



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・8



まちの人

料理研究家

たての 豊子さん
立野



■男性向け料理講座で講師を務める立野さん（写真中央）。

二十四軒在住の立野さんは、保健センターや身体障害者福祉センターなどで開催される料理講座の講師を20年以上にわたり務めています。

立野さんの講座では、特別な食材は使わず、どこでも手に入る普通の食材を用いたレシピが基本。「実際に家で作ってみたら、その報告を聞くのがとてもうれしい」と笑顔で話す立野さん。余裕があれば材料を変えるなど少し工夫して、各家庭の好みの味にしてみてもいいですね」と立野さんは話します。

食事は楽しく、おいしく

最近話題になることの多い食育。「まだ実感がわかないと思いますが、若い時にしっかりと食べて体を作らないと後で必ず付けが回ってきます」と心配する立野さんは、食の大切さを今の若い世代に認識してほしいと考えています。

そうは言っても常に栄養に気遣いながらの食事は骨が折れます。そんなときに「無理は禁物」と言う立野さんには忘れられない言葉があります。

仕事も家事も手を抜いてはいけないと思い、仕事で疲れても必ず夕食を作っていた立野さん。ある日、小学生の息子たちが食事の準備を邪魔することにいら立ち、しかって怒ったまま食事の席に着きました。すると息子から一言。

「そんなに怒りながら食べたらおいしくないよ…」

立野さんは、はっとしました。いくら体に良い食事でも、楽しく食べないと駄目なんだと気付いたそうです。

「バランスの良い食事を取ることは大切。でもそれ以上に食事は楽しく食べないと。家庭の事情はそれぞれでしょうけど、家族や友人と楽しく、おいしく食事をしてほしい」と立野さんは願っています。

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 で西区総務企画課広聴係（上欄）へ。

あなたの

「食」 は大丈夫？

今日から始める食育

座談会

西区食生活改善推進員協議会会長

工藤

レイ子さん

+

渡辺

麻里絵

西保健センター管理栄養士

西区における食育の第一線で活動している西区食生活改善推進員協議会（以下「食改」）会長の工藤さんと、食改と連携して食育の啓発に努めている西保健センターの渡辺管理栄養士に、食育の現状と取り組み方についてお話を聞きました。

— 近年、私たちの食生活が乱れてきているといわれています。何が原因だとお考えですか。

「人」に「良い」と書いて「食」。食えることは本来、私たちの体にとって良いことです。しかし飽食の時代となり、急速に進んだ食の欧米化、偏食などを背景に、糖尿病などの生活習慣病が増加しました。朝食を食べない欠食や、家族がいるのに一人で食事を取る孤食も問題となっています。

近年、こうした食生活を改善しようと、「食育」が注目されています。財団法人日本食生活協会では、次の5つの「力」を身に付けることを食育の目標として掲げています。

一、料理ができる力
五感を使って料理を作る。誰かと一緒に作る。楽しんで作る。

始めの一步

— 限られた時間の中で、私たちが食育を始めるにはどうしたらいいのでしょうか。
渡辺… 第一歩として、平日が無理でもせ

めて休日に「この日は一緒に食事をする時間をつくる」と家庭で決めておくと思います。乳幼児健診で「お母さんが食べさせても食べないけど、お父さんが食べさせたら食べる」という話をよく聞きます。子どもはみんなで食べるのが楽しいのかなって思いますね。

工藤… 家族がそろるのが難しいのであれば、例えば子育てサロンとか友達とか、家庭外のひとでも一緒に食べることで、とても楽しい食事になりますよね。

渡辺… 夜が駄目なら朝、平日が駄目なら休日。ルールを決めることは効果があると思います。

工藤… そうですね。それも無理なら最低限、三食きちんと食べるという習慣がつけばいいと思います。

正しい食習慣を

— 朝ご飯を食べないと体に悪いといわれるのはなぜですか。



工藤 レイ子さん
西野在住。平成11年に食改推進員となり、15年から現職。健康講話や調理実習を通し、食についての正しい知識を広めている。

渡辺 麻里絵
札幌市の管理栄養士。平成19年から西保健センターに勤務。



渡辺… 前日の夜から昼まで食べないと、約17時間も栄養が補給されません。脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、体温が上がりにくいなど、ダルさの原因になり、仕事や勉強の能率が上がらないということになりますね。

