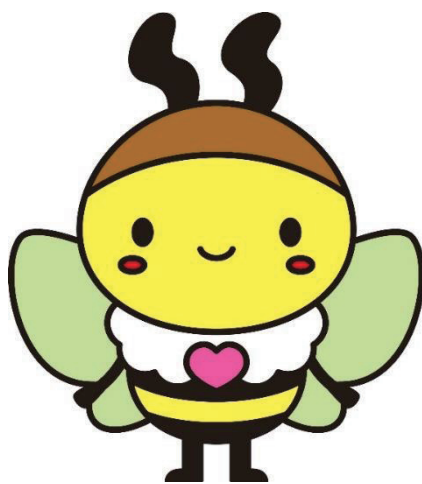


札幌市生活支援体制整備事業

生活支援コーディネーター活動事例集



生活支援コーディネーターキャラクター
さぼっちー

令和5年3月

はじめに

○生活支援コーディネーターは、高齢者をはじめ地域にお住まいのみなさんが、いつまでもいきいきと安心して生活できるよう、地域組織や関係団体、社会福祉法人、民間企業などと連携しながら、日常生活の支援体制の充実を図り、支え合いの仕組みづくりを推進する役割を担っています。

○札幌市内においては、10区に第1層生活支援コーディネーター、27の地域包括支援センターエリアごとに第2層生活支援コーディネーター（生活支援推進員）が配置され、各担当地域で様々な取組みを展開しています。

○本冊子では、第2層生活支援コーディネーターのエリアごとに、活動事例を紹介しています。生活支援コーディネーターの活動について、理解を深めていただき、さらなる生活支援の充実、支え合いの仕組みづくりに向けて、一層のご協力をいただければ幸いです。

目次

1. 札幌市における生活支援体制整備事業	1
2. 令和4年度「支え合いを広げる地域づくりフォーラム」	2～5
3. 生活支援コーディネーター活動事例	
中央区	6
北区	7
東区	8
白石区	9
厚別区	10
豊平区	11
清田区	12
南区	13
西区	14
手稲区	15
4. 第2層協議体会議の開催状況	16～17

札幌市における生活支援体制整備事業

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」を支援します。

① 社会資源の把握・資源開発

地域にある様々な情報を把握・整備します

生活支援に関する有償サービスやサロンなどの地域の居場所など、高齢者の生活にとって必要なサービスや場所などを把握し、「見える化」を行います。不足するサービスについては、新たに開発します。

② 生活支援ニーズの把握・共有

高齢者の生活に関する困りごとを調べます

地域にどんな困りごとが多く、どのような理由があるのかをアンケート調査や関係機関の会議への出席などにより把握・分析し、地域の方と共有したうえで、市民に発信・周知します。

③ 担い手の育成・発掘

元気な高齢者の社会参加を応援します

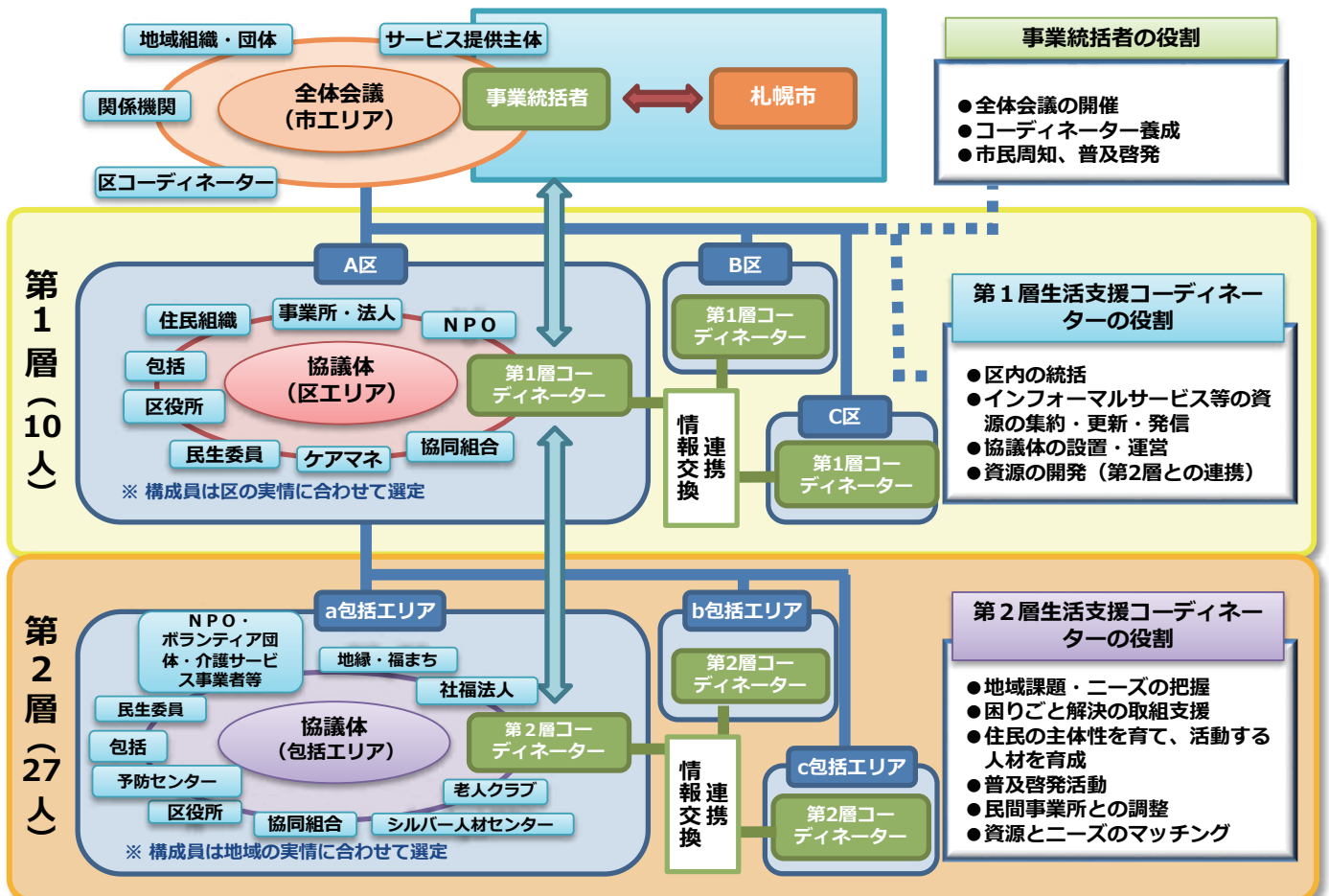
住民への説明会、ボランティア講座や住民ワークショップの開催などを通じ、「住民主体による支え合いの大切さ」を伝えるとともに、支え合いに参画する担い手を養成します。

④ 協議体の設置と運営

地域の困りごとやその解決方法を考えます

地域住民や関係機関などが集まり、地域における生活課題や情報共有、連携を強化し、地域の支え合い活動（ごみ出し、掃除、外出支援等）の仕組みづくりにつなげます。

札幌市生活支援体制整備事業（イメージ）



令和4年度「支え合いをひろげる地域づくりフォーラム」(2023年1月30日 かでる2・7ホール) ～つながり、支え合うまちづくりに向けて～

札幌市内で、住民主体による支え合いの必要性を伝え、「自分で、お互いで、地域でできることは何か」をみんなと考え、多様なつながりのある地域づくりを進めることを目的に、5年ぶりとなるフォーラムを開催しました。医療経済研究機構の服部真治氏を講師にお招きし、基調講演をいただきました。また、清田区、東区、豊平区の3団体および各生活支援コーディネーターから活動実践報告を行いました。

