

7 2026

にし



西区環境キャラクター
さんかくやまバエ



西区ホームページ「Hello! 西区」
<https://www.city.sapporo.jp/nishi/>

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 218,079 (前月比+42)
令和8年6月1日現在 世帯数 108,001 (前月比+84)

※国勢調査の速報値に基づいた推計人口

札幌市 西区 検索

西区のできごと

5/9

地域のできごと

地域の力で美しい川を守ろう！

各連合町内会により組織された川の美化実行委員会
が中心となり、琴似発寒川の河畔で一斉清掃が行わ
れました。当日は時折小雨が降る中、9つの会場に
地域住民や区内企業の従業員など約800人が集ま
り、熱心にごみを拾いました。



5/12



当時の生活に思いを馳せて

琴似屯田兵村兵屋跡※（琴似2-5）でくわ入れ・種
まき式が行われ、地域住民など約30人が参加。青空
の下、参加者たちは協力して枝豆やじゃがいも、と
うきびを作付けし、屯田兵の生活をしのぶとともに、
ふるさとへの思いを深めました。

※琴似屯田兵の兵屋が建っていた場所（兵屋跡）へ1972年に
兵屋を復元。兵屋跡は1982年に国の史跡指定を受けました。

5/17

みんなで楽しくスポーツ体験

西区体育館（発寒5-8）で「西区スポーツ体験DAY」
が開催され、地域住民など約340人が来場。ストラ
ックアウトやモルック、卓球など7つの種目や、専門
講師によるK-POPダンス体験、かけっこ教室などに挑
戦し、楽しく汗を流しました。



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(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

「歩く」がもっと好きになる！ ノルディックウォーキング

日本ノルディックフィットネス協会
公認インストラクターの
しづやひろこ
澁谷洋子さんに聞きました



2本のポールは
生涯自立歩行を
目指すためにも
役立ちます。

▲澁谷さんが講師を務めた6月5日開催の
ノルディックウォーキング体験会

知ったら歩きたくなる！
ノルディックウォーキング
4つのメリット



1

エネルギー消費量アップ

約20% ↑

上半身や体幹など全身の約90%の筋肉を使用。通常のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が約20%アップします。

2

体への負担を軽減



ポールの使用で足腰の負担が軽減。また、歩く速度やポールの使い方次第で、体力や体調に合わせて運動強度を変えることもできます。

3

正しい歩行姿勢が身に付く



左右のバランスを保ち、自然と背筋が伸びます。正しい姿勢で歩くと歩幅が広がり、足の筋力や歩行速度の向上につながります。

4

季節を問わず楽しめる



雪道でも運動できるので、春夏秋冬いつでも楽しめます。雪氷路面歩行時の転倒防止にも役立ちます。

2本のポールを使って歩く「ノルディックウォーキング」。年齢を問わず誰でも無理なく始められ、全身運動で高い健康効果が期待できます。今月は、その特徴や西区内で行われている講習会などを紹介します。

詳細 西区健康・子ども課 ☎(621) 4241

さあ、歩いてみよう！

初心者講習とポール無料貸し出しのご案内

Sapporo Health app

札幌健康
アプリ

“アルカサル”

ウォーキングや対象イベント参加など
健康づくりの活動でポイントを獲得！



ノルディックウォーキング初心者講習

“アルカサル”

20ポイント

屋内広場アリーナで歩き方を学んだ後、公園内の景色を
楽しみながら2km程度歩きます。ポール貸し出しあり。

日時 9月6日(日)、9月27日(日)、
10月10日(土)、10月25日(日)、
各回10時～12時。雨天時は屋内で開催。

場所 農試公園(八軒5西6)
対象 小学生以上の市民(小学生は保護者同伴)

定員 各回20人

申込 〆、直接(9時～18時30分)
随時受付(先着)

詳細 農試公園管理事務所 〆615-3680



講師は、冬季五輪
クロスカントリースキーに
2度出場した古澤 緑さん

初めての方でも安
心して取り組める
内容です。一緒に
楽しく体を動かし
ましょう！



ポールの無料貸し出し

“アルカサル”

1ポイント

貸出場所	西保健センター (琴似2-7) 〆621-4241	西野まちづくりセンター (西野6-3) 〆663-0360	農試公園(ツインキャップ) (八軒5西6) 〆615-3680
貸出対象	<ul style="list-style-type: none"> 小学生以上の市民が西区内で使用する場合に貸し出し。 個人(1人)での利用やグループ、サークルなど複数名での利用も可能。 ※営利目的を含む活動や健康づくり以外の目的で使用する場合は、貸出不可。 ※ポールの数には限りがあります。予めご了承ください。		
受付時間	8時45分～17時 (土・日曜、祝休日、12/29～1/3を除く)		9時～19時30分 (12/29～1/3を除く) ※第4月曜(祝日の場合は翌日)は 9時～15時30分。
利用時間 (返却期限)	貸出日から7日以内		貸出当日の20時30分まで ※第4月曜(祝日の場合は翌日)は 貸出当日の16時30分まで。

