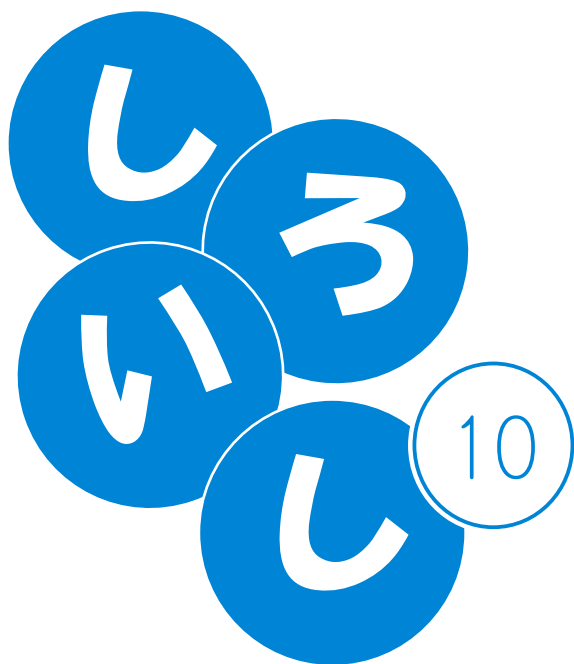




# 【白石区の人口・世帯数】

(平成18年9月1日現在/カッコ内は前月比)

202,712人 (+40) 97,832世帯 (+77)

## ●白石区役所公式ホームページ

おもしろいしWEB

<http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/>

## ■編集

白石区役所総務企画課広聴係  
〒003-8612

札幌市白石区本郷通3丁目北1-1

電話 861-2400 内線224

FAX 860-5236

白石区民のページ

shiroishi ward office

## 街かど掲示板

「街かど掲示板」では、  
地域の行事情報をご紹介します。



### 「地域の茶の間公開サミット」開催！ ～地域の茶の間を通して、新しい場づくりを考えよう～

現在、白石区をはじめとして全国で大きな広がりを見せている「地域の茶の間」にスポットを当て、講演会や参加者間の情報交換会などを行います。

「地域の茶の間」を実践している方やこれからの地域づくり・場づくりに関心のある方とのお茶の間情報交換会に参加してみませんか？皆さまのご来場をお待ちしています。

【日 時】 平成18年10月21日(土) 午前11時～午後5時

【会 場】 本郷会館(本郷通8丁目北1-21 ☎861-2347)

(地下鉄東西線「南郷7丁目駅」下車3番出口徒歩5分)

中央バス(白34):「白石本郷8丁目」下車

中央バス(白25):「本郷通7丁目」下車

【内 容】 第一部「地域の茶の間体験」午前11時～午後1時

お茶やお菓子を手におしゃべりしたり、囲碁や将棋、絵手紙など思い思いに過ごしたりすることができます。

第二部「地域の茶の間公開サミット」午後1時～5時

実際に「地域の茶の間」を開催している各団体などによる活動発表のほか、「地域の茶の間」を最初に立ち上げた新潟市の河田圭子さんを囲み、情報交換会や意見交換会などを行います。

交流会 午後5時～7時

お食事をしながら交流を図ります。

【参加対象】 地域の茶の間やまちづくり、ご自分やご家族の老後や福祉に関心のある方など。

【参加費】 無料。

※ただし、昼食を食べられる方は300円、交流会参加の方は1,500円が別途かかりますので事前にお申し込みの上、当日お支払いください。

【申込方法】 資料の用意などがありますので、10月14日(土)までに、ファクス(FAX866-6683)またはEメール(shiroishi-hausu@mocha.ocn.ne.jp)にてお名前・ご連絡先をお知らせください。

【その他】 駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関をご利用願います。

【申込・詳細】 地域の茶の間公開サミット実行委員会(白石まちづくりハウス内) ☎866-6683



### ☆地域の茶の間とは？☆

子どもからお年寄りまで誰もが気軽に参加し交流を楽しんだり、自由に時間を過ごしたりする場所であり、運営の仕方はさまざまで、開催場所や参加費、食事の有無などもそれぞれ違います。

