

# しろいし 区民のページ 2017年5月号

編集

白石区総務企画課広聴係  
〒003-8612  
札幌市白石区南郷通1丁目南  
TEL861-2410、FAX860-5236



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 食生活から健康に～<sup>しよっかい</sup>食改さんのススメ

## しろいしな風景

「桜満開」

撮影日 平成28年5月9日

撮影場所 白石こころーど

環状夢の橋から東札幌側を撮影しました。桜が見事に満開で、散歩している方も多くいました。



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、区ホームページやこのコーナーなどで紹介します。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、FAX860-5236

HP [www.city.sapporo.jp/shiroishi/photo/entry/index.html](http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/photo/entry/index.html)



## 街かど掲示板

地域の団体からの情報です!! 詳細は、問い合わせ先へお尋ねください。



### おもちゃ病院ピーポー



- 【内容】おもちゃの修理
- 【日時】毎週水曜の10時～16時  
(祝日、年末年始を除く)
- 【会場】白石区民センター  
(南郷通1丁目南)
- 【問い合わせ先】白石区民センター運営委員会  
☎861-3100、FAX861-4164



【無料】部品代がかかる場合あり

### 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。



# 食生活から健康に

## しょっかい ～食改さんのススメ

毎日を健康に過ごすためには、食生活に気を配ることが大切です。  
私たちの身近なところで、食生活の大切さを広める活動をしているボランティア  
「食生活改善推進員」、通称「食改さん」をご存じですか？  
今月は、食改さんの活動についてご紹介します。

### 「食改さん」ってどんな活動をしているの？

札幌市で1,505人、白石区で121人の食改さんが、子どもから高齢者までさまざまな年代の方を対象に、健康づくりや食生活の大切さを伝える食育事業を行っています。



#### 料理教室

食への関心を高め、食事を取ることの大切さを伝える「親子料理教室」や、高齢者が元気に過ごせるよう、食事のアドバイスや簡単な調理、試食提供を行う「元気で長生き食育教室」を開催しています。その他、日本の食文化を伝える「おせち料理教室」などで、料理のレシピを伝えるだけでなく、参加者同士の交流を促し、和気あいあいとした雰囲気ですべての「食」の楽しさを広げています。



#### 食生活改善展

白石すこやかフェスタと同時開催された「食生活改善展」では、塩分の取り過ぎを防ぐための工夫や、野菜の摂取方法などを、パネルで紹介しました。また、区の花であるバラをモチーフにした飾り巻きずしの試食なども用意され、多くの来場者から関心が寄せられました。他にも、「白石地区いきいき健康まつり」などの地域のイベントで、食育の情報を発信しています。



#### 勉強会・健康づくり

食育に関する知識をさらに深めるため、プロの調理師から学ぶ料理講習会を行ったり、市や企業が実施する講演会に参加したりしています。その他、健康づくりのため、ウォーキング会を企画・実施するなど、食改さん同士での交流を深める活動も行われています。

地域への貢献だけでなく、仲間づくりにもなりますね！



# 私たち「食改さん」として活動しています！



食改さん7年目の  
浦田 玲子 さん

料理教室で子どもたちに料理の楽しさを体験してもらったり、一人暮らしの高齢者のためのお弁当作りに協力したり、世代に合わせて楽しみながら活動しています。

健康な日々を送るには、食生活が大切だということを養成講座で改めて教わりました。食への感謝を子どもたちなどに伝え、地域の方が健康で楽しく過ごせる普及活動を進めていきたいです。



食改さん2年目の  
池田 光司 さん

## 食生活改善推進員養成講座にご参加ください！

食生活改善推進員養成講座を受講し、食生活改善推進員協議会に加入すると、食改さんとして活動することができます。「食育・食生活について勉強したい」「自分や家族の健康を守りたい」「新たな仲間づくりをしたい」「地域や社会のためになることをしたい」と思っている皆さまの受講をお待ちしています！

日程	講座内容
5月31日(水) 9時15分～12時15分	開講式、食生活改善推進員についての説明、公衆衛生
6月6日(火) 9時15分～12時15分	栄養の知識
6月12日(月) 9時15分～12時15分	私たちの保健センター、食品衛生
6月16日(金) 9時30分～13時30分	献立の立て方と調理実習
6月20日(火) 9時15分～12時15分	食育と運動、グループワーク
6月29日(水) 9時～12時	グループワーク、食生活改善推進員の活動紹介、閉講式

