

Hokuto City Social Welfare Information



優勝 チームB・B



準優勝 チーム三ツ和



第三位 チームしらゆり



第1回北斗市老人クラブ連合会カーリンコン大会

北斗市老人クラブ連合会カーリンコン大会



7月23日に北斗市総合体育館で、第1回北斗市老人クラブ連合会カーリンコン大会がおこなわれました。

カーリンコンとは、カーリングをベースにした屋内で行うスポーツで、両チームが赤と緑のディスクを交互に投げ合い、ポイント(的)に近づく競技です。

大会当日は45名の方が参加され、汗をかき白熱した大会となりましたが、皆さん楽しんで参加され、健康づくりや交流の場となりました。

主な記事

- 2P 赤い羽根共同募金
- 3P 社協賛助会員、ふれあい広場
- 4P ふれあい福祉まつりin北斗
- 5P 北斗市社会福祉大会
- 6P 市民活動サポートセンター
- 7P ファミサポ、ボランティア体験研修
- 8P かけはし



ホームページ <http://www.hokutosyakyo.net/>
メール info@hokutosyakyo.net

じぶんの町を良くするしくみ。

赤い羽根共同募金



募金活動



赤い羽根共同募金が スタートします！

(強化期間:10月1日～10月31日)

赤い羽根共同募金運動が全国一斉にスタートします。赤い羽根共同募金は住民相互の助け合いによる住民参加型の地域福祉活動です。毎年、市民の皆さまの温かいご協力をいただき、北斗市の地域福祉の推進に大きな役割を果たしてきました。本年も共同募金にご理解とご協力をよろしくお願い致します。

平成30年度の赤い羽根共同募金は、目標額6,591,000円に対して6,326,682円となりました。今年度も同様に取り組めます。



歳末たすけあい募金運動

(強化期間: 11月15日～12月15日)

「歳末たすけあい運動」は、共同募金の一環として、地域の住民の協力をいただきながら、誰もが安心して温かいお正月を迎えることができるように支援するものです。昨年、みなさまからお寄せいただいた募金額は、3,982,142円で、市内の遺児世帯や低所得世帯などに歳末見舞金として支給しました。また一人暮らし高齢者の見守り活動に活用しました。一人ひとりの優しい気持ちがまちの福祉を支えています。



高齢者見守り活動

今年もみなさまの温かいご協力をよろしくお願いいたします

2019 ピンバッチ!!



赤い羽根×トラピスト修道院×ずーしー！

北斗市共同募金委員会では、「赤い羽根」と「トラピスト修道院」、「ずーしーほっきー」がコラボしたピンバッチを製作しました。

このピンバッチは500円の募金で1個プレゼントしておりますが、製作費以外は共同募金として地域で活用されています。取り扱いにつきましては、北斗市社会福祉協議会、社会福祉協議会支所、七重浜支所で受け付けておりますので、ご協力お願い致します。

【問い合わせ先】 北斗市社会福祉協議会 74-2500



賛助会員になりませんか？



北斗市社会福祉協議会は、各企業・事業所等が賛助会員となり、当協議会の運営に大きな支援をいただいております。賛助会員の会費は1口2,000円からとなっており、随時募集しておりますのでご加入お願い致します。

