

目次

特集 新型コロナウイルス感染症 感染拡大を抑え込む	2	防災ワンポイント	15
健康な体と心を維持するために	10	こそだて×さっぽろ	16
ぽろっこタウン	14	札幌市からのお知らせ	17
		区民のページ	

市役所のどこに聞いたらよいか分からないときは
札幌市コールセンター
ソーじる しやくしょ
☎ **222-4894** FAX **221-4894**
8時～21時(年中無休) Eメール info4894@city.sapporo.jp

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**

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。

夜間急病センター
中央区大通西19WEST19内 ☎ **641-4316** FAX **615-8604**

救急安心センター(24時間。医療機関の案内、救急医療の相談)
☎ **#7119** ダイヤル回線、IP電話は☎ **272-7119**

市役所・区役所などの連絡先			
●市役所(電話は代表、ファクスは広報課)			
〒060-8611	中央区北1西2	☎211-2111	FAX218-5161
●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	南郷通1南	☎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20ページをご覧ください。

市役所、区役所、市税事務所の業務を一部縮小している場合があります

窓口の状況や手続きの方法などについては、事前に担当部署へご確認をお願いします。

今月の広報番組 ※番組内容は一部変更となる場合があります

テレビ ホームページでも放送中!	ラジオ
NORDのもっと!札幌 HBC 6/25(金)22時54分～23時(予定) ボーイズユニットNORDが旬な市政情報をご紹介します [内容]地場の農産物を生かした「さっぽろスイーツ」 ※同内容を次の日時に 放送予定 6/26(土)11時59分～13時 (プラキタ番組内) 6/27(日)16時54分～17時 7/11(日)16時54分～17時 	札幌ふるさと再発見 STV 毎週土曜 11時54分～59分 地域を元気にする取り組みをお届けし、札幌の魅力を再発見します [内容]びん・缶・ペットボトルを資源に! 資源選別センター(6/12)は。  さっぽろ耳寄り情報(ごきげんようじ内) STV AM 1440kHz FM 90.4MHz 毎週土曜 11時30分～45分 [内容]知って実践、ごみの排出ルール(6/12)は。 

札幌の人口と世帯
国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

市内の交通事故
令和3年1月1日～4月30日(前年比)
[発生] 1,318件(ー4) [死者] 2人(ー4)
[傷者] 1,507人(+35)

編集
札幌市広報課
〒060-8611 中央区北1西2 ☎211-2036 FAX218-5161
Eメール kohokakari@city.sapporo.jp

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。詳細は、広報課がお住まいの区の区役所広聴係へお問い合わせください。

特集

新型コロナウイルス感染症 感染拡大を抑え込む

※掲載情報は5月19日現在。最新の感染状況に注意し、
北海道・札幌市からの協力要請に応じた対策をお願いします



1 市内の状況と変異株対策

4ページ～
5ページ

2 高齢者向けワクチン接種の流れ

6ページ～
7ページ

3 事業者向け経済支援

8ページ

4 生活支援の相談先

9ページ

感染拡大を抑え、 自身と周囲の方の命と健康を守るために

5月には市内における新規感染者の急増に伴い、病床使用率が9割を超える危機的な状況となり、2度目の緊急事態宣言が発令されました。外出自粛をはじめとして、市民の皆さまには長きにわたり感染対策にご協力いただいていることに、改めて感謝申し上げます。

このような状況にあります。札幌においても、まずは75歳以上の方約27万人を対象として、ワクチンの接種が始まりました。これから接種券が届く74歳以下の方には、国からの供給に応じて速やかにワクチンが接種できるよう、体制を整えてまいります。

ワクチンの接種が始まったことは1つの希望ではありますが、この厳しい状況を乗り越えるためには、一人一人の基本的な感染対策の徹底が引き続き必要です。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



あきもと かつひろ
札幌市長 秋元克広



1 市内の状況と 変異株対策

5月には感染者数が過去最多を更新。危機的な感染状況を踏まえ、緊急事態宣言が発令されました。ここでは、市内の感染状況や、変異株への対策を改めてお伝えします。

▶最新情報は市ホームページを随時更新して掲載

札幌市 新型コロナウイルス感染症について [検索](#)

市内の 状況

感染力の強い変異株が流行して 新規感染者が過去最多に

- ▶感染力の強い変異株が市中に広がり、感染者が急増
- ▶これに伴い、5月中旬には病床使用率が9割を超えるなど、医療提供体制への負荷が高い状態に
- ▶この状態が続くと、急病や事故などの際に通常の医療を受けられなくなる危険性も

変異株の 特徴①

発熱がなくても
感染している場合がある

知らない間に感染が拡大、感染爆発の要因に変異株は感染しても発熱の症状がない場合があります。そのため、感染に気付かずに出勤や通学を続け、感染が広がった事例も。自分と周囲の方を守るため、普段と体調が違うと感じたら、外出せずに電話で相談してください(左頁)。

変異株の 特徴②

若い方でも
重症化する事例がある

全ての年代にとって
命に関わる危険なウイルスに変異

これまでそれほどリスクが高くないとされていた年齢層でも重症化する事例が出ています。もはや高齢者にとってのみリスクの高いウイルスではなくなっています。

■1日の市内新規感染者数※5/19現在、昨年10月以降分



発熱がなくても

みられる場合がある症状

- | | |
|----------|------------|
| ・咳、痰、息切れ | ・味覚、嗅覚障害 |
| ・喉の痛み | ・関節痛、筋肉痛 |
| ・鼻づまり | ・食欲不振 |
| ・呼吸困難 | ・全身の倦怠感 など |

20歳代の方でみられた事例

発症 軽い症状

倦怠感、関節痛、食欲不振など

6日後 救急搬送

自分で呼吸ができなくなり、
酸素吸入が必要な状態に

「これまでとは異なるウイルス」と考え 「自分も感染しているかも」という意識で行動を

意識する ポイント①

体調が「いつもと違う」と思ったら
すぐに電話で相談を

かかりつけ医がない、分からない方

▶救急安心センターさっぽろへ電話(毎日24時間)

☎#7119 または ☎272-7119

聴覚に障がいがあるなど、電話が難しい方

保健所健康企画課のファクス 622-7221、

Eメール kansen_sogoannai@city.sapporo.jp

全日本ろうあ連盟ホームページ

全日本ろうあ連盟 相談窓口 [検索](#)

かかりつけ医がある方

▶かかりつけ医など身近な医療機関へ電話

※新型コロナウイルスの検査は医師の判断で実施します。検査を受けた場合は、結果の連絡があるまで外出を控えてください

体調不良の不安やその他の疑問の相談先

札幌市新型コロナウイルス一般電話相談窓口

☎632-4567(毎日9時~21時)

札幌市 コロナ よくある質問 [検索](#)

例えばこんな質問にお答えします

・身近な人から陽性になったと連絡があったが、
接触のあった自分はどうなるのか など

意識する ポイント②

基本の感染対策の質と量をレベルアップし
飛沫感染・接触感染を防ぐ

手洗いや消毒 頻度を高めて丁寧に行う

頻度を高めるポイント

- ・食事の前
- ・帰宅時(家の物に触る前)
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・病気の人の面倒をみたとき
- ・共用の場所に触れたとき など

