

にし

2016年
12月

西区環境キャラクター
さんかくやまべエ



西区ニュース

笑顔になって心も体も元気に

西町地区で開催された「第10回こころ・ふれあい交流会」。町内会長らが演じる劇のほか、歌やゲームなどの催しが行われ、集まった高齢者ら約150人が楽しいひとときを過ごしました。参加した女性は「大人数で集まる機会があったうれしい。次もまた来たいわ」と話していました。

10月25日



11月9日



「なりたい自分」を探して

琴似中学校の2年生6人が、授業の一環として西区役所の仕事を体験しました。生徒たちは、健診に訪れた子どもが使うおもちゃ作りに挑戦。将来働く自分の姿を思い描きながら真剣に取り組んでいました。

11月19日



地域みんなで考える防災

宮の沢町内会で、土砂災害時の対応を考える取り組みが始まりました。この日は、避難所の運営をゲーム形式で体験する訓練(HUG)などを実施。今後は、住民同士のネットワークづくりについても検討する予定です。

認知症にやさしいまち

現在、札幌市では、65歳以上の10人に1人が認知症といわれており、今後増加が見込まれています。今月は、誰もが発症する可能性がある「認知症」について、その症状や支援体制を特集します。

【問い合わせ】西区保健福祉課 TEL(641)6946

認知症を知る

認知症とは、記憶力や判断力が低下し、日常生活が困難になった状態をいいます。自分のいる場所や現在の時刻が分からなくなった、人柄まで変わってしまった、まったりと、その症状はさまざま。また、発症の原因は、生活習慣や健康状態との関わりが深いといわれています。もしも、認知症に

なったとしても、初期の段階で早めに病院で受診すれば、症状の進行を緩やかにしたり、ゆっくりと将来の介護について考えたりすることもできます。自分で気になることがある方や、家族の様子がおかしいと思っただ方は、下記の「認知症のサイン」でチェックしてみましょう。

認知症のサイン

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする。
- 料理、片付け、計算などのミスが増える。
- 約束の日時や場所を間違える。
- 電化製品(テレビや電子レンジなど)の操作が分からなくなる。
- 「あれ」「それ」などの言葉が増える。

これらは、認知症の兆候となる言動です。もしかしたら?と思ったら、早めに医師へ相談を。

もっと詳しく知るために 認知症サポーター養成講座

正しい知識を身に付け、認知症の方やその家族を温かく応援(サポート)したいという方のための講座です。皆さんも受講して認知症への理解を深めてみませんか。

【詳細】札幌市社会福祉協議会
ボランティア活動センター
TEL 623-4000



受講者に配布される「オレンジリング」

認知症の妻を介護することになり、住んでいるマンションの自治会の皆さんと「認知症サポーター養成講座」を受講しました。そのときに学んだことは、とても役に立っています。また、一緒に講座を受けた皆さんは、見守りなど私一人では大変なことを手伝ってくれて、本当に感謝しています。



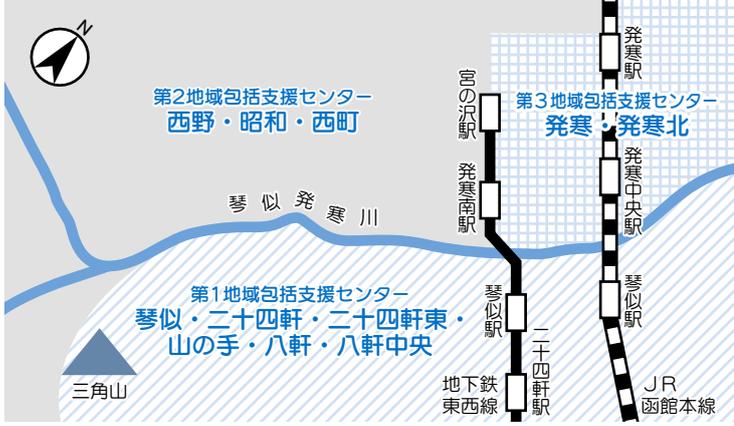
講座を受講した
のむら ぶんお
野村 文雄さん

困ったときの頼れる味方 地域包括支援センター

「家族が認知症みたいだけれど、どの病院に相談したらいいものか」、「介護サービスは制度が複雑でよく分からない」。そんなときは、地域の総合相談窓口である**地域包括支援センター**にご相談を。西区には地区別に3カ所あり、さまざまな支援制度に関する情報提供はもちろん、症状に

