

しろいし 区民のページ

2024年9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8月1日現在
人口 211,677人 (+18) 世帯数 112,643世帯 (+105)



7/27 月寒川河畔緑地

月寒川にぎわい川まつり



7/27 白石区民センター

白石区ふれあいパラスコンサート



7/31 白石区複合庁舎

夏休み親子料理教室



8/7 北都地区会館

北東白石地区七夕の集い



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



⑤ パークゴルフ場



北十三条橋付近の河川敷には無料で利用できるパークゴルフ場があるよ。

⑦ 環状北大橋

GOAL



ついにゴールにたどり着いたよ！
とっても気持ち良かったなあ。
みんなもぜひ「豊平川ゆったり満喫コース」
をウォーキングしてみてね♪

休憩エリア



地図上の★マークは座ることができる休憩エリアだよ。無理せずこまめに休憩を取ろうね。

⑥ 野鳥の生息エリア



ここは野鳥の生息の場として自然のまま残したエリアなんだって。野鳥たちを優しく見守ろうね。

④ 札幌市平和都市宣言パネル



平和通に続く「平和大橋」には「平和通の橋」という意味のほかに、「平和な世界が築けるように」との願いが込められているんだって。橋の両端には1992年に札幌市が採択した「**札幌市平和都市宣言**」の金属パネルが設置されているよ。

くろっぴー Information

今回ご紹介したコースが掲載されている「白石区ウォーキングマップ」や、白石の歴史をたどる「白石歴しるべウォーキングマップ」は**白石保健センター**などで配布中。白石区のホームページから印刷もできるよ！

ウォーキングマップ紹介



白石区 ウォーキングマップ

検索





しろっぴーが行く

豊平川河川敷

ゆったりウォーキング

9、10月は
札幌市健康づくり
促進期間

ウォーキングで
心も体も健康に

今回しろっぴーが
歩くコースはこの
赤いマルで囲った
エリアだよ。

9つのコースがある「白石区ウォーキングマップ」。
その中から今回は「豊平川ゆったり満喫コース」をご紹介します！
さわやかな風を受けながら歩くことができるコースを
しろっぴーが歩きました。皆さんも街中をゆったりと流れる
豊平川に沿ってウォーキングに出かけてみませんか？

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



函館本線・千歳線

平和
大橋

東
橋

水穂
大橋

③ 水穂大橋と豊平川



川のせせらぎに
癒やされながら
のウォーキング
は格別だよ♪

② 一条大橋



一条大橋の横の
階段で河川敷に
下りよう！



河川敷に着いたよ。
レッツ・ウォーク！

① 地下鉄菊水駅



地下鉄菊水駅から
いざ出発！
2番出口から出て
豊平川へ向かう。

START

地下鉄菊水駅

START

！ 自転車・歩行者合流エリア



地図上の黄色いラインの道は自転車
と歩行者が行き来する道になるから
注意しよう。歩行者は**右側通行**だよ。

！くろっぴー Information



「豊平川ゆったり満喫コース」は
地下鉄菊水駅から環状北大橋までの**約 4.2km**。
所要時間は**約 60分**のコースだよ。
ウォーキング前の**ストレッチ**とこまめな
水分補給もお忘れなく。

コース紹介



- ファクスで申し込む際は次の事項を記載してください。 ● 9月11日(水)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



実施日	受付時間	会場
9月30日(月)	13時30分～14時30分	旭町内会館 (平和通10丁目北)
10月8日(火)	9時30分～11時30分	白石区民センター (南郷通1丁目南)
	13時30分～15時	

※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。

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。



キノコによる食中毒に注意!



