

おもしろいし 区民のページ

2009年10月号

しろいしな風景

「川下公園の滝」

撮影日 平成21年8月13日
 撮影場所 川下公園
 撮影者 佐藤昌弘さん
 川下公園内に展望台がありまし
 た。その展望台の下から滝のよ
 うに水が流れていきました。角度
 を変えながら撮影しました。



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-mail : sh.somu@city.sapporo.jp



白石区役所ホームページ おもしろいしWEB

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

「しろいしな風景」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、区役所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

地域の団体が10月11日以降に実施するイベントなどの情報です!!

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。

北白石地区健康づくり教室

【内 容】骨粗しょう症予防に役立つ栄養士の講話と運動指導員の体操指導があります。北白石地区にお住まいの方が対象。
 【日 時】11月6日(金)午後1時30分～3時30分
 【会 場】北郷会館(北郷3条3丁目)
 【問い合わせ先】北白石連合町内会事務局☎874-0293
 (無料) 要申込 11月5日(木)まで

世界のおもちゃフェア

【内 容】世界中から集めたおもちゃを展示。おもちゃを手に取って遊ぶことができます。
 【日 時】10月12日(祝)～14日(水)午前10時～午後3時
 【会 場】白石区民センター(本郷通3丁目北)
 【問い合わせ先】白石おもちゃ図書館(代表 此田)☎731-4649

北白石ボランティア講座

「車いす介助を体験してみよう！」

【内 容】介助する側と介助される側の両方を体験しながら、車いすの基本操作を学びます。北白石地区にお住まいの方が対象。
 【日 時】10月17日(土)午後1時30分～3時30分
 【会 場】北白石地区センター(北郷3条7丁目)
 【問い合わせ先】北白石地区安全・安心のまちづくりネットワーク会議事務局☎874-0293
 (無料) 要申込 10月16日(金)まで



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。多くの情報を掲載するため、掲載項目は、原則として「タイトル」「簡単な内容」「日時」「会場」「問い合わせ先」とさせていただきます。

コミュニティFMで白石区の情報が提供されています。

エフエムしろいしWith-S (FM83.0MHz)

月～木曜、午前8時～8時30分「ウィズ・タウン・ナビゲーション」



この秋、デビューしませんか 区民センター・地区センター

コミュニティ施設「区民センター」「地区センター」をご存じですか。白石区には「白石区民センター」と「北白石」「白石東」「菊水元町」の3つの地区センターがあり、さまざまな活動に利用いただけます。

地域の方々の交流や生涯学習のための施設です。バラエティーに富んだ講座やイベントを開催しているほか、研修会やサークル活動などを貸し出しています。そのため、ホールや集会室なども定期的に実施しています。

使いやすさがアップ！

貸室は、10月1日受け付けから、昼食・夕食の時間帯ができるようになり、より使いやすくなりました。常利用目的の利用や宴会も一部可能になっています。

区民センターでは、子育てサロンやおもちゃの修理などを用いてスボーツや娯楽に興じたり、図書室で読書に親しんだりといった使い方もできます。

どんな施設？

各センターの貸室を利用して多くのサークルが活動しています。スポーツや芸術など、分野もさまざま。館内では、サークルによる発表や作品の展示などが年間を通じて行われています。

サークル活動も盛ん

各センターの貸室を利用して多くのサークルが活動しています。スポーツや芸術など、分野もさまざま。館内では、サークルによる発表や作品の展示などが年間を通じて行われています。

お気軽にご利用を！

秋はスポーツや読書、芸術など、さまざまな活動にうつてつけの季節。

「健康のために身体を動かしたい」「趣味を見つけたい」という方は、「グループで何か始めたい」という方は、「お近くのセンターへ足を運んでみてはいかがでしょうか。講座やイベントの情報は、館内掲示板のほか、本誌白石区民のページ「いろいろな案内板」やホームページなどでもお知らせしていますので、ご活用ください。

生活に役立つものや趣味として生かせるものなど、さまざまな内容の講座があります。区民センターでは、ガーデニングやちぎり絵、区の歴史を学べるものなど、特色のある講座を企画。また、各地区センターでも、パソコン講座のほか、健康づくりや料理などの講座を実施しています。

