

# しろいし 区民のページ

2014年9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 子育てにやさしいしろいし

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、このコーナーや区役所ホームページなどで紹介します。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。



マスコットキャラクター「しろっぴー」



▲「ひとときの幻」  
撮影者：今野 英人さん 撮影場所：川下公園

## 街かど掲示板

地域の団体が9月11日以降に実施するイベントの情報です!! 参加方法などの詳細は、各問い合わせ先へお尋ねください。

**北東白石地区介護予防講座**

【内容】 体力測定、健康チェック、簡単な運動など。物忘れについての講話もあります。北東白石地区にお住まいの方が対象。

【日時】 9月12日(金)13時~15時40分

【会場】 東川下町内会東川下記念会館(川下3条5丁目)

【問い合わせ先】 介護予防センター川下 ☎875-6810 **無料**

**北白石地区健康づくり教室**

◎こもれびの北郷緑道ウォーキング

【内容】 北郷緑道周辺を歩きます。

【日時】 9月17日(水)10時~11時30分

【会場】 北郷瑞穂会館(北郷8条9丁目)ほか

◎講演「より良い老年について」

【内容】 健康維持について医師が講演します。

【日時】 10月8日(水)13時30分~15時

【会場】 北郷東会館(北郷3条6丁目)

※いずれも北白石地区にお住まいの方が対象。

【問い合わせ先】 北白石連合町内会事務局 ☎874-0293 **要申込** 各開催日の前日まで **無料**

**白石東地区健康まつり**

【内容】 体操や体力測定、口腔チェックなど。白石東地区にお住まいの方が対象。

【日時】 9月29日(月)13時30分~15時30分

【会場】 白石東地区センター(本通16丁目南)  
※上履きをお持ちください。

【問い合わせ先】 介護予防センター本通 ☎861-6110 **無料**

**まちづくりふれあい愛音楽会**

【内容】 白石地区の小中学生などによる楽しい音楽会です。白石中学校吹奏楽部ほか出演。

【日時】 10月5日(日)9時30分~12時20分

【会場】 白石中学校(本郷通6丁目南)  
※上履きをお持ちください。駐車不可。

【問い合わせ先】 白石まちづくりセンター ☎861-8270 **無料**

**白石地区認知症講座**

【内容】 「札幌認知症の人と家族の会」の講演や座談会を通じて、認知症について一緒に考えます。

【日時】 10月9日(木)13時30分~15時

【会場】 白石会館(本通1丁目南)

【問い合わせ先】 白石区第1地域包括支援センター ☎864-4614 **無料**

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。





# 子育てにやさしい しろいし



妊娠、出産、子育て。楽しみがたくさん増えますが、初めての方は特に、心配や悩みを抱くこともあります。お母さんにも赤ちゃんにもやさしい環境をつくるための区の取り組みや、子育てをサポートする地域の方の活動を紹介します。

【お問い合わせ先】 ■について：区健康・子ども課健やか推進係 ☎862-1881

●について：区健康・子ども課子育て支援係 ☎861-0345



**妊娠が判明。何から始めたらいい？**  
妊娠していることが分かったらまず何をしたらいいのかわからない、何に気を付けたらいいのかわからない。初めて出産される方には、分からないことがたくさんあります。出産するまでには、体や心の準備が必要です。  
妊婦一般健康診査の一部費用助成や、妊娠中の生活や出産に向けての心配ごとを相談する窓口の開設など、区健康・子ども課では出産の準備をお手伝いしています。

