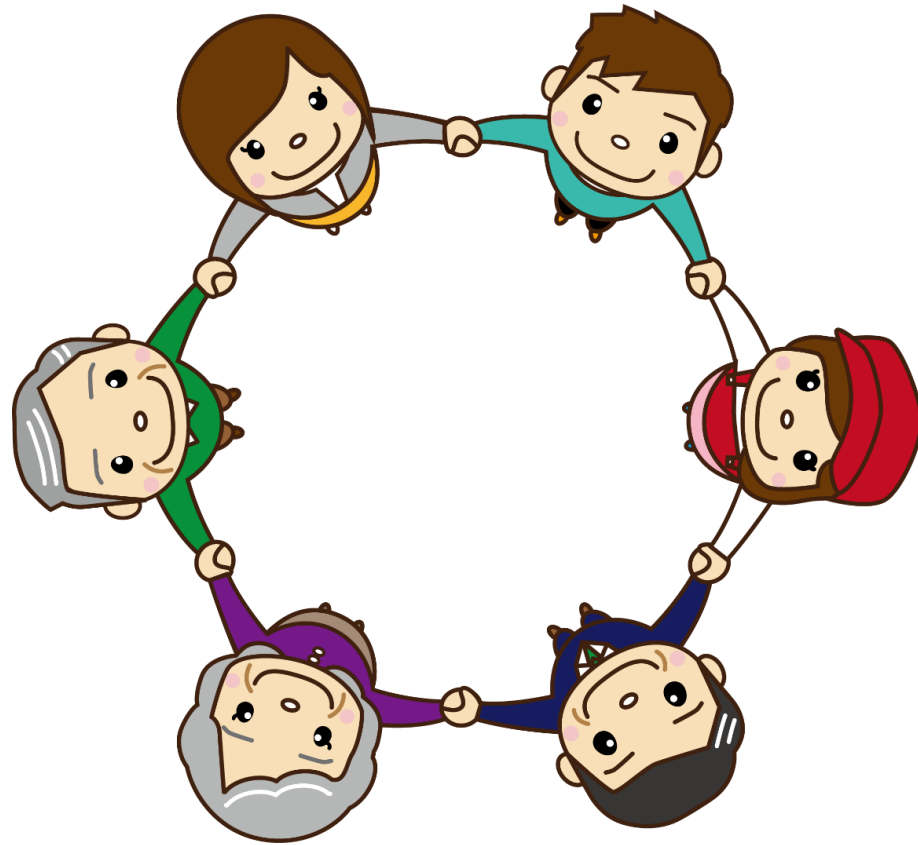


高齢者の生活を支える

北斗市社会資源集

～住み慣れた地域で安心して生活するために～



社会福祉法人 北斗市社会福祉協議会

「北斗市社会資源集」発行にあたって

いつまでも住み慣れた地域で自分らしい生活を続けていくために北斗市で利用できる、さまざまなサービスやサロン活動、老人クラブなどの情報を集めました。

高齢者の皆さまが地域で安心して生活をしていくために、ぜひご活用ください。



ご利用にあたってのお願い

「北斗市社会資源集」は、生活支援コーディネーターが調査や聞き取りを行い、同意を得た社会資源を掲載しています。

また、掲載されている情報については変更となる場合があります。ご利用の場合は、あらかじめお店等にご確認ください。

目次

- ① 食料品配達 P1～P14
- ② 移動販売 P15
- ③ 宅配弁当 P16
- ④ 困りごとサポート P17～P19
- ⑤ 移動（タクシー、介護タクシー） P20～P21
- ⑥ サロン活動 P22～P33
- ⑦ 老人クラブ P34～P36
- ⑧ 相談窓口 P37～P39
- ⑨ 生活支援コーディネーターの紹介 P40



食料品配達

※市内にある店舗で食料品の配達を行っているお店の情報です

名称	所在地	電話	備考	
イオン 上磯店	七重浜4-44-1	49-8188	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達 ※65歳以上の方、若しくは身体障害者手帳をお持ちの方 ※卵、弁当、冷凍食品等は配達できません
			配達範囲	七重浜、追分
			配達料金	2,500円以上の買物で110円、2,500円未満の買物で330円、要冷料金は上記価格+220円
			配達時間	午前11時までの受付で午後4時までに配達 午後4時までの受付で午後9時までに配達
コープ さっぽろ ほくと店	久根別2-28-1	73-7573	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達 ※火・木・土・日のみ配達 ※組合員の加入が必要
			配達範囲	市内全域
			配達料金	200円（3箱目からは1箱につき100円）
			配達時間	午前11時までの受付で午後5時までに配達 午後3時までの受付で午後8時半までに配達 （一部地域を除く）



