



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

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

☎641-6925 ㊟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

西区ニュース

しなやかに踊る「八軒音頭」

第27回^{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。1986年に地域住民によって作られ、受け継がれてきた伝統ある踊りに、会場から大きな拍手が送られました。



6月9日

6月5日



みんなで植えたきれいな花

北翔養護学校（発寒11-6）で、地域のボランティアと児童らが一緒に校庭に花を植える、花いっぱい運動を行いました。色とりどりの花壇を前に、児童らはうれしそうに笑みを浮かべていました。

「キャンドルナイトⁱⁿ琴似」へ参加を呼び掛けるため、琴似小学校の児童がFMラジオ三角山放送局の番組に生出演。「緊張したけどうまく話せた」と満足げな表情を見せていました。



6月11日

初めてのラジオ出演にドキドキ

主な区の施設・窓口一覧

西区役所（代表）（琴似2-7） ☎641-2400	西部市税事務所（納税課）（琴似3-1） ☎618-3912
西区土木センター（西野290） ☎667-3201	西清掃事務所（発寒15-14） ☎664-0053
西保健センター（琴似2-7） ☎621-4241	西消防署（発寒10-4） ☎667-2100

まちづくりセンター

八軒（八軒1西1） …… ☎611-2221	西野（西野6-3） …… ☎663-0360
琴似二十四軒（琴似2-7） …… ☎621-2508	山の手（山の手3-7） …… ☎613-1929
西町（西町南9） …… ☎661-2591	発寒（発寒5-3） …… ☎664-6411
発寒北（発寒北12-4） …… ☎661-6262	八軒中央（八軒6西2） …… ☎615-9588

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

西区の人口数・世帯数
平成30年6月1日現在
国勢調査ベース（前月比）

人口
215,744人（+99）
世帯数
101,341世帯（+89）

目指そう生き生きスマイルシニア!

みんなであらゆる 介護予防



西区では、高齢化率*が平成20年から30年にかけて19.5%から27.1%に上昇。高齢者の増加に伴い、今後介護が必要となる人も増えていくことが予測されます。「年を重ねても住み慣れた地域でずっと元気で過ごしたい」と思うのはみんなの願い。今月は、いつまでも笑顔で暮らしていく秘訣「介護予防」について紹介します。

※高齢化率：全人口に占める65歳以上の人口の割合。

【詳細】西区保健福祉課 ☎641-6946

介護予防とは?

介護が必要な状態にならないように現在の心身の健康状態を維持・改善すること。

つまり、これからも元気で生き生きと暮らしていけるように備えることです。



札幌市が行う介護予防事業

地域の自主グループを支援

地域の皆さんが主体となった集まり(サロンなどのグループ)に、介護予防の専門家が訪問。効果的な方法や継続するためのヒントなどを伝授します。一人よりもみんなで取り組むことが、長く楽しく続けるコツです。



介護予防教室

地域の集会所などで、運動や食生活など介護予防について学ぶことができる教室を開催します。



お話を聞きました!

地域の自主グループで介護予防に取り組む

西野第一町内会福祉部長
たかはし かずのり
高橋 一典さん



西野第一町内会での体操教室の様子



地域にお年寄りが増え、何か役立つことがしたいと思っていたところに、介護予防センター西野から体操教室開催の提案を受けたことがきっかけになりました。参加者にとっても好評だったので、同センターからさまざまなアドバイスを受け、今では毎週月曜日に体操教室を開催しています。地域住民だけでは難しかったと思いますが、同センターからのいろいろなサポートが心強かったです。

継続することで新しい参加者も増え、地域住民同士の新たな絆も生まれているんです。みんなと一緒に取り組むことができました。これからも大切に続けていきたいですね。



介護予防といえは!



エココ! やまべえ誰でも体操



西区環境キャラクター
さんかくやまべえ

やまべえ体操は、平成24年に西区で誕生した札幌市初の介護予防体操。介護事業所や自主グループなどで取り組み、すっかり定番になっています。



お話を聞きました!

