

10 にし

2020

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9月1日現在
国勢調査ベース(前月比)
人口 219,023人(+192)
世帯数 105,116世帯(+206)

区民のページ

西区ニュース

初めての「せんきょ」は大人への第一歩

西園小学校(西野1-7)で「せんきょ体験授業」が行われました。西区環境キャラクター「さんかくやまべえ」とその仲間たちを立候補者に見立て、選挙を実施。児童は「18歳になったら選挙に行って投票してみたいです」と、未来へ思いを寄せていました。



8/21

8/17



子どもたちのために、今、できること

二十四軒連合町内会が、二十四軒小学校(二十四軒2-3)へ教室に設置する冷風機を寄贈^{にしうち}。西内会長は「子どもたちが楽しみにしていた夏祭りが中止になったので代わりに何かできれば」と話していました。

安全・安心な避難所を目指して

西区職員による、新型コロナウイルス感染症への対策を取り入れた避難所開設訓練を実施。見学に訪れた地域住民は「避難所の運営が複雑になるけど、みんなで乗り越えていきたい」と決意を新たにしていました。



9/11

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
まちづくりセンター
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
八軒中央 (八軒6西2) ☎615-9588

「認知症にやさしいまち西区」を目指して!

やさしさ まごころのあるまち つくるベエ



認知症は、誰もがなり得る身近なものです。周囲の人が認知症の方やその家族を理解し、見守り、支え合うことで、お互いに安心して暮らすことができます。今月は、認知症の方と共にいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、西区で行っているさまざまな取り組みを紹介いたします。

【詳細】西区保健福祉課保健支援係 ☎641-6946

認知症とは

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が壊れてしまうことや、働きが悪くなることで、認知（記憶したり判断したりする）機能が低下し、日常生活に支障を来す状態です。自分や周囲の方の様子で気になることがあれば、「認知症チェックリスト」で確認してみましょう。

認知症チェックリスト

- 同じことを何度も言うと言われられることが多い
- 探し物をしていることが多い
- いつも財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなくなった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのもおっくうになった

※札幌市公式HP札幌市認知症ナビより（出典：認知症介護研究・研修東京センターひもときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業））

こんな気になる症状ありませんか？

実際に見えないものが見える



ささいな事で怒りっぽくなる



物を盗まれた、と被害的になる



目を離すと外に出てしまい迷子になる



チェックリストで複数当てはまったり、上記のような症状が続いたりする場合は、認知症の可能性があるので相談しましょう。



認知症の相談をしたいと思ったら

●地域包括支援センター

認知症や介護、福祉サービスなどについて支援を行う地域の総合相談窓口です。

- 西区第1地域包括支援センター ☎611-1161
(二十四軒4条5丁目11-14)
担当地区：琴似・二十四軒、山の手、八軒、八軒中央
- 西区第2地域包括支援センター ☎661-3929
(西野2条2丁目5-7 ロイヤル三王ビル3階)
担当地区：西野・平和・福井・小別沢、西町・宮の沢・
発寒の一部(宮の沢中央町内会)
- 西区第3地域包括支援センター ☎671-8200
(発寒3条1丁目2-25 ヒロガミビル1階)
担当地区：発寒、発寒北

●札幌市認知症コールセンター ☎206-7837

専門の相談員が電話で対応します。
相談時間：月～金曜日の10時～15時（祝・休日、
年末年始を除く）。

●西区保健福祉課保健支援係 ☎641-6946

健康相談や介護などについて相談に応じます。



認知症の方とその家族を支える取り組み

交流で支える

◆西区ケア友の会（男性介護者のつどい）

認知症の方を介護する男性を対象に、介護や認知症の方との関わり方などに役立つ講話や、参加者同士で介護についての思いを話し合う交流会を開催しています。ぜひ一度参加してみませんか。次回の開催については、西区版4ページをご覧ください。



▲昨年度のケア友の会の様子

ケア友の会参加者のFさんから



認知症の父親を2年間在宅で介護しました。ケア友の会では、認知症の方への関わり方について学べたほか、他の参加者と話すことで「大変なのは自分だけじゃない」と気持ちがとても楽になり、参加して本当に良かったと思っていますので、1人でも多くの方に参加してほしいです。

◆西区内の認知症カフェ

認知症の方やそのご家族、地域の方など、どなたでも気軽に参加できます。お茶を飲んでゆっくり過ごしたり、認知症に関する相談をしたりすることもできます。開催状況や参加費など、詳細は各カフェにお問い合わせください。

名称	住所	電話番号
暖カフェ（はるカフェ）	発寒11条1丁目3-20	662-0001
コミュニティカフェ ふうしゃ	西町南21丁目2-15	699-5555
オレンジカフェ ヴェラス琴似	二十四軒4条1丁目3-1	520-8668
ちゃぶ台にんぐ じゃがいも	西野1条5丁目1-10	666-6860
カフェドゥセーじゅ るり庵	山の手4条5丁目3-22	618-7111
あるカフェ 山の手	西野3条4丁目9-8	671-0007
みんなのとまり木 がいごカフェ KaigoCafeおっぱ	山の手1条6丁目5-15	676-8161

