

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8月】

活動名・事業名	日程	No
電動車いすWHILL(ウィル)実証実験	8/1(火)~	①
吉川よしひろ チェロコンサート	8/4(金)	②
高齢者のための屋外介護予防教室	8/7(月) 8/21(月)	③
だまされない！ための特殊詐欺対策講座	8/9(水)	④
認知症サポーターカード制作隊	8/10(木) 8/28(月)	⑤
ふれて・ともにオンラインミニ講座	8/10(木) 8/24(木)	⑥
みんなのカフェ【子ども縁日】	8/12(土)	⑦
にしカフェ	8/18(金)	⑧
ともに地域食堂【豚肉細切りあんかけご飯】	8/18(金)	⑨
プロ野球観戦を100倍楽しむ方法講座	8/19(土)	⑩
コープさっぽろエルフィン店夏祭り	8/20(日)	⑪
にしスポ	8/23(水)	⑫
地域サポートセンターみなみ 麻雀ボランティア	8/23(水)	⑬
トコトコらいふ	8/24(木)	⑭
ボランティア交流会・学習会 つなぐ	8/25(金)	⑮
認知症フレンドリー講座	9/9(土)	⑯

【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 メール chiiki@kitahiroshakyo.or.jp

オシャレな電動車いすでどこ行く？

WHILLL
(ワイルル)

片手で
操作簡単

時速6キロ
で走行

Sサイズの
段差もOK



もうちょっとさきまで

もうっ!
って昇らせてね。

MOCH



今回新しい移動手段の一つとして
近距離モビリティがこの地域にふさわしいのか
実証実験を行います!

＼北広島市生涯現役地域づくり環境整備協議会／

北広島市緑陽町1丁目2

北広島団地地域サポートセンターとみに内

TEL 011-373-7007

WWW.KITAHIRO-PINCORO.JP

「私も乗ってみたい！」参加者大募集



各回定員
8名



WHILL試乗会

8月1日(火) 13:00-15:00

■集合場所
北広島団地地域サポートセンターとこに

8月19日(土) 10:00-12:00

■集合場所
北広島団地地域交流ホールあふて

敷地内外エリアをWHILLで走行します。



北広島駅周辺エリア

8月7日(月) 10:00-12:00

8月9日(水) 13:00-15:00

■集合場所 東光ストア駅側入口



店内でも利用できるの買い物したり銀行に行ったり体験してみよう!



Fビレッジエリア

8月23日(水) 13:00-16:00

9月7日(木) 13:00-16:00

■集合場所 北広島駅



北広島駅からFビレッジエリアまで走行してみよう!



中央通り&緑陽通り

8月24日(木) 10:00-12:00

13:30-15:30

■集合場所 竹葉公園テニスコート前



団地地区のメインバス通りを、一気に縦断!

8月から9月の2ヶ月間、団地地区を中心に市内全域でも実証実験を行います。それぞれの実施スケジュール等は、WEBサイトへ掲載しています。(随時更新)

参加資格は?

・北広島市内に在住の方であれば年齢・障がい問わず参加できます。何歳でもOKです。

必要な資格は?

・自動車運転免許など必要な資格はありません。片手で操作可能です。

参加費は?

・無料で体験していただけます。今事業に参加にあたって同意書とアンケートのご協力をお願いいたします。

雨の場合は?

