

■認知症サポーター養成講座

認知症について学び、正しい知識を持って認知症の方やそのご家族を支える「認知症サポーター」を養成しています。

照会先 高齢保健福祉部介護保険課 ⇒ 24 ページ ③



■札幌市認知症コールセンター

認知症に関するご相談に、専門の相談員が電話で応じます。内容によって医療や福祉、介護などの機関をお知らせします。

相談先 札幌市認知症コールセンター TEL:206-7837

利用時間 10:00~15:00(月~金) 年末年始・祝日除く

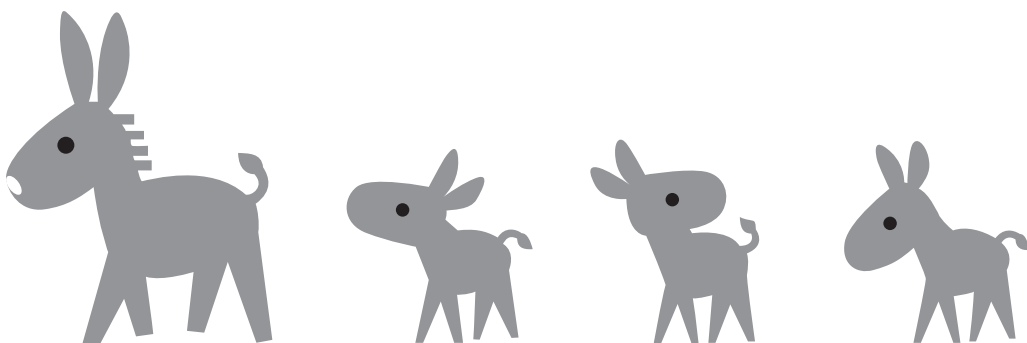
■徘徊認知症高齢者SOSネットワーク

認知症高齢者の行方がわからなくなったとき、消防署、タクシー、地下鉄などの公共交通機関、郵便局、ラジオ等の協力を得て、すみやかに搜索・保護します。

相談先 中央警察署 (242-0110) 東 警察署 (704-0110) 西 警察署 (666-0110)
南 警察署 (552-0110) 北 警察署 (727-0110) 白石警察署 (814-0110)
豊平警察署 (813-0110) 厚別警察署 (896-0110) 手稲警察署 (686-0110)

相談の際に提供する情報

届出者の氏名・連絡先等、行方不明者の氏名、生年月日、特徴、行方不明になった時期・状況、かかりつけ医療機関、過去の行方不明歴など。



権利擁護・虐待防止

■日常生活自立支援事業

認知症や精神障がい等により、日常生活を送るうえで不安がある方へ、福祉サービスの利用に関する相談や助言、利用のために必要な手続きまたは費用の支払い等の支援を行います。

照会先 各区社会福祉協議会 ⇒ 25 ページ ⑦

■成年後見事業

成年後見制度についての利用手続きや、仕組みに関する相談に応じます。

相談先 札幌市成年後見推進センター ⇒ 25 ページ ⑦

■高齢者虐待相談

高齢者虐待の相談に応じ、高齢者本人の安全の確認および虐待の事実確認等を行います。

相談先 ●各区役所(保健福祉課) ⇒ 24 ページ ①

●札幌市地域包括支援センター ⇒ 26 ページ ⑨



■健康保険 高額療養費

本人または家族の勤め先や、市町村などの健康保険に加入している方は、1か月の間で、医療機関に支払った自己負担額が一定の上限額を超えた場合、申請によりその超えた額が高額療養費として払い戻されます。

また、70歳以上で一定の条件を満たす方は、8月から翌年7月までの1年間で外来診療で支払った自己負担額が144,000円を超えた場合、申請によりその超えた額が高額療養費として払い戻されます。

照会先 ●札幌市国民健康保険・北海道後期高齢者医療：各区役所(保険年金課) ⇒ 24 ページ ①
●その他の健康保険：加入先の健康保険の保険者にご確認ください

■介護保険 高額サービス費

介護保険のサービスを利用したときは、費用の一部を利用者が負担します。利用者負担額が一定の上限を超えたときは、申請によりその超えた額が高額サービス費として払い戻されます。

照会先 各区役所(保健福祉課) ⇒ 24 ページ ①

■健康保険 高額介護合算療養費／介護保険 高額医療合算介護サービス費

8月から翌年7月までの1年間で、健康保険と介護保険の自己負担額の合計が一定の上限額を超えた場合、申請によりその超えた額が高額介護合算療養費及び高額医療合算介護サービス費として払い戻されます。