講 座



▲パソコン講座



イベント

地域の方々が触れ合う場にてもらおうと、区民センターでは「白石区民センター祭」を、各地区センターでは「文化祭」を実施しています。お祭りでは、センターを利用するサークルによる活動発表などが行われ、来場者を楽しませています。



▲文化祭

このほかにも、コンサートやスポーツ大会などのさまざまなイベントを実施しています。

※主なイベントと講座の予定は白石区民のページ4ページをご覧ください。

図書の閲覧・貸し出し



児童図書から一般図書まで幅広くそろっています。また、検索機で市内の図書施設の蔵書を検索できます。

利用時間 午前9時～午後5時

休室日 センター休館日のほか、図書整理日（毎月第4金曜）、蔵書一斉点検期間。各地区センター図書室は月曜、祝・休日も休室

※インターネットで図書の貸し出し予約ができます（札幌市中央図書館 HP <http://www.city.sapporo.jp/tosyokan/>）。



講座から サークル活動に



▲講師と役員の皆さん
(後列左から川合さん、
倉田さん)

北白石地区センターで活動している「北郷リズムサークル」。踊りやストレッチ、ウォーキングなども取り入れたリズム体操を楽しんでいます。

このサークルは、昭和63年に同センターの講座の受講者で結成されました。

メンバーカーの倉田由美子さんは、「健康のために楽しく踊りやストレッチなどをしよう」ということで始めて、もう22年になります。今も元気でいられるのは、このサークルのおかげ」と笑顔を見せます。

代表の川合明美さんは、「踊りのほかにも、歩きやストレッチなどの運動ができるのが、このサークルの魅力の一つ。サークルに来て、声を出したたり、笑つたりすることで、みんなのストレス発散にもなっています」と話します。

最後にお二人は「和氣あいあいがモットー。仲の良さが長続きの秘訣です」と話していました。



▲サークルの様子

▼絵画サークルひまわり

区民センターの講座「初心者のための絵画入門」の受講者が集まつて昨年結成されたのが「絵画サークルひまわり」。



▲真剣な表情で筆を運ぶ佐藤さん

各センターで活動しているサークルでは新規会員を募集しています。詳細は各センターにお問い合わせください。

無料開放

区民センターでは、下表の無料開放事業を実施しています。

事業名	曜日	時間
囲碁開放	月・金	午前9時～午後4時30分
おもちゃ病院ピーポー	水	午前10時～午後4時
子育てサロン「おててつないで」	第3金	午前10時～11時30分
絵本読み聞かせの会「すてっぷ」	第4木	午前10時15分～10時45分



▲ホール開放

各地区センターでも、特定の曜日・時間帯に卓球やバドミントン、囲碁、将棋などに施設を開放しています。

変わりました。ついつい描く対象として見てしまいます。特に物の影。描くとしたら、どう描こうか」と話します。ほかの人気が描く絵にも興味がわき、展覧会などに通うようになつたそうです。

受講のきっかけについては、「趣味を探していたところ、広報誌で開講の記事を見つけ、経験がなくても参加できそうだ」と早速申し込みました」と振り返ります。

気軽に参加した講座で、新しい趣味と出会い、気の合う仲間にも恵まれて、生き生きと過ごす姿が印象的でした。

貸室

各室をサークル活動や会合、研修会などの会場として有料で利用できます。

申込方法 使用する日の2カ月前（ホールは3カ月前、営利目的の催し・飲酒を含む宴会は1カ月前）から、所定の申込書に必要事項を記入の上、料金を添えて各センターの窓口で。
受付日時 月～土曜の午前8時45分～午後7時（祝・休日、休館日を除く）
※区民センターのみ日曜、祝・休日も受け付け

10月1日(木)の受け付け分から、次の場合にも利用できるようになりました。

- ① 営利目的の催し（物販を除く）
- ② 飲酒を含む宴会（夜間のみ）
- ③ しのぶ会など（葬儀の利用を除く）
- ④ 昼食・夕食時間帯の利用
- ⑤ 1時間単位の時間貸し