基調講演 住民主体による支え合いの重要性～介護予防・社会参加の良薬に～

医療経済研究機構 政策推進副部長・研究部主席研究員 服部 真治 氏

◆ プロフィール ◆

法政大学大学院政策科学研究科修士課程修了 修士(政策科学)
千葉大学大学院医学府博士課程修了 博士(医学)

東京都八王子市入庁、健康福祉部介護サービス課、介護保険課、財務課等
厚生労働省老健局総務課・介護保険計画課・振興課併任課長補佐
医療経済研究機構研究部研究員兼研究部総務部次長／業務推進部特命担当
(公財)さわやか福祉財団研究アドバイザー/エグゼクティブアドバイザー
放送大学客員教授 (一社)日本老年学的評価研究機構(JAGES)理事
他 講師としても全国で活躍。生活支援体制整備事業の基礎を設計。



■ 介護サービスが受けられなくなる？

本日の講演では、「良薬」とタイトルについていますが、人と人が助け合うということがご本人の健康になるものだということをお伝えしたいと思います。

今、日本の人口は、ジェットコースターでいうと、坂を上り切って急落下する最初の入り口で、今後はひたすら落ちていきます。2050年には、9,500万人、2100年には、4,700万人になります。この100年で一気に減っていきます。

大変な時期とも言え、人口ピラミッドが崩れてしまう時期です。人口の塊を支える人が少ない状態になっています。また、全国的な傾向として、ヘルパーの有効求人倍率は15倍です。つまり15人を募集しても1人しか来ないということ。サービスを受けられなくなっている状況で、若い人・支える人がいないのです。医療費や介護費負担は、周り回って考えれば税金です。働く人が減っていくと税金を上げなければいけません。

■ では、どうするか？～健康寿命の延伸

国もいろいろな対策をしている中で、我々にできることは、健康寿命の延伸を提案したいということです。老後をどう過ごすか。元気な期間をいかに延ばすのかということ、それが健康寿命です。

平均寿命が男性で81歳、女性で87歳を超えて、健康寿命も伸びていますが、一方で不健康な期間が短くなっていないのです。誰かの支援を受けながら生活しなければならない期間が、平均で男性で8年、女性で12年です。ここの期間が短くできれば、介護サービスが受けられない札幌とはなりません。あるいは言い過ぎかもしれませんが、財政負担が重すぎて税金が上がっていく札幌にならなくて済みます。

■ 介護の理由を知る

では、介護が必要になる理由としては、男性は脳卒中です。血管の病気なので生活習慣病など若いうちから気をつけることが大切です。女性は、認知症で5人に1人の割合です。また、男性に比較して突出して大きいのが、転倒骨折です。

次に、フレイルです。病気ではないけれども高齢により虚弱となることです。フレイルには三つの特徴があります。一つ目は、健康と要介護の中間の時期ということです。二つ目は、きっかけがそれぞれ(色々な要素による負の連鎖)ということです。筋肉の衰え、鬱になる、退職など、フレイルの原因はいろいろです。そして、最後のポイントは札幌市も大事だと考えていると思いますけれども、フレイル

の状態で見つけると戻せるということです。そして、戻せるのだから早く見つけて対応しようという話になるわけです。

フレイルは1日の活動量が減ることで負の連鎖が始まると言われています。高齢者は、何かのきっかけで活動の量が落ちやすいのです。高齢者の筋肉は、1年で1%減り、10年経つと10%減ります。それが2週間寝たきりで生活すると7年分の筋肉を失うと言われています。

フレイルを予防するためには何をしたらいいのか。運動をしているが、文化活動や地域の活動はやっていないという人、運動はしていないが、趣味やボランティア・地域活動をやっているという人では、どちらがフレイルのリスクが低いかというと、地域活動等をやっている人のほうが3分の1ぐらいリスクが低いのです。フレイルに関しては、文化活動や地域活動のほうが運動よりも効果があります。

フレイルというのは、何かのきっかけで社会とのつながりが切れると、生活の範囲が狭くなり、体を動かさなくなり、心が塞ぎがちになり、ぱたぱたと倒れていくのです。ですから、1人で運動するよりも地域の活動をして誰かと繋がっているほうが日々の活動の範囲が広いということが分かってきたのです。

最近ではコロナによって活動を制限してきましたが、それがどれくらい怖いことかということです。ポストコロナ期において、健康寿命を延ばすには、ボランティア・地域活動をするということが自分のためになるということです。

■ ボランティア・地域活動は誰のため？

スーパーでの買い物ができなくなった場合に、安易にヘルパーをお願いすると、フレイルが進み、余計に悪化するのです。買い物ができない理由をきちんとアセスメントして、何ができないのかを知る必要があります。スーパーまで行って買いたいものを選んで、後から自宅に届けてもらう、もしくはスーパーまでは行けなくとも、移動販売で近くまで来てもらって買い物ができるような生活支援を利用する、など活動の量を維持することが大切です。

介護保険の財政を考えたときに、通いの場、ボランティア活動の参加者は自立割合が高く、介護給付費は低い結果となっています。ボランティアを推進する、通いの場を推進することは、本人のためになりますし、札幌市のためにもなります。ただ、札幌市が貧乏

だからボランティアをなさいという話をしているわけではありません。結果としてそうなるということで、誤解のないようお願いします。

また、認知症のリスク軽減や生活機能維持への効果においても、ポジティブな感情で暮らすこと、ボランティアに参加したくて参加する、ということが健康に大事だという結果が出ています。ボランティア活動は人のためでもありますが、自分のためにもなります。

■ 地域のつながりと健康

健康を維持するための生活習慣に影響があるものとしては、社会参加や日々どんな活動をしているか、生きがいや趣味があるかどうかです。さらに、活動できる場所があるのかという環境も大切です。交通が便利なのか、ボランティアをしやすいのか、社会につながりやすい場所なのか、環境によって生きがいや趣味のやすさが変わります。そのため、地域をどう変えるかという話です。公園やサロンの近くに住む人ほど運動したり参加率が高いという結果がありますが、遠くに住んでいようが近くに住んでいようが、どのように環境の差を埋めていくのかが課題です。札幌市の中でどう社会参加の機会をつくっていくのかが求められ、生活支援コーディネーターが置かれました。

■ 生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターの仕事は、フレイルにならないようその人に合った選択肢を用意すること、高齢者が社会参加ができるようにすること、社会参加された一部の方に生活支援の担い手になっていただくということです。選択肢を用意するのは、ヘルパーの代わりにのサービスをたくさんつくるといった話だけではなく、本人を主体に地域をどう考えていくのかということです。札幌市でも生活支援コーディネーターがたくさんの地域資源を探し、選択肢を提案して、健康寿命が延びていく、フレイルにならない、そんなまちを目指していただけたらなと思います。



事業報告 町内会が主体となった買い物支援と困りごと解決へ向けた取組み

発表者:清田区里塚団地自治会 副会長 櫻井 勇 氏

清田区2層生活支援コーディネーター 村北 こずえ



櫻井氏 里塚団地自治会の買い物支援の取組みは、スーパーまで歩いていくのが大変な高齢夫婦より、実際に商品を見て買い物したいという要望から始まりました。団地内の高齢化率も高くなり、団地の周りには坂道もあり、他の住民からも買い物に行くのが大変、重い荷物の運搬が大変という声がありました。

