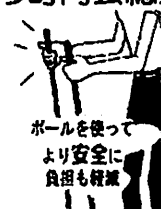


回覧

令和8年08月16日
西岡みどり町内会総務部



紅葉のもと公園を歩こう ～ノルディックウォーキングの開催～



西岡地区町内会連合会主催のノルディックウォーキング第2回目を、下記日程で行われることになりました。日頃の運動不足を解消する絶好の機会ととらえ、多くの方の参加をお待ちしております。参加希望者は下欄申込要領により申込が必要です。

記

*日 時 令和8年9月19日(土)午前9時00分集合 ・小雨決行 ・雨天中止

*集合場所 西岡福住地区センター 駐車場広場

*コース 羊ヶ丘展望台内 散策 ― 往復(約6.5km)

(西福地区センター ⇄ 羊ヶ丘展望台内散策)

*その他 参加者 50名を目標にします。

※記入頂いたお名前等の個人情報はノルディックウォーキングのみに使用します。

※生年月日は入場料割引を受けるため、必ず記入下さい。

- ・ノルディックストックを使用した歩き方の講習を20分程度参加者全員が受けます。
- ・ノルディックストックは主催者が用意します。(持っている方は持参願います。)
- ・当日は室内で運動しやすい服装で参加してください。
- ・主催者は参加者全員にスポーツ保険を掛けます。
- ・参加者は当日朝“体温測定”をし、体調のすぐれない場合は取りやめのこと。
- ・解散時に参加費を渡します。



*参加申込期限 8月30日(日)(厳守願います)

*申込要領 参加希望者は個人にて、総務部長の寺田まで直接ご連絡下さい。
電話(留守番)・FAX(583-4301)、携帯電話(090-5988-5351)
(班での申し込みのとりまとめはしません)

連絡内容⇒居住区・班、氏名、性別、年齢、住所、電話番号、ストック持参有無
*今回は体育館で室内運動です。

*参加者決定のお知らせ

参加者多数で主催者より、参加人員の削減要望がある場合以外
お知らせをいたしませんので、9月1日(火)までに連絡がない
場合は申込者は参加可能です。

豆知識

ノルディックウォーキングは、2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つである。もとは、クロスカントリーの選手が、夏の間の体力維持・強化トレーニングとして、ストックと靴で積雪のない山野を歩き回ったのがはじまりである。日本国内ではポールを突いて後方に押し出して推進力にするものをノルディックウォーキングと云います。

札幌西岡郵便局 窓口営業時間変更のお知らせ

いつも郵便局をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

札幌西岡郵便局は、2026年9月7日(月)から、窓口休止時間を設けさせていただきます。

お客さまにはご不便をおかけいたしますが、何とぞご理解くださいますようお願いいたします。

なお、ご不明な点がございましたら、窓口にお尋ねください。

【窓口休止時間】

12 : 30 ~ 13 : 30
9月7日(月)~

【窓口の営業時間（平日）】

	変更前 (9月4日（金）まで)			変更後 (9月7日（月）から)		
郵便	9:00	—	17:00	9 : 00	—	12 : 30
				13 : 30	—	17 : 00
貯金・保険	9:00	—	16:00	9 : 00	—	12 : 30
				13 : 30	—	16 : 00

※ 土曜・日曜・休日は、窓口の営業はしていません。

※ ATMの取扱時間については、変更はありません。

札幌西岡郵便局長

西岡見聞録

9月の西岡公園見どころは…

9月の西岡公園ではコオロギやカンタンなどの鳴く虫の声を楽しめる季節になりました。少し気温が下がると色や形が様々なキノコたちがによっきりと姿を現して目を楽しませてくれますよ。ゴマナ、ヤマハハコ、ミゾソバ、アキノウナギツカミ、エゾリンドウなどの花も咲き始めます。まだ暑さが残っていますが、秋の気配が漂い始めます。

