

しろいし 区民のページ

2010年8月号

編集

白石区総務企画課広聴係
〒003-8612 札幌市白石区本郷通3丁目北
TEL 861-2400 内線 224
FAX 860-5236
Eメール: sh.somu@city.sapporo.jp



白石区役所ホームページ おもしろいしWEB
<http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/>

特集 白石的健康生活

しろいしな風景

「新緑に囲まれてラジオ体操」

撮影日 平成22年6月14日

撮影場所 白石東冒険公園（栄通19丁目）

撮影者 佐藤昌弘さん

厚別区から自転車で白石サイクリングロードを走行していたら、

新緑の公園内でラジオ体操が行われていました。



マスコットキャラクター「しろっぴー」



第2回 しろいしな風景 写真コンテスト作品募集中!

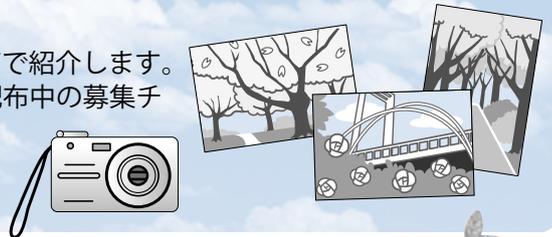
区内で撮影された魅力あふれる写真を募集しています。

応募作品は、10月下旬に開催予定の作品展や区役所ホームページなどで紹介します。

詳しくは、区総務企画課広聴係と区内各まちづくりセンターなどで配布中の募集チラシが区役所ホームページをご覧ください。

【テーマ】 花と緑のある風景

【応募期限】 平成22年9月30日(木) (必着)



街かど掲示板

地域の団体が実施するイベントの情報です!!

参加方法や費用などの詳細は、問い合わせ先へお尋ねください。

第7回白石地区いきいき健康まつり

【内容】 白石地区にお住まいの方を対象にした「健康」「歴史」「交流」がテーマのお祭りを開催します。

【日時】 9月5日(日)午前9時30分～正午

【会場】 白石小学校(本通1丁目北)

【問い合わせ先】 いきいき健康まつり実行委員会事務局

☎860-1431 FAX861-7079

無料 要申込 8月20日(金)まで

JICA札幌 世界の見聞広場2010

【内容】 国際協力機構札幌国際センター(JICA札幌)の研修員が、母国の文化や踊りを紹介。また、参加者と研修員でゲームなどを楽しめます。

【日時】 8月28日(土)午後0時15分～5時

【会場】 JICA札幌(本通16丁目南)

【問い合わせ先】 北方圏センター ☎866-8680

無料

掲載を希望する場合は、区総務企画課広聴係にご相談ください。多くの情報を掲載するため、掲載項目は、原則として「タイトル」「簡単な内容」「日時」「会場」「問い合わせ先」とさせていただきます。



やさいを食べて元気に過ごそう

札幌市では、札幌市健康づくり基本計画「健康さつぽろ21」に基づき、もっと野菜を食べる習慣を持ってもらおうと、旬の野菜が豊富な8月を「野菜摂取強化月間」とし、さらに毎月1日を「野菜の日」と定めています。

札幌市民は野菜不足!?

成人1人当たりの野菜の目標摂取量は**1日350グラム**(緑黄色野菜120グラム+その他の野菜230グラム)。しかし、市民1人当たりの摂取量は254グラムで、目標より約100グラム下回っています(平成18年札幌市健康・栄養調査)。

野菜を食べるとなぜいいの?

野菜は、体の調子を整えて病気になるにくくするビタミンやミネラル、腸の働きを助ける食物繊維などを多く含んでおり、生活習慣病の予防に

札幌市内で作られる主な野菜

野菜	主な効用など
ニンジン	皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAを多く含む。紫外線が強くなる夏場こそ、積極的に摂取を。
小松菜	道内生産量は札幌市が1位(平成18年度)。あくが少なく、下ゆで不要なのが利点。ビタミンAが豊富。
カボチャ	さつぽろブランド「大浜みやこ」が有名。ビタミンAのほか、ビタミンB1・B2・Cも含まれるビタミンの宝庫。
このほか	トマト、ピーマン、ブロッコリーなど
玉ネギ	区内でも栽培が盛ん。夏バテ解消に役立つビタミンB1(豚肉やウナギなどに多い)の吸収を進める物質を含む。
レタス	市内で作られる野菜の主要品目の1つ。生野菜としてだけではなく温野菜としてもぜひ摂取を。
このほか	キャベツ、キュウリ、ナス、大根など

1日5皿を目安に野菜のおかずを食べてね!



