

10

誰でも参加できる活動・講習会等のご案内 【令和7年10月】

10月	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
番号			①②		③④⑤	⑥	
日付	6	7	8	9	10	11	12
番号	⑦	⑧⑨	①⑩⑪	⑫⑬		⑭	
日付	13	14	15	16	17	18	19
番号		⑧⑮	①②		⑤	⑯⑰⑱	
日付	20	21	22	23	24	25	26
番号		⑧⑨⑲	①⑪	⑳		㉑	
日付	27	28	29	30	31	11/14	その他
番号	⑦⑬⑳㉒	⑧⑨⑮⑳	①⑳㉓	⑳	⑳	㉕	㉖

きた高齢者支援センター-圏域

(共栄、共栄町、東共栄、北の里、美咲き野、西の里、虹ヶ丘、Fビレッジ)

番号	活動・講座名	開催場所	開催頻度	時間	参加費	ポイント	連絡先
①	ガーデン・露地菜園のサポーターになろう	農業学習施設 KUBOTA AGURI FRONT 住所 Fビレッジ8	週1回 *毎週水曜	詳細別紙 参照	無料		掲載ページ内のQRコードより お申し込みください
⑧	西の里・虹ヶ丘健康運動サークル	西の里会館 住所 西の里南1丁目2-2	週1回 *毎週火曜	13:30- 15:00	月1,500円 年1,200円		代表 石黒氏 (375-2415)
⑩	お茶の間西の里	西の里団地住民集会所 住所 西の里北5丁目	月1回 *2水曜	13:00- 15:00	1回200円		代表井関氏 (375-2427)
⑯	虹サロン	西の里会館 住所 西の里南1丁目2-2	月1回 *3土曜	13:30- 15:00	1回200円		聖芳園 サロン担当福島氏 (375-3126)
⑲	ふらっとカフェ	共栄会館 住所 共栄町4丁目12-2	月1回 *3火曜	13:30- 15:00	1回200円	健康	きた高齢者支援センター (375-5558)

にし高齢者支援センター-圏域

(大曲地区、輪厚地区、希望ヶ丘、島松、三島、仁別)

番号	活動・講座名	開催場所	開催頻度	時間	参加費	ポイント	連絡先
④	にし散歩	はるかぜ公園 住所 大曲柏葉1丁目2-6	9月5日(金)	9:00-	300円		にし高齢者支援センター (370-3922)
⑦	にしスポ	エスポワール北広島 住所 輪厚704番地16	9月8日(月) 9月22日(月)	10:00- 11:30	無料	健康	にし高齢者支援センター (370-3922)
⑨	フィットネス教室 にしトレ	詳細別紙参照	週1回 *毎週火曜日	9:30- 11:00	月2,000円 体験:500円		にし高齢者支援センター (370-3922)
⑳	はじめてのスマートフォン講座	大曲会館 住所 大曲中央2丁目4番地5	10月29日(木)	10:00- 12:00	無料	健康	北広島市役所政策広報課 (372-3311、内線3631)
㉕	みんなで「知る」防災講座	北広島市防災食育センター 住所 大曲2番地1	11月14日(金)	9:30- 12:30	350円		北広島市社会福祉協議会 (372-1698)

みなみ高齢者支援センター-圏域

(広葉町、栄町、輝美町、北進町、若葉町、南町、青葉町、白樺町、高台町、里見町、泉町、松葉町、緑陽町、山手町)

番号	活動・講座名	開催場所	開催頻度	時間	参加費	ポイント	連絡先
②	いきいき百歳体操 ～座りながらできる体操です～	コープさっぽろエルフィン店 住所 栄町1丁目4-1	月2回 *1・3水曜	10:30- 11:30	無料	健康	ひがし支援センター(211-8520) みなみ支援センター(372-8110)
③	認知症サポーター養成講座	北広島市社会福祉協議会 住所 栄町1丁目5-2	10月2日(木)	10:00- 11:30	無料		地域支え合いセンター (378-4277)
⑪	俺の健康マルシエ	地域サポートセンターともに 住所 緑陽町1丁目2番地	月2回	10:30- 12:00	無料		地域サポートセンターともに (373-7007)
⑫	ふれてミニ講座	地域交流ホーム ふれて 住所 白樺町1丁目8番地2	月1回 *2木曜	11:00- 12:00	無料		団地地域交流ホームふれて (372-0100)
⑬	認知症サポーターカード制作隊	北広島市社会福祉協議会 住所 栄町1丁目5-2	月2回 *詳細別紙参照		無料	ボラ	地域支え合いセンター (378-4277)
⑰	地域サポートセンターみなみ 麻雀ボウテア	地域サポートセンターみなみ 住所 南町4丁目1-1	9月27日(土)	13:30- 15:00	無料	ボラ	地域サポートセンターみなみ (376-8525)
⑳	ともにミニ講座	地域サポートセンターともに 住所 緑陽町1丁目2番地	月1回 *4月曜	14:30- 15:30	無料		団地地域交流ホームふれて (372-0100)
㉔	マダム健康マルシエ	地域サポートセンターともに 住所 緑陽町1丁目2番地	10月29日(水)	10:30- 12:00	無料		地域サポートセンターともに (373-7007)

