

# 8 2023

# にし



西区環境キャラクター  
さんかくやまべ



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 217,563 (前月比+98)  
令和5年7月1日現在 世帯数 106,947 (前月比+101)

## 西区のできごと

### スポーツの力が世界を変える

西区役所（琴似2-7）周辺で、ごみ拾いにスポーツの競技性を加えたイベント「スポGOMI大会」が開催されました。参加者は「地域の方が感謝の言葉をかけてくれて、とてもやりがいを感じます」と満足気に語り、制限時間内で懸命にごみを拾い、まちをより美しくしました。



6/17

6/20



### たくさんの子どもたちが笑顔になるように

西区役所敷地内にある「さんかくやまべ広場」に、新たな遊具を設置していただいたことへの感謝を込めて、西区役所から大地みらい信用金庫に感謝状を贈りました。

### 三足のあらしを履き、地域防災に貢献!

札幌市消防学校（八軒10西13）で、札幌市西消防団消防総合訓練大会が開催され、普段はそれぞれの本業を持ちながら地域の消防・防災活動などに懸命に取り組む消防団員187人が参加し、災害対応技術訓練などの3種目で日頃の成果を披露しました。



6/25

#### 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  
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

もっと!

プラス70グラムで  
カラダが整う!

# やさいをまいにち食べるべエ

「野菜をたくさん食べましょう」「栄養バランスが良い食事をしましょう」と分かっているけど、なかなか難しいよね。今回は、自宅だけでなく外食でも野菜をおいしくたくさん食べる方法や、バランスが取れる食べ方など、手軽に続けられる食事術を紹介するよ!

【詳細】西区健康・子ども課健やか推進係 ☎621-4241

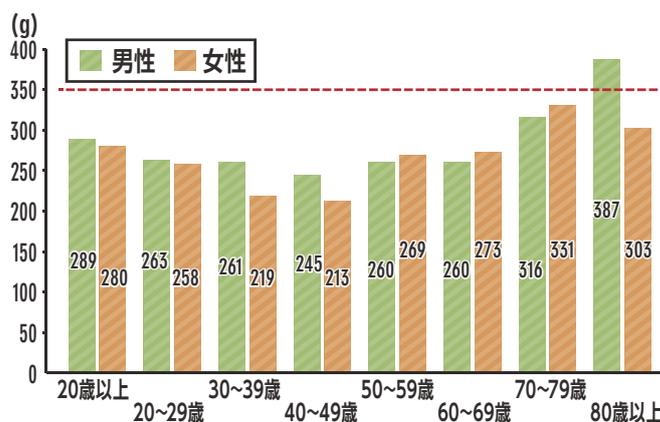


ポイント

01

健康のために、1日に必要な野菜の量は350グラム以上  
→ほとんどの札幌市民は、野菜不足気味

令和4年札幌市健康・栄養調査結果によると、野菜摂取量(20歳以上平均)は、男性289グラム、女性280グラム。必要な量(350グラム)に約70グラム不足しています。



350グラムの野菜って  
これくらい!

- 小松菜 …… 70グラム
- ミニトマト …… 50グラム
- タマネギ …… 60グラム
- ゴボウ …… 30グラム
- キュウリ …… 50グラム
- ダイコン …… 90グラム

## — あなたはいくつ言えますか? 野菜を食べた方が良い6つの理由 —

- ★ミネラルや ① が豊富
- ★食物繊維は ② 解消に効果的
- ★消化器系のガンになりにくい
- ★コレステロールの吸収を抑える
- ★ ③ の上昇を穏やかに
- ★エネルギー(カロリー)が低い

野菜を食べる「回数」が多い人ほど、必要な量350グラムを取れていたんだ(同調査より)。野菜は1日に3回、欠かさずに食べよう!



札幌市健康課 栄養課 広報課

ポイント

02

バランスアップ確実! プラス70グラムの野菜はこう食べる!  
→日頃の料理にちょっとした工夫で無理なく

☑ 野菜を加熱することで  
かさを減らし、たっぷり



サラダなど生野菜を食べる他、無理なく食べるためには汁物、煮物、おひたし、鍋物など、加熱すると量を取りやすくなります。

### ワンポイントメモ

栄養素を吸収しやすい、衛生面でのリスクを減らせるなどのメリットも!

