

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～

◎西区協力番組「西区まちセン最前セン」同局毎週木曜日午前11時～

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

◎区民のページ 2008・8



まちの人

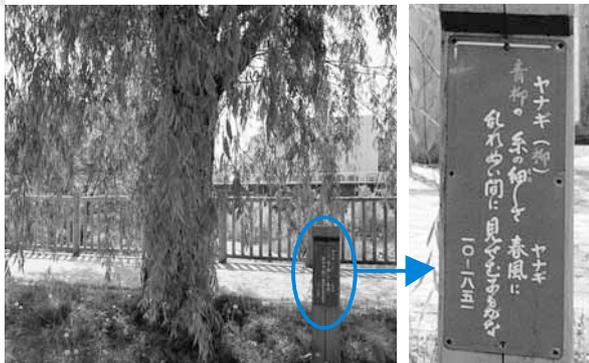


万葉集に詠まれている植物に心を寄せ、公園に歌碑の設置を提案した

いしかわ よしこ
石川 淑子さん(71)

発寒川公園や発寒河畔公園を散策すると、樹木のそばに万葉集の歌碑が所々に立っています。この碑の設置を提案し、万葉集から二十三首の歌を選んだのが琴似在住の石川さんです。趣味である押し花の個展準備をしていた石川さんは、身近な公園にも万葉集で詠まれている植物が数多く自生していることに気付きました。ぜひ、地域の方にも知ってもらって植物に親しんでほしいとの思いから、公園を管理する部署に相談し、平成六年に完成しました。

石川さんによると、北海で詠まれた植物のうち、北海



■発寒川公園のヤナギの木のそばにある歌碑プレート。ヤナギが詠まれている万葉集の歌が書かれている。

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 で西区総務企画課広聴係上欄へ。

ひっそりけなげに咲く野の花が大好き

道で確認できたものは百種類以上とのこと。万葉集の時代と現在では植物の呼び名が違うものが数多くあるので、確認作業はなかなか難しかったと振り返ります。

植物に親しみ、若いころから多くの押し花作品を制作している石川さん。作品では一種類だけの植物を使って自然に生えている状態を再現し、植物そのものの魅力を伝えたいと言います。「どれも大切な植物を使っているので、これまでの作品に優劣はつけられない」と話す石川さんからは、植物への深い愛情が伝わってきます。

花束になるような華やかな花ではなく、道端などにひっそり咲いている野の花に特に心引かれるという石川さん。「自分の性格とは全く違うのだけ」と笑います。しかし、大病を患ったり、家族の介護で忙しい日々ながらも「人生いろんなことがあるけど、その時その時を一生懸命生きていけば、楽しいことに会える、大好きな野の花にも出会える」とほほ笑む様子は、かれんだけれどたくましい、北海道に根付く野の花を思い起こさせました。

減らそう！ごみ

～ごみの少ない生活の勧め～

来年7月から家庭ごみの有料化が始まることになり、注目を集めるごみ問題。今月は、西区内で行われているごみ減量の取り組みを紹介します。皆さんもごみを減らして環境に優しい生活を心掛けましょう！

写真解説：大量のごみの中から、プラスチック以外のごみを選別する作業員。中沼プラスチック選別センターにて

生ごみ減らして おいしい思い

私たちが日々排出する家庭ごみ。その約25%は生ごみといわれています。現在、市ではこの生ごみも「燃やせるごみ」として回収し、市民の税金を使って焼却処分しています。

今、この生ごみを堆肥としてよみがえらせ、野菜などの栽培に利用しようという取り組みが広がっています。ごみを捨てずにリサイクルすることで、食べ物を大切にしようという食育の観点からだけでなく、生ごみを減量する有効な手段としても注目を集めています。

学校給食フードリサイクル

山の手南小学校は教育委員会が平成十八年度から実施している「さっぼろ学校給食フードリサイクル」の重点校の一つ。

これは、学校給食を作るときに出る生ごみや給食の食べ残しを堆肥化し、市内の農家で活用、これにより栽培した作物を再び学校給食に利用するという事業で、食や環境を考え、物を大切にすることを育てることを目指しています。ごみの分別・資源化の促進という、市の施策のさらなる発展にも貢献します。重点校はほかの学校にとってモデル校のような存在で、山の手南小学校では、各学年で年一回のフードリサイクル専門の授業

