



■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・10



まちの人

行政相談委員

もり えみこ
森 恵美子さん



○西区役所での行政相談

日時：毎週月曜 午後1時～4時（祝日・年末年始を除く）
場所：西区役所1階⑥番広聴係横 相談コーナー

○一日行政相談

秋の行政相談週間（10月19日～25日）に合わせ、
一日行政相談を行います。

日時：10月23日（金）午前11時～午後4時
場所：上記相談コーナー



■西区役所1階の相談コーナーの様子

行政相談委員は、国や独立行政法人、公庫などの特殊法人の仕事について、苦情や要望などを受け付けています。『行政相談』と聞くと堅苦しく感じるかもしれませんが、相談内容は身近なことではないんです。国の関係以外にも、区役所の窓口案内や身の上相談など、実際の相談は本当に多岐に渡りますね」と話すのは、西区の行政相談委員の森さんです。

森さん自身、委員になってもらえないかと勧められた時は「私はただの主婦。そんな難しそうなことはできない」と一度は断ったそうです。そ

気軽に相談できる場を目指して

それでも「主婦として、そして女性としての立場で相談に乗ってほしい」との熱心な誘いを断りきれずに「気付いたら二十年以上も務めています」と森さんは笑います。

行政相談委員の仕事は無報酬ですが、委員になったことで「大学よりも多くのことを学べた」と考える森さん。委員向けの研修を受けたり、国の制度について自分で調べたり、時には現地まで見に行ったりして状況を確認するなどの多くの経験が自分のための勉強にもなったそうです。

どこに相談したらよいかわからず途方に暮れてやってくる相談者には、じっくり話を聞いて助言したり、関係機関に紹介したりして「行政との橋渡しをすることが大事な役目なんです」と話す森さん。森さんのアドバイスや仲立ちによって困り事が解消され、相談者がわざわざお礼を言いに訪れてくれた時は「本当にうれしいですね」と森さんは目を細めます。

「行政相談の認知度をさらに高めたい」とPR活動にも力を入れながら、地域の大切な相談窓口として、森さんの活動はこれからも続きます。

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。



青春は終わらない。

本格的な高齢社会となるこれからは、高齢者の活力や笑顔が「まち」の活力や笑顔につながります。いつまでも生き生きと―これは、ご本人たちだけでなく、子ども世代、孫世代みんなの共通の願い。今月は、いくつになっても新しいことに元気に挑戦し続ける人たちに登場していただきます。

1

元気の源 踊ること

9月5日～8日、高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の祭典「ねりんピック北海道・札幌2009」が開催されました。その初日、北海道立総合体育センター「きたえる」では、西区の老人クラブ「八軒クラブ」の女性メンバーがステージに立ち、歌謡舞踊「道南口説」、「風雪流れ旅」を披露しました。約半年前から準備を重ねて全員の息がピタリと合った美しい舞は、大勢の観客を引き付け、音楽が鳴り止むと同時に会場は喝采に包まれました。「練習どおりに踊れました」と胸を張るのは八軒在住の萩原きぬさん。「あつという間のステージでした。まだ踊り足りないわ」と笑顔で

老人クラブとは？

地域を基礎とする高齢者の自主的な組織で、仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うことを目的にしています。

現在、西区老人クラブ連合会（区老連）には36団体が加盟して活動しています。

老人クラブに入るには？

下記にお問い合わせください。自宅から近いクラブや、区老連に加盟している各クラブの活動内容も分かります。

問い合わせ先

――
| 西区役所保健福祉課
| 電話：641-2400(内線347)
|

タイトル背景写真
西区ときわ大学
第36期生
小山 悟さん
八軒クラブ
萩原きぬさん
駐輪場誘導整理員
野田光男さん



▲「道南口説」本番の一コマ。
息を合わせるのに苦労したそう。
▲「風雪流れ旅」を踊る牧野さん写真手前。

話します。「何かに打ち込むことが大事」と考える萩原さん。「厳しい練習があつたからこそ、今、踊り終わったときの快感があります。今までの努力すべてが報われた気がします」と話してくれました。

また、同じクラブのメンバーで八軒在住の牧野文子さんは、老人クラブの良さは「発展性」にあると言います。「人との出会いが、次の出会いを生んで、新しい世界を知ることができる。どんどん枝葉が伸びていくんです。新しいことに触れたり、挑戦したりして心を弾ませていることで、元気でいられるんです」と話す牧野さんの笑顔の若々しいこと。「老人クラブに入って人生が豊かになりました」とにっこりとほほ笑んでくれました。