8月20日現在、次の139社が賛助会員にご加入をいただき、1,156,000円の会費をいただきました。ありがとうございます。

本年度の賛助会員の皆様をご紹介します。

事業所名	事業所名	事業所名
オイルショップ大野	(有) キムラ保険事務所	(株) エスイーシー
(株) 兼夕丸浅野鉄工所	治療院 一步	(株) タカフジ
かけはた動物病院	(株) サンメディック	(有) 竹山商会
(株) 石田文具	(株) 星幸舎	(有) しんわ交通
(株) 小西工務店	平田博巳内科クリニック	やまに旅館
コスモ石油 (株) 函館物流基地	(株) フジタ・プランニング	田島木材 (株)
丸英トナミ食品工業 (株)	おおきた内科胃腸科医院	沖田コンクリート (株) 北斗支店
高橋道路 (株)	ほくと小児クリニック	(株) 高野産業
(株) アオバボード	佐藤木材工業 (株)	澤田建設 (株)
(株) ニチベイパーツ北海道工場	泰興 (株) 函館工場	北邦製機 (株)
日通機工 (株) 函館支店	(有) ミキエンジニアリング	(株) 三豊 函館工場
北海道パーケット工業 (株)	佐藤自動車商会	(株) 玉森塗装店
三協自動車 (株)	北斗市建設協会	(株) 熊谷孝業所
カーファクトリー	インテリア明久 (株)	なかじま整形外科クリニック
治耳鼻咽喉科	(有) 菓匠ゆめや	(有) 末廣軒
(有) 松山リフレッシュサービス	北海アウル石油販売 (株)	(株) 北斗工業
池田工業(株)	(株) 福地建装	鈴木中川建設 (株)
(株) 田畑工業所	(有) 緑化園	大勇建設 (株)
(株) 金澤組	(株) 上磯塵芥工業	(株) サン・グリーン函館工場
岡本ひ尿器科医院	吉田精米店	(株) 石崎公益社
上磯郡漁業協同組合 上磯支所	医療法人社団ソワン 西川歯科医院	道南うみ街信用金庫 北斗支店
熊谷内科小児科医院	函館商工信用組合 北斗支店	北斗市商工会
田島緑地前川コルポラッション (株)	(有) 上磯印刷	向井自動車修理工場
(株) 豊自動車整備工場	太平洋セメント (株) 上磯工場	斉藤徳重会
久保工業 (株)	(有) 高砂造園	ロード建設(株)
(株) 小野運送	アンビックス函館倶楽部	未来環境 (株)
菓匠 一福	宗教法人燈台の聖母トラピスト修道院	函館中央三菱自動車販売 (株)
道南地区生コン協同組合連合会	(有) 武田自動車工業	(有) ともえ文教木村店
渡島地区種苗協議会	(有) ヤマザキ自動車工業	医療法人 きむらクリニック
(有) 新和物産	西友エンジニアリング	(株) 斉藤組
(株) 日精機器	(株) 上磯建設	(株) 江藤美装
(株) 椿谷商会	(有) 宮崎新聞販売所	焼肉ホルモン 丸亀
(有) 八幡機工	干場産業 (株)	(株) 菅製作所
相互商事(株)	(有) 澤田商店	(株) 上磯事務器
青木造園土木	(有) 菅野設備	(株) 新星ハイヤー
(株) 竹原建設	道南うみ街信用金庫七重浜支店	(有) すずき印刷
函館ヤナセ (株)	藤光鋼材 (株) 函館営業所	かみいそこどもクリニック
白崎商店	(株) 坂下組	大黒屋
(株) 花巻	在宅訪問マッサージ あいのて道南	(有) 澤田米穀店
特定非営利活動法人介護福祉協会 ミントハウス	海老澤医院	谷杉クリーニング店
モードいし岡	日東製網 (株) 函館工場	(株) みちのく銀行七重浜支店
北斗市上磯高齢者事業団	三品自動車 (株)	ヤンマー舶用システム (株) 函館支店
(株) 函館ホームエンジニアリング	(株) フジワラ	小笠原部品商会
(有) 佐々木工業所	(株) 本庄電気	(株) 和田配管工業
いいだ内科	北斗建設工業(株)	(株) 中野事業所
新函館農業協同組合上磯支店	澤田商事 (株)	北海自動車運送 (株)
しいき循環器科内科医院		

ふれあい広場2019

障がいを持つ人と地域の人たちやボランティアの人たちが一緒になって過ごす、侑愛会主催の「第52回ゆうあい祭ふれあい広場2019「ほくと」と、函館緑花会主催の「第48回美ヶ丘収穫感謝の日北斗ふれあい広場2019 in美ヶ丘」が、次の会場で開催されます。毎年盛況な各種イベントや模擬店などの出店もありますので、ぜひ足をお運びください。

第52回ゆうあい祭ふれあい広場2019「ほくと」

場所：ゆうあい内広場（北斗市当別679）

日時：10月6日（日）午前10時～午後1時30分



第48回美ヶ丘収穫感謝の日北斗ふれあい広場2019 in美ヶ丘

場所：函館緑花会ふじの学園グラウンド

（北斗市向野169）

日時：10月6日（日）午前10時～午後1時30分





広げよう! 令和の輪!