名 称	所在地	電 話	備 考	
スーパー とうかい 北斗店	飯生3-1-29	73-5152	内 容	店舗で買物した品物、電話で注文した品物を自宅まで配達 ※冷凍食品は配達できません
			配達範囲	中央、中野通、飯生、常盤、大工川、押上、公園通、添山、中野、野崎、清川、谷好、昭和、桜岱、水無、三好、富川、館野、茂辺地、当別、三ツ石
			配達料金	無料（但し3,000円以上の買物で配達）
			配達時間	午後1時半までの受付で当日配達（茂辺地、当別、三ツ石は午前11時までの受付で当日配達）
スーパー 魚長 七重浜店	七重浜2-28-7	49-5515	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達 ※ケーキ、卵、スイカ、お刺身盛り合わせ、アイス等は、配達できません ※会員登録が必要
			配達範囲	七重浜（その他の地域は要相談）
			配達料金	常温300円、クール便400円（1梱包） 毎週月曜日60歳以上の方は無料で配達
			配達時間	午後4時までの受付で当日配達 その他の地域は午前11時までの受付で当日配達 ※クール便の配達は午後3時まで受付

名 称	所在地	電 話	備 考	
スーパー 魚長 久根別店	東浜2-14-8	73-5881	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達 ※ケーキ、卵、スイカ、お刺身盛り合わせ、 アイス等は、配達できません ※会員登録が必要
			配達範囲	久根別、東浜、中央、中野通 (その他の地域は要相談)
			配達料金	常温300円、クール便400円 (1梱包) 毎週月曜日60歳以上の方は無料で配達
			配達時間	午後3時までの受付で当日配達 その他の地域は午前11時までの受付で当日配達
スーパー 魚長 大野店	本郷2-34-5	77-6464	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達 ※ケーキ、卵、スイカ、お刺身盛り合わせ、 アイス等は、配達できません ※会員登録が必要
			配達範囲	本町、稲里、白川、本郷、向野、市渡 (その他の地域は要相談)
			配達料金	常温300円、クール便400円 (1梱包) 毎週月曜日60歳以上の方は無料で配達
			配達時間	午後3時までの受付で当日配達 その他の地域は午前11時までの受付で当日配達

名 称	所在地	電 話	備 考	
ラルズ マート 久根別店	久根別1-26-16	73-5521	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達
			配達範囲	市内全域
			配達料金	常温300円（クール便は+220円） 毎週火曜日60歳以上の方は100円で配達
			配達時間	正午までの受付で当日配達 久根別、東浜は午後3時半までの受付で 当日配達 茂辺地、当別、三ツ石は翌日配達
ラルズ マート 大野店	本町2-7-6	77-7111	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達
			配達範囲	大野地区
			配達料金	常温300円（クール便は+220円） 毎週火曜日60歳以上の方は100円で配達
			配達時間	午後4時までの受付で当日配達

名 称	所在地	電 話	備 考	
ツルハ ドラッグ 北斗七重浜店	七重浜7-3-41	86-6345	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達 ※冷蔵・冷凍品・壊れやすい物は配達できません
			配達範囲	七重浜、追分 ※上記以外のエリアは翌日配達
			配達料金	495円
			配達時間	午後3時までの受付で当日配達
ツルハ ドラッグ 東久根別店	久根別1-1-10	74-4368	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達 ※冷蔵・冷凍品・壊れやすい物は配達できません
			配達範囲	久根別、東浜、中央、中野通 ※上記以外のエリアは翌日配達
			配達料金	495円
			配達時間	午後3時までの受付で当日配達（中央、中野通は正午までの受付で当日配達）

名 称	所在地	電 話	備 考	
ツルハ ドラッグ 北斗中野通店	中野通199-1	74-2680	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達 ※冷蔵・冷凍品・壊れやすい物は配達できません
			配達範囲	久根別、東浜、中央、中野通、飯生、昭和、大工川、常盤、公園通 ※上記以外のエリアは翌日配達
			配達料金	495円
			配達時間	午後3時までの受付で当日配達（久根別、飯生、昭和、大工川、常盤、公園通は午前11時までの受付で当日配達）
サツドラ 北斗七重浜店	七重浜3-2-52	50-8808	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達 ※冷蔵・冷凍品は配達できません
			配達範囲	市内全域
			配達料金	500円
			配達時間	午後3時半までの受付で翌日配達

