

西区は環境に優しいまちづくりを進めています

就任10周年!



西区環境キャラクター
さんかくやまベエ

にし

区民のページ

2017年
9月

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: 641-6925 FAX: 641-2405

◆西区ホームページ「Hello! 西区」
<http://www.city.sapporo.jp/nishi/>

札幌市 西区

◆西区広報ラジオ番組「西区情報プラザ」
毎週月曜日 11時～11時10分
三角山放送局 FM ラジオ 76.2MHz

放送予定をピックアップ!
9月18日は、出張型子育てサロン「コロコロひろば」開設をお知らせします。

西区ニュース

プロサッカー選手が直接指導

宮の沢白い恋人サッカー場（宮の沢2-3）で、北海道コンサドーレ札幌の選手たちを講師に迎えた少年サッカー教室が開催されました。選手やコーチから「相手との距離を考えてプレーしよう」と助言を受けると、早速、子どもたちは周りに注意しながらパスやドリブルをしていました。



8月4日

8月3日



みんなで一緒に介護予防!

西保健センターで「エコロコ! やまベエ誰でも体操」普及員養成講座を開催。参加者は、介護予防の意義や体操のポイントなどを習いました。参加した男性は「しっかり動きを覚えて、みんなの健康づくりの役に立ちたい」と意気込んでいました。

8月19日



楽しもう! 西区のお祭り

宮の沢ふれあい公園（宮の沢2-3）で、「第2回コンサタウンふれあいフェスタ」を開催。盆踊りや抽選会などが催され、家族連れなど、多くの人が思い思いに夏のひとときを満喫していました。

シニアライフを応援！

生き生き

と 過ごす コツ

全国的に少子高齢化が進み、札幌市も人口の約4分の1が65歳以上の高齢者です。しかし、高齢者といっても、地域で元気に活動し、第二の人生を満喫している人がたくさんいます。今月は、そんな輝く人と、活動できる場所を紹介。「買い物以外の外出はあまりしていない」なんていうあなた、一歩踏み出してみませんか。

知識や経験を
生かしたい

シルバー人材センター

で働いています！



会員同士で、枝切りや冬囲いの技術指導も行っています



「働き始めると、たくさんさんの知り合いができました。体を動かすので、健康のためにもいいと思いますよ」と語る小島さん。「専門業者と同じ、とまではいかないかもしれませんが、少しでも満足してもらえようという会員みんなが頑張っています。一緒に働いてみたい人がいたら、歓迎しますよ」と、にこやかに話してくれました。



小島 修一さん

シルバー人材センターで、主に枝切りや草刈りなどの仕事をしているという小島さん。夏は庭の手入れの依頼が多く、手帳は仕事の予定でぎっしり。「退職してから、まだ働きたいと思ってハローワークに行っただんですが、60歳を超えるとなかなか仕事がなくて。そんな時にセンターを知ったんです」。

どんな仕事をしているの？

植木の手入れ、屋内外の清掃、除雪、施設管理、一般事務、家事手伝い、児童の世話など。

仕事をしたい人は

シルバー人材センターで仕事をするには、会員登録が必要です。札幌市内に住む、おおむね60歳以上の方は会員になることができます。会費は年間1,600円です。登録については、シルバー人材センターまで随時ご相談ください。