ふれあい福祉まつり in 北斗



令和元年 9月21日(土) 午前10時～午後2時

場所：北斗市総合文化センター かなで～る



遊び場で 盛り上がりよう!

子どもからお年寄りまで
気軽に楽しめます! ご家族
で参加、体験してください!!



盲導犬と 触れ合おう!

普段、なかなか見ることや体
験できない盲導犬とふれあ
い、一緒に歩いてみませんか?



縁日で 楽しもう!

焼き鳥の販売、ちびっこ
コーナー、餅つき体験など
楽しい内容盛りだくさん!



同時開催!!

北海道主催! 介護ロボット展in北斗!!

介護ロボットの普及・啓発を推進するため、北海道主催の介護ロボット展を開催
します。生活に役立つ介護ロボットや最新の介護ロボットを展示します。



～見て、触れて、体験してみませんか!?!～

ふれあい福祉まつり in 北斗 開催内容

縁日、盲導犬付き添い体験、スタンプラリー・お楽しみ大抽選会、介護ロボット展示・体験(主催：北海道)
授産施設販売、しいたけ販売、手品、おもちゃ作り、食堂、日赤救急法・炊き出し、防災グッズ展示、
福祉車両展示、パネル展示、薬剤師等相談、健康チェック、ずーしーなまものどーむ、
上磯小学校吹奏楽、上磯小学校合唱、立正幼稚園よさこい、カラオケ大会、ふまねっと体験

◆主催：北斗市社会福祉協議会 福祉まつり実行委員会 ◆お問い合わせ：74-2500
共催：北海道主催 介護ロボット展(北海道介護ロボット普及推進事業)



第14回 北斗市社会福祉大会

日時 令和元年11月6日(水)
13:30~15:30

入場無料

場所 北斗市総合文化センター かなでーる



式典 表彰及び感謝状贈呈

アトラクション

江差姥神大神宮渡御祭

聖武山 切り声披露

講演

演題 『障害を乗り越え、北斗市から世界へ羽ばたけ!』

講師 Nyanko(にゃんこ)氏

北斗市出身 3歳で聴力失う..函館聾学校卒業後、大妻高校卒業、函館短期調理師専門学校卒業

ダンサー、モデル、女優なる事を夢見て上京。手話の魅力を伝えるために精力的に活動中。

【主な経歴】

- ・バベル 映画出演
- ・2015年 MMDS 聴覚障害者 世界ミスコン大会(トルコ) 優勝
- ・チェコ・プラハろう者世界大会 MMDW ファッションショーモデル
- ・2016年 MMDS 聴覚障害者世界 ミスコン大会 審査員 inルーマニア
- ・東京コレクション tenbo ファッションショーモデル
- ・パリコレ 2016 ファッションショーモデル 等数々



主催 社会福祉法人 北斗市社会福祉協議会 問い合わせ TEL 74-2500

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、ボランティア活動や地域支援活動を行う皆さんをサポートし、地域づくりとその担い手の育成に取り組み、「住民同士が互いに助け合い・支え合える地域づくり」を目指し、各種事業等に取り組んでいます。

ボランティア広場

～ボランティア活動に関する情報を発信します～

募集情報

「ふれあい福祉まつりin北斗」のお手伝い

「ふれあい福祉まつりin北斗」で、お手伝いをしてくれるボランティアを募集しています。さまざまな福祉や活動にふれ、楽しみながらボランティア活動をしてみませんか？



縁日



遊び場



餅つき



募金活動など

【日 時】9月21日(土) 9:30 から 14:30

【場 所】北斗市総合文化センターかなで～

【申込方法】ご協力していただける方は、9月13日(火)までに市民活動サポートセンターまでご連絡ください。

「ゆうあい祭・ふれあい広場」のお手伝い

第52回ゆうあい祭・ふれあい広場2019「ほくと」で、お手伝いをしてくれるボランティアを募集しています。



出店の販売



利用者の買い物(出店)のお手伝い

【日 時】10月6日(日) 8:50 から 13:30

【場 所】侑愛会 ねお・はろう前広場(当別697番地)

