



西区環境キャラクター
さんかくやまべエ

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

札幌市 西区 検索

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** 217,271 (前月比-143)
令和5年1月1日現在 **世帯数** 105,963 (前月比-75)

西区のできごと

未来へ向かって、20歳の決意

市内各区で成人の日行事が行われ、西区では1,195人が参加。「ふるさと西区が明るく平和であるよう、友情と連帯の輪を広げます」「若者らしく新鮮な感覚で社会に貢献します」などと、決意を新たにしました。

※民法改正により成年年齢が18歳に引き下げられましたが、札幌市ではこれまでどおり20歳を参加対象としています。



1/8

12/16



今までもこれからも、まちをきれいに

2011(平成23)年から西区アダプト・プログラムに参加し地域の清掃活動に取り組んでいる和光技研株式会社(琴似3-7)。長年にわたる地域の環境美化への貢献に対し、西区役所から細川康司代表取締役社長に感謝状を手渡しました。

協力して安全・安心を守ります!

11月から12月にかけて区内の公園で立て続けに火災が発生したことを受けて、西消防署で対策会議を開催。地区の防火委員をはじめ、関係行政機関や西消防団などが参加し、地域と行政が連携した火災防止の取り組みについて協議しました。



12/12

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

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

西清掃事務所 (発寒15-14) ☎664-0053
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
琴似二十四軒 (琴似2-7) ☎621-2508
西町 (西町南9) ☎661-2591

発寒北 (発寒10-4) ☎661-6262
西野 (西野6-3) ☎663-0360
※工事終了に伴い、2月6日から上記住所で業務再開。

山の手 (山の手3-7) ☎613-1929
発寒 (発寒5-7) ☎664-6411
八軒中央 (八軒6西2) ☎615-9588

こうして生まれた！ やまベエ体操誕生ストーリー

体操が誕生した背景をご存じですか？2011（平成23）年に時を戻してみましょ。

2011（平成23）年のこと



西区の高齢化率は全市で3番目に高く、年々増加傾向にありました。関節疾患や転倒・骨折が原因で介護認定を受ける人が多くいました。

いつまでも
生き生きと暮らす
にはどうすれば
良いのかな…



2012（平成24）年のこと



地域住民、関係機関と西区役所で、ワーキンググループを立ち上げ。足腰の筋力向上やみんなが愛着を持てるようになる体操とは何かを繰り返し検討しました。

んで10周年 ロコ! ベエ 体操

2013（平成25）年3月誕生 エコロコ! やまベエ誰でも体操

立ち座り動作
の改善

バランス能力
(転倒予防)
の向上

生き生き♪
意欲が湧く

身体的な効果

心理・社会的な効果

介護予防に
欠かせない
効果がそろって
いるね!



防体操として誕生した「エコロコ!やまベエ会」を通じて皆さまにこの体操をお届けし、みや魅力について紹介します。興味のあるをしてみませんか!

【詳細】西区保健福祉課保健支援係
☎641-6946



誕生からわずか3カ月後には、YOSAKOIソーラン祭りの白い恋人パーク会場で体操を披露しました。

体操を

やってみたく

思ったら!

一緒に体操
しましょ



普及員は延べ476人

普及員養成講座

体操を広める普及員の養成講座を開講しています。詳細は広報さっぽろなどでお知らせします。

普及員派遣事業

体操活動を始めたい団体（老人クラブ、サロンなど）へ「リーダー普及員」を派遣。体操の指導や継続のノウハウを伝授します。

普及員からのメッセージ

体操制作当初のワーキンググループから参加している2人に、効果や活動の話を聞きました。

えんどうあきお
遠藤明雄さん

自身が実行委員長を務める発寒川さわやかコンサートのオープニングに体操を取り入れている。

長年、普及員をやることができたのは、たくさんの方が体操に参加してくれたから。

体操のために集まることが、普及員同士の語らいの場のおかげで心も体も元気です。

さとうちえ
佐藤千恵さん

西野第二町内会健康体操サークル代表として、サークル活動に体操を導入。

背筋が伸びていると若々しく見える。姿勢を正すには筋力が大事で、体操が効くってことかな。

コロナ禍で中止していた体操のサークルを再開。楽しみにしてくれる人がたくさんいます。



皆さんと歩
エコ
やま
誰でも

分かりやすく なって再登場！ リニューアルした体操動画

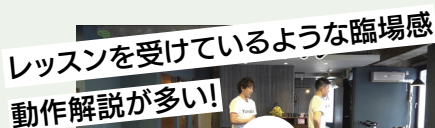
コロナ禍での外出自粛は、心身機能の低下やフレイル（虚弱）につながります。体操の動作やポイントが分かりやすくなったリニューアル動画を見ながら、自宅や地域のサークルなどでぜひ取り組んでみてください。