会場：白石保健センター講堂・栄養実習室 ※講座内容は前後する場合があります。

申し込みは  
こちらから



対象：区内にお住まいの方。  
定員：30人（先着順）。  
費用：1,188円（テキスト代）。  
5月12日(金)～22日(月)の9時～17時  
(土・日曜を除く)に電話かファクス、  
Eメール、窓口でお申し込みください。

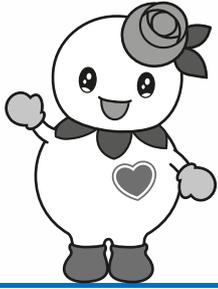
申込先 白石保健センター  
・詳細 ☎ 862-1881、FAX 864-2050、Eメール  
sh.kenkokodomo@city.sapporo.jp

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、日々の食生活のあり方を見つめ、健康に長生きするための食生活のアドバイスをしています。私たちと一緒に、地域の幅広い世代と健康づくりの輪を広げる活動をしませんか？



札幌市食生活改善推進員協議会  
市野 美砂子 会長





# 白石区からのお知らせ

## 白石区の人口・世帯数

人口 210,496 人 (+83)  
世帯数 106,788 世帯 (+476)  
※平成29年4月1日現在(前月比)

- 5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無料です。
- ファクスで申し込む際は次の事項を記載してください。  
①行事名②住所③氏名④電話番号またはファクス番号

## 区内公共施設のご案内

### 白石区複合庁舎 南郷通1丁目南

白石区役所	☎861-2400	FAX860-5236
白石保健センター	☎862-1881	FAX864-2050
白石区保育・子育て支援センター(ちあふる・しろいし)	☎868-3160	FAX861-0874
えほん図書館	☎866-4646	FAX866-4600
白石区民センター	☎861-3100	FAX861-4164

### 市コールセンター

☎222-4894  
FAX221-4894

### まちづくりセンター

白石まちづくりセンター 本通1丁目南	☎861-8270 FAX861-7079
東白石まちづくりセンター 本通13丁目南	☎861-9262 FAX861-4369
東札幌まちづくりセンター 東札幌2条4丁目	☎811-9355 FAX815-4879
菊水まちづくりセンター 菊水7条2丁目	☎811-9445 FAX811-3831
北白石まちづくりセンター 北郷2条3丁目	☎874-0293 FAX874-7052
北東白石まちづくりセンター 北郷3条12丁目	☎875-3077 FAX875-7969
白石東まちづくりセンター 本通18丁目南	☎862-0813 FAX862-8694
菊の里まちづくりセンター 菊水元町8条1丁目	☎871-2355 FAX871-2344

### その他の施設・機関

白石区土木センター 本通14丁目南	☎864-8125 FAX864-4530
北白石地区センター 北郷3条7丁目	☎874-8232 FAX874-8241
白石東地区センター 本通16丁目南	☎866-3000 FAX866-3270
菊水元町地区センター 菊水元町5条2丁目	☎872-7600 FAX874-1211
東部市税事務所 厚別区大谷地東2丁目 交通局本局庁舎内	☎802-3912 FAX802-3079
白石消防署 南郷通6丁目北	☎861-2100 FAX271-0674
白石清掃事務所 東米里2170	☎876-1753 FAX876-1533
東札幌図書館 東札幌4条4丁目	☎824-2801 FAX824-8792
白石区体育館 南郷通6丁目北	☎861-4014 FAX861-4042

## 白石保健センターから

◎胃がん・大腸がん検診(予約制)

日時 5月22日(月)8時45分～10時

対象 市内にお住まいの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・支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は、費用の免除制度があります。

◎ライラックウォーキング会



川下公園と北郷緑道を巡る

約5kmを歩きます。

日時 6月9日(金)9時30分～12時

会場 川下公園(川下2651)集合。

対象 区内にお住まいの方。

定員 80人(先着順)。

申込 5月15日(月)～6月2日(金)の9時～17時に電話かファ

広告





クス、窓口で（土・日曜を除く）。

◎ヘルスアップ教室

骨密度などの測定、保健師などの講話や実技により健康づくりのヒントを学びます。

日時 5月26日(金)、6月2日(金)の13時10分～15時30分。全2回。

対象 区内にお住まいの40歳以上で、運動に支障のない方  
定員 25人（先着順）。

申込 5月12日(金)から電話か窓口で（土・日曜を除く）。受付時間は9時～17時。

◎両親教室



赤ちゃん人形を使った沐浴や着替えの実習を行います。

日時 6月9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 5月22日(月)から電話か窓口で（土・日曜を除く）。受付時間は9時～17時。

