

しろいし 区民のページ

2015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 スポーツで健やかに成長を!

しろいしな風景



作品募集中!

区内で撮影した風景写真「しろいしな風景」を募集しています。ご応募いただいた写真は、このコーナーや区ホーム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、区ホームページに掲載しています。

詳細

区総務企画課広聴係
☎861-2410、FAX860-5236

HP www.city.sapporo.jp/shiroishi/photo/entry/index.html



▲「2014年^{まんぞうさい}萬蔵祭」撮影日：平成26年8月2日 撮影場所：本郷商店街

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。



白石区子ども野外体験教室



【内容】札幌市青少年山の家でキャンプファイアや炊事などを楽しみます。区内の小学3年から6年までが対象。

【日時】9月19日(土)から1泊2日

【会場】札幌市青少年山の家(南区滝野247国営滝野すずらん丘陵公園内)
白石区役所駐車場発着(本郷通3丁目北)

【問い合わせ先】札幌市子ども会育成連合会白石区支部
☎861-3115、FAX861-4164

【有料】5,000円 【要申込】8月25日(火)～31日(月)に電話で 【先着順】40人



第12回白石地区いきいき健康まつり



【内容】気軽に健康づくり体験ができる「健康まつり」を開催。白石地区にお住まいの方が対象(小学3年以下は保護者同伴)。

【日時】9月13日(日)9時30分～12時

【会場】白石小学校(本通1丁目北)

【問い合わせ先】白石まちづくりセンター

☎861-8270、FAX861-7079

【無料】 【要申込】8月27日(木)まで

掲載記事を募集しています

このページで地域行事などの告知をしてみませんか。原稿は掲載希望月(号)の発行2カ月前の末日まで。詳細は区総務企画課広聴係にご相談ください。

※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。



スポーツで健やかに成長を！



「成長期だから少しくらい太っていても大丈夫」「ふっくらしている方がかわいらしい」と、子どもの肥満を放置していませんか。肥満は重い病気をもたらす原因になります。大切な子どもが元気で健やかに成長するように、今の生活を見直してみましょう。

【この特集について】 区総務企画課広聴係 ☎861-2410、FAX860-5236

【ニュースポーツ、マラソン大会について】 区地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

子どもの肥満とは？



成長期の子どもは見た目の成長と同時に脂肪細胞も増えていきます。運動不足や食生活の乱れ、不規則な生活リズムが続くと、成長のバランスが崩れて肥満につながります。文部科学省が行った調査（平成26年度学校保健統計調査）では、9～17歳の11人に1人が肥満傾向児という結果が出ており、中でも、北海道は8人に1人と全国で2番目に高い割合でした。

※肥満傾向児とは…以下の式で算出される肥満度が20%以上の児童

肥満度＝（実測体重－性別・年齢・身長別標準体重）÷性別・年齢・身長別標準体重×100（%）

そのままにしておくと
大変なことに！

内臓に脂肪が付く肥満は、糖尿病や高血圧症などさまざまな生活習慣病を招きます。大人の病気と思いがちなこの病気ですが、近年は子どもにも増えています。肥満の子どもは大人になってからも痩せにくく、将来の生活習慣病になる危険性が通常よりも高くなるため、早めの対処が必要です。



今から予防と対策を！

子どもの肥満の予防・対策には、食事や運動などの生活習慣を整えることが大切です。一生の健康の土台となる習慣を身に付けてもらうよう、家族みんなで生活習慣の改善に取り組みましょう。



○ 食生活を見直しましょう

脂質を減らしてバランスの良い食事を取ることや間食を減らすことが大切です。また、よくかむ必要がある料理にしたり、家族一緒に食事を取るようにしたりすることで、食べ過ぎを防止することができます。



○ 生活リズムを一定に保ちましょう

生活リズムが乱れると、夕食が遅くなって食べたものを消化しきれなくなったり、起きる時間が遅くなって朝食を食べられなくなったりします。一日を元気に過ごすためにも、早寝早起きを心掛けましょう。



