

しろいし 区民のページ

2021年7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3年6月1日現在

人口 212,210人

世帯数 108,582世帯

川下公園のツツジ

令和3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
市民防災センター（南郷通6北）	☎868-3535
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



防災

コロナ禍の今こそ
やってみよう!

シミュレーション

新型コロナウイルス感染症はいつ収束するかわかりませんが、災害はいつ起こってもおかしくありません。
「自分の命は自分で守る」という意識を持ち、日ごろから、「もしも」の事態に備えましょう。

お問い合わせ先 総務企画課地域安全担当係 ☎861-2405、FAX861-2586

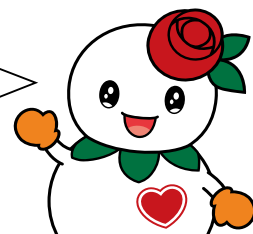


- 地震の場合…身の安全を確保し、状況に応じて避難するか判断
- 大雨・洪水の場合…気象情報・避難情報をもとに判断



- 避難とは「**難**」を「**避**」けること。
安全な場所にいる場合は、必ずしも避難所に行く必要はありません。
避難所は3密（密閉・密集・密接）に近く、衛生状態が悪くなりやすい環境です。
難だけではなく「**密**」も「**避**」けられる避難場所も検討しましょう。

避難情報・避難場所については、本誌15ページに詳しく載っているよ
まずは、自分が生活している場所の安全性をハザードマップなどで確認してみよう!
ハザードマップは白石区役所1階で配布しているほか、市公式ホームページにも掲載しているよ



発信元不明の情報に惑わされないで!

平成30年北海道胆振東部地震が発生した際、「あと〇分で余震がくる」、「もうすぐ水が出なくなる」といった発信元不明のデマがSNSなどで拡散され、混乱を招きました。災害時の情報収集の方法について、事前に確認しておくことが大切です。

市が発信している防災情報の一例

防災アプリ「そなえ」



アイフォン



アンドロイド



その他(さっぽろ防災ポータルなど)

札幌市 防災情報の収集

検索





○普段の備えに、感染症対策の備えをプラス!

避難時、これだけは持ち出そう!

非常持ち出し品

- ☐食料品・飲料水
- ☐現金・貴重品
- ☐携帯ラジオ
- ☐懐中電灯
- ☐ライター・マッチ
- ☐生理用品
- ☐厚手の手袋
- ☐救急医療品・常備薬
- ☐お薬手帳

感染症対策

- ☐マスク
- ☐体温計
- ☐アルコール消毒液
- ☐せっけん・ハンドソープ
- ☐ビニール袋
- ☐上履き・スリッパなど



家で避難生活を送る場合の準備!

備蓄品

- ☐食料品・飲料水 (1人1日3L)
→最低3日分を用意!
- ☐明るさを確保するもの
- ☐乾電池・携帯電話のバッテリー
- ☐カセットコンロ
- ☐携帯トイレ
- ☐水のいらないシャンプー
- ☐給水ポリタンクなどの給水容器
- ☐工具・ロープ
- ☐救援用のホイッスル



このほか世帯の構成や季節に応じて、必要なものを準備しておきましょう。

例えば…

- ・乳幼児がいる…ミルク・離乳食や紙おむつなど
- ・ペットがいる…餌などのペット用品
- ・冬場に備える…暖をとるためのもの(寝袋や毛布、灯油式ポータブルストーブなど)

あまり重たいと
持ち出せないから注意!



● 防災ワンポイントメモ

～非常食ってどんなものを用意したらいいの?

- 普段食べているものを中心に準備してみよう。
- 「少し多めに準備して、食べたらその都度買い足す」
- この方法なら、賞味期限切れを起こす心配がありません。
- 普段から食べ慣れているものなら、アレルギーなどにも対応できます。



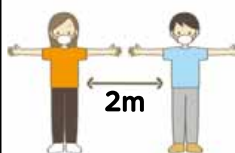
避難所内の感染症対策にご協力を!

