

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



令和3年新規に掲載されたサービス

西区圏域	・ 宅配サービスわんすま（生活支援サービス）	8ページ
東区圏域	・ れんくる千歳（生活支援サービス）	18ページ
	・ ウィンドバレー（生活支援サービス）	19ページ
北区圏域	・ 北陽ファミリークリニック（医療・介護施設系サービス）	30ページ
	・ 医療法人社団 粋 活き粋在宅クリニック千歳診療所（医療・介護施設系サービス）	30ページ
南区圏域	・ ワークセンターピアハーブ（生活支援サービス）	40ページ
	・ 緑町診療所（医療・介護施設系サービス）	42ページ
	・ 千歳市休日夜間急病センターささえーる（医療・介護施設系サービス）	42ページ
	・ 医療法人社団古泉循環器内科クリニック（医療・介護施設系サービス）	42ページ
	・ しののめクリニック（医療・介護施設系サービス）	42ページ

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	12
③日常生活圏域「北区」マップ・実施状況一覧	21
④日常生活圏域「南区」マップ・実施状況一覧	31
⑤日常生活圏域「向陽台区」マップ・実施状況一覧	43
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	50
（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	52

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令和 2 年 10 月 1 日現在で 23. 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、千歳市より委託を受けている「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」の情報を集め平成 29 年に作成したものを令和 3 年に更新しました。

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～令和3年6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）と医療・介護施設系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】

- ・詳細については、各団体・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

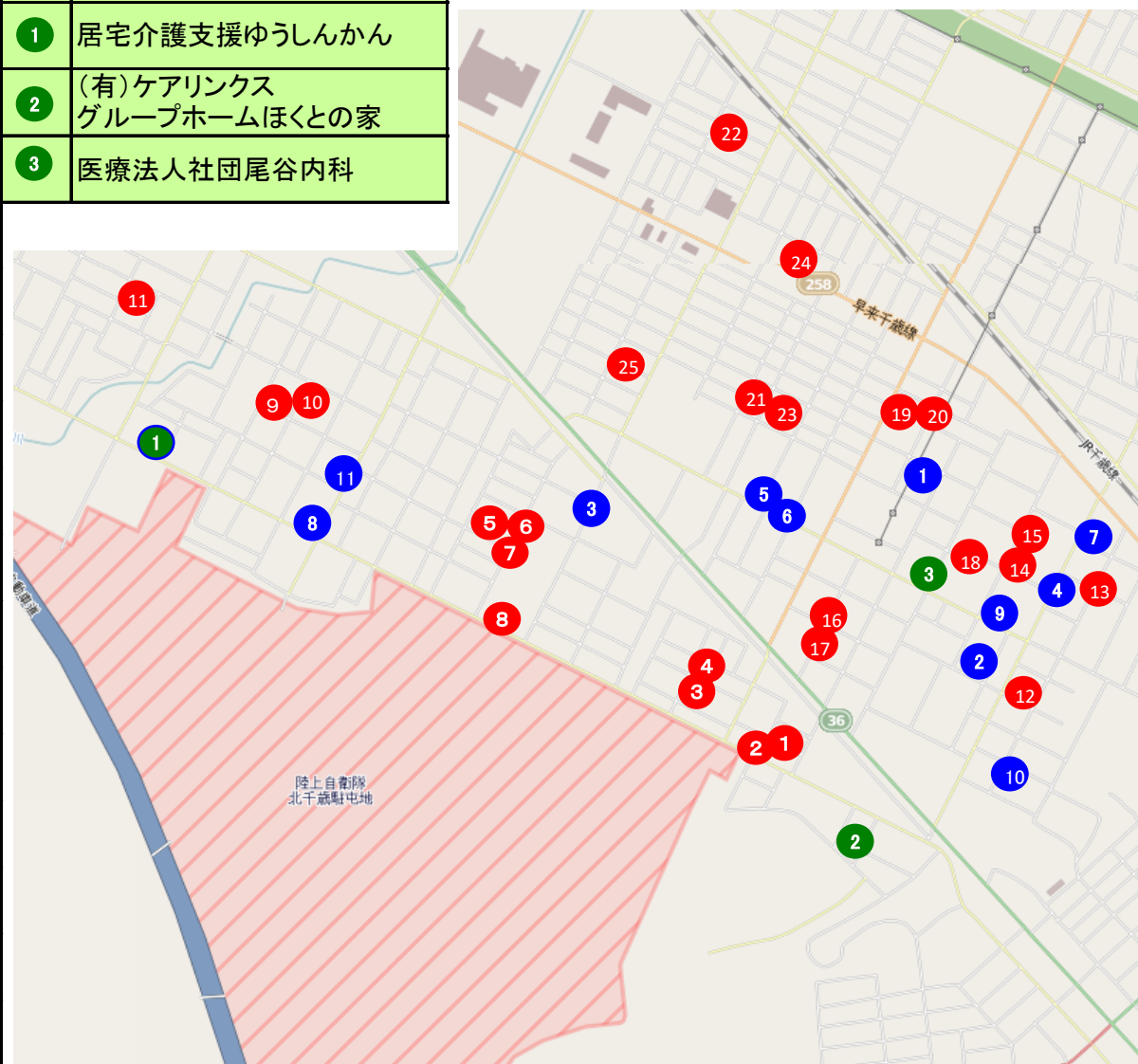


①日常生活圏域「西区」マップ

© OpenStreetMap contributors

No.	通いの場(サロン)名	No.	通いの場(サロン)名	No.	生活支援サービス事業者名
1	介護予防サロン・いきいき百歳体操(北斗2丁目自治会)	19	ふれあいサロン(新富北町内会)	11	日本郵便株式会社 千歳自由ヶ丘郵便局
2	北斗2丁目寿楽会(老人クラブ)	20	新富北寿楽会定例会(新富北町内会老人クラブ)	No.	医療・介護施設系事業者名
3	北斗3丁目サロン会	21	信濃1丁目女性部サロン	1	居宅介護支援ゆうしんかん
4	北斗3丁目万年青会(北斗3丁目老人クラブ)	22	いきいきサロン(富士町内会)	2	(有)ケアリンクス グループホームほくとの家
5	いきいきサロン 北斗北町内会	23	おたのしみサロン(信濃3丁目町内会)	3	医療法人社団尾谷内科
6	北斗北星会(北斗北町内会老人クラブ)	24	ホームサロン陽だまり(信濃4丁目町内会)		
7	ふれあいサークルあじさい(北斗北町内会)	25	子育てサロン「バルーン」(第6民生委員児童委員)		
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)	No.	生活支援サービス事業者名		
9	歌声サロン自由ヶ丘	1	ビューティサロン美美		
10	桜寿会(自由ヶ丘町内会老人クラブ)	2	千歳市社会福祉協議会 ほっとす		
11	いきいき100歳体操(桜木町内会)	3	訪問介護事業所ナイスケア ひまわり		
12	介護予防サロン会(北栄南町内会)	4	メンズヘアーナカガワ		
13	北栄東カラオケサロン(北栄東町内会)	5	(株)いのうえ セブンイレブン 千歳信濃2丁目店		
14	カラオケ愛唱会(新富東町内会)	6	宅配サービス わんすま		
15	いきいきサロン(新富東町内会)	7	(株)いのうえ セブンイレブン 千歳北栄店		
16	新富西町内会サロン(新富西町内会)	8	(株)いのうえ セブンイレブン 千歳自由ヶ丘店		
17	新富西共生クラブ介護予防 クラブ(新富西町内会老人会)	9	日本郵便株式会社 千歳北栄郵便局		
18	みんなで体操いきいきサロン(新富中町内会)	10	ライフヘルプちとせ		

令和3年度は新型コロナウイルスの影響により休止中のところもありますのでご了承下さい



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
通いの場(サロン)	1	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 13:00～14:00	町内会員高齢者	介護予防体操
	2	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	毎週月曜日 13:30～14:30 年数回 茶話会 不定期	老人クラブ会員	ふまねっと
	3	北斗3丁目サロン会 ①介護予防体操	北斗3丁目町内会館 北斗3丁目5	毎週月曜日 10:00～11:30	町内会員	いきいき百歳体操
		②ふまねっと		第2日曜日 11:00～12:00	老人クラブ 万年青会	ふまねっと
		③サロン独自		年2回 不定期 10:00～14:00	町内女性部と共催	茶話会・オセロゲームなど (無料)
	4	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	①毎月第2日曜日 11:00～14:00 ②毎月第2・第4月曜日 13:30から16:00 ③第2・第4水曜日(4月～10月) 9:00～12:00	万年青会員	①予防体操・ふまねっと ②カラオケ ③パークゴルフ 第2日曜日の翌日に町内会と近郊の ゴミ拾い
	5	いきいきサロン (北斗北町内会)	北斗北町内会館 北斗6丁目4-8	毎月第1～第4月曜日 9:00～10:00	町内会員	介護予防体操 月1回茶話会
	6	北斗北星会 (老人クラブ)	北斗北町内会館 北斗6丁目4-8	①毎週月曜日 10:00～11:00 ②第2日曜日 10:00～14:00	老人クラブ会員	①介護予防体操・ふまねっと 百歳体操 ②食事会・茶話会
	7	ふれあいサークルアジサイ (北斗北町内会)	北斗北町内会館 北斗6丁目4-8	毎週火曜日 10:00～15:00	女性町内会員	茶話会・手芸
	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 10:30～11:30	子育て中の親子	お話会他