照会先 ●札幌市国民健康保険・北海道後期高齢者医療：各区役所(保険年金課) ⇒ 24 ページ ①
●その他の健康保険：加入先の健康保険の保険者にご確認ください

■税制上の優遇

所得税・個人住民税の算定にあたり、配偶者控除や扶養控除の対象となる親族が70歳以上の場合は、通常より高い控除額が所得金額から差し引かれます。

なお、上記の扶養控除の対象となる親族が、納税者又はその配偶者と同居している父母や祖父母である場合は、更に、控除額に一定の金額が加算されます。

照会先 各市税事務所(市民税課) ⇒ 24 ページ ⑤

■年金制度

国民年金・厚生年金・共済年金の各種届出(住所変更・受取口座変更・年金証書再発行・受給者の死亡等)、加入期間・納付記録の確認は、以下の照会先で行うことができます。

- 照会先** ●国民年金・厚生年金 お住まいの地域を担当する年金事務所等 ⇒ 25 ページ ⑥
●共済年金 加入していた共済組合
(連絡先がわからない場合は、退職時の職場等にお問い合わせください。)

■札幌市生活就労支援センター・ステップ

「生活困窮者自立支援法」に基づき札幌市が設置した、生活にお困りの方のための相談窓口です。さまざまな理由により、仕事や生活に困りごとを抱えている方の相談をお受けし、経済的な自立に向けた就労支援や、生活保護を含め札幌市や関係機関が実施している制度等の活用助言など、一人ひとりの状況に合わせた支援を行います。

- 照会先** 札幌市生活就労支援センター・ステップ TEL:221-1766
所在地:中)大通西6丁目10番地 大通公園ビル7階



気をつけよう、うまい話 ～悪質な訪問販売などにご注意を～

札幌市消費者センターでは、悪質商法や契約に関するトラブルなど、消費生活全般に関する相談をお聞きし、解決のためのお手伝いをしています。少しでも疑問に思ったら、お気軽にご相談ください。（相談無料）

札幌市消費者センター 消費生活相談室 728-2121
北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ 2階

《最近の相談事例》

「不用品を何でも買い取る」と言っていたのに、貴金属を強引に買い取られた!!
「いつでも解約可能」と書いているので定期購入を利用したが、連絡が取れず解約できない!

悪質商法、被害にあわないための5か条

- 必要のないものは、きっぱり断ろう。
- うますぎるもうけ話には、落とし穴。
- 契約は一人で決めず、家族と相談を。
- 簡単に署名、押印せず、契約は慎重に。
- 契約書、領収書は大切に保管を。



日常生活での事故を防ぎましょう!

高齢者の日常生活における事故が多くなっています。特に多いのが「転倒」「転落」「窒息」の3つ。大きな怪我や生命にも関わりますが、予め注意することで防ぐことができます。事故ごとの予防策を意識して事故を防ぎましょう。



転倒事故

- 歩く動線上に電気コードを引いたり、床の上に新聞紙等を放置しない。
- 浴室や脱衣所には滑り止めマットを敷く。
- 住み慣れた自宅の階段や廊下でも夜間は照明をつけたり、常夜灯を設置して足元を照らす。

転落事故

- 階段で足を滑らせて転落する事故を防ぐため、手すりや滑り止めを設置する。
- ベッドからの転落を防ぐため、柵を設置する。
- 脚立や踏み台を使用するときは強度や置く場所が平坦か確認するほか、補助者に支えてもらう。

窒息事故

- 細かく調理し、少量ずつ口に入れ、ゆっくりとよく噛んで食べる。
- お茶や水など水分をとりながら食べる。
- 周りの方は、よく噛んでいるか、無理に飲み込んでいないか目配りし、急に話しかけて慌てさせない。

【担当】 札幌市消防局救急課 TEL215-2070

高齢者の子育て支援参加

■札幌市子育てボランティア

地域で子育て家庭を見守り、子育て家庭を支えるボランティアを募集しています。親子との交流、絵本の読み聞かせ、制作などの子育てサロンでの活動や、子育て支援に関するイベントのスタッフ・遊具づくりなど、ご自身のご希望に応じた内容や場を紹介し活動していただきます。

