

しろいし 区民のページ

2016年12月号

編集

白石区総務企画課広聴係
〒003-8612
札幌市白石区南郷通1丁目南
TEL861-2410、FAX860-5236



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 冬は雪かきで健康に

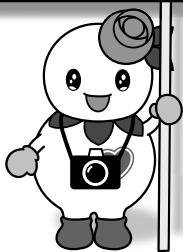
しろいしな風景

「人と人を繋ぐ街」

撮影日 平成28年10月22日

撮影場所 地下鉄白石駅

白石区複合庁舎の完成を記念して、地下鉄白石駅のATM横のスペースにタイルアート壁画が制作されました。



マスコットキャラクター
「しろっぴー」



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、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



街かど掲示板

親子スキー教室



【内容】区内の小学生以上（初心者を除く）を対象にした半日講習会です。

【日時】1月7日(土)、14日(土)、21日(土)のいずれか。
10時～12時（9時30分から受け付け）

【会場】札幌藻岩山スキー場南斜面（南区北ノ沢）

【問い合わせ先】札幌白石スキー指導員会 高橋

☎080-6064-7597

Eメール ski0602head@yahoo.co.jp

【要申込】各講習日1週間前まで【無料】リフト代は各自

地域の団体が12月11日以降に実施するイベントの情報です。

詳細は、問い合わせ先へお尋ねください。

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。



冬は雪かきで健康に

雪が降り、寒さが厳しくなってくると、ついつい家の中にこもりがちです。日常生活も含め、動くことが少なくなると、筋力が弱まって転びやすくなったり、免疫力が低下して風邪をひきやすくなったりします。雪かきのような日々の作業を、冬だからこそその運動として活用し、寒さに負けない健康な生活を送りましょう。

【この特集に関するお問い合わせ先】区総務企画課 ☎861-2410、FAX860-5236

❄ 雪国ならではの運動

雪が積もると必要になるのが雪かき。雪が降るたび、うんざりしている方も多いと思いますが、見方を変え、全身を使った雪国ならではの運動として、日頃の健康づくりに役立ててすることができます。



スコップで雪を切り出して持ち上げ、放り投げたり、雪を載せたスノードンプを平地や雪山で押したりする雪かきは、腕や脚、おなかや背中など全身の筋肉を使ったトレーニングともいえます。

雪かきの運動量は、散歩のおよそ2倍で、テニスや水泳とほぼ同じ※。雪かきを運動習慣として取り入れることで、日常生活での健康維持だけでなく、筋力や体力の向上にも役立ちます。

※独立行政法人国立健康・栄養研究所「健康づくりのための身体活動基準2013」より

❄ 雪かきをするときの注意

雪かきは、激しい動きはないものの、体に強い負担がかかる運動です。また、寒い屋外での運動になりますので、体を痛めたり、風邪をひいたりしないように、十分注意しましょう。

雪を運ぶときは、息を止めずに腰を落として運びましょう

寒さ対策をしっかりとって、風邪をひかないように気を付けましょう



腰を曲げて、上半身の力だけで雪を持ち上げようとすると、腰を痛める原因になります。雪を持ち上げるときは、しっかりと腰を落として、下半身を使って持ち上げるようにしましょう。また、一気に雪を運ぼうとして、息を止めて力むと、血圧が急上昇して体に負担がかかりますので、息を止めずゆっくりと動きましょう。



寒い外気に素肌をさらすと、寒さで血管が収縮して血圧が上がりやすくなります。マフラーや厚手の手袋、防寒の長靴などで、首元や手首、足首などの防寒対策はしっかりとしましょう。また、雪かきをしていると、体が温まり汗をかきます。そのままにしておくと、汗が乾くときに体温が奪われ、体が冷えてしまいますので、体温調整がしやすいように重ね着をしたり、吸水性がよく乾きやすい素材の服を着たりして、風邪をひかないように気を付けましょう。



❄️ 雪かきをする前に

冬の運動は、寒さで関節が硬くなり、けがをしやすくなります。札幌の文化である雪かきを応援するために、一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団が考案した「雪かき前のぽかぽか体操」で、体を温め、関節をほぐして安全に雪かきができるように準備運動をしましょう。



