

千歳市の暮らしのあんしん情報が満載 通いの場・生活支援等サービス ガイドブック

(介護保険制度外・自費サービス)



ふれあいサロン



介護予防



生活支援等サービス



発行：社会福祉法人千歳市社会福祉協議会
最新の情報はホームページでご覧になれます。

千歳市社協

検索



も く じ

1. はじめに	1
2. 冊子のご利用ガイド	2
3. 「介護予防の通いの場（サロン）」・「生活支援サービス」・「医療施設系・介護施設系サービス」 実施状況	
①日常生活圏域「西区」マップ・実施状況一覧	3
②日常生活圏域「東区」マップ・実施状況一覧	11
③日常生活圏域「北区」マップ・実施状況一覧	19
④日常生活圏域「南区」マップ・実施状況一覧	28
⑤日常生活圏域「向陽台区」マップ・実施状況一覧	38
4. 資料編	
(1) 生活支援コーディネーターが地域づくりを支援します	44
(2) 千歳市介護予防センター・千歳市地域包括支援センターのご案内	46

はじめに

私たちの住む地域を取り巻く環境は、少子高齢化、人口減少といった問題を背景に大きく変化しています。

千歳市の高齢化率は平成30年1月1日現在で22.1%と「全道一若いまち」と呼ばれている一方、世界保健機関（WHO）が定義する「超高齢社会」（人口に占める65歳以上の割合が21%以上）はすでに到来し、地域差はありますが、高齢化は一層進んでおり、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど、超高齢社会への対応は大きな課題となっています。

そのような中で、「人とのつながりが続くこと」「自分の居場所や役割が地域にあること」などが、これからの「自分も地域も元気なまち」を目指すうえでとても大切であり、その取組に多くの関心が集まっています。

本ガイドブックは、平成29年5月に千歳市から委託を受けました「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」活動の一環として、関係機関の皆さまにご協力いただき、「介護予防の通いの場（サロン）」や介護保険制度だけでは対応が難しい場合に活用できる「介護保険制度外・自費サービスの生活支援等サービス」の情報を集め作成しました。

このガイドブックを皆さまの暮らしの良きパートナーとして、活用していただければ幸いです。

社会福祉法人千歳市社会福祉協議会

会長 力示 武文

冊子のご利用ガイド

【掲載情報】

- ・本冊子の掲載情報は、平成29年度に本会が実施した「介護予防の通いの場（サロン）」・「生活支援等サービス（介護保険制度外・自費サービス）」の調査において回答のあった団体・事業所のうち、本冊子に掲載を希望するところの情報の一部を掲載しています。
- ※調査期間：「平成29年6月～平成29年12月」
- ※記載内容等については、一部本会にて加筆及び修正をしています。

【表記方法】

- ・団体及び事業所名は、基本的には調査回答のまま掲載しています。
- ・日常生活圏域（西区・東区・北区・南区・向陽台区）順に、「介護予防の通いの場（サロン）」と「生活支援等サービス」（介護保険制度外・自費サービス）の実施状況一覧を順不同で掲載しています。
- ※「日常生活圏域」とは、介護保険法第117条第2項第1号の規定により、地理的条件、人口、交通事情その他の社会的条件、介護保険サービス事業所の整備状況その他の条件を総合的に勘案して定められ、千歳市の「日常生活圏域」は、西区・東区・北区・南区・向陽台区の5圏域に区分されています。担当地域等については、本冊子の資料編でご確認ください。

【内容に関する問い合わせ】

- ・記載内容については、下記問い合わせ先又は事業所へ直接お問い合わせください。
- ・作成に当たっては、細心の注意を払い作成しておりますが、記載に誤り等がありましたら深くお詫び申し上げますとともに、本会事務局までご連絡ください。

【お問い合わせ先】

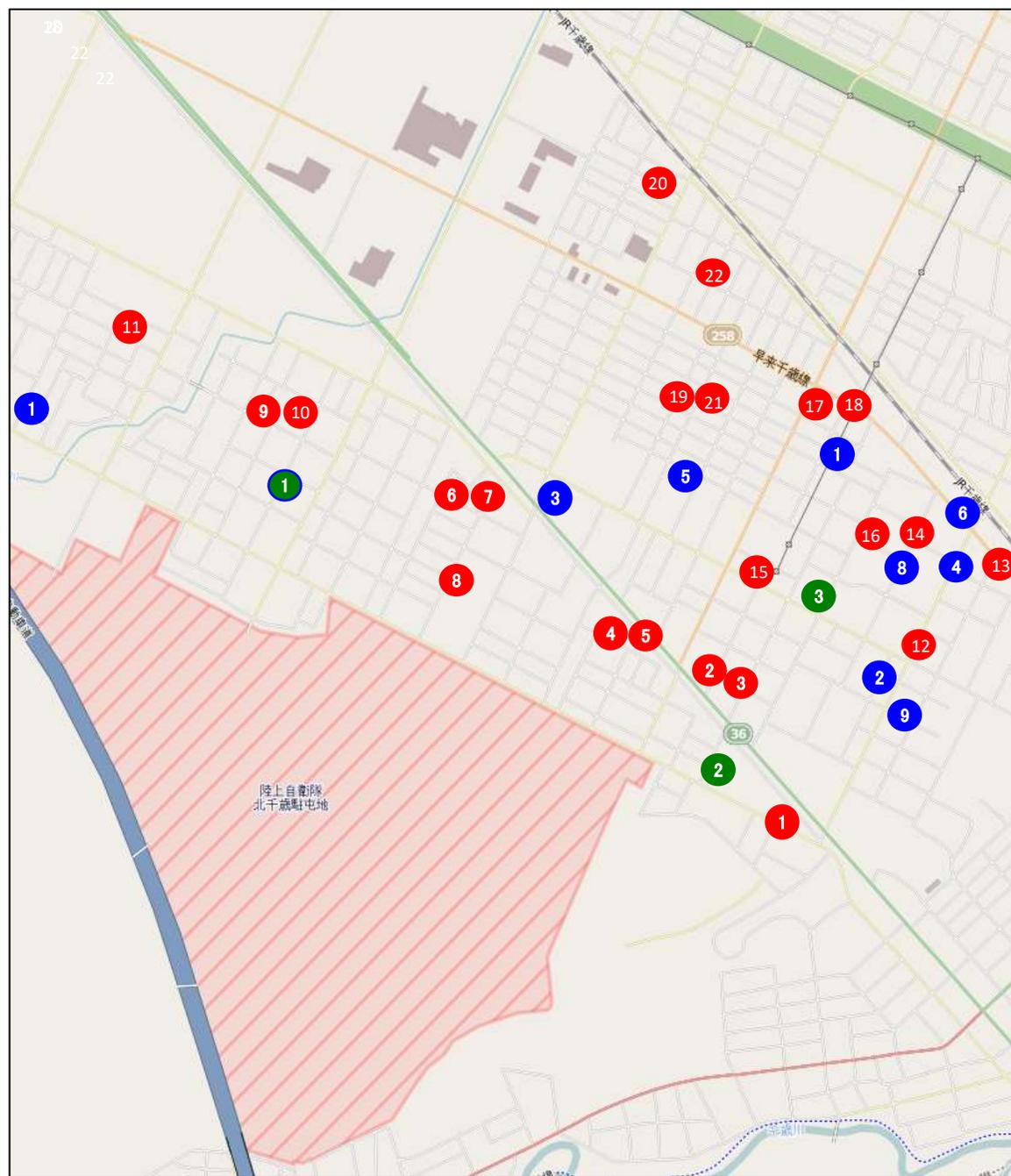
社会福祉法人千歳市社会福祉協議会（担当：地域福祉課地域福祉係）
〒066-0042 千歳市東雲町1丁目11番地
TEL：0123-27-2525/FAX：0123-27-2528



①日常生活圏域「西区」マップ

© OpenStreetMap contributors

No.	通いの場(サロン)名	No.	通いの場(サロン)名
1	北斗南若緑会(老人クラブ)	19	信濃1丁目女性部サロン
2	介護予防サロン・いきいき百歳体操(北斗2丁目自治会)	20	いきいきサロン(富士町内会)
3	いきいき百歳体操・ふまねっと北斗2丁目寿楽会(老人クラブ)	21	おたのしみサロン(信濃3丁目町内会)
4	北斗3丁目サロン会	22	ホームサロン陽だまり(信濃4丁目町内会)
5	北斗3丁目万年青会(老人クラブ)	No.	生活支援サービス事業者名
6	北斗北町内会 いきいきサロン	1	ビューティサロン英美
7	北斗北星会(老人クラブ)	2	千歳市社会福祉協議会 ほっとす
8	子育て支援「遊ひろば」(第7地区民生委員児童委員協議会)	3	訪問介護事業所ナイスケア ひまわり
9	歌声サロン自由ヶ丘	4	メンズヘアーナカガワ
10	桜寿会(老人クラブ)	5	(株)いのうえ セブンイレブン 千歳信濃2丁目店
11	いきいき100歳体操(桜木町内会)	6	(株)いのうえ セブンイレブン 千歳北栄店
12	介護予防サロン会(北栄南町内会)	7	日本郵便株式会社 千歳自由ヶ丘郵便局
13	北栄東カラオケサロン	8	日本郵便株式会社 千歳北栄郵便局
14	カラオケ同好会サロン いきいきサロン(新富東町内会)	9	ライフヘルプちとせ
15	新富西町内会サロン	No.	医療・介護施設系事業者名
16	みんなで体操いきいきサロン(新富中町内会)	1	居宅介護支援 ゆうしんかん
17	ふれあいサロン(新富北町内会)	2	(有)ケアリンクス グループホームほくとの家
18	新富北寿楽会定例会(老人クラブ)	3	医療法人社団 尾谷内科



介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「西区」 実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
1	北斗南若緑会 (老人クラブ)	北斗南町内会館 北斗1丁目8-1	年3~4回 不定期 10:00~12:00 13:30~15:30 食事会12:00~14:00	高齢者	介護予防体操・食事会・茶話会 ウォーキング(歩こう会)
2	介護予防サロンいきいき百歳 体操 (北斗2丁目自治会)	北斗2丁目自治会館 北斗2丁目14	毎週木曜日 13:30~14:30	高齢者	介護予防体操
3	いきいき百歳体操ふまねっと 北斗2丁目寿楽会 (老人クラブ)	北斗2丁目自治会館 北斗2丁目14	毎週月曜・木曜日 13:30~14:30 年数回 茶話会	高齢者	介護予防体操・ふまねっと 茶話会・脳トレ
4	北斗3丁目サロン会	北斗3丁目町内会館 北斗3丁目5	年5回(6・11・12・2・3月) 実施日不定期 9:30~13:30 18:00~20:00	概ね70歳以上 万年青会員	食事会・オセロ 麻雀・合唱など 食事代 100円/1回
5	北斗3丁目万年青会 (老人クラブ)	北斗3丁目町内会館 北斗3丁目5	毎月第2日曜日 11:00~14:00 パークゴルフ(月2回)	万年青会員	介護予防体操・ふまねっと 食事会・カラオケ・ビンゴゲーム パークゴルフ他 例会日の翌日に町内会ゴミ拾い等
6	北斗北町内会 いきいきサロン	北斗北町内会館 北斗6丁目4-8	毎月第1~第4月曜日 9:00~11:00	町内会員	介護予防体操
7	北斗北星会 (老人クラブ)	北斗北町内会館 北斗6丁目4-8	毎月第2日曜日 10:00~14:00	老人クラブ会員	介護予防体操・ふまねっと 食事会
8	子育て支援「遊ひろば」 (第7地区民生委員児童委員協 議会)	ほくおう児童館 北斗5丁目6-10	毎月第3水曜日 10:30~12:00	子育て中の親子	お話会他

通いの場(サロン)

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「西区」 実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
9	歌声サロン自由ヶ丘	自由ヶ丘町内会館 自由ヶ丘3丁目13-11	第2・第4月曜日 (12月を除く) 13:30~15:30	高齢者 独居者 介護者	童話・唱歌・脳トレ ナツメロをアカペラで楽しむ会
10	桜寿会 (老人クラブ)	自由ヶ丘町内会館 自由ヶ丘3丁目13-11	毎月第2・第4土曜日 12:00~14:00	60歳以上の 老人クラブ会員	ふまねっと 食事会・カラオケ
11	いきいき100歳体操 (桜木町内会)	桜木町内会館 桜木1丁目7	毎月第2・第4木曜日 13:00~14:00	高齢者 町内会員	介護予防体操 出前講座
12	介護予防サロン会 (北栄南町内会)	北栄南町内会館 北栄1丁目24-4	毎週火曜日 8月は3回で他月は4回 10:00~11:00 食事会は第2・第4火曜日 の体操後に実施 10:00~12:00	高齢者 福祉委員 民生委員	介護予防体操 食事会 他にもサロンあります
13	北栄東カラオケサロン	北栄東町内会館 北栄2丁目11	毎週火曜・木曜日 13:00~15:00	町内会員	カラオケ 有線放送代として 500円/月
14	カラオケ同好会サロン いきいきサロン (新富東町内会)	新富東町内会館 新富2丁目2	開催月: 4・6・8・10 12・2月 毎週火曜日: カラオケ 13:00~15:00 毎週水曜日: いきいき百歳体操 10:30~11:30	高齢者 町内会員	介護予防体操 カラオケ・茶話会・食事会
15	新富西町内会サロン	新富西町内会館 新富1丁目23	年2回 5月・8月 不定期 11:00~14:30	65歳以上の 高齢者	介護予防体操・茶話会・食事会 輪投げ・歯科医講話 室内パークゴルフ・脳活動練習

