

# しろいし 区民のページ

## 2024年5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/](http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/)



白石区の人口・世帯数 ※令和6年4月1日現在  
人口 211,352人 (+146) 世帯数 111,953世帯 (+438)

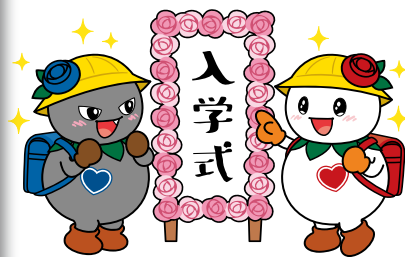
4/8 菊の里地区



新入学・新学期の時期に合わせて交通安全指導を行ったよ



児童交通安全指導



### 区長着任のごあいさつ



白石区長 たけむら しんいち  
竹村 真一

白石区の皆さま、はじめまして。  
このたび、4月1日付で白石区長に着任いたしました竹村です。  
区役所では、福祉、子育て支援、健康づくり、町内会活動などへの支援、除排雪、安全・安心に関することなど、さまざまな業務を担っております。  
今年度白石区が実施する主な取り組みを「しろいしアクション2024」としてまとめました。  
「白石区に住んで良かった・住み続けたい」と区民の皆さまに思っていただけのように、ここに掲げた取り組みを着実に進めてまいりますので、変わらぬご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

「しろいしアクション2024」の詳細は右記コードからご覧ください



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、FAX 221-4894

Eメール [info4894@city.sapporo.jp](mailto: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

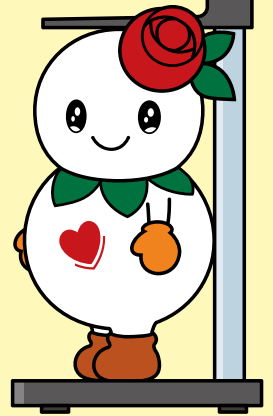
北白石（北郷3-7）	☎874-8232
白石東（本通16南）	☎866-3000
菊水元町（菊水元町5-2）	☎872-7600

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



# 健診を受けて 健康な毎日を



自分の健康状態をチェックするための健診。  
「忙しくてそんな時間はない…」 「特に体調も悪くないし…」 と、ついつい後回しにしていますか？  
今月は、市で実施している健診について紹介します。  
定期的に健診を受けて、毎日を健康に過ごしましょう。

## 問い合わせ先

(受診券について)

(健診の内容および  
40歳～64歳の特定保健指導について)

(65歳～74歳の特定保健指導について)

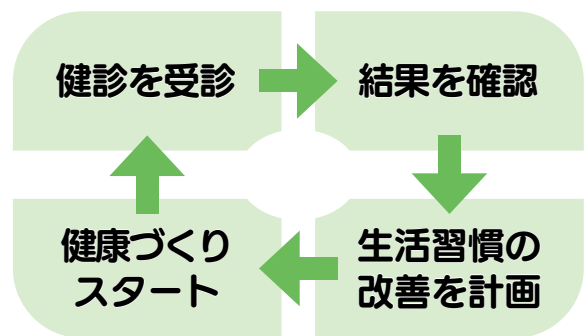
保険年金課 ☎861-2491、FAX864-9122

健康・子ども課 ☎862-1881、FAX864-2050

保健福祉課 ☎861-2450、FAX861-2608

## 健診で生活習慣病を予防

健診を受けることで、外見や自覚症状からでは分かりにくい体の状況を知ることができます。糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行しますが、定期的に健診を受けることで早期発見することができ、予防につなげやすくなります。



## とってもお得な「とくとく健診」

札幌市で実施しているとくとく健診（札幌市国民健康保険特定健診）は、札幌市の国民健康保険に加入している40歳以上の方が対象。料金は受診場所や受診内容によって異なりますが、**個人で医療機関を受診するよりもお得になっています。**

