

にし西

■編集

西区役所総務企画課広聴係 〒 063-8612 西区琴似2条7丁目1-1
TEL 641-2400 内線224~227 FAX 641-2405

◎西区広報番組「西区情報プラザ」FMラジオ三角山放送局76.2MHz
毎週月曜日午前11時～

◎西区ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/nishi/>

◎区民のページ 2006・8



まちの人



紙切り芸の大道芸人

キリガミスト ちあき
KIRIGAMIST 千陽さん (29)

「KIRIGAMIST」とは「切り紙」と、英語の接尾語「ist (…する人)」を合わせて千陽さんが考えた造語。

ホームページ <http://ip.tosp.co.jp/i.asp?i=chimax2000>



■イベントで切り紙を披露する千陽さん

「はさみと紙でいろいろ作りますよ」。はさみを持つ手も軽やかに、四角い紙からウサギや妖精などを作り出すのは、八軒在住のKIRIGAMIST千陽さん。伝統芸能の紙切り芸をする数少ない女性です。そんな千陽さんと紙切りとの出会いは、幼いころに寄席紙切りの林家正楽さんの芸を見たとき。もともと絵を描くことが好きだった千陽さんは、それから下絵をカッターで切り抜く切り絵も好きになり、高校生の時には切り絵の作品を美術展に出品したこともあったそうです。

短大美術科を卒業後、広告

海外の舞台に立つのが目標

代理店に就職しましたが「自分の作品を発表したい」という思いが強くなり、発表の場を探していたとき、幼いころ見た紙切り芸を思い出したそうです。「はさみと紙があればどこでもできる」と思い立ち、大道芸をやるかと決意しました。「いきなり路上に立つのは怖かったので、まずイベントに出よう」と考え、平成九年、ストリートパフォーマンススカーニバルに初参加しました。その後、皿回し芸の金田一輝雄さんと一緒に福祉施設を訪問するようになりました。初めは観客から「声が聞こえない、大きいものを見せて」などと怒られることもありましたが、その言葉が自分を鍛えてくれたといいます。紙切り芸の醍醐味は「今作ったものに観客がすぐに反応してくれるところ」。子どもからお年寄りまで楽しんでもらえるのも魅力といえます。「観客から拍手を浴びる快感を知ったら、もうやめられなくなります」。

「目標はラスベガスのような海外の舞台に立つこと」と語る千陽さん。これからまたくさんの人を笑顔にするため芸を磨きます。

区民のページで取り上げてほしいテーマなど、皆さんからのご希望やご意見をお寄せください。はがき、ファクス、Eメール nishi@city.sapporo.jp、西区総務企画課広聴係(上欄)へ。



元気なからだをつくろう

平成18年度より介護保険法が改正され、「予防」に重点が置かれるようになりました。これは高齢者が可能な限り自宅で生活し続けられるよう、介護が必要となるのを未然に防ぐためです。要介護の原因は、脳卒中などの脳血管の病気とともに、栄養状態の悪化や骨折などによる生活機能の低下、環境変化をきっかけとした閉じこもり・うつなどとされています。

誰しも健康であり続けたいと願うもの。食事・運動・生活の3つの習慣を見直してみませんか。

食事編

きちんと食べよう

偏った食事になっていませんか

健康な体づくりには、バランスの取れた食生活が大切です。あなたの食生活はいかがでしょうか。

Q1 一日三食欠かさず食べていますか？

お腹がすいていない、用意するのが面倒という理由で食事を抜いてしまうと、栄養の足りない状態、低栄養になることがあります。低栄養になると抵抗力が低下して病気になるやすくなったり、筋力が弱まるなどの老化を加速させたりします。一日三食規則正しく食べましょう。

Q2 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)を毎日取っていますか？

加齢に伴い骨粗しょう症が進むと骨折しやすく、なかなか完治せず寝たきりの状態になった場合には、認知症を招く確率が高くなります。乳製品には骨を丈夫にするカルシウムが含まれています。このほか、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜、切り干し大根、ひじきなどお薦めです。

