

3月

札幌市からの お知らせ

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

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

- ・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ご確認ください
- ・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

区役所の住所変更などの届け出窓口を臨時で開きます

3月下旬～4月上旬の転入・転出が多い時期に合わせて、区役所戸籍住民課での受付時間を延長します。平日は19時までとするほか、本年度は新たに3/24(土)、4/1(日)にも受け付け。日時や対象業務を確認の上、お越しく下さい。 [問い合わせ市コールセンター☎222-4894](tel:011-222-4894)

日時や受付業務はこちら！

平日の受付時間を延長

日時 3/26(月)～30(金)、4/2(月)
8時45分～19時

月曜と金曜は特に混雑しますので、なるべく避けてご利用ください。

土・日曜の午前にも窓口を開設

日時 3/24(土)、4/1(日)
8時45分～12時

初めて土・日曜の受け付けを実施します。ぜひご利用ください。

住所を変更したときは、必ず14日以内にお住まいの区の区役所戸籍住民課に届け出てください。



場所 区役所(1区)の戸籍住民課

受付業務

- 転入・転居・転出など住所変更に関する届け出
- 住民票・戸籍謄本などの証明書の発行(市・道民税関連の証明書を除く)
- 印鑑登録に関する申請 ○マイナンバーカード・通知カードの受け取り
- 戸籍届 ○特別永住者に関する届け出

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
字幕解説付きプラネタリウム	字幕付き番組「僕らもみんな宇宙人!」の上映	3/16(金)、17(土)14時～15時	各200人。500円。中学生以下無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎892-5004
市天文台夜間公開	口径20cmの望遠鏡で観望。冬から春の星座	3/23(金)、24(土)、25(日)19時～21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
春の特別展・文具×科学	文具のしくみや機能を学ぶ	3/24(土)～4/8(日)	700円。中学生以下無料	当日直接会場へ
年間パスポートの発売を開始	購入日から1年間有効な入場券(プラネタリウムを除く)を販売	4/1(日)から	2,000円	青少年科学館へ直接
科学館の工作室 子ども	①回すと色が変わる円盤 ②ハンドルを動かすとスキーをする人形	3/4～25の日曜、祝日 10時30分～11時15分、 13時10分～13時55分、 14時20分～15時5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。①は200円、②は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	洗剤を使った実験で汚れが落ちるしくみを学ぶ	3/4～6/24の日曜、祝・休日14時～14時40分	小中学生各32人。無料	当日13時30分から青少年科学館へ直接。(先着)

**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

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	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	3/13(火)14時～15時	15歳～39歳の方と家族。無料	当日直接会場へ。会場は中央区民センター(中央区南2西10)。問い合わせは☎223-4421

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
ノスタルジックトシヨシツ	図書コーナーの明かりを落とし、ジャズなどを流す	3/16(金)19時～21時45分	無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎671-2121
LPコンサート	リチャード・クレイダーマンのピアノ演奏	3/20(火)14時～15時	50人。無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎671-2121
大通高校生と共に学ぶ講座	上手な敬語の使い方	5/9(木)・16(木)・23(木)・30(木) 19時40分～21時10分。全4回	15人。4,200円	はがき、FAX、HP。上欄必要事項を記入し、3/25(日)(必着)までに生涯学習センター(FAX671-2334)へ。(抽選)。会場は大通高校(中央区北2西11)。問い合わせは☎671-2311
親子映画会 子ども	アニメ「ピーターパン」を上映	3/27(火)10時30分～11時45分	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)	①日本有料。申し込みは3/25(日)までにはがきを送付か、FAX671-2334、HP。(抽選)。問い合わせは☎671-2311 ①日本の歌をうたおう=5/11(金)開講全4回 ②母の日のフラワーブーケ=5/12(土) ③社会に役立つ仕事づくり=5/12(土)開講全3回 ④世界の歌めぐり=5/12(土)開講全4回 ⑤北海道の馬産業=5/15(火)開講全2回 ⑥新聞から読み解く・今=5/15(火)開講全3回 ⑦のんびりパソコンライフ・ワード=5/15(火)開講全4回 ⑧話し合いを楽しむするコツ・入門編=5/16(水) ⑨マーケティングが分かる!使える!=5/16(水)開講全6回 ⑩楽しく歌ってボランティア=5/21(月)開講全6回 ⑪こじらせないクレーム対応法=5/26(土)			
ご近所先生企画講座 (要確認)	①日本有料。いずれも全5回。申し込みは3/25(日)までにはがきを送付か、FAX671-2334、HP。(抽選)。問い合わせは☎671-2311 【5/15(火)開講】①アイヌ刺しゅうでブックカバー ②呼吸を整えてしなやかダンス ③ペリー提督らが見た幕末日本 ④右脳を生かし楽しくタイピング ⑤初めての花あそび体験 ⑥筆文字アートを書いてみよう ⑦市民ランナーのための自己管理術 【5/16(水)開講】⑧クレイクラフトでお花とスイーツ ⑨トルコ発祥「リフ編み」小物作り ⑩初めてのベトナム語 ⑪バルーンアートで遊ぼう 【5/17(木)開講】⑫札幌ひよっこ踊り ⑬初めてのトランプ・コントラクトブリッジ入門 ⑭発達凸凹の子を楽しく育てる ⑮社交ダンスのためのリズム体操 ⑯スクリーンの中の鉄道風景 ⑰日本語と英語で模擬観光案内 ⑱西郷隆盛と幕末維新 【5/18(金)開講】⑲初心者のためのデジカメ ⑳魅惑のハーモニカにチャレンジ ㉑新武道・空体道入門 ㉒楽々初めての韓国語 ㉓笑顔と言葉のコミュニケーション 【5/19(土)開講】㉔ミニ盆栽入門・苔盆栽 ㉕魅惑のナチュラルチーズ ㉖悩みを解決!ソリューション思考法 ㉗YouTube入門			

