

幌北第3町内会



師走となり、雪も積もり、寒さも厳しい中、町内のみなさんはいかがお過ごしですか？！

「新しい年を迎え、町内の懇親をはかりたい！」と思い、『新年会』を開催いたします。

楽しい時間を、少しリッチなお昼ごはんと共に、みなさんと過ごしたいので、是非ふるってご参加ください！



記



日 時：2017年1月22日（日）12:00～14:00

※集合時間は11:40に初食堂さん(西3丁目1街区・東向き)
みんなで集まってタクシー乗り合いで行きます。

場 所：札幌サンプラザ（北24条西5丁目）

会 費：大人¥1,500- 小人¥1,000-

申し込み：2017年1月14日（土）までに

副会長・総務副部長 岡山(TEL747-0796)まで

身近な地域で、健康作りと仲間作り！！

すこやか倶楽部

12・1月のご案内

発行

介護予防センター新道南

☎707-4129

担当：生出(おいで)

幌北会館すこやか倶楽部 北17条西5丁目 10:00~11:30

12月2日(金) 

「年忘れ!レクリエーション大会♪」
12月はいやなことは全部忘れて、レクリエーションを楽しみましょう!

笑う門には福が来ますよ♪
後半は‘すこやか座談会’で、お茶飲みしつつ、皆様のご意見をお聞きしたいと思っています。ぜひ、お誘い合わせでご参加を!

29年1月20日(金)

低栄養予防講座

開催週を変更!

「介護予防のためのお食事と運動」
講師：株式会社クリニコ 浅水様
今年も皆さんが健康に過ごされることを願い…低栄養予防の教室です☆クリニコから先生をお呼びし、介護予防に必要な栄養素について学び、調理のコツ、そして簡単な運動もご紹介いただきます。

鉄西会館すこやか倶楽部 北10条西4丁目 10:00~12:00

12月15日(木)

「年忘れ!レクリエーション大会♪」
12月はいやなことは全部忘れて、レクリエーションを楽しみましょう!

笑う門には福が来ますよ♪
後半は‘すこやか座談会’で、お茶飲みしつつ、皆様のご意見をお聞きしたいと思っています。ぜひ、ご参加を!

29年1月19日(木) 要申込

「お味噌の効能と減塩について」
講師：Tupperware さくらんぼホームパーティズ
持ち物：エプロン・三角巾・お手拭き
申込が必要です!申込期間 12月16日(金)~12月27日(火)。介護予防センター新道南までご連絡下さい。受付時間 8:45~17:15。先着25名。
お味噌の効能についての座学と、手作りお味噌の簡単調理体験&試食♪

この事業は、「介護予防事業」として、札幌市から委託を受けて行なっています。

平成28年も大変お世話になりました!平成29年もどうぞ宜しくお願いします!

【すこやか倶楽部】とは . . .

65歳以上の方を
対象とした、



札幌市の介護予防事業です。

いつまでも、住み慣れた地域で心も体も
元気で暮らすための教室です。

通いやすい、地域の会館などを会場とし、
基本的に月1回開催をしております。

ぜひ、お誘い合わせで気軽にご参加を！

ご参加について

対象者：概ね65歳以上のかたであれば、どなたでも
参加できます。

費用：基本的に無料ですが、内容により、材料費が
かかる場合がございます（数百円程度）。

参加方法：直接会場へどうぞ！初めてのかたは、会場で職員
にその旨をお伝えください。

※申込が必要な月もあります。その際は、このちら
しに明記しますので、お電話にてお申込下さい。

開催場所・日程・内容・持ち物等は、このちらしのおもて面でご確
認ください。皆様に身近な地域の会場をのせておりますので、
その他の会場や、詳細については、お気軽にお問合わせください！

お問合わせ先：介護予防センター新道南 担当：おいで生出典子

☎707-4129



幌北まちづくりセンターだより

NO.37

2016年12月発行
幌北まちづくりセンター
北区北17条西5丁目1-7
TEL: 726-6345
FAX: 726-2765

[http://www.city.sapporo.jp/kitaku/mac
hi/center/horokita/index.html](http://www.city.sapporo.jp/kitaku/mac
hi/center/horokita/index.html)

