

しろいし 区民のページ

2010年11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 介護の心配…こんなときには!

しろいしな風景

「JR白石駅の向こうに沈む夕日」

撮影日 平成22年8月17日

撮影場所 平和通7丁目北

撮影者 なかやま みゆる 中山 実さん

2010年、例年になく暑い夏でした。夕日の左手、遠くに手稲山を望みます。



マスコットキャラクター「しろっぴー」



「しろいしな風景」では区内で撮影した風景写真を募集しています!

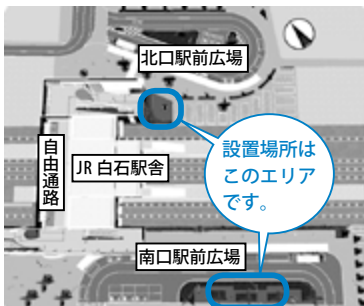
ご応募いただいた写真は、区役所ホームページやこのページなどで紹介します。募集要項は、区総務企画課広聴係と区内各まちづくりセンターで配布しているほか、区役所ホームページに掲載しています。内容を確認の上、ぜひご応募ください。

街かど掲示板

地域の団体が実施するイベントなどの情報です!!
参加方法などの詳細は、問い合わせ先へお尋ねください。

JR白石駅“思い出レンガ”プロジェクト

参加者
大募集



皆さんの名前を刻んだれんがを来年完成する駅前広場に敷き詰めます。目標の5,000個まで残り約2,000個です。締め切り間近ですので、早めにお申し込みください。

れんがの刻印イメージ▶ 4894 SHIROISHI
◀完成イメージ しろいし はなこ

【問い合わせ先】 JR白石駅思い出レンガプロジェクト事務局 ☎826-3138
HP <http://www7.plala.or.jp/shiroishi-net/omoid/>

要申込 12月25日(出)まで 有料 1人1個2,000円 先着順

白石区こども造形展



- 【内容】 区内の小学生が図工の時間に制作した絵画や工作を展示します。
- 【日時】 11月24日(水)~30日(火) 午前9時~午後9時
- 【会場】 白石区民センター (本郷通3丁目北)
- 【問い合わせ先】 池田 (本郷小学校) ☎861-4128 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。



介護の心配…こんなときには！

高齢社会を迎えた今、寝たきりや認知症などで介護を必要とする人が増えています。介護を社会全体で支え合うために介護保険制度が始まってから10年。この間に地域包括支援センターや介護予防センターなどの相談窓口もできました。今回は、こうした相談窓口や介護保険のサービスを利用するための手続きのほか、介護予防に大切な生きがいづくりについて紹介します。

【詳細】区保健福祉課 ☎861-2400 内線331

「最近身の回りのことをするが大変」「退院するけれど、その後の生活が心配」「一人暮らしで今後の生活が不安」。家族や自分の日常生活に、こんな思いを抱いたときには、介護保険のサービスの利用を考えてみてはいかがでしょうか。

介護保険のサービスを利用できるのは？

サービスの利用条件は、年齢によって異なります。65歳以上の方は、日常生活に介護や支援が必要な状態になった場合に利用できます。

40歳から64歳までの方は、初老期認知症や脳血管疾患などの老化が原因とされる16種類の病気で、介護や支援が必要な状態になった場合にサービスが受けられます。

どんなサービス？

大きく分けると「在宅サービス」「施設サービス」「地域密着型サービス」があります（右下の図を参照）。利用できるサービスやその内容、限度は、介護の程度に応じて異なります。

利用するには？

①身近な窓口などに相談
まずは区保健福祉課や地域

包括支援センター、介護予防センター、身近なケアマネジャー（介護支援専門員）にご相談ください。

②要介護認定を申請

サービスの利用には、区保健福祉課への申請が必要です。家族やケアマネジャーが代行することもできます。

③訪問調査と認定審査

申請を受けると札幌市の調査員が自宅や施設を訪問して本人に会い、食事や入浴など日常生活の状況を調査します。その結果と主治医の意見書を基に、「介護認定審査会」で介護の必要性などを審査し、認定結果をご本人に通知します。

④ケアプランを作成

「要介護」「要支援」と認定されて、サービスを利用する場合は、ケアプランと呼ばれる介護（予防）サービス計画の作成を依頼します。依頼先は「要介護1〜5」の場合がケアマネジャー、「要支援1・2」の場合は地域包括支援センターです。

