

しろいし 区民のページ

2023年12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
TEL 861-2410、FAX 860-5236



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5年11月1日現在
人口 211,311人 (-51) 世帯数 111,486世帯 (+43)



予告 しろっぴー! 今回はイラスト部門を新設!

フォト & イラスト コンテスト

詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX 861-2775

今回のコンテストはこの2部門!

雪だるまの写真を撮って応募しよう!

イラスト部門
イラストやぬりえで応募しよう!

フォト部門

※応募方法などの詳細は1月号に掲載します。

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	
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

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

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
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
東札幌図書館(東札幌4-4)	☎824-2801
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

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

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、FAX 221-4894
Eメール info4894@city.sapporo.jp

今年も残すところあと1カ月。いよいよ辺り一面が真っ白な雪で覆われる冬がやってきます。今月号では、これからの季節に注意したい「危険」について紹介します。身近に潜む冬の危険について確認し、春までの毎日を安全に過ごしましょう。

これ



つるつる路面



昨冬も市内では1,000人以上の方が雪道で転倒し、救急搬送されています

中とじの「札幌市冬の暮らしガイド」(9ページ)では、滑りやすい路面になる条件や、転びにくい歩き方、転んだ時のけがを防ぐ服装など、冬のつるつる路面对策について紹介しています。また、消防局が公表している「雪道の自己転倒による救急搬送概要」によると、転倒による救急搬送が多い時間帯や年代の傾向は下記のとおりです。

転倒しやすい時間帯は7時～11時の午前の時間帯

「通勤、通学や通院などで外出する機会が多いこと」などから転倒による救急搬送が増えていることが考えられます。冬は移動に時間がかかります。時間に余裕を持って行動するよう心がけましょう。

転倒が一番多い年代は70代ですが、50代の方も注意が必要です

高齢者の転倒が多くなっていますが、実は50代の方も要注意！運動能力は40代後半から低下する傾向があり、50代の救急搬送人数は40代のおよそ2倍になっています。



白石区役所複合庁舎1階南郷通側と環状通側出入口付近では、「コロバースボトル」を配布しているよ

「コロバースボトル」とは、滑り止め用の砂を入れたペットボトルのこと。持ち運びに便利で、いつでも、どこでも、手軽に滑り止め材を散布できます。詳細は白石区のホームページをご覧ください。

白石区 コロバースボトル

検索



ノロウイルス



夏だけではなく！冬に流行する食中毒があります

「ノロウイルス」による食中毒は、11月から3月の冬期間に特に多く発生しています。ノロウイルスはウイルスに感染した人の手指や食品を介して口から体内に入り、嘔吐や下痢などの症状を引き起こします。また、直接人から人へ感染する力も強いので、適切な対応を取らないと、次々に感染が広がってしまいます。

予防のためにはここに注意しましょう！

- 手洗いは30秒以上かけてしっかりと
- 食材は中心部まで十分に加熱する
- 調理器具は熱湯や塩素系漂白剤で消毒する

手洗い



特に調理前とトイレの後は念入りに！

加熱



中心部の温度が85℃～90℃になってから90秒以上が目安

塩素系消毒



アルコール消毒では効果が期待できません



ノロウイルス以外にも、インフルエンザなど、冬にはさまざまな感染症が流行します。しっかり手洗いをし、食中毒や感染症を防ごう！！

白石区のホームページでは、嘔吐物の処理方法や塩素系消毒液の作り方など、ノロウイルスによる食中毒予防や感染防止に役立つ動画を公開しています。

白石区 ノロウイルス

検索





雪国生活初心者もベテランも知って安心!

身近に潜む冬の危険あれ

屋根の雪

その雪下ろし、本当に必要ですか？

屋根の雪下ろしは死亡事故の多い、危険を伴う作業です。北海道の一般的な住宅では、雪の重みによる変化（屋根や部材の変形、ふすまや戸が開かなくなるなど）が生じていない場合は、家屋が倒壊する可能性は低いといわれています。ただし、軒先の雪庇やつらは、落下すると歩行者がケガをする恐れがありますので、下記のことに注意した上で、落とすようにしてください。

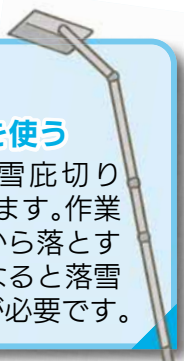
雪庇やつららを落とす時はここに注意しましょう！

作業する際は2人以上で

落ちてきた雪の下敷きになり、身動きができないまま窒息したり、凍死したりする例もあります。なるべく2人以上での作業を心がけ、難しい場合は、家族や近所の人にひと声かけてから行うようにしましょう。

