



シンボルマーク

発行 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
TEL:0123-27-2525 FAX:0123-27-2528

第242号 令和5年1月1日発行

今日から

年頭のご挨拶

— 地域に暮らす人たちが『共に支え合えるまち』を目指します —

表紙に使用されている写真は、令和5年1月に開催される千歳市成人式に出席される方々です



《今月の主な内容》

- 令和4年度千歳市社会福祉協議会表彰受賞者
- 動けなくなったら大変 防ごう!! 冬の生活不活発病

最新の情報はホームページでご覧になれます
お使いのパソコンやスマートフォンから検索ください

<https://chitose-shakyo.or.jp/>

千歳市社協 検索



赤い羽根
共同募金

“共同募金”の善意と社協会員の皆様からの会費、愛情銀行への
寄付金により発行されています。

地域に暮らす人たちが『共に支え合えるまち』を目指します



会長 長 武 文
会 力 示

令和5年

あけまして

おめでと

うございます。

市民の生活支援に尽力した一年

新型コロナウイルス感染症の猛威は長期に及び、経済的な困窮による生活不安や住民生活の停滞など、これまで市民生活に大きな影響を与えてきましたが、昨年は、ウイズコロナに向けた行動制限の緩和が進み、経済活動も徐々に動きだし、住民活動も再開し始めた年でもありました。

本会では、コロナ禍における生活課題に対

して、生活福祉資金特例貸付をはじめ、生活困窮者や児童への食料品・日用品等の支給サービスや地域活動の再開に向けた支援、オンライン・動画配信の活用、自宅で取り組むことができるボランティアと創作活動の推進など、市民の生活を支える取り組みや、地域福祉の振興に努めてまいりました。

創立70周年並びに千歳福祉サービス公社事業（ほっとす）統合10周年を迎え、さらなる躍進を誓う

本年は、本会創立70周年並びに千歳福祉サービス公社との統合・事業継承から10周年となる節目の年となり、これまでに市民の皆様から頂いたご支援・ご協力に感謝申し上げますとともに、市民の皆様へ愛され、頼られる社協として、これからも一層地域福祉の推進に尽力してまいります。

この記念すべき年を迎え、より一層市民の皆様へ地域福祉に関心をもっていただけけるような記念事業を計画するとともに、住民活動の活性化、多様な人材・社会資源と連携した地域の支え合い、成年後見などの生活支援体制の充実などに向けて各種事業を推進し、特例貸付の償還に伴う経済的困窮者の生活相談などについても関係機関と連携して取り組ん

でまいります。

また、高齢者等が安心して在宅生活が継続できるよう、適正な感染対策を講じながら、安全な介護サービス提供に努めるとともに、公的サービスの狭間にある多様なニーズに応えた本会独自のホームヘルプサービスなど福祉サービスの提供を行ってまいります。

これらの取り組みを通じ、地域共生社会の実現に向け、ウイズコロナの新たな段階にも対応しながら、引き続き、第7次地域福祉実践計画の基本理念とする「思いやりが根づくまち千歳」を目指し、人と人がつながり、心と心がかよいあう福祉のまちづくりを推進してまいります。



令和4年度千歳市社会福祉功劳等表彰式



令和4年度 千歳市社会福祉協議会表彰受賞者

令和4年度千歳市社会福祉功劳等表彰式（4年11月11日）において、社会福祉推進に貢献された103個人・8団体の皆様に、これまでのご功績に敬意と感謝を表し、各区分の代表者に賞状をお渡ししました。受賞者を代表して岩村芳榮様から、感謝と共に「これからも、地域の福祉活動に取り組み、福祉のまちづくりに尽力していきます。」と謝辞をいただきました。