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「西区」 実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
16	みんなで体操いきいきサロン (新富中町内会)	4月～10月まで 新富中町内会館で実施 新富2丁目1-17 11月～3月まで 北新コミュニティ センターで実施 新富2丁目1-21	毎週水曜日 10:00～12:00	高齢者	介護予防体操 茶話会・輪投げ
17	ふれあいサロン (新富北町内会)	新富北町内会館 新富3丁目14	年8回 4・5・7・8・10 11・2・3月の金曜日 10:00～12:00	高齢者	茶話会・食事会 囲碁・将棋
18	新富北寿楽会定例会 (老人クラブ)	新富北町内会館 新富3丁目14	毎月第2・第4金曜日 10:00～12:00 又は10:00～14:00	老人クラブ会員	介護予防体操 茶話会・食事会・ふまねっと
19	信濃1丁目女性部サロン	信濃連合町内会館 信濃2丁目18-5	年2回 6月・11月 13:00～15:00	町内会女性	茶話会 (町内会女性部の活動として実施)
20	いきいきサロン (富士町内会)	富士町内会館 富士4丁目7-8	年6回 不定期 10:00～14:00	高齢者	介護予防体操・ふまねっと 囲碁・茶話会・食事会・麻雀 食事代 300円/1回 ※高齢者は送迎します。
21	おたのしみサロン (信濃3丁目町内会)	信濃連合町内会館 信濃2丁目18-5	毎月第3水曜日 1・8・9・12月は除く 10:00～15:00	町内会員	茶話会・食事会 麻雀・折り紙 花あそびなど 出前講座年2回
22	ホームサロン陽だまり (信濃4丁目町内会)	サロン代表者自宅 信濃4丁目11-14	第1・第3火曜日 1・8月は除く 10:00～15:00	高齢者 町内会員	茶話会・食事会 情報交換 参加費 100円/1回

通いの場(サロン)

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「西区」 実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
1	ビューティサロン芙美 新富3丁目5-5	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問美容 ・サービス提供時間：9：00～16：00 ・サービス料金：3,000円(カットのみ) 交通費実費 ・依頼後の対応：依頼日から翌日以降に電話で調整 	当店の利用者に限る	電話にてご確認ください	電話：0123-22-5918 FAX：0123-24-8012
2	千歳市社会福祉協議会 ほっとす 新富1丁目3-5	<ul style="list-style-type: none"> ・家事援助サービス：掃除、洗濯、調理 買物代行、薬の受取り ・移動支援サービス：外出の付添い、院内介助 ・その他：衣類の整理 ・サービス提供時間：8：45～17：15 ・サービス料金：1時間1人訪問 900円 ・依頼後の対応：電話で調整 ・その他：自宅の窓、台所回り等、通常の掃除 では困難な箇所の掃除1時間1人訪問 で1,300円 	介護認定者、重度 (1・2級)身体障害者 手帳の交付を受けた方	千歳市内	電話：0123-42-3133 FAX：0123-42-3146
3	訪問介護事業所 ナイスケア ひまわり 北斗4丁目14-4	<ul style="list-style-type: none"> ・移動支援サービス：外出の付添い、院内介助 移送・送迎 ・サービス提供時間：平日 9：00～17：00 ・サービス料金：外出の付添い、院内介助 15分1,000円 移送・送迎 1.5Km500円 500mごとに100円加算 ・依頼後の対応：予約制 ・ホームページ：http://nc-himawari.jp/ 	要支援、要介護認定者 で同事業所のサービス 利用者に限る	千歳市・恵庭市	電話：0123-40-3050 FAX：0123-40-3060
4	メンズヘアーナカガワ 北栄2丁目29-8	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問理容 ・サービス提供時間：電話で調整 (訪問日は火曜日) ・サービス料金：40分～60分 4,500円～5,000円 ・依頼後の対応：電話で調整 	当店の利用者に限る	千歳市内	電話：0123-23-1277

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「西区」 実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
5	(株)いのうえ セブンイレブン 千歳信濃2丁目店 信濃2丁目12-1	<ul style="list-style-type: none"> ・買物商品の配達 500円以上の買物で無料配達 昼の便11:00~12:30と夕方の便16:00~17:30の 1日2回配達 ・サービス料金:500円以上の買物で配達無料 ・依頼後の対応:会員登録(氏名、年齢、住所連絡先)後最短 2日後に商品を配達 	どなたでも利用できます	電話にてご確認下さい	電話:0123-23-3789 FAX:0123-23-3758
6	(株)いのうえ セブンイレブン千歳北栄店 北栄2丁目24-5	<ul style="list-style-type: none"> ・買物商品の配達 500円以上の買物で無料配達 昼の便11:00~12:30と夕方の便16:00~17:30の 1日2回配達 ・サービス料金:500円以上の買物で配達無料 ・依頼後の対応:会員登録(氏名、年齢、住所連絡先)後最短 2日後に商品を配達 	どなたでも利用できます	電話にてご確認下さい	電話:0123-26-2096
7	日本郵便株式会社 千歳自由ヶ丘郵便局 自由ヶ丘3丁目3-2	<ul style="list-style-type: none"> ・安否確認サービス:安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税抜) ・定期的電話かけ(月1回) 固定電話 980円(税抜) 携帯電話 1,180円(税抜) ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 800円/月~ ・入会費・年会費なし ・ホームページ http://www.post.japanpost.jp/ 	どなたでも利用できます	日本全国	電話:0123-22-5525 FAX:0123-27-3064
8	日本郵便株式会社 千歳北栄郵便局 新富2丁目1-31	<ul style="list-style-type: none"> ・安否確認サービス:安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税抜) ・定期的電話かけ(月1回) 固定電話 980円(税抜) 携帯電話 1,180円(税抜) ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 800円/月~ ・入会費・年会費なし ・ホームページ http://www.post.japanpost.jp/ 	どなたでも利用できます	日本全国	電話:0123-24-2885 FAX:0123-27-2764

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「西区」 実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
生活支援サービス 9	特定非営利法人 ライフヘルプちとせ 北栄1丁目8番14号	<ul style="list-style-type: none"> ・家事支援サービス：掃除、洗濯、調理、買い物 代行、ゴミ出し、薬の受取り 外出の付添い、院内介助 衣類の整理、話し相手・傾聴 ・サービス提供時間：平日・土日祝9：00～17：00 ・サービス料金：60分900円+交通費(360～560) ・依頼後の対応：依頼日から1週間後以降 ・その他：会員制有り、入会金・年会費有り 特別な場合は要相談 	同事業所のサービス 利用者に限る限る	千歳市内	電話：0123-26-5211 FAX：0123-26-5211

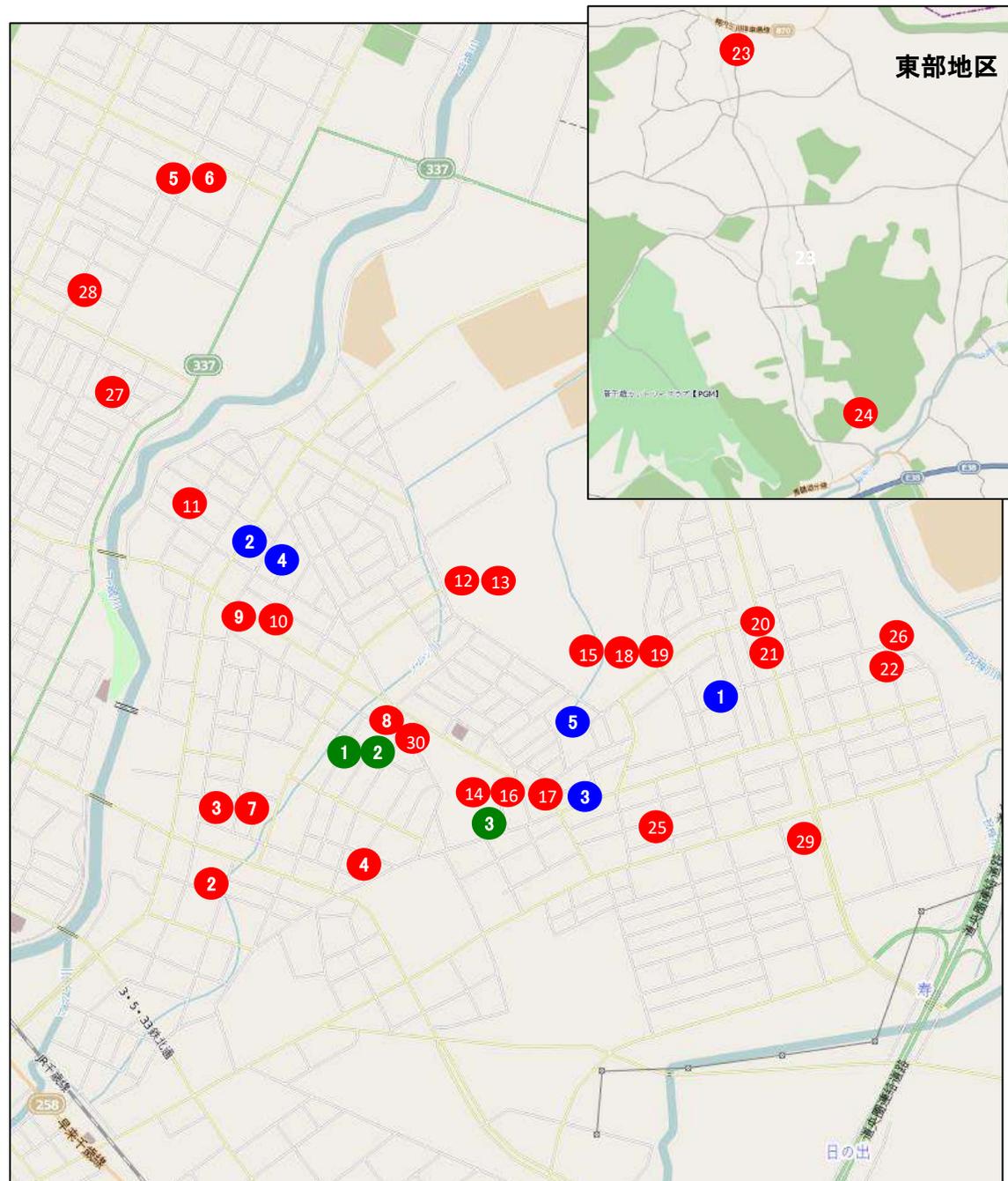
医療施設系・介護施設系サービス 日常生活圏域「西区」実施状況一覧

No.	事業所名・住所	医療・介護内容	営業時間	料金	その他
1	居宅介護支援ゆうしんかん 千歳市桜木2丁目10-10 電話：0123-42-3055 FAX：0123-42-3057	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険に関する相談 ・介護保険サービスを利用するためのケアプランの作成 ・定期的または生活、健康状態変化による状況の把握（自宅訪問） ・医療機関、介護サービス事業との連携 ・介護保険に関する介護認定の申請・更新申請の手続き代行 	月曜日～金曜日 8：45～17：45 ※土曜日は休みですが職員1名対応 休日：日曜日・祝日 年末年始（12/28～1/3）	要相談 ケアプラン作成は無料	営業日、営業時間以外でも24時間対応可能
2	（有）ケアリンクス グループホームほくとの家 千歳市北斗1丁目19-14 電話：0123-23-7311 FAX：0123-23-7312	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭的な環境のもとで共同生活における入浴や排泄、食事等の介護など日常生活上の支援 ・食事や掃除、散歩、レクリエーション等を積極的に行っていただき心身の自立意識を高め、認知症状の緩和を目指します ・施設利用のため居宅サービス計画の作成 	年中無休 24時間対応	基本料金（月額） 家賃：45,000円 水道光熱費：33,000円 食費：31,500円 合計：109,500円 介護保険負担金（1割）及び冬期暖房費月額6,300円（10月～3月）は別途要す	
3	医療法人社団 尾谷内科 千歳市新富2丁目5-5 電話：0123-24-5121 FAX：0123-24-5122 URL：http://www.otani-hospital.com	<ul style="list-style-type: none"> ・内科 ・循環器内科 ・消化器内科 	月曜日・金曜日 9：00～18：00 （12：00～13：30休み） 火曜日・木曜日 9：00～17：00 （12：00～13：30休み） 水曜日 9：00～19：00 （12：00～13：30休み） 土曜日 9：00～12：00 休日：日曜日・祝日		一般病棟19床

②日常生活圏域「東区」マップ

© OpenStreetMap contributors

No.	通いの場(サロン)名	No.	通いの場(サロン)名
1	いきいき100歳体操 (青葉2丁目町内会)	22	介護予防体操(寿町内会)
2	青友会(老人クラブ)	23	新川老人クラブ集会
3	青葉5丁目いきいきサロン	24	協和みのりクラブ(老人クラブ)
4	青葉6丁目きらく会いきいき サロン(老人クラブ)	25	コミュニティサロンラポール エイム
5	ふれあいせりりゅう (清流町内会)	26	カラオケ&カフェ夢
6	清流親和会(老人クラブ)	27	稲穂町内会いきいき百歳体 操サロン『歩む会』
7	町内会ふれあいサロン (住吉2丁目町内会)	28	北星病院 健康教室
8	住吉福寿会(老人クラブ)	29	旭ヶ丘いきいきサロン
9	住吉北睦会(老人クラブ)	30	寿会(老人クラブ)
10	介護予防サロン茶話会 (住吉4丁目町内会)	No.	生活支援サービス事業者名
11	東郊町内会サロンえんがわ	1	介護タクシー コーセイ
12	笑顔の集ういきいきサロン (豊里町内会)	2	ホクレンショップ東郊店
13	豊寿会(老人クラブ)	3	ヘアーサロンカズミ
14	いきいき百歳体操 (あけぼの団地町内会)	4	日本郵便株式会社 千歳東郊郵便局
15	日の出北ふれあいサロン (日の出北町内会)	5	日本郵便株式会社 千歳梅ヶ丘郵便局
16	町内会ふれあいサロン (日の出東町内会)	No.	医療・介護施設系事業者名
17	ふれあいサロン会 (日の出南町内会)	1	グループホームぬくもりの里
18	若葉団地町内会ふれあい サロン	2	グループハウスぬくもりの家
19	若葉はまなす会 (老人クラブ)	3	有限会社優美 グループホームゆうび
20	広域サロン雀の会(寿、弥生、 旭ヶ丘、梅ヶ丘1丁目町内会)		
21	弥生ふれあいサロン (弥生町内会)		



