

2016年
7月

◆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、ファクスまたは西区ホームページの「ご意見・ご要望」フォームをご利用ください。

にし



西区環境キャラクター
さんかくやまべエ

西区ニュース

受け継がれる伝統「八軒音頭」

よさこい
YOSAKOIソーラン祭りの白い恋人パーク会場（宮の沢2-3）で、地域住民らが八軒音頭を披露。息を合わせて華麗に舞う姿に、観客から惜しめない拍手が送られました。出演した男子は「練習の成果を出し切れた」と、爽やかな笑顔を浮かべていました。



6月11日

5月30日



きれいなまちを目指して

環境美化を呼び掛けようと琴似栄町通で行われた「ごみゼロの日」キャンペーン。参加した地域住民らは、火ばさみで路上のごみを拾ったり、通行人に啓発品を配ったりしました。

琴似小学校の児童が手作りのポスターとキャンドルを琴似商店街の店舗に配り、夏至の日に電気を消してろうそくの明かりで夜を過ごす「キャンドルナイト in 琴似」への協力を呼び掛けました。

6月15日



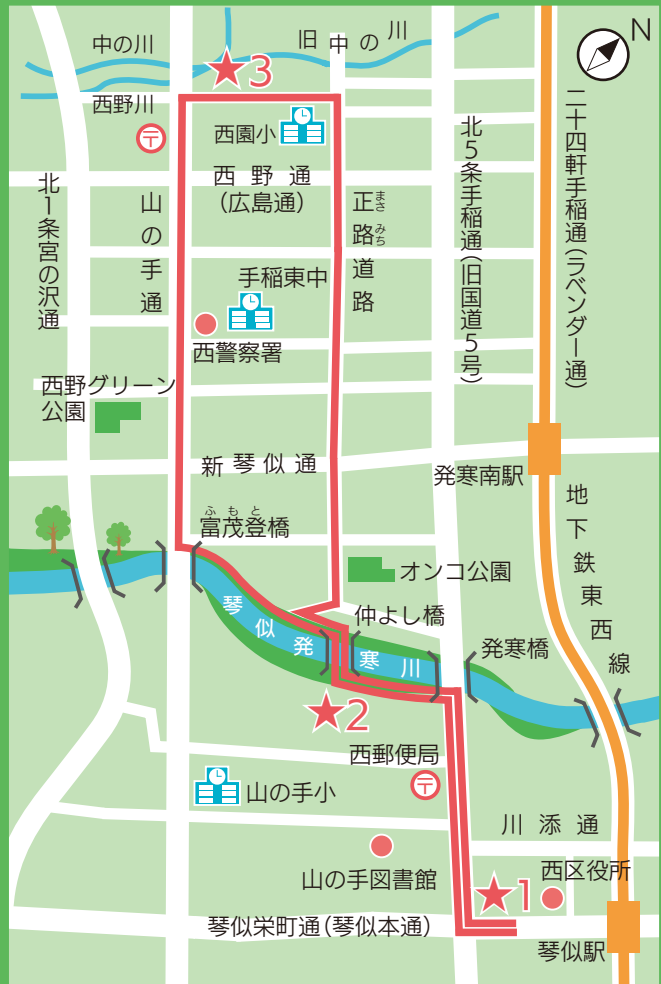
エコを一緒に考えよう

しく健康づくり

詳細

西保健センター
Tel621-4241

■おすすめウォーキングコース■



【距離】約5.7キロメートル(75分)

さあ、歩いてみましょう!

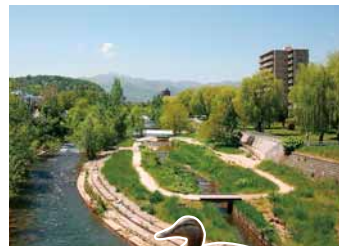
歴史ある建物、四季折々の花たち…。ウォーキングをすると、車や自転車に乗っているときには気付かないまちの景色に出会うことができます。

