



北斗市 社協だより

第80号

令和8年9月
秋号

発行：北斗市社会福祉協議会

Hokutocity Council of Social Welfare Information

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



7月29日、地域のつながりづくりとして、『つながるハートマルシェ』を開催しました。当日は世代関係なく、たくさんの方々の参加があり、みんなdeゴミ拾い、ボッチャ、食事交流などを通して、楽しい時間が流れていました。また、つながるハートマルシェ開催にあたり、たくさんの野菜をご寄附いただき、調理には北斗市食生活改善協議会のご協力もあり、参加された方々は昼食を囲みながら、笑顔いっぱいの時間となりました。

【次回のつながるハートマルシェ(予定)】

日時：11月13日(金) 午後1時～午後3時

場所：北斗市保健センター

内容：チラシ、ホームページ、社協だより、SNSでお知らせします。

(今後の予定) 令和9年1月27日(水)、令和9年3月30日(火) ※時間未定

※時間に変更あれば、チラシ等でお知らせします。

♡お気軽におこしください♡



【問】北斗市社協(総務課) 74-2500

～ボランティア体験研修～



7月31日、上磯中学校生徒3名が、「ふれあい食堂いこい」を訪問し、ボランティア体験研修を行いました。ボランティア体験研修は、介護予防運動や食事会などを通して、福祉体験や地域交流のために実施しております。

今回参加された生徒さんからは、「みなさん優しくて楽しめました」「緊張していましたが、すぐ慣れることができました」「また来たいと思います」などボランティアに来たことが良い経験になったと話されていました。



令和8年度 北斗市社会福祉大会



社会福祉大会は、永年にわたり社会福祉に功績のあった方々を顕彰し、敬意と感謝の意を表すことを目的として開催します。式典終了後は、講演会を予定しております。

日時 10月25日(日) 午後1時30分～午後3時30分

場所 北斗市総合文化センターかなで～る 小ホール

式典 表彰及び感謝状贈呈

講演 演題「地域の絆、みんなの笑顔」～元気に安心して暮らせる地域づくり～
講師 ころろ元気研究所所長／ころろ元気配達人

鎌田 敏氏



◆講師プロフィール◆

大阪育ち・岐阜市在住。神戸大学大学院修了。リストラ、阪神大震災での被災、パニック障害の発症など、数々の逆境を経験。「人生は心のあり方ひとつで変わる」と気づき、平成17年に「ころろ元気研究所」を設立。「明日からこう声をかけてみよう!」と誰もが前向きになれる実践的な内容が好評で、これまでの登壇回数は3,000回(受講者45万人)を超える。

働く人のためのモチベーション、メンタルヘルス、コミュニケーション研修をはじめ、市民向けの心の健康講演、社会福祉大会、民生委員研修など、「すべての世代の笑顔と元気」を応援すべく、「楽しく、わかりやすく、ためになる!」をモットーに90分もあつという間の元気講演を配達している。著書に「ストレスの9割はコントロールできる」など。産業カウンセラー、認定コーチ。

同日開催!!

ふれあい福祉まつり in 北斗

北斗市社会福祉大会と同日開催で、『ふれあい福祉まつり in 北斗』を開催いたします。さまざまな催しがありますので、福祉を身近に感じる機会として、是非ご来場ください!!



時間 午前10時30分～午後4時

場所 北斗市総合文化センターかなで～る



催し内容

- ・授産施設販売
- ・福祉用具展示
- ・緊急車両展示 (かなで～る駐車場～警察車両・消防車両・自衛隊車両～)
- ・キッチンカー (かなで～る駐車場)
- ・防災関係 (北斗市防災連絡会議)
- ・日赤パネル展示
- ・民生委員児童委員PR活動
- ・3世代交流コーナー (遊び場)
- ・高齢者総合相談会
- ・餅つき体験 (ふるまい)



