

表紙のことば

おいわいのフラワーボックス

みなく すみかわみほしやがっこう ねん くみ やま もと たい が
南区・澄川南小学校3年2組 山本 大河

開校30周年のおいわいに、みんなで考えてフラワーボックスを作りました。むずかしかったところは、花びら1枚1枚に色をぬったり、ボンドで花や葉をつけたりしたところです。花の形をきれいに作る事ができて、教室が花でいっぱいになりました。ぼくたちの学校の30歳のいいおいわいになりました。



3年生のお友達と先生

市の各種制度や施設、行事、公共交通案内などは
札幌市コールセンター

☎ **222-4894** FAX **221-4894**

Eメール info4894@city.sapporo.jp
8時～21時（土・日曜、祝・休日を含む）

？ 市政に関するご意見、ご提案などは
市民の声を聞く課

☎ **211-2042** FAX **218-5165**

※下記ホームページでも市政提案のメールを受け付けています。

💻 **札幌市役所ホームページ**

www.city.sapporo.jp

※広報さっぽろの誌面も掲載。10区全ての区民のページもご覧になれます。

携帯電話対応サイト

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

こちらからもアクセスできます→



市役所・区役所などの連絡先

●市役所

〒060-8611 中央区北1西2/地下鉄大通駅下車

☎211-2111（代表）FAX218-5161（広報課）

●区役所（電話は代表、ファクスは広聴係）

中央区	南3西11	☎231-2400	FAX231-6539
北区	北24西6	☎757-2400	FAX757-2401
東区	北11東7	☎741-2400	FAX742-4762
白石区	本郷通3北	☎861-2400	FAX860-5236
厚別区	厚別中央1の5	☎895-2400	FAX895-2403
豊平区	平岸6の10	☎822-2400	FAX813-3603
清田区	平岡1の1	☎889-2400	FAX889-2402
南区	真駒内幸町2	☎582-2400	FAX582-0144
西区	琴似2の7	☎641-2400	FAX641-2405
手稲区	前田1の11	☎681-2400	FAX681-6639

※市税事務所の所在地、電話番号は27ページをご覧ください。

●大型ごみ収集センター（大型ごみの有料収集申し込み）

9時～16時30分（土・日曜、祝・休日を含む）

☎281-8153 耳や言葉の不自由な方は☎281-4622

●救急医療情報案内センター（24時間）（医療機関の案内のみ）

フリーダイヤル ☎0120-20-8699

携帯電話、PHS専用 ☎011-221-8699

●夜間急病センター

中央区大通西19/地下鉄東西線西18丁目駅下車

☎641-4316 ☎615-8604

札幌の人口と世帯

8月1日現在（前月比）
国勢調査ベース

1,928,209人（+547）

909,795世帯（+1,596）

市内の交通事故

平成24年1月1日～7月31日（前年比）

発生 3,653件（-512）

死者 12人（+3）

傷者 4,223人（-640）

広報さっぽろは、毎月10日までに、町内会などを通じて市内の全世帯に配布しています。また、一部の地域では、市が委託した民間の会社が配布しています。詳細は、広報課かお住まいの区の区役所広聴係へお問い合わせください。

