

しろいし 区民のページ

2018年11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10月1日現在

人口 211,496人(+4) 世帯数 108,951世帯(+31)



9/21 区内の100歳のご長寿をお祝い



9/30 白石こころーど 白石こころーどふれあいマラソン



10/13 白石中学校 まちづくりふれ愛音楽会



9/29 万生公園 東白石地区防災訓練



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
聞いたらよいか分からないときには…

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



ないで 認知症～

です。

うしたらいいの？」など、認知症所があります。本人もご家族も一方などとお話してみませんか。

認知症は早期に発見して、対応することで、症状を軽くしたり、進行を遅らせたりすることができますよ。



認知症の方と接するときは、驚かせない・急がせない・自尊心を傷つけないことが大切です。



認知症ってよく聞くけど、どんな症状なんですか？

認知症とは、記憶力や判断力が低下し生活に支障をきたす脳の病気です。次の項目は認知症の早期発見のためのチェックリストです。複数当てはまる方は認知症の疑いがあります。

- ☐ 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- ☐ いつも探し物をしていることが多い
- ☐ 財布や通帳など大切なものがなくなる
- ☐ 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- ☐ 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- ☐ テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- ☐ 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなことに関心がなくなった
- ☐ 何をするのも億劫になった

出典：認知症介護研究・研修東京センターひもときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業）

認知症の方やご家族に対して、 自分ができることはありますか？

「認知症サポーター」になりましょう！
認知症サポーターとは、特別なことをする人ではなく、『認知症サポーター養成講座』を受け、認知症について正しく理解し、地域で認知症の方や家族を見守り支える人のことです。

養成講座は、札幌市社会福祉協議会ボランティア活動センター（中央区大通西19丁目 ☎623-4000）で月1回開催しています。また、札幌市では10人以上の団体に講師の派遣も行っています。



オレンジリングはサポーターの証です。

講師派遣の詳細・申込先

札幌市保健福祉局介護保険課（中央区北1条西2丁目） ☎211-2547

認知症かもしれないのですが、どこに相談すればいいですか？

認知症に関することなど、ご高齢の方に関する相談をお受けしています。お気軽にご連絡ください。

いつでも
どうぞ



第1地域包括支援センター
堀田 友梨さん・五十嵐 智孝さん

白石区保健福祉課 ☎861-2450

保健師が電話相談や来所相談などに応じます。認知症の症状や支援制度について紹介している「認知症ガイドブック」を配布しています。

札幌市認知症コールセンター ☎206-7837

専門的な資格を持った相談員が認知症に関する相談に応じます。相談受付時間は月～金曜の10時～15時です。※祝日、年末年始を除く

認知症に関する情報は、札幌市ホームページでも詳細をご確認いただけます。

札幌市 認知症ナビ

検索



「認知症カフェ」とは？

認知症カフェとは、認知症の方、ご家族の方、認知症に関心のある方、専門職の方など、どなたでも気軽に参加し集える場です。

参加費100円で、お茶やコーヒーを飲みながら集まった方々とおしゃべりしませんか。講話や体操などへの参加や認知症に関する相談もできます。詳しくは各カフェにお問い合わせください。

難しく考えず、お友達づくりの場と思い、遊びに来ています。



▲「あるカフェ」趣味について談笑中

初めてでも楽しくおしゃべりできました！



▲「レモンカフェ」

認知症カフェ

あるカフェ

本郷通 9 丁目北 4-15 楽ゆう館ほんごう 2 階
第 3 水曜 13:30~15:00 ☎846-7110

レモンカフェ

本郷通 3 丁目南 1-35 コミュニティーホーム 白石
第 2 水曜 14:00~15:30 ☎864-5321

あかりカフェ

栄通 16 丁目 6-16 デイサービスセンターあかり
第 3 日曜 13:30~15:30 ☎850-2088

カフェ モア・サロン

北郷 4 条 12 丁目 17-7 デイサービスモア・サロン 福寿
月 1 回 土曜 13:00~15:00 ☎879-1600

こまちテラス

菊水上町 4 条 3 丁目 94-64
偶数月の第 2 水曜 14:00~15:00 ☎811-8110

札幌市では、市内の介護保険サービス事業所などが自主運営する認知症カフェを認証・登録しています。

ひとりで悩ま ～みんなで支える

認知症は、誰にでもかかる可能性のある脳の病気
「もしかして、認知症？」「認知症の介護って、ど
について不安に思ったとき、気軽に相談できる場
人で悩みを抱え込まず、専門家や同じ悩みを持つ