※料金や利用時間などの詳細は、各センターにご確認ください。



各センターのご案内

利用時間 午前8時45分～午後9時
休館日 12月29日～1月3日

イベントと講座の情報については、来年3月までに実施を予定しているものです。白石区民のページ7・8ページも併せてご覧ください。

白石区民センター

区民センター（図書室を含む）は、**来年1月12日(火)から3月25日(木)まで**冷暖房設備改修工事のため利用できません。

イベント

区民センター祭	10月10日(土)、11日(日)
親子で楽しむ人形劇	10月17日(土)
ゴスペルコンサート	12月4日(金)
子育てフェスティバル	12月中旬

講座

写経入門	10月26日(月)～
自分史の書き方	
お国自慢ふるさと料理と方言の楽しさ	11月10日(火)～
荻野吟子の愛と苦悩の生涯	11月12日(木)
グラスグリーピティ	
健康講座	12月1日(火)
年越し手打ちそば	12月8日(火)



本郷通3丁目北

☎ 861-3100 (図書室861-2588) FAX 861-4164

HP <http://www.shiroishi-cc.com/>

菊水元町地区センター

イベント

テニポン大会	11月22日(日)
ミニバレー大会	来年1月31日(日)
文化祭	来年2月13日(土)、14日(日)
冬の祭典	
子どもミニバレー大会	来年3月21日(祝)

講座

料理講習会	11月27日(金)
そば打ち講習会	12月下旬



菊水元町5条2丁目

☎ 872-7600 FAX 874-1211

北白石地区センター

イベント

地域のお茶の間	10月21日(水)
文化祭	10月31日(土)、11月1日(日)
地域のお茶の間	11月19日(木)
クリスマスの集い	12月13日(日)
パークゴルフ大会	来年2月中旬
ゲートボール大会	来年3月上旬
囲碁大会	来年3月中旬

講座

初めてのエクセル講座	11月4日(水)～
そば打ち教室	11月27日(金)
介護教室	
パソコンで年賀状作成	12月14日(月)～
パソコン講座①～③	来年2～3月



北郷3条7丁目

☎ 874-8232 FAX 874-8241

HP <http://www.geocities.jp/kitasiroisitikucenter1/>

白石東地区センター

イベント

文化祭	11月7日(土)、8日(日)
コンサート①	12月19日(土)
コンサート②	来年2月20日(土)

講座

パソコン教室（デジカメ編）	10月23日(金)～
パソコン教室（ワードステップアップ）	11月25日(水)～
手打ちそば教室	12月18日(金)
ペン習字教室	来年2月5日(金)～
手打ちうどん教室	来年2月26日(金)



本通16丁目南

☎ 866-3000 FAX 866-3270





白石保健センターから

①ポリオワクチンの服用

左表の通り地区ごとに指定していますので、ご協力を願いします。

お住まいの地区	指定日	受付時間
栄通・南郷通・本郷通	10月5日(月)	午前9時～10時30分
東札幌・菊水・菊水上町 菊水元町・東米里・米里	10月9日(金)	
中央・本通・平和通 流通センター	10月19日(月)	午後1時15分～2時30分
北郷・川下・川北	10月23日(金)	
指定日に 服用できなかった方	10月26日(月)	
	10月29日(木)	午前9時～10時30分

の服用ができませんので医師にご相談ください。

大人の追加接種について

昭和50～52年生まれの方は、ほかの年齢層に比べてポリオの免疫を保有している割合が低いため、次の場合、接種をお勧めします（費用・千340円）。

①ポリオウイルス常駐国（アフリカ、東南アジアの一部）に渡航②子どもがポリオワクチンを服用。



※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。

対象 生後3ヶ月～7歳6ヶ月未満でワクチンを2回服用していない子ども。

注意事項 ①母子健康手帳別冊「予防接種のしおり」で必要性や副反応について理解した上で、服用できる体調か確認する。

※麻疹・風疹などにかかる方、熱性けいれんを起きた方は、一定期間ワクチン

対象 45分～10時。
日時 10月26日(月)、11月25日(水)、26日(木)、27日(金)午前8時～正午。
費用 胃(バリウム)700円。大腸(検便)400円。

