

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4月 Vol.60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2023
札幌溪仁会リハビリテーション病院賞
「春の訪れ」



桑園フォトコンテスト2023の入賞作品は桑園かわら版HPや桑園チャンネル第37回で紹介中です

 **桑園チャンネル**

第38回：3月25日配信！



■「北海道新幹線工事の今 第2報」

1年ぶりの北海道新幹線の工事について、再び現場に入ってJRTTのみなさんにいろいろ伺いました！

ゲスト：鉄道・運輸機構(JRTT)のみなさま

桑園地域の昔の写真を集めてます。
ご提供いただける方は桑園SDGs環境ひろばまで

そうえん伝言板

余った食品をお譲りください



つつい買い過ぎた・使い切れない食品があれば、ぜひお譲りください。支援を行っている団体などに代わりにお届けいたします。

～食品ロスをなくすために～
食品は調味料・食用油・米・乾麺など、**保存が効いて未開封の物**をお願いいたします。**ご家庭で買った物で賞味期限が近くなった物など**で構いません。

「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。掲示したい方は下記へご連絡下さい。

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



4月の桑園健康づくり教室・いきいき情報

		日時	場所	内容
すこやか倶楽部	ふれあいセンター	15日(月) 16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	23日(火)	光明寺(北15西15)	
笑いヨガ	4/20(土) 9:00~ (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。		 【申込】※要事前申し込み 桑園交流ネットワーク ☎: 618-0530
季節のヨガ	4/20(土) 10:00~ (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)

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。

DCM 桑園店 第2日曜日

イオン 札幌桑園店 第4土曜日

3/10、4/14、5/12

3/23、4/27、5/25

担当:市立病院前 老年内科
メモリークリニック 中野院長

担当:桑園病院・松原院長

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)

市立病院前 老年内科メモリークリニック

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。

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

コインランドリー料金 で洗濯を代行します!



羽毛布団シングル2000円~ 上靴2足400円
ダウンジャケット5枚1500円~【撥水加工+500円】
カーテン、ラグマットも洗えます。
気になるシミなど、まずはご相談ください。

集配あります(桑園地区)料金700円/片道【2,500円以上の場合に限る】
※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 札幌市中央区北6条西19丁目23番8

ジャバリン
Jabba Ring

☎ 0120-994-461

コインランドリー営業時間
6:00~24:00 年中無休
アラワサッタ・クリーニング
9:00~18:00 木祝定休



詳細は
ホームページへ

国家資格者がご自宅に

訪問鍼灸 マッサージ

4月
Start

健康保険
が使えます!

