671-2334)へ。 (抽選)。問い合わせは☎671-2311 |
| 親子映画会 子ども | アニメ「くまのがっこう」を 上映 | 5/23(火)10時30分～11 時15分 | 親子400人。無料 | 当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎671- 2121 |
| 子ども向け 講座 子ども | 子どものための護身術を 学ぶ | 7/27(木)10時～12時 | 小学4年～6年の子と保 護者15組30人。 1組700円 | はがき、FAX、HP。上欄必要事項を記入し、5/25(木)(必 着)までに生涯学習センター(FAX671-2334)へ。 (抽選)。問い合わせは☎671-2311 |
| 市民カレッジ 要確認 | | | | 要申込有料。申し込みは5/25(木)までにはがきを送付か、FAX671-2334、HP。(抽選)。問い合わせは☎671-2311 ①優先順位設定・判断力を鍛える=7/1(土) ②初心者ビデオ編集=7/2(日) ③音と楽器と楽譜の秘密=7/5(木)開講全4回 ④歌おう懐かしうた=7/5(木)開講全5回 ⑤あなたがマスコミに取材される方法=7/8(土)開講 ⑥夜の森の楽しみ方=7/24(日)開講全2回 ⑦広報担当者のための基礎知識=7/27(木)開講全2回 |
| 大通高校生と 共に学ぶ講座 要確認 | | | | 要申込有料。申し込みは5/25(木)までにはがきを送付か、FAX671-2334、HP。(抽選)。会場は大通高校(中央区北2西11)。問い合わせは ☎671-2311 ①プロが教える原稿の書き方=7/5(木)開講全3回 ②新聞のプロと作るMyチラシ=7/26(木)開講全3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5/25(木)までにはがきを送付か、FAX671-2334、HP。(抽選)。問い合わせは☎671-2311 【7/8(土)開講】①アメイジング!3分で尺八 ②2時間で作るパン屋さんのメニュー ③楽々をはじめの韓国語 ④旬のお茶を丸ごと楽しもう ⑤古布で挑戦!季節のちりめん細工 【7/11(火)開講】⑥逞しき銀幕の男優たち ⑦初心者のための楽しいハーモニカ ⑧絵本の楽しみをあなたと 【7/12(水)開講】⑨50歳からのウォーキング ⑩細長い紙を巻いて作る手芸・ペーパークイリング ⑪ミュージックベル入門 ⑫指ヨガでリラックス ⑬バルーンアートを作ろう ⑭新武道・空体道入門 ⑮感性を磨く映像を読み解く力 【7/13(木)開講】⑯バランスボールヨガ体操 ⑰昔話を楽しく語ること ⑱初めての油絵 ⑲風呂敷と手ぬぐいをオシャレ活用 ⑳ピラティスで美しく健康に! ㉑歌おう!日本の歌、世界の歌 ㉒ハワイアンソングを歌って踊ろう 【7/14(金)開講】㉓生物とアンモナイト・恐竜の物語 ㉔お部屋を彩るやさしい折り紙 ㉕初心者のための太極拳 ㉖伝える・伝わる朗読 ㉗未病を改善!やさしい漢方健康講座 ㉘職場で使える楽しいチームづくり |

■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 |
|----------------|--|---|-------------------------|---|
| 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 | 5/24(水)～28(日)、30(火) 10時～18時。おもちゃの 病院と最終日は15時30 分まで | 無料 | 当日直接会場へ |
| エコ 教室 | ①包丁研ぎ②段ボール 式生ごみ堆肥化③古布 で鍋敷き④古布と貝が らでフローチ⑤端材で木 製スプーン⑥ファスナー でコサージュ | ①は5/24(水)、②は25(木)、 ③は26(金)、④は27(土)、⑤ は28(日)、⑥は30(火)。いず れも10時30分～12時、 13時30分～15時 | 各回5人。200円 | 5/11(木)10時からリサイクルプラザ宮の沢へ☎。 (先着) |
| 出張講座 | 包丁の研ぎ方 | ①6/2(金)、②9(金)。いず れも9時30分～11時30分 | 各10人。200円 | 5/11(木)10時からリサイクルプラザ宮の沢へ☎。 (先着)。会場は①は厚別区民センター(厚別区厚別中 央1の5)、②は北区民センター(北区北25西6) |
| リフォーム教室 | ①古布で布ぞうり ②古布でにわたりの形を した鍋つかみ | ①は6/4(日)、11(日)、②は 6/7(水)。いずれも13時～ 16時 | 各回10人。①は300円、 ②は200円 | 5/20(土)までにリサイクルプラザ宮の沢へ☎。(抽選) |

博物館活動センター

〒062-0935 豊平区平岸5の15 ☎374-5002 FAX 374-5014

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|---------------------------|---------------------|----------------|-----------------------------|--|
| ぶらりネイチャー -初夏のお花 ガイド | 学芸員による解説付き で花を観察 | 6/18(日)10時～12時 | 小学生以上の方25人。小 学生は保護者同伴。無料 | FAX、E、直接。上欄必要事項を記入し、5/31(木)まで に博物館活動センター(E:museum@city.sapporo. jp)へ。(抽選)。会場は天神山緑地(豊平区平岸1の 18)。雨天時は屋内で学芸員による植物講座を実施 |

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(10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

