

# しろいし 区民のページ

2014年8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/](http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/)

特集 スポーツのすすめ

## しろいしな風景 作品募集中

区内で撮影した風景写真「しろいしな風景」を募集しています。ご応募いただいた写真は、区役所ホームページやこのコーナー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。ぜひご応募ください。



マスコットキャラクター「しろっぺー」



▲「真夏の暑い一日」

撮影場所：川下公園 撮影者：寺澤 郁さん

## 街かど掲示板

地域の団体が8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。

**老人福祉センターの運動教室体験**

【内容】理学療法士による運動能力トレーニング教室などがあります。北白石地区にお住まいの65歳以上の方が対象。

【日時】8月27日(水)13時～14時30分

【会場】北郷東会館(北郷3条6丁目)

【問い合わせ】介護予防センター菊の里 ☎879-6012

●無料 ●要申込 8月22日(金)まで ●先着順 50人

**白石区子ども体験教室**

【内容】新冠町で野菜の収穫を体験したり、馬と触れ合ったりするバスツアーです。小学3年から6年までが対象。

【日時】9月6日(土)8時～18時

【会場】白石区役所駐車場発着(本郷通3丁目北)

【問い合わせ】札幌市子ども会育成連合会白石区支部  
〒003-8612白石区本郷通3丁目北1-1  
(白石区民センター内) ☎861-3115

●有料 3,800円 ●要申込 往復はがきで8月15日(金)まで ●抽選 35人

**第11回白石地区いきいき健康まつり**

【内容】気軽に健康づくり体験ができる「健康まつり」を開催。白石地区にお住まいの方が対象(小学3年以下は保護者同伴)。

【日時】9月7日(日)9時30分～12時

【会場】白石小学校(本通1丁目北)

【問い合わせ】白石まちづくりセンター ☎861-8270

●無料 ●要申込 8月21日(木)まで

### 掲載記事を募集しています

このページ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。詳細は区総務企画課広聴係にご相談ください。

※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。



# スポーツのすすめ



白石区民で運動を習慣的に行っている人の割合は、札幌市全10区中最下位※です。運動する習慣を身に付けることは健康づくりの第一歩です。皆さんも、楽しく簡単にできる運動を始めてみませんか。

※平成24年度国民健康保険特定健診受診者質問結果

私から教えます！



白石区体育館運動指導員  
おおしほい  
大橋 郁美さん

## 体を動かすことから始めよう

日常的に運動をしないと、筋肉が凝り固まって腕や足の可動範囲が狭くなるため、けがをしやすい体になります。しばらく運動から遠ざかっていた人は、急に激しいスポーツを始めることに抵抗を感じるかもしれません。まずは、家でもできる簡単なストレッチから始めてみましょう。

### ストレッチって何？

固くなった筋肉を伸ばして柔軟にし、体をリラックスさせる運動です。呼吸に合わせて筋肉を静かに伸ばし、一定時間その状態を保ちます。運動前のストレッチはけがの予防などに、運動後のストレッチは疲労回復を促し筋肉痛の予防などに効果があります。

### ■ 下半身のストレッチ



下半身が  
すっきり！

- ① 浅く腰を掛け、片足を前に伸ばす。爪先は上に。
- ② 上半身を前に倒し5秒止め、ゆっくり起き上がる。左右それぞれ5回行う。

### ■ 上半身のストレッチ①



肩凝りや  
姿勢が改善！

- ① 腕を肩の高さで、真つすぐ前に伸ばす。
- ② 肩甲骨を寄せるように腕を後ろに引く。これを10回行う。

### ■ 上半身のストレッチ②



肩や腕が  
すっきり！

- ① 肩に手を乗せる。
- ② ゆっくりと肘を垂直方向に上げ、5秒止めてから戻す。左右それぞれ5回行う。

point!

