



7月11日からの内容です

人口 210,983人 男 97,557人
 (前月比-12) 女 113,426人
 世帯数 97,627世帯 (前月比+12)
 (平成24年6月1日現在)



くるまにね
 のるよりも
 じてんしゃで

今月の環境標語
 「さんかくやまべエかるたより」

自転車ですると気持ちが良い季節です。車では気付かない街の風景にも出会えますよ！

区内の主な施設

西区役所関係

- ・西区役所…………… Tel.641-2400 (琴似2-7)
- ・西区土木センター…………… Tel.667-3201 (西野290)
- ・西保健センター…………… Tel.621-4241 (琴似2-7)
- ・西区民センター…………… Tel.641-4791 (琴似2-7)
- ・西野地区センター…………… Tel.666-5550 (西野4-2)
- ・はっさむ地区センター…………… Tel.662-8411 (発寒10-4)
- ・はちけん地区センター…………… Tel.611-0966 (八軒6西2)

まちづくりセンター

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

その他の機関

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

西保健センターから



▽プレママクッキング
 テーマ 「さつともう一品！
 手軽にとれる野菜教室」
 内容 講話、調理実習、試食
 交流会
 日時 7月20日(金)10時～12時

時。会場 西区民センター2階。
 対象 西区在住の妊婦の方(夫婦での参加可)。
 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 7月11日(水)～16日(祝)に電話で。先着順。
 申込先 市コールセンター Tel.(22)4894
 ▼親子食育料理教室
 内容 食育についての講話、調理実習(小松菜ピラフ^ほ)。
 日時 7月26日(木)、27日(金)共に9時30分～12時30分。※両日とも同内容。
 会場 西区民センター2階。
 対象・定員 西区在住の小学生とその保護者。両日とも12組24人。
 費用 500円(二組)。
 持ち物 エプロン、バンダナ(髪を覆うもの)、手拭き用タオル

オル2枚、筆記用具。
 申込 7月11日(水)～17日(火)に電話で。先着順。
 申込先 西保健センターTel.(62)4241

▽大人のための健康講座
 内容 高橋脳神経外科病院医師松村茂樹氏による講話「脳の話」認知症の早期発見について。
 日時 7月23日(月)13時30分～15時

時。会場 西保健センター2階。
 対象 西区在住の方。
 定員・費用 70人。無料。
 申込 7月11日(水)～19日(木)に電話で。先着順。
 申込先 市コールセンター Tel.(22)4894
 西野地区健康講座
 内容 保健師による講話「これならできる！健康習慣」、食生活改善推進員協議会による活動紹介と試食。
 日時 7月19日(木)10時～12時
 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。
 詳細 西保健センターTel.(62)4241



▽ナイトフィットネス
 内容 筋力トレーニングを中心としたプログラム。
 日時 7月21日～8月11日の土曜。19時10分～20時10分。全4回。
 対象 18歳以上の方。
 定員 15人。
 費用 2千円。
 申込 7月13日(金)までに直接来館または電話、Eメールで。多数時抽選。
 ▼夏ハテに効く！暑さを乗り切る食事！
 内容 調理実習、講話。
 日時 7月26日(木)10時30分～13時。
 対象 18歳以上の方。
 定員 15人。
 費用 千200円。
 申込 7月17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)8700、Eメール west-school@shs.jp