2

自分のために やっています

「体を動かしてないと落ち着かないですよ」と話す琴似在住の野田光男さんは、シルバー人材センターに登録してJR琴似駅などで駐輪場の誘導整理員をしています。

「足腰も丈夫だし、病気もしないのはこの仕事のおかげ。自分の健康のためにやっているんだよ」と話す野田さん。シルバー人材センターに登録している約20人の誘導整理員の作業予定などを決める「世話人」を務め、交代しながら月に10回ほど働いています。作業は午前または午後の1回2時間。JR琴似駅の場合、周辺駐輪場の自転車は約千500台に上ります。この中で倒れていたり、駐輪場からはみ出したりしている自転車を二人一組で整理して回ります。

この日の相棒は発寒在住の高橋久三さん。お二人にこの仕事を始めたきっかけを聞くと、異口同音に「定年して家にいても暇だったからさ」とサラッと答えて笑います。今では、地域の役にも立っているというやり

がいと責任を感じています。実際、お話を聞いている間にも自転車は増え、中には通行の妨げになるものも。「私は83歳だけどね、まだまだやれますよ。仕事に来るのが楽しみだし、体が動く限りずっと続けたいね」そう言いながら、野田さんはたくましい背中を揺らしながら作業に戻っていきました。

シルバー人材 センターとは？

働くことを通して社会参加し、生きがいの充実と健康の増進を図るとともに、活力ある地域社会づくりに貢献することを目的とする公益法人。

就職は望まないけれど、健康で働く意欲の旺盛な高齢者（おおむね60歳以上）が、長年の経験や技能を生かして、あて名書き、除草、除雪、植木の手入れ、家事手伝いなど、さまざまな分野で活動しています。

会員は随時募集中。西区・北区・手稲区を受け持つ西支部では、現在約1,300人が登録しています。詳しくは下記まで。

問い合わせ先
〒050-0001 札幌市シルバー人材
センター西支部
所在地：琴似2条2丁目
高道ビル2階
電話：615-8228



▶高橋さん。定年後に何かやりたいことがないか、自分から探したのさ。



学ぶ喜び

出会う楽しみ

「ほかにヨガなどのサークルにも参加してるので、毎日のように外出してるんですよ」と話すのは八軒在住の笠井敬子さんです。笠井さんは友人に勧められ、昨年「西区ときわ大学」に応募しましたが、応募者多数のため抽選で落選。あきらめずに今年も応募したところ当選し、第36期生として入学しました。



▲笠井さん(写真左)。「いい人たちと出会えました」

「隣の人と机を並べて講義を受ける。休憩時間になると、周りの人との楽しいおしゃべり——こんな生活を満喫している50人の「学生」は皆さん65歳以上。その生き生きとした表情は10代・20代の学生と少しも変わるところがありません。

「西区ときわ大学」はひと夏で卒業となってしまうですが、笠井さんは「楽しいから一年中あってもいい。まだ全員とお話できてないしねえ」と名残惜しそう。「ここでできた友人とは卒業後も交流を続けていきたい」と考えています。

「いろんなことにずっと興味を持ち続けていきたいの。笑顔でいるために」と話す笠井さんの周りでは、お友達の楽しそうな笑い声がずっと響いていました。

西区ときわ大学とは？

西区地域振興課が主催する、65歳以上の方を対象とした講座。平成21年度は6月26日から9月29日まで、夏休みを挟んで毎週火・金曜日に開講。

西区の歴史、パークゴルフ講座、悪徳商法から身を守る方法、施設見学など、内容は毎回さまざま。

学習を通じて、生きがいのある豊かな生活を目指すとともに、心の通い合った友人関係を育て、健康で明るい人生を過ごすことを目的としています。

※来年度(第37期生)の受講生の募集は広報さつぽろ平成22年5月号でお知らせする予定です。

こんなところもあります！

西老人福祉センター

高齢者の健康の増進、教養の向上およびレクリエーションの場を提供し、各種行事や講座なども開催しています。

館内には、大広間をはじめ、木彫・皮革工芸のための工芸室、健康づくりのための訓練室、浴室などがあり、娯楽室では、囲碁・将棋なども楽しむことができます。

また、高齢者の健康や生活上の悩み事の相談にも応じています。



利用案内

対象：満60歳以上の市民

※免許証、健康保険証、敬老手帳など年齢・住所を証明できるものをお持ちください。利用に必要な登録証を発行します。

所在地 二十四軒4条3丁目

電話 641-4001

交通機関

- ・地下鉄琴似駅5番出口 徒歩7分
- ・ジェイ・アールバス〔琴38・39・40・46番〕琴似1条3丁目バス停 徒歩3分
- ・JR琴似駅 徒歩7分



日ごろの備えが大切です

9月1日、発寒地区および発寒北地区で防災訓練が行われ、地域の町内会や関係団体から約250人が参加しました。

主な会場となった発寒小学校グラウンドでは、倒壊家屋からの負傷者救出・搬送、バケツリレーによる初期消火などの訓練が行われ、参加者らは和やかな雰囲気の中にも真剣に取り組んでいました。



