

しろいし 区民のページ

2019年8月号

編集

白石区総務企画課広聴係
〒003-8612
札幌市白石区南郷通1丁目南8-1
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/



白石区の人口・世帯数 ※令和元年7月1日現在
人口 212,085人 (+48) **世帯数** 110,147世帯 (+57)



6月中旬 環状通ローズアベニュー



6/29 札幌国際交流館

白石区子どもワンダーランド



6/25 西白石小学校

相撲大会



6/27 白石区民センター

白石区老人クラブ連合会「芸能の集い」

白石区複合庁舎・白石区関連施設 お問い合わせ先

白石区複合庁舎	
白石区役所（代表）	☎861-2400
白石保健センター	☎862-1881
ちあふる・しろいし	☎868-3160
白石区民センター	☎861-3100
白石区社会福祉協議会	☎861-3700
えほん図書館	☎866-4646

市役所、区役所のどの部署に
聞いたらよいか分からないときには…

札幌市コールセンター
(8時～21時・年中無休)
☎222-4894、FAX221-4894
Eメール info4894@city.sapporo.jp

まちづくりセンター	
白石（本通1南）	☎861-8270
東白石（本通13南）	☎861-9262
東札幌（東札幌2-4）	☎811-9355
菊水（菊水7-2）	☎811-9445
北白石（北郷2-3）	☎874-0293
北東白石（北郷3-12）	☎875-3077
白石東（本通18南）	☎862-0813
菊の里（菊水元町8-1）	☎871-2355

地区センター	
北白石（北郷3-7）	☎874-8232
白石東（本通16南）	☎866-3000
菊水元町（菊水元町5-2）	☎872-7600

その他の施設・機関	
白石区土木センター（本通14南）	☎864-8125
東部市税事務所（大谷地東2）	☎802-3912
白石清掃事務所（東米里2170）	☎876-1753
白石消防署（南郷通6北）	☎861-2100
東札幌図書館（東札幌4-4）	☎824-2801
白石区体育館（南郷通6北）	☎861-4014
白石区温水プール（平和通1南）	☎846-0004
白石老人福祉センター（栄通6）	☎851-1551
札幌国際交流館（本通16南）	☎866-3811
札幌東税務署（厚別東4-4）	☎897-6111
札幌東年金事務所（菊水1-3）	☎832-0830
白石警察署（菊水3-5）	☎814-0110
ハローワーク札幌東（月寒東1-3）	☎853-0101



公園で★ もっと健康に

夏のよく晴れた日は、公園にお出掛けしませんか？
白石区には194もの公園があり、きっとお気に入りの公園が見つかるはず。公園は遊んでよし、休んでよし、運動してもよし！
今回はスポーツ設備のある公園と遊具を使ったストレッチをご紹介します。



お問い合わせ先 (公園について) 白石区土木センター ☎864-8125、FAX864-4530
(健康づくりサポーターについて) 白石保健センター ☎862-1881、FAX864-2050

公園で★スポーツ

区内にはテニスコートやパークゴルフ場など、スポーツ設備が整っている公園がたくさんあります。

① もつき公園

(東札幌6条4丁目)

テニスコートのほか、サイクルコースがあり自転車遊びにも最適な公園です。



② 北郷公園

(北郷8条9丁目)

パークゴルフ場やテニスコート、野球場、バスケットゴールの他、夏にピッタリな遊水池があります。駐車場(55台分)もあり、車でも遊びに行けます！



③ 南郷丘公園

(南郷通2丁目北)

野球場や芝生広場がある広い公園です。冬には公園内の坂をスキー山として利用できます。



④ 川下公園

(川下2651)

園内にあるリラックスプラザにはプールと入浴施設があります。夏にはバーベキューやカナル(屋外遊水路)での水遊び、冬には歩くスキーが楽しめます。



スポーツ設備の利用には、事前に届け出が必要な場合があります。まずは土木センターにご確認ください！

白石区をはじめ、札幌市の公園情報は

公園検索システム

検索

公園での火気の使用(花火含む)は禁止されています。バーベキューは川下公園・厚別川緑地のバーベキュー広場でのみ可能です。



公園で★ストレッチ

公園にあるもので誰でも手軽にできるストレッチを紹介します。身体を伸ばして凝りやむくみを解消しましょう。お散歩の途中や子どもの付き添い時など、すぐにできる簡単な運動です。