### 料金

実施医療機関で受診の場合：1,200円

住民集団健診会場で受診の場合：600円

※住民税非課税世帯の方は減免あり

※+500円で付加健診（次ページ参照）を受診可能

後期高齢者医療保険に加入中の方は、とくとく健診と同じ内容の後期高齢者健診を受診できます。  
詳しくは保健福祉課までお問い合わせください。

### データで分析

## 白石区民の健診受診率は？

白石区民のとくとく健診受診率は、2022年度で約18.8%。健診対象者のうち5～6人に1人しか受診していないことになります。これは10区の中で最も低い数字で、特に40～50代の方の受診率が低いです。とくとく健診の対象になったら、体調に変わりがなくても受診することを心がけましょう。



# とくとく健診受診の流れ

## 1 受診券が届く

通常は3月末ごろに翌年度分の受診券を発送しますが、国保の加入時期によっては4月以降に発送する場合があります。

## 2 受診場所を選ぶ

受診券に同封のチラシや、市ホームページに掲載している一覧から受診場所を選びます。



とくとく健診の内容

検索

## 3 当日会場へ

**【実施医療機関で受診】**  
事前に予約が必要です。

**【住民集団健診会場で受診】**  
事前の予約は不要なため、直接会場へ。

# とくとく健診の検査項目

### 診察

肥満などの状態や血圧の状態などを調べます。



### 血液検査

血液中の脂肪の状態や肝機能の状態、痛風の可能性などを調べます。



### 尿検査

糖尿病の可能性や腎機能の状態などを調べます。



### 付加健診 ※希望者のみ (+500円)

詳しい血液検査や心電図検査を行うことで、体内の様々な炎症や心機能の状態などを調べることができます。

### 詳細健診 ※医師が必要と認めた方のみ

貧血検査や心電図検査、眼底検査を行います。

# 健診結果を確認

健診結果は約2~4週間後に健診を実施した機関からお渡しします

健診の結果の中には、自身の健康を保つためのヒントがたくさん載っています。数値の良くない項目があっても、生活習慣を見直すことで改善する場合もあるため、毎年健診を受けて健康な毎日を過ごしましょう。



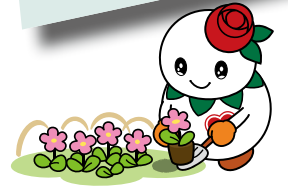
## 該当した方は 特定保健指導を受けましょう

健診の結果、生活習慣病のリスクなどが見つかった方には、特定保健指導の案内をお送りしています。保健師や管理栄養士などから無料の生活習慣のアドバイスを受けることで、生活習慣病の発症や重症化を防ぐことが可能です。**案内が来たら積極的に指導を受けましょう！**



- ファクスで申し込む際は次の事項を記載してください。
- 5月11日(出)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
5月18日(出)	9時30分～11時	北白石地区センター (北郷3条7丁目)
5月20日(月)	9時30分～11時30分	白石区民センター (南郷通1丁目南)
	13時30分～15時	
6月6日(休)	9時～11時	白石駅前会館 (平和通2丁目北)
	13時30分～15時	白石会館 (本通1丁目南)

※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。  
※実施医療機関での健康診査では、胸部X線検査を行っていません。希望する方は住民集団健康診査会場で受けられます。

**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ください。  
申込み ①②6月10日(月)までに市コールセンターへ電話かファクス、HP(1ページ参照)で。受付時間は8時～21時。  
その他 住所・氏名・年齢を  
確認できるものが必要。①②は費用の免除制度あり。③は

## 白石保健センターから

**がん検診**  
①胃(バリウム)、②大腸(検便)、③肺(胸部X線)。  
日時 6月24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 ①②合わせて45人、③定員なし。①②は先着順。  
費用 ①千100円、②400円、③無料。  
申込 ①②6月10日(月)までに市コールセンターへ電話かファクス、HP(1ページ参照)で。受付時間は8時～21時。  
その他 住所・氏名・年齢を  
確認できるものが必要。①②は費用の免除制度あり。③は

