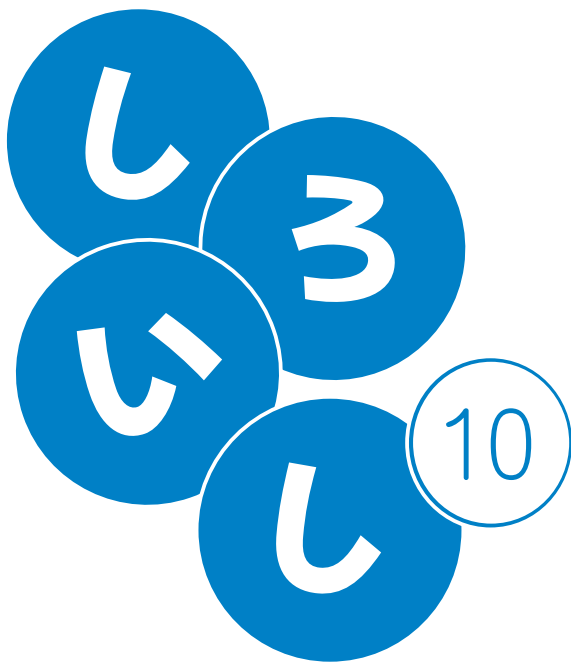




●白石区の人口・世帯数

(平成 19 年 9 月 1 日現在/カッコ内は前月比)

203,238人 (-9) 98,901世帯 (+39)

●白石区役所公式ホームページ

おもしろいしWEB

<http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/>

■編集

白石区役所総務企画課広聴係

〒 003-8612

札幌市白石区本郷通3丁目北1-1

電話 861-2400 内線224

FAX 860-5236

Eメール sh.somu@city.sapporo.jp

白石区民のページ

shiroishi ward office

街かど掲示板

「街かど掲示板」では、地域の行事情報をご紹介します。



川下公園身近な野鳥観察会

公園内に生息する野鳥を観察します

【日 時】 10月27日(土)午前9時～11時

【会 場】 川下公園 (川下2651-3)

※リラックスプラザ正面入口前に集合

【定 員】 20人 (先着順)

【費 用】 無料

【申込方法】 10月11日(木)～26日(金)の午前9時～午後5時に電話で申し込み

【申込・詳細】 川下公園管理事務所 ☎879-5311

第4回白石亭の秋を楽しむ会

落ち葉を拾い集めて、たき火で焼き芋を作るほか、竹馬・けん玉などの昔遊びも楽しめます

お気軽に参加ください



【日 時】 11月4日(日)

午前10時～11時30分

【会 場】 白石亭 (本通17丁目北3-24)

【対 象】 白石東地区にお住まいの方

【費 用】 無料

【参加方法】 直接会場にお越しください

【主 催】 白石東地区まちづくり協議会

【詳 細】 白石東まちづくりセンター ☎862-0813

どーりマーケット

みんなから集めた掘り出し物がたくさんあります。家族みんなで来てね!

【内 容】 マーケット～おもちゃ、縫いぐるみ、手作り品、文房具、家庭用品など
出 店～ヨーヨー、綿あめ、ポップコーン、くじ、ゲームなど

【日 時】 10月20日(土)午後1時～3時

【会 場】 栄通児童会館 (栄通6丁目19-12)

【対 象】 どなたでも参加できます (※幼児は保護者同伴)

【費 用】 チケット代200円 (※当日券はありません)

【申込方法】 10月19日(金)までにチケット代を添えて直接窓口で申し込み
(受付時間: 午前8時45分～午後6時)

【申込・詳細】 栄通児童会館 ☎853-5706



食生活を見直そう!!