## 親になるための準備

### ■ 母親教室

妊娠期の食生活や体調管理、出産や育児についてなど、妊娠週数に合わせて4回開催します。4回目に行う育児実習は、お父さんも参加できます。

### ■ 両親教室

夫婦で子育ての準備をするため、沐浴や着替えの練習、離乳食作り体験などをします。お父さんは、妊婦疑似体験もできます。



## 困ったときは相談を

### ■ 妊産婦を対象にした健康・育児相談

保健センターでは妊産婦を対象に、保健師や管理栄養士が、電話や窓口で相談を受けています。

## 母子健康手帳を受け取ろう

### ■ 妊娠届出書

医療機関で発行された「妊娠届出書」を保健センターに提出し、母子健康手帳を受け取りましょう。

### ■ マタニティマークストラップ

外見からは妊婦であることが分かりにくい妊娠初期、ストラップを付けて周囲に理解してもらいましょう。



## 各種健診を受診しよう

### ■ 妊婦一般健康診査

医療機関や助産所で受ける妊婦一般健康診査費用の一部が助成されます。

### ■ 妊産婦歯科健診

妊産婦を対象にした歯科健診や相談、歯磨き指導を保健センターで行っています（予約制）。

広告





## 子育てのこつ、教えてほしい！

出産前に勉強をしていますが、実際に子育てを始めると、子どもの成長に合わせてさまざまな疑問が湧いてきます。

区内には、同じ年頃の子どもたちが集まる場所や、地域の方と交流できる場所があります。

子育てをする仲間や地域の先輩方と交流をして、気軽に相談できる人を見つけませんか。地域の方にも子どもの成長を見守ってもらえると、より楽しく子育てができます。

### 子どもと一緒に遊ぼう

#### ● 子育てサロン

乳幼児の親子が自由に集まって交流できます。人生の先輩である地域の方も、子どもと遊んだりお母さんの話し相手になったりします。



#### ● サンデーサロン

ちあふる・しろいしに常設している子育てサロンは、月に一度日曜日にも開催しています。お父さんも一緒に参加しています。



日時：毎月第2日曜の10時～12時

場所：白石区保育・子育て支援センター  
(ちあふる・しろいし)

### 子育てについて学ぼう

#### ● 子育て講座

離乳食やトイレトレーニングなどの講話や、親子ヨガやベビーリズムなど体を動かす講座もあります。  
※講座は事前の申し込みが必要です。

区内には、子育てサロンや保育所などで活躍している「子育てボランティア」がいます。  
次ページでは、そんな皆さんの活動を紹介します。

### 同じ年頃の子に会いに行こう

#### ■ あかちゃんクラブ

赤ちゃんの誕生月に合わせて3回のクラブを開催。育児の注意点や離乳食の進め方などを学びます。月齢の近い子どもたちが集まるので、お母さん同士が悩みや解決策などを共有できます。

#### ワン 生後2～3カ月前後

産後の体調管理や離乳食の進め方など

#### ツー 生後5～6カ月前後

病気や事故の予防や月齢に合った遊びなど

#### スリー 生後7～8カ月前後

赤ちゃんの虫歯予防や離乳食など



#### ● 子育てサークル

子育て中の親同士が公園や児童会館などに集まり活動しています。

### 全ての子育て家庭を訪問

#### ■ 乳児家庭全戸訪問

生後4カ月を迎えるまでの乳児がいる家庭を、保健師や母子保健訪問指導員が訪問します。子育てで疑問に思っていることなど、気軽にご相談ください。  
※「出産連絡票」を基にお伺いします。出産後は母子健康手帳に付いている連絡票を必ず提出してください。

広告



## 子育て ボランティア

募集しています!

私たちの仲間  
になりませんか!

「子育てが一段落。空いた時間で地域の子育てを手伝いたい」「子どもが大好き。子どもやお母さんの役に立つことはできないかしら」など、子育てをサポートしたいという思いがある方、子育てボランティアに登録しませんか。資格や年齢、性別も関係ありません。力になりたいという方は、ぜひご連絡ください。

