



■編集

西区役所総務企画課広聴係 〒063-8612 西区琴似2条7丁目1-1

TEL 641-2400 内線224~227 FAX 641-2405

◎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 2007・12



まちの人

西区食生活改善推進員協議会会長

く どう れ い こ
工藤 レイ子さん(59)



食生活改善推進員協議会は、バランスの良い食事を取ることで、健康的な生活を送るための地域の世話役、案内役として活動しているボランティアの団体です。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活改善推進員養成講座を受講した約19万人の推進員（ヘルスメイト）が全国で活動しています。

「食生活改善推進員になって『食』に対する意識が大きく変わった」と話す工藤さんは、平成十五年から西区食生活改善推進員協議会の会長を務めています。「平成十一年に推進員として活動を始めてから、自分や家族の食事はもちろんなこと、今では孫のおやつまで食材選びや調理方法などにこだわるようになりました」と工藤さんは話します。推進員になったのは、地元の西野第二町内会で当時の女性部長から「やりがいのある活動だからやってみない？」と声を掛けられたのがきっかけだったそうです。



■今年10月に開催された西区内の男性料理グループの交流会の様子。中央が工藤さん。

『食』を通して地域に健康の輪を広げたい

同協議会では区内六地区に分かれて、町内会や保健センターと連携して健康講話や調理実習などを年間約二十回開催しています。このほか「西区女性のつどい」での食生活改善展や、夏休みの小学校で「おやこ料理教室」を開催するなど、地域に密着したボランティア活動を行っています。さらに、工藤さんが住む西野地区では、昨年六月から男性の食の自立と仲間づくりなどを目的に「男性料理教室」を毎月開催。工藤さんは、献立などの事前打ち合わせから食材の購入、当日の調理指導まで積極的に支援しています。こうした地域活動以外にも、会長として会議や研修会に出席するなど、同協議会の活動に毎月半分くらいの日数を当てる多忙な日々を過ごしているそうです。それでも「人と接することが好きなので、まったく苦にはなりません。何より自分自身も勉強になりますから」と話す工藤さん。

今後の目標を聞くと「より多くの人に『食』への意識を高めてもらうお手伝いをしたい。そして家族や地域の方々が健康になれば最高ですね」と笑顔で話してくれました。

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 西区総務企画課広聴係（上欄）へ。

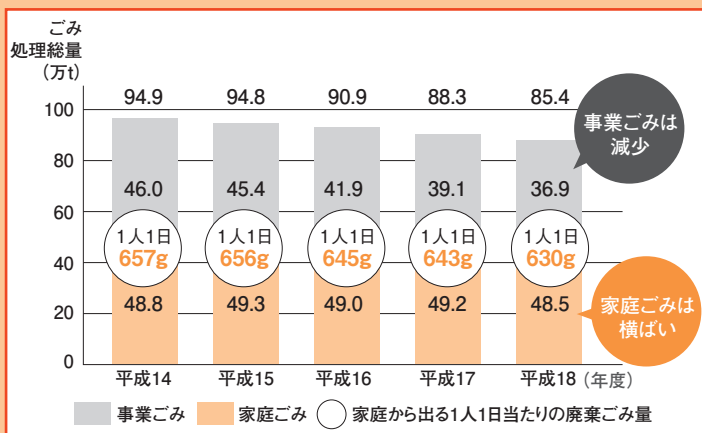
今

そこにある「ごみ問題」

毎日の暮らしの中で必ず出る「ごみ」。ごみを処理するためには、多くの費用が必要で、環境への負担も伴います。

また日常生活で、ごみ出しに関わるトラブルは後を絶ちません。

今月は身近なごみ問題について一緒に考えていきましょう。



■**家庭ごみの量は横ばい傾向**
市の平成十八年度のごみ処理量は約八十五万トで前年度より三万ト少なくなっていますが、このうち家庭ごみは約四十九万トで横ばいの状態が続いています（左図参照）。また、ごみの収集処理には多くのエネルギーを必要とするため、少なからず環境へ負担を掛けています。

