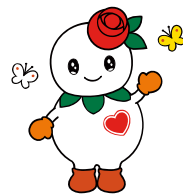


2022

6

June

区民のページ

白石区役所ホームページ
おもしろいしWEB(編集) 白石区総務企画課広聴係
☎ 861-2410 FAX 860-5236
www.city.sapporo.jp/shiroishi/50th
Anniversary
SHIROISHI2022年4月1日で
白石区は区制の施行から
50周年を迎えました

白石区複合庁舎

〒003-8612 札幌市白石区南郷通1丁目南8-1

白石区役所(代表) ☎ 861-2400

ちあふる・しろいし ☎ 868-3160

えほん図書館

☎ 866-4646

白石保健センター ☎ 862-1881

白石区民センター ☎ 861-3100

土木センター

白石区土木センター [本通14南] ☎ 864-8125

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

まちづくりセンター

白石 [本通1南] ☎ 861-8270

北白石 [北郷2-3] ☎ 874-0293

東白石 [本通13南] ☎ 861-9262

北東白石 [北郷3-12] ☎ 875-3077

東札幌 [東札幌2-4] ☎ 811-9355

白石東 [本通18南] ☎ 862-0813

菊水 [菊水7-2] ☎ 811-9445

菊の里 [菊水元町8-1] ☎ 871-2355

白石区の人口・世帯数

※令和4年5月1日現在

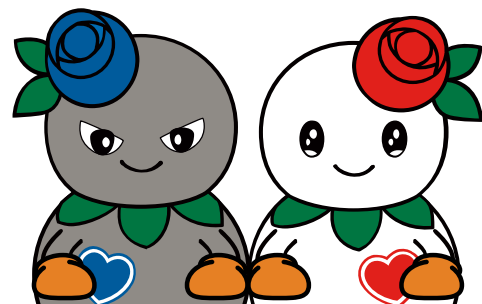
人口 211,646人(+245)

世帯数 109,985世帯(+365)



白石駅ターミナル

1976年6月の地下鉄東西線(琴似~白石間)開通に伴い、駅直結のターミナルが建設されました。写真は同年5月、地下鉄開通前に撮影したものです(札幌市公文書館所蔵)。



6月は食育月間

朝ごはんを 毎日食べよう!



1日をスタートさせるのに大切な「朝ごはん」。「時間がないから…」「食欲が湧かないから…」と朝ごはんを食べないで出かけることはありませんか。平成28年に行った札幌市健康・栄養調査によると、6人に1人が「朝食を毎日食べない」との回答が。このページでは、朝ごはんを毎日食べるメリットや、時間がない朝でも簡単に作れる白石区オリジナルの朝ごはんレシピを紹介します。

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

(まずは知ってほしい)

朝ごはんを毎日食べると、こんないいこと!

メリット
1

体のリズムを整える

朝ごはんを食べるために少し早く起きるので、体や生活のリズムが整い、スッキリ目覚めます。

メリット
2

体温を上げる

寝ている間に下がった体温を上げてくれるので、元気に動くことができます。

メリット
3

エネルギーを補給する

寝ている間に使われたエネルギーを、脳や体にしっかり補給してくれます。

メリット
4

栄養バランスが整う

昼・夜の2食より3食の方が、体に負担をかけずに栄養素を必要量とることができます。

(少しずつ続けて習慣にしよう)

朝ごはんのステップアップ!

朝ごはんを食べない日がある…



ステップ1

まずは何かを食べる



ごはん・パンなどの主食、バナナやヨーグルトから始めてもOK!

ステップ2

2品に増やす(主食+主菜)



ごはん+納豆
食パン+ゆで卵
など

ステップ3

3品そろえる(主食+主菜+副菜)



納豆ごはん+具だくさんみそ汁
食パン+目玉焼き+サラダ
など

もっと知りたい方は…



▼しろいし食育通信



おすすめレシピや災害時の食の備えなど、役立つ食育情報が満載の小冊子



▲朝ごはんのススメ!