ひがし高齢者支援センター-圏域

(美沢、中央、朝日町、稲穂町、新富町、南の里、東の里、中の沢、富ヶ岡)

番号	活動・講座名	開催場所	開催頻度	時間	参加費	ポイント	連絡先
③	ふぁみり〜おれんじカフェ	富ヶ岡会館 住所 新富町東2丁目3-7	月1回 *1金曜日	10:00- 12:00	200円		ひがし高齢者支援センター (211-8520)
⑤	なかよしサークル	北広島東記念館 住所 朝日町5丁目1-2	月2回 *1・3金曜	10:00- 11:30	1回200円	健康	代表 樋口氏 (090-8371-8288)
⑥	めねっと北広島土曜の歩会	JR北広島駅東口 出口3	9月6日(土)	9:30- 11:30	無料		めねっと北広島副会長 納谷氏 080-6085-4387
⑭	みんなのカフェ	生活クラブ館 住所 美沢1丁目1-2	月1回 *2土曜日	10:00- 12:00	200円		生活クラブ館 (372-7300)
⑮	お寺でいきいき百歳体操	昌福寺 住所 中央6丁目8-2	月2回 *2・4火曜	14:00- 15:00	1回100円		ひがし高齢者支援センター (211-8520)
⑰	市民ソーシャルワーカー養成講座	北広島市役所5階 住所 中央4丁目2-1	10月18日 (土)	13:00- 16:00	無料		市役所高齢者支援課 (372-3311)
⑱	福祉のつどい	芸術文化ホール 住所 中央6丁目2-1	10月18日 (土)	10:00-	無料		北広島市社会福祉協議会 (372-1698)
⑳	第4回アートは自由だ！展 サポーター募集	北広島市役所市民ギャラリー 住所 中央4丁目2-1	別紙参照		無料		北広島市社会福祉協議会 (372-1698)



おすすめの

活 動 紹 介

【ひがし圏域】

ふあみり～おれんじカフェ

富ヶ岡会館で

ミニライブが開催されました！

一緒に歌を楽しみました



ギターの演奏もありました

9月5日(金)に、富ヶ岡会館(新富町東2丁目3-7)で、北海道初の認知症本人大使として、「ほっかいどう希望大使」に任命された横山弥生様によるミニライブが開催されました。

ライブでは、「サライ」や「高校3年生」、「川の流れるように」等10曲程歌ってくださりました。また、参加された方も一緒に歌を歌ったり、手拍子や足踏みなどでリズムを取ったりと、楽しんでいる様子でした。

また、ご自身のお話もしていただき、普段どのようにライブを行っているのかなど貴重なお話をお聞きすることができました。

最後にはアンコールもあり、とても盛り上がっていました◎

9月のふあみカフェは 横山弥生さんのミニミニライブ

横山弥生さんは、51歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。診断後に、シンガーとしてライブ活動を始め、各地で活動しています。

テレビなどのメディアでもご活躍中です。

令和6年8月に北海道初の認知症本人大使として「ほっかいどう希望大使」に任命され、大使としての活動もされています。

今回、弥生さんの歌とお話を聴けます。ぜひお越しください。



ラ・パンの販売
もあります♪

認知症を気軽に知れるカフェ

広げよう、地域の輪。

ふあみり～

おれんじカフェ

日付 2025年9月5日(金)

時間 午前10時～12時

場所 富ヶ岡会館

参加費 200円

※飲み物とお菓子あります

※中学生以下は参加費無料

問合せ：ひがし高齢者支援センター ☎011-211-8520

きた高齢者支援センター圏域

“食と農業”の
魅力・可能性を、
楽しくおいしく学ぶ
農業学習施設



北海道ポールパークFビレッジ エリア内

KUBOTA AGRI FRONT クボタアグリフロント



“食と農業”の未来を志向する仲間づくりの場
農業にたずさわる人、技術を開発する人、
食を届ける人、恵みを受ける人、そして食べる人。
こどもからおとなまで、あらゆる人が、“食と農業”に向き合い、
未来のためにできることをともに学び、考える場所をめざします。

CAFE

こだわり食材で作った自産の“ごはん”も
提供するカフェスペース。



ACCESS

〒081-1118 北広島市Fビレッジ 8番地



■ 営業時間 10:00-18:00
三方フェリス18-30オーストオーダー、17:00以降
■ 休館日 毎週月曜日、年末年始
“食と農業”の魅力をもっと楽しくおいしく学ぶワークショップや
イベントなども随時開催！くわしくは公式サイトやSNSへ



①

For Earth, For Life
KUBOTA

サポーター特典
サポーターの方には
お手伝いの際にご使用いただく
クボタオリジナルグッズを
プレゼント!

