

- ◆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へ。



西区エコキャラクター
さんかくやまべエ

今月のまちのひと



西区青少年育成委員連絡協議会
議長・西区成人の日行事実施委
員会委員長

まつだ ひでお
松田 秀夫さん(63)

平成24年の成人式の詳細は本誌西区版
5ページをご覧ください。

成人式＝絆・原点を確かめる場

あらためて大人になったことを自覚する行事、成人式。平成24年に西区で成人式を迎える方は千800人以上に上ります。その実施委員長を7年前から務めているのが、パン製造業(旬おかめや)の会長でもある松田さんです。「最近では着物の女性が多くて華やかですね。式典も滞りなく開催することができています」と松田さん。

松田さんが20歳の時は、中学生の時に決めた「パン職人になりたい」という夢のため、修業中だったそうです。「今は20歳といっても学生の身分の人も多いから、なかなか大人という自覚を持つのは難しいでしょうね」と最近の若者に優しいまなざしを向けます。青少年育成委員として、子ども

たちと関わる機会の多い松田さん。最近の子どもたちについて「ルールはちゃんと守れるけれど、『今、何をして遊びたいか』ということも自分で分らない子が多いのが気になるそうです。

「成人式は絆、原点を確かめる場」と松田さんは語ります。「20歳というのはその先、仕事、結婚などで生きていく道が分かれていく年齢。だからこそ、懐かしい顔に会って自分を見つめ直す成人式に意義があるんですよ」と力強く話します。「いい思い出になるので、人生に一度の成人式にぜひ参加してほしいですね」と笑顔で話していました。



昨年の成人の日行事であいさつをする松田さん(右)。

区内の主な施設

市コールセンター ☎222-4894 全市共通

西区役所関係

- ・西区役所 …… ☎641-2400 (琴似2-7)
- ・西区土木センター …… ☎667-3201 (西野290)
- ・西保健センター …… ☎621-4241 (琴似2-7)
- ・西区民センター …… ☎641-4791 (琴似2-7)
- ・西野地区センター …… ☎666-5550 (西野4-2)
- ・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)

まちづくりセンター

- ・八軒 …… ☎611-2221 (八軒1西1)
- ・琴似二十四軒 ☎621-2508 (琴似2-7)
- ・西町 …… ☎661-2591 (西町北6)
- ・発寒北 …… ☎661-6262 (発寒12-4)
- ・西野 …… ☎663-0360 (西野6-3)
- ・山の手 …… ☎613-1929 (山の手3-7)
- ・発寒 …… ☎664-6411 (発寒5-3)
- ・八軒中央 …… ☎615-9588 (八軒6西2)

その他の機関

- ・西部市税事務所(納税課) …… ☎618-3912 (琴似3-1)
- ・山の手図書館 …… ☎644-6822 (山の手4-2)
- ・西区保育・子育て支援センター
ちあふる・にし …… ☎621-1496 (二十四軒3-5)
- ・西健康づくりセンター …… ☎618-8700 (八軒1西1)
- ・西区体育館・温水プール… ☎662-2149 (発寒5-8)
- ・西区社会福祉協議会 …… ☎641-2400 (琴似2-7)
- ・西老人福祉センターぬくもり ☎641-4001 (二十四軒4-3)
- ・西清掃事務所 …… ☎664-0053 (発寒15-14)
- ・西消防署 …… ☎667-2100 (発寒10-4)

るために! のすすめ

「いつまでも元気でいたいけれど、年齢には勝てない」と思っていますか？

老化が早まる要因は、「体力の衰え」、「気力の衰え」、そして「人との交流がない生活」の3つです。この3つの要因が絡み合って悪循環を繰り返すうち、介護が必要な状態になってしまうことも…