【依頼団体】社会福祉法人侑愛会

【申込方法】ご協力していただける方は、9月13日(火)までに市民活動サポートセンターまでご連絡ください。

活動紹介



おもいやりの会

やわらぎ苑上磯にて、ボランティア活動されている「おもいやりの会」をご紹介します。

おもいやりの会は、月1回1時間程度、歌や踊りなどの特技をディサービスの利用者に披露し、皆さんに楽しい時間を過ごしていただけるよう活動しています。

活動してみてどうか感想を聞いてみると「利用者の皆さんから元気をもらっています。これからも楽しく活動していきたい！」と話されていました。



「ふれあい・いきいきサロン」を始めてみませんか!!

「ふれあい・いきいきサロン」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。

サロンは、参加している皆さんが自由に内容を決め、定期的集まることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的としています。

社協では、開設に向けた準備の相談や、介護予防運動を継続して実施しているサロンに活動費の助成等を行っていますので、詳しくは市民活動サポートセンターへお問合せください。



ご相談・お問い合わせ先 市民活動サポートセンター(北斗市社協内) 電話74-2500 FAX74-3655

ファミリー・サポート・センターの子育て



急にお子さんを預けたい

ファミサポをご利用ください

●南渡島ファミリーサポートセンター●

子育て中にはいろいろなことがあります。親自身が病気になることもありますし、急な用事ででかけることもあります。

また 冠婚葬祭や仕事の都合などで、保育園や学童の迎えができない 間に合わないこともあります。そんなとき、ファミサポをご利用ください。提供会員が皆さんの子育てをサポートします。

※会員登録が必要です。

- ・市内在住、または市内にお勤めの方（申込書へ記入するだけ）
- ・0歳～小学6年生までのお子さんのいる家庭

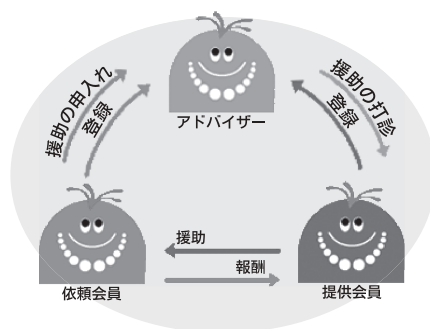
～ご利用のときは気軽にご相談ください。～

* ご利用料金 *

平日・昼間（8:00～18:00）始め1時間 500円（以降30分 250円）

上記以外の時間・日祝日 始め1時間 600円（以降30分 300円）

※兄弟2人目からは、半額



あそ Bi Ba ～お母さんと一緒に あそび場です～

●ぷち 子育てサロン●

いつもいつも いいお母さんでなくていいんだよ。完璧なママより、幸せなママが好き！！
おもちゃを通して親子がふれあい、絆を深めて、楽しく子育てしませんか？

※無料

- 場 所：せせらぎ保健センター
- 日 時：おおむね 毎週金曜日 13:00～15:00頃（閉館日や行事のある日は開催しません。）
- 保護者同伴で小学校入学前のお子さんが対象です。（ご兄弟の場合は、この限りではありません。）

保育士が子育て相談にも対応しています。



学校や幼稚園の行事・結婚式などの託児をします。

●団体託児●

いつも参加が少なくて困っている、イベントを開きたいが小さい子どもがいる…。

託児の場所さえ確保していただければ、どこへでも出張託児いたします。

ご利用例）学校のPTA総会、サークル、講習会、演劇鑑賞会、行政イベント、子育てサロンなど。

※ご利用方法、料金などは、下記にお問い合わせください。



南渡島ファミリー・サポート・センター

TEL 0138-77-0788 センター開設時間 午前 9:00～午後 5:00（月～金）

♡ ボランティア体験研修 ♡

7月30日、特別養護老人ホーム清華園において、将来のボランティア活動に関心を持ってもらうための機会として、上磯中学校茶道部によるボランティア体験研修を行いました。生徒さんがたてたお茶を利用者の皆さんが美味しそうに飲まれていました。





