



えがお

ふれあい



第92号

令和7年
5月1日 発行

栄地区センター運営委員会

～ハーモニカオーケストラが織りなす軽やかな調べ～

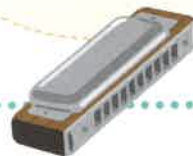
サマーコンサート2025

演奏 札幌ハーモニカアンサンブル

指揮 小岸 由美子

曲目 花のほほえみ、また逢う日まで、セレソ・ローサ、真珠採り ほか

素敵な音色を是非
お楽しみください♪



開催日 7/6(日) 開場 13時30分 開演 14時

場所 栄地区センター 体育室 入場料 無料(定員150名)

※整理券をお持ちでない場合は
入場をお断りさせていただきます。

整理券配布開始日 6月16日(月)から栄地区センター窓口で整理券を先着順で配布します。

整理券がなくなり次第、配布を終了いたします(お1人様2枚まで)。

令和7年7月1日から 栄地区センターの貸室使用料を改定します

昨今の物価上昇などの影響から、公共施設を維持するための経費が大幅に増えている状況であるため、今後、利用者様に将来にわたって安定的なサービスを提供するためにも、栄地区センターの使用料を改定いたしますので、ご理解のほどよろしくお願いします。金額などにつきましては、栄地区センターHPまたは窓口にお問合せください。

栄地区センターホームページ

<https://sakae-center.com>



【6月1日～】施設活用事業(無料)のお知らせ

※5分前から入室できます

区分	時間帯	月	火	水	木	金	土	日
ホール (体育室)	午前 9:30～11:30	ミニバレー (第2・第4)	卓球 (第1・第3)					
	午後 13:00～16:00	バウンドテニス (5月～11月)				バドミントン (13:00～15:00)	子ども バスケット (2部制)	バドミントン
	夜間 18:30～20:30					ミニバレー		
和室	午後 13:00～16:00	囲碁・将棋						

※5月末までの開放事業は栄地区センターHPまたは窓口へお問合せください。

※みんなのふれあいの場所です。お互いに譲り合って楽しく利用してください。

実施予定日の5日前までに有料利用やセンター事業が入った場合は中止いたします。

開催の有無は館内掲示・センターHPでご確認いただくか、直接センター(011-704-6005)へお問い合わせください。



●開放をご利用の際は、受付窓口にあります「ご利用者名簿」にご記入ください。(和室は会場内にあり) ●体育室利用の方は、運動靴が必要です。用具(ラケット、シャトルなど)はご持参ください。
●子どもバスケットは、小学生(13:00～14:30)と中学生(14:30～16:00)に分かれます。●中・高生は生徒手帳を提示してください。●準備、後片付けは、所定時間帯の中で利用者が行ってください。
●小中学生の夜間利用は、保護者同伴の場合に限ります。●体育室内では、飲食はできません。飲物等はロビーをお願いします。

講座受講生募集のご案内



- 【申込受付方法】 申込み日の9～17時まで電話で受け付けします(窓口申込み可)。
受付日の翌日の午前9時に受講者を決定します(定員を超えた場合は抽選します)。
結果は電話にて連絡します(午前10時以降)。なお、定員に満たない場合は以降先着順とします。
- 【費用】 受講決定後から1週間以内に窓口にて受講料・教材費の納入の手続きをしてください。
納入された費用は原則お返ししません。
- 【対象】 15歳以上の方(中高生は除く)
- 【その他】 応募者が少ない講座は中止になる場合があります。予めご了承ください。

全5回
5/29
6/5・12・26
7/3
(木)

ぬか床作りから発酵調味料作りまで **発酵生活で腸Happy**

はじめてさんの発酵食作り講座

〔講師〕発酵食美インストラクター
日本食文化アンバサダー
田村 奈緒美

実は簡単にできる発酵調味料で健康維持!!発酵についてじっくり学べる5回連続の講座です。【1回目】自分だけのぬか床作り【2回目】醤油麹作り【3回目】季節のフルーツでオリジナルフルーツピネガー作り【4回目】みりんで発酵腸活プリン作り【5回目】甘酒を知ろう(試飲あり)、塩麹作り

時間 10:00～12:00 ※6/26は10時～13時 定員 12名 受講料 3,500円 教材費 2,000円

申込受付日 5/13(火) 9～17時まで電話受付



全2回
6/13・27
(金)

マイナス10歳も夢じゃない♡

お顔の筋トレ!顔ヨガ講座

〔講師〕高津文美子式顔ヨガ協会
認定インストラクター 齊藤 美雪

女性限定

ふと鏡を見て、「あれ!私、こんな顔だったっけ…」と愕然としたことがある方も多いのではないのでしょうか?顔ヨガは誰でも簡単にできる表情筋トレーニングです。表情筋は小さな筋肉なので効果がやすく、一日たった3分、1～2週間続けるだけで顔が変わってきます。