欠かせません。また、体にこ

もった熱を尿と一緒に排出したり、のどの渇きを防いだりする働きもあり、暑い夏を元気に過ごすためにも野菜の摂取は大切です。



白石サイクリングロード (南郷通1丁目南、環状夢の橋付近)



豊平川サイクリング園路(菊水1条1丁目)



北郷緑道(北郷9条8丁目)

ひと手間かけて、おいしくたくさん食べましょう。



白石区生活改善推進協議会会長 吉野栄子さん(菊里地区在住)

いち押し野菜は「小松菜」です。カルシウムはホウレン草の3倍以上も含まれ、ビタミン類も豊富。市内でも多く作られており、地産地消という意味でも非常に優等生です。



夏野菜の代表格「トマト」もお勧めです。抗酸化作用のあるリコピンが多く含まれ、免疫力を高める効果があります。また、野菜をたくさん食べることは、加熱すること。近ごろ人気の蒸し野菜のほか、スープに数種類の野菜を入れるのも良いでしょう。野菜の栄養を逃すことなく、おいしく

たくさん食べることができません。

※「食生活改善推進員」とは

食を通じた健康づくりを地域に広めるボランティア。幅広い年代の方を対象に、栄養・バランスの良い食事や料理方法を、区内各地域での「親子料理教室」や「伝達料理講習会」などで紹介しています。区内の会員数は現在123人。

「ヘルシーメニュー」を区役所ホームページで公開中!



▲和風ロールキャベツ

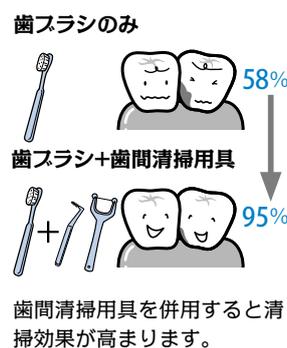
センターの考えた「ヘルシーメニュー」の紹介です。たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んだ50種類のレシピを公開しています。

おいしく食べるためには歯の健康も大切。



白石保健センター 歯科衛生士 石田真紀子さん

使っていますか? 歯間清掃用具。歯と歯との間は、食べかすや細菌が残りがちです。歯ブラシと歯間清掃用具(歯間ブラシやデンタルフロス)を併用すると、歯ブラシだけで磨いた場合と比べて、清掃効果はなんと約40%もアップします!



丁寧な歯磨きを習慣に

歯磨きは、歯と歯肉の境目にある歯周ポケットも忘れずに。虫歯や歯周病を予防するため、丁寧な歯磨きを習慣化することが大切です。歯医者さんは心強い味方です。歯の健康を保つには定期的な検診を受けることが大切。症状がなくても、年に一度は歯科医院で歯の健康チェックを受けましょう。



みんなで楽しく健康づくり!

すこやかファミリーフェスタ

日時 8月31日(火)午前10時～午後3時
会場 白石区民センター

催し物	時間	備考
①体力測定・骨密度測定	午前10時～正午	各100人(当日先着順)
②絵本読み聞かせ・遊びコーナー	午前10時	—
③相談コーナー(薬・介護)	～午後1時	—
④食生活改善展「朝食を食べよう～もっと野菜を350g!」・食中毒予防コーナー	午前10時	試食(午前11時～)
⑤歯っぴいコーナー	～午後3時	—
⑥マッサージ体験		—
⑦子どもとできるエアロビ体操♪	午前10時30分～ 午前11時15分～	2回各30人(先着順)
⑧健康づくり講話 「骨粗しょう症・運動器不安定症の 予防と治療」	午後1時30分 ～2時30分	講師：勤医協札幌病院 ねこづかよしお 猫塚義夫医師 100人(先着順)

申込 ①は当日会場で受け付け。⑦⑧のみ8月11日(水)～27日(金)の
午前9時～午後5時に電話か窓口で(土・日曜は除く)。

申込先・詳細 区健康・子ども課健やか推進係(本郷通3丁目北)

☎862-1881

ウォーキングもいいけど、楽しく走りたい!

