

10
2013

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

地域FM番組

「中央区だより」 毎週金曜11時30分～
ラジオカロスサッポロ (FM 78.1 MHz)

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

☎011-205-3216 ㊟011-231-6539



子育てサロン



荷物運びボランティア

思いを「カタチ」に。
あなたも気軽にボランティア！



福祉除雪



チャリティーカット^(注1)



環境美化活動

(注1) 特別価格で髪をカットし、集まったお金を
寄付するボランティア活動

中央区役所関連施設

【市コールセンター ☎ 222-4894】

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

大通公園 (北1西9)
東北 (北2東2)
苗穂 (北1東10)
東 (南2東6)
豊水 (南8西2)
西創成 (南5西7)
曙 (南11西10)

まちづくりセンター

☎ 251-6353
☎ 251-8119
☎ 261-3669
☎ 241-1696
☎ 521-0204
☎ 521-2384
☎ 511-0116

山鼻 (南23西10)
幌西 (南11西14)
西 (南6西13)
南円山 (南9西21)
円山 (北1西23)
桑園 (北7西15)
宮の森 (宮の森2-11)

☎ 511-6371
☎ 561-3256
☎ 561-7124
☎ 561-2472
☎ 611-3367
☎ 621-3405
☎ 644-8760

----- 中央区役所の主な課・係 (8時45分～17時15分 (土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)) -----

総務企画課

庶務係 ☎ 205-3205
地域安全担当 ☎ 205-3205
選挙係 ☎ 205-3206
広聴係 ☎ 205-3216
地域振興課 ☎ 205-3221
統計担当係 ☎ 205-3222

戸籍住民課

戸籍係 ☎ 205-3232
住民記録係 ☎ 205-3238
保健福祉課
地域福祉係 ☎ 205-3301
福祉助成係 ☎ 205-3302
給付事務係 ☎ 205-3303

福祉支援係

保健支援係 ☎ 205-3304
健康・子ども課 ☎ 205-3305
(保健センター内) ☎ 511-7221
保護課
相談担当係 ☎ 205-3274

保険年金課

給付係 ☎ 205-3341
保険係 ☎ 205-3342
収納・二係 ☎ 205-3343
年金係 ☎ 205-3344

市税に関するお問い合わせは **中央市税事務所** (北2東4 サッポロファクトリー2条館4階) へ

納税課

市税証明・口座振替 ☎ 211-3912
法人の収納担当 ☎ 211-3074
納税相談担当 ☎ 211-3913

市民税課

個人の
市・道民税担当 ☎ 211-3914
特別徴収担当 ☎ 211-3075

諸税課

法人市民税担当 ☎ 211-3071
事業所税担当 ☎ 211-3073
軽自動車税担当 ☎ 211-3076

固定資産税課

土地担当 ☎ 211-3917
家屋担当 ☎ 211-3918
償却資産担当 ☎ 211-3079

思いを「カタチ」に。 あなたも気軽にボランティア！

ひとくちにボランティアと言っても、種類や内容はさまざま。
どのように参加したらいいのか分からない人も多いと思います。

そこで、今回は、活動始めるに当たっての基本など「ボランティア特集」をお届けします。



◎自分に合った活動を見つけよう～身近なところから始めてみませんか？

○いつ活動ができるの？

定期的に

週ごとや月ごとなど、一定の日を決めて参加。グループ活動・施設の活動など。

一日のみ

単発のイベントや行事への参加。清掃やレクリエーション、バザーなど。

不定期で

自分の空いた時間を使い参加。点訳や収集ボランティアなど。

短い期間で

数日間のイベントや行事への参加。キャンプ・旅行の付き添いなど。

○どんな活動ができるの？

- ◆高齢者や障がい者（児）、子どもと関わる
配食サービス、外出介助、教育のサポート、放課後の見守りなど。
- ◆特技を生かす
音楽・パソコン・手品・料理などを通じた人との交流。
- ◆自然環境を守る
まちの美化、エコロジーへの取り組み、リサイクル活動、自然保護など。
- ◆国際交流・協力
途上国への支援、留学生への支援・交流会の開催など。
- ◆文化・スポーツ
動物園・美術館などで案内ボランティア、障がい者（児）スポーツ支援など。

