

就任10周年!



西区環境キャラクター  
さんかくやまべ

# にし

区民のページ

2017年  
12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 検索

◆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!  
12月25日は、西清掃事務所から、改訂された  
ごみ分けガイドについてお知らせします。

## 西区ニュース

11月13日



### 冬道は、より慎重に運転しよう

11月11～20日の「冬の交通安全市民総ぐるみ運動」に合わせて、西区内の17カ所で一斉街頭啓発が行われました。あいにくの雨の中、参加者は列になって歩道に立ち、「スピードダウン」「シートベルト着用」と書かれた黄色い旗を持って、通り掛かるドライバーらに交通事故の防止を呼び掛けました。

10月27日



### 笑顔あふれる交流会

西野中央会館（西野3-8）で「第11回ころ・ふれあい交流会」が開催され、約190人が参加。介護予防劇やゲーム、歌などで楽しい時間を過ごしました。

10月28日



### ハッピーハロウィン! ハツキタ!

店員と子どもが顔見知りになることで、見守り活動につなげようと、発寒北商店街振興組合が主催した「2017ハッピーハロウィン in ハツキタ」。自慢の衣装をまとった800人の子どもたちが、元気いっぱいに合言葉を伝えてお菓子をもらいました。

11月9日



### 体操するのも仕事です

琴似中学校の生徒が西区役所を訪問し、職場体験をしました。職員から介護予防体操の指導を受けた生徒は「こんな仕事もあるとは」と驚いていました。

# 元気に育ってね！

～みんなで支える妊娠・出産・子育て～



妊娠が分かって赤ちゃんがお腹で育っていく様子や、産まれてからわが子の成長を感じることは、とてもうれしいもの。

同時に、妊娠・出産に伴う体の変化や、育児に関する悩みなど、心配に思うことも出てきます。

今月は西保健センターから、妊娠・出産・子育てに役立つ情報をお知らせします。

【詳細】 西区健康・子ども課健やか推進係 ☎ 621-4241

※子育てサロン・子育てに関する相談は  
西区健康・子ども課子育て支援担当 ☎ 641-6954

## 妊 娠

### 妊娠が分かったら…

初めての妊娠は、どうしたらよいか分からず不安になることがあります。保健センターでは、妊娠中の生活や出産・育児について学べる教室の開催、初妊婦訪問を行うなど、出産に向けての準備をお手伝いしています。

#### 母子健康手帳をもらおう



医療機関でもらう妊娠届出書を保健センターへ提出すると、母子健康手帳を受け取ることができます。

#### 母子健康手帳と一緒にお渡しします マタニティマークストラップ

妊娠初期は外見からは妊婦と分かりにくく、体調が悪くても周囲に理解してもらえないことがあります。このマークを付けている方を見かけたら、思いやりのある気遣いをお願いします。



#### 教室などに参加してみよう

初めてお母さん、お父さんになる方を対象に教室などを開催しています。

##### ●母親教室

妊娠中の生活や出産、育児について学びながら、出産時期が近い妊婦さん同士で交流ができます。

##### ●父親教室

夜間に夫婦で参加できる教室です。沐浴実習もくよくや赤ちゃんの抱き方、着替え等の実習のほか、お父さんは妊婦体験もできます。



#### 初妊婦訪問で不安や悩みを相談しよう

初めてお子さんを迎える家庭に保健師などが訪問し、妊娠・出産・育児に関する相談に応じます。また、子育て情報などを提供します。妊娠5～6か月ごろに訪問します。



## 出 産



# 子育て

## 赤ちゃんとの生活が始まると…

事前に学んでいても、赤ちゃんが成長していく中で疑問や不安が湧いてきます。そんなときは、新生児訪問や乳幼児健診などで相談したり、育児教室や子育てサロンなどで同じ年頃の子もたちと交流したりしてみましょう。

1～2か月  
(4か月まで)

### 新生児訪問があります

保健師や助産師が、赤ちゃんが産まれた全ての家庭を訪問し、育児相談やお母さんの健康相談を行っています。



保健師

1～3か月  
にしっこくらぶ1回目

4か月

### 乳幼児健康診査を受診しよう

4か月、10か月、1歳6か月、3歳、5歳の子どもを対象に

保健センターで健康診査を行います(5歳児のみ予約制)。身体測定や医師の診察、成長に合わせた保健指導、栄養相談、育児相談を行っています。



保健師



栄養士

予防接種のしおりを確認  
予防接種を忘れずに

病気の予防、流行の抑制のため、接種可能な月齢、年齢に達したら早めに受けましょう。

4～5か月  
にしっこくらぶ2回目

### 育児教室

#### 「にしっこくらぶ」

初めてのお子さんをお持ちの家庭を対象に、育児教室「にしっこくらぶ」を開催しています。

育児のコツを学ぶ場として、相談や情報交換、仲間づくりの場としてぜひご利用ください。



保健師



栄養士

6～8か月  
にしっこくらぶ3回目

10か月児健診

1歳6か月児健診

3歳児健診

5歳児健診  
(予約制)