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
通いの場(サロン)	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月は第2月曜日) 13:30~15:30	高齢者 独居者 介護者	童謡・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日曜日 10:00~14:00	60歳以上の 老人クラブ会員	ふまねっと 食事会・カラオケ・将棋 地域活動
	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 13:00~15:00	高齢者 町内会員	介護予防体操 出前講座
	12	①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	65歳以上高齢者	介護予防体操 食事会など(無料)
		②ふれあいサロン (北栄南町内会)		年1回(11月) 11:00~13:00	65歳以上高齢者	出前講座・ゲーム・歌声喫茶 ビンゴ大会(無料)
		③カラオケ会 (北栄南町内会・老人クラブ)		毎週水曜日 13:00~15:00	65歳以上高齢者	カラオケ・茶話会(無料)
		④長寿会誕生会 (北栄南町内会・老人クラブ)		年4回(3ヶ月ごと) 11:00~13:00	65歳以上高齢者	出前講座・歌声喫茶・ビンゴ大会 年会費2,400円 行事ごと200円/1回
	13	北栄東カラオケサロン	北栄東町内会館 北栄2丁目11	毎週火曜日・水曜日 10:00~12:00 13:00~15:00 毎週木曜日(町内会員のみ) 13:00~15:00 毎週月曜日 13:30~15:00	町内会員他	カラオケ 有線放送代として1,000円/月 (町内会員以外) 百歳体操
	14	カラオケ愛唱会 (新富東町内会)	新富東町内会館 新富2丁目2	毎週金曜日 13:00~15:00	町内会員	カラオケ・茶話会
	15	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	毎週火曜日 10:00~11:30 毎月最終水曜日 11:00~12:00	高齢者	介護予防体操 茶話会

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
通いの場(サロン)	16	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・11月 9月は敬老会 11:00～13:30	60歳以上町内会員	茶話会・食事会
	17	新富西共生クラブ介護予防サロン (老人会)	新富西町内会館 新富1丁目23	①第2土曜日11:00～13:00 ②第4日曜日11:00～13:00	老人会会員	①健康体操・お誕生会・ゲームなど ②介護予防体操
	18	みんなで体操いきいきサロン (新富中町内会)	北新コミュニティ センター 新富2丁目1-21	毎週水曜日 9:30～11:30	高齢者	介護予防体操 茶話会・脳トレ
	19	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6回 4・5・7・8・10・2月 13:30～15:00	高齢者	茶話会
	20	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	年8回 不定期 4.5.7.8.10.11.2.3月実施 金曜日 10:00～13:00	老人クラブ会員	介護予防体操 茶話会・食事会・ふまねっと 脳トレ
	21	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・7月 11:30～13:30	町内会女性	茶話会 (町内会女性部の活動として実施)
	22	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	毎月第3日曜日 10:00～14:00	町内会員	介護予防体操・茶話会 ノルディックウォーキング 食事代 300円/1回
	23	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	年3回 不定期	どなたでも	お花・麻雀・出前講座・パークゴルフ 実費程度の負担あり
	24	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月・8月・12月は除く 10:00～15:00	高齢者 町内会員	茶話会(昼食は各自で用意) 情報交換 参加費 200円/1回 研修旅行など
	25	子育てサロン「ばるーん」 (第6民生委員児童委員)	しなの児童館 富士2丁目3-4	毎月第3金曜日 10:30～11:30	0歳から就学前 までの親子	あそび。お話、絵本、体操など

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	1	ビューティサロン英美 新富3丁目5-5	・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	当店の利用者に限らない	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	・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	・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	・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)
生活支援サービス	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 e-mail h-inoue@dream.ocn.ne.jp	・商品の配達 3,000円以上の買物で無料配達 1,000円～3,000円未満では配達料220円 昼の便11:00～12:30と夕方の便16:00～17:30 1日2回配達 午前の配達受付時間:11時まで 午後の配達受付時間:16時まで	どなたでも利用できます	電話にてご確認ください	電話:0123-23-3789 FAX:0123-23-3758
	6	宅配サービス わんすま 千歳市信濃2丁目7号1階 ホームページ http://one-sma.co.jp/ 	・食料品、日常生活用品の配達 入会金・年会費無料 配達エリア:千歳・恵庭・北広島 ・お届け料:1回220円(税込) 2,500円(税抜)以上の買い物で お届け料無料、ご利用金額1,000円 (税抜)以上からお届けいたします ※詳細は電話にてご確認ください	どなたでも利用できます	千歳・恵庭 北広島	フリーダイヤル 0120-126-855 電話:0123-29-5740 FAX:0123-29-5741
	7	(株)いのうえ セブンイレブン千歳北栄店 北栄2丁目24-5	・商品の配達 1,000円以上の買物で無料配達 昼の便11:00～12:30の配達 ・セブンミールサービス:3,000円以上の買い物で 配達無料 1,000円～3,000円未満は220円の配達料 会員登録要す 詳細は電話にて確認願います	どなたでも利用できます	電話にてご確認ください	電話:0123-26-2096 FAX:0123-26-2096
	8	(株)いのうえ セブンイレブン 千歳自由ヶ丘店 千歳市自由ヶ丘2丁目18-4	・商品の配達 1,000円以上の買物で無料配達 1日2回配達 配達時間 昼の便 11:00～12:00 夕方の便 17:00～18:00 午前の配達受付時間 10時まで 午後の配達受付時間 16時まで ※詳細は電話にてご確認ください	どなたでも利用できます	電話にてご確認ください	電話:0123-26-9305 FAX:なし

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	日本郵便株式会社 千歳北栄郵便局 新富2丁目1-31	・ 安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税込) ・ 定期的電話かけ(月1回) 固定電話 1,070円(税込) 携帯電話 1,280円(税込) ・ 安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 880円/月 駆けつけ料1回につき5,500円(税込) ・ 入会費・年会費なし ・ ホームページ https://www.post.japanpost.jp/ ・ 終活の無料電話相談 (0120-65-3741) 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活に関する相談に専門相談員が無料で応じます 【受付時間】土日祝を除く平日9時～17時	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-24-2885 FAX：0123-27-2764
	10	(株)119international ライフヘルプちとせ 北栄1丁目8番14号	・ 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9:00～17:00 祝日は前後都合の良い日に変更 ・ サービス料金： 家事援助(掃除・洗濯・調理・買物代行・ゴミだし 薬の受取りなど)1時間1,200円 移動支援(外出の付添い・院内介助)1時間1,500円 その他(衣類の整理・話し相手・傾聴)1時間1,200円 ・ 依頼後の対応：依頼日から1週間以降 ・ ヘルパー交通費360円	同事業所のサービス 利用者に限る	千歳市内	電話：0123-26-5211 FAX：0123-26-5211

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	11	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	・ 安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税込) ・ 定期的電話かけ(月1回) 固定電話 1,070円(税込) 携帯電話 1,280円(税込) ・ 安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 880円/月 駆けつけ料1回につき5,500円(税込) ・ 入会費・年会費なし ・ ホームページ https://www.post.japanpost.jp/ ・ 終活の無料電話相談 (0120-65-3741) 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活に関する相談に専門相談員が無料で応じます 【受付時間】土日祝を除く平日9時～17時	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-22-5525 FAX：0123-27-3064

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

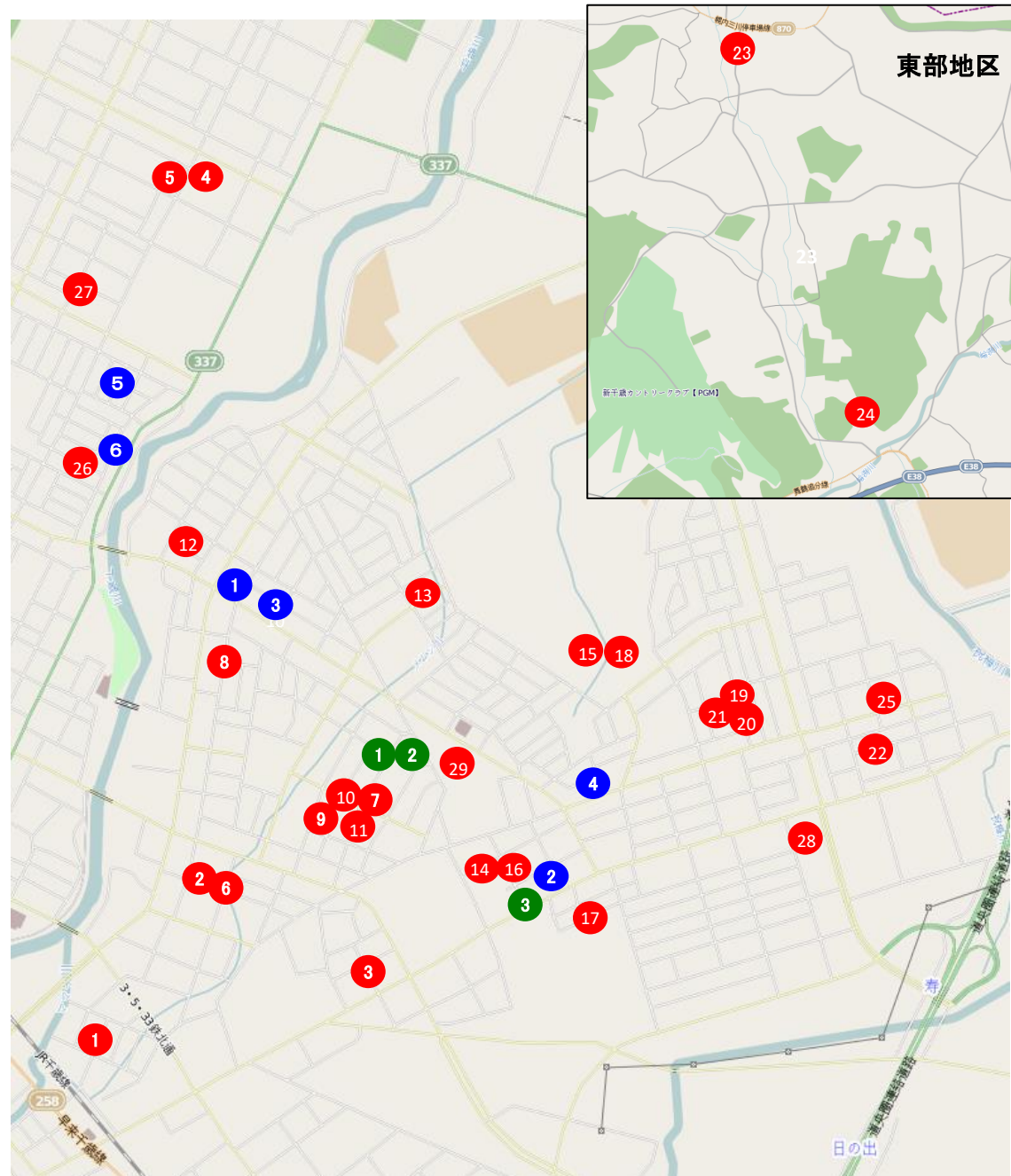
	No.	事業所名・住所	医療・介護内容	営業時間	料金	その他
医療・介護施設系サービス	1	居宅介護支援ゆうしんかん 千歳市桜木2丁目10-10 電話：0123-42-3055 FAX：0123-42-3057	・介護保険に関する相談 ・介護保険サービスを利用するためのケアプランの作成 ・定期的または生活、健康状態変化による状況の把握（自宅訪問） ・医療機関、介護サービス事業との連携 ・介護保険に関する介護認定の申請・更新申請の手続き代行	月曜日～金曜日 8：45～17：45 ※土曜日は休みですが職員1名対応 休日：日曜日・祝日 年末年始（12/28～1/3）	要相談 ケアプラン作成は無料	営業日、営業時間以外でも24時間対応可能
	2	TNふれあいケアサービス（株） ふれあいの里GH北斗の家 千歳市北斗1丁目19-14 電話：0123-23-7311 FAX：0123-23-7312 URL：fureai-network.jp	・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 ※要介護・要支援2の方で医師より認知症と診断されて方	年中無休 24時間対応	基本料金（月額） 家賃：50,500円 水道光熱費：33,000円 食費：31,500円 合計：115,000円 介護保険負担金（1割）及び冬期暖房費 月額5,800円（10月～4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	・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