引き続きハチが活発な季節です。マダニやウルシも出ています。肌を出さない服装で散策をお楽しみください。皆さまのお越しをお待ちしております。

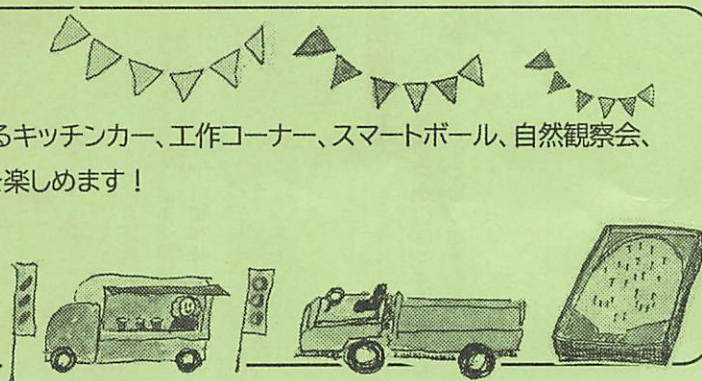
【にしおかピクニック】

自然豊かな西岡公園の秋のお祭りです。おいしいものが食べられるキッチンカー、工作コーナー、スマートボール、自然観察会、プレーパーク、ツリークライミング、消火器体験などいろんな遊びを楽しめます！

■開催日：9月12日(土曜日)

■時 間：10時から15時

■場 所：管理事務所の裏の広場 直接会場にお越しください



【おさんぽガイド】

ガイドボランティアの皆さんとおしゃべりしながらのんびりと園内を散策します。

四季折々の風景や自然観察を五感を使って楽しみませんか？

■開催日：9月4、18日(金曜日) ■時 間：13時から15時

■参加費：200円(保険料込) ※現金のみ

■申込み：当日、開始5分前までに管理事務所窓口にてお申込みください。 ※小雨決行

年間の日程はこちらから↓



【にしおかプレーパーク】～子どもが自由に遊べる場です～

■開催日：9月8日(火) 10時から12時 ■場 所：管理事務所ウラ ※直接会場にお越しください

■参加費：いずれも無料 ■申込み：なし

※詳細は(自然遊びの会遊木森森) Facebookまで

管理事務所からのお知らせ

【休館日について】西岡公園管理事務所は4月から11月まで毎週火曜日が休館日になります。

西岡公園マップ

園内ではアキアカネ、マユタテアカネ、オニヤンマ、オオルリボシヤンマ、キトンボなどさまざまな種類のトンボがみられる季節です。木道、湿原、草地、池、川など場所によっているトンボが違いますよ。自然豊かな西岡公園の散策をお楽しみください。

西岡水源池と取水塔

月寒川の上流に位置する西岡水源池は、かつては旧月寒水道へ水を供給していました。取水塔は、今でも水源池に佇んでいます。池にはハリオアマツバメや水鳥たちの姿が見られますよ。

パーゴラ広場

草地の広場の周りには、大きな樹木や、鳥類、昆虫、爬虫類、魚類がいる小さな湿地や月寒川が流れる環境です。

西岡公園の湿原

月寒川の堆積物によって形成された湿原には、様々な水環境に適応した動植物が生きています。

【西岡公園で昨年9月に見られた野鳥】

カイツブリ	コゲラ	ヒガラ
ウミウ	アカゲラ	ヤマガラ
アオサギ	オオアカゲラ	シジュウカラ
マガモ	サメビタキ	ゴジュウカラ
トビ	コサメビタキ	キバシリ
ハイタカ	キビタキ	メジロ
クマタカ	ノビタキ	ミヤマカケス
キシバト	センダイムシクイ	ハシボソガラス
アオバト	エナガ	ハシブトガラス
ハリオアマツバメ	ハシブトガラ	イカル
カワセミ		

フェアリーリング

菌輪

おとぎ話のような不思議なキノコの輪。

菌糸が菌類の本体で、胞子を作る生殖器官がキノコ（子実体）です

樹を囲むようにキノコが輪をつくることもありますよ。

何十年も何百年もかけて広がることもあります。

菌類が草を枯らせてむき出しの地面の輪ができたり、反対に草に養分を与えて輪の形に青々と茂らせたりもします。



西岡公園管理事務所

園内の情報を調べたり、休憩を取ることが出来ますよ。
動植物の書籍や公園オリジナルのクラフト品も販売しています。
開館時間…9:00～17:00
休館日…火曜日(4～11月)
電話番号…011-582-0050

