

しろいし 区民のページ 2009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

「白石サイクリングロード」

撮影日 平成21年6月19日

撮影場所 南郷通1丁目南

撮影者 佐藤 昌弘さん

しろいしな風景写真コンテストに応募するため、カメラリュックを背負って「環状夢の橋」まで歩いていきました。



マスコットキャラクター
「しろっぴー」



「しろいしな風景」写真コンテスト 応募作品の展示・市民投票を開催！

今年6月から10月にかけて作品を募集したところ、60点を超える応募がありました。応募作品を下記の通り展示しますので、ぜひご覧ください。また、来場者による投票も併せて行います。なお受賞作品は市民投票の後、審査会で決定します。

【日時・会場】

●11月11日(水)～13日(金)、16日(月)～18日(水)

午前8時45分～午後5時15分

白石区役所2階ロビー

●11月14日(土)、15日(日) 午前8時45分～午後9時

白石区民センター2階ロビー

街かど掲示板

掲載記事を募集しています

このページで地域行事の告知をしてみませんか。原稿は掲載希望月(号)の発行2カ月前の末日までにご提出願います。詳細は区総務企画課広聴係までご相談ください。

※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。



寒さに負けず、元気なカラダに。

そろそろ冬将軍の到来。

今年は夏から新型インフルエンザの流行が続いていますが、さらに今後は風邪や季節性インフルエンザの流行期にもなります。

手洗い・うがいなどでウイルスの侵入を防ぎ、体を温める食べ物や適度な運動で抵抗力をつけて、元気に過ごしましょう！

この特集に関するお問い合わせ

白石区健康・子ども課健やか推進係 ☎862-1881

防いで元気

寒い季節は要注意

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、低温と乾燥を好むため、これからの季節は感染力が強めます。

一方、寒さで体温が下がる
と人の免疫力は低下。また空気が乾燥すると、本来粘液でウイルスの進入を防いでいるのどや鼻の粘膜が傷むことから、風邪などにかかりやすくなります。

ウイルスを侵入させない！

風邪もインフルエンザも、予防法は変わりません。

できるだけ人ごみを避け、マスクの着用や手洗い、うがいを励行すること。また部屋の換気と乾燥対策に心掛けることや、抵抗力をつけるためにバランスよい食事と十分な睡眠をとることが大切です。のどの粘膜を守るため、喫煙を控え、お酒は適量に。

複数当てはまったらインフルエンザかも…

- ① 周囲でインフルエンザが流行中
- ② 38℃以上の急な発熱がある
- ③ 関節炎や筋肉痛がある
- ④ 強い倦怠感・疲労感がある
- ⑤ 悪寒がある
- ⑥ 頭痛がある

季節性インフルエンザの予防接種は市内委託医療機関で実施しています。接種後、効果が出るまでは2週間程度。高齢の方には、季節性インフルエンザの予防接種の制度があります。詳しくはお問い合わせを。

なお新型インフルエンザの予防接種については全市版32ページをご覧ください。

咳エチケットを守りましょう

- ① マスクを正しく着用する。
- ② マスクがない場合に咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそむけて1m以上離れる。
- ③ 鼻汁や痰などの付いたティッシュペーパーは、すぐにふた付きのごみ箱に捨てる。