街の活性化に地域通貨デビュー

エコ活動を推進するハツキタ倶楽部（発寒北商店街）では、地域での清掃や地産地消の活動に手渡される地域通貨「アトム通貨」の取り組みを8月30日から始めました。

初日は記念イベントのスタンプラリーなどが行われ、鉄腕アトムがデザインされた通貨を子どもたちが笑顔で受け取っていました。



高校生がまちセン訪問

9月2日、札幌開成高校1年の男子生徒4人が、職場体験研修で西区役所と八軒中央まちづくりセンターを訪れました。

同まちづくりセンターでは、地元町内会の方との座談会が行われ、生徒らは地域で取り組まれているさまざまな活動について熱心に聞いていました。



初開催！「駅中ステージ」

8月22日、地下鉄琴似駅でライブステージイベント「土曜はコトニ 駅中ステージin地下鉄琴似駅」が行われました。

コンコース内の広場を利用したステージに、市内で活躍する大道芸パフォーマーやアーティスト4人が次々に出演すると、通り掛かった多くの市民が足を止め、見物していました。

みりば

区内で行われた
行事を写真で
紹介します。



広告



10月11日からの内容です

人口 209,250人 男 97,166人
(前月比-69) 女 112,084人
世帯数 95,787世帯 (前月比+22)
(平成21年9月1日現在)

秋の火災予防運動 10月15日(木)～31日(土)



暖房器具を使う季節です。次のことに注意し、うっかり型火災をなくしましょう。
○ストーブの真上には洗濯物を干さず、周りに燃えやすい物を置かないようにしましょう。

○ストーブへの給油は、必ず火が消えたのを確認してから行いましょう。

○調理中こころから離れるときは、必ず火を消しましょう。

○放火されない環境づくりのために、家の周りに燃えやすい物を置かず、整理整頓に努めましょう。

【詳細】 西消防署予防課TEL(667) 2100

西健康づくりセンター ウォーキング講習会



内容 正しいウォーキングの方法、靴の履き方などを習得。
日時 左表の通り。

定員・費用 15人程度。無料。
※毎回施設利用料390円が必要。
申込 不要。直接会場へ。

▶テーマ
第1回=安全・環境面と水分補給
第2回=ウォーミングアップとクールダウン
第3回=運動強度と運動頻度

	月 日	時 間
第1回	10月13日(火)	午後1時～1時30分
	10月17日(土)	午前11時30分～正午
第2回	10月20日(火)	午後1時～1時30分
	10月24日(土)	午前11時30分～正午
第3回	10月27日(火)	午後1時～1時30分
	10月31日(土)	午前11時30分～正午

【詳細】 西健康づくりセンター
(八軒1西1) TEL(618) 8700

いきいき元気！

介護予防教室

内容 講話と「あし・くち・きもち」の元気度測定コーナー。

日時 11月4日(水)午後1時～3時30分。

会場 西野地区センター(西)

孤独死防止講演会

野4-2(1階ホール)。
定員・費用 100人程度。無料。
申込 不要。直接会場へ。
その他 動きやすい服装でお願いします。

【詳細】 介護予防センター西町
TEL(663) 2558、介護予防センター西野TEL(667) 1000

テーマ 「孤立をさせない地域を目指して」。

日時 10月26日(月)午後2時～4時。受付11時30分。
会場 札幌ホテルヤマチ(琴似1-3)。

定員・費用 400人。無料。

申込 10月20日(火)までに電話またはファクスで。先着順。

【申込先詳細】 西区社会福祉協議会TEL(641) 2400内線459、FAX(611) 6620

第23回西区少年少女相撲大会



日時 11月14日(土)。受付11時15分から。

会場 西区民センター(琴似2-7)。

対象 西区在住の幼児および小学生。

種目 個人戦(幼児・学年別、

山の手図書館から



▽絵本の読み聞かせ会

日時 10月27日(火)午後3時～3時30分。

▽子ども映画会

日時・内容 10月22日(木)午後3時30分～4時「長くつをはいたねこ」。

▽秋の図書館フェスティバル「人形劇」

日時・内容 10月31日(土)午後2時～3時「わたしのワンピース」。

▽大人が楽しむおはなし会

日時・内容 10月30日(金)①午前10時30分～正午②「石になった狩人」③午後1時30分～3時「踊る狐」。

▽蔵書一斉点検による休館期間

10月9日(金)～20日(火)。

【詳細】 山の手図書館(山の手4-2) TEL(644) 6822

男女別)。※参加人数により変更あり。
費用 無料。
申込 11月9日(月)までに電話または直接左記へ。
申込先 西区民センター(琴似2-7) 森本直博さん宅TEL(631) 6775
【詳細】 西区地域振興課TEL(641) 2400内線237