そこで自治会内でアンケートを実施するほか、自治会・福祉推進員、民生委員で意見交換会を開催。移動販売だけでは集会場が利用できませんでしたが、生活支援コーディネーターと相談し、生活支援もあわせて取り組むことで利用できるようになりました。移動販売の基本柱として、①買い物困難の解消②安否確認③交流・コミュニティの醸成④元気高齢者のボランティア⑤相談コーナー⑥障がい者の社会参加⑦相談支援・介護予防の7項目を基本に取り組んでいます。今年3年ぶりに交流会を再開し非常に盛況だったため、今後も定期的に開催していきたいと考えています。

村北 里塚団地は移動販売だけで終わらず、自治会役員や関係機関が協力し、上り旗を立てる、福祉マップの作成、困りごと支援や頼みやすい環境づくりなどを行うことで、開始から2年のときを経て、団地の集会所が拠点となり、見守り、寄り添い、助け合う場へと変化していることが素晴らしい。今後も引き続き支えていきます。

事業報告 学生が主体となった生活支援の取組みについて

発表者:生活支援ボランティア団体「まごのて」代表 真島 康誉 氏
柳川 芳基 氏

東区1層生活支援コーディネーター 大石 愛

真島氏 東区を中心に活動する学生主体の有償ボランティア団体です。活動内容としては、高齢者の方、あるいは、障がいがある方に向けた生活支援サービスで、一般的な生活支援である買物支援や庭作業、窓拭き、除雪、パソコンやスマートフォンの操作のサポートなどの活動を行っています。学生ということで、基本的には公共交通機関や自転車、徒歩で移動できる範囲、主に東区や北区で活動を行っています。

活動初年度は11件の実績でしたが、2年目は145件、3年目は本日現在で183件となっています。2年目からは半分以上がリピーターの方の依頼でした。

柳川氏 2020年4月、北海道大学の学生が中心となり立ち上げました。札幌市外から来る学生は、地域の存在をどうしても忘れがちで、支援を必要とする高齢者の存在に気づけていませんでした。コロナ禍になり社会的弱者の困っている状況が伺え、問題意識を持つようになりました。コロナ禍により、お家時間も増え、学生のエネルギーも持て余しているといった背景もありました。こうした状況から団体設立に至りました。

公的サービスでは賄えない部分への支援の大切さ、依頼者からの感謝の言葉、人生経験やアドバイスなどボランティア活動から学んだことは多くあります。服部先生から人とのつながりが大切だという話がありましたが、その意味でも私たちの活動の意義があるのだと再認識しました。学生はフットワークが軽く、比較的柔軟な対応が可能である一方で、学業との両立など限界もあります。今後も長期的な活動ができるよう、いいあんばいで活動を続けていけるような形を模索していきます。

大石 この3年で大きく成長しており、東区の大きな財産であると感じています。生活支援コーディネーターとしては、順調に活動ができるよう情報提供や助言をしています。生活支援をしてみたいと思ったときに、いろいろな個人・団体・企業をつなげていくことがコーディネーターの役割です。今後も、地域で長く活動を継続していけるよう、生活支援コーディネーターも「まごのて」と一緒に頑張っていきます。

事業報告 老人クラブによる支え合い活動について

発表者:福住福寿会 副会長兼総務部長 越智 紘一 氏
豊平区1層生活支援コーディネーター 小野寺 敦



越智氏) 老人クラブ福住福寿会は、5町内会で構成されていて会員は65歳以上で72名、平均年齢は、80.7歳です。福寿会は誕生会、バス旅行、清掃活動、共同募金活動など行っており、年4回広報紙を発行しています。また、地域を豊かにする社会活動として、ゴミステーションなど掃除、除雪、花植え、児童の見守り、ひとり暮らし高齢者の訪問を行っています。

老人クラブには、福祉活動に対し非常に意識が高い方も多い中、退会する会員も増えており、個人的に行っていた支え合い活動を組織的な活動にするため、会員同士の支え合いを進めていこうという方向に向かっていきました。平成29年より、第1層生活支援コーディネーターを招いて、友愛活動勉強会を開き、また役員会を重ねながら、立ち上げまでに至りました。平成30年10月に「土筆の会」という名前で日常生活支援活動をスタート。会員内でアンケートを行ったところ、支援できますよという方が、33名もいました。実際の支え合い活動は、電球交換、除雪、庭の草とり、引越しの手伝いなどです。概ね1時間、無料で実施しています。

困っていても支援をして欲しいという声がなかなか出てこない、そんな垣根を取って、「お互いさまなんですよ」「助け合っていきましょう」という雰囲気これから作っていき、未永く活動をしていくことが大事と考えてます。

小野寺) 生活支援活動を行っている清田区の老人クラブと交流を行い、ヒントを得るとともに、今年度は特に会員向けにPRをとという要望をいただき、第1・2層コーディネーターが関わり、PRチラシを作成しました。これまで関わってきた支援が途切れることのないよう、今後もバックアップさせていただきたいと考えています。

服部真治氏より総括・コメント

○里塚の活動については、基本の柱七つについてすごいと感じました。買物困難の解消だけではなく、様々なものが組み合わされていて、障がい者の方の社会参加もあり、本当にここが拠点になっているのだなと思いました。まさにこれがつながりの力で、共生の現場だなと思いました。ぜひ、これを札幌市内全域に広げていただければと思いました。

○まごのでの活動は、学生が3年間も活動を続けられていること自体が素晴らしいです。学生は卒業をしていき、大学を離れていくわけですが、おそらく創設メンバーの皆さんが活動の継続という点で気を配ったところだと思います。

○福寿会の活動は、まさに人の世話にはなりたくないという方はいらっしゃるって、そういった方々に対して遠慮することないよ、と伝えていくことはとても大変ですが、個人が支えている関係を組織化され、皆さんの心理的な負担を減らしているということが素晴らしいと思いました。個人のやれる範囲でやれることをやる、というその姿勢で、今後も続けていただけたらなと思いました。

○今後へのエールですが、札幌の今後の高齢化を考えると、こういった素晴らしい活動を広げないと人の生活はもたない、暮らしが守れないと思うのです。ヘルパーが足りなくなると言いましたが、札幌市が皆さんの支え合い活動をサポートするようなお金の使い方をすることで、活動のハードルも低くなると思いますし、全体的に広がっていくのではないかと思います。有償ボランティアと無償ボランティアについてどういう時に使うのかを検討され、今までヘルパーで使っていたお金をどううまく使っていくかという検討を、ぜひしていただければと思います。そうすると生活支援コーディネーターとしてももう1個武器が増えるので、広げるための武器として使っていただけたらなと思います。

中央区 生活支援コーディネーター活動事例

事例概要(第1エリア) 地域と『つながる』おちゃのま(東地区)



北海寺を拠点に活動をしている、小中学生対象の交流の場『おちゃのま』、地域住民対象の地域食堂『オカッテ』。地域みんなの居場所づくり、多世代交流の場を目指して、コーディネーターも地域のつなぎ役として関わっています。

令和4年度は、同じく北海寺で活動している高齢者自主運動グループ『水仙の会』におちゃのまスタッフと一緒に訪問を重ねました。水仙の会メンバーも地域食堂へ足を運んでくれるようになり、お互いの距離も縮まってきました！

