

西区おでかけ情報



千歳市生活支援体制整備事業

おたんぽぽ

西区版

西区圏域について

千歳市西区圏域は、JR千歳線・千歳駅西側の地域です。国道36号線が横断し国道周辺は市内の大型店舗が立ち並び人出がありにぎわっています。国道から離れると一転して静かな住宅街が形成されており、にぎわいと落ち着きの同居している地域です。

📍 西区圏域人口	18,477人
📍 65歳以上人口	5,091人
📍 高齢化率	27.6%(千歳市全域:23.7%)
📍 15歳未満人口	2,195人
📍 年少人口率	16.3%



2次元コードを
読込んで
アクセス!

※R4.6.30 現在
※掲載内容は変更される場合があります



<https://kitanomarche.business.site>

地域の子育て中のママさんが主なスタッフ。
創作の総菜と地元千歳ハムの商品を扱うお店です。
総菜は唐揚げ1個から購入OK!
感じのよい店員さんとの会話も楽しいお店です。



A 北のバリエ
住 北栄1丁目27-3 2台
☎ 29-6072 休 月・土・日曜日・祝日
宮 16:00～19:00



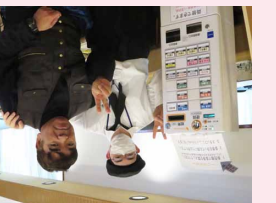
『体に良い』ことを考えた素材選びと配合でマフィンやスコーンを作っています。アレルギー等で食物に気を付けている方にも安心して食べてもらいたい。
カラダ想いの焼菓子屋さんです。



<https://sayunobake.wordpress.com>



C どれあい喫茶
住 北ガス文化ホール1階 26-1700
☎ 26-1700 休 月・火曜日 公衆駐車場
宮 10:30～16:00 peerherb@yahoo.co.jp



券売機で食券を購入できるシステム。
市民の皆様と就労する障がい者が同じ地域の中でふれあえる環境作りを目指しています。



D カラオケ
住 新富1丁目13-18 6台
☎ 21-8557 休 夜の部 11:00～16:00 夜の部 19:00～23:00
宮 11:00～16:00 休 月・日曜日



1,200円で食事付・ドリンク飲み放題!アルコール・ジュース以外の持ち込みOK。
広いホールでカラオケ唄い放題!事前の申込で貸し切りにも対応してくれます。1人で出かけてもカラオケ好きな仲間と出会うお店です。
★バリアフリー対応



G かもめ食堂
住 北栄2丁目29-6 5台
☎ 27-3052 休 水・日曜日・祝日
宮 11:00～17:00

地域の人が気軽に集い、お茶や食事、様々なサロン活動も行われている所です。普段着で立ち寄れる憩いの場です。
★バリアフリー対応



H やきとり米澤
住 信濃1丁目7-18 5台
☎ 27-9565 休 月・土・日曜日・祝日
宮 11:00～13:00、13:30、店内販売:火曜日11:00～13:00、水・金曜日12:00～12:45

やさしく弁当、おすすめセット、まんぶくセットなど
フイアアウトも販売しています。
<https://www.harelmokitchen.com>



H 晴しルモ キッチン
住 信濃1丁目7-18 5台
☎ 27-9565 休 月・土・日曜日・祝日
宮 11:00～13:00、13:30、店内販売:火曜日11:00～13:00、水・金曜日12:00～12:45
おきさんのコロナとカラダの健康を応援します。
<https://www.harelmokitchen.com>

HARELCARE
住 信濃1丁目7-18 5台
☎ 27-9565 休 日曜日・祝日(相談により営業可)
宮 9:00～17:00
車いすや、介護用品等の福祉用具販売店。また、ご自宅の小さな段差の解消や住宅環境でのお困りごとを専門員と一緒に考えてくれます(訪問も可・無料)
●福祉用具専門相談員・住環境コーディネーター・米澤・浅沼
●車いす安全整備士・青木



E 栄太様テレビ
住 新富1丁目12-1 24-0479
☎ 24-0479 訪問・宅配OK

電球1個から頼れるまちの電気屋さん。人とのつながりを大切にしています。外勤も多いので、御用の際はまずお電話してください。留守番電話の時は伝言と連絡先を残しておいてください。



F めいぐるサロン
住 自由ヶ丘6丁目5-8 22-9981 休 土・日曜日
宮 10:00～16:00 (食事:11:00～14:00) 7台

活動も行われている所です。普段着で立ち寄れる憩いの場です。
★バリアフリー対応



G かもめ食堂
住 北栄2丁目29-6 5台
☎ 27-3052 休 水・日曜日・祝日
宮 11:00～17:00

やさしく弁当、おすすめセット、まんぶくセットなど
フイアアウトも販売しています。
<https://www.harelmokitchen.com>



H 晴しルモ キッチン
住 信濃1丁目7-18 5台
☎ 27-9565 休 月・土・日曜日・祝日
宮 11:00～13:00、13:30、店内販売:火曜日11:00～13:00、水・金曜日12:00～12:45
おきさんのコロナとカラダの健康を応援します。
<https://www.harelmokitchen.com>