札幌市では、毎年10月を食生活改善普及月間としてパネル展による啓発活動などを行っています。
本号では、健康で充実した毎日を送るために必要な食生活改善のポイントと白石区の取り組みなどを紹介します。



食事は健康な体のために！

近年、「食」をめぐる状況は大きく変化し、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満・生活習慣病の増加、食料自給率の低下、伝統的食文化が失われつつあるなどの問題が生じています。

これらに対し、国では、平成17年に食育基本法を制定。「食」への理解と知識を深め、健全な心身と豊かな人間性を育むため「食育」への取り組みが強化されました。また、札幌市でも「札幌市食生活指針」を定め、より良い食生活の実現に向けて取り組んでいます。

食事は、健康的な生活を送るための根幹となるものです。皆さんも今までの食生活を見直してみませんか。

食生活改善のポイント！

「栄養成分表示の店」を活用しよう

「栄養成分表示の店」とは、市民の健康な食生活を応援するお店です。エネルギー（キロカロリー）や塩分などの栄養成分表示を行い、健康に配慮したメニューを提供しています。ステッカー（登録証明書）が目印です。ぜひ、ご活用ください。

栄養成分表示の店



▲ステッカー
（登録証明書）

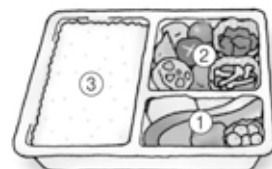
バランス良い 食生活をしよう

食事のバランスを保つためには、さまざまな食品を組み合わせることが基本です。

主食、主菜、副菜を基本とした食事は、さまざまな食品を取ることができ、適正な栄養素摂取量を確保しやすくします。

野菜を食べよう

野菜や穀物の摂取不足は、生活習慣病とかわりが深い食物繊維などの不足にもつながります。毎食、野菜を取るように心掛けましょう。野菜の1日の目標摂取量は、大人で350グラム（緑黄色野菜120グラム、その他の野菜230グラム）です。野菜料理は、1皿70グラム程度で1日5皿が目安となります。



主食3：主菜1：副菜2

札幌市食生活指針

札幌市は、「市民一人一人が健康で明るく、元気に生活できる社会」を実現するために「健康さっぽろ21（札幌市健康づくり基本計画）」を策定し、具体的な指針として、次の8項目の札幌市食生活指針を定めています。

白石区の“食”への取り組み



▲すこやか
ファミリーフェスタ
パネル展などにより食生活
の改善をPR！



▲マタニティークッキング教室
妊娠中は胎児のためにもバ
ランス良い食事を！



▲男性料理教室
“食”から健康を考えよう！



▲エコッキング教室
環境に配慮した調理を心掛
けよう！



▲親子料理教室
食材に触れて、“食”への興味を
持とう！

けん こうな体は3度の食事から

- しっかり朝食、元気にスタート！
- 朝・昼・夕の食事を決まった時間に食べましょう
- うす味の食事を心掛けましょう
- 間食や夜食は、控えめにしましょう
- 積極的に食事づくりをしましょう
- 家族や周りの人と食事を楽しみましょう

こ の表示、食生活の道しるべ

- 食品表示をよく見て選びましょう
- 外食のエネルギー表示を
食べ過ぎ防止にいかしましょう

う んどうと食事目指そう標準体重

- 体を動かし1日1万歩を目標に歩きましょう
- 冬季は工夫して活動量を増やしましょう
- 満腹感が得られるので
よくかんでゆっくり食べましょう
- 健康な体のために、無理な減量はやめましょう

あ、食べよう たっぷり野菜と乳製品

- 毎食、野菜を食べましょう
- 1日1回は、乳製品・果物・豆類を食べましょう

っ かいましょう、 新鮮いきいき、地元の産物

- 地元の産物は、流通時間が短く新鮮です
- おいしく、栄養豊富な旬の食材を選びましょう



ポ イントは、 主食・主菜・副菜の3拍子

- 主食（ご飯・パンなど）・主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）・副菜（野菜・きのこなど）をそろえましょう
- いろいろな食品を組み合わせ、彩り豊かな食卓にしましょう
- 煮たり、焼いたり、炒めたり、調理方法を工夫しましょう

回 ス（むだ）のない エコッキングの習慣を

- 買いすぎ・作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心掛けましょう
- 上手な保存や調理の工夫で、生ごみを減らしましょう
- ガス・電気などの熱エネルギーを上手に使いましょう

21 世紀を担う子どもに食育を

- 家庭・学校・地域の協力で健やかな体と豊かな心を育てる「食育」をすすめましょう
- 日本の食文化や地域・家庭に伝わる食文化を大切にしましょう
- 食事を通して感謝の心を育てましょう