Q3 卵、魚、肉などタンパク質食品のいずれかを毎食食べていますか？

これらの食品は強い体をつくるスタミナ源になります。ぜひ、取りましよう。

Q4 野菜、海藻、果物をよく食べますか？

これらの食品に含まれるビタミンCは老化防止、ミネラルであるカリウムは高血圧の予防に役立ち、繊維質は便秘を防止します。また、緑黄色野菜はがんの予防に効果があるとされています。

Q5 食事は薄味ですか？

食塩の取り過ぎは脳出血などを引き起こす高血圧の原因になるともいわれています。高齢になると味覚が低下し、濃い味付けを好む傾向があるので、注意が必要です。食塩は一日10グラム未満に、減塩が必要な方は6〜8グラムに抑えましょう。



▲西保健センター主催で昨年行われた「男の楽々クッキング」の様子。開催時は広報さっぼろで案内する予定です。

西保健センターでも食生活を応援しています

■ヘルシーメニュー

健康に配慮した昼食メニュー(1食490円)を作成し、西区役所食堂で毎月第1・3・4水曜日(祝日の場合は日程が変更されます)に30食限定で提供しています。

■食生活改善推進員養成講座

食を通しての健康づくりを地域に広めるボランティア「食生活改善推進員(ヘルスメイト)」を養成する講座を開催しています。

Q6 家族や仲間と一緒に食卓を囲んでいますか？

楽しく食卓を囲むことは、食欲増進につながりますし、コミュニケーションを図るのに最適です。

Q7 食事を自分で作ることはありますか？

料理を作ることで食べる楽しさが増します。また、献立を考えること、買い物に行くと人と触れ合うこと、包丁を握るなど手を動かすことは脳の活性化に大変役立ちます。普段食事を作らない方もたまに料理してみてはいかがでしょう。

詳細 西保健センター TEL(621)4241

体を動かそう

運動機能や筋力の低下を防ごう

人間の体は使わないと退化し、正常に機能しなくなったり、病気になることがあります。運動機能や筋力の低下は転倒や骨折の危険を高めます。

運動は行動範囲を維持し、体力の向上に役立ちます。また、家族や地域社会の人々と運動することは、コミュニケーションの増進の効果もあります。

運動の際には短時間に行う激しい運動よりも、少し息がはずむ程度の軽い運動が理想的です。健康づくりに必要な運動量は、60歳代で一週間の合計運動時間が140分とされています（健康さっぽろ21）。例えば、毎日10分の体操を2回することにより達成できます。

札幌市運動能力

トレニング事業

老化などにより心身機能が低下した40歳以上の方（健康で介護予防になじまない方や、要支援・要介護と認定された方を除く）を対象に、必要な訓練

を行うことにより日常生活の自立を助け、要介護状態になることを予防します。区内では西老人福祉センターで行われています。転倒予防のための足腰を鍛える運動を週2回約3カ月間、保健師、看護師や理学療法士の指導で行います。終了した後も自分で続けられるように、自宅でもできる運動が中心です。



▲足腰の筋力を鍛える運動の様子。このほか、ボールを使ってバランス感覚を鍛える運動などを含めて約2時間程度（途中水分補給の休憩を挟む）行います。

申込先・詳細

（40～64歳の方の場合）

西区保健福祉課保健支援係TEL(641) 2400内線625または西老人福祉センターTEL(641) 4001

（65歳以上の方の場合）

西区第一地域包括支援センター（担当地区：山の手・琴似・発寒・八軒）TEL(611) 1161

西区第二地域包括支援センター（担当地区：西野・西町）TEL(661) 3929

すこやか倶楽部

介護予防センターではおおむね65歳以上の方を対象に、同じ地域の方々と楽しいひとときを過ごして、閉じこもりや要介護状態になることを予防するため、すこやか倶楽部を実施しています。地区会館や集会所など歩いて参加できる身近な場所で、軽い体操や交流会などを通して楽しみながら、介護予防について学ぶことができます。