介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「東区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
1	いきいき100歳体操 (青葉2丁目町内会)	青葉2丁目町内会館 青葉2丁目8-13	毎週月曜日 10:00~12:00	高齢者	介護予防体操
2	青友会 (老人クラブ)	青葉3丁目町内会館 青葉3丁目13-8	第2・第4水曜日 10:00~14:00	60歳以上 高齢者	茶話会・食事会・パークゴルフ しりとり・かるた 年会費 2,000円/年 茶話会は各自持込
3	青葉5丁目いきいき サロン	鉄東コミュニティセンター 青葉5丁目8-2	毎週火曜・金曜日 10:00~12:00	町内会員	介護予防体操 ノルディックウォーキング
4	青葉6丁目きらく会 いきいきサロン (老人クラブ)	青葉6丁目町内会館 青葉6丁目11-3	第2土曜日 9:00~14:00 第4水曜日 10:00~15:30	老人クラブ会員	食事会・碁・麻雀・介護予防体操 カラオケ・茶話会
5	ふれあいせいりゅう (清流町内会)	清流町内会館 清流2丁目4-1	奇数月の第2日曜日 13:30~15:30 年6回	高齢者	茶話会・体操 ノルディックウォーキング クイズ・百人一首・折り紙など
6	清流親和会 (老人クラブ)	清流町内会館 清流2丁目4-1	月1回不定期 10:00~12:00	老人クラブ会員	茶話会
7	町内会ふれあいサロン (住吉2丁目町内会)	鉄東コミュニティセンター 青葉5丁目8-2	年4回程度 7月・9月・11月・3月 13:00~16:00	町内会員	茶話会・食事会 健康講座・カーリンコン競技で ストレッチ
8	住吉福寿会 (老人クラブ)	寿の家住吉会館 住吉5丁目7-8	毎週月曜日 10:00~12:00	高齢者	介護予防体操 ノルディックウォーキング
9	住吉北睦会 (老人クラブ)	住吉北町内会館 住吉3丁目6-3	毎週金曜日 13:00~14:15	高齢者	介護予防体操・茶話会 ノルディックウォーキング

通いの場(サロン)

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「東区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
10	介護予防サロン茶話会 (住吉4丁目町内会)	寿の家住吉会館 住吉5丁目7-8	毎週火曜日 (第1火曜日と祝日は除く) 13:00~16:00	高齢者 福祉委員 町内会役員	介護予防体操 脳トレ・茶話会 食事会・カラオケ
11	東郊町内会サロン「えんがわ」	東郊町内会館 東郊1丁目5-9	毎週水曜・土曜日 10:00~12:00	高齢者 きずなポイント ボランティア登録者	介護予防体操・食事会 ふまねっと・茶話会
12	笑顔の集ういきいきサロン (豊里町内会)	豊里町内会館 豊里4丁目4-8	毎週金曜日 10:00~12:00	高齢者	ふまねっと・茶話会・脳トレ 介護予防体操
13	豊寿会 (老人クラブ)	豊里町内会館 豊里4丁目4-8	毎週金曜日 10:00~12:00	高齢者 きずなポイント ボランティア登録者	ふまねっと・茶話会 脳トレ・いきいき百歳体操
14	いきいき百歳体操 (あけぼの団地町内会)	あけぼの団地町内会館 日の出3丁目8	毎週月曜日 10:00~11:15	高齢者 町内会員	茶話会・いきいき百歳体操
15	日の出北ふれあいサロン (日の出北町内会)	若葉会館 梅ヶ丘2丁目9	年6回 5~10月 第4木曜日 17:00~21:00	高齢者 町内会員	茶話会・麻雀 いきいき百歳体操・カラオケ
16	町内会ふれあいサロン (日の出東町内会)	あけぼの団地町内会館 日の出3丁目8	年2回 2・6月 10:00~15:00	町内会員 民生委員児童委員 福祉委員	茶話・、食事会 麻雀・囲碁・将棋・ゲーム 食事代 100円/1回
17	ふれあいサロン会 (日の出南町内会)	あけぼの団地町内会館 日の出3丁目8	年6回不定期 2ヶ月に1度を目安 10:00~12:00	町内会員 子育て中の親子	茶話会・食事会・ゲーム カラオケ・パークゴルフ フラワーアレンジメント
18	若葉団地町内会 ふれあいサロン	若葉会館 梅ヶ丘2丁目9	年2回 6・10月 13:00~16:00	主に70歳以上の 高齢者	茶話会・カラオケ 頭の体操

通いの場(サロン)

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「東区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
19	若葉はまなす会 (老人クラブ)	若葉会館 梅ヶ丘2丁目9	毎週月曜・水曜日 9:30~12:00 年1回ふまねっと体操 不定期	若葉はまなす会 (老人クラブ会員)	ふまねっと・カラオケ パークゴルフ
20	広域サロン雀の会 (寿、弥生、旭ヶ丘 梅ヶ丘1丁目町内会)	祝梅コミュニティセンター 弥生2丁目7-10	毎月第1~第3土曜日 9:00~15:00	高齢者	麻雀 会場費 100円/1回 大会費 500円/月
21	弥生ふれあいサロン (弥生町内会)	弥生町内会館 弥生2丁目7-2	年3回 6・11・1月 の日曜日 10:00~12:00	70歳以上高齢者	介護予防体操 食事会・音楽鑑賞・工作 食事代100円/1回
22	介護予防体操 (寿町内会)	寿町内会館 寿1丁目7-7	第3木曜日 10:00~11:30	町内会員・高齢者 子育て中の親子	介護予防体操
		寿町内会館 (同上)	毎月第1~3水曜日 13:00~14:30	町内会員	3B体操 300円/1回
		寿町内会館 (同上)	毎週 月・木曜日	同好会員	囲碁同好会 500円/年
		寿町内会館 (同上)	年7回 (1・2・3・4・10・ 11・12月) 不定期 12:00~13:00	町内会員・高齢者	茶話会
		寿町内会館 (同上)	毎週 月曜日 13:00~15:00	町内会員	カラオケ 500円/1ヶ月
		寿町内会館 寿1丁目7-7	年1回	町内会員で 高齢者76歳以上	高齢者を囲む会

通いの場(サロン)

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「東区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
23	新川老人クラブ集会	新川連合会館 新川225-1	年2回程度 不定期 10:00~12:00	高齢者	介護予防体操 茶話会・食事会・ふまねっと
24	協和みのりクラブ (老人クラブ)	千歳公民館協和分館 協和842-6	月1回 毎月15日 9:00~14:00	高齢者	茶話会・食事会・ゲームなど
25	コミュニティサロン ラポールエイム	町内会館・公共施設 コミュニティセンター その他	第1水曜日・第2木曜日 11:00~14:30	サロンに興味のある方	介護予防体操 ふまねっと・茶話会 ノルディックウォーキング 介護相談・音楽 癒しのマッサージ、手芸など 利用料金 300円/1回
26	カラオケ&カフェ夢	店舗 寿2丁目10-8	平日・土曜日 (祝日は休み) 11:00~15:00	どなたでも	食事付カラオケ 歌い放題 1,000円
27	稲穂町内会いきいき百歳体操 サロン『歩む会』	稲穂町内会館 稲穂1丁目7-19	毎週水・金曜日 9:30~11:00 第3火曜日 13:00~15:00	高齢者・町内会員	水曜日:かみかみ体操・脳トレ いきいき百歳体操 金曜日:ノルディックウォーキング 第3火曜日:映画鑑賞会 茶話会は不定期に実施
28	北星病院 健康教室	北星病院通所リハビリ センター 清流5丁目4	第4木曜日 月1回 13:00~14:00	転倒リスク者 スポーツ障害者 疼痛者	介護予防体操・ふまねっと 痛みについての講義 理学療法士による活動
29	旭ヶ丘いきいきサロン	旭ヶ丘町内会館 旭ヶ丘3丁目8-1	毎週木曜・日曜日	町内会員 65歳以上の高齢者	介護予防体操・食事会
30	寿会 (老人クラブ)	寿の家住吉会館 住吉5丁目7-8	毎週月曜日 13:00~17:00	高齢者	介護予防体操 ノルディックウォーキング

通いの場(サロン)

生活支援サービス（介護保険制度外・自費） 日常生活圏域「東区」実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容（料金）	利用対象者	サービスエリア	担当者（連絡先）
1	介護タクシー コーセイ 弥生2丁目5-21	<ul style="list-style-type: none"> 家事支援～買物代行、薬の受取り 移動支援～外出の付添い、院内介助、移送・送迎 その他～ 安否確認、除雪、クリーニング等の受取り代行、家具・家電補修 診察券の先出しなど サービス提供時間：日曜日 7：00～19：00 平日・土・祭日 7：00～20：00 緊急の場合は深夜0：00まで対応 サービス料金：院内介助、外出の付添い 1,500円/1時間 買物代行、薬の受取り、移送・送迎は タクシーメーター料金 家具・家電補修は500円/1回から 除雪は面積により1,000円/1回から ストレッチャー（寝台）搬送の場合は、機材 使用料1,000円がかかります。 依頼後の対応：当日は空いている時間にて対応 ホームページ http://caretaxi-ko-sei.sakura.ne.jp 	どなたでも利用できます	特に限定なし	電話：0123-25-3988 FAX：0123-25-3989
2	ホクレンショップ東郊店 東郊2丁目7	<ul style="list-style-type: none"> 買物商品の配達 サービス提供時間：営業時間は10：00～24：00 15：00までの受付分は当日配達 15：00以降の受付分は翌日配達 サービス料金：お米5Kg以上を含む2,400円 又はお酒2,400円（税込）以上を買物された方は 配達無料（生鮮品は除く） サービス内容は変更することがあります 	来店されたお客様に限る （電話注文は不可）	千歳市内 支笏湖・向陽台 など一部遠方は 除く	電話：0123-22-5411 FAX：0123-22-5331
3	ヘアーサロンカズミ 日の出3丁目16-26	<ul style="list-style-type: none"> 訪問理容 サービス提供時間：平日9：00～17：00 休日：毎週火曜日・第3月曜日 サービス料金：カット・顔そり3,500円 カットのみ3,000円 顔そりのみ1,500円 交通費別途500円（消費税別） 依頼後の対応：希望日対応、電話にて調整 	どなたでも利用できます	千歳市内	電話：0123-22-0535

生活支援サービス（介護保険制度外・自費） 日常生活圏域「東区」実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容（料金）	利用対象者	サービスエリア	担当者（連絡先）
4	日本郵便株式会社 千歳東郊郵便局 東郊2丁目7-17	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円（税抜） ・ 定期的電話かけ（月1回） 固定電話 980円（税抜） 携帯電話 1,180円（税抜） ・ 安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 800円/月～ ・ 入会費・年会費なし ・ ホームページ http://www.post.japanpost.jp/ 	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-27-9800 FAX：0123-27-9456
5	日本郵便株式会社 千歳梅ヶ丘郵便局 梅ヶ丘2丁目1-17	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円（税抜） ・ 定期的電話かけ（月1回） 固定電話 980円（税抜） 携帯電話 1,180円（税抜） ・ 安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 800円/月～ ・ 入会費・年会費なし ・ ホームページ http://www.post.japanpost.jp/ 	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-22-2254 FAX：0123-27-3062