生活ルールの一例

避難所では多くの人々が共同で生活を送ることになります。

みんなが安心して生活できるよう、生活ルールを守り、協力して衛生的な生活環境の維持に努めましょう。

マスクを着用し、
距離をとる



こまめに
手洗い・うがい



毎日の健康管理



体調悪化→すぐ相談!



シミュレーションしてみよう!



いつ
避難する?

大雨・洪水の場合は…

- (☐ 【警戒レベル 3】 高齢者等避難)
(☐ 【警戒レベル 4】 避難指示) で避難!

※地震の場合は、身の安全を確保し、状況に応じて避難するか判断

どこに
避難する?

- ☐ 発生する災害に応じて、避難場所や移動手段を決めた

	地震	大雨・洪水
避難場所		
移動手段	(移動時間 分)	(移動時間 分)

- ☐ 実際に避難場所へ行ってみた

※災害により通れなくなる道があることを想定して、複数のルートを試すのがおススメ

何を持って
避難する?

- ☐ 自分に合わせた準備 OK!

- ☐ 防災用品 (携帯ラジオ、懐中電灯など) が実際に使えることを確認!

● 防災ワンポイントメモ

～災害時の連絡方法ってどんなものがあるの?

家族や知人に状況を知らせるために、災害時の連絡方法を複数考えて

おくことが大切です。

例えば…・「災害用伝言ダイヤル」を利用する

・ 遠方の親戚や知人に連絡の取り次ぎをお願いする

・ 事前に災害時の避難場所を家族や知人と情報共有しておく

災害用伝言ダイヤル 171

無事です。
〇〇にいます。

伝言の
録音は…

伝言の
再生は…

171

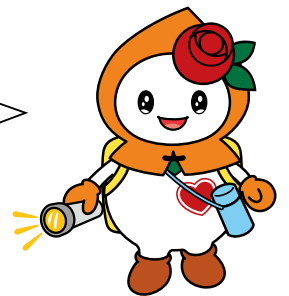
1

2

市外局番からの電話番号

※毎月 1・15 日に体験利用することができます。

新型コロナウイルス感染症の感染リスクがある今だからこそ、「いつ・どこに・何を持って」避難するのか、また避難した「あと」どのような生活を送ることになるのか、イメージした上で災害に備えることが大切だよ
ぜひ、一度シミュレーションしてみてね!



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。 ● 7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。

実施日	受付時間	会場
7月19日(月)	9時～11時	白石東地区センター (本通16丁目南)
	13時30分～15時	南郷福祉会館 (南郷通7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。

がん検診

①胃(バリウム)、②大腸(検便)、③肺(胸部X線)。
日時 8月23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 ①②8月9日(休)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

ちあふる・しろいしから
親子同室講座

①子どもの健康・夏の健康について、②初期・中期の離乳食。
日時 8月5日(木)①10時～10時30分、②13時30分～14時。

会場 白石区複合庁舎4階。
対象 ①就学前の子どもの保護者、②0歳5カ月～0歳8カ月の子どもと保護者。定員 各6組(先着順)。

地域振興課から

申込 7月21日(水)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 子育て支援担当係へ(861)0345、FAX(861)0874

社会を明るくする運動(白石区民大会)(オンライン開催)

犯罪や非行のない明るい社会の実現に向けた講演会の動画などを、区ホームページに掲載します (HP www.city.sapporo.jp/shiroishi-machi/katsudo/syamei/)。

掲載期間 7月13日(火)から1年間程度。
イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の行事を中止します。

▼月寒川にぎわい川まつり
▼寿大学
詳細 地域振興課へ(861)2422、FAX(861)2775

アサキス(寄生虫)による食中毒を防ぐポイント

加熱する
(60℃で1分以上)

冷凍する
(-20℃で24時間以上)

詳細 白石保健センター
☎862-1883、FAX863-2507

東白石まちづくりセンターが一時移転します

改修工事のため、仮事務所に一時移転します。

移転先	本郷通7丁目北6-20 第一加治屋ビル3階
移転期間	8月10日(火)～12月中旬(予定)
業務時間	8時45分～17時15分(変更ありません)
電話番号	861-9262(変更ありません)