丁寧に行うポイント

- ・手洗いは30秒程度かける
- ・消毒液は手からあふれるほどの量(3ml)を目安に使う
(アルコールミストタイプの場合)

- 洗い残しの多いところ
- やや洗い残しの多いところ



マスク 正しい付け方を再確認

意識するポイント

- ・鼻と口を確実に覆う
- ・隙間がないよう密着させる
- ・表面を触らず、ひもを持って掛ける



ワイヤがあるものは鼻の形に合わせる

昼夜を問わず奮闘する 医療従事者に対する 差別・偏見の根絶を

医療従事者やそのご家族への差別や偏見は断じて許されるものではありません。差別・偏見のない社会の実現にご協力をお願いします。

全国的に報告されている事例

- ・子どもが保育園などの利用を断られる
- ・感染者が発生した医療機関がSNSなどで中傷される など

▶お困りの方は相談先(9頁)へ連絡を

2 高齢者向け ワクチン接種 の流れ

札幌市では、75歳以上の方に接種を開始しています。65歳～74歳の方には6月中に、64歳以下の方には国からのワクチン供給に応じて、クーポン券(接種券)などを発送する予定です。到着までお待ちいただきますようお願いいたします。

接種手続きに関すること

札幌市新型コロナウイルスワクチン接種
お問い合わせセンター

☎351-8646 (毎日9時～18時)

聴覚に障がいがあるなど電話が難しい方は
市コールセンターのファクス 221-4894、
Eメール info4894@city.sapporo.jp

※担当部署から折り返し連絡いたします

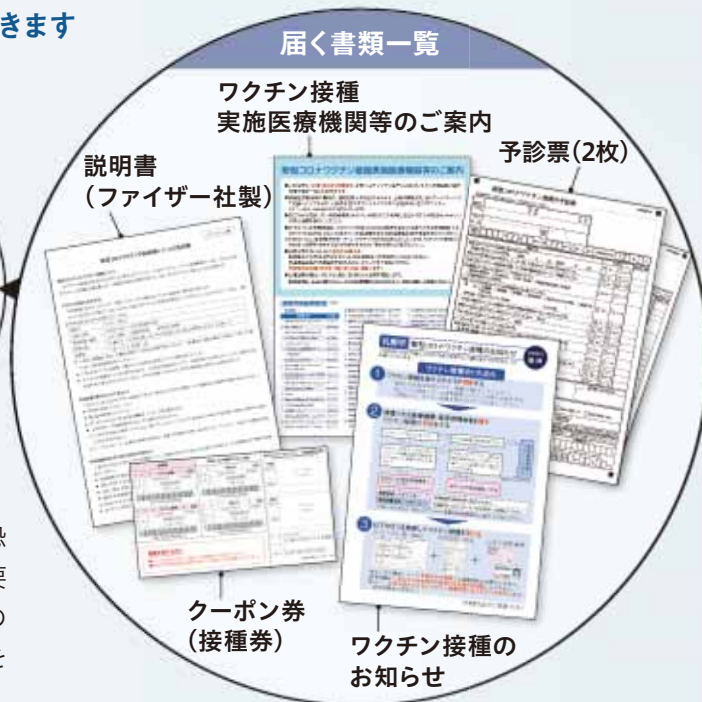
手順 1

届いたクーポン券(接種券)などを確認する

クーポン券(接種券)など5種類の書類が届きます



※ワクチンの成分に対してアレルギーが起こる恐れがあるなど、接種ができない方や注意が必要な方がいます。同封書類での効果や副反応の確認、かかりつけ医への相談などの上、接種を受けるか判断してください



ワクチンの副反応などに関すること

北海道新型コロナウイルスワクチン接種相談センター

☎0120-306-154 (毎日9時～17時30分)

聴覚に障がいがあるなど電話が難しい方は、
ファクス 799-0338 (ホームページにある専用の様式を送信)

北海道 ワクチン接種相談センター [検索](#)

ワクチンの一般的な質問やよくある質問

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

☎0120-761-770 (毎日9時～21時)

聴覚に障がいがあるなど電話が難しい方は、
ファクス 03-3581-6251、Eメール corona-2020@mhlw.go.jp

新型コロナワクチンQ&A [検索](#)

手順 2

電話かインターネットで予約する

医療機関か集団接種会場のどちらかを予約します。

予約しないと、接種を受けられません

※集団接種会場は、1回目の接種の予約のときに2回目の予約も行ってください。また、市役所や区役所では予約できません

予約開始後すぐは混雑しますが、クーポン券(接種券)が送付された方の分のワクチンは、確保の目途が立っています。慌てず落ち着いて予約をお願いします。

医療機関で受けるとき



「実施医療機関等のご案内」に書かれている
かかりつけ医に電話して予約

かかりつけ医がない方、かかりつけ医の名前が案内に載っていない方は、案内の記載に従って、医療機関か集団接種会場を予約してください。

※実施医療機関の最新情報は札幌市のワクチン接種お問い合わせセンター

☎351-8646 かホームページでご確認を

札幌 コロナ ワクチン 検索



集団接種会場で受けるとき

予約センターに電話して予約

札幌市新型コロナウイルス
ワクチン接種予約センター

☎050-3684-9238

(毎日9時～18時)

または

インターネットで予約

予約アドレス

www.sapporo-cov19-vaccine.jp



手順 3

接種を受ける

費用
無料

肩を出しやすい服装で
お越しください

次の①～③を必ず持って会場へ。
忘れると接種が受けられません

- ①クーポン券(接種券)
- ②予診票
- ③本人確認書類(健康保険証など)



1回目の接種から3週間空けて
2回目の接種を受ける

1回目と同じワクチンを接種します。接種後も、マスクの着用などの感染対策を続けてください。

接種後15分～30分程度は、経過観察のため待機が必要です。

⚠ 接種に便乗した詐欺にご注意を

市がワクチン接種のために金銭や個人情報を求めることはしていません。接種の予約を代行するとかたり、金銭を求める詐欺にも注意してください。

怪しいと思ったら

・新型コロナワクチン詐欺消費者ホットライン

☎0120-797-188

・警察相談専用電話 ☎#9110

・札幌市消費者センター ☎728-2121

3 事業者向け 経済支援

支援策については最新情報を適宜ご確認ください。
経営、融資、雇用調整助成金などの相談は専用窓口
も開設しています。

▶事業者向けワンストップ相談窓口

☎231-0568 平日9時～12時、13時～17時

札幌市 市内事業者向け支援 [検索](#)



ホームページで
受け付け



区役所などで
申請書を配布

時短要請などに協力した
飲食店などの事業者向け



対象期間 本年4/27～5/31

- 令和3年度感染防止対策協力支援金
- まん延防止・緊急事態措置協力支援金

いずれも
6/30(水)
消印有効

主な要件

道からの営業時間短縮要請などが出さ
れていた期間、要請内容に協力した など

札幌市 令和3年度感染防止対策協力支援金 [検索](#)

札幌市 まん延防止・緊急事態措置協力支援金 [検索](#)