ヘルシーレシピ

白石区役所食堂では、毎月第3水曜日、管理栄養士の作成したレシピに基づく「ヘルシー定食」（1食500円）を提供しています。今まで提供してきた中から手軽に野菜を取ることができるレシピをご紹介します



シャキシャキ野菜の甘酢和え

食 材	分量（4人分）
グリーンキャベツ	200g
にんじん	30g
きゅうり	100g
セロリ	50g
しょうが	10g
A 酢	大さじ2・小さじ1
砂糖 / 塩	大さじ1 / 小さじ1/2

- ① ボウルに塩水（水1.5カップと塩小さじ1強）を作り、千切りにした野菜を漬ける。
- ② しょうがは千切りにして、Aと混ぜておく。
- ③ ①の野菜の水を切り、②と和える。



第38回白石区 中学生の主張発表会

区内各中学校の生徒代表が、身近な体験や日ごろ関心のあ
る事柄を発表します。

日時 10月20日(土)午後2時。

会場 白石区民センター3階

「区民ホール」。

費用 無料。

主催 白石区ふるさと会、白
石区。

【詳細】市コールセンター ☎

(222) 4894、区地域振興
課まちづくり推進係 ☎(861)

2400内線253

第35回白石区民 卓球大会参加者募集

区民が気軽に参加できる大
会です。スポーツの秋、卓球
で心地良い汗を流してみま
せんか。

市コールセンター ☎ 222-4894

白石区の主な施設

白石区役所関係

白石区役所	☎ 861-2400
本郷通3丁目北1-1	
白石保健センター	☎ 862-1881
本郷通3丁目北1-2	
白石区土木センター	☎ 864-8125
本通14丁目南5-32	

まちづくりセンター

白石	☎ 861-8270
本通1丁目南2-32	
東白石	☎ 861-9262
本通13丁目南10-1	
東札幌	☎ 811-9355
東札幌2条4丁目3-14	
菊水	☎ 811-9445
菊水7条2丁目2-20	
北白石	☎ 874-0293
北郷2条3丁目11-21	
北東白石	☎ 875-3077
北郷3条12丁目4-1	
白石東	☎ 862-0813
本通18丁目南2-6	
菊の里	☎ 871-2355
菊水元町8条1丁目11-1	

区民・地区センター

白石区民センター	☎ 861-3100
本郷通3丁目北1-1	
北白石地区センター	☎ 874-8232
北郷3条7丁目9-20	
白石東地区センター	☎ 866-3000
本通16丁目南4-27	
菊水元町地区センター	☎ 872-7600
菊水元町5条2丁目4-20	

その他の施設

東札幌図書館	☎ 824-2801
東札幌4条4丁目1-1	
白石区体育館	☎ 861-4014
南郷通6丁目北1-1	
白石温水プール	☎ 846-0004
平和通1丁目南2-5	
白石清掃事務所	☎ 876-1753
東米里2170	

日時 11月23日(祝)午前9時30
分開会式。

会場 白石区体育館。

参加資格 区内にお住まいの
方。ただし、高校生と60歳未
満で平成16年4月～19年3月
の全道大会入賞者(小・中学
生は除く)は参加できません。

種目 ①小学男子②小学女子
③中学男子④中学女子⑤一般
男子⑥一般女子⑦壮年男子⑧
壮年女子(⑦・⑧は60歳以上)。

費用 参加料300円。ただし、
小・中学生は無料。

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

申込方法 下記の区内各所で
配布中の申込書に必要事項を
記入の上、白石区体育振興会
連合会事務局(〒003-8612白石
区本郷通3丁目北)に持参ま
たは80円切手と返信用封筒を

