



菊水元町と東雁来を結ぶ橋

令和2年10月 東区側から撮影



豊平川に架かる橋を建設中！ 2022年度中に完成する予定です



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		まちづくりセンター		その他の施設・機関	
白石区役所（代表）	☎861-2400	白石（本通1南）	☎861-8270	白石区土木センター（本通14南）	☎864-8125
白石保健センター	☎862-1881	東白石（本通13南）	☎861-9262	東部市税事務所（大谷地東2）	☎802-3912
ちあふる・しろいし	☎868-3160	東札幌（東札幌2-4）	☎811-9355	白石清掃事務所（東米里2170）	☎876-1753
白石区民センター	☎861-3100	菊水（菊水7-2）	☎811-9445	白石消防署（南郷通6北）	☎861-2100
白石区社会福祉協議会	☎861-3700	北白石（北郷2-3）	☎874-0293	東札幌図書館（東札幌4-4）	☎824-2801
えほん図書館	☎866-4646	北東白石（北郷3-12）	☎875-3077	白石区体育館（南郷通6北）	☎861-4014
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		白石東（本通18南）	☎862-0813	白石区温水プール（平和通1南）	☎846-0004
		菊の里（菊水元町8-1）	☎871-2355	白石老人福祉センター（栄通6）	☎851-1551
		地区センター		札幌国際交流館（本通16南）	☎866-3811
		北白石（北郷3-7）	☎874-8232	札幌東税務署（厚別東4-4）	☎897-6111
		白石東（本通16南）	☎866-3000	札幌東年金事務所（菊水1-3）	☎832-0830
		菊水元町（菊水元町5-2）	☎872-7600	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



みんなで
始めよう

介護予防で いきいき元気に！

若い頃から意識してさまざまな活動に取り組むことで、高齢期に介護が必要になる可能性を抑えることができます。この特集では、すぐに実践できる介護予防の例や、地域の取り組みを紹介します。

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎ 861-2450、FAX 861-2608



私が紹介します！



介護予防センター本通
あざき
尾崎さん

介護予防のポイント

自立

自分でできることは
できるだけ自分で行う



交流

趣味や地域の活動に
参加する



運動

日頃から積極的に
体と頭を使う





運動

運動は、体力維持や認知機能の向上、ストレス解消に効果的です。
意識的に体を動かして、日常に運動を取り入れましょう！

横曲げ体操



腕は耳の横！



① 右手を腰に当てて、左手を真つすぐに上げ、右にゆっくり倒しながら左脇腹を伸ばす

② その状態で8つ数える

③ 元の状態に戻し、同様に右脇腹を伸ばす

※ 左右2回ずつ繰り返す

効果

バランス感覚の向上、
全身の柔軟 など

チェック

誰でも簡単にできる
「サッポロスマイル
体操」もおすすめ！

配布場所 白石区複合庁舎2階 保健福祉課



ウォーキング



効果

心肺機能の強化、
体力向上 など

目標

1日20分以上

チェック

室内で行う足踏み運動
も効果的！しっかりと膝を
上げるのがコツです

感染への不安から行動を控えて
しまい、運動不足やストレスを
感じていませんか？紹介した他
にも、ストレッチや筋トレなど、
すぐに実践できる運動がたくさ
んあります！無理のない範囲で
始めてみましょう♪



交流

仲間との楽しい時間は、心と体に元気を与え、生きがいにつながります。
好きなことや得意なことなど、自分に合った活動に参加してみましょう！

趣味・サークル



ボランティア活動



仕事



効果

- 仲間との出会い
- 閉じこもり予防
- 認知症予防 など

"楽しむこと"が
ポイントです♪



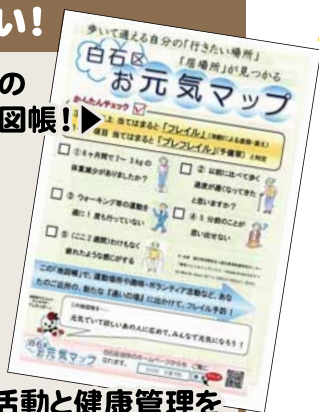
自立

"できることは自分で"を意識して
健康の維持につなげましょう！



ぜひご利用ください！

運動や趣味など区内の
交流の場を集めた地図帳！▶



◀ 介護予防活動と健康管理を
記録できる小冊子！

配布場所 白石区複合庁舎2階 保健福祉課

◀◀ 次ページで地域の介護予防活動を紹介！



地域で行う介護予防の 取り組みを支援！

介護予防センター

介護予防教室を開催しています

体操や講話、ゲームなど多彩な教室を開催。地区センターや地域の会館などの身近な場所で行っています。



懐かしの歌謡曲に合わせて体操する「笑話
歌声教室」に参加した **新井田 良子**さん

「いつまでも自立して生活したいね」とみんなで体を動かしています。休憩時間や終わった後は仲間と楽しくおしゃべり。身近な場所で楽しく過ごせることがとてもうれしいです。