現在、白石区においてもこうした場所がいくつか生まれ、個性的な歩みを続けています。

# 始めませんか 健康づくり



▲おそろいのTシャツを着て元気体操を披露する元氣サポート隊のメンバー

健康のために、日ごろから何かされていますか。運動をしてみたいけれど、なかなかその機会がない。つつい食べ過ぎてしまう。そのような方が多いのではないのでしょうか。

いよいよ、秋本番。スポーツの秋です。この機会に健康づくりについて考えてみませんか。

## あなたは大丈夫？ メタボリックシンドロームに気をつけて！

### メタボリックシンドロームの診断基準

#### 必須項目

##### ①内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$   
女性 $\geq 90\text{cm}$

※腰の一番細いところではなく、息を吐いたときのおへその高さでウエストを測ります。

+

#### 選択項目

##### ②血清脂質

- ・中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dL}$   
かつ/または
- ・HDLコレステロール値 $< 40\text{mg/dL}$

##### ③血圧

- ・収縮期(最高)血圧値 $\geq 130\text{mmHg}$   
かつ/または
- ・拡張期(最低)血圧値 $\geq 85\text{mmHg}$

##### ④血糖値

- ・空腹時血糖値 $\geq 110\text{mg/dL}$

①に該当する方が、②～④までの項目のうち2項目以上当てはまるとメタボリックシンドロームの可能性が高い。

心臓病や脳卒中などを引き起こす原因のひとつに「動脈硬化」があげられます。動脈硬化の危険因子といえ、コレステロールが有名ですが、最近では肥満(特に内臓のまわりに付着した脂肪)がさまざまな生活習慣病を引き起こし、より動脈硬化になりやすいことが分かっています。内臓脂肪の蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「メタボリックシンドローム」と呼びます。内臓脂肪型肥満に該当する方が、②高脂血症、③高血圧、④糖尿病のいずれかを軽度で

も、二つ以上満たしていれば、メタボリックシンドロームと診断される可能性があり、動脈硬化のリスクが高くなります。ただし、メタボリックシンドロームを引き起こす内臓脂肪は、比較的簡単にたまるものの、容易に燃焼することができない脂肪なので、食生活や運動などの生活習慣の改善で、予防・解消ができます。左のメタボリックシンドローム診断基準に該当しそうな方は、生活習慣を見直して内臓脂肪を減らすようにしましょう。

## まずは家の近くの施設で運動してみよう！ 区内の体育施設案内

### 白石温水プール

平和通1丁目南2-5 ☎846-0004

【開館時間】午前10時～午後9時

【休館日】第2月曜(祝日の場合第1月曜)

【利用料】一般580円、高校生280円  
65歳以上140円



[http://www.city.sapporo.jp/sports/facility/pool/40\\_pool.html](http://www.city.sapporo.jp/sports/facility/pool/40_pool.html)

### 白石区体育館

南郷通6丁目北1-1 ☎861-4014

【開館時間】午前9時～午後9時

【休館日】第3月曜(祝日の場合第4月曜)

【利用料】一般390円、高校生230円  
65歳以上130円



[http://www.city.sapporo.jp/sports/facility/gim/40\\_gym.html](http://www.city.sapporo.jp/sports/facility/gim/40_gym.html)

## あの人の健康法を聞いてみよう～「白石元気体操」で健康づくり

札幌市では、助成金の交付など、仲間同士による健康づくりの活動を応援する「ヘルシーコミュニティ促進事業」を行っています。

対象は、自主的に継続して活動している15人以上のグループで、白石区では、現在、14グループが活動中。

そのなかに、白石の歴史をモチーフにした「白石元気体操」を仲間同士で作り、その普及を行っている「白石元気サポート隊」が活動しています。

いつもはつらつとしている代表の井上良子さんから、活動の内容とご自身の健康法を伺いました。

「元気サポート隊」の活動内容を教えてください。

1年に50回以上、町内会で行う健康講座などに出演依頼があり、元気体操を披露しています。

元気体操を始めたきっかけは？

区で実施している健康づくりリーダー養成研修を受講したときに、その時の仲間たちと地域に貢献するために白石にちなんだ体操を作ろうと盛り上がったのがきっかけです。音楽も体操も白石区民の手作りです。

メンバーは何人位いらっやいますか？

50代から80代まで25人です。みなさん元気でもとも仲がいいですよ。やはり、一つの目標を持って、自分たちで体操を作ったというのが生きがいになっているのかもしれない。

