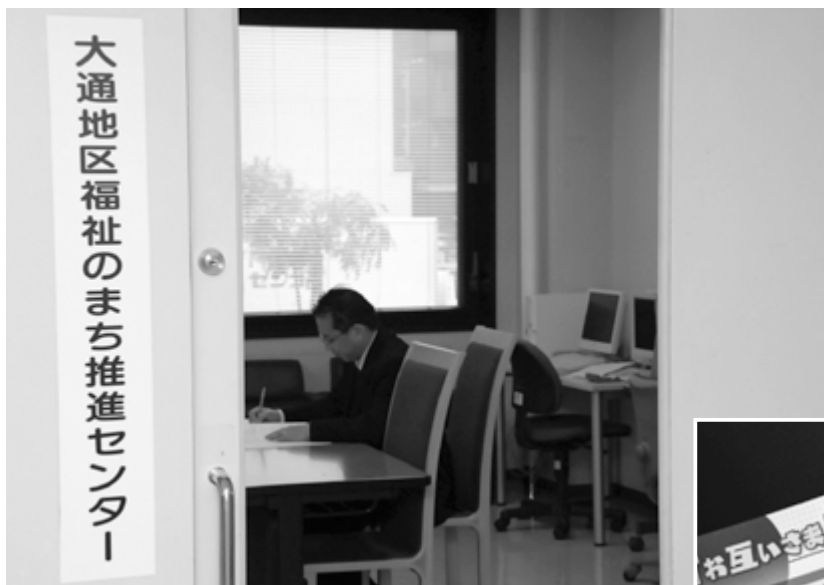


11
2010

<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

気軽に相談してみませんか



▲地域の福祉のまち推進センター

▼地域の活動を紹介する広報誌



地域では、日々の生活に不安を抱えている高齢者や、子育てについての悩みを誰にも打ち明けられずにいる子育て中の親などが増えています。

今回は、このような困り事に対して相談を受け、アドバイスや福祉サービスを提供する地域の中での身近な窓口を紹介します。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目
☎011-231-2400 (内線224) Fax011-231-6539

「中央区だより」ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前11時30分～

※「平成22年国勢調査」の実施に伴い、人口の速報値が公表されるまで、人口・世帯数の掲載は控えさせていただきます。

気軽に相談

してみませんか

高齢化や核家族化が進む中、札幌市は市民と行政がそれぞれの立場で協力し合い、誰もが安心して暮らすことのできる地域社会を目指しています。

今月号では、地域の福祉を身近に支え、相談できる窓口である「福祉のまち推進センター」と「民生委員・児童委員」を紹介します。

福祉のまち

推進センターとは？

高齢者の単身世帯や高齢夫婦世帯が増える中、住民同士で見守り、地域ぐるみで支え合う環境を整えることが大切になっていきます。そのため、地域住民による自主的な活動を行う組織が「福祉のまち推進センター」です。

センターでは、高齢者や子育て中の親などへの声掛けや訪問を行っています。また、民生委員・児童委員など暮らしに関する相談を受ける方の協力の下、身近に相談できる窓口にもなっています。

区内には、15の「地区福祉のまち推進センター」があり、その活動は地区によって異なります。また、区社会福祉協議会には「区福祉のまち推進センター」が組織されています。

身近な福祉は

日常生活から

福祉のまち推進センターが行う活動で重要なものは、歩いて行ける範囲での「見守り・安否確認」と、悩み事を解決する仕組みづくりです。

例えば、公的サービスでは補いきれない、ごみ出しや除雪など日常生活の延長でできる手伝いも活動の一つです。

また、地域でサロン活動や食事などを定期的に行うなど、家に閉じこもらない環境をつくり、隣近所で頼みやすい関係を築くことも困り事を解決する上で重要です。

M (身近な) S (支え合い)

K (活動) (下図参照) を積極的にを行い、誰もが住み慣れた地域で、安心して住み続けられるような福祉のまちづくりを目指しましょう。

福祉のまち推進センターで進める

身近な 支え合い 活動 M・S・K



身近な 活動として、一人暮らしの高齢者の方などが、孤立せずに生活を送れるよう、日常的な声掛けを行っています。また、災害時などに援助が必要な方を把握するため「福祉マップ」なども作っています。