参加者に
インタビュー

地域の介護予防活動を支えています

町内会や老人クラブなど地域が主体で行っている介護予防に関する集まりに職員が伺い、効果的な手法をお伝えします。



地域で介護予防に取り組んでいる
ハッピーくらぶあけぼの代表 中嶋 克美さん

クラブ立ち上げ当初は5人でしたが、今では20人に増えました。週1回集まって、体操や脳トレなどさまざまな運動をしています。元気になる効果を実感しながら楽しく活動していますよ。



代表者に
インタビュー



どの会場も和気あいあいとした雰囲気、初めて参加する方も大歓迎！
「運動したい」、「交流の場を探している」、「自宅で自分一人だと続かない…」
そんな方は、ぜひ私たちと一緒に楽しく活動しましょう♪上で紹介したハッピーくらぶあけぼのさんのように、自分たちでグループを作って自主的に介護予防に取り組みたい方の相談も受け付けます！お気軽にご連絡ください♪

●●●●●興味がある方は、お住まいの地区を担当する介護予防センターへ●●●●●

担当地区	名称	電話番号	所在地
白石	介護予防センター白石中央	☎864-5535	本郷通3丁目南1-35 コミュニティホーム白石内
北東白石	介護予防センター川下	☎875-6810	川下4条6丁目2-23
東札幌、菊水	介護予防センター菊水	☎820-1365	菊水4条1丁目9-22 勤医協札幌病院内
北白石、菊の里	介護予防センター菊の里	☎879-6012	菊水元町8条2丁目7-15(特養)平成苑内
東白石、白石東	介護予防センター本通	☎861-6110	本通16丁目北4-30(特養)白石ハイツ内

※ 十分な換気を行うなど感染症対策をしながら実施しています。

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。 ● 11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



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。ご了承ください。

がん検診

①胃(バリウム)、②大腸(検便)、③肺(胸部X線)。
日時 12月21日(月)9時～10時
①②のみ予約が必要。

対象 市内にお住まいで、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 ①②12月7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ページ参照)で。受付時間は8時～21時。