※現在全市で七校の重点校のうち三校が西区にあります。
(山の手南小のほか八軒北小、発寒東小)

を行っているほか、総合的な学習の時間などで必要に応じてフードリサイクルを取り上げること、ごみ減量を含めた環境教育を精力的に行い、他校での実践に役立てています。

子どもたちの意識

四年生の総合的な学習の時間をのぞいてみると、子どもたちは、自分たちの学校給食からできた堆肥を触ったり、においをかいだり、興味深げに観察していました。「食べ物が腐ったようなにおい」という感想もあれば「チョコレートのよくなにおい」というユニークな感想もあり、みんな活発に意見交換していました。

リサイクルは素晴らしいことですが、ごみは出さないに越したことはありません。ごみを減らすためにすべきことを「食べ残しはしない」「食べ切れない量は買わない」「好き嫌いをなくす」と、子どもたちはしっかりと理解しています。

放課後、五年生以上が参加する給食委員会が開催されていました。ここでは、子どもたちが自分の手で、給食から出る生ごみから実際に堆肥作りを行っています。この堆肥は、学校の畑でジャガイモや大豆、インゲン豆の栽培に活用され、夏以降、収穫の時期を迎えます。収穫された作物は、授業の中で子どもたち自身が調理して食べることで、リサイクルを実際に体験できる仕組みになっています。五年二組の給食委員佐々木夏美さん



▶フードリサイクルの授業で真剣に堆肥を観察する4年2組の子どもたち

◀6年2組の給食委員のみんな。「この堆肥で元気な作物がいっぱい育ってほしい」(写真左から鈴木さん、小河さん、おおやま、ほりかわ、大山君、堀川君)





▶高橋さん
(自宅庭で)
「生ごみ堆肥化は食育の原点。孫にもいい教材」

◀宇佐美さん
(自宅庭で)
「これからもずっと続けていく。それは自分と地球のため」



は「フードリサイクルに取り組んでから食べ残しをしないように気を付けるようになりました。生ごみ堆肥で育てた野菜はお店で売っている野菜よりおいしいです」と話してくれました。



「堆肥化は楽しい」と佐々木さん

●子どもたちの未来のために

子どもたちと話をしていくと「将来、温暖化で札幌が東京くらい暑くなるんじゃないかと心配」という声をはじめ、地球環境全体を心配する子どもが多いことに驚かされます。子どもたちの中にある、環境問題への意識がこうした取り組みを推進しているのではないのでしょうか。ごみの問題は地球環境と結び付いています。子どもたちが安心して成長できるように、大人たちが今から率先して取り組んでいかなければなりません。

自宅を取り組む堆肥化

自宅で堆肥化に取り組んでいる方もいます。西区在住の生ごみ堆肥化の達人二人にお話を聞きました。

「自然のものは自然に返す。これが大原則でしょう」と言っつのは平和在住の高橋長吉さん。高橋さんは平和に移り住んだ昭和五十七年に堆肥化を開始。「実家が農家だったので、自分のものは自分で作るということが、私にとっては普通

なんです」と言っつ高橋さんは自宅の庭が雑草しか生えない荒地だったのを、生ごみ堆肥で緑豊かな菜園に育て上げました。平成十七年に、市の生ごみ堆肥化助成事業に参加する際、友人に声を掛け「平和利再来留クラブ」を結成。助成事業が終わった現在も十三世帯で情報交換をしながら活動中です。「添加物も一切なし。自分で作る野菜は私にとっては一番の健康食品です」と高橋さんは胸を張ります。



「私たちが地球のためにできることとして、こういうことじゃないですかね」と言っつのは福井在住の宇佐美達也さん。宇佐美さんは「福井のなかま」というグループで堆肥化に取り組んでいます。今まで、□□ミなどでグループに加わったことがある人は九十人にもなるそうです。「途中でやめてしまう人もいますが、もったいないと思います。生ごみ堆肥を使って、自分で作った野菜は、市販の野菜とは比べ物にならないほどおいしいんですから」と言っつ宇佐美さん宅の庭でもたくさん野菜が栽培されています。