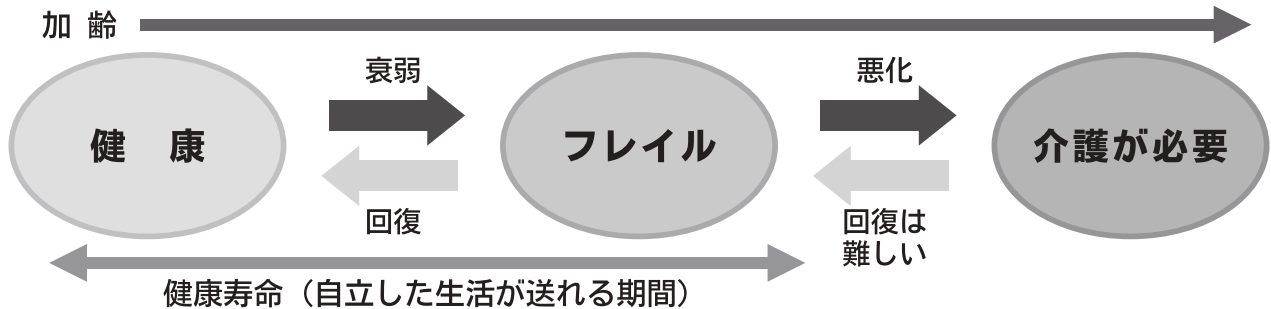
こんにちは

北斗市地域包括支援センター「かけはし」です！

『フレイル予防という言葉を知っていますか？』

○フレイルってなに？

フレイルとは、「生活するうえで不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態」のことです。そのため、フレイルの状態から悪化しないように予防することが大切です。



フレイルを予防する運動

無理のない程度に運動は必要です。気を付けることやワンポイントでの運動について紹介します。

①運動をするときに気をつけること

運動でのケガ等が原因でフレイルにならないように、運動を行う際には下記のことを気付けましょう。

- ・運動中は水分補給をする。
- ・靴は適切なものをはく。
- ・動きやすい服装で、汗をかいたら着替える。
- ・高血圧の人は、息を止めて力むような運動を避ける。

②筋力トレーニングで筋肉を鍛える

加齢に伴い筋力は衰えるため、運動機能の低下を防ぐために筋力トレーニングが有効とされています。

ふくらはぎの筋トレ

- ①テーブルの端や椅子の背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。
- ②体が高くなるように、かかとを上げ下げする。
 - ☞ 回数は目安です。体力や体の状態に合わせて決めましょう。
 - ☞ 4秒かけて上げ、4秒かけて下げましょう。

1セット
10回



フレイルを予防する食事

食事は体を動かすために欠かせないものです。特にタンパク質や乳製品は筋肉や骨の維持には大切です。

①3食欠かさない

食事を抜くことは、1日に必要な栄養素が足りなくなる原因となります。

②肉か魚を1日2品 卵か豆腐を1日1品

肉、魚、卵、豆腐(大豆製品)には、筋肉量の維持に必要なたんぱく質が多く含まれています。

③牛乳やヨーグルトを1日コップ1杯程度

乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く含まれ、骨の健康や筋肉量の維持に有効です。

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



電話 0138-74-2530

相談は
無料です

※北斗市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、ご自宅へお伺いします。
※どんなことでも構いませんので、気軽にご相談ください。

◎北斗市社協だより◎

令和元年秋号（第52号）

発行

北斗市社会福祉協議会

（本所）北斗市中野通2丁目18番1号 （支所）北斗市本町4丁目3番20号

☎ (0138) 74-2500

FAX (0138) 74-3655

☎ (0138) 77-2941

FAX (0138) 77-8528



この広報紙は、赤い羽根共同募金配分金で作成されたものです。