



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** 217,651 (前月比+80)
令和7年1月1日現在 **世帯数** 108,267 (前月比+28)

西区のできごと

交通安全活動をこれからも

昭和地区で昭和56(1981)年1月1日から続く、交通死亡事故ゼロ16,000日を達成。昭和連合町内会(刀祢谷敦会長)の日頃の交通安全活動をたえ、村上西区長から表彰状を手渡しました。



11/27

12/7



子どもも大人も楽しみました

小さな子どもと保護者に気兼ねなく本格的な演奏を聴いてもらいたいと、Route148で「にしく♪ちびっこミュージックプロムナード」を開催。PMF*修了生をメインとした出演者が奏でる音楽に合わせて、観客は手をたたいたり、歌ったりして生の演奏を満喫しました。

*PMF=パシフィック・ミュージック・フェスティバル札幌

見て聞いて楽しんで環境について学ぼう

楽しみながら環境について学べるイベント、「西区子ども環境広場」。子ども環境活動発表会では、西区内の小学生が日頃から取り組んでいる環境活動について発表。サイエンスショーやエコ工作体験コーナーなど、たくさんの企画が開催され、多くの人で賑わいました。



12/7

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5-6) ☎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

屋内で!

遊び場

楽しく体を動かせる西区内の



屋外で!!!

農試公園

農試公園管理事務所
山田 所長



今シーズンはツインキャップが
改修中で使えないので、
暖かい服装で遊びに来て
くださいね!



圧雪広場

冬場はそり・スキー用のスロープが出現。
みんなで雪遊びの道具を持ってGo!

利用日 3月上旬まで

料金 無料

※そりのレンタル(1台200円)は仮設事務所まで(9時~15時)。

案内マップ



※圧雪広場・タイヤチューブは天候状況等により利用できない場合があります。

わいわい! タイヤチューブ

毎年大人気! スノーモービルでタイヤチューブを
引っ張り、野球場のコースを回ります。

運行日 3月9日(日)までの土日祝日

時間 午前 10時~11時30分

午後 13時30分~15時

料金 初回: 小学生以上 600円/人

幼児(満3歳以上) 400円/人

2回目以降: 一律 400円/人

※幼児は保護者同乗(有料)。3歳未満は利用できません。
※A球場駐車場側入口からお入りください。会場内に
受付があります。



所在地 八軒5西6

交通機関 【地下鉄】東西線琴似駅下車 徒歩25分

【JR】琴似駅下車 徒歩15分

発寒中央駅下車 徒歩20分

【バス】地下鉄東西線「琴似駅」または「宮の沢駅」から

JR北海道バス「琴似八軒線

「八軒6条西5丁目」下車 徒歩1分

駐車場 冬季収容台数 144台

冬季開放時間 8時15分~21時15分

(11月21日~4月19日)

詳細 農試公園管理事務所 ☎615-3680



【ホームページ】



屋外で!

冬の

運動不足になりがちな季節に、施設を2カ所ご紹介します!

屋内で! //

西区体育館・温水プール

体育館と温水プールを併設しているので、一年を通してスポーツを楽しめます!



西区体育館・温水プール 沼倉さん

温水プール

一般用の25mプールは遊泳用とウォーキング用のコースが分かれていますので安心です。幼児用プールは、市営プールでは珍しいウォータースライダーつき!

体育館・プール利用料金 (当日券)

	体育館	プール	共通券
一般	390円	580円	780円
高校生	230円	280円	410円
65歳以上	130円	140円	220円
中学生以下		無料	

※回数券や1カ月券もあります。
※別料金で年齢やレベルに合わせた各種スポーツ教室も開催中。
※利用時間や利用条件、教室の申込などの詳細はホームページをご確認ください。

体育館

競技室、ランニングコース、トレーニング室、重量挙室など、設備が豊富! 卓球やバドミントンなどの一般開放を行っている他、ウォーキングやエクササイズなどいろいろな楽しみ方ができます。



競技室

ランニングコース



トレーニング室



重量挙室



【ホームページ】

所在地 発寒5-8
 利用時間 体育館 9時~21時
 プール 10時~21時
 休館日 第3月曜日、年末年始(12月29日~1月3日)
 利用料金 上記表参照。体育館の一般開放利用は各時間帯で料金が必要。
 (午前の部 9時~12時30分、午後の部 13時~17時、夜間の部 17時30分~21時)
 交通機関 【地下鉄】東西線宮の沢駅6番出口 徒歩8分
 【JR】発寒中央駅下車 徒歩15分
 駐車場 冬季収容台数 120台(12月~3月)
 詳細 西区体育館・温水プール ☎662-2149



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
※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24日(月)は、保健福祉課から、
エコロコ!やまべ誰でも体操に
ついてお知らせします。