同封し郵送(郵送の場合、一
般・壮年の方は、参加料を郵
便為替または現金書留にてお
送りください)。

申込期間 10月11日(木)～26日
(金)の午前8時45分～午後5時
15分(土・日曜日を除く)。

郵送の場合、10月26日(金)消印
有効。

申込書配布場所 区役所、区
内各まちづくりセンター、区
民センター、区内各地区セン
ター、白石区体育館。

申込・詳細 白石区体育振
興会連合会事務局(区地域振
興課まちづくり推進係内) ☎

(861) 2400内線254

東札幌図書館から

休館のお知らせ

図書特別整理のため、11月
8日(木)～19日(月)の間、休館し
ます。ご不便をおかけします

休館のお知らせ

図書特別整理のため、11月
8日(木)～19日(月)の間、休館し
ます。ご不便をおかけします

休館のお知らせ

図書特別整理のため、11月
8日(木)～19日(月)の間、休館し
ます。ご不便をおかけします

休館のお知らせ

図書特別整理のため、11月
8日(木)～19日(月)の間、休館し
ます。ご不便をおかけします

休館のお知らせ

図書特別整理のため、11月
8日(木)～19日(月)の間、休館し
ます。ご不便をおかけします

休館のお知らせ

図書特別整理のため、11月
8日(木)～19日(月)の間、休館し
ます。ご不便をおかけします

休館のお知らせ

図書特別整理のため、11月
8日(木)～19日(月)の間、休館し
ます。ご不便をおかけします

がご理解とご協力をお願いし
ます。

子ども映画会(無料)

内容 「だるまちゃん」とだい
こくちゃん」「ハメルンの笛
ふき」「おしゃれなクジャク」。

日時 10月20日(土)午後3時。

会場 2階「集會室A」。

定員 70人(先着順)。

秋の図書館フェスティバル

特別行事(無料)

内容 人形劇「ちびくろサン
ボ」、大型紙芝居など。

日時 10月27日(土)午後2時。

会場 2階「集會室A」。

定員 70人(先着順)。

楽しいお話し会(無料)

内容 絵本の読み聞かせなど。

日時 10月13日(土)、11月3日

会場 1階「お話し室」。

【詳細】東札幌図書館 ☎(824)

2801

白石区タウントーク～あなたの街で市長と語ろう！

地域

の身近な問題や札幌市が実施している施策などについて、直接上
田市長と意見交換を行う「白石区タウントーク～あなたの街で市長と語
ろう！」を開催します。どうぞお気軽に参加ください。

白石区タウントーク～あなたの街で市長と語ろう！

地域
の身近な問題や札幌市が実施している施策などについて、直接上
田市長と意見交換を行う「白石区タウントーク～あなたの街で市長と語
ろう！」を開催します。どうぞお気軽に参加ください。

日時 11月15日(木)午後6時～8時

会場 白石区民センター
3階「区民ホール」
参加方法 当日、直接会場へお越しください
詳細 区総務企画課広報係
☎861-2400 (内線225)





白石区民センターから

◎朗読と音楽のタペ・ピアノとフルートとともに聴く宮澤賢治「双子の星」

朗読に合わせてピアノとフルートの生演奏を楽しめる、大人向けの朗読会です。秋の夜長にふさわしい、ゆったりとしたひとときを過ごしてみませんか？

日時 11月10日(土)午後6時開場。6時30分開演。

会場 3階「区民ホール」。

出演 ヨミガタリストまつつ(松本直人)、音楽ユニット「ふ・り・る」。

対象 市内にお住まいの中学生以上の方。

費用 前売り券400円。当日券500円。前売り券は、10月12日(金)から区民センター窓口・図書室で販売します。(販売時間午前9時～午後5時)。

◎詳細 白石区民センター運営委員会 ☎(861) 31000

白石東地区センターから

◎パソコン教室(ワード初級ステップアップ)

基本操作から始めますので、久しぶりにパソコンに触れる方も安心して受講できます。

日時 10月24日(水)、26日(金)、

※施設の所在地、電話番号は、白石4ページの「白石区の主な施設」をご覧ください。

29日(月)、31日(水)、11月2日(金)5日(月)。いずれも午前10時～正午。全6回。

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方で、マウス操作・文字入力経験者(中学・高校・大学生を除く)。

定員 20人。

費用 受講料3千400円。教材費千円。

申込方法 10月15日(月)午前9時～正午に電話か直接窓口で申し込み。定員を超えた場合は10月16日(火)午前10時に公開抽選。定員に満たない場合は10月17日(水)まで受け付け(先着順)。

納入方法 10月18日(木)、19日(金)の午前9時～午後5時に直接窓口で納入。

申込・詳細 白石東地区センター ☎(866) 30000

菊水元町

地区センターから

◎読み聞かせ会(無料)

