

西区は環境に優しいまちづくりを進めています

就任10周年!



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

2017年
11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!

11月20日は、西区こども環境広場の
お知らせです。

西区ニュース

地域の歴史に触れる

五天山公園で「第9回水車で地域交流会」が開催され、約50人の子どもが参加。西野地区では、明治の半ばごろ、稲作が盛んに行われ、精米に使う100台もの水車があったという歴史を学びました。瓶に入れた玄米を棒でつくという昔ながらの精米作業を体験すると「昔の人は毎日大変だったんだ」と驚いていました。



10月7日

10月4日



プロの技を間近で体感

北海道コンサドーレ札幌の選手が手稲東小学校（西野4-3）を訪問。児童と輪になってリフティングをしたり、質問に答えたりして交流しました。「ぼくもっと練習してうまくなりたい」と目を輝かせる児童の姿も。

10月9日



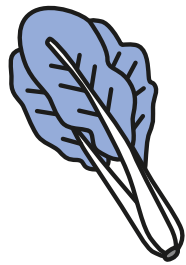
子どもから大人まで、笑顔で完走!

農試公園（八軒5西6）で「第43回西区みんなで楽しむマラソン大会」が開催され、407人が参加しました。互いに声を掛け合いながら、木々が色づき始めた園内のコースを走り、爽やかな汗を流していました。

おいしく食べよう！

西区の

リンゴと



小松菜

昔から山の手地区ではリンゴ、小別沢地区や福井地区では小松菜が生産されていることを知っていますか？
今月は、この2つの食材を使ったレシピを紹介します。
【問い合わせ】西区健康・子ども課
Tel (621) 4241



小松菜のリンゴ寄せ



お手軽ピザトースト

お手軽ピザトースト

彩りもいいですよ！



簡単に作れて、忙しい朝にもピッタリです。

＜材料＞4人分

タマネギ.....1/4個
リンゴ.....1/2個
小松菜.....40g
食パン.....4枚

ケチャップ.....大さじ1
しらす干し.....20g
ピザ用チーズ.....60g



① タマネギとリンゴは2ミリの薄切り、小松菜は2センチの長さに切る。



② 食パンにケチャップを塗る。

ポイント1 食パンの端まできちんと塗るとおいしいよ！



③ 食パンにタマネギ、小松菜、しらす干し、リンゴ、チーズの順でのせる。



④ オーブントースターで焼いて完成(1000Wのトースターで4分半～5分程度)。

ポイント2 チーズが焦げないように気を付けよう！

小松菜が
デザートに！

小松菜のリンゴ寄せ

ほんのり甘くて、リンゴと小松菜のシャキシャキした食感が楽しめるデザートです。

<材料>6人分

小松菜 …… 60g	砂糖 …… 30g
リンゴ …… 1/2個	リンゴジュース (果汁100%)… 300ml
水 …… 200ml	
粉寒天 …… 4g	



① 小松菜を2～3分程度ゆで、冷水にとる。水気を絞った後、みじん切りにする。



④ 火を止めてからリンゴジュースと小松菜のみじん切りを入れ、よくかき混ぜる。



② リンゴをみじん切りにする。

ポイント1 皮付きだとより色鮮やかに。



⑤ 粗熱を取り、型に入れて冷蔵庫へ。20分程度冷やす。

ポイント2 冷やす直前に一度混ぜよう。具が均一に。



③ 鍋に水を入れ、粉寒天を溶かす。みじん切りにしたリンゴと砂糖を入れて、中火でかき混ぜながら沸騰させ、約2分煮る。



⑥ 固まったら、食べやすいサイズに切って完成。

このレシピは…

私たち「食生活改善推進員」が考えました



食生活改善推進員の皆さん

今回のレシピは、西区とゆかりのあるリンゴと小松菜を使い、普段料理をしない人にも作ってもらえるように、手順を簡単にしました。小さいお子さんからお年寄りまで、幅広い世代の皆さんに食べていただきたい2品です。ぜひ、作ってみてくださいね。

食生活改善推進員って？



食生活改善を広めるボランティアです。現在、西区には127人います。

地域の料理教室で、レシピの紹介や試食の提供などを行っており、区民の食生活の改善に努めています。料理教室の開催をご希望の場合は、下記までご連絡ください。

詳細 西区健康・子ども課 TEL 621-4241



《西区の人口数・世帯数》 平成29年10月1日現在、国勢調査ベース(前月比)。
人口／214,973人(+29) 男 99,047人(+10) 女 115,926人(+19)
世帯数／100,165世帯(+90)

