

しろいし 区民のページ

2023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
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/



白石区の人口・世帯数 ※令和5年7月1日現在
人口 211,411人 (+67) 世帯数 111,326世帯 (+103)

第31回

白石こころーど ふれあいマラソン 参加者募集



爽やかな秋風の中「白石こころーど」を走って、気持ち良く汗を流しませんか。一般の部は5km、10kmから距離を選べるので、マラソン初心者の方でも気軽にご参加いただけます。お子さんと参加できる親子ペア2kmもおすすめです。

申込先・詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

日 時	9月24日(日) 開会式9時30分開始
コース	白石こころーど 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10km、②一般女子10km、③一般男子5km、④一般女子5km、⑤中学男子3km、⑥中学女子3km、⑦小学男子3km、⑧小学女子3km、⑨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、区内各まちづくりセンター・地区センターなどで配布する申込書に必要事項を記入の上、8月22日(火)までに地域振興課(〒003-8612 白石区南郷通1丁目南8-1)に持参または送付(当日消印有効)。下記ホームページからも申込可。 第31回 こころーど マラソン <input type="button" value="検索"/>
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。

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
市民防災センター(南郷通6北)	☎868-3535
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
東札幌図書館(東札幌4-4)	☎824-2801
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



もしもの時に備えよう！

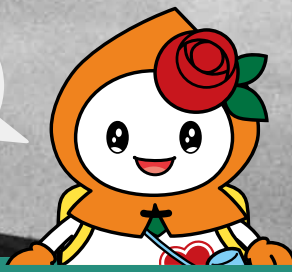
防災クイズ

いつ発生するかわからない自然災害。その被害を最小限にとどめるためには、普段からの備えが重要です。今月号では防災に関するクイズを出題します。この機会にご自身の災害対策を改めてご確認ください。

詳細 総務企画課地域安全担当係

TEL (861) 2405 FAX (861) 2586

左ページに答えが載っているよ。
まずは左ページを見ないで考えてみよう！



平時の備え

Q1 災害用伝言ダイヤルの番号は？

- A 171
- B 177
- C 117

災害時以外には使用できないので注意！



Q2 災害に備えて準備する飲料水の目安量は1人当たり1日何リットル？

- A 1リットル
- B 2リットル
- C 3リットル



風水害

Q3 大雨で避難する時に履く靴は？

- A 運動靴
- B サンドル
- C 長靴



Q4 大雨で避難する際の行動で正しいのはどれでしょう？

- A 避難指示が出てから、急いで避難経路を確認し、非常持ち出し品をそろえる
- B 自宅の安全が確認できたので、2階などに在宅避難（垂直避難）する
- C 近所の川が氾濫していないか、川の近くまで行って確認する



地震

Q5 大地震発生直後の行動で正しいのはどれでしょう？

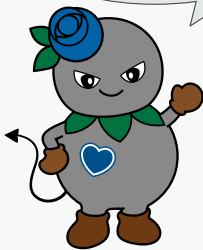
- A 建物の外に走って逃げる
- B 近くの机の下に入るなどして身を守る
- C まずはコンロの火を消す

防災ハンドブックは
で配布中！

さっぽろ防災ハンドブック



防災ハンドブックを
読めば解けるよ！



さっぽろ防災ハンドブック 検索

話し合おう！

我が家の
そなえ

家族で話し合しましょう

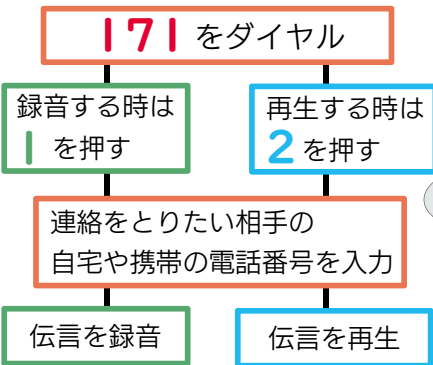
- 自宅周辺の災害リスク → ハザードマップを確認しましょう
- 災害時の連絡方法 → 災害用伝言ダイヤルの使い方などを確認しましょう
- 避難場所、避難場所への経路 → 災害ごとに避難場所を確認しましょう
- 自宅内の危険箇所の確認 → 地震で倒れそうな家具はありませんか？
- 非常持ち出し品や備蓄品 → 使用期限などを定期的に確認しましょう



