

編集・企画・取材

### 編集倶楽部310

TEL 613-7121 FAX 613-5124

紙面広告掲載募集中!!  
街の話題お寄せ下さい

# まちコミュ310

暮らしに密着した情報源、  
私たちがお届けします。

**Doshin Sato**  
**北海道新聞佐藤販売所**  
 063-0845 札幌市西区八軒5条西1丁目1-4  
 TEL0120-615-701 FAX0120-015-804  
 月1回 第4週水曜日 5,000部発行

八軒音頭で健康増進!!



「西区健康づくりフェア」が今月11日(八軒1西1)で開催され、多数の区民が来場しました。

当日会場には肺年齢や骨密度、体脂肪、血液サラサラ度などの測定コーナーが設けられ、どこも長蛇の列ができていました。スタジアムでは、椅子に座って上半身のみで踊る「チェアフラ」や冬に備えた転倒予防講座などが行われました。また、八軒音頭の体験会も行われ、八軒音頭で健康増進!!

## 健康チェックに八軒音頭も 「西区健康づくりフェア」に多くの区民が来場

「西区健康づくりフェア2013」が今月11日に西健康づくりセンター(八軒1西1)で開催され、多数の区民が来場しました。

当日会場には肺年齢や骨密度、体脂肪、血液サラサラ度などの測定コーナーが設けられ、どこも長蛇の列ができていました。スタジアムでは、椅子に座って上半身のみで踊る「チェアフラ」や冬に備えた転倒予防講座などが行われました。また、八軒音頭の体験会も行われ、八軒音頭で健康増進!!



劇には子どもも出演



老若男女でにぎわう会場

## 演奏、模擬店、笑顔あふれる

はちけん地区センター「秋のはあとフェスタ」

はちけん地区センター「秋のはあとフェスタ」が今月3日(土)に同所で開かれ、約600人が来場しました。

当日会場にはたこ焼きやうどん、そばなどの模擬店が並んだほか、農産物の直売や福祉施設の製作品販売などが行われ、どこも多くの人でにぎわいました。また、健康コーナーでは血圧や骨密度の測定が行われ、高齢者を中心に人気を集めたほか、ゲームコーナーでは型抜きや射的などが行われ、子どもたちが夢中で遊んでいました。イベントでは、バンドや和太鼓の演奏が披露され、会場を盛り上げました。

来場した女性の一人は「初めて来ましたが、いろいろな企画があって楽しいですね」と笑顔で話していました。

「西区健康づくりフェア」を指導。参加者は実際に体を動かして、地元の伝統を習っていました。

## 力作展示、歌声が響く



作品をずらりと展示

## 西区の芸術一堂に

「第38回西区民文化祭」が先月25・27日の3日間、西区民センターで開催され、大勢の区民が来場して文化の秋を満喫しました。

期間中会議室などでは作品展示会が行われ、水彩画やバステル画、書道、パッチワークなどが展示されています。



8サークルが歌声を披露

最終日には、区民ホールで「コーラスの集い」が行われ、区内で活動する8つのコーラスサークルが日頃の練習の成果を発表。往年の名曲や近年のヒットソングなどを美しい歌声で披露し、観客を魅了しました。

最後には出演サークルと来場者全員で「大きな古時計」「上を向いて歩こう」などを合唱。大きな歌声が文化祭のフィナーレを飾りました。



過去の演奏会の様子

写真サークル「デジクラ・はちけん」(原田芳昭会長・会員10人)の第10回作品展を12月7日(土)22日(日)まで、はちけん地区センターで開催します。入場無料。

詳細は☎613・7314(原田さん)まで。

## 札幌市民交響吹奏楽団の定期演奏会

札幌市民交響吹奏楽団の「第42回定期演奏会」を12月1日(日)に、札幌市教育文化会館大ホール(中央区北1西13)で開催します。曲目は「パクス・ロマーナ」「百年祭」「カルミナ・ブラーナ」ほか。開場13時、開演13時半。入場料前売り700円(当日1000円)、小学生以下無料。

