

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

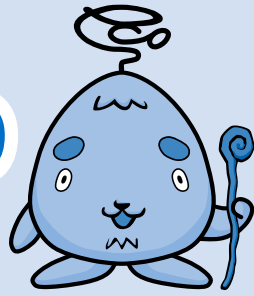
◆西区広報番組「西区情報プラザ」  
FMラジオ三角山放送局76.2MHz  
毎週月曜日11時～

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

区民のページで取り上げてほしいテーマなど、  
皆さんからの希望やご意見をお寄せください。  
はがき、ファクスまたは西区ホームページの  
「ご意見・ご要望」フォームをご利用ください。

# にし

2015年  
12月



西区環境キャラクター  
さんかくやまべエ

## まちのできごと

11月6日



### 音楽で地域住民が交流

はちけん地区センターで、「はちけん<sup>シンクアンド</sup>Sing & Brass2015」が開催されました。地域住民らが歌や楽器の演奏を披露。約300人が詰め掛け大盛況でした。演奏した大西來花さん(12)は「<sup>おおにしくれは</sup>たくさんの人たちに練習の成果を聴いてもらえてうれしい」と笑顔で話していました。

10月25日



### 山の手地区に地域交流の拠点が誕生

建て替えが進められていた山の手会館(山の手3-2)が落成。設計に当たっては、若い世代の意見も取り入れられています。町内会活動での利用など、新しい会館には、さまざまな役割が期待されています。

10月31日



### 仮装して商店街を行進

子どもたちがお化けなどの衣装をまとい琴似商店街を巡る「ハロハロ☆ハロウィン」を開催。店でクイズに答え、お菓子をもらおうと、みんなにっこり。

11月20日



### 琴似屯田兵のルーツを舞台で

琴似屯田兵入村140周年を記念して、歴史劇「会津藩、かく戦へり」が20～22日に上演されました。故郷を離れ、過酷な日々を送る会津藩の人々が描かれました。

# ちょっと耳寄りな情報!

## 西区介護予防体操

### 「エコロコ!やまべェ誰でも体操」

「エコロコ!やまべェ誰でも体操」は、足腰の筋力向上に重点を置いた、介護予防に効果的な体操です。この季節は、外出がおっくうで自宅にこもりがちになってしまうため、冬の運動不足解消にはぴったり。誰でも気軽にできる体操なので、ぜひ始めてみませんか?

西区役所ホームページで動画を公開していますので、まずはご覧ください!また、DVDを西区役所にお持ちいただければ、動画を無料でダビングいたします。詳しくは下記担当係までお問い合わせください。

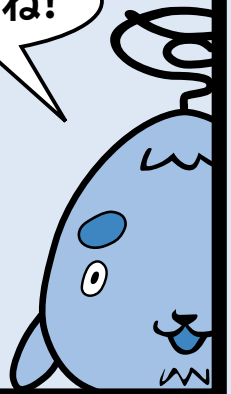
**HP** <http://www.city.sapporo.jp/nishi/bu-oshirase/ecoroco-yamabe.html>

**詳細** 西区保健福祉課保健支援係 Tel 641-6946

やまべェ体操

検索

やってみてね!



## 危険 その3

# ヒートショック

### 意外と盲点?冬の屋内に潜む危険

「ヒートショック」とは、急な温度変化に伴い、血圧が大きく変動して起こる、身体への健康被害のこと。失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことがあり、時には死に至ることも。

### 入浴時が特に危ない!

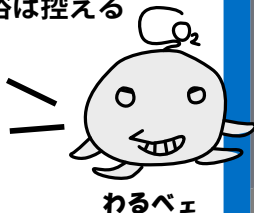
冬の時季は、居間と脱衣所・浴室との室温差が10℃以上になることは珍しくありません。このような室温環境での入浴は、暖かい居間→寒い脱衣所・浴室→熱い湯船と、温度変化が短時間に起こり、ヒートショックになりやすいので、特に注意が必要です。



### 入浴時のヒートショック対策

- ・脱衣所や浴室を事前に暖めておく
- ・湯船の温度を38~40℃と低めに設定する
- ・湯船に入る前に、かけ湯で徐々に体を温める
- ・入浴の前後にコップ1杯の水分を補給する
- ・食後1時間以内や飲酒後の入浴は控える