詳細介護予防センター

山の手・琴似 TEL(631) 6110
 発寒 TEL(666) 6855
 八軒 TEL(611) 8566
 西野 TEL(667) 1000
 西町 TEL(663) 2558

すこやか倶楽部直撃訪問記

介護予防センター山の手・琴似主催の二十四軒地区で行われたすこやか倶楽部を訪問してみました。

今回のテーマは少しでも長く在宅生活を送るため転びにくい体をつくる、その名も「ころばん体づくり」。3回シリーズの1回目です。18人の男女が参加しました。

ストレッチ体操の後、3種類の体力測定で体の機能をチェックしました。全身の筋肉量を把握する目安になる握力検査では、30歳代の記録が出る筋力の持ち主も。次は10mの距離をできるだけ速く歩くことに挑戦。これはふら



参加者のつじ なおこ 直子さん(73)

うっすら汗ばんで適度な運動になり、楽しく過ごさせてもらいました。家でできないことでも、みんなでするから楽しくできるのだと思います。また、このような体力測定は結果が出るので、悪かったところは筋力アップをしようとか、自分の体を見直すきっかけにもなりました。お友達も増え、体にも良いので、毎回参加しています。



▲30秒間にいすから何回手を使わずに立ち上がって座るこらできるかの測定。参加者からは「きつい！」との声も。

つきなどを見ると同時に、広めの道路の横断歩道を信号が点滅してから渡りされるかどうかの確認にもなります。新記録が出るたびに感嘆の声が上がりました。最後には、水分補給を兼ねてお茶とお菓子で一服。おしゃべりも楽しんで脳も活性化しました。

仲間を作ろう

生きがいや趣味を持ち、
脳を活性化しよう

人と触れ合うことがない状態が続

くと、気持ちはふさぎ込みがちになります。生きがいや趣味は頭を使うことで脳の刺激に役立つとともに、仲間づくりには最適です。

得意なことや興味のあることから始めたり、同好の人を見つけたら、サークルなどに参加してみたいかがでしようか。いずれも無理はせず、楽しむ姿勢で行いましょう。

●西老人福祉センター

市内在住の60歳以上の方を対象に、健康増進、教養の向上、レクリエーションのための施設で、次のようなことができます。



▲(上) 囲碁を楽しむ人でにぎわう娯楽室
(下) ダンス講座の練習風景

■生活相談 心配事、生活、結婚などの相談ができます。
■健康相談 看護師などによる健康管理についての相談ができます。
■機能回復訓練 体力の維持、向上のためのウォーキングマシンやダンベルなどの保健、訓練機器があります。自由に使用することができます。

■教養講座 ダンス、カラオケ、書道など各種講座を開講しています。定員のある講座は、毎年2月下旬～3月下旬に受講申し込みが必要ですが、自由参加の講座も多くあり、カラオケなど

が近年人気です。
■娯楽 囲碁や卓球などが楽しめます。

利用案内

【利用時間】午前9時～午後5時。

【休館日】毎月第1土曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)。

【利用料】無料(一部講座の教材費は実費負担)。

【利用方法】初回利用時、免許証や敬老手帳など年齢、住所を確認できるものが必要。

【交通機関】地下鉄琴似駅(出口5)徒歩7分。またはJR琴似駅徒歩7分。

【詳細】西老人福祉センター(二十四軒4-3) TEL(641)4001

●西区ときわ大学

(年長者のための教室)

西区では毎年6月から約3カ月間、区内在住の65歳以上の方を対象とした教室を開講しています。生涯を通して自己研さんし、学習を通じて友達の輪を広げ、生きがいのある豊かな人生を過ごすことを目的としています。毎年多数の応募があり、抽選となるほどの人気です。平成18年度の内容は、西区の生い立ちや悪徳商法対策などの講義、パークゴルフや救命救急講習などの実技、ミニ運動会や調理実習もあります。

なお、来年度の受講者の募集は広報さつぽろ5月号で案内する予定です。



受講生の
高橋 美男さん(66)