西区スポーツ体験デー



内誰でも簡単に始められるフ
ロアカーリングやストラック
アウトなどを体験しましょう。
先着で参加賞をプレゼント。
持上靴。
日2月16日(日)10時30分～15
時。

所西区体育館(発寒5-8)。
所西区地域振興課☎(641)69
26

胃がん・大腸がん・
肺がん検診

日3月7日(金)9時～10時。
所西保健センター。

持健康保険証など氏名・年齢・
住所を確認できる書類。
内左表のとおり。

	胃がん (バリウム)	大腸がん (検便)	肺がん (胸部エックス線)
対 象 ※市内在住の方	満50歳以上の偶数歳 ※奇数歳でも直前の 偶数歳時に未受診なら可	満40歳以上 ※年1回	
定 員	各回合わせて45人(先着)		なし
費 用	1,100円 ※免除制度有	400円 ※免除制度有	無料 ※問診により追加検査有 (400円)
申 込	☎、FAX、HP。2月20日(木)まで。 左ページ上欄必要事項、希望する検診と検診日。		不要

申込先 市コールセンター☎(22)
4894、FAX(22)4894年
中無休。8時～21時。



【申込フォーム】

※☎は混雑する
場合があるため、
できるだけ上記の
フォームからお申
し込みください。

日西区健康・子ども課☎(62)
4241

市民健康教育講座

内①札幌孝仁会記念病院脊
椎脊髄外科村上友宏医師に
よる講話「病院に行くべき腰
痛」。②東洋薬局八軒東洋慶
武薬剤師による講話「関節
痛・腰痛に効く薬」。

日①3月5日(水)。②3月12
日(水)。①②ともに14時～15
時(受付は13時30分から)。

所西区民センター1階第1・
第2会議室(琴似2-7)。
定各50人。(先着)

申☎、HP。①2月12日(水)8
時から。②2月14日(金)8時
から。

日西区健康・子ども課☎(22)
4894 (年中無休。8時～
21時)。



【申込フォーム】

※☎は混雑する
場合があるため、
できるだけ上記の
フォームからお申
し込みください。

日西区健康・子ども課☎(62)
4241

国民健康保険料 夜間納付相談

日2月20日(木)17時30分～19
時30分。

所西区役所3階4番窓口(庁
舎北側時間外受付人口からお
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、印鑑
令和6年1月～12月の世帯全
員の収入がわかる書類(必須)。

日西区保険年金課☎(641)69
78

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。

日毎週末曜日(祝日除く)17時
15分～20時。

所西部市税事務所2番窓口
(琴似3-1)。

日西部市税事務所納税課☎
(618)3913

年に一度の 夜間集団健康診査

予約
不要

内 身体診察、問診、身体計測、血圧測定、
血液検査、尿検査。

※プラス500円で心電図や貧血検査など
の付加健診が受けられます。

日 3月5日(水)18時～19時30分。

所 西区民センター (琴似2-7)。

料 国民健康保険加入者(40歳以上)は600円、
後期高齢者医療制度加入者は400円。

持 受診券、健康保険証。

問 西区健康・子ども課 ☎621-4241

広報さっぽろ西区版1月号
新春お年玉クイズの答え

「わらうかどには ふくきたる」

- 琴似はっさむがわ
- リサイクルプラザ宮の沢
- キッズ・シェフ(野菜)
- 西区みんなで楽しむ
マラソンたいかい
- ローリングストック
- はっさむ救急隊
- ヘルメット
- 1日せんかん☆キッズ
- にしけんこうづくりセンター

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。

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。

働く大人の味覚教室 日本料理店の料理長に学ぶ だしのいろは

「日本料理 きびと」の料理長を講師に迎え、いろいろな種類の「だし」の試飲や「だし」を活用した減塩料理の試食を通じ、おいしく健康的な食生活について学びます。



- 日** 3月11日(火)18時30分~19時30分。
所 西区民センター2階料理実習室(琴似2-7)。
対 西区在住または西区に通勤する18歳以上の方。
※昨年開催の「大人の味覚教室」に参加した方は、応募をご遠慮ください。
定 24人。(抽選)
申 HP、はがき。2月17日(月)まで。(必着)
上欄必要事項とこのイベントを知ったきっかけ、申込理由を記入。結果は2月28日(金)ごろ当選者
にのみ郵送で通知。

申込先 問 西区健康・子ども課
〒063-0812 琴似2-7
☎621-4241



【ホームページ】

西区子ども自然学校 ^{イン ウィンター} in WINTER

イグルー(雪の家)の制作や、そり滑り・チューブ滑りを楽しんで、冬の五天山公園を満喫するイベントです。



- 日** 2月24日(月・休)9時30分~12時30分。
所 五天山公園(福井423)。
※現地集合・解散。荒天中止。
対 西区在住または西区に通学する小学4~6年生。
定 20人。(抽選)
申 HP、はがき、FAX。2月13日(木)17時まで。(必着)
上欄必要事項とEメールアドレスを記入。結果は2月17日(月)ごろ当選者にのみ通知。