対 象 札幌市在住の方、又は札幌市内で活動を希望する方、子どもが好きな方

照会先 下表、各区こそだてインフォメーション

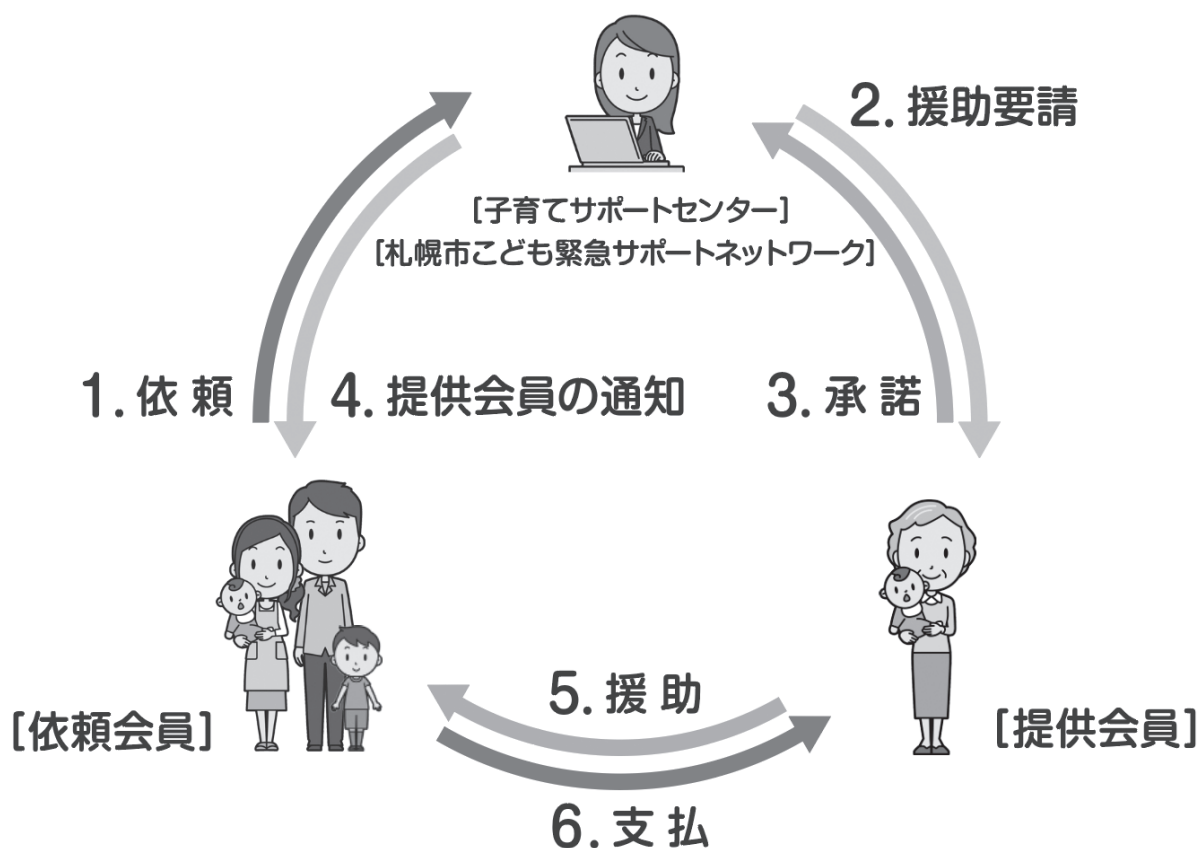
名 称		所在地	電話番号
◎こそだてインフォメーション	中央区こそだてインフォメーション	中) 南3西11	205-3355
	北区こそだてインフォメーション	北) 北25西6	757-2566
	東区こそだてインフォメーション	東) 北10東7	712-6331
	白石区こそだてインフォメーション	白) 南郷通 1 南8	861-0345
	厚別区こそだてインフォメーション	厚) 厚別中央1-5	895-2514
	豊平区こそだてインフォメーション	豊) 平岸6-10	822-2474
	清田区こそだてインフォメーション	清) 平岡1-1	889-2052
	南区こそだてインフォメーション	南) 真駒内幸町1	588-5411
	西区こそだてインフォメーション	西) 琴似 2-7	641-6954
	手稲区こそだてインフォメーション	手) 前田1-11	681-1342

