

しろいし 区民のページ

2025年10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7年9月1日現在
人口 212,178人 (+82) **世帯数** 114,157世帯 (+46)



講師から野菜のおいしい
食べ方や調理の工夫など
を教えてもらったよ！



札幌交響楽団メンバー
による弦楽四重奏を
楽しんだよ！



8/31 白石区民センター



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

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





で始める 国際協力

入口はこちら♪

公共交通機関を
ご利用ください

今月は、北海道の国際協力の拠点である
JICA(ジャイカ/独立行政法人国際協力機構)
北海道の取り組みなどをご紹介します。
皆さんもJICAを通じて国際協力を始めて
みませんか？

アクセス・お問い合わせ



JICA 北海道(札幌)

白石区本通16丁目南
地下鉄東西線「南郷18丁目駅」
2番出口徒歩12分

☎866-8333

JICA 北海道(札幌)
のHPはこちら ▶



どんな活動をしているの？

草の根技術協力事業

日本の団体が持つ経験や技術を活かした国際
協力活動をJICAが支援し共同で開発途上国に
対して実施する事業です。

令和4年2月から7年1月までの3年間で、札幌市
水道局職員が札幌市やネパールのポカラ市で
研修を行い、現地技術者に水道事業に必要な知
識や技術を伝えました。



▲ネパールで研修を行う札幌市水道局職員



▲エクアドルに派遣中の
札幌市消防隊員 長谷川さん

JICA 海外協力隊事業

開発途上国の国づくりに貢献できる人材
を現地へ派遣する事業です。派遣された
隊員は現地の人々と生活を共にし、同じ
目線で途上国の課題解決のための活動を
行います。

札幌市の教員や消防隊員なども
JICA 海外協力隊として活躍しています。

JICA 北海道では海外
協力隊に関する相談を
随時受付中！
詳しくはホームページを
チェックしてね！

JICA 海外協力
隊のHP
◀



建物の中には何があるの？



ほっかいどう地球ひろばで世界を知
ることは国際協力の第一歩です。また、購
入することで開発途上国の労働者を守
ることにつながるフェアトレードショップ
などがあり、誰もが簡単に国際協力を始
めることができます。JICA北海道で身
近な国際協力を探してみませんか？



◀JICA北海道（札幌）
1Fのフロア図

レストランカフェ 地球こうさてん



20 円の寄付も立派な
国際協力の一つだよ

一食につき20円（開発途上国で
の給食一食分）を寄付できる
メニューのほか、さまざまな開発
途上国の料理を提供しています。
週替わりメニューはホ
ームページから確認で
きます。HPはこちら▶



訪問プログラム

希望に合わせてガイドが
施設を案内します。



申込など
はこちら▶

A 世界の国とこんにちは！



入場無料

年中無休
だよ♪

ほっかいどう 地球ひろば

【開館時間】10時～17時30分

民族衣装やパネル展を通じ、世界の
多様性や課題、北海道とのつながり
について理解を深められます。

B 教えて！世界で 起こっていること



「持続可能な開発目標（SDGs）」
のそれぞれの課題を、見て、触
れて、知ることができます。

C レッツチャレンジ！



身近な国際協力や「世界を
変える」がテーマの企画展
示をしています。

どんなイベントがあるの？

世界ふれあいひろば2025

JICA北海道、札幌市、札幌国際交流館が共同で
開催するイベント。子どもから大人まで国際交流
や世界の文化が楽しめます。今年は9月6日(出)
に開催され、海外の方と楽しく遊ぶ子ども達の声
が会場にあふれ、大いに盛り上がりしました。

※本イベントは来年も開催予定です。日程など
の詳細はJICA北海道のHPで確認できます。



世界のいろいろな国
の魅力が感じられた
最高に楽しいイベン
トだったよ！



第21回白石区子どもワンダーランド

札幌市に滞在する海外の方とゲームや
食事を通して楽しく国際交流します。

日時 11月16日(日)14時～16時30分
(13時30分開場)

会場 札幌国際交流館（リフレサッポロ）

対象 区内の小学生（親子での参加も可）

定員 80人（先着順）

申込 10月14日(火)から11月4日(火)までに
電話かファックス、またはEメールで

申込先・詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX 861-2775

Eメール shiroishi_chosei@city.sapporo.jp

白石区ふるさと会と白
石区が JICA 北海道と
協力して毎年開催して
いるイベントだよ！



▲昨年開催の様子



白石

3

広報さっぽろ | 2025・10

- ファクスで申し込む際は次の事項を記載してください。 ● 10月11日(出)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

