

しろいし 区民のページ

2025年8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7月1日現在
人口 212,003人 (-7) 世帯数 114,058世帯 (+61)



白石区 ふるさとまつり



6/14 札幌コンベンションセンター



白石音頭



片倉鉄砲隊火縄銃演武



札幌本陣つぐみ太鼓



登別閻魔やきそばブランドショップ



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



スポーツ推進委員が運営・協力する

スポーツイベント

に参加しよう!



スポーツ推進委員はスポーツを通じて地域を支えるため日々活動しています。
今月はスポーツ推進委員が運営・協力する白石区のスポーツイベントを紹介します。

問い合わせ先

地域振興課

TEL:(861)2422

FAX:(861)2775

スポーツ推進委員とは?

地域の推薦を受け、札幌市から委嘱される
スポーツ振興コーディネーターです。
地域にスポーツの楽しさを伝え、
誰もがスポーツしやすい環境を作るため、
区内では約30の方が活躍しています!

スポーツ推進委員の方
からお話を聞いたよ!
→詳しくは白石6ページで!

主な役割は?

市や区の スポーツイベントの 運営・協力

地域の皆さんが
参加でき、スポーツを
楽しめるようなイベントを
運営・協力しています。

スポーツの 実技指導

スポーツの実技や、
その他のスポーツに
関する指導や助言を
行います。

スポーツ団体や 地域などの調整役

地域やスポーツ団体の
スポーツに関する要望を
札幌市に伝えるなど
スポーツ振興のための
調整を行います。

白石区スポーツ推進委員会長にお話を聞きました!

スポーツ推進委員が運営・協力する

白石区の スポーツイベント

9月 白石こころーど
ふれあいマラソン

11月 白石区民
卓球大会

2月 白石区民
室内スポレク大会



スポーツ推進委員歴34年

まるかめ たかゆき
丸亀 孝行 会長

それぞれ
のイ
ベ
ン
ト
は
ど
な
た
で
も
参
加
で
き
ま
す
の
で
、
ぜ
ひ
区
民
の
皆
さ
ん
に
気
を
配
り
て
参
加
し
て
も
ら
え
た
ら
嬉
し
い
で
す。
特
に
ス
ポ
レ
ク
大
会
は
区
民
の
方
が
楽
し
め
る
ス
ポ
ー
ツ
を
委
員
の
み
ん
な
で
相
談
し
な
が
ら
考
え
て
お
り
、
昨
年
は
、
ニ
ュ
ー
ス
ポ
ー
ツ
と
し
て
知
ら
れ
て
い
る
「
ボ
ツ
チ
ャ
」
や
「
ふ
ら
ば
ー
」
の
体
験
会
も
実
施
し
ま
し
た。
今
後
も
、
さ
ま
ざ
ま
な
声
を
基
に
し
て
新
し
い
競
技
を
取
り
入
れ
て
い
き
た
い
と
思
い
ま
す。
最
初
か
ら
イ
ベ
ン
ト
に
参
加
す
る
の
は
ハ
ー
ド
ル
が
高
い
と
い
う
方
は
、
ま
ず
は
身
近
な
地
域
で
行
っ
て
い
る
学
校
開
放
な
ど
に
ご
家
族
や
ご
近
所
の
方
な
ど
と
参
加
す
る
と
こ
ろ
か
ら
始
め
て
み
て
は
い
か
が
で
し
ょう
か。
ま
ち
づ
く
リ
セ
ン
タ
ー
な
ど
で
イ
ベ
ン
ト
や
学
校
開
放
の
情
報
を
紹
介
し
て
い
る
の
で
、
ぜ
ひ
、
ご
確
認
く
だ
さ
い
!



START

スポーツ推進委員が運営・協力する

白石区のスポーツイベントは3っ!

1 白石こころーどマラソン ふれあいマラソン



昨年(2024年)は555人の方が参加したよ!



毎年多くの区民が参加するスポーツイベント。さわやかな秋風の中、「白石こころーど」を走り気持ちよく汗を流しませんか？
一般の部は5km、10kmから距離を選べるのでマラソン初心者の方でも気軽に参加できます。

日時

9月28日(日) 開会式9時30分開始(受付開始は8時45分)

コース

白石こころーど
※スタート・ゴールは万生公園(南郷通8丁目南)

種目

- ①一般男子10km、②一般女子10km、③一般男子5km、④一般女子5km、⑤中学男子3km、⑥中学女子3km、⑦小学男子3km、⑧小学女子3km、⑨親子ペア2km
- ①～④は15歳以上(中学生を除く)、⑦⑧は小学4年以上、⑨は子どもは小学3年以下

その他

各種目3位までを表彰。タイムの計測は被表彰者のみ。

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)

申込

地域振興課や総務企画課広聴係、区内各まちづくりセンター・各地区センターなどで配布する申込書に必要事項を記入の上、**8月20日(水)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)。ホームページからも申込可

今年(第33回)も開催!
参加者募集中!



