



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

秋晴れの下で元気に駆け抜けて

農試公園（八軒5西6）で「第44回西区みんなで楽しむマラソン大会」が開催され、420人が参加。秋に染まった園内のコースを「あと少しでゴールだ!」などと声を掛け合い、子どもから大人まで爽やかな笑顔で走り抜けました。



10月8日

9月29日



コンサがまちづくりをお手伝い!

五天山公園（福井）で開催された「第10回水車で地域交流会」。参加した子どもたちは「家の周りでお米を作っていたなんて知らなかった」と驚きつつ、昔ながらの精米や炊飯の仕方を学びました。

町内会活動と共通するボランティア活動を身近に感じてもらえるように、札幌ドームで「コンサドールボランティアスタッフ体験」を実施。参加者は「裏方の大切さを実感しました」と話していました。

10月6日



楽しく学ぼう! 地域の歴史

区の主な施設・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10月1日現在
国勢調査ベース（前月比）

人口
215,942人（+16）
世帯数
101,561世帯（+56）

動かそう!!

西健康づくりセンター



市内に3カ所ある健康づくりセンターの一つです。開放的なトレーニングジム、ウォーキングデッキや運動スタジオなど整った設備が魅力。体力測定室も備え、健康な生活を総合的にサポートしてくれます。



▲血圧測定などで自己管理
▲クッションフロアで足腰に優しいウォーキングデッキ



▲トレーニングマシンも充実



受講者に人気の運動指導員
いがらし ゆうき
五十嵐 裕輝 さん

ヨガや筋トレといった運動教室など下記のほかにもさまざまな教室を開講。詳しくはホームページやパンフレットでご確認ください。

※平成31年1~3月期

教室名・曜日	時間	期間	費用
大人のボディ・ケア (隔週・水)	19時20分 ~20時20分	1月9日~3月20日 (全6回)	3210円
やさしい ピラティス(土)	9時45分 ~10時45分	1月12日~3月23日 (全11回)	各5890円
シンプルヨガ(土)	18時~19時		

申し込みは11月23日(祝)までに直接来館かはがき、ファクス(618-8704)またはEメール(west-school@shsf.jp)で。西区5ページ上欄必要事項を記入。多数時抽選。詳細はお問い合わせください。

※全ての教室で、受講料の他に毎回施設利用料が必要です。

当センターは、初心者の方にも運動指導員が丁寧にアドバイスしますし、施設利用料だけで参加できる予約不要の自由参加プログラムもありますので、誰でも気軽にご利用いただけます。

「運動を習慣化するのは難しい」という方には、運動メニューや教室の提案など、長く続けられるように手厚くサポート!その人に合わせた健康づくりをお手伝いします。

JR琴似駅から徒歩1分!
地下鉄東西線琴似駅から徒歩10分!

運動教室 人

西健康づくりセンター シンプルヨガ教室(週1回)

ウォーキングや筋トレで汗を流した後は、ヨガで心も体もリラックス!

受講料2140円+施設利用料1560円

1カ月あたり合計3700円

※講座は全11回5890円(分割受講は不可)。このうち1カ月を4週として計算。

利用時間 火・木9時30分~21時、水・金・土9時30分~20時30分、日祝9時30分~18時。

休館日 毎週月曜。

利用料 一般利用390円 ※回数券あり。詳細は問い合わせ(健康度測定の結果などにより減額・減免有り。詳細は測定を実施する中央健康づくりセンター☎562-8700へ)。

ホームページ <http://www.shsf.jp/sapporo-kenkow/>

所在地 八軒1西1 (☎618-8700)



ホームページはこちらから!



【QRコード】

寒いときには屋内施設へ

元気に体を

西区体育館・温水プール



用途に合わせた大小の体育室、トレーニングマシンやダンベルといった多種多様な設備をそろえ、25メートル×7コースのプールや子ども用スペースなどもある充実した施設。ランニングコースや一部用具の無料貸し出しも行っていきます。



自身でもトレーニングを欠かさない
つじ かずま
辻 和真 さん



市営プールでは珍しい子ども用ウオーターライダーも魅力▲
球技大会にも利用される広々とした体育室▶



当館の自慢は、市内では珍しく体育館と温水プールを併設していることです。共通券でお得に利用でき、ランニングや球技で汗を流すもよし、スイミングで体力を付けるもよし、あらゆるニーズに応えることができます!

