

白石区版

# みんなのくらしお役立ち手帳

— 高齢の方の暮らしをささえる情報誌 —

2025年2月現在



札幌市白石区社会福祉協議会

[www.sapporo-shakyo.or.jp/about/shiroishi-shakyo/](http://www.sapporo-shakyo.or.jp/about/shiroishi-shakyo/)

集いの場

医療・介護・福祉の  
相談窓口

生活に便利なお店・  
サービス

高齢者の暮らしに  
関する相談窓口

# 目次

## 集いの場

P2-7



みなさまの地域にあるサロン・カフェ・地域食堂・老人クラブなど『集いの場』をご紹介します。

ふれあいいいききサロン	P2-3
その他集いの場・認知症カフェ	P4
老人福祉センター	P4
老人クラブ	P5-6
地域食堂・こども食堂	P7

## 医療・介護・福祉の相談窓口

P8-11



医療・介護・福祉サービスの相談先をご紹介します。

権利擁護関係	P8
障がい者相談窓口	P9
住宅サービス相談窓口	P9
認知症専門医療機関	P10
訪問理美容サービス	P11

## 生活に便利なお店・サービス

P11-20



買い物、ゴミ出し、除雪などのサービスや相談先をご紹介します。

灯油の配達	P11
買い物・食事に関するサービス	P12-13
有料除排雪サービス	P14-15
不用品・遺品整理	P16
見守り・安否確認サービス	P17
介護タクシー等	P18
生活支援サービス等	P19
ペットホテル・ペット預かり	P20

## 高齢者の暮らしに関する相談窓口

P21-22



介護保険や介護予防の相談をしたい、地域福祉の相談をしたい方などにおすすめです。

地域包括支援センター	P21
介護予防センター	P22
社会福祉協議会	P22

# ◇ふれあい・いきいきサロン(白石区)

(2025年2月現在)

下記サロンの問い合わせ先: **白石区社会福祉協議会** 住所: 白石区南郷通1丁目南8-1白石区複合庁舎1階 電話: **011-861-3700**

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、上記窓口に直接おたずねください。

No	サロン名	地区名	開催日	主な開催場所	参加対象	料金	主な内容
1	おててつないで(障がい・子育て)	白石	第3金曜 10:00~11:30	白石区民センター 南郷通1丁目南8	特になし	無料	季節行事、教養等
2	わんぱくサロン(子育て)		第3火曜 10:00~11:30 ※8・1月は第4火曜、12月・3月は第2火曜	白石小ミニ児童会館 本通1丁目北4	乳幼児とその母親	無料	自由遊び、読み聞かせ、体操製作、親同士の交流、季節行事等
3	ぼかぼかサロン(子育て)		第2木曜 10:00~11:30 ※8月・1月は第4木曜	南郷小学校ミニ児童会館 本郷通4丁目南3	乳幼児とその母親	無料	自由遊び、読み聞かせ、体操製作、親同士の交流、季節行事等
4	たんぼぼサロン(子育て)		第4木曜 10:00~11:30 ※7・12・3月は第3木曜、9月は第5木曜	西白石小学校ミニ児童会館 中央3条5丁目	乳幼児とその母親	無料	自由遊び、読み聞かせ、体操製作、親同士の交流、季節行事等
5	明日の会(高齢)		金曜 10:30~12:00	コープ白石中央マンション集会室 中央1条5丁目	60歳以上	無料	健康体操、レクリエーション、講習会、おしゃべり等
6	ふれあいサロン・南郷台(高齢)		第1木曜 13:30~15:30	京成サンコーボ南郷台集会場 南郷通3丁目南5	60歳以上マンション居住者	無料 ※派遣Vo来所時100円	交流、声かけ、助け合い等
7	共栄憩の会(高齢)		毎月8日 11:30~14:30	共栄福祉会館 平和通7丁目南1 夏:公園(月2回1時間)	共栄第三町内会の高齢者	800円	食事会、おしゃべり、相談、情報交流、公園でのごみ拾い
8	ふれんどサロン(高齢)		第3土曜 13:00~15:00 ※12月は除く	京成サンコーボ集会室 南郷通3丁目南5	65歳以上の町内会員	無料	おしゃべり、脳トレ、体操
9	サロン和かば(高齢)		※変動あるため町内回覧要確認	白石会館 本通1丁目南2	町内に居住する65歳以上の夫婦または独居者及び障害者	無料	体操、合唱、茶話会、レクリエーション等
10	「子育てサロン」コアラ(子育て)		第4月曜 10:00~11:30 ※祭日と重なる時は翌日に順延	共栄福祉会館 平和通7丁目南1-15	3歳以下の子どもとその親	無料	子育て世代の地域交流、三歳以下の子どもの社会性育成、読み聞かせ、手遊び歌、子育て勉強会、救急救命手法の実践、季節行事など
11	共栄サロン「ゆうゆう」(高齢)		月1回開催 ※変動あるため町内回覧要確認	共栄福祉会館 平和通7丁目南1-15	町内に住む65歳以上の高齢者	無料	体操、講話、作品制作、子供たちと交流、演芸鑑賞
12	平和スマイルサロンむく	第2水曜日 10:30~12:00	アルスタウン 平和通3丁目南1-7	特になし	200円	体操、おしゃべり、脳トレ	
13	みんなのお茶の間くるくる(高齢)	火曜 10:00~15:00	個人宅(本郷通8丁目南)	近隣の高齢者	1回100円 ※冬期150円	おしゃべり、小物づくり、講話	
14	ふれあい広場ほんごう(高齢)	第4月曜 10:00~12:00	本郷会館 本郷通8丁目北1	町内の高齢者	無料	囲碁、麻雀、民謡、おしゃべり、(奇数月)介護予防体操、(偶数月)カラオケ	
15	なでしこの会(高齢)	第1日曜 10:00~15:00	個人宅(平和通12丁目南)	町内の高齢者	1回300円	折り紙、古布の利用、敷物作り、おしゃべり、指の体操、安否確認の電話かけ	
16	ひまわりサロン(高齢)	火・木曜 10:30~12:00	個人宅(本郷通10丁目南)	高齢者	1回300円 ※冬期400円	演歌体操、折り紙製作、ゲーム、歌、ミュージックベル、昔遊び、塗り絵、カルタ等	
17	シルバーサロン(高齢)	火曜 10:30~13:30	旭町内会館 平和通10丁目北4-15	65歳以上の方	1回100円	おしゃべり、ゲーム等	
18	いきいきサロン東札幌(高齢)	第1・3水曜 13:00~15:00	東札幌会館 東札幌2条4丁目	東札幌地区の高齢者	100円	体操・手芸・ゲーム・脳トレ・塗り絵・折り紙・おしゃべり・誕生日会等	
19	ぐー・ちよき・ぱー(子育て)	第3木曜 10:00~11:30	東札幌会館 東札幌2条4丁目	0歳~	無料	自由遊び、絵本、折り紙、季節行事等 ※感染予防のためお休みする内容があります。	
20	いきいきサロンひまわり(高齢)	第3土曜 13:00~15:00	UR都市機構東札幌6条団地 集会場 東札幌6条3丁目	65歳以上の団地住民	無料	お茶会、ゲーム、お花見、忘年会、新年会、カーリンコン、誕生日会	
21	東札幌ランチサロン(高齢)	第4金曜 12:00~14:00	東札幌会館 東札幌2条4丁目	高齢者(65歳以上)主に独居者が中心	1回400円	会話を楽しむ。ボランティアがコーヒーを淹れ茶菓で接待、傾聴ボランティア、紙工作物、ランチ	
22	どんぐりころころ(子育て)	第2火曜 10:00~11:30	菊水地区会館 菊水7条2丁目	0~6歳児を含む親子	無料	おもちゃ遊び、季節行事等	
23	いちよん会(高齢)	休部	-	町内の親睦 ※60歳以上の方メイン	500円	カラオケ、情報交換、交流、町内会行事参加、麻雀、卓球、菊水やよい老人クラブへ参加	
24	サロンVガーデン(高齢)	第4火曜 10:00~12:00(茶話会) ※その他不定期開催	ティーグラフォート東札幌Vガーデン集会所 菊水8条4丁目	マンション内すべての方	無料	茶話会、地区清掃、囲碁、パークゴルフ、地域研修、麻雀、将棋、花壇花植(有志)	

# ◇ふれあい・いきいきサロン(白石区)

(2025年2月現在)