仕事をしてほしい人は

- ①シルバー人材センターに電話で仕事内容や料金を相談して申し込む。
- ②会員が仕事をする。
- ③請求書が届いたら、銀行などで支払う。



詳細

公益社団法人
札幌市シルバー人材センター西支部
Tel 615-8228

みんなと
交流したい

地域交流サロンみちいく

で、
待っています！



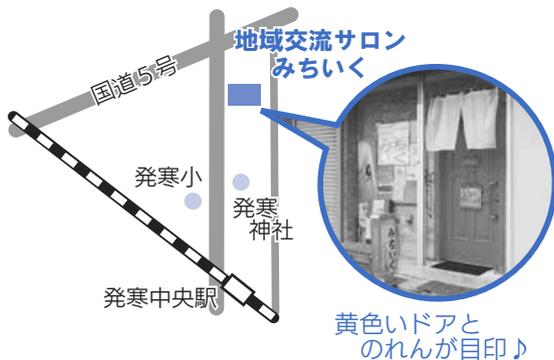
大きな声を出してストレス解消！
にぎわう歌声サロン

地域交流サロンみちいく代表の山口さんは、以前から町内会活動に積極的に参加。住民から、みんなで集まって交流できる場が欲しいという意見が多く出ていたため、サロンを始めたそうです。

「普段の活動は、歌声サロンや川柳などさまざまです。パークゴルフやカラオケの大会もやっていますよ」。サロンの内容は、お客さんのリクエストに応じて増えていったんだそう。教室などを行っていない時は、カフェとして利用することもできます。



代表を務める
やまぐちのぶひろ
山口伸寛さん



黄色いドアと
のれんが目印

曜日	内容	参加費
火、水曜	マージャン教室	600円
第2、4水曜	ウクレレ教室	1,000円
第2、4木曜	川柳の会	200円 (1ドリンク付)
第1、3金曜	カラオケ道場	1,000円 (1ドリンク付)
第2、4金曜	歌声サロン	500円

※内容は変わることがあります。また、時間等はお問い合わせください。

所在地 発寒 12-3-8-11
開館日時 火～金曜日の10時～18時
電話 080-5723-8967

「ここに来るのが楽しみなんだと、おしゃれをして来てくれる人もいます」とうれしそうに山口さんが、気軽に足を運んでみては。

西老人福祉センター

みんな
活動したい

老人クラブ



卓球、カラオケ、健康体操、囲碁、サークル活動など、日替わりでさまざまな活動をしている施設です。初めて利用する方は、登録が必要です。健康保険証など、年齢・住所を確認できるものをお持ちください。



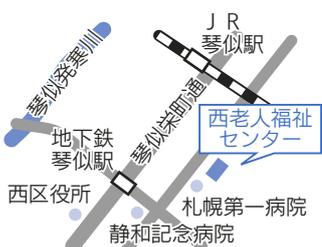
老人クラブでは、地域に住む、おおむね60歳以上の方が集まって、生きがいや健康づくり、知識や経験を生かした社会奉仕などさまざまな活動を自発的に行っています。

パークゴルフ、旅行、花壇づくり、募金運動など、興味のあることに熱中して、これからの生活を豊かにするために、同世代の仲間づくりをしてみませんか。



詳細は、下記事務局までお問い合わせください。

詳細 西区老人クラブ連合会事務局
(西区保健福祉課内) Tel. 641-6942

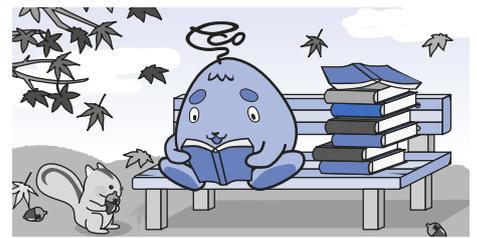


所在地 二十四軒4-3-4-1
開館時間 9時～17時
休館日 祝日、年末年始
費用 無料
※浴室は1回200円
電話 641-4001



《西区の人口数・世帯数》 平成29年8月1日現在、国勢調査ベース(前月比)。
人口/214,917人(+116) 男 98,982人(+63) 女 115,935人(+53)
世帯数/100,004世帯(+53)

