

セカンドライフをナビゲートするガイドブック

# セカナビ

# 札幌

# 2019

【セカナビ】※セカンドライフナビゲーションの略



「生涯現役社会」への実現に向けて、定年退職後の社会活動には、就労、社会貢献、生きがいづくり…と、さまざまな種類があります。

本冊子は、主に50歳代以上の方に向けて、

これからの生活（セカンドライフ）を充実させていくための

きっかけづくりをご案内（ナビゲート）するものです。

「こんな活動、施設があったんだ！」と、目からうろこの情報も多いはず。

自身で思い描くこの先のあなたは、何をして輝きますか？



## 目次

活動の選択肢	P01
札幌市就業サポートセンター	P05
あいワーク	P06
北海道福祉人材センター	P07
シルバー人材センター	P09
ボランティア活動センター	P13
区社会福祉協議会	P16
まちづくりセンター	P17
市民活動サポートセンター	P18
老人福祉センター	P21
札幌シニア大学	P24

# カンドライフは？

## 第一線でバリバリ働く

札幌市就業サポートセンター P05

あいワーク P06

## 福祉職場で働く

北海道福祉人材センター P07

## 短時間で働く

シルバー人材センター P09

## ボランティア活動

ボランティア活動センター P13

区社会福祉協議会 P16

## まちづくり活動

まちづくりセンター P17

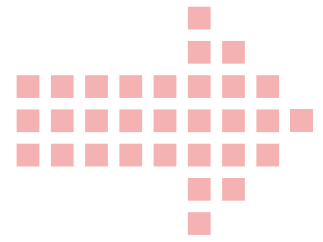
市民活動サポートセンター P18

老人福祉センター P21

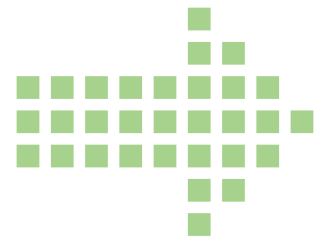
札幌シニア大学 P24

# あなたにあったセ

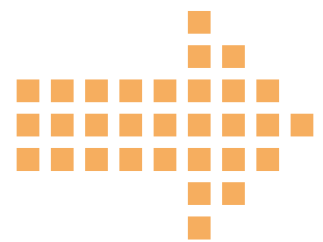
まだまだ働きたい



社会貢献がしたい



生きがいを見つけたい



まだ  
まだ  
まだ  
まだ



# 働きたいたい。

人生百年の時代、セカンドライフの過ごし方も変わってきています。

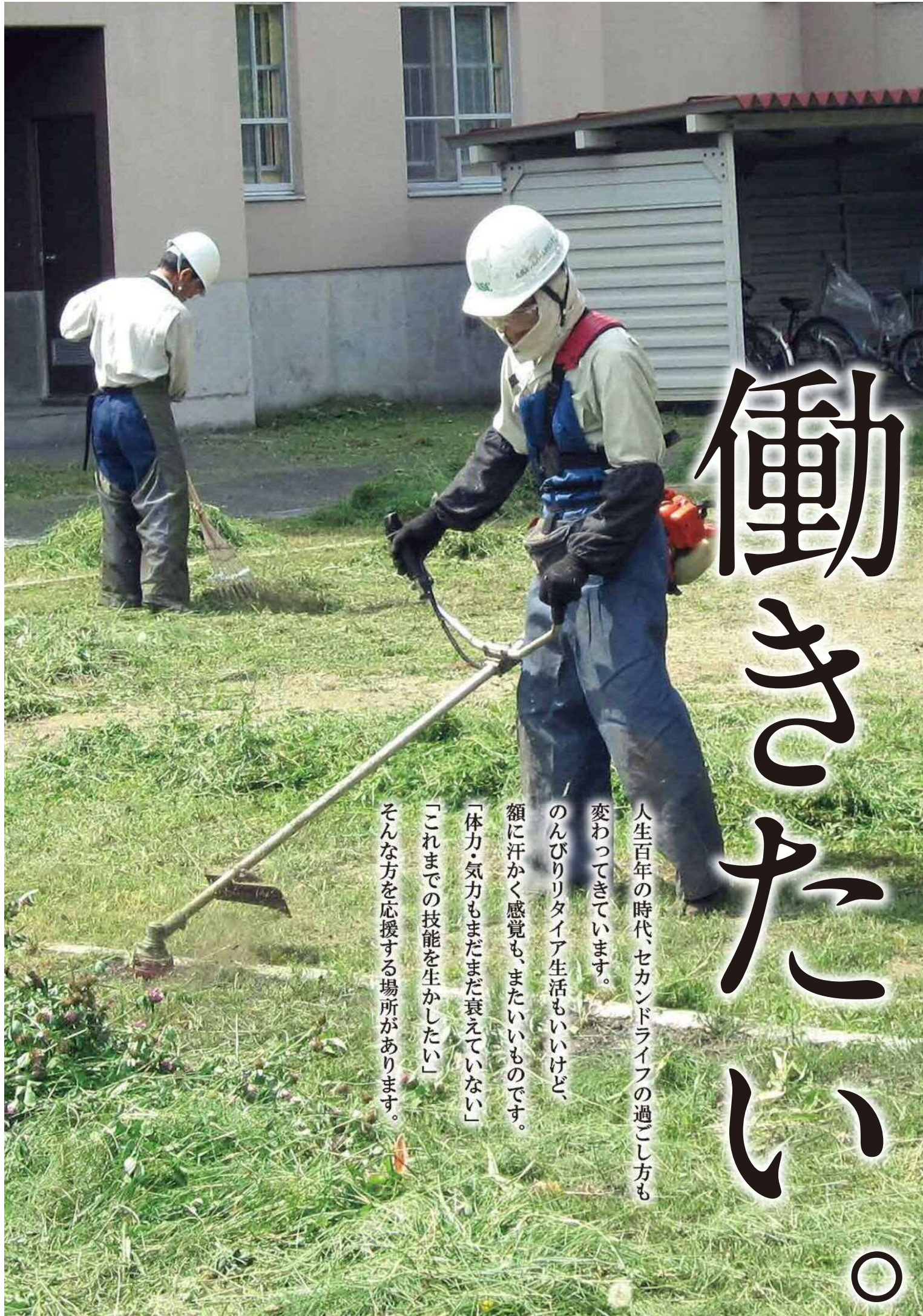
のんびりリタイア生活もいいけど、

額に汗かく感覚も、またいいものです。

「体力・気力もまだまだ衰えていない」

「これまでの技能を生かしたい」