居間と脱衣所・浴室との室温差をできるだけ小さくするのが、ポイントなんだ。お風呂に入る時は、くれぐれもヒートショックに気を付けてくれ。



わるべ

## 危険 その4

# 低温やけど

### 心地よい温度でもは油断大敵!

寒い冬に欠かせないのが、使い捨てカイロや湯たんぽなどの暖房用具。ポカポカと温かくて、ついつい肌身離さずずっと触っていたくなりますよね。しかし、使い方には注意が必要です。皮膚に長時間接触していると、「低温やけど」を起こす危険があります。

### 暖房用具は正しく使おう

低温やけどの怖いところは、熱いと感じないままやけどになってしまうこと。一般的に、60℃で5秒程度、50℃で3分程度、44℃だと6~10時間で皮膚が損傷するといわれています。使用に当たっては、各製品の取り扱い上の注意をしっかりと確認してください。



じかに肌に触れないようにする



同じ部位を長時間温めない



違和感を感じたら使用を中止する

### 低温やけどになってしまったら

低温やけどは、じっくりと熱が浸透して起こるため、皮膚の深層部や皮下脂肪までやけどが達していることも。見た目は軽傷でも実は重傷の場合がありますので、「そのうち治るだろう」などと安易に判断せず、できるだけ早く専門の医療機関を受診しましょう。

就寝時の湯たんぽ使用による事故が、毎年後を絶たないんだ。湯たんぽは、事前に布団に入れて寝具を温めておき、就寝前に布団から出すと安全だね。



まるやまべ



# 冬の事故にご用心!



ついにやってきた冬の季節! これからの時季は、凍結路面での転倒や雪下ろし中の屋根からの転落、あるいはヒートショックや低温やけどなど、身の周りに思わぬ危険が潜んでいます。

今月は、主に高齢者が遭いやすい、この時季ならではの事故について紹介します。危険から身を守り、冬を快適に過ごしましょう。

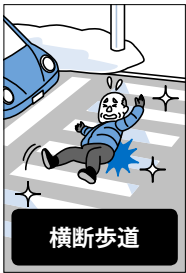
【特集に関する問い合わせ】西区総務企画課広聴係 TEL641-6925

## 危険 その1

### 凍結路面 での転倒

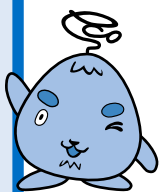
滑りやすい場所はこんなにたくさん

冬の道路には、凍結して滑りやすい危険な場所が数多くあります。歩き慣れている場所でも、ふとした拍子に転倒してしまうことがありますので、油断せずに注意を払って歩きましょう。



### 歩き方にもちょっとした工夫を

凍結路面で、夏場と同じ歩き方をすると転びやすく大変危険です。高齢者ほど大きなけがにつながる恐れがありますので、転びにくい歩き方を身に付け、転倒を防止しましょう。



さんかくやまベエ

人通りの多い交差点や歩道には、砂箱を設置しているよ。「滑って危ない!」と思ったら、他の人が転ばないように中の砂を道路にまいてね。



## 危険 その2

### 雪下ろし中の 屋根からの転落

やっぱり多い、屋根の雪下ろし中の事故

北海道の発表によると、雪が原因の事故による道内の死傷者数は279人(平成26年11月~平成27年3月の合計)。そのうち約6割の167人が「屋根・はしごからの転落事故」となっています。