西区からの お知らせ



9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

「ちあふる・にし」から

①子育て講座「おもちゃでつながる親子のコミュニケーション」

内容 親子の関わりを豊かにするおもちゃの選び方や遊び方について話します。

講師 ヨーロッパ玩具店「ハズオントイ キンダーリープ」代表 杉本英樹さん。
日時 9月28日(木)10時15分～11時15分。
対象 未就学児とその保護者。

②子育て講座

「ベビーマッサージ」
内容 ベビーマッサージを通して親子のスキンシップを図ります。

講師 アドバンス助産師・日本タッチケア協会認定指導者 梅本智子さん。
日時 10月12日(木)13時30分～14時30分。
対象 3～6カ月の乳児とその保護者。

会場 四軒団地集会室(二十四軒3-5-6-1)。
定員 ①②各親子15組。
費用 無料。
申込 ①9月14日(木)②28日(木)からいずれも電話で。先着順
申込先 ①②西区健康・子ども課子育て支援担当TEL(641)6954

西区ケア友の会 (男性介護者のつどい)

内容 「男性のための簡単料理教室」～包丁や火を使わない栄養満点の料理を作ります。
日時 9月21日(木)13時30分～16時。
会場 西区民センター。
対象 認知症の方を介護する

男性。必要介護者を同伴する場合は、職員が対応します。
定員・費用 30人。無料。
申込 9月11日(月)から電話またはファクス(住所、氏名、振り仮名、年齢、電話番号、同伴の有無(続柄・介護度)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

西保健センターから



▽エレベーター休止のお知らせ
改修工事に伴い、9月25日(月)まで、西保健センターのエレベーターが使えません。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▽食生活改善普及パネル展
期間 9月11日(月)～15日(金)。

出張ひろば

コロコロひろばが 始まりました!

「コロコロひろば」は、乳幼児とその保護者が自由に集い、楽しく遊べる出張型の子育てサロンです。料金は無料、申し込みも不要ですので、気軽に会場へお越しください。

- 八軒東会館(八軒3東4-3-10)
日時 毎月第1月曜10時～15時。(平成30年1月のみ第2月曜)
- 琴似会館(琴似4-2-6-40)
日時 毎月第2火曜10時～15時。(平成30年1月のみ第3火曜)

【詳細】 西区保育・子育て支援センター「ちあふる・にし」TEL613-7882

会場 西区役所1階ロビー。
▽健康講座「(自身・ご家族のお口の健康のために)」いまときの歯医者さんはここまでやります

内容 森下歯科院長 森下正志さんによる講話、お口の健康度チェックほか。
日時 10月4日(水)13時30分～15時。
会場 西保健センター。
対象 西区在住の方。

▽胃がん・大腸がん検診
日時 ①10月6日(金)②7日(土)(いずれも受け付け19時～10時)。
会場 ①西保健センター②西区民センター。

定員・費用 50人。無料。
申込 9月12日(火)から電話で。先着順。
申込先 市コールセンターTEL(222)4894
日時 ①10月6日(金)②7日(土)(いずれも受け付け19時～10時)。
会場 ①西保健センター②西区民センター。



住民集団健康診査

●内容(対象者)

- ①特定健康診査(年度内に40歳以上の国民健康保険に加入の方)
- ②後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度に加入の方)
- ③胸部X線検査(検診日に40歳以上の方)
- ④肝炎ウイルス検査(過去に検査を受けていない方)

※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。

月日	受付時間	会場
9月15日(金)	9時30分～11時	二十四軒会館 (二十四軒3-4-4-11)
9月17日(日)	9時30分～11時30分	西区民センター (琴似2-7-1-21)
	13時30分～15時	
9月26日(火)	9時30分～11時	平和第二会館 (平和2-8-2-1)
	13時30分～14時30分	福井清流会館 (福井9-4-3)

※10月11日以降の日時・会場は来月号以降に掲載します。

詳細 西保健センター TEL 621-4241

第43回西区みんなで楽しむマラソン大会

日時 10月9日(祝)受付=9時30分、開会式=10時、スタート=10時20分。雨天中止の場合は会場でお知らせします。

会場 農試公園多目的広場^か。
種目 ①チャレンジコース5キロ(中学生以上)
②ハッスルコース3キロ(小学生以上)
③マイペースコース1キロ

※タイム・順位は記録しません。

対象 西区に在住か通勤の方、またはその家族。

費用 無料。
申込 大会当日に申込書を会場で提出。申込書は9月15日(金)から各地区センター、各まちづくりセンター、各児童会館、農試公園屋内広場、西区体育館、山の手図書館、西区地域振興課で配布するほか、当日会場にもあります。