以前、友人から老人大学の話を聞いたことがあり、関心がありました。仕事を辞めて3年ほどたち、人と会って話をするところから始めたと思います。受講することにしました。正式にこのような講義を受けるのは何十年かぶりです。西区についての講義も興味深く聴きました。実技や見学会なども予定されていて楽しみです。



▲西区の生い立ちの講義を聴く受講生。長年住んでいても新たな発見が。

線237 【詳細】西区地域振興課TEL(641)2400内



高校美術部員が壁画制作

6月25日、発寒^{こせん}跨線橋^{きせんきょう}の橋脚に、市内の高校美術部員約50人が壁画を制作しました。これは落書き対策のため行われているもので、今年で3年目となります。参加した高校生は「壁画を見た人の気持ちが晴れやかになるような絵にしたい」と話していました。



アジサイでいっぱいの公園に

6月24日、発寒川緑地などで地域住民120人が、アジサイの苗を植えました。かつて水田が多かった地域に、豊かな水を象徴するアジサイを植えることで新たな魅力づくりを目指しています。平成22年までの5年間行われる予定です。



ひとりでも多くの命を救うために

6月26日、西消防署で救急サポーター協力施設証交付式が行われ、5団体にステッカーが交付されました。AED(自動体外式除細動器)を設置して応急手当ができる人がいる事業所などをステッカーで表示。救命効果のさらなる向上が期待されます。



交通事故ゼロを目指して

7月2日、発寒西公園で発寒交通安全総決起大会が開催され、地域住民約1,200人が集まりました。「ちびっこ警察官」の開会宣言の後、交通安全教室などが行われました。また、会場には署名の紙が用意され、訪れた人は、交通事故「ゼロの心」を誓いました。



区内で行われた
行事を写真で
紹介します。



広告欄



8月11日からの内容です

人口 208,415人 男 97,676人
 (前月比+55) 女 110,739人
 世帯数 91,758 世帯 (前月比+132)
 (平成18年7月1日現在)

琴似発寒川の一斉清掃



9月2日(土)午前中(1時間程度)、西区内の各連合町内会と連携して、琴似発寒川の一斉清掃を行います。各地区により集合場所、時間が異なります。

【詳細】川の美化事業実行委員会(西区地域振興課内) TEL(641)2400内線238または区内の各まちづくりセンター

夜間納税相談

平日の日中に時間の取れない方のために、定期的に夜間納税相談窓口を開設します。ぜひご利用ください。

日時 毎月第二・四木曜日。午後7時30分まで(祝日の場合は開設しません)。
場所 西区役所(琴似2-1) 2階③番窓口(庁舎裏側時間外出入口からお入りください)。
必要書類 納税通知書、督促状、催告書のいずれか。
【詳細】 西区納税課TEL(641)2400(代表)

西保健センターから

①父親教室

内容 講話、グループ体験。
日時 8月17日(木)午後6時30分～8時30分。
会場 西区民センター(琴似2-17)。
対象 11月～来年1月に初めて出産予定の夫婦。
定員・費用 50組。無料。
申込 8月11日(金)～15日(火)に市コールセンターへ電話で。多数時抽選。落選者には西保健センターから連絡。

②プレママ・クッキング

内容 講話、調理実習、試食。
日時 8月23日(水)午後1時30分～3時30分。
会場 西区民センター(琴似2-17)。
対象 西区在住の初妊婦の方。
定員・費用 20人。無料。

【詳細】西区民センターへ電話で。多数時抽選。落選者には西保健センターから連絡。

③地区健康相談

実施内容・対象 血圧測定、血液検査及び胸部X線間接撮影(すこやか健診受診者を除く40歳以上の方)、C型肝炎ウイルス等検査(40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳で希望する方)、心電図(医師が必要と認めた場合)、65歳以上の方には医師による口腔内の視診などを実施。
日時・会場 ①9月7日(木)午前9時30分～11時30分。平和第二会館(平和2-18) ②9月7日(木)午後1時30分～3時。西野中央会館(西野3-18)。
費用 心電図は千200円、C型肝炎ウイルス等検査は100～400円。それ以外は無料。
申込 不要。