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	いきいきサロン幸寿会 (青葉5丁目町内会)	23	新川老人クラブ集会
3	青葉6丁目さくら会 いきいきサロン(老人クラブ)	24	協和みのりクラブ (老人クラブ)
4	ふれあいせいらゆう (清流町内会)	25	カラオケ&カフェ夢
5	清流親和会 (清流町内会老人クラブ)	26	稲穂町内会いきいき百歳体操 サロン『歩む会』
6	町内会ふれあいサロン (住吉2丁目町内会)	27	北星病院 健康教室
7	月曜サロン老人クラブ寿会 (住吉5丁目町内会)	28	旭ヶ丘いきいきサロン (旭ヶ丘町内会)
8	住吉北睦会 (住吉北町内会老人クラブ)	29	ちょこっと茶屋
9	いきいきクラブ (住吉北町内会)	No.	生活支援サービス事業者名
10	介護予防サロン茶話会 (住吉4丁目町内会)	1	ホクレンショップ東郊店
11	住吉福寿会 (住吉4丁目老人クラブ)	2	ヘアサロンカズミ
12	東郊町内会サロンえんがわ	3	日本郵便株式会社 千歳東郊郵便局
13	笑顔の集ういきいきサロン (豊里町内会)	4	日本郵便株式会社 千歳梅ヶ丘郵便局
14	いきいき百歳体操 (あけぼの団地町内会)	5	れんくる千歳
15	日の出北ふれあいサロン (日の出北町内会)	6	ウインドバレー
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	若葉はまなす会 (若葉団地町内会老人クラブ)	2	グループハウスぬくもりの家
19	広域サロン雀の会(寿、弥生、 旭ヶ丘、梅ヶ丘1丁目町内会)	3	有限会社優美 グループホームゆうび
20	弥生ふれあいサロン (弥生町内会)		
21	弥生いきいき百歳体操		

令和3年度は新型コロナウイルスの影響により休止中
のところもありますのでご了承下さい

© OpenStreetMap contributors



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
通いの場(サロン)	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・茶話会
	2	いきいきサロン幸寿会 (青葉5丁目町内会)	鉄東コミュニティセンター 青葉5丁目8-2	毎週水曜・金曜日 13:00~15:00 第2土曜日(老人会) 13:00~16:00	町内会員60歳以上 (青葉5丁目以外 の方も参加可能)	介護予防体操・茶話会・食事会 ノルディックウォーキング
	3	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	①R3年度は5回 10:30~11:30 ②第1・3水曜日 10:30~11:30	老人クラブ会員	①月例会・誕生会・茶話会 ②介護予防体操
	4	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	町内会員・高齢者	茶話会・体操・脳トレ クイズ・百人一首・折り紙など
	5	清流親和会 (老人クラブ)	清流町内会館 清流2丁目4-1	カラオケは第2第4日曜日 11:00~15:00 誕生会 月1回 茶話会 2ヶ月に1回	老人クラブ会員	カラオケ・誕生会・茶話会
	6	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8回程度 不定期 7月~12月・1月・3月 13:00~15:00	町内会員	介護予防体操・茶話会・食事会 健康講座・パークゴルフ・カラオケ カーリンコン・ストレッチなど
	7	月曜サロン寿会 (住吉5丁目老人クラブ)	寿の家住吉会館 住吉5丁目7-8	毎週月曜日 12:00~16:00	老人クラブ会員	介護予防体操・茶話会 ノルディックウォーキングなど
	8	住吉北睦会 (住吉北老人クラブ)	住吉北町内会館 住吉3丁目6-3	第1・第3日曜日 13:00~15:00	高齢者	茶話会・誕生会 年会費 2,000円
	9	いきいきクラブ (住吉北町内会)	住吉北町内会館 住吉3丁目6-3	毎週金曜日 13:00~14:15	町内会員	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操・脳トレ

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
通いの場(サロン)	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・カラオケなど 食事会(年1回)
	11	住吉福寿会 (住吉4丁目老人クラブ)	寿の家住吉会館 住吉5丁目7-8	年5~6回(第1火曜日) 12:00~14:00	老人クラブ会員	食事会・茶話会 年2回旅行あり(希望者)
	12	えんがわ (東郊町内会)	東郊町内会館 東郊1丁目5-9	毎週水曜・土曜日 10:00~12:00 月2回講師を招き500円/回で 絵手紙をやっています	高齢者 町内会員 子育て中の親子	介護予防体操 ふまねっと・絵手紙
	13	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 10:00~11:00	高齢者 町内会以外の方も 参加可能	ふまねっと 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	第3木曜日 年10回程度 12:00~17:00 (令和3年はコロナの為休止)	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	①毎月第4水曜日10:00~15:00 ②第2・第4金曜日 19:00~21:00 ③2月・6月 10:00~15:00 不定期各月1回	町内会員	①茶話会・食事会 ②カラオケ ③麻雀・囲碁・将棋
	17	ふれあいサロン会 (日の出南町内会)	日の出南町内会館 日の出4丁目5	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

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
通いの場(サロン)	18	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 5月~10月 月曜日 カラオケ 水曜日パークゴルフ 11月~4月 月曜日 介護予防体操 1・2月は休み 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
	19	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	毎週 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
	20	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 の日曜日又は土曜日 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
	21	弥生いきいき百歳体操	祝梅コミュニティセンター 弥生2丁目7-10	第2金曜日 10:00~11:30 第4金曜日 13:30~15:30	町内会員ほか他の 町内会員でも可	介護予防体操
	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
				毎月第1~3水曜日 13:00~14:30	町内会員	3B体操 300円/1回
				毎週 月・木曜日	同好会員	囲碁同好会 500円/年
				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

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
通いの場(サロン)	22	介護予防体操 (寿町内会)	寿町内会館 寿1丁目7-7	毎週 月曜日 13:00~15:00	町内会員	カラオケ 500円/1ヶ月
				年1回	町内会員で 高齢者76歳以上	高齢者を囲む会
	23	新川老人クラブ集会	新川連合会館 新川225-1	毎月 11日 定例会 9:00~13:00	高齢者	介護予防体操 茶話会・食事会
	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	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
	26	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 認知症予防講座を年に1~3回 不定期で実施	高齢者・町内会員	水曜日:かみかみ百歳体操・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
	27	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	毎月最終木曜日 月1回 13:00~14:00	どなたでも	介護予防体操 痛みについての講義 理学療法士による活動
	28	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:10:00~11:00 日曜日:13:00~14:00 (日曜日は老人クラブが主催)	町内会員	介護予防体操・茶話会・食事会
	29	ちょこっと茶屋	コープさっぽろパセオ すみよし店 (イトインスペース) 住吉4丁目14-11	毎月第1木曜日 10:00~11:30	どなたでも	握力測定・健康相談 健康に関する講話など

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）
生活支援サービス	1	ホクレンショップ東郊店 東郊2丁目7	・買物商品の配達 ・サービス提供時間：営業時間は10：00～21：45 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
	2	ヘアーサロンカズミ 日の出3丁目16-26	・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 FAX：0123-22-0535
	3	日本郵便株式会社 千歳東郊郵便局 東郊2丁目7-17	・安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円（税込） ・定期的電話かけ（月1回） 固定電話 1,070円（税込） 携帯電話 1,280円（税込） ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 880円（税込）/月～駆けつけ料1回5,500円（税込） ・入会費・年会費なし ・ホームページ https://www.post.japanpost.jp/ ・終活の無料電話相談（0120-65-3741） 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活に 関する相談に専門相談員が無料で応じます 【受付時間】土日祝を除く平日9時～17時	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-27-9800 FAX：0123-27-9456

