

# しろいし 区民のページ

2015年2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



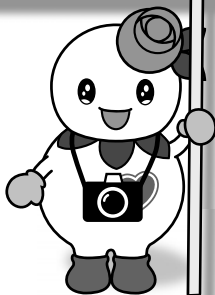
白石区役所ホームページ おもしろいしWEB  
[www.city.sapporo.jp/shiroishi/](http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/)

特集 大人も風の子！  
あったかい冬の過ごし方

## しろいしな風景

「寒風で鍛えて」

撮影日 平成25年2月17日  
撮影場所 道道札幌恵庭自転車道線  
(白石サイクリングロード)  
撮影者 やまざき きよし 山崎 清さん



マスコットキャラクター  
「しろっぴー」



### 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。

【詳細】区総務企画課広聴係

☎861-2410 HP [www.city.sapporo.jp/shiroishi/photo/scene/index.html](http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/photo/scene/index.html)

## 街かど掲示板

地域の団体が2月11日以降に実施するイベントの情報です!!  
詳細は、各問い合わせ先へお尋ねください。



### 百人一首大会



【内容】子どもから大人まで多世代で交流しながら百人一首を楽しみます。  
【日時】2月21日(土)10時～13時  
【会場】東札幌児童会館(東札幌5条3丁目)  
【問い合わせ先】東札幌児童会館☎822-5811

【要申込】2月13日(金)まで 【無料】



### 第12回かわきたゆきまつり



【内容】雪遊びを楽しみます。射的などの縁日コーナーや、子どもたちによるステージ発表もあります。  
【日時】2月22日(日)11時～16時  
【会場】川北児童会館(川北4条1丁目)  
川北小学校グラウンド(川北4条2丁目)  
【問い合わせ先】川北児童会館☎872-0002

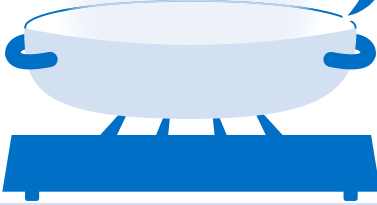
【無料】

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。



大人も風の子!

# あったかい冬の過ごし方



寒さが厳しいこの時期は外出を控えがちになり、運動不足などから免疫力が低下し、特に高齢者は病気にかかりやすくなります。今回の特集では、寒さに負けない冬の過ごし方を紹介します。

【この特集についてのお問い合わせ先】 区総務企画課 ☎861-2410

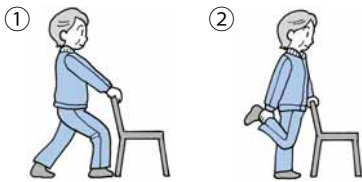
冬は転倒によるけがや、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかる方が増加します。予防のために外出を避ける方もいますが、運動不足で筋力が弱まったり、免疫力の低下を招いたりして、かえって病気にかかりやすい体になってしまいます。免疫力は体温が1度下がると、30%も下がるといわれています。あったかく健康に冬を過ごすため、体を温める工夫をしましょう。

## 1 体づくり

室内でできる運動で、免疫力を高めたりけがをしにくい体をつくったりするほか、転びにくい歩き方を心掛けて外出し、より筋力を向上させましょう。

### その1 簡単な運動で筋力アップ

#### 足のストレッチ



- ①足を前後に開き、両足のかかとを床に付ける（左右5回）
- ②椅子などにつかまり、片方ずつ足を持ち上げる（左右5回）

#### 膝伸ばし



椅子に腰を掛けて、片方ずつ膝を伸ばす。足を下ろす時は、勢いをつけずにゆっくりと行う（左右5セット）

#### 横向き足上げ



横になって、下になった方の足を軽く曲げる。上になった方の足は、真っすぐにしたまま、上下に動かす（左右5セット）

### その2 歩き方に気を付けて外出

#### 歩幅を小さく



足の裏を路面と平行にして、足の裏全体を付けながら、小さな歩幅で歩く

#### つるつる路面はすり足で



重心をやや前側に置き「すり足」のような歩き方を心掛ける。段差などでつまづかないように注意

#### こんな場所に注意!

- 横断歩道の白線部分
- 駐車場など、車の出入りがある歩道
- バスやタクシーの乗り場

砂を入れたペットボトルを持ち歩き、滑る路面にまきながら歩きましょう。



広告



## その3 みんなで楽しく体づくり

区内では、介護が必要な状態にならないよう、高齢者を対象にした運動教室を開催しています。一人で運動すると途中で挫折してしまうという方も、仲間と一緒にだと継続しやすくなります。

