

11 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
国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

区民のページ

西区ニュース

コトニジャズ史上初の試み!

地下鉄琴似駅を会場とした無料のコンサート「コトニジャズ」。新型コロナウイルス感染症の影響で開催できない中、営業終了後の地下鉄駅構内という無観客の中で演奏した様子を収録しました。普段とは異なる音の響きや奏者の息遣いは必見です! 【動画はこちら】



9/12

9/19



五感を使って自然を体験

五天山公園(福井)で、西区子ども自然学校 in AUTUMNが行われ、小学4年生の児童とその親18人が参加。さまざまなゲームを通して園内を散策した子どもたちは「また違う季節にも来てみたい」と、自然への興味を募らせていました。

子どもたちの活動にも取り入れます

アダプト・プログラムに児童発達支援・放課後等デイサービス「キリアン」(八軒2西2)が参加。地域の清掃活動への意欲を見せていました。



9/24

9/24



地域住民へ白線のプレゼント

地域貢献活動の一環として、北海道道路産業株式会社(北区新川西1-1)が西町会館と昭和会館の駐車場の白線引きを無償で行いました。

西区関連施設

西区役所(代表) (琴似2-7) ☎641-2400
西区土庫センター (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
八軒中央 (八軒6西2) ☎615-9588

まちづくり
センター

それ、本当にごみ？

“もったいない”を減らそう

7月からプラスチック製買物袋の有料化が始まりましたが、環境を守るためには、ごみを減らす（リデュース）、再利用する（リユース）など、一人一人が対策に取り組むことが大切です。今月は、西区環境キャラクターの「さんかくやまベエ」が、取り組みに役立つ情報を紹介します。



気になるごみのこと

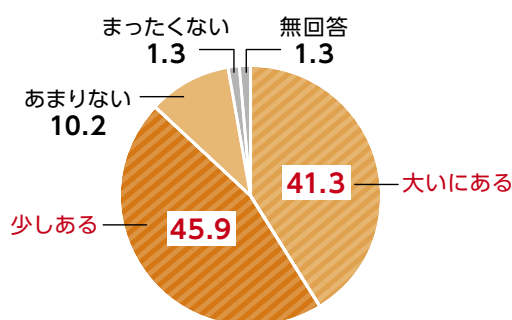
平成30年度に札幌市が実施したアンケート調査では、ごみの減量、リサイクルや分別・収集など、ごみに関することについて「関心がある」と回答した人が、実に9割近くに上りました。

実は、西区には、ごみの減量（リデュース）や再利用（リユース）など、ごみに関する役立つ情報を入手できる施設があるのですが、知っていますか？

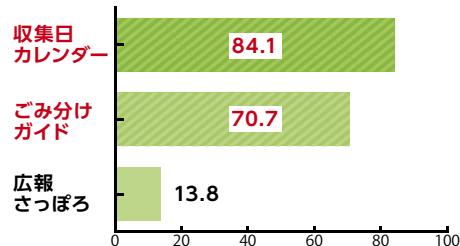


ごみについて
楽しく学べる
イチオシの施設だよ！

■ごみに関することについて、関心がありますか



■「分け方」「出し方」「減らし方」情報の入手先



平成30年度「ごみ減量・資源化に関する行動・意識」に関する意識調査より（単位：％ 有効回答数2,350件）

環境に優しい取り組みを気軽に実践！ リサイクルプラザ宮の沢

平成12(2000)年に開館し、今年で20周年を迎えた札幌市の施設。

毎月、さまざまな企画を開催しており、昨年度は約68,000人が訪れました。

どのような
取り組みを
しているのか
見てみよう！



ごみに関する相談の受け付けや、ごみを減らす方法を学べる「エコ教室」を行っています。

また、家庭で不用になった日用品小物の譲り合いや、市の大型ごみ収集に再利用希望で出された家具・自転車を抽選で販売するなど、再利用の普及・啓発にも力を入れています。

1人でも多くの方がリデュース・リユースに取り組んでいただければ、私たちがお手伝いします！



ひがし
リサイクルプラザ宮の沢で働く、東館長

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

11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◆
11月23日(祝)は札幌市西消防団から、消防団の仕組みや活動内容など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により、掲載したイベントが変更となる場合があります。

※最新の情報は、各記事の問い合わせ先にご確認ください。

西区長杯バドミントン大会 中止のお知らせ



11月29日(日)に西区体育館で予定していた西区長杯バドミントン大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。何卒ご了承ください。

26 問 西区地域振興課 ☎(641)69

令和3年成人式について

令和3年1月10日(日)に実施を予定している西区成人式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、会場を札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘1)に変更し、複数区合同

住民集団健康診査



内 特定健康診査、後期高齢

による入れ替え制(一部・二部)で開催します。なお、西区は第二部(受け付け14時30分、式典15時30分～15時50分)となります。詳細は来月の「西区からのお知らせ」でご確認ください。

他 今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、やむを得ず式典が中止となる場合などがありますので、ご了承ください。

26 問 西区地域振興課 ☎(641)69

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 左表の通り。

月 日	受付時間	会 場
11月21日(土)	9時30分～11時	西区民センター (琴似2-7)
	13時30分～15時	
12月6日(日)	9時30分～11時30分	
	13時30分～15時	

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。

4 1 問 西保健センター ☎(621)42

胃がん・大腸がん・肺がん検診

日 12月4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

農試公園でノルディックウォーキング ボールの無料貸し出しを始めました!

