

通いの場・生活支援・医療介護施設系サービス

ガイドブック

この情報紙は、地域で安心して暮らし続けるために役立つ情報をまとめた一冊です。

日々のちょっとした困りごとへのサポートから、気軽に参加できる通いの場まで、暮らしを支える様々な情報をわかりやすく紹介しています。

こんなことで悩んで
いませんか？

地域のサービスが
よくわからない。

買い物が大変に
なってきた。

ひとりで過ごす時間
が増えてしまったので、
外出のきっかけ
がほしい。

ガイドブックはホームページでもご覧いただけます。

千歳市社会福祉協議会



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8年1月現在で24.6%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年に作成したものを令和8年の情報に更新して作成いたしました。

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を基に毎年更新を行うとともに新規団体・事業所に掲載依頼を行いその一部を掲載しています。

※調査期間:「平成 29 年6月～令和8年2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)」を掲載し、「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については業種別に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、本会事務局又は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



も く じ

1 「通いの場(サロン)」

① 「西区圏域」一覧

北栄、新富、信濃、富士、北斗、自由ヶ丘、桜木…………… P.1～4

② 「東区圏域」一覧

青葉、日の出、旭ヶ丘、寿、弥生、梅ヶ丘、住吉、豊里
東郊、稲穂、清流、新川、東丘、泉郷…………… P.5～8

③ 「北区圏域」一覧

末広、花園、高台、富丘、あずさ、北光、北陽、長都駅前
勇舞、みどり台北、釜加、長都…………… P.9～13

④ 「南区圏域」一覧

栄町、東雲町、朝日町、春日町、大和、真町
真々地、桂木、新星、支笏湖…………… P.14～17

⑤ 「向陽台区圏域」一覧

若草、白樺、里美、柏陽、文京…………… P.18～19

2 「生活支援等サービス(介護保険制度外・自費サービス)」

① 配食(弁当)サービス一覧…………… P.20

② 除雪サービス一覧…………… P.21～22

③ 庭仕事サービス一覧…………… P.23

④ 宅配サービス一覧…………… P.24～25

⑤ 訪問理美容サービス一覧…………… P.26

⑥ 見守りサービス一覧…………… P.27

⑦ その他サービス一覧…………… P.28～30

3 「医療系サービス」…………… P.31～34

4 「介護施設系サービス」…………… P.35～36

5 資料編

千歳市生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)のご紹介

暮らしのちょっと応援サービス「ヤマセミねっと」のご案内

福祉委員活動のご案内

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

通いの場（サロン）【西区圏域】

掲載地域：北栄、新富、信濃、富士、北斗、自由ヶ丘、桜木

北栄

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 介護予防サロン （北栄南町内会）	介護予防体操	北栄南町内会館 （北栄1丁目24-4）	毎週火曜日	10:00 ～11:00	65歳以上 どなたでも
② ふれあいサロン （北栄南町内会）	出前講座・ゲーム・ 歌声喫茶・ビンゴ大会		年1回	11:00 ～13:00	
③ カラオケ会 （北栄南町内会）	カラオケ・茶話会		毎週木曜日	13:00 ～15:00	
④ ヨガサロン （北栄南町内会）	ヨガ		毎週水曜日	13:00 ～14:00	町内会員
⑤ リバイバルダンス （北栄南町内会）	DVDによる健康体操		毎週金曜日	13:00 ～15:00	
⑥ 卓球 （北栄南町内会）	卓球		毎週金曜日	13:00 ～15:00	
⑦ 北栄東カラオケサロン （町内会員他通いの場）	カラオケ ※有線放送代 1,000円 ※町内会員 500円	北栄東町内会館 （北栄2丁目11）	毎週火・木曜日	13:00 ～15:00	町内会員他
			毎週水曜日	10:00 ～12:00	
⑧ 介護予防サロン いきいき百歳体操 （北栄東町内会）	介護予防体操・脳トレ・ ノルディックウォーキン グ・カラオケ・百歳音頭	北栄東町内会館 （北栄2丁目11）	毎週月曜日	13:30 ～15:00	65歳以上 どなたでも
⑨ 千歳認知症の人と共 にあゆむ会	認知症に関する相談 情報交換・勉強会・交流 ※年会費有	北ガス文化ホール 他公共施設	毎月第3 木曜日	13:30 ～15:00	あゆむ会の会 員、認知症に 関心のある方

新富

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 福祉サロン会 (新富西町内会)	茶話会・食事会・脳トレ・レクリエーション・手話・DVD鑑賞 など	新富西町内会館 (新富1丁目23)	年2回	10:00 ～13:00	町内会員・老人 クラブ会員
② 新富西共生クラブ 介護予防サロン (新富西老人クラブ)	介護予防体操・茶話会	新富西町内会館 (新富1丁目23)	毎月 第2土曜日 第4日曜日	11:00 ～13:00	65歳以上の 町内会員
③ カラオケ愛国会 (新富東町内会)	カラオケ・茶話会	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
④ いきいきサロン (新富東町内会)	介護予防体操	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
⑤ 介護予防教室 (千歳市介護予防 センター)	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	北新コミュニティ センター	年間の計画日	10:00 ～11:00	高齢者/ 千歳市民 ※要事前予約
⑥ ふれあいサロン (新富北町内会)	介護予防体操・茶話会・ 脳トレ	新富北町内会館 (新富3丁目14)	年6回	10:00 ～12:00	65歳以上の 町内会員

信濃

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① おたのしみサロン (信濃3丁目町内会)	①花壇設置・手入れ	信濃連合町内会館 (信濃2丁目18-5)	①毎週金曜日	①10:00 ～11:30	町内会員
	②習字教室		②毎月1回	②13:30 ～15:00	
② 幸齢者の集い (信濃4丁目町内会)	食事会	信濃連合町内会館 (信濃2丁目18-5)	年1回	11:00 ～13:00	70歳以上の 町内会員

富士

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 子育てサロン 「バルーン」 (第6地区民生児童委員)	遊び・絵本の読み聞かせ 各種行事	しなの児童館 (富士2丁目3-4)	毎月第3金	10:30 ～11:30	0歳から就学前 の親子、祖父母 妊婦

北斗

サロン名		サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	いきいき百歳体操 (北斗南町内会)	介護予防体操・茶話会	町内会館 (北斗1-8-1)	毎月月曜日 (月2回)	9:30 ~10:30	どなたでも
②	介護予防体操いきいき 百歳体操 (北斗2丁目自治会)	介護予防体操	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	60歳以上の 町内会員
③	ふれあいサロン (北斗南町内会)	茶話会	町内会館 (北斗1丁目19-3)	年4回	11:00 ~11:00	町内会員
④	北斗3丁目百歳体操	介護予防体操・ふまネット 脳トレ・ノルディック ウォーキング	北斗3丁目町内会館 (北斗3丁目5)	毎週月曜日	10:00 ~11:30	65歳以上の 町内会員
⑤	北斗3丁目万年青会 (万年青会)	①介護予防(ノルディック クウォーキング含む)	北斗3丁目町内会館 (北斗3丁目5)	①毎週月曜日	①10:00 ~11:30	万年青会員
		②カラオケ		②毎月第2,4 曜日	②13:00 ~15:00	
		③パークゴルフ		③月2回 不定期	③8:30 ~11:00	
		④月例会・誕生会 (食事・カラオケ・ビンゴ)		④毎月第2、 又は第3日曜日	④11:00 ~14:00	
		⑤環境整備 (会館・花壇の整備) ※年会費 2,400円		⑤④の活動 週の火曜日	⑤10:00 ~11:00	
⑥	北斗長寿クラブ (北斗西老人クラブ)	介護予防体操・ふまねっと ・食事会・茶話会・小物 づくり など ※年会費 2,000円	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歳以上どなたでも 町内会員
⑦	子育て支援「遊ひろば」 (第7地区民生児童委員)	子どもとの遊び	ほくおう児童館 (北斗5丁目6-10)	毎月第3水 曜日	10:00 ~11:30	子育て中の親子 就学前児童
⑧	絵手紙の会 ルピナス	絵手紙の作成 ※会館使用料等200円	北桜コミュニティ センター (北斗5丁目6-12)	毎月第1金 曜日	10:00 ~11:30	絵手紙に興味の ある方ならどな たでも