やまべえ体操の生みの親の
一人であり体操普及員の

にしけん
西健サークル代表

こやなぎ みつこ
小柳 光子さん



老人福祉センターでやまべえ体操に取り組む西健サークルの皆さん

平成24年に西区で介護予防体操を作ろうというワーキンググループに参加しました。体操の内容をみんなで考えるのも楽しかったし、何よりも完成した体操に取り組んでくれた人から「体操をしてから調子がいい」「肩凝りが改善した」といった声が寄せられるのがうれしくて。ゆったりとした動きで難易度が低いのもポイント。気軽に取り組むことができるので、多くの皆さんに楽しんでもらえると思います。



エココ! やまべえ誰でも体操 普及員養成講座

日時 7月31日(火)、8月7日(火)いずれも14時~15時30分。全2回。

会場 西保健センター2階。

対象 体操を学び自主グループなどの集まりに取り入れ、体操の普及に協力いただける方。

定員 20人。

費用 無料。

申込 7月27日(金)までに直接来庁か電話で。先着順。

【申込先・詳細】西区保健福祉課 ☎641-6946

あなたも普及員になって「やまべえ体操」に取り組んでみませんか?



昨年度講座の様子

介護予防について知りたい!
私も何か取り組みたい!
そんな人は、お近くの介護
予防センターへ

介護予防センター西野

住所 西区西野7条3丁目5-36
電話 668-3300
担当地区 西野・昭和

介護予防センター発寒

住所 西区発寒14条12丁目2-22
電話 666-6855
担当地区 発寒・発寒北

介護予防センター山の手・琴似

住所 西区山の手4条5丁目3-1
セージュ山の手内
電話 631-6110
担当地区 琴似・二十四軒・二十四軒東・山の手

介護予防センター八軒

住所 西区八軒5条西3丁目4-8
コーポ八軒1階
電話 624-7026
担当地区 八軒・八軒中央

介護予防センター西町

住所 西区西野2条8丁目1-8
西野ケアセンター(特養)内
電話 663-2558
担当地区 西町

こども・あーと・にしく

～和紙染めでカラフルうちわをつくらう！～

- 内** 芸術を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！札幌芸術の森で、和紙染め作品を作り、解説員の案内でブリュージュ展を見学します。作品は、はちけん地区センター（八軒6西2）で1週間展示します。
- 日** 7月30日（月）
9時30分～14時45分。
- 所** 札幌芸術の森（バスで移動）。
※西区役所集合、解散。
- 対** 西区在住の小学4～6年生。
- 定** 20人。
- 申** はがき、**FAX**、**E**、直接、7月17日（火）（必着）まで。**上覧必要事項**を記入。（抽選）
- 他** 結果は7月23日（月）までに郵送で通知。
昼食は各自持参。



【QRコード】

申込先問

西区地域振興課 〒063-8612 琴似2-7
☎641-6926 **FAX** 641-2455
E n-chishin@city.sapporo.jp

親子で

環境満喫バスツアー

- 内** 市内の工場などを見学し、ごみのリサイクル・環境の取り組みについて学べるバスツアー。
- 日** ①8月1日（水）②8月2日（木）共に9時50分～16時30分。※両日ともに同内容。
- 所** 北海道コカ・コーラボトリング㈱札幌工場、札幌ドーム。※ちえりあ（宮の沢1-1）前広場集合。
- 対** 西区在住の小学生と保護者。
- 定** 各日20組40人。
- 申** ☎、**FAX**、**HP**、7月13日（金）まで。**上覧必要事項**を記入。（抽選）
- 他** 結果は7月20日（金）ごろに郵送で通知。
昼食、飲み物は各自持参。
- 申込先** 市コールセンター
☎222-4894 **FAX** 221-4894
HP <http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/>
- 問** 西区環境まちづくり協議会事務局（西区地域振興課内）☎641-6926

参加者

募集

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。

～夏野菜でスープカレーを作ろう～

- 内** 自分たちの手で収穫した野菜を使い、スープカレー店「らっきょ」代表のイデオウさんの指導により特製スープカレーを作ります。
- 日** 7月27日（金）8時30分～14時。
- 所** ちえりあ^ほか。
※西区役所集合。
- 対** 西区在住の小学3～6年生と保護者。
- 定** ¥ 8組16人。1組1000円。
- 申** はがき、**FAX**、**E**、7月13日（金）（必着）まで。**上覧必要事項**を記入。（抽選）
- 他** 結果は7月20日（金）ごろに郵送で通知。
- 申込先問**
西区地域振興課 〒063-8612 琴似2-7
☎641-6926 **FAX** 641-2455 **E** n-chishin@city.sapporo.jp