●生ごみ堆肥化は一石三鳥？

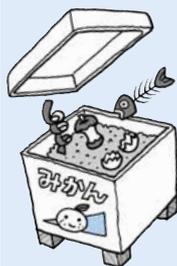
近年、食品の偽装事件が後を絶たず、食の安全への関心が高まっていますが、生ごみを堆肥化して自分で栽培した野菜なら、安心し□□する□□ができます。

ご家庭(室内)でもできる簡単な方法を2つ紹介します。早速実践してみましょう！

家庭で取り組む

生ごみ堆肥化の方法

段ボール箱



- ①段ボール箱を組み立てます。(底を二重にし、足とふたを用意)
- ②ピートモスともみ殻くん炭を3:2の割合で混ぜたものを箱の深さの半分くらいまで入れて混ぜます。
- ③1日1回または生ごみを入れるたび、よくかき混ぜ空気を取り入れます。
- ④3ヵ月ほど続いたら、生ごみの投入をやめ、時々かき混ぜます。
- ⑤1~2週間後、土と混ぜ、さらに1~2ヵ月置くと、堆肥の出来上がりです。

※箱の各面で通気性を確保してください(壁から5センチほど離す)。

密閉式容器



- ①密閉式容器に生ごみを入れ、EMポカシを振り掛けます。
- ②あえ物を作る要領でポカシをなじませ、しゃもじなどで生ごみの間にある空気を押し出します。
- ③発酵が進むと容器の下に発酵液がたまるので小まめに取り出します。
- ④容器の8分目くらいになったら、ふたをしたまま直射日光を避け1~2週間置いたあと、容器の中身を土とよく混ぜ合わせ、さらに1ヵ月ほど置くと堆肥の出来上がりです。

※容器の底にたまる発酵液は希釈して液肥として使えます。

達人が伝授！

堆肥化のポイント

- ・生ごみの水分をよくきる
余分な水分は発酵の妨げに
- ・ふたはしっかり閉める
虫の発生を防ぎます
- ・続ける気持ち大切に
何事も情熱が大切です

※西清掃事務所では、自宅に庭がない人のために出来上がった堆肥を受け入れています。詳しくは西清掃事務所Tel. 664-0053

また、二人とも「うちからは生ごみはほとんど出ませんよ」と言います。ごみが減って、野菜がおいしく感じられ、家庭ごみ有料化後には家計も助けてくれる生ごみ堆肥化は一石三鳥ともいえそうです。町内会や友人と楽しみながら取り組むことも長続きの秘訣(ひっけつ)かもしれません。

レジ袋有料化 民間企業の取り組み

ごみ減量への取り組みは市内の小売店でも始まっています。札幌東急ストア(加固正好社長)は今年五月、札幌市、札幌消費者協会と協定を結び、六月二十日から、東急ストア福井店でレジ袋を一枚五円に有料化しました。今まで道内のほかの市町村で行っている小売店はありませんでしたが、競合店の多い札幌市内では初の試み。同店の動向が市内の小売業者の注目を集めます。

同社によると福井店のレジ袋辞退率が全店平均18%を大幅に上回る34%だったこと、地元の固定客が多かったことが導入の決め手になったとのこと。今後、近隣の平和店での有料化も検討していくそうです。

初日の六月二十日には、福井店の店舗入り口でオリジナルマイバッグ作りのイベントが催されました。親子で参加した泉さんは「レジ袋有料化に賛成。使えるものは繰り返し使うようにして、ごみを