札幌市市長政策室広報部広報課

〒060-8611 中央区北1西2 ☎211-2036 FAX218-5161

Eメール kohokakari@city.sapporo.jp

今月の広報番組

テレビ	ラジオ
札幌ふるさと再発見 STV 毎週土曜 11時54分～59分 ※9月29日（土）は放送をお休みします。 [内容]「どうぎんカーリングスタジアム」オープン！ AM 1287kHz	スマイルさっぽろ HBC 9月8日（土）、22日（祝） 9時15分～25分 [内容]まつつりトーク ※9月22日（祝）市長出演予定
いいコト聞いた UHB 毎月第2、第4日曜日 8時55分～9時 [内容]日ごろの悩みを気軽に相談「子どもアシストセンター」 AM 1440kHz	さっぽろ散歩 STV 毎週土曜 11時30分～45分 [内容]「さっぽろオータムフェスト」の魅力 FM 80.4MHz
ウオッチング札幌 TVH 毎週火曜 22時54分～59分 [内容]さっぽろ環境賞受賞「ボロクル」って？ FM 82.5MHz	ポップアップさっぽろ AIR-G ※情報番組「lief」（11時30分～15時49分）内 9月13日（木）、27日（木） 14時20分～15時30分 [内容]短編映画の魅力がいっぱい「SAPPOROショートフェスト」 FM 82.5MHz
中央・東・厚別・豊平・西区の広報番組を、それぞれの区内にあるコミュニティFM局で放送しています。放送日時などは、上記5区の区民のページをご覧ください。	サッポロ・シティ・ナビ NORTH WAVE 9月2日（日）、16日（日）、30日（日） 9時50分～10時 [内容]みんなで実践！「エコドライブ」

※テレビ番組は、インターネット配信を行っています

<http://www.city.sapporo.jp/somu/tvradio/movie.html>

広報クイズ

問題

災害に備え、地域で「支援が必要な人」と「支援ができる人」を決めておく仕組みを何というでしょうか。
□に当てはまる漢字4字をお答えください。

災害時□□□□避難支援

プレゼント

正解者の中から抽選で30人の方に、共通ウイズユーカード（1,100円分）を差し上げます。



応募方法

はがき、ファクス、Eメール。クイズの答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号と、広報誌や広報番組へのご意見・ご感想を記入し、広報課（左記）へ。1人1通。9月20日（木）消印有効。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。なお、8月号の正解は「放置」でした。

大地震に備えて

かけがえのない命を守るために

東日本大震災の発生から1年半がたとうとしています。多くの命を一瞬にして奪い去る大地震は、私たちの住む札幌でも起こる可能性があります。今回の特集では、こうした大地震が発生したときに身を守るための心構えや備えと、地域に広がっている防災活動を紹介します。一人でも多くの命を守るために、私たちができることは何なのか、あらためて考えます。



詳細 危機管理対策課 ☎211-3062

現在、市が進めている災害対策

地域防災計画の見直し

市の防災の総合計画である「地域防災計画」の修正を進めており、本年度中に原子力災害対策編を盛り込む予定です。また、北海道では地震時における日本海側の津波の発生予測を行うことを検討しており、市も必要に応じて対策を行うことにしています。

避難場所の環境整備計画の策定

避難場所での寒さや物資不足などの問題をできるだけ回避するため、「避難場所基本計画」を本年度中に策定します。

その他、小中学校の耐震化なども進めています

市が行った最新の調査では、札幌市やその周辺に存在が想定されている断層で地震が起こると、市内で最大震度7の揺れが発生すると見込まれています。これは、阪神・淡路大震災や、東日本大震災とほぼ同じ大きさの揺れです。

市はこうした予測を踏まえて災害対策を進めています。大規模な災害が発生した時には、行政だけでなく、全ての事態に対応することはできません。

今、市民一人一人に求められていることは、「札幌が大地震に襲われる」という状況を想定し、被害を最小限に食い止めるための準備をしておくことです。

札幌で震度7の大地震が発生すると 最大8千人以上が命を落とす

厳冬期の札幌で震度7の大地震が起これば、凍死者も含めて最大8,234人が死亡すると予測されています。大地震が起きたとき、何よりも大切なのは、まず、身を守ることです。

札幌市で震度7の直下型地震が起きた場合の最大被害予測

死者 **8,234**人 負傷者 **34,395**人 倒壊家屋数 **112,461**棟

※数値は平成20年度札幌市防災会議で定められた第3次地震被害想定に基づく

身を守るには事前の準備が大切

自宅での備え

平成7年に起きた阪神・淡路大震災では、倒壊した建物や倒れた家具による「窒息死」「圧死」が死亡原因の約9割を占めました。このことから、家具と建物への対策が重要であることが分かります。

家具

基本 大型の家具は固定する

大地震が起これば、大型の家具は、転倒や収納している物の飛び出しにより、人を傷つける凶器になります。ホームセンターなどで売っているL字の金具や突っ張り棒などでしっかりと固定しておく必要があります。