◆社会福祉団体役員功劳

木村 道子	眞鍋 辰雄	中村 秀子
佐々木律子	寺澤 博	堀 次義
白鳥すゑ		

◆ボランティア活動功劳 久保美和子

◆町内会役員功劳

故 吉川 一雄	石黒 嘉昭	船木 政博
小間 道昭	淀野 辰夫	中谷 国広
岩井真里子	平加 勲	藤田千鶴子
八重樫悦子	矢吹 岳美	高橋 峰子
筒井 武始	安彦 春海	津留 秀子
佐藤久美子	小高 敏秀	濱田 好人
濱口 裕子	松坂 護	千崎 健寿
鈴木 勝子	川島 行雄	金田一克彦
野原智代子	日下 静子	安澤 文雄
鈴木 政道	木原 梅人	新蔵 敏弘
中丸 靖滋	三海 仁	佐々木範子
羽芝 涼一	黒原 晶子	高橋 國三
篠原 廣文	故 村上 勝久	税田 剛康
中川喜美雄	上小鶴 貴	

◆民生委員児童委員功劳

中島安佐子

◆福祉委員功劳

山口 満	内山 雅夫	緒方由美子
熊 フサ子	東野 一芳	工藤フジ子

塩谷 光夫	阿部 栄子	高田 芳子
益子 良	鈴木 照康	砂田 和也
萩原 貴子	太田百合子	田村江美子
高津 直生	苫米地佑子	坂本 道男

◆町内会役員功劳並びに福祉委員功劳

吉岡 慶子	宮本小百合	壽崎眞知子
福井ヨウ子	吉田 栄子	

◆社会福祉貢献表彰

○金品預託

故 佐々木トシ子	田中 忍	吉田 淳一
株式会社ダイヘン	道銀千歳らいらっく会	
中山建設株式会社		

○ボランティア活動

阿野 勇	泉澤 正子	岩村 芳榮
折笠由美江	小泉 喜江	佐藤紀久子
首藤 薫	谷田 明美	中村 圭子
成田けい子	新村美和子	二階堂エミ子
野間 行夫	松永 孝雄	松永 泰子
松元 和子	水上るみ子	緑川 登
宮崎 明子	宮田三佐夫	山石 満秀
山内 雅代	山越 章一	吉田 武弘
若松 昭子	渡辺 順子	渡辺 正之
ちとせの介護医療連携の会	わかばの会	
学校法人淳心学園北海道千歳リハビリテーション大学		
あじ亭 桜木町内会	株式会社三友石油	

(略称略 順不同)

冬を元気に過ごす①

動がなくなったら大変

防ごう！冬の生活不活発病

生活不活発病と呼ばれる症状をご存じですか？「動かない（生活が不活発な）」状態が続くことにより、心や体、脳の機能が低下して「動きにくくなる」ことを言います。身体が動きにくいことでますます動くのが億劫になり、「動けなくなる」こともあります。

特に冬期間は、冬道が怖くてつい閉じこもりがちになったり、寒さで体を動かすのが面倒になったりと、生活が不活発になりやすい時期です。意識して「動かない」状態を防ぐことが重要となります。

作品づくりと健康の意外な関係

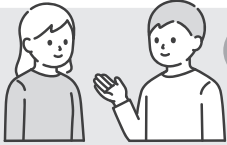
「活発な生活を送りたいけれど運動は苦手」という方は、自宅でできる趣味活動に取り組みましょう。手指を動かしたり、材料を買いに出かけることで、体の「動かない」を防ぐとともに、色や構図、デザインを考へることで脳の「動かない」を防ぐこともできます。もちろん、作品が



完成したときの達成感を感じることや、作品展に友人と誘い合うことは心の「動かない」も防いでくれます。冬の間も無理なく、楽しんで、活発な生活が送れるよう、ぜひ、自宅でできる趣味活動に取り組みんでみてください。

心を動かす

完成の達成感
友人と誘い合う



脳を動かす

構図を考える
色や形を見る



体を動かす

材料を買いに行く
手指を動かす



もっと！生活を 活発にするポイント

① 新しいこと・

懐かし〜ことに取り組み

やってみたいと思いつつ手が出せていないことや、昔は楽しんでいただけ最近取り組めていないことなどはありませんか？新しいことや懐かしいことを体験することで、脳や心をたくさん動かすことができます。

