

しろいし 区民のページ 2013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 861-2410 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/

特集 食育で元気なまちに！
白石区食育推進ネットワーク

しろいしな風景

「クリスマスみたいな木」

撮影日 平成24年12月24日

撮影場所 若葉公園（菊水7条2丁目）

撮影者 小野寺理江さん

雪がたくさんあって、クリスマスらしい風景に見えました。



マスコットキャラクター「しろっぴー」

しろいしな風景 では区内で撮影した風景写真を募集しています！

ご応募いただいた写真は、このコーナーや区役所ホームページなどでご紹介いたします。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。内容を確認の上、ぜひご応募ください。



街かど掲示板

親子スキー教室



- 【内容】区内の小学生以上（初心者を除く）を対象にした半日講習会です。
- 【日時】1月4日(土)、11日(土)、18日(土) 10時～12時（9時30分から受け付け）
- 【会場】札幌藻岩山スキー場南斜面（南区北ノ沢）
- 【問い合わせ先】札幌白石スキー指導員会
国井 ☎090-8898-9057 FAX872-6364
- 【要申込】各講習日1週間前まで 【無料】リフト代は各自

地域の団体が12月11日以降に実施するイベントの情報です!!
詳細は、問い合わせ先へお尋ねください。

掲載記事を募集しています

「街かど掲示板」で地域行事など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。



食育で元気なまちに！

白石区食育推進ネットワーク



健康な毎日を過ごすために大切な食生活。白石区では、食を大切に
する心を育む「食育」を進めています。

今の特集は、区内で食育を広めようと活動している「白石区食育推進ネットワーク」の取り組みを紹介します。皆さんも、日頃の食生活を見直してみませんか？

この特集に関するお問い合わせは 区健康・子ども課 ☎862-1881

白石区食育推進ネットワークとは

「朝食を食べない」「野菜の摂取量が少ない」など、食生活の問題改善に取り組む、区内の団体・機関などが連携して結成。区民の食への関心を高め、子どもの健やかな成長を育み、健康で生き生きと暮らせるまちづくりを進めようと活動しています。

どんな取り組みをしてるの？

料理教室など楽しみながら食の大切さを体験する場や、食育について学ぶ機会を提供しています。今年度は**しろっぴーの食育ひろば**と題し、「野菜を食べよう！」をテーマに、さまざまな取り組みをしています。



しろっぴーの食育ひろば

区民が食に関心を持ち、健全な食生活を送るきっかけとなるよう、料理教室やセミナー、野菜料理レシピコンテストなどを行っています。

料理教室



夏野菜でごちそうランチ

夏野菜を使った色鮮やかな料理を楽しみながら、食の大切さを学びました。

その他の料理教室

親子料理教室や、季節の食材を使った料理教室など、数多く実施しています。

セミナー



食育セミナー

大学教授や料理研究家を招き、野菜の持つ力や季節の野菜の楽しみ方を学びました。

指導者食育セミナー

区内で食育指導に関わる方を対象に、野菜の取り方についての講演会を実施します。

啓発活動



DVD作成・放映

学校栄養士と協力し「野菜摂取強化月間」の啓発DVDを作成。区内の小中学校で放映しました。

食育アンケート

小中学校と協力して、児童・生徒に食生活についてアンケート調査を行いました。

食育通信配布中！

白石区の食育事業や、野菜をふんだんに使ったレシピなどを紹介した「しろいし食育通信」を毎年発行しています。平成24年度版は白石保健センター・区総務企画課広聴係で配布中。平成25年度版は来年3月下旬に発行予定です。



野菜料理レシピコンテスト

「野菜を食べよう！」をテーマに、区民の野菜摂取量の増加を図る取り組みとして、レシピコンテストを開催しました。受賞レシピを紹介します！

最優秀賞 いっぱい野菜のアンチョビポテトグラタン

30分

367 kcal

※1人分



小麦粉を使用したホワイトソースの代わりにジャガ芋のソースを使いました！



くもい しおい 雲井 潮さん

【材料】(2人分)