ガーデニングや家庭菜園に
興味のある方、歓迎!

北広島市在住者限定

ガーデン・露地菜園の サポーターになろう!

Fビレッジ内にあるKUBOTA AGRI FRONTの
ガーデン・露地菜園のサポーターになってみませんか?
6~10月の間、クボタアグリフロントのスタッフと一緒に
ガーデンまたは露地菜園のお手伝いをしていただき、
ガーデン管理のコツや野菜作りのポイントなどを学んでいただけます。

【全体説明会】2025年5月21日(水)
11:00-12:00

【募集要項】
対象：北広島市在住の18歳以上の方
募集人数：ガーデン・露地菜園 各15名(先着順) 参加費：無料
場所：農業学習施設 KUBOTA AGRI FRONT
※参加費等の詳細はこちらをご覧ください。応募人数が超過した場合は、Fビレッジや近隣の福祉施設等での開催となります。

活動日(予定)：6月以降の毎週水曜日
活動時間(予定)：露地菜園サポーター 9:00-10:00 (雨天10:30) ガーデンサポーター 10:00-11:00 (雨天11:30)



登録方法
WEBフォームにて受付します。
右記の二次元コードからご登録ください。
※ご登録いただいた登録の情報は今後のイベントで
のみ使用し、絶対に漏れいたしません。



KUBOTA AGRI FRONT

お買い物ついでに
一緒に身体を動かしませんか？

参加者募集中

参加無料
申込不要

いきいき百歳体操
～座りながらできる体操です～

日時 毎月 第1週目・3週目 水曜日
10:30～11:30

場所 コープさっぽろエルフィン店
1階喫茶店横スペース

「きたひろ健康ポイント手帳」
をお持ちの方はご持参ください。
ポイントがたまります！



問い合わせ 北広島市みなみ高齢者支援センター 011-372-8110
北広島市ひがし高齢者支援センター 011-211-8520

知る



話す



認知症
について



予防する



お茶する

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

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

健康も、交流も、楽しく一緒に!!!

にし高齢者支援センター圏域

今日の一步が

みんなの笑顔につながる。

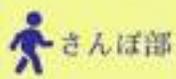
にし散歩

5月2日	9月5日
6月6日	10月3日
7月4日	11月7日
8月1日	全て第1金曜日!

集合場所：はるかぜ公園
大曲柏葉1丁目2-6 (4に地図)
スタート時間：9:00
 雨天・荒天時：中止
参加費：300円
※水分補給用の飲み物も忘れずに※

毎回、リハビリ職の方が同行予定です。生活の中で気になることがあれば、気軽にご相談ください。なお、リハビリ職の方が同行できない場合は、参加費を無料とします。

●お問い合わせ
 にし支援センター
 ☎370-3922



ひがし高齢者支援センター圏域

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、健康づくりのため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

連絡先：090-8371-8288 (磯口)

めねっと
北広島

土曜の歩く会

開催のお知らせ

5月～10月の第1土曜日

初回は5月3日です

この日は6月7日、7月5日、8月2日、9月6日、10月4日に開催予定です

みんなで楽しく歩きましょう!

- 開催時間 9:30～11:30頃まで
- 集合場所 JR北広島駅東口(出口3)
エルフィンロードのスタート地点です。
9時30分までにお集まりください。
- 参加希望者の問い合わせ先 **お問い合わせ先**
担当者:めねっと北広島副会長 納谷(なや) 電話080-6085-4387
または北広島市社会福祉協議会にお問い合わせください。

めねっと北広島は、障害があってもなくても、みんなで一緒に楽しむ会です。会員以外の方もお気軽にご参加ください。

きたひろ健康ポイント事業

輪厚(わつつ)にあるエスポワールで
運動してスッキリ!おしゃべりしてワイワイ!楽しみましょう!

にしスポ

開催曜日は毎回月曜日
時間は10:00～11:30です

4月	14日 28日	10月	6日 27日
5月	12日 26日	11月	10日 17日
6月	9日 23日	12月	8日 22日
7月	7日 14日	1月	19日 26日
8月	4日 18日	2月	2日 16日
9月	8日 22日	3月	9日 23日

【会場】
エスポワール
北広島 1階

【持ち物】
上靴・飲み物

参加無料・事前
申し込み不要です

Point! にしスポ

「にしスポ」では、ボッチャやモルック、時には競歩やパークゴルフなどを楽しみます。毎回、参加メンバーで話し合いながら何をするか決めます。身体を動かすだけでなく、お仲間との交流も「にしスポ」の魅力です!