		令和3年度 感染防止対策協力支援金		まん延防止・緊急事態措置 協力支援金	
要請対象期間		4/27～5/5	5/6～5/11	5/12～5/15	5/16～5/31
1店舗 1日当たりの 金額	中小 企業	売上高※の3割 を基に、2万5千 円～7万5千円	売上高※の4割を基に、 3万円～10万円		4万円～ 10万円
	大企業	売上高※の減少額の4割を基に、最大20万円			
詳細		☎330-8396(8/31(火)まで開設予定)			

※前年か前々年の1日当たり。詳細はご確認ください

関連事業者向け

(時短等対象飲食店との取引業者、外出自粛要請などの影響を受けた業者)



対象期間 昨年11月～本年3月

- 経営持続化支援一時金
- 道の特別支援金

いずれも
8/31(火)
消印有効

主な要件

取引のある飲食店への時短等要請や外出・往来の自粛
要請が道内で出された影響で、昨年11月～本年3月のいず
れかの月の売上が、前年同月比で30%以上減少した など

※本年1月～3月の売上の比較は前々年比でも可

※本年1月の緊急事態宣言に伴う国の一時支援金を受けた方は対象外

※道の特別支援金を受けた方は経営持続化支援一時金の対象外

	経営持続化支援一時金	道の特別支援金
減少割合	30%以上50%未満	50%以上
金額	一律10万円	中小法人等20万円、 個人事業者等10万円
詳細	☎351-4102 (8/31(火)まで開設予定)	☎351-4101 (8/31(火)まで開設予定)

札幌市 経営持続化支援一時金 [検索](#)

北海道 特別支援金 [検索](#)



対象期間 本年4月～

- 国の月次支援金
(緊急事態宣言等の影響緩和)

6月中旬以降
受け付け
開始予定

主な要件

本年4月以降に出された緊急事態宣言
かまん延防止等重点措置の影響で、措
置が出された月の売上が、前年か前々
年同月比で50%以上減少した など

※複数月に及ぶ場合、要件を満たす複数月分を受
給可

※左記給付のいずれかと併給して受給可

金額1ヵ月当たり中小法人等上限20万円、個
人事業者等上限10万円

詳細☎0120-211-240

月次支援金 [検索](#)



4 生活支援の 相談先

※HP…詳細ページへのリンクを下記に掲載しているもの
www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・ 介護保険料

感染症の影響を受け、主たる生計維持者が①と②のいずれかに当てはまる方は減免の対象になる場合があります。
①昨年に比べて30%以上減収(給与・事業・不動産・山林のいずれか)する見込みの世帯の方
②死亡か重篤な傷病を負った世帯の方

▶専用コールセンター ※6/14(月)開設

☎050-3612-6330 平日9時～19時

国民年金保険料

▶ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004

平日8時30分～19時、第2土曜9時30分～16時

▶区役所(1ページ)の保険年金課、HP

▶年金事務所、HP

市税(市・道民税、固定資産税など)

▶市税事務所(20ページ表)の納税課、HP

就業

感染症の影響を受け離職や休業を余儀なくされた方、アルバイトの収入が減少した学生の方への就業支援

▶新型コロナ特別就業専門相談窓口

▶学生アルバイト支援窓口「学生サポートデスク」

いずれも就業サポートセンター内

☎708-8321 平日8時45分～17時、HP

心の健康

▶心の健康づくり電話相談

(回線の状況でつながりにくい場合があります)

☎622-0556 平日9時～17時

☎0570-064-556 平日17時～21時、
土・日曜、祝・休日10時～16時

▶電話やSNSでの相談先(厚生労働省)、HP

感染拡大防止のため、区役所などの窓口に行かなくてもできる手続きは、郵送などをご活用ください。

札幌市 来庁せずにできる手続き [検索](#)

▶「生活支援ガイド」をホームページ、区役所(1ページ)、市役所
1階市民の声を聞く課で配布 [札幌市 生活支援ガイド 検索](#)

住居確保給付金

生計を維持するために求職活動を行っている方に、一定期間、家賃相当額を支給し、支援員が就労を支援。支給額の上限、要件あり

▶生活就労支援センター ステップ

☎221-1766 平日9時～17時、HP

生活福祉資金

<緊急小口資金 特例貸付> ※6/30(水)まで受け付け

感染症の影響を受け、緊急かつ一時的に世帯の生計維持が困難となった場合、生活費用を無利子で貸し付け。生活保護を受けていないなどの要件あり

▶区社会福祉協議会

平日8時45分～17時15分、HP

中央 ☎281-6113 北 ☎757-2482

東 ☎741-6440 白石 ☎861-3700

厚別 ☎895-2483 豊平 ☎815-2940

清田 ☎889-2491 南 ☎582-2415

西 ☎641-6996 手稲 ☎681-2644

<総合支援資金 特例貸付> ※6/30(水)まで受け付け

感染症の影響を受け、失業などで生活が困窮している世帯に、生活再建に必要な費用を無利子で貸し付け。生活保護を受けていないなどの要件あり

▶市社会福祉協議会

☎614-0169 平日8時45分～17時15分、HP

新型コロナウイルス感染症に関する差別、偏見

▶人権相談(市民の声を聞く課)

☎211-2075 木曜9時～12時※事前予約可

▶みんなの人権110番(札幌法務局)

☎0570-003-110

平日8時30分～17時15分

▶インターネット人権相談受付窓口(札幌法務局)

[インターネット人権相談](#) [検索](#)

※Eメールアドレスなどの登録が必要



健康な体と心を 維持するために

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと暮らし続けるには、体や心の機能を維持・改善することが大切です。コロナ禍で長引く自粛生活の中でも毎日を健やかに過ごすために、今できることを実践していきましょう。

【詳細】介護保険課 ☎211-2547

コロナ禍での健康への影響が心配されています

事例①

介護予防教室へ通い、他の参加者と交流するなど「元氣いっぱいであらやましい」といわれていた。しかし、外出を控えた結果、運動不足から膝の痛みに悩まされるようになった。

介護予防センターが行う公園での体操や、理学療法士のアドバイスに基づいた自宅でのトレーニングを行ったところ、痛みが軽減。今では以前より足腰が丈夫になり、生き生きとした生活を送っている。

事例②

町内会活動やカラオケサークルに参加するなど、元気に過ごしていたが、コロナ禍で外出を自粛。週に1回の買い物も配達やコンビニなどで済ますようになり、栄養の偏りや足腰の衰えから、つえをつかなければ歩けない状況になった。

要支援2の認定を受け、現在、通所リハビリや配食サービスなどの支援を受けながら回復に向けて励んでいる。



介護予防センター中の島
佐々木センター長

外出を控えることで体を動かす機会が減ったり、人との交流が少なくなったりすることによる、健康への影響が心配です。心身の健康には、毎日のちょっとした運動や会話を続けることがとても大切です。人混みを避けての散歩や、自宅での運動などで健康づくりに取り組みましょう。また、直接会えなくても、人とのつながりはさまざまな不安やストレスを減らし、安心して暮らすためにも重要です。

元気なうちから取り組むことが大切

健康な状態と介護が必要な状態の間のことを「フレイル」といいます。疲れやすく何をするのも面倒だったり、体重が以前よりも減ってきたりと、こうした傾向はフレイルの始まりかもしれません。早めに気づき、適切な対策を取ることで健康な状態に戻ることができます。