現状

「なぜ今「ごみ減量」なの？」

ごみ減量は待ったなし

■**埋め立て処理はあと十七年で限界**
今のごみ処理量が毎年続くと、現在二つある埋め立て地は、あと十七年で満杯になってしまいます。

■**ごみ処理費用は年間約二百七十六億円**
二百七十六億円を市民一人当たりの額にすると、年間約一万五千円もの費用が掛かっています。

この現状を改善し、家庭ごみの量を減らすことで環境への負担やごみ処理費用を減らし、埋め立て地を長く使えるようにするため、より一層のごみ減量を進める必要があります。

皆さん一人一人が今までの生活で出していた「ごみ」について、買い物で無駄なものが多かったか、ごみ出しルールを守っていたかなど、自分の行動を見直して、今からできることを実行していくことが大切です。

心得

4つの「R」でごみダイエット！

R e f u s e (リフューズ)

ごみになるものは
断る・買わない・持ち込まない。



- ・過剰な包装を断る。
- ・使い捨てではなく再利用できる商品を選ぶ。
- ・マイバッグ持参で買い物する。

R e d u c e (リデュース)

無駄をなくして
ごみを出さない・作らない。



- ・料理は作り過ぎず食べ残さない。
- ・日用品や食材は無駄なく使い切る。
- ・物を大切に長持ちするように使う。

R e u s e (リユース)

繰り返し使う。
捨てる前にもう一度考える。



- ・壊れたものは直して使う。
- ・欲しい人に譲る（フリーマーケットなどを利用）。
- ・リフォームなどして使う。

R e c y c l e (リサイクル)

再生資源に戻す。でも…
資源になるごみも減量しよう。



- ・ごみを正しく分別する。
- ・集団資源回収や店頭回収に出す。
- ・リサイクル製品を利用する。

※リサイクルには再生処理のためのエネルギーや費用が必要です。資源となるごみも減量しましょう。

実践

「ごみステーションが消えたら ポイ捨ても消えた」

～西野第一町内会の取り組み

■環境大臣表彰は長年の 努力の成果

今年の十月、地域の生活環境改善の活動に長年取り組んできた功績がたたえられ、環境大臣表彰を受けた西野第一町内会。昭和四十二年の町内会設立時から活動に携わってきた前鼻会長は「自分の住むまちは自分たちできれいにする」という信念で、一生懸命みんなが頑張ってきたおかげ」と控えめに話します。



▲手前左から前鼻町内会長、平尾衛生部長。奥側左から松井さん、土橋さん、岡崎副会長。松井さんと土橋さんは、町内会衛生部長の経験者。

■「ごみステーションが消える？」

町内会では環境美化活動のうち、ごみステーションの管理に力を入れています。「ここでは住民同士がごみ出しルールを守るよう呼び掛け合い、新しく引越して来た人には、ごみ収集日や分別方法などを、戸別訪問で説明して協力をお願いしています」と土橋さんは話します。「この活動には人と人とのつながりが大切」と話す岡崎副会長は、住民同士の意思疎通の必要性を説きます。

それでもごみステーションには、ルール違反のごみのポイ捨てや不法投棄が後を絶ちません。町内会でルール違反の大型ごみを処分したところ、軽トラック一台分もあったそうです。そこで町内会は、幹線道路沿いにあったごみステーションを移動したり、外見上ごみステーションと分らないように目印看板を外し、地区の協力者が収集日の朝にネットを設置して収集が終わるとすぐにネットを片付けるなどの工夫をしています。この「消えるごみステーション」にしたところ、ルール違反のごみのポイ捨てが減ったそうです。今では、町内にある八十カ所のうち半数以上のごみステーションが「消える」ものになりました。

■「住む人の心もまちもきれいに」

目標は「町内全体に『消えるごみステーション』の考え方を行きわたらせること」と話す平尾衛生部長。住民一人一人がまちをごみで汚さないことを意識して行動すれば、自然にまちも心もきれいになると信じて、これからも環境美化活動を続けます。

