

しろいし 区民のページ

2008年12月号

編集

白石区総務企画課広聴係

〒003-8612 札幌市白石区本郷通3丁目北

TEL 861-2400 内線 224

FAX 860-5236

Eメール: sh.somu@city.sapporo.jp



白石区公式ホームページ おもしろいしWEB

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

しろいしな風景

「水穂大橋」

撮影日 平成20年10月4日

撮影場所 水穂大橋

撮影者 ま〜ちゃん

青空のなかに堂々とした姿を見せる水穂大橋は、伸びゆく白石の象徴だと思います。

マスコットキャラクター
「しろっぴー」



「しろいしな風景」では、区内で撮影した風景写真を募集しています。募集要項は区総務企画課広聴係と区内各まちづくりセンターで配布しているほか、区公式ホームページに掲載していますので、内容を確認の上、ご応募ください。

街かど掲示板

12月11日以降の地域の団体などが実施するイベント情報です!!
各行事の参加方法や費用などの詳細は、各問い合わせ先へお尋ねください。

小規模作業所福祉バザー

- 【内 容】 クリスマス・正月関連用品の販売
- 【日 時】 12月11日(木)午前9時～午後5時
12日(金)午前9時～午後4時30分
- 【会 場】 白石区民センター2階ロビー
- 【問い合わせ先】 Re〜らぶ 東藤 ☎868-7866

親子スキー教室

- 【内 容】 小学生以上の区民（初心者を除く）を対象にした1日講習会
- 【日 時】 1月10日～24日の土曜
午前9時30分～正午
- 【会 場】 札幌藻岩山スキー場南斜面（南区北の沢）
- 【問い合わせ先】 札幌白石スキー指導会
菅原 ☎/FAX 854-2728
- 要申込 講習日1週間前まで 無料 リフト代は各自

街かど掲示板

を活用してみませんか？

皆さんも地域行事などの告知に「街かど掲示板」を活用してみませんか。
このコーナーでは、町内会や商店街、まちづくり協議会などのイベント情報をご紹介します。
掲載行事は、主に区民を対象としたもので区内で実施するもの、地域のまちづくりに役立つものとさせていただきます。
原稿は、掲載希望月（号）の発行2カ月前の末日（例：2月号掲載希望の場合は12月末日）までにご提出願います。詳細につきましては区総務企画課広聴係にご相談ください。



掲載を希望する場合は、区総務企画課広聴係にご相談ください。多くの行事を掲載するため、掲載内容は、原則として「行事名」「行事の簡単な内容」「開催日時」「会場」「問い合わせ先」とさせていただきます。

冬の運動不足を解消！ 屋内スポーツ施設ガイド

「寒い冬は家にこもりがちになり、運動不足気味…」。
そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
今月は、冬でも運動ができる施設をご紹介します。



白石区体育館

競技室や体育室などでバドミントンや卓球などのスポーツを楽しめるほか、トレーニング室やランニングデッキで体力づくりができます。



▲白石区体育館

所在地 南郷通 6 丁目北
電話 861-4014
アクセス 地下鉄東西線「南郷 7 丁目」下車（1 番出口徒歩 5 分）
H P http://www.city.sapporo.jp/sports/facility/gym/40_gym.htm



設備 **競技室**: バドミントン、卓球、バスケットボール、テニス、バレーボールなど
体育室: バドミントン、卓球、バレーボールなど
格技室: 空手、柔道、少林寺拳法など
小体育室: ダンスなど
トレーニング室: ランニングマシン、自転車型トレーニング器具、各種筋力トレーニングマシン、ダンベルなど
※中学生以下は利用できません
ランニングデッキ: 1周144m（ペースメーカー付き）