あなたは大丈夫？今の健康状態をチェックしてみよう！

運動

- ☒ 手すりを使わないと階段を上れない
- ☒ つかまらないといすから立てない
- ☒ 15分以上続けて歩けない
- ☒ この1年間で転んだことがある
- ☒ 転倒に対する不安がある

☒ が2つ以上の方

筋力は取り戻せます

日常生活に使う筋力やバランス感覚が落ちているかもしれません。運動に取り組みましょう。

口の中

- ☒ 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
- ☒ お茶や汁物でむせることがある
- ☒ 口の渇きが気になる

☒ が2つ以上の方

健康は口の中から

かむ力や飲み込む力が弱ってきていませんか。よくかんで、口の周りの筋力を上げましょう。

物忘れ

- ☒ 「いつも同じことを聞く」などといわれることがある
- ☒ 自分で電話番号を調べて電話をかけることができなくなった
- ☒ 今日の日付が分からないときがある

☒ が1つ以上の方

趣味や好奇心を持ちましょう

物忘れが増えてきたと感じていませんか。活動的な生活で脳に刺激を与えましょう。

感染対策をしながら健康を維持するためのポイント

1 体を動かす

動かない状態が続くと心身の機能が低下して動けなくなることも。転倒予防のためにも日頃からの運動が大切です。

- ☒ 人混みを避けて散歩する
- ☒ 料理や片付け、庭いじりなどで体を動かす
- ☒ 座っている時間を減らす
- ☒ テレビを見ながら足踏みする

2 食生活・口のケア

免疫力を低下させないためにも、しっかりと栄養を取ることや口の健康を保つことが重要です。

- ☒ 3食バランスよく食べる
- ☒ 食材をしっかりかんで食べる
- ☒ 歌の練習をする、早口言葉を言うなどして口の周りの筋肉を保つ
- ☒ 規則正しい生活を心掛ける

3 人との交流

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、直接会えなくても人との交流や助け合いが大切です。

- ☒ 家族や友人と電話で話す
- ☒ 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する
- ☒ 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

自宅で運動しよう



体操は
いすを使ってもできます



市では、フレイルの予防にも効果的な「サッポロスマイル体操」を作り、ホームページで動画を公開しています。毎日運動することを習慣化し、健康な体を維持しましょう。筋肉の維持や認知機能の保持、口の周りの筋肉強化など4種類の体操があり、このページでは「転倒防止と柔軟」を目的とした体操（バランス&ストレッチバージョン）を紹介します。

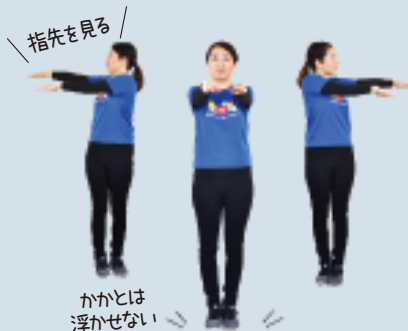
サッポロスマイル体操 検索

1 大きく横曲げ 右・左 交互に2回ずつ



体幹の横曲げ バランス感覚向上

2 大きくひねる 右・左 交互に2回ずつ



体幹の回旋
バランス感覚・水平に保つ能力の強化

3 クラークポーズ 右・左 1回ずつ



重心移動をコントロール

4 片脚スイング 右4回、左4回



下肢の柔軟
片脚でのバランス保持で
歩行能力向上

5 スロースクワット 4回



ゆっくり座れる能力を強化

6 クラークポーズ(③と同じ)

7 クローバーステップ 3セット



階段を上り下りできる能力を強化

8 ハイタッチのポーズ(2回)



体幹の回旋

9 ウェルカムポーズ



10 クロスステップ 右・左 交互に4回ずつ



バランスを崩しても
転ばない

11 またぎ脚 右・左 交互に4回ずつ



片脚での
バランス保持能力向上

12 ハイタッチのポーズ(7回)(⑧と同じ)

13 スマイルポーズ



14 深呼吸



気になることはご相談を



お住まいの地域を担当する各センターの連絡先は市コールセンターにお問い合わせください。

詳細 市コールセンター ☎222-4894

介護予防センター

地域の介護予防の拠点として、市内に53カ所設置。介護福祉士やケアマネージャー、看護師といった保健福祉職の資格を持つ専門職員が2人いて、介護予防に関する相談に応じています。

※介護予防教室は感染症の影響で休止している場合があります

札幌市 介護予防センター [検索](#)

介護を予防する上で大切なことは小さなサインを見逃さないこと。少しでも気になることがあれば気軽にセンターにご相談ください。その方に合った予防方法をお伝えしますよ。



介護予防センター中の島
佐々木センター長

↓ センターを利用する **酒井さん**にお話を聞きました ↓

足腰が弱ってきていることが心配で、介護予防センターに相談しました。介護予防教室や地域のサロンなどを紹介してもらい、参加することで気持ちも明るくなり、友人もできました。今はコロナ禍で外出を自粛していますが、ここでできた友人と電話したり、コロナ収束後に元気な姿で会うことを励みに、健康を維持するための運動をしたりするようになりましたよ。

よくある相談例

- ・自分に合った健康づくりのメニューを教えてほしい
- ・脳の鍛え方を教えてほしい
- ・健康づくりを行っている地域の団体を紹介してほしい
- ・介護予防教室に参加したい など

地域包括支援センター

介護や福祉などさまざまな制度やサービスを紹介し、支援を行う高齢者の総合相談窓口です。市内27カ所に設置し、主任ケアマネージャーや社会福祉士、保健師などの資格を持つ専門職員が常駐しています。

札幌市 地域包括支援センター [検索](#)

職員が自宅を訪問し、状況を確認して必要な支援につないでいます。ご本人は大丈夫だと思っても、お話を伺ってみると支援が必要な状態だと分かることもあります。コロナ収束後も健康でいられるよう、日々予防に取り組んでいきましょう。



東区第1地域包括支援センター
しまざき
島崎センター長

いつまでも健康でいるために

これまで見てきたように、健康な状態を維持するためには、日頃の生活で意識的に行動することが大切。年齢のせいと、つい諦めてしまう体や心の衰えは予防できます。今できることから始めてみませんか。



子ども向けのページだよ！



札幌のまちづくりに関するニュースをお届けします。このページを読んで、友達や家族と話してみてね！

今月は

地産地消

を紹介！

地元で育てられた野菜や果物などの作物を、地元の人が買って食べる取り組みのことだよ。例えば、給食には道内でとれた作物がたくさん使われているんだ。スーパーや直売所で産地にも注目してみよう。

問 農業支援センター ☎787-2220

地産地消の取り組みについて知ろう！

札幌で育てられている作物

夏でも涼しい気候に合った作物が作られているよ。区によって地形や土地の性質も違うので、その特徴を生かしているんだ。



タマネギが日本でも最初に育てられたのは札幌なんだって！

例えばこんな野菜が作られているよ！

タマネギ



東区などで育てられていて「札幌黄」が有名

レタス



北区などでたくさん育てられている

ホウレンソウ



清田区などで育てられていて「ポールスター」が有名



南区では果物作りも盛ん

地産地消の良いところ

- 新鮮でおいしいものが食べられる
- 地元で作られているものが分かり、食べ物や農業に興味湧く
- 食べ物を運ぶ車などから出る二酸化炭素が減って、地球温暖化の防止につながるの環境に優しい など

