

しろいし 区民のページ

2020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 ※令和2年5月1日現在
人口 212,822人(+270) 世帯数 111,404世帯(+346)

ライラック

令和元年5月撮影



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





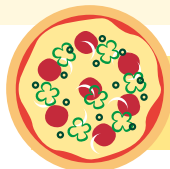
おうちで 料理に チャレンジ

白石保健センター ☎862-1881、FAX864-2050

白石区食生活改善推進員とは
地域住民の皆さんが健康に過ごせるよう、食を通じた地域密着型のボランティア活動を行っている方々です。

自宅で家族と共に過ごす時間が多いからこそ、夫婦や親子など、家族で一緒に料理をするのはいかがでしょうか。
今月は、白石区食生活改善推進員が考えた親子でも簡単に挑戦できるレシピを紹介します。
一緒に作って、一緒に食べて、病气やウィルスに負けない身体を作りましょう。





やさいたっぷりピザ

1人分 (1/2 枚) 480 キロカロリー

材料 (1 枚分)

【ピザ生地】

強力粉 …………… 150g
ドライイースト …… 小さじ 1
砂糖 …………… 小さじ 1
塩 …………… 小さじ 1/4
ぬるま湯 …………… 100 ~ 120ml

A

【ピザソース】

ケチャップ …… 大さじ 1・1/2
オリーブオイル …… 大さじ 1/2
塩 …………… ひとつまみ
酢 …………… 小さじ 1/2

【トッピング】

ミニトマト …………… 3個
コーン …………… 30g
ズッキーニ …………… 30g
なす …………… 30g (1/2 本)
パプリカ …………… 20g (1/8 個)
たまねぎ …………… 30g (1/8 個)
ベーコン …………… 1枚
ピザ用チーズ …………… 50g

ぬるま湯は一気に
入れず、硬さを確
認しながら調整

耳たぶ程度の
軟らかさに

作り方

- 1 ボウルに A とぬるま湯を入れ、手でこねる
- 2 生地を一つに丸め、ラップをかけ室温に 30 ~ 40 分置く
- 3 オープンシートを天板の大きさに合わせて切る
- 4 野菜を洗い、食べやすい大きさに切る
- 5 ベーコンを 1 cm 幅に切る
- 6 ピザソースの材料を混ぜ合わせる
- 7 テーブルなどに強力粉 (分量外) をふり、生地を置いて
めん棒で 5 mm ~ 1 cm くらいの厚さにのばす
- 8 オーブンを 250℃ に温める
- 9 オープンシートを敷いた天板に 7 を乗せる
- 10 9 にピザソースをぬり、野菜とベーコンを並べる
- 11 チーズをかけ、温まったオーブンで 10 ~ 15 分焼く

薄めだと火が
通りやすいよ

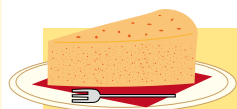
トッピングは
お好みの野菜に
アレンジOK

カラフル野菜で

華やかピザに

オーブンがない場合

<オーブントースター>
天板に乗せ 1000 W で 10 ~ 15 分
程度
<フライパン>
クッキングシートを敷き、ふたを
して弱~中火で 10 ~ 20 分程度



キャロットケーキ

1人分 (1/8 切) 132 キロカロリー

材料 (8 切分)

ホットケーキミックス …… 200g
卵 …………… 1 個
牛乳 …………… 150ml
油 …………… 大さじ 1
ニンジン …………… 1 本

B

お好きな油で
OK

小松菜でもOK
小松菜は、茹でてか
らフードプロセッサー
にかけて加えてね

作り方

- 1 ニンジンの皮をむき半분을千切り、半分をすり
おろす
- 2 ボウルに B を入れて混ぜ、1 を混ぜ合わせる
- 3 炊飯器に 2 を入れ、炊飯スイッチを入れる
- 4 炊飯が終了したら、すぐに釜から取り出しあら
熱を取る

6 月は食育月間です。家にい
ることが増えても、いつも通り
に起きて朝ごはんをしっかり食
べ、生活リズムを崩さないよ
うにしましょう。



白石保健センター
佐藤 ななみ 管理栄養士

区のホームページで、食育情報を公開してい
ます。健康に配慮した「ヘルシーメニュー」
や備蓄品を活用したレシピなども掲載してい
ますので、ぜひご覧ください。
また、離乳食に関する動画も公
開中です。電話相談も受け付け
ておりますので、気軽にお問い合わせく
ださい。