朝ごはんの簡単レシピや、SDGs との関係などを掲載したリーフレット

配布場所 白石区複合庁舎4階 白石保健センター



(白石保健センターの管理栄養士が考案)

1皿で主食・主菜・副菜がそろう！時短朝ごはんレシピ



よくかむのを忘れずに！

さばの梅雑炊

1人分 ■エネルギー 467kcal ■タンパク質 26.7g
■脂質 14.0g ■食塩相当量 2.2g



約
10分

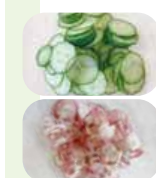
材料・2人分

さば水煮缶 (汁ごと使う)
.....1缶
水300ml
ごはん2膳分
A キュウリ1本
梅肉 (チューブ入りでOK。
梅干しなら2個程度の実
を包丁でたたく)
.....大さじ1強 (20g)
塩少々
溶き卵1個分
白すりごま小さじ2
ミョウガ1本



作り方

1 ごはんは洗ってざるにあげる。キュウリは輪切りに、ミョウガは小口切りにする。



時短ポイント

前日に野菜を切っておくと5分の時短！

2 鍋にAを入れて中火にかける。沸騰したら溶き卵を回し入れ、固まったらすぐに火から下ろす。



3 器に盛って白すりごまをふり、ミョウガを添える。

完成



浸して食べるとガーリックトースト風味！

野菜スープのパン添え

※食パン5枚切りで計算

1人分 ■エネルギー 343kcal ■タンパク質 13.3g
■脂質 13.6g ■食塩相当量 2.7g



果物と牛乳を添えると
バランス good！

約
15分

材料・2人分

キャベツ100g
ニンジン20g
アスパラ40g (2～3本)
A 水400ml
固形コンソメスープの素
.....1個
おろしにんにく
.....小さじ1/2
チキンナゲット4個
塩・こしょう少量
食パンまたはフランスパン
.....2食分
バター10g



作り方

1 野菜とナゲットを食べやすく切る。



時短ポイント

カット野菜や冷凍野菜を使うと5分の時短！

2 鍋にAを入れてふたをし、野菜が軟らかくなるまで煮る。ナゲットを加えて1分煮たら、塩・こしょうで味を調え火を止める。



3 パンにバターを塗って焼く。

4 2を器に盛り、3を添える。

完成



- 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



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。

実施日	受付時間	会場
6月23日(木)	9時～11時 13時30分～15時	北都地区会館 (北郷3条12丁目)
6月28日(火)	9時～11時	川北会館 (川北2条2丁目)
7月5日(火)	9時～11時	白石東地区センター (本通16丁目南)
7月6日(水)	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。

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ください。

①胃(バリウム)、②大腸(検便)、③肺(胸部X線)。



がん検診

費用 ①100円、②400円、③無料。
申込 ①②7月11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・中期の離乳食
日時 6月30日(木)13時30分～14時
会場 白石区複合庁舎内。
対象 生後4カ月から8カ月までの子どもと保護者。
定員 6組(先着順)。
申込 6月16日(木)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。

迷ったらここ！子育てサービス活用のアドバイス
日時 6月30日(木)14時30分～15時
会場 白石区複合庁舎内。
対象 就学前の子どもと保護者。
定員 6組(先着順)。
申込 6月16日(木)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。

6月16日(木)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。

6月16日(木)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。

6月16日(木)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。

6月16日(木)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。

子どもの睡眠と生活リズム

日時 7月7日(木)13時30分～14時、②14時30分～15時。
①②どちらか一方を受講。
会場 白石区複合庁舎内。
対象 0歳から1歳6カ月までの子どもと保護者。
定員 各回6組(先着順)。
申込 6月23日(木)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。



社会を明るくする運動

犯罪や非行のない明るい社会の実現に向けた講演会です。
日時 7月4日(月)14時～15時30分。
会場 札幌コンベンションセンター(東札幌6条1丁目)。
定員 190人(先着順)。
申込 6月13日(月)から電話で。受付時間は8時45分～17時15分(土・日曜を除く)。
【詳細】地域振興課へ(861)2422、FAX(861)2775

広告



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。

● 北白石地区センター ☎874-8232 FAX874-8241

スマホ&タブレット講座 要申込：3,000円

日時 7/26(火)、8/2(火)、8/9(火)の全3回。

13時30分～15時30分

定員 15人(先着順)

申込 6/20(月)～7/11(月)9時～21時

● 白石東地区センター ☎866-3000 FAX866-3270

着物リメイク講座 要申込：3,000円

日時 7/7(木)、7/8(金)の全2回。

10時～12時

定員 8人(先着順)

申込 6/13(月)～6/30(木)9時～21時

● 菊水元町地区センター ☎872-7600 FAX874-1211

タヒチアンダンスエクササイズ 要申込：2,000円

日時 7/5(火)～10/25(火)の毎週火曜。全16回。

13時30分～14時30分 ※8/16は休み。

定員 10人(先着順)