●お問い合わせ●
北広島市にし支援センター
TEL:011-370-3922

community goal support center



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 1,500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



フルクルズ

開催日時

北海道社会福祉総合基金 助成事業

令和7年10月7日(火)、21日(火)、28日(火)

令和7年11月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)

時間: 09時30分～11時00分

体験は500円

場所: 北広島市ふれあい学習センター(夢プラザ1階多目的ホール)

対象者: 北広島市内にお住まいの方

準備物: 飲み物、タオル、室内用靴、運動しやすい服装

参加費

回数×500円

※月割制





にしトレのトレーニングの他、1回5分以内の
首・肩・腰・背中・腕・足のいずれかのリハビリが受けられます！



にし高齢者支援センターフィットネス教室
【にしトレ】では、リハビリテーションの専門
家が運動をご提案！！
『座位ex・自重トレーニング・ストレッチ』の
分野ごとに、様々な運動を通して健康づく
りを行っていきます。



- ✓ にしトレは事前予約制となります。
- ✓ 右記のQRコードよりご予約をお願いします。
- ✓ 操作が苦手な方は、お電話にて受付可能です。
- ✓ にしトレはきたひろ健康ポイントの対象です。



お申込みQR



お申込み
お問合せ 011-370-3922

北広島市にし高齢者支援センター



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。色んなお話し
をしながら、みんなで楽しい時間を過ごしませんか(^_^)

お問い合わせ先

ボランティア団体白樺会

☎375-2427(会長 井関シズエ)

健康は「運動」から一歩から



全11種

俺の健康マルシエ

参加費無料

全11種の講座、あなたはいくつ制覇できる？

日程 2025. **8.27** 水 スタート！

時間 10:30~12:00

場所 地域サポートセンターともに活動室1

住所 北広島市緑陽町1丁目2 (旧緑陽小学校跡施設)

定員 15名

- 動きやすい服装でお越しください
- タオルと飲み物をご持参ください



地域サポートセンターともに ☎ 011-373-7007

緑陽町1丁目2 (元緑陽小学校跡施設)

申込締切 各開催日の前日12時まで

- ご来館によるお申込みも受け付けております。
- お申込みは先着順となります。



各分野の専門職が勢揃い！

講座内容

①8/27 (水)	入講式	⑦11/19 (水)	あと1品！俺でも作れる 栄養パーフェクト飯
	最新の体組成計で ボディスキャン まずは現状把握		
②9/10 (水)	運動を誇めない！ 反射神経トレーニング	⑧12/10 (水)	しなやかストレッチで 柔軟性を手に入れよう！
③9/24 (水)	簡単に作るインソール作成 重心が整い正しい姿勢に！	⑨1/7 (水)	正しいスカルブケアで 頭皮を元気に！
④10/8 (水)	特別屋外講座！ ～トリムコースを歩こう～	⑩1/21 (水)	100歳まで美味しいものを 食べたい！目指せ！8020！ (80歳で20本の歯！)
⑤10/22 (水)	筋トレは全世代共通！ まずは〇〇から鍛えよう	⑪2/4 (水)	最新の体組成計で ボディスキャン 最終結果はいかに？
			修了式 
⑥11/5 (水)	いい男のフェイスクア！ エクササイズ＆スキングア で口腔機能の向上	◆特別講座や交流会も予定しています。 都合により、日程・内容は変更する場合があります。	



北広島が好き

ともに・ふれて ミニ講座



遺言は残してはいるけど
自分の印鑑さえ
押してあげたいの？

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。



茶はお茶で飲んでも
差し支えないんですよ？



ふれてミニ講座

毎月第2木曜日
11:00~12:00

地域交流ホームふれて(ホール)
北広島市白樺町1丁目8番地2
TEL:372-0100

ともにミニ講座

毎月第4月曜日
14:30~15:30

地域サポートセンターともに(活動室)
北広島市緑陽町1丁目2番地
TEL:373-7007



オンラインでも参加可能！
「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

25年度講座スケジュールは裏面をご覧ください

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

- 4/10 財産管理に落とし穴が？①
～今から準備できること～
- 5/8 食べても痩せていくのはどうして？
～高齢期に摂ってほしい栄養素～
- 6/12 あなたの「健闘」寿命どうですか？
～健康と脳の関係～
- 7/10 介護保険ってどういう時必要？
～申請から利用まで～
- 8/7 歯磨き粉は使う？使わない？
～日ごとの歯磨きのやり方教えます～
- 12 1
10/9 楽しく体と頭の運動！
～コグニサイズをやってみよう～
- 11/13 私にも介護できるかも！！
～ヘルパーが教える楽々介護術～
- 12/11 財産管理に落とし穴が？②
～今から準備できること～
- 1/8 見え方・感じ方はみんな同じ？
～眩暈がいの理解～
- 2/12 手口を覚える〇〇詐欺
～流行りの詐欺と対応策～
- 3/12 組み合わせ次第で好バランス
～お食事・おの食べ合わせ～