第18回しろいし区民ふれあい健康マラソン大会

日時 9月26日(日)午前9時30分

コース 白石サイクリングロード
スタート・ゴールは万生公園
(南郷通8丁目南)

種目 ①一般男子10km②一般女子10km
③一般男子5km④一般女子5km
⑤中学男子3km⑥中学女子3km
⑦小学男子3km⑧小学女子3km
⑨親子ペア2km

※①～④は高校生以上、⑦⑧は小学4年生以上、⑨の子どもは小学3年生以下。

対象 区内に居住か通勤・通学する健康な方。未成年は保護者の承諾が必要。

申込 区役所や白石区民センター、区内各まちづくりセンター・地区センター、白石
区体育館などで配布中の申込書に必要事項を記入の上、持参か郵送。
区役所ホームページからの申し込みも可。

申込期限 8月27日(金)(郵送の場合、8月25日(水)消印有効)。

持参の場合、受付時間は午前8時45分～午後5時15分(土・日曜を除く)。

その他 入賞者(各種目第3位まで)を表彰します(タイムの計測は入賞者のみ)。

申込先・詳細 区地域振興課まちづくり推進係(〒003-8612 本郷通3丁目北)

☎861-2400内線255



▲子どもとできるエアロビ体操♪



▲食生活改善展



▲歯っぴいコーナー

このほか、白石保健センターでは
下記の講座を開催いたします。詳
しくは、来月号以降の白石区民の
ページでお知らせします。

◎とことこオータムウォーキング
9月24日(金)

◎ヘルスアップ教室
10月28日(木)

◎大人のための歯みがき教室
11月8日(月)

▶ヘルスアップ教室
「水中ウォーキング」



しろいしクイズ!

札幌市では、旬の野菜が豊富な8月を「野菜摂取強化月間」と定めています。
さらに、毎月1日を何の日としているで
しょうか。

- ①ウォーキングの日 ②野菜の日
③虫歯予防の日

※クイズの正解は9月号の白石区民のページで発表します。

プレゼント

正解者の中から抽選で5人の方に共通ウィズユーカー(1,100円分)を差し上げます。

応募方法

①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦この
特集(白石区民のページ2～4ページ)へのご意見・ご感想⑧今後
特集で扱ってほしいテーマを記入し、区総務企画課広聴係(白石
区民のページ1ページ参照)へはがきかファクスで。1人1通。8
月31日(火)消印有効。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



市コールセンター ☎222-4894

白石区役所関係

- 白石区役所 ☎861-2400
本郷通3丁目北
- 白石保健センター ☎862-1881
本郷通3丁目北
- 白石区土庫センター ☎864-8125
本通14丁目南

まちづくりセンター

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



一区関連のお知らせ

あんない板

8月11日～9月10日



<白石区の人口・世帯数> <白石区内の交通事故・火災件数>

平成22年7月1日現在
204,391人 (-93)
101,528世帯 (-58)
※かつこ内は前月比

平成22年累計・7月15日現在

	発生	死者	負傷者
交通事故	520件(-34)	3人(+2)	586人(-52)
火災	41件(-4)	1人(+1)	4人(-1)

※かつこ内は前年比

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
- 北白石地区センター ☎874-8232
北郷3条7丁目
- 白石東地区センター ☎866-3000
本通16丁目南
- 菊水元町地区センター ☎872-7600
菊水元町5条2丁目

その他の施設

- 東札幌図書館 ☎824-2801
東札幌4条4丁目
- 白石区体育館 ☎861-4014
南郷通6丁目北
- 白石清掃事務所 ☎876-1753
東米里2170
- 白石区保育・子育て支援センター ☎861-1910
(ちあふる・しろい)本郷通3丁目北