風邪？インフルエンザ？
のどや鼻の症状が中心の風邪に比べ、インフルエンザは発症が急激で、強い症状が全身に及ぶのが特徴です。

ワクチン接種も有効

慢性の病気をもちの方や高齢者、妊婦、幼児などは重症化しやすいと言われていまして、特にご注意ください。受診の際は、忘れずにマスクを着用しましょう。

熱が下がっても…
インフルエンザの場合、発熱などの症状がなくなってもしばらく感染力が残っている期間があります。熱が下がってから2日目までは外出しないでください。

手はいつもキレイに

石けんを使って15秒以上こすり洗いし、流水ですすいだ後、清潔なタオルかペーパータオルでよくふき取りましょう。



手をぬらして石けんを泡立て、手のひらをよくこすり合わせる。



両手の甲を伸ばすように、こすり洗い。



指先や爪の間もしっかりと。



両指の間をこすり合わせて洗う。



親指の付け根から指先までねじりながら念入りに。



手首も忘れずに！

※15秒間は「ハッピーバースデートゥーユー」を歌い終わるまでが目安です！



白石保健センターの管理栄養士が
あったかメニューをご紹介します！



かぼちゃんこ鍋

- ◆材料（4人分）◆
 豚バラ肉 150g ショウガ 20g
 ごま油 少々 ゴボウ 1/2本
 ニンジン 1/2本 里芋 2個
 だし汁 800ml
 カボチャ団子
 小麦粉 80g 蒸しカボチャ 100g
 水 30ml（カボチャの硬さで加減）
 塩 少々
 油揚げ 小1枚 カボチャ 200g
 白菜 200g シメジ 50g 大根 50g
 長ネギ 1/2本 鷹の爪 1本 酒 大さじ2
 みりん 大さじ1 しょうゆ 大さじ2



◆作り方◆

- 鍋にごま油を引き、みじん切りにしたショウガと一口大にした豚バラ肉を炒める。
- ささがきゴボウ、いちょう切りにしたニンジン、里芋を加え、さらに炒める。
- 2にだし汁を入れ、あくを取りながら煮込む。
- 小麦粉に、皮を取って裏ごしした蒸しカボチャと塩を加える。
- 4に水を加えてよく混ぜ、耳たぶぐらいの硬さの団子にする。
- 3に酒、みりん、しょうゆで味を付け、5を加える。
- 細切りにした油揚げ、スライスしたカボチャ、白菜の白い部分、小分けにしたシメジ、いちょう切りにした大根を加えて煮込む。
- 白菜の緑色の部分、斜め切りの長ネギ、種を取って輪切りにした鷹の爪を加える。

ヘルシーメニューを紹介しています！

ホームページ http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/kosodate_fukushi/healthy-menu/

食べ物のパワーをもらおう

寒い時期には、体を温める根菜類が旬になります。旬の食べ物には健康を維持するためのパワーがいっぱい。日々の食事に上手に取り入れて、元気に冬を乗り切りましょう。

体を温める食材の例



唐辛子

唐辛子の辛み成分「カプサイシン」には、消化液の分泌や発汗の促進のほか、脂肪の燃焼や血行促進、鎮痛の作用があります。またビタミンAとビタミンCを含むため抗酸化作用が高く、悪玉コレステロールを減らす働きもあると言われています。ただし、食べ過ぎると胃や腸の炎症を起こす恐れがあるので注意が必要です。



ネギ

ネギに含まれる「アリシン」という成分には殺菌作用があり、風邪の予防や症状緩和に役立つほか、消化液の分泌を促し、内臓の働きを活発にします。また血行の促進や疲労回復にも効果があります。



ショウガ

ショウガの辛み成分「ジンゲロン」「ショウガオール」には、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。また胃液の分泌を促して消化吸收を助けます。さらに、ショウガの香りに含まれる「ジンギベロン」という成分には、胃を健康にする作用や解毒・消毒の作用があります。



食事の後は歯の手入れを忘れずに！

歯を失う原因のほとんどが、虫歯と歯周病。歯周病は、歯垢にすむ細菌が歯ぐきの炎症を起こし、歯ぐきだけでなく歯を支える骨まで壊していく病気です。歯周病予防のためにも毎日欠かさず歯のお手入れを。また歯周病は症状が出にくく、かかったことに気付かない方が多いので、年に1度は歯科医院で検診を受けましょう。

歯の健康情報をさらに詳しく…

健康さっぽろ21ホームページ <http://www.kenko-sapporo21.jp/>



動いて元気

体力低下を防ぐために

寒くなると、体を動かすのがおっくうになり、運動不足になりがち。

体力が低下し、抵抗力が落ちるのを防ぐため、意識的に体を動かす必要があります。

体育館やプールを利用したり、室内でもできるストレッチや筋力トレーニングに取り組んだり方法はいろいろ。

冬はスキーやスケートを楽しむのも、北国ならではの体力づくりです。

ポールを持って出掛けよう！

冬でもできる運動でおススメなのが「ノルディックウォーキング」。2本のポールを持って歩行するフィンランド発祥の有酸素運動です。

全身の筋肉の約90%を使うことから、通常のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が20%以上アップ。メタボリック症候群の予防にも効果があるとされています。