でも、この悪循環は、日ごろの心掛け次第で防げます。それが「介護予防」。

キーワードは**足・口・気持ち**の3つです。

この3つを鍛えて、いつまでも元気に過ごしましょう！

気持ち 積極的に外へ出掛けよう！

外出や人との交流は、脳を刺激し、気持ちを元気にしてくれます！

- ◆「閉じこもり」にならないために
散歩や買い物など少しでも家から出掛けるよう心掛けましょう。町内会活動やサークル活動などに参加してみましょう。
- ◆「うつ」にならないために
悩み事は誰かに相談。自分のペースでゆっくり過ごしましょう。
- ◆「認知症」にならないために
読書やパソコン、日記を付けるなど趣味や日課を持ちましょう。

すこやか倶楽部に参加しませんか？

介護予防センターでは、毎月1回、地域の会館や区民センターなどで「すこやか倶楽部」を開催しています。

65歳以上の方ならどなたでも無料で参加できます。健康づくりのための体操やレクリエーションを通じて、みんな楽しく介護予防をしませんか。ぜひお出掛けください！

詳細は、下記の各介護予防センターまでお問い合わせください。

ある日の介護予防センター発寒『すこやか倶楽部』におじゃましました！



介護予防センター職員による健康講話

キモッチー



バランス感覚や柔軟性を養う体操の時間



指先を動かす折り紙でクリスマス飾りを作成

介護予防のご相談はこちらへ！

地域包括支援センター（区内2カ所）

地域の介護予防支援の拠点です。

- ① 高齢者やご家族のご相談に応じます。
- ② 高齢者の消費者被害や虐待のご相談に応じ、安心した暮らしを支援します。
- ③ 地域のさまざまな機関とのネットワークにより、地域での安心した暮らしを支援します。

	所在地	電話	担当地区
第1地域包括支援センター	二十四軒 4-5	611-1161	琴似・二十四軒・山の手・発寒・八軒
第2地域包括支援センター	西野 2-2	661-3929	宮の沢・西町・西野・平和・福井・小別沢

介護予防センター（区内5カ所）

- ① 高齢者やご家族のご相談に応じます。
- ② すこやか倶楽部、介護予防教室などを開催し、介護予防の普及・啓発を行います。
- ③ 町内会や民生委員等による福祉活動を支援し、地域のボランティア等の人材育成に努めます。

	所在地	電話
介護予防センター山の手・琴似	山の手 3-6	631-6110
介護予防センター発寒	発寒 11-3	666-6855
介護予防センター八軒	琴似 1-5	611-8566
介護予防センター西野	平和 54	667-1000
介護予防センター西町	西野 2-8	663-2558

西区保健福祉課

地域包括支援センターや介護予防センターの活動を支援し、介護予防を目指す地域づくりを一緒に進めます。

【詳細】 西区保健福祉課 保健支援係
区役所 2階 ①番窓口 Tel 641-2400

地域包括支援センターのイメージキャラクター「ほっター」 →



いつまでも元気でい 介護予防



←パンフレット「今日からはじめる介護予防」と「生活機能チェックリスト」は右下欄の各相談窓口で配布しています。
チェックリストを活用して、自分の生活を見直してみましょう。



足 運動機能を向上させよう!

筋力や体力づくりには、次の3つの運動を組み合わせると効果的!

1 有酸素運動～心肺機能を鍛える

呼吸をしながら行う運動は、心肺機能を鍛える効果があります。
ウォーキングやラジオ体操など、生活の中に取り入れやすいものから取り組みましょう。

2 筋力トレーニング～筋肉を強くする

- ①椅子に座りながら膝を片足ずつゆっくり伸ばす「膝伸ばし運動」。
- ②椅子に腰掛ける動作を繰り返す「立ち座り運動」。
- ③あおむけで膝を立て、おへそをのぞき込むように行う「上体起こし運動」。それぞれ10回ずつやってみましょう。

3 ストレッチ～筋肉を伸ばす

呼吸を止めず、反動をつけないで、右のイラストの動作をゆっくり行ってください。

日ごろから、できるだけ体を動かすようにしましょう!