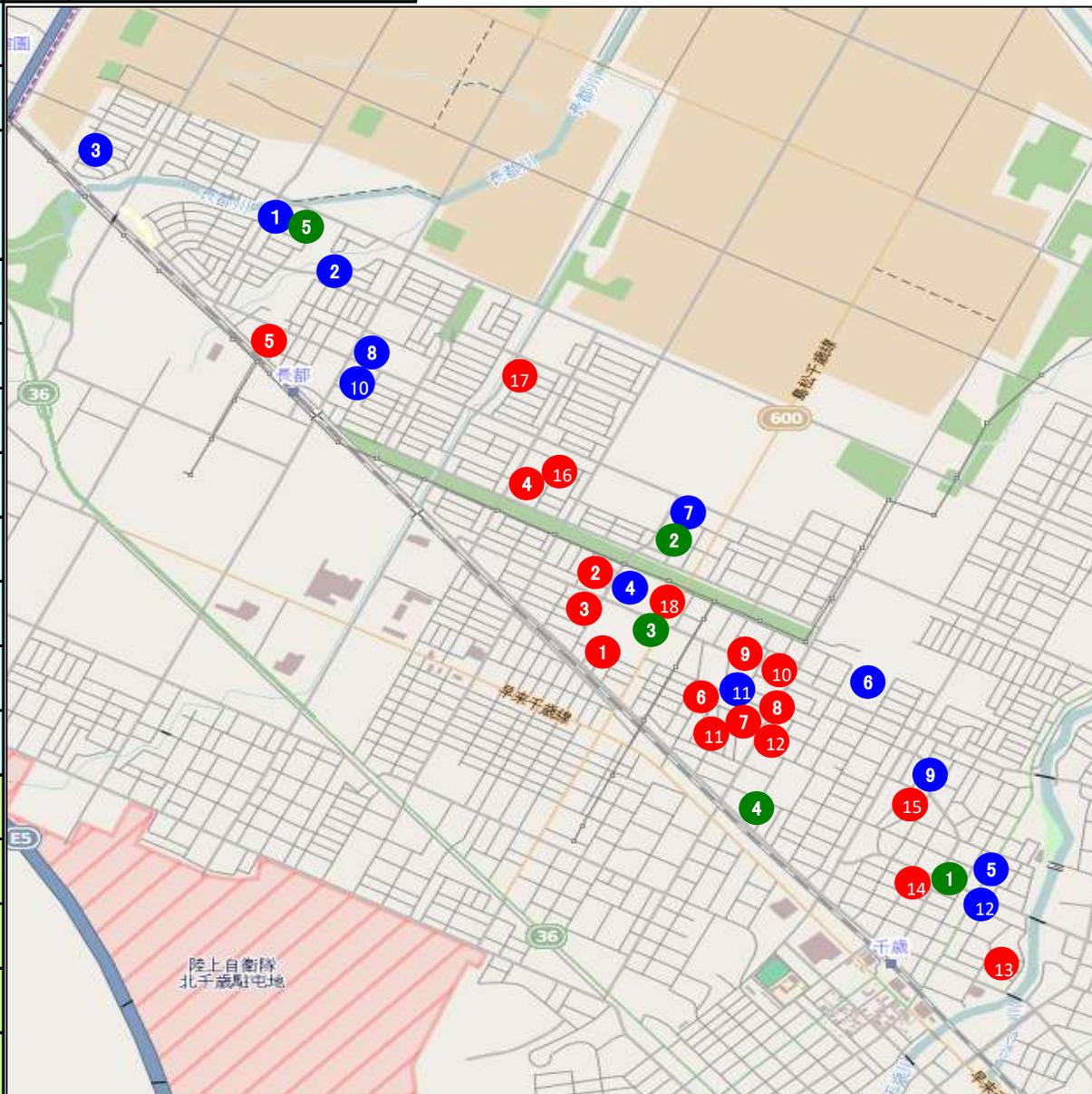
医療施設系・介護施設系サービス 日常生活圏域「東区」実施状況一覧

No.	事業所名・住所	医療・介護内容	営業時間	料金	その他
1	グループホーム ぬくもりの里 千歳市住吉4丁目8-14 電話：0123-26-5886 FAX：0123-26-5887	<ul style="list-style-type: none"> 生活支援全般 週3回生活アップリハビリ実施 介護サービスを利用するためのケアプラン作成 毎月外出、室内等での行事を実施 定員18名 	年中無休	基本料金（1ヶ月） 家賃：50,000円 食費：24,000円 水道光熱費： 30,000円 管理運営費： 12,000円 合計：116,000円 暖房費4月・5月・10月 4,000円/月 11月～3月 7,000円/月 別途介護保険1割負担	入居条件 認知症の方で要支援2 または要介護度1以上 の方 協力医療機関 北星病院・北星館 浅沼皮膚科医院 尾島歯科医院
2	グループハウス ぬくもりの家 千歳市住吉4丁目8-14 電話：0123-26-5886 FAX：0123-26-5887	<ul style="list-style-type: none"> 生活支援全般 定員10名 	年中無休	基本料金（1ヶ月） 家賃：40,000円 食費：24,000円 水道光熱費： 30,000円 管理運営費： 33,000円 リネン類衛生費： 2,000円 合計：129,000円 暖房費4月・5月・10月 4,000円/月 11月～3月 7,000円/月	入居条件 ほぼ自分の身の回りの 事ができる方 協力医療機関 北星病院・北星館 浅沼皮膚科医院 尾島歯科医院
3	有限会社優美 グループホームゆうび 千歳市日の出1丁目1-41 電話：0123-22-5511 FAX：0123-22-6611	<ul style="list-style-type: none"> 食事、入浴、排泄などの介助（介護サービス） 食事サービス 居室の掃除、洗濯（生活支援サービス） イベント実施、趣味や体操（アクティビティ） 訪問介護、居宅介護、就労支援等の事業所有 	年中無休（24時間）	家賃：35,000円/月 食材費：1,080円/日 水道光熱費： 34,560円（6月～9月） 45,360円（10月～5月）	

③日常生活圏域「北区」マップ

No.	通いの場(サロン)名	No.	生活支援サービス事業者名	No.	医療・介護施設系事業者名
1	いきいき百歳体操サロン (静和町内会)	1	デイハウスえみな	5	ヘルパーステーション えみな
2	介護予防サロン (ひばりヶ丘町内会)	2	ヘルパーステーションえみな		
3	ひばりヶ丘扇寿クラブ (老人クラブ)	3	訪問介護ゆうしんかん		
4	老人クラブ七曜会・いきいき 百歳体操(おさつ団地)	4	一般社団法人北海道総合 在宅ケア事業団 千歳訪問看護ステーション		
5	介護予防サロン (おさつ団地町内会)	5	ヘアーサロンマキノ		
6	いきいき百歳体操サロン (富丘1丁目南町内会)	6	北海道理容生活衛生同業組合 千歳支部		
7	富丘1丁目げんき会例会 (サロン)(老人クラブ)	7	(株)ジャパンケアサービス		
8	富丘クラブ(老人クラブ)	8	スーパーアークス長都店		
9	富丘3丁目北熟年会 ふれあいサロン(老人クラブ)	9	まごころホームケア フジ商産(株)		
10	いきいき百歳体操・かみかみ体操 (富丘3丁目北町内会)	10	日本郵便株式会社 千歳長都駅前郵便局		
11	ふれあいサロン (富丘4丁目東町内会)	11	日本郵便株式会社 千歳富丘郵便局		
12	いきいきサロン (富丘西町内会)	12	日本郵便株式会社 千歳末広郵便局		
13	末広東元気クラブ (老人クラブ)		No. 医療・介護施設系事業者名		
14	末広中区老人クラブ 喜楽会	1	医療法人社団仁尚会 千歳駅北クリニック		
15	介護予防健康サロン (高台町内会)	2	医療法人社団糖翠会 はせがわ内科クリニック		
16	千歳市長都老人クラブ	3	市立千歳市民病院		
17	ゆうまいふれあいサロン (ゆうまい町内会)	4	千歳豊友会 居宅介護支援事業所		
18	市民健康講座				

© OpenStreetMap contributors



介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「北区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
1	いきいき百歳体操サロン (静和町内会)	静和町内会館 北光1丁目2番	毎週金曜日 13:15~14:45	60歳以上の高齢者	介護予防体操 茶話会
2	介護予防サロン (ひばりヶ丘町内会)	ひばりヶ丘町内会館 北光4丁目1-2	毎週火曜・金曜日 9:30~10:30	高齢者	介護予防体操 茶話会 ノルディックウォーキング
3	ひばりヶ丘扇寿クラブ (老人クラブ)	ひばりヶ丘町内会館 北光4丁目1-2	第1・第2・第3水曜日 月3回 13:00~15:00	老人クラブ会員	介護予防体操・茶話会 ふまねっと・カラオケ 会費2,500円/年
4	老人クラブ七曜会 いきいき百歳体操 (おさつ団地)	おさつタウンセンター 北陽3丁目4-4	毎週土曜日 9:30~10:15	町内会員 老人クラブ会員	いきいき百歳体操
5	介護予防サロン (おさつ団地町内会)	おさつタウンセンター 北陽3丁目4-4	毎週土曜日 9:30~11:30	老人クラブ会員 町内ボランティア	介護予防体操・茶話会
6	いきいき百歳体操教室サロン (富丘1丁目南町内会)	富丘コミュニティセンター 富丘4丁目12-16	第1・第3水曜日 10:00~11:30	町内会員	介護予防体操
7	富丘1丁目げんき会例会(サロン) (老人クラブ)	富丘コミュニティセンター 富丘4丁目12-16	毎月第2火曜日 13:00~15:00	老人クラブ会員	介護予防体操・茶話会 ふまねっと・食事会・カラオケ
8	富丘クラブ (老人クラブ)	富丘コミュニティセンター 富丘4丁目12-16	毎週水曜日(月4回) ※11月~4月の冬期間は 月3回 10:00~12:00 12:00~15:30	高齢者	介護予防体操・茶話会・食事会 ふまねっと・パークゴルフ・麻雀 花札等・日帰り温泉旅行は実費 会費2,000円/年 食事代1,000円/1回
9	富丘3丁目北熟年会 ふれあいサロン (老人クラブ)	富丘3丁目北町内会館 富丘3丁目14	年5回不定期 11:00~14:00	老人クラブ会員	茶話会・食事会

通いの場(サロン)

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「北区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
10	いきいき百歳体操 かみかみ体操 (富丘3丁目北町内会)	富丘3丁目北町内会館 富丘3丁目14	第2・第4金曜日 10:00~11:00 10:00~11:30	町内会員	介護予防体操
11	ふれあいサロン (富丘4丁目東町内会)	富丘集会所 富丘4丁目12-13	毎週水曜日(百歳体操) 10:00~12:00 9月 介護予防教室 3月 カラオケ	65歳以上の高齢者 町内会員	介護予防体操・茶話会 カラオケ・いきいき百歳体操
12	いきいきサロン (富丘西町内会)	富丘集会所 富丘4丁目12-13	毎週月曜日 10:00~12:00	高齢者	介護予防体操・茶話会 ノルディックウォーキング 脳トレ
13	末広東元気クラブ (老人クラブ)	末広東町内会館 末広2丁目10-1	月2回不定期 10:00~12:00	町内会員	介護予防体操・茶話会 カラオケ・麻雀・ゲーム
14	末広中区老人クラブ 喜楽会	末広中区町内会館 末広4丁目5-10	年8回不定期 10:00~13:00	老人クラブ会員 60歳以上	介護予防体操・茶話会 ふまねっと・食事会 ランチ代400円/人
15	介護予防健康サロン (高台町内会)	高台町内会館 高台3丁目2-15	毎週火曜日 13:30~15:30	高齢者	介護予防体操・茶話会 ふまねっと ノルディックウォーキング
16	千歳市長都老人クラブ	おさつタウンセンター 北陽3丁目4-4	毎月15日・30日 10:00~15:00 ※冬期間は10日・20日 30日に3回実施	高齢者	介護予防体操・茶話会 食事会・ふまねっと 花見 温泉旅行(日帰り、2泊など) 年会費3,000円/人
17	ゆうまいふれあいサロン (ゆうまい町内会)	ゆうまいホール 勇舞4丁目11-6	年4回 5・7・9・11月 10:00~12:00	65歳以上の 町内会員	茶話会・食事会 カーリング・いきいき学芸会 室内パークゴルフ
18	市民健康講座 (千歳市民病院)	千歳市民病院内 北光2丁目1-1	月1回 不定期 13:00~14:00	市民	医師・医療関係者からの医療情報の提供 開催日等は、「広報ちとせ」 に掲載しています。

通いの場(サロン)

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「北区」 実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
1	デイハウスえみな 勇舞1丁目2-2	<ul style="list-style-type: none"> ・ 宿泊サービス ・ サービス提供時間：8：30～17：30（日曜休み） 宿泊サービス 16：30～9：20 ・ サービス料金：1泊6,700円（朝食・夕食付） ・ 依頼後の対応：電話にて調整 ・ ホームページ：http://www.emina.jp.net 	同事業所のサービス 利用者に限る	千歳市内	電話：0123-27-1787 FAX：0123-27-1797
2	ヘルパーステーション えみな 長都駅前5丁目1-10	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家事援助、移動支援 ・ サービス提供時間：9：00～17：00（日曜日休み） ・ サービス料金：内容に関わらず540円/30分 （税込）以降30分ごとに540円 加算（交通費別途） ・ 依頼後の対応：依頼日から1週間後以降 ・ ホームページ：http://www.emina.jp.net 	同事業所のサービス 利用者に限る	千歳市内	電話：0123-23-2282 FAX：0123-23-2252
3	訪問介護ゆうしんかん みどり台北2丁目4-1	<ul style="list-style-type: none"> ・ 移動支援：外出の付添い、院内介助 ・ サービス提供時間：電話にてご確認下さい ・ サービス料金：1,500円/1時間 ・ 依頼後の対応：依頼日から1週間後以降 ・ ホームページ：http://yushinkan.co 	要支援・要介護認定を 受けていて同事業所の サービス利用者に限る	電話にてご確認 下さい	電話：0123-42-3058 FAX：0123-42-3056
4	一般社団法人 北海道総合在宅ケア事業団 千歳訪問看護ステーション 北光2丁目1-1 千歳市民病院内	<ul style="list-style-type: none"> ・ 訪問サービス：居宅以外の場所での訪問看護 の利用、保険給付適用外のサービス（入院・ 入所時の外泊時）医療保険給付を超える 訪問看護の利用、その他 ・ サービス提供時間：電話にてご確認下さい ・ サービス料金：利用時に説明します ・ 依頼後の対応：契約終了後、早急に対応 	特に有りませんが医師の 指示書が必要	千歳市内	電話：0123-22-3400 FAX：0123-22-3500

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「北区」 実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
5	ヘアーサロンマキノ 花園5丁目2-8	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問理容：カット、顔そりのみ ・サービス提供時間：9：00～16：00（平日） 定休日～火曜日、第3月曜日 ・サービス料金：カットのみ2,000円 カット・顔そり3,000円（交通費別） ・依頼後の対応：依頼日から1週間後以降 	70歳以上で当店の利用者に限る	花園、末広地区に限る	電話：0123-23-5077 FAX：0123-23-5077
6	北海道理容生活衛生同業 組合千歳支部	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問理容：カット・顔そり ・サービス提供時間：毎月第2火曜日 午前 特別養護老人ホーム 暢寿園 午後 特別養護老人ホーム やまとの里 	特別養護老人ホーム 暢寿園・やまとの里 利用者に限る		
7	(株) ジャパンケア サービス 北陽1丁目13-17 溝ビルX2001B-1	<ul style="list-style-type: none"> ・家事援助サービス：掃除、洗濯、調理 ゴミだし、買い物代行、薬の受取り ・移動支援サービス：外出の付添い、院内介助 ・サービス提供時間：8：00～18：00 ・サービス料金：家事支援2,000円/30分 2,600円/60分（税別） 移動支援2,000円/60分（税別） （交通費別途実費） ・依頼後の対応：翌日以降 ・ホームページ：http://www.japan-care.com/ 	どなたでも利用できます	千歳市・恵庭市 苫小牧市	電話：0123-40-6338 FAX：0123-42-6556
8	スーパーアークス長都店 勇舞8丁目1-1	<ul style="list-style-type: none"> ・買物商品の配達 ・サービス提供時間：12：00までの受付分は千歳市内全域配達、15：30までの受付分は地域限定配達、地域限定以外は翌日16：00～20：00に配達 ・サービス料金： 2,500円（税込）以上の買物 無料 2,500円未満は 200円プラスで配達 生鮮品は別途料金で配達可能 ・その他：サービス内容は変更することがあります 	来店されたお客様に限る （電話注文不可）	千歳市内 （向陽台を除く）	電話：0123-23-7667 FAX：0123-23-7577