東白石会館が一時休館します

改修工事のため、一時休館します。

休館期間 8月1日(日)～12月中旬(予定)

詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

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

夏の女性マージャン大会 要申込:1,000円

日時 7/24(土)13時～17時
申込 7/12(月)～7/19(月)10時～17時

夏休み親子パン講座 要申込:3,000円

日時 7/29(木)10時～13時
申込 7/12(月)～7/14(水)10時～17時

気軽にできる!背骨コンディショニング講座 要申込:2,600円

日時 8/17(火)～9/7(火)の毎週火曜。全4回。
10時～12時

申込 8/2(月)～8/9(休)10時～17時

しろいし落語会 要申込:500円

日時 8/21(土)14時～15時30分
申込 8/2(月)～8/20(金)10時～17時

●北白石地区センター ☎874-8232 FAX874-8241

夏休み自由研究講座～かがみのふしぎまんげきょう 要申込:300円

日時 8/4(水)13時～15時
申込 7/12(月)～7/26(月)9時～21時





土用の丑の日には「う」が付くものを食べて精をつけ、無病息災を祈願するのが良いとされています。今年の土用の丑の日は、白石区の友好都市である宮城県白石市の特産品「白石温麺」を食べてみませんか？

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

今回のレシピは、保健センター管理栄養士監修！1品で主食、主菜、副菜がそろう、栄養バランス抜群のメニューです。



(1人分)エネルギー:658kcal、たんぱく質:28.4g、野菜量:100g

【材料 (4人分)】

白石温麺 …………… 4束	牛乳 …………… 480ml
合いびき肉 …………… 200g	白だし …………… 150ml
酒 …………… 大さじ1	キュウリ …… 2本
おろしニンニク …… 小さじ1	モヤシ …………… 1袋
テンメンジャン …… 大さじ4	白髪ネギ …… 適量
すりごま …………… 大さじ4	糸唐辛子 …… 適量
トウバンジャン …… 大さじ1	

【作り方】

- ① ひき肉を炒めて酒・おろしニンニクを加え、さらにテンメンジャンを加えて炒め合わせておく。
- ② すりごまとトウバンジャンを混ぜ、牛乳を少しずつ加える。白だしも加え混ぜ、冷やしておく。
- ③ キュウリを千切りにし、モヤシはゆでて水気を切る。
- ④ 温麺をゆでて冷水で締め、水切りしてから器に盛り、②の汁を張る。
- ⑤ ④の上に①と③、白髪ネギと糸唐辛子を飾って完成。



(1人分)エネルギー:562kcal、たんぱく質:23.1g、野菜量:85g

【材料 (4人分)】

白石温麺 …………… 4束	卵 …………… 2個
ごま油 …………… 小さじ4	ごま油 …………… 小さじ2
ツナ缶 …………… 2缶	しょうゆ …… 小さじ2
かまぼこ …………… 4切れ	A 和風顆粒だし… 小さじ2
ニンジン …………… 2/3～1本	こしょう …… 適量
キャベツ …………… 大きめの葉2枚	削り節 …………… 小袋2袋
かいわれ大根 …… 1/2パック	

【作り方】

- ① ニンジン、かまぼこは薄い短冊切り、キャベツは1cm幅、かいわれ大根は半分の長さに切る。
- ② フライパンにごま油を敷き、いり卵を作って皿に移しておく。
- ③ ツナ缶の油のみをフライパンに敷き、ニンジンを炒める。ニンジンがしんなりしてきたら、キャベツ、ツナ、かまぼこを加えてさらに炒める。
- ④ 温麺をゆで、冷水で洗って水を切り、ごま油をあえる。
- ⑤ ③に④を加え、麺をほぐしたら**A**を加えて炒め合わせる。皿に盛って、いり卵と削り節、かいわれ大根のをせたら完成。

白石温麺は白石区複合庁舎の売店および食堂でも販売中。本レシピは、そうめんでもおいしく作れます。

広告

