

北広島市生活支援コーディネーター 誰でも参加できる活動・講習会等のご案内 【令和5年5月】

活動名・事業名	日程	No
きたひろ健康ポイント事業のご案内		
認知症サポーターカード制作隊	5/11(木) 5/22(月)	①
ふれて・ともにオンラインミニ講座	5/11(月) 5/24(水)	②
ケアラーサロン にしカフェ	5/12(金)	③
みんなのカフェ	5/13(土)	④
ふらっとカフェ	5/16(火)	⑤
にしスポ	5/17(水)	⑥
なかよしサークル	5/19(金)	⑦
えぽっく フードドライブ	5/20(土)	⑧
えぽっく フードバンクぼすこ	5/20(土)	⑨
レクの森探検隊～かわいい草花を見つけに行こう！～ *対象年齢：小学校1～4年生	5/21(日)	⑩
ボランティア交流会・学習会	5/24(水)	⑪
ともに地域食堂[四川風麻婆めん]	5/29(月)	⑫

【問合せ先】

社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会

住 所 北広島市栄町1丁目5-2 北広島エルフィンビル2F

電 話 372-1698 FAX 372-1704

メール kitahiroshakyo@rose.ocn.ne.jp

令和4年4月スタート！

きたひろ健康ポイント事業のご案内

① ポイント事業について

ボランティアの活動や高齢者自らの健康づくり・介護予防活動等への参加、各がん検診等の受診、温泉施設の利用等に対してポイントを付与することで活動を奨励し、付与されるポイント数に応じて奨励金または地場産品と交換できる事業です。

② ポイント事業に参加しませんか

Step1 ポイント手帳を手に入れる

市役所、各出張所、団地住民センター、エルフィンパーク市民サービスコーナー、市内温泉施設等でポイント手帳をもらってください。

Step2 ポイントを貯める (令和5年4月1日～令和6年3月31日)

ポイントの対象となる活動（裏面参照）に参加、施設を利用して、ポイントを貯めることができます。

貯められるポイント数は、区分ごとに上限があります。

Step3 ポイントを交換する (令和6年4月1日～令和7年3月31日)

1ポイントを100円に換金またはポイント数に応じた額の地場産品に交換できます。

ポイント手帳を市役所高齢者支援課に提出してください。

③ ポイントの対象になる活動とポイント数

1 ボランティアポイント

対象者	19歳以上の市民（年度内に満19歳になる方を含みます）
対象となる活動	● 介護施設等など事前に登録した施設 ● ミニデイサービス登録団体 ● ボランティアセンター登録団体 } でのボランティア活動
ポイント付与・上限	1時間1ポイント、1日2ポイントまで、年間50ポイントまで

2 検診ポイント

対象者	65歳以上の市民（受診日において満65歳以上の市民）
対象となる活動	● 特定健診については、北広島市国民健康保険に加入されていて、受診日において満65歳以上の次のいずれかに該当する方。 ①6月～12月末に受診券で受診した場合 ②4月～12月末に職場健診のコピーを健康推進課へ提出した場合 ③4月～12月末にかかりつけ医情報提供書が市に受理された場合 ● 後期高齢者健診については、後期高齢者医療保険に加入されていて、6月～12月末に受診券で受診した場合。 ● 各がん検診については、4月～12月末までに市が発行する受診券で受診した場合。
ポイント付与・上限	1項目3ポイント

3 健康づくりポイント

対象者	65歳以上の市民（参加及び利用日において満65歳以上の市民）
対象となる活動	● 健康づくりセミナーへの参加 ● 健康づくりセミナー参加者で生活習慣が改善したもの ● ミニデイサービス、いきいきサロンへの参加 ● 認知症カフェへの参加 ● 温泉施設の利用 ● その他、介護予防に資する活動への参加
ポイント付与・上限	1回1ポイント（温泉施設利用は1回3ポイント） 年間60ポイントまで