## 子育て講座～初期・中期の離乳食

ちあふる・しらいしから

5 (861)2422、FAX(861)2777  
申込先・詳細 地域振興課

**寿大学受講生募集**  
寿大学は高齢者の方を対象とした生涯学習教室です。  
日時 7月23日(火)～11月5日(火)の毎週火曜(一部例外あり)。全12回。各回2時間程度。  
会場 白石区民センターほか。  
対象 区内にお住まいの昭和34年4月1日以前に生まれた方で毎回参加できる方。※過去に受講された方は除く。  
定員 40人(多数時抽選)。  
費用 教材費一部実費。  
申込 5月15日(水)～6月12日(水)まで。はがきに「寿大学入学希望」の旨、住所(返信先が異なる場合はその住所)、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号を記入し、地域振興課(〒0003186612南郷通1丁目南8-11白石区複合庁舎)に送付。ファクスや窓口、HPでも可。  
申込先・詳細 地域振興課

## 地域振興課から

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  
(862)1881、FAX(864)2050

## ふるさとまつり 出店者・出演者の募集



出店・出演者の募集は、5月中旬頃から予定しています。詳細については、開催日程などと合わせて5月中旬頃にホームページに掲載予定です。



詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

日時 6月18日(火)11時～11時45分。  
会場 白石区複合庁舎内。  
対象 就学前の子どもと保護者。  
定員 10組程度(先着順)。  
申込 6月4日(火)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。  
新米パパ・ママ集まれ! 保護者同士子育てのあれこれをしゃべりませんか  
日時 5月30日(木)13時45分～14時30分。  
会場 白石区複合庁舎内。  
対象 7カ月未満の第一子と保護者。  
定員 8組程度(先着順)。  
申込 5月16日(木)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。  
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。

### ● 北白石地区センター ☎874-8232 FAX874-8241

春だよ！ワーイ！おはなしかい **申込不要：無料**

日時 5/11(土)、5/25(土) 11時～11時30分

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 5/21(火) 10時～12時

自分のパソコンで学ぶ **要申込：4,900円**

Word & Excel 応用講座

日時 6/3(月)～6/24(月)の毎週月・水曜。全6回。

19時～21時 ※6/12(水)は除く。

申込 5/11(土)～5/25(土) 9時～21時(先着順)

サークル体験講座 **申込必要：材料費が必要な場合有**

各種サークルの無料体験会を開催します。  
スポーツ系、文化系、いろいろなサークルがあるので  
体験してみませんか？

期間 6/1(土)～6/30(日) 9時～21時

※サークルによって実施日が異なります。

申込 5/11(土)～5/31(金) 9時～21時(先着順)

### ● 白石東地区センター ☎866-3000 FAX866-3270

リンパストレッチ講座 **要申込：2,500円**

日時 6/10(月)、17(月)、24(月)の全3回。

13時30分～15時

申込 5/13(月)～5/27(月) 9時～21時(先着順)

### ● 白石区民センター ☎861-3100 FAX861-4164

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 5/23(木)～6/27(木)の毎週木曜。全6回。

10時～12時

申込 5/13(月)～5/16(木) 10時～16時30分(多数時抽選)

楽しくシェイプアップ! ZUMBA® 講座 **要申込：3,800円**

日時 5/28(火)～7/2(火)の毎週火曜。全6回。

13時30分～15時30分

申込 5/13(月)～5/16(木) 10時～16時30分(多数時抽選)

はじめての韓国語 **要申込：4,000円**

日時 5/29(水)～7/3(水)の毎週水曜。全6回。

13時30分～15時30分

申込 5/13(月)～5/16(木) 10時～16時30分(多数時抽選)