合った医療機関や介護サービスの紹介も行っています。ケアマネジャーなどとも連携しているため、家族だけでは前に進まないことでも、解決の手掛かりが見つかるかもしれません。まずはお住まいの地区を担当する地域包括支援センターに電話してみてください。

- 第1地域包括支援センター**
Tel 611-1161 (二十四軒4条5丁目11-14)
担当地区：琴似・二十四軒・二十四軒東・山の手・八軒・八軒中央
- 第2地域包括支援センター**
Tel 661-3929 (西野2条2丁目5-7)
担当地区：西野・昭和・西町
- 第3地域包括支援センター**
Tel 671-8200 (発寒3条1丁目2-25)
担当地区：発寒・発寒北



理解を深める & 仲間をつくる

認知症カフェ

認知症の方やその家族はもちろん、介護の仕事に携わっている方や地域の方たちに気軽に交流してもらおうと、介護施設などが特定の日に開催するもの。札幌市が認証・支援しています。医療や介護の専門家に相談ができたり、ゆっくりとお茶を飲みながら息抜きができたりと、内容は施設によってさまざま。開催日などの詳細については、下記の各施設にお問い合わせください。

西区内の認知症カフェ (平成28年12月現在)

名称	電話番号	所在地
暖(はる)カフェ	662-0001	発寒11-1-3-20
コミュニティカフェ ふうしゃ	699-5555	西町南21-2-15
オレンジカフェ ヴェラス琴似	520-8668	二十四軒4-1-3-1
オレンジカフェ クオーレ山の手	520-8668	山の手6-2-1-1
ちゃぶ台にんぐ じゃがいも	666-6860	西野1-5-1-10
カフェドゥゼーじゅ るり庵	618-7111	山の手4-5-3-22



「暖カフェ」の様子



カフェに参加した
さいかい まきこ
西海 真紀子さん

認知症カフェは、広く家族の在り方を考えることができる場所です。最近、身内の介護のこともあり、夫婦で参加して専門家から助言をもらっています。他の参加者とも「話すことで気が楽になった」、「とても気軽に参加しやすい」と話しています。

西区ケア友の会

認知症の方を介護する男性介護者のつどい
「西区ケア友の会」では、介護に役立つ講演を聞いたたり介護施設の見学をしたりしています。介護者同士の交流の時間もあるので、日頃の悩みなどを話し合ってみませんか。



音楽療法について学んだ平成28年第1回の様子

次回開催は
平成29年1月です。
申し込み方法などの詳細については、次ページをご覧ください。

西区からの お知らせ



12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

西区ケア友の会 (男性介護者のつどい)



内容 「認知症の方への関わり方のヒント〜本人と家族のための認知症ケア」と題した講演。講演の後には交流会もあります。認知症への理解を深めませんか。

日時 1月24日(火)13時〜15時30分。

会場 西保健センター1階2階。

対象 認知症の方を介護する男性、認知症に関心のある方。必要介護者の方が同伴する場合は、職員が別室で対応します。

定員 60人。

費用 無料。

申込 12月12日(月)〜1月17日(火)に直接来庁か電話または

はファクス(住所、氏名、振り仮名、年齢、電話番号、ファクス番号、同伴の有無(続柄・介護度)、聞いてみたいことを記入)で。先着順。

申込先・詳細 西区保健福祉課 TEL(641)6946、FAX(641)0372

第29回西区長杯 女性ソフトテニス大会

日時 1月29日(日)9時〜17時。

会場 西区体育館。

対象 西区在住の女性(高校生以下を除く)。

定員 50人。

費用 千円(弁当付き)。

申込 12月20日(火)〜1月20日(金)に電話で。多数抽選。

申込先 西区家庭婦人ソフトテニス親睦会菊地孝子さん宅
TEL(664)7112

詳細 西区地域振興課 TEL(641)6926

山の手図書館から

▽クリスマスおたのしみ会
日時・内容 12月13日(火)15時〜15時30分II ボランティアグループによる絵本の読み聞かせや楽しいお話。

▽たのしいおはなし会
日時・内容 12月17日(土)14時〜14時20分II「おたんぽぽ」。

▽小学生のためのおはなし会
日時・内容 12月17日(土)14時30分〜15時II「かさじぞう」。

農試公園から

▽休館日のお知らせ
12月14日、28日の水曜。また、12月29日(木)〜1月3日(火)は年末年始のためお休みします。

詳細 山の手図書館 TEL(644)6822

①門松づくり
内容 ミニ門松を作ります。

2017年版 さんかくやまベエ 卓上カレンダープレゼント

西区環境キャラクター「さんかくやまベエ」が環境に優しい行動を月ごとに呼び掛ける卓上カレンダーを無料で配布します。(1人1冊、無くなり次第終了)



