

6 2019

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

区民のページ

西区ニュース

みんなの力できれいな川に!

琴似発寒川の河畔で一斉清掃が行われ、30年目の節目を迎えた今回は約2,000人が参加。「桜がきれいに咲くこの川から、ごみが減ってうれしい」と笑顔を見せる参加者も。みんなで協力しながら、爽やかな汗を流しました。



5/11

5/17



交通死亡事故ゼロ14,000日達成!

昭和会館(西野6-3)で、昭和地区の交通死亡事故ゼロ14,000日(昭和56年1月1日～令和元年5月1日)の達成を記念して表彰式が行われ、参加者は「引き続き啓発活動を続けていきたい」と抱負を語りました。

熱戦が開幕

農試公園(八軒4西6)で、西区少年軟式野球春季大会が開幕。白熱した試合に、観客からは多くの声援が送られました。



4/28

5/13



開拓者をしのび

琴似屯田兵村兵屋跡(琴似2-5)にある菜園で、屯田兵の生活をしのんで、地域住民が枝豆などの種をまきました。

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12-4) ☎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5-3) ☎664-6411
八軒中央 (八軒6西2) ☎615-9588

ベエ誰でも体操

「エコロコ!やまベエ誰でも体操」は、西区発祥の介護予防体操。平成24年に、西区民をはじめ介護や体操の専門家、西区役所職員が意見を出し合って作りました。環境推進区である西区の「エコ」と、関節・筋肉などの働きに支障をきたすロコモティブシンドローム（運動器症候群）の防止という目的から「ロコ」、そして西区環境キャラクターのさんかくやまベエを名称に採用。今回は、介護予防の強い味方のやまベエ体操を特集します。



西区環境キャラクター
さんかくやまベエ

詳細 西区保健福祉課保健支援係 ☎641-6946

この人に聞きました!

体操制作に携わった
西健康づくりセンター運動指導員
たがしら まさかず
田頭 正一さん

7分間の体操の中には、つまづきや転倒を予防するための筋力とバランス感覚を養ったり、手足を別々に動かすことで脳トレにもなったりと、さまざまな要素が入っています。ゆったりとした動きなので誰でも簡単に覚えることができますし、楽しんでもらえるように伴奏の音楽にはジャズの要素を採り入れているんです。
今回は、たくさんのポーズから特に効果的なものを紹介します。

膝まわし 股関節の筋力強化に

一般的な体操には見られない珍しい動き。お風呂の浴槽や床の段差をまたぐなど、日常生活では頻繁に使う動きです。

ここがポイント!

上半身はできるだけまっすぐに保ちましょう。
バランスを意識して周りにぶつからないように!

スクワット 下半身全体の筋力強化に

外出するにも運動するにも、大切なのは足腰!介護予防の肝である足腰強化のために、効率的に下半身の筋肉を鍛えることができます。

ここがポイント!

膝がつま先よりも前に出ないように。
無理せずに自分のできる範囲で行いましょう。



介護予防はこれでばっちり♪

エコロコ! やま

うらキック

太ももの裏に



片足を後ろに蹴ったり、横に上げたり。
筋力とバランス感覚を鍛えるポーズです。

ここがポイント!

膝を前に出さず、後ろに蹴り
出すイメージで。

片足を横に上げたとき、上半身が倒れる
と効果半減。体をまっすぐに保って。

ゆらゆら

バランス感覚に



体験者に聞きました!



体操をするようになってから、体の動きがスムーズに。関節も柔軟でバランスが取れるので、転倒防止に役立っています。これからも続けていきます。

多くの人に体操を知ってもらうための「**体操普及員養成講座**」に参加したり、地域の体操サークルに行ったり、やまベエ体操を通じて友人が増えました。



昨年実施した**やまベエ体操普及員養成講座**の様子。今年度の講座の詳細は7月号の広報さっぽろでお知らせします。



体操普及員養成講座の仲間と、地域のお祭りやイベントに行って体操を披露。6月のYOSAKOIソーラン祭り(左写真)では、多くの声援をいただいてうれしかったです。やまベエ体操が地域や人をつなぐきっかけになっているんだと感じましたね。

動画もご覧ください

やまベエ体操の様子は、インターネットで公開しているほか、西区役所2階①番窓口空のDVDをお持ちいただければダビングしてお渡しできます。体操の様子をぜひご覧ください。



ホームページ

札幌市西区 やまベエ体操

検索

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



6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◆

6月17日(月)は、琴似小学校の5年生が生放送でイベント「キャンドルナイト in 琴似」への参加を呼びかけます。

西区の人口数・世帯数

令和元年5月1日現在
国勢調査ベース(前月比)
人口 217,135人(+576)
世帯数 102,920世帯(+469)