◎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、肝炎ウイルス検査。  
対象 市内にお住まいで、国

ちあふる・しろいしから

◎出前子育て相談「ピンポーンこんにちは」  
保育士がご家庭を訪問し、子育てに関するアドバイスを行うほか、育児サービスや制度の紹介などをします。

日時 月・金曜の10時～16時（1時間程度。祝日、年末年始を除く）。  
対象 就学前の子どもの保護者。

申込 区健康・子ども課子育て支援担当 ☎(861)0874に電話で（土・日曜、祝

日、年末年始を除く）。受付時間は9時～17時。

民健康保険・後期高齢者医療制度に加入、生活保護・支援給付世帯の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ください。

申込先・詳細 白石保健センター ☎(862)1881、FAX(864)2050

日時 6月6日(火)13時30分～14時15分。

対象 3～8カ月の子どもとその保護者。

定員 15組（先着順）。

申込 5月24日(水)から電話で（土・日曜を除く）。受付時間は10時～17時。

シニア向けお仕事説明会

まちづくりパートナー協定を結んでいる札幌市と株式会社セブナイイレブン・ジャパ

ンが、シニアの方の就職を応援するため、共同でコンビニ

エ

エ

エ

エ

エ

エ

エ

エ

日、年末年始を除く）。受付時間は8時45分～17時15分。

◎親子同室講座  
「ゴックン・モグモグ期の離乳食」をテーマに栄養士が講話します。

日時 6月6日(火)13時30分～14時15分。

対象 3～8カ月の子どもとその保護者。

定員 15組（先着順）。

申込 5月24日(水)から電話で（土・日曜を除く）。受付時間は10時～17時。

特別おたのしみ会

絵本の読み聞かせや紙芝居のほか、工作会をします。

日時 5月13日(土)14時。

対象 小学生以下の子どもとその保護者。

定員 40人（先着順。直接会場へ）。

◎図書・パネル展示  
「知る！読む！私たちの白石区」をテーマに、関連図書や郷土資料を展示します。

日時 5月25日(木)～6月27日(火)の9時15分～17時（火・水・木曜は19時まで）。

◎楽しいお話し会  
日時 5月27日(土)14時。

◎休館のお知らせ  
休館日 5月24日(水)。

※返却ポストは利用可。  
詳細 東札幌図書館 ☎(824)2801、FAX(824)8792

のお仕事説明を行います。  
日時 5月31日(水)10時～11時30分。

会場 白石区民センター。  
対象 区内にお住まいのおおむね60歳以上で、求職中の方。

定員 25人（先着順）。

申込 5月11日(木)から電話で（土・日曜を除く）。受付時間は8時45分～17時。

申込先・詳細 札幌市就業サポートセンター事務局（北区北24条西5丁目） ☎(708)8321

東札幌図書館から

広告





※施設の所在地、電話番号は、白石4ページの施設一覧をご覧ください。

さっぽろライラック  
まつりin川下公園

日時 5月27日(土)9時～15時、  
28日(日)10時～15時。

催し物	日時	定員
ライラック苗木の無料配布	5月27日(土)9時	150人(先着順)
ライラッククイズラリー	5月27日(土)、28日(日)10時～15時	
ライラックガイドツアー	5月27日(土)、28日(日)11時、14時	各20人(先着順)
※この他の催し物については、お問い合わせください。		

詳細 川下公園管理事務所  
(川下) 2651 ☎(879) 5311、  
FAX (879) 5313

### 寿大学受講者募集

寿大学は高齢者を対象とした生涯学習教室です。教養を深め、社会貢献のあり方を考えます。

開講期間 7月4日～11月21日  
日の火曜(除外日あり)。1

会場 白石区民センターほか。  
対象 区内にお住まいの65歳

### 白石区来庁者アンケート実施結果

庁舎の移転に伴い、来庁者に新庁舎の利用についてアンケート調査を実施。2月20日から24日までに、542人にご協力いただきました。主な結果をお知らせします。

#### ■交通手段

前年と比較したところ、庁舎移転後、地下鉄を利用した来庁者の増加が目立ちました。  
(平成27年度：7.1%→移転後：18.3%)