配布場所	配布期間
西区地域振興課(西区役所4階④番窓口) 【先着200人】	12月19日(月)〜28日(水) (土・日曜、祝日を除く)
区内の各まちづくりセンター【先着各50人】	8時45分〜17時15分
イオン札幌発寒店1階サービスカウンター (発寒8-12)【先着200人】	12月19日(月)〜28日(水) 9時〜23時
リサイクルプラザ宮の沢 (宮の沢1-1ちえりあ1階)【先着250人】	12月20日(火)〜28日(水) (月曜休館) 10時〜18時

【詳細】西区地域振興課 TEL 641-6926



西区からのお知らせ



ご存じですか？身体障害者相談員・知的障害者相談員

西区では、下記の相談員（敬称略）が活動しています。気軽にご相談ください。

○肢体不自由の方の相談

氏名	連絡先
いわくら ともさだ 岩倉 具貞	644-7765
おかざき ゆうじ 岡崎 勇二	641-8853 (勤務先)
かない ゆきえ 金井 透江	577-8180
たかだ やすお 高田 康夫	612-3335
まつだ あつし 松田 敦	663-7656
むらかみ とおる 村上 暢	622-0212

○知的障がいのある方の相談

氏名	連絡先
なす みちよ 那須 美智代	080-4581-7656
いしい ゆかり 石井 由佳里	080-4581-7657

○言語障がいのある方の相談

氏名	連絡先
ちば ちようじろう 千葉 長次郎	611-3983

○聴覚障がいのある方の相談

氏名	連絡先
ひらが たまこ 平賀 妙子	621-4794

○視覚障がいのある方の相談

氏名	連絡先
かつや ひでと 勝矢 秀人	611-2660

○内部障がいのある方の相談

氏名	連絡先
えんどう よしかつ 遠藤 善勝	642-5024

【詳細】西区保健福祉課 Tel 641-6945

西区民センター・西保健センターからのお知らせ

西区民センターでは、ボイラー用煙突改修工事のため、暖房を停止しております。暖房の復旧は平成29年2月を予定しております。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

■西区民センターの休館延長と業務再開について

暖房設備やトイレなどの改修工事のため一時休館していますが、上記工事の追加に伴い休館を延長し、平成29年2月1日(水)から業務を再開します。1月に予定しておりました講座および事業は中止とさせていただきます。また、暖房の復旧時期によっては、業務再開後も補助暖房をご使用いただく場合がございます。詳細につきましては、西区役所ホームページに掲載いたしますので、そちらをご覧ください。【詳細】西区地域振興課 Tel 641-6926

■西保健センターの暖房停止に伴う対応について

西区民センターとボイラーを共用しており、上記工事に伴い暖房を停止しているため、補助暖房を設置しています。十分な暖かさを確保できない場合がありますので、ご利用の際はできるだけ暖かい服装でお越しください。【詳細】西区総務企画課 Tel 641-6921

日時 12月17日(土) 9時30分～11時30分。
定員・費用 20人。千円。
②しめ縄リースづくり
内容 木の実や飾りひもなどを使い、しめ縄リースを作ります。
日時 12月17日(土) 9時30分～11時30分。
定員 20人。
費用 千円。
③正月飾りづくり
内容 玄関用の正月飾りを作ります。
日時 12月18日(日) 9時30分～11時30分。
定員・費用 10人。2千円。

申込 ①②③いずれも12月11日(日)から開催前までに直接来園か電話で。先着順。
申込先・詳細 農試公園管理事務所 所内(615)3680
はっさむ地区センターから
▽らくらく健康体操無料体験会
内容 室内で簡単にできる体操の体験会。
日時 12月14日(水) 10時～11時30分。
対象 医師から運動制限を受けていない方。
費用 無料。
申込 不要。直接来館で。▽らくらく健康体操4～背中スッキリシエイブアップ

内容 室内で簡単にできる背中に重点を置いた体操を行います。
日時 1月11日、18日、25日の水曜。10時～11時30分。全3回。
対象 医師から運動制限を受けていない方。
定員・費用 15人。千500円。
申込 12月14日(水)から直接来館か電話で。先着順。
持ち物 上履き用運動靴、汗拭きタオル、飲み物。※運動しやすい服装でお越しください。
▽新春書き初め展示会
〈作品募集〉
対象 発寒、発寒北連合町内会区域の小・中学生。
作品規格 半紙、画仙紙ほか。