⑤サービスを利用

ケアプランに基づいてサービス事業者と契約し、サービスを利用します。その後、定期的に介護認定の更新手続きが必要です。

介護保険のサービス

在宅サービス

- 訪問介護（ホームヘルプサービス）
- 通所介護・通所リハビリテーション
- 訪問看護
- 短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）
- 福祉用具貸与・購入
- 訪問入浴介護 ほか

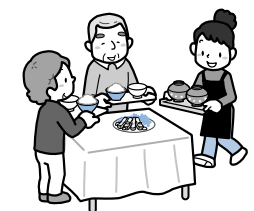


施設サービス

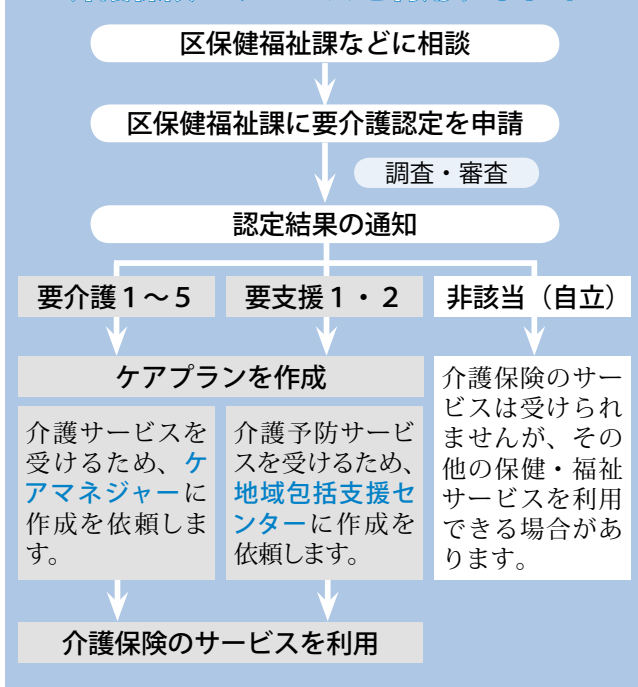
- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- 介護老人保健施設
- 介護療養型医療施設（病院・診療所）

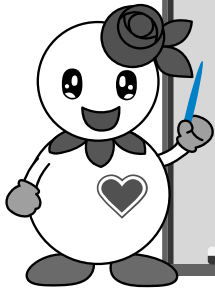
地域密着型サービス

- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
- 夜間対応型訪問介護
- 小規模多機能型居宅介護 ほか



介護保険のサービスを利用するまで





介護保険のサービス利用を手助けしてくれる
ケアマネジャーさんを探すには！

区保健福祉課で介護保険のサービスを提供する
事業者や施設の一覧をお渡ししています。
この一覧は札幌市介護保険のホームページ
(<http://www.city.sapporo.jp/kaigo/>)でもご
覧いただけます。

利用料はどのようになるの？
サービスの利用者負担は費
用の1割。ただし、施設に通
った際の食費や、入所した際
の食費・居住費は利用者の全
額負担となります。
なお、利用者負担が多くか
かった場合に申請すると、払
い戻しされる制度があります。

わからない！困った！こんなときには相談を



◀札幌市地域包括支援センター
イメージキャラクター
「ほっター」

高齢者の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で暮ら
せるように、札幌市では、介護や福祉などの相談窓口を
設けています。家族からの相談にも応じます。
お住まいの地区を担当するセンターへ直接お問い合わせ
ください。



担当地区

- ①白石 ②東白石 ③東札幌 ④菊水
⑤北白石 ⑥北東白石 ⑦白石東 ⑧菊の里

地域包括支援センター

- 高齢者の介護や福祉についての相談業務
- 消費者被害や高齢者虐待の相談業務
- 要支援・要介護になる恐れのある人のための
介護予防サービス計画の作成 ほか

白石区第1地域包括支援センター

(担当地区：①・②・⑥・⑦)
本郷通3丁目南 コミュニティホーム白石内
☎864-4614

白石区第2地域包括支援センター

(担当地区：③・④・⑤・⑧)
東札幌3条3丁目 シヴァビル5階 ☎837-6800

介護予防センター

- 高齢者の介護や福祉についての相談業務
- 介護予防教室の開催
- 町内会などと連携した介護予防の取り組み
ほか

介護予防センター本通 (担当地区：②・⑦)

本通16丁目北 ☎861-6110

介護予防センター川下 (担当地区：⑥)

川下2128 ☎875-6810

介護予防センター白石中央 (担当地区：①)

本郷通3丁目南 コミュニティホーム白石内
☎864-5535

介護予防センター菊の里 (担当地区：⑤・⑧)

菊水元町8条2丁目 ☎879-6012

介護予防センター菊水 (担当地区：③・④)