☑ 休日など時間がある時に  
野菜の作り置き料理を



切り干し大根の煮物、きんぴらゴボウ、ナムルなどの他、野菜をゆでて用意しておくと、汁物などにすぐ使うことができます。

### ワンポイントメモ

保存容器や、取り分けるときの箸やスプーンは、清潔な物を使いましょう。

☑ 肉・魚料理に添える  
「付け合わせ」を忘れずに



焼肉に包み菜(サンチュ)、焼き魚に大根おろしなど、肉や魚などと野菜と一緒に口にすると、食べやすく栄養バランスも◎

### ワンポイントメモ

味付けや栄養のバランスの他、食欲をそそるような「見た目」も大切です。

# ステップ 「外食の際も挑戦しよう！カラダが整う食事術3Step」 →主食・主菜・副菜を意識し、脂質や食塩の多い食事を控える

## Step 1 主食・主菜・副菜をそろえる

「時間がないから」と主食(ご飯・パン・麺)だけで済ませたり「ご飯が進むから」とおかずの主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)ばかり選んでしまったりすると、エネルギーや脂質、食塩の取り過ぎになりがち。副菜(野菜・海藻・キノコ・イモなど)も用意して、バランスよく食べましょう。



## Step 2 カラダにうれしい/野菜をプラス1皿

野菜を使った料理をプラス1皿することで、より栄養のバランスが取れた外食のメニューに。おひたしやサラダを追加するだけでなく、みそ汁を具だくさんの豚汁に変更したり、野菜が添えられている主菜を選んだりするのもひとつです。



## Step 3 お店にお願いして味付けや量を調整

焼き物や炒め物などの仕上げの調味料を減らしてもらったり、サラダのドレッシングを別添えにしてもらったりすると、脂質や食塩を控えることができます。量が多くて食べ切れない場合は、お店の承諾を得てドギーバッグ(持ち帰る時に使う容器)を活用しましょう。



【外食の選び方】



【ドギーバッグ】



※持ち帰りは衛生上の問題を伴うことから、食中毒のリスクなどを十分理解し、自己責任で行ってください。

## 「野菜リッチ」な外食メニューなどを紹介！



1皿あたり野菜使用量が70グラム以上の「野菜リッチ」なメニューを提供している飲食店や、シェフ直伝のレシピを掲載したリーフレットを作成。西保健センター3階や西区役所1階7番窓口で配布中です。



健康・子ども課 小椋管理栄養士

外食でも野菜をバランスよく食べるコツを、コンパクトにまとめました。プラス70グラムの野菜で、ココロもカラダも整えてみませんか。毎日の食事は、より元気で長生きするための「未来の自分への投資」です！



▲▶ 琴似・二十四軒エリアの18店舗のメニューを掲載！黄緑色の表紙が目印です。



## 求む！小学生・中学生・高校生のアイデア料理

### 野菜を使ったレシピコンテストを開催中！



西区に在住・通学する小学生～高校生を対象に、野菜を使ったレシピを、8月31日(木)まで募集しています。詳細は、西区ホームページまたは西保健センター3階で配布している応募用紙をご確認ください。



健康・子ども課 廣島管理栄養士

料理が得意な人も、これから始めようと思っていた人も、西区のみんなを笑顔にするようなたのしくおいしい野菜のレシピを、この夏休み中に考えてみませんか。皆さんの応募をお待ちしています！



▲応募者全員に参加賞を、入賞者には副賞をプレゼント！

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

8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◆

8月28日(月)は西消防署から、  
救急医療週間についてお知らせ  
します。

## 住民集団健康診査

- ①特定健診(とくとく健診)
  - ②後期高齢者健診③肺がん検診④肝炎ウイルス検査
- ☎左表の通り。

月 日	受付時間	会 場
8月25日(金)	9時30分～11時	宮の沢中央会館 (宮の沢1-5)
8月30日(水)		八軒中央会館 (八軒6西2)
9月1日(金)		西野福祉会館 (西野3-2)
9月2日(土)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	西区民センター (琴似2-7)
9月7日(木)	9時30分～11時	昭和会館 (西野6-3)

他、費用や持ち物など、詳細  
①②は受診券を持参。その

はお問合せください。  
☎西区健康・子ども課 ☎(621)  
4241

## 会計年度任用職員を 募集します

令和5年度に選挙が行われ  
る際の会計年度任用職員を募  
集します。勤務条件などの詳  
細はHPをご確認ください。



### 【HP】

後時全し  
出日で絡  
提接話連  
類面電にす  
書のは員ま

投票日において満18歳以上  
で、パソコン操作が可能な方  
は郵送。8月31日(木)まで。  
☎(641)6922

## 西部市税事務所 夜間納税相談

平日の日中にお時間の取れ  
ない方のため、夜間に納税相  
談窓口を開設しています。  
☎(618)3913

## 西区社会福祉協議会から

▽知的障がいへの理解を深め  
る講座  
☎知的障がいなどのある方や  
支援団体(札幌この実会)によ  
る講話。  
☎8月18日(金)10時～12時。  
☎西区民センター3階視聴覚  
室(琴似2-7)。  
☎30人。(先着)  
☎8月16日(水)まで。