はっさむ地区センター文化祭 10月24日(土)・25日(日)

- ▷作品展示会：10月24日(土)・25日(日)午前9時～午後5時(25日は午後3時まで)。
- ▷お茶席：10月25日(日)午前10時30分～午後2時30分(菓子がなくなり次第終了)。
- ▷舞台発表：10月25日(日)午前10時～午後4時20分(終了後、お楽しみ抽選会あり)。

【詳細】 はっさむ地区センター(発寒10-4) TEL662-8411

西区民センター文化祭 10月30日(金)～11月1日(日)

- ▷作品展示会：10月30日(金)～11月1日(日)午前9時～午後4時(1日は午後3時まで)。
- ▷舞台発表：10月31日(土)午前10時～午後3時30分。
- ▷お茶席：10月31日(土)午前10時30分～午後4時(菓子がなくなり次第終了)。※当日1階受付でお茶席券150円をお求めください。
- ▷コーラスの集い：11月1日(日)午後1時～3時15分。

【詳細】 西区民センター(琴似2-7) TEL641-4791

西区からのお知らせ

ハッピー子育て2009

①午前の部「わくわくサロンであ・そ・ぼし」

巨大エアドーム、手作りおもちゃでの遊び、ベビーマッサージ、読み聞かせ^{ほか}。

②午後の部「みんなあつまれ！あそびーランド」

巨大エアドームで宝探し、リサイクル工作、小学生ステージ発表、体力測定コーナー^{ほか}。

日時：11月8日(日)①午前10時30分～正午。

②午後1時30分～3時。

会場：生涯学習総合センター(ちえりあ)(宮の沢1-1)4階体育館。

対象：①幼児と保護者②小学生と保護者。

費用・申込：無料。不要。直接会場へ。

【詳細】 八軒児童会館(八軒7東1) TEL631-7061

(1) はちけん地区センター講座

講座名	日時・曜日・回数	定員	費用
ふまねつとゲームで楽しく健康増進	11月16日～12月21日(月) 午前10時～11時30分(全6回)	30人	2,000円
パソコンで年賀状作り	11月14日(土)、15日(日) 午後1時～4時(全2回)	18人	3,500円

(2) はっさむ地区センター講座

講座名	日時・曜日・回数	定員	費用
① パソコンエクセル初級	10月28日～11月5日(水・木) 午前9時30分～午後0時30分(全4回)	20人	4,400円
② 続・あなたに似合う色 カラー入門	11月2日～30日(月) 午後1時30分～3時30分(全4回)※23日(祝)を除く。	12人	2,800円
③ おせち料理	11月27日(金) 午前10時～午後1時(全1回)	10人	2,900円

「ちあふる・にじ」子育て講座

内容 ①家族でエアロビクス
②親子で絵本

日時 ①11月7日(土)午前10時30分～11時10分②11月17日(火)午前10時30分～11時。

対象 ①1歳6カ月～就学前の幼児と保護者②0歳～就学前の乳幼児の保護者(共に託児なし)。

定員 ①20組②15人(親子同室)。

費用 ①②共に無料。

申込 ①は10月19日(月)、②は11月2日(月)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・にじ」

にし「二十四軒3-5市営住宅1階」TEL(613)7882

はちけん地区センターから

▽プロによるビッグバンドジャズ公開レッスン

日時 10月24日(土)午前10時～正午。

指導 バリー・クーパー氏(カウント・ベシー楽団)。

演奏 ランプ・ジャズ・オーケストラ。

費用・申込 無料。不要。▽はちけん秋のはあとフェスタ2009

内容 おはなしコーナー、健康測定、産直野菜の販売、模

擬店^{ほか}。
日時 11月3日(祝)午前10時

午後3時。

▽はちけん地区センター講座

内容 左表(1)の通り。

申込 10月11日(日)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)0966

はっさむ地区センター講座

内容 左表(2)の通り。

申込 ①10月13日(火)～16日(金)②10月20日(火)～23日(金)

