

5つの目標の考え方と、まちづくりアイデア例

5つの目標の基本的な考え方を以下にまとめました。それぞれの目標を達成するための取り組み案として、ワークショップ参加者の皆さんから寄せられた「まちづくりアイデア案」を掲載しています。



1 さまざまな交流からつながりを育むまちづくり

さまざまな人、さまざまなテーマで交流を楽しむ取り組みを行い、幌西への関心やまちとのつながりを育て、地域課題が発掘され、新たなまちづくり活動が生まれるきっかけを増やしていきます。



まちづくりアイデア例

- おしゃべりから取り組みが生まれる井戸端会議場をつくる
- 高齢者と子どもの交流サロンをつくる
- ペットカフェ等「テーマ型」イベントや集いの場や運営の仕組みをつくる など

2 情報の受発信でつながるまちづくり

若い世代の協力を呼び掛け、ネット環境でまちの情報を受発信できる仕組みづくりを行います。また紙媒体も有効に活用するために、読みたくなる回覧板づくりや公園での子ども掲示板の設置など見てもらう工夫を検討します。



まちづくりアイデア例

- 若い世代の協力で SNS 開設、動画で幌西情報を周知。情報発信でつながりをつくる など

3 子どもの健やかな成長を支えるまちづくり

子どもが地域の大人と安心して挨拶し合えるまちを目指し、学校や地域の事業者と連携しながら、子どもや子育て世代が行事等に参加したくなる運営や周知を工夫し、多世代交流による学び合い・支え合える機会を増やします。



まちづくりアイデア例

- 地域の大人が子どもを見守り、保護者も安心できる遊びの場・機会を増やす など

4 誰もが安全安心・元気に暮らせるまちづくり

安全安心・見守り・健康づくりの取り組みが今後も継続され、より充実したものとなるように、地域の誰もが楽しく・楽に参加できる仕組みを検討し、実践していきます。



まちづくりアイデア例

- 若者・働き盛り世代・子どもたちの参加できる方法・時間帯などを検討する
- 地域の事業者・団体と連携し、健康づくりの取り組みを検討する など

5 誰もが活躍したくなるまちづくり

子ども、若者・子育て世代、働き盛り世代、町内会第2世代ともいえる60~70代の参加促進を目指して、参加の意義やメリット、やりがいを実感でき、地域で活躍したくなる仕組みづくりを検討します。



まちづくりアイデア例

- 町内会活動へのお試し参加やお手伝い参加など参加の敷居を下げる
- ポイント制度で参加へのきっかけをつくる
- 参加に意義が感じられるようにする など

ビジョンを進める「50周年プロジェクト」スタート！

令和4年度から、「幌西の未来につなげるワークショップ」で出されたご意見を元に2つのプロジェクトを徐々に始めていきます。回覧板等でご案内します。参加ご協力いただけたら嬉しいです。

1 「さまざまな交流からつながりを育むまちづくり」に向けて これからも「おしゃべり会」を継続して実施します

令和3年11月から3回の意見交換会を開催し、さまざまな立場の方から幌西に対する想いや期待することをうかがうことができました。まちについて一緒に考え、顔見知りになれたこの機会を大切に、つながりを広げられるよう、皆さまと幌西のまちづくりについて語り合う「おしゃべり会」を継続して開催します。