重い物は下に、軽い物は上に収納

家具の上部に重い物を入れると、不安定になり、家具が転倒しやすくなるので危険です。重い物は下に入れ、家具の安定感を高めましょう。収納物に応じて、棚板の高さを変えられる家具がおすすめです。



建物の耐震化

住居が地震に耐えるかの確認を

昭和56年5月以前に建てられた住居は、旧耐震基準が適用されているため、倒壊の危険性が高くなっています。自宅に倒壊の危険はないか、専門家による耐震診断を受けてみてはいかがでしょうか。



木造住宅の耐震化費用を補助します

昭和56年5月以前に建てられた木造住宅を対象に、耐震診断・設計・工事の費用を補助する制度があります。詳しい条件や申し込み方法などは下記にお問い合わせください。

補助金額	診断	設計	改修
	費用の2/3を補助(限度額3万円)	費用の2/3を補助(限度額10万円)	費用の23%を補助(限度額40万円)

詳細 建築安全推進課 ☎211-2867

行動を想定しておこう

急に地震が起きたとき、慌てることのないように、自分がとるべき行動を想定しておくことも大切です。

地震が起きたら…

1 机の下などで揺れが収まるまで待つ



2 火を消す



3 ドアを開けて避難経路を確保



できれば

火災を防ぐため、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切って避難場所へ

倒壊家屋に閉じ込められた人の 約8割を近隣住民が救出している

阪神・淡路大震災の際、倒壊した家屋などに閉じ込められた人の多くが、家族や近隣住民によって救出されました。一刻を争うとき、行政の救助が間に合うとは限りません。日頃から近所同士で交流を持ち、いざというときに助け合える関係をつくるのが大切です。

阪神・淡路大震災時の救助形態



住民同士の支え合いの仕組みが命を守る

災害時要援護者避難支援

詳細 保健福祉局総務課 ☎211-2932

災害が起きたときに、自分や家族の力だけでは避難することが困難な高齢者や障がいのある方などを支えるために、町内会などの地域であらかじめ「支援が必要な方」と「支援ができる方」を決めておく仕組みです。

基本的な流れの例



町内会などが中心となり、回覧板やチラシで「支援が必要な方」と「支援ができる方」を募集する。



集まった情報をもとに「支援が必要な方」と「支援ができる方」を組み合わせる。



「支援が必要な方」「支援ができる方」「町内会などの地域」の三者で情報を共有し、災害に備える。



災害時要援護者避難支援の仕組みを取り入れている地域の方に話を聞きました

東区苗穂連合町内会
むらた とよみ
村田 豊美さん

この地域ならではの工夫があると聞きました

支援が必要な方には、名前や住所などの基本情報のほか、血液型や飲んでいる薬の種類などを、本人の同意の下、カードに記載してもらっています。これにより、万が一のときにきめ細かいケアができると考えています。

支援が必要な方が情報を記載する「防災カード」→



実践的な訓練も行ったそうですね

はい。地域の防災訓練の中で、支援ができる方が支援が必要な方を救い出す訓練をしました。支援ができる方に身長差があると担架が傾き、運搬に支障が出てしまうなど、新たな課題が見つかりました。



この仕組みの最も大切な点は?

継続することです。体制を一度作っておしまい、では意味がありませんので、年2回、支援ができる方が支援が必要な方のお宅を訪問し、顔合わせをしています。支援が必要な方からは、「定期的な訪問が心の支えになっている」という声が上がっており、災害時以外にも効果があると実感しています。

防災マップ作り

住民同士で話し合う機会を設けて、危険な場所や、避難場所、消火栓や食料品店の位置などが一目で分かる地図を作り、災害時に必要な情報を共有する地域が増えています。

防災マップを作成した地域の方に話を聞きました

たけうち ようこ
北郷瑞穂町内会 竹内 洋子さん



昨年、町内会の一部の地域で防災マップを作りました。作成の過程で、高圧線の位置や孤立する可能性のある地区など、長年住んでいても知らない危険な場所が見えてきました。完成後配布された住民の方からは「避難経路が一目で分かるので、安心した」という声も上がっていますよ。現在、残りの地域でマップ作りを行っています。一人でも多くの方に知恵を出していただき、マップの完成度を高めて災害に備えたいですね。



