

9
2025

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 (FAX) 641-2405

西区の人口統計 人口 217,951 (前月比-39)
令和7年8月1日現在 世帯数 109,102 (前月比-62)

西区のできごと

地産地消でもっとおいしく

親子料理教室「キッズ・シェフ」に親子12組24人が参加。スープカレー店「札幌らっきょ」の井手剛さんを講師に、西区産の採れたて野菜を使って本格スープカレーを作りました。子どもたちは熱心に調理に取り組み、完成したスープカレーを笑顔で味わいました。



7/30

7/11



地域一丸となって交通安全を呼びかけ

「全道一斉夏の交通安全市民総ぐるみ運動」に先立ち、区内17カ所の交差点で早朝街頭啓発が行われました。夏型レジャーに伴う事故防止や飲酒運転根絶のため、地域住民らが「シートベルト着用」や「スピードダウン」などの旗を手に、行き交う車や歩行者に交通安全を呼びかけました。

八軒まちづくりセンター仮移転、八軒会館と西健康づくりセンター休館のお知らせ

建物改修工事のため以下のとおり、仮移転、一時休館します。業務開始日や休館期間などは変更となる場合があります。

●八軒まちづくりセンター

移転先 八軒5条西8丁目5-1
特別養護老人ホーム三陽
移転期間 令和7年9月22日(月)
～令和8年10月下旬
※業務時間(8時45分～17時15分)と電話番号(☎611-2221)は、変更ありません。
詳細 西区地域振興課 ☎641-6926



●八軒会館

休館期間 令和7年9月7日(日)
～令和8年10月下旬
詳細 西区地域振興課 ☎641-6926

●西健康づくりセンター

休館期間 令和7年9月21日(日)
～令和8年10月下旬
詳細 西健康づくりセンター ☎618-8700

西区関連施設

まちづくりセンター

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 (移転前 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

ずっと元気を応援します！



エコロコ！

やまベェ 誰でも体操

いつまでも生き生きと暮らせるように区民の皆さんと専門家と一緒に作成した札幌市初の介護予防体操です。元気な方から、体に不安がある方まで、誰でも無理なく続けられます。「ずっと元気」のために始めてみませんか？

詳細 西区保健福祉課 ☎641-6946

やまベェ体操を続けるとこんな効果が！

立ち座り動作の改善に！

やまベェ体操にはスクワットなどの運動が含まれており、日常生活で使う立ち座り動作がしやすくなります。



転倒予防に！

重心を移動する動作を継続することで、バランス感覚が向上し、転びそうになっても持ちこたえる力がアップします。



健康づくりや社会参加への意欲の維持に！

体操が健康づくりのきっかけとなり、閉じこもりのリスクが減少し、生き生きと過ごすことにつながります。



やまベェ体操をやってみたいと思ったら！

仲間や友人と一緒に教えてもらいたい

◆普及員派遣事業

体操活動を新たに始めたい団体（老人クラブ・サロンなど）にリーダー普及員を無料で派遣。リーダー普及員が体操のポイントや長く続けるための秘訣を伝授します！

申込先 a 西区保健福祉課 ☎641-6946



今年度のステップアップ研修に参加された
やまベェ体操リーダー普及員の皆さん

自宅で気軽にやってみたい

◆CD や DVD で！

西区役所2階保健福祉課窓口で配布中

◆ラジオで！

三角山放送局（FM ラジオ 76.2MHz）で
毎週火・木曜日9時20分から放送中

◆インターネットで！

ホームページで体操動画を公開中



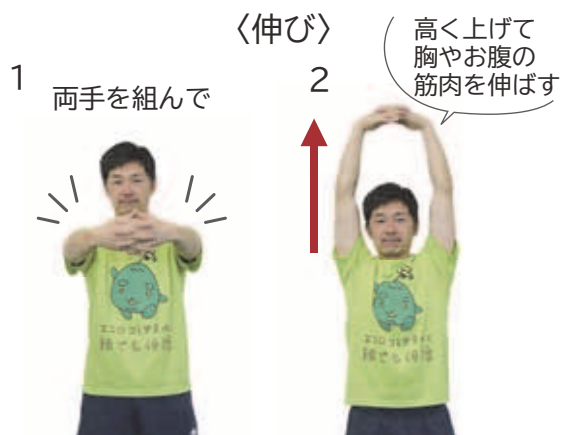
[ホームページ]



