

しろいし 区民のページ

2026年11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 8 年 10 月 1 日現在
国勢調査の確報値に基づいた推計人口

人口 210,892 人 世帯数 113,238 世帯

9/13 札幌コンベンションセンター



白石区ふるさとまつり

9/15 北海道情報専門学校



菊水地区まちづくりネットワーク会議・
北海道情報専門学校の包括連携協定式

9/17 有料老人ホーム「遊楽館」白石本通



100歳の敬老祝品贈呈



9/27 白石こころーど



白石こころーどふれあいマラソン

10/9 JR白石駅前



歴しるべウオーキング会

10/10 白石区民センター



白石区中学生の主張発表会



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

Ex-ℓ 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



冬に負けない体をつくる

白石区食改さんの「腸活レシピ」

～白石区食生活改善推進員のみなさん～

11月に入り寒さが増すと、体の冷えによって腸の動きが鈍くなり、免疫力の低下や、体調不良につながりやすくなります。本格的な冬が来る前の今こそ取り入れたいのがお腹から健康をつくる「腸活」です。今月は、白石区食生活改善推進員（通称：白石区食改さん）が、おすすめの「腸活レシピ」を教えてください。

お問い合わせ先 健康・子ども課地域保健一係 ☎862-1881

1. なぜ今「腸活」？ → 腸は「免疫の要」

発酵食品×食物繊維＝腸内環境最適化！

体の免疫細胞の約70%が集まる腸は、寒さによる冷えで動きが鈍くなると、体の免疫力も一緒に下がります。したがって、食事で腸内環境を整える「腸活」が寒さに負けない体づくりの力ギとなります。

「腸活」のコツは、みそやキムチなどの「発酵食品」とそのエサとなる野菜やきのこなどの「食物繊維」をセットでとることです。



発酵食品

×



食物繊維

=



2. 札幌市民は「腸活」にかかせない野菜が不足気味？

「腸活」にかかせない野菜などの食物繊維ですが、札幌市民は、大人一人一日当たりの野菜摂取目標量（350g）に対して、小鉢約一皿分（約70g）が不足しており、生野菜が減る冬は一段と深刻化します。

そこで活躍するのが、「切干し大根」などの乾燥野菜！「切干し大根」は生よりも食物繊維やカルシウムが豊富で保存性が高く、不足する野菜を手軽に補う強力な味方となります。



次のページでは、「白石区食改さん」がおすすめの「腸活レシピ」を紹介してくれるよ！



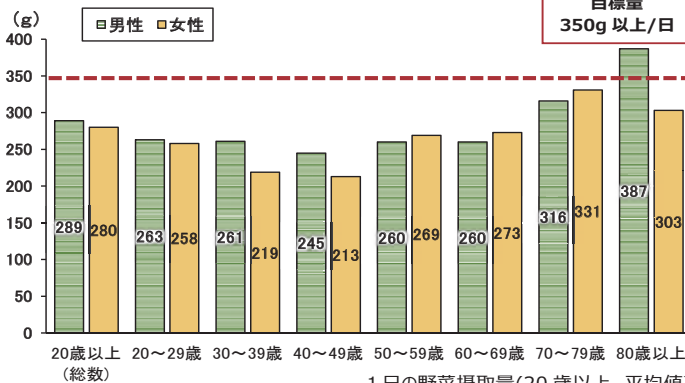
350g

大人一人一日の野菜摂取目標量

大人一人一日の野菜摂取の目標量は350g！
あと、70g足りないよ



目標量
350g 以上/日



出典：令和4年札幌市健康・栄養調査結果



3.食卓から始める簡単「腸活レシピ」

「白石区食改さん」が、これからの季節にぴったりのおすすめ「腸活レシピ」をご紹介します！



食物繊維が豊富！

「切干し大根の食べるスープ」



【ポイント】

- ・切干し大根の戻し加減や、スープを煮るときの火加減で水分が少なくなる場合があります。仕上がりのスープの量が足りない場合は、適宜水分量を調整してください
- ・ごぼうは冷凍さがきでも良いです



【材料(6人分)】

(具材)

- ・切干し大根:20g
- ・野菜:ごぼう50g、ニンジン50g、長ねぎ1/3本、小松菜100g、
- ・きのこ類:えのき80g、まいたけ1/2パック、しいたけ2枚、エリンギ1本、
- ・キムチ:30g
- ・鶏ひき肉(もも):100g

(スープ・調味料)

- ・ごま油:大さじ1
- ・切干し大根の戻し汁:460ml
- ・トマトジュース(無塩):190ml(1缶)
- ・鶏がらスープの素:5g
- ・みそ:小さじ1
- ・しょうゆ:小さじ1/2
- ・ラー油:お好みで適量

【作り方】

1. 下ごしらえ

- ・切干し大根: 水で戻して絞りと、細かく切る(※戻し汁 460ml取っておく)
- ・ごぼう: ささがきにして水にさらし、水気を切る。
- ・その他具材: ニンジン、えのき、まいたけ、キムチはみじん切り、長ねぎは小口切り、小松菜は1cmに切る。しいたけは5mmにスライス。エリンギは長さ幅共に3cm程度の細切り。

