

6 J U N E

2 0 2 4

誰でも参加できる活動・講習会等のご案内

【令和6年6月】

6月	月	火	水	木	金	土	日
日付	日時の指定なし					1	2
番号	①②③④						
日付	3	4	5	6	7	8	9
番号	⑤	⑥⑦			⑧⑨	⑩	
日付	10	11	12	13	14	15	16
番号		⑦⑪	⑥⑫	⑬⑭		⑮⑯	
日付	17	18	19	20	21	22	23
番号	⑤	⑦⑰ ⑱			⑧		
日付	24	25	26	27	28	29	30
番号	⑬⑭	⑦⑪	⑲	⑳	㉑		

番号	活動・講座名
①	きたひろ健康ポイント
②	北広島コラボ 古雑誌・古紙回収
③	手編みの帽子作成サポーター
④	令和6年能登半島地震災害義援金受付開始
⑤	屋外運動教室
⑥	ENJOYポッチャ！INさんぼまち
⑦	西の里・虹ヶ丘健康運動サークル
⑧	なかよしサークル
⑨	ふぁみりーおれんじカフェ
⑩	みんなのカフェ
⑪	ミニ体操教室ふいと
⑫	お茶の間西の里
⑬	ともに・ふれてミニ講座
⑭	認知症サポーターカード制作隊
⑮	地域サポートセンターみなみ 麻雀ボランティア
⑯	虹サロン
⑰	ふらっとカフェ
⑱	はじめてのスマートフォン講座 ゼロからはじめるキャッシュレス決済講座
⑲	はじめてのスマートフォン講座
⑳	ちょこっと茶屋
㉑	スポーツリズムトレーニング

【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

きたひろ健康 ポイント 貯めてる？



きたひろ健康ポイント
イメージキャラクター
「ウリ丸」

きたひろ健康ポイント事業とは

19歳以上の市民によるボランティア活動や65歳以上の市民自らの健康づくり・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。

参加方法

1 ポイント手帳を入手

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、市内温泉施設等で入手！

2 ポイントを貯める

対象となる活動やボランティアに参加、施設を利用してポイントを貯める（詳しくはポイント手帳）

3 ポイントを交換する

ポイント手帳を市役所高齢者支援課または各出張所に提出して換金または地場産品に交換！

① 問合せ 北広島市高齢者支援課 TEL372-3311（内線 2171・2172）



はじめまして!!私たちは北広島コラボです!

古雑誌・古本

回収致します!



北広島コラボとは・・・

社会福祉法人北ひろしま福祉会が運営する、障がい者通所事業所です。通っている利用者さんはどんなに重い障がいがあっても、「こんなことがしたい」「あんな事ができる」という想いがあります。日中活動を通して「次も頑張ろう!」「またやってみたい!」「新しいことにチャレンジしたい!」という気持ちになれるよう利用者さんは一生懸命取り組んでいます。



北広島コラボでは、利用者さんの日中活動の一環として、古雑誌・古本を探しています！
わずかな数でも回収致しますので、
まずはお電話下さい！



■お問合せ先

社会福祉法人北ひろしま福祉会 北広島コラボ
住所：北広島市共栄276番地46
電話：011-807-0508
受付時間：8：00～17：00（土日祝除く）
担当：波多野

Instagramやってます！
フォローしてね♪



©KITAHIRO SHIMAKORABO

②

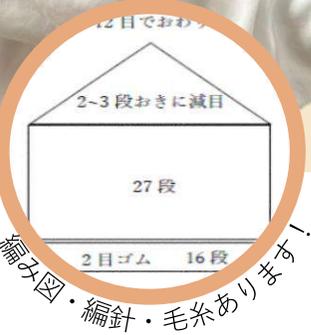
抗がん剤治療中の方に向けた



手編みの帽子作成 サポーター募集中!



R5.12.21
KKR札幌医療センター(80個)、札幌医科大学
附属病院(50個)へ寄付を行いました。



編み図・編針・毛糸あります!



帽子のサンプルもあります!