やまベエ体操にチャレンジ！

7分間の体操には、

- ◆筋力トレーニング ◆バランス感覚の向上
- ◆転倒予防のストレッチの要素が含まれています



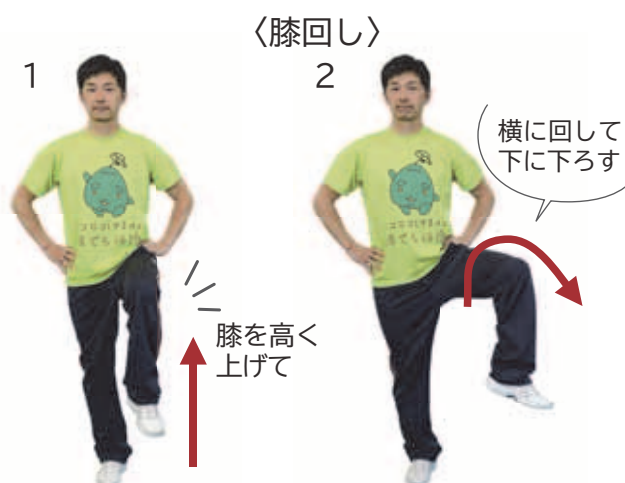
手を上げるときに息を吸い、下げるときに吐く。



体を倒すときは、脇の下をしっかりと伸ばす。



足腰の強化。無理せず自分のできる範囲で！



またぐ動作。上半身はできるだけまっすぐに。

＼体操に慣れてきたら／

やまベエ体操の普及員として活動してみませんか

地域で体操を広める活動をする普及員の養成講座を開催します。

講話と実技を通して、体操の活用などについて学びます。

日 時 10月28日(火) 10時～11時40分

場 所 西保健センター2階講堂

対 象 体操に興味があり、体操を活用していただける方。

定 員 25人

申 込 ☎、FAX。10月14日(火)から。(先着)

郵便番号、住所、氏名、フリガナ、年齢、電話番号を記入。

申込先 西区保健福祉課 ☎641-6946 FAX 641-0372

＼小中学生の皆さんも／

やまベエ体操の応援隊になってみよう

小中学生の団体を対象に、身近な人に体操の楽しさやその効果を広める応援隊を募集しています。体操の成り立ちやポイントなどを学び、体操を実際に体験してみよう。

申込先 西区保健福祉課 ☎641-6946

受講者にはやまベエ
Tシャツをプレゼント！



西区からの
お知らせ

9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◆

9月15日(月・祝)は、西区総務企画課から、秋の交通安全運動についてお知らせします。

住民集団健康診査

内①特定健康診査(とくとく健診)、②後期高齢者健診、③肺がん検診、④肝炎ウイルス検査ほか。
日所左表の通り。

月 日	受付時間	会 場
9月19日(金)	9時30分～11時	西野第二町内会館 (西野8-6)
9月21日(日)	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24日(水)	9時30分～11時	手稲記念館 (西町南21)
9月25日(木)		平和第二会館 (平和2-8)
10月4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)

他①②はマイナ保険証、資格
確認書のいずれかと受診券を

持参。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るため、できるだけ申込フォームからお申し込みください。

1 市民健康教育講座

内 札幌歯科大学西支部の森下正志歯科医師による講話「オーラルフレイル対策はいつからするの?」。歯科医師・歯科衛生士による無料の口腔機能チェック。
日 10月15日(水) 13時30分～15時。
所 西区民センター(琴似2-7)。
対 市内在住の方。50人。
申 ☎、HP。9月17日(水) 8時から。(先着)