①足首のストレッチ

つま先とかかとを交互に持ち上げる。(各5回)



②太もも裏側のストレッチ

背中をまっすぐにしたまま、上体を前に倒す。(左右10秒ずつ)



③ふくらはぎのストレッチ

足を前後に開き、かかとをつけたまま前の膝を曲げる。(左右10秒ずつ)



口 口腔機能を向上させ、健康的な食生活を心掛けよう!

毎日元気な「口」で食べて、話して、笑いましょう!

飲み込む力が弱かったり、唾液が出づらくなると「食べる」「話す」という機能が衰えてしまいます。また、十分な栄養が取れていないと、ささいなことで病気になり寝込んでしまう原因にもなります。下のイラストの「**けんこう**健口体操」を行い、栄養に気を付けて、元気な「口」を目指しましょう。



1 舌の運動

舌を動かすことで飲み込む力が保て、唾液の分泌も促されます。

♪むすんでひらいて♪



2 パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」の発音は舌や唇を動かす速さや巧みさ、頬の筋肉を鍛え、誤えんや肺炎予防の効果も期待できます。

「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」、
「パタカラ・パタカラ・パタカラ」と、
できるだけ速くハッキリと
繰り返し発音します。

パ・パ・パ…
タ・タ・タ…





12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 211,676人 男 98,064人
 (前月比+5) 女 113,612人
 世帯数 97,382世帯 (前月比+63)
 (平成23年11月1日現在)
 ※今月から国勢調査の確定値を掲載

歳末消防特別警戒 12月1日(木)～31日(土)



年の瀬を迎え、市民の皆さんに火災のない明るい新年を迎えていただくため、火災予防の積極的なアピールやパトロールを実施します。皆さんも、火の取り扱いに十分注意して、火災予防を心掛けていただけますようよろしくお願いいたします。

【詳細】西消防署警防課 Ⅷ(667) 2100

緊急通報システム モデル事業利用者募集

内容 オペレーションセンターにボタン一つでつながる専用の機器を設置して、急病な

今月の環境標語

「さんかやまへかると」より

エコライフ

できることから
はじめよう



今年もあと少しで終わりです。来年も、環境に優しい生活を心掛けていきましょう。

どの緊急通報に24時間対応します。

対象 西区在住の65歳以上で一人暮らしの方または65歳以上の高齢者のみの世帯の方で、要支援認定を受けた方が慢性疾患のため日常生活に注意を要する方(要介護認定者は除く)。

定員・費用 50人。千円(月額)。
 申込 電話で。先着順。後日実態調査などを行い、利用可否を決定します。

【申込先・詳細】市コールセンターⅧ(222) 4894

子育て講座「楽しい食事で丈夫なからだづくり」

日時 1月27日(金)午後2時～3時30分。

会場 西保健センター12階。

対象 0歳から就学前の子どもを持つ保護者。※別室で託児あり。

定員・費用 20人。無料。

申込 12月19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 Ⅷ(641) 2400内線484

山の手図書館から



▽クリスマスお楽しみ会

内容 絵本の読み聞かせほか。
 日時 12月13日(火)午後3時～3時30分。

▽たのしいおはなし会

日時・内容 12月17日(土)午後2時～2時20分「おんぶおぼけ」ほか。

▽小学生のためのおはなし会
 日時・内容 12月17日(土)午後2時30分～3時「ネコの家にいった女の子」ほか。

▽子ども映画会

日時・内容 12月22日(木)午後3時30分～4時「ワシとキツネ」、「オオカミとおぼさん」。

▽休館日(定期・年末年始休館)
 12月14日(水)、12月28日(水)～1月3日(火)。

【詳細】山の手図書館 Ⅷ(644) 6822

イオン北海道(株) イオン 札幌発寒店

活動場所
 発寒地区
 (発寒7条12丁目～9条12、13丁目の歩道部分)



