



# ■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・9



まちの人

ひよどり電車文庫 代表

やすだ せいこ  
安田 誠子さん



### ○ひよどり電車文庫

所在地や開館日などの詳細は西区版4ページをご覧ください。



■イトーヨーカドー琴似店で開催したクリスマスコンサートで読み聞かせをする安田さん（写真右）

「ひよどりママ」の愛称で親しまれる安田さん。我が子だけではなく、地域の子どもたちにも本の楽しさを伝えたいと、昭和五十七年、西野の自宅の隣に路面電車を利用した私設図書館「ひよどり電車文庫」を開きました。

活動を長く続けられる理由を聞くと「臨機応変に、そんなに気負わずにやってきたからかしら」とほほ笑む安田さん。もちろん、家族をはじめとした周囲の助けもあってこそ、と話します。子どもたちの図書カードを入れる木箱や図書館入り口の階段などは地域の方のお手製。車内に敷い

## 子どもたちはこんなにも目を輝かせる

た畳も近くのお店の方が好意で張り替えてくれたそうです。安田さんは西野小学校でも読み聞かせをしています。ひよどり電車文庫へ通う子どもも大勢いて、ほぼ全校児童と顔見知りだとか。「熱心に聞いてくれるし、質問もいっぱい」と子どもたちの反応がとてもうれしいそうです。

元気に活動が続けている安田さんですが、数年前に体調を崩し、二年間ほど大変つらい時期があったと言います。そんなある日、具合の悪そうな安田さんの様子を見た中学生の男の子から「ひよどりママは僕から見たら若くないよ。いつも元気だと思わないほうがいいよ」と言われたそう。安田さんは「きつと心配してくれただんですね。無理はできない年齢だと気付き、肩の力が抜けて休むときには休もうと思えるようになりました」と笑顔で話します。

読み聞かせ以外にも、地域のイベントでコンサートを主催したり、保育園を開いたり新しいことにチャレンジしている安田さんは、これから多くの子どもたちに本の楽しさ・素晴らしさを伝えていきたいと考えています。

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](mailto:nishi@city.sapporo.jp) で西区総務企画課広聴係（上欄）へ。

# 身近な学びの場に出掛けてみませんか

食欲、スポーツ、芸術、読書・・・いろいろな意欲が高まる秋です。  
 「新たなことにチャレンジしたい」  
 「仲間を作りたい」  
 「じっくり何かを調べたい」  
 「仕事のスキルアップをしたい」  
 思い立ったらぜひお出掛けください！新しい発見が待っているかもしれません。

## 学び続けること...

小さなお子さんからお年寄りまで、年齢や経歴に関係なく、誰もが自ら進んで興味や関心あるテーマを学び続けることを生涯学習と呼んでいます。

今月は、そんな生涯学習のお手伝いをする身近な施設を紹介します。

西区には、札幌市の生涯学習を推進する中核施設「生涯学習総合センター(ちえりあ)」をはじめ、西区民センター、3つの地区センターがあり、趣味や娯楽、子育て、市民活動など幅広いテーマの講座が開かれています。また、山の手図書館や各施設の図書室などには、さまざまな学びに役立つ情報も充実しているほか、子どもたちが本と親しめる催しも開かれています。

