

しろいし 区民のページ

2022年2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4年1月1日現在

人口 211,287人 (-81)

世帯数 109,066世帯 (+46)



1月9日(日)、札幌コンベンションセンター
で成人式が開催され、約1,000人の新成人
が参加しました。



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



いつまでも
安心して
暮らすために

知っておきたい 認知症のこと

身近な病気である認知症。「もし、自分や家族が認知症になってしまったら…」そんな不安を抱いたことはありませんか。この特集では、認知症になっても本人や家族が希望を持って日常生活を過ごせるように、認知症に関する正しい知識や、早期発見・受診の重要性、地域で行っている支援の取り組みを紹介します。

お問い合わせ先 保健福祉課保健支援係 ☎861-2450、FAX 861-2608

専門医に聞く!

認知症のあれこれ

Q 認知症って
どんな病気?

A 認知症は、脳の認知機能が低下し
生活に^{きた}支障を来した状態です

原因はさまざまで、「認知症」という一つの病気があるわけではありません。「怖い病気」と恐れずに、視覚障害や手足の^{まひ}麻痺と同様、脳の働きの障害と考えると、落ち着いて認知症と向き合いましょう。

教えてくれるのは…

勤医協札幌病院
認知症サポート医

しづや なおみち
澁谷 直道 医師



Q 認知症の
予防は?

A 特別な秘策はありませんが、
健康的で楽しい生活が
認知症の予防につながります

具体的には、バランスの良い食事や適度な運動と睡眠、人との交流、趣味を楽しむなど。これらは認知症になりにくいことが分かっています。

Q 「加齢による
「もの忘れ」と
認知症は違うの?

A 認知症は、覚えたことを忘れる「もの忘れ」ではなく、「新たに覚えることができない」障害です

アルツハイマー型認知症の記憶障害は、朝食を食べたことを時間がたつと忘れてしまうのではなく、最初から食事したことが頭に残っていません。本人にとって「朝食は食べていない」のです。

Q 認知症は
治るの?

A 原因によっては治るものもあります

アルツハイマー病など、治すことが難しい病気でも、治療やリハビリ、介護などで症状を改善したり進行を遅らせたりすることは可能です。認知症と上手に付き合いながら、^{てんじゆ}大寿を^{まっ}全うできればいいですね。

Q 認知症の人と
どのように
接したらいいの?

A 本人の話をよく聞いて、
気持ちを理解するようにしましょう

認知症の人は、生活の中でさまざまな「不自由」を感じています。失敗やできないことを見つけるのではなく、良い点やできたことに注目してください。本人抜きに物事を進めないことも大切です。

早期発見・受診の
3つのメリット

病気の原因によっては
治療や対処ができる

進行を遅らせることが
できる場合がある

今後の生活のための
準備ができる



認知症の初期症状

確認して
みましょう

✓ 認知症チェックリスト

- ☐ 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^{おっくう}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

このような状態が
続く場合は
認知症の初期段階
かもしれません

認知症かな？と不安に思ったら、抱え込まずに相談を！

地域包括支援センター

認知症や介護、福祉サービスなど幅広く支援。社会福祉士や保健師、主任ケアマネージャーなどの資格を持つ専門職員が常駐しています。

白石、北東白石
地区にお住まいの方

東札幌、菊水、北白石、菊の里
地区にお住まいの方

東白石、白石東
地区にお住まいの方

第①地域包括支援センター

日時 平日 9 時～17 時 30 分
(年末年始を除く)

電話 ☎864-4614

所在地 本通 4 丁目北 6-1
五光ビル 3 階

第②地域包括支援センター

日時 平日 8 時 30 分～17 時
土曜 8 時 30 分～12 時 30 分
(年末年始を除く)

電話 ☎837-6800

所在地 東札幌 3 条 3 丁目 7-25
シヴァビル 5 階

第③地域包括支援センター

日時 平日 9 時～17 時 30 分
(年末年始を除く)

電話 ☎860-1611

所在地 本通 17 丁目南 5-12
清友ビル 1 階

札幌市認知症コールセンター

専門の相談員が電話で相談に応じます。

日時 平日 10 時～15 時 (年末年始を除く)