メイクイン	中1個
A (生クリーム)	50ml
牛乳	100ml
B (ズッキーニ)	1本
ナス	中1本
トマト	1個
シメジ	1/2株
ブロッコリー	1/4株
ニンニク(みじん切り)	1かけ
アンチョビ(みじん切り)	2切れ
オリーブオイル	適量
塩	少々
こしょう	少々
とろけるチーズ	30g
粉チーズ	小さじ2

【作り方】

- ①Bの材料を一口大に切っておく。
- ②メイクインをゆで、滑らかになるまでつぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火で炒め、香りが立ったらアンチョビ、A、②を入れてとろとろになるまで焦がさないように混ぜ合わせる。
- ④別のフライパンにオリーブオイルを入れて、①を炒め、8割ほど火が通ったら、塩・こしょうをして火を止める。
- ⑤グラタン皿にバター(材料外)を薄く塗り、④を入れて③、とろけるチーズ、粉チーズを順にかける。
- ⑥オーブンを210℃に予熱し、10分焼く。トースターなら15分。

【審査員から】野菜嫌いの人も、作ってみようかなと思えるかも。野菜とアンチョビ、チーズが合う！ホワイトソースの代わりにジャガ芋を使っているので失敗なく作れそうですね。

優秀賞

あったまる野菜たっぷりスープ

井川 なつみさん

【審査員から】作り方が簡単で、野菜がたくさん取れる。忙しいときにぴったり！家にある野菜でできるのもいいですね。



油揚げと茹で野菜のあえもの

小山 信子さん

【審査員から】さっぱりとしていて食欲がわく味。シンプルで作りやすい。焼いた油揚げの中に詰めてもおいしそうですね。



野菜のみそ炒め煮

林 加津子さん

【審査員から】懐かしい味でごはんによく合う！お鍋一つでできるのもいいですね。子どもにも伝えたい味です。



ぜひお試しください！

受賞したレシピを掲載したリーフレットを下記の場所で配布中です。
【配布場所】白石保健センター、区総務企画課広聴係、白石区民センター
※HP www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/shokuiku/oshirase/でも公開中。



今日から“食育”！

野菜を食べよう！

札幌市民は、野菜が不足気味です。

野菜には、さまざまなパワーがあります！

- ◎ビタミン・ミネラルが豊富(特に緑黄色野菜)。
- ◎低エネルギーで肥満予防に役立ちます。
- ◎食物繊維が豊富で便秘の解消に役立つほか、コレステロールの吸収を阻害します。

一日の目標は **350g**

生野菜で両手に3杯

緑黄色野菜(120g)



その他の野菜(230g)



小鉢程度の野菜料理
で5皿分



加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。調理法を工夫して、いろいろな種類の野菜をたくさん食べましょう。



\\ 正しい食生活は、心も育む //
白石区食生活改善推進員協議会

食の大切さを伝えるボランティア団体。料理教室や食生活改善展など、さまざまな活動を通して地域の方の健康づくりを支援しています。
毎年6～7月に推進員養成講座を白石保健センターで開催しています。



いちのみさこ
市野美砂子会長から

私自身、「豊かな食卓を囲むことが幼少期の心の栄養になる」との思いで、毎日の食卓はもとより、おやつは手作りのものを心掛けていました。
正しい食生活はどの年代にとっても大切ですが、白石区では特に低年齢の子どもたちへ向けた取り組みに力を注いでいます。食の大切さを伝え、身体も心も健康に育ってほしいと願い、日々活動しています。



おすすめレシピ
やさいたっぷりだんご汁



(4人分)

白玉粉	120g
水(堅さを見ながら)	100ml
厚揚げ	80g
ニンジン	40g
ゴボウ	40g
サツマ芋(細いもの)	60g
シメジ	20g
インゲン	4本
だし汁	1000ml
A (しょうゆ)	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
塩	ふたつまみ



