

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 2009・6



まちのり

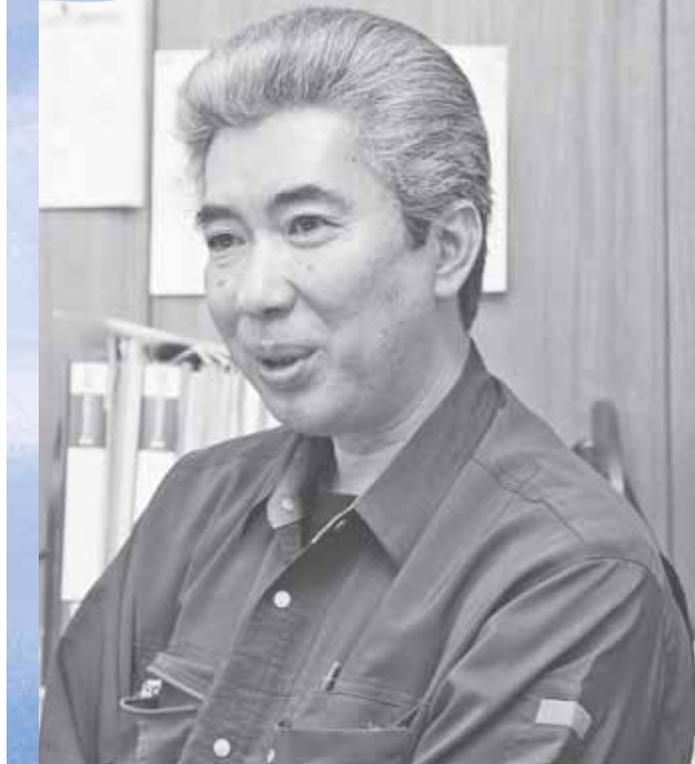
エコタウンはっさむ実行委員会委員長
（株）中央プロパン阿部商会 代表取締役

あべ かずひろ
阿部 一博さん(47)

○エコタウンはっさむ

発寒地区が取り組む「地域にやさしいまちづくりの推進事業（家庭ごみの減量化）」の愛称。

商店街や町内会、子ども会などのメンバーが、家庭で簡単にできる生ごみの堆肥化や廃食油のリサイクルに関する講習会や体験学習を行い、住民が環境活動に取り組むきっかけをつくることを目的に活動している。



■昨年の地域の夏祭りで手作りせっけんの作り方を実演する阿部さん。

「環境のためとか、そんなに深く考えたわけではないんです。花が好きなので土を良くできればと思って」と活動のきっかけを語る阿部さん。昨年七月、「地域の花壇のために、家庭の生ごみから堆肥を作る」という阿部さんのアイデアから、エコタウンはっさむの活動が始まりました。「人前であいさつすることは苦手ですが、言い出しつぺなのでね」と阿部さんは実行委員長になった経緯を笑いながら話します。

早速取り組んだ生ごみの回収と堆肥化は、発酵がうまくいかずに悪臭が出てしまい、

肩に力を入れず、できる範囲で

「やるだけ反応があるから面白いです。自分のやりたいと思うことをしているので、大変というより楽しいですね」と、活動にやりがいを感じている阿部さん。今年も、これまでの活動も継続しつつ、より本格的なせっけん作りや子ども向けの自然観察会など、新しい取り組みにも挑戦したいとか。

「一度のイベントで終わるのではなく、継続的な活動が目標です」と話す阿部さんの、意欲的ながらも気負いの無い笑顔が印象的でした。

やむなく断念。しかしその後、廃食油の回収や廃食油を利用したキャンドル作りの講習会、生ごみ堆肥化の学習会、リサイクル施設の見学会などを開催し、徐々にその活動の幅を広げました。

その活動は地域のイベントでも活用されています。一月三十一日から三日間、発寒商店街を約六百個のアイスクリームキャンドルが彩りました。このキャンドルは阿部さんと地域の子どもの手作り。凝り性という阿部さんが、試行錯誤を重ねて、火力や燃焼時間がちょうど良く、見た目も美しく、と考えた力作です。

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 で西区総務企画課広聴係（上欄へ）。



「日ごろ不安に思っていたことを聞くことができて、とても心強かったです」と内藤和美さん(写真右上)。手前は佐空君。

赤ちゃんが生まれてから

新生児訪問

「母乳は足りているのかしら?」「どうして泣きやまないの?」など、出産後は不安や悩みが尽きません。保健センターでは、保健師や助産師が生後4カ月までの赤ちゃんがいるすべてのご家庭を訪問し、発育状況やお母さんの産後の体調などを伺っています。育児相談にも乗りますので、不安に感じていることはどんどん聞いてください!