※貸し出しを受けた場所(施設)に返却してください。

【ホームページ】



西区のノルディック
ウォーキング情報は
こちらから！

西区ウォーキングマップ配布中！

ノルディックウォーキングの歩き方やおすすめコースを掲載。西区役所1階7番窓口
や西保健センター3階、農試公園管理事務所などで配布中です。



西区からの お知らせ

7月11日からの内容です



お知らせの見方

- 内 内容 日 日時 所 会場 対 対象
- 定 定員 ¥ 費用 申 申込 持 持ち物
- 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

- 費用の記載がない場合は無料、申し込み方法の記載がない場合は申し込み不要の催しです。
- 申し込みは1人(1組)1通です。

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

親子で 環境満喫バスツアー

内 資源選別センターや清掃工場の見学を通して自然環境やごみ問題について学びます。

日 8月7日(金)8時50分～13時。

所 駒岡資源選別センター、駒岡清掃工場(西区役所集合、解散)。

対 西区在住または西区内の小学校に通う小学1～6年生と

その保護者。

定 20組40人。

申 HP、はがき、FAX。7月24日(金)まで。**(必着)**

(抽選) 左ページ上欄必要事項、Eメールアドレス【ホームページ】



スを記入。結果は当選者へのみ7月31日(金)ごろメールで通知。

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、FAX(641)2455

キッズ・シエフ (スープカレー)

内 西区小別沢にある農園「かわいあくむ」で収穫体験をした後、その野菜を使い、琴似のスープカレー店「らっきよ」の代表・井手剛さんの指導により、スープカレー作りを体験します。

対 西区在住または西区内の小学校に通う小学4～6年生と

日 7月30日(木)8時30分～14時。

所 西区民センター。

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。

定 12組24人。

申 HP、はがき、FAX。7月15日(水)まで。**(必着)**

(抽選) 左ページ上欄必要事項、Eメールアドレスを記入。結果は当選者へのみ7月23日(木)ごろメールで通知。



申込先 問 西区地域振興課キッズ・シエフ係〒063-8612 琴似2-7、☎(641)6926、FAX(641)2455

西区「ドモ」自然学校 in SUMMER

内 水中にいる魚や虫を観察したり、チューブで流れながら川の中をのぞいたり、楽しみながら水生生物について学びます。

日 8月8日(土)9時30分～12時30分。

所 琴似発寒川いたどり橋付近。※農試公園(八軒5西6)集合。

対 西区在住または西区内の小学校に通う小学4～6年生と

定 20人。
申 HP、はがき、FAX。7月24日(金)まで。**(必着)** **(抽選)** 左ページ

上欄必要事項と

Eメールアドレスを記入。結果は当選者へのみ

7月31日(金)ごろメールで通知。



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、FAX(641)2455

**国民健康保険料
夜間・休日納付相談**

日 (夜間)7月23日(木)17時30分～19時30分。(休日)7月26日(日)9時30分～14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8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、1月以降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

西野地区健康講座

内 管理栄養士による講話「今日から始める最高の腸活」、保健師による講話「夜間熱中症を予防しよう!」暑い夏の夜を乗り切るコツは昼間の体

広告

	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(必着)		なし
費用	1,300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。7月21日(火)まで 上欄必要事項、希望する検診と検診日。		不要

「操!？」と、「エコロコー」やまべエ誰でも体操の実践。
 日 7月16日(木)10時~11時30分。
 所 昭和会館(西野6-3)。
 対 西野・福井・平和・小別沢周辺に在住の方。
 問 西区健康・子ども課 ☎(621)4241
胃がん・大腸がん・肺がん検診
 日 8月7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・住所・年齢を確認できるもの。
 内 左表の通り。

4241 問 西区健康・子ども課 ☎(621)

月日	受付時間	会場
7月13日(月)	9時30分~11時	八軒東会館 (八軒3東4)
7月28日(火)	13時30分~15時	発寒福祉会館 (発寒5-3)

日 所 左表の通り。
 持 ①②はマイナ保険証・資格確認書のいずれかと受診券。費用や持ち物など、詳細はお問い合わせください。
 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。
 問 西区健康・子ども課 ☎(621)4241

住民集団健康診査

[ホームページ]



※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。

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

もっと **MOTTO野菜が食べたくなる レシピコンテスト★2026**

食べて元気になるような、おいしく楽しい野菜レシピを募集します。応募者全員に食育関連グッズ、受賞者には野菜詰め合わせをプレゼント。

- 対 西区在住または西区内の学校に通う小中高生。
- 申 申込フォームまたは郵送。※郵送の場合は、HPから応募用紙をダウンロードし、必要事項を記入。8月28日(金)まで。(必着)
- 他 授賞式で、名店のフレンチシェフによる受賞メニューの試食の提供。受賞作品のレシピはリーフレットに掲載し、西区内で配布予定。