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）
生活支援サービス	4	日本郵便株式会社 千歳梅ヶ丘郵便局 梅ヶ丘2丁目1-17	・ 安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円（税込） ・ 定期的電話かけ（月1回） 固定電話 1,070円（税込） 携帯電話 1,280円（税込） ・ 安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 880円（税込）/月～駆けつけ料1回5,500円（税込） ・ 入会費・年会費なし ・ ホームページ https://www.post.japanpost.jp/ ・ 終活の無料電話相談（0120-65-3741） 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活に関する相談に専門相談員が無料で応じます 【受付時間】土日祝を除く平日9時～17時	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-22-2254 FAX：0123-27-3062
	5	れんくる千歳 千歳市稲穂4丁目4-15 （代表：野村 整）	・ 生活に係る困りごとと一般のお手伝い （家事援助・移動支援他） 掃除・洗濯・買い物代行・ゴミ出し・薬の受け取り 外出の付添い・院内介助・衣類の整理・話し相手 ペットの散歩・庭仕事など 携帯電話会社の手続き同行支援・携帯スマホの設定 家電製品の初期設定や使い方の説明等 60分以内2,800円 以降15分ごとに700円 除雪 30分3,000円 サービス提供時間：平日・土曜日・祝日 （定休日：日曜日） 9：00～19：00 ※詳細は電話にて確認ください https://renkuru.com	どなたでも利用できます	千歳・恵庭市内	電話：080-6060-3399 FAX：0123-22-3035

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）
生活支援サービス	6	ウィンドバレー 千歳市稲穂 1 丁目 8-8 千歳市森林組合ビル 3 F	買い物代行・掃除・診察受付け代行・雪かき 薬の受取り代行・大きな家具の移動・車の洗車、清掃 など 料金：基本料金 1 時間 1,000円 相談・見積は無料 サービス提供時間：平日9：00～17：00 ※詳細は電話にてご確認ください http://windvalley.co.jp	どなたでも利用できます	千歳	電話：0123-25-6191 FAX：0123-25-6619

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

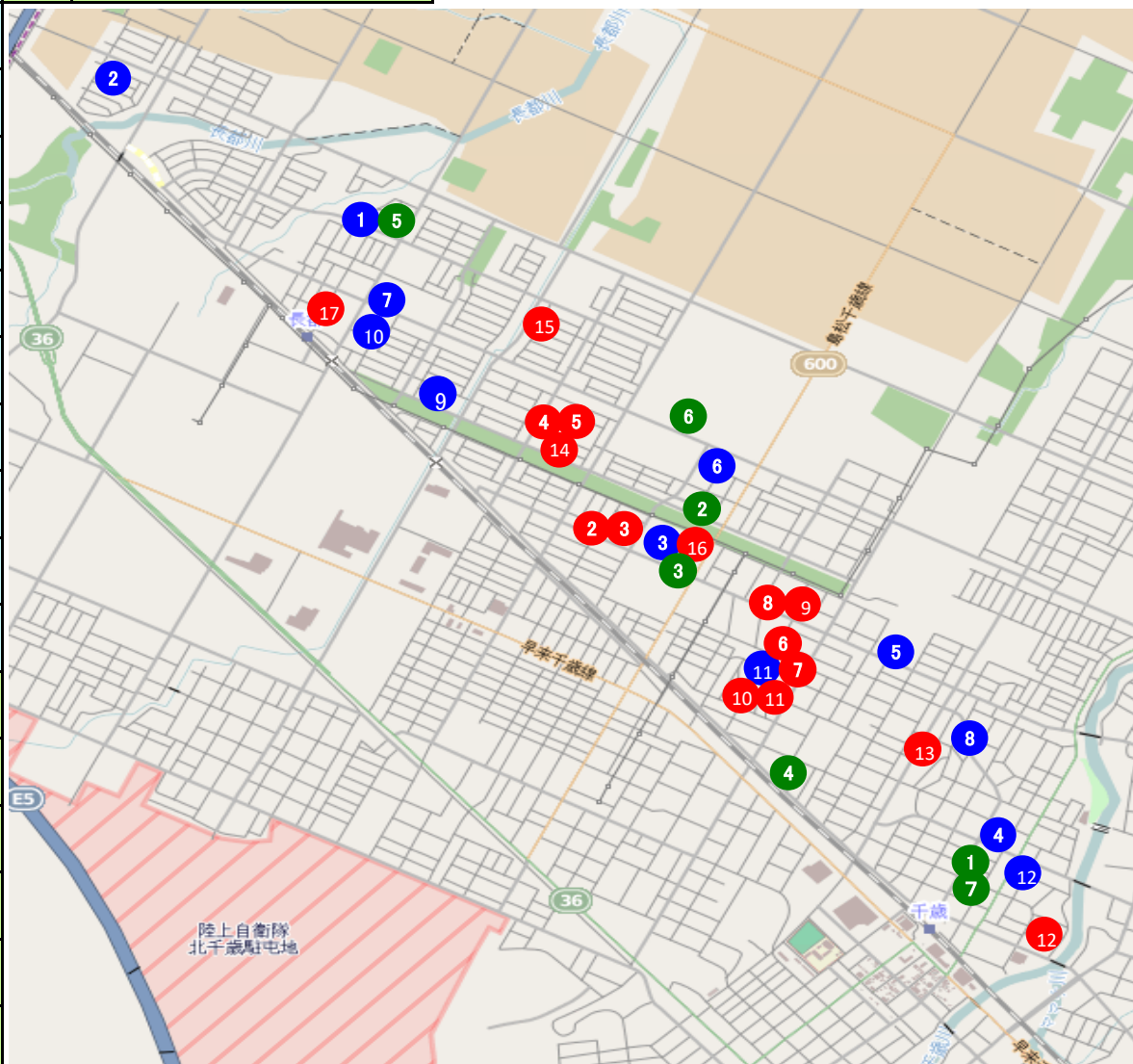
	No.	事業所名・住所	医療・介護内容	営業時間	料金	その他
医療・介護施設系サービス	1	グループホーム ぬくもりの里 千歳市住吉4丁目8-14 電話：0123-26-5886 FAX：0123-26-5887	- 生活支援全般 - 週3回生活アップリハビリ実施 - 介護サービスを利用するためのケアプラン作成 - 毎月外出、室内等での行事を実施 - 定員18名	年中無休	基本料金（1ヶ月） 家賃：50,000円 食費：24,000円 水道光熱費：30,000円 管理運営費：12,000円 合計：116,000円 暖房費4月・5月・10月 4,000円/月 11月～3月 7,000円/月 別途介護保険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	- 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	- 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	ヘルパーステーションえみな	6	北陽ファミリークリニック
2	介護予防サロン (ひばりヶ丘町内会)	2	訪問介護ゆうしんかん	7	医療法人社団 粋 活き粋在宅クリニック千歳診療所
3	ひばりヶ丘扇寿クラブ (老人クラブ)	3	千歳訪問看護ステーション		
4	老人クラブ七曜会・いきいき 百歳体操(おさつ団地町内会)	4	ヘアーサロンマキノ		
5	介護予防サロン (おさつ団地町内会)	5	北海道理容生活衛生同業組合 千歳支部		
6	いきいき百歳体操サロン (富丘1丁目南町内会)	6	SONPOケア千歳訪問介護		
7	富丘クラブ (富丘2丁目町内会老人クラブ)	7	スーパーアークス長都店		
8	富丘3丁目北熟年会 ふれあいサロン(老人クラブ)	8	まごころホームケア フジ商産(株)		
9	いきいき百歳体操・かみかみ体操 (富丘3丁目北町内会)	9	介護タクシー コーセイ		
10	ふれあいサロン (富丘4丁目東町内会)	10	日本郵便株式会社 千歳長都駅前郵便局		
11	いきいきサロン (富丘西町内会)	11	日本郵便株式会社 千歳富丘郵便局		
12	末広東元気クラブ (老人クラブ)	12	日本郵便株式会社 千歳末広郵便局		
13	介護予防健康サロン (高台町内会)	No.	医療・介護施設系事業者名		
14	千歳市長都老人クラブ (長都町内会)	1	医療法人社団仁尚会 千歳駅北クリニック		
15	ゆうまいふれあいサロン (ゆうまい町内会)	2	医療法人社団糖翠会 はせがわ内科クリニック		
16	市民健康講座 (千歳市民病院)	3	市立千歳市民病院		
17	介護予防サロン (長都駅前町内会)	4	千歳豊友会 居宅介護支援事業所		
		5	ヘルパーステーション えみな		

令和3年度は新型コロナウイルスの影響により
休止中のところもありますのでご了承下さい

© 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
通いの場(サロン)	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 13:30~15:00	60歳以上の高齢者	ノルディックウォーキング
	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 10:00~11:00	高齢者	介護予防体操 茶話会 ノルディックウォーキング
	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 (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 9:30~12:00	町内会員 老人クラブ会員	いきいき百歳体操・ゲーム・茶話会 カラオケ・パークゴルフ
	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 9:30~10:15	高齢者(65歳以上) 町内会員	介護予防体操・クラブ体操 介護予防体操のあと11:30まで 歌・茶話会など行っている
	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・茶話会
	7	富丘クラブ (富丘2丁目町内会老人クラブ)	富丘コミュニティセンター 富丘4丁目12-16	毎週水曜日 (午前) 10:00~12:00 (午後) 13:00~15:30	老人クラブ会員 (60歳以上)	介護予防体操・茶話会・親睦会 ふまねっと・パークゴルフ 日帰り温泉旅行・出前講座・カラオケ 交通安全運動該当啓発・手芸同好会 遊び会(麻雀・トランプ) 年会費2,000円 親睦会費1,000/1回×5回(年) 手芸同好会 一部自己負担
	8	富丘3丁目北熟年会 ふれあいサロン (富丘3丁目北老人クラブ)	富丘3丁目北町内会館 富丘3丁目14	年5回不定期・水曜日 10:00~14:00	老人クラブ会員	茶話会・食事会