また、日頃から取り組んでいる趣味でも、今まで使ったことのない材料を使ってみる、新しい色合わせに挑戦してみるなどちょっとした変化を加えることで新たな刺激が増え、生活をさらに活発にすることができます。

② 作品を見せ合う・褒め合う

より活発な生活を目指す方は、一人で黙々と作品を作るだけでなく、友人や家族と一緒に取り組んでみましょう。

人との会話やつながりは脳や心にとっても良い刺激を与えてくれます。冬道や感染症が心配という方は、電話やメールの活用もお勧めです。習い事を始めてみる、完成した作品を作品展やコンテストに出展してみるなど、新しいつながりを作ることもとても大切です。

私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。

ご家庭の不要品をポイント(商品)とお引き換え!!

くりりんステーション

持込専用
営業時間：月～土
9:00～16:00



株式会社 クリーン開発

〒066-0019 千歳市流通1丁目4番7号

TEL:0123-24-7787



株式会社 ビジュアルコーポレーション

本社/千歳市末広7丁目8番6号 (ビジュアルビル1F)
TEL 0123-22-2385 FAX 0123-22-7841
URL <http://www.v-ltd.jp/> メールアドレス mail@v-1.jp

飲食店の起業をお考えの方ご相談をお受けします。

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| ●カラオケ機器の販売とリース | ●貸ビルの経営 |
| ●防犯カメラのシステム | ●(第1ビジュアルビル～第20ビジュアルビル) |
| ●PA機材(室内外) レンタル | ●酒類の販売 |
| ●LED照明・太陽光発電のシステム | ●【安心ビルド】フランチャイズ本部 |
| ●芸能・各種イベントのプロデュース | ●店舗デザインと改装 |

ちとせ de
コレクション
に出展だ!



千歳市介護予防センターでは不
活発になりがちな冬期間に自宅で
取り組んだ作品を展示する作品展
「ちとせ de コレクション」を毎年開
催しています。冬の間は作品づくりに
取り組んだ後は、ちとせ de コレク
ションへ出展してみませんか?

(詳細は次ページ)

おうち時間を楽しんで
ミシンを踏んでいます



谷 一子さん

(90歳)

❖ 作品づくりのきっかけ

物心ついた頃から家にミシンが
あり、自分でミシンを使うようにな
ってからもう80年以上になります。
以前は夫婦で洋裁の仕事もして
いました。ミシンのおかげで毎日楽
しくて、洋裁学校に通わせてくれた
親には感謝しています。

❖ 作品づくりのこだわり

業務用の足踏みミシンがこだわ
りです。洋裁の仕事をしていた時か
ら使っているものですが、やっぱ
り仕上がりが違います。



新しい物も
便利ですが、
古い物の良
さは大事に
していきたい
ですね。

❖ 冬の間の過ごし方

どんなものを作ろうか考えたり、
札幌まで材料を買いに行ったりし
ています。来年の作品展の材料も
う買ってきましたよ!

街に出ると作品のヒントがたく
さんあるので足が棒になるくらい
歩いています。お店に飾ってある
バッグを参考にすることもありま
す。急に良いデザインが浮かんでく
ることがあるので、いつも枕元にメ
モ帳を備えています。

日頃「退屈だな」「やることがな
いな」と思うことはほとんどありま
せん。洋裁を通じて若い人とお話し
することもあり、刺激を受けていま
す。洋裁は私のいきがいです。