白石区 食育情報

検索



大雨への備えを再確認！

これからの季節は雨の日が増え、河川が氾濫するような大雨が降る可能性もあります。このページでは、水害の危険を知り、身を守る方法を紹介します。

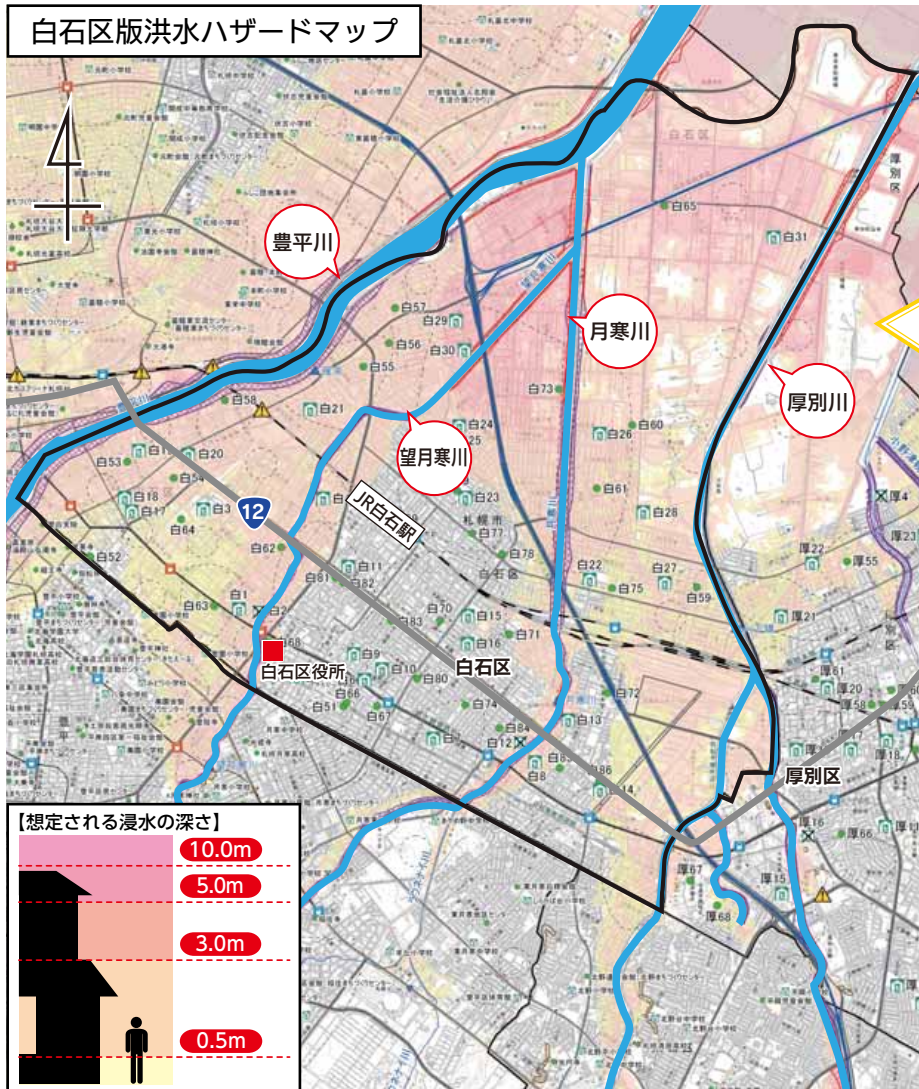
お問い合わせ先 総務企画課地域安全担当 ☎861-2405



洪水時の浸水の深さを知っておこう！

大雨によって洪水が起きたとき、自宅や身の回りがどの程度水に浸かるのかを事前に把握しておくことが、命を守ることに繋がります。

白石区版洪水ハザードマップ



より詳しく知るには…

「洪水ハザードマップ」を入手



河川が氾濫したときに想定される浸水区域とその深さを確認できます。

配布場所

白石区複合庁舎1階

「ホームページ」で確認

以下のとおり検索し、表示テーマ「防災情報」の中から河川名を選択すると拡大した地図を見ることができます。

札幌市地図情報サービス



「防災アプリ『そなえ』で確認



スマートフォンなどで、現在地で想定される浸水の危険度をアニメーションで確認できます。



Android版



iPhone版

広告



浸水時の避難方法を想定し、備えを充実させよう！

浸水の深さを確認したら、以下のフローチャートで避難方法と最低限必要な備蓄品を確認しておこう。

スタート！

右ページの洪水ハザードマップを見ると、自宅などが色付きの区域（浸水想定区域）にある。



いいえ

「屋内待機」

大雨時はむやみな外出を控え、屋内で待機する方が安全です。



はい

浸水の深さが、建物の「最上階の床」の高さを上回る。



はい

浸水の深さによって避難方法が違うんだね



いいえ

近くの安全な場所に逃げる「立ち退き避難」

自宅などが最上階の床まで浸水しそうな場合は、その場にとどまることは危険です。近くの避難場所や高い建物へ移動しましょう。



建物内の上階に逃げる「垂直避難」

自宅などが最上階の床まで浸水しない場合は、外へ出ずに同じ建物の上の階に避難し、そのまま水が引くのを待ちます。



これだけは！ 最低限準備しておきたい備蓄品

共通

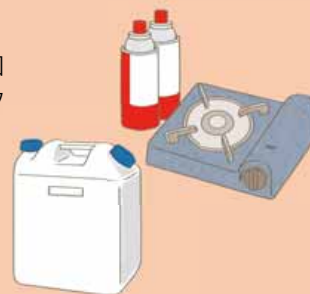
- ☐ 食料品・飲料水（最低3日分）
- ☐ ビニール袋（敷物、トイレ用）
- ☐ 粉ミルク・哺乳瓶・紙おむつ
- ☐ 水のいらないシャンプー
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ウエットティッシュ

