



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



生活支援サービス



医療・介護施設系
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

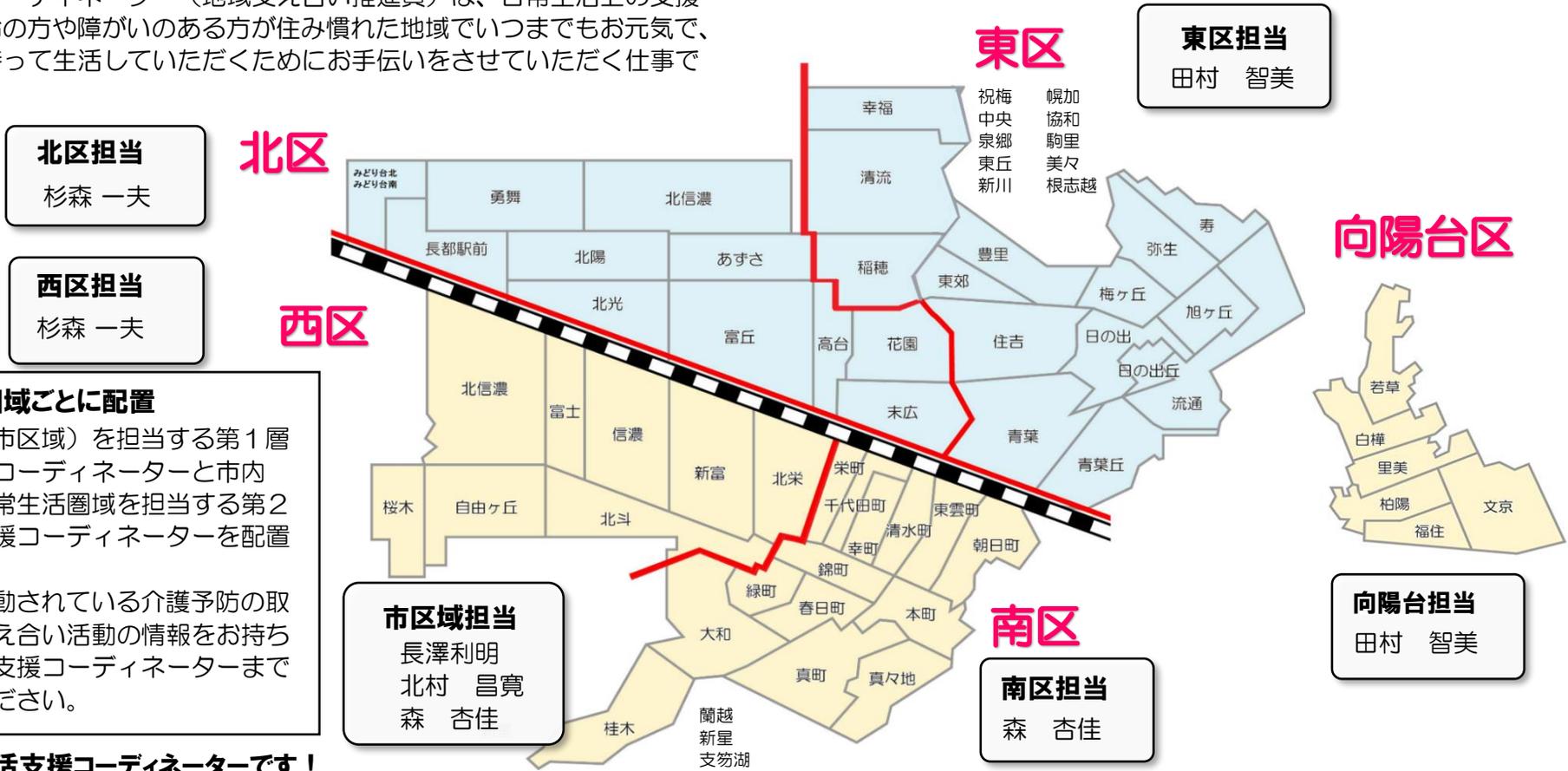


千歳市生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）

千歳市生活支援体制整備事業

「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」をご存知ですか。平成26年の介護保険法の改正に伴い、地域の支え合い活動の相談役として登場したのが「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」です。千歳市では、平成29年5月から「生活支援体制整備事業」を開始し、千歳市社会福祉協議会に「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」を配置しました。

生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）は、日常生活上の支援が必要な高齢の方や障がいのある方が住み慣れた地域でいつまでもお元気で、生きがいを持って生活していただくためにお手伝いをさせていただく仕事です。



私たちが生活支援コーディネーターです！



長澤 利明
(第1層)

生活支援コーディネーターは、地域の皆様がお互い様で支え合う地域づくりを応援します！



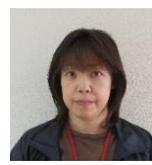
北村 昌寛
(第1層)

挑戦なくして成功なし。何事にも挑戦し続けます！



森 杏佳
(第1層)

地域の社会資源教えてください。取材に行きます。



田村 智美
(第2層)

地域の皆さんのお力になれるよう頑張ります！



杉森 一夫
(第2層)

地域でお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください

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	
②日常生活圏域「西区」マップ・実施状況一覧	3
③日常生活圏域「東区」マップ・実施状況一覧	12
④日常生活圏域「北区」マップ・実施状況一覧	20
⑤日常生活圏域「南区」マップ・実施状況一覧	31
⑥日常生活圏域「向陽台区」マップ・実施状況一覧	40
⑦生活支援サービス一覧	46
4. 資料編	
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	58

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6年12月28日現在で24.2%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、「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年作成したものを令和7年情報更新し作成いたしました。

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 井上 英幸

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7年3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】

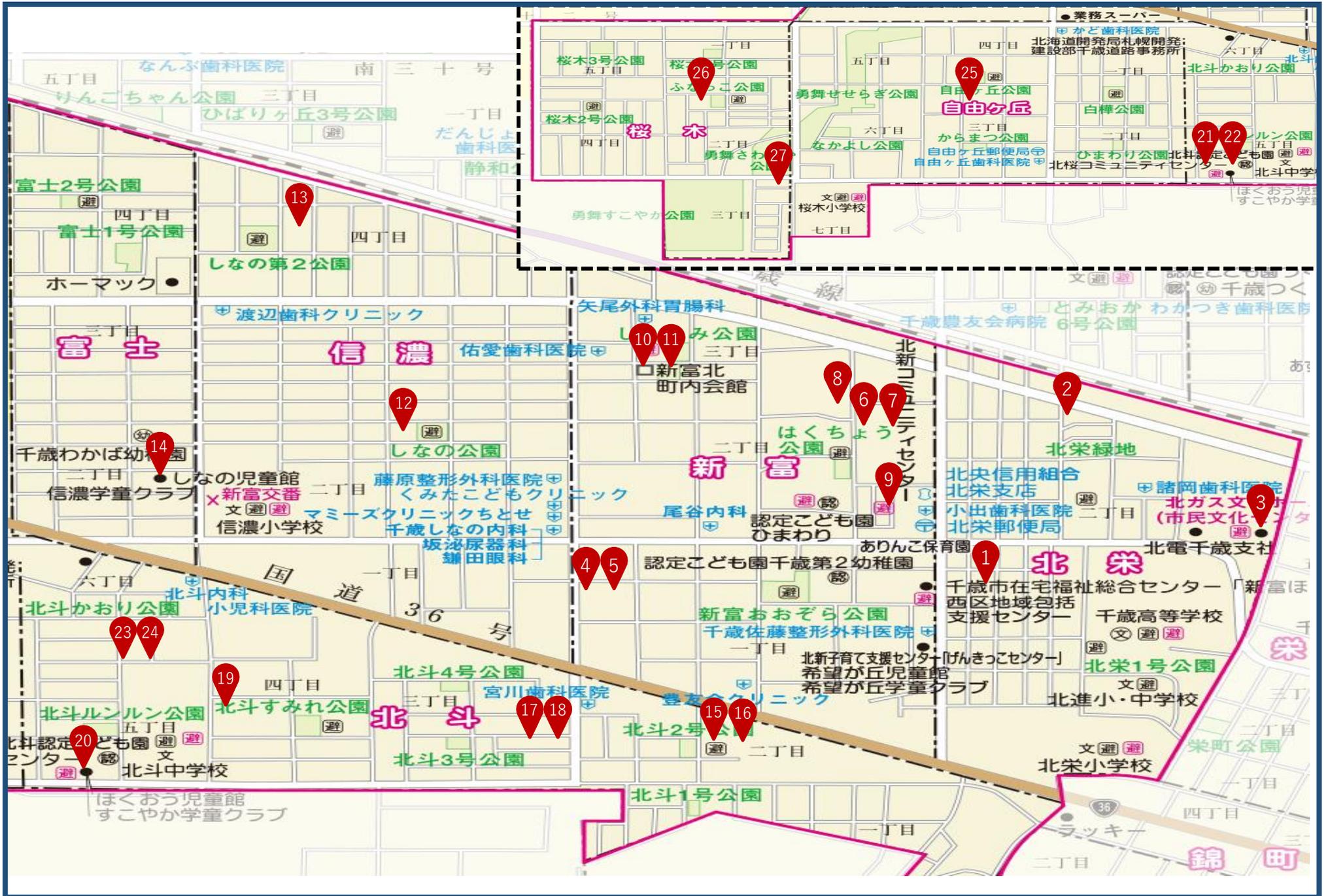
- ・詳細については、各団体・事業所へ直接お問い合わせください。
- ・作成に当たっては、細心の注意を払い作成しておりますが、記載に誤り等がありましたら深くお詫び申し上げますとともに、本会事務局までご連絡ください。

【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：0123-27-2526/FAX：0123-27-2528