・雨天の場合は延期になります。また改めて実施日をお知らせいたします。

問い合わせ
参加申込



INFO@KITAHIRO-PINCORO.JP もしくは →



② 吉川よしひろ

チェロコンサート

日時：8月4日（金）

時間：14時開演

ところ：地域交流ホームふれて

（白樺町1丁目8-2）

入場無料

今年も開催！

千葉県鶴岡市出身
重度に聴覚障がいを持ち
ながらも、海外のメデイ
アも出演する「一人チェ
ロ」パフォーマンス」の
アーティスト

お問い合わせ：372-0100（小野崎）

③

あつまれ！
健康シニア世代！

いきいきシニア
高齢者のための
屋外介護予防教室

簡単な体操で寝たきり予防
モルックで全身運動

受講料無料！
定員 15名

第1・第3月曜
開催予定
10月まで開催予定

10：00
▼
11：00

開催場所 東記念館自転車置き場

お問い合わせ先

参加のお申込み・お問い合わせはこちらまで

ひがし高齢者支援センター ☎ 211-8520

だまされない！ための 特殊詐欺対策講座

巧妙な手口が多数存在する
特殊詐欺についてしっかり
把握しませんか？



【開催日】 8月9日（水）午前10時～11時30分

【場所】 中央公民館 研修室1・2

【参加対象】 北広島市にお住まいの方 先着20名
参加無料

【講師】 北広島市消費者協会

【主催】 北広島市教育委員会〈シャベル☆きたひろ〉

【共催】 東部地区生涯学習振興会

【申込み・お問い合わせ】
北広島市教育委員会 社会教育課
TEL 372-3311（内線4842）

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8月活動日

8月10日(木)10:00～12:00

8月28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

ふれで・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。



HELP!

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?



ふれで・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 汗も出ないし喉も渴かない...
~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?
~高齢になっ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。

⑦

スイーツ
ありま!

みんなのカフェ こども縁日



輪投げ、
どろ金魚釣り
射的
ヨーヨー釣り

やさいも
売ってます。

会場：生活クラブ館北広島 北広島市美沢1丁目1-2

日時：8月12日10時～12時

対象：どなたでも

お問い合わせ：011-372-7300

主催：生活クラブ生協

共催：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



**みんなのカフェ こども縁日
ボランティア募集のお知らせ**

名 称	みんなのカフェ 子ども縁日
日 時	8月12日(土)10:00~12:00 *集合9:40
場 所	生活クラブ館 (美沢1丁目1-2) *駐車場有
募集人数	2人程度
募集内容	輪投げ・ビニール金魚釣り・射的・ヨーヨー釣り等の各ブースのお手伝い
連絡先	北広島市社会福祉協議会 小山 まで 電話：372-1698 メール：chiiki@kitahiroshakyo.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

ともに通信

人と人とのつながり(ともに)に、あわせてかたちから
生まれるこの喜びを知らう

来年度クラブを
OPEN するための
寄付金を募集



8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
 ※喫茶のお休みは11日(金) 14日(月)、16日(水)

☆ 待望のソフトクリーム スタート!!

月、水、金 11:00~15:00 まで営業します~

北海道ミルクの美味しいソフトクリーム! 250円以上の寄付でプレゼント! ぜひ家族で、みんなで食べに来てくださいね!



~かき氷も大好評!!~

8月のイベント情報

- 毎週月曜日、金曜日 *ともにウェルネス 8月11日(金)、14日(月)はお休みです。
- 毎週水曜日、土曜日 *ともコンディショントレーニング 8月2日、9日、16日、23日。
- *ヤクルト販売 30日(水)
- 8月7日、21日、28日(月) *ショッピングつむらの 新鮮野菜トッゲキ隊
- 8月22日(火) *あいまいまーぶるひろば
- 8月23日(水) *ともにつどい(地域のお茶の間)
- 8月24日(木) *ともにミニ講座



ともに市民スタッフの会 一緒に活動しませんか? あなたの経験、知識、特技を活かせる場です!



~スタッフの声~
 スタッフの仲間入りしてから、新しい友人もできて趣味の輪も増えました。

8月のイベント情報

- あいまいまーぶるひろば ※日時:8月22日(火)10:00~
 (200m)での講座も可能です!
 内容:「ご飯量度もめんどくさい!」~手間を掛けずに美味しい料理~
 講師:福田 美穂 (はるかみんわーすター~インジアン料理)
- ともにミニ講座 ※日時:8月24日(木)14:30~
 内容:「ご飯量度もめんどくさい!」~手間を掛けずに美味しい料理~
 講師:福田 美穂 (はるかみんわーすター~インジアン料理)
- 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。
- ともにウェルネス ※日時:毎週月曜日、金曜日 11:00~
 8月11日(金)、14日(月)はお休みです。
- ヤクルト販売 ※毎週水曜日 11:00~12:00
- ショッピングつむらの 新鮮野菜トッゲキ隊 ※毎週月曜日 15:30~17:00
- ともにつどい(地域のお茶の間) ※日時:8月23日(水)13:00~15:00
 内容:當下華歌は防げる スカットボール&カミコプター



歌にあわせて体操します!

