

冬みち
だより
第3号



さがそう！

ごめいわクマ

じつはそれってめいわくかも・・・。
ごめいわクマはどこかな？
いっしょにかんがえよう！

3 びきいるよ！

ヒント

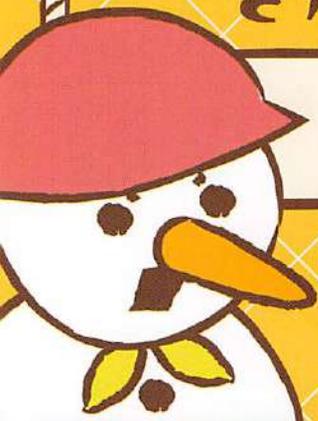


こたえは
ウラのページに！

冬みちだより第3号

さがそう！ごめいわくマ

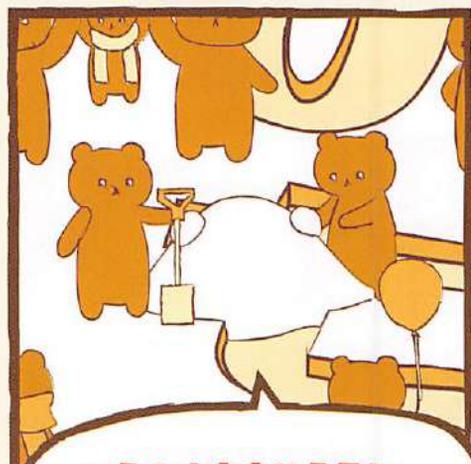
～答え合わせ～



ごめいわくマはこの3びきでした

ちょっと、そのクマさん！
そこで何してるのかお話をうかがえますか？

答え



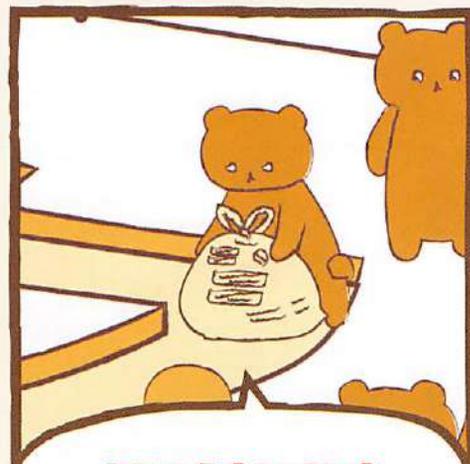
いすのゆきをせうろに
だしちゃおう

道路へ雪を出すことは法律で禁止されており、車両通行及び除雪作業の支障となります。



ここのせうろはくるまを
とめるのにちょうどいいな

路上駐車は法令で禁止されており、除雪作業の支障となります。



よるのうちにゴミを
だしておきます

除雪作業の支障となることやゴミが作業車に巻き込まれ散らばることもあります。

これらの行為はご遠慮ください。

今後ともご協力よろしくお願ひいたします。

○発行 / 札幌市南区土木部維持管理課

○お問い合わせ / 区の除雪事業について ▶ 札幌市南区土木部維持管理課（南区土木センター）電話：011-581-3811
/ 区の除雪作業について ▶ 北地区除雪センター 電話：011-583-6851

▶ 南地区除雪センター 電話：011-573-9222

※お住いの区域の除雪センターについては、冬の暮らしガイドや、札幌市南区ホームページにてご確認ください。

※除雪センターでは、通話の内容を正確に記録し、適切な対応を行うため、全ての通話内容を録音しています。

●今後のリーフレット発行予定 / 第4号：2月（全4号を予定）

このリーフレットのバックナンバーを札幌市南区ホームページに掲載する予定です。

●このリーフレットは札幌市立大学の学生がデザインしました。

札幌市南区 除雪関連

SAPPORO

さっぽろ市
02-Q02-25-2500
R7-2-1646

冬みち
だより
第4号



さがそう！

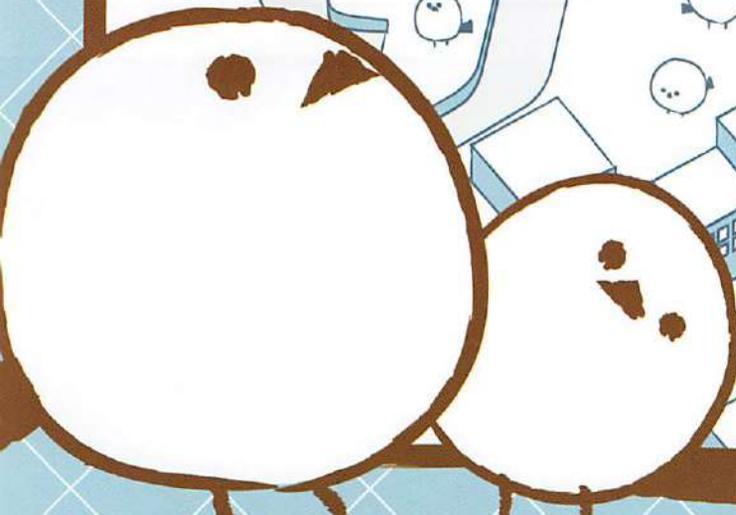
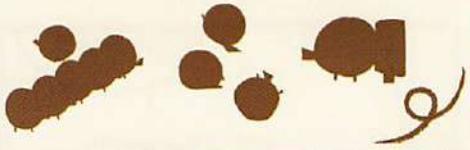
かなシマエナガ

かなしんでる子がいる・・・！
いったいどうしたのかな？

かなシマエナガをさがして・・・！！

3 びきいるよ！

ヒント



こたえは
ウラのページに！

冬みちだより第4号

さがそう！ かなシマエナガ

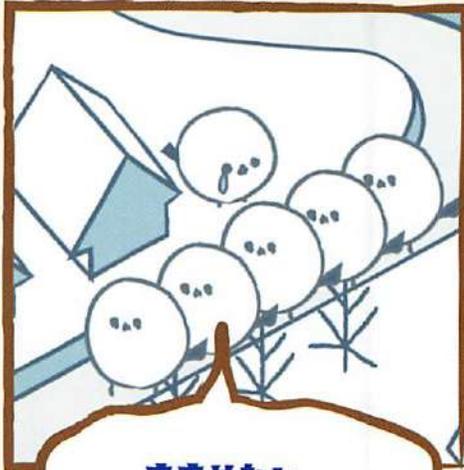
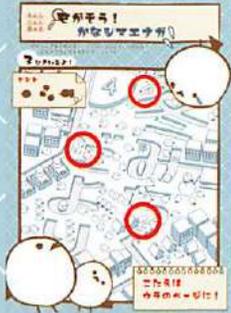
～答え合わせ～

答え

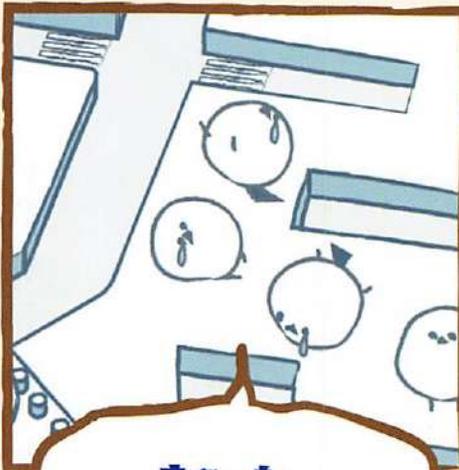


かなシマエナガはこの3びきでした！

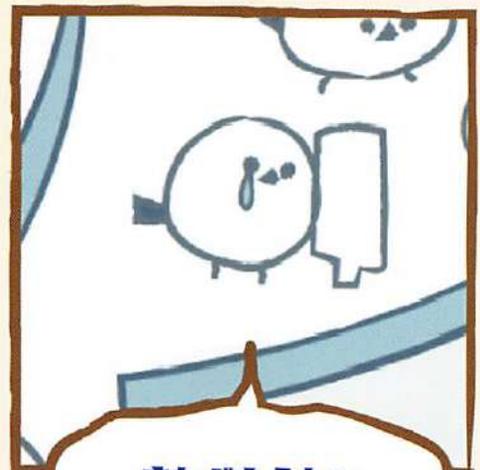
ケガはありませんか？
何があったのかお聞きしてもよろしいでしょうか？



すずめない...



