

西区は環境に優しいまちづくりを進めています

6 2020

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

西区の人口数・世帯数  
令和2年5月1日現在  
国勢調査ベース(前月比)  
人口 218,556人(+509)  
世帯数 104,609世帯(+489)

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

## 西区花だより

### 西区役所の桜

西区役所敷地内にあるエゾヤマザクラ。厳しい冬の寒さを乗り越え、4月下旬に満開となりました。新型コロナウイルス感染症の影響で、不要不急の外出自粛が求められる中、今年は花見を控えた人も多かったのでは。そんな皆さんへ、今月は、区内各所で鮮やかに咲いた花をお届けします。



五天山公園



農試公園



### 発寒交流会館(発寒5-7)の連絡先について

広報さっぽろ西区版3月号「西区からのお知らせ」におけるご案内に不備がありました。お詫びいたしますとともに、以下のとおりお知らせいたします。

発寒交流会館(貸室の利用に関すること) ☎667-7532 午後1時～午後5時(平日のみ)

なお、併設されている交流スペース等に関するお問い合わせは、発寒まちづくりセンターまでご連絡ください。

西区関連施設	西区役所(代表)	(琴似2-7) ☎641-2400	西保健センター	(琴似2-7) ☎621-4241	西清掃事務所	(発寒15-14) ☎664-0053
	西区土木センター	(西野290) ☎667-3201	西部市税事務所	(琴似3-1) ☎618-3912	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	発寒北	(発寒12-4) ☎661-6262	発寒	(発寒5-7) ☎664-6411
	琴似二十四軒	(琴似2-7) ☎621-2508	西野	(西野6-3) ☎663-0360	八軒中央	(八軒6西2) ☎615-9588
	西町	(西町南9) ☎661-2591	山の手	(山の手3-7) ☎613-1929		

楽しく歩いて健康づくり

# ノルディック ウォーキングの すすめ

【詳細】西保健センター ☎621-4241

暖かい日が多くなり、外でのスポーツがしやすくなる初夏。今月は「なかなか身体を動かす機会がない」といった方にもおすすめのノルディックウォーキングをご紹介します。誰でも簡単にできる運動なので、気軽に取り組んでみましょう。

## 1. ノルディックウォーキングとは？

2本のポールを使って歩く全身運動のこと。ポールを使うことで、通常のウォーキングに比べて運動量が **20%**ほど上昇するといわれています。また、ポールを持つての歩行になるので転倒防止に役立ち、簡単に行えるので、年齢を問わず取り組むことができます。

## 2. さっそくやってみよう！

1



踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面に突きます。肘はなるべく曲げずに、伸ばした角度を保ちます。

2



体を前に移動させるのと同時に、ポールをしっかりと突き立て、ポールで体を押し出すように前進します。

3



押し出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離します。

ウォーキング前にはストレッチを必ず行いましょう。体を温め、筋肉をほぐすことで、ウォーキング後の筋肉痛を和らげることができます。

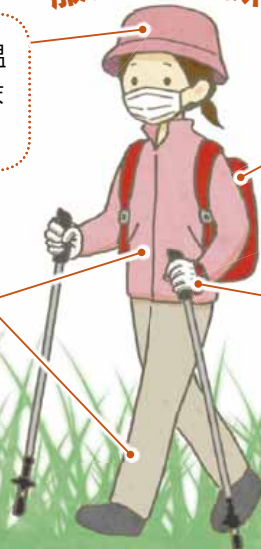
### 服装の注意点

夏は熱中症予防のため、冬は体温低下を防ぐために帽子を着用しましょう。

野山を歩くときは長袖、長ズボン。ハチを刺激しない白や明るい色の服、歩きやすく滑りづらい靴を選びましょう。

持ち物はリュックやウエストポーチに収納しましょう。

手のサイズに合った手袋を用意しましょう。



### 3. ポールの無料貸し出しを利用してみよう！

ポールは、スキーや登山用のストックでも代用できますが、ストラップやラバーキャップ（先ゴム）がついた専用のものを使用した方が安全です。西区では西保健センターで専用ポールの無料貸し出しを行っているので、ぜひご利用ください。

