

◆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



石屋製菓株式会社 総務部
施設二課 主任

きた まさみ
北 政美さん(40)

コンサの選手を陰で支える自慢の芝

今季、J1(サッカーJリーグ1部)に復帰するコンサドーレ札幌。昨年12月に昇格を決めた瞬間、北海道内は喜びに大きく沸きました。そのコンサの練習場である「宮の沢白い恋人サッカー場」の維持管理を担当しているのが石屋製菓(株)に勤務する北さんです。

2種類の天然芝を使っているサッカー場は、3月中旬から12月中旬まで使用するため、天候を気にしながら肥料や水まきをし、刈り方にも気を使うそうです。練習の後の傷んだ芝は「すいか隊」と呼ばれるボランティアの方と一緒に手作業で補修します。「すいか隊」への参加には予約は要らないので、気軽に来て、プロ選手の使う芝にぜひ触れてください」と北さん。

このサッカー場で昨年、区内のサッカー少年団の子どもたちをコンサの選手たちが教える「少年サッカー教室」が開催されました。「手塩にかけた芝の上で子どもたちが喜んでサッカーをしている姿はうれしかったです」と北さんは話します。自身も子どもの頃からサッカーを楽しみ、今は市外でサッカー少年団の監督もしています。

「選手のためのサッカー場ですが、プロの技を身近で見られるのは、子どもたちにとっていい刺激になるはず。西区の子どもから、いつかコンサの選手が生まれればうれしいですね」と笑顔で話してくれました。

昨年宮の沢白い恋人サッカー場で行われた少年サッカー教室の様子。石屋製菓(株)をはじめ、町内会や商店街などで構成する「西町・コンサ通りまちづくり実行委員会」が主催。



西区内の主な施設

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)

ポスターを制作!

西区役所では、市民自治の実現のため、地域の皆さんと共にまちづくりの取り組みを進めています。平成21年からは、大学生が「西区PR隊」としてさまざまな活動を行ってきました。

今回の特集は、西区PR隊の学生が、西区役所のイベントポスターを作成し、事業のPRを行っている活動を紹介します。



成人式

縦書きにして、かっちりしたイメージに。若者が見やすいよう色使いに気を付けました。

環境まちづくりリーダー養成講座

環境ボランティア講習のポスターなので、山と川の様子を絵本のようなイメージで、伝えました。



文化フェスタ

地の色を黄色にして、明るく目立つように。写真を載せ、イベント内容が一目で分かるようにしました。



まっちゃん

私が作りおきました!



まーし!

役所のチラシはデザインが味気ないと思っていたので、大学で学んでいる知識を生かして、良いものが作ればと参加しました。ポスター作りを通して、西区役所のまちづくりの取り組みを知ることができたことも収穫でした。

きむら たえこ
札幌市立大学デザイン学部4年 木村 妙子さん



大学生とまちづくり 西区PR隊

市内の大学生が西区役所の記者となり、地域の取材や区の広報活動を行い、若者の視点から西区の魅力をもPRするものです。

今年度は、札幌市立大学、北海道大学、藤女子大学の5人の学生がさまざまな活動を進めています。

- 平成21年度 広報さっぽろ特集の取材と作成。ラジオ・テレビでのPR
- 平成22年度 西区PR冊子「にしく、いこ。」の作成。ラジオ・テレビでのPR
- 平成23年度 西区役所のイベントポスターの作成。西区PR冊子の作成



ラジオに出演し西区をPR



アリオにて西区PR冊子「にしく、いこ。」をPR



定期夜間納税相談

日中に時間が取れない方のために、定期夜間納税相談窓口を開設しています。

相談日時 毎週木曜日(祝日を除く)の午後8時まで。

※この他に夜間・休日納税相談窓口を開設します。詳細は本誌全市版30ページをご覧ください。

会場 西部市税事務所。

詳細 西部市税事務所納税課
Tel(618)3913

国民健康保険料 夜間納付相談

日中に時間が取れない方のために、国民健康保険料夜間納付相談窓口を開設します。

相談日時 2月23日(木)、24日(金)。共に午後5時30分〜8時。

会場 西区役所3階④番窓口(庁舎北側職員通用口からお

2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 211,402人 男 97,867人
(前月比-60) 女 113,535人
世帯数 97,227世帯 (前月比-56)
(平成24年1月1日現在)