※ふれあい温泉事業は、令和4年3月末で終了します。助成券の使用は出来なくなります。

問合せ 高齢者支援課 ☎372-3311（内線2171）

認知症サポーターカード制作隊 ボランティア大募集中！

一緒に認知症サポーターカードを作ませんか？

認知症サポーター養成講座の受講者に配付するカードを制作します。

作業はとても簡単！ハサミで切ったり、袋に入れる等できることにかまいません。この活動は、きたひろしまおれんじメイトが中心に行っています。

認知症で社会とのつながりが気になる方やお話をしたい方もぜひ、ご参加ください。



見学大歓迎！

令和5年5月活動日

5月11日(木)10:00～12:00

5月22日(月)10:00～12:00

13:00～15:00

(問合せ) 地域支え合いセンター

378-4277

北 広 島 が 好 き

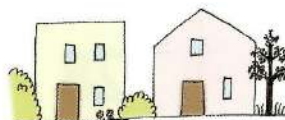
ふれて・ともに



オンライン

ミニ講座

地域の皆様の生活に役立つ知識や情報を、
定期的に専門職がわかりやすくお伝えします。



気になるサービス事業所から
オンライン中継!

自宅で
介護するって
やっぱり大変なの?



ふれてともに オンライン ミニ講座

毎月第 2・4 木曜日

14:30 ~ 15:00



「Zoom」アプリを使用します。
接続不安な方はご相談ください。

社会福祉法人北海長正会 四恩園

2023年度講座スケジュールは裏面をご覧ください

オンラインミニ講座 年間スケジュール 2023

毎月第 ②・④ 木曜日 14:30～15:00

4/13 あなたのうちも狙われる?!
～今話題の特殊詐欺からの防犯～4/27 春を見つけるウォーキング
～姿勢真っ直ぐで筋力アップ～5/11 白米食べ控えていませんか?
～ダイエットと栄養素について～5/24 デジタルミラー体験会 (*水曜日開催)
～リアルタイムにお手本と差異を確認!
最新リハビリ～6/8 私の年金で生活し続けられるの?①
～年金収入の事をもっと知ろう～6/22 私の年金で生活し続けられるの?②
～年金収入の事をもっと知ろう～7/13 捨てようと思うけどもったいない?!
～いつから、何から、生前整理の第一歩～7/27 汗も出ないし喉も渇かない…
～脱水から身を守るために～8/10 え?車椅子ってそう使うの?
～大人と子どもの車椅子体験～8/24 ご飯支度もめんどくさい!
～手間を掛けずに美味しい料理～9/14 物価高に負けない!!①
～家計管理の事をもっと知ろう～9/28 物価高に負けない!!②
～家計管理の事をもっと知ろう～10/12 冬の脱衣場・トイレはキケン!!
～ヒートショック・血圧について～10/26 good-byeウィルスhallo元気!
～冬場のウィルス対策について～11/9 終の住処ってどこなのさ?
～高齢になつての住まいの考え方～11/30 施設ってよく聞くけどどうなの?
～高齢者施設の種類について～12/14 お金・家・大事な物、誰に遺す?①
～遺言書のきほん～12/28 お金・家・大事な物、誰に遺す?②
～エンディングノートのきほん～1/11 日常の困った!さあどうする?
～北広島の便利な情報～1/25 今から知っておく物忘れ
～年相応の物忘れと認知症の違い～2/8 後悔しない人生にしよう!
～終末期・介護・看取り～2/22 食事から寒い冬を乗り切ろう!
～身体を温める汁物料理～3/14 病院にも相談出来る人がいるの?
～医療ソーシャルワーカーについて～3/28 ケアマネジャーって何する人?
～身近な相談職の紹介～

※一部講座内容・日程を変更する事があります。詳しくは毎月のふれて通信・ともに通信をご覧ください。

申込・お問い合わせ

北広島団地地域交流ホームふれて TEL 011-372-0100

Eメール: furete@shionen.or.jp

ケアラーサロン

にしカフェ



ケアラー同士が、交流や情報交換を
通じてお互いに思いを共有したり、
ホッと息抜きができる場です。
気軽に立ち寄って、お茶しながら
おしゃべりしませんか？

ケアラーとは…

心や身体に不調がある人を
無償でケア（お世話、気づかい、
看病、介護など）している人です
家族だけでなく、ケアに関わる
親族や友人、知人など
身近な人のことをいいます