○情報を集めよう

～区社会福祉協議会^(注2)を利用してみよう！

(注2) 社会福祉協議会・・・ボランティアに関する相談や見守り活動の支援など、地域の福祉増進に取り組んでいる民間福祉団体。



インターネットで

インターネット上でさまざまなボランティア情報が発信されています。社会福祉協議会のホームページを検索すると、ボランティア団体やボランティア募集などの情報が閲覧できます。



電話で

電話での問い合わせも可能です。知りたい情報や不安に感じていることなど、気になる内容を何でもご相談ください。



訪問して

直接、社会福祉協議会を訪ねて具体的に相談することも可能です。窓口でボランティア関連の情報誌やチラシを入手することもできます。

次のことを心掛けると、楽しく活動できますよ！



○活動上のポイント

1. 興味や関心のあることから始めよう
2. 謙虚さを忘れないようにしよう
3. その場にふさわしい身なりをしよう
4. 約束・ルールは守ろう
5. 個人情報などの秘密を守ろう
6. 細く長く無理をしないようにしよう
7. 家族や職場の理解を得よう

ボランティア活動Q & A

1. 特別な資格は必要あるの？

活動には、特別な資格や技術は必要ありません。やりたい気持ちがあれば誰でもできます。ただ、内容によっては、看護師やホームヘルパーの資格を持つ方をお願いすることもあります。

2. 誤って相手にけがをさせてしまったら？

相手にけがを負わせた、他人の財物を壊してしまったときに補償してくれるボランティア保険というものがあります。ただし、補償の対象とならない活動もありますので、詳しくは、区社会福祉協議会、または札幌市ボランティアセンターへお問い合わせください（次頁下段参照）。

◎どんな所で活動しているのかな？ 実際にやってみよう！

中央区にはボランティアが活動している施設がたくさんあります。ここでは、各施設で行われているボランティア活動の一例を紹介します。

◆高齢者・障がい者（児）施設

話し相手、お茶出し、洗濯物畳み、清掃などの補助、車椅子の補助、施設内美化活動、パソコン入力の手伝い、調理補助など。

◆病院

院内の案内、患者の介助、イベントの手伝い、話し相手、紙芝居、図書整理、花の水やり、床拭きなど。

◆保育園・児童会館

子育てサロン、室内遊び、布巾・小物作り、絵本の補修、テーブル・椅子・おもちゃの清掃、楽器演奏、手品の披露など。

※施設ごとで活動内容が異なりますので、詳しくは中央区社会福祉協議会へお問い合わせください。



病院でのボランティア活動



子育てサロンの様子



こんどうひろし
近藤裕義さん

毎週火・金に介護ボランティアと中央区ボランティア連絡会副会長。

人のため、自分のためのボランティア

ボランティア歴は15年になります。介護の活動に興味があり、区社会福祉協議会を通じてボランティアを始めました。お茶出しや利用者の方と将棋をするなどの交流活動をしています。「ありがとう」「居なくて寂しかったよ」などと言われたときは、うれしいですし、励みになります。また、活動先で偶然にも小学校の同級生と再会したことも印象に残っています。人のために何かすると、それ以上のものが自分に返ってきます。あまり難しく考えず、自分の身近なところから始めてほしいですね。



▲「近藤さんは、いつも親切。よく気が付くし、大変助かっています」と施設の利用者の皆さんも、近藤さんに感謝しています♪

♪集めて貢献「収集ボランティア」♪

皆さん「収集ボランティア」という活動をご存じですか？集める物は、使用済みの切手やプリペイドカード、リングプル、書き損じはがきなどがあります。

また、集められた物は、それぞれ収集業者などに売却され、社会福祉や施設建設、車椅子の購入代金などの貴重な財源として有効に活用されています。送付先などの詳細は札幌市ボランティアセンターまでお問い合わせください。