痛み・痺れで
外出が不安

寝たがり
通院困難

自力でトイレに
いきたい

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
10:00~18:00 ※月曜休診

質問・相談だけでもOK / 無料体験受付中

☎ 011-633-0811



首・肩・腰のコリ スッキリ解消

初回限定
全身整体
60分 ¥2980

整骨院
One
ワン

札幌市中央区北12条西15丁目2-40

TEL 011-594-8632



ご予約
お問い合わせはこちら↓



4月の地域交流（サロン・ボランティア）情報

Ecoカフェ マイカップ	日程	場所	内容		
<p>NEW OPEN! 気まぐれ カフェ</p> 	<p>毎週 火～金曜日 11:30 ～ 15:00</p> <p>※年末年始・祝日は除く 気まぐれなので 突然お休みする 事があります</p>	<p>Ecoカフェ マイカップ</p> <p>(北4西15) コアレックス 北5条通ビル2F</p>	<p>3月より平日のお昼は「気まぐれカフェ」がオープン！ 軽食や飲み物、アルコール類などを提供します。 ぜひ地域の交流場所としてご活用ください。 (貸し切り・予約などのご相談も承ります。)</p> <p>メニュー（一例です。値段は変更する事があります）</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="885 367 1128 539"> <p><飲み物></p> <p>珈琲 紅茶 コーラ 瓶ビール レモンサワー</p> </td> <td data-bbox="1128 367 1388 539"> <p><食べ物></p> <p>定食(水曜日のみ) カレーライス(水曜以外) 麺類(水曜以外) おやつ(今川焼・肉まん) おつまみ(枝豆・ポテト)</p> </td> </tr> </table> 	<p><飲み物></p> <p>珈琲 紅茶 コーラ 瓶ビール レモンサワー</p>	<p><食べ物></p> <p>定食(水曜日のみ) カレーライス(水曜以外) 麺類(水曜以外) おやつ(今川焼・肉まん) おつまみ(枝豆・ポテト)</p>
<p><飲み物></p> <p>珈琲 紅茶 コーラ 瓶ビール レモンサワー</p>	<p><食べ物></p> <p>定食(水曜日のみ) カレーライス(水曜以外) 麺類(水曜以外) おやつ(今川焼・肉まん) おつまみ(枝豆・ポテト)</p>				
<p>ボランティアサークル マイカップ</p>	<p>【毎週木曜日】 4日・11日 18日・25日 13:30～15:00</p> <p>【毎週月～土】 11:00～17:00 ※年末年始・祝日は 除く</p>	<p>桑園SDGs 環境ひろば</p> <p>(北4西15) 北5条通ビル5F ☎618-0530</p>	<p>●ボランティア活動 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！</p> <p>●着物ミニバザー 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。</p> 		
<p>地域交流サロン 【申込】桑園交流ネットワーク (事務局：寺坂) ☎080-1973-1349 oterasaka@yahoo.co.jp</p>	<p>4月22日(月) 18:30～19:30</p> <p>【参加費200円】</p>	<p>Ecoカフェ マイカップ</p> <p>(北4西15) コアレックス 北5条通ビル2F</p>	<p>●桑園交流ネットワーク 総会 「桑園交流ネットワーク」の総会を行います。資料の準備がありますので、参加される方は必ず事前にお知らせください。※終了後に懇親会があります。 【要申込】2日前までに左記事務局までお申込みください。</p>		

* 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

2Fサロン(テーブル貸可)



ホール・会議室・くわーる



桑園にたくさんの新聞と安心を届けたい

さあ、配達の日ですよ



- #配達スタッフ大募集！
- #配達スタッフが足りません！
- #履歴書不要
- #左のQRからご応募ください
- #朝刊配達して1,800円以上/日
- #詳しくは面接で
- #早起きで健康的な毎日を！

遊佐新聞販売株式会社

気軽に相談できる事務所です

家庭の法律手続き
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！

<https://assistsapporo.com>

相談予約 **011-211-0139**

自宅相談
出張無料

〒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



歌で脳トレ

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

4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 (月)	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)	22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)	26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) ※3/21～ 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。 ※3/21～4/10は子育てサロンはお休みします。
ほっとたいむ ☎：080-9617-0035 (子育て支援ワークス ぼぼら)	5日(金) 19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：子育て支援ワークスぼぼら>

あそびは自由だ！ あそびば桑園



こどもが自由に遊べる環境づくりとして、あそびば(プレーパーク)を月1回程度開催しています。どなたでも気楽にお越しください。

桑園あそびばプロジェクト ☎：080-1973-1349

2024年度のあそびば桑園 開催日

5/18 (土)	6/15 (土)	7/20 (土)
9/21 (土)	10/20 (日)	11/16 (土)
12/21 (土)	1/18 (土)	2/16 (日)
3/15 (土)		

各日10:00～16:00 桑園公園(北7西18)

予約や参加費は不要です

かがやきで充実した放課後を

かがやきは、子どもたちを中心に、指導員と保護者が協力して支えあい、成長しあう「共育で共育ち」を大切にしています。

かがやきを見に来ませんか？

随時見学可能です。
いつでも歓迎します。
お気軽にお問い合わせください。

ホームページに「保護者の声」を掲載しています。ご覧ください。
お手伝いいただいているボランティアさんから見た「かがやきの様子」も紹介しています。

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

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 桑園地域交流センター
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
お問い合わせ・お申込み 090-7641-9154 (赤石)



双葉DINING



最新情報は[Instagram]でお知らせしています

■ 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)

■ 水曜定休
■ 080-5862-1152 ◀ご予約はこちらから
■ 札幌市中央区北4条西13丁目1-27 ナムスビル2F