開催日程

4月14日
5月12日
6月9日
7月14日
8月18日
9月8日
10月13日
11月10日
12月8日
1月12日
2月9日
3月8日

*緑茶、インスタントコーヒー
……………無 料

*ドリップコーヒー
………1杯100円

☆ 飲み物は自由にご持参可能です

日 時 毎月 第2金曜日 午後2時～3時

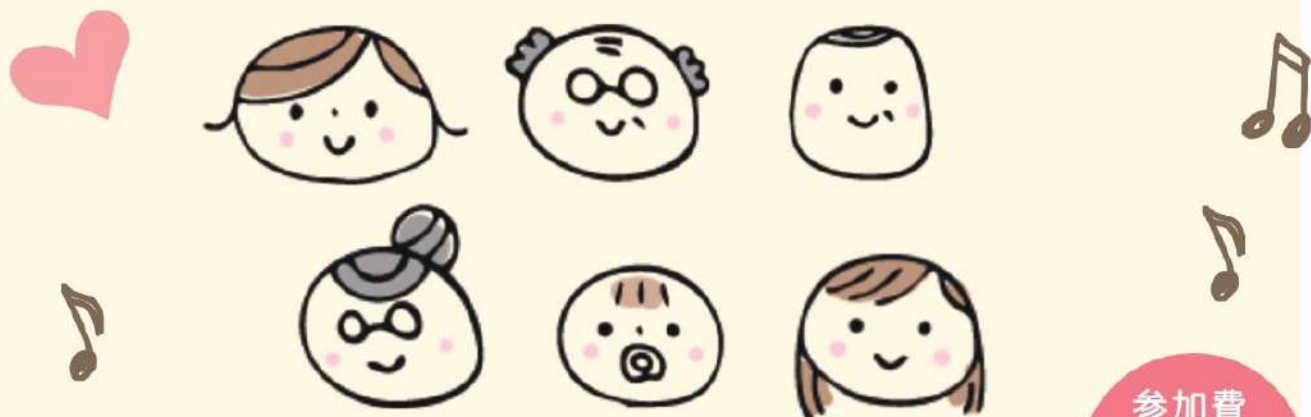
※都合により8月のみ第3金曜日

場 所 北広島市にし高齢者支援センター
(北広島市大曲南ヶ丘1丁目1-5)

ご予約は
不要です

問合せ 北広島市にし高齢者支援センター
電 話 011-370-3922

みんなの カフェ



地域で
気軽に過ごせる
居場所
はじめます。

2023

5.13(土)

