

# しろいし 区民のページ

2026年7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8年6月1日現在  
国勢調査の速報値に基づいた推計人口

人口 211,169人 世帯数 112,725世帯

5/29 川下公園



5/29 川下公園

ライラック  
ウォーキング会

5/1 南郷丘公園



5/1 環状夢の橋

桜ウォーキング会

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](mailto: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

家でも注意!

# 正しい知識で熱中症を防ごう

日増しに暑くなる7月。熱中症は、実は家での発生が多いことをご存じですか？  
今月はしろっぴー・くろっぴーと一緒に熱中症予防の方法について紹介します。

熱中症予防について

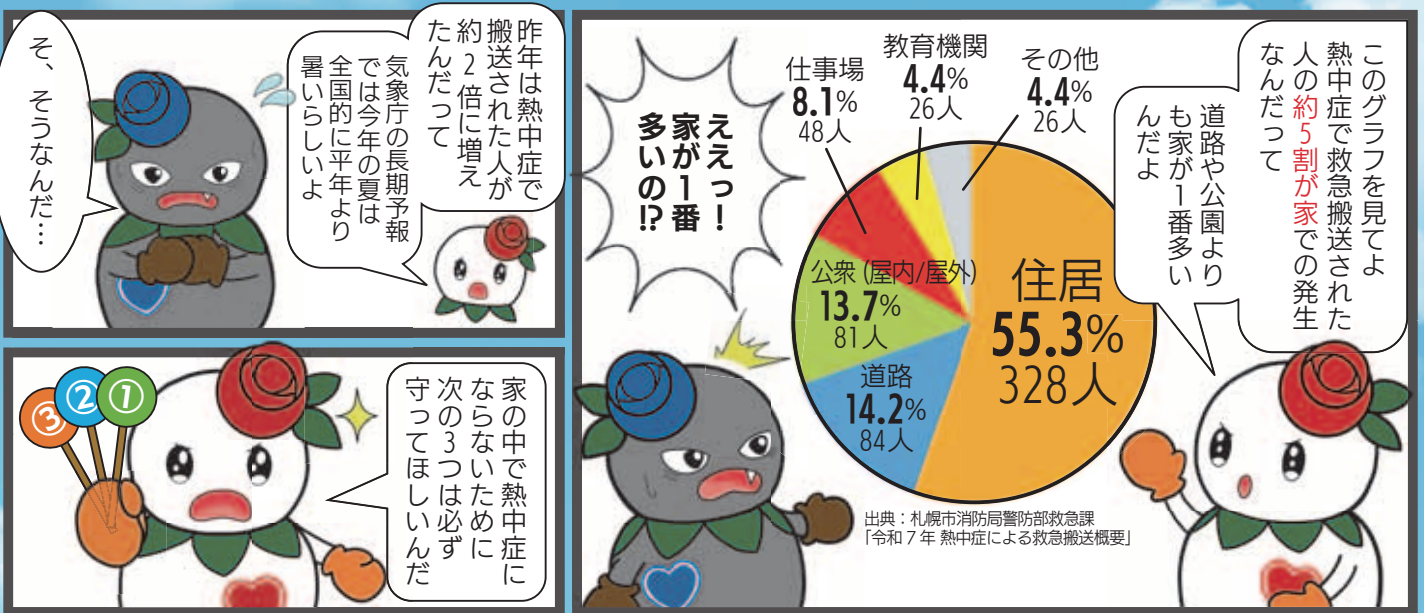
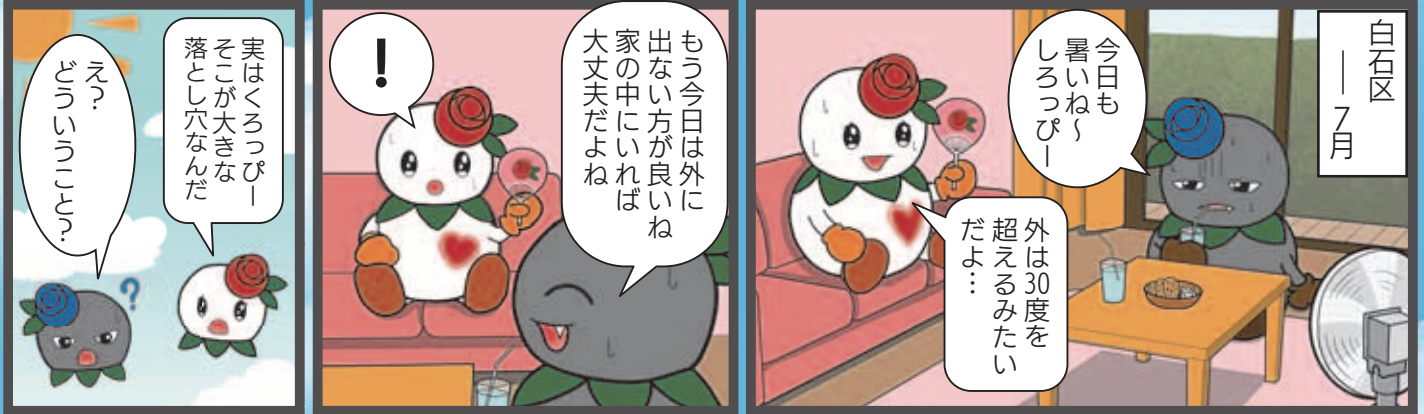
保健福祉局 ウェルネス推進課