▽ボランティア入門研修  
☎ボランティア活動の基礎知  
識や盲導犬に関する講話・演  
習、介護に関する講座など。  
☎全2回(第1回)9月5日  
(火)13時～15時(第2回)9月  
8日(金)13時30分～16時。  
☎西区民センター1階第1・  
第2会議室(琴似2-7)。  
☎各回50人。(先着)  
☎8月30日(水)まで。  
☎(641)6996

## 就職支援施設

### 「あいワーク西」を ご利用ください

札幌市とハローワークが共同  
運営する就職支援施設「あい  
ワーク西」では、ハローワー  
クと同様の求人検索や紹介状  
の発行などが可能です。  
☎▽求人検索機の利用、ハ

## PMF(パシフィック・ミュージック・フェスティバル札幌)の修了生による子ども向けの演奏会です。小さな子どもも楽しめる楽曲をすてきな演奏でお届けします♪

PMF(パシフィック・ミュージック・フェスティバル札幌)の修了生を  
メインとした演奏者による子ども向けの演奏会です。小さな子どもも  
楽しめる楽曲をすてきな演奏でお届けします♪

- ☎ 第1回: 9月15日(金)11時～ 第2回: 9月15日(金)13時～
  - 第3回: 10月14日(土)10時30分～ 第4回: 10月14日(土)11時30分～
- <全40分> ※全て同じ内容です。

- ☎ 白い恋人パーク(宮の沢2-2)
- ☎ 西区内の未就学児とその保護者  
(保護者1人につき未就学児2人まで)
- ☎ 各回10組
- ☎ HP. 8月25日(金)まで。(抽選)  
結果は9月8日(金)までに  
当選者にものみ郵送で通知。
- ☎ 西区地域振興課 ☎641-6926



ローワーク相談員による職業  
相談や紹介▽市相談員による  
就労に関する相談・カウンセ  
リング、各種情報提供▽社  
会保険労務士による労働問  
題・社会保険などに関する相  
談(毎週月曜日13時～17時  
のみ)※雇用保険、職業訓練、  
障がいのある方の職業相談は  
ハローワーク札幌 ☎(562)

0101にご相談ください。  
☎月曜～金曜(土日祝、年末  
年始を除く)。8時45分～17  
時。☎求人検索機の利用やハ  
ローワークの職業相談・職業  
紹介は9時30分から。  
☎札幌琴似第一ビル2階(琴  
似1-6)。  
☎あいワーク西 ☎(623)27  
87

## 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。

# エスディーゼーズ 西区SDGsフォトコンテスト2023

締切間近

西区内で撮影、もしくは西区にちなんだ写真で、自然や景色、街並み、人々の暮らし、働く姿、ジェンダー平等、健康、福祉の増進に関するものなど、身近なところからSDGs(持続可能な開発目標)を考え、多くの方々が17のゴールを意識するきっかけとなるような写真を募集しています。

**対** 国籍、居住、年齢、経験(プロ・アマチュア)を問わず応募可。※未成年の場合は保護者の同意が必要

**申** E、郵送。8月31日(木)まで。(必着)  
詳しくはHPをご確認ください。

**他** 入賞者には副賞(商品券など)を贈呈。

### ★グランプリ副賞★

一般の部：3万円相当の商品券

中学生・高校生の部：1万円相当の図書券

小学生以下の部：5千円相当の図書券

**申込先 問** 〒063-8612 琴似2-7

西区地域振興課 ☎641-6926

E eco-yamabee@city.sapporo.jp



【HP】



令和4年度一般の部グランプリ【緑あふれて】



## 西区を舞台にしたショートフィルムを公開しています！

1972(昭和47)年4月に札幌市西区が誕生し、昨年は西区区制施行50周年を記念して、西区の歴史を振り返る多くのイベントを開催しました。その一環として、多くの人に西区の良さを再発見してもらいたいという思いから、PR動画を制作。西区の豊かな自然、受け継がれてきた歴史、日々過ごしている大切な場所が、一つの映像にギュッと詰まっています。西区の魅力を改めて感じることができる心温まるストーリーを、ぜひご覧ください。