10:00 - 12:00

☆次回は6.10(土)です。

参加費
200円
中学生以下無料



会場

生活クラブ館

北広島市美沢1丁目1-2

対象

どなたでも

生活クラブ生協
たすけあいワーカーズどんぐり
子育て支援ワーカーズほっとまむ
北広島市ひがし高齢者支援センター

お問い合わせ

TEL. **011-372-7300**

みんなのカフェは こんなところ



ゲームコーナー



初回もたくさんの方に参加
いただきました。



カフェスペース



キッズスペース



手作り品販売
生活クラブ消費材コーナー



飲み物を飲んでゆったり過ごしたり、みんなで
ゲームで遊んだり、
自分の好きな過ごし方で
のんびり過ごせる居場所です。



好きなゲームで遊べるよ😊

～今後の開催予定～

6月10日

7月8日

8月12日

9月9日

10月14日

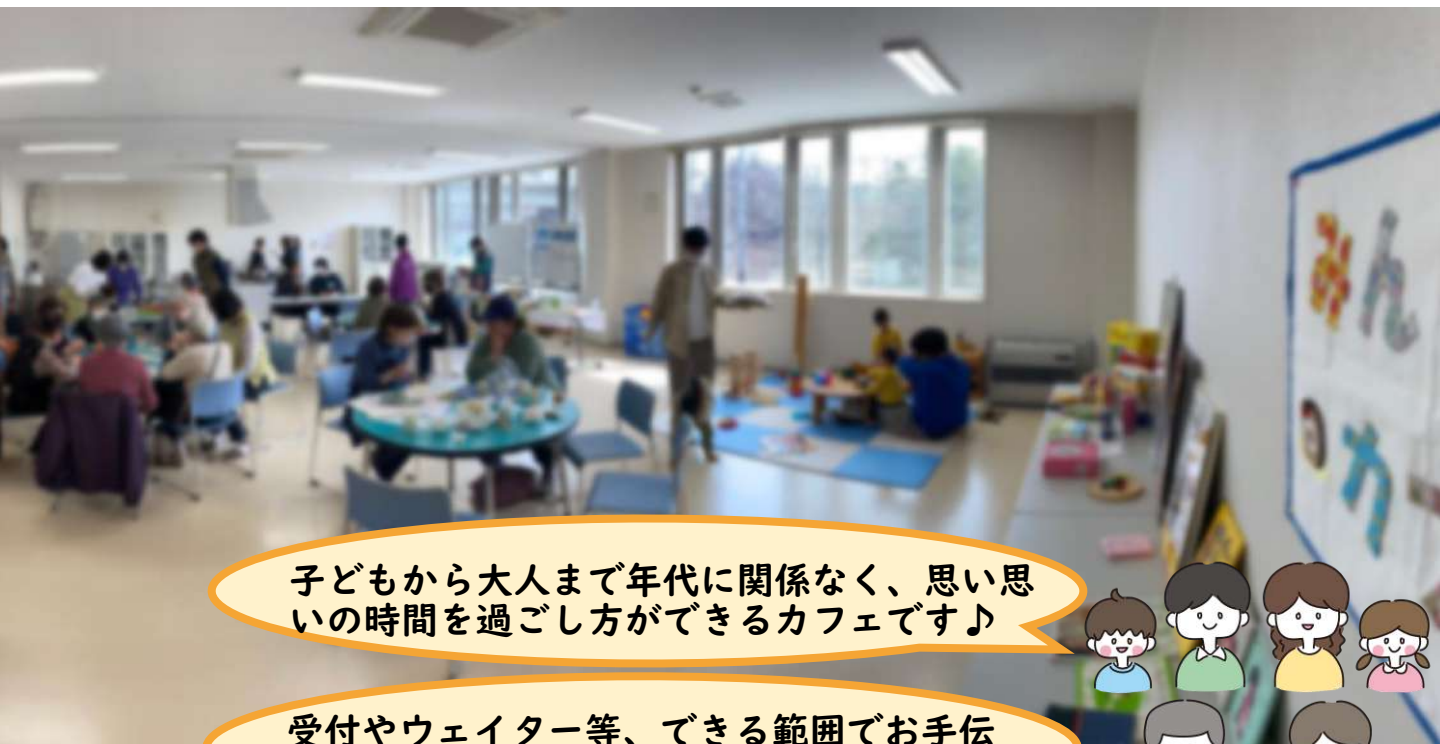
毎月第二土曜10時～12時で開催します。

* 予定が変更する場合はチラシでご案内します。

④

みんなのカフェ

～ボランティア募集のお知らせ～



子どもから大人まで年代に関係なく、思い思いの時間を過ごし方ができるカフェです♪

受付やウェイター等、できる範囲でお手伝いいただける方を募集しています☺



名 称	みんなのカフェ
日 時	5月13日(土)10:00～12:00 ＊毎月第2土曜日10:00～12:00の開催
場 所	生活クラブ館（美沢1丁目1-2）
募集人数	2人程度
募集内容	1 会場受付 2 参加者への飲み物の案内 3 終了後の後片付け