西区 通いの場（サロン）マップ



日常生活圏域「西区」マップ

通いの場(サロン)名

1 介護予防サロン会
北栄南町内会

2 北栄東カラオケサロン
北栄東町内会

3 千歳認知症の人と共に歩む会
北ガス文化ホール他

4 福祉サロン会
新富西町内会

5 新富西共生クラブ
新富西老人クラブ

6 カラオケ愛唱会
新富東町内会

7 いきいきサロン
新富東町内会

8 北栄団地16号棟自治会サロン
北栄団地16号棟自治会

9 介護予防教室
北新コミュニティセンター

10 ふれあいサロン
新富北町内会

11 新富北寿楽会定例会
新富北老人クラブ

12 おたのしみサロン
信濃3丁目町内会

13 ホームサロン陽だまり
信濃4丁目町内会

14 子育てサロン「ばるーん」
第6地区民生委員児童委員

15 介護予防サロン
いきいき百歳体操
北斗2丁目町内会

16 北斗2丁目寿楽会
北斗2丁目老人クラブ

17 北斗3丁目百歳体操会
北斗3丁目町内会

18 北斗3丁目万年青会
北斗3丁目老人クラブ

19 北斗長寿クラブ
北斗西老人クラブ

20 子育て支援「遊ひろば」
第7地区民生委員児童委員協議会

21 絵手紙の会ルピナス

22 介護予防教室
北桜コミュニティセンター

23 いきいきサロン
北斗北町内会

24 ふれあいサークルあじさい
北斗北町内会

25 桜寿会
自由ヶ丘老人クラブ

26 いきいき百歳体操
桜木町内会

27 ログハウスゆうゆう

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	
北栄	①介護予防サロン (北栄南町内会)	北栄南町内会館 北栄1丁目24-4	① 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	① 介護予防体操	
	②ふれあいサロン (北栄南町内会)		② 年1回(11月) 11:00~13:00	65歳以上高齢者	② 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)		③ 毎週木曜日 13:00~15:00	65歳以上高齢者	③ カラオケ・茶話会(無料)	
	④ヨガサロン (北栄南町内会)		④ 毎週水曜日 13:00~14:00	町内会員	④ ヨガ	
	⑤リバイバルダンス		⑤ 毎週金曜日 13:00~15:00	町内会員	⑤ DVDによる健康体操	
2	北栄東カラオケサロン いきいき百歳体操 (北栄東町内会)	北栄東町内会館 北栄2丁目11	①毎週火曜日・水曜日 10:00~12:00 13:00~15:00 ①毎週木曜日(町内会員のみ) 13:00~15:00 ②毎週月曜日 13:30~15:00	町内会員他	①カラオケ 有線放送代として1,000円/月 (町内会員以外) ②いきいき百歳体操	
3	千歳認知症の人と共にあゆむ会	北ガス文化ホール 北栄2丁目2 他公共施設	毎月第3木曜日 13:30~15:30	あゆむ会の会員 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	
新富	4	福祉サロン会 (新富西町内会)	新富西町内会館 新富1丁目23	年2回 10:00~13:00	60歳以上町内会員	茶話会・食事会・講演会 ビデオ鑑賞・ゲーム・手話 昔あそびなど
	5	新富西共生クラブ介護予防サロン (新富西老人クラブ)	新富西町内会館 新富1丁目23	①毎月第2土曜日 11:00~13:00 ②毎月第4日曜日 11:00~13:00	65歳以上の 町内会員	介護予防体操・茶話会
	6	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

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
新富	7	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	高齢者	介護予防体操 茶話会
	8	北栄団地16号棟自治会サロン (北栄団地16号棟自治会)	北栄団地自治会集会所 新富2丁目	毎週火曜日 13:00~15:00	70歳以上の高齢者	手芸全般、カラオケ
	9	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	北新コミュニティセンター 新富2丁目1番21号	10:00~11:00 1時間 令和7年度の予定 4/2・5/7・6/11・7/2・8/6・9/3 10/1・11/5・12/3・1/7・2/4 3/4	65歳以上の 千歳市民 事前の参加予約が 必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
	10	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 11:00~12:00	75歳以上の町内 会員	百歳体操後ふれあいサロン実施 茶話会
	11	新富北寿楽会定例会 (新富北老人クラブ)	新富北町内会館 新富3丁目14	年8回程度 実施日は不定期	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
信濃	12	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	5月~10月まで毎週金曜日 午前2時間 5月~10月以外は不定期で実施	町内会員	花壇の手入れ パークゴルフは不定期で実施 花遊び
	13	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	4月~11月 毎月第2木曜日 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 100円/1回
富士	14	子育てサロン「ばるーん」 (第6地区民生委員児童委員)	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、 祖父母、妊婦等	遊び、絵本等 各種行事など
北斗	15	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14-5	毎週木曜日 13:00~14:30	町内高齢者	介護予防体操
	16	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14-5	年4~5回 不定期 11:00~12:00	老人クラブ会員	ふまねっと・食事会・茶話会など

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
17	北斗3丁目百歳体操会	北斗3丁目町内会館 北斗3丁目5	①毎週月曜日 10:00~11:30 ②月1回 11:00~12:00	65歳以上 町内会員 老人クラブ 万年青会	①いきいき百歳体操 ②ふまねっと いきいきクラブ体操
18	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毎週月曜日 10:00~11:30 ②毎月第2・第4木曜日 13:00~15:00 ③月2回不定期(5月~10月) 8:30~11:00	万年青会員	①予防体操 ②カラオケ ③パークゴルフ
19	北斗長寿クラブ 北斗西老人クラブ	北斗西町内会館 北斗4丁目10-13	毎月第3日曜日 11:00~14:00	65歳以上の老人 クラブ会員	介護予防体操・ふまねっと・茶話会 食事会、物づくり(折り紙くす玉等) 年会費2,000円
20	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	就学前児童	お話会・絵本読み聞かせ他
21	絵手紙の会 ルピナス	北桜コミュニティーセンター 北斗5丁目6-12	毎月第2木曜日 10:00~11:30	絵手紙に興味の ある方は誰でも	道具は自前 200円/1回
22	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	北桜コミュニティーセンター 北斗5丁目6-12	10:00~11:00 1時間 令和7年度の予定 4/17・5/15・6/19・7/17・8/21 9/18・10/16・11/20・12/18 1/15・2/19・3/12	65歳以上の 千歳市民 事前の参加予約が 必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
23	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	毎週日曜日 10:00~11:00	町内会員	介護予防体操 月1回茶話会(不定期)
24	ふれあいサークルあじさい (北斗北町内会)	北斗北町内会館 北斗6丁目4-8	毎週月曜日 10:00~14:00	女性町内会員	手芸

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
自由ヶ丘	25	桜寿会 (自由ヶ丘町内老人クラブ)	①北桜コミュニティーセンター 北斗5丁目6-12 ②自由ヶ丘町内会館 自由ヶ丘3丁目13-11 ③自由ヶ丘町内会館 自由ヶ丘3丁目13-11 ④すこやか公園パークゴルフ場	①毎週火曜日13:00~15:00 ②毎週土曜日10:00~11:00 ③毎月第2・4土曜日 13:00~17:00 ④月2回 4月~10月	老人クラブ会員 町内60歳以上	①卓球クラブ ②室内体操・ふまねっと(11月~3月) ②歩こう会(4月~10月) ③麻雀クラブ ④パークゴルフ
	26	いきいき百歳体操 (桜木町内会)	桜木町内会館 桜木1丁目7	毎週木曜日 13:00~15:00	高齢者 町内会員	介護予防体操・茶話会・物作り
桜木	27	ログハウスゆうゆう	ログハウスゆうゆう 桜木3丁目1-3	年10回程度 10:00~13:00	どなたでも	介護予防体操・茶話会 市の出前講座など

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 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 1,500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2,000円～ 上記以外のサービス <ul style="list-style-type: none"> 布団丸洗いサービス 3枚1組 4,950円 (組み合わせ自由) 調理教室 利用料：実費相当(500円程度) 健康増進サービス 日帰り旅行 利用料：実費相当(4,000円程度) 	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 その他支援を要すると 社会福祉協議会が判断した方	千歳市内	電話：0123-42-3133 FAX：0123-42-3146
	2 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
	3 (株)119INTERNATIONAL ライフヘルプちとせ 北栄1丁目8-14	<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
	4 ベストライフサポート ファミリークリーン 自由ヶ丘1丁目11番地	<ul style="list-style-type: none"> 除雪支援サービス(排雪も可能) 休日：日曜日 サービス提供時間：9:00～18:00 サービス料金：電話にて確認 			電話：0123-31-0119