今月の環境標語

「さんかくやまへかるた」より

なんかいい

ペレットストーブ

エコライフ



西区役所1階ロビーにペレットストーブが設置されました(本誌西区版6ページ参照)。

入りください。

対象 平成23年中の収入が平成22年中より激減したため保険料の納付が困難な方。

持ち物 印鑑、納付通知書または国民健康保険証。平成23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の控えなど)。

詳細 西区保険年金課Tel(641)2400内線400

歌おう!遊ぼう!親子でハッピーコンサート

出演 音楽グループ「ミックスジュース」。

日時 2月29日(水)午前10時40分〜11時30分(開場11時前10時30分)。

会場 西区民センター3階。

対象 0歳から就学前の子どもとその保護者。
持ち物 靴を入れるためのビ

ニール袋。
定員・費用 親子100組。無料。

申込 2月13日(月)午前9時から電話で。先着順。

申込先 市コールセンターTel(22)4894

詳細 西区健康・子ども課子育て支援係Tel(641)2400内線484

山の手図書館から



▽おひなまつり会
日時 2月28日(火)午後3時〜3時30分。

▽絵本の読み聞かせ会
日時 2月14日、21日、3月6日の火曜。いずれも午後3時〜3時30分。

▽たのしいおはなし会
日時・内容 2月18日(土)午後2時〜2時20分「あなの

はなし」。

▽小学生のためのおはなし会
日時・内容 2月18日(土)午後2時30分〜3時15分「スワファムの行人」。

▽子ども映画会
日時・内容 2月23日(木)午後3時30分〜4時「キツネとヤギ」。

▽定期休館日
2月8日、22日の水曜。

詳細 山の手図書館Tel(644)6822

西保健センターから

▽胃がん・大腸がん検診
日時 2月25日(土)、26日(日)、3月2日(金)(受付11時前9時〜10時)。

会場 西区民センター(3月2日(金は西保健センター)。

対象 本年度の胃がん・大腸がん検診を未受診の40歳以上の市民。

費用 胃がん検診700円、大腸がん検診400円。
※70歳以上の方、65歳以上の後期高齢者医療被保険者の方生活保護世帯、市民税非課税世帯の方、大腸がん検診無料クーポン券対象の方は無料。

受診の際に各種証明書類をお持ちください。

申込 2月18日(土)までに電話かファクス、Eメールで。

申込先 市コールセンターTel(22)4894、Fax(21)4894、Eメール info4894@city.sapporo.jp

▽父親教室
内容 育児実習「あかちゃんとのふれあい」おふろと抱っこ。

日時 2月16日(木)午後7時〜8時30分(受付11時午後6時30分)。

会場 西保健センター2階。

対象 平成24年5月〜7月に初めて出産予定の夫婦。

持ち物 筆記用具、テキスト

「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

費用・申込 無料。2月11日(祝)〜14日(火)に電話で。

申込先 市コールセンターTel(22)4894

▽プレママクッキング
内容 講話「バランスのよい食事」、調理実習「簡単!プレママ・ワンプレートランチ」。

日時 2月24日(金)午前10時〜正午。

会場 西区民センター2階。

対象 妊婦の方。
定員・費用 25人。無料。

持ち物 エプロン、バンダナ(髪を覆うもの)、手拭き用タオル、筆記用具。

申込 2月13日(月)〜17日(金)に電話で。先着順。

申込先 市コールセンターTel(22)4894

▽大人のための健康講座
内容 医師による講話「健康寿命を伸ばす」。

講師 北海道医療センター循環器内科医師 岡本洋さん。

日時 2月17日(金)午前10時〜11時30分。
会場 西保健センター2階。
対象 健康に関心のある方。
費用・申込 無料。2月15日(水)までに電話で。
申込先 市コールセンターTel(22)4894
詳細 西保健センターTel(621)4241

西区からのお知らせ

西健康づくりセンター講座 「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 2月25日～3月17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 2月16日(木)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 ⅠⅡ(618)8700、Eメール west-school@shsf.jp