■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台程度と木製家具を抽選で販売	3/1(木)～15(木)	—	期間中会場へ直接。3/16(金)10時から公開抽選会を開催し、13時から当選者の発表。1人1点	
市民交流広場	常設コーナー	おもちゃの修理、洋服の交換会、エコクイズ、エコ商品販売など	3/24(土)、25(日)、27(火)～30(金) 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包丁研ぎ②ネクタイでフクロウ③傘布でエコバッグ④和布で箱ティッシュカバー⑤ファスナーでブローチ⑥古布でお手玉	①は3/24(土)、②は25(日)、③は27(火)、④は28(水)、⑤は29(木)、⑥は30(金)。いずれも10時30分～12時、13時30分～15時	各回5人。200円	3/11(日)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	4/1(日)、8(日)、15(日)13時～16時	各10人。300円	3/20(火)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	催しの手伝いや教室の講師など	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☎	

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
札幌の奏響	道内で活躍する音楽家による室内楽と合唱	3/21(祝)15時	小学生以上の方450人。2,000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
レセプションに挑戦 子ども	プログラムの配布やアナウンスなどの仕事体験	5/4(祝)11時～17時30分	小学4年～6年8人。無料	4/11(木)～19(木)にKitaraへ。(抽選)

☎ = 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 ① = 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

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
文楽セミナー	人間国宝による文楽の解説と「壺坂観音霊験記」上演	5/3(祝)13時30分	360人。3,000円	チケットは3/15(木)から市内プレイガイドで発売

芸術の森 〒005-0864 南区芸術の森2 ☎592-5111 FAX 592-4120 E craft@artpark.or.jp

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
リサ・ラーソン展 ワークショップ	開催中の展覧会にちなんだキャラクターの小物を制作。①食器②手ぬぐい	①は4/1(日)10時～12時30分、13時30分～16時、②は21(土)10時30分～12時30分、14時～16時	小学4年以上の方。①は各15人、②は各10人。①は2,500円～3,000円、②は2,500円	①は当日会場へ直接。(先着)、②は往復はがき、E。上欄必要事項を記入し、3/20(火)(必着)までに芸術の森へ。(抽選)。会場は①はクラフト工房、②は版画工房。問い合わせは☎592-4122
粘土にお絵かき	粘土でハリネズミの形を作り、ペンで模様を描く	4/7(土)～25(木)、27(金)、28(土)、30(日)～5/16(木)、18(金)～23(木)、25(金)～27(日)、6/2(土)、3(日)、9(土)、10(日)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。800円	☎、FAX。上欄必要事項を記入し、3/21(祝)9時45分から芸術の森(☎591-0090、FAX591-0099)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
シルクスクリーンを学ぶ6日間	感光法を使ったシルクスクリーンを基礎から解説	4/12(木)・19(木)・26(木)・5/10(木)・17(木)・24(木)10時30分～16時30分。全6回	16歳以上の方15人。15,000円	往復はがき、E。上欄必要事項を記入し、3/20(火)(必着)までに芸術の森へ。(抽選)。会場は版画工房。問い合わせは☎592-4122
手紡ぎ糸で布を織る20日間	毛糸を好きな色、模様染めてマフラーを作る	4/21～9/2の土・日 曜10時～16時。全20回	高校生以上の方16人。58,000円	往復はがき、E。上欄必要事項を記入し、3/20(火)(必着)までに芸術の森へ。(抽選)。会場はクラフト工房。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	①～④⑥～⑬は3/16(金)9時45分から☎592-4122へ、⑤⑭は当日会場へ直接。いずれも(先着)。問い合わせは☎592-4122		
	【陶芸】①豆皿=4/8(日) ②母の日にカップ=4/14(土) ③一人でろくろ=4/15(日) ④初めての電動ろくろ=4/22(日) ⑤磁器絵付け=4/30(木)			
	【染織】⑥絞り染めでパダンナ=4/15(日) ⑦ミニこいのぼり絞り染め=4/29(祝)			
	【七宝・ガラス】⑧サンドブラストでタンブラー=4/14(土)、15(日) ⑨七宝焼でキーホルダー=4/21(土)、22(日) ⑩七宝焼でリーフペンダント=4/28(土)			
	【木工】⑪自由制作=4/7(土)、12(木) ⑫寄せ木の丸皿=4/8(日) ⑬小さなローテーブル2日間=4/21(土)・22(日) ⑭こびとの家=4/28(土)			

