

2 にし 2026



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8年1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

輝く笑顔と希望を胸に

札幌市教育文化会館で「令和8年西区成人式～二十歳のつどい」が開催され、新成人1,216人が出席。福井ばやし保存会の和太鼓演奏が式を彩り、代表者が力強く二十歳の決意を宣言。友人との再会を喜ぶ姿も見られ、晴れやかな一日となりました。



1/11

12/10



地域を見守る長年の活動に感謝を込めて

「退任民生委員・児童委員感謝状贈呈式」が行われ、昨年11月末日に退任した68人が出席。村上西区長より厚生労働大臣と札幌市長からの感謝状が贈られ、長年の地域貢献活動に敬意が表されました。退任委員は互いにねぎらい、笑顔で活動を締めくくりました。

170作品から選ばれた未来へのメッセージ

エスディー・ジーズ

「西区SDGsフォトコンテスト2025」の表彰式が行われ、グランプリ受賞者が作品への思いを語りました。審査員を代表して、写真家の井上浩輝さんからは作品への講評に加え、撮影技術や表現に関するプロの助言が送られ、受賞者は熱心に耳を傾けていました。



12/26

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2-9-0) ☎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



冬に地震が発生し、ライフラインに被害が生じた場合、
復旧は夏よりも日数がかかります。

応急復旧にかかる最大日数

電気	上下水道	ガス(都市ガス)
約7日	約27日	約40日

※札幌市第4次地震被害想定より

ポイント1

冬の寒さへのそなえを！

停電で暖房が使えないと、室内にいても低体温症のリスクが高まります。防寒着やカイロなどで体温を逃がさないこと、カセットコンロなどを使用して、温かい食事で体の中から温めることが大切です。



ポイント2

携帯トイレのそなえを！

停電や断水により、水洗トイレが使えなくなる場合があります。トイレを我慢し水分を控えると、脱水症やエコノミークラス症候群を発症する恐れも。いざというときに慌てないために、使用方法も確認しておきましょう。

備蓄の目安は1人1日5個
4人家族で3日なら・・・
 $1日5個 \times 4人 \times 3日分 = 60個$

【携帯トイレの使い方】

①便座を上げてポリ袋を便器にかぶせる。

②携帯トイレの袋をかぶせ、凝固剤を入れる。

③用を足した後は、携帯トイレの袋のみを取り出してしぼり、捨てる。



※製品によって凝固剤を入れるタイミングなどの使用方法は異なります。

ポイント3

事前に災害のリスクの確認を！

いざというときのそなえや災害のリスクについて、以下の冊子やホームページなどで紹介しています。冊子は西区役所1階7番窓口や各まちづくりセンターで配布しています。



さっぽろ防災ハンドブック



【西区版】地震防災マップ



【西区版】洪水ハザードマップ



＼こちらもチェック／

さっぽろ防災ポータル 検索

防災、災害時のインターネットサイト。避難情報の発令区域、避難場所開設状況やハザードマップなどを確認できます。

防災をはじめよう！

今すぐできる
そなえのポイント

地震や洪水などの災害はいつ、どこで起きるか分かりません。いざという時に自分や家族の身を守るため、家庭でのそなえを確認してみませんか。

詳細 西区総務企画課 ☎(641) 6921

ポイント4

ローリングストックで無理なくそなえを！

普段使いする食料品や日用品を多めに買い置きし、使った分だけ買い足すことで一定量を備蓄する方法です。食べ慣れているものがあると災害時にも安心です。札幌市では、あらかじめ3日間、できれば1週間分、自宅で生活できる食料などの備蓄をお願いしています。