がん検診

①胃(バリウム)、②大腸(検便)、③肺(胸部X線)。

日時 11月17日(月)9時～10時。

①②のみ予約が必要。

会場 白石区複合庁舎内。

対象 市内にお住まいで、

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、

定員なし。①②は先着順。

費用 ①千100円、②400円、

無料。

申込 ①②11月3日(月)祝ま

でに市コールセンター(一斉)参

照へHP、電話または

ファクスで。受付



申込HP▲

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 白石保健センターへ

(862)1881、FAX(864)205

0

ちあふる・しろいしから

子育て講座～後期・完了期の

離乳食

日時 11月20日(木)13時30分～

14時15分。

会場 白石区複合庁舎内。

対象 就学前の子どもと保護

者、これから親になる方。

定員 10組程度(先着順)。

申込 11月6日(木)から11月19

日(水)までに電話で。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

当係へ(861)0345、FAX(861)

0874

白石区民

卓球大会



第53回

日時 11月23日(日・祝) 開会式9時30分開始
(受付開始9時)

種目 ①小学男子、②小学女子、③中学男子、④中学女子、
⑤一般男子A、⑥一般女子A、⑦一般男子B、⑧一般
女子B、⑨一般男子C、⑩一般女子C(⑤⑥は中学生以
下を除く30歳未満、⑦⑧は30歳以上50歳未満、⑨
⑩は50歳以上)。

会場 白石区体育館(南郷通6丁目北)

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)、または区内各地区体育振
興会に加入している方(⑤～⑩は過去3年間の全
道大会入賞者を除く)。

費用 ①～④は無料、⑤～⑩は300円(当日支払い)。

申込 ホームページからの申込または、白石区複合庁
舎4階地域振興課および区内各まちづくりセン
ター・地区センターなどで配布している申込書
に必要事項を記入の上、10月31日(金)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)。



第53回 白石区民卓球大会 検索

申込先・詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

仕事や家事で忙しい…
そんなあなたの第一歩!

40歳からのカラダすっきり講座

講座内容

- 1 運動指導員によるストレッチ体操
- 2 管理栄養士による食事の講話
- 3 保健師による生活リズムに関する講話



日時 11月6日(木)18時30分～20時30分
(受付時間18時～18時30分)

※受付時間帯に体組成計やベジチェックなどを
使用し健康測定ができます。

会場 白石区複合庁舎4階講堂

対象 区内にお住まいの40歳以上の方

定員 15人(多数時抽選)

申込 10月24日(金)までに窓口、電話またはEメール
(sh.hokencenter@city.sapporo.jp)で。

申込先・詳細 健康・子ども課 ☎862-1881、FAX864-2050

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

10月、11月のおはなしかい

日時 10/11(土)、10/25(土)、11/8(土)
11時～11時30分

申込不要：無料

地域のお茶の間

～ママとキッズのふれあいサロン

日時 10/21(火)10時～12時

申込不要：100円

第39回北白石地区センター文化祭

日時 (展示発表)11/1(土)10時～14時
(舞台発表など)11/2(日)10時～15時15分

申込不要：無料

● 菊水元町地区センター ☎872-7600 FAX874-1211

美文字講座

日時 11/7(金)～11/21(金)の毎週金曜。全3回。
10時30分～12時

定員 12人(先着順)

申込 10/15(水)～10/21(火)9時～17時

要申込：1,700円

そば打ち講座

日時 11/22(土)13時30分～16時30分

定員 16人(先着順)

申込 11/5(水)～11/11(火)9時～17時

要申込：1,800円

ポットラック料理講座

～シュトーレンとビーフシチュー

日時 ①11/28(金)、②11/29(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 11/10(月)～11/15(土)9時～17時

要申込：2,000円



● 白石区民センター

☎861-3100 FAX861-4164

令和7年度白石区民センター祭

申込不要：無料

日時 (作品展示)10/25(土)、10/26(日)10時～15時
(ステージ発表)10/26(日)10時30分～15時

女性のためのすこやか健康セミナー

要申込：4,900円

日時 10/30(木)～11/20(木)の毎週木曜。全4回。
13時30分～15時30分

定員 16人(多数時抽選)

申込 10/14(火)～10/16(木)10時～16時30分

誰でも楽しく3B体操

要申込：3,200円

日時 11/4(火)～12/9(火)の毎週火曜。全6回。
13時30分～15時

定員 16人(多数時抽選)