❖ 作品展出展のきっかけ

『ちとせ de コレクション』のこ
とに娘に教えてもらいました。ちょっ
としたものでいいから作って出展
してみたいなと思い、第1回から毎
回参加しています。

❖ 作品展に出展してみて

自分で作って自分で使うより、た
くさんの人に見てもらえるのが嬉
しいです。

もう最後かな、と思うこともあり
ましたが、自分の作品を見て喜んで
くれる人がいると思うと、またやっ
てみようかな、と思います。

来年の出展のためにも、これから
作品づくり頑張ります。



私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。

ようこそ — ホットな出逢いをお約束します。

株式会社 小笠原商店

本社事務所 / 千歳市朝日町8丁目1206 ☎23-5576

- 総合おみやげ品店……《スカイショップ小笠原》
新千歳空港ターミナルビル内 ☎46-2021
- 本格和雑貨おみやげ品店……《小笠原商店》
新千歳空港国際線旅客ターミナルビル内 ☎46-2255
- お土産をWEBで……《小笠原商店通販部》
千歳市朝日町8丁目1206 ☎0120-81-3149

千歳・恵庭エリア 無料全戸配布

毎週金曜日70,000部発行

地域密着度
100%の
生活情報紙

ちゃんとお知らせ

求 人 ナビ

応募率
No.1を目指す
求人情報紙

リフォーム
承ります!

高価
買取中!!

クーポン
お待たせ!!

新装
OPEN!!

本 店

支 店

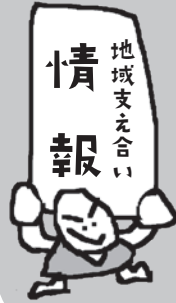
TEL.0123-27-0911 TEL.0123-27-2611

メデアコム 千歳市北斗4丁目13番20号 ちゃんとお知らせ 検索 <https://chanto.biz>



生活支援
コーディネーター
NEWS

第16回



げんき茶屋 笑顔と人の繋がりが が増える場

誰でも気軽に参加できる、通いの場として、「ちよこつと茶屋」「いぶすき茶屋」「げんき茶屋」を市内スパー等の一角で様々な内容により毎月1回開催しています。

生活支援コーディネーターだけではなく、「高齢者等の介護予防」「ひきこもり防止」「気軽な相談窓口」である地域包括支援センターや地域のボランティア（民生委員児童委員）等と協力しながら、健康のこと、子育てのことなど、気軽に立ち寄れる相談・交流・情報交換の場を目指しています。自宅にこもりがちになる季節ですが、冬を元気に過ごすため、買い物ついでに気軽にお立ち寄りください。

げんき茶屋 in ちとせモール

げんき茶屋は、生活に役立つミニ講座の他、健康に関する相談、通いの場所の相談、子育てに関する情報提供、認知症に関する相談など、ちよこつとした相談事をお受けしています。

これまでのげんき茶屋では、管理栄養士による栄養講座や、認知症のある方が行方不明になった際に関係機関に情報を発信して早期発見に繋げるSOSネットワーク事業のご案内、車いすの試乗体験会等を行ってきました。

12月には、(株)花王に協力いただき、「くらしの中の血流改善講座」を行いました。いよいよ冬本番を迎え、「冷えの改善」や「痛みの緩和・心と身体のリラックス（睡眠の質）」について、お話いただきました。

1月は、ミニ体力測定とよろず相談を実施いたします。お気軽にご参加ください。

ボランティア募集

げんき茶屋は、始まったばかり!! 一緒にお手伝いいただけるボランティアを大募集中です。当日の受付や会場設営、内容の企画・運営など、一緒に作っていきませんか?

げんき茶屋の開催予定

①日程 毎月1回/第4火曜日
令和5年1月24日(火)
2月15日(水)
10時~11時30分
※2月のみ15日です!
会場 ちとせモール

【問合せ先】 地域福祉係
千歳市勇舞8丁目1-1
0123-27-2525



ちとせdeコレクション 展示作品の募集

【対象】 千歳市にお住まいの方
【規定】
・令和4年10月から令和5年3月までに
取り組んだ作品
・作品数はひとり3点まで
・一辺が2mを超えるものは事前に
相談ください
・原則、ご自分で搬入出できるものに
限ります

【応募期間】 令和5年3月1日~31日
【問合せ先】 介護予防センター
0123-23-0012

作品展の
詳細は
コチラ



皆様の作品を
お待ちしております
おります!