- 知らないキノコは「採らない」・「食べない」・「人にあげない」
- 種類ごとに分けておき、食べる前に再確認
- 食べて異常を感じたらすぐ病院へ
- 迷信を信じない(地味なキノコ、虫が食っているキノコは食べられるなど)

白石区複合庁舎4階健康・子ども課で「野や山のきのこハンドブック」配布中



詳細 白石保健センター
☎862-1883、FAX 863-2507

よみきかせ

「標本と絵本」

申込不要

@ちあふる・しろいし



自然を題材にした絵本の読み聞かせを行います。今回の絵本には大きくなると姿が変わるクワガタなどが登場!絵本に関連した植物や昆虫標本に、触れることもできます。

日時 9月27日(金)14時～14時30分
会場 白石区複合庁舎1階 ちあふる・しろいし
対象 就学前の子どもと保護者

詳細 札幌市博物館活動センター
☎374-5002、FAX 374-5014

がん検診
①胃(バリウム)、②大腸(検便)、③肺(胸部X線)。
日時 10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、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 ①100円、②400円、③無料。
申込 ①②10月14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

ちあふる・しろいしから
新米パパ・ママ集まれ!保護者同士子育てのあれこれをしゃべりませんか
日時 10月1日(火)13時45分～14時30分。
会場 白石区複合庁舎内。
対象 7カ月未満の第一子と保護者。
定員 8組程度(先着順)。
申込 9月17日(火)から電話で。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

当係 ☎(861)0345、FAX (861)0874
土木センターから
白石こころーど舗装改良工事のお知らせ
傷んだ舗装部分の改良工事を行っています。工事期間中は通行止めが発生する箇所があります。詳しくは、現地の看板などでご確認ください。
工事期間 10月下旬までの9時～17時。※天候などの影響により工事期間が延長になる場合があります。
工事箇所 東札幌1条6丁目、東札幌2条1丁目(環状夢の橋から南郷通の間)。
詳細 白石区土木センター ☎(864)8125、FAX (864)4530

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

9月のおはなしかい

申込不要：無料

日時 9/14(土)、9/28(土)。11時～11時30分。

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 9/17(火) 10時～12時

自分のパソコンで学ぶ

要申込：5,500円

パソコン基礎 & Word 初級講座

日時 10/7(月)～10/30(水)の毎週月・水曜。全6回。
19時～21時 ※10/9(水)、10/14(月・祝)は除く。

定員 12人(先着順)

申込 9/18(水)～10/2(水) 9時～21時

大人のバルーンアート講座

要申込：2,000円

日時 10/16(水)、10/23(水)の全2回。

18時30分～20時30分

定員 10人(先着順)

申込 10/1(火)～10/12(土) 9時～21時

● 菊水元町地区センター ☎872-7600 FAX874-1211

代謝upストレッチ

要申込：1,500円

日時 10/4(金)～10/25(金)の毎週金曜。全4回。
14時～15時30分

定員 20人(先着順)

申込 9/18(水)～9/28(土) 9時～17時

やさしい韓国語講座

要申込：2,500円

日時 10/18(金)～11/15(金)の毎週金曜。全5回。
18時45分～20時15分

定員 12人(先着順)

申込 9/30(月)～10/9(水) 9時～17時

● 白石東地区センター ☎866-3000 FAX866-3270

社交ダンス体験講座

要申込：500円

日時 10/24(木)、10/31(木)の全2回。
10時～11時30分

定員 10人(先着順)

申込 9/26(木)～10/10(木) 9時～21時

参加費
無料

札幌市

子育てボランティア講習会

「子育てボランティア」に興味のある方に向けた講習会です。子育て家庭の現状と支援の必要性、親子の関わり方についてお話しします。簡単な遊びも紹介します。

日時 11/7(木) 10時～15時

会場 白石区複合庁舎内

対象 札幌市民または市内でのボランティア活動を希望される方

定員 20人(先着順)

