



9月11日からの内容です

さんかくやまべえからの
今月の一言!

西区で考案されたオリジナルの介護予防体操ができたダニ! 足腰の弱い方でも、無理なくできるので、体操を楽しみながら体を動かしてみよう!



詳細については、区版2〜3ページの特集を見るワレ!

西区内の主な施設

西区役所関係

- ・西区役所(代表) …… Tel.641-2400(琴似2-7)
- ・西区土木センター …… Tel.667-3201(西野290)
- ・西保健センター …… Tel.621-4241(琴似2-7)
- ・西区民センター …… Tel.641-4791(琴似2-7)
- ・西野地区センター …… Tel.666-5550(西野4-2)
- ・はっさむ地区センター …… Tel.662-8411(発寒10-4)
- ・はちけん地区センター …… Tel.611-0966(八軒6西2)

まちづくりセンター

- ・八軒 …… Tel.611-2221(八軒1西1)
- ・琴似二十四軒 …… Tel.621-2508(琴似2-7)
- ・西町 …… Tel.661-2591(西町北6)
- ・発寒北 …… Tel.661-6262(発寒12-4)
- ・西野 …… Tel.663-0360(西野6-3)
- ・山の手 …… Tel.613-1929(山の手3-7)
- ・発寒 …… Tel.664-6411(発寒5-3)
- ・八軒中央 …… Tel.615-9588(八軒6西2)

その他の機関

- ・西部市税事務所(納税課) …… Tel.618-3912(琴似3-1)
- ・山の手図書館 …… Tel.644-6822(山の手4-2)
- ・西健康づくりセンター …… Tel.618-8700(八軒1西1)
- ・西区体育館・温水プール …… Tel.662-2149(発寒5-8)
- ・西区保育・子育て支援センター ちあふる・にし …… Tel.621-1496(二十四軒3-5)
- ・西清掃事務所 …… Tel.664-0053(発寒15-14)
- ・西消防署 …… Tel.667-2100(発寒10-4)
- ・西区社会福祉協議会 …… Tel.641-6996(琴似2-7)
- ・西老人福祉センター ぬくもり …… Tel.641-4001(二十四軒4-3)

第41回西区女性のついで

内容 講演会、食生活改善コーナー、花展[※]。西区男女共同参画事業として、映画上映会も同時開催。

日時 10月4日(金)10時〜15時30分。

会場 西区民センター。

定員 500人。

費用 9月17日(火)から左記にて販売する500円の入場券(弁当付き)が必要。

詳細 西区女性のついで実行委員会事務局(西区地域振興課内)Tel.(641)6926



第39回西区みんなであそびマラソン大会

日時 10月14日(祝)。受付11時30分。開会式10時。スタート11時20分。雨天中止の場合は、会場でお知らせします。

会場 農試公園多目的広場(八軒5西6) [※]。

種目 ①チャレンジコース5キロ(中学生以上) ②ハッスルコース3キロ(小学生以上) ③マイペースコース1キロ。

[※]タイム・順位の記録はしません。

対象 西区に在住か通勤の方またはその家族。

費用 無料。

申込 大会当日に申込書を会場で提出。申込書は9月17日(火)から西区民センター、区内各地区センター、各まちづくりセンター、各児童会館、農試公園ツインキャップ、西区体育館、山の手図書館、左記にて配布するほか、当日会場にもあります。

詳細 西区地域振興課Tel.(641)6926

子育て支援係子育て講座

テーマ 「心あたたまるわらべうた」子育てにわらべうたをうたを体験してみませんか。

講師 北海道音楽教育の会 保育士 岩本ふみ子さん。

日時 10月10日(木)14時〜15時30分。

会場 西区民センター2階。

定員・費用 20人。無料。

対象 0歳〜就学前までの子どもを育てている保護者。[※]託児あり。

申込 9月18日(水)9時から電話で。先着順。

その他 受講は、年1回のみ。「楽しい子育て」をテーマに、来年1月にも開催予定。

申込先・詳細 西区健康・子ども課子育て支援係Tel.(641)6954

ちあふる・にし子育て講座

▽「ついで」看護編(健康について)

内容 急な発熱や嘔吐、下痢の対処法など健康に関する事を分かりやすくアドバイス。

講師 西区保育・子育て支援センター 看護師。

日時 9月25日(水)10時15分〜11時15分。

対象 0歳〜就学前までの子どもとその保護者。

定員・費用 20人。無料。

申込 9月11日(水)から直接来所か電話で。先着順。受付時間は9時〜17時(初日のみ10時から。日曜・祝日を除く)。

▽DVDと絵本「どっちがいい?」

内容 絵本の良さや楽しさ、魅力についての話。

講師 児童図書館相談士 宇野 ちとせさん。

日時 10月17日(木)10時30分〜11時30分。

対象 0歳〜就学前までの子どもとその保護者。

定員・費用 15人。無料。

申込 10月3日(木)から直接来所か電話で。先着順。受付時間は9時〜17時(初日のみ10時から。日曜・祝日を除く)。

申込先・詳細 西区保育子育て支援センター「ちあふる・にし」子育て支援担当Tel.(613)7882