幌北連合町内会パークゴルフ大会



10月2日(日曜日)三川パークゴルフクラブ(由仁町)で幌北連合町内会主催のパークゴルフ大会が開催されました。これは、幌北連合町内会の皆さんの健康増進と相互の親睦を図ることを目的として、例年実施されています。

年3回開催され、5月はルルマップパークゴルフ場(恵庭市)、7月はシーサイドみなくるパークゴルフ場(石狩市)で開催し、毎回場所を変え、参加者を飽きさせない思考をこらした親睦行事です。

今回は27名の参加者が集まりました。1グループ3~4人に分かれ、快晴の天気の中、4コース36ホ

ールを回りました。体を動かした後は、昼食の休憩を挟みジンギスカンを食べながら、午前中の成績をもとに表彰式を行いました。午後からもプレーを再開し、和やかな雰囲気の中、参加者の皆さんは懇親を深めていました。

日赤奉仕団幌北分団から雑巾の寄贈がありました



児童会館へ寄贈(H28.9.9)



幌北まちづくりセンターへ寄贈(H28.10.13)

寄贈いただいた雑巾は、大切にに使わせていただきます。

赤い羽根共同募金運動

今年も10月1日(土曜日)から全国一斉に70回目の赤い羽根共同募金運動がはじまりました。

幌北地区では、1日から5日(水曜日)までの5日間に民生委員・児童委員協議会や老人クラブのぼぶら会、不老会の皆さんが地下鉄北18条駅の前で募金活動を行い、協力を呼び掛けました。

集まった募金は、誰もが安心して暮らせるまちづくりのため、地域内で役立てられるほか、地震や豪雨等による大規模災害時においては、都道府県を超えても役立てられます。

小田島北区共同募金委員会幌北分会長は、「自分の地域を良くする仕組みである共同募金運動へのご理解ご協力をお願いしたいです」と話していました。



幌北ウォーキング大会



10月24日(月曜日)午前9時30分から、北海道大学構内で「幌北ウォーキング大会」が開催され、児童や地域の方々、学生など122名が参加しました。今年で7回目となるこの行事は、地域の方々との交流や健康づくりを目的とし、幌北小学校5年生が中心となり、幌北連合町内会や「学生と地域で考えるまちづくり会」通称 NeoLos(ネオロス)幌北と協力して準備を進めてきたものです。児童は「広報」、「庶務」、「運営」、「研究」の4つの係で計画を立てました。北大に関するクイズやウォーキングの効果などを載せたしおりを作成し参加者に配布したほか、受付や開会式の司会を担当しました。参加者はラジオ体操のあと、13のグループに分かれて1時間半ほどウォーキングを楽しみました。冬の訪れを感じる1日となりましたが、紅葉を眺めながら世代を超えた交流を深めていました。

各種団体活動のご案内

幌北会館の1階集会室では、様々な団体が利用されています。

● 幌北ぼぷら会 ●

毎月第1・第3月曜日の午前10時30分から午後2時まで行われている老人クラブです。合唱やカラオケで歌ったり、体操で汗を流したり、スカットボールなどのゲームをしたり、みなさんで楽しんでいます。年に数回、昼食を作ることもあります。

● 幌北不老会 ●

毎月第2・第4金曜日の午前10時から午後4時頃まで行われている老人クラブです。みなさんでおしゃべりを楽しみながら、カラオケを歌ったり詩吟を嗜んだり。麻雀卓を囲む方もいらっしゃいます。

● 健康リズム会 ●

毎週火曜日の午前10時30分から12時まで行われている健康リズム体操の会です。音楽に合わせて無理のない範囲で体を動かします。定期的に運動をしてみなさん一緒に健康づくりをしませんか？

● すこやか倶楽部 ●

毎月第1金曜日の午前10時から12時頃まで行われている、概ね65歳以上の方を対象とした介護予防教室（主催：札幌市社会福祉協議会介護予防センター新道南）です。転倒予防体操や認知症予防レクリエーション、小物作りなど毎回楽しいプログラムを用意しています。参加費は無料ですが、小物作りや調理の時など材料費がかかることがあります。すこやか倶楽部のお問い合わせは、介護予防センター新道南【電話 707-4129 担当 生出（おいで）】まで