## 施設一覧

| 名 称                 | 電 話      | 所在地    | 概 要                                                                                                                                | 開館(利用)時間                                                                                                    | 休館日                                                                                         |
|---------------------|----------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 生涯学習センター<br>(ちえりあ内) | 671-2200 | 宮の沢1-1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>メディアプラザ</li> <li>講座やイベントの開催</li> <li>ホール、各種スタジオ、研修室などの貸出</li> <li>学習成果の発表の場の提供など</li> </ul> | 午前8時45分<br>～午後10時                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>毎月第2月曜日<br/>(祝日の場合はその翌日)</li> <li>年末年始</li> </ul>    |
| 山の手図書館              | 644-6822 | 山の手4-2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>図書や視聴覚資料の貸出</li> <li>イベント(おはなし会ほか)の開催など</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>火～木曜日<br/>午前9時15分～午後7時</li> <li>金～月曜日・祝日<br/>午前9時15分～午後5時</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>毎月第2・4水曜日</li> <li>年末年始</li> <li>蔵書一斉点検期間</li> </ul> |
| 西区民センター             | 641-4791 | 琴似2-7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>図書室</li> <li>貸室、ホールなどの無料開放(囲碁、将棋、卓球ほか)</li> <li>講座やイベントの開催など</li> </ul>                     | 午前9時～午後9時<br>(図書室は午前9時～午後5時)                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>年末年始<br/>(図書室はほかに毎月第4金曜と蔵書一斉点検期間)</li> </ul>         |
| 西野地区センター            | 666-5550 | 西野4-2  |                                                                                                                                    |                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>年末年始<br/>(図書室はほかに毎週月曜、毎月第4金曜、祝日、蔵書一斉点検期間)</li> </ul> |
| はっさむ地区センター          | 662-8411 | 発寒10-4 |                                                                                                                                    |                                                                                                             |                                                                                             |
| はちけん地区センター          | 611-0966 | 八軒6西2  |                                                                                                                                    |                                                                                                             |                                                                                             |

※ 各施設のイベントや講座に関する情報は毎月本誌に掲載しています。生涯学習センターに関するものは「札幌市からのお知らせ」、区民センター・各地区センター・山の手図書館に関するものは西区版「西区からのお知らせ」をどうぞご覧下さい。なお、各施設で活動するサークルのメンバー募集情報などは、直接各施設にお問い合わせください。



# 生涯学習センター

## 図書コーナー

生涯学習の参考になるさまざまな分野の図書が約2万2千冊、雑誌も約45種類そろっています。貸出も。

## パンフレットコーナー

市内で行われる各種講座やイベント、施設のパンフレットのほか、大学・短大や通信教育などの資料も充実しています。

## マルチメディアコーナー



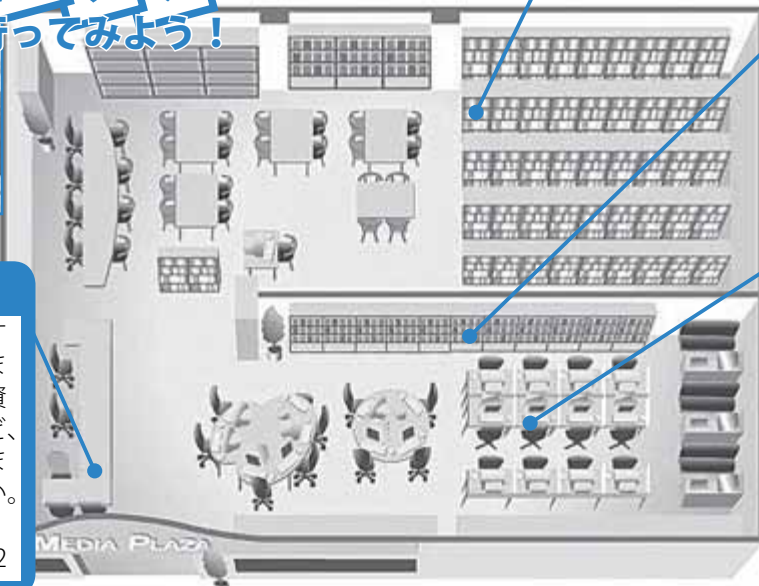
- インターネットコーナー  
インターネット閲覧用パソコン10台設置。原則30分まで。
- 視聴覚コーナー  
音楽・映像資料や64の国や地域の語学教材がそろっています。
- ちえりあ学習映画館  
歴史、スポーツ、芸術などさまざまなジャンルのDVDソフトを視聴できます。

## メディアプラザに 行ってみよう！



## 学習相談コーナー

学習相談員が生涯学習に関するさまざまな相談にお応えします。講座や団体・サークル、資格、学習施設に関することなど、民間施設の情報も提供しています。気軽に立ち寄りください。電話やウェブ学習相談も。  
※学習相談専用ダイヤル：671-2112