実際に避難経路などを確認しながら町内を歩き、その結果を地図に落とし込んで精度を上げていく。

マンション防災

マンションでは、地震に伴う停電の影響で、エレベーターや玄関のオートロックのほか、水道やガスの供給も全て停止する可能性があります。そのため、一戸建て住宅とは違った対策が必要になります。

マンションの防災に力を入れている方に話を聞きました

マンションの住民などで構成される組織
厚別区パークアベニュー防災協議会
きたがわ しげき
北川 重喜さん

ベランダの避難はしごを使った防災訓練を実施しているほか、逃げ遅れた住民を素早く把握できるよう、「避難完了」と書かれた札を全戸に配布し、避難時にドアに張るようお願いしています。たくさんの方が住むマンションでは、一軒家とは違った備えや心構えが必要です。住民の皆さんにそのことを認識していただき、マンション全体の防災意識を高めていきたいです。



年1回、大規模な防災訓練を実施。「参加者を増やすため、毎年違った訓練を取り入れるなど工夫している」と、北川さんは話す。

風水害への備えも

地震だけでなく、台風や大雨などによって起こる風水害にも気を付けなければなりません。風水害は地震と違い、テレビやラジオで事前に情報を得ることができます。気象情報を確認し、危険な状況に陥る前に避難しましょう。



平成16年には台風18号が札幌に上陸。市内で4人の死者、92人の負傷者が出る大惨事となった。

自宅の洪水被害予測を確認しておこう

洪水に備えるため、河川の氾濫による被害予測をまとめた「洪水ハザードマップ」を配布しています。

配布場所 区役所、市役所
6階危機管理対策課



地域のつながりが命を守る力に

災害による被害を最小限にするためには、一人一人の備えのほか、日頃から地域のつながりをつくっておくことが大きな力になります。

東日本大震災の発生から1年半。このような大地震が札幌で起こらないとは限りません。この機会に、家族や地域の方々と、災害時の行動や備えについて、あらためて話し合ってみませんか。

防災DVDを貸し出しています

災害時の行動や心構えなどを学べるDVDです。

貸出場所 区役所、まちづくりセンターなど

マンション防災、企業防災のパンフレットを配布しています

マンションならではの大地震への対処法や、企業で考えておくべき防災対策について紹介しています。

配布場所 区役所、市役所6階危機管理対策課





道内の味覚が大集合!! オータムフェストを開催

日時 9/14(金)~30(日) 10時~20時30分

会場 大通公園4丁目~8丁目^{ほか} 8丁目会場は18時まで。

道内各地のご当地グルメや特産品が一堂に集まるイベント「オータムフェスト」が、今年も大通公園の4丁目~8丁目を中心に開催されます。この秋、北海道の味覚を満喫に行きませんか。 [詳細](#) 市コールセンター☎222-4894



4丁目 市内人気店のシェフの味が日替わりで楽しめる

市内を代表するフレンチやイタリアンのシェフ11人が、日替わりで、道産食材を使ったここでしか味わえない料理を提供。500円~1,000円で堪能できます。



ほかにも スタンディングカウンターで道産チーズや15カ国以上のワインも楽しめます!

7丁目 屋外バーで道産のワインと日本酒が飲める

道内のワイナリーによる35種類のワインや、道内にある全13の蔵元の日本酒を楽しむことができます。ぜひ飲み比べてみては。



ほかにも 道内の有名ベーカリーショップが日替わりで自慢のパンを提供する「ベーカリーマルシェ」も開催!