HARELCARE
住 信濃1丁目7-18 5台
☎ 27-9565 休 日曜日・祝日(相談により営業可)
宮 9:00～17:00
車いすや、介護用品等の福祉用具販売店。また、ご自宅の小さな段差の解消や住宅環境でのお困りごとを専門員と一緒に考えてくれます(訪問も可・無料)
●福祉用具専門相談員・住環境コーディネーター・米澤・浅沼
●車いす安全整備士・青木

私たちが作りました



合同会社ハレルモ 代表



北栄南町内会長



新富中町内会 福祉委員



第7地区 民生委員児童委員



西区地域 包括支援センター

合同会社ハレルモ代表、北栄南町内会長、新富中町内会福祉委員
第7地区民生委員児童委員、西区地域包括支援センター
げんきっセンター、ホームサロン陽だまり、生活支援コーディネーター

機能訓練専門サービス きたえるーむ

住 北栄1丁目28-3
☎ 25-6981 Fax 25-6982
管理者:品川しのぶ



きたえるーむは機能訓練特化型・短時間サービスです。(定員1単位18名)
質の高い機能訓練やサービスを通して利用するすべての人が明るく自立した生活を送れるように支援します。

居宅介護支援 ゆうしんかん

住 桜木2丁目10-10
☎ 42-3055 Fax 42-3057

ゆうしんかんは要介護認定を受けた方々へ向けて、多様な資源を活用し、住み慣れた地域で生活できますようお手伝いさせていただきます。

千歳北栄郵便局

局長 中川剛

郵便局では離れて暮らす家族のために「みまもりサービス」を行っています。お気軽にご相談下さい。



千歳北栄郵便局



千歳自由ヶ丘郵便局

ヤマセミねっと 活動中!

高齢の方、障がいのある方、ひとり親世帯、介護、子育て世帯を対象に、暮らしの中の『ちょっと困った』を地域の住民同士で応援するサービスです。

●チケット制 1回250円(30分)※詳細はお問い合わせ下さい。
千歳市社会福祉協議会 ☎ 0123-27-2525



発行: 社会福祉法人千歳市社会福祉協議会 企画・編集: おさんぽなび作成チーム デザイン: 神田和音
2019年4月初版発行 2022年4月第2版発行 2022年10月改定 TEL: 0123-27-2525 FAX: 0123-27-2528