申込 10/8(火) 8時～10/29(火)にインターネットから。市コールセンター(1号参照)でも電話申し込み可。



インターネットは
24時間受付！

右記コードでも検索可▶

札幌市 お申し込み

検索

詳細

子育て支援担当係

☎861-0345、FAX861-0874



しろいし食育展

日時 9月9日(月)～9月13日(金) 10時～21時
※9日(月)は13時から、13日(金)は14時までの開催

会場 白石区複合庁舎地下2階
まちづくりイベント広場

最終日13日(金) 11時～13時30分には、クイズラリーを行います。手のひらで推定野菜摂取量を測ることができる機械も登場します！



食生活改善展

日時 9月13日(金) 11時～13時

会場 白石区複合庁舎4階 講堂

料理の
実物展示も
あるよ！

バランスの良い食事や野菜摂取のコツなどについて、パネルで展示します。



詳細 白石保健センター ☎862-1881、FAX 864-2050



認知症を理解する

認知症の方を見守る「認知症サポーター」になったのは、数年前に友人が若年性認知症に、同時期に義母も認知症になったことがきっかけです。認知症とは何か、私にもできることがあるのか知りたくて、地域包括支援センターで認知症サポーター養成講座を受け、認知症サポーターになりました。

認知症になってもすぐ生活ができなくなるわけではありません。周りからの支援によって、これまでと同じような生活を続けることができます。認知症の方と接する時には、困りごとの原因は病気にあるということを理解し、優しく接することができるよう、自分の心に少しの余裕を持つことを心がけています。自分自身のことが分からなくなる恐怖やいろいろな思い出が薄れていく悲しさなど、その本



白石区認知症サポーター
オレンジサポーター
佐々木 敦子さん

当の辛さは当事者になってみると分からないかもしれませんが、ですが、認知症がどんな病気かどうか対応すればいいのか、私たちが気にかけることで、認知症の方の気持ちが少しでも救われるというなと思っています。

見守るだけでなく支援者へ チームオレンジ

認知症サポーターとなり、認知症について理解することはできましたが、見守るだけでなく、もっと認知症の方を支援する活動がしたいと思っていました。そんな時、今年度から札幌市で始まった「チームオレンジ」という認知症への理解を深める活動に参加してみないかと誘いいただき、若年性認知症の友人と一緒に参加してみることになりました。チームオレンジでは、地域の方や学生さんに向けて、実際に認知症の方とお話するイベントを開くなどしています。認知症について気になると思うことが第一歩です。で、勇気を持って参加してみたいです。一緒に認知症について知ることから始めましょう。

一人で抱えこまず 参加してみよう

イベントの参加者の中には、認知症の家族を連れて参加している方もいます。「同じように困っている人がいる。自分は一

認知症サポーターステップアップ講座▶

認知症をより理解するための講習を開催しています。

認知症サポーターに関心のある方はお住まいの地区の地域包括支援センターへお問い合わせください。

- 第1 地域包括支援センター（白石・北東白石地区）☎864-4614
- 第2 地域包括支援センター（東札幌・菊水・北白石・菊の里地区）☎837-6800
- 第3 地域包括支援センター（東白石・白石東地区）☎860-1611



人じゃない」と思えるのはとても心強いのではないのでしょうか。若年性認知症になった友人は働くことが難しいと考えていたようですが、地域包括支援センターに相談したところ、理解のある職場を紹介してもらい、元気に働いています。

周りに相談できる人がいない、相談窓口が分からないという方もいると思いますが、地域にはきっと気にかけてくれる方がいるはずです。今後チームオレンジを通じて、認知症について困っている人が、一人で抱えこまず、周囲に相談しやすい環境が整うと良いと思います。

白石区

オレンジイベント

認知症への理解を深めることを目的に、若年性認知症と診断された丹野智文さん（たん の ともふみ）の実話をもとにした映画「オレンジ・ランプ」の上映会を開催。上映会終了後はパネル展・包括支援センターによる個別相談コーナーを設けます。認知症や介護のことについてお気軽に相談ください。

日時 9月28日(土)13時30分～16時30分（開場13時）

会場 白石区民センター 区民ホール

対象 区内にお住まいで「認知症の方ご本人」、「ご家族などが認知症の方」、「認知症の方を支援する活動に関心のある方」のいずれかに該当する方

定員 150人（先着順）

費用 無料

申込 9月12日(木)～20日(金)にインターネットから。市コールセンター（1☎参照）でも電話申し込み可。電話の受付時間は8時～21時（年中無休）。

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎861-2450、FAX861-2608