～小松菜農園体験～

- 内** 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** 8月10日（金）9時～13時30分。
収穫体験＝宮下農園。
調理実習＝西区民センター。
※西区役所集合。
- 対** 西区在住の小学生と保護者。
- 定** ¥ 12組24人。1組500円。
- 申** ☎、**FAX**、**E**、直接、7月13日（金）まで。**上覧必要事項**を記入。（抽選）
- 他** 結果は7月20日（金）ごろに郵送で通知。
- 申込先問**
西区健康・子ども課
☎621-4241 **FAX** 641-0392 **E** nishi.kenko@city.sapporo.jp



西区の夏祭り

7/16
祝

八軒ふれあいまつり

フリーマーケット、飲食コーナー、ビンゴ大会など。

所 八軒会館および駐車場(八軒1西1)。

時 10時～15時。

問 八軒まちづくりセンター ☎611-2221



7/15 日 五天山公園ふれあい夏祭り

福井ばやし、フラダンス、ビンゴ大会などのステージ発表や各種出店。

所 五天山公園(福井)。

時 10時～17時。

問 西野まちづくりセンター ☎663-0360



7/28
土

ハツキタ夏まつり2018

ステージイベント、フリーマーケット、ベイブレード大会など。

所 旧パーラー大黒天駐車場(発寒13-4)。

時 10時～18時。

問 発寒北商店街振興組合事務局 ☎663-8541



7/28
土

八軒中央納涼まつり

ステージイベント、盆踊り、餅まき、抽選会、ちょうちん点灯など。

所 八軒中央公園(八軒7東1)。

時 13時～19時30分。

問 八軒中央連合町内会事務局 ☎642-8710



8/4
土

発寒納涼夏まつり

エコタウンはっさむ、旬野菜の軽トラ市、縁日横丁、抽選会など。

所 稲山通り歩行者天国(発寒5-3周辺)。

時 10時～17時。

問 発寒まちづくりセンター ☎664-6411



8/4
土

琴似屯田夏まつり

ダンス、屯田クイズ、合唱などのステージ発表や各種出店。お菓子詰め放題。

所 屯田の森(琴似2-7)。

時 11時～16時。

問 琴似二十四軒まちづくりセンター ☎621-2508



8/4~5
土~日

ふれあい夏祭り・納涼盆踊り

ゲーム大会、子ども盆踊り、カラオケのど自慢など。

所 西野昭和公園(西野7-3)。

時 15時～21時。

問 西野まちづくりセンター ☎663-0360



8/11
祝

二十四軒地区親子夏まつり

ビール、焼き鳥などの各種出店。盆踊り(景品有)、花火大会など。

所 二十四軒公園(二十四軒3-4)。

時 13時～20時。

問 二十四軒会館 ☎641-4703



8/12~13
日~月

山の手地区納涼親子盆踊り大会

商工振興会の出店。ラムネ早飲みなどゲーム多数、13日は仮装盆踊り。

所 山の手会館・山の手太陽公園(山の手3-2)。

時 14時～20時。

問 山の手まちづくりセンター ☎613-1929



8/12~13 日~月 琴似ふれあいこども盆踊り

盆踊り参加者にはお土産を差し上げます。

所 JR琴似駅前(琴似1-1)。

時 18時30分～20時。

問 琴似連合町内会事務局 ☎213-7164



8/25
土

コンサタウンふれあいフェスタ

ご当地グルメ、ステージイベント、盆踊り大会、花火大会など。

所 宮の沢ふれあい公園(宮の沢2-3)。

時 12時～19時30分。

問 西町まちづくりセンター ☎661-2591



※6月20日現在の情報を基に掲載しています。天候により変更・中止になることがあります。区内のお祭りを全て掲載したものではありません。

広告