ご注意

- 管理事務所周辺以外は未舗装が多い公園です。
- 花や山菜、鳥、獣、魚類の採取・傷つける行為は禁止となっております。
- 園路以外のエリアは立ち入り禁止です。

もしかして不審者？「110番」「#9110」どちらにすべきか

▼「110番」と「#9110」の違いとは？

「110番」は、緊急の対応が必要な場合に利用する番号です。

今まさに危険が迫っている、または事件、事故が発生している場合は110番に通報します。

対して「#9110」は、犯罪や事故に至っていない段階の不安やトラブルについて相談できる警察の窓口です。

【110番に通報するのはこんなとき】

- ・不審な人物につきまとわれている／追いかけている
- ・誰かが家に侵入しようとしている
- ・交通事故を目撃した
- ・暴力や犯罪が起きている など

【#9110に相談するのはこんなとき】

- ・不審な人物や車について相談したい
- ・詐欺かどうか判断できず不安
- ・ストーカーや嫌がらせ、DVなどについて相談したい
- ・近隣トラブルで困っている
- ・地域で防犯上の心配ごとがある など

ただし、緊急性の有無はあくまで「目安」に過ぎません。

「#9110」にかけた内容でも、事件につながる兆候があれば、警察内で適切な部署へ引き継がれることがあります。また、相談内容によっては、法テラスや消費生活センター、児童相談所など、適切な相談機関を案内されることもあります。

緊急かどうか判断に迷う場合は、一人で抱え込まず警察に連絡しましょう。地域の警察署に問い合わせてもいいでしょう。



▼そもそも「不審者」とは？見極めるポイントは？

防犯において「不審者」の明確な法律上の定義はありません。

見た目や一部の行動だけで「この人は不審者だ」と決めつけることはできないからです。

たとえば、

- ・公園にいる
- ・住宅街を歩いている
- ・子どもにあいさつをした

といった行動だけで、不審者とは言えないでしょう。

一方で、

- ・同じ場所を何度も不自然に行き来している
- ・住宅や周囲を繰り返し見回している
- ・長時間にわたって特定の場所にとどまっている

など、状況によっては「何となく気になる」「少し不安だ」と感じることもあります。

防犯で大切なのは「不審者かどうか」を無理に判断しようとしませんことです。

「何かおかしい」「気になる」という感覚を見過ごさないことです。

このようなケースで相談できるのが、警察の相談専用電話「#9110」です。

▼「通報」「相談」するときに伝えておきたいポイント

警察に連絡が繋がると、状況を正確に把握するためにいくつかの質問をされます。

慌てないよう、ポイントを整理しておくといいでしょう。

たとえば、不審人物や不審車両について相談するなら以下のようなことです。

【状況について】

- ・いつ、どこで、どのようなことがあったのか
- ・その対象（人や車など）が、現在もまだ「そこにいる」のか、すでに「もういない」のか

【対象の特徴（人物の場合）】

- ・大体の年齢、性別、背格好（高い・低いなど）
- ・服装や髪型、メガネや帽子の有無など風貌の特徴

【対象の特徴（車両の場合）】

- ・ナンバープレートの数字や地名
- ・車種や車体の色
- ・車内に置いてあるものの特徴（特徴的な飾りやステッカーなど）

すべてを完璧に覚えている必要はありません。

覚えている限りの特徴を落ち着いて伝えることが、状況把握に役立ちます。

不審者の定義はありませんが、「不安」や「違和感」は大切な防犯のサイン。

「#9110」という身近な相談窓口があることを、日ごろから意識しておきましょう。

町内会だより (役員会概要・連絡事項・ニュース等)

西岡みどり No.386

町内会だよりは
町内会から皆様へ
の月に1回の大切
なお知らせです

令和8年8月16日(1頁)

発行

西岡みどり町内会総務部

9月1日は「防災の日」です

(防災防犯部)

9月1日は「防災の日」です。大地震や洪水などの自然災害は、何の前触れもなくやってきます。そんな時、事前の準備ができていれば被害を軽減することができます。例えば、(1)家具を固定、(2)十分な食料や飲料水の準備、(3)家族同士の安否確認方法、(4)避難場所や避難経路の確認など。今一度、この防災の日を機に、家族で話し合っておくことが大切です。

・当町内会近くでは、「西岡南小学校」と「西岡中学校」が指定緊急避難場所です。

夏休みラジオ体操を実施しました。(婦人少年部 こと会担当)

朝のラジオ体操を7/25(土)~8/3(月)の10日間で実施しました。雨の日もありましたが、平均57名が参加、最終日には74名の皆さんに参加頂きました。ありがとうございました。

「夏まつり」を盛会に開催しました！(婦人少年部・福祉厚生部)