④西区ウォーキングマップ作成講座

内容 講座、現地ウォーキングを行いながらウォーキングマップの企画・作成などを行います。
日時 9月5日(火)、11日(月)、10月11日(水)、18日(水)、12月4日(月)。午後1時30分～3時30分。全5回。

【詳細】ウォーキングマップ作成講座は、ウォーキングマップの企画・作成などを行います。

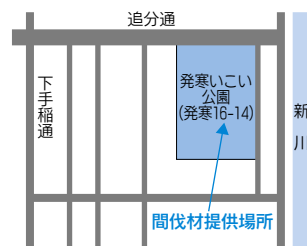
⑤西区ウォーキングマップ地域情報募集

内容 ウォーキングマップ作成にあたり、①ウォーキングにお勧めの道路②眺めの良い休憩場所③区内の見所情報を募集します。
申込 8月11日(金)～31日(木)に電話・ファクス・送付で。文章、絵、写真などでお知らせください(提出された絵、写真などは返却できませんので、ご了承ください)。
【申込先・詳細】 ①②は市コールセンターTEL(222)4894 ③④⑤は西保健センター(〒063-8612 琴似2-17) TEL(621)4241 FAX(641)0392

間伐材の提供

アカシヤ、ハルニレなどの間伐材を無料提供中です。ご希望の方は各自お持ち帰りください。無くなり次第終了します。

なお、間伐材の種類は時期によって変わりますので、ご了承ください。
提供場所 発寒いこい公園(発寒16-14)。



【詳細】市コールセンターTEL(222)4894

平成18年度西区明るい選挙啓発作品展作品募集

未来を担う子どもたちに、政治や選挙への関心を高めてもらうため、絵手紙作品を募集します。

応募資格 区内の学校に在籍する小学生(3年生以上)・中学生。

応募区分 ①小学校3・4年生の部②題材「いいなと思うこんな街・あんな街」③小学校5・6年生の部④題材「大人になったら選挙へ行こう」⑤中学生の部⑥題材「選挙へ行こう・投票しよう」。

募集要領 区内の小・中学校、児童会館、西区役所で配布中。

応募方法 募集要領で詳細を確認の上、題材にあった絵手紙を作成し、封書で9月8日(金)(当日消印有効)までに左記に送付。
申込先・詳細 西区選挙管理委員会事務局(〒063-8612 琴似2-1-7 西区役所内) TEL(641) 2400内線217

子育て講座

内容 子育ては心育ち〜子どもの心を知ろう。
日時 9月14日(木)午後2時〜3時30分。
会場 西保健センター(琴似2-1-7)。
対象 西区在住の方か、0歳〜就学前の子どもを持つ保護者。託児あり。
定員・費用 50人(託児は先着20人)。無料。
申込 8月17日(木)午前9時から電話で。先着順。
申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援係TEL(641) 2400内線484

デイサービス・ボランティア募集

内容 利用者の移動の介助、お話し相手など。
日時 平日の午前9時30分〜

正午。
募集人員 5人程度(年齢・経験は問いません)。
申込 8月11日(金)〜25日(金)。先着順。
申込先・詳細 西デイスサービスセンターTEL(641) 4001

西区民講座

内容 下表①の通り。
会場 西区民センター。
対象 ①〜④西区在住か通勤の方⑤15歳以上の方(中学・高校生は除く)。
申込 ①〜④8月11日(金)〜17日(木)(土・日も可)。午前10時〜午後7時に直接来館するか電話で。先着順。定員に満たない場合は引き続き募集。
 ⑤8月21日(月)から電話で(午前9時〜午後5時)。先着順。
申込先・詳細 西区民センター(琴似2-1-7) TEL(641) 4791

