

暮らしをサポート  
桑園地区の暮らし情報紙

# 桑園 かわら版

2024年3月 Vol.59号

《発行》桑園交流ネットワーク

《編集》桑園SDGs環境ひろば

札幌市中央区北4条西15丁目1-53

コアレックス北5条通ビル5F

☎011-618-0530



\*桑園フォトコンテスト2022 応募作品「いつもあなたを見守っています」

## 伝言板 そうえん伝言板

未使用の割りばし集めてます！



ご家庭で不要になった物をお譲り下さい。

環境ひろば・  
Ecoカフェの  
ビル2階・3階にて  
(北4西15 コアレックス  
北5条通ビル)

依頼:桑園あそびばプロジェクト(TEL 080-1973-1349)

「そうえん伝言板」は地域でのご依頼事を掲示するスペースです。

ボランティア募集や、地域活動で使用する寄贈のお願いなどを発信するスペースとして活用します。伝言板に掲示したい内容は下記までご連絡ください。

桑園SDGs環境ひろば  
TEL(011)618-0530 Mail:refriends@sapporo530.or.jp

## 桑園チャンネル

第37回：2月25日配信！



■「冬の暮らしを支える 除雪車を知ろう！」  
除雪を2回に分けて特集する2回目。  
今回は雪の除排雪に関わる色々な重機や車両を除雪業者  
さんに紹介していただきました！

ゲスト:北海道ロードメンテナンス株式会社のみなさま

桑園フォトコンテストの結果発表も！

# 3月の桑園地区子育て情報


	開催日	時間	場所	イベント・その他情報
8☆8プラザ ☎：611-3629 (八島)	8日 (金)	10:00~ 11:30	徳生寺 (北8西19)	開設17年目を迎えました。畳敷きのホールで、のびのびとお過ごしください。またボランティアさんや他のお母さんとの情報交換の場として利用してください。
桑園地区子育てサロン すくすく ☎：621-3405 (桑園まちづくりセンター)	25日 (月)	10:30~ 12:00	桑園ふれあいセンター 大広間 (北7西15)	親子でのびのびと楽しく、ホッとできる子育てサロンです。どうぞ遊びに来てください。 ＜主催：桑園地区福祉のまち推進センター＞
わく☆わくテラス ☎：614-8733 (矢後)	22日 (金)	10:30~ 12:00	美容室ノーマ・ジーン (北7西17 加藤ビル2F)	*私たちのサロンは会場のスペースが小さく、月齢の低いお子さん向けです。 *ママさんデビューの場としてもお気軽にどうぞ。
子育てサロン ☎：641-7008 (桑園児童会館)	毎週 (火)(水)(木) ※3/26~ 4/10を除く	9:00~ 12:00	桑園児童会館 (北7西15)	●「体育室で元気よくあそぼう！」 ※月によっては講座を行っていますので、詳しくは児童会館へお問い合わせ下さい。 ※3/26~4/10は子育てサロンはお休みします。
ほっとたいむ ☎：887-8891 (生活クラブ生活協同組合)	1日(金) 15日(金)	10:00~ 12:30	ふきのとう文庫 (北6西12)	●絵本の中でゆっくり過ごせます♪ ※参加費：200円(損害保険料) 飲食はできません。＜問合せ：生活クラブ生協＞
桑園ちびっこ広場 ☎：621-3405 (桑園まちづくりセンター)	27日 (水)	10:30~ 11:30	桑園ふれあいセンター 大広間 (北7西15)	●地域が主催する「ふれあい」の場です。 子育て中の皆さん、気軽に遊びに来て下さい。 ＜主催：桑園地区民生委員・児童委員協議会＞

あそびは自由だ!  
**あそびば桑園**  
桑園あそびばプロジェクト ☎：080-1973-1349

3/16(土) 10:00~16:00  
桑園公園(北7西18)

予約や参加費は不要です

UHBで紹介していただきました!