日程のお問い合わせは、幌北まちづくりセンター（電話 726-6345）まで。

幌北まちづくりセンターからの お知らせ

まちづくりセンターでは、住民票や戸籍謄本・抄本など札幌市の証明書を受け取ることができます。

取り扱い証明書	手数料	注意
住民票	350円	証明書は、申し込み日の翌開所日にご用意できます。 (祝日などがなければ、金曜日申し込みの場合は次の月曜日にお渡しできます。)
印鑑登録証明書	350円	
戸籍関係の証明 (戸籍謄本・抄本など)	450円	

※問い合わせ先

幌北まちづくりセンター

◆〒001-0017 北区北 17 条西 5 丁目 1-7

◆電話 726-6345 / ファックス 726-2765

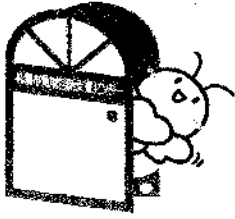
◆平日 午前 8:45~午後 5:15 (諸証明受付は午後 4:45 まで)

まちづくりセンター 1階 情報交流 スペースに飾る写真を募集しています。

地域の方々の活動写真や行事、風景の写真など
ありましたら、ご連絡ください。



お問い合わせは
幌北まちづくりセンター (☎726-6345) まで



こんにちは 包括です！

第1号

＊ ＊ 地域包括支援センターは高齢者の方の相談機関です ＊ ＊

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、各種相談や要支援の方のケアプラン作成、消費者被害や虐待防止等の権利擁護活動、介護予防や支えあいのための地域ケア体制づくりをしています！

＊ ＊ 早めの相談・受診を！ ＊ ＊

最近、認知症に関する相談が増えています。認知症は誰もがかかる可能性のある進行性の病気ですが、早期服薬や適切な食事や運動などの生活管理により病気の進行を抑制したり、徘徊や妄想などの症状については周囲の適切なケアにより軽減することができます。

また早期に相談体制を整えることにより、長く安心して自宅で生活することも可能になります。

裏面の「認知症 早期発見の目安」も参考にしてみてください。

- ・ 認知症の母の介護が大変で…どうしたら…
- ・ 認知症の父が病院に行きたがらなくて…
- ・ 認知症の検査はどここの病院でもらえますか？
- ・ 地域のサロンで認知症の講話をしてもらいたい！
など



～認知症は早期診断・早期治療が大切です～
少しでもお困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

【お問合せ】 札幌市北区第1地域包括支援センター
TEL 011-700-2939 月～金 8:45～17:15 (祝日除く)

札幌市北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ5階
担当地区：新琴似、北、鉄西、幌北

家族が見つけた「認知症」早期発見のめやす

物忘れがひどい

1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
2. 同じことを何度も言う・問う・する
3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
6. 新しい事が覚えられない
7. 話のつじつまが合わない
8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

11. 些細なことで怒りっぽくなった
12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
13. 自分の失敗を人のせいにする
14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



不安感が強い

15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
16. 外出時、持ち物を何度でも確かめる
17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

札幌市

ち い き ほ う か つ し え ん せ ん た ー

地域包括支援センター

高齢者の相談窓口



地域の高齢者・ご家族からの、**介護や福祉、認知症のこと**などのご相談に応じます！



悪質な訪問販売や高齢者虐待のご相談に応じ、**安心した暮らし**を支援します！



介護予防をすすめ、**元気な毎日**を応援します！

- ❖ 要支援・要介護になるおそれのある方に、介護予防プログラムを作成します。
- ❖ 要支援1・要支援2の方の介護予防ケアプランを作成し、サービス調整を行います。



地域の様々な機関と連携し、**地域での生活と地域の介護予防の取組**を支援します！



**お気軽に
ご相談ください！**

札幌市保健福祉局 高齢保健福祉部 介護保険課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目
札幌市コールセンター TEL:011-222-4894