○ 軽い運動から始めましょう

習慣的に運動するのは難しいもの。まずは体を動かすことに慣れるようにしましょう。家族でスキンシップを取りながら家の中で遊んだり、天気の良い日は目標やご褒美を決めてウォーキングに挑戦したり、思わず動きたくなる楽しみを加えると効果的です。



もっと楽しく！家族と一緒に！



体を動かすことに慣れてきたら、運動施設に足を延ばして気軽に始められるスポーツを楽しんでみましょう。家族と一緒に運動したり、新しい運動靴やスポーツウエアを用意したりすることで、長く楽しく続けることができます。



白石区体育館

土・日曜は一部用具を貸し出しているのので、家に用具がなくても楽しめます。子ども向けのスポーツ教室も開催しています。



【お問い合わせ先】

白石区体育館(南郷通6丁目北)
☎861-4014

白石温水プール

水中の運動は体の負担が少なく、無理なく続けられます。学年やレベルに合わせた子ども向けの水泳教室も開催しています。



【お問い合わせ先】

白石温水プール(平和通1丁目南)
☎846-0004

リフレサッポロ

体育室やプールが利用できます。子どもや大人向けの各種教室を開催するほか、外国人との交流企画などもあります。



【お問い合わせ先】

札幌国際交流館(リフレサッポロ)
(本通16丁目南) ☎866-3811

※開館時間や休館日、利用料などの詳細は、各施設へお問い合わせください。

ラジオ体操や縄跳び、昔ながらのお手玉や鬼ごっこも立派な運動です。スポーツは軽い運動の延長なので、簡単な運動から始めて親しむことが大切。運動する時間を増やすことは、間食の時間を減らすことにもつながります。



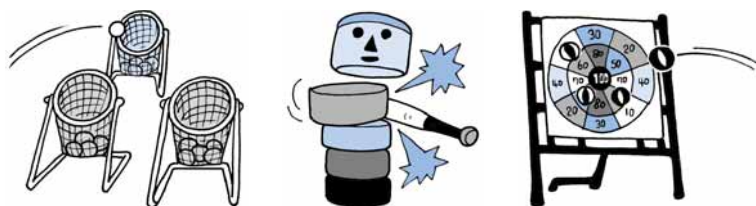
白石区スポーツ推進委員会
つばた としお
坪田 敏男会長

ニュースポーツで遊ぼう

玉入れや巨大なだるま落とし、的に向かってボールを投げるターゲットゲームなど、子どもから高齢者まで楽しめるニュースポーツ。近所の仲間やPTA、町内会などのイベントで遊んでみませんか。

○ 区役所で借りられます

区内の団体などに、21種類の用具を無料で貸し出しています。詳しくは区地域振興課にお問い合わせください。



◀ 体力がついてきたら、大会に参加してみませんか。



大会に参加してみよう!!



スポーツ大会への参加は、自分の実力を試することができるほか、上位に入賞することを目指したり、家族や友達と成績を競ったりすることでやる気を持ち続けることができます。性別や年齢、レベルなどに部門が分かれている大会なら、初めての人でも気軽に参加できます。また、大会の参加者と新しい交流の輪を広げることができます。

第23回白石ころーどふれあいマラソン

区民に親しまれている「白石ころーど(旧白石サイクリングロード)」を舞台に、9種目に分かれて走る大会です。親子ペア種目で協力しながら走ったり、それぞれの種目で上位を目指したり、家族や仲間同士の絆をより深められます。



日時	9月27日(日)9時30分。
コース	白石ころーど。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5km④一般女子5km ⑤中学男子3km⑥中学女子3km⑦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	区地域振興課や区総務企画課広聴係、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本郷通3丁目北)に持参か送付。区ホームページでも申し込みができます。
申込期限	8月24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。タイム計測は入賞者のみ。

詳細 第23回白石ころーどふれあいマラソン実施委員会事務局(区地域振興課内) ☎861-2422
 ※大会当日は市コールセンター ☎222-4894
HP www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/sports/event/marathon/23th_entry.html



しろいしクイズ!