### 子育てサロン



保育士

子育てサロンは、0歳から就学前のお子さんと保護者、これから親になる方や地域の方が自由に集い、遊びながら気軽に交流が楽しめる場で、西区には約30カ所あります。会場や開催日時はホームページ「さっぽろ子育て情報サイト」の子育てカレンダーで確認できます。

[さっぽろ子育て情報サイト](#)

検索



## お気軽にご相談ください!



西保健センター3階では、子どもの体や成長発達のこと、育児全般のこと、お母さんの体調に関する事など、電話や面談、訪問で保健師・栄養士等が相談に応じます。

【詳細】 西区健康・子ども課健やか推進係 ☎ 621-4241

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」では、子どもとの遊び方や関わり方、子育てに関する事など、電話や面談、訪問で保育士が相談に応じます。

【詳細】 西区健康・子ども課子育て支援担当 ☎ 641-6954  
子育て相談専用電話 ☎ 643-0874



《西区の人口数・世帯数》 平成29年11月1日現在、国勢調査ベース(前月比)。  
人口/214,932人(-41) 男 99,015人(-32) 女 115,917人(-9)  
世帯数/100,178世帯(+13)

# 西区からの お知らせ



12月11日からの内容です

## エコロコやまべエ誰でも体操 専門職向け普及員養成講座



**内容** 介護予防体操「エコロコ!やまべエ誰でも体操」を学び、事業所等で活用したい方のための講座。

**日時** 12月19日(火) 13時30分～16時30分。

**会場** 西保健センター。

**対象** 体操を活用したい介護保険事業所や医療機関の職員。

**定員・費用** 25人。無料。

**申込** 12月11日(月)～15日(金)に直接来庁か電話で。先着順。

**申込先詳細** 西区保健福祉課  
Tel(641)6946

## 就職支援セミナー

**内容** ①基礎から学べる就職

## ▶ 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 めくもり  
(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

## 第30回記念西区長杯 女性ソフトテニス大会



**日時** 1月28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。

## 子育て講座 「親子deビクス」



**内容** 親子で一緒に体を動かして、楽しくリフレッシュ。  
**講師** 健康運動指導士 宮本留美子さん。  
**日時** 1月18日(木)10時30分～11時30分。  
**会場** 西保健センター。  
**対象** 1歳10カ月～3歳の子

# 2018年版 さんかくやまべエ 卓上カレンダープレゼント

西区環境キャラクター「さんかくやまべエ」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12日(火)～28日(木) (土・日曜、祝日を除く)
区内の各まちづくりセンター【先着各80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8-12-1-1)【先着200人】	12月12日(火)～28日(木) 9時～23時
リサイクルプラザ宮の沢 (宮の沢1-1-1-10ちえりあ1階)【先着250人】	12月12日(火)～28日(木) (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
まつ田 あつ敦 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 たいこ 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

## 山の手図書館から

▽クリスマスお楽しみ会

日時 12月12日(火)15時～15時30分。

▽たのしいおはなし会

日時 12月16日(土)14時～14時30分。

## はっさむ地区センターから

▽新春書き初め展示会

【作品募集】

対象 発寒、発寒北地区の小・中学生。

申込 12月18日(月)～1月5日(金)(12月29日(金)～1月5日(金))

どもと保護者。

定員・費用 親子20組。無料。

申込 1月4日(木)から電話で。受付時間は9時～17時(土・日曜を除く)。先着順。

申込先 西区健康・子ども課子育て支援担当TEL(641)6954

【詳細】西区保育・子育て支援センター「ちあふる・にし」TEL(613)7882

時20分。

▽小学生のためのおはなし会

日時 12月16日(土)14時30分～15時。

▽休館日のお知らせ

12月13日、27日の水曜、29日(金)～1月3日(水)。

【詳細】山の手図書館TEL(644)6822

3日(水)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。※作品は1人1点とします。

【展示会】

期間 1月11日(木)～17日(水)の9時～21時。

【表彰式】

日時 1月20日(土)10時。

※入賞者には賞状と記念品、その他の方には参加賞を贈呈します。

①らくらく健康体操4

日時 1月17日～2月21日の水曜。10時～11時30分。全6回。

②身体ばかばかヨガ

日時 1月19日～3月16日の金曜(2月2日を除く)。18時30分～19時40分。全8回。

定員 ①②各30人。

費用 ①3千円②5千円。

申込 ①12月20日(水)②21日(木)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

## 西野地区センター 新春書き初め展示会

【作品募集】

対象 小別沢、西野、西町、福井、平和、宮の沢、山の手地区の小・中学生。

作品規格 縦80センチ×横25センチ以内。

申込 12月25日(月)～1月10日(月)

日(水)(12月29日(金)～1月3日(水)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12日(金)～18日(木)の9時～21時(最終日は15時まで)。