すべった...



すながもうない...



雪トラブルにお気を付けてください！

雪で道路の幅が狭くなり、人も車も通りにくくなっています。お出かけの際は時間に余裕を持ち、安全な通行をお願いします。

横断歩道などの人通りが多い場所では特に転倒の注意が必要です。通行の際はお気を付けてください。

ご不便おかけします。滑り止めの砂は砂箱に適宜補充していますが、無くなっていることもありますので、その際は近くの砂箱からもご使用ください。



ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

○発行 / 札幌市南区土木部維持管理課

○お問い合わせ / 区の除雪事業について / 区の除雪作業について

▶札幌市南区土木部維持管理課（南区土木センター）電話：011-581-3811

▶北地区除雪センター 電話：011-583-6851

▶南地区除雪センター 電話：011-573-9222

※お住いの区域の除雪センターについては、冬の暮らしガイドや、札幌市南区ホームページにてご確認ください。

※除雪センターでは、通話の内容を正確に記録し、適切な対応を行うため、全ての通話内容を録音しています。

このリーフレットのバックナンバーを札幌市南区ホームページに掲載する予定です。

札幌市南区 除雪関連

●このリーフレットは札幌市立大学の学生がデザインしました。

SAPPORO





北の沢

札幌市立北の沢小学校 学校便り

令和8年(2026年)2月27日

No.13



学校ホームページURL <https://www.kitanosawa-e.sapporo-c.ed.jp> 二次元コード

豊かな心育成部 佐野 有里

「昨日の自分」を一步超えて

窓の外にはまだ高く雪が残り、厳しい寒さが続いております。それでも、時折差し込む日差しの柔らかさに、春の気配が少しずつ混じり始めるのを感じる季節となりました。

さて、世界中が熱狂したミラノ・コルティナ冬季オリンピック。その舞台上、自分にはかできない挑戦を続けてきたスノーボードの平野歩夢選手の姿は、私たちに深い感銘を与えてくれました。彼はかつて、このような言葉を残しています。

「他人との比較ではなく、昨日の自分を超えていく。

その積み重ねが、一番の自信になる。」

誰かと競うこと以上に、自分自身の限界に挑み、地道な準備を積み上げていく。その誠実な姿勢こそが、大きな舞台上最高のパフォーマンスを生む鍵なのだと教えてくれます。

この「自分自身の積み重ね」は、学習成果発表会での子どもたちの姿にも重なります。一年間に自分が向き合ってきた学びを、自分の言葉で一生懸命に届けようとする姿。この日のために何度も練習を重ねてきたそのプロセスこそが、平野選手の言う「自分を超えていく」挑戦そのものです。この一年間で蓄えてきた確かな力が、それぞれの場所で花開いた発表会となりました。

また、先日行われた「六年生を送る会」では、全校が温かい雰囲気でも包まれました。4・5年生の代表委員が中心となって企画した「O×ゲーム」では、学校に関する問題に一喜一憂し、体育館が笑顔いっぱいになりました。在校生からの感謝のメッセージ、そして6年生からの心のこもった言葉の交換は、この北の沢小で共に過ごした時間の尊さを再確認させてくれるものでした。

いよいよ令和7年度も残り一か月。この時期、特に気を付けたいのが「登下校の安全」です。雪解けと凍結が混じり合う路面や、屋根からの落雪など、北海道の3月は足元への注意が欠かせません。時間にゆとりを持ち、足元をしっかりと見て歩くことで、自分自身の安全をしっかりと守ってほしいと願っています。

6年生は卒業への、在校生は進級への一步。平野選手のように、「昨日の自分」を少しずつ更新しながら、最高の笑顔で春を迎えられるよう、教職員一同、最後まで子どもたちに寄り添ってまいります。

3月の行事

お知らせ

日	曜	行事等
2	月	
3	火	6年5時間授業
4	水	学校評価委員会 6年食指導
5	木	6年バイキング給食 6年校長授業
6	金	2,4年参観懇談 学校関係者評価委員会
9	月	図書返却週間
10	火	北ノ沢推進会役員会
11	水	
12	木	卒業式在校生練習
13	金	図書館閉館
16	月	卒業式全体練習① すこやかデー（食育放送）
17	火	
18	水	卒業式全体練習②
19	木	卒業式前日準備 6年通知表配付
20	金	春分の日
23	月	第44回卒業証書授与式
24	火	
25	水	大掃除 修了式・離任式、後期通知表配付
26	木	春季休業（～4/7）

第44回卒業証書授与式

3月23日（月）

- 卒業生登校 8:30～45
- 卒業生登校完了 8:50
- 保護者受付 9:25～40
- ※保護者着席完了 9:45
- 来賓入場 9:55
- 卒業生入場 10:00
- 卒業生退場 11:00頃
- 卒業生下校 11:25頃

今年度の卒業のテーマは「空への飛び方」です。6年生は委員会活動を終え、卒業に向けての活動を本格的に始め、在校生も卒業式に向けての取組や準備に取り組んでいます。

卒業式当日は、多くの保護者の方々にご参列いただき、卒業生の前途を祝福していただければと思います。学年によりお休みだったり、登校時刻が変わったりしますのでご注意ください。

※1、2年生：お休み

※3～5年生：登校 9:10～20
下校 11:35頃



○3月25日（水）について

- ・短縮4時間授業（1～5年生）
- ・給食なし
- ・12:00下校

修了式



○融雪時の事故に注意

3月に入ります。これから暖気が入り雪解けが進む日があることと思います。屋根からの落雪に注意を払うことはもちろんのこと、「道路脇の雪山に登らない」「除排雪作業中の重機に近寄らない」などの指導を折に触れ行って参ります。ご家庭でも、継続的な注意喚起をお願いいたします。

○転出入について

年度末を迎え、新年度の学級数の確定をしていく時期となりました。転出が決まりましたら、新しい学年のスムーズなスタートのために、どうか速やかにお知らせいただきますようお願いいたします。

きた さわしょう じどうかいかん
北の沢小三二児童会館

3月

南区北ノ沢 1727 番地 5 北の沢小学校内 Tel 596-6315 Fax 596-6317
g-kan.syaa.jp 【管理運営】(公財)さっぽろ青少年女性活動協会



ぞつぎょうしんきゅう
卒業進級おめでとう

13日(金)ごご3:00~4:00

こども運営委員会きぼうのメンバーが
企画した、卒業と進級をお祝いする会
をします!みんな参加してね!!

らいかんしゃせんいんさんか
☆来館者全員参加

おはなしアドベンチャー

11日(水)ごご2:40~3:10

かみしばい えほん よき じかん
紙芝居や絵本の読み聞かせの時間です。
おはなしの冒険に出よう!

らいかんしゃせんいんさんか
☆来館者全員参加

むかし
昔あそび

25日(水)ごご2:00~3:00

みんなで百人一首をやってみよう!!

しょう しょう じゅうさんか
☆小1~小6 自由参加

こども運営委員会 きぼう

3日(火) 12日(木)
ごご3:30~4:30

「卒業進級おめでとう」の準備をします。
メンバーは忘れずにきてね!

