

11

2026

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 217,706 (前月比-46)

令和8年10月1日現在 世帯数 108,549 (前月比+67)

※今月から国勢調査の確報値に基づく推計人口を掲載

西区のできごと

迅速な初期消火で被害防ぐ！

西消防署（発寒10-4）で、火災の初期消火を行った京屋學さんに感謝状を贈呈。京屋さんは7月の火災発生時、助けを求める声を聞いて消火器を手に急行。日頃からの地域のつながりと迅速な行動が、被害の拡大を未然に防ぎました。



9/4

10/6



いつもの駅がジャズ会場に！

市民に気軽に芸術に触れてもらおうと西区役所が企画した「コトニジャズ」。会場の地下鉄琴似駅（琴似1-4）コンコースでは、プロが奏でるピアノとバイオリンの調べに、行き交う人々が足を止め、駅に響く心地よい音色に聞き入っていました。

長年の交通安全活動が認められ表彰！

内閣府から「令和8年度交通安全功労者表彰」を受賞した西野地区交通安全実践会の坂井会長と佐伯副会長が、渋谷西区長に報告。36年にわたる早朝街頭啓発や交通事故追放総決起大会など、地域一丸となった安心・安全への活動が認められたものです。



10/7

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 (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12-14) ☎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

美味しい季節を安全に！ 食中毒を予防しよう

冬場にかけて特に流行が拡大するノロウイルス。家庭でできる主な対策を確認して、感染を防ぎましょう。

詳細 西区健康・子ども課 ☎(621) 4247

ノロウイルスって？

- ・主に手指や食品を通して口から感染し、おう吐や下痢などの症状を引き起こします。
- ・感染力がとても強く、少ないウイルス量でも感染します。
- ・特に11月～3月にかけ流行し、多くの人が感染しています。
- ・アルコール消毒に強いため、消毒用のエタノールはあまり効果がありません。



対策その1 手洗い

手指からの感染を防ぐために、手洗いはしっかりと。特にトイレの後、調理や食事の前、外から帰ったときは、念入りに行いましょう。

～効果的な手洗い、できていますか？～



① 手を水で濡らし、せっけんをよく泡立てます



② 手のひらや手の甲は、伸ばすように



③ 指先を立てて、爪やしわの間も



④ 両手を組み、指の間も



⑤ 親指はつかんでねじるように



⑥ 手首までしっかりと

➡ 洗い終わったらよく水で流し、清潔なタオルで拭いてください

対策その2 食品の加熱

～食品の中心部までしっかり加熱を～

ノロウイルスは高熱に弱く、85℃～90℃以上で90秒以上加熱することで、感染力が無くなります。調理するときは、中心温度にも気を付けて。



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」を、西保健センター2階4番窓口で配布しています！



ホームページ



対策その3 塩素消毒

次亜塩素酸ナトリウムを含んだ消毒液が効果的。家庭にあるもので作ることができます。



消毒液の作り方

市販の塩素系漂白剤を水で薄めて作ります。

(例：5%の塩素系漂白剤を500mlペットボトルの水に入れて作る場合)

濃度	0.02%	0.1%
使用目的	身の回りのものの消毒	汚染されたものの廃棄
原液の量	2ml (ペットボトルキャップ約半分)	10ml (ペットボトルキャップ約2杯分)

※作るときは手袋を着用してください。

※時間とともに消毒効果は減少します。
使用ごとに作成してください。

消毒の方法

調理に使うものや多くの人が触れる場所を中心に、左表の0.02%消毒液を使って消毒しましょう。

調理器具、食器、おもちゃなど

よく洗ってから消毒液に10分浸け、水洗い。

ドアノブ、蛇口、トイレ回りなど

消毒液を良く染み込ませたタオルでしっかりと拭く。

おう吐物に汚染された布団、服、タオルなど

おう吐物を取って、消毒液に30分つけてから洗濯。

すぐに洗濯できない布団や、塩素系漂白剤で色落ちする服などには、スチームアイロンを2分間以上あてて加熱する方法も。

おう吐物の処理手順

1

マスク、使い捨ての手袋を着け、おう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

おう吐物の付着していた場所を浸すように、0.1%の消毒液で10分ほど消毒する。



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、おう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。



