■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 2010・3



札幌市西区ボランティア連絡会 会長 視聴覚ボランティア・レインボー 副代表

^{えじわら} 藤原 すみ枝さん

- ■視聴覚ボランティア・レインボーへの参加を希望 される方は下記へお問い合わせください。 代表 中村 貴代子さん TEL666-3438
- ■その他のボランティア活動に興味のある方は下記 へご相談ください。 西区社会福祉協議会 TeL641-2400 (内線451)



西区ボランティア連絡会は、各種ボランティア団体の交流 の定期サロンをはじめ、施設 見学会の開催、広報誌の発行 見学会の開催、広報誌の発行 見学会の開催、広報誌の発行 などを行っています。 「人数が集まらないか を始めたのは三十年以上前の こと。「人数が集まらないか ら」と頼まれてボランティア活動 をがはでした。 この講座に参加したことがき っかけでした。 すって結成した「視聴覚ボランティア・レインボー」は、 するように、字幕の作成や、



■上映会の様子。スクリーン手前に立つのが藤原さん。

喜びを分かち合えることが魅力

と思っています」と穏やかなめの時間も増やしていければ「ゆっくりとした、自分のたア活動を継続しつつ、今後は てもらえると、とてもうれしたのは「周りの方に恵まれたたること」だとか。それだけあること」だとか。それだけがなること」だとか。それだけがあい魅力は「喜びを分かち合動の魅力は「喜びを分かち合かですね」とほほ笑む藤原さ して字幕を付けてきた映画は、ら、これまで仲間たちと分担こと。多くの時間をかけなが手間の掛かる作業だったとの を受い、!………など多忙な日々を送っている 趣味のカメラや町内会の活動 ア活動を継続しつつ、今後は藤原さん。現在のボランティ 趣味のカメラや町内会の活でボランティア活動以外に こと。そして無理をしなかたのは「周りの方に恵まれ を上映するときは見ている人苦労して字幕を付けた作品 えています。 たこと」が大きな要因だと考 の反応がとても気になるそう。 百四十本以上になります。 字幕を作っていたため、 だいぶ楽ですね」と話す藤 熱心に見てくれたり、笑っ コマずつカメラで接写して |映会などを行って 以前は手書きの文章を ま















西健康づくりセンター

〒063-0841 八軒 1 条西 1 丁目 7 - 7 TEL618-8700

Eメール: west-school@shsf.jp

エアロバイク25台などの各種トレーニングマシン、1周約90 メートルのウオーキングデッキなど本格的な設備がある西健康 づくりセンター。運動といえば体育館を思い浮かべる方が多い ようですが、西区にはこんな素晴らしい施設もあるのです。

JR琴似駅から徒歩3分。もちろんシャワー室完備なので商店街でのお買い物前にひと汗かくというのもいいですね。さあ、あとは始めるだけですよ。

@shsf.jp 駅 駅 至山の手← 取り手← は 9 時30

似

型 型 型 →至麻生 琴似駅前交番

利用時間 火〜土曜午前9時30分〜午後8時30分 日曜・祝日午前9時30分〜午後6時 いずれも午前9時開館

休館日 月曜・年末年始

利用料 1回390円

その他 小学生以下は保護者の同伴が必要。 シャワー室、身障者用トイレあり。 駐車場43台(無料)。

あなたにピッタリの運動、教えます。

体力・健康状態に応じた個別の運動プログラムを作成・指導いたします。

『健康体力測定』Aコース:2,500円。18歳以上の健康な方ならどなたでも受けられます。

・形態測定 体脂肪測定など

・体力測定 脚筋力測定 持久力測定など Bコース:3,000円。施設利用料が減免になります。 受けるには条件がありますので、詳細は お問い合わせください。

> ・測定結果説明 保健指導

> > 栄養指導



個別運動指導 (後日)

保健師による

事前チェック

◀北海道でも数少ない高度 な機械を使っての測定。 オリンピック選手も利用 しました(左:体脂肪計、 右:脚筋力測定器)。

各種講座を開催しています!