各区の地域包括支援センターは裏面をご覧ください。



札幌市地域包括支援センター 一覧

「担当地区」は、各まちづくりセンターの管轄地域で表記しています。
お住まいの地区を担当するセンターにお問い合わせください。

区	センター名称	住所	電話番号	担当地区 (まちづくりセンター名)
中央	中央区第1地域包括支援センター	中央区南2条西10丁目1001-5パールタウン内	209-2939	本府・中央 東北 苗穂 東 豊水 西創成 西 築園
	中央区第2地域包括支援センター	中央区旭ヶ丘5丁目6-51	520-3668	南円山 円山 宮の森
	中央区第3地域包括支援センター	中央区南19条西8丁目1-14 第18ふじい宅ビル2階	205-0537	曙 山鼻 幌西
北	北区第1地域包括支援センター	北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ 5階	700-2939	鉄西 幌北 北 新琴似
	北区第2地域包括支援センター	北区北37条西4丁目3-12 藤井ビル北37 1階	736-4165	麻生 太平百合が原 拓北・あいの里 線路
	北区第3地域包括支援センター	北区新琴似8条14丁目2-1	214-1422	新川 新琴似西 屯田
東	東区第1地域包括支援センター	東区北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル 3階	711-4165	鉄東 北光 北栄 苗穂東
	東区第2地域包括支援センター	東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル 1階	781-8061	元町 伏古本町 札苗
	東区第3地域包括支援センター	東区北40条東15丁目3-19 新和北40条ビル 3階	722-4165	栄西 栄東 丘珠
白石	白石区第1地域包括支援センター	白石区本郷通3丁目南1-35 コミュニティホーム白石内	864-4614	白石 北東白石
	白石区第2地域包括支援センター	白石区東札幌3条3丁目7-25 シヴァビル 5階	837-6800	東札幌 菊水 北白石 菊の里
	白石区第3地域包括支援センター	白石区本郷通9丁目南3-6	860-1611	東白石 白石東
厚別	厚別区第1地域包括支援センター	厚別区厚別町山本750-6	896-5077	厚別西 もみじ台 厚別東
	厚別区第2地域包括支援センター	厚別区厚別南5丁目1-10	375-0610	厚別中央 厚別南 青葉
豊平	豊平区第1地域包括支援センター	豊平区美園12条7丁目7-8 八千代ビル 2階	841-4165	豊平 美園 平岸 中の島
	豊平区第2地域包括支援センター	豊平区西岡4条3丁目7-5 竹田ビル 1階	836-6110	西岡 福住 東月寒
	豊平区第3地域包括支援センター	豊平区月寒中央通7丁目6-20 J.A.月寒中央ビル 2階	854-7777	月寒 南平岸
清田	清田区第1地域包括支援センター	清田区北野1条1丁目6-28	888-1717	北野 平岡
	清田区第2地域包括支援センター	清田区清田1条1丁目5-1 プレイスビル 2階	887-5588	清田 清田中央 里塚・美しが丘
南	南区第1地域包括支援センター	南区澄川3条4丁目4-17 札幌中央信用組合 2階	812-9500	石山 澄川 芸術の森
	南区第2地域包括支援センター	南区川沿14条2丁目1-36	572-6110	箕野 藤野 藻岩 定山溪
	南区第3地域包括支援センター	南区真駒内幸町2丁目1-5 真駒内幸町ビル 7階701号室	588-6510	真駒内 藻岩下
西	西区第1地域包括支援センター	西区二十四軒4条5丁目11-14	611-1161	八軒 琴似二十四軒 山の手 八軒中央
	西区第2地域包括支援センター	西区西野2条2丁目5-7 ロイヤル三王ビル 3階	661-3929	西町 西野
	西区第3地域包括支援センター	西区発寒3条1丁目2-25 ヒログミビル 1階	671-8200	発寒北 発寒
手稲	手稲区第1地域包括支援センター	手稲区前田4条10丁目3-20-101	695-8000	前田 新発寒 富丘西宮の沢
	手稲区第2地域包括支援センター	手稲区曙5条2丁目8-1	686-7000	手稲 手稲鉄北 稲穂金山 聖堂



介護予防センターは地域包括支援センターの
機能を補完する機関です。
お気軽にお問い合わせください！

札幌市地域包括支援センター
イメージキャラクター「ほっター」

さ っ ぽ ろ し か い こ よ ほ う せ ん た ー 札幌市介護予防センター



地域の高齢者・ご家族からの
介護や福祉のご相談 に応じます！



地域の元気な高齢者を対象にした
介護予防事業 を行っています！



介護予防の普及啓発・
地域の**介護予防活動支援**を行っています！

みんなで繋がい～広がる～
介護予防！

すこやか倶楽部
転倒予防教室
認知症予防教室
介護予防教室



運動器の機能向上、
栄養改善、口腔機能向上、
閉じこもり予防、
認知症予防、うつ予防

ぜひご参加ください！

札幌市保健福祉局 高齢保健福祉部 介護保険課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目
札幌市コールセンター TEL:011-222-4894