今後は、支え合いの仕組みづくりに向け、まずは水仙の会メンバーを含めた地域住民の困りごとの声を拾える場所として、関係性を構築していきます。

《ここがポイント！》

◎ささえあいの仕組みづくりに向け、おちゃのま・北海寺ご住職・コーディネーターが共通認識を持って活動を進められるよう、協議体を複数回重ね、話し合いの場を設けました。

◎困りごとの声を拾えた後は、子どもたちも一緒に、楽しみながら困りごと解決ができるような、困りごと解決システムづくりを目指しています。

事例概要(第2エリア) 札中卸センターで住民健康相談会 & 測定会を開催



令和4年11月、UR北12条市街地住宅の住民を主体とした地域住民を対象とした健康相談会&測定会を、UR住宅1階の札中卸センター共有スペースで開催しました。

UR北12条市街地住宅は高齢化も進み、また、独居高齢者も多いことが課題でした。そのため、1階の商店組合と住民のネットワーク作りのきっかけとなるイベントとして、URコミュニティを始め、関係機関、商店組合、住民が協力し、血圧や骨密度、脳年齢などの測定と健康相談、また健康や買い物等に関するアンケートなどを実施。アンケートでは、また参加したいという回答も多く見受けられました。今後は、このイベントを契機として、互いに協力し合える支え合いの仕組みづくりに向けて、話し合いを重ねていきます。

《ここがポイント！》

⇒接点が少なかった住民と商店組合の両者を結び付けてWin-Winな関係を構築しました。

◎商店組合が一肌脱ごうと立ち上がり、場所の提供を始めとして、協力してくれています！

◎地域住民も自治会などの既存組織がない中、協力し合おうとサロン活動をしています。

事例概要(第3エリア) 喫茶店から始まる支え合い活動



山鼻地区では個性豊かな様々なお店が、高齢者が安心して暮らすための場所として、大きな役割を担っています。

南17条西7丁目に立地する「Tearoomエンジェル」は元民生委員で現在も町内会活動を積極的に実施しているオーナーのお店です。このオーナーを中心に、山鼻第二町内会の協力を得て、『ご近所ささえあいプロジェクト「天使の輪」』を立ち上げました。

月に1回気軽に集まれる機会を設定して関係を深めながら、生活支援ニーズの把握や「得意なこと」を活かせる場面づくりを進めており、スマートフォンや携帯電話の使い方を教え合う集まりも計画中です。

常連さんが中心となり、「ここにエンジェルがあって良かった」と思えるような、支え合いの仕組みづくりが着々とできあがってきています。

《ここがポイント！》

ニーズ把握や担い手の発掘・育成を通じ、お互いに助けあう仕組みの構築に向け、時間をかけてじっくり関わっていきたいです。

北区 生活支援コーディネーター活動事例

事例概要(第1エリア) ゲームを使って支え合い！楽しく生活支援を知ろう！

地域みなさんに「生活支援」「支え合い」についてもっと知ってもらふこと、また、地域でどのようなニーズがあるのか把握することを目的に、地域みなさんが行っている事業・集まりなどに参加・訪問し、事業説明やお話を聞く機会をいただいています。



お話を聞く中で地域の中での困りごとなどを把握することができ、また「助け合いゲーム」などを行っていく中で「自分の困っていることを伝える」ことで、誰でも支える、支えられることができることを、ゲームを通じて知ってもらえる機会になりました。

参加者の困りごとに対し、別の参加者が解決のアドバイスをしている風景もあり、解決に向けた取り組み・交流にも繋がりました。

《ここがポイント！》

支え合いの体制づくりが難しいと考えられる地区ですが、ゲームを使うことで疑似的に困りごとを伝えることができました。自分が何にどう困っているのか、皆さん楽しみながら伝えることができていました。

事例概要(第2エリア) 通いの場に足を運び支え合いの普及啓発を行っています

地域の高齢者がどのような思いを持って過ごされているのか、お困りごとを抱えていないか等を把握するため、地域の集いの場、コミュニティカフェ、活動者が集う場等へ足を運び、直接お話を伺う時間を大切にしています。



その際、生活支援コーディネーターが年4回発行している「地域の支え合い通信」をお一人おひとりにお配りし、「できることがあれば、ちょっとした困りごとをお手伝いする側にまわりませんか」や「いま、なぜ支え合いが必要なのでしょう」をお伝えしながら、日常の中で困りごとがないかについてもお聞きしています。

《ここがポイント！》

地域に生活支援を浸透させ、住民が支え合いについて気軽に話し合えるような機会の創出を目指しています。

事例概要(第3エリア) 地域の支え合い拡大に向け、拠点型の買い物支援をスタート！

新琴似西地区では、移動スーパー「とくし丸」の協力を得て、新たに令和4年9月から『拠点型の買い物支援』を開始しました。これは平成30年度から継続している買い物支援の一環で、販売日には、福祉推進委員や会館周辺町内会も参加し、買い物のお手伝いや見守りを行っています。



令和5年1月には、買い物支援移動販売車事業に関する意見交換会を「地区社協・福まち合同運営委員会」が企画。地区社協・福まち・地区民児協・各町内会・まちセン・移動販売事業者で意見を持ち寄り、地域のつながりや支え合いづくりの役割や効果も含めた、買い物支援の今後の方向性について協議しました。

《ここがポイント！》

この事業は、多くの団体・機関が協力し合い、地区単位で取り組んでいます。

生活支援コーディネーターも、地域の皆様の“さらに住みよい地区にしたい”という想いを大切に、事業が円滑に進むようコーディネートしています。

東区 生活支援コーディネーター活動事例

事例概要(第1エリア) 地域住民と『こんな「わがまち」になったら良いな』を考えました

令和4年6月9日北光地区連合町内会福祉部主催による意見交換会が行われ、区保健師、地域包括支援センター、介護予防センター、コーディネーターも参加しました。

グループワークでは、「今後、取り組みたいこと、こんなわがまちになったらいいな」を一緒に考えました。「見守り活動を充実させたい」、「サロン活動を再開させたい」、「買い物代行など支援をしていきたい」など多くの意見が出され、福祉部、各町内会での今後の活動につながる1日となりました。また「北光地区お役立ちマップ（地域住民、2層コーディネーター、介護予防センターで作成）」も引き続き活用していきます。



《ここがポイント！》 『「日頃からのあいさつ」や「地域活動の促進」が地域交流には大切だ』という声もあがりました。コロナ禍ですが「小さな交流から地域での支え合い」につながる「わがまち」へ、活動の再開や工夫できる点などについて一緒に考えていきたいと思います。

事例概要(第2エリア) あなたの力を地域で活かそう！ ～くらしのサポーター養成講座～

令和4年10月22日、29日、11月19日の全3回の日程で「東区くらしのサポーター養成講座～入門きっかけ編～」を札幌地区で開催。今回は札幌地区で活動する介護予防自主活動グループの参加者を対象に講師は地域の関係機関が担っての開催となりました。

初回は「助け合いゲーム」を通じて支え合いを疑似体験。どのグループからも「手伝うよ」「ありがとう」とゲームを通じた支え合いの輪が広がっていました。終了後の振り返りで「ありがとうの一言が嬉しかった」との声の他にも、「ゲームでは言っても実際に困ったと言うのは難しい」「知り合いだから頼めないこともある」などの声も上がりました。支え合いは日頃の繋がりだけでなく、お互いさまの気持ちと相手への気遣いも大切である事を学ぶ機会となりました。今後も学んだことを地域の支え合い活動にいかしていけるよう支援していきます。



