



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

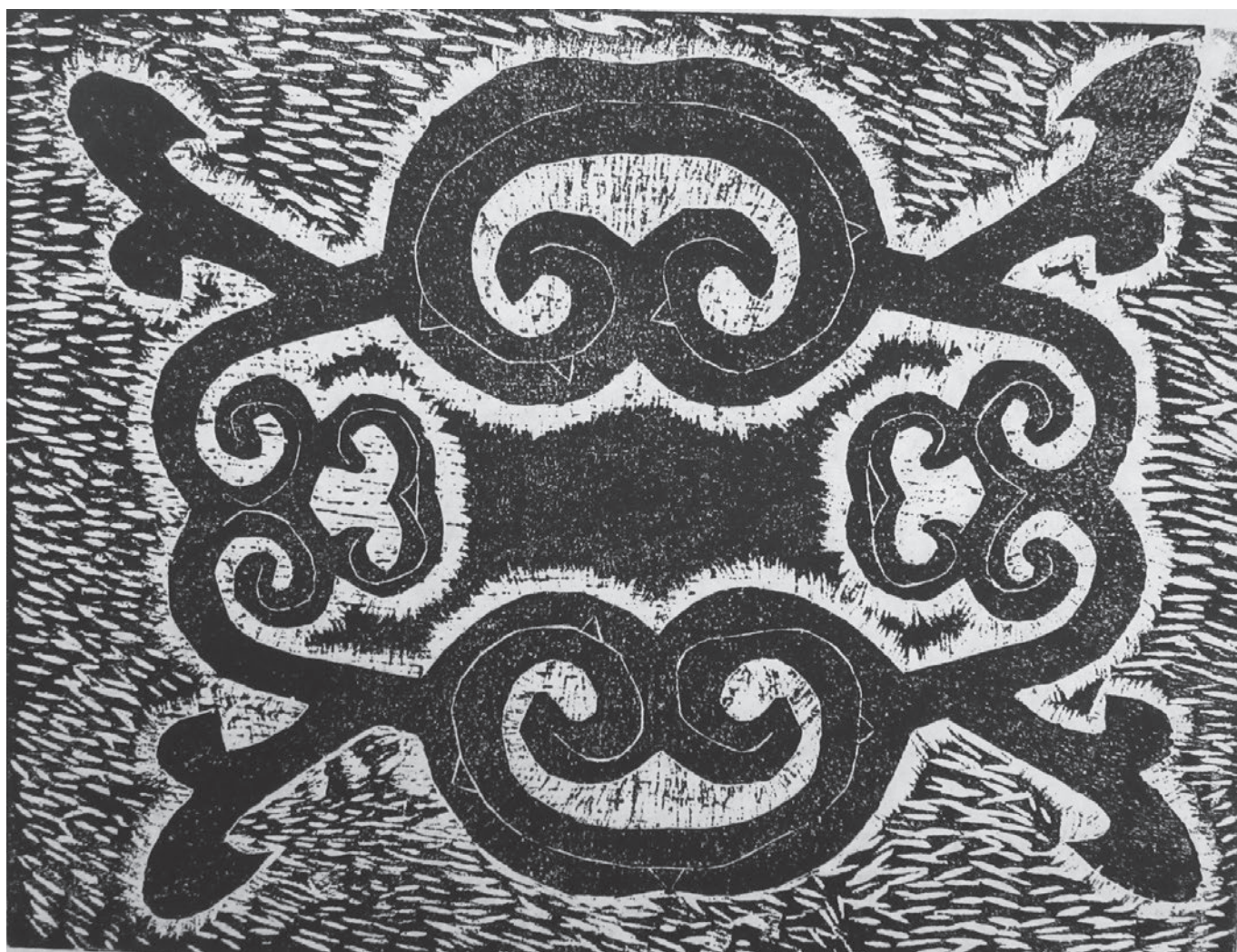
第247号 令和5年11月1日発行

今日から

特集 来たる冬に向けて、作品制作で活発な生活を！

《今月の主な内容》

- ボランティアセンターへいらっしやい！



“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。

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





第4回 ちとせdeコレクション出展作品

ちとせdeコレクション に出展してみませんか

ちとせdeコレクションは、外出の機会が少なくなる冬の間に、市民がいきいきと元気に過ごすために思い思いに創作した作品を集め、紹介する作品展です。

この取り組みは、新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛期間を、市民の皆様へ安全かつ活発に過ごしていただきたいとの目的で令和2年に実施しましたが、その後もこの趣旨を受け継ぎ開催しています。

作品の出来栄ではなく取り組むこと自体を大切にしていたため、失敗作や未完成品も募集し、ジャンルも自由としています。

出展者からも、「毎年このコレクションに出展することを目標に物作りに励んでいる」などの声が寄せられています。

作品募集は 3月からも予定

次回の作品募集は令和6年3月を予定しています。これから訪れる冬の期間、自分の趣味を活かしたモノや初めて試みるモノなど手作りにチャレンジしてみませんか。

たくさんの方々からの作品をお待ちしています。

ちとせ サポーター 募集中

令和6年度の開催に向けて、企画・準備にご協力いただけるボランティア「ちとせサポーター」を募集しています。

① 企画・準備

- ☐ サポーター会への参加
- ☐ 会場の装飾の検討・作成
- ☐ 体験会の準備など