子どもたちが喜ぶ顔を見るのがうれしくて、活動を続けています。皆さんと一緒に子どもたちと触れ合ってみませんか。



子育てボランティア ▶  
林田 浩美さん

【詳細・問い合わせ先】  
区健康・子ども課子育て支援係  
☎861-0345

## しろいしクイズ!

この特集で紹介したサロン  
はなんでしょうか。

- ①日焼けサロン
- ②子育てサロン
- ③ネイルサロン



### 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**10月31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。

活動を通して皆さんとの交流を深めることはもちろん、近所で偶然会ったときなどにも、気軽に声を掛け合える関係になることを目指しています。

子育てサロンでは、読み聞かせなど、さまざまな形で地域の子育てをお手伝いしています。

地域みんなで、楽しい子育てを応援!  
区内には、皆さんの子育てを応援したいと思っっている方がたくさんいます。



## こんな活動をしています!

### ♡ 子育てサロンに参加

子どもたちと遊んだり、お母さん同士の仲間づくりをお手伝いしています。子どもたちは楽しく、お母さんたちはほっとできる場所になるよう活動しています。



### ♡ おもちゃ作り

子育てサロンや保育所で使うおもちゃなどを作っています。人形の服やお面など、子どもたちの喜ぶ顔を思い浮かべながら制作しています。



### ♡ 絵本の読み聞かせ

保健センターや保育所などで、読み聞かせをしています。子どもの月齢や年齢に合った本の選び方や、読み聞かせのコツなども伝えています。



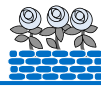
### ♡ 講座受講時の託児

保健センターで開催する子育て講座の中には、託児付きの講座があります。お母さんが講座を受講中、お子さんが楽しく遊んで過ごせるようお手伝いしています。



※ 8月号のしろいしクイズの正解は「①ニュースポーツ用具」でした。





# 白石区からの お知らせ



9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 208,990人 (+68)

世帯数 106,266世帯 (+65)

※平成26年8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	363件(-108)	0人(-2)	405人(-96)
火災	56件(+28)	1人(+1)	3人(-6)

※平成26年1月1日～8月15日 (前年比)

## 白石保健センターから

### ◎紅葉ウォーキング会

豊平川河川敷や中島公園などを巡る約6kmのコースを歩きます。

日時 10月10日(金)9時30分～12時

会場 河岸公園(菊水2条1丁目、一条大橋そば)集合。

解散は創成川公園・狸二条広場(中央区南3条東1丁目)。

対象 区内にお住まいの方。

定員 80人(先着順)。

申込 9月12日(金)～10月8日(水)の9時～17時に電話か窓口で(土・日曜、祝日を除く)。

◎しろっぴーの食育ひろば

「ここに料理教室」

日時 10月28日(火)11時～13時30分。

対象 区内にお住まいの就学前の子どもの保護者と妊娠中(7カ月まで)の方(受講中の託児あり)。

定員 12人(抽選)。

申込 10月6日(月)～10月13日(祝)に市コールセンターへ電話で☎(222)4894。受付時間は8時～21時。

◎胃がん・大腸がん検診(予約制)

日時 9月22日(月)、10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。

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)1881

## ちあふる・しろいしから

◎子育て講座「おしゃべりホッとタイム」

子育てなどについて、おしゃべりします。

日時 10月7日(火)・8日(水)10時～11時30分(全2回)。

会場 白石保健センター。

対象 就学前の子どもの保護者(受講中の託児あり)。

定員 10人(先着順)。

申込 9月16日(火)から電話か窓口で。受付時間は10時～17時(日曜・祝日を除く)。

申込先・詳細 ちあふる・しろいし ☎(868)3160

## 川下公園から

◎パークゴルフチャンピオンシップ予選会

10月11日(土)に開催する公園緑化協会杯パークゴルフチャ

ンピオンシップの予選会です。

日時 9月24日(水)8時～12時(雨天予備日26日(金))。

定員 50人(先着順)。

費用 800円。

申込 9月11日(木)～21日(日)の9時～17時に費用を添えて窓

口で。

その他 上位男女各10人が本大会に出場できます。ルールなどの詳細はお問い合わせを。

申込先・詳細 川下公園管理事務所(川下2651) ☎(879)5311

## Skipさっぽろ(札幌市職業能力開発サポートセンター) 就職支援説明会

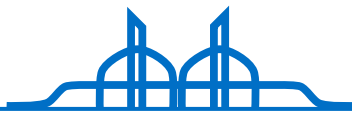
札幌市では、資格の取得や職場実習を通じて、「食」「観光」「環境」「健康・福祉」分野で正社員やフルタイムでの勤務を希望する方を支援する「Skipさっぽろ」を札幌サンプラザ(北区北24条西5丁目)に開設しています。