★1 琴似栄町通のレリーフ

北海道開拓当時に造られた琴似栄町通。れんが色の歩道には、屯田兵が使っていたランプなど、歴史を伝える3種類のレリーフが埋め込まれています。



★2 発寒川公園 発寒河畔公園



水辺には鳥たちの姿も

川のせせらぎが聞こえる自然豊かな場所。桜や紅葉など、季節ごとに違った姿を見せてくれます。天気の良い日には、手稲山に連なる山々を望むこともできます。

★3 西野中央藤花公園

「健康遊具」がある一風変わった公園。今回紹介したコースを半分ほど歩いたところにあり、水飲み場やあずまやもあるので、ここで一休みすると良いでしょう。



自分の健康から区民みんなの健康へ

「西区健康づくりネットワーク会」では、区民の皆さん一人一人に健康づくりに取り組んでもらえるよう、体操や料理などのサークル・団体が集まり、ウォーキング大会や学習会の開催、食生活に関する情報発信といった活動を行っています。区民の皆さんの健康づくりを一緒に考えてくれるサークル・団体を募集中です。



上のコースはネットワーク会に所属する「西区ノルディックウォーキング友好会」の皆さんに考案していただきました!

《詳細》

西保健センターTel621-4241

西区ウォーキングマップを配布中!

お勧めのコースと見どころを、地区ごとに写真付きで紹介しています。全21コースあり、それぞれの距離や消費カロリーなども掲載。西区の魅力を感じながら、楽しく歩いてみませんか。

《配布場所》

- ・西保健センター3階
- ・西区役所1階⑦番窓口



西区を歩こう! 楽

ウォーキングのススメ

皆さんは普段、どのくらい体を動かしていますか。いつまでも健康な生活を送るために、適度な運動は大切な要素の一つです。しかし、健康に良いとは分かっても「時間がなくて…」「始めるきっかけがなくて…」などの理由で、あまり運動をしていない方もいるのではないのでしょうか。そんなあなたにお勧めなのが「ウォーキング」です。

いつでも、どこでも始められる

ウォーキングは、歩き方を少し意識するだけでよく、今日からでも始められる運動です。忙しくて体を動かす時間が取れない人でも、通勤や外出の時間を利用して取り組めます。数ある運動の中でも、最も手軽にできるものと言えるでしょう。

どんな効果があるの？

比較的長い時間、体に軽い負荷をかけ続けるウォーキングは、体の中に蓄えられた体脂肪をエネルギーとして利用する「有酸素運動」です。運動不足の解消はもちろん、さまざまな効果が期待できます。

バスに乗るとき
1つ先の乗り場
まで歩く

エスカレーターの代わりに
階段を使う



ウォーキングの効果

- 生活習慣病の予防
- 体脂肪を燃焼して肥満を防止
- 骨や筋力の強化
- 脳を活性化し老化を予防
- 気分転換になりストレス解消

歩く前に知っておくこと

■ 運動効果を高める歩き方を知ろう

頭

顎を引き、少し遠くを見る

腕

肘を軽く曲げて前後にテンポ良く振る

足裏

かかとから着地し爪先で蹴る



背中

背筋を伸ばす。ただし反り過ぎないようにする

足

膝をなるべく伸ばし歩幅は広く取る

■ 歩く目安を知ろう

風景や会話を楽しみながら、少し汗ばむ程度の早足で歩くと効果的です。最初は無理をせず、1日1,000歩(約10分)多く歩くことから始めてみましょう。

・ 1日当たりの目標歩数(15歳以上)

男性	9,000歩
女性	8,000歩

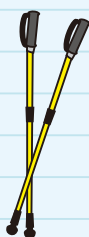
札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21(第二次)」より

注意

- 小まめに水分を取る
- 温度調節ができるように脱ぎ着しやすい服装にする。日よけの帽子も忘れずに
- 爪先に余裕があり、底は柔軟性がある靴を履く
- 歩く前の準備体操と、歩いた後の整理体操(クールダウン)をしっかりと行う

《さらに運動効果がアップする方法も!》

ポールを使って歩く**ノルディックウォーキング**は、全身の筋肉がより刺激され、エネルギー消費量が増加します。西区役所では、町内会やサークルなどの団体を対象に、**無料でポールを貸し出しています。**



申込 西保健センター TEL621-4241



《西区の人口数・世帯数》 ※平成28年6月1日現在。()内は前月比
 人口/214,214人(-54) 男 98,659人(-67) 女 115,555人(+13)
 世帯数/98,532世帯(+44)

西区からの お知らせ



7月11日からの内容です

▶ 西区役所関係

- 西区役所(代表)(琴似2-7) …… TEL641-2400
- 西区土木センター(西野290) …… TEL667-3201
- 西保健センター(琴似2-7) …… TEL621-4241