お
知
ら
せ
の
見
方

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 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|--------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------|
| ウエルカム トーク | アフリカ美術の魅力を紹介 | 5/13~6/10の土曜 11時~11時20分 | 500円。高校生・大学生300 円、中学生以下無料 | 当日直接会場へ |
| 講演・赤道ア フリカ文化と造形 | 赤道アフリカの文化や 造形の魅力を解説する 講演 | 5/14(日)14時~15時 30分 | 500円。高校生・大学生300 円、中学生以下無料 | |
| トーク・思い出 のリベリア | リベリアの暮らしや現地 の人々との交流を語る | 5/20(土)14時~15時 | 500円。高校生・大学生300 円、中学生以下無料 | |
| 学芸員による 展覧会紹介 | 学芸員が展覧会の見ど ころを紹介 | 5/27(土)14時~14時 45分 | 500円。高校生・大学生300 円、中学生以下無料 | |

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

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|---------|-------------------|---|-----------------------------|--------------------------|
| エルプラシネマ | 洋画「オフサイド・ガールズ」の上映 | 5/23(火)14時30分~ 16時10分、18時20 分~20時 | 各30人。無料 | 当日会場へ直接。(先着) |
| ミニサロン ☑ | 親と子のふれあいマッ サージ | 5/27(土)10時30分~ 11時30分 | 0歳~1歳6カ月の子と 保護者10組20人。無料 | 5/11(木)9時から情報センターへ☎。(先着) |

■男女共同参画センター ☎728-1222 FAX 728-1229

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|-------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------|---|
| 映画上映会 | 映画「イーストサイド・寿 司」の上映と監督による お話し会 | 5/30(火)18時30分~ 21時 | 市内に居住か通勤・通学し ている方。無料 | ☎、E。上欄必要事項を記入し、5/30(火)12時までに ☎は男女共同参画センター☎728-1255か、Eは在 札幌米国総領事館(EUSA.Sapporo@gmail.com) へ。問い合わせは☎728-1255 |

■消費者センター ☎728-3131 FAX 728-8301 Ekoza@sapporo-shohisha.or.jp ※消費生活の相談専用☎188

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|--------------------|--|--|--|---|
| 展示・新しい決 済手段を知ろう | 多様な支払い方法や、 使い方の注意点を紹介 | 5/24(水)~31(水) | 無料 | 当日直接会場へ |
| 新しい支払方法 を使いこなそう | 現金を使わない新たな 決済手段が増えた背景 と利用方法を学ぶ講座 | 5/28(日)13時30分~ 15時 | 50人。無料 | ☎、FAX、E。上欄必要事項を記入し、5/17(木)8時45 分から消費者センターへ。(先着。託児(1歳~未就学 児)希望者は同時に申し込み(先着5人)) |
| 食味テスター 募集 | 北海道産の商品を試食 し、消費者の声を企業に 届けたい方を募集 | 6/6(火)・7/25(火)・ 8/2(水)・10/4(水)・25 (水)10時~12時。全5 回 | ファクスかパソコンでEメ ールを使用できる方30人。材 料費実費 | ☎、E。上欄必要事項を記入し、5/17(木)8時45分 から消費者協会☎728-8300へ。(先着。問い合わせ は☎728-8300) |

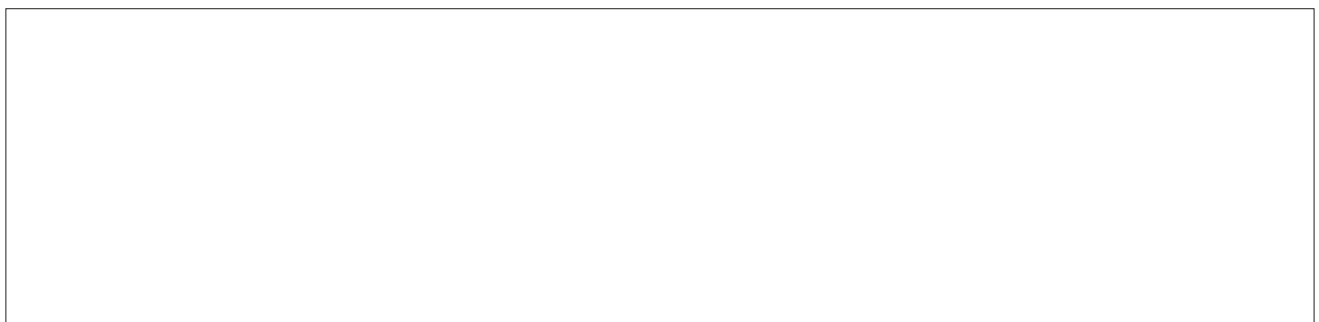
■市民活動サポートセンター ☎728-5888 FAX 728-7280 Eshimin-1@shimin.sl-plaza.jp

| 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 | NPO活動について語る 座談会を実施 | 6/3(土)10時~12時 | 20人。無料 | ☎、FAX、E、直接。上欄必要事項を記入し、5/11(木)8 時45分から市民活動サポートセンターへ。(先着) |
| NPOマネジメン ト講座 | 思いを共有する仲間づ くりを学ぶ | 6/15(木)19時~21時 | 20人。無料 | |

■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 |
|-----------------|-----------------------|--------------------------|--------|---------|
| 環境プラザで あそぼ ☑ | 市民団体が環境に関す るゲームを出展 | 5/13(土)、27(土)10時 ~15時 | 小学生。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

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 |
|--------|-------------------|------------------|------------------------|-------------------|
| 松竹大歌舞伎 | 演目は「狸々」「口上」「熊谷陣屋」 | 7/6(木)13時30分、18時 | 各1,100人。8,000円～10,000円 | チケットは市内プレイガイドで発売中 |