2 「情報の受発信でつながるまちづくり」に向けて 読みたくなる「50周年記念誌」の制作を始めます

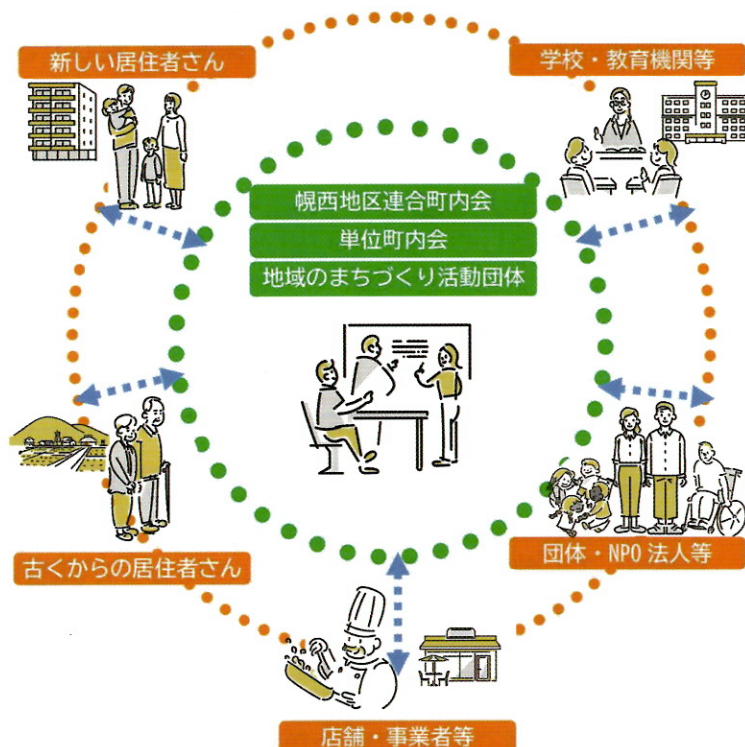


まちの歴史や、昔と今のまちの様子と比較、今役立つ情報など、写真やイラストを掲載して「皆さんが手に取り、読みたくなる記念誌」づくりを目指します。幌西にご縁のある皆さまと一緒に記念誌を作り上げていきたいので、関心を寄せていただき、参加・ご協力をお願いいたします。

私たち幌西地区連合町内会では、単位町内会・地域のまちづくり活動団体（幌西地区社会福祉協議会、民生委員・児童委員など）の皆さんを中心に、徐々につながりを広げながら、ビジョンに向けたまちづくりに取り組んでいきます。

皆さま、関心を寄せていただきますとともに、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

- 発行 令和4年5月
幌西地区連合町内会
- お問い合わせ先
幌西まちづくりセンター
南11西14 FAX 5 5 2-9 2 6 5



旭山公園通地区センターで始まりますよ～！

げんき体操教室！10回シリーズ！

参加費は、1回
100円です♪
吉澤 尚志

申込み：6月20日（月）～開始！

お一人様でも
大歓迎です！
秋山 晃秀

皆様、こんにちは！全10回の教室を開催致します！体力測定を2回実施します。この教室で体力が維持・向上することを実体験していただきたいと思います。北海道リハビリ専門職協会の理学療法士が3回来て、運動指導も行います。この機会にぜひ～！



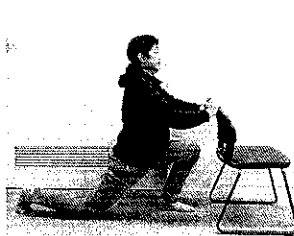
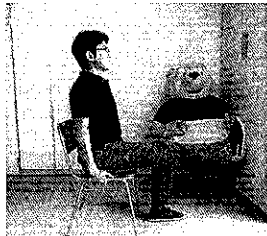
**【日程】7月11日（月）・7月25日（月）・8月1日（月）
8月8日（月）・8月22日（月）・8月29日（月）・9月5日（月）
9月12日（月）・9月26日（月）・10月3日（月）**

【時間】10：00～11：15（9：30開場）

【会場】旭山公園通地区センター 2階（南9条西18丁目1-32）

【対象】幌西地区にお住いの概ね65歳以上の方

【定員】18名 【準備物】水分・汗拭きタオル・動きやすい服装



☆教室はこんな方々におすすめです☆

- 体力&筋力アップしたい方
- 若々しさを維持したい方
- 認知症になりたくない方
- 腰痛&ヒザ痛を治したい方
- ストレスを発散したい方
- 快眠を手に入れたい方

