

7 にし

2023



西区環境キャラクター
さんかくやまベエ



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

札幌市 西区 検索

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

西区の人口統計 人口 217,465 (前月比-28)
令和5年6月1日現在 世帯数 106,846 (前月比+39)

西区のできごと

当時の生活に思いを馳せて

琴似屯田兵村兵屋跡※(琴似2-5)で、4年ぶりにくわ入れ・種まき式が行われ、地域住民など約30人が参加。屯田兵の生活に倣ってみんなで協力し野菜の作付けを行い、ふるさとへの思いを深めました。

※屯田兵入植時に兵屋が建っていた場所(兵屋跡)へ1972年に兵屋を復元。兵屋跡は1982年に国の史跡指定を受けました。



5/12

5/13



西区の母なる川をきれいにしよう!

各連合町内会により組織された川の美化事業実行委員会(西内征幸会長)が主体となって、琴似発寒川の一斉清掃を実施。晴天にも恵まれ多くの地域住民が参加し、火ばさみとごみ袋を手に、河川敷に捨てられていたごみを懸命に拾いました。

危険を知り、いざという時に備えを

毎年6月の第2週は「危険物安全週間」です。危険物の自然発火による火災が多くなる夏季を前に、西消防署の職員が地域のガソリンスタンドを訪問。給油装置の安全確認や従業員による消火活動の模擬訓練を行うなど、防災への意識を高めました。



6/6

西区関連施設

西区役所(代表) (琴似2-7) ☎641-2400
西区土木センター (西野290) ☎667-3201
八軒 (八軒1西1) ☎611-2221
琴似二十四軒 (琴似2-7) ☎621-2508
西町 (西町南9) ☎661-2591

西保健センター (琴似2-7) ☎621-4241
西部市税事務所 (琴似3-1) ☎618-3912
発寒北 (発寒10-4) ☎661-6262
西野 (西野6-3) ☎663-0360
山の手 (山の手3-7) ☎613-1929

西清掃事務所 (発寒15-14) ☎664-0053
西消防署 (発寒10-4) ☎667-2100
発寒 (発寒5-7) ☎664-6411
八軒中央 (八軒6西2) ☎615-9588

まちづくりセンター

今年の夏はノルディックウォーキングに挑戦してみよう！

コロナ禍で活動が制限されていた中、運動不足を感じている人たちも多いのではないのでしょうか。今回は、北欧生まれのスポーツ「ノルディックウォーキング」について紹介します。

【詳細】西区健康・子ども課
☎621-4241



日本ノルディックフィットネス協会
公認アドバンスインストラクター

しばや ひろこ
澁谷 洋子さんに
教えてもらいました



ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くスポーツで1997年にフィンランドで誕生しました。下半身だけでなく上半身を大きく使うので、通常のウォーキングに比べてエネルギー消費量が20%ほど上昇するといわれています。また、ポールで支えることで歩行中の姿勢が良くなり、肩こりの緩和や、膝や腰にかかる負担を軽減する効果もあります。

ポールさえあれば季節や場所を問わず行うことができ、子どもから高齢の方まで誰でも楽しめるのも魅力のひとつだと思います。

誰でもいつでも気軽に始められるノルディックウォーキング。ぜひ一度体験してみてください！

POINT!

視線は前方

前側のポールは前足と後足の間につく

着地はかかとから

ポールはスキーや登山用のストックでも代用できますが、ストラップや先ゴムがついている専用のポールを用いるとより効果的です。ストラップは、手を離してもポールが手から離れていかない構造になっています。ポールの長さは身長×0.65～0.68程度が理想です。

グリップは強く握らず腕を前後に振る

ポールは斜め後方に押す

体験会に参加しよう！

専用のポールを持っていなくても大丈夫！
ノルディックウォーキングを体験できる方法を
紹介するよ！



内容 澁谷さんを講師に迎え、
ポールの使い方から丁寧に
レクチャーします。また、
大塚製薬株式会社による熱
中症予防の講話も予定して
います。



日時 7/28(金)10時～12時
※集合9時30分

場所 西区民センター3階区民ホール
(琴似2-7)

対象 西区にお住まいの方
(小学生以下は原則保護者同伴)

定員 20人程度

申込 7/11(火)電話受付開始(先着)
(受付時間:平日8時45分～17時15分)

申込先 西区健康・子ども課 ☎621-4241

内容 基礎からエクササイ
ズの運動までを学ぶ
1回完結型のレッスンです。

こちらは
日曜開催！

日時 7/30、9/3、9/10、10/15、10/22
いずれも10時～12時

場所 農試公園(八軒5西6)

対象 札幌市民の方
(小学生以下は原則保護者同伴)

定員 各回20人

申込 電話または管理事務所へ直接(先着)

