

しろいし 区民のページ

2013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 861-2410 FAX 860-5236



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

特集 健康づくり、応援します！

第5回 しろいしな風景

写真コンテスト

区内で撮影された魅力あふれる写真を10月4日(金)まで募集しています。テーマは「シャッターチャンス！～私が見つけた、とっておきの白石」。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か区役所ホームページをご覧ください。



【詳細】区総務企画課広聴係 ☎861-2410



第4回写真コンテスト応募作品「夏の日」

撮影者：寺澤 郁さん 撮影場所：川下公園

街かど掲示板

地域の団体が8月11日以降に実施するイベントの情報です!! 詳細は、各問い合わせ先へお尋ねください。

第10回白石地区いきいき健康まつり

【内 容】 体力測定や健康相談、ウォーキングなど気軽に健康づくりの体験ができる「健康まつり」を開催します。白石地区にお住まいの方が対象で、小学3年以下は保護者同伴。

【日 時】 9月1日(日) 9時30分～12時

【会 場】 白石小学校(本通1丁目北)

【問い合わせ】 白石まちづくりセンター ☎861-8270

【無料】 要申込 8月22日(木)まで



「白石区ふるさと会」会員募集



白石区ふるさと会は、白石区を人情味あふれる素晴らしいまちにしようと、昭和51年に設立。文化事業や青少年健全育成活動への助成のほか、「白石区ふるさとまつり」や、区内の小中学生を対象にした就労体験「白石でっち奉公」などを実施しています。

同会では、区内でまちづくり活動または企業活動をしている団体(町内会、企業、各種団体、官公庁)と個人の会員を募集しています。年会費は、団体が5,000円以上、個人は1,000円以上です。

【問い合わせ】 白石区ふるさと会

(事務局：区総務企画課内)

☎861-2405

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。



健康づくり、応援します!

健康づくりは大切、と分かっている一人ではなかなかできないもの。札幌市では、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方のための、健康づくり教室などを開催しています。自分に合った教室に参加して、仲間と一緒に健康づくりを始めましょう。

【この特集に関するお問い合わせ】区保健福祉課 ☎861-2450

調べる

健康づくりは自分の体の状態を知ることから。
以下の「生活機能チェックリスト」で★の数を数えてみましょう。

暮らし

質問	答え	★の数
バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ★
日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ★
預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ★
友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ★
家族や友人の相談に乗っていますか	はい	いいえ★
		個

運動

階段を手すりや壁を伝わずに上っていますか	はい	いいえ★
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ★
15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ★
この1年間に転んだことがありますか	はい★	いいえ
転倒に対する不安は大きいですか	はい★	いいえ
		個

栄養

6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい★	いいえ
BMI＝体重（ kg）÷身長（ m）÷身長（ m） （BMIとは、肥満度の目安となる指数で、18.5～24.9を正常範囲とし、18.5未満は低体重となります）	BMIが18.5以下の場合★ BMI＝（ ）	
		個

口腔

半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい★	いいえ
お茶や汁物などでむせることがありますか	はい★	いいえ
口の渇きが気になりますか	はい★	いいえ
		個

外出

週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ★
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい★	いいえ
		個

物忘れ

周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい★	いいえ
自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ★
今日が何月何日が分からないときがありますか	はい★	いいえ
		個

暮らし から 物忘れ までの★の数の合計

個

A～Dのいずれにも該当しない

おすすめの教室はこちら!

なお、A～Dのいずれかに該当する方は、①～⑤に参加できます。

A. 運動 の★が3個以上の方

①②で筋力アップ!

B. 栄養 の★が2個以上の方

③で食生活の見直しを!

C. 口腔 の★が2個以上の方

④で口も健康に!