《ここがポイント！》 「サポーター」には援助だけではなく、支えるといった意味があります。「出来る時に、出来る事を、出来る人が」そんな支え合いを目指し、実践編としてステップアップ講座の開催を企画中です。

事例概要(第3エリア) 支えつつ、支えられる地域づくりを目指して

栄東地区の道営住宅栄町団地の住民のみなさん、北海道住宅管理公社、区保健師、地域包括支援センター、介護予防センター、コーディネーターが集まり「栄町団地で安心して暮らすために」というテーマで意見交換を行いました。

今回は、団地の生活で困っている事や今後困る可能性がある事を調査し、その結果を報告。困り事として、「不用品の処分」「重い物の移動」「買い物の付き添い・代行」「除雪」に関する事が多くあげられました。今後もこういった話し合いを重ね、具体的な解決策を探りながら、支え合いの地域づくり・しくみづくりを一緒に考えていく機会や場を持ち、つながりの輪を広げていきます。



《ここがポイント！》

昨年度の地区地域ケア会議をきっかけに定期開催（年に2回程度）することになり、事例報告や意見交換を通じて情報の共有を図り、地域の困りごと解決に向け、解決策を探していきます。

事例概要(第1エリア) 1本の電話から繋がる支え合い活動

コロナ禍の影響で、福まちや町内会活動に対しての意欲の低下が危惧されることから、新たな地域の支え合いの取組のきっかけとするため、地域の事業者と連携した取組を検討していたところ、札幌市社会福祉協議会が実施した福祉関係の研修を受講したコンビニの店長から「認知症高齢者と思われる方が多く来店しており、福祉関係者と繋がりをもちたい」という声があり、コーディネーターが店舗に伺いました。その結果、地元町内会や関係機関との顔合わせを希望したことから、町内会長に趣旨を説明し、町内会役員・コンビニ関係者・白石地区の関係機関が情報交換を行う協議体の開催に繋がりました。関係機関の連絡先チラシの町内回覧・店舗でのチラシ設置など、少しずつではありますが協同・連携した取組が進んでいます。



《ここがポイント！》

1本の電話をきっかけに、何度も店舗や町内会長に連絡を取り、信頼関係を構築することで関係機関とマッチングすることが出来ました。今後は、他のエリアでも、地域ごとにある事業者・関係機関が「支え合い」について話し合う場を設置していきたいです。

事例概要(第2エリア) 移動販売から地域の拠点づくりへ

北白石地区の福まち役員より、スーパーの閉店などにより身近な場所で買い物ができずに困っている高齢者が増えているという相談を受けました。コーディネーターから地域の方々に、他区の移動販売の様子や、移動販売から生まれた支え合いや交流の場づくりの取組を紹介したところ、移動販売を誘致したいとの声があがりました。そこで、コーディネーターが他地区で移動販売を行っていた北白石地区の八百屋に声掛けを行い、地域の意向を調整。令和4年9月から地区会館で移動販売がスタートしました。



利用者からは、「身近な場所で買い物が出来て大変助かっている」という声が聞かれています。同様の取組を区内の買い物に困っている他のエリアでも進めていきます。

《ここがポイント！》

移動販売の取組が住民同士の生活支援や交流の場に繋がるよう、福まち・町内会役員や民生委員との連携を意識しています。今後は、協議体の開催などを通じて、地域の困っている人たちのニーズ把握や生活支援に繋がるよう話し合いを重ねていきます。

事例概要(第3エリア) 地域住民ならではの情報マップ

東白石地区の本郷町内会暮らし応援隊では、コーディネーターもマップのデザイン案や関係機関との調整などの支援を行いながら、本郷町内会周辺の生活に役立つ店舗情報などを掲載した『地域資源マップ』の作成を今年度進めています。



令和4年8月1日に開催した協議体では、地域住民の皆さんや関係機関と日常生活に便利なお店の情報を出し合うグループワークを行いました。その後、高齢者の日常生活に便利な店舗の絞り込みを行い、暮らし応援隊の皆さん自身にマップへの掲載許可を取っていただきました。今後は、商店街の会長に趣旨を説明し、店舗に完成したマップを配架していただくとともに、暮らし応援隊のボランティア活動の周知も兼ねて、町内会全戸に配布する予定です。

《ここがポイント！》

毎月訪問している定例会の中での会話から今回の『地域資源マップ』の作成が決まりました。地域の方が自発的に掲載店舗の決定や掲載許可の確認を進めているため、地域の皆さんの活動がしやすくなるよう、サポートしています。

事例概要(第1エリア) 動画がつなげた家族の安心♡

コーディネーターが運用する『厚別区生活支援ポータル』は、地域にある社会資源情報を紹介することで、住民の方や、高齢者を支える関係機関の方たちへ情報提供をしています。ポータルでは、地域でのイベント情報、交流できる場所、便利なサービスなど、「あったらいいな」という情報を掲載しています。

令和4年10月からは、主にサロンなど集いの場の様子を動画撮影して、掲載を始めました。映像で紹介することで「行ってみよう!」「やってみよう!」と一歩足を踏み出すきっかけになることを期待しています。

先日、撮影に協力いただいた参加者のお子様から、「母親が参加している会の様子を見ることができて安心した」とのお声をいただきました。この話を他の会員に伝えたところ、「私も家族に手伝ってもらってポータルを見てみよう」という声が。

「すごくよく撮ってくれてありがとう」とも言っていただきました。離れて暮らす家族や親せきの方にも、安心を届けたいと思いながら日々取り組んでいます。



厚別区生活支援ポータル
(seikatsushien.net)



《ここがポイント!》

取材に行く時には必ず、ポータル検索の仕方をパネルと一緒に説明し、QRコード付きの検索説明カードを渡しています。

動画を通して実際の様子や雰囲気が伝わるように、ここになら行ってみようかなと一歩足を踏み出すきっかけ、背中を後押しするつもりで紹介しています。

事例概要(第2エリア) 地域活動体験を通して新たな担い手発掘につなげよう!

厚別中央地区の協議体『ぷらっとあつべつ会(厚別中央)』では「男性の居場所がない」「担い手の高齢化と後継者不足」「町内会とこども食堂における協力関係や多世代交流」などのテーマで協議を重ね、地域活動体験の仕組みづくりを通して、生活支援の担い手となり得る方の掘り起こしや繋がり作りに取り組むための準備を進めています。

現在取り組んでいるのは、「地域活動団体に所属するのはハードルが高い」「実際の活動内容のイメージが分からないので不安」という方に対して、地域で活動するボランティア団体や子ども食堂など様々な地域活動団体の活動を少しでも体験出来るメニュー表の作成です。体験プログラムの参加者は、地域活動に関心の高い人材としてコーディネーターが把握します。協議体に参加している民生委員さんや、福祉のまち推進センターの役員さんから聞こえてくる地域の生活支援ニーズなどと少しずつマッチングし、厚別中央地区の担い手の確保につなげていく予定です。



《ここがポイント!》

地域活動団体も高齢化による人材不足という課題を抱えています。コーディネーターの役割りはあくまで生活支援ニーズに対応できる人材の発掘ですが、プログラムに協力をいただく事で、結果的に団体の活動者として人材が繋がる可能性もあるWIN-WINのしくみです。

事例概要(第1エリア)

