

# 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10月】

活動名・事業名	日程	No
北広島の歴史を学ぼう	10/ 6(金)	①
みんなのカフェ	10/ 7(土)	②
ふれて・ともにオンラインミニ講座	10/12(木) 10/26(木)	③
認知症サポーターカード制作隊	10/12(木) 10/23(月)	④
居場所きたひろ	10/12(木)	⑤
風水害24体験会	10/13(金)	⑥
ケアラーサロン にしカフェ	10/13(金)	⑦
ふくしのつどい	10/14(土)	⑧
高齢者のための屋外介護予防教室	10/16(月)	⑨
アートは自由だ！展	10/16(月)~27(金)	⑩
にしスポ	10/18(水)	⑪
ともに地域食堂「あんかけラーメン」	10/20(金)	⑫
なかよしサークル	10/20(金)	⑬
食×防災 いのちを守る身近な防災食講座	10/21(土)	⑭
北広島市LINE公式アカウント活用講座	10/24(火)	⑮
ボランティアセンター交流会・学習会	10/25(水)	⑯
サポートセンターみなみ 麻雀ボランティア	10/28(土)	⑰
スマホお悩み相談室	11/7(火)~16(木)	⑱
福祉除雪サービス ボランティア		⑲
生活支援コーディネーター公式LINEアカウント		⑳

【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](mailto:chiiki@kitahiroshakyo.or.jp)

# 講演会のお誘い

退職互助会の研修会として、2カ年計画のテーマを「北広島の歴史を学ぼう」と致しました。今年度は、「寒地稲作成功の150周年記念」の年であり中山久蔵翁を取り上げようと企画致し、久蔵研究の第一人者橋本博氏にご講演をお願い致しました。多数のご参加お願い致します。



郷土の先人の足跡を学びませんか！

(次年度クラーク博士の予定です)

と き 2023年10月6日(金) 9時30分～11時30分

ところ 団地住民センター1F和室

(電話 372-0676)

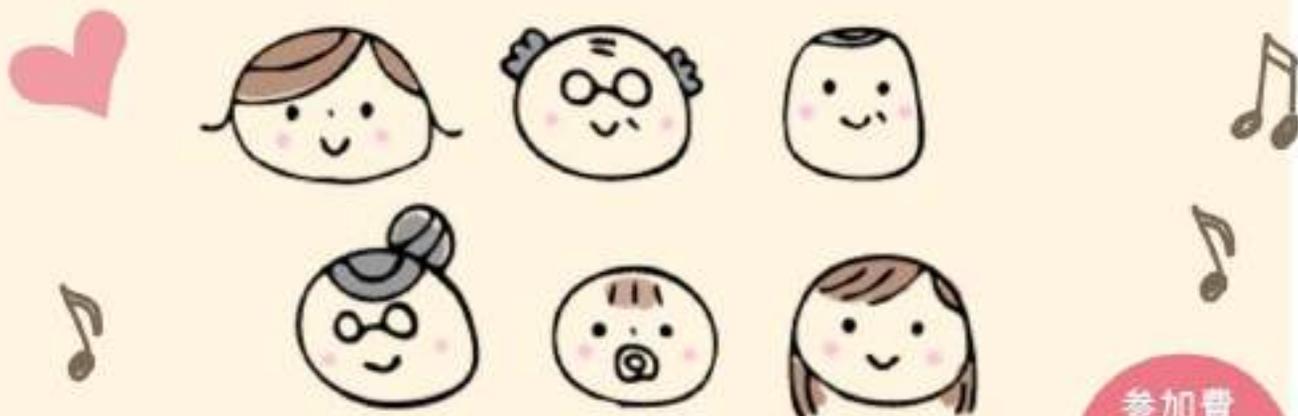
講演 橋本博氏(中山久蔵の研究家、著書2冊)  
演題 『寒地稲作の祖・中山久蔵翁の人間力』



主管 教職員互助会北広島支部 G&Hブロック

\*参加希望の方は社会福祉協議会 小山(372-1698)までご連絡ください。

# 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

10.7(土)