詳細 西区地域振興課 TEL641-6926

対象 40歳以上で職場などで受診の機会がない方。
定員 ①各30人②各50人。
費用 胃(バリウム)700円、大腸(検便)400円。
※70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者、生活保護・支援給付・市民税非課税世帯の方は無料(要確認書類)。
申込 9月11日(月)から電話、ファクスまたはEメール(氏名、振り仮名、郵便番号、住所、年齢、電話番号、希望日と検診名を記入)で。先着順。
申込先 市コールセンターTEL(22)4894、FAX(21)4894、Eメール info4894@city.sapporo.jp

詳細 西保健センターTEL(621)4241

西区社会福祉協議会から

①西区生活応援ボランティア

養成講座

内容 生活応援ボランティアに関する講義やワークショップ^か。
日時 9月19日(火)、22日(金)13時30分～16時。全2回。
会場 西区民センター。
対象 西区在住で、両日とも参加可能な方。
定員・費用 50人。無料。
②福祉除雪ボランティア **協力員募集**

内容 ボランティア除雪を

行ってくれる方を募集します。
期間 12月1日(金)～平成30年3月25日(日)。
活動日時 道路除雪が行われた日の午前中。
対象 西区在住の個人または西区所在の団体、企業など。
活動費 1世帯の除雪につき2万1千円(1シーズン)を支給。
その他 福祉除雪の利用については全市版26ページをご覧ください。

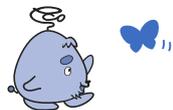
申込 ①9月14日(木)②10月27日(金)までに電話またはファクス(住所、氏名、振り仮名、生年月日、電話番号を記入)で。
申込先・詳細 西区社会福祉協議会 TEL(641)6996、FAX(611)6620

第44回西区女性のついで

内容 映画「南極料理人」原作者の西村淳^{にしむらじゅん}さんの講演、映画「人生、いろどり」の上映会、食生活改善に関する展示^ほ。
日時 10月6日(金)10時～15時30分(開場=9時30分)。
会場 西区民センター。
対象 西区在住の女性。
定員 500人。
費用 500円(弁当代含む)。

申込 9月21日(木)から、西区役所4階④番窓口で入場券を販売。先着順。
詳細 西区女性のついで実行委員会事務局(西区地域振興課内) TEL(641)6926

広告



のうし秋まつり

内容 工作体験、子ども縁日^{ほか}。
 ※参加料が必要なコーナーあり。
 日時 9月16日(土)、17日(日)。いずれも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。
【詳細】 農試公園管理事務所 Ⅸ(615)3680

山の手図書館から

▽絵本や紙芝居の読み聞かせ
 日時 9月12日、19日、26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 9月16日(土)14時～14時20分Ⅱ「どんぐりころちゃん」。
 ▽小学生のためのおはなし会
 日時・内容 9月16日(土)14時30分～15時Ⅱ「おつきさまえらいの」。
 ▽定期休館日 9月13日、27日の水曜。
【詳細】 山の手図書館Ⅸ(644)6822

はっさむ地区センターから

①うたこえひろば2
 内容 懐かしい曲をみんなで歌って盛り上がりましょう。
 日時 9月27日(水)10時～11時

時30分。

定員・費用 15人。500円。

②ママヨガ2

内容 骨盤調整などのヨガ。
 日時 10月3日、10日、17日の火曜。いずれも10時30分～11時30分。全3回。
 対象 歩き出す前の乳児とその母親。
 定員・費用 親子10組。千500円。
 ③ベイクドチーズケーキ & フルーツサンドイッチ

内容 お菓子を自宅で簡単に作る方法を学びます。
 日時 10月6日(金)10時～13時。
 定員 10人。
 費用 千500円(材料費含む)。
 ④アンチエイジングヨガ