各区の介護予防センターは裏面をご覧ください。



札幌市介護予防センター 一覧

「担当地区」は、各まちづくりセンターの管轄地域で表記しています。
お住まいの地区を担当するセンターにお問い合わせください。

区	センター名称	電話番号	担当地区 (まちづくり センター名)	区	センター名称	電話番号	担当地区 (まちづくり センター名)
中央	介護予防センター 大通公園	271-1294	本町・中央 西創成 西 栄園	厚別	介護予防センター 厚別西東	896-5019	厚別西 厚別東
	介護予防センター 北一条	251-1340	東北 苗穂 東 豊水		介護予防センター もみじ台	898-8660	もみじ台
	介護予防センター 円山	633-6056	南円山 円山		介護予防センター 厚別中央・青葉	896-1475	厚別中央 青葉
	介護予防センター 宮の森	611-7741	宮の森		介護予防センター 大谷地	894-6110	厚別南
	介護予防センター 曙・幌西	633-6055	曙 幌西		介護予防センター 美園	817-1294	豊平 美園
	介護予防センター 旭ヶ丘	532-6110	山鼻		介護予防センター 中の島	813-3311	平岸 中の島
北	介護予防センター 新道南	707-4129	鉄西 幌北 北	豊平	介護予防センター 西岡	581-3000	西岡
	介護予防センター 新琴似	769-2800	新琴似		介護予防センター 東月寒・福住	852-8830	福住 東月寒
	介護予防センター 百合が原	774-3333	麻生 太平百合が原		介護予防センター 月寒	857-6110	月寒
	介護予防センター 茨戸	773-6110	拓北・あいの里		介護予防センター 南平岸	584-1325	南平岸
	介護予防センター 篠路	770-6161	篠路		介護予防センター 北野・平岡	885-1230	北野 平岡
	介護予防センター 新川・新琴似西	764-2232	新川 新琴似西		介護予防センター 清田・里塚・美しが丘	885-7119	清田 里塚 美しが丘
東	介護予防センター 屯田	774-3740	屯田	清田	介護予防センター 清田中央	882-5322	清田中央
	介護予防センター なえぼ	782-7010	鉄東 苗穂東		介護予防センター 石山・芸術の森	592-7622	石山 芸術の森
	介護予防センター 北光	752-6110	北光		介護予防センター 澄川	820-6767	澄川
	介護予防センター 北栄	751-1294	北栄		介護予防センター 定山溪	598-3311	藤野 藤野 定山溪
	介護予防センター 元町	784-0808	元町		介護予防センター もいわ	578-4525	藻岩
	介護予防センター 伏古本町	781-1100	伏古本町		介護予防センター まこまない	581-1294	真駒内 藻岩下
白石	介護予防センター 東苗穂	789-6050	札苗	南	介護予防センター 八軒	611-8566	八軒 八軒中央
	介護予防センター 栄町	748-8484	栄西		介護予防センター 山の手・琴似	631-6110	琴似二十四軒 山の手
	介護予防センター 栄・丘珠	786-0030	栄東 丘珠		介護予防センター 西町	663-2558	西町
	介護予防センター 白石中央	864-5535	白石		介護予防センター 西野	668-3300	西野
	介護予防センター 川下	875-6810	北東白石		介護予防センター 発寒	666-6855	発寒北 発寒
	介護予防センター 菊水	820-1365	東札幌 菊水		介護予防センター まえだ	685-3141	前田
白石	介護予防センター 菊の里	879-6012	北白石 菊の里	西	介護予防センター 新発寒・ 富丘・西宮の沢	683-5561	新発寒 富丘西宮の沢
	介護予防センター 本通	861-6110	東白石 白石東		介護予防センター 中央・鉄北	682-1294	手稲 手稲鉄北
					介護予防センター 稲穂・金山・里園	685-8366	稲穂金山 里園
				手稲			

2016

北区

防火だより

今年は、平年より8日早く初雪となるなど、例年になく冬の訪れが早く、本格的に暖房器具使用する時季も早く迎えています。

そんな中、ストーブが原因による火災が多く発生していますので、下記の事柄に注意して火災の発生を防ぎましょう。

- ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ストーブの真上に洗濯物を干さない。
- 移動式のストーブに給油する時は、必ず火を消して、冷めてから行う。