申込 6/20(月)から。9時～17時

寿大学受講者募集

寿大学は、高齢者を対象とした生涯学習教室です。歴史や健康、地域づくりなどについて、幅広い内容を学ぶことができます。

日程 8月2日(火)～11月29日(火)の毎週火曜(全15回)。1回1時間30分程度。※一部例外あり

会場 白石区民センターほか

対象 区内にお住まいの昭和32年4月1日以前に生まれた方で、毎回参加できる方。
※過去に受講した方は除く。

定員 25人(多数時抽選)

費用 教材費一部実費

申込 はがきに「寿大学入学希望」の旨と住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、返信先(住所と異なる場合)を記入し、地域振興課(〒003-8612 南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎)に送付。ファクス、窓口でも可。
申込期間：6月13日(月)～7月8日(金)(必着)

申込先・詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

白石区民応援デー

北海道日本ハム

ファイターズ

VS 東北楽天
ゴールデン
イーグルス

公式戦にご招待!

詳細 北海道日本ハムファイターズ
☎0570-005-586

HOKKAIDO NIPPONHAM
FIGHTERS

日時 8月16日(火) 18時試合開始

会場 札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘1)

対象 区内にお住まいの方

定員 C指定席1,000組2,000人
(多数時抽選)



©H.N.F.

申込 球団公式サイト www.fighters.co.jp/expansion/invitation/2022/sapporo_form.html の申込フォームまたは右記コードから。



申込期間：6月1日(水)～6月25日(土)

※当落結果は試合日の1週間前をめぐに球団から[fighters.co.jp]、[fmail.fighters.co.jp]のドメインのメールで通知されます。

※応募者の個人情報は株式会社ファイターズ スポーツ&エンターテインメントが適切に管理し、本件を含む案内以外には使用されません。

広告





カラスと 上手く付き合おう！

ポイントは「程よい距離感」

4月～7月はカラスの子育ての季節です。子育て中のカラスはとても神経質！大切な卵やひなを守ろうと、私たち人間を驚かせることがあります。カラスの生態を知って、上手に付き合しましょう。

カラスを「近づけない」

生ごみはカラスにとってごちそうです。餌となるごみをしっかり管理することで、カラスが街中に出てくるのを防ぐことができます。

▶ ごみ出しをひと工夫

「ごみは収集日の朝に出す」などの基本的ルールを守ることはもちろん、「生ごみは見えないように新聞紙で包んでから捨てる」といったひと工夫で、ごみが荒らされにくくなります。



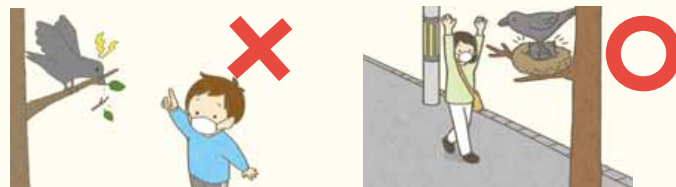
カラスを「避ける」

「カッカカッ」はカラスの威嚇のサイン。この小刻みな鳴き声が聞こえたら、要注意です！近くに巣があるかもしれません。

▶ カラスの威嚇に気付いたら…

カラスを刺激することはやめましょう！できれば、遠回りしてその場を離れます。

カラスの縄張りは半径 20 m～100 mとされ、この範囲から抜けると追ってこなくなるといわれています。



▶ どうしても避けて通れない場合は…

帽子をかぶったり、傘を差したりして頭を守りましょう。腕をまっすぐ上げて、ゆっくり歩くことも有効です。

慌てて走らないよう注意しましょう。カラスには逃げるものを追いかける習性があるのでとても危険です。

カラスのことをもっと詳しく知りたい方は…

カラスの生態や対策のヒントが載ったリーフレットがあります。

札幌市 カラスマニュアル [検索](#)

配布場所 白石区複合庁舎 1階 11 番窓口



● 巣を撤去したいのですが…

● 巣立ちまで見守ることはできませんか？

● ひながかえる前に巣を撤去すると、近くに巣を作り直すことがあります。また、巣を撤去したことでカラスが攻撃的になり、さらに子育ての期間が長引く可能性も…。

● ひなが巣立てば、威嚇は収まります。



カラスに関するお問い合わせ先

公園・街路樹の巣 (威嚇が激しい場合)	白石区土木センター ☎864-8125
電柱に できた巣	北電柱 北海道電力ネットワーク ☎0120-06-0327
	NTT 柱 NTT 東日本北海道 ☎0120-444-113
巣の撤去に伴う ひな・卵の捕獲許可	環境局環境共生担当課 ☎211-2879

- ・札幌市では私有地にできた巣の撤去は行っていない。土地の所有者（または管理者）が行ってください。
- ・卵やひながいる巣を撤去する場合は、事前に許可が必要です。