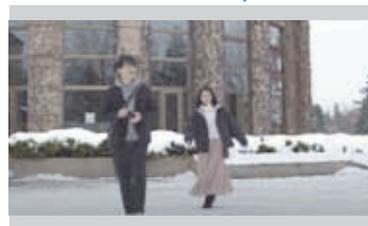
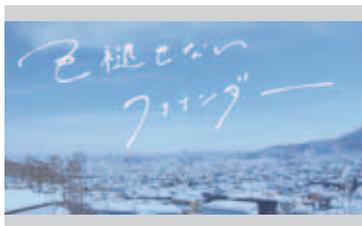


【PR動画】

動画を制作してくれた北海道科学大学  
「クリエイティ部」の皆さんに  
西区役所から感謝状を贈呈しました。

色褪せないファインダー 検索

オリジナルストーリー  
にも注目！



問 西区総務企画課 ☎641-6921

広告

# 西区文化フェスタ2023



音楽演奏、演劇、踊りなどの公演や、展示・朗読会など、さまざまなジャンルの文化芸術イベントを、西区内のホールを会場に、約2週間にわたり開催します。この秋は「文化芸術に触れる秋」にしてみませんか。詳細は、西区役所や西区民センターなどで配布するパンフレットや、西区ホームページをご覧ください。

☎ 西区地域振興課 ☎ 641-6926

## 公演チケット販売・入場整理券配布の方法

下表のチケット欄に「●」がある公演は、西区役所4階4番窓口（西区文化フェスタ実行委員会）でも販売・配布を行います。

📅 8月16日(水)から(平日8時45分～17時15分) (先着)

※ ●がない公演のチケットなどの取り扱いについては、ホームページをご覧ください。  
※ 公演時間やチケットの取り扱いなどは変更となる場合があります。



【HP】



月日	時間	ジャンル	会場	公演名	出演者	料金	チケット
9月4日(月)	18時30分～20時00分	音楽演奏	西区民センター (琴似2-7)	シリベクレ sirpeker ヨガアケル。	ニンチュフ nincup	前売1,500円 当日1,500円	●
5日(火)	18時30分～20時00分	音楽演奏	ターミナルプラザ ことにパトス (琴似1-4地下鉄琴似駅内)	イヤイライケレ(ありがとう)	ポロ	前売2,000円 当日2,500円	●
6日(水)	10時30分～15時00分	映画上映		パトスでシネマ	—	無料	●
7日(木)	19時00分～20時30分	演劇		わんわんズフェスティバル 2023	わんわんズ	【一般】 前売2,000円 当日2,300円 【学生】 前売1,500円 当日1,800円	●
8日(金)	13時00分～14時40分	朗読会		四季の会朗読会「愛」	三角山放送局 「エッセイタイム」メンバー	無料	
	17時45分～20時30分	アイドル公演		西区文化フェスタ2023 琴似アイドルフェスティバル	チーム Teamくれれっ娘!ほか	前売3,500円 当日4,000円 ※西区民無料	● ※西区役所では、 西区民の無料チ ケットのみ取り扱
9日(土)	12時30分～15時30分	邦楽邦舞		邦楽・邦舞の会	ほなやまようち 花柳陽千ほか	無料	●
	17時15分～20時30分	アイドル公演		西区文化フェスタ2023 琴似アイドルフェスティバル	Teamくれれっ娘!ほか	前売3,500円 当日4,000円 ※西区民無料	● ※西区役所では、 西区民の無料チ ケットのみ取り扱
10日(日)	13時30分～14時30分	音楽演奏		親子deたのしむおんがくかい	札幌大谷大学 音楽学科	無料	●
	18時30分～20時00分	音楽演奏		スーパーエンドルフィンライブ	スーパーエンドルフィン	前売1,000円 当日1,000円	●
12日(火)	19時30分～20時30分	ダンスと音楽		Dance Exhibition Sapporo 2023 「OJO MUSE」	ダンス：Yoshinori Kikuzawaほか 音楽：景井雅之ほか	前売2,500円 当日3,000円	
13日(水)～17日(日)	10時00分～17時00分 (初日13時00分～)	展示会	第30回 書・華・彫刻展	西区文化団体協議会	無料		
16日(土)	14時30分～16時00分	音楽演奏	西区民センター	札幌西区オーケストラ 西区文化フェスタ2023コンサート	札幌西区オーケストラ	無料	●

広告