D. 合計の★の数が10個以上の方

⑤でご相談を。

いずれにも該当しない方は

⑥で健康の維持を。
（白石4ページ）

※より詳しいチェックリストは区保健福祉課と、地域包括支援センターなどで配布しています。



参加する

生活機能チェックリストで調べた結果をもとに、おすすめの教室などに参加してみましょう。

1

習慣的な運動のきっかけに！

運動能力トレーニング教室



ボールやゴムバンドなどの用具を使用した運動で、歩行に必要な筋力やバランス感覚を強化します。

1回の運動時間は90分～120分。
理学療法士と看護師が指導に当たります。

【期間】
週2回・3カ月



／楽しく続けられます！／

一緒に参加した方と楽しくトレーニングができ、体の調子もとても良くなりました。
これからも運動を続けていきます！

教室に参加した
ふじま ちえ
藤島 千恵さん

2

足腰の痛みを和らげます

ひざ痛・腰痛予防コース

平成25年度に新設したコース。ひざ痛や腰痛の予防・改善のための運動を行います。専門の運動指導員が参加者の健康状態などに合わせて指導します。

【期間】
週2回・3カ月



／気軽に始めましょう！／

ストレッチ体操など簡単な運動から始められます。9月に開始するコースの参加者を募集中です。

白石区体育館運動指導員
おおはし いくみ
大橋 郁美さん

3

バランスの良い食生活を

栄養改善教室

試食や試飲を行いながら食事の大切さ・楽しさを学びます。管理栄養士が栄養バランスの良い献立などを説明します。

【期間】
月1回・6カ月



4

お口の健康も大切です

口腔機能向上教室



毎日の食事をおいしく楽しむために欠かせない、かむ力や、のみ込む力を保つ方法を楽しく学びます。口を大きく動かす口腔体操などを、歯科衛生士が分かりやすく説明します。

【期間】月1回・6カ月

5

専門家が相談に応じます

家庭訪問

体の状態が良くないなど、教室に通うのが難しい方を対象に、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士が訪問し、健康や食事などについての相談に応じます。



※①から⑤についてのお問い合わせは、お住まいの地区の地域包括支援センター（白石4ページ）へ。

広告



6

外出の機会が増え、楽しく交流できます

すこやか倶楽部

手軽な体操や講話などを通して、無理なく健康を維持する方法を学びます。簡単なゲームなどで初めての方同士でも楽しく交流。介護予防センターでは、すこやか倶楽部の他に、転倒予防教室や、認知症予防教室も実施しています。

【開催】月1回程度

※⑥についてのお問い合わせは、お住まいの地区の介護予防センターへ。



地域包括支援センター・介護予防センターへ
お気軽にご相談ください!!

定期的に「生活機能チェックリスト」で体の状態を調べて、不安なことがあればお住まいの地区の地域包括支援センター、介護予防センターへお気軽にご相談ください。

地域包括支援センター・介護予防センター

施設名	所在地	電話番号	担当地区
地域包括支援センター			
白石区第1地域包括支援センター	本郷通3丁目南	864-4614	北東白石、白石
白石区第2地域包括支援センター	東札幌3条3丁目	837-6800	菊の里、北白石、東札幌、菊水
白石区第3地域包括支援センター	本郷通9丁目南	860-1611	東白石、白石東
介護予防センター			
介護予防センター川下	川下2128	875-6810	北東白石
介護予防センター白石中央	本郷通3丁目南	864-5535	白石
介護予防センター菊の里	菊水元町8条2丁目	879-6012	菊の里、北白石
介護予防センター菊水	菊水4条1丁目	820-1365	東札幌、菊水
介護予防センター本通	本通16丁目北	861-6110	東白石、白石東

しろいしクイズ!