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 | ①野菜②春のミニ盆栽と山野草③山野草④さつき花季⑤バラエティ盆栽⑥斑入り植物 | ①は5/16(火)～28(日)、②は5/19(金)～21(日)、③は5/26(金)～28(日)、④は6/1(木)～4(日)、⑤は6/9(金)～11(日)、⑥は6/10(土)、11(日) | 無料 | 当日直接会場へ。問い合わせは☎811-6568 |
| 園芸教室 | 花・野菜・庭木の病害虫防除 | 5/17(木)13時30分～15時30分 | 50人。無料 | 5/11(木)8時45分から豊平公園緑のセンター☎811-6568へ。(先着) |
| 自然教室 | 春の観察会 | 5/20(土)10時～12時 | 25人。100円 | |
| 盆栽講座 | 春の盆栽の管理 | 5/23(火)13時30分～15時30分 | 20人。1,500円 | |
| クラブ講習会 | ①アケビのバスケットと寄せ植え②現代押し花アートでミニ額作り | ①は5/31(木)、②は6/6(火)。いずれも10時～12時 | 各20人。①は2,500円、②は2,700円 | |
| コチョウラン植え替えサービス | 持参したコチョウランの植え替えを個別に指導 | 6/2(金)9時～16時 | 45人。材料費実費 | |
| やさしい宿根草講座 | カラーリーフと支柱 | 6/10(土)13時30分～15時30分 | 30人。100円 | |

■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 |
|------|-------------------|--------------------------|--------|---------------------------------|
| イベント | 公園ボランティアによるお散歩ガイド | 5/13～6/10の土曜13時～14時30分 | 無料 | 当日直接会場へ |
| 講習会 | ライラックツアー | 5/28(日)13時30分～15時 | 20人。無料 | 5/11(木)8時45分から百合が原緑のセンターへ☎。(先着) |
| 展示会 | さつき花季 | 6/8(木)～11(日)。11(日)は15時まで | 130円 | 当日直接会場へ |

■平岡樹芸センター 〒004-0874 清田区平岡4の3 ☎883-2891 FAX 883-2892

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|--------|------------------------------------|--|------------|-------------------------------|
| 園芸教室 | ①マツ類の緑摘み、②ツツジ類の剪定、③庭木の移植、④芝生の造成と管理 | ①は5/21(日)、②は28(日)、③は6/4(日)、④は11(日)。①②は10時～12時、13時30分～15時30分、③④は10時～12時 | 各回45人。300円 | 5/11(木)8時45分から平岡樹芸センターへ☎。(先着) |
| クラブ講習会 | アケビのバスケット | 5/27(土)10時30分～12時30分 | 20人。2,300円 | |

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 |
|--------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|--|
| 玄米講座 | 玄米のおいしい炊き方とおかず作り | 5/19(金)10時30分～12時30分 | 16人。1,300円 | ☎、直接。5/11(木)9時からさとらんどへ。(先着)。会場はさとらんどセンター |
| さとの苗もの市 | 50種類以上の野菜や花の苗を販売 | 5/20(土)～28(日)9時～16時 | 無料 | 当日直接会場へ。会場はさとらんど交流館 |
| ハーブ寄せ植え講座 | ハーブの育て方、使い方を習い寄せ植えを作る | 5/20(土)11時～12時 | 16人。1,500円 | ☎、直接。5/11(木)9時からさとらんどへ。(先着)。会場はさとらんど交流館 |
| プロに学ぶスポーツと食事 | 運動会で力を発揮できる弁当作りを学ぶ講座 | 5/24(水)10時～12時 | 16人。1,300円 | ☎、直接。5/11(木)9時からさとらんどへ。(先着)。会場はさとらんどセンター |
| 土日食育講座 | イチゴ大福作り | 6/3～25の土・日曜10時30分～11時30分 | 5歳以上の方各8組。1組3人まで。1組800円 | |
| パン作り講座 | 季節の野菜を使ったパン作り | 6/10(土)10時～12時30分 | 16人。1,300円 | ☎、直接。5/21(日)9時からさとらんどへ。(先着)。会場はさとらんどセンター |
| ヘルシー野菜スイーツ講座 | 父の日のプレゼントに野菜でお菓子作り | 6/16(金)10時～12時 | 16人。1,300円 | |

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(10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

お知らせ
の
見
方

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 |
|------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|--|
| ロシアを知るセミナー | ノボシビルスク出身の歌手と曲を紹介 | 5/26(金)18時30分～19時45分 | 80人。無料 | 5/11(木)9時から国際プラザ☎211-2105へ。(先着)。 問い合わせは☎211-2105 |
| 病院で働く人のための簡単な英会話 | ①英語での受け付け、院内案内など②看護の現場に必要な英語 | 6/4(日)。①は10時～12時。②は13時30分～16時 | ①は病院受け付け、病院案内ボランティアなど、②は看護師など医療従事者。各100人。500円 | FAX、E、直接。上欄必要事項と職種を記入し、5/11(木)から国際プラザ(FAX232-3833、E:me1@plaza-sapporo.or.jp)へ。(先着)。会場はWEST19(中央区大通西19)。問い合わせは☎211-2105 |
| ホームステイボランティア説明会 | 制度の説明や受け入れ家庭の体験談、英語とロシア語の会話講座 | 6/10(土)13時30分～15時30分 | 30人。無料 | 5/11(木)9時から国際プラザ☎211-2105へ。(先着)。 問い合わせは☎211-2105 |