地域ぐるみで高齢者を見守る ～企業やお店の情報をリスト化～



美園地区福祉のまち推進センター「黄色いりんご」ではかつて、地域の協力企業や協力員をリスト化した「黄色いりんごの友だち」を作成していた経緯があることから、コーディネーターが令和3年度にあらためて復刻させ、地域の相談事に活用できる「リスト作成」を提案しました。はじめに、美園地区商店街振興組合の理事長から助言を頂き、事前に組合員に向けたアンケートを実施しました。令和4年5月の協議体を経て、事前にアンケートで訪問に了承を得たお店などを中心に、福まち代表推進員による、リスト掲載許可や協力内容等の確認のための訪問活動を6月より開始しました。今後は地域の関係者の皆様と協働して、訪問活動で得られた情報のリスト化を行い、また、その活用方法等を検討します。

《ここがポイント！》

地域住民として見守り活動を行っている福まち推進員が直接お店などを訪問することで、地域住民と地元のお店との間に「顔が見える関係性」が生まれる仕組みを目指しました。高齢者に役立つリストの作成を、地域一丸となって検討する場（協議体）で進めます。

事例概要(第2エリア)

団地内のボランティア活動報告会



令和4年1月に市営西岡南団地ではボランティアの会が再結成され、「高齢者支援事業部」として男性14名、女性15名が登録し活動しています。9月には活動状況を確認し合う協議体を行いました。参加者からは「心を込めて住民の方にチラシと一緒に手紙を添えている」「手助けするつもりが、住民に励まされることもあった」という声を伺いました。また、高齢者支援事業部の活動は100円の福祉サービス券を活用した有償のボランティア活動となっており、それによって、支援者と依頼者双方が、気遣いなく良好な関係性が築かれています。「自治会の目的は交流を推進させること」という自治会長の熱い思いで、住民同士のつながりが広がってきています。

《ここがポイント！》

精力的に活動を継続しているボランティアの方々に寄り添い、活動をする上で困り事や悩み事を共有できる場を持ち続けていくことで、ボランティアの方々が今後も安心して活動ができる環境を支えたいと思います。

事例概要(第3エリア)

住民同士が自然と行える支え合いの場づくり



令和3年度、西月寒団地の自主活動団体へ『助け合い体験ゲーム』及び協議体を開催後、住民対象に生活に関するアンケート調査を実施。その中で、団地内の支え合いの必要性を感じている方が多くいる事が分かりました。そこで、団地住民同士が顔を合わせる機会が少ないことに着目し、交流の場づくりから支援を開始しました。『屋外ラジオ体操』の参加者より「夏休み期間は多世代で交流出来る場所にしたい」と提案があり、障がい者就労支援事業所の協力を得ながら、ラジオ体操と「縁日風あおぞら市」を同時開催。また、住民から集まった大量の寄贈品（使用していない文房具等）を最終日に参加賞として配布することも住民の企画により実施。この取り組みにより、住民同士の会話も弾み、購入した野菜を自宅まで届けてあげたり、野菜をシェアするなど住民同士の支え合い活動も自然に行われました。

▲見守りから始まる支え合い活動

《ここがポイント！》

住民が主体となり、無理なく偏らず、できることから、コツコツ取り組んでいます。「やって良かった」と住民の自信につながる主体性を尊重し、支援しています。

事例概要(第1エリア)

ニーズを相談・要請につなげる仕組み

これまでニーズ把握のためにアンケート調査を実施してきましたが、具体的な相談・要請にはつながっていませんでした。そこで、協議体メンバーを中心にニーズの発掘（声掛け）を実施。その結果、声掛けを実施した地域のボランティア要請数が増加しました。

さらに令和4年8月には全地区の民生委員と福まち推進員による『声掛け』を試行実施したところ、46件もの要請が寄せられました！

日常生活の困り事!! 大募集!!

高齢や障がい、病気などで自分では出来なくて困っていることはありませんか？生活支援ボランティアや学生ボランティアが皆さんの困り事を解決します！

9月30日に多くのボランティアが集まって活動する日を企画しましたので、是非この機会にご相談ください。

【例えば】

- ・家具移動、家具搬出作業
- ・庭の手取り、大型ゴミ排出
- ・悪臭、変調排除
- ・その他必要相談

1日限り
学生!!ボランティア活動日のお知らせ
令和4年9月30日(金)午後

1位	草刈・庭
2位	大型ゴミ、家具移動
3位	窓ふき



チラシの裏は脳トレ・クイズにし受け取ってもらえるよう工夫しています。

【まもりん脳トレ① 8月号】

問1. ことわざクイズ
住めば()

問2. ことわざクイズ
晴かぬ()が身を熊がす

問3. ことわざクイズ
壁に()あり 障子に()あり

クイズの答え 欄1① 欄2② 欄3③

POINT 顔見知りからの呼掛けが効果的

《ここがポイント！》 「ニーズのない所でボランティアはできない。」まずはニーズを把握することが重要！ニーズの発掘にはちょっとした相談ができる顔見知りが必要です。今後も協議体をとおして、地域の身近な顔見知りの方々による「声掛け」でニーズを発掘し、ボランティアにつなげていきます。

※今年度、区社協登録ボラが区全体で61件の在宅ニーズ（市内最多）に対応（R4.12末現在）。

事例概要(第2エリア)

担い手発掘の取組み



担い手発掘のため、「生活支援ボランティア養成講座」を開催しています。ボランティア活動についてより興味をもって知っていただくため、「生活支援ボランティアすごろく!!」を作成し、ボランティア養成講座で行いました。

【生活支援すごろく】

【談笑しながら実践している様子】



初対面の方でもすごろくゲームから会話が弾み、ゲーム終了後も身近な困り事について語り合う場面も見られました。参加者の感想で「小学生版もあったら小学生もボランティアに興味を湧くかも」という声や「楽しかった!!」と大好評でした。興味のある方は清田区生活支援コーディネーターへご連絡ください。

《ここがポイント！》

すごろくゲームから、ボランティア活動について知って頂き、地域の支え合い活動に繋がるきっかけになればという視点で作成しました。

南区 生活支援コーディネーター活動事例

事例概要(第1エリア)

住民主体で行われたアンケート調査

令和3年3月に、芸術の森地区の福まち推進員が、地域の高齢者を対象にコロナ禍での生活状況やニーズを把握するため、調査を行いました。

令和4年11月には協議体を開催し、調査結果の分析、課題整理を行いました。単位町内会ごとにニーズが異なるとの意見もあり、今後の近隣での支え合い、助け合いの仕組みづくりに向け、さらなるニーズ把握および社会資源一覧の活用・周知を行っていきます。



《ここがポイント！》

住民の方々が生活の主体・主役であることを忘れず、住民の方それぞれの意見や意思を尊重し、活動をバックアップしていきます。

事例概要(第2エリア)

◇藻岩地区【中ノ沢地区】住民向け健康講座協働開催

藻岩地区町内連合会では、『3配り運動（目くばり・気くばり・心くばり）』の推進をしています。中ノ沢地区役員、区保健師、地域包括支援センター、介護予防センター、コーディネーターが中心となり、住民の皆さんの関心のあるテーマを検討し計3回の講座を開催しました。コーディネーターはスマホ教室の開催調整、地域で人との交流やお互い様と支え合う事を考えて頂く講話を実施しました。参加者からは、「家族や知人と交流が図られる事」「ちょっとした困り事のお手伝いがお互い様でできる関係づくりを意識したい」「地域と繋がっている事の大切さを更に持てた」とのご意見を頂きました。