▶ まちづくりセンター

- 八軒(八軒1西1) …… TEL611-2221
- 琴似二十四軒(琴似2-7) …… TEL621-2508
- 西町(西町南9) …… TEL661-2591
- 発寒北(発寒12-4) …… TEL661-6262
- 西野(西野6-3) …… TEL663-0360
- 山の手(山の手3-7) …… TEL613-1929
- 発寒(発寒5-3) …… TEL664-6411
- 八軒中央(八軒6西2) …… TEL615-9588

▶ その他

- 西区民センター(琴似2-7) …… TEL641-4791
- 西野地区センター(西野4-2) …… TEL666-5550
- はっさむ地区センター(発寒10-4) TEL662-8411
- はちけん地区センター(八軒6西2) TEL611-0966
- 西部市税事務所(納税課)(琴似3-1) TEL618-3912
- 西清掃事務所(発寒15-14) …… TEL664-0053
- 西消防署(発寒10-4) …… TEL667-2100
- 山の手図書館(山の手4-2) …… TEL644-6822
- 西区保育・子育て支援センター
ちあふる・にし(二十四軒3-5) …… TEL621-1496
- 西区社会福祉協議会(琴似2-7) …… TEL641-6996
- 西老人福祉センター ぬくもり
(二十四軒4-3) …… TEL641-4001
- 西区体育館・温水プール(発寒5-8) TEL662-2149
- 西健康づくりセンター(八軒1西1) TEL618-8700
- 宮の沢屋内競技場(宮の沢490) TEL664-6363
- 五天山公園管理事務所(福井423) TEL662-2424
- 農試公園管理事務所(八軒5西6) TEL615-3680

「エコロコ」やまべエ誰でも 体操」普及員養成講座

内容 札幌市初の介護予防体

操「エコロコ」やまべエ誰でも
も体操」を学び、活用してい
ただくための講座。

日時 7月26日(火)、8月2
日(火)。共に14時〜15時30分。
全2回。

会場 西区役所4階第3会議室

対象 体操の普及にご協力い
ただける方。

定員・費用 20人。無料。

申込 7月11日(月)から、直
接来庁か電話で。先着順。
申込先 西区保健福祉課
保健支援係TEL(641)6946

西保健センターから

▽西野地区健康講座

内容 管理栄養士による講話
「免疫力を上げる食生活」、や

まべエ誰でも体操、食生活改
善推進員の紹介と試食。

日時 7月21日(木)10時〜11
時30分。

会場 昭和会館(西野6-13
14-16)。

対象 西野、福井、平和、小
別沢地区に在住の方。

費用 無料。

申込 不要。直接会場へ。

▽「食品衛生月間・野菜摂取
強化月間」パネル展

内容 健康で安全な食生活の
ために、気を付けたいポイン
トを紹介します。食中毒予防・
野菜摂取のパネル展示、レン
ピ配布。

期間 8月1日(月)〜5日(金)。

会場 西区役所1階ロビー。

▽かんだん野菜料理教室

内容 旬の野菜を使った簡単



な料理を紹介します。講話、
調理実習、試食、交流会。

日時 8月2日(火)、3日
(水)。共に13時30分〜16時。

※両日とも同内容。

会場 西保健センター2階。

対象 西区在住の方。

定員 各日15人。

費用 無料。

持ち物 エプロン、バンダナ
(髪を覆うもの)、お手拭き、
筆記用具。

申込 7月11日(月)〜19日
(火)に電話で。先着順。

申込先 西区健康・子ども課
TEL(621)4241

▽胃がん・大腸がん検診

日時 8月5日(金)9時〜10時
会場 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。

定員・費用 50人。胃がん検
診700円、大腸がん検診400円。

国民健康保険料 夜間の納付相談

日時 7月14日(木)17時30分
〜20時。

※70歳以上の方、65歳以上で
後期高齢者医療被保険者の方
生活保護世帯・支援給付世帯・
市民税非課税世帯の方は、受
診時に各種証明書類の提示に
より無料。

改修工事に伴い、7月1日
(金)から12月下旬まで休館し
ます。その間、貸室、図書室
などの利用はできません。な
お、9月中旬まで西区民セン
ター2階に仮事務室を設け、

改修工事に伴う西区民 センター休館のお知らせ

詳細 西保健センターTEL(621)
4241

sapporo.jp
info4894@city.
sapporo.jp



住民集団健康診査

～生活習慣病などの予防のために健診を受けましょう～

●内容(対象者)