下記サロンの問い合わせ先: **白石区社会福祉協議会** 住所: 白石区南郷通1丁目南8-1白石区複合庁舎1階 電話: **011-861-3700**

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、上記窓口にご連絡ください。

No	サロン名	地区名	開催日	主な開催場所	参加対象	料金	主な内容
25	北郷ふれあいいきいきサロン(高齢)	北白石	月1回(不定) 10:00~11:30	北郷東会館 北郷3条6丁目 北郷会館 北郷3条3丁目 北郷瑞穂会館 北郷8条9丁目	北白石地区の高齢者	無料	茶話会、ゲーム、体操、ハンドベル等
26	地域の茶の間「みずほ」(高齢)		第1木曜 10:00~13:00	北郷瑞穂会館 北郷8条9丁目	瑞穂町内会とその近郊の高齢者	1回300円	おしゃべり、手芸、ゲーム等
27	ころぼっくる(子育て)		第2水曜 10:00~11:30 ※8月は第4水曜、1月は休み	北白石小学校ミニ児童会館 北郷6条3丁目	北郷・川下・北白石校区内の0才~就学前	無料	自由遊び、育児交流、読み聞かせ、体操、三世代交流等
28	四丁目サロン(高齢)		水曜 10:00~12:00 第4日曜 12:00~14:00	北郷会館 北郷3条3丁目	特になし	500円(第4日曜のみ)	昼食会、茶話会、講習会等
29	ふれあい・いきいきサロン瑞穂(高齢)		土曜 13:00~17:00	北郷瑞穂会館 北郷8条9丁目	北郷瑞穂町内会の65歳以上の高齢者	無料	おしゃべりを楽しむお茶会、ゲーム等を実施します。
30	むつみ・ふれあいサロン(高齢)		第2・4金曜 9:30~12:00	北郷瑞穂会館 北郷8条9丁目	特になし	月200円 ※1回100円	情報交換会、茶話会、手芸、体操
31	娯楽の日(高齢)		第1・3木曜 10:00~13:00	北郷東会館 北郷3条6丁目	北郷東町内にお住いの65歳以上	無料(お弁当希望する方は500円)	体操、茶話会、ゲーム(モルック、ポッチャ、花札、オセロ)、麻雀、昼食(予約制)
32	ゴーゴーキッズ(子育て)	北東白石	第4水曜 10:00~11:30 ※8月は8/7、12月は12/20	北都地区会館2階和室 北郷3条12丁目	0歳から未就学児	無料	読み聞かせ、手遊び、体操、遊戯、育児相談、季節行事、自由遊び、工作会
33	川北スマイルサロン(高齢)		第2・4木曜 9:30~12:00	川北会館 川北2条2丁目	サロンの趣旨にご賛同いただける地域の概ね60歳以上の方	2,000円(年間)	茶話会、かんたん体操、歌、花見、新年会、日帰り温泉
34	あすなろ会(高齢)		第1・3木曜 夏9時~12時/冬10時~15時	夏場: 川下公園 川下2651-3 冬場: 川下会館 川下641-230	特になし	無料	川下公園にて健康体操、パークゴルフ、おしゃべり、ゲーム
35	よろず会(高齢)		第1月曜 10:00~12:00 第3月曜 13:00~15:00	川下会館 川下641-230	特になし	無料	カラオケ、茶話会、研修旅行、交通安全講習、日帰り旅行等
36	シニアサロン「和み」(高齢)		第1・3水曜 13:00~14:30	東川下記念会館 川下3条5丁目	北東白石地区に住む65歳以上の高齢女性	月400円	体操、ゲーム、脳トレ、おしゃべり、ストレッチ、季節行事
37	川北町内会おしゃべりサロン(高齢)		第3木曜 10:00~11:50	川北会館 川北2条2丁目	川北町内会会員の高齢者	無料	手作りコーナー、講習会(年2~3)、昼食会、絵本コーナー
38	ハナの会(高齢)		木曜 10:00~11:30	北都地区会館 北郷3条12丁目	特になし	月300円	ストレッチ、交流、ラジオ体操、茶話会、電話での安否確認
39	このゆびと~まれ!(子育て)	白石東	第3水曜 10:00~11:30 ※8月は第3木曜	白石東会館 本通18丁目南2	子育て中の親とその子ども(主に未就学児)	無料	自由遊び ペーパーサート 絵本読み聞かせ 体操 紙芝居
40	ふれあいサロン徳洲苑しろいし(高齢)		第2火曜 13:00~15:00	徳洲苑しろいし2階食堂 栄通18丁目	高齢者、施設入居者、近隣住民	無料	あまり条件をつけず、気軽に自由に参加。交流しての話し合いが中心。コーヒータイム、紙工作、大道芸等
41	いきいき・栄・健康サロン(高齢)		第2・3・4金 10:00~14:00	栄自治会集会所 栄通15丁目	栄自治会に住む75歳以上の独居・準独居・平均80歳以上の高齢夫婦	無料	認知予防麻雀
42	サロン茶茶(高齢)	菊の里	第3水曜 10:00~12:00	個人宅(菊水元町4条)	近所の方で高齢者	月150円	茶話会 仲間づくり
43	わくわくポケット(子育て)		第4金曜 10:00~11:30	菊水元町地区センター 菊水元町5条2丁目	乳幼児親子	無料	自由遊び ペーパーサート 絵本読み聞かせ 体操 講話 季節行事
44	きらく(高齢)		第3火曜 10:00~12:00	白菊会館 菊水元町8条1丁目	白菊町内会の高齢者	無料	おしゃべり、手芸、読書、遊具、講演会等
45	福祉の日(高齢)		毎週金曜 10:00~10:45 (第1金曜 10:00~15:00)	米里会館 米里3条1丁目	特になし	無料	健康体操、認知症予防のストレッチ、情報交換 ※第1金曜→娯楽の日 卓球・花札など
46	ばら工房(高齢)		第1・3水曜 10:00~15:00	米里会館 米里3条1丁目	興味のある方	200円	手作り作品の制作
47	お茶の間サロンゆうゆう(高齢)	第3金曜 10:30~14:00	菊水元町南町内会館 菊水元町7条2丁目	菊水元町南町内会の65歳以上	無料	脳トレ、体操、ゲーム、行事	

## ◇その他集いの場

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口にご確認ください。

名前	内容	開催場所	対象地域	開催頻度(日時)	参加費(1回)	TEL(問い合わせ)
川下オレンジカフェ	喫茶、相談など	川下4条6丁目2-23 きさく苑デイサービスセンター2階 交流スペース	地区にお住まい の高齢者	月1回(月曜日) 13:30~15:00	100円	介護予防センター川下 011-875-6810

## ◇認知症カフェ

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口にご確認ください。

名前	内容	開催場所	対象地域	開催頻度(日時)	参加費(1回)	定員	TEL(問い合わせ)
レモンカフェ コミ白	喫茶、ミニ講座、体験、 相談会など	本郷通3丁目南1番35号 介護老人保健施設コミュニティホーム白石1階	全市	月1回(第3水曜日) 13:30~15:30	100円	無	011-864-5321
あるカフェ	情報交換、交流、相談	本郷通9丁目北4-15 楽ゆう館ほんごう(2階食堂)	全市	月1回(第3水曜日) 13:30~15:00	100円	無	011-846-7110
あさひカフェ	情報交換、交流、相談	北郷1条3丁目1-55 あさひガーデンデイサービス	全市	不定期(土曜日) 10:30~12:00	100円	無	090-3763-7396
カフェ モア・サロン	相談、喫茶	北郷4条12丁目17-7	全市	不定期(土曜日) 9:30~11:30	100円	無	011-879-1600

## ◇老人福祉センター

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口にご確認ください。

名前	住所	利用時間	TEL(問い合わせ)	内容
札幌市白石老人福祉センター	札幌市白石区栄通6丁目19-20	9:00~17:00 ※祝日、年末年始は休館	011-851-1551	定員制講座や自由参加の講座、各種サークル、卓球や囲碁将棋なども開放しており、週に3回入浴もできます(200円)。札幌市在住で60歳以上の方であれば、どなたでもご利用できますので、一度お問い合わせください。

# ◇老人クラブ(白石区)

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。老人クラブの加入方法や見学の申し込みについては、例会日に各会場へ直接おたずねください。

No	老人クラブ名	地区名	例会日	例会会場	電話番号	主な活動
1	白石駅前百年会	白石	毎週水曜日	白石駅前会館 平和通2丁目北3-61	861-3846	カラオケ・民謡・麻雀・パークゴルフ・ハッピーボウリング・体操・旅行・誕生会・野外食事会・舞踏・社会奉仕活動等
2	白石福寿会		月2回開催 ※詳細は会館へ要確認	白石会館 本通1丁目南2-32	861-8270	パークゴルフ・麻雀・舞踊・カラオケ・民謡・旅行・健康活動・社会奉仕活動等
3	白石保健クラブ		毎月第2・4火曜日	白石会館 本通1丁目南2-32	861-8270	パークゴルフ・ハイキング・ボウリング・麻雀・合唱・旅行・水泳・ウォーキング・カルタ・ハッピーボウリング・社会奉仕活動等
4	白石中央五福会		毎週月曜日	白石中央福祉会館 中央1条5丁目4-36	811-2517	民謡・舞踊・童謡・カラオケ・麻雀・ゲートボール・パークゴルフ・旅行・カップゴルフ・社会奉仕活動等
5	白石明友会		毎月第2・4月曜日	白石会館 本通1丁目南2-32	861-8270	パークゴルフ・麻雀・輪投げ・スロットボール・旅行・カラオケ・民謡・短歌・俳句・川柳・随想・社会奉仕活動等
6	白石旭町寿会	東白石	毎月第1・3日曜日	旭町内会館 平和通10丁目北4-15	861-8931	パークゴルフ・ゲートボール・カラオケ・麻雀・旅行・社会奉仕活動等
7	東白石白寿会		毎月第1・3月曜日	東白石まちづくりセンター 本通13丁目南10-1	861-9262	歩こう会・体操・カラオケ・舞踊・ハッピーボウリング・輪投げ・社会奉仕活動等
8	親郷長生学園		毎月第1・3月曜日	南郷福祉会館 南郷通7丁目南4-4	864-4285	スロットボール・体操・旅行・折り紙・カラオケ・社会奉仕活動等
9	栄通鶴寿会		毎月第1・3金曜日	南栄会館 南郷通6丁目南1-35	864-1509	パークゴルフ・ハッピーボウリング・体操・舞踊・囲碁・将棋・輪投げ・旅行・社会奉仕活動等
10	東札幌クラブ友の会	東札幌	毎週火曜日	東札幌会館 東札幌2条4丁目3-14	811-9355	囲碁・麻雀・オセロ・将棋・カラオケ・パークゴルフ・歩こう会・ハッピーボウリング・輪投げ・社会奉仕活動等
11	菊水南町やよい会	菊水	毎月第1～3月曜日	菊水やよい児童会館 菊水1条4丁目6-61	841-5150	パークゴルフ・卓球・旅行・体操・麻雀・舞踊・カラオケ・社会奉仕活動等
12	菊水西町はまなすクラブ		毎週金曜日	菊水地区会館 菊水7条2丁目2-20	811-9445	パークゴルフ・歩こう会・カラオケ・体操・麻雀・踊り・旅行・社会奉仕活動等

# ◇老人クラブ(白石区)

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。老人クラブの加入方法や見学の申し込みについては、例会日に各会場へ直接おたずねください。

No	老人クラブ名	地区名	例会日	例会会場	電話番号	主な活動
13	北郷明友会	北白石	毎月第1・2・3土曜日	北郷東会館 北郷3条6丁目8-27	875-2952	パークゴルフ・歩こう会・カラオケ・麻雀・ハッピーボウリング・輪投げ・旅行・社会奉仕活動等
14	北郷長寿会		毎月第1・3月曜日	北郷会館 北郷3条3丁目8-1	872-2447	歌声・カラオケ・囲碁・麻雀・詩吟・パークゴルフ・ハッピーボウリング・旅行・俳句・社会奉仕活動等
15	健康クラブ瑞穂むつみ会		毎月第2・4水曜日	北郷瑞穂会館 北郷8条9丁目1-1	872-0429	パークゴルフ・カラオケ・研修会・旅行・手芸サロン・社会奉仕活動等
16	ゆうゆうクラブ		毎月第4日曜日	白石第七コープマンション 団地管理組合集会所 北郷2条4丁目2-39	872-7448	手芸・料理・パークゴルフ・カラオケ・麻雀・旅行・誕生会・社会奉仕活動等
17	東川下親和会	北東白石	毎月第1・2日曜日	東川下記念会館 川下3条5丁目3-25	873-9002	旅行・パークゴルフ・カラオケ・麻雀・歩こう会・社会奉仕活動等
18	北都明生会		毎月第2・4日曜日	北都地区会館 北郷3条12丁目4-1	875-3077	合唱・パークゴルフ・体操・輪投げ・ダーツ・スロットボール・旅行・社会奉仕活動等
19	川下老人クラブ		毎月第2木曜日	川下会館 川下641-230	※会館に電話がないため、直接窓口へお問い合わせください。	旅行・パークゴルフ・カラオケ・体操・演芸・麻雀・トランプ・社会奉仕活動等
20	川北老人クラブ長楽会		毎月第1・3金曜日	川北会館 川北2条2丁目7-10	872-0070	パークゴルフ・体操・演芸・ダンス・フロアカーリング・旅行・カラオケ・社会奉仕活動等
21	柏山会	白石東	毎月第2・4日曜日	柏会館 平和通17丁目北1-20	865-0310	パークゴルフ・ハイキング・麻雀・カラオケ・体操・輪投げ・昔遊び・旅行・社会奉仕活動等
22	生き生きクラブ		毎月第2・4土曜日	柏会館 平和通17丁目北1-20	865-0310	パークゴルフ・体操・カラオケ・麻雀・囲碁・輪投げ・旅行・パットパークゴルフ・ミニボウリング・社会奉仕活動等
23	白石東友愛会(老人クラブ)		毎月第2火曜日	白石東会館 本通18丁目南2-6	862-0813	ハッピーボウリング・ゲートボール・歩こう会・輪投げ・俳句・旅行・社会奉仕活動等
24	白石東友寿会(サロン)		毎月第2・4日曜日	白石東会館 本通18丁目南2-6	862-0813	カラオケ・日帰り旅行・宿泊旅行・体操(ラジオ体操他)・ふまねっと運動・食事会・社会奉仕活動等
25	菊寿会	菊の里	毎月第1・3月曜日	菊水元町南町内会館 菊水元町7条2丁目6-5	873-9595	フラダンス・パークゴルフ・旅行・体操・ダンス・民舞・手工芸・文芸・絵画・囲碁・将棋・麻雀・社会奉仕活動等