認知症を知って支える

◆認知症サポーター養成講座

症状などの正しい知識を身に付け、認知症の方やそのご家族を応援・手助けしたいという方のための講座です。受講することで、どなたでもサポーターになることができます。講座は、札幌市社会福祉協議会ボランティア活動センター（中央区大通西19 ☎623-4000）で年12回開催しています。また、地域や学校、職場などで学びたいときは講師を派遣しますので、地域包括支援センターにお問い合わせください。

リーフレットやガイドブックを配布しています！

認知症についての理解を深め、早期に気付き、見守りや相談に結び付くよう、認知症チェックリストや相談先について掲載したリーフレットを作成しました。西区役所で配布しているほか、西区役所ホームページから見ることもできます。また、認知症の症状や支援内容などが分かる「認知症ガイドブック」も配布しています。「認知症にやさしいまち西区」を目指して、一人一人ができることを考えてみませんか。



どちらも西区保健福祉課保健支援係（2階①番窓口）で配布中です。



【リーフレットはこちらから】

認知症にやさしいまち西区



【札幌市認知症ガイドブックはこちらから】

札幌市認知症ガイドブック



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

10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◆
10月26日(月)は西区社会福祉協議会
から、ボランティア活動についてお知
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

10月に開催を予定していた
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。何卒ご
了承ください。

▽西保健センター

男性料理教室

問 西保健センター ☎(621)4241

▽西区地域振興課

第46回西区みんなで楽しむ
マラソン大会

問 西区地域振興課 ☎(641)6926

西部市税事務所 夜間の市税納税相談

平日の日に中に時間が取れな
い方のため、夜間に納税相談
窓口を開設しています。

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②番窓口。

問 西部市税事務所納税課 ☎(618)3913

秋の火災予防運動 10月15日(木)～31日(土)

▽暖房器具からの火災に 注意ください

燃えやすいものがストーブに
接触しないよう周りを整理整
頓しましょう。季節初めの暖
房器具は、点検や清掃をして
から使いましょう。

▽住宅用火災警報器の定期的な 点検と交換を

住宅用火災警報器は、電池切
れがないか、毎月点検しまし
ょう。製造から10年以上経過し
たものは、本体の交換をお勧
めします。

問 西消防署予防課 ☎(667)2100

国民健康保険料 休日・夜間の納付相談

休(休日) 10月18日(日) 9時
30分～15時。(夜間) 10月22日
(木) 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
ください)。

対 令和2年1月以降の収入が
激減し、財産がなく、保険料
の納付が困難な方。

持 身分証、納付通知書、印鑑
令和2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)6978

西区ケア友の会 (男性介護者のつどい)



内 ①認知症介護指導者の
吉岡康子さんによる講演会
「認知症介護指導者から学
ぶ!」認知症の方を支える
その心はく、②交流会。

回 10月22日(木)13時30分～15時
45分。

所 西区民センター(琴似2-7)。

対 認知症の方を介護する方
及び認知症に関心のある方
(講演会後の交流会は男性介
護者のみ)。※要介護者を同

子ども体験学校 ECO&歴史体験隊

7月12日に白老町にオープンした「ウポポイ」
で、北海道の歴史とアイヌ民族の伝統的な生活
文化を学びます。

回 11月14日(土)8時45分～16時30分。
所 民族共生象徴空間「ウポポイ」
(西区民センター(琴似2-7)集合、解散)。
対 小学4年生～中学3年生。
定 25人。
料 500円(おやつ・飲み物代、保険料を含む)。
申 10月15日(木)～16日(金)
(受け付け時間=12時～17時)。
※申し込み多数の場合は抽選。
結果は10月20日(火)ごろに郵送で通知します。
他 パスでの移動を含め、新型コロナウイルス感染症
対策を取ったうえで実施します。
申込先 西区環境まちづくり協議会(子ども会西区支部)
☎641-4792

胃がん・大腸がん・ 肺がん検診

伴する場合は、職員が別室で
対応します。
定 ①25人、②15人。
申 ☎、FAX、直接、10月12日(月)
から。左上欄必要事項と同伴の
有無(続柄・介護度)を記入。(先着)
問 西区保健福祉課 ☎(641)6946、FAX(641)0372

回 ①11月6日(金)、②11月21
日(土)受け付け①9時～10
時、②9時30分～11時。
所 ①西保健センター、②西区
民センター(琴似2-7)。
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。
肺がん検診は満40歳以上の方。
定 両日ともに各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。

申 ☎、FAX、E、①10月11日(日)、
②10月27日(火)から。左上欄必
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
他 新型コロナウイルス感染症
対策を行い、受診される方の
安全を図りながら実施します。
問 西保健センター ☎(621)4241

