

11 2023 にし



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** 217,412 (前月比-5%)
令和5年10月1日現在 **世帯数** 106,969 (前月比+26%)

西区のできごと

子どもも大人もリズムに乗って

小さい子どもと保護者に気兼ねなく本格的な演奏を聴いてもらいたいと「にしく♪ちびっこミュージックプロムナード」を開催。ソプラノ、バリトンの歌声とバイオリン、ピアノ、子どもたちが奏でるマラカスが心地よいハーモニーを生み出していました。



9/15

10/4



たくさんの花に感謝を込めて

五天山公園(西区福井)にヘメロカリスの花苗を寄付していただいたことへの感謝を込めて、西区役所から札幌大通ライオンズクラブへ感謝状を贈りました。2009年から続く寄付は14回目となり、今年も同クラブ員の手によって五天山公園花園の丘に植えられました。

親子で一緒に!西区産のりんごでお菓子作り

「キッズ・シェフ～地元のりんごでおかし作りを体験してみよう!」に親子6組12人が参加。山の手の「斎藤りんご園」を見学した後、洋菓子店「PATISSERIE YOSHI」の小松さんを講師に迎え、斎藤りんご園のりんごでアップルパイとコンポートを作りました。



10/7

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

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

西清掃事務所 (発寒15-14) ☎664-0053
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
琴似二十四軒 (琴似2-7) ☎621-2508
西町 (西町南9) ☎661-2591

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

発寒 (発寒5-7) ☎664-6411
八軒中央 (八軒6西2) ☎615-9588

さあ みんなで やまべエ 体操!



冬を迎えるこれからの季節、運動不足や筋肉の衰えを感じて不安に思っている方はいませんか？西区には西区環境キャラクター「さんかくやまべエ」が地域の皆さんの元気を応援する介護予防体操があるんです。今月はそんなご当地介護予防体操を紹介します。

【詳細】西区保健福祉課
保健支援係 ☎641-6946

エコロコ！やまべエ誰でも体操とは

「エコロコ！やまべエ誰でも体操」は2012年に誕生した札幌市初の介護予防体操です。子どもから高齢者まで、健康な方も身体に障がいのある方も、誰でも無理なく行うことができます。身体機能の維持・向上を図ることができるよう、札幌医科大学監修のもと、地域の皆さんと一緒に制作しました。いつまでも生き生きと元気に、住み慣れた地域で生活していくために、ぜひ一緒に体操してみませんか？

7分間の体操にはジャズの要素を取り入れた音楽に合わせて①筋力トレーニング②バランス感覚の向上③転倒予防のストレッチの要素が取り入れられています。



西区環境キャラクター
さんかくやまべエ

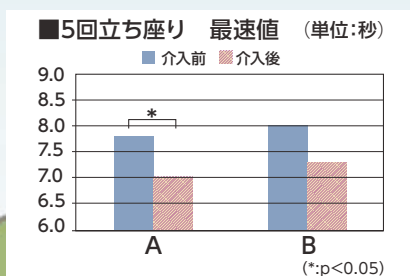
やまべエ誰でも体操にはこんな効果が！

こんな検証を行いました

西区在住の65歳以上の高齢者に約3か月間、自宅での体操と、週1回「やまべエ体操教室」に通ってもらい体操を継続してもらいました(介入群:A)。その結果、体操教室に参加していないグループ(非介入群:B)と比べて以下の効果がみられました。

立ち座り動作がしやすくなる！

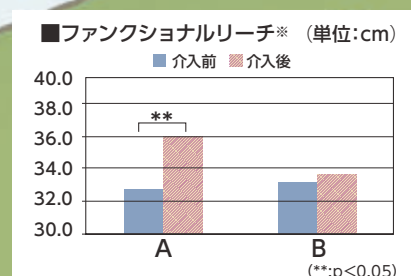
やまべエ体操にはスクワットなどの運動が含まれており、日常生活で使う立ち座り動作の改善に効果的です。



[出典] エコロコ！やまべエ誰でも体操リーフレット

転倒予防に効果的！

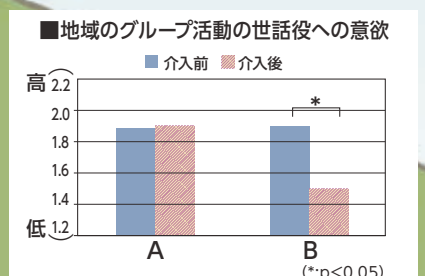
重心を移動する動作を継続することで、バランス感覚が向上し、転びそうになっても持ちこたえられるようになることが期待できます。