【連絡先】

北広島市社会福祉協議会 担当 小山まで

電話 372-1698 メール kitahiroshakyo@rose.ocn.ne.jp

【参加者募集のお知らせ】



きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

福祉の事業所さんがやっているのので
安心して参加できます♪

ロコミで参加者が広がり、毎回20人
以上の方が参加しています！



名 称	ふらっとカフェ
日 時	5月16日(火)13:30～15:30
場 所	共栄会館（共栄町4丁目12-2）
内 容	地域の介護保険事業所、星槎道都大学、ボランティアさんが協力して運営しているカフェです。 会場準備・片付け、受付等にご協力いただける方も募集しています！
参加費	200円

【連絡先】 北広島市社会福祉協議会 担当 小山まで

電話 372-1698 メール kitahiroshakyo@rose.ocn.ne.jp

にしスポ開催日スケジュール

開催場所	回数	日程	おこなう種目
大曲	1	4月19日(水)	モルック
輪厚	2	5月17日(水)	ウォーキングサッカー
大曲	3	6月21日(水)	ボッチャ
輪厚	4	7月19日(水)	カーリンコン
大曲	5	8月23日(水)	ウォーキングサッカー
輪厚	6	9月20日(水)	モルック
大曲	7	10月18日(水)	カーリンコン
輪厚	8	11月15日(水)	ボッチャ

開催場所のご案内

●大曲：大曲ファミリー体育館・●輪厚：輪厚児童体育館

ⓐ時間は全日10:00～11:30の予定ですⓐ

4月スタート

にしスポ

にしスポの特徴

楽しく身体を動かしたい！とお考えの人であれば、年齢、性別、病気や障害を問わず、誰でもご参加できます。1時間程度身体を動かしながら、お喋りを楽しみましょう。毎回スペシャルゲストをお招きする予定です。

おこなう種目③
ウォーキングサッカーおこなう種目②
ボッチャおこなう種目①
モルック

●申込先●
北広島市にし高齢者支援センター
住所：大曲南ヶ丘1丁目1-5
電話：370-3922
メール：w-care-c@agate.plala.or.jp
営業時間：8:50～17:15

運動靴の使用・動きやすい服装での参加を推奨します。途中水分補給ができるように各自ご準備願います。

持ち物・服装

10時受付開始し、その後準備運動としてラジオ体操をおこない、本格的な活動に入ります。

当日のスケジュール

おこなう種目④
カーリンコン

写真引用先：http://hokkaidocurlinkon.com/

なかよしサークル

毎月第1・3金曜日

10:00～11:30

場所：東記念館

参加費：200円



ボッチャやカーリンコンなど、だれでも行えるニュースポーツを取り入れて活動しているサークルです。誰でも気軽に参加できるよう、申し込みは不要、好きな時に参加し、出欠の連絡もいりません。ゆる～く、楽しく、おしゃべりしながら、健康づくりの為に軽い運動をしています。ぜひご参加ください。

【日々のスケジュール】

10:00 集合

きたひろげんき体操

(DVDを見ながら体操を行います)

10:30 ニュースポーツ

(みんなで今日やるスポーツを決めます)

11:30 終了

フードドライブ開催案内

ご家庭の保存食で多めの食品がありましたらお持ち寄りください。

フードドライブは

家庭で余った食料品を持ち寄って、福祉団体や施設に寄付する活動です。どなたでも身近でおこなえるフードバンク活動です!!

フードドライブへのご協力お願い致します!!

開催日時

令和5年5月20日(土曜日)

10:00~15:00

受付会場

どちらでも
どうぞ!

①えぼっく法人本部

(北広島市輝美町2番地3 TEL:011-807-7571)

②きたひろしま暮らしサポートセンターぽると

(北広島市栄町1丁目5-2 TEL:011-887-6480)

えぼっくでは活動状況を定期的に法人HPやFacebookにて配信しています



ホームページ
QRコード



Facebook
QRコード



ぽると ホームページ



◆回収できる食品◆

□穀類
(おもち・米・小麦・乾麺など)

□保存食品
(缶詰・瓶詰など)

□乾物
(のり・豆・海藻など)

□菓子類
粉ミルク・離乳食

□飲料
(ジュース・コーヒー・お茶など)



