

# しろいし 区民のページ

2024年2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/](http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/)



白石区の人口・世帯数 ※令和6年1月1日現在  
**人口** 211,293人 (-19) **世帯数** 111,548世帯 (+10)



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

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](mailto:info4894@city.sapporo.jp)

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

まだまだ厳しい寒さが続く2月。家にこもりがちという方も多いのではないのでしょうか。そんな方にお勧めなのが、区内4カ所にある屋内運動施設。路面が滑りやすい冬でも、天候を気にせず、安心して体を動かすことができます。また、比較的安価な利用料金で、1回から利用できるのも魅力の一つ。運動習慣を身に付けるきっかけ作りに、一度足を運んでみませんか。



## 川下公園

# 「リラックスプラザ」

川下 2651 番地 3 外  
(☎879-5311)

(中央バス「白石高校前停留所」徒歩5分、  
「川下公園前停留所」徒歩1分)

**開館時間** 9時～19時※プール・浴室は10時から  
**休館日** 毎週月曜(祝・休日の場合は翌日)、  
12/29～1/3、機械設備定期点検期間

人工芝が広がる  
屋内公園でのんびり♪



利用料金 (個人利用)	一般	高齢者 (65歳以上)	中学生	小学生
プール	400円	100円	無料	
浴室	500円	400円	500円	400円
共通	700円	500円		

足つばを押し  
ながら歩ける  
「健康歩道」▼



※プール・浴室以外の利用は無料です。  
※障害者手帳、療育手帳などをお持ちの方は利用料金が減額になります。

## 札幌国際交流館



# 札幌国際交流館 (リフレサッポロ)

本通 16 丁目南  
(☎866-3811)

(地下鉄東西線「南郷 18 丁目駅」2 番出口徒歩 9 分)

**開館時間** 10時～21時  
**休館日** 第3月曜(祝・休日の場合は第4月曜)、  
12/29～1/3、点検整備期間

利用料金 (個人利用)	一般	高校生	高齢者 (65歳以上)	中学生以下
プール	580円	280円	140円	無料
体育室	390円	230円	130円	
共通	780円	410円	220円	

※利用料金(個人利用)は、各時間帯(午前、午後、夜間)ごとに必要です。  
※障害者手帳、療育手帳などをお持ちの方は利用料金が免除になります。

### ▼ジムエリア



利用料金に550円追加すると、ヨガなどのグループレッスンを受けることができます。昨年9月にリニューアルしたジムエリアもおすすめです！

札幌国際交流館 かわかみ 川上職員▶



運動習慣を身に付けて元気に！



# 春に向けて

# 体を動かそう



## 白石温水プール

平和通1丁目南  
(☎846-0004)

(地下鉄東西線「白石駅」7番出口徒歩15分、  
JR「白石駅」徒歩7分)

**開館時間** 10時～21時

**休館日** 第2月曜(祝・休日の場合は第1月曜)、  
12/29～1/3、機械整備点検期間

水中ウォーキング  
も楽しめます



利用料金 (個人利用)	一般	高校生	高齢者 (65歳以上)	中学生以下
当日券	580円	280円	140円	無料

※障害者手帳、療育手帳などをお持ちの方は利用料金が免除になります。

水深0.7～0.8mの  
幼児用プールがあります

プールの底には  
カラフルな魚の模様が！



※利用案内など詳細については、各施設の

## 白石区体育館

南郷通6丁目北  
(☎861-4014)

(地下鉄東西線「南郷7丁目駅」1番出口徒歩5分)

**開館時間** 9時～21時

**休館日** 第3月曜(祝・休日の場合は第4月曜)、  
12/29～1/3

利用料金 (個人利用)	一般	高校生	高齢者 (65歳以上)	中学生以下
当日券	390円	230円	130円	無料

※利用料金(個人利用)は、各時間帯(午前、午後、夜間)ごとに必要です。  
※障害者手帳、療育手帳などをお持ちの方は利用料金が免除になります。

2階には1周144mのランニングデッキが！  
冬でも安全にランニングやウォーキングが  
楽しめます。



脚力が鍛えられる  
ランニングマシン  
が人気です！

◀トレーニング室

トレーニング室には  
さまざまなマシンが  
そろっています。  
就学前のお子さん向  
けのプレイルームも  
あります。

▼プレイルーム



床暖房があり、冬でも  
暖かく過ごせます。

白石区体育館では、日替わりでさまざま  
なスポーツを楽しむことができます。  
また、各種運動教室も実施しています。  
仕事をしている人でも通いやすい夜間の  
教室もありますよ！



◀白石区体育館  
とおしま  
遠嶋職員

楽しめるスポーツの詳細は  
ホームページからも見られる  
利用時間割で確認を！



- ファクスで申し込む際は次の事項を記載してください。
- 2月11日以降の情報を掲載。
- 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。

**その他** 詳細は、受診券・パンフレットなどをご確認ください。

実施日	受付時間	会場
2月20日(火)	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** 3月25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** ①②3月11日(月)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。

**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）が必要になる場合があります。

**詳細** 白石保健センター

(862)1881、FAX(864)2050

### 明るい選挙啓発書道作品展

区内の小学生から応募のあった書道作品のうち、入賞作品を展示します。

**日時** 2月16日(金)～21日(水)8時45分～21時（最終日は16時まで）。

**会場** 白石区民センター

**詳細** 白石区選挙管理委員

会 ☎(861)2406、FAX(861)2586

## 1月号しろっぴークイズの答え

### ① 同じ絵を探そう!クイズ

答え **3** と **5**

1 漢字が違う



2 ナスが多い



3 正解



4 タカ目の目



5 正解



6 葉っぱの数



### ② 白石知識クイズ

答え **A** し **B** ろ **C** っ **D** ぴ **E** ー

北 2 4 条 さ く ら お お は し

環 状 通 ろ ー ず ア ベ ニ ュ ー

白 石 で つ ち ぼ う こ う

お も ち ゃ 病 院 ぴ ー ぽ ー

白 石 こ こ ろ ー ど

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

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 2/20(火) 10時～12時

### ● 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 3/4(月)、3/11(月)、3/18(月)の全3回。

13時30分～15時

定員 20人(先着順)