- 週に3回以上、毎日が理想。
- 呼吸を止めないこと。
- 継続が大切。

一人で続ける  
自信がない人は…

### 白石区体育館

初心者でも参加できるストレッチやエアロビクスなどの教室があります。申し込みが不要で誰でも参加できるので、気軽にご利用ください。

所在地 南郷通6丁目北  
開館時間 9:00~21:00  
休館日 第3月曜(祝日の場合は第4月曜)  
入館料 一般390円、高校生230円、65歳以上130円、中学生以下無料  
詳細 ☎861-4014 HP [www.shsf.jp/shiroishi-gym/index.html](http://www.shsf.jp/shiroishi-gym/index.html)





## 世代間交流ができるニュースポーツをしよう！

核家族や単身世帯の増加で、地域との交流が希薄になっています。ニュースポーツを通じた世代間交流は、高齢者の社会的孤立を防いだり、子どもたちに学校や家庭とは違う貴重な体験をさせたりすることができます。ニュースポーツで地域の輪を広げましょう。

### ニュースポーツって何？

日本で20世紀後半以降に新しく考えられた軽スポーツです。外国で伝統的に行われていたものを変形・改良したものもあります。基本的なルールはありますが、人数や年齢、体力などに合わせてルールを変えることができるので、子どもから高齢者まで誰もが気軽に参加できます。勝敗にこだわらず、健康づくりやレクリエーションの一環として楽しみましょう。



### ■ ターゲットゲーム

おすすめ



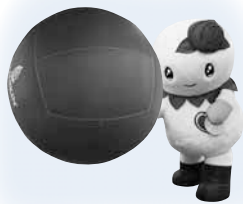
点数が書かれた的にボールを投げます。ボールやパネルが飛び散らないので、狭い室内で楽しむことができます。

### ■ だるま落とし



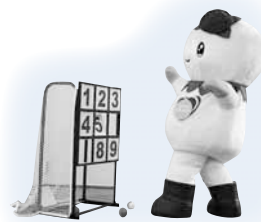
一番上のだるまが落ちないように、素早く胴をたたきます。

### ■ キンボール



1組4人で3組が同時に競います。直径122cmのボールを落とさないように打ち合います。

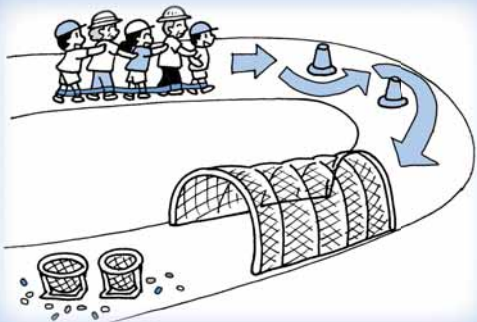
### ■ ストラックアウト



9枚のパネルをボールで打ち抜きます。打ち抜いたパネルの数などにより、得点を競います。

### ♪ 知識！

ニュースポーツは、いろいろな用具を組み合わせ楽しむこともできます。独自の発想で新しい複合競技を考えてみませんか。



使ってみたい  
と思った人は…

### 用具の貸し出し

白石区役所では、区内の各種団体などにニュースポーツ用具を無料で貸し出しています。全21種類の用具を取りそろえていますので、町内会や学校行事などでぜひご利用ください。

#### 【借り方】

**対象** 区内の町内会やPTA・幼稚園・老人クラブなどの団体。

※白石区在住の方を含む会社や各種学校、サークルなども対象になります。

**申込** ①希望の用具を選んだ上、空き状況を電話で確認。  
②用具貸出申込書に必要事項を記入し、希望日の1週間前までに区地域振興課へ提出。

**詳細** 区地域振興課 ☎861-2422

HP [www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/sports/newsports/index.html](http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/sports/newsports/index.html)







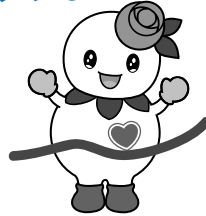
## マラソン大会に参加しよう!

道具を用意しなくても気軽に始められるランニング。走ることが日課という人も、これから挑戦してみたいという人も、マラソン大会に参加して実力を試してみませんか。

### 第22回

### しろいし区民ふれあい健康マラソン

区民の憩いの場「白石サイクリングロード」を走ります。短い距離の種目もあるので、初めての人でも、気軽に参加できます。



▲スタートの様子

▼親子ペア 2 kmの様子



日時 9月28日(日) 9時30分。

コース 白石サイクリングロード。スタート・ゴールは万生公園(南郷通8丁目南)。

種目 ①一般男子・女子10km②一般男子・女子5km③中学男子・女子3km④小学男子・女子3km  
⑤親子ペア2km

※①・②は15歳以上(中学生を除く)、④は小学4年以上、⑤の子どもは小学3年以下。

対象 区内に居住か、通勤・通学する健康な方。未成年者は保護者の承諾が必要。

申込 区地域振興課・総務企画課広聴係や白石区民センター、区内各まちづくりセンター・地区センター、白石区体育館などで配布する申込書に必要事項を記入の上、区地域振興課(〒003-8612白石区本郷通3丁目北)に持参か送付。区役所ホームページからの申し込みも可。