菊水4条1丁目 勤医協札幌病院内 ☎820-1365

こんな相談窓口も！

高齢者・障がい者生活あんしん支援センター(あんしんセンター)

介護サービスへの苦情や高齢者虐待の相談、認知
症の方の金銭管理についての相談に応じます。

所在地 中央区大通西19丁目
札幌市社会福祉総合センター2階

受付時間 月～金曜の午前9時～午後5時
(祝・休日、年末年始を除く)

電話 632-7355 (あんしんセンター代表)
632-0550 (福祉サービス苦情相談)

札幌市認知症コールセンター

「もしかして認知症かしら」「どう接したらいい
の」「どんな病院を受診したらいいの」といった
認知症の相談に、専門の相談員が応じます。

☎ 206 - 7837

月～金曜の午前10時～午後3時
(祝・休日、年末年始を除く)



趣味や地域活動で介護予防

身近な地域で参加できる！

老人クラブ

老人クラブは地域の高齢者の自主組織。健康づくりや文化・趣味活動のほか、地域の清掃や花植え、一人暮らしのお年寄り宅の訪問など社会奉仕も行っています。



▲小学生と一緒に花植え活動

参加するには？

60歳以上であれば、どなたでも参加することができます。

区内には現在、35のクラブがあります。ご加入を希望される方は、区保健福祉課にお問い合わせを。

【詳細】 区保健福祉課 ☎861-2400内線326

共に学んで仲間づくり！

白石区寿大学

白石区の歴史やまちづくりに関する講座のほか、施設見学や実習などを行います。毎年、7月～12月の約半年間、週1回講座を開催。

受講するには？

区内に住む65歳以上で過去に受講したことがない方が対象。

募集については本誌区民のページでお知らせします。



▲施設でのボランティア体験

【詳細】 区地域振興課 ☎861-2400内線257

介護予防とは、介護が必要な状態になることや介護が必要になった場合の悪化をできる限り防ぐことです。日ごろ、積極的に体や頭を使うことや、身の回りのことをできるだけ自分ですることが介護予防につながります。また、地域での活動や趣味に取り組むことも有効。区内では老人クラブが各地で活躍しているほか、多様な知識が得られる寿大学や、健康づくりなどに役立つ老人福祉センターが利用できます。仲間と一緒に生き生きと過ごしませんか。

通って楽しく健康づくり！

白石老人福祉センター

老人福祉センターではカラオケや民謡、ヨガなどの講座や、介護予防のための行事を開催。

また、高齢者の健康や生活上の悩み事の相談にも応じています。

近隣には児童会館があり、子どもたちとの交流もしています。

利用するには？

市内にお住まいの60歳以上の方が利用できます。

初めて利用する場合は、利用登録証の発行のため、免許証や健康保険証など年齢・住所を確認できるものが必要です。



▲小学生との将棋交流

所在地 栄通6丁目
開館時間 午前9時～午後5時
休館日 第1土曜、祝・休日、年末年始
利用料 無料（教養講座は実費負担の場合あり。浴室利用は1回200円）。



【詳細】 白石老人福祉センター ☎851-1551

しろいしクイズ!

「要介護」「要支援」に認定された方が、介護保険のサービスを利用するために必要な**計画の名前**は？

- ①ケアプラン ②ほっタープラン
③ライフプラン

※クイズの正解は12月号で発表します。

プレゼント

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

応募方法

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、クイズの答え、この特集（区民のページ2～4ページ）へのご意見・ご感想、今後特集で扱ってほしいテーマをすべて記入し、区総務企画課広報係（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。11月30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。



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



11月11日～12月10日

<白石区の人口・世帯数>

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は、掲載を見合わせます。

<白石区内の交通事故・火災件数>

平成22年累計・10月15日現在 (かっこ内は前年比)

	発生	死者	負傷者
交通事故	741件(-94)	4人(+3)	831人(-129)
火災	70件(+11)	3人(+3)	8人(+2)

その他の施設・機関

- 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
- 白石区保育・子育て支援センター ☎868-3160
(ちあふる・しろいし)本郷通3丁目北
- 東部市税事務所 ☎802-3912
厚別区大谷地東2丁目 交通局庁舎1・2階
- 白石清掃事務所 ☎876-1753
東米里2170
- 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
- 白石消防署 ☎861-2100
南郷通6丁目北

※費用の記載のないものは全て無料

白石区青少年武道大会

日時 12月5日(日)午前9時45分
会場 白石区体育館。
種目 剣道・柔道。
対象 区内にお住まいか区内の武道団体所属の小中学生(保護者の承諾が必要)。
申込 11月12日(金)までに窓口で。受付時間は午前8時45分～午後5時15分(土・日曜、祝日を除く)。
申込先・詳細 区地域振興課 ☎(861)2400内線25