申込 2/13(火)～2/26(月) 9時～21時

## 出前子育て相談 ピンポ～ンこんにちは

保育士がご自宅を訪問し、子育てで困っていることや不安なことなどの相談を受けたり、子育てに関するサービスや制度を紹介したりします。**事前申込が必要です。**

**日時** 平日 10時～16時の1時間程度

**対象** 市内在住の未就学児の保護者

**申込** 平日 8時45分～17時15分に電話で

**申込先・詳細** 子育て支援担当係  
☎861-0874、FAX861-0874

## 白石老人福祉センター 令和6年度 定員制教養講座

講座名	開催日	時間	定員
園芸	第1・3月曜	13時～15時	16人
皮革工芸	第1・2・3火曜	13時～15時	12人
健美操	第2・4火曜	10時～11時	40人
絵手紙	第1・3水曜	13時～15時	16人
椅子ヨガ	第2・4水曜	① 13時15分～14時15分 ② 14時30分～15時30分 ※受講はどちらか一方。	各40人
オカリナ	第2・4水曜	13時～14時30分	16人
書道	第1・3木曜	13時～15時	16人

**対象**

市内在住で、誕生日が昭和39年4月1日以前の方(初めての受講者が優先)。

**費用**

受講料は無料。教材費は実費負担。

**申込**

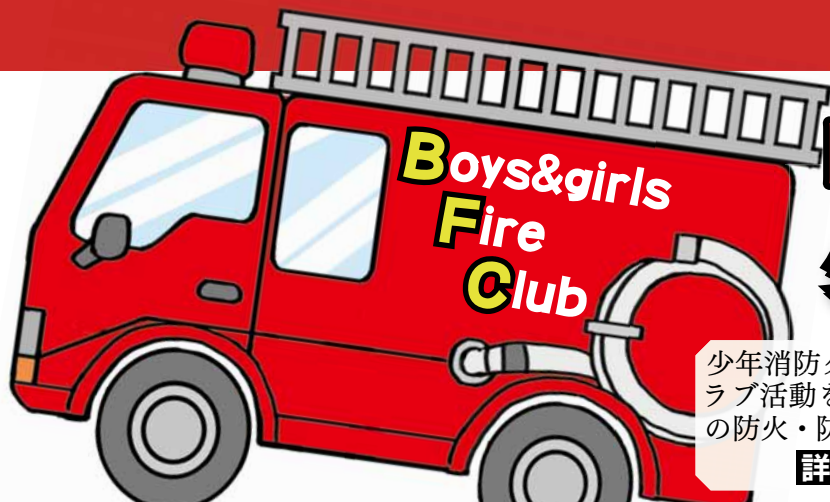
【窓口申込】2月9日(金)～22日(木)  
9時30分～17時

【電話申込】2月15日(木)～22日(木)  
9時30分～17時

多数時抽選。代理人の申込不可。窓口の場合、センターの利用登録証か、住所・氏名・生年月日が確認できるものと緊急連絡先の電話番号が必要。ファクス、Eメールでの申し込みは事前にお問い合わせください。

**申込先・詳細** 白石老人福祉センター「ひだまり」☎851-1551、FAX851-1598

広告



白石区

# 少年消防クラブ

地域を救う  
小さな消防士!

少年消防クラブ (BFC) とは、消防に関するさまざまなクラブ活動を行いながら、明るく元気な心身をつくり、地域の防火・防災意識を向上させることを目的とした団体です。

詳細 白石消防署予防課 ☎861-2100、FAX271-0674

## クラブ員の活動内容

消防の施設を使って放水体験やロープを使った訓練、応急手当の学習など、基本から応用までを学びます。他にも防災イベントなどではボランティアとして参加者へ消火器の使い方を指導するなどしています。

## 新しい取り組み「おうちでBFC」

自宅にいながらさまざまなことを学べるように、動画の配信を行っています。消防署の職員が消防車や機械器具について説明してくれます。



◀クラブ員から2名が代表し、消防隊員に教えてもらいながら動画を撮影

救助用器具を  
レポート ▶



## 活動の様子



防災イベントで消火器の使い方をレクチャー!



大人の消防団員と一緒に、応急手当の訓練に参加



消防車に乗り、車内のさまざまな機材について、熱心に勉強中

## 活躍している クラブ員に インタビュー



北白石地区  
クラブリーダー  
なかはし しょう  
中橋 翔さん

Q はじめたきっかけは?

A 学校で配られた消防署のパンフレットで知り、興味を持ったため参加しました。

Q 印象に残っている活動は?

A 千歳基地での戦闘機見学や、防災センターに行き、いろいろなアトラクションを通じて、防災の知識を学んだことです。普段できない経験ができました。

Q 活動をしていて楽しいと感じる時は?

A 訓練の内容など、最初はできなかったことが、練習を重ねてできるようになった時です。

## 少年消防クラブの クラブ員になりたい方

小学生から高校生で、保護者の同意があれば入会できます! 興味のある方は白石消防署予防課にご連絡ください。

白石区では現在、2つのクラブがあり、合わせて21人のクラブ員が活動しています。