- ☐ チラシの仕分け作業

② 会場設営・片付け、 開催当日の運営

- ☐ 作品展示作業
- ☐ 受付
- ☐ 来場者への会場案内・見守り
- ☐ 会場の片付け

詳細は、社協ホームページをご参照ください。QRコードを読み取るとホームページをみることができます。



問い合わせ先

◆ 千歳市介護予防センター

TEL .. 23-00012
FAX .. 23-00022



今年の冬は 物作りで 活発な生活を!!

物作りと健康について

やることがない、動かないといった生活が長引くと、特に高齢の方は、心や体の機能がだんだんと低下し、気づかない間に、動きにくい・動けない状態になってしまうことがあります。外出すること、人と会うことはもちろん、自宅でもメリハリのある生活を送ることはとても大切です。

物作りに取り組むことは、達成感や満足感を得られるのももちろんですが、実は脳の活性化の効果も期待できます。

それは、身体を動かし、作品の出来栄を想像したり、期日までに完成するように計画を立てたりするときに、私たちの脳の様々な箇所が活発に働くからです。そして、心や生活が豊かになるだけでなく、心身の健康維持・増進にも効果が期待できます。

物作りを健康的に行うには

物作りをより楽しく健康的に行うポイントは、夢中になる＝集中することです。そのためには、簡単すぎず、ちょっと難しいと感じることに取り組むのがお勧めです。いつもと違う色味にしてみる、形を変えてみるなど変化をつけることもお勧めです。

ただし、ついつい夢中になりすぎて何時間も座ったままでは、足腰の健康には良くありません。30分～1時間を1回は休憩をとって立ち上がったたり足を動かすのがお勧めです。

完成した作品は是非、家族や友人などにお披露出する機会を作ってみてください。そのために、人と会う、外に出かけるなど活動する機会を増やすことができます。



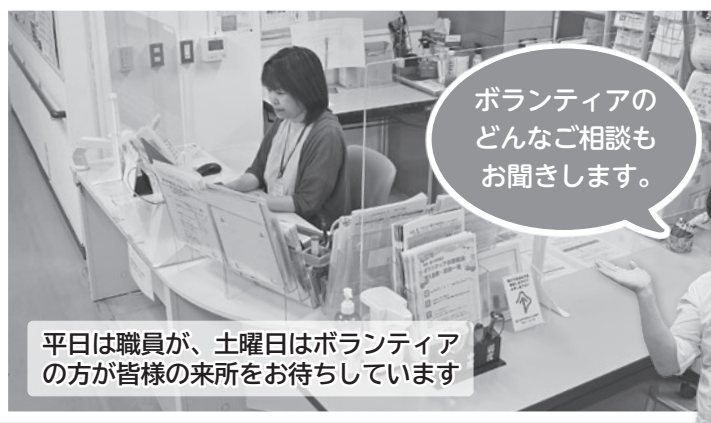
第4回 ちとせdeコレクション出展作品

センターへいっしょに!