☎211-3513 FAX211-3521

熱中症の注意喚起・クーリングシェルターについて

環境局 環境政策課

☎211-2877 FAX218-5108



### ③温度と湿度を確認

温度計や湿度計でいま自分のいる環境を確認する

湿度が高い時も注意が必要！除湿器を活用しよう

これくらいなら大丈夫かな

熱中症予防の▼詳細はこちら

### ②こまめに水分補給

のどが渇く前に少しずつ飲む

1日コップ8杯が目安だよ！

適度な塩分も大事！多くの汗をかいた時はスポーツドリンクや塩分入りのあめなどで上手に補給しよう

### ①室温を適切に保つ

エアコンを我慢せず使う

扇風機で空気を循環させよう

窓からの日差しでも室温は変わるよ！カーテンを閉めたりして工夫しよう！

『家での熱中症予防』

良質な睡眠

睡眠不足や体調不良でも熱中症になりやすいから、しっかりと睡眠を取ったり**バランスの良い食事**も大事だよ

バランスの取れた食事

あと『暑熱順化』とって**軽い運動**や入浴で少しずつ体を暑さに慣らししていくこともとても大切だよ

軽い運動

入浴

「熱中症の注意喚起」の詳細や公式LINEの受信設定の注意点などは札幌市のHPを見てね

HPはこちら▼

【環境局】8/0(土)、札幌に熱中症の危険度が高くなる予報が出ています。暑さを避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給するなど、熱中症に注意してください。

保健福祉局 <https://www.city.sapporo.jp/kenka/wellness/kenkodokuri/nettjussyou.html>

環境局 <https://www.city.sapporo.jp/kankyo/ondanka/hyperthermia/hyperthermia.html>

熱中症に気をつけましょう！  
JavaScriptが無効なため一部の機能が動作しません。動作させる。

熱中症の注意喚起等  
JavaScriptが無効なため一部の機能が動作しません。動作させる。

▲『熱中症の注意喚起』のLINE画面

ほかに札幌市では暑さのレベルに応じて市の公式LINEから『**熱中症の注意喚起**』を行っているよ

これを目安にするとう行動しやすいよね

自分の感覚だけじゃなく、市の情報をチェックすると安心だね

『**熱中症の注意喚起**』

区内のクーリングシェルターもHPでチェック！

利用時間や休館・休業日・座席数などはHPで確認しよう！

HPはこちら▼

※二次元コードを利用できない方は市のコールセンターへ(☎222-4894)

