

西区は環境に優しいまちづくりを進めています

5 2020

にし



西区環境キャラクター
さんかくやまべえ



西区ホームページ「Hello! 西区」
http://www.city.sapporo.jp/nishi/

札幌市 西区 検索

西区の人口数・世帯数
令和2年4月1日現在
国勢調査ベース（前月比）
人 口 218,047人（+85）
世帯数 104,120世帯（+526）

区民のページ

西区ニュース

運動不足にはやまべえ体操!!

新型コロナウイルスへの懸念から、家にこもってばかりで筋力低下が心配な人には「エコロコ!やまべえ誰でも体操」がおすすめ。3月から4月にかけて、FMラジオ三角山放送局でもたびたび紹介され、自宅で息抜きや体力づくりができると好評でした。

西区発祥の介護予防体操「エコロコ!やまべえ誰でも体操」の動画や、体操を広める活動についてご覧いただけます。
ホームページはこちら▶



新しい“まちセン”でお待ちしています

建て替えにより新しくなった発寒西小学校（発寒5-7）の中に、発寒まちづくりセンターや発寒交流会館が移転オープン。4月には児童会館や福祉のまち推進センターも、地域の活動拠点として加わりました。

3/23



地域の頼れる相談役です

高齢者や障がい者の相談を受けたり児童の健全な育成をサポートしたりと、地域と行政をつなぐために活躍する「民生委員・児童委員」。この日、委嘱状伝達式が行われ、西区に新たに5人の委員が加わりました。

4/1



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5-7） ☎664-6411
※3月23日に発寒西小学校内に移転しました。
八軒中央（八軒6西2） ☎615-9588

健康づくり！

加してみよう

いますか？日々の暮らしにおいて食事は
今月は西区で行われている食育事業を
一緒に考えてみませんか。

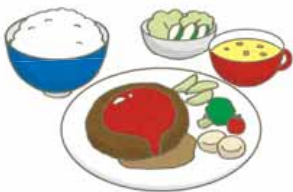
【詳細】西保健センター ☎621-4241

学ぼう！食育について

食育とは、さまざまな食の経験を通して「食の知識」や「食を選択する力」を身につけること。西区で推進している、栄養バランスの良い食事、地産地消、環境配慮を取り入れた食生活である「さっぽろ食スタイル」のポイントを紹介します。

栄養バランスの取れた健康的な食事

ご飯を主食として、主菜や副菜に魚、肉、卵、大豆製品、野菜、海藻、乳製品、果物などをバランスよく加えましょう。



地産地消

地元で生産された新鮮なものを地元で消費すること。西区では小別沢・福井地区で小松菜が、山の手地区ではリンゴが生産され、地域の小学校では給食に活用されています。



環境に配慮した食生活

食材は適量を買ひ、常温で保存できる乾物・缶詰を利用しましょう。食材やガス・電気などの熱源は無駄なく使い、買い物から調理、片付けなどでも環境に配慮しましょう。



西保健センターで行われる料理教室一覧

西保健センターでは老若男女問わず、食育について学んでもらうためさまざまな料理教室を行っています。

親子食育料理教室

親子で料理を楽しみながら、食の大切さを学び、普段の食生活を振り返ってもらう機会づくり。

キッズシェフ「小松菜農園に行ってみよう！」

小別沢にある農園での収穫体験と、収穫した小松菜を使った調理実習。

野菜料理教室・減塩料理教室

野菜を食卓に手軽に取り入れるコツや、おいしく減塩する方法を実習を通して習得。

男性料理教室

栄養バランスの良い1食分の献立の調理を行う初心者向けの料理教室。

※応募方法など、詳しい内容については毎月の広報さっぽろをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更または中止となる場合があります。



毎日の食事で

食育事業に参

皆さんは毎日の食事をどれだけ気に掛けて簡単に改善できる健康づくりの第一歩。紹介。自身や家族の「食」について、

地域で活躍！食のボランティア 食生活改善推進員

食生活改善推進員とは、地域で食生活改善の輪を広げるボランティア。西区では約120人の推進員が、地域で料理教室や講習会などの食育活動を行っています。毎年、食生活改善推進員養成講座も行い、新しい推進員の募集をしています。応募については、毎月の広報さっぽろでご確認ください。