*ファンクショナルリーチ：バランスを崩さず、前方へ手を伸ばすことができる距離。

健康づくりや社会参加への意欲維持につながる

体操が健康づくりのきっかけとなり、生き生きと過ごすことにつながります。体だけでなく心も元気になります。



*AはBと比較して意欲の低下が見られなかった。

体操をやってみたいと思ったら！

体操動画を公開中！

区民編



高齢者から子どもまで、さまざまな人が出演している楽しい動画です。

レッスン編



運動指導員やパーソナルトレーナーから本格的な解説を受けられる動画です。



体操動画DVDを
西区役所2階1番窓口で
無料配布しています！

ベテラン普及員に教えてもらおう！

体操活動を始めたい団体（老人クラブ、サロンなど）へ普及員を無料で派遣。
体操のポイントや長く続けるための秘訣を伝授します。
現在、多くの団体で体操が取り入れられています。

取り入れている団体は
このステッカーが目印です



普及員養成講座に参加し、自ら普及員に！

日時 11月24日(金) 10時～11時40分

場所 西保健センター

対象 体操に興味があり、体操を活用していただける方。

定員 25人

費用 無料

申込 ☎、FAX。11月13日(月)～。(先着)
基本事項（郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号）を記入。

申込先 西区保健福祉課保健支援係 ☎641-6946 FAX 641-0372

やまベエ体操普及員の証
として、「やまベエTシャツ」
をプレゼント！



今年から始まりました やまベエ体操応援隊

あなたの周りにも応援隊
がいるかも？ぜひ体操の
ことを聞いてみよう！

やまベエ体操応援隊とは？

やまベエ体操を幅広い世代の方に知ってもらうために、創設しました。
応援隊には身近な人に、体操の楽しさやその効果を広める役割を担って
もらいます。対象は、主に小中学生の団体です。

どうしたら応援隊になれるの？

やまベエ体操の成り立ちやポイントについてミニ講話を受けた後、や
まベエ体操を行うと、あなたも応援隊の仲間入り。楽しく体験してみ
よう！



内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 用=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

11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◆

11月13日(月)は、保健福祉課から、やまべ体操普及員養成講座についてお知らせします。

令和6年西区成人式 ～二十歳のつどい

令和6年1月7日(日)。
札幌プリンスホテル国際館
パミール(中央区南3西12)。
平成15年(2003年)4月
2日～平成16年(2004年)
4月1日生まれの方。
午前と午後の二部制で開催。
対象者には12月上旬に案内状
をお送りします。開催時間な
どの詳細は、広報さつぽろ12
月号でもお知らせします。最
新の情報は西
区ホームページ
でご確認ください。
西区地域振興課 ☎(641)
6926



【HP】

①特定健診(とくとく健診)

②後期高齢者健診③肺がん検
診④肝炎ウイルス検査ほ
か。
目所左表の通り。

月 日	受付時間	会 場
11月18日 (土)	9時30分～11時 13時30分～15時	西区民センター (琴似2-7)
12月3日 (日)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	

他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。
西区健康・子ども課 ☎(621)
4241

市民健康教育講座

札幌孝仁会記念病院副院長
整形外科名越智医師による
講話「股関節の疾患 足の付
け根の痛み、困ってません
か?」。
12月7日(木)14時～15時
(受付は13時30分から)。
西区民センター第1・2会
議室(琴似2-7)。
30人。
HP。11月15日(水)から
先着

市コールセンター ☎
先着

(22)4894(年中無休。8
時～21時)。



【申込フォーム】

※☎は混雑する
場合があるた
め、できるだけ
HPのフォーム
からお申し込み
ください。

西区健康・子ども課 ☎(621)
4241

琴似地区・地域健康 教室

札幌孝仁会記念病院循環器
内科の大畑孝則医師による講
話「動脈硬化と人生会議につ
いて」。
11月22日(水)14時～15時
(受付は13時30分から)。
西保健センター(琴似2-
7)。
40人。
11月13日(月)から先着

西区健康・子ども課
☎(621)4241

西部市税事務所 夜間納税相談

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。
毎週木曜日(年末年始、祝
日を除く)17時15分～20時。
西部市税事務所2番窓口
(琴似3-1)。
西部市税事務所納税課 ☎
(618)3913