また、ポールを使うことで足首、膝、腰などにかかる負担が軽くなるほか、雪道などでの転倒防止にもなります。

服装や靴はウォーキングに適したもので、十分な防寒をし、事故防止のため手袋を着用しましょう。

持病のある方は事前に主治医にご相談ください。

ノルディックウォーキングにチャレンジ！

1



まずはグリップを握らず両手の力を抜いて、ポールを引きずりながら歩いてみる。着地はかかとから。背筋を伸ばし、15~20m先を見るような感覚で。

2



慣れてきたらポールを引きずったまま、肩を中心にして両腕を前後に大きく振って歩く。手が前に出たとき、ポールが地面に引っ掛かる感触をつかむ。

3



手が体の前に出るときにグリップを握り、ポールを突いて腕を伸ばしながら後方に押し出していき、体の後ろで離す。ポールを突くのは、2で地面に引っ掛かる感触があった位置(前後に開いた足の中間辺り)。



年齢を問わず手軽に楽しめますよ！
皆さんも挑戦してみませんか？

▲白石老人福祉センター主催の体験会の様子

ポールの選び方

ポールの長さは**身長×0.65**(地面にポールを垂直に立てたときのひじの角度は約90度)が目安です。

専用のポールはアウトドアショップやスポーツ用品店で販売されています。

スキーのストックや登山用のものでも代用できますが、効果的な運動のためには専用のものをおすすめです。



ノルディックウォーキングについてもっと知りたい方はこちらに問い合わせを...

さっぽろ健康スポーツ財団事業課 ☎530-5562 北海道ノルディックウォーキング協会 ☎842-2730

【お知らせ】9月号の「しろいしクイズ！」の正解は「①赤」でした。



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



11月11日～12月10日

<白石区の人口・世帯数> <白石区内の交通事故・火災件数>

平成21年10月1日現在
203,863人 (-13)
100,730世帯 (+36)
※かつこ内は前月比

平成21年累計・10月15日現在

	発生	死者	負傷者
交通事故	835件(+26)	1人(-5)	960人(+10)
火災	59件(-6)	0人(-2)	6人(-4)

※かつこ内は前年比

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

※費用の記載のないものは全て無料

白石区青少年武道大会

日時 12月6日(日)午前9時45分～午後4時

会場 白石区体育館

種目 剣道・柔道

対象 区内にお住まいか区内の武道団体所属の小中学生

(保護者の承諾が必要)

申込 11月13日(金)までに窓口で。受付時間は午前8時45分～午後5時15分(土・日曜、祝日を除く)

申込先・詳細 区地域振興課 ☎(861)2400内線256

自衛隊生徒募集説明会

陸上自衛隊高等工科学校生徒(平成22年4月採用)の募集説明会です

日時 11月21日(土)午後1時～2時

会場 白石区民センター

対象 来年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子とその保護者

詳細 区地域振興課 ☎(861)2400内線252、自衛隊白石募集案内所 ☎(813)5061

白石保健センターから

◎住民集団健康診査

日時・会場 下表参照。予約は不要です

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

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。費用 受診券やリフレットをご確認ください

実施日	受付時間	会場
11月25日(水)	午後1時30分～3時	白石区民センター

◎胃がん・大腸がん検診(予約制)
※健康診査には受診券と保険証(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も受診できますが、胸部X線検査は住民集団健康診査会場での実施となります。
※区内での本年度最後の住民集団健康診査です。

日時 11月25日(水)、26日(木)、27日(金)、12月21日(月)午前8時45分～10時
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)
費用 胃(バリウム) 700円。大腸(検便) 400円
申込 検診日の10日前までに電話か窓口で。受付時間は午前9時～午後5時(土・日曜、

祝日を除く)

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

◎児童虐待に関する講演会

テーマは「虐待が子どもにも与える影響と社会的支援」
日時 11月27日(金)午後3時～4時30分

講師 児童養護施設興正学園施設長 秦直樹さん

対象 区内にお住まいの方

定員 70人(先着順)