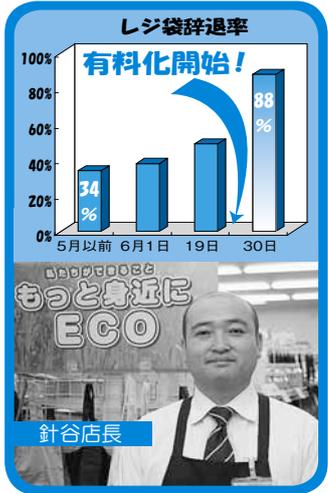
減らす努力をすること



●泉さん親子「楽しかった」と一歳の聖人ちゃん

●予想以上の好反応

この取り組みは予想以上の効果がありました。同社は当初、レジ袋辞退率を70%まで高め、年間で二酸化炭素十ト(レジ袋二十一万枚相当)を削減することが目標でした。ところが、有料化を実施した六月二十日を境にレジ袋辞退率が88%まで急上昇。この反響に関係者にはうれしい驚きが広がりました。また、有料化したレジ袋による収益金は、環境教育に役立ててもらおうと地元の小学校に寄付する予定となっており、同店の針谷店長は「子どもたちが大人になったとき、環境問題で困らないよう、正しい知識を身に付けることが大事。当店が少しでもその役に立つことができれば」と期待しています。



みに行こう!!



ごみ処理の現場

～百聞は一見にしかず～

リサイクルプラザ宮の沢
 宮の沢1条1丁目生涯学習総合センター「ちえりあ」1階
 開館時間：午前10：00～午後6：00
 休館日：毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
 年末年始(12月29日～1月3日)
 交通機関：地下鉄東西線宮の沢駅から地下通路直結
 TEL671-4153 FAX671-4156

「レジ袋要りませんと言うの恥ずかしくて…」「分別、分かっているけど面倒くさくて…」こんな方にお勧めなのが、ごみ処理の現場を実際に見ること。

分別されていないごみのほとんどは機械で取り除かれますが、それでも分別しきれなかった物はベルトコンベヤーを流れる間に作業員が手作業で分別していること、あなたはご存じですか? ペットボトルのキャップだって一つずつ外すのです。見ればきっと、ごみへの意識が変わるはず。

「リサイクルプラザ宮の沢」では埋め立て地や清掃工場をはじめとした、市内のごみ処理施設を見学するバスツアーを行っています。ぜひ参加してみましよう! 詳しくは右記へ。



「埋め立て地を実際に見てごみの量に驚きました」「分別の大切さが分かりました」ごみ処理施設見学会に参加した西町在住の藤木さん(右)と友人の後藤さん(左)

広告



「地球を守ろう」星空に誓います

夏至の日の一定時間に、電気を消すことで環境に優しい生活を考える活動「キャンドルナイトin琴似二十四軒」が行われました。

琴似小学校では、児童らが地域の人へライトダウンを呼び掛けたり、星空観察会などを行ったりして、地球環境を守ることの大切さを学びました。



老化予防でいつまでも元気に

6月16日、西健康づくりセンターなどで「介護予防セミナーin八軒・琴似・二十四軒」が行われ、165人が参加しました。

転倒予防体操では、参加者は指導員の動きに合わせて、いすに掛けたまま太もも裏側の筋肉を伸ばす運動などをして、心地よい汗を流していました。



五天山公園にアジサイの花を

6月28日、五天山公園などでアジサイの苗植えが行われ、地域住民約80人が参加しました。

これは「あじさいの里づくり事業」の一環として行われたもので、参加者は「立派な花を咲かせてほしい」と話しながら、大小さまざまなアジサイの苗を丁寧に植え込みました。



交通事故ゼロの日を続けよう

7月13日、発寒西公園で第21回発寒交通安全総決起大会が開催され、子どもからお年寄りまで約1,000人が集まりました。

「ちびっこ警察官」の開会宣言、小学生らによる交通安全の宣誓の後に「自転車安全教室」などが行われ、参加者は交通事故ゼロを続けることの大切さを実感していました。



区内で行われた
行事を写真で
紹介します。



広告



8月11日からの内容です

人口 209,144人 男 97,509人
 (前月比+31) 女 111,635人
 世帯数 94,578世帯 (前月比+76)
 (平成20年7月1日現在)

「ちあふる・にし」子育て講座「ベビービクス

日時 9月5日(金)午前10時30分～11時10分。
対象 1歳2カ月までの乳幼児とその保護者(託児なし)。
定員・費用 親子20組。無料。
申込 8月20日(水)午前9時から直接来館か電話で。先着順。