雪下ろしは非常に危険な作業ですので、以下の手順を参考にして、安全確保に努めましょう。

#### 屋根の雪下ろし 手順例

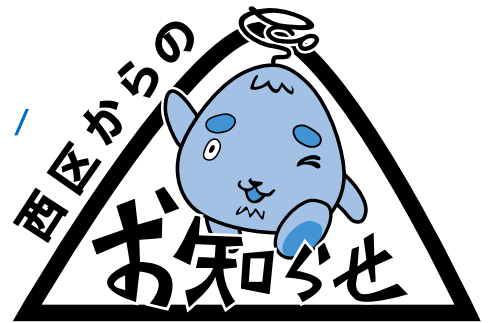


にーベエ

気温が高い日や日差しが強い日は、屋根の雪の底面が解けて滑りやすいから注意が必要よ! 屋根の下の通行人など、周囲の安全にも気を配ってほしいわ。

《西区の人口数・世帯数》

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。



12月11日からの内容です

西区内の主な施設

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

調理実習  
「若者よ、賢く食へよ！」



**内容** 西区の若者を対象とした調理実習。「簡単バランスクッキング」を学びます。

**日時** 1月22日（金）18時～20時

**会場** 西区民センター2階

**対象** 西区在住または西区の学校や会社などに通う18歳以上30歳未満の方。

**定員・費用** 36人。無料。

**持ち物** エプロン、バンダナ

（髪を覆うもの）、筆記用具。

**申込** 12月11日（金）～25日（金）に電話かホームページで。先着順。電話の受付時間は8時45分～17時15分（土・日曜、祝日を除く）。

**申込先・詳細** 西区健康・子ども

課TEL(621)4241、ホームページ [http://www.city.sapporo.jp/nishi/oyakudachi/kenkou/healthy/mijimeshi\\_bosyu.html](http://www.city.sapporo.jp/nishi/oyakudachi/kenkou/healthy/mijimeshi_bosyu.html)

西区体育館・温水プール  
休館日のお知らせ

体育館は12月29日（火）～1月1日（祝）まで、温水プールは12月14日（月）～1月1日（祝）まで施設整備と年末年始のため休館します。

**詳細** 西区体育館・温水プールTEL(662)2149

第28回西区長杯  
女性ソフトテニス大会



**日時** 1月24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。  
**費用** 千円（弁当付き）。

**申込** 12月18日（金）～1月18日（月）に電話で。多数時抽選。

**申込先** 西区家庭婦人ソフトテニス親睦会菊地孝子さん宅TEL(664)7112

**詳細** 西区地域振興課TEL(641)6926

就業サポートセンター  
就職支援セミナー

**日時** 12月18日（金）。就職活動スタートセミナー 9時30分～12時、面接対策セミナー 13時～15時。※片方のみ参加も可能です。

**会場** 西区民センター2階  
**対象** 西区在住で、仕事を探

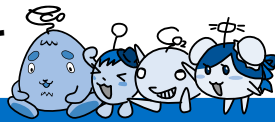
2016年版さんかくやまベエ  
卓上カレンダープレゼント

西区環境キャラクター「さんかくやまベエ」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11日（金）～28日（月） （土・日曜、祝日を除く）
区内の各まちづくりセンター【先着各50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）【先着100人】	12月11日（金）～24日（木） 9時～23時
リサイクルプラザ宮の沢 （宮の沢1-1ちえりあ1階）【先着250人】	12月11日（金）～27日（日） （月曜休館） 10時～18時

**詳細** 西区地域振興課 TEL 641-6926



## 山の手図書館から

▽たのしいおはなし会

日時・内容 12月19日(土) 14時～14時20分『だめといわれてひっこむな』

▽小学生のためのおはなし会  
日時・内容 12月19日(土) 14時30分～15時『こびととくつや』

▽休館日のお知らせ

12月29日(火)～1月3日(日)は年末年始のため休館します。  
【詳細】山の手図書館TEL(64)6822

## 西区民センターから

▽西区民センター新春寄席

内容 年の始まりは笑いから！3人の人気落語家が皆さまのお越しをお待ちしております。

日時 1月9日(土) 14時(開場13時30分)

出演 笑生十八番、可愛家びん久、ぼうず屋まる丸

演目 「初天神」「じゅげむ」ほか

会場 西区民センター3階

定員・費用 150人。300円。

申込 12月11日(金)から西区民センター窓口で入場券を販売。販売時間は10時～17時(12月29日(火)～1月3日(日)を除く)。

▽第42回西区新春囲碁大会

内容 有段者と級位者の部でそれぞれトーナメントを行います。入賞賞品のほか、抽選によるお楽しみ賞があります。

日時 1月23日(土) 9時30分～16時。受け付けは9時から。

※昼食は各自お持ちください。会場 西区民センター3階。

種目 ①有段者②級位者。

定員 ①32人②16人。

費用 300円。

申込 12月17日(木)～1月8日(金)(12月29日(火)～1月3日(日)を除く)の10時～17時に費用を添えて直接来館で。先着順。

【申込先・詳細】西区民センターTEL(64)4791

## 農試公園から



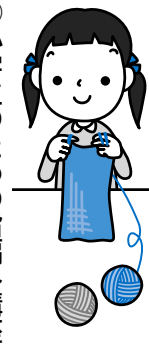
▽正月飾りづくり

内容 ①竹飾りづくり②しめ縄リースづくり。

日時 12月19日(土)、20日(日)ともに9時～11時。

※両日とも同じ内容です。

## はちけん地区センターから



①小学生のための指編み講座  
〜マフラーやシユシユを作ろう  
日時 1月11日(祝) 10時～12時。

対象 市内在住の小学生。  
定員 12人。

定員 両日とも①②各20人。  
費用 ①②各千円。  
申込 各日の開催前までに直接来園か電話で。先着順。  
【申込先・詳細】農試公園管理事務所所TEL(615)3680