内容 紙芝居、読み聞かせ。

日時 10月20日(土)午前10時15分開場。10時30分開会。

会場 1階「和室」。

対象 小学校低学年までの子どもとその保護者。

◎文化祭開催のご案内

内容 センターを利用してのサークルなどが日ごろの活動の成果を発表します。

日時 11月3日(祝)。(展示の部)午前10時～午後4時。(舞台発表)午後1時～4時。

その他 ①ポップコーンの配布(午後0時30分。先着100人・無料) ②呈茶とお菓子(先着50人・無料) ③ビンゴゲーム(舞台発表終了後・無料)。

◎テニポン大会出場者募集

日時 11月25日(日)午前8時45分集合。

会場 1階「多目的ホール」。

対象 区内にお住まいかお勤めの方(中学生以下を除く)。

定員 30人(先着順)。

費用 無料。

申込方法 11月6日(火)～9日(金)の午前9時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み。

その他 ペア、組み合わせ、対戦などの要領については、大会実施委員会に一任願います。また、ラケットのない方にはお貸しします。

申込・詳細 菊水元町地区センター ☎(872) 76000

北白石地区センターから

◎「脱初心者!!」ステップアップパソコン講座

日時 11月12日(月)、19日(月)、23日(祝)。いずれも午前10時～正午、午後1時～3時。

会場 2階「集會室」。

対象 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)。

定員 20人(先着順)。

費用 受講料3千400円。教材費千円。

申込方法 11月1日(木)～5日(月)の午前9時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み。

納入方法 11月7日(水)～9日(金)の午前9時～午後5時に直接窓口で納入。

申込・詳細 北白石地区センター ☎(874) 8232

火災を防いで安心なくらし!!

8月末現在、区内では76件(昨年同時期比6件増)の火災が発生しており、特に、調理中のガスこんろからの火災が増えています。

○油を入れた鍋を火にかけたままその場を離れないようにしましょう

○魚焼きグリル内の油がすぐに火が付くのを防ぐため、グリルの中はいつもきれいに掃除しておきましょう

◎詳細 白石消防署 ☎861-2100

発生 790件(-92)

死者 4人(+1)

傷者 951人(-116)

平成19年区内の交通事故
9月15日現在(前年比)

白石保健センターから

【詳細】市コールセンター ☎222-4894
区健康・子ども課 ☎862-1881

ポリオワクチン服用のお知らせ（5・10月に実施しています）

対象 生後3カ月から90カ月（7歳6カ月）未満で、ワクチンを2回服用していないお子さん

★服用前の注意

- ①予防接種のしおりをよく読み、必要性や副反応を事前に理解しておいてください
- ②当日は予防接種予診票に必要事項を記入（体温は除く）し、母子健康手帳もお持ちください
- ③服用後吐くことがありますので、服用前と後、各30分は授乳などを控えてください

★次のお子さんはワクチン服用ができません

- ①37.5℃以上の発熱のある人
- ②下痢をしている人
- ③三種混合またはB型肝炎ワクチンを受けてから6日間を経過していない人
- ④BCG、水ぼうそう、おたふくかぜ、麻疹風しん混合ワクチンを受けてから27日間を経過していない人
- ⑤はしかが治ってから4週間を経過していない人
- ⑥水ぼうそう、おたふくかぜ、風しんにかかってから4週間を経過していない人
- ⑦突発性発疹、手足口病などにかかってから2週間を経過していない人
- ⑧熱性けいれんの最終発作から3カ月以内の人。ただし、他の予防接種については主治医に相談してください
- ⑨その他、医師が不適当な状態と判断した場合

★地区ごとに日時を指定していますのでご協力願います

お住まいの地区	実施日	受付時間	会場
中央・本通・平和通 流通センター	10月 1 日(月)	午前 9 時 ～10時30分	白石保健センター
北郷・川北・川下	10月 5 日(金)	午後 1 時15分 ～ 2 時30分	
東札幌・菊水 菊水上町・菊水元町 米里・東米里	10月12日(金)		
栄通・南郷通 本郷通	10月19日(金)	午前 9 時 ～10時30分	
指定日に服用 できなかった場合	10月24日(水)	午後 1 時15分 ～ 2 時30分	
	10月30日(火)		

