

しろいし 区民のページ

2020年8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7月1日現在
人口 212,947人 (-13) 世帯数 111,509世帯 (+7)



白石こころーどのシラカバ並木
令和2年6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



だまされないで！

特殊詐欺

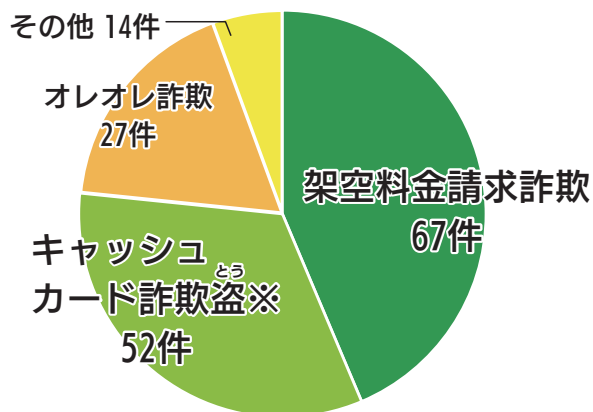


言葉巧みに相手の財産をだまし取る特殊詐欺が、区内でも発生しています。このページでは、最近増えている手口や被害を防ぐために心掛けるべきことを紹介します。

多くの方が特殊詐欺の被害に…

■ 北海道の手口別認知件数（2019 年 1 月～ 12 月）

全 160 件（被害総額 約 4 億 1700 万円）



※ 2019 年当時は「窃盗」に分類されていましたが、現在は「特殊詐欺」に分類されています。

■ 新型コロナウイルス感染症に便乗した手口にも注意！



犯行予兆電話

- ！ 会社員を名乗る男から「コロナで会社が困っていれば 500 万円～ 3,000 万円まで融資します」と電話があった。
- ！ 保健所職員を名乗る男から「コロナの検査キットを送りますので家族構成を教えてください」と電話があった。

こんな電話がきたら、詐欺かも？と疑って！

新型コロナウイルス感染症が流行し始めた今年 1 月～ 6 月の特殊詐欺認知件数は、前年同期の約 1.4 倍！
外出を控えている方を犯人が狙っている可能性があります。



急増している2つの手口

白石区でも発生！

架空料金請求詐欺

手口

実在する企業や法律事務所などの名前を悪用して「未払いの料金がある」などと架空の口実をメールやはがきを使って送り付け、お金や電子マネーをだまし取ります。

＼この言葉が出たら詐欺かも…／

「最終告知です」

「連絡がない場合は法的手続きに移行します」

「弁護士から連絡がいきます」



被害を防ぐポイント

- ⚠ 身に覚えのない請求は無視する！
- ⚠ 思い当たる場合でも、**すぐに相手に連絡せず**、家族や警察、消費者センターなどに相談する！

キャッシュカード詐欺盗

手口

警察官や銀行員などを装い「口座が悪用され現金が引き出されている」などと自宅を訪ね、カードと暗証番号を書いた紙を封筒に入れるよう指示。隙をみて別の封筒とすり替え、盗み取ります。

＼この言葉が出たら詐欺かも…／

「暗証番号の変更が必要です」

「口座の情報が流出しています」

「キャッシュカードを交換（回収）しますね」



被害を防ぐポイント

- ⚠ キャッシュカードは渡さない！
- ⚠ 暗証番号は教えない！

警察官などが、暗証番号を聞くことやカードを回収することは絶対ないよ！

詐欺かも…と感じたら

不審な電話や訪問があれば、すぐにご相談ください！

警察への 通報・相談	白石警察署 ☎814-0110（年中無休 24 時間） 警察相談専用電話 ☎#9110（年中無休 24 時間）
消費者被害に 関する相談	消費生活相談室 ☎728-2121（平日 9 時～ 19 時） 消費者ホットライン ☎188（土・日曜、祝日 10 時～ 16 時）

Check 北海道警察のホームページでは、さまざまな特殊詐欺の手口を紹介しています。

北海道警察 特殊詐欺に遭わないために

検索

または



で検索



8月は野菜摂取強化月間

平成 28 年札幌市健康・栄養調査では、札幌市の成人の平均野菜摂取量が「1 日の野菜摂取目標量」に 60 グラム足りていないという結果が出ています。

野菜料理 1 皿分に含まれる野菜の量は 70 グラム程度なので「毎日野菜をプラス一皿」して、野菜をたくさん食べるように心掛けましょう。

1 日の野菜摂取目標量

中学生以上

350g

〔生の状態で両手に 3 杯分
野菜料理 5 皿分〕

小学生

280g

幼児

200g



かさを減らすと
食べやすい

レタス 70 グラム

盛り
たくさん



かさ激減

野菜のチカラ

野菜の特徴

低
エネルギー

ミネラル
豊富

ビタミン
豊富

食物繊維
豊富

低脂肪

野菜の効果

- ◇ 体の調子を整える
- ◇ 腸をきれいにする
- ◇ 余分なナトリウムの排出を促す
- ◇ コレステロールの吸収を抑制
- ◇ 血糖値の上昇を穏やかにする

詳細

白石保健センター

☎862-1881

FAX864-2050

広告

やさしい×からだ



野菜を使った簡単レシピ

もりもりナムル

(1 人分) 熱量: 53 キロカロリー 野菜: 70 グラム



火を使わない

材料 (4 人分)