申込 12月19日(月)～1月6日(金)(12月29日(木)～1月3日(火)を除く)に所定の申込用紙に必要事項を記入の上、作品と一緒に提出。
※作品は1人1点とします。申込用紙、出品票は窓口で配布。
〈展示会〉
期間 1月12日(木)～19日(木)の9時～21時。
表彰式
日時 1月21日(土)10時。
※入賞者にはのみ通知します。入賞者には賞状と記念品、その他の方には参加賞を差し上げます。
申込先・詳細 はっさむ地区センター Tel(662)8411

広告



西健康づくりセンター教室



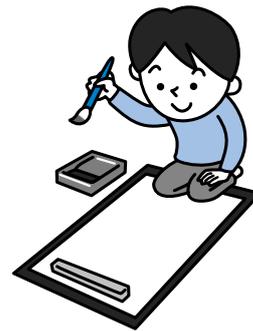
内容 左表の通り。筋力トレーニング機器を使った運動やストレッチを行い、運動器機能の維持を目指します。

対象 ①～④ 65歳以上で体力の低下が気になる方。

申込 ①～④いずれも12月11日(日)～20日(火)に直接来館かほかき、フアックスまたはEメールで。ほかき、フアックス、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)

▽新春書き初め展示会



西野地区センターから

Tel (618) 8700、FAX (618) 8704、Eメール west-school@shs.jp

■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高齢者のための筋トレ8名教室(土・午前コース)	1月7日～3月25日(土) (2月11日を除く) 全11回	10時～11時	各 8人	各 7,840円
②高齢者のための筋トレ8名教室(火・午後コース)	1月10日～3月21日(火) 全11回	13時30分～14時30分		
③高齢者のための筋トレ8名教室(水・午前コース)	1月11日～3月22日(水) 全11回	10時～11時		
④高齢者のための筋トレ8名教室(金・午後コース)	1月13日～3月24日(金) 全11回	13時30分～14時30分		

絵本リサイクルにご協力を!

ご家庭で眠っている乳幼児向け絵本をお譲りください。

乳幼児期から、絵本に親しむ環境づくりを進めるため、保育所、幼稚園、子育てサロンなどの乳幼児関連施設で使います。

※凶鑑、月刊誌、汚れや破れのあるものはご遠慮ください。

受付期間 12月12日(月)～16日(金)
8時45分～17時15分。

受付場所 西保健センター1階 子育て情報ステーション「さんかくやまベエのへや」。

詳細 西区健康・子ども課子育て支援担当係 Tel 641-6954



〈作品募集〉

対象 西町、西野、昭和、山の手連合町内会区域の小・中学生。

作品規格 縦80センチ×横25センチ以内。

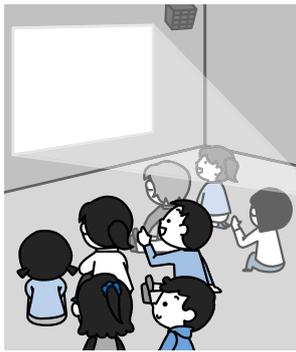
申込 12月23日(祝)～1月4日(水)(12月29日(木)～1月3日(火)を除く)に窓口で所定の申込用紙に必要事項を記入の上、作品と一緒に提出。

〈展示会〉

期間 1月7日(土)～13日(金)の9時～21時(最終日は15時まで)。

※入賞者へのみ電話でお知らせします。入賞者には賞状と図書カード、その他の方には参加賞を差し上げます。

▽西野地区センター図書室
冬休み子どもえいが会



内容 「おれたちともだち」シリーズから「ともだちや」「ともだちくるかな」など4話。

日時 1月8日(日)14時～15時。

対象 幼児～小学生。

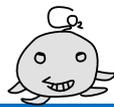
費用 無料。

申込 不要。直接会場へ。

申込先・詳細 西野地区センター

Tel (666) 5550

広告



広告

平成29年 西区成人式のご案内

日時 1月9日(祝)13時～14時30分
・開場＝12時45分
・式典＝13時30分開始

会場 西区体育館。

対象 平成8(1996)年4月2日～
平成9(1997)年4月1日
生まれの方。

案内状 西区に住民登録がある対象者の方には、12月5日(月)に案内状を発送します。12月12日(月)までに届かない場合は、下記へご連絡ください。

その他 ①西区に住民登録をしていなくても、現在西区に居住している方、帰省中の方は参加できます。また、案内状が無くても参加できます。案内状の送付を希望される方は下記へご連絡ください。
②自家用車での来場はできません(身障者用の駐車スペースがあります)。
③式典には手話通訳者がいます。
④式典後、コンサドールズによるパフォーマンスなどを予定しています。