西野地区センター講座

内容 下表②の通り。
会場 ①〜④西野地区センター⑤9月8日 北大植物園。9月15日 真駒内公園。共に現地集合・解散。
申込 ①②は8月22日(火)。

①午前9時〜9時15分、②午前10時〜10時15分に費用を添えて直接来館(電話不可)。
 多数時、即時抽選。③〜⑤は8月23日(水)午前9時〜正午に電話で。先着順。
申込先・詳細 西野地区センター(西野4-2) TEL(666) 5550

はっさむ地区センター講座

内容 左表③の通り。
会場 はっさむ地区センター。
対象 ①西区在住か通勤の方

15歳以上の方(中学・高校生を除く)②15歳以上の方(中学・高校生を除く)。
申込 ①8月24日(木)午前9時〜9時15分に費用を添えて直接来館(電話不可)。多数時、即時抽選。②8月22日(火)〜25日(金)に電話で。先着順。
申込先・詳細 はっさむ地区センター(発寒10-4) TEL(662) 8411

山の手図書館から

①絵本の読み聞かせ会
日時・内容 8月8日(火)、

22日(火)、29日(火)、9月12日(火)。いずれも午後3時〜3時30分。
②子ども映画会
日時・内容 8月17日(木) 〃 「おおきなかぶ」^ほか。9月7日(木) 〃 「瓜つこ姫とアマンジャク」^ほか。共に午後3時30分〜4時。
③たのしいお話し会
日時・内容 8月15日(火) 午後3時〜3時30分 〃 「ねことねずみ」^ほか。
詳細 山の手図書館(山の手4-2) TEL(644) 6822

■①西区民講座

講座名	日時・曜日	定員回数	費用
①ビューティーヨガ&ボールエクササイズ	9月4日〜10月2日(月) 午後2時〜3時30分	20人全4回	2,640円
②手軽においしい! お菓子づくり	9月5日〜10月3日(火) 午後1時〜3時	16人全5回	5,900円
③旅に役立つ はじめての韓国語	9月14日〜10月19日(木) 午後2時〜4時	20人全6回	3,400円
④実用ペン習字	9月1日〜10月6日(金) 午後1時30分〜3時30分	20人全6回	3,400円
⑤ボランティアによる美術への誘い ~気軽に絵画を鑑賞するための入門編	9月14日(木) 午後1時〜3時	30人全1回	無料

■②西野地区センター講座

講座名	日時・曜日	定員回数	費用
①パソコン教室 ワード初級編 ※1	9月4日〜15日(月・水・金) 午後6時30分〜8時30分	各20人全6回	4,400円
②パソコン教室 ※1 ワード応用編 ※2	9月5日〜16日(火・木・土) 午後6時30分〜8時30分		
③韓国語入門	9月7日〜10月12日(木) 午前10時〜正午	12人全6回	3,400円
④ストレッチ&バランスボール ※3	9月6日〜10月18日(水) 午後1時30分〜3時	20人全6回	3,200円
⑤自然散策	9月8・15日(金) 午前10時〜正午	15人全2回	※4 1,300円

※1 ①と②は重複して申し込むことはできません。
 ※2 ②は簡単な文字入力、マウス操作のできる初心者が対象です。
 ※3 ボールは各自で用意してください。
 ※4 交通費及び植物園入園料(400円)が別途かかります。

■③はっさむ地区センター講座

講座名	日時・曜日	定員回数	費用
①初心者のためのデジカメ入門	8月29日〜9月1日(火〜金) 午前9時30分〜11時30分	20人全4回	3,800円
②世界の料理 (アジア編)	9月12日〜10月17日(火) 午前10時〜午後1時	12人全6回	10,200円

はちけん地区センター
講座「健康いきいきウ
オーキング」



日時 9月10・17・24日(日)。
10・17日は午前10時～正午。
24日は午後1時～3時。全3回。
定員・費用 20人。千500円。
申込 8月11日(金)から費用
を添えて直接来館。先着順。
申込先・詳細 はちけん地区セン
ター(八軒6西2) TEL(611)0
966