名、団体136団体が登録しており、活動件数は延べ1,104

えており、ボランティア活動が活発になっていると同時
ます。

ンシュし、楽しい冒険の一環となります。ボランティアは、
なたも参加して楽しみを見つけてみてください。



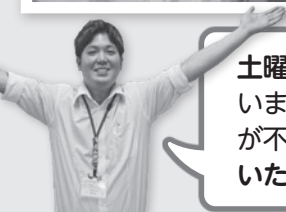
平日は職員が、土曜日はボランティアの方が皆様の来所をお待ちしています



パソコンとプリンターを
常設しているので、
いつでもご利用できます。



ボランティアフロアでは毎週『編み物』を趣味とする方が集まりボランティア活動を行っています。個人及び団体の活動の場としても活用されています。



土曜日は、ボランティアの方々が開設のお手伝いをしています。しかし、ボランティアの方の高齢化により次世代の担い手が不足している状況です。もし、土曜日開設のボランティアをしていただける方がいましたら、ご連絡ください!

地域を支える 『ボランティア活動』

現在の地域社会には、高齢化に伴う孤立をはじめ、環境保護、災害時の支援などの問題が山積しており、これらに対処するため、私たちは力を合わせて安心して暮らせる地域にする必要があります。そして、地域社会にとってボランティア活動は、非常に重要な役割を担っています。

- ① **連帯感を強める** 共に問題を解決しようという気持ちを育む手助けをします。
- ② **能力・知識の向上** 統率力や他者との協調性が向上し、自身の能力を高めます。
- ③ **ネットワークの構築** ボランティア活動を通じて新しい友達を作り、地域内でのつながりを築けます。

『何かしたい』と考えた時が、ボランティアの始まりです。

ボランティアを始めるとき、最初の一步をどう踏み出せばよいでしょうか。「自分にできることはあるかな」「敷居が高そう」と不安に思う気持ちもあるかもしれません。

まずはどんなボランティアがあるのか、どんなことができるのかを知ることが大切です。ポイントとは、「やってみたい」と感じるものを見つけること。自分自身がワクワクできる活動を、ぜひ探してみてください。

活動の拠点として、『ボランティアセンター』が設置されています

『ボランティア活動をしたい人』『ボランティアが必要な人』の懸け橋として、ボランティア活動に関する相談や情報提供、活動先の紹介を行っています。

ボランティア活動を行うことで、認知症予防や人とのつながりが生まれ、自身の健康につながるので、ぜひ楽しくボランティアをしてみませんか!

ボランティアを始める方へのサポートはおまかせください!

「ボランティア活動を始めたけど仲間を増やすにはどうしたらいいの?」「新たにボランティア団体を立ち上げてみたい」「活動をする際、何か保険にかけたい」など、様々なご相談をボランティアセンターが受け付けています。

また、ボランティア中の保険や活動先提案など様々なご相談に対応します。

支え合いの輪を広げる ボランティア

千歳市ボランティアセンターは、個人4664件となっています。(R4年度実績)
活動件数は令和3年度と比較して215件増にボランティア活動への需要も高まっていき、新しい環境での活動は、日常生活をリフレッシュと喜びと充実感に溢れた活動です。ぜひ、あ

活動は自分にあった内容で

ボランティア活動を長続きさせるためには、自分に合った活動を見つけることが大切です。

① スケジュール管理を大切に

自身の生活に合わせて調整しましょう。無理なスケジュールや過度な負担は、続ける意欲を損なう可能性があります。自分に合った時間や頻度で参加できる活動を選ぶことが大切です。