## 2024入所児童募集中

かがやきで充実した放課後を過ごしませんか?  
随時見学・説明個別対応もできますので、  
お気軽にお問い合わせください。

### 共同学童保育所かがやき

中央区北6条西19丁目-22-15  
TEL&FAX 011-631-4843

保育料など、詳しくはHPでご確認ください→



## 子どもカラテはじめよう!!

無料体験 見学大歓迎 2月スタート

# 桑園教室オープン!

記念特典 年長クラスのお子様 月謝無料  
5~6歳 ※小学校入学まで

稽古日 土曜日 (15時~16時) 会場 コアレックス北5条通ビル 3階B会議室(北4西15)

特定非営利活動法人 極真会館 北海道本部 札幌道場 予約問合せ 090-7641-9154 (赤石)




**双葉 DINING**

双葉 DINING

最新情報は【Instagram】でお知らせしています

- 営業時間  
Lunch 11:00~16:00 (14:00以降ノーゲストの時はclose)  
Dinner 17:00~22:00 (20:00以降ノーゲストの時はclose)
- 電話番号  
080-5862-1152 ◀ご予約はこちらから
- 住所  
札幌市中央区北4条西13丁目1-27 ナムズビル2F



桑園にたくさんの新聞と安心を届けたい

## さあ、配達の間ですよ。

#朝刊配達して1,800円以上/日 #詳しくは面接で #桑園で働こう  
#早起きして健康的な毎日を #1日8000歩ががんばろう #痩せるかも  
#下のQRコードからご応募ください #履歴書不要 #まずはご応募




遊佐新聞販売株式会社

遊佐新聞店



# 3月の桑園健康づくり教室・いきいき情報

	日時	場所	内容
<b>すこやか 倶楽部</b>	ふれあいセンター 18日(月) 19日(火)	桑園ふれあいセンター 大広間(北7西15)	【問合・申込】 介護予防センター大通公園 ☎: 271-1294
	光明寺会場 26日(火)	光明寺(北15西15)	
<b>笑い ヨガ</b>	3/16(土) 9時~ (30分程度)	身体を動かして心身ともにリフレッシュ! 初心者・男性も大歓迎! 健康維持・免疫向上のため、ご参加ください。	 <b>【申込】※要事前申し込み</b> 桑園交流ネットワーク ☎: 618-0530
<b>季節の ヨガ</b>	3/16(土) 10時~ (50分程度)	【場所】くわーる大研修室 (北4西15 コアレックス北5条通ビル4F) 【参加費】各200円 【定員】各10名 【持ち物】飲み物・タオルなど	

## 桑園認知症ケア研究会

### 通称『オレンジ桑園』

職場・学校での認知症のお話しなど無料でお引き受けします。ご家族のご相談等にもお答えします。  
※ご連絡はメールにてお願いします。

ホームページ: <https://orengesohen.com/>  
メール: sh31913@gmail.com (橋本)



世話人代表: 橋本茂樹 (札幌溪仁会リハビリテーション病院)

桑園のまちが認知症を持った方がたが住みやすいまちになるように地域での啓発活動を行っています。

### 認知症ケア相談会 困っている事なんでも聞きに来てください。

**桑園DCM 2階**  
終了: 1/14(日)、2/11(日)  
**3/10(日)**  
各日15時~17時  
担当: 桑園病院・松原院長

**桑園イオン 2階**  
終了: 1/27(土)、2/24(土)  
**3/23(土)**  
各日15時~17時  
担当: 市立病院前 老年内科  
メモリークリニック 中野院長

### \* 暮らし情報: 貸室のご案内 \*

会議やサークル活動にぜひご利用ください  
(定員: 20~60名、各種貸出備品あり)

**使用料金** 1時間: 600円~3,700円  
部屋や使用用途により料金は異なります

**利用時間** 月~土 9:00~17:00  
休日や時間外の利用はご相談ください

**お問い合わせ** 桑園SDGs環境ひろば(北4西15)  
☎(011)618-0530

### ~貸室のご紹介~

■2Fサロン  
(テーブル毎の貸出が可能)



■ホール・会議室  
定員の目安  
2階: 40名、3階: 20名



■くわーる 定員40名、カーペット



■キッチン  
IH、水道  
完備



初回体験 **60分 2,980円 (税込)**

体のお悩みスッキリ解消 **整体**

**011-594-8632**

※お子様連れ歓迎  
ご予約はLINEまたはお電話にて

桑園駅西口より徒歩3分石井スポーツさんの斜め向かい  
札幌市中央区北12条西15丁目2-40



顔&体  
Wケア

噛みしめ・目の疲れも

**美容鍼でスッキリ**

すずめ美容鍼コース

【顔の鍼&体の鍼灸・マッサージ】

ホームページはこちら!

