

# 1 JANUARY 誰でも参加できる活動・講習会等のご案内

## 2024 【令和6年1月】

1月	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
番号					①		
日付	8	9	10	11	12	13	14
番号		②		③④	⑤⑥	⑦	
日付	15	16	17	18	19	20	21
番号		⑧			⑨		
日付	22	23	24	25	26	27	28
番号	④	②	⑩⑪	③⑫		⑬⑭	
日付	29	30	31	2月の活動・講習会のお知らせ			
番号				⑮	⑯	⑰	⑱

番号	活動・講座名
①	令和6年能登半島地震災害義援金受付開始
②	ミニ体操教室ふいと
③	ふれて・ともにミニ講座
④	認知症サポーターカード制作隊
⑤	ふぁみりーおれんじカフェ
⑥	ケアラーサロン にしカフェ
⑦	みんなのカフェ
⑧	ふらっとカフェ
⑨	なかよしサークル
⑩	にしスポーやさしいヨガー
⑪	ともに地域食堂
⑫	はじめてのスマートフォン講座
⑬	地域サポートセンターみなみ 麻雀ボランティア
⑭	さとっぴー食堂
番号	2月の活動・講習会のお知らせ
⑮	スマホお悩み相談室
⑯	毎日のお悩みが解決！ラク家事講座【掃除編】
⑰	毎日のお悩みが解決！ラク家事講座【洗濯編】
⑱	にしスポー健康づくりに役立つボクササイズー

【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 北広島市エルフィンビル2階  
 電話 **372-1698** メール [chiiki@kitahiroshakyo.or.jp](mailto:chiiki@kitahiroshakyo.or.jp)

## 日本赤十字社北海道支部北広島市地区 よりお知らせ

日本赤十字社では、「令和6年能登半島地震災害義援金」として、義援金の受付を開始いたしました。

ご寄付いただいた義援金は、被災地が設置する義援金配分委員会へ送金し、市区町村を通じて被災者に配分されます。皆様の温かいご支援をよろしくお願いいたします。

●受付期間 12月27日(金)まで  
\*延長する場合あり

●市内募金箱設置場所

- ・北広島市社会福祉協議会
  - ・北広島市役所 本庁受付
  - ・大曲出張所
  - ・西の里出張所
  - ・西部出張所
  - ・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
- ※受領証が必要な方はお申し出ください。

①

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

解消！！

## 「ミニ体操教室ふいっと」

このごろ、外出する機会が減ってはいませんか？  
運動不足が気になる方、ちょっと運動してみたい方、  
皆さんと一緒に体操をして、元気になりましょう！



対象：運動をしたい方ならどなたでも参加可能！

日にち：毎月第2・第4火曜日（年末年始、祝日はお休み）

時間：10時～11時

場所：北広島市にし高齢者支援センター（大曲南ヶ丘1-1-5）

参加費：無料

必要なもの：動きやすい服装、タオル、飲み物、

（お持ちの方）きたひろ健康ポイント手帳

たくさんのご参加お待ちしております！

お問い合わせは

北広島市にし高齢者支援センター  
TEL011-370-3922

②

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	あなたのおうちも狙われる?! ～奇襲盗の特殊詐欺からの防犯～	4/27	春を見つけるウォーキング ～気持ちよく過ごすためのポイント～
5/11	白米食べ控えていますか? ～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真似を練習! 最新VR体験～
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	汗も出ないし喉も湿かない… ～脱衣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! ～手間はか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・血圧について～	10/26	good-byeウイルスhallo元気! ～冬のウイルス対策について～
11/9	終の住処ってどこのさ? ～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～	12/21	お金・家・大事な物、誰に遺す?② ～エンディングノートのまほろん～
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 ～年齢の物忘れと認知症の違い～
2/8	後悔しない人生にしよう! ～読書・介護・習字～	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。詳しくは毎月のふれて・ともに通信をご覧下さい。

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

# 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6年1月活動日

1月11日(木)10:00～12:00

1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



**知る**  
認知症の本  
貸し出ししてます!



**話す**

**予防する**

**認知症  
について**



新年★1月は…

**「認知症の予防に  
繋がる食事」**

**お茶する**  
ラ・パンの販売  
もあります♪

認知症を気軽に知れるカフェ

**ふあみり～  
おれんじカフェ**

広げよう、地域の輪。  
**日付** 2024年1月12日(金)  
**時間** 午前10時～12時  
**場所** 富ヶ岡会館  
**参加費** 200円  
 ※飲み物とお茶菓子あります