申込先・詳細 西区保育・子育て支援センター「ちあふる・にし」(二十四軒3-5) TEL(613)7882

西健康づくりセンター 体験型健康講座

内容 「肥満改善とメタボ予防」をテーマに、体操や講話が。 **日時** 8月29日、9月12日、26日、10月10日の金曜。いず

れも午後3時30分～5時。全4回。

対象 メタボリック症候群の予防・改善に関心のある方。
定員・費用 15人。千500円(食費含む)。

申込 8月22日(金)までに電話か直接来館、Eメールで。多数時抽選。

申込先・詳細 西健康づくりセンター(八軒1西1) TEL(618)8700、Eメール healthy@sapporo-hpc.com

山の手図書館から

①**絵本の読み聞かせ会**
日時 8月19日、26日、9月2日、9日の火曜。いずれも午後3時～3時30分。

②**たのしいおはなし会**
日時・内容 8月16日(土)午後2時～2時20分「おむすびころりん」^ほ。

③**小学生のためのおはなし会**
日時・内容 8月16日(土)午後2時30分～3時「夏休みスペシャル(おはなしかごキャンプ場へようこそ)」。

④**子ども映画会**
日時・内容 8月14日(木)「王様ライオンとカエル」^ほ、28日(木)「ロビンフッドの冒険」^ほ。共に午後3時30分～4時。

住民集団健康診査

お近くの地区会館などで実施していた地区健康相談は、本年度より「住民集団健康診査」に変わりました。申し込みは不要ですので、直接会場までお越しください。

なお、指定医療機関での健康診査(国民健康保険、後期高齢者医療制度の加入者が対象)では、胸部X線検査は実施されませんので、ご希望の方は本健康診査をご利用ください。

▷内容・対象・費用

種類	対象	内容・費用
健康診査(※1)	(特定健康診査) 40歳～74歳の国民健康保険に加入の市民	問診・身体計測・血圧・血液・尿検査など(600円) ※一定の条件に該当の場合、貧血検査(無料)、心電図(200円)、眼底検査(200円)も行います。
	後期高齢者医療制度に加入の市民	問診・身体計測・血圧・血液・尿検査など(400円)
	非課税世帯の方・生活保護世帯の方は上記の年齢区分に従い、同様の健診を実施。費用減免制度あり。	
胸部X線検査	40歳以上の市民	胸部X線検査(無料) ※一定の条件に該当の場合、喀痰(かたん)検査(400円)も行います(※2)。
肝炎ウイルス検査	市民(年齢制限なし)	B・C型肝炎ウイルス検査(無料)
健康相談	15歳～39歳の市民	健康相談・血圧・尿検査(無料)

※1 被保険者証と受診券を持参(生活保護世帯の方は生活保護受給証明書を持参)。
 ※2 70歳以上の方は年齢の分かるものを、65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方および非課税の方は健康診査の受診券または被保険者証を、生活保護世帯の方は生活保護受給証明書を持参。費用減免制度あり。

▷日時・会場

月日	時間	会場
8月21日(木)	午前9時30分～11時	西町会館(西町南9)
	午後1時30分～3時	市営住宅発寒集会所(発寒12-5)
8月26日(火)	午後1時30分～3時	八軒福祉センター(八軒3西1)
9月1日(月)	午前9時30分～11時	昭和会館(西野6-3)
	午後1時30分～3時	西野地区センター(西野4-2)

【詳細】 西保健センター TEL621-4241

『人力車無料試乗会』中止のお知らせ

広報さつぽろ7月号「西区からののお知らせ(西区6ページ)」に掲載した人力車無料試乗会は、事情により中止となりましたのでお知らせします。

詳細は農試公園(Tel615-3680)へお問い合わせください。

ヒグマに注意

札幌周辺の山にはヒグマが生息しています。事故を未然に防ぐため、次のことに注意してください。



■ヒグマに遭わないために

- ・新聞、テレビ、市のホームページなどのヒグマ出没情報に注意する。
- ・ヒグマの活動が活発な早朝や夕方の入山は避ける。
- ・単独行動は控え、数人のグループで行動する。
- ・ヒグマのふんや足跡が見つかった場所は、ヒグマの行動範囲であるため、すぐに引き返す。
- ・しゃべりながら歩く、鈴を付ける、手をたたくなど、音を出して人の存在をヒグマに知らせる。
- ・食べ物やごみは捨てずに持ち帰る。