教えてくれたのは

白石区にお住まいで健康運動指導士やパーソナルトレーナーなどの資格を持ちながら「札幌市健康づくりサポーター」として活躍中の竹村さん！



◀「健康づくりサポーター」の活動風景



たけむら 竹村かをるさん

挑戦してくれたのは | 今月71歳です |

特にふくらはぎのストレッチが気持ち良くて気に入りました。手軽なので毎日やりたいです。



たけむらまさかず 竹村克さん

★ ベンチを使ったストレッチ

● 脚裏

効果 腰痛予防、姿勢改善

1. 片足を伸ばして座る
2. 腰を立て、脚裏全体を伸ばす

みんなのベンチです。
靴は乗せないでね☆



● 腸腰筋

効果 腰痛緩和、姿勢改善

1. 片足をベンチから下ろす
 2. 下ろした脚を後ろに伸ばし、脚のつけ根の前面を伸ばす
- 注) 腰は反らさず真上に伸ばす



★ 健康遊具・鉄棒を使ったストレッチ

※違う遊具や身近にあるものでも代用できます

● 大胸筋

効果 肩凝り緩和、姿勢改善

1. 広く間隔を開けて棒をつかむ
2. 身体を真っすぐのまま傾け、胸を広げる



直立時に胸下高さの鉄棒などを利用

● 体側

効果 むくみ・腰痛予防、おなか痩せ

1. 右写真のように棒をつかむ
2. 身体を突き出すように体側を伸ばす

ブランコの斜めの支柱だと上になる腕が楽です。
ジャングルジムでもOK！



家族や友人と一緒に回数や秒数を数えながらチャレンジしたら楽しいやね♪



● ふくらはぎ

効果 冷え・むくみ予防、けが予防

1. 段につま先をかける
2. 支えにしている棒を手前に引くように身体を前に出し、ふくらはぎを伸ばす



段に上がりかかとを下げる方法もあります。ポールでもOK！



転倒やけがには十分注意し、適度に水分補給をしましょう。
気持ち良く感じる程度に行い、痛みがある場合はすぐに中止しましょう。
遊具などは譲り合ってください。



- ファクスで申し込み際は次の事項を記載してください。
- 8月11日以降の情報を掲載。
- ①行事名 ②住所 ③氏名 ④電話番号またはファクス番号 ● 費用の記載のないものは無料。

白石区からの

お知らせ



《健康・子ども課から》8月は野菜摂取強化月間です。成人1日当たりの野菜摂取目標量は350g以上です！

白石保健センターから

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・パンフレットなどをご確認ください。
八紘学園ウオーキング会
 豊平区の八紘学園を目指して歩く約6kmのコースです。
 日時 9月9日(月)9時30分～12時

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)
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23日(金)	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)
8月28日(水)	9時～11時	白石東会館(本通18丁目南)
	13時30分～15時	東白石会館(本通13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)
9月5日(木)	13時30分～15時	白石会館(本通1丁目南)

両親教室

人形を使った沐浴・着替えなどの実習を行います。
 日時 9月13日(金)18時20分～20時30分
 対象 区内にお住まいの初妊婦と配偶者。
 定員 45組(先着順)。
 申込 8月26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)。
クッキングライブ～おやこでやさしい編
 子どもと一緒に食べられる野菜料理のこつを学びます。
 日時 9月20日(金)10時30分～12時

託児付き子育て講座

幼稚園・保育園・認定こども園についてお話しします。
 日時 8月27日(火)10時～11時30分
 会場 白石区複合庁舎4階。
 対象 区内にお住まいの未就学児の保護者及びこれから親になる方。
 定員 30人(先着順)。託児(生

対象 区内にお住まいの1歳～2歳までの子どもと保護者。
 定員 20組(多数時抽選)。
 申込 8月23日(金)～9月3日(火)の8時～21時に市コールセンターへ電話かファクス(1661参照)で。HP www.city.sapporo.jp/calcenter/も可。
胃がん・大腸がん検診
 日時 9月30日(月)8時45分～10時。予約が必要です。
 対象 市内にお住まいで、胃がん健診は50歳以上で原則偶数年齢の方、大腸がん健診は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 9月16日(木)までに市コールセンターへ電話かファクス、Eメール(1661参照)で。
 受付時間は8時～21時。
 その他 費用の免除制度あり。詳細はお問い合わせを。
申込先・詳細 白石保健センター
 ター(862)1881、FAX(864)2050

男の認知症介護塾

簡単に作れる料理の調理実習を通して交流します。
 日時 8月30日(金)11時～13時
 会場 白石区民センター。
 対象 区内にお住まいで認知症の方を介護する男性。
 定員 15人(多数時抽選)。
 申込 8月21日(水)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 保健福祉課
 (861)2450、FAX(861)2608

第39回白石区ふれあいバラコンサート

出演 札幌NKミュージック。
 日時 9月7日(土)14時～15時30分(開場は13時30分)。
 会場 白石区民センター。
 定員 350人。
 整理券の配布 8月13日(火)から地域振興課、総務企画課広聴係、区内各まちづくりセンター・各地区センターで。
詳細 地域振興課(861)2422、FAX(861)2775

広告



市営住宅の中期募集期間は9月3日(水)～11日(水)です。応募書類は8月29日(水)から区役所1階広聴係各まちづくりセンターで配布します。

第27回
白石こころード
ふれあいマラソン

日 時	9月29日(日) 開会式 9時30分開始。
コ ー ス	白石こころード。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5km④一般女子5km⑤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	地域振興課や総務企画課広聴係、白石区民センター、区内各まちづくりセンター・各地区センター、白石区体育館、白石温水プールなどで配布する申込書に必要事項を記入の上、地域振興課(〒003-8612白石区南郷通1丁目南8-1)に持参か送付。区ホームページでも申し込みが可能。 HP www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/sports/event/marathon/27th_entry.html
申込期限	8月22日(水)(消印有効)。持参の場合は8時45分～17時15分(土・日曜、祝日を除く)。
その他	各種目3位までを表彰。タイムの計測は被表彰者のみ。