② 自分の特性を活かして選びましょう

○ 趣味や特技を活かす

↓音楽や踊りなどの趣味を活かした活動

○ 経験を活かす

↓家事や育児などの経験を活かした活動

○ 好きなことから選ぶ

↓絵本や子どもが好きな読み聞かせ。
花が好きなら花を植える活動など

また、ボランティア活動は、社会貢献になるだけではなく、自己成長や満足感をもたらす素晴らしい経験です。

イベント・講座も開催しています！

■ おもしろ！川柳

ボランティア同士のつながりを深めるために開催。日々の生活で感じたことや思いなどを川柳「五・七・五」の十七文字で表現し、笑顔になれる時間をつくっています。

■ ボランティアセンターランチデー

市民の情報交換の場として企画し、参加者同士の交流や仲間づくりを目的に開催しています。

そのほかにも、市内小中・高等学校で行っている福祉の授業に関する『支援講師・ボランティア養成講座』や若い世代のボランティア活動への参加のきっかけとして、年間を通して福祉、文化、まちのイベントなどの活動に参加できる『若者・働く世代向けボランティア養成講座』も開催しています。

ボランティア活動者の声

「ありがとう」の言葉が やりがい

私が初めてボランティアしたとき、相手から「ありがとう」という普段言われない言葉を聞きました。これは普段味わったことがない、とても良い気持ちになりました。私は、この気持ちを是非皆さんも経験して、みんなを幸せにしてみたいと思います。

ボランティア歴26年
白鳥 すずゑさん

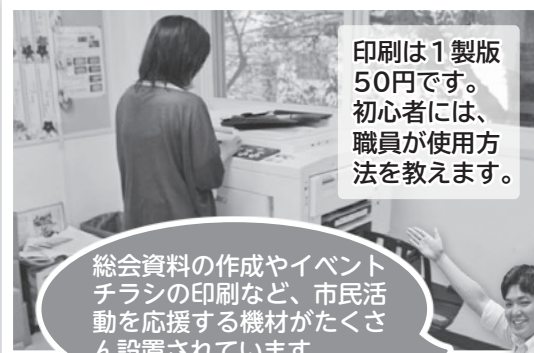
人と接することが楽しい
私は、平成26年からボランティアセンターの土曜日サポーターとして月に1回程度ボランティア活動を行っています。
ボランティアセンターの活動は、私にとって毎月の楽しみの一つであり、来所された方との会話や、一緒に過ごす時間は非常に有意義で、みんなの笑顔を見ることができると、私も幸せな気持ちになります。ボランティア活動を行う際、「みんな楽しんで」ことが大切だと思います。

ボランティア歴11年
百々 正さん

ボランティアフロアは、
みんなの憩いの場



1杯50円募金して
いただくと、美味
しい珈琲が飲めます。
ちょっとした休息
にピッタリ！



印刷は1製版
50円です。
初心者には、
職員が使用方
法を教えます。

総会資料の作成やイベント
チラシの印刷など、市民活
動を応援する機材がたくさん
設置されています



印刷した資料を丁合
することもできます。

千歳市ボランティアセンターは、
様々な福祉活動を応援し、ボラン
ティア活動を促進しています。



向陽台夏まつり【向陽台町内会連合会】

向陽台地区の町内会長より4年ぶりの開催ということでお声がけいただき、取材に行かせていただきました！

お祭りは夕方16時から向陽台コミュニティセンターで開始し、浴衣を纏った地域の皆さんが一斉に集いました。向町連の伊藤会長は「町内会の皆さんはもちろん、子ども達に喜んでもらえる夏祭りを目指しました！」と話されていました。子ども達は屋内でゲーム、大人は屋外でカラオケを楽しんでいました♪