チケットは教育文化会館、道新ブレイクガイド、大丸ブレイクガイド、ローソンチケットで販売中。

寿司・天ぷら・うなぎ・宴会料理

**ふじ寿司**

お祝い・法事料理も承ります

ランチタイム 11:30~14:00

会合、女子会など小上がりもご利用下さい

札幌市西区八軒5条西2丁目4-16(下子館554)

TEL 0120-272-234

八軒窯陶芸教室生徒募集

・開校日 火曜日 18:00~21:00 水曜日 16:00~20:00  
木曜日 10:00~15:00 金曜日 10:00~15:00

・月謝 1ヶ月5,000円 (チケット制 4枚6,000円)

八軒1条西3丁目1-63 サッポロ珈琲館 3階

☎011-621-2225 携帯090-9434-0221

設計・施工・メンテナンス

株式会社 **さくらハウジング**

リフォームセンター

TEL 0800(800)4908

〒063-0842 札幌市西区八軒2条西1丁目3-16

- 建築一式工事
- 水廻り工事
- 内装工事
- 融雪工事
- 屋根工事
- 電気工事
- 外壁工事
- 窓工事
- 塗装工事
- エクステリア工事

相続による登記等の手続きはお済みでしょうか?  
お早めに手続きをされる事をお勧め致します。  
経過により、相続人の増加など複雑になる事があります。まずは、お電話下さい。

**相談無料**

中川 剛之 司法書士事務所

〒063-0842 札幌市西区八軒1条西1丁目2-20 クラウンビル4F

TEL 011-822-5817

**道新スポーツ**

北海道日本ハムファイターズ・コンサドーレ札幌情報満載!!

月ぎめ購読料 **2,955円**

ご購読のお申込みは最寄の道新販売所まで

週刊 **釣り新聞** 毎週木曜日発売

**ほっかいどう** 定価280円(税込)

道新販売所および主なコンビニ、キヨスク、釣具店にて販売

# ワクワクドキドキ遊びに夢中

## 西区民センターで「西区子どもまつり」を開催

「第35回西区子どもまつり」多数の児童が来場してに「西区子どもまつり」が先月20日に西区民センターで開催され、当日は開会宣言後、北海道大学ジャズ研究会の演奏会からスタート。緑日・売店コーナーには

# 昔遊びにお化け屋敷も



バルーンアートで遊ぶ子どもたち



バザーもありました

スーパーボールすくいや型抜き、ポップコーンなどの店が並び、どこも人氣を集めていました。区民ホールでは、コマやパッチなどの昔遊びが用意され、夢中で遊ぶ子どもたちであふれていました。その他にもお化け屋敷やバルーンアート、大型紙芝居など、さまざまなコーナーや催しがあり、どの子どもも満面の笑みで楽しんでいました。友達と来ていた児童は「たくさん遊びがあった、何からしようか迷っちゃう」と嬉しそうに話していました。

# 冬の味わい皮から作る

## 講座「道産小麦で作る伝説の肉まん」開催

はちけん地区センターの講座「北海道産小麦で作る 伝説の肉まん」が今月9日、同センターで開催されました。当日は、地域に住む児童から大人まで11人が参加。クッキングインストラクターの堤秀子さんから、おいしい肉まん作りを教わりました。参加者はさっそく



作った後は皆で試食

薄力粉とベーキングパウダー、砂糖を牛乳やサラダ油、ぬるま湯で混ぜて作った皮に、豚ひき肉やたけのこなどを入れた具を包んで鍋で蒸しました。肉まんに包みきれない具を使い、春雨スープや甘納豆入り蒸しまんも作りました。母と一緒に参加した小

1の女兒は「具を包むのが難しかった。でも上手に話していました。」と嬉しそうに話していました。八軒小で「えんじゅつ子まつり」開く

# 校内に遊びいっぱい

八軒小学校PTA主催の「八軒えんじゅつ子まつり」が先月12日に同校で開催され、児童と保護者合わせて約400人がまつりを楽しみました。当日体育館ではポールダーツやヨーヨー釣り、キャラクターくじなどの出店が並び、児童はさまざまな遊びに夢中。体育用具入れを利用したお化け屋敷は、長い列ができるほどの人氣を集めました。理科室ではかき氷



