

「ありがとうございます。」

その一言が、その笑顔が、励みになり、力になります。

「自分には何ができるだろう？」

「誰かのために役立ちたい」

その気持ちが最初の一步です。





社会が貢献  
したい。





## 利用者インタビュー

ボランティア活動センターをご利用の

さとう なおとし  
**佐藤 直敏**さん (65歳)

にお話を伺いました。

佐藤さんのボランティア活動

介護老人保健施設に訪れる利用者の身のまわりのお世話など



# 「ありがとう」の言葉が 毎日を輝かせてくれます

私がボランティア活動を始めたのは約4年前。それまで勤めていた会社を退職し、家にいることが多くなり、人とのつながりが希薄になってきていたところ、ずっとボランティア活動をしていた妻から「それじゃダメだよ」と勧められたことがきっかけです。それまでは一切ボランティアをやったこと

がなかったのですが、ボランティア活動センターが開催している「札幌ときめき大学(※)」に参加し、さまざまなことを学んだ上で、ご紹介を受けて施設でのボランティア活動をスタートさせました。

慣れるまでは大変なこともありましたが、先輩ボランティアの方々がやさしく教えてくれ、来るのが

社会貢献がしたい方はこちら

05

ボランティア活動センター

ナビゲート  
してくれるのは  
この方

Navigator



ボランティア  
活動センター  
山崎 佑樹さん

8:30 クローク

冬は、訪れる利用者のコート1着1着に名札を付け、預かる作業を行います。その数約130人!

佐藤さんの1日の流れ

名札を忘れた人のために、手書きで名前カードを作る気づかいも。佐藤さん自らのアイデアというからスゴイ!







✓ 毎回楽しみです。利用者や職員のみなさんに「ありがとう」と言ってもらえると、やりがいや達成感を抱くこともでき、毎日が生き生きしているのを実感しています。何より「行くところがある」というのが最高。やるべきこと・やりたいことがないと、どんどん元気がなくなっていくと思うので、自分の世界を広げる機会としてもボランティア活動は最適なのではないのでしょうか。

今では2週間に一度のペースで子ども向けのボランティアも行なっており、すっかり活動に夢中です。みなさんも一度気軽に始めてみてください。きっと楽しい気持ちになれるはずです。

活動の様子



利用者のみなさんとはすっかり顔なじみ。楽しく会話も弾みます



温かいもの、冷たいもの。それぞれが希望するお茶を素早く準備！

他にも配膳業務もこなしている佐藤さん



### (※) 「札幌ときめき大学」とは？

主催は札幌市社会福祉協議会。ボランティア活動センターが開催する研修を一定数以上受講し、ボランティア体験を通じ、卒業後に活動を継続して行う「ボランティアリーダー」を養成することを目的に開講されています

次々に訪れる利用者の上着を手際良く預かる佐藤さん。笑顔でみなさんを受け入れます

無理のないスケジュールで安心



業務終了

### 12:15 コミュニケーション

日によっては利用されている方々とお話したり、マージャンをしたり。楽しい時間を過ごします

### 11:50 配膳

お茶出しが終わり次第、同じようにご飯を配ります。みなさんの笑顔が佐藤さんを後押し

### 11:30 お茶出し

お昼ご飯に向けて、利用者1人1人にお茶を出していきます。スピードが大事！



# 何かやりたい、気持ちが出発点

ボランティア活動に興味はあるけど「何をすればいいのかわからない」「資格も特技もない自分に何ができるだろうか」とためらう方もいるでしょう。

そんな方をサポートする

のがボランティア活動センターです。ここはボランティア活動をしたい人と、ボランティアを求めている人とのマッチングができる場所。センター職員へ気軽に声を掛けください。

「最初から『このボランティア活動がしたい!』と明確な目標を持っている人は少ないです。どんな活動を求めているか細かく伺い、活動に結びつけていくのが私たちの役割です」