■もしヒグマに遭遇したら

- ・決して走って逃げない。落ち着いて静かに立ち去る。
- ・ヒグマが近づいてきたら目をにらみ、視線をそらさずゆっくりと後退する。
- ・ヒグマを見つけたら絶対に近づかない。必ず母グマがそばにいます。

【詳細】 西区総務企画課地域安全担当 TEL641-2400内線219・220

西区からのお知らせ

⑤定例おとなのおはなし会
日時・内容 8月29日(金)午
 前11時～正午Ⅱ「野バラ(中国
 昔話)」。
詳細 山の手図書館(山の手
 4-2) TEL(644) 6822

琴似発寒川の二斉清掃

日時・場所 9月6日(土)。
 琴似発寒川河畔(各連合町内
 会の区域。左表参照)。

連合町内会	集合時間	集合場所
八軒	午前10時	寒月橋
八軒中央		新発寒橋
琴似		発寒橋と長栄橋 の間の発寒河畔 公園
二十四軒東	午前9時	発寒河畔公園 ゲートボール場
山の手		寒月橋・西陵橋
発寒北	午前9時30分	長栄橋下
西町	午前9時	ふもと橋・仲よ し橋・長栄橋付
西野		西野南公園ほか
昭和	午前9時30分	右股橋・ 西野7-1緑地

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254または区内の
 各まちづくりセンター

はちけん地区センターから

▽はちけんアトリウム・ミニ
 コンサート

内容 地元中学校の吹奏楽団
 や近隣の音楽愛好家の演奏。

日時 8月29日(金)午後6時
 ～8時。
費用・申込 無料。不要。
**▽健康・エコは足元から」講
 座・布ぞうりを作ろう」**
日時 9月5日、12日、19日
 の金曜。いずれも午後2時～
 4時。全3回。
定員・費用 20人。2千200円
 (布を持参の場合は千200円)。
申込 8月11日(月)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

西保健センターから

①父親教室

内容 ビデオ上映、育児実習、
 妊婦体験ほか。

日時 8月21日(木)午後6時
 30分～8時30分。受け付けは
 午後6時から。

会場 西保健センター(琴似
 2-7)。

対象 11月～平成21年1月に
 初めて出産予定の夫婦。

定員・費用 40組。無料。

申込 8月11日(月)～19日
 (火)に電話で。先着順。

②大人のための歯みがき教室
内容 歯科衛生士による講話
 と歯周病セルフチェック。

日時 8月25日(月)午後1時

30分～3時。
会場 西保健センター。
対象 西区在住の方。
定員・費用 20人。無料。
申込 8月11日(月)～21日
 (木)に電話で。先着順。
③夏野菜を楽しむ会
内容 栄養士の講話、調理実
 演と試食。
日時 8月29日(金)午後1時
 30分～3時30分。
会場 西保健センター。
対象 西区在住の方。
定員・費用 40人。無料。
申込 8月11日(月)～21日

(木)に電話で。先着順。
④大人のための健康講座
▽メタボに打ち勝つ!
内容 医師の講話、運動実技。
日時 9月11日(木)午後1時
 30分～3時30分。
会場 西保健センター。
対象 西区在住の方。
定員・費用 30人。無料。
申込 8月18日(月)から電話
 で。先着順。
申込先・詳細 ①は市コルセ
 ンターTEL(222) 4894②③④
 は西保健センターTEL(621) 42
 41

西区民講座

講座名	月日・曜日・回数	時間	定員	費用
①やさしい旅行英会話	8月28日～10月2日 (木) 全6回	午前10時 ～11時30分	各 20人	2,900円
②童謡・唱歌を うたいましょう	9月17日～10月8日 (水) 全4回	午前10時 ～正午		2,300円

