

シニア世代に参加してほしい 幕別町内の活動一覧



～人生１００年時代に向けて、
健康寿命を延ばしましょう～

目次

【運動を中心とした内容】

パークゴルフ場	2～3ページ
健康講座	4 ページ
老福リフレッシュ体操	5 ページ
福寿フィットネス	6 ページ

【交流活動・生きがいつくりを中心とした内容】

しらかば大学	7 ページ
老人福祉センター	8～9ページ
老人クラブ	10～11ページ
地域ふれあいサロン事業	12～13ページ
いきいきエンジョイ教室	14 ページ
ボランティアセンター	15 ページ
介護予防ポイント制度	16 ページ
男の料理教室	17 ページ
低栄養・ロコモ予防の料理教室	18 ページ
高齢者就労センター	19 ページ

【その他の取り組み】

幕別町百年記念ホールでの活動	20～21ページ
----------------	----------

※ コロナウイルスの影響により、各種イベント等を変更する可能性があります。日程の確認は、各担当にお問い合わせください。

※ 掲載している事業は、役場等が実施（委託含む）・所管している事業です。

パークゴルフコース（町営）のご案内

概要

使用期間： 4月28日（金）～11月上旬予定
 使用時間： 日の出から日の入り
 使用料： 無料



管理

土木課（公園整備係）
 忠類総合支所経済建設課（建設管理係）

申し込み・問い合わせ先

地区	コース名	ホール数	公園名	芝刈日 （毎週）	夜間 照明	団体受付・夜間照明の受付、 問合せ先 ※団体予約（20名以上）
幕別	つつじ	18	運動公園	木		4月27日（木）までは幕別トレーニングセンター（TEL 0155-54-2106） 4月28日（金）以降はクマゲラハウス（TEL 0155-54-2289） （夜間照明の受け付けもこちら）
	サーモン	18	止若公園	木	○	
	新田の森	18	新田の森公園	月		
	さくら	18	明野ヶ丘公園	水		
札内	ちろっとの森	36	スマイルパーク	水	○	札内スポーツセンター （TEL 0155-56-4083） ※ちろっとの森コースは、1日の団体 予約人数上限は100人程度（PG大会 等は除く）
	エルム	18	白人公園	月		
	はらっぱ36	36	札内川河川敷地	木		
	俳句村	18	依田公園	火		焼肉ガーデン（TEL 0155-56-2125） ※4月17日（月）から受付開始。 ※火曜日を除く （受付時間 午前9時～午後3時まで）
	牧水の森	18	依田公園	火		
糠内	やまびこ	36	糠内公園	火		糠内出張所（TEL 0155-57-2140） ※土・日曜日、祝日を除く
忠類	ファミリー	18	ナウマン公園	水		忠類総合支所経済建設課 （TEL 01558-8-2111） ※土・日・祝を除く。 ※チャンピオンコースの夜間照明の み受付 ※団体予約はありません。
	チャンピオン	18	ナウマン公園	木	○	

※「つつじ」コースについては、閉鎖日も7～9月の間に限り14：00までプレーできます。
 ※「ちろっとの森」、「サーモン」、「チャンピオン」、の3コースの夜間照明は、予約を受けた10人以上の団体利用時のみ午後8時30分まで点灯いたします。なお、点灯期間はオープンから11月初旬頃の営業終了までとなります。（上記コース閉鎖日を除く。）

幕別地区のパークゴルフ場のお問い合わせ
クマガラハウス
TEL 0155-54-2289

こんぴら公園パークゴルフ場のお問い合わせ
TEL 0155-54-2683

月 新田の森コース
火 糠内やまびこコース
水 さくらコース
木 つつじコース
土 サーマンコース



糠内地区

糠内やまびこコース
36ホール 1,606m・ハ
夜間照明あり
芝刈日 火曜日（コース閉



郵便局・警察 1 基別郵便局 2 帯広警察署基別駐在所 3 帯広警察署糠内駐在所 4 糠内郵便局 5 札内桜町郵便局 6 帯広警察署札内交番 7 札内郵便局 8 忠類郵便局 9 帯広警察署忠類駐在所

札内地区

はらっぱ36コース
36ホール 1,993m・パー132
芝刈日 木曜日(コース閉鎖)

札内ガーデン温泉パークゴルフ場
27ホール 1,476m・パー-99

ちろっとの森コース
36ホール 1,436m・パー-132
夜間照明あり

札幌地区のパークゴルフ場のお問い合わせ
 札幌スポーツセンター
 TEL 0155-56-4083

牧水の森・俳句村のお問い合わせ
焼肉ガーデン
TEL 0155-56-2125 火曜

チャンピオン・ファミリーコースのお問い合わせ
忠類総合支所 経済建設課
TEL 01558-8-2 土・日・祝日を除く

札幌ガーデン温泉パークゴルフ場のお問い合わせ
札幌ガーデン温泉
TEL 0155-55-4000

芝刈日(コースを閉鎖します)

月	エルムコース
火	俳句村コース 牧水の森コース
水	ちろっとの森コース ファミリーコース
木	はらっぱ36コース チャンピオンコース



忠類地区

の森コース
ホール 625m・パー-66
火曜日(コース閉鎖)