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
⑨ 介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	いきいき百歳体操・健康 や生活に役立つミニ講話 など	北桜コミュニティセンター (北斗5丁目6-12)	年間の計画日	10:00 ～11:00	65歳以上の 千歳市民 ※要事前予約
⑩ いきいきサロン (北斗北町内会)	介護予防体操・茶話会	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
⑪ ふれあいサークル あじさい (北斗北町内会)	手芸	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

自由ヶ丘

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 桜寿会 自由ヶ丘町内会 老人クラブ	①卓球クラブ	①北桜コミュニティ センター	毎週火曜日	①13:00 ～15:00	老人クラブ会員 60歳以上 町内会員
	②室内体操・ふまねっと	②自由ヶ丘町内 会館	毎週土曜日	②10:00 ～11:00	
	③麻雀クラブ	③自由ヶ丘町内 会館	第2・第4 土曜日	③13:00 ～17:00	
	④パークゴルフ	④すこやか公園	月2回 4月～10月		

桜木

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① いきいき百歳体操 (桜木町内会)	介護予防体操・ふまネット 茶話会・脳トレ・物づくり 折り紙	桜木町内会館 (桜木1丁目7)	毎週木曜日	13:00 ～15:00	どなたでも
② ログハウスゆうゆう (ログハウスゆうゆうの会)	介護予防体操・茶話会 市の出前講座など ※利用料 100円	ログハウスゆうゆう (桜木3丁目1-3)	月1回程度	10:00 ～13:00	どなたでも

通いの場（サロン）【東区圏域】

掲載地域: 青葉、日の出、旭ヶ丘、寿、弥生、梅ヶ丘、住吉、豊里、東郊、稲穂、清流、新川、泉郷、東丘

青葉

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① いきいき百歳体操 青葉2丁目柏会 (青葉2丁目町内会)	介護予防体操・茶話会	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	60歳以上 町内会員 老人クラブ会員
② いきいきサロン (青葉5丁目町内会)	介護予防体操 茶話会・食事会 脳トレ	鉄東コミュニティセンター (青葉5丁目8-2)	毎週水・金曜日	13:00 ~15:00	60歳以上 町内会員
	幸寿会 (青葉5丁目町内会)		ノルディックウォーキング カラオケ・麻雀 パークゴルフ・ゲーム	毎月第2・4 土曜日	13:00 ~16:00
③ 青葉6丁目きらく会 (老人クラブ)	食事会・脳トレ パークゴルフ	青葉6丁目町内会館 (青葉6丁目11-3)	毎月第2土曜日	12:00 ~14:00	老人クラブ会員
	いきいきサロン		茶話会・簡単クイズ	年4回	10:00 ~13:00
④ 子育てサロン 「みんなであ・そ・ぼ」 (第4地区民生児童委員)	玩具遊び・絵本読み 聞かせ	ひので児童館 (青葉5丁目8-8)	毎月第2火曜日	10:00 ~11:30	未就学時の 子供や妊婦
⑤ 介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	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	鉄東コミュニティセンター (青葉5丁目8-2)	年間の計画日	10:00 ~11:00	高齢者 千歳市民 ※要事前予約

日の出

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① いきいき百歳体操 (あけぼの団地町内会)	介護予防体操	あけぼの団地町内会館 (日の出3丁目8-15)	毎週月曜日	10:00 ~11:50	65歳以上 町内会員
② ふれあいサロン (日の出北町内会)	茶話会・カラオケ	若葉会館 (梅ヶ丘2丁目9)	不定期	13:00 ~15:00	町内会員
③ ふれあいサロン会 (日の出南町内会)	茶話会・食事会・脳トレ・ カラオケ・パークゴルフ・ フラワーアレンジメント	日の出南町内会館 (日の出4丁目5)	年6回	10:00 ~12:30	町内会員 子育て中親子
④ 町内会ふれあいサロン会 (日の出東町内会)	茶話会・食事会 麻雀・町内バザー	日の出東町内会館 (日の出5丁目6-8)	年1回程度	10:00 ~15:00	町内会員
	歌声喫茶 カラオケ		毎月2回土日	10:00 ~14:00	

旭ヶ丘

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	旭ヶ丘ふれあいサロン (旭ヶ丘町内会)	介護予防体操 茶話会・食事会	旭ヶ丘町内会館 (旭ヶ丘3丁目8-1)	年3回程度	10:00 ~12:00	60歳以上 町内会員
②	いきいきサロン (旭ヶ丘町内会)	介護予防体操	旭ヶ丘町内会館 (旭ヶ丘3丁目8-1)	毎週木曜日	10:00 ~11:00	60歳以上 町内会員

寿

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	いきいきサロン寿 (寿町内会)	介護予防体操 茶話会	寿町内会館 (寿1丁目7-7)	毎月第3木曜日	10:00 ~11:30	どなたでも
②	寿会 (老人クラブ)	茶話会	寿町内会館 (寿1丁目7-7)	毎月第2・3 日曜日	13:00 ~15:00	60歳以上 町内会員 老人クラブ会員
③	カラオケ&カフェ夢	カラオケ ※食事付 1,400円 食事なし1,100円	店舗 (寿2丁目10-8)	月火水金土	11:00 ~15:00	どなたでも

弥生

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	ふれあいサロン (弥生町内会)	茶話会・脳トレ バンド演奏	弥生町内会館 (弥生2丁目7-2)	年4回	10:00 ~11:30	70歳以上 町内会員
②	子育てサロン「スマイル」 (第11地区民生児童委員)	絵本読み聞かせ・紙芝居	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
③	広域サロン雀の会 (寿、弥生、旭ヶ丘、 梅ヶ丘1丁目町内会)	麻雀 ※利用料金200円	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	どなたでも
④	介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	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	祝梅コミュニティ センター (弥生2丁目7-10)	年間の計画日	10:00 ~11:00	高齢者 千歳市民 ※要事前予約

梅ヶ丘

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	若葉はまなす会	健康体操	若葉会館・ムムシ公園 (梅ヶ丘2丁目9)	毎週月曜日	10:00~12:00	若葉はまなす会員
		カラオケ		毎月第2・4	10:00~12:00	
		パークゴルフ		毎週水曜日	9:30~	
		卓球		毎週水・金曜日	10:00~12:00	

住吉

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 住吉北睦会	茶話会・食事会 カラオケ パークゴルフ 室内スポーツ大会（年2回） ※年会費2,500円	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	老人クラブ会員
② 住吉北介護予防サロン （住吉北町内会）	介護予防体操・健康講話 脳トレ ノルディックウォーキング	住吉北町内会館 （住吉3丁目6-3）	毎週水曜日	13:30 ～15:00	町内会員
③ ちょこっと茶屋 （千歳市社会福祉協議会）	握力測定・健康相談 健康に関する講話など	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
④ 住吉福寿会 （住吉4丁目老人クラブ）	介護予防体操 茶話会・食事会 脳トレ カラオケ ※食事代100円	寿の家住吉会館 （住吉5丁目7-8）	毎週火曜日	12:00 ～14:00	60歳以上 町内会員
⑤ ふれあいサロン （住吉5丁目町内会）	介護予防体操・食事会・ 茶話会・脳トレ・出前講座 （年1回）	寿の家住吉会館 （住吉5丁目7-8）	毎月第3月曜日	13:00 ～15:00	町内会員