出産後、区役所または保健センターに提出いただく「出産連絡票」(母子健康手帳に付いています)をもとに訪問しますので、お早めの提出をお願いします。



対象
初めて子どもを持つ夫婦とお子さん。

開催日時
下表参照。

申込・費用
下表参照・無料。

場所
西保健センター2階。

持ち物
お子さんに必要なもの(おむつ・飲み物など)。

初めてお子さんをお持ちになったご家庭を対象とした、楽しい子育てを応援する育児教室が「にしっこくらぶ」です。毎回40組ほどの親子が参加し、和やかな雰囲気の中でお母さん同士の会話も大いに盛り上がります。参加していた西野在住の金谷都さんは「ここに来てほかのお母さんと話せば、子育てで悩んでいるのは私だけじゃないんだなと気持ちになります」と話してくれました。

育児のコツを学ぶ場として、また相談や情報交換、ママ友達づくりの場としてぜひご利用ください!

にしっこくらぶ



親教室

赤ちゃんができる、おなかが大きくなり、つわりを経験する女性は、親としての自覚が自然と芽生えやすいもの。それに引き換え、男性は体への変化もないので、親になる実感がわかない人も多いようです。父親教室では、重りを入れたジャケツットで妊婦さんのおなかの重さを体験したり、人形を使って赤ちゃんの入浴実習をしたりして、父親になるための準備をお手伝いします。体験後はきっと、奥様を大切にすることが大きくなるはず。「意外とたくさん来てるんだねえ」「結構面白いねえ」との声が会場のあちこちで聞こえました。そうです!面白いんです!是非参加してくださいね!



「子育てには積極的に参加しようと思ってます」真剣な表情で入浴実習をする大野晃さんと比早子さん夫妻



対象
初めて子どもを持つ夫婦。

開催日時
下表参照。

申込・費用
下表参照・無料。

場所
西保健センター2階。

持ち物
筆記用具・テキスト
(テキストは母子健康手帳と一緒に渡しています)。

お知らせ!!!

「妊婦健診費用」の助成回数を5回から14回に増やしました!!

札幌市では、妊婦さんの健康を守り、安全な出産と健康なお子さんの誕生のため、平成21年4月1日から、助成回数増加をはじめとした、妊婦健診の助成内容を拡充しました。

● 妊婦健診受診票の配付

保健センターで母子健康手帳交付時にお渡しします。
 ※既に母子健康手帳を交付され、5回分の受診票をお持ちの方は、母子健康手帳を持参のうえ、保健センターで追加受診票をお受け取りください。

● 助成の対象となる機関

- ・市内の産科婦人科委託医療機関・委託助産所
 - ・市外の産科婦人科医療機関・助産所
- ※健診内容などにより自己負担が発生する場合があります。
 ※市外の産科婦人科医療機関・助産所をご利用の方は、受診に要した費用の一部を申請により、助成いたします。
 ※詳しくは、西保健センターにお問合せください。

注意!! 国内で新型インフルエンザ「母親教室」「にしっこくらぶ」開催日時

にしっこくらぶ開催日時

お子さんの誕生日	①はじめまして編	②もぐもぐ編	③い
	1~3カ月ころ	3~5カ月ころ	6~8
20年5月1日 ~ 5月31日	—	—	—
20年6月1日 ~ 7月15日	—	—	—
20年7月16日 ~ 8月31日	—	—	—
20年9月1日 ~ 9月30日	—	—	—
20年10月1日 ~ 10月31日	—	—	—
20年11月1日 ~ 11月30日	—	—	21年
20年12月1日 ~ 12月31日	—	—	21年
21年1月1日 ~ 2月19日	—	21年6月10日	21年
21年2月20日 ~ 3月31日	—	21年7月8日	21年
21年4月1日 ~ 4月30日	21年6月25日	21年8月12日	21年
21年5月1日 ~ 5月31日	21年7月23日	21年9月9日	21年
21年6月1日 ~ 7月15日	21年8月27日	21年11月11日	22年
21年7月16日 ~ 8月31日	21年9月24日	21年12月9日	22年
21年9月1日 ~ 9月30日	21年11月26日	22年1月13日	22年
21年10月1日 ~ 10月31日	21年12月24日	22年2月10日	22年
21年11月1日 ~ 11月30日	22年1月28日	22年3月10日	22年
21年12月1日 ~ 12月31日	22年2月25日	22年4月14日	22年
22年1月1日 ~ 2月19日	22年3月25日	22年6月9日	22年
22年2月20日 ~ 3月31日	22年4月22日	22年7月14日	22年