冬のイベント

各種ゲームなどで子どもからお年寄りまで楽しめます。
▽第42回西野地区雪と楽しむつどいin五天山公園
日時 2月12日(日)午前10時～午後1時(開会式Ⅱ午前9時30分)。
会場 五天山公園(宿井423)。
▽第21回発寒冬の祭典
日時 2月12日(日)午前10時～11時45分。
会場 発寒大空公園(発寒412)。
▽第26回西町連合会町内会ふれあい雪んこ祭り
日時 2月25日(土)午前9時～午後1時。

会場 手稲宮丘小学校(宮の沢3-2)。
詳細 西区地域振興課Ⅱ(641)2400内線223

西区民シアター「劇団風の子びーぷー劇場」

出演 劇団風の子北海道。
日時 3月24日(土)午後1時30分(開場Ⅱ午後1時)。
会場 ターミナルプラザことにパトス(琴似1-4地下鉄琴似駅地下2階)。
入場料 前売り千200円。当日千500円。3歳以下、65歳以上障がい者は無料。前売り券は、2月15日(水)からターミナルプラザことにパトス、劇団風の子北海道(北区北27西11)で販売。
詳細 西区地域振興課Ⅱ(641)2400内線237、劇団風の子北海道Ⅱ(726)3619

農試公園歩くスキー 初心者講習会

内容 用具の取り扱い方法や基本滑走^ほか。
日時 2月18日(土)午前10時～正午。
定員・費用 20人。300円。
 ※用具の無料貸し出しあり。
申込 2月11日(祝)から直接来所か電話で。先着順。
申込先・詳細 農試公園管理事務所(八軒5西6)Ⅱ(615)3680

西老人福祉センター 教養講座

内容 左表の通り。4月から開講する1年間の講座です。
対象 市内在住で60歳以上の方。
費用 無料(教材費は実費)。
申込 2月13日(月)～24日(金)午前9時～午後5時に年齢を証明する物を持って直接来館。多数時抽選。
その他 他にカラオケ、民謡ヨガなど自由参加の講座も開いています。
申込先・詳細 西老人福祉センターⅠぬくもりⅡ(641)4001

西区民センターから

▽つたごえ広場
内容 懐かしい歌、思い出の歌をみんなで楽しく歌います。
日時 3月5日(月)午後1時30分～3時30分。

会場 西区民センター13階。
定員・費用 30人。500円(当日会場でのお支払いも可)。
申込 2月15日(水)～22日(水)(土・日曜可)午前10時～午後5時に直接来館か電話で。先着順。
▽春のハーモニカコンサート
曲目 「八木節」、「チキチキバン・バン」^ほ。観客と一緒に歌うコーナーもあります。
出演 札幌ハーモニカアンサンブル。
日時 3月18日(日)午後1時30分～3時(開場Ⅱ午後1時)。
定員・入場料 200人。300円。小学生以下無料。入場券は2月15日(水)から左記で販売。
申込先・詳細 西区民センターⅡ(641)4791

はちけん地区センターから

▽はちけん地区センター講座
内容 左表の通り。

西老人福祉センター教養講座

講座名	開催日	時間	定員
初級囲碁	第1・2・3月曜	午前10時～正午	各16人
書道	第1・2・3火曜	午前10時～正午	12人
生け花	第2・4水曜	午前10時～正午	各16人
絵手紙A	第2・4水曜	午前10時～正午	各16人
絵手紙B	第2・4水曜	午後1時～3時	各12人
皮革工芸	第1・2・3水曜	午後1時～3時	各12人
木彫	第1・2・3木曜	午後1時～3時	各12人
ペン習字	第1・2・3金曜	午前10時～正午	16人

はちけん地区センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①親子でクッキング	2月26日(日)全1回	午前10時～午後0時30分	5組10人	一組1,000円(材料費含む)
②大人の勉強部屋 [*]	3月14日、21日、28日(水)全3回	午後6時～7時30分	15人	1,200円