豊里

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 笑顔の集ういきいきサロン （豊里町内会）	介護予防体操 ふまねっと	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 参加可

東郊

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 東郊タンポポ会 （東郊町内会）	介護予防体操・茶話会 絵手紙	東郊町内会館 （東郊1丁目5-9）	毎週水曜日	10:00 ～12:00	65歳以上 老人クラブ会員

稲穂

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 介護予防サロン 「歩む会」	介護予防体操・脳トレ ノルディックウォーキング モルック・ゴム体操	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 町内会員
② 稲穂寿会 （老人クラブ）	ふまねっと・スロットボール	稲穂町内会館 （稲穂1丁目7-19）	毎月第2・3木曜日	10:00 ～12:00	老人クラブ会員

清流

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	ふれあいせりゆう (清流町内会)	茶話会・脳トレ・クイズ 折り紙など	清流町内会館 (清流2丁目4-1)	奇数月 第2日曜日	13:30 ～15:30	町内会員 高齢者
②	清流親和会 (清流老人クラブ)	カラオケ・誕生会・茶話会 脳トレ	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	カラオケ 13:00～16:00 誕生会 11:00～13:00 茶話会 10:00～11:30	65歳以上の 町内会員
③	清流子育てサロン (第5地区民生児童委員)	読み聞かせ・運動あそび	清流児童館 (清流2丁目4-2)	毎月第4水曜日	10:30 ～11:30	全子育て世帯
④	北星病院 健康教室	介護予防体操・健康講話	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	13:00 ～14:00	どなたでも

新川

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	新川老人クラブ (新川連合会)	介護予防体操 茶話会・食事会 年2回道路の缶拾い	新川連合会館 (新川225-1)	毎月11日	10:00 ～14:00	老人クラブ会員

泉郷

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	泉郷老人クラブ (泉郷連合会)	茶話会・パークゴルフ スロットボールなど	泉郷公民館 (泉郷289-17)	不定期	10:00 ～13:00	老人クラブ会員

東丘

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	東丘白樺会 (東丘連合会)	茶話会・食事会・脳トレ ビンゴゲーム	寿の家東丘会館 (東丘1363-2)	毎月水曜日	10:00 ～14:00	会員の方

通いの場（サロン）【北区圏域】

掲載地域:末広、花園、高台、富丘、あずさ、北光、北陽、長都駅前、勇舞、みどり台北、釜加、長都

末広

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	末広東町内会元気クラブ (末広東老人クラブ)	介護予防体操・茶話会 ふまねっと・脳トレ・ ノルディックウォー キング	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	65歳以上町内 会員 老人クラブ会員
②	末広中区サロン (末広中区町内会)	介護予防体操・茶話会 脳トレ・ゲーム	末広中区町内会館 (末広4丁目5-10)	毎週木曜日	10:00 ~11:30	どなたでも
③	いこいの会 (末広西町内会)	茶話会・トランプ	末広会館 (末広8丁目6-5)	毎月第4 木曜日	13:00 ~15:00	どなたでも

花園

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	介護予防サロン花園 (花園町内会)	介護予防体操・茶話会・ 食事会・ノルディック ウォーキング・千歳出前 講座	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	65歳以上の 町内会員
②	子育てサロンとことこ (第2地区民生児童委員)	子育て支援・遊び	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
③	花園寿和会 (老人クラブ)	茶話会・食事会・カラオケ ・パークゴルフ ※年会費 2,400円	花園町内会館 (花園4丁目1-10)	毎月第2・4 日曜日	10:00 ~13:00	60歳以上の 町内会員
④	介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	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	花園コミュニティー センター (花園4丁目2-5)	年間の計画日	受付9:30~ 10:00 ~11:00	高齢者/ 千歳市民 ※要事前予約

高台

サロン名		サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	介護予防健康サロン (高台町内会・和楽会)	介護予防体操・ふまね っと・脳トレ・ノル ディックウォーキング	高台町内会館 (高台3丁目2-15)	毎週火曜日	13:30 ~15:00	どなたでも
②	町内茶話会 (東高台町内会)	茶話会	町内会内のプレハブ (高台6丁目)	毎月第2 木曜日	13:00 ~16:00	町内会員
	町内晩酌会 (東高台町内会)	晩酌会・飲み物は各自 持ち込み		毎月第1 日曜日	16:00 ~20:00	

富丘

サロン名		サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	いきいき百歳体操教室 (富丘1丁目南町内会)	介護予防体操	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	65歳以上 どなたでも・ 町内会員
②	富丘クラブ (富丘2丁目老人クラブ)	介護予防体操・ふまね 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× 2回	①富丘コミュニティ センター (富丘4丁目12-16)	毎週水曜日	10:00 ~15:30	60歳以上 老人クラブ会員
			②富丘連合町内会 集会所 (富丘4丁目12-14) (カラオケ)	月1回	13:00 ~15:30	
③	介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	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	富丘コミュニティ センター (富丘4丁目12-16)	年間の計画日	受付9:30~ 10:00 ~11:00	高齢者 千歳市民 ※要事前予約

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
④	いきいき百歳体操 かみかみ体操 (富丘3丁目北町内会)	介護予防体操・茶話会・ DVDによる脳トレ	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
⑤	いきいき百歳体操 (富丘3丁目南町内会)	介護予防体操・茶話会	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
⑥	ふれあいサロン (富丘4丁目東町内会)	介護予防体操	富丘集会所 (富丘4丁目12-13)	毎週水曜日	10:00 ~12:00	どなたでも
⑦	いきいきサロン (富丘西町内会)	脳トレ・介護予防体操・ 茶話会	富丘集会所 (富丘4丁目12-13)	毎週月曜日	10:00 ~11:30	65歳以上の 町内会員

あずさ

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	あずさ介護予防サロン (あずさ町内会・あず さ倶楽部)	介護予防体操・ふまね ねっと・茶話会・食事会 食事代 100円	あずさ町内会館 (あずさ3丁目9-15)	毎週水曜日	10:00 ~11:15	町内会員・ 老人クラブ会員

北光

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	市民健康講座 (千歳市民病院)	医師・医療関係者から の医療情報の提供	千歳市民病院内 (北光2丁目1-1)	月1回 不定期	13:00 ~14:00	千歳市民
②	ひばりヶ丘扇寿クラブ (ひばりヶ丘老人クラブ)	介護予防体操・ふま ねっと・茶話会・食事 会・カラオケ・トラン プ・ゲーム・脳トレ・ 花札・モルックなど ※年会費 2,500円	ひばりヶ丘町内会館 (北光4丁目1-2)	毎週火曜日 (1・2月 は休み)	13:00 ~15:00	老人クラブ会員

北陽

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	介護予防サロン おさつ団地七曜会 (おさつ団地町内会)	介護予防体操・茶話会・ 食事会・カラオケ・ スロットゲーム ※年会費 1,000円	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歳以上の 町内会員
②	介護予防教室 (千歳市介護予防 センター)	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	おさつタウンセンター (北陽3丁目4-4)	年間の計画日	受付9:30~ 10:00 ~11:00	高齢者/ 千歳市民 ※要事前予約

長都駅前

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	介護予防サロン (長都駅前町内会)	介護予防体操・西川体操 脳トレ	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

勇舞

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	ゆうまいふれあいサロン (ゆうまい町内会)	介護予防体操・茶話会・ 配食サービス試食会・ 脳トレ・モルック・ ビンゴ	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
②	げんき茶屋 (千歳市社会福祉協議会)	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	ちとせモール (勇舞8丁目1-1)	基本偶数月 の15日 祝土日の場 合前日	10:00 ~11:30	どなたでも