◆◆◆◆◆地域の一番身近な相談窓口◆◆◆◆◆



社会福祉法人 溪仁会

札幌市中央区介護予防センター 曙・幌西

（受付時間：平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分まで）

☎633-6055

担当：秋山・吉澤

幌西地区7月のプログラムご案内

◆ご自宅出発前に検温頂き、37℃以上や咳・倦怠感等風邪症状がある場合は参加を見合わせて下さい◆

お一人様でもお気軽にご参加ください♪参加は無料です！

すこやか倶楽部

7月12日(火)「熱中症予防について」

【場所】幌西会館 南11西14(2階) 暑い夏を健康で乗り切りましょう！脱水を起さない為のコツ☆

【時間】午後1時30分～午後3時

【定員】30名様



申込受付：6/27(月)9時～

※後半、体操も実施します！

シルバー健康教室

～頭と体を楽しく動かしましょう～

幌西会館

7月19日(火)

7月26日(火)

【場所】幌西会館 南11西14(2階)

【時間】午後1時30分～午後2時45分

【定員】各30名様

申込受付：6/27(月)9時～

伏見会館 7月5日(火)

筋トレ&ストレッチをします～！



【場所】伏見会館 南14西18(1階)

【時間】①午後1時30分～午後2時30分 ②午後3時～午後4時

【定員】各14名様 申込受付：6/27(月)9時～

やわらぎ斎場 7月13日(水)

【場所】やわらぎ斎場 伏見別邸 南13西21

【時間】午前10時～午前11時15分

【定員】14名様 申込受付：6/27(月)9時～



脳トレ&下半身強化がメイン♪

裏面あり

※参加される際は、水分補給のお飲み物をご持参ください

ボランティアさん大募集！

- ・教室のお手伝いをして下さる方
(受付や検温、片付けなど)

※ご都合の良い日だけでも大丈夫です。
※ボランティアのついでに、教室の体操へ参加していただいても大丈夫です♪

『お気軽にご相談下さい』

- ・体力、気力が落ちてきた
- ・集える場所を知りたい
- ・介護保険を申請してサービスを受けてみたい
- ・近所の高齢者が心配…など

幌西地区8月のプログラムご案内

◆ご自宅出発前に検温頂き、37℃以上や咳・倦怠感等風邪症状がある場合は参加を見合わせて下さい◆

お一人様でもお気軽にご参加ください♪参加は無料です！

すこやか倶楽部

8月9日(火)「骨をずっと元気に！」

【場所】幌西会館 南11西14(2階)

講師：北海道栄養士会 管理栄養士

【時間】午後1時30分～午後3時

カルシウムをうまく取り入れて、骨折しない

【定員】30名様

体を作りましょう♪ぜひ、ご参加下さい！

申込受付：7/20(水)9時～

※後半、体操も実施します！

シルバー健康教室

～頭と体を楽しく動かしましょう～

幌西会館

【場所】幌西会館 南11西14(2階)

8月16日(火)

【時間】午後1時30分～午後2時45分

8月23日(火)

【定員】各30名様

申込受付：7/20(水)9時～

伏見会館 8月2日(火)

【場所】伏見会館 南14西18(1階)

筋トレ&ストレッチをします～！

【時間】①午後1時30分～午後2時30分 ②午後3時～午後4時

【定員】各14名様 申込受付：7/20(水)9時～

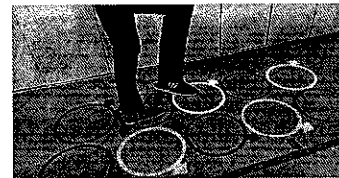


やわらぎ斎場 8月17日(水)

