

10²⁰²¹

にし



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 の 人 口 統 計 人 口 217,407 (前月比-42)
令和3年9月1日現在 世帯数 104,492 (前月比+20)

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

札幌市 西区 検索

歩いて感じる ～西区の秋～

夏の暑さも通り過ぎ、季節は秋を迎えました。そんな季節の移ろいを外を歩いて感じてみませんか。今回は「西区ウォーキングマップ」に掲載のコースからお勧めの3コースを紹介します。



西野緑道コース

木々の葉が重なっているため、まるでアーチのよう。紅葉が進むと温かな雰囲気を持って、優しく包み込んでくれます。

鉄工団地コース

大きなポプラの木がある発寒ポプラ公園（発寒12-4）を通過します。秋が深まると、美しい黄色をまとった姿を楽しめます。

平和の滝へのコース

「平和丘陵公園（平和）」を右手にして、坂を下っていく見晴らしの良いポイント。遠くに見える三角山の紅葉は見ものです。

西区ウォーキングマップ



【HP】



ウォーキングは生活習慣病や骨粗しょう症の予防に効果があることを知っていましたか？西区ウォーキングマップでは合計17のコースを紹介しているので、西区の自然を感じて、楽しみながら健康づくりに取り組んでみてください。

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10-4）☎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

フレイル対策に

エコロコ! やまべエ 誰でも体操



西区環境キャラクター
さんかくやまべエ

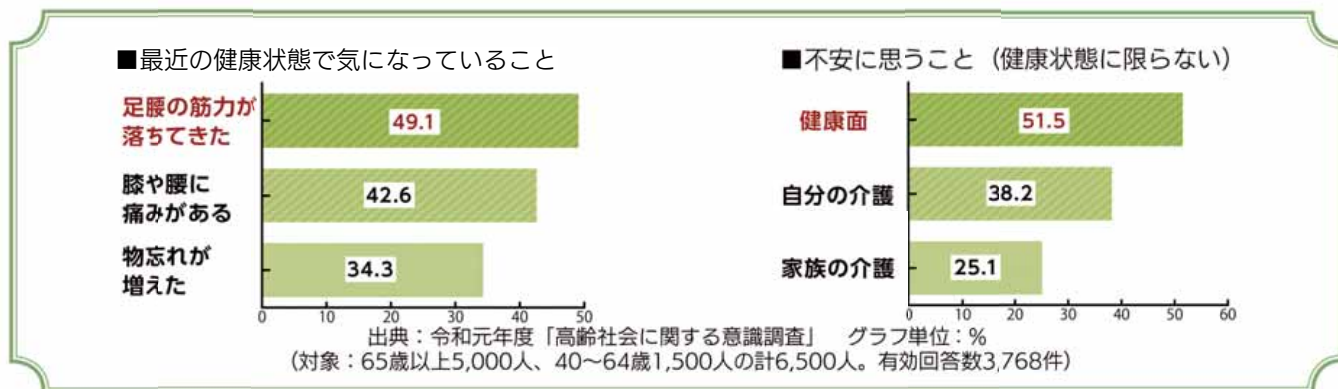
コロナ禍で活動が制限される中、運動不足による体力や筋力の低下など、健康への影響が懸念されています。気が付かないうちに「フレイル」と呼ばれる状態になってしまい、心身に影響が出る恐れも・・・

今月は、フレイルを予防・改善するためのポイントと、自宅で気軽に取り組める西区独自の介護予防体操を紹介します。

【詳細】西区保健福祉課保健支援係 ☎641-6946

高齢者の健康状態の現状

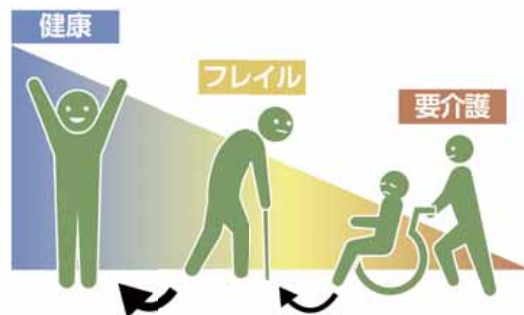
令和元年度に札幌市が高齢者を中心に実施したアンケート調査では、多くの方が健康状態において気になることを抱えていて、また、健康面や介護について不安に感じていることも分かりました。