申込期限 8月28日(木)(消印有効)。持参の場合の受付時間は8時45分~17時15分(土・日曜を除く)。

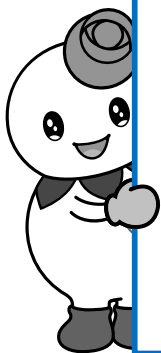
その他 入賞者(各種目3位まで)を表彰。タイム計測は入賞者のみ。 **注意!**

詳細 区地域振興課 ☎861-2422

※大会当日は市コールセンター ☎222-4894

HP [www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/sports/event/marathon/index.html](http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/sports/event/marathon/index.html)

- こまめに水分補給を
- 熱中症予防のため、塩分と糖分を摂取
- 無理をせず自分のペースで



## しろいしクイズ!

白石区役所で貸し出しているスポーツ用具はなんでしょう。

- ① ニュースポーツ用具
- ② 筆記用具
- ③ 大工道具

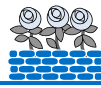
### プレゼント

正解者の中から抽選で5人の方に図書カード(500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、区総務企画課広聴係(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8月29日(金)(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。





# 白石区からの お知らせ



8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 交通局本局庁舎内

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 208,922人 (-12)

世帯数 106,201世帯 (+25)

※平成26年7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	314件(-85)	0人(-2)	353人(-70)
火災	50件(+27)	1人(+1)	2人(-6)

※平成26年1月1日～7月15日 (前年比)

## 白石保健センターから

◎まちめぐりローズウォーキング会々隣まちを探索しよう



厚別公園競技場などを巡ります。途中、昼食を取りながら約7kmのコースを歩きます。

※お弁当をお持ちください。日時 9月8日(月)10時30分～14時。

会場 大谷地バスターミナル(厚別区大谷地東3丁目) 集合。

対象 区内にお住まいの方。定員 80人(先着順)。

申込 8月11日(月)～9月3日(水)の9時～17時に電話か窓口で(土・日曜を除く)。

◎しろっぴーの食育ひろば「飾り巻きずし教室」

白石区食生活改善推進員を講師に招き、バラの花をかた

どった巻きずしの作り方を学びます。

日時 9月19日(金)10時～13時。対象 区内にお住まいの方。

定員 30人(先着順)。申込 8月28日(木)から電話か窓口で。受付時間は9時～17時(土・日曜、祝日を除く)。

◎両親教室 赤ちゃんの人形を使った沐浴の実習などがあります。

日時 9月12日(金)18時20分～20時30分。

対象 初妊婦とその配偶者。定員 45組(先着順)。

申込 8月25日(月)から電話で。受付時間は9時～17時(土・日曜を除く)。

◎住民集団健康診査 日時・会場 下表の通り。予約は不要です。

健康診査 健康診査、胸部X線検査、緊急肝炎ウイルス検査。

対象 市内にお住まいで、国

実施日	受付時間	会場
8月20日(水)	9時～11時	こころのリカバリー総合支援センター(平和通17丁目北)
	13時30分～15時	東札幌会館(東札幌2条4丁目)
8月26日(火)	9時～11時	菊水地区会館(菊水7条2丁目)
	9時30分～10時	東米里福祉会館(東米里2157)
	11時15分～11時45分	菊水元町南町内会館(菊水元町7条2丁目)
	13時30分～15時	東白石会館(本通13丁目南)
9月2日(火)	9時30分～11時	白石老人福祉センター(栄通6丁目)
	13時30分～15時	みつば会館(本郷通10丁目北)
9月6日(土)	9時～11時	東川下町内会東川下記念会館(川下3条5丁目)
9月8日(月)	9時～11時	北郷瑞穂会館(北郷8条9丁目)
	13時30分～15時	白石東会館(本通18丁目南)
9月10日(水)	13時30分～15時	北郷会館(北郷3条3丁目)