大人の追加接種（有料：1,120円）

昭和50～52年生まれの方は、ポリオの免疫を保有している方の割合がほかの年齢層の方に比べて低いことが、厚生労働省の調査で分かりました。

①ポリオウイルス常在国に渡航される時

②お子さんがポリオワクチン接種を受ける時

に再度ポリオワクチンの予防接種（1回）を受けることをお勧めします。ただし、ワクチンの服用は任意となりますので、ご承知ください。接種日時などは上表の通りです。

胃がん・大腸がん検診のお知らせ

白石保健センターでは、毎月、40歳以上の方（職場で受診できる方を除きます）を対象に、胃がん・大腸がん検診を行っています。進んで受診しましょう

申込方法

検診日の10日前までに、区健康・子ども課に電話または直接窓口で申し込み【予約制】

※大腸がん検診を申し込まれた方には、検診日の一週間前までに、受診票および採便用具（胃がん検診の場合は受診票のみ）をお送りします

日 程	受付会場	受付時間	受診料金
10月22日(月)	白石保健センター	午前8時45分～10時	胃・大腸（両方）1,100円 胃のみ 700円 大腸のみ 600円
11月26日(月)			
11月28日(水)			
11月29日(木)			

※下記に該当する方は、〔 〕内の証明書をお持ちになると受診料金が無料になります

- 70歳以上の方〔健康保険証など年齢を確認できるもの〕
- 65～69歳で老人保健法医療の対象となっている方〔老人保健法医療受給者証〕
- 65歳以上で介護保険料の算定基準が第1～3段階の方〔介護保険料納入通知書〕
- 生活保護世帯の方〔生活保護受給証明書〕
- 市民税非課税世帯の方〔市民税課税証明書〕

地区健康相談を受けましょう

各地区で、健康相談と肝炎ウイルス検診を実施しています。受診希望の方は、住所、氏名、年齢などが分かるもの（運転免許証や健康保険証など）をお持ちの上、直接会場へお越しください

実施日	受付時間	実施会場
10月15日(月)	午後2時～3時	旭町内会館 (平和通10丁目北4-15)

種別	検査項目	対 象	受診料金
健康相談	血圧・尿検査	○希望者	無料 ※医師の指示による心電図検査は、 有料（1,200円）です
	血液検査	○40歳以上の方 ※すこやか健診受診者は対象となりません ※妊娠中の方は胸部X線撮影は受けられません	
	胸部X線撮影		
	65歳以上の方には問診票（生活機能自己チェックリスト）に必要事項を記入していただき、医師による口腔内の視診や関節の触診などを行います		
肝炎ウイルス検診	B型肝炎ウイルス検診 C型肝炎ウイルス検診	○40歳の健康相談対象者 ○41歳以上でこれまで検診の対象となっていたが未受診の方 ○過去に肝機能異常と判定された方	両方実施 400円 B型肝炎 100円 C型肝炎 350円

※下記に該当する方は、〔 〕内の証明書をお持ちになると心電図検査と肝炎ウイルス検診も無料になります

- 70歳以上の方〔健康保険証など年齢を確認できるもの〕
- 65～69歳で老人保健法医療の対象となっている方〔老人保健法医療受給者証〕
- 65歳以上で介護保険料の算定基準が第1～3段階の方〔介護保険料納入通知書〕
- 生活保護世帯の方〔生活保護受給証明書〕
- 市民税非課税世帯の方〔市民税課税証明書〕



白石保健センターから

【詳細】区健康・子ども課 ☎862-1881

ヘルスアップ体験教室

「元気づくり」応援します。楽しく体を動かして健康づくりをしましょう！

開催日	内 容 (全3回)	
	運 動	講 話
11月2日(金)	ストレッチ体操	みんなで考えよう健康のこと！(1回目) 「メタボリックシンドロームってなあに？」
11月13日(火)	筋力アップ体操	みんなで考えよう食事のこと！(2回目) 「栄養バランスのよい食事で健康に」
11月27日(火)	リズム体操	みんなで考えよう歯のこと！(3回目) 「メタボリックシンドロームと歯の健康」

