いいものを作りたい。それがスタッフ全員の願いです
会報・社内報・パンフレット・小冊子・新聞・チラシ…
編集・企画・取材 プロダクション 編集倶楽部310 ☎FAX 783-2076

Walk ウォーク
2023年3月25日(土)　第454号　毎月25日発行
発行所（編集・編集倶楽部310　☎783-2076）
道新発寒大山販売所　西区発寒5条6丁目　☎661-2694
道新西野南中川販売所　西区福井6丁目7　☎665-3104
道新宮の沢谷口販売所　西区発寒9条14丁目　☎662-6833
発寒(一部)、琴似(一部)、宮の沢、西野(一部)、平和、福井、小別沢の各ご家庭に届けています。部数は12,000部。

3年ぶりに子どもの歓声戻る

発寒と西野地区で冬のイベント開催

発寒と西野地区で先月12日、子どもを中心に雪上で各種競技を楽しむイベントが行われた。

新型コロナウイルス感染拡大後は中止していたイベントで、両地区とも3年ぶりの実施となる。なおどちらも、これまで行っていた豚汁や甘酒など飲食の提供は取りやめた。

◎発寒地区

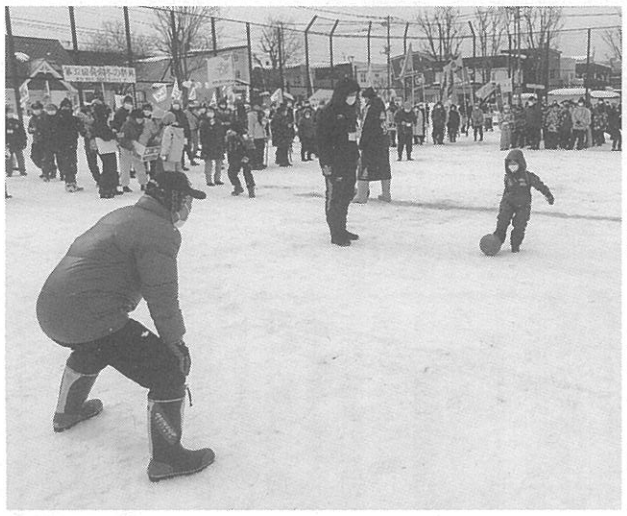
「第32回発寒冬の祭典」は発寒大空公園で開かれ、地域住民約580人が参加した。主催は発寒連合町内会などで構成されている実行委員会。

これは、住民同士の親睦を深めることや子どもたちの健康育成などを目的に、毎年開催していたイベント。

冒頭では、同会長の櫛谷昌俊さんが「いろいろな制限がある中、工夫して開催することができました。近頃はこうして集まる機会が少なくなっていましたが、今日は住民同士の絆を守る絶好の機会です」とあいさつ。続いて子ども代表として発寒西小、発寒南小、西小の児童3人が壇上に立って、元気良く選手宣誓をした。

当日は幼児・小学生による雪中リレーから始まり、みかん拾いやパン食い競争、サッカーPK戦、メイン会場とは別にコースが設けられていた大人対象のパークゴルフホールインワン競争の計5種目が行われた。

子どもたちはアナウンスに従いながら元気に雪上を走り、楽しい時間を過ごしていた。



発寒地区

◎西野地区

「第51回西野地区雪と楽しむつどい」は五天山公園で開かれ、親子連れを中心に約330人が参加した。主催は西野地区青少年育成委員会、西野連合町内会、昭和連合町内会。

アトラクションでは福井ばやし保存会が太鼓を演奏。コロナ禍前には行っていた「むかで競走」などの団体競技は減らしたが、みかん拾いや、子どもを載せたソリを大人が引っ張る「親子ばん馬競走」など5競技を楽しんだ。

