

しろいし 区民のページ

2024年8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6年7月1日現在
人口 211,659人(+2) 世帯数 112,538世帯(+25)

第32回

白石こころーど ふれあいマラソン

参加者
募集中!



日時 9月29日(日) 開会式 9時30分開始

コース 白石こころーど
※スタート・ゴールは万生公園(南郷通8丁目南)



申込先・詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

種目	①一般男子10km、②一般女子10km、③一般男子5km、④一般女子5km、⑤中学男子3km、⑥中学女子3km、⑦小学男子3km、⑧小学女子3km、⑨親子ペア2km。 ①～④は15歳以上(中学生を除く)、⑦⑧は小学4年以上、⑨の子どもは小学3年生以下。
対象	区内に居住か、通勤・通学する方(未成年者は保護者の承諾が必要)。
申込	地域振興課や総務企画課広聴係、区内各まちづくりセンター・各地区センターなどで配布する申込書に必要事項を記入の上、 8月20日(火)まで に地域振興課(〒003-8612 白石区南郷通1丁目南8-1)に持参または送付(当日消印有効)。下記ホームページからも申込可。 第32回 こころーど マラソン 検索 
その他	各種目3位までを表彰。タイムの計測は被表彰者のみ。



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、FAX 221-4894
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
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



8 月は野菜摂取強化月間

もっと野菜を食べよう

～1日3回ベジだべさ！



目標の350gまで
もうひと頑張り！

自分が1日にどのくらい野菜を食べているか知っていますか？

令和4年に行った札幌市健康・栄養調査によると、札幌市民（20歳以上）の1日平均野菜摂取量は284g。健康のために取りたい1日の野菜摂取目標量（350g）の8割程度に留まっています。今月号では野菜を食べることのメリットや、1日に350gの野菜を食べるためのポイントを紹介します。

8月は「野菜摂取強化月間」。この機会に食生活を見直してみませんか？

問い合わせ先

健康・子ども課 ☎862-1881、FAX 864-2050

野菜を食べるとこんないいことが！

ビタミンやミネラルで
体の調子が整う

カロリーが低く、
肥満予防にピッタリ！

食物繊維は便秘解消や
動脈硬化の予防に効果的

350gの野菜って具体的にどのくらいの量？

【野菜 350g の一例】

レタス（1/8 玉）
ホウレン草（1 株）
レンコン（1/4 節）
玉ネギ（1/4 個）
人参（1/4 本）
ミニトマト（2 個）
大根（1/20 本）
長ネギ（1/8 本）
ブロッコリー（1/3 株）



調理すると5皿分に！
※1皿分約70gの野菜で
合計350gに相当



思ったより多いね！
こんなに食べるのは、
大変そうだな…

次のページで350gの
野菜を食べるための
ポイントを紹介するよ



1日の摂取目標量

350gの野菜を食べるためにはどうしたらいいの？

★ もっと手軽に野菜を食べよう！

Point1

加熱して、かさを減らす



Point2

カット野菜や
冷凍野菜を活用する



コンビニなどでも
簡単に手に入ります！

Point3

外食時には
野菜の多い料理を選ぶ



サラダや野菜の小鉢を
追加するのもおすすめです

白石区のHPでは、いろいろな野菜レシピ（「毎日プラス1皿の野菜」、「1・2の3で！やさいおかず」）を紹介しています。こちらもぜひご覧ください！

白石区 うちで作ろう！うちで食べよう！

検索



★ 野菜を食べる回数を増やそう！

350gの野菜を、1～2回の食事で食べるのは大変です。

札幌市が令和4年に実施した健康・栄養調査（アンケート調査・食事調査）によると、野菜を食べる回数が多い人ほど野菜350gをしっかりと取れている傾向があることが分かりました。

「1日3回」を目標に野菜を食べてみてはいかがでしょうか。



▲ 札幌市野菜摂取強化月間
新スローガン
「1日3回ベジだべさ！」

たくさん野菜を食べて、今より **もっと** 健康な毎日を

8月は野菜に関するイベントが盛りたくさん！



クッキングライブ

～見て聞いて食べて学ぶ講座～

野菜のおいしい食べ方や減塩の工夫について、調理のデモンストレーションを見ながら学びます。完成した料理の試食コーナーもあります。

日時 8月29日(木) 10時30分～12時

会場 白石区複合庁舎4階講堂

対象 区内にお住まいの方

定員 24人（多数時抽選）

申込 8月13日(火)～19日(月)にホームページから（電話も可）。

白石区 クッキングライブ

検索



もっと食べよう！野菜パネル展

野菜の知識を学べるパネル展です。野菜レシピの配布なども行います。

開催期間	時間	会場
8月1日(木)～7日(水)	10時～21時	まちづくりイベント広場 (白石区複合庁舎地下2階)
8月8日(木)～13日(火)	8時45分～21時	白石区民センター (白石区複合庁舎5階)