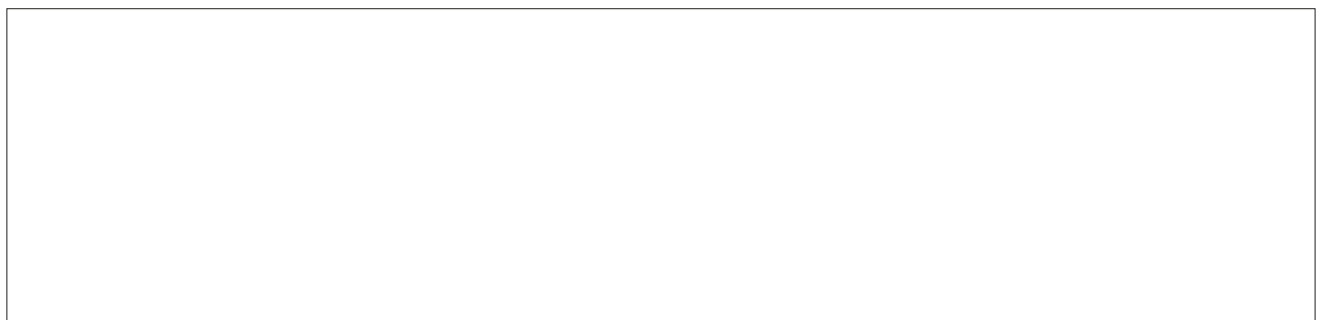
博物館活動センター 〒062-0935 豊平区平岸5の15 ☎374-5002 FAX 374-5014

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
西岡公園自然調査報告展	子どもによる生き物調査の結果を展示	3/14(水)～24(土)	無料	当日直接会場へ
活動報告展	クジラの化石研究などを標本や写真で紹介	3/17(土)～4/7(土)	無料	
報告展の展示ガイド	開催中の報告展を学芸員などが解説	3/17(土)、24(土)14時～14時30分	無料	

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
作ろう!ふにぶにスクイーズ	身近な材料で独特な感触のおもちゃを作る	3/11(日)10時～16時30分。制作は30分程度	20人。300円	当日会場へ直接。(先着)

広告



今月の話題
青少年科学館
若者交流センター
ちのちのあ
Kittara
教育文化会館
芸術の森博物館活動センター
彫刻美術館
エルプラザ
緑のセンター
円山動物園
国際プラザ
社会福祉総合センター
体育施設
滝野すすらん丘陵公園
サンピアサ水族館
やまびこ座
こへん座
図書館
さくらんぼセンター
健康つくり

**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

■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
エルプラホール 映画上映会	洋画「MILK」の上映	3/14(水)18時30分～ 20時40分	市内・市近郊に居住か通勤、 通学している方。無料	☎、E。上欄必要事項と参加人数を記入し、☎は男女 共同参画センター ☎728-1255、Eは在札幌米国 総領事館(EUSASapporo@gmail.com)へ。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 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団体同士で、活動 の課題を共有する	4/10(火)13時～15時	市民活動に取り組む方など 15人。100円	☎、FAX、E、直接。上欄必要事項を記入し、3/11(日)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
環境プラザで あそび(子ども)	工作、ゲームなどで環境 問題を学ぶ	3/24(土)10時～15時	小学生。無料	当日直接会場へ

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	3/13(火)～25(日)	無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎811-6568
ボタニカルア ート体験教室	ボタニカルアートを無料 で体験する	3/23(金)10時～12時	20人。無料	☎、直接。3/11(日)8時45分から豊平公園緑のセ ンター ☎811-6568へ。(先着)。問い合わせは ☎811-6568
バラづくり 実践講座	バラの基礎知識	3/24(土)10時～12時	40人。300円	
連続講座	ボタニカルアートを学ぶ	4/27(金)～9/21(金)10時～12 時。全10回	20人。15,000円。 道具代別途	

■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	①立体的な花の工作・ レカンフラワー ②春の花	①は3/13(火)～18(日)、②は4/3 (火)～22(日)	130円	当日直接会場へ
講習会	①レカンフラワー ②バラの育て方 ③1年草の種まき	①は3/18(日)11時～12時、13時 30分～14時30分、②は4/1(日)13 時30分～15時30分、③は7(土) 13時30分～15時	①は各10人、②③は 各20人。①は2,630 円、②は130円、③は 500円	3/11(日)8時45分から百合が原緑のセンターへ ☎。(先着)
清掃活動	園内のごみ拾いなど	4/14(土)10時～11時	無料	当日直接会場へ。悪天時は中止