### 地域包括支援センター

介護の認定は受けていないけれど、体や生活に少し不安があるという方を対象にした教室を紹介しています。まずは各地区の地域包括支援センターの専門職員にご相談ください。

こんな教室があります

#### ひざ痛・腰痛予防教室



ひざ痛や腰痛の予防、改善のために、簡単なストレッチなどを行います。

#### 運動能力トレーニング



ボールやゴムバンドなどを使った運動で、筋力やバランス感覚を向上させます。

### 介護予防センター

介護の必要がない方が、今の状態を維持するための体づくりをお手伝いしています。各種介護予防教室は、地域の会館を利用して行っています。詳細は各介護予防センターにお問い合わせください。

こんな教室があります



介護予防のための体操やゲームのほか、交流会などを行うことで、仲間づくりの場にもなっています。また、転倒予防や認知症予防の教室も開催しています。

### 【各教室についてのお問い合わせ先】

施設名	所在地	電話番号	担当地区
<b>地域包括支援センター</b>			
白石区第1地域包括支援センター	本郷通3丁目南	864-4614	北東白石、白石
白石区第2地域包括支援センター	東札幌3条3丁目	837-6800	菊の里、北白石、東札幌、菊水
白石区第3地域包括支援センター	本郷通9丁目南	860-1611	東白石、白石東
<b>介護予防センター</b>			
介護予防センター川下	川下2128	875-6810	北東白石
介護予防センター白石中央	本郷通3丁目南	864-5535	白石
介護予防センター菊の里	菊水元町8条2丁目	879-6012	北白石、菊の里
介護予防センター菊水	菊水4条1丁目	820-1365	東札幌、菊水
介護予防センター本通	本通16丁目北	861-6110	東白石、白石東

### 体験会を開催します！

#### 「お口の健康」「ひざ痛・腰痛予防体操」教室

「最近、足腰が弱くなってきた」「段差のない所でもつまずくようになった」という方、地域包括支援センターで紹介している介護予防教室を体験してみませんか。運動指導員と一緒にひざ痛や腰痛を予防する簡単な体操を行うほか、歯科衛生士による「お口の健康」をテーマにした講話もあります。

日時	2月27日(金)10時～12時
会場	白石区民センター
対象	区内にお住まいの65歳以上で、運動に支障のない方
定員	100人(多数時抽選)
申込	2月26日(木)までに電話で。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】区保健福祉課保健支援係 ☎861-2450	





## 2 食 事

保健センターの管理栄養士が考えたレシピを紹介します。体を温める食材を使った料理を食べて、風邪などの感染症を予防しましょう。

### その1 サケのタンドリー風

※ カロリー 254kcal 塩分 0.8g



#### ポイント!

カレー粉に配合されている数種類の香辛料で、新陳代謝を高めます。  
ヨーグルトでカルシウムを取り、強い骨をつくれます。

#### 【材料（2人分）】

ニンニク	小1片
玉ネギ	小1/10個
カレー粉	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ2
A 塩	少々
こしょう	少々
生サケ	2切れ
カブ（葉付き）	1個
サラダ油	大さじ1
B マヨネーズ	大さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3

#### 【作り方】

- ① ビニール袋にすりおろしたニンニクと玉ネギ、Aの材料を合わせる。
- ② 塩・こしょう少々（分量外）をしたサケを①に入れ、30分～1時間漬ける。
- ③ カブの実には皮をむいた後くし切りにして柔らかくなるまで、葉は3cmくらいの長さに切ってさっとゆでる。
- ④ サケの表面を軽く拭き、油をひいたフライパンで中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で火を通す。
- ⑤ サケとカブの実・葉を器に盛り、Bを合わせたソースをかける。