## 何ができるの?

ボランティア活動センターでは

**こんな  
ボランティアが  
あります!**

### 在宅での活動

話し相手、安否確認、家事援助、配食、移送、ゴミ出し、除雪、外出介助、託児、囲碁・将棋の相手など

### 施設での活動

話し相手、行事手伝い、趣味活動の指導・手伝い、清掃、保育補助、入浴時の手伝いなど

### 趣味・特技を生かして

民謡・コーラスなどの芸能披露、スポーツ指導、伝承遊び指導、手話、点訳、朗読、パソコン入力、大工、理美容など

※他にもいろいろな活動がありますので、詳しくはボランティア活動センターまたは各区社会福祉協議会へお問い合わせください。

## 利用手順

### 1 相談・登録

まずは、窓口へお越しいただき、センター職員と相談しながら希望する活動内容、時間、地域などを決めていきます。

### 2 活動の紹介・マッチング

ご希望に合わせて、上記ボランティア内容等を紹介いたします。いきなり連絡は...という方はセンター職員が間に入ってサポートしますので、ご安心ください。

### 3 活動スタート

自分の特技や技能を生かして活動します。活動中、不安なことなどがあればセンター職員に相談を。

## 施設情報

札幌市社会福祉協議会  
ボランティア活動センター

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4階  
☎011-623-4000  
HP: <http://www.sapporo-shakyo.or.jp>





札幌市清田区  
社会福祉協議会  
事務局次長  
荒 正和さん



## 「まずは第一歩を」 私たちがサポートします

区社会福祉協議会の役割は、登録者と利用者をつなぐこと。ボランティア活動をしたいけど何をしていいかわからず、迷っている人のために「こんなボランティア活動がありますよ」と各区の一覧を見せて、その人に適した活動を紹介していきます。

まずは第一歩を踏み出すこと。私たちが活動したい場所をコーディネートしていきます。



協議会にはボランティアに関するパンフレットやチラシ類も置いてあります。この中から適したものが見つかるかも？

### 活動例

#### ふれあい・いきいきサロン活動

身近な住民同士の「仲間づくり」や「出会いの場づくり」を進める活動です。

**対象者** 高齢者、障がいのある方、子育て中の方など

**内容** 茶話会やレクリエーション、手芸や折り紙などの作品づくり、育児・生活情報の交換、親子でのおもちゃ遊びなど

#### 福祉のまち推進センター活動

地域住民の日常的な支え合い活動、ボランティアによる福祉サービスの推進を目標とする活動です。

**対象者** 地域の一人暮らしの高齢者や高齢者のみでお住まいの世帯、障がいのある方の世帯、子育て中の世帯など

**内容** 安否確認（点灯、消灯の確認などにより安否を確認）、家事援助（ゴミ出しなど）、話し相手など

#### 札幌市介護サポーター

65歳以上の市民の方限定の活動です。ボランティア活動を通して生き生きと地域で活動していただき、自身の介護予防につなげていきます。

**対象者** 札幌市内に住居登録がある要介護認定（要介護1～5）を受けていない、65歳以上の方

**内容** レクリエーションの手伝い、お茶出しなどの補助、施設行事の手伝い、芸能披露、話し相手、施設職員とともに軽微かつ補助的な作業（シーツ交換・車イス清掃の補助など）、散歩・施設内移動の補助など

#### 施設情報

- 札幌市社会福祉協議会  
ボランティア活動センター、ほっ・とプラザ  
（札幌市社会福祉総合センター内）
- 中央区社会福祉協議会（中央区民センター内）
- 北区社会福祉協議会（北区役所内）
- 東区社会福祉協議会（東区民センター内）
- 白石区社会福祉協議会（白石区複合庁舎内）
- 厚別区社会福祉協議会（厚別区民センター内）
- 豊平区社会福祉協議会（豊平区民センター内）
- 清田区社会福祉協議会（清田区総合庁舎内）
- 南区社会福祉協議会（南区役所内）
- 西区社会福祉協議会（西区役所内）
- 手稲区社会福祉協議会（手稲区民センター内）

興味がある方は  
まずは窓口へ





# 町内会活動を通して、 安全・安心な まちづくりをしませんか？

同じ地域に住む人たちが集まり、快適な暮らしができるように活動をする町内会。  
清掃・環境美化や防犯・防災、親睦・交流など、個人や家族では解決できない地域  
のさまざまな課題に向き合い、より良いまちづくりに取り組んでいます。