しょう しょう
☆小2~小6 メンバー

じどうかんも
あるよ

そつと話をきかせてよ
ほっとひと息ついてほしい
きつと力になれるとおもう
じどうかんはここにあります



きた さわしょう じどうかいかん
北の沢小 三二児童会館ニュース

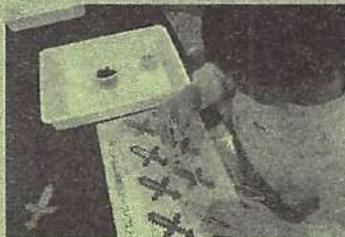
南Iブロック合同行事「子ども運営委員会宿泊交流会」
 2月7日～8日



子ども運営委員会きぼうのメンバー8名が、「子ども運営委員会宿泊交流会」に参加しました。南区の児童会館9館から子ども運営委員会が集い、活動報告の発表や来年度の合同行事について話し合って決める会議をしました。緊張も見られましたが、交流の中で他の児童会館のお友達と仲良くなる場面もありました。今回の経験をぜひ来年度の活動に生かしてほしいと思います！



こうさくかい(アイロンビーズキーホルダー)
 2月17日～19日



アイロンビーズのキーホルダー作りをしました。好きなキャラクターなど、自分で選んだデザインを元に、ビーズを並べて一生懸命作っていました。できあがった作品を手に取り満足した様子でした。



もいわ

地区センター だより



令和
7年度
3月号

札幌市もいわ地区センター TEL (011) 572-5733 FAX (011) 572-5744
住所：札幌市南区川沿8条2丁目4-15
HP: <https://moiwa.jp> e-mail: sapporo-moiwa@able.ocn.ne.jp
Instagram: <https://www.instagram.com/sapporomoiwachikusen/>



講座・イベントのご案内

もいわワクワクこども Day!

小学生までのお子さん&保護者の方向けのイベントが盛りだくさん♪

飲食 OK なので、お昼持参で1日楽しめます!

※駐車台数が限られていますので、交通機関または乗り合わせで来館いただけますよう、ご協力をお願いします。

日時: 3月8日(日)10:00~16:00(入退室自由)

場所: 多目的ホール(上靴と袋をお持ちください)

対象: 0歳~小学6年生まで

申込・お問い合わせ: kodomosdgs.minami@gmail.com または [こちらから](#)

10:00~10:45 おやこヨガ(1組 500円/要予約)

11:00~13:00 令和のバズリ工作 プールスティックでアスレチック(1組 500円/予約不要)

13:00~13:40 にじいろ音楽隊のコンサート(無料/予約不要)

14:00~16:00 令和のバズリ工作 大玉ボールを作ろう(1組 500円/予約不要)



◎ミヤケン推し活! 第二弾 染まる賢治の世界

ポストカードづくりと賢治かるた大会でたのしお宮沢賢治
新陽高校生の朗読もあります。

日 3月21日(土)13:00~15:00

対 小学生以上(低学年以下は保護者同伴)

定 20名

¥ 無料

持 筆記用具

申 3月1日(日)~19日(木)



◎目指せピンコロ! 脳を刺激するふまねっと運動

3列のマスを踏まないようにリズムに合わせて跨ぎ越す運動です。

転倒予防、脳活、認知症予防に効果アリ!

日 4月4日(土)10:00~11:00

対 60歳以上でふまねっとに興味のある方

定 4名

¥ 500円

持 飲み物、動きやすい服装

申 3月11日(水)~4月3日(金)



日 日時
対 対象
定 定員
¥ 参加費
持 持ちもの
申 申込期間

《お申込みについて》

- ①お電話(572-5733)または窓口へお越しください。
- ②参加費はお申し込み後、おおね1週間以内に納金ください。
納入された参加費は原則としてお返しできません。
- ③応募者が少数等の理由でやむをえず中止になる場合があります。
- ④当日体調がすぐれない方は参加をお控えください。
- ⑤感染対策に引き続きご協力をお願いいたします。

申込
フォーム



ミヤケン・ふまねっと運動の
申込フォームです

令和7年度
イベントの
一部と
参加者の声

文化フェスタ2025

筆ペンで
美文字講座

もいわの麓で 怪談話

・思っていた以上に怖くてビックリ!
・涼しくなりました

ZUMBAで リフレッシュ!

・いろいろな人たちと汗をかけてよかった!

ふまねっと/モルック

やさしい俳句講座
・俳句を通して、自分を振り返ることができた
・ことばをはめていくのが楽しかった

キノコの会さんと行く
キノコ観察会

今年度も講座・交流事業のご参加ありがとうございました!

サンタと触れ合う
クリスマス会
・孫が大喜び!
・楽しい時間を過ごせました

もいわ寄席
・近くで寄席を見られて感激
・はじめてのらくごたのしかった

スマイルコンサート
子ども楽器体験
・ステキなイベント!
・楽器体験嬉しそうでした!才能ありそう笑

はじめてのギター・ウクレレ講座
・丁寧親切に教えてもらい楽しかった

親子料理教室
・子どもが野菜を食べることができて驚いた



← 新刊リストが確認できます！

- 👧👧 3月のおすすめ本コーナー 👧👧
- ◎ 3/3 耳の日 耳より情報をお届けします！
 - ◎ 3/19 カメラ発明記念 写真について
 - ◎ お弁当作りの参考に
 - ◎ アカデミー賞 ミュージック
 - ◎ (児)ピンク色の絵本
 - ◎ (児)おながが空いちゃう絵本

★もいわ合格祈願神社★

新年から図書室内に神社が出現しているのをご存じでしょうか？
いまは合格祈願神社として、受験生のみなさんを応援しています。
絵馬も用意していますので、どうぞご祈願ください。
みなさんのもとに桜の花が咲きますように！
もいわ地区センター図書室の閲覧席は自習 OK です。
wi-fi も使用できますので、どうぞご利用ください。

◎小学生司書体験

図書室のお仕事体験のほか、おすすめ本の展示棚、ポップ作りをします

日 3月26日(木) 13:30~15:00
対 小学生 **定** 2名 **¥** 無料
持 エプロン、筆記用具、飲み物
申 3月11日(水)~25日(水)

3月のぶーぶ(乳幼児対象)

3/12(木) 11:00-11:30 キッズスペースにて

「ふたごのクマクマ」

岡林ちひろ/文 札幌市円山動物園/写真 他

「こぶたのぶーぶ」さんによる
手遊びと絵本の読み聞かせ



「わたしが見つけたもいわの一冊」(図書室スタッフ一同)
「100万回死んだねこ」~覚え違いタイトル集~
福井県立図書館の司書さんがカウンターで出会った覚え違いの数々から厳選した1冊です。読んで笑って、勘違いに共感できる心癒される本です。
図書室あるあるですね。本のタイトル 100万回死んだねこではなく生きたねこが正解です。(笑)
夏目漱石の「坊ちゃん」が「僕ちゃん」だったり。
思わず笑ってしまうおすすめ本です。



図書室のトリビア

☆蔵書数☆ 約3万冊(意外とあります)
☆1か月の貸し出し数☆ 約5千冊(多い?少ない?)
☆1か月の利用者数☆ 約1600人前後(こんなに沢山の方が来室)
☆1か月に頂く寄贈本の数☆ 約80冊(多い月は今までの最高380冊!)

☆人気の時代小説☆

(男性作家) 佐伯泰英・稲葉稔・上田秀人・小杉健治・鈴木英治・倉坂鬼一郎・岡本さとる・坂岡真・千野隆二・藤井邦夫など

(女性作家) 佐藤雅美・高田郁・宇江佐真理・西条奈加・島中恵・藤原緋沙子など

☆ベストセラー人気の作家☆

東野圭吾・今野敏・堂場瞬一・垣谷美雨・桜木紫乃・原田ひ香・原田マハ・中山七里・湊かなえ・柚木裕子など

この他にもお立ち寄りスポットとして、カウンター前、月のおすすめ本、閲覧席前には受賞作品、外国文学の書棚もあります。

季節毎の展示・講座とのタイアップは特に好評です。

例) 北海道の作家・本の表紙が夏は涼しく青・12月はクリスマスカラーの赤と緑・朗読本・新書・文庫・エッセイなど

その他、年始の福袋、ハロウィーン時の合言葉でしおりプレゼント、小学生司書のおすすめ本コーナーなど、もいわならではの企画を用意しています。
4月からも楽しめる書棚作りしますので、ぜひお立ち寄りください。お待ちしております。

3月図書室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	休室	3	4	5	6	7
8	休室	10	11	12	13	14
15	休室	17	18	19	休室	21
22	休室	24	25	26	図書整理日	28
29	休室	31				

南区外の方の
参加もOK

もいわ

対象
0歳～小学6年位 &
子育てママパパ

ワクワクこどもDay

3月8日(日) 10:00-16:00 (入退場自由)

もいわ地区センター 1F 多目的ホール



10:00-10:45 おやこ1組500円

おやこYOGA

藻岩地区在住のヨガ講師LOG-YOGAの
鈴木瞳さんによる親子で楽しめる
ヨガです♪

対象：1歳～小学校高学年とママorパパ
参加費：おやこ1組 500円
ヨガマットに限りがありますので、
ご予約が必要です。
予約方法は裏面をご覧ください。



ご予約や詳細は
こどもSDGS
さっぽろみなみ
の公式LINEから



開催期間
飲食可能スペースあり
お弁当持ち込みok

※ごみは各自で
お持ち帰りください



13:00-13:40 誰でも無料!