#### ■複合庁舎の便利な点や魅力

「地下鉄直結」「設備がきれい快適」「商業施設に直結」「えほん図書館などの施設に魅力を感じる」というご意見がありました。

#### ■複合庁舎の不便な点

「駐車場が使いづらい」「エレベーターが混んでいる」というご意見がありました。

来庁者の皆さまから貴重なご意見を多数いただきました。ご協力ありがとうございました。



※詳しい報告書は、区総務企画課庶務係で配布しているほか、区ホームページに掲載しています。

HP <http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/torikumi/enquete/index.html>

詳細 区総務企画課庶務係 ☎861-2405、FAX861-2586

### ご近所先生企画講座

#### ①生前整理をするときのコツと知識

日時 7月11日～8月8日の火曜。18時45分～20時45分。  
全5回。7月4日(火)18時45分からオリエンテーションあり。

費用 3,500円(教材費を含む)。

#### ②基礎から始める観光英語

日時 7月13日～8月10日の木曜。18時45分～20時45分。  
全5回。7月6日(木)18時45分からオリエンテーションあり。

費用 3,300円(教材費を含む)。

#### ①②共通

会場 白石区民センター。

対象・定員 15歳以上の方・各20人。

申込 講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、5月25日(木)までに、はがきかファクスで(必着)。窓口も可(多数時抽選)。

申込先・詳細 札幌市生涯学習センター  
(〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目)  
☎671-2311、FAX671-2334

以上(昭和27年7月5日までの生まれ)で、毎回参加でき、過去に受講していない方。  
定員 50人(多数時抽選)。  
費用 教材費一部実費。  
申込 はがきに「寿大学入学希望」の旨、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を記入し、6月8日(木)(必着)までに送付。ファクス、窓口も可。  
案内書配布場所 区域振興課、白石区民センター、区内各まちづくりセンター・地区センターなどで配布中。  
申込先・詳細 区域振興課(〒003-8612 南郷通1丁目南)  
☎(861) 2422、FAX(861) 2775

### 学校図書館地域開放校

学校の図書を、お近くにお住まいの方に無料で貸し出しています。お気軽にご利用ください。また、図書館の業務や読み聞かせなどをお手伝いしていただくボランティアを募集しています。

開放校名	開放曜日	開放時間
東札幌小(東札幌4条5丁目) ☎821-6333、FAX821-6173		10時30分～12時30分 13時～15時30分
本郷小(南郷通10丁目南) ☎861-4128、FAX861-2359		(4月～10月) 13時～16時 (11月～来年3月) 13時～15時30分
西白石小(中央3条5丁目) ☎864-2302、FAX864-5695		
南郷小(本郷通4丁目南) ☎861-9305、FAX861-9527		
幌東小(菊水6条3丁目) ☎812-2350、FAX812-2385		
本通小(平和通9丁目南) ☎861-8196、FAX861-8197	月・水・金	13時～15時30分
東橋小(菊水8条1丁目) ☎811-8878、FAX811-1305		
北白石小(北郷6条3丁目) ☎871-1524、FAX871-3276		13時～16時
川北小(川北4条2丁目) ☎872-5422、FAX872-4706		
米里小(米里1条3丁目) ☎874-8661、FAX874-4659		(4月～9月) 13時～16時 (10月～来年3月) 13時～15時30分
上白石小(菊水上町1条3丁目) ☎811-2118、FAX811-2189		
北都小(北郷3条11丁目) ☎874-3014、FAX874-4676	月・木・金	13時～16時

詳細 各開放校または教育委員会生涯学習推進課  
☎211-3872、FAX 211-3873





広告

北白石地区センター

北郷3条7丁目

☎874-8232  
FAX874-8241

◎地域のお茶の間～ママとキッズのふれあいサロン

日時 5月16日(火)10時～12時。  
対象 区内にお住まいの就学前の子どもとその保護者。  
費用 100円(当日会場で)。

◎パソコン講座～イラスト入り案内状作成・写真加工&クリップアート

写真やイラストの入ったはがきや案内状を作成します。  
日時 6月7日(水)～19日(月)の月・水・金曜。19時～21時。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 15人(先着順)。  
費用 4,850円(教材費を含む。5月29日(月)～6月4日(日)に窓口で)。  
申込 5月11日(水)～28日(日)の9時～21時に電話かファクス、窓口で。