□インスタント食品
レトルト食品
□調味料各種・食用油



■ご注意いただきたい点■

- ① 未開封のもの(包装が破損していないもの)
- ② 消費期限・賞味期限が明記され、2カ月以上期限に余裕があるもの
- ③ 製造者、販売者、成分表示のあるもの・常温保存可能なもの

◆回収できない食品◆

冷凍・冷蔵・生鮮食品 ・アルコール類・手作り品
※みりん・料理酒は回収できます

社会福祉法人えぼっく(フードバンクぽすこ)

①えぼっく法人事務局(ぽすこ担当・葛城) 011-373-8880

②きたひろしま暮らしサポートセンターぽると(担当 奥田・酒井) 011-887-6480

ぼるとHP



会場内には、きたひろしま暮らしサポートセンターぼるとの
臨時相談窓口も設置します。(予約不要 10:00~13:00)

フードバンクぼすこ お米を 配ります

**開催日時：令和5年5月20日（土）
10:00～無くなり次第終了**

会場：北広島東記念館

北広島市朝日町5丁目1番地2
中央公民館の隣り

社会福祉法人えぽく「フードバンクぼすこ」は、「きたひろしま暮らしサポートセンターぼると」と連携して、お米の無料配布を行います。市民の方より「フードバンクぼすこ」に寄贈のあったお米で、東部地域にお住まいの方で、物価高で生活が苦しい毎日を過ごしておられる方々に、生活応援の一助になればとお配りします。

世帯単位で約2キロをお渡しします。

当日は家計・生活・困りごとの相談コーナーも設置しますので、お気軽にご相談ください。

社会福祉法人えぽく

フードバンクぼすこ（担当：奥田）

北広島市栄町1丁目5番2 北広島エルフィンビル2F
きたひろしま暮らしサポートセンターぼると内

tel 011-887-6480

e-mail kurashi-poruto@epoch.or.jp

法人HP



法人
Facebook





令和5年度（2023年度）北広島市公民館事業シャベルきたひろ

レクの森探見隊 ～かわいい草花をみつけに行こう！～

講師：藤崎 利博 氏（元小学校校長）

日時：5月21日（日）10：00～12：30

場所：中央公民館、レクリエーションの森

定員：15名

対象：小学校 1～4 年生（1・2 年生は保護者同伴）

※雨天の場合は、中央公民館で「草花についての学習」と「おもちゃづくり」を行います。

スケジュール

10：00～ オリエンテーション（中央公民館）
草花についての学習

— バスでレクの森へ移動 —

10：40～ レクの森で草花観察
（フィールドワーク）

— バスで中央公民館へ移動 —

12：15～ まとめ、解散



申込み：北広島市教育委員会社会教育課

☎ 011-372-3311（内線 4842）

申込期間：5月8日（月）～18日（木）

主催：北広島市教育委員会



つながぎ

令和 5 年 4 月発行
= 第 11 号 =
ボランティアセンター
事務局発行

5月

つながぎ 春の散策

日 時: 令和 5 年 5 月 24 日(水) 10 時~12 時

集合場所: 北広島エルフィンビル 2 階 会議室



●みんなで春の散策

暖かくなってきて、そろそろ外での活動も楽しめる季節ですね。みなさんでゴミ拾い活動をしながら、ボールパークまでの道を歩きませんか。春の気持ちのいい気候を一緒に楽しみましょう。

※雨天時はエルフィンビルで百歳体操を行います

【コース】社協→エルフィンロード→ビッグボスブリッジ→ボールパーク
→北広島高校前の坂を下る→社協

参加対象 : ボランティア活動実践者やボランティア活動に関心のある方

定 員 : 先着 20 名

参 加 費 : 100 円(ボランティア行事用保険ほか)

そ の 他 : 軍手、帽子を各自ご用意ください。



☆開催報告☆

第 9 回つながぎ フルートカフェ 3/24(金)



前回は好評だった「つながぎカフェ」第 2 弾! 今回は右半身麻痺のフルート奏者畠中秀幸さんをお招きし、演奏会を行いました。フルートとピアノの美しい調べにみなさんうっとりとして聴き入っていました。



↓今後のつながぎ予定↓

6月

車いす体験講座(6/21 予定)

室内や外で車いすを体験してみよう! 自分で乗ってみたり、押してみたり、車いすの介助方法を学びます。

7月

ミニ講座&体操(7/25 予定)

食品ロスについてのミニ講座。私たちにできることは?

