

しろいし 区民のページ 2016年9月号

編集

白石区総務企画課広聴係
〒003-8612
白石区本郷通 3 丁目北
TEL861-2410、FAX860-5236

新庁舎(南郷通1丁目南)
での業務開始日は、
11月7日(月)

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 みんなで考えよう介護のこと



しろいしな風景 作品募集中!

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、区ホームページやこのコーナーなどで紹介します。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。内容を確認の上、ぜひご応募ください。

【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



マスコットキャラクター「しろっぺー」



▲「雨上がりの東札幌公園」 撮影者：岸本 和子さん
撮影日：平成27年9月29日 撮影場所：東札幌公園

街かど掲示板

第16回北白石地区健康づくり教室

【内 容】①ウォーキング、②講話「認知症の知識と予防」、③演歌健康づくり体操と講話

【日 時】①9月13日(火)10時～11時30分
②10月5日(水)13時30分～15時
③11月18日(金)10時～12時

【会 場】①北郷瑞穂会館(北郷8条9丁目)
②北郷東会館(北郷3条6丁目)
③北郷会館(北郷3条3丁目)

【対 象】北白石地区にお住まいの方

【問い合わせ先】北白石まちづくりセンター(北郷2条3丁目) ☎874-0293、FAX874-7052

【無料】 要申込 各開催日の前日12時まで 多数時抽選 80人

地域の団体が9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。

区民センター休館中のおもちゃ病院ピーポー

【内 容】白石区複合庁舎への移転に伴う区民センターの休館中は、会場が変わります。

【日 時】10月5日～11月2日の水曜。10時～16時

【会 場】本郷会館(本郷通8丁目北)

【問い合わせ先】本郷会館 ☎861-2347 (開催時間中のみ)

【無料】 部品代が掛かる場合あり

第7回白石東地区健康まつり

【内 容】体操や健康測定、口腔チェックなど。

【日 時】9月27日(火)13時30分～15時30分

【会 場】白石東地区センター(本通16丁目南)
※上履きをお持ちください。

【対 象】白石東地区にお住まいの方

【問い合わせ先】介護予防センター本通(本通16丁目北)
☎861-6110、FAX863-6358

【無料】

ミニ講話「終活って何するの?」 ～自分らしく生きるために～

【内 容】ミニ講話と看護職による「まちの保健室」(健康チェック・健康相談)があります。

【日 時】10月5日(水)13時～14時

(まちの保健室は15時まで)

【会 場】北海道看護協会(本通17丁目北)

【問い合わせ先】北海道看護協会事業課 ☎861-3292

【無料】

このページに地域行事などの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。



いくつになっても健康な生活を送ることは、みんなの願い。でも、人の手を借りなければならなくなることもあります。今月は、介護の相談・申請から利用までの手順と、いつまでも元気に暮らすためのヒントを紹介します。

みんなで考えよう 介護のこと

「困ったな」と思ったときは、独りで悩まず相談を！

サービスを利用します。

サービス計画（ケアプラン）で設定した目標に向かって、サービスを上手に活用して過ごしましょう。



もしかしたら
おじいちゃん、
認知症かも…？

歩くのが大
変になって
きた…



そんなときは

まずは相談しましょう。

介護や支援が必要になったら、区の保健福祉課や地域包括支援センター、介護予防センターに相談しましょう。



サービスの計画を立てます。

地域包括支援センターや居宅介護支援事業所に依頼して、本人の状態に合ったサービス計画を作成します。



認定結果が届きます。

介護認定の結果は、申請から原則30日以内に、要支援1・2、要介護1～5、非該当のいずれかが通知されます。



保健福祉課に申請します。

介護サービスを受けるためには申請が必要です。ご本人のほか、ご家族やケアマネジャーでも申請できます。



いろいろな人が話を聞いてくれるから安心ね。でもやっぱり、できるだけ長く元気でいたいわ。

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを「**健康寿命**」というのをご存知ですか？全国の平均寿命と健康寿命は、平成25年の時点で、それぞれ男性が80.21歳と71.19歳、女性が86.61歳と74.21歳で、**およそ10年の差があります。**



介護認定審査会で審査します。

訪問調査の結果と、主治医が作成する意見書を基に、5人の専門家がどの程度の介護が必要かを審査します。



ご家庭や施設に訪問して調査します。

札幌市の調査員が訪問し、ご本人にお会いして、食事や入浴、日常生活の動作など74項目について調査します。



資料：平均寿命は厚生労働省「平成25年簡易生命表」。健康寿命は厚生労働科学研究「健康寿命の指標化に関する研究（健康日本21（第二次）等の健康寿命の検討）」平成27年度分担研究報告書。



