

11₂₀₂₅

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」
<https://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 世帯数
令和7年10月1日現在

国勢調査の実施に伴い、
速報値が公表されるまで
掲載を見合わせます。

西区のできごと

9/19



夕暮れ時の交通事故に注意！

「秋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一斉街頭啓発を実施。地域住民が、日没が早くなるこの時期に特に注意が必要な、夕方から夜間の事故防止を呼びかけました。



西区役所駐車場ご利用についてのお願い

西区役所駐車場入庫待ちの車列が、近隣施設の車両の出入りや通行の妨げとなっています。円滑な道路交通や歩行者の安全確保のため、以下の内容についてご理解とご協力をお願いいたします。

詳細 西区総務企画課 ☎641-6921

- 近隣施設の車両の出入りや、通行の妨げになる場所での入庫待ちは、ご遠慮ください。
- 交差点付近は、通行の妨げや事故・渋滞の原因となるため、入庫待ちははじめとする駐停車はできません。
- 満車時は、時間をあけて再度来所いただくか、近隣の有料駐車場をご利用ください。

駐車スペースには限りがあるため、
西区役所へお越しの際は、できるだけ
公共交通機関のご利用をお願いいたします。



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(仮事務所) (八軒5西8) ☎611-2221
※改修工事のため令和8年10月(予定)まで移転中。
琴似二十四軒 (琴似2-7) ☎621-2508

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

西町 (西町南9) ☎661-2591
発寒北 (発寒10-4) ☎661-6262
西野 (西野6-3) ☎663-0360

西清掃事務所 (発寒15-14) ☎664-0053
西消防署 (発寒10-4) ☎667-2100

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

ノロウイルス

年間を通して発生していますが、特に11月～3月の冬季に流行します。



●感染の原因

ノロウイルスに感染した人が調理する際に食品を汚染し、その食品を食べる場合、またノロウイルスに汚染されている食品を加熱不十分な状態で食べる場合などの「経口感染」が主な原因です。

●主な症状

おうと嘔吐、腹痛、下痢、発熱など。感染から24時間～48時間で発症。

●予防のポイント

- ・感染を広げないように、「嘔吐物などを適切に処理すること」。
- ・「しっかり手を洗うこと」。特にトイレの後、料理や食事の前、外から帰ったときは念入りに手を洗いましょう。

嘔吐物の処理方法



1. マスク、使い捨ての手袋を着け、嘔吐物が乾燥する前にペーパータオルなどで拭き取る。



2. 拭き取ったペーパータオルはビニール袋に入れて密封する。



3. 嘔吐物の付着していた場所を浸すように0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液で10分程消毒する。



4. 使い終わった手袋、マスク、2のペーパータオルなどを入れた袋を、別のビニール袋に入れて密封する。換気は屋内への拡散防止のため、嘔吐物処理が終わってから空気の流れに注意して行う。



5. 終わったら、せっけんを使って丁寧に手を洗う。

正しく！

食中毒を予防しよう！

1年を通して注意が必要な「食中毒」。安全に食を楽しむために、今月はノロウイルスとアニサキスの食中毒対策のポイントを紹介します。

詳細 西区健康・子ども課 ☎(621)4247

アルコール消毒は、ノロウイルスにはあまり効果がないため注意。

次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

【嘔吐物などで汚染された場所の消毒用】



0.1%消毒液



水 500ml

+



5%塩素系漂白剤
10ml(ペットボトル
キャップ約2杯分)

.....
【食器や調理器具などの消毒用】



0.02%消毒液



水 500ml

+



5%塩素系漂白剤
2ml(ペットボトル
キャップ約半分)