熱中症対策として『**クーリングシェルター**』もあるよ

暑さをしのぐため、無料で利用できる施設で、予約不要で座って利用することができるんだ

※利用期間は**6月1日(月)～9月30日(水)**(一部の施設を除く)  
※各施設の開館(営業)時間において利用可能

▲えほん図書館 ▲白石区民センター

白石区民センターやえほん図書館などの公共施設のほか、スパーなども『クーリングシェルター』に指定されているよ

クーリングシェルターは冷房を強く効かせた施設ではなく、**危険な暑さを避けるための施設**です。「涼しくない」と感じるかもしれませんが、ご理解ください。

『**クーリングシェルター**』

正しい知識で**熱中症**を防ごう！

家でも熱中症になることを覚えておいてお互いに気をつけようね

熱中症予防は暑さに対する正しい知識を持つことが大切なんだね

- ファクスで申し込む際は次の事項を記載してください。
- 7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
- 費用の記載がないものは無料。

# 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ください。

実施日	受付時間	会場
7月15日(水)	10時～11時	東米里福祉会館 (東米里2157番地)
	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)

※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線検査は実施しません。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 8月24日(月)9時～10時。  
 ①②のみ予約が必要。

会場 白石保健センター。  
 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。  
 費用 ①千300円、②400円、③無料。

申込 ①②8月10日(月)までに市コールセンター(1が参照)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)。



申込HP▶

### 子育て講座のご案内

#### わんわん期の赤ちゃんとおぼろ

申込不要

日時 7月14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、これから親になる方



お子さんと一緒にできる「わらべうたおきび」などを紹介します!

#### 耳つぼで気軽にリフレッシュ

要申込

心と身体を元気にする「耳つぼ体操」を親子で体験してみませんか? 耳つぼ講師の鷺見未織氏がお話をします。

日時 8月6日(木)10時30分～11時30分  
 会場 白石区複合庁舎  
 定員 12組程度(先着順)  
 対象 就学前の子どもと保護者、これから親になる方  
 申込方法 7月23日(木)～8月5日(水)に電話で。受付時間は平日10時～17時。



申込先・詳細 子育て支援担当係  
 ☎861-0345、FAX861-0874

#### 第51回ふるさとまつり 出店者・出演者を募集!

第51回ふるさとまつりは9月13日(日)に札幌コンベンションセンター(東札幌6条1丁目)で開催予定です。出店者・出演者の募集は、7月16日(木)まで。詳細はHPをご確認ください。



HP▶

詳細 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

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

#### 生の鮮魚介類を食べるときには アニサキス(寄生虫)による 食中毒に注意!!

- 加熱する (60℃で1分以上)
- 鮮度の良い魚を選び、内臓をすぐ取り除く
- 冷凍する (-20℃で24時間以上)
- 明るい場所で目視し、虫を除去する



詳細 白石保健センター ☎862-1883、FAX863-2507

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。

### ● 白石東地区センター ☎866-3000 FAX866-3270

#### 夏休み子どもお菓子作り教室 要申込：1,000円

日時 7/30(木) ①10時～ ②13時～(各回同内容)

※①②どちらか一方を受講

定員 各回5人(先着順)

申込 7/13(月)～7/27(月)9時～21時

#### 夏休みジュニア将棋教室 要申込：各回500円

日時 8/3(月)、8/4(火)、8/5(水)の全3回。14時～16時。

定員 16人(先着順)

申込 7/13(月)～7/27(月)9時～21時

### ● 菊水元町地区センター ☎872-7600 FAX874-1211

#### ウインナーの飾り切り教室 要申込：無料

日時 7/31(金) 10時～11時30分

定員 20人(先着順)