同店は平成18年の店舗オープン当初から、地域貢献の一環としてアダプト・プログラムに参加しています。黄緑色のベストを着て清掃活動をする中、地域の方から声を掛けてもらえた時はとてもうれしいそうです。最近は春先以外はごみも少なく、地域の美化意識の高まりを感じるといいます。

今年は月2回の活動で、従業員の参加率5割以上を目標としていましたが、活動当日に3回呼び掛けたことで、7割が参加したそうです。今後も従業員の意識をさらに高め、地域の美化活動を進めていくつもりだということです。

ホームック(株) 山の手店

活動場所
 山の手地区
 (山の手3条7丁目～1条7丁目の山の手通沿いなど)



自分たちも、地域のために何か貢献することができればとの思いから、アダプト・プログラムに参加しているというホームック(株)山の手店の皆さん。

活動を通して、地域の方の役に立てることや、地域的美観を守るために協力できることがうれしいといっています。

また、ごみ拾いを行う中で、自分たちも日ごろから、環境について強く意識するようになったと感じているそうです。

これからも微力ながら、地域のために頑張っておアダプト・プログラムの活動を続けていきたいということです。

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。



西区からのお知らせ

西健康づくりセンターから

▽冬！こどもの体育3日間
日時 下表の通り。
内容 跳び箱、鉄棒、マット運動^ほ。
申込 12月13日(火)(必着)までにはがき、Eメール(コース、住所、氏名、振り仮名、年齢、学年(小学生の場合)、電話番号を記入)または直接来館で。多数時抽選。
▽男のナイトフィットネス
内容 肥満予防、体力の維持・増進を目的としたプログラム。
日時 1月14日～2月4日の土曜。午後7時10分～8時10分。全4回。
対象 18歳以上の方(男性・女性共に参加できます)。
定員・費用 35人。2千100円。
申込 1月7日(土)までに直接来館または電話、Eメールで。多数時抽選。
▽冬休み！親子クッキング
内容 「食育」をテーマにした調理実習。
日時 12月18日(日)午前10時30分～午後1時。
対象 小学生と保護者。
定員・費用 10組。千600円(一組)。
申込 12月13日(火)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 Tel (618) 87000、Eメール west-school@shsf.jp

■西健康づくりセンター「冬！こどもの体育3日間」

コース名	月日・回数	時間	定員	費用
幼児 (満4歳～6歳対象)	12月23日(祝)～25日(日) 全3回	午前9時30分～10時30分	各30人	1,800円
小学生 (小1～小4対象)	12月23日(祝)～25日(日) 全3回	午前10時45分～11時45分		

西区成人式のご案内



日時 1月9日(祝)午後1時～2時30分(開場=午後0時45分、式典=午後1時30分から)。
会場 西区体育館。
対象 平成3(1991)年4月2日～平成4(1992)年4月1日生まれの方。
案内状 西区に住民登録がある対象者の方には、12月6日(火)に案内状を発送します。12月12日(月)までに届かない場合は、下記までご連絡ください。
その他 ①住民登録を終えていない方、帰省中の方も参加できます。なお、案内状が無くても参加できます。直接会場へお越しください。②自家用車での来場はできません(身障者用の駐車スペースはあります)。③式典では手話通訳があります。
【詳細】 西区地域振興課 Tel 641-2400 内線 237

孤独死を考える講演会

「ご近所パワーで助け合い起こし ～住民流福祉のすすめ」

内容 地域での孤独死の防止・早期発見などに向けた活動について。
講師 福祉問題コンサルタント ^{きほらかひさ} 木原孝久さん(NHK放送番組「無縁社会」に出演)。
日時 2月7日(火)午後2時30分～4時15分。
会場 札幌ホテルヤマチ 3階ホール(琴似1-3)。
定員・費用 300人。無料。
申込 12月12日(月)～1月20日(金)に電話で。先着順。
【申込先・詳細】 西区社会福祉協議会 Tel 641-2400 内線 451

コトニ土曜大学

コトニまち夢アイデアコンテスト 観覧者募集!