- ①特定健康診査(とくとく健診。年度内に40歳以上の国民健康保険に加入の市民)
 - ②後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度に加入の市民)
 - ③胸部X線検査(検診日に40歳以上の市民)
 - ④肝炎ウイルス検査(過去に検査を受けていない市民)
- ※①②は、健康診査の受診券と健康保険証を必ず持参。前年度の健診結果をお持ちの方は持参。ほかの健康保険に加入の方の受診の可否は、保険証に記載されている保険者にお問い合わせください。③は年齢を確認できるものを持参。
※健診内容の詳細、費用、生活保護・支援給付世帯の方はお問い合わせください。

●日時・会場 ※8月11日以降の日時・会場は来月号以降に掲載します。

月日	受付時間	会場
7月20日(水)	9時30分～11時	宮の沢中央会館 (宮の沢1-5-6-27)
	13時30分～15時	西野第二町内会館 (西野8-6-5-5)
7月22日(金)	9時30分～11時	はっさむ地区センター (発寒10-4-1-1)
7月29日(金)	9時30分～11時	八軒北小学校 (八軒8西6-1-1)
	13時30分～15時	山の手南小学校 (山の手1-9-6-1)
8月10日(水)	9時30分～11時	西野地区センター (西野4-2-8-30)

【詳細】西保健センター TEL 621-4241

参加者募集!

西区子ども体験学校 エコ&自然観察体験隊

- 内容** 日高町でのラフティング体験、自然観察[※]。
- 日程** 8月6日(土)、7日(日)。1泊2日。
- 会場** 国立日高青少年自然の家。
※西区民センター集合、解散。
- 対象員** 西区在住の小学4年生～中学3年生(引率者同行)。
- 費用** 4,000円(宿泊・食事代含む)。
- 申込** 7月13日(水)13時～17時に電話で。先着順。

申込先・詳細

札幌市子ども会育成連合会
西区支部 TEL 641-4792



内容 赤ちゃんコーナー、幼

夏だ!!さんかく やまべエまつり

【詳細】西区地域振興課Ⅵ(641)6926

講座受け付け、図書室業務の一部(本の返却や予約本の受け付け・お渡し)を行います。お越しの際は、正面入り口は工事専用となりますので、南側入り口をご利用ください。9月下旬以降、仮事務室は閉鎖し1階に移転する予定です。
※移転作業に伴い、7月12日(火)は終日電話がつながりません。

児向けのゲームコーナー、水を使った遊び[※]。
日時 7月29日(金)10時～11時30分。
会場 西保健センター、さんかくやまべエ広場。
対象 乳幼児とその保護者、学生、地域にお住まいの方。
費用 無料。
申込 当日、会場で受け付け。
その他 保護者同伴で参加してください。イベント参加のための駐車場利用はご遠慮ください。西区民センターの改修工事のため、昨年より規模を縮小します。※雨天の場合、室内のみの開催となります。

【詳細】西区健康・子ども課子育て支援担当係Ⅵ(641)6954
夏休み弓道教室
内容 夏休みの短期間で弓道の基本を学びます。
日時 7月22日(金)、26日(火)16時～18時と、7月28日(木)、29日(金)、8月2日(火)、4日(木)、5日(金)、9日(火)10時～12時。全8回。
会場 西区体育館。
対象 中学生、高校生。
定員・費用 10人。7千500円。
申込 7月11日(月)～18日(祝)に、直接来館か電話で。多数時抽選。

【詳細】農試公園管理事務所Ⅵ(615)3680
のうし夏まつり
内容 ネーチャークラフト、子ども縁日[※]。
※参加料が必要なコーナーあり。
日時 7月23日(土)、24日(日)。共に10時～15時。
会場 農試公園。
申込 不要。直接会場へ。
その他 雨天時は屋内での開催となります。

広告



西健康づくりセンター教室



■西健康づくりセンター教室

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①ひざの機能アップ教室	7月28日～11月24日(木) (8月11日、9月22日、11月3日を除く) 全15回	14時30分～15時30分	各30人	各6,530円
②こしの機能アップ教室	8月5日～11月11日(金) 全15回	15時15分～16時15分		
③小学生のからだ元気教室		16時30分～17時30分	20人	7,290円