自衛隊生徒募集説明会

陸上自衛隊高等工科学校生徒(来年4月採用)の募集について説明があります。
日時 11月20日(土)午前10時～正午。
会場 白石区民センター1。
対象 来年少年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子とその保護者。
詳細 区地域振興課 ☎(861)2400内線25、自衛隊白石募集案内所 ☎(813)5061

自立支援シンポジウム

地域自立支援協議会白石区地域部会が開催。札幌養護学校校長の塩見啓一さんが「障がいと子育て支援」をテーマに講演するほか、パネルディスカッションがあります。
日時 12月4日(土)午後1時30分

分り4時30分

会場 白石区民センター。
その他 託児希望者は11月11日(木)～16日(火)の午前9時～午後5時30分(土・日曜を除く)に、相談室あゆみ ☎(879)5555に電話で申し込み(先着10人)。
詳細 区保健福祉課 ☎(861)2400内線325

白石保健センターから

赤ちゃんの人形を使った沐浴の実習などがあります。
日時 12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 11月29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)。
◎胃がん・大腸がん検診(予約制)
日時 11月24日(水)、25日(木)、26日(金)、12月20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、祝日を除く)。
その他 70歳以上、後期高齢者医療制度に加入、生活保護・支援給付世帯の40歳以上の方など。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。

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。
◎住民集団健康診査
日時・会場 左表の通り。予約は不要です。

実施日	受付時間	会場
11月11日(木)	午前10時～11時	旭町内会館(平和通10丁目北)
	午後1時30分～2時30分	菊水元町会館(菊水元町2条1丁目)
11月24日(水)	午前9時30分～11時	白石区民センター

※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。健康診査以外の検査には住所・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の健康診査では、胸部X線検査を実施しません。希望する方は住民集団健康診査会場で受けられます。

健康診査、健康診査、胸部X線検査、緊急肝炎ウイルス検査。
対象 市内にお住まいで、国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入、生活保護・支援給付世帯の40歳以上の方など。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 ☎(862)1881

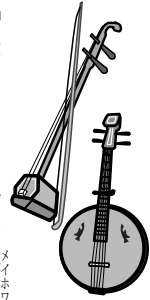




※施設の所在地、電話番号は、白石5ページの施設一覧をご覧ください。

白石区民センターから

◎中国楽器コンサート「二胡・揚琴・大阮のアンサンブル」



「二胡アンサンブル梅花」が中国の伝統音楽やバレエ音楽などを演奏します。

日時 11月27日(土)午後2時。
費用 前売り券400円(11月1日)から窓口で販売。販売時間は午前9時～午後5時)、当日券500円。
◎**単身高齢者さぼーと「つるばら茶論」**
絵手紙を描きながら交流を深めます。
日時 11月19日(金)午後1時30分～4時。

費用 100円。
詳細 白石区民センター ☎(861)3100

北白石地区センターから

①パソコンで年賀状作成講座
日時 12月13日(月)～15日(水)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 11月26日(金)～12月2日(木)の午前9時～午後5時に電話か窓口で。

②初めてのエクセル講座
日時 来年1月11日(火)～29日(土)の火・土曜。午後7時～9時。全6回。
費用 受講料3千400円。教材費千円。
申込 12月7日(火)～27日(月)の午前9時～午後5時に電話か窓口で。

街路灯の故障を発見したら…

街路灯の電球切れなどの故障を発見した場合は、各管理者にご連絡ください。

◎**道道・市道にある街路灯**

- ・管理番号ステッカーのある街路灯
区土木センターに管理番号をお知らせください。
- ・管理番号ステッカーのない街路灯
町内会の街路灯管理担当の方にご連絡ください。

こんなステッカーです！



◎**国道にある街路灯**

北海道開発局札幌道路事務所(☎811-2261)にご連絡ください。

【詳細】区土木センター ☎864-8125

窓口で。

※①②共通

定員 20人(先着順)。
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)。
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

◎**パソコン教室(ワード・ス**

テップアップ編)
日時 11月24日(水)～12月6日(月)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 受講料3千400円。教材費千円。
申込 11月15日(月)～17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 11月20日(土)午前10時30分。
◎**菊の里大学「つまみ食いカフェ」**
テーマは「作って食べよう」
肉まん・あんまんです。
日時 12月4日(土)午前10時～午後1時。
定員 家族6組(先着順)。