そんな方を応援する場所があります。



ナビゲート  
してくれるのは  
この方

Navigator



札幌市  
就業サポートセンター  
大友 秀夫さん

## 札幌市就業サポートセンター

# シニアの方々の 雇用機会を創出します

札幌市就業サポートセンターは、ハローワークと民間職業紹介事業者、札幌市が共同で無料職業紹介サービスを行っている、全国唯一の施設です。平成31年2月末時点で約1300名の求職登録者があり、その6割が60歳以上です。

また、シニア向けの各種セミナーや合同企業説明会などを開催。採用する側も、シニア層の雇用に積極的な企業が増えており、60歳以上の方も、多くの方が就職しています。シニア層が元気に働くことで、若い人への励みにもつながっています。

シニアの方の就職を  
支援します!



### 利用手順

1 「ご利用カード」作成  
総合案内で「受付票」に必要事項を記入し、「ご利用カード」を受領（次回以降、センター利用の際に提示）。

2 「ご利用票」作成  
求人検索や職業相談など、希望するサービス利用を伝え「ご利用票」を受領。

3 利用  
利用目的に応じて、ハローワーク、民間職業紹介事業者、札幌市の求人検索端末、相談コーナーなどを案内。



センターでは担当制を取っており、就職するまで同じ担当者がサポートします



求人情報の端末機。使い方はスタッフにお聞きください



各種セミナーも開催。就職に向けて役立つ情報が得られます



まだまだ働きたい方はこちら

02

## あいワーク

何ができるの？

札幌市就業サポートセンターでは  
こんなことができます！

### 就職支援

民間職業紹介事業者が、カウンセリング・セミナーなどを組み合わせた就業支援を行います。スタッフはキャリアコンサルタントの資格を持っています

### 求人情報の端末検索

ハローワークの求人に加え、札幌市独自の求人もあります。気になった求人への紹介状を発行しますので、お気軽にお声掛けください

### 職場体験

実際に企業で働くことで、求人票ではわからない仕事の内容や職場の雰囲気を知ることができます

### お仕事に関する相談窓口

社会保険労務士が離職、再就職時における健康保険・年金などの手続きや、労働問題に関する相談に応じます(相談は毎週水・金曜の13:00~17:00)