レベルに合わせた球技や体操、プールで行うエクササイズなどの教室も充実。ホームページやパンフレットでご案内しています。

体育館教室

幼児～小学生のスポーツ入門教室、成人を対象とした卓球やテニスなどの球技やフィットネスの教室を開講。
週に1回60～90分。

プール教室

年齢や泳げるレベルに合わせた水泳教室や16歳以上を対象としたさまざまな水中フィットネス教室を開講。
週に1回60分。

次回の申し込みは12月上旬からインターネット、電話、直接来館で受け付け。子ども体育館教室は10月からの6カ月講座のため定員未満の教室のみ随時募集。

※曜日により開催回数・受講料が異なり、全ての教室で受講料の他に毎回施設利用料が必要です。

地下鉄東西線宮の沢駅から徒歩8分!
JR発寒中央駅から徒歩15分!

- 利用時間 9時～21時(プール10時～)。
 休館日 第3月曜、体育館12月29日(土)～1月3日(木)、
 プール12月11日(火)～1月3日(木)。
 利用料 体育館 一般390円(高校生230円、高齢者(65歳～)130円)
 プール 一般580円(高校生280円、高齢者(65歳～)140円)
 共通券 一般780円(高校生410円、高齢者(65歳～)220円)
 ※中学生以下無料。回数券、1カ月券有り。詳細は問い合わせ。
 ホームページ <http://www.shsf.jp/nishi-gym/>
 所在地 発寒5-8 (☎662-2149)



ホームページは
こちらから!



【QRコード】



オススメ

西区体育館・温水プール アクアビクス教室(週1回)

プール内で行うエアロビクス。足腰への負担が軽く、脂肪燃焼に効果的!

受講料2160円+施設利用料2320円

1カ月あたり合計4480円

※講座は約3カ月15回で8100円(分割受講は不可)。このうち1カ月を4週として計算。

内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 料=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号参照)
※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

西保健センターから

▽父親教室



内 育児実習「あかちゃんとのふれあい」おふろと抱っこ。

日 11月16日(金) 19時～20時45分(受け付け18時30分から)

所 西保健センター。

対 来年2月～4月に初めて出産予定の夫婦。45組。

他 筆記用具、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

申 料、HP、11月12日(月)から。(先着)

▽西野地区健康講座
内 冬に向けての転倒予防体操。

日 11月15日(木) 10時～11時。

所 昭和会館(西野6-3)。

対 西野・平和・福井・小別沢地区在住の方。

持 上靴、汗拭きタオル。

▽健康講座「最新の認知症

画像診断について

内 札幌宮の沢脳神経外科病院院長松村茂樹さんによる講話。

日 11月29日(木) 14時～15時。

所 西保健センター。

定 70人。

申 料、11月11日(日)から。(先着)

▽発寒地区健康教室

内 小原眼科医院院長小原裕一郎さんによる講話「中高年に多い眼の病気」や運動指導員によるストレッチ。

日 11月30日(金) 10時～11時30分。

所 発寒福祉会館(発寒5-3)。

対 発寒地区在住の方。

▽琴似地域健康教室

内 北海道医療センター医師柴崎跡也さんによる講話「そのだるさ大丈夫? まさか私が人工透析なんて」。

日 12月4日(火) 14時～15時。

所 西保健センター。

対 琴似地区在住の方。50人

申 料、11月13日(火)から。(先着)

▽住民集団健康診査

内 特定健康診査、後期高齢者健診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査。詳細、費用はお問い合わせください。