高齢者や障がいのある方が、地域の中で安心して生活できるよう、ごみ出しや除雪などを手伝う仕組みづくりを行っています。また、話し相手になることで、地域ぐるみでの**支え合い**を大切にしています。



同じ地域に住む方同士の交流や、日常生活の困り事を相談する場として、食事会や世代間交流などの各種交流**活動**を行っています。また、地域での行事などを紹介する広報誌やチラシなども配布しています。

<区内の「地区・区福祉のまち推進センター」>

地区	所在地	電話番号	地区	所在地	電話番号
中央	北3西7 緑苑ビル内	207-6636	幌西	南9西18 旭山公園通地区センター内	562-3231
東北	北2東2 東北会館内	251-8288	西	南6西13 西会館内	561-7124
苗穂	北1東10 苗穂会館内	261-3669	南円山	南9西21 南円山会館内	561-2472
東	南2東6 札幌市民ギャラリー東地区会館内	241-1696	円山	北1西23 円山会館内	611-3367
豊水	南8西2 豊水会館内	521-0204	大通	北1西9 リンケージプラザ1階	251-6353
西創成	南5西7 西創成会館内	521-2384	桑園	北7西15 桑園ふれあいセンター内	621-3405
曙	南11西10 曙会館内	511-0116	宮の森大倉山	宮の森2-11 宮の森明和会館内	644-8760
山鼻	南23西10 山鼻会館内	511-6371	※中央区	南2西10 中央区民センター内	281-6113

※は区福祉のまち推進センター。

民生委員・児童委員とは？

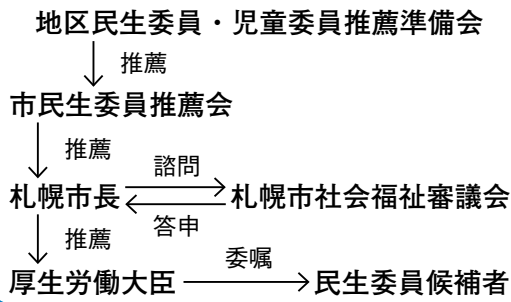
地域住民のさまざまな相談に乗り、暮らしを支援するボランティアが「民生委員・児童委員」です。

それぞれが担当する地域で暮らしや福祉に関する相談に乗ったり、援助の必要な方へは専門機関や福祉サービスを

紹介するなど、行政とのパイプ役を担っています。現在中央区では321人（平成22年4月1日現在）の委員が活動しています。

また、民生委員・児童委員の中には、主に子どもに関する相談を受ける「主任児童委員」もいます。

民生委員・児童委員の選出方法



区内では、25人（平成22年4月1日現在）の委員が活動しており、いじめや児童虐待の問題に、学校などの関係機関と連携して取り組んでいます。子育てサロンをはじめとした行事に参加する地域の子育て中の親の相談相手にもなっています。

民生委員・児童委員は、無報酬のボランティアです。無報酬のボランティアです（左上図参照）。

困ったときの頼れる味方です

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された、無報酬のボランティアです（左上図参照）。

困ったときの頼れる味方です

民生委員・児童委員は、困ったことや心配事、援助を必要とする相談には、住民の立場に立って対応します。

また、守秘義務があり、相談内容や調査内容など、個人の情報は決して他へ漏れることはありませんので、安心して相談することができます。

あなたも気軽に相談してみませんか。困ったときの頼れる味方です。

<主任児童委員>

蔵 聖子さん



地域住民と一緒に取り組める

<民生委員・児童委員>

猪俣 晃さん



環境を整えたい

「地域での見守り活動が活発になってきたと実感できる」と話すのは、主任児童委員を7年間務める蔵さん。

「以前は地域での見守り活動が難しい時期もありましたが、最近では、学校側の理解もあって、地域住民と子どもがあいさつを交わすなど、スクールガードも充実してきました」と笑顔で話してくれました。

「ただ、主任児童委員や学校・児童相談所など関係機関の力だけでは、フォローしきれないところもたくさんあります。そのためにも、地域住民と協力できる環境を整えていきたいですね」。

「地域のことを誰よりも詳しく知ることが大切」と話すのは、山鼻地区で38年間、民生委員・児童委員を務める猪俣さん。

「自分が親切だと思ってしたことが、お節介りに取られてしまうこともあります。でも、自分のしたことで相手が喜んでくれると、少しは世の中の役に立っていると実感できます」と明るい表情で話してくれました。