『春休み!こどもの体育3日間』

内容:跳び箱、鉄棒、マット運動、

サーキット運動など。

対象:①満4歳~6歳

②//\1~//\4

日時:4月1日(木)~3日(土)

①午前9時30分~10時30分

② 1日午後 0時30分~1時30分

2 • 3 日午前10時45分~11時45分

費用・定員: 1,800円。それぞれ30人(多数時抽選)。

申込: 3月25日(木)までに住所・氏名・年齢・

生年月日・性別・電話番号を明記して、は

がき、Eメールか直接来館にて。

「疾患別による栄養調理実習講座」

内容:貧血の正しい知識を調理実習を交えながら

学びます。

対象:貧血の方または関心のある方。

日時: 3月18日(木)午前10時30分~午後1時

費用・定員:1,200円。20人(多数時抽選)。

申込: 3月12日(金)までに電話、Eメールか直

接来館にて。

このほか、390円の施設利用料のみでご参加いただけるエアロビクス、ウオーキング講習などの「自由参加プログラム」を随時開催しています。 ぜひご参加ください!

宮の沢屋内競技場

人工芝コートでテニスを中心に 各種講習会を開催しています。

3月11日(木)から小学生対象の『春休みおはようテニス・フットサル』、16日(火)から第1期スポーツ講習会の受付を開始します。詳細はお問い合わせください。

西区 3 2010-10 - 広報さっぽろ

利用時間 午前の部午前9時~午後0時30分 午後の部午後1時~5時

夜間の部午後5時30分~9時

休館■ 第3月曜・年末年始

※祝日の場合は第4月曜

利用料 一般390円/高校生230円/65歳以上 130円(各時間帯ごとに必要。中学

生以下無料)

その他身障者用トイレあり。

駐車場70台(無料)。





西区体育館・温水プール

【体育館】

利用時間 午前の部午前9時~午後0時30分

午後の部午後1時~5時

夜間の部午後5時30分~9時

一般390円/高校生230円/65歳以上 利用料 130円(各時間帯ごとに必要。中学

生以下無料)

【温水プール】

利用時間 午前10時~午後9時

利用料 一般580円/高校生280円/65歳以上

140円(中学生以下無料)

発寒5条8丁目9-1 TEL662-2149

【共通】

休館■ 第3月曜・年末年始

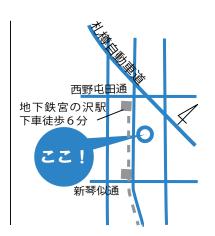
※祝日の場合は第4月曜

その他身障者用トイレあり。

駐車場70台(無料)。







お申し込み方法

3月11日(木)~18日(木)までに直接来館か電話で。 受付時間は午前9時~午後8時。応募が多数の場合は 抽選を行います。抽選結果は3月21日(日)午後3時以 降に電話などで確認してください。

【注意事項】①受講料のほかに毎回施設利用料が必要で す。②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です。③定員に満たない場合は 中止することがあります。

▶子ども向け

教室名(対象)		時間	期間・曜日・回数	定員	受講料		
少年少 バドミン (小3~)	イン	入門 初級 中級	午後4時15分 ~5時45分	4月16日~7月23日 (金) 全13回 4月13日~7月13日 (火) 全13回	各 15人	7,900円	
少年少女テニス A (小3・小4)		午後4時~5時	4月8日~7月22日				
	·女テニ 5・小(午後5時~6時	(木) 全13回	各		
少年2	少女卓ヨ 2・小ご 少女卓ヨ 4~小で	3) 求B	午後 4 時15分 ~ 5 時45分	4月14日~7月14日 (水)全13回	10人	9,700円	
キッズヒップホップ (5・6歳)		午後3時~4時		各			
ジュニアヒップホップ (小1~小6)		午後4時 ~5時		20人	7,900円		
キッズ新 (5・6		A B	午後2時 ~3時 午後3時 ~4時	4月15日~7月22日 (木) 全13回	各 10人	7,900	
	ジュニア 新体操(小1~小4)		午後 4 時 ~ 5 時30分		10/	9,700円	
親子体操 (3・4歳と保護者)		午前11時 ~正午		10組	7,900円		
		・年長 A	午後2時~3時				
げんき キッズ		・年長 B	午後3時~4時	4月7日~9月15日 (水) 全20回	各 20人	12,800円	
	小1	・小2	午後4時~5時				

高齢者(65歳以上)向け

教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料
	午前10時 ~11時20分	4月7日~6月23日 (水) 全11回	15人	4,400円