「フレイル」ってなあに？

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態のことで、「健康」と「要介護」の中間の段階です。このままにしておくと介護が必要な状態へと移行してしまいます。

「なんだか最近調子が良くないな」といった変化に気が付いたら、適切な取り組みを行うことで、健康な状態へ戻ることができます。



フレイルから健康へはまだ戻りやすい、大切な時期！



こんなときはフレイルかも？ 健康状態をチェックして対策しよう

ー 運 動 ー

- ☒ つまづいたり滑ったりすることが増えた
- ☒ 手すりがないと階段が上れない
- ☒ 立ち上がるのに時間がかかる
- ☒ 1 km (15分程度) を続けて歩けない



体を動かして、筋力アップ！

座る時間を減らす、人混みを避けて散歩するなど、日常生活で運動を意識しましょう。次ページで「やまべエ体操」にチャレンジ！

ー 食 事 ー

- ☒ やわらかいものを好むようになった
- ☒ ごはんの量が減った
- ☒ 口の渇きが気になる
- ☒ 飲み物や汁物でむせやすくなった



よくかんで、口周りの運動！

健康は口から。よくかんでパランスよく食べ、歯磨きも忘れずに。歌うことや笑うことなども、口周りの筋力向上に効果的です。

ー ころろ・物忘れー

- ☒ 趣味や好きなことに興味がなくなった
- ☒ 身だしなみを気にしなくなった
- ☒ 物忘れが気になる
- ☒ 一日中家の中で過ごすことが多い



人との交流で、脳を活性化！

直接会えなくても、電話や手紙、Eメールなどで家族や友人と交流しましょう。孤独を防ぐことが、心身の健康につながります。

やまべえ体操を続けると、こんな効果が！

西区在住の65歳以上の高齢者を対象に、3カ月間やまべえ体操を実践してもらい、身体機能測定などの調査をした結果、実践前と比べて、次の効果があることが分かりました。

1 立ち座り動作がしやすくなる！

やまべえ体操にはスクワットなどの運動が含まれており、日常生活で使う立ち座り動作の改善に効果的です。

2 転倒予防に効果的！

重心を移動する動作を継続することで、バランス感覚が向上し、転びそうになっても持ちこたえられるようになることが期待できます。

3 健康づくりや社会参加への意欲の維持につながる！

新型コロナウイルス感染症の影響により外出が制限される中でも、体操が健康づくりのきっかけとなり、生き生きと過ごすことができます。

やまべえ体操って？

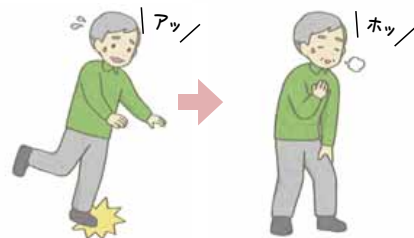
平成24(2012)年に西区で誕生した、札幌市初の介護予防体操。

①転倒予防のストレッチ

②バランス感覚の向上

③筋力トレーニング

の要素が盛り込まれた、自宅で気軽にできる7分間の体操です。



一緒にやまべえ体操にチャレンジ！

動画などの入手方法も紹介！

編集者もチャレンジしてみました

ストレッチ

ー伸びー

両手を組んで



手を上げるときに息を吸い、下げるときに吐く！

ー体側伸ばしー

両手を広げる



体を倒すときは、脇の下をしっかりと伸ばす！

バランス&筋力

ー膝回しー



またぐ動作。上半身はできるだけ真っすぐに！

筋力

ースクワットー



足腰の強化。無理せず自分のできる範囲で！

ー無料でダビングー

空のDVDやCD、カセットテープを西区役所保健福祉課(2階①番窓口)までお持ちください。無料でダビングします。



なお、希望者にはDVDを無料で郵送します。詳細は、西区版4ページをご覧ください。

ーインターネットで手軽にー

西区HPで動画を公開中です。やまべえ体操に関するイベント情報や、過去の活動の様子なども掲載しています。



【西区HP】

西区 やまべえ体操 検索

ー区役所でも配布中ー

西区役所総務企画課(1階⑦番窓口)で、体操の様子を写真で解説した冊子「まるわかりガイド」を配布中です。※配布数には限りがあります。



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18日(月)は西消防署から秋の
火災予防運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。

※最新情報はHPを
ご確認ください。



西保健センターから

▽胃がん・大腸がん・
肺がん検診