市内に87カ所ある  
まちセンでは、  
各地域の町内会を  
サポートしているんです！



## 主な町内会活動

## 北郷親栄町内会に密着！

### 福祉活動



子育て家庭を支援するための活動(例:通学路の見守り・子育てサロン)や、お年寄りや障がいのある方を支えるボランティア活動(例:独居者への声掛け)などを行っています

### 除排雪



共同で使用する町内の全生活道路の除排雪を実施すると共に、小学生が地域除雪学習として町内会と連携し、高齢者宅やごみステーションの除雪を行っています

### 防犯・防災



町内の防犯パトロール、街路灯、防犯看板の設置など、自主防災・防犯活動、交通安全運動を行っています

### 親睦・交流



お祭りや盆踊り、交流会など、世代を超えて触れ合えるレクリエーションやイベントを開催しています

### 清掃・環境美化



ごみ拾い、ごみステーションの清掃、緑化活動(花植え)、リサイクル活動などを計画的に行っています

※活動内容は町内会によって異なります

町内会の検索や加入希望は

## まちセン、またはマチトモNaviで！

### マチトモNaviで！

ウェブサイトから検索・加入希望を伝えることができるのが「マチトモNavi」。スマートフォンからも閲覧できるので、まずはアクセスを！  
<http://www.3.city.sapporo.jp/shimin/shinko/>

マチトモ

検索

右記コードを  
読み込んで簡単アクセス!!



※町内会への加入の意思を伝えるものであり、正式に加入するための手続きなどは町内会により異なります。

### お近くのまちセンへ！

地域の町内会や活動内容を知りたい方は、お近くのまちづくりセンターで相談を！

札幌市・まちづくりセンター

検索

### 施設情報

#### まちづくりセンター

札幌市役所 市民文化局  
市民自治推進室 市民自治推進課

☎011-211-2253

HP: <http://www.city.sapporo.jp/shimin/jichi/>

※まちづくりセンターに関する一般的な質問にお答えします





札幌市市民活動  
サポートセンター  
市民活動係長  
古野 由美子さん



## 何かしたい、 そんな気持ちを 形にする場所です

「営利を目的としない活動（NPO）」「市民活動に参加したい」、「自分で社会や地域のために何かしたい」、そんな方々に情報提供や交流支援などを行うのが、ここ市民活動サポートセンターです。

環境美化から福祉・防犯、文化・芸術まで、団体の分野はさまざま。無料で相談を受け付けたり、初心者のために「NPO基礎講座」などを開催しています。年齢関係なく、誰もが活動を通してつながり、支えあう機会を提供します。仲間を作るきっかけとしても、ぜひ一度センターを訪れてみてください。



常時300近くの団体パンフレットやチラシを配架



団体が行うイベントのチラシも設置。閲覧はもちろん自由！



職員の他に、市民活動の実践者や税理士、弁護士などの専門家が詳しく応えてくれる「市民活動相談窓口」もあります

- 登録手順**
  - 1 利用対象がチェック**  
札幌市内で市民活動を行っている個人や団体、またはこれから行うおうとする方が対象です。年齢・性別は不問。
  - 2 登録手続き**  
センターで用意している「活動団体登録申込書」に記入の上、提出。審査に10日〜2週間程度かかります。
  - 3 登録完了**  
登録完了後も打合せや資料作成などの活動拠点としてご利用ください。

何ができるの？

市民活動サポートセンターでは

**こんなことが  
できます！**

### 情報提供・相談

市民活動団体の情報提供や活動紹介イベントを通して、参加・支援のきっかけをサポートします

### 研修学習

利用者が市民活動に必要なスキルを身につけられるように、さまざまな研修や講座を開催しています

### 団体活動支援

事務ブース（有料／要申込）の提供、印刷機の利用など、市民活動の促進・発展のサポートを行います



交流サロンや異分野交流会などで、団体とつながるサポートや相互理解が深まるサポートを行います

お気軽にご利用  
ください！



### 施設情報

#### 市民活動サポートセンター

札幌市北区北8条西3丁目  
札幌エルプラザ2階  
☎011-728-5888  
HP: <http://www.shimin.sl-plaza.jp>