資源化

ごみを資源に変えよう！①紙ごみ

古紙の回収拠点～「古紙回収ボックス」と「エコボックス」

不要になった新聞（チラシ）・雑誌（書籍）・段ボールを、家庭から持ち込むことができます。

利用の際は「種類ごとにひもでしばる」「古紙以外は混ぜない」ことを守ってください。

●古紙回収ボックス

場所 西区役所（琴似2-7）の正面玄関横。

利用時間 平日午前8時45分～午後5時15分（年末年始を除く）。

●エコボックス（地域住民が主体で管理）

①八軒まちづくりセンター（八軒1西1）

利用時間 午前10時～午後7時（土・日・祝日も利用可。年末年始を除く）。

②八軒中央まちづくりセンター（八軒6西2）

利用時間 午前9時～午後6時（土・日・祝日も利用可。年末年始を除く）。

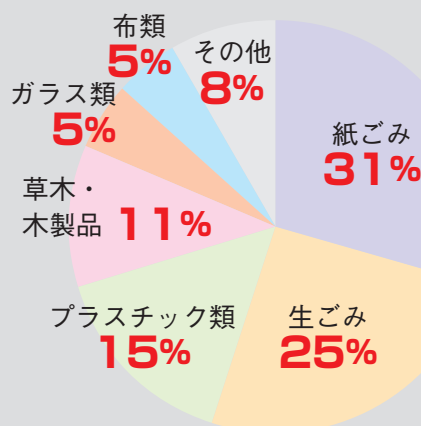
③発寒西会館（発寒6-12）

利用時間 平日午前9時～午後4時（年末年始を除く）。事前に館内にいる「ことぶき会（管理団体）」の人に利用することを教えてください。

※年末年始＝12月29日（土）～1月3日（木）。



家庭ごみの重量比の内訳は、1位が紙ごみ、2位が生ごみです。



（平成18年度家庭系一般廃棄物組成調査より）

重量比の高い紙ごみと生ごみを減らすことが重要です。



始めようリサイクル

「リサイクルプラザ宮の沢」活用法

「ごみ減量をするためにはどうしたら良いの？」…
そんなときは迷わず「リサイクルプラザ宮の沢」へ。
ここは、不用品の有効活用など、ごみ減量意識の普及向上
を目指す活動拠点です。きっと、あなたのお役に立ちます。

見て聞いて納得 ～リサイクル情報コーナー～



ごみの分別・生ごみの堆肥化などの
ごみ減量・リサイクルに関する展示や、
図書・ビデオの閲覧をしています。
不用品の交換などを促進するため
「ゆずります、ゆずってください」と
いう市民同士の情報交換の場所も提供
しています。

掘り出し物があるかも ～リサイクル家具などの展示提供～

大型ごみ収集センターへ「リサイク
ル希望」として提供された木製家具な
どを修理して市民に販売しています。
展示・申込期間 毎月1日～15日。
来館者本人に限り1点まで。
抽選日 毎月16日に公開抽選（休館
日の場合その翌日）。



資源の拠点回収もしています

回収品目 新聞・雑誌の古紙、ミック
スペーパー（上質紙など）、牛乳・酒
の紙パック、ウエス用古着・古布、リ
ターナブルびん、廃食用油。

場所 宮の沢1-1 生涯学習総合センター
「ちえりあ」1階。
開館時間 午前10時～午後6時。
休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末
年始（12月29日～1月3日）。
交通機関 地下鉄東西線宮の沢駅直結。
Tel671-4153、Fax671-4156
ホームページ<http://www.sapporo530.or.jp/>



リサイクルの知恵を拝借 ～ふれあい相談コーナー～

専門スタッフが、日替わりで相談に
応じています。
期間 毎月1日～15日。
時間 午前10時～午後3時。
※火曜日は「生ごみ堆肥化相談」、土
曜日は「おもちゃの病院」。そのほか、
古布・古着活用相談、傘布活用相談、
鍋ふとんの作り方・使い方、ごみ分別
の相談日があります。
*鍋ふとん＝料理を保温するため鍋を包む布。