利用時間 午前 9 時～午後 9 時
※競技室や体育室などは、種目ごとに利用時間を決めていますので、ご利用の際はお問い合わせください

休館日 第3月曜（祝日の場合は第4月曜）、12月29日～1月3日

利用料 中学生以下（無料）、高校生（230円）、一般（390円）、65歳以上（130円）

トレーニング室をリニューアル！

トレーニング室のすべてのマシンを入れ替え、リニューアルしました。
初めてマシンを利用する方を対象に、指導員が操作方法やトレーニングの進め方などを説明しています。

【説明時間】

- ①午前10時30分または午後1時30分から
- ②午後7時から

※いずれも30分間程度。①を希望する場合は、事前に実施時間をご確認ください。



▲自転車型トレーニング器具

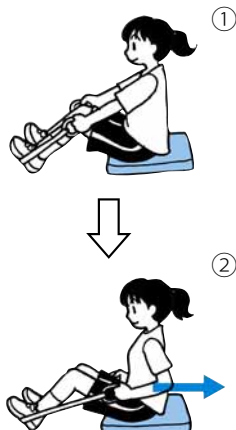


▲筋力トレーニングマシン

おなかのトレーニング

おなか回りの筋肉を強化し、バランス感覚を向上させます。

- ① うつぶせで両手・両つま先を床につき、目線は下、背筋から足まで真っすぐになるように腹筋でバランスを取り、20～30秒間保持する。目標は2～3回。
- ② 慣れてきたらひじについて行う。



※ ひじを後ろに引きながら息を吸い、戻しながら吐く。

- ② 胸を張りながらひじを後ろに引き、肩甲骨を寄せる。目標は20回。

① 座って両ひざを軽く曲げ、背筋を伸ばす。このとき、伸縮性のあるひもなどを両足に掛けて手に持つ。

背中のトレーニング

広背筋を強化し、上半身の姿勢を整えます。

自宅で簡単にできる運動をご紹介します。メタボリック症候群の予防・改善にも役立ちますので、ぜひ、お試しください。

自宅でも簡単トレーニング



リフレサッポロ「札幌国際交流館」

体育室やプール、トレーニングコーナーといったさまざまな運動設備があり、健康づくりに最適な施設です。



▲リフレサッポロ

所在地 本通16丁目南

電話 866-3811

アクセス 地下鉄東西線「南郷18丁目」下車(2番出口 徒歩9分)

JR北海道バス「下白石」下車(徒歩3分)

中央バス「白34」本通16丁目下車(徒歩2分)

H P <http://www.sapporo-fukuri.or.jp/rifure.htm>



設備 **体育室**: バドミントン、卓球、バスケットボール

※用具の貸し出しあり(バドミントン・卓球はラケットのみ)

プール: ①完泳コース(25m×1コース、水深1.2m~1.3m)

②自由遊泳コース(25m×2コース、水深1.2m~1.3m)

③浅いコース(25m×1コース、水深0.8m~0.9m)

※ジェットバスや採暖室が併設されています

トレーニングコーナー: ランニングマシン、自転車型トレーニング器具、各種筋力トレーニングマシンなど

※中学生以下は利用できません

ランニングコース: 1周100m

利用時間 午前10時~午後9時(プールは午後8時45分まで)

※完泳・自由遊泳コースは、毎週火~金曜の午後5時~6時に講座を開催しているため、この間は利用できません

休館日 第3月曜(祝日の場合は第4月曜)、12月29日~1月3日、プール点検日(本年度は2月16日(月)~28日(土)※プールのみ)、年次停電点検日(本年度は2月22日(日))

利用料 体育室: 中学生以下(無料)、高校生(230円)、一般(390円)、65歳以上(130円)

プール: 中学生以下(無料)、高校生(280円)、一般(580円)、65歳以上(140円)

共通: 中学生以下(無料)、高校生(410円)、一般(780円)、65歳以上(220円)

※体育室かプールの利用料を支払った方は、トレーニングコーナー・ランニングコースを利用できます

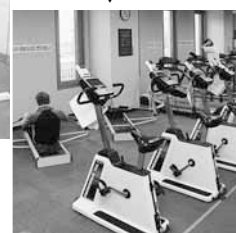


◀プール

▼ジェットバス



◀トレーニングコーナー



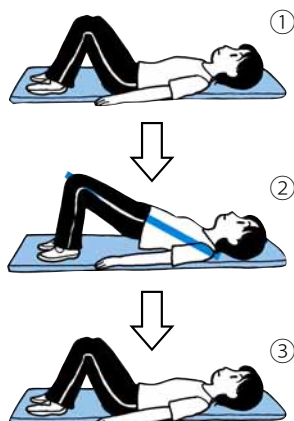
各地区センターでもスポーツを楽しめます!!