後半は簡単な体操を行いリフレッシュしましょう。

お申込みは **北広島市社会福祉協議会** まで

電話: 372-1698

FAX: 372-1704

メール: volunteer@kitahiroshakyo.or.jp

ともに通信

人と人とのつながりが(ともに)ふれて(かたる)から
生きることの喜びを知ろう

北広島団地地域サポーターセンターともに
住所:北広島市緑陽町1丁目2番地
電話: 011 - 373 - 7007
URL <http://tomoni.doorblog.jp/>
発行責任者: 社会福祉法人 北海長正会



5月の開館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※開館時間
9:30～20:30
※喫茶営業日時
月、水、金曜日
11:00～15:00
5月3日(水)、5日(金)は喫茶お休みです。

☆毎月、大好評!! ～笑顔があふれる地域食堂～ 今月は 5月29日(月) 12:00～



四川風
麻婆めん 500円
ごま団子(大人気) 300円

5月のイベント情報

- 毎週月曜日、金曜日
※ともにウェルネス
5月5日(金)はお休みです
- 毎週水曜日、土曜日
※ともにコンディショントレーニング
- 5月1日、8日、15日、22日、29日(月)
※ジョッピングつむらの
新鮮野菜トッゲ牛豚
- 5月10日、17日、24日、31日(水)
※ヤクルト販売
- 5月18日(木)
※ともにのつどい(地域のお茶の間)
- 5月24日(水)
※デジタルミラ体験会



コロッケ美味しいです!



サークルの仲間と食事を楽しみました!



お仲間と食事かできて楽しい時間です。

=4月のともに地域食堂です=

- みなさんの声から
- 毎月、楽しみにしています。
ぜひ、続けてください!
 - 温かみのある食事で、ホッと
気持ちになりました!
 - 地域の方に元気をあげる企画
ありがとうございました!

※まだまだ、たくさん
ご意見いただいております。
ありがとうございます!!



5月のイベント情報

●ともにのつどい(地域のお茶の間)

※日時:5月18日(木)13:00～15:00
内容:「北広の近未来を展望する」
北広島市長 上野 正三氏

スカットボール&カミコプター

●ともにウェルネス

※日時:毎週月曜、金曜日 11:00～
5月5日(金)はお休みです。



歌にあわせて体操します!

●ともに コンディショントレーニング

※日時:毎週水曜日、土曜日 10:30～11:00
当施設、鍼灸師が指導します。

●ジョッピングつむらの

新鮮野菜トッゲ牛豚
※毎週月曜日 15:30～17:00

●ヤクルト販売

※毎週水曜日 11:00～12:00

●「デジタルミラ体験会」

※日時:5月24日(水)14:30～
※先着 10名 TEL にて要予約
リハビリセンター現地集合
※動きやすい服装でお越しください。



ともにの花壇には、花が咲き始め ともに農園も活動し始めました!!



チューリップが満開!



機械を使わず人力で耕しました。

北広島市生活支援コーディネーター

LINE公式アカウント

LINEで友だち登録すると、
今回掲載した情報をはじめとする地域活動を
スマートフォンでいつでも見ることができます！



3つのステップで簡単登録！

ステップ

STEP1



スマートフォンで
右上のQRコードを
読み取ります。

ステップ

STEP2



画面に表示される英
数字の文字列（UR
L）をタッチしてく
ださい。

ステップ

STEP3



画面中央左側にある
追加ボタンをタッチ
してください。

*お使いの機器によって上記手順で登録できない場合もあります。
サポートが必要な方は表紙に記載の問合せ先までご連絡ください。