コトニを中心とした西区のまちがもっと楽しいまちになるように、地域の皆さんがアイデアを発表するコンテストです。観覧者の皆さんが審査員となります。あなたも会場で気に入った作品に投票してみませんか?
内容 第1部=中学生たちが西区の発寒商店街を舞台に制作した短編映画「命の樹」上映会(上映時間29分、出演者あいさつ20分)。第2部=コトニまち夢アイデアコンテスト。
日時 12月18日(日)午後1時30分～4時30分(開場=午後1時)。
会場 生活支援型文化施設コンカリーニョ(八軒1西1)。
費用・申込 無料。不要。
【詳細】 「土曜はコトニ」実行委員会事務局 Tel 671-4111 Eメール miyanosawa@sapporo-youth.jp

2012年版

さんかくやまベェ 卓上カレンダープレゼント

西区エコキャラクター「さんかくやまベェ」が環境に優しい行動を月ごとに紹介する「さんかくやまベェ卓上カレンダー」を作成しました。一人1冊まで無料で差し上げますので、ぜひご利用ください(無くなり次第終了)。



配布日時	配布場所
12月12日(月)～28日(水) (土・日曜、祝日を除く) 午前8時45分～午後5時15分	西区地域振興課(区役所4階) および区内各まちづくりセンター 【各先着100人】
12月12日(月)～25日(日) 午前9時～午後11時	イオン札幌発寒店(発寒8-12) 1階サービスカウンター 【先着800人】
12月13日(火)～28日(水) (月曜を除く) 午前10時～午後6時	リサイクルプラザ宮の沢(宮の沢1-1) 【先着300人】

※12月10日(土)開催の「西区こども環境広場」(11月号参照)で先行配布します。

【詳細】 西区地域振興課 Tel 641-2400 内線 253

西野地区センター 新春書き初め展示会

〈作畧集〉

対象 西町、西野、昭和、山の手連合町内会区域の小・中学生。

作品規格 半紙、画仙紙（縦80センチ×横25センチ以内）。

申込 12月21日（水）～1月4日（水）（12月29日（木）～1月3日（火）を除く）に所定の申込用紙に必要事項を記入の上、作品と一緒に提出。
※作品は一人一点とします。

〈展示会・表彰式〉

展示期間 1月6日（金）～13日（金）午前9時～午後9時（13日は午後3時まで）。

表彰式 1月14日（土）午前10時（予定）。

※金・銀・銅の入賞者には電話でお知らせします。入賞者には賞状と図書カード、その他の方には参加賞を差し上げます。

申込先・詳細 西野地区センター
Tel (666) 5550

はっさむ地区センターから

▽新春書き初め展示会

〈作畧集〉

対象 発寒、発寒北地区の小・中学生。

作品規格 半紙、画仙紙（縦80センチ×横25センチ以内）。

申込 12月20日（火）～1月5日（木）（12月29日（木）～1月

3日（火）を除く）に所定の申込用紙に必要事項を記入の上、作品と一緒に提出。
※作品は一人一点とします。

〈展示会・表彰式〉

展示期間 1月14日（土）～26日（木）午前9時～午後9時。

表彰式 1月28日（土）午前10時。

※入賞者には地区センターから通知いたします。入賞者には賞状と記念品、その他の方には参加賞を差し上げます。

▽冬休み子ども映画会

内容 『アイス二一の赤ずきんちゃん』
日時 1月10日（火）午前11時～11時30分。

申込 不要。直接会場へ。

申込先・詳細 はっさむ地区センター
Tel (662) 8411

西区体育館・温水プールから



▽西区体育館スポーツ教室

内容 下表の通り。

申込 12月11日（日）～17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12月20日（火）午後3時以降に電話などで確認してください。申込期間を過ぎても定員に空きがある場合は、