ナビゲート  
してくれるのは  
この方

Navigator



あいワーク白石  
岡田 美也子さん

# 気軽に足を運べる アクセスの良さ

あいワークは各区役所の中にあり、ハローワークと札幌市が協力して運営している施設です。通いやすい場所でハローワークの求人情報を得たり、仕事の紹介を受けることができます。求職者一人一人の希望や資格・経験などを詳細に聞いてマッチングを実施し、応募書類作成指導や職業興味検査などの個別支援も積極的に行っています。



入り口に掲示板があり、最新のおすすめ求人情報を紹介しています

こんなことも  
できます

## 職業興味検査で 自分の持ち味を知る、わかる！

### WORK1 プロフィールを作成

各検査の結果から興味、自信、基礎的志向性(日常から見た興味)のプロフィールを作成

### WORK2 プロフィールを分析

興味と自信について、プロフィールを分析

### WORK3 プロフィールを見ながら職業や仕事を考える

興味と職業との関連付けをします

### WORK+ もう一度 回答用紙を見てさらに分析

興味と基礎的志向性の特徴を分析

自分の持ち味を知り、それらを生かせるような仕事や職業について確かな知識や情報が得られるのが「職業興味検査」。これも利用し、個々のスキルをどう生かすかを検討します。

### こんな問題があります！

例①)以下の仕事について、あなたは「やりたい」「どちらともいえない」「やりたくない」のどれですか？

- ・ペットの犬の毛をカットしたり、洗ったりする。
- ・オーケストラの指揮をする。

例②)下記の文章の内容が、あなたの普段の興味や行動に「あてはまる」「あてはまらない」のどちらかで答えてください。

- ・パズルや考えるゲームが好きだ。
- ・宇宙へ旅行してみたい。

### シニアの就職も積極的に支援

シニア層の求職者は、通勤に時間をかけたくないという方が多く、職種よりも条件や通いやすさを優先する傾向がみられるので、マッチングの際は、その点も考慮しています。

### 通いやすく、他の機関との提携もスムーズ

区役所内にあるので就職や退職の際に必要な手続きなど、不安なことはすぐに相談できます。

#### 施設情報

あいワーク(各区役所内、ただし南区は区民センター内)

HP:<http://www.city.sapporo.jp/keizai/koyo/sodan/>

#### 施設情報

札幌市就業サポートセンター

札幌市北区北24条西5丁目  
札幌サンプラザ1階

☎011-738-3161

HP:<http://www.sapporo-sc.jp>

ナビゲートしてくれるのはこの方

Navigator



北海道社会福祉協議会  
福祉人材部 福祉人材課  
佐藤 貴子さん

# 手厚いサポートで

# 福祉のお仕事の橋渡し

北海道福祉人材センターは、福祉の職場で働きたい人と、職員を採用したい福祉の職場をつなぐ「福祉人材無料職業紹介事業」を行っています。同センターでの登録者数は、約320名(平成31年2月現在)、どなたでも登録できます。登録者の中には福祉・介護関連の有資格者も多いのですが、資格をお持ちでない方の登録も可能です。

定期的に無料の講習会を行っており、各分野の専門家から役立つアドバイスを聞けます

**例えば…**  
**福祉人材ステップアップ講習会**  
 福祉職場に関心のある方ならどなたでも参加できます。講義や実習などを通じて学び、福祉職場への就職活動の手がかりを提供します



新規登録はこちらから

パソコンからは  
こちら



## 利用手順

- 1 登録**  
パソコンやスマホでホームページに登録し、自家用「求職者マイページ」を取得。  
※インターネット環境のない方は、福祉人材センター・バンクの窓口での登録が可能です。
- 2 情報収集**  
就職フェアやセミナーなどの各種イベントや、就職活動に役立つさまざまな情報を配信しています。
- 3 仕事を探す**  
ネットでは希望する職種や資格に合う仕事などの条件を登録すると、条件に合った求人票をシステムが自動で検索。
- 4 応募・紹介依頼**  
求人票を掲載している事業所へ応募。  
※詳しくはセンターの職員へご相談ください。
- 5 サポート**  
豊富な経験を持つキャリア支援専門員が、就職活動から採用までをサポートします。