※④歯みがき編は通常は水曜日ですが、※の2回は金曜日または木曜日です。
時間 ①②③は毎午後1時30分~3時30分(開場は午後1時)。④は毎午後午前9時30分。

申込方法 ①②③は申込不要。④は開催2週間前から電話にて西保健センター※父親教室とは申込先が違いますのでご注意ください。



ちあふる・にし

所在地 二十四軒3-5 (市営住宅一階)
問い合わせ先 西区保育・子育て支援センター
(ちあふる・にし) TEL 613-7882

ちあふるってなに
「ちあふる」は「保育・子育て支援センター」の愛称。通常の保育園に加えて、子育てサロンなどさまざまな子育て支援を行うための施設です。現在、市内には西区のほか、東区・豊平区・清田区(認定子ども園)・手稲区に計5箇所あります。

地域ぐるみで子育て支援

ちあふる・にしでは、子育て支援を地域と行政が協力し合いながら行っています。「みんなであそんじゃo h!」は地域のボランティアの方が準備段階から携わり、イベント当日には子どもたちの遊び相手をしたりと、地域住民



児童会館や公園もいけれど、ちあふる・にしを次のお出かけの選択肢に、是非入れてくださいね!



「いつも保育園のお姉ちゃんが遊んでくれるんです」と高橋之さんと雫ちゃん。週に2~3回は来るそうです。

ちあふる・にし 子育てサロンのご案内

0歳から就学前の子育て中の親子が自由に集い、一緒に遊んだりおしゃべりしたりするところです。おじいちゃん、おばあちゃん、これからお父さん、お母さんになる方やボランティア活動に興味のある方もぜひ遊びに来てください。

開催日時
●「ほっと」
月~土曜日(祝・年末年始休み)
午前9時~午後5時(正午~午後1時はランチタイム。昼食はご持参ください)
●「サンデーサロン」
毎月第1日曜日(1月は休み)
午前10時~正午

申し込みは不要、費用もかかりませんので、右記開催時間中に直接ちあふる・にしまでお越しください。



ちあふる・にし行事予定表

参加費や、申し込みが必要なものがあります。興味のある方は事前にお問い合わせください。

- 6月18日(木) おまつりごっこ
- 6月23日(火) 子育て講座「アレンジメントフラワー」
- 7月9日(木) ワンコインピカピカプロジェクト(ネイルサロン、ハンドマッサージなど)
- 7月30日(木) 子育て講座「ベビーマッサージ」
- 8月6日(木) みんなであそんじゃo h!(七夕まつり)
- 9月12日(土) 運動会
- 9月下旬予定 総合避難訓練
- 10月8日(木) 子育て講座「親子でヨガ」
- 10月15日(木) カレーパーティー
- 10月27日(火) 焼き芋会
- 11月7日(土) 子育て講座「家族でエアロビクス」
- 11月17日(火) 子育て講座「親子で絵本」
- 12月1日(火) 子育て講座「ポーセラーツを作ろう」
- 12月8日(火) 子育て講座「アロマテラピー入門」
- 12月22日(火) クリスマス会
- 1月13日(水) もちつき
- 2月3日(水) 節分
- 2月16日(火) みんなであそんじゃo h!(あそびのひろば)
- 3月3日(水) ひなまつり

ボランティアさんに話を聞きました

二十四軒在住の五十嵐宏子さんは毎月曜日、ちあふる・にしで子どもたちと遊ぶボランティアをしています。「子どもたちと遊んでいると、元気をもらえるような気がするし、すごく楽しい」と、もう8年くらい続けています。「私が子どもを見ていれば、お母さん同士がおしゃべりできるでしょ。お母さんのお友達づくりのお

手伝いができれば」と控えめに語る五十嵐さんの前で、子どもたちは少し照れくさそうに笑っていました。



子どもと遊ぶ五十嵐さん(手前右側)

広告



ついにオープン、五天山公園

4月25日、9年間にわたる整備工事を終え、西区初の総合公園「五天山公園」がオープンしました。

広い敷地内には季節の花々を觀賞できる散策路のほか、遊具を備えた「子供の遊び場」や、バーベキューなどができる「炊事広場」、サッカーなどに利用できる「球技広場」など多くの施設が設けられています。