【収集に当たって気を付けてほしいこと】

使用済み切手

汚れているもの、折れているもの、ギザギザが欠けているものは対象外です。



リングプル

アルミ製のものだけが対象となります。磁石につくものはアルミ製ではありません。



使用済みカード

汚れているものや、折れているものは除外しましょう。また、カードの種類によっては対象外のものがあります。



○ボランティア相談窓口

「ボランティアを始めたいけど、どうしたらいいか分からない」「ボランティアの手助けがほしい」などボランティア活動に関する相談については右記まで気軽にご相談ください。

中央区社会福祉協議会

(南2西10 中央区民センター1階)

☎281-6113 ☎208-0881

HP<http://www.sapporo-shakyo.or.jp/ward/chuo>

札幌市ボランティアセンター（市社会福祉協議会）

(北1西9 リンケージプラザ2階)

☎219-1737 ☎261-8881

HPhttp://www.sapporo-shakyo.or.jp/volunteer/vol_cen

※ボランティア相談受付時間

いずれも月～金曜日の8時45分～17時15分（祝・休日、年末年始を除く）

中央区の人口と世帯数

平成25年9月1日現在
人 口 230,155人
(前月比+274)
男 104,134人
女 126,021人
世帯数 128,315世帯
(前月比+75)

国民健康保険料の納付と夜間延長について

10月31日(木)は平成25年度国民健康保険料第5期分の納期限です。納め忘れないようにお願いします。

なお、保険料を納付できない特別な事情(証明書類が必要)があり、平日の17時15分までに区役所へお越しになれない方に対して、夜間延長を行いますのでご利用ください。

▽夜間延長 10月24日(木)、25日(金)の20時まで。

※夜間延長は、庁舎南側玄関からお入りください。

(詳細) 保険年金課収納一・二係
☎(205) 3343

中央区みんなの講演会

男女共同参画社会実現への啓発活動として、講演会を開催します。

交通事故発生件数

(概数)

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	842 (-82)	5 (+2)	943 (-116)
札幌市	4,470 (-62)	19 (0)	5,049 (-208)

※平成25年累計・9月19日現在。
() は前年比

認知症と社会活動の関係



▽内容 第1部Ⅱ講演「認知症と社会活動の関係」(講師・札幌市立大学看護学部教授スーデイ神崎和代氏)。第2部Ⅱ中央区連合町内会女性部による活動発表。

▽日時 10月22日(火)12時30分開演(12時開場)。

▽会場 札幌市教育文化会館小ホール(北1西13)。

▽定員・費用 360人・無料。

▽申込 中央区地域振興課、総務企画課広聴係、区内各まちづくりセンターで入場整理券付チラシを配布中。

※会場が満員の場合、入場をお断りすることがあります。

(申込・詳細) 地域振興課地域活動担当
☎(205) 3221

一般家庭ごみの出し方

使い捨てのスプレー缶・カセットボンベなどによるごみ収集車の火災事故が発生しています。中身を使い切った後、風通しの良いところで缶に穴を開け、透明もしくは半透明の袋に入れて「燃やせないごみ」の日に出示してください。

なお、スプレー缶などの穴開けが困難な場合は、最寄りの消防署・出張所へ持ち込むことも可能です(7時~20時。職員不在時は引き取り不可)。

(詳細) 中央清掃事務所
☎(581) 1153

一日行政相談

10月21日(月)~27日(日)の行政相談週間にちなみ、中央区担当の総務省行政相談委員が国や北海道、特殊法人などの行政に関する相談や要望をお受けします。



▽日時 10月22日(火)13時~16時。

▽会場 区役所1階ロビー特設相談コーナー(南3西11)。

(詳細) 総務企画課広聴係

☎(205) 3216

中央消防署からのお知らせ

秋の火災予防運動の

実施について

10月15日(火)~31日(木)の17日間、全市一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。家庭や職場からの火災をなくするため、次のことに十分注意願います。