◆一般(16歳以上)向け ※弓道のみ18歳以上

教	室 名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料		
	入 門	午前9時30分 ~11時		各			
卓	初級	午前11時 ~午後0時30分	4月14日~6月23日 (水)全10回	30人			
球	中 級A (週1)	午前9時30分 ~11時		各 15人	6,100円 (4,800円)		
	中 級B (週1)	午前11時 ~午後0時30分					
	中 級 (週2)	午前9時30分 ~11時	4月6日~5月20日 (火/木) 全10回	30人			
バドミ	入門	午前9時30分 ~11時	4月14日~6月23日	30人	6,100円 (4,800円)		
ントン	初級	午前11時 ~午後1時	(水) 全10回	15人	7,000円 (5,600円)		
ソフ 初	トテニス]中級	午後1時 ~2時30分	4月7日~5月24日				
	入門	午後3時 ~4時30分	(月/水) 全10回				
	初級	午後1時 ~2時30分	4月8日~7月1日	各	7,400円		
テニス	初中級 (週 1)	午後2時30分 ~4時	(木) 全10回	10人	(6,000円)		
^	初中級(週2)	午後1時 ~2時30分	4月6日~5月21日				
	中 級	午後2時30分 ~4時	(火/金) 全10回				
Ē	3道	午前10時 ~正午	4月9日~6月11日 (金) 全9回	10人	8,000円 (6,400円)		
	わやか 東体操	午前10時 ~11時30分	4月14日~6月23日 (水) 全10回				
からだにやさしい健康体操		午後1時 ~2時30分	4月9日~6月18日 各	各	5,100円		
	美操	午前11時 ~午後0時30分	(金) 全10回	30人	(4,100円)		
ピラティス ボールシェイプ		午後1時 ~2時10分	4月13日~6月22日 (火) 全10回				
やさ	しいヨガ	午後1時30分 ~2時30分	4月8日~6月24日 (木) 全10回	各	6,100円 (4,800円)		
ヨガ	(月)	午後1時~2時	4月12日~6月14日 (月) 全7回	20人	4,200円 (3,400円)		
パワー	入門	午前10時~11時	4月13日~6月22日	各	5,100円		
ヨガ	応用	午前11時30分 ~午後0時30分	(火) 全10回	30人	(4,100円)		
	しなやか ササイズ	午前10時30分 ~11時30分	4月9日~6月18日 (金) 全10回	20人	6,100円 (4,800円)		
	じめて ニット(昼)	午前10時 ~11時10分	4月12日~6月17日	各	7,700円		
はじめて ダイエット(夜)				午後7時 ~8時10分	(月/木) 全15回	30人	(6,200円)
美ウエスト エクササイズ		午前11時20分 ~ 0 時30分	4月8日~9月9日 (木) 全20回	30人	10,300円 (8,200円)		
《通年ス	クール追加	募集》					
アンチ: 体操ク ⁻	エイジング ラブ	午前10時 ~11時30分	4月14日~ 平成23年3月16日 (水) 全40回	10人 程度	20,500円 ※分割 払い可		
			7.7 T.0H	Section 1			

このほか、プール教室も開講します。詳しくはお問い合わせください



■芸術・文化の祭典、開催

2月1日から28日までの1カ月間、「西区 文化フェスタ」が地下鉄琴似駅地下2階「タ ーミナルプラザことにパトス」で開催されま した。

会場ではジャズやバンドのライブ、舞踊、 演劇のステージ、写真、書道、生け花の作品 展など多彩なイベントが催され、連日大勢の 観客でにぎわっていました。



みんなで遊べば元気いつぱい!

1月27日、西区民センターで「西区保育フェスティバル」が行われ、今年の春に小学校に入学する保育園児や地域の親子約360人が参加しました。

子どもたちは、皿回しや腹話術などを見たり、伝言ゲームや風船運び競争をするなど、 みんなで楽しく遊んでいました。



|地域で取り組む環境活動

2月13日、生涯学習総合センター(ちえり あ)で「地球に優しいまちづくりフォーラム」 が開催され、地域住民ら約350人が参加しま した。

環境活動についての講演や、区内の町内会、 学校、企業、商店街が地域でそれぞれ取り組 む活動の報告に、参加者らは皆真剣に耳を傾 けていました。



冬の夜を照らす暖かな光

1月29日から3日間、琴似栄町通など区内数カ所で「アイスキャンドル冬物語」が開催され、商店街や町内会、小学校の児童らが作った約3,000個のキャンドルが設置されました。