大人も子どもも雪の上を懸命に走り、参加賞や賞品を受け取っていた。会場は久しぶりの開催にも関わらず大いに盛り上がっていた。

西野地区

「ボブスレー競争」など8競技楽しむ

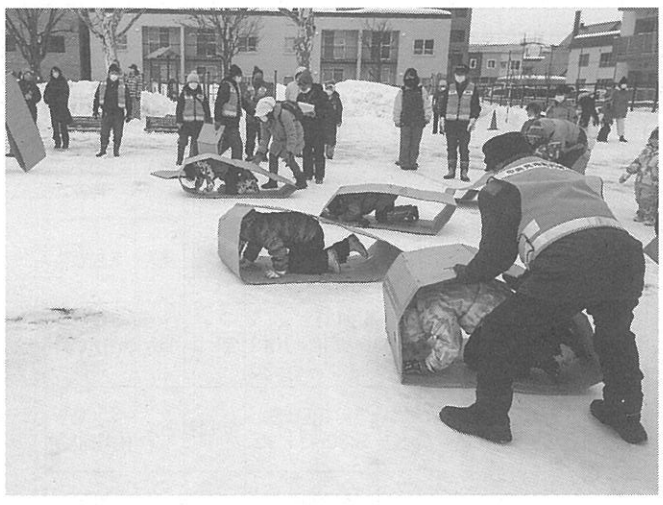
中央発寒町内会が雪中運動会

中央発寒町内会の「雪中運動会」が先月19日、たかやま公園で行われた。この日は好天に恵まれ、大人約80人、子ども約50人が参加した。

新型コロナウイルス感染拡大前は住民の親睦などを目的に恒例だったイベントで、今回は3年振りの開催となる。

参加者は体操をして体をほぐした後、幼児・小学生低学年を高学年が引っ張って進む「雪中ボブスレー競争」「タイヤチューブ競争」や、輪の形にした段ボールの中に入って進む「戦車競争」＝写真下＝など8競技に挑戦した。

会場には子どもを応援する声が響き、参加者は約2時間競技を楽しんでいた。



競技を楽しむ子ども達

身近な話題お気軽にお寄せ下さい

道新ミニコミ紙「ウォーク」では地域の話題を募集中です。皆様からの会会長の太田佳久さんは「ようやく行事をできるような状況になり、3年ぶりに行うことができました」と開催を喜んでいた。がっていた。同育成委員

身近な話題、情報をお待ちしています。発行日は毎月25日です。

取材依頼のほか、イベント開催の告知や、サークル会員を募集したい方もOKです。読者からの投稿も募集しております（不掲載、もしくは内容を一部変更する場合があります）。

営利目的以外は無料掲載です。掲載希望の方は電話、FAX、ハガキ、メールでお気軽に「編集倶楽部310」ウォーク担当係までご連絡下さい。

ハガキの郵送先は〒065－0027札幌市東区北27東20－1－25－301編集倶楽部310です。☎・FAXは783－2076。メールアドレスはhensyuu@xqe.biglobe.ne.jpです。

読者プレゼント

映画「コーダあいのうた」4月15日に上映会

映画「コーダあいのうた」の上映会が4月15日(土)に開かれる。主催は札幌映画サークル。

家族の中で1人だけ耳が聞こえる少女の姿を描いたヒューマンドラマ。昨年のアカデミー賞で、作品賞など3部門を受賞した。

上映は午前11時、午後2時、午後5時からの3回。会場は札幌市民交流プラザ3階クリエイティブスタジオ（北1西1）。料金は前売り・予約千円、当日1300円。チケットは同プラザ、道新プレイガイドで発売中。メールか電話予約でも受け付けている。

詳細及び予約は☎090－7055－0074岩本さんか、メールsapporocinema@yahoo.co.jp札幌映画サークルまで。

【プレゼント】「コーダあいのうた」午後5時からの上映回チケットを、ウォーク読者5名様にプレゼント。

住所・郵便番号・氏名・連絡先を明記し、〒065－0027札幌市東区北27東20－1－25－301までハガキか、FAX783－2076、メールhensyuu@xqe.biglobe.ne.jpまで申し込み。締め切りは3月29日(水)必着。