日 12月2日(日) 9時30分～11時30分、13時30分～15時。

所 西区民センター(琴似2-7)。

▽胃がん・大腸がん検診

日 12月7日(金) 受け付け19時～10時。

所 西保健センター

対 40歳以上で、職場などで受診の機会がない方。

定 各50人。

料 胃がん(バリウム)700円、大腸がん(検便)400円。※減免制度あり。

申 料、FAX、E、11月11日(日)から。上覧必要事項を記入。(先着)

所 西保健センター。

対 40歳以上で、職場などで受診の機会がない方。

定 各50人。

料 胃がん(バリウム)700円、大腸がん(検便)400円。※減免制度あり。

申 料、FAX、E、11月11日(日)から。上覧必要事項を記入。(先着)

申 込先市コールセンター

(22)4894、FAX(22)4894、E info4894@city.sapporo.jp

問 西保健センター ☎(621)4241

ちあふる・にじから

▽子育て講座

「親子で絵本を楽しもう」



内 ばらのおうち文庫「主宰高橋洋子さんによる講話」。

日 11月29日(木) 13時30分～14時30分。

所 市営住宅二十四軒団地集会所(二十四軒3-5)。

対 0歳から就学前の子どもと保護者。

定 15組。

申 料、11月15日(木)から。(先着)

▽子育て講座「ベビーボックス」

内 健康運動指導士宮本留美子さんによる講座。親子で体を動かし、楽しくリフレッシュ。

日 12月6日(木) 13時30分～14時30分。

所 西保健センター。

対 7カ月～11カ月の子どもと保護者。

定 20組。

申 料、11月22日(木)から。(先着)

申 込先西区健康・子ども課

子育て支援担当 ☎(641)6954

国民健康保険料 休日・夜間の納付相談

日(休日) 11月18日(日) 9時30分～15時。(夜間) 11月20日(火) 17時30分～20時。

所 西区役所3階④番窓口(庁舎北側職員通用口からお入り)

平成30年度西区明るい選挙啓発作品展

内 小中学生が描いた「絵がみ作品」を展示します。

日 ①11月19日(月)～30日(金)。



平成30年度西区明るい 選挙啓発作品展

内 小中学生が描いた「絵がみ作品」を展示します。

日 ①11月19日(月)～30日(金)。

所 西保健センター

☎621-4241 FAX641-0392

QRコード

抽選

さかしたみき 坂下美樹先生に習う 「はじめての料理教室」

内 若者向けの初心者料理教室。

日 11月29日(木) 18時30分～21時30分。

所 西区民センター(琴似2-7)。

対 西区に在住か通勤通学する高校生～39歳の方。

定 24人。

申 料、FAX、直接、HP、11月16日(金)まで。上覧必要事項を記入。

抽選

申込先問 西保健センター ☎621-4241 FAX641-0392

**申し込み時の
必要事項**

- ①行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ②郵便番号・住所
③氏名(ふりがな) ※親子行事は親子両方 ④年齢 ⑤電話番号
⑥学校名・学年(児童・生徒のみ) ※申し込みは1人(1組)1通です。

施設の所在地、電話番号は
西区1丁の区の主な施設・
窓口一覧をご覧ください。

26 問 西区地域振興課 ☎(641)6926
申込先 西区バドミントン協会
谷口千佳子さん宅(平和3-7-4-3) ☎(671)6155

① 12月3日(月)〜7日(金)。
所 ①地下鉄琴似駅構内「西区ギャラリー」(琴似1-4)。
②西区役所1階ロビー。
問 西区選挙管理委員会事務局 ☎(641)6922
西区长杯バドミントン大会
日 12月23日(祝)9時〜。
所 西区体育館(発寒5-8)。
対 西区に在住か通勤の方、区内のサークル・教室で活動している方(学生を除く)。
定 男子ダブルス、女子ダブルス計180人。 ※ランクごとに予選はリーグ戦、決勝はトーナメント戦。詳細は申込書を確認してください。
料 ¥1人500円。
日 12月2日(日)〜9日(日)に所定の申込書に費用を添えて左記に持参。(先着)
※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。



西区长杯バドミントン大会

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 12月2日(日)10時〜14時
所 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。



10:00〜13:00

子ども服・おもちゃ交換会

家庭で不用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、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みながら学べます。

＜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、各コーナーでスタンプを集めるともらえるよ!(200食限定)



ボクと記念撮影もできるよ!
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。

11:00〜 **札幌市環境局のミニ講座**
『家庭ごみの分け方・出し方・減らし方』をこつを知ろう!