工藤… でも、食べれば何でも良いというわけではありません。ご飯の代わりにおやつを食べるのは良くないですね。

渡辺… 「うちの子、食が細いんです」と悩むお母さんがチョコレートやスナック菓子を結構与えていたということがありました。三食で十分食べていれば、おやつはそんなにいらなないと思います。ただ、子どもの場合は間食も大切。三食とのバランスを心掛けてほしいです。

工藤… 私は孫のおやつにおにぎりを置いておきますよ。ただ、我慢のさせ過ぎもいけないので、子どもが市販のお菓子を欲しがれば、調節しながら与えます。

— 食材選びについては、どんなところに気を付けるといいですか。

工藤… 私は、できれば道産品を買うようにしています。エコの観点からも地産地消は大事ですが、何より地元で採れた物は新鮮でおいしいです。それと、旬の食材を使うようにしています。今はハウス

一、食べ物を選ぶ力

買い物に行き食材を知る。主菜・主菜・副菜のバランスが分かる。食材をはぐくんた自然、料理を作った人に感謝する。

二、食べ物の味が分かる力

五感を使って食べる。食材そのもののおいしさが正しく分かる。元気な体が分かる力。自分の体を知る。生活習慣をコントロールできる。

あなたにはこれらの力がありますか。あなたの子どもに教えていますか。今からでも遅くはありません。

※(財)日本食生活協会

広く食生活の改善に取り組んでいる財団法人。家庭での食生活改善に取り組むボランティア「食生活改善推進員」の全国組織の事務局を務める。

- 1 食事を通してきずなを深める。食事は家族の大切な時間。
- 2 親子で料理を作ること立派な食育。盛り付けも楽しんで。
- 3 自分の体は自分で管理。男性料理教室が人気を集めています。



西保健センター主催

大人の
ための
健康講座

8月26日
(水)の
テーマは

かんたん
野菜料理
教室
食べよう！
野菜

詳しくは西区版
8ページをご覧
下さい。

栽培が多く、スーパーに行けば常にいろんな野菜が売っていて、旬が分かりにくいですね。夏野菜は水分を多く含む体温を下げる効果もあるので、暑い時期に食べるのがおいしいんです。旬に新鮮な物を食べる、このおいしさを分かるようになってほしいです。

食べ物を選ぶ力

最後に、お二人が目指す食育の姿とは**工藤**・親が忙しい中で全部をきちんとやるのは無理。できることからやって、子ども自身が食事を管理できるようにねばいいなと思います。おにぎりやスナック菓子が並んでいるとき、おにぎりに手を伸ばせるような知恵を持ってほしいですね。男性も同じです。奥さんに任せてないで、自分で健康管理できるようにしてくださいね。

渡辺・そうですね。食を選択する力をつけるのは大事です。それと、食育は、いつ始めても遅くはありません。結婚して相手のために、出産して子どものために健康診断の結果が気になったなど、そういうときに始めてほしい。家族でご飯を食べる、旬を意識するなど、小さなことの積み重ねが楽しい食育につながります。今日からでも始められますよ。今晚、ご家族で話してみてください。

▼チキンライス（ピーマン・ニンジン・水菜）、みそ汁（太根・大根の葉）、エビ・麩のフライ、ニンジン・大根・キュウリの生ハム巻き、イチゴ



陽大君の特別メニュー

よる



▲ご飯、みそ汁（大根・大根の葉）、エビ・アスパラ・麩のフライ、ニンジン・キュウリ・大根の生ハム巻き、ポテトのめんたいマヨネーズ乗せ、ひじきのつくだ煮、キュウリの漬物