名 称	所在地	電 話	備 考	
サツドラ 久根別店	東浜2-6-32	74-3383	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達 ※冷蔵・冷凍品は配達できません
			配達範囲	市内全域
			配達料金	500円
			配達時間	午後3時半までの受付で翌日配達
サツドラ 北斗本町店	本町3-9-7	83-6607	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達 ※冷蔵・冷凍品は配達できません
			配達範囲	市内全域
			配達料金	500円
			配達時間	午後3時半までの受付で翌日配達
サツドラ 大野店	本郷2-34-5	77-7301	内 容	店舗で買物した品物を自宅まで配達 ※冷蔵・冷凍品は配達できません
			配達範囲	市内全域
			配達料金	500円
			配達時間	午後3時半までの受付で翌日配達

名 称	所在地	電 話	備 考	
栃木商店	追分1-4-21	49-2936	内 容	店舗で買物した品物、電話で注文した品物を自宅まで配達 食品（缶詰、乾麺等）、米、お菓子、飲料水、お酒、生活雑貨
			配達範囲	市内全域
			配達料金	無料
			配達時間	在庫があれば当日配達
			そ の 他	日曜日、祝日休み
澤田商店	中央1-4-20	73-2065	内 容	店舗で買物した品物、電話で注文した品物を自宅まで配達 食品（缶詰等）、お菓子、飲料水、お酒
			配達範囲	久根別、東浜、中央、中野通、飯生、常盤、大工川、押上、公園通、添山、谷好、昭和、桜岱、水無、三好、富川
			配達料金	無料
			配達時間	正午までの受付で当日配達
			そ の 他	日曜日、祝日休み

名 称	所在地	電 話	備 考	
阿部商店	茂辺地1-3-24	75-2419	内 容	店舗で買物した品物、電話で注文した品物を自宅まで配達 食品、お菓子、飲料水、お酒、生活雑貨、薬
			配達範囲	茂辺地、当別、三ツ石
			配達料金	無料
			配達時間	要相談
			そ の 他	日曜日休み
近藤国夫 商店	当別3-1-1	75-3021	内 容	店舗で買物した品物、電話で注文した品物を自宅まで配達 食品、飲料水、生活雑貨
			配達範囲	当別、三ツ石
			配達料金	無料
			配達時間	要相談
			そ の 他	日曜日休み、その他不定休

名 称	所在地	電 話	備 考	
高田商店	本町3-10-7	77-8406	内 容	店舗で買物した品物、電話で注文した品物を自宅まで配達 お菓子、飲料水、お酒、生活雑貨
			配達範囲	大野地区
			配達料金	無料
			配達時間	在庫があれば当日配達
			そ の 他	日曜日休み
後藤商店	千代田47-1	77-8452	内 容	店舗で買物した品物、電話で注文した品物を自宅まで配達 お菓子、飲料水、お酒、生活雑貨
			配達範囲	千代田
			配達料金	無料
			配達時間	在庫があれば当日配達
			そ の 他	定休日なし

名 称	所在地	電 話	備 考	
花巻	市渡481	77-8147	内 容	店舗で買物した品物、電話で注文した品物を自宅まで配達 食品（缶詰、乾麺等）、お菓子、飲料水、お酒、生活雑貨
			配達範囲	大野地区
			配達料金	無料
			配達時間	在庫があれば当日配達
			そ の 他	日曜日休み
澤田米穀店	中央2-3-1	73-2210	内 容	店舗で買物した品物、電話で注文した品物を自宅まで配達 米、米菓
			配達範囲	市内全域
			配達料金	無料（但し5kg以上の米購入で配達）
			配達時間	受付日の翌日に配達
			そ の 他	日曜日、第3土曜日、祝日休み

名 称	所在地	電 話	備 考	
吉田精米店	飯生1-6-28	73-2033	内 容	店舗で買物した品物、電話で注文した品物を自宅まで配達 米、食品（乾麺等）
			配達範囲	市内全域
			配達料金	無料
			配達時間	受付日の翌日に配達
			そ の 他	日曜日休み
私市兄弟 商店	常盤1-12-1	73-6583	内 容	電話で注文した品物を自宅まで配達 米
			配達範囲	市内全域
			配達料金	無料
			配達時間	受付日の翌日に配達
			そ の 他	日曜日休み

名 称	所在地	電 話	備 考	
美園米工房	萩野31	77-6166 090-6219-0957	内 容	店舗で買物した品物、電話で注文した品物を自宅まで配達 米
			配達範囲	市内全域
			配達料金	無料
			配達時間	受付日の翌日に配達
			そ の 他	営業日：日曜日、木曜日
中村米穀店	本町3-10-6	77-8108	内 容	店舗で買物した品物、電話で注文した品物を自宅まで配達 米、食品（乾麺等）
			配達範囲	大野地区
			配達料金	無料
			配達時間	受付日の翌日に配達
			そ の 他	日曜日休み