にぎわう体育館

# 歩く大切さを学ぶ

## 「秋のウォーキング」が雨で中止 八軒会館で健康づくりを学ぶ



坂本さん(右)の講話に聞き入る参加者

八軒地区福祉のまち推進センター主催の「秋のウォーキング」が先月11日に行われました。この日は地域に住む60歳以上を対象で、毎年春と秋に開催しています。当日は約50人が八軒会館に集合。同会館を出発し、琴似屯田兵村兵屋跡を見学した後、琴似神社で昼食をとる予定でしたが、あいにくの雨のため中止。参加者は、健康について

ウォーキングは中止に。予定を変更し、同会館で西区介護予防センター八軒の坂本健司さんから「高齢者の生活と健康づくり」介護予防の視点から」と題した講話を聞きました。坂本さんはメタボ度のチェック項目のほか、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「ウォーキング」などの有酸素運動の大切さを、スライドを用いながらわかりやすく解説。参加者は、健康について

# 法律

## アドバイス

公正証書遺言とは、公正証書の公文書で作成するものです。概要は、遺言者が遺言内容を述べて公証人が筆記し、遺言者と二人以上の証人に読み聞かせ、確認後に公証人が作成した証書に遺言者と二人の証人が署名及び押印して完成します。私が公正証書遺言作

# 「公正証書遺言」について

成の依頼を受けた場合は、本人から遺言の内容を確認して概要をまとめ、公証人と打ち合わせを行い、各自都合の良い時に公証人役場へ本人と証人とともに向いて手続きを行います。役場での所要時間は、特別に問題が無ければ10分程度です。なお、遺言者が働けない場合などは、公証人が自宅や病院など、適宜な所まで来てくれますが、この場合は交通費を支払う必要があります。

## 中川輝之

司法書士事務所  
622-5017

# 第7回道新チラシ大賞

あなたが選ぶ No.1 は?

7th CHIRASHI grand-prix

あなたが選ぶNo.1は?

# チラシ大賞

チラシはくらしの味方です。

対象期間 2013 12.1 > 12.31

お待たせしました!今年もやります「道新チラシ大賞」!!昨年から対象エリアを拡大するなどパワーアップを重ね、おかげさまで7回目、今回は初めて冬に開催です。暮らしに役立つチラシ、デザインが好きで保存したいチラシなど、お気に入りのチラシを選んでください。あなたの応募で、今年の道新チラシ大賞が決定します。魅力いっぱいの景品を用意して、皆様の応募をお待ちしております。

<対象チラシ> 平成25年12月1日~12月31日に対象エリア(札幌市、石狩市、北広島市、江別市、恵庭市、千歳市、小樽市、当別町)の新聞に折り込まれたすべてのチラシ

お問い合わせは  
株式会社 道新サービスセンター  
コンテツ事業部 チラシ大賞係  
TEL 011-614-5999

主催: 道新サービスセンター 〒060-0042 札幌市中央区大通西18丁目1-30 道新ビル  
協力: 北海道新聞社販売局・北海道新聞販売所札幌八日会 (札幌市、石狩市、北広島市の道新販売所のネットワークです。)  
札幌近郊会 (江別市、恵庭市、千歳市、当別町の道新販売所のネットワークです。)  
道新三日会 (小樽市の道新販売所のネットワークです。)

※個人情報について:今回応募いただいた個人情報は応募の集計と当選者への賞品の発送以外の目的には使用しません。また、必要事項の記入の場合抽選にもれる場合があります。

抽選者の中から 250名様に プレゼント

おそろいセットをプレゼント!!

※抽選は12月19日(金)15時00分~16時00分

ホームページは [www.doshin-sc.co.jp](http://www.doshin-sc.co.jp)

※応募用紙はお近くの北海道新聞販売所店頭及び上記ホームページにも掲載しております。

A賞 JCBギフトカード 30,000円分

B賞 札幌・定山温泉 皇月グランドホテル 1泊2食ヘア宿泊券

C賞 43'STEAKHOUSE お食事券 10,000円分

D賞 北海道地産物産協同組合の海産物 4点セット

E賞 全国共通おこめ券5枚 (5kg相当)

F賞 花王ウルトラアタック Neo 400g×4本セット