申込先 農試公園管理事務所 ☎615-3680

ポールの無料貸し出しを行っています！

※ポールの数には限りがあります。
あらかじめご了承ください。

貸出場所	西保健センター (琴似2-7) ☎621-4241	西野まちづくりセンター (西野6-3) ☎663-0360	農試公園 (八軒5西6) ☎615-3680
貸出対象	小学生以上の札幌市民 ※団体(グループなど複数名)での利用も可能		
受付時間	平日8時45分～17時 (土・日・祝日、12月29日～1月3日は休み)		9時～19時30分 ※第4月曜日のみ15時30分まで (12月29日～1月3日は休み)
貸出期間	貸出日から7日以内		貸出日当日のみで、20時30分までに返却 ※第4月曜日は16時30分まで
利用料金	無 料		

西区ウォーキング マップを配布中！

西区の皆さんと一緒に考案した17のウォーキングコースを紹介。
コースごとの総距離や消費カロリーの目安などを掲載しています。
西区役所1階7番窓口や西保健センター3階事務室で配布している
ので、日々の運動に活用してください。



内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 費=費用 申=申込 持=持ち物 他=その他
問=問い合わせ先 ☎=電話 FAX=ファクス E=Eメール HP=ホームページ(西区1ページ参照)
※費用、申し込み方法の記載がないものは、無料、申し込み不要で直接会場へ行く催しです。

西区からの お知らせ

7月11日からの内容です

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◆

7月31日(月)は、健康・子ども課から、野菜摂取強化月間についてお知らせします。

- ①8月4日(金)、②9月1日(金)。①②ともに9時～10時。※胃がん・大腸がん検診は事前申込必須。肺がん検診は申込不要。詳細は申参照。
- 所 西保健センター。
- 対 職場などで受診の機会がない方。胃がん検診は満50歳以上の偶数歳(奇数歳でも、直前の偶数歳時に未受診の場合は可)、大腸がん・肺がん検診は満40歳以上の方。
- 定 胃がん25人、大腸がん40人。※肺がん検診は定員なし。
- 費 胃がん(バリウム)千100円、大腸がん(検便)400円。※費用免除制度あり。肺がん(胸部エックス線)無料。
- 申 ①7月12日(水)～19日(水)、②8月9日(水)～16日(水)。

胃がん・大腸がん・肺がん検診

- ②8月9日(水)～16日(水)。
- 左ページ上欄必要事項。(先着)
- 申 込先 市コールセンター ☎(222)4894、FAX(221)4894(年中無休。8時～21時)。
- E: info4894@city.sapporo.jp
- 他 胃がん・大腸がん検診を受診する方は、申し込み後送付される「がん検診のお知らせ」を必ずお読みください。
- 問 西区健康・子ども課 ☎(621)4241

住民集団健康診査

- ① 特定診査(とくとく健診)
 - ② 後期高齢者健診
 - ③ 肺がん検診
 - ④ 肝炎ウイルス検査
- ☎ 所 左表の通り。

月 日	受付時間	会 場
7月18日(火)	9時30分～11時	西野地区センター(西野4-2)
7月19日(水)		ラポール二十四軒集会所(二十四軒1-5)
7月21日(金)		西野第二町内会館(西野8-6)

- ①②は受診券を持参。その他、費用や持ち物など、詳細はお問合せください。
- 問 西区健康・子ども課 ☎(621)4241

国民健康保険料 夜間・休日納付相談

- 回 夜間 7月20日(木)17時30分～19時30分。(休日)7月23日(日)9時30分～14時30分。
- 所 西区役所3階4番窓口(庁舎北側時間外受付入口からお入りください)。
- 対 令和5年1月以降の収入が激減するなど、財産がなく、保険料の納付が困難な方。
- 持 身分証、納付通知書、1月以降の世帯全員の収入が分かる書類(必須)。
- 問 西区保険年金課 ☎(641)6978

西部市税事務所 夜間納税相談

- 内 平日の日中にお時間の取れない方のため、夜間に納税相談窓口を開設しています。
- 回 毎週木曜日(年末年始、祝日を除く)17時15分～20時。
- 所 西部市税事務所2番窓口(琴似3-1-1)
- 問 西部市税事務所納税課 ☎(618)3913



MOTTO野菜が食べたくなるレシピコンテスト★2023

食べて元気になるような、おいしく楽しい野菜レシピを募集します。受賞レシピは西区ホームページへ掲載する他、リーフレットにまとめ西区役所と西保健センターで配布する予定です。

- 対 西区在住または西区に通学する小中高生
- 日 7月18日(火)～8月31日(木) (必着)
- 申 西保健センターなどで配布している専用の応募用紙に記入し、料理の写真を添えて郵送、HP。
※応募書類は返却しません。応募レシピは西区健康・子ども課に帰属します。個人での応募とします。
- 他 応募条件①食事、おやつなどジャンルは問わない、②野菜を70グラム以上使用している、③スーパーなどで手軽に購入できる材料を使用している、④手軽に作ることができる、⑤薄味である。応募者全員に参加賞を、入賞者には副賞をプレゼントします。その他、詳細はホームページをご確認ください。