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「北区」 実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
9	まごころホームケア フジ商産(株) 高台4丁目4-17	<ul style="list-style-type: none"> ・庭仕事、除雪、家具・家電の補修 ・サービス提供時間：9：00～17：00 (平日・土曜日) ・サービス料金：応相談 ・その他：1軒家(空家)管理(応相談) レンジフード掃除7,600円/60分(税別) ピンポイント掃除(流し台、浴室、洗面台 シンク等)3,800円/30分(税別) ・ホームページ：http://magokorohomecare.com 	どなたでも利用できます	千歳市内	電話：0123-22-5319 FAX：0123-24-8229
10	日本郵便株式会社 千歳長都駅前郵便局 長都駅前2丁目7-10	<ul style="list-style-type: none"> ・安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税抜) ・定期的電話かけ(月1回) 固定電話 980円(税抜) 携帯電話 1,180円(税抜) ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 800円/月～ ・入会費・年会費なし ・ホームページ：http://www.post.japanpost.jp/ 	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-24-2233 FAX：0123-23-6473
11	日本郵便株式会社 千歳富丘郵便局 富丘4丁目12-5	<ul style="list-style-type: none"> ・安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税抜) ・定期的電話かけ(月1回) 固定電話 980円(税抜) 携帯電話 1,180円(税抜) ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 800円/月～ ・入会費・年会費なし ・ホームページ http://www.post.japanpost.jp/ 	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-22-4851 FAX：0123-27-2718

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「北区」 実施状況一覧

	No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
生活支援サービス	12	日本郵便株式会社 千歳末広郵便局 末広4丁目8-12	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税抜) ・ 定期的電話かけ(月1回) 固定電話 980円(税抜) 携帯電話 1,180円(税抜) ・ 安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 800円/月～ ・ 入会費・年会費なし ・ ホームページ http://www.post.japanpost.jp/ 	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-24-2884 FAX：0123-22-3547

医療施設系・介護施設系サービス 日常生活圏域「北区」実施状況一覧

No.	事業所名・住所	医療・介護内容	営業時間	料金	その他
1	医療法人社団仁尚会 千歳駅北クリニック 千歳市末広4丁目8番10-2 電話：0123-27-8000 FAX：0123-27-8010	・消化器科 ・外科 ・内科	月曜日・水曜日 7：00～10：45 15：00～18：45 火曜日・木曜日・金曜日 7：00～12：45 第1・第3土曜日 8：00～12：45 ※変更の場合有り 休日：第2・第4・第5 日曜日・祝日・お盆 年末年始		
2	医療法人社団 糖翠会 はせがわ内科クリニック 千歳市北陽1丁目5番3号 電話：0123-23-1000 FAX：0123-23-1001	・内科（一般内科・糖尿病・内分泌）	月曜日～金曜日 8：00～16：00 水曜日・土曜日 8：00～12：00 ※土曜日は第1・第3・ 第5のみ診療あり 休日：日曜日・祝日		
3	市立千歳市民病院 千歳市北光2丁目1番1号 電話：0123-24-3000 FAX：0123-24-3005	・内科・循環器科・消化器科・小児科・外科 整形外科・脳神経外科・産婦人科・眼科 耳鼻咽喉科・皮膚科・泌尿器科・麻酔科	月曜日～金曜日 8：00～16：00		受付時間は診療科目によって異なりますので ご確認下さい
4	千歳豊友会居宅介護支援事業所 千歳市富丘1丁目618番地6 電話：0123-24-4191 FAX：0123-26-2066	・介護サービスを利用するための居宅 サービス計画（ケアプラン作成） ・サービス計画にもとづき各サービス事業所 等との連絡調整 ・利用者様の入退院時に医療機関との連絡調 整 ・利用者様の施設入所の際の紹介や調整	月曜日・火曜日・木曜日・ 金曜日 8：45～17：30 水曜日・土曜日 8：45～12：45 休日：日曜日・祝日 年末年始（12/30～ 1/3）	居宅介護支援に関する サービス利用料金につ いては通常の場合、利 用料金は介護保険から 給付されますので利用 者負担はありません	千歳豊友会病院内に事 務所があり医療連携の 利点があります

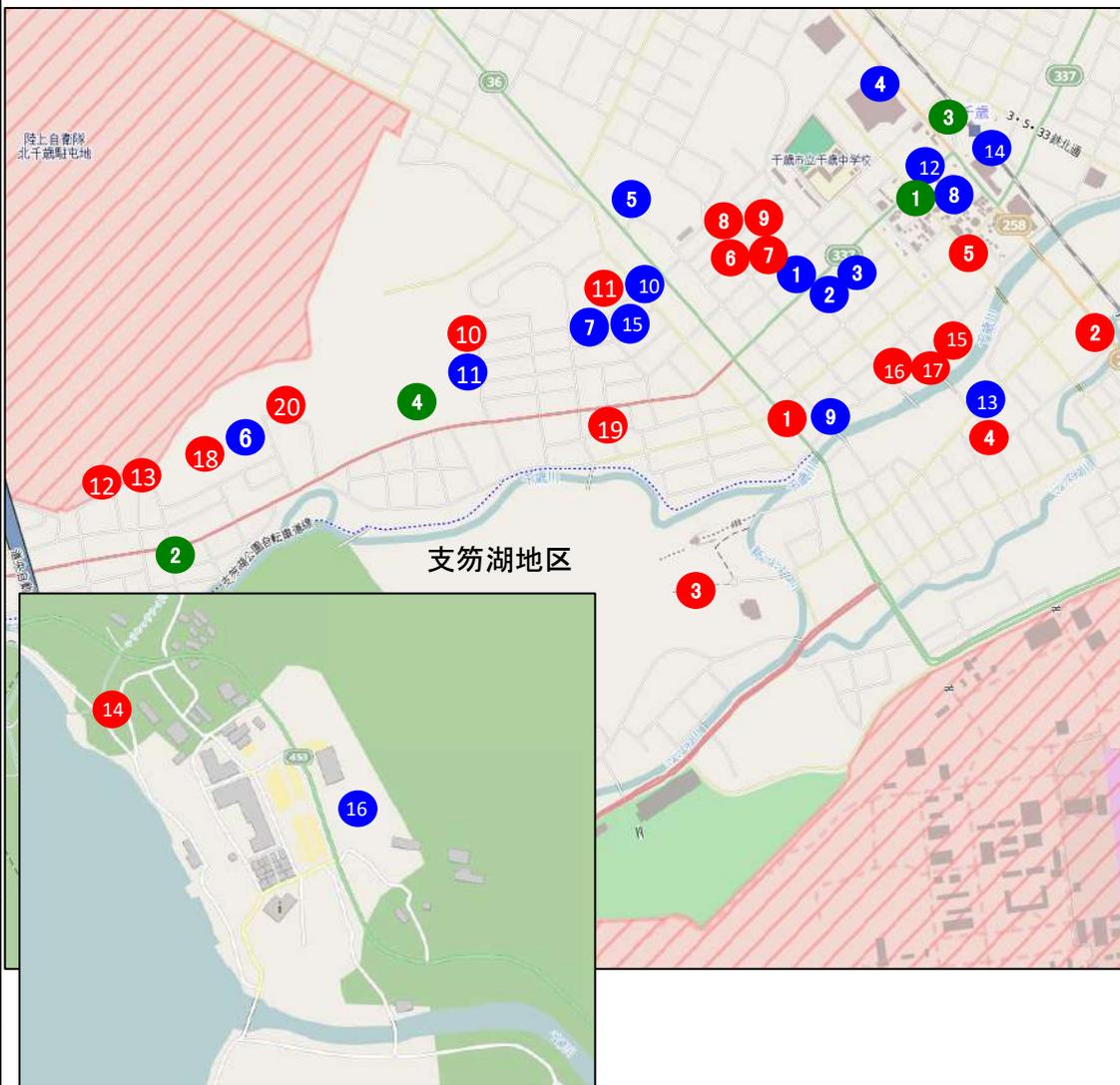
医療施設系・介護施設系サービス 日常生活圏域「北区」実施状況一覧

	No.	事業所名・住所	医療・介護内容	営業時間	料金	その他
医療・ 介護施設系サービス	5	ヘルパーステーション えみな 千歳市長都駅前5丁目1-10 電話：0123-23-2282 FAX：0123-23-2252	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険による訪問介護サービス ・統合事業による訪問介護サービス ・自費サービス（えみな事業者に限る） 	年中無休 事務所は日曜日休み 8：30～17：30	自費サービス 1時間1080円 30分増すごとに540円	

④日常生活圏域「南区」マップ

No.	通いの場(サロン)名	No.	通いの場(サロン)名	No.	医療・介護施設系事業者名
1	本町青葉クラブ(老人クラブ)	No.	生活支援サービス事業者名	3	医療法人社団 たけやま腎・泌尿科クリニック
2	しののめふれあいサロン (東雲4・5丁目町内会)	1	(株)シェアドリーム訪問看護 ステーションわかち愛	4	特別養護老人ホーム やまとの里
3	ままちふれあいサロン (真々地自治会)	2	いがらし理容院		
4	木曜サロン (朝日町西自治会)	3	ヘアサロンこまどり		
5	バーベキューパーティ (清水町6丁目町内会)	4	イオン千歳店		
6	社協いきいきサロン(錦町3丁 目町内会・老人クラブ)	5	ラッキー千歳錦町店		
7	錦生クラブ(老人クラブ)	6	医療法人資生会千歳病院 訪問介護ステーション		
8	さくら会 (栄町西区町内会)	7	(有)やました企画 竹美容室		
9	栄町老人クラブ	8	ニチイケアセンター千歳		
10	やまとサロン(うたごえ喫茶)	9	公益社団法人 千歳市シルバー人材センター		
11	春日町3丁目あったかサロン 夕方サロン	10	千歳湯処 春日湯		
12	桂木蘭越白寿会 (老人クラブ)	11	(株)いのうえ セブンイレブン 千歳大和店		
13	桂木ふれあい健康麻雀 サロン(桂木5・6丁目町内会)	12	日本郵便株式会社 千歳駅前郵便局		
14	支笏湖畔クラブ(老人クラブ)	13	日本郵便株式会社 千歳ヤマセミ郵便局		
15	はまなすの会	14	日本郵便株式会社 千歳郵便局		
16	介護予防サロン (千歳市介護予防センター)	15	日本郵便株式会社 千歳春日郵便局		
17	介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	16	日本郵便株式会社 支笏湖郵便局		
18	認知症予防サロン 「すっきりクリア」	No.	医療・介護施設系事業者名		
19	介護予防サロン「なでしこ会」 (大和1丁目町内会)	1	社会医療法人こぶし 千歳こぶしクリニック		
20	介護予防サロン (大和3丁目町内会)	2	グループホームかつらぎ		

© OpenStreetMap contributors



介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「南区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
1	本町青葉クラブ (老人クラブ)	本町自治会館 本町3丁目21	年39回 不定期 18:30~20:30	高齢者(60歳以上) 老人クラブ会員	食事会・ひな祭り、研修旅行 忘年会・ストレッチ・健康体操 パークゴルフ・カラオケ ちぎり絵
2	しののめふれあいサロン (東雲4・5丁目町内会)	東雲町連合会館 朝日町7丁目22	年2回 6・10月 11:30~13:30	高齢者 町内会員	食事会・出前講座・唄など
3	ままちふれあいサロン (真々地自治会)	真々地会館 真々地1丁目7-7	年4回 6・8・10・1月 10:00~12:00	町内会員	介護予防体操・茶話会
4	木曜サロン (朝日町西自治会)	朝日町西自治会館 朝日町3丁目13	毎月第1木曜日 13:00~15:00	高齢者	ふまねっと・茶話会・カラオケ
5	バーベキューパーティ (清水町6丁目町内会)	スポーツ公園 清水町6丁目	年2回 6・9月 12:00~13:30	高齢者	食事会 利用料金なし(町内会負担)
6	社協いきいきサロン (錦町3丁目町内会・老人クラブ)	錦町寿の家町内会館 錦町3丁目7-1	第1土曜日 12:00~15:00	高齢者	食事会
7	錦生クラブ (老人クラブ)	錦町寿の家町内会館 錦町3丁目7-1	第1・第3土曜日 11:00~14:00 13:00~15:00	高齢者 老人クラブ会員	茶話会・食事会 年1回2泊の旅行あり、希望者のみ
8	さくら会 (栄町西区町内会)	栄町西区町内会館 栄町1丁目20-10	年2回 6・2月 10:00~12:00	高齢者	茶話会・手品など
9	栄町老人クラブ	栄町西区町内会館 栄町1丁目20-10	年6回不定期 11:00~14:00	高齢者	食事会500円/1回(食事代のみ) 町内公園清掃 5月~10月 例会・誕生会(2ヶ月に1回)
10	やまとサロン (うたごえ喫茶)	やまとの杜団地集会所 大和4丁目1-25	年2回 6・11月 13:30~15:30	高齢者 子育て中の親子	茶話会・歌を歌う アコーディオンの伴奏により全員 で歌う

通いの場(サロン)