## 講座に 参加してみよう！

生涯学習センターでは、年間200以上の講座を開いています。15歳以上の方（高校生を除く）を対象とした「さっぽろ市民カレッジ」では、学習の歩みを記録できる「学習手帳」が配布され、7割以上出席すると講座ごとに決まった単位が取得できる仕組みです。「市民カレッジ博士号」まで120単位！そんな目標を持つての受講もお勧めです。ここでは「市民カレッジ」春・夏期の講座の様子をご紹介します。これからもバラエティー豊かな講座がどんどん開講しますよ！（募集情報は全市版12ページをご覧ください。）



## うたのクラス

こちらは、公募講師による気軽な雰囲気がモットーの「ご近所先生企画講座」の一つ。

明るく元気な飯田香先生のレッスンは、笑いもたくさんで、とても和気あいあいとしていました。複式呼吸や丁寧な発声練習から始まるレッスン。全5回にもかかわらず、最終日の皆さんの上達ぶりには先生も驚くほどでした。

「家に一人でいると声を出すことがないでしょう。大きな声を気持ちよく出したかったの」と受講の動機を話してくれた三浦津江さん（右上写真・左）。参加して、歌声だけでなく、仲間とおしゃべりする声も増えたでしょうか。



## アール画を描く

こちらの講座では、約20人の受講生が思い思いに作品を仕上げていました。完成した作品はちえりあ内に展示されます。

講師の佐藤仁敬先生（写真中央）が、有名な画家の作品をスライドで紹介しながら、参考にできる点などを分かりやすく説明すると、受講生は熱心に耳を傾けメモを取っていました。新鮮な技法を若い先生から吸収したいという熟練の方、作品を見せて先生にアドバイスを求める方など、静かな中にも皆さんの絵に対する熱意を感じました。



## 体験！ファシリテーションの実践

こちらの講座は上級編ですが、基礎・中級編もあり、1年かけてレベルアップできるよう設定されています。

ファシリテーションとは、簡単に言うと「話し合いを円滑に進める手法」のこと。講師の丸山博子先生によると、良い話し合いが良い結果を生み出すことから、職場の会議やまちづくりをはじめとする市民活動はもちろん、家族間でも有効な手法とのこと。受講生は年齢層も幅広く、グループに分かれて模擬ワークショップの実践を行うなど、熱心に話し合いを進めていました。また、この講座は講師と受講生だけではなく過去の講座修了生も「学習支援者」として参加しています。

講座最終回後は、皆さんで打ち上げに繰り出すとのことでした！



## 広報誌「ら・ちえりあって」 をご覧ください

ちえりあで開催するイベントや、「さっぽろ市民カレッジ」をはじめとする各種講座の募集情報などが掲載された総合的な広報誌です。『「ちえりあ広報誌編集部」講座』の受講生も誌面作りに参加しています。年4回（6・9・12・3月）発行。区役所や図書館などでも配布しています。



# 山の手図書館



山の手図書館は昭和54年、札幌市で2番目の地区図書館として開設されました。琴似中学校グラウンドのすぐ横、閑静な住宅地の中に位置する西区の中心的な図書施設です。

蔵書は約9万冊。本や雑誌のほか、CD、新聞、住宅地図、電話帳なども多数取りそろえています。日常のちょっとした調べ物にもぜひご利用ください。

家でも絵本が大好きだという赤井咲月ちゃん。お母さんのひざの上で安心してお話を聞いていました。

## 絵本の読み聞かせ会



西区で絵本の読み聞かせを始めて35年目というボランティアグループ「山の手図書館読みかきせの会」の皆さんが、楽しい絵本だけでなく、体を使った遊びも織り交ぜながら子どもたちを喜ばせてくれます。