【場所】やわらぎ斎場 伏見別邸 南13西21

【時間】午前10時～午前11時15分

【定員】14名様 申込受付：7/20(水)9時～



脳トレ&下半身強化がメイン♪

裏面あり

※参加される際は、水分補給のお飲み物をご持参ください

◆◆◆◆◆ 地域の一番身近な相談窓口 ◆◆◆◆◆



社会福祉法人 溪仁会

札幌市中央区介護予防センター 曙・幌西

☎633-6055 担当：秋山・吉澤

(受付時間：平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分まで)

すこやか倶楽部・シルバー健康教室は札幌市より委託を受け介護予防センターが実施する札幌市一般介護予防事業です。

幌西地区9月のプログラムご案内

◆ご自宅出発前に検温頂き、37℃以上や咳・倦怠感等風邪症状がある場合は参加を見合わせて下さい◆

お一人様でもお気軽にご参加ください♪参加は無料です！

すこやか倶楽部

9月13日(火) 『お口の健康を守りましょう！』

【場所】幌西会館 南11西14(2階) 講師：札幌歯科医師会 歯科衛生士

【時間】午後1時30分～午後3時 『かむこと』『飲み込み』等、再度学んで

【定員】30名様 みませんか♪ぜひ、ご参加下さいね！

申込受付：8/26(金)9時～

※後半、体操も実施します！

シルバー健康教室 ～頭と体を楽しく動かしましょう～

幌西会館

【場所】幌西会館 南11西14(2階)

9月20日(火)

【時間】午後1時30分～午後2時45分

9月27日(火)

【定員】各30名様

申込受付：8/26(金)9時～

伏見会館 9月6日(火)

【場所】伏見会館 南14西18(1階)

【時間】①午後1時30分～午後2時30分 ②午後3時～午後4時

【定員】各14名様 申込受付：8/26(金)9時～

筋トレ&ストレッチをします～！

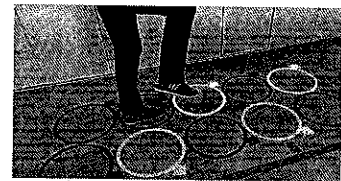


やわらぎ斎場 9月14日(水)

【場所】やわらぎ斎場 伏見別邸 南13西21

【時間】午前10時～午前11時15分

【定員】14名様 申込受付：8/26(金)9時～



脳トレ&下半身強化がメイン♪

裏面あり

※参加される際は、水分補給のお飲み物をご持参ください

特技や趣味・技術を地域で活かしてみませんか？！

・うた・踊り・手芸・工作・雑学(食事や健康に関して)
など、披露したり教えたりしたい方を**大募集**しています！

※予防センター曙・幌西へ、お気軽にご連絡下さいませ。

自宅で筋トレ

はじめます!

～家トレ介護予防教室～

スマートフォンやパソコン・タブレットを使って、
自宅で筋トレやストレッチをしてみませんか？
コロナ禍で外出の機会が失われますので、
体力面 & 精神面の低下を防ぎましょう！



日時: 6月 1日 (水)
6月 15日 (水)
6月 29日 (水)
7月 6日 (水)
7月 20日 (水)

時間は、10:00
～10:30です♪
15分前から入室
できますよ～☆



対象: 曙・幌西地区にお住いの概ね65歳以上の方

参加費: 無料 ※接続に伴う通信料は自己負担となりますが、Wi-Fi (ワイファイ) があれば、通信料の負担はありません。

定員: 10名様

随時、お申込みを受け付けています♪

<全面的にサポートします!>

ZOOM

- ・興味はあるけど、使い方がわからない
- ・アプリって? Wi-Fiって?