西区サロンマップ

北栄、北斗、新富、信濃、自由ヶ丘、富士、桜木、北信濃の
ふれあい交流の行われているサロンの情報と場所を紹介しています。

千歳市社会福祉協議会
☎ 0123-27-2525

1 富士町内会館

いきいきサロン

- ① 介護予防体操、茶話会
食事会 (300 円 / 回)
ノルディックウォーキング
- 🕒 毎月第3日曜日
10:00 ~ 14:00
- 👤 富士町内会員

2 ホームサロン陽だまり

ホームサロン陽だまり

- ① 茶話会 (100 円 / 回)
食事会 (昼食持参)
- 🕒 月1回
10:00 ~ 15:00
- 👤 高齢者
信濃4丁目町内会員

3 新富西町内会館

共生会介護予防サロン会

- ① 介護予防体操
健康体操、誕生会、
ゲーム等
- 🕒 第2土曜日、第4日曜日
11:00 ~ 13:00
- 👤 共生会会員

新富西町内会サロン会

- ① 茶話会、食事会
- 🕒 年2回
11:00 ~ 13:30
- 👤 新富西町内会員



11 桜木町内会館

いきいき百歳体操

- ① 介護予防体操
出前講座
- 🕒 第2・4木曜日
13:00 ~ 15:00
- 👤 高齢者、桜木町内会員

12 自由ヶ丘町内会館

歌声サロン

- ① アカペラで童謡・
唱歌・懐メロを楽しむ
- 🕒 第2・4月曜日
13:30 ~ 15:30

桜寿会サロン

- ① 介護予防体操、
地域活動
- 🕒 毎週土曜日
10:00 ~ 11:00
- 👤 桜寿会会員

4 信濃連合町内会館

**信濃3丁目町内会
おたのしみサロン**

- ① 茶話会、花壇づくり、
ビンゴゲーム、
出前講座等
- 🕒 年3~4回
10:00 ~ 13:00
- 👤 信濃3丁目町内会員

5 新富北町内会館

ふれあいサロン

- ① 茶話会
- 🕒 年6回
13:30 ~ 15:00
- 👤 新富北町内会会員

新富北寿楽会定例会

- ① 介護予防体操、茶話会
食事会、ふまねっと、
脳トレ
- 🕒 年8回
10:00 ~ 13:00
- 👤 新富北寿楽会会員

介護予防サロン

- ① 介護予防体操
脳トレ (週1回)
- 🕒 月・土曜日
10:00 ~ 11:30
- 👤 新富北町内会員
新富北寿楽会会員



13 北斗北町内会館

いきいきサロン

- ① 介護予防体操
茶話会 (月1回)
- 🕒 日曜日
10:00 ~ 11:00
- 👤 北斗北町内会員

ふれあいサークルアジサイ

- ① 茶話会・手芸
- 🕒 毎週月曜日
10:00 ~ 14:00
- 👤 北斗北町内会女性会員

6 北新コミュニティセンター

**新富中町内会みんなで
体操いきいきサロン**

- ① 介護予防体操
茶話会、脳トレ等
- 🕒 水曜日
9:30 ~ 11:30
- 👤 高齢者
※10~4月間は
新富中町内会集会所
で開催

7 新富東町内会館

いきいきサロン

- ① 介護予防体操
茶話会 (第4水曜日)
- 🕒 火曜日
10:00 ~ 11:30
- 👤 新富東町内会員

カラオケ愛唱会

- ① カラオケ、茶話会
- 🕒 金曜日
13:00 ~ 15:00
- 👤 新富東町内会員

14 ほくおう児童館

子育てサロン『北桜遊ひろば』

- ① 工作やお話会等
- 🕒 第3水曜日
10:30 ~ 11:30
- 👤 10:30 ~ 11:30

北桜コミュニティセンター

桜寿会卓球クラブ

- 🕒 毎週水曜日
13:00 ~ 15:00
- 👤 自由ヶ丘町内会員 (60 歳以上)

15 北斗3丁目町内会館

介護予防サロン

- ① 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
パークゴルフ、オセロ等
- 🕒 月曜日
10:00 ~ 12:00
- 👤 北斗3丁目町内会員、
万年青会員

8 北栄南町内会館

介護予防サロン会

- ① 介護予防体操、
食事会 (第2・4火曜日)
- 🕒 火曜日
10:00 ~ 11:00
- 👤 高齢者

ふれあいサロン

- ① 出前講座、ゲーム、
歌声喫茶等
- 🕒 年1回
11:00 ~ 13:00
- 👤 北栄南町内会員

カラオケ会

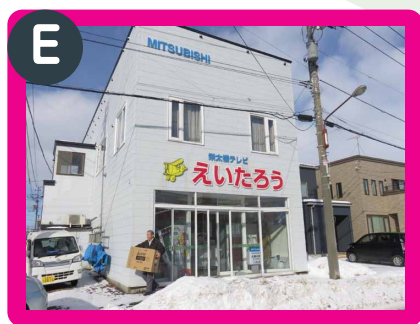
- ① カラオケ、茶話会
- 🕒 木曜日
13:00 ~ 15:00
- 👤 北栄南町内会員、
長寿会員

ヨガサロン

- ① ヨガ
- 🕒 水曜日
13:00 ~ 14:00
- 👤 北栄町内会員

長寿会誕生会

- ① 出前講座、歌声喫茶、
ビンゴ大会等
年4回 (3か月ごと)
- 👤 北栄南町内会員、
長寿会会員
- ¥ 2,400 円
(行事ごと
/200 円)



16 北斗2丁目自治会館

いきいき百歳体操

- ① 介護予防体操
西川体操
茶話会、脳トレ
- 🕒 木曜日
13:00 ~ 14:00
- 👤 北斗2丁目自治会高齢者

ふまねっと

- ① ふまねっと
- 🕒 月曜日
13:30 ~ 14:30
- 👤 北斗2丁目寿楽会会員

9 しなの児童館

子育てサロン『ばるーん』

- ① あそび、お話、絵本、
体操等
- 🕒 第3金曜日
10:30 ~ 11:30

10 北栄東町内会館

北栄東カラオケサロン

- ① カラオケ
- 🕒 火・水・木曜日
13:00 ~ 15:00
- ¥ 1,000 円
※北栄東町内会員は半額

アイコンについて

*** 地図表記 ***

- 🚉 駅
- 🏫 小・中学校
高校
- 🌳 公園
- 🛒 スーパー
- 🕒 24h コンビニ

*** サロン表記 ***

- ① …内容
- 🕒 …開催日・時間
- 👤 …対象者
- ¥ …会費

A 北のマルシェ

B sayu no bake

**C ふれあい喫茶
ピアハーブ**

**D カラオケ
ニュー寿**

E 栄太楼テレビ

**F めいぷるサロン
シロップ**

G かもめ食堂

**H やきとり米澤
晴レルモキッチン
ハレルモCARE**