* 今月の地域食堂のメニューは

- 夏の暑さにまけない 豚肉細切りあんかけご飯!
- *豚肉細切りあんかけご飯 500円
- *フルーツ杏仁豆腐 300円



8月18日(金) 12:00~

プロ野球観戦を 100倍楽しむ方法講座



令和5年8月19日（土）10:00~12:00

プロ野球観戦をこれまで以上に楽しむための基礎知識や観るポイントなどを実際にプロ野球の実況中継をされているアナウンサーの方から教えてもらいましょう！

講師

大藤 晋司 (Shinji Daito)

(株)テレビ北海道アナウンサー
プロ野球、サッカー、バスケットボール、スキージャンプ等、計14競技の実況を担当するほか、スポーツドキュメンタリー番組制作や情報番組、経済番組、ナレーション等幅広いジャンルのアナウンス業務を行う。



会場 北広島市役所 5階 委員会室 (北広島市中央4丁目2-1)

定員 40名 (先着)

問合せ

教育部社会教育課
011-372-3311 (4842)

参加料 無料

申込み 8/1~8/16

主催 北広島市教育委員会



第一回 コープまっぼろエルフィン店

夏祭り

8/20 (日)

11時～15時

会場：1階駐車場

小雨決行 荒天中止

ご家族でたのしめる
遊びが盛りだくさん！



フリーマーケットも
やってるよ！



遊ぶ

子ども店長のお店が勢ぞろい！

- 射的・お手玉投げ・クレーンゲーム
- カッズネイル・恐竜ボードゲーム
- クジ etc.

参加費 100円～200円

お仕事体験ブースもあるよ！

子ども店長に挑戦しよう！

20分間のお仕事体験後、お給料(クジorクレーンゲームの参加券)をお支払いします。保護者の方も同伴で参加してお楽しみは当日チャレンジ店舗にて。

星槎国際高等学校北広島学習センター

星槎フリースクール北広島

- 新設げ・スーパーボールすくい
- カップインホール

参加費 100円～200円

福祉/教育

健康相談や募金のお願い

- 北広島市ひがし高齢者支援センター
- ・ミニ体力測定・出張介護・健康相談
- ・北広島市の介護サービス紹介

- 赤い羽根共同基金

・募金をして下さった方に、ファイターズグッズや、きたひろまいビーバッチをプレゼント！

- 贈る絵本箱

・私設図書館「ちいさな帆」の移動図書館



- ・赤とし絵本の販売
- ・押し紙のしおり作り体験

- NPOドッグレスキューしおんの会

・NPO募金活動・保護犬と活動紹介

- ・保護犬ブレスレットショップ

(売上の一部を募金)

食べる

キッチンカーが並ぶよ！

- WattaAvenue

シュークリームMサイズ7個装
(お砂糖/ババコとお砂糖/カゴ5/カゴ1)
抹茶(もろ/甘酒) 税込300円 他

- ちよっぴし

少量粉アレルギーの店長が作る米粉の
パルワッフル 税込300～900円
自家製ドリンク 税込400～500円 他

- 紀ふる屋

焼き日が旨い甘子クレーンの名古屋みたらし 税込150円 (1本)
甘じよっぴい味増クレーンの五平餅 税込400円 (1本)

- ゆきのいえ

笑顔でホットサンドやサンドウィッチを
お届けします！

てりやきチキン 税込700円

ブレントー.Toast 税込850円 他

主催：キタヒロ_Playful_Spirit

私たちは、子ども達の「やりたい」を応援し、地域の方と「つながる」をコンセプトに活動している任意団体です

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

①時間は全日10:00～11:30の予定です①

楽しく運動

にしスポ

4月スタート

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

持ち物・服装
 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各自ご準備願います。

当日のスケジュール
 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。



おこなう種目④
カーリンコン

写真引用先：<http://hokkaidourinkon.com/>

検



一萬

中

東

きたひろ健康ポイント
【ボランティアポイント】対象事業

13

麻雀ボランティア 募集中!