※使用は西区内でお願いします。ポールは当日中にご返却ください。



**西保健センター**（3階②番窓口）西区琴似 2-7

**受付時間** 午前8時45分から午後4時45分  
**休館日** 土日祝および年末年始  
 （12月29日から翌年1月3日）



※ポールは消毒したものを用意しています。

### 4. ノルディックウオーキング同好会の会長にお話を聞きました！



さ さ き か ず お  
**佐々木和夫会長**

ノルディックウオーキングの同好会「友好会」で10年近く活動しています。最初は3キロメートルほど歩くだけで息が切れましたが、最近は約10キロメートルのコースを楽しんで歩くことができるようになりました。ポールを使うので、足腰だけでなく腕の運動にもなり、健康づくりに最適です。ポールは西保健センターで無料で借りられるので、初めての方でも簡単に挑戦できますよ。この季節は琴似発寒川の河畔で自然を感じながらウオーキングするのがおすすめなので、ぜひ歩いてみてほしいですね。

※同好会は5月現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため活動を自粛中です。

入会希望の方は、西保健センター（☎621-4241）までご連絡ください。

### 5. おすすめウオーキングコースを歩いてみよう！

**発寒河畔公園コース** 琴似発寒川の兩岸を歩くコース。三角山の眺めも良く四季の移り変わりを感じることができます。

総距離 <sup>キロメートル</sup> 3.9 km  
 目安の時間 52分  
 目安の歩数 6500歩  
 目安のカロリー <sup>キロカロリー</sup> 167kcal



シュークリーム  
 1個分のカロリー（約160kcal）を消費！

#### 札幌市からのお願い

- 新型コロナウイルスの感染拡大を予防するため、集団での活動は避けましょう。
- マスクを着用し、<sup>ひまつ</sup>飛沫感染を防ぎましょう。マスクを着用しての運動は体に負担がかかるので、無理のない範囲で行いましょう。
- お互いに手を伸ばしても届かない距離「ソーシャルディスタンス」を保ちましょう。



#### 他のおすすめコースはこちらでチェック！

区内のおすすめの17コースを紹介したウオーキングマップです。コースを歩いた際の消費カロリーやストレッチの方法なども併せて掲載。西区役所（1階⑦番窓口）、西保健センター、まちづくりセンターで配布している他、HPでもご覧いただけます。



【HPはこちら】



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

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15日(月) は地域振興課から、  
WEB版ときわ大学の開講についてお  
知らせします。

新型コロナウイルス感染症の  
影響で、掲載したイベントは  
変更となる場合があります。

※最新情報はHPを  
ご確認ください。



## イベント中止のお知らせ



6月に開催・募集を予定して  
いたイベントについて、新型  
コロナウイルス感染症拡大防  
止のため中止いたします。何  
卒了承ください。

### ▽西区環境まちづくり協議会

①親子でエコキッズ・プログラム  
in summer

②西区子ども自然学校  
in summer

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

### ▽西区地域振興課

①第46回西区民卓球大会  
②コトニジャズ Vol.51

③コトニクラシック Vol.28  
問 西区地域振興課 ☎(641)6926

## 西保健センターから

▽胃がん・大腸がん・肺がん検診



日 7月3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歳以上の方。

定 各50人。  
料 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。  
☎、FAX、E、6月11日(木)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  
▽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<sup>※</sup>。詳細、費用は  
お問い合わせください。  
日 所 左表の通り。

月 日	受付時間	会 場
6月11日(木)	9時30分～11時	西町会館 (西町南9)
	13時30分～15時	発寒福祉会館 (発寒5-3)
6月30日(火)	9時30分～11時	八軒会館 (八軒1西1)

問 西保健センター ☎(621)4241

## 国民健康保険料 夜間・休日の納付相談

日(夜間) 6月25日(木) 17時  
30分～20時。(休日) 6月28日  
(日) 9時30分～15時。



## 「エコエコ! やまべエ誰でも体操」 DVDを無料で郵送配布します!

新型コロナウイルス感染症対策として自宅で過ごすことが増え、運動不足やストレス解消に悩む方も多いのではないのでしょうか。西区役所では、どなたでも気軽に取り組める西区発祥の介護予防体操「エコエコ! やまべエ誰でも体操」のDVDを無料で郵送配布します。

対 象 札幌市在住の方。1人1枚、先着300人。  
配布期間 6月30日(火)まで。  
※期間内に300人に達した時点で終了。  
申込方法 はがき、FAX、E。上欄必要事項、DVD  
配布希望の旨を記入。  
〒063-8612 西区琴似2-7  
西区保健福祉課地域福祉係  
☎641-6942 FAX641-0372  
E nishi.fukushi@city.sapporo.jp



## 西部市税事務所 夜間の市税納税相談

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 令和2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  
の収入が分かる書類(必須)。

問 西区保険年金課 ☎(641)6928

日 平日の日中に時間が取れな  
い方のため、夜間に納税相談  
窓口を開設しています。  
日 毎週木曜日(祝日を除く)の  
17時15分～20時。

所 西部市税事務所。  
問 西部市税事務所納税課 ☎(618)  
3913

明日はあなたのところにも…?