名 称	所在地	電 話	備 考	
種田米穀店	本町4-6-1	77-8210	内 容	店舗で買物した品物、電話で注文した品物を自宅まで配達 米
			配達範囲	大野地区
			配達料金	無料
			配達時間	当日配達
			そ の 他	日曜日休み



移動販売

※市内を走る移動販売で、通年移動販売を行っているお店の情報です

名称	所在地	電話	備考	
コープの移動販売 おまかせ便 カケル		050- 1752-1931 (移動販売 事業部)	火曜日	当別 → 三ツ石 → 当別 → 桜岱 → 谷好
			水曜日	茂辺地 → 茂辺地市ノ渡 → 茂辺地 → 桜岱
			木曜日	野崎 → 清川 → 野崎 → 押上 → 富川 → 七重浜 → 久根別
			金曜日	七重浜 → 飯生 → 当別 → 三ツ石 → 当別 → 谷好
			土曜日	茂辺地 → 茂辺地市ノ渡 → 茂辺地 → 桜岱
			その他	各曜日の停車場所は20～30ヶ所あり 都合により停車場所・時間に変更になる場合があるため詳しい 停車場所・時間については、移動販売事業部へ問合せ (悪天候または道路状況により予定時間が前後する場合あり)

詳しい運行時刻表を知りたい場合は、移動販売事業部へお問い合わせください





宅配弁当

※市内に事業所があり、個人宅に弁当の宅配（出前は含まない）を行っている事業所の情報です

名称	所在地	電話	備考	
			営業時間	配達範囲
コープの配食 クルリン		0120-279-949	営業時間	午前10時から午後6時 日曜日休み
			配達範囲	市内全域（茂辺地、当別、三ツ石、他一部地域を除く）
			配達料金	無料
			その他	月曜日から土曜日の中で週1回から利用可 夕食のみの宅配で午後1時から6時までの配達
マルト 給食センター	大工川112	73-8435	営業時間	午前6時から午後7時
			配達範囲	昼食：市内全域、夕食：七重浜から谷好の範囲で要相談
			配達料金	無料（茂辺地、当別、三ツ石は480円以上の注文で無料）
			その他	日替弁当 430円、480円、580円（税込） 午後7時までの注文で翌日配達。夕食は午後2時頃の配達
お弁当屋 賢	飯生2-8-1	74-4888 午前8時 から正午 070- 4796-4496 正午から 午後5時	営業時間	午前8時から午後5時 土曜日、日曜日、祝日休み
			配達範囲	市内全域（茂辺地、当別、三ツ石、他一部地域を除く）
			配達料金	無料
			その他	日替わり弁当540円から648円、カロリー・塩分調整食540円、 魚弁当756円（税込） 午後5時までの注文で翌日配達。安否確認サービス有





困りごとサポート

※市内に事業所があり、日々の暮らしの中で、自分だけではなかなか出来ない困りごとのサポートを行っている事業所の情報です
(家事のみサポートを行う事業所は除く)

名称	所在地	電話	備考	
キョーツ一株式会社	追分3-2-8	88-6233	営業時間	午前9時から午後5時 日曜日、祝日及び年末年始休み
			サービス内容	掃除、家具の移動
			料金	料金の詳細についてはお問い合わせください
			その他	
まごころサポート 北斗・木古内 みやざき店	飯生1-12-1	0120-849-069 店舗コード 19025	営業時間	午前8時から午後6時 年末年始休み
			サービス内容	買い物代行、掃除、布団・洗濯物干し、草取り、草刈り、除雪、家具の移動、一般粗大ゴミ出し、電球交換、網戸・障子の張り替え、タイヤ交換、話し相手、趣味娯楽の相手
			料金	20分500円から（作業スタッフ1人あたり） 料金の詳細についてはお問い合わせください
			その他	



名 称	所在地	電 話	備 考	
街の便利屋 丸山商会	茂辺地 2-7-29	090- 1303-8755	営業時間	午前8時から午後6時 年中無休
			サービス 内容	粗大ゴミ処分、草取り、草刈り、庭の剪定、除雪、 家具の移動・組み立て、網戸の張り替え、お墓掃除
			料 金	料金の詳細についてはお問い合わせください
			そ の 他	
便利屋えん	本町 1-9-26	050- 5604-2476	営業時間	24時間対応
			サービス 内容	買い物代行、掃除、洗濯、ペットの散歩、草取り、草刈り、 剪定、除雪、一般粗大ゴミ出し、家具の移動・組み立て、 照明器具交換、網戸の張替え、タイヤ交換、お墓参り代行
			料 金	料金の詳細についてはお問い合わせください
			そ の 他	