健康寿命を延ばすため、介護予防に取り組みましょう！

最初の一步 は自分の状態を知ることです！

介護予防とは、介護が必要にならないように、現在の体や心の状態を維持・改善する取り組みです。その第一歩は、**現在の元気を知る**ところから始まります。

北白石地区では、生活機能チェックリストを使って健康状態を確認する「介護予防支援フェア」を実施しています。地域包括支援センターや歯科医師会、体育振興会の方の協力で、口腔ケアや血圧、体力を測定して、健康に過ごすためのアドバイスをしています。各種健康測定の結果から体力に合わせた運動を提案するなど、普段の生活に運動を取り

入れる参考になります。同様の取り組みは多くの地区に広がっています。自分の状態を把握することで、**元気を保つために何をすると良いのか**が分かります。

何をするにも、まずは自分の状態を知ることが大切です。



白石区第2地域包括支援センター
社会福祉士 伊藤 和哉さん

元 気 の ヒ ケ ツ 教 え ま す !

地域との関わりで元気を保つ

人と関わり合うことは、元気の一番の源です。地域のボランティア活動に取り組む齋藤登美子さん（69歳）は、高齢者の引きこもり防止のため、北東白石地区で月に1度開催する「地域食堂」で70食もの食事を提供しています。また、昔からの趣味の日本舞踊で培った着付けという特技を生かし、七五三のお手伝いなどしています。「きょういく」（教育・今日行く）と「きょうよう」（教養・今日用）があることをモットーとしている齋藤さん。人々との触れ合いで見せる齋藤さんの笑顔は、生き生きと輝いています。



人々との触れ合いで見せる齋藤さんの笑顔は、生き生きと輝いています。

体と頭の体操で元気を保つ

日々を健康に過ごすには、体の運動はもちろんのこと、頭の運動も必要です。

地域の町内会館などで介護予防センターが開催する「すこやか倶楽部」では、「転倒予防」や「認知症予防」などをテーマに、体操で体を動かすほか、五十音の全てを使うしりとりなどのゲームで、頭の体操にも取り組んでいます。

楽しい雰囲気の中、笑顔で過ごす時間は、心の健康にも役立ちます。



食生活から元気を保つ

いつも同じ物を食べたり、1人だからと簡単に済ませてしまっていないですか？

食事のポイントは「**まんべんなく**」食べること。たくさんではなくてもよいので、いろいろ食べましょう。

時には誰かと一緒に食べるのもおすすめです♪

うどんに卵を1個、ホウレンソウを少し入れるだけでも違いますよ！



健康・子ども課
三本 早織 栄養士

【お問い合わせ先】

区保健福祉課 ☎861-2449、FAX861-2608

白石区第1地域包括支援センター（北東白石・白石） ☎864-4614、FAX864-5633

白石区第2地域包括支援センター（菊の里・北白石・

東札幌・菊水） ☎837-6800、FAX837-6801

白石区第3地域包括支援センター（東白石・白石東） ☎860-1611、FAX860-1612

いつまでも元気でいることは人生の目標です。健やかで自分らしい毎日を過ごせるよう、工夫して生活してみましょう！



しろいしクイズ！

栄養士さんがおすすめする食事の方法はどれでしょうか。

- ①同じ物を続けて食べる
- ②まんべんなく食べる
- ③もりもり食べる

プレゼント

正解者の中から抽選で5人に図書カード（500円分）をプレゼント。

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2～3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、区総務企画課広報係（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9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。

※8月号のしろいしクイズの正解は「③バラ」でした。





白石区からのお知らせ

白石区の人口・世帯数

人口210,345人(+42)
世帯数104,809世帯(+67)
※平成28年8月1日現在(前月比)

- 9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無料です。
- ファクスで申し込む際は次の事項を記載してください。
①行事名②住所③氏名④電話番号またはファクス番号

区内公共施設のご案内

白石区役所関係

白石区役所 本郷通3丁目北 (平成28年11月7日(月)から南郷通1丁目南)	☎861-2400 FAX860-5236
白石保健センター 本郷通3丁目北 (平成28年11月7日(月)から南郷通1丁目南)	☎862-1881 FAX864-2050
白石区土木センター 本通14丁目南	☎864-8125 FAX864-4530