10:00~12:00

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

※ 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

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。



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。

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

④

きたひろ健康ポイント

【ボランティアポイント】対象事業

# 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10月活動日

10月12日(木)10:00～12:00

10月23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

2023年度公益財団法人日本社会福祉弘済会社会福祉助成金  
ひきこもり8050問題対応型地域支援拠点設置事業

居場所

# 「きたひろ」

ひきこもりは誰でも起こりえることです。決して悪いことではありませんが「仕事をしていない」などの理由から社会から孤立しがちな立場にあります。

今回開設されます居場所「きたひろ」は、そのようなひきこもりで悩んでいる当事者や家族の方たちが集い、気持ちを楽にして語り合う場です。そこにはひきこもり経験をもつピアスタッフや支援者がいて、みなさんの悩みや困りことから趣味の話まで幅広く聞いてくれます。参加してよかったと思えるような「安心して過ごせる場所」です。

皆さんのご参加をお待ちしています。



## 開催日程

### 第1回

9月21日 木

14:00～16:00

- 当事者会 / 家族会
- 活動室3・4

### 第2回

10月12日 木

14:00～16:00

- 当事者会 / 家族会
- 活動室3・4

### 第3回

11月16日 木

14:00～16:00

- 当事者会 / 家族会
- 活動室2・3

開催会場 北広島市教育委員会芸術文化ホール(花ホール)  
北広島市中央6丁目2-1 (北広島駅東口目の前) 往車場有り



参加対象 ひきこもり当事者及びその家族など

事業内容 ピアスタッフによる話題提供+各会に分かれた自由交流

参加費 事前申込不要、直接会場にいらしてください

※新型コロナウイルス感染症5類予防策に準拠した居場所運営にご協力をお願いします

参加無料



〒061-1121 北広島市中央4丁目5番地7

社会福祉法人聖母会 エンゼルキッズこども家庭支援センター

TEL 011-372-8341

〒064-0824 札幌市中央区北4条西26丁目3番2号

特定非営利活動法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク

TEL 090-3890-7048 e-mail info@letter-post.com

URL <https://letter-post.com/>