春の青空に響く歌声

5月9日、発寒河畔公園で「発寒川さわやかコンサート」が開催されました。

この催しは、昨年まで「発寒川ローレライ・ミニコンサート」の名称で開催されていたもので、通算して今年で11回目。

地域の住民ら約600人が、野外での歌や踊り、ギターなどの生演奏を楽しみました。



屯田兵に思いをはせて

5月8日、琴似屯田兵村兵屋跡で「春のくわ入種いれたねまき蒔式」が行われ、琴似連合町内会や屯田菜園実行委員会の会員ら40人が参加しました。

この日は朝から晴天に恵まれ、参加者はタマネギや大根、ジャガイモなどの植え付けをしながら、開拓当時の屯田兵の苦勞をしのいでいました。



目指せ優勝、熱戦開幕！

4月29日、農試公園野球場で西区少年野球春季大会が行われました。

開会式では参加15チームが元気に入場行進。続いて、発寒ジュニアファイターズ主将のまき笹森菜奈さんが元気よく選手宣誓を行いました。その後、選手たちは上位2チームに与えられる、全道選手権石狩支部予選への出場権獲得を目指して熱戦を繰り広げました。



区内で行われた
行事を写真で
紹介します。



広告

西区からのお知らせ

【詳細】 西区保険年金課TEL(641) 2400内線400

西野地区健康講座

内容 ①医師による講話「知っておきたい認知症のこと」
②保健師による講話「脳を元気に生き生き生活」^{ほか}。
日時 ①6月12日(金)②7月9日(木)。共に午前10時～正午。
会場 昭和会館(西野6-13)。
対象 西野、福井、平和、小別沢周辺に在住の方。
費用・申込 無料。不要。
【詳細】 西野まちづくりセンター TEL(663)0360

西健康づくりセンターから

▽健康づくりフェア
内容 メタボ予防の講演、ピラティス無料体験^{ほか}。
日時 6月22日(月)午前10時～午後3時。
費用・申込 無料。不要。※上履き持参。
▽疾患別による栄養調理実習講座「高血圧予防の食生活」
日時 7月16日(木)午前10時30分～午後1時。
定員・費用 10人。千200円。
申込 7月9日(木)までに電話、直接来館または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west-school@shsl.jp

学校プールの開放



期間 7月4日～8月30日の土・日曜。実施日などは各校で異なります。
対象 小学生と付き添いの人のいる幼児(泳げない小学生の保護者の付き添い可)。
開放校 区内の小学校。※工事や気象状況により、中止する場合があります。
【詳細】 さっぽろ健康スポーツ財団施設課TEL(530)5905

山の手図書館から

▽絵本の読み聞かせ会
日時 6月16日、23日、7月7日の火曜。いずれも午後3時～3時30分。
▽たのしいおはなし会
日時・内容 6月20日(土)午後2時～2時20分、「とりのみじい」^{ほか}。
▽小学生のためのおはなし会
日時・内容 6月20日(土)午後2時30分～3時、「ヤギとライオン」^{ほか}。
▽子ども映画会

日時・内容 6月25日(木)午後3時30分～4時、「えみりと森のちびおばけ」^{ほか}。
【詳細】 山の手図書館(山の手4-2)TEL(644)68222

西清掃事務所から

7月1日(水)～26日(日)は、定期整備などで、発寒清掃工場と発寒破砕工場でのごみ受け入れが停止となりますので、ご了承ください。
【詳細】 西清掃事務所TEL(664)0053

西区民センターから



▽西区民センター講座
『すつきりスリム サークットトレーニング』
日時 7月1日～22日の水曜。いずれも午後1時30分～3時。全4回。
対象・定員 15歳以上の方(中高校生は除く)。20人。
受講料 千800円。
申込 6月15日(月)～22日(月)TEL(641)4791

午前10時～午後7時。直接来館または電話で。先着順。
▽第32回西区たのしいオーケストラコンサート
出演 HBCジュニアオーケストラ。
日時 6月28日(日)午後1時30分開場、午後2時開演。
会場 西区民センター(琴似2-7)3階区民ホール。
定員・費用 300人。無料。
申込 不要。直接会場へ。先着順。

住民集団健康診査

▷対象・内容・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(※2)	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。(※3)
	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)(※3)
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(かくたん)検査(400円)も行います。(※4)
肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことのない市民	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保護課に事前連絡、支援給付世帯の方は本人確認証持参)。
※2 ほかの健康保険に加入の方は、「結核予防会北海道支部札幌複十字総合健診センター」が健診先として指定されていること。受診券の手続きなどは保険者に確認してください。
※3 市・道民税非課税世帯の方は無料。
※4 費用免除制度あり。詳細はお問い合わせください。

▷日時・会場

月日	時間	会場
6月16日(火)	午後1時30分～3時	発寒福祉会館(発寒5-3)
6月22日(月)	午前9時30分～11時	八軒東会館(八軒3東4)
7月3日(金)	午後1時30分～3時	平和第一会館(平和1-6)