昨年に続き8月1日(土)13:00~16:30に夏まつりを開催しました。老若男女500名近くの参加をえて盛会に運営することができました。参加いただいた皆さん・準備運営のボランティアの皆さんの協力で楽しい一日を過ごせたことと思います。大変ありがとうございました。そしてお疲れ様でした。

今後も毎年開催の要望がありますが、大勢の皆様にご協力願う体制には多くの課題も残されており、今年の実行委員会と町内会役員で議論を重ねていきます。町内会会員の皆様から町内会役員あてにご意見・ご要望をお寄せ下さい。

連絡先：工藤婦人少年部長(581-0133, 090-1526-7717)、山口子ども会担当副部長(584-6568)

高台公園で盆踊りも盛会に開催！(会長・婦人少年部)

8月6日(木)と7日(金)の午後6時から8時まで高台公園のグラウンドでやぐらを組み、和太鼓を置き小4以上の子供に叩いてもらい盛会に開催されました。

例年「西岡二区高台町内会」の主催で開催していましたが、今年はお隣である当町内会にも共催のお声をかけて頂きました。大勢の皆さんに参加してもらい、子どもさんを中心に延べ参加人数で600名を超える人数を数えました。ジュース・お茶などフリードリンクと盆踊り参加者へのお土産も用意しており、皆さんに喜ばれました。

「秋の日帰り旅行」実施予定です。(婦人少年部・福祉厚生部)

今年も日帰り旅行を9月14日(月)に実施するべく準備中です。委細を決定次第案内しますので、スケジュールを調整の上ご参加下さい。

照会先：工藤婦人少年部長(581-0133, 090-1526-7717)、石川福祉厚生部長(090-5952-2527)

・西岡地区町連主催等の地域行事予定は、次の通りです。

8月30日(日)「健康パークゴルフ大会」於：輪厚国際パークゴルフ場

9月12日(土)「西岡八幡宮例祭」前日は宵宮です

9月19日(土)「ノルディックウォーキング(2回目)」

今回案内チラシなどをご覧ください。積極的な参加をお願いします。

不審者(車)に注意してください！(会長・防災防犯部)

最近、「廃品回収を名乗る男が、あちこちインターフォンで在宅・不在を確認しているようだ！」「(町内会役員が)会社名を聞いたが、貿易の会社です。と口を濁した」、「空き家の前に長時間不審な車が駐車していて不安に思う。」など不審者情報がよせられています。

当町内会でも高齢者世帯や子育て世帯が多いので、どうぞ防犯意識を高揚願います。

「不審者(車)かどうか」を無理に判断しようとせず、気になるときは警察の「#9110」へ相談してください。(「110番」するほどでもないと思っても、まず「#9110」へ)

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。(総務部)

6月16日 3区 6班 田中 一幸さん(68歳) 喪主 妻 田中 拓子さん

◆◆◆◆ 未来輝く 西岡は 自然いっぱい 夢いっぱい ◆◆◆◆

9月の役員会

回覧資料の持帰り、連絡事項等の掲示で実施します。

実施日時 7日(月)19:00~

実施場所 西岡みどり町内会館

参加者：班長及び執行部役員

※班長は配布文書を入れる後等をご持参下さい。
(総務部)

集団資源回収日

9月5日(土)です。

★★資源回収にご協力願います★★

8:30までに「資源回収車から見えやすい場所」に出してください。

(毎月第1土曜日に実施します)

(生活環境部)

交通安全街頭啓発活動

新年度活動は4月から開始しました。ご協力願います。8月はお休み。

9月18日(金)14:00~14:30

(15分前に西岡南小学校前に集合)

(防災防犯部)

「すこやかサロン」

毎月第4木曜日に65歳以上の方を対象に町内会館で新たな活動をしています。開催時間は、10:00~12:00

8月は27日、9月は24日に実施します。

照会先

石川福祉厚生部長(090-5952-2527)

介護予防センター西岡

竹内さん、高橋さん(581-3000)

(福祉厚生部)

「笑顔で健康体操」

◆「みんなで心と体を元気に！」の趣旨

毎月第1・2金曜日に実施します。

会場は、西岡みどり町内会館です。

開催時間は、10:00~11:00

9月は4・11日に実施します。

(問合せ先)

石川福祉厚生部長(090-5952-2527)

介護予防センター西岡

竹内さん、高橋さん(581-3000)

(福祉厚生部)

防災・防犯について

特殊詐欺・投資詐欺事件続発中！

警察官を騙る詐欺が増加！！

投資話や怪しい電話が来たと思っ

たら即警察へ電話を！#9110

※留守電機能を活用して下さい！

豊平警察署TEL813-0110、

西岡交番TEL853-3484、

(防災防犯部)

家庭ごみ収集日(主要行事)カレンダー(西岡みどり町内会)

令和8年(2026年) ◇ 9月 ◇ Sep.