■西区体育館スポーツ教室

◆対象：16歳以上（競技系）

教室名	時間	期間・曜日・回数*	定員	受講料*	
卓球*	入門（水）	午前9時～10時30分	各30人	6,100円 (4,800円)	
	初級（水）	午前10時30分～正午			1月11日～3月14日（水）全10回
	中級（火）	午前9時～10時30分			1月10日～3月13日（火）全10回
	中級（水A）	午前9時～10時30分	各15人		30人
	中級（水B）	午前10時30分～正午			
	中級（木）	午前9時～10時30分	1月12日～3月15日（木）全10回		30人
	中上級（水）	午後1時～3時	1月11日～3月14日（水）全10回		30人
バドミントン	入門	午前9時30分～11時	30人	6,100円 (4,800円)	
	初級	午前11時～午後1時	15人	7,000円 (5,600円)	
ソフトテニス 初中級	午後1時15分～2時45分	1月11日～3月14日（水）全10回	20人	7,400円 (6,000円)	
テニス*	初心者（水）	午後2時45分～4時15分	各10人		
	初級（木）	午後1時～2時30分			1月11日～3月14日（水）全10回
	初中級（火）	午後1時～2時30分			1月12日～3月15日（木）全10回
	初中級（木）	午後1時～2時30分			1月10日～3月13日（火）全10回
	初中級（金）	午後2時30分～4時			1月12日～3月15日（木）全10回
	中級（火）	午後1時～2時30分			1月13日～3月16日（金）全10回
	中級（金）	午後2時30分～4時			1月10日～3月13日（火）全10回

※卓球およびテニス教室は、各種目一人1コースのみ申し込み可。

※日程は変わる場合がありますので、ご了承ください。

※受講料のほかに毎回施設利用料が必要（中学生以下は無料）。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。

◆対象：16歳以上（フィットネス系）

教室名	時間	期間・曜日・回数*	定員	受講料*
さわやか健康体操	午前10時～11時30分	1月11日～3月14日（水）全10回	各30人	5,100円 (4,100円)
からだにやさしい健康体操	午後1時～2時30分	1月13日～3月16日（金）全10回		
健美操	午前11時～午後0時30分	1月10日～3月27日（火）全10回		
ピラティス <small>アロ</small> & ボールシェイブ	午後1時～2時10分	1月10日～3月27日（火）全10回	20人	6,100円 (4,800円)
やさしいヨガ	午後1時30分～2時30分	1月12日～3月15日（木）全10回		
ヨガ	午後1時～2時	1月23日～3月12日（月）全7回	20人	4,200円 (3,400円)
パワーヨガ	入門	午前10時～11時	各30人	5,100円 (4,100円)
	応用	午前11時30分～午後0時30分		
棒 <small>アロ</small> & しなやかエクササイズ	午前10時30分～11時30分	1月13日～3月16日（金）全10回	各20人	6,100円 (4,800円)
フラダンス	午前11時～正午	1月10日～3月13日（火）全10回		
ZUMBA～ズンバ～	午後7時30分～8時40分	1月7日～3月24日（土）全10回		
ナイトヨガ	午後7時～8時	1月13日～3月16日（金）全10回	30人	5,100円 (4,100円)
リンパセラピー	午前9時30分～10時30分	1月13日～3月16日（金）全10回		