- 白玉粉に少しずつ水を加え、耳たぶくらいの柔らかさになるようにこねて団子を作り、ゆでておく。
- ニンジンは半月切り、ゴボウは皮をこそげて斜め切りにし、サツマ芋は輪切りにして水にさらす。
- 厚揚げは一口大に切り、シメジは石づきをとってほぐす。インゲンは筋を取ってゆで、斜め切りにする。
- 鍋にだし汁と②を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮て、厚揚げ、シメジを加え、Aで調味をする。
- ①の団子、インゲンを入れて火を止める。

\\ 子どもたちの健やかな成長を目指して //
栄養教諭・学校栄養職員白石ブロック

子どもたちが健全な食生活を送れるように、17人の栄養教諭・学校栄養職員が学校給食の献立作成や、食指導をしています。また、食育推進ネットワークの一員として家庭や地域との連携を深めようと、レシピの提案などを行っています。

おすすめレシピ
小松菜とベーコンのサラダ



(4人分)

小松菜	120g (4株)	
モヤシ	60g (1/3袋)	
ベーコン	30g (2枚)	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	油	小さじ1/2
	砂糖	少々
	白いりゴマ	小さじ1

- ベーコンは千切りにして、空いりし油を切って冷ます。
- 小松菜は2cmに切り、モヤシと一緒にゆでて水気を切り冷ましておく。
- Aを合わせてドレッシングを作り、ベーコンと野菜を入れてあえる。

しろいしクイズ!

成人が一日に摂取するべき野菜の量は何gでしょう。

- ①200g ②350g ③500g

正解者の中から抽選で5人の方に共通クイズユーカード(1,100円分)を差し上げます。

応募方法

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、クイズの答え、この特集(白石2～4ページ)へのご意見・ご感想、今後特集で扱ってほしいテーマを記入し、区総務企画課広報係(白石1ページ参照)へはがきかファクスで。1人1通。締め切りは12月31日(火)(消印有効)。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

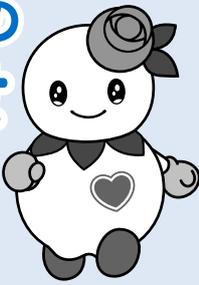


広告





白石区からの お知らせ



12月11日からの情報を掲載しています。費用の記載のないものは全て無料です。

市コールセンター ☎222-4894

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

白石区土木センター ☎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

その他の施設・機関

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

白石区保育・子育て支援センター ☎868-3160
(ちあふる・しろいし)本郷通3丁目北

東部市税事務所 ☎802-3912
厚別区大谷地東2丁目 交通局庁舎1・2階

白石清掃事務所 ☎876-1753
東米里2170

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

白石消防署 ☎861-2100
南郷通6丁目北

白石区の人口・世帯数

人口 208,405人 (+1)

世帯数 105,272世帯 (+21)

※平成25年11月1日現在 (前月比)

白石区内の交通事故・火災件数

	発生	死者	負傷者
交通事故	656件(+61)	4人(+1)	702人(+45)
火災	44件(-16)	0人(-2)	9人(-10)

※平成25年1月1日～11月15日 (前年比)

白石保健センターから

◎ノルディックウォーキング 体験会



対象 区内にお住まいで、冬道約4kmのウォーキングが可能な方。

定員 30人(先着順)。

申込 12月11日(水)～27日(金)の9時～17時に電話か窓口で

(土・日曜、祝日を除く)。

◎胃がん・大腸がん検診(予約制)

日時 12月16日(月)、1月27日(月)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の方を除く)。

費用 胃(バリウム) 700円。大腸(検便) 400円。

申込 検診日の10日前までに市コールセンターへ(☎222)4894、FAX(221)4894、Eメールinfo4894@city.sapporo.jp。受付時間は8時～21時。