2. 調理

- (1) 鍋にごま油を熱して鶏ひき肉を炒め、肉の色が変わったら小松菜以外の具材をすべて加えて全体がなじむように混ぜて炒める。
- (2) 全体に油がなじんだら、戻し汁(460ml)・トマトジュース・鶏がらスープの素を加え、約10分煮込む。

3. 仕上げ

- 小松菜を加えてサッと火を通したら火を止めて、みそとしょうゆを溶き入れる。器に盛り、お好みでラー油をかける。

【一人分の栄養価】エネルギー93kcal、食物繊維3.4g、食塩相当量0.8g



腸活にピッタリ！

「キウイと甘酒のドリンク」



【材料(2人分)】

- ・米麹甘酒 125ml
- ・炭酸水 100ml
- ・ゴールデンキウイ 1個
- ・レモン汁(お好みで) 小さじ1
- ・氷(お好みで)

【作り方】

1. キウイの皮をむき、ビニール袋に入れてよくつぶす。
2. ボウルやピッチャーに1のキウイを入れ、米麹甘酒、炭酸水を注ぎ入れて軽く混ぜコップへ注ぎ完成。お好みでレモン汁や氷を加えてもおいしくいただけます。

【アレンジ】

ミキサーをお持ちの方は炭酸水以外の材料をミキサーにかけ、最後に炭酸水を合わせて軽く混ぜます。

【一人分の栄養価】

エネルギー87kcal、食物繊維1.1g、食塩相当量 0.1g

【ポイント】

ゴールデンキウイを使用するので酸味が抑えられ、おいしく飲めます



食改さんになって良かったこと！



白石区食改さんの「松井さん」

食改の活動を通して、健康知識やレシピが増えました。料理教室などでは幅広い世代と交流ができ、参加者の喜ぶ顔を見ることが大きな幸せです。

食改さんと作ろう



挑戦！

はじめてのおせち料理

食改の皆さんが講師となり、身近な料理を使って定番のおせち料理を調理実習で学べる食育講習会を開催します。

日時 11月27日(金)
10時30分～12時30分

会場 白石区複合庁舎4階

対象 区内にお住まいの方

定員 16名(多数時抽選)

費用 900円

申込 11月2日(月)～11月11日(水)
電話は9時～17時
HPは24時間受付

申込先・詳細

白石保健センター ☎862-1881



ご試食できます！



申込HP▲



- 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

- 11月11日(水)以降の情報を掲載。
● 費用の記載がないものは無料。

白石区からの

お知らせ



白石保健センターから

がん検診

①胃(バリウム)、②大腸(検便)、③肺(胸部X線)。

日時 12月21日(月)9時～10時。

①②のみ予約が必要。

会場 白石保健センター。

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55人、③

定員なし。①②は先着順。

費用 ①千300円、②400円、③

無料。

申込 ①②12月7日(月)まで

にWEB(左記コード)または

市コールセンター(1ページ参

照)へ電話、ファ

クス(8時～21時、

年中無休)で。

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。



申込WEB▲

詳細 白石保健センター
(862)1881、FAX(864)2050

ちあふる・しろいしから

父親による子育て推進事業
パパたちが主役、初めての親
子遊び

親子遊びや参加者同士の交
流を楽しみます。

日時 12月9日(水)14時～14時
45分。



会場 白石区複合庁舎内。

対象 歩く前の子どもと保護

者、これから親になる方。

定員 12組程度(先着順)

申込 11月25日(水)から12月8

日(火)までに電話で。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(861)0345、FAX(861)

0874



「白石区ガイド」配布中

区内の公共施設や避難場所の一覧、各種相談
窓口などを掲載したガイドマップです。



配布場所 白石区複合庁舎1階、
区内まちづくりセンター

詳細 総務企画課広聴係 ☎861-2410、FAX860-5236

札幌健康アプリ「アルカサル」対象イベント
札幌歯科医師会白石支部

市民健康教育講座

第1部：お口の健康づくり

～おいしく食べ続けるためには～

第2部：お口の健康を守る体操

日時 12月17日(木)14時～16時
(受付開始:13時30分)

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 40人(多数時抽選)

申込 11月27日(金)～12月7日(月)
8時～21時に電話またはHP
※1組2名まで申込可
※抽選結果は申込者全員に郵送

申込先・詳細

札幌市コールセンター ☎222-4894

申込HP▼



歯科
参加者
には
トナ
を



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

年忘れ女性マージャン大会

日時 12/5(土)12時30分～17時
定員 43人(先着順・女性限定)
申込 11/25(水)～12/2(水)
10時～16時30分

要申込：2,000円



● 北白石地区センター ☎874-8232 FAX874-8241

地域のお茶の間

～ママとキッズのふれあいサロン

申込不要：無料

日時 11/17(火)10時～12時

11月のおはなしかい

申込不要：無料

日時 11/14(土)、11/28(土)11時～11時30分

手打ちそば体験講座

要申込：2,900円

日時 11/28(土)9時30分～12時30分

定員 16人(先着順)