◆対象：3・4歳と保護者

教室名	時間	期間・曜日・回数*	定員	受講料*
親子体操	午前11時～正午	1月12日～3月15日（木）全10回	10組	6,100円

◆対象：65歳以上

教室名	時間	期間・曜日・回数*	定員	受講料*
はつらつ体操	午前10時～11時20分	1月11日～3月21日（水）全11回	15人	4,400円

西区からのお知らせ

日時 1月29日(日)午前9時～午後5時。
会場 西区体育館。
対象・定員 西区在住の女性(高校生以下を除く)。50人。
費用 千円(弁当付き)。
申込 12月21日(水)～1月21日(土)に電話で。多数時抽選。
申込先 西区家庭婦人ソフトテニス親睦会菊地孝子さん宅
 Ⅱ(664)7112
【詳細】 西区地域振興課Ⅱ(641)2400内線237、西区家庭婦人ソフトテニス親睦会湯村維津子さん宅Ⅱ(641)0252



第24回西区長杯 女性ソフトテニス大会

12月21日(水)午前9時より先着順にて受け付けます。
 ▽休館日(整備・年末年始休館) 体育館 12月19日(月)、12月29日(木)～1月1日(祝)。
 温水プール 12月14日(水)～1月1日(祝)。
 ▽年始特別営業日
 体育館 1月2日(月)～3日(火)午前9時～午後5時。
 温水プール 1月2日(月)～3日(火)午前10時～午後5時。
【申込先・詳細】 西区体育館・温水プールⅡ(662)2149



年末年始の業務案内



窓口業務

印鑑証明、死亡届、市税の納入など、年末年始の業務については、本誌全市版30・31ページをご覧ください。

区民センター・各地区センター

年末年始は12月29日(木)～1月3日(火)まで休館します。
 ※貸室の使用申込開始日が休館日に当たる場合は、12月28日(水)に繰り上げて受け付けします。

ごみ収集

年末年始のごみ収集については、本誌全市版30ページおよび「家庭ごみ収集日カレンダー」をご覧ください。
 ※一部の地域で、通常の収集時間帯より早くなる場合があります。ごみは必ず収集日当日の午前8時30分までに、ごみステーションへお出しください。

【詳細】 西清掃事務所 Ⅱ 664-0053

相談コーナー

相談内容	相談日・時間	12月最終日	1月初日
①法律	第2・4木曜日 午後(一人約20分) ※当日の午前9時から電話で予約(Ⅱ641-2400)を受け付け。先着8人。	22日(木)	12日(木)
②司法書士	第1・3金曜日 午後1時～4時	16日(金)	6日(金)
③行政	月曜日 午後1時～4時	26日(月)	16日(月)
④家庭生活	火・水曜日 午前10時～正午 午後1時～4時	28日(水)	4日(水)
⑤交通事故	第1・3木曜日 午前9時30分～午後0時15分 午後1時～4時	15日(木)	5日(木)
⑥多重債務	第2・4金曜日 午前10時～正午 午後1時～4時	9日(金)	13日(金)
⑦職業	月～金曜日 午前8時45分～午後5時	28日(水)	4日(水)

【詳細】 ①～⑥西区総務企画課広聴係 Ⅱ 641-2400内線224～227 ⑦西区地域職業相談室(ジョブガイド西)(琴似1-6札幌琴似第一ビル2階) Ⅱ 623-2787

広告

ひろば

区内で行われた行事を
写真で紹介します。



10/
23

子どもが主役のお祭り

西区民センターで「西区子ども祭り」が開催され、親子連れ約1,000人が来場。子どもたちの楽しそうに遊ぶ歓声や威勢のいい掛け声が響いていました。



10/
25

心も体もリフレッシュ

西野中央会館で「こころ・ふれあい交流会」が開催され、介護予防をテーマにした演劇やゲーム、盆踊りなどで大いに盛り上がりました。



西野地区センター

10/
12~16

文化の秋

西野・はっさむ両地区センターと西区民センターで、年に一度の文化祭が開催され、各サークルが日ごろの活動の成果を披露しました。各会場では、フラメンコや日本舞踊などの舞台発表のほか、茶席、作品展示などが催され多くの方が観覧に訪れていました。



はっさむ地区センター

10/
22~23



西区民センター

10/
28~30

広告