

すみかわ地区センターだより 第196号

札幌市すみかわ地区センター運営委員会

南区澄川4条4丁目4-40

令和5年7月25日発行

TEL 818-3035

FAX 818-3036

アドレス <http://www.sumikawa-chikucenter.jp> (英数小文字)

= 8月募集の・8・9・10月実施予定の講座案内 =

講座名・日時	内容	対象・料金等	申込・定員等
若石(足もみ) 健康法講座 ～ 免疫力UP ～ 全3回 講師：川辺 きよみ 氏	<趣旨> 夏の暑さでストレスのたまった身体を足もみセルフケアで楽しく調整していきます。今年も足もみ講座で健康になりましょう。 <日時> 火曜日午前 10:00～12:00 8月29日、9月5日、19日 計3回 @動きやすい服装(素足になります)、タオル、飲み物等持参	<対象> 15歳以上の方 <受講料> 2,100円 @指定の足ふみ板を持参。お持ちでない方は、教材費として別途110円がかかります。	<申込期間> 8月12日(土) から 8月25日(金) まで <定員> 先着 12名 
パソコン エクセル 基本と活用講座 全7回 講師：竹村 真奈美 氏	<内容> エクセルの基本操作を学び、四則演算や数値の合計等の関数を使い表計算の作成や操作を学びます。パソコンはある程度使えるが「エクセルは自信がない」「エクセルの基礎から学び直したい」方に最適です <日時> 水曜日午前 10:00～12:00 9月6日、13日、20日、27日、10月4日、11日、18日 計7回	<対象> 15歳以上でパソコンの基本操作ができる方 <受講料> 6,300円 (含教材費) @マイクロソフトオフィス(エクセル) 2016、2019、2021搭載のノートパソコン持参	<申込期間> 8月14日(月) から 8月28日(月) まで <定員> 先着 12名 

☆申込方法:電話(818-3035)または直接すみかわ地区センター窓口で申し込みください。(先着順)
 受講料は申込期間中に窓口で直接納めていただきます。また、納入後の受講者の自己都合による払戻はできないことをご承知ください。受付時間は、曜日に関わらず9:00～20:50までです。

秋の芸術展作品募集 出展希望者は8月23日(水)までにご連絡ください

作品は、8月23日から9月1日までにお持ちいただくこととなります。澄川在住の隠れた芸術家の皆様方の作品を、館内掲示にて来館の皆様方に観ていただくという企画です。今年で20回目となる「秋の芸術展」、是非出展してみませんか。ご連絡をお待ち申し上げます。

展示期間は、9月5日(火)～9月15日(金) *館内展示予定

<作品募集例>

- 一人 1～2点
- 美術作品 サイズ20号(72.7cm×60.6cm)以内
 - 書道作品 サイズ全紙(135cm×70cm)以内
 - 写真作品 サイズ全紙版(45.9cm×56.2cm)以内
 - 手工芸作品 卓上に置く作品についてはご相談ください。



* 水彩画、色えん筆画、写真、パッチワーク、手芸、パステルアート等を想定しています。展示の仕方を含め、色々な対応をご相談させていただこうと思っております。お問い合わせください。

8月の施設活用事業（無料開放）のお知らせ

ファミリー卓球	開放日	6日、20日(日)	13:00～17:00
ファミリーバドミントン	開放日	13日(日)	13:00～17:00
一般卓球	開放日	2日、16日(水)	18:00～20:30
一般バドミントン	開放日	9日、23日(水)	18:00～20:30
一般囲碁	開放日	1日、8日、15日、22日、29日(火)	13:00～17:00
一般将棋	開放日	20日(日)	13:00～17:00

8月の施設活用事業（無料開放）は上記の通り予定しています。変更や中止になる場合は2週間前までにHP等でお知らせしていきます。

「囲碁」「将棋」は、換気やスペースの関係で8名まで限定での実施です。定員を超える来館者があった場合は、交代で打っていただきます。

「ファミリー限定」につきましては、一度の利用時間を2時間程度とさせていただいております。開始時に混んでいる場合は後半の時間での再来をお願いする場合があります。

一般の「卓球」「バドミントン」は隔週の水曜日の夜間に実施しています。

いずれの施設活用事業（無料開放）につきましても有料利用が入った場合は中止となる場合があります。（月に1回は必ず実施したいと考えます）また、新型コロナウイルス感染対策の「緩和」が示されましたが、検温や手指消毒、換気や「利用者名簿」へのご記入については、継続して実施しておりますのでご協力をお願いします。

< 館長 >

講座 Photo 6月開催の講座より

卓上手織り講座 全5回より



竹内講師の指導と“つむぎサークル”の支援を受けて、6名の受講生が初めて「ストールづくり」に挑戦しながら手織り機操作を体験しました。

「思い出に残る作品ができました」「楽しく体験できました」と好評にて終了しました。

シニアのための体づくり講座 全7回より



当センター初登場の広山講師指導の下、募集定員を上回る19名の受講者が、健康な体づくりへ向けての体操を7週にわたって体験しました。無理なく楽しく続けることができる運動を教えてもらい受講者は大満足、好評のうちに終了しました。

札幌市すみかわ地区センターコラム 2023

暑い夏を迎え、道内各地で「夏祭り」が開催される季節となりました。今年は新型コロナウイルスによる行動制限がなくなっています。先日初めて「北見ぼんちまつり」なるものに参加してきました。4年振りの賑わいとかで地元の方々の「こんなに人がいたっけか」に苦笑しながら楽しむことができました。学校に通う子ども達は夏休みに入りました。長期休業中は子ども達を「家庭に帰す、地域に返す」という表現がなされます。地域で子ども達を育て見守る時期でもあります。「ふるさと澄川」の出番ですね。町内によっては「夏祭り」「ラジオ体操」「盆踊り」等が計画されているとか。多くの機会で地域の良さや温かさを教えてあげたいものです。

地域の宝、未来を担う子ども達が、生涯にわたって良き思い出となる夏を、地域の大人たち皆で演出してあげることができれば良いですね。

< 館長 >