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
通いの場(サロン)	9	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	毎週金曜日 10:00～11:30	町内会員	介護予防体操・茶話会
	10	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	毎週火曜日 10:00～12:00 9月 介護予防教室	65歳以上の高齢者 町内会員	介護予防体操・茶話会 3ヶ月に1回茶話会・ゲーム 年1回9月介護予防教室・食事会
	11	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	ノルディックウォーキング 脳トレ・介護予防体操・茶話会
	12	末広東町内会元気クラブ (末広東町内会老人クラブ)	末広東町内会館 末広2丁目10-1	第1・第3日曜日 10:00～12:00	町内会員65歳以上 老人クラブ会員	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
	13	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
	14	ふれあいサロン 千歳市長都老人クラブ (長都町内会)	北コミュニティセンター 長都362-3	毎月15日・30日 9:00～15:00 ※冬期間は10日・20日 30日に月3回実施	高齢者	介護予防体操・茶話会 食事会・ゲーム大会 花見 温泉旅行(日帰り、2泊など) 年会費3,000円/人
	15	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	令和3年度は9月のみ 10:00～12:00	65歳以上の 町内会員	ノルディックウォーキング 体操・ミニ運動会
	16	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
	17	介護予防サロン (長都駅前町内会)	長都駅前町内会館 長都駅前3丁目1-4	毎週火曜日 10:00～12:00	高齢者	介護予防体操・西川体操・脳トレ

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
通いの場 (サロン)	18	げんき茶屋 (スーパーアークス長都店)	千歳市勇舞8丁目1-1	毎月15日 10:00～11:30 令和3年10月、11月のみ25日	どなたでも	管理栄養士による栄養相談・よろず 相談、介護予防・健康料理資料等 配布

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	1	ヘルパーステーション えみな 長都駅前5丁目1-10	- 家事援助、移動支援 - サービス提供時間: 8:30~17:30(日曜日休み) - サービス料金: 掃除・調理・買い物代行・洗濯 外出付添い 1時間1,100円 30分増すごとに550円 - 依頼後の対応: 依頼日から翌日以降	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	千歳市内	電話: 0123-23-2282 FAX: 0123-23-2252
	2	訪問介護ゆうしんかん みどり台北2丁目4-1	- 移動支援: 外出の付添い、院内介助 - サービス提供時間: 電話にてご確認ください - 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	電話にてご確認ください	電話: 0123-42-3058 FAX: 0123-42-3056
	3	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	- 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(保険外適用でも主治医の指示書が必要なため指示書代がかかります。受診同行、結婚出産)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: 電話にてご確認ください - 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
	4	ヘアーサロンマキノ 花園5丁目2-8	- 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
	5	北海道理容生活衛生同業 組合千歳支部	- 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		

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	6	SONPOケア千歳訪問介護 北陽1丁目13-17 溝ビルX2001B-1	- 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 - その他：衣類の整理・庭仕事・除雪・傾聴 ペットの散歩・被服の補修・介護者支援 - サービス提供時間：9：00～18：00 - サービス料金：全内容共通 2,000円/30分 4,000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.sompocare.com/	どなたでも利用できます	千歳市	電話：0123-40-6338 FAX：0123-42-6556
	7	スーパーアークス長都店 勇舞8丁目1-1	- 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) ララカード会員のみ	千歳市内 (向陽台を除く)	電話：0123-23-7667 FAX：0123-23-7577
	8	まごころホームケア フジ商産(株) 高台4丁目4-17	- 除雪・ごみ廃棄 空き家・空き地管理 リフォーム・大工・設備・電気工事・エアコン取付 - 料金要相談 - 依頼後の対応：翌日以降 - ホームページ：https://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

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	9	介護タクシー コーセイ 長都駅前1丁目6-1	・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
	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	・安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税込) ・定期的電話かけ(月1回) 固定電話 1,070円(税込) 携帯電話 1,280円(税込) ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 880円(税込)/月～駆けつけ料1回5,500円(税込) ・入会費・年会費なし ・ホームページ:https://www.post.japanpost.jp/ ・終活の無料電話相談 (0120-65-3741) 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活に 関する相談に専門相談員が無料で応じます 【受付時間】土日祝を除く平日9時～17時	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-24-2233 FAX：0123-23-6473

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	11	日本郵便株式会社 千歳富丘郵便局 富丘4丁目12-5	・ 安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税込) ・ 定期的電話かけ(月1回) 固定電話 1,070円(税込) 携帯電話 1,280円(税込) ・ 安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 880円(税込)/月～駆けつけ料1回5,500円(税込) ・ 入会費・年会費なし ・ ホームページ https://www.post.japanpost.jp/ ・ 終活の無料電話相談 (0120-65-3741) 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活に関する相談に専門相談員が無料で応じます 【受付時間】土日祝を除く平日9時～17時	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-22-4851 FAX：0123-27-2718
	12	日本郵便株式会社 千歳末広郵便局 末広4丁目8-12	・ 安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税込) ・ 定期的電話かけ(月1回) 固定電話 1,070円(税込) 携帯電話 1,280円(税込) ・ 安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 880円(税込)/月～駆けつけ料1回5,500円(税込) ・ 入会費・年会費なし ・ ホームページ https://www.post.japanpost.jp/ ・ 終活の無料電話相談 (0120-65-3741) 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活に関する相談に専門相談員が無料で応じます 【受付時間】土日祝を除く平日9時～17時	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
医療・介護施設系サービス	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 7：00～10：30 16：00～18：30 火曜日・金曜日 7：00～12：00 木曜日 7：00～10：00 土曜日 8：00～12：00 土曜日は第1・第3のみ 診療 ※変更の場合有り 休日：第2・第4・第5 土曜日・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	・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	
	6	北陽ファミリークリニック 千歳市北陽6丁目1-7 電話：0123-29-3388 FAX：0123-29-3373	・外来診療（小児科・内科）	月曜・水曜・木曜・土曜日 9：00～12：00 14：30～18：20 （土曜は17：00まで） 金曜・日曜日 9：00～12：00 14：00～18：20 （日曜は17：00まで） 定休日：火曜日・祝日 他クリニックの定める日		
	7	医療法人社団 粋 生き粋在宅クリニック 千歳診療所 千歳市末広4丁目2番11号 アルファレジデンス末広1階 電話：0123-21-8787 FAX：0123-21-8844	内科・緩和ケア・泌尿器科 ・在宅医療（訪問診療・往診） ・外来診療（要予約） ・訪問看護 ・訪問リハビリ	月曜日～土曜日 9：00～12：00 14：00～17：30 休日：日曜日、祝日 年末年始		

④日常生活圏域「南区」マップ

令和3年度は新型コロナウイルスの影響により休止中 のところも
ありますのでご了承下さい

No.	通いの場(サロン)名	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	本町青葉クラブ (本町自治会老人クラブ)	21	和美学(老人クラブ) (緑町2丁目町内会)	16	(株)ワークセンター ピアハープ	5	緑町診療所
2	しののめふれあいサロン (東雲4・5丁目町内会)	22	いぶすき茶屋 (いぶすき公園・ラッキー千歳店)	No.	医療・介護施設系事業者名	6	千歳市休日夜間急病センター ささえーる
3	ままちふれあいサロン (真々地自治会)	23	大人の折り紙サロン	1	社会医療法人こぶし 千歳こぶしクリニック	7	医療法人社団 古泉循環器内科クリニック
4	木曜サロン (朝日町西自治会)	24	大人の「かんたん」 切り絵サロン	2	グループホームかつらぎ	8	しののめクリニック
5	バーベキューパーティ (清水町6丁目町内会)	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	© OpenStreetMap contributors	
6	錦生クラブ (錦町4丁目町内会老人クラ	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		
7	さくら会 (栄町西区町内会)	2	いがらし理容院				
8	栄町老人クラブ (栄町西町内会)	3	イオン千歳店				
9	やまとサロン(うたごえ喫茶) (やまとの杜団地自治会)	4	医療法人資生会千歳病院 訪問看護ステーション				
10	春日町3丁目あったかサロン 夕方サロン	5	ラッキー千歳錦町店				
11	桂木蘭越白寿会 (桂木・蘭越町内会老人クラ	6	(有)やました企画 竹美容室				
12	桂木ふれあい健康麻雀 サロン(桂木5・6丁目町内会)	7	ニチイケアセンター千歳				
13	支笏湖畔クラブ(老人クラブ)	8	公益社団法人 千歳市シルバー人材センター				
14	千歳認知症の人と共に あゆむ会	9	千歳湯処 春日湯				
15	介護予防サロン (千歳市介護予防センター)	10	日本郵便株式会社 千歳駅前郵便局				
16	介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	11	(株)いのうえ セブンイレブン 千歳大和店				
17	認知症予防サロン 「すっきりクリア」(クリアコー	12	日本郵便株式会社 千歳ヤマセミ郵便局				
18	介護予防サロン「なでしこ会」 (大和1丁目町内会)	13	日本郵便株式会社 千歳郵便局				
19	介護予防サロン (大和3丁目町内会)	14	日本郵便株式会社 千歳春日郵便局				
20	ボランティアセンターランチデー (千歳市社会福祉協議会)	15	日本郵便株式会社 支笏湖郵便局				

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)	1	本町青葉クラブ (本町自治会老人クラブ)	本町自治会館 本町3丁目21	年数十回 不定期 サロンの内容によって時間は 異なります	高齢者(60歳以上) 老人クラブ会員	食事会・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 ちぎり絵など
	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
	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・第3木曜日 13:00~15:00	高齢者	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 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)	清水町スポーツ広場 清水町6丁目	12:00~13:30	町内会員	介護予防体操
	6	錦生クラブ (錦町4丁目老人クラブ)	錦町寿の家町内会館 錦町3丁目7-1	第1土曜日 11:00~15:00 第3土曜日 13:00~15:00	高齢者 老人クラブ会員	第1土曜日 誕生会 第3土曜日 茶話会・食事会 年1回2泊の旅行あり、希望者のみ
	7	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 9・2月 12:00~14:00	高齢者	食事会・演芸・カラオケなど
	8	栄町老人クラブ (栄町西町内会)	栄町西区町内会館 栄町1丁目20-10	年6回不定期 12:00~14:00	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)
	9	やまとサロン(うたごえ喫茶) (やまとの杜団地自治会)	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 (令和3年は年末まで中止)	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 うたごえ喫茶の他にも新年会・敬老会 クリスマス会など行っている