主催/特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク 共催/社会福祉法人聖母会天使の園

後援/北広島市・北広島市教育委員会・社会福祉法人北広島市社会福祉協議会・きたひろしま暮らしサポートセンターばると・北海道新聞社

Letter-Post Friend Network  
Website



⑥

東部地区 地域の話し合いの場「きっかけ」  
【防災カードゲーム】

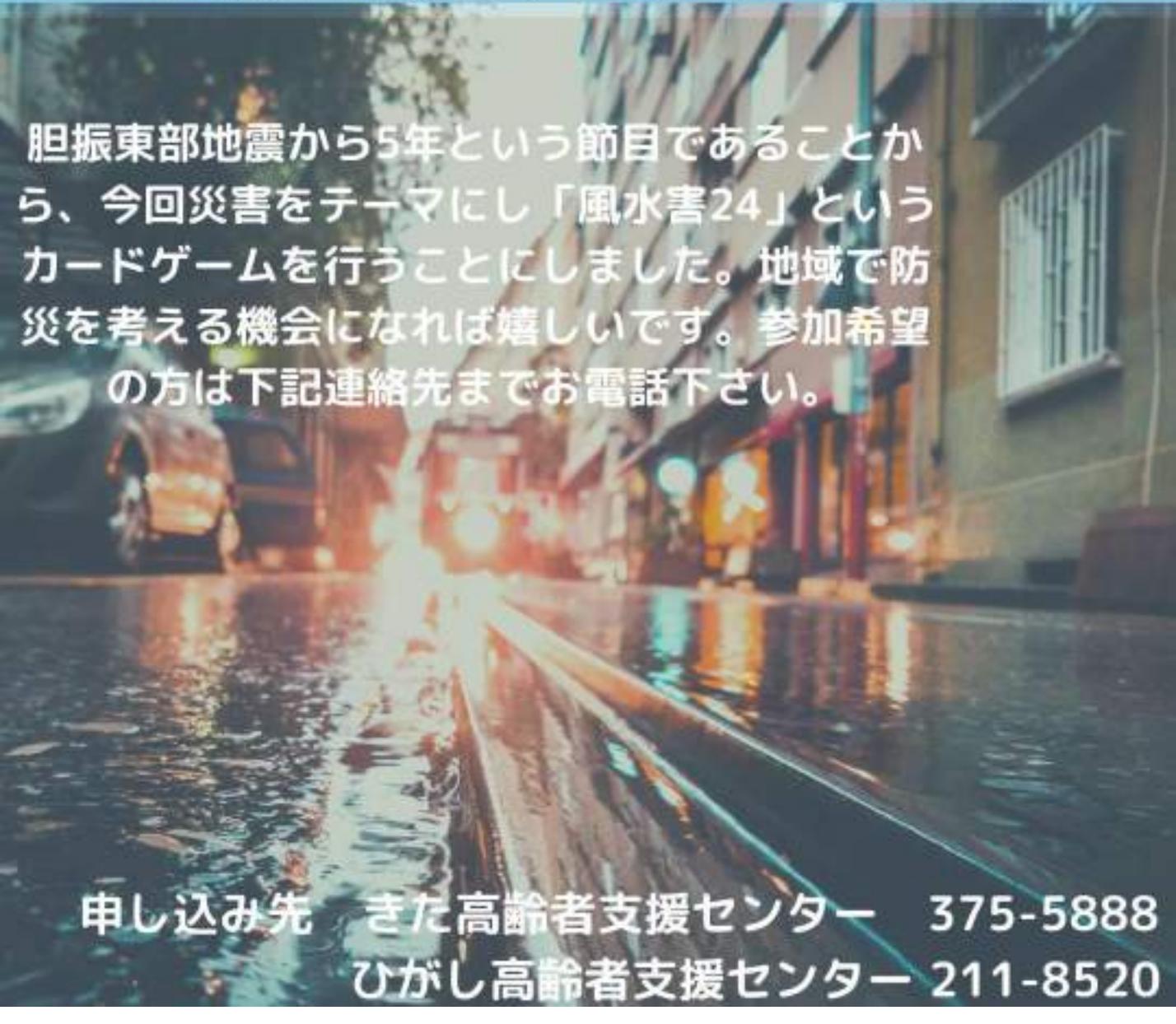
# 風水害24

大規模風水害の24時間をリアルに体験することを通じて大切な判断や行動ができるように風水害対応の理解を深めるゲーム。

10月13日金曜日 | 14:30~16:30

中央公民館 講堂

講師:風水害24公認ファシリテーター 池栄治さん



胆振東部地震から5年という節目であることから、今回災害をテーマにし「風水害24」というカードゲームを行うことにしました。地域で防災を考える機会になれば嬉しいです。参加希望の方は下記連絡先までお電話下さい。

申し込み先 きた高齢者支援センター 375-5888  
ひがし高齢者支援センター 211-8520

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。



## R5年度日程

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

会場

北広島市芸術文化ホール

日時

10月14日(土) 10時(開場9時30分)



## 講演会

第48回  
「北ひろしま福祉のつどい」

あなたの笑顔をいつまでも

お顔も心も脱マスク

フィールドクルーズ代表

おおの だいし

大野 大地さん

## 【プログラム】

- 9:30 開場  
10:00 開会  
勇太鼓  
表彰状・感謝状の贈呈  
10:50 講演会  
12:00 お楽しみ抽選会  
12:20 閉会

## 【プロフィール】

- ・オホーツク管内美幌町出身。妻と子(4歳)の3人家族。
- ・札幌リハビリテーション専門学校卒、北海道医療大学大学院修了。札幌市内の病院や夕張市内の介護老人保健施設、訪問看護ステーション、フィットネスジムなどの勤務を経て、今年2月に介護保険や医療保険の制度外の訪問リハビリを行う『フィールドクルーズ』を設立。家族を介護している人や介護職員に介護技術や福祉用具の活用方法を助言するほか、高齢者への転倒予防の指導、働き世代の肩こり腰痛・改善指導など個別・団体問わず行っている。
- ・理学療法士を養成する札幌市内の専門学校非常勤講師や北海道理学療法士会理事を務める。

主催 社会福祉法人北広島市社会福祉協議会  
共催 北広島市・北広島市共同募金委員会  
後援 北広島市教育委員会・北広島市民生委員児童委員連絡協議会  
日本赤十字社北海道支部北広島市地区

主管 第48回「北ひろしま福祉のつどい」実行委員会

入場無料

手話通訳・要約筆記あります

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

10月開催日  
10月16日(月)