レッスン編

画面の向こうの講師が丁寧に解説。
動画は2種類ご用意しました。



【運動指導員版】



【パーソナルトレーナー版】



西区HPや札幌市公式YouTubeで公開中。
パソコンやスマートフォンから見てね。
(体操動画のDVDを作りました。次のページをチェック！)

区民編

体操を取り入れている区内の団体やサークルを紹介しています。



【動画】

やまべ体操 札幌市西区 検索

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

2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◆
2月13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。

市民健康教育講座

安心堂薬局昭和店の薬剤師高山正貴さんによる講話「新型コロナウイルス感染症・インフルエンザに負けない体づくり」
漢方薬と健康食品について。
3月14日(火)13時30分～15時
所 西区民センター1階第1・第2会議室(琴似2-1-7)
定 30人。(先着)

申 〆、HP、2月14日(火)8時から。
左ページ上欄必要事項。

申込先 市コールセンター(22)4894(年中無休。8時～21時)、専用申込フォーム
<https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/ce/web/form/ishihara>



申込フォームは混雑する場合があります。申し込みは余裕をもち、申し込みからお申し込みください。

問 西区健康・子ども課(621)42441

夜間住民集団健康診査



因 とくとくと健康診査(特定健康診査)、後期高齢者健康診査、肺がん検診、肝炎ウイルス検査ほか。※集団健康診査のうち、希望者は同時に血管年齢測定も可。
3月8日(水)18時～19時30分
所 西区民センター(琴似2-1-7)。

他 とくとくと健康診査、後期高齢者健康診査は受診券・保険証を持参。その他、受診項目により対象や費用などが異なるため、詳細はお問い合わせください。

問 西区健康・子ども課(621)42441



令和4年度西区明るい 選挙啓発書道作品展

小学生の書道作品を展示します。学年・学校などにより展示期間が異なるため、詳細はHPをご覧ください。

1月24日(火)～2月16日(木)、②1月31日(火)～2月16日(木)。

①地下鉄東西線琴似駅構内西区ギャラリー、②イトーヨーカドー琴似店1階トライアングル広場(琴似2-1-1)。
問 西区選挙管理委員会事務局(641)6922

西野まちづくりセンターの 改修工事が終了しました

2月6日(月)から一時移転前の住所(西野6-1-3)での業務を再開しています。業務時間や電話番号は変更ありません。同じ建物内の昭和会館は2月13日(月)から再開します。

問 西区地域振興課(641)6926

エコロコ! やまべエ誰でも体操 DVDを無料で配布中!

今月の広報さっぽろ西区版2～3ページで紹介している体操について、リニューアルした体操動画を収録したDVDを配布しています。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。

場所 西区役所2階①番窓口
枚数 1人1枚
(数に限りがあります)



問 西区保健福祉課 ☎641-6946

レバンガ北海道公式戦ご招待 西区民応援デー



札幌を本拠地とするバスケットボールクラブ「レバンガ北海道」のホームゲームに、西区にお住まいの方100人(スタンドB指定席)をご招待します。

対 シーホース三河。
日 3月17日(金) 19時5分試合開始(開場=16時10分)。
所 北海きたえーる(豊平区豊平5-11)。
申 専用申込フォーム (<https://bit.ly/3GGefFQ>)
2月17日(金)まで。



【申込フォーム】

観戦希望者の左ページ上欄必要事項とEメールアドレスを記入。1人につき1通のみ有効(ペアでの招待ではありません)。結果などは2月24日(金)ごろにEメールで通知。(抽選)落選した場合は、特別価格でチケットを購入できるURLを案内します。新型コロナウイルス感染症の影響により、急きょリモートマッチ(無観客試合)または開催延期となる場合がありますのでご了承ください。応募者の個人情報は、株式会社レバンガ北海道が適切に管理し、本件を含む当クラブからのご案内以外には利用しません。

申込先 問 〒004-0041 厚別区大谷地東2丁目5-60
レバンガ北海道 西区民応援デー ☎555-9090

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。

インウィンター 西区子ども自然学校 in WINTER 参加者募集

- 【内】親子でイグルー(雪の家)作り。
【日】2月26日(日)9時30分~12時30分。
【所】五天山公園(西区福井)。
【対】西区内の小学4年生とその保護者。
【定】親子10組20人。
【申】はがき、FAX、E。2月13日(月)17時(必着)。
上欄必要事項とEメールアドレスを記入。
結果は当選した方にのみ2月20日(月)ごろに
郵送で通知。(抽選)



【申込先】問 西区環境まちづくり協議会事務局
(西区地域振興課内)
〒063-8612 琴似2-7
☎641-6926 FAX641-2455
E eco-yamabee@city.sapporo.jp

広報さっぽろ西区版1月号 「お年玉プレゼントクイズ」正解発表!