みどり台北

サロン名		サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	交流会 (みどり台北町内会)	介護予防体操・茶話会・ 食事会	みどり台北町内会館 (みどり台北4丁目 2-1)	毎月第1・3 木曜日	10:00 ~13:00	60歳以上の 町内会員
②	みどり台北卓球 サークル (みどり台北町内会)	卓球 ※町内会非会員月300円	みどり台北町内会館 (みどり台北4丁目 2-1)	毎週火曜日	10:00 ~13:00	高校生以上 どなたでも

釜加

サロン名		サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	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)	介護予防体操・茶話会・ 食事会・ラジオ体操・ ゲーム・交通事故講習 会 ※年会費 3,000円	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歳以上の 町内会員 老人クラブ会員

長都

サロン名		サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	長都長寿会 (老人クラブ)	介護予防体操・茶話会	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	65歳以上の 会員
②	勾玉づくり	事前予約必要 毎回20名まで抽選 参加無料	千歳市埋蔵文化財 センター (長都42-1)	月1回	13:00 ~15:00	どなたでも

通いの場（サロン）【南区圏域】

掲載地域：栄町、東雲町、朝日町、春日町、大和、真町、真々地、桂木、新星、支笏湖

栄町

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① ふれあい昼食会 (栄町西区町内会)	食事会	栄町西区町内会館 (栄町1-20-10)	年1回	12:00 ~14:00	75歳以上 町内会員
② 月例会・誕生日会 (栄町西区老人 クラブ友の会)	食事会・誕生日 プレゼント贈呈 ※参加費有		年6回	12:00 ~14:00	老人クラブ 会員
③ 茶話会 (栄町東町内会)	茶話会・食事会 脳トレ	栄町東町内会館 (栄町5-5)	年2回程度 不定期 会館清掃の後	10:00 ~11:00	町内会員

東雲町

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 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)	ボランティア同士の 交流	千歳市社会福祉協議会 (東雲町1丁目11番地)	6月12日 9月1日 11月6日	10:00 ~12:00	ボランティア センター 登録者
② 介護予防教室 (千歳市介護予防 センター)	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	総合福祉センター (東雲2丁目34)	年間の計画日	受付9:30~ 10:00 ~11:00	高齢者/ 千歳市民 ※要事前予約
③ しののめふれあい サロン (東雲4・5丁目町内会)	介護予防体操・資源回 収作業・会館掃除	東雲連合会館 (朝日町7丁目22)	毎月1・3 木曜日、 第3日曜日	12:00 ~13:00 11:00 ~13:00	町内会員

朝日町

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	会館開放サロン (朝日町東自治会)	茶話会・食事会	朝日町東自治会館 (朝日町8丁目1206-295)	不定期	11:30 ~15:00	町内会員
②	誕生会 (朝日町西むつみ会)	誕生会 利用料金1,000円	朝日町西自治会会館 (朝日町3丁目)	年4回程度	12:00 ~14:00	老人クラブ 会員

春日町

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	清流会	花壇・公園手入れ 草刈り パークゴルフ	春日公園 指宿公園	毎月第3 水曜日	9:00 ~12:00	老人クラブ 会員 ※パーク ゴルフは会員 以外参加可
		茶話会	春日東町内会館 (春日町2丁目7-11)		13:00 ~15:00	
②	千歳川沿いパーク ゴルフ会 実行委員会	パークゴルフ 利用料金あり	指宿パークゴルフ場 緑町~大和町	毎月第3 木曜日 5~10月	8:30 ~11:00	どなたでも
③	夕方サロン (春日3丁目町内会)	茶話会・アルコール有 利用料金500円	サーム春日集会所 (春日町3丁目2-1)	隔月 第3土曜日	18:00 ~20:00	どなたでも
④	あったかサロン (春日3丁目町内会)	茶話会	サーム春日集会所 (春日町3丁目2-1)	毎月第3 水曜日	13:00 ~15:00	どなたでも

大和

サロン名		サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	介護予防サロン (大和3丁目町内会)	介護予防体操	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	町内会員 高齢者
②	やまとサロン (やまとの杜団地 自治会)	茶話会・食事会(軽食) 脳トレ・カラオケ	やまとの杜団地集会所 (大和4丁目1-25)	年1回 9月末 又は10月上	12:40 ~14:40	60歳以上の 町内会員
		モーニング 食事会		5月 ~6月上 土曜日	9:30 ~10:30	子育て中の 親子 シルバー世代
③	いぶすき茶屋 (社会福祉協議会)	講話・健康相談・握 力測定・脳トレなど	事務所2階 会議室2.3	奇数月 第2水曜日	10:00 ~12:00	どなたでも

真町

サロン名		サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	介護予防教室 (千歳市介護予防 センター)	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	ダイナックスアリーナ (真町176番地の2)	年間の計画日	受付9:30~ 10:00 ~11:00	高齢者 千歳市民 ※要事前予約

真々地

サロン名		サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	真々地よしみ会 いきいきサロン (真々地老人クラブ)	介護予防体操・茶話会 食事会・カラオケ	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、 60歳以上 自由参加

桂木

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 桂木ふれあい 健康麻雀サロン (桂木5・6丁目 町内会)	健康麻雀・食事会 ※参加費有	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
② 桂木・新星・蘭越 白寿会 (老人クラブ)	食事会・カラオケ・ パークゴルフ・ カローリング 食事代1,000円	桂木町内会館 (桂木4丁目6-2)	毎月1回 年4回程度	9:00 ~15:00	老人クラブ 会員

新星

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 新星ウォーキング会 (新星町内会)	ノルディックウォーキング	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

支笏湖

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 支笏湖畔クラブ (老人クラブ)	ふまねっと	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

通いの場（サロン）【向陽台区圏域】

掲載地域:若草、白樺、里美、柏陽、文京

若草

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 若草いきいき100歳 体操 (若草町内会)	介護予防体操・ふまねっと	若草町内会館 (若草3丁目2-7)	毎週金曜日	14:00 ~16:00	町内会員 他町内会の方 でも可

白樺

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 明日への幸せ ふれあいサロン白樺 (白樺町内会)	茶話会・出前講座	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
② 白樺美寿々会 (老人クラブ)	①食事会300円	白樺町内会館 (白樺3丁目7-15)	毎週水曜日	13:00 ~14:00	美寿々会会員
	②例会100円		毎週金曜日	13:00 ~15:00	
	③麻雀1,000円/年		毎週火・水 曜日	10:00 ~12:00	
	④手芸		都度開催		
	その他:旅行(年3回) 交通安全運動・公園の 清掃(年2回)		毎週木曜日	13:00 ~15:00	

里美

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 里美町内会介護予防サロン	介護予防体操・茶話会 脳トレ	里美町内会館 (里美4丁目3-10)	毎週金曜日	13:30 ~15:00	町内会員
② 北海道千歳リハビリテー ション大学 健康増進教室	介護予防体操・脳トレ	北海道千歳リハビリ テーション大学3階 (里美2丁目10)	年9回	17:00 ~18:30	どなたでも

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
③ 歌声喫茶「歌の散歩道」	懐メロをみんなで歌う 参加費100円	泉沢向陽台 コミュニティセンター (里美2丁目9-2)	第4金曜日	13:00 ～15:00	向陽台在住の 高齢者
④ 子育てサロン ハッピーひろば (第10地区民生児童委員)	子育て支援	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	どなたでも参加可 子育て中親子参加可
⑤ 介護予防教室 (千歳市介護予防 センター)	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	泉沢向陽台 コミュニティセンター センター (里美2丁目9-2)	年間の計画日	受付9:30～ 10:00 ～12:00	高齢者 千歳市民 ※要事前予約