時間 13:30～14:30 定員 12名 受講料 2,300円 教材費 なし

申込受付日 5/13(火) 9～17時まで電話受付

「顔は自分の歴史」です。
顔ヨガを学んで豊かな表情と
輝く笑顔を手にいれましょう♪



全3回
6/25
7/9・23
(水)

美味しく淹れるコツを学んでおうち時間を楽しもう♪

珈琲のハンドドリップ講座

〔講師〕la chic代表 有吉 登和

中煎り・深煎り・浅煎りを味わおう

コーヒーについて正しい知識を深め、美味しい淹れ方のコツを学び、ご自宅でも至福のひとつときを楽しみましょう♪各日お1人様2杯抽出します。持ち帰りの方はタンブラーをご持参ください。ご自分のドリッパーやドリップポットの持参可。道具にあった淹れ方も学べます。

時間 13:00～15:00 定員 12名 受講料 2,500円 教材費 1,800円(お茶請け代含む)

申込受付日 6/3(火) 9～17時まで電話受付



全1回
6/27
(金)

オーブンがなくても大丈夫!

フライパンでパン作り講座

〔講師〕ぼこたんぼぼ主宰 堤 秀子

人気の講座をふたたび開講!

道産小麦を使って、ふんわりもっちりとしたパンをご家庭にあるフライパンを使って焼き上げるコツを学びます。
作ったパン生地はお持ち帰りしていただきます。

時間 10:00～13:00 定員 12名 受講料 1,000円 教材費 900円

申込受付日 6/3(火) 9～17時まで電話受付

menu

ハムとコーンの巻き巻きパン
甘納豆とゴマの巻き巻きパン
サイドメニュー(1品)とコーヒー付き



毎月開催している行事

★読み聞かせの会

毎月第2火曜日11時～12時(8月はお休みです)
(対象/乳幼児とその保護者)

★お話しの方(朗読)

毎月第4土曜日11時～12時
(対象/小学校高学年～大人まで)

★さんさん健康教室

毎月第2火曜日10時～11時30分、毎月第4水曜日13時～14時30分
(対象/概ね65歳以上の方)

これからの行事

★ぬりえ大会(5月頃)

★子ども1日司書体験(7月中頃)



参加費は
無料です！
お気軽にお越し
ください！

※詳細につきましては
米地区センターにお問い合わせください。

知っておくべき
老後の真実！

失敗しない老人ホームの選び方

先着順

「子供に迷惑をかけたくない」「ひとり暮らしに不安を感じる」「夫婦二人で入れる施設を探したい」
「親のためにいい施設を探したい」「どんなタイミングで入居すればいいの？」などなど。
施設についての基礎知識や選択するポイントについて知識を深めましょう。

開催日 **7/25(金)** 講師 一般社団法人 あんしん住まいサポロ 派遣講師
時間 **13:30～15:00** 定員 **15名** 受講料 **無料**
申込受付日 **7/8(火) 9～17時まで電話受付 ※先着順**



全1回

7/29
(火)

夏休みの思い出にお子さま(小学生)と一緒にご参加ください

ウィンナー飾り切り講座

〔講師〕日本ハムカスタマー・
コミュニケーション派遣講師

「正しく食べること」「食べることを楽しむこと」「食べものを大切にすること」など食と健康についてのお話を聞き、お弁当や
パーティを彩るかわいいウィンナーの飾り切りを学びます。※切ったウィンナーの試食可又はお持ち帰り可

時間 **10:00～11:30** 定員 **親子10組(小学生とその保護者)** 受講料 **無料** 教材費 **無料**
申込受付日 **7/1(火) 9～17時まで電話受付**



全1回

7/30
(水)

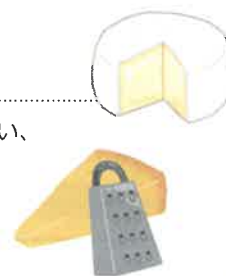
知れば知るほど興味深いチーズの世界

チーズセミナー

〔講師〕雪印メグミルク株式会社 派遣講師

チーズにはたくさんの種類があります。チーズは好きだけど種類はあまりわからない、もっといろいろなチーズを知りたい、
試したい方！試食をしながらチーズの魅力や健康効果を再確認しましょう。

時間 **10:00～11:30** 定員 **12名** 受講料 **無料** 教材費 **500円**
申込受付日 **7/8(火) 9～17時まで電話受付**



全3回

7/31(木)
8/2・3
(土)(日)