良環境にもいいんだね



さとらんどに地産地消のお店がオープン！

地元でとれた野菜を使ったスープカレーが食べられるよ。

所在地 東区丘珠町584さとらんどセンター2階

営業日時 11/3までの土・日曜、祝・休日11時～16時(注文は15時30分まで)

※新型コロナウイルス感染症の影響で変更の場合あり
詳細さとらんど ☎787-0223



▲野菜スープカレー 990円

防災コンポジット

いつ起こるか分からない災害に備えて、日頃から知っておいてほしい情報を紹介します。

詳細 危機管理対策室 ☎211-3062

今回は 災害・防災情報の取得手段

市では、さまざまな媒体で災害時や防災に役立つ情報を発信しています。新たな防災情報システムを導入したことで、情報をより早く、詳しく届けられるようになりました。いざという時のために、便利な情報ツールをぜひご利用ください。



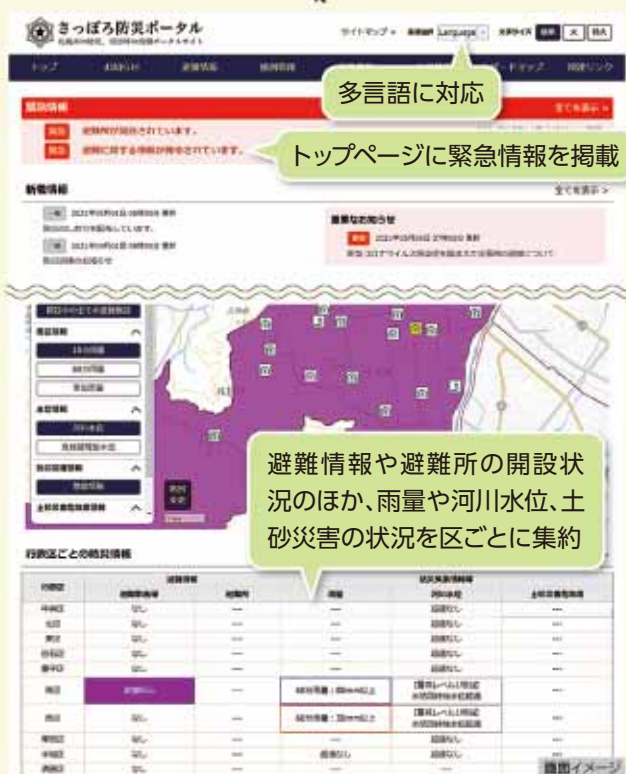
緊急時の災害情報を網羅

■ さっぽろ防災ポータル

6/21(月)開設予定

市内の気象や河川の情報を集約し、地震や水害などに関する情報を発信するホームページを新設。災害時の最新情報のほか、避難所やハザードマップなどを確認できます。

さっぽろ防災ポータル 検索



多言語に対応

トップページに緊急情報を掲載

避難情報や避難所の開設状況のほか、雨量や河川水位、土砂災害の状況を区ごとに集約

スマートフォンならではの機能が豊富

■ 防災アプリ「そなえ」

3月にアプリを改修し、トップ画面に緊急情報を表示するなど、災害時の情報発信機能を強化。デザインを見やすく変更し、地図もより使いやすくしたほか、水害や土砂災害をアニメーションで表示する機能などにもリニューアルしました。

札幌市防災アプリ 検索

▶水位の切り替えができる浸水シミュレーション



地域の最新情報をいち早く発信

■ 危機管理対策室Twitter

6/21(月)開設予定

災害時の避難情報や避難所の開設状況を発信。地域の最新情報を受け取れます。

アカウント名
@sapporo_bousai



■ 印刷物で確認したい方は

避難所や災害時の危険地域などをまとめたハザードマップのほか、防災ハンドブックなどの各種資料を作成しています。区役所(1ページ)や市役所7階危機管理対策室で配布しています。



今月は

産後ケアを使って悩みを相談

こそだて

さっぽろ vol.02



●産後の悩みをサポートする産後ケア

生後6カ月未満の子どもがいるお母さんが、助産所で、助産師から育児の心配事や産後の疲れなどへのサポートを受けられます。宿泊か日帰りを選び、お母さんが安心して休んで、子どもと過ごせるサービスです。

産後ケアの内容

- ・赤ちゃんのあやし方や寝かしつけの方法など、子育ての悩みへの助言
- ・沐浴、授乳の方法の確認
- ・乳房のケア
- ・お母さんの休息 など



(平成30年2月撮影)

1泊2日で利用する場合の例

お母さんの相談内容に応じたケアをします。

1日目	2日目
11時 来院、オリエンテーション	7時 朝食
▼	▼
12時 昼食	8時 乳房ケア
▼	▼
13時 休息、抱っこの練習、育児相談	12時 昼食
▼	▼
18時 夕食	15時 帰宅
▼	
21時 就寝	

助産所の方にお話を聞きました

産後ケアでは、助産師がお母さんの気持ちに寄り添い、育児のアドバイスや体のケアをします。利用した方からは「少しの時間でも眠れて助かった」「頼れる人がいなくて育児が大変だったこともあったけれど、頑張り過ぎず楽しい育児ができることに気付かせてもらえた」といった声をいただきました。出産後に悩んだときは、私たち助産所の助産師にもぜひ頼ってもらえればと思います。

助産院エ・ク・ボ
院長 高室さん

●実施している助産所・利用対象など

4月から対象年齢や利用可能日数、宿泊型の時間を拡充しました。

	助産所名	住所	電話
宿泊・日帰り	あいの里助産院	北区あいの里4の4	778-1703
	さくら助産院	東区北16東14	721-1778
	つるべ助産院	白石区北郷3の2	376-1913
	さんさん助産院	清田区清田1の4	0120-352-833
	助産院エ・ク・ボ	西区発寒6の10	666-0814
日帰り	とっと助産院	中央区旭ヶ丘2	090-7516-0211
	ユキコカンガルー助産院	中央区円山西町2	090-1775-5592
	フィールfeel助産院	中央区円山西町5	090-6994-6699
	たなか 棚田母乳育児相談室	東区北33東15 フォーシーズンズ2階C号室	090-5074-5435
	いまい 今井母乳育児相談室	清田区平岡4の1	883-7077
	いろはな助産院	西区山の手2の1	080-3233-0452

対象 生後6カ月未満の乳児と母親で、家族などから家事や育児の援助を受けられず、心身の不調や育児に不安がある方

利用可能日数・時間 1家庭通算7日以内。日帰りは11時～15時、宿泊は11時～翌15時

費用 日帰りは1日4,000円、宿泊は1泊10,000円(生活保護世帯、市民税非課税世帯の減免あり)。別途費用がかかる場合あり

申込 利用したい助産所(上記)に直接電話

※感染症の影響で、利用枠を縮小している場合があります

札幌市からの

お知らせ

6/11
からの
内容を
掲載

申し込み時の必要事項 ※申し込みは1人(1組)1通です

- ①お知らせ名(希望する日時・会場なども)
- ②住所(郵便番号も)
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号
(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも)
- ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ)
- ⑦返信先(往復はがきの場合)

