

# 6 2024

# にし



西区環境キャラクター  
さんかくやまベエ



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** 217,660 (前月比+466)  
令和6年5月1日現在 **世帯数** 107,950 (前月比+390)

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

札幌市 西区 検索

## 西区のできごと

4/9

### 札幌市で5隊目の日勤救急隊が発足!

今年4月に発足した発寒救急隊の業務開始式が西消防署で行われました。同隊は救急要請が増加する日中専属の救急隊で、宮出芳昭隊長は「市民に対して責任ある対応を心掛け、常に信頼される存在であり続ける」と決意表明しました。



4/5



### 交通事故ゼロを目指して

「全国一斉春の交通安全市民総ぐるみ運動」の始まりに合わせて、西区内の17カ所で早朝街頭啓発が行われました。地域住民らが「スピードダウン」など書かれた旗を掲げて沿道に立ち、新学期を迎える子どもや自転車利用者の事故防止のため、交通安全を呼び掛けました。

### 白球を追って全カプレー

農試公園（八軒5西6）で、第47回西区少年軟式野球春季大会開会式が行われ、全14チーム約260人の選手たちが参加しました。選手代表からは「仲間と力を合わせて、全力でプレーすることを誓います!」と力強く宣誓があり、選手たちの士気が高まりました。

4/21



#### 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

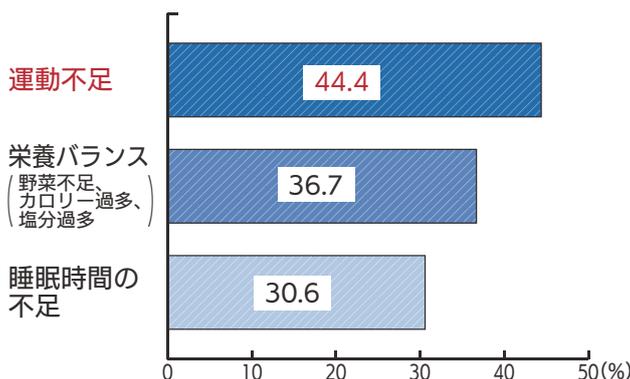
発寒 (発寒5-7) ☎664-6411  
八軒中央 (八軒6西2) ☎615-9588

## 運動していますか？

15歳以上の札幌市民を対象とした【健康について】の調査で、「生活習慣の中で改善したいこと」を聞いたところ、約4割の人が運動不足を改善したいと回答しています。

(令和5年度インターネットアンケート調査結果調査テーマ【健康について】より一部抜粋)

■生活習慣の中で改善したいこと



運動習慣をつけるのは本当に大変…。



## 今より10分多く体を動かそう！

(厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット」より)

今より10分多く体を動かすことで生活習慣病や認知症の発症などのリスクが下がることが報告されています。そのため、少しでも、まずは体を動かすことが大切です。

こんな効果が期待できます！

- ・死亡のリスクを2.8%減らせる
- ・がん発症を3.2%減らせる
- ・生活習慣病発症を3.6%減らせる
- ・ロコモティブシンドローム※ 認知症の発症を8.8%減らせる

※骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態。

でも今より10分多く体を動かすのは結構難しいんじゃないかな！？



## ＼そんなあなたに／ 気軽にウォーキングでこんなに良い効果が！

普段の通勤や通学、散歩、買い物などの日常生活の中で今よりも10分多めに歩いてみませんか？  
できる範囲でちょっとずつ取り組むことで、体の健康だけでなく、気分転換になるなど心の健康にも効果が期待できます。

- ・代謝アップ
- ・持久力の向上
- ・筋力の向上
- ・骨粗しょう症の予防
- ・認知機能低下の予防
- ・生活習慣病の予防
- ・肥満の予防
- ・心肺機能の向上
- ・快眠
- ・ストレス解消
- ・リラックス効果
- ・体脂肪の燃焼
- ・血行が良くなる
- ・体力の向上



