

しろいし 区民のページ

2025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7年8月1日現在
人口 212,096人 (+93) 世帯数 114,111世帯 (+53)



7/8 菊水やよい児童会館

子ども防犯教室



7/26 月寒河畔緑地

月寒川にぎわい川まつり



8/8 白石区複合庁舎

夏休み親子料理教室



7/29 白石区民センター 白石区寿大学入学式

寿大学入学式



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

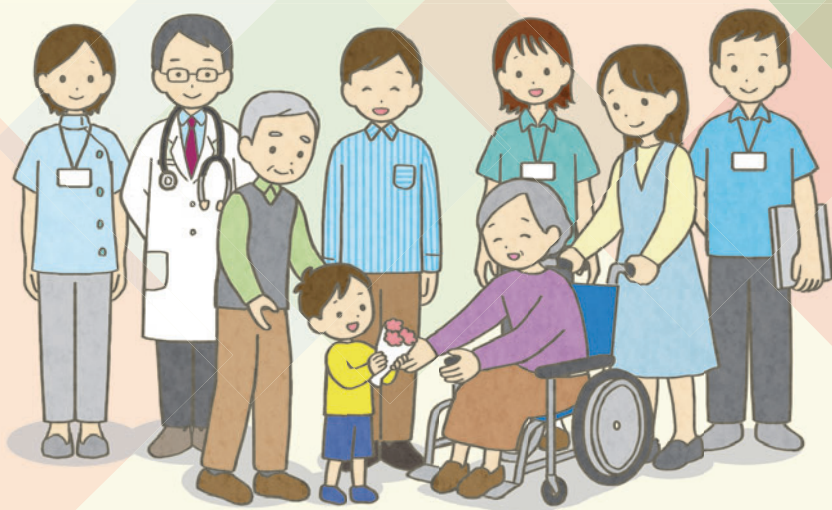
その他の施設・機関	
白石区土木センター（本通14南）	☎864-8125
東部市税事務所（大谷地東2）	☎802-3912
白石清掃事務所（東米里2170）	☎876-1753
白石消防署（南郷通6北）	☎861-2100
市民防災センター（南郷通6北）	☎868-3535
白石区体育館（南郷通6北）	☎861-4014
白石区温水プール（平和通1南）	☎846-0004
白石老人福祉センター（栄通6）	☎851-1551
東札幌図書館（東札幌4-4）	☎824-2801
札幌国際交流館（本通16南）	☎866-3811
札幌東税務署（厚別東4-4）	☎897-6111
札幌東年金事務所（菊水1-3）	☎832-0830
白石警察署（菊水3-5）	☎814-0110

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

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 ▲HP
Eメール info4894@city.sapporo.jp





「介護保険」は、介護を社会全体で支えて、みんなの願いであるぬくもりのある社会を
実らせていくための仕組みです。
今月は、「介護保険」についてご紹介します。
詳細 保健福祉課 ☎(861) 2451

なるほど！ 知っておきたい 介護保険

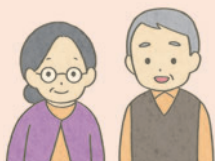
介護保険とは

40歳以上の方が被保険者(加入者)となって保険料を負担し、介護や支援が必要と認定されたときに、費用の1～3割を支払って介護サービスを利用する仕組みです。



年齢によって
加入の仕方が2種類あって
利用条件も違うんだよ

第1号被保険者の利用条件



65歳以上の方

- ・寝たきりや認知症などで、入浴、排せつ、食事などの日常生活が常に介護が必要な状態と認定された方。
- ・掃除、洗濯、買い物などの身のまわりのことができないなど、日常生活に支援が必要な状態と認定された方。

第2号被保険者の利用条件



40歳から64歳までの方

国民健康保険や職場の健康保険に加入している方で、初老期認知症、脳血管疾患などが原因とされる16種類の病気により介護や支援が必要な状態と認定された方。

介護保険サービスを利用する前にまずは相談を!!

区役所の保健福祉課の他にも、区内には介護予防の取り組みを支援している拠点や、高齢であることで生じる悩み事などの相談窓口があります。

不安なことが
あればすぐ
相談してみよう!