にじいろ音楽隊 コンサート

小学校、幼稚園などでミニコンサートを開催
している札幌市のパパママバンド!
楽器演奏・歌・手作りの大型パネルを使った
パフォーマンスが子どもたちに大人気!
0歳～のお子さん参加OKで、
泣いても気にしないで大丈夫!!

予定曲
♪どんな色が好き
♪やっほー
♪ミックスジュース
♪家イェーイ
♪君のママより ほか



令和のバズリ工作チャレンジ

工作指導：みっちゃん

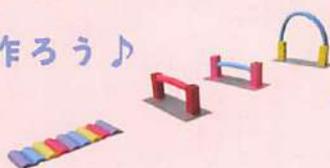
① 11:00-13:00

参加費 1組500円

プールのスティックで
アスレチックコースを作ろう♪

snsの子ども遊びでバズっている
プールのスティック遊び!

100本のプールのスティックを
切ったり繋げてアスレチックコースを作って遊ぼう♪



② 14:00-16:00

参加費 1組500円

カラービニールで
大玉ボールを作ろう♪

カラービニールでつくる
大玉は飛ばしたり、積んでも楽しい!
午前に完成したアスレチックコース
でも遊べます♪



主催：こどもSDGS さっぽろみなみ 共催：もいわ地区センター

駐車場に限りがございますので、できるだけ公共交通機関のご利用をお願い致します

お楽しみくじ付き



藻岩ライオンズ

練習体験会

2.11

WEN

9:00-12:00

2.14

SAT

14:00-17:00

2.15

SUN

9:00-12:00

3.7

SAT

14:00-17:00

3.8

SUN

9:00-12:00



大きな志を持ち札幌NO1を目指しています

(場所) 藻岩北小学校体育館

(参加対象) 年長さん～

(持ち物) 帽子、水筒、上靴、動きやすい服装

※バット、グローブ貸し出しできます



お申し込み＆お問合せ

LINE

オープンチャット



参加希望の日程、名前、所属校、学年を入力してください
気軽に入力いただけます。覗いてみてね♡

藻岩ライオンズ

米山 ☎090-5077-0316



Instagram
毎週更新中♡

もいわの風

藻岩地区青少年育成委員会 広報紙

藻岩地区青少年育成委員会
広報部 2026年2月発行



藻岩地区ポッチャ大会

2025年10月19日(日)

もいわ地区センター

藻岩地区青少年育成委員会主催の「藻岩地区ポッチャ大会」が

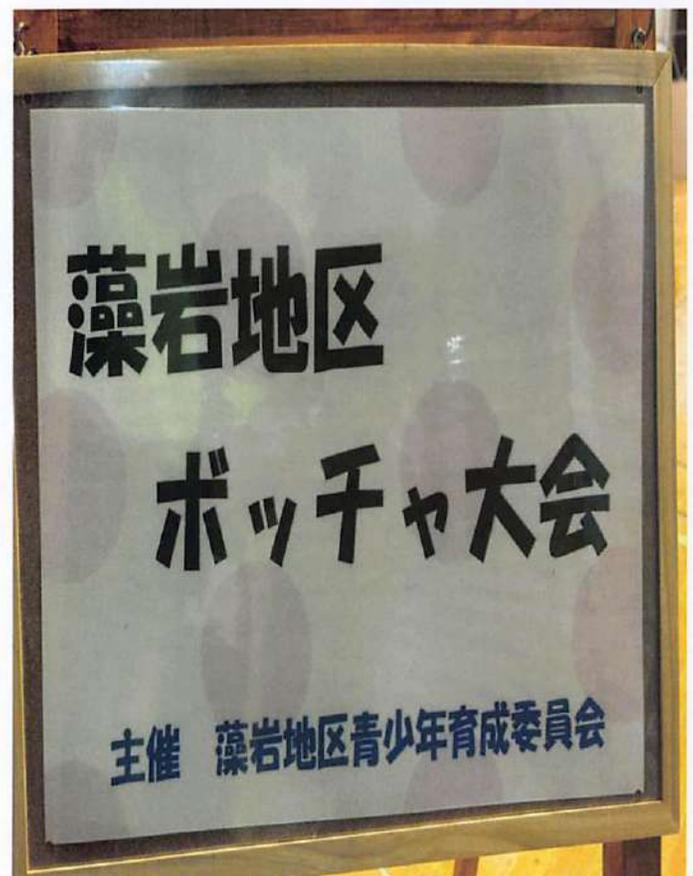
10月19日(日)もいわ地区センター多目的ホールで開催されました。

2022年度から開催を始めてから4回目の大会です。

今回は参加者が少なく、少し寂しい大会となりましたが、参加した子供たちは楽しそうにプレイしていました。



これからの課題として、どうしたらたくさんのお子様たちに参加してもらえるのかを考えていきたいと思っています。



藻岩地区青少年育成関係者交流会

日時：2025年11月28日（金）

会場：もいわ地区センター



11月28日（金）もいわ地区センターで、小中学校の先生方や地域の諸団体の方々をお招きして藻岩地区青少年育成関係者交流会を開催しました。

今年度の交流会では、講師の方をお招きすることなく、グループ分けをしてテーマに沿った話し合いをするという初めての試みをしてみました。

○学校・地域連携、○子どもたちの居場所・安全、○育成委員会の役割と今後という、テーマ案に沿う形で話し合いが進み、意見交換がされていました。

2025年度 藻岩地区青少年育成委員

北の沢地区 大野照貢 毛利奈緒子 森敬子 島田岳直 櫻庭真莉菜

藻岩北地区 宮永裕己 鈴木睦 佐藤範男 松吉麻子 山崎ゆきえ 犬養綾子

川沿地区 竹本徳美 棚橋あさ子 中田郁美 布施圭江

藻岩南地区 松本宏章 矢嶋麗子 林美方子 中村浩美 狩野純子

～青少年育成委員とは～

地域において子どもたちの健全な育成に関する実践活動を推進するため市長から選任を受け、地域においてスポーツ・文化事業や環境対策事業などのさまざまな事業を実施しています。

今年度のその他活動

- 9月 青少年育成委員会全体研修会
- 10月 「青少年を見守る店」訪問推進活動
- 11月 南区青少年親善スポーツ大会に参加協力
- 1月 南区成人式に協力
青少年育成委員会施設見学会
- 2月 研修会
広報誌発行

..... 編集後記

今年の札幌の雪は一度に降ることがあり、そのたびに交通機関に多大な影響がありました。急な選挙もあり、あわただしい年明けとなりましたが、今年度の育成委員会行事も地域の皆様のご協力のおかげで、無事に終えることができました。

これからもよろしくお願いいたします。

（鈴木・大野・布施・林）

令和8年4月1日から
自転車の交通違反 16歳以上
「青切符」適用

交通反則通告制度（青切符）とは 従来の、自転車の交通違反については、刑事手続（罰金等）で処罰されておりましたが、反則金を納めることで刑事手続に替わります。併記する制度