開催時間 いずれも午後1時30分～3時30分

会 場 白石保健センター2階「講堂」

対 象 区内にお住まいの40歳以上～65歳未満で、健康づくりに興味のある方、最近体重が増えてしまった方、運動不足の方など

定員・費用 30人(先着順)。無料

申込方法 10月11日(木)から区健康・子ども課に電話で申し込み
(受付時間：午前9時～午後5時、土・日曜日を除く)

市民健康教室

かいよう
「潰瘍性大腸炎・クローン病の症状と生活管理について」

潰瘍性大腸炎・クローン病の症状と生活管理について一緒に学んでみませんか？

講 師 札幌北楡病院
医師 工藤峰生日 時 10月31日(水)
午後2時～3時30分会 場 白石保健センター
2階「講堂」

定員・費用 90人(先着順)。無料

参加方法 直接会場へお越しください

「からだにいいこと伝え隊」参加者募集

「健康長寿」を目指すために、からだにいいことを学んでみませんか？北国の暮らしに注目した健康づくりで、自分も周りの人も元気にしちゃいましょう！

開催日	開催時間	内 容
10月19日(金)	午後1時30分～3時30分	①公衆衛生について②わたしたちの保健センター③健康寿命をのぼそう
10月29日(月)		①さらば！メタボリックシンドローム②食生活H O T情報③お口にいいこと伝えたい
11月9日(金)		①北国の暮らしと健康づくり②地域で健康づくり活動をする方法
11月20日(火)		①冬の食中毒・ノロウイルス②ラダーで運動バランスを養おう(運動実践)

会 場 白石保健センター2階「講堂」

対 象 区内にお住まいで4回すべてに参加できる方

定員・費用 30人(先着順)。無料

申込方法 10月11日(木)～18日(木)の午前9時～午後5時に区健康・子ども課に電話で申し込み(土・日曜日を除く)

いい歯の日記念事業(講演&実習)

①「歯周病の予防と治療」～健康寿命を延ばすために～

歯の健康には、生活習慣やストレスが大きく影響しています。この機会に歯周病について学んでみませんか？

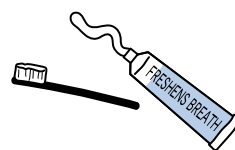
講 師 医療法人社団星和会 大内歯科小児歯科クリニック 歯科医 大内和憲

日 時 10月24日(水)午後2時～3時30分

会 場 白石保健センター2階「講堂」

定員・費用 90人(先着順)。無料

参加方法 直接会場へお越しください



②「大人のための歯磨き教室」～歯周病をしっかり予防！～

歯を磨くと歯茎から血が出たり、口臭が気になったりしていませんか。歯周病予防に効果的なお口のお手入れ方法をマスターしましょう。歯ブラシ圧測定、唾液による歯周病チェックも行います

日 時 11月5日(月)午後1時30分～3時(1時10分から受付)

会 場 白石保健センター2階「講堂」

定員・費用 20人(先着順)。無料

申込方法 10月15日(月)から区健康・子ども課に電話で申し込み(受付時間：午前9時～午後5時、土・日曜日を除く)

持ち物 歯ブラシ



子育て講座受講者募集

①おしゃべり広場

子ども、子育て、家庭のことなど、毎日の生活で感じていることや子育ての情報などについておしゃべりしてみませんか

内 容 グループ懇談会（保育士による親子遊びの紹介もあります）
日 時 11月20日(火)、26日(月)。いずれも午前10時～11時30分
会 場 白石保健センター
定員・費用 10人（先着順）。無料

②テーマ別講座

テーマ 「子どもの健やかな心と身体を育むために」
講 師 区健康・子ども課 管理栄養士 中野幾久子
日 時 11月5日(月)午前10時～11時30分
会 場 白石区役所
定員・費用 20人（先着順）。無料



※申し込みについて（①②共通）

対 象 就学前の子どもの保護者
申込方法 10月15日(月)から区健康・子ども課子育て支援係に電話で申し込み（受付時間：午前9時～午後5時、土・日曜日・祝日を除く）
その他 本年度初めて受講する方が優先。受講中の託児を承ります
詳 細 市コールセンター ☎222-4894
区健康・子ども課子育て支援係 ☎861-0345