■札幌市ファミリー・サポート・センター事業

子育ての援助をしたい人(提供会員)と子育ての援助を受けたい人(依頼会員)が会員組織を作り、地域や会員相互で子育て家庭を支援する仕組みです。一時的な子どもの預かりや保育所や幼稚園などへの送り迎え等、空いた時間や援助できる内容で地域に住む子育て家庭の支援をしていただける有償ボランティアを募集しています。所定の研修を受講することなど要件があります。

照会先 事前に予定が決まっている預かり等 → 札幌市社会福祉協議会(さっぽろ子育てサポートセンター)
⇒ 25 ページ⑦

病児や緊急時の預かり等 → 札幌市子ども緊急サポートネットワーク TEL : 621-6626



■養育里親の募集

さまざまな事情から家庭で生活することができない子どもを、一定期間自分の家庭で育てていただく養育里親を募集しています。所定の研修を受講することなど要件があります。

照会先 児童相談所家庭支援課 TEL：622-8619

■子ども食堂

子どもたちを中心に、地域の人々が食でつながりを育む取り組みとして広がっています。子ども食堂の運営団体の中には、運営資金のサポートのほか、運営ボランティアを募集しているところがあります。

照会先 募集状況については以下のリンク先一覧にある団体に直接お問い合わせください。



<https://www.city.sapporo.jp/kodomo/torikumi/ibasho/documents/ichiran.pdf>

●ご不明な点がある場合の問い合わせ先

子ども育成部子どものくらし・若者支援担当課 TEL：211-2947

■プレーパークに遊びに来ませんか？

札幌市では、次代を担う子どもの自主性、創造性、協調性を育むことを目的に、子どもが「自分の責任で自由に遊ぶ」ことのできる場として、既存の公園などで地域住民等が主体的に開催・運営を行うプレーパークを推進しています。

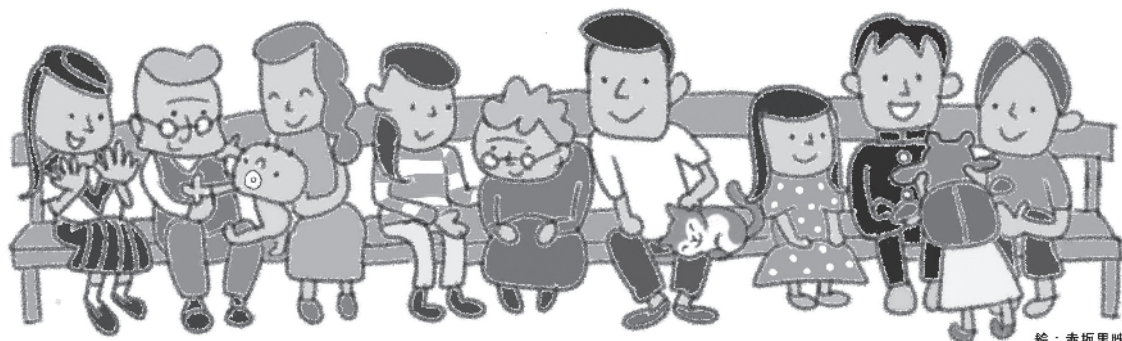
運営団体の方々と一緒に、ボランティアとして、子どもの遊びを支える活動をしませんか。ぜひ遊びに来てください。