管理栄養士から

とてもよく考えられていると思います。不足しがちなカルシウム、鉄分、ビタミン類も牛乳、ハウレン草、根菜などからきちんと取れています。食物繊維も野菜350g以上、大豆製品、きのこ、海藻、こんにやくを取ることで目標量を満たしています。

強いて言えば、塩分が少し多いので、漬物、つくだ煮などの加工品を少し減らすと良いでしょう。また、シシヤモはカルシウムが豊富でいいのですが、毎日食べないので、拓也さんも毎日牛乳を飲むことをお勧めします。

これからの季節、お昼を冷たいそばなどのめん類（主食のみ）で軽く済ませたくなりますが、今回の冷やし中華のように野菜、卵などの具を載せると「主食+主菜+副菜」となり、栄養バランスが良くなりますよ。

次のページでは、自宅で簡単に使える「食事バランスガイド」を紹介しします。家庭での食事の参考に、ぜひ活用くださいね！

お母さん
いつも
ありがとう
お口から
シクシク
ねもう！

とある日の 坂井家の食卓

あさ

▶ご飯、みそ汁（高野豆腐・揚げ・わかめ）、シシヤモ、ハウレン草のおひたし（ゴマ入り）、納豆（しらす・ひじき入り）、セロリの漬物、こんにやくの煮物、松前漬、由加里さんと陽大君は各牛乳200ml



ひる

▶冷やし中華（水菜・卵・ハム・ゆでたエビ）、アサリのスープ（だし・塩・しょうゆ少々）



拓也さんのお弁当

◀ゴマ塩ご飯、ホタテのバター焼き、しいたけの網焼き、焼きザケ、ハウレン草ののり巻き、ひじきの卵焼き、ブロッコリー

ちゃんと取ってる？ 栄養素

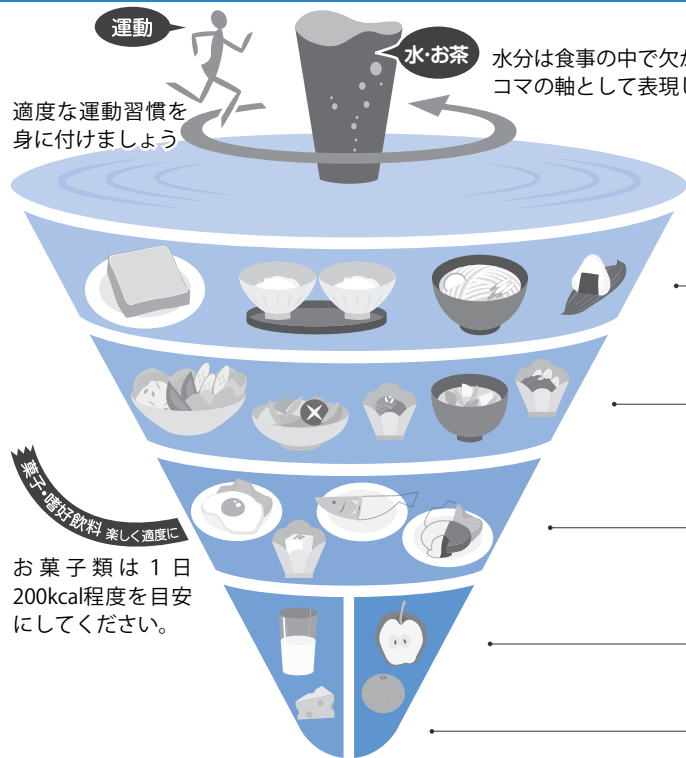
毎日の食事が栄養バランスの取れたものなのかどうかは、とても気になる場所ですが、自分で判断するのは難しいですね。今回は、山の住人の坂井さん一家に協力していただき、バランスの取れた食事について、管理栄養士にアドバイスをお願いしました。

料理がいつもワン
パターンになりが
ち。栄養が偏らな
いか心配。

左から拓也さん、陽大君、由加里さんの坂井さんご一家。

食事バランスガイド

あなたのコマはうまく回っていますか？



1日分の目標

5~7 主食(ごはん、パン、麺)

つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品

つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物

つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 =		=		=		=							
	ごはん小盛り1杯		おにぎり1個		食パン1枚		ロールパン2個						
1.5つ分 =			2つ分 =		=		=						
	ごはん中盛り1杯		うどん1杯		もりそば1杯		スパゲッティ						
1つ分 =		=		=		=		=		=		=	
	野菜 サラダ		きゅうりとわかめの 酢の物		貝たぐさん 味噌汁		ほうれん草の お浸し		ひじきの 煮物		煮豆		きのこソテー
2つ分 =		=		=									
	野菜の煮物		野菜炒め		芋の煮ころがし								
1つ分 =		=		=		2つ分 =		=		=			
	冷奴		納豆		目玉焼き一皿		焼き魚		魚の天ぷら		まぐろとイカの 刺身		
3つ分 =		=		=									
	ハンバーグステーキ		豚肉のしょうが焼き		鶏肉のから揚げ								
1つ分 =		=		=		2つ分 =							
	牛乳コップ 半分		チーズ1かけ		スライスチーズ 1枚		ヨーグルト 1パック						
1つ分 =		=		=		=		=		=			
	みかん1個		りんご半分		かき1個		梨半分		ぶどう半房		桃1個		

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なります。食事バランスガイドのコマのイラストにある1日分の適量は、2200±200kcalを表しており、活動量が「ふつう*1」の成人女性、活動量が「低い*2」成人男性が該当します。

*1 ふつう……座り仕事を中心だが、歩行・軽い運動などを1日5時間程度は行う *2 低い……1日のうち座っていることがほとんど
さらに強い運動や労働をしている人は、適宜調整が必要です。

①18人②男性

③メニュー決定から買い物まで、すべて自分たちでやります。有名ホテルの元料理人が毎回丁寧に教えてくれますよ。

いけうち くにお
代表：池内 國夫さん

西野第二男性料理教室

クッキング20

①15人②なし

③コツコツと地味に活動しているサークルですが、そこが魅力。気楽に参加できる雰囲気があると思います。気張らずに、ですね。女性でも入会できます。

のした たけひと
代表：野々下 健彦さん

①12人②男性

③4月にできたばかりの新しい会で、初心者も大歓迎です。料理も料理以外もみんなで楽しみましょう。

ひろかわ いさお
代表：廣川 伊佐夫さん

しらかばクラブ

①24人②60歳以上の男性

③「男の料理で楽しくイキイキ生活」がテーマ。活動開始から6年半になる歴史あるクラブです。ほかのグループとの交流も積極的にを行っています。

いのうえ そうじ
代表：井上 荘悟さん

①13人②男性

③細かいことにはこだわらない、ざっくばらんとした雰囲気です。奥さんを連れてきても、子どもを連れてきてもいいです。さあ、楽しく作りましょう。

①20人②男性

③毎回食改さんがアドバイスしてくれます。失敗してもおいしく食べられる。和気あいあいとした雰囲気が魅力ですよ。

さとう ゆきとし
代表：佐藤 行敏さん

これから、自分でできなげや。男の料理教室

料理のことは奥さまに任せっきり。こんな男性は多いのでは。西区にある男性の料理サークル6つを紹介します。

どのサークルも1日体験参加することができます。希望される方は西保健センター(Tel 621-4241)まで。

さあ、少しでも気になったら電話してみましょう！

①会員数②加入条件③ひとことアピール

※活動場所は西野第二男性料理教室の西野第二会館(西野8-6)以外すべて西区民センター(琴似2-7)。

広告



全面オープンを祝して

6月28日、五天山公園の全面オープンを記念したセレモニーが行われました。

抜けるような初夏の青空が広がる中、式典会場には公園を訪れていた多くの市民が集まりました。緑に包まれた五天山を背景にテープカットが行われると、会場は大きな拍手に包まれていました。