今年は数年ぶりに地域の夏祭りを再開する地区が多く、取材を通して夏の風物詩の復活を感じました。



カレーの和【自由ヶ丘町内会】

地域の方との情報交換を行う会議に出席する機会があり、その中で自由ヶ丘町内会の方が「カレーの和」というイベントを行っていると話していたことに興味を持ち、先日取材をさせていただきました。

「カレーの和」は2カ月に1回開催される恒例行事でしたが新型コロナウイルスの影響で休止状態に…。今年3年ぶりに開催に至りました。

当日は再開を楽しみにしていた町内の方々約100名が集まり、「この日をずっと心待ちにしていました！」「味が進化していて美味しいです」など喜びの声で溢れていました。

第20回

地域
支え
合い
情
報



生活支援
コーディネーター
NEWS

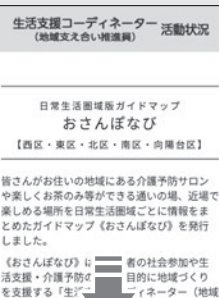
問合せ先

地域福祉係
☎ 27-2525

生活支援コーディネーターでサロン等に取材させていただいた内容は毎月第1週に発行される「ちゃんと」にて「千歳のまちのたからもの」として連載をしています。以前、「千歳のまちのたからもの」で掲載をした際に、サロンへの参加を希望される方から連絡がありましたとお声も届いています！また、「千歳のまちのたからもの」で紹介することができなかった内容に関しては、社会福祉協議会ホームページにて「生活支援コーディネーター@レポート」にて定期的に更新中です。ぜひこまめにチェックして、他のサロンでどのような活動が行われているのかを覗いてみてください。

@レポートを見る方法

社協HP中段の
「生活支援コー
ディネーター活動状況」
を選択



下へスクロールして
いただくと…



「各地域新着情報」
の欄がありました！
こちらでご覧いた
できます。



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 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）

☎ (0123) 22-2385・FAX (0123) 22-7841

メールアドレス mail@v-1.jp / HPアドレス http://www.v-1td.jp

飲食店の起業をお考えの方ご相談をお受けします。

- 貸ビルの経営
(第1ビジュアルビル～第20ビジュアルビル)
- カラオケ機種の販売とリース
- 酒類販売（配達専門）
- 業務用厨房機器・エアコンのリース・販売
- 「安心ビルド」フランチャイズ本部
- PA機材（室内外）レンタル
- イベント用無線機 レンタル
- 芸能・各種イベントのプロデュース
- 太陽光発電・防犯カメラシステム
- 店舗デザインと改装

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



福祉の情報をお届けします

～リサイクルカレンダー市を開催します／2024カレンダー提供をお願いします。～

会社やご家庭の未使用カレンダーをリサイクル販売し、益金を全額赤い羽根共同募金を通じて、地域の福祉活動に活用されます。

と き：令和6年1月10日(水)～14日(土) ※カレンダーの募集は12月28日(木)まで

場 所：千歳市社会福祉協議会事務所2階(会議室2,3)

～ちょこっと茶屋・いぶすき茶屋・げんき茶屋～

と き：令和5年12月 6日(水) 10:00～11:30 場 所：コープさっぽろパセオすみよし店

と き：令和5年12月15日(金) 10:00～11:30 場 所：ちとせモール

と き：令和5年12月20日(水) 10:30～11:30 場 所：ラッキー千歳錦町店

詳しい内容についてはホームページをご覧ください。
お問い合わせください。

TEL 27-2525



～出張！大人の折り紙サロン～

と き：令和5年12月 8日(金) 13:00～14:30 場 所：向陽台コミュニティセンター

～出張！大人のかんたん切り絵サロン～

と き：令和5年12月18日(月) 13:00～14:30 場 所：富丘コミュニティセンター

//////////////////// 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

求人ナビ

応募率
No.1を目指す
求人情報紙



TEL.0123-27-0911



TEL.0123-27-2611

株式会社 メディアコム 千歳市北斗4丁目13番20号 ちゃんと 検索 <https://chanto.biz>

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!!