準備するもの

- ☐ マスク
- ☐ 使い捨ての手袋
- ☐ ペーパータオル
- ☐ ビニール袋（2枚）
- ☐ 消毒液（0.1%）

西区からの お知らせ

11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 定 費用 申 申込 持 持ち物
問 問い合わせ先 電 電話 FAX ファクス
メ メール HP ホームページ 他 その他

- 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。

西区オレンジフェスタ

認知症の方や家族を地域で支える「チームオレンジ」の取り組みや認知症カフェの紹介、認知症当事者の講話など。認知症の方や家族など地域の皆さんが、認知症に関する情報や地域の取り組みに触れながら交流できるイベントです。どなたでも気軽に出入り自由で参加できます。

日 11月13日(金) 14時～16時。
所 西区民センター3階区民ホール(琴似2・7)。
問 西区健康・子ども課 ☎(621) 4241

胃がん・大腸がん・肺がん検診

日 12月4日(金) 9時～10時。
所 西保健センター。
内 下表のとおり。

持 マイナ保険証など氏名・年齢・住所が確認できるもの。

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	合わせて50人(先着)		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。11月17日(火)まで。 左ページ上欄必要事項、検診名。		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)。



健診WEB予約

問 西区健康・子ども課 ☎(621) 4241

西野地区健康講座

内 北海道医療センター整形外科・紺野拓也医師の講話「膝の痛みと治療」。運動指導員による「膝に効果的なストレッチ」。
日 11月13日(金) 14時～15時40分。受け付けは13時30分から。
所 昭和会館(西野6・3)。
対 西野・福井・平和・小別沢周辺在住の方。
問 西区健康・子ども課 ☎(621) 4241

市民健康教育講座

内 北海道医療センター婦人科・宮川博栄医師の講話「知って安心。女性の健康と婦人科」。運動指導員による「骨盤底筋に効く運動など」。
日 12月9日(水) 14時～15時40分。

11月は 児童虐待防止 推進月間です



あなたからの相談が子どもを守ります。不自然な傷やあざ、衣服や体がいつも汚れているなど虐待かも?と思ったら、まずは相談を。

札幌市子ども
安心ホットライン ☎622-0010
(24時間 365日)

児童相談所
虐待対応ダイヤル ☎189
(24時間 365日)

西区家庭児童
相談室 ☎621-4241
(平日 8時45分～17時15分)

分。受け付けは13時30分から。

所 西保健センター2階講堂。
対 市内在住の方。40人。男女問わず参加可能です。
申 ☎、HP。11月17日(火) 8時から。(先着)

申込先 市コールセンター ☎(222) 4894
申し込み
☎(621) 4241



問 西区健康・子ども課 ☎(621) 4241

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・1)。

問 西部市税事務所納税課 ☎(618) 3913

広告

コトニクラシック Vol.41



【内】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。弦楽器奏者による演奏集団「アンサンブル・クレセント」の4人が出演します。

【日】12月9日(水)14時～15時。

【所】西野地区センター(西野4-1-2)。

【申定】整理券は11月13日(金)から西野地区センター(9時～21時)と西区役所4階4番窓口(9時～17時)で配布。計200枚。(先着)一人2枚まで。

【問】西区地域振興課へ(641)6926

にしくちびっこミュージックプログラムナード



【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します。小さなお子さまになじみのある楽曲を中心にすてきな演奏を届けます。