まちづくりセンター

白石まちづくりセンター 本通1丁目南	☎861-8270 FAX861-7079
東白石まちづくりセンター 本通13丁目南	☎861-9262 FAX861-4369
東札幌まちづくりセンター 東札幌2条4丁目	☎811-9355 FAX815-4879
菊水まちづくりセンター 菊水7条2丁目	☎811-9445 FAX811-3831
北白石まちづくりセンター 北郷2条3丁目	☎874-0293 FAX874-7052
北東白石まちづくりセンター 北郷3条12丁目	☎875-3077 FAX875-7969
白石東まちづくりセンター 本通18丁目南	☎862-0813 FAX862-8694
菊の里まちづくりセンター 菊水元町8条1丁目	☎871-2355 FAX871-2344

市コールセンター ☎222-4894、FAX221-4894

その他の施設・機関

白石区民センター 本郷通3丁目北 (平成28年11月7日(月)から南郷通1丁目南)	☎861-3100 FAX861-4164
北白石地区センター 北郷3条7丁目	☎874-8232 FAX874-8241
白石東地区センター 本通16丁目南	☎866-3000 FAX866-3270
菊水元町地区センター 菊水元町5条2丁目	☎872-7600 FAX874-1211
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 (平成28年11月7日(月)から南郷通1丁目南)	☎868-3160 FAX861-0874
東部市税事務所 厚別区大谷地東2丁目 交通局本局庁舎内	☎802-3912 FAX802-3079
白石清掃事務所 東米里2170	☎876-1753 FAX876-1533
東札幌図書館 東札幌4条4丁目	☎824-2801 FAX824-8792
白石区体育館 南郷通6丁目北	☎861-4014 FAX861-4042
白石消防署 南郷通6丁目北	☎861-2100 FAX271-0674

ちあふる・しろいしから

◎託児付き子育て講座

「笑顔あふれる子育てのヒント」をテーマに講演します。
日時 9月29日(木)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(5月に開催した同講座を受講した方を除く)。

定員 20人(先着順)。

申込 9月15日(木)から電話で。
受付時間は10時～17時(土・日曜・祝日を除く)。

申込先・詳細 ちあふる・しろいし ☎(868) 3160、FAX(861) 0874

東札幌図書館から

◎楽しいお話し会

日時 9月24日(土)、10月8日(土)の14時。

◎図書展示「大好き!猫・犬」
展示期間 9月29日(木)～10月18日(火)の9時15分～17時(火・水・木曜は19時まで)。

◎休館のお知らせ
休館日 9月14日(水)、28日(水)。

※返却ポストは利用可。

◎工事のお知らせ

9月5日(月)から11月21日(月)まで外壁補修工事を行います。工事期間中、駐車場は使用できません(障がい者用を除く)。

【詳細】東札幌図書館 ☎(824) 2801、FAX(824) 8792

広告





白石保健センターから

◎紅葉ウォーキング会

河岸公園から狸二条広場までの約6kmを歩きます。

日時 10月17日(月) 9時30分～12時

会場 河岸公園(菊水2条1丁目) 集合。

対象 区内にお住まいの方。

定員 80人(先着順)。

申込 9月16日(金)～10月12日(水)に電話かファクス、窓口で。

受付時間は9時～17時(土・日曜、祝日を除く)。

◎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、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 詳細は受診券・パンフレットでご確認を。

◎菊の里健康づくりフェスティバル2016

「より良い老年を過ごすために」糖尿病ってなんだろう」をテーマに、医師を講師に招いて講演などを行います。

日時 9月14日(水) 13時30分～16時30分。

会場 菊水元町地区センター。

対象 菊の里地区にお住まいの方。

定員 80人。

◎ヘルスアップ教室～生活習慣の見直しでメタボ予防宣言

骨密度や体脂肪率などの測定と講話などを通して、健康

づくりのヒントを学びます。

日時 9月30日(金)、10月7日(金) 13時10分～15時25分。全2回。

対象 区内にお住まいの40歳以上で、運動に支障のない方。

定員 25人(先着順)。

申込 9月16日(金)から電話か窓口で。受付時間は9時～17時(土・日曜、祝日を除く)。

◎胃がん・大腸がん検診(予約制)

日時 9月26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日前までに市コールセンターへ(☎22)4894、FAX(22)4894、Eメールinfo4894@city.apopoli.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、費用の免除制度があります。