将棋で脳を鍛えよう！

夏休みこども将棋入門

〔講師〕公益社団法人 日本将棋連盟
女流棋士 久津 知子

先を読み、論理的に考えながら進めていく将棋は、指しているうちに自然と頭を使います。じっくりと取り組むことで、同時に集中力や忍耐力も
鍛えられます。将棋のルールを楽しく学んで友達と対局しよう！最終日には認定証がもらえます。

時間 **10:00～12:00** 定員 **12名** 受講料 **1,500円** 教材費 **無料**
申込受付日 **7/10(木) 9～17時まで電話受付**

小学生対象





楽しい!! サークルの紹介

入会を希望の方は、電話(704-6005)又は事務室窓口にお申し出ください。

サークル名	種目	開催日	時間帯	連絡者名
フラサークル・マカホロヴァア	フ ラ ダ ン ス	木	午前	池田 碧玉
レ イ ン ポ ー	社 交 ダ ン ス	水	午後	亀村 一明
栄キッズ&ジュニアダンスサークル	子 ど も ダ ン ス	金	午後(16:00~)	佐々木 藍紗
キ ッ ズ ダ ン ス ミ ン ト	子 ど も ダ ン ス	水	夜間	中田 千鶴
ヨ ガ サ ー ク ル 響	ヨ ガ	火	午前	大崎 幽子
ヨ ガ サ ー ク ル 響	ヨ ガ	水	午後	大崎 幽子
ヨ ガ サ ー ク ル ハ ー モ ニ ー	ヨ ガ	木	午後	江尻 昌子
R i l a ヨ ガ	ヨ ガ	水	夜間	三島 千加子
練 功 タ ッ ピ ー 会	練 功 十 八 法	木	午前	只野 美津恵
姿勢改善ピラティスサークル	ピ ラ テ ィ ス	第1~3土	午前	石田 友希
栄あへあほサークル	あ へ あ ほ 体 操	第1~4水	午前	樫木 智子
さ わ や か	健 康 体 操	金	午前	福山 栄美子
ピ ラ テ ィ ス @ 美 健	ピラティス&ストレッチ	水	午後	萩原 優子
栄バウンドテニスサークル	バ ウ ン ド テ ニ ス	第1~3木	午前	高野 美和子
ピンポンオニオン	卓 球	火	午後	池森 信雄
エ ー デ ル ワ イ ス	女 声 コ ー ラ ス	火	午後	吉村 則子
た ん ぼ ぼ	合 唱	第4火	午前	林 増枝
マ ー ガ レ ッ ト	フラワーアレンジメント	第3木	午前	松田 喜久子
楮 の 会	ち ぎ り 絵	第2・4火	午前	斉藤 トヨ子
ひ ま わ り	絵 手 紙	第1・3月	午前	神原 操
ミ ン ト の 会	パ ッ チ ワ ー ク	第1・3火	午前・午後	若林 文子
石 畳 編 み サ ー ク ル S U U	紙 バ ン ド 石 畳 編 み	第1金	午後	佐藤 緑
栄 彩 会	水 彩	第1~3金	午前	小野 義賢
ペ ン 字 の 会	現 代 ペ ン	第1・3月	午後	菊地 まゆみ
ア ー ト 書 道 な で し こ	ア ー ト 書 道	第4月	午前	大嶋 薫
栄 伝 筆 ® サ ー ク ル	伝 筆 (つてふで)	第4火	午後	中澤 友絵
ぱ す け ん 栄 A	スマホ&タブレット	第4金	午後	佐瀬 一枝
ぱ す け ん 栄 C	スマホ&タブレット	第2火	午後	村瀬 富美子
お に お ん	手 話	金	午前	大内 博子
健康マージャンサークル栄	マ ー ジ ャ ン (女 性)	第1~4火	午後	澤田 雪枝
こ ども 英 語 サ ー ク ル	こ ども 英 語	木	午後	村口 祐子
栄こども将棋サークル	こ ども 将 棋	第2土	午後	千田 智代

札幌市 栄地区センター

〒007-0836 札幌市東区北36条東8丁目1-25 <https://sakae-center.com>
tel.011-704-6005 fax.011-704-6030



◎休館日 / 年末年始12月29日~1月3日 ◎開館時間 / 午前8時45分~午後9時

◎運営 / (指定管理者)札幌市栄地区センター運営委員会

◎駐車場 / 15台分(駐車場が狭いので、車でのご来館はできるだけご遠慮願います。車利用の方は、できるだけ「乗り合わせ」をお願いします。また、周辺の道路や民間駐車場等への駐車は、しないでください。)

《中央バス》公共交通機関

【東17】北光線(バスセンター~北49東3)

【東76】丘珠北34条線(北34条駅~中沼小学校通)

【東19】北光北口線(札幌駅北口~北49東3)

【東78】札幌新道線(北34条駅~東営業所)

→「北37条東8丁目」バス停から徒歩3分

→「北34条東8丁目」バス停から北へ徒歩5分