# INTERVIEW

利用者インタビュー

北海道福祉人材センターをご利用の

デイサービスセンター勤務

Aさん(62歳・女性)にお話を伺いました。

## Aさんの仕事の流れ

8:50

引継ぎ・伝達などの打ち合わせ  
「当日の利用者さんのお名前や、準備、お休みの方などの確認を行います」

9:00  
14:50

利用者のお迎え、入浴やリハビリ(機能訓練)、食事など  
「声掛けやあいさつは大事ですね。リハビリ前にはバイタルチェックをして、今日は血圧が高いな、などという場合はその方のリハビリ内容を加減するなど配慮しています」

15:30

利用者の見送り、清掃、洗濯など

16:20

打ち合わせ、1日の振り返り  
「その日あったことや気づいたこと、反省点などを話し合い、手書きでまとめてスタッフ同士で情報を共有するようにしています」

早番:8:50~14:50

遅番:10:20~16:20

## 今の年齢だからこそできる 良さもあります

もともとは福祉関連とは無縁の職場でした。定年を前に今後のことや母親の介護などいろいろと考えると、退職の約1年前から介護の勉強を始めました。

センターを知ったのは職場体験などのチラシを見たのがきっかけです。こちらでは職場体験を2度も経験させてもらいました。また、その他、話を聞いてもらうなど、多くのバックアップをしていただきましたし、受け入れる施設側にもよくしてもらいました。

就職してから、最初は全く違う世界で、何を聞いてもピンとこないことも多く、「ミスマッチだったかな？」と思っただこともありましたが、徐々に学びが生きてくることも多いですね。実践あるのみと感じます。この年齢だから不利かなと思っただけでもありませんが、逆に利用者や近い年齢の今だからこそ、共感してもらえることも多く、うまく回るときがあります。生きがいと仕事とが密接に関わっていると感じますね。



### 施設情報

北海道社会福祉協議会  
北海道福祉人材センター

札幌市中央区北2条西7丁目1番地  
かでの2.7 3階  
☎011-272-6662(相談専用)  
HP: <http://hfjc.jp>

### 何ができるの？

北海道福祉人材センターでは  
**こんなことが  
できます！**

### 職業紹介

福祉の職場で働きたい方に求職登録の受付や、求人情報の提供を行います。希望に添う求人があれば、紹介状の発行などの連絡・調整を行います

### 職場体験

福祉や介護の仕事に関心を持っている方を対象に、実際の職場を体験してもらいます。資格や実務経験がなくても参加可能です。体験施設までの交通費を支給します

### 福祉職場説明会

福祉職場への就職を目指す方々を対象に、採用担当者から職場の概要、仕事内容について面談方式で話が聞けます

### 人材斡旋

人材を募集する福祉の職場に対して、求人登録の受付や求職登録者の斡旋を行います



シルバー人材センターに登録している

こ じま しゅう いち  
**小島 修一**さん (77歳)

にお話を伺いました。



## 頭にも体にも 良い刺激になっています

定年後の61歳のときに会員になってから、15年以上に渡りさまざまな仕事に携わっています。それまでは何もやることなく、まさに毎日が日曜日。少し収入があつたらいいなとも思っていたので、シルバー人材センターのシステムは自分にピッタリだったんです。

始めてからの何年かは、催事場での商品の陳列や撤収、ある企業の会員様の集金などを行なってきましたが、今は技能研修会を受講し、草刈り業務を主にしています。一緒に作業する仲間たちとの連携や会話はもちろん、お客様との交流もとても楽しく、さらに体も使うので良い運動になり、毎日が充実しております。



一緒に作業をする会員同士の親睦が深まることも特徴です

04

### シルバー人材センター

ナビゲート  
してくれるのは  
この方

Navigator



シルバー人材センター  
東支部 所長  
千葉 晃久さん

### 登録手順

#### 1 対象

市内在住の健康で働く意欲のある、おおむね60歳以上の方で、センターの主旨に賛同する方ならどなたでもOK!