電話 ☎206-7837

◀ 次のページで、認知症の人と介護者を支える場を紹介！



一人で悩まずに
参加してみませんか？

認知症の人と介護者を支える場

認知症カフェ

認知症の人や介護者、地域の人など、誰でも気軽に参加できる憩いの場です。みんなでおしゃべりして、ゆっくり時間を過ごします。



▼白石区の認知症カフェ

名称	場所	電話番号
あかりカフェ	栄通 16	850-2088
レモンカフェ コミ白	本郷通 3 南	864-5321
あるカフェ	本郷通 9 北	846-7110
カフェ モア・サロン	北郷 4-12	879-1600
こまちテラス	菊水上町 4-3	811-8110

※開催日や内容などの詳細は、各カフェへ

男の認知症介護塾

認知症の人を介護する男性が集まる交流の場です。介護や家事に関する講話を聞いたり、自らの思いを語り合ったりします。



開催 年 2 回

詳細 保健支援係 (☎861-2450) へ
※平日 8 時 45 分～17 時 15 分

講話の内容は、この先のことを考える材料になりました。みんな同じような不安や悩みを持っていて、共感できました。



参加された
たけうち
竹内さん夫婦

札幌認知症の人と 家族の会「つどい」

介護中の人や、介護経験者が集まる場です。抱えている思いや体験談を話し合い、たまったストレスを解消します。



開催 月 1 回

詳細 札幌家族の会 (☎281-2969) へ
※火曜・水曜 10 時～15 時

同じ思いを抱えた仲間との出会いや共感、励まし合いで、少しでも明るい気持ちになってくれたらうれしいです。



運営に携わる
おの
大野さん

ご活用ください

札幌市認知症ガイドブック

市の支援やサービス、情報交換の場などを掲載した冊子

札幌市認知症
ガイドブック



区内で認知症の
検査・相談ができる
医療機関の一覧

64 歳以下で発症する
若年性認知症について
掲載した冊子



若年性認知症の人と
家族への支援の手引き

配布場所 白石区複合庁舎 2 階保健福祉課 ホームページからも閲覧可 ▶ 白石区認知症ナビ 検索

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。 ● 2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

住民集団健康診査中止のお知らせ

会場を新型コロナウイルスワクチン接種会場として使用するため、2月21日(月)に予定していた住民集団健康診査は中止します。

がん検診

①胃(バリウム)、②大腸(検便)、③肺(胸部X線)。

日時 3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、

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 ①②3月14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

各センターからのお知らせ

※対象や申込などの詳細は、お問い合わせください。

●白石区民センター ☎861-3100 FAX861-4164

背骨コンディショニング講座 要申込：2,600円

日時 2/24(木)、3/1(火)、3/10(木)、3/15(火)の全4回。10時～12時

定員 15人(多数時抽選)

申込 2/14(月)～2/17(木)10時～17時

●白石東地区センター ☎866-3000 FAX866-3270

やさしい終活セミナー

要申込：無料

～相続と遺言について

日時 2/24(木)、3/3(木)、3/10(木)の全3回。10時～11時30分

定員 12人(先着順)

申込 2/11(祝)～2/22(火)9時～21時

わってください。
詳細 白石保健センター
☎(862)1881、FAX(864)2050

出前子育て相談
ピンポンこんにちは

保育士がご家庭を訪問し、子育てに関するアドバイスをさせていただきます。

日時 平日10時～16時の間で

1時間程度(年末年始を除く)。

対象 区内にお住まいの未就

学の子どもと保護者。

申込 平日8時45分～17時15

分に電話で(年末年始を除く)。

申込先・詳細 子育て支援担

当係 ☎(861)0345、FAX(861)0874



レバンガ北海道公式戦で招待 ～白石区民応援デー～

札幌を本拠地とするバスケットボールチーム『レバンガ北海道』と、『茨城ロボッツ』の試合(スタンドB指定席)に、抽選で100人の方を招待します!