【問】 北斗市社協 (総務課) ☎74-2500

【入場は無料です】

市民活動サポートセンター



市民活動サポートセンターは、「住民同士が互いに助け合い、支え合うことができる地域づくり」を目指しています。

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、またその担い手の育成や各種事業等に取り組んでいます。

ふまねっとサポーター養成講習会 受講者募集

歩行機能や認知機能の改善に効果がある「ふまねっと運動」を、安全に楽しく効果的に指導するための、ふまねっとサポーター養成講習会を開催します。

皆さんも資格を取得して、地域の交流や健康づくり活動のお手伝いをしてみませんか？

開催日時 10月16日（金） 午後1時～4時30分
開催場所 北斗市保健センター多目的室
受講料 無料（ただし、資格登録料に3,000円がかかります）
申込方法 9月30日（水）までに、電話でお申込みください。
申込先 市民活動サポートセンター（北斗市社協内）
☎74-2500
その他 資格取得には、NPO法人ふまねっとへの正会員入会が必要です。

日常生活のちょっとした困りごとのお手伝いをします 『ぷちぼろ』

『ぷちぼろ』は、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です。

対象者 市内在住の65歳以上の方（介護保険制度を利用できる場合は、制度を優先します）
時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時（祝祭日及び年末年始は利用できません）
内容 買い物代行、ゴミ処理関係、掃除、電球の交換、家具の移動、草取り、話し相手など
料金 重作業 提供会員1人につき30分500円（草取り、ゴミ処理関係、家具の移動）
軽作業 提供会員1人につき30分300円（買い物代行、掃除、電球の交換、話し相手）

【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 FAX 74-3655
【メール】info@hokutosyakyo.net



赤い羽根共同募金



～令和8年度 赤い羽根共同募金が始まります～（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。

令和7年度の赤い羽根共同募金の実績額は5,058,511円となりました。ご協力ありがとうございました。

～令和8年度 歳末たすけあい募金運動～（強化期間：11月15日～12月15日）

『歳末たすけあい募金運動』は、共同募金の一環として、地域住民のご協力をいただきながら、誰もが安心して温かい正月を迎えることができるように支援するものです。みなさまからお寄せいただいた募金は、歳末見舞金として市内の遺児世帯や低所得世帯へ支給され、また、一人暮らしの高齢者の見守り活動にも活用されています。



～令和8年度 赤い羽根共同募金ピンバッジ完成!!～

今年度は、北斗市の冬を幻想的に彩り輝かせ、観光客等をお迎えする『北斗光回廊～新函館北斗駅前～』と、北海道の冬と言えばイメージされる、雪の妖精と呼ばれている『シマエナガ』をモチーフに、2種類のデザインを作成いたしました。

ご当地ピンバッジは500円以上の募金をされた方に1個お渡ししております。北斗市社会福祉協議会、北斗市七重浜支所、北斗市観光協会でご取り扱っております。

～北海道共同募金会の不祥事について～

北海道共同募金会の使途不明金について、道民の皆さまへのお詫びとともに、北海道共同募金会再生に向けた取組みが公表されました。つきましては、北海道共同募金会のホームページに掲載されておりますので、ご報告いたします。

【問】北斗市共同募金委員会（北斗市社協内） ☎74-2500

社会福祉協議会 賛助会員になりませんか？

各企業・事業所等が賛助会員となり、北斗市社会福祉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よろしくお願い致します。

8月20日現在、次の130社が賛助会員にご加入をいただき、1,080,000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 ◆◆◆