今日から始めよう健康づくり

6月22日、西健康づくりセンターなどで「健康づくりフェア」が開催されました。

骨密度や血液サラサラ度などの各種測定、ストレッチヨガなどの運動教室、メタボリック症候群についての講演会など多彩な催しが行われ、大勢の市民が訪れていました。



賢く学んでごみの減量を

6月24日、家庭で気軽に取り組めるごみ減量の「裏ワザ」や、リサイクル現場などの「裏側」を学ぶ「ごみダイエット裏ワザ・裏側バスツアー」が行われました。

募集人数を大きく上回る73人の参加者らは、清掃工場やリサイクルプラザをバスで巡り、ごみ減量に関する知識を学んでいました。



目の前に広がる星空の世界

6月18日、ライトダウンを通じた環境活動「キャンドルナイトin琴似二十四軒」の一環として、琴似小学校グラウンドで子ども向けの星空観察会が行われました。

子どもたちは天体望遠鏡や青少年科学館の移動天文車から星空を観察し、鮮やかに見える土星の輪などに歓声を上げていました。

みらば

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 209,204人 男 97,185人
(前月比+20) 女 112,019人
世帯数 95,669世帯 (前月比+56)
(平成21年7月1日現在)

琴似発寒川の一斉清掃



日時・場所 9月5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
琴似二十四軒東		発寒橋と長栄橋 の間の発寒河畔公園
山の手	午前9時	発寒河畔公園 ゲートボール場
発寒北		寒月橋・西陵橋
発寒	午前9時30分	長栄橋下
西町	午前9時	ふもと橋・仲よし 橋・長栄橋付近
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

知的障がいのある方への 支援ボランティア講習会

内容 講義、施設体験ほか。

日時 9月2日(水)、8日(火)、
10日(木)、12日(土) 午前10時
午後3時(日)によって異な
ります。全4回。

会場 西消防署琴似出張所(琴
似2-7)ほか。

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 8月25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451、
FAX(611)6620

西区青少年育成指導室から お気軽にご相談を

西区青少年育成指導室では、
不登校や思春期のさまざまな
問題など、少年の日常の悩み
についての相談および街頭指
導を行っています。少年の行
動に心配や困り事がありまし
たら気軽に相談ください。
相談時間 平日の午後1時
3時。

【詳細】 西区青少年育成指導室
(琴似2-7 西区民センター
1階) TEL(641)2400内線511、
西区地域振興課 TEL(641)240
0内線252

がけ地防災パネル展



内容 がけ地分布図などを示
し、日ごろの防災意識を高め
てもらうパネル展。

日時 9月8日(火)～10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(211)2
512

ヒグマに注意!!

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への入山は避ける。
- ・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。
- ・子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
TEL 641-2400内線219・220

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 度加入の市民	問診・身体計測・血圧・血液・尿検査など (400円)(※3)
	生活保護世帯、支援給付世帯の方は上記の年齢区分に従い、同 様の健診を実施。(無料)	
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)してください。
- ※2 は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。費用・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 ※9月11日以降の日時・会場は来月号以降お知らせします。

月 日	時 間	会 場
8月26日(水)	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31日(月)	午前9時30分～11時	はっさむ地区センター(発寒10-4)
	午後1時30分～3時	西野地区センター(西野4-2)
9月3日(木)	午前9時30分～11時	宮の沢中央会館(宮の沢1-5)
	午後1時30分～3時	西野中央会館(西野3-8)
9月10日(木)	午前9時30分～11時	発寒西会館(発寒6-12)

【詳細】 西保健センター TEL 621-4241

西区からのお知らせ

■西区民センター講座

講座名	月日・曜日・回数	時間	定員	費用
①パソコン はじめの一步	8月26日～9月4日 (水・木・金) 全6回	午前10時～正午	20人	5,200円 (教材費含む)
②パソコン ワード活用講座		午後1時30分 ～3時30分	20人	5,200円 (教材費含む)