お家でもできるボランティア活動です!

抗がん剤治療中の方にとって必需品の「毛糸の帽子」を手編みし、ボランティア団体スマイル北海道支部を通じ道内の病院へ寄付されます。編み物の経験のある方のご協力をお待ちしています!

寄付先 札幌医科大学附属病院、KKR札幌病院
帽子 深さ21cm以上、帽子のデザインは問いません。
資材 毛糸、編針、サンプルの帽子をお渡しできます。
回収 本会に来所いただくか回収に伺います。
先着 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 担当 小山
③ 電話 372-1698 メール chiiki@kitahiroshakyo.or.jp

日本赤十字社北海道支部北広島市地区 よりおしらせ

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。

屋外運動教室

モルックもあるよ



日にち

5月20日～11月くらいまで
毎月第1・第3月曜日
10:00～11:00

会場

東記念館駐輪場

お問い合わせは
こちらまで

北広島市ひがし高齢者支援センター
TEL.211-8520

ENJOYボッチャ！ INさんぽまち

月	団地地域 サポートセンター ともに	団地地域 交流ホーム ふれて
5	7日(火) 11:00～11:45	15日(水) 11:00～11:45
6	4日(火) 11:00～11:45	12日(水) 11:00～11:45
7	2日(火) 11:00～11:45	10日(水) 11:00～11:45
8	6日(火) 11:00～11:45	7日(水) 11:00～11:45
9	3日(火) 11:00～11:45	11日(水) 11:00～11:45
10	1日(火) 11:00～11:45	9日(水) 11:00～11:45
11	5日(火) 11:00～11:45	13日(水) 11:00～11:45
11月16日(土)北広島市大会出場予定！！		

「さんぽまち」から
優勝チームを！



お問い合わせ
ともに：011-373-7007 ふれて：011-372-8110





新規会員 募集中

イス体操

ストレッチ

リフレッシュ

体験レッスン

無料

-随時受付中-

スケジュール確認と申し込みは
お電話で。
見学もできます。お気軽に
ご相談下さい。

毎週火曜日 13:30～15:00

西の里会館

会費 1ヶ月 1,000円

保険料 年間 1,200円

月1回フィットネスアドバイザーが運動をサポート

西の里虹ヶ丘健康運動サークル

代表 石黒 幾子



375-2415

運動だけではなく、交流も目的
にしているサークルです。月末
にお茶会をしたり、忘年会をし
て楽しく過ごしています

【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、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

知る
認知症の本
貸し出ししてます!



R6年度 上半期日程

4/5 カラダを動かして
心と脳をスッキリ!

5/10 カラダを動かす
ゲーム大会
景品あります♪

6/7 耳から刺激を!
音楽鑑賞会!

7/5 食と栄養について

8/2 大人も子どもも
夏休みの工作

9/6 絵からイメージを!
アートセラピー

※10月からの下半期の日程は
近くなったらご案内します。

認知症
について



話す
動く

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 毎月第1金曜日
※祝祭日は第2金曜日です
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

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
6.8(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

対象 どなたでも

生活クラブ生協
ひがし高齢者支援センター
ひがし高齢者支援センター
ひがし高齢者支援センター

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

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！



体操ってなにをするの？

TV画面を見ながらいきいき百歳体操やキタヒロ元気体操などを行います。

きたひろ健康ポイントも付きます！！

申込み不要！
気軽にお立ち寄りください

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

お問い合わせは

11

地域の集いの場

お茶の間西の里



【ボランティア団体白樺会主催の地域の集いの場】

お菓子を食べながら、おしゃべりをしたり、歌ったり、体操したり、楽しく過ごしています。様々な催しもあります。詳しくは裏面をご覧ください。



下記日程で開催しています。

場所：西の里団地住民集会所

日時：毎月第2水曜日13:00～15:00

参加費：200円（申し込みが必要です）



「いつも一人で家にいる」「引っ越してきたばかりで知り合いがいない」「生活に楽しみをもちたい」「仲間をつくりたい」そんな方は是非来てください。色んなお話をしながら、みんなで楽しい時間を過ごしませんか(^_^)