西区からの お知らせ



11月11日からの内容です

「ちあふる・にし」から

①託児付子育て講座

「親子で絵本を楽しもう」



内容 「ばらのおうち文庫」主宰 高橋洋子さんによる講話

日時 11月29日(水)14時～15時30分。

会場 西保健センター。

対象 生後57日から就学前の子どもとその保護者。

定員・費用 親子20組。無料。

②子育て講座「離乳食の進め方(9カ月～1歳頃)」

内容 管理栄養士による離乳食や幼児食に関するアドバイス。

日時 12月8日(金)10時15分～11時15分。

会場 西保健センター。

対象 生後57日から就学前の子どもとその保護者。

定員・費用 親子20組。無料。

②子育て講座「離乳食の進め方(9カ月～1歳頃)」

内容 管理栄養士による離乳食や幼児食に関するアドバイス。

日時 12月8日(金)10時15分～11時15分。

▶ 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

国民健康保険料 休日・夜間の納付相談

休日の相談日時 11月12日(日)
9時30分～15時。

夜間の相談日時 11月16日(木)
17時30分～20時。

会場 西区役所3階④番窓口
(庁舎北側職員通用口からお

入りください)。

対象 平成29年の収入が激減し、納付資力がなく、保険料の納付が困難な方。

持ち物 納付通知書、印鑑

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

西部市税事務所 市税滞納整理強化週間

内容 11月27日(月)～12月
3日(日)に、夜間、休日の
納税相談窓口を開設します。

夜間の相談日時 11月27日(月)
～12月1日(金)20時まで。

休日の相談日時 12月2日(土)、
3日(日)9時～16時。

その他 右記以外にも毎週木
曜日(祝日、年末年始を除く)
に20時まで夜間の納税相談を
行っています。

会場 西部市税事務所

対象 西区に在住か通勤の方

動している方(学生を除く)。

種目 男子ダブルス、女子ダ
ブルス。ランクごとに予選は
リーグ戦、決勝はトーナメン
ト戦。出場ランクは自己申告。
ただし、過去の大会実績およ
び申し込み状況により最終決定。

定員 合計180人。

費用 1人千500円。

日時 12月17日(日)9時～

会場 西区体育館。

西区長杯バドミントン大会



日時 12月17日(日)9時～

会場 西区体育館。

対象 西区に在住か通勤の方

動している方(学生を除く)。

種目 男子ダブルス、女子ダ
ブルス。ランクごとに予選は
リーグ戦、決勝はトーナメン
ト戦。出場ランクは自己申告。
ただし、過去の大会実績およ
び申し込み状況により最終決定。

定員 合計180人。

費用 1人千500円。

日時 12月17日(日)9時～

会場 西区体育館。

対象 西区に在住か通勤の方

動している方(学生を除く)。

種目 男子ダブルス、女子ダ
ブルス。ランクごとに予選は
リーグ戦、決勝はトーナメン
ト戦。出場ランクは自己申告。
ただし、過去の大会実績およ
び申し込み状況により最終決定。

定員 合計180人。

費用 1人千500円。

札幌市シルバー人材 センター入会相談窓口



内容 入会の相談や、仕事に
就くまでの流れと手続きにつ
いて説明します。

日時 12月4日(月)10時～16時。

会場 西区民センター。

申込 11月26日(日)～12月
3日(日)に所定の申込書に費
用を添えて左記に持参。先着順。
※申込書は西区地域振興課、
区内各地区センター、西区体
育館で配布。

申込先 西区バドミントン協会
はなまきさん宅(平和2-1-6
1515、TEL(604)5614)

詳細 西区地域振興課TEL(641)
6926



西区からのお知らせ



住民集団健康診査

●内容（対象者）

- ①特定健康診査（年度内に40歳以上の国民健康保険に加入の方）。
 - ②後期高齢者健康診査（後期高齢者医療制度に加入の方）。
 - ③胸部X線検査（検診日に40歳以上の方）。
 - ④肝炎ウイルス検査（過去に検査を受けていない方）。
- ※①②は、健康診査の受診券と健康保険証を必ず持参。前年度の健診結果をお持ちの方は持参。ほかの健康保険に加入の方の受診の可否は、保険証に記載されている保険者にお問い合わせください。
- ③は年齢を確認できるものを持参。