①暖房器具の使用について

◆使用前には必ず点検し、定期的に器具の内部を清掃しましょう。

◆暖房器具の上部や周囲は整理整頓し、燃えやすいものを置かないようにしましょう。特に、周囲に洗濯物を干すのは大変危険ですのでやめましょう。

◆燃料は火の気のない所で取り扱い、あふれ・こぼれに注意しましょう。

②放火被害に遭わないために
◆家の周りに放置している廃品などは片付けましょう。

◆物置・車庫・車両には必ず鍵を掛けましょう。

◆ごみは決められた日の朝に出しましょう。

(詳細) 中央消防署予防課防火推進係
☎(215) 2120

札幌市地域ぬくもり サポートモデル事業

障がいのある方のための

1コイン  ボランティア

地域のボランティアが、障がいのある方を対象に、暮らしの中のちょっとした困りごとについてお手伝いします。

▽内容 話し相手や見守り、近所への送迎など。



▽対象 区内在住の障がいのある方。

▽費用 1回500円。

▽申込 随時、電話で。

※お手伝いいただけるボランティアの方も随時募集しています。興味のある方は左記までご連絡ください。

▽申込詳細 地域ぬくもりサポートセンター（社会福祉法人あむ事務局内）

☎（206）6511

中央区民センター文化祭

▽日時・内容 ①サークル作品展・10月15日（火）～20日（日）の9時～17時（20日は14時まで）。絵画、絵手紙、押し花

ほか。②サークルステージ発表会・10月19日（土）10時～16時（予定）。コーラス、大正琴、詩吟ほか。③レッツエンジョイダンスパーティー・10月20日（日）13時30分～16時。

▽会場 中央区民センター（南2西10）。

▽費用 無料。

▽その他 ③はどなたでも参加できますので、上靴をご持参ください。

▽詳細 中央区民センター運営委員会 ☎（271）1100

中央区民講座

はじめての女性のための

マージャン（全8回）

▽内容 基本的なマージャンのルールを学びます（初心者対象）。

▽日時 11月6日～12月25日の毎週水曜日10時～12時。



▽会場 中央区民センター（南2西10）。

▽対象 マージャンをするのが初めてで、区内在住か在勤の20歳以上の女性。

▽定員 24人。

▽受講料 6千円。

▽申込 10月11日（金）～17日（木）の9時30分～17時に同センター1階窓口か電話で（土・日・祝日可）。先着順。

※定員に満たない場合は申し込み期間を過ぎても受け付けます。また、申し込みが少ない時は講座を中止する場合があります。

▽申込詳細 中央区民センター運営委員会 ☎（271）1100

地区センター 「ふれあい文化祭」

地区センターを利用する

サークル団体による作品を展示します。11月3日（祝）にはステージでの演舞・音楽発表があります。

▽日時・内容 ①作品展示・10月29日（火）～11月3日（祝）の9時～21時（3日は15時まで）。絵手紙、水彩画など。②ステージ発表・11月3日（祝）12時30分開演（12時開場。15時終了予定）。キッズダンス、マンドリン演奏など。