私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。

リバーサイドゴルフセンター株式会社
リバーサイドパークゴルフ

ゴルフ練習場 15球100円 格安!!
パークゴルフ場 36H回り放題

営業時間
ゴルフ練習場
AM 10:00 ~ PM 5:00

千歳市根志越19番地の41 ☎ 0123-23-2211



株式会社 日建企画

NIKKEN KIKAKU TEL 0123-27-2707
〒066-0038 千歳市信濃2丁目13-3
HP <http://www.nikken-kikaku.com>
注文住宅の設計 施工監理 防音工事
不動産売買 リフォーム 仲介






福祉の情報をお届けします

千歳市登録手話通訳者募集中！

聴覚障がい者と健聴者とのコミュニケーション支援のため、登録を希望される方の審査を実施します。

日時：令和5年3月5日（日）13：00～14：30

場所：千歳市社会福祉協議会事務所

対象：千歳市内在住の満20歳以上の方

審査内容：手話技術審査（読み取り、聞き取り）、面接試験、小論文

受付期間：令和5年2月27日（月）まで

交通遺児見舞金・援助金の支給について

本会では、交通事故により遺児となった方（千歳市民で18歳未満の方）に対するお見舞金及び援助金の支給を行っています。

愛情銀行に寄せられた寄付金により実施しています。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先

千歳市社会福祉協議会

TEL. 27-2525

= まちにあるバリアフリーを見てみよう！ =

第5回「スロープで、高齢者もベビーカー利用者も歩きやすく」

スロープとは、段差がある場所でもみんなが通りやすいように緩やかな傾斜がついた道のことで、高齢者や段差が気になる方の移動を補助する役割を持ちます。



こんな工夫が
されています！

- ①スロープの傾斜は急こう配にならないよう角度が5°以下となっており、安全に上り下りすることができるようになっています。
- ②雨の日の屋外では、とても滑りやすくなるため、水に濡れても滑りにくい工夫を施して転落防止がされています。
- ③長いスロープの中には、途中で休めるよう踊り場が設けられているものがあります。様々な工夫がされているスロープ、この他にもどのような工夫ができるか考えてみませんか？



②「雪」…指で輪を作り、上からひらりと下へおろします。



①千支「兔」…両手の甲を相手に見せながら、頭の上につけます。

今回は千支の「兔」と「雪」をご紹介します。



私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。

株式会社 よつ葉保険企画

プロ新特級AA認定代理店

三井住友海上火災保険㈱代理店 三井住友海上あいおい生命保険㈱代理店
ジブラルタ生命保険㈱代理店

千歳市長都駅前4丁目3-18

TEL (0123) 23-3109 FAX 23-3126



年の初めにご家族揃って
神社参拝を致しましょう



千歳神社

千歳市真町1番地
TEL 0123-23-2542 FAX 0123-24-7743

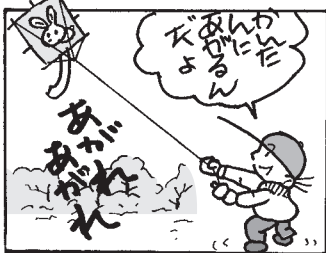
【初詣のお願い】

- ・マスク着用
- ・混雑を避けての参拝
- ・体調が悪い時は参拝を控える

ご協力をお願いいたします

【どんど焼】

1月15日 10時～15時終了



① 17 ② 1 ③ 420
 ちかごえんごろうのちかごちゃん



あなたの脳に刺激を!

やってみよう脳トレ

問題①: 4つの数字を左から順に足し算しましょう

2 0 5 2

問題②: 4つの数字を左から順に引き算しましょう

8 4 1 5

問題③: 4つの数字を左から順に掛け算しましょう

2 1 3 4

脳機能をきたえる事は認知症予防だけではなく、運動機能を高める事にもつながり、自動車運転やスポーツにも効果が期待できます!
 裏返ったり、回転している4つの数字を使って計算をしてみましょう!数字を見る時は紙面を動かさず頭の中で、反転、回転をさせるようにしましょう!
 (答えは左下にあります。)

まずは見学に来てみませんか?