名 称	所在地	電 話	備 考	
北斗市 社会福祉協議会 有償ボランティア事業	中野通 2-18-1	74-2500	問い合わせ 時間	午前8時30分から午後5時 土曜・日曜日、祝日及び年末年始休み
			サービス 内容	買い物代行、ゴミ出し、掃除、草取り、草刈り、家具の移動、電球の交換、話し相手、趣味娯楽の相手
			料 金	提供会員1名につき30分300円
			そ の 他	市内に在住で、おおむね65歳以上の方 介護保険制度を利用できる場合は、制度を優先とします 提供会員（ボランティア）の調整がつかなかった場合は、 依頼をお断りする場合があります





移動（タクシー）

名称	所在地	電話	備考	
新星 ハイヤー	飯生1-10-10	73-3300	営業時間	24時間対応
			その他	ジャンボタクシーあり



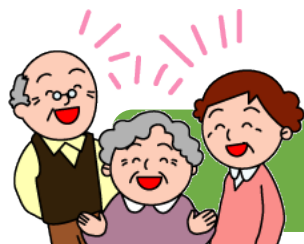
移動（介護タクシー）

名称	所在地	電話	備考	
(株)おしま福祉 介護ハイヤー	七重浜2-36-7	48-8887 090-6444-7887	営業時間	午前8時から午後6時（時間外要相談）
			その他	障がい者、北斗市民割引あり
トミー 介護タクシー	七重浜2-22-2	49-5787	営業時間	午前8時半から午後5時半（時間外要相談）
			その他	障がい者割引あり
福祉ハイヤー 空	七重浜3-17-1	090-8895-6305	営業時間	午前8時から午後5時（時間外要相談）
			その他	障がい者割引あり
窓合同会社	谷好3-11-4	73-6297	営業時間	午前7時から午後8時（時間外要相談）
			その他	障がい者割引あり



名 称	所在地	電 話	備 考	
らくらく北豊 福祉タクシー	開発227-20	77-7707 0800-800-3535	営業時間	午前8時から5時（時間外要相談）
			そ の 他	障がい者割引あり
福祉ハイヤー Yours（ユアーズ）	向野1-1-9	080-1295-7177	営業時間	24時間対応
			そ の 他	障がい者割引あり





サロン活動

サロン活動は、地域の皆さんが身近な場所で、気軽に仲間と集い、楽しみながら過ごすことができる「憩いの場」です。皆さんも、サロン活動に参加してみませんか!!

※市内で月1回以上定期的に行われている高齢者が集うサロンの情報です

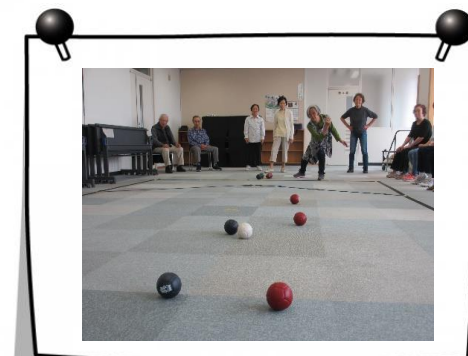
NO	活動場所	名 称	掲載頁	NO	活動場所	名 称	掲載頁
1	浜分	ひまわりサロン	P22	13	谷川	たまり場	P28
2	浜分	すみれサロン	P22	14	谷川	悠々サロン	P28
3	浜分	はまっこサロン	P23	15	茂辺地	茂辺地地区 わくわくサロンひだまり	P29
4	浜分	浜分むくげサロン	P23	16	茂辺地	茂辺地地区 レクリエーションダンスひなげしの会	P29
5	久根別	はまなすサロン	P24	17	石別	ふれあいふまねっとサロン	P30
6	久根別	ふまねっとサロンひまわり	P24	18	本町	サロン楽活の会	P30
7	久根別	くろまついきいきサロン	P25	19	本町	ふれあい食堂いこい	P31
8	中央	ふれあいサロンすまいる	P25	20	市渡	サロン「たまゆらの家」	P31
9	中央	ふれあいサロン	P26	21	萩野	おしゃべりルーム・はぎの	P32
10	中央	キャンディース	P26				
11	沖川	さくらの会	P27				
12	谷川	富川団地ニコニコサロン	P27				

ひまわりサロン

実施主体	七重浜4丁目町会
開催日時	毎月第3金曜日 午後1時～3時
場所	七重浜4丁目会館
内容	軽体操、ゲーム、合唱、 脳トレ、切り紙、茶話会など
参加対象	七重浜4丁目町会の会員
参加費	無料
問合せ	49-0957 (小野寺) 090-6212-9926 (乗田)

すみれサロン

実施主体	すみれサロン
開催日時	毎月第1・3金曜日 午後1時～3時
場所	七重浜住民センター
内容	レクリエーションボッチャ、 ふまねっと運動、茶話会
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	無料
問合せ	090-9083-0007 (進藤)