問 西区健康・子ども課 ☎(621) 4241

2 琴似地域健康教室

内 北海道医療センター眼科医長藤田幸大医師による講話「白内障・緑内障などの眼の病気について」。

日 10月29日(水) 14時～15時。
所 西保健センター2階講堂。
対 市内在住の方。40人。
申 ☎、HP。9月25日(木) 8時から。(先着)

問 西区健康・子ども課 ☎(621) 4241

3 ノルディック

ウォーキング体験会

内 屋内でボールの使い方を受講後、屋外を2～3km歩きます。ボール貸し出しあり。
日 10月8日(水) 10時～12時。
※受け付けは9時30分から。

所 西区民センター(琴似2-7)。
対 市内在住の方。25人。
申 ☎、HP。9月22日(月) 8時から。(先着)

問 西区健康・子ども課 ☎(621) 4241

農試公園ノルディック
ウォーキング講習会

内 基礎から学ぶ1回完結型のレッスンです。ボール貸し出しあり。
日 9月28日(日)、10月5日(日)、10月26日(日)。各回とも10時～12時。

所 農試公園(八軒5西6)。
対 小学生以上で市内在住の方(小学生は保護者同伴)。
定 各回25人。

申 ☎、直接(9時～18時30分)。
※随時受付中。(先着)

第51回 西区みんなで楽しむマラソン大会



①1km(マイペースコース)、②3km(ハッスルコース)、③4.7km(チャレンジコース)から選べます。自分の体力に合わせて、気軽に走ってみませんか。

日 10月13日(月・祝) ①10時、②10時40分、③11時20分。

※上記は各コーススタート時間。

※受け付けは各コース上記時間の40分前から。

所 農試公園多目的広場(八軒5西6)。

対 西区在住または通勤・通学の方とその家族。

①年齢制限なし、②小学生以上、③中学生以上。

申 下記HPからダウンロードまたは、西区地域振興課、地区センター、まちづくりセンターなどで配布する申込書に記入し当日会場に持参。

他 中止の場合は当日9時ごろにHPでお知らせします。
タイムや着順の記録はありません。

問 西区地域振興課 ☎641-6926

【ホームページ】



申込先 農試公園管理事務所
☎(615)3680

西部市税事務所

夜間納税相談

日 毎週木曜日(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3-11)。

問 西部市税事務所納税課 ☎(618)3913

赤い羽根共同募金×
さんかくやまベエ
コラボピンバッジ



内 500円以上の募金につき1つ進呈。

問 西区共同募金委員会(西区社会福祉協議会内) ☎(641) 6996



秋の五天山公園を満喫しよう！

自然を生かしたゲームなどを通じて、
楽しみながら環境について学びます。

親子でエコキッズ・プログラム in AUTUMN

- 日** 10月17日(金) 10時～12時30分。
所 五天山公園(福井423)。※現地集合・解散。
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20人。
申 **HP**、はがき、**FAX**。
10月3日(金) 17時まで。
(必着) (抽選) 上欄必要事項と
Eメールアドレスを記入。
結果は当選者にのみ10月10日(金) ごろ
メールで通知。

【ホームページ】



西区子ども自然学校 in AUTUMN

- 日** 9月23日(火・祝) 9時30分～12時30分。
所 五天山公園(福井423)。※現地集合・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 20人。
申 **HP**、はがき、**FAX**。
9月16日(火) 17時まで。
(必着) (抽選) 上欄必要事項と
Eメールアドレスを記入。
結果は当選者にのみ9月17日(水) ごろ
メールで通知。

【ホームページ】



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 **FAX** 641-2455

内山の手のりんご園で収穫体
験をした後、西野にある洋菓
子店「パティスリーヨシ」のバ
ティシエ小松良考さんの指導

キッズ・シェフ(スイーツ)

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】



結果は当選者にのみ10月1日
(水)ごろ郵送で通知。
申 **HP**、はがき。9月17日(水)
まで。(必着) (抽選) 上欄必要事項
とEメールアドレスを記入。
定 12組24人。
対 西区在住または西区内の小
学校に通う小学3～6年生と
その保護者。

