

大通・すすぎの・円山・宮の森・旭ヶ丘特集

ウィンタースポーツフェスタin大倉山

ジャンプ台を使用したチューブ・そり滑り、普段は関係者しか入れないジャンプ台の階段ツアーやバックヤードツアー、どさんこ乗馬、ポップスレーなどの体験コーナーに加え、ポニーふれあいコーナーや幼児の遊びコーナー、温かいスープの無料提供など楽しいイベントが盛りだくさん!(参加料無料)

◆日時/1月29日(日)9時半~15時
◆会場/大倉山ジャンプ競技場(札幌市中央区宮の森1274)
※会場へは地下鉄円山公園駅から無料シャトルバスが公共交通機関をご利用ください
◆内容/チューブ滑り、そりあそびコーナー、Satz階段ツアー、バックヤードツアー、ポップスレーどさんこ乗馬体験、ポニーふれあいコーナーほか
◆問合せ先/中央区地域振興課 TEL205-3221(直通)

第9回 ちびっこウインターランド ウォームシェア

開催日/2017年1月16日(月)
時間/午前10:00~11:30
場所/旭山公園通地区センター 1階多目的ホール・和室・中庭
対象/乳幼児親子・小学校低学年 参加費/無料
持ち物/靴袋、暖かい服装でお越しください。
※就学前のお子どもは、必ず保護者の方と参加してください。
※小学生の皆さんは、お家の人に先行きを伝えてから遊びにきてください。

幌西地区新年会子どもの集い

◆日時/平成29年1月8日(日) 午前10時30分~午後2時まで
◆場所/幌西児童会館中央区南14条西16丁目 TEL563-2263
◆対象/幌西地区に住む幼児(父母同伴)・小学生・中学生・高校生(小学生のご家族も是非参加して下さい)
◆内容/もちつき・色々なゲーム・かるた・すごろく等
※当日、上靴が必要です。申込を忘れた方でも参加できます。
◆申込/各自、幌西児童会館にて 申込書にご記入願います。

曙地区 親子雪のつどい

◆日時/平成29年2月11日(土) 午前9時30分~
◆場所/市立山鼻小学校グラウンド(南14条西10丁目)
◆参加人数/200名を想定
◆内容/親子で行う雪上レクリエーション(宝探し・親子リレーなど)
◆お問い合わせ/曙まちづくりセンター 中央区南11条西10丁目1-6 TEL511-0116 FAX533-7465

パソコンでお困りではありませんか?

パソコンの購入相談、操作指導、トラブル対応などきめ細かく総合サポート致します。
【業務内容】
●パソコンの修理 ●パソコンの設定
●データ復旧 ●データの引越
●ウイルス駆除…など
●その他パソコンに関するあらゆるサービス

見積・相談無料
土日祝日 営業
パソコンパートナー
E-mail: pc@ptplanning.com
http://ptplanning.com/pcp/
AM9:00~PM7:00 困木曜日(時間外・休日・は、応相談)
札幌市中央区旭ヶ丘3-1-11 **TEL.011-598-0074**

100% Organic エントラニャブレ

スペイン産 高品質のオーガニック
エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

80年以上続くスペインのBSI社のオリーブ園で有機栽培したオリーブの実をそのまま絞っただけの100%天然オリーブオイルです。EXVオリーブオイルはポリフェノールやオレイン酸など、老化を防止・抗酸化成分を多く含み、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを維持、活性酸素の働きを抑えて動脈硬化やがん予防にも有効と言われております。

500ml瓶(税込) 2Lペット(税込)
GLテクノ 2,160円 4,320円

〒064-0802 札幌市中央区南2条西20丁目2-3 ロータリー20ビル3FC
ホームページ <http://www.gltechnojapan.com>
TEL 011-624-6590 FAX 011-624-6594

2. 蝦夷美鹿堂

北海道産食材を。 EZO-MIRIKUDO
札幌市南18条西9丁目2-11-206
TEL.FAX 011-577-2747
Mail:office.elmo@gmail.com