柏陽

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① ふれあいサロン (柏陽町内会)	茶話会・出前講座	柏陽町内会館 (柏陽2丁目2-3)	年5回	10:00 ～12:00	どなたでも
② 介護予防百歳体操 (柏陽町内会)	介護予防体操	柏陽町内会館 (柏陽2丁目2-3)	毎週火曜日	10:00 ～12:00	どなたでも

文京

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 文京1丁目シニア クラブ悠悠会 (老人クラブ)	ウォーキング ※年2回春と秋に遠足を 実施	向陽台地域	毎週 月曜・木曜	13:00 ～11:00	町内会員 シニアクラブ会員
	介護予防体操 ふまねっと	Wing13集会室	毎月 第1・3 火曜日	13:00 ～11:00	
② 花咲くカフェ (文京町内会)	工作・お菓子作り ゲーム大会	文京町内会館 (文京5丁目4-1)	毎月(奇数月) 第3土曜日	13:00 ～15:00	町内会会員 子育て中親子
③ ぶんぶん食堂 (文京町内会)	食事会	文京町内会館 (文京5丁目4-1)	毎月(奇数月) 第3土曜日	11:30 ～13:30	町内会会員 子育て中親子
④ ぶんぶん健康サロン (文京町内会)	介護予防体操 ふまねっと 食事会	文京町内会館 (文京5丁目4-1)	毎週月曜日	13:00 ～15:00	60歳以上の 町内会員

配食サービス



事業所名		受付時間	配達エリア	連絡先
①	高齢者専門宅配弁当 宅配クック123	昼食:9:00~12:00 夕食:13:00~17:00 Ⓢ1/1~1/3	千歳市内 ※一部遠方配達不可	東郊2丁目8-12 ☎25-5190 fax25-5191
②	配食のふれ愛 恵庭店	9:00~18:00 Ⓢなし	恵庭市内・千歳市内 ※一部遠方配達不可	恵庭市大町3-4-3 ☎25-3531
③	ライフデリ恵庭・千歳店	9:00~18:00 Ⓢ1/1~1/3	恵庭市内・千歳市内	恵庭市栄恵町66 RSビル1F-左 ☎25-5164 ☎050-6883-9122
④	就労継続支援B型事業所 グウタッチ	10:00~15:00 Ⓢ土日祝	千歳市内	東雲町2丁目11番地 ☎29-7453 fax29-7455

除雪サービス



事業所名		サービス提供日	対応地区	連絡先
①	マルハチ急行(株)福祉 事業所サークルエイト	月～金 Ⓣ土日・祝日	千歳市内 ※長都・向陽台可	上長都1039-25 ☎40-0800 fax40-0822
②	就労移行支援事業 ゆうび	月～金 Ⓣ土日・祝日	日の出・青葉	日の出1-1-41 ☎22-5511
③	特定非営利活動法人 ほっとらんど	月～金:10:00～15:00 Ⓣ土日・祝日	朝日町・東雲町・ 清水町 ※排雪可	東雲町2丁目11 ☎23-6892 fax29-4290
④	株式会社 寺澤商会	Ⓣ不定期	千歳市内	旭ヶ丘4丁目12-10 ☎24-2362
⑤	れんくる千歳	月～土:9:00～18:00 Ⓣ日祝		稲穂4丁目4-15 ☎080-6060-3399 fax22-3035
⑥	ウィンドバレー	月～金:9:00～17:00		稲穂1丁目8-8 千歳市森林組合ビル3F ☎25-6191 fax25-6619
⑦	就労継続支援B型事業所 グウタッチ	月～金10:00～15:00 Ⓣ土日祝		東雲町2丁目11番地 ☎29-7453 fax29-7455
⑧	(株)ワークセンター ピアハープ	月～金(祝日可):9:30～17:00	千歳市内	本町1丁目12-2 ☎22-1177 fax22-1177
⑨	千歳市シルバー人材 センター	月～金:8:30～16:00		本町3丁目11番地 ☎26-2277 fax26-1228

事業所名		サービス提供日	対応地区	連絡先
⑩	ベストライフサポート ファミリークリーン	月～土：9：00～18：00 Ⓢ日月祝 屋根の雪下ろし、排雪も可		自由ヶ丘3丁目 20-6 ☎31-0119
⑪	SOMPOケア千歳訪問介護	9：00～18：00 Ⓢ不定休	千歳市内 介護保険利用者及び 障がい認定者	北陽1丁目13-17 溝ビルX2001B-1 ☎40-6338 fax42-6556

庭仕事サービス



	事業所名	サービス提供日	対象者	連絡先
①	れんくる千歳	月～土：9：00～18：00 Ⓢ日祝	どなたでも利用可	稲穂4丁目4-15 ☎080-6060-3399 fax 2 2 - 3 0 3 5
②	ウィンドバレー	月～金：9：00～17：00	どなたでも利用可	稲穂1丁目8-8 千歳市森林組合ビル 3F ☎2 5 - 6 1 9 1 fax 2 5 - 6 6 1 9
③	(株)ワークセンター ピアハープ	月～金（祝日可）：9：30～17：00	どなたでも利用可	本町1丁目12-2 ☎2 2 - 1 1 7 7 fax 2 2 - 1 1 7 7
④	特定非営利活動法人 ほっとらんど	月～金：10：00～15：00 Ⓢ土日・祝日	どなたでも利用可	東雲町2丁目11 ☎2 3 - 6 8 9 2 fax 2 9 - 4 2 9 0
⑤	就労継続支援B型事業所 グウタッチ	月～金：10：00～15：00 Ⓢ土日・祝日	どなたでも利用可	東雲町2丁目11 ☎2 9 - 7 4 5 3 fax 2 9 - 7 4 5 5
⑥	千歳市シルバー人材 センター	月～金：8：30～16：00	どなたでも利用可	本町3丁目11番地 ☎2 6 - 2 2 7 7 fax 2 6 - 1 2 2 8



宅配サービス



事業所名	料金	対応地区	連絡先
① ㈱いのうえわんすま事業部 「食材の宅配サービス わんすま」	1回350円（税込） 2,500円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	千歳市・恵庭市	信濃2丁目1-7 ☎29-5740 ☎0120-126-855 fax29-5741
② ㈱いのうえ セブンイレブン千歳 北栄店	1,000円以上の買い物で配達無料 月、水、金 11:00~12:30 受付10:30まで	電話にて問い合わせ ください	北栄2丁目24-5 ☎26-2096 fax26-2096
③ ㈱いのうえ セブンイレブン千歳 自由ヶ丘店	1,000円以上の買い物で配達無料 昼の便（11時~12時）と夕方の便 （17時~18時）の1日2回配達	電話にて問い合わせ ください	自由ヶ丘2-18-4 ☎26-9305
④ ㈱いのうえ セブンイレブン千歳 大和店	1,000円以上の買い物で配達無料 昼のみ11:00~12:00	電話にて問い合わせ ください	大和4丁目1-1 ☎22-2096 fax22-2096
⑤ ㈱いのうえ セブンイレブン千歳 白樺店	1,000円以上の買い物で配達無料 11:30~12:30 受付11:00まで	電話にて問い合わせ ください	白樺2丁目1-4 ☎28-2096 fax28-2096
⑥ ホクレンショップ 東郊店	買物金額にかかわらず一律配達料300円 （税込み）（生鮮品除く） ※営業時間10時~21時45分 ※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	店舗より3Km 以内	東郊2丁目7 ☎22-5411 fax22-5331