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
フォトコンテスト	昨年1/1～3/31(土)に園 内で撮影した写真を募集	—	小学生以上の方。無料	郵送、直接。上欄必要事項を記入し、3/31(土) (必着)までに円山動物園へ
講演・動物園 水族館の未来	道内の動物園長と水族 館長らが今後の展望を 語る	3/11(日)13時～16時	100人。入園料600円。中学生 以下無料	当日会場へ直接。(先着)。会場は動物科学館ホール
チリモン観察会	チリメンジャコに含まれる 生き物を観察	3/17(土)、26(月)10時 30分～11時40分、13 時～14時10分	小学4年以上の方各回25人。 入園料600円。中学生以下無 料	各回開始30分前から動物園センターで配布する 整理券が必要。(先着)。会場は動物園プラザ
サッポロ・シティ ジャズ・ライブ	ジャズライブと絵本作家 そら氏の読み聞かせ	3/21(水)11時～11 時30分、14時～14 時30分	入園料600円。中学生以下無 料	当日直接会場へ。会場は情報ホール
映画上映会	洋画「地球が壊れる前 に」を上映	3/21(水)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)。会場は動物科学館ホール
コウモリ調査 事業報告会	市内で行ったコウモリに 関する調査の報告	3/24(土)13時30分 ～15時	100人。入園料600円。中学生 以下無料	
冒険家・萩田 泰永氏の講演	北極で出会った野生動物 の話など	3/25(日)13時～14 時	50人。入園料600円。中学生 以下無料	
親子写真教室 (子ども)	カメラの基本操作を学 び、動物を撮影	3/21(水)10時30分 ～12時30分、13時 30分～15時30分	空のSDカードを持参できる小学 3年～6年と保護者各5組。入園 料600円。中学生以下無料	各回開始30分前から動物園センターで配布する 整理券が必要。(先着)。会場は動物園センター

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(13頁)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

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
イースターを 楽しもう 子ども	在札幌米国総領事館の領事と復活祭の卵飾りを作る	3/24(土)14時～16時	小学3年～6年20人。保護者の同伴が必要。無料	3/12(月)9時から国際プラザ☎211-2105へ。 (先着) 。 問い合わせは☎211-2105

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

■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
読み聞かせ会 子ども	親子向けの絵本の読み聞かせ	4/25(水)10時30分～11時30分	親子20組40人。無料	☎、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、3/12(月)8時45分から情報センターへ。 (先着)

■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
手話講座	①冬の風物詩の表現 ②春にちなんだ歌、観光の表現	①は3/13(火)、27(火)、 ②は4/10(火)。いずれも11時30分～12時	無料	当日直接会場へ
あんしん住まい サポロ相談会	高齢者向けの住宅への 住み替え相談	3/16(金)、22(木)10時 30分～16時	無料	
ワンポイント 介護講座	①認知症に気付くための 心得②困ったときの 緊急ヘルパー	①は3/20(火)、②は 4/3(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	4/3(火)13時～16時	無料	
協力会員 登録説明会・ 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	①4/12(水)、②25(水)、 ③5/15(火)、④24(水)。 いずれも10時～15 時30分	各50人。①②は1,200円、 ③④は1,100円。いずれも来 年3月までの分。登録者のみ 当日納入	
排せつケア 講習会	ケア用品の使い方の解 説と実演など	4/14(土)10時～11 時30分	無料	☎、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、4/13(金)ま でに社会福祉協議会へ

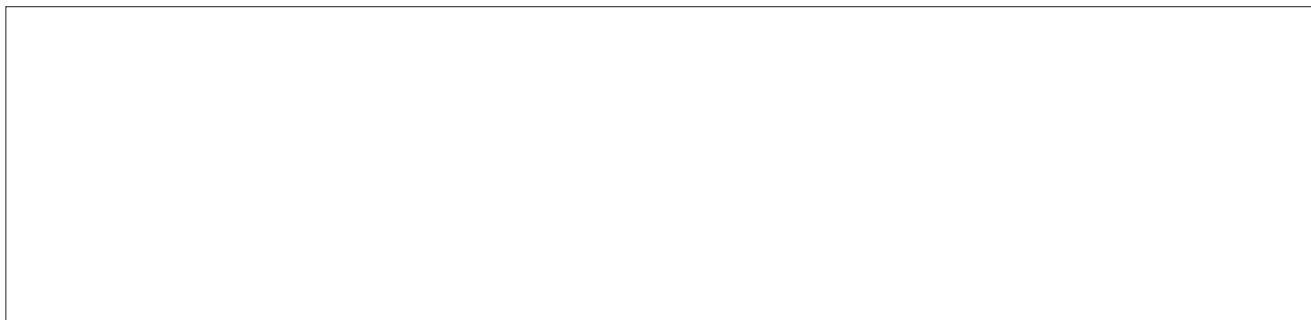
■ボランティア活動センター ☎623-4000 FAX 623-0004

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
ときめき大学 入学者募集	ボランティア活動を行う ための知識や技術を学 ぶ	4/13(金)～11/8(木)。 全50単位	継続して8割以上参加でき、 卒業後にボランティア活動 ができる方24人。10,000円	ボランティア活動センターで配布中の申込書を、 3/23(金)まで。選考あり
研修会 (要確認)	📄要申込 有料あり。申し込みは、①②は3/12(月)、③は13(火)、④は14(水)、⑤は16(金)、⑥は22(木)、⑦は23(金)、⑧は28(水)、⑨は4/6(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芸能ボランティア・歌=5/11(金)、18(金) ②初めてのボランティア=5/12(土) ③絵本の読み聞かせボランティア・初級=5/13(日) ④傾聴ボランティア・中級=5/14(月)、21(月) ⑤手話・初心者向け=5/17(木)開講全7回 ⑥認知症サポーター養成=5/22(火) ⑦朗読ボランティア・初級=5/23(水) ⑧ガイドヘルプ・車いす介助=5/28(月) ⑨障がいを理解する・知的障がい=6/8(金)			