申 込先 問 西保健センター(健康・子ども課) 〒063-8612 琴似2-7 ☎621-4241



[H P]

親子でエコキッズ・プログラム in SUMMER

五天山公園で、遊びや散歩を通じ、親子で一緒に楽しみながら自然との触れ合い方を学びます。



- 日** 7月31日(月)10時～12時。
所 五天山公園(福井423)。
※現地集合、解散。雨天時は場所を変更して開催。
対 西区在住の2～3歳の子どものとその保護者。
※未就学児の兄弟姉妹の同伴も可。
定 親子10組。
申 はがき、**FAX**、**E**。7月17日(祝)まで。**(必着)****(抽選)**
上欄必要事項、Eメールアドレスを記入。
結果は7月24日(月)ごろ当選者にのみ郵送で通知。
申込先 問 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
☎641-6926 **FAX** 641-2455
E eco-yamabee@city.sapporo.jp

親子で環境満喫バスツアー

石狩市にある古潭海岸^{こたん}で、漂着物の観察やごみ拾いを通じ、自然環境やごみ問題について学びます。



- 日** 7月28日(金)、8月9日(水) いずれも8時30分～12時50分。※2日間とも同内容。
所 古潭海岸(西区役所集合、解散)。
対 西区在住または西区内の小学校に通う小学1～6年生とその保護者。
定 各日親子20組40人。
申 **HP**、☎。7月13日(木)まで。**(抽選)**
上欄必要事項、参加希望日、Eメールアドレス(HPから申込みの場合)を記入。
結果は7月21日(金)ごろ当選者にのみ郵送で通知。
申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894
(年中無休 8時～21時)
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



【申込フォーム】

キッズ・シェフ(スープカレー)

小別沢の農園「かわいふあ～む」で野菜の収穫体験をした後、その野菜を使い、琴似のスープカレー店「らっきょ」の代表・井手剛^{いでこう}さんの指導によりスープカレーを作ります。



- 日** 8月2日(水)8時30分～14時。
所 西区民センター(琴似2-7)。
対 西区在住または西区内の小学校に通う小学3～6年生とその保護者。
定 6組12人。
申 はがき、**FAX**、**E**。7月19日(水)まで。**(必着)****(抽選)**
上欄必要事項、Eメールアドレスを記入。
結果は7月26日(水)ごろ当選者にのみ郵送で通知。
申込先 問 西区地域振興課「キッズ・シェフ」係
〒063-8612 琴似2-7
☎641-6926 **FAX** 641-2455
E eco-yamabee@city.sapporo.jp



こども・あーと・にしく(夏)

ガラス容器に好みのデザインをサンドブラスト技法で削り、オリジナルデザインのガラス容器を作ります。制作の後は、芸術の森美術館の展覧会を観覧します。



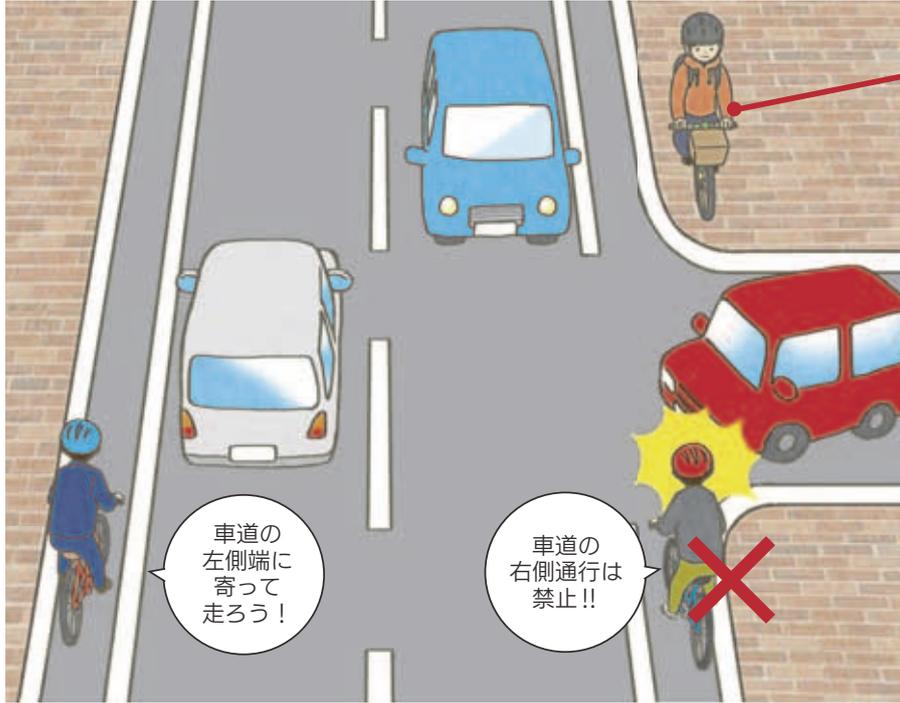
- 日** 8月3日(木)12時15分～17時。
所 札幌芸術の森(西区役所集合、解散)。
対 西区在住または西区内の小学校に通う小学4～6年生。
定 21人
申 **HP**、はがき、**FAX**。7月20日(木)まで。**(必着)****(抽選)**
上欄必要事項、Eメールアドレスを記入。結果は7月27日(木)までに当選者にのみ郵送またはメールで通知。
申込先 問 西区地域振興課
「こども・あーと・にしく」係
〒063-8612 琴似2-7
☎641-6926 **FAX** 641-2455