お問い合わせは

ボランティア団体白樺会

☎375-2427(会長 井関シズエ)

12

ふれてミニ講座年間スケジュール
毎月第2木曜日 11:00~12:00

- 4/11 会場参加のみ(オンライン無し)
自分にとって大切な生き方って?
~もしバナゲームをしてみよう~
- 5/9 おばあちゃんが薬飲んでいるか心配...
~居宅寮管理指導とは?~

6/13 もったいないから食べちゃおう~♪
~食中毒と配食の話~

7/11 介護保険のはじめの一步
~申請から認定まで~

8/8 8月8日は歯並びの日
~ブラッシングに学ぶ歯の大切さ~

9/12 障がい当事者の喜怒哀楽
~視覚障害者の暮らし~

10/10 音楽に合わせるから運動しやすい!
~リズム&トレーニング~

11/14 毎日の料理がめんどくさい①
~ヘルパー直伝!簡単料理~

12/12 家族が揃ったら話してみよう!①
~生前と死後の財産管理~

1/9 血圧は、冬は高い?朝は低い?
~血圧変動の理解~

2/13 今流行りの〇〇詐欺
~進化を続ける詐欺に注意!~

3/13 防災対策を皆で考えよう
~北広島で災害がおきたら...~

ともにミニ講座年間スケジュール
毎月第4日曜日 14:30~15:30

- 4/22 会場参加のみ(オンライン無し)
春のウォーキングお助けグッズ
~歩行器・杖体験会~
- 5/27 日々の掃除を快適に!
~らく家事グッズ&テクニク~

6/24 部屋の温度が38℃って快適ですか!?
~適切な室温とは?~

7/22 「なんだっけ?」を思い出せますか?
~MCI(軽度認知障がい)について~

8/26 忘れっぽいけど、私は私
~認知症のこと、みんなで話そう~

9/30 施設のこともっと教えて!①
~特別養護老人ホーム~

10/28 施設のこともっと教えて!②
~グループホーム~

11/25 施設のこともっと教えて!③
~サービス付き高齢者住宅~

12/23 家族が揃ったら話してみよう!②
~生前と死後の財産管理~

1/27 もったいないし、何かに使えるしよ?
~日頃から行うべき片付け術~

2/17 毎日の料理がめんどくさい②
~シェフの簡単アイデアでんご盛り~

3/24 春のウォーキング準備はOK?
~背筋を伸ばして軽やかに歩こう~

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

⑬ 問い合わせ 北広島団地地域交流ホームふれて TEL 011-372-0100

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!

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したい方もぜひ、ご参加ください。

—カード制作隊の活動の様子—



見学
大歓迎!

今月の活動日

6月13日(木)

10:00~12:00

6月24日(月)

10:00~12:00

13:00~15:00

⑭

(問合せ) 地域支え合いセンター 378-4277

地域サポートセンターみなみ

麻雀をしよう！

メンバー大募集

対象

初心者の方から
経験者の方
まで、
どなたでも！
通所利用者
の方と一緒に
プレーをしたり、
お手伝いをしてい
ただける方。



初心者さん
大歓迎

元雀荘の
店長さんが
やさしく教えて
くれます！

活動日

4月20日、5月18日
6月15日、7月20日
8月17日、9月21日
10月19日、11月16日
12月21日、1月18日
2月15日、3月15日



見学・体験 受付中

ご質問やお申込はこちらまで
北広島市南町4丁目1-1
011-376-8525

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

虹サロン

西の里会館集会室で毎月第3土曜日開催！

13時30分から15時頃まで 13時から受付開始

きたひろ健康ポイント
手帳をお持ちください
参加申し込みは
不要です！

当日お茶代200円頂戴します

マスク着用のうえ
ご参加ください
感染予防しながら
楽しみましょう



※コグニサイズの
体操をしています
毎回笑いながら和やかに
体操しています！
運動に自信がなくても
大丈夫！

年4回以上サロンに
参加するなど
社会的交流を持つことで
認知症発症が3割減るという
統計結果が出ました！
日本老年学的評価研究(道新H29/2/1号より)