※両期間とも初日は13時から、最終日は15時までの開催

白石保健センター管理栄養士がおすすめする**ヘルシーメニュー**を白石区複合庁舎6階食堂で毎月第3水曜日に提供しています（30食限定）。8月は野菜摂取強化月間のため、月2回（8月7日(木)、21日(木)）実施します。

詳しくはHPから▶



※申し込みや詳細については、健康・子ども課にお問い合わせください。



白石

3

広報さっぽろ | 2024・8

- ファクスで申し込む際は次の事項を記載してください。
- 8月11日(日・祝)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。

実施日	受付時間	会場
8月20日(火)	9時～11時	菊水地区会館 (菊水7条2丁目)
8月21日(水)	9時～11時	こころのリカバリー 総合支援センター (平和通17丁目北)
	13時30分～15時	北郷会館 (北郷3条3丁目)
8月26日(月)	9時～11時	白石東会館 (本通18丁目南)
	13時30分～14時30分	共栄福祉会館 (平和通7丁目南)
8月28日(水)	13時30分～15時	東札幌会館 (東札幌2条4丁目)
9月2日(月)	9時～11時	北郷瑞穂会館 (北郷8条9丁目)
	13時30分～14時30分	本郷会館 (本郷通8丁目北)
9月6日(金)	10時～11時	東米里福祉会館 (東米里2157)
	13時30分～14時30分	菊水元町南町内会館 (菊水元町7条2丁目)
9月10日(火)	9時～11時	東川下記念会館 (川下3条5丁目)
	13時30分～15時	みつば会館 (本郷通10丁目北)

※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。

※実施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。

その他 詳細は、受診券・パンフレットなどでご確認を。

がん検診 ①胃(バリウム)、②大腸(検便)、③肺(胸部X線)。

日時 9月30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 ①②合わせて45人、③定員なし。①②は先着順。

費用 ①千100円、②400円、③無料。

申込 ①②9月16日(月・祝)までに市コールセンターへ電話かファクス、HP(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
(862)1881、FAX(864)2050

赤ちゃんへのギフトをはじめ
この絵本
日時 9月10日(火)10時30分～11時30分、②13時30分～14時30分。①②どちらか一方を受講。

会場 白石区複合庁舎内。

しろいしスイーツプロジェクト 第1弾

個性あふれる白石区のスイーツの魅力を発信するために始動した「しろいしスイーツプロジェクト2024」。第1弾は「くろっぴーの誕生日(9月6日)をお祝いしよう!」をテーマにさまざまなイベントを開催します。詳細は決定し次第、白石区ホームページに掲載しますので、お楽しみに!

お問い合わせ先 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775



詳細はHPから

対象 0歳から1歳までの子どもと保護者。

定員 各回10組程度(先着順)。

申込 8月27日(火)から電話で。受付時間は10時～17時(土・日曜を除く)。

申込先・詳細 子育て支援担当係 ☎(861)0345、FAX(861)0874

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。

● 白石東地区センター ☎866-3000 FAX866-3270

楽々健康体操講座

要申込：1,500円

日時 9/3(火)、9/10(火)、9/17(火)の全3回。
10時30分～12時

定員 20人(先着順)

申込 8/13(火)～8/27(火)9時～21時

洋服ときものの整理収納講座

要申込：2,000円

日時 9/5(木)、9/12(木)、9/19(木)の全3回。
10時～12時

定員 12人(先着順)

申込 8/15(木)～8/29(木)9時～21時

● 北白石地区センター ☎874-8232 FAX874-8241

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 8/20(火)10時～12時

雨でもへっちゃら！おはなしかい

申込不要：無料

日時 8/24(土)11時～11時30分

一緒にZUMBA！

要申込：4,000円

日時 9/5(木)～10/24(木)の毎週木曜。全8回。
14時～15時30分

定員 16人(先着順)

申込 8/11(日・祝)～8/24(土)9時～21時

● 白石区民センター ☎861-3100 FAX861-4164

ウクレレをはじめよう

要申込：3,200円

日時 8/29(木)～10/3(木)の毎週木曜。全6回。
10時～11時30分

定員 15人(多数時抽選)