「地域社会での孤立・孤独をなくすためにも、高齢者や子どもに対する日常的な支援や見守り活動はとても大切です。声掛けなどの身近なことから、地域の方も一緒に取り組んでほしいですね」。

札幌市からのお願ひ

訪問調査に協力を

札幌市では民生委員・児童委員に、66歳に到達する直前の方や転入された66歳以上の方を対象として、世帯状況や健康状態、緊急時の連絡先などを把握するための訪問調査を依頼しています。

お住まいの地域を担当する委員が訪問し、お話を伺うことがありますので、ご協力をお願いします。

また、委員は常に身分証とバッジ（左図参照）を身に付けています。不明な点がありましたら、左記担当までご連絡ください。



▶ 民生委員の頭文字「みん」を表したバッジ

▶ 委員の身分を示す証明



民生委員・児童委員について
保健福祉課活動推進担当
☎ (231) 2400 (内線599)

情報 オアシス

あぶないよひとりぼっちにした その火

区役所関連施設

市コールセンター ☎222-4894

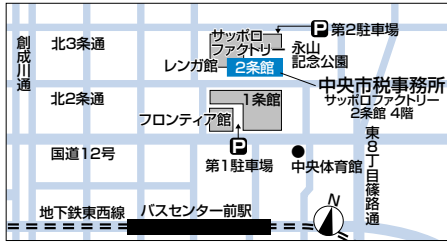
- 中央区役所 ☎231-2400(南3西11)
- 中央保健センター ☎511-7221(南3西11)
- 中央区土木センター ☎614-5800(北12西23)
- 中央区民センター ☎271-1100(南2西10)
- 旭山公園通地区センター ☎520-1700(南9西18)

大通公園まちづくりセンター

- ☎251-6353(北1西9)
- 東北まちづくりセンター ☎251-8119(北2東2)
- 苗穂まちづくりセンター ☎261-3669(北1東10)
- 東まちづくりセンター ☎241-1696(南2東6)
- 豊水まちづくりセンター ☎521-0204(南8西2)
- 西創成まちづくりセンター ☎521-2384(南5西7)
- 曙まちづくりセンター ☎511-0116(南11西10)
- 山鼻まちづくりセンター ☎511-6371(南23西10)
- 幌西まちづくりセンター ☎561-3256(南11西14)
- 西まちづくりセンター ☎561-7124(南6西13)
- 南円山まちづくりセンター ☎561-2472(南9西21)
- 円山まちづくりセンター ☎611-3367(北1西23)
- 桑園まちづくりセンター ☎621-3405(北7西15)
- 宮の森まちづくりセンター ☎644-8760(宮の森2-11)

市税の夜間・休日納付相談について

各区役所の税務部門は市税事務所に移転しました。中央区を担当するのは「中央市税事務所」です。



市税を納付できない事情があり、平日の午後5時15分までに市税事務所へお越しになれない方に対して、夜間・休日相談を行いますのでご利用ください。

▽夜間相談 11月15日(月)～19日(金)の午後8時まで。

▽休日相談 11月20日(土)、21日(日)の午前9時～午後4時。

国民健康保険からのお知らせ

11月末は平成22年度国民健康保険料第6期分の納期限です。納め忘れのないようお願いします。



なお、失業などの事情により納付が困難な方は、収入状況などがわかる書類を必ず持参してください。また、平日の午後5時15分までに区役所へお越しになれない方に対して、夜間延長・休日開庁を行いますのでご利用ください。

