

しろいし 区民のページ

2018年6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8-1
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/



白石区の人口・世帯数 ※平成30年5月1日現在

人口 211,051人(+361) 世帯数 108,418世帯(+398)

5/9 白石こころーど



桜ウオーキング会

4/27 本郷幼稚園



幼年消防クラブ入団式

4/20 豊平川



豊平川にサケの稚魚を放流!

テレビとアプリでイベント情報を!

テレビのデータ放送(STV)・スマートフォンアプリ「iさっぽろ」で、市内のイベント情報をご覧になることができます。

アプリ
ダウンロード用
QRコード



地域で行われたイベントをホームページで紹介!

区内各地域で行われたイベントなどの様子を区ホームページに掲載中です。

HP www.city.sapporo.jp/shiroishi/news/



白石区複合庁舎・白石区関連施設 お問い合わせ先

白石区複合庁舎

白石区役所(代表)	☎861-2400
白石保健センター	☎862-1881
ちあふる・しろいし	☎868-3160
白石区民センター	☎861-3100
白石区社会福祉協議会	☎861-3700
えほん図書館	☎866-4646

市役所、区役所のどの部署に
聞いたらよいかわからないときには...

札幌市コールセンター

(8時~21時・年中無休)

☎222-4894、FAX221-4894

Eメール info4894@city.sapporo.jp

まちづくりセンター

白石(本通1南)	☎861-8270
東白石(本通13南)	☎861-9262
東札幌(東札幌2-4)	☎811-9355
菊水(菊水7-2)	☎811-9445
北白石(北郷2-3)	☎874-0293
北東白石(北郷3-12)	☎875-3077
白石東(本通18南)	☎862-0813
菊の里(菊水元町8-1)	☎871-2355

地区センター

北白石(北郷3-7)	☎874-8232
白石東(本通16南)	☎866-3000
菊水元町(菊水元町5-2)	☎872-7600

その他の施設・機関

白石区土木センター(本通14南)	☎864-8125
東部市税事務所(大谷地東2)	☎802-3912
白石清掃事務所(東米里2170)	☎876-1753
白石消防署(南郷通6北)	☎861-2100
東札幌図書館(東札幌4-4)	☎824-2801
白石区体育館(南郷通6北)	☎861-4014
白石区温水プール(平和通1南)	☎846-0004
白石老人福祉センター(栄通6)	☎851-1551
札幌国際交流館(本通16南)	☎866-3811
札幌東税務署(厚別東4-4)	☎897-6111
札幌東年金事務所(菊水1-3)	☎832-0830
白石警察署(菊水3-5)	☎814-0110
ハローワーク札幌東(月寒東1-3)	☎853-0101



空が青く晴れたら 白石区を歩こう♪



6月21日の夏至が間近に迫り、日ごとに陽が長くなっています。
札幌の6月は、1年で最も雨が少なく、すがすがしい季節です。
気持ちよく晴れた日には、ウォーキングで無理なく体を動かしてみませんか？
今月は、ウォーキングの心得や、区内のおすすめのコースをご紹介します。

【お問い合わせ先】白石保健センター ☎862-1881、FAX864-2050

ウォーキングのススメ

健康な毎日を過ごすには、適度な運動が必要不可欠です。ウォーキングは、特別な用具がなくても、誰でも・気軽に・いつでもできることが魅力です。



ウォーキングを習慣的に行うことで、体重管理や足腰の強化などが期待できます。また、屋外に出ることで人とコミュニケーションが生まれ、社会とのつながりを築くきっかけにもなります。

国が作成した「健康日本21」では、国民の健康の増進のための目標歩数が定められています。

65歳未満の 成人男性 9,000歩/日	65歳未満の 成人女性 8,500歩/日	65歳以上の 男性 7,000歩/日	65歳以上の 女性 6,000歩/日
----------------------------	----------------------------	--------------------------	--------------------------



ウォーキングを始める前に

🌸 準備運動をしましょう！

手首・足首 アキレス腱 ももの前 ももの裏
ふくらはぎ 股関節



つま先を立てて足首をよく回す。手首もよくほぐす。

足を前後に開き、後ろ足の足裏を地面に着け、体重を前足に乗せる。体を起こして足の付け根からももを伸ばす。

両足を軽く開き体を前に倒す。膝を軽く曲げて体を起こす。

このほか、首や背中、胸などを、下記のストレッチのポイントを参考にしっかりとほぐしましょう。

【ストレッチのポイント】

- ①無理をしない：痛みを感じない、気持ちがいいところで静止して、10～20秒伸ばす。
- ②反動をつけない：動作は勢いをつけずに行う。
- ③息を止めない：ゆっくりと呼吸しながら行う。