※希釈液は時間とともに消毒効果が減少します。使用ごとに作成してください。

30秒が
目安

手洗い

手洗いは食中毒予防の第一歩。汚れが残りやすいポイントを意識して、時間をかけてしっかりと洗いましょう。

01 流水で洗ってから
せっけんをよく泡立てる。



02 手の甲は伸ばすように。



03 指は組むように。



04 親指はねじるように。



05 指先を立てて
しわの間も。



06 流水でよく流してから
清潔なタオルで拭く。



アニサキス

●特徴

体長2～3cm

半透明の白～桃色

少し太い糸のような形



アニサキスは、海産魚介類に寄生する寄生虫です。アニサキスが寄生した魚介類を生で食べ、アニサキスが生きたまま人の胃や腸壁に侵入すると、急性胃腸炎を引き起こします。

アニサキス症にならないための3つの対策

●加熱

アニサキスは熱に弱いため、加熱することで死滅します(60℃以上で1分以上、70℃以上で数秒)。



●鮮度

鮮度が落ちると、内臓にいたアニサキスは身の中にもぐりこみ、見つけにくくなります。新鮮なうちに、内臓を取りましょう。内臓は絶対に生で食べないでください。



●目視

身の中にアニサキスがいらないかよく見て取り除きましょう。薄く切って光に透かすことで、見つけやすくなります。



Q 酢でアニサキスは死ぬ？

A 酢で締めても死にません！
通常の調理に使われる量の調味料や薬味（酢、しょうゆ、ワサビ、ショウガなど）ではアニサキスは死滅しません。

＼ キッチンメール配布中 ／

食の安全・安心に関する情報を分かりやすく紹介する冊子「キッチンメール」。西保健センター3階4番窓口で配布中。

【ホームページ】



西区からの
お知らせ

11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◆

11月17日(月)は、西区健康・子ども課から、ノロウイルス対策についてお知らせします。

市民健康教育講座

内 北海道医療センター整形外科の紺野拓也医師による講話「ひびきの痛みと治療について」。講話の後、札幌市スポーツ協会の運動指導員がひびきの痛みの予防に効果的な運動などを指導します(途中退席可)。

日 12月10日(水) 14時～15時30分。※受け付けは13時30分から。

住民集団健康診査

内 ①特定健康診査(とくともく健康診査)、②後期高齢者健康診査、③肺がん検診、④肝炎ウイルス検査ほか。

日 11月15日(土) 9時30分～11時、13時30分～15時。12月7日(日) 9時30分～11時30分、13時30分～15時。

所 西区民センター(琴似2-7)。

令和8年西区成人式
～二十歳のつどい～

日 令和8年1月11日(日)。

所 札幌市教育文化会館(中央区北1西13)。

対 平成17年(2005)年4月2日～平成18年(2006)年4月1日生まれの方。

他 午前と午後の二部制で開催。対象者には12月上旬に案内状をお送りします。開催時間などの詳細は、広報さつぽろ12月号でもお知らせします。最新の情報は西区ホームページでご確認ください。



【ホームページ】



26 問 西区地域振興課 ☎(641)694241

所 西保健センター2階講堂。

対 市内在住の方。40人。

申 ☎、HP。11月14日(金) 8時から。(先着)

申込先 市コールセンター ☎(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。

4241 問 西区健康・子ども課 ☎(621)4241

発寒地域健康教室

内 北海道医療センター脳神経内科の杉村容子医師による講話「加齢ともの忘れ」。

日 11月18日(火) 14時～15時。

※受け付けは13時30分から。

所 発寒福祉会館(発寒5-3)。

対 発寒周辺在住の方。

4241 問 西区健康・子ども課 ☎(621)4241

西区合同オレンジカフェ



内 オレンジカフェ(認知症カフェ)の紹介と体験、認知症や介護に関する相談など。オレンジカフェは、認知症の方やその家族、専門職の他、地域の方など誰もが気軽に集える交流の場です。区内のカフェの雰囲気や内容をぜひ体験してみませんか。

日 11月12日(水) 14時～15時30分

分。

所 西区民センター(琴似2-7)。

46 問 西区保健福祉課 ☎(641)6946

ケアとものつどい
(認知症の方を
介護する方のつどい)

内 オーラルフレイル(お口の虚弱対策)の講演会と介護者同士で想いを語り合う交流会。講演は、森下歯科院長の森下正志(まさし)歯科医師による「歯医者さんとはじめるお口の健康づくり」。

日 12月3日(水) 13時～15時。

所 西区民センター(琴似2-7)。

対 認知症の方の介護経験のあるご家族の方(現在、認知症の方を介護している方または過去に介護していた方)。

定 30人。

申 ☎、FAX。11月11日(火)から。(先着)左ページ上欄必要事項と介護状況、本人の同伴の有無。

申込先 問 西区保健福祉課 ☎(641)6946、FAX(641)0372

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に、夜間に納税

相談窓口を開設しています。

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3-1)。

問 西部市税事務所納税課 ☎(618)3913

にしく♪ちびっこ
ミュージックプロムナード

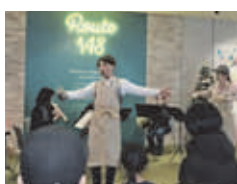
内 PMF(パシフィック・ミュージック・フェスティバル札幌)の修了生がメインで出演する未就学児向けの音楽会。小さなお子さまになじみのある曲を中心に、すてきな演奏をお届けします。

日 11月29日(土) 第1回 11時～11時40分、第2回 13時～13時40分。

所 Route148(宮の沢1-1)。

対 西区在住の未就学児とその家族。

定 各回150人程度(混雑状況によって入場を制限する場合があります)。



【ホームページ】



26 問 西区地域振興課 ☎(641)694241

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。

エスポラーダ北海道公式戦にご招待！

西区民応援デー

- 【内】対象試合 エスポラーダ北海道 対 マルバ水戸FC。
【日】12月7日(日) 13時キックオフ（9時45分開場）。
【所】北ガスアリーナ札幌46（中央区北4東6）。
【対】西区在住の方。
【定】30組60人（スタンド自由席）。
【申】往復はがきに観戦希望者（2人1組）の代表者の
上欄必要事項、返信はがきのあて先を記入し下記
へ送付。11月17日(月)まで（当日消印有効）。
多数抽選。当落結果は11月21日(金)ごろ返信は
がきで通知。