申込 8月11日(月)～17日(日)の午前10時～午後7時に直接来館または電話
 で。先着順。定員に満たない場合は引き続き募集。

申込先・詳細 西区民センター(琴似2-7) TEL641-4791

はっさむ地区センター講座

講座名	月日・曜日・回数	時間	定員	費用
①大正琴入門	9月12日～10月17日 (金) 全6回	午後1時 ～3時	10人	3,400円
②布ぞうりの作り方	9月17日・24日 (水) 全2回	午後1時30分 ～3時30分	15人	2,500円
③パンとお菓子作り	9月19日・26日 (金) 全2回	午前10時 ～午後1時	12人	3,400円

申込 ①は8月26日(火)～29日(金)、②③は9月2日(火)～5日(金)の午
 前9時～午後5時に電話で。先着順。

申込先・詳細 はっさむ地区センター(発寒10-4) TEL662-8411

西野地区センター講座

講座名	月日・曜日・回数	時間	定員	費用
①パソコン教室 ワード初級ステップアップ	9月1日～12日 (月/水/金) 全6回	午後6時30分 ～8時30分	20人	4,500円
②子ども柔道教室	9月3日～26日 (水/金) 全8回	午後6時 ～8時	35人	2,400円
③いきいき元気!介護 予防教室	9月5日(金) 全1回	午後1時30分 ～3時30分	各 20人	無料
④パソコン教室 エクセル初級ステップアップ	9月2日～13日 (火/木/土) 全6回	午後6時30分 ～8時30分		4,500円
⑤野菜で作るスイーツ ～ヤーコンのシフォンケーキ きたあかりクリーム添え～	9月30日(火) 全1回	午前10時 ～正午	各 12人	1,500円
⑥中国の家庭料理 ～麻婆豆腐とこらまんじゅう～	9月26日(金) 全1回			1,900円

*①④は簡単な文字入力、マウス操作のできる方が対象。②は小・中学生が対象。

申込 ①～③は8月19日(火)、④～⑥は8月20日(水)の午前9時～正午に
 電話で(来館不可)。多数時抽選。

申込先・詳細 西野地区センター(西野4-2) TEL666-5550

夜間納税相談

夜間相談窓口

日時 毎週木曜日(祝日を除
 く)。午後8時まで。
会場 西区役所(琴似2-7)
 2階③番窓口(庁舎裏側職員
 通用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) 24
 00(代表)

がけ防災パネル展

内容 がけ崩れ危険区域などを示す防災パネル展。
日時 9月2日(火)～4日(木)午前9時～午後5時。
会場 西区役所(琴似2-7)1階ロビー。
詳細 都市局宅地課TEL(21)2512

デイサービス・ボランティア募集

内容 デイサービス利用者への移動の介助、話し相手など。
日時 平日の午前9時～正午
 ※年齢・経験不問。
申込先・詳細 西デイサービスセンター(二十四軒4-3)TEL(641)4001

西区社会福祉協議会から

▽知的障がいのある方への支援
援求ボランティア講習会
内容 講義、施設体験[※]。
日時 9月8日(月)、11日(木)、16日(火)、20日(土)、25日(木)午前10時～午後3時(日によって異なります)。全5回。
会場 西区民センター(琴似2-7)か。
対象 原則、すべての日程の

受講が可能な方。
定員・費用 30人。500円。
申込 9月1日(月)までに電話またはファクスで。多数時抽選。

西区在宅介護者の集い

内容 ランチとおしゃべり。
日時 8月21日(木)午前10時～午後2時。
会場 サッポロさとらんど(東区丘珠町584)。

対象 原則、在宅で高齢者や障がい者を介護している方。
定員・費用 40人。千円。
申込 8月19日(火)までに電

話またはファクスで。多数時抽選。
申込先・詳細 西区社会福祉協議会TEL(641)2400内線49、FAX(611)6620

西区体育館・温水プールから



▽ひざ・股関節痛のための運動教室
日時 9月26日～11月25日の火曜と金曜。いずれも午後2

対象 小学生以上の方。
定員・費用 40人。無料。
申込 8月31日(日)までに電話で。先着順。

時～4時。全18回。
対象 40歳～74歳で医師から運動を認められている方。
定員・費用 20人。1万6千400円(65歳以上1万3千700円)。

水泳教室(10月上旬開講)