▽交通違反となる主な例▽

携帯電話の使用等 (没収) 反則金: 2,000円	車道の右側通行 反則金: 6,000円	イヤホンの使用 反則金: 5,000円	並進 反則金: 2,000円
道路幅切立ち入り 反則金: 7,000円	信号無視(赤色) 反則金: 6,000円	一時不停止 反則金: 5,000円	無灯火 反則金: 6,000円

令和8年度
**北海道警察官
 募集中**

1次試験: 4月26日(日)



受付期間: 3月1日(日) ~ 4月10日(金)

※ 採用試験に興味のある方は、藻南交番、北ノ沢交番又は南警察署へご連絡下さい。



藻南交番
 011-571-6134
 北ノ沢交番
 011-571-9520
 南警察署
 011-552-0110
 作成者
 伊藤 優祈

さしのべる 手のぬくもりを どの子にも



-通学・通園時における少年の非行・犯罪被害防止-

万引きは犯罪です

20歳未満のお酒やたばこは禁止されています

大麻は脳に影響を与える違法な薬物です

「闇バイト」で犯罪に加担しない

インターネットの世界は危険がいっぱい

生活環境の変化に伴い、少年の非行・犯罪被害が心配される中、小さな変化に気づいたり、思ったことがあればすぐに警察に相談を



住民の皆さまへ

3月に入ると、雪解けが進み、屋根からの落氷雪、屋根の雪下ろしに伴う、事故の発生が予想されます。

歩行される際にも十分注意して下さい。

除雪作業中の事故が多発

冬期間は、屋根からの落氷雪や雪下ろし作業中の事故が多いことから、次の点に注意しましょう。

- 軒下に近づかない
- 雪下ろし作業は複数で行う
- 高所作業はヘルメットや命綱を着用する
- 除雪機の不具合はエンジンを止めて確認する

訪問による運転免許自主返納の実施

最近運転に不安を感じてきた方や、ご家族にシニアドライバーがいて心配になることはありませんか？

自主返納の手続きを希望の方は、ご自宅まで訪問し手続きを承ります。

【条件】

警察署までの移動手段が困難な方。
 運転経歴証明書が不要な方。



【受付方法】

南警察署 交通課 企画係

電話 011-552-0110

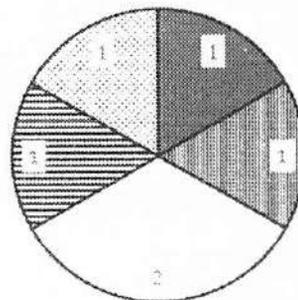
に電話して頂き、音声ガイダンス

「1」→「3」→「1」

の順に押下すると担当者へ直接つながります。

令和8年2月の管内の刑法犯発生件数

令和8年2月藻波・北ノ沢管内
 事件発生状況



- 窃盗
- 器物損壊
- 窃盗(万引き)
- 暴行・傷害
- 過失傷害

「自分のため、家族のため
老後のために備えませんか？」
～成年後見制度や終活のお話～

将来に備えて「成年後見制度」を始めとした、
さまざまな制度や終活について学んでみませんか。



定員
30名

参加無料

日時

令和 8年 3月 18日 (水) 10:00～

研修時間は1時間30分程度を予定しています。

場所

もいわ地区センター 2階集会室

※エレベーターあります。



講師

**札幌南区第2地域包括支援センター
社会福祉士**

- ・感染予防のため咳エチケットにご協力ください。
- ・発熱のある場合は、参加をお控えいただきますようお願いします。
- ・水分補給できるものをお持ちください

◆申込先

札幌市南区第2地域包括支援センター

電話 572-6110 FAX 572-7075

【担当：梶野・渡部・阿部】

3月 13日 (金) までに電話でお申込みください!

藻岩

題字 鈴木紫石

発行所
藻岩地区町内会連合会
札幌市南区川沿8の3
電話 011-572-9460
発行人 村上 剛
編集 広報部

謹賀新年

藻岩地区町内会連合会(藻岩連町)
会長 村上 剛



世界は一人の権力者に振り回され終焉は見えませんが、国内も同調するかのように変化に挑戦していますが果たして...

昨年の藻岩連町を振り返りますと、つい先日開催しました四大イベントの最後、「アイスキャンドル」が14町内会の参加で、大きな盛り上がりとなり、無事に終わることができました。これで、全ての行事が全くトラブルなく終了したことを報告し、皆さまのご協力に感謝申し上げます。
新年度の令和8年度に向けては、
1. 防災対策と子育て支援の充実。
2. 過去の行事の再検討。
3. 三配り(さんくばり)運動(気

配り、目配り、心配り)の普及を考えていますが、皆さまが、隣近所誘い合い、喜んで参加していただける行事を模索していますので、ぜひ、皆さまからのご提案もお願いします。
本年は、会員の皆さまと一緒に楽しめる、参加型の行事を考えていますので、ご期待ください。

札幌市南区

区長大谷 聡美



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては新年を晴れやかに迎えのこととお慶び申し上げます。
村上会長をはじめ藻岩地区の皆様には、日頃から南区のまちづくりにお力添えをいただき心からお礼申し上げます。

藻岩地区におきましては、福祉や交通安全、地域の連帯感を育てる活動などに熱心に取り組まれてお

連町第1会理事会 4月17(金) 18時30分 もいわ地区センター
令和8年度定期総会 5月10(日) 13時30分 もいわ地区センター

り、昨年のもいわ夏まつりでは、皆さまと楽しい時間を過ごすことができました。

南区といたしましても、皆様とともに、安心安全で魅力のあるまちづくりに取り組んでまいりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

藻岩地区の益々のご発展と、皆

「藻岩アイスキャンドルコンサート」盛会



大寒の札幌で1月23日17時から「藻岩アイスキャンドルコンサート」が藻岩小学校体育館で開催されました。校門には4年生



様のご多幸をお祈り申し上げ、年頭のご挨拶いたします。

札幌市藻岩まちづくりセンター

所長 佐々木 浩



あけましておめでとうございます。皆様には、日ご

ろから藻岩地区の「まちづくり」に暖かいご支援とご協力をいただき、誠にありがとうございます。
昨年は、五年に一度の国勢調査があり、地域の多くの皆さまに国勢調査に携わっていただき、その結果、無事に調査が終了されたことに心から感謝申し上げます。
本年も、藻岩まちづくりセンターが「地域の活動の拠点」となるよう、職員一同より一層の努力をしてまいりますので、どうぞよろしくご願い申し上げます。

手作りのアイスキャンドルが灯され、来場者を迎えました。

演奏は元札幌交響楽団首席オーボエ奏者 岩崎弘昌さん率いる「アンサンブルグループ奏楽」の5名写真。



約200人が集まり、子どもたちの姿が多く見られました。
クラシックの名曲を親しめることができました。
この催しは南区の冬の恒例行事で、本年度は藻岩地区町内会連合会と藻岩小学校が主催に変わり、翌日から始まった「藻岩アイスキャンドル」の取り組みに花を添えることになりました。



第21回藻岩アイスキャンドル 14カ所で開催 アイビーハイム 740個がきらめいた 藻岩町内会



今年も藻岩地区の町内会が一斉に地域を照らす「藻岩アイスキャンドル」が、1月24日、25日の両日に開催されました。昨年は暖冬で苦労しましたが、今年は順調に気温が下がり、透明感のある素晴らしいアイスが出来ました。

今年で21回目を迎えたこの事業は、南区の「冬の雪あかり」の一環で2005(平成17)年度に開始され、本年度は関連団体を含めて14カ所で実施しました。

中でも最大規模なのが中ノ沢地区の「アイビーハイム藻岩町内会」。本年の干支(えと)「午(うま)」



アイビーハイム藻岩町内会のアイスキャンドル



南区久門修市民部長が訪れ準備の皆さんをねぎらった



雪だるま制作メンバー(左から)谷村米子さん、大塚知子さん、藤井亜生子さん

の雪像を作り、マンション周囲に大量のキャンドルを並べ、1月24日17時に点灯しました。

同町内会は146世帯の組織ですが、管理組合と共同で実行委員会を結成しています。実行委員長鈴木大介さんは「今年皆さんの協力で過去



お子さんには温かいココアが好評

最多の740個が完成しました」と語ります。一方で「降雪が少なく台座用の雪を集めるのに苦労しました」と冬行事の難しさも明かします。

会場には2000個のLEDも飾り、鮮やかな光がキャンドルの背景を照らします。雪の台座には、干支の雪像が飾られ、これは雪まつりの雪像作りの経験がある元自衛官の伯田忠雄さんの制作。「頭の形に苦戦しましたが、何とか形になりました」と笑顔を見せます。