日時 10月27日～12月22日の毎週金曜(11月3日を除く)。いずれも18時30分～19時40分。全8回。
 定員・費用 25人。5千円。
 申込 ①9月13日(水)②14日(木)③20日(水)④10月6日(金)から、いずれも直接来館か電話で。先着順。

【申込先・詳細】 はっさむ地区センター Ⅸ(662)8411

はちけん地区センターから

▽セラピーボールでセルフケア
 内容 セラピーボールを使って体の凝りをほぐします(ボールは講師が貸し出し)。
 日時 10月1日(日)10時30分

～12時。

定員 12人。

費用 600円。

申込 9月11日(月)から直接来館で。先着順。

▽講座「変わりつつある葬儀とお墓」

内容 ①生前に考えておきたいこと、葬儀の価格や家族葬とは②お墓と納骨堂、市営墓地と民間墓地の違い。
 日時 ①10月8日②15日の日曜。いずれも10時～11時30分。
 定員 各20人。
 費用 各100円(資料代含む)。
 申込 9月11日(月)から直接来館か電話で。先着順。

【申込先・詳細】 はちけん地区センター Ⅸ(611)0966

西区民センターから

①子どもの映画会
 内容 映画「ともだちや」^{ほか}。
 日時 9月14日(木)10時30分～11時10分(開場Ⅱ10時)。
 対象 幼児とその保護者。
 定員・費用 50人。無料。
 ②西区ファミリーコンサート

内容 西区オーケストラが白鳥の湖などの有名曲を披露します。未就学児の鑑賞可。
 日時 10月1日(日)14時30分



55歳からのいきいき 就職活動セミナー
 内容 シルバー世代の働き方

～16時(開場Ⅱ14時)。
 定員・費用 200人。無料。
 申込 不要。直接会場へ。
【詳細】 ①西区民センター図書室Ⅸ(641)9080、②西区民センターⅨ(641)4791

コトニクラシック Vol.19 ポリューム

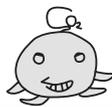
札幌交響楽団コンサートマスターのおおひら大平まゆみとピアニストの堀澤幸恵が出演し、情熱的なラテンの名曲を披露。観覧は無料です。

日時 9月27日(水)18時15分～18時45分。
 会場 地下鉄琴似駅中央改札口前。

【詳細】 西区地域振興課 Ⅸ641-6926

大平まゆみ

広告



広告

や就職活動の進め方について。
日時 10月13日(金) 9時30分
～12時。

会場 西区民センター。
対象 西区在住で仕事を探している方。

定員・費用 24人。無料。
申込 9月11日(月)から電話
で。先着順。

申込先・詳細 札幌市就業サポ
ーター Tel(708)83221

西健康づくりセンターから

▽西区健康づくりフェア

内容 ①骨密度測定、血液サラ
サラ度測定②肺年齢測定、体脂肪
率測定。体操や試食コーナーが
日時 9月25日(月) 9時30分
～13時(当日9時15分から先
着順で整理券を配布)。
定員 ①250人②150人。
費用 無料。

①調理実演講座

内容 ヘルシーバランス食
管理栄養士による調理

実演、試食、講話。

日時 10月4日(水) 11時30分
～13時。

対象 18歳以上の方。
定員 15人。
費用 千円。

▽西健康づくりセンター教室
内容 下表の通り。※詳細は
お問い合わせください。

対象 いずれも65歳以上で体
力の低下が気になる方。

申込 ①～⑧いずれも9月21
日(木)までに直接来館かほか
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、電話番号を記入で
多数時抽選。

※①～⑧全ての教室で別途施
設利用料が必要です。

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)87
04、Eメール west-school
@shsf.jp