### その2 カボチャと鶏肉のショウガ煮

※ カロリー 226kcal 塩分 1.0g



#### ポイント!

カボチャや、長ネぎの白い部分で血行を良くします。  
鶏むね肉のタンパク質にも体温を上昇させる効果が。

#### 【材料（2人分）】

カボチャ	200g
鶏むね肉	100g
ショウガ	10g
長ネギ	20g
片栗粉	少々
サラダ油	小さじ2
だし汁	1カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

#### 【作り方】

- ① カボチャと鶏むね肉を一口大に。ショウガと長ネぎはみじん切りにする。
- ② 鶏むね肉に酒（分量外）をふり、片栗粉をまぶしておく。
- ③ フライパンに油をひき、ショウガと長ネぎを炒め、香りが出たら②を加える。
- ④ ③に、だし汁・カボチャを入れ、あくを取りながらひと煮立ち。酒とみりんを加え、4～5分ほど煮る。
- ⑤ しょうゆを加えて、水分が半分くらいになるまで煮詰める。

※カロリー、塩分量は、1人分の分量です。

## 健康に過ごすための食生活を応援しています!

### 白石区食生活改善推進員協議会

「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、地域の方に食の大切さを伝えています。料理教室などを通して、皆さんの健康づくりを支援します。

元気で長生きするために、バランスのいい食事を取るよう心掛けましょう。



白石区食生活改善推進員協議会  
会長 市野 美砂子さん

### 白石区食育推進ネットワーク

区内の食に関する団体が、地域に食の大切さを広げるために連携。「野菜を食べよう」という目標に特に力を入れ、料理教室などを開催しています。

#### 野菜をたくさん食べよう!

区の食育の取り組みや、野菜料理レシピを紹介した「しろいし食育通信」を発行しています。次号は3月下旬の発行予定で、保健センターや区総務企画課広聴係で配布します。



【白石4ページについてのお問い合わせ先】区健康・子ども課 ☎862-1881





# 白石区からの お知らせ



2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4丁目 N43,INA.bld.1階(仮庁舎)
- 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 209,076人 (-29)  
世帯数 106,413世帯 (+6)  
※平成27年1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	16件(-5)	0人(±0)	18人(-4)
火災	0件(-2)	0人(±0)	0人(±0)

※平成27年1月1日～1月15日(前年比)

## 白石保健センターから

◎胃がん・大腸がん検診(予約制)

日時 2月23日(月)、3月23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(222)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。

## ◎両親教室

赤ちゃん人形を使った沐浴などの実習のほか、妊婦疑念

冬将軍 交通事故も 連れてくる

シロイシ・シルバーセーフティー川柳コンクール 交通部門 優秀作

体験ができます。



日時 3月13日(金) 18時20分～20時30分

対象 区内にお住まいの初妊婦とその配偶者。

定員 45組(先着順)。

申込 2月23日(月)から電話で。受付時間は9時～17時(土・日曜を除く)。

申込先・詳細 白石保健センター ☎(862)1881

## 東札幌図書館から

## ◎楽しいお話し会

日時 2月14日(土)、28日(土) 14時

◎休館のお知らせ  
休館日 2月25日(水)。

※返却ポストは利用可。

詳細 東札幌図書館 ☎(824)2801

## 白石区社会福祉協議会から

◎白石区地域ボランティア入門講座



講話や視覚障がい者の疑似体験などを通して、ボランティア活動の基本を学びます。

日時 2月24日(火) 13時30分～15時40分、25日(水) 13時30分～16時30分。全2回。

会場 白石区民センター。

対象 区内にお住まいでボランティア活動に関心のある方。

定員 20人(先着順)。

費用 500円。

申込 2月12日(木)から電話か窓口で。受付時間は8時45分～17時15分(土・日曜を除く)。

申込先・詳細 白石区社会福祉協議会(白石区民センター内) ☎(861)3700

## 白石老人福祉センター・平成27年度教養講座

講座名	期間	曜日	時間	回数	定員
ペン習字	4月～来年3月	火	10時～12時	月3回	各20人
			13時～15時	月3回	各12人
合唱		水	10時～12時	月2回	各20人
			13時～15時	月3回	各20人
皮革工芸		木	10時～12時	月2回	15人
			13時～15時	月2回	20人