《順不同 敬称は省略させていただきます》

事業所名	事業所名	事業所名
(有)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	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
朝日印刷	(株)小西工務店	平田博巳内科クリニック
(有)すずき印刷	コスモ石油(株) 函館物流基地	おおきた内科胃腸科医院
沖田コンクリート(株)	高橋道路(株)	函館ヤナセ(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
北邦製機(株)	(有)ミキエンジニアリング	(株)三豊 函館工場
丸英トナミ食品工業(株)	北海道パーケット工業(株)	(株)玉森塗装店
三協自動車(株)	北斗市建設協会	カーファクトリー
インテリア明久(株)	(有)菅野設備	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	(株)田畑工業所
(有)緑化園	大勇建設(株)	(株)金澤組
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	特定非営利活動法人 はあと	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	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	斉藤容器(株)
(有)高砂造園	ロード建設(株)	(株)小野運送
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
池田工業(株)	(株)福地建装	鈴木中川建設(株)
(株)上磯塵芥工業	(株)マルト給食センター	(株)サン・グリーン函館工場
(株)三公開発	道南生コンクリート協同組合	(有)武田自動車工業
(有)ともえ文教木村店	青木造園土木	渡島地区種苗協議会
(有)鈴木種苗農園	横山石油(株)	(有)ヤマザキ自動車工業
医療法人 きむらクリニック	福祉車両レンタカー専門店 SORA	(株)日精機器
佐藤自動車	(株)斉藤組	(株)江藤美装
(株)上磯建設	(株)椿谷商会	(株)タカフジ
(有)干場自動車整備工場	相互商事(株)	(株)上磯事務器
(有)澤田米穀店	(株)新星ハイヤー	道南うみ街信用金庫 七重浜支店
焼肉ホルモン 丸亀	やまに旅館	藤光鋼材(株)函館営業所
(有)澤田商店	かみいそこどもクリニック	(株)坂下組
白崎商店	(株)花巻	田島木材(株)
(株)和田配管工業	(有)宮崎新聞販売所	海老澤医院
久保工業(株)	(株)ひより屋 北斗	(株)竹原建設
谷杉クリーニング店	(株)本庄電気	モードいし岡
大黒屋	日東製網(株)函館工場	(株)青森みちのく銀行七重浜支店
三品自動車(株)	ヤンマー船用システム(株)函館支店	(株)函館ホームエンジニアリング
(株)フジワラ	泰興(株)函館工場	(有)佐々木工業所
特定非営利活動法人介護福祉協会 ミントハウス	たや内科クリニック	澤田商事(株)
北海自動車運送(株)	新函館農業協同組合 上磯支店	しいき循環器科内科医院
就労継続支援B型 SUN-MOON新川		



ファミサポをご存じですか??



南渡島ファミリー・サポート・センターは、「援助を受けたい人（依頼会員）」と「援助を行いたい人（提供会員）」の会員制の組織で、地域の方が子育てを支援していく仕組みです。

- (1)依頼会員の登録をしておくことで、お子さんが0歳～小学6年生までの間、託児・送迎などのサポートを受けることができます。いざ利用したいという時のために、登録しておくことで安心できます。
- (2)提供会員登録は、年度初めに開催している『提供会員養成講座』の受講が必要になります。興味のある方はぜひ来年度の講座を受講してください。

【問】南渡島ファミリー・サポート・センター（北斗市社協内） ☎73-9502（月～金 9時～17時）

※ファミリー・サポート・センターで行う援助活動は、短期的・補助的なものになり、会員相互の信頼関係で成り立っています。

～介護あんしん講座開催のお知らせ～ **【参加費：無料】**

清華園では、北斗市や地域包括支援センター、介護サービス事業所などと連携し、地域にお住まいの皆さまを対象とした『介護あんしん講座』を開催しています。医療や福祉について学び、考える機会を提供することで、地域とのつながりを育み、安心して暮らせる地域づくりを目指します。

テーマ 在宅での終末ケア（看取り）について ～『自宅で最期を迎えたい』をかなえるために～

講師 訪問看護ステーション ほくと

「最後まで住み慣れた自宅で過ごしたい」、そんな思いを実現するためには、介護や医療との連携や、家族の心構え、利用できるサービスについて知っておくことが大切です。

この講座では、在宅での看取りを支えるために必要な準備や、週末・夜間を含めた医療・介護の支援体制、ご本人やご家族が安心して過ごすためのポイントをわかりやすくお伝えします。

人生の最終段階を自分らしく過ごすために、今からできる心構えについて一緒に考えてみませんか？

【日 時】10月3日（土）午前10時～午前12時

【場 所】北斗市林業協業センター（北斗市押上1丁目3-2）

【定 員】先着30名程度

【申 込】電話で申込みください。

※送迎をご希望の方は、お伝えください。

【その他】感染症予防のため、マスクの着用をお願いいたします。



【申込み・お問い合わせ】在宅介護支援センター清華園 ☎74-3066（担当：貴田・土田・伊勢）

～ひきこもり相談会・ひきこもり家族交流会～

北斗市社会福祉協議会では、ひきこもりに悩む方々をサポートしていくために、道南ひきこもり家族交流会『あさがお』の安藤とし子氏を相談員に迎え、ひきこもり相談会・家族交流会を実施しております。一人で悩まずにご相談・ご参加ください。

