

夏のイベント 千歳・道新花火大会(7月) 住吉ソフボール場(住吉1丁目3-1)

米東工房「優美」(べこもち)

障がい者支援事業所ゆび

就労移行支援事業所ゆび

就労継続支援事業所ゆび

住日の出1丁目1-4 1 ☎22-5511 営平日10:00～17:00

北星病院通所リハビリセンター

通所リハビリテーション・訪問看護・訪問診療

訪問リハビリテーション

※無料の健康教室開催しています(問:24-1121)

介護老人保健施設 北星館

内科・整形外科・麻酔科・リハビリテーション科

医療法人社団いずみ会 北星病院

千歳市温水プール

住流通3丁目1-9 ☎49-7001 営10:00～21:00★各種水泳・運動教室を実施しています

月曜日(祝祭日の場合は翌日)、年末年始、定期点検期間 休

カラオケ&カフェ 夢

住寿2丁目10-8 ☎23-4597 営11:00～15:00(定休日:日・祝日)

料1,200円(歌い放題・昼食付)

カリーのちから

住梅ヶ丘2丁目3-24 ☎21-8157 営11:00～20:00(水曜日:9:30～14:00)

休年末年始

パティエゆみな

住清流4丁目10-10 ☎22-3320 営9:00～16:00 休日曜日、祝日

道の駅サーモンのパーク千歳から千歳第二小学校まで千歳川沿いに遊歩道があります。

東区 お役立ち情報

祝梅ほつとす

東区地域包括支援センター

住流通3丁目3-16 ☎40-6516 営月～金曜日 8:45～17:15 休祝日・12/29～1/3 (電話対応は可)

祝梅デイサービスセンター
祝梅ヘルパーステーション

住流通3丁目3-16 ☎40-6511

介護タクシー・居宅介護(介護予防)福祉用具・住宅改修

(株)クリーン開発

住流通1丁目4-7 ☎24-3990 営8:30～17:30 休土・日・祝日

西出福祉サービス千歳

住清流7丁目9-7 ☎25-8223 営8:30～17:30 休日・祝・第3土曜日

私たちが作りました

青葉5丁目町内会、清流町内会、稲穂町内会、東郊町内会、豊里町内会、民生委員児童委員、F Pスペース千歳、北星病院、北星館、居宅介護支援事業所ゆび、西出福祉サービス千歳、東区地域包括支援センター、生活支援コーディネーター

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

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

パークゴルフ場

① アンカレシバークゴルフ場 住青葉丘2018 休金曜日 料有料

② 旭ヶ丘パークゴルフ場 住流通2丁目2 休なし 料無料

③ 遺跡公園パークゴルフ場 住清流2丁目1 休火曜日 料有料

④ メルシ公園パークゴルフ場 住根志越2120-1 休なし 料無料

⑤ リバーサイドパークゴルフ場 住根志越19-41 休なし 料有料

電話番号 ①～④ 24-1366 ⑤ 23-2211

松原温泉

住泉郷708 ☎29-2536 営10:00～21:30 休木曜日

祝梅温泉

住祝梅2142-7 ☎29-2222 営13:30～20:50 休水曜日、年末年始、お盆期間

くろみの湯

住根志越59-13 ☎24-5531 営12:00～20:30 休無休

カラオケまねきねて 千歳日の出店

住日の出1丁目942 ☎27-1127 営9:00～翌朝5:00(無休)

カリーのちから

住梅ヶ丘2丁目3-24 ☎21-8157 営11:00～20:00(水曜日:9:30～14:00)

休年末年始

東区 おでかけ情報

千歳市生活支援体制整備事業

おさんぽなび

東区版

東区圏域について

千歳市東区圏域は幸福・清流・稲穂地区と千歳川を越えた東郊・豊里・住吉・青葉など千歳川とJR千歳線に挟まれた東側のエリアです。福祉・医療機関も多くまた大型スーパーもありとても生活に便利な地域です。大きな公園も多く市民の憩いの場となっています。