5丁目 道内各地のご当地グルメと人気ラーメンが集まる

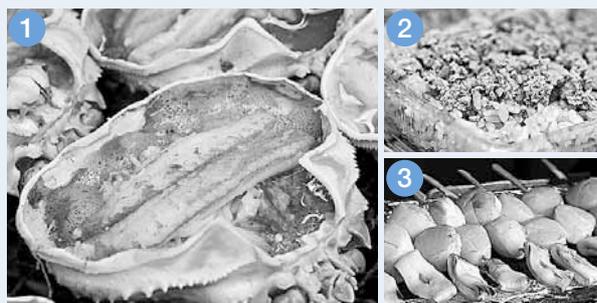
富良野の食材を使った富良野オムカレー(600円・写真右)や、道内のグルメグランプリで3連覇した別海ジャンボホタテバーガー(800円)など12品を、期間を分けて販売します。



←過去に出店したラーメン店の中でも、人気の高かった15店が登場。道産小麦の麺や地元食材を使ったこだわりの一杯が味わえます。

8丁目 100を超える道内の市町村からおいしいものが集結!

毎年人気の紋別のカニ甲羅焼き(写真①)や留萌のウニ飯(②)、常呂のほたて浜焼き(③)など、道内の特産品約700品が大集合!その場で調理された各地自慢の料理を味わえます。



6丁目 スープカレーやさっぽろスイーツを販売

市内の人気スープカレー店8店が旬の食材を使った限定メニューを提供するほか、市内の菓子店30店以上が参加するスイーツコーナーも登場!秋限定の特製スイーツも並びます。



ほかにも 白老和牛肉巻おにぎりやルスツ産もち豚カルビ丼など、道産食材の料理を集めたコーナーもあります。

9/21(金) ミュンヘン姉妹都市提携40周年記念 23(日) オータムビヤフェストを開催!

40周年記念特製ビール・さっぽろミュンヒナーを1杯200円で提供するほか、音楽演奏や大道芸も行われ、大人も子どもも楽しめます。21日は参加者全員での大合唱など、オープニングイベントを開催。

日時9/21(金) 17時~22時、
22(祝) 11時~22時、
23(日) 11時~18時
会場サッポロファクトリー
アトリウム、煙突広場
(中央区北2条東4丁目)

会場は
サッポロ
ファクトリー

クーポン

このほか、すすきのや円山など市内各所のお店で、特別メニューを提供します。詳しくは、区役所、市役所2階観光企画課などで配布中のパンフレットやホームページをご覧ください。

子どもむけのページだよ!

ぽろっこ タウン

それゆけ!

ワクワク ドキドキ 探検隊



市の施設で開催している
楽しい講座を子どもたちが体験。その様子を紹介します。
家族やお友達を誘って、みんなもぜひ参加してみてくださいね!

芸術の森で

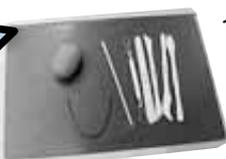
土のふえをつくろう!

体験できる
日時など

日時 9/15(土)、16(日)、23(日)、24(月)、28(金)、29(土)、
30(日) 11時~12時、13時30分~14時30分
会場 佐藤忠良記念子どもアトリエ
対象 小学生以上の方 費用 1,000円
申込 芸術の森美術館 ☎591-0090

今回は僕たちが体験します!

伏見小学校に通う
三浦敬太郎くん(9歳)・晃冶郎くん(7歳)兄弟



使う道具は
これ!



粘土を手で少しずつ引き伸ばしながら、鳥の形を作ります。

上手に
切れたよ!



鳥の形にした粘土を、
糸で頭側としっぽ側の2つに切り
分け、中身をくり抜きます。



割り箸でしっぽ側に穴を2つ開けて
音が鳴る仕掛けを作り、もう一度頭
側としっぽ側をくっつけます。



どんな音が
鳴るのか楽しみ!