費用 千300円。  
②どうする？子どものイヤダ  
内容 幼い子どもの反抗期について学びます。  
日時 1月15日(金) 10時30分～11時30分。

対象 1～3歳の子どもをもつ保護者。子どもの同伴可。  
定員 15人。  
費用 無料。

申込 ①12月11日(金)から費用を添えて直接来館で。②12月11日(金)から直接来館か電話で。いずれも先着順。  
【申込先・詳細】はちけん地区センターTEL(611)0966

## 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 ともきだ 岩倉 具貞	644-7765
おかざき ゆうじ 岡崎 勇二	641-8853 (勤務先)
かさい 透きえ 金井 透江	577-8180
たかだ やすお 高田 康夫	612-3335
まつだ あつし 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 美智代	080-4581-7656
いしい ゆかり	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 たえこ 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

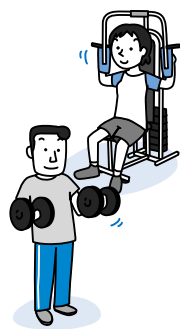
氏名	連絡先
えんどう よしかつ 遠藤 善勝	642-5024

【詳細】西区保健福祉課 TEL 641-6945

広告



## 西健康づくりセンターから



### ▽年始特別開館

内容 運動フロア開放、自由参加プログラム。

日時 1月3日(日)9時30分～17時。

申込 不要。※施設利用料が必要でず。  
持ち物 動きやすい服装、タオル、上靴など。

### ▽西健康づくりセンター教室

内容 左表の通り。

対象 ①②⑦満18歳以上の方③高齢者または運動不足の方④⑤⑧65歳以上で体力の低下が気になる方⑥④歳以上の未就学児。

申込 12月13日(日)までに直接来館かほかき、ファクスまたはEメールで。ほかき、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。※全ての教室で、受講料の他

に受講の都度、施設使用料が必要でず。

申込先・詳細 西健康づくりセンター  
Tel(618)8700、FAX(618)8704、Eメール west-school@snsf.jp

### 西野地区センターから

#### ▽新春書き初め展示会

〈作品募集〉

対象 西町、西野、昭和、山の手連合町内会区域の小・中学生。

作品規格 縦80センチ×横25センチ以内。

申込 12月23日(祝)～1月5日(火)(12月29日(火)～1月3日(日)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7日(木)～14日(木)の9時～21時(最終日は15時まで)。

※入賞者には電話でお知らせします。入賞者には賞状と図書カード、その他の方には参加賞を差し上げます。

申込先・詳細 西野地区センター  
Tel(666)5550

## ■西健康づくりセンター教室

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①はじめよう! エクササイズ 生活習慣改善E x	12月26日～ 平成28年2月6日(土) (1月2日を除く) 全6回	15時30分 ～16時30分	各 35人	各 2,530円
②ナイトフィットネス(土)		19時15分 ～20時15分		
③サルコペニア予防教室	1月6日～ 2月10日(水) 全6回	15時15分 ～16時15分		
④高齢者のための 筋トレ教室(午前)	1月7日～ 3月31日(木) (2月11日を除く) 全12回	10時～11時	各 16人	各 6,290円
⑤高齢者のための 筋トレ教室(午後)		13時30分 ～14時30分		
⑥幼児のからだ遊び教室		16時～17時	30人	6,430円
⑦ナイトフィットネス(火)	1月12日～ 3月29日(火) 全12回	19時40分 ～20時40分	35人	5,050円
⑧高齢者のための 体力づくり教室	1月13日～ 3月30日(水) 全12回	14時～15時	40人	4,920円

## 平成28年 西区成人式 のご案内



日時 1月11日(祝)13時～14時30分  
(開場=12時45分、式典=13時30分開始)。

会場 西区体育館。

対象 平成7(1995)年4月2日～平成8(1996)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の方には、12月1日(火)  
に案内状を発送します。12月8日(火)までに届かない  
場合は、下記までご連絡ください。