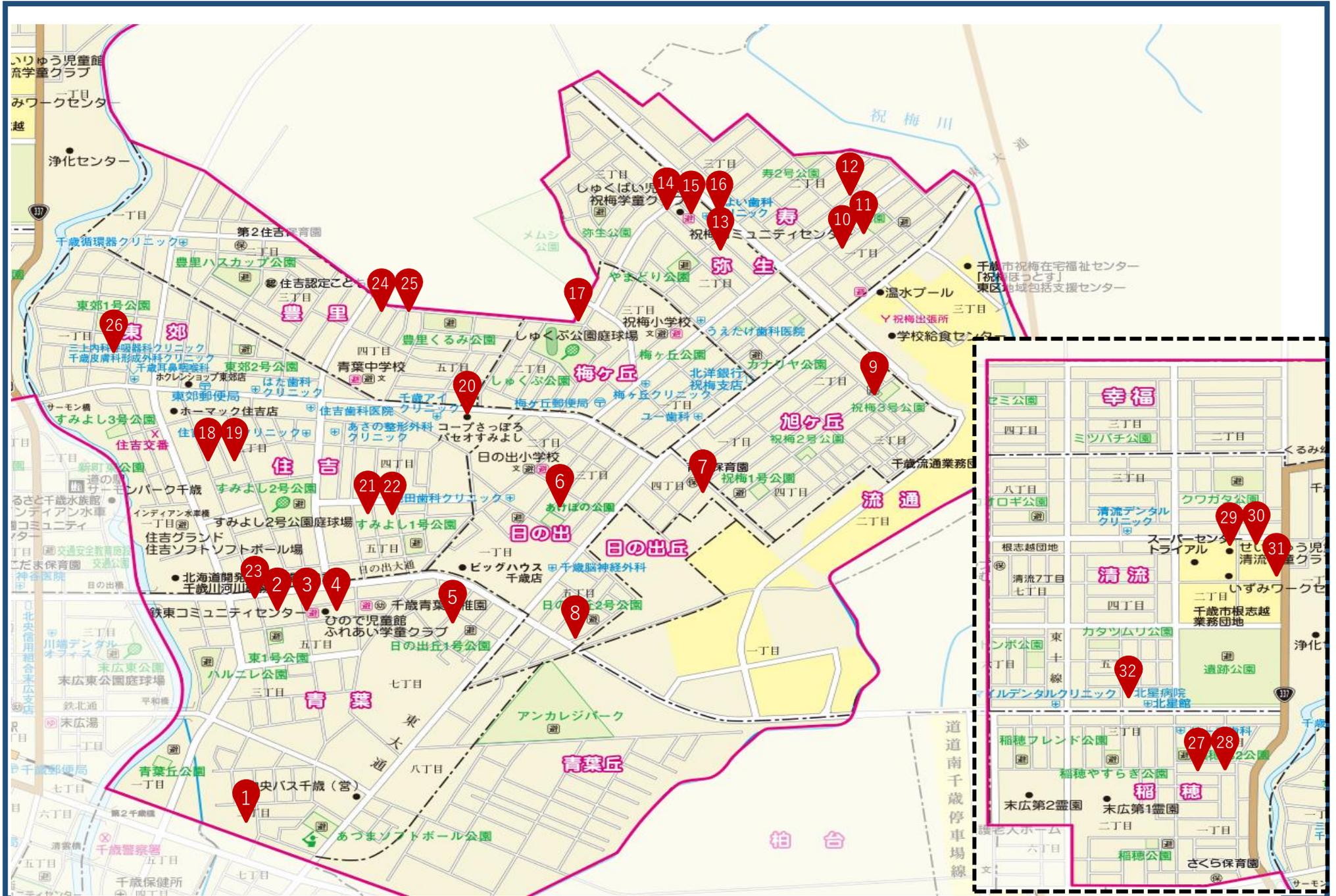
生活支援サービス(介護保険制度外・自費) 日常生活圏域「西区」 実施状況一覧

	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	ビューティサロン芙美 新富3丁目5-5	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問理容 ・提供時間：9:00～16:00 ・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 	理容は、当店の利用者に限る	千歳市内	電話：0123-22-5918 FAX：0123-24-8012
	6	メンズヘヤーナカガワ 北栄2丁目29-8	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問理容 ・提供時間：電話で調整(訪問日は火曜日) ・料金：40分～60分4,500円～5,000円 ・依頼後の対応：電話で調整 	理容は、当店の利用者に限る	千歳市内	電話：0123-23-1277

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	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		

東区 通いの場（サロン）マップ



日常生活圏域「東区」マップ

通いの場(サロン)名

- | | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------|---|------------------------------|
| 1 いきいき百歳体操
青葉2丁目柏会
青葉2丁目町内会 | 2 いきいきサロン幸寿会
青葉5丁目町内会 | 3 介護予防教室
鉄東コミュニティセンター | 4 子育てサロン
「みんなであ・そ・ぼ」
第4地区民生委員児童委員 | 5 青葉6丁目きらく会
いきいきサロン |
| 6 いきいき百歳体操
あけぼの団地町内会 | 7 ふれあいサロン会
日の出南町内会 | 8 町内会ふれあいサロン
日の出東町内会 | 9 旭ヶ丘ふれあいサロン
旭ヶ丘町内会 | 10 いきいきサロン
寿町内会 |
| 11 寿会
老人クラブ | 12 カラオケ&カフェ夢 | 13 ふれあいサロン
弥生町内会 | 14 子育てサロン「スマイル」
第11地区民生委員児童委員 | 15 広域サロン雀の会
寿、弥生、旭ヶ丘、梅ヶ丘1 |
| 16 介護予防教室
祝梅コミュニティセンター | 17 若葉はまなす会
若葉団地町内会老人クラブ | 18 住吉北睦会
住吉北老人クラブ | 19 いきいきクラブ
住吉北町内会 | 20 ちょこっと茶屋
コープさっぽろパセオ住吉店 |
| 21 住吉福寿会
住吉4丁目老人クラブ | 22 町内会ふれあいサロン
住吉2丁目町内会 | 23 町内会ふれあいサロン
住吉5丁目町内会 | 24 笑顔の集ういきいきサロン
豊里町内会 | 25 豊寿会
豊里老人クラブ |
| 26 町内会えんがわ会
タンポポ会
東郊町内会 | 27 いきいき百歳体操サロン
『歩む会』
稲穂町内会 | 28 稲穂寿会
稲穂老人クラブ | 29 ふれあいせいりゅう
清流町内会 | 30 清流親和会
清流老人クラブ |
| 31 清流子育てサロン
第5地区民生委員児童委員協議会 | 32 北星病院健康教室 | 33 新川老人クラブ集会
新川連合会 | 34 泉郷老人クラブ
泉郷連合会 | 35 協和みのりクラブ
協和連合会老人クラブ |
| 36 東丘白樺会
東丘連合会 | | | | |

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
青葉	1 いきいき百歳体操 青葉2丁目柏会 (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	①毎週水曜・金曜日 13:00~15:00 ②毎月第2土曜日(老人会) 13:00~16:00	60歳以上の町内会員	①介護予防体操 ノルディックウォーキング ②茶話会・食事会・いろいろな遊び
	3 介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	鉄東コミュニティセンター 青葉5丁目8番2号	10:00~11:00 1時間 令和7年度の予定 4/3・5/1・6/12・7/3・8/7・9/4 10/2・11/6・12/4・1/8・2/5・3/5	65歳以上の千歳市民 事前の参加予約が必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
	4 子育てサロン 「みんなであ・そ・ぼ」 (第4地区民生委員児童委員)	ひので児童館 青葉5丁目8-8	毎月第2火曜日 10:00~11:30 ※1. 4. 8月はお休み	未就学の子供や妊婦	玩具遊びや絵本の読み聞かせ、自由 な時間をおもちゃで遊んだり、手遊 び等
	5 青葉6丁目きらく会 (老人クラブ) いきいきサロン	青葉6丁目町内会館 青葉6丁目11-3	①毎月第2火曜日 12:00~14:00 ②年4回	①老人クラブ会員 ②町内会員	①カラオケ・脳トレ・茶話会 ②茶話会・脳トレ
日の出	6 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
	7 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 10:00~12:30	町内会員 子育て中の親子(正月 に子ども会を実施)	茶話会・食事会・頭の体操ゲーム カラオケ・フラワーアレンジメント 5月~10月パークゴルフ大会(6回) 降雪のない期間ラジオ体操を実施 (夏休み期間学生も参加)
	8 町内会ふれあいサロン (日の出東町内会)	日の出東町内会館 日の出5丁目6-6	①毎月第4水曜日10:00~15:00 ②毎月第2・4金曜日18:00~20:00 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
旭ヶ丘	9 旭ヶ丘ふれあいサロン (旭ヶ丘町内会)	旭ヶ丘町内会館 旭ヶ丘3丁目8-1	毎週木曜日 10:00~11:30	65歳以上の町内会員	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「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
寿	10	いきいきサロン (寿町内会)	寿町内会館 寿1丁目7-7	毎月第3木曜日 10:00~11:30	町内会員	介護予防体操・茶話会
	11	寿会 (老人クラブ)	寿町内会館 寿1丁目7-7	毎月第2・4日曜日 13:00~15:00	65歳以上の会員	茶話会
	12	カラオケ&カフェ夢	店舗 寿2丁目10-8	平日・土曜日 (木曜・日曜・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 1,300円
弥生	13	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	毎月第4日曜日 10:00~11:30	高齢者	介護予防体操・茶話会 簡単なゲーム等
	14	子育てサロン「スマイル」 (第11地区民生委員児童委員)	しゅくばい児童館 弥生2丁目7-4	毎月第4月曜日 10:00~11:30	未就学児童	絵本の読み聞かせ、紙芝居 玩具遊びなど
	15	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 9:00~13:00	高齢者	麻雀 会場費 200円/1回
	16	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	祝梅コミュニティセンター 弥生2丁目7番10号	10:00~11:00 1時間 令和7年度の予定 4/22・5/27・6/24・7/22・8/26・9/30 10/28・11/25・12/23・1/27・2/24 3/24	65歳以上の千歳市民 事前の参加予約が必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
梅ヶ丘	17	若葉はまなす会 (若葉団地町内会老人クラブ)	若葉会館 梅ヶ丘2丁目9 メムシ公園パークゴルフ場	①毎週月曜日10:00~12:00 (1月・2月休み) ②毎週月曜日13:00~15:00 (1月・2月休み) ③5月~10月毎週水曜日9:30~ (36ホール終了時まで) ④5月~10月毎週金曜日10:00~12:00 11月~4月毎週水・金曜日10:00~12:00 ⑤毎月第2・4金曜日	若葉はまなす会員 カラオケ有志会親睦会	①健康体操 ②カラオケ ③パークゴルフ ④卓球 ⑤カラオケ有志会親睦会(200円)