内容 左表の通り。
対象 ①膝に不安のある方
②腰に不安のある方※①②共に運動に制限のない方③肥満または肥満傾向の小学1～3年生。
申込 7月13日(水)までに直接来館かはがき、ファクスまたはEメールで。はがき、ファ

クス、Eメールは講座名、曜日、住所、氏名、振り仮名、性別、年齢、生年月日、電話番号(③は学年、身長、体重も)を記入で。多数時抽選。※全ての教室で、受講料の他に受講の都度、施設使用料が必要です。
申込先・詳細 西健康づくりセンター(〒063-0841八軒1西1)TEL(618)8700、FAX(618)8704、Eメール west-school@shsf.jp

はっさむ地区センターから



▽ビューティーヨガ無料体験会
日時 8月5日(金)18時30分～19時30分。
申込 不要。直接会場へ。
▽ビューティーヨガ
日時 8月26日～10月14日の金曜。18時30分～19時40分。全8回。
定員・費用 30人。5千円。
申込 8月5日(金)から直接来館か電話で。先着順。
申込先・詳細 はっさむ地区センター TEL(662)8411

はちけん地区センターから

①小学生のための夏休み講座
サンキャッチャーを作ろう

内容 太陽の光を受けて虹色に輝くサンキャッチャー作り。
日時 7月31日(日)10時～12時。
対象 小学生。
定員 14人。
費用 千300円。
②えのぐとあそぼう
内容 お絵かきや工作など、いろいろチャレンジしてみよう。
日時 8月7日(日)10時～12時。
対象 幼児～小学生。
定員 20人。
費用 700円。
申込 ①②共に7月11日(月)から費用を持参して直接来館で。先着順。
申込先・詳細 はちけん地区センター TEL(611)0966

山の手図書館から

▽絵本や紙芝居の読み聞かせ
日時 7月12日、19日、26日、8月2日、9日の火曜。いずれも15時～15時30分。
▽たのしいおはなし会
日時・内容 7月16日(土)14時～14時20分「星の銀貨」。
▽小学生のためのおはなし会
日時・内容 7月16日(土)14時30分～15時「おぼけ学校の三人の生徒」。
▽休館日のお知らせ 7月13日、27日、8月10日の水曜。
詳細 山の手図書館 TEL(644)6822

「親子で環境満喫バスツアー」

内容 親子で市内の工場を見学し、省エネやリサイクルなどについて楽しみながら学べるイベントを開催します。※ちえりあ(宮の沢1-1)前広場集合、解散。
日時 ①8月4日(木)②8月9日(火)共に9時30分～15時30分。※両日とも同内容。
会場 サツラク農業協同組合札幌工場と北海道コカ・コーラボトリング(株)札幌工場。
対象 西区在住の小学生とその保護者。
定員 各日親子20組40人。
費用 無料。

申込 はがきまたはファクス(イベント名、郵便番号、住所、子どもと保護者の氏名、振り仮名、電話番号、学校名、学年、希望するどちらかの開催日を記入)で。
締切 7月26日(火)必着。多数時抽選。
その他 結果は7月29日(金)ごろに郵送で通知。※昼食は各自持参してください。

申込先・詳細

西区環境まちづくり協議会事務局(西区地域振興課内)
〒063-8612琴似2-7 TEL 641-6926 FAX 641-2455



広告



広告



「キッズ・シェフ」参加者募集!

西区内の農園で野菜を収穫し、それを使って親子料理教室を行います。



イベント名	夏野菜でスープカレーを作ろう!	小松菜農園へ行ってみよう!
		
内容	収穫した野菜で、スープカレー店「らっきょ」店主のイデゴウさんの指導により、特製スープカレーを作ります。	小松菜農園を訪問し、収穫を体験したり、生産者のお話を聞いたりします。また、小松菜を使った簡単な調理を行います。
日時	8月3日(水) 8時30分～14時	8月15日(月) 9時～13時
対象・定員	西区在住の小学3～6年生とその保護者 8組16人。	西区在住の小学1～6年生とその保護者10組20人。
会場	札幌市生涯学習センターちえりあ ^{ほか} ※集合場所は西区役所。	西保健センター ^{ほか} ※集合場所は西保健センター。
費用	1組1,000円	1組500円
申込	はがきまたはファクスにイベント名(「スープカレー作り」または「小松菜農園」)、郵便番号、住所、子どもと保護者の氏名、振り仮名、電話番号、学校名、学年を記入で。	
締切・結果	7月14日(木)必着。結果は7月21日(木)ごろ、郵送で通知。多数時抽選。	7月29日(金)必着。結果は8月4日(木)ごろ、郵送で通知。多数時抽選。
その他	両方のイベントへ参加を希望する場合、それぞれ申込が必要です。	
申込先・詳細	西区地域振興課 〒063-8612 琴似2-7 Tel.641-6926 Fax641-2455	西区健康・子ども課(栄養担当) 〒063-0812 琴似2-7 Tel.621-4241 Fax641-0392

