

**麻生児童会館**  
 会館

▽チャレンジ！書初め(9日13時30分～14時45分)小学生▽おりがみさん(11日13時30分～14時15分)小学生15人 テーマ「鬼」▽遊友タイム(15日15時31日10時30分～12時)

**体と頭を動かそう**  
 麻生市住自治会

麻生市営住宅自治会(中永恵美子会長)では月2回の月曜、敷地内の集会所で「ふまねつと&頭の体操」を開催しています。自治会に所属している人であれば参加は自由。午前中はストレッチと「ふまねつと」の写真を、午後は脳トレやカラオケ、マジシャンなどを楽しく、コミュニケーションを取りながら行っています。



毎回笑いが絶えず、「一日たつのが早いね」と言いながら、また次回会えるのを楽しみにして帰ります。開催日は不定なので、掲示板で次の日の

**EVENT&INFORMATION**

**開けて楽しい「新春 本の福袋」**

新琴似図書館(新琴似7条4丁目1-2)では、昨年好評だった貸し出し「新春 本の福袋」を今年も開催。所蔵する中から、職員のお薦め本が2冊入った袋を大人(中学生以上)・子ども用に分けて貸し出します。



赤いし紙をつけた「本の福袋」(2023年1月)

初開催の昨年は、用意した110袋が3日間で終了。利用者からは「普段、自分で選ばないジャンルの本が読めて良かった」という声が多く寄せられました。今年には160袋を用意。「何が入っているかわからない」福袋本来の楽しみがありそうです。図書館を初めて利用する人で福袋の貸し出しを希望する場合は、利用者登録が必要。登録されている人でも、本の貸し出し枠は一人10冊までなので、空きが2冊以上なければ福袋の貸し出しはできません。

期間：2024年1月4日(木)～無くなり次第終了  
 問：新琴似図書館 TEL 011・764・1901

**美しいキャンドルのあかりを楽しもう**

麻生地区青少年育成委員会では「冬を楽しもう! アサブ雪あかり&小山でそり遊び」を行います。

日時：2月3日(土)13:00～  
 場所：麻生緑地公園(北39西5 麻生総合センター隣)  
 内容：風船キャンドル・雪玉キャンドル・スノーキャンドル作り、スノーチューブでそり遊び。夕方にはキャンドルを点灯。  
 申し込み：当日、現地集合  
 問：青少年育成委(松井会長)TEL 011・709・3991

45分～16時15分)小学生▽おはなしひろば(16日16時～16時30分)小学生。絵本の読み聞かせ▽スポーツ★チャレンジ!「ストラックアウト」(19・26日16～17時)小学生以上▽子育てサロン(24・31日10時30分～12時)

**乳幼児と保護者。31日お誕生日会。**

**和光小ミニ児童会館**  
 ※和光小児童対象。  
 ▽ピカピカミニシアター(4日10～12時、9日13時15分～15時30分)来館者全員。大きなスクリーンで映画鑑賞

**札幌市北老人福祉センター 1月開講講座 一例**

●生活講座：楽しい己書(3カ月通し講座)  
 日時：1月22日～、月2回の月曜13:30～15:00  
 申込：1月16日(木)13:30～、定員12人  
 ※定員超過の場合、抽選。今年度受講生は不可。  
 参加費：1500円(初回のみ)  
 会場：2階 職能講座室

●寒中コンサート  
 日時：1月20日(土)13:30～14:30  
 申込：1月11日(木)13:30～、先着60人  
 出演：杉中昌司さん  
 会場：1階 大広間

問：札幌市北老人福祉センター TEL:757・1000



野村幸子女性部長 写加してください。(文・真・小本外平相談役)

スクリーンで映画鑑賞▽百人一首クラブプレゼンツ「新春かるた大会」(10日13時15分～14時)小学生。いろいろな「かるた」に挑戦!▽ピカピカ絵本館(25日14時40分～15時10分)来館者全員。ボランティアによる絵本の時間。

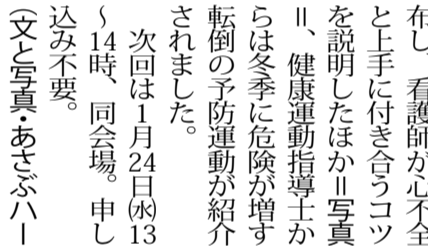
**編集後記**  
 コロナ禍前から、元仕事仲間グループの「歩こう会」を立ち上げ、月に一回会っているいるな所を歩き、見て、食べて、楽しんでいました。コロナ禍で中止になったりしていましたが、5類になったことでまた復活、歩いて足を鍛えます。昨年は大型複合商業施設が次から次へとオープンしましたが、それらを回って楽しもうと思います。(中永恵美子編集委員)

**Point!**  
 適切な運動は万能薬

あさぶハート・心リハクリニックの「第2回心臓病教室」が11月15日、地区会館で開催されました。

理事長の福島新医師が「心臓病患者でも、適切な運動を行うことで疾患の悪化や再発を防げ、生活の質も高められる」と講話。全参加者に心不全手帳を配布し、看護師が心不全と上手に付き合うコツを説明したほか、写真、健康運動指導士からは冬季に危険が増す転倒の予防運動が紹介されました。

次回は1月24日(水)14時、同会場。申し込み不要。  
 (文と写真・あさぶハート・心リハクリニック)



米穀・酒類小売・業務用販売

**千両百穀**

お届けします。お電話の注文お気軽にどうぞ

**クワハラ食糧株式会社**

本社/〒001-0045 札幌市北区麻生町7丁目  
 TEL (代表)011(717)6688

工場/〒004-0005 札幌市厚別区厚別東5条2丁目

○乳がん検診実施機関 [日本乳癌学会認定施設]

医療法人社団 北つむぎ会

**さっぽろ麻生乳腺甲状腺クリニック**

院長 亀田 博

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～11:30	○	○	○	○	○	○	休
13:30～16:30	○	○	手術	○	○	休	休

※休診日/日曜日・年末年始・お盆 ※予約優先  
 〒001-0038 札幌市北区北38条西8丁目2-3  
 TEL (011)709-3700・FAX(011)709-3706

外来心臓リハビリに特化した分院

**あさぶハート・心リハクリニック**

2023 4.3 OPEN

本院/あさぶハート・内科クリニック  
 住所：〒001-0040 札幌市北区北40条西4丁目1番1号 ASABU LAND 1階  
 TEL:011-374-7667  
 院長 福島 新  
 副院長 福島 拓

分院/あさぶハート・心リハクリニック  
 住所：〒001-0037 札幌市北区北37条西3丁目3-12  
 TEL 011-792-0222  
 院長 津田 正哉

謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
 2024年 元旦

株式会社北海道機関紙印刷所  
 〒006-0832 札幌市手稲区曙2条3丁目2-34  
 TEL 011-686-6141

人をつなげる。夢をひろげる。  
**きかんし印刷**

2F

**炭火居酒屋 SUMIBIJIZAKAYA EN**

**鉄板マニア Teppanyaki**

**麺屋 あさ蔵**

【麻生店】 鉄板マニア1号店

☎709-1129 ☎717-0122 ☎746-0311

**小沢ビル** 麻生町5丁目 地下鉄麻生駅1番出口となり