## ストップ! 特殊詐欺!

新型コロナウイルス感染症の影響で在宅率が高まるなか、自宅に訪問しキャッシュカードをだまし取るなどの特殊詐欺が発生しています。また、マスクなどを送り付け代金を請求してきたり、「新型コロナウイルス感染症の資料を送るから、家族構成を教えて」など、特殊詐欺の予兆ともいえる電話が来たりすることも。被害に遭わないためにはどのように対処すれば良いのか、被害が多い手口と併せて確認しましょう。

### さぎとう 預貯金詐欺、キャッシュカード詐欺盗

警察官や金融機関の職員等を名乗り「あなたのカードが不正に利用されている」などと電話をし、その後自宅を訪問。キャッシュカードと暗証番号を書いたメモを用意させる。



「証拠品なので厳重に保管が必要、**封印して保管**する」などと言い、封筒にキャッシュカードを入れた後、相手に印鑑を取りに行かせ、その間に偽のカードを入れた**別の封筒とすり替え、本物のカードを盗む**。



相手に戻ると、偽のカードが入った封筒に印鑑を押して返す。

※その封筒には自分のカードが入っていると  
思い込ませ、気付くのを遅らせる手口



### 被害に遭わないために

**!** キャッシュカードは**渡さない**  
暗証番号は**教えない**

警官、区役所、金融機関の職員が、キャッシュカードの保護や保管を依頼しに行くことはありません。

**!** **留守番電話の活用を**

在宅時でも留守番電話を設定し、相手を確認してから電話に出しましょう。

**!** **詐欺の手口に関心を**

詐欺だと気付けるように、詐欺に関するニュースや記事などを見て手口を知っておきましょう。

**!** お金を「**送る・手渡す・振り込む**」前に相談を

お金の話は1人で決めずに、家族や警察に相談しましょう。

紹介した以外にも、さまざまな特殊詐欺の手口があります。  
詳しい内容はホームページに掲載しています。



札幌方面西警察署

検索

相談はこちら

西警察署 ☎666-0110



# 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!



コトニジャズで最多17回の  
出演を誇るサクソ奏者

## 蛇池 雅人さん



地下鉄琴似駅(琴似1-4)コンコースで西区役所が主催するミニライブ「コトニジャズ」。これまでに50回のライブが行われてきました。奏でるサクソの音色で多くの通行人を魅了してきた蛇池さんに、ジャズのあれこれを聞きました。

▼コトニジャズとは?  
本格的な音楽を身近で気軽に聴いてもらおうと、平成22年度にスタート。足を運んでくれる方が毎回100人を超えるくらい人気なんです。

▼ジャズとの出会いは?  
高校時代に入部した吹奏楽部でサクソを手にしたことがきっかけ。大学を卒業して就職もしたけれど、30歳でプロの奏者に転向しました。サクソを持ってアメリカに渡り、路上で演奏しながら生活費を稼ぐ暮らしも経験しました。アメリカでは、路上や飲食店でバンドの生演奏があるのが当たり前。人々の生活の中に音楽があるって素晴らしいと感じましたね。

▼コトニジャズはどんな存在?  
初めて出演したのは第2回目でした。まだ知名度がないときにオフアーをもらったのを覚えています。今では全道各地で演奏をする

▼最後にひとことお願いします!  
西区は文化芸術が身近にあるすてきな街だと思います。市内でコトニジャズのような雰囲気味わえる場所は貴重なので、ぜひ足を運んでみてください。新型コロナウイルス感染症の影響で、皆さんの前で演奏する機会は減ってきていますが、ジャズの魅力にあふれた音楽をお届けできる日を楽しみにしています。

▼そんなコトニジャズの魅力とは?  
ジャズの生の音を気軽に楽しめるところ。僕たち奏者側も、できるだけジャズに親んでもらえるように、曲の構成やリズム、地下鉄構内独特の音の響きを考えて演奏しています。

機会を頂けていますが、そのきっかけがコトニジャズだったことも多いんです。サクソ奏者として活動する基盤になったと感じています。



◀コトニジャズの様子



▲ソロ演奏の様子(コトニジャズ)

広告