

しろいし 区民のページ

2023年11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10月1日現在
人口 211,362人 (-77) 世帯数 111,443世帯 (+19)



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

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

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

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

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



白石区の小学校で学が おもしろ授業

白石区には小学校が 20 校あり、それぞれ工夫を凝らした授業を行っています。今月は、その中から特色ある授業を行う 3 校を紹介し、子どもたちがさまざまなことを学び、成長する様子をご覧ください。



ちぎよ 稚魚とともに 子どもたちも成長する サケ 授業

東白石小学校
☎ 864-0480、FAX 864-5723

授業のねらい

- サケの稚魚を育てて川に放流することを通じて、命の大切さについて学ぶ。
- サケが育つ環境について知ること、自然の大切さに気付く。



▲一年間育てたサケの稚魚を豊平川に放流する前のひととき。手作りのカップに入れて運びます。



▲大きくなって帰ってきてねと願いを込めて放流。稚魚が川で元気に泳ぐ姿を見て笑顔になる子も。

サケの稚魚の世話は大変なこともあったけど、生き物を大切にする気持ちを学ぶことができました。



おた そう
6年 太田 奏さん

はぐく
育まれる
たくましい心と体
すもう
相撲 じゅぎょう
授業

西白石小学校
☎864-2302、FAX 864-5695

授業のねらい

- 四股やすり足など、相撲の基本動作を学ぶことで強い体をつくる。
- あいさつや返事、相撲の作法などの礼儀を学び、相手を尊重する心を育てる。



▲指導を行うのは札幌相撲連盟のみなさん。あいさつや作法も含め、声掛けをしながら熱心に指導します。



▲土俵際に追い詰められても最後まで諦めない。お互いに全力を尽くすことは、相手を尊重することにもつながります。

あいさつの大切さがよく分かりました！
心も体もきたえられました！



6年 倉岡 さつき 颯貴さん (左)
6年 乾 ひなたさん (右)

60年以上の伝統を持つ
最上級生のシンボル
こたい
鼓隊

上白石小学校
☎811-2118、FAX 811-2189

授業のねらい

- 小学校生活の集大成として、6年生全員で協力して演奏を作り上げる。
- 最高学年としてふさわしい姿を見せることで、下級生の模範となる。



▲6年生に代々引き継がれる鼓隊は、シンバルや木琴などもある大所帯。学校生活で培ったチームワークが試されます。



▲堂々と歩きながら演奏する姿は、まさに最上級生。専用の衣装に憧れる下級生も多いといいます。

鼓隊は伝統のある取り組みなので責任を感じますが、その分達成感もあります！



6年 中村 りお 莉緒さん (左)
6年 武田 たけだ ありすさん (右)

- ファクスで申し込む際は次の事項を記載してください。
- 11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



実施日	受付時間	会場
11月13日(月)	9時30分～11時	菊水元町会館 (菊水元町2条1丁目)
	13時30分～15時	白菊会館 (菊水元町8条1丁目)
11月21日(火)	9時30分～11時30分	白石区民センター
12月7日(木)	9時30分～11時	白石老人福祉センター (栄通6丁目)

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確認を。

がん検診

①胃(バリウム)、②大腸(検便)、③肺(胸部X線)。

日時 12月18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。①②は先着順。

費用 ①千100円、②400円、③無料。

申込 ①②12月4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要。①②

※ 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。

白石消防団員募集中



消防団は「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、地域防災に関わるさまざまな活動を行っています。あなたも白石消防団で活躍してみませんか。

入団条件

白石区に居住または通勤・通学する 札幌市 HP
18歳以上で心身ともに健康な方

詳細 白石消防署予防課
☎861-2100、FAX271-0674



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。

挑戦!はじめてのおせち料理
身近な材料を用いて、簡単にできるおせち料理を作りましょう。講師は食のボランティア「白石区食生活改善推進員」の皆さんです。

日時 12月8日(金)10時30分～12時30分

会場 白石区複合庁舎内。

対象 白石区にお住まいの方。20人(多数時抽選)。

定員 700円。

費用 11月13日(月)～11月20日(月)に電話またはホームページから。電話の受付時間は9時～17時(土・日曜を除く)。

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

ちあふる・しろいしから
親子同室講座・赤ちゃんと遊ぼう!はいはい期

日時 12月5日(火)①10時15分～11時、②13時30分～14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 7カ月から11カ月までの子どもと保護者。

定員 各回8組(先着順)。

申込 11月21日(火)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 子育て支援担当係
☎(861)0345、FAX(861)0874

広告



各センターからのお知らせ

※対象や申込などの詳細は、お問い合わせください。

● 菊水元町地区センター ☎872-7600 FAX874-1211

スイーツ教室 要申込：1,500円

～シュトーレンと焼きプリン

日時 ① 12/8(金)、② 12/9(土) 10時～14時

※①②どちらか一方を受講

定員 各日9人(先着順)