費用 1組600円。

申込 11月22日(月)～30日(火)の午前9時～午後9時に電話か窓口で。
◎**そば打ち講習会**



日時 12月11日(土)午前10時～午後1時。終了後、試食あり。
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 12人(先着順)。
費用 500円。
申込 11月29日(月)～12月6日(月)の午前9時～午後9時に電話か窓口で。
申込先・詳細 菊水元町地区センター ☎(872)7600

東札幌図書館から

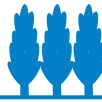
◎**楽しいお話し会**

絵本の読み聞かせや紙芝居などがあります。
日時 11月13日(土)、12月4日(土)午後2時。
◎**休館のお知らせ**
施設点検や蔵書一斉点検のため休館します。
休館日 11月10日(水)、18日(木)～29日(月)、12月8日(水)。
※「返却ポスト」は利用可。

【詳細】東札幌図書館 ☎(824)2801

広告





白石区体育館から

①ピンポイントテニス

日時 初級 12月6日(月)、13日(月)、27日(月)午後1時〜2時
中級 12月1日(水)、8日(水)、15日(水)午後3時〜4時
30分。各全3回。

定員 各6人(多数時抽選)。
費用 各3千100円。

②ピンポイント卓球

日時 12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 11月11日(木)〜17日(水)の午前9時〜午後9時に電話か窓口で。レベルについてはお問い合わせを。

③第4期スポーツ講習会

来年1月から随時さまざまな講習会が始まります。種目や日時、費用などについてはお問い合わせを。

申込 12月1日(水)〜7日(火)の午前9時〜午後9時に電話か窓口で。

申込先・詳細 白石区体育館
☎(861)4014

老人福祉センター作品展示会

白石老人福祉センターなどの講座受講生や一般利用者の作品を展示します。

日時 11月18日(木)午前10時〜午後4時、19日(金)午前10時〜午後3時。

会場 札幌市社会福祉総合センター(中央区大通西19丁目)。
☎(851)1551

区内の団体が宝くじ助成を受けました

「札幌本陣太鼓」が平成22年度宝くじ助成を受け、太鼓の購入と張り替えをしました。この太鼓で地域のお祭りなどをさらに盛り上げ、区民に親しまれる団体として、文化振興や青少年健全育成に寄与することが期待されます。

詳細 区地域振興課 ☎861-2400 内線 223



活動の様子

しろっぴーノート

街並みの記憶<2> 「れんが工場の名残」

白石はかつて、れんがの一大生産地でした。道庁旧日本庁舎の赤れんがも、実は白石生まれです。



はほとんどありません。わずかに、同工場社長宅の庭園にあったカエデやニレの木が大きく成長して、やなぎ公園(平和通5丁目北)の中に残っています。また、JR白石駅が明治36年に当時の幌内鉄道の駅として開業する際は、その敷地が提供されたそうです。

JR白石駅は、来年1月、新たな駅舎に生まれ変わります。同年中に完成する南北の駅前広場には、地域にゆかりの深いれんがを積み上げた「レングアール」が登場する予定です。そのデザインの一部に、子どもたちのアイデアを取り入れようと始まった「つむつむレンガプロジェクト」。

駅近隣にある4小学校の児童が参加しています。



▲どんな模様がいいかな〜(北郷小でのプロジェクト)

※区民のページ1ページにも関連記事があります。

※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。

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>

白石区ふれあいバラコンサート (9月25日)



札幌交響楽団コンサートマスターのバイオリニスト・大平まゆみさんとピアニスト・浅井智子さんが出演。区民ら約320人が演奏に聴き入りました。

しろいし区民ふれあい健康マラソン (9月26日)



白石サイクリングロードで区民ら約700人が力走。沿道からの声援を受けながら、心地よい汗を流しました。

秋の交通安全大型街頭啓発 (9月29日)



国道12号と環状通の交差点付近に約600人が小旗や横断幕を掲げて立ち並び、ドライバーらに交通安全を呼び掛けました。

親子で「わいわい」あそんじゃ王国 (10月2日)



親子連れ約430人がゲームや読み聞かせ、ステージ発表などを楽しみました。準備や企画運営には中学・高校生や専門学校生も参加しました。

白石でっち奉公 (10月7日)



幌東中学校の生徒がスーパーや公共施設などで就労体験をしました。今年度「でっち奉公」をする区内の小中学生は約1,500人に上の予定です。

しろいし秋の防火フェスタ (10月9日)



家族連れなど約500人が参加。ロープ渡り体験や屈折車への体験搭乗などを楽しんだり、AED(自動体外式除細動器)の使い方を学んだりしました。