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
住吉	18 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	毎月第1・3日曜日 13:00~15:00	60歳以上会員	茶話会・食事会 室内スポーツ(年2回)
	19 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 13:30~15:00	町内会員	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操・脳トレ
	20 ちょこっと茶屋 (社会福祉協議会)	コープさっぽろパセオ すみよし店 (トドックステーション) 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・脳トレクイズ 健康に関する講話など
	21 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) 介護予防体操月4回実施
	22 ふれあいサロン (住吉5丁目町内会)	寿の家住吉会館 住吉5丁目7-8	第3月曜日(冬期間12月~2月休み) 13:00~15:00	町内会員	介護予防体操・食事会・茶話会 脳トレ・出前講座(年1回)
	23 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 福祉けん玉・ボッチャ
豊里	24 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	介護予防体操 ふまねっと
	25 豊寿会 (豊里老人クラブ)	豊里町内会館 豊里4丁目4-8	毎週金曜日 10:00~11:00 食事会・花いっぱいコンクール参加 福祉バスにて研修旅行	老人クラブ会員	いきいき百歳体操 食事代200円~500円
東郊	26 町内会サロンえんがわ会 タンポポ会 (東郊町内会)	東郊町内会館 東郊1丁目5-9	毎週水曜日 10:00~12:00	高齢者 町内会員	介護予防体操・ふまねっと・絵手紙 茶話会
稲穂	27 介護予防サロン『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	65歳以上の町内会員	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
稲穂	28	稲穂寿会 (老人クラブ)	稲穂町内会館 稲穂1丁目7-19	毎月第2・3木曜日 10:30~12:00	老人クラブ会員	ふまねっと・スロットボール 【その他の活動】 ゲーム大会・日帰り温泉・忘新年会 カラオケ同好会:4月~3月(毎週火曜日) パークゴルフ同好会:4月下旬~10月
	清流	29	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
30		清流親和会 (清流老人クラブ)	清流町内会館 清流2丁目4-1	毎月第3日曜日 誕生会:2ヶ月に1回 茶話会:2ヶ月に1回	65歳以上の町内会員	カラオケ:13:00~16:00 誕生会:11:00~13:00 茶話会:10:00~11:30 その他脳トレなど
31		清流子育てサロン (第5地区民生委員児童委員協議会)	清流児童館 清流2丁目4-2	毎月第4水曜日 10:30~11:30 (7月・12月はお休み)	全子育て世帯	読み聞かせ、運動あそびなど
32		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	毎月第4木曜日 月1回 13:00~14:00	どなたでも	介護予防体操 理学療法士による各種講話や体操
新川	33	新川老人クラブ集会 (新川連合会)	新川連合会館 新川225-1	毎月11日 定例会 9:30~14:00	高齢者	介護予防体操・茶話会・食事会 年2回道路の缶拾い
泉郷	34	泉郷老人クラブ (泉郷連合会)	泉郷公民館 泉郷289-17	不定期 10:00~13:00	老人クラブ会員	茶話会・パークゴルフ スロットボールなど 年会費1,500円
協和	35	協和みのりクラブ (協和連合会老人クラブ) ※令和6年度は活動休止中	千歳公民館協和分館 協和842-6	月1回 毎月15日 9:30~14:00	高齢者	茶話会・食事会・ゲームなど 年会費1,000円 年2回道路の缶拾い
東丘	36	東丘白樺会 (東丘連合会)	寿の家東丘会館 東丘1363-2	毎月1日 10:00~14:00 ※都合により日程変更あり	東丘白樺会の会員の方	茶話会、食事会、脳トレ、 ビンゴゲーム

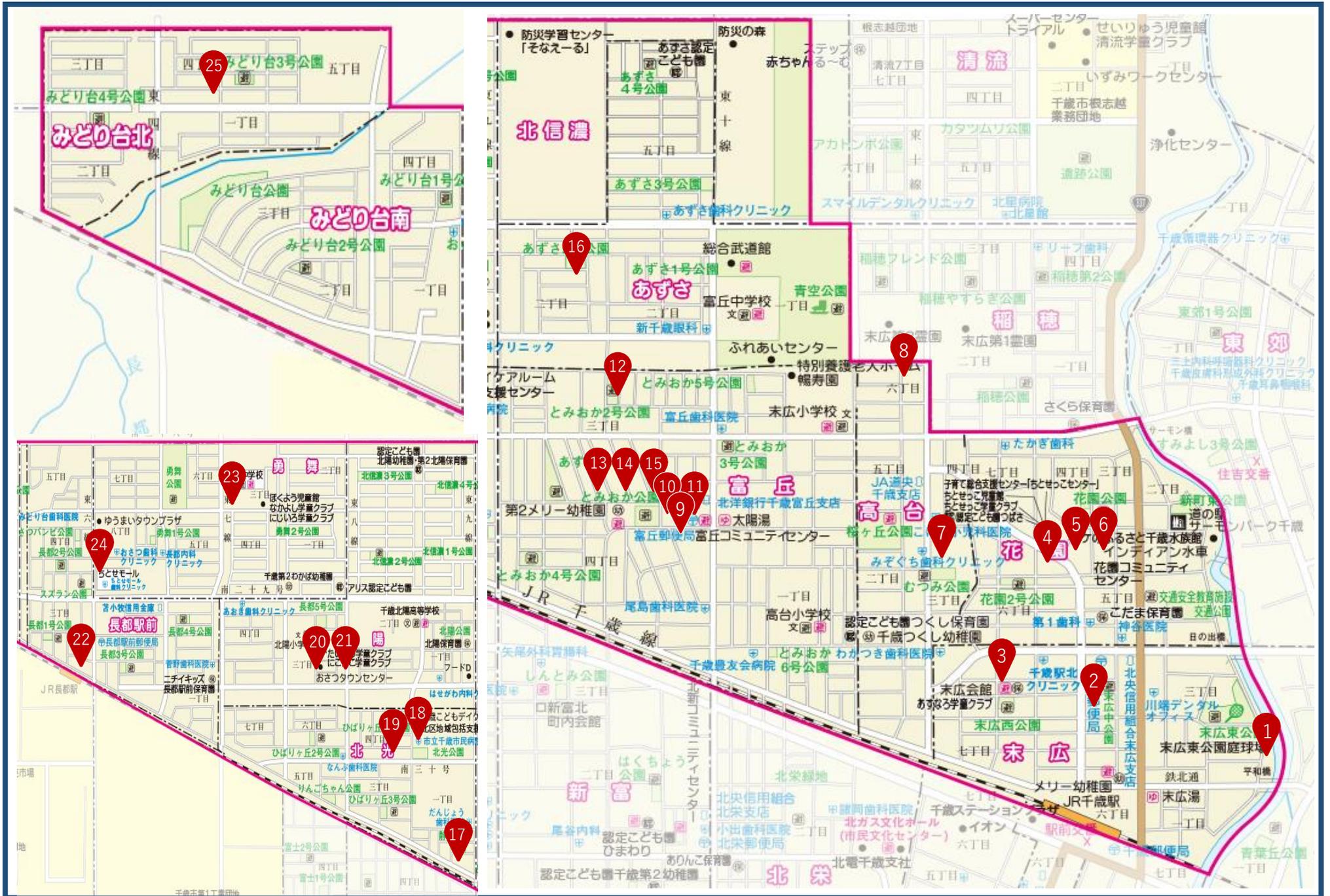
生活支援サービス（介護保険制度外・自費） 日常生活圏域「東区」実施状況一覧

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	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一般のお手伝い (家事援助・移動支援・その他) 病院の付き添い、薬の受け取り、外出の付き添い、庭仕事、大掃除、窓拭き、家具の組み立て、模様替え、ゴミ出し、階段移動や転倒後の支援 1時間3,000円（1時間以降は10分毎に500円）15分以内で終わる作業は2,000円 除雪作業：30分3,000円（30分以降10分毎に1,000円）小型除雪機で作業 上記以外のサービス：携帯電話・スマホ・パソコン電化製品の設定や使い方の相談 サービス提供時間：平日・土曜日（定休日：日曜日、祝日） 9:00～18:00 ※営業時間外は2割増料金 https://renkuru.com	どなたでも利用できます	千歳市内	電話：080-6060-3399 FAX：0123-22-3035
2	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3F	掃除・洗濯・買い物代行・ゴミ出し・薬の受け取り 外出の付き添い・衣類の整理・除雪・庭仕事・ペットの散歩 ※ご相談内容によってはお受け可能なサービスもあります。 詳細は電話にてご確認ください 料金：基本料金 1時間 1,100円（人数・作業内容により変動あり） 相談・見積りは無料 サービス提供時間：平日9:00～17:00 http://windvalley.co.jp	どなたでも利用できます	千歳市内	電話：0123-25-6191 FAX：0123-25-6619
3	一般社団法人TARUO 千歳市清流2丁目3-4	庭仕事・除雪 作業内容、料金は要相談 サービス提供時間：平日9:30～15:00	どなたでも利用できます	千歳市内 (要相談)	電話：0123-25-6566 FAX：0123-25-6588
4	ヘヤーサロンカズミ 千歳市日の出3丁目16-26	訪問理容 提供時間：平日9:00～17:00 休日：毎週火曜日、毎月第2・3月曜日 提供時間：カット・顔そり5,500円 カットのみ4,400円 顔そりのみ2,750円 交通費別途550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

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 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10月～5月 9,900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10月～5月 9,900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	就労移行支援事業所ゆうび 千歳市日の出1丁目1番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 除雪 	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： 35,200円（6月～9月） 46,200円（10月～5月）	
4	医療法人 真清の会 新千歳クリニック 千歳市住吉4丁目2-3 電話：0123-22-8600 FAX：0123-22-8601	<ul style="list-style-type: none"> 整形外科 運動器リハビリテーション 訪問リハビリテーション 美容外来 健康診断 	月曜日～金曜日 （9:00～18:00） ※昼休み（13:00～14:00） 土曜日（9:00～13:00） ※休日（日、祝日、土PM）		

北区 通いの場（サロン）マップ



日常生活圏域「北区」マップ

通いの場(サロン)名

- | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| 1 末広東町内会元気クラブ
末広東老人クラブ | 2 サロン会
末広中区町内会 | 3 いこいの会
末広西町内会 | 4 介護予防サロン花園
花園町内会 | 5 子育てサロン とことこ
第2地区民生委員児童委員 |
| 6 介護予防教室
花園コミュニティセンター | 7 介護予防健康サロン
高台町内会 | 8 町内茶話会・晩酌会
東高台町内会 | 9 いきいき百歳体操
富丘1丁目南町内会 | 10 富丘クラブ
富丘2丁目老人クラブ |
| 11 介護予防教室
富丘コミュニティセンター | 12 いきいき百歳体操
かみかみ体操
富丘3丁目北町内会 | 13 いきいき百歳体操
富丘3丁目南町内会 | 14 ふれあいサロン
富丘4丁目東町内会 | 15 いきいきサロン
富丘西町内会 |
| 16 あずさ介護予防サロン
あずさ町内会 | 17 静とお茶の間サロン
静和町内会 | 18 市民健康講座
千歳市民病院 | 19 ひばりヶ丘扇寿クラブ
ひばりヶ丘町内会 | 20 介護予防サロン
老人クラブ七曜会 |
| 21 介護予防教室
おさつタウンセンター | 22 介護予防サロン
長都駅前町内会 | 23 ゆうまいふれあいサロン
ゆうまい町内会 | 24 げんき茶屋
ちとせモール | 25 交流会卓球サークル
みどり台北町内会 |
| 26 ふれあいサロン
千歳市長都老人クラブ | 27 長都長寿会
老人クラブ | 28 勾玉づくり
埋蔵文化財センター | | |