仲間と楽しみながら健康について考え、行動するのが健康づくりを長続きさせるコツなのか、もしないと井上さんとお話して感じました。

「白石元気体操」に興味を持たれた方は、区で元気体操を紹介するビデオの無料貸し出しを行っていますので、お気軽に健康・子ども課までお問い合わせください。



人と会うのが一番の健康法。  
元気の素をもらえます。

▲元気サポート隊の活動を笑顔で話す井上良子さん



▲「白石元気体操」のビデオ

## 参加してみよう！～健康づくりリーダー養成研修

### 「からだにいいこと伝え隊」隊員募集！

冬を乗り切る工夫や体力づくりなど、体にいいことを学び、家族や友人に伝えてくれる隊員を募集します。健康づくりをきっかけに新しいこと始めてみませんか。

| 日時        | 研修内容                               |
|-----------|------------------------------------|
| 10月20日(金) | 公衆衛生と健康さっぽろ21・私たちの保健センター・健康寿命をのばそう |
| 10月31日(火) | 冬の健康づくり・からだを温める食事・歯の健康             |
| 11月10日(金) | 冬を乗り切るからだづくり（講演会）・コロバースボトル・介護予防の知識 |
| 11月28日(火) | まちづくりについて・地域で活動しているグループと交流         |

○会場 白石保健センター

○対象・定員 区内にお住まいの方。20人。

○申込方法 10月11日（水）午前8時45分から白石保健センターに電話で受け付け（先着順）。

【詳細】市コールセンター ☎222-4894

【申込】健康・子ども課健やか推進係 ☎862-1881

※上記の講座のほか、白石8ページにも健康に関する講座をご紹介します。

### 健康づくりを応援しています！

区健康・子ども課では、食生活や歯の健康、禁煙のご相談などさまざまな健康づくりのお手伝いを行っています。

お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】区健康・子ども課 ☎862-1881

<http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/>

### リフレサッポロ 本通16丁目南4-26 ☎866-3811



【開館時間】午前10時～午後9時

【休館日】第3月曜（祝日の場合第4月曜）

【体育室利用料】一般390円、高校生230円  
65歳以上130円

【プール利用料】一般580円、高校生280円、65歳以上140円

<http://www.sapporo-fukuri.or.jp>（リフレサッポロをクリック）

# しろいし板

10月11日からのお知らせ

## 行政相談週間

10月16日(月)～22日(日)の秋の行政相談週間にちなみ、国や道の行政に関する相談や要望などをお受けします。

日時 10月17日(火)午前10時～午後4時。

会場 区役所2階11番窓口「相談コーナー」。

また、電話でも次の行政相談委員が相談に応じています。

稲石 巖 電話(871)1332  
熊谷 節子 電話(821)5229  
中澤 延也 電話(865)5010  
【詳細】区総務企画課広聴係 電話(861)2400内線225

## 中学生の主張発表会

区内9中学校の2・3年生が出席します。中学生の考えや思いを聞いてみませんか。  
日時 10月21日(土)午後2時～

## 市コールセンター ☎222-4894

### 白石区の主な施設

#### 白石区役所関係

白石区役所 ☎861-2400  
本郷通3丁目北1-1  
白石保健センター ☎862-1881  
本郷通3丁目北1-2  
白石区土木センター ☎864-8125  
本通14丁目南5-32

#### 区民・地区センター

白石区民センター ☎861-3100  
本郷通3丁目北1-1  
北白石地区センター ☎874-8232  
北郷3条7丁目9-20  
白石東地区センター ☎866-3000  
本通16丁目南4-27  
菊水元町地区センター ☎872-7600  
菊水元町5条2丁目4-20

#### まちづくりセンター

白石 ☎861-8270  
本通1丁目南2-32  
東白石 ☎861-9262  
本通13丁目南10-1  
東札幌 ☎811-9355  
東札幌2条4丁目3-14  
菊水 ☎811-9445  
菊水7条2丁目2-20  
北白石 ☎874-0293  
北郷2条3丁目11-21  
北東白石 ☎875-3077  
北郷3条12丁目4-1  
白石東 ☎862-0813  
本通18丁目南2-6  
菊の里 ☎871-2355  
菊水元町8条1丁目11-1

#### その他の施設

東札幌図書館 ☎824-2801  
東札幌4条4丁目1-1  
白石区体育館 ☎861-4014  
南郷通6丁目北1-1  
白石温水プール ☎846-0004  
平和通1丁目南2-5  
白石清掃事務所 ☎876-1753  
東米里2170