営業
時間

- 平 日 AM 9:00～PM 8:00
- 土 日 祝 AM 8:00～PM 8:00

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



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 オリックス生命保険㈱代理店

千歳市長都駅前4丁目3-18

TEL (0123) 23-3109 FAX 23-3126



新しい御神札を受けて 新年を迎えよう



千歳神社

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

神棚の御神札について

千歳神社では12月1日より
新しい御神札の頒布を始めます。
神棚の御神札は新しいものを受けて
新年を迎えるのが慣わしです。
新しい御神札で清々しい新年を
迎えましょう。

御神札 1組 3500円

※神棚の御神札は天照大御神様と
千歳神社の御神札を合わせて
おまつります。



＝皆様からいただいた善意の活用方法をご紹介します！＝

第4回「食料品編」～身近にできるリサイクル！～



案内のエナガ君

食品がたくさんあって食べきれない。もらったのに、食べられない。そんなもったいないをどうにかしたい！



フードドライブとは？

家庭で余った食料品をフードバンクなどに寄付する活動のこと

フードバンク千歳すまいるはーと

ボランティア活動を通して、ひとり親世帯とその子どもたちに向けて、食品ロスが問題となっている現状に対して、まだまだ食べられる食品を必要な方々に届けるため「0円スマイルマルシェ千歳」を毎月開催しています。マルシェでは、物資の提供を行い、みんなで助け合い、子どもたちの成長を見守ることができるように活動を実施しています。日程は右記のSNSでご確認ください。



「フードバンク千歳 すまいるはーと」が回収します。

支援を必要とされているひとり親世帯や生活困窮者、子ども食堂、福祉施設等にお渡しします。

Instagram
foodbanksmileheart

ひとり親の家庭だったり、困っている家庭に向けた取り組みの支援になっているのね。子ども食堂などが充実するのはとても良いことだし、食品ロスは環境にも悪いから私もフードドライブに協力するわ。



エナガ子さん

今月の表紙イラスト：

題名：「アイヌ文様の木版画」

▷ 千歳市高等支援学校に通う生徒よりご提供いただきました作品です。

愛情銀行寄付のご紹介（令和5年8月～9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。

●山本雄一郎	636円
●今井千鶴子	100,000円
●第7後方支援連隊	10,000円
●向町連夏まつりチャリティーカラオケ大会	6,239円
●愛澤 公子	50,000円
●東千歳第一高射特科団	50,000円
●北海道カラオケ連盟	50,000円
●航空自衛隊千歳基地	10,000円
●株式会社メディアコム	100,000円
●情緒障害者父母の会	2,000円
●千歳印刷株式会社	200円

2. 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
北栄南町内会、北海道森紙業(株)、千歳市女性会議団体協議会、千歳市環境整備

事業協同組合、安平駐屯地曹友会、千歳末広郵便局、蘭越浄水場、北洋銀行千歳中央支店、カルビー(株)、支笏湖自治振興会、日本女子テニス連盟千歳地区、グループホームあさひの家千歳、北星病院

- (2) リングブル 千歳市社会福祉協議会へ
花園コミュニティセンター

- (3) ペットボトルキャップ・リングブル
東千歳駐屯地曹友会、千歳市立千歳小学校なかよし会、住吉北町内会、ANA新千歳空港、江口純夫、やまとの杜団地自治会、千歳市立北進小中学校、竹村太寿、東京美装(株)千歳支店、植松幸男、千歳市無縁赤十字奉仕団、松本一光、北田サービス、(株)オイルサービス、高島泰浩

- (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。
千歳ライオンズクラブ、東京美装(株)千歳支店、グループホームあさひの家千歳

- (5) マスク、消毒液 千歳市社会福祉協議会へ
(株)駿河

- (6) シルバーカー
千歳市社会福祉協議会へ
橋高浩一

- (7) シャワーチェア、脚立
千歳市社会福祉協議会へ
稲葉誠一郎