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
末広	1	末広東町内会元気クラブ (末広東老人クラブ)	末広東町内会館 末広2丁目10-1	毎月第1・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 脳トレ・ゲームなど
	2	サロン会 (末広中区町内会)	末広中区町内会館 末広4丁目5-10	毎週金曜日 10:00~12:00	地域に居住 している人 ※非会員可	介護予防体操・茶話会・脳トレ
	3	いこいの会 (末広西町内会)	末広会館 末広8丁目6-5	毎月第4木曜日 13:00~15:00	60歳以上 町内会員 老人クラブ会員	茶話会
花園	4	介護予防サロン花園 (花園町内会)	花園町内会館 花園4丁目1-10	毎月第2・4木曜日 10:00~12:00	高齢者(65歳以上)	介護予防体操・茶話会・食事会 ノルディックウォーキング 北星病院出張講座「介護予防教室」
	5	子育てサロン とことこ (第2地区民生委員児童委員)	花園コミュニティー センター 花園4丁目2-5	毎月第3木曜日 10:00~11:30	子育て中の親子	子育て支援・遊び
	6	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	花園コミュニティセンター 花園4丁目2-5	10:00~11:00 1時間 令和7年度の予定 4/9・5/14・6/18・7/16・8/13 9/10・10/8・11/12・12/10 1/14・2/18・3/11	65歳以上の 千歳市民 事前の参加予約が 必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
高台	7	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 13:30~15:00	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
	8	町内茶話会・晩酌会 (東高台町内会)	町内会内のプレハブ 高台6丁目	毎週木曜日 14:00~16:00 毎月第1日曜日 16:00~20:00	町内会女性部 町内会員	茶話会 晩酌会 飲み物は各自持ち込み
富丘	9	いきいき百歳体操教室 (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	毎月第1・3水曜日 10:00~11:30	町内会員	介護予防体操

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
富丘	10	富丘クラブ (富丘2丁目老人クラブ)	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・ふまねっと・懇親会・ 食事会・パークゴルフ・カローリング・ カラオケ・日帰り温泉旅行・出前講座・ 手芸同好会・交通安全学童見守り隊 遊び会(麻雀・トランプ) 年会費2,000円 親睦会費1,000/5回 お楽しみ昼食会500円×3回
	11	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	富丘コミュニティセンター 富丘4丁目12-16	10:00~11:00 1時間 令和7年度の予定 4/8・5/13・6/10・7/8・8/12・ 9/9・10/14・11/11・12/9・1/6・ 2/10・3/10	65歳以上の 千歳市民 事前の参加予約が 必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
	12	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	毎週木曜日 9:30~11:00	町内会員	介護予防体操・茶話会 DVDによる脳トレ
	13	いきいき百歳体操 (富丘3丁目南町内会)	富丘集会所 富丘4丁目12-13	毎週金曜日 10:00~12:00	町内会員	介護予防体操・茶話会
	14	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 10:00~12:00	65歳以上の高齢者 町内会員	介護予防体操
	15	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 10:00~11:30	高齢者	脳トレ・介護予防体操・茶話会
あずさ	16	あずさ介護予防サロン (あずさ町内会)	あずさ町内会館 あずさ3丁目9-15	毎週水曜日 10:00~11:15	65歳以上の 町内会員	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 食事代300円
北光	17	静和お茶の間サロン (静和町内会)	静和町内会館 北光1丁目2番10号	毎週金曜日 13:30~15:30	60歳以上の高齢者	茶話会・おしゃべり会・ カップカーリング・麻雀など

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
北光	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」等に掲載
	19	ひばりヶ丘扇寿クラブ (ひばりヶ丘老人クラブ)	ひばりヶ丘町内会館 北光4丁目1-2	毎週水曜日 13:00~15:00	老人クラブ会員	介護予防体操・ふまねっと・茶話会 カラオケ・トランプ・ゲーム・脳トレ 花札・モロックなど 会費2,500円/年
北陽	20	介護予防サロン 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	毎月第2・4金曜日 9:30~12:00	60歳以上町内会員	介護予防体操・茶話会・パークゴルフ 参加費:500円
	21	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	おさつタウンセンター 北陽3丁目4-4	10:00~11:00 1時間 令和7年度の予定 4/24・5/29・6/26・7/31・8/28 9/25・10/30・11/13・12/25・ 1/29・2/26・3/26	65歳以上の 千歳市民 事前の参加予約が必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
長都駅前	22	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 10:00~11:30	高齢者	介護予防体操・西川体操・脳トレ
勇舞	23	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 10:00~12:00	65歳以上の 町内会員	介護予防体操・茶話会・ 配食サービス試食会・出前講座・ 演奏会鑑賞
	24	げんき茶屋 (ちとせモール)	千歳市勇舞8丁目1-1	基本毎月15日 15日が祝・土日の場合はその前日 10:00~11:30	どなたでも	よろず相談、介護予防・健康に関 するミニ講話、握力測定、血圧測定 など
みどり台北	25	①交流会 (みどり台北町内会) ②北卓球サークル (みどり台北町内会)	みどり台北町内会館 みどり台北4丁目2-1	①毎月第1・3木曜日 10:00~13:00 ②毎週火曜日 10:00~13:00	60歳以上 町内会員 町内会員 (高校生以上) 非町内会員	① 介護予防体操・茶話会・食事会 ② 卓球 非町内会員 (月300円、年3,600円)

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
釜加	26	ふれあいサロン 千歳市長都老人クラブ (中長都連合会・釜加連合会)	北コミュニティセンター 釜加362-3	毎月15日・30日 9:00~11:30 12:00~14:00	65歳以上	介護予防体操・茶話会・食事会 ラジオ体操・ゲーム 年会費3,000円
長都	27	長都長寿会 (老人クラブ)	長都公民館 長都239-3	毎月7日・17日・25日の3回例会 9:00~12:00 6月と10月は資源回収活動	65歳以上の会員	介護予防体操・茶話会 年会費1,500円 特例行事の時には食事代等を徴収
	28	勾玉づくり	千歳市埋蔵文化財センター 長都42-1	月1回 (開催していない月もあり) 13:00~15:00 参加費無料	どなたでも	事前予約必要 毎回20名まで抽選 連絡先 0123-24-4210

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	千歳テナントステーション (フジ商産(株)) 高台4丁目4-17	サービス内容: 空き家・空き地の管理、立木の 伐採・廃棄、引越しゴミ 丸ごと 廃棄、除雪 ホームページ https://www.tenant-station.net	どなたでも利用できます	千歳市内	電話: 0123-22-5319
2	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 ゴミ出し・外出の付き添い 1時間1,540円 30分増すごとに770円 ・職員移動時のバス、タクシー、電車負担あり ・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
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、恵庭市	電話: 0123-22-3400 FAX: 0123-22-3500
4	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

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	居宅介護支援ゆうしんかん 北陽4丁目11-8 FAXで返事まち 3/4 連絡あり	<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 8:30～17:30 休日:土曜日・日曜日 祝日 年末年始(12/29～1/3)	千歳市内 ケアプラン作成は 無料	電話:0123-29-4288 FAX:0123-29-4290
6	介護タクシー コーセイ 長都駅前1丁目6-1	<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 2,000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2,000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
7	訪問介護ゆうしんかん みどり台北2丁目5-15	<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
8	マルハチ急行(株) 福祉事業所サークルエイト 千歳市上長都1039-25	<p>除雪</p> <p>作業内容、料金は要相談</p> <p>サービス提供時間:平日9:30～15:00</p> <p>※土日祝休み</p>			電話:0123-40-0800 FAX:0123-40-0822

生活支援サービス

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	よりそうサービスポライト 千歳市あずさ5丁目2-13	庭木の剪定、買物同行等 料金30分 1500円 除雪作業 料金30分 3000円 通院同行サービス 料金30分 1500円		千歳市・恵庭市	電話：080-3302-5724
生活支援サービス	10	株式会社アオバ 千歳市都630-9	除雪作業 ※重機を使用するため、狭いところは不可の場合あり 休日：不定期 対応時間：9:00～18:00 料金：電話にて確認			電話：24-2362

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	・消化器内科 ・外科 ・内科	月曜日 7：00～11：00 16：00～19：00 水曜日 7：00～11：00 15：00～19：00 火曜日・木曜日・金曜日 7：00～12：00 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		受付時間は 木曜日は10：30まで その他の曜日は 診察終了の30分前まで 診察終了の30分前まで
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5-3 電話：0123-23-1000 FAX：0123-23-1001	・内科（一般内科・糖尿病・内分泌）	月・火・木・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1-1 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 8：00～16：30 ※受付時間は、診療科に よって異なりますので ご確認ください		
4	千歳豊友会居宅介護支援事 業所 千歳市富丘1丁目618-6 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・
介護施設系サ
ービス

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	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）	月曜日・水曜日・木曜日 9：00～12：00 14：30～18：00 （土曜日は17：00まで） 金曜日 9：00～12：00 14：00～18：00 土曜日 9：00～12：00 14：30～17：00 日曜日 9：00～12：00 14：00～17：00 （日曜日は17：00まで） 定休日：火曜日・祝日 他クリニックの定める日		土・日曜日が祝日の場合は通常の土・日の時間帯で診療
	6	高橋整形外科 リハビリテーションクリニック 千歳市長都駅前3丁目1-31 電話：0123-27-1971 FAX：0123-27-1892	・通所リハビリ	月曜日～金曜日 11：10～12：20 14：40～15：50 木曜日・土曜日 11：10～12：20 定休日：日曜日・祝日 当院が定める休日		