お気に入りのコースを見つけたり、歩数や健康状態の記録を付けたりしながら、まずは、歩く量を今より10分（約1000歩）多くすることから始めてみましょう！

「西区ウォーキングマップ」配布中！

西区民の皆さんと一緒に考案した17のウォーキングコースを紹介。コースごとの総距離や消費カロリーの目安などを掲載しています。西区役所1階7番窓口や西保健センター3階で配布しているので、日々の健康づくりに活用してください。



「体を動かしていないな」と感じているけれど、なかなか始められない。そう考えているあなたに今月は誰でも手軽にできる「ウォーキング」の良さを紹介します。  
問 西区健康子ども課 ☎(011)42441



# ノルディックウオーキングでより高い運動効果を！

ノルディックウオーキングとは2本のポールを使って歩く全身運動のこと。ポールを使うことで普通のウオーキングよりも運動効果が高く、子どもから高齢の方まで誰でも無理なく取り組むことができます。

こんな効果が期待できます！

1. 通常のウオーキングに比べて運動量が20%ほど上昇することから、体脂肪が減って引き締まった体になります。
2. ポールを持つことで、首肩の痛みやコリを解消し、膝や腰にかかる負担を軽減します。
3. 雪氷路面を歩行する際の転倒防止に役立ちます。
4. 年齢・季節を問わず誰でも気軽に楽しみながら運動効果を上げることができます。



## ノルディックウオーキングを実際にやってみよう！

### ●体験会

講師がポールの使い方から丁寧にレクチャーします。また、大塚製薬株式会社による熱中症予防の講話を予定しています。

日時 7/19(金) 10時～12時(9時30分受け付け開始)

場所 西区民センター3階区民ホール(琴似2-7)

対象 市内にお住まいの方(小学生以下は原則保護者同伴)

定員 20人

申込 電話またはHP。6月20日(木)8時から(先着)

申込先 札幌市コールセンター Tel.222-4894  
(年中無休。8時～21時まで。)  
<https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>  
※電話は混雑する場合があります、できるだけ右記のフォームからお申し込みください。



【申込HP】

### ●講習会

基礎から学ぶ1回完結型のレッスンです。農試公園の景色を楽しみながら体験しませんか。

日時 6/23 7/7 7/21 9/8 9/22 10/13 いずれも10時～12時まで。すべて日曜日。雨天中止。

場所 農試公園(八軒5西6)

対象 市内にお住まいの方(小学生以下は原則保護者同伴)

定員 各回20人

申込 電話または管理事務所へ直接(先着)  
※随時受け付け中

申込先 農試公園管理事務所 Tel.615-3680



どちらのイベントもポールを持っていなくても参加できるよ！



## ポールの無料貸し出しを行っています！

※ポールの数には限りがあります。あらかじめご了承ください。

貸出場所	西保健センター (琴似2-7) Tel.621-4241	西野まちづくりセンター (西野6-3) Tel.663-0360	農試公園 (八軒5西6) Tel.615-3680
貸出対象	小学生以上の札幌市民		
受付時間	平日8時45分～17時 (土・日・祝日、12月28日～1月5日は休み)		9時～18時30分 ※11月21日～3月31日は15時30分まで (12月29日～1月3日は休み)
貸出期間	貸出日から7日以内		貸出日当日のみで、19時30分までに返却 ※11月21日～3月31日は16時30分まで

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

6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◆

6月17日(月)は、西区地域振興課から、キャンドルナイトについてお知らせします。

## 西消防団消防総合 訓練大会

内 西区内の5つの分団(琴似、八軒、西野、発寒、西町)の団員が日頃の訓練成果を披露(小隊訓練、小型ポンプ操法、災害対応訓練)。見学可(申込不要)。

日 6月23日(日) 13時～15時30分。

所 札幌市消防学校(八軒10西13)。

問 西消防署予防課 ☎(667) 2100

## 危険物安全週間 6月22日(日)～8日(土)

内 ガソリンをポリ容器に入れて保管することは火災や爆発事故の原因になるので絶対にやめましょう。危険物火災はほんの小さな火種からも大き

な火災になることがありますので、危険物の取り扱いには十分に注意しましょう。

## 住民集団健康診査

内 特定健診(とくとく健診)、後期高齢者健診(各健診受診券をお持ちください)、肺がん検診、肝炎ウイルス検査<sup>※</sup>。

日 ①6月28日(金) 9時30分～11時。②6月28日(金) 13時30分～15時。

所 ①西町会館(西町南9)。②発寒福祉会館(発寒5-3)。  
他 費用や持ち物など、詳細はお問い合わせください。  
問 西区健康・子ども課 ☎(621) 4241