**50分 7000円 (税込)**


はりきゅう・マッサージNoll(ノル)  
札幌市中央区北4条西15丁目1-14 コアレックスビル1階



TEL 011-633-0811



# 3月の地域交流（サロン・ボランティア）情報

	日程	場所	内容
 ボランティアサークル <b>マイカップ</b>	<b>【毎週木曜日】</b> 7日・14日 21日・28日 13:30～15:00	<b>桑園SDGs 環境ひろば</b> （北4西15） 北5条通ビル5F ☎618-0530	<b>●ボランティア活動</b> 古布から小物を作り、販売収益を地域活動・福祉活動に寄付しています。モノ作りに関心のある方、お待ちしております！
	<b>【毎週月～土】</b> 11:00～17:00 ※年末年始・祝日は除く		<b>●着物ミニバザー</b> 毎週開催中！100円からリユースされた着物・和装小物を販売しています。
<b>地域交流サロン</b> 【申込】桑園交流ネットワーク （事務局：寺坂） ☎080-1973-1349 <a href="mailto:oterasaka@yahoo.co.jp">oterasaka@yahoo.co.jp</a>	<b>※第3週に変更</b> 3月18日(月) 18:30～19:30 【参加費200円】	<b>Ecoカフェ マイカップ</b> （北4西15） コアレックス 北5条通ビル2F	<b>●ご近所交流会</b> 参加者同士でお互いの近況を話したり、アイデアを出し合ったりなど交流を楽しむ会です。ぜひお気軽にご参加ください。 <b>【要申込】</b> 2日前までに左記事務局までお申込みください。



## コインランドリー料金で洗濯を代行します！

お客様の洗濯物をスタッフが洗濯するので**失敗せずにコインランドリー価格**で洗濯乾燥します。  
 コインランドリーアワードで日本一になり、**ガイアの夜明け**、**がっちりマンデー**でも紹介された話題のお店です。

羽毛布団シングル2000円～ ダウンジャケット5枚1500円～  
 カーテン、ラグマットも洗えます。

集配あります(桑園地区) 洗濯乾燥代2,500円以上の場合に限る  
 料金 700円/片道  
 ※育児中、介護中、お身体の不自由な方、65歳以上の方は400円/片道。

コインランドリーと洗濯代行のお店 受付・集配送9:00～18:00(木祝定休)  
**Jabba Ring** 札幌市中央区北6条西19丁目23番8

☎ **0120-994-461**



市立病院前  
**老年内科メモリークリニック**

老年内科・老年精神科・内科

もの忘れについてご相談下さい！！  
 一般の方の内科診察も行っています。  
 土曜日午後も診療しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00		●	●	●	●	●		
14:00～18:00		●	●	●	●	●		

院長 中野 正剛  
 札幌市中央区北11条西14丁目1-1 ほくやく桑園ビル2階  
 TEL: 011-788-8005 FAX: 011-788-8065

行政書士は廉価で頼れる街の法律家

## 家庭の法律手続き 相続無料相談

遺言書・遺産分割・生前贈与・夫婦関係  
 豊富なノウハウでやさしく相談！

よろず法律相談

出張相談 無料

<https://assistsapporo.com>  
 相談予約 **011-211-0139**

〒060-0004  
 札幌市中央区北4条西12丁目1-38 412ビル603号  
 行政書士アシスト札幌共同事務所



歌の上手い下手は関係ありません。  
 口腔機能の低下予防  
 楽しく歌ってストレス発散！

歌で脳トレ  
 歌でボイトレ

- ◆第二・第四水曜日 10時～12時
- ◆入会金なし
- ◆いつきてもOK・見学無料
- ◆場所：北4西15 コアレックスホール

Zoomによるオンラインマンツーマン安心レッスン開始

詳しくはホームページまたは ☎090-4871-0005 川口




## 懐かしの歌サークル