西区環境まちづくり 協議会から

①親子でエコキッズ・プログラム

内 自然を使った遊びや散策をして、親子で自然について学べるイベントです。
日 6月28日(金)10時～12時30分。
所 五天山公園(福井423)。※現地集合。

②西区子ども自然学校

対 2歳以上の未就園児と保護者。
定 10組。

in summer

内 タモ網で捕った魚の観察や、チューブでの川下りなどを行い、楽しみながら琴似発寒川について学びます。
日 7月13日(土)9時～14時。
所 平和湖。※西区役所に集合。

対 小学4年生。

定 20人。

申 はがき、FAX、E、①6月17日(月)、②7月1日(月)(必着)

まで。上覧必要事項とEメールアドレスを記入。結果は①6月21日(金)、②7月5日(金)ごろに郵送で通知。(抽選)

申込先 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2-7-6(641)6926、FAX(641)24455、E eco-yamabee@city.sapporo.jp

「トージヤズVol.47」



とびさわりよういち 飛澤良一

内 地下鉄琴似駅(中央改札口前)で行う無料のジャズライブ。
日 6月22日(土)14時30分～15時30分。

他 出演 飛澤良一(ギター)、児玉しほ(ボーカル)、安部バキ(キーボード)。

問 西区地域振興課 ☎(641)6926

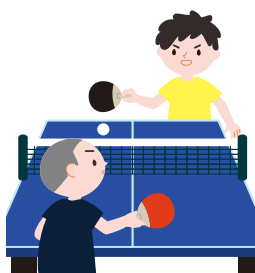
西消防団消防総合 訓練大会

内 放水技術など、日頃の訓練成果の披露。
日 6月30日(日)13時～15時30分。

所 札幌市消防学校(八軒10西13)。

問 西消防署予防課 ☎(667)2100

第45回西区民卓球大会



日 7月14日(日)9時～17時。
所 西区体育館(発寒5-18)。

対 西区に在住または通勤、通学している方。

定 小学生の部(男女混合)20人、男子シングルス計130人、女子シングルス計110人、女子ダブルス計10組。※詳細は申込書を確認。

費 小学生100円、中学生200円、一般(高校生以上)500円。※大会当日の受け付け時に徴収。

申 所定の申込書を持参、送付、FAX、6月20日(木)(必着まで)。

抽選 申込書の配布は西区地域振興課、西区体育館。申込先 西区地域振興課(〒063-8612 琴似2-7-6) ☎(641)6926、FAX(641)24455

～参議院議員通常選挙のお知らせ～

任期満了に伴い、参議院議員通常選挙が行われます。仕事や私用などで投票日に投票所に行けない方は、期日前投票ができます。

◎期日前投票のご案内

次の2カ所に期日前投票所を開設します。それぞれ投票できる期間と時間が異なりますのでご注意ください。

会場	西区民センター(琴似2-7)	はっさむ地区センター(発寒10-4)
期間	公示日翌日～投票日前日	投票日3日前～投票日前日
時間	8時30分～20時	10時～20時

詳細は、公示日以降にお送りする投票所案内はがきの裏面をご覧ください。駐車場が大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。

◎投票所案内はがき

はがきがなくても投票することができます。投票所の係員にお申し出ください。

問 西区選挙管理委員会 ☎641-6922

キャンドルナイト in 琴似



内 夏至の夜に電気を消し、ろうそくの明かりの下で環境について考えるイベント。琴似地区では、琴似小学校の児童が手作りキャンドルなどを商店街

に配り、イベントへの協力を呼び掛けています。

日 6月22日(土)20時～20時10分。

▽子ども向け星空観察会
内 青少年科学館の移動天文車で星空を観察(雨天、曇天時は体育館内で天文教室)。

日 6月13日(木)19時30分～21時。

所 琴似小学校(琴似2-7)。

他 夜間のため保護者同伴。
問 琴似二十四軒まちづくりセンター ☎(621)2508

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ページの西区関連施設を
ご覧ください。

国民健康保険料 夜間・休日の納付相談

【夜間】6月20日（木）17時
30分～20時【休日】6月23日（日）
9時30分～15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く
ださい）。

【対】平成31年1月以降の収入が
激減し、納付資力がなく、保
険料の納付が困難な方。
【持身分証、納付通知書、印鑑
平成31年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）69
78

西保健センターから

①西区健康づくりネットワーク会
運動体験・交流会
【内】西区健康づくりネットワーク
会運動部会の講師が、「転倒予
防・認知症予防体操」や、「笑い
ヨガ」などを紹介。
【日】7月2日（火）13時～15時。
【所】西保健センター。
【定】35人。
②健康講座



【内】北海道大野記念病院川崎仁司
（かわさきひとし）

医師による講話「もっと知って
ほしい大腸がんのこと」。

【日】6月28日（金）13時30分～14
時30分。
【所】西保健センター。

【定】50人。
【申】①6月11日（火）、②6月
13日（木）から（先着）

【申込先】市コールセンター（222）
4894

▽胃がん・大腸がん検診
【日】7月5日（金）受け付け11時
～10時。
【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、50歳
以上の偶数歳（直前の偶数年
齢時に受診していない場合）、
奇数年齢でも可）、大腸がん
検診は40歳以上の方。各50人。
【胃がん（バリウム）700円、大
腸がん（検便）400円。※減免
制度あり。
【申】①FAX、E、6月11日（火）から
上覧必要事項を記入。（先着）