※費用の記載のないものは全て無料

白石区少年育成指導室から

不登校や非行、思春期のさまざまな問題に関する相談を電話でお受けしています。

日時 月～金曜の午前10時30分～11時、午後1時～2時
(祝・休日、年末年始を除く)。
相談受付ダイヤル☎(861)2400内線257
【詳細】白石区少年育成指導室
(区地域振興課内) ☎(861)2400内線255

白石保健センターから

①両親教室

赤ちゃんの人形を使った入浴の実習などを行います。
日時 9月10日(金)午後6時20分～8時30分。
対象 初妊婦とその配偶者。
定員 45組(先着順)。
申込 8月30日(月)から電話で。
受付時間は午前9時～午後5時(土・日曜を除く)。
②胃がん・大腸がん検診(予約制)

日時 8月23日(月)、9月27日(月)午前8時45分～10時。
対象 区内にお住まいの40歳以上の方(職場などで受診できる方を除く)。
費用 胃(バリウム) 700円。
大腸(検便) 400円。
申込 検診日の10日前までに電話か窓口で。受付時間は午前9時～午後5時(土・日曜を除く)。

その他

70歳以上、後期高齢者医療制度に加入、生活保護・支援給付世帯、市民税非課税世帯の方は、費用の免除制度があります。

③住民集団健康診査

日時・会場 左表の通り。予約は不要です。
健診種目 健康診査、胸部X線検査、緊急肝炎ウイルス検査。
対象 40歳以上で、国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方、生活保護・支援給付世帯の方など。
その他 費用などの詳細は、受診券・パンフレットなどでご確認ください。

申込先・詳細 区健康・子ども課健やか推進係☎(862)1881
8月11日(土)午後2時
8月14日(土)、28日(土)
9月4日(土)午後2時
◎お月見工作会

東札幌図書館から

◎休館のお知らせ

休館日 8月11日(水)、25日(水) ※「返却ポスト」は利用可。

◎楽しいお話し会

絵本の読み聞かせや紙芝居を楽しみます。
日時 8月14日(土)、28日(土)、9月4日(土)午後2時。



折り紙で月やウサギを作ります。
日時 9月11日(土)午後2時
◎詳細 東札幌図書館☎(824)2801

実施日	受付時間	会場
8月25日(水)	午前9時～11時	こころのリカバリー総合支援センター(平和通17丁目北)
	午後1時30分～2時30分	東白石会館(本通13丁目南)
8月31日(火)	午前9時～11時	菊水地区会館(菊水7条2丁目)
9月4日(土)		東川下記念会館(川下3条5丁目)
9月6日(月)		北郷瑞穂会館(北郷8条9丁目)

※健康診査には受診券と健康保険証(生活保護世帯の方は受給証明書、支援給付世帯の方は本人確認証のみ)が必要です。また、健康診査以外の検査については住所・氏名・年齢が確認できるものをお持ちください。
※市の指定する医療機関などで実施する健康診査では、胸部X線検査を実施していません。検査を希望する方は、住民集団健康診査会場で受けることができます。



※施設の所在地、電話番号は、白石5ページの施設一覧をご覧ください。

白石消防署から

◎「住宅用火災警報器」取り付けのお手伝い



白石消防団員が訪問し、警報器の取り付けをお手伝いします。

期間 来年1月30日までの土・日曜（12月を除く）。

対象 区内にお住まいで、購入した警報器を高年齢のため自分で取り付けられない方
申込 来年1月9日(日)までの午前9時～正午、午後1時～5時に電話か窓口で。各出張所でも受け付けします。詳細はお問い合わせください。

申込先・詳細 白石消防署予防課 ☎(861)2100

白石区ボランティアの集い

基調講演「支え合う地域、つくり」のほか、分科会「きのこから自然を学ぶ」「食育」「高齢者支援」や交流会、ボランティア活動を紹介するパネル展などがあります。白石区ボランティア連絡会と白石区社会福祉協議会の共催。