介護予防センター

介護予防教室の開催や地域の介護予防活動の支援を行うなど**地域の介護予防の拠点**です。

地域包括支援センター

必要なサービスを調整したり、さまざまな方面から支援を行うなど**高齢者の総合相談窓口**です。

センター名	電話番号	担当地区
介護予防センター白石中央	864-5535	白石
介護予防センター川下	875-6810	北東白石
介護予防センター菊水	820-1365	東札幌・菊水
介護予防センター菊の里	879-6012	北白石・菊の里
介護予防センター本通	876-8965	東白石・白石東

センター名	電話番号	担当地区
第1地域包括支援センター	864-4614	白石・北東白石
第2地域包括支援センター	837-6800	東札幌・菊水 北白石・菊の里
第3地域包括支援センター	860-1611	東白石・白石東

※担当地区はまちづくりセンターの名称で表記しています。



介護保険サービス利用までの流れ

サービス利用までの流れを説明するね



① 区役所に申請

区役所保健福祉課で受け付けます。申請は、本人や家族のほか、ケアマネジャーも代行できます。



② 調査員との面談

調査員が家庭や施設にうかがい、ご本人にお会いして、食事や入浴、日常生活動作などに関する調査を行います。また、区役所から主治医に意見書の作成を依頼します。



③ 認定結果の通知

訪問調査の結果と主治医の意見書を基に、専門家による審査が行われ、原則として、申請から30日以内に認定結果が、被保険者証と合わせて届きます。



どんな結果が来たのかな?



④ ケアプラン作成

要介護に認定された方は、居宅介護支援事業所のケアマネジャーが状況に合わせたケアプランを作成します。要支援に認定された方は、お住いの地域の地域包括支援センターの職員などがケアプランを作成します。



定期的に見直しがあって安心だね



⑤ 介護保険サービス利用

ケアプランに基づいて、在宅や施設などでサービスが受けられます。その後、ケアマネジャーが定期的に心身の状況の変化などを確認し、サービスの見直しなどを行います。



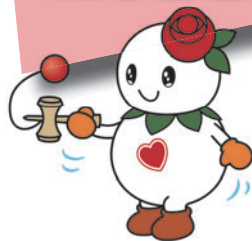
介護保険についてまとめたパンフレットを区役所などで配布しています



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

実施日	受付時間	会場
9月30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。希望する方は住民集団健康診査会場で受けられます。

男の認知症介護塾

～白石区ケア友の会～

同じように介護を頑張っている仲間に関いてほしい話など、皆さんでたくさんお話しませんか？

日時 9月29日(月)13時～14時45分

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を介護する男性

定員 20人(先着順)

申込 9月26日(金)までに電話で受付時間は8時45分～17時15分(土・日曜、祝日を除く)

認知症の本人も一緒に参加できます
区民ホール内でボランティアが対応することもできます



申込先・詳細 保健福祉課保健支援係
☎861-2450

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27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 ①②10月13日(月)祝までに市コールセンター(1)が参加

照へHP、電話またはファクスで。受付時間は8時～21時。

その他 住所・氏名・年齢を申込HP▲



申込HP▲

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)2050

ちあふる・しろいしから

子育て講習会／ねんね期の赤ちゃんとお遊ぼう

日時 9月30日(火)14時～14時30分

会場 白石区複合庁舎4階講堂

対象 はいはいをする前の子どもと保護者。

申込 不要。直接会場まで。

子育て講座／初期・中期の離乳食

日時 10月22日(水)13時30分～

申込先・詳細 保健福祉課保健支援係

☎861-2450

費用無料

日時 9月27日(土)10時～11時30分

会場 コープさっぽろ本通店1階コミュニティルーム(本通8丁目南)

対象 区内にお住まいの方

定員 20人程度(先着順)

申込 9月25日(木)までに電話またはHPから

受付時間は9時～17時30分(土・日曜、祝日を除く)

申込先・詳細 白石区第1地域包括支援センター

☎864-4614

費用無料

日時 9月27日(土)10時～11時30分

会場 コープさっぽろ本通店1階コミュニティルーム(本通8丁目南)

対象 区内にお住まいの方

定員 20人程度(先着順)

申込 9月25日(木)までに電話またはHPから

受付時間は9時～17時30分(土・日曜、祝日を除く)

申込先・詳細 白石区第1地域包括支援センター

☎864-4614

費用無料

日時 9月27日(土)10時～11時30分

会場 コープさっぽろ本通店1階コミュニティルーム(本通8丁目南)

対象 区内にお住まいの方

定員 20人程度(先着順)

Ninchisho Supporter
費用無料

白石区認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識について学びます。



日時 9月27日(土)10時～11時30分

対象 区内にお住まいの方

会場 コープさっぽろ本通店1階コミュニティルーム(本通8丁目南)

定員 20人程度(先着順)

申込 9月25日(木)までに電話またはHPから
受付時間は9時～17時30分(土・日曜、祝日を除く)

申込先・詳細 白石区第1地域包括支援センター



申込HP▲

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。

● 菊水元町地区センター ☎872-7600 FAX874-1211

代謝UPストレッチ 秋コース

要申込：1,500円

日時 10/3(金)～10/24(金)の毎週金曜。全4回。
14時～15時30分

定員 25人(先着順)

申込 9/17(水)～9/22(月)9時～17時

楽しく歌って健康に2nd!