③11月10日(火)～13日(金)。いずれも午前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

西野地区センター文化祭 10月14日(水)～18日(日)

▷作品展示会

10月14日(水)～16日(金)午前9時～午後6時(16日は午後3時まで)。期間中、午後2時から着物帯結びの実演あり。

▷お茶席(煎茶道)

10月15日(木)午前10時30分～午後3時(菓子なくなり次第終了)。

▷サークル無料体験

10月14日(水)午前10時～正午＝「植物画」、15日(木)午前9時30分～正午＝「フラダンス」。見学のみも可。

▷舞台発表

10月18日(日)午前10時～午後3時50分(終了後、お楽しみ抽選会あり)。

【詳細】 西野地区センター(西野4-2) TEL666-5550

第31回西区子どもまつり

縁日、人形劇、昔遊び、深川市農産物販売コーナー^{ほか}。

日時：10月11日(日)午前10時30分～午後2時。

会場：西区民センター(琴似2-7)。子ども会育成連合会西区事務局 TEL641-4792



西保健センターから

▽メタボ予防講座

内容 講話と運動。

日時 10月28日(水)、30日(金)。

共に午後1時30分～3時30分。

全2回。

会場 1回目Ⅱ西保健センター、2回目Ⅱ西区民センター

(共に琴似2-7)。

対象 西区在住の64歳以下で、運動に支障のない方。

定員・費用 30人。無料。

申込 10月13日(火)から電話で。先着順。

▽は・は・歯の健康管理テクニク

日時 11月4日(水)午後1時～2時30分。

会場 西保健センター。

対象 西区在住の方。

定員 40人程度。

費用・申込 無料。不要。

▽ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ

日時 下表の通り。

会場 西保健センター。※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。

■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～10時45分
10月9日(金)	
10月13日(火)	午後1時30分～3時
10月20日(火)	
10月23日(金)	午前9時15分～10時45分
10月28日(水)	

▽「男の食祭り」見学者募集

男性料理グループの年に一度の交流会を見学しませんか。

内容 調理実習の見学など。

日時 10月29日(木)午前9時～11時。

会場 西保健センター。

対象 平成22年2月～4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やっ

会場 西保健センター。

対象 西区在住の男性。

定員・費用 15人。無料。

申込 10月13日(火)～20日(火)に電話で。先着順。

申込先詳細 西保健センター

TEL(621)4241

▽父親教室

内容 ビデオ上映、育児実習。

日時 11月19日(木)午後6時30分～8時30分。

会場 西保健センター。

対象 平成22年2月～4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やっ

てくる」。

申込 11月9日(月)～17日(火)に電話で。先着順。

申込先詳細 市コールセンタ

TEL(222)4894

▽西野地区健康講座

内容 簡単な健康測定。

日時 10月15日(木)午前10時～11時30分。

会場 昭和会館(西野6-3)。

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。

その他 骨密度測定(はだしで測定)のみ先着80人。

詳細 西野まちづくりセンタ

TEL(663)0360

■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)
	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 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。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

月 日	時 間	会 場
10月14日(水)	午前9時30分～11時	福井清流会館(福井9)
10月16日(金)	午前9時30分～11時	西野福祉会館(西野3-2)
	午後1時30分～3時	西野第二会館(西野8-6)
10月20日(火)	午前9時30分～11時	二十四軒会館(二十四軒3-4)
10月29日(木)	午後2時～3時	平和第二会館(平和2-8)
11月7日(土)	午前9時～11時	西区民センター(琴似2-7)
11月29日(日)	午前9時30分～11時	

詳細 西保健センター TEL621-4241

■西区体育館・温水プールから

▷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)	卓球中級	午前 9 時30分 ～11時	11月12日～12月15日 (火／木) 全10回	30人	6,100円 (4,800円)
	ソフトテニス 初中級	午後 1 時 ～ 2 時30分	11月 9 日～12月28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			
	テニス初中級	午後 1 時 ～ 2 時30分	11月13日～12月18日 (火／金) 全10回		
	テニス中級	午後 2 時30分 ～4時			

※ 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。

申込 10月20日(火)～26日(月)の午前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10月28日(水)午前11時以降に電話などで確認してください。

▷水泳プライベートレッスン(11月)

対象・定員 小学生以上の方。各回1～2人。

費用 1回につき1人の場合3,000円、2人の場合1人1,600円。

申込 直接来館か電話で。

※日時など詳細は下記までお問い合わせ下さい。

申込先・詳細 西区体育館・温水プール(発寒5-8)

TEL662-2149