

8 2024

にし



西区環境キャラクター
さんかくやまベエ



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 217,779 (前月比+22)
令和6年7月1日現在 世帯数 108,157 (前月比+69)

西区のできごと

6/8

リズムに乗って♪みんなで介護予防

YOSAKOIソーラン祭りの宮の沢ふれあい公園会場（宮の沢2-3）で、さんかくやまベエと地域住民ら約70人が西区発祥の介護予防体操「エコロコ!やまベエ誰でも体操」を披露し、観客から大きな声援と拍手が送られました。



6/22



拾ったごみで、いざ勝負!

ごみ拾いにスポーツの競技性を加えたイベント「西区スポGOMI大会」。各チームは戦略を練り、チームワークを駆使して西区役所周辺のごみを拾いました。大会終了後は多くのごみが集まり、参加者は「運動しながら社会貢献ができて嬉しい」と笑顔で話していました。

自然がいっぱい、遊びもいっぱい

五天山公園（福井423）で「親子でエコキッズ・プログラム in SUMMER」が開催されました。野外講師の案内のもと、親子8組18人が草木や虫を探しながら公園を散策したり、拾った葉や花を材料に絵はがきや万華鏡を制作したりと、自然との触れ合いを存分に楽しんでいました。

6/27



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5-6) ☎613-1929

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

やさいをまいにち食べるべエ

「野菜をたくさん食べなきゃ」と分かっているけど、手間がかかるとか思ってしまったたり、メニューが浮かばなかったり…。今月は野菜をおいしく食べるコツや、夏でも作りやすく野菜がたくさん取れるレシピなどを紹介します。

【詳細】西区健康・子ども課 ☎621-4241



目指すは1日に350g超え!

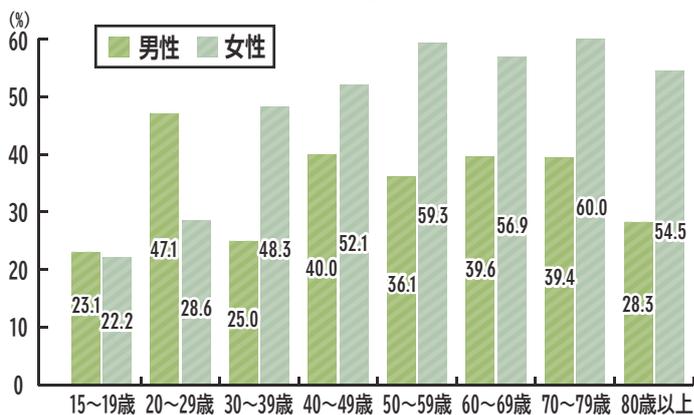
健康のために1日に必要な野菜の量は350g以上ですが、これについて知っているとした札幌市民は約5割でした。

(令和4年札幌市健康・栄養調査結果より)



1日に必要な野菜は350g以上なんだね! 知らなかった!

■ 野菜摂取量の目標は1日350g以上であることを知っている



1日分の野菜ってこれくらい!

1日に必要な野菜の摂取量の目安は、野菜料理の小鉢5皿分(350g)とされています。このうち、1/3は緑黄色野菜から、2/3はその他の野菜から取ります。



350gの野菜ってこれくらい!

■ コマツナ	… 2株 (70g)] 緑黄色野菜 (120g)
■ ミニトマト	… 3個 (50g)	
■ ゴボウ	… 7cm (30g)] その他の野菜 (230g)
■ ダイコン	… 2.5cm (90g)	
■ タマネギ	… 1/3個 (60g)	
■ キュウリ	… 1/2本 (50g)	

? 野菜を毎食取りたい 6つの理由って?

- ① ミネラルやビタミンが豊富
- ② 食物繊維は便秘解消に効果的
- ③ 消化器系のガンになりにくい
- ④ コレステロールの吸収を抑える
- ⑤ 血糖値の上昇を穏やかに
- ⑥ エネルギー(カロリー)が低い

野菜をたくさん食べるコツは?

Q. 毎日サラダでさらに70g(小鉢1皿分)食べるのは結構大変ですが、他に何か良い方法は?

A. **野菜を無理なく食べる方法は他にもたくさん!**

野菜は、汁物、煮物、おひたし、鍋物などのように加熱してカサを減らすことでとても食べやすくなります。特に夏は気が付かないうちにミネラルやビタミンが失われているので、野菜を+70g食べてバランスアップ!

次のページでは夏でも作りやすく野菜がたくさん取れるレシピを紹介しています!