利用方法や支援内容について分かりやすく紹介する説明会を開催します。

日時 9月25日(木)10時～11時。  
会場 白石区民センター。  
対象 区内にお住まいで、正社員やフルタイムでの勤務を希望する方。  
定員 30人(先着順)。  
申込 9月11日(木)～24日(水)の9時～17時に電話で(土・日曜、祝日を除く)。

申込先・詳細 Skipさっぽろ事務局 ☎798-4996





※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。

札幌国際交流館（リフレサッポロ）から

◎スポーツ教室（10月生募集）

卓球、バドミントン、スツキリシエイプ、バランスコアデイネーション、ヨガ、ズンバの受講生を募集します。対象 15歳以上（中学生を除く）。

申込 9月11日（木）～21日（日）の9時～20時に電話か窓口で。費用などの詳細はお問い合わせを。

◎水泳教室（11月生募集）

教室名	対象
親子水泳	6カ月以上3歳未満の子と保護者
幼児水泳	3歳以上の就学前の子ども
少年少女水泳	小・中学生
成人水泳	15歳以上（中学生を除く）
水中ウォーキング	
水中エクササイズ	

申込 9月11日（木）～10月13日（祝）の9時～20時に電話か窓口で。費用などの詳細はお問い合わせを。

申込先・詳細 札幌国際交流館（本通16丁目南）☎（866）3811

生ごみ堆肥化セミナー

家庭から出る生ごみを段ボール箱の中で堆肥化する方法を学びます。参加者には生ご

み堆肥化基材をプレゼント。日時 10月16日（木）13時30分～15時

会場 菊水元町地区センター。定員 50人（先着順）。

申込 9月11日（木）～10月15日（水）に電話かファクス、Eメールで。電話の受付時間は10時～16時（日曜・祝日を除く）。ファクス・Eメールの場合、日時、会場名、申込者の住所・氏名・電話番号を記入。

申込先・詳細 生ごみ堆肥化相談窓口 ☎ FAX（021）5318、Eメール Kitagomi@alles.or.jp

白石区児童会館 フェスティバル2014

区内20の児童会館が合同でお祭りを開催。

日時 10月5日（日）10時30分～15時30分。会場 イーアス札幌Aタウン「イーアスコート」（東札幌3条1丁目）。詳細 川北児童会館 ☎（872）0002

東札幌図書館

◎楽しいお話し会

日時 9月13日（土）、27日（土）14時。

◎休館のお知らせ

休館日 9月24日（水）、10月8日（水）。

※返却ポストは利用可。

詳細 東札幌図書館 ☎（824）2801

福祉除雪事業「地域協力員」募集

高齢者や障がいのある方などの除雪を支援する「地域協力員」を募集します。なお、福祉除雪事業のご利用については、全市版26ページをご覧ください。

内容 道路に面した間口部分（幅約1.5m）と敷地内の間口から玄関先までの通路部分（幅約80cm）の除雪。

日時 12月1日（月）～来年3月25日（水）のうち、札幌市の道路除雪が行われた日の午前中。

対象 期間中活動が可能な個人、企業、団体など。

活動費 1世帯当たり21,000円（ひと冬）。

申込 10月10日（金）までに電話か窓口で。受付時間は8時45分～17時15分（土・日曜、祝日を除く）。



申込先・詳細

白石区社会福祉協議会（本郷通3丁目北）☎861-3700

エスポラーダ北海道白石区民応援デー

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」対「バルドラール浦安」戦（A自由席）に、20組40人（多数時抽選）をご招待します。

日時 11月1日（土）18時（16時30分開場）。

会場 北海道立総合体育センター（北海きたえーる）（豊平区豊平5条11丁目）。

対象 区内にお住まいの方。

申込 往復はがきの往信側に代表者（2人1組）の住所・氏名・年齢・電話番号を、返信側に宛先を記入し、エスポラーダ北海道白石区民応援デー係（〒060-0001中央区北1条西4丁目2-2札幌ノースプラザ6階）に送付。締め切りは9月30日（火）（消印有効）。1組1通のみ。結果は返信はがきでお知らせします。