お気軽にご相談下さい！

介護の専門職員が参加しています
健康や介護の悩みなど
様々な困り事の相談にのります
きた高齢者支援センター

ボランティアさん大募集！

ご近所にお住いのボランティアさん
複数名が活躍されています！
お手伝い下さる方は下記まで
ご連絡お願いします！

是非！

地域で活動している
個人や団体の
発表の場としても
ご活用ください

※コグニサイズとは、
国立長寿医療研究センターが開発した
課題(計算、しりとり等)と簡単な運動を組み合わせで行なう新しい体操です。
コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする
を増やし、認知症の発症を遅延させることです。

合わせ: 聖芳園 (011) 375-3126 西の里虹サロン担当: 福島

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

1ーディネーター

【参加者募集のお知らせ】

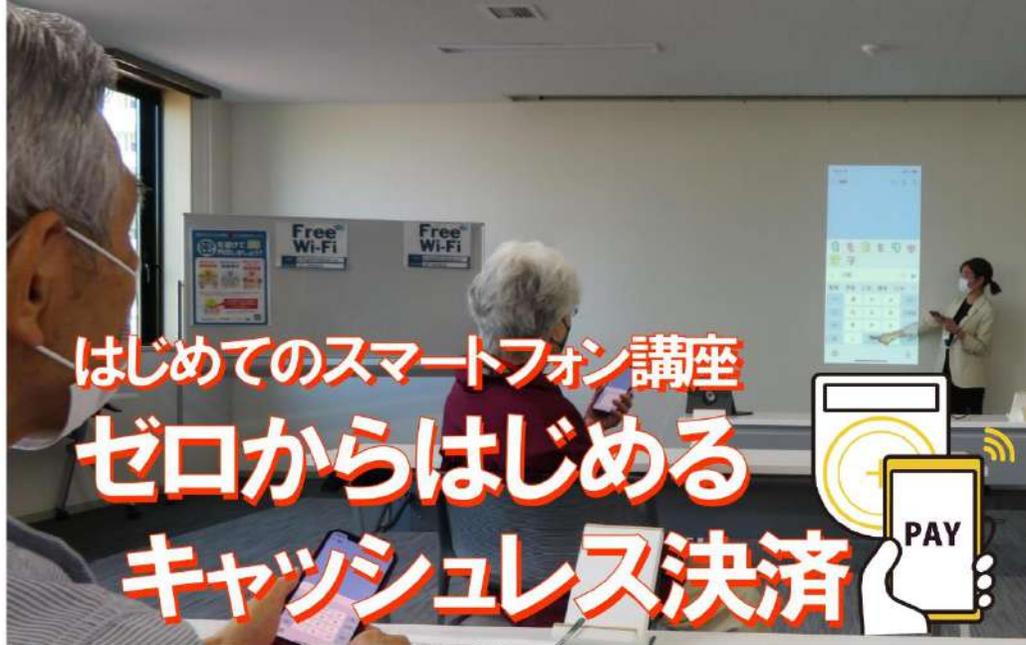


福祉の事業所さんがやっているのだから安心して参加できます♪

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	6月18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
⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	きた高齢者支援センター(375-5888)



はじめてのスマートフォン講座 ゼロからはじめる キャッシュレス決済



日程 **6月18日(火)** 10:00~12:00、13:30~15:30
[午前の部] [午後の部]

参加費無料
定員先着 15人

- ・基本的なスマホの操作とキャッシュレス決済の基礎知識を学ぶことができます。
- ・「キャッシュレス決済ってそもそも何？何が良いの？」「どんな種類・流れなの？」「使うにはどうしたら良い？」といった不安や疑問にお答えする講座です。

講師 ソフトバンク認定講師
 場所 北広島エルフィンビル2階(栄町1丁目5-2)
 その他 どちらの講座も実演機をお貸ししますのでガラケーの方でも参加できます。
 申込み 6月11日までに担当工藤まで下記までご連絡ください。
 電話 372-1698 FAX 372-1704 メール chiiki@kitahiroshakyo.or.jp