▽夜間延長 11月25日(木)、26日(金)の午後8時まで。

中央区民センター演奏会

「PMFプレゼンツ〜ウィーンコンサート」

▽内容 PMF修了生による演奏会です。素晴らしい音色をお楽しみください。(曲目・出演者は未定)。

▽日時 12月4日(土)午後1時30分開演(午後1時開場)。

▽会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

▽定員・費用 150人・無料。当日、直接会場へ。

▽詳細 中央区民センター運営委員会 ☎(271) 1100

フリーペーパー「まちのモト」を発行

中央区では、札幌大通まちづくり(株)、路面電車沿線活性化協議会との協働により作成した、区内各地区の魅力を伝えるフリーペーパー「まちのモト」を配布しています。

今回は「山鼻・曙地区特集」で、特に「ひと」に焦点を当てながら、地区の歴史やイベント、まちづくりの取り組み、まちづくりセンターなどを紹介しています。

区内下記の場所で配布していますので、ぜひご覧ください。なお、今後は3カ月に1回発行する予定です。

◆配布場所 中央区役所、区内まちづくりセンター、中央区民センター、旭山公園通地区センター、市電車内など(無くなりしだい終了)。

▽詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎231-2400



(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ
ガイド

【申込・詳細】 保健センター健康・子ども課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

【住民集団健康診査のお知らせ】

11月26日(金)が今年度最後の受診日となります。指定日にお越しになれなかった方で受診を希望される方は、右表の日程でも受けることができますので、お越しください。

◆内容・対象者・費用

①特定健康診査（問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査）～40歳以上74歳以下で札幌市国民健康保険に加入の方：費用600円。

②後期高齢者健康診査（問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査）～札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方：費用400円。

※①②とも札幌市から事前に郵送される「受診券」と「被保険者証」が必要です。

また、市・道民税非課税世帯の方と生活保護世帯の方（受給証明が必要）は費用無料。

注意）全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入の被扶養者の方も受診できます。また、その他の健康保険に加入している方も受診できる場合がありますので、ご加入の健康保険者（保険証の発行元）にお問い合わせください。

※次の検診は加入健康保険にかかわらず受診可能。

肺がん検診（胸部X線検査）～40歳以上の札幌市民の方：費用無料（医師の判断により喀痰検査を行う場合は400円。ただし、費用が免除される場合がありますので、お問い合わせください）。

緊急肝炎ウイルス検査（B・C型肝炎ウイルス検査）～札幌市民で希望する方（年齢制限なし。ただし、過去に同検査を受けていない方）：費用無料。



- ◆日程・会場 下表の通り。
- ◆申込 不要。当日は、なるべく空腹の状態でご来場ください。

<住民集団健康診査日程>

月 日	受付時間	会場（所在地）
11月26日(金)	午前9時30分 ～正午	中央区民センター (南2西10)
	午後1時30分 ～3時	

【イルミネーションウォーキング】

大通公園のイルミネーションを見ながらのウォーキングを実施します。運動不足になりがちな冬の季節と一緒に歩きませんか？

◆日時 12月10日(金)午後4時30分～5時30分（受け付けは午後4時から）。

◆集合場所 中央保健センター2階講堂（南3西11）。

※保健センターから大通公園を通りテレビ塔の下で解散します。

◆対象 区内在住の方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆申込 11月15日(月)～12月7日(火)の午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。

◆その他 滑りにくい靴、暖かい服装でお越しください。



広告

子育て 掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

【両親教室】

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

- ◆内容 講話、育児実習、妊婦疑似体験など。
- ◆日時 12月3日(金)午後6時30分～8時30分(受け付けは午後6時から)。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。
- ◆対象 区内在住で平成23年2～4月に出産予定の初妊婦とその夫。
- ◆定員・費用 40組(80人)・無料。
- ◆持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。
- ◆申込 11月15日(月)から電話で(ファクス不可)。先着順。



【申込・詳細】 健康・子ども課 ☎511-7221

【エンジョイマタニティクッキング】

妊娠中に必要な栄養とバランスのよい食事の作り方について学ぶ簡単料理教室を行います。

- ◆日時 12月2日(木)午前10時～午後0時30分(受け付けは午前9時45分から)。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室(南3西11)。
- ◆対象 区内在住で初めてのお子さんを迎える妊娠5～7カ月の妊婦の方。
- ◆定員・費用 25人・無料。
- ◆持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角きん、スリッパ、筆記用具。
- ◆申込 11月12日(金)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。



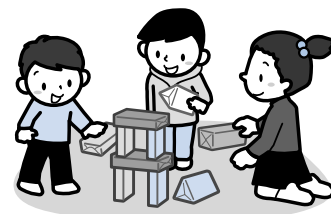
【申込・詳細】 健康・子ども課 ☎511-7221

【地域連携事業「ほのぼのフェスタ」】

子育て中の親と子や地域の方々とは触れ合いながら、室内でいろいろな遊びを楽しむ行事です(ボールプール、牛乳パックの積み木、赤ちゃんコーナーなど)。冬の遊びの紹介や健康情報などもあります。