【申込先】 問 〒063-0003 西区山の手3条2丁目5-5
エスポラーダ北海道西区民応援デー係
☎676-4730

※区民応援デーはプロスポネットSAPPOROに基づく、
札幌市スポーツ局の主催事業です。
※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ
北海道スポーツクラブが適切に管理し、本件を含
む同クラブからの案内以外には使用されません。



©ESPOLADA HOKKAIDO

ホームスタート事業

家庭訪問ボランティア養成講座

西区または手稲区在住の未就学児のいる家庭を訪問し、親子と会話をしながら一緒に家事や育児をするボランティアの養成講座を開講します。

- 【日】11月25日(火)、26日(水)、28日(金)、
12月2日(火)、3日(水)、5日(金)の6日間。
各日 10時～15時ごろ（実施日によって異なる）。
【所】生涯学習総合センターちえりあ（宮の沢1-1）。
【対】子育て経験があり、全6回の講座への出席が可能な方。
【申】☎、E。11月21日(金)17時まで。【必着】
上欄必要事項。

【申込先】 子育てサロン あそべばい～しょ♪
☎070-1543-5121
E: teine.asobeba@gmail.com

【問】子ども未来局
子育て支援推進担当課
☎211-2997



胃がん・大腸がん・肺がん検診の お知らせ

市内在住で職場などで検診を受ける機会のない方を対象に実施しています。胃がん・大腸がん検診をご希望の方は、市コールセンターへお申し込みください。

日時	受付時間	会場	申込締切日
令和7年 12月5日(金)	9時～10時	西保健センター	令和7年 11月20日(木)
令和8年 1月24日(土)		西区民センター (琴似2-7)	令和8年 1月8日(木)
2月6日(金)		西保健センター	1月22日(木)
2月21日(土)		西区民センター	2月5日(木)
3月6日(金)		西保健センター	2月19日(木)

内容	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	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)
持ち物	マイナ保険証など氏名・年齢・住所が確認できる書類を持参		
申込	【申】 ☎、FAX、HP。 上欄必要事項、希望する検診と検診日 【申込先】 市コールセンター (年中無休。8時～21時) 【申込フォーム】 ☎222-4894 FAX221-4894 ※☎は混雑する場合がありますため、 できるだけ右記申込フォーム からお申し込みください。		不要



【問】西区健康・子ども課 ☎621-4241

広告



11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン月間です

みんなで守る子どもの笑顔



詳細 西区健康・子ども課 ☎621-4241

01

オレンジリボンってなに？

2004年、栃木県小山市で、幼い兄弟が虐待の末に命を奪われた事件をきっかけに、「子ども虐待のない社会の実現」を目指すオレンジリボン運動が始まりました。オレンジリボンは、子育てを温かく見守り、子育てを手伝う意思を示すマークです。

シンボルマークのオレンジ色
は、子どもたちの明るい未来
を表しています。



02

児童虐待とは

大きく4つに分類されますが、いくつかのタイプが複合して起こることが多いと言われています。

身体的虐待

- 殴る、蹴る、叩く
- やけどを負わせる
- 戸外に締め出す
- 溺れさせる など

性的虐待

- 子どもへの性的行為
- 性的行為を見せる
- 性的な写真の被写体にする など

ネグレクト

- 家に閉じ込める
- 食事を与えない
- ひどく不潔にする
- 重い病気でも病院に連れて行かない など

心理的虐待

- 言葉による脅し
- 子どもの前での家族への暴力（面前DV）
- きょうだい間の差別
- 無視する など

03

これって虐待…？ どこに相談したらいい？

虐待を受けている子どもだけでなく、虐待する保護者にも特徴的な行動などのサインが現れます。

子どものサイン

- 不自然な傷やあざ、打撲のあとがある
- 衣服や体がいつも汚れている
- 表情が乏しい
- 親を避けている など

保護者のサイン

- 地域などと交流がなく孤立している
- 子どもの養育に関して拒否的・無関心
- 子どもを放置して外出している など

あなたからの相談が子どもを守ります

「もしかしたら虐待かも」、「子育てがづらい」という方、ご相談ください。相談者の個人情報や相談内容の秘密は守られます。

札幌市子ども安心
ホットライン

ぶじに おーとー
☎622-0010
※24時間365日受け付け

児童相談所
虐待対応ダイヤル

いちはや く
☎189 通話料
無料
※24時間365日受け付け

西区家庭児童相談室
（西保健センター内）

☎621-4241
※平日8:45～17:15受け付け

広告