事業所名	料金	対応地区	連絡先
⑦ スーパーアークス 長都店	2,500円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 ※12時までの受付分は千歳市内全域 配達、15時半までの受付分は地域 限定配達、地域限定以外は翌日16 時～20時 ※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	勇舞8丁目1-1 ☎23-7667 fax23-7577
⑧ イオン千歳店	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/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	千歳市内 ※一部遠方を除く	栄町6丁目51 ☎24-3100 fax24-1088
⑨ ラッキー千歳錦町店	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 ※受付時間：15時まで ※配達時間：20時まで ※利用は来店されたお客様に限る	千歳市内 ※一部遠方を除く	錦町4丁目25 ☎27-7676 fax27-7717
⑩ コープさっぽろ 向陽台店	200円/配達ケース1個 1個増えるごとに200円加算 生鮮商品は配達不可 ※サービス提供時間：9時～21時 ※来店されたお客様に限る（電話 不可） ※15時までの受付：当日配達 ※15時以降の受付：翌日配達	向陽台地区限定	白樺2丁目3 ☎28-3511 fax28-3584

訪問理美容サービス



事業所名	サービス提供日時	対象者	連絡先
① ビューティーサロン美美	訪問美容 14:00以降 訪問日は電話にて調整	どなたでも利用可	新富3丁目5-5 ☎22-5918 fax23-1277
② 訪問理容 Tora	月～土 9:30～16:00 ⓧ日・祝	理容室へ行けない方 苦手な子供等	☎090-1252-0218
③ ヘアーサロンカズミ	9:00～17:00 ⓧ火、第2・3月曜 訪問日は電話にて調整	介護が必要な方	日の出3丁目16-26 ☎22-0535
④ いがらし理容院	9:00～18:00 ⓧ火、第2・3月曜	どなたでも利用可	幸町1丁目10番地 ☎23-3724 fax22-3724
⑤ (有)おしゃれの館	9:00～18:00 ⓧ火、第3月曜	どなたでも利用可	白樺5丁目3-10 ☎28-2313 fax28-2313

見守りサービス

	事業所名	サービス内容	連絡先	
①	日本郵便株式会社	<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(児童音声) 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) ・終活紹介サービス 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 <p>(受付時間) 平日:9:00~20:00 Ⓜ年末年始、土日祝</p>	千歳市内13ヶ所の郵便局で同様のサービスを行っています <ul style="list-style-type: none"> ・千歳自由ヶ丘郵便局 ☎22-5525 ・千歳北栄郵便局 ☎24-2885 ・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 ・千歳東郊郵便局 ☎27-9800 ・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 	
②	就労継続支援B型事業所 グウタッチ	月~金:10:00~15:00 Ⓜ土日・祝日	どなたでも利用可	東雲町2丁目11 ☎29-7453 fax29-7455

その他サービス

	事業所名	サービス内容	対象者	連絡先
①	千歳市社会福祉協議会 ほっとす	<ul style="list-style-type: none"> ■ホームヘルプサービス 掃除、洗濯などの家事援助や病院の付き添いなどの移動等日常生活における支援 ■大掃除サービス 自宅の窓や台所周りなど通常の掃除では困難な箇所の清掃を行います ■布団丸洗いサービス ■調理教室 ■健康増進サービス 	<p>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</p> <p>利用会員の登録が必要</p>	<p>新富1丁目3-5</p> <p>☎42-3133</p> <p>fax42-3146</p>
②	訪問介護事業所 ナイスケアひまわり	<ul style="list-style-type: none"> ■移動支援サービス 外出付き添い、院内介助、移送送迎 	要支援、要介護認定者で当事業所のサービス利用者に限る	<p>北斗4丁目14-4</p> <p>☎40-3050</p> <p>fax40-3060</p>
③	(株)119INTERNATIONAL ライフヘルプちとせ	<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 ■移動支援サービス 外出の付き添い、院内介助 ■その他サービス 衣類の整理、話相手、傾聴 	当事業所のサービス利用者に限る	<p>北栄1丁目8-14</p> <p>☎26-5211</p> <p>fax29-4322</p>
④	ベストライフサポート ファミリークリーン	除雪、生活環境、介護予防福祉	福祉該当される方、一般の方利用可	<p>自由ヶ丘1丁目11</p> <p>☎31-0119</p>
⑤	れんくる千歳	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、除雪作業、携帯電話・スマホ・パソコン電化製品の支援	どなたでも利用可	<p>稲穂4丁目4-15</p> <p>☎080-6060-3399</p> <p>fax22-3035</p>
⑥	ウィンドバレー	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	どなたでも利用可	<p>稲穂1丁目8-8</p> <p>千歳市森林組合ビル3F</p> <p>☎25-6191</p> <p>fax25-6619</p>

	事業所名	サービス内容	対象者	連絡先
⑦	フジ商産株式会社	空き家、空き地の管理 等	どなたでも利用可 千歳市外でも可	高台4丁目4-17 ☎22-5319
⑧	ヘルパーステーション えみな	掃除、調理、入浴、買い物代行、 洗濯、ゴミ出し、外出の付き添い	当事業所の利用者に 限る	長都駅前5丁目1-10 ☎23-2282 fax23-2252
⑨	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	■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になったため 指示書がかかります。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。	医師の指示書が必要	北光2丁目1-1 千歳市民病院内 ☎22-3400 fax22-3500
⑩	介護タクシーコーセイ	■家事援助サービス 買い物同行、薬の受け取り ■移動支援サービス 外出の付き添い、院内介助、移送、 送迎 ■その他サービス 安否確認、除雪、クリーニング等の 受け取り代行、家具・家電補修、診察 券の先出しなど	どなたでも利用可	長都駅前1-6-1 ☎25-3988 fax25-3989
⑪	居宅介護支援 ゆうしんかん	■介護に係る支援 介護保険に関する相談等	介護認定を受けて いる方又は申請の方	北陽4丁目11-8 ☎29-4288 fax29-4290
⑫	(株)ワークセンター ピアハーブ	庭仕事（草刈り・草取り） ※樹木の剪定及び伐採は要相談 除雪 宅内外清掃	どなたでも利用可	高台5丁目5-12 ☎22-1177 ☎29-3540

	事業所名	サービス内容	対象者	連絡先
⑬	ニチイケアセンター 千歳	■家事援助サービス 掃除、洗濯、調理、ゴミ出し、買い物 代行、薬の受け取り ■移動支援サービス 外出の付き添い、院内介助 ■その他サービス 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	どなたでも利用可	清水町4丁目19-4 清水オフィスビル2F ☎ 40-2334 fax 40-2338
⑭	特定非営利活動法人 ほっとらんど	買い物同行、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	どなたでも利用可	東雲町2丁目11 ☎ 23-6892 fax 29-4290
⑮	就労継続支援B型事業所 グウタッチ	配食、除雪、見守り・安否確認、 買い物同行、草刈り	どなたでも利用可	東雲町2丁目11 ☎ 29-7453 fax 29-7455
⑯	千歳市シルバー人材 センター	■家事援助サービス 洗濯、掃除 ■その他サービス 庭仕事、除雪	どなたでも利用可	本町3丁目11番地 ☎ 26-2277 fax 26-1228
⑰	SOMPOケア千歳訪問介護	■家事援助サービス 掃除、洗濯、調理、ゴミ出し、買い物代行 ■移動支援サービス 外出の付添い、院内介助 ■その他サービス 庭仕事、除雪、傾聴、被服の補修、 介護者支援	介護保険利用者 障害認定者	北陽1丁目13-17 溝ビルX2001B-1 ☎ 40-6338 fax 42-6556
⑱	就労移行支援事業所 ゆうび	■家事援助サービス 掃除、洗濯、ゴミ出し	どなたでも利用可	日の出1丁目1-41 ☎ 22-5511 fax 22-6611
⑲	ベストライフサポート ファミリークリーン	■その他サービス 出張タイヤ交換、庭仕事	どなたでも利用可	自由ヶ丘3丁目 20-6 ☎ 31-0119

医療系サービス



※本一覧は、掲載の同意をいただいた医療機関について掲載しています。なお、千歳市内の医療機関の情報につきましては、北海道石狩振興局のホームページにて「医療機関一覧」が公開されておりますので、そちらをご参照ください。