資源化

ごみを資源に変えよう！②生ごみ

始めよう生ごみリサイクル

生ごみは、各家庭でリサイクルできるごみです。こ
こでは、自宅に庭がなくてもできる堆肥化の方法の一つを
紹介します。

▲段ボール箱を使った堆肥作り

①段ボールの上ふたを立て、紙テープで四隅をとめ、底
に段ボールを敷いて補強する。別の段ボールを使いふ
たを作る。

②もみ殻くん炭とピートモスを2対3の割合で、箱の深
さ半分くらいまで入れ、よくかき混ぜる。

※段ボール周りの通気性を確保すること（大量の水分が
蒸発するため。特に底に注意）。

③生ごみを水を切らずに入れ、よくかき混ぜる。混ぜ終
わったらしっかりふたをする（虫が入らないようにするため）。

④1日1回、または生ごみを入れると
き、中身をかき混ぜ空気を取り入れる。

⑤3カ月くらい続けたら、生ごみの投
入を止めて時々かき混ぜる。1～2週
間後、土と混ぜてさらに1～2ヶ月ほ
ど置くと、堆肥として使える。



「水切り」でごみ減量と悪臭防止

生ごみは多くの水分を含んでいるため、水切
りを徹底するだけでも減量できます。

▲水切りのメリット

- ・ごみ出しの際にごみ袋から水が滴ることがな
くして衛生的。
- ・生ごみ特有の腐敗臭を防止。

▲ポイントは「初めから水でぬらさない」

- ・野菜などは、不要な部分を先に切り落として
から洗う。
- ・乾いた調理くず専用の入れ物を作る。

詳しくは、ハンドブック「はじめよう！
生ごみリサイクル」をご覧ください。

配布場所 西区役所、リサイクルプラザ宮
の沢、環境局ごみ減量推進課。
※環境局「清掃ホームページ」でもご覧に
なれます。

<http://www.city.sapporo.jp/seiso/>

詳細 ごみ減量推進課Tel211-2928





慣れた手つきで男の料理

10月25日、西保健センターで、区内の4つの男性料理グループによる初めての交流会「男の食祭り」が開催されました。

35人の参加者は、グループごとに分かれて「森のきのこご飯」、ジャガイモを使った「冷製スープ」など4品を調理。その後、試食をしながら交流会が行われ「スープがおいしい」「今日は一番うまかった」などと楽しそうに話しながら、参加者同士の交流を深めていました。



赤ちゃんって温かくてかわいいね

10月26日、琴似中央小学校の5年生が、総合的学習としてフィールドワークを行いました。これは、八軒中央まちづくりセンターが企画した「まちづくり探検隊」事業の一環。子育てサロンの手伝いをした八軒中央会館では、34人の児童が、音楽に合わせて人形を動かすボードビルや紙芝居などをして、サロンに来ていた子どもたちを喜ばせていました。



▲西区民センターの「コーラスの集い」

芸術の秋の晴れ舞台

10月中旬から11月上旬にかけて、西野・はっさむ両地区センターと西区民センターで、文化祭が開催されました。

各会場では、日ごろ各センターで活動しているサークルが、絵画、生け花などの展示や日本舞踊、合唱などの舞台発表を行い、活動の成果を披露しました。訪れた人たちは、芸術と文化の秋を堪能していました。



▲はっさむ地区センターの舞台発表



▲西野地区センターで行われた「お茶席」

ひるば

区内で行われた
行事を写真で
紹介します。



広告



12月11日からの内容です

人口 208,968人 男 97,642人
(前月比+98) 女 111,326人
世帯数 93,533世帯 (前月比+84)
(平成19年11月1日現在)

新春書き初め展示会

△作品募集▽

対象 西町・西野・山の手地区の小・中学生。

作品規格 半紙・画仙紙など。

申込 12月25日(火)～1月5日(土)午前9時～午後9時(年末年始休館日(次ページ参照を除く。5日は午後3時まで)に所定申込用紙に必要事項を記入の上、作品と一緒に提出。

△展示会▽

期間 1月6日(日)～11日(金)午前9時～午後9時(11日は午後3時まで)。

会場 西野地区センター(西野4-2)。

表彰式 1月12日(土)午前10時(予定)。

※金・銀・銅賞の入賞者には電話でお知らせします。入賞者には記念品、そのほかの方

平福線平福トンネル 開通のお知らせ

平和地区と福井地区とを結ぶ平福線の道路改良工事が完成し、これまで冬期間通行止めとなっていた同線が平福トンネルを含め11月26日(月)から通年通行可能となりました。
[詳細] 建設局道路課TEL(211) 2617



