

しろいし 区民のページ

2021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
TEL861-2410、FAX860-5236



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3年8月1日現在
人口 211,995人 (-149) 世帯数 108,493世帯 (-63)



川下公園の花壇
令和3年7月撮影

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

※ 改修工事のため、12月中旬まで仮事務所（本郷通7北）に移転しています。

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
東札幌図書館（東札幌4-4）	☎824-2801
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
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



こんなところに歴史の足跡

白石^{れき}歴しるべ ウォーキング

「白石歴しるべ」は、まちの発展に大きな影響を与えた歴史的な場所に設置されている案内板。白石区内に 35 カ所あります。
爽やかな秋空の下、白石の歴史をたどるウォーキングに出掛けませんか。

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

白石歴しるべを巡るなら、 「白石歴しるべウォーキングマップ」が便利！

「白石歴しるべウォーキングマップ」は、「白石歴しるべ」を巡る約 4km ～ 5km の 4 つのウォーキングコースを掲載した小冊子です。

4 つのコースには、合わせて 27 カ所の「白石歴しるべ」があり、白石の歴史をたどりながら楽しくウォーキングができます。

配布場所 白石区複合庁舎 4 階 白石保健センターほか

※ホームページからもご覧いただけます。

白石区 健康づくり

検索



▲「白石歴しるべ」

摂取
エネルギー - 消費
エネルギー
= 約 300kcal

運動しない場合、1 日約 300kcal が消費されず残ってしまうといわれています。
この約 300kcal を消費するために必要な運動量が 1 日 1 万歩のウォーキングです。

※ 普段あまり歩かない方は、今よりも 1,000 歩（約 10 分）多く歩くことから始めてみましょう！

1 日 1 万歩を目指そう

ウォーキングの前後はストレッチを忘れずに！

腕

軽く曲げ、前後に大きく振る

顔

あごを引き、目線はやや遠くへ

上半身

肩の力を抜いて、背筋を伸ばす
お腹は引っ込める

足

歩幅は大きく
着地はかかとから

正しい姿勢で歩いて



白石歴しるべウォーキングに出掛けよう

今回で紹介するのは…

Dコース 東札幌・白石中央を巡る 4.7 km

(消費カロリー:約 190 kcal)

※消費カロリーは、体重 55kg の方が約 60 分歩いたものとして計算しています。



全部で7カ所の「白石歴しるべ」を巡ることができます。
このコースには白石区版6ページにも登場する^{はくせい}白生公園をはじめ
4つの公園や望月寒川があり、街中にいながら自然を感じられます。

どんな白石の歴史を
たどれるのかな？

スタート 白石区複合庁舎

- 1 横丁通
- 2 白石のリング園跡
- ハ エゾオオカミ捕獲の場所
- ニ 白石村水田発祥の地
- ホ 納豆博士・半澤洵生誕の地
- ↑ 豊平外三カ村聯合用水路
- ト 望月寒川

ゴール 白石区複合庁舎



Aを左折

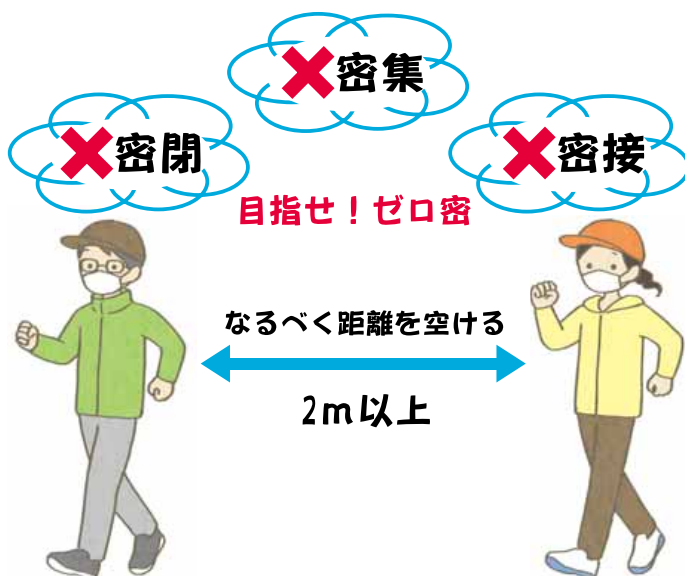


Bを右折

マスクを着用したまま運動をすると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくくなったりすることがあるので注意が必要です。息苦しさを感じたときは、周囲に人がいないところでマスクを外して休憩をとるなど、無理をしないでください。