*内容:「今再び、漢詩の世界へ～杜甫の詩を読み解こう」
 講師:北海道教育大学札幌校教授 後藤秋正さん

西野地区センター 補修工事予定のお知らせ

エレベーター設置と施設維持のため、平成24年6月中旬～10月に西野地区センターの補修工事を予定しています。工事に伴い、8月～10月中旬までは休館となる予定です。詳細は後日お知らせします。

詳細 西区地域振興課 Ⅱ 641-2400 内線 238

申込先・詳細 はちけん地区センターⅡⅡ(611)0966

対象 ①5歳～小学生の子どもと保護者。
申込 2月13日(月)から費用を添えて直接来館。先着順。
▽はちけんまちづくりセミナー
テーマ 「原発と放射能」隠されている情報と真実。
講師 琴似工業高校教諭 川原茂雄さん。
日時 3月11日(日)午後1時～3時。
費用・申込 無料。2月13日(月)から直接来館か電話で。
▽はちけん夢劇場ぐるーぷ
えるむの森公演
演出 「サンタの赤いぼうし」。
日時 3月4日(日)午前11時(開場Ⅱ午前10時30分)。
入場料 前売り200円。当日300円。小学生未満は無料。前売り券は2月13日(月)から左記で販売。

税の申告はお早めに

所得税と住民税の申告は、3月15日(木)まで

所得税の申告については「前年の申告書の控え」や「確定申告書の手引き」などを参考に申告書を作成し、お早めに税務署へ提出してください。源泉徴収票や社会保険・生命保険料、医療費の領収書など、申告に必要な書類をお持ちください。

■**所得税** **【詳細】** 札幌西税務署(〒063-0824 発寒4-1)TEL 666-5111
※電話は自動音声応答によるご案内となります。

区分	会場	期間
所得税の確定申告	札幌西税務署(発寒4-1)	2月16日(木)～3月15日(木) 午前9時～午後5時
所得税の還付申告(給与所得者・年金受給者)	札幌広域還付申告センター(中央区北1西13教育文化会館内)	1月26日(木)～2月29日(水) (2月13日、27日(月)を除く) 午前9時30分～午後4時

※土・日曜、祝日は休み(ただし、札幌西税務署では2月19日(日)と26日(日)に限り申告を受け付けます)。
※駐車場は大変混雑します。公共交通機関をご利用ください。
※税務署から「確定申告のお知らせ」が届いている方は持参してください。
※所得税の還付申告をする方は、既に申告書を提出することができますので、早めに提出されることをお勧めします。

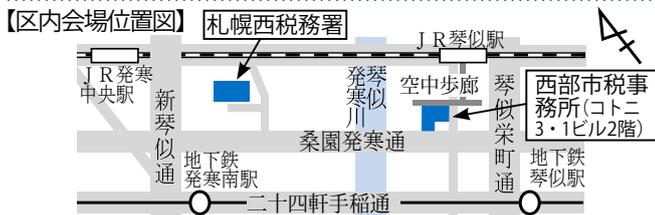
●確定申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」でも作成できます。また「e-Tax(イータックス)」を使えば、直接電子申告ができます。詳しい手続きは、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/>)を参照してください。

●公的年金等を受給されている方へ(税制改正のお知らせ)
公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額の合計が20万円以下である場合には、所得税の確定申告をする必要がなくなりました(ただし、この場合であっても所得税の還付を受けるため、確定申告をすることはできます)。
なお、この場合も住民税の申告は必要です。住民税に関しては西部市税事務所市民税課へお問い合わせください。

■**住民税** **【詳細】** 西部市税事務所市民税課 TEL 618-3914

対象 平成24年1月1日現在、西区在住の方。
※本誌全市版30ページも併せてご覧ください。

会場	期間
西部市税事務所 ※西区役所では実施しませんのでご注意ください。	3月1日(木)～15日(木) (土・日曜を除く) 午前8時45分～午後5時15分



留守家庭のお子さんのために

留守家庭のお子さんのために児童クラブなどを開設しています。詳しくは、本誌全市版25ページをご覧ください。西区以外の施設所在地については、下記担当課にお問い合わせください。