- ◆日時 11月24日(水)午前10時30分～正午。
- ◆会場 あけぼの^{プラザ}アート&コミュニティセンター体育館(南11西9)。
- ◆対象 中央区または近隣にお住まいの方(就学前のお子さんには必ず保護者同伴でご参加ください)。
- ◆持ち物 上靴またはスリッパなどの室内履き。
- ◆費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

【申込・詳細】 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399



地区センター講座

パソコンですてきな年賀状を作りましょう!(全2回)

▽内容 文書作成ソフトWordを使って年賀状を作成します。

▽日時 11月29日(月)、12月6日(月)の午前9時～正午。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象・定員 文字入力ができる区内在住か在勤の18歳以上の方(高校生を除く)・16人。

▽受講料・持ち物 千800円・筆記用具(パソコン持ち込み可)。

▽申込 11月16日(火)午前10時から同センター1階ロビーで受け付け開始(電話不可)。

※開始時点で定員を超えた場合は抽選。定員に満たない場合は、引き続き窓口で先着順に受け付け(午前8時45分～午後5時(日・祝日を除く))。

※受講者が著しく少ない場合は、講座を中止することがあります。

※受講料は申し込み時にお支払ください。納入された受講料の払い戻しはできませんので、ご了承ください。

【申込・詳細】 旭山公園通地区センター ☎(520)1700

中央区社会福祉協議会 からのお知らせ

「障がい者週間」記念イベント
「障がいとともに…泣いて
笑ってここまで来ました！」

▽内容 学校や地域で障がい
を語る講師として活躍されて
いる3人を迎えて、区民の皆
さんと一緒に「障がい」につ
いての理解を深めます。

▽日時 12月3日(金)午前10時
30分～正午。

▽会場 中央区民センター2
階つどいA・B(南2西10)。

▽対象 区内在住の方。

▽定員・費用 60人・無料。

▽申込 11月15日(月)午前8時
45分から電話かファクス(住
所、氏名、電話番号を明記)
で。先着順。

申込・詳細 中央区社会福祉協
議会
☎(281) 61113
FAX(208) 0881

中央老人福祉センター からのお知らせ

健康講話「ストレスは胃袋の
敵！胃がんの予防と治療！」

▽内容 健康
な胃へのスト
レスを減らし、
胃がんの予防
や対策を分か
りやすく説明



します(講師…斗南病院消化
器内科科長 住吉徹哉氏)。

▽日時 11月16日(火)午後1時
～2時。

▽会場 社会福祉総合センタ
12階大広間(大通西19)。

▽費用・申込 無料・不要。
老人福祉センター

合同作品展示会

▽内容 老人福祉センターの
講座やサークルで制作された
作品が大集合。ぜひご覧くだ
さい。

▽日時 11月18日(木)午前10時
～午後4時、19日(金)午前10時
～午後3時。

▽会場 社会福祉総合センタ
14階大研修室(大通西19)。

詳細 中央老人福祉センター
☎(614) 10001

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,225 (-5)	3 (+1)	1,458 (-7)
札幌市	6,377 (-358)	28 (+8)	7,477 (-471)

※平成22年累計・10月20日現在。
()は前年比

新「ごみルールから1年」

第2回 枝・葉・草の出し方

皆さんこんにちは！「さっ
ぽろミーゴス」です。

最近めっきりと寒くなり、
これから季節は秋から冬へと
変わっていきます。

この時期は、落ち葉や冬囲
いのために刈り取った枝・
葉・草が大量に発生します。

そこで第2回となる今月は
「枝・葉・草」の出し方につ
いて、Q&Aで学んでいきま
しょう。アミーゴ！



Q 枝・葉・草って何？

A 刈り取った芝や草花、落ち
葉、庭木の剪定枝・幹・根な
どで、マルチング材(※)や堆肥
などにリサイクルされるもの
をいいます。

材木類や木製品、竹、むし
ろ、野菜や果物といったもの
は収集しません。

Q ステーションに出す時は？

A 芝や草花・落ち葉などは土
を落とし、透明か半透明の袋
で出しましょう。

※マークは中央区の環境への取り組みをお伝えするマークです。

枝や幹・根などは50センチ以
下に切って、長さ1メートル以
下で縛ってください。

なお、ダンボールや紙袋な
どに入れて出すことはできま
せん。



Q 一年中収集してくれるの？

A いいえ。冬場は排出量が極
端に少なくなりますので収集
しません。

今年度の中央区については
11月22日～26日の週で収集は
終了します。お住まいの地域
ごとに収集日が決まっていま
すので、詳細については「家
庭ごみ収集日カレンダー」に
てご確認ください。アミー
ゴ！！