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 |
|---------|----------------------|----------------------|--|----------------------------|
| アースデイ | 環境をテーマにした展示、ゲーム、工作など | 5/20(土)、21(日)10時～16時 | 入園料600円。中学生以下無料 | 当日直接会場へ。会場は園内各所 |
| ヒツジの毛刈り | 飼育員の解説付きでヒツジの毛刈りを見学 | 5/20～28の土・日曜13時30分 | 入園料600円。中学生以下無料 | 当日直接会場へ。会場はこども動物園 |
| 裏千家お茶会 | ①お茶を点てる体験 ②お茶の試飲 | 5/27(土)11時～14時30分 | ①は5歳以上の方50人、 ②は200人。入園料600円。 中学生以下無料 | 当日会場へ直接。(先着)。会場はエゾシカ・オオカミ舎 |

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 |
|-------------------------------------|---|
| 美香保体育館 (東区北22東5) ☎741-1972 | 要申込 有料。5/25(木)から順次開講 ①ジュニア野球 ②ジュニアテニス ③ウエストシェイプナイトワンコイン体験 【体育館営業開始】6/1(木)から |
| 月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972 | 要申込 有料。6/1(木)から順次開講 ①フィギュア(キッズ、女性) ②アイスホッケー(ジュニア、ビギナー) ③マンツーマン卓球 ④ジュニアタグラグビー |
| つどいむ (東区栄町885) ☎784-2106 | 要申込 有料。6/6(火)から開講 ①初心者パークゴルフ 【一般開放】有料。5/16(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 ※5/15(月)は施設整備日のため使用できません |
| 札幌ドーム (豊平区羊ヶ丘1) ☎850-1000 | 要申込 有料。5/12(金)開講 ①カラダすっきりMOVE |
| 宮の沢屋内競技場 (西区宮の沢490) ☎664-6363 | 要申込 有料。5/20(土)から順次開講 ①かけっこ ②テニス(マンツーマン、グループ) ③フットサル(大人) |

| 施設名 | 内容 |
|------------------------------------|---|
| Fu's(フズ) (南区藤野473) ☎591-8111 | 要申込 有料。5/23(火)から順次開講 ①ウエストシェイプナイト ②はじめてのピラティス ③ボクシングエクササイズ ④体幹トレーニング ⑤背骨コンディショニング ⑥足腰改善リンパストレッチ |
| 星置スケート場 (手稲区星置2の1) ☎681-8877 | 要申込 有料。6/1(木)から順次開講 ①フィギュアスケート(キッズ、小学生、大人) |

■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。6/5(月)から順次開講。申し込みは5/15(月)までにはがき、☎、FAX846-2831、直接。(抽選) ①2カ月チャレンジ(クロール、平泳ぎ、バタフライ) ②ランRUNアクア ③男ヨガ ④キッズナイトチャレンジ(幼児、小学生) |
| 豊平公園温水プール (豊平区美園6の1) ☎813-6556 | 要申込 無料。6/25(日)開講。申し込みは5/29(月)10時から☎、直接。(先着) ①無料体験会(幼児、少年少女) |
| 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。6/1(木)から開講。申し込みは5/20(土)9時から☎、直接。(先着) ①個人レッスン |

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

社会福祉総合センター 〒060-0042 中央区大通西19 ☎614-2948 FAX 614-1109

■市社会福祉協議会 ☎614-3345 FAX 614-1109

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|--------------------------|---|---|---|---|
| あんしん住まい サポロ口相談会 | 高齢者向けの住宅への 住み替え相談 | 5/15(月)、24(水)10時30 分～16時 | 無料 | 当日直接会場へ |
| ワンポイント 介護講座 | ①認知症の方が考えて いること②認知症を予 防するための頭の体操 | ①は5/16(火)、②は6/6 (火)。いずれも11時～11 時30分 | 無料 | |
| 健食塾 | 健康や栄養に関する相 談、アドバイス | 5/18(木)、25(水)9時30分 ～15時 | 無料 | |
| 手話講座 | 春にちなんだ単語や観 光、歌、質問の表現 | 5/23(火)11時30分～ 12時 | 無料 | |
| ストレスチェック 運動講習会 | 日常生活でのストレス チェックと予防の運動 | 6/10(土)10時～11時 30分 | 無料 | ☎、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、6/9(金)までに 市社会福祉協議会へ |
| 協力会員 登録説明会・ 活動前研修会 | 高齢者などの家事援助 や外出同行に携わる協 力会員の登録説明会。 謝礼は1時間700円程 度。交通費は実費支給 | ①6/22(木)、②7/28(金)。 いずれも10時～15時 30分 | 各50人。①は1,000円、 ②は900円。いずれも来 年3月までの分。登録者 のみ当日納入 | 5/11(木)8時45分から市社会福祉協議会☎623- 4010へ。(先着) |
| 市民後見人 養成研修 事前説明会 | 判断能力が低下した方 の後見人となるための 研修の事前説明会 | 7/1(土)13時30分～16 時 | 250人。無料 | ☎、FAX、HP。上欄必要事項を記入し、5/16(火)8時から 市コールセンター(1☎)へ。(先着) |