※就職(アルバイト含む)している、自営業を営んでいる等、現在、仕事をしている方は入会できません。

#### 2 入会の手続き

新入会説明会(月4回開催)要事前申込みを受け、入会申込書と会費(年間1600円)を納めると会員になることができます。一度、お近くの支部が出張入会相談窓口へ訪問を。

#### 3 仕事の提供

企業・一般家庭・公共団体などから依頼のあった仕事の内容や条件を考慮して、適任と思われる方にセンターから連絡。

#### 4 報酬

就業実績に応じて、センターが「配分金」をお支払います。

まずは登録してみよう!



何ができるの？

シルバー人材センターでは  
こんな仕事ができます！

**技能分野**

各種教師・講座講師・パソコン指導・経理事務・テープおこしなど

**技能分野**

植木手入れ・植木の冬囲い・軽易な大工仕事・芝生の手入れなど

**事務分野**

宛名書き(毛筆・硬筆)・賞状等筆耕・集計事務・一般事務・調査事務など

**管理分野**

施設管理(昼・夜)・駐車場管理・駐輪場管理・学校管理など

**折衝・外交分野**

パンフレット配布・配達・物品販売など

**一般作業分野**

除草・除雪・屋内・屋外の清掃・引越しの手伝い・封入作業など

**サービス分野**

家事手伝い・児童の世話・病人・老人介助・話し相手など

# 永年の経験や技術を生かすために 大切な仲間づくりのために

シルバー人材センターは、経験や技能を生かして働きたいという方に、臨時的・短期的な仕事を提供してくれます。たくさん収入は望みませんが、働くことを通して「社会に貢献をしたい」、「自らの生きがいを見つけたい」との想いを叶えてくれる場所です。会員同士、助け合いながら作業することも多く、仲間を作る出合いの場としても期待がきます。



センターは市内全3箇所にあります。写真は東支部事務所。マスコットキャラクターの「チエブクロー」がお出迎え

活動の様子



駐輪場管理

地下鉄駅などの公共機関の駐輪場を管理するお仕事もあります

活動の様子



植木の手入れ

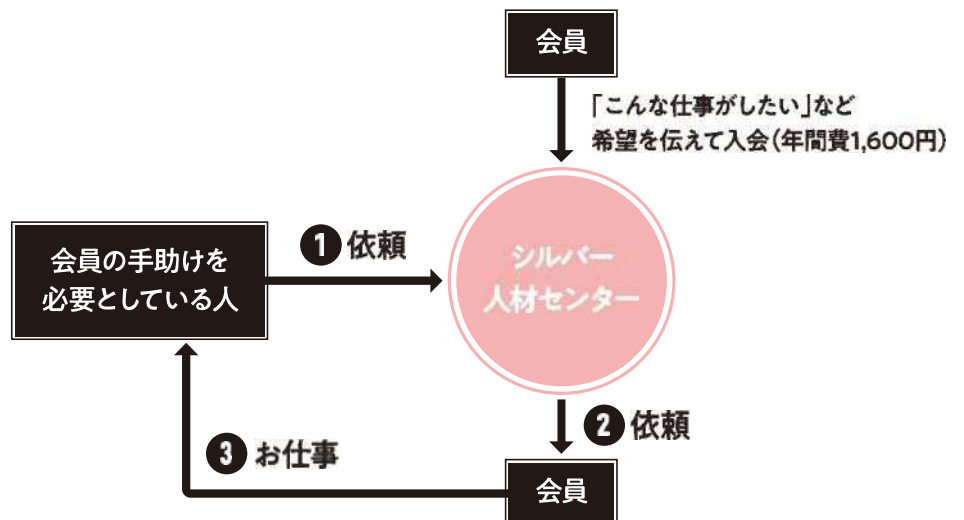
仲間と協力し、支え合いながら行うことが多い作業です

**施設情報**

**シルバー人材センター**

- 中央支部  
担当区: 中央・東・南区  
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2階  
☎011-614-2155
- 東支部  
担当区: 白石・厚別・豊平・清田区  
札幌市白石区本通16丁目  
南4-26 リフレサッポロ1階  
☎011-826-3279
- 西支部  
担当区: 北・西・手稲区  
札幌市西区琴似2条2丁目1-5  
高道ビル2階  
☎011-615-8228  
HP: <http://www.s-silver.jp>