【詳細】 西保健センター TEL 621-4241

■はちけん地区センター講座

講座名	月日・曜日・回数	時間	定員	費用
①囲碁入門講座 2009	6月28日～8月30日(日) 全10回	午前9時30分～11時30分	18人	2,500円 (テキスト代含む)
②スクラップブック キング講座	7月7日(火) 全1回	午前10時～正午	10人	1,500円 (教材費含む)
③図書室講座 「国立国会図書館 ～日本で一番大きな 図書館のはなし～」	7月11日(土) 全1回	午後2時30分～4時30分	30人	無料

■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
男の料理教室	7月15日、22日、 29日(水) 全3回	午後6時30分～8時30分	10人	3,300円

■西区体育館スポーツ教室

教室名		時間	期間・曜日・回数	定員	受講料
卓球	入門	午前9時30分～11時	7月8日～9月30日 (水) 全10回	各30人	6,100円 (4,800円)
	初級	午前11時～午後0時30分			
	中級(週1)	午前11時～午後0時30分	7月8日～9月30日 (水) 全10回	15人	
	中級(週2)	午前9時30分～11時	7月7日～8月6日 (火/木) 全10回	30人	
バドミントン	入門	午前9時30分～11時	7月8日～9月30日 (水) 全10回	30人	6,100円 (4,800円)
	初級	午前11時～午後1時	7月8日～9月30日 (水) 全10回	15人	7,000円 (5,600円)
テニス	入門	午後3時～4時30分	7月22日～9月14日 (月/水) 全10回	各10人	7,400円 (6,000円)
	初級	午後1時～2時30分	7月9日～9月24日 (木) 全10回		
	初中級(週1)	午後2時30分～4時	7月3日～8月11日 (火/金) 全10回		
	初中級(週2)	午後1時～2時30分			
中級	午後2時30分～4時				
弓道		午前10時～正午	7月10日～9月11日 (金) 全9回	10人	8,000円 (6,400円)
からだにやさしい健康体操		午後1時～2時30分	7月10日～9月18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			
ピラティス ボールシェイプ		午後1時～2時10分	7月7日～9月29日 (火) 全10回		
やさしいヨガ		午後1時30分～2時30分	7月9日～9月17日 (木) 全10回	各20人	6,100円 (4,800円)
ヨガ	(月)	午後1時～2時	7月6日～9月14日 (月) 全7回		4,200円 (3,400円)
	(水)	午後7時～8時	7月8日～9月16日 (水) 全10回	6,100円 (4,800円)	
パワー ヨガ	入門	午前10時～11時	7月7日～9月15日 (火) 全10回	各30人	5,100円 (4,100円)
	応用	午前11時30分～午後0時30分			
棒 <small>ツバ</small> しなやか エクササイズ		午前10時30分～11時30分	7月10日～9月18日 (金) 全10回	20人	6,100円 (4,800円)

※ 受講料のほかに毎回、施設利用料が必要。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。

はちけん地区センター講座

▽区民センター図書室休室のお知らせ
期間 7月1日(水)～7日(火)(蔵書一斉点検のため)。
※本の返却は図書室ドアの返却口へ。
【詳細】 西区民センター図書室
TEL(641)9080

内容 左表の通り。
申込 6月11日(木)から①②は費用を添えて直接来館。③は電話でも可。先着順。

はっさむ地区センター講座

【申込先詳細】 はちけん地区センター(八軒6西2) TEL(611)0966

内容 左表の通り。
申込 6月30日(火)～7月3日(金) 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



西区体育館から

▽はつらつ体操
日時 7月1日～9月16日の水曜。いずれも午前10時～11時20分。全11回。
対象 65歳以上の方(医師から運動を認められている方)。
NTA(発寒10-4) TEL(662)8411



西野地区センター図書室のお知らせ

【申込先詳細】 西区体育館・温水プール(発寒5-8) TEL(662)2149

費用 4千400円。受講料のほかに毎回、施設利用料130円が必要。
申込 6月16日(火)～26日(金) 午前9時～午後9時に直接来館または電話で。多数時抽選。29日(月)に結果連絡。
▽スポーツ教室
内容 左表の通り。
申込 6月16日(火)～19日(金) 午前9時～午後9時に直接来館または電話で。多数時抽選。抽選結果は21日(日)午前10時以降に電話などで確認。
【詳細】 西野地区センター図書室(西野4-2) TEL(666)5550

期間 6月11日(木)～17日(水)(蔵書一斉点検のため)。
※本の返却は図書室前のブックポストへ。

してください。