◇生活支援推進連絡会開催（12/20）

中ノ沢地区『支え上手、支えられ上手の地域づくり』をテーマに事業説明、地域の生活支援状況などを情報共有し、自分事として考えていただくことの大切さをお伝えしました。各会長からは、住民への声掛けを意識している、顔を合せて対話の機会を回りたいとの意見があり、支え合いの仕組みづくりの意識が高まりました。



《ここがポイント！》◎町内会長・老人クラブと地区担当関係機関と情報交換会を通じてお互いの関係性ができつつあります。

◎地域性に配慮した住民同士の支え合いをどのように進めていくか、住民主体の継続的な体制が作られるよう、意識しています。

事例概要(第3エリア)

人生100年時代

『我が事(わがごと)』『地域事(ちいきごと)』講座

7月に真駒内地区、8月に藻岩下地区対象の生活支援ボランティア養成講座を開催。明治安田生命、地域のNPO法人と連携し、担い手に回ることが出来る方を増やすことを目的とした講座を開催しました。身近な助け合いは、誰かのためであると同時に「つながり」「生きがい」「健康づくり」など、自分のためになっていたりします。アンケートでは、両地区とも、回答者の7割以上から「身近なボランティア(支え合い)に関心が持てた」との回答をいただきました。隣近所の手助け、町内会活動、NPO法人や団体の活動、区社協の個人ボランティア登録など、講座で紹介した事例も参考にしてもらい、具体化に結びついていけばと思います。



《ここがポイント！》

高齢化の実情を、まず知ってもらい、他人事ではなく、自分のこととして考えてもらうこと。その気づきが、具体的な行動につながっていくよう、講座に限らず、このようなかわりを心掛けています。「無理なく自然に、できることから！」

事例概要(第1エリア) 山の手高校除雪ボランティア

山の手地域において地域懇談を開催したところ、山側地域のボランティア資源が少ないという課題がわかりました。

その中でも市の除雪車も入らない地域から、除雪が大変という声があり、連合町内会より「その地域に山の手高校ラグビー部寮があるため、除雪等を手伝ってもらえるかも」という地域の方ならではの提案が。高校側からも是非とも協力したいというありがたいお言葉をいただきました。山の手高校ラグビー部・野球部の約40人の部員が消火栓の周りや道幅を広くする等、とてもきれいに除雪を行ってくれました。今後も継続した取り組みとして定着するよう支援を継続しています。



《ここがポイント！》

協議体のメンバーであるまちづくりセンター所長より土木センターを紹介してもらい、除雪用具は除雪用具借用制度を利用しスコップ等を借りることができました。協議体での話し合いを中心に、連携が広がって行っています。

事例概要(第2エリア) 誕生！「爺さまの会」

宮の沢地区では、協議体を重ねる中で、誰もが安心して暮らせる地域づくりのためにできることから始めよう、と立ち上がった方たちが「爺さまの会」を結成しました。以前あったボランティアグループ(ボランティアハンズ)が消滅してしまった経験から、口コミで賛同者を募り、名簿や規則は作らず、あくまでもその時その時にできることをやっていくという会です。メンバーは高齢者の方が中心ですが名称とは裏腹に若い方や女性のメンバーもいます。



令和4年度は、コロナ下ではありましたが、依頼者宅の庭木の剪定や地域の公園清掃などの活動をスケジュールを調整しながら協力して行いました。

《ここがポイント！》

高齢化が進む中、持続可能な地域を目指して、市民自身が地域の実情に合った活動を進めています。そしてそこにあるキーワードはあくまでも“ゆる〜く”です。

事例概要(第3エリア) 第1回 発寒ボランティア講座

令和4年8月にボランティア養成講座を発寒交流会館で行いました。

発寒地区の方を対象に当日は8名の方にご参加いただきました。以前「地域活動・ボランティア」の意識調査をした結果をもとに「傾聴に関するボランティア講座」をテーマに行いました。

実践やゲームを交えながら、楽しく身になる講座を意識し、参加者の方からも「また参加したい」との感想もいただきました。

1回きりで終わらせるのではなく、この養成講座をきっかけに、地域のニーズに寄り添いながら今後の活動を展開していきたいと考えています。



《ここがポイント！》

地域活動やボランティア活動に興味を持つ人材を発見する良い機会になり、今後の地域の支え合い活動において、まとめ役を担っていただける方とつながることができました。

手稲区 生活支援コーディネーター活動事例

事例概要(第1エリア)

町内会の助け合い活動を促進するために

令和3年度に前田地区の前田ひまわり町内会で実施したアンケート結果により、町内に地域活動を手助けできると回答してくれた方が複数いることが分かりました。令和4年度、町内会を対象に「地域活動・生活支援意見交換会」を開催。町内会の中で地域活動に関心のある方がいることをお伝えし、善意の意思を持つ方が地域活動に関わってくださるにはどうすればよいかを話し合いました。

普段からお隣同士で除雪を助け合っていることや、住民自身により自発的なゴミステーションの管理をしてくれているなど、すでに町内会の中で助け合い活動が根付いていること、町内会長の「こうした自発的な助け合いをしている住民を町内会で支えていきたい」との熱い思いもあり、住民同士の日頃の繋がりや自主的な集まりを大事にしながら、町内会で精力的に活動しているサロン「和みの会」を中心に、今後も地域の助け合い活動を促進していくこととなりました。コーディネーターとしても、会長の熱意に応えるべく、これからも地域に有益な情報を集め、提供と発信を継続していきます。



《ここがポイント！》

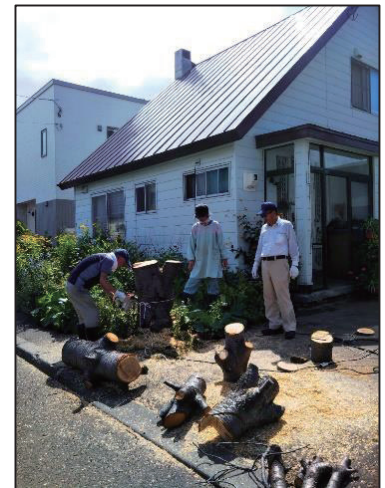
町内会や住民の方の想いを大切に、それぞれの地域に合った支援を行っています。今後も、町内会の中で活動しているサロン「和みの会」を中心に訪問を継続し、キーパーソンの把握や地域における有益な情報を提供し続けます。

事例概要(第2エリア)

生活支援の取り組みが自然発生！！

令和3年7月に、「いつまでも住み慣れた我が家で、我が街で、地域の皆さんとともに暮らし続けたい！」という目標を掲げ、星置地区で地域ボランティア団体が立ち上がりました。早速依頼が入り、ご近所のお困りごと（庭木の剪定・撤去）を解決しました。また、草むしりや麻雀相手、お食事の支度などの依頼も精力的に対応し、実績を積み上げている団体です。

こうした自然発生した生活支援の担い手を応援・支援するため、今年度からコーディネーターも関わりを開始しています。今後は、団体に寄せられた困りごとなどをコーディネーターも共有し、長く活動できるよう支援していきます。



【このような取り組みが独自に行われています】



《ここがポイント！》

立ち上がり1年の若いグループと地域が接点を持てるよう周知活動の面で支援中。地域で自然発生した支え合いグループの想いを大切に、活動の継続と担い手の支援・育成を意識して取り組んでいきます。