雪かき前のぽかぽか体操

1 肩をほぐす運動



▲肘で丸を描くように大きく回して肩をほぐします

2 足首のストレッチ



▲片足を大きく後ろに引いて足首を伸ばします

3 股関節と内もものストレッチ



▲スコップを前に持って足を大きく開き、片足ずつ深く曲げて股関節と内ももを伸ばします

4 正しい雪かき動作の練習



▲腰を落とし、重心を低くしながら太ももに力を入れて、正しい雪かき動作を練習します



5 肩・背中・腰のストレッチ



▲スコップを前に持って上半身を倒し、肩・背中・腰を伸ばします



6 首のストレッチ



▲首を左右に倒してゆっくりと伸ばします

7 胸のストレッチ



▲両手を大きく開いて深呼吸。胸を伸ばします



関節や腰などのストレッチをするときは、安全のため、スコップなどにつかまって行いましょう。

広告

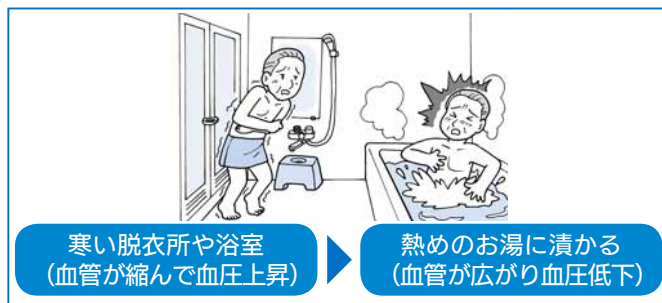


❄️ 雪かきをした後は

雪かきをした後は、お風呂やおいしい食事で疲れを取って、体の内側から温かくして過ごしましょう。このページでは、冬の入浴で注意する点や、体を温める食事の工夫を紹介します。

❄️ ヒートショックに注意!!

「ヒートショック」とは、急激な温度の変化に伴い、血圧が大きく変動することで起こる、健康被害のことです。失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことがあり、時には死に至ることも。特に、冬のお風呂は脱衣所や浴室が冷えていることが多く、そこから熱いお湯に入ることによって、ヒートショックが起こりやすくなるので、注意が必要です。



ヒートショックを防ぐため、次のことに気を付けましょう

- ・脱衣所や浴室を事前に暖めておく
- ・湯船に入る前に、かけ湯やシャワーで徐々に体を温める
- ・湯船の温度を38℃～40℃のぬるま湯にする
- ・入浴の前後にコップ1杯の水分を補給する
- ・食後1時間以内や飲酒後の入浴を控える



食事で体の内側から温める

ショウガやトウガラシ、ネギ、カボチャなどの血行を良くして体を温める食材を使ったり、サラダの野菜を温野菜にしたり、スープにとろみを付けたりするなど、料理に一工夫を加えることで、体の内側から温かくすることができます。白石保健センターの管理栄養士がおすすめするあったかメニューで、体の中も健康にしましょう。



「くずし豆腐のとろみ汁」

【材料（4人分）】

木綿豆腐	200g
チンゲン菜	200g
長ネギ	80g
サラダ油	大さじ1
ショウガ(汁)	20g
だし汁	600ml
酒	大さじ2と2/3
A みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
B 片栗粉	大さじ1と1/3
水	大さじ2と2/3
塩・こしょう	適量

【作り方】

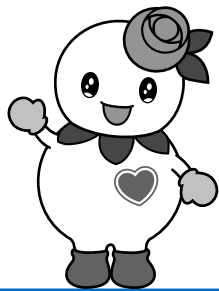
- ①チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。ショウガはすりおろす。
- ②長ネギは斜め切りにして、サラダ油で炒める。
- ③鍋にだし汁を入れ、チンゲン菜を加えて煮立ったらAで味付けし、②を加えてBでとろみを付ける。
- ④木綿豆腐を手で崩しながら加え、ショウガ汁を加えて、最後に塩・こしょうで味を調える。



❄️ 冬を元気に乗り越えるために

雪国では避けて通れない雪かきも、健康づくりに役立つと考えれば、楽しく取り組めるかもしれませんね。「冬だからこそ」の魅力を見つけて、雪の季節を元気に乗り越えましょう。





白石区からのお知らせ

- 12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

白石区の人口・世帯数

人口210,266人(+95)
世帯数106,099世帯(+129)
※平成28年11月1日現在(前月比)
【今月から国勢調査の確定値に基づく推計人口を掲載】

区内公共施設のご案内

白石区役所関係

白石区役所 南郷通1丁目南	☎861-2400 FAX860-5236
白石保健センター 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 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) 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
えほん図書館 南郷通1丁目南	☎866-4646 FAX866-4600
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

白石保健センターから

◎ノルディックウォーキング体験会

市民防災センターまでの約4kmのコースを歩きます。ポールは貸し出します。小雪決行。日時 1月27日(金)9時30分～12時

会場 白石東会館(本通18丁目南)集合。

対象 区内にお住まいの方。

定員 40人(先着順)。

申込 12月14日(水)～1月13日(金)9時～17時に電話かファクス、窓口で(年末年始、土日曜、祝日を除く)。

◎胃がん・大腸がん検診(予約制)