申込先 問 西保健センター(健康・子ども課) ☎063-0812 琴似2-7 ☎621-4241 [ホームページ]



会計年度任用職員募集 (西区選挙管理委員会)

選挙が行われる際の事務局または期日前投票所において従事いただける方を募集します。勤務条件や応募資格などの詳細はHPをご確認ください。



明るい選挙キャラクター 選挙のめいすいくん

- 対 選挙期日において満18歳以上で、パソコン操作が可能な方。
- 申 写真付き履歴書を持参または郵送(当日消印有効)7月31日(金)まで。
- 他 書類提出後の面接日時は電話で全員に連絡します。

申込先 問 西区選挙管理委員会事務局 [ホームページ] ☎063-8612 琴似2-7 西区役所内) ☎641-6922



広告

◆ ◆ 手話であいさつしてみませんか ◆ ◆

日常で役立つ手話を分かりやすく紹介します。イラストを参考に一緒にやってみましょう。



「いただきます」

両手のひらを合わせ、
拝むしぐさをする。

※ごちそうさまも
同じしぐさです。



「おいしい」

ほっぺを手で軽く2回
ぼんぼんとたたく。

西区の夏祭り2026

※6月19日時点の情報です。内容は天候などにより変更になる場合があります。
※この一覧は一例であり、区内で開催される全ての祭りを掲載しているものではありません。

イベント名	日時	会場	内容	問い合わせ先
五天山公園 ふれあい夏祭り	7/12(日) 10時～16時	五天山公園 (福井423)	各種飲食出店、ステージイベント、 ゲーム大会など	五天山公園夏祭り実行委員会 (公園管理事務所内) ☎662-2424
八軒ふれあい夏祭り	7/19(日) 11時～17時	八軒ひまわり公園 (八軒10東5)	各種飲食出店、縁日、ステージイベ ントなど	八軒商店会 ☎090-1386-6742
八軒中央納涼まつり	7/25(土) 13時～19時30分	八軒中央公園・八軒児童 会館(八軒7東1)	各種飲食出店、ステージイベント、 ちょうちん展示など	八軒中央連合町内会 ☎642-8710
山の手地区 親子納涼盆踊り大会	8/1(土)～2(日) 15時～19時	山の手会館、山の手太陽 公園(山の手3-2)	各種飲食出店、ゲームコーナーなど 2日は子ども仮装盆踊り大会を実施	山の手会館 ☎642-3866
ハツキタ夏まつり2026	8/8(土) 11時～17時	発寒神社 (発寒11-3)	各種飲食出店、ステージイベ ントなど	発寒北商店街振興組合 ☎663-8541
琴似ふれあい こども盆踊り	8/12(水)～13(木) 18時30分～20時	J R 琴似駅前広場 (琴似2-1)	盆踊り参加の子どもにお土産配布	琴似会館 ☎213-7164
第47回二十四軒公園 夏祭り	8/15(土) 10時～20時	二十四軒公園 (二十四軒3-4)	各種飲食出店、ステージイベント、 ゲームコーナー、盆踊り、 打上げ花火	琴似二十四軒まちづくりセンター ☎621-2508
ぶらりはっさむ 納涼夏まつり	8/22(土) 10時～16時	発寒福祉会館(発寒5-3)、 歩行者天国(発寒5-3、 5-4)、発寒商店街	各種飲食出店、ステージイベ ントなど(稲荷通は歩行者天国)	発寒商店街振興組合 ☎663-6551
昭和連町ふれあい祭り	8/22(土) 13時～19時30分	西野昭和公園 (西野7-3)	各種飲食出店、ステージイベント、 ゲーム大会、おたのしみ大抽選会、 子ども花火など	昭和連合町内会 ☎663-8483
琴似屯田夏まつり	8/23(日) 11時～16時	屯田の森 (琴似2-7)	各種飲食出店、ステージイベ ント、 子ども縁日など	琴似二十四軒まちづくりセンター ☎621-2508
第8回コンサタウン ふれあいフェスタ	8/29(土) 12時～19時30分	宮の沢ふれあい公園 (宮の沢2-3)	各種飲食出店、ステージイベ ント、 盆踊り、打上げ花火	西町会館 ☎663-3093
ピクニック・フェス 宮の沢	8/29(土) 白い恋人パーク 10時～18時 コンサふれあい通り 10時～16時	白い恋人パーク、 コンサふれあい通り (宮の沢2-2)	各種飲食出店、マルシェイベ ント、 音楽ステージ、ゲームコーナーなど	ピクニック・フェス宮の沢 実行委員会 E picnicfes@gmail.com