対象 平成27年4月1日現在60歳以上の市民。初めて受講される方優先(多数時抽選)。  
費用 教材費実費。  
申込 2月20日(金)までの9時30分～16時に、センターの利用登録証または住所・氏名・年齢が証明できるものを持参の上、窓口で。  
その他 左表のほか、民謡・舞踊・詩吟・カラオケなどの自由参加講座もあります。

申込先・詳細 白石老人福祉センター(栄通6丁目) ☎851-1551

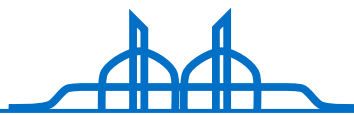
## 明るい選挙啓発書道作品展

区内の小学3年以上の児童から応募があった書道作品のうち、入賞作品を展示します。

日時	会場
2月11日(祝)～16日(月) 8時45分～21時※16日は16時まで	白石区民センター2階

詳細 白石区選挙管理委員会事務局 ☎861-2405





### 「あいワーク白石」をご利用ください！

「あいワーク白石」は、ハローワークと市が協力して運営する職業相談・紹介窓口です。ハローワークと同様に、求人の検索や紹介状の発行ができます。

利用内容	・求人検索機の利用 ・ハローワーク相談員による職業相談・紹介 ・市職業相談員による職業相談・カウンセリング、各種情報提供
利用時間	月曜～金曜（祝日、年末年始を除く）8時45分～17時
場所	区役所2階



【詳細】

あいワーク白石 ☎861-2532  
経済局雇用推進課 ☎211-2278

金欠に振り込め詐欺も

近寄らぬ

シロイシ・シルバーセーフティ川柳コンクール

防犯部門

優秀作

## しろっぴーノート

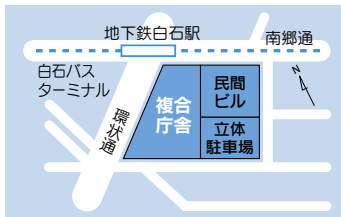
### 白石区複合庁舎建設

～いよいよ工事が始まりました～



白石区役所や白石保健センターなどが、平成28年度に複合庁舎として新しい場所にオープンします。工事は昨年12月から始まっており、平成28年9月に完成予定です。新庁舎での業務開始時期など、詳細は決まり次第お知らせします。

#### ◎新庁舎移転場所



南郷通1丁目南22-1  
(地下鉄白石駅6番出口直結)

階数	地上7階 地下2階
敷地面積	約4,250㎡
延床面積	約16,000㎡

#### ◎新庁舎の各階案内

7階	機械室など	
6階	(仮称)絵本図書館、区民センター図書室、食堂	
5階	区民センター	
4階	保健センター	総務企画課、地域振興課
3階	(健康・子ども課)	保護課
2階	保育・子育て支援センター	保健福祉課、保険年金課
1階	(ちあふる・しろいし)	戸籍住民課
地下1階	駐輪場、機械室など	
地下2階	地下エントランス(地下鉄接続口)	

【詳細】市民まちづくり局区役所整備担当 ☎211-2176



新庁舎完成予想図

※実際の建物と仕上がりは異なります。

#### ◎施設の特徴

##### 【(仮称)絵本図書館】

約2万冊の絵本をそろえた、札幌市初の絵本図書館です。幼稚園や保育園などの団体受け入れも可能。靴を脱いでくつろげるスペースもあります。

##### 【環境への配慮】

床暖房やロードヒーティングの熱源として、おがくずなどを固めた燃料を使うペレットボイラーを設置。また、夏は冷たく冬は暖かい地中の熱エネルギーを利用した「地中熱ヒートポンプ」や「太陽光発電設備」など、環境負荷を低減する設備を導入します。

##### 【災害対策の拠点】

災害時に対策拠点としての機能を維持するため、市有施設で初めて免震構造を採用。また、72時間連続運転が可能な自家発電設備や約1万人の飲料水3日分を貯蔵する貯水槽、下水道マンホールに簡易トイレを乗せて使用するマンホールトイレを設置します。