申込 11/11(水)～11/21(土)9時～21時

蔵書一斉点検のため
11月19日(木)～12月1日(火)は
お休みします。

※本は返却ポスト利用可。
※CDやDVDは、開館している他の
図書施設か、12月2日(水)以降に
カウンターでご返却ください。

東札幌図書館
お休みの
お知らせ

白石区複合庁舎に お車でお越しの皆様へ

10月5日(月)から、提携している駐車場の
白石ガーデンプレイスパークینگが
「カメラ式駐車場」に変わりました。

【駐車場の使い方】

1 駐車する



カメラが自動で
車を認識するから
駐車券が出ないよ！
そのまま通ってね

2 複合庁舎内の利用した窓口・施設で 駐車サービス券を受け取る



車で来たことを
職員に伝えてね

3 駐車場内の精算機に ①車両ナンバーを入力 ②駐車サービス券をかざして 割引認証を受ける



白石区 青少年武道大会

参加者募集

日時 12月6日(日)
9時45分～16時(選手集合は8時45分)

内容 剣道(小学生・中学生)
柔道(小学生・中学生)

会場 白石区体育館(南郷通6丁目北)

対象 区内にお住まいか、区内の武道団体に所属し
ている児童・生徒(保護者の承諾が必要)

申込 地域振興課で配布する申込書に必要事項
を記入の上、11月13日(金)までに同課に持参
か郵送(〒003-8612白石区南郷通1丁目南
8-1)、ファクスで。
持参の場合は8時45分～17時15分(土・日曜、
祝日を除く)。郵送の場合は当日消印有効。
HPからも申込可。

※ 大会は見学できます。お気軽にお越しください。



申込先・詳細

地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

詳細
HP▶



札幌市東部児童相談所

白石区本郷通3丁目北

☎863-6290、FAX862-3933

【事前予約制】 平日8時45分～17時15分
(祝・休日・年末年始12月29日～1月3日を除く)

詳細HP▼



～11月は児童虐待防止推進月間～

オレンジリボンは子ども虐待をなくすことを呼びかける市民運動のマークです。
児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189(いち・はや・く) ※無料



地域の子どもと家庭を支える新たな拠点



「札幌市東部児童相談所」は、2025年9月に市内2カ所目の児童相談所として誕生しました。これまでは中央区所在の「札幌市児童相談所」が市内全域をカバーしていましたが、虐待相談や一時保護の需要の増加などを受け、より身近に相談できる機関として開設されました。管轄区は、白石区、厚別区、豊平区、清田区です。

児童相談所が持つ大きな役割

児童相談所は、「虐待から子どもを守る」だけの場所ではありません。18歳未満の児童に関する相談を本人や家族から受け付けています。すべての子どもが健やかに育ち、本来持っている力や可能性を発揮できるように共に考えて、問題解決のサポートをする専門機関として総合的に支えています。

① 専門家チームがさまざまな相談に対応

「言葉が遅くて心配」「態度にイライラする」などの発達やしつけ、非行といった相談や悩みに対して、児童福祉司、児童心理司、児童相談員、保育士、医師などの専門職員がチームで対応しています。一人で悩まずに、何でも気軽に相談してください。



② 子どもの安全と安心を守る「一時保護」

保護者の病気や事故で養育が困難になった際など、虐待だけではなく、子どもを緊急に保護するのが「一時保護」です。安全確保と心身のケアを行いながら、「子どもの安全と幸せ」のため、家庭復帰を含めた今後の生活について一緒に考えていきます。



安心して相談できる充実の設備環境

所内には、遊んでリラックスできる「①プレイルーム」や、マジックミラーなどを活用して親子の関係構築を専門的に支援する「②おやこ支援ルーム」が整備されています。一時保護の子どもたちが思い切り体を動かすことのできる運動場「③アリーナ」もあり、安心して過ごせるような空間づくりの工夫がされています。

① プレイルーム



② おやこ支援ルーム



③ アリーナ



東部児童相談所からのお願い



親子の安心感を育む「言葉の工夫」

怒鳴る・叩くといった強い言葉や態度は子どもの心に伝わりにくいものです。否定的な言葉ではなく、「こうしたらいいよ」と具体的に伝えたり、「そう感じたんだね」と、子どもの気持ちを受け止める関わり方が、親子の安心感を育み、信頼感につながります。

「走っちゃダメ！」より「危ないから歩こうね」の方が伝わるよ



驚かないで！安全確認のための「家庭訪問」です

夜泣きやイヤイヤ期で子どもが泣き止まなくて困ってしまうことってありますよね。そんなとき、泣き声を聞いて心配した近隣住民からの連絡で児童相談所の職員が突然ご自宅を訪問することがあります。この訪問は、児童相談所の「連絡を受けたら48時間以内に子どもの安全を直接確認する」といったルールに基づいて行われます。職員の突然の訪問に驚くかもしれませんが、あくまでも安全の確認とご家庭をサポートするための訪問です。お悩みのことがあったらお気軽に何でも相談してくださいね。

子育てを一緒に応援したい仲間だよ