対象 ①②とも15歳以上(中学生は除く)の方。②は文字入力ができる方。

申込 ①②とも8月11日(火)～18日(火)(土日可)午前10時～午後7時に直接来館か電話で。先着順。

申込先・詳細 西区民センター(琴似2-7) TEL 641-4791

■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女性だけの蕎麦 づくり	9月10日(木) 全1回	⑦午前9時30分 ～午後0時30分 ④午後1時30分 ～4時30分	各 8人	1,800円 (材料費含む)
②幾つになっても 大切な歯と口のお話	9月25日(金) 全1回	午前10時～正午	15人	500円
③親子で楽しむ簡単 お菓子づくり	9月27日(日) 全1回	午後1時～4時	6組	1,200円 (材料費含む)
④子育て支援ボランティア講座	9月8日(火)、15日(火)、25日(金)、29日(火)全4回	午前10時～正午	12人	無料

申込 ①は8月11日(火)から、②③は8月24日(月)から費用を添えて直接来館。④は8月11日(火)から直接来館か電話で。いずれも先着順。

申込先・詳細 はちけん地区センター(八軒6西2) TEL 611-0966

■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パンとお菓子作り	9月2日、16日(水) 全2回	午前10時 ～午後1時	12人	3,400円 (材料費含む)
②布ぞうりの作り方	9月3日、10日(木) 全2回	午前10時 ～正午	15人	2,500円 (材料費含む)
③パソコンエクセル 超初心者入門	9月29日～10月8日 (火・木)全4回	午前9時30分 ～午後0時30分	20人	4,400円 (教材費含む)

申込 ①②は8月18日(火)～21日(金)、③は9月8日(火)～11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) TEL 662-8411

■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	8月31日～9月11日 (月・水・金) 全6回	午後6時30分 ～8時30分	20人	4,500円 (教材費含む)
②はじめての陶芸	9月4日(金) 全1回	⑦午前10時 ～午後0時30分 ④午後1時 ～3時30分	各 10人	2,400円 (教材費含む)
③ヨガ	8月31日～9月28日 (月)全4回	午後7時～8時	16人	1,600円
④パソコン教室 エクセル初級ステップアップ	9月1日～12日 (火・木・土) 全6回	午後6時30分 ～8時30分	20人	4,500円 (教材費含む)
⑤和紙ちぎり絵	9月3日、17日(木) 全2回	午前10時～正午	12人	450円
⑥子ども柔道教室	9月2日～11日 (水・金)全4回	午後6時～8時	20人	スポーツ保険料のみ

※②は別会場で開催予定。

対象 ①④は簡単な文字入力、マウス操作のできる方。⑥は小・中学生。

申込 ①～③は8月18日(火)、④～⑥は8月19日(水)の午前9時～正午に電話で。多数時抽選。定員に満たない場合は、以降先着順。

申込先・詳細 西野地区センター(西野4-2) TEL 666-5550

■西区体育館スポーツ教室

対象	教室名	期間・曜日・回数	時間	定員	受講料
一般 (16歳以上)	ソフトテニス初中級	9月9日～10月28日 (月・水)全10回	午後1時 ～2時30分	各10人	7,400円 (6,000円)
	テニス入門	9月16日～11月4日 (月・水)全10回	午後3時 ～4時30分		

※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 アトリウム・ミニコン サート



内容 地元中学校の吹奏楽部や地域の音楽愛好家の演奏。
日時 8月28日(金)午後6時～8時。
費用・申込 無料。不要。
詳細 はちけん地区センター(八軒6西2) TEL(611)0966

子育て講座



テーマ 「子どもの健やかな心とからだを育てるために」。
日時 9月17日(木)午後2時～3時30分。
会場 西保健センター(琴似2-7)2階講堂。
対象 西区在住で就学前の子どもを持つ保護者。※別室託児あり。

西区体育館・温水プールから



▽ひざトレ教室

定員・費用 20人。無料。
申込 8月24日(月)午前9時から電話で。先着順。
申込先・詳細 西区健康・子ども課子育て支援係 TEL(641)2400 内線484
内容 簡単な筋力トレーニング、ストレッチ、理学療法士による個別アドバイスなど。
日時 9月25日～12月11日の火曜と金曜。いずれも午後2時～3時30分。全22回。※体力測定を9月9日(水)または10日(木)と12月中旬に個別実施。各90分程度。
会場 西区体育館(発寒5-18)。※体力測定は西健康づくりセンター(八軒1西1)。
対象 18歳以上。
定員・費用 20人。1万9千700円(65歳以上1万6千400円)。