日時 12月26日(月)8時45分～

10時 対象 市内にお住まいの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(☎222-4894、FAX(221)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

白石区成人式のご案内

白石区に住民登録をしている平成8年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方へ、12月中旬までに案内状を送付します。

日時	1月9日(祝)14時～15時30分 ※受け付けは13時30分から
会場	札幌コンベンションセンター(東札幌6条1丁目)



住民登録をしていない方も、案内状なしで参加できます。案内状送付をご希望の方は、区地域振興課にファクスで下記の内容をお知らせください。区ホームページでも申し込みができます。

- ①新成人の氏名と生年月日
- ②案内状送付先の住所と世帯主名
- ③電話番号



【詳細】区地域振興課☎861-2422、FAX861-2775
HP www.city.sapporo.jp/shiroishi/oshirase/sonota/chiikishinko/seijinnohi29.html



就職支援セミナー

①基礎から学べる就職活動スタートセミナー、②面接対策セミナー。

日時 1月6日(金) 10時～12時、13時～15時。

会場 白石区民センター。対象 区内にお住まいで求職中の方。

定員 各24人(先着順)。

申込 12月12日(月)から電話で。受付時間は8時45分～17時(年末年始、土・日曜、祝日を除く)。

申込先・詳細 札幌市就業サポートセンター(708)8321、FAX(746)1701

東札幌図書館から

◎楽しいお話し会

日時 12月24日(土)14時。

◎図書展示「知っておきたい防災のこと」

展示期間 1月4日(水)～24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 12月14日(水)、28日(水)～1月3日(火)。※返却ポストは利用可。

詳細 東札幌図書館(824)2801、FAX(824)8792

ちあふる・しろいしから

◎親子同室子育て講座「トイレトレーニング②」

日時 1月19日(木)10時～10時

40分。

対象 1歳6か月以上の子どもとその保護者(7月に開催した同講座を受講した方を除く)。

定員 10組(先着順)。

申込 1月5日(木)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜、祝日を除く)。

◎託児付き講座

「子どもの心を育むあそび」をおもちゃを通じた関わり方をテーマに講演します。

日時 1月24日(火)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、9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 1月10日(火)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。

絵本をお譲りください

ご家庭で不用になった乳幼児向け絵本(破損・汚損のないもの。図鑑・月刊誌は対象外)をお譲りください。保育所や子育てサロン、児童会館などで活用します。

受付 12月12日(月)～16日(金)の8時45分～17時15分に区健康・子ども課子育て支援担当で。

詳細 区健康・子ども課子育て支援担当 ☎861-0345、FAX861-0874

川下公園から

◎松ぼっくりアート講座「木の実でリース作り」

日時 12月18日(日)10時～12時。費用 400円。

申込 12月17日(土)までに電話か窓口で。受付時間は9時～17時。

◎川下公園ウィンターフェスティバル

詳細は下表の通り。内容・費用などはお問い合わせを。

日時 1月7日(土)～9日(祝)10時～15時。

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

年末年始の業務案内

※本誌30、31ページも併せてご覧ください。

◎区役所などの窓口業務

12月29日(休)から1月3日(火)まで、複合庁舎、土木センター、各まちづくりセンターは休みです。

※白石ガーデンプレイスパーク(隣接する民間施設の立体駐車場)の古紙回収ボックスも利用できません。
※出生・死亡届など戸籍に関する届け出は、休み中も環状通側入り口の防災センターで受け付けます。

◎相談コーナー

相談名	本年最終日	新年初日
法律相談	12月19日(月)	1月16日(月)
司法書士相談	12月27日(火)	1月10日(火)
行政相談	12月27日(火)	1月17日(火)
家庭生活相談	12月28日(水)	1月4日(水)
交通事故相談	12月22日(木)	1月12日(木)

詳細 区総務企画課 ☎861-2410、FAX860-5236

◎ごみ収集

収集日は「札幌市家庭ごみ収集日カレンダー」でご確認ください。

詳細 白石清掃事務所 ☎876-1753、FAX876-1533

催し物	日時
①作って飛ばそう! たこ作り※	7日(土)・8日(日)10時30分～11時30分
②ペットボトル万華鏡作り※	8日(日)13時～14時、9日(祝)10時30分～11時30分
③雪上ラフティングボート体験	7日(土)～9日(祝)10時～15時
④バスボム作り(定員50人、先着順)	8日(日)・9日(祝)13時～15時
⑤プレーパーク	7日(土)13時～15時
⑥スノーキャンドル作り	8日(日)・9日(祝)14時～16時