ホームページ www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi

お知らせの見方 内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員

¥=費用 申=申込 問=問い合わせ先 ☎=電話 FAX=ファクス

E=Eメール HP=ホームページ(上記)に詳しい内容を掲載しているもの

※費用、申し込み方法の記載がない場合は、それぞれ無料、申し込み不要です

新型コロナウイルス感染症の影響により
掲載内容が変更となる場合があります

施設の開館情報や催しの予定が変更となる場合があります
ので、各問い合わせ先にご確認をお願いします。

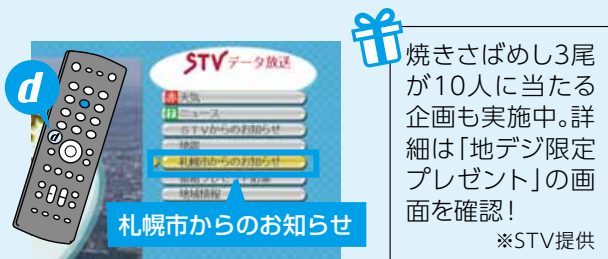
新型コロナウイルス感染症関連の相談先は9ページをご覧ください

イベント情報はデータ放送とスマートフォンアプリで配信中 問広報課 ☎211-2036

地上デジタルテレビのデータ放送

STV5チャンネルに合わせてdボタンを押し、「札幌市からのお知らせ」を選択

※表示されない場合、画面右下の「放送局トップ」を選択



🎁 焼きさばめし3尾
が10人に当たる
企画も実施中。詳細は「地デジ限定
プレゼント」の画面を確認！
※STV提供

「イベント情報はこちらでチェック 札幌市からのお知らせ」 をご活用ください

テレビやアプリで情報を確認できない方向けに、市全域と各区のお知らせを掲載した冊子を10区版作成。ホームページでも公開中です。

配布場所など市内郵便局の窓口(簡易郵便局を除く227カ所)や区役所(1区)広聴係、まちづくりセンターほか。各施設が所在する区の区版を、原則毎月9日以降に配布

札幌 イベント冊子 検索



スマートフォンアプリ「iさっぽろ」

公式アプリストアで「iさっぽろ」と検索するか、右記コードからインストール



毎週水曜日に情報を
更新しているよ！

広報さっぽろキャラクター ギウ太

LINEでも市からのお知らせを配信中



イベント情報のほか、災害に関する情報なども随時配信します。

登録方法スマートフォンなどで下記コードを読み取るか、「友だち追加」から「検索」に進み「@sapp_ro」をID検索



このほか、市のイベント情報の一部は、市内近郊で戸別配布しているフリーペーパー「ふりっぱー」にも掲載しています。

広告

申し込み時の
必要事項

- ① お知らせ名(希望する日時・会場なども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

子ども・子育て

子育てに関する相談を
受け付けています

どこに聞いてよいか分からない子育ての悩み相談に、保育士が応じます。日時は方法により異なります。

方法電話・面談・訪問。
所左表の通り。

施設名	所在地	電話番号
こそだて インフォ メーション	中央区 中央区南3西11中央保健センター内	511-6399
	北 区 北区北25西6北保健センター内	757-2566
	東 区 東区北10東7東保健センター内	712-6331
	白石区 白石区南郷通1南 白石区複合庁舎内	861-0345
	厚別区 厚別区厚別中央1の5厚別保健センター内	895-2514
	豊平区 豊平区平岸6の10豊平区役所内	822-2474
	清田区 清田区平岡1の1清田区役所内	889-2052
	南 区 南区真駒内幸町1南保健センター内	588-5411
	西 区 西区琴似2の7西保健センター内	641-6954
	手稲区 手稲区前田1の11手稲区民センター内	681-1342

■相談先
対0歳〜未就学児の保護者。
問各施設へ直接

児童手当・特例給付

中学校修了前までの児童を養育している方に児童手当を支給します。6月期(2月)

暮らし



不法投棄ボランティア
監視員の募集

不法投棄を発見した際に通報するボランティアを募集。
対市内に居住か通勤する方。
申入、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、随時、市役所13階事業廃棄物課へ。
問事業廃棄物課(211)2927、FAX(218)5105

札幌版次世代住宅の
建築費を補助
(第2回登録)

内4月以降に工事が完了するなどの条件を満たし、基準に適合する高断熱・高気密住宅の新築費用を補助。
補助額50万円〜160万円。
申区役所などで配布中の申込書を、6月29日(火)(必着)まで。

問住宅課(211)2807、HP

太陽光発電・蓄電池システムの共同購入を推進

再生可能エネルギーの普及促進のため、太陽光パネルや

5月分)の手当振込日は6月11日(金)です。手当受給者には、6月中旬に現況届を送付します。提出がない場合、10月期以降の手当が支給されません。
問区役所(1階)の保健福祉課

市有地をお売りします

一般競争入札で5件を売却します。
入札日時7月16日(金)10時〜11時。
申市役所14階管財課、HPで配布中の申込書を、7月2日(金)(必着)まで。
問市コールセンター(222)4894

河川の利用・占用の際は
河川管理者の許可を
忘れずに

河川に工作物(橋・管類・建築足場など)を設置しようとするときや河川敷地を占有する場合は、河川管理者の許可を受けなければなりません。許可を受ける際は、川の流れに影響がないかなど、治水上の安全が守られているか確認が必要となりますので、事前に相談してください。
問河川管理課(818)3415、HP

市議会の動き

第3回臨時会

4月26日に開催し、北海道が札幌市内全域の飲食店などに対して行った営業時間の短縮要請に応じる事業者を支援するための経費のほか、新型コロナウイルス感染症患者などの入院受け入れを行う医療機関および感染防止対策の徹底に取り組む宿泊事業者を支援するための経費を盛り込んだ令和3年度一般会計補正予算を可決しました。

市議会だよりを発行

第1回定例会の内容をまとめたNo.130を配布しています。代表質問や採決態度一覧など、市議会の動きを詳しく掲載しています。市議会ホームページからもご覧になれます。
配布場所市役所1階ロビー・2階市政刊行物コーナー、区役所、まちづくりセンターなど。
問議会事務局(211)3164、HP