# ◇地域食堂・子ども食堂

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口へ直接おたずねください。

名前	開催場所	対象	開催頻度(日時)	参加費(1回)	定員	TEL(問い合わせ)
ボランティアクラブ オレンジリング地域食堂	北郷3条12丁目4-1 北都地区会館	地区にお住まいの高齢者	月1回(月曜日) 12:00~13:00	300円 (大盛400円)	70名	介護予防センター川下 011-875-6810
モア・サロン福寿 子ども食堂	北郷4条12丁目17-7 デイサービス モア・サロン福寿	地域にお住いの方	月1回(土曜日) 11:30~13:30	中学生以下は無料 高校生以上300円	—	デイサービス モア・サロン福寿 011-879-1600
みんなの食堂 きらり	菊水4条1丁目8-17 菊水ビル3階	地域にお住いの方	月1回(土曜日) 16:00~18:00 ※ごはんは17:00~	中学生以下 50円 高校生以上 200円	—	担当:酒井氏 090-7055-1426 ※問い合わせ:平日9時~17時
北郷わいわい子ども食堂	北郷7条9丁目6-3	どなたでも可	月2回 第1木曜 17:00~ 第3土曜 12:00~	乳幼児無料 小・中学生100円 高校生以上300円	—	担当:牧野氏 080-1893-1368 ※問い合わせ:平日9時~17時
川北おうち食堂	川北2条2丁目7-10 川北会館	地域にお住いの方	月1回(第3日曜日) 12:00~	幼児・小学生 100円 中学生以上 200円	—	担当:高瀬氏 090-3114-8790 ※問い合わせ:平日9時~17時
地域食堂ポレポレキッチン	栄通17丁目1-26	地域にお住いの方	不定期のため 直接お問い合わせください	幼児 無料 小・中学生・福祉手帳をお 持ちの方 150円 大人 300円	—	担当:菅原氏 011-851-0086 ※問い合わせ:月・火・金・土・日 (10:30~17:00)
トロワの畑こども食堂	本郷商店街6丁目 えこふりい	地域にお住いの方	第3日曜日 11:00~13:30	小・中学生 5円 保護者300円	—	担当:遠藤氏 <a href="http://troiis.com/">http://troiis.com/</a>
ふれあいひろば どんぐりっこ	栄通20丁目5-6 ヴィラ20	地域にお住いの方	月1回(第3水曜日) 11:30~弁当販売 15:00~こども食堂	弁当 200円 こども食堂 100円	—	担当:佐々木氏 080-3265-2360 ※問い合わせ:平日9時~17時
東札幌こども食堂	東札幌2条4丁目3-14 東札幌会館2階	地域にお住いの方	第4金曜16:30~19:00 ※変則月あり。詳細はお問い合 わせください。	高校生以下無料 その他300円	—	担当:江上氏 090-6992-2224
ラパンみんな(こども)食堂	菊水元町2条3丁目4-18 食パン専門店 ラ・パン札幌本店	地域にお住いの方	第2水曜日 17:00~	子ども200円 保護者300円 大人500円	50名	有限会社アニスト 011-598-8778

# ◇権利擁護関係

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口にご連絡ください。

名前	住所	TEL (問い合わせ)	受付時間	料金	相談項目等
日本司法支援センター 札幌地方事務所 (法テラス札幌)	中央区 北1条西9丁目3-1 南大通ビルN1 1階	TEL:0570-078388 (IP電話の方は 050-3383-5555)	平日のみ ・情報提供 9:00~16:00 ・情報提供・法律相談の受付 9:00~17:00	情報提供: 無料 法律相談: 無料 (法律相談は所得制限有)	国が設立した公的法人です。弁護士、司法書士が、身近な法的トラブルの相談、解決を図ります。
札幌司法書士会 成年後見・任意後見相談センター	中央区 南1条東1丁目3番地	(電話相談) TEL:011-522-6078	・電話相談 受付時間: 平日 12:00~15:00	相談料無料 (通話料のみ相談者様ご負担となります)	司法書士による成年後見に関する電話相談です。
成年後見センター リーガルサポート札幌支部 リーガルサポートさっぽろ	パークイースト札幌2階	TEL:011-280-7078	相談事業は令和5年3月31日(金)をもって終了いたしました。 成年後見等に関するご相談につきましては、札幌司法書士会の相談窓口(011-522-6078)をご利用ください。		成年後見制度を利用したい場合に「後見人候補者名簿」の中から会員を紹介することができます。
札幌弁護士会 高齢者・障害者支援センター 『ホッと』	中央区 北1条西10丁目 札幌弁護士会館1階	TEL:011-242-4165	・予約受付時間 月~金 10:00~12:00 13:00~16:00(祝日を除く)	まずは電話で相談予約 来館相談は45分無料 出張相談は60分11,000円 (消費税・交通費込 但し、実施地域は札幌市内のみ) (生活保護世帯は免除)	高齢者、障がい者の方々が直面する問題について、法律相談を通して、問題内容を把握したうえで、事案に応じた法制度を選択し問題の解決を図ります。
北海道社会福祉士会 権利擁護センター 「ばあとなあ北海道」	中央区 北2条西7丁目 かでる2・7 4F	TEL: 011-213-1313 FAX: 011-213-1314	・相談受付時間 月~金 9:30~12:00 13:00~16:30 (年末年始・祝日休み)	電話・来所相談: 無料	あなたらしく生きるために社会福祉士が成年後見制度の利用をお手伝いいたします。
札幌市成年後見推進センター	中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター3階 札幌市社会福祉協議会自立支援課内	TEL: 011-624-6901 FAX: 011-624-6904	営業時間 月~金 8:45~17:15 (土日、祝日、12月29日~1月3日休み) ※相談は予約制。事前に電話でご予約下さい	電話・来所相談: 無料	認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分な方が安心して暮らすことができるように、関係機関と連携して成年後見制度の利用促進などを行っている機関です。
オーカスタイル (一般社団法人北日本シル バーライフ協会)	中央区 北2条西3丁目1番地12 敷島ビル9階	TEL: 011-242-0155 FAX: 011-271-2221	営業時間 月~金 8:45~17:15 (土日、祝日休み) ※事前予約にて、時間外受付可	サポート内容による	入居身元保証、入院身元保証、生活サポート、任意後見サポート、エンディングサポート、遺言サポート等々様々なサポートあり。親族がいらない方、親族に迷惑かけたくない高齢者を対象。

## ◇障がい者相談窓口

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口にご直接おたずねください。

名前	住所	TEL (問い合わせ)	受付時間	相談項目等
相談室あゆみ (札幌あゆみの園)	川北2254番地1	TEL : 011-350-8755 FAX : 011-879-5511	月～金 9:00～17:30	暮らしの中での困りごとや悩みごとなどをご相談下さい。相談される方の立場に立って、一緒に考え、解決に向けてのお手伝いをさせていただきます。 ご希望に応じて、ご自宅等に訪問致します。まずはお気軽にお問合せください。
相談室きよサポ	南郷通14丁目南4番8号 キャッスル大木戸1階	TEL : 011-860-1750 FAX : 011-860-1760	月～金 9:00～17:00	障がいのある方やそのご家族、関係機関からの相談に応じ、自立した日常生活、社会生活が送れるよう支援します。

## ◇住宅サービス相談窓口

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口にご直接おたずねください。

名前	住所	TEL (問い合わせ)	受付時間	相談項目等
札幌市居住支援協議会 居住支援相談窓口 「みな住まいる札幌」	中央区 北1条西2丁目9番地 オーク札幌ビル1階	TEL : 011-210-6224 FAX : 011-210-7722	平日 9:30～16:30 (土日・祝日・年末年始除く) 対面相談は事前予約制となっております。 事前予約及びお電話等での相談は問い合わせ 電話番号までご連絡ください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●住宅情報の紹介：相談者の希望に沿った賃貸住宅等を紹介</li> <li>●生活支援サービスの紹介：見守りサービスや家賃債務保証等の生活支援サービスを紹介</li> <li>●福祉窓口等の紹介：相談者の状況に応じて、関連する福祉相談窓口を紹介</li> </ul>
合同会社 アイデアプランニング シニアの窓口はーとふる	中央区 北1条東5丁目9番地	0120-511-810 TEL : 011-231-6511 FAX : 011-231-6541	平日・土 (日祝除く) 9:00～18:00	高齢者住宅入居相談紹介、不動産売却に関する相談、引越や不用品処分業者紹介・無料見積、介護付旅行紹介、身元引受人・連帯保証人・任意後見契約の紹介などのサポート
NPO法人 札幌高齢者住まいの サポートセンター	中央区 南2条東1丁目1-11 第3泊ビル1F	TEL : 011-200-0747 FAX : 011-351-2611	平日・土 10:00～18:00 (日・祝・年末年始 休)	有料老人ホームや高齢者住宅の最新資料や予算や介護に応じたカタログを無料で送付。相談案内業務の他、引越し手配、引越しに伴う不用品処分、不動産処分などを実施。

# ◇認知症専門医療機関

(2025年2月現在)

認知症の検査・相談ができる医療機関です。  
 検査内容については、簡易検査、画像検査などがあり、病院によって異なります。予約が必要な場合もありますので、**受診前に必ず各医療機関にお問い合わせください。**認知症の初期段階で診断を受け、早い段階で、適切な治療やケアを受けることで、**進行を遅らせたり、症状を軽減することができます。**  
**◆画像検査・簡易検査実施 ★簡易検査のみ実施 ♣相談のみ**