照会先 (公財)札幌市公園緑化協会 プレーパーク担当 TEL：596-0232



<https://www.sapporo-park.or.jp/playpark/>

開催情報についてはホームページ上のカレンダーで確認できます。



絵：赤坂里映

■ 札幌市役所

	名 称	所在地	電話番号
① 区役所	中央区役所	中)南3西11	231-2400
	北区役所	北)北24西6	757-2400
	東区役所	東)北11東7	741-2400
	白石区役所	白)南郷通1南8	861-2400
	厚別区役所	厚)厚別中央1-5	895-2400
	豊平区役所	豊)平岸6-10	822-2400
	清田区役所	清)平岡1-1	889-2400
	南区役所	南)真駒内幸町2	582-2400
	西区役所	西)琴似2-7	641-2400
	手稲区役所	手)前田1-11	681-2400
② 保健センター	中央保健センター	中)南3西11	231-2400
	北保健センター	北)北25西6	757-1181
	東保健センター	東)北10東7	711-3211
	白石保健センター	白)南郷通1南8	862-1881
	厚別保健センター	厚)厚別中央1-5	895-1881
	豊平保健センター	豊)平岸6-10	822-2400
	清田保健センター	清)平岡1-1	889-2400
	南保健センター	南)真駒内幸町1	581-5211
	西保健センター	西)琴似2-7	621-4241
	手稲保健センター	手)前田1-11	681-1211
③ 福祉局	高齢保健福祉部 高齢福祉課	中)北1西2	211-2976
	高齢保健福祉部 介護保険課	〃	211-2547
	高齢保健福祉部 事業指導担当課	〃	211-2972
④ 清掃事務所等	中央清掃事務所(担当:中央区)	南)南30西8-7-1	581-1153
	北清掃事務所(担当:北区)	北)屯田町990-3	772-5353
	東清掃事務所(担当:東区)	東)丘珠町873-1	781-6653
	白石清掃事務所(担当:白石区、厚別区)	白)東米里2170-1	876-1753
	豊平・南清掃事務所 (担当:豊平区、清田区、南区)	南)真駒内602	583-8613
	西清掃事務所(担当:西区、手稲区)	西)発寒15-14-2-1	664-0053
	大型ごみ収集センター	—	281-8153 ※耳や言葉の不自由な方は FAX: 281-4622
⑤ 市税事務所	中央市税事務所(市民税課) (担当:中央区)	中)北2東4 サッポロファクトリー2条館4階 ※令和7年7月22日「中)南3西11」へ移転	211-3914 ※移転後の電話番号は 596-6012
	北部市税事務所(市民税課) (担当:北区、東区)	中)北4西5 アスティ45 9階	207-3914
	東部市税事務所(市民税課) (担当:白石区、厚別区)	厚)大谷地東2 札幌市交通局本局庁舎2階 ※令和7年9月16日「大谷地アドバンシービル3階」へ移転	802-3914
	南部市税事務所(市民税課) (担当:豊平区、清田区、南区)	豊)平岸5-8-2-10 イースト平岸3階	824-3914
	西部市税事務所(市民税課) (担当:西区、手稲区)	西)琴似3-1-1-20 コトニ3・1ビル2階	618-3914

⑥年金事務所等

名 称	所在地	電話番号
札幌東年金事務所 (担当:東区・白石区・豊平区)	白)菊水1-3	【お客様相談室】831-0735(※) 831-0715(※)
札幌西年金事務所 (担当:中央区・南区)	中)北3西11	【お客様相談室】241-7284(※) 241-4627(※)
札幌北年金事務所 (担当:北区・西区・手稲区)	北)北24西6	【お客様相談室】717-4133(※) 717-4112(※)
新さっぽろ年金事務所 (担当:厚別区・清田区)	厚)厚別中央2-6	【お客様相談室】892-9313(※) 892-9318(※)
ねんきんダイヤル	—	0570-05-1165・03-6700-1165
街角の年金相談センター札幌駅前	中)北1西2	221-2250
街角の年金相談センター麻生	北)北38西4	708-7087

(※) いずれも自動音声案内

⑦社会福祉協議会

名 称	所在地	電話番号
社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会	中)大通西19 札幌市社会福祉総合センター	614-3345
札幌市成年後見推進センター	//	624-6901
ボランティア活動センター	//	623-4000
ほっ・とプラザ	//	623-4010
さっぽろ子育てサポートセンター	//	623-2415
中央区社会福祉協議会	中)南3西11 中央区複合庁舎5階	281-6113
北区社会福祉協議会	北)北24西6 北区役所1階	757-2482
東区社会福祉協議会	東)北11東7 東区民センター1階	741-6440
白石区社会福祉協議会	白)南郷通1南8 白石区複合庁舎1階	861-3700
厚別区社会福祉協議会	厚)厚別中央1-5 厚別区民センター1階	895-2483
豊平区社会福祉協議会	豊)平岸6-10 豊平区民センター1階	815-2940
清田区社会福祉協議会	清)平岡1-1 清田区総合庁舎3階	889-2491
南区社会福祉協議会	南)真駒内幸町2 南区役所3階	582-2415
西区社会福祉協議会	西)琴似2-7 西区役所1階	641-6996
手稲区社会福祉協議会	手)前田1-11 手稲区民センター1階	681-2644