【詳細】 子ども未来局子ども企画課 TEL 211-2982

児童クラブ開設の児童会館

会館名	所在地	電話番号	会館名	所在地	電話番号
手稲東	西町北10	661-7332	二十四軒	二十四軒4-3	644-4730
八軒	八軒7東1	631-7061	八軒北	八軒8西6	644-3643
西野	西野7-3	663-6355	★西野第二小	西野8-7	671-0205
発寒北	発寒13-4	664-9710	★発寒小	発寒10-4	669-1218
発寒	発寒7-7	666-0206	★西園小	西野1-7	299-5650
宮の沢	宮の沢1-5	666-5323	★八軒西小	八軒3西5	206-4804
平和	平和1-5	667-3359	★八軒小	八軒4西1	876-8722
山の手	山の手6-5	642-0118	★手稲東小	西野4-3	676-3600

※★は小学校内に開設しているミニ児童会館。

民間児童育成会

育成会名	所在地	電話番号
おんぼろ仲よしクラブ(児)	八軒5西3	642-5560
なかよしどろんこクラブ	西野3-9	663-3892
(共)じゃりん子パワー	発寒1-3	664-8392
山の手みなみクラブ(児)	山の手2-10	643-3973
えぞりすクラブ(児)	福井6	671-1998

※(児)は児童育成会の略、(共)は共同学童保育所の略。



西区役所にペレットストーブが設置されました!

西区役所1階ロビーにペレットストーブが設置されました。ペレットストーブは自然環境に優しい木質ペレット燃料を使用しています。ロビーには木質ペレット燃料、ペレットストーブの環境効果についてのパネルも展示しておりますので、ぜひ一度ご覧ください。



【詳細】 西区総務企画課 TEL 641-2400 内線 213

西区からのお知らせ

西区体育館スポーツ教室

申込 2月26日(日)～3月5日(月)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3月8日(木)の午後3時以降に電話などで確認してください。申込期間を過ぎてても定員に空きがある場合は3月9日(金)午前9時より先着順にて受け付けます。

◆申込先・詳細 西区体育館・温水プール TEL 662-2149



◆子ども・親子向け

対象	教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料*
小3～小6 (入門・初級)	ジュニアバドミントン(火)	午後4時15分～5時45分	4月10日～9月25日(火)全20回	15人	12,100円
	ジュニアバドミントン(金)	午後4時15分～5時45分	4月13日～9月28日(金)全20回	30人	
小3・小4	ジュニアテニス(小3・4)	午後4時～5時	4月12日～9月27日(木)全20回	各10人	14,900円
小5・小6	ジュニアテニス(小5・6)	午後5時～6時			
小2・小3	ジュニア卓球(小2・3)	午後4時15分～5時45分	4月11日～9月26日(水)全20回	各10人	12,100円
小4～小6	ジュニア卓球(小4～6)				
5・6歳	キッズヒップホップ	午後3時～4時	4月12日～9月27日(木)全20回	各20人	14,900円
小1～小6	ジュニアヒップホップ	午後4時～5時			
5・6歳	キッズ新体操	午後3時～4時	4月12日～9月27日(木)全20回	10人	6,100円
小1～小4	ジュニア新体操	午後4時～5時30分	4月12日～9月27日(木)全20回	10人	
3・4歳と保護者	親子体操	午前11時～正午	4月12日～6月21日(木)全10回	10組	16,800円
年中・年長	げんきキッズ 年中・年長(水)	午後2時30分～3時30分	4月11日～9月26日(水)全20回	各20人	
	げんきキッズ 年中・年長(金)	午後3時～4時	4月13日～9月28日(金)全20回		
小1	げんきキッズ 小1(水)	午後3時30分～4時30分	4月11日～9月26日(水)全20回	各30人	
小2	げんきキッズ 小2(水)	午後4時30分～5時30分			
小1・小2	げんきキッズ 小1・小2(金)	午後4時～5時	4月13日～9月28日(金)全20回	12,100円	
小1～小3	ミニバスケットボール(小1～3)	午後3時30分～4時30分	4月11日～9月26日(水)全20回		
小4～小6	ミニバスケットボール(小4～6)	午後4時30分～6時	4月11日～9月26日(水)全20回	14,000円	
小3～小6	ジュニアフットサル	午後4時30分～6時	4月12日～9月27日(木)全20回		
小1～小3	チアダンス	午後5時～6時	4月10日～9月25日(火)全20回		