西区ときわ大学

- 内容** 高齢の方のための健康づくりや教養を深める講座^{ほか}。
- 日時** 9月7日(水)～10月26日(水)の週2回(水・金)。
1回2時間(10時～12時)。※内容により曜日、時間の変更あり。
- 会場** 札幌市生涯学習センター「ちえりあ」(宮の沢1-1)。※内容により変更あり。
- 対象** 西区在住の満65歳以上の方(昭和26年4月1日までに生まれた方)で、毎回受講できる方。
※過去に受講された方は不可。
- 定員・費用** 50人。無料(内容により一部実費)。
- 申込** 7月25日(月)必着。はがき(郵便番号、住所、氏名、振り仮名、性別、生年月日、電話番号を記入)または下記申込先にある申込書で。多数時抽選。
- その他** 受講者の決定は、8月中旬に講座の詳細などと併せて文書で通知します。



申込先・詳細 西区地域振興課(西区役所4階④番)
〒063-8612 琴似2-7 Tel.641-6926 FAX 641-2455



こども・あーと・にしく！ 芸術を感じる夏休みにしよう！

～あの「聖者の行進」がみんなのアレンジで大変身！～

内容 【1日目】プロの音楽家の指導の下、聖者の行進をさまざまなスタイルにアレンジし、ソプラノリコーダーで演奏するワークショップを開催。

日時 8月13日(土)14時～16時30分。
8月14日(日)14時～15時30分(発表会15時～15時20分)。
※14日(日)の発表会は「札幌市民交流プラザキックオフイベント」の一環として行われます。イベントの詳細については広報さっぽろ8月号に掲載予定です。

対象 西区在住の小学5～6年生(2日間とも参加できる方)。

定員・費用 27人。無料。

会場 【1日目】琴似小学校音楽室(琴似2-7)。
【2日目】札幌コンサートホールkitara中庭(中央区中島公園1-15)。

申込 7月22日(金)(必着)までに、はがきまたはファクス(イベント名、郵便番号、住所、氏名、振り仮名、電話番号、学校名、学年を記入)で。多数時抽選。

その他 抽選結果は7月29日(金)までに郵送で通知。ソプラノリコーダー持参。会場までは保護者の送迎必要(駐車場はありません)。



▲講師 おんがくしつトリオ

～七宝焼でカラフルなお魚を作ろう！～

内容 芸術をもっと身近に感じてもらうための子ども向けワークショップを開催！
【午前】札幌芸術の森クラフト工房にて七宝焼作品を制作。
【午後】解説員に案内してもらいながら札幌芸術の森野外美術館を見学。

日時 7月27日(水)。
9時30分西区役所前集合。
バスで札幌芸術の森に移動、14時45分西区役所前解散。

対象 西区在住の小学4～6年生。

定員 20人。

費用 無料。

会場 札幌芸術の森。

申込 7月14日(木)(必着)までに、はがきまたはファクス(イベント名、郵便番号、住所、氏名、振り仮名、電話番号、学校名、学年を記入)で。多数時抽選。
抽選結果は7月21日(木)までに郵送で通知。
※昼食は各自持参してください。



申込先・詳細

西区地域振興課 〒063-8612 琴似2-7
TEL 641-6926 FAX 641-2455

ボリウム コトニクラシック Vol.14 観覧無料

地下鉄琴似駅で開催する、無料のコンサートです。札幌交響楽団コンサートマスターの大平まゆみとピアニストの佐々本朱希子が出演し、クラシックの有名曲を中心に演奏します。

日時 7月20日(水)18時15分～18時45分。
会場 地下鉄琴似駅中央改札口前。
出演 大平まゆみ(バイオリン)、佐々本朱希子(ピアノ)。
曲目 「四季」より「夏」(ビバルディ)、日本の歌～夏メドレー^{ほか}。



▲大平まゆみ

【詳細】西区地域振興課 TEL 641-6926

広告