- ☐ 救急セット・常備薬・お薬手帳
- ☐ マスク・タオル・ハンカチ・手拭い
- ☐ 携帯充電器・バッテリー
- ☐ 懐中電灯・ラジオ
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ 現金・貴重品
- ☐ 衣類
- ☐ 生理用品



- ☐ ランタン
- ☐ カセットコンロ
- ☐ 給水ポリタンク
- ☐ 携帯トイレ

自宅での停電や断水を想定



浸水の深さを「知り」、避難方法を「想定」することが大切なんだね
大雨が降ったときの備えは万全かどうか、あらためて確認してみてね！

広告



- ファクスで申し込む際は次の事項を記載してください。 ● 6月11日以降の情報を掲載。
①行事名 ②住所 ③氏名 ④電話番号またはファクス番号 ● 費用の記載のないものは無料。

白石区からの

お知らせ



郵送でできる手続きや、期限を延長する手続きをホームページでご案内しています。

実施日	受付時間	会場
6月25日(休)	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3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。

白石保健センターから
住民集団健康診査（予約不要）
日時・会場 左表の通り。
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を。

白石保健センターから

ふるさとまつり 中止のお知らせ

7月11日(土)、12日(日)に予定していた「第45回白石区ふるさとまつり」は、**新型コロナウイルス感染症の影響により中止**になりました。



詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

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

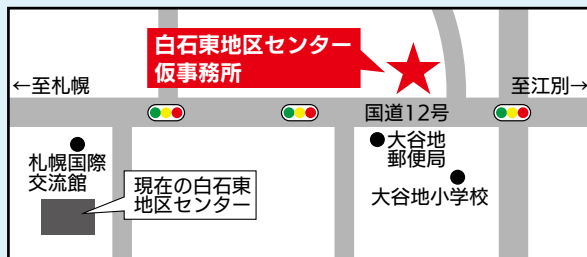
がん検診
①胃（バリウム）、②大腸（検便）、③肺（胸部X線）。
日時 7月27日(月)9時～10時。
①②のみ予約が必要。
対象 市内にお住まいで、①は原則50歳以上の偶数年齢の方、②③は40歳以上の方。いずれも職場などで受診できる方を除く。
費用 ①700円、②400円、③無料。
申込 ①②7月13日(月)までに市コールセンターへ電話かファクス、Eメール（1ペー参照）で。受付時間は8時～21時。
その他 氏名・年齢・住所が確認できるものが必要。①②は費用の免除制度あり。③は追加検査（400円）が必要になる場合あり。詳細はお問い合わせください。

白石東地区センター

一時休館と仮事務所設置のお知らせ

保全改修工事に伴い、6月29日(月)から11月下旬（予定）まで休館します。休館中は以下の仮事務所を設置し一部の業務を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

所在地	本通18丁目北3-60 稲津ビル3F
設置期間	7月1日(水)～11月下旬（予定）
業務時間	8時45分～17時15分
業務内容	図書の返却、予約図書の受け付け、再開後の貸室の受け付けなど
電話番号	☎866-3000（変更ありません）



詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

お肉による食中毒に注意しましょう

生のお肉には、食中毒菌や寄生虫が付いている可能性があります。特に、気温が上がる夏場は細菌が増殖しやすいので、次のポイントに気を付けましょう。

- ❗ 中心部の色が変わるまで**しっかり加熱**しましょう
- ❗ 包丁・まな板・箸は**生肉専用**のものを使いましょう
- ❗ 生肉を触ったら、その都度**手を洗**いましょう
- ❗ 生肉や肉の汁が他の食品につかないよう、**密閉容器などで保存**しましょう

詳細 白石保健センター ☎862-1883、FAX863-2507

北洋銀行白石区役所派出所が統合されます

【統合先】北洋銀行南郷通支店（東札幌2条6丁目）

【統合日】7月27日(月)

支店統合により、区役所1階7番窓口「北洋銀行白石区役所派出所」のご利用は7月22日(水)までとなります。27日(月)以降は統合先で取扱業務を引き続き行います。

詳細 会計室会計管理課 ☎211-2142、FAX218-5103

図書室・図書館のお休み情報 ※返却ポスト利用可。

- ・東札幌図書館：6月24日(水)、7月8日(水)
- ・えほん図書館：6月26日(金)、7月8日(水)
- ・白石区民センター図書室：6月26日(金)

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントの予定などが変更になる場合があります。