申込先・詳細 白石保健センター ☎(862)1881、FAX(864)2050

◎第6回白石区ボランティアの集い

ボランティアの活動紹介や

社会福祉協議会から

お知らせ

お知らせ

お知らせ

お知らせ

お茶会を通して、交流を深めます。

日時 9月24日(土) 10時～12時。

会場 白石区民センター。

対象 ボランティア活動に関心のある方や、ボランティア活動中の方など。

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

札幌国際交流館(リフレサッポロ)から

◎水泳教室受講生募集(11月開講)

教室

対象

ベビー水泳

キッズ水泳

ジュニア水泳

成人水泳(昼・夜)

水中ウォーキング

アクアビクス

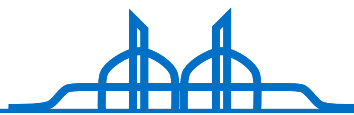
申込 10月3日(月)～16日(日)の9時～20時に電話か窓口で。

※費用などの詳細はお問い合わせください。

申込先・詳細 札幌国際交流館(本通16丁目南) ☎(866)3811、FAX(866)3812

広告





岩見沢市と白石区の連携企画！

いわみざわ「百餅祭り」ツアー

農業のまち岩見沢市の発展と五穀豊穡を願って行う「ふるさと百餅祭り」の体験ツアーを開催します。世界一の大白と杵でつく餅つきは圧巻です！



▲昨年の様子

日時	9月18日(日) 9時～16時
場所	岩見沢市内（白石区役所集合・解散） ※貸し切りバスで移動します
内容	いわみざわ公園バラ園散策、祭りイベント「大白餅つき」参加（希望者のみ）、祭り会場散策 ※岩見沢産農産物のプレゼントもあります
対象	区内にお住まいの方
定員	40人（グループの申し込みは4人まで）（抽選）
費用	1,000円（バス代、損害保険料等含む）
申込	9月12日(月)・13日(火)の9時～17時に電話で

※荒天などにより祭りが中止の場合は開催しません

申込先・詳細 岩見沢市農務課 ☎0126-23-4111

※施設の所在地、電話番号は、白石4ページの施設一覧をご覧ください。



しゅっぱーの

区役所新庁舎情報 vol.10

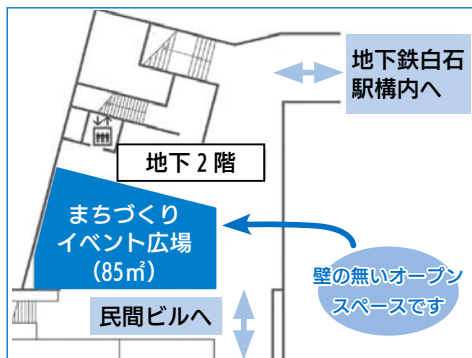
平成28年11月7日(月)に複合庁舎としてオープンする新庁舎の情報を、このコーナーで発信します。



施設紹介

「まちづくりイベント広場」

新庁舎地下2階には、区民の皆さんの地域参加や、まちづくり団体などの活動推進を目的とした「まちづくりイベント広場」が設置されます。



日ごろの活動や取り組みを紹介できます

町内会やボランティア団体などが、活動の成果をアピールする場として活用できます。

新たな仲間との出会いがあります

広場の利用を通して出会った方々が一緒に活動するなど、仲間の輪を広げることができます。

地域貢献の場として活用できます

企業や団体が、子どもの健全育成や区民の健康づくりなど地域への貢献活動を行うことができます。

いろいろな使い方が
できます♪



発表会



親子工作体験

この広場は、平成22年度以降、区民ワークショップをはじめ、区民参加による検討会議での意見を基に設置を進めてきた空間です。人と人、活動と活動をつなげ、地域ににぎわいと活気をつくり出します。