ともにミニ講座年間スケジュール
毎月第4月曜日 14:30~15:30

- 4/28 若者に負けないぞ！筋トレは全世代！
～理学療法士が伝える筋トレの重要性～
- 5/26 老後住まいを考えよう
～サービス付き高齢者住宅の紹介～
- 6/23 いつまでも自分らしい生き方をしたい
～もし「リタイア」してみよう～
- 7/28 認知症になったらどうなっちゃうの？
～認知症サポーター養成講座～
- 8/25 健康管理の基本は自分と向き合う事
～病いと食事から健康管理を考えよう～
- 22
10/27 私にも介護できるかも！！
～ヘルパーが教える楽々介護術～
- 11/17 ちょっとの技でもっと美味しく
～調理職員から学ぶ調理の知識～
- 12/22 家族に話しておくのが大切
～生前・死後の財産管理～
- 1/26 ガサガサかかと卒業したい！
～あなたもできるフットケア～
- 2/16 電動の福祉用具って高いんですよ？
～最新福祉用具の紹介～
- 3/23 春を見つけるウォーキング
～美しい姿勢で活力アップ～

※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。

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

【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。

—カード制作隊の活動の様子—

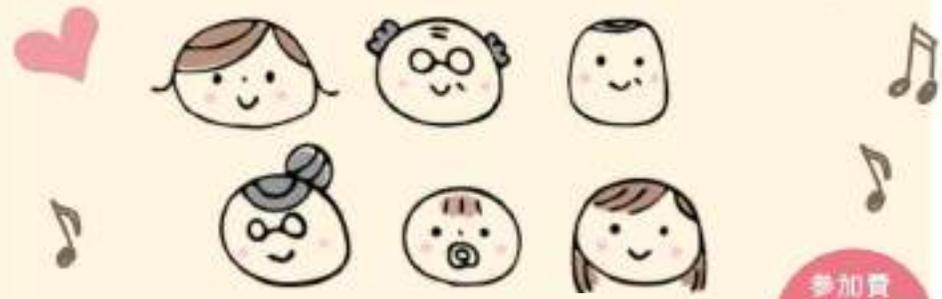


見学
大歓迎！

今月の活動日
 10月9日(木) 10:00～12:00
 10月27日(月) 10:00～12:00

(問合せ) 地域支え合いセンター 378-4277

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。

2025
10.11(土)
10:00～12:00

参加費
200円
小学生以下無料



会場
生活クラブ館
北広島市美沢1丁目1-2

※ どなたでも

14

生活クラブ生協
けあいワーカーズどんぐり
で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

お寺で

ゆったりした空間
でリフレッシュ

いきいき百歳体操

ボランティアも同時募集中

(DVD 操作などの準備・

片付け等)

お寺では暖房費などの維持費がかかっています。

部屋の入口に賽銭箱がありますので、お心遣いで100円

のご協力をお願いいたします

日時:令和7年10月14日(火) 14:00~

令和7年10月28日(火) 14:00~

場所:昌福寺 中央6丁目8-2

お問い合わせ・連絡先:ひがし高齢者支援センター 磯部・清水 (011)211-8520

西の里虹サロン

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

当日お茶代200円頂戴します

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!

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!
日本老年学協会研究(通称)29/2/18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て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。

お問い合わせ:聖芳園 (011)375-3126 西の里虹サロン担当:福島



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7年10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
星橋道都大学社会福祉学部
社会福祉学科教授
ウェルビーイング
研究センター所長

講師 西野 克俊 氏
星橋道都大学社会福祉学部
社会福祉学科准教授
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
- 支援する上での「視点」と「距離感」(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 電話011-372-3311(内線2172)
【お申込みフォーム】 <http://www.city.hiroshima.jp/Menu/04>

申込期間
10月1日(水)から
10月15日(水)まで

北ひろしま 福祉のつどい

10/18 (土)

開場 9:30
開会 10:00
場 所/花ホール
北広島市芸術文化ホール
(中央6丁目2番地1)