申込 7/13(月)～7/20(月・祝)9時～17時

#### パン&料理講座 パンwithたっぷり野菜 要申込：2,200円

日時 ①8/28(金)、②8/29(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 8/3(月)～8/10(月)9時～17時

### ● 白石区民センター ☎861-3100 FAX861-4164

#### Mackey Zumba® Fes 要申込：1,000円

日時 8/23(日)13時30分～15時

定員 70人(先着順)

申込 7/17(金)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

### ● 北白石地区センター ☎874-8232 FAX874-8241

#### おひさまガラガラ！おはなしかい 申込不要：無料

日時 7/11(土)、7/25(土)11時～11時30分

#### 地域のお茶の間 申込不要：無料

～ママとキッズのふれあいサロン

日時 7/21(火)10時～12時

#### サマー・クラフト・ラボ 要申込：300円

～自分だけの万華鏡ラボ

日時 8/1(土) 13時30分～15時30分

定員 10人(先着順)

申込 7/11(土)～7/25(土)9時～21時

#### こわ～いおはなし会 申込不要：無料

日時 8/8(土) 10時30分～11時30分

#### スマホ基礎+困り事解決講座 要申込：5,500円

日時 8/24(月)、8/28(金)、8/31(月)、9/4(金)、9/7(月)、

9/11(金)の全6回。14時～16時。

定員 12人(先着順)

申込 7/27(月)～8/10(月)9時～21時

#### 自分のPCで学ぶ基礎 要申込：5,500円

Word&Excel+困り事解決

日時 8/24(月)、8/31(月)、9/7(月)、9/14(月)、9/28(月)

10/5(月)の全6回。19時～21時。

定員 12人(先着順)

申込 7/27(月)～8/10(月)9時～21時



## 夏休み 親子料理教室

親子で楽しくクッキング！  
お料理実習と栄養のおはなし

日時 ①7月31日(金) 10時～13時

②8月21日(金) 10時～13時

会場 白石区複合庁舎4階講堂

対象 区内にお住まいの小学生と保護者

①小学1～3年 ②小学4～6年

定員 ①10組 ②8組(どちらも多数時抽選)

費用 ①無料 ②親子1組900円

申込 7月9日(木)までに電話またはHPから

申込先・詳細 白石保健センター ☎862-1881 ▲申込HP



## 白石警察署からのお知らせ

ATTENTION PLEASE!!!



北都交番(北郷4条13丁目)は建て替え工事のため、一時閉所していましたが、工事が完了し、6月5日(金)から新たな交番での業務を開始しています。

問い合わせ先 白石警察署(菊水3条5丁目) ☎814-0110  
北都交番 ☎871-0793

広告

夏だ! まつりだ!

