



**10月11日からの内容です**  
 ※各施設の所在地は本誌西区版1ページをご覧ください。

人口 211,772人 (前月比-92)  
 世帯数 97,290世帯 (前月比-29)  
 (平成23年9月1日現在)



自然豊かな西区。秋が深まるにつれ、鮮やかな色に染まった木々が各所で見られますよ。

**今月の環境標語**

「さんかやまへがるた」より

もりのきぎ

あかくそまって  
きれいだな

**一日行政相談**

国の行政についての困り事を行政相談委員、行政評価局職員がお受けします。東日本大震災避難者の方もお気軽にご相談ください。

**日時** 10月17日(月)午前11時～午後4時。

**会場** 西区役所1階相談コーナー(7番窓口横)。

**詳細** 北海道管区行政評価局行政相談課(709)1803

**子育て支援者講演会**

テーマ 「未来へつながる『いのち』のために」助産師が今伝えたいこと。

**講師** 助産院エクスボ院長 高室典子さん。

**日時** 10月18日(火)午後2時～4時(開場午後1時45分)。

**会場** 西区民センター3階。

**対象** 西区在住の方。

支援センター「ちあふる・にし」子育て支援担当(613)7882

**いきいき元気！健康まつり2011**

**内容** 認知症予防の講話、下肢筋力などの測定、高齢者専用トレーニングマシン体験、介護・福祉相談コーナー<sup>ほか</sup>。

**日時** 10月29日(土)午後1時～4時(受付午後0時30分)。

**会場** 山の手会館(山の手3-2)。

**費用・申込** 無料。不要。

**詳細** 介護予防センター山の手・琴似(631)6110



**講座名** ヘルシーダイエットクッキング(秋の彩り弁当)。

**日時** 10月30日(日)午前10時30分～午後1時。全1回。

**対象** 18歳以上の方。

**定員・費用** 20人。千300円。

**申込** 10月21日(金)までに直接来館または電話、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(618)8700、Eメール west-school@shsf.jp

**アダプト・プログラム参加団体紹介**

**■アダプト・プログラムって何？**

道路や公園など一定の公共の場所について地元住民や企業が、ボランティアとして定期的・継続的に清掃活動などを行う取り組みです。



**障がい者支援施設ホップ**

**活動場所** 二十四軒地区(二十四軒4条6～7丁目の同施設近辺など)



障がいのある方が働くために通所している同施設では、地域にみんなで何か貢献できることはないかと考えていたところ、アダプト・プログラムのことを知り、参加するようになりました。

回数を重ねるにつれて、地域の方から感謝の声を掛けてもらえるようになり、自分たちの活動を覚えてもらったことに、参加者の皆さんも喜んでいました。

今後も活動を続けて、地域とのつながりをさらに深めていくとともに、自分たちの取り組みが少しでも地域づくりの力になればうれしいとのこと。

**クリーンなまちづくり 発寒市民の会**

**活動場所** 発寒地区(新琴似通および稲荷通の両歩道)



発寒商店街振興組合や地元町内会の方々と結成され、月に一度、歩道の清掃活動を行っている「クリーンなまちづくり発寒市民の会」の皆さん。

活動を行い、ごみが無くなった通りを見るのはとても気持ちが良く、自分たちの街への愛着が湧いてくるそうです。

また、活動を続ける中で、ごみステーションの管理意識も徹底してきたといえます。

これからは、現在活動している区域だけではなく、より広い地域で、より多くの方が参加するような活動になっていくよう望んでいるそうです。