子どもたちは真剣なまなざしで、ボランティアの方が語りかけるように読む絵本の中に入り込んでいる様子でした。

おうちでお母さんやお父さんに読んでもらう絵本とは、また違った楽しさがあるのでしょうか。ぜひ遊びにいらしてください！

### ◆ 行事予定 ◆

|                  | 内 容                     | 日 時                            |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 絵本の読み聞かせ会        | 当日のお楽しみ！                | 9月15日、10月6日の火曜<br>共に午後3時～3時30分 |
| たのしいおはなし会        | 「ねずみのすもう」               | 9月19日(土)<br>午後2時～2時20分         |
| 小学生のための<br>おはなし会 | 「ついでにペロリ」               | 9月19日(土)<br>午後2時30分～3時         |
| 子ども映画会           | 「ぐみの木と小鳥」 <sup>ほか</sup> | 9月24日(木)<br>午後3時30分～4時         |

【詳細】 山の手図書館（山の手4-2） TEL 644-6822

## 利用のご案内

### ◆初めて借りるときは

貸出券を作りますので、名前と住所が確認できるもの（運転免許証・健康保険証・学生証・郵便物など）をお持ちください。小学生以下は身分証の提示は必要ありません。貸出券は3年間有効です（更新時も確認書類が必要）。

### ◆貸出について

本は一人10冊、視聴覚資料は一人2点まで。貸出期間は14日以内です。

### ◆本や資料の予約について

所蔵していない本や貸出中の本がほかの図書館にある場合は、予約ができます。他都市の図書館からの取り寄せにもできる限りお応えします。

### ◆返却するときは

借りた本は、市内の全図書施設（中央図書館、地区図書館、区民センター・地区センター図書室）で返却できます。

### ◆こんなサービスも・・・

視聴覚資料の予約・貸出・返却も市内の全図書施設でできるようになりました。ただし、返却の際は返却ポストではなく直接カウンターへお持ちください。

インターネットによる蔵書検索・予約もできます。詳しくは中央図書館のホームページ（<http://www.city.sapporo.jp/tosyokan>）をご覧ください。

※ 蔵書一斉点検のため10月9日(金)～20日(火)まで休館します。

## こんな図書館も

### ひよどり電車文庫

今月の「まちの人」(西区版1ページ)でご紹介した“ひよどりママ”こと安田誠子さんが、西野に開いて30年近くになる私設図書館です。

琴似発寒川沿いの緑豊かな住宅地に、おなじみのグリーンの市電車両がたたずんでいます。中に入ると、子どもたちが塗った青い壁、畳敷きの床や手作りの棚など、居心地の良い空間になっています。子どもたちが準備する手作りのバザーやお泊まり会、サイクリングロードをアイスキャンデルの灯でともす会など、毎年新しいイベントが増えているそうですよ。

なお、ひよどり文庫では蔵書充実のため、随時本を集めています。ご自宅で不要になった絵本や児童書がありましたら、ぜひ右記までご連絡ください。



開館日：金曜（第4週を除く）午後1時30分～不定期。  
所在地：西野9-3  
電話：666-1221

### ふきのとう子ども図書館

弱視など障がいのある子どもたちも楽しめる、拡大写本や布の本の制作から貸出まで、80人を超えるボランティアの力で運営されている図書館です。

柔らかで仕掛けも楽しい布の本や布の玩具で遊べるコーナー、カーペット敷きの図書室など、開館日は子どもたちでにぎやかになります。

児童書のほか、福祉・子育て関連の一般書もそろっていますので、大人の方もぜひ訪れてみてください。「うたとおはなしの会」ではピアノやフルート演奏も楽しめます。山々の景色も素晴らしいですよ！ホームページ（<http://fukinotou.org>）も。



▲副理事長の浪花正雄さん（右から2人目）とボランティアの皆さん。

開館日：日曜・火曜（祝日も開館）午前10時～午後3時。  
貸出：一人10冊 2週間  
所在地：平和325番地  
電話：665-4839





## 気分はすっかり消防隊員！

7月28日、西消防署の一日公開が行われ、地域住民ら約540人が訪れました。

10回目の開催を記念し、プロバスケットボールチーム「レラカムイ北海道」の松井啓十郎選手が一日消防署長として参加。子どもたちは、はしご車への搭乗体験、放水体験や火災実験など、多彩なイベントに歓声を上げ楽しんでいました。