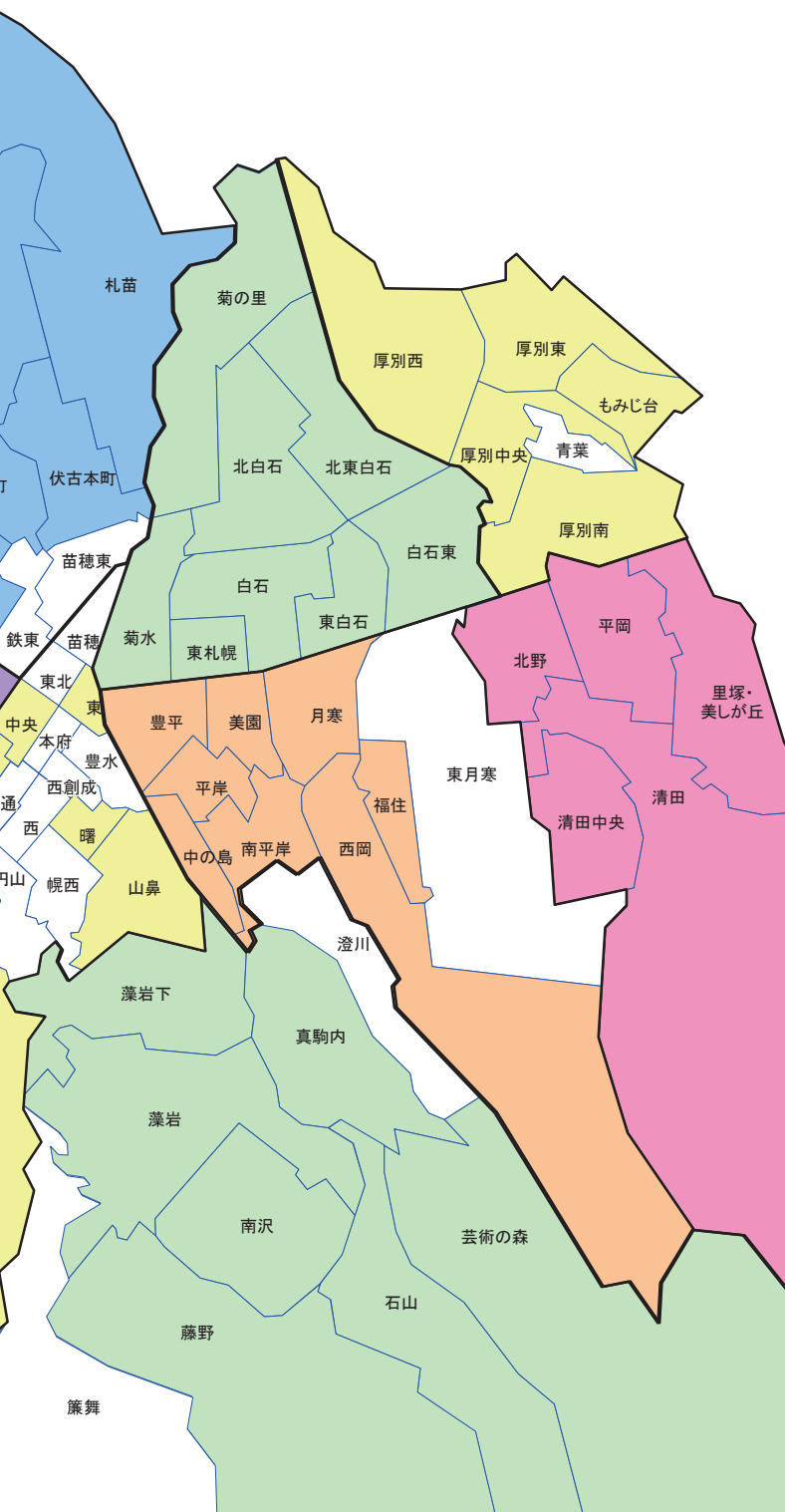
No.	豊平区 第2層協議体
37	中の島地区(H29～)
38	月寒地区(H29～)(西月寒団地、R3～)
39	西岡地区(H30～)(北団地、R2～) (南団地、R3～)
40	福住地区(老人クラブH30～) (さつき町内会、R4～)
41	豊平地区(旭水町内会、R1～)
42	美園地区(R3～)
43	平岸地区・南平岸地区(R3～) 新木の花団地自治会(R4～)
44	南平岸地区(R4～)

No.	清田区 第2層協議体
45	北野地区(H30～)、(北野641自治会、R2～)
46	清田中央地区(清田南若葉会、清田自治会、R1～)、 (清田西町町内会、清田団地元町町内会、R3～)
47	平岡地区(平岡三条団地自治会、平岡春風台町内会、R2～)、平岡小学校前町内会(R3～)、ロピア平岡II(R4～)
48	里塚・美しが丘地区(里塚団地自治会、R2～)、 (美里町内会、R2～)
49	清田地区(真栄団地町内会、R3～)

No.	南区 第2層協議体
50	石山地区(H30～)
51	藤野地区(H30～)
52	藻岩下地区(H30～)
53	南沢地区(R1～)
54	真駒内区(R1～)
55	定山溪地区(R2～)
56	藻岩地区(R4～)
57	芸術の森地区(R4～)

No.	西区 第2層協議体
58	琴似二十四軒地区(H30～)
59	山の手地区(H30～)
60	発寒地区(H30～)
61	西野地区(R1～)
62	西町地区(R2～)
63	発寒北地区(R3～)
64	八軒地区(R4～)

No.	手稲区 第2層協議体
65	富丘西宮の沢地区(H30～)
66	手稲中央地区(H30～)
67	前田地区(R1～)
68	手稲鉄北地区(R2～)
69	稲穂金山地区(R3～)
70	新発寒地区(R4～)



お問い合わせ先

生活支援体制整備事業についてのお問い合わせは、札幌市社会福祉協議会もしくは第1層生活支援コーディネーターが配置されている区社会福祉協議会へご連絡ください。

名称	所在地	電話番号
中央区社会福祉協議会	札幌市中央区大通西2丁目9 中央区役所仮庁舎5階	281-6113
北区社会福祉協議会	札幌市北区北24条西6丁目 北区役所1階	757-2482
東区社会福祉協議会	札幌市東区北11条東7丁目 東区民センター1階	741-6440
白石区社会福祉協議会	札幌市白石区南郷通1丁目南8 白石区複合庁舎1階	861-3700
厚別区社会福祉協議会	札幌市厚別区厚別中央1条5丁目 厚別区民センター1階	895-2483
豊平区社会福祉協議会	札幌市豊平区平岸6条10丁目 豊平区民センター1階	815-2940
清田区社会福祉協議会	札幌市清田区平岡1条1丁目 清田区総合庁舎3階	889-2491
南区社会福祉協議会	札幌市南区真駒内幸町2丁目 南区役所3階	582-2415
西区社会福祉協議会	札幌市西区琴似2条7丁目 西区役所1階	641-6996
手稲区社会福祉協議会	札幌市手稲区前田1条11丁目 手稲区民センター1階	681-2644
札幌市社会福祉協議会	札幌市中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター3階	614-3344

- 作成 社会福祉法人 札幌市・区社会福祉協議会 / 特定非営利活動法人ワークスコープ / 医療法人社団 豊生会 / 医療法人 重仁会 / 社会医療法人 恵和会 / 医療法人 愛全会
- 問合せ 社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会
札幌市中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター3階
TEL: 011-614-3344 FAX: 011-614-1109
- 発行日 令和5年3月