申込 10/27(月)～10/30(木)10時～16時30分

はじめての自力整体

要申込：2,600円

～"居心地の良いからだ"をめざして

日時 11/10(月)～12/8(月)の毎週月曜。全4回。
13時30分～15時30分※11/24(月・休)は除く

定員 20人(多数時抽選)

申込 10/27(月)～10/30(木)10時～16時30分

白石区民センター事業

要申込：1,000円

マッキー・ズンバ フェス
～Mackey Zumba Fes

日時 11/16(日)13時30分～15時

定員 70人(先着順)

※10/14(火)から区民センター窓口で入場用リストバンドを販売。販売時間は10時～16時30分

● 白石東地区センター

☎866-3000 FAX866-3270

第25回白石東地区センター文化祭

申込不要：無料

日時 10/19(日)(作品展示)10時～15時
(ステージ発表など)12時～15時

キッズダンス体験教室

要申込：1,000円

日時 11/8(土)、11/15(土)の全2回。10時～11時30分。

定員 10人(先着順)

申込 10/24(金)～11/4(火)9時～21時

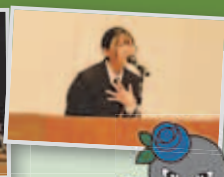
第56回白石区中学生の主張発表会

区内各中学校の生徒代表が、身近な体験や関心がある事柄について意見を発表します。宮城県白石市と登別市の生徒による特別発表もあります。

日時 10月11日(土)13時～16時40分

会場 白石区民センター 区民ホール

詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775



札幌市白石老人福祉センター

— 愛称：ひだまり —

白石区栄通6丁目

☎851-1551、FAX851-1598

※利用時間：9時～17時

休館日：祝日、年末年始



札幌市白石老人福祉センター

検索



高齢者の憩いの場、健康増進の場



おやまだ
小山田 館長

札幌市白石老人福祉センターは、愛称「ひだまり」として、高齢者の健康維持、生きがいの創出、社会参加を促し、社会的役割を認識するきっかけづくりの総合的な拠点として、重要な役割を果たしています。各種健康体操の実施や健康講話、教養講座の開催に加え、その他レクリエーションやサークル活動など、さまざまな目的で気軽に利用できる場を提供しています。

いろいろな設備を備え無料で楽しめる施設!!

館内には「ふまねっと」運動（写真A）などで使用する大広間、教養講座室、工芸室、血圧計やエアロバイクがある他、



B

囲碁・将棋なども楽しめます。多目的室では、卓球（写真B）やラテン系音楽に合わせて踊るズンバを高齢者などに配慮して簡単な振付にした「ズンバゴールド」（写真C）が開催されています。



A



C

す。他にも、椅子に座ったまま行う「椅子健美操」や、氷上のカーリングを床上で行えるように工夫した「カーリンコン」など魅力的な講座がたくさんあり、全て無料で開催されています。

また、美化活動や交通安全教室など、地域の方々と交流を深めるためのイベントを開催したり、町内会と連携した行事なども行っています。

施設利用にあたって

①利用資格

満60歳以上の市民の方。

②利用登録

最初に利用登録が必要です。登録には運転免許証、健康保険証、敬老手帳、マイナンバーカードなど年齢・住所を証明できるもの、緊急連絡先が必要です。利用登録証は即時発行します。

③利用には

施設を利用する際には、必ず利用登録証をお持ちください。

④利用範囲

1枚の利用登録証で市内10カ所の老人福祉センターを利用できます。浴室も利用できます。

※浴室利用料：250円/利用日：月水金、利用時間：13時～16時

もっと知りたい！ 老人福祉センター

歩行機能改善を狙う 「ふまねっと」はいかが？

約50cm四方のマス目でできた「ネット（あみ）」を床に敷き、その「ネット」を踏まないように、ゆっくり歩く運動です。認知機能改善や歩行改善効果があると考えられています。

心身の健康維持に効果的な 卓球がオススメです！

膝や腰への負担が比較的少なく、認知症予防や社会交流促進につながる卓球が活発に行われています。HPやセンター日より「ひだまり」の「卓球カレンダー」で、解放日時をご確認ください。

各種相談にも応じてます！

皆様の相談に無料で応じます。

- 行政書士相談（月1回・要予約）
- 住宅相談業者のご紹介
サ高住・有料老人ホームなどについて
- 介護相談（介護保険・介護サービスなどについて）
- 健康や生活上の悩み事の相談にも応じていますので、お気軽にお声がけください。