認知症の方を介護してい
る男性には「男性介護者
のつどい（※）」もお勧め
です。

※「男性介護者のつどい」とは、認知症の
方を介護する男性を対象にした介護に役
立つ講座や交流会のことです。
11 月実施分については、区版 4 頁をご
覧ください。

地域包括支援センター

認知症や介護の相談など、高齢者の生活を支援する
総合相談窓口です。お住まいの地区によって、担当
するセンターが異なります。

●第 1 地域包括支援センター ☎864-4614

本郷通 3 丁目南（担当地域：白石・北東白石）
※11月19日(月)～本通 4 丁目北に移転します。

●第 2 地域包括支援センター ☎837-6800

東札幌 3 条 3 丁目（担当地域：東札幌・菊水・
北白石・菊の里）

●第 3 地域包括支援センター ☎860-1611

本郷通 9 丁目南（担当地域：東白石・白石東）



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！



ちあふる・しろいしから

親子同室講座／トイレトレーニング②

日時 11月27日(火)10時～10時40分

対象 1歳6カ月以上の子と
もと保護者。

定員 15組(先着順)。

申込 11月13日(火)から電話で。

受付時間は10時～17時(土・日曜、祝日を除く)。

その他 平成30年6月に実施した同講座の受講者は対象外。

費用 胃(バリウム) 700円、
胃(バリウム) 400円。

白石保健センターから

胃がん・大腸がん検診

日時 11月26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、
胃(バリウム) 400円。

住民集団健康診査(予約不要)

実施日	受付時間	会場
11月27日(火)	9時30分～11時	旭町内会館 (平和通10丁目北)
	13時30分～15時	菊水元町会館 (菊水元町2条1丁目)

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・パンフレットなどでご確認ください。

※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。

詳細 白石保健センター ☎862-1881、FAX864-2050

大腸(検便) 400円。

申込 11月16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。平成31年1月から胃がん検診の対象年齢・受診間隔・検査内容が変更になります。詳細はお問い合わせを。

両親教室

人形を使った沐浴・着替えの実習を行います。お父さんは妊婦の疑似体験もできます。

日時 12月14日(金)18時20分～20時30分。

会場 白石区複合庁舎4階。

対象 区内にお住まいの初妊婦と配偶者。

定員 45組(先着順)。

申込 11月26日(月)から電話か窓口で。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、FAX(864)2050

保健福祉課から

医療と介護を考える白石区民の集い

人生の最期まで住み慣れた家で自分らしく生きることについて、講演や演劇などで紹介します。

日時 11月17日(土)14時～16時

会場 白石区民センター。

対象 区内にお住まいの方。

ラジオ体操実技講座



保健師による健康講話とラジオ体操指導士による実技指導を行います。

日時 11月21日(水)10時～12時。

会場 白石区民センター。

対象 区内にお住まいで、運動に支障のない方。

申込 11月20日(火)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)。

男性介護者のつどい(ケア友の会) ～簡単手抜き料理の会～

手軽でおいしい料理を調理実習で学びながら、男性介護者同士の交流を深めます。

日時 11月27日(火)13時～15時。

会場 白石区民センター。

対象 区内にお住まいで、認知症の方を介護する男性。

申込 11月16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)。

その他 エプロン、三角巾、手拭きタオルをお持ちください。

申込先・詳細 保健福祉課 ☎(861)2450、FAX(861)2608



参加者募集中

白石区青少年

武道大会

【日時】 12月2日(日) 9時45分開会

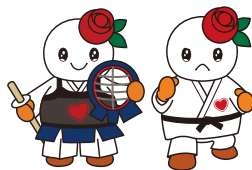
【会場】 白石区体育館(南郷通6丁目北)

【種目】 剣道・柔道

【対象】 区内にお住まいか区内の武道団体に所属の小・中学生(保護者の承諾が必要)

【申込】 地域振興課で配布の申込書に必要事項を記入の上、11月16日(金)までに同課に持参か郵送(必着)。持参の場合の受付時間は8時45分～17時15分(土・日曜、祝日を除く)。区ホームページの応募フォームwww.city.sapporo.jp/shiroishi/life/sports/event/budo/30index.htmlからの申し込みも可。