立体的な馬は今にも駆け出しそうな迫力です。馬は発展の象徴とされ、景気低迷の中でも、希望に満ちた一年でありたいという町内会の願いが込められています。

絵本紹介

『ガンがいてもだいじょうぶ』(作・まぼちゃん)

札幌で子育てや家事、仕事に励んでいた「まぼちゃん」さん。二年前、43歳のとき、検診で大腸がんが見つかり「ステージ4」。このままなら余命7カ月の宣告。絶望の淵にいた彼女を救ったのは一人の看護師の言葉でした。「自分の体を信じなさい。治療法はある。気持ちは大事だよ」。この言葉で病気が正しく向き合う希望を見出ししました。「ガンは死ではない。そのことを子どもに伝えたい」。入院中に病室で描いた絵が反響を呼び、クラウドファンディングで昨年11月、絵本が出版されました。絵本では、ガンをどこか憎めないキャラとして描き、医療チ



ームと共に穏やかに生きるヒントが綴られています。「病気は怖いけれど、サポートしてくれる人はたくさんいる。お守りのような一冊になれば」と語るまぼちゃんさん。子どもから大人まで、命について優しく学べる一冊です。(みらいパブリッシング刊・税込込み1540円。全国の書店やネットで販売中です)



女性有志による「雪だるま」30個も並び、来場者の心を癒しました。点灯式では村上剛藻岩連町会長ら4人が特大アイスキャンドルに点火しました。家族連れで賑わう



会場では温かい甘酒やお汁粉、ココアが振る舞われ、氷点下10度の極寒の中で、冷えた体に温かさが染み込みます。美しい氷の中でゆらゆらとそくの灯りは、訪れた人

子どもチアダンス「Lino」のメンバーの演技に会場から大きな拍手が送られました。



出番を待つ子どもチアダンスのみなさん



賑わうフリーマーケットコーナー



手の込んだ手芸の展示も人気

最後の楽しみ抽選会は大盛り上がり。値上がり著しいお米などの豪華景品に歓喜の声が上がり、笑顔で幕を閉じました。
主催の村上剛運営委員長（藻岩連町会長）は「この活気を若い世代へつなげていきたい」と、手応えを語ってくれました。ボランティアやサークルの皆さん、本当にお疲れさまでした。

もいわ地区 センター 文化フェスタ2025開催
採れたて野菜や焼き立てパン、手芸展示や子どもチアダンスも
秋晴れの9月27日、もいわ地区センターで「文化フェスタ2025」が盛大に開催されました。朝10時の開始とともに、会場は地域の方々の熱気に包まれました。まず目を引いたのは、地元産の新鮮な野菜と「藻岩この実会」の焼き立てパンの販売。安くておいしいとあつて



行列のできる採れたて野菜コーナー

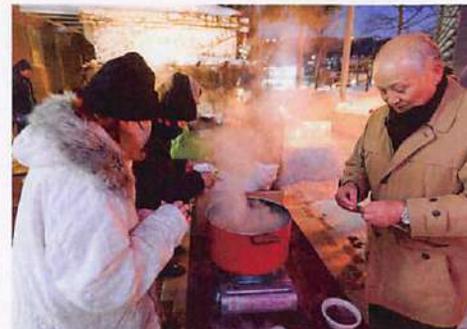


豚汁と焼き鳥がよく売れました

午後の注目は、子どもチアダンス「Lino」の皆さん。約40人のメンバーが元気に躍動し、一生懸命に踊る姿に客席からは惜しみない拍手が送られました。



アイビーハイム藻岩町内会によるアイスキャンドルの点灯は子どもたちも参加



マンション前では甘酒、お汁粉、ココアが来場者に振る舞われた。村上剛藻岩連町会長(右)の姿も



お汁粉を食べさせてもらうお子さん



小さな雪だるまも作って飾る

の心は地域の人の情を... 日への活力を届けてくれたように思えました。
会場には南区役所の久門市民部長も訪れ、製作に励んだ住民らをねぎらいました。実行委員会の皆さま、本当にお疲れさまでした。
「アイスキャンドル写真展」が、3月1日(日)〜8日(日)、もいわ地区センター1階ロビーで開催され、「フォトコンテスト」の入選作品などが展示されます。
ホームページ掲載記事紹介
会報「藻岩」未紹介で「もいわNEWS」で読める記事です
●子どもが夢中なる場所Coミドリ (12・26)
●おいでよ！冒険遊び場「きたのさわプレーパーク」(12・22)
●札幌市立大生が藻岩の子育てを応援！プロジェクト(12・18)
●器と喫茶のお店「osaka 豊かな時間」が流れる空間。(12・14)
●川沿第2&第3合同のハロウィンイベント開催(11・2)
●「川沿キラーズ」野球教室 入金金・月会費無料！(11・2)
●色づく木々を愛でながら真駒内公園・紅葉ウォーキング開催(10・26)
●KIKAIの家「こんなこと出来たらいいな」が叶う場所(10・23)
●「災害に備えて」水道局川沿庁舎緊急貯水槽の現地説明会開催(9・25)

キカッコ内の数字は記事掲載月日

藻岩連町 令和8年度主な日程が固まる

交通安全啓発、もいわ夏まつり、パークゴルフ大会、輪投げ大会など

藻岩地区町内会連合会（藻岩連町）は令和8（2026）年度の諸会議や行事日程などを固めました。

正式には第1回理事会（4月17日）で確認し、新年度総会（5月10日）で決定しますが、その前に、春の交通安全街頭啓発活動など新年度の活動が始まります。

■交通安全街頭啓発（岸道新販売所前：川沿8の2）



秋の交通安全街頭啓発

①春 4月9日（木）10時半～
②夏 7月15日（木）10時半～



もいわ夏まつりのサンバガール



パークゴルフ大会

③秋 9月24日（木）10時半～
④冬 11月13日（金）10時半～

■もいわ夏まつり 8月2日（日）12時～ 藻南公園

■第22回パークゴルフ大会 8月30日（日）8時～ パークヒル真駒内コース（予備日9月13日）

■第2回理事会 10月16日（金）18時半～ 地区センター多目的室

■第15回輪投げ大会 11月8日9時半～ 地区センター多目的室

■第22回アイスキャンドル 1月23・24日（土・日）17時～

お知らせ

第21回アイスキャンドル・フォトコンテスト アイスキャンドルの準備を含めた取り組みをテーマに、カラープリント2L版タテヨコ自由、1人5点まで。締切2月15日、連町事務局まで。

●アイスキャンドルフォトコンテスト審査委員会 2月20日10時～
●入賞作品表彰式と展示会 3月1日（日）10時～表彰式と作品展示（3月8日まで）

編集後記

「藻岩」80号は、アイスキャンドルをメインに「アイスキャンドルコンサート」と「アイビーハイム藻岩町内会の取り組み」をご紹介しました。連日の寒波で野外作業は身体にこたえますね▼秋の行事でしたが、もいわ地区センターの「文化ファスティバル」をご紹介しました。楽しい行事ですよ。ぜひいらしてください。▼4面、北ノ沢第3町内会の「もちつき会」を取り上げました。これらはいずれもホームページでより詳しく見ることが出来ます。この紙面のQRコードを読み込めばスマートフォンでも見られますよ。（青）