■ボランティア活動センター ☎623-4000 FAX 623-0004

| 行事名 | 内容 |
|-----------|---|
| 研修会 (要確認) | ☎申込 有料あり。申し込みは、①④は5/18(木)、②③は19(金)、⑤は26(金)、⑥は29(月)、⑦は31(水)、⑧は6/1(木)、⑨⑩は2(金)、⑪は7(木)、⑫ は9(金)の8時45分からボランティア活動センターへ☎、FAX。(先着) ①生活支援員登録=7/18(火)、25(火) ②絵本の読み聞かせ・中級=7/19(水)、21(金)、24(月) ③認知症サポーター養成=7/20(木) ④介護サポーター=7/21(金)、8/9(水) ⑤福祉・医療・保健関係者の成年後見=7/27(木) ⑥ガイドヘルプ・車いす介助=7/29(土) ⑦地区福まち活動者・新任活動者=7/31(月) ⑧地域見守りサポーター養成=8/1(火) ⑨朗読ボランティア・中級=8/2(水)、9(木) ⑩「ふくし」体験・夏休み向け=8/3(木) ⑪ふれあいいきいきサロン・簡単レク=8/7(月) ⑫認知症サポーター養成=8/10(木) |

■情報センター ☎614-2001 FAX 615-2666

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|---------------|---------------------------|-----------------------|---------|--|
| 大人のための 朗読会 | フリーアナウンサーの由 中隆子氏による朗読会 | 6/17(土)13時30分～ 15時 | 250人。無料 | ☎、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、5/11(木)8時 45分から情報センターへ。(先着) |

■ひとり親家庭支援センター ☎631-3270 FAX 643-5904

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|--------------------|---|---|--|---|
| 就業支援 講習会 | ①ワード・エクセル3級 ②ワード・エクセル準2 級 ③観光英語検定3級 ④介護事務 | ①は6/5～8/18の月・水・ 金曜18時15分～20時 45分。全31回。②は6/9 ～7/7の月・水・金曜9時 30分～15時30分。全13 回。③は6/15～10/26の 木曜9時30分～12時。全 20回。④は7/3～9/21の 月・木曜18時15分～20 時45分。全22回 | ひとり親家庭の親、寡婦 (かつて母子家庭の母 だった方)で未受講の方 各20人。①は4,500円。 検定料4,200円、②は 4,500円。検定料5,300 円、③は5,090円。検定 料3,600円、④は3,500 円。検定料6,500円 | はがき、直接。上欄必要事項と応募動機を記入し、 5/18(木)～21(日)(必着)にひとり親家庭支援センタ ーへ。(抽選)5/18(木)、19(金)は区健康・子ども課でも 受け付け。託児(2歳～小学生)希望者は、受講決定 後に申し込み |
| 就職準備 離転職セミナー | 家計の支出を見直し人 生設計の方法を学ぶ | 6/27(火)13時～15時 | ひとり親家庭の親や寡婦 20人。無料 | 5/12(金)9時からひとり親家庭支援センターへ☎。 (先着)託児(2歳～小学生)希望者は同時に申し込み |
| ふれあい バスレク (子ども) | バスで千歳箱根牧場へ 行き、バターなどの手作 り体験や、昼食のジンギ スカンを楽しむ | 6/18(日)9時～17時 | ひとり親家庭の親と小学 生以下の子80人。1人 1,500円。未就学児 1,000円 | 往復はがきに上欄必要事項(手作り体験はバター、 チーズ、ソーセージ、キャラメルから選択)を記入し、 5/31(木)(必着)までにひとり親家庭支援センターへ。 (抽選) |

滝野すずらん丘陵公園 〒005-0862 南区滝野247 ☎592-3333 FAX 592-4061

| 行事名 | 内容 |
|----------|---|
| 催し (要確認) | ☎直接会場 無料。ただし、入園料・駐車料金は有料 ①花の見どころガーデンツアー=5/7(日)～10月中旬10時30分、13時 ②シラネアオイと春の野の花まつり=5/10(水)～21(日) ③北海道キャンピングフェア=5/20(土)、21(日) ④チューリップ博士のガーデンツアー=5/20(土)、21(日)10時30分、13時 ⑤チューリップ・すずらんフェスタ=5/20(土)～6/11(日) ☎申込 有料。⑥⑦は5/11(木)9時から☎594-2222。(先着)⑧は開催日の2週間前までにはがき、FAX594-2230、HP。(抽選) ⑥スペシャルガイドツアー・春の山野草満喫ツアー=5/20(土) ⑦ノルディックウォーキング講習会=5/23～6/20の火曜 ⑧星空観察会=5/27(土)、6月～9月の第2・第4土曜 |

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(10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 子供 = 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

お知ら
せ

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 |
|----------------|------------------------|-----------------|-------------------|---------|
| みんなのサケの絵展 | 5/5(祝)に参加者が描いたサケの絵を展示 | 5/17(水)～6/11(日) | 無料 | 当日直接会場へ |
| 知る見るカニさんザリガニさん | 川のカニとザリガニの話聞き、さわる体験をする | 6/10(土)14時～15時 | 小学3年以下の方は保護者同伴。無料 | |