気象情報を確認し、適切な除雪道具を使う

雪庇落としのための長い柄のついた雪庇切り（右図参照）という用具が販売されています。作業する際は真下からではなく、斜め後方から落とすようにしましょう。晴れて気温が高くなると落雪しやすくなるので、作業には特に注意が必要です。



屋根からの落雪に巻き込まれないために、軒下は歩かないようにしましょう！



ウインターライフ推進協議会のホームページでは、除雪のコツについて分かりやすく解説しています。

除雪のコツおしえます。

検索

HP



ヒートショック



冬は「ヒートショック」による入浴中の事故が増加します

ヒートショックとは、急激な温度変化に伴い、血圧が大きく変動することで起こる健康被害です。失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすケースがあり、時には死に至ることもあります。冬は脱衣所や浴室が冷えている場合が多く、そこから熱いお湯に入ることによって、ヒートショックが起こりやすくなるため注意が必要です。

温度差を抑えて、ヒートショックを予防しましょう！

- 脱衣所や浴室を事前に暖めておく
- 湯船に漬かる前に、かけ湯などで体を温める
- お湯の温度は41度以下、湯船に漬かる時間は10分以内に
- 浴槽からはゆっくり立ち上がる



冬の寒い脱衣所
(血管が縮んで、
血圧上昇)

寒い浴室内
(さらに血圧上昇)

熱めの湯に
漬かって温まる
(血管が広がり、
血圧降下)



風呂場や洗面所のほか、実はトイレもヒートショックが起こりやすい場所の一つ。注意が必要だよ！



- ファクスで申し込む際は次の事項を記載してください。 ①行事名 ②住所 ③氏名 ④電話番号またはファクス番号
- 12月11日以降の情報を掲載。 ● 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・パンフレットなどをご確認を。

実施日	受付時間	会場
12月20日(水)	13時30分～15時	旭町内会館 (平和通10丁目北)
1月6日(土)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	白石区民センター

※ 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 1月22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。
定員 ①25人、②40人、③定員なし。①②は先着順。
費用 ①千100円、②400円、③無料。
申込 ①②1月8日(初)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（年中無休）。
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 ☎862-1881、FAX(864)2050

冬休み親子料理教室

- 日時** 12月26日(火)10時～12時30分
- 会場** 白石区複合庁舎4階講堂・栄養実習室
- 対象** 区内にお住まいの小学生と保護者
- 定員** 親子10組（多数時抽選）
- 費用** 親子1組600円（子ども2人以上の場合は、1人につき200円追加）
- 申込** 12月12日(火)までに電話か下記URLまたはコードの区ホームページから。電話の受付時間は平日9時～17時。
www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/shokuiku/fuyuyasumi-oyako.html
- 詳細** 白石保健センター ☎862-1881、FAX864-2050

令和5年度 表彰受賞者

長年、地域の発展に貢献された功績により、白石区からは3名の方が表彰されました。心よりお祝い申し上げます。

自治振興功労者

社会教育功労者

東札幌地区

白石東地区

白石地区



ささき マリ子さん



ふくだ ひろし 洋さん



さいとう じゅんいち 淳一さん

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。

● 白石区民センター ☎861-3100 FAX861-4164

発見！チョコレートのひみつ

要申込：無料

日時 1/12(金) 14時～15時

対象 小学3年生～6年生

定員 25人(多数時抽選)

申込 12/11(月)～12/14(木) 10時～16時30分

● 北白石地区センター ☎874-8232 FAX874-8241

手打ちそば体験講座

要申込：2,500円

日時 12/16(土) 9時30分～12時30分

定員 16人(多数時抽選)

申込 12/1(金)～12/12(火) 9時～21時

地域のお茶の間

申込不要：100円

～ママとキッズのふれあいサロン

日時 12/19(火) 10時～12時

冬休み自由研究教室

要申込：300円

～熱気球や浮沈子を作ろう！

日時 1/10(水) 13時～15時

対象 小学3年生～6年生

定員 10人(先着順)

申込 12/12(火)～12/26(火) 9時～21時

● 白石東地区センター ☎866-3000 FAX866-3270

クリスマスコンサート

申込不要：無料

「詩の音～filia」による、二胡とピアノとソプラノの演奏会です。

日時 12/16(土) 14時～15時(13時30分開場)