北ノ沢第3町内会 参加者増え2部制に 2025年もちつき会開く

12月20日、北ノ沢第三町内会館で恒例の「もちつき会」が開かれました。十年ほど前から続く行事で、昨



ベテランさんが介添えしてモチをつきます

年度の来場者が100人を超えたため、本年度は初の試みとして午前10時と正午の2部制で実施されました。

当日は町内会役員に加え、地域の「和朗（わろう）会老人クラブ」からも応援が駆けつけ、約30人体制で準備にあたりました。



備にあたりました。熟練の皆さまが蒸し米の具合を厳しく確認し、湯気の立つ熱々を右白へ。まずは大人が杵で米粒を丁寧につぶし、少しいてモチがまとまってきたからが、いよいよ子どもたちの出番です。「よいしょー！、



最初は大人がこねて少しつきます



納豆、おろし大根、のり醤油味も



好きな味でおモチをいただきました



町内会と老人クラブが準備にあたる

鎌田光子町内会長は「地域の皆さまが協力的で本当に助かっています。二部制にしたことで混雑もなく、ゆとりを持って楽しんでいただけました」と話します。準備にあたった皆さま、本当にお疲れさまでした。

2026年
4月
開講

南区体育館

春のスポーツ教室受講者募集



申込方法

【申込期間】3月1日(日)～3月14日(土) 9:00～20:00

【申込方法】①WEB ②電話 ③施設窓口

※①については申込初日9:00～14日(土)23:59:59まで24時間受付中!

【抽選】3月16日(月) 11:00

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話・③施設窓口申込の場合：落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

追加申込

3月18日(水)9:00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付(電話のみ)。

※3月18日(水)13:00以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません(電話・施設窓口のみ受付)。

WEB申込み
フォーム



納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：3月16日(月)～3月27日(金) 23:59:59まで

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

※施設窓口での現金納入はできません。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

②電話・③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：3月19日(木)～3月27日(金) 9:00～20:00まで

納入期間内に施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

その他

- ・各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。各施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください。受講当日に各施設へお越しください。
- ・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。
- ・メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。
- ・3月9日(月)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

【南区体育館からのお知らせ】

令和8年6月29日から12月31日まで
改修工事が計画されており、工事期間中は全館休館となる予定です。
皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

お申込みにあたって

○受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。○65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。○障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。○複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。○お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。○お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。○教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。○感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。○指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。○自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。○お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします)。○教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。○教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。○教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。
①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等のご連絡
③アンケート等の送付や各種施設の利用に係る統計及び分析 ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

教室申込はWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録をさせていただくことで教室申込みが簡単になります。受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます。
- 申込期間中は24時間お申込み可能です。
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。

教室事業ブランド「SASPO」完成記念!
春のプレゼントキャンペーン

申込期間:3/1(日)～
抽選まで10日限定に
SASPOイメージキャラクター
17名限定限定グッズをプレゼント

詳しくは
WEBサイトへ
ご覧ください。

新規受講者
全員に
トートバッグ
プレゼント

10名様

全員
すべてのグッズ
送料別1,000円
割引クーポン

抽選
アクリル
キーホルダー
200名様

抽選
クリアポストル
300名様

※抽選はイメージです。

★フィットネス系
(対象高校生以上)

◆印は女性向け教室です

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料 (税込)			期間	
							一般	65歳以上の方	障がいのある方		
30	ベーシックヨガ	菊地 愛美	金	9:30~11:00	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	4/10~6/26	
				ヨガブロック・ヨガベルトを使って、ヨガの基本ポーズを無理なく作ります。身体が硬くても心配ありません！							
31	ナイトヨガ	伊藤 加奈子	火	19:20~20:40	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	4/7~6/23	
				関節や筋肉を正しく使い、心身ともにリラックスしましょう。							
32	やさしいヨガ(火)	和田 真里	火	10:00~11:15	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	4/7~6/23	
				呼吸法を行った後、徐々に身体をほくしていきポーズへ導きます。深いリラクゼーション効果を得ることができます。ヨガを始めたい方はコチラ！							
33	たのしいヨガ(火)			11:30~12:45	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円		
				筋肉・関節・体幹をしっかり使いポーズを深めていきます。							
34	ピラティスプラス	chiharu	火	11:15~12:25	11回	18名	12,100円	8,800円	7,150円	4/7~6/23	
				ストレッチポールでリラクゼーション効果やアライメントを整えてから、ピラティスで筋力UPを目指します。ヨガのポーズもありますよ♪							
35	体質改善ストレッチ		水	10:30~11:50	10回	18名	11,000円	8,000円	6,500円	4/8~6/24	
				呼吸法とゆっくり動作で、体の中の筋肉を鍛えて体力向上を図ります。リンパや血液の流れをよくして、体のゆがみや不調を改善します。							
36	姿勢改善ヨガ			10:45~12:15	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	4/9~6/25	
				姿勢が悪いと起こりやすい肩こり、腰痛や冷え性などの不調をストレッチポールで整え、ヨガのポーズへと導きます。							
37	やさしいヨガ(金)	佳代	金	13:15~14:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	4/10~6/26	
				呼吸法を行った後、徐々に身体をほくしていきポーズへ導きます。深いリラクゼーション効果を得ることができます。ヨガを始めたい方はコチラ！							
38	背骨コンディショニング	片岡 志保	月	13:30~14:30	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	4/6~6/22	
				背骨の歪みを整え、身体の不調を改善するための体操やトレーニングを行います。							
39	リラックススロートレーニング	佐藤 佳緒里	木	9:10~10:10	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	4/9~6/25	
				誰でも簡単にできるスロートレーニング！日常生活に使う筋肉を動かし、動きやすい身体作りを目指します！怪我の予防にも繋がります。							
40	やさしい健康体操			10:20~11:20	12回	35名	13,200円	9,600円	7,800円		
				ストレッチ・筋力向上トレーニングを中心としたエアロビクス体操です。							
41	◆ウォーキング健康体操	佐藤 満美子	木	11:30~13:00	12回	35名	13,200円	9,600円	7,800円	4/9~6/25	
				楽しい音楽に合わせてのウォーキングと筋トレ、ストレッチでバランス良く全身の体力向上を目指します。							
42	◆初めてのフラダンス			10:00~11:00	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円		
				フラの基本的なステップや手の動き、意味を身につけて、楽しく踊りましょう♪							
43	健美操	菊池 リサ	火	9:45~11:00	11回	18名	12,100円	8,800円	7,150円	4/7~6/23	
				ゆったりとした動作でインナーマッスを強化。体力・免疫力の底上げに効果があります。							
44	リズムウォーキング	岡村 啓子	金	11:00~12:15	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	4/10~6/26	
				動きながら楽しい脳トレ！リズムウォーキングで気持ちよく汗を流しましょう！ステップ台を使用した運動も取り入れ、足腰の強化にも繋がります！							
45	ピラティス(水)	定居 昭希	水	13:00~14:15	10回	18名	11,000円	8,000円	6,500円	4/8~6/24	
				50歳からの賢い身体の使い方、健康をもたらす呼吸姿勢、リズムを整えます。							
46	◆バレエストレッチ	川端 晶子	水	19:15~20:45	9回	15名	9,900円	7,200円	5,850円	4/8~6/24	
				バレエのストレッチをベースとし、背中や内ももの筋肉にアプローチ！緩んだ筋肉を引き締めます。							
47	◆バレエエクササイズ		木	11:25~12:55	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	4/9~6/25	
				クラシックバレエの基礎に基づき、普段使わない筋肉や関節にアプローチし、姿勢を整えます。簡単な踊りを踊れるようになることが目標です。							
48	◆やさしいクラシックバレエ			19:15~20:45	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	4/10~6/26	
				バー・センターレッスンの基礎を中心に、普段使わない筋肉や関節にアプローチして姿勢を整えます。							
49	ナイトピラティス(火)	原野 すみれ	火	19:35~20:35	11回	18名	12,100円	8,800円	7,150円	4/7~6/23	
				インナーを鍛え、背骨を伸ばすことで姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防、免疫力の向上に繋がります。							
50	ナイトピラティス(木)			19:35~20:35	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	4/9~6/25	
				インナーを鍛え、背骨を伸ばすことで姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防、免疫力の向上に繋がります。							
51	ZUMBA	高田 志保	木	13:10~14:10	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	4/9~6/25	
				ラテン系音楽に合わせて心も体も踊るフィットネスダンスで滝汗かく方続出です！							
52	骨盤リセットスリム			14:25~15:25	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円		
				アラブ風音楽とベリー風な動きで楽しく骨盤ダンス★骨盤を動かし、お腹・脚・冷え・浮腫みも解消で3歳若返ろう！							