■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仕事力・マナー技能 検定3級 ②ワード・エクセル・パワ ーポイント3級	①は4/3～5/31の 火・木 曜18時15分 ～20時45分。全16 回、②は4/4～5/21 の月・水・金曜9時30 分～16時。全18回	ひとり親家庭の親と寡婦(か つて母子家庭の母だった 方)で未受講の方各20人。 ①は5,000円、②は8,000 円。検定料8,300円	はがき、直接。上欄必要事項と受講理由を記入し、 3/15(木)～18(日) (必着) にひとり親家庭支援センタ ーへ。 (抽選) 。3/15(木)、16(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

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。4/3(火)から順次開講 ①卓球 ②バドミントン ③テニス ④ピラティス ⑤ヨガ ⑥太極拳 ⑦ボクシングエクササイズ ⑧クラシックバレエ ⑨体操 ⑩バレーボール
美香保体育館 (東区北22東5) ☎741-1972	要申込 有料。3/28(水)から順次開講 ①フィギュアスケート(幼児) ②体質改善ストレッチ ③健美操 ④ヨガ ⑤あへあほ健康体操 ⑥ウエストシェイプナイト
月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972	要申込 有料。4/3(火)から順次開講 ①アイスホッケー(小学生、成人) ②フィギュアスケート(小学生、女性) ③ZUMBA ④ストレッチヨガ ⑤背骨コンディショニング ⑥ピラティス ⑦フラダンス ⑧バレエ ⑨健康体操・リズム体操 ⑩ベリーダンス
中島体育センター (中央区中島公園内) ☎530-5906	要申込 有料。4/3(火)から順次開講 ①卓球 ②バドミントン(小4~中3、成人) ③テニス(幼児、小学生、成人) ④フットサル(幼児、小学生) ⑤フォークダンス ⑥ヨガ&膝にやさしい安心ヨガ ⑦クラシックバレエ(小1~中3、成人) ⑧あへあほ健康体操 ⑨背骨コンディショニング ⑩ボクシングエクササイズ&エアロ
円山総合運動場 (中央区宮ヶ丘3) ☎641-3062	要申込 有料。4/2(月)から順次開講 ①ハタヨガ ②ロコトレ ③太極拳 ④ピラティス ⑤やさしい健康美容ストレッチ ⑥ジャイロキネシス ⑦キネティックバランス ⑧ヨガ ⑨リンパデトックスストレッチ ⑩らくらくリズム体操
つどいむ (東区栄町885) ☎784-2106	【一般開放】有料。3/13(火)、20(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 ※3/12(月)は施設整備のため使用できません
宮の沢屋内競技場 (西区宮の沢490) ☎664-6363	要申込 有料。3/26(月)から順次開講 ①おはようテニス(小学生) ②おはようサッカー(小学生) ③おはようベースボール(小学生) ④テニス(幼児~小学生、成人、マンツーマン、グループ) ⑤フットサル(幼児~小学生、成人) ⑥野球(小学生) ⑦ヨガ
Fu's(フズ) (南区藤野473) ☎591-8111	要申込 有料。3/11(日)から順次開講 ①クラブFu's ②スキージュニアテスト ③スキー級別テスト ④スノーボードバッジテスト ⑤スキーレッスン(幼児、クラス、プライベート) ⑥スノーボードレッスン(幼児、クラス、プライベート、 ナイター)

施設名	内容
星置スケート場 (手稲区星置2の1) ☎681-8877	要申込 有料。4/11(水)から順次開講 ①フィギュアスケート(年少~小学生、成人) ②基礎フィギュアスケート
どうぎんカーリング スタジアム (豊平区月寒東1の9) ☎853-4572	要申込 有料。4/3(火)から順次開講 ①ピラティス ②りらくすヨガ ③あへあほ体操 ④ビューティーヨガ ⑤ビューティーボディメイク ⑥ひめトレ ⑦バレエストレッチ ⑧カーリングビギナー ⑨カーリングステップアップ

■水泳教室

施設名	内容
東温水プール (東区北16東16) ☎785-6812	要申込 有料。4/9(月)から順次開講。申し込みは3/18(日) までに☎、FAX785-6816、HP、直接。(抽選) ①親子 ②4歳児 ③幼児 ④少年少女
白石温水プール (白石区平和通1南) ☎846-0004	要申込 有料。4/6(金)から順次開講。申し込みは3/19(日) までに☎、FAX846-2831、HP、直接。(抽選) ①幼児 ②少年少女 ③成人 ④シニア ⑤2カ月チャレンジ(成人、シニア) ⑥アクアフィットネス ⑦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	※3/21(祝)~31(土)は施設整備のため利用できません
豊平公園温水プール (豊平区美園6の1) ☎813-6556	※3/19(月)~31(土)は施設整備のため利用できません
平岸プール (豊平区平岸5の14) ☎832-7529	要申込 有料。4/7(土)から順次開講。申し込みは①~④は 3/15(木)まで、⑤⑥⑦は25(日)までに☎、HP、直接。 (抽選) ①成人 ②シニア ③アクアフィットネス ④通年(小中学生、成人) ⑤4歳児 ⑥幼児 ⑦少年少女
西区体育館・温水プール (西区発寒5の8) ☎662-2149	要申込 有料。4/9(月)から順次開講。申し込みは3/18(日) までに☎、HP、直接。(抽選) ①成人 ②シニア ③幼児 ④少年少女 ⑤親子 ⑥アクアフィットネス
手稲曙温水プール (手稲区曙2の1) ☎683-0676	要申込 有料。4/2(月)から順次開講。申し込みは3/17(土) までに☎、HP、直接。(抽選) ①泳力別 ②泳法別 ③4歳児 ④幼児 ⑤親子 ⑥少年少女 ⑦アクアフィットネス ⑧フラダンス ⑨介護・転倒予防トレーニング ⑩リンパエクササイズ