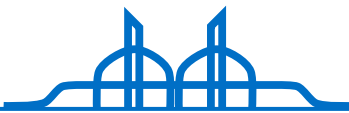
民健康保険・後期高齢者医療制度に加入、生活保護・支給給付世帯の40歳以上の方など。その他 詳細は、受診券・パンフレットなどをご確認を。

◎胃がん・大腸がん検診(予約制) 日時 8月25日(月)、9月22日(月)8時45分～10時。Eメール info4894@city.sapporo.jp。受付時間は8時～21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。

その他 70歳以上、後期高齢者医療制度に加入、生活保護・支給給付世帯、市民税非課税世帯の方は、費用の免除制度があります。申込先・詳細 白石保健センター ☎(862)18881





### 青少年の育成指導相談



不登校や非行など、思春期のさまざまな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) 2 4

2 3。 詳細 白石区青少年育成指導室

4 2 2 (地域振興課内) ☎(861) 2

### 東札幌図書館から

#### ◎夏休み子ども映画会

「まんが史白石ものがたり」を上映します。

日時 8月16日(土)14時

#### ◎楽しいお話し会



日時 8月23日(土)14時

#### ◎休館のお知らせ

休館日 8月13日(水)、27日(水)、9月10日(水)。

※返却ポストは利用可。

8 0 1 詳細 東札幌図書館 ☎(824) 2

※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。

### 第34回 白石区ふれあいバラコンサート

バイオリンとピアノのデュオSalacoro（サラコロ）が、クラシックやアニメソングなどを演奏します。

日時 8月30日(土)13時（12時30分開場）

会場 白石区民センター 3階

定員 300人

整理券 8月11日(月)から区地域振興課・総務企画課の配布 広聴係、白石区民センター、区内各まちづくりセンター・地区センターで。

詳細 区地域振興課 ☎861-2422

### おもしろいしわくわくフェスタ

＜体験コーナー＞ 14時～16時30分

- ①ペーパークラフト
  - ②プラ板作り
  - ③お絵描きクッキー
- ※③は小学生以下、100人



＜イベントコーナー＞ 15時～16時

おもしろクイズやミニゲームに挑戦！  
※しるっぴグッズをプレゼント！（数量限定）

同時開催  
直接会場に！

### 白石区民センター祭 「美術・書道展」作品募集

10月18日(土)、19日(日)に開催する白石区民センター祭での展示作品を募集します。

- 作品 ①絵画の部＝油・水彩画、日本画、水墨画、パステル画、ちぎり絵など。30号以内で額付き。
- ②書道の部＝漢字、かな、近代詩文書、墨象など。135cm×70cm以内で額か台紙付き。

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）。

申込 8月18日(月)～9月5日(金)10時～17時に電話か窓口で（作品搬入は10月17日(金)）。

申込先・詳細 白石区民センター ☎861-3100

### コンサドーレ札幌白石区民応援デーご招待

9月23日(祝)に行うファジアーノ岡山戦SB自由席にご招待します。

会場 札幌ドーム（豊平区羊ヶ丘1）。

対象 区内にお住まいの方。

定員 300人（多数時抽選）。

申込 往復はがきに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、クラブコンサドーレのICカード番号（会員のみ）、返信先（返信はがき）を記入し、コンサドーレ札幌白石区民応援デー係（〒063-0052西区宮の沢2条3丁目4-1）に送付。1人1通。締め切りは9月1日(月)（消印有効）。結果は返信はがきでお知らせします。

※ペアでのご招待ではありません。

※応募者の個人情報はコンサドーレ札幌（㈱北海道フットボールクラブ）が適切に管理し、本件を含む当クラブからのアンケートや案内以外には利用しません。

※試合開始時間は、8月上旬に公式サイトに掲載予定。

HP [www.consadole-sapporo.jp/](http://www.consadole-sapporo.jp/)