※健診内容の詳細、費用、生活保護・支援給付世帯の方はお問い合わせください。

月日	受付時間	会場
11月18日(土)	9時30分～11時	西区民センター
	13時30分～15時	
12月10日(日)	9時30分～11時30分	
	13時30分～15時	

※12月11日以降の日時・会場は来月号以降に掲載します。

詳細 西保健センター TEL 621-4241

西保健センターから

▽西野地区健康講座

内容 「背筋を伸ばして若返り体操」を行います。

日時 11月16日(木)10時～11時30分。

会場 昭和会館(西野6-3-14-16)。

対象 西野、平和、福井、小別沢地区在住の方。

費用 無料。

持ち物 バスタオル。

対象 西区在住のおおむね60歳以上の方。

費用 無料。

申込 不要。直接会場へ。

詳細 札幌市シルバー人材センター TEL(826)3419

申込 不要。直接会場へ。

▽父親教室

内容 育児実習「あかちゃんとのふれあい」おふろと抱っこ。

日時 11月24日(金)19時～20時45分(受け付け18時30分から)。

会場 西保健センター。

対象 平成30年2月～4月に初めて出産予定の夫婦。

定員・費用 45組。無料。

持ち物 筆記用具、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

申込 11月16日(木)～21日(火)に電話で。先着順。

申込先 市コールセンター TEL(222)4894

▽胃がん・大腸がん検診

日時 12月1日(金)受け付け11時～10時。

坂下美樹先生に習う『はじめての料理教室』



日時 12月1日(金)18時30分～21時30分。

会場 西区民センター。

対象 西区に在住が通勤通学する15～29歳の方。

定員・費用 24人。無料。

申込 11月13日(月)から電話またはホームページで。先着順。

ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/nishi/oyakudachi/kenkou/healthy/h29mazimesioubu.html>

申込先・詳細

西保健センター
TEL621-4241



QRコード

教えます」。

日時 12月5日(火)10時～11時

会場 西保健センター。

対象 西区在住の方。

定員・費用 50人。無料。

申込 11月11日(土)～30日(木)に電話で。先着順。

申込先 市コールセンター TEL(222)4894

▽琴似地域健康教室

内容 北海道大野記念病院医師 大川洋平さんによる講話「高血圧と動脈硬化」。

日時 12月13日(水)14時～15時

会場 西保健センター。

対象 琴似地区在住の方。

費用 無料。

申込 11月14日(火)～12月10日(日)に電話で。先着順。

申込先 市コールセンター TEL(222)4894

詳細 西保健センター TEL(621)4241

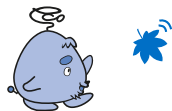
内容 札幌宮の沢脳神経外科病院医師 松村茂樹さんによる講話「認知症の予防法をお

▽健康講座

内容 札幌宮の沢脳神経外科病院医師 松村茂樹さんによる講話「認知症の予防法をお

4241

広告



三角山写真展



内容 四季折々の木々や草花
生き物、風景など、三角山の
魅力が盛りだくさんの写真展
を開催します。

日時 11月13日(月)～17日(金)
9時～16時(13日(月)は13時
から、17日(金)は15時まで)。
会場 西区民センター。

【詳細】 山の手まちづくりセン
ターTEL(613)1929

地域公開講座 「いつまでも若々しく！ 健康寿命について」

内容 医療法人社団静和会理

事長 川上雅人^{かわかみまさひと}さんの講話。

日時 11月25日(土)13時30分
～14時30分。

会場 西老人福祉センター。

対象 市内在住の方。

費用 無料。

申込 不要。直接会場へ。

【詳細】 西老人福祉センター
TEL(641)4001

西区民センターから

①年越し手打ちそば講座

日時 12月9日(土)10時～13時。
対象 15歳以上の方(中高生
を除く)。

定員 24人。

費用 2千200円(材料費含む)。

持ち物 エプロン、三角巾、
容器(持ち帰り用)など。

②冬休み親子DEクッキング
内容 パウンドケーキとシ
フォンケーキを作ります。

日時 12月23日(祝)、26日(火)