5時。  
会場 区民センター3階「区民ホール」。

参加方法 当日直接会場へお越しください。

【詳細】市コールセンター ☎(222)4894、区地域振興課まちづくり推進係 ☎(861)2400内線256

## 地区会館「白菊会館」の使用中止について

地区会館「白菊会館」(菊水元町8条1丁目)の耐震性能が基準値を大幅に下回ることが判明しました。そのため、9月6日(水)から集会所などの貸出しを中止しましたので、お知らせいたします。

なお、併設の「菊の里まちづくりセンター」は、耐震性能には問題がないため、通常どおり業務を継続します。

【詳細】区地域振興課 ☎(861)

2400内線222※技術的事項については都市局建築企画課 ☎(211)2816

## 国民健康保険料の夜間相談

夜間の国民健康保険料納付相談窓口を開設します。平日の日中に来庁が難しい方は、ぜひご利用ください。

日時 10月31日(火)、11月1日(水)。いずれも午後7時まで。  
相談窓口 区役所2階保険年金課25番窓口。

※夜間相談に来庁される方は、庁舎1階西側玄関からお入りください。

【詳細】区保険年金課収納一・二係 ☎(861)2400内線361・411

## 白石東地区センターから

### パソコン教室(ワード編)

初心者や基本をしつかりマスターしたい方を対象にマウ

ス操作や文字入力を学びながらハガキサイズの案内状を作成します。

日時 10月20日(金)、23日(月)、25日(水)、27日(金)、30日(月)、11月1日(水)。いずれも午前10時～正午。全6回。

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校・大学生を除く)。

定員 20人。  
費用 受講料3千400円。教材費千円。

申込方法 10月11日(水)午前9時～正午に電話か直接窓口で申し込み。※定員を超えた場合は10月12日(木)午前10時に公開抽選。定員に満たない場合は10月13日(金)まで先着順で受け付け。

受講料納入 10月16日(月)、17日(火)の午前9時～午後5時に窓口で納入。納入された受講料はお返しできません。

## 北白石地区センターから

### 初級パソコン講座

日時 11月6日(月)～24日(金)の毎週月・金曜日。いずれも午前10時～正午。全6回。

費用 受講料3千400円。教材費千円。

申込方法 10月17日(火)～19日(木)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で申し込み(先着順)。

受講料納入 10月24日(火)～26日(木)の午前9時～午後5時に窓口で納入。

【パソコンで年賀状作成】

日時 11月13日(月)、15日(水)、20日(月)。いずれも午後1時30分～3時30分。全3回。  
費用 受講料千800円。教材費千円。  
申込方法 10月31日(火)～11月



## 子育て講座受講者募集（無料）

「パパ・ママおしゃべり会議室」  
子ども・子育て・家庭のことなど、日々の生活で感じていることや、子育て情報などおしゃべりしてみませんか。

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 日時 | 11月21日(火)、27日(月)<br>午前10時～11時30分   |
| 内容 | 「グループ懇談会」<br>※保育士による親子あそびの紹介もあります。 |
| 定員 | 10人（先着順）                           |

会場 白石保健センター  
対象 就学前のお子さんをお育てしている保護者（受講中の託児有）。  
申込方法 10月25日(水)から電話で申し込み（受付時間：午前9時～午後5時）。  
※各講座とも今年度初めて受講される方が優先となります。  
問い合わせ 市コールセンター ☎222-4894  
申込・詳細 区健康・子ども課子育て支援係 ☎861-0345

## 子育てボランティア講習会受講者募集（無料）

少子化、核家族化の進行に伴い、子どもと家庭を取り巻く環境は大きく変化しています。乳幼児家庭の親子にとって、子どもの育ちを見守ってくれる地域の方は心強い存在です。赤ちゃんを抱いたり、絵本を読んだり、親子とふれあっていただける方を募ります。

日時 11月28日(火)、29日(水) 午前10時～正午  
会場 白石保健センター 2階講堂  
内容 地域での子育て支援活動の現状、子どもの心身の発達、遊びの実践（絵本の読み聞かせ、手作りおもちゃの紹介など）  
※後日、子育てサロン体験を行います。  
定員 20人（先着順）。  
申込方法 10月17日(火)から区健康・子ども課子育て支援係に電話で申し込み（受付時間：午前9時～午後5時）。  
問い合わせ 市コールセンター ☎222-4894  
申込・詳細 区健康・子ども課子育て支援係 ☎861-0345