発表はチケットの発送をもって代えさせていただきます。

大庭歯科
OHBA DENTAL CLINIC
院長 今井恵理　名誉院長 今井千香子
＊診療時間＊

	月	火	水	木	金	土
AM 9:00～PM 1:30	○	○	○	○	○	○
PM 2:30～PM 6:00	○	○	○	＼	○	＼

日曜・祝日、木曜午後・土曜午後：休診
※木・土は1:00まで（英語対応可）
〒064-0915
札幌市中央区南15条西11丁目2-3　駐車場完備
TEL 011-561-2727　FAX 011-561-2934

お見積無料
お家にとって意外と見落としがちなのが屋根です。
雨漏りや問題等が無い限り普段気に掛ける事がありません。
何かあってからでは大変です。早めの処置でお家を守ります。
地元西区でお世話になって53年　屋根雨漏り専門店
建築・板金工事総合（株）マルイ安川興業所
札幌市西区発寒11条4丁目3－8　電話 661-3315　FAX 661-7991

平和地区の段々畑で雪遊び

「手稲山ろくワイワイちびっ子広場」

地域の段々畑を雪遊びの場として開放する「手稲山ろくワイワイちびっ子広場」が先月19日、平和地区で開かれ子どもと保護者、スタッフ合わせて約60人が参加した。主催は平和第三町内会と、西野地区福祉のまち推進センター。

高齢者世帯が多く住む地域だが、子どもや若い親が豊かな自然の中で遊ぶことで、地域の活性化を図りたいと初めて開いた。

初回なので、参加者は認可外保育施設「ぐりゅっくの森」（平和397）の園児・家族に限定。会場は同施設の近くにある川中ヒロ子さん所有の段々畑で、そり滑り用の場所は地元企業の協力を得て整地した。

当日は好天に恵まれ、冒頭では同町内会長の小林史さんが「雪の中を親子で楽しんでほしい」とあいさつ。子どもたちは段ボールやビニールシートを使い、笑顔で雪の上を滑っていた。「けっこうスピードが出てすごい」「今度はいっしょに滑ろう」と子どもたちは大はしゃぎだった。

また整地されていない段々畑の上の方に行き、雪を積み重ねて遊んでいる子どもたちもいた。今回は、自然の中で遊び慣れている「ぐりゅっくの森」の園児のみで開催したが、主催した町内会と福まちでは今後、地域のほかの施設の親子にも声をかけて対象を拡大していく考えもある。

思う存分楽しみました

アイスキャンドルと花火を楽しむ

宮の沢中央町内会が「ゆきあかりのみち」

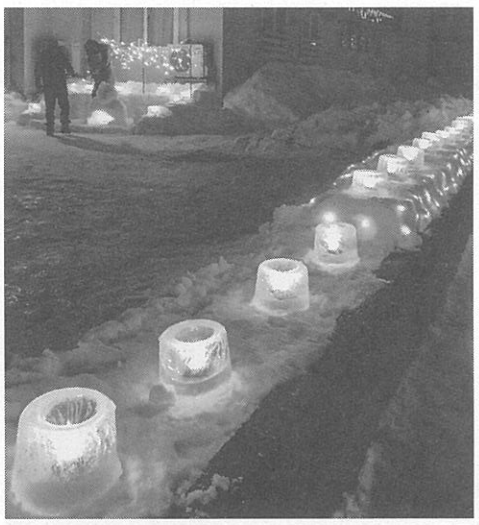
宮の沢中央町内会が先月18日と19日、地域をアイスキャンドルで照らす「ゆきあかりのみち」を行った。

同町内会では約130個のアイスキャンドルを用意。18日の午後から、宮の沢児童会館前の二十四軒手稲通（ラベンダー通り）と、同児童会館から宮の沢中央会館までの道路に設置した。