平成25年度に新しくできた、足腰の痛みを和らげる運動を行うコースは何でしょう。

- ①ひざ痛・腰痛予防コース
- ②頭痛予防コース
- ③肩凝り予防コース

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ド(1,100円分)を差し上げます。

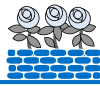
応募方法

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、クイズの答え、この特集(白石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記入し、区総務企画課広聴係(白石1ページ参照)へはがきかファクスで。1人1通。締め切りは8月30日(金)(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。

※7月号のしろいしクイズの正解は「②サケ」でした。

広告





白石区からの お知らせ



8月11日からの情報を掲載しています。
費用の記載のないものは全て無料です。

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

白石区土木センター ☎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

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

白石区の人口・世帯数

人口 208,105人 (+58)

世帯数 104,990世帯 (+55)

※平成25年7月1日現在 (前月比)

白石区内の交通事故・火災件数

	発生	死者	負傷者
交通事故	399件(+47)	2人(±0)	423人(+29)
火災	23件(-14)	0人(-1)	8人(±0)

※平成25年1月1日～7月15日 (前年比)

白石保健センターから

◎しろっぴーの食育ひろば
「食育セミナー」



野菜の栄養や効果的な食べ方を楽しく学びます。調理の実演・試食あり。

日時 9月6日(金)10時～11時30分

対象 区内にお住まいの方。

定員 40人(先着順)。

申込 8月12日(月)から電話か窓口で。受付時間は9時～17時(土・日曜を除く)。

◎まぢめぐりローズウォーキング隣まちを探索しよう

厚別公園競技場などを巡る約7kmのコースを歩きます。

日時 9月13日(金)9時30分～12時

会場 大谷地バスターミナル(厚別区大谷地東3丁目)集合。

対象 区内にお住まいの方。

定員 80人(先着順)。

申込 8月19日(月)～9月11日(水)の9時～17時に電話か窓口で(土・日曜を除く)。

◎両親教室

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 9月13日(金)18時20分～20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26日(月)から電話で。受付時間は9時～17時(土・日曜を除く)。

◎住民集団健康診査

日時・会場 下表の通り。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 市内にお住まいで、国

実施日	受付時間	会場
8月20日(火)	9時～11時	菊水地区会館(菊水7条2丁目)
	13時30分～15時	東白石会館(本通13丁目南)
8月21日(水)	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)
	13時30分～15時	東札幌会館(東札幌2条4丁目)
8月28日(水)	9時30分～10時	東米里福祉会館(東米里2157)
	11時15分～11時45分	菊水元町南町内会館(菊水元町7条2丁目)
	14時～15時	共栄福祉会館(平和通7丁目南)
9月2日(月)	9時～11時	北郷瑞穂会館(北郷8条9丁目)
	13時30分～15時	白石東会館(本通18丁目南)
9月3日(火)	9時30分～11時	白石老人福祉センター(栄通6丁目)
	13時30分～15時	みつば会館(本郷通10丁目北)
9月7日(土)	9時～11時	東川下町内会東川下記念会館(川下3条5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。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。

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 詳細は、受診券・パンフレットなどをご確認を。

◎買がん・大腸がん検診(予約制)
日時 8月26日(月)、9月30日(月)8時45分～10時
費用 胃(バリウム) 700円。大腸(検便) 400円。
申込 検診日の10日前までに市コールセンターへ(☎222-4894、FAX(221)4894、Eメールinfo4894@city.sapporo.jp)。

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)。
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。
申込先・詳細 白石保健センター ☎(862)1881