はまっこサロン

実施主体	はまっこサロン
開催日時	毎月第2水曜日・第4金曜日 午後1時～3時
場所	七重浜住民センター
内容	レクリエーションボッチャ、 カーリンコン、ふまねっと運動、 茶話会、食事会など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	無料 (食事会時、必要額を徴収)
問合せ	49-6560 (中山)

浜分むくげサロン

実施主体	浜分むくげサロン
開催日時	毎月第2・3・4金曜日 午前10時～正午
場所	浜分ふれあいセンター
内容	レクリエーションボッチャ、 ふまねっと運動、カラオケ、茶話会 食事会 (毎月第4金曜日) など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	1回100円 (食事会時200円)
問合せ	090-5982-2579 (山本)

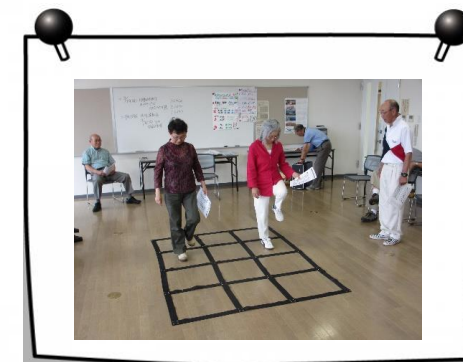


はまなすサロン

実施主体	はまなすサロン
開催日時	毎月第1・2・3水曜日 午前10時～正午
場所	久根別はまなす町内会集会所
内容	百歳体操、軽体操、茶話会など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	無料
問合せ	73-3725 (青木)

ふまねっとサロンひまわり

実施主体	ふまねっとサロンひまわり
開催日時	毎月第2木曜日・第3土曜日 午後1時半～3時半
場所	久根別住民センター
内容	カーリンコン、ふまねっと運動、 茶話会など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	無料
問合せ	73-6528 (笠島)



くろまついきいきサロン

実施主体	くろまついきいきサロン
開催日時	毎月第4土曜日 午前11時～午後1時 毎週水曜日午後5時～8時
場所	久根別住民センター
内容	ふまねっと運動、カラオケ、 軽運動（毎週火・金曜日午前9時） 茶話会、食事会など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	その都度必要額を徴収
問合せ	73-1534（泊谷）

ふれあいサロンすまいる

実施主体	社会福祉法人民生博愛会
開催日時	毎週火・金曜日 午後1時半～3時半
場所	中央2丁目4番10号
内容	介護予防体操、健康ミニ講座、手芸、 ゲーム、習字教室、アロマセラピー、 紅茶教室、茶話会、 地域交流スペース「どんだり」
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	1回100円
問合せ	74-3100（清華園：木村）



ふれあいサロン

実施主体	ふれあいサロン
開催日時	毎月第1・3木曜日 午前9時30分～正午
場所	高齢者センター
内容	ふまねっと運動、モルック、 茶話会など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	1,000円（年額）
問合せ	73-7982（上野）

キャンディーズ

実施主体	キャンディーズ
開催日時	毎月第2金曜日 午後1時～3時
場所	飯生住民センター
内容	ふまねっと運動、 軽体操、茶話会など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	無料
問合せ	73-5392（小田島）



さくらの会

実施主体	さくらの会
開催日時	毎月第1・3木曜日 午後6時半～8時
場所	清川農村センター
内容	ふまねっと運動、軽体操、茶話会
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	無料
問合せ	080-6090-6338 (野田)

富川団地ニコニコサロン

実施主体	富川団地自治会
開催日時	毎月第2・4木曜日 午前10時半～11時半
場所	富川団地集会所
内容	レクリエーションボッチャ、 ふまねっと運動、百歳体操、茶話会
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	無料
問合せ	73-1583 (樋口)



たまり場

実施主体	たまり場
開催日時	毎週月～金曜日 午前10時～午後3時
場所	谷好会館
内容	介護予防ストレッチプログラム、 輪投げ、茶話会など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	無料
問合せ	73-3822 (長谷川)

悠々サロン

実施主体	健康促進会
開催日時	毎週火曜日 午前10時～午後4時
場所	富川会館
内容	百歳体操、軽体操、和裁、洋裁、 茶話会、食事会など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	その都度必要額を徴収
問合せ	73-9388 (藤井)



茂辺地地区わくわくサロンひだまり

実施主体	茂辺地地区創生会議第2部会
開催日時	毎月第2・4月曜日 午後1時半～3時半
場所	茂辺地住民センター
内容	ふまねっと運動、軽体操、研修会、 世代間交流会、ゲーム、茶話会など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	月額200円
問合せ	75-2264 (山本)