要申込：1,500円

日時 10/7(火)～10/21(火)の毎週火曜。全3回。
13時30分～15時

定員 14人(先着順)

申込 9/18(水)～9/24(水)9時～17時

珈琲講座

要申込：1,600円

日時 10/20(月)、10/27(月)の全2回。13時30分～15時30分。

定員 12人(先着順)

申込 10/6(月)～10/12(日)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：1,000円

日時 10/30(木)、11/6(木)の全2回。10時～11時30分。

定員 10人(先着順)

申込 10/1(水)～10/15(水)9時～21時

● 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 9/13(土)、9/27(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 9/16(火)10時～12時

大人のバルーンアート講座

要申込：2,000円

～秋のバルーンアート

日時 9/24(水)、10/1(水)の全2回。

18時30分～20時30分。

定員 10人(先着順)

申込 9/11(木)～9/20(土)9時～21時



しろいし食育展



日時 9月22日(月)～9月26日(金)10時～17時

※26日(金)は13時までの開催

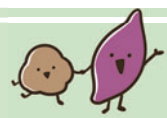
ベジチェック▼

会場 白石区複合庁舎地下2階
まちづくりイベント広場

26日(金)11時～13時には、骨の健康度チェックとベジチェックを実施します!



食生活改善展



日時 9月26日(金)11時～13時

昨年の様子▼

会場 白石区複合庁舎地下2階
まちづくりイベント広場

料理の実物展示
や試食もできるよ



詳細 白石保健センター ☎862-1881、FAX 864-2050

白石すこやかフェスタ ウォーキング会

菊水・菊水上町の歴史跡を巡りながら
一緒に楽しく歩きましょう!



日時 10月10日(金)9時45分～12時

(受付開始9時30分)※雨天時10月17日(金)順延

集合 やよい公園(菊水2条3丁目)北側トイレ付近

定員 50人(多数時抽選) 対象 区内にお住まいの方

申込 9月26日(金)～10月3日(金)に窓口、電話、ファクスで
受付時間は9時～17時(土・日曜、祝日を除く)

申込先・詳細 白石保健センター ☎862-1881、FAX864-2050

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、
虫が食べた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

しろいし スイーツプロジェクト2025

問い合わせ先 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

しろいし グルメスクエア 2025

キッチンカーなどの出店により、軽食、おつまみ、クラフトビールなどが楽しめます。

日時 9月12日(金)12時～20時
(ラストオーダーは19時30分)

会場 白石区複合庁舎1階 中庭



グルメスクエア・ ハロウィンパーティー 共通企画

スイーツラリー
PRコーナーにて、
先着200人限定で
スイーツラリー協力店舗のお菓子&応募用
紙にスタンプ1つプレゼント！

しろいし ハロウィンパーティ 2025

仮装フォトセッションや「トリックオアトリート」の合言葉でお菓子すくいができるコーナーなど楽しいコーナーが盛りだくさん！
アンケートに答えるとしろいしスイーツクーポン券などが当たるガラポン抽選会にも参加できます。

日時 10月4日(土)10時～15時

会場 白石区複合庁舎地下2階
まちづくりイベント広場

ハロウィン衣装の
しろっぴーとくろっぴー
も参加予定！



しろいし ハロウィンスイーツラリー 2025

期間内にスイーツラリー参加店で商品を購入するとスタンプがもらえます。集めたスタンプの数に応じ、抽選で「しろいしスイーツ詰め合わせ」や「しろっぴーくろっぴーグッズ」などが当たります。

実施期間 9月19日(金)～10月19日(日)
(期間中、定休日があるお店もあります。ご注意ください)

開催場所 区内各参加店
※詳細はホームページまたはパンフレットでご確認ください。

応募方法 10月21日(火)までにパンフレットについている応募用紙に必要事項を記入し、白石区地域振興課に持参または郵送(消印有効)。

パンフレットは白石区複合庁舎4階地域振興課や、1階1番窓口付近、各まちづくりセンター・地区センターで配布するほか、ホームページからもダウンロードできます。

※各イベントの詳細はホームページをご確認ください。

白石区 しろいしスイーツプロジェクト

検索



特別企画！

しろハロアドベンチャー

10月11日(土)、12日(日)の2日間限定！
一部の参加店では「トリックオアトリート」の合言葉を伝えるとお菓子をプレゼント！
※詳細はホームページでご確認ください。
※各店お菓子が無くなり次第終了。