問合せ：ひがし高齢者支援センター ☎011-211-8520

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

**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)

- ※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

ご予約は  
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。

2024  
**1.13 (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**

## みんなのカフェって どんなところ？

新しい地域の居場所です。

### みんなのカフェって？

地域の人が集える新たな居場所  
として美沢にある生活クラブ館  
で今年4月から月1回開催し  
ているオレンジカフェです。  
多世代が交流できる。  
飲み物を飲んでもいいし、  
買い物をしてOKです。



クッキーやおやつ、生活クラブの消  
費材など、カフェの他に福祉事業所  
とんの協力を得て、販売コーナーも  
あります。

### 子育て中の方もどうぞ

子育て支援ワーカーズほっとまむの協力を得て、  
女と女お母さんが遊ぶことができるとお母さま  
が選んでいます。  
ソフスペースは自由に遊ぶことができますので  
子育て中の方どうぞ。  
もちろん、大人が遊んでも大丈夫です。



カードゲームやテーブルでできるゲームもあり  
ます。飲み物を飲みながら、おとなも子供も  
ワイワイ過ごせる居場所です。

### 読み聞かせやってみました



世界アルフハイマール月間に合わせて、  
認知症に関する読書の読み聞かせを  
してみました。  
みんなのカフェは自由な居場所です  
が、オレンジカフェとしても活動し  
ています。

# 【参加者募集のお知らせ】



福祉の事業所さんがやっているので  
安心して参加できます♪

口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	1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

# 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

ポ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

# にしスポ やさしいヨガ

参加無料

日時：1月24日水曜日  
10時～11時

場所：農民研修センター研修室2



講師は「シニアサービスひまわり」の北村莉央さんです。ヨガがはじめての方でも、ゆっくり動いていきますので、安心してご参加いただけます。



⑩ 問い合わせ先：北広島市にし高齢者支援センター ☎370-3922

## ともに通信

人と人とのつながり(ともにふれてかたる)から  
生きることの喜びを伝える

北広島市地域サポートセンターともに  
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 北海道正会

### 1月のイベント情報

#### ●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、金曜日 11:00～  
1月1日(月)、8日(月)はお休みです。



歌にあわせて体操と口腔体操、  
きつねダンスもしますよ!

#### ●ともに・ミニ講座

(zoom)での視聴も可能です)

※日時:1月25日(木) 14:30～  
内容:「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～  
講師: 皆木 有子 グループホーム四照園 管理者  
参加希望の方は  
[hacbe@shionon.or.jp](mailto:hacbe@shionon.or.jp)まで

#### ●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



#### ●ヤクルト販売

※毎週水曜日 11:00～12:00

### ～笑顔があふれる地域食堂～

今月のメニューは大好評、あんかけ焼きそば!

1月24日(水) 12:00～



\*あんかけ焼きそば500円



\*生シュークリーム(おくら) 200円



## 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(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



⑫ 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

【ボランティアポイント】対象事業

# 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1月27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！



⑬

北広島市児童活動センター

# さとっぴー通信

令和5年12月20日発行

1月号

## 1月のさとっぴー食堂（こども食堂）

調理ボランティア募集中!

日時：1月27日(土)

時間：12:30～14:00頃まで

メニュー：カレーライス サラダ おおむね40食

参加費：中学生以下無料 高校生・大学生100円 大人300円

センター内で食べることができます。

数に限りがあるため電話での予約が確実です。テイクアウトも可。  
どなたでも参加できます。子どものみの利用も可能ですが、必ず保護  
者の方に伝えてから来てください。

クボタアグリフロント様よりレタスの寄付をいただきました。

食材がどうやってみんなのもとに届くのか、そんな食育のお話もして  
くれます。

北広島市児童活動センター さとっぴー

北広島市西の里北1丁目2番地3 TEL 011-887-7405

<https://kitahiroshima-jkc.mystrikingly.com/>

さとっぴーのHPは  
こちら➡



参加費  
無料



星槎道都大学 SEISA

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方に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頂けます☺