白石東地区センター

本通16丁目南

☎866-3000  
FAX866-3270

◎囲碁を楽しむ会

日時 5月20日(土)12時～17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 30人(先着順)。  
申込 5月11日(水)～17日(水)の9時～21時に電話かファクス、窓口で。

◎パソコン講座～エクセル初級編

表の作成や簡単な計算式、数式の設定方法を学びます。  
日時 6月21日(水)～7月3日(月)の月・水・金曜。10時～12時。全6回。  
対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上で、文字入力やマウス操作のできる方(中学・高校生を除く)。  
定員 20人(先着順)。  
費用 受講料4,000円(申込期間内に窓口で)、教材費1,200円(初日に会場で)。  
申込 6月7日(水)～14日(水)の9時～21時に電話かファクス、窓口で。

◎まきずし<sup>はっぴー</sup>講習会

きれいで食べやすい巻きずしを作ります。  
日時 6月23日～7月7日の金曜。10時～13時。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 16人(先着順)。  
費用 3,500円(材料費を含む。申込期間内に窓口で)。  
申込 6月9日(金)～16日(金)の9時～21時に電話かファクス、窓口で。

◎図書室休室のお知らせ

蔵書一斉点検のため休室します。なお、期間中は「返却ポスト」をご利用ください。  
休室期間 5月26日(金)～6月1日(水)。

菊水元町地区センター

菊水元町5条2丁目

☎872-7600  
FAX874-1211

◎読み聞かせ会

日時 5月20日(土)10時30分。

◎子ども将棋道場

日時 6月10日～12月16日の土曜(夏休み期間を除く)。10時～12時。  
対象 区内にお住まいの小学生。  
申込 5月15日(月)から電話かファクス、窓口で。受付時間は9時～20時30分。

◎親子プログラミング講座

①プログラミングの基礎を学び、信号機の制御プログラムを作成します。②希望するキットの制御プログラムに挑戦します。  
日時 ①6月11日(日)10時～16時、②7月9日(日)13時30分～16時30分。全2回。  
対象 市内にお住まいの小学5年～中学3年の子どもとその保護者。  
定員 10組(先着順)。  
費用 ①3,500円(申込時に窓口で)、②1,000～7,500円(当日会場で。ご希望のキットにより費用が異なります)。  
申込 5月22日(月)～6月2日(金)の9時～20時30分に電話かファクス、窓口で。

◎シニアのためのスマホ講座

スマートフォン(アンドロイド)の使い方を学びます。  
日時 6月24日(土)、25日(日)の13時30分～16時30分。全2回。  
対象 市内にお住まいの方。  
定員 16人(先着順)。  
費用 2,000円(申込時に窓口で)。  
申込 5月29日(月)～6月5日(月)の9時～20時30分に窓口で。

◎図書室休室のお知らせ

蔵書一斉点検のため休室します。なお、期間中は「返却ポスト」をご利用ください。  
休室期間 6月9日(金)～15日(水)。



# 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/)

## 少年消防クラブ卒団式 (3月18日)



区内の少年消防クラブに所属する小学6年の団員18人に、卒団証が手渡されました。卒団員は「クラブで学んだ奉仕の心と防火防災の意識を忘れません」と誓いの言葉を述べました。

## 児童が高校生と交流 (3月30日)



白石小学校ミニ児童会館の児童が、札幌龍谷学園高等学校を訪問しました。児童は、ダンス部の部員とダンスをしたり、校舎内のいろいろな施設を見学したりして元気に交流しました。

## 高齢者が交通安全を呼び掛け (4月6日)



本郷小学校の新1年生に、白石区老人クラブ連合会が交通安全を啓発するマスコットをプレゼントしました。「交通ルールを守ろうね」との呼び掛けに、児童は「はい！」と元気に答えていました。

## 児童がこけしの絵付けを体験 (4月10日)



南白石小学校の6年生が、白石区とゆかりのある宮城県白石市から贈られたこけしに絵付けをしました。児童たちは高さ約18センチ・直径約5センチの白木のこけしに、思い思いの絵柄を描きました。

広告