ミーティングID 248 754 5203
ミーティングパスワード 123

お気軽に参加して下さいね♪
気分転換できますよ! 気持ち
いい汗を流しましょう☆ 秋山



私たちが担当します! 自宅でも
体操できるお手軽さを、ぜひ
体験して下さいね～♪ 吉澤



◆◆◆◆◆地域の一番身近な相談窓口◆◆◆◆◆



社会福祉法人 溪仁会

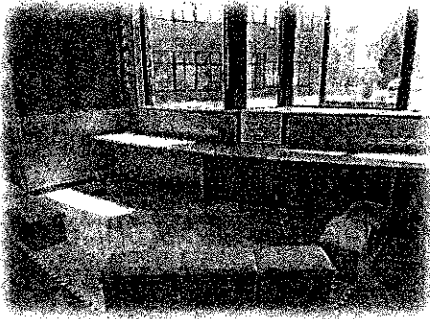
札幌市中央区介護予防センター-曙・幌西

(受付時間: 平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分まで)

☎633-6055

担当: 秋山・吉澤

裏面あり



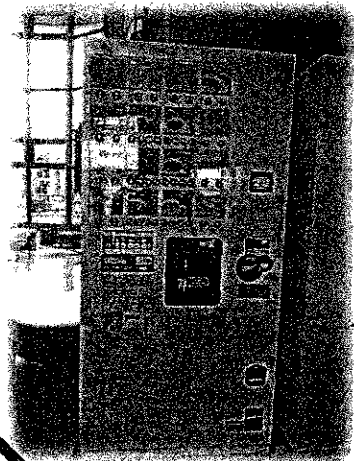
図書室にキッズコーナ
ーを設置しました。

コミュニティひろば



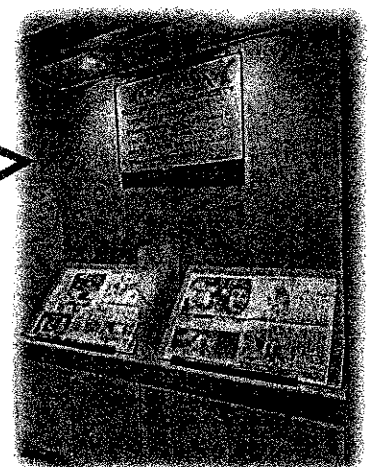
ほっと一息つきませんか？

誰でも気軽にくつろげる空間を設けました！



新聞閲覧コーナーは
2階になりました。

ホットドリンク等の自動販売機
を設置しました。



おねがい

- 当センターをご利用の際は検温・マスクの着用・消毒、手洗いにご協力お願いします。
- 駐車場には限りがあります。公共交通機関か周辺の有料駐車場をご利用ください。

旭山公園通地区センターだより

講座のご案内

●新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止または延期になる場合がありますので、予めご了承ください。

ママの体力づくり!

産後リフレッシュバランスボール

日時：6月6・13・20・27日(月)

10:00~11:30

定員：10名

対象：産後1年未満の経産婦、子連れ可能

費用：2,000円

申込：詳細は広報さっぽろ5月号に掲載



夏休み手作りラジオ教室

日時：7月27日(水)

10:00~12:00

定員：12名

対象：小学4・5・6年生

費用：1,300円(教材費含)

申込：詳細は広報さっぽろ6月号に掲載予定



老後に必要なお金のはなし

日時：8月30日・9月6日(火)

10:00~12:00

定員：10名

費用：500円

申込：詳細は広報さっぽろ8月号に掲載予定



簡単!包丁研ぎ教室

日時：9月13日(火)

①10:00~11:00 ②13:00~14:00

定員：各5名

費用：200円

申込：詳細は広報さっぽろ8月号に掲載予定



はじめての韓国語講座

日時：9月16・23・30日

10月7・14日(金)

18:30~20:30

定員：10名

費用：3,000円

申込：詳細は広報さっぽろ8月号に掲載予定



自分に似合うカラーを見つけよう

日時：9月24日(土)

10:30~12:00

定員：10名

費用：1,000円

申込：詳細は広報さっぽろ9月号に掲載予定



たくさんのご応募お待ちしております。

●上記講座は、講座名、開催日、受付方法、内容、受講料等変更する場合がありますので詳細は毎月発行される「広報さっぽろ」・「札幌市からのお知らせ」の中央区版をご覧ください。

子供を交通事故から守る!