申込 検診日の10日前までに

対象 40歳以上で、国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方、生活保護世帯の方など。なお、健康相談は、15歳～40歳未満の方。

日時・会場 下表参照。予約は不要です。

予防係 (862) 1881

詳細 ②住民集団健康診査

対象 健診種目 健康診査、胸部X線検査、緊急肝炎ウイルス検査、健康相談。

費用 受診券やリーフレットをご確認ください。

約制 ③胃がん・大腸がん検診(予

対象 40歳以上で、国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方、生活保護世帯の方など。なお、健康相談は、15歳～40歳未満の方。

日時・会場 下表参照。予約は不要です。

予防係 (862) 1881

詳細 ②住民集団健康診査

対象 健診種目 健康診査、胸部X線検査、緊急肝炎ウイルス検査、健康相談。

費用 受診券やリーフレットをご確認ください。

約制 ③胃がん・大腸がん検診(予

実施日	受付時間	会場
10月17日(土)	午前9時～11時	川北会館(川北2条2丁目)
10月21日(水)	午前9時30分～11時	本郷会館(本郷通8丁目北)
	午後1時30分～3時	みつば会館(本郷通10丁目北)
11月6日(金)	午前9時30分～11時	旭町内会館(平和通10丁目北)
	午後1時30分～3時	菊水元町会館(菊水元町2条1丁目)

※ 健康診査には受診券と健康保険証(生活保護世帯の方は受給証明書のみ)が必要です。また、健康診査以外の検査・相談の際は、住所・氏名・年齢が確認できるものをお持ちください。