はじめてのスマートフォン講座

スマートフォンの使い方を基礎から学べる講座を開催します。毎月場所を変えて実施します。

対 象 市内にお住いの方

日 時 6月26日（水）10:00-12:00、13:30-15:30

会 場 大曲会館
（北広島市大曲中央2丁目4-5）

講 師 ソフトバンク認定講師

定 員 各回先着10人

申込み 6月19日までに北広島市役所政策広報課
（372-3311、内線3631）まで



ちょこっと茶屋

お買い物ついでに、ちょこっと立ち寄ってみませんか？
当日参加OK！どなたでも！！参加無料！！

第1回

楽しくカラダを動かそう
ふまねっと

講師

ふまねっとサポーター 杉渕様

日時

令和6年6月27日（木）10:00～11:00

場所

コープさっぽろエルフィン店 1階喫茶店横

お問い合わせ

みなみ高齢者支援センター：(011) 372-8110
ひがし高齢者支援センター：(011) 211-8520

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

誰でも参加OK!



もっともっと元気に!!

スポーツリズムトレーニング

楽しみながら行うトレーニングで認知症予防や身体機能の低下を予防!
『リズムステップ』が脳を活性化させます♪
出来なくて当たり前、出来ないことにチャレンジしましょう!

日時
と
会場

①5月31日金曜日 10:00~11:30

②6月28日金曜日

夢プラザ

③7月26日金曜日 (大曲ふれあい学習センター 多目的ホール)

費用 500円

講師 橋場 俊輔 様



札幌国際大学人文学部心理学科子ども心理専攻講師
リズムトレーニング協会認定インストラクター

北広島市生活支援コーディネーターからの 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 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 スマートフォンで下の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登録をサポートしてほしい!”という方は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



認知症 支え合い員養成講座



先着15名です。
お早めに！

無料ですよ。

(認知症支え合い事業)

認知症支え合い員(ボランティア)が、認知症の高齢者のご自宅を訪問しお話し相手や見守りを行うことで、ご本人の生活の安定やご家族の介護負担の軽減を図ることを目的として活動しています。

対象：認知症支え合い員事業に関心があり、月に一度以上の活動ができる方。

日程 **7月3日(水)～7月5日(金) 全3日間**

1日目	<ul style="list-style-type: none"> 北広島市の高齢者施策と事業説明 オリエンテーション 認知症サポーター養成講座 	<ul style="list-style-type: none"> 北広島市役所保健福祉部福祉総合相談室参事 地域支え合いセンター 北広島市キャラバンメイト
7月3日(水) 10:00～12:00	<ul style="list-style-type: none"> 傾聴講座【傾聴の基本】 ロールプレイ訪問を想定した実演 	<ul style="list-style-type: none"> カウンセリングのつむがし 公認心理師・臨床心理士 河岸 由里子
2日目	<ul style="list-style-type: none"> 地域支え合いセンターの取組について 市内の活動や取組等について 高齢者生活(認知症の写真撮影が有ります) 	<ul style="list-style-type: none"> 地域支え合いセンター 生活支援コーディネーター
7月4日(木) 13:30～16:00		
3日目		
7月5日(金) 10:00～12:00		

締切：**6月26日(水)までに電話でお申し込みください。**

会場：北広島市社会福祉協議会
(北広島市栄町1丁目5-2 北広島エルフィンビル2階)

【申込み】北広島市地域支え合いセンター 011-378-4277



地域いっぱいオレンジの花を咲かせよう

オレンジフラワー サポーター

先着50名に
種をプレゼント

オレンジは認知症啓発のシンボルカラーです。

自宅や町内会等でオレンジマリーゴールドを植えて、
みなさんの地域を明るくしませんか？

応援カードやパネルを配布しますので、ご協力いただける方は
下記までご連絡ください。

協力者募集中！

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり！

(連絡先) 北広島市地域支え合いセンター 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