詳しくはこちら!

検索 第33回 こころーど マラソン



※当日は万生公園付近で交通規制が行われます。

2 白石区民卓球大会



オススメ!
応援だけでも、熱気を感じることができます!



小学生から大人まで参加でき、卓球の腕を競います。
昨年参加した方の最高齢は77歳!

3 白石区民室内スポレク大会

木製のラケットでスポンジのボールを打ち合う「テニボン」という競技の他、昨年はパラリンピックの種目にもなった「ポッチャ」やおにぎり型をした柔らかい大きめのボールを使ってバレーボールの要領でプレーする「ふらばーる」などのニュースポーツの体験会なども行いました。



オススメ!
さまざまなスポーツが体験できます!



各イベントの詳細は開催時期が近づいたら広報さっぽろ「しろいし区民のページ」やホームページなどでお知らせします。

- ファクスで申し込む際は次の事項を記載してください。
- 8月11日(月・祝)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。

実施日	受付時間	会場
8月12日(火)	10時～11時	東米里福祉会館 (東米里 2157)
	13時30分～14時30分	菊水元町南町内会館 (菊水元町7条2丁目)
8月19日(火)	9時～11時	菊水地区会館 (菊水7条2丁目)
	13時30分～14時30分	共栄福祉会館 (平和通7丁目南)
8月20日(水)	9時～11時	こころのリカバリー総合支援センター (平和通17丁目北)
	13時30分～14時30分	旭町内会館 (平和通10丁目北)
8月25日(月)	9時～11時	白石東会館 (本通18丁目南)
8月27日(水)	13時30分～15時	東札幌会館 (東札幌2条4丁目)
8月29日(金)	13時30分～15時	白石老人福祉センター (栄通6丁目)
9月8日(月)	9時～11時	北郷瑞穂会館 (北郷8条9丁目)
	13時30分～14時30分	本郷会館 (本郷通8丁目北)
9月9日(火)	9時～11時	東川下記念会館 (川下3条5丁目)
	13時30分～14時30分	みつば会館 (本郷通10丁目北)

※健康診査には受診券とマイナ保険証など(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。希望の方は住民集団健康診査会場で受けられます。

その他 詳細は、受診券・パンフレットなどをご確認を。
がん検診
 ①胃(バリウム)、②大腸(検便)、③肺(胸部X線)。
 日時 9月22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、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 ①千100円、②400円、③無料。
申込 ①②9月8日(月)までに市コールセンター(1階)参照

へHP、電話またはファクスで。受付時間は8時～21時(年中無休)。
 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(862)1881、FAX(864)2050
ちあふる・しろいしから子育て講座 絵本読んで！赤ちゃんから始める読み聞かせ
 日時 9月16日(火)①13時～14時、②14時30分～15時30分。
 ①②どちらか一方を受講。



申込HP▲

夏場の食中毒に注意!

気温が高い夏場は、食品の中で細菌が増えやすいため、次のポイントに気を付けましょう。

菌をつけない	菌を増やさない	菌をやっつける
<ul style="list-style-type: none"> ●手をしっかり洗う ●生の肉や魚は他の食材と分けて保存する 	<ul style="list-style-type: none"> ●料理は早めに食べ切る ●食材の保管は冷蔵庫か冷凍庫で 	<ul style="list-style-type: none"> ●温め直しはむらなく ●加熱は中心部までしっかりと

詳細 白石保健センター ☎862-1883、FAX863-2507

会場 白石区複合庁舎内。
対象 0～1歳の子どもと保護者。
定員 各回15組程度(先着順)。
申込 9月2日(火)から9月12日(金)までに電話で。受付時間は平日10時～17時。
申込先 詳細 子育て支援担当 ☎(861)0345、FAX(861)0874

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。

● 白石区民センター ☎861-3100 FAX861-4164

耳つぼ&デトックスヨガ講座 要申込：2,600円

日時 8/26(火)～9/16(火)の毎週火曜。全4回。
13時30分～15時
定員 15人(多数時抽選)
申込 8/18(月)～8/21(木)10時～16時30分

オトナ女子の健康バレエエクササイズ 要申込：3,500円

日時 8/28(木)～10/2(木)の毎週木曜。全6回。
10時～11時30分
定員 15人(多数時抽選)
申込 8/18(月)～8/21(木)10時～16時30分

プロ直伝!! コーヒー講座 要申込：6,000円

日時 8/28(木)～9/18(木)の毎週木曜。全4回。
13時30分～15時
定員 16人(多数時抽選)
申込 8/18(月)～8/21(木)10時～16時30分

● 菊水元町地区センター ☎872-7600 FAX874-1211

パン&料理 要申込：2,000円

体に良いもの～ナッツを使って
日時 ①9/26(金)、②9/27(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 9/8(月)～9/13(土)9時～17時