申込 11/13(月)～12/7(木) 9時～17時

● 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 11/21(火) 10時～12時

● 白石東地区センター ☎866-3000 FAX866-3270

スワッグ(壁飾り)作り講座 要申込：3,000円

～クリスマスに向けて

日時 11/30(木) 10時～12時

定員 8人(先着順)

申込 11/11(土)～11/25(土) 9時～21時

令和5年度「税を考える週間」参加無料 ネット参加 税を考える クイズ大会

期間 11月10日(金)～11月17日(金)

(3択問題を10問出題)

参加方法 札幌東法人会ホームページ

[https://www.satsu-](https://www.satsu-higashi.jp)

[higashi.jp](https://www.satsu-higashi.jp) から参加。



対象

札幌東税務署管轄の地域
(札幌市白石区・厚別区、江別市)
にお住まいの方。

成績優秀賞15名、参加賞25名(各賞抽選)に江別市の特産品を贈呈。



詳細 公益社団法人札幌東法人会江別支部
☎011-382-3121

東札幌図書館 お休みのお知らせ

蔵書一斉点検を行うため、
11月17日(金)～29日(水)は
お休みとなります。

返却ポストは利用できますが、CDは11月30日(木)以降にカウンターで返却するか、開館している他の図書施設で返却してください。

白石区青少年武道大会

参加者募集



● 日時 12月3日(日) 9時45分～16時

(選手集合は8時45分)

● 内容 剣道(小学生・中学生)

柔道(小学生・中学生)

● 会場 白石区体育館(南郷通6丁目北)

● 対象 区内にお住まいか、区内の武道団体に所属している児童・生徒
(保護者の承諾が必要)

● 申込 地域振興課で配布する申込書に必要事項を記入の上、同課(〒003-8612 白石区南郷通1丁目南8-1)に持参か郵送、ファクスで。持参の場合は8時45分～17時15分(土・日曜、祝日を除く)。HPからも申込可。

● 締切 11月14日(火)まで(当日消印有効)。



詳細は下記HPから



申込先・詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

毎年11月8日は「いい歯の日」

80歳になっても、
自分の歯を20本以上保とう！！
こくう はちまるにいまる

11月8日～14日は北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間

知って
防ごう！

オーラルフレイル



口腔機能の低下は栄養不良や誤嚥性肺炎の原因となり、心身の機能の低下につながる恐れがあります。いつまでも心身共に健康で過ごすためにお口の健康を心がけ、オーラルフレイルを予防しましょう。

お問い合わせ先 健康・子ども課 ☎862-1881、FAX864-2050

(後期高齢者歯科健診については、保健所健康企画課 ☎622-5151、FAX622-7221)

オーラルフレイルとは…

加齢による口腔(オーラル)機能の衰え(フレイル)を表す言葉で、
かんだり喋ったりするための口の機能が低下してしまうことを意味します。
オーラルフレイルはささいな症状から始まります。口の機能は少しずつ、
ゆっくりと低下していくので、とても気が付きにくいです。



最近、こんな症状はありませんか？

(「舌が回りにくい」、「かみづらい食品が増えた」、「食べこぼしてしまう」、
「むせやすくなった」、「口の中が乾燥している」など)

実際に口を動かして、現在の状態をチェックしてみましょう！

チェック1 頬がいっぱいになるくらい、口の中に
空気をためる。ためた空気を、30秒間、
ブクブクと左右に動かす。



ブクブクが続かなかったり、空気
でいっぱいになった頬を指で押して、
空気が漏れてきたりしたら **要注意！**

チェック2 30秒間で、唾液を何回のみ込めるか
数えてみる。



のみ込めた回数が、
3回より少なかったら **要注意！**

オーラルフレイルを予防するためにできる3つのこと

① 会話を楽しみながら、よくかんで食事をする



意外と
効果があります！

② 口の体操を行い、機能を高める

口周りの筋力を高める体操

う～



い～

唇を思いきりすぼめ、
「う～」と力を入れる。

唇を思いきり引いて、
「い～」と力を入れる。

のみ込む力を高める体操



ゴクン！



舌を出しすぎない
のがコツだよ！

舌を少し出した状態で、
口を閉じ、唾液をのみ込む

③ 後期高齢者歯科健診を受診し、定期的に口腔状態を確認する

市内に居住している後期高齢者医療被保険者の方は、年に1回、
400円で口腔内のチェックが受けられます(非課税世帯は免除制
度あり)。市内の実施歯科医療機関へ、直接お申し込みください。
※実施歯科医療機関はホームページからご確認いただけます。



スマートフォンなどで左記の
コードを読み取るとページが
開きます

札幌市 後期高齢者歯科健診 検索