詳細 西区地域振興課 Tel 641-6926

こども・あーと・にしく

～雪像彫刻でペンギン村を作ろう～

芸術をもっと身近に感じてもらうため、子ども向けのワークショップを開催！
本郷新記念札幌彫刻美術館を会場に雪でペンギンの彫刻を制作します。



講師 木工家 清水宏晃、
彫刻家 野村裕之、
造形作家 児玉陽美。

日時 1月14日(土)9時30分～14時20分。
※9時30分西区役所集合、バスで本郷新記念札幌彫刻美術館に移動、14時20分西区役所解散。

会場 本郷新記念札幌彫刻美術館(中央区宮の森4-12)。

対象 西区在住の小学1～6年生(小学1～2年生は保護者同伴)。

定員・費用 15人。無料。

持ち物 お弁当を持参してください。

※荒天時は中止となります。

申込 12月21日(水)(必着)までに、はがき、ファクスまたはEメール(行事名、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。結果は12月28日(水)までに郵送で通知。

申込先・詳細 西区地域振興課(〒063-8612 琴似2-7)
Tel 641-6926 FAX 641-2455
Eメール n-chishin@city.sapporo.jp



年末年始のお知らせ



■区役所などの窓口業務

区役所・土木センター・保健センター・各まちづくりセンターは、12月29日(木)～1月3日(火)まで休みます。なお、出生・死亡・婚姻などの届け出は、休み中も区役所当直室で受け付けます。詳しくは、**本誌全市版30ページ**をご覧ください。

■ごみの収集

12月31日(土)～1月3日(火)の期間、ごみの収集を休みます。
各地区の収集日は「家庭ごみ収集日カレンダー」、大型ごみの受け付けや収集日は**本誌全市版31ページ**でご確認ください。
※ごみは必ず収集当日の朝、8時30分までにごみステーションに出してください。なお、年末年始はごみの量が増えるため、収集時間が遅れることがあります。

【詳細】 西清掃事務所 TEL 664-0053

■各地区センター

12月29日(木)～1月3日(火)まで休館します。この期間中の貸室使用申し込みは、12月28日(水)に繰り上げて受け付けします。なお、この期間は図書室も休みます(本の返却もできません)。

■区民センターでの本の返却

12月29日(木)～1月3日(火)まで本の返却はできません。

■相談コーナー

※各相談日は、祝・休日を除きます。

相談内容	相談日	時間	12月最終日	1月初日
①法律	第2・第4木曜日	予約時に指定(午後) ※当日の9時から 電話(TEL641-2400) で予約受け付け。先着8人。	22日(木)	12日(木)
②司法書士	第1・第3金曜日	13時～16時 ※当日の8時45分から、広聴係(1階⑦番窓口)で番号札を配布。先着6人。	16日(金)	6日(金)
③行政	月曜日	13時～16時	26日(月)	16日(月)
④家庭生活	火・水曜日	10時～12時 13時～16時	28日(水)	4日(水)
⑤交通事故	第1・第3木曜日	9時30分～12時15分 13時～16時	15日(木)	5日(木)
⑥職業	月～金曜日	8時45分～17時	28日(水)	4日(水)

【詳細】 ①～⑤西区総務企画課広聴係 TEL 641-6925

⑥あいワーク西(琴似1-6札幌琴似第一ビルディング2階) TEL 623-2787

西区文化フェスタ2017 YHPによる「第九」演奏会

北海道教育大学岩見沢校の学生を主体とするオーケストラ、YHP(ヤング・ホッカイドウ・フィルハーモニー)によるベートーベン作曲交響曲第九番の演奏を行います。

日時 2月11日(祝)15時～16時30分
(開場=14時30分)。

会場 はちけん地区センター。

出演 Friederike Kienle(指揮)、中江早希(ソプラノ)、
まつだくみ(アルト)、おかざきまさし(マルコ)、
カラヤノビッチ(バリトン)、YHP(オーケストラ)、
新アカデミー合唱団(合唱)。

定員 200人。

費用 前売：一般1,000円、高校生以下500円。
当日：一般1,200円、高校生以下600円。

チケット販売

12月11日(日)から。

販売場所

- ・はちけん地区センター(9時～20時。12月29日(木)～1月3日(火)を除く)。
- ・西区文化フェスタ実行委員会事務局(西区役所4階④番窓口地域振興課内。9時～17時。土・日曜、祝日および12月29日(木)～1月3日(火)を除く)。

【詳細】 はちけん地区センター TEL 611-0966

広告