ボランティアスタッフ募集中！

イベントのPRや会場整理などを担当するボランティアスタッフを募集しています。事前研修のほか、随時、交流会などを開催します。

オープニングイベントも注目！

11月7日(月)～13日(日)の1週間は、「音楽」「歴史」「福祉」などさまざまなテーマでイベントを開催します。ぜひご参加ください。

【使用料・貸出備品】

使用料は無料です。また、無料で使用できる貸出備品があります。

【利用可能時間】

毎日10時～21時（年末年始を除く）。

【利用申込】

イベント内容を確認しますので、まずはお電話でお問い合わせを。受付時間は9時～17時（土・日曜、祝・休日を除く）。

【お問い合わせ先】区地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

広告





広告

ご近所先生企画講座

①イスでストレッチ&リズム体操～楽しく認知症予防

無理せず、楽しみながらストレッチやリズム体操などを行います。

日時 11月15日～12月13日の火曜。10時～12時。全5回。

費用 3,120円（教材費を含む）。

②失敗しないシニア向け施設探し～元医療相談員が教えます

介護保険制度や、病院と施設のサービスの違いについて学びます。

日時 11月15日～12月13日の火曜。18時45分～20時45分。全5回。

費用 3,300円（教材費を含む）。

※①・②共通

会場 白石区民センター。

対象・定員 15歳以上の方（中学・高校生を除く）・20人。

申込 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、9月25日(日)までに、はがきかファクスで（必着）。窓口も可（多数時抽選）。

申込先・詳細 札幌市生涯学習センター（〒063-0051西区宮の沢1条1丁目）
☎671-2311、FAX671-2334

福祉除雪事業「地域協力員」募集

高齢者や障がいのある方などの除雪を支援する「地域協力員」を募集します。
なお、福祉除雪事業のご利用については、全市版26ページをご覧ください。

内容 道路に面した間口部分（幅約1.5m）と敷地内の間口から玄関先までの通路部分（幅約80cm）の除雪。

日時 12月1日(木)～来年3月25日(土)のうち、札幌市の道路除雪が行われた日の午前中。

対象 期間中活動が可能な個人、企業、団体など。

活動費 1世帯当たり21,000円（ひと冬）。

申込 10月7日(金)までに電話か窓口で。受付時間は8時45分～17時15分（土・日曜、祝日を除く）。

申込先・詳細 白石区社会福祉協議会（白石区民センター内）
☎861-3700、FAX866-8999



北白石地区センター

北郷3条7丁目

☎874-8232
FAX874-8241

◎地域のお茶の間～ママとキッズのふれあいサロン

日時 9月20日(火)10時～12時。

対象 区内にお住まいの就学前の子どもとその保護者、高齢者。

費用 100円。

白石東地区センター

本通16丁目南

☎866-3000
FAX866-3270

①パソコン講座（デジカメ写真編）

日時 9月26日～10月7日の月・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4,000円（申込期間内に窓口で）、教材費1,000円（初日に会場）。

申込 9月12日(月)～19日(祝)の9時～21時に電話かファクス、窓口で（先着順）。

②パソコン講座（Windows10基本操作編）

日時 10月12日(水)～14日(金)の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 受講料2,500円（申込期間内に窓口で）、教材費500円（初日に会場）。

申込 9月28日(水)～10月5日(水)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 9月17日(土)10時30分。

◎やさしいズンパダンス講習会②

日時 9月26日(月)10時～11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）・20人。

費用 300円（当日までに窓口で）。

申込 9月12日(月)～19日(祝)の9時～20時に電話かファクス、窓口で（先着順）。

※広報さっぽろ8月号しろいし区民のページ2ページに掲載した特集記事の写真6「次世代の交流」は「異世代の交流」の誤りでした。おわびして訂正します。



しろっぴーのアルバム

白石区役所ホームページ「おもしろいしWEB」
でも区内の行事の様子を紹介！
www.city.sapporo.jp/shiroishi/news/



月寒川にぎわい川まつり (7月23日)



川の探検やカヌー体験などを楽しむ大勢の区民で、会場は大いににぎわいました。

白石少年消防クラブ老人ホーム慰問 (8月1日)



白石少年消防クラブ員7人が、老人ホームの利用者と交流し、防災の大切さを伝えました。

みんなであそぼう!at大谷地小学校 (7月28日)



地域の幼児や小学生など約200人が、玉入れや昔ながらの遊びを楽しみました。

東札幌地区タイルアート完成式 (8月7日)



地域住民や子どもたちが協力して、白石こころどにタイルアート壁画を制作しました。

第41回白石区

ふるさとまつり

7月16日・17日、区役所駐車場で白石区ふるさとまつりが開催され、約39,000人の来場者でにぎわいました。ステージではさまざまなイベントが催され、また、会場内には約30の屋台が立ち並び、区役所駐車場での最後のお祭りを盛り上げました。来年は、川下公園で開催される予定です。



札幌本陣太鼓



東札幌小学校金管バンド



ビンゴ大会



若者プロジェクト屋台



片倉鉄砲隊



白石音頭



登別市鬼踊り



札幌国際大学チアリーディング部



子ども遊芽カーニバル会場



仲良しキャラクターたち



岩見沢市物産屋台