【詳細】 地域振興課(南郷通1丁目南8-1) ☎861-2422、FAX861-2775



川下公園リラックスプラザ 休館のお知らせ

年次設備点検のため、以下の期間は川下公園リラックスプラザが休館となります。

休館期間 12月3日(月)～10日(月)

ご理解・ご協力
よろしくお願いします。



【詳細】

川下公園管理事務所(川下2651)
☎879-5311、FAX879-5313

各センターからのお知らせ



※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。

白石区民センター

☎861-3100 FAX861-4164

新年を和服で迎えよう!きもの着付講座 要申込 有料

日時 11/29(木)～12/14(金)の木・金曜。全6回。
10時～12時

申込 11/12(月)～11/19(月) 10時～17時

年忘れ女性マージャン大会

日時 12/1(土) 10時～15時

申込 11/21(水)～11/28(水) 10時～17時

クリスマスジャズコンサート

日時 12/16(日) 15時～16時

申込 11/12(月)からチケットを販売 10時～17時
※なくなり次第終了

北白石地区センター

☎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 11/20(火) 10時～12時

手打ちそば体験講座

日時 11/30(金) 10時～13時

申込 11/12(月)～11/20(火) 9時～21時

クリスマスおはなし会

日時 12/8(土) 10時30分～11時30分

白石東地区センター

☎866-3000 FAX866-3270

すこやか体操教室

日時 11/21(水)～12/5(水)の毎週水曜。全3回。
10時～11時30分

申込 11/12(月)～11/19(月) 9時～21時

親子料理教室～クリスマス料理

日時 12/8(土) 10時～13時

申込 11/24(土)～12/1(土) 9時～21時

テニポンを楽しむ会

日時 12/9(日) 9時～15時

申込 11/22(水)～11/30(金) 9時～21時

手打ちそば教室

日時 12/14(金) 10時～13時

申込 11/30(金)～12/7(金) 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②

～モザイク寿司とドイツのリンゴのお菓子

日時 12/8(土) 10時～13時

申込 11/20(火)～11/30(金) 9時～20時

そば打ち講習会

日時 12/16(日) 9時～13時

申込 11/20(火)～11/30(金) 9時～20時

広告



冬こそ注意！ ノロウイルス

感染力が強い

ノロウイルスは、わずか10～100個のウイルスで感染することがあります。感染者の便の1g当たり100万～10億個のウイルスがいるといわれており、そこから多くの人に広まります。

ノロウイルスの特徴

排出期間が長い

ノロウイルスは、病状の回復後も通常で1週間、長い場合は1カ月程度体内にとどまり、便の中に排出されることがあります。また、感染しても症状が出ない人もおり、気付かぬ間に感染が広まる場合があります。

アルコール消毒が効きにくい

一般的な感染症対策には、消毒用エタノールを使ったアルコール消毒が有効とされていますが、ノロウイルスには効果が期待できません。



しっかりと手を洗う

ノロウイルスは、主に手指や食品を介して口から感染します。防ぐためには、**しっかりと手洗い**をすることが重要です。**トイレの後、料理や食事の前、帰宅後は**特に念入りに手洗いをしましょう。

加熱・塩素消毒する

ノロウイルスは、高熱に弱く「**85～90度以上で90秒以上の加熱**」をすることで感染力が無くなります。食品は中心部までしっかりと加熱しましょう。食器や調理器具などは、**熱湯や塩素消毒**が有効です。

感染した人が触ったドアノブや蛇口、おもちゃなども忘れずに消毒してね！



ひろくま忍者直伝！ ノロウイルス 撃退法！

しかと見よ！



札幌市手洗い・うがい啓発キャラクター
ひろくま忍者

複合庁舎4階の保健センターで資料も配布しているよ～



「ノロウイルスに感染したかな」と思ったら、**医療機関で医師の診断を受けることが大切です**。そして**日頃から丁寧な手洗い**を心掛け、身近な人が発症した場合は、感染が拡大しないよう、身の回りの消毒や嘔吐物の処理を適切に行いましょう。

詳しい予防方法は で

【詳細】健康・子ども課 生活衛生係 ☎862-1883、FAX863-2507