「白石ころーどふれあいマラソン」で、親子ペアが走る距離は何kmでしょう。

- ①10km
- ②2km
- ③42.195km

プレゼント

正解者の中から抽選で5人の方に図書カード(500円分)を差し上げます。

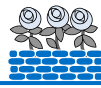
応募方法

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31日(月)(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「③しろいしのお祭り」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
- 費用の記載のないものは無料
- ファクスで申し込む場合は次の事項を記載してください。①行名②住所③氏名④電話番号またはファクス番号

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4丁目 N43,INA.bld.1階(仮庁舎)	
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 (ちあふる・しろいし)本郷通3丁目北	☎868-3160
東部市税事務所	☎802-3912
厚別区大谷地東2丁目 交通局本局庁舎内	
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 209,606人 (+71)
世帯数 107,411世帯 (+76)
※平成27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	283件(-31)	1人(+1)	324人(-29)
火災	34件(-16)	1人(±0)	10人(+8)

※平成27年1月1日～7月15日(前年比)

白石保健センターから

◎まちづくりローズウォーキング会々隣まちを探索しよう

厚別公園競技場などを巡ります。途中、昼食を取りながら約7kmのコースを歩きます。※お弁当をお持ちください。
日時 9月11日(金)10時30分～14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11日(火)～9月8日(火)の9時～17時に電話かファクス、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11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)。

◎住民集団健康診査

日曜を除く。
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、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。

◎胃がん・大腸がん検診(予約制)

日時 9月28日(月)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

実施日	受付時間	会場
8月17日(月)	13時30分～15時	東札幌会館(東札幌2条4丁目)
8月19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)
8月24日(月)	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	白石共栄福祉会館(平和通7丁目南)
8月25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)
9月1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	白石会館(本通1丁目南)
9月7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	白石東地区センター
9月9日(水)	13時30分～15時	北郷会館(北郷3条3丁目)

市コールセンターへ(☎222-4894、FAX(21)4894、Eメールinfo4894@city.sapporo.jp)。受付時間は8時～21時。
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・道民税非課税世帯の方は、費用の免除

白石区社会福祉協議会から

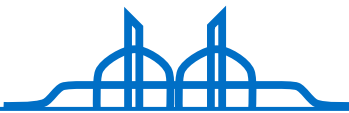
◎白石区ボランティアの集い「コミュニケーション力のあるボランティアになる」を

テーマに講演します。参加者同士の交流もできます。
日時 8月24日(月)13時30分。
会場 白石区民センター。
対象 区内にお住まいの方。
詳細 白石区社会福祉協議会(白石区民センター内) ☎(861)3700、FAX(866)8999

※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。





※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。

ちあふる・しろいしから

子育てボランティア講習会



子育て家庭を応援するボランティアを養成するための講習会を開催します。

日時 9月4日(金)10時～15時
このほか子育てサロンでのボランティア体験を予定(日程は未定)。全2回。

会場 白石保健センター。
対象 区内にお住まいの方。
定員 15人(先着順)。

申込 8月11日(火)から電話で。
受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。

申込先・詳細 区健康・子ども課
☎(861)0345、FAX(861)0874

東札幌図書館

子ども映画会

「ころわんのおはなし」を上映します。

日時 8月15日(土)14時

楽しいお話し会



日時 8月22日(土)14時

休館のお知らせ

休館日 8月12日(水)、26日(水)、9月9日(水)。
※返却ポストは利用可。

詳細 東札幌図書館 ☎(824)2801、FAX(824)8792

自衛隊職種説明会

各種自衛官の職種や採用試験などについて説明します。

日時 8月23日(日)①9時～12時②13時～15時

会場 白石区民センター。

対象 27歳未満の男女とその家族。

詳細 区地域振興課 ☎(861)2422、FAX(861)2775、自衛隊札幌地方協力本部南部地区隊 ☎(581)0736

クリーニング店で古着の無料回収を開始!