詳細 第27回白石こころードふれあいマラソン実施委員会事務局(地域振興課)
☎861-2422、FAX 861-2775 ※大会当日は市コールセンター ☎222-4894

夏・夏の食中毒にご注意ください

気温が高く細菌が増えやすい夏は、食中毒の発生に十分な注意が必要です。食中毒予防の三原則「食中毒菌をつけない、ふやさない、やっつける」をしっかりと守りましょう。

- ・手はよく洗い、調理器具は清潔に扱う。
- ・肉や魚などは他の食材に触れないように保存する。
- ・食材は冷蔵庫で保管し、調理済みの食品はすぐに食べる。
- ・中心部までしっかりと加熱する。

詳細 白石保健センター ☎862-1883、FAX863-2507

初開催！白石ローズカーペット

白石区の花「バラ」の花びらを敷き詰めて、色とりどりの絵を作成します。制作ボランティア募集中です！

日時 8月24日(土)花ちぎり12時～、花並べ14時～
会場 白石区複合庁舎地下2階まちづくりイベント広場

詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

各センターからのお知らせ

- 北白石地区センター ☎874-8232 FAX874-8241
 地域のお茶の間 申込不要:100円
 ～ママとキッズのふれあいサロン
 日時 8/20(火)10時～12時
- 白石東地区センター ☎866-3000 FAX866-3270
 パソコン講座～エクセル初級編 要申込:5,200円
 日時 8/26(月)～9/6(金)の月・水・金曜。全6回。
 10時～12時
 申込 8/13(火)～8/19(月) 9時～21時
 パソコン講座～エクセル中級編 要申込:5,200円
 日時 9/9(月)～9/20(金)の月・水・金曜。全6回。
 10時～12時
 申込 8/13(火)～9/2(月) 9時～21時

※対象や申込などの詳細は、各センターへお問い合わせください。

第1回白石区複合庁舎
駅チカにぎわいイベント

ぐるーぷえるむの森 複合庁舎夏まつり公演
～日本昔ばなしを体感しよう～

日本昔話「きき耳ずきん」の体感型観劇の公演です。

日時 8月30日(金)14時30分～15時30分
会場 白石区民センター(区民ホール)

祝・フェアトレードタウン認定
しろいしフェアトレードマーケット&パネル展

日時 8月30日(金)、31日(土)10時～15時
会場 地下2階まちづくりイベント広場

遊びがいっぱい！たのしい縁日コーナー

日時 8月30日(金)、31日(土)10時～15時
会場 中庭

詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

広告



1 北東白石地区の委員が開催した夏レク。70人以上の子どもが川下公園を駆け回った。



2

2 成人式は委員が関わる一大行事。区などと打ち合わせを重ねて企画し、当日の運営にも携わる。



3

3 子どもを取り巻く環境の変化を学ぶ研修会。委員間での情報交換も行い、知識を深めている。



白石区青少年育成委員

白石 将晴さん

30年間地域で子どもを見守り続けたいです

平成2年に、当時の町内会長の声掛けがきっかけで青少年育成委員になりました。運動会やゲーム大会などのレクリエーションの企画をはじめ、安全パトロール、成人式の運営など、地域の目線で子どもの健やかな成長を支える活動に携わり続けています。

大切なのは 自主性を育むこと

私は「子どもたちが自ら考えて課題に取り組み、解決すること」を理想と考えています。JRでのお出掛けイベントを主催したとき、スケジュールや施設の観覧順の企画を子どもたちに任せてみたことがあります。話し合う様子を見てみると、リーダーシップを発揮する子、どんどんアイ

保護者や学校と一緒に 子どもの育ちを支えたい

子どもたちの健やかな成長には、保護者や学校、そして私たち地域が、頼れる存在となり、支えていくことが必要です。子どもを預かることには責任を感じ、苦勞もありますが、この地域の、そしてこのまちの未来を担う子どもたちが真つすぐに育っていくことを願って、活動の輪を広げていきたいです。

札幌市青少年育成委員会

地域において子どもたちの健全な育成に関する活動を進めるために、市内90地区に組織されています。白石区には白石、東白石、東札幌、菊水、北白石、北東白石、白石東、菊の里の8地区に委員会があります。

【詳細】地域振興課 ☎861-2422

それって 詐欺かも？

区内で電話をきっかけとした詐欺が多発しています。細心の注意を！

警察署の者です！

口座が不正に使われています！

口座番号を至急教えて！



は、はい！

電話の後、偽の金融庁職員が「キャッシュカードを交換する」などと言って自宅を訪問。カードをだまし取ります。

警察官や金融庁・市役所職員をかたって、口座やカードの情報を聞き出そうとするのは絶対に詐欺です！このような電話があったら、電話を切って身近な人や警察に相談してくださいね。

警察官からの アドバイス