北白石・白石東・菊水元町地区センターでは、ホールを無料開放しており、バドミントンや卓球などのスポーツを楽しんでいただけます。

種目ごとに利用時間が決まっていますので、詳細は各地区センターにお問い合わせください(白石5ページの施設一覧参照)。



運動と健康に関する情報や市内のスポーツ施設については、市ホームページ「健康さっぽろ21」(<http://www.kenko-sapporo21.jp/>)でもご紹介しています。



※ お尻の筋肉を強化し、歩行時の安定性を高めます。
① あおむけで両ひざを立てる。
② 足の幅とひざの幅を一定に保ちながら、腰を落とさないようにして、お尻を締め、持ち上げる。
③ お尻の筋肉を意識しながらゆっくり下ろす。目標は10回。
※ お尻を持ち上げながら息を吐き、下ろしながら吸う。

■ お尻のトレーニング



※ 息は止めず、自然な呼吸を繰り返す。



白石温水プール



▲白石温水プール

水泳以外にも水中ウォーキングなどができます。また、乗ったままシャワーを浴びることができる車いすのほか、プールに入るための手すり付きの階段を備えるなど、バリアフリーに配慮しています。

所在地 平和通1丁目南
電話 846-0004
アクセス 地下鉄東西線「白石」下車(7番出口徒歩15分)
 中央バス「白7」「東60」「平和通1丁目」下車(徒歩2分)
H P http://www.city.sapporo.jp/sports/facility/pool/40_pool.htm



設備 一般用プール: ①完泳コース(25m×4コース、水深1.2m～1.3m)
 ②歩行者用コース(25m×3コース、水深1.2m～1.3m)
 ※時間帯によりコース数の変更あり

幼児用プール: 15m、水深0.7m～0.8m

利用時間 午前10時～午後9時(本年度、12月17日(水)は午後4時、1月2日(金)・3日(土)は午後5時まで)

休館日 第2月曜(祝日の場合は第1月曜。ただし、本年度は1月5日(月)は開館)、12月29日～1月1日、機械設備点検整備期間(本年度は12月18日(木)～28日(日))

利用料 中学生以下(無料)、高校生(280円)、一般(580円)、65歳以上(140円)



▲一般用(手前)と幼児用プール(奥)



▲手すり付きの階段

川下公園「リラックスプラザ」

親子で楽しめるプールや、天気を気にせずに遊べる室内公園のほか、運動の疲れを癒す温泉があります。プールでは、水中でも利用できる車いすを貸し出しています。



▲川下公園リラックスプラザ

所在地 川下2651
電話 879-5311
アクセス 中央バス「白24」「川下公園」下車(徒歩1分)
 ※「白24」北川下経由は停車しません
 「白22」「白23」「白石高校」下車(徒歩5分)
H P <http://www.sapporo-park.or.jp/kawasimo/>



設備 プール: 親水プール、幼児プール、ジェットバス
 室内公園: 人工芝、遊具、足裏を刺激する健康歩道
 浴室: 低温湯・高温湯(温泉)、寝湯

利用時間 午前10時～午後9時(室内公園は午前9時から)

休館日 毎週月曜(祝日の場合は翌日)、12月29日～1月3日、年次整備日(本年度は12月1日(月)～15日(月))

利用料 プール: 中学生以下(無料)、一般(400円)、65歳以上(100円) ▲親水プール
 浴室: 小学生(400円)、中学生・一般(600円)、65歳以上(500円)
 共通: 小学生(400円)、中学生(600円)、一般(800円)、65歳以上(600円)