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「南区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
11	春日町3丁目 あったかサロン 夕方サロン	サーム春日集会所 春日町3丁目2-1	年16回 不定期 あったかサロン 12:30~15:00 夕方サロン 18:00~20:00	町内会員	茶話会・食事会・麻雀 アルコールを含むサロン 夕方サロン500円/1回
12	桂木蘭越白寿会 (老人クラブ)	桂木町内会館 桂木4丁目6-2	年4回誕生会・不定期 第1・第3火曜日 カラオケ 10:00~13:00	老人クラブ会員	百歳体操・ふまねっと 食事会・パークゴルフ
13	桂木ふれあい健康麻雀サロン (桂木5・6丁目町内会)	桂木町内会館 桂木4丁目6-2	第3木曜日 10:00~15:00	高齢者	麻雀 昼食代290円/1回 参加賞代210円/1回
14	支笏湖畔クラブ (老人クラブ)	支笏湖市民センター 支笏湖温泉3番地	第2木曜日 13:00~14:00	老人クラブ会員	ふまねっと
15	はまなすの会	福祉センター4階 東雲町2丁目34	第3木曜日 13:30~15:30	はまなすの会員 認知症に関心のある方	認知症に関する相談 情報交換・勉強会 年会費1,500円
16	介護予防サロン (千歳市介護予防センター)	各町内会館 コミュニティセンター など	各町内会により異なる	65歳以上の市民	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 ノルディックウォーキング
17	介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	コミュニティセンター他 市内10ヶ所	月10回 9:45~11:30	65歳以上の市民	介護予防体操 脳活性化トレーニング ノルディックウォーキング 口腔機能向上の講話と実習 栄養改善講話・調理教室
18	認知症予防サロン 「すっきりクリア」 (クリアコート千歳)	クリアコート千歳 桂木1丁目5-7	毎月第2金曜日 13:00~14:30	認知症予防に興味のある方	ふまねっと・予防に関する講話 作品作り・調理など 作品作りは材料費負担あり

通いの場(サロン)

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「南区」実施状況一覧

	No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
通いの場 (サロン)	19	介護予防サロン「なでしこ会」 (大和1丁目町内会)	市立千歳公民館 真町176-3	毎月第1・第3木曜日 10:00~11:30	町内会員	介護予防体操・茶話会
	20	介護予防サロン (大和3丁目町内会)	大和3丁目町内会館 大和3丁目6-24	毎週月曜日 10:00~11:30 月曜日が祝日の時は休み	高齢者	介護予防体操 ノルディックウォーキング

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「南区」 実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
1	(株) シェアドリーム 訪問看護ステーション わかち愛 幸町1丁目11番	<ul style="list-style-type: none"> 薬の受取り サービス料金：500円/1回(交通費別途) 依頼後の対応：電話にて調整 	要支援・要介護認定者で 同事業所のサービス 利用者に限る	千歳・恵庭	電話：0123-25-5001 FAX：0123-25-5023
2	いがらし理容院 幸町1丁目10	<ul style="list-style-type: none"> 訪問理容(カット・顔そり) サービス提供時間：9:00~18:00 休日：毎週火曜日・第3月曜日 サービス料金：カットのみ2,500円 カット・顔そり3,000円 (交通費負担なし) 依頼後の対応：電話にて調整 	どなたでも利用できます	電話にてご確認 下さい	電話：0123-23-3724 FAX：0123-22-3724
3	ヘアーサロンこまどり 清水町1丁目12-1	<ul style="list-style-type: none"> 訪問理容 サービス料金：3,500円/1時間 依頼後の対応：電話にて調整 	どなたでも利用できます	電話にてご確認 下さい	電話：0123-22-4745
4	イオン千歳店 栄町6丁目51	<ul style="list-style-type: none"> 買物商品の配達 サービス提供時間：9:00~21:00 食品売り場 8:00~21:45 サービス料金 2,500円(税込)以上の買物 200円/1個 2,500円(税込)未満の買物 300円/1個 ※要冷料金100円(税込)/1個 一部配達ができない商品もあり サービス内容は変更することがあります インターネット専用の宅配サービスあり 特典 オーナーズカード、ゆうゆうWAONカード、 65歳以上の方、障害者手帳をお持ちの方、妊婦 の方は特典あり 	来店されたお客様に限る	千歳市内 (一部遠方を除く)	電話：0123-24-3100 FAX：0123-23-7577

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「南区」 実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
5	ラッキー千歳錦町店 錦町4丁目25	<ul style="list-style-type: none"> ・買物商品の配達 ・サービス受付・配達時間 受付時間：15時まで、配達時間：20時頃まで ・サービス料金 2,000円(税込)以上の買物 200円/3箱まで 2,000円(税込)未満の買物 300円/1箱 生鮮品は除く ・特典 60歳以上の方、身体の不自由な方、妊婦の方などは、2,000円(税込)以上の買物で無料宅配(3箱まで)サービスがあります。 ・サービス内容は変更することがあります ・ホームページ http://www.hokuyu-lucky.co.jp/store/ 	来店されたお客様に限る (電話注文不可)	千歳市内 (一部遠方を除く)	電話：0123-27-7676 FAX：0123-23-7577
6	医療法人資生会千歳病院 訪問介護ステーション 桂木1丁目5-6	<ul style="list-style-type: none"> ・サービス内容は電話にてご確認ください ・サービス提供時間：9：30～17：00(平日) ・サービス料金：電話にてご確認ください ・依頼後の対応：依頼日から1週間後以降 	どなたでも利用できます	電話にてご確認ください	電話：0123-21-8858 FAX：0123-21-8858
7	(有) やました企画 竹美容室 春日町3丁目2-5	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問美容 ・サービス提供時間：日曜日9：00～16：00 ・サービス料金：カット3,000円パーマ5,000円 交通費実費あり ・依頼後の対応：依頼日から1週間後以降 	どなたでも利用できます	千歳市内	電話：0123-23-4426 FAX：0123-42-0027
8	ニチイケアセンター千歳 千代田町5丁目1-3	<ul style="list-style-type: none"> ・家事支援：掃除、洗濯、調理、買物代行 ゴミだし、薬の受取り ・移動支援：外出の付添い、院内介助 ・その他：衣類の整理、話し相手・傾聴、庭仕事 除雪、被服の補修、ペットの散歩 介護者支援 ・サービス提供時間：9：00～18：00 (土日祝日含む) ・サービス料金：5,400円/1時間(1回限り) 	どなたでも利用できます	千歳市・恵庭市	電話：0123-40-2334 FAX：0123-40-2338

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「南区」 実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
8	ニチイケアセンター千歳 千代田町5丁目1-3	3,996円/1時間(年4回) 3,564円/1時間(月1回) 2,808円/1時間(週1回) 30分延長ごとに1,296円追加 交通費別途1Kmごと18円要す ・依頼後の対応:契約終了後			
9	公益社団法人 千歳市シルバー人材センター 本町3丁目11番地	・家事支援サービス:洗濯、掃除 その他:庭仕事、除雪 ・サービス提供時間:8:30~17:00 ・サービス料金 掃除・洗濯 832円/1時間 庭仕事824円~1,026円/1時間 除雪1,415円/1時間 ・依頼後の対応:電話にて調整 ・ホームページ http://www.sjc.jp/chitose/	どなたでも利用できます	千歳市内	電話:0123-26-2277 FAX:0123-26-1228
10	千歳湯処 春日湯 春日町1丁目1-3	・入浴における送迎サービス ・サービス提供時間:13:00~24:00 年中無休 ・サービス料金:送迎会員になり送迎専用入浴回数券の購入で無料送迎 ・その他:運行地区は曜日によって異なります 月曜・金曜日~高台・花園・稲穂・清流・寿 弥生・東雲・朝日町方面 日曜・木曜日~新富・北栄・大和・桂木方面 水曜・土曜日~文京・白樺・里美・若草方面 ・依頼後の対応:即日対応 サービス内容は変更することがあります	どなたでも利用できます	千歳市内 一部遠方を除く	電話:0123-24-1126 FAX:0123-22-9692
11	(株)いのうえ セブンイレブン千歳大和店 大和2丁目7-18	・買物商品の配達 ・500円以上の買物で無料配達 ・昼の便11:00~12:30と夕方の便16:00~17:30の1日2回配達 ・サービス料金:500円以上の買物で配達無料 ・依頼後の対応:会員登録(氏名、年齢、住所連絡先)後最短2日後に商品を配達	どなたでも利用できます	電話にてご確認 下さい	電話:0123-22-2096

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「南区」 実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
12	日本郵便株式会社 千歳駅前郵便局 千代田町5丁目1-2	<ul style="list-style-type: none"> ・安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税抜) ・定期的電話かけ(月1回) 固定電話 980円(税抜) 携帯電話 1,180円(税抜) ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 800円/月～ ・入会金・年会費なし ・ホームページ http://www.post.japanpost.jp/ 	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-24-2882 FAX：0123-22-1377
13	日本郵便株式会社 千歳ヤマセミ郵便局 朝日町4丁目32-1	<ul style="list-style-type: none"> ・安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税抜) ・定期的電話かけ(月1回) 固定電話 980円(税抜) 携帯電話 1,180円(税抜) ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 800円/月～ ・入会金・年会費なし ・ホームページ http://www.post.japanpost.jp/ 	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-27-8073 FAX：0123-27-8001
14	日本郵便株式会社 千歳郵便局 千代田町7丁目101-20	<ul style="list-style-type: none"> ・安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税抜) ・定期的電話かけ(月1回) 固定電話 980円(税抜) 携帯電話 1,180円(税抜) ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 800円/月～ ・入会金・年会費なし ・ホームページ http://www.post.japanpost.jp/ 	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-23-2341 FAX：0123-22-1282

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「南区」 実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
15	日本郵便株式会社 千歳春日郵便局 春日町3丁目1-7-2	<ul style="list-style-type: none"> ・安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税抜) ・定期的電話かけ(月1回) 固定電話 980円(税抜) 携帯電話 1,180円(税抜) ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 800円/月～ ・入会金・年会費なし ・ホームページ http://www.post.japanpost.jp/ 	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-24-2883 FAX：0123-24-1382
16	日本郵便株式会社 支笏湖郵便局 支笏湖番外地	<ul style="list-style-type: none"> ・安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税抜) ・定期的電話かけ(月1回) 固定電話 980円(税抜) 携帯電話 1,180円(税抜) ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 800円/月～ ・入会金・年会費なし ・ホームページ http://www.post.japanpost.jp/ 	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-25-2560 FAX：0123-25-2563

