



営業時間:11:00~17:00 定休日:水・日・祝日
★明るい店内はテーブル席とカウンター席があり子どもと一緒にのんびり過ごせる空間となっています。ランチメニューは熱々でボリュームたっぷり大満足。



営業時間:9:00~15:30 休日:土・日・祝日
★おいしいお米や、地元中心の野菜を使った手作りお弁当でお客さんのココロとカラダの健康を応援します。
●店内販売:火曜日 11:00~13:00
●福祉センター1階での販売:水・金曜日 12:00~12:45



営業時間:11:00~19:00 定休日:土・日・祝日
★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。



営業時間:11:00~18:00 定休日:月・木曜日
★『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つ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。



営業時間:11:00~17:00 定休日:月曜日・月最終金曜日
★券売機で食券を購入できるシステム。ワンコインでお食事ができ、くつろいで過ごせる喫茶です。



営業時間:10:00~16:00 定休日:土・日曜日 (食事):11:00~14:00
★地域の人々が気軽に集い、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。



営業時間:9:00~翌6:00
★早朝割引など利用スタイルに合わせてお得な利用料金の設定もあります。小さな子どもと一緒に楽しめるキッズルームもあります。
★この地図提示で10%オフ ※他割引サービスとは併用できません



訪問・宅配OK
★電球1個から頼れるまちな電気屋さん。人とつながりを大切にされたかなお仕事をしています。外勤も多いので、御用の際はまずお電話を下さい。留守番電話の時は伝言と連絡先を残しておいて下さいね。



営業時間:昼の部 11:00~16:00 (定休日:なし) 夜の部 19:00~23:00 (定休日:月・日曜日)
★1,000円で食事付き・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!事前申し込みで貸切りもOK。1人で出かけてもカラオケ好きな仲間たちとの出会いとつながり作りのできるお店です。

私たちが作りました

機能訓練専門デイサービス きたえるーむ
住所: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・短時間デイサービスです。(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。

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

居宅介護支援 ゆうしんかん
住所:桜木2丁目10-10 ☎:42-3055 FAX:42-3057 管理者:平井貴子

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」を行っております。お気軽にご相談下さい。



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



千歳市生活支援体制整備事業

おさんぽナビ Navigation

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: 18,600人
- 65歳以上人口: 4,954人
- 高齢化率: 26.6%(千歳市全域:22.5%)
- 15歳未満人口: 2,315人
- 年少人口率: 12.4%



2次元コードを 読込んでアクセス!

1 富士町内会館
いきいきサロン

- ① 介護予防体操、囲碁ふまねっと、茶話会 食事会 (300円/回) 麻雀、映画鑑賞会
- ② 年6回 10:00 ~ 14:00
- ③ 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 食事会 (200円/回)
- ② 第1・3火曜日 10:00 ~ 15:00
- ③ 高齢者 信濃4丁目町内会員

3 しなの児童館
子育てサロン『ばるーん』

- ① みんなで一緒にあそびましょう。
- ② 第3水曜日 10:30 ~ 11:30

4 信濃連合町内会館
信濃1丁目女性部サロン

- ① 茶話会
- ② 年2回 13:00 ~ 15:00
- ③ 信濃1丁目町内会女性部員

信濃3丁目町内会
おたのしみサロン

- ① 茶話会、食事会 手芸、麻雀、花あそび 折り紙、出前講座等
- ② 年4回 10:00 ~ 13:00

5 新富北町内会館
ふれあいサロン

- ① 茶話会
- ② 年8回金曜日 10:00 ~ 12:00
- ③ 高齢者

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
- ② 第2・4金曜日 10:00 ~ 13:00
- ③ 新富北寿楽会会員

6 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 囲碁ふまねっと 室内パークゴルフ等
- ② 月2回不定期 10:30 ~ 12:00
- ③ 共生会会員

新富西町内会サロン会

- ① 室内ゲーム、茶話会 食事会、脳トレ等
- ② 年2回 5月・8月 11:00 ~ 14:30
- ③ 新富西町内会員

7 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
- ② 毎週水曜日 9:30 ~ 12:00
- ③ 高齢者 ※10~4月間は 新富中町内会集会所で開催

8 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)
- ② 水曜日 10:30 ~ 11:30
- ③ 新富東町内会員

カラオケ愛唱会

- ① カラオケ、茶話会
- ② 火曜日 10:00 ~ 12:00
- ③ 新富東町内会員
- ④ ¥2,000円

9 北栄東町内会館
北栄東カラオケクラブ

- ① カラオケ
- ② 火・水・木曜日 13:00 ~ 15:00
- ③ ¥1,000円 ※北栄東町内会員は半額

10 北栄南町内会
介護予防サロン会

- ① 介護予防体操、食事会 (第2・4火曜日)
- ② 火曜日 10:00 ~ 11:00
- ③ 高齢者

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
- ② …開催日・時間
- ③ …対象者
- ④ …会費



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
- ② 第2・4木曜日 13:00 ~ 15:00
- ③ 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
- ② 第2・4月曜日 13:30 ~ 15:30

桜寿会サロン

- ① ふまねっと、将棋 食事会、カラオケ 地域活動
- ② 第2・4日曜日 10:00 ~ 14:00
- ③ 桜寿会会員

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)
- ② 月曜日 9:00 ~ 10:00
- ③ 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
- ② 火曜日 10:00 ~ 15:00
- ③ 北斗北町内会員女性

北斗北星会定例会

- ① 介護予防体操 ふまねっと食事会 カラオケ
- ② 第2日曜日 10:00 ~ 15:00
- ③ 北斗北星会会員

14 ほくおう児童館
子育てサロン『北桜遊ひろば』

- ① お話会他
- ② 第3水曜日
- ③ 10:30 ~ 11:30

15 北斗3丁目町内会館
北斗3丁目万青年会

- ① 介護予防体操 囲碁ふまねっと、食事会 パークゴルフ ビンゴゲーム カラオケ、町内会清掃
- ② 月曜日 9:30 ~ 10:15
- ③ 万青年会会員

北斗3丁目サロン会

- ① 食事会、オセロ 麻雀、合唱等
- ② 年2回 10:00 ~ 14:00
- ③ 万青年会会員



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
- ② 木曜日 13:30 ~ 15:00
- ③ 北斗2丁目自治会員高齢者

ふまねっと

- ① ふまねっと
- ② 月曜日 13:00 ~ 14:30
- ③ 北斗2丁目寿楽会会員

- A 北のマルシェ
- B sayu no bake
- C ふれあい喫茶 ピアハーブ
- D めいふるサロン シロップ
- E かもめ食堂
- F 晴レルモキッチン ハレルモCARE
- G 栄太楼テレビ
- H カラオケ まねきねこ北斗店
- I カラオケ ニュー寿