※施設の所在地、電話番号は、白石4ページの「白石区の主な施設」をご覧ください。

2日(木)の午前9時～午後5時  
に電話か直接窓口で申し込み  
(先着順)。  
受講料納入 11月7日(火)～9  
日(木)の午前9時～午後5時に  
窓口で納入。  
(両講座とも)  
対象・定員 区内にお住まい  
かお勤めの15歳以上の方(中  
学・高校生を除く)。20人。

## ◎平成18年度文化祭の開催(参観無料)

◎菊水元町地区センターから  
センターを利用している  
その他 ①納入された受講料  
はお返しできません。②応募  
者が少ない場合、中止になる  
ことがあります。  
申込・詳細 北白石地区セン  
ター ☎(874) 8232

その他 ①納入された受講料  
はお返しできません。②応募  
者が少ない場合、中止になる  
ことがあります。  
日時 11月3日(祝) 午前10時～  
午後4時。  
内容 (展示の部) 午前10時  
～午後4時。(ステージ発表)  
午後1時～4時。  
配布 (午後0時30分から。先  
着100人)、呈茶(お菓子サービ  
ス。先着50人)、ビンゴゲーム  
(ステージ発表終了後。無料)。

◎読み聞かせ会(無料)  
日時 10月21日(土)。午前10時  
開場。午前10時15分開演。  
会場 1階「和室」。  
対象 幼児・小学校低学年(保  
護者同伴可)。  
参加方法 直接会場へお越し  
ください。  
詳細 菊水元町地区センター  
☎(872) 7600

## 東札幌図書館から

◎秋の図書館フェスティバル特別行事  
人形劇「清六てんぐ」(無料)  
日時 10月28日(土) 午後2時。  
会場 2階「集會室A」。  
定員 70人(先着順)。

◎子ども映画会(無料)  
日時 10月21日(土) 午後3時。  
会場 2階「集會室A」。  
定員 70人(先着順)。

◎楽しいお話し会(無料)  
日時 10月14日(土)、11月4日  
(土)。いずれも午後2時。  
会場 1階「おはなし室」。  
内容 絵本の読み聞かせ、紙  
芝居。

◎詳細 東札幌図書館 ☎(824)

## 広告欄

## 白石区民特別講座

### ◎白石を学ぶⅡ産業編

#### 「蒲鉾のかね彦を知る」

「土地・水・原料を求めた職人のこだわりと熱き想い」

住民の立場から、地場産業である「かまぼこ」の歴史や白石区とのかかわりについて楽しく学びながら見学します。  
**日時** 11月4日(土)午前9時～10時30分。※地下鉄東西線「東札幌駅」1番出口に午前8時40分集合。  
**会場** 「蒲鉾のかね彦」(東札幌6条1丁目2-26)。  
**定員** 20人(先着順)。  
**費用** 200円。

**申込方法** 10月11日(水)から電話か直接窓口で申し込み。  
**受講料納入** 10月11日(水)～29日(日)。  
 ※申し込み、受講料納入いずれも午前10時～午後5時。

**申込・詳細** 白石区民センター ☎(861)3100

## 第34回白石区民卓球大会参加者募集

区民の皆さんが気軽に参加できる大会です。スポーツの秋、卓球で気持ち良く汗を流しませんか。

**日時** 11月23日(祝)午前9時30分開会式。

**場所** 白石区体育館。

**種目** ①小学男子②小学女子③中学男子④中学女子⑤一般男子⑥一般女子⑦壮年男子⑧壮年女子⑨⑤・⑥は高校生を除く、⑦・⑧は60歳以上。

**参加資格** 区内にお住まいの方。※60歳未満で過去3年間の全道大会入賞者の参加はできません(小・中学生は除く)。

**参加費** 小・中学生無料。一般・壮年300円。

**申込方法** 所定の申込書に記入の上、持参または返信用封筒を同封しての郵送(郵送の際、一般・壮年の方は参加費を為替または現金書留でお送りください)。申込書は、区役所、白石区体育館、区内のまちづくりセンター・区民センター・地区センターで配布。

**申込期間** 10月11日(水)～26日(木)の午前8時45分～午後5時15分(土・日曜日を除く)。

郵送の場合は、10月26日(木)の消印有効。

**申込・詳細** 〒003-8612(本郷通3丁目北)白石区体育振興会連合会事務局(区地域振興課まちづくり推進係) ☎(861)2400内線255



## 「子どもワンダーランド」の参加者を募集します

市内在住の外国の方から、母国の生活の様子や遊びを教えてもらい、楽しく国際理解を深める事業です。参加される皆さんには、プレゼントを用意しています。



**日時** 11月3日(祝)午前10時～午後1時。  
**会場** 区民センター3階「区民ホール」。

**対象** 小学校1～6年生。50人程度(親子での参加可)。

**申込方法** 10月11日(水)～27日(金)の午前8時45分～午後5時15分に電話かファクスで申し込み(先着順)。

**申込必要事項** 住所、氏名、電話番号、学校名、学年。

**申込・詳細** 子ども未来局

子どもの権利推進課 ☎(211)2942、FAX(211)2943  
 ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/kodomo/ikusei>