羽をくちばしと
を作ります。



かわいい小鳥のふえが完成! 作品
は窯で焼き上げられ、約2週間後に
自宅に届けられます。

佐藤忠良記念子どもアトリエ (芸術の森野外美術館内)



13歳から20歳までを札幌で過ごした彫刻家・佐藤忠良の手
掛けた作品が見られるほか、創作スペースもあり、子どもが芸
術に触れながら豊かな感性を育むための施設です。

所在地 南区芸術の森2 開館時間 9時45分~17時 (11/5~翌
4/28は15時30分まで) 休館日 11/4(日)までは無休 料金 野外美
術館入館料(700円。11/5~翌4/28は100円。中学生以下無料)
駐車場 650台(普通車500円) 交通機関 地下鉄南北線真駒内駅
から中央バス2番乗り場「空沼線」「滝野線」乗車、「芸術の森入口」
または「芸術の森センター」下車 詳細 芸術の森美術館 ☎591-0090

目指せ1人1日廃棄ごみ400g以下



みんなで実践!

お手軽

生ごみ減量術

市は、市民1人が1日に出すごみの量を400g以下と定め、減量に取り組んできました。昨年度は1人1日412gとなり、目標達成まであと一歩です。この連載では、家庭から毎日のように出る「生ごみ」の効果的な減量法を紹介。簡単にできるので、早速今日から始めてみましょう!

このページに関するお問い合わせは、
ごみ減量推進課 ☎211-2928

第2回 ごみを出さずに料理を作ろう!

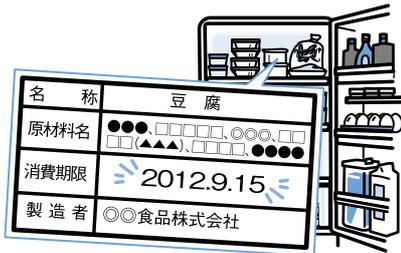
まずこれ
鉄則

食材を買い過ぎない

生ごみのうち、約10%は手つかずのまま捨てられた食材、約20%は食べ残しといわれています。買い過ぎず、食べ切れる分だけを調理することが大切です。

冷蔵庫をチェックしてから買い物へ

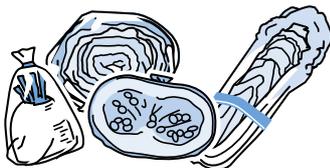
冷蔵庫に消費期限が間近な食材は入っていませんか。その食材を優先的に使うことを考え、買い物に行きましょう。



ポイント 01 買い出しが必要な食材をメモ用紙に書いて買い物に行こう。

食材を使い切ることを考えて買おう

野菜は丸ごとではなくカット野菜を買うなど、1~2回の食事で食べ切れる量を買きましょう。



ポイント 02 野菜の種類によっては、ゆでる・刻むなど「下ごしらえ」した状態で冷凍すると便利なものも。購入日と冷凍した日を書いておこう。

料理教室講師の方に聞きました

料理のレパートリーを増やすことで、家にある食材を組み合わせることで、食べ切ることができるので、ごみを減らすことにつながります。また、食べ忘れを防ぐために、食品の保存の際は透明の容器に入れるなど、ちょっとした工夫でごみの減量ができますよ。

消費者協会などで
料理の講師をしている **中村和子**さん

食材を残さず使い切る

簡単レシピを紹介

だしを取った後の昆布や花かつおなど、捨ててしまいそうな食材も、ひと手間加えるとおいしい料理にごみとして捨てる前に少しだけ工夫してみませんか。

歯ごたえが癖になる ▶ だし昆布でつくだ煮

- ①だしを取った後の昆布(100g)を2cm×1cmに切る。
- ②しょうゆ(大さじ2)、みりん(大さじ1.5)、砂糖(大さじ1.5)、蜂蜜(小さじ1)、酢(小さじ1/2)、だし汁(50ml)を入れる。
- ③弱火で煮詰め(圧力鍋を使うと約10分)、程よい軟らかさになったら完成。



ビタミンやミネラルが豊富

カボチャの種でおつまみ・おやつ

- ①種を洗い、天日干しにするか、電子レンジ(500W)で10分程度加熱し、よく乾燥させる。
- ②オリーブオイルでカリカリになるまで炒める。
- ③塩・こしょうで味付けて出来上がり。