マップ作成：白石区役所保健福祉課

## 第1地域包括支援センターエリア

★① いろは診療所	平和通4丁目南1-7 5F・7F-白石7階	☎ 868-9100
★② 大屋医院	川下2条7丁目2-5	☎ 873-1123
★③ 川北内科循環器科医院	川北2条3丁目2-25	☎ 872-4533
★④ 川下ばく内科	川下4条5丁目4-14	☎ 374-4389
◆⑤ 勤医協平和通りクリニック	平和通7丁目南5-1	☎ 864-0912
◆⑥ 札幌白石記念病院	本通8丁目南1-10	☎ 863-5151
◆⑦ 札幌トロイカ病院	川下577-8	☎ 873-1221
◆⑧ 長野病院	中央3条5丁目4-30	☎ 861-1037
♣⑨ 広川内科クリニック	本通3丁目南2-38	☎ 861-2026
♣⑩ 松田内科循環器クリニック	本通8丁目南1-30	☎ 867-8000

## 早めの相談 早めの受診

当てはまる方は早めに相談を！

©札幌市白石区



## 第2地域包括支援センターエリア

★⑪ 青空たけうち内科クリニック	菊水元町5条2丁目2-40	☎ 872-3558
★⑫ 川端医院	東札幌5条4丁目3-2	☎ 831-2702
★⑬ 菊水内科循環器クリニック	菊水3条2丁目4-1 ニューキング札幌ビル2階	☎ 827-6688
★⑭ きよみず公園クリニック	東札幌4条3丁目6-1	☎ 813-6311
◆⑮ 勤医協札幌病院	菊水4条1丁目9-22	☎ 811-2246
★⑯ くまさんクリニック	北郷4条8丁目4-6	☎ 873-0903
★⑰ さくら内科クリニック	東札幌4条4丁目1-18	☎ 817-2100 (在宅復帰支援センター)
★⑱ 札幌口イタル病院	米里5条1丁目3-30	☎ 872-0121
★⑲ 内科丹田クリニック	東札幌4条1丁目1-1 ララ札幌 B9F・2階	☎ 817-1188

## 第3地域包括支援センターエリア

★⑳ おおきな木ホームクリニック	南郷通7丁目北5-30 カシマビル1階	☎ 868-0033
★㉑ クオーレメンタルクリニック	南郷通14丁目南3-11 ラスタ13 2階	☎ 862-0556
★㉒ ごう内科クリニック	栄通21丁目1-16	☎ 850-5050
★㉓ 佐分利内科医院	本郷通10丁目南1-23	☎ 864-1751
★㉔ 内科胃腸科クリニック 長尾医院	本通11丁目南1-9	☎ 861-4696
★㉕ 南郷医院	南郷通12丁目北1-25	☎ 861-2768
♣㉖ 南郷18丁目クリニック	南郷通18丁目北1-20	☎ 557-8970
♣㉗ やまうち内科クリニック	栄通19丁目1-1	☎ 851-5600
★㉘ ゆきのはな内科クリニック	南郷通16丁目南1-16	☎ 861-8739

# ◇訪問理美容サービス

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口にご直接おたずねください。

名称	住所	TEL(問い合わせ)	受付時間	料金	備考
NPO法人 日本理美容福祉協会 札幌センター	北区 西茨戸1条1丁目8-27	TEL:011-775-7060 FAX:011-775-7060	月曜日～土曜日 9:30～18:00 ※要予約 定休日:日曜祝日 ・年末年始	カット 2,200円(税込) バット上のカット 3,300円(税込) *出張費 660円(税込)	ご利用の際には、車両を駐車できる場所が必要となります。 *駐車場がない場合に駐車料金実費精算。 お近くに駐車場所をご用意いただけない場合は依頼をお断りさせていただきます。ご予約は前日までとさせていただきます。完全予約制のため当日の訪問は受け付けておりません。
札幌訪問理美容センター	清田区 里塚2条6丁目21-5	TEL:0120-984-907	9:00～17:00	カット 一般4,000円 (カット3,000円 +交通費1,000円) 福祉チケット利用 2,000円	*福祉チケットを利用するには、札幌市福祉美容サービスの申請が必要となります。お住まいの区役所の保健福祉課でお申し込みください。 *上記の方で生活保護の方は自己負担が無料になる場合があります。 *まずはお気軽にお問合せください。

# ◇灯油の配達

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口にご直接おたずねください。

名前	住所	TEL(問い合わせ)	受付時間	料金	備考
ミナミ石油株式会社	東区 北34条東24丁目1-1	フリーダイヤル: 0120-55-7373 TEL:011-773-7373 FAX:011-773-7374	営業時間 8:00～18:30 年中無休 (季節により就業時間に変動あり)	配送手数料無料。 18Lポリタンク1個分からOK。 250L以下のタンクや数量・金額 指定は当社規定料金。 250Lタンク以上が割安。 Webから24時間ご注文受付中。	<ul style="list-style-type: none"> <li>初めてのご利用でプレゼント給油有。</li> <li>365日通常営業。即日配達可。</li> <li>ご注文から最短3時間以内宅配可。</li> <li>webからなら初めてでもカード利用で不在給油OK。</li> </ul>
有限会社 本田燃料電器	中央区 南8条西1丁目13	TEL:011-511-5721 FAX:011-511-5764	受付時間 8:30～18:00 配達時間 9:00～16:00 定休日 日曜 祝日 ※時間指定は午前、午後のみ	ポリタンク2個以上から配達 ポリタンクの個数が増えると割安になる	<ul style="list-style-type: none"> <li>TVやメディアをはじめ、若いスタッフが元気づけてくれます。</li> <li>HPあり、Webからの問い合わせもOK!</li> </ul>

# ◇買い物・食事に関するサービス

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口にご連絡ください。

種別	店名	サービス名	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
スーパー	コープさっぽろ	らくちん当日便	各店指定の配達区域	組合員	専用コンテナ2箱まで200円 55歳以上など対象の組合員が利用可能な「らくちん当日便サービス」もあります。	午後3時までの受付で当日配達 午後3時以降は翌日配達	コンテナ込みで1箱25kgまで。入らないサイズのものを受付不可。購入店以外での商品は不可。卵、お惣菜など受付できない商品があります※詳細は各店舗にお問い合わせください
		コープ宅配システム「トドック」	市内全域	組合員	・1回の注文の手数料220円 子育て世帯、60歳以上、コープの電気・灯油・ガスをご利用の方手数料無料	詳しくはお問合せください	・取扱商品は25,000種類以上！ ・留守でも安心、マンションでも置き配OK！ TEL：0120-307-919（月～土10:00～18:00）
	イオンマックスバリュ	イオン楽宅便	・各店指定の配達区域に限る。詳しくは係員までお尋ねください ・配達時間の指定は承っておりません ・配達不在時は不在票を入れ翌日以降のお届けとなります	【カード会員】 オーナーズカード提示 【65歳以上】 年金手帳・健康保険証・ゆうゆうWAON提示 【妊婦・3歳以下のお子様をお連れ】 母子手帳ご提示 【お身体の不自由な方】 障害者手帳提示	【一般の方】 税込価格2,500円以上のお買上げで専用コンテナ1個につき本体価格200円(税込価格220円) 税込価格2,500円未満のお買上げで専用コンテナ1個につき本体価格300円(税込価格330円) 【カード会員】【65歳以上】【妊婦・3歳以下のお子様をお連れ】 【お身体の不自由な方】 税込価格2,500円以上のお買上げで専用コンテナ1個につき本体価格100円(税込価格110円) 税込価格2,500円未満のお買上げで専用コンテナ1個につき本体価格300円(税込価格330円) *要冷蔵商品は一部を除き、1コンテナにつき別途・本体価格200円(税込価格220円)	受付・配達時間は店舗により異なりますのでお問い合わせください	イオン東札幌店：白石区東札幌3条2丁目1 TEL：011-824-3161 イオン北郷店：白石区北郷2条7丁目6-25 TEL：011-874-7172 マックスバリュ菊水店：白石区菊水2条2丁目1-11 TEL：011-841-6860 マックスバリュ東札幌店：白石区東札幌4条1丁目1-1 TEL：011-820-6700  ・専用コンテナでのお届けとなります。 ・重量などの詳細についてはお問い合わせください。 ・当店舗 直営売場でのお買上げ商品に限ります。 ・直営以外でのお買上げ商品はお届けできません。 ・破損の恐れのある商品と冷凍商品はお届けできません。
	スーパーアークスラルズスマート	らくらくショッピング	各店舗に確認	2,500円以上 購入のララカード会員限定	・1箱（20kgまで）毎200円（税込） ・要冷品は更に1箱毎に200円（税込）	・13時までの受付で当日配達（時間指定不可） ・13時以降の受付で翌日配達	*詳細は各店舗サービスカウンターにお問い合わせ下さい
	東光ストア	配達ラクラク便	店舗から2km以内	お買上げ金額2,000円（税込）以上	・65歳以上の方、身体の不自由な方、妊婦の方、3歳児までのお子様を同伴の方は、専用コンテナ1個につき100円（税込） ・上記以外のお客様は、専用コンテナ1個につき200円（税込） *専用コンテナに入れる重量は15kgまで、飲料・ビールなどの正箱は1コンテナに1箱までとなります。 *冷蔵品も配達OK。冷凍品・アイス・刺身・生寿司・壊れ物は除きます。	受付・配達時間は店舗により異なりますので店舗サービスカウンターへお問い合わせください	東光ストア南郷7丁目店：白石区南郷通6丁目南9-12 TEL：011-862-1093 東光ストア白石ターミナル店：白石区南郷通1丁目南10-7 TEL：011-861-1093 東光ストア南郷13丁目店：白石区南郷通13丁目南5-16 TEL：011-865-0109  ※サービスや料金については店舗でご確認ください。
	ラッキー	ラッキー便	各店指定の配達区域	お買上げ金額2,000円(税込)以上	・1箱につき300円(税込) ・身体の不自由な方、妊婦の方、乳幼児を同伴の方は1箱につき100円(税込み) ※2,000円(税込)未満の買い物、基準の大きさを超えるものは、1箱400円(税込)	・15時までの受付で当日配達（配達時間は店舗による） ・15時以降の受付・不在の場合は翌日配達	ラッキー菊水元町店：白石区菊水元町3条2丁目2番8号 TEL：011-872-5411 商品によっては別途追加料金あり *詳細は各店舗にお問い合わせ下さい
ダイイチ	助カル便	各店指定の配達区域に限る	全ての利用者	一般は1箱300円 65歳以上の方、からだの不自由な方、妊婦の方は1箱100円 毎週木曜日となたても2箱まで1箱100円	各店舗サービスカウンターへ確認	ダイイチ白石神社前店：白石区本通13丁目北3番39 TEL：011-860-5566 各店指定の配達区域に限ります *詳細は各店舗にお問い合わせ下さい	