また同児童会館前には、子どもたちが作ったウサギの雪だるまが飾られた。ほかに石屋製菓から寄贈された、ロウソクを飾れる雪だるまの人形もあった。

2日間とも午後5時頃に、町内会の担当者がアイスキャンドルに点灯。午後6時からは、宮の沢中央会館前で花火大会も行われた。

初日には、親子連れを中心に約90人が参加。それぞれアイスキャンドルのほのかな明かりに見入ったり記念写真を撮ったりした後、手持ち花火を始めた。「冬の花火は初めて」という参加者もいて、みな笑顔で楽しんでいた。



地域をキレイに照らした

ストーリーテリング（お話）講座

読み聞かせ学んでみませんか

5月から始まる「ストーリーテリング（お話）講座」では現在受講生を募集している。主催は、宮の沢児童会館などでも活動している「山の手図書館おはなしかご」。

ストーリーテリングとは、本なしで行う読み聞かせのこと。講座では昔話の魅力と特徴、物語の選び方、語り方などを学び、実習も行う。講師は「山の手図書館おはなしかご」のメンバー。

講座日程は5月11日(木)～2024年4月11日(木)。原則として第4木曜開催、8月と3月を除いて全10回。時間は午前10時半～正午。

場所は山の手図書館（山の手4－2）。受講対象は、子どもにお話を語ってみたいと思っている人。

定員は15人程度、先着順。受講料は無料（諸経費は各自負担）。受け付けは3月31日(金)まで。

詳細問い合わせは☎643－0263、または☎090－4048－0737山崎さんまで。

健康メモ

内科循環器科のドクターがアドバイス

浮腫（むくみ）をきたす病気

浮腫は、皮下組織に体液が貯留した状態です。浮腫には、全身性浮腫と顔、手や足などがむくむ局所性浮腫があります。

浮腫はさまざまな原因で生じます。全身性浮腫は、心不全などの心臓病、ネフローゼ症候群や腎不全などの腎臓病、肝硬変などの肝臓病、甲状腺機能低下症などの内分泌の病気、低栄養による低タンパク血症や薬剤性によるものなどが原因となります。

全身性浮腫をきたす病気でも、初期には局所の浮腫として認められる場合もあります。

局所性浮腫には、下肢静脈弁の機能不全、下肢静脈瘤、静脈血栓によるものやリンパの流れが障害されて起こるリンパ性浮腫などがあります。また、歩くことが少なくなり、下肢の筋ポンプ機能が低下することによって生じる廃用性浮腫が高齢者で多く見られます。浮腫の原因が1つだけではなく複数の因子が関与している場合もあります。

浮腫が見られた場合は、原因を調べるため血液検査、尿検査、胸部レントゲン検査、心電図検査などを行います。

治療は、浮腫の原因によって異なります。心不全や腎不全、内分泌の病気などが原因の場合は、病気に対する治療を行います。廃用性浮腫やリンパ性浮腫による下腿浮腫には、弾性ストッキング着用や弾性包帯による圧迫療法などを行います。また、原因によっては必要に応じて利尿剤で治療を行う場合もあります。

百石内科循環器クリニック
医学博士
総合内科専門医　百石　雅哉
〒063-0012
札幌市西区福井2丁目3番16号
TEL 663-3885
URL http://www.hyakukoku-clinic.com

行政書士の無料よろず相談会

行政書士前田景介法務事務所

毎日の初回電話相談無料のほか「無料よろず相談会」が3月29日(水)、4月9日(日)、4月26日(水)、5月14日(日)に行われる。時間は、午後1時～午後5時で混雑状況により1組30分以上120分以下。