ごはんのおともに ▶ 花かつおでふりかけ

- ①だしを取った後の花かつお(50g)を布巾などで包んで水気を取り、電子レンジ(500W)で3~4分加熱して乾燥させる。
- ②ボウルに入れて粉々にし、しょうゆ(小さじ2)、白炒りごま(小さじ2)を混ぜる。
- ③レンジでさらに1分加熱し完成。



みんなで始める生ごみダイエットキャンペーン 生ごみを減らす料理のレシピを大募集

食材を無駄なく食べるための、「使い切り・食べ切り」レシピを募集。入賞者には生ごみ処理機などを進呈するほか、後日開催するイベントなどでレシピを公開・展示します。

応募方法料理名、材料・分量、調理方法、住所・氏名・年齢・電話番号を記入した用紙に、完成写真を添えて10/9(火)(必着)までにごみ減量推進課(市役所12階/1号)へ持参、送付。1人何点でも可。ホームページからも申し込み可。

問い合わせ先市コールセンター ☎222-4894

HP www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/namagomi



地域や人のつながりが弱くなっている昨今。
 一方で地域での支え合いや新たな仲間づくりに
 力を尽くしている人たちがいます。
 ここでは、その人たちに活動の現状や思いについてインタビュー。
 これを機に、つながりの大切さをいま一度考えてみませんか。

このページに関するお問い合わせは、子どもの権利推進課 ☎211-2942



定期的に学習会を開催。高卒資格取得などを目指し、参加者みんなで理解を深める。

つながりを つむ 紡いで

Vol. 2

青少年支援員 若者の自立を支える スペシャリスト



若者支援総合センター
副館長
松田 考さん

若者支援総合センターで、引きこもりやニートの若者支援、高校生への進路相談などに取り組む一方、各地で講演会なども行う。37歳。

「青少年支援員としての
日頃の活動を教えてください。」

私が勤務する若者支援総合センターには、引きこもりやニートと呼ばれる状態の若者や、その家族から日々相談があります。そうした方々と面談を行い、一人一人の状況に合わせて進学や就職などに向けた支援を行っています。

「具体的に、どのような支援が受けられるのですか。」

まずは個別面談を行い、センターのプログラムや他の専門機関の利用も含めた具体的な計画を、本人と一緒に考えます。プログラムには、軽運動や料理を通じたグループ活動のほか、企業での就労体験などもあり、段階的に社会と関

若者支援総合センター

所在地/中央区北8西24 ☎631-7647

引きこもりやニートなど、社会生活を円滑に送ることに不安を抱えるおおむね30代までの若者や、家族などから相談を受け、自立に向けた支援を行っています。

【総合相談受付】

☎631-8008

月曜～土曜
(祝日・年末年始・
休館日を除く)

電話受付
10時～18時



説明会を開催します

センターでの活動内容に加え、高卒資格取得などを目指す学び直しや、就労支援に関する説明会です。

日時 9/19(水) 16時～17時(学び直し支援)、
17時～18時(就労支援)

※申込不要、家族のみの参加も可

わる自信を回復していくことができるようになっていきます。

「相談に来るきっかけを、
ももいるのでは。」

そうですね。いきなり自分のことを話すのに抵抗を感じる人もいれば、面談でうまく話せるか不安に思う人もいます。そうした方にもセンター

を知ってもらえるよう、本人や家族向けの説明会を開催しています。事前の申し込みは必要ありませんので、「当日に気が向いたら様子を見に行く」くらいの気持ちで来てもらえたらうれしいです。

「普段、若者と接する中で
心掛けていることは。」

コミュニケーションに不安

を感じ、多くの迷いや葛藤を抱いている方がほとんどなので、「こうあるべき」といった考えを押し付けずに接することを心掛けています。そして少しでも心が軽くなれば、いずれ次の一歩は皆さん自身で踏み出していくので、私たちはほんの少しのお手伝いをするだけです。

「最後に、引きこもりなどで
悩んでいる方への
メッセージをお願いします。」

ご家族の方も含め、「二人で悩まないで」ということに尽きます。センターには私たち職員のほか、同じ苦しみを経験してきた方もたくさんいます。まずは誰かとつながることから始めてみませんか。