### ● 菊水元町地区センター ☎872-7600 FAX874-1211

英会話講座 **要申込：3,500円**

日時 5/24(金)～7/26(金)の毎週金曜。全10回。

10時～11時

申込 5/13(月)～5/19(日) 9時～17時(先着順)

## 図書室お休みのお知らせ

下記の図書館・図書室で蔵書一斉点検を行うため、  
通常の休業日のほか下記の期間がお休みとなります。  
期間中の本の返却は「返却ポスト」をご利用ください。

- ◆ えほん図書館 5/22(水)～6/3(月)
- ◆ 白石区民センター 5/28(火)～6/3(月)
- ◆ 白石東地区センター 6/7(金)～6/13(木)

## 白石区民応援デー

### エスポラーダ北海道



VS マルバ 水戸 FC

札幌が本拠地のフットサルクラブ  
「エスポラーダ北海道」の試合にご招待します。

|| 日時 6月22日(土) 10時試合開始

|| 会場 北ガスアリーナ札幌 46  
(中央区北4条東6丁目)

|| 対象 区内にお住まいの方

|| 定員 20組40人(スタンド自由席)。多数時抽選。



©ESPOLADA HOKKAIDO

|| 申込 往復はがきの往信面に観戦希望者(2人1組)の  
代表者住所・氏名・年齢・電話番号を、返信面に  
抽選結果の宛先(申込者住所・氏名)を記入の上、  
「〒063-0003 西区山の手3条2丁目5-5 エスポ  
ラーダ北海道白石区民応援デー係」に送付。1組  
につき1通のみ有効。5月27日(月)当日消印有効。

※結果は6月3日(月)を目途にお知らせする予定です。  
※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道  
スポーツクラブが適切に管理し、本件を含むクラブ  
からのご案内以外には使用されません。

|| 詳細 エスポラーダ北海道 ☎676-4730

広告





私は調理師として、調理専門学校で働いていたこともあり、以前から食には興味がありました。出産後は育児に専念していましたが、子どもの小学校入学を機に、社会復帰について考え始めました。仕事を再開するにあたっては、少し段階を踏みたいの思いもあり、何から始めようか迷っていました。そんな時、広報さっぽろで食生活改善推進員養成講座の受講者募集のお知らせを見つけたんです。私が求めていたのはまさに「これだ！」と思いました。食に関する最新知識が得られるところにも魅力を感じ、食改に挑戦してみることにしました。

私は調理師として、調理専門学校で働いていたこともあり、以前から食には興味がありました。出産後は育児に専念していましたが、子どもの小学校入学を機に、社会復帰について考え始めました。仕事を再開するにあたっては、少し段階を踏みたいの思いもあり、何から始めようか迷っていました。そんな時、広報さっぽろで食生活改善推進員養成講座の受講者募集のお知らせを見つけたんです。私が求めていたのはまさに「これだ！」と思いました。食に関する最新知識が得られるところにも魅力を感じ、食改に挑戦してみることにしました。

私は調理師として、調理専門学校で働いていたこともあり、以前から食には興味がありました。出産後は育児に専念していましたが、子どもの小学校入学を機に、社会復帰について考え始めました。仕事を再開するにあたっては、少し段階を踏みたいの思いもあり、何から始めようか迷っていました。そんな時、広報さっぽろで食生活改善推進員養成講座の受講者募集のお知らせを見つけたんです。私が求めていたのはまさに「これだ！」と思いました。食に関する最新知識が得られるところにも魅力を感じ、食改に挑戦してみることにしました。

私は調理師として、調理専門学校で働いていたこともあり、以前から食には興味がありました。出産後は育児に専念していましたが、子どもの小学校入学を機に、社会復帰について考え始めました。仕事を再開するにあたっては、少し段階を踏みたいの思いもあり、何から始めようか迷っていました。そんな時、広報さっぽろで食生活改善推進員養成講座の受講者募集のお知らせを見つけたんです。私が求めていたのはまさに「これだ！」と思いました。食に関する最新知識が得られるところにも魅力を感じ、食改に挑戦してみることにしました。