東区圏域人口：25,185人

65歳以上人口：6,226人

高齢化率：24.7%(千歳市全域:23.7%)

15歳未満人口：2,903人

年少人口率：15.3%

2次元コードを
読んで
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

東区サロンマップ

稲穂、清流、青葉、日の出、住吉、旭ヶ丘、梅ヶ丘、東郊、寿、弥生、豊里、新川、協和のふれあい交流が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 清流町内会館**
ふれあいせりゅう
① クイズ、脳トレ
茶話会など
⌚ 奇数月 第2日曜日
👤 清流町内会員
老人クラブ清流親和会
① 茶話会(2ヶ月に1回)
& カラオケ(第2・4日曜日)
⌚ 誕生会(月1回)
👤 清流親和会会員
- 2 北星病院通所リハビリセンター**
北星病院 健康教室
① 介護予防体操、講話
理学療法士による運動
⌚ 第4木曜日
🕒 13:00 ~ 14:00
どなたでも
- 3 稲穂町内会館**
いきいき百歳体操サロン「あゆむ会」
① いきいき百歳体操
かみかみ百歳体操
脳トレなど
⌚ 水・金曜日
👤 稲穂町内会員
- 6 東郊町内会館**
サロン「えんがわ」
① 介護予防体操、食事会
茶話会、ふまねっと
⌚ 水・土曜日
👤 高齢者
- 7 住吉北町内会館**
住吉北睦会(老人クラブ)
① 介護予防体操
茶話会
⌚ 第1・3日曜日
👤 高齢者
- 8 豊里町内会館**
笑顔の集ういきいきサロン
① 介護予防体操、脳トレ
茶話会
ふまねっと
⌚ 金曜日
👤 高齢者(他町内会員も可)
- 9 青葉2丁目町内会館**
いきいき百歳体操
① 介護予防体操
⌚ 月曜日
👤 高齢者
- 10 鉄東コミュニティセンター**
いきいきサロン「幸寿会」
① 介護予防体操
ノルディックウォーキング
⌚ 水・金曜日
👤 青葉5丁目町内会員
(他町内会員も可)
町内会ふれあいサロン
① 茶話会、食事会
ストレッチなど
⌚ 月1回不定期
👤 住吉2丁目町内会員

清流
稲穂
三川駅
道の駅 サーモンパーク千歳
千歳駅
日の出大通
鉄北通
東大通

1 清流町内会館
2 北星病院通所リハビリセンター
3 稲穂町内会館
4 新川連合会館
5 千歳公民館協和分館
6 東郊町内会館
7 住吉北町内会館
8 豊里町内会館
9 青葉2丁目町内会館
10 鉄東コミュニティセンター
11 寿の家住吉会館
12 青葉6丁目町内会館
13 あけぼの団地町内会館
14 日の出東町内会館
15 若葉会館
16 祝梅コミュニティセンター
17 弥生町内会館
18 寿町内会館
19 日の出南町内会館
20 旭ヶ丘町内会館
21 コープさっぽろパセオすみよし店

① カレーのちから
② リズム&ベーカリー
③ パン工房ゆみな
④ カラオケまねきねこ 日の出店
⑤ カラオケ&カフェ 夢
⑥ 千歳市温水プール

① 遺跡公園パークゴルフ場
② 旭ヶ丘パークゴルフ場
③ リバーサイドパークゴルフ場
④ メムシ公園パークゴルフ場
⑤ アンカレジパークゴルフ場

幸福町内会 ホームページ

東区地域 包括支援センター

アイコンについて
* 地図表記 *
🚉 駅
🚓 交番・警察署
🎓 小・中学校
🌳 公園
🏥 病院
🛒 スーパー
24h コンビニ
🏌️ パークゴルフ場
* サロン表記 *
① …内容
⌚ …開催日・時間
👤 …対象者