※①②は要申込。12月20日(火)から電話か窓口で(各20人、先着順)。受付時間は9時～17時。

申込先・詳細 川下公園管理事務所 ☎(879)5313、FAX(879)5311





広告

白石消防団員募集中！



災害時などに活動する消防団員を募集しています。興味のある方はぜひご連絡ください。

対 象	区内に居住または通勤・通学されている18歳以上で、心身ともに健康な方
活動内容	災害出動、消火訓練、救命講習、火災予防啓発など

【詳細】 白石消防団本部事務局
☎861-2100、FAX271-0674
<http://www.city.sapporo.jp/shobo/shokai/dan/dan.html>

「あいワーク白石」 をご利用ください

あいワーク白石は、ハローワークと同様に、求人の検索や紹介状の発行ができます。

利用内容	求人検索機の利用、職業相談・紹介・カウンセリングなど
利用時間	月～金曜（祝日、年末年始を除く）8時45分～17時

※本年最終相談日は12月28日（水）、
新年初日相談日は1月4日（水）です。

【詳細】 あいワーク白石 ☎861-2532
経済観光局雇用推進課
☎211-2278、FAX218-5130

白石区民センター

南郷通1丁目南

☎861-3100
FAX861-4164

◎「HBCジュニアオーケストラ」クリスマスコンサート

日時 12月18日（日）開場13時30分、開演14時。
定員 200人。

◎小学生冬休み企画～冬休み子ども囲碁教室

日時 1月10日（火）～12日（水）の10時～12時。全3回。

対象・定員 囲碁初心者の小学生・20人。

費用 500円（申込期間内に窓口で）。

申込 12月12日（月）～22日（水）の10時～17時に電話か窓口で（先着順）。

◎小学生集まれ！冬休み折り紙工作会～折り紙で洋服を作ってみよう！

日時 1月10日（火）14時～16時。

対象・定員 小学生・10人。

申込 12月11日（日）～28日（水）の9時～17時に区民センター図書室（☎861-2588、FAX861-2587）へ電話か窓口で（先着順）。

白石東地区センター

本通16丁目南

☎866-3000
FAX866-3270

◎「クロス・ノイズ」クリスマス・ジャズ・コンサート

日時 12月17日（土）14時。

定員 60人。

◎パソコン講座（確定申告編）

日時 1月20日（金）・23日（月）・25日（水）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（初日に会場で）。

申込 1月6日（金）～13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 12月17日（土）10時30分。

定員 15人。

◎クイズに挑戦して景品をゲットしよう！

児童書、絵本から出題する5問のクイズに全問正解すると景品が当たります（参加賞もあり）。

日時 12月20日（火）～1月20日（金）の9時～17時（年末年始を除く）。

対象・定員 小学生以下の子ども・100人程度。

◎アロマの香りでせっけん作り

日時 1月10日（火）10時～12時。

対象・定員 区内にお住まいの親子（小学生以上）・6組。

費用 1組1,000円（申込時に窓口で）。

申込 12月12日（月）～26日（月）の9時～20時に窓口で（先着順）。

◎冬休み子ども映画会

日時 1月13日（金）10時～11時30分。

対象・定員 区内にお住まいの親子・30人（先着順）。

申込 12月12日（月）～1月10日（火）の9時～20時（12月29日（水）～1月3日（火）を除く）に電話かファクス、窓口で。

◎健康生きがい講習会～健康、生きがいとお金に関する話

日時 1月18日（水）10時～12時。

対象・定員 区内にお住まいの方・24人（先着順）。

申込 12月12日（月）～1月17日（火）の9時～20時（12月29日（水）～1月3日（火）を除く）に電話かファクス、窓口で。



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/

まちづくりふれ愛音楽会 (10月15日)



南郷小学校、南白石小学校、白石中学校、北海道札幌白石高等学校の児童・生徒約160人が、合唱や演奏を披露。約530人の観客は各校の元気な発表を堪能していました。

白石区中学生の主張発表会 (10月15日)



区内の中学校8校の代表生徒16人、宮城県白石市の代表生徒2人が、約170人の聴衆を前にさまざまなテーマで自身の思いを力強く発表しました。発表が終わると会場は大きな拍手で包まれました。

白石区複合庁舎がオープン (11月7日)



白石区複合庁舎が開庁しました。庁舎の開所式や白石郷土館、まちづくりイベント広場、えほん図書館のオープニングセレモニーが開催され、新しい施設の誕生が祝われました。

「白石でっち奉公」で就労体験 (11月10日)



柏丘中学校の2年生189人が、地元の企業や商店など46事業所に分かれて就労体験をしました。生徒たちは緊張しながらも、真剣に仕事に取り組み、働くことの大切さを学びました。

広告