☆ひきこもり相談会☆

（場所）北斗市保健センター
北斗市中野通2丁目18番1号

（時間）午前10時～正午

（日程）9月9日、10月14日、11月11日、12月9日

☆ひきこもり家族交流会☆

（場所）ふれあい食堂いこい
北斗市本郷2丁目31番16号

（時間）午後2時半～4時

（日程）9月24日、10月22日、11月26日、12月24日

【問】北斗市社協 総務課 ☎74-2500

【北斗市老人クラブ連合会 アクティブシニア委員会】

老人クラブは、市内24クラブ約700名の会員が所属しております。

今年度、連合会の新たな取り組みとして、アクティブシニア委員会を立ち上げました！

委員会ではeスポーツと健康測定を組み合わせた体験会やスマホ講座等、60代の方や健康づくり・趣味活動に意欲的なシニアの方々が交流し、新しいつながりや楽しく参加できる活動を企画していきます。

～アクティブシニアとは？～

健康で自立し、仕事や趣味、社会活動に意欲的な60代を中心とする現役シニア層のことです。

【問】北斗市老人クラブ連合会事務局（北斗市社協内） ☎74-2500



スマホ指導者養成講座では、オンライン会議の方法について学びました。



7月定例会の様子

「体に負担をかけないケア方法」について函館大妻高等学校の高松雅子教諭にご講義いただきました。

- 認知症の人が体験している世界
- 「問題」の行動に対して考えるポイント
- 介助のポイント
- 毎日の排泄場面でこんな時どうする？
- 認知症・入浴拒否の原因 など



正面近くに位置し、視線を合わせて！相手の準備が整ってないと怒り出すことも！



更衣介助

床から椅子へ

【認知症の入浴拒否】拒否する理由を把握してからの声かけが重要

メールでいただいたご相談は、次回の定例会で話し合い寄り添ったお返事をさせていただきます。いただいたメールには「確かに受け取りました」という受付のメールをお送りしますので、どうぞ安心して送ってください。

これからの予定

- 9/28 アルツハイマー月間イベント
カラフルスカイの演奏会
- 11/16 「エンディングノートについて」
明治安田生命
- 12/12 クリスマス会
- 2/15 認知症カフェ
- 10/19・1/18・3/15 情報交換

話してみませんか

- ・日常の介護で困ったことや迷ったことがあったとき・・・
- ・誰かに気持ちを吐き出してスッキリしたいとき・・・など

会員募集中

◆New◆ メールアドレス: hokuto.sumirenokai@gmail.com

- ◆定例会: 毎月第3月曜日(祝日の場合、第4月曜日) 13:30～ 北斗市保健センター
- ◆年間費: 1,200 円
- ◆連絡先 事務局: 北斗市地域包括支援センター かけはし ☎ 74-2530

こんにちは！

北斗市地域包括支援センター『かけはし』です

～9月はアルツハイマー月間です！認知症は早期発見、早期予防へ～

家族がつくった

「認知症」早期発見のめやす

いくつか思いあたることがあれば、主治医等に相談してみましょう。

- | | |
|--|---|
| <p>もの忘れがひどい</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる ☐ 2. 同じことを何度も言う・問う・する ☐ 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている ☐ 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う <p>判断・理解力が衰える</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった ☐ 6. 新しいことが覚えられない ☐ 7. 話のつじつまが合わない ☐ 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった <p>時間・場所がわからない</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった ☐ 10. 慣れた道でも迷うことがある | <p>人柄が変わる</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 11. 些細なことで怒りっぽくなった ☐ 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった ☐ 13. 自分の失敗を人のせいにする ☐ 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた <p>不安感が強い</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする ☐ 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる ☐ 17. 「頭が変になった」と本人が訴える <p>意欲がなくなる</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった ☐ 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった ☐ 20. ふさぎ込んで何をしても億劫がいやがる |
|--|---|

WHOによる『認知機能低下予防および認知症の低減』ガイドライン2019 (12の推奨項目) 日本人には「口腔管理」も必要とされる、らくしゅう式機能訓練まとめ

- 禁煙管理 ●難聴管理 ●栄養管理 ●脂質異常管理 ●糖尿病管理
- アルコール管理 ●体重管理 ●高血圧管理 ●口腔管理 ●うつ病管理
- 社会活動・身体活動 ●認知トレーニング

↑この12項目の対策のうち、できることから取り組みはじめて、認知症予防を！

北斗市地域包括支援センター かけはし (北斗市社会福祉協議会内)

北斗市中野通2丁目18番1号 電話 0138-74-2530

◎北斗市社協だより◎

令和8年秋号(第80号)

発行

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 ㊟(0138)74-3655