## 歴史を伝える夏祭り

8月8日、西区役所横の屯田の森で「第4回琴似屯田ふれあい祭」が行われました。

今年は、祭りの開催前に「屯田兵パレード」が行われ、屯田兵の制服を着た山の手高校の生徒や琴似屯田子孫会の会員らを中心に、山の手高校吹奏楽部の部員らも加わり、約80人が琴似の中心街を行進しました。



## 交通安全を願うあんどんの光

8月7日、発寒地区で「第37回発寒交通安全あんどんパレード」が行われました。

夕暮れ時の発寒大空公園に大勢の親子連れが集まり、手作りのあんどんを担いだ子どもたちがパレードに出発。近隣の住民らも見守る中、行列になって地域内の歩道を練り歩きました。



## 夏の外遊び、楽しいよ

8月4日、5日の2日間、発寒西公園などでサマーカーニバルが行われました。

晴れ渡った青空の下、地域住民や近隣の高校、専門学校の生徒らの協力により、水遊び、魚釣りゲーム、的当てなどさまざまなコーナーが設けられ、大勢の親子連れが夢中になって遊んでいました。

# ひまわり

区内で行われた  
行事を写真で  
紹介します。



広告



## 9月11日からの内容です

人口 209,319人 男 97,214人  
(前月比+115) 女 112,105人  
世帯数 95,765世帯 (前月比+96)  
(平成21年8月1日現在)

## 西区みんなで楽しむ マラソン大会

**日時** 10月12日(祝)。受付 午前9時30分。開会式 午前10時。スタート 午前10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)が。

**種目** ①5キ(中学生以上)

②3キ③1キ。※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9月15日(火)から配布。

**詳細** 西区地域振興課(琴似

1-6札幌琴似第一ビル3階)  
TEL(641)2400内線237

## 西区女性のつどい

**内容** 講演会、食生活改善コーナー、花展、映画上映ほか。

**日時** 10月9日(金)午前10時30分～午後3時。

**会場** 西区民センター(琴似2-7)。

**定員・費用** 500人。9月11日(金)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** 西区女性のつどい実行委員会事務局(琴似1-6札幌琴似第一ビル3階西区地域振興課内)TEL(641)2400内線237

## 成人式企画スタッフ募集

**内容** 案内状作成、催し物の企画・運営など。

**対象** 新成人または成人式に関心のある若者。

**日時** 9月18日(金)に第1回会議。以降随時(全4回程度)。

**定員** 10人程度。

**申込** 9月15日(火)までに電話かファクスで。ファクスの

方は氏名、ふりがな、住所、電話番号、生年月日を記入。

**申込先詳細** 西区地域振興課(琴似1-6札幌琴似第一ビル3階)TEL(641)2400内線

237、FAX(641)2455

## 介護予防フェア2009

**内容** お口の健康度・筋力測定、介護予防の演劇、介護予防体操、お口の健康講話ほか。

**日時** 9月29日(火)午前10時～午後3時。

**会場** イオン札幌発寒ショッピングセンター(発寒8-12)。

**費用** 無料。

**申込** 不要。直接会場へ。

**詳細** 西区保健福祉課TEL(641)2400内線625

## 「ちあふる・にし」 子育て講座

①ベビービクス

**内容** 子どもと一緒に楽しく体を動かしてリフレッシュ。

**日時** 9月26日(土)午前10時30分～11時10分。

**会場** ちあふる・にし(二十四軒3-5市営住宅1階)。

**対象** 3カ月～12カ月の乳児とその保護者(託児なし)。

**定員・費用** 親子20組。無料。

②親子でヨガ

**内容** 子どもと呼吸を合わせ、心と体が触れ合う楽しい時間を過ごしてみませんか。

**日時** 10月8日(木)午後2時～2時45分。

**会場** 市営住宅二十四軒団地集会室(二十四軒3-5市営住宅1階)。

**対象** 3カ月～就学前の乳幼

## 美味しいエコフェスタ

さんかくやまべエが行く。Ⅱ



9月27日  
開催!