▽会場 旭山公園通地区センター（南9西18）。

▽費用 無料。

※11月3日（祝）は一般車両の駐車場の利用はできません。来場の際は公共交通機関をご利用ください。

▽詳細 旭山公園通地区センター ☎（520）1700

地区センター講座

インターネット活用講座（全6回）

▽内容 インターネットの基本を学習します。

▽日時 10月29日～11月9日の火・木・土曜日10時～12時。

▽会場 旭山公園通地区センター（南9西18）。

▽対象 マウス操作、文字入力ができる区内在住か在勤の15歳以上の方（中高生を除く）。



▽持ち物 筆記用具。※パソコンは同センターで用意。

▽定員・費用 20人・受講料3千800円、教材費千700円。

▽申込 10月11日（金）9時～17時に電話で（先着順）。

※定員に満たない場合は申し込み日を過ぎても受け付けます（日・祝日を除く）。また、申し込みが少ない時は講座を中止する場合があります。

▽申込詳細 旭山公園通地区センター ☎（520）1700

交通事故に遭わないために、道路を渡るときは近くの信号機や横断歩道を利用しましょう！

広告

情報オアシス

10月11日からの内容です

中央老人福祉センター からのお知らせ

秋の健康フェスタ

『元氣まつり』を開催します！

▽内容 体力測定、簡易もの忘れテスト、健康相談、健康器具の展示など。

▽日時 10月23日(水)13時～15時(12時30分から受け付け)。

▽会場 札幌市社会福祉総合センター4階大研修室(大通西19)。

▽対象 満60歳以上の方。

▽費用・申込 無料・不要。

当日、直接会場へ。

※内容を変更する場合があります。

〔詳細〕 中央老人福祉センター

☎(614) 10001

中央区子どもまつり

▽内容 ジャンボちぎり絵づくり、あそびのひろば、縁日コーナー、

ピング大会、パネル展など。



▽日時 11月3日(祝)10時～15時。

▽会場 中央区民センター(南2西10)。

〔詳細〕 札幌市子ども会育成連合会中央区支部事務局

☎(271) 1096

「自衛隊グラウンド」の広域避難場所指定解除について

現在、広域避難場所に指定しています「自衛隊グラウンド」について、陸上自衛隊札幌駐屯地から、災害時においてヘリコプターの離発着場として使用すると申し出がありましたので、平成25年11月1日付で指定を解除することになりました。

「自衛隊グラウンド」の周辺には広域避難場所の指定に適した大規模空地がありませんので、今後は「中島公園」または「真駒内公園」が近隣の広域避難場所になります。

いざというときのため、日頃からの災害の備えとして、最寄りの広域避難場所をご確認いただきますよう、よろしくお願いいたします。

●広域避難場所指定解除施設

施設名：自衛隊グラウンド (南27～28条西8～9丁目)

収容可能人数：19,500人

★「広域避難場所」とは・・・

- ・大規模火災が発生した場合、炎や煙から身を守り、安全を確保する場所。
- ・火災延焼が市街地大火に拡大する恐れがある場合に、炎や煙、ふくしゃねつ放射熱から身を守るための大規模空地。
- ・大規模な公園やグラウンドなど。

区内の広域避難場所 (25年11月1日から)

施設名	所在地
中島公園	中島公園、南14西5、南15西4
北大植物園	北2～4西8～10
知事公館前庭	北1～2西15～16
道立近代美術館	北1～2西17
札幌競馬場	北16西16
円山公園	宮ヶ丘、円山西町8、宮の森1～2-14 ほか
旭山記念公園	界川4

〔詳細〕 危機管理対策室危機管理対策課
総務企画課地域安全担当

☎211-3062

☎205-3205

広告

【みんな元気!!食育体験レストラン 「地産地消のどさんこ料理教室」】

※この「レストラン」は事業名です。

- ◆内容 地元の食材を使った料理を研究している食のボランティアが、おいしいレシピを紹介します。
 - ◆メニュー さんまハンバーグ、さんまときのこの焼き浸し ほか。
 - ◆講師 中央区食生活改善推進員。
 - ◆日時 10月30日(水)10時～13時30分（9時45分から受け付け）。
 - ◆会場 中央保健センター2階講堂および栄養実習室（南3西11）。
 - ◆対象 区内在住の方。
 - ◆定員・費用 25人・300円。
 - ◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、上履き。
 - ◆申込 10月11日(金)9時から電話で（ファクス不可）。先着順。
- ※託児はありません。