# ◇買い物・食事に関するサービス

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口に直接おたずねください。

種別	店名	サービス名	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
食事・配食	宅配クック123	高齢者専門宅配弁当	HPまたは、各店に問合せください	高齢者専門の宅配ですが、誰でも利用可能です。	・普通食648円 おかずのみ577円 ・幸たんばく食686円 おかずのみ616円 ・健康ポリウム食750円 おかずのみ680円 ※朝食・カロリーー塩分調整食、たんばく塩分調整食、透析食、ムース食等あり	配達時間：昼食12時まで、夕食18時まで *時間指定不可 *注文受付は利用日の前日17時まで	1日1食からOK 1食単位で注文。翌日お届け可能。昼・夕お届け可能。土日祝日も営業。日替わりメニューを毎食お届け。アレルギー・刻み対応可能。安否確認も行っています。 札幌東店 東区北18条東6丁目1-46 TEL：011-790-6001 (9:00~18:00)
	お弁当の日信	にっしん配食サービス	札幌市内全域	誰でも可 登録・予約制	・にっしん御膳650円(ご飯入りおかず) ・にっしんおかずのみ650円 ・にっしんおかずとご飯セット750円 ・朝食：400円(パン・飲み物) ※朝食のみの注文は不可	前日の午前中まで注文で翌日の夕食(13:00~18:00)配達 *時間指定は不可 *配達料は無料です	支払方法：現金または口座自動引き落とし ・きざみ食、おかゆ、おにぎり等対応可 ・利用日前日午後以降のキャンセルは全額請求 ・1食から利用可 配食専用ダイヤル：011-666-5683
	コープさっぽろ	夕食宅配サービスクルリン	札幌市は全域(一部お届けできない地域があるため問合せください)	組合員	*3種類のお弁当から選べます(おかずのみ) ・松デラックス 910円(税込) ・竹バランス 759円(税込) ・梅ライト 630円(税込) *配達料金は無料です。	配達時間 13:30~18:00 *月~土 *時間指定は不可	支払方法：銀行口座引落としまたはクローバートドック(クレジットカード)引き落とし ・注文変更や追加・キャンセルはお届けの3日前まで ・見守り・安否確認も実施しています。 TEL：0120-279-949(月~土 10:00~18:00)
	まごころ弁当	高齢者向け配食サービス	白石区、厚別区 豊平区(一部除く)	誰でも可	・小町：小430円、大496円 ・普通食：550円 ・低カロリーー調整食：788円 ・たんばく調整食：818円、ムース食：696円 *全ておかずのみも有ります	前日までの注文で翌日配食 *詳細は店舗にお問合せ下さい	白石・厚別店：011-598-8240
	配食のふれ愛	高齢者向け配食サービス	札幌市内全域(一部除く)	誰でも可	・小町：小490円、大580円 ・普通食：640円 ・カロリーー調整食：822円 ・低たんばく食：874円、ムース食：702円 ※小町以外はおかずのみ可	前日までの注文で翌日配食 *詳細は店舗にお問合せ下さい	札幌店：011-590-0677
	仕出し弁当かまらーど	高齢者食事サービス	白石区 白石区近郊	札幌市内にお住いの方	・普通食 ご飯付き750円(おかずのみ700円) ・減塩食 ご飯付き800円(おかずのみ750円)	前日までの注文で翌日配食 月~土の配達(祝日は屋のみ) *詳細は店舗へお問い合わせ下さい	住所：白石区平和通3丁目南1-7 TEL：011-807-4464 高齢者向け日替、治療食。肉・魚・揚げ物等変更可能。おにぎり等要相談。刻み・お粥等できます。自費で昼・夕あり。
	農家の息子	夕食宅配サービスきょうのごはん	札幌市内全域	誰でも可	1食おかずのみ800円 ご飯付き+100円 3日間以上から配達無料、週2日での注文の場合、配達料240円かかります	受付時間 10:00~18:00	住所：西区琴似1条7丁目3-8 TEL：011-215-8362 FAX：011-215-9119 ご注文の締切は前週金曜日18:00まで
ネットスーパー	イオン北海道ネットスーパー	AEONネットで楽宅便	HPまたは、各店舗に問合せください	会員登録必要 入会金・年会費無料	配達料440円(税込) 代金引換払いの場合 手数料220円(税込)	指定可能	支払方法：クレジットカード(1回払い)、代金引換、電子マネーWAON、AEON Pay(一部商品券利用可)
	スーパーアークスラルズスマート	アークスオンラインショップ	電話0120-114-715 またはホームページをご確認ください	会員登録必要 入会金・年会費無料	配達料330円(税込) 税抜5,000円以上のお買い上げで無料	指定可能	1回の注文は税抜1,000円~50,000円の間 ※最低注文税抜1,000円以上 支払方法：クレジットカードのみ
ドラッグストア	ツルハ	配達サービスとどけ~る	店舗から2km以内 詳細は各店舗にお問い合わせください	全ての利用者	専用ボックス1個口あたり495円(税込)	当日配達可能な受付時間は店舗により異なっております。 受付時間により翌日となる場合がございます。	サービス対象外の店舗・商品があります。調剤専門店サービス対象外。冷蔵品、冷凍品、日配品、生鮮、壊れ物等一部配達対象外商品あります。ケース買い、トイレットペーパー、オムツ等はダンボールでの配達になる場合があります。各店舗にお問い合わせください。
	サッポロドラッグストア	手ぶらでお買い物	道内限定	誰でも可	お店でお買い求めになった商品が対象 1個口あたり500円(税込)でご自宅またはご家族のもとへお届け *1個口：縦+横+高さ=160cm以内かつ重さ25kg以内 どちらかでも規定を超える場合には個口数を増やし、個口数×360円になります	15:30までに荷物の準備で翌日配達&時間指定OK	1.梱包、送り状の記入はご自身でお願いします 2.15:30受付締め切り時間をすぎたものは、翌日受付扱い 3.時季や天候、進路状況により、指定日時にお届けできない場合があります 4.当日のお届け・生もの・冷蔵・冷凍食品・サイズ規定を超えるもの・他店で購入された物は対応できません *詳しくは各店舗にお問い合わせください

# ◇有料除排雪サービス(2024年度・白石区版)

(2025年2月現在)

※注意1※ 家屋の形状や雪質により料金が異なる場合がありますので、見積書を必ずおとりください。

※注意2※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口に直接おたずねください。

No	業者名	住所		内容	料金	補記	その他	交通費	別
		電話番号等					契約条件や留意事項		
1	Dreamer ドリマー	中央区南15条西15丁目2-5-902 TEL: 531-8883 FAX: 827-2221	玄関前	30分 2,000円～(1人)	お見積りは無料です。 シーズン契約は承っておりません。		出張費(500円～1,500円) 札幌市全域可能(ご近所割引有り)	別	込
			屋根	1時間 6,000円～(2人)					
			落雪等	30分 2,000円～					
			排雪	2t車・2tロング車(お見積り無料・要相談)					
2	道央除雪	中央区南13条西14丁目3-26 TEL: 070-8382-5728	玄関前	1時間 3,000円～(1人)	シーズン除雪・排雪のお見積りも受け付けております。		見積り無料 エリアによって交通費別途	別	別
			屋根	1時間 4,000円～(1人)					
			落雪等	1時間 3,500円～(1人)					
			排雪	4,000円～					
3	ベストティアーズ24中央店	中央区南9条西4丁目3-15 TEL: 090-1522-0866	玄関前	5,500円/60分(1名)※2名より受付	お困りの人を一人でも多くお助けいたします。オーダーメイド形式による細かな除雪、利用者との信頼関係を大切にしております。白石区のシーズン契約は、電話にてご相談ください(場所により可能性有)		見積り無料	別	別
			屋根	11,000円～/60分(1名)※2名より受付					
			落雪等	要見積り～					
			排雪	4tダンプ1回13,000円～ 軽トラ1回8,800円～					
4	株式会社ケンタ工業	北区新琴似町548-3 TEL: 788-3807 FAX: 788-3809	玄関前	—	シヨベル積み込み料金込み		見積り無料 スポット排雪市内全域対応 安心の後払い まずは電話にてお気軽にご相談下さい	込	別
			屋根	2人(1時間)15,000円～ 以後30分毎5,000円(税抜)					
			落雪等	—					
			排雪	4tダンプ1台6,000円～ 11tダンプ1台12,000円～(税抜)					
5	札幌除排雪サービス	東区北9条東11丁目1番39号 TEL: 080-7086-7771	玄関前	1時間 3,500円(税込)/作業員1名	—	—	詳細はお気軽にお問い合わせください	込	込
			屋根	—					
			落雪等	—					
			排雪	4tダンプ1台 8,800円(税込) スポット					
6	公益社団法人 札幌市シルバー人材センター東支部	白石区本通16丁目南4-26 リフレサポロ1階 TEL: 826-3279	玄関前	1,836円/1時間より(北海道最低賃金に変動があります)	作業員1人あたり 1時間を超える場合は30分単位の計算(基本料金 1時間)		60歳以上の会員による作業 除雪機での作業は不可 公共交通機関を利用した場合はその実費 自動車を利用した場合は1回600円	別	込
			屋根	—					
			落雪等	—					
			排雪	—					
7	榎平野造園	白石区本通7丁目北1-23 TEL: 863-2384 FAX: 865-8327	玄関前	要見積り	—	—	見積り無料	別	別
			屋根	—					
			落雪等	要見積り					
			排雪	4tダンプ1台 10,000円					
8	榎創真プロジェクト	白石区菊水5条3丁目6-16-1F TEL: 090-2697-7314 FAX: 827-1219	玄関前	要見積り	高所作業は2人～の作業になります。		お気軽にお問い合わせください 見積り無料、シーズン契約は白石区・厚別区のみ	込	別
			屋根						
			落雪等						
			排雪						
9	株式会社ビーグル	白石区本通2丁目南3-4 TEL: 867-6399 FAX: 867-6488	玄関前	—	—		詳しくはお問い合わせください	込	別
			屋根	—					
			落雪等	—					
			排雪	4tトラック1台10,000円 シーズン契約10回45,000円					
10	丸吉ワタナベ(株) King(キング)除雪隊	白石区北郷2条12丁目18番13号 TEL: 827-7023 FAX: 827-7022	玄関前	1回 3,000円～ シーズン除雪30,000円～	シーズン除雪排雪・スポット排雪・除雪両方承ります。		(契約条件や留意事項)当社はお客様とは末永いお付き合いをしていきたいと考え、時間や人数ではなく作業そのものの、料金の算出をしています。手作業、重機両方対応しております。お見積りは無料ですので、雪害でお困りのことが御座いましたら、一度ご相談下さい。作業が込み合っている場合は、恐縮ですがお断りする場合もございますので、ご了承下さい。	不	要
			屋根	1回 30,000円～					
			落雪等	1回 5,000円～					
			排雪	ダンプ1回 7,000円～					