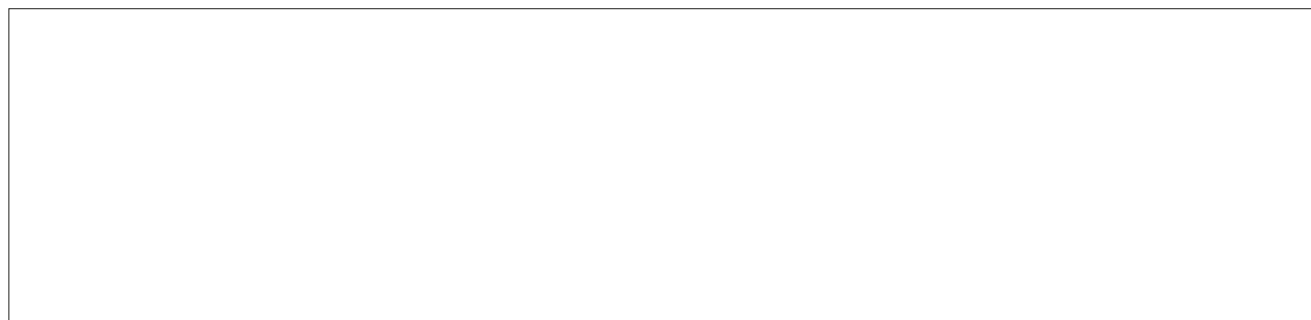
やまびこ座 〒065-0027 東区北27東15 ☎723-5911 FAX 723-5934

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|-------------|---|---|---|-------------------------|
| 義太夫講習会 | 人形浄瑠璃の義太夫節の語りと三味線を学び、発表会を行う ①中高生クラス ②一般クラス | 5/17(水)～12/1(金)。全15回。①は17時～18時30分、②は19時～20時30分。発表会は①は12/2(土)、②は3(日) | ①は中高生10人、②は18歳以上(高校生を除く)の方10人。①は3,000円、②は10,000円 | 5/11(木)9時からやまびこ座へ☎。(先着) |
| 人形浄瑠璃講習会 | 1体の人形を3人で動かす伝統的な人形芝居を学び、発表会を行う ①中高生クラス ②一般クラス | 5/23(火)～12/1(金)。全16回。①は17時～18時30分、②は19時～21時。発表会は①は12/2(土)、②は3(日) | ①は中高生15人、②は18歳以上(高校生を除く)の方15人。①は3,000円、②は10,000円と足袋代などが必要 | |
| 市民劇団 団員募集 | オリジナル児童劇を作り10/7(土)～9(祝)に発表 | 5/30～10/3の火曜19時～21時 | 18歳以上(高校生を除く)の方5人。5,000円 | |
| たのませ隊 募集 | イベントや公演を盛り上げるスタッフを募集 | 6/3(土)～来年3/31(土)。説明会は5/21(日)10時～12時30分 | 18歳以上の方。無料 | 5/11(木)9時からやまびこ座へ☎ |
| 遊劇舎 子供 | 劇遊びや芝居作りから表現の楽しさを体験 | 5/19～12/22の金曜16時20分～17時50分。発表会は12/24(日) | 小学3年～6年10人。5,000円 | 5/11(木)9時からやまびこ座へ☎。(先着) |
| 公演 子供 (要確認) | 直接会場 有料 【人形劇】①5/20(土)11時、14時、21(日)11時=パステル「花さかいいさん」「ボン吉コン太」ほか ②6/3(土)11時、14時、4(日)11時=ぱべっとグース「3びきのかわいいおおかみ」「真夏の夜のおばけたち」ほか ③6/10(土)11時、14時、11(日)11時=ばおぼぶ「三びきのやぎのらがらどん」「さるとかに」ほか 【児童劇】④5/12(金)19時、13(土)11時、14時、14(日)11時、14時=ぐるーぶえるむの森「ネコららら」(前売りあり) 【ミュージカル】⑤5/27(土)11時、28(日)14時=札幌大谷大学ぶりてい劇場「ニルスのふしぎな旅」 ⑥5/27(土)14時、28(日)11時=札幌大谷大学ぶりてい劇場「みつばちマーヤの冒険」 | | | |

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 |
|------------------|---|---|-----------------------------|------------------------|
| パペットユース スクール 子供 | 人形劇の作り方から上演までを楽しく学ぶ | 5/16(火)～12/17(日)17時～19時。全30回程度。発表会は12/17(日) | 中高生25人。3,000円 | 5/11(木)9時からこぐま座へ☎。(先着) |
| 燻製とホットドッグを作ろう 子供 | バスで滝野自然学園へ行き、燻製などを作る | 5/27(土)9時～15時 | 幼児～高校生25人。幼児は保護者同伴。1人1,000円 | |
| 公演 子供 (要確認) | 直接会場 有料 【人形劇】①5/13(土)、14(日)11時、14時=オペレ「いどのおはなし」ほか ②5/20(土)11時、14時、21(日)11時=KITEMI「日本昔話より ももたろう」ほか ③5/27(土)、28(日)11時、14時=タッキー&こいあい&ぐらんぱ「だんまりくらべ」ほか ④5/31(水)、6/1(土)11時=シアターとんとん&よこび「幼児のためのちいさな劇場」(要予約。5/11(木)から☎) ⑤6/3(土)11時、14時、4(日)11時=シアターとんとん&てんでこまい「だるまちゃんどてんぐちゃん」ほか ⑥6/10(土)、11(日)11時、14時=新芸能集団乱拍子「草ぼうずの夢」「わらべうたあそび」ほか(前売りあり) | | | |

広告



今日の話題
青少年
科学館
若者支援
合・若者活
動センター
K11
芸術の森
ちえりあ
博物館活動
彫刻美術館
エルプラザ
教育文化
センター
緑の
センター
さくらん
と
国際プラザ
円山動物園
体育施設
社会福祉
総合センター
滝野
すすらん
丘陵公園
豊平川
さけ科学館
やまびこ座
こぐま座
健康づくり
センター
水族館
サンピアザ
図書館
産業振興
センター