みんな集まれ日曜サロン！

日曜日の児童会館を会場に乳幼児親子が自由に遊ぶ子育てサロンを開催します

日 時 11月18日(日)午前10時～正午
会 場 ①東札幌児童会館（東札幌5条3丁目2-26）
②菊水元町児童会館（菊水元町8条2丁目15-5）
対 象 就学前の子どもとその保護者、これからお父さん、お母さんになる方、地域にお住まいで子どもと一緒に遊びみたい方



費 用 無料
参加方法 直接会場へお越しください
なお、駐車場がありませんので車でのご来場は遠慮ください
詳 細 市コールセンター ☎222-4894
区健康・子ども課子育て支援係 ☎861-0345

子育てボランティア講習会受講者募集

少子化、核家族化の進行に伴い、子育て環境は大きく変化しています。子どもの成長を見守ってくれる地域の方は心強い存在です。赤ちゃんを抱いたり、絵本を読んだり、親子と触れ合っていただける方を募ります。

内 容 ①子育て支援の必要性と地域における子育て支援活動の現状②子どもの発達と遊びへの興味③子育てサロン体験

日 時 11月27日(火)、28日(水)いずれも午前10時～正午
会 場 白石保健センター2階「講堂」
定員・費用 20人（先着順）。無料
申込方法 10月29日(月)から区健康・子ども課子育て支援係に電話で申し込み（受付時間：午前9時～午後5時、土・日曜日・祝日を除く）

詳 細 市コールセンター ☎222-4894
区健康・子ども課子育て支援係 ☎861-0345

親子で「わいわい」あそんじゃ王国

白石っ子集まれ！日曜日の区民センターがあそびの王国に大変身。楽しいステージやミニ講座も開催します

内 容 乳幼児向けおもちゃ、ふわふわドーム、おもちゃ作り、読み聞かせ、ミニ講座（親子スキンシップあそび、手作り絵本）

日 時 10月21日(日)午前10時～午後3時
会 場 白石区民センター
対 象 就学前の子どもとその家族
定 員 ミニ講座のみ各20人（当日受け付け）
費 用 無料（子どものみ参加記念品あり）
参加方法 直接会場へお越しください
詳 細 市コールセンター ☎222-4894
区健康・子ども課子育て支援係 ☎861-0345

白石区体育館から

詳細 白石区体育館 ☎861-4014

初心者ミニバスチャレンジ教室

日本リーグ優勝経験者の片桐三千代かたぎり みちよコーチが指導します。始めてみよう！ミニバスケット！

開催日時 11月17日(土)～平成20年3月8日(土)の土曜日・全15回（予定）。いずれも午前9時30分～11時30分。

会 場 南白石小学校「体育館」（南郷通2丁目南6-35）

対 象 初めてミニバスケットを習う小学1～3年生

定員・費用 30人。10,500円

申込方法 10月16日(火)～21日(日)の午前9時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み
※定員を超えた場合は、10月22日(月)に抽選

納入方法 10月23日(火)～28日(日)の午前9時～午後8時に直接窓口で納入



白石区体育館スポーツ講習会（平成19年度 第3期）

申込方法 10月16日(火)～21日(日)の午前9時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み
※各種目ともに、定員を超えた場合は、10月22日(月)午前10時に公開抽選
※定員に満たない種目は、10月24日(水)から追加募集（先着順・電話申し込み可）

納入方法 10月23日(火)～28日(日)の午前9時～午後8時に直接窓口で納入

対象	種目名	曜日	回数	受講時間	期間（予定）	定員	受講料	持ち物
16歳以上の方	ロングランテニス初級	月・金	20回	午前11時～午後0時30分	11月2日(金)～平成20年2月22日(金)	各12人	14,900円 (11,900円)	ラケット シューズ
	ロングランテニス中級			午前9時30分～11時				
	バドミントン初級	月	9回	午前10時30分～午後0時30分	12月10日(月)～平成20年3月31日(月)	18人	6,300円 (5,000円)	

※受講料（ ）内の料金は65歳以上の方および身体障害者手帳をお持ちの方の料金です