▲親水プール



▲室内公園

【屋外でもスポーツを楽しめます】

歩くコース: 0.75kmと1.8kmの2コース(初級者向け)。1月中旬～3月上旬の午前10時～午後4時に利用できます。スキーの貸し出しあり(一式1日200円)。

スキー山: スキーやそりすべりを楽しめます。

各種講座について

皆さんに気軽に運動を楽しんでもらえるよう、白石区体育館では各種スポーツやフィットネスなどの講座、リフレサッポロ・白石温水プールでは水泳教室、川下公園では水中健康教室などを開いています。受講を希望する方は、各施設にお問い合わせください。



白石区役所関係

白石区役所 ☎861-2400
本郷通3丁目北
白石保健センター ☎862-1881
本郷通3丁目北
白石区土庫センター ☎864-8125
本通14丁目南

まちづくりセンター

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



一区関連のお知らせ

あんない板



12月11日～12月31日

<白石区の人口・世帯数>

平成20年11月1日現在

203,244 人 (-15)

99,686 世帯 (+39)

※カッコ内は前月比

<白石区内の交通事故・火災件数>

平成20年11月15日現在

	発生	死者	傷者
交通事故	895件 (-121)	6人 (+1)	1,052人 (-174)
火災	75件 (-24)	2人 (±0)	14人 (+2)

※カッコ内は前年比

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
北白石地区センター ☎874-8232
北郷3条7丁目
白石東地区センター ☎866-3000
本通16丁目南
菊水元町地区センター ☎872-7600
菊水元町5条2丁目

その他の施設

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

※費用の表記のないものは全て無料

◎子育て講座
眞坂純子さんが「早寝・早起・元気な子」元園長先生からのメッセージをテーマに話します。

白石保健センターから

申込先・詳細 市コールセンター ☎(222) 4894、FAX (221) 4894、Eメール info.4894@city.sapporo.jp

成人の日行事



マに話します。
日時 1月22日(木)午前10時～11時30分。
対象 就学前の子どもの保護者(託児あり)。
定員 20人(先着順。本年度受講していない方優先)。
申込 12月18日(木)から電話で。受付時間は午前9時～午後5時15分(土・日曜、祝日、年末年始を除く)。



申込先・詳細 区健康・子ども課子育て支援係 ☎(861) 0345

◎胃がん・大腸がん検診(予約制)
日時 12月22日(月)午前8時45分～10時受け付け。
費用 胃(バリウム) 700円。大腸(検便) 400円。

対象 区内にお住まいの40歳以上の方(職場などで受診できる方を除く)。
申込 12月12日(金)までに電話か窓口で。受付時間は午前9時～午後5時15分(土・日曜を除く)。

その他 70歳以上、後期高齢者医療制度に加入、生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は費用が免除されますので、保険証や生活保護受給証明書、課税証明書などの証明書類をお持ちください。

◎幼児料理教室

お子さんが無理なく参加できる料理教室です。
日時 12月24日(水)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分。
対象 区内にお住まいの4歳～6歳の子どもとその保護者。

定員 各15組(多数時抽選。当選者のみはがきで通知)。
申込 はがきに①参加希望者全員の氏名と住所②子どもたちの年齢③電話番号④希望時間帯(午前・午後・どちらでも可)を記入の上送付。12月15日(月)必着。一通のはがきで複数組の申し込みはできません。