電話相談に限定対応。当面、事務所（西区平和1－4－5－1）での面談は自粛。

対象は、相続、遺言、任意後見、離婚・男女関係、個人間で売買・賃貸借・金銭の貸借・贈与・和解など、各種の契約書作成や公正証書の作成嘱託手続きなど、当事者間に争いがない民事法務全般の書類作成でお困りの方。相談員は所長・行政書士の前田景介さん。予約は必要で前日まで受付可能。

詳細問い合わせ及び予約は☎667－3576行政書士前田景介法務事務所まで。

西区の行事予定

◎西野地区センター（西野4－2☎666－5550）▼4月11日(火)12日(水)＝各種講座申し込み日

◎西区体育館・温水プール（発寒5－8☎662－2149）▼2022年6月1日(水)～2023年3月31日(金)予定＝保全工事で休館

◎発寒児童会館（発寒5－7☎666－0206）▼水木金＝子育てサロン・9時（就学前の乳幼児と保護者）

◎発寒南さくら児童会館（発寒2－4☎213－9185）▼4月14日(金)＝Doingスポーツ～スポーツしない?!・15時（「かたき」の遊び方やコツを教えてもらおう。小学生、自由参加）▼4月21日(金)＝入学おめでとうの会・15時（新1年生全員参加、小学2～6年生自由参加）

◎宮の沢児童会館（宮の沢1－15☎666－5323）▼4月10日(月)～4月21日(金)＝MDC「みやのさわダンスクラブ」参加受け付け期間（自分たちで曲を決めて、発表会に向けてダンスを練習します。小学生、4月27日(木)に説明会）

◎西野児童会館（西野7－3☎663－6355）▼4月28日(金)＝新1年生歓迎会・15時半（小学生全員参加）

◎平和児童会館（平和1－5☎667－3359）▼4月21日(金)＝入学進級お祝い会・16時（何をするかはお楽しみ。来館者全員参加）▼4月27日(木)＝おはなしたいむ・16時（読み聞かせの時間、来館者全員参加）

西野地区センター講座のお知らせ

	講座名	受講日時	回数	定員	費用
①	初心者や体が硬い人でも安心 ソフトヨガ	5月8日～7月31日(月) ※7/17はお休み 14:00～15:00	全12回	25人	7,200円 ※ヨガマット持参
②	脂肪燃焼効果に期待！ 初心者向きエアロビクス ファット・バーニング	5月12日～7月28日(金) 10:30～11:30	全12回	25人	7,200円
③	翌日に疲れを残さない リセットヨガ	5月11日～6月29日(木) 19:30～20:30	全8回	15人	5,000円 ※ヨガマット持参
④	はじめてでも素敵にできる 紙バンドで作るくずかご	5月19日(金) 9:30～11:30	全1回	8人	3,500円 (材料費込み)
⑤	折り紙でつくる 母の日の カーネーションリース	4月29日(土) 9:30～11:30	全1回	6人	200円 (材料費)
⑥	シューズをはかない やさしいキッズバレエ	5月8日～6月26日(月) 18:00～19:00	全8回	20人	4,000円
⑦	運動会応援企画 かけっこ集中講座（1・2年生）	4月29日(土) 13:00～14:00	全1回	20人	1,000円
⑧	運動会応援企画 かけっこ集中講座（1・2年生）	4月29日(土) 14:30～15:30	全1回	20人	1,000円

○受講資格　⇒　15歳以上の方（中高生を除く）。
リセットヨガは保護者同伴で高校生の受講が可能。
カーネーションリースは小学5年生以上が対象。
やさしいキッズバレエは年長～小学4年生が対象。

○申込方法　⇒　①～⑤は4月11日（火）より午前9時～午後5時に電話受付（先着順）
⑥～⑧は4月12日（水）より午前9時～午後5時に電話受付（先着順）
かけっこ集中講座の申込みはひとり1コースとさせていただきます。

詳　細：西野地区センター（西野4－2）　電話（666）5550

広告の掲載
情報の提供
☎・FAX 783-2076
編集倶楽部310まで