● 入場無料 ●

- 【プログラム】
- 10:00 講演(北ひろしま福祉会) 志いぞつ
 - 10:10 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 10:15 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 10:20 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 10:25 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 10:30 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 10:35 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 10:40 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 10:45 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 10:50 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 10:55 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 11:00 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 11:05 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 11:10 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 11:15 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 11:20 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 11:25 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 11:30 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 11:35 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 11:40 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 11:45 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 11:50 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 11:55 講演(北広島市) 地域共生の推進
 - 12:00 閉会

記念講演
あなたが主役でまちが輝く
～地域の底力のヒミツ～
講師：堀尾正明氏

■プロフィール
1954年生まれ。埼玉県出身。早稲田大学第一文学部日文学科卒。
1982年4月～2004年4月NHKアナウンサー(北九州4福岡中九州放送局→中九州放送局)時代には多数の番組に出演。
現在は、講演活動やシンポジウム、イベント司会などにも精力的に取り組む。
経験に基づき幅広い知識と持ち前のトーク力が絶えず、聴衆の心を魅かしている。

■主な出演番組
中国テレビ「キャッチ！」レギュラー出演中
日本テレビ「誰かどうせ楽楽」
TBS系列「セセツ」 「高次郎」
NHK「スタジオパークからこんにちは」
「NHKテレビ中継「あでり」」
レギュラー出演
「NHKニュース30」 「第5回紅白歌合戦」(総合司会)他多数



活動のパネル展示
つどいに参加する各団体の活動を紹介するパネルモックアップにて展示します。

お楽しみ抽選会
市役所福祉のお食事券やお菓子の詰め合わせなどたくさんのお品をご用意しています。ぜひ最後までご覧ください。

主催 社会福祉法人北広島市社会福祉協議会
主管 第59回「北ひろしま福祉のつどい」実行委員会
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

【お問い合わせ】
北広島市社会福祉協議会
電話：372-1698
mail: soan@kitahiroshakyo.or.jp



【参加者募集のお知らせ】



名称	ふらっとカフェ
日時	10月21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
19 連絡先	きた高齢者支援センター(375-5888)



第4回
アートは
自由だ! 展

[前期]10.20(月)10:00~10.24(金)17:00
[後期]10.27(月)10:00~10.31(金)17:00
*各会期2日目は10:00開場
[場所] 北広島市役所5階 市民ホール

第4回 ノートは日くだし！展 サポーター募集のお知らせ

地域サポートセンターみなみ 麻雀をしよう！

＝ 出展される方々の励みにするため、
来場者の数を計っていただけるサポーターを募集します！

メンバー大募集

- 1 参加対象 どなたでも
- 2 活動内容 会場前方に着席し、カウンターを使用しておおよその来場者数を計測していただきます。(必要物品は特にありません。)
- 3 募集日程 別表の①～⑭ *各枠1-2人程度
- 4 その他 ボランティアポイント(2ポイント)付与

きたひろ健康
ポイント
貯まります

— 作品出展者とサポーターの方との交流会を開催します！ —
日程 10/2(木)14:00-
場所 北広島市社会福祉協議会(栄町1丁目5-2)
申込 サポーター申込時に担当者より参加意向を確認します。

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。



遊びに
きてください！

		時間						
		8:45-9:00	9:00-11:00	11:00-13:00	13:00-15:00	15:00-17:00	17:00-17:15	
前期	10/20(月)		事務局	◎	◎	◎		事務局
	10/21(火)		◎	◎	◎	◎		
	10/22(水)			◎	◎	◎	◎	
	10/23(木)			◎	◎	◎	◎	
	10/24(金)			◎	◎	◎	◎	
後期	10/27(月)		事務局	◎	◎	◎		事務局
	10/28(火)		◎	◎	◎	◎		
	10/29(水)		◎	◎	◎	◎		
	10/30(木)		◎	◎	◎	◎		
	10/31(金)		◎	◎	◎	◎		

活動日

- 4月19日 11月15日
- 5月24日 12月20日
- 6月21日 1月17日
- 7月26日 2月28日
- 8月16日 3月28日
- 9月27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

申し込み 北広島市社会福祉協議会 担当 小山、池田までご連絡ください。
電話 011-372-1698 F A X 011-372-1704
メール chiki@kitahiroshakyo.or.jp

10月25日 ⑳
13:30～15:00

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 10月29日(木)10:00-12:00

会 場 大曲会館
住所 北広島市大曲中央2丁目4番地5

講 師 ソフトバンク認定講師

定 員 先着15人

申込み 北広島市役所政策広報課
(372-3311、内線3631) まで

健康は 一歩から

全7種

マダムの健康マルシェ

参加費無料 全7種の講座、あなたはいくつ制覇できる？

日程 2025. **10.29** 水 スタート！

時間 10:30~12:00

場所 地域サポートセンターともに活動室1

住所 北広島市緑陽町1丁目2 (旧緑陽小学校跡施設)