## シルバー人材センターの仕組み



「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。

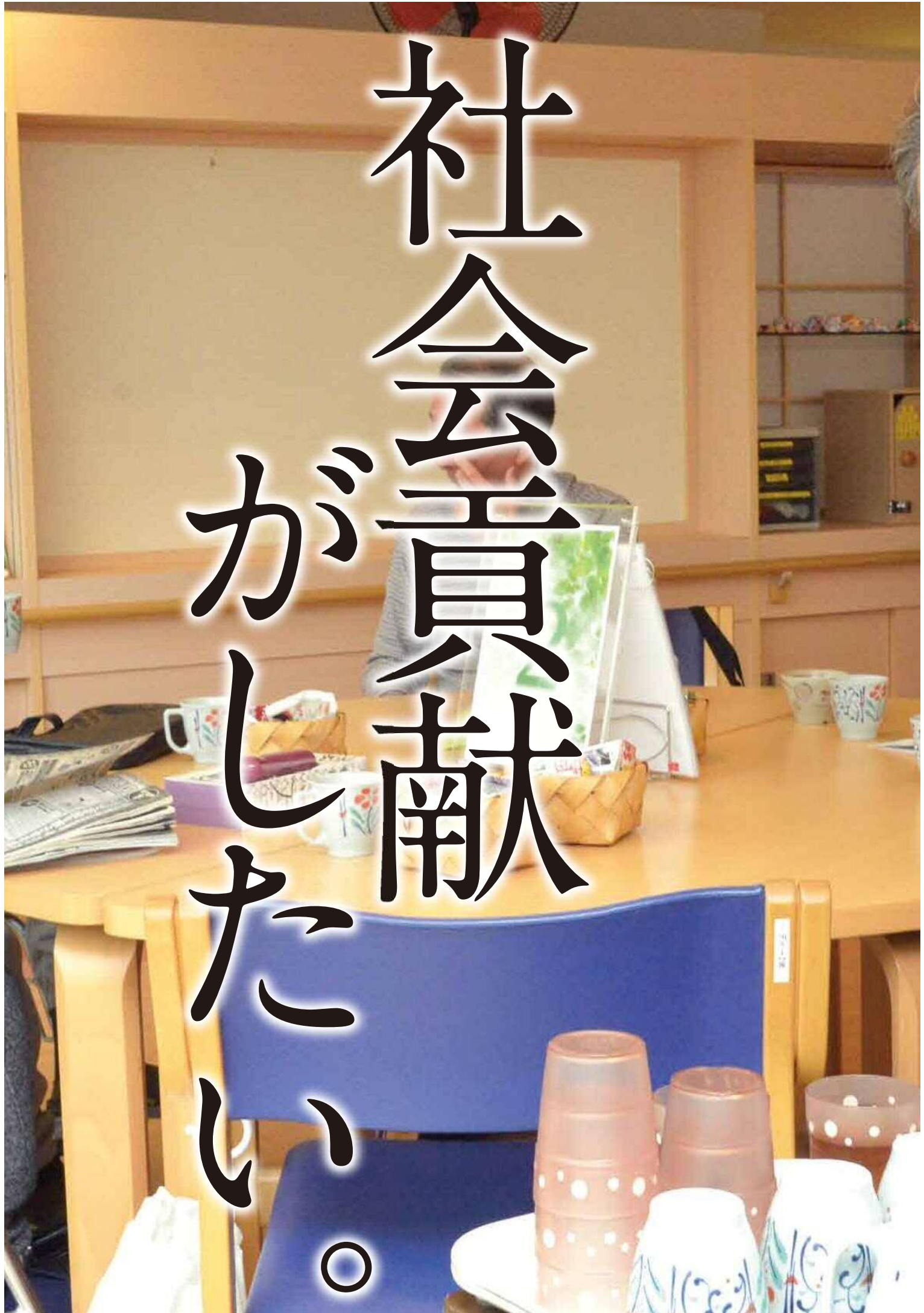
「自分には何ができるだろう?」

「誰かのために役立ちたい」

その気持ちが最初の一步です。



社会が真  
だ。だい。  
ん。



## 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

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



## 「ありがとう」の言葉が毎日輝かせてくれます

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るなあと感じていたところ、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



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ひも。佐藤さん自らのアイデアというからスゴイ!