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 有料あり ①冒険遊び場きのたんの森=3/18(日)、31(土)12時~14時30分 ②ミニクラフト木の実で手形アート=3/24(土)~31(土)10時~14時 要申込 有料あり。3/11(日)9時から☎594-2222。(先着) ③スノーシュースペシャルツアー-西エリア=3/24(土) ④スノーシューツアー-特別版=3/31(土)

サンピアザ水族館

〒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
展示・そっくりさんと助け合う魚	擬態や共生をする生き物の生態を紹介	3/17(土)~4/8(日)	900円。3歳~中学生400円	当日直接会場へ

☎ = 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

お
の
見
方
せ

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)	<p>📍直接会場 有料。①～⑤は新入園・新入学児無料</p> <p>【人形劇】①3/21(祝)11時=ぼっけ&タックル&ボクラ&ぱべつとグース&ぼおぼぶ「ホットケーキころころ」「とりかえっこちびぞう」ほか ②3/28(火)11時、14時、29(水)11時、14時=ジャック組「ジャックと豆の木～イギリス民話より」 ③3/31(土)11時、14時、4/1(日)11時=マジックアクターズクラブ「おおきなかぶ」「ましがいさがし」、マジックショーほか ④4/4(水)14時、5(木)11時、14時=なかよし「だってだってのおばあさん」ほか ⑤4/7(土)11時、14時、8(日)11時=シアターとんとん&よこび「ひよこちゃんのいいいいいな」「だるまちゃんとなんぐちゃん」ほか</p> <p>【児童劇】⑥3/17(土)14時、18時30分、18(日)11時、14時30分=やまびこ座プロデュース公演「とんでる教室」(前売りあり) ⑦3/24(土)15時、18時、25(日)11時、14時=劇団Kiss's「オズ」</p>

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
オリジナルペンケース作り 👶子ども	紙ナプキンで柄を付ける技法・デコパージュで筆入れを作る	3/24(土)10時～12時	幼児～高校生20人。幼児は保護者同伴。300円	3/13(火)9時からこぐま座へ☎。(先着)。会場は中島児童会館(中央区中島公園)
公演 👶子ども (要確認)	<p>📍直接会場 有料。④～⑧は新入園・新入学児無料</p> <p>【人形劇】①3/11(日)14時=こども人形劇団発表会「おむすびころりん」「りんごがひとつ」ほか ②3/17(土)11時、14時、18(日)11時=ブランコ「オオカミとゆかいなこぶたたち」「あっちゃんとおそぼう」 ③3/23(金)19時、24(土)11時、14時=北海道の人形劇シリーズ「モイモイ・オーシャン・パラダイス」(前売りあり) ④3/27(火)11時、28(水)11時=人形芝居燕屋「ねずみのすもう」「ハロー!カンクロー」(前売りあり) ⑤3/29(木)11時、30(金)11時、14時=ぱびぶ&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 ⑥3/31(土)11時、14時、4/1(日)11時=オセロ&あつぷるばい「カメとカバ」「ニッチモさんサッチモさん」ほか ⑦4/4(水)14時、5(木)11時、14時=ぱべつとグース「千年ギツネ」「たまごにいちゃん」ほか ⑧4/7(土)11時、14時、8(日)11時、14時=ぐらんぱ&タッキー &こいあい「じいじのさくら山」「だんまりくらべ」ほか</p>			

図書館 ※中央図書館は改修工事のため3/16(金)まで臨時カウンターで貸し出し・返却サービスを行っています

■中央図書館 〒064-8516 中央区南22西13 ☎512-7320 FAX 512-5783

行事名	内容
休館	3/17(土)～31(土)は蔵書一斉点検のため休館します。問い合わせは☎512-7330
新装開館	改修工事の終了に伴い、4/1(日)から利用を再開します。ただし、駐車場は仮設事務所解体工事終了後の6月上旬から利用できます。問い合わせは☎512-7330