? 札幌市民(20歳以上)の1日の平均野菜摂取量は?

350gまであと70g ↓ **284g**

(令和4年札幌市健康・栄養調査結果より)



食改さん(西区食生活改善推進員)の考案レシピ!

子どもと楽しく作るのがコツ

小松菜の韓国のり和え



「自分でできた!」「楽しい!」という気持ちで食欲アップ! ツナ缶やマヨネーズを加えるのもおすすめ。ぜひ親子で作ってみてください!

材料(2人分)

コマツナ…160g
韓国のり…4g(8枚切り8枚)
しょうゆ…小さじ1/2



目指せ!
+70g

作り方

- 1 コマツナは切って好みの固さになるまでゆでた後、水気を切っておく。
- 2 清潔なポリ袋に、1としょうゆ、ちぎった韓国のりを加え、よく振る。(ボウルでも代用可)

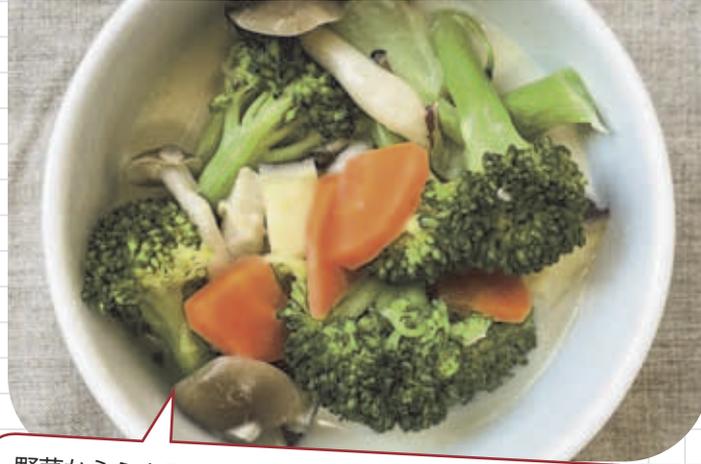
【栄養価】1人分

野菜量…80g エネルギー…21kcal
食塩相当量…0.2g

材料を入れるだけ!

みそ

ごろっと野菜のMISOスープ



野菜からうまみが出るので、だしやコンソメが必要ありません。また、冷凍野菜を使うとより簡単です。仕上げにオリーブ油をかけるとパンに、ごま油をかけるとごはんによく合います。

材料(2人分)

サツマイモ…1/3本(65g)	A	ブロッコリー…1個(120g)
ニンジン…1/2本(60g)		豆乳(無調整)…140ml
シメジ…2/3袋(60g)		みそ…小さじ2
水…100ml		こしょう…少々

作り方

- 1 サツマイモ、ニンジンは、食べやすい大きさに切る。シメジ、ブロッコリーは小房に分けておく。
- 2 鍋にAを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 3 ブロッコリーを加え、食べやすい固さになったら、火を止めて、豆乳とみそを入れる。
- 4 弱火で温め、こしょうを振る。

【栄養価】1人分

野菜量…90g(イモ・キノコを除く)
エネルギー…122kcal 食塩相当量…0.8g

MOTTO野菜が食べたくなる 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16日(金)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。



【HP】



西区のみんなをもっと笑顔にするようなおいしくたの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!

健康・子ども課 廣島管理栄養士

ベジチェック®を使ってみませんか?



▲ベジチェック®

ベジチェック®とは手のひらをセンサーに約30秒当てるだけで、推定野菜摂取量が「見える化」できる機械です。食生活の見直しや、健康づくりなどにご活用ください。

場所 西区役所1階ロビー
日時 8月20日(火)~23日(金)
9時~17時。

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19日(月)は、地域振興課から、
西区文化フェスタについてお知らせ
します。

住民集団健康診査

内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肝炎ウイルス検査が、
回所左表の通り。

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

他①②は受診券を持参。その他、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

市コールセンター 受け付けのイベント

1～3の申込先は市コールセンターです。☎(22)4894(年中無休。8時～21時)



【申込フォーム】
※☎は混雑する場合があります。できるだけ申込フォームからお申し込みください。

市民健康教育講座

内札幌孝仁会記念病院整形外科の佐々木浩一医師による講話「手のしびれ・痛み、手首の骨折などについて」。

回 9月20日(金)15時～16時。
所 西区民センター(琴似2-7)。
定 30人。(先着)