【回】12月5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)。

【対定】西区在住の未就学児とその家族。各回150人程度(混雑状況に応じて入場を制限する場合があります)。

【問】西区地域振興課へ(641)6926

令和9年西区成人式 ～二十歳のつどい

【回】令和9年1月10日(日)。午前と午後の二部制で開催。

【所】札幌市教育文化会館(中央)

区北1西13)。

【対定】平成18年(2006)年4月2日～平成19年(2007)年4月1日生まれの方。

【他】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、広報さっぽろ12月号でお知らせします。最新の情報は西区ホームページで確認ください。



ホームページ



【問】西区地域振興課へ(641)6926

住民集団健康診査

【内】①特定健康診査(とくとかんけん)、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】11月21日(土)9時30分～11時、13時30分～15時。12月6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)。

【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・子ども課へ(621)4241

エスポラーダ北海道公式戦にご招待！ 西区民応援デー



©ESPOLADAHOKKAIDO

- 【内】エスポラーダ北海道 対 ボアルース長野。
- 【日】12月13日(日)13時キックオフ(9時45分開場)。開場時間変更の可能性がありますので詳細は公式HPよりご確認ください。
- 【所】北ガスアリーナ札幌46(中央区北4東6)。
- 【対定】西区在住の方。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20日(金)まで(当日消印有効)。抽選結果は11月27日(金)ごろ返信はがきで通知。

【申込先】問 〒063-0003 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、ホームページ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。



「やりたい」を「できる」に！/ 宮の沢若者活動センター (Youth+ 宮の沢)

家でも、学校や職場でもない。肩のチカラを抜いて、自分らしくいられる第3の居場所があります。今月は「宮の沢若者活動センター（Youth+ 宮の沢）」を紹介します。

宮の沢若者活動センターって何？

主に34歳までの若者を対象として、「やってみたい」を応援する、札幌市の若者支援施設です。一人でのんびり過ごすことから、貸室の利用や仲間との交流、ボランティア、悩み相談まで、それぞれの時間を過ごせる機能がそろっています。



ロビー（フリースペース）

予約不要・無料で誰でも利用できます。勉強やおしゃべり、ちょっとした休憩など思い思いに過ごせます。Free Wi-Fi 完備で飲食の持ち込みも可能です。

貸室（有料）

市内5カ所の Youth+ で最大のフルコート体育室、2つの音楽スタジオ、大型ミラー完備の部屋など設備充実！34歳までの若者は一般料金の半額で利用できます。

相談

学校や進路、人間関係の悩みから日々のモヤモヤまで、ユースワーカーにさまざまな相談ができます。

イベント・ボランティア

仲間とつながる交流イベントやボランティア情報を発信。「新しいことを始めてみたい」「イベントを企画してみたい」という挑戦を全力で応援します！



宮の沢若者活動センター館長 吉田さんにお話を聞きました



Q. Youth+ はどんな場所ですか？

「やりたいこと」にチャレンジできるのはもちろん、「友達とおしゃべりしたい」「家以外の場所でのんびりしたい」「なんとなく時間を過ごしたい」と、ふらっと立ち寄るのも大歓迎！ 目的がある人もない人も、それぞれが自分らしく過ごせる場所ですよ。

Q. 話を聞いてくれたり、サポートしてくれる人はいますか？

Youth+ には皆さんの「やりたいこと」「こうしたいこと」を応援する「ユースワーカー」というスタッフがいます。学校の先生でも親でもない「ナナメの存在」として、日々の話を聞いたり、必要なサポートをしたりします。ぜひ気軽に話しかけてくださいね！

所在地 宮の沢1-1生涯学習総合センター（ちえりあ）1階

開館時間 8時45分～22時

休館日 施設点検日（月1～2回）、年末年始（12月29日～1月3日）

アクセス 地下鉄東西線宮の沢駅から地下通路直結（徒歩5分）

詳細 宮の沢若者活動センター ☎671-4111

ホームページ



▲貸室の申込方法、料金、空き状況など詳細についてはHPをご覧ください。