詳細 コンサドーレ札幌 白石区民応援デー係 ☎777-5310

広告







広告

## 白石区民センター

☎861-3100

### ◎コンサドーレ札幌応援企画～親子で行こう!!バックヤードツアー＆試合観戦

試合開始前に札幌ドームのバックヤードを見学します。参加した小学生には、2014年のホームゲームを無料で観戦できる会員カードをプレゼント。

日時 9月23日(祝) (試合開始時間未定。見学は、試合開始1時間前)。

会場 札幌ドーム (豊平区羊ヶ丘1) 集合。

対象 区内にお住まいの小学生と保護者 (コンサレド・キッズ会員を除く)。

定員 10組20人 (多数時抽選)。

費用 1組3,000円。

申込 8月26日(火)～9月2日(火)の10時～17時に電話か窓口で。当選・補欠の方には、9月3日(水)以降にご連絡します。

## 北白石地区センター

☎874-8232

### ◎地域のお茶の間

乳幼児とその親を中心に、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりします。

日時 8月19日(火)10時～12時。

対象 北白石・北東白石地区にお住まいの方。

費用 100円。

### ◎介護予防支援フェア～お口の健康・楽しい食事

歯周病についての講演を行うほか、体力測定や脳トレーニング、筋肉量や内臓脂肪レベルの測定ができるコーナーなどもあります。

日時 8月21日(木)13時～15時。

対象 北白石・北東白石地区にお住まいの方。

### ◎遺言書講座

1回目は相続や遺言書の書き方、2回目はエンディングノートの作り方を学びます。

日時 9月1日(月)、8日(月)13時～15時。全2回。

対象 北白石・北東白石地区にお住まいの15歳以上の方 (中学・高校生を除く)。

定員 20人 (先着順)。

費用 1,000円。

申込 8月11日(月)～24日(日)の9時～21時に電話か窓口で。

## 白石東地区センター

☎866-3000

### ◎グラウンドゴルフを楽しむ会

専用コースがなくても気軽にできるグラウンドゴルフを楽しみます。

日時 8月24日(日)9時～12時。

会場 白石南公園 (南郷通16丁目南)。

対象 東白石・白石東地区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 72人 (先着順)。

申込 8月11日(月)～18日(月)の9時～21時に電話か窓口で。

## 菊水元町地区センター

☎872-7600

### ◎読み聞かせ会

日時 8月16日(土)10時30分。

### ◎健康づくり講習会

音楽に合わせてズンバを踊り、全身の筋肉を動かします。運動靴をお持ちください。

日時 9月10日(水)10時～11時30分。

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 300円。

申込 8月25日(月)～9月1日(月)の9時～21時に電話か窓口で。

### ◎パソコン講座 (ワード中級)

図形やクリップアートの挿入方法などを学び、案内状を作ります。

日時 9月8日(月)～22日(月)の月・水・金曜 (15日(金)を除く)。18時30分～20時30分。全6回。

対象 区内にお住まいかお勤めで、文字入力やマウス操作ができる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3,500円、教材費1,050円。

申込 8月25日(月)～9月1日(月)の9時～21時に受講料を添えて窓口で。

### ◎パソコン講座 (ワード専攻科)

表の作成や段組み設定などを学びます。

日時 9月24日(水)、26日(金)、29日(月)。18時30分～20時30分。全3回。

対象 区内にお住まいかお勤めで、文字入力やマウス操作ができる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2,000円、教材費1,050円。

申込 8月25日(月)～9月1日(月)の9時～21時に受講料を添えて窓口で。



# しろっぴーのアルバム



白石区役所ホームページ「おもしろいしWEB」でも区内の行事の様子を紹介！  
[www.city.sapporo.jp/shiroishi/news/](http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/news/)

## エーザイ(株)と協定締結 (6月5日)



区内に営業拠点を置くエーザイ(株)と白石区が、まちづくりパートナー協定を締結。同社は今後、疾患啓発イベントの開催や区健康イベントなどへの協力を行っていきます。

## いわみちゃん♪マルシェオープン (6月14日)



白石区と連携した取り組みを行っている岩見沢市が、アンテナショップ「いわみちゃん♪マルシェ」を北都商店街にオープン。岩見沢産の新鮮な農産物などを提供しています。

## 子育てサロンで10周年記念式典 (6月27日)



菊の里地区の子育てサロン「わくわくポケット」で、10周年を記念して式典が開催されました。この日のサロンでは、北海道札幌白陵高等学校吹奏楽部の生徒たちも登場して、10周年を祝いました。

## 子どもワンダーランド (6月28日)



子どもたち約100人が、JICA北海道(札幌)の研修員や留学生27人とゲームやダンスなどを楽しみながら交流。「札幌国際芸術祭」の人文字づくりにも挑戦しました。

広告