**内容** 地産地消、楽しくエコライフを体験できるコーナーほか。  
**日時** 9月27日(日)午前11時～午後3時。※荒天中止。  
**会場** 生涯学習総合センター(ちえりあ)(宮の沢1-1)。  
**詳細** 西区地域振興課TEL(641)2400内線237

児とその保護者(託児なし)。

**定員・費用** 親子15組。無料。

**申込** ①は9月11日(金)、②は9月24日(木)の午前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」TEL(613)7882

## 西区健康・子ども課から

▽グループ懇談会「おしゃべり広場」

**内容** 子ども、子育てなどについて自由に楽しく会話。

**日時** 10月14日(水)、15日

(木)。共に午後2時～3時30分。全2回。

**会場** 西保健センター(琴似2-7)。

**対象** 西区在住で就学前の子どもを持つ保護者(託児あり)。

**定員・費用** 10人。無料。

**申込** 9月16日(水)午前9時から電話で。先着順。

▽子育てボランティア講習会

**内容** 親子と楽しく遊ぶなど、地域で子育て家庭を支えるボランティア活動のための講習。

**日時・会場** 左上表の通り。

**対象** 子どもやボランティア活動に関心のある方。



# 西区からのお知らせ

**定員・費用** 15人程度。無料。  
**申込** 9月24日(木)午前9時から電話で。先着順。

## 子育てボランティア講習会

|      | 月 日                                                          | 時 間               | 会 場                    |
|------|--------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| 1 回目 | 11月2日<br>(月)                                                 | 午後1時30分<br>～3時30分 | 西保健<br>センター<br>(琴似2-7) |
| 2 回目 | 11月5日<br>(木)                                                 |                   |                        |
| 3 回目 | 11月9日(月)～20日(金)の間に1回、<br>区内の「子育てサロン」などで実習を<br>します(午前10時～正午)。 |                   |                        |

**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

## 西区民センターから

### ▽ファミリールーコンサート

**内容** 札幌西区オーケストラによる映画音楽特集。

**日時** 10月4日(日)午後2時～4時。開場は1時30分。

**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。先着順。

### ▽西区民センター講座

**内容** 下表の通り。

**対象** 15歳以上(中高生除く)。

**申込** 9月11日(金)～18日(金)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** 五天山公園管理事務所Tel(662)2424、Eメールgotenzan@nankoen.co.jp

※電話の方は同期間内に来館し費用を納入してください。

## 西区民センター講座

| 講 座 名                                         | 日時・曜日・回数                                        | 定員  | 費用     |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|--------|
| ペーパードリップでいれる極上の珈琲                             | 9月30日、10月7日(水)午前10時～正午(全2回)                     | 20人 | 2,400円 |
| やさしい<br>実用ボールペン字                              | 10月1日、8日、15日、22日、11月5日、12日(木)午後1時30分～3時30分(全6回) | 20人 | 3,815円 |
| コトニ大学<br>～西区の歴史を学ぶⅠ～<br>「我がまちを拓いた先達の人々 食・域・育」 | 10月10日、17日、24日(土)午後1時30分～3時30分(全3回)             | 20人 | 1,800円 |