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



【前期】 2023.10.16(月)13:00～10.20(金)17:00 \* 17日以降9:00開場

【後期】 2023.10.23(月)13:00～10.27(金)17:00 \* 24日以降9:00開場

【場所】 北広島市役所 5階 市民ギャラリー

主 催 アートは自由だ！展実行委員会

連絡先 社会福祉法人北広島市社会福祉協議会（電話：372-1698）



## 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

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。

## 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

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  
モルック写真引用先：<https://www.fu.jp/news/0018043/>

●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://hokkaidoourinkon.com/>

# ともに通信

人と人とのつながりとともに、ふれて、かたまるから  
生まれることの喜びを知ろう

## 10月の開館日

日	月	火	水	木	金	土	日
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、9日(月)

10月14日(土) 10:00～

## ☆地域の学芸会開催!!

～あの人もこの人も出演しますよ～

**ともに地域の学芸会**  
2023年10月14日(土) 10:00～15:30 日高福祉センター

**出演者紹介**

劇団 ともだち	劇団 ともだち	劇団 ともだち	劇団 ともだち
劇団 ともだち	劇団 ともだち	劇団 ともだち	劇団 ともだち
劇団 ともだち	劇団 ともだち	劇団 ともだち	劇団 ともだち
劇団 ともだち	劇団 ともだち	劇団 ともだち	劇団 ともだち

**舞台** 日高福祉センター

●お茶会 10:00～11:00  
●お楽しみ会 11:00～15:30  
●お楽しみ会 15:30～17:00

### 10月のイベント情報

- 毎週月曜日、全曜日  
\*ともにウェルネス  
10月9日(月)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  
10月2日、16日、23日、30日(月)
- ショッピングつむらの  
新鮮野菜ツググ牛豚  
10月4日、11日、18日、25日(水)
- ヤクルト販売  
10月18日(水)
- 10月26日(水)  
\*ともにミニ講座



お客様夕食の一品となりました。



学芸会のコロッケで使われます!

～ともに農園からたくさんの野菜が収穫されました!!～

収穫された野菜は  
地域食堂の料理に  
使われています。  
(完全無農薬です!)



### 10月のイベント情報

● ともにのつどい(地域のお茶の間)

※日時:10月18日(水)13:00～15:00  
内容:手品、演説、運動会  
南宮玉すたれ、なでこ会南宮玉すたれサークル  
スカットボール部カミコプター

● 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、鍼灸部が指導します。

● ショッピングつむらの  
新鮮野菜ツググ牛豚

※毎週月曜日 15:30～17:00



● ともにウェルネス

※日時:毎週月曜日、金曜日 11:00～  
10月9日(月)はお休みです。



歌にあわせて体操します!

● ヤクルト販売

※毎週水曜日 11:00～12:00

● ともに・ミニ講座

(zoom での視聴も可能です)  
※日時:10月26日(木)14:30～  
内容:good-byeウィルス yellow元気!  
～冬のウイルス対策について～  
講師:吉水 美香 立川園芸療法研究所  
研修希望の方  
fureteichishippen.or.jp まで

**\*みんなでおべよう! 地域食堂!**  
今月のメニューは野菜たっぷり あんかけラーメン!



\*あんかけラーメン 500円  
\*ごま団子 300円



10月20日(金) 12:00～



# 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

# 食×防災

## いのちを守る身近な防災食講座

令和5年10月21日（土） 10：00～12：00

生きることは食べること。普段から無理なく取り入れられる食品の備えを学び、実際に防災食を調理し、試食します。

- ・ 会 場：中央公民館 調理実習室
- ・ 講 師：酪農学園大学教授 石井 智美
- ・ 定 員：12名
- ・ 参加料：200円
- ・ 申込み：教育部社会教育課

011-372-3311（内線4842）



こんなお悩みはありませんか？

スマホを買ったけど  
使い方が分からない

スマホを買いきたいけど  
使いこなせるか不安

午前の回 10時～12時 午後の回 13時30分～15時30分  
各回 10名まで 参加無料（下記日程全て共通）

## はじめての スマートフォン講座

カメラ・地図の使い方など  
スマートフォンの基本的な  
操作方法を学びます。  
スマホを持っていない方も  
参加できます。

- 10月5日(木) 北広島エルフィンビル
- 11月22日(水) 北広島市役所
- 12月19日(火) 大曲会館
- 1月25日(木) 西の里会館
- 2月14日(水) 農民研修センター
- 3月7日(木) 北広島エルフィンビル