申込先・詳細 区健康・子ども課健康やか推進係 ☎(862) 1881

東札幌図書館から

◎クリスマスお楽しみ会
クリスマスカードを作ったり、人形劇「てぶくろ」を観賞したりして楽しめます。
日時 12月13日(土)午後2時。

◎子ども映画会

「サンタのおくりもの」「うそつきの羊飼ひ」「おばあさんと医者」を観賞します。
日時 12月20日(土)午後3時。

詳細 東札幌図書館 ☎(824) 2801





※施設の所在地、電話番号は、白石5ページの施設一覧をご覧ください。

白石区民センターから

◎クリスマス映画会&しおり作り

映画を観賞した後、自分の好きなデザインでオリジナルのしおりを作ります。

日時 12月20日(土)午前10時～11時30分

対象 小・中学生。

定員 15人(先着順)。

申込 12月11日(木)午前9時から電話か窓口で。

申込先・詳細 白石区民センター図書室 ☎(861)2588

白石東地区センターから

◎手打ちそば教室



日時 12月19日(金)午後1時30分～4時

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(学生を除く)。

定員 12人(先着順)。

費用 受講料700円。教材費500円。

申込 12月11日(木)～16日(火)の午前9時～午後5時に電話か窓口で。

◎クリスマスコンサート

アンサンブルグループ「奏楽」によるコンサート。

日時 12月20日(土)午後2時。

申込先・詳細 白石東地区セ

ンター ☎(866)3000

菊水元町地区センターから

◎読み聞かせ会

読み聞かせや紙芝居を楽しみます。

日時 12月20日(土)午前10時15分。

対象 小学校低学年以下の子どもとその保護者。

◎ミニバレー大会

日時 1月25日(日)午前8時45分。

対象 区内にお住まいかお勤めの方(小・中学生を除く)4人で構成される女性または男女混成のチーム。

定員 各10チーム(先着順)。

申込 12月16日(火)～19日(金)の午前9時～午後5時に窓口で。

申込先・詳細 菊水元町地区センター ☎(872)7600

白石区体育館から

◎テニスポイントレース(1月開講)

日時 1月14日～28日の水曜午後3時～4時30分。全3回。

対象 16歳以上の方。レベルについてはお問い合わせください。

定員 6人(多数時抽選)。

費用 3千100円。

申込 12月17日(水)～21日(日)の午前9時～午後5時に電話か窓口で。

申込先・詳細 白石区体育館 ☎(861)4014

❁札幌市自治振興功労者表彰❁

長年地域の発展に尽くされた方の功績をたたえる「札幌市自治振興功労者」の表彰式が、11月17日に行われました。

白石区からは、東札幌地区の沖中典子さんと北白石地区の前田廣さんが受賞されました。謹んでお祝い申し上げます。



沖中典子さん

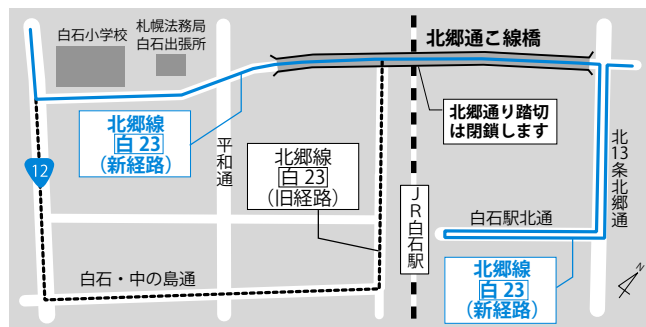


前田 廣さん

北郷通こ線橋開通のお知らせ

平成12年度から事業を進めてきました「北郷通こ線橋」の立体交差工事が完了し、12月17日(水)に、こ線橋が開通します。当日は、午前6時から通行可能となり、同時に北郷通り踏切が閉鎖されます。

なお、こ線橋の開通に伴い、北海道中央バス「北郷線 白23」が、JR白石駅北口経由に変更となり、運行経路や停留所の位置が一部変わります。



【詳細】

建設局土木部道路課 ☎211-2617

北海道中央バス(株)白石営業所 ☎879-8100

広告





「年末年始の業務について知りたいのですが…」

区役所

12月27日(土)から1月4日(日)まで閉庁となります。
主な窓口の年末年始の業務は、本誌34ページをご覧ください。

区民センター

12月29日(月)から1月3日(土)まで閉館となります。
【貸室の受け付け】 区民ホール(4月3日(金)使用分まで)とその他の各室(3月3日(火)使用分まで)の利用申し込みは、12月28日(日)に繰り上げて受け付けを開始します。