※西区民センター(琴似2-7)。
※西区役所集合・西区民セン
ター解散。
日 10月18日(土) 10時～14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小
学校に通う小学3～6年生と
その保護者。

キッズ・シェフ(野菜)

内小別沢のレストラン「アグ
リスケープ」の畑で野菜を収
穫。同レストランの吉田夏織
シェフから地元で採れる野菜
の良さを学んだ後、西区食生
活改善推進員と一緒に野菜を
使ったおやつを作ります。
日 10月18日(土) 10時～14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小
学校に通う小学3～6年生と
その保護者。

により、りんごを使ったお菓
子づくりに挑戦します。
日 10月4日(土) 12時45分～16
時。

※西区民センター(琴似2-7)。
対 西区在住または西区内の小
学校に通う小学3～6年生と
その保護者。

申 **HP**、はがき、**FAX**。9月19日
(金)まで。(必着) (抽選) 上欄必要
事項とEメールアドレスを記
入。結果は当選者にのみ9月
26日(金)ごろメールで通知。
定 12組24人。
対 西区在住または西区内の小
学校に通う小学3～6年生と
その保護者。



【ホームページ】



申込先 問 西区地域振興課 〒063
-8612 琴似2-7、☎(641)69
26、**FAX** (641)2455

コトニジャズ Vol.58

内地下鉄琴似駅を会場に、無
料のジャズライブを開催し
ます。出演は、Indie-go
Frameの小林美由紀(ボー
カル)、河合修吾(トロンボ
ーン)、小郷正彦(ギター)。ス
タンダードナンバーを中心に
演奏します。
日 10月2日(木) 18時～19時。
所 地下鉄東西線琴似駅コン
コース。

問 西区地域振興課 ☎(641)69
26

今月の やまベエ



第 43 回 フレンズ

西区のまちづくりを盛り上げ、活躍する人を紹介する「やまベエフレンズ」。今月は、福祉除雪地域協力員として除雪ボランティアを続ける井内さんに話を聞きました。

―福祉除雪とはどういった事業なのでしょうか。

私たち地域協力員が、自力で除雪することが難しい高齢者や、障がいがある人の自宅を除雪する事業です。私は2世帯担当していて、出勤前の朝6時ごろから除雪しています。

―地域協力員になったきっかけを教えてください。

住んでいる地域で30年以上前から野球少年団のコーチをしているので、地域のつながりというのは身近に感じています。町内会役員をしている保護者から声をかけられて町

内会活動を始め、その見守り活動の延長で平成29年度から地域協力員になりました。

―活動を続ける原動力を教えてください。

除雪後に連絡票を入れることになっていて、「今日は特に寒いから暖かくしてね」など書いています。その連絡票を入れるところに、利用者が「おはようございます。いつもありがとうございます。」って声をかけてくれるんです。顔を見て会話できるとうれしいですね。良いことでしたなという達成感自分へのご褒美だと思っています。

―地域の中で福祉除雪はどんな存在ですか？

やることは「除雪」ですが、その本質は「見守り」です。「お変わりないかな？」という確認はもちろん、本人が頻繁に外出しなくても、玄関先まで除雪されていることが、人の気配につながり、防犯にもなっていると思います。

―活動に興味のある方へメッセージを！

達成感を得られたり、体を動

* 福祉除雪地域協力員として活動しませんか？

【登録フォーム】

個人や団体(NPO、学校、企業など)を問わず、どなたでも登録できます。



期 間 12月1日～翌年3月20日ごろまで。
日 時 生活道路の新雪除雪のために、市の除雪車が入った後から昼12時まで(1日1回)。
範 囲 出入口：幅約1m 50cm、敷地内：幅約80cm。
担 当 1世帯から。複数人で1世帯担当も可。
活動費 シーズン終了後、1世帯につき21,000円。
詳 細 西区社会福祉協議会 ☎641-6996

かして健康になれたり、自分に返ってくることもたくさんあります。活動費も受け取れます。あなたの近所にも、困っている人がいるかもしれません。年齢・性別問わず活動できますので、興味のある人は西区社会福祉協議会に問い合わせしてみてください。



広告