令和3年度 委員会委員名簿

委員会	総務	財政市民	文教	厚生	建設	経済観光	議会運営
委員長	中川 賢一	かんの太一	小口 智久	小形 香織	岩崎 道郎	松井 隆文	佐々木みつこ
副委員長	田島 央一	三神 英彦	田中 啓介	竹内 孝代	藤田 稔人	あおいひろみ	山口かずさ
委員	武市憲一 五十嵐徳美	高橋克朋 こんどう和雄	山田一仁 佐々木みつこ	勝木勇人 よこやま峰子	三上洋右 こじまゆみ	鈴木健雄 長内直也	小竹ともこ 伴 良隆
	阿部ひであき 小須田ともひろ	北村光一郎 しのだ江里子	伴 良隆 村山拓司	川田たひさ 小田昌博	村松叶啓 林 清治	飯島弘之 小竹ともこ	阿部ひであき 中村たけし
	ふじわら広昭 松原淳二	中村たけし たけのうち有美	桑原 透 村上ゆうこ	大嶋 薫 山口かずさ	うるしはら直子 國安政典	小野正美 峯廻紀昌	松原淳二 福田浩太郎
	福田浩太郎 森山由美子	丸山秀樹 池田由美	恩村健太郎 前川隆史	水上美華 わたなべ泰行	くまがい誠一 佐々木明美	成田祐樹 好井七海	丸山秀樹 小形香織
	太田秀子 吉岡弘子	石川さわ子	千葉なおこ	佐藤 綾	長屋いずみ	村上ひとし	太田秀子

広告

住宅地での農薬や除草剤の散布は慎重に

農薬や除草剤の使い方を誤ると、近隣の方の健康や生活環境に悪影響を及ぼす恐れがあります。やむを得ず農薬を使う場合は、薬剤の使用を最小限にするとともに、飛散防止への配慮をお願いします。

問 環境対策課 ☎(21)2882 HP

カラスに注意



繁殖の最盛期となる5月～7月は、巣に近づく人を威嚇することが増えます。次の点に注意しましょう。①巣に近

づかないように回り道をする、②帽子をかぶる、③頭・肩を覆うように傘を差す、④腕をまっすぐに上げて動かさずにゆっくり通過する。

問 環境共生担当 ☎(21)2879、HP

ハチ対策はお早めに

ハチの巣は、土地や家屋の所有者などが点検し駆除しましょう。駆除に関する相談先が不明な場合はお問い合わせください。ハチに関する資料を区保健センターやHPなどで配布中です。

問 市コールセンター ☎(22)4894

福祉



認知症サポーター養成講座

認知症の知識を学び、認知症の方の地域での暮らしを守るサポーターを養成。

日 8月25日(水)13時30分～15時。定員14人。

問 申し込み、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、6月25日(金)からボランティア活動センターへ。

(先着)

問 ボランティア活動センター(中央区大通西19社会福祉総合センター内) ☎(623)4000、FAX(623)0004

介護サポーター登録説明会

対象の介護保険施設などで話し相手や散歩の付き添いをするボランティアの説明会。

日 ①8月17日(火)、②27日(金)。いずれも14時～15時30分。

所 ①は真駒内総合福祉センター(南区真駒内幸町2)、②は社会福祉総合センター(中央区大通西19)。

問 要介護認定を受けていない65歳以上の方各14人。

問 申し込み、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、6月11日(金)からボランティア活動センターへ。

(先着)

問 ボランティア活動センター(中央区大通西19社会福祉総合センター内) ☎(623)4000、FAX(623)0004

消費生活サポーター養成講座

高齢の方や障がいのある方の消費者被害を減らすために、消費者問題を学び、身近な人に伝えるサポーターを養成。

日 7月7日(水)10時～11時、9日(金)14時～15時。

所 エルプラザ(北区北8西3)。

定 各40人。

問 申し込み、E。上欄必要事項を記入し、6月21日(月)から。(先着)申込先 問 消費者センター ☎(728)3131、E koza@sapporo-shohisha.or.jp

看護職の復職支援研修

看護現場の現状や復職への取り組み方などを学ぶ。

日 7月6日(火)9時30分～15時15分・7日(水)9時30分～16時。

8日(木)9時30分～15時30分・9日(金)9時30分～11時45分。全4回。

問 北海道看護協会(白石区本通17北3)。

問 看護職として復職を希望している方30人。

問 北海道看護協会、HPで配布中の申込書を、6月11日(金)消印有効(まで)。(抽選)

問 医療政策課 ☎(622)5162

訪問看護スキルアップ研修

呼吸管理と看護などの講義と演習。

日 8月5日(木)9時40分～16時30分・6日(金)10時～16時。全2回。

問 北海道看護協会(白石区本通17北3)。

問 看護職で、訪問看護の経験3年未満の方40人。

問 北海道看護協会、HPで配布中の申込書を、6月14日(月)から。(先着)

問 医療政策課 ☎(622)5162

申し込み時の 必要事項

- ① お知らせ名(希望する日時・会場なども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

ひきこもり状態の方を
支援する交流会「より
どころ」のご利用を

内 ひきこもりに悩む方同士の
交流や、相談員への個別相談。
日 当事者会Ⅱ第1・第3月曜
親の会Ⅱ第2・第4月曜。い
ずれも13時30分～15時30分。
6月以降、開催日を増やして
実施する予定。
所 かでる2・7 (中央区北2
西7)。

対 ひきこもり状態にある方と
その家族。
関 精神保健福祉センター
(622) 5190、HP

健康



子宮頸がん・乳がん検
診の無料クーポン券の
送付

内 6月下旬から、対象の方へ
クーポン券と検診手帳を送付。
対 4月16日時点で札幌市に住
民登録があり、4月1日時点
で満年齢が子宮頸がんは20歳、
乳がんは40歳の女性。
関 健康企画課 (622) 5151、

女性のフレッシュ健診

内 健康診断(血液検査など)
と骨粗しょう症検診の同時受
診。子ども連れでも受診可能。
日 7月6日(火)、13日(火)、20日

(火)、27日(火)8時30分～12時。
所 中央健康づくりセンター
(中央区南3西11)。

対 市内に居住か通勤する18歳
～39歳の女性各30人。
¥ 2千円。

申 6月11日(金)～17日(木)にHPで
受け付け。19日(土)からでも
別枠分を受け付け。(先着)

申込先 関 中央健康づくりセン
ター (562) 8700

税金



クレジットカードで
市税の納付ができます

令和3年度の市・道民税(普
通徴収分)をインターネット
からクレジットカードで納付
できます。詳しくはお問い合
わせください。

関 収納管理課 (207) 3919、

不動産の公売

入札には、公売保証金のほ
か、関係書類などが必要です。
入札期間 6月16日(水)～18日(金)。
関 納税指導課 (211) 2292、

6/30(水)は
市・道民税
(第1期分)の
納期限です

納税通知書は
6/11(金)に発送。
納税に関するご相談
は市税事務所
納税課(下表)へ

市税事務所所在地・電話番号

区	市税事務所・所在地	電話番号		
		市民税課	固定資産税課	納税課
中央区	中央(中央区北2東4サッポロファクトリー2条館)	211-3914	211-3918	211-3913
北・東区	北部(中央区北4西5アスティ45)	207-3914	207-3918	207-3913
白石・厚別区	東部(厚別区大谷地東2交通局庁舎)	802-3914	802-3918	802-3913
豊平・清田・南区	南部(豊平区平岸5の8イースト平岸)	824-3914	824-3918	824-3913
西・手稲区	西部(西区琴似3の1コトニ3・1ビル)	618-3914	618-3918	618-3913