定員 15名

- 動きやすい服装でお越しください
- タオルと飲み物をご持参ください

地域サポートセンターともに ☎ 011-373-7007
緑陽町1丁目2 (元緑陽小学校跡施設)

お申込み

申込締切 各開催日の前日12時まで

- ご来館によるお申込みも受け付けております。
- お申込みは先着順となります。

講座内容

	入講式
①10/29 (水)	私の身体どんな状態？ ～可動域や柔軟性の現在地～
②11/12 (水)	美と若さを磨くマダムのピラティス時間
③11/26 (水)	初めての東洋医学 あなたは「陽タイプ？」「陰タイプ？」
④12/3 (水)	10歳若返る美しくびれメソッド
⑤12/17 (水)	食べて整えるマダムのウェルネス時間！
⑥1/28 (水)	メイクで笑顔がワンランクアップ！
⑦2/4 (水)	最新の体組成計でボディスキャン！

都合により、日程・内容は変更する場合があります。



みんなで「知る」防災講座

防災食育センターの見学 & 給食試食体験

近年、地震や水害などの大規模な災害が全国各地で相次いでおり、私たちの街でもいつどんな災害が起きるかわかりません。今回の講座は、昨年6月に竣工した市内の災害発生時における食糧支援、平時における学校給食センター機能を併せ持つ「防災食育センター」を訪れ、災害に対する意識を持ち、いざというときの自身の行動を見直すきっかけとして開催します。

「おいしく学べる防災体験」気軽に参加してみませんか？

申し込み多数の為、キャンセル待ち又は次回開催する場合の優先的なご案内となる可能性があります。ご了承ください。

参加募集！
40名

日にち **11月14日 金**
 時間 **9:30~12:30**
 場所 **北広島市防災食育センター**
北広島市大井2番地1 TEL:011-802-5237
 参加費 **350円** (給食費・保険費) 当日現金にて徴収
 申込締切 **10月31日(金)** 申込者40名 申込者限

●9:30-10:00
社協前集合～福祉バスにて移動
 ●10:00-11:00
防災食育センター見学
 ●11:15-12:00
給食の試食体験
 ●12:00-12:30
福祉バスにて移動～社協前解散
 会場へ直接来場も可読です。

お申し込み・お問い合わせはこちら

社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 ボランティアセンター
TEL (011)372-1698 / FAX(011)372-1704

〒061-1133 北海道北広島市栄町1丁目北広島エルフィンビル2F

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可能性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

対 象 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

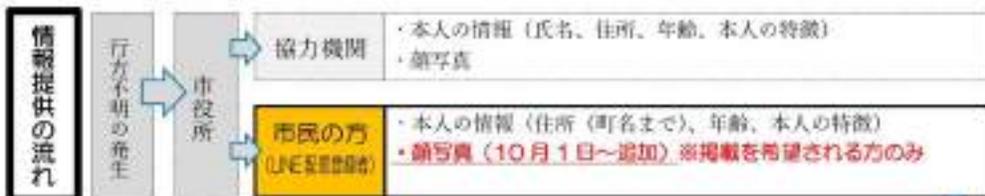
【活動範囲のイメージ】



北広島市認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業 (R6.10.1以降)

これまで認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業の登録者の方が行方不明となった場合、協力機関と市民の方（LINE 配信登録者）に行方不明者の情報を配信し、捜索にご協力をいただいているところです。令和6年10月1日以降、登録者本人又はご家族の方が希望された場合に限り、行方不明の方の顔写真を市ホームページへ掲載し、掲載したことを市民の方（LINE 配信登録者）にもLINE 配信してまいります。

※協力機関：厚別警察署、消防署、高齢者支援センター、民生委員児童委員、介護事業所、新聞販売店、郵便局など

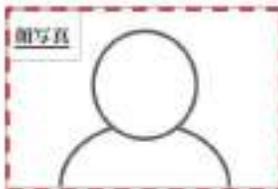


市ホームページ掲載内容(PDFファイル)

行方不明者情報

令和6年10月1日午前00時頃から行方不明者が出ていない方がいらっしゃいます。捜索にご協力をお願いします。

年齢性別：85歳男性
居住している地区：北広島市中央
身長：168cm 体重：62kg 体色：褐色 髪色：黒
服装：短髪 上着：黒色のトレーナー 下着：黒色のズボン
履物：白いスニーカー その他：眼鏡着用



URL をクリックし市 HP で顔写真の確認が可能に

LINE 配信の内容

【北広島市 SOS ネットワーク】
行方不明者情報
本日午前 9 時頃から、北広島中央にお住まいの 85 歳男性の行方がわからなくなっています。
本人の特徴は、身長 168cm、短髪、黒色のトレーナー、紺色のスボン、白いスニーカー、眼鏡を着用しています。
お心あたりのある方は厚別警察署生活安全課（011-896-0110）または、北広島市役所高齢者支援課（011-372-3311）にご連絡をお願いします。
以下市ホームページで詳細をご確認ください。

