

11 NOVEMBER 2023

誰でも参加できる活動・講習会等のご案内 【令和5年11月】

月		火		水		木		金		土		日		番号	活動・講座名
日付	番号	日付	番号	日付	番号	日付	番号	日付	番号	日付	番号	日付	番号		
				1		2		3 文化の日		4		5		①	ふれて・ともにミニ講座
														②	認知症サポーターカード制作隊
														③	にしカフェ
														④	みんなのカフェ
														⑤	はじめてのスマートフォン講座 北広島市公式LINEアカウント活用講座
6		7		8		9	①	10	③	11	④	12		⑥	にしスポ
							②							⑦	暮らしに役立つ情報ステーション トコトコらいふ
							⑦							⑧	ケアラー支援シンポジウム
13		14	⑤	15	⑥	16	⑧	17	⑪	18	⑫	19		⑨	居場所「きたひろ」
							⑨							⑩	映画「REAL VOICE」無料上映会
							⑩							⑪	なかよしサークル
20	⑬	21	⑭	22	⑮	23 勤労感謝の日		24		25	⑮	26		⑫	市民ソーシャルワーカー養成講座
														⑬	ともに地域食堂
27	②	28		29		30	①	【令和5年12月】 12/16：⑯				⑭	ボランティア交流会・学習会		
												⑮	麻雀ボランティア		
												⑯	お食事会ボランティア		

【問合せ先】 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会(北広島市栄町1丁目5-2 北広島市エルフィンビル2階)

電話 **372-1698** メール chiiki@kitahiroshakyo.or.jp

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。



員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	あなたのおうちも狙われる?! ～今話題の増築詐欺からの秘策～	4/27	春を見つけるウォーキング ～家族真っ直ぐで活力アップ～
5/11	白米食べ過ぎていませんか? ～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習熟を確認! 高齢者カドリー～
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、生活整理の第一歩～	7/27	汗も出ないし喉も湿かない… ～雨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! ～手間は省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・トイレはケケン!! ～ヒートショック・自庄について～	10/26	good-byeウイルスhallo元氣! ～冬のウイルス対策について～
11/9	終の住処ってどこのさ? ～遺贈になっての住まいの考え方～	11/30	施設ってよく聞けどどうなの? ～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 ～遺言書の書き方～	12/28	お金・家・大事な物、誰に遺す?② ～エンディングノートの書き方～
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 ～お相応の対応と認知症の違い～
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? ～身近な相談員の紹介～

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

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: furets@shionen.or.jp

認知症サポーターカード制作隊 ボランティア大募集中！

認知症サポーター養成講座を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のでかまいません。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11月活動日

11月9日(木)10:00~12:00

11月27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

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

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

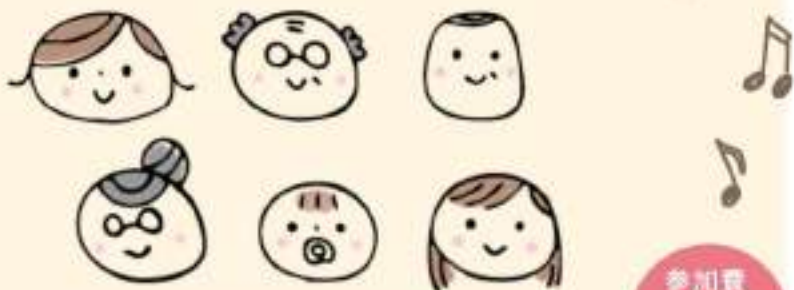
場所 北広島市にし高齢者支援センター
(北広島市大曲南ヶ丘1丁目1-5)

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

- ※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

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

11.11(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

お問い合わせ

TEL. 011-372-7300

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

スマホを買ったけど
使い方が分からない

スマホを買いたいけど
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(休) 北広島エルフィンビル

11月22日(休) 北広島市役所

12月19日(火) 大曲会館

1月25日(休) 西の里会館

2月14日(休) 農民研修センター

3月7日(休) 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



④

生活クラブ生協
けあしワークスどんぐり
で支援ワークスほっとまむ
島市ひがし高齢者支援センター

⑤

申し込みは電話で市役所政策広報課 (011-372-3311) まで

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

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)	ポッチャ
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)	ポッチャ

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◎



おこなう種目①
ウォーキングサッカー



おこなう種目②
ポッチャ



おこなう種目③
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：378-3922
メール：w-care-c@suite.plala.or.jp
営業時間：8:50～17:15