04、Eメール west-school
@shsf.jp

■西健康づくりセンター教室

講座名	曜日	時間	期間・回数	定員	費用
②高齢者のための筋トレ8名教室(火)	火曜	13時30分～14時30分	10月10日～12月19日 全11回	各8人	各7,840円
③高齢者のための筋トレ8名教室(水)	水曜	10時～11時	10月11日～12月20日 全11回		
④高齢者のための筋トレ教室(木・午前)	木曜	10時～11時	10月5日～12月28日 (11月23日を除く) 全12回	各16人	各6,290円
⑤高齢者のための筋トレ教室(木・昼)		11時30分～12時30分			
⑥高齢者のための筋トレ教室(木・午後)		13時30分～14時30分			
⑦高齢者のための筋トレ8名教室(金)	金曜	13時30分～14時30分	10月6日～12月22日 (11月3日を除く) 全11回	各8人	各7,840円
⑧高齢者のための筋トレ8名教室(土)	土曜	10時～11時	10月7日～12月16日 全11回		

さんかくやまベエサポーター大募集!

西区環境キャラクター就任10周年を迎えた「さんかくやまベエ」は、自然環境の大切さを皆さんに伝えるために一生懸命。さらに、現在エントリー中の「ゆるキャラ®グランプリ2017」でも、上位ランクインを狙って頑張っています。今こそ、やまベエを応援して、一緒に西区のまちを盛り上げましょう!

やまベエに関するチラシを置いたり、ポスターを張ったりしていただける企業、店や団体を募集します。やまベエグッズのプレゼント、西区役所ホームページでの紹介など。10月31日(火)までに、ファクス、Eメールまたはホームページ(団体名(企業名や店名)、担当者名、振り仮名(団体名と担当者名)、郵便番号、住所、電話番号、チラシとポスターの必要部数を記入)で。



特典
申込

申込先 西区地域振興課 Tel641-6926 FAX641-2455
詳細 Eメール n-chishin@city.sapporo.jp
ホームページ http://www.city.sapporo.jp/nishi/machizukuri/yamabee/yamabeeimfo.html





参加者募集

キッズ・シェフ

環境にやさしい栽培をする山の手のリンゴ園を見学し、西野にある洋菓子店「PATISSERIE YOSHI」のパティシエ小松良考さんと、親子でリンゴを使ったお菓子を作ります。



日時 10月14日(土)12時30分～16時30分。
会場 札幌市生涯学習総合センターちえりあ^ほか。
 ※集合場所は西区役所。
対象 西区在住の小学3～6年生とその保護者。
定員・費用 8組16人。1組500円。
申込 9月25日(月)17時(必着)までに、はがき、ファクスまたはEメール(イベント名、郵便番号、住所、保護者と子どもの氏名、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9月29日(金)ごろに郵送で通知。

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

コトニジャズ^{ボリウム} Vol.38

地下鉄琴似駅(中央改札口前)で開催する観覧無料のジャズライブ。今回は「運命」、「チャルダッシュ」などのクラシックの名曲をジャズ風にアレンジして披露します。身近な琴似でジャズの生演奏を楽しみませんか？

日時 9月20日(水)
 18時～19時。



出演 HIKAblef
 林ひかる(バイオリン)
 内田聡子(ピアノ)
 金野俊秀(ベース)
 常松将行(パーカッション)

詳細 西区地域振興課 TEL641-6926

お知らせ情報は**地デジ**と**アプリ**でも配信中！

地上デジタルテレビのデータ放送とスマートフォンアプリ「iさっぽろ」で、お知らせ情報をもっと詳しく見ることができます。



札幌テレビ放送(STV)
 5チャンネルに合わせて
dボタンを押すと出てくる
 「札幌市からのお知らせ」
 からイベントの詳細が見
 れます。



iさっぽろ



QRコード

まずは無料のアプリを
 ダウンロード！
 マイエリアなどを登録
 すると検索が簡単！

広報さっぽろは
 2018年5月号から
 変わります

- 市が進める取り組みや、市の魅力を伝える特集記事をより充実させていきます。
- 手軽にイベントなどの情報が見られる地デジとアプリのお知らせ配信により、お知らせのページを減らします。

広告