Q1 の正解は… A

防災
ハンドブック
12 ページ

災害用伝言ダイヤル **171** で、ご家族などへ伝言を残せます。



177 は天気予報、
117 は時報だよ



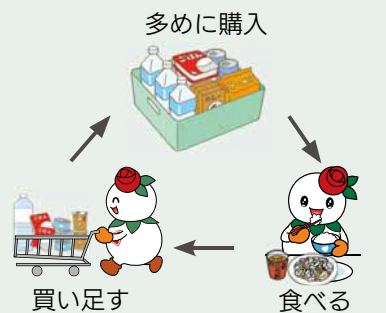
Q2 の正解は… C

防災
ハンドブック
10 ページ

大人1人につき3リットルの水を最低3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。

ローリングストックで 日常的に備蓄と更新を！

普段使う食料品や日用品を多めに購入し、使った分だけ買い足すと特別な保存食などを用意しなくても災害に備えられます。



Q3 の正解は… A

長靴は上から水が入ってしまうと歩きにくくなります。ひもでしっかり固定できて脱げにくい運動靴を履くのが良いです。

また、避難時の非常持ち出し袋は両手が空くりュックサックが便利です。



防災
ハンドブック
24 ページ

Q4 の正解は… B

避難指示が出る前に、避難経路や非常持ち出し品を確認しましょう。

在宅避難（垂直避難）の検討を含めた避難場所や避難経路は、浸水ハザードマップでご確認を！ 川の近くは、増水して危険なので絶対に近づかないでください。

警戒
レベル

5	緊急安全確保
4	避難指示
3	高齢者等避難
2	大雨・洪水・大潮 注意報
1	早期注意情報

非常持ち出し品は
早めに確認しよう！



警戒レベル4までに危険な場所から全員避難！

世帯構成に応じて避難行動開始

防災
ハンドブック
23 ページ

Q5 の正解は… B

防災
ハンドブック
14 ページ

地震が発生したら、まずは最優先で自分の命を守ります。物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない場所で、身の安全を確保しましょう。

揺れが収まったら…

- ・靴を履いて足元のけがを防ぐ
- ・ドアや窓を開けて出口を確保
- ・テレビやスマホで情報収集
- ・ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める

ハザードマップや
区役所 1 階

ハザードマップ（地震・浸水）



札幌市 ハザードマップ 検索

確認しよう！

我が家の
そなえ

ペット用品も
忘れずに…



非常持ち出し品の準備は大丈夫ですか？

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 薬 | <input type="checkbox"/> 着替え |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 食料・飲料水 | <input type="checkbox"/> 防寒着・レインコート |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> 携帯電話などの充電器 |

ベビーフードや補聴器など、家族構成や世帯事情に応じて必要なものを準備しましょう。



- ファクスで申し込む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



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・パンフレットなどでご確認を。

実施日	受付時間	会場
8月22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	北郷会館 (北郷3条3丁目)
8月23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	白石中央福祉会館 (中央1条5丁目)
8月24日(木)	9時30分～11時30分	白石区民センター
	13時30分～15時	
8月28日(月)	9時～11時	白石東会館 (本通18丁目南)
	13時30分～14時30分	白石共栄福祉会館 (平和通7丁目南)
8月29日(火)	10時～11時	東米里福祉会館 (東米里2157)
	13時30分～14時30分	菊水元町南町内会館 (菊水元町7条2丁目)
8月30日(水)	13時30分～15時	東札幌会館 (東札幌2条4丁目)
9月4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	本郷会館 (本郷通8丁目北)

※ 健康診査には受診券と健康保険証（生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、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。
 ※ 市の指定医療機関での健康診査では、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。

がん検診

①胃（バリウム）、②大腸（検便）、③肺（胸部X線）。

日時 9月25日(月)9時～10時

①②のみ予約が必要。

対象 市内にお住まいで、①は原則50歳以上の偶数年齢の方、②③は40歳以上の方。いずれも職場などで受診できる方を除く。

定員 ①25人、②40人、③定員なし。

費用 ①千100円、②400円、③無料。

申込 ①②9月11日(月)までに

市コールセンターへ電話かファクス、Eメール（1階参照）で。受付時間は8時～21時（年中無休）。

その他 住所・氏名・年齢を

確認できるものが必須。

①②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

は費用の免除制度あり。③は追加検査（400円）が必要になる場合あり。詳細はお問い合わせください。

【詳細】白石保健センターへ

(862)1881、FAX(864)2050

ちあふる・しろいしから

親子同室講座♡心を通わすふれあいマツサージ

日時 9月5日(火)13時～13時45分、②14時30分～15時15分。

①②どちらか一方を受講。

会場 白石区複合庁舎内。

対象 6カ月までの子どもと保護者。

定員 各回8組（先着順）。

申込 8月22日(火)から電話で。

受付時間は10時～17時（土・日曜を除く）。

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

親子同室講座♡はじめての親子遊び

日時 9月10日(日)13時30分～14時15分。

会場 白石区複合庁舎内。

対象 6カ月から11カ月までの子どもと保護者。

定員 8組（先着順）。

申込 8月21日(月)から電話で。

受付時間は10時～17時（土・日曜を除く）。

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

夏場の食中毒予防の3箇条



- 一 菌をつけない
 - ・手はしっかり洗う
 - ・調理器具は清潔に扱い、食品ごとに使い分ける
- 一 菌を増やさない
 - ・料理は早めに食べ切る
 - ・購入した食材はすぐに冷蔵庫に入れる
- 一 菌をやっつける
 - ・食材はしっかり中心部まで加熱する
 - ・スープ類の温め直しは混ぜながら、ムラなく全体を加熱する