## 西野地区健康講座

内 ノルディックウォーキングについて。ポールの使い方の講習後、実際に歩いてみましょう(3キ程度)。ポール貸し出しあり。

日 6月20日(木) 10時～12時。

所 昭和会館(西野6-3)。

対 西野・福井・平和・小別沢周辺在住の方。

定 25人。(抽選)  
申 ☎。6月10日(月)～14日(金)。  
申 先 問 西区健康・子ども課 ☎(621) 4241

## 親子食育料理教室

内 学校の栄養士による食育講話を聞き、おうちの方と一緒に、楽しく料理をしませんか?

日 7月26日(金) 10時～13時30分。  
所 西区民センター(琴似2-7)。

対 西区在住または西区内の学校等に通う年長(5歳児)～小学校3年生とその保護者。  
定 12組。

申 HP、☎。6月24日(月)～7月4日(木)。  
抽選

申 先 問 西区健康・子ども課 ☎(621) 4241



【申込フォーム】

## 国民健康保険料 夜間・休日納付相談

日 夜間 6月20日(木) 17時30分～19時30分。(休日) 6月23日(日) 9時30分～14時30分。

所 西区役所3階4番窓口(庁舎北側時間外受付入口からお入りください)。

対 令和6年1月以降の収入が激減するなど、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、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

## 障がい者相談員のご案内

札幌市から委託された相談員が心身に障がいのある方の相談を受け付けています。

分類	氏名	連絡先
視覚障がいのある方	ほさか まさかつ 保坂 正勝	090-6992-9576
肢体不自由の方	おかざき ゆうじ 岡崎 勇二	641-8853 (勤務先)
	まつだ あつし 松田 敦	663-7656
内部障がいのある方	いとう よしひろ 伊藤 善弘	090-7656-2249
知的障がいのある方	つづいり じゆんこ 継岩 順子	080-4581-7656
	いちじょう さゆり 一條 さゆり	080-4581-7657

※障がいのある方の相談は区役所保健福祉課でも受け付けています。

問 西区保健福祉課 ☎641-6945

## エスディー・ジーズ 西区SDGsフォトコンテスト2024 作品募集中!

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(西区内で撮影した、もしくは西区にちなんだ写真)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。  
9月2日(月)まで。(必着)  
詳しくはHPをご確認ください。

申 先 問 〒063-8612 琴似2-7  
西区地域振興課  
☎ 641-6926  
E eco-yamabee@city.sapporo.jp



【詳細】

**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。

**コトニジャズ Vol.54**

【内】ジャズのスタンダードナンバーを演奏。出演は、De la in a Miyazaki(ボーカル)、小野健悟(サクソクス)、長沼発(ギター)、豊田健(ベース)。  
【回】6月27日(木)18時〜19時。  
【所】地下鉄東西線琴似駅コンコース。



【昨年の様子】

【申】HP、はがき、FAX。6月13日(木)まで。(必着)抽選上欄必要事項とEメールアドレスを記入。結果は当選者のみ6月20日(木)ごろに郵送で通知。  
【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2-1-7、(641)6926、FAX(641)2455



【申込フォーム】

**第47回  
西区民卓球大会**

【回】7月21日(日)9時〜17時。  
【所】西区体育館(発寒5-18)。  
【対】西区在住または通勤、通学している方。もしくは、西区卓球サークル連絡会会員の方。  
【定】小学生シングルス20人、男子シングルス110人、男子ダブルス20組、女子シングルス110人、女子ダブルス20組。※詳細は申込書を確認。