※入賞者には賞状と図書カード、その他の方には参加賞を贈呈します。

申込先・詳細 西野地区センターTEL(666)5550

## 農試公園から

①しめ縄リースづくり

日時 12月16日(土)9時30分～11時30分。

②ミニ門松づくり

日時 12月17日(日)9時30分～11時30分。

③新春ワン風づくり



内容 干支(いぬ)のたこを作ったこ揚げをします。

日時 1月8日(祝)10時～12時

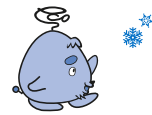
定員 ①②各20人③30人。

費用 ①②各千円③800円。

申込 ①②12月11日(月)③25日(月)から直接来園か電話で。いずれも先着順。

申込先・詳細 農試公園管理事務所TEL(615)3680

広告



## 西健康づくりセンター教室

教室名・曜日	時間	期間・回数	定員	費用
①高齢者のための筋トレ8名教室(火)	13時30分～14時30分	1月16日～3月27日 全11回	各8人	各7,840円
②高齢者のための筋トレ8名教室(水)	10時～11時	1月10日～3月28日 (3月21日を除く)全11回		
③高齢者のための筋トレ教室(木・午前)	10時～11時	1月11日～3月29日 全12回	各16人	各6,290円
④高齢者のための筋トレ教室(木・昼)	11時30分～12時30分			
⑤高齢者のための筋トレ教室(木・午後)	13時30分～14時30分			
⑥高齢者のための筋トレ8名教室(金)	13時30分～14時30分	1月12日～3月23日 全11回	各8人	各7,840円
⑦高齢者のための筋トレ8名教室(土)	10時～11時	1月13日～3月24日 全11回		

**内容** 左表の通り。※詳細はお問い合わせください。  
**対象** 65歳以上で筋力の低下が気になる方。  
**申込** いずれも12月21日(木)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メールは教室名、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。多数時抽選。  
※全ての教室で、受講料の他に毎回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)

## 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。

※図鑑、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11日(月)～15日(金)。

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

**詳細** 西区健康・子ども課子育て支援担当 TEL 641-6954



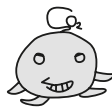
## 第43回西区新春囲碁大会

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

**内容** 有段者と級位者に分かれたトーナメント。入賞賞品と抽選によるお楽しみ賞があります。  
**日時** 1月20日(土)9時30分

16時(受け付け19時から)。  
**会場** 西区民センター。  
**種目** ①有段者②級位者。  
**定員** ①32人②16人。  
**費用** 400円。  
**申込** 12月12日(火)10時から直接来館か電話で。先着順。費用は1月5日(金)17時までに直接窓口で納入。  
**申込先・詳細** 西区民センター TEL(641)4791

広告



広告

### 平成29年度 札幌市自治振興功労者表彰

11月21日(火)、札幌パークホテルでさっぽろ市民表彰式が行われました。西区からは、長年地域の発展に貢献された功績により、前発寒北連合町内会会長横谷文夫さん、前西町連合町内会副会長の宮崎隆さんが「札幌市自治振興功労者」として表彰されました。おめでとうございます。



横谷文夫さん



宮崎隆さん

### 平成30年 西区成人式のご案内

平成29年 西区成人式



- 日時** 1月8日(祝)  
13時30分～14時30分(開場=12時45分)。
- 会場** 西区体育館。
- 対象** 平成9年4月2日～平成10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には、12月11日(月)までに届くように案内状を発送しています。住民登録をしていない方や、帰省中の方なども、案内状なしで参加できます。  
案内状送付をご希望の方は、下記に電話するかホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/nishi/machizukuri/seijin30.html>)から申し込みください。
- その他**
  - 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はあります)。
  - 式典後、コンサドールズによるダンスパフォーマンスやヤマハ音楽教室琴似センター講師による演奏を予定しています。



【QRコード】

詳細 西区地域振興課 Tel 641-6926

### 札幌市からのお知らせは

**d** **地デジ** と **アプリ** で!



STV5チャンネルで**dボタン**(テレビのデータ放送)を押し、右側の「札幌市からのお知らせ」を選択。メニューからイベントの詳細を確認できます。

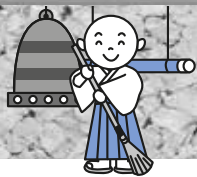
スマートフォンアプリ「**iさっぽろ**」をインストール!

一覧から知りたい情報を簡単に見つけることができます。

※アプリのダウンロードや操作方法などは本誌全市版13ページをご覧ください。

### 広報さっぽろは来年5月号から変わります

市の取り組みや課題を伝える特集・企画のページを充実します。全ページがカラーになり、より見やすい誌面になります。地デジ・アプリによる情報配信に伴い、お知らせのページは少なくなります。



# 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(金)から1月3日(水)**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。

## ■ 区民センター・各地区センター

**12月29日(金)から1月3日(水)**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(木)**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)。

## ■ ごみの収集

**12月30日(土)から1月3日(水)**まで、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

## ■ 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。	28日(木)	11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。	15日(金)	5日(金)
③行政	月曜日	13時~16時	25日(月)	15日(月)
④家庭生活	火・水曜日	10時~12時、13時~16時	27日(水)	9日(火)
⑤交通事故	第1・第3木曜日	9時30分~12時15分、13時~16時	21日(木)	4日(木)
⑥職業	月~金曜日	8時45分~17時	28日(木)	4日(木)

**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