定員 100人(先着順)

冬休みジュニア将棋教室

要申込：各回500円

日時 1/9(火)、1/10(水)、1/11(木)の全3回。

10時～12時

対象 小学1年生～6年生

定員 16人(先着順)

申込 12/12(火)～12/26(火) 9時～21時

● 菊水元町地区センター ☎872-7600 FAX874-1211

科学工作教室

要申込：500円

～イライラ棒を作ろう！

日時 1/12(金) 10時～12時

対象 小学1年生～6年生

定員 12人(先着順)

申込 12/11(月)～1/11(木) 9時～17時

※12/29(金)～1/3(水)を除く。



白石区成人式



区内に住民登録をしている平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた方へ、12月上旬頃に案内状と入場券を発送します。区外にお住まいの方も参加できますので、直接会場までお越しください。

日時 1月7日(日) 14時～15時30分

(受付開始は13時)

会場 アクセスサッポ口(流通センター4丁目)

※地下鉄大谷地駅からシャトルバスあり

会場内に掲示する新成人へのお祝いメッセージを募集します！

- ①お祝いメッセージ
- ②新成人との関係(家族、学校関係者など)
- ③氏名またはペンネーム

区ホームページの入力フォームか、ファクスまたは郵送(〒003-8612 白石区南郷通1丁目南8-1)で白石区役所地域振興課へ。

令和5年12月20日(水)まで(必着)。

白石区成人の日行事

検索



詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

札幌市衛生研究所

白石区菊水9条1丁目

☎841-2341、FAX841-7073

※業務は平日8時45分～17時15分
(12時15分～13時を除く)



札幌市の衛生環境を陰から支える施設



いとう 伊藤 所長

みなさんの身の回りにある空気や水、購入する食品などにはそれぞれ衛生的な基準があり、こうした基準が守られているのかを検査して調べるのが札幌市衛生研究所の仕事です。食中毒が発生した飲食店に行政指導を行うことがあります。その根拠となる検査もわれわれが行っています。また、インフルエンザなどの感染症の流行状況を把握するのも仕事の一つです。決して目立つ仕事ではありませんが、市民のみなさんの健康を陰から支えている施設です。

国際貢献につながった新生児検査

赤ちゃんが生まれつき持つ病気の有無などを調べる「新生児マススクリーニング検査」は、赤ちゃんの健康を守るとても大切なもので、市内で生まれた全ての赤ちゃんを対象に実施しています。現在は全自治体で行われている検査ですが、これを全国に先駆けて始めたのが札幌市衛生研究所。さらにこの検査を開発



途上国にも広めるため、1991年から2014年までの間、JICA(国際協力機構)が実施する研修で延べ39か国の医療関係者ら178人に技術指導を行いました。こうした取り組みが開発途上国の母子保健の向上に寄与したと評価され、1992年に第44回保健文化賞を受賞しています。

A 新生児マススクリーニング検査の様子

B JICAの研修に参加した国々から寄贈された各国の民芸品など

感染症対策のこれから

新型コロナウイルス感染症の流行初期から、PCR検査は札幌市衛生研究所で実施していました。日に日に検査数が増えて業務がひっ迫するなど、その影響は大きなものでした。この経験を生かし、現在札幌市では感染症対策の予防計画と実施計画の策定作業を進めています。感染症対策も防災訓練のように定期的な訓練を実施することなどを盛り込む予定で、将来感染症が流行した場合にも市民のみなさんの命と健康を守れるよう準備しています。

もっと深掘り！
札幌市衛生研究所

雰囲気はまさに研究所？

札幌市衛生研究所は職員41人のうち36人が衛生職と呼ばれる技術職員(令和5年11月現在)。白衣を着た職員が廊下を歩いたり、検査器具が置かれた部屋があったりと、この雰囲気は役所と言うより研究所という名前がぴったりかもしれません。

PCR検査ってどんな検査？

新型コロナウイルス感染症の流行によって毎日のように耳にしていたPCR検査という言葉。特定のDNAを人工的に複製して増やすことで、微量の検体からでもウイルスなどを検出することができる方法です。

衛生研究所のことをもっと知りたい

札幌市衛生研究所では、衛生に関するさまざまな情報を掲載した「ぱぶりっくへるす」という情報誌を毎年発行しています。市ホームページで公開していますので、右記コードからご覧ください。