※本誌6ページも併せてご覧ください



8月1日(土)から、市内のクリーニング店で古着の無料回収が始まりました。まだ着れるけど着なくなった服など、お近くの回収協力店にお持ちください。

古着回収協力クリーニング店	
クリーンパートナーチャオ本店	中央2条4丁目4-6
クリーンパートナーチャオ東札幌店	東札幌5条3丁目2-32
クリーンパートナーチャオ地下鉄白石駅前店	東札幌3条5丁目3-15
(有)クリーニングショップこたか	平和通10丁目南3-10
(有)光洗舎クリーニング商会	北郷3条1丁目7-12
沢口クリーニング商会	本郷通7丁目南3-11
(有)三かめ北海道	菊水1条4丁目1-29
白樺クリーニング	本通17丁目南8-41
(株)清晃舎クリーニング南郷8丁目店	南郷通8丁目南4-5
(有)ドライショップポパイ	菊水3条4丁目1-1
(有)なんばドライ本店	本通3丁目北4-1

下記の回収拠点でも古着の引き取りを行っています。

古着回収拠点	
白石清掃事務所	東米里2170-1

詳細 市コールセンター ☎222-4894、FAX221-4894

第35回 白石区ふれあいバラコンサート

さいとうわたる
バイオリン奏者の斉藤航さんが、クラシックやアニメソングなど幅広い世代が楽しめる曲を演奏します。

日時	9月12日(土)14時 (13時30分開場)
会場	白石区民センター3階
定員	300人
整理券	8月11日(火)から区地域振興課・総務企画課 広聴係、白石区民センター、区内各まちづくりセンター・地区センターで配布

キッズイベントも開催!

直接会場へ!!

時間: 13時～14時

ジャグリングやマジックなどのショーやペーパークラフトが体験できるコーナーなど、子どもが楽しめるイベントが盛りだくさん。バルーンアートのプレゼントもあります。



詳細 区地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

広告





広告

北白石地区センター

北郷3条7丁目

☎874-8232
FAX874-8241

◎パソコン講座（パソコン活用編）

日時 8月24日(月)～9月4日(金)の月・水・金曜。19時～21時。全6回。
対象・定員 区内にお住まいかお勤めの15歳以上（中学・高校生を除く）で、ウィンドウズを搭載したパソコンを持参できる方・15人。
費用 4,850円。
申込 8月11日(火)～20日(木)の9時～21時に電話かファクス、窓口で（先着順）。

白石東地区センター

本通16丁目南

☎866-3000
FAX866-3270

◎パソコン講座（ウィンドウズ7を使ったデジカメ編）

日時 8月17日(月)～28日(金)の月・水・金曜。10時～12時。全6回。
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。
費用 受講料3,500円、教材費1,000円。
申込 8月11日(火)～13日(木)の9時～21時に電話かファクス、窓口で（先着順）。

◎グラウンドゴルフを楽しむ会

専用コースがなくても気軽にできる、グラウンドゴルフを楽しみます。
日時 8月30日(日)9時。
会場 白石南公園（南郷通16丁目南）。
対象・定員 東白石・白石東地区にお住まいかお勤めの15歳以上の方（中学・高校生を除く）・72人。
申込 8月12日(水)～18日(火)の9時～21時に電話かファクス、窓口で（先着順）。

◎プラチナ世代の整理・片づけ講座～物の収納から相続まで

物の整理や片づけを通して、前向きで自分らしいライフスタイルを考えます。
日時 9月7日(月)～28日(月)の月曜（21日(祝)を除く）。10時～12時。全3回。
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。
費用 800円。
申込 8月19日(水)～28日(金)の9時～21時に電話かファクス、窓口で（先着順）。

菊水元町地区センター

菊水元町5条2丁目

☎872-7600
FAX874-1211

◎読み聞かせ会

日時 8月15日(土)10時30分。

◎フラワーアレンジメント体験会

生花とプリザーブドフラワーの2コースがあります。
日時 8月27日(木)13時～14時30分。
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）・各コース5人。
費用 生花コース2,900円、プリザーブドフラワーコース1,500円。
申込 8月11日(火)～18日(火)の9時～20時に費用を添えて窓口で（先着順）。

◎3Dピクチャー体験会

日時 8月28日(金)9時～12時。
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）・6人。
費用 500円。
申込 8月11日(火)～18日(火)の9時～20時に費用を添えて窓口で（先着順）。