その他 ①住民登録を終えていない方、帰省中の方も参加でき  
ます。なお、案内状が無くても参加できます。直接会  
場へお越しください。

②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)。

③式典には手話通訳者がいます。

〈詳細〉西区地域振興課 Tel 641-6926

広告

広告

はつさむ地区センターから

▽新春書き初め展示会  
《作品集》

対象 発寒、発寒北連合町内  
会区域の小・中学生。

作品規格 半紙、画仙紙ほか。

申込 12月21日(月)～1月6

日(水) (12月29日(火)～1月

3日(日)を除く)に所定の申込

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。

申込用紙、出品票は窓口にて

配布。

《展示会》

期間 1月14日(木)～21日

(木)の9時～21時。

《表彰式》

日時 1月23日(土)10時。

※入賞者には通知します。入

賞者には賞状と記念品、その

他の方には参加賞を差し上げ

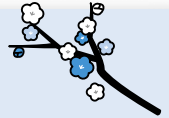
ます。

《申込先・詳細》 はつさむ地区セン

ター Tel (662) 8411



## 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(火)～1月3日(日)**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(火)～1月3日(日)**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(月)**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(水)～1月3日(日)**の期間、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。

※ごみは必ず収集日当日の朝、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時から予約を 電話(Tel.641-2400)で受け 付け。先着8人。	24日(木)	14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。	18日(金)	15日(金)
③行政	月曜日	13時～16時	28日(月)	4日(月)
④家庭生活	火・水曜日	10時～12時 13時～16時	22日(火)	5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	17日(木)	7日(木)
⑥職業	月～金曜日	8時45分～17時	28日(月)	4日(月)

《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

# 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。

**日時** 12月13日(日) 10時～14時

**会場** 札幌市生涯学習総合センターちえりあ(宮の沢1-1)  
※お越しの際は公共交通機関をご利用ください。

10:00～14:00

## おもちゃ交換会

家で不用になったおもちゃの交換会を開催！持ち込んだ品物の数の分だけ、おもちゃの交換ができます。

**対象品** 絵本、DVD、おもちゃ、人形、ゲームソフトなど。

※持ち込みは1人3点まで。マイバッグを持参してください。

※品物の程度や性質、状態によってはお受けできないものがあります。

## エネゴンで科学実験

エネルギー実験車「エネゴン」がやってきます。電気を使ったいろいろな実験ができます。

## 燃料電池実験コーナー

水の電気実験をして、環境に優しい発電の仕組みを学ぼう！



## <ステージ発表>

### 10:10～ 子ども環境活動発表会

区内の子どもたちが環境に優しい取り組みを発表します。

### 11:40～ カッコー先生の楽しい生きもの講座

カッコー先生と一緒にクイズに挑戦しながら、自然や生きものについて楽しく学ぼう！

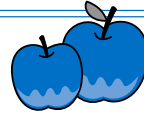


札幌市生物多様性PRキャラクター「カッコー先生」

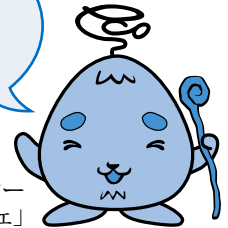
12:30～

## 地産地消スイーツ試食会

山の手産のリンゴで作ったスイーツ(150食限定)を提供。  
※各コーナーで遊んでスタンプを集めるともらえる引換券が必要です。



他にも楽しいイベントがあります！  
みんな、遊びに来てね！



西区環境キャラクター「さんかくやまべ」

**詳細** 西区環境まちづくり協議会事務局(西区地域振興課内) Tel 641-6926

## こども・あーと・にしく

### ～毛糸とフェルトでフクロウをつくらう～

子どもたちに芸術をもっと身近に感じてもらうため、子ども向けのワークショップを開催！

今回は、毛糸やフェルト、持参したボタンでフクロウを制作します。投影したイラストを背景にして完成したフクロウを並べ、「楽しい空間」をつくりましょう！

講師は、造形作家の<sup>ジョビン</sup>jobin.さん。

出来上がった作品は、持ち帰ることができます。



作品例

**日時** 1月13日(水)

13時30分～16時。

**会場** 西区民センター3階。

**対象** 西区在住の小学3～6年生。

**定員** 20人。

**費用** 無料。

**申込** 12月17日(木)(必着)までに、はがきまたはファクス(郵便番号、住所、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12月24日(木)までに郵送で通知。

**申込先・詳細** 西区地域振興課(〒063-8612 琴似2-7)  
Tel 641-6926 FAX 641-2455

広告