伏見交番員は、伏見小学校校門の前
にて小学生の登校を見守っています!

青信号でも左右確認

駐車車両の前後を見る

急に道路に飛び出さない

幌西

南警察署
011-552-0110

幌西交番
011-561-3520

伏見交番
011-551-5474

作成者
高田 菜美

二輪車の交通事故防止

バイクは快適な乗り物ですが
交通事故が起きた場合には
大きなけがに直結します。



スピードの出し過ぎや自動車の死角になら
ないように安全運転に努め交通事故防止を
心掛けましょう。

特殊詐欺事件発生

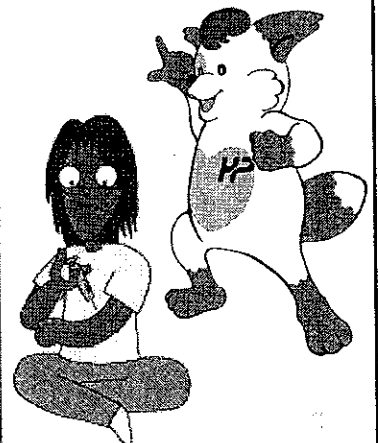
令和4年5月13日札幌市中央区内において現金100万円をだまし取られる被害がありました。
孫を語り、現金やキャッシュカードを取りに行くという電話はオレオレ詐欺です。

詐欺電話がきたら#9110

薬物に手を出すな

明るい生活と豊かな将来に向けての3原則

- ①規制薬物に近づかない!
強い依存性によって、自分の意思では止めることができません。
- ②甘い誘いに乗らない!
きっぱり断る勇気を持つ。誘ってきたらしっかり断る。
- ③見かけたらすぐに「通報」&「相談」
身近な人がやっていたら、本人のためにも交番や警察署に相談する。



- ・オレだけど急にお金が必要になった
- ・還付金があるからATMに行って
- ・キャッシングカードの交換が必要
- ・名義貸しは違法、逮捕される



**詐欺電話がきたら
#9110**

北海道警察

みんなで築こう安全で安心な大地

5月11日(水)
~20日(金)

地域安全運動

ながら見守りて 地域の安全を守りましょう



買物をしながら



犬の散歩をしながら



ウォーキングをしながら



北海道警察

幌西

幌西交番
011-561-3520
伏見交番
011-551-5474
南警察署
011-552-0110
作成者中山 榛菜

ドライバーは、あなたの姿に気付いていません！
~防ごう、歩行者事故~



考えよう！大人になるとできること、気を付けること
~18歳から大人に~

悪徳商法の被害に遭わないために

悪質業者は う・そ・つ・き

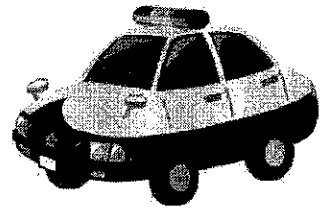
うまい話を信用しない！
そうだんする！
つられて返事をしない！すぐに契約しない！
きっぱり！はっきり！断る！



北海道警察

幌西・伏見管内事件発生状況

- 【万引き】 1件
- 【器物損壊】 3件
- 【当て逃げ】 4件



(令和4年2月15日~
令和4年3月中旬)

守ろう！自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 大人も子供も、ヘルメットを着用

幌西交番の警察官から管内の皆さんへ

普段の日常生活の中で、不審な人を見かけたり、声をかけられたという経験はありませんか？

「交番に行くほどのことでは・・・」
「交番には行きづらいな・・・」
などという声をよく耳にします。
でも、そんなことはありません。
そうした近所での困りごとや、皆さんの相談から、事件の解決に繋がることもあります。

交番のおまわりさんはいつでも、皆さんが安全で安心して生活できる地域の維持のために活動しています。

そのためには、地域の皆さんの協力が必要不可欠です。

困り事や相談、不審者情報などがあれば、交番や南警察署に連絡下さい。