## まちづくりサポーター募集中 ～あなたの力を地域で生かしてみませんか～

「まちづくり事業のお手伝いをしてみたい」、「地域のために何かしてみたい」という区民の皆さんの登録をお待ちしています。

**内容** 地域で行われているまちづくり活動・事業に参加します。サポーターの手助けを求める各種団体にあなたを紹介し、その団体があなたのサポートを希望し、条件が合えば、その団体の事業などで活躍していただきます。

※地域情報誌発行のお手伝い、パソコン教室での指導サポート、イベント会場の設営・撤収や物品運搬など。  
 ※生活介護や家事支援、事業所の清掃など特定の依頼者、個人に対する奉仕などについては対象外です。

**対象** 区内にお住まいで、やる気のある方なら特別な資格や能力がなくても登録可。  
 ※知識や経験を生かしたい方も大歓迎。昔遊びを子どもたちに教えたい、ホームページ作成が趣味、パソコンへの打ち込みが得意、自分の得意な分野を人に教えたい(講師)など簡単な

ことから専門的なことまで何でも結構です。

**申込方法** 所定の申込書に記入の上、持参か郵送またはファクスで申し込み。申込書は、区役所、区内のまちづくりセンター・区民センター・地区センターで配布。区ホームページからもダウンロードできます。

**申込期間** 随時募集(持参の場合の受付は土・日曜日、祝日を除く、午前8時45分～午後5時)。

**申込・詳細** 〒003-8612 白石区本郷通3丁目北1区地域振興課まちづくり推進係

☎861-2400(内線256) FAX861-2775  
 ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/>





## 白石保健センターから

詳細

市コールセンター ☎ 2 2 2 - 4 8 9 4

白石保健センター ☎ 8 6 2 - 1 8 8 1

## ポリオワクチンの服用（5月と10月に実施）

**対象** 生後3カ月から90カ月（7歳6カ月）未満で、ワクチンを2回飲んでいないお子さん。

## 服用前の注意

- ①予防接種のしおりで、必要性や副反応を事前に理解しておいてください。
- ②当日は予防接種予診票に必要事項を記入し、母子手帳もお持ちください。
- ③服用後吐くことがあるので、服用前と後、各30分は授乳などを控えてください。

## 次のお子さんはワクチン服用ができません

- ①37.5℃以上の発熱のある人。
- ②下痢をしている人。
- ③三種混合およびB型肝炎ワクチンを受けて6日を経過していない人。
- ④BCG、水ぼうそう、おたふくかぜ、麻疹風しん混合ワクチンを受けて27日を経過していない人。
- ⑤はしかが治ってから4週間を経過していない人。
- ⑥水ぼうそう、おたふくかぜ、風しんにかかってから4週間を経過していない人。
- ⑦突発性発疹、手足口病などはかかってから2週間を経過していない人。
- ⑧熱性けいれんの最終発作から3カ月以内の人。他の予防接種については主治医に相談してください。
- ⑨その他、医師が不適当な状態と判断した場合。

| お住まいの地区                 | 指定日       | 受付時間          | 会場       |
|-------------------------|-----------|---------------|----------|
| 中央・本通・平和通・流通センター        | 10月2日(月)  | 午前9時～10時30分   | 白石保健センター |
| 北郷・川北・川下                | 10月6日(金)  | 午後1時15分～2時30分 |          |
| 東札幌・菊水上町・菊水・菊水元町・米里・東米里 | 10月13日(金) | 午後1時15分～2時30分 |          |
| 栄通・南郷通・本郷通              | 10月20日(金) | 午前9時～10時30分   |          |
| 指定日に服用できなかった人           | 10月27日(金) | 午後1時15分～2時30分 |          |
|                         | 10月30日(月) | 午前9時～10時30分   |          |