**申込先・詳細** 西区民センターTel(641)4791

## 宮丘公園秋の自然観察会

**内容** 樹木や野草の観察。

**日時** 10月10日(土)午前10時～正午。※雨天中止。

**定員・費用** 30人。無料。

**集合場所** 宮丘公園駐車場(西野290番地宮丘トンネル北側)。

**申込** 10月9日(金)午後5時までに電話またはEメールで。先着順。

**申込先・詳細** 五天山公園管理事務所Tel(662)2424、Eメールgotenzan@nankoen.co.jp

**申込先・詳細** 五天山公園管理事務所Tel(662)2424、Eメールgotenzan@nankoen.co.jp

ールgotenzan@nankoen.co.jp

## はちけん地区センターから

### ▽絵本で楽しく子育て講座

**日時** 10月4日、18日、11月1日の日曜。いずれも午前10時～正午。全3回。

**定員** 30人。

**費用** 千500円(託児あり。子ども1人につき別途500円)。

**申込** 9月11日(金)～25日(金)に直接来館か電話で。多数抽選。

### ▽元気はつらつ料理講座

**日時** 10月22日(木)午前9時30分～午後0時30分。

**定員** 15人。

**費用** 800円。

**申込** 9月25日(金)から費用を添えて直接来館。先着順。

### ▽はちけん「バロックのナイト」

**内容** 西区出身のプロ古楽器奏者江崎浩司氏による演奏。

**日時** 11月19日(木)午後6時。

**費用** 入場券千500円(65歳以上千円、高校生以下500円、3歳未満無料)。入場券は9月14日(月)から左記にて販売。

**その他** 江崎氏と一緒にリコーダーを演奏する方を30人募集します。詳しくは左記へ。

**申込先・詳細** はちけん地区センター(八軒6西2)Tel(611)0966

## はつさむ地区センターから

### ▽漬物いろいろ教室

**日時** 10月7日(水)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分。※①と②は同内容。

**定員・費用** 各10人。千200円。

**申込** 9月15日(火)～18日(金)の午前9時～午後5時に電話で。先着順。

**申込先・詳細** はつさむ地区センター(発寒10-4)Tel(662)8411

## 西健康づくりセンターから

### ▽敬老の日特別開館

**内容** 運動フロア開放、骨密度測定、ウォーキング講習が。※65歳以上の方は施設利用料が無料になります。

**日時** 9月21日(祝)午前9時30分～午後3時。

**持ち物** 上履き、65歳以上の方は年齢を証明できる物。

**申込** 不要。直接会場へ。

**詳細** 西健康づくりセンター(八軒1西1)Tel(618)8700

## 福祉除雪ボランティア募集

**内容** 高齢者、身体に障がいのある方のためのボランティア除雪。

**期間** 12月1日(火)～平成22年3月25日(木)。

**活動日時** 道路除雪が行われ

## ■住民集団健康診査

### ▷内容(対象者)

- 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後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度に加入の市民)
- ③胸部X線検査(40歳以上の市民)
- ④肝炎ウイルス検査(過去に検査を受けていない市民)
- ⑤健康相談(15歳～39歳の市民)

※①②は、健康診査の受診券と健康保険証をご持参ください。他の健康保険に加入の方は、加入している健康保険にお問い合わせください。③⑤は、年齢を確認できるものをご持参ください。検査内容の詳細、費用、生活保護・支援給付世帯の方はお問い合わせください。

### ▷日時・会場

※10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           |
|--------------|-------------|---------------|
| 9月25日<br>(金) | 午前9時30分～11時 | 昭和会館(西野6-3)   |
|              | 午後1時30分～3時  | 発寒福祉会館(発寒5-3) |
| 10月6日<br>(火) | 午前9時～11時    | 山の手会館(山の手3-2) |
|              | 午後1時30分～3時  | 八軒会館(八軒1西1)   |

**詳細** 西保健センター Tel 621-4241

## 西保健センターから

た日の午前中に除雪を終了。  
**対象** 西区在住の個人または  
 西区所在の団体、企業など。  
**活動費** 1世帯につき2万円  
 円(1シーズン)。  
**申込** 10月30日(金)までに電  
 話かファクスで。  
**申込先・詳細** 西区社会福祉協  
 議会 Tel(641)2400 内線451  
 FAX(611)6620

▽西区ウォーキング大会  
**内容** 琴似発寒川沿いをウ  
 ーキング。AコースⅡ農試  
 公園、発寒西陵公園、天狗橋

(5キ)、BコースⅡ農試公園  
 (3キ)。  
**発寒西陵公園**(3キ)。  
**日時** 10月3日(土)午前9時  
 11時30分。  
**集合・解散場所** 農試公園サ  
 イクルサーキット(八軒4西  
 6)。  
**対象** A、Bどちらかのコ  
 スを歩ける方。  
**定員・費用** 200人。無料。  
**持ち物** 水、タオル、帽子。  
**申込** 9月14日(月)から電話  
 で。先着順。  
 9月25日(金)午前10時  
 正午。