内容・対象 ①成人教室(16歳以上)。
申込 8月26日(火)～9月6日(土)に、往復はがき(希望教室、住所、氏名、年齢、電話番号を明記)で応募するか、返信用のはがきを持って直接来館。
▽スポーツ教室のお知らせ
内容・申込 左表の通り。
申込先・詳細 西区体育館温水プール(〒063-0825 発寒5-1-8)TEL(662)2149

対象 小学生以上の方。
定員・費用 40人。無料。
申込 8月31日(日)までに電話で。先着順。

西区体育館スポーツ教室

対象	教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料※		
一般(16歳以上)	ソフトテニス 初中級	午後1時～2時30分	9月10日～10月27日(月/水)全10回	各10人	7,400円(6,000円)		
	テニス入門	午後3時～4時30分	9月17日～11月5日(月/水)全10回				
申込 8月25日(月)～9月1日(月)の午前9時～午後9時に直接来館か電話で。多数時抽選。抽選結果は9月2日(火)午後3時以降に電話などで確認してください。							
一般(16歳以上)	からだにやさしい健康体操	午後1時～2時30分	10月10日～12月12日(金)全10回	各30人	5,100円(4,100円)		
	健美操	午前11時～午後0時30分	10月10日～12月19日(金)全10回				
	ピラティス ボールシェイプ	午後1時～2時10分	10月14日～12月16日(火)全10回	各20人	6,100円(4,800円)		
	やさしいヨガ	午後1時30分～2時30分	10月9日～12月11日(木)全10回				
	ヨガ(月)	午後1時～2時	9月29日～12月22日(月)全7回	各30人	4,200円(3,400円)		
	ヨガ(水)	午後7時30分～8時30分	10月8日～12月10日(水)全10回				
	パワーヨガ 入門クラス	午前10時～11時	10月7日～12月9日(火)全10回	各30人	5,100円(4,100円)		
	パワーヨガ 応用クラス	午前11時30分～午後0時30分	10月10日～12月12日(金)全10回				
	棒 ^{フリスビー} しなやかエクササイズ	午前10時30分～11時30分	10月10日～12月12日(金)全10回	20人	各30人	6,100円(4,800円)	
	卓球入門	午前9時30分～11時	10月8日～12月10日(水)全10回				
	卓球初級	午前11時～午後0時30分	10月2日～11月6日(火/木)全10回				
	卓球中級	午前9時30分～11時	10月8日～12月10日(水)全10回				
	バドミントン 入門	午前11時～午後1時	10月8日～12月10日(水)全10回	15人			7,000円(5,600円)
	バドミントン 初級	午前11時～午後1時	10月8日～12月10日(水)全10回				
	テニス初級	午後1時～2時30分	10月9日～12月11日(木)全10回	各10人			7,400円(6,000円)
	テニス初中級(週1)	午後2時30分～4時	10月9日～12月11日(木)全10回				
	テニス初中級(週2)	午後1時～2時30分	10月14日～11月14日(火/金)全10回				
	テニス中級	午後2時30分～4時	10月14日～11月14日(火/金)全10回				
	弓道(18歳以上)	午前10時～正午	9月26日～11月21日(金)全9回	各20人			8,000円(6,400円)
	弓道(中学・高校生)	午後5時～7時	9月30日～11月25日(火)全9回				
小2	げんきキッズ(遊び感覚で運動を楽しみます。)	午後4時～5時	10月15日～来年3月18日(水)全20回	各20人	12,800円		
小1		午後3時～4時					
5-6歳		午後2時～3時					
申込 9月8日(月)～9月12日(金)の午前9時～午後9時に直接来館か電話で。多数時抽選。抽選結果は9月14日(日)午後3時以降に電話などで確認してください。							
※ 受講料のほかに毎回施設利用料が必要(中学生以下無料)。受講料の()内は、65歳以上の方および身体に障がいのある方の料金。							