その他 住所・氏名・年齢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 白石保健センターへ

(862)1881、FAX(864)2050

親子同室講座 ～初期の離乳食

ちあふる・しろいしの栄養士によるワンポイントアドバイスです。

日時 11月24日(火)13時30分～14時

会場 白石区複合庁舎4階

対象 3カ月から6カ月までの子どもと保護者。

定員 6組(先着順)。

申込 11月12日(木)から電話で

受付時間は10時～17時(土・日曜、祝日を除く)。

申込先・詳細 子育て支援担当

当(861)0345、FAX(861)0874

川下公園 リラックスプラザ

休館のお知らせ

年次整備点検のため次の期間休館します。

休館期間 11月30日(月)～12月7日(月)。

詳細 川下公園管理事務所

(川下651)☎(879)5311、FAX(879)5313

白石区青少年武道大会 中止のお知らせ

12月に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。



詳細 地域振興課☎(861)2422、FAX(861)2775

各センターからのお知らせ

※対象や申込などの詳細は、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

白石区民講座

要申込：1,500円

～足裏マッサージと健康体操講座

日時 11/24(火)～12/22(火)の火曜。全4回。

14時～15時 ※12/8(火)は除く。

申込 11/11(水)～11/18(水) 10時～17時

白石区民講座

要申込：1,400円

～おしゃれなチョークアートに挑戦

日時 ①11/28(土) 10時～11時30分

②11/28(土) 13時～14時30分

※①②どちらか一方を選択。

申込 11/11(水)～11/18(水) 10時～17時

白石区民講座

要申込：2,600円

～気軽にできる！背骨コンディショニング講座

日時 12/3(木)～12/24(木)の木曜。全4回。

14時～16時

申込 11/11(水)～11/18(水) 10時～17時

年忘れ 女性マージャン大会

要申込：1,000円

日時 12/19(土) 13時～17時

申込 12/3(木)～12/16(水) 10時～17時

北白石地区センター

☎874-8232 FAX874-8241

エクセル3級(中級)講座

要申込：4,850円

日時 11/30(月)～12/16(水)の月・水曜。全6回。

19時～21時

申込 11/12(木)～11/24(火) 9時～21時

スマホカメラ講座

要申込：700円

～スマホで写真撮影を楽しもう！

日時 12/8(火) 10時～12時

申込 11/12(木)～11/24(火) 9時～21時

白石東地区センター

☎866-3000 FAX866-3270

業務を再開します

再開日時 12月1日(火)8時45分

再開後も無料開放事業は当面の間中止します。

仮事務所での業務は11月23日(祝)17時15分まで

※図書業務のみ11月22日(日)17時まで

※移転作業のため11月24日(火)～30日(月)は休館

詳細は地域振興課(☎861-2422)または白石東地区センターへ

広告



第11回

CLOSE UP!



じん

キラキラしろいし人

交通事故撲滅に情熱を燃やす！

白石の交通安全推進リーダー



交通事故の惨状を

知っているからこそ

私は、現在の仕事に就く前、警察官として約30年間勤務していました。その中で最も長く携わった仕事が、交通事故に関する業務です。

当時は、現在よりもずっと交通事故死亡者数が多い時代でした。近年の北海道内の交通事故死亡者数は年間約150人ですが、当時は年間900人近くが亡くなる年もあったほどです。

そのため、目を覆いたくなるぐらい悲惨な事故現場の検証や、悲しみに暮れた遺族への聞き取り調査など、心が痛むようなことも数えきれないほど経験しました。

その中で感じた「交通事故でつらい思いをする人を少しでも減らしたい」という強い思いが、現在の仕事の原動力になっています。

取組内容の充実度は

どうにも負けない

交通安全協会は全国各地に組織されており、それぞれ地域ごとに交通安全の啓発などを行っています。ほとんどのところは、警察などから協力依頼を受けた活動が中心ですが、札幌白石交通安全協会では、関係団体と連携したさまざまな取り組み（下表）を主体的に実施しているのが特徴です。

これらの取り組みはいずれも10年以上続いています。これは、「悲惨な交通事故をなくしたい」という私の考えに賛同して協力してくれる関係団体の皆さんのおかげで、時には私も驚くほどの情熱を持って取り組んでくれるのです。

例えば「大規模トラック交通安全教室」では、小学校のグラウンドにトラックを持ってきて授業をするのですが、トラック協会の皆さんは「万が一にも登校中に事故があったらいけない

札幌白石交通安全協会

約100人の会員と共に、街頭啓発や飲酒運転根絶の呼び掛けなどに取り組んでいます。講話の依頼や交通安全に関する相談は下記連絡先まで。

詳細 ☎831-6400

取組名	内容	関係団体
児童交通安全指導員制度	小学校高学年の児童全員を「交通安全指導員」として委嘱。交通ルールを守るお手本になってもらう。	白石警察署、区内各小学校
大規模トラック交通安全教室	トラック乗車体験により、大型車の死角を体感してもらう。	トラック協会札幌白石支部、区内各小学校
白石シルバーセーフティ川柳コンクール	高齢者の交通安全などをテーマにした川柳を募集。作品の制作、鑑賞を通じて、交通安全への意識を高めてもらう。	白石警察署、北海道警察音楽隊、白石区など
飲酒運転根絶運動	飲酒運転をなくすため、飲食店を訪問し、啓発活動を行う。	白石区料飲店組合連合会、地元企業など

い」と、朝の6時にグラウンドに集合してくれました。また、児童数の多い小学校で実施するときには、「全ての子どもにも乗車体験をしてもらえるように」と、大型車両を13台も集めてくれたこともありました。

これほどまでに充実した取り組みができています交通安全協会は、全国でもまずありません。協力してくださる関係団体の皆さんは、本当に心強くなりました。

これからも全力で取り組む

こうした取り組みを続けていくおかげか、交通安全に関する講話の依頼をいただくことも増えてきました。NHKや札幌市役所などの大きな団体から声が掛かることもあり、本当にうれしく思っています。

実は、札幌白石交通安全協会が事務を担当しているのは私一人だけ。取り組むことが増えれば、それだけ仕事も増えます。それでも、交通安全のことでできることは全部やる。全力で取り組む価値があることなんです。今年でこの仕事を始めて20年。白石区の交通安全のために、これからも情熱を持って取り組んでいきます。



2



3



1

1. 大規模トラック交通安全教室での、子どもたちのトラック乗車体験。
2. 児童交通安全指導員の任命式。
3. 白石シルバーセーフティ川柳コンクール入賞者の表彰式。