南区 通いの場（サロン）マップ



日常生活圏域「南区」マップ

通いの場(サロン)名

- | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 1 ふれあい昼食会
栄町西区町内会 | 2 月例会・誕生会
栄町西区老人クラブ友の | 3 茶話会
栄町東町内会 | 4 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 | 5 介護予防教室
総合福祉センター |
| 6 しのめふれあいサロン
東雲4・5丁目町内会 | 7 木曜サロン
朝日町西自治会 | 8 会館開放サロン
朝日町東自治会 | 9 錦生クラブ
錦町4丁目老人クラブ | 10 清流会
春日1・2・3丁目老人会 |
| 11 あったかサロン
春日町3丁目町内会 | 12 介護予防サロン
大和3丁目町内会 | 13 やまとサロン うたごえ喫茶
やまとの杜団地自治会 | 14 いぶすぎ茶屋
いぶすぎ公園
ラッキー千歳錦町店 | 15 介護予防教室
ダイナックスアリーナ |
| 16 真々地よしみ会
いきいきサロン
真々地老人クラブ | 17 桂木ふれあい
健康麻雀サロン
桂木5・6丁目町内会 | 18 新星ウォーキング
会新星町内会 | 19 支笏湖畔クラブ
老人クラブ | |

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
栄町	1	ふれあい昼食会 (栄町西区町内会)	栄町西区町内会館 栄町1-20-10	年1回 午後12:00~14:00	75歳以上の 町内会員	食事会
	2	月例会・誕生会 (栄町西区老人クラブ 友の会)	栄町西区町内会館 栄町1-20-10	年6回程度 午後12:00~14:00	老人クラブ 友の会 会員	食事会 誕生日プレゼント贈呈 参加費:500円
	3	茶話会 (栄町東町内会)	栄町東町内会館 栄町5丁目5	毎月不定期	町内会員	茶話会・食事会 町内会館の清掃の後に実施
東雲町	4	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	千歳ボランティア センター登録 ボランティア	ボランティア同士の交流
	5	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	総合福祉センター 東雲町2丁目34番地	10:00~11:00 1時間 令和7年度の予定 4/21・5/26・6/16・7/14・8/18 9/8・10/20・11/17・12/15・1/19 2/16・3/16	65歳以上の 千歳市民 事前の参加予約が 必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
	6	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	毎月第1・3木曜日 12:00~13:00 毎月第3日曜日 11:00~13:00	町内会員	介護予防体操 資源回収作業、会館掃除
朝日町	7	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・3木曜日 ※変更あります 13:00~15:00	町内会員	介護予防体操・茶話会・食事会
	8	会館開放サロン (朝日町東自治会)	朝日町東自治会館 朝日町8丁目1206-295	不定期	町内会員	茶話会、食事会
錦町	9	錦生クラブ	錦町寿の家町内会館 錦町3丁目7-1	毎日第2土曜日 13:30~15:00	65歳以上の 町内会員	茶話会 年1回日帰り旅行あり(希望者のみ)

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
春日町	10	清流会 (春日町1・2・3丁目老人会)	春日東町内会館 春日町2丁目7-11 春日公園 指宿公園	毎月第3水曜日 ①9:00~12:00 (花壇草刈り、 手入れ・パークゴルフ) ②13:00~15:00 (茶話会)	老人クラブ会員 パークゴルフは 会員以外も参加可	介護予防体操・茶話会・食事会 花壇手入れ・草刈り・パークゴルフ ※夏季は毎日パークゴルフ
	11	あったかサロン 春日3丁目町内会	サーム春日集会所 春日町3丁目2-1	毎月第3水曜日 あったかサロン (年12回) 13:00~15:00	町内会員	茶話会
大和	12	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 10:30~12:00 月曜日が祝日の時は休み	高齢者	介護予防体操
	13	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・10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 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
	14	いぶすき茶屋 (いぶすき公園・ラッキー千歳店)	5月~10月 指宿公園 大和4丁目3 11月~4月 ラッキー千歳錦町店2階	5月~10月 毎月第2水曜日 10:00~11:30 11月~4月 毎月第4水曜日 10:00~11:30	どなたでも	握力測定・健康相談・スマホ相談 脳トレなど
真町	15	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	ダイナックスアリーナ (スポーツセンター) 真町176番地の2	10:00~11:00 1時間 令和7年度の予定 4/25・5/23・6/27・7/25 8/22・9/26・10/24・11/28 12/26・1/23・2/27・3/27	65歳以上の 千歳市民 事前の参加予約が 必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
真々地	16	真々地よしみ会いきいきサロン (真々地老人クラブ)	真々地会館 真々地1丁目7-7	毎月第1・3日曜日 10:30~12:00	老人クラブ会員 町内会員自由参加	介護予防体操・茶話会・食事会
桂木	17	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	毎月第3木曜日 10:00~15:00	高齢者 新星・桂木・大和 春日・緑町ほか	健康麻雀・食事会 参加費500円 送迎はできませんが、市内の方なら 誰でも参加可能です

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
新 星	18	新星ウォーキング会 (新星町内会)	新星公園～おはよう橋 新星2丁目～大和2丁目	年2回程度 9:00～11:00	65歳以上の 町内会員	ノルディックウォーキング
支 笏 湖	19	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	毎月第2木曜日 13:00～14:00	老人クラブ会員	ふまねっと

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 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 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
	2 特定非営利活動法人 ほっとらんど 朝日町4丁目16-1	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物代行・薬の受け取り・病院の送迎 ・外出の付き添い・安否確認訪問・衣類の整理 ・庭仕事・除雪・排雪など ※料金等詳細は電話にてご確認ください ・交通費は実費、依頼日から1週間後の対応 	どなたでも利用できます	朝日町・東雲町 清水町	電話：0123-23-6892 FAX：0123-29-4290
	3 株式会社 ワークセンターピアハープ 本町1丁目12-2	<ul style="list-style-type: none"> 『暮らしのお手伝い』 営業日：月曜日～金曜日、祝日も可 サービス提供時間：9：00～17：00 サービス内容 <ul style="list-style-type: none"> ・庭仕事(草かり：1㎡60円・草取り1㎡100円) ※樹木の剪定及び伐採は要相談 ・除雪(2000円～5000円) ※見積により要相談 	どなたでも利用できます	千歳市内	電話：0123-22-1177 FAX：0123-22-1177
	4 千歳市シルバー人材センター 本町3丁目11番地	<ul style="list-style-type: none"> ・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：8：30～16：00 ・サービス料金 <ul style="list-style-type: none"> 掃除・洗濯 1,111円～1,161円/1時間 庭仕事 1,122円～1,419円/1時間 除雪1,744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 	どなたでも利用できます	千歳市内	電話：0123-26-2277 FAX：0123-26-1228

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	いがらし理容院 千歳市幸町1丁目10番地	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問理容 ・提供時間：9:00～18:00 ・休日：毎週火曜日、毎月第2・3月曜日 ・料金：カットのみ3,000円、 顔そりのみ、3,000円、カット・顔そり4,100円 依頼後の対応：電話で調整(交通日負担なし) 	どなたでも利用できます		電話：0123-23-3724

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	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：1,190円/日 共営費：850円/日 暖房費：9,000円/月 (10月～4月) 介護保険料別途	
2	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 ・前立腺ガン検診 ・尿失禁治療装置	月曜日・水曜日・金曜日 9：00～13：00 14：00～18：00 火曜日・木曜日・土曜日 9：00～12：30 休日：日曜日・祝日		
3	医療法人ミライエ 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） ・オンライン診療 ・訪問診療	火曜日～土曜日 9：00～12：15 13：30～17：00 定休日 日曜日・月曜日 祝日は不定休		
4	千歳市休日夜間急病センター 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		
5	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		

医療・介護施設系サービス

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
医療・介護施設系サービス	6	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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 外来業務（内科・総合診療） ・ 在宅医療（訪問診療・往診） ・ 予防接種 ・ 健康診断 ・ 訪問看護 	外来診療日時間 月・火・木・金 9：00～12：00 16：30～18：30 土曜日 9：00～12：00 訪問診療日時間 月・火・木・金 13：00～16：30 水曜日は9：00～12：00 休日：日曜日、祝日、その他 クリニックが定める日		料金は、医療系、介護系、診療報酬に従います 健康診断、予防接種は 自費
	7	医療法人社団 恵聖会クリニック 千歳市栄町4丁目12-1 電話：0123-40-2020 FAX：0123-40-2080	<ul style="list-style-type: none"> ・ 内科 ・ 循環器科 ・ 神経内科 	外来診療日時間 月・火・木・金 9：00～17：00 （12：00～13：00休み） 水・土 9：00～12：00		

向陽台区 通いの場（サロン）マップ



日常生活圏域「向陽台区」マップ

通いの場(サロン)名

- | | | | | |
|-------------------------|---|---------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 1 若草いきいき100歳体操
若草町内会 | 2 明日への幸せ
ふれあいサロン白樺
白樺町内会 | 3 白樺美寿々会
白樺老人クラブ | 4 里美町内会介護予防サロン
里美町内会 | 5 北海道千歳リハビリテーション大学
健康増進教室 |
| 6 歌声喫茶
「歌の散歩道」 | 7 子育てサロン
ハッピーひろば
第10地区民生委員児童委員協議会 | 8 介護予防教室
泉沢向陽台
コミュニティセンター | 9 柏陽町内会ふれあいサロン
柏陽町内会 | 10 介護予防サロン
柏陽町内会 |
| 11 文京1丁目シニアクラブ
悠悠会 | 12 花咲くサロン
文京町内会 | 13 ぶんぶん健康サロン
文京あららぎの会 | | |