町内会だよりNo.386
(2頁)

日Sun	月Mon	火Tue	水Wed	木Thu	金Fri	土Sat
ごみは収集日当日の朝に出してください。前日夜には、出さないようにお願いします。		1 燃やせるごみ(有料:指定袋) ◆スプレー缶類(無料:透明袋)	2 ビン・缶・ペット(無料:透明袋) ◆筒形乾電池(無料:透明袋)	3 雑がみ (無料:透明袋で回収)	4 <u>【笑顔で健康体操】</u> 燃やせるごみ(有料:指定袋) ◆スプレー缶類(無料:透明袋)	5 町内会の 集団資源回収
6	7 月例役員会 容器包装プラスチック (無料:透明袋)	8 燃やせるごみ(有料:指定袋) ◆スプレー缶類(無料:透明袋)	9 ビン・缶・ペット(無料:透明袋) ◆筒形乾電池(無料:透明袋)	10 枝・葉・草 (無料:「ごみ分けガイド」確認)	11 <u>【笑顔で健康体操】</u> 燃やせるごみ(有料:指定袋) ◆スプレー缶類(無料:透明袋)	12
13	14 容器包装プラスチック (無料:透明袋)	15 燃やせるごみ(有料:指定袋) ◆スプレー缶類(無料:透明袋)	16 ビン・缶・ペット(無料:透明袋) ◆筒形乾電池(無料:透明袋)	17 雑がみ (無料:透明袋で回収)	18 燃やせるごみ(有料:指定袋) ◆スプレー缶類(無料:透明袋)	19
20 中間回覧	21 容器包装プラスチック (無料:透明袋)	22 燃やせるごみ(有料:指定袋) ◆スプレー缶類(無料:透明袋)	23 ビン・缶・ペット(無料:透明袋) ◆筒形乾電池(無料:透明袋)	24 <u>【すこやかサロン】</u> 燃やせないごみ 【下段※を確認】	25 燃やせるごみ(有料:指定袋) ◆スプレー缶類(無料:透明袋)	26
27	28 容器包装プラスチック (無料:透明袋)	29 燃やせるごみ(有料:指定袋) ◆スプレー缶類(無料:透明袋)	30 ビン・缶・ペット(無料:透明袋) ◆筒形乾電池(無料:透明袋)	集団資源回収にご協力を！！ 新聞紙は業者収集もありますが、毎週水曜日のゴミからアルミ缶を分別して、段ボールは雑がみで収集はされませんので、 町内会の集団資源回収の日！！		【お知らせ】 札幌市は9月末までの間は燃やせるごみと燃やせないごみを透明または半透明のごみ袋でも排出できるように臨時的な対応をしています
ごみ出しルールを守りましょう	※:「燃やせないごみ」収集日の内容確認 →			1. 燃やせないごみ(有料:指定袋) 2. 加熱式たばこ・電子たばこ(無料:透明袋) 3.ライター(無料:透明袋)	3種類を別々の袋で出す	10月町内会集団資源回収 10月3日(土)予定

【お願い】 次の品物が回収の「対象外」となっています。それぞれ、該当する札幌市のごみ収集日に分別ごみとして出してください。

資源回収しないもの:「ペットボトル」「スチール缶」「雑誌」「麻油」「布類全製品」

- ◎ ・資源回収の主な品物は、「アルミ缶」「段ボール類」「新聞古紙」「雑誌類」「紙パック(牛乳・酒)」「びん(ビール瓶・一升瓶)」「鉄類」です。※「アルミ缶」はすすいでいただくと助かります。
 ・毎月第1土曜日の午前8時30分までに、自宅前の道路沿いの資源回収車から見えやすい場所に、それぞれを別々の袋で出すようご協力をお願いします。
 ・町内会集団資源回収により市から交付される奨励金は、町内の排雪費用等に充当され町内会の皆さんのために役立っています。町内会集団資源回収にご協力をお願いします。

ごみ連絡事項 ☆ごみステーションの清掃・除害は、ごみステーション清掃当番の皆さん及び利用者・近所の皆さんで協力してお願いします。