🌸 適した服装を選びましょう！

帽子は必ずかぶりましょう

リュックに雨具やタオルを入れておくと安心です

パーカーなどで重ね着をして、体温調節をしましょう

伸縮性のある動きやすいズボンがおすすめです

脱水防止に水やあめ玉を用意しましょう

これもおすすめ！

万歩計があると、どのくらい歩いたか分かるので、達成感が増します！



歩きやすい靴を選びましょう

注意 関節が痛いとき、寝不足のときなど、体調が良くないときは、ウォーキングは控えましょう！



おすすめウオーキングコースのご紹介

豊平川ゆったり満喫コース

白石区と中央区、東区を区切る豊平川に沿って広がる豊平川緑地は、川のせせらぎを聞きながら、風を感じて気持ちよく歩くことができます。ウオーキング初心者の方は、橋を目印にして、少しずつ距離を延ばしてもいいですね。 **距離** 約4.2km



舗装されていて歩きやすいです。



水の流れる音が耳に優しいです。



あずまや周辺はツツジが咲きます。

かれんなドウダンツツジ。5月16日時点では二分咲きでした。



北郷こもれびライラックコース

ライラックなどの花が咲き、広々とした川下公園や、緑あふれる北郷緑道、視界が開け、ゆったりと流れる月寒川を眺める堤防など、一度にいろいろな景色を楽しめます。川下公園には入浴施設もあるので、汗を流して帰ってもいいですね。 **距離** 約6.2km



木漏れ日がきらきらと輝きます。



川沿いは心地よい風を感じます。



ライラックの香りを楽しみながら。

ウオーキングはもちろん一人でも楽しめますが、人と一緒に歩くのも楽しいですよ!白石区では、安全にウオーキングを楽しむためのサポートをする「白石とことこ会」と保健センターが主催するウオーキングイベントを、5月～11月に毎月開催しています。ぜひご参加ください!

一緒に歩きましょう♪



白石とことこ会

左: 平 賢二 会長、右: 堀部 弘子 副会長

もちろんこちらも!
白石こころーど



多くの花木が目を楽しませてくれる白石こころーど。ベンチなど、一休みできる場所が多いのも魅力です。

白石こころーどは、自転車と歩行者が行き交う道路です。皆さまが気持ちよく利用できるよう、歩くときは右側を通行し、事故には十分ご注意ください。

他にも、ウオーキングコースをホームページでご紹介しています。ぜひいろいろなコースを歩いてみてください。

HP <http://www.city.sapporo.jp/eisei/kenkozukuri/walking/walking.html>



お知らせ



インターネットでお住まいの地域の町内会・自治会が検索できます。『マチトモ』で検索を！



白石保健センターから

住民集団健康診査

日時・会場 下表の通り。予約は不要です。
健診種目 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を。
胃がん・大腸がん検診
日時 6月25日(月)8時45分～10時。予約が必要です。
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 6月15日(金)までに市コールセンターへ電話かファクス、Eメール(1ページ参照)で。受付時間は8時～21時。その他 費用の免除制度あり。詳細はお問い合わせを。
白石こころーどウォーキング
白石こころーどを約4km歩きます。アサヒビールの工場

実施日	受付時間	会場
6月12日(火)	9時～11時	白石駅前会館(平和通2丁目北)
	13時30分～14時30分	小林会館(栄通8丁目)
6月28日(木)	9時～11時 13時30分～15時	北都地区会館(北郷3条12丁目)
7月6日(金)	9時～11時	川北会館(川北2条2丁目)

※健康診査には受診券と健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、支援給付世帯の方は本人確認証のみ)が必要です。健康診査以外の検査には、住所・氏名・年齢が確認できるものをお持ちください。

※市の指定医療機関での健康診査では、胸部X線検査を実施しません。希望する方は住民集団健康診査会場で受けられます。

見学もします。
日時 7月6日(金)9時30分～12時。
会場 白石東冒險公園(栄通19丁目)集合。
対象 区内にお住まいの方。定員 80人(先着順)。
申込 6月11日(月)～27日(水)の9時～17時に電話かファクス、窓口で(土・日曜を除く)。
夏休み親子料理教室
食生活改善推進員を講師に、調理実習や講話で学びます。
日時 7月31日(火)9時30分～13時30分。
会場 白石区複合庁舎4階。
対象 区内の小学生と保護者。定員 10組20人程度(先着順)。
申込 6月25日(月)～7月13日(金)の9時～17時(土・日曜を除く)に電話かEメール sh.kenkokodomo@city.sapporo.jp (郵便番号、住所、電話番号、保護者氏名、児童