**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)と骨粗しょう症健診の同時受診 | 5/23～6/13の火曜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 | 5/13(土)9時から中央健康づくりセンターへ☎。(先着) 5/11(木)からHPでも別枠分を受け付け |
| 夜のシェイプアップ教室 | 肥満予防、改善を目的に運動の機会を増やし、生活習慣病を見直す | 初回健診=5/27(土)8時45分～15時、運動=5/30～8/1の火曜19時～20時。全10回、終回健診=8/5(土) | 体重を減らしたいと考えている、運動に支障のない方12人。13,200円 | はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、5/20(土)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選) |
| 体力測定 | 体力測定、個別運動プログラムの作成など | 5/28(日)9時～11時 | 18歳以上の方5人。2,500円 | 5/11(木)9時から中央健康づくりセンターへ☎。(先着) |
| アロマdeリラクゼーション | アロマの香りとストレッチでフレッシュ | 6/1～29の木曜18時30分～19時45分。全5回 | 18歳以上の方15人。3,320円 | はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、5/16(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選) |
| ナイトフィットネス | 体力維持・増進、肥満予防を目的とした運動 | 6/3～7/8の土曜18時～19時。全6回 | 16歳以上の方20人。3,210円 | はがき、E、直接。上欄必要事項を記入し、5/18(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選) |
| 産後太り解消教室 | 緩んだ体を引き締めるながら産後太りを解消 | 6/7～7/5の水曜9時40分～10時40分。全5回 | 産後3カ月以降で運動ができる方10人。4,700円 | |
| 女性のためのトータルフィットネス | ストレッチポールなどを使い、体を整えて全身フレッシュ | 6/7～7/5の水曜15時30分～16時30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、5/16(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選) |
| 専門家の膝腰機能アップ教室 | 理学療法士と一緒に下肢中心の運動を行い機能向上を図る | 6/7～7/5の水曜18時30分～19時45分。全5回 | 10人。3,940円 | |
| 健康づくり塾 | 腰のしこみを知り、効果的に運動する | 6/13(火)14時30分～15時30分 | 腰に不安のある方20人。640円 | はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、5/30(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選) |
| ゆったりヨガ | ヨガのポーズと呼吸に意識を向けながら体と心をほぐす | 6/25(日)、7/2(日)9時45分～10時45分 | 18歳以上の方各20人。1,270円 | はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、6/11(日)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選) |
| 運動教室 <small>(要確認)</small> | 要申込 有料。いずれも全11回。申し込みは6/3(土)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選) 【7/7(金)開講】①ステップex&バーベル ②キッズジャズヒップホップ ③ジュニアジャズヒップホップ 【7/8(土)開講】④健美操 ⑤体質改善PLUSヨガ ⑥ステップエクササイズ ⑦ソフトヨガ 【7/11(火)開講】⑧座って!健康体操 ⑨二十四式太極拳 ⑩ピラティス 【7/12(水)開講】⑪シルバーエクササイズ ⑫リンパコンディショニング ⑬やさしいピラティス ⑭二十四式太極拳 ⑮ストレッチ&ヨガ ⑯股関節症対応ボール体操 ⑰うごこう!キッズ・4歳～6歳 ⑱男の体幹トレーニング 【7/13(木)開講】⑲ストレッチ体操 ⑳ステップ&コアコンディショニング | | | |

■東健康づくりセンター 〒065-0010 東区北10東7 ☎742-8711 FAX 742-8714 E east-school@shsf.jp

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|------------------------------|--|------------------------------|-------------------|---|
| 専門家のロコモ&認知症予防教室 | 理学療法士と加齢に伴う運動器疾患や認知症を予防 | 5/30～6/27の火曜9時45分～11時15分。全5回 | 65歳以上の方10人。3,940円 | はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、5/16(火)(必着)までに東健康づくりセンターへ。(抽選) |
| 運動教室 <small>(要確認)</small> | 要申込 有料。いずれも全11回。申し込みは6/3(土)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選) 【7/7(金)開講】①ジュニアヒップポップ 【7/8(土)開講】②わくわくキッズ・2歳半～3歳(2教室) ③ベーシックヨガ 【7/11(火)開講】④ジュニアジャズヒップポップ ⑤ソフトヨガ 【7/12(水)開講】⑥こどものストレッチパレエ ⑦小学生のストレッチパレエ 【7/13(木)開講】⑧健美操 ⑨シンプルエアロPLUSダンベル ⑩股関節症対応ボール体操 ⑪うごこう!キッズ・4歳～6歳 ⑫うごこう!キッズ・小学1年～3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 <small>(要確認)</small> | 要申込 有料。①～③⑤～⑯は全11回。④は全6回、⑭は全5回。申し込みは5/25(木)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選) 【7/7(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フラダンス ④パワーピラティス 【7/8(土)開講】⑤やさしいコンディショニング ⑥ステップ&バーベル ⑦二十四式太極拳 ⑧ZUMBA ⑨シンプルヨガ 【7/9(日)開講】⑩ストレッチ&ヨガ 【7/11(火)開講】⑪いきいき健康体操 ⑫にこにこ体幹ヨガ ⑬こどものストレッチパレエ ⑭ジュニアジャズダンス ⑮リンパコンディショニング 【7/12(水)開講】⑯おとなのストレッチパレエ ⑰ピラティス ⑱ジュニアヒップホップ ⑲トライ!バーベル ^{フック} 【7/13(木)開講】⑲ストレッチ&ヨガ ⑲二十四式太極拳 ⑲フローヨガ 【7/14(金)開講】⑲おとなのストレッチパレエ |