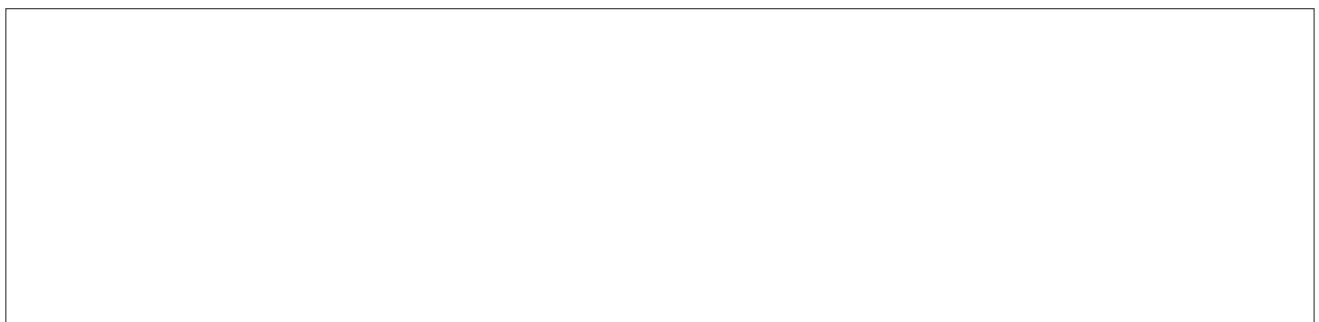
■えほん図書館 〒003-8612 白石区南郷通1南 ☎866-4646 FAX 866-4600

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
絵本グランプリ受賞作品展	受賞作品のパネルを展示	①3/4(日)～16(金)、②18(日)～28(水)	無料	当日直接会場へ。会場は②は生涯学習センター(14ページ)
図書館デビュー 👶子ども	①役を演じながら行う絵本の読み聞かせ ②人形劇	①は3/11(日)14時30分～15時30分、②は4/8(日)14時30分～15時15分	未就学児と保護者。無料	当日直接会場へ
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	3/13～4/10(3/21、4/4を除く)。①火曜11時、②水曜14時、③木曜14時、④3/31(土)14時	①は1歳～2歳、②は3歳～4歳、③は0歳、④は5歳以上の方。無料	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
季節の和菓子と料理作り	焼き桜餅、山菜の和風オムライスと汁物を作る	3/23(金)10時30分～13時	16人。1,300円	☎、直接。3/11(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

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

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
健康度測定 キャンペーン	健康診断と個別の運動メニューの作成	3/13(火)～17(土)8時45分～15時30分	18歳以上の方各10人。3,000円～8,000円	☞、直接。3/13(火)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。子ども連れで受診可	3/20～4/10の火曜、3/25(日)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	3/15(木)9時から中央健康づくりセンターへ☞。(先着)。3/13(火)からHPでも別枠分を受け付け
体力測定	体力測定、運動プログラムの作成など	3/25(日)13時～15時	18歳以上の方5人。2,500円	3/13(火)9時から中央健康づくりセンターへ☞。(先着)
膝すこやか 体操教室	膝の痛みの予防・改善を目的に下肢を鍛える	4/6～6/26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。14,500円	
高齢者の足腰 げんき教室	足、腰の筋力をつけて元気に生活するための体力をつける	4/7～6/27。①水・土曜13時30分～15時。全22回、②金曜10時～11時30分。全10回	65歳以上で、運動に制限のない方各10人。①は15,680円、②は9,400円	
股関節痛予防 運動教室	股関節の周りや体幹を強化する	4/7～7/24の火曜13時30分～15時か土曜11時～12時30分。いずれも全15回	18歳以上で運動に支障のない方各20人。10,040円	
ランナーの基礎 体力づくり講座	走るための基礎となる体幹と下肢を強化	4/8(日)・15(日)9時45分～10時45分。全2回	16歳以上の方20人。1,480円	
高齢者のロコモ 予防教室	筋肉を鍛えて、加齢に伴う運動器疾患を防ぐ	4/10～6/26の火曜、9時30分～10時30分か10時40分～11時40分。いずれも全11回	65歳以上の方各10人。5,890円	
高齢者の 体力づくり教室	簡単な器具を利用して日常で使う筋力を鍛える	4/10～7/26の火曜13時30分～15時か木曜10時～11時30分か木曜13時30分～15時。いずれも全15回	65歳以上の方各15人。9,560円	
膝腰すこやか 体操教室	膝と腰の機能改善・向上のための運動	4/10～9/21の火曜13時30分～15時か金曜9時30分～11時。いずれも全22回	膝腰に不安があり、運動に制限のない方各35人。12,720円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/13(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
産後ママの 引き締め教室	緩んだ体を引き締めながら産後太りを解消する。子ども連れで参加可	4/11～5/16の水曜11時45分～12時45分。全5回	産後3カ月以降で運動ができる方10人。4,700円	
専門家の膝腰 機能アップ教室	理学療法士と膝、腰の機能向上のための運動	4/11～5/16の水曜18時30分～19時45分。全5回	14人。4,910円	
女性のトータル フィットネス	ストレッチポールで体を整えて引き締める	4/11～5/18の水曜か金曜。いずれも15時30分～16時30分。全5回	18歳以上の女性各7人。4,700円	
膝げんき 体操教室	膝の痛みなどの予防・改善を目的としたストレッチと筋力トレーニング	4/11～9/21の水曜10時～11時30分か木曜13時30分～15時か金曜13時30分～15時。いずれも全22回	膝に不安があり、運動に制限のない方各15人。14,500円	
介護予防 筋トレクラブ	介護予防のために脚などを鍛える	4/12～7/26の木曜10時30分～12時。全15回	65歳以上で、運動に制限のない方15人。12,570円	
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	4/12～6/23の木曜19時15分～20時15分か土曜18時～19時。いずれも全10回	16歳以上の方各15人。5,860円	はがき、FAX、E、直接。上欄必要事項を記入し、3/13(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
専門家の体力 回復教室	退院後の低下した体力を取り戻すことを目的とした運動	4/13～6/22の金曜13時30分～15時。全10回	14人。10,910円	
腰痛予防 運動教室	腰痛の予防・改善のための運動	4/13～9/21の金曜14時10分～15時30分。全22回	腰に不安があり、運動に制限のない方35人。12,720円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/13(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
シェイプアップ フィットネス	体の引き締め・減量を行う運動	4/13～6/22の金曜19時15分～20時15分。全10回	16歳以上の方20人。5,860円	