日①11月5日(金)受け付け9時～10時、②11月20日(土)受け付け9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40歳以上の方。
定胃がん25人、大腸がん40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。

申込先市コールセンター(222)4894、FAX(221)4894、※市コールセンターの受け付けは8時～21時。
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。
内食生活改善推進員養成講座
内親子料理教室や食改善展などを通して、地域の方々に健康的な食生活を広めるボランティアの養成講座。
日10月29日(金)～12月27日(月)の週1回14時～16時35分。
※内容により変更あり。全6回。

所西保健センターほか。
対受講後にボランティア活動ができる方。
定12人。千210円(テキスト代)。
申込先、直接、10月15日(金)まで。(抽選)
他抽選結果は、10月25日(月)頃に郵送で通知。
申込先西保健センター(621)4241

ヒグマに気を付けましょう



今年、西区では市街地周辺でのヒグマの出没が相次いでおり、昨年と比べ出沒件数も倍に増加しています。ヒグマの被害に遭わないよう、次のことに気を付けましょう。

▽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。

▽登山のときは

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。

「エコロコ!やまべエ誰でも体操」DVDを無料で郵送配布します!



今月の広報さっぽろ西区版2～3ページで紹介した「エコロコ!やまべエ誰でも体操」のDVDを、無料で郵送配布します!新型コロナウイルス感染症の影響により外出が制限される中、生き生きと過ごすための健康づくりのきっかけとしてご利用ください。

対象 札幌市在住の方。
1人1枚、先着300人。
受付期間 10月31日(日)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。左ページ上欄必要事項、DVD郵送希望の旨を記入。
申込先 〒063-8612 西区琴似2-7 西区保健福祉課保健支援係
FAX 641-0372
E yamabe-taisou@city.sapporo.jp
※10月中旬頃から順次発送予定。



問 西区保健福祉課 ☎641-6946

秋の火災予防運動 10月15日(金)～31日(日)

問 西区総務企画課 ☎(641)6921

▽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。季節初めに暖房器具を使う際は、点検や清掃を行いましょう。

▽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。なお現在、65歳以

西部市税事務所 夜間の市税納税相談

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。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、相談は原則電話でお願いします。

日 毎週末曜日(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

衆議院議員総選挙のお知らせ

今年の秋には衆議院議員総選挙および最高裁判所裁判官国民審査が行われます。選挙の日時は決まり次第、西区役所のホームページでお知らせします。

投票所案内はがき

衆議院議員総選挙の公示日以降、数日に分けて順次お送りします（**期日前投票が始まる日(公示日翌日)にはがきが届いていない場合があります**）。はがきがなくても投票することができますので、期日前投票所または投票所の係員にお申し出ください。住所異動され、ご自身の投票所を確認したい場合や、公示日の翌週になってもはがきが届かない場合は、西区選挙管理委員会までお問い合わせください。

衆議院小選挙区の区割り

西区は北海道第1区と北海道第4区の2つの選挙区に分かれており、小選挙区は北海道第1区と北海道第4区で候補者が異なります。投票所案内はがきの表面に選挙区が印字されていますので、投票の際はご自身の選挙区を確認の上、投票所へお越しください。