★ジュニアスポーツ教室（短期教室）

■ジュニア種目については、開講期間内に対象年齢・学年に達するお子様の受講が可能です。
 ■改修工事による休館のため、ジュニアスポーツ教室は短期教室として実施いたします。

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料（税込）		開講期間					
								一般	障がいのある方						
70	SSAジュニアフットサル(低学年)	サフィルヴァ北海道	火	15:50 ~ 16:50	11回	18名	小1~小3	9,350円	7,150円	4/7~6/23					
71	SSAジュニアフットサル(高学年)			16:50 ~ 17:50			小4~小6								
サフィルヴァ北海道の選手やスタッフがコーチとして指導します。基本技術の向上や判断力、積極性などを身に付けます。															
72	ジュニアバドミントン	札幌地区バドミントン協会	水金	16:05 ~ 17:50	22回	15名	小1~中3	24,200円	18,700円	4/8~6/26					
基本動作やフットワーク、各ショットを習得します。															
73	ジュニアバスケットボール(低学年)	佐々木 博子・池田 莉央	水	16:05 ~ 17:50	10回	30名	小1~小3	11,000円	8,500円	4/8~6/24					
74	ジュニアバスケットボール(高学年)			佐々木 博子・山崎 昇保			16:10 ~ 17:55			小4~小6	4/10~6/26				
ダブルパス・シュートなどの基本動作を習得し、仲間で協力しながらゲームを楽しみます。															
75	ジュニア卓球	札幌卓球連盟	水	16:15 ~ 17:45	8回	10名	小3~小6	7,600円	6,000円	4/8~6/24					
基本の打法を習得し、楽しくゲーム練習を行います。															
76	キッズ体操・トランポリン(火)	エルム体操クラブ	火	14:45 ~ 15:45	11回	16名	4歳~就学前	10,450円	8,250円	4/7~6/23					
77	ジュニア体操・トランポリン(火)			24名		小1~小6	12,650円	9,900円							
78	キッズ体操・トランポリン(木)		木	14:45 ~ 15:45	12回	16名	4歳~就学前	11,400円	9,000円	4/9~6/25					
79	ジュニア体操・トランポリン(木)			24名		小1~小6	13,800円	10,800円							
トランポリン・マット・跳び箱・鉄棒を使用し、楽しく身体を動かします。															
80	K-POP & J-POP (基本クラス)	KYOKO	水	16:10 ~ 17:10	10回	20名	小1~中3	9,500円	7,500円	4/8~6/24					
81	HIP HOP			17:20 ~ 18:20							10回	20名	小1~中3	9,500円	7,500円
82	JAZZ HIP HOP (初中級クラス)			18:30 ~ 19:30							10回	20名	小3~中3	9,500円	7,500円
83	テニス(低学年)月			15:55 ~ 17:25							7回	12名	小1~小3	8,050円	6,300円
84	テニス(高学年)月	17:30 ~ 19:00	小4~小6												
色々な運動や遊びを交えたプログラムでお友達と協力し合って楽しくテニスを学びます。															
86	チア&体育	富田 桃加	金	16:00 ~ 17:00	10回	18名	5歳~小6	9,500円	7,500円	4/10~6/26					
87	チアダンス			17:00 ~ 18:00							10回	30名	5歳~中3	9,500円	7,500円
88	少年少女バレーボール	札幌バレーボール協会	木	16:30 ~ 18:00	12回	24名	小4~小6	11,400円	9,000円	4/9~6/25					
初めてでも大丈夫！レシーブ、トス、アタックなどの基本から学べます！															
90	北風沙織の スプリントスクール第1部	北風 沙織	日	9:30 ~ 10:30	1回	50名	小1~小3	1,550円	1,250円	4/19					
91	北風沙織の スプリントスクール第2部			10:45 ~ 11:45			小4~小6								

北風沙織のスプリントスクール
 ~北風のように駆け抜けよう~

4月19日(日)開催

詳細はコチラ

第1部 9:30~10:30 対象1年生~3年生
 第2部 10:45~11:45 対象4年生~6年生

各部定員 50名

受講料(税込) 【一般】1,550円

【障がいのある方】1,250円



北風 沙織さん



さぽとさっぽろ

1会場につき1年度1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室 WEB 申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



エスポラーダ北海道フットサルスクール 南区体育館校

エスポラーダ北海道選手を目指そう！体験無料！

【対象】小学2年生~5年生(定員15名) 【日時】火曜日 16:15~17:45
 【申込・料金】右記二次元コードからお問い合わせください。
 【お問い合わせ】エスポラーダ北海道 担当：吉田
 Mail: school@espolada.com TEL: 011-676-4729



人生に、スポーツを。

SASPO

南区体育館

〒005-0804
 札幌市南区川治4条2丁目2-1
 TEL: 011-571-5171

■開館時間 9:00~21:00
 ■休館日 第2月曜日(整備日)
 ■駐車場 約110台

地下鉄真駒内駅じょうてつバス
 ・南95「川治4条3丁目」下車徒歩3分
 ・南96「川治5条2丁目」下車徒歩5分



札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

★球技系
(対象高校生以上)

※抽選前の同一種目の重複申込みはできません。抽選後、空きがある教室は申込可能です。
※受講レベルに達していない場合は、コースを変更していただく場合があります。

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
1	卓球 (初心者・初級)	札幌卓球連盟	火	9:00~10:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	4/7~6/23
2	卓球 (初中級) A			9:00~10:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	
3	卓球 (初中級) B			11:00~12:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	
4	卓球 (中級)			11:00~12:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	
5	卓球 (初中級)		水	11:00~12:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	4/8~6/24
6	卓球 (中級)			9:00~10:45	10回	30名	11,000円	10,000円	8,500円	
7	卓球 (中上級)			11:00~12:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	
8	バドミントン (初心者・初級)	札幌地区 バドミントン協会	水	9:20~10:50	10回	20名	9,500円	9,000円	7,500円	4/8~6/24
9	バドミントン (中級)			11:00~12:30	10回	15名	9,500円	9,000円	7,500円	
10	テニス (基礎)	内田 エミ	水	9:25~10:55	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	4/8~6/24
11	テニス (初級)			11:00~12:30	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	
12	テニス (初中級) A		金	9:25~10:55	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	4/10~6/26
13	テニス (初中級) B			11:00~12:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	
14	テニス (初級)			17:30~19:00	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	
15	テニス (初中級)	細田 セツ子	土	19:15~20:45	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	4/11~6/27
16	テニス (中級)			19:05~20:50	8回	12名	11,200円	10,400円	8,800円	
17	テニス (中級)	羽倉 孝造	月	13:00~14:45	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	4/6~6/22
18	テニス (中上級)	宮 厚子	木	9:20~10:50	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	4/9~6/25
19	テニス (上級)			11:00~12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	
20	ソフトテニス	佐々木 恵子 水柿 基子	金	13:30~15:30	10回	20名	14,000円	13,000円	11,000円	4/17~6/26

テニスの各レベル対象・内容について	
基礎	初めての方。各ショットの正しいフォームを身につけ、ラリーの習得を目指します。
初級	基礎レベルを習得している方。各ショットの基本をマスターします。※土曜日教室除く
初中級	初級レベルを習得しており、ボレー対ボレー、ボレー対ストロークを10往復以上できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。
中級	初中級レベルを習得しており、各ショットが安定し、試合の基本的な方法を理解できる方。
中上級	中級レベルを習得している方。ゲーム形式の練習を中心に行います。
上級	中上級レベルを習得しており、サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。