3. 高橋純也司法書士事務所

まあるく円満に解決、ていねい・まごころの司法書士です。
不動産の名義変更・相続手続き
遺言書の相談・作成サポート
成年後見制度の相談・手続き
その他、相談事例はホームページをご覧ください。

札幌市中央区南1条東5丁目7番地10
日伊文化会館4階
営業時間/平日 9時30分~17時
TEL:011-200-0196
URL:<http://junya-shiho.com>
E-mail:info@junya-shiho.com

4. 円山別邸

お祝い・お申し込みは 完全予約制
TEL.FAX 011-215-5584
<http://maruyama-bettei.com/>

5. 諏訪・高橋法律事務所

弁護士 高橋智美 (札幌弁護士会所属、平成18年~)
相談の予約制
011-281-5636 (代)

札幌市中央区南1条西10丁目 第2タイムビル7階
<http://www.suwatakahashi.com/>
E-mail:tomomi@law326.biz

6. メディアで紹介されました! ON JAPAN シニアの便利屋さん

ひとつの窓口で 全て解決します。 株式会社恩愛JAPAN
TEL 011-624-6788
〒064-0824 札幌市中央区北4条西20丁目2-1

7. 太陽光・オール電化が高いと感じる方へ。まずは無料見積りを。

長期保証 安心安全 劇的コストダウン
株式会社リード
札幌市中央区南1条西5丁目
プロジェクトビル5F
TEL 0120-560-755

8. coupe de KUNIIは、札幌駅直結 老舗のヘアサロンです。

クーポン クニ coupe de KUNII
札幌市中央区北3条西4丁目 第一生命ビルB1
<http://kunii1936.net/>
TEL 011-251-3603 FAX 011-251-3603

9. 高齢者向け住宅・有料老人ホームをご提案、ご案内します

高齢者向け住宅のご相談から入居までをトータルサポート
高橋 ともみ (代) TEL 011-795-4519
札幌市中央区北4条西20-2-1 Nord420BLD 2F FAX:011-624-6789

第29回苗穂地区雪中運動会

◆日時/平成29年2月12日(日) 10:00~13:30頃
◆場所/苗穂会館南側広場(中央区北1条東10丁目)
◆お問い合わせ/中央区苗穂まちづくりセンター 札幌市中央区北1条東10丁目15-9 TEL261-3669

第13回スノーフェスタ

◆日時/平成29年1月12日(木) 10:00~11:30
◆場所/札幌市立向陵中学校(中央区北4条西28丁目)
◆対象/10歳から就学前の乳幼児とその保護者、小学生。
◆参加方法/直接会場にお集まり下さい。受付は、当日会場で行います。就学前のお子どもは、必ず保護者の方と一緒に参加してください。小学生の皆さんは、おうちの人に先行きを伝えてから遊びにきてください。
◆お問い合わせ/中央区保健福祉部健康・子ども課子育て支援係 中央保健センター2階(中央区南3条西11丁目) TEL011-511-6399

「終活」というと、とても大きなことのようにも思われるかもしれませんが、簡単に言うと「自分の人生の終わりをより良いものにする事前準備」です。まず自分の想いを家族に伝え、残された家族が困らないようにする事が肝心です。もしも認知症を発症したら、もしも介護が必要な寝たきりの状態になったらそのことを事前に考えておくことで、家族はもちろん、本人もこれからの人生を安心して暮らしていくことが出来るでしょう。近年ではシニア世代はもちろん、40~50代の比較的若い世代の方も早めに終活を開始する傾向にあります。

株式会社恩愛JAPAN

池田 智裕 / 代表取締役
T: 011-616-7117 (代表) T: 011-624-6788 F: 011-624-6789
Email: ikeda.t@sky.plala.or.jp M:090-2070-1067
URL: <http://www.oni-japan.com>
一般社団法人 終活ジャパン協会 代表理事 TEL: 011-631-3110



みんな集まれ! 「西まちづくりセンターで遊ぼう!」

◆日時/1月21日(土)午後2時より
◆場所/西まちづくりセンター(中央区南6条西13丁目) ☎011-561-7124
◆内容/スノーキャンドル作り・わなげゲーム
◆お問い合わせ/二条小学校 PTAお父さん委員会・西連合町内会