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2-7
☎641-6926 FAX641-2455



【ホームページ】

ポリウム コトニクラシックVol.35

どなたでも気軽に楽しめる無料のクラシックコンサートを開催します。出演は札幌在住の弦楽器奏者による演奏集団「アンサンブル・クレセント」のもりもとちえ(ヴァイオリン)、森本千絵(ヴァイオリン)、森由紀子(ヴァイオリン)、猿渡美穂子(ヴィオラ)、山田慶一(チェロ)。



- 日** 2月26日(水)14時~15時。
所 西区民センター3階区民ホール。
問 西区地域振興課 ☎641-6926



【ホームページ】

エスティーゼス 西区SDGs フォトコンテスト展示会

令和6年に募集していた「未来に繋がる17の約束~西区SDGsフォトコンテスト」で入賞した50作品を撮影者のメッセージ(作品に込めた思い)とともに展示します。



- 日** 2月21日(金)12時~25日(火)12時。
所 駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 憩いの空間 北1条東スペース。
問 西区地域振興課 ☎641-6926



【ホームページ】

広告

昨年の夏、西区内の小・中・高校生を対象に、もっと野菜を食べて元気になるようなレシピを募集しました。今回は、「やまべエおいしい野菜レシピ大賞」を受賞した3品を紹介いたします。



【ホームページ】
大賞のレシピを掲載したリーフレットは西保健センターで配布の他、ホームページにも掲載しています。

【詳細】
西区健康・子ども課
☎621-4241

スタミナ!!ネバトロサラダ

小3 佐藤 星愛さん作

野菜量
170g



工夫点・料理にまつわるエピソード

ドレッシングを使わず、とろろ芋をかけて、暑い夏でもサラサラッと口当たりよくたくさん食べられます。冷やしてもおいしいです。夏野菜にオクラ、長いものネバネバの栄養を合わせて、スタミナをとることを目的に作りました!!



- 〈材料〉
- ズッキーニ …………… 40g
 - ニンジン …………… 20g
 - オクラ …………… 10g
 - トマト …………… 50g
 - 長いも …………… 50g
 - 大葉 …………… 1枚
 - めんつゆ …………… 小さじ2
 - 白すりごま …………… 小さじ1
 - 塩(塩もみ用) …… 小さじ1/2

- 〈作り方〉
- ズッキーニとニンジンはいちょう切りにする。ニンジンをレンジで加熱(500Wで約2分)する。
 - ①をボウルに入れ、塩もみし、10分後に水分を絞る。
 - オクラはななめ薄切り、トマトは角切りにする。
 - ②と③をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
 - 長いもをすりおろし、めんつゆと白すりごまを加え、混ぜ合わせる。
 - 皿に④を盛り付け、⑤をかけ、千切りにした大葉を添える。



やさいがおいしく!!お花のピザ

小3 杉本 結さん作

野菜量
100g



工夫点・料理にまつわるエピソード

夏のやさいをお花みたいにかわいくならべました。ぎょうざの皮なのでかんたんにできます。

- 〈材料〉
- トウモロコシ …………… 50g
 - ミニトマト …………… 20g
 - ピーマン・パプリカ …… 30g
 - ぎょうざの皮 …………… 8枚
 - ケチャップ …………… 30g
 - ピザ用チーズ …………… 30g
 - ウインナー …………… 10g
 - うずらの卵 …………… 2個

- 〈作り方〉
- ピーマン・パプリカ・ミニトマトはよく洗って切る。
 - トウモロコシはゆでて、1粒ずつバラバラにする。
 - ウインナーを輪切りにする。
 - トースターの天板に、ぎょうざの皮を並べて、ケチャップを塗る。
 - チーズをかけ、①～③の具やうずらの卵をお花に見立てて並べる。
 - トースターで約10分、焼く。



カラフルピーマンピザ

小1 根木 紗英子さん作

野菜量
200g



工夫点・料理にまつわるエピソード

大好きなピザをおかずにできたらいいなと思って作りました。きょうだいみんなでワイワイ好きな具材をピーマンに詰めて、自分だけのピーマンピザを作って楽しみました。

- 〈材料〉
- ピーマン …… 3～4個(120g)
 - ミニトマト… 3～4個(40g)
 - 枝豆……………20g
 - トウモロコシ……………20g
 - チーズ…………… 適量
 - ハム…………… 適量
 - マヨネーズ…………… 少量

- 〈作り方〉
- ピーマンを横半分にする。
 - その他の材料をお好みでピーマンの中に詰める。
 - トースターで10分程度焼く。



※レシピは全て1人分です。※野菜は全て流水でよく洗ってから使いましょう。

広告