の10時～12時。全2回。

対象 小学校4～6年の児童
とその保護者2人1組で、両
日とも参加可能な方。

定員 12組24人。

費用 3千200円(材料費含む)。
持ち物 エプロン、三角巾など。

申込 ①②11月20日(月)10時
から直接来館か電話で。先着順。
費用は①12月3日(日)②8日
(金)いずれも17時までに納入。

【申込先・詳細】 西区民センター
TEL(641)4791

山の手図書館から

▽絵本や紙芝居の読み聞かせ

日時 11月21日、28日、12月
5日の火曜。いずれも15時～
15時30分。

▽蔵書一斉点検による休館日
11月7日(火)～18日(土)。

▽定期休館日 11月22日(水)。
【詳細】 山の手図書館TEL(644)
6822

西野地区センター クリスマス映画会

内容 デイズニー映画「3匹
の子ぶた」。上映後、サンタ
クロースからプレゼントがあ
ります。

日時 12月14日(木)10時～10
時30分。

対象 西区在住の未就学児と
その保護者。

定員・費用 親子20組。無料。

申込 12月1日(金)から直接
来館か電話で。先着順。

【申込先・詳細】 西野地区センター
TEL(666)5550

はちけん地区センターから

▽はちけんシング&
ブラス2017

内容 地域のサークルによる
合唱や小中学生の演奏(未就
学児の鑑賞可)。

日時 11月24日(金)16時～18
時30分。

費用 無料。

申込 不要。直接会場へ。

①ナチュラル素材で作る
クリスマスリース講習会

日時 11月26日(日)10時～12時。
定員 15人。

費用 2千900円(材料費含む)。

②エスパイロウの
タンドリーチキン講座

内容 スープカレー専門店「エ
スパイロウ」のオーナーから
タンドリーチキンなどの作り
方を教わります。

日時 12月2日(土)、7日(木)
の13時～16時(両日とも同内容)。

定員 各12人。

費用 千800円(材料費含む)。

③親子食育料理教室
「クリスマス料理に挑戦！」

日時 12月17日(日)10時～13時。
対象 西区在住の小学生とそ
の保護者。

北海道大学交響楽団2017 ～若人による演奏会～

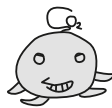
学生たちのフレッシュでパワー
あふれる演奏をお届けします。
※未就学児の鑑賞可。



日時 12月16日(土)
13時30分～15時30分
(開場=13時)。
定員・費用 200人。無料。
申込 11月13日(月)10時から
西区民センター窓口で配
布する整理券(1人2枚
まで、先着順)が必要です。

【詳細】 西区民センター TEL641-4791

広告



広告

定員・費用 親子10組。無料。
申込 ①11月11日(土)②12日(日)から直接来館で、③11日(土)から直接来館か電話で、いずれも先着順。
申込先・詳細 はっさむ地区センター
 ターTel(611)0966

はっさむ地区センターから

①クリスマスリースづくり

日時 12月1日(金)10時～12時
定員 10人。
費用 千500円(材料費含む)。

②からだほぐし教室

日時 12月5日～19日の火曜、いずれも10時～11時。全3回。
定員・費用 15人。千500円。

③うたごえひろば3

内容 懐かしい曲をみんなで歌って盛り上がりましょう。
日時 12月13日(水)10時～11時30分。

定員・費用 15人。500円。

申込 ①11月14日(火)②22日(水)③29日(水)から直接来館

(水)③29日(水)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
 ターTel(662)8411

農試公園 クリスマスリースづくり

日時 12月2日(土)、3日(日)の9時30分～11時30分(両日とも同内容)。

定員 各25人。

費用 千500円(材料費含む)。
申込 11月18日(土)から直接来園か電話で。先着順。

詳細 農試公園管理事務所
 Tel(615)3680

西区体育館から

▽1月開講スポーツ教室

受講生募集

内容 バドミントン、テニス、フィットネス系^ほ。※詳細はお問い合わせください。

申込 11月21日(火)～30日(木)の9時～21時に直接来館

(木)の9時～21時に直接来館

か電話またはホームページで、多数時抽選。補欠、開講不成立教室の申込者のみ西区体育館から12月7日(木)までに連絡します。定員に満たない場合は、12月8日(金)から電話で、9日(土)からは来館か電話で先着順に追加申し込みを受け付けます。