※応募者の個人情報は株式会社レバンガ北海道が適切に管理し、本件を含む同社からの案内以外には使用しません。

※無観客試合、開催延期などの場合は、はがきにご記入いただいた電話番号に同社から連絡します。

日時 3月23日(水)19時5分試合開始

会場 北海きたえーる(豊平区豊平5条11丁目)

対象 区内にお住まいの方 定員 100人(多数時抽選)

申込 往復はがきの往信面に観戦希望者の住所・氏名・年齢・電話番号を、返信面に抽選結果の返信先(申込者の住所・氏名)を記入の上、〒004-0041厚別区大谷地東2丁目5-60「レバンガ北海道 白石区民応援デー係」に送付。申込期限は2月20日(日)(消印有効)。1人1通のみ有効。

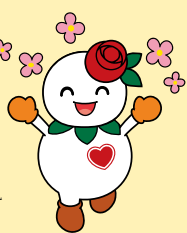
詳細 レバンガ北海道 ☎555-9090

1月号クロスワードパズルの答え

し	る	こ	せ	ろ	は	ん
ろ	ち	い	ん	か		
っ	さ	け	き	ま	り	
び	く	ぶ	り		す	
い	ら	い	ら	く		
た	も	ん	ま	れ	き	
て	い	お	う	ま		
ふ	る	さ	と	まつ	り	

ふ A く B き C た D る E

皆さんの応募
ありがとうございます!



白石区ふれあいパラコンサート中止のお知らせ

感染症の影響により、今年度の開催を中止します。

詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

広告





子どもも楽しめる！ しろっぴーおすすめイベント★

詳細

地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

しろっぴーキッズシアター ミニ in えほん図書館

札幌国際短編映画祭の未就学児向け映画の上映と、英語・日本語の二言語による絵本の読み聞かせを行います。

日時 3/5(土) ① 10時～10時30分 ② 11時～11時30分
③ 13時～13時30分 ④ 14時～14時30分

※希望の時間帯を1つ選んで申し込み。

場所 えほん図書館

定員 各回7組(1組3人まで)【多数時抽選】

対象 市内に居住か通園する未就学児とその保護者

申込 参加者の住所・氏名・年齢・連絡先、観覧希望時間を記入し、Eメール(shiroishi_chosei@city.sapporo.jp)か往復はがき(宛先：〒003-8612 白石区南郷通1丁目南8-1 地域振興課)で。申込期間は2/14(月)～2/18(金)(消印有効)。

白石区なわとび大会 (WEB開催)

15秒間のなわとび動画を提出し、跳んだ回数を競います。参加者全員にしろっぴーグッズをプレゼント！

動画提出期間 2/1(火)～2/28(月)

対象 区内に居住か通学する小学生

▼詳細は、ホームページでご確認ください。

白石区なわとび大会

検索



みんなの写真で作る しろっぴーの雪まつり

しろっぴーフォトコンテストの応募作品を展示します。作品を見ながら楽しめるクイズも！クイズの正解者は、しろっぴーグッズが当たるカプセルトイができます。

期間 3/5(土)～3/11(金)

※カプセルトイができるのは10時～16時。

場所 白石区複合庁舎地下2階
まちづくりイベント広場



さらに…

3/5(土) 限定 しろっぴーと一緒に
記念撮影ができる！

インスタントカメラで撮影し、その場で写真をお渡しします。

時間 ① 11時30分～
② 14時30分～

定員 各回50人【先着順】
※当日受け付け。

▼詳細は、ホームページでご確認ください。

しろっぴーフォトコンテスト

検索



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。

白石老人福祉センター 令和4年度 定員制教養講座

講座名	開催日	時間	定員
園芸	第1・3月曜	13時～14時 ※内容により15時まで。	16人
椅子健美操	①第1・3月曜 ②第2・4火曜 ※受講はどちらか一方。	10時～11時	各50人
皮革工芸	第1～3火曜	13時～15時	12人
絵手紙	第1・3水曜	13時～15時	16人
オカリナ	第2～4水曜 ※5月～9月	① 13時～13時50分 ② 14時10分～15時 ※受講はどちらか一方。	各16人
書道	第1・3木曜	13時～15時	16人
身体の硬い 人のヨガ	第1・3金曜	① 9時15分～10時15分 ② 10時30分～11時30分 ※受講はどちらか一方。	各40人

対象

市内在住の、令和4年4月1日時点で60歳以上の方(初めて受講の方が優先)。

費用

受講料無料。教材費実費。

申込

2月14日(月)～25日(金)9時30分～17時に電話か窓口、ファクス、Eメールで(多数時抽選)。窓口の場合、センターの利用登録証または住所・氏名・年齢が確認できるものを持参。ファクス、Eメールでの申し込みの詳細はお問い合わせください。

申込先・詳細 白石老人福祉センター「ひだまり」 ☎851-1551、FAX851-1598
Eメール shiroishi-r@sapporo-shakyo.or.jp