日時 下記表の①～⑥(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2人ずつ、合計12人

### -----スマホお悩み相談室日程表-----

日時	10:00-10:45	11:00-11:45
1月19日(金)	①	②
2月2日(金)	③	④
2月9日(金)	⑤	⑥

申し込み 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](mailto:chiiki@kitahiroshakyo.or.jp)

# 毎日のお悩みが解決！ ラク家事講座 -お掃除編-



参加費  
無料

毎日大変なお掃除のお悩みについて、  
楽になるポイントや解決方法を“マジックリン”や“クイックルワイパー”  
で有名な花王さんから学びます。

2月14日(水)  
13:30-14:30

講師 花王グループカスタマーマーケティング株式会社  
了舟 美菜子 (りょうしゅう みなこ) 様  
場所 北広島エルフィンビル 2階  
(柴町1丁目5-2)  
定員 先着30人

### 内容

例えば…

- ・キッチンのそうじを簡単にしたい…
- ・窓まわりを簡単に掃除したい…
- ・オフロのピンク汚れが気になる
- ・トイレ掃除の正しいやり方を知りたい 等皆さんの日々のお悩みが解決し、普段のお掃除がラクになる方法を学びます！

申込み 2月7日(水)までに下記までご連絡ください。  
社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 小山  
電話 372-1698  
メール [chiiki@kitahiroshakyo.or.jp](mailto:chiiki@kitahiroshakyo.or.jp)

主催 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会

16

# 毎日のお悩みが解決！ ラク家事講座 -お洗濯編-



参加費  
無料

毎日大変なお洗濯のお悩みについて、  
楽になるポイントや解決方法を“洗濯用洗剤Attackアタック”  
で有名な花王さんから学びます。

2月19日(月)  
10:30-11:30

講師 花王グループカスタマーマーケティング株式会社  
了舟 美菜子 (りょうしゅう みなこ) 様  
場所 北広島エルフィンビル 2階  
(柴町1丁目5-2)  
定員 先着30人

### 内容

例えば…

- ・漂白剤、酵素系と塩素系ってどう違うの？
- ・最近の洗剤って種類が多くて選びづらい…
- ・ニットの洗い方
- ・シワにならない干し方 等日々のお洗濯の悩みが解決し、普段のお洗濯がラクになる方法を学びます！

申込み 2月13日(火)までに下記までご連絡ください。  
社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 小山  
電話 372-1698  
メール [chiiki@kitahiroshakyo.or.jp](mailto:chiiki@kitahiroshakyo.or.jp)

主催 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会

17

にしスポ

健康づくりに役立つ

# ボクササイズ

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

子どもからお年寄りまで  
楽しめます

筋肉をつけたい  
健康的に痩せたい  
楽しく身体を動かしたい  
軽い運動がしたい



元A級ライセンス  
プロボクサーが  
親切丁寧に指導  
してくれます



○開催日時：2月21日水曜日 13時～14時

○会場：大曲会館 2階大集会室

○参加料：無料

○持ち物：運動しやすい服装・シューズ

水分補給用の飲み物



問い合わせ

北広島市にし高齢者支援センター

住所：北広島市大曲雫ヶ丘1丁目1-5

電話：011-370-3922

# ====北広島市生活支援コーディネーターからのお知らせ====

本冊子の情報を郵送以外の方法(メール又はLINE)による受取りにご協力をお願いいたします。

## 方法① メールによる受取

手順 メール本文に氏名を記載し [chiiki@kitahiroshakyo.or.jp](mailto:chiiki@kitahiroshakyo.or.jp) へメールを送信してください。  
折り返し担当から返信させていただきます。

## 方法② LINEによる受取

手順 1 スマートフォンで右のQRコードを読み取ります。  
2 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。  
3 画面中央左側に表示されている友だち追加のマークをタッチしてください。



←友だち追加のマーク

↓QRコード



\*ご協力いただける方で、“やってみただけどうまくできない…登録をサポートしてほしい!”という方がいましたら、次の問合せ先までご連絡ください。

【問合せ先】 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 担当 小山  
住所 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](mailto:chiiki@kitahiroshakyo.or.jp)