2本のポールを使うことで全身の筋肉が動く、効果的な有酸素運動「ノルディックウォーキング」を体験します。

日時 1月17日(金)10時～12時。

会場 イーアス札幌Aタウン(東札幌3条1丁目)集合。

友亡くし 天に誓った

事故防止

シロイシ・シルバーセーファー川柳コンクール

交通部門

優秀作

その他 70歳以上、後期高齢者医療制度に加入、生活保護・支援給付世帯、市民税非課税

詳細 白石区青少年育成指導室(区地域振興課内) ☎(861)2422



青少年の育成指導相談

申込先・詳細 白石保健センター ☎(862)1881

不登校や非行など、思春期のさまざま問題に関する相談に電話で応じます。

日時 月～金曜の10時30分～11時、13時～14時(祝・休日、年末年始を除く)。

相談受付専用電話 ☎(861)2423。

白石区成人式のご案内

白石区に住民登録をしている、平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた方へ、12月中旬までに案内状を送付します。届かない場合はご連絡ください。

日時 1月13日(祝)14時～15時30分。

※受け付けは13時30分から。

会場 札幌コンベンションセンター(東札幌6条1丁目)。



住民登録をしていない方でも、案内状なしで参加できます。案内状の送付を希望する方は、区地域振興課に下記の内容をお知らせください。また、区役所ホームページ(白石1ページ参照)からも申し込みができます。

- ①白石区成人式に参加希望の旨
- ②新成人の氏名と生年月日
- ③案内状送付先の住所と世帯主名
- ④電話番号

詳細 区地域振興課 ☎861-2422





白石消防団員を募集



菊水西分団と東米里分団の団員を募集しています。活動は、災害出動、消火訓練、応急手当て指導、火災予防啓発などです。報酬の支給、制服貸与、表彰制度、災害補償などがあります。詳しくはお問い合わせください。

対象 菊水（いずれかの条丁目）または東米里（いずれかの番地）に居住か通勤・通学する18歳以上の方。

申込先・詳細 白石消防団本部事務局（白石消防署内）

（861）2100

東札幌図書館から

◎楽しいお話し会

クリスマスにちなんだ絵本の読み聞かせや紙芝居など。

日時 12月14日（土）、28日（土）14時。

◎休館のお知らせ

休館日 年末年始のほか、12月11日（水）、25日（水）。

※返却ポストは利用可。

詳細 東札幌図書館 ☎（824）2801

これでもか 新手でせまる

サギの知恵

シロイシ・シルバートフティール川柳コンクール

防犯部門

優秀作

年末年始の業務案内

※全市版30、31ページも併せてご覧ください。

◎区役所などの窓口業務

12月28日（土）から1月5日（日）まで区役所、保健センター、土木センター、各まちづくりセンターは休みです。区役所駐車場の古紙回収ボックスは12月29日（日）から1月3日（金）まで利用できません。出生・死亡届など戸籍に関する届け出は、休み中も区役所当直室で受け付けます。

◎ごみ収集

詳細 白石清掃事務所 ☎876-1753

収集日は、先に配布した「札幌市家庭ごみ収集日カレンダー」でご確認ください。年末年始はごみの量が多くなるため、一部の地域で収集時間が通常と異なる場合があります。ごみは必ず収集日当日の8時30分までに、ごみステーションに出してください。なお、大型ごみの収集などについては、全市版31ページをご覧ください。

◎区役所の相談コーナー

詳細 区総務企画課広聴係 ☎861-2410

相談名	相談日	時間	本年最終日	新年初日
法律相談※	第1・3月曜	午後（予約時に時間指定、1人20分間）	12月16日（月）	1月6日（月）
司法書士相談	第2・4火曜	13時～16時	12月24日（火）	1月14日（火）
行政相談	火曜 （第2を除く）	13時～16時	12月24日（火）	1月7日（火）
家庭生活相談	水・金曜	10時～12時、13時～16時	12月27日（金）	1月8日（水）
交通事故相談	第2・4木曜	9時30分～12時15分、13時～16時	12月26日（木）	1月9日（木）
あいワーク白石 （求職者支援センター）	月～金曜	8時45分～17時	12月27日（金）	1月6日（月）