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)	10	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	月1回 木曜日 (第3木曜日) あったかサロン(年12回) 12:30~14:00 夕方サロン(年4回) 18:00~20:00(5.8.12.2月)	町内会員	茶話会・食事会・麻雀 (夕方サロン) アルコールを含むサロン 500円/1回
	11	桂木蘭越白寿会 (桂木・蘭越老人クラブ)	桂木町内会館 桂木4丁目6-2	第1・第3火曜日 10:00~12:00 第2・第4火曜日 不定期	老人クラブ会員	カラオケ 介護予防体操
	12	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 (新星・桂木1~6丁目参加可能)	麻雀 昼食代300円/1回 参加賞代200円/500円
	13	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	①第1木曜日 13:00~14:00 ②第3木曜日 13:00~14:00	老人クラブ会員	①定例会・茶話会 ②ふまねっと
	14	千歳認知症の人と共にあゆむ会	福祉センター3階 東雲町2丁目34 他公共施設	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・交流 年会費1,500円
	15	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
	16	介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	福祉センター4階	月1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
	17	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1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

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)	18	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 10:00~12:00	町内会員	介護予防体操・茶話会 ノルディックウォーキング
	19	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 10:00~12:00 月曜日が祝日の時は休み	高齢者	介護予防体操・茶話会 ノルディックウォーキング
	20	ボランティアセンター ランチデー (千歳市社会福祉協議会)	千歳市社会福祉協議会 東雲町1丁目11	年3回	登録ボランティア 市民	お弁当を食べながら交流する場を 企画
	21	和美会(老人クラブ) (緑町2丁目町内会)	みどり団地集会所 緑町2丁目7	第1・第3水曜日 13:00~14:00	老人クラブ会員	いきいき百歳体操百歳体操 かみかみ百歳体操・脳トレ
	22	いぶすき茶屋 (千歳市社会福祉協議会)	5月~10月 いぶすき公園 大和4丁目3 11月~4月 ラッキー千歳錦町店2F	毎月第2水曜日 10:00~11:30	どなたでも	握力測定・健康相談 脳トレなど
	23	大人の折り紙サロン (千歳市社会福祉協議会)	千歳市社会福祉協議会 2階会議室2.3 東雲町1丁目11	基本毎月第4金曜日 1部 10:00~11:30 2部 13:00~14:30	どなたでも 各回定員10名 (先着順) ※事前申込み必要 申込先:社協 ☎0123-27-2525	皆でたのしく折り紙に取り組む事で 指先の運動、脳トレによる介護予防 効果を目指します。 【持ち物】お好きな折り紙約30枚 程度 スティックのり、はさみ
	24	大人の「かんたん」 切り絵サロン (千歳市社会福祉協議会)	千歳市社会福祉協議会 2階会議室2.3 東雲町1丁目11	基本毎月第3月曜日 1部 10:00~11:30 2部 13:00~14:30	どなたでも 定員10名 (先着順) ※事前申込み必要 申込先:社協 ☎0123-27-2525	皆でたのしく切り絵に取り組む事で 指先の運動、脳トレによる介護予防 効果を目指します。 【持ち物】デザインカッター カッター版、スティックのり ホチキス、はさみ

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)
生活支援サービス	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	・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	・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2、第3月曜日 ・サービス料金：カットのみ2,800円 カット・顔そり3,300円 顔そりのみ2,300円 ・依頼後の対応：電話にて調整 (交通費負担なし)	どなたでも利用できます	電話にてご確認ください	電話：0123-23-3724 FAX：0123-22-3724
	3	イオン千歳店 栄町6丁目51	・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 220円(税込)/1個 2,500円(税込)未満の買物 330円(税込)/1個 ※上記にプラス要冷料金220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 2,500円(税込)以上1個110円 (税込)、2500円(税込)未満、1個220円(税込) 冷蔵はプラス220円(税込)	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：0123-24-1088
	4	医療法人資生会千歳病院 訪問看護ステーション 桂木1丁目5-6	・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	どなたでも利用できます	電話にてご確認ください	電話：0123-23-8858 FAX：0123-21-8858

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)
生活支援サービス	5	ラッキー千歳錦町店 錦町4丁目25	・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：0123-27-7717
	6	(有) やました企画 竹美容室 春日町3丁目2-5	・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
	7	ニチイケアセンター千歳 千代田町5丁目1-3	・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 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：5,500円/1時間(1回限り) 4,070円/1時間(年4回) 3,630円/1時間(月1回) 2,860円/1時間(週1回) 30分延長ごとに1,320円追加 ・依頼後の対応：契約終了後	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)
生活支援サービス	8	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 907円/1時間 庭仕事 918円～1,118円/1時間 除雪1,544円/1時間 交通費別途200円～700円 - 依頼後の対応：電話にて調整 - ホームページ http://webc.sjc.ne.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
	9	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
	10	日本郵便株式会社 千歳駅前郵便局 千代田町5丁目1-2	- 安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税込) - 定期的電話かけ(月1回) 固定電話 1,070円(税込) 携帯電話 1,280円(税込) - 安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 880円(税込)/月～駆けつけ料1回5,500円(税込) - 入会金・年会費なし - ホームページ https://www.post.japanpost.jp/ - 終活の無料電話相談 (0120-65-3741) 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活に関する相談に専門相談員が無料で応じます 【受付時間】 土日祝を除く平日9時～17時	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-24-2882 FAX：0123-22-1377

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)
生活支援サービス	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 ・1,000円以上の買物で無料配達 ・昼の便11:00~12:30と夕方の便17:00~18:00の1日2回配達 詳細は店舗にて確認	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
	12	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	・安否確認サービス: 安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税込) ・定期的電話かけ(月1回) 固定電話 1,070円(税込) 携帯電話 1,280円(税込) ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 880円(税込)/月~駆けつけ料1回5,500円(税込) ・入会金・年会費なし ・ホームページ https://www.post.japanpost.jp/ ・終活の無料電話相談 (0120-65-3741) 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活に関する相談に専門相談員が無料で応じます 【受付時間】土日祝を除く平日9時~17時	どなたでも利用できます	日本全国	電話: 0123-27-8073 FAX: 0123-27-8001
	13	日本郵便株式会社 千歳郵便局 千代田町7丁目101-20	・安否確認サービス: 安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税込) ・定期的電話かけ(月1回) 固定電話 1,070円(税込) 携帯電話 1,280円(税込) ・安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 880円(税込)/月~駆けつけ料1回5,500円(税込) ・入会金・年会費なし ・ホームページ https://www.post.japanpost.jp/ ・終活の無料電話相談 (0120-65-3741) 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活に関する相談に専門相談員が無料で応じます 【受付時間】土日祝を除く平日9時~17時	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)
生活支援サービス	14	日本郵便株式会社 千歳春日郵便局 春日町3丁目1-7-2	・ 安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税込) ・ 定期的電話かけ(月1回) 固定電話 1,070円(税込) 携帯電話 1,280円(税込) ・ 安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 880円(税込)/月～駆けつけ料1回5,500円(税込) ・ 入会金・年会費なし ・ ホームページ https://www.post.japanpost.jp/ ・ 終活の無料電話相談 (0120-65-3741) 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活に関する相談に専門相談員が無料で応じます 【受付時間】土日祝を除く平日9時～17時	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-24-2883 FAX：0123-24-1382
	15	日本郵便株式会社 支笏湖郵便局 支笏湖番外地	・ 安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税込) ・ 定期的電話かけ(月1回) 固定電話 1,070円(税込) 携帯電話 1,280円(税込) ・ 安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 880円(税込)/月～駆けつけ料1回5,500円(税込) ・ 入会金・年会費なし ・ ホームページhttps://www.post.japanpost.jp/ ・ 終活の無料電話相談 (0120-65-3741) 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活に関する相談に専門相談員が無料で応じます 【受付時間】土日祝を除く平日9時～17時	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(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)
生活支援サービス	16	株式会社 ワークセンターピアハープ 本町1丁目12-2	『暮らしのお手伝い』 営業日：月曜日～金曜日 サービス提供時間：9時から17時 サービス内容 ・草刈り、草取り 草刈り：1㎡ 50円 草取り：1㎡ 90円 ・庭木の手入れ、伐採： 3,000円～5,000円 (径10cm高さ2m以内) ・不用品の搬出：2,000円～5,000円 ・軽トラック(運転手付き)5,000円(4時間以内) ・お部屋の掃除：12,000円(1DK) ・除雪：2,000円～5,000円 ・雪排せつ：1,500円(軽トラ1回分) ※詳細は電話にてご確認ください	どなたでも利用できます	千歳市内	電話：0123-22-1177 FAX：0123-22-1177

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
医療・介護施設系サービス	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 年末年始	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	