第38回山鼻地区親子雪遊び大会

◆日時/平成29年2月5日(日)
◆場所/柏中学校三角グラウンド(南21条西5丁目)
◆開会/午前10:00より(受付開始9:30)
◆内容/お楽しみ抽選会参加申込された方に、ピンゴカードを配布、競技終了後ピンゴゲームを行います。数量限定
お昼には、豚汁と、お餅を用意しています。(無くなり次第終了)
希望の方は、当日、受付にて参加申込ください。
◆お問い合わせ/山鼻まちづくりセンター 電話511-6371

11. 骨盤平均3.2cm細くなる産後の骨盤矯正をうけてみませんか?

こんなお悩みありませんか?
☑妊娠前のパンツがはけない
☑産後、体型や体重が戻らない
☑産後、腰痛や肩こりが酷くなった
☑股関節の具合が悪い
☑産後、たまたに尿漏れが
☑産後、恥骨が痛む

産後の骨盤矯正で何ができるのか?
産後の骨盤矯正で骨盤を整え筋肉のねじれや骨のゆがみが正されることにより、腰痛や心身の疲れ・体型の悩みなど、さまざまな諸症状の改善を期待出来ます。また、ホルモンバランスが整い、心のストレスも解消されます。シェイプアップ・サイズダウンもできます。痛み・ゆがみ・ゆるみ・たるみ・むくみに等のお悩みも解消されます。

産後骨盤矯正の時期と期間
出産により骨盤には大きな負担がかかるため、出産後2ヶ月間は骨盤を休ませる時期が必要です。そのため2ヶ月以降にお越し下さい。

施術時間について
初回は90分 7,560円、2回目以降15~20分 5,400円のところ、「おしゃべり広場見たい」で初回限定90分 2,980円!

貴女がビープラスを選ぶとこんなにいいことがあります!
①札幌でも有数の産後骨盤矯正院です。
骨盤矯正でも特に産後の骨盤に特化した矯正を行っており、産後のママが安心して施術を受けられます。
②お子様連れでもご来院頂けます。
小さなお子様連れでもご来院大歓迎です。ベビーベッドをご用意しております。
③待つストレスの無いご予約制となっております。
ご予約していただいでての施術になりますので、待ち時間もありません。急なご予約の変更もお気軽にご連絡ください。
④何よりも産後のママが「キレイママ」になれる。
単なる骨盤矯正だけではなく、サイズダウン矯正・小顔矯正・美脚矯正などのメニューで「キレイママ」になれますよ!

Be-Plus ビープラス札幌整体院
札幌市中央区南1条西7丁目12-2
大通公園ウエストビル4階
(地下鉄「大通駅」1番出口徒歩5分)
受付時間:10:00~21:00 休 日 休 日 祝 日
URL:<http://be-plus-sapporo.com/>
ご予約・お問い合わせは **011-222-3360**
お電話で

12. 3才から始められるサッカーSチアダンス

中央区で活動!無料体験も受付中!
札幌市中央区北1条西21丁目3-26札幌合同ビル2F
TEL:011-590-1149 FAX:011-590-1154
E-mail:info@shudou-soccer.com
HP:shudou-soccer.com

13. café PARK DELI

北海道産の札幌の味で作ったケーキとスイーツのお店です。
TEL 011-839-1017 (駐車場3台有)
札幌市中央区南9条西1丁目755-1 (地下鉄)11:30~22:00 月曜定休

14. 素敵な子育てライフのお手伝い!

地域の人々との企業様と提携した子育て応援保育園です!
●保育料:30分100円
※一時保育対応可能
●対象:0歳~10歳まで
●食事:昼・夜対応可

リフレッシュ保育 ハビネス
札幌市中央区南1条西12丁目4番地 通称ビル2階
AM7:30~PM11:00 日曜、年末年始
<http://www.beneole.jp> TEL.011-252-7545