申 ☎、HP。8月22日(木)8時から。
問 西区健康・子ども課 ☎(621) 4241

2 子育てボランティア講習会
内 活動内容や子育てに関する基礎知識などの説明をします。

日 9月26日(木)10時～15時。
所 西保健センター。
定 20人。(先着)

申 ☎、HP。8月29日(木)8時から。

問 西区健康・子ども課 ☎(641) 6954

3 西区健康フェア
内①骨密度測定、②指で測る

心電図、③食生活改善展、④健康食品の試食・試飲など。

回 9月27日(金)10時30分～13時。
所 西区民センター(琴似2-7)。
対①のみ西区在住の方。
定①のみ130人。(抽選)

申①のみ☎、HP。8月28日(水)～9月2日(月)。結果は9月20日(金)までに当選者へのみ郵送で通知。
問 西区健康・子ども課 ☎(621) 4241

西区子ども体験学校 ECO&

120年前木造校舎見学

内 八雲の子どもたちと一緒に歴史を学び、モルック競技や災害時に活用できるおにぎり

の作り方を地元のお米で体験。
回 8月25日(日)9時～17時。
所 雪月花廊(旧双葉小学校、喜茂別町)※西区民センター集合、解散。

対 西区在住または西区内の小学校に通う小学4～6年生。
定 30人。(先着)

料 千円(保険料、軽食・飲み物代含む)。

申 ☎。8月13日(火)12時～17時。左ページ上欄必要事項。

申込先 問 西区環境まちづくり協議会(札幌市子ども会育成連合会西区支部) ☎(641) 4792(月・火・木、10時30分～17時15分)

障がいへの理解を
深める講座

内 障がいのある方の地域生活を支える団体や障がい当事者講師による講話。

回 8月27日(火)10時～12時。
所 西区民センター(琴似2-7)。
定 30人。(先着)

申 ☎、FAX。8月20日(火)まで。左ページ上欄必要事項。
申込先 問 西区社会福祉協議会 ☎(641)6996、FAX(611)6620

9/2(月)必着

西区SDGs フォトコンテスト2024 締切間近!



身近なところからSDGs(持続可能な開発目標)を考え、多くの方々から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。詳しくはHPをご確認ください。

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】

ボランティア入門研修

内 ボランティア活動の基礎知識や受け入れ施設の事例発表、介護に関する講座など。

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

西部市税事務所 夜間納税相談

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

回 全2回。第1回<9月6日(金)13時～15時。第2回<9月10日(火)13時30分～16時。
所 西区民センター(琴似2-7)。
定 各回50人。(先着)

申 ☎、FAX。8月30日(金)まで。左ページ上欄必要事項。
申込先 問 西区社会福祉協議会 ☎(641)6996、FAX(611)6620

問 西部市税事務所納税課 ☎(618)3913

「宮の沢未来ビジョン」が 完成しました!

札幌市では、居心地の良い宮の沢の未来を考える「宮の沢ミライ☆ラボ」を昨年度からスタートしました。そこで寄せられた意見を踏まえて“居心地が良く歩きたくなる”宮の沢未来ビジョンが完成しました。

【詳細】まちづくり政策局都市計画部地域計画課 ☎211-2545

“居心地が良く歩きたくなる”宮の沢へ

宮の沢駅周辺は、歩行者にとって居心地が良く、歩きたくなるまち「ウォークブルシティ」の実現に向けて取り組む札幌市のモデル地区のひとつです。昨年度は、「宮の沢ミライ☆ラボ」でワークショップやまちを歩くフィールドワークを行い、このエリアの魅力や課題について考えてきました。また、「my groove」に専用のページを設け、オンライン上で取り組みの発信や意見交換を行っています。



【my groove】



ワークショップでは
未来の宮の沢に向けた
アイデアがたくさん!

「宮の沢未来ビジョン」とは

“居心地が良く歩きたくなる”宮の沢の将来像です。「宮の沢エリア全体」と、議論の中でもっと活用したい!と多くの意見が出た「ちえりあ前広場」と「宮の沢ふれあい公園」の3つを作成しました。

宮の沢未来ビジョンや寄せられた意見など詳細は札幌市ホームページや「my groove」でご覧いただけます。これからも宮の沢未来ビジョンの実現に向けて取り組みを続けていきます。ご協力よろしくお祈いします。



【HP】



宮の沢ふれあい公園の
未来ビジョン

夏の様子

- ・山を見ながらチルアウト
- ・スポーツを楽しむ公園
- ・キッチンカー&マルシェの開催 など

冬の様子

- ・雪合戦、雪上サッカー、雪中宝探し
- ・子ども達が楽しめる雪や氷のイベント開催 など

ワークショップで
いただいたアイデアを
もとに実施します!