レタス…………… 1/2 玉
キュウリ…………… 1 本
顆粒鶏がらスープ… 小さじ 1
おろしにんにく…… 小さじ 1
ごま油…………… 小さじ 1
白いりごま…………… 小さじ 1

作り方

- ① レタスを洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる
- ② キュウリを洗って、薄切りにする
- ③ ボウルに全ての材料を合わせ、しんなりするまでよく混ぜる



完成後、時間を置いてよりしんなりとして
かさが減って食べやすいよ

ベジチャーベット

(1 人分) 熱量: 29 キロカロリー 野菜: 40 グラム (ジュースを除く)



暑い夏に
ピッタリ

材料 (4 人分)

ニンジン…………… 小 1 本
野菜ジュース…… 1 パック
(200ml 程度)

※ ニンジンの代わりにパ
プリカ 1 個でも OK

作り方

- ① ニンジンは皮をむき、薄く切って煮る
- ② 柔らかくなったら湯を切り、粗熱を取って冷凍する
- ③ 凍った②に野菜ジュースを加えて、フードプロセッサーにかける



溶けないうちに器に盛って食べよう!

これも冷凍できるの!? 野菜の冷凍活用術



モヤシ

- ① 洗う
- ② 保存袋に入れる

凍ったまま炒める
ほか、凍ったまま
煮立てた汁物に



パプリカ

- ① 洗って切る
- ② 保存袋に入れる

凍ったまま炒める
ほか、凍ったまま
煮立てた汁物に



キュウリ

- ① 洗う
- ② 丸ごとラップ
- ③ 保存袋に入れる

流水で半解凍後、
切って水気を取りあ
え物などに



ナス

- ① 洗ってヘタを落とす
 - ② ラップし、電子レンジ
(2 本で 2 分半加熱)
 - ③ 粗熱を取りラップ
 - ④ 保存袋に入れる
- 電子レンジで 30 秒加熱
後、切って、煮びたし・
みそ汁・マーボーナスに

時間があるときに冷凍しておくと、忙しいときに手軽に使えるよ♪
冷凍した野菜は 2 週間程度で使い切ろう!



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。 ● 8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



白石保健センターから

住民集団健康診査

日時・会場 左表の通り。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

実施日	受付時間	会場
8月18日(火)	9時～11時	菊水地区会館 (菊水7条2丁目)
8月19日(水)	9時～11時	こころのリカバリー総合支援センター (平和通17丁目北)
8月21日(金)	10時～11時	共栄福祉会館 (平和通7丁目南)
8月24日(月)	9時30分～11時	東札幌会館 (東札幌2条4丁目)
	13時30分～15時	東白石会館 (本通13丁目南)
8月26日(水)	10時～11時	東米里福祉会館 (東米里2157)
	13時30分～14時30分	菊水元町南町内会館 (菊水元町7条2丁目)
8月31日(月)	9時～11時	白石東会館 (本通18丁目南)
	13時30分～15時	北郷会館 (北郷3条3丁目)
9月2日(水)	13時30分～15時	白石中央福祉会館 (中央1条5丁目)
9月7日(月)	9時～11時	北郷瑞穂会館 (北郷8条9丁目)
	13時30分～15時	本郷会館 (本郷通8丁目北)
9月9日(水)	13時30分～15時	白石会館 (本通1丁目南)

※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。

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。
がん検診
①胃（バリウム）、②大腸（検便）、③肺（胸部X線）。
日時 9月28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 ①②9月14日(月)までに市コールセンターへ電話か

健康のために
検診を受けよう



ファクス、Eメール（1階参照）で。受付時間は8時～21時。その他 氏名・年齢・住所を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。
詳細 白石保健センター
☎(862)1881、FAX(862)2050

中止のお知らせ

▶ 白石こころーどふれあいマラソン

9月に予定していた「白石こころーどふれあいマラソン」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。

▶ 白石区ふれあいバラコンサート

本年度の「白石区ふれあいバラコンサート」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

図書館・図書室のお休み情報 ※返却ポスト利用可。

- 東札幌図書館：8月12日(水)、26日(水)、9月9日(水)
- えほん図書館：8月28日(金)、9月9日(水)
- 白石区民センター図書室：8月28日(金)

夏場の食中毒に注意 !

気温が高い夏場は、食品の中で細菌が増えやすいため、以下の点に気を付けましょう。

菌を付けない

- ・手をしっかり洗う
- ・生の肉や魚は他の食材と分けて保存する

菌を増やさない

- ・料理は早めに食べ切る
- ・食材の保管は冷蔵庫か冷凍庫で

菌をやっつける

- ・加熱は中心部までしっかりと
- ・温め直しはむらなく

テイクアウトの食品は早く食べ切ろうね...



【詳細】白石保健センター ☎862-1883、FAX863-2507

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載内容に変更が生じる場合があります。