生活支援サービス

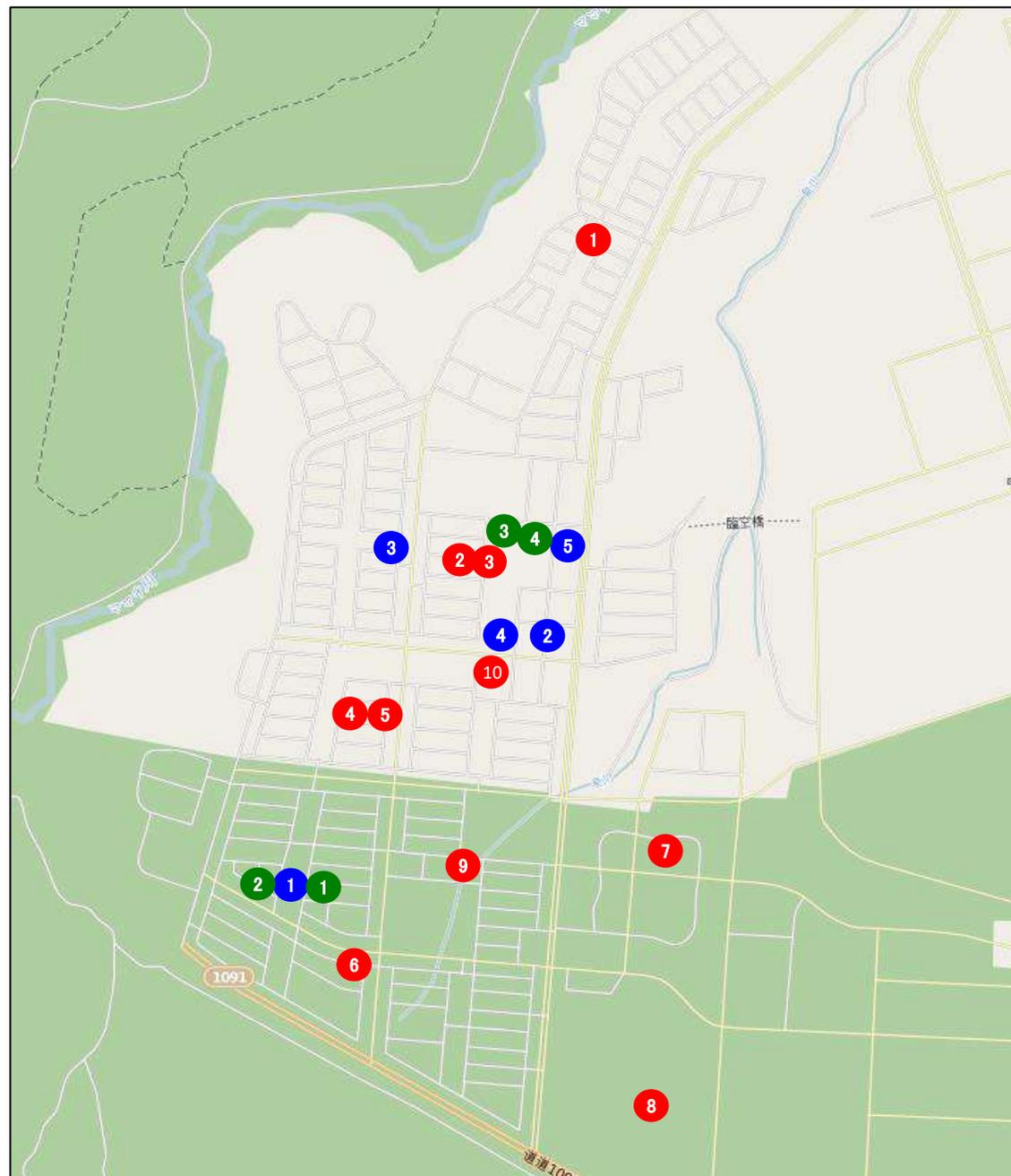
医療施設系・介護施設系サービス 日常生活圏域「南区」実施状況一覧

No.	事業所名・住所	医療・介護内容	営業時間	料金	その他
1	社会医療法人こぶし 千歳こぶしクリニック 千歳市幸町3丁目15番地 エレガンスビル2F 電話：0123-23-1133 FAX：0123-23-4395	・外来診療 ・精神科デイケア ・精神科訪問看護	月曜日～金曜日 9：00～11：30 13：00～16：30 休日：土曜日・日曜日 祝日・お盆 年未年始	障害者自立支援医療 をご利用の方は1割 負担	初診時は要予約
2	グループホームかつらぎ 千歳市桂木3丁目1-2 電話：0123-22-6671 FAX：0123-22-6681	・認知症高齢者に対するグループホーム内での介護サービス	施設は年中無休 窓口は月曜日～金曜日 9：00～18：00 休日（窓口）：土曜日 日曜日 祝祭日	家賃：48,000円/月 食費：1,100円/日 共営費：800円/日 暖房費：8,000円/月 （10月～4月） 介護保険料別途	
3	医療法人社団 たけやま腎・泌尿器科クリ ニック 千歳市千代田町7丁目1789-3 千歳ステーションプラザ5F 電話：0123-40-1145 FAX：0123-40-1150	泌尿器科・透析 特殊な治療 ・血液透析、前立腺日帰り治療 ・前立腺ガン検診（日帰り生陰） ・尿失禁治療装置	月曜日・火曜日・水曜日 金曜日 9：00～13：00 14：00～18：00 木曜日・土曜日 9：00～13：00 休日：日曜日・祝日		
4	特別養護老人ホーム やまとの里 千歳市大和4丁目2-1 電話：0123-23-1228 FAX：0123-23-7510	・入所することにより入浴、排泄、食事などの介護サービスを受けられます	月曜日～金曜日 8：30～17：30 休日：土曜日・日曜日 祝日	53,000円～160,000円	

⑤日常生活圏域「向陽台区」マップ

© OpenStreetMap contributors

No.	通いの場(サロン)名	No.	医療・介護施設系事業者名
①	若草介護予防サロン (若草町内会)	①	グラン・セラ居宅介護 支援事業所
②	明日への幸せふれあい サロン白樺(白樺町内会)	②	向陽台ファミリークリニック
③	白樺美寿々例会 (老人クラブ)	③	有限会社アクティサービス グループホーム向陽台
④	里美町内会介護予防サロン	④	有限会社アクティサービス リハビリテーションデイサー ビスプラザ向陽台
⑤	里美シニアクラブ (老人クラブ)		
⑥	介護予防サロン (福住町内会)		
⑦	文京1丁目シニアクラブ 悠悠会(老人クラブ)		
⑧	ぶんぶん健康サロン (文京町内会)		
⑨	柏陽町内会サロン		
⑩	北海道千歳リハビリテーション 大学 健康増進教室		
No.	生活支援サービス事業者名		
①	千歳市グラン・セラ訪問介護 ステーション		
②	コープさっぽろ向陽台店		
③	(有)おしゃれの館		
④	日本郵便株式会社 千歳白樺郵便局		
⑤	(株)いのうえ セブンイレブン 千歳白樺店		



介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「向陽台区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
1	若草介護予防サロン (若草町内会)	若草町内会館 若草3丁目2-7	毎週水曜日 第2・第3日曜日 13:00~15:00	高齢者 町内会員	介護予防体操 いきいき・かみかみ百歳体操 映画鑑賞・談話会・歌声喫茶 (歌声喫茶・談話会 200円/1回)
2	明日への幸せ ふれあいサロン白樺 (白樺町内会)	白樺町内会館 白樺3丁目7-15	第1月曜日※8・1月を除く 10:00~12:00	高齢者	茶話会・市出前講座
3	白樺美寿々会例会 (老人クラブ)	白樺町内会館 白樺3丁目7-15	第3月曜日は食事会 12:00~15:00 毎週金曜日は麻雀 13:00~16:00	老人クラブ会員	麻雀・食事会 麻雀 1,000円/年 食事会 300円/1回
4	里美町内会介護予防サロン	里美町内会館 里美4丁目3-10	毎月第2・第4金曜日 13:30~16:00	高齢者 町内会員	介護予防体操 茶話会
5	里美シニアクラブ (老人クラブ)	里美町内会館 里美4丁目3-10	第3日曜日 13:00~15:30	老人クラブ会員	食事会他 1月新年会、4月総会
6	介護予防サロン (福住町内会)	福住町内会館 福住3丁目6	毎週金曜日 13:00~16:00	高齢者	介護予防体操 ノルディックウォーキング
7	文京1丁目シニアクラブ悠悠会 (老人クラブ)	ウィング13集会室 文京1丁目2-3	毎週月曜・木曜日 10:00~11:00	老人クラブ会員で ウォーキングサー クル入会者	ウォーキング 年2回春と秋に遠足を実施
8	ぶんぶん健康サロン (文京町内会)	文京町内会館 文京5丁目4-1	毎週月曜日 13:00~15:00	高齢者(文京3~ 6丁目在住の方) 町内会福祉部員	介護予防体操・茶話会 ふまねっと・食事会
9	柏陽町内会サロン	柏陽町内会館 柏陽2丁目2-3	年7回・毎月20日 (5・6・7・8・10・11・12月) 10:00~14:00	町内会員	介護予防体操・茶話会 食事会・折り紙・物作り 出前講座
10	北海道千歳リハビリテーション 大学健康増進教室	北海道千歳リハビリテー ション大学内3階 里美2丁目10	月2回(月曜日) 不定期 17:30~19:00	高齢者	介護予防体操・脳トレ 健康に関するレクチャー(無料)

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「向陽台区」 実施状況一覧

No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
1	千歳市グラン・セラ 訪問介護ステーション 柏陽4丁目3-2	<ul style="list-style-type: none"> ・薬の受取り:1,800円/1時間 ・院内介助:1,800円/ 1時間 ・サービス提供時間:9:00~18:00(平日) ・依頼後の対応:依頼日から1週間後以降の対応となります ・ホームページ:http://grand-cella.jp/ 	65歳以上の要支援 要介護認定者で同事業所の利用者が対象	千歳市内全域	電話:0123-25-8058 FAX:0123-25-8778
2	コープさっぽろ向陽台店 白樺2丁目3	<ul style="list-style-type: none"> ・買物商品の配達 ・サービス提供時間:9:00~21:00 ・サービス料金:200円/配達ケース1個 配達ケース1個増えるにつき200円加算 ・生鮮食品は配達不可 ・15時までの受付分は当日配達 ・15時以降の受付は翌日配達 ・組合員になると特典があります ・サービス内容は変更することがあります 	来店されたお客様に限る (電話注文不可)	向陽台地区限定	電話:0123-28-3511
3	(有)おしゃれの館 白樺5丁目3-10	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問理美容(カットのみ) ・サービス料金4,000円 ・定休日 火曜日・第3月曜日 ・依頼後の対応 電話にて調整 ・ホームページ http://home.rasysa.com/osyareno-yakata/ 	どなたでも利用できます	千歳市内全域	電話:0123-28-2313 FAX:0123-28-2313
4	日本郵便株式会社 千歳白樺郵便局 白樺2丁目4-7	<ul style="list-style-type: none"> ・安否確認サービス:安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税抜) ・定期的電話かけ(月1回) 固定電話 980円(税抜) 携帯電話 1,180円(税抜) ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 800円/月~ ・入会費・年会費なし ・ホームページ http://www.post.japanpost.jp/ 	どなたでも利用できます	日本全国	電話:0123-28-2555 FAX:0123-28-2909

生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「向陽台区」実施状況一覧

	No.	事業所名・住所	サービス内容(料金)	利用対象者	サービスエリア	担当者(連絡先)
生活支援サービス	5	(株)いのうえ セブンイレブン千歳白樺店 白樺2丁目1-4	<ul style="list-style-type: none"> ・買物商品の配達 ・昼の便11:00~12:30と夕方の便16:00~17:30の 1日2回配達 ・依頼後の対応:会員登録(氏名、年齢、住所連絡先)後最短 2日後に商品を配達 ・サービス料金:500円以上の買物で配達無料 	どなたでも利用できます	電話にてご確認下さい	電話:0123-28-2096

医療・介護施設系サービス 日常生活圏域「向陽台」実施状況一覧

No.	事業所名・住所	医療・介護内容	営業時間	料金	その他
1	グラン・セラ居宅介護 支援事業所 千歳市柏陽3丁目17-1 電話：0123-21-9017 FAX：0123-28-8018	居宅介護サービス計画の作成	月曜日・水曜日・金曜日 土曜日 9:00~17:00 火曜日・木曜日 9:00~12:00 休日：日曜日・祝日 年末年始（12/30~1/3）	料金は無料	
2	向陽台ファミリークリニック 千歳市柏陽4丁目3-5 電話：0123-48-5151 FAX：0123-48-5152	<ul style="list-style-type: none"> ・外来診療（家庭医療） ・訪問診療 	月曜日・火曜日・木曜日 金曜日 9:00~12:30 14:30~18:00 水曜日・土曜日 9:00~12:30 休日：日曜日・祝日	外来：診察内容による 訪問診療：1割負担、自宅の方で よそ7,500円程度 （月2回、24時間 365日対応）	家庭医が診療科を問わず幅広く診察します
3	有限会社アクティサービス グループホーム向陽台 千歳市白樺2丁目1-1 電話：0123-28-5888 FAX：0123-28-7001	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症高齢者グループホーム ・1フロア定員9名の入居者がサポートを受けながら生活をする住まいです ・介護スタッフは入居者の身の回りのこと（入浴、トイレ、食事、受診等）を24時間体制で介助します ・要支援2～要介護5までの方が入居できます 	年中無休 スタッフは24時間おりますが問合わせ等は午前9時から午後5時までの間 でお願ひします	1ヶ月の基本費用 家賃：40,000円 食材費：30,000円 水道光熱費：27,000円 介護保険費用自己負担分：1～3割 介護度別でおよそ月25,000～59,000円 自己負担費用：日用品、嗜好品、オムツ、医療費用等	入居条件 千歳市在住の認知症の診断を受けている方でグループホームでの生活が可能の方

医療・介護施設系サービス

医療・介護施設系サービス 日常生活圏域「向陽台」実施状況一覧

No.	事業所名・住所	医療・介護内容	営業時間	料金	その他
4	有限会社アクティサービス リハビリデイサービスプラザ 向陽台 千歳市白樺2丁目 1-1 電話：0123-28-5770 FAX：0123-28-7001	①短時間（3時間5分）程度のリハビリ型デイサービス ②リフレッシュ、生活リハビリ、運動、入浴等1日のメニューを自分で選び意欲的な日常生活をサポートできるメニュープランをつくります ③要支援1～要介護5で千歳在住の方が利用できます ④スタッフが自動車で送迎させていただきます	月曜日～金曜日・祝日 ①9：00～12：05 ②13：30～16：35 休日：土曜日・日曜日 年末年始（12/30～1/3）	介護保険費用の1～3割が自己負担	無料体験、見学を随時受付けています

＼ 住み慣れた地域で暮らし続けるために / 生活支援コーディネーターが 地域づくりを支援します！



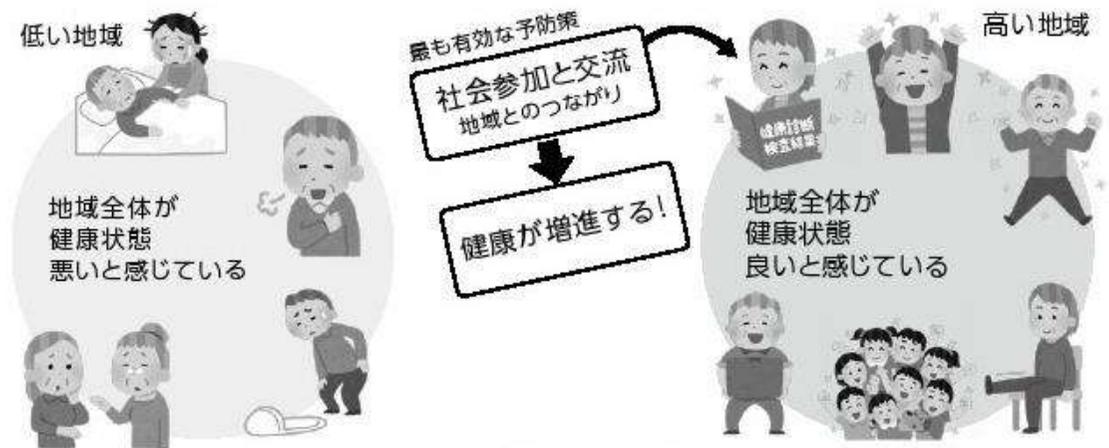
千歳市生活支援体制整備事業

単身や夫婦のみの高齢者世帯、認知症の高齢者が増加するなか、高齢者が地域とのつながりや生きがいを持ちながら暮らしていくため、多様な生活支援や介護予防、社会参加の必要性が増しています。そこで、千歳市では平成29年5月から民間企業やNPO、ボランティアや地域住民をはじめとした多様な主体が連携しながら、地域における高齢者支援の担い手やサービスの開発を行い、高齢者の社会参加及び生活支援・介護予防の充実を推進することを目的として、「生活支援体制整備事業」を開始しました。