冷え込む冬の夜に輝く、アイスキャンドルやスノーキャンドルの暖かい光に、道を行き 交う人々も思わず足を止め見入っていました。



紹介します。行事を写真で区内で行われた



広告

定期相談日時

期夜間納

建

設 局

道

路

持

61

Щ

の

週間に夜間・休日納税相談窓 ※このほか市税滞納整理強化 日を除く)の午後8時まで。 毎週木曜日 祝

▽小学生のためのおはなし会

ンとネズミ」。

を自 利用しやすくなりました。 すを使用されている方なども せて実施し、高齢の方や車 工事が完了しました。 ムの間)のエレベーター 同駅構内(2階改札) また、 動 ,R発寒駅自由通路南側と 扉に改修する工事も併 自由通路の出入り 口とホ



R

 \Box 209,215人 (前月比一9)

11日からの内容です

男 97,144人 女 112,071人 95.985世帯(前月比+4) 世帯数 (平成22年2月1日現在)

持ち物

納税通知書、

催告書のいずれか。

 $\overset{)}{\overset{2}{4}}$

2階3

)番窓口(庁舎裏側職員 西区役所(琴似2-7) 版29ページをご覧ください。

口を開設します。

通用口からお入りください)。

0 (代表) 西区納税課 Tel 641

はちけん地区センター

日時 テーマ れも午前 (4月29日を除く)。いず 4月15日~5月27日の 10時~11時30分。 はじめての韓国語.

費用 966 を添えて直接来館。先着順。 ンター 申込先·詳細 3月11日(木)から費用 3千20円(教材費含む) (八軒6西2)瓦 はちけん地区セ

6日の火曜。 後2時~2時20分= 日時・内容 時~3時30分。 ▽たのしいおはなし会 ▽絵本の読み聞かせ会 3月16日、 手図書 3 月 20 日 いず 23 日、 れも午後3 |ライオ (土)午 **4**月

川に近づくことはやめましょ 川への雪捨てや、

川に雪を捨てると、水の流れが悪くなり、 川があふれる原因となります。

また、川の周辺の雪や氷は崩れやすく危険 ですので、川に近づかないでください。

詳細 建設局河川管理課 Tm818-3415



とへび」。 れたキツネ」。 **日時・内容** 3月25日 ソ親子の冒険」「しっぽを切ら 後3時30分~4時=| ▽子ども映画会 後2時30分 時 内容 3時= 3 月 20 日 一カワウ 「みみず 木 $\widehat{\pm}$

国民健康保険料夜間・休日納付相談

2

山の手図書館

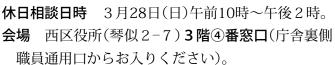
山

0 手

平日の日中に時間の取れない方 のために、夜間・休日相談窓口を 開設します。ぜひご利用ください。

夜間相談日時 3月11日、25日

の木曜。共に午後5時30分~8時。



持ち物 印鑑、納付通知書または国民健康保険証。 ※平成21年中の収入が平成20年中より激減したた め保険料の納付が困難な方は、平成21年1月~12 月の世帯の加入者全員の収入が確認できる書類(給 与・年金の源泉徴収票または確定申告書の控えなど)。

詳細 西区保険年金課1至641-2400(内線400)



引っ越しの際は、届け出をお忘れなく! 本誌32ページも併せてご覧ください。

●印は、西区役所に届け出 ■印は、転居先の区役所に届け出 *印は、届け出時に持参する物 詳細 西区役所 Tel641-2400(代表)