**会場** 西区民センター(琴似  
 217)。  
**対象** 西区在住の妊婦の方。  
**定員・費用** 20人。無料。  
**持ち物** エプロン、髪を覆う  
 もの、ふきん、筆記用具。  
**申込** 9月11日(金)17日(木)  
 に電話で。先着順。  
**▽ポリオ(小児まひ)ワクチン  
 服用のお知らせ**  
 詳細は全市版25ページをご  
 覧ください。  
**日時** 下表の通り。  
**会場** 西保健センター(琴似  
 217)。※できるだけ公共  
 交通機関をご利用ください。  
**申込** 不要。直接会場へ。

**持ち物** 母子手帳、予診票。  
**その他** 対象者は体調の良い  
 ときに早めに受けてください。  
 1歳を過ぎた子どもは、MR  
 ワクチン第1期の接種を優先  
 してください。

Tel(621)4241  
**申込先・詳細** 西保健センタ

| ポリオワクチン実施日程 |                    |
|-------------|--------------------|
| 月 日         | 受付時間               |
| 10月5日(月)    | 午前9時15分<br>～10時45分 |
| 10月9日(金)    |                    |
| 10月13日(火)   | 午後1時30分<br>～3時     |
| 10月20日(火)   |                    |
| 10月23日(金)   | 午前9時15分<br>～10時45分 |
| 10月28日(水)   |                    |

## 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※           |
|-----------|------------------------|------------------|------------------------|------|----------------|
| 65歳以上     | はつらつ体操                 | 午前10時～11時20分     | 10月7日～12月16日(水) 全11回   | 15人  | 4,400円         |
| 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9日～12月11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       | 10月6日～12月15日(火) 全10回   |      |                |
|           | やさしいヨガ                 | 午後1時30分～2時30分    | 10月8日～12月10日(木) 全10回   |      | 6,100円(4,800円) |
|           | ヨガ(月)                  | 午後1時～2時          | 10月5日～12月14日(月) 全7回    | 各20人 | 4,200円(3,400円) |
|           | ヨガ(水)                  | 午後7時～8時          | 10月14日～12月16日(水) 全10回  |      | 6,100円(4,800円) |
|           | パワーヨガ入門クラス             | 午前10時～11時        | 10月6日～12月15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 |                        |      |                |
|           | 棒＆しなやかエクササイズ           | 午前10時30分～11時30分  | 10月9日～12月11日(金) 全10回   | 20人  |                |
|           | 卓球入門                   | 午前9時30分～11時      |                        | 各30人 | 6,100円(4,800円) |
|           | 卓球初級                   | 午前11時～午後0時30分    | 10月7日～12月16日(水) 全10回   | 15人  |                |
|           | 卓球中級(週1)               |                  |                        |      |                |
|           | 卓球中級(週2)               | 午前9時30分～11時      | 10月1日～11月10日(火/木) 全10回 | 各30人 |                |
|           | バドミントン入門               |                  | 10月7日～12月9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       |                        |      |                |
|           | テニス初級                  | 午後1時～2時30分       | 10月8日～12月10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       |                        |      |                |
|           | テニス初中級(週2)             | 午後1時～2時30分       | 10月2日～11月6日(火/金) 全10回  |      |                |
|           | テニス中級                  | 午後2時30分～4時       |                        |      |                |
| 18歳以上     | 弓道                     | 午前10時～正午         | 10月2日～11月27日(金) 全9回    |      | 8,000円(6,400円) |
| 5・6歳      | げんきキッズ(遊び感覚で運動を楽しみます。) | 午後2時～3時          | 10月7日～3月10日(水) 全20回    | 各20人 | 12,800円        |
| 小1        |                        | 午後3時～4時          |                        |      |                |
| 小2        |                        | 午後4時～5時          |                        |      |                |

**申込** 9月11日(金)～9月18日(金)(はつらつ体操のみ9月15日(火)～26日(土))午前9時～午後8時に直接来館か電話で。多数時抽選。抽選結果は9月21日(祝)午前11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。

**申込先・詳細** 西区体育館・温水プール(発寒5-8) Tel662-2149