ちあふる・しろいしから

◎子育て講座

「子どもの心を育むために
おいしく食べよう！毎日の
ごはん」をテーマにした講演。
日時 9月30日(月)10時～11時
30分。

会場 白石保健センター。

対象 区内にお住まいの就学
前の子どもの保護者（受講中
託児あり）。

定員 20人（先着順）。

申込 9月9日(月)から電話か
窓口で。受付時間は10時～17
時（日曜・祝日を除く）。

その他 6月に実施した同講
座を受講していない方優先。

申込先・詳細 ちあふる・し
ろいし☎(868)3160

白石区社会福祉協議会から

◎白石区ボランティア連絡会 創立20周年記念大会

「ボランティアの素晴らし
さ」をテーマにした講演など。
終了後、懇親会あり。

日時 8月31日(土)13時30分～
16時30分。

会場 白石区民センター。

対象 区内にお住まいでボラ
ンティア活動に関心のある方。

定員 150人（先着順）。

申込 8月12日(月)～20日(火)の
8時45分～17時15分にファク
スで（土・日曜を除く）。申
し込みの際には、氏名、電話
番号、住所、懇親会の参加の

有無が必要。窓口も可。
その他 懇親会の会場・費用
などの詳細はお問い合わせを。

申込先・詳細 白石区社会福
祉協議会（白石区民センタ―
内）☎(861)3700、FAX(866)
8999

白石区幼児教育講演会

「ママと子どものためのお
片付け」をテーマにした講演。
日時 8月28日(水)10時～11時
30分（開場は9時45分）。

会場 菊水元町地区センタ―。
対象 就学前の子どもの保護
者（受講中託児あり）。

申込 8月21日(水)までに、き
くすいもとまち幼稚園へ直接
または電話で。受付時間は9
時～17時（土・日曜を除く）。

申込先・詳細 きくすいもと
まち幼稚園（菊水元町6条1
丁目）☎(873)2285

東札幌図書館

◎夏休み子ども映画会

世界の昔話を上映します。
日時 8月17日(土)14時。

◎楽しいお話し会

日時 8月24日(土)14時。

◎休館のお知らせ

休館日 8月14日(水)、28日(水)。

※返却ポストは利用可。

詳細 東札幌図書館☎(824)2
801

白石区民センター祭 「美術・書道展」作品募集

10月26日(土)、27日(日)に開催する白石区民
センター祭での展示作品を募集します。

作品 ①絵画の部＝油・水彩画、日本
画、水墨画、パステル画、ちぎ
り絵など。30号以内で額付き。
②書道の部＝漢字、かな、近代
詩文書、墨象など。135cm×70
cm以内で額か台紙付き。

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）。

申込 8月22日(木)～9月13日(金)の10時
～17時に電話か窓口で（作品搬
入は10月25日(金)）。

申込先・詳細 白石区民センタ―
☎861-3100

第21回しろいし区民ふれあい健康マラソン大会

日時 9月29日(日)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10km③一般男子5km
④一般女子5km⑤中学男子3km⑥中学女子3km
⑦小学男子3km⑧小学女子3km⑨親子ペア2km
※①～④は15歳以上（中学生を除く）、⑦・⑧は
小学4年以上、⑨の子どもは小学3年以下。

対象 区内に居住か通勤・通学する健康な方。未成年者
は保護者の承諾が必要。

申込 区地域振興課・総務企画課広報係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
する申込書に必要事項を記入の上、区地域振興課（〒003-8612
白石区本郷通3丁目北）に持参か送付。区役所ホームページか
らの申し込みも可。