正解は・・・
「西区はかんきょうすいしんく」でした!
環境推進区

- 問1 のうし公園 問6 西区文化ふえすた
問2 アイスきゃんどる 問7 札幌市しゅうぼう学校
問3 らべんだー通り 問8 チームくれれっ娘!
問4 へいわの滝 問9 てっこう団地
問5 さんかく山

たくさんのご応募ありがとうございました。
当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

問 西区総務企画課広聴係 ☎641-6925

「西区区制50周年記念西区フェスティバル」の動画を公開中!

札幌市が政令指定都市に移行したことに伴い、1972(昭和47)年4月に札幌市西区が誕生しました。2022(令和4)年で誕生50年を迎えたことを記念し、西区の歴史・魅力・未来をテーマに西区らしさを詰め込んだ「西区区制50周年記念西区フェスティバル」を、昨年9月10日(土)に開催。この様子の一部を収めた動画を西区HPで公開していますので、ぜひご覧ください。



【西区HP】



▲西野地区の郷土芸能「福井ばやし」の力強い迫力の演舞で幕開け



▲PMF(パシフィック・ミュージック・フェスティバル札幌)修了生らによる息の合った演奏

問 西区地域振興課 ☎641-6926

西区がより魅力的な
まちになるように、
これからの50年、
そして100年に向けた
第1歩だね!



広告

今月の やまべエフレンズ

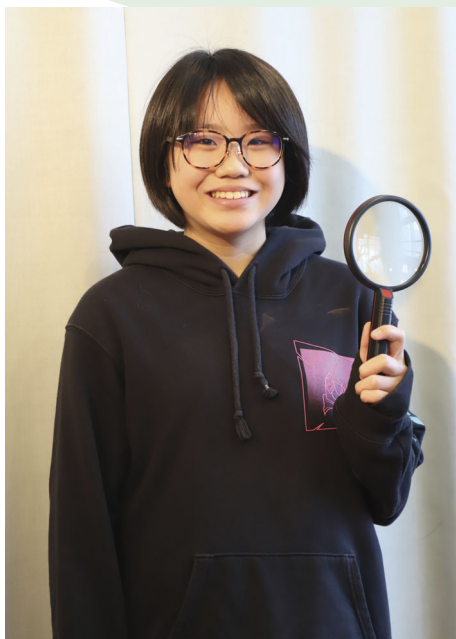
約22万人が暮らす西区。まちづくりを盛り上げるために活躍する「やまべエフレンズ」を紹介するよ!



八軒中央地区マスコットキャラクター「はっけんくん」の生みの親

札幌市立琴似中央小学校 6年生

境 美緒さん



八軒中央地区(八軒6条~10条)のマスコットキャラクターとして活躍している「はっけんくん」。琴似中央小学校と八軒北小学校の児童による応募作品の中から最優秀賞に選ばれたデザインを基に、令和2年度に誕生しました。今回は、はっけんくんを考案した境さんに話を聞きました。

▼普段から絵を描いていたんですか？
絵を描くのが好きで、小学4年生の頃から学校の休み時間や家にいる時に描くようになりました。

▼はっけんくんを応募したのも小学4年生の時ですよ。デザインがどのようにしてできたか、振り返ってもらえますか？
明治時代、この地区に移り住んだ家が8戸だったことから「八軒」という地名が付けられたと聞いたことがありました。由来を表現できるご当地キャラクターを作りたいと思って描いたのを覚えています。

▼そんな思いがあつたんですね。その他デザインでこだわった部分があれば教えてください！
八軒の地名の由来に「家」が関わっていることから、キャラクターのベースは「家」にしました。ベースを決めてからはスムーズにデザインが進んだような気がします。



【はっけんくん】

八軒中央の「八」にちなんで、瞳に映る光を数字の「8」にしたり、眉毛を漢数字の「八」にしたり。これからも変わっていく地区の様子を見逃さないために虫眼鏡を持たせてみたのもポイントです。

▼最優秀賞の受賞は誰から聞きましたか？
担任の先生から教えてもらい、「やった！」という気持ちでした。周りの人も一緒に喜んでくれてうれしかったです。実際にグラフィックデザイナーさんが仕上げてくれた絵を見たときは、「自分が描いた原画よりかわいくなっているな」というのが第一印象です(笑)。

▼最後にひとことお願いします！
八軒中央地区の発展と共に、ずっとはっけんくんを使い続けてほしいと思います。

こんなところに

はっけん



はっけんくんは、地域のイベントや啓発活動などで活躍しています。ほかにもさまざまなデザインがありますので、ぜひHPをチェック!



【HP】

広告