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**





✓ 毎回来しみです。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



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

(※) 「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

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。ここで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>

ナビゲート  
してくれるのは  
この方

Navigator



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けれど何をしたいのかわからず、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、施設職員とともに行う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！



07

まちづくりセンター

ナビゲート  
してくれるのは  
この方

Navigator



札幌市役所 市民文化局  
市民自治推進室  
市民自治推進課  
高橋 正輝さん

## 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/>

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！

### 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>

# 生きがい

これまでやりたかったけど、  
できなかったことはありませんか？  
ずっと興味があったことを始めるなら  
今がチャンスです。  
さあ、新たな一歩を踏み出そう！



見  
つ  
け  
た  
い  
。



## 利用者インタビュー

手稲老人福祉センターをご利用の

あんどう ともこ  
**安藤 智子**さん(77歳)  
にお話を伺いました。



生きがいを見つけた方はこちら

09

## 老人福祉センター

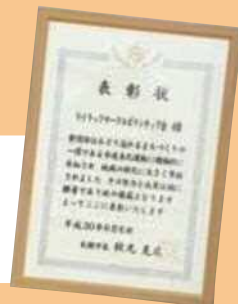
「楽しい！」が連鎖するほど  
やりたいことが  
あふれ出す場です



安藤さんが代表を務める皮革工芸のサークルでの活動の様子。和気あいあいとした雰囲気です

68歳まで介護施設の厨房で働いていましたが、やりたいことをもっと楽しみたい！と思い、センターに登録しました。通い始めて約10年、体操や編み物、皮小物、園芸など、それまで趣味でやっていたことや興味があつたことに向き合ってみたら、全てやりがいがありすぎて、正直時間が足りません。それくらいここには楽しいことが目白押しなんですよ。

センターの職員さんも、利用されているみなさんもとて面白い人たちがばかりで、顔を見るといつもニコニコしてしまいます。こんなに楽しい時間を与えてもらっているからには何か恩返しができるくらいなと思い、夏場は自発的に屋外の周りを花で彩るボランティア活動も行っています。  
楽しむ気持ちは元気を与えてくれるのだと思うので、これからもここでたくさん笑っていききたいですね。