食改を始めたきっかけ



白石区食生活改善推進員協議会  
会長 成田 菜緒子さん

活動を始めて7年目。令和5年度からは、市野美砂子前会長（現・北海道食生活推進員協議会会長）からバトンを引き継ぎ、白石区食生活改善推進員協議会の会長を務めています。会員の皆さまに支えられながら、地域に健康づくりの輪を広げるために日々活動しています。

活動を始めて7年目。令和5年度からは、市野美砂子前会長（現・北海道食生活推進員協議会会長）からバトンを引き継ぎ、白石区食生活改善推進員協議会の会長を務めています。会員の皆さまに支えられながら、地域に健康づくりの輪を広げるために日々活動しています。

活動を始めて7年目。令和5年度からは、市野美砂子前会長（現・北海道食生活推進員協議会会長）からバトンを引き継ぎ、白石区食生活改善推進員協議会の会長を務めています。会員の皆さまに支えられながら、地域に健康づくりの輪を広げるために日々活動しています。

活動を始めて7年目。令和5年度からは、市野美砂子前会長（現・北海道食生活推進員協議会会長）からバトンを引き継ぎ、白石区食生活改善推進員協議会の会長を務めています。会員の皆さまに支えられながら、地域に健康づくりの輪を広げるために日々活動しています。

「楽しかった!」のひと言がエネルギー

さまざまな食改の活動の中で、私が一番やりがいを感じるののは、参加者の反応が直接感じられる料理教室です。白石区では「親子料理教室」や「おせち作り教室」などの教室を定期的に開催しています。どの教室も、毎回抽選になるほどの人気! 区民のみなさんはとても積極的に参加してくださいます。参加された方から「楽しかった!」、「おもしろかったから、家でも作ってみます」などという声を聞くと、「食改をやっているとよかったな。食の楽しさがちゃんと伝わったな」とやりがいを感じます。

白石区の食生活改善推進員は現在76名で活動しています。年齢は40代から90代までと幅広く、男性も5名います。また、私を含め、たくさんの方の推進員が仕事と両立しながら活動しています。

白石区の食生活改善推進員は現在76名で活動しています。年齢は40代から90代までと幅広く、男性も5名います。また、私を含め、たくさんの方の推進員が仕事と両立しながら活動しています。

白石区の食生活改善推進員は現在76名で活動しています。年齢は40代から90代までと幅広く、男性も5名います。また、私を含め、たくさんの方の推進員が仕事と両立しながら活動しています。

白石区の食生活改善推進員は現在76名で活動しています。年齢は40代から90代までと幅広く、男性も5名います。また、私を含め、たくさんの方の推進員が仕事と両立しながら活動しています。

一緒に活動しませんか

白石区の食生活改善推進員は現在76名で活動しています。年齢は40代から90代までと幅広く、男性も5名います。また、私を含め、たくさんの方の推進員が仕事と両立しながら活動しています。



▲「初めてのおせち料理教室」の様子



毎年開催している「食生活改善展」では健康的な料理の試食や実物展示も! ▶

食のボランティア講座



健康的な食生活について勉強しよう!

日時	開催日	開催時間
	6月3日(月)	9時15分～11時15分
	6月6日(木)	
	6月10日(月)	
	6月14日(金)	10時～13時
	6月26日(水)	9時15分～12時15分
	7月1日(月)	9時15分～11時15分

**会場** 白石区複合庁舎4階 講堂  
**対象** 区内にお住まいで、講座終了後、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方  
**定員** 16人(先着順)  
**費用** テキスト代(実費)  
**申込** 5月13日(月)～23日(木)に窓口、電話、ファクスで。窓口、電話の受け付けは平日9時～17時。下記ホームページからもお申し込みいただけます。

白石区 食育情報



申込先・詳細 白石保健センター ☎862-1881、FAX864-2050