食生活改善推進員に お話を聞いてみました！



飯岡万里子会長

(得意料理は飾り巻き寿司)

料理教室や試食の提供など食を通して健康づくりの普及啓発を行っています。養成講座を受講して、交流の輪が広がり、日々の料理がもっと楽しく感じられたといった声もたくさんあるので、男女問わず多くの方に参加していただけたとうれしいです。一緒に活動できる日を楽しみにしています。



澁川和世さん

(得意料理は五目あんかけ焼きそば)

料理が好きで、食について学びたいと思い養成講座を受講しました。推進員の活動は、自分の都合で調整ができるので、子育て・仕事をしながらでも無理なく続けられています。食のバランスについて学べたおかげで、自分も家族も以前より風邪をひくことが少なくなるなど健康になったように感じています。

作ってみよう！ おすすめレシピ

西区で生産されている小松菜を使ったレシピを紹介！

小松菜とツナ缶と卵の炒め物 (1人分96kcal)



作り方

- 1 小松菜はざく切り、Aは合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油を引いて、大きめのいり卵を作り、取り出しておく。
- 3 2のフライパンにツナ缶を汁ごと入れ、にんにくを入れて加熱し、フツフツしたら小松菜を加える。
- 4 小松菜がしんなりしたら、2のいり卵とAを加えて炒めあわせる。
- 5 こしょうで味を整える。

【材料 (4人分)】

小松菜・・・・・・・・・・1把(200g)
ツナ缶(水煮)・・・・・・1個(70g)
卵・・・・・・・・・・2個
にんにくチューブ・・・・1cm程度
サラダ油・・・・・・・・小さじ2
こしょう・・・・・・・・少々

A (めんつゆ(3倍)・・大さじ1/2
みりん・・・・・・・・大さじ1/2
砂糖・・・・・・・・小さじ1
オイスターソース・・大さじ1/2
酒・・・・・・・・大さじ1
片栗粉・・・・・・・・小さじ1

※西区の管理栄養士が考案

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

5月11日からの内容です

第31回西区民 パークゴルフ大会



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◆

5月25日(月) は西保健センターから、
ノルディックウォーキングを活用した
健康づくりについてお知らせします。

西区ときわ大学 中止のお知らせ

の状況により大会が中止または延期となる場合があります。
問 地域振興課 ☎(641) 6926



例年65歳以上の方を対象に開
講している西区ときわ大学に
ついて、今年度は新型コロナウイルス
感染症の影響を考慮
し、中止とさせていただきます。
何卒ご了承ください。

問 地域振興課 ☎(641) 6926

西保健センターから

▽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 所 下表の通り。

月 日	受付時間	会 場
5月14日(木)	9時30分～11時	平和第一会館 (平和1-6)
	13時30分～15時	西野中央会館 (西野3-8)
5月25日(月)	9時30分～11時	八軒東会館 (八軒3東4)
6月8日(月)	9時30分～11時	八軒中央会館 (八軒6西2)

▽胃がん・大腸がん・肺がん検診

日 6月5日(金) 受け付け 9
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。胃がん検診は満50歳以
上の偶数歳(偶数歳で未受診
の奇数歳は可)、大腸がん・
肺がん検診は40歳以上。

定 各50人。

費 胃がん(バリウム)700円、大
腸がん(検便)400円。肺がん(胸
部エックス線)無料。※減免
制度あり。

申 〆、FAX、E、5月11日(月)から
上欄必要事項を記入。(先着)

申込先 市コールセンター ☎(222)

4894、FAX (221) 4894、

E info4894@city.sapporo.jp

問 西保健センター ☎(621) 42
41

札幌市外から越してきた方は必見！

ごみ出しのルールはこれでOK！

分別に迷ったら！ごみ分けガイド、カレンダー

「ごみ分けガイド」では、分別方
法や資源物の回収拠点を掲載！
お住まいの地域の収集日を知り
たい場合は、「家庭ごみ収集日カ
レンダー」をご覧ください。
西区のカレンダーは4エリアに
分かれています。