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



子育て講座

内容 左表の通り。

会場 西保健センター(琴似2-7)。

対象 0歳から就学前までのお子さんを持つ保護者。※別室で託児あり。

申込 ①12月14日(金)②12月25日(火)。共に午前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TEL(641) 2400内線484

講座名	日時	定員回数	費用
①グループ懇談会 「おしゃべり広場」	1月16日(水)・18日(金) 共に午前10時～11時30分	10人 (託児10人) 全2回	無料
②講話 「楽しい食事で丈夫なからだをつくろう」	1月25日(金) 午後2時～3時30分 ※簡単な実習あり。	20人 (託児20人) 全1回	

成人式のご案内

- 日時 1月14日(祝)午後1時～3時(式典は午後2時から)。
- 会場 西区体育館(発寒5-8)。
- 対象 昭和62(1987)年4月2日～昭和63(1988)年4月1日生まれの方。西区に住民登録がある方には、12月5日(水)に案内状を発送します。案内状が12月12日(水)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②自家用車での来場はできません③式典では手話通訳があります。



[詳細] 西区地域振興課TEL641-2400内線222

第3回

西区役所主催ヒグマ勉強会

「ヒグマを知ろう！」

ここ数年、札幌市を含め全国各地で、クマの出没が相次いで報告されています。

そこで、西区役所では昨年に引き続き、ヒグマの生態や上手な付き合い方、防除対策などを分かりやすく学ぶ勉強会を、下記の通り開催します。

お誘い合わせの上ご参加ください。

日時 12月16日(日)午後1時30分～3時30分。

場所 昭和会館(西野6-3、TEL663-0360) 2階大集会室。

講師 北海道環境科学研究センター 南野勉野生動物科長。

費用・申込 無料。不要。

※会場へは公共交通機関をご利用ください。

[詳細] 西区総務企画課地域安全担当係
TEL641-2400内線219・220



平成19年度 自治振興功労者表彰



なる みつはる
鳴海光治さん



もりうちあきこ
森内昭子さん

長年地域の発展に尽くされた方の功績をたたえ、11月21日(水)に「札幌市自治振興功労者」の表彰式が行われました。

西区からは、元発寒連合町内会副会長の鳴海光治さん、昭和連合町内会女性部長の森内昭子さんが表彰されました。

心からお祝い申し上げます。

施設改修工事のため休館していましたが、12月10日(月)から開館しますので、ご利用ください。
TEL 641-4001
西老人福祉センター

西老人福祉センターから

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34ページをご覧ください。

相談コーナー

右表1の通り。

- 【詳細】①～④西区総務企画課広聴係
TEL641-2400 内線224～227
⑤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)TEL623-2787

■表1 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(1人約20分) ※当日午前9時から 電話予約受け付け。 先着8人。	27日(木)	10日(木)
②行 政	月 曜 日	午後1時～4時	17日(月)	7日(月)
③交通事故	金 曜 日	午前9時30分～正午 午後1時～4時	28日(金)	4日(金)
④家庭生活	火・水曜日	午前10時～正午 午後1時～4時	26日(水)	8日(火)
⑤職 業	月～金曜日	午前8時45分～午後5時	28日(金)	4日(金)

ごみ収集

ごみの収集は1月1日(祝)から1月3日(木)まで休みます。各地区の年末年始の収集日は右表2・3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朝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(発寒15-14)
TEL664-0053



■表2 ごみ収集

区 分	収集地区	12月最終日	1月初日
燃やせるごみ	月・木曜日の地区	31日(月)	7日(月)
	火・金曜日の地区	28日(金)	4日(金)
燃やせないごみ	水曜日の地区	26日(水)	9日(水)
	木曜日の地区	27日(木)	10日(木)
	金曜日の地区	28日(金)	4日(金)
資源の日 ●びん・缶・ペットボトル ●プラスチック	月曜日の地区	31日(月)	7日(月)
	火曜日の地区	25日(火)	8日(火)
	水曜日の地区	26日(水)	9日(水)
	金曜日の地区	28日(金)	4日(金)

■表3 大型ごみの収集

電話申し込み制による戸別有料収集
※収集日の2日前までに大型ごみ収集センター(TEL281-8153)へお申し込みください(収集日は毎週水曜日)。

なお、12月最後の収集日の申込期限は12月24日(祝)です。

<西区全地区>

12月最終日	1月初日
26日(水)	9日(水)