【詳細】白石保健センター

FAX (863) (862) 2507
 (862) 1883

広告



各センターからのお知らせ



● 白石区民センター ☎861-3100 FAX861-4164

白石区民センター 貸室利用休止のお知らせ

空調設備改修工事に伴い、12月4日(月)～12月28日(木)の間、貸室はご利用いただけません。休止期間中、窓口の業務時間は8時45分～17時となります。
※図書室は通常どおりご利用いただけます。

パン屋さんに教わる手作りパン講座 要申込：7,000円

日時 9/5(火)～9/26(火)の毎週火曜。全4回。
10時～13時

定員 10人(多数時抽選)

申込 8/21(月)～8/24(木)10時～16時30分

ボランティアによる美術への誘いいざな 要申込：無料

日時 9/7(木)13時30分～15時

定員 12人(先着順)

申込 8/21(月)～8/24(木)10時～16時30分

気軽にできる！ 要申込：3,800円

背骨コンディショニング講座

日時 9/14(木)～10/19(木)の毎週木曜。全6回。
10時～12時

定員 16人(多数時抽選)

申込 9/1(金)～9/5(火)10時～16時30分

はじめてのフランス語 要申込：4,500円

日時 9/19(火)～11/7(火)の毎週火曜。全8回。
13時30分～14時30分

定員 15人(多数時抽選)

申込 9/1(金)～9/5(火)10時～16時30分

※対象や申込などの詳細は、お問い合わせください。

● 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 8/22(火)10時～12時

はじめての大人のバルーンアート 要申込：1,500円

日時 9/20(水)、9/27(水)の全2回。19時～20時30分

定員 10人(先着順)

申込 9/1(金)～9/14(木)9時～21時

● 菊水元町地区センター ☎872-7600 FAX874-1211

クレイクラフト教室 要申込：2,000円

～樹脂粘土で作る花やスイーツ

日時 9/4(月)、9/11(月)の全2回。13時30分～16時

定員 12人(先着順)

申込 8/17(木)～8/27(日)9時～17時

楽しく歌って健康に！ 要申込：500円

～いっしょに歌いましょう

日時 9/25(月)13時30分～15時

定員 16人(先着順)

申込 9/6(水)～9/24(日)9時～17時

パン教室 要申込：1,500円

～ベーグルパンでいろいろ！

日時 ①9/29(金)、②9/30(土)。10時～14時

※①②どちらか一方を受講

定員 各回9人(先着順)

申込 9/4(月)～9/28(木)9時～17時



声楽ユニット「歌劇弾」によるオペラなどをお届け！

第41回 白石区ふれあいバラコンサート

日時 9月16日(土)14時～15時30分
(13時30分開場)

会場 白石区民センター 区民ホール

定員 330人

詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

入場には、8月28日(月)から白石区複合庁舎4階地域振興課、各まちづくりセンター・地区センター窓口で無料配布する入場整理券(なくなり次第終了)が必要です。



白石区 バラコンサート 検索



広告

通って元気に!

介護予防センター

お問い合わせ先

保健福祉課

☎861-2450、FAX861-2608

● 介護予防教室を実施

高齢者のみなさんが介護予防に取り組むきっかけを作ります。

● 介護予防などの相談窓口

介護予防に関する相談のほか、さまざまな制度やサービスについても相談できます。

● 地域の介護予防活動を支援

自主的な介護予防活動が継続できるよう、アドバイスなどを行います。

ウォーキングサークル



介護予防教室



活動の様子

公園体操



公園体操



ご利用に関するお問い合わせは、お住まいの地区の介護予防センターまで。
お気軽にお問い合わせください!

介護予防センター 白石中央

本郷通 3 丁目南 1-35
コミュニティホーム白石内

☎864-5535

担当地区：白石

楽しいですよ!



職員の山本さん

介護予防センター 川下

川下 4 条 6 丁目 2-23
きさく苑デイサービスセンター内

☎875-6810

担当地区：北東白石



職員の山口さん

お待ちしております!

介護予防センター 菊水

菊水 4 条 1 丁目 9-22
勤医協札幌病院内

☎820-1365

担当地区：東札幌、菊水



職員の小山さん

お気軽にどうぞ!

介護予防センター 菊の里

菊水元町 8 条 2 丁目 7-15
(特養) 平成苑内

☎879-6012

担当地区：北白石、菊の里



職員の樋口さん

一緒に活動しましょう!

介護予防センター 本通

南郷通 18 丁目北 7-17
谷口ビル 2 階

☎868-5010

担当地区：東白石、白石東



職員の杉本さん

見学も大歓迎です!