他にも住宅火災を防ぐポイント

こんろ火災

- 調理中その場を離れるときは必ず火を消す。
- 器具の周りに燃えやすいものを置かない。

放火防止

- 物置や車庫にカギをかける。
- 家の周りに燃えやすいものを置かない。
- ごみは決められた日の朝に出す。

たばこ火災

- 寝たばこ、くわえたばこをしない。
- たばこは灰皿のあるところで吸う。
- 吸い殻は水をかけてから捨てる。

電気火災

- 電気配線の上に重たいものを置かない。
- コンセントにはほこりをためない。

全国統一防火標語

消しましょう

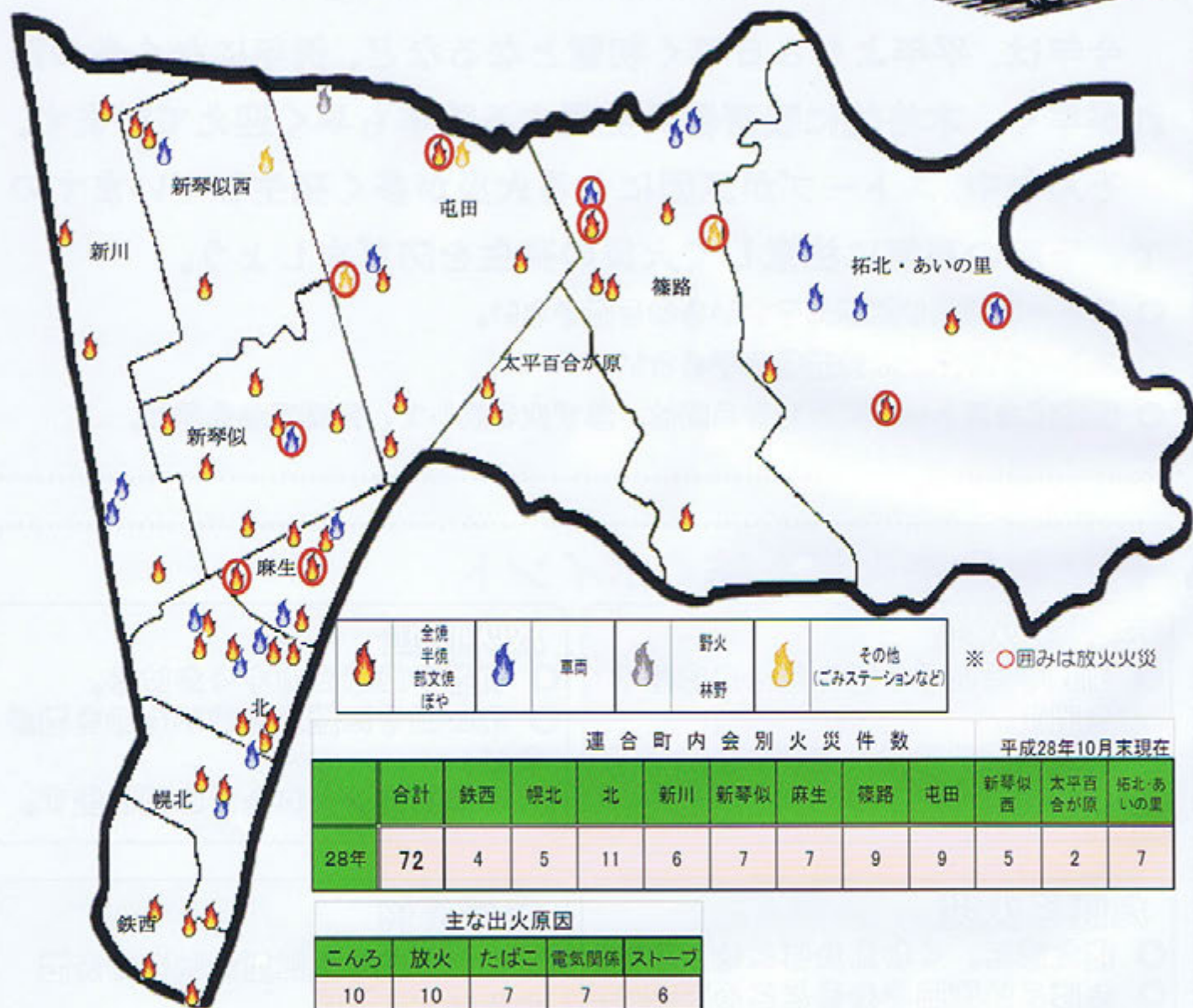
その火 その時 その場所で



発行
札幌北区防火委員会

事務局
札幌市北消防署内
札幌市北区北24条西8丁目
TEL 011-737-2100
FAX 011-271-0636

北区火災マップ 平成28年10月末現在



安全と安心の暮らし

札幌市民の火災共済

建物最高 **3,500万円**
(併用住宅は建物3,000万円まで) まで保障

家財最高 **1,500万円**

保障の範囲
 火災 水漏れ
 破裂・爆発 自動車の飛込み
 落雷 航空機の墜落

～損害保険も取扱っています～

自然災害も補償する火災共済補完の「火災保険(地震保険付添)」を始めています。

任意で火災共済に加入し、安心を創ります。
「新・団体火災保険」

(GISEN保険会社) 新吉保険ジャパン/日本興亜(株)

大家さんへの賠償責任を補償する
「借家人賠償責任保険」をご利用ください。

◆お問い合わせは…(受付時間/8:45~17:15 土・日・祝日も除く)◆
札幌市民共済生活協同組合 ☎ 215-2270
 札幌市中央区南4条西10丁目(札幌市消防局庁舎内)
(北海道知事認可・元受団体・厚生労働大臣認可)

古くなった住宅用消火器を回収しています!

古くなった消火器は、いざという時に使えなかったり、破裂事故につながる場合があります。回収のご相談は専用電話をご利用ください。

[専用電話] 011-804-3670

※回収には費用がかかります。

公益財団法人 札幌市防災協会
 白石区南郷通6丁目北2-1 TEL:011-861-1211

SAPPORO

1月 北区・清田区・厚別区・西区・豊平区・南区・手稲区

相談
無料

仕事や生活にお困りの方のための

出張相談会

「ステップ」出張相談会 ～相談事例～