※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には利用しません。

詳細 エスポラーダ北海道 白石区民応援デー係 ☎206-4285

広告





広告

## 白石区民センター

☎861-3100

### ◎白石区民センター祭のコーヒー券販売

コーヒー券は10月18日(土)10時30分～15時に使用できます。

費用 200円。

販売 10月1日(水)から窓口で。受付時間は10時～17時(センター祭当日は14時30分まで)。

### ◎「白石を学ぶ文化・産業編～歴<sup>れき</sup>しるべ探訪・アサヒビール企業訪問」

白石の歴史・産業についての講話の後、白石村医療発祥の地や白石村役場跡など4カ所や区内の企業を訪問します。

日時 9月26日(金)10時～15時。

対象 区内にお住まいの15歳以上(中学・高校生を除く)で運動に支障のない方。

定員 15人(先着順)。

費用 500円。

申込 9月11日(水)～18日(水)の10時～17時に電話か窓口で。

その他 解散はアサヒビール北海道工場(南郷通4丁目南)。

### ◎白石区民講座「話しておぼえる日常英会話」

日常生活でよくある場面を想定して、実用的な語学力を身に付けます。

日時 10月14日～12月2日の火曜。10時～12時。全8回。

対象 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

定員 20人(先着順)。

費用 4,800円。

申込 9月16日(水)～30日(水)の10時～17時に電話か窓口で。

## 北白石地区センター

☎874-8232

### ◎おはなし会

日時 9月13日(土)、27日(土)10時30分。

対象 北白石・北東白石地区にお住まいの方。

### ◎地域のお茶の間

日時 9月16日(水)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。

## 菊水元町地区センター

☎872-7600

### ◎読み聞かせ会

日時 9月20日(土)10時30分。

### ◎パソコン講習会(エクセル初級)

データの入力や表作成の基礎を学びます。

日時 10月6日(月)、8日(水)、10日(金)、15日(水)、17日(金)、20日(月)の18時30分～20時30分。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3,500円、教材費1,050円。

申込 9月24日(水)～10月1日(水)の9時～21時に受講料を添えて窓口で。

### ◎パソコン講習会(エクセル専攻科)

関数の使い方やデータの並び替え・抽出などを学びます。

日時 10月27日(月)、29日(水)、31日(金)の18時30分～20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2,000円、教材費1,050円。

申込 9月24日(水)～10月1日(水)の9時～21時に受講料を添えて窓口で。

### ◎健康づくり講習会パート2

腹筋運動を基本とした「あへあほ体操」や足裏のマッサージのコツを学びます。

日時 10月10日(金)10時～11時30分。

費用 300円。

申込 9月24日(水)～10月1日(水)の9時～21時に電話か窓口で。

### ◎卓球大会

日時 10月19日(日)9時。

対象 区内に居住か通勤・通学されている中学生以上の方。

定員 50人(先着順)。

費用 300円。

申込 9月16日(水)～30日(水)の9時～21時に電話か窓口で。



# 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/)



## 南郷小学校新校舎落成記念式典 (7月18日)



児童たちの新校舎落成を祝う合唱が披露されると、会場は大きな拍手に包まれました。

## さっぽろ花き市場まつり (7月26日)



約3,000人の来場者が、花の展示やチャリティーオークションなどを楽しみました。

## 月寒川にぎわい川まつり (7月26日)



区民など約700人が、月寒河畔緑地で川遊びをしながら自然の大切さを学びました。

## 東札幌地区でタイルアートが完成 (8月10日)



地域住民や子どもたちが、白石サイクリングロードにタイルアート壁画を制作しました。

## 第39回白石区ふるさとまつり特集 「伝える」ふるさとへの想い未来へ



7月19日・20日の2日間、白石区ふるさとまつりが開催され、多くのステージ発表や展示が行われました。また、会場には「若者プロジェクト」など約30の屋台も立ち並び、約40,000人の区民でにぎわいました。



▲若者プロジェクト



▲岩見沢市アンテナショップ



▲宮城県白石市物産品市



▲片倉鉄砲隊と甲冑武者



▲子ども盆踊り



▲子ども遊芽カーニバル



▲札幌本陣太鼓



▲白石音頭



▲白石高校吹奏楽部