西部市税事務所納税課 ☎
(618)3913

パンdeアップルケーキ

旬の食材をおいしく食べよう！西区食生活改善推進員
協議会(愛称：食改さん)考案レシピを紹介するよ！

問 西区健康・子ども課 ☎621-4241



【材料(12切分)】

- 食パン(6枚切り)(パンの耳のみでも可)・・・2枚(約130グラム)
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100ml
- プロセスチーズまたはスライスチーズ・・・50グラム
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- りんご・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個(約260グラム)
- バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1と1/3(16グラム)



栄養価(1切分)

エネルギー 99kcal たんぱく質 3.9g
脂質 4.5g 食塩相当量 0.4g

【作り方】

- ①ボウルに2cm角ぐらいに切った食パンを入れ、牛乳に浸しておきます。
- ②チーズは5mm角に切っておきます。(手でちぎっても可)
- ③①に溶いた卵、砂糖、②を混ぜ合わせます。
- ④りんごは、薄いいちょう切りにして、③のボウルに入れます。
- ⑤熱したフライパンにバターを半分入れて、④をごく弱火で焼きます。
表面が乾いたら裏返して、残りのバターを入れて焼き、あら熱が取れ
てから12等分に切り分けます。



西区こども環境広場

楽しみながら環境について学べるイベントです。
さんかくやまベエもやってくるよ!

日 11月25日(土)10時～13時
所 札幌市生涯学習総合センターちえりあ(宮の沢1-1)

- 内**・ステージイベント
西区内の子どもたちが環境のために日ごろから取り組んでいる活動を発表する「子ども環境活動発表会」、緑の妖精やまちゃんによる「エコマジックショー」や青少年科学館による「サイエンスショー」などを開催!
- ・体験イベント
電気を使ったいろいろな実験ができる「エネゴンコーナー」、水の電気実験を利用して発電の仕組みを学ぶ「燃料電池の実験教室」、「さんかくやまベエかるた大会」、「ミニ映画上映会」などさまざまなコンテンツがあるよ!スイーツ試食会も開催!

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



緑の妖精やまちゃん



さんかくやまベエ



コトニジャズスペシャル

ちえりあ
開催

53回目のコトニジャズはちえりあホールで開催!サクソ奏者の小野^{おの}健悟^{けんご}、トロンボーン奏者の菅原昇司^{すがわらしょうじ}など総勢8名の豪華メンバーで演奏します。スペシャルゲストにソプラノ歌手の川島沙耶^{かわしまさや}を迎え、ジャズの枠を飛び越えた素敵なステージをお届けします。

日 12月8日(金)18時から(開場17時30分)
所 札幌市生涯学習総合センターちえりあ(宮の沢1-1)
対 市内在住の方、もしくは市内に通勤通学されている方
定 400人

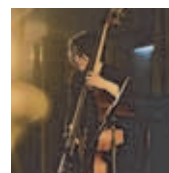
申 HP、はがき。11月22日(水)まで。(必着)抽選上欄必要事項と申込人数、車いす利用の場合は車いすの台数を記入。
※お一人につき、同伴者3名(計4名)まで申込可。
当選者には12月4日(月)までにチケットを郵送します。

申込先 問 西区地域振興課 〒063-8612 琴似2-7

☎641-6926



[HP]



広告

山の手図書館 に 行ってみよう

今月は、今年の2月に改装を行った山の手図書館の児童書エリアの魅力を紹介します。



山の手図書館で働く
吉田 由希

「いつもあたらしい発見がある図書館」をテーマに、子どもから大人までが楽しく過ごし、新たな本と出会うためのさまざまな工夫をしています！ご来館お待ちしております！



before

一本との新たな出会いを—
以前はこのエリアに子ども用の閲覧テーブルと数冊の本があるだけでしたが、「絵本を選ぶのが大変」という保護者からの意見を受け、絵本コーナーの「こころ」にリニューアルしました！親子でゆったりとくつろぎながら読書を楽しんでください！



絵本棚や小上がりなどは職員のみんが手作りしたものだよ！



—こころをはぐくむ絵本—

読んだ後に感じるドキドキやほっこりなどの感情をもとに、5つのグループに分けた絵本を、手に取りやすい高さに配置しています。

所在地

西区山の手4-2

アクセス

地下鉄東西線琴似駅から徒歩17分
中央・JRバス西区役所前から徒歩8分
(駐車場収容台数は 22 台)

開館時間

火・水・木曜日：9時15分～19時
上記以外、祝日：9時15分～17時
(休館日：第2・4水曜日、12/29～1/3)

問 ☎ 644-6822

広告