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

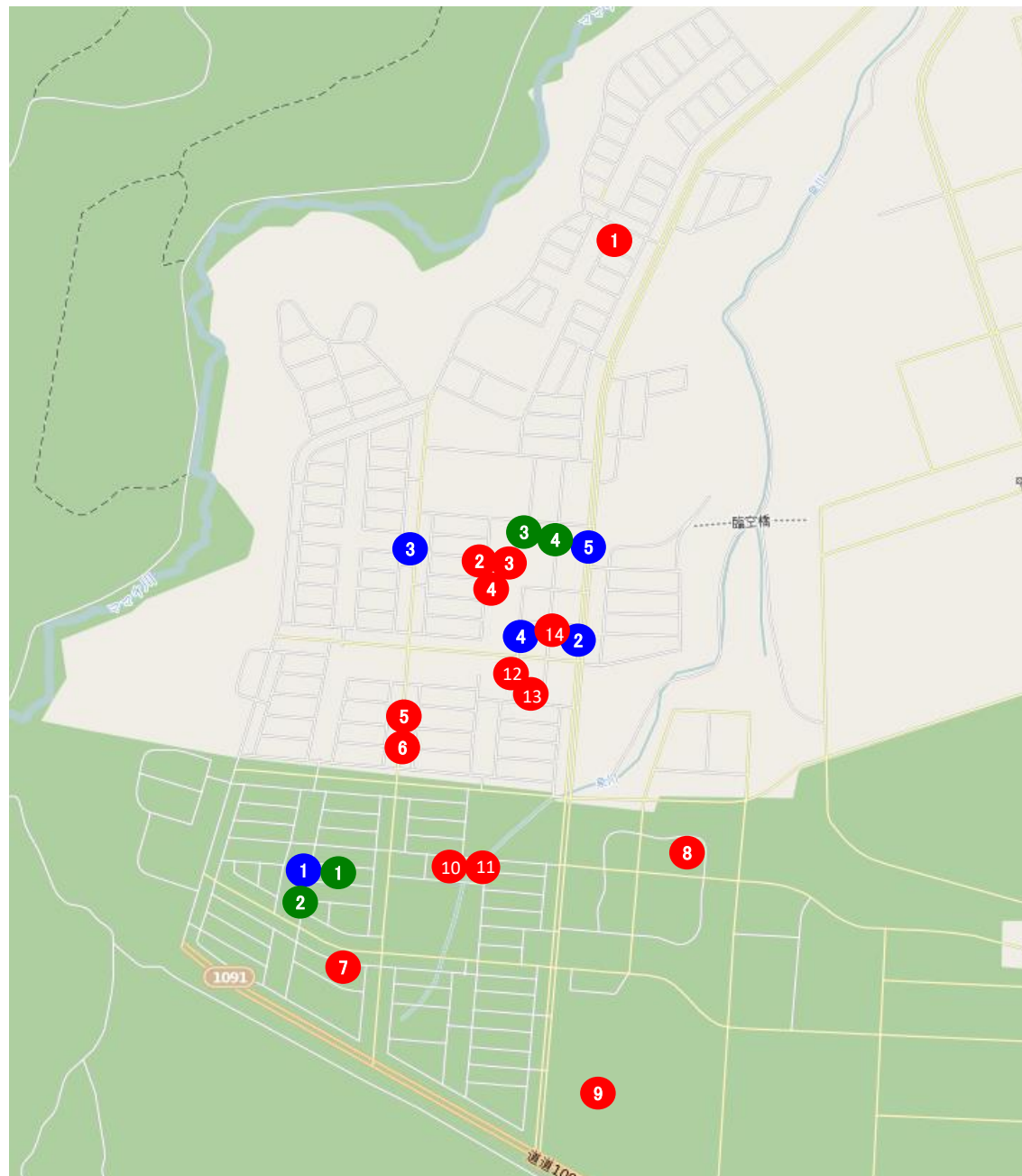
	No.	事業所名・住所	医療・介護内容	営業時間	料金	その他
医療・介護施設系サービス	5	緑町診療所 千歳市緑町1丁目3-30 電話：0123-29-3383 FAX：0123-29-3385	・クリニック（内科・外科） ・発熱外来（プレハブの別棟） ・新型コロナ各種検査 ・渡航外来・トラベルクリニック	火曜日～土曜日 9：00～17：30 （12：30～13：30昼休み） 11月末までワクチン接種 （16：30～17：30） 定休日 日曜日・月曜日 祝日は不定休		ホームページから予約 問診、オンライン診療 出来ます。 北海道新型コロナ診療 検査医療機関 厚生労働省、経済産業 省認定新型コロナ ウイルス検査センター （TeCOT）
	6	千歳市休日夜間急病センター ささえーる 千歳市東雲町1丁目8-1 電話：0123-25-6131 FAX：0123-25-6171	・休日や夜間の急な発熱や腹痛などの急病 患者に対し応急的な診療を行う内科 （初期救急医療機関）	平日：19：00～翌7：00 土曜日：14：00～翌7：00 日曜日、祝日、年末年始 9：00～翌7：00		
	7	医療法人社団 古泉循環器内科クリニック 千歳市千代田町3丁目5 セントラルビル4F 電話：0123-40-0022 FAX：0123-40-0023	・循環器内科 ・代謝内科（糖尿病） ・呼吸器内科 ・血液透析（血液透析センター）	月曜日、水曜日、金曜日 9：00～12：30 14：00～17：30 火曜日、木曜日 9：00～12：30 休日：土曜日、日曜日 祝日、お盆、年末年始		血液透析患者様の 送迎を行っています
	8	しののめクリニック 千歳市東雲町2丁目14-2 電話：0123-22-6511 FAX：0123-22-6512	・外来業務（内科・総合診療） ・在宅医療（訪問診療・往診） ・予防接種（要予約） ・健康診断（要予約） ・訪問看護	外来診療日時間 月・火・木・金8：00～12：00 17：00～19：00 土曜日：9：00～12：00 在宅診療日時間 月・火・木・金13：00～16：00 水8：00～12：00 休日：日曜日、祝日、その他 クリニックが定める日		

⑤日常生活圏域「向陽台区」マップ

令和3年度は新型コロナウイルスの影響により休止中のところもありますのでご了承下さい

© OpenStreetMap contributors

No.	通いの場(サロン)名	No.	生活支援サービス事業者名
1	若草介護予防サロン (若草町内会)	3	(有)おしゃれの館
2	明日への幸せふれあい サロン白樺(白樺町内会)	4	日本郵便株式会社 千歳白樺郵便局
3	白樺美寿々例会 (老人クラブ)	5	(株)いのうえ セブンイレブン 千歳白樺店
4	しらかばいきいきクラブ (白樺町内会)	No.	医療・介護施設系事業者名
5	里美町内会介護予防サロン	1	グラン・セラ居宅介護 支援事業所
6	里美シニアクラブ (老人クラブ)	2	向陽台ファミリークリニック
7	介護予防サロン (福住町内会)	3	有限会社アクティサービス グループホーム向陽台
8	文京1丁目シニアクラブ 悠悠会(老人クラブ)	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
9	ぶんぶん健康サロン (文京町内会)		
10	柏陽町内会サロン (柏陽町内会)		
11	介護予防サロン (柏陽町内会)		
12	北海道千歳リハビリテーション 大学 健康増進教室		
13	あったかカフェ (向陽台コミュニティセンター)		
14	ちょこっと茶屋向陽台 (コープさっぽろ向陽台店駐車場)		
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		



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
通いの場(サロン)	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	①毎週火曜日 14:00～15:00 ②第1金曜日 ③第4日曜日 13:00～15:00	高齢者 町内会員	①介護予防体操 いきいき・かみかみ百歳体操 ②歌声喫茶 ③映画鑑賞 歌声喫茶100円(お茶・菓子代)
	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 13:00～15:00 毎週金曜日は麻雀	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	しらかばいきいきクラブ	白樺町内会館 白樺3丁目7-15	毎週水曜日 10:00～11:50	高齢者	いきいき百歳体操 脳トレ
	5	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	毎週金曜日 13:30～終了時間はその時によって変わる	高齢者 町内会員	介護予防体操 茶話会
	6	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
	7	介護予防サロン (福住町内会)	福住町内会館 福住3丁目6	①毎週火曜日 夏:9:00～10:00 冬:9:30～10:30 ②毎週金曜日 13:00～16:00	高齢者	①ノルディックウォーキング ②介護予防体操
	8	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	①毎週月曜・木曜日 10:00～11:00 ②毎月第1・第3火曜日 13:30～15:30	老人クラブ会員で ウォーキングサー クル入会者	①ウォーキング 年2回春と秋に遠足を実施 ②介護予防体操・ふまねっと
	9	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
	10	柏陽町内会ふれあいサロン	柏陽町内会館 柏陽2丁目2-3	年7回・毎月20日 (3・5・6・8・10・11・12月) 10:00～13:00	町内会員	介護予防体操・茶話会 食事会・折り紙・物作り 出前講座など

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
通いの場(サロン)	11	介護予防サロン (柏陽町内会)	柏陽町内会館 柏陽2丁目2-3	毎週火曜日 10:00~12:00	高齢者	いきいき百歳体操
	12	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	年3クール 1クール:月1回×3ヶ月 17:00~19:00	高齢者	介護予防体操・脳トレ
	13	あったかカフェ (向陽台コミュニティセンター)	向陽台コミュニティセンター 里美2丁目9-2	①第3金曜日 13:00~15:00 ②第4金曜日 13:00~15:00	どなたでも	①歌声サロン ②折り紙サロン 料金100円
	14	ちょこっと茶屋向陽台 (コープさっぽろ向陽台店駐車場)	コープさっぽろ向陽台店 千歳市白樺2丁目3	5月~10月 午前10時~11:30 (雨天中止)	どなたでも	握力測定・健康相談 脳トレクイズ・簡単お料理レシピ等 資料配布

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	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	・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://mcl-gc.com	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	・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 FAX:0123-28-3584
	3	(有) おしゃれの館 白樺5丁目3-10	・訪問理美容(カットのみ) ・サービス料金 顔そりのみ 1,500円 カットのみ 男性2,700円 女性3,000円 カット・顔そり 3,500円 ※状況により金額がプラスになる場合があります (消費税・出張費込み) ・定休日 火曜日・第3月曜日 ・営業時間 9:00~18:00 ・依頼後の対応 電話にて調整 ・ホームページ http://home.rasysa.com/osyareno-yakata/ ・来店時送迎あり 連絡ください	外出が困難で美容院や 理容院にいけない方など 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