氏名、学校名、学年、教室を何で知ったかを記入)で。
しろいし絵本講座
絵本コミニティKURABU代表土山きみ子氏を講師に、絵本の魅力を学びます。
日時 7月3日(火)10時～11時30分。
会場 白石区複合庁舎4階。
対象 区内にお住まいかお勤めの方。
定員 60人(先着順)。
申込 6月12日(火)～26日(火)の9時～17時に電話か窓口で(土・日曜を除く)。
申込先・詳細 白石保健センター(862)1881、FAX(864)2050
ちあふる・しろいしから親子同室講座／めざせ！ベストショット！
日時 6月26日(火)①10時～10時40分、②10時50分～11時30分

分。
会場 白石区複合庁舎4階。
対象 ①1歳未満の子どもと保護者、②1歳以上の子どもと保護者。
定員 ①②各7組(先着順)。
申込 6月11日(月)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。
親子同室講座／ゴックン・モグモグ期の離乳食①
日時 7月4日(水)13時30分～14時15分。
対象 3カ月から8カ月までの子どもと保護者。
定員 15組(先着順)。
申込 6月20日(水)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。
申込先・詳細 ちあふる・しろいし(868)3160、FAX(861)0874
子どもワンダーランド
外国の方とゲームや食事などで、楽しく国際交流します。
日時 6月30日(土)14時～16時30分。
会場 札幌国際交流館2階「体育室」(本通16丁目南)。
対象 区内の小学生(親子で



各センターからのお知らせ

● 北白石地区センター ☎874-8232 FAX874-8241

地域の茶の間 **有料** 100円

～ママとキッズのふれあいサロン

日時 6/19(火)10時～12時

ハーバリウム体験教室 **要申込** **有料**

日時 ①7/9(月) 10時～12時、②13時～15時、
③7/29(日) 10時～12時 (③は親子限定)

申込 6/11(月)～6/30(土) 9時～21時

「親と私のお片づけ奮闘記」講座 **要申込** **有料**

日時 7/3(火)～8/21(火)の毎週火曜。全6回。
13時～15時。※7/17(火)、8/14(火)は開催なし

申込 6/11(月)～6/24(日) 9時～21時

図書室休室 6/16(土)～6/22(金) ※返却ポスト利用可

● 白石東地区センター ☎866-3000 FAX866-3270

パソコン講座～エクセル初級編 **要申込** **有料**

日時 7/2(月)～7/13(金)の月・水・金曜。全6回。
10時～12時

申込 6/18(月)～6/25(月) 9時～21時

パソコン講座～エクセル中級編 **要申込** **有料**

日時 7/23(月)～8/3(金)の月・水・金曜。全6回。
10時～12時

申込 7/9(月)～7/16(祝) 9時～21時

● 菊水元町地区センター ☎872-7600 FAX874-1211

つまみ食いカフェ①～ロコモコ丼 他2品 **要申込** **有料**

日時 7/7(土) 10時～13時

申込 6/19(火)～6/28(木) 9時～20時

子どもプログラミング入門講座 **要申込** **有料**

日時 7/15(日) 13時30分～16時30分

申込 6/26(火)～7/3(火) 9時～20時

初めてのスマホ講座 **要申込** **有料**

日時 7/17(火)、7/18(水)。全2回。13時30分～
15時30分

申込 6/26(火)～7/3(火) 9時～20時

※対象や費用、申込などの詳細は、
各センターへお問い合わせください。

の参加可)。※上履き持参。
定員 100人(先着順)。
申込 6月11日(月)～20日(水)
の8時45分～17時15分(土・
日曜を除く)に電話かファク
ス(住所、氏名、ふりがな、
電話番号、学校名、学年、参
加人数を記入)で。
5 (861) 2422、FAX (861) 2777
申込先・詳細 地域振興課
4 2、FAX (861) 2775
2、FAX (861) 2775
2
社会を明るくする運動
犯罪や非行のない明るい社
会の実現に向けた講演会です。
30分程度のミニコンサートも
日時 7月1日(日)14時～16時
会場 白石区民センター。
詳細 地域振興課 ☎(861) 2775



第43回白石区ふるさとまつり 前売り券を販売します!