◆16歳以上向け

教室名	時間	期間・曜日・回数*	定員	受講料*	
バドミントン	入門	午前9時30分～11時	4月11日～6月20日(水)全10回	30人 6,100円(4,800円)	
	初級	午前11時～午後1時	4月11日～6月20日(水)全10回	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	4月11日～6月20日(水)全10回	20人	7,400円(6,000円)	
テニス*	初心者(月)	午後3時～4時30分	4月9日～9月10日(月)全15回		各10人
	初級(木)	午後1時～2時30分	4月12日～6月28日(木)全10回		
	初中級(火)	午後1時～2時30分	4月10日～6月26日(火)全10回		
	初中級(木)	午後2時30分～4時	4月12日～6月28日(木)全10回		
	初中級(金)	午後1時～2時30分	4月13日～6月22日(金)全10回		
	中級(火)	午後2時30分～4時	4月10日～6月26日(火)全10回		
中級(金)	午後2時30分～4時	4月13日～6月22日(金)全10回			
らくらくリズム体操	午前10時～11時30分	4月11日～3月13日(水)全40回	30人	20,500円(10,250円)	
さわやか健康体操	午前10時～11時30分	4月11日～6月20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	4月13日～6月22日(金)全10回			
健美操	午前11時～午後0時30分	4月10日～6月19日(火)全10回	各30人	3,600円(2,900円)	
ピラティス&ボールシェイプ	午後1時～2時10分	4月12日～6月21日(木)全10回			
ビューティ・ペルヴィス	午後1時15分～2時30分	4月9日～6月11日(月)全7回	30人	5,100円(4,100円)	
ヨガ(月)	午後1時～2時				
パワーヨガ	入門	午前10時～11時	4月10日～6月19日(火)全10回	各30人	
	応用	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	4月13日～6月22日(金)全10回	各20人	6,100円(4,800円)	
からだ改善～正しい姿勢づくりのストレッチ～	午前10時～11時10分	4月12日～6月21日(木)全10回			
ボクササイズ～パンチ&キック～	午前11時20分～午後0時30分	4月12日～6月21日(木)全10回	各15人	7,000円(5,600円)	
フラダンス	午前11時～正午	4月10日～6月19日(火)全10回			
ZUMBA～ズンバ～	午前10時～11時	4月13日～6月22日(金)全10回	30人	5,100円(4,100円)	
ナイトヨガ	午後7時～8時				
リンパセラピー	午前9時30分～10時30分	4月13日～6月22日(金)全10回			

◆16歳以上向け

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	4月11日～6月20日(水)全10回	各30人	6,100円(4,800円)
	初級(水)	午前10時30分～正午			
	中級(火)	午前9時～10時30分	4月10日～6月19日(火)全10回		
	中級(水A)	午前9時～10時30分	4月11日～6月20日(水)全10回	各15人	
	中級(水B)	午前10時30分～正午			
	中級(木)	午前9時～10時30分	4月12日～6月21日(木)全10回	30人	
	中上級(水)	午後1時～3時	4月11日～6月20日(水)全10回	30人	

◆65歳以上向け

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	4月11日～6月20日(水)全10回	15人	5,600円

*日程は変わる場合がありますので、ご了承ください。

*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。

*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。

ひろば

区内で行われた行事を
写真で紹介します。



12/
18

こんなまちになったらいいな

コンカリーニョ（八軒1西1）で「コトニまち夢アイデアコンテスト」が開催され、8組のグループや個人が未来のまちづくりへのアイデアを披露しました。



1/
9

二十歳の門出を祝して

西区体育館で成人式が行われ、代表2人が新成人の決意を力強く宣言しました。西区では男性936人、女性940人の1,876人が新成人となりました。



1/
12

万一の災害を想定して

琴似小学校体育館で避難場所の設置から運営までを再確認する実務研修が行われ、市職員や学校関係者のほか地域住民など約170人が参加しました。



1/
13~15

寒さなんて気にしない

農試公園で「のうし☆ゆうゆうパーク」と題したイベントが開催され、イグルー作りやスノーキャンドル作りなどを多くの親子連れが楽しみました。