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	4	日本郵便株式会社 千歳白樺郵便局 白樺2丁目4-7	・ 安否確認サービス：安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税込) ・ 定期的電話かけ(月1回) 固定電話 1,070円(税込) 携帯電話 1,280円(税込) ・ 安否確認訪問等オプション駆けつけサービス 880円/月～ 駆けつけ料は1回5,500円(税込) ・ 入会費・年会費なし ・ ホームページ https://www.post.japanpost.jp/ ・ 終活の無料電話相談 (0120-65-3741) 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活に関する相談に専門相談員が無料で応じます 【受付時間】土日祝を除く平日9時～17時	どなたでも利用できます	日本全国	電話：0123-28-2555 FAX：0123-28-2909
	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	・ 買物商品の配達 1,000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 ・ 配達サービスをしています但詳細は電話にてご確認ください	どなたでも利用できます	電話にてご確認ください	電話：0123-28-2096 FAX: 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
医療・介護施設系サービス	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：0123-25-8778	居宅介護サービス計画の作成 サービスの連絡・調整	月曜日～土曜日 9：30～17：30 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	・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、自宅の方でお 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	有限会社アクティーサービス 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：0123-28-5666	・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 でお願いします	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 活が可能な方

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
医療・介護施設系サービス	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：0123-28-5666	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 レンタルタオルセット110円（希望者）	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！



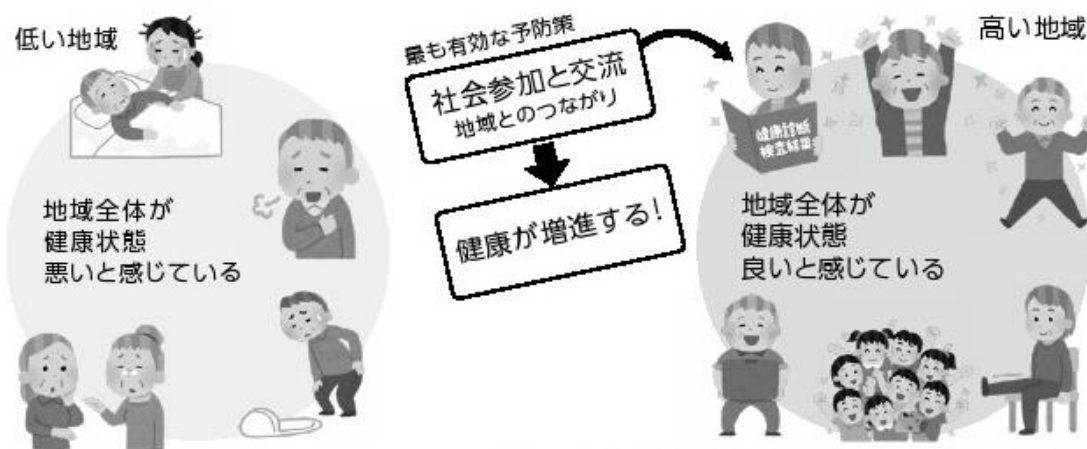
千歳市生活支援体制整備事業

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。

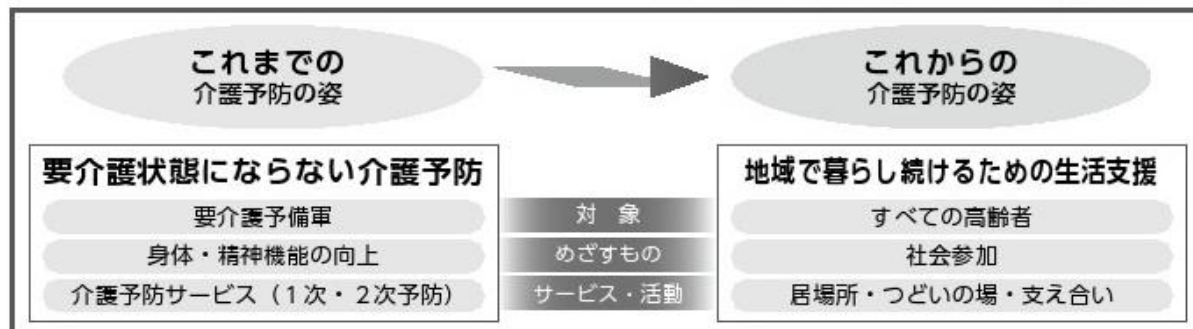
千歳市社会福祉協議会では、千歳市から本事業の委託を受け、地域の支援ニーズの把握や地縁組織などの関係者間の情報共有、地域で不足しているサービスの創出などのコーディネート業務を行うため、「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」を5名配置し「地域づくり」を支援します。

令和3年度も、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23.1%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。

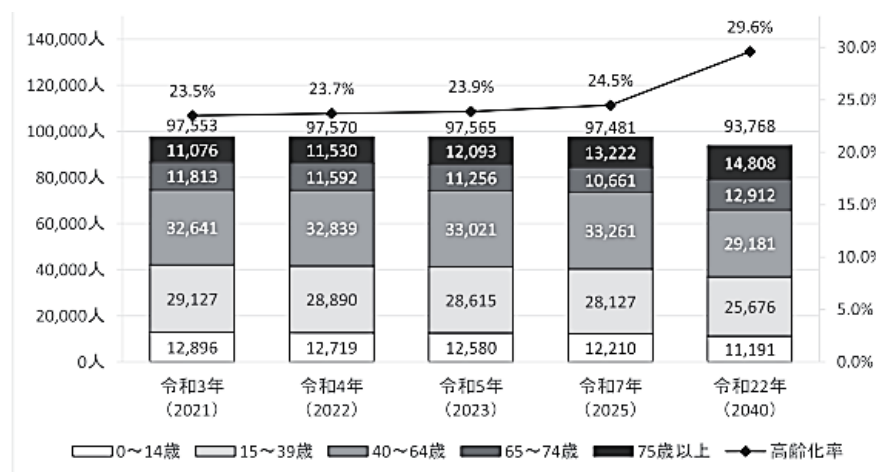
令和2年10月の高齢化率は23.1%と過去最高になりました。

今後も高齢化率が上昇すると推計され、令和22年には29.6%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8期千歳市介護保険事業計画（令和3年度～令和5年度）より抜粋

高齢者人口の推移と将来推計



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

E-mail: c-shakyo@chitose-shakyo.or.jp
URL: <https://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

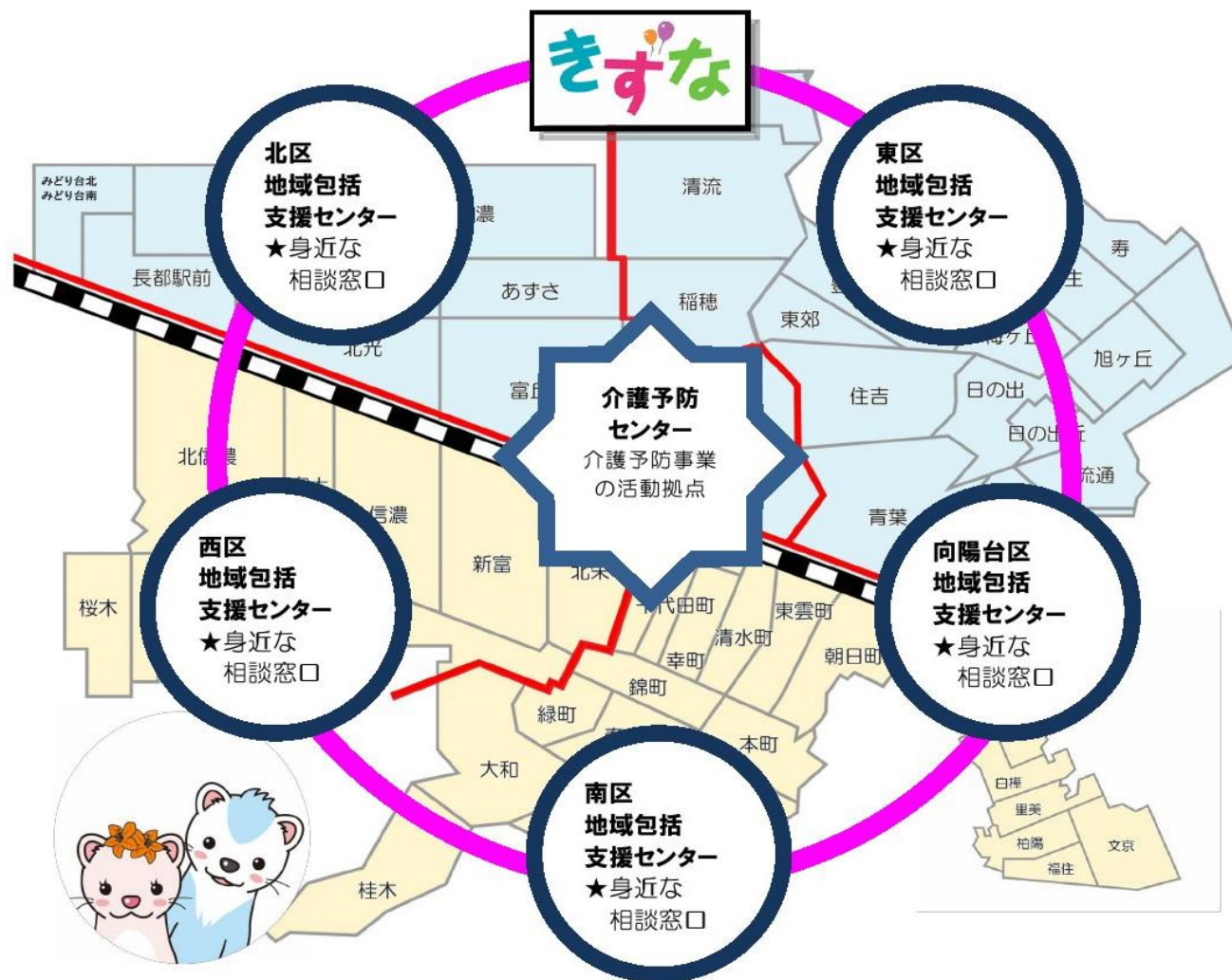
高齢者が住みなれた地域で安心して暮らせるようお手伝いをします。どうぞ、ご利用ください。

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次のページをご覧ください。

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7次地域福祉実践計画
(令和2年度～令和6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.0123-40-6516 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.0123-40-6516 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