● 白石東地区センター ☎866-3000 FAX866-3270

ストレッチエクササイズ講座 要申込：2,000円

日時 9/5(金)～9/26(金)の毎週金曜。全4回。
10時～11時30分
定員 10人(先着順)
申込 8/15(金)～8/29(金)9時～21時

● 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 8/19(火)10時～12時

楽しく歌って健康に！体験講座 要申込：無料

日時 8/20(水)10時～11時30分
定員 18人(先着順)
申込 8/11(月・祝)～8/18(月)9時～21時

8月のおはなしかい 申込不要：無料

日時 8/23(土)11時～11時30分

スマホ超初心者講座 要申込：6,000円

日時 8/24(日)～10/5(日)の毎週日曜。全6回。
14時～16時 ※9/7(日)は除く
定員 12人(先着順)
申込 8/11(月・祝)～8/20(水)9時～21時

楽しく歌って健康に！ 要申込：3,000円

日時 9/3(水)～11/19(水)の第1第3水曜。全6回。
10時～11時30分
定員 14人(先着順)
申込 8/11(月・祝)～8/27(水)9時～21時

クッキングライブ～見て聞いて食べて学ぶ講座

野菜の美味しい食べ方や工夫点を知って、野菜の摂取量を増やしてみませんか？
講師は北海道新聞暮らし面「きょうの一品」でおなじみの坂下美樹先生です。
※調理実習はありません。



日時 8月27日(水)10時30分～12時

申込 8月12日(火)～15日(金)に
ホームページから(電話も可)。

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 24人(多数時抽選)



白石区 クッキングライブ



詳細 白石保健センター ☎862-1881

白石区民 応援デー

エスポラーダ北海道 VS ポルセイド 浜田

札幌が本拠地のフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」の試合にご招待します。

日時 9月28日(日)12時試合開始
(10時30分開場)

会場 美香保体育館(東区北22条東5丁目)

対象 区内にお住まいの方

定員 30組60人(スタンド自由席)。多数時抽選。



©ESPOLADA HOKKAIDO

往復はがきの往信面に観戦希望者(2人1組)の代表者住所・氏名・年齢・電話番号を、返信面に抽選結果の宛先(申込者住所・氏名)を記入の上、「〒063-0003 西区山の手3条2丁目5-5 エスポラーダ北海道白石区民応援デー係」に送付。1組につき1通のみ有効。8月22日(金)当日消印有効。

※結果は8月29日(金)をめぐりお知らせする予定です。
※区民応援デーは「プロスポネット SAPPORO」に基づく、札幌市スポーツ局(☎211-3044)の主催事業です。

詳細 エスポラーダ北海道 ☎676-4730





私は学生時代から卓球の他に、バドミントンやアーチェリー、ハンドボール、ビリヤード、下の句かるたなど、さまざまなスポーツを通じて白石区の発展に貢献できることには大変やりがいを感じています。

スポーツ推進委員

になったきっかけ

平成12年当時、私は白石区の川北にあった卓球クラブでコーチとして小学生に教えていました。その時の監督を務めていた方が、白石区のスポーツ推進委員で、他区へ転居することとなった際に、後任として推薦をいただき、スポーツ推進委員となりました。



スポーツ推進委員
きよかわ まさひろ
清川 政信さん

常日頃心掛けてること

「卓球大会」や「スポレク大会」などで審判員を務めていますが、参加者の皆さんに疑問を抱かれないジャッジ、誰が見ても正しいジャッジをしようと心掛けています。これはスポーツに限らず、私生活においても心掛けていることで、自分の生き方や考え方が正しくなければなりません。スポーツ推進委員をやっているとさまざまな方と接する機会があるのですが、例えば、子どもに指導をする時には、自分がその手本となる姿を子どもに見せないといけないと思っています。他にも、「正直に自分を高め、仲間と協力し、相手を認めること」。これも私が常日頃心掛けてのことです。

参加者の笑顔が

一番のやりがい

スポーツ推進委員としての一番のやりがいは、大会に参加してくれた方々や関わってくれた方々が笑顔になってくれること。「良かった」、「楽しかった」と感じてもらえたら最高です。それ以外に求めることは何もないですね。



なにより大切なことは
スポーツを楽しむこと

ラグビーなど、子どもの遊びから発展したスポーツは世の中にたくさんあります。遊びから始まって次第にルールが決まってスポーツになっていく。モラルなどもそうだと思います。まずは自由に体を動かすこと、遊んで楽しむことから始めてもらいたいと思っています。スポーツは楽しむことが一番大事です。

ぜひ地域の方々には、楽しみながら日々の生活にスポーツを積極的に取り入れて、健康で元気な体、元気な心を維持してほしいと思っています。



◀「スポレク大会」で審判員を務める清川さん



▶「白石こころーどふれあいマラソン」をスタッフとして支える清川さん

地域のスポーツイベントへの参加などは、地域振興課（☎861-2422）までお問い合わせください。



広告