西区民センター・各地区センター

年末年始は右表4の通り休館します。
※休館期間中の貸室使用申し込みは12月28日(金)に繰り上げて受け付けします。

- 【詳細】右表4の通り。

■表4 西区民センター・各地区センター休館日

施設名	電話番号	休館日
西区民センター(琴似2-7)	641-4791	12月29日(土)～1月3日(木)
西野地区センター(西野4-2)	666-5550	
はっさむ地区センター(発寒10-4)	662-8411	
はちけん地区センター(八軒6西2)	611-0966	

消火栓の除雪にご協力を

消火栓は、火災の被害を軽減する生命線です。消火栓の除雪については、万一に備え消防職員、消防団員が総動員で行っていますが、大雪などの際は除雪が行き届かなくなることも考えられます。

地域の安全確保のため、ご自宅やお勤め先の周辺にある消火栓の除雪にご協力をお願いします。



【詳細】 西消防署警防課 TEL667-2100

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(火)～16日(日)午前9時～午後9時に直接来館するか電話で。定員を超えた場合、12月18日(火)に抽選。同日午後3時以降に直接来館するか電話で結果を確認してください。

対象	講習名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料
小3～小6	少年少女サロンフットボール	午後4時～6時	1月8日～2月14日(火)/(木) 全12回	30人	8,400円

※ 定員に満たない場合は、中止することがあります。また、受講日程は変更することがあります。

■休館のお知らせ

場所	整備のため休館	年末年始休館	年始特別開館
体育館	12月17日(月)	12月29日(土)～1月1日(祝)	1月2日(水)・3日(木) 午前10時～午後4時
温水プール	12月17日(月)～28日(金)		

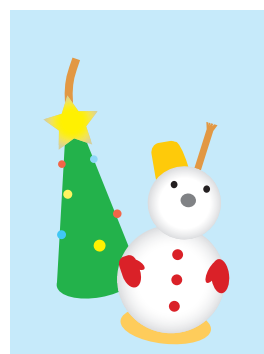
※ 1月4日(金)から通常営業。

【詳細】 西区体育館・温水プール(発寒5-8) TEL662-2149

◎年末年始の休館日
12月29日(土)～1月3日(木)。
【詳細】 山の手図書館(山の手4-2) TEL(644) 6822

▽クリスマスお楽しみ会
日時・内容 12月11日(火)午後3時～3時40分 音楽劇「はらぺこあおむし」
▽子ども映画会
日時・内容 12月13日(木) 11時「神様がくれたクリスマスツリー」
27日(木) 11時「ねずみくんのチョコッキ」
共に午後3時30分～4時。
▽小学生のためのおはなし会
日時・内容 12月15日(土)午後2時～2時45分 パネルシアター「10人のサンタクロース」
【詳細】 山の手図書館(山の手4-2) TEL(644) 6822

山の手図書館から



定員・費用 20人。千円(材料費を含む)。
申込 12月11日(火)から受講料を添えて直接来館。先着順。
【申込先・詳細】 はちけん地区センター(八軒6西2) TEL(611) 0966

夜間納税相談

平日の日中に時間の取れない方のために、夜間納税相談窓口を開設します。

日時 12月25日(火)～27日(木) いずれも午後8時まで。
会場 西区役所(琴似2-7) 2階③番窓口(庁舎裏側職員通用口からお入りください)。
必要書類 納税通知書、督促状、催告書のいずれか。
【詳細】 西区納税課 TEL(641) 24

00(代表)

冬の健康づくりセミナー

内容 講義・運動体験など。
日時 1月9日～2月6日の水曜、午後1時30分～3時30分。全5回。
会場 西保健センター(琴似2-7)。
対象 区内在住の方。原則全講座受講可能な方で、運動に

支障のない方。
定員・費用 20人。無料。
申込 12月11日(火)～17日(月)に電話で。先着順。
【申込先・詳細】 西保健センター TEL(621) 4241
▽手作りキャンドル講座
日時 12月22日(土)午後2時～4時。
はちけん地区センターから