子どもワンダーランド

内容 市内在住の中国出身の
方から、母国の遊びや生活の
様子を教えてもらい、楽しく
国際交流をします。
日時 8月19日(土)午前10時
～午後0時30分。
会場 はちけん地区センター
(八軒6西2)。
対象 小学生とその家族。
費用 無料。
申込 8月17日(木)までに電
話かファクス(住所、氏名、
電話番号、学校名、学年を明
記)で。
申込先 はちけん地区センタ

西区体育館スポーツ教室

内容 下表の通り。

申込 8月11日(金)～18日(金)午前9時～午後9時に
直接来館するか電話で。定員を超えた場合8月20日
(日)に抽選。直接来館するか電話で結果を確認してく
ださい。

申込先・詳細 西区体育館・温水プール(発寒5-8)
TEL662-2149

対象	教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	*1 受講料
一般	テニス 入門	午後3時 ～4時30分	9月6日～10月23日 (月)/(水) 全10回	10人	7,400円 (6,000円)
	ソフト テニス 初中級	午後1時 ～2時30分	9月6日～10月23日 (月)/(水) 全10回	10人	7,400円 (6,000円)
小3 ～6	少年少女バド ミントン(火)	午後4時15分 ～5時45分	9月5日～11月28日 (火) 全13回	15人	7,900円
	少年少女バド ミントン(金)	午後4時15分 ～5時45分	9月1日～12月1日 (金) 全13回	15人	7,900円
	少年少女初心 ソフトテニス	午後4時15分 ～5時45分	9月7日～12月21日 (木) 全13回	20人	9,700円
小1 ～4	ジュニア新体 操(木)	午後4時 ～5時30分	9月7日～12月7日 (木) 全13回	10人	9,700円
	ジュニア新体 操(金)	午後4時 ～5時30分	9月1日～12月15日 (金) 全13回	10人	9,700円
5・ 6 歳児 ※2	キッズ新体操 A	午後2時 ～3時	9月7日～12月7日 (木) 全13回	10人	7,900円
	キッズ新体操 B	午後3時 ～4時	9月7日～12月7日 (木) 全13回	10人	7,900円
	キッズ ヒップホップ	午後3時 ～4時	9月7日～12月7日 (木) 全13回	20人	7,900円
小1 ～6	ジュニア ヒップホップ	午後4時15分 ～5時15分	9月7日～12月7日 (木) 全13回	20人	7,900円

※ 定員に満たない場合は、中止することがあります。
※1 受講料のほかに毎回施設利用料が必要。受講料の()内は、高齢の方
(65歳以上)及び身体に障がいのある方の料金。
※2 対象年齢は受講期間中の年齢です。

西区体育館・温水プ
ールから

内容 10月上旬に開講するシ
ルバー水泳教室とフィットネ
ス教室の受講生を募集します。
詳細は左記へ。
申込 9月4日(月)～10日
(日)。往復はがき(住所、氏
名、年齢、電話番号、希望す
る教室名を明記)で(必着)。
申込先・詳細 西区体育館・温水
プール(発寒5-8) TEL(662)
2149

TEL(611)0966 FAX(611)09
67
【詳細】子どもの権利推進課
TEL(211)2942

痴漢に注意

しましょう

夏は痴漢などの性犯罪が増加します。帰宅途中の女性を狙う事件
も発生していますので、次のことに注意しましょう。

- なるべく人通りの多い、明るい道を通りましょう。
- 不審な男性が「後を付けてくる」、「陰で様子をうかがっている」
ときは、すぐに110番通報してください。
- 夜間の一人歩きには、防犯ブザーを携帯しましょう。

【セルフチェック～「はい」が多い人は気をつけて！】

- ①歩きながら音楽プレーヤーや携帯電話を使う。
- ②歩くときは、周りをあまり気にしない。
- ③夏場は肌が露出する服装が多い。
- ④大声で助けを求めることができない。
- ⑤私だけは大丈夫だと思う。

日常の通い慣れた道にも、危険が潜んでいます。
帰宅が遅れたらタクシーを使うなど、自分の身
を守るために工夫しましょう。

【問い合わせ】西警察署TEL666-0110 または最寄りの交番



広告欄