区役所や清掃事務所などで配布している他、
インターネットからも閲覧できます。

札幌市 ごみ分けガイド 検索
札幌市 家庭ごみ収集日カレンダー 検索



便利機能がたくさん！札幌市ごみ分別アプリ

手軽にごみの分別方法を確
認できる機能をはじめ、お
住まいの住所を登録すると、
ごみ収集日や集団資源回収
日を知らせてくれる機能も！



このアイコンが
目印！



iPhone
iOS端末
(version 12.0 以上)



Android
Android端末
(version 5.0 以上)

※ダウンロード・利用は無料。通信料がかかります



新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、不要不急の外出は控えるようにしましょう。

～区民が主役のまちづくり～

新しくなりました！

令和2年度西区実施プラン

西区のまちづくりや区役所運営の基礎となる「西区実施プラン」。
今年度は3つの方針を策定しました。
区民の皆さまにとって一番身近な行政機関として、
責任ある仕事と親切丁寧な対応に、より一層努めてまいります。

地域の豊かな自然環境や
文化芸術を生かしたまちづくり

○西区環境まちづくり協議会など
地域の人々が主体的に取り組む
環境活動を支援



西区コドモ自然学校

○琴似発寒川の環境保全推進事業



琴似発寒川一斉清掃

○地域の文化芸術活動の推進



コトニジャズ

など

市民感覚を大切にした
地域とともに進めるまちづくり

○企業連携による西区魅力創出
プロジェクト事業



工場見学

○地域の課題をまちセンがサポート



避難所運営研修会

○冬の暮らしに親しむ雪体験授業
の実施



雪体験授業

など

誰もが安全・安心に
暮らせるまちづくり

○地域の防災力強化



西区防災訓練

○介護予防体操の普及



やまべ体操普及員養成講座

○安心して子育てできる地域の
環境づくり



転入者子育て交流会

など



西区実施プランの詳細は西区
ホームページで紹介しています。

問 総務企画課庶務係 ☎641-6921 [【HPはこちら】](#)



カラスの被害にあわないために

札幌市にはハシブトガラスとハシボソガラスの2種類のカラスが生息しており、繁殖期に威嚇をするのは主にハシブトガラスです。

カラスは5月～7月の繁殖期になると、巣の中の卵やひななどを守ろうとして、近くに寄せ付けないように威嚇することがあります。多くの場合いきなり攻撃はせず、威嚇行動には段階があるので、その行動に気付き、カラスを刺激しないようにすることが重要です。



口ばしが太くわん曲

ハシブトガラス

ピョンピョン跳びはねる。神経質で記憶力に優れている。



口ばしが細く真っすぐ

ハシボソガラス

両足を交互に出して歩く。おとなしくめったに人を襲わない。

【カラスの写真提供：NPO法人札幌カラス研究会】

カラスの威嚇レベル



被害を避けるために

カラスの威嚇は繁殖期特有の行動です。ひなの巣立ちが終われば威嚇行動も収まるので、次のことを心掛け、様子を見るようにしましょう。

- ① 道を迂回して近づかないようにする。
- ② 巣の下で立ち止まったり見上げたりしない。
- ③ 石を投げたり棒を振り回したりしない。
- ④ 傘を差したり帽子をかぶったりする。
- ⑤ 両腕を真すぐに上げて動かさずにゆっくり通過する。

巣ができたときは…

早期に巣を撤去すると、再び巣を作り繁殖期を長引かせたり、より攻撃的になったりすることも多く、効果は期待できません。

● 公園や街路樹の場合

巣を撤去すると、カラスに人に対する敵対心を根付かせ、年々威嚇がひどくなる可能性があるため、**基本的に巣の撤去は行っていません**。激しい威嚇がある場合は注意看板を設置しますので、西区維持管理課にお問い合わせください。

● 自宅など民有地の場合

札幌市では民有地の巣の撤去は行っていません。民有地の管理者が行う必要があります。卵やひながいる巣の撤去には、鳥獣保護管理法により許可が必要となりますので、環境局環境共生担当課（☎211-2879）にお問い合わせください。

問い合わせ先 【公園や街路樹付近で威嚇が激しい場合】 西区維持管理課 ☎667-3201

【電柱にできた巣】 北電柱/北海道電力ネットワーク ☎251-1123

NTT柱/NTT東日本北海道 ☎0120-444-113

【子ガラスの保護（親ガラスが激しく威嚇している場合）】 市コールセンター ☎222-4894

広告