安藤さんたちのボランティア活動が評価され、昨年、札幌市から表彰されました

ナビゲートしてくれるのはこの方

Navigator



手稲老人福祉センター館長

梶原 隆さん



何ができるの？

老人福祉センターでは

こんなことが  
できます！

### 生活相談

心配ごと、暮らしのことなど生活上の相談をお受けします

### 教養講座

ダンス・パソコン・舞踊・書道・ペン習字など各種講座を開講しています

### レクリエーション

囲碁、将棋の他、卓球など手軽なスポーツも楽しめます

### 行事

季節の行事や体力測定、文化祭や社会見学、近隣の保育園との交流や専門家を招いての講話など、さまざまな行事を行っています

### サークル活動

講座で知り合った仲間と自主練習や交流を楽しむ場としてたくさんのサークルが活動しています。新たなサークルの立ち上げは随時相談受付しています

※メニューは各老人福祉センターで異なります



ロビー、廊下壁面付近では、定期的にサークルや講座で手がけた作品を展示。それぞれの成果でセンター内を彩ります

### 利用手順

#### 1 対象

センターを利用できるのは、60歳以上の札幌市民です。

#### 2 登録

利用するには「利用登録証」が必要。身分証明書をご持参の上、窓口へお越しください。

※登録証は市内老人福祉センターへ全館共通です。

#### 3 来館

利用料無料（一部講座の教材費は実費負担）。登録証を窓口で提示。浴室利用は200円。

#### 4 活動に参加

定員制・自由参加講座、サークル活動で興味のあるものを見つけたら、積極的に参加してみましよう。

#### 5 他の利用者と交流

ロビーなどは飲食もでき、他の利用者とお話しを楽しむ人がたくさん。おしゃべりをするために来館する方もいます。利用時間は毎日9時～17時。

#### 6 自分時間を満喫

入浴、読書、運動、おしゃべり、学習など、あなたがやりたいことを存分に満喫しましょう。

ぜひ  
お越しください！



いつもたくさんの人で賑わう1階ロビー。持参したお弁当を食べる人もいれば、テレビをゆっくり観ている人もいて、楽しみ方は多種多様



各サークルの内容・連絡先はセンター内に掲示されています。



## 日々の悩みを忘れて、仲間と楽しく過ごせる空間

1日約200人が訪れる手稲老人福祉センターは、講座とサークルを2本柱にした介護予防の総合的な拠点。ファーストプレイスⅡ家、セカンドプレイスⅡ職場・学校、サードプレイスⅡ趣味…と言われている現在、年を重ねるごとに家以外に居場所がなくなってきたという人たちに、さまざまな交流の機会を提供しています。目的を持って訪れる人も、何をしたらいいかわからないという人も、その人その人のニーズに沿った楽しみが待っているのです。訪れれば日常を張りのあるものに変えてくれるはずです。



活動の様子

2階娯楽室では、いつでも気軽に囲碁と将棋が楽しめます。詳しいルールは室前のポスターに掲示されているので初心者でも安心



活動の様子

パソコンやスマートフォンの使い方を基礎から教えてくれる講座も開催

## 利用者の数だけ 笑顔や楽しみが広がり 健やかな時間が流れます

### 施設情報

- 中央老人福祉センター  
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2階
- 北老人福祉センター  
札幌市北区北39条西5丁目3-5  
札幌市麻生総合センター内
- 東老人福祉センター  
札幌市東区北41条東14丁目1-1
- 白石老人福祉センター  
札幌市白石区栄通6丁目19-20
- 厚別老人福祉センター  
札幌市厚別区厚別中央1条7丁目17-25
- 豊平老人福祉センター  
札幌市豊平区中の島2条3丁目8-1
- 清田老人福祉センター  
札幌市清田区清田3条3丁目1-30
- 南老人福祉センター  
札幌市南区石山78-68
- 西老人福祉センター  
札幌市西区二十四軒4条3丁目4-1
- 手稲老人福祉センター  
札幌市手稲区曙2条1丁目2-55



活動の様子

自由参加・申込不要の詩吟講座。参加者は元気にお腹の底から声を出して歌を披露



活動の様子

絵手紙サークルでは、風景や植物など四季折々の絵を描き、披露し合います

## 10 札幌シニア大学

～地域のリーダーとして、地域活動を志す札幌市在住の50歳以上の方へ～

より  
大学卒業生を対象としたアンケート結果

※平成29年3月シニア  
に男性の就任率は80%と高めます。

### 施設情報

#### 札幌シニア大学

札幌市中央区大通西19丁目1-1  
☎011-614-0153  
(一般社団法人札幌市老人クラブ連合会)  
HP: <http://lilacsenior.info>

### 卒業後の主な活動

卒業後は地域社会へ参加する人が増えていま  
卒業生を対象にしたアンケート結果では、町  
内会活動への参加の中  
で役員への就任率は約  
60%と、半数以上が積極  
的に参加しており、特  
に男性の就任率は80%  
と高めます。



講座の様子。1講座90分で、年間50講座程度です。学習日は月に2～3日(主に金曜)開講しています

### どんなことが学べるの？

札幌シニア大学は、地域社会で活動する指導者の養成を目的としています。入学できるのは札幌市在住50歳以上の方です。就学期間は2年間で、学習内容は、地域の社会活動を促進するための講座(基礎講座・実践講座)、生きがい等向上のための講座などです。



まだまだ  
働きたい



生きがい  
づくり

社会貢献

札幌市保健福祉局高齢保健福祉部高齢福祉課

住所 : 〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目

TEL : 011-211-2976

FAX : 011-218-5179

SAPPORO



さっぽろ市  
01-F03-19-521  
31-1-47