12:30〜 **「サケのふるさと琴似発寒川」ビデオ上映**
水中カメラが捉えた迫力あるサケの遡上の様子を放映!
※ビデオのアンケートに答えると、やまベエグッズをプレゼント!



西区環境キャラクターさんかくやまベエ

10:00〜14:00

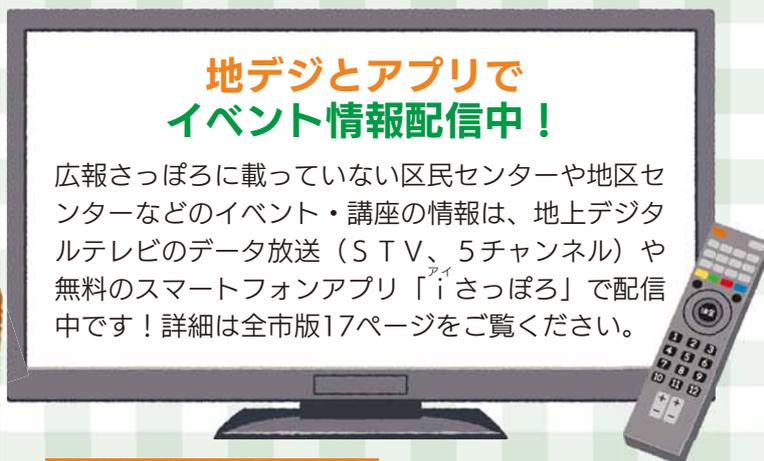
さんかくやまベエかるた大会

上位に入った人は、素敵なグッズがもらえるよ!

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

西区こども環境広場 検索

広告



西野地区センター

親子サロン クリスマス映画会

- 内 映画「たまごにいちゃん」。上映後にサンタクロースからプレゼントがあります。
- 日 12月13日(木)10時～10時30分。
- 所 西野地区センター。
- 対 就学前の子どもと保護者。
- 定¥ 20組。無料。
- 申 ↻、直接、12月4日(火)から。(先着)

申込先問

西野地区センター（西野4-2）
☎666-5550

西区体育館・温水プール

西区体育館親睦卓球大会

- 日 12月16日(日)8時45分～。
- 所 西区体育館・温水プール。
- 対 西区在住または西区内サークルに加入している18歳以上の方（学生を除く）。
- 定 個人戦男女各20人、団体戦男子20組、団体戦女子50組。
- ¥ 個人戦510円、団体戦男子1組2570円、団体戦女子1組3600円。
- 申 直接、11月12日(月)～25日(日)まで。(先着)
- 他 ルールなどの詳細はお問い合わせください。

申込先問

西区体育館・温水プール（発寒5-8）
☎662-2149

西区民センター

北海道大学交響楽団2018 若人による演奏会

- 内 学生たちのフレッシュでパワーあふれる演奏をお楽しみください。※未就学児の鑑賞可。
- 日 12月8日(土)13時30分～15時30分（開場=13時）。
- 所 西区民センター。
- 定¥ 200人。無料、要整理券。
- 申 11月12日(月)10時から窓口で整理券配布。1人につき2枚まで。(先着)

申込先問

西区民センター（琴似2-7）
☎641-4791

農試公園

クリスマスリースづくり

- 内 公園内の植物（ヒバ、松ぼっくり、ドングリ、ナナカマドなど）を利用したクリスマスリース作り。
- 日 12月1日(土)、2日(日)9時～11時（両日とも同内容）。
- 所 農試公園。
- 定¥ 各25人。1500円。
- 申 ↻、11月17日(土)から。(先着)

申込先問

農試公園（八軒5西6）
☎615-3680