**親子でエコキッズ・  
プログラム  
in SUMMER**

【内】五天山公園で自然を活用した遊びや散策など、親子で楽しみながら学べるイベント。  
【回】6月27日(木)10時〜12時。  
【所】五天山公園(福井)。現地集合。  
【対】西区在住の2〜3歳の子どもとその保護者(未就学の兄弟姉妹の参加も可)。  
【定】10組。  
【料】小学生100円、中学生200円、一般(高校生以上)600円。※ダブルスは1組800円。※大会当日の受け付け時に徴収。  
【申】所定の申込書を持参(平日9時〜17時)、郵送、FAX。6月21日(金)まで。(必着)抽選申込書は西区地域振興課、西

**令和6年度西区実施プランが  
完成しました！**

西区のまちづくりを進めるための取り組みを「西区実施プラン」としてまとめました。誰もが健康で安心して生き生きと暮らすことができるよう、安全・安心、環境、文化などの事業を、SDGs(持続可能な開発目標)の視点を踏まえつつ、皆さんとともに進めていきます。

【問】西区総務企画課 ☎641-6921

- 誰もが安全・安心に暮らせるまちづくり
- 地域の豊かな自然環境や文化芸術を生かしたまちづくり
- 市民感覚を大切にされた地域とともに進めるまちづくり
- ・地域の防災力強化
- ・まちづくりセンターなどを通して地域の課題解決をサポート
- ・介護予防体操の普及
- ・区内のまちづくり活動の情報発信など
- ・地域の文化芸術活動の推進など



【防災実技研修】



【コトニクラシック】



【詳細】

**西部市税事務所  
夜間納税相談**

【内】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。

【所】区民センター、区内各地区センター、区内各まちづくりセンター、西区体育館で配布。  
【申込先】問 西区地域振興課(〒063-8612 琴似2-1-7)、(641)6926、FAX(641)2455

【回】毎週木曜日(年末年始、祝日を除く)17時15分〜20時。  
【所】西部市税事務所2番窓口(琴似3-1-1)。  
【問】西部市税事務所納税課 ☎(618)3913



広告

読んだらきっと行ってみたいくなる  
「西区ならではの」をご紹介

# 五天山公園

西区唯一の  
総合公園

象徴的な五天山を背景に、サッカーやバスケットボールがプレーできる球技広場や大型遊具のある子ども遊び場、四季を感じ学べるホタルの小川など、さまざまな楽しみ方ができる五天山公園。  
多彩な施設のうち、今回は炊事広場とパークゴルフ場を紹介します。



## パークゴルフ場は西区最大の27ホール

コース 3コース(各9ホール、パー33)。

ライラックコースは車いすでのプレー可能。 レンタルで手軽に楽しめる！

利用日時 11月上旬までの7時～日没。

受け付けは営業終了時間の1時間前まで。  
※荒天時営業終了時間繰り上げ。

利用料金 大人270円／18ホールから。

小中学生・65歳以上料金の設定あり。

レンタル 150円(クラブ・ボール)。



## 「五天山あさいち商店街」開催



生産者の顔が見える  
朝マルシェ

野菜や手作りスイーツのお店が並びます。

開催日時 6～10月の最終日曜日。8～12時。

※荒天等で中止の場合はHPに掲載。



【HP】

## バーベキューが楽しめる「炊事広場」

利用日時 10/31(木)までの9～17時。受け付けは15時30分まで。

利用料金 無料。

設備 固定炉20基(先着)の他、こんろの持ち込み可。

申込 当日管理事務所へ。

その他 こんろや椅子、炭などがそろそろ予約セットは、1セット5,000円(食材別途)。予約時に人数分以上の肉の注文で割引あり。1日10セット先着で、利用日の2週間～2日前の10～15時に管理事務所に電話か直接申し込み。



自然に囲まれて  
楽しく  
バーベキュー



所在地 西区福井423  
交通機関 地下鉄東西線 発寒南駅からJR北海道バス[発41]、地下鉄東西線 琴似駅、JR琴似駅からJR北海道バス[琴41]乗車、「五天山公園」下車、他。  
駐車場 544台。無料。  
詳細 五天山公園管理事務所 ☎662-2424

広告