<https://www.city.kitahiroshima.hokkaido.jp/>

令和6年10月1日(日)

<補足事項>

- ・顔写真の掲載をご希望されない場合は、これまでと同じ内容で情報を掲載いたします。
- ・市ホームページに公開している行方不明者情報は、行方不明者が捜索発見された後、ただちに公開を終了いたします。



LINE とは、スマートフォンやタブレット、パソコンなどで交流できるコミュニケーションアプリです。北広島市では、最新の情報を素早くお知らせするために、令和5年1月1日から市公式LINE アカウントの運用を始めました。

高齢者支援課では、市公式LINE を利用し、認知症高齢者の方が行方不明となった場合、捜索の協力を得て早期発見・保護することを目的として、事前にLINE の登録をさせていただいた方に「行方不明となった方の特徴」を配信しております。



北広島市認知症高齢者等SOSネットワーク事業
行方不明者の情報を
北広島市公式LINEアカウントで配信しております

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。

LINEとは、スマートフォンやタブレット、パソコンなどで交流できるコミュニケーションアプリです。北広島市では、認知症高齢者の方が行方不明となった場合、地域の協力を得て早期発見・保護することを目的として、事前にLINEの登録をいただいた方に、行方不明となった方の特徴を配信しておりますので、ご登録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。



←QRコード



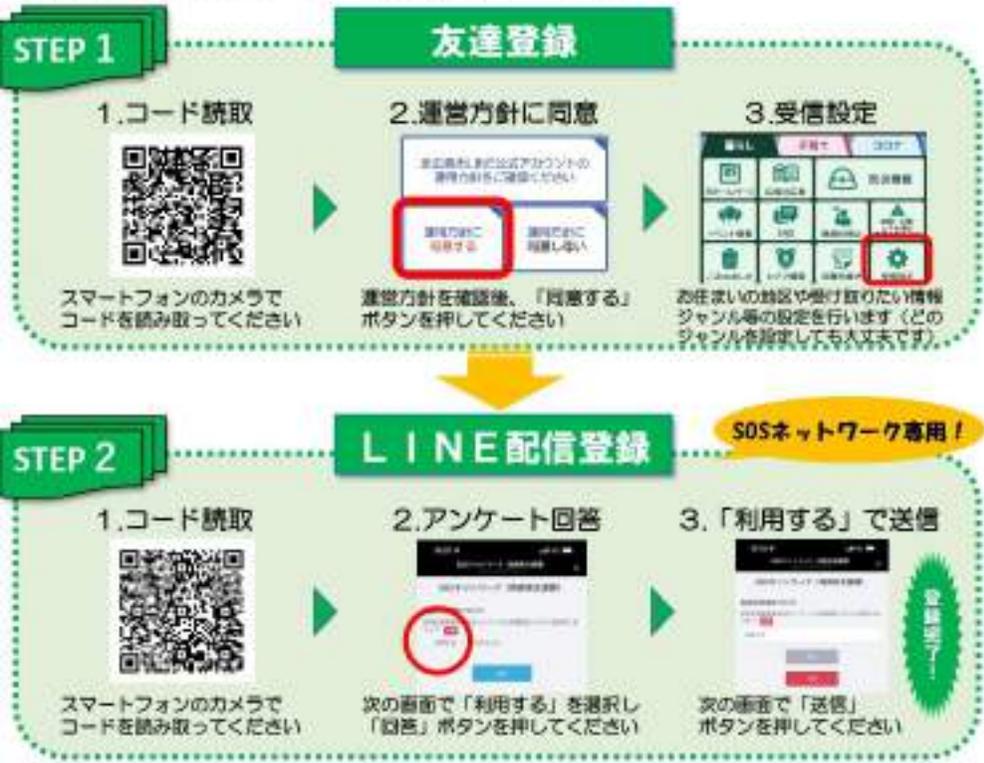
←友だち追加のマーク

＊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
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



友達登録はLINEの「友だち追加」▶「ID検索」でも可能です。▶ @kitahiro
登録画面に移行しないときは、「iOSを最新のものにアップデートする」「LINEアプリのカメラでスキャンする」などをお試しください。
配信登録を解除する場合は、STEP2のコードをもう一度読み取り、次の画面で「利用しない」を選択して回答ボタンを押した後、「送信」ボタンを押してください。
スマートフォンをお持ちでない方や、LINEの利用が難しい方は、下記担当までご連絡ください。
お問い合わせ 保健福祉部高齢者支援課 TEL: 011-372-3311 (内線2172)