日時 8月26日(木)午前10時～午後1時30分。

対象 ボランティアに取り組んでいる方と、関心がある方
会場 白石区民センター。

【詳細】白石区社会福祉協議会（本郷通3丁目北）☎(861)3700

白石区民センターから

◎単身高齢者さぼりと「つるばら茶論」

押し花でしおりやコースターを作りながら、交流を深めます。
日時 8月20日(金)午後1時30分～4時。

費用 材料費100円。

◎白石区民講座

①ポタニカルアート入門～植物の細密画を描いてみよう～
日時 8月30日(月)、9月6日(月)、13日(月)、27日(月)午前10時～正午。全4回。

定員 15人(先着順)。

費用 2千600円(材料費含む)。

②みんなで歌おう

参加者全員で懐かしい童謡や叙情歌などを合唱します。
日時 9月1日～29日の水曜。午前10時～正午。全5回。

定員 20人(先着順)。

費用 2千900円。

③おもしろ漢字塾

漢字の魅力や面白さについて学びます。
日時 9月1日～22日の水曜。午後1時30分～3時。全4回。

定員 15人(先着順)。

費用 千800円。

④携帯ストラップ作り

日時 9月2日(木)、9日(木)、16日(木)、30日(木)午後1時30分

～3時30分。全4回。
定員 15人(先着順)。
費用 4千300円(材料費含む)。

※①～④共通

対象 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。
申込 8月16日(月)から電話か窓口で。受付時間は午前10時～午後5時。

◎白石区民特別講座「白石を学ぶ(文化・産業編)」

歴史案内板「白石歴しるべ」の見どころ4カ所や、アサヒビール北海道工場を徒歩で巡ります。
日時 8月31日(火)午後1時30分～4時。

対象 区内にお住まいの方。

定員 15人(先着順)。
申込 8月11日(水)～20日(金)の午前10時～午後5時に電話か窓口で。

◎白石区民センター祭「美術・書道展」作品募集

10月9日(土)、10日(日)開催の白石区民センター祭で展示する作品を募集します。

募集作品

【絵画の部】油・水彩画、日本・水墨・パステル画など。30号以内のサイズで額付き。

【書道の部】漢字・かな・近代詩文書など。135㍻×70㍻以内のサイズで額か台紙付き。

対象 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。1人1作品)。
申込 8月16日(月)～9月10日

(金)の午前10時～午後5時に電話か窓口で。なお、作品の搬入は10月8日(金)午前10時～午後4時です。

申込先・詳細 白石区民センター ☎(861)3100

◎つるばらおはなし会&親子工作会

絵本の読み聞かせの後、段ボールと貝を使って、カスターネットを作ります。はさみとステイックのりが必要。
日時 8月26日(木)午前10時30分～正午。

【詳細】白石区民センター図書室 ☎(861)2588



▲カスターネット見本

北白石地区センターから

◎北白石介護予防支援フェア
介護食の展示・試食会のほか、体力測定や脳トレニング、運動体験などがあります。
日時 8月19日(木)午後1時～3時。

対象 北白石・北東白石地区にお住まいの方。

◎フード入門超ゆくり講座
日時 9月6日(月)、8日(水)、13日(月)、15日(水)、20日(祝)、24日(金)、27日(月)、29日(水)午後1時30分～3時30分。全8回。

申込 8月23日(月)～30日(月)の午前9時～午後5時に電話か窓口で。

対象 区内にお住まいかお勤

会場 白石区民センター。

広告





めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。
定員 20人(先着順)。
費用 5千500円(教材費含む)。
申込先・詳細 北白石地区センター ☎(874)8232

白石東地区センターから

◎初心者のためのパソコン教室(インターネット編)



日時 8月23日(月)～9月3日(金)の月・水・金曜。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・高校生を除く)。
定員 20人(先着順)。
費用 4千400円(教材費含む)。
申込 8月11日(水)～18日(水)の午前9時～午後9時に電話か窓口で。