## 北広島市 LINE 公式アカウント活用講座

市の公式 LINE を活用して  
最新情報を自動で受け取る方法や  
ごみの捨て方を簡単に調べられる  
方法を学びます。  
(自分のスマホをお持ちの方対象)

10月24日(火) 西の里会館

11月14日(火) 農民研修センター

受付は開催月の  
1か月前から



お申し込みは電話で市役所政策広報課（011-372-3311）まで



令和5年9月発行  
=第16号=  
ボランティアセンター  
事務局発行

 **10月** 

## つなぐカフェ 演奏会

日 時:令和5年10月25日(水) 10時~12時  
場 所:北広島エルフィンビル2階 会議室

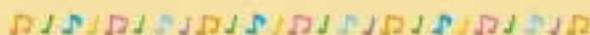
### ●トランペット演奏会

演奏「ほっかほっか's」トランペット鈴木由紀さん/ピアノ瀬野朋恵さん

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40名  
参加費:100円





アオサギの会による  
コーヒーやお茶の提供が  
あります!!  
「つなぐ」でゆったりとした  
時間をお過ごしください



## 「ほっかほっか's」 プロフィール

トランペット鈴木由紀さんは28歳の時事故にあい右腕麻痺となるも、恩師や主治医たちの助言と支援により、片手で演奏できるようにトランペットを改造し演奏活動を続けました。現在はピアノ伴奏の瀬野朋恵さんと施設や病院などでコンサートを行っています。



### ★ 第14回つなぐ

災害エスノグラフィーを活用した防災学習



日本赤十字社北海道支部より講師を招き、実際に災害を体験した方のお話をもとに、グループで話し合い共有しました。

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@kifahirosyakyo.or.jp

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

17

# 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13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!



全市的に担い手が不足しています！  
1世帯からご協力いただける方募集中！



# 除雪

サービス事業

## 協力ボランティア募集

期 間 12月頃から翌年3月31日まで

活動日 約10cm以上（除雪車出動時）の降雪時（おおむね午前中の活動）

\*利用者には想定外の大雪の際に除雪の出動が困難となることや、除雪作業に夕方頃まで時間を要する必要があることを事前に了承いただいています。

対象者 除雪困難な低所得（市民税の所得割が非課税）の高齢者や障がい者のみの世帯

範 囲 対象者宅玄関から公道まで幅1mの通路除雪

謝 礼 1世帯あたり **29,700**円（1シーズン）

その他 近隣1世帯から担当いただくことも可能です。

連絡先 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会

住所 栄町1丁目5-2 北広島エルフィンビル2階

電話 372-1698 FAX 372-1704 メール kitahiroshakyo@rose.ocn.ne.jp

【活動範囲のイメージ】



除雪範囲  
(幅1m)

公道

①9  
参加費  
無料

星槎道都大学



×

北広島市生活支援  
コーディネーター

# スマホお悩み相談室

## 大学生がスマホのお悩みにお答えします！

QRコードの読み取り方やLINEのともだち登録の方法など、1回45分、1対1で皆さんのスマートフォンの使い方まつわるお悩みについて、星槎道都大学 社会福祉学部 学生の皆さんが個別にご相談に乗ってくれます😊

日時 下記表の①～⑫(1回45分、1対1の個別相談)  
場所 北広島市社会福祉協議会(栄町1丁目5-2北広島エルフィンビル2階)  
講師 星槎道都大学 社会福祉学部 学生の皆さん  
参加対象 どなたでも  
定員 各枠先着1人ずつ、合計12人

-----スマホお悩み相談室日程表-----

	11:00-11:45	13:00-13:45	15:00-15:45
11月7日(火)	①	②	
11月8日(水)		③	④
11月9日(木)	⑤	⑥	
11月14日(火)	⑦	⑧	
11月15日(水)		⑨	⑩
11月16日(木)	⑪	⑫	

申し込み 10月31日(火)までに北広島市社会福祉協議会 担当小山までご連絡ください。  
電話 011-372-1698 FAX 011-372-1704  
メール chiiki@kitahiroshakyo.or.jp

# LINE公式アカウント

LINEで友だち登録すると、  
今回掲載した情報や、LINE上でしか配信されない  
募集情報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

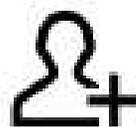
**STEP2**



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。