＼チェックしよう／

非常持出品（両手が空くりュックサックにまとめておくと便利です。）

☐ 飲料水（500ml × 2本程度） ☐ 非常食・お菓子

☐ 現金（10円や100円硬貨含む） ☐ マイナンバーカード・身分証明書

☐ 懐中電灯 ☐ ホイッスル ☐ 万能ナイフ ☐ レジャーシート ☐ 軍手

☐ マッチ・ろうそく ☐ 携帯トイレ ☐ スリッパ ☐ レインウェア

☐ アルミ製保温シート ☐ 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー

☐ タオル ☐ 携帯ラジオ ☐ 防災用ヘルメット ☐ 救急セット

☐ 常備薬 ☐ 洗面用具 ☐ 着替え・下着 ☐ マスク ☐ 消毒液

☐ 眼鏡 ☐ 生理用品



備蓄品

☐ 飲料水（目安：1人3ℓ×3日分）

☐ 食料（レトルト食品・非常食・お菓子など）

☐ マスク ☐ 消毒液 ☐ 口内洗浄液 ☐ 新聞紙 ☐ ウエットティッシュ

☐ ビニール袋 ☐ 段ボール ☐ カセットコンロ・ガスボンベ

☐ ランタン ☐ アルミホイル ☐ 食品用ラップ ☐ ティッシュペーパー

☐ トイレットペーパー ☐ 携帯トイレ ☐ ドライシャンプー

☐ 生理用品 ☐ ガムテープ



【防寒対策】

☐ ポータブルストーブ（電源不要） ☐ 湯たんぽ ☐ 使い捨てカイロ

☐ 暖かい下着 ☐ 防寒着

家族構成に応じて必要な物

乳幼児 ☐ ベビーフード ☐ 粉ミルク・液体ミルク ☐ おむつ ☐ おしり拭き

高齢者 ☐ 入れ歯 ☐ 介護食 ☐ 大人用おむつ

ペット ☐ リード ☐ ケージ ☐ ペットフード ☐ トイレ用品

※上記は一例です。各家庭の状況に合わせて必要な物をそなえましょう。

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23日(月・祝)は西区社会福祉協議会から、ボランティアの募集などについてお知らせします。

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 毎週木曜日(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)。

問 西部市税事務所納税課 ☎(618)3913

夜間住民集団健康診査



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 3月4日(水) 18時～19時30分。

所 西区民センター(琴似2-7)。

持 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

西区スポーツ体験DAY

内 どなたでもキックターゲットやストラックアウト、フロアカーリングなどのいろいろなスポーツ体験ができます。公共交通機関でお越しください。

※同日に選挙が行われる場合は中止。

持 上靴、外靴用の袋、動きやすい服装。

日 2月15日(日) 10時30分～15時。

所 西区体育館(発寒5-8)。

【ホームページ】



問 西区地域振興課 ☎(641)6926

国民健康保険料

夜間納付相談

日 2月19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入口から入りください)。

対 令和7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7年1月～12月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

市民健康教育講座



内 安心堂薬局昭和店の高山正貴薬剤師による講話「季節に合った漢方生活」。

日 3月5日(木) 14時～15時(受け付けは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)。

対 定市内在住の方。40人。

申 ☎、HP。2月12日(木) 8時から。(先着)

申 込先 市コールセンター ☎(222)4894(年中無休。8時～21時)。



※☎は混雑する場合があります。できるだけ上記のフォームからお申し込みください。

問 西区健康・子ども課 ☎(621)4241

胃がん・大腸がん・肺がん検診

日 3月6日(金) 9時～10時。

所 西保健センター。

持 マイナ保険証など氏名・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	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19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 ☎(222)4894、FAX(221)4894(年中無休。8時～21時)。



※☎は混雑する場合があります。できるだけ上記のフォームからお申し込みください。

問 西区健康・子ども課 ☎(621)4241

期日前投票のご案内

- 投票日に投票所へ行けない方は、下記の期日前投票所で事前に投票できます。日時など詳しくは投票所案内はがきをご覧ください。
- 投票所案内はがきがなくても投票できます。
- 駐車場は大変混雑します。公共交通機関をご利用ください。

会場	西区民センター （琴似2-7）	はっさむ地区 センター （発寒10-4）
期間	公示日の翌日から 投票日の前日まで	投票日前3日間
時間	8時30分～20時	10時～20時

※お住まいの地域により、西区民センター内の投票会場が異なりますので、ご注意ください。

問 西区選挙管理委員会事務局 ☎641-6922



広報さっぽろ西区版1月号 新春キーワードクイズの答え

【キーワード】

「うれしいおとしだま」

【クイズの答え】

- Q1. コトニクラシック Q4. こそだてインフォメーション
さんかくやまベエのへや
- Q2. オレンジカフェ Q5. 選挙のめいすいくん
- Q3. しょうぼうだん Q6. のうしこうえん

たくさんのご応募ありがとうございました。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。

問 西区総務企画課 ☎641-6925



西区民応援デー 北海道日本ハムファイターズ のオープン戦にご招待！

内 2026年3月に開催されるPRE-SEASON GAMES(オープン戦・対象8試合)に、西区在住の方ペア500組1,000人をご招待します。

所 エスコンフィールドHOKKAIDO(北広島市Fビレッジ1)。

申 申し込みフォームよりご応募ください。
https://apply.hkdballpark.com/form_entry/inv26spr
2月18日(水)まで。多数時抽選。
結果は、当選者にのみ締切後1週間をめどにメールで通知。