【詳細】 白石区民センター運営委員会事務局 ☎861-3100

ごみの収集

【ごみステーションでの収集】

12月31日(水)から1月4日(日)まで収集はありません。

※ごみは収集日の午前8時30分までにお出しください。

なお、一部の地域では、
収集時刻がいつもと異なる場合があります。



【詳細】 白石清掃事務所 ☎876-1753

区 分	収集地区 の曜日	年末最終 の収集日	年始最初 の収集日
燃やせる ごみの日	月・木曜	12月29日(月)	1月5日(月)
	火・金曜	12月30日(火)	1月6日(火)
燃やせない ごみの日	水曜	12月24日(水)	1月7日(水)
	木曜	12月25日(木)	1月8日(木)
資源の日 びん・缶・ ペットボトル・ プラスチック	月曜	12月29日(月)	1月5日(月)
	水曜	12月24日(水)	1月7日(水)
	木曜	12月25日(木)	1月8日(木)
	金曜	12月26日(金)	1月9日(金)

【大型ごみ収集】 12月29日(月)から1月3日(土)まで収集はありません。

白石区の収集日	年末最終の収集日	年始最初の収集日
毎週木曜	12月25日(木)〔申込期限:12月23日(祝)〕	1月8日(木)〔申込期限:1月6日(火)〕

【詳細】 大型ごみ収集センター ☎281-8153/FAX281-4622

相談コーナー（区役所2階）

相談名	相談日	時 間	年末最終の相談日	年始最初の相談日
法律※	第1・3月曜	午後1時15分～4時30分	12月15日(月)	1月5日(月)
行政	火曜	午後1時～4時	12月16日(火)	1月6日(火)
家庭生活	水・金曜	午前10時～正午、午後1時～4時	12月26日(金)	1月7日(水)
交通事故	木曜	午前9時30分～午後0時15分 午後1時～4時	12月25日(木)	1月8日(木)
税(税理士)	第1金曜	午後1時～4時	12月5日(金)	2月6日(金)
高齢者職業	月～金曜	午前8時45分～正午、午後1時～5時	12月26日(金)	1月5日(月)

※電話予約制。相談日当日、午前9時から電話で受け付け。定員8人（先着順）

【詳細】 区総務企画課広聴係 ☎861-2400 内線224～226

皆さんからの質問を募集！

区役所の仕事で問い合わせの多いものについて解説する「教えて!しろうぴ」のコーナーでは、随時、皆さんからの質問を募集しています。

質問に住所・氏名・年齢・電話番号を添えて、はがきかファクス、Eメールで区総務企画課広聴係までお寄せください（あて先は白石1ページ参照）。

- 質問は、区役所業務に関するものとし、個人的なご要望やお問い合わせについては対象外とします。
- 掲載する質問の選定は広聴係で行いますので、ご了承ください。



しろっぴーのアルバム

白石区ホームページ「おもしろいしWEB」でも区内の行事の様子を紹介！
<http://www2.city.sapporo.jp/cgi-bin/shiroishi/news/news.pl>

ワンワンサイン 「白石119防火パトロール犬」の発足式(10月19日)



散歩をしながら地域の防火パトロールに協力してもらおうと、白石消防署が防火服型のペット服を119着配布しました。活動の開始に当たり、愛犬を連れた区民が集まって発足式を行いました。

白石健やか食育サロン講演会(10月17日)



円山動物園の動物たちの食事にまつわる逸話が披露されたほか、子どもが苦手としがちな食材をうまく献立に取り入れる方法などを、幼児料理研究家の工藤尚基さんが紹介しました。

白石亭の秋を楽しむ会(11月2日)



白石東地区の住民約130人が白石亭（旧札幌文化交流館）に集まり、お手玉やこま回しといった昔ながらの遊びを楽しんだり、豚汁や焼き芋を食べたりして交流を深めました。

白石区中学生の主張発表会(10月18日)



区内の中学校9校の代表生徒18人が、約200人の聴衆を前に堂々と思いを語りました。また白石区にゆかりのある宮城県白石市の弁論大会の優秀者が特別発表を行いました。

広告