申込 11月11日(水)～24日(火)午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く)に電話か窓口で

◎両親教室

赤ちゃん人形を使った沐浴の実習などを行います
日時 12月11日(金)午後6時30分～8時30分

対象 初妊婦とその夫

定員 45組(先着順)

申込 11月24日(火)から電話で

受付時間は午前9時～午後5時(土・日曜を除く)

申込先・詳細 区健康・子ども課

健康やか推進係 ☎(862)1881

81



※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。

白石消防署から

◎住宅用火災警報器取り付けのお手伝い



白石消防団員が訪問し、住宅用火災警報器の取り付けをお手伝いします。

期間 11月と来年1月の土・日曜。

対象 区内にお住まいで高齢などのため自分で取り付けができない方で、既に住宅用火災警報器を購入済みの方。

申込 来年1月10日(日)までに白石消防署や各出張所に電話か窓口で。受付時間は午前9時～正午、午後1時～5時。
その他 取り付け住宅が借家の場合、貸主の了承が必要です。なお、耐火構造住宅や吹き抜けなどには取り付けできない場合があります。詳しくはお問い合わせください。
申込先・詳細 白石消防署予防課庶務係 ☎(861)2100

白石区民センターから

◎白石区民特別講座

①健康講座

肩こり防止のためのストレッチや認知症の方への対処法などを学びます。

日時 12月1日(火)午前10時～

正午。費用 700円。

②年越し手打ちそばづくり
日時 12月8日(火)午前10時～午後0時30分。
費用 受講料・材料費各千円。

※①②共通

対象 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

定員 20人(先着順)。

申込 11月11日(水)から電話か窓口で。受付時間は午前10時～午後5時。

◎ゴスペルコンサート



市内在住のシンガー・N.A.T.S.U.K.Iとブライトサップログスペルチームが出演。
日時 12月4日(金)午後2時～3時30分。
定員 100人(先着順)。
費用 入場券700円(コピー付き)。

申込 11月16日(月)から窓口で入場券を販売。販売時間は午前10時～午後5時。

申込先・詳細 白石区民センター ☎(861)3100

◎絵本読み聞かせの会

読み聞かせのほか、手遊びや親子遊びを行います。

日時 11月26日(木)午前10時15分～11時30分。

詳細 白石区民センター図書室 ☎(861)2588

北白石地区センターから

◎パソコン年賀状作成講座



日時 12月14日(月)～16日(水)の午後1時30分～3時30分。全3回。

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 受講料千800円。教材費千円。

申込 11月27日(金)～12月3日(木)の午前9時～午後5時に電話か窓口で。

申込先・詳細 北白石地区センター ☎(874)8232

白石東地区センターから

◎パソコン教室(ワード・スレッドアップ編)

日時 11月25日(水)～12月7日(月)の月・水・金曜。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(中学・高校生を除く)。

定員 20人(先着順)。

費用 受講料千3400円。教材費千円。

申込 11月16日(月)～18日(水)の午前9時～午後5時に電話か窓口で。

申込先・詳細 白石東地区センター ☎(866)3000

①読み聞かせ会

絵本の読み聞かせや紙芝居をします。

日時 11月21日(土)午前10時30分。

②そば打ち講習会



日時 12月12日(土)午前9時。

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 12人(先着順)。

申込 12月1日(火)～4日(金)の午前9時～午後5時に電話か窓口で。

申込先・詳細 菊水元町地区センター ☎(872)7600

東札幌図書館から

◎楽しいお話し会

絵本の読み聞かせや紙芝居をします。

日時 11月28日(土)、12月5日(土)午後2時。

◎休館のお知らせ

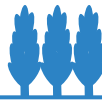
施設点検や蔵書一斉点検、図書整理のため休館します。

休館日 11月11日(水)～23日(祝)、25日(水)。

詳細 東札幌図書館 ☎(824)2801

広告





白石区体育館から

①第4期スポーツ講習会
種目 次表参照。種目ごとの開催日時や対象、定員などの詳細については、お問い合わせください。

球技種目	テニス、卓球、バスケットボール
フィットネス種目	健美操、クラシックバレエ、ヨガ、エアロビクス、ピラティス、ビューティーストレッチ、太極拳、託児付きフィットネス
ジュニア種目	ジュニア体操、ジュニアテニス、キッズわんぱくジム、ジュニアHIP!HOP! (ダンス)