就職や生活に関するいろいろな問題に、相談員が親身になって対応いたします。ステップの企業開拓スタッフが、皆様の希望にあわせて求人情報をさがします。

対象

札幌市にお住まいの方で、生活相談や就労支援を希望される方。
※生活保護受給中の方は対象になりません。

ご予約・お問い合わせ

011-221-1766

※詳しくは裏面をご覧ください

離職などで家賃の支払いにお困りの方へ、一定期間、家賃相当額（上限あり）を支給する住居確保給付金の相談も受け付けております。 ※支給には条件がありますので、詳細はお問い合わせください。

札幌市生活就労支援センター

電話 011-221-1766 ファクス 011-221-1767

E-mail step-sapporo@career-bank.co.jp

〒060-0042 札幌市中央区大通西 6 丁目 10 番地大通公園ビル 8 階
受付時間 午前 9:00 ~ 午後 5:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

～キャリアバンク株式会社(札幌市委託事業)～

ステップ

STEP FORWARD ~ 一步一步前へ進もう

札幌市生活就労支援センター ステップ

検索



相談は随時ステップでも受け付けています。
お気軽にご相談ください。

開催日程

開催時間：午前10時～午後4時（当日の受付午後3時まで）

北区

1月12日（木）

北区民センター（3F講義室）
北区北25条西6丁目1-1

清田区

1月13日（金）

清田区役所内（1F保健福祉部会議室）
清田区平岡1条1丁目

厚別区

1月16日（月）

厚別区民センター（2F和室C）
厚別区厚別中央1条5丁目3-14

西区

1月19日（木）

ちえりあ（3F研修室3）
西区宮の沢1条1丁目

豊平区

1月23日（月）

月寒公民館（2F第1・2研修室）
豊平区月寒中央通7丁目8-19

南区

1月24日（火）

南区民センター（3F第3会議室）
南区真駒内幸町2丁目2-1

手稲区

1月30日（月）

手稲区民センター（2F第1会議室）
手稲区前田1条11丁目

ステップの支援（例）

仕事をやめてから10年経ってしまい、
仕事に就けるか自信がありません。

人と話すことも苦手で…



生活リズムの改善

コミュニケーションセミナー

応募書類や面接のアドバイス

職業紹介 ■ 職場見学



就職