コンサふれあい通りが1日限定で歩行者天国になります



- 【日】 8月24日(土) 9時30分～20時30分(予定)
- 【所】 コンサふれあい通り(宮丘小学校通西線、宮の沢2-3)
- ・コンサタウンふれあいフェスタ(会場:宮の沢ふれあい公園)開催日に、歩行者の乱横断を無くし安全を確保するため、左の区間で車両通行止めを行います。
- ・ベンチなどの設置や、イベントも行います。普段とは異なる道路空間を体験しに来てください。
- ・詳細は、8月上旬にHPで公開予定です。

広告



西区文化フェスタ2024

西区内の会場で、さまざまなジャンルの文化芸術イベントを約2週間にわたり開催します。この秋は、仕事帰りや休日に、気軽に文化芸術に触れてみませんか。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

無料入場整理券配布・有料公演チケット販売の方法

下表に入場整理券必要と記載がある公演は、西区役所4階4番窓口(西区文化フェスタ実行委員会)で無料入場整理券の配布を行います。

📅 8月14日(水)から(平日8時45分~17時15分) (先着)

※西区役所では有料公演チケットの取り扱いを行っておりません。有料公演チケットの購入方法などについては、西区ホームページやパンフレットをご覧ください。

※公演時間などは変更となる場合があります。



書・華・彫刻展



KAPO with 滝川工務店



【HP】

西区文化フェスタ2024

検索

月日	時間	ジャンル	会場	公演名	出演者	料金 入場整理券
9月14日(土)	15時00分~16時40分	演劇公演	コンカリーニョ (八軒1西1ザ・タワープレイス内)	Pocket to Pocket Vol.3 岸田国土まつり!	ポケット企画	前売2,000円 当日2,500円
15日(日)	14時30分~16時00分	音楽公演	西区民センター (琴似2-7)	札幌西区オーケストラ 西区文化フェスタ2024コンサート	札幌西区オーケストラ	無料 入場整理券必要
16日(月・祝)	15時00分~17時30分	音楽公演	コンカリーニョ	札幌大谷大学作曲・ サウンドクリエーションコース 試演会 in コンカリーニョ	札幌大谷大学 音楽学科学生	無料 (直接会場へ)
18日(水)	19時00分~20時30分	音楽公演	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)	西区みんなの歌声歌謡コンサート ~うたと「のこぎり」、Jazzの調べ	カボウ ウイズ KAPO with 滝川工務店	前売2,000円 当日2,500円
19日(木)	13時30分~16時00分	朗読会		四季の会朗読会「愛」	朗読グループ「四季の会」	無料 (直接会場へ)
20日(金)	15時30分~19時00分	日本舞踊		吉松派若柳流旭甫会 和の幻想と現代を未来に	日本舞踊吉松派 若柳流旭甫会	無料 入場整理券必要
21日(土)	18時30分~20時45分	ダンス		サッポロ ダンス ダイアログ Sapporo Dance Dialogue 2024	タイラハルカ 他	【一般】予約1,900円 当日2,000円 【学生】予約/当日 1,000円
22日(日)	12時00分~14時30分	邦楽邦舞		邦楽邦舞の会	と き わ かい 登希和会 他	無料 入場整理券必要
23日(月・振休)	18時30分~20時00分	音楽公演	コンカリーニョ	ありすれおん 有栖伶音 沖縄三線ライブ	有栖伶音 他	前売/当日 2,000円
25日(水) ~ 29日(日)	10時00分~17時00分 ※25日は13時00分から 29日は15時00分まで	展示会	ターミナルプラザ ことにパトス	第31回 書・華・彫刻展	出品者 北海道書道展会員・会友 他	無料 (直接会場へ)
27日(金)	18時30分~20時00分	音楽公演		コトニクラシック in コンカリーニョ	アンサンブルグループ 奏楽	無料 入場整理券必要
28日(土)	①11時30分~15時00分 ②16時30分~20時00分	アイドル 公演	コンカリーニョ	西区文化フェスタ2024 ~琴似アイドルフェスティバル~	チーム Teamくれれっ娘! 他	前売2,000円 当日3,000円 西区民入場無料 (入場整理券必要) ※有料無料にかかわらず 別途ドリンク代500円必要

広告