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。

- 25 問 西区総務企画課 ☎(641)69
2 5 他 毎月第2・第4月曜日13時
から16時まで行政相談を行っ
ています。
所 西区役所1階⑦番窓口横相
談コーナー。
回 10月12日(月)10時~16時。
受け付けます。
行政相談委員が相談や苦情を
受け付けます。

一日行政相談

- 21 問 西区総務企画課 ☎(641)69
2 1 音の出るものを身に着ける、単
独での入山を避けるなど、ヒグ
マと遭遇しないように気を付
けましょう。
▽登山のときは

▽家庭では
ヒグマが生ごみや農作物など
の味を覚えると、それを求め
て繰り返し出没するようにな
ります。ごみ出しのルールを
守る、畑には電気柵を設置す
るなど、市街地や農地に引き
付けない工夫をしましょう。



ヒグマに気を付けましょう

新作

コトニジャズ・コトニクラシックの公演動画を制作しました!

現在、コトニジャズおよびコトニクラシックは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため開催を見合わせています。そこで、既に西区HPで公開している過去の公演動画に加え、今回新たにHP公開用に動画を制作しました。ぜひ、ご自宅でご覧ください。

KOTONI JAZZ アット ミッド ナイト
コトニジャズ at Midnight

史上初!営業終了後の地下鉄琴似駅で演奏。普段の公演とは異なる静けさの中に響きわたる音色、めったに見ることができない構内の様子も必見です。

出演: 小野健悟、谷川拓真、青木務、酒井颯太
曲目: Summer Time、My Foolish Heart など

Kotoni Classic in 西区役所
コトニクラシック in 西区役所

地下鉄琴似駅から西区役所に舞台を移し、収録を行いました。地下鉄構内の演奏とは一味違うコトニクラシックの雰囲気をお楽しみください。

出演: 山本泰子、木原奈津子
曲目: アヴェ・マリア、日本の夏の歌メドレーなど

問 西区地域振興課 ☎641-6926

ウェルカム!西区 転入者子育て交流会

ご家庭のスマートフォン・タブレット・パソコンなどの端末を使用して、同じ世代の子を持つ親と交流や情報交換ができるオンラインイベントです。



おしゃべりを楽しみながら、気軽に情報交換!

- ◆同世代で子育て中のママ・パパと仲良くしたい!
- ◆子どもと一緒に楽しめる遊び場は?
- ◆札幌市の子育て情報を知りたい! など



- 日 10月30日(金)
①10時30分~12時00分 ②13時30分~15時00分
※①②どちらかを選択して参加。
定 ①②ともに各20組。
対 西区に転入された0~3歳の子とその保護者。
参加にはZoomを利用できるオンライン環境が必要です。
¥ 無料(通信料は自己負担となります)。

- 申 下記専用申込フォームから。
10月12日(月)10時~20日(火)17時。
https://questant.jp/q/welcome_nishiku2020
※申込み多数の場合は抽選。【申込フォーム】
結果は10月26日(月)までに申込者全員にメールいたします。
問 西区転入者子育て交流会事務局(株)ノヴェロ/貝森・三上
☎281-6631(平日10時~17時)



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!



スポーツ関係のイベントでスタッフとして活躍する

近藤 友美さん

西区で行われるマラソン大会をはじめとしたスポーツのイベントでは、会場の受付・設営などを、誰が行っているかご存知ですか? 今月は、さまざまなスポーツイベントで活動するスポーツ推進委員の近藤さんに話を聞きました。



▼スポーツ推進委員とは?
市民一人一人が気軽にスポーツに親しみ、生涯を通してスポーツの愛好者となるよう、指導・助言を行う札幌市の非常勤職員です。現在、札幌市には32人、うち西区には32人の推進委員がいます。

▼どのような活動をしているの?
西区主催のマラソン大会や雪合戦大会の他、札幌マラソンや冬季のスポーツ大会などでもスタッフとして活動しています。また、体力測定会を開催したり、スポーツ指導者・審判の資格を習得するための講習会も開いたりしています。

▼推進委員になつたきっかけは?
前の推進委員の会長さんと知り合いで、楽しいから一緒にやってみない?と誘われたのがきっかけです。学生の頃にソフトボールをやっていたり、長年、スキートのインストラクターをやっていたりと、体を動かすことは得意だった。

◀体力測定会の様子



マラソン大会の様子▲

▼もともとスポーツが得意だったので、参加してみました。

得意なんです!

他の推進委員さんもスポーツが得意で参加したという方が多いですね。ただ、スポーツが苦手でも、好きだという気持ちがあれば、簡単に活動に参加できますよ。知らない競技でも講習を受けられるので、安心して活動することができました。

▼最後にひとこと!

イベントの運営をする際には、参加者一人一人が今よりもっとスポーツを好きになつてもらえるように頑張っています。新型コロナウイルス感染症の影響で、スポーツ関係のイベントも中止が相次いでいますが、一緒に体を動かせる日を楽しみにしています。

スポーツ推進委員について詳しく知りたいという方はこちらまで
▼西区スポーツ推進委員会事務局
(西区地域振興課内)

☎641-6926

広告