	* おは、届け出時に持参する物					
届け出項目		西区から市外へ引っ越し(転出)	西区内や西区から他区への引っ越し(転居)	窓口		
住所変更 印鑑登録		●転出届(転出証明書の発行) *届け出人の本人確認書類(免許証・保険証など)	■転入・転居届(異動後14日以内に届け出) *届け出人の本人確認書類(免許証・保険証など)	1 階 33		
		●印鑑登録証の返還	(転入・転居届で自動的に住所変更)	35	民	
J	原動機付自転車 (125cc以下)	●廃車届(廃車証明書の発行) *標識交付証明書 *運転免許証 *ナンバープレート *印鑑	(転入・転居届で自動的に住所変更)	2 階	税	
	固定資産税	・土地や家屋の所在する市区町村へ連絡	(転入・転居届で自動的に住所変更)	2	調	
国民		・第1号被保険者と任意加入者の方は、転出先の市区町村でお問い合わせ	(第1号被保険者と任意加入者の方は、 転入・転居届で自動的に住所変更)	3 账		
年金	受給者	・転出先の市区町村に備え付けのはがきにより、 年金事務所あてに送付	・転居先の区役所に備え付けのはがきにより、 年金事務所あてに送付	1		
国民健康保険 後期高齢者医療制度		●脱退手続き(保険証の返還・14日以内) *国民健康保険証または後期高齢者医療制度被 保険者証 *納付通知書	■住所変更の手続き(14日以内) *国民健康保険証または後期高齢者医療制度被保 険者証(世帯主が変わる場合は新世帯主のもの)	3	険年金課	
	介護保険	●脱退手続き(介護保険証の返還・14日以内) *介護保険証 ・要介護認定を受けている方(申請中も含む)に 受給資格証明書を西区が発行	■住所変更の手続き(14日以内) *介護保険証	階 ②		
	各種減額等 認定証など			4 階		
:	福祉乗車証など	●身体障がい者等福祉乗車証などの返還	(転入・転居届で自動的に住所変更)	6		
身体障害者手帳療育手帳精神障害者保健福祉手帳		・転出先の市区町村で住所変更などの手続き *身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健 福祉手帳のいずれか	■住所変更の手続き *身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健 福祉手帳のいずれか	4		
		・転出先の市区町村で住所変更の手続き	■住所変更の手続き(身体障害者手帳、療育手帳 の住所変更の手続きと同時)	7		
	児童手当	●消滅届	(転入・転居届で自動的に住所変更)		司部	
	児童扶養手当	●住所変更の手続きなど *手当証書(お持ちの方)	■住所変更の手続き *手当証書(お持ちの方)*その他必要書類	4		
特別児童扶養手当		・転出先の市区町村で住所変更の手続き	■住所変更の手続き *手当証書	階 4		
名	各種医療費の助成	●受給者証の返還	■住所変更の手続き *受給者証			
	転 校 (小・中学校)	・現在の学校から在学証明書と教科書給与証明 書を受け取り、転出先の市区町村へ提出	■転入・転居届を提出して入校票(転入学通知書) を受け、在学証明書(前の学校で発行)と併せて 転校先に提出		/	
	水 道 ・水道局電話受付センター(TE211-7770 EX211-7777)へ転出・転入・転居の連絡					

※上記は主な届け出項目です。転出、転入・転居の届け出の際、区役所戸籍住民課で手続きの一覧表をお渡ししますので、 手続き漏れがないようご確認ください。詳細については各担当課にお問い合わせください。

乳幼児向け イクル にご協力ください

家庭で眠っている 絵本をお譲りくださ い。乳幼児関連施設 へ配布し、乳幼児期 から読書に親しむ環 境づくりを進めます。



受付期間 3月11日(木)~18日(木)午前8時45 分~午後5時15分。※土日を除く。

受付場所 西保健センター1階子育て情報室(琴似2-7)。※月刊誌、図鑑、汚れや破れのあるものはご遠慮ください。

詳細 西区健康・子ども課子育て支援係 Tm641-2400(内線484)

未使用の敬老優待乗車証の返還について



未使用の敬老優待乗車証(有効期限:平成22 年4月30日)の納入金返還手続きは、今年から **5月31日(月)まで**延長されました。

手続きは西区役所(琴似2-7)**4階**で受け付けています。

持ち物 本人の銀行口座の分かるもの(通帳など)、印鑑、返還する乗車証。代理の方が来られる場合はお問い合わせください。

詳細 西区保健福祉課Ⅲ641-2400(内線350)

区役所へは 公共交通機関でお越しください

3月から4月初めは、転出入の手続きなどで 区役所・保健センター・区民センターの共用駐 車場がいつもより混雑し、お待ちいただくこと があります。

お越しの際は、できるだけ公共交通機関をご 利用ください。

詳細 西区総務企画課1641-2400(内線214)

相談コーナーをご利用ください

区役所1階の相談コーナーでは、専門の相談員 が家庭生活や交通事故などの相談を無料で行って います。どうぞご利用ください。

相談名	相談員	相談日	時間
行 政	行政相談委員	月曜	午後1時~4時
家庭生活	家庭生活 カウンセラー	火・水曜	午前10時~正午、 午後1時~4時
交通事故	交通事故 相談員	第1·3木曜	午前9時30分 ~午後0時15分、 午後1時~4時
法 律※	弁護士	第2·4木曜	午後(1人約20分)

※法律相談は予約制。相談日当日の午前9時から電話 (Ta641-2400)で受け付け。先着8人/日。

詳細 西区総務企画課広聴係™641-2400(内線226)

広告