	事業所名	サービス内容	営業時間	連絡先
①	医療法人社団 尾谷内科	・消化器内科 ・循環器内科 ・内科	月・金：9：00～12：00 13：30～18：00 火・木：9：00～12：00 13：30～17：00 水：9：00～12：00 13：30～19：00 土：9：00～12：00 Ⓣ日祝	新富2丁目5-5 ☎24-5121 fax 24-5122
②	医療法人社団真清の会 新千歳クリニック	・整形外科 ・リハビリテーション ・訪問リハビリテーション ・美容外来	月～金 9：00～13：00 14：00～18：00 土： 9：00～13：00 14：00～18：00 Ⓣ日祝、月1回土曜午後	住吉4丁目2-3 ☎22-8600 fax 22-8601
③	医療法人社団仁尚会 千歳駅北クリニック	・消化器内科 ・外科 ・内科	月：7：00～11：00 16：00～19：00 水：7：00～11：00 15：00～19：00 火・木・金 7：00～12：00 土曜日（第1・3のみ） 8：00～12：00 Ⓣ日祝・お盆・年末年始	末広4丁目8-10-2 ☎27-8000 fax 27-8010
④	医療法人社団糖翠会 はせがわ内科クリニック	・内科 (一般内科・糖尿病・内分泌)	月・火・木・金 8：00～16：00 水 8：00～12：00 土曜日（第1・3・5のみ） 8：00～12：00 Ⓣ日祝	北陽1丁目5-3 ☎23-1000 fax 23-1001

	事業所名	サービス内容	営業時間	連絡先
⑤	市立千歳市民病院	<ul style="list-style-type: none"> ・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～金：8：00～15：00 ※受付時間は、診療科で 異なります	北光2丁目1-1 ☎24-3000 fax24-3005
⑥	北陽ファミリー クリニック	<ul style="list-style-type: none"> ・小児科・内科 	月・水・木 9：00～12：00 14：30～18：00 金 9：00～12：00 14：00～18：00 土 9：00～12：00 14：30～17：00 日 9：00～12：00 14：00～17：00 ㊟火・祝日・他クリニック の定める日	北陽6丁目1-7 ☎29-3388 fax29-3373
⑦	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	<ul style="list-style-type: none"> ・主治医の指示のもと医療処置、医療 療養指導を実施（居宅） ・介護相談、身体援助（保清・爪切り など）薬管理支援等看護提供 ・24時間対応体制（個別希望に対 して） ・専門職によるリハビリテーション ・精神疾患、小児看護 	月～金 ㊟土日祝、年末年始	北光2丁目1-1 ☎22-3400 fax22-3500
⑧	高橋整形外科 リハビリテーション クリニック	<ul style="list-style-type: none"> ・通所リハビリ 	月・火・水・金 11：10～12：20 14：40～15：50 木・土 11：10～12：20 ㊟日祝・当院が定める休日	長都駅前3-1-31 ☎27-1971 fax27-1872

	事業所名	サービス内容	営業時間	連絡先
⑨	医療法人社団 たけやま腎・泌尿器科 クリニック	・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・水・金 9:00～13:00 14:00～18:00 火・木・土 9:00～12:30 Ⓣ日祝	千代田町7-1789-3 千歳ステーション プラザ5F ☎40-1145 fax40-1150
⑩	医療法人ミライエ 緑町診療所	・一般外来（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 公式ラインから予約・問診 受付時間午前11:45 午後17:00まで	火～土 9:00～12:15 13:30～17:00 受付時間前後有 Ⓣ日・月、祝日は不定休	緑町1丁目3-30 ☎29-3383 fax29-3385
⑪	千歳市休日夜間 急病センター	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）	月～金 19:00～翌7:00 土 14:00～翌7:00 日祝、年末年始 9:00～翌7:00	東雲町1丁目8-1 ☎25-6131 fax25-6171
⑫	医療法人社団 古泉循環器内科 クリニック	・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） 初診の方は診療終了時間の30分前までにご来院願います	月、水、金 9:00～12:30 14:00～17:30 火、木 9:00～12:30 Ⓣ土日、祝日、お盆 年末年始	千代田町3丁目5 三丁目セントラルビル 4F ☎40-0022 fax40-0023
⑬	しののめクリニック	・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 16:30～18:00 土：9:00～12:00 （訪問診療日時間） 月・火・木・金 13:00～16:30 水：9:00～12:00 Ⓣ日祝、その他クリニック が定める日	東雲町2丁目14-2 ☎22-6511 fax22-6512

	事業所名	サービス内容	営業時間	連絡先
⑭	医療法人社団恵聖会 クリニック	・内科 ・循環器科 ・神経内科	月・火・木・金 9:00~12:00 13:00~17:00 水・土: 9:00~12:00	栄町4丁目12-1 ☎40-2020 fax40-2080
⑮	向陽台ファミリー クリニック	・外来診療（家庭医療） ・訪問診療 家庭医が診療科を問わず幅広く 診察します	月・火・木・金 9:00~12:30 14:30~18:00 水・土 9:00~12:30 Ⓣ日祝	柏陽4丁目3-5 ☎48-5151 fax48-5152

介護施設系サービス

	事業所名	サービス内容	営業時間	連絡先
①	グループホーム ぬくもりの里 グループハウス ぬくもりの家	<ul style="list-style-type: none"> 生活支援全般 (入浴、排泄、食事提供、居室掃除) 受信対応 金銭管理 服薬管理 	年中無休	住吉4丁目8-14 ☎26-5886 fax26-5887
②	就労移行支援事業 ゆうび	<ul style="list-style-type: none"> 介護サービス (食事、入浴、排泄などの介助) 食事サービス 生活支援サービス (居室の掃除、洗濯) イベント実施、趣味や体操 訪問介護、居宅介護、就労支援等の事業所有 除雪 	平日 10:00~16:00	日の出1丁目1番41 ☎22-5511 fax22-6611
③	千歳豊友会 居宅介護支援事業所	<ul style="list-style-type: none"> 介護サービスを利用するための居宅サービス計画 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・火・木・金 8:45~17:30 水・土 8:45~12:45 Ⓜ日祝、年末年始	富丘1丁目618-6 ☎24-4191 fax26-2066
④	すまいるケア ポライト	介護保険内容	月~金 8:30~17:30 Ⓜ土日祝日	あずさ5丁目2-13 ピュアバレスIIA-102号 ☎070-3302-0363 fax25-8945
⑤	グループホーム かつらぎ	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	月~金(窓口) 9:00~18:00 施設は年中無休	桂木3丁目1-2 ☎22-6671 fax22-6681

	事業所名	サービス内容	営業時間	連絡先
⑥	向陽台・ケアプランセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・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～金 8:30～17:30 ㊟土日祝、年末年始	柏陽4丁目3-2 ☎21-9017 fax25-8778
⑦	小規模多機能ホーム プラザ向陽台	<ul style="list-style-type: none"> ・通所サービス ・訪問サービス ・宿泊サービス 	年中無休 通所(10:00～19:00)	白樺2丁目1-1 ☎28-5770 fax28-5666
⑧	デイサービス泉沢山荘	<ul style="list-style-type: none"> ・送迎 ・入浴介助 ・集団体操 ・昼食、おやつ ・排泄介助 	月～土:9:30～16:45 ㊟日・年末年始	柏陽5丁目5-3 ☎28-5561 fax25-5568
⑨	(有)新富メディカル ・サービス (居宅介護支援)	<ul style="list-style-type: none"> ・介護申請(代行)業務 ・計画書作成(ケアプラン) ・事業所調整 ・医療機関連絡(調整) 	月～金:9:00～18:00 ㊟土日祝、年末年始	柏陽5丁目5-3 ☎28-5561 fax25-5568
⑩	訪問介護ゆうしんかん	外出の付き添い、院内介助	要支援・要介護認定を受けていて同事業所の利用者に限る	みどり台北2-5-15 ☎42-3058 fax42-3056
⑪	ナーシングビル訪問介護	訪問介護事業	月～日曜日:9:00～18:00	里美2丁目6号 第3ビジュアル コーポ201号 ☎25-8058 fax25-8778