（申込・詳細） 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7221



▲中央区食育マスコット「モリス」



（健）康guide

中央保健センターからのお知らせ

（申込・詳細） 健康・子ども課健やか推進係
☎511-7221

【胃がん・大腸がん検診】

保健センターでは毎月1回、予約制で胃がん検診（バリウム検査）と大腸がん検診（便潜血検査）を行っています。

- ◆検診日・受付時間 10月～平成26年3月は、毎月第2木曜日の8時45分～10時。

- ◆会場 中央保健センター1階（南3西11）。

- ◆対象 職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の市民の方。

※検診は、年1回で前回検診よりおおむね1年経過で受診可能となります。

- ◆費用 胃がん検診：700円、大腸がん検診：400円。

ただし、次の方は検診費用が免除されます。各証明書類をご持参ください。

- ①70歳以上の方：健康保険証など年齢を確認できる公的書類。

- ②65～69歳で後期高齢者医療制度にご加入の方：被保険者証。

- ③生活保護世帯の方：生活保護受給証明書。

- ④支援給付世帯の方：本人確認証。

- ⑤市・道民税非課税世帯の方：下記ア・イのいずれか1つ。

- ア）市・道民税課税証明書（18歳未満を除く世帯員全員分）。

- イ）介護保険料納入通知書（保険料段階が第1段階・第2段階・第3段階のもの）。

- ◆持ち物 健康保険証や運転免許証など氏名・年齢・住所が確認できる公的証明書類、胃・大腸がん検診受診票、採便容器（大腸がん検診を申し込まれた方）、費用免除対象者は、各証明書類。

- ◆申込 それぞれ希望日の10日前までに電話で。



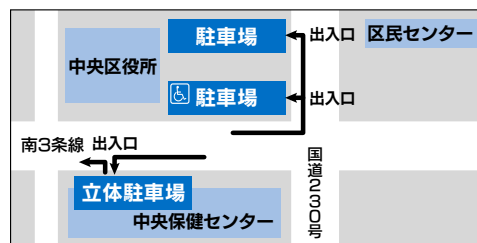
区役所へは公共交通機関でお越しください

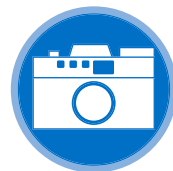
区役所周辺は駐車禁止となっています。路上駐車はおやめください。また、区役所駐車場をご利用になる場合は、交通の妨げとならないよう南3条線側からお進みください。

なお、中央保健センター（南3西11 区役所南側）の立体駐車場も利用できます。

駐車の際は、短時間の利用にご協力ください。

（詳細） 総務企画課庶務係 ☎205-3205





市電と遊ぼう！ 8/25

電車事業所（南21西16）および隣接グラウンド（南22西15）で**2013市電フェスティバル**が開催されました。会場には多くの親子連れなどが訪れ、毎年恒例の「市電と綱引き」「運転台体験」などの市電と触れ合うイベントや「ミニてつくん」乗車コーナーなどが人気を集めていました。

また、5月5日から営業運行を開始した新型低床車両の愛称が、2,242件の応募の中から「ポラリス」に決定したことも発表されました。

▼「北極星」を意味しています



▲ミニてつくんは毎年子どもたちに大人気！

日々の備えが大切です 9/2

中島公園自由広場（中島公園1）で**平成25年度中央区防災訓練**が実施され、町内会や各種団体など1,250人が参加しました。

この日は「はしご車による高層階救助訓練」「非常放送訓練」などの訓練が行われたほか、市立中島中学校（南12西7）の生徒が、学校から公園へ避難する途中で行き合ったけが人や高齢者などの要援護者の避難を支援する訓練も併せて実施されました。

▼マンション11階から救出！



▲安全な場所へ誘導します



「通」が地域をつなげます 9/8

北4条ミニ大通（北4西11～17）や隣接する企業の駐車場などで**第4回ミニ大通お散歩まつり**が開催され、たくさんの地域住民が訪れました。

町内会などの各種団体、ミニ大通周辺の企業や学校が協力して、飲食ブースなどの出店やアート作品の展示、ダンスや書道などのイベントが行われ、地域のつながりが深まる一日となりました。



▲いろいろな遊びを楽しみました♪