一緒に麻雀しませんか? ～新しい麻雀場所「みなみ」～

会場	地域サポートセンターみなみ 2F (北広島市南町4丁目1番地1) 主に身体に障がいの方が通所利用されています。
日程	第4土曜日 (休業日の場合に限り、第4水曜日) 令和5年7月22日(土)、8月23日(水)、9月20日(水)、10月28日(土) 11月25日(土)、12月20日(水) 令和6年1月27日(土)、2月21日(水)、3月23日(土)
時間	13:30~15:00
活動内容	利用者様のゲームの介助・プレーヤーとして参加
連絡先	社会福祉法人 北海長正会 地域サポートセンターみなみ 担当 渡邊 まで 電話 011-376-8525 FAX 011-376-7633



元「リーチ麻雀さかえ」
札幌店店長の笈川 智
義さんが講師の初心者
麻雀教室も開催中
です!

麻雀に興味のある方
たくさんのご参加
お待ちしております★

きたひろ健康ポイント
もらえます!



to go to go

トコトコらいふ

参加者
先着15名
無料

会場 東光ストア北広島店 カルチャー教室

時間 10時～11時

東光介護予防教室から
買い物のついでに、
気軽に寄れる
健康情報ステーションへ変わります



今後の予定

- 4月20日 高齢者住宅の種類と選び方
- 5月18日 健康腸寿について
- 6月15日 ふまねっとをやってみよう！
- 7月20日 チョコレートの世界へようこそ
- 8月24日 棒体操をやってみよう

申込先 原則東光ストアサービスカウンターまで

問合せ先 東光ストア 北広島店

住所 北広島市栄町1丁目2-1

電話：011-373-0109

つなぐ

令和5年7月発行
=第14号=
ボランティアセンター
事務局発行

8月

災害エス/グラフィーを活用した防災学習

～災害時、あなたならどのようなことを考え、どのような行動をとりますか？～

日時:令和5年8月25日(金) 10時～12時
場所:北広島エルフィンビル2階 会議室

講師:日本赤十字社北海道支部
伊藤 九雄 さん

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30名

参加費: 100円
(ボランティア行事用保険ほか)

災害エス/グラフィーとは?

実際に災害現場に居合わせた人たちの話を、当人たち自身の言葉で聞くことで、災害という異文化を居合わせない人たちと共有できるようにする目的のもの



☆開催報告☆



第12回つなぐ 車いす体験6/21

車いすの正しい使用方法を会議室で学んだあと、外に出て車いすを体験しました。駅までの移動中の少しの上り坂、下り坂、小さな段差など、実際に乗って・押してみても気づくこともたくさんありました。駅ではエレベーターや券売機なども体験してみましたよ。天気も良かったので汗だくでした。

毎回「つなぐ」の様子を社協のホームページ、SNSで発信しています!



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@kifahiroshakyo.or.jp

①6

認知症

フレンドリー講座



支援 金一さん

認知症VR(バーチャルリアリティ)

認知症のリアルな様子を当事者の視点で体験します！

日時: 9/9(土) ①10:00~11:30

②14:00~15:30

場所: 芸術文化ホール 活動室1・2

定員: 各回30名(申込先着順)

〈申込先〉

北広島市地域支え合いセンター

電話 (011) 378-4277

北広島市栄町1丁目5-2北広島エルフィンビル2階

そうだったのかあー



支援 恵太くん

北広島市限定

きたひろ **★まいピー** × 赤い羽根共同募金
寄付金付きピンバッジができました！

募金 500 円につき
ピンバッジを 1 個プレゼント



製作費を差し引いた全額が
募金となります



赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金は私たちの町の子どもたち、高齢者、障がい者への福祉活動のほか、
災害がおきた際にも役立てられます。ご理解とご協力をお願い致します。

【お問い合わせ】 北広島市共同募金委員会 (TEL 011-372-1698)