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
若草	1	若草いきいき100歳体操 (若草町内会)	若草町内会館 若草3丁目2-7	毎週金曜日 14:00~16:00 (第5金曜日は休み)	町内会員 他町内会の方でも 参加可	介護予防体操・ふまねっと
	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木曜日 10:00~12:00	高齢者 町内会員	茶話会・出前講座
白樺	3	白樺美寿々会 (老人クラブ)	白樺町内会館 白樺3丁目7-15	①毎月第3月曜日(偶数月) 12:00~14:00(8月休み) ②毎月第3月曜日(奇数月) 13:00~15:00 ③毎週木・金曜日 12:00~14:00(12月~3月) ④毎週水曜日 13:00~15:00 (12月~3月休止)	美寿々会会員	①食事会 300円 ②例会 100円 ③麻雀 1,000円/年 ④手芸 その他:旅行(年3回) 交通安全運動・公園の清掃(年2回)
里美	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
	5	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
	6	歌声喫茶「歌の散歩道」	泉沢向陽台 コミュニティセンター 里美2丁目9-2	毎月第4金曜日 13:00~15:00	向陽台在住で歌の 好きな高齢者	懐メロをみんなで歌う 入会時歌集500円
	7	子育てサロン ハッピーひろば 第10地区民生委員児童委員協議会	泉沢向陽台 コミュニティセンター 里美2丁目9-2	毎月第3金曜日 10:00~11:30 年8回程度	1歳~3歳児と 母親	おもちゃ・乗り物で体育館をまわる 折り紙など

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
里美 8	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	泉沢向陽台 コミュニティーセンター 里美2丁目9-2	10:00~11:00 1時間 令和7年度の予定 4/15・5/20・6/17・7/15・8/19 9/16・10/21・11/18・12/16 1/20・2/17・3/17	65歳以上の 千歳市民 事前の参加予約が 必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
柏陽 9	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5回・各月20日 (3・6・8・10・12月) 10:00~12:00	町内会員	茶話会・出前講座・映画 物作りなど
10	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
文京 11	文京1丁目シニアクラブ悠悠会 (老人クラブ)	①向陽台地域(ウォーキング) ②Wing13集会室	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	町内会員 シニアクラブ会員	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
12	花咲くカフェ (文京町内会)	文京町内会館 文京5丁目4-1	毎月第3土曜日 13:00~16:00 ※3月と4月は活動なし	高齢者 子育て中の親子	茶話会・食事会・工作・お菓子作り ゲーム大会など
13	ぶんぶん健康サロン 文京あららぎの会(老人クラブ) (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 あららぎの会では日帰り旅行や誕生会 花壇づくりなども行っています

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 訪問介護事業所 里美2丁目6号 第3ビジュアルコーポ201号 ホームページ http://mcl-gc.com	<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 	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
生活支援サービス	2	(有)おしゃれの館 白樺5丁目3-10 ホームページ http://home.rasysa.com/osyareno-yakata/	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問理容サービス ・サービス提供時間：9:00～18:00 ・休日：毎週火曜日、毎月第3月曜日 ・サービス料金：顔そりのみ2,000円 カットのみ男性3,000円、女性3,500円 カット・顔そり4,300円 ※状況により金額がプラスになる場合があります(出張費込み) ・依頼後の対応：電話で調整 ・来店時送迎ありご連絡ください 	どなたでもご利用できます	千歳市内全域	電話：0123-28-2313 FAX：0123-28-2313

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4丁目3-2 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 ・相談業務 ・モニタリング・評価 ・書類の代行	月曜日～土曜日 8：30～17：30 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	小規模多機能ホーム 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	・通所サービス ・訪問サービス ・宿泊サービス	年中無休 通所（10：00～16：00）	介護保険に準ずる ・朝食324円 ・昼食648円 ・夕食648円 その他別途あり	
4	ディサービス泉沢山荘 千歳市柏陽5丁目5-3 電話：0123-25-3132 FAX：0123-25-5568	・送迎、入浴、昼食、レクリエーション、脳トレ、 体操	月曜日～土曜日 （9：30～16：45） 休日（日曜日・年末年始）	・要支援1 月5回1,798円 ・要支援2 月9回3,621円 ・要介護1 1回に付753円 ・要介護2 1回に付890円 その他別途あり	

医療・介護施設系サービス

生活支援サービス一覧

《配食(弁当)サービス》



①高齢者専門宅配弁当 宅配クック123	
住所	千歳市東郊2丁目8-12
電話番号	TEL : 0123-25-5190 / FAX : 0123-25-5191
受付時間	9時00分～18時00分
休日	なし(土・日曜日も配達) ※1月1日～3日は休み
配達エリア	千歳市内(一部遠方は配達不可)
備考	昼食、夕食の配達 1食から配達

②配食のふれ愛 恵庭店	
住所	恵庭市大町3丁目4-3
電話番号	0123-25-3531
受付時間	9時00分～18時00分
休日	なし(土・日曜日も配達)
配達エリア	恵庭市内・千歳市内(一部遠方は配達不可)
備考	昼食、夕食の配達 1食から配達 前日の15時までに注文で翌日配達

③コープの夕食宅配サービス 配食クルリン	
電話番号	0120-279-949
受付時間	10時00分～18時00分
休日	日曜日・年末年始
配達エリア	千歳市内(一部遠方は配達不可)
備考	月曜日～金曜日までの夕食のみ 注文は1週間単位・週5日分 コープの組合員に加入(1,000円)の必要あり 退会時に返金

④ライフデリ恵庭・千歳店	
住所	恵庭市栄恵町66 RSビル1階-左
電話番号	0123-25-5164
受付時間	9時00分～18時00分
休日	年中無休（3が日のみ休み）
配達エリア	千歳市・恵庭市
備考	宅配料は無料、昼食、夕食の配達 1食から配達 お弁当宅配を利用されている方のみ安否確認定期訪問実施

《除雪サービス》

①マルハチ急行(株)福祉事業部サークルエイト	
住所	千歳市上長都1039-25
電話番号	TEL：0123-40-0800 / FAX：0123-40-0822
休日	土・日・祝日
対応地区	千歳市内・遠方の地域も可能（長都・向陽台）
料金	作業内容・料金は要相談
備考	

②就労移行支援事業 ゆうび	
住所	千歳市日の出1丁目1-41
電話番号	TEL：0123-22-5511
休日	土・日・祝日
対応地区	日の出・青葉
料金	電話にて確認

③NPO法人生活支援事業所 ほっとらんど	
住所	千歳市東雲町2丁目11番地
電話番号	TEL : 0123-23-6892 / FAX : 0123-29-4290
休日	土・日・祝日
対応時間	10時00分～15時00分
料金	電話にて確認
備考	排雪も可能、提供エリアは朝日町・東雲町・清水町

④株式会社アオバ	
住所	千歳市都630-9
電話番号	TEL : 0123-24-2362
休日	不定期
対応時間	9時00分～18時00分
料金	電話にて確認
備考	重機を使用するため、狭いところは不可の場合あり

⑤介護タクシー コーセイ	
住所	千歳市長都駅前1丁目6-1
電話番号	TEL : 0123-25-3988 / FAX : 0123-25-3989
休日	日曜日
対応時間	7時00分～17時00分
料金	面積により2,000円/1回から



⑥れんくる手伝い隊	
住所	千歳市稲穂4丁目4-15
電話番号	TEL：080-6060-3399 / FAX：0123-22-3035
休日	日曜日・祝日
対応時間	9時00分～18時00分
料金	30分3,000円（30分以降10分毎に500円）、15分以内で終わる作業は2,000円
備考	小型除雪機で作業 原則予約制だが、状況により当日対応可能

⑦ウィンドバレー	
住所	千歳市稲穂1丁目8-8 千歳市森林組合ビル3F
電話番号	TEL：0123-25-6191 / FAX：0123-25-6619
対応時間	平日9時00分～17時00分
料金	基本料金 1時間1,000円（人数・作業内容により変動）
備考	相談・見積もりは無料

⑧一般社団法人TARUO	
住所	千歳市清流2丁目3-4
電話番号	TEL：0123-25-6566 / FAX：0123-25-6588
対応時間	平日9時30分～15時00分
料金	作業内容、料金は要相談
備考	提供エリア：千歳市内（要相談）

⑨ワークセンターピアハーブ	
住所	千歳市本町1丁目12-2
電話番号	TEL：0123-22-1177 / FAX：0123-22-1177
対応時間	平日9時30分～17時00分 ※祝日も可
料金	2,000円～5,000円 ※見積もりにより要相談
備考	提供エリア：千歳市内

⑩千歳市シルバー人材センター	
住所	千歳市本町3丁目11番地
電話番号	TEL : 0123-26-2277 / FAX : 0123-26-1228
対応時間	平日8時30分～16時00分
料金	1,744円/1時間 交通費別途200円～700円
備考	ホームページ : http://webc.sjc.ne.jp/chitose/

⑪ベストライフサポート ファミリークリーン	
住所	千歳市自由ヶ丘1丁目11番地
電話番号	TEL : 0123-31-0119
休日	日曜日
対応時間	9時00分～18時00分
料金	電話にて確認
備考	排雪も可能

⑫よりそうサービス ポライト	
住所	千歳市あずさ5丁目2-13 ピュアパレスⅡA棟102号
電話番号	TEL : 080-3302-5724
休日	日曜日
対応時間	9時00分～18時00分
料金	30分 3,000円

《宅配サービス》

①(株)いのうえ わんすま事業部 「食材の宅配サービス わんすま」	
住所	千歳市信濃2丁目1-7
電話番号	TEL : 0123-29-5740 / FAX : 0123-29-5741 フリーダイヤル : 0120-126-855
対応地区	千歳市・恵庭市・北広島市
料金	1回330円(税込) 2,500円(税込)以上の買い物で配達無料 買い物金額1,000円(税込)以上から配達します
備考	食料品・日常生活用品の配達