※高校生以上は、受講料の他に毎回施設利用料が必要です。

▽親睦卓球大会

日時 12月16日(土)8時45分。

対象 西区在住か西区体育館の利用者で18歳以上の方(学生を除く)。

種目 ①団体戦(男女)②個人戦(男女)。

定員 ①男子20組、女子50組②各20人。

費用 ①男子1組2千570円、女子1組3千600円②1人510円。

申込 11月13日(月)～26日(日)の9時～21時に直接来館で。

申込先・詳細 西区体育館・温水プールTel(662)2149、ホームページ<https://class.shsf.jp>

ムページ<https://class.shsf.jp>

西健康づくりセンター教室

内容 下表の通り。※詳細はお問い合わせください。

申込 ①12月1日(金)②③11月24日(金)④⑤12月9日(土)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、電話番号を記入で。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。

教室名・曜日	時間	期間・回数	定員	費用
①サルコペニア予防教室(水)	15時15分～16時15分	12月20日～平成30年1月31日(1月3日を除く)全6回	35人	2,530円
②ひざの機能アップ教室(木)	14時30分～15時30分	12月7日～平成30年3月22日(12月28日を除く)全15回	各30人	各6,530円
③こしの機能アップ教室(金)	15時15分～16時15分	12月8日～平成30年3月23日(12月29日を除く)全15回		
④はじめよう！生活習慣改善 ^{エクササイズ} e x(土)	15時30分～16時30分	平成30年1月6日～2月10日 全6回	各35人	各2,530円
⑤ナイトフィットネス(土)	19時15分～20時15分			

申込先・詳細 西健康づくりセンター 〒063-0841 八軒1西1-7-7
 Tel 618-8700 ㊟ 618-8704 Eメール west-school@shsf.jp



西区こども環境広場

無料で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3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1-1-1-10)

※お越しの際は公共交通機関をご利用ください。

10:00～13:00

子ども服・
おもちゃ交換会

家庭で不要になった
子ども服とおもちゃ
の交換会を開催！そ
れぞれ1人3点まで
交換できます。



対象品

【子ども服】おおむね小学6年生までの
子ども服(傷みや汚れがなく、洗濯済み
ですぐ着用できる状態のもの)。

【おもちゃ】絵本、DVD、人形、ぬいぐ
るみ、電動おもちゃ、ゲームソフトなど。
※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。詳細
は下記ホームページをご覧ください。
※持ち帰り用の袋は各自ご用意ください。

10:00～14:00

体験・工作コーナー

＜体験コーナー＞

電気などのエネルギーについて楽し
い実験を通じて学べます。

＜工作コーナー＞

松ぼっくりなどの自然の素
材を使ったクリスマスツ
リーやリースが作れます。
好きなリボンなどを持って
きて飾り付けることも
できるよ！



11:30～ **引換券必要**

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
ツを試食できます。引換券は、各
コーナーを遊んでスタンプを集め
るともらえるよ！(200食限定)

他にも楽しいイベントが
盛りだくさん！
みんな、遊びに来てね！

＜ステージ発表＞

10:10～ **子ども環境活動発表会**

子どもたちが環境に優しい取り組みを発表します。

12:30～ **やまベエを救え！なぜ解きゲーム**

悪い人たちに捕まってしまったやまベエ…。みんなで
環境にまつわる謎を解いてやまベエを助け出そう！



西区環境キャラクター
「さんかくやまベエ」

HP <http://www.city.sapporo.jp/nishi/machizukuri/kankyo-kyogikai/top.html>

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

西区こども環境広場

検索

気をつけて！ノロウイルス食中毒を予防する3つのポイント

11月～3月はノロウイルスの流行期。食品からだけではなく、人から人へも感染します。
自身の感染を防ぎ、周りにも広めないよう、日頃の対策が大切です。

手洗い

日常的な手洗いを徹底する。



加熱

食品は、中心部までしっかり加熱
する(85～90℃で90秒間以上)。



消毒

調理器具は、熱湯(85℃以上1分間
以上)または、次亜塩素酸ナトリウ
ム(塩素系漂白剤)で消毒する。

詳細 西区健康・子ども課生活衛生係
Tel 621-4247