【申込フォーム】

自転車は

車道の左側通行



歩道を走って良いのは特別な場合だけ!

- ①歩道通行可の標識などがある
- ②13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な方
- ③車道の通行が難しい



歩道は歩行者優先です。スピードを落として車道寄り
を安全に走行しましょう!

POINT

自転車のルールやマナーなどの詳しい情報はHPに掲載しています。



CHECK

自転車のルールを掲載した冊子「セーフティ自転車ライダーのススメ!」を西区役所1階7番窓口で配布中です。



西区の夏祭り2023

(この一覧は一例であり、区内で開催される全ての祭りを掲載しているものではありません)

イベント名	日時	会場	内容	問い合わせ先
八軒ふれあいまつり	7/17(祝) 10時~15時	八軒会館 (八軒1西1)	各種飲食出店、フリーマーケット、ビンゴ大会など	八軒地区福祉のまち推進センター ☎643-2351
ハツキタ夏まつり2023	7/29(土) 11時~17時	発寒神社 (発寒11-3)	各種飲食出店、ステージイベント、おたのしみ抽選会など	発寒北商店街振興組合事務局 ☎663-8541
八軒中央納涼まつり	7/29(土) 13時~19時30分	八軒中央公園・八軒児童会館 (八軒7東1)	各種飲食出店、ステージイベント、子どもたちが作成したちょうちんの点灯、盆踊りなど	八軒中央連合町内会 ☎642-8710
二十四軒さいわい公園子ども花火大会	7/29(土) 18時45分~20時30分	二十四軒さいわい公園 (二十四軒3-6)	打上げ花火、花火の配布など 小学生以下の子どもにお土産配布(先着400人)	琴似二十四軒まちづくりセンター ☎621-2508
発寒納涼夏まつり	8/5(土) 10時~17時	発寒福祉会館(発寒5-3) 発寒とんでん公園(発寒5-4)	各種飲食出店、ステージイベント、子ども縁日など(ぎんなん通は歩行者天国です)	発寒商店街振興組合 ☎663-6551
琴似屯田夏まつり	8/5(土) 11時~16時	屯田の森 (琴似2-7)	各種飲食出店、ステージイベント、屯田クイズ、お菓子のつかみ取りなど	琴似二十四軒まちづくりセンター ☎621-2508
山の手地区夏祭り・親子納涼盆踊り大会	8/5(土)、8/6(日) 各日13時~20時	山の手会館・山の手太陽公園 (山の手3-2)	各種飲食出店、ゲームコーナーなど 6日は仮装盆踊りを実施	山の手会館 ☎642-3866
二十四軒公園夏まつり	8/12(土) 10時~20時	二十四軒公園 (二十四軒3-4)	各種飲食出店、ステージイベント、打上げ花火、ゲームコーナー、盆踊りなど	琴似二十四軒まちづくりセンター ☎621-2508
琴似ふれあいこども盆踊り	8/12(土)、8/13(日) 各日18時30分~20時	JR琴似駅前広場 (琴似2-1)	盆踊り参加者にはお土産配布	琴似会館 ☎213-7164
琴似屯田菜園ふれあいフェア	8/19(土)、8/20(日) 各日11時~17時	ホテルコトニ札幌 屋上コトニガーデン(琴似2-5)	屯田兵屋菜園の食材を使った料理の販売、ステージイベント、子ども縁日など	琴似二十四軒まちづくりセンター ☎621-2508
コンサタウンふれあいフェスタ	8/26(土) 13時~19時30分	宮の沢ふれあい公園 (宮の沢2-3)	各種飲食出店、ステージイベント、打上げ花火、盆踊りなど	西町まちづくりセンター ☎661-2591

※6月20日時点の情報です。内容は天候などにより変更になる場合があります。

広告