②(株)いのうえ セブンイレブン千歳信濃2丁目店	
住所	千歳市信濃2丁目12-1
電話番号	TEL : 0123-23-3789 / FAX : 0123-23-3758
対応地区	電話にてご確認ください
料金	3,000円以上の買い物で無料配達、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の1日2回配達
備考	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

③(株)いのうえ セブンイレブン千歳北栄店	
住所	千歳市北栄2丁目24-5
電話番号	TEL : 0123-26-2096 / FAX : 0123-26-2096
対応地区	電話にてご確認ください
料金	1,000円以上の買い物で無料配達 昼の便11:00~12:30の配達
備考	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、会員登録が必要

④(株)いのうえ セブンイレブン千歳自由ヶ丘店	
住所	千歳市自由ヶ丘2丁目18-4
電話番号	TEL : 0123-26-9305 / FAX : なし
対応地区	電話にてご確認ください
料金	1,000円以上の買い物で配達無料 昼の便11:00~12:00と夕方の便17:00~18:00の1日2回配達
備考	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

⑤(株)いのうえ セブンイレブン千歳大和店	
住所	千歳市大和4丁目1-1
電話番号	TEL : 0123-22-2096 / FAX : 0123-22-2096
対応地区	電話にてご確認ください
料金	1,000円以上の買い物で配達無料 昼の便11:00~12:30と夕方の便16:30~18:00の1日2回配達
備考	

⑥(株)いのうえ セブンイレブン千歳白樺店	
住所	千歳市白樺2丁目1-4
電話番号	TEL : 0123-28-2096 / FAX : 0123-28-2096
対応地区	電話にてご確認ください
料金	1,000円以上の買い物で配達無料 昼の便11:00~12:30と夕方の便16:00~17:30の1日2回配達
備考	



⑦ホクレンショップ東郊店	
住所	千歳市東郊2丁目7
電話番号	TEL：0123-22-5411 / FAX：0123-22-5331
対応地区	千歳市内（支笏湖・向陽台など一部遠方は除く）
料金	お米5kg以上を含む2,400円又はお酒2,400円（税込）以上お買い物をされた方は配達無料（生鮮品は除く）
備考	営業時間は10：00～21：45、利用は来店されたお客様に限る 15時までの受付分は当日配達、15時以降の受付分は翌日配達

⑧スーパーアークス長都店	
住所	千歳市勇舞8丁目1-1
電話番号	TEL：0123-23-7667 / FAX：0123-23-7577
対応地区	千歳市内（向陽台を除く）
料金	2,500円（税込）以上の買い物は配達無料、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
備考	12時までの受付分は千歳市内全域配達、15時30分までの受付分は地域限定配達、 地域限定以外は翌日16時00分～20時00分 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

⑨イオン千歳店	
住所	千歳市栄町6丁目51
電話番号	TEL：0123-24-3100 / FAX：0123-24-1088
対応地区	千歳市内（一部遠方を除く）
料金	2,500円（税込）以上の買い物 220円（税込） / 1個 2,500円（税込）未満の買い物 330円（税込） / 1個 ※上記にプラス要冷料金220円（税込） / 1個 ※オーナーズカード、ゆうゆうWAONカード、65歳以上の方、障がい者手帳をお持ちの方、妊婦の方は特典あり
備考	利用は来店されたお客様に限る、一部配達できない商品もあり

⑩ラッキー千歳錦町店	
住所	千歳市錦町4丁目25
電話番号	TEL：0123-27-7676 / FAX：0123-27-7717
対応地区	千歳市内（一部遠方を除く）
料金	2,000円（税込）以上の買い物 300円/1箱 2,000円（税込）未満の買い物 400円/1箱 ※生鮮品は除く ※障がい者をお持ちの方、妊婦の方、乳幼児をご同伴の方は100円/1箱で配達
備考	受付時間：15時00分まで 配達時間：20時00分まで 利用は来店されたお客様に限る

⑪コープさっぽろ向陽台店	
住所	千歳市白樺2丁目3
電話番号	TEL：0123-28-3511 / FAX：0123-28-3584
対応地区	向陽台地区限定
料金	200円/配達ケース1個、ケース1個増えるごとに200円加算 生鮮食品は配達不可
備考	サービス提供時間：9時00分～21時00分、来店されたお客様に限る（電話番号不可） 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

《訪問理容》

①ビューティサロン英美	
住所	千歳市新富3丁目5-5
電話番号	TEL：0123-22-5918 / FAX：0123-24-8012
対応地区	電話にてご確認ください
サービス内容	サービス提供時間：9時00分～16時00分 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
備考	理容は当店の利用者に限る

《見守りサービス》

①日本郵便株式会社 千歳北栄郵便局	
住所	千歳市新富2丁目1-31
電話番号	TEL：0123-24-2885
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・みまもり訪問サービス 安否確認定期訪問 月1回/2,500円(税込) ・みまもりでんわサービス 毎日お電話(自動音声) 固定電話 1,070円/月(税込) 携帯電話 1,280円/月(税込) ・オプション駆けつけサービス 880円/月(税込) 駆けつけ料1回5,500円(税込み) ・終活紹介サービス：0120-65-3741 介護、相続、葬儀、お墓、遺品整理などの終活支援を行っている業者を紹介するサービス 受付時間：年末年始と土日祝日を除く平日9時00分～20時00分
備考	<p>他千歳市内12カ所の郵便局でも同様のサービスを行っています</p> <p>【千歳市内郵便局】市外局番：0123</p> <p>千歳自由ヶ丘郵便局(22-5525)、千歳東郊郵便局(27-9800)、千歳富丘郵便局(22-4851) 千歳梅ヶ丘郵便局(22-2254)、千歳長都駅前郵便局(24-2233)、千歳末広郵便局(24-2884) 千歳駅前郵便局(24-2882)、千歳ヤマセミ郵便局(27-8073)、千歳郵便局(23-2341) 千歳春日郵便局(24-2883)、支笏湖郵便局(25-2560)、千歳白樺郵便局(28-2555)</p>

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

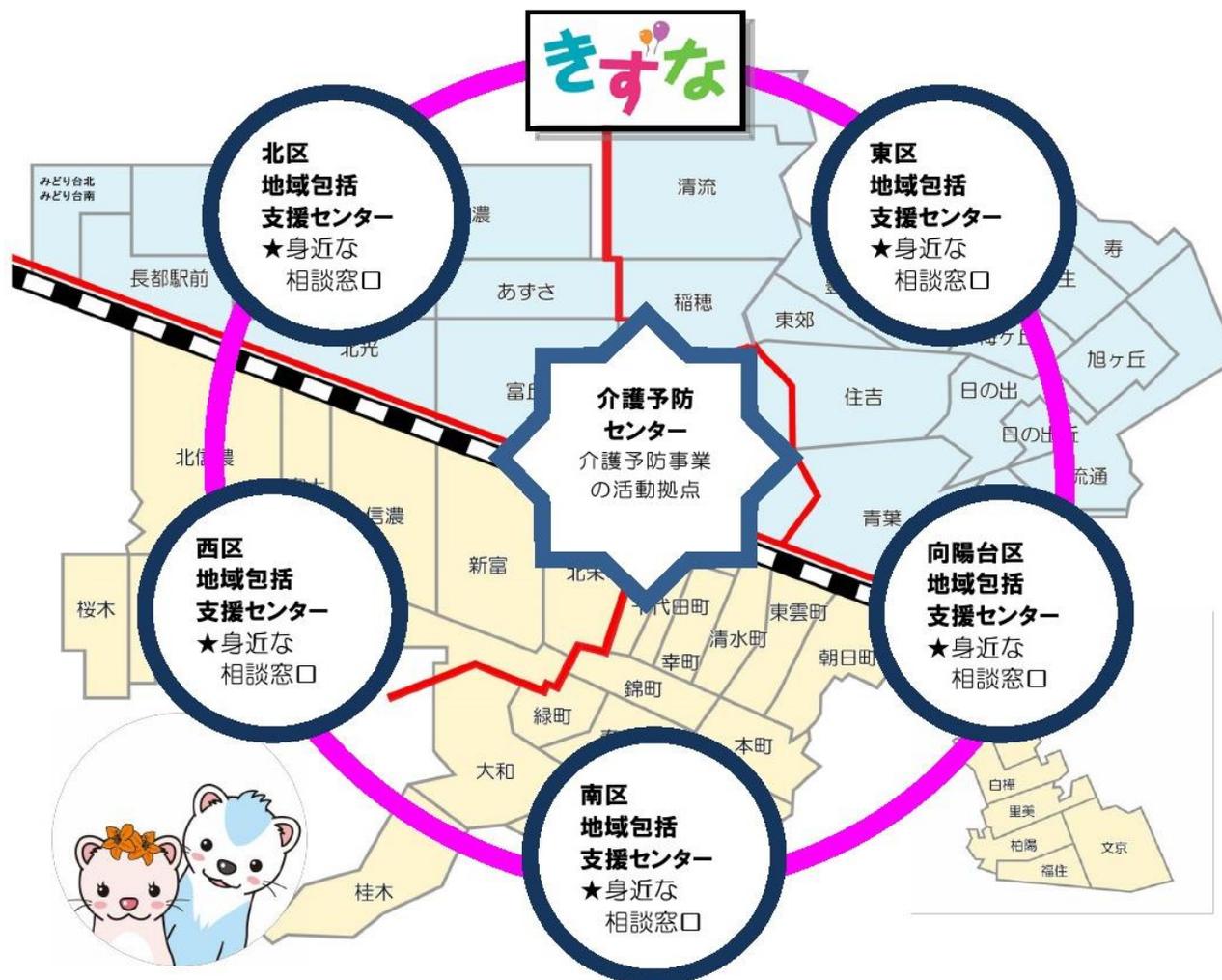
高齢者が住みなれた地域で安心して暮らせるようお手伝いをします。どうぞ、ご利用ください。

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8次地域福祉実践計画
(令和7年度～令和11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:<https://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(法人本部内)

〒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

□千歳市成年後見支援センター(法人本部内)

〒066-0042 千歳市東雲町1丁目11番地
TEL.0123-27-2525 FAX.0123-27-2528