◀次のページへ続く

☑前ページからの続き

■中央健康づくりセンター

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
専門家のアフターリハ教室	理学療法士による関節の機能改善を目的とした運動	4/14～6/23の土曜10時30分～12時。全10回	10人。10,910円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/13(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
肩のコリ教室	肩凝りの予防・改善を目的とした運動	4/14～6/23の土曜16時～17時。全10回	15人。5,360円	
すくすくキッズ体操教室 子ども	体を動かすことの楽しさを体験	4/12～6/26の①火曜、②木曜。いずれも15時30分～16時15分。全10回	①は3歳・4歳の方20人。7,130円、②は4歳～6歳の方30人。7,130円	
こどもヘルシースクール 子ども	運動を楽しみながら健康な体をつくる	4/12～6/21の木曜16時30分～17時30分。全10回	肥満傾向の小学生10人。8,380円	
運動教室 要確認	要申込 有料。いずれも全11回。申し込みは3/13(火)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選) 【4/6(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 【4/7(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 【4/10(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 【4/11(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動こうキッズ(4・5・6歳初めて、6歳・小1・小2上達) ⑱男の体幹トレーニング 【4/12(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 ㉑女性のシェイプヨガ			

■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
膝げんき体操教室	膝の痛みなどの予防・改善を目的としたストレッチと筋力トレーニング	4/10～9/18の火曜13時30分～15時。全22回	膝に不安があり、運動に制限のない方20人。14,500円	はがき、E、直接。上欄必要事項を記入し、3/13(火)(必着)までに東健康づくりセンターへ。(抽選)
高齢者の体力づくり教室	簡単な器具を利用して日常で使う筋力を鍛える	4/11～7/27の水曜10時～11時30分か金曜13時30分～15時。いずれも全15回	65歳以上の方各15人。9,560円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/13(火)(必着)までに東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3/13(火)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選) 【4/6(金)開講】①シニア太極拳 ②ジュニアヒップホップ金曜コース 【4/7(土)開講】③親子で運動あそび(2歳半～3歳) ④楽しく運動あそび(4歳～5歳) ⑤ベーシックヨガ 【4/10(火)開講】⑥シルバー体操 ⑦ジュニアヒップホップ火曜コース ⑧ソフトヨガ 【4/11(水)開講】⑨こどものストレッチパレエ ⑩小学生のストレッチパレエ 【4/12(木)開講】⑪健美操 ⑫ボディメーカーPLUSダンベル ⑬股関節症対応ボール体操 ⑭動こうキッズ(4歳～6歳、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	日時	対象・費用	申込・備考
家族のための介護予防教室	動いて学ぶ自宅のできるストレッチと筋力	4/7～6/23の土曜9時45分～10時45分。全11回	26人。4,950円	はがき、FAX、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/23(金)(必着)までに西健康づくりセンターへ。(抽選)
小学生の元気教室 子ども	楽しく体を動かし、運動習慣の定着を図る	4/6～6/29の金曜16時30分～17時30分。全12回	肥満傾向の小学1年～3年20人。5,830円	はがき、FAX、E、直接。上欄必要事項と生年月日、身長、体重を記入し、3/23(金)(必着)までに西健康づくりセンターへ。(抽選)
運動教室 要確認	要申込 有料。①②③⑤～⑯は全11回、④は全5回、⑭は全6回。申し込みは3/13(火)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選) 【4/6(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ピラティス 【4/7(土)開講】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 ⑨ナイトフィットネス 【4/8(日)開講】⑩ストレッチ&ヨガ 【4/10(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 ⑯ナイトフィットネス 【4/11(水)開講】⑰おとなのストレッチパレエ ⑱ジュニアヒップホップ 【4/12(木)開講】⑲ストレッチ&ヨガ ⑳二十四式太極拳 ㉑フロアヨガ 【4/13(金)開講】㉒大人のストレッチパレエ			

市民ロビーコンサート
 出演青木晃一(ピオラ)ほか。
 3月23日(金)12時25分～12時45分。市役所ロビー。
 文化振興課 ☎(21)2261

申込先問 円山公園(中央区宮ケ丘3) ☎(621)0453、HP
 3月11日(日)から。(先着)
 定員各20人。500円。
 13時30分～15時。
 3月25日(日)10時～11時30分、
 表面にコケを張る苔玉を作る。
 内根を土で包んで球状にし、

円山公園・苔玉作り



青年海外協力隊・シニア海外ボランティア帰国報告会
 ボランティア経験者による体験談、懇談会など。
 3月18日(日)14時～17時。
 所 国際プラザ(17階)。
 定 50人。
 申 当日会場へ直接。(先着)
 問 交流課 ☎(21)2032

趣味・教養