開催日 7月14日(土)10時～19時、15日(日)10時～18時30分
会場 川下公園(川下2651番地)

販売期間	6月11日(月)～7月13日(金)の8時45分～17時15分 (土・日曜を除く)
場所	総務企画課、区内各まちづくりセンター
費用	1組1,000円(100円券8枚、50円券4枚)
その他	前売り券使用で、ビール、焼き鳥(2本購入時)、 ザンギが50円割引になります(現金併用不可)。前 売り券を購入した方に抽選で、北海道日本ハムファ イターズの観戦ペアチケットをプレゼントします。

※開催中、園内の野球場など、一部のエリアは利用不可。詳細は川
下公園管理事務所(☎879-5311、FAX879-5313)にお問い合わせを。
※駐車場は混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご
利用ください。

詳細 ふるさとまつり委員会(地域振興課内) ☎861-2422、FAX861-2775

● 在宅相談員にご相談を ●

在宅相談員は、障がいのある方やご家族からのさまざまな
相談に応じています。お気軽にご相談ください。

相談区分	氏名	連絡先
身体障害者相談員	あつた しげお 熱田 繁	851-0658
	たかはし 高橋 あけみ	865-1449
知的障害者相談員	さかべら 阪口 モト子	821-5750
	さき きり 佐々木 繁	090-1305-1490
	ほし みつぎ 星 光義	872-0619
知的障害者相談員	ふじい みゆき 藤井 美雪	080-4581-7647

詳細 保健福祉課福祉支援係 ☎861-2449、FAX861-2608

広告

区内の施設を紹介！

しろっぴーが行く！

札幌国際交流館



この建物が札幌国際交流館だよ！

札幌国際交流館とは

スポーツ・文化活動を通じて国際交流を推進し、相互理解および親善を深めることを目的とした、国際交流の拠点施設です。

遊びながら海外文化を学習できるイベントや、外国の方と一緒に体験するフィットネス教室など、国際交流のイベントを多数開催しています。

● 体育室

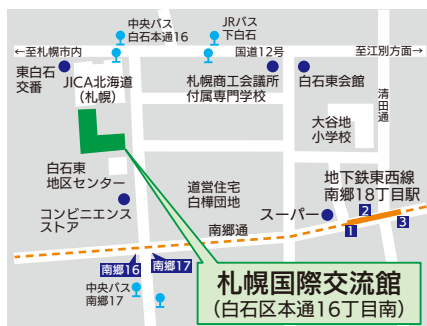
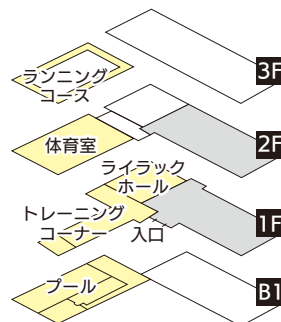
一般開放しており、バドミントンや卓球が楽しめます。また、サークルなど団体での専用利用も可能です。

● プール

25mが4コースとジャグジー・採暖室を備えています。

● ホール

200席の移動観覧席と照明設備があり、映画上映や講演会に適しているほか、観覧席を収納することで、広々としたホールとなり、ダンスイベントなども可能です！



体育室、プール、ホール、トレーニングコーナーを備えた施設です。
どなたにでも参加いただける国際交流イベントも開催していますので、ぜひご来館ください♪



札幌国際交流館スタッフ

詳細

札幌国際交流館

☎866-3811、FAX866-3812、HP www.shsf.jp/kokusai/

イベント紹介

① 難民を知る2018

～ちいさな善意がつむぐ希望の光～

映画「希望のかなた」を上映し、難民支援についてのトークイベントを行います。

日時 6月16日(土)13時30分～16時30分
(13時開場)

対象 難民問題、国際協力に関心のある方

申込 事前にJICA北海道に電話☎866-8421か
Eメールhkictpp@jica.go.jpで。

予告

スポーツ教室

8月開講スポーツ教室（水泳・水中フィットネス、球技、フィットネスなど）の受講者を7月2日(月)～14日(土)に募集します。
詳細は、札幌国際交流館にお問い合わせください。

② 砂川 誠 のパス・ドリブルクリニック & いのちの教室

元サッカー選手の砂川誠さんによるパスやドリブルの体験と救命に関する講話と実技です。

日時 7月7日(土)13時～15時45分

対象 サッカーやフットサルをすでに習っている小学3～6年生と保護者

定員 60人（親子30組）※多数時抽選

申込 6月13日(水)までに札幌国際交流館に電話で。窓口、ホームページでも申込可。

現在開講中のフィットネス教室でも、ワンコイン体験や途中受講が可能です。