◎パン作り講習会

日時 8月29日(土)、9月19日(土)、10月17日(土)の12時～16時。全3回。
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）・12人。
費用 3,000円。
申込 8月17日(月)～23日(日)の9時～20時に費用を添えて窓口で（先着順）。

◎パソコン講座（ワード活用編）

日時 9月3日(木)、6日(日)、7日(月)、10日(木)、13日(日)、14日(月)。14時～16時（日曜は10時～12時）。全6回。
対象・定員 区内にお住まいかお勤めで、文字入力やマウス操作ができる15歳以上の方（中学・高校生を除く）・12人。
費用 受講料3,500円、教材費1,050円。
申込 8月17日(月)～23日(日)の9時～20時に受講料を添えて窓口で（先着順）。

◎ストレッチ体操体験会

日時 9月4日(金)13時～15時。
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）・10人。
費用 500円。
申込 8月17日(月)～23日(日)の9時～20時に電話か窓口で（先着順）。

◎健康づくりフェスティバル2015

日時 9月8日(火)13時～16時。

◎料理講習会～豆と野菜のキーマカレー

日時 9月18日(金)10時～13時。
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）・12人。
費用 1,000円。
申込 8月31日(月)～9月6日(日)の9時～20時に費用を添えて窓口で（先着順）。



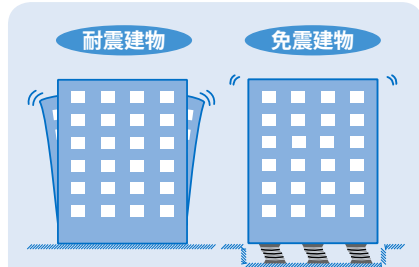


新庁舎設備のヒミツ

今回は、災害などの緊急時に備えて新庁舎に設置される設備を紹介します。

◎免震構造で地震に強い建物に！

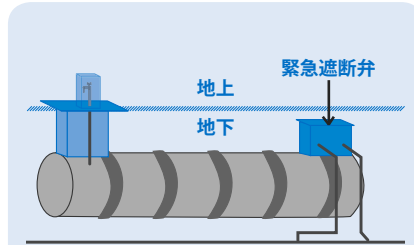
地下に設置された免震ゴムで、大きな地震でも建物に揺れを伝わりづらくして、倒壊を防ぐ構造になっています。



市有施設で初めて採用される免震構造。建物自体の強度を上げる耐震構造と違い、建物と地面の間に設置するゴムが、建物に伝わる揺れを吸収します。

◎水を蓄えて、災害時に利用

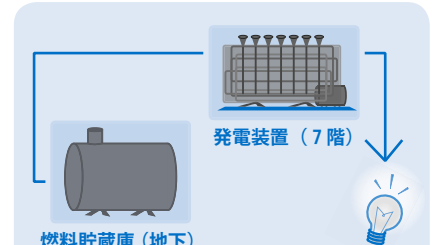
100㎡の水を蓄えることができる、緊急貯水槽を設置。災害時には約1万人が3日間利用できる水を確保できます。



緊急貯水槽は普段、水道管の一部として使われており常時きれいな水が流れています。災害時には遮断弁が閉じて水がせき止められ、飲み水などとして利用できます。

◎緊急時の電力は自家発電で！

停電した場合でも、庁舎の約3分の1の電力を最長3日間賄えるよう、自家発電装置を設置します。



庁舎の地下に蓄えられる燃料で稼働する自家発電機。停電を検知すると自動的にエンジンが始動する仕組みになっており、およそ40秒で電力が回復します。

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/



力士を招いて相撲教室 (6月15日) いわみちゃん♪マルシェオープン (6月26日) 子どもワンダーランド (6月27日)



西白石小学校で相撲教室が開かれ、全校児童が力士から相撲の取り方を学びました。子どもたちは、真剣な表情で四股やすり足などの練習をしました。



白石区と連携した取り組みを行っている岩見沢市が、アンテナショップ「いわみちゃん♪マルシェ」をオープン。新鮮な農産物などを提供しています。



区内の子ども85人がJICA北海道(札幌)の研修員や留学生たちとゲームやダンスで交流しました。子どもたちは笑顔で楽しんでいました。

広告