職員候補者登録制度を始めました!
 詳細はホームページまで
「千歳市社協」で検索!

介護職員募集中!!

デイサービス介護職員

給与: 時給950円~1,005円 通勤手当、資格手当(介護福祉士:月額3,500円など)
 時間: 8時45分~12時45分、又は8時45分~16時30分(休憩1時間)

ホームヘルパー

給与: 時給1,140円~1,320円、通勤手当、土日祝勤務手当
 時間加算手当(月60時間以上の勤務で月額+5,000円)等
 資格: 介護福祉士、または、初任者研修修了者(ヘルパー2級)

デイサービス運転手兼介護職員

給与: 時給1,200円~1,255円、通勤・資格手当など
 時間: 8時30分~16時30分(休憩90分)

私「岡田」まで
 お気軽にご相談ください。
 お問い合わせ先: **42-3133**

愛情銀行寄付のご紹介(令和4年10月~11月受付分)(順不同・敬称略)

1. 金銭預託

本会への善意の寄付やチャリティイベント、バザーなどの益金をご寄付いただきました。
 地域福祉を推進するための貴重な財源として活用させていただきます。

- 日本女子テニス連盟千歳地区.....5,000円
- 和紙ちぎり絵「こうぞの会」.....10,000円
- 松原温泉旅館.....1,622円
- しんばし通商店街振興組合.....10,000円
- 樋口淳一.....20,000円
- 中村豊歌謡教室.....15,000円
- 千歳手工芸協会.....10,000円
- 北海道千歳リハビリテーション大学.....59,600円
- 千歳市文化団体連絡協議会.....10,000円

2. お香典(社協会葬礼状利用)寄付

社協会葬礼状を利用し、故人の志を社会福祉事業に寄付することができます。社協が展開する福祉事業に活用させていただきます。

- 斎藤政枝.....50,000円

3. 物品預託

- (1) ペットボトルキャップ 愛キャップ市民回収運動実行委員会へ
 千歳北陽高等学校、東千歳駐屯地曹友会、千歳春日郵便局、住吉北町内会、東郊

町内会、東雲町3丁目町内会、千歳市女性団体協議会、㈱報業社、花園うたり団地6号棟自治会、蘭越浄水場、グループホーム新星、菅原興行㈱、支笏湖自治振興会、北海道北広島高等学校、日本女子テニス連盟千歳地区、中央運輸㈱、北洋銀行千歳中央支店

- (2) リングプル 千歳市社会福祉協議会へ
 千歳いずみ学園、千歳長都駅前郵便局、花園コミュニティセンター

- (3) ペットボトルキャップ・リングプル
 ㈱ビジュアルコーポレーション、障がい者支援センターキラリ、千歳市立北栄小学校、北栄南町内会、寺本辰雄、北千歳駐屯地曹友会、富丘4丁目東町内会、江口純夫、北星館、濱崎愛子、青葉丘町内会、千歳市立千歳中学校、阿部慶子、しんばし通商店街振興組合、支援センターゆみな、あじ亭、サークルエイト、千歳市環境整備事業協同組合、千歳末広郵便局、栄町西区町内会、千歳東郊郵便局、菊池昭男、住吉4丁目町内会、千歳フジボウル

- (4) 使用済み切手
 神戸のNPO法人「誕生日ありがとう運動本部」へ送ります。

千歳東郊郵便局、アミューズメント北海道㈱、北海道アクセスネットワーク㈱、㈱日建企画、阿部慶子、千歳ライオンズクラブ、あじ亭

- (5) 車いす、つえ、マスク、手編み靴下・タオル、介護用品、カロリーメイト
 市内福祉施設等へ

一般社団法人LOKO、北海道エアポート㈱、森田ひろみ、根尾秀子、中山博子