※ 健康診査は市の指定する医療機関などで受診できますが、胸部X線検査は住民集団健康診査会場のみでの実施となります。



集合場所 河岸公園(菊水2条1丁目)
日時 10月16日(金)午前9時30分～正午。
内容 豊平川の河川敷約5kmを歩きます。

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)。

日時 10月15日(木)までに電話申込。祝日を除く。

内容 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。

対象 64歳の方。30人(先着順)。

日時 10月29日(木)午前10時～正午。全2回。

会場 白石温水プール。

内容 メタボリック症候群や歯周病の予防方法などの講話を聞くほか、プールで水中運動を行います。

定員 64歳の方。30人(先着順)。

対象 区内にお住まい40歳未満の方。

日時 10月29日(木)、11月5日午前10時～正午。全2回。

会場 白石温水プール。

内容 メタボリック症候群や歯周病の予防方法などの講話を聞くほか、プールで水中運動を行います。

広告



(7) 大人のための歯みがき教室

歯周病予防の講話のほか、唾液検査で歯肉の健康をチェックします。

日時 11月13日(金)午後1時30分～3時

対象 区内にお住まいの方。

定員 20人(先着順)。

⑧マタニティクッキング教室

妊娠期に不足しがちな栄養素を豊富に含んだ食材を使って調理実習をします。

日時 11月25日(水)午前10時～正午。

対象 初妊婦。

定員 18人(先着順)。

※⑤～⑧共通

申込窓口で。受付時間は午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く)。

※⑨子育て講座「おしゃべり広場」

も課題やか推進係(862)18

申込先・詳細

区健康・子ども課題やか推進係(862)18

※⑩子育て講座「おしゃべり広場」

申込先・詳細

区健康・子ども課題やか推進係(862)18

※⑪子育て講座「おしゃべり広場」

申込先・詳細

区健康・子ども課題やか推進係(862)18

※⑫子育て講座「おしゃべり広場」

申込先・詳細

区健康・子ども課題やか推進係(862)18

※⑬子育て講座「おしゃべり広場」

申込先・詳細

※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。

を除く)。

申込先・詳細 区健康・子ども課題やか推進係(861)03

45 も課題やか推進係(861)03

川下公園から

◎身近な野鳥観察会

日時 10月25日(日)午前9時～11時。

定員 20人(先着順)。

申込先・詳細 川下公園管理事務所(879)5311

白石区民センターから

①白石区民特別講座

②写経入門

日時 10月26日～12月14日の月曜(祝日を除く)午後1時30分～3時30分。全7回。

定員 15人(先着順)。

費用 5千円(教材費を含む)。

申込先・詳細

③荻野吟子の愛と苦悩の生涯

日時 11月12日(木)午後1時30分～3時30分。全7回。

定員 15人(先着順)。

費用 800円。

申込先・詳細

④自分史の書き方

日時 10月26日～11月16日の月曜。午前10時～正午。全4回。

定員 15人(先着順)。

費用 2千300円。

⑤お国自慢ふるさと料理と方言の楽しさ

日時 11月10日～12月1日の午後5時(土・日曜、祝日)。

※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。

火曜。午前10時～正午。全4回。日(水)午後1時30分～3時30分。全6回。

定員 15人(先着順)。

費用 4千700円(材料費を含む)。

申込先・詳細 10月16日(金)～23日(金)の午前9時～午後5時に電話か

ガラス製品の表面に文字や模様を彫り、オリジナル作品を作ります。

定員 20人(先着順)。

費用 4千400円(教材費を含む)。

申込先・詳細 10月16日(金)～23日(金)の午前9時～午後5時に電話か

ガラス製品の表面に文字や模様を彫り、オリジナル作品を作ります。

定員 20人(先着順)。

費用 4千300円(材料費を含む)。

申込先・詳細 10月13日(火)から電話か

ガラス製品の表面に文字や模様を彫り、オリジナル作品を作ります。

定員 15人(先着順)。

費用 4千300円(材料費を含む)。

申込先・詳細

白石区民センター

◎①②共通

対象 15歳以上の方。

申込先・詳細

白石区民センター

◎親子で楽しむ人形劇

日時 10月17日(土)午後1時30分～2時30分。

定員 20人(先着順)。

費用 800円。

申込先・詳細

◎初めてのエクセル講座

日時 11月4日(水)、9日(月)、16日(月)、17日(火)、18

対象 区内にお住まいの方(中学生以下を除く)。

定員 30人(先着順)。

費用 4千400円(教材費を含む)。

申込先・詳細 10月20日(火)～23日(金)の午前9時～午後5時に電話か

ガラス製品の表面に文字や模様を彫り、オリジナル作品を作ります。

定員 30人(先着順)。

費用 4千400円(教材費を含む)。

申込先・詳細 10月17日(土)までに窓口

ガラス製品の表面に文字や模様を彫り、オリジナル作品を作ります。

定員 30人(先着順)。

費用 4千400円(教材費を含む)。

申込先・詳細

菊水元町地区センターから

◎読み聞かせ会

日時 10月17日(土)午前10時30分。

定員 15歳以上の方。

申込先・詳細

菊水元町地区センター

◎テニボン大会

日時 11月22日(日)午前8時45分。

定員 15歳以上の方。

申込先・詳細

菊水元町地区センター

◎料理講習会(家庭料理)

日時 11月27日(金)午前10時～午後5時。

定員 15歳以上の方(中学生以下を除く)。

申込先・詳細

菊水元町地区センター

◎料理講習会(家庭料理)

日時 11月27日(金)午前10時～午後5時。

定員 14人(先着順)。

申込先・詳細

菊水元町地区センター

◎初めてのエクセル講座

日時 11月10日(火)～13日(金)の午前9時～午後5時に電話か

窓口で。

対象 区内にお住まいの方(中学生以下を除く)。

定員 14人(先着順)。

費用 2千300円。

申込先・詳細

11月10日(火)～13日(金)の午前9時～午後5時に電話か

ガラス製品の表面に文字や模様を彫り、オリジナル作品を作ります。

定員 14人(先着順)。

費用 2千300円。

申込先・詳細

菊水元町地区センターから

◎読み聞かせ会

日時 10月17日(土)午前10時30分。

定員 15歳以上の方。

申込先・詳細

菊水元町地区センター

◎料理講習会(家庭料理)

日時 11月27日(金)午前10時～午後5時。

定員 15歳以上の方(中学生以下を除く)。

申込先・詳細

菊水元町地区センター

◎料理講習会(家庭料理)

日時 11月27日(金)午前10時～午後5時。

定員 14人(先着順)。

申込先・詳細

菊水元町地区センター

広告