⑧老人福祉センター・保養センター駒岡

名 称	所在地	電話番号
中央老人福祉センター	中)大通西19	614-1001
北老人福祉センター	北)北39西5	757-1000
東老人福祉センター	東)北41東14	741-1000
白石老人福祉センター	白)栄通6	851-1551
厚別老人福祉センター	厚)厚別中央1-7	892-2211
豊平老人福祉センター	豊)中の島2-3	811-5201
清田老人福祉センター	清)清田3-3	885-8500
南老人福祉センター	南)石山78-68(石山緑地内)	591-3100
西老人福祉センター	西)二十四軒4-3	641-4001
手稲老人福祉センター	手)曙2-1	684-3131
保養センター駒岡	南)真駒内600-20	583-8553

⑨地域包括支援センター・介護予防センター

区	担当地区	介護予防センター		地域包括支援センター	
中央区	本府・中央、西創成、大通・西、桑園	大通公園	271-1294	中央区第1	209-2939
	東北・東、苗穂、豊水	北一条	777-1025		
	南円山、円山	円山	633-6056	中央区第2	520-3668
	宮の森	宮の森	611-7741		
	曙、幌西	曙・幌西	633-6055	中央区第3	205-0537
	山鼻	旭ヶ丘	532-6110		
北区	鉄西、幌北、北	新道南	707-4129	北区第1	700-2939
	新琴似	新琴似	769-2800		
	麻生、太平百合が原	百合が原	774-3333	北区第2	736-4165
	篠路茨戸	篠路	770-6161		
	拓北・あいの里	茨戸	773-6110	拓北・あいの里支所	214-9323
	新川、新琴似西	新川・新琴似西	764-2232	北区第3	214-1422
	屯田	屯田	774-3740		
東区	鉄東、苗穂東	なえぼ	782-7010	東区第1	711-4165
	北光	北光	752-6110		
	北栄	北栄	751-1294		
	元町	元町	784-0808	東区第2	781-8061
	伏古本町	伏古本町	781-1100		
	札苗	東苗穂	789-6050		
	栄西	栄町	748-8484	東区第3	722-4165
	栄東、丘珠	栄・丘珠	780-5512		
白石区	白石	白石中央	864-5535	白石区第1	864-4614
	北東白石	川下	875-6810		
	東札幌、菊水	菊水	820-1365	白石区第2	837-6800
	北白石、菊の里	菊の里	879-6012		
	東白石、白石東	本通	876-8965	白石区第3	860-1611
厚別区	厚別西、厚別東	厚別西東	896-5019	厚別区第1	896-5077
	もみじ台	もみじ台	898-8660		
	厚別中央、青葉	厚別中央・青葉	896-1475	厚別区第2	375-0610
	厚別南	大谷地	894-6110		
豊平区	豊平、美園	美園	817-1294	豊平区第1	841-4165
	平岸、中の島	中の島	813-3311		
	西岡	西岡	581-3000	豊平区第2	836-6110
	福住、東月寒	東月寒・福住	852-8830		
	月寒	月寒	857-6110	豊平区第3	854-7777
	南平岸	南平岸	584-1325		
清田区	北野、平岡	北野・平岡	885-1230	清田区第1	888-1717
	清田、里塚・美しが丘	清田・里塚・美しが丘	885-7119	清田区第2	887-5588
	清田中央	清田中央	882-5322		
南区	石山、芸術の森	石山・芸術の森	592-7622	南区第1	867-0710
	澄川	澄川	598-1295		
	簾舞、藤野、定山溪	定山溪	598-3311	南区第2	572-6110
	藻岩、南沢	もいわ	578-4525		
	真駒内、藻岩下	まこまない	581-1294	南区第3	588-6510
西区	八軒、八軒中央	八軒	624-7026	西区第1	611-1161
	琴似二十四軒、山の手	山の手・琴似	631-6110		
	西町	西町	663-2558	西区第2	661-3929
	西野	西野	668-3300		
	発寒北、発寒	発寒	666-6855	西区第3	671-8200
手稲区	前田	まえだ	685-3141	手稲区第1	695-8000
	新発寒、富丘西宮の沢	新発寒・富丘・西宮の沢	683-5561		
	手稲、手稲鉄北	中央・鉄北	682-1294	手稲区第2	686-7000
	稲穂金山、星置	稲穂・金山・星置	685-8366		

SAPPORO

笑顔になれる街



シニア世代のための生活便利帳

令和7年(2025年)4月発行

編集・発行

札幌市保健福祉局高齢保健福祉部高齢福祉課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目
TEL 211-2976 FAX 218-5179

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
(年中無休、8～21時)

ツ ー じ る し や く し ょ

電話 **222-4894**



さっぽろ市
01-F03-25-92
R7-1-38