選挙区	住所
北海道第1区	二十四軒、琴似、山の手、西町北、西町南、宮の沢、西野、平和、福井、小別沢
	発寒のうち以下の住所 (発寒6条14丁目、発寒7条14丁目、発寒8条13丁目14番、発寒8条14丁目、発寒9条13丁目5～7番、発寒9条14丁目)
北海道第4区	八軒
	発寒のうち上記以外の住所

期日前投票のご案内

仕事やレジャーなどで投票日当日に投票できない方は期日前投票をご利用ください。期日前投票所は2会場ありますが、それぞれ投票できる期間、時間が異なりますのでご注意ください。また、どちらの会場でも北海道第1区および北海道第4区の期日前投票ができます。投票日が近くなるほど混み合いますので、お早めにお越しください。なお、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。

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～21時	10時～20時

投票所での感染症対策

- ・投票従事者はマスクを着用します。
- ・投票所の出入口に消毒液を設置します。
- ・受付等の各係に飛沫防止カーテンを設置します。
- ・消毒済みの鉛筆を1本ずつお取りいただき、使用後は回収箱へ戻していただきます。
- ・投票記載台は間隔を空け、定期的に消毒します。
- ・投票所内は定期的に換気します。

来場される皆さまへ

- ・マスクの着用、咳エチケットにご協力ください。
- ・前後の方と間隔を空けて並んでいただくようご協力ください。
- ・筆記用具(鉛筆、シャープペンシルを推奨)をご持参いただくことも可能です。

☎ 西区選挙管理委員会事務局 ☎ 641-6922

広告

今月の やまベエフレンズ

約22万人が暮らす西区。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!



自分たちの手で暮らしやすい地域を実現!
西町地区福祉のまち推進センター事務局次長

た し ろ ま さ ひ ろ
田代 正寛さん

区内8カ所に設置されている「福祉のまち推進センター(愛称:福まち)」。市民の方々が自主的に福祉活動を行う組織として活動していることをご存じですか? 今月は、西町会館に拠点を置く西町地区の福まちから、事務局次長の田代さんに話を聞きました。



▼福まちって何ですか?

住み慣れた地域で安心して暮らせる地域社会づくりを進めるための組織です。高齢者の見守りや支え合いの輪を広げるために活動しています。

▼田代さんはいつから福まちの活動に関わるようになったの?

令和元年度にスタートした「シルバーサロン交流会」がきっかけ。福まちとの関わりは薄かったのですが、前事務局次長から「どんな企画が良い?」と相談され、気が付いたら企画の責任者になつていました。そんな縁もあり、令和3年度から事務局次長をやらせてもらっています。

▼西町地区の福まちが力を入れて

いることって何ですか?

この1、2年はコロナ禍で活動はできていませんが、西町地区は地域のふれあい活動に積極的に取り組んでいます。代表的なものは、地域の高齢者が集まる「シルバーサロン交流会」。交流の輪が少しでも広がるよう



▲シルバーサロン交流会(令和元年度)



▲「男和の会」(令和元年度)

にという思いから、オリジナルのゲームを考案しました。皆さんが童心に帰って遊んでいる姿に、思わずうれしくなりましたね。その他にも、西町地区にある4つの小学校の低学年の児童と、昔遊びやおもちゃ作りをする「地域と子どもの交流会」を開催しています。そうそう、西町地区といえば、サロンも活発なんです。男性、女性限定のサロンを開設していて、「男和の会」「美和の会」は地域の高齢者に人気。特に、男性限定のサロンは珍しいようで、他地域から視察に来てくれることもあるんですよ。

▼福祉除雪では高齢者の見守りも

行っているんですよ。

自力で除雪することが困難な高齢者世帯を対象としているので、ボランティアの方と協力して、生活状況にも目を配るようにしています。福まちでは広報誌の「ふれあいにしまちプレス」でボランティアを募集する予定なので、興味のある方はぜひ参加してほしいですね。

▼最後にひとことお願いします!

福まちの活動を楽しみにしてくれる地域の皆さんの期待に応えられるよう、私自身元気で頑張りたいですね。

広告