## 大人の追加接種

昭和50年～52年生まれの方は、ポリオの免疫を保有している方の割合が他の年齢層に比べて低いことが、厚生労働省の調査で分かりました。

## ①ポリオウイルス常在国に渡航される時

## ②お子さまがポリオワクチン接種を受ける時

に再度ポリオワクチンの予防接種を1回受けられることをお勧めします。ただし、ワクチンの服用は任意（有料：1,120円）です。接種日時などは上表の通りです。

## 地区健康相談を受けましょう

各地区で健康相談を実施します。受診希望の方は、住所、氏名、年齢などが分かるもの（運転免許証や健康保険証など）をご持参ください。

## ■申込方法 当日直接会場へお越しください。

| 実施日       | 受付時間       | 実施会場                       |
|-----------|------------|----------------------------|
| 10月19日(木) | 午前9時～11時   | 菊水元町南福祉会館※<br>菊水元町7条2丁目6-5 |
| 10月19日(木) | 午後1時30分～3時 | 旭町内会館<br>平和通10丁目北4-15      |

※当初白菊会館を予定していましたが、菊水元町南福祉会館に変更になりました。ご迷惑をおかけしますがご了承ください。

※下記に該当する方は、証明書などを持参すると検査が無料になります。

- ◆70歳以上の方〔健康保険証など年齢を確認できるもの〕
- ◆市民税非課税世帯の方〔市民税課税証明書〕
- ◆特定の障がいのある65～69歳の方〔老人保健法医療受給者証〕
- ◆生活保護世帯の方〔生活保護受給証明書〕

| 種別       | 検査項目                                                            | 対 象                                                                                               | 費 用                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 健康相談     | 血圧・尿検査                                                          | 希望者                                                                                               | 無料。<br>※医師の指示による心電図検査は有料1,200円。     |
|          | 血液検査                                                            | 40歳以上の方。<br>※すこやか健診受診者は対象となりません。                                                                  |                                     |
|          | 胸部X線撮影                                                          | 妊娠中の方は胸部X線撮影は受けられません。                                                                             |                                     |
| 肝炎ウイルス検診 | 65歳以上の方には問診票（生活機能自己チェックリスト）を記入していただき、医師による口腔内の視診や関節の触診などを実施します。 |                                                                                                   | 両方実施 400円<br>B型肝炎 100円<br>C型肝炎 350円 |
|          | B型肝炎ウイルス検査                                                      | 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の節目に該当する希望者。                                                           |                                     |
|          | C型肝炎ウイルス検査                                                      | ※節目以外で、過去に肝機能異常を指摘された方、広範な外科的処置や妊娠、分娩時に多量出血したことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方は、健康相談と同時に実施できますのでお申し出ください。 |                                     |

## 胃がん・大腸がん検診のお知らせ

40歳以上の方（職場で受診できる方を除く）を対象に、胃がん・大腸がん検診を行っています。

受診ご希望の方は、白石保健センターに電話か直接窓口でお申し込みください。

※検診を申し込まれた方には、受診の1週間前に、受診票と大腸がん検診採便用具セットをお送りします。

※上記「地区健康相談」と同様に受診料免除の対象となる方は、証明書などをお持ちください。

| 日 程       | 受付会場     | 受付時間        | 受 診 料 金                                                   |
|-----------|----------|-------------|-----------------------------------------------------------|
| 10月23日(月) | 白石保健センター | 午前8時45分～10時 | 胃がん・大腸がん<br>検診セット 1,100円<br>「胃がん」のみ 700円<br>「大腸がん」のみ 600円 |
| 11月27日(月) |          |             |                                                           |
| 11月29日(木) |          |             |                                                           |
| 11月30日(木) |          |             |                                                           |
| 12月25日(月) |          |             |                                                           |

※施設の所在地、電話番号は、白石4ページの「白石区の主な施設」をご覧ください。

平成18年区内の交通事故  
9月15日現在（前年比）

発 生  
882件  
(-103)

死 者  
3人  
(-1)

傷 者  
1,067人  
(-80)