ノルディックウォーキングを活用した健康づくりに取り組んでいただけるよう、農試公園(ツインキャップ)でノルディックウォーキングボールの無料貸し出しを開始しました。

対 象 小学生以上の札幌市民の方。
受付時間 9時から19時30分まで。ただし、毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日火曜日)は、9時から15時30分まで。
利用時間 貸出当日のみ、20時30分まで。ただし、毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日火曜日)は、当日16時30分まで。
利用場所 西区内のみ。
貸出期間 令和3年3月31日(水)まで(令和2年12月29日(火)から令和3年1月3日(日)を除く)。
問合せ先 農試公園管理事務所(八軒5西6)
☎615-3680



の奇数歳は可)、大腸がん・肺がん検診は満40歳以上の方。
定 胃がん30人、大腸がん40人。
定 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 入、FAX、E、11月11日(水)から、左ページ上欄必要事項を記入。(先着)※肺がん検診は申込不要。

申 込先 市コールセンター ☎(222)

4 8 9 4、FAX(221)4894、E info4894@city.sapporo.jp

他 胃がん・大腸がん検診を受診する方は、申し込み後送付される「がん検診のお知らせ」を必ずお読みください。検診は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。

4 1 問 西保健センター ☎(621)42

マイナンバーカードの受け取りなどにより区役所1階窓口が混雑しています

マイナンバーカードの申請や受け取りのため、区役所1階戸籍住民課の窓口が混雑し待ち時間が長くなる場合があります。

- ・月曜日や連休明けは特に混雑します。
- ・マイナンバーカードは、土日の臨時開庁日でも受け取れます（詳細は全市版22ページ参照）。

窓口の混雑状況はHPで確認できます。
できるだけ混雑時を避けてご利用ください。



【HP】

！住民票などの証明書はまちづくりセンターでも請求できます

ご本人または同一世帯員の住民票・印鑑登録証明書などは、お近くのまちづくりセンターでも請求できます。なお、証明書の受け取りは原則申込日の翌日以降となります。まちづくりセンターによって受け取り可能な時間が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

問 各まちづくりセンター（西区版1ページ参照）

！証明書の請求や転出届は郵送で行うことができます

郵送時に必要なものなどがありますので、郵送での請求や転出届の提出方法についてはお問い合わせください。

問 西区戸籍住民課 ☎641-6936

さんかくやまべと 一緒に遊ぼう♪

西区公式ホームページで、「さんかくやまべと一緒に遊ぼう♪」を公開しました。乳幼児の親子が家庭で楽しめる、さんかくやまべの親子ふれあい体操、おりがみ、えかきうたなどを動画で紹介しています。ぜひご覧ください！



【HP】

さんかくやまべの
親子ふれあい体操



さんかくやまべを
折ってみよう！



さんかくやまべを
描いてみよう！



乳幼児の親子には、さんかくやまべの折り図付きおりがみとクリアファイルを配布しています。配布場所は、西保健センター1階「こそだてインフォメーション」と、ちあふる・にし（二十四軒3-5）子育てサロン「ほっとのへや」です。※数に限りがあります。

問 西区健康・子ども課子育て支援担当 ☎641-6954

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!



約25年間市民の健康づくりを支えてきた

た がしら ま さ か ず
田頭 正一 館長

八軒1条西1丁目にある西健康づくりセンター。ここはトレーニングジム、ウォーキングデッキ、運動スタジオや体力測定室なども備えた、健康的な生活を総合的にサポートしている施設です。そんな西健康づくりセンターを支える田頭館長に話を聞きました。



▼いつもどんな活動をしているの?

健康づくりセンターでは利用者にトレーニング機器の効果的な使用方法を指導したり、さまざまな運動教室でストレッチの方法などを教えたりしています。その他、西区の介護予防体操「エコロコ!やまベエ誰でも体操」の考案にも携わったため、体操普及員養成講座では講師を務めています。

▼健康づくりセンターで

働くことになったきっかけは?

体育系の専門学校に通っていた当時の講師の方が、健康づくりセンターの職員だったのがきっかけです。その方の紹介でアルバイトとして働き始め、卒業後に職員になったので、勤めて今年で25年になりますね。

▼おすすめの利用方法は?

たくさんさんのトレーニングマシンがあるので、一人一人に合った運動ができます。また、一人で黙々と運動するのが苦手な方にお勧めしたいのは、複数人

◀体操普及員養成講座でポイントを教える田頭さん



健康づくりセンターの
トレーニングルーム▲

で習うことができるヨガなどの教室です。新型コロナウイルス感染症対策を行いながら開催していますので、ぜひご利用ください。

▼介護予防体操は

どうやって考えたの?

介護の専門家などと協力して効果的な体操の動作を考案しました。「足の筋肉を鍛える」が大きなテーマだったので、脚力を鍛えるスクワットなどを重点的に取り入れました。

▼最後にひとこと!

健康づくりの中で、日頃の運動はとても大切です。階段を使ってみるなど意識的に運動することを心掛けてほしいです。運動やストレッチなどの健康づくりに興味のある方は、気軽に西健康づくりセンターまでお越しください。

西健康づくりセンターについて
詳しく知りたい方はこちらまで
西健康づくりセンター

☎618-8700