# ◇有料除排雪サービス(2024年度・白石区版)

(2025年2月現在)

※注意1※ 家屋の形状や雪質により料金が異なる場合がありますので、見積書を必ずおとりください。

※注意2※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口へ直接おたずねください。

No	業者名	住所		内容	料金	補記	その他	交 通 費 税	
		電話番号等					契約条件や留意事項		
11	株式会社ゴッドスペース	厚別区もみじ台北3丁目1-15-102		玄関前	3,000円(一人当たり作業員)	携帯番号: 080-4509-5144	各種作業お見積り無料	込	
		TEL: 802-9523		屋根	-				
		FAX: 802-9523		落雪等	要相談				
				排雪	要相談				
12	榊竹内造園	厚別区厚別山本1066-196		玄関前	8,000円/1時間(作業員2人あたりの料金)	トラック出勤のため一律に4,000円を申し受けします。	-	込	
		TEL: 896-7176		屋根	8,000円/1時間(作業員2人あたりの料金)				
				落雪等	8,000円/1時間(作業員2人あたりの料金)				
				排雪	8,000円/台(4tダンブ・2tロング)				
13	(株)アルファプラス	豊平区平岸3条9丁目1-16		玄関前	1時間4,000円(1名)高齢者など3,000円	高齢者、障がい者など料金格安です。基本、手作業となります。シーズン契約・排雪は行っておりません。	ちょっとした事から気軽にご相談ください。	込	
		TEL: 557-4602		屋根	1時間8,000円(2名)高齢者など6,000円				
		FAX: 556-4247		落雪等	1時間4,000円(1名)高齢者など3,000円				
				排雪	-				
14	株式会社ランドホーム	豊平区平岸1条9丁目6-1コスモレジデント平岸		玄関前	-	シーズン契約は要相談。現地見積あり。	堆積している場合は重機代はかかりません。	込	
		TEL: 811-1171		屋根	-				
		FAX: 811-2142		落雪等	-				
				排雪	4トンドンプ1台目9,900円(スポット)、2台目から1台当たり8,800円、重機除雪作業1時間16,500円(スポット)				
15	有限会社金子架設工業	豊平区美園1条5丁目3-7-202		玄関前	要相談、お電話ください。	作業は、とび職人が必ず2人以上で親綱を張り転落防止をした上で行う。	・見積り無料 ・お客様のニーズにお答えします まずはご相談ください。	込	
		TEL: 811-0007(090-3110-1717)		屋根					
		FAX: 811-4411		落雪等					
				排雪					4tダンブ1台 12,000円(タイヤショベルにて積み込み)
16	トヨタワークス	豊平区西岡3条10丁目9-2		玄関前	1時間 6,000円(1人)	-	見積り無料 ※一部除外地域あり(詳細はお問い合わせ下さい)	込	
		TEL: 050-3635-6085		屋根	-				
				落雪等	1時間 6,000円(1人)				
				排雪	-				
17	株式会社スカイ住設	豊平区美園6条5丁目1-13		玄関前	1時間5,000円(税込)~(要見積り)	-	見積り無料		
		TEL: 080-3461-4584		屋根	一式15,000円(税込)~(要見積り)				
				落雪等	1時間5,000円(税込)~(要見積り)				
				排雪	4tダンブ1台10,000円(税込)				
18	T&T 札幌除雪	南区澄川3条4丁目3-25 エオルゼ澄川303		玄関前	30分/2,000円~	シーズン除雪のお見積りも対応できます。スポット除雪、急遽でも対応します。	・見積り無料 ・市内全域困ったらすぐご連絡ください。	別	
		TEL: 080-2372-8006		屋根	1時間/3,800円~ 高さにより変動あり				
				落雪等	要見積り~				
				排雪	軽トラ1台/3,800円~ 2t/5,800円~				
19	ベストシアーズ24 西野本店	西区西野14条8丁目7-4		玄関前	5,500円/60分(1名)※2名より受付	お困りの人を一人でも多くお助けいたします。オーダーメイド形式による細かな除雪、利用者との信頼関係を大切にしております。白石区のシーズン契約は、電話にてご相談ください(場所により可能性有)	・見積り無料	別	
		TEL: 011-206-0455		屋根	60分11,000円※2名より受付				
				落雪等	要見積り~				
				排雪	4tダンブ1回13,000円~ 軽トラ1回8,800円~				
20	TK.connection(ティーケーコネクション)	岩見沢市東山4丁目4-1		玄関前	X	時間単位だと、金額がはっきりしないため	・見積り無料 ・雪の質、量、屋根の形状により料金が変わります。	込	
		TEL: 0126-51-5000		屋根	1回 15,000円~(2名)				
		FAX: 0126-51-5000		落雪等	1回 12,000円~				
				排雪	2t車1台 6,000円				

# ◇不用品・遺品整理

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口にご連絡ください。

名前	住所	TEL (問い合わせ)	受付時間	料金	相談項目等
お焚き上げセンター	白石区 中央1条2丁目3-34	TEL: 816-0594 FAX: 816-4443	9:00~18:00 (木曜日 休)	・お焚き上げ供養料は1,100円(税込)~(量と大きさにより変動) ・部屋撤去、遺品整理、家財道具は無料見積りにより	仏具、人形、故人の形見や衣類、遺品整理、供養等
遺品整理 クリーンビュー	東区 北34条東5丁目3-16	TEL: 299-4707 FAX: 299-4718	年中無休	お見積りにて	遺品整理、特殊清掃、生前整理(施設入所等)その他 ご相談に応じます 遺品整理士在籍し女性スタッフ中心に作業を行います シニアライフカウンセラー、看護師在籍
焚上協会	豊平区 豊平4条3丁目1-1	TEL: 833-0089 FAX: 833-0090	9:30~17:00	1K: 80,000円~ 3LDK: 200,000円~ お見積り無料	お焚き上げ、遺品整理、生前整理、海洋散骨
一般社団法人 シニアライフサポート協会	中央区 南2条東1丁目1-11 第3泊ビル1階	TEL: 200-0947 FAX: 351-2611 代表携帯: 090-3456-3333	10:00~18:00 (土日祝 日、年末年始はお休み) ※時間外は要相談	ご相談、お見積り無料	家財整理、お焚き上げ、遺品整理、片付け、引っ越し の手配
まごころの遺品整理・特殊 清掃 こころ屋 札幌営業所	中央区 北4条西4丁目1-7 MMS札幌駅前ビル1F	0120-858-083 TEL: 804-8515 直通: 090-5221-0328	24時間受付・年中無休	1K: 44,000円~ 3LDK: 165,000円~ オゾン使用による除菌消臭作業: 33,000円~ご相談・お見積り無料	遺品整理、生前整理、特殊清掃、空き家、ゴミ屋敷 整理、孤独死現場清掃・消臭、お焚き上げ、相続相談、 その他お困りごと。法令順守のもと、まごころを込め てご対応。※女性スタッフ在籍
澤谷運送	白石区 北郷9条9丁目2-34	担当者携帯: 090-2690-7434 FAX: 874-6209	8:00~17:00 (年中無 休)	お見積りにて	遺品整理、生前整理、不用品処分、家電リサイクル4 品目(テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコン)処分、そ の他お客様のお困りごとご相談に応じます
便利屋Rs~アールズ~	豊平区豊平3条2丁目3-1-1004	担当者携帯: 080-6085-8708 メール: benriyars@gmail.com	24時間受付・年中無休	基本料金 3,000円(税込) (1時間、1人あたり) 車両・道具料 1,000円~ 出張料1,500円	不用品回収・掃除作業、家具の組み立て、草刈りや庭 整理作業、引っ越し作業、除雪やタイヤ交換等、お困 り事や若い力が必要になりましたら、お気軽にご連絡 ください。※作業内容により料金は変動いたします
株式会社アルド	東区北20条東1丁目1-17	フリーダイヤル: 0120-37-7867	9時~18時(年末年始除く) ※必要な方に必要なタイミン グでご提供できるよう活動し ております。	ご相談 お見積り 査定無料です。 土業へのご相談も、窓口一つで無料 ※無理な押し売りは行いません。 些細な事でもご相談ください。	生前/遺品整理/ゴミ屋敷対応/古物買取 特殊清掃/不動産買取/お葬式の窓口 死後事務委任 ご依頼の内容によって料金が異なります。
遺品整理・お焚き上げ 株式会社 朝日ライジング	白石区 中央3条1丁目1-26 ラメールC 1F	フリーダイヤル: 0120-396-918	9:00~19:00	無料お見積りにて	お焚き上げ・遺品整理・生前整理・不用品処分、買 取・ゴミ屋敷片付け・施設等への引越し、配送・他ご 相談下さい。※女性スタッフ在籍 ※遺品整理士・特 殊清掃士の有資格者在籍
株式会社鈴木商会 かたづけおせっかい	東区北丘珠6条4丁目2番 1号セントラル営業所3F	フリーダイヤル: 0800-800-1475 FAX: 790-8663	8:30~17:30 (土日祝は お休み)	金額要相談 人工費用: 18,000円~ オゾン使用による除菌消臭作業: 別 途相談30,000円~ご相談・お見積 り無料	遺品整理、生前整理、特殊清掃、空き家・ゴミ屋敷 整理、消臭、孤独死現場清掃、お焚き上げ、耐火金庫 処分 その他お困り事、法令順守のもとで安全安心。 まごころを込めてご対応致します。

# ◇見守り・安否確認サービス

(2025年2月現在)