# 白石区お祭り情報

お祭り名	開催予定日時	会場	主催
北郷瑞穂納涼夏祭り	7月12日(日) 12時~18時	北郷公園(北郷8条9丁目)	北郷瑞穂町内会
夏祭り	7月19日(日) 11時~18時	南郷丘公園(南郷通2丁目北)	南郷丘町内会
あけぼの子ども夏祭り	7月25日(土) 12時~16時	栄公園(本郷通12丁目北)	あけぼの町内会
ふれあいまつり	7月25日(土) 15時~18時30分	栄通みつば公園(栄通21丁目)	みつば町内会
第28回ふれ愛夏まつり	7月26日(日) 12時~17時	本通公園(本通4丁目南)	共栄第一町内会
柏丘町内会夏祭り	7月26日(日) 14時~18時30分	平和通公園(平和通9丁目北)	柏丘町内会
川北ふるさと祭り	8月1日(土) 14時~18時、2日(日) 10時~15時	川北会館、川北すずらん公園(川北2条2丁目)	川北町内会
やまびこ夏まつり	8月2日(日) 12時~18時	東札幌やまびこ公園(東札幌2条6丁目)	東札幌二条町内会
みのる公園夏祭り	8月2日(日) 16時~19時	みのる公園(栄通6丁目)	栄通6丁目町内会
七夕会	8月7日(金) 17時~18時	旭町公園(平和通10丁目南)	旭町内会
菊の里地区三世代交流「七夕のつどい」	8月7日(金) 17時30分~19時	菊水舞鶴公園(菊水元町6条3丁目)	菊の里まちづくりネットワーク協議会
親子サマーフェスティバル	8月8日(土)・9日(日) 16時~20時	旭町公園(平和通10丁目南)	旭町内会
第4回子ども花火大会	8月8日(土) 17時~20時	栄通はまなす公園(栄通15丁目)	下白石東町内会
北郷東町内会納涼盆おどり	8月9日(日) 17時~19時30分	北郷あさかぜ公園(北郷3条9丁目)	北郷東町内会
親子盆踊り	8月10日(月)・11日(火・祝) 17時~19時	菊水元町ボプラ公園(菊水元町1条3丁目)	菊水元町連合町内会
子ども納涼盆踊り大会	8月10日(月)・11日(火・祝) 17時~19時	菊水舞鶴公園(菊水元町6条3丁目)	菊水元町南町内会
子ども納涼盆踊大会	8月10日(月)・11日(火・祝) 17時30分~19時	白菊公園(菊水元町7条1丁目)	菊水元町白菊町内会
菊水納涼盆踊り	8月13日(木)・14日(金) 18時~20時	菊水公園(菊水5条2丁目)	菊水西連合町内会
納涼こども盆踊り	8月14日(金) 17時30分~19時、15日(土) 18時~19時	菊水北公園(菊水7条2丁目)	菊水北連合町内会
子ども盆踊り	8月14日(金)・15日(土) 18時30分~19時30分	四ツ葉公園(菊水6条4丁目)	菊水東連合町内会
親子盆踊り	8月14日(金)・15日(土) 18時30分~20時	白石ふじ公園(栄通12丁目)	栄通東町内会
北郷瑞穂町内会盆踊り	8月15日(土) 17時30分~19時	北郷公園(北郷8条9丁目)	北郷瑞穂町内会
子ども盆おどり大会	8月22日(土)・23日(日) 17時30分~19時30分	北郷なかよし公園(北郷3条3丁目)	北郷親栄町内会連絡協議会
北都夏まつり	8月30日(日) 11時~18時	北都公園(北郷3条12丁目)	北都町内会
ふれあいフェスタ2026	9月5日(土) 11時~15時30分	東札幌にれ公園(東札幌6条5丁目)	東札幌共栄町内会
こどもみこし	9月5日(土) 13時~15時	北郷瑞穂会館前(北郷8条9丁目)	北郷瑞穂町内会
菊水子どもまつり	9月5日(土) 15時~20時	菊水公園(菊水5条2丁目)	菊水西連合町内会
2026菊水上町子どもまつり	9月20日(日) 12時~16時	上白石小学校体育館(菊水上町1条3丁目)	菊水上町連合町内会
菊水まつり	9月26日(土) 12時~16時	菊水地区会館(菊水7条2丁目)	菊水地区まちづくりネットワーク協議会

※区内のお祭り全てを掲載しているものではありません。 ※情報は2026年6月22日時点のものです。

## 第37回 月寒山にぎわひ山まつり

日時 7月25日(土) 10時~15時(小雨決行)

費用 100円(保険料含む)

会場 月寒河畔緑地、白石区土木センター(本通14丁目南)

持ち物 川に入れる服・靴、着替え、タオル、帽子、魚とり網、虫かごなど

問い合わせ先 地域振興課 ☎861-2422、FAX861-2775

白石区  
ふるさとまつりは  
9/13(日)開催!  
続報をお楽しみに♪



白石 6

※会場には駐車場はありません。公共交通機関の利用にご協力ください。  
※当日の開催有無・概要は、札幌市コールセンター ☎222-4894へ。

◀詳しくはこちら ▶