申込 12月1日(火)～7日(月)午前9時～午後9時に電話か窓口で。

②ピンポイントテニス中級
日時 12月2日～16日の水曜
午後3時～4時30分。全3回。

③ピンポイントテニス初級
日時 12月7日(月)、14日(月)、28日(月)午後1時～2時30分。全3回。

※②③共通
対象 16歳以上の方。



教えて!しろっぴ

歩車分離式信号機のある交差点は斜めに横断していいの？

歩車分離式信号機は、横断している歩行者が、右左折する車両に巻き込まれないよう、歩行者用「青」信号と車両用「青」信号を分けて表示するようにした信号機です。この信号機の付いている交差点で斜めの横断歩道がない場合は、歩行者は斜めに横断することができません。

斜め方向にも歩行者用信号機と横断歩道が付いている交差点（「スクランブル交差点」と呼ばれています）では、歩行者は斜めに横断できます。交通ルールを守り、必ず横断歩道のあるところを渡りましょう。

※白石区内には、スクランブル交差点はありません。

もう1つ質問

「信号機に付いている交通弱者用押しボタンを押すとどうなるの？」

これは、お年寄りや車いすの方、子ども連れなど、横断に時間がかかる方のためのボタンで、押すと青信号の時間が長くなります。

このボタンの付いている交差点でお年寄りなどが信号待ちをしていたら、押してあげてください。

詳細 区総務企画課地域安全担当 ☎861-2400内線480
区交通安全運動推進委員会 ☎861-2400内線227

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!しろっぴ」のコーナーでは、随時、皆さんからの質問を募集します。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）。

定員 6人（多数時抽選）。
費用 3千100円。
申込 11月11日(水)～15日(日)の午前9時～午後9時に電話か窓口で。
④ロングランテニス中級
日時 12月4日(金)～3月26日(金)の月・金曜（除外日あり）。
午前11時10分～午後0時40分。全22回。

対象 16歳以上の方。
定員 12人（多数時抽選）。
費用 1万6千400円（65歳以上の方・身体障害者手帳をお持ちの方は1万3千100円）。
申込 11月9日(月)～14日(土)の午前9時～午後9時に電話か窓口で。
⑤ピンポイント卓球
日時 12月8日～22日の火曜。

午前9時30分～10時30分。全3回。
対象 16歳以上の方。
定員 5人（多数時抽選）。
費用 2千700円。
申込 11月17日(火)～22日(日)の午前9時～午後9時に電話か窓口で。
申込先・詳細 白石区体育館 (861) 4014

広告



※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。



しろっぴーのアルバム

白石区役所ホームページ「おもしろい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>

男性料理教室（9月27日）



男性7人が料理に挑戦。バランスの良い食事の取り方や料理のこつなどを教わりながら、朝食向けの食事作りに腕を振りました。

しろいし区民ふれあい健康マラソン（9月30日）



さわやかな秋晴れの下、白石サイクリングロードを舞台に、3歳から76歳までの区民ら665人が健脚を競い合いました。

秋の大型街頭啓発（9月30日）



秋の交通安全市民総ぐるみ運動の最終日、約500人が、国道12号や環状通を行き交うドライバーに交通安全を呼び掛けました。

白石でっち奉公（10月2日）



小中学生による就労体験「白石でっち奉公」。この日は南郷小学校の5年生77人が、区内の19事業所で仕事を体験しました。

子どもワンダーランド（10月5日）



約60人の子どもたちが、20カ国から集まった留学生や研修生らと、外国の遊びなどを通して、楽しみながら交流しました。

親子でわいわいあそんじゃ王国（10月5日）



白石区民センターが遊びの王国に変身。約540人の親子らがゲームやおもちゃで遊んだり、ステージ発表などを見たりして楽しみました。