持ち物・服装
運動靴の着用、動きやすい服装での参加を希望します。汗拭きタオル、飲み水を持参してください。各自ご準備をお願いします。

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ウォーキングを行います。本格的な運動に入ります。



おこなう種目④
カーリンコン

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。毎回スペシャルゲームをお招きする予定です。



暮らしに役立つ情報ステーション
トコトコらいふ

暮らしのキレイのホームケア

大掃除も少しずつ気になってくる季節。
お風呂やリビングの掃除について
掃除の方法などについて知って、すこしずつ掃除をはじめていきましょう！！

講師：花王グループカスタマーマーケティング株式会社
太田様

日時：令和5年11月16日 10時～11時まで
場所：東光ストアカルチャー教室

お申し込み先
東光ストア北広島店サービスカウンターまで



支える人を、ひとりにしない。 ～多様なケアラーへの理解と支援～

日時 令和5年 **11月16日** 木 **13:30～16:00**
(2023年)

会場 **TKP札幌ビジネスセンター赤れんが前 5階ホールG**
(札幌市中央区北4条西6丁目 毎日札幌会館) [先着100名]

オンラインでも
視聴いただけます

参加申込 11月10日(金)までにこちらのページから事前にお申し込み
ください。【アドレス：<https://www.hara.lg.jp/wt3yzk15>】



プログラム ※当日は、13:00から会場へお入りいただけます。

時間	内容	講演者等
13:30～	開会・挨拶	北海道保健福祉部福祉局長 板垣 隆晴
13:35～ 14:15	基調講演 「高次脳機能障害がいをもつ者の家族 から～介護者には支えを、当事者には 居場所を～」	イラストレーター 柴本 礼 氏 (一般社団法人日本ケアラー連盟 理事)
14:15～ 14:25	休憩	
14:25～ 14:40	ケアラー支援啓発動画「支える人をひとりにしない～みんなで取り組むケアラー支援」放映	
14:40～ 16:00	パネルディスカッション 「多様なケアラーを知ること。そして私 たちにできることは」	【コーディネーター】 ○北海道社会福祉協議会ケアラー支援推進センター長 一般社団法人日本ケアラー連盟 理事 中村 健治 氏 【モデレーター】 ○イラストレーター 柴本 礼 氏 【パネリスト】 ○北海道きょうだいの会 代表 白石 未佳子 氏 ○北海道医療的ケア児者 家族の会 TEAM DOSANCO 代表 小山内 淳子 氏 ○北海道認知症の人を支える家族の会 事務局長 西村 敏子 氏
16:00	閉会	



オンライン
視聴方法

①YouTubeライブ
【アドレス】
<https://youtube.com/live/Nq7pP4ggoK?feature=share>



②Zoomウェビナー
【アドレス】
<https://us02web.zoom.us/j/83435759077>



全てのケアラーとその家族が孤立することなく、健康で心豊かな生活を営み、将来にわたり夢や希望をもつて暮らすことのできる地域社会の実現に向け、ケアラーの置かれている状況やケアラー支援の必要性などについて理解を深めていきましょう！

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ごとから意味の話を広げて
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) [住所案内](#)



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 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種予防対策に準拠した居場所運営に
ご協力をお願いします



〒061-1121 北広島市中央4丁目5番地7

社会福祉法人弘済会 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7丁目3番2号

社会福祉法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク
TEL 090-3590-7548 E-mail info@letter-post.com
URL <https://letter-post.com/>

※「社会福祉法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク」共催。社会福祉法人弘済会主催の場
所「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」運営協力。サポートセンターは、
北海道福祉社



「REAL VOICE」無料上映会 ～北広島からメッセージを届けよう！～

日時/場所 令和5年11月16日(木) 18時00分開演/北広島市ふれあい学習センター(夢プラザ)



虐待は
大人になって
終わりじゃない

無料上映会
×
山本監督
オンライントーク

REAL VOICE

児童虐待を経験した若者達のドキュメンタリー



児童虐待を経験した若者たちは、大人になっても生きづらさを感じている。
今も苦しみや痛みと向き合いながら生きる若者達のリアルに迫ったドキュメンタリー。
監督は、自身も児童養護施設で育ち現在はボランティア団体の代表として生きる山本昌子。
北海道から沖縄まで、総勢40名を超える若者たちの“REAL VOICE”。

監督: ACHAプロジェクト代表 **山本 昌子**

生後4か月から19歳までを乳児院、児童養護施設、自立援助ホームで育つ。現在は、児童養護施設出身者へ福祉を届ける機会を提供し、「生まれてきてくれてありがとう」を伝えるボランティア団体“ACHAプロジェクト”の代表として活躍。コロナ禍をきっかけに全国の社会的養育出身者とオンラインで繋がり、食品や洋服の支援を行う中で、児童虐待の苦しみと守も難いと感じている若者たちが、あきらめにも多いことに気付く...