名前	住所	TEL (問い合わせ)	受付時間	料金	サービス内容
札幌市白石区保健福祉課 高齢者・身体障がい者 あんしんコール事業	白石区 南郷通1丁目南8-1	白石区役所保健福祉課 福祉支援一・二係 011-861-2449	平日 8:45~17:15	月額900円 (市町村民税非課税世帯の 方は月額300円、生活保護 世帯の方は無料)	【対象者】 ①「65歳以上でひとり暮らし」か「世帯員全員が65歳以上の世帯」でかつ、ご本人が次のいずれかの身体要件に該当 ●慢性疾患により日常生活上注意を要する方 ●要介護認定又は要支援認定を受けている方 ●札幌市介護予防・日常生活支援総合事業における事業対象者 ②85歳以上でひとり暮らし(身体要件なし) ※緊急連絡先の登録が原則必要です。 ※緊急通報サービスが24時間体制で提供されている老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅にお住いの方は対象外 【内容】 ボタンを押すだけで専用の受信センターにつながる通報機をご自宅に設置し、健康相談や急病時などの通報を24時間体制で受け付けます。 受信センターから定期的に電話によるお声がけ(お元気コール)をします。
郵便局のみまもりサービス みまもり訪問サービス	東京都千代田区大手町2 丁目3-1	お客様サービス相談センター 0120-23-28-86 (フリーコール) 携帯電話から 0570-046-666 (通話料有料)	平日 9:00~19:00 土日祝 9:00~17:00	月額2,500円	郵便局社員が定期的に(毎月1回/最大30分を目途)高齢者宅を訪問。訪問結果はPDFファイルをメール添付でご報告します。 また、訪問結果を郵送で報告することも可能です。 ※別途、郵送事務手数料が200円/月(税込)かかります。
郵便局のみまもりサービス みまもりでんわサービス				固定電話 月額1,070円 携帯電話 月額1,280円	毎日決められた時間帯にご利用者に自動音声電話をお掛けし、体調確認の回答内容はすぐにご家族などのご指定いただいた報告先へメールでご連絡します。
道新会札幌八日会 道新あんしんサポート (道新販売所 登録制見守り事業)	お近くの道新販売所にお問い合わせください			無料 ※道新購読者に限る ※登録必要	新聞配達業務の中で、可能な範囲で安否確認を行うサービス ※あくまで道新を購読されている方を見守る無料コールサービスであり、救命を義務とするものではありません。 新聞がたまっていないか確認し、異変を感じた場合は以下の順に連絡のうえ対応 ①配達スタッフ②販売所③サポート先④緊急連絡先
クロネコ見守りサービス ハローライトプラン	東京都多摩市南野1-2-2	クロネコ見守りサービス お問い合わせ窓口 0120-86-2220	9:00~18:00 (年中無休・年末年始休み)	月額1,738円 (代理訪問は月額に含む)	トイレや洗面所など、毎日使用する電球を「ハローライト電球」に交換するだけ。点灯と消灯に動きがない場合は事前に設定した通知先へメールでお知らせ。通知先の方からの依頼があればヤマト運輸のスタッフが代わりに訪問します。
札幌オーナーズ みまもり安心サービス	白石区 東札幌2条5丁目7-5 エコビル白石1階	011-811-0072	9:30~17:00 (年末年始休み)	月額2,200円	札幌オーナーズ管理物件の室内の扉に開閉センサーを設置し、一定期間(基本48時間)ドアの開閉が無い場合に管理会社、ご指定の方へメールで通知し安否確認を行うサービス。 ※別途、保証会社の審査が必要となり、承認が得られない場合はご入居いただけません。 ※本サービスは居住賃貸借契約を締結するための要件となりますので、本サービス単独での中途解約はできません。

# ◇介護タクシー等

(2025年2月現在)

※ 介護タクシー・車いすリフト付タクシー等の一覧です。  
 ※ 事前予約及び利用料金等については、問い合わせ先にご確認ください。

名前	住所	TEL (問い合わせ)	保有車種
あんしん介護タクシー札幌合同会社	白石区 栄通5丁目	携帯：090-9080-2155 TEL：011-374-5866	ストレッチャー可 スロープ付
合同会社 介護タクシー あゆみ	白石区 北郷4条5丁目2-24	携帯：080-2873-7173 TEL：011-557-3772	スロープ付
介護タクシー げんき	白石区 北郷3条2丁目10-21	携帯：080-1979-0928 TEL：011-558-5315	スロープ付
介護タクシー サラン	白石区 菊水元町1条4丁目	TEL：011-871-6787	寝台車兼用
介護タクシー ふれんど	白石区 本通14丁目北4-1	TEL：011-846-9877	リフト付
介護タクシー みやび	白石区 菊水上町1条1丁目40-10	TEL：011-887-0064	スロープ付
介護・福祉タクシー ウェルコム	白石区 中央3条3丁目4-3-102	TEL：011-827-0101	リフト付・大型車
札幌救急 (民間救急車)	白石区 北郷2405番地25	TEL：011-753-0119	スロープ付・リフト付
さの介護タクシー	白石区 北郷4条1丁目1-1-803	携帯：080-1976-7030 TEL：011-595-7595	寝台車兼用・リフト付
サポートタクシー札幌ケアサポート	白石区 平和通2丁目南6-31	TEL：011-799-4351	スロープ付
ヘルパーステーションばらんす	白石区 川北3条1丁目3-17	TEL：011-398-7779	回転シート付

# ◇生活支援サービス等

(2025年2月現在)

名前	TEL(問い合わせ)	料金	サービス内容
有償ボランティアわくわく	TEL: 011-817-3040 (月～金 10:30～14:00)	・掃除、洗濯、調理、話し相手、見守り、趣味、娯楽の相手、灯油運搬・給油 1時間1000円～ ・長年の汚れ、換気扇、窓ふき脚立・イス使用、家具移動、引越準備、タイヤ運搬 1時間1200円～ ・除雪、氷割、草取り、庭手入れ 1時間1400円～ ・ごみ出し350円～ ・大型ごみ出し800円～ ・外出援助(買い物や墓参などの同行・病院受診の院内付添・散歩の介助)1時間1400円 ・身体介護(食事介助・入浴介助・排せつ介助・おむつ交換・入退院時の介助)1時間1400円	白石区内と、豊平区・清田区の一部地域で有償ボランティア事業をおこなっています。 「地域支え合い生活支援の会」会員の互助的なサービスです。 サービス利用は入会金1000円、利用時に所定の額のお支払いが必要となります。 ご遠慮なくお問い合わせください。  ※交通費別 ※30分単位での利用もできます。ボランティア1人分の料金です。
ほっ・とプラザ	TEL: 011-623-4010	・家事援助30分600円 ゴミ出し1回350円 ・外出援助30分650円 ※交通費別(実費)、年会費2,400円(年度更新)	高齢者等の日常生活にお困りの方へ協力会員を派遣調整し家事援助等を支援します。 えぷろんサービス(家事援助)⇒調理、掃除、洗濯、買い物、ごみ出しなど お出かけ同行サービス(外出援助)⇒軽介護を伴う外出(通院など)
しろいし生活応援ひだまり	TEL: 011-861-3700 (白石区社会福祉協議会)	●費用:無償 (但し、活動に必要な交通費は実費負担) ※原則、1回2時間以内で完結	在宅の高齢者を対象に日常生活のちょっとした困りごとの解決をお手伝いをします。 話し相手(傾聴)、ゴミ出し(大型ごみ搬出など)、買物付添・掃除(窓拭、サッシなど)、家回りの 手入れ(草取り、清掃)、カーテン交換、部屋の模様替え、電球交換 など
株式会社テックサプライ ねこの手サービス	東区北22条東1丁目2-17 TEL:0120-152-768	●家事代行:2時間4,400円～(交通費500円～) ●軽作業:1時間2,200円～(交通費500円～)	家事・お住まいに関する「困った事」はどんなことでも解決します。 ※お見積り無料。 掃除・洗濯・料理・片付・アイロン掛け・買物代行・衣替・水まわり(キッチン・洗面所・風呂・トイレ)・雑草取り・剪定・大型家具移動・引越・大型ごみ出し・除雪等全般
ユアセル	TEL: 070-8462-4534 メール: yuaseru.hokkaido@gmail.com	30分500円～(1時間1,000円～3,000円) ・除雪1時間3,000円～ ・病院・外出同行(公共交通機関利用) 2時間3,000円 自宅から付添:交通費500円 ※移動は公共交通機関利用(利用者負担)	ゴミ出し、あて名書き、電球交換、買い物代行、灯油運び、スマホ・PC操作、ネットを使った各種手続き・申込みのサポート、精米、話し相手、花の植え替え、水やり、畑作業、草むしり、除雪、犬の散歩、窓拭き、外出代行(介助なし)、趣味の時間の付き合い、お墓参り代行、除雪、町内会活動など生活のお困りごとをお手伝いします。まずはどんなことでもご連絡ください。 ※お見積り無料。ご依頼内容によって金額が変わります。※別途駐車料金実費
通院の付き添い 家事サポート【シエル】	TEL:090-7650-8239 FAX:011-351-5839 メール: lovely358.ciel@gmail.com	1時間4,000円(税込)+スタッフ交通費1,000円 1時間を超えた場合15分単位1,000円(税込) *移動に伴う料金は別途。 (単発利用可、長時間利用は相談に応じます)	【付添サービス】通院のほか、買物、デパート、趣味の付添に対応。諦めていた夢のお手伝いをしています。【家事サポート】自宅内の掃除・片付、仏壇・神棚の掃除、窓拭、ペットのお世話、調理、見守り、話し相手等に対応。日々のお困りごとをお手伝いしています。【認知症予防】認知症の予防を目的に、文章を速く読む「速読」のレッスンを行っています。*料金はお問合せください。*相談内容に合わせて介護士(有資格者)をマッチング後ご連絡。
まんまる介護サービス	TEL:080-4507-5266 メール: manmarukaigo77@gmail.com	【9時～17時】30分1,800円 1時間3,000円 【17時～21時】30分2,500円 1時間3,700円 *その他の時間帯は、50%増しで対応可能です。	病院付添、外出支援、買い物代行、清掃、見守り、安否確認、服薬確認、食事介助、入浴介助、趣味等付添、ペットのお世話、ネイルケア、フットマッサージ等、ご希望に合わせてその他もできる限り対応致します。*介護福祉士・動物看護師・ネイリスト資格所持しております。
保険外看護サービス cocole	TEL:011-558-2255 メール: cocole@nurse-planner.com	【看護師付き添い】2時間11,000円(税込)～ *2時間以降は5,500～9,900円(税込)/1h 【看護師交通費】1,100円 *市外は要相談。相談・見積もりは何度でも無料(対面、ZOOM、電話可)	介護保険・医療保険外の自費サービス(身体介助、付き添い介助、入退院支援、見守り支援、介護者のレスパイトなど) 訪問先や時間帯・滞在時間を自由に設定可。24時間365日利用可。(夜間料金あり、長時間・頻回利用割引あり)
学生団体 わっこ	TEL:070-9119-1567 メール: wacco0826@gmail.com	1時間1500円～ ※初回登録料1000円 ※別途交通費をいただきます。	スマホ・PCの使い方が分からない、家の前の雪かきを手伝ってほしい、家の掃除・洗濯を手伝ってほしい、通院・買い物の付き添いをして欲しいなど、日常の些細な困りごとや外出時の付き添いなど、幅広くお手伝いします。
ダスキンライフケア 札幌大通ステーション	TEL:0120-30-5101 住所:中央区北6条西18丁目1 (平日 9:00～17:30)	■基本料金 平日9:00～18:00(月8時間以上) 1回2時間 8,360円～ ■サービス移動費 1回の訪問につき 770円～	ダスキンのシニアサービス(高齢者向けサービス)です。ちょっとしたお困りごとから、家事や介護まで、ご家族に代わって、ご高齢者様の暮らしをお手伝いいたします。 ※ご相談、お見積りは無料です。お気軽にお電話ください。

# ◇ペットホテル・ペット預かり

(2025年2月現在)