※本一覧は、掲載の同意をいただいた事業者を掲載しています。

千歳市内の介護保険サービス事業者等の詳細については、以下のウェブサイトでも公開されておりますので、あわせてご参照ください。



○千歳市「介護保険事業者情報」



○千歳市在宅医療・介護連携支援センター「福祉・介護事業者情報」



＼暮らしのちょっと応援サービス／

ヤマセミねっと

暮らしの中のちょっとしたお困りごとを
地域の住民同士の助け合いで解決する有償サービス

依頼できる内容

一般市民の方が行う活動なので、専門的な技術を要する内容はお受けできませんが、内容はお気軽にご相談ください

(例)

- ・ゴミ出し
- ・部屋の掃除
- ・花壇の整備
- ・電球等の交換
- ・簡単な大工仕事
- ・草取りなど

✓ サービス利用時間

9:00 ▶ 17:00

※日曜・祝祭日・年末年始除く

※原則2時間以内

✓ 利用料金

15分 250円 (チケット購入制)

✓ 対象者

千歳市内在住の高齢者・障がい者のみの世帯、介護をしている世帯
ひとり親世帯、乳幼児や児童のいる子育て中の世帯 等

お申込み・お問合せ



社会福祉法人 千歳市社会福祉協議会

千歳市東雲町1丁目11番地

(受付時間：平日の8:45~17:15)

☎ 0123-27-2526

福祉委員活動のご案内

住み慣れた地域で、安心して暮らせるまちづくりと一緒に

「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」との願いは誰もが共通に持つ願いです。

その願いを実現するためには、公的な福祉サービスだけでなく、地域に暮らす皆さんが互いに支え合う力が欠かせません。

福祉委員は地域のつなぎ役です

福祉委員は、同じ地域に暮らす高齢者、障がいのある方、子育て中の家庭など、支援を必要とする方々の生活を見守り、そっと寄り添う「地域の頼れる存在」です。

困っている人に気づき、つながり、支える——そんな隣人同士の助け合いを広げる活動を行っています。

誰もが担える、地域をつなぐ大切な役割

福祉委員は町内会の推薦により委嘱され、町内会単位で設置されています。特別な資格は必要ありません。福祉への関心や「地域のために何かしたい」という気持ちがあれば、どなたでも参加できます。

福祉委員の役割

—福祉委員活動の基本となる3つの役割—

みつける

福祉問題の早期発見

日常生活（会話・様子）の中や地域行事の参加の中で福祉ニーズ（困りごと）を把握します。

しらせる

福祉情報の伝達

福祉ニーズ（困りごと）を発見したら、本人の了解のもと、民生委員児童委員や社会福祉協議会、行政などの関係機関に連絡します。

つなげる

支援体制づくり

見守りが必要な世帯には、民生委員児童委員など地域の方々と協力して声かけを行い、隣近所にも日常の変化に気づいていただけるよう働きかけます。

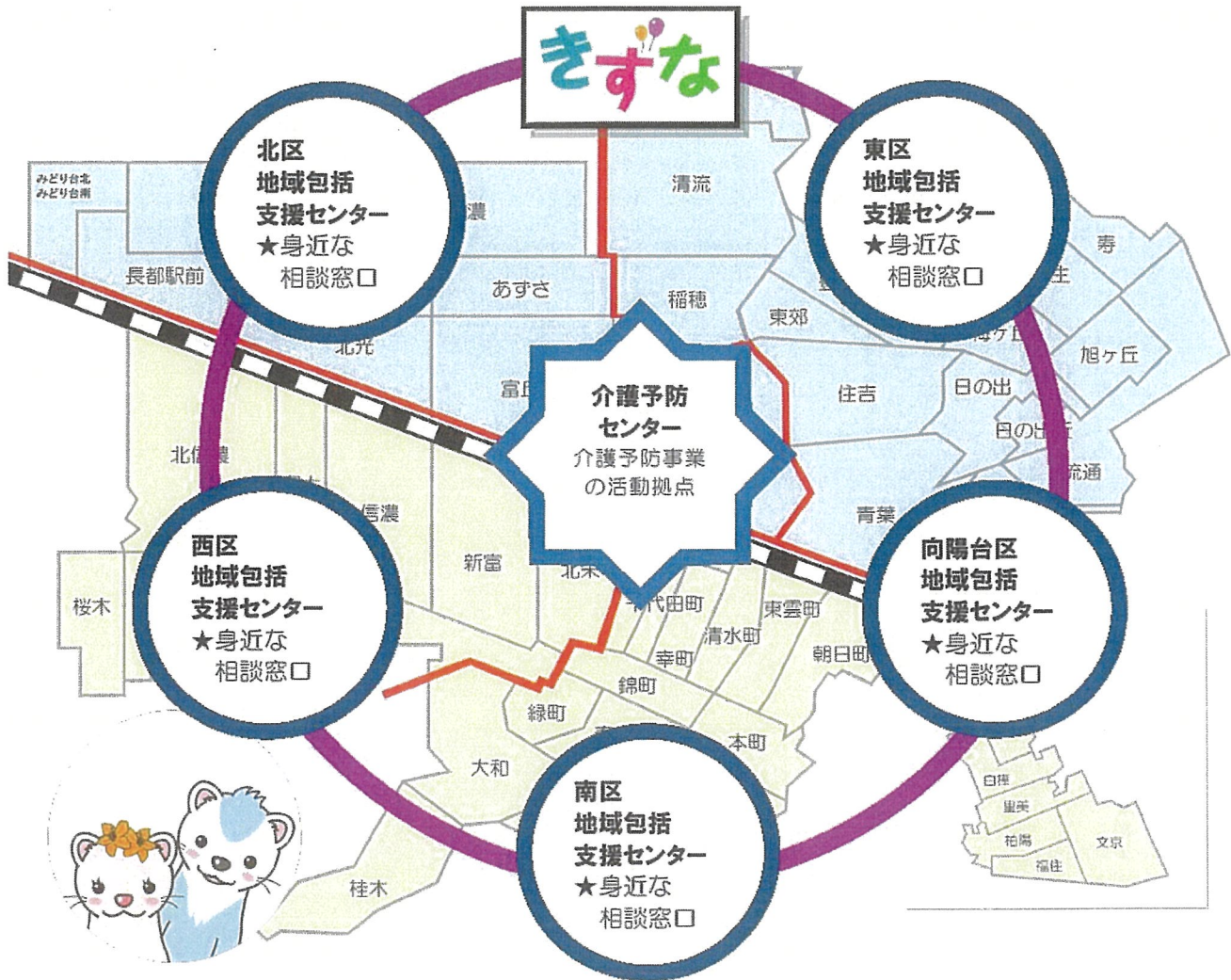


社会福祉法人千歳市社会福祉協議会

千歳市東雲町1丁目11番地 電話27-2526（直通） / FAX27-2528

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裏面をご覧ください。

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

きすな



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5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、みどり台南、未広、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、西森、紋別
向陽台 区	向陽台地域包括 支援センター 若草4丁目13番地の1号 (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

... MEMO ...

発行 社会福祉法人千歳市社会福祉協議会（担当：生活支援コーディネーター）
〒066-0042 千歳市東雲町1丁目11番地
TEL (0123) 27-2526 / FAX (0123) 27-2528

発行日 令和8年3月