Q どうしても出したい！

A 収集期間外や、都合により
「枝・葉・草」の収集日に出
せない場合は、黄色の指定袋
に入るものは「燃やせるごみ」
として決められた収集日に出

しましょう。

また、指定袋に入らない大
きさのものは「大型ごみ」に
なります。大型ごみ収集セン
ターにお申し込みの上、指定
された収集日に出しましょう
(いずれも有料)。

○ワンポイント

市内には、リサイクルでき
るものを持ち込むことができ
る「地区リサイクルセンター」
が2カ所あります。今年度は、
12月10日(金)まで「枝・葉・草」
を受け入れます。

中央区リサイクルセンター
(南区南30西8・中央清掃事
務所内)

▽受入日 年中無休(年末年
始を除く)。
▽受入時間 午前10時～午後
3時。

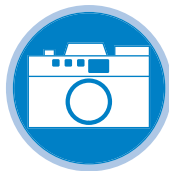
厚別地区リサイクルセンター
(厚別区厚別東3-1-1・リユ
ースプラザ内)

▽受入日 火～日曜日(年末
年始は除く。祝日可。月曜日
が祝日の場合、翌平日が休み)。
▽受入時間 午前10時～午後
3時。

地区リサイクルセンターに
ついては「<http://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/chikuri.html>」

◆◆◆
◆◆◆
◆◆◆
中央清掃事務所
☎(581) 1153

道路はみんなの財産です。きれいに大切に使用しましょう！



秋の空
願いは一つ
交通安全



なくそう！交通事故（9/14）

市立中央小学校（大通東6）において「中央区東・苗穂・東北三地区合同交通安全のつどい」が行われ、同校児童や地域住民、中央警察署員など約550人が参加しました。

今年で34回目となったこの日は、同校グラウンドで交通安全標語の表彰や交通安全教室が行われた後、6年生72人による鼓隊を先頭に、同校児童が地域住民らとともに周辺地域をパレードしました。児童たちは手作りの旗を沿道の住民に手渡ししながら、交通安全を呼び掛けていました。

みんな笑顔で健康第一（9/25）

中央区民センター（南2西10）において「けんこうフェスタ2010inちゅうおう」が開催されました。絵本の読み聞かせ、人形劇、健康体操などのイベントや、子育て、介護予防・福祉などのコーナーが設けられ、親子連れからお年寄りまで幅広い世代の来場者でにぎわいました。

また、医師で鎌倉女子大学教授の木下博勝きのしたひろかつさんによる講演会では、妻のジャガー横田よこたさんとの夫婦円満のひけつなどの楽しい話もあって、会場は笑いに包まれていました。



伸びてスッキリ！



メタボ対策！



木下教授の講演

雨なんてへっちゃら！お祭りだい！



お祭りワッショイ！（9/26）

中央区民センター（南2西10）において中央区子ども会育成連合会（林拓子はやしひろこ会長）の主催による「中央区子どもまつり」が開催され、たくさんの子どもたちが楽しい一日を過ごしました。

30回記念となったこの日は、綿あめやヨーヨーすくいなどの出店や遊び場に長い列ができました。

また、区内各地区の子ども会会員が、手作りのみこしを担いで狸小路など会場周辺を元気よく練り歩いて、例年以上に祭りを盛り上げてくれました。

音を楽しむ芸術の秋（10/9～11）

札幌コンサートホールキタラKitara（中島公園1）において「Kitaraあ・ら・かると～札幌コンサートホールで遊ぶ・聴く3日間～」が開催され、大勢の家族連れなどでにぎわいました。

ホールコンサートのほか、パイプオルガンの音の仕組みを知る見学ツアーや、抽選でプレゼントが当たるクイズウオークラリーなど、音楽ファンはもちろん、初めてKitaraを訪れた人も気軽に楽しめる盛りだくさんの内容に、来場者は芸術の秋の一日を満喫していました。



すてきな音色にウットリ♪