○当日スケジュール

- 18時00分 上映開始(90分)
- 19時50分 REALVOICE企画-監督ACHAプロジェクト代表山本昌子さんとのトーク会(リモート)
- 20時30分 参加者全員で付箋にメッセージを書いて届けます
- 20時40分 終了

※申込はこちらの二次元コードから



⑩ 申込み 11月10日(金)までにて右記URLか、二次元コードでお申し込みください。
※【先着順】定員(100名)になり次第終了

URL <https://www.harp.g.jp/Hy7Fmts>
10月20日(日)より申込受付開始

☎ 合わせ 北広島市 保健福祉部 福祉総合相談室 011-372-3311(内線2152)

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

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に、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

市民ソーシャルワーカー養成講座

高齢者やメンタルヘルスの不調などで、地域で助けを必要としている方への理解を深め、幅広く助け合える地域共生について学びませんか。

日時 令和5年11月18日(土)
13:00～16:00(開場12:45)

場所 市役所5階委員会室
北広島市中央4丁目2番地1



講師
上原 正希 氏
星槎道都大学社会福祉学部
社会福祉学科教授
北広島連携センター所長

講師
西野 克俊 氏
星槎道都大学社会福祉学部
社会福祉学科専任講師
精神保健福祉士

《 講座の内容 》

- 地域で困っている人と求められていること
- 地域で困っている人の特性
- 信頼関係を構築する方法(演習)
- より理解するための会話の方法(演習)
- 地域で生活している人の理解(演習)
- 福祉総合相談室と活用方法
- ボランティアセンターと活用方法

対象者

福祉や介護、地域共生に興味がある方(年齢・性別・資格不問)

持ち物

筆記用具

定員

30名

お申込み

高齢者支援課までお電話または下記URL・二次元コードから申請

参加費
無料

養成講座終了後、受講者に修了証をお渡しします。

北広島市 保健福祉部 高齢者支援課
北広島市中央4丁目2番地1 ☎011-372-3311(内線2171)
【お申込みフォーム】 <https://www.harp.s.u.jp/MmNGw/>



申込期間
11月1日(水)から
11月15日(水)まで

通信

いてかたから
知る♪



北広島市地域サポートセンターとも
住所:北広島市緑町1丁目2番地
電話:011-373-7007
URL <http://tomonori.doorblog.jp/>
発行責任者:社会福祉法人 北海長正会

11月のイベント情報

●ともにのつどい(地域のお茶の間)

※日時:11月15日(水)13:00～15:30
内容:カラオケ大会
場所:ともに体育館(上靴持参)

●ともにウェルネス

※日時:毎週月曜、金曜日 11:00～
11月3日(金)はお休みです。



歌にあわせて体操と口体操。
きつねダンスもしますよ!

●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・ミニ講座

(zoom での視聴も可能です)
※日時:11月30日(木)14:30～
内容:「施設ってよく聞けどどうなの?」
～高齢者施設の種類について～
講師:伊東 賢志郎

参加希望の方は
furute@shonen.or.jpまで

●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 新鮮野菜トツゲキ隊

※毎週月曜日 15:30～17:00



*みんなで食べよう!地域食堂!



*油淋鶏(ユーリンチー)定食500円
*林檎スイートポテト 300円

11月20日(月)12:00～



令和5年10月発行
=第17号=
ボランティアセンター
事務局発行
人と人を「つなぐ」場所づくり

11月

楽しく学べるレクリエーション

日時: 令和5年11月21日(火) 10時~11時30分
場所: 北広島エルフィンビル 2階 会議室

●レクリエーション活動の体験

～地域の活動やサロン活動などで活かしてみませんか～

講師: 北海道レクリエーション協会 理事長 星 芳広氏

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

高齢者や体の不自由な方でもできる簡単な運動(レフ)を実践して教えてもらえます!



本報員は北海道レクリエーション協会HPより提供



毎回「つなぐ」の様子を本協会のホームページ、SNSで発信しています!



第15回つなぐ 福祉バスで行く大人の社会見学



千歳防災センターを案内するでは、非常体験装置で震度6を体験! なかなか見学する機会のない自衛隊消防機では、直撃が解になる! というお話を聞きました。見学のためたくさん歩きました。みなさんお疲れさまでした。

関係機関

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 Eメール: volunfeerekiyahiroshakyo.or.jp

きたひろ健康ポイント
【ボランティアポイント】対象事業

東 九路

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11月25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」札幌店店長の笹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!



地域サポートセンターみなみ

12月16日土



ボランティア 募集します

一緒にお食事会を盛り上げ、
楽しみませんか？

- ・日時:12月16日(土) 11:00-15:00 ※時間は相談可能
主に身体に障がいのある方が通所されています。
ステージを楽しみながらのお食事会を開催します。
- ・内容:お食事の取り分け、配膳、お話し相手、職員の補助...
北広島駅まで送迎あります。



申込先:地域サポートセンターみなみ 北広島市南町4丁目1-1
011-376-8525 ボランティア担当まで

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
ですべて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
(URL)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。