茂辺地レクリエーションダンスひなげしの会

実施主体	茂辺地レクリエーションダンスひなげしの会
開催日時	毎週金曜日 午前10時～正午
場所	茂辺地住民センター
内容	旧上磯町いきいき健康ストレッチ体操、 脳トレ、ゲーム、茶話会など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	月額1,500円
問合せ	080-4045-0076 (望月)



ふれあいふまねっとサロン

実施主体	ふれあいふまねっとサロン
開催日時	毎月第2火曜日・第3木曜日 午前10時～正午
場所	石別住民センター
内容	ふまねっと運動、 レクリエーションボッチャ
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	無料
問合せ	75-2022 (平賀)

サロン楽活の会

実施主体	サロン楽活の会
開催日時	毎月第2・4月曜日 午前10時～正午
場所	公民館
内容	ストレッチ体操、ふまねっと運動、 茶話会など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	1回100円
問合せ	77-6759 (横山)



ふれあい食堂いこい

実施主体	社会福祉法人函館緑花会
開催日時	毎週月～金曜日 午前9時半～午後3時
場所	本郷2丁目31番16号
内容	子供から高齢者までみんなが語らせる 交流の場！低料金で昼食やコーヒーも 提供
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	無料（コーヒー100円、月・水・ 金曜日限定30食日替わりランチ 300円）
問合せ	86-5963（工藤）



サロン「たまゆらの家」

実施主体	サロン「たまゆらの家」
開催日時	毎週水曜日 午前10時～午後3時 毎月第3月曜日 午後1時～3時
場所	毎週水曜日：市渡643番地 第3月曜日：市渡会館
内容	百歳体操、カラオケ、 畑、茶話会など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	会員1回300円 (別途年会費2,000円) 非会員1回500円
問合せ	090-9435-9753（鈴木）



おしゃべりルーム・はぎの

実施主体	おしゃべりルーム・はぎの
開催日時	毎月第1・3火曜日 午後1時～3時
場所	萩野会館
内容	体幹ストレッチ運動、脳トレ、 茶話会など
参加対象	どなたでも参加できます
参加費	1回100円
問合せ	77-6088（斉藤）





老人クラブ

地域の老人クラブへ入会を希望される方は
北斗市社会福祉協議会までご連絡下さい。

☎ 74-2500

NO	名称	活動場所	活動内容
1	七重浜東永交クラブ	七重浜住民センター	カラオケ、パークゴルフ、旅行 他
2	七重浜明友クラブ	七重浜住民センター	カラオケ、施設慰問、旅行 他
3	七重浜ふれあいクラブ	七重浜住民センター	新年会、社会奉仕活動、旅行 他
4	七重浜さわやかクラブ	七重浜4丁目会館	健康体操、パークゴルフ、麻雀 他
5	むくげクラブ	浜分ふれあいセンター	忘年会、施設慰問、旅行 他
6	はまなすクラブ	はまなす町内会集会所	社会奉仕活動、旅行 他
7	久根別高砂クラブ	久根別住民センター	誕生会、社会奉仕活動、旅行 他
8	久根別日輪クラブ	久根別住民センター	カラオケ、忘年会、旅行 他
9	東浜くろまつクラブ	久根別住民センター	誕生会、忘年会、温泉会、旅行 他
10	親友クラブ	中野通会館	健康体操、カラオケ、茶話会 他
11	北斗市第2寿クラブ	飯生住民センター	新年会、旅行 他



NO	名称	活動場所	活動内容
12	常盤クラブ	常盤町会館	旅行 他
13	谷好東長寿クラブ	谷好住民センター	誕生会、新年会、旅行 他
14	長和クラブ	桜岱会館	誕生会、健康相談、旅行 他
15	富川柳溪クラブ	富川会館	スポーツ大会、茶話会、旅行 他
16	長栄クラブ	茂辺地住民センター	パークゴルフ、旅行 他
17	茂辺地長生クラブ	茂辺地住民センター	新年会、旅行 他
18	当別第1つるきクラブ	石別住民センター	他世代交流、社会奉仕活動、旅行他
19	三ツ石老友クラブ	石別住民センター	他世代交流、社会奉仕活動、旅行他
20	本郷鹿島会	本郷町内会館	忘年会、社会奉仕活動、旅行 他
21	本町みどり会	さわやか会館	新年会、社会奉仕活動、旅行 他
22	喜連喜友会	喜連会館	誕生会、新年会、旅行 他
23	向野長寿会	向野会館	茶話会、忘年会、旅行 他
24	里山の会	拓友町内会館	社会奉仕活動、旅行 他
25	萩野・川端クラブ	萩野町内会館	新蕎麦試食会、忘年会、旅行 他