※法律相談のみ予約制。相談日当日の9時から ☎861-2400で受け付け（先着8人）。

広告





広告

札幌市自治振興功労者表彰

長年にわたり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表彰式」が11月19日に行われました。白石区からは、山田政雄さん（北白石地区）と関紘一さん（北東白石地区）が受賞されました。心からお祝い申し上げます。



山田政雄さん



関紘一さん

白石区民センター

☎861-3100

◎つくってみよう!!冬休み親子バルーン教室とジャグリングショー観覧

親子でバルーンアートに挑戦するほか、ジャグリングショーを楽しみます。

日時 1月14日(火)10時～12時15分。

対象 区内にお住まいの小学生と保護者。

定員 25人（先着順）。

費用 小学生と保護者1組で300円。1人追加ごとに300円加算。

申込 12月16日(月)～28日(土)の10時～17時に電話か窓口で。

◎冬休みを楽しく過ごそう!!カプラで街づくりとジャグリングショー観覧

木のブロックで街並みを作るほか、ジャグリングショーを楽しみます。

日時 1月15日(水)13時～15時15分。

対象 区内の小学生。

定員 50人（先着順）。

申込 12月16日(月)～1月10日(金)の10時～17時に電話か窓口で（年末年始を除く）。

白石東地区センター

☎866-3000

◎クリスマス・ジャズコンサート

ピアノ・ベース・ドラム・クラリネットとボーカルでジャズを演奏します。

日時 12月14日(土)14時。

菊水元町地区センター

☎872-7600

◎そば打ち体験会

日時 12月21日(土)9時～13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）。

費用 500円。

申込 12月11日(水)～17日(火)の9時～21時に電話か窓口で。

◎菊の里サロンお正月行事「鏡開きにかかるたで遊ぼう！」

鏡開きや、子どもかるた・百人一首を子どもと大人と一緒に楽しめます。お汁粉あり。

日時 1月9日(木)13時～15時。

対象 区内の小学生以上（大人も参加できます）。

定員 30人（先着順）。

申込 12月19日(木)～1月6日(月)の9時～21時に電話か窓口で（年末年始を除く）。

◎ミニバレー大会

日時 1月26日(日)9時。

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方（中学生を除く）。4人で構成される女性チームまたは男女混成チーム。

定員 各10チーム（先着順）。

費用 1人300円。

申込 12月16日(月)～1月6日(月)の9時～21時に費用を添えて窓口で（年末年始を除く）。

◎読み聞かせ会

日時 12月21日(土)10時30分。

※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！
www.city.sapporo.jp/shiroishi/news/

白石区中学生の主張発表会 (10月19日)



区内の中学校8校の代表生徒16人が、自身の考えを身ぶり手ぶりを交えて堂々と発表。宮城県白石市の生徒による特別発表も行われ、約200人の聴衆は真剣な表情で聞き入りました。

白石区ふるさと会と協定締結 (10月23日)



区内企業などで構成される白石区ふるさと会と白石区がまちづくりパートナー協定などを締結。白石サイクリングロードの清掃をはじめとした、まちづくり活動で連携強化することを確認しました。

白石区すこやかファミリーフェスタ (10月29日)



子どもからお年寄りまで延べ1,100人が参加。オリンピック銅メダリスト・田中雅美さんの講演や、体力測定などで健康づくりを学びました。ミニ子育てサロンでは多くの親子が交流を深めました。

「119番の日」啓発イベント (11月9日)



白石消防署が119番通報の適正利用や「救急安心センターさっぽろ」の活用を呼び掛けました。札幌市消防音楽隊の演奏のほか、まこと保育所の園児が歌と踊りで会場を盛り上げました。

広告