広告







広告

<住民税・所得税及び復興特別所得税の申告は、3月16日(月)まで>

下表の通り、住民税と所得税及び復興特別所得税の申告の受け付けをします。申告期限が近づくと会場は大変混雑しますので、早めにお済ませください。  
※本誌28ページもご覧ください。

◎住民税（市・道民税）の申告

設置期間	申告会場
2月20日(金)～3月16日(月)（土・日曜を除く）の8時45分～17時15分	交通局本局庁舎地下1階会議室（厚別区大谷地東2丁目）
3月2日(月)～6日(金)の9時～17時15分	白石区民センター3階視聴覚室

◎所得税及び復興特別所得税の確定申告

設置期間	申告会場
3月16日(月)まで（土・日曜、祝日を除く）の9時～17時 ※ただし、2月22日(日)、3月1日(日)は受け付け可	札幌東税務署（厚別区厚別東4条4丁目）

◎所得税及び復興特別所得税の還付申告（給与所得者・年金受給者）

設置期間	申告会場
2月13日(金)まで（土・日曜、祝日、2月9日(月)を除く）の9時30分～16時	札幌市教育文化会館3階（中央区北1条西13丁目）

(注) 各会場は、混雑の状況により予定時刻前に受け付けを終了する場合があります。

【詳細】【住民税の申告】 東部市税事務所市民税課 ☎802-3914  
【所得税及び復興特別所得税の申告】 札幌東税務署 ☎897-6111  
(自動音声応答による案内)

※白石区民センターには所得税及び復興特別所得税の還付申告会場を開設しませんので、ご注意ください。

白石区民センター

☎861-3100

◎「かんたん！らくらく！目からウロコの介護術！」講座

簡単な介護のコツなどを学びます。便利な福祉用具の紹介もあります。

日時 3月19日(木)14時～16時。

対象・定員 介護に関心のある15歳以上の方（中学・高校生を除く）・20人（先着順）。

申込 2月19日(木)～3月13日(金)の10時～17時に電話か窓口で。

北白石地区センター

☎874-8232

◎お家の塗装（塗装のトラブル防止）講座

札幌塗装工業協同組合から講師を招いて、塗装の仕組みなどをテーマに講演します。塗装のトラブルについての個別相談コーナーもあります。

日時 3月22日(日)10時～12時。

対象・定員 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）・50人（先着順）。

申込 2月11日(祝)～3月15日(日)の9時～21時に電話か窓口で。

菊水元町地区センター

☎872-7600

◎料理講習会

乳製品を使った手軽でおいしい家庭料理を作ります。

日時 2月20日(金)10時～13時。

対象・定員 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）・12人（先着順）。

費用 500円。

申込 2月12日(木)から費用を添えて窓口で。受付時間は9時～21時。

◎読み聞かせ会

日時 2月21日(土)10時30分。

◎子どもキンボール大会

直径122cmのボールを使う、新しい球技「キンボール」を楽しみます。

日時 3月22日(日)9時。

対象・定員 小学3年～6年・40人（先着順）。

申込 2月12日(木)～3月12日(木)の9時～21時に電話か窓口で。



※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/)

## おもしろい！ニュースポーツ&すこやかフェスタ (12月20日)



親子連れなど約1,000人が、ニュースポーツ体験や体操、ゲーム対決で心地よい汗を流しました。健康づくりコーナーでは、健康チェックや健康食の試食などで日頃の生活習慣を見直しました。

## 区役所に「<sup>ひつじ</sup>未」の書画がお目見え (1月5日)



未年にちなんだ大きな書画が区役所ロビーに登場。区内在住の書道家・樋口雅山房さん(写真右)が寄贈したもので、縁起物の宝船に乗った羊が描かれています(写真左は谷江篤白石区長)。

## 白石区成人式 (1月12日)



区内の新成人1,837人のうち1,026人が、スーツや晴れ着に身を包んで会場を訪れました。式典終了後に行った「はたちの同窓会」では、旧友との再会を喜ぶ姿や記念写真を撮る姿が見られました。

## 雪であそぼう！ at大谷地小学校 (1月14日)



地域の親子など約450人が、雪遊びで楽しく交流しました。坂すべりや迷路、宝探しなどの遊びが用意され、子どもたちはスタッフを務める地域住民たちと一緒に、元気に楽しんでいました。

広告