名前	住所	TEL (問い合わせ)	受付時間	料金	サービス内容
Dog Love Qua ドッグ・ラブ・クオ	白石区 米里4条2丁目3-20 日新インテック2F	011-879-2345	月～日 9:30～18:30 年中無休	■宿泊料金目安(税込) 犬6,000円～ ※猫にも適用 ■一時預かり料金目安(税込) 小型犬600円、中型犬600円、 大型犬800円、猫 600円～	■対象動物：小型犬、中型犬、大型犬、猫 ■食事(宿泊時)：食事用意なし(要持ち込み) ■散歩(宿泊時)：散歩あり ■サービス：個室あり、ドッグラン、様子確認 サービス(メール) ■割引：長期(連泊)、同室
ONLY WAN オンリーワン	白石区 本郷通7丁目南3-12	011-861-4805	月～日 9:30～18:30 不定休	■宿泊料金目安(税込) 中型犬用ケージ3,500円、大型犬用 ケージ4,500円、猫4,000円 ■一時預かり料金目安(税込) 小型犬500円～、中型犬900円～、 大型犬1,500円～、猫 500円～	■対象動物：小型犬、中型犬、大型犬、猫 ■食事(宿泊時)：食事用意なし(要持ち込み) ■散歩(宿泊時)：散歩あり ■サービス：個室あり、スタッフ常駐 ■割引：長期(連泊)、トリミング利用、多頭 ■送迎：白石区 片道500円
キューティードッグ ルーシー店	白石区 栄通18丁目5-35 コープさっぽろ ルーシー店別館2F	011-856-3000	月～日 10:00～18:00 定休日：木曜日	■宿泊料金目安(税込) 小型犬2,860円、中型犬3,410円、 大型犬4,510円 ■一時預かり料金目安(税込) 小型犬1,870円、中型犬2,420円、 大型犬3,300円	■対象動物：小型犬、中型犬、大型犬、猫、小動物 (ウサギ、ハムスター、鳥類、サル) ■サービス：様子確認サービス(メール) ■割引：長期(連泊) ■送迎：往復10km以内700円(税込)、往復10km 以上+100円/km(税込)
Pet Shop Dog dog	白石区 東札幌4条1丁目1-1ラ ソラ札幌Bタウン1F	011-867-0566	月～日 10:00～20:00 年中無休	■宿泊料金目安(税込) 犬2,700円～、猫3,850円～ ■一時預かり料金目安(税込) 犬 770円～、猫 770円～	■対象動物：犬、猫 ■食事(宿泊時)：食事用意なし(要持ち込み) ■散歩(宿泊時)：散歩あり ■割引：長期(連泊)
ドッグサロンぴーす	白石区 本郷通7丁目南3-5	011-799-4085	月～日 10:00～19:00 定休日：木曜日・第3水曜日	■宿泊料金目安 小型犬 3,000円 ※中型犬は応相談(1日1組限定)	■対象動物：小型犬 ■食事(宿泊時)：食事用意なし(要持ち込み) ※トリミング利用ある常連様のみ受付
ピバペット テン・ テン白石店	白石区 本通20丁目 スーパーピバホーム白 石本通店内	011-799-1010	月～日 10:00～19:00	■宿泊料金目安(税込) Sタイプ3,300円、Mタイプ5,500 円、Lタイプ6,600円 ■一時預かり料金目安(税込) 小・中型犬のみ 550円	■対象動物：小型犬、中型犬 ■散歩(宿泊時)：散歩あり ■割引：同室
アイリス動物医療セ ンター	白石区 本郷通7丁目北4-16	011-876-8683	月～日 9:00～19:00 (12:00～16:00は手術治療) 休診日：年末年始	※宿泊、一時預かりについて 料金目安などご確認ください。	■対象動物：犬、猫 ※当院患者さん向けサービス

# ◇高齢者の暮らしに関する相談窓口

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口へ直接おたずねください。

## 【地域包括支援センター】

高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように必要なサービスを調整したり、様々な方面から支援を行うなど、高齢者の総合相談窓口、支援機関として市内に27か所に設置されています。各専門職が、介護だけでなく、医療、保健などさまざまな領域の関係機関と連携し、高齢者の生活課題に対応しています。



センター名称	住所	TEL(問い合わせ)	担当地区(まちづくりセンター名)
札幌市白石区第1地域包括支援センター	本通4丁目北6-1 五光ビル3階	TEL:011-864-4614	白石、北東白石
札幌市白石区第2地域包括支援センター	東札幌3条3丁目7-25 シヴァビル5階	TEL:011-837-6800	東札幌、菊水、北白石、菊の里
札幌市白石区第3地域包括支援センター	本通17丁目南5-12 清友ビル1階	TEL:011-860-1611	東白石、白石東

## 介護や健康のこと

- ・認知症ではないか不安
- ・身体の機能に不安がある
- ・いまの健康を維持したい 等



保健師

社会福祉士



## 権利を守ること

- ・悪質な訪問販売の被害にあった
- ・財産管理に自信がなくなったとき
- ・虐待にあっている人がいる
- ・虐待行為をしてしまう 等

## 様々な相談ごと

- ・近所に住む高齢者が心配
- ・要介護認定の申請をしたい
- ・介護予防ケアプランを作りたい
- ・今後の住まいを考えたい 等



予防プランナー

住み慣れた地域で  
いつまでも暮らせる  
ように支援します!



主任  
ケアマネジャー

## 地域のために

- ・ケアマネジャーって?
- ・地域のケアマネジャーへの助言
- ・関係機関との連携 等

# ◇高齢者の暮らしに関する相談窓口

(2025年2月現在)

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口へ直接おたずねください。

## 【介護予防センター】

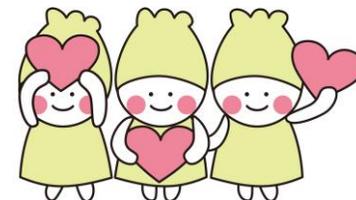
高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、介護予防教室を開催、または地域の介護予防活動の支援を行なうなど、介護予防の拠点として、また、地域の高齢者の身近な相談窓口の機能を担う機関として市内に53か所に設置されています。概ね65歳以上の方を対象に、閉じこもりや転倒・認知症予防など、気軽に健康づくりに取り組める教室開催や、介護予防の普及啓発・介護予防活動支援(①出前講座の実施 ②サロンなどを立上げ支援や地域団体の活動支援等)を行っています。



センター名称	住所	TEL(問い合わせ)	担当地区(まちづくりセンター名)
介護予防センター白石中央	本郷通3丁目南1-35 コミュニティホーム白石内	TEL:011-864-5535	白石
介護予防センター川下	川下4条6丁目2-23 ささく苑デイサービスセンター内	TEL:011-875-6810	北東白石
介護予防センター菊水	菊水4条1丁目9-22 勤医協札幌病院内	TEL:011-820-1365	東札幌、菊水
介護予防センター菊の里	菊水元町8条2丁目7-15 特養平成苑内	TEL:011-879-6012	北白石、菊の里
介護予防センター本通	本通17丁目南5-12 清友ビル1階	TEL:011-876-8965	東白石、白石東

## 【社会福祉協議会】

地域福祉活動の推進、ボランティア活動、福祉教育、高齢者や障がい者の権利擁護、低所得世帯に対する貸付などを通じて、福祉のまちづくりに取り組んでいます。

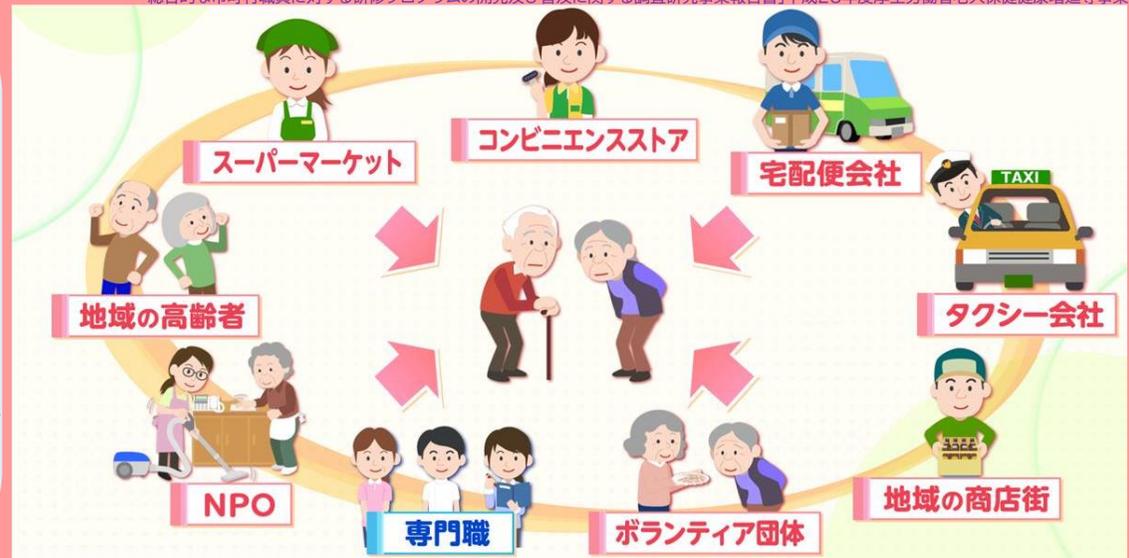


名称	住所	TEL(問い合わせ)	担当地区(まちづくりセンター名)
札幌市白石区社会福祉協議会	南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎1階	TEL:011-861-3700	白石区全域

## 生活支援体制整備事業とは

ひとり暮らし世帯や支援を必要とする高齢者が増加する中、地域組織やボランティア、老人クラブ、社会福祉法人、NPO、民間企業など地域の多様な主体が連携を図り、ちょっとした生活の困りごとを解決する高齢者の生活支援「支え合いの仕組みづくり」を行います。

生活支援コーディネーターは地域の皆さんとともに身近な地域での支え合いを推進するため、住民主体による生活支援・介護予防サービスの充実が図られるよう、支え上手・支えられ上手の地域づくりをすすめます。



白石区にお住まいの高齢の方が、住み慣れた地域でより暮らしやすくなる手助けとなる情報を集めました。今後も、より多くの方にこの冊子を活用していただくために、札幌市白石区社会福祉協議会に配置された生活支援コーディネーターが皆様のご意見を伺いながら内容を更新してまいります。掲載内容についてのお問い合わせや情報提供は、お気軽に下記お問い合わせ先までお寄せください！



### 『白石区版 みんなの暮らしお役立ち手帳』

○発行月:2025年2月

○発行者・お問い合わせ先:札幌市白石区社会福祉協議会

〒003-8612 札幌市白石区南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎 1階

E-mail: shiroishi\_ku@sapporo-shakyo.or.jp

☎ 011-861-3700

(※掲載内容は2025年2月時点の情報です。調査時点のものとなります。現在新型コロナウイルス感染症等の影響により、掲載内容と実態が異なる場合がございます。詳細につきましては、企業・事業所などに直接お問合せ下さい。白石区全ての情報を掲載してはおりません。)