ウォーキングをするなら、ココにも気を付けよう ✓

- ☐ 1人または少人数で行う
- ☐ すいている時間・場所を選ぶ
- ☐ 他の人との距離を確保する
- ☐ すれ違うときは距離をとる



感染症対策もしっかりと！



白石歴しるべウォーキングラリーを 開催します

開催期間

令和3年9月10日(金)～10月29日(金)

参加方法

- ① 白石歴しるべウォーキングマップに掲載されているウォーキングコースを歩く
- ② コース上の「白石歴しるべ」に到着したら、スマートフォンやデジタルカメラなどで撮影する
➡コース上の全ての「白石歴しるべ」を撮影したら、そのコースはクリア！
- ③ 白石保健センター（白石区複合庁舎4階）の423番窓口で、撮影した写真の画像を見せる
➡1つのコースをクリアするごとに**グッズ**を差し上げます

4つのコースを全てクリアされた方には、さらに完歩賞**も差し上げます！**

何がもらえるかは、コースをクリアした方だけのお楽しみ！グッズは数量限定・先着順です。

※ 新型コロナウイルス感染症の影響により、開催内容に変更が生じる場合があります。

楽しく歩いて
グッズを
もらおう！



マップ作成にご協力いただいた
ウォーキンググループ「白石とことこ会」
の副会長からひとこと！



ウォーキングをしていると、普段生活しているだけでは気付かないような発見があります。少しでも長く健康な状態でいられるように、ウォーキングを始めてみませんか？

広告



- 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・パンフレットなどでご確認を。

実施日	受付時間	会場
9月14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。

※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。

便、
①胃（バリウム）、②大腸（検便）、
③肺（胸部X線）。

日時 10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。

費用 ①700円、②400円、③無料。

申込 ①②10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 白石保健センターへ
(862) 1881、FAX (864) 2050

ちあふる・しろいしから

親子同室講座「睡眠と子どもの生活リズム」

日時 10月7日(木) ①14時30分～15時、②15時30分～16時。

①②どちらか一方を受講。会場 白石区複合庁舎内。

対象 0歳～1歳6カ月の子どもと保護者。

定員 各回4組（先着順）。申込 9月21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 子育て支援担当係へ
(861) 0345、FAX (861) 0874

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

自分の機種で学ぶ～スマホ講座 要申込：3,500円

日時 10/8(金)～10/29(金)の毎週金曜。全4回。10時～12時

定員 16人（多数時抽選）

申込 9/28(火)～9/30(木) 10時～17時

北白石地区センター ☎874-8232 FAX874-8241

ワード&エクセル講座～文字入力と表作成の基礎編 要申込：4,900円

日時 9/27(月)～10/13(水)の月・水曜。全6回。19時～21時

定員 12人（先着順）

申込 9/11(土)～9/21(火) 9時～21時

キノコによる食中毒を防ぐポイント

- 知らないキノコは、「採らない」「食べない」「人にあげない」
- 食べて異常を感じたら速やかに病院へ

詳細 健康・子ども課 ☎862-1883、FAX863-2507

各種証明書の交付機を 区役所内に設置しています

設置場所

白石区複合庁舎1階戸籍住民課待合ロビー（2番窓口の近く）

取得できる証明書

- ・住民票の写し
- ・印鑑登録証明書
- ・所得証明書
- ・課税証明書

※手数料は全て有料です。手数料免除で証明書を取得する場合は窓口で申請してください。

※取得した証明書の返金・交換はできません。

マイナンバーカードを機械にセットして暗証番号などを入力すると、窓口に並ばずに自分で証明書が取れるよ！ぜひ活用してね！

詳細 戸籍住民課 ☎861-2432、FAX846-9070



広告



きれいになった公園に行こう

このページでは、最近リニューアルした白石区の公園を紹介します。

お問い合わせ先 白石区土木センター ☎864-8125、FAX864-4530

遊具の種類が豊富！

はくせい

白生公園 (中央3-5)

Before



After



◀ 多種の遊び機能を
組み合わせた複合
遊具やしろっぴー
遊具も！

After

木を囲んだベンチでまったり
北郷ライラック公園 (北郷2-1)

多目的に使える▶
グラウンドも！



Before



市内の公園の情報が検索できる！

公園検索システム

札幌市 公園検索システム

検索

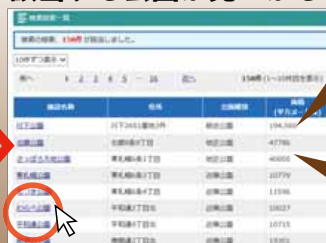
「地図から探す」または
「条件から探す」をクリック



探している公園の条件に
チェックを入れて検索する



該当する公園が見つかる！



周辺地図や
写真も掲載！