ほかに毎回施設利用料が必要。
申込 8月18日(火)～28日(金)午前9時～午後9時に直接来館か電話で。多数時抽選。結果は連絡します。
スポーツ教室
内容 左表の通り。
申込 8月22日(土)～28日(金)午前9時～午後9時に直接来館か電話で。多数時抽選。結果は8月30日(日)午後3時以降に電話などで確認してください。
申込先・詳細 西区体育館・温水プール TEL(662)2149

修繕・リフォームを 安心して頼むための セミナー



内容 家屋の修繕などを安心して頼める仕組みを紹介。

日時 8月30日(日)午後1時30分～4時30分。

会場 生涯学習総合センター(ちえりあ)(宮の沢1-1)2階大研修室。

対象 西区、北区、手稲区に在住の方。

定員・費用 80人。無料。

申込 8月23日(日)までに電話で。多数時抽選。落選時のみ8月26日(水)までに連絡します。

申込先・詳細 市コールセンター
TEL(222) 4894

山の手図書館から



▽絵本の読み聞かせ会

日時 8月11日、18日、25日、9月1日、8日の火曜。いずれも午後3時～3時30分。

▽子ども映画会

日時・内容 8月27日(木)午後3時30分～4時「化けくらべ」ほか。

▽定例おとなのおはなし会

日時・内容 8月28日(金)午前11時～正午「がちょう番の娘」ほか。

詳細 山の手図書館(山の手4-2) TEL(644) 6822

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。
日時 8月20日(木)午後6時

30分～8時30分。
会場 西保健センター(琴似2-7)2階講堂。
対象 平成21年11月～22年1月に初めて出産予定の夫婦。
定員・費用 40組。無料。
持ち物 筆記用具、テキスト「わが家にあかちゃんがつてくる」。

申込 8月11日(火)～18日(火)に電話で。先着順。

申込先・詳細 市コールセンター
TEL(222) 4894

②大人のための歯磨き教室
内容 歯磨き方法、歯ブラシ圧測定など。

日時 8月24日(月)午後1時30分～3時。

会場 西保健センター2階講堂。

対象 西区在住の方。
定員・費用 20人。無料。
申込 8月11日(火)から電話で。先着順。

③大人のための健康講座「かんたん野菜料理教室」食べよう!野菜」

内容 講話、調理実習。

日時 8月26日(水)午後1時30分～3時30分。

会場 西区民センター(琴似2-7)2階料理実習室。

対象 西区在住の方。

定員・費用 36人。無料。
持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具。

申込 8月11日(火)～19日(水)に電話で。先着順。

申込先・詳細 西保健センター
TEL(621) 4241

西健康づくりセンターから



テーマ 栄養調理実習講座「骨粗しょう症予防の食生活」

日時 9月17日(木)午前10時30分～午後1時。

対象 骨粗しょう症の方または関心のある方。

定員・費用 10人。千200円。

申込 8月27日(木)～9月10日(木)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@shsf.jp

「土曜はコトニ」ロゴ 作品募集

「土曜はコトニ」とは、琴似地域(旧琴似町も含めた西区全体)を中心として毎週さまざまなイベントを開催し、にぎわいのある街にすることを目指すものです。

内容 「土曜はコトニ」のロゴマークの公募。採用作品は「土曜はコトニ」に関するチラシ、ポスター、イベントPRなどで使用します。

規定 A4用紙1枚。

対象 西区在住の方または西区に関心のある方。

申込 9月30日(水)(消印有効)までに送付または直接持参。

応募要領 西区地域振興課、西区民センター、区内各地区センター、下記事務局[※]で配布。西区役所ホームページにも掲載します。

申込先・詳細 「土曜はコトニ」実行委員会事務局
(〒063-0051 西区宮の沢1-1 青少年女性活動協会内) TEL671-4111
Eメール seisyonen@katsudokyokai.or.jp