【申し込みフォーム】



【お問い合わせ】



問 北海道日本ハムファイターズ
☎0570-005-586
スポーツ局スポーツ振興担当課
☎211-3044

日時	対象試合
3月4日(水) 18時～	対 埼玉西武ライオンズ
3月5日(木) 18時～	対 埼玉西武ライオンズ
3月7日(土) 14時～	対 千葉ロッテマリーンズ
3月8日(日) 13時～	対 千葉ロッテマリーンズ
3月17日(火) 18時～	対 横浜DeNAベイスターズ
3月18日(水) 18時～	対 横浜DeNAベイスターズ
3月21日(土) 14時～	対 東京ヤクルトスワローズ
3月22日(日) 13時～	対 東京ヤクルトスワローズ

※区民応援デーはプロスポーツネット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、(株)ファイターズスポーツ&エンターテイメントが適切に管理し、本件を含む同社からの案内以外には利用されません。

広告

野菜が食べなくなるレシピ

コンテスト★2025

昨年の夏、西区内の小・中・高校生を対象に募集したレシピから、「やまべえおいしい野菜レシピ大賞」を受賞した3品を紹介します。

詳細 西区健康・子ども課 ☎621-4241

冷やしたり、チーズをかけたりしてもおいしい！



一人分の
野菜量
250g

どっさり夏野菜のラタトゥイユ

中学2年生 久保 琉惟さん

材料（6人分）

〈トマトソース〉

タマネギ……………1/2個
ニンニク……………1かけ
オリーブオイル…大さじ3
トマト缶（400g）……1缶
ケチャップ……大さじ1
ウスターソース…大さじ1
コンソメキューブ…2個
塩・こしょう……適量

〈野菜〉

ニンジン……………1本
ズッキーニ……………1本
トマト……………1個
カボチャ……………1/2個
ナス……………1本
オリーブオイル……適量
塩・こしょう……適量

作り方

- 1 〈トマトソース〉タマネギとニンニクはみじん切りにする。オリーブオイルを加えて、混ぜたらラップをかけて、600Wの電子レンジで4分加熱する。
- 2 トマト缶と他の調味料を加え混ぜ、600Wの電子レンジで6分加熱する。
- 3 〈野菜〉のニンジン、ズッキーニ、トマト、カボチャ、ナスは2mmぐらいの輪切りにする。ニンジンは、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- 4 グラタン皿にトマトソースを流した後、野菜を並べる。オリーブオイルと塩・こしょうをふり、170℃に予熱したオーブンで45分焼いたら出来上がり。



大賞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、西区ホームページにも掲載しています。

【ホームページ】



一人分の
野菜量
117g

ヒヨコちくわの住処

高校3年生 倉部 結衣さん

材料（2人分）

■サンドイッチ

食パン……………4枚
ニンジン……………半分
黄パプリカ……1個
好みのドレッシング
……………大さじ1

■ヒヨコちくわ

ちくわ………1袋
コーン………10g
枝豆………60g
黒ごま
……………小さじ2

作り方■サンドイッチ

- 1 黄パプリカ、ニンジンをラップでふんわりと包み、600Wの電子レンジで2分ほど加熱し、やわらかくする。
- 2 ①を細かく切る。
- 3 ②をドレッシングで和える。
- 4 食パンに③を塗り、型抜きした食パンでサンドイッチにする。

作り方■ヒヨコちくわ

- 1 ちくわを2cmほどの輪切りにする。
- 2 ちくわの穴にコーン、枝豆を2つ詰める。
- 3 黒ごまで目を付ける。
- 4 皿の中央にサンドイッチ、周りにヒヨコちくわを盛り付ける。

野菜が苦手な子どもに食べてほしいです！



千切り野菜がめんと一体化して、野菜が食べやすい！



一人分の
野菜量
105g

5色ベジめん焼きそば

小学6年生 赤塚 良太さん

材料（1人分）

キャベツ……………30g
モヤシ……………30g
ニンジン……………15g
ピーマン……………15g
パプリカ……………15g
ハム……………2枚
めん（焼きそば用）…1玉
粉末ソース（塩味）…1袋
油……………小さじ1/2

作り方

- 1 野菜を全て千切りにする。
- 2 ハムも千切りにする。
- 3 フライパンに油を引き、野菜とハムをしんなりするまで炒める。
- 4 めんを入れて、水（大さじ1）を入れて炒める。
- 5 ソースを入れて、味を整える。