## 白石保健センター講座（無料）

問い合わせ  
詳細市コールセンター ☎ 2 2 2 - 4 8 9 4  
白石保健センター ☎ 8 6 2 - 1 8 8 1

◎区内にお住まいかお勤めの方を対象に下記の講座を開催します。

| 講座名・内容                                                                                    | 日時・会場                                                                                                                                                                                                                                                                 | 申込方法・定員                                                     | その他                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>市民健康教室</b><br>テーマ「パーキンソン病について」<br>講師 白石脳神経外科病院<br>医師 竹田正之先生                            | 10月30日(月)<br>午後1時30分～3時<br>白石保健センター2階講堂                                                                                                                                                                                                                               | ・10月11日(水)から白石保健センターに電話で申し込み(受付時間:午前9時～午後5時)。<br>・90人(先着順)。 | なし                                    |
| <b>大人のための歯磨き教室</b><br>歯周病予防に効果的なお手入れ方法をマスターしませんか。<br>当日は、歯ブラシ圧測定、唾液による歯周病チェックも実施します。      | 11月6日(月)<br>午後1時30分～3時<br>(受付は午後1時10分～)<br>白石保健センター2階講堂                                                                                                                                                                                                               | ・10月16日(月)から白石保健センターに電話で申し込み(受付時間:午前9時～午後5時)。<br>・20人(先着順)。 | 歯ブラシ持参。                               |
| <b>ヘルスアップ体験教室</b><br>あなたの健康のためにヘルスアップしませんか。                                               | 1回目<br>(講話)みんなで考えよう健康のこと!<br>(運動)ストレッチ<br>11月8日(水)<br>午後1時30分～3時30分<br>白石保健センター2階講堂<br>2回目<br>(講話)みんなで考えよう食事のこと!<br>(運動)筋力トレーニング<br>11月14日(火)<br>午後1時30分～3時30分<br>白石保健センター2階講堂<br>3回目<br>(講話)みんなで考えよう歯のこと!<br>(運動)リズム体操<br>11月29日(水)<br>午後1時30分～3時30分<br>白石保健センター2階講堂 | ・10月11日(水)から白石保健センターに電話で申し込み(受付時間:午前9時～午後5時)。<br>・30人(先着順)。 | ※40～64歳の方が対象。<br>動きやすい服装、運動靴でお越しください。 |
| <b>環境マラソン講座「エコクッキング」</b><br>環境とからだにやさしい食事づくりを学びませんか。<br>①環境とからだにやさしい調理実習<br>②エコライフについてのお話 | 10月25日(水)<br>午前10時～午後1時30分<br>白石区民センター1階料理実習室                                                                                                                                                                                                                         | ・10月11日(水)から白石保健センターに電話で申し込み(受付時間:午前9時～午後5時)。<br>・30人(先着順)。 | エプロン、三角巾、筆記用具持参。                      |

※体力づくりなどを学ぶ「健康づくりリーダー養成研修」の参加者を募集します。詳しくは、白石3ページをご覧ください。

## 白石区体育館スポーツ講習会受講生募集

申込・詳細

白石区体育館  
☎ 8 6 1 - 4 0 1 4

| 対象          | 種目名        | 曜日  | 実施時間             | 回数 | 定員  | 受講料                  | 申込期間・方法                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|------------|-----|------------------|----|-----|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16歳以上の健康な男女 | 楽しいゴルフ     | 月   | 午前9時～10時30分      | 8  | 26人 | 7,200円<br>(5,800円)   | <b>申込期間</b><br>11月6日(月)～10日(金)<br>※午前9時～午後5時に電話か直接窓口で申し込み。<br>※申込多数の場合、抽選。<br><b>抽選日</b><br>11月11日(土)午前10時から。<br><b>受講料納入</b><br>11月13日(月)～17日(金)<br>※午前9時～午後5時に直接窓口で納入してください。<br>※期間内に納入がない場合キャンセルとなります。<br><b>追加募集</b><br>定員に満たない場合は11月13日(月)から追加募集。電話か直接窓口で申し込み(先着順)。 |
|             | バドミントン初級   | 月   | 午前10時45分～午後0時45分 | 8  | 18人 | 5,600円<br>(4,500円)   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|             | ロングランテニス初級 | 月・金 | 午前11時～午後0時30分    | 20 | 12人 | 14,900円<br>(11,900円) |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|             | ロングランテニス中級 | 月・金 | 午前9時30分～11時      | 20 | 12人 | 14,900円<br>(11,900円) |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5歳～未就学児     | 幼児フットサル    | 月   | 午後3時～4時          | 8  | 18人 | 4,100円               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |

◆開講予定時期は12月上旬以降です。詳しくは直接体育館へお問い合わせください。

◆受講料の( )内の金額は、65歳以上の方および身体障害者手帳をお持ちの方の料金です。  
受講料納入時に証明できるものをお持ちください。

## 広 告 欄

※施設の所在地、電話番号は、白石4ページの「白石区の主な施設」をご覧ください。