【申込先】市コールセンター（222）
4894、FAX（221）4894、
E info4894@city.sapporo.jp

▽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
イルス検診。詳細、費用は
お問い合わせください。
【日】6月13日（木）①9時30分～
11時、②13時30分～15時。
【所】①西町会館（西町南9）、
②寒寒福祉会館（寒寒5-3）。

▽西野地区健康講座

【内】北海道大野記念病院大堀俊介
（おほりしんすけ）
医師による講話「知っておき
たい心臓と血管の病気」。

【日】6月20日（木）10時～11時。
【所】昭和会館（西野6-3）。

【問】西保健センター（621）42
41

ちあふる・にし 子育て講座

▽幼稚園・認定こども園って
どんなところ？

【内】札幌市立はまなす幼稚園
（はまなす）
菅原由美園長による講話。
【日】6月26日（水）10時30分～
11時30分。

【申】①、7月4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

【所】市営住宅二十四軒団地（二
十四軒3-5）。

【対】1歳6カ月から就学前の
子どもと保護者。15組。
【申】①、6月12日（水）から（先着）

▽親子で楽しむ笑いヨガ
【内】笑いヨガティーチャー櫻井
（さくらい）
英代さんによる健康体操。
【日】7月18日（木）①10時～10
時45分、②11時15分～12時。
【所】西保健センター。

【対】①歩行が安定している子
どもと保護者。②0歳～よち
よち歩きの子どもと保護者。
各20組。

【申】①、7月4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

エスポラーダ北海道公式戦ご招待 西区民応援デー

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」の
ホームゲームに、西区にお住まいの方20組40人（A自由席）
をご招待します。たくさんのご応募をお待ちしています！

【内】対 フウガドールすみだ。
【日】7月28日（日）13時キックオフ（開場＝11時）。
【所】北海きたえーる（豊平区豊平5-11）。
【申】往復はがき、6月25日（火）（当日消印有効）まで。
観戦希望者（2人1組）の代表者の上覧必要事項と宛
先（返信はがき）を記入。
1組につき1通のみ有効。結果は返信はがきで応募締切後、
1週間をめどに当選者に通知。（抽選）
【他】応募者の個人情報、一般社団法人エスポラーダ北海道
スポーツクラブが適切に管理し、本件を含む当クラブ
からのアンケートやご案内以外には利用しません。

【申込先】問
〒060-0001 中央区北1条西4丁目2-2
札幌ノースプラザ6階エスポラーダ北海道
西区民応援デー係 ☎206-4285



広告

今月の やまベエフレンズ

約21万人が暮らす西区。まちづくりを盛り上げるために活躍する「やまベエフレンズ」を紹介するよ!



コトニクラシック立役者のバイオリニスト

おおひら 大平 まゆみさん



▲観客と笑顔を交わしながら演奏するのはコトニクラシックならではの光景

西野地区に住み、札幌交響楽団のコンサートマスターを務める大平さん。地下鉄琴似駅(琴似1-4)コンコースで開催されるミニコンサート「コトニクラシック(西区役所主催)」では、上質なクラシック音楽で常連客だけでなく帰宅途中の通行人の心も癒しています。

▼コトニクラシックとは？
本格的な音楽を身近で気軽に聴いてもらおうと、平成24年度から地下鉄琴似駅を会場にミニコンサートがスタート。毎回足を運んでくれる人も多く、おかげさまで今回が25回目になります。

▼地下鉄駅でのコンサートってどんな気分ですか？
まるでストリートミュージシャンになったような気分です。自由で開放的な気持ちで演奏できますし、お客さんの反応も新鮮でうれしいんです。

▼苦労すること多いのでは？
駅ですから、地下鉄の発着は当たり前。そのタイミングに楽曲の静かなパートが重なってしまうと、ちゃんと聴こえるようにその場で急に曲調を変えたりするんです。これもコトニクラシックならではの楽しみ方ですね。

観覧無料

ポリウム コトニクラシックVol.25

今年度初のコトニクラシックは、大平さんと佐藤郁子さんの2人が、厳選したクラシックの有名曲をお届けします。

日 6月25日(火) 18時15分～45分。
所 地下鉄琴似駅コンコース(琴似1-4)。
他 今年度は**8月7日(水)**、**9月12日(木)**にも開催予定です。

問 西区地域振興課 ☎641-6926

▼今回の公演のポイントは？
バイオリニスト2人による二重奏です。地下鉄会場でピアノなどの伴奏をつけないのは初めての試み。どんな演奏になるか期待して聴きにきてくださいね。



▲帰宅途中、不意に流れるバイオリンの音色に驚く通行人も多い



◀演奏しながら客席を一周