納税お知らせセンター の開設



民間事業者に委託し、電話
(632) 4122で市税の納

付を呼び掛けます。口座を指
定しての税金の振り込みや、
ATMでの振り込み操作を求
めることはありません。

また、訪問徴収も行ってい
ません。

開設期間 6月21日(月)～来々年3
月31日(木)。

関 納税指導課 (211) 2292

省エネ改修工事を行っ
た住宅の固定資産税を
減額

平成20年1月1日以前に建
てられた住宅(貸家部分を除
く)で、来々年3月31日(木)まで
に自己負担が50万円を超える
一定の省エネ改修工事(窓の
断熱工事必須)を行い、基準
に適合する場合、工事完了年
の翌年度の固定資産税が減額
されます。工事完了後3カ月
以内に、必要書類を添付して
資産のある区を担当する市税
事務所に申告してください。
関 市税事務所(上表)の固定
資産税課、HP

保険・年金



国民健康保険・ 後期高齢者医療制度

△6月中旬に令和3年度国民健
康保険の納付通知書を送付▽
年度途中から年金天引きに
該当する世帯は、天引きが始
まるまで、納付通知書などで

広告

広告

納付してください。

40歳～64歳の方がいる世帯には、介護分保険料を含めた金額の通知書を送付します。

65歳になる方の介護分保険料は、誕生月の前月(誕生日が1日の方は前々月)までの分を、75歳になる方の保険料は、誕生月の前月までの分をそれぞれ月割計算しています。

閏区役所(1階)の保険年金課

△6月中旬に令和3年度後期高齢者医療制度の保険料のお知らせを送付▽

年度の途中から年金天引きに該当する方は、天引きが始まるまで、納入通知書などで納付してください。

閏区役所(1階)の保険年金課

△簡易書留による国民健康保険証送付の受け付け▽

8月から使用する新しい国民健康保険証は7月下旬に普通郵便で送りますが、申し込みをした方には簡易書留で送付します。過去に申し込んだ方は、再度の申し込みは不要

です。

申封書かはがきに国民健康保険証の記号番号、住所、世帯主の氏名、電話番号と「簡易書留希望」と記入し、お住まいの区の区役所保険年金課へ送付。

閏区役所(1階)の保険年金課

△6月中旬に65歳以上の方へ令和3年度保険料のお知らせを送付▽

年金天引きに該当する方には「特別徴収決定通知書」を納入通知書や口座振替での納付の方には「納入通知書」を送付します。

なお、年度の途中から年金天引きに該当する方は、年金天引きが始まるまで、納入通知書や口座振替で納付してください。

閏区役所(1階)の保険年金課

△低所得者減免制度▽

令和3年度の保険料が第2段階以上で、次の全ての基準

を満たす65歳以上の方は、申請により最も低い金額の段階まで介護保険料が減免されます。お住まいの区の区役所保険年金課へ申請してください。

①令和2年中の収入の合計が単身世帯で120万円、2人世帯で160万円(以降1人につき50万円を加算)以下、②世帯全員の預貯金の合計額が350万円以下、③別世帯の市町村民税課税者に扶養されていない、④世帯全員が居住用もしくは事業用以外の不動産を所有していない。

持参するもの世帯全員の令和2年中の収入・預貯金額が分かるもの、健康保険証。

閏区役所(1階)の保険年金課

△国民年金制度▽

国民年金は、老後の生活を支えるほか、障がい、死亡などの際に必要な給付を行います。保険料の未納があると給付が受けられない場合があります。

ますので、忘れずに保険料を納付しましょう。

なお、納付が困難な場合は、一定の要件を満たすと申請により保険料が免除・猶予される制度がありますのでご相談ください。

閏区役所(1階)の保険年金課

職員募集



市職員採用(社会人経験者の部)試験における試験区分の新設

新たに①一般事務(福祉コース)、②保育士の区分を追加します。

受験資格昭和37年4月2日～平成4年4月1日生まれで、①は民間企業などで保健福祉に関する職務経験が平成26年7月1日～本年6月30日の間に5年以上あり、精神保健福祉士・社会福祉士・公認心理師のいずれかの資格を持つ方、②は保育士資格を持ち、本年

6月30日現在までに保育士か幼稚園教諭として5年以上勤務した方。

試験日程1次(筆記) 9月26日(日)。

①原則HPから、7月1日(木)から16日(金)13時まで。郵送の場合は市役所4階任用課で6月30日(水)から配布する申込書を、7月16日(金)消印有効)まで。任用課☎(21)3143

児童相談所調理員(会計年度任用職員)

採用期間任用開始日～来年3月31日(木)。更新あり。勤務時間週30時間。交代制。土・日曜、祝・休日、年末年始の勤務あり。

調理師資格を持つ方か、調理業務の経験がある方若干名。①かHPで詳細を確認の上、履歴書を随時、児童相談所(〒006-0007中央区北7西26児童福祉総合センター内)へ送付。選考あり。

閏地域連携課☎(622)8620

申し込み時の 必要事項

- ① お知らせ名(希望する日時・会場なども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

広告

調理員 (会計年度任用職員)



採用期間任用開始日：来年3月31日(休)。更新あり。
勤務時間週30時間。3交代制。土・日曜、祝・休日、年末年始の勤務あり。
勤務場所：はるにれ学園。
調理師資格を持つ方か、調理業務の経験がある方若干名。
HPで詳細を確認の上、写真付き履歴書を随時、はるにれ学園(〒006-0007中央区北7西26児童福祉総合センター内)へ送付。選考あり。
関はるにれ学園 ☎(622)8650

心理判定員 (会計年度任用職員)

業務療育手帳の判定に伴う心理検査。
採用期間任用開始日：来年3月31日(休)。更新あり。
勤務時間木曜を除く平日9時～17時15分。
勤務場所：知的障害者更生相談所。

対大学で心理学などを専攻・卒業し、2年以上の実務経験がある方1人。
写真付き履歴書を、随時、持参か送付。選考あり。

申込先：関知的障害者更生相談所(〒062-0034豊平区平岸4の18子ども発達支援総合センター内) ☎(824)1901

その他



市民委員を募集

子ども・子育て会議委員
子どもや子育てに関する事

施設の休館

へつどーむ

6月14日(月)は、施設整備日のため休館します。

関つどーむ(東区栄町885) ☎(784)2106、HP

エルプラザ内公共4施設

6月14日(月)は、保守点検のため休館します。

関男女共同参画センター(北区北8西3エルプラザ内) ☎(728)1222

公文書館

6月17日(木)、7月1日(木)は、職員研修のため休館します。

関公文書館(中央区南8西2) ☎(521)0205、HP

地下鉄東西線二十四軒駅5番出入り口の一時閉鎖

6月29日(火)～8月12日(木)(予定)。

関高速電部施設課 ☎(896)2747、HP

広報クイズ

問題

健康な状態と介護が必要な状態の間のことを「□□□□」といいます。早めに気づき、適切な対策を取ることによって健康な状態に戻ることができます。□に入るカタカナ4文字をお答えください。

プレゼント

正解者の中から抽選で20人にオリジナルQUOカード500円分(非売品)を差し上げます。

応募方法

はがき、FAX、E、HP。上欄必要事項とクイズの答え、広報誌や広報番組への意見・感想を記入し、6/21日(必着)までに広報課(1階)へ。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。5月号の正解は「1,000,000」でした。