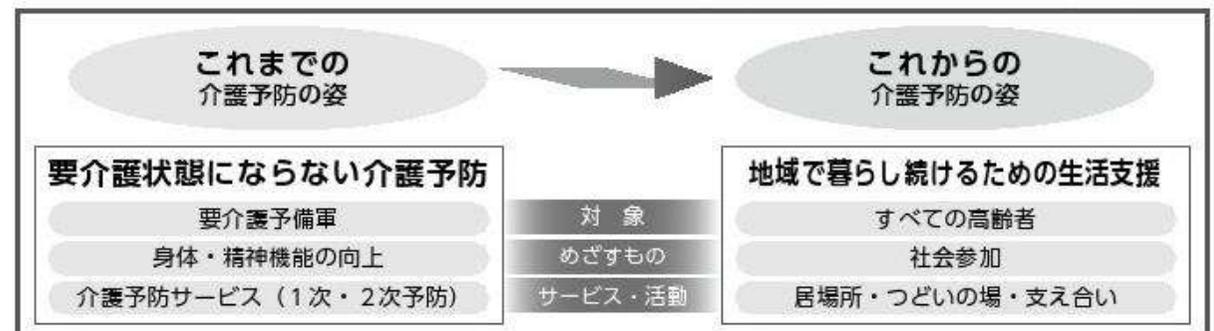
千歳市社会福祉協議会では、千歳市から本事業の委託を受け、地域の支援ニーズの把握や地縁組織などの関係者間の情報共有、地域で不足しているサービスの創出などのコーディネート業務を行うため、「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」を3名配置し「地域づくり」を支援します。

平成29年度は、介護保険制度だけでは対応が難しい場合に活用できる、介護保険制度外・自費サービスの生活支援等サービスや介護予防を実施しているサロン（通いの場）の社会資源調査など、高齢者の生活支援・介護予防サービスの体制づくりを進めます。

人々が信頼しあい、困った時に助け合える関係が築かれている地域は、健康状態が良いと感じているという研究結果があります。



※ハーバード大学公衆衛生大学院 イチロー・カワチ教授の研究から



これからの地域づくりのポイント



社会参加による介護予防へ

機能訓練重視の介護予防から、本人の社会参加による介護予防という考え方にチェンジ！

参加したくなるような場がどれだけ地域にあるのか。また介護が必要になっても参加できる場がどれだけ地域にあるのか、地域づくりの鍵となります。

サービスづくりではなく地域づくりへ

高齢者自身が役割をもって多様なつながりを維持できる地域づくりが目標です。「介護から地域づくりへ」、そして「画一的なサービス整備から多様な地域づくりへ」、発想の転換が求められます。

社会資源は開発より発見

多様な主体による、介護予防等の通いの場（サロン）・生活支援等サービス（介護保険制度外・自費サービス）の情報を探しています！

- ・趣味（サークル）活動
- ・食料品等の宅配
- ・宅配弁当
- ・見守り、安否確認
- ・ふれあいサロン
- ・健康づくり活動
- ・ちょっとした家事支援（ゴミ出し、電球交換など）

千歳市の高齢化率は22.1%に！

地域の変化に伴い、高齢者の生活課題も変化しています。

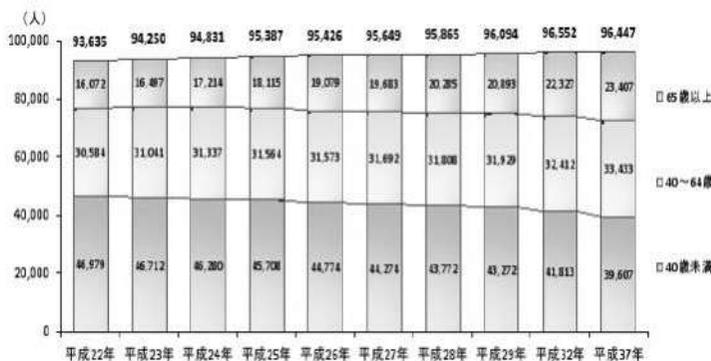
平成30年1月の高齢化率は22.1%と過去最高になりました。

今後も高齢化率が上昇すると推計され、平成37年には24.3%まで上昇すると推計されています。

高齢者人口の増加に伴い、要支援・要介護の認定者数も増加することが予想されています。

※千歳市高齢者保健福祉計画・第6期千歳市介護保険事業計画（平成27年度～平成29年度）より抜粋

図1 高齢者人口の推移と将来推計

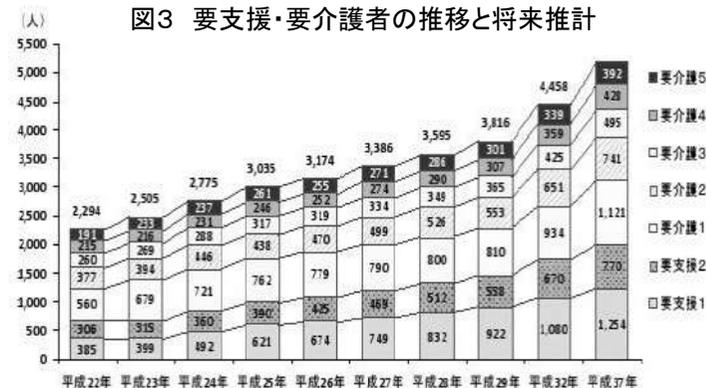


※平成22年から平成26年までは10月1日現在の住民基本台帳による状況です。

お問い合わせは、生活支援コーディネーターへ
担当：地域福祉課地域福祉係

〒066-0042 千歳市東雲町1丁目11番地
電話：0123-27-2525/FAX：0123-27-2528

図3 要支援・要介護者の推移と将来推計



※平成22年から26年までは10月1日現在の状況です（介護保険事業状況報告）。平成27年から37年までは、厚生労働省配付のワークシートによる推計値です。各年度、第2号被保険者（40～64歳）を含めた人数です。

E-mail: c-shakyo@chitose-shakyo.or.jp
URL: http://www.chitose-shakyo.or.jp/

千歳市介護予防センター・千歳市地域包括支援センターのご案内

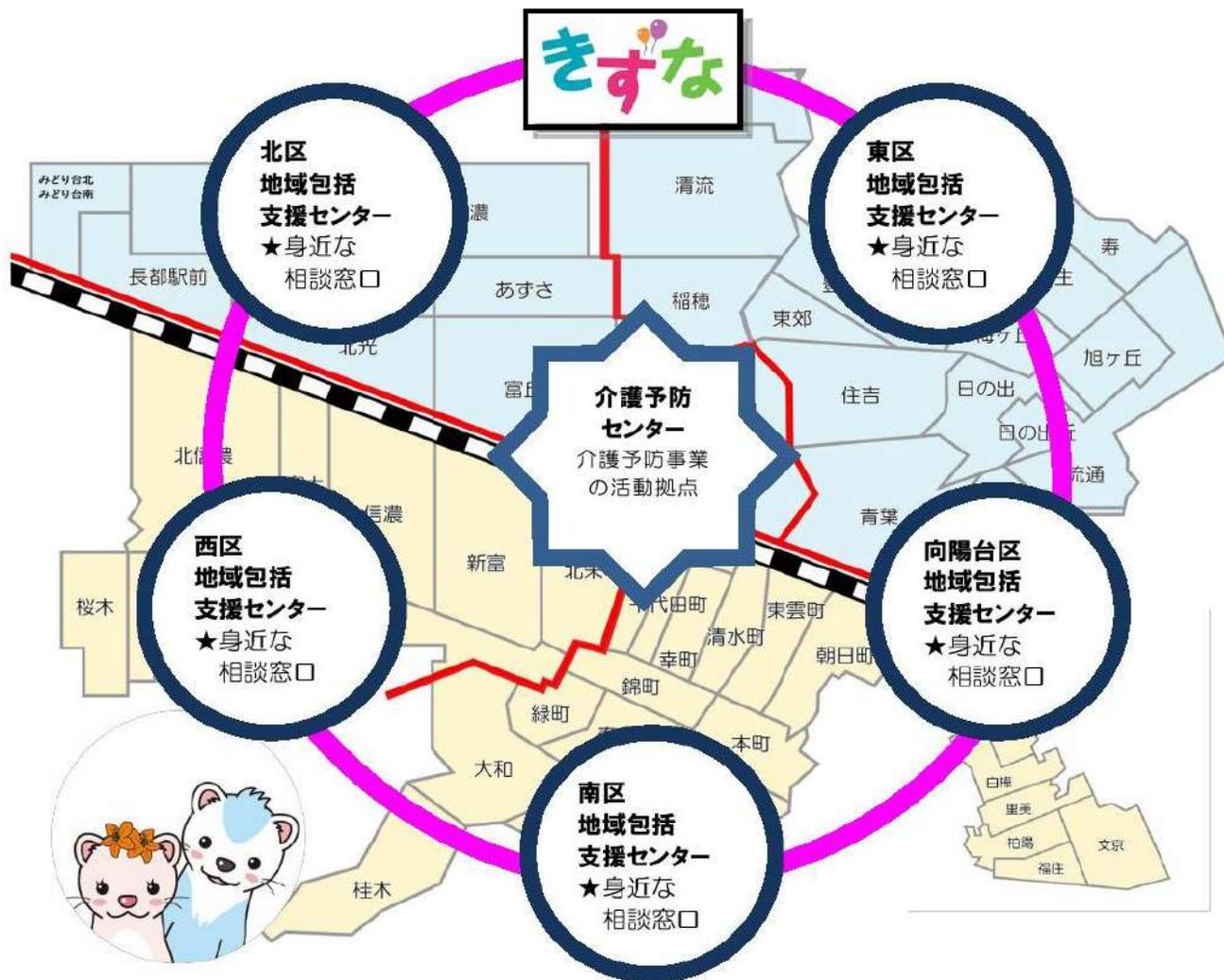
高齢者が住みなれた地域で安心して暮らせるようお手伝いをします。どうぞ、ご利用ください。

千歳市地域包括支援センターとは

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等がいます。高齢者等の総合相談、虐待や成年後見の対応、要支援者に対する介護予防ケアマネジメントなどを総合的に行います。高齢者に関する身近な相談窓口として、近くの地域包括支援センターにお気軽に相談ください。
※各地域包括支援センターの担当地域は裏面をご覧ください。

千歳市介護予防センターとは

要介護状態になることを予防するための教室や、高齢者の方々が担い手となって地域で活躍できるよう介護予防活動支援を行います。手軽にできる体操等をご紹介します。



千歳市地域包括支援センター



区域	施設名・場所	電話番号	担当地域
西区	西区地域包括支援センター 新富1丁目3番6号 (新富ほっとす内)	42-3131	北栄、新富、信濃、北斗、富士、北信濃、自由ヶ丘、桜木、上長都
東区	東区地域包括支援センター 流通3丁目3番の16 (祝梅ほっとす内)	40-6516	稲穂、幸福、清流、青葉、青葉丘、日の出丘、日の出、住吉、旭ヶ丘、梅ヶ丘、東郊、寿、弥生、豊里、祝梅、柏台、中央、泉郷、東丘、新川、幌加、協和、駒里、美々、根志越、流通、柏台南
北区	北区地域包括支援センター 北光2丁目1番1号 (市立千歳市民病院内)	25-8180	北信濃、勇舞、長都駅前、都、釜加、上長都、長都、みどり台北、みどり台南、末広、花園、高台、富丘、あずさ、北光、北陽
南区	南区地域包括支援センター 大和4丁目2番1号 (特別養護老人ホーム やまとの里内)	22-5188	栄町、千代田町、東雲町、清水町、朝日町、幸町、錦町、本町、春日町、緑町、真々地、真町、大和、桂木、蘭越、新星、支笏湖温泉、平和、モラップ、水明郷、幌美内、支寒内、美笛、奥潭、藤の沢、西森、紋別
向陽台区	向陽台区地域包括支援センター 若草4丁目13番地の1 (向陽台支所内)	48-2848	若草、白樺、里美、柏陽、福住、文京、泉沢

千歳市介護予防センター

区域	施設名・場所	電話番号	担当地域
全市	千歳市介護予防センター 東雲町1丁目11番地 (千歳市しあわせサポート センター内)	23-0012	市内全域



第6次地域福祉実践計画
(平成27年度～平成31年度)

基本理念『思いやりが根づくまち千歳』

社会福祉法人 千歳市社会福祉協議会

□法人本部 〒066-0042 千歳市東雲町1丁目11番地
□千歳市ボランティアセンター TEL.0123-27-2525 FAX.0123-27-2528
URL:<http://www.chitose-shakyo.or.jp>
E-mail:c-shakyo@chitose-shakyo.or.jp

□千歳市点字図書室

〒066-0042 千歳市東雲町2丁目34 千歳市総合福祉センター2階
TEL.0123-27-3921 FAX.0123-27-3921

□千歳市介護予防センター(しあわせサポートセンター内)

〒066-0042 千歳市東雲町1丁目11番地
TEL.0123-23-0012 FAX.0123-23-0022

□千歳市ファミリー・サポート・センター

〒066-0042 千歳市東雲町1丁目11番地
TEL.0123-22-8522 FAX.0123-27-2528

□千歳市西区地域包括支援センター(新富ほっとす内)

〒066-0037 千歳市新富1丁目3番5号
TEL.0123-42-3131 FAX.0123-42-3146

□新富ほっとす

〒066-0037 千歳市新富1丁目3番5号
TEL.0123-42-3133 FAX.0123-42-3146

□千歳市東区地域包括支援センター(祝梅ほっとす内)

〒066-0019 千歳市流通3丁目3番地の16
TEL.0123-40-6511 FAX.0123-40-6512

□祝梅ほっとす

〒066-0019 千歳市流通3丁目3番地の16
TEL.0123-40-6511 FAX.0123-40-6512

□千歳市向陽台区地域包括支援センター(向陽台支所内)

〒066-0057 千歳市若草4丁目13番地の1
TEL.0123-48-2848 FAX.0123-28-3733