サンピア水族館 〒004-0052 厚別区厚別中央2の5 ☎890-2455 FAX 892-5565

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|------|------------|--------------|-----------------|---------|
| ヒトデ展 | 特徴的なヒトデを紹介 | 6/1(木)～30(金) | 900円。3歳～中学生400円 | 当日直接会場へ |

図書館

■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 |
|-------------|--|-------------------|----------------|---|
| コンサドーレ展 | 市民と歩んだ歴史や戦績、グッズなどを紹介 | 5/11(木)～6/13(火) | 無料 | 当日直接会場へ |
| ドーレくんからの挑戦状 | 市電に乗って図書館へ行き、謎解きをする | 5/20(土)10時～12時 | 中学生以上の方30人。無料 | 往復はがきを上欄必要事項を記入し、5/15(月)(必着)までに中央図書館へ。(抽選) |
| サイエンス・フォーラム | 市内の巨木・老木から札幌の歴史を振り返る | 5/27(土)14時～16時 | 中学生以上の方150人。無料 | 当日会場へ直接。(先着) |
| 一日司書体験 子ども | 図書の貸し出しや返本、書棚整理などを体験 | 6/24(土)13時30分～16時 | 小学3年～6年8人。無料 | 往復はがきを上欄必要事項を記入し、6/5(月)(消印有効)までに中央図書館へ。(抽選) |
| 駐車場の閉鎖 | 中央図書館の改修工事に伴い、駐車場に仮設事務所を設置するため、5/9(火)から駐車場を閉鎖します | | | |

■えほん図書館 〒003-8612 白石区南郷通1南 ☎866-4646 FAX 866-4600

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|--------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|---------|
| 年齢別おはなし会 子ども | 年齢に合わせた絵本の読み聞かせなど | ①5/11(木)、18(木)、6/8(木)14時、②5/16(火)、6/6(火)11時、③5/17(水)、6/7(水)14時、④5/27(土)14時 | ①は0歳、②は1歳～2歳、③は3歳～4歳、④は5歳以上の方。無料 | 当日直接会場へ |
| 図書館デビュー 子ども | 絵本の読み聞かせ、ピアノコンサートなど | 5/14(日)14時30分～15時15分 | 未就学児とその保護者。無料 | |
| 休館 | 図書資料の点検・整理作業のため、5/22(月)～6/5(月)は休館します | | | |

産業振興センター 〒003-0005 白石区東札幌5の1 ☎820-3033 FAX 820-3220

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象・費用 | 申込・備考 |
|----------------|--|------------------------------------|---------------------------|--|
| 起業道場 | 創業の心構えや事業計画書の作成方法などを学ぶ | 6/3(土)・10(土)・17(土)9時30分～15時30分。全3回 | 創業・独立を考えている方16人程度。10,000円 | ☎、FAX、HP、直接。上欄必要事項を記入し、5/11(木)9時から産業振興センター ☎820-3122へ。(先着)。問い合わせは☎820-3122 |
| 中小企業経営セミナー 要確認 | ①有料あり。5/11(木)9時から☎820-3122、FAX、HP、直接。(先着)。問い合わせは☎820-3122 ①伝わるビジネス文書・使える報連相=7/4(火) ②今日から始める!売れる営業の基本=7/13(木) ③5S運動と食中毒予防=7/20(木) ④メンタルヘルス対策とセルフケアの基礎知識=7/26(木) | | | |

5月17日(水)10時～12時。100円。



平岡公園から
ハツリウオッチング

申込先問 大通公園 ☎(25) 0438

大通路公園ガイドツアー
①5月20日(土)、②29日(月)。
いずれも10時。
定員各15人。
①は5月17日(水)、②は24日(水)までに。(抽選)

申込先問 創成川公園(中央区北1～南4西1) ☎(21) 4100

創成川公園ライラックツアー
①5月21日(日)、②27日(土)。
いずれも10時。
定員各15人。
①は5月17日(水)、②は24日(水)までに。(抽選)

申込先問 創成川公園(中央区北1～南4西1) ☎(21) 4100

花を楽しむミニ盆栽

趣
味
・
教
養

5月26日(金)12時25分～12時45分。
市役所ロビー。
文化振興課 ☎(21) 2261

市民ロビーコンサート
出演 城分陽介(クラリネット・ピアノ)ほか。

環境管理担当 ☎(21) 2879、HP

白石区複合庁舎(白石区南郷通1南)。

生物多様性パネル展
パンフレットの配布、絵本コンテストの作品展など。

5月21日(日)～24日(水)。
申込先問 モエレ沼公園(東区モエレ沼公園) ☎(79) 1231、HP

5月31日(水)まで。
☎、直接。

小学生以上の方15人。小学生は保護者同伴。
300円。

6月3日(土)10時～12時。
所 モエレ沼公園。

花を楽しむミニ盆栽
サクラを使った盆栽作り。

平岡公園(清田区平岡公園) ☎(88) 7924、HP

5月20日(土)10時～12時。
対 小学3年以下の方は保護者同伴。100円。

平岡公園(清田区平岡公園) ☎(88) 7924、HP

△ながぐつのお土ようび
△森の中を探検し生き物を観察。