北斗市老人クラブ連合会

北斗市老人クラブ連合会は、各地域にある単位老人クラブで組織されており、健康・友愛・奉仕活動など、さまざまな活動を行っています。

皆さんも単位老人クラブに入会し、楽しく活動しませんか。



パークゴルフ大会



カーリンコン大会



芸能発表



交通安全街頭啓発



研修会



相談窓口

(北斗市地域包括支援センターかけはし)

地域包括支援センターは、北斗市から委託を受けている公的な相談機関であり、相談は無料です。秘密厳守のうえ、相談・支援にあたります。電話や来所相談のほか、来所が難しい方はご自宅へお伺いいたします。

保健師または経験のある看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの職種で構成されるチームが配置され、高齢者をめぐる不安や相談に対応することで、地域住民の健康・生活の安定に必要な支援を行います。

【お気軽にご相談ください】

- ★介護保険制度について知りたい
- ★足腰が弱くなってきた
- ★家族の介護の方法がわからない
- ★ひとり暮らしを続けられることが不安
- ★その他、高齢者について気になることがある・・・など
- ★もの忘れが気になる
- ★お金の管理や契約に自信がない
- ★近所の高齢者の様子が心配

高齢者の総合相談窓口です。
いつでも、迷わず、お気軽にご利用ください。

北斗市地域包括支援センターかけはし

北斗市中野通2丁目18番1号

☎0138-74-2530



相談窓口 (北斗市生活相談支援センター)

生活相談支援センターは、北斗市から委託を受けている公的な相談機関であり、働きたくても働けないなど、生活全般にわたる困りごとの相談窓口です。

家計の立て直しのアドバイスや就労に向けての支援など、自立の為の相談をお受けします。相談窓口では一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、支援員が相談者に寄り添いながら、他の専門機関と連携して解決に向けた支援を行います。

【お気軽にご相談ください】

- ★いろいろな問題があり、どこに相談したらいいかわからない
- ★借金があり、日々の生活が経済的に苦しい。家計が心配だ
- ★仕事をしたいが、住居や家賃のことで困っている。どうしたらいいか？
- ★働きたいが、経験や自信がなく不安だ
- ★家族が引きこもっていて心配だ・・・など

あなたの不安や心配ごとを支援員と一緒に考え、サポートします。



北斗市生活相談支援センター

北斗市中野通2丁目18番1号

☎0138-74-2500



相談窓口

(北斗市市民活動サポートセンター)

市民活動サポートセンターでは、公的サービスで対応できない日常生活のちょっとした困りごとを抱える方（依頼会員）に対して、ちょっとしたお手伝いができる方（提供会員）を紹介し解決する、住民参加型の助け合い活動、有償ボランティア事業を行っています。

【これまでに、こんな困りごとを解決しました】

- ★本や粗大ゴミを捨てたいけど、足が悪く一人でできないので手伝ってほしい。
- ★介護保険制度を利用しているが、ヘルパーが対応できない換気扇の掃除や窓拭きを手伝ってほしい。
- ★電球を交換したいが、脚立に登れないので手伝ってほしい。
- ★玄関先の雑草を取りたいが、膝が悪くしゃがむことができないので手伝ってほしい。



ゴミの分別



ゴミの出し



窓拭き



草取り

※サービス内容、料金等については18ページをご覧ください。



日常生活のちょっとした困りごとのお手伝いをします
北斗市市民活動サポートセンター

北斗市中野通2丁目18番1号

☎0138-74-2500



生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）は、高齢者の生活支援・介護予防サービスの体制整備を推進していくことを目的とし、北斗市より委託を受けて配置されており、市民の皆さまとともに「住み慣れた地域で暮らし続けられる地域づくり」を進めていきます。

【具体的な活動内容】

- ★地域のなかにある活動、取り組みを把握し課題を調べる
- ★地域の方の困りごとや“あったらいいな”というサービスを把握する
- ★活動できる場の発掘や調整、ボランティア活動をしたい方などの養成を行う
- ★意見交換会等、ネットワークづくりや困りごととサービスのマッチングを行う

生活支援コーディネーターが様々な場所に出向きお話を伺います。
地域づくりについて一緒に考えていきましょう。

社会福祉法人 北斗市社会福祉協議会

北斗市中野通2丁目18番1号

☎0138-74-2500 （総務課）

☎0138-74-2530 （地域包括ケア推進課）





©2013北海道北斗市ずーしーほっきー # 319

北斗市社会資源集は「赤い羽根共同募金の配分金」を受けて作成しています

発行 社会福祉法人 北斗市社会福祉協議会

生活支援コーディネーター

住所 北斗市中野通2丁目18番1号

電話 0138-74-2500

※掲載内容は、令和6年5月時点のものです