申込先・詳細 白石東地区センター ☎(866)3000

菊水元町地区センターから

◎読み聞かせ会
日時 8月14日(土)午前10時30分。

◎メタボリック健康講習会
日時 9月15日(水)午前10時～11時30分。

対象 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)。

※施設の所在地、電話番号は、白石5.ページの施設一覧をご覧ください。

定員 20名(先着順)。
申込 9月1日(水)～8日(水)の午前9時～午後9時に電話か窓口で。
◎つまみ食いカフェ「家族で作る敬老の日料理」
栄養豊富で消化の良い「けんちんうどん」を作ります。
日時 9月18日(土)午前10時～正午。
定員 家族6組(先着順)。
費用 一組600円。

申込先・詳細 菊水元町地区センター ☎(872)7600

白石区体育館から

①ピンポイントテニス中級
日時 9月1日(水)、8日(水)、15日(水)午後3時～4時30分。全3回。
定員 6人(多数時抽選)。
費用 3千100円。

②ピンポイント卓球
日時 9月7日(火)、14日(火)、21日(火)午前9時～10時30分。全3回。
定員 5人(多数時抽選)。
費用 3千500円。

※①②共通
対象 16歳以上の方。
申込 8月11日(水)～17日(火)の午前9時～午後9時に電話か窓口で(月曜を除く)。

申込先・詳細 白石区体育館 ☎(861)4014

しろっぴーノート

8月は平和月間です

今年は戦後65周年。平和の大切さについてあらためて考えてみませんか。



札幌市は平成4年3月30日、「平和都市宣言」を行いました。核兵器の廃絶と世界平和の実現を市民の皆さんと一緒に考えていきたいという願いを込めた宣言です。市では、その精神を広く知っていただくためのさまざまな取り組みを進めています。8月は「平和月間」として、「日本には忘れてはならない夏がある」をテーマに、普及事業を集中して実施。白石区でも、地域の語り部から子どもたちへ戦争体験を語り継ぐ事業を行います。

その「忘れてはならない夏」の記録を展示する施設が区内にあるのをご存じでしょうか。JR平和駅の人道橋を平和通側に階段を下りた目の前に、広島・長崎原爆資料展示館「北海道ノーモア・ヒバクシャ会館」が建っています。

広島原爆ドームを模した鉄骨の丸屋根の建物の二階は被爆資料室になっていて、熱線によって変形した瓦やガラス瓶、原爆の悲惨な被害を記録した写真などが展示されています。

この施設で自身の被爆体験を来館者に語っている越智晴子さん(社団法人北海道被爆者協会会長)は、市役所ロビーの「ヒロシマ・ナガサキ原爆展」でも、被爆体験を証言しました。被爆地以外には類を見ない、貴重な施設です。



- 所在地 平和通17丁目北
- 電話 866-9545
- 開館時間 午前10時～午後3時
- 休館 土曜、祝・休日
- 入館料 無料

広告





しろっぴーのアルバム

白石区役所ホームページ「おもしろいWEB」でも区内の行事の様子を紹介！
<http://www2.city.sapporo.jp/cgi-bin/shiroishi/news/news.pl>

子どもワンダーランド (6月19日)



135人の子どもたちがJICA札幌の研修員や留学生27人と交流。世界各国のゲームやダンスなどを一緒に楽しみながら、外国の文化に触れました。

旧月寒川河川敷地の協働活用に合意 (6月24日)



旧月寒川河川敷地で地元町内会と市が「河川敷地の適切な利用に関する合意書」を取り交わしました。今後、共に美しい河川敷地を守っていきます。

高齢者ふれあい交流会 (6月24日)



菊水地区の住民約180人がうちわ作りや会食などで交流を深めました。また、劇や南京玉すだれの舞台発表を見て楽しい時間を過ごしました。

クリーンアップ大作戦 (6月25日)



白石東地区で札幌商工会議所付属専門学校の生徒約700人が地域住民と清掃活動を実施。空き缶や吸い殻などを拾って、通学路をきれいにしました。

東白石児童会館で初公演 (6月26日)



東白石中学校演劇部の生徒がマイケル・ジャクソンを熱演。観劇した地域住民約100人は、迫真の演技や息の合ったダンスに見入っていました。

赤ちゃんってすごい! (7月1日)



柏丘中学校の3年生が赤ちゃんに触れ合い、命の大切さを学びました。赤ちゃんの両親から話を聞いたり、抱っここの仕方を習ったりしました。