申込 8/19(月)～8/22(木)10時～16時30分

はじめてみようフラダンス

要申込：2,600円

日時 8/30(金)～9/27(金)の毎週金曜。全5回。
13時30分～15時

定員 15人(多数時抽選)

申込 8/19(月)～8/22(木)10時～16時30分

パン屋さんに教わる手作りパン講座

要申込：8,000円

日時 9/3(火)～9/24(火)の毎週火曜。全4回。
10時～13時

定員 10人(多数時抽選)

申込 8/19(月)～8/22(木)10時～16時30分

● 菊水元町地区センター ☎872-7600 FAX874-1211

スイーツ講座

要申込：2,000円

～スイートポテトとケーキサレ

日時 ①9/27(金)、②9/28(土)。12時～16時。
※①②どちらか一方を受講

定員 各回9人(先着順)

申込 9/9(月)～9/16(日・祝)9時～17時

歴しるべウオーキング



本郷通・本通・平和通の歴史跡を巡りながら
楽しく一緒に歩きましょう！

日時 8月30日(金)10時～12時(受付開始9時30分)

集合 白石あかつき公園 南側トイレ付近
場所 (南郷通14丁目北)

定員 50人(多数時抽選)

対象 区内にお住まいの方

申込 8月1日(木)～16日(金)に窓口、電話または
方法 ファクスで。受付時間は9時～17時。

申込先・詳細 白石保健センター ☎862-1881、FAX864-2050



第49回

白石区 ふるさとまつり



ステージイベントが決定しました！
毎年恒例の白石音頭や本陣太鼓など楽しい
イベントが盛りだくさんです。
中ホールでは遊芽カーニバル、川下公園で
は片倉鉄砲隊発砲演武も同時開催。
皆さまのご来場をお待ちしております！

日時 9月1日(日)10時～18時

会場 札幌コンベンションセンター
(東札幌6条1丁目)

詳細 ふるさとまつり委員会事務局(地域振興課)
☎861-2422、FAX861-2775



詳細は
HPから▲



広告



白石区

社会福祉協議会

ってこんなところ

問い合わせ先

白石区社会福祉協議会

南郷通1丁目南 白石区複合庁舎1階

☎861-3700、FAX866-8999

名前は聞いたことあるけど
何をしているところ？

自分にも関係がある
ところなのかな？



社会福祉協議会 ～「住民と一緒に福祉のまちづくり」～

社会福祉協議会（通称：「社協」）とは、地域福祉の推進を目的とした、社会福祉法に基づく民間団体（社会福祉法人）です。住民の身近な相談窓口として、お話を伺い、解決に向けたお手伝いをします。社協だけでは解決できない事は、町内会や企業・団体、他機関と連携しながら、皆さんが安心して暮らすことができる社会を目指して一緒に活動しています。

地域の皆が安心して暮らせるように
何かできることはあるかな

福祉のまち推進事業

住民による自主的な福祉活動を行う組織として、地区社会福祉協議会（連合町内会単位）ごとに「地区福祉のまち推進センター」を設置し、見守り活動や支えあい活動を一緒に進めます。

- 【主な活動】
- ・日常生活支援活動
 - ・ふれあい交流活動 など

身近な地域で気軽に
話せる仲間を作りたい

ふれあい・いきいきサロン事業

身近な地域で気軽に集まり、おしゃべりの場や茶話会など、交流や親睦を図る居場所を一緒に作ります。

- 【主な活動】
- ・サロンの立ち上げや運営についての相談
 - ・サロン情報の提供 など



得意なことを活かした
生きがいを見つけたい

ボランティア活動支援事業

得意なことを活かす場所、生きがいを見つける機会をボランティア活動を通じて一緒に探します。

- 【主な活動】
- ・「手伝ってほしい人」と「手伝うよという人」の仲介
 - ・ボランティアの学習会 など



高齢になっても住み慣れた地域
で自分らしく生活していきたい

生活支援体制整備事業

日常生活のちょっとした困り事に対して、町内会をはじめとする地域のさまざまな団体と支えあう仕組みづくりを一緒に進めます。

- 【主な活動】
- ・近所のみなさんで、知る、考える、話し合う機会の提供 など



高齢で玄関先の雪かきができず、
外に出るのが大変

福祉除雪事業

自力で除雪ができなくなった高齢の方などを対象に、通院や買物などの外出に困らないよう、道路に面した一戸建て住宅の出入口部分と玄関先までの通路部分（敷地内）の雪を地域の協力員が除雪します。

※除雪活動にご協力いただける方も随時募集しています。



今年度の
福祉除雪の申込期間は
8月13日(火)～9月17日(火)だよ