申込期限 8月26日(月)（消印有効）。持参の場合の受付時間は8時45分～
17時15分（土・日曜を除く）。

その他 入賞者（各種目3位まで）を表彰。タイムの計測は入賞者のみ。

詳細 区地域振興課☎861-2422
※大会当日は市コールセンタ―☎222-4894





広告

白石区民センター

☎861-3100

◎単身高齢者さぼーと「つるばら茶論〜バルーンアート」

日時 8月16日(金)14時〜16時。
対象・定員 一人暮らしの高齢者・15人(先着順)。
費用 100円。

申込 8月11日(日)〜15日(木)の10時〜17時に電話か窓口で。

◎秋の自然散策

日時 ①9月3日(火)②9月17日(火)③10月1日(火)10時〜12時。全3回。①〜③いずれか1回のみの受講も可。

会場 ①円山公園②豊平川河川敷③豊平公園。いずれも現地集合・解散。

対象・定員 15歳以上の方(中学・高校生を除く)・各15人(先着順)。

費用 各800円。

申込 8月19日(月)〜26日(月)の10時〜17時に電話か窓口で。

◎つるばらおはなし会&工作会

絵本の読み聞かせの後、綿棒で「ひらひらトンボ」を作ります。詳細は区民センター図書室(☎861-2588)へお問い合わせを。はさみをお持ちください。

日時 8月22日(木)10時30分〜12時。

◎はじめてでも安心、ありそうでなかった製本講座

B5サイズの本を制作。詳細・申し込みは区民センター図書室(☎861-2588)へ。

日時 9月6日(金)10時〜12時。

定員 10人(先着順)。

費用 1,500円。

申込 8月22日(木)〜9月5日(木)の9時〜17時に区民センター図書室へ直接または電話で。

北白石地区センター

☎874-8232

◎地域のお茶の間

日時 8月20日(火)、9月17日(火)10時〜12時。

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)。

費用 100円。

◎介護予防支援フェア〜お口の健康・楽しい食事

日時 8月21日(水)13時〜15時。

対象 北白石・北東白石地区にお住まいの方。

白石東地区センター

☎866-3000

①パソコン教室(ブログ編)

日時 9月2日(月)、4日(水)、6日(金)10時〜12時。全3回。

費用 受講料2,300円、教材費1,000円。

申込 8月12日(月)〜19日(月)の9時〜21時に電話か窓口で。

②はじめての水墨画教室

日時 9月5日〜26日の木曜。14時〜16時。全4回。

費用 3,000円。

申込 8月19日(月)〜24日(土)の9時〜21時に電話か窓口で。

※①②共通

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)。

菊水元町地区センター

☎872-7600

①菊の里大学「児童文学作家とミニミニお話づくり」

日時 9月7日(土)10時〜12時。

対象・定員 区内にお住まいの小学5年以上(大人も参加できます)・10人(先着順)。

費用 300円。小中学生は無料。

申込 8月19日(月)〜26日(月)の9時〜21時に電話か窓口で。

②ピラティス講習会

日時 9月11日(水)10時〜11時30分。

費用 300円。

申込 8月26日(月)〜9月2日(月)の9時〜21時に電話か窓口で。

③パソコン講座(ワード中級)

日時 9月9日(月)〜25日(水)の月・水・金曜(9月16日(祝)、23日(祝)を除く)。18時30分〜20時30分。全6回。

費用 受講料3,500円、教材費1,000円。

申込 8月26日(月)〜9月2日(月)の9時〜21時に受講料を添えて窓口で。

④パソコン講座(ワード専攻科)

日時 9月27日(金)、30日(月)、10月2日(水)。18時30分〜20時30分。全3回。

費用 受講料2,000円、教材費1,000円。

申込 8月26日(月)〜9月13日(金)の9時〜21時に受講料を添えて窓口で。

※②③④共通

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)。



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！
www.city.sapporo.jp/shiroishi/news/



親子で工作に挑戦 (6月16日)



菊水地区のコミュニティーカフェで、親子が
間伐材を使った工作を楽しみました。

白石東地区クリーンアップ大作戦 (6月19日)



札幌商工会議所附属専門学校の生徒と地域住
民が協力して清掃活動を行いました。

白石区子どもワンダーランド (6月29日)



子どもたち約170人が留学生やJICA北海道の研
修員と、ゲームを楽しみながら交流しました。

赤ちゃんってすごい! (7月3日)



日章中学校の3年生が乳児と触れ合い、命の
尊さや子育ての大切さを学びました。



第38回白石区ふるさとまつり特集
7月6日・7日の2日間、白石区ふるさとまつりが開催されま
した。会場ではステージ発表が行われたほか、白石区と縁の深
い宮城県白石市の物産品市や「若者プロジェクト」の屋台など
が立ち並び、約39,000人の区民でにぎわいました。



①子ども盆踊り②白石中学校吹奏楽部③子どもみこし④ビンゴ大会⑤宮城県白石市物
産品市⑥白石音頭⑦片倉鉄砲隊と甲冑武者⑧白石本陣太鼓⑨⑩若者プロジェクト屋台