俳句村コース
18ホール 625m・パ-66
芝刈日 火曜日(コース閉鎖)

ふれあい
センター
福寿

忠類保育所

チャンピオンコース
18ホール 1,100m+P-66
夜間照明あり

ファミリーコース
18ホール 705m・パー-66
芝刈日 水曜日(コース閉鎖)

健康講座

活動の内容

毎月次のような講座があります。(講座内容は、月毎に変更がありますので、開催日時等は広報の「お知らせ」のページでご確認ください)

講座名	時間	内容	運動強度
転倒しない体づくり	60分	バランス感覚の向上・つまずき防止・健康維持 転倒防止を目的に、歩行能力の低下を楽しく防ぎましょう。	★☆☆
みんなでスッキリサーキット	45分	健康維持・代謝アップ 有酸素・無酸素運動を交互に行い、全身運動を行います。	★★☆
Enjoy! イキイキサーキット	45分	ダイエット・全身の筋力アップ 有酸素・無酸素運動を交互に行い、全身運動を行います。	★★★
みんなDE ニュースポーツ	45分 60分	様々な国や年代のレクリエーションを行います。 強度が低いので初心者の方でも気軽に参加できます♪	★☆☆
ゆったりリフレッシュ運動(忠類)	45分	ストレッチでリフレッシュ! 運動とストレッチをメインに、ゆったりとした運動を行います。	★☆☆

対象者

町内に住む高校生以上の方

申し込み

申込みの必要はありません

会場

幕別町農業者トレーニングセンター (幕別町錦町 98 番地) 電話 0155-54-2106
 札内スポーツセンター (幕別町札内暁町 287 番地) 電話 0155-56-4083
 忠類体育館 (幕別町忠類栄町 297 番地 4) 電話 01558-8-2759

問い合わせ先

幕別町農業者トレーニングセンター (幕別町錦町 98 番地) 電話 0155-54-2106
 札内スポーツセンター (幕別町札内暁町 287 番地) 電話 0155-56-4083
 開館時間：午前 9 時から午後 9 時まで
 休館日：年末年始(12 月 29 日～1 月 3 日)

老福リフレッシュ体操

活動の内容

元気な高齢者の介護予防のための運動教室です。
ストレッチ運動、頭の体操などを行います。



場所・日時

場所：老人福祉センター 大広間 （幕別町字依田 381 番地の 1 電話：0155-56-5445）

時間：10 時 30 分～ 1 時間程度実施

4 月	24 日(月)、25 日(火)、27 日(木)、28 日(金)
5 月	8 日(月)、9 日(火)、11 日(木)、12 日(金)、22 日(月)、23 日(火)、25 日(木)、26 日(金)
6 月	8 日(木)、9 日(金)、12 日(月)、13 日(火)、22 日(木)、23 日(金)、26 日(月)、27 日(火)
7 月	10 日(月)、11 日(火)、13 日(木)、14 日(金)、24 日(月)、25 日(火)、27 日(木)、28 日(金)
8 月	8 日(火)、9 日(水)、10 日(木)、14 日(月)、22 日(火)、24 日(木)、25 日(金)、28 日(月)
9 月	8 日(金)、11 日(月)、12 日(火)、14 日(木)、22 日(金)、25 日(月)、26 日(火)、28 日(木)
10 月	10 日(火)、12 日(木)、13 日(金)、23 日(月)、24 日(火)、26 日(木)、27 日(金)
11 月	9 日(木)、10 日(金)、13 日(月)、14 日(火)、22 日(水)、24 日(金)、27 日(月)、28 日(火)
12 月	8 日(金)、11 日(月)、12 日(火)、14 日(木)、22 日(金)、25 日(月)、26 日(火)、28 日(木)
1 月	9 日(火)、11 日(木)、12 日(金)、22 日(月)、23 日(火)、25 日(木)、26 日(金)
2 月	8 日(木)、9 日(金)、13 日(火)、21 日(水)、22 日(木)、26 日(月)、27 日(火)
3 月	8 日(金)、11 日(月)、12 日(火)、14 日(木)、22 日(金)、25 日(月)、26 日(火)、28 日(木)

申し込み・料金

申し込み不要 参加無料

持ち物

水分補給用の飲み物・タオル

交通機関について

- ◎ 幕別町コミュニティバス（さつバス）の停留所があります。（41 老人福祉センター前）
- ◎ 月に 2 回、3 路線で無料送迎バスを運行しています。（令和 5 年度日程表参照・・・P9）

問い合わせ先

保健課 高齢者支援係

〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1 電話 0155-54-3812/ FAX 0155-54-3839

（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

福寿フィットネス

活動の内容

元気な高齢者の介護予防のための運動教室です。
立位での体操、歩行訓練、床ストレッチ運動、頭の体操などを行います。



場所・日時

場 所：ふれあいセンター福寿 多目的ホール
(幕別町忠類白銀町 384 番地 10 電話：01558-8-2910)

時 間：午前 10 時～11 時 30 分 (9 時 45 分受付)

日にち：

4 月 11 日	4 月 25 日	5 月 9 日	5 月 23 日
6 月 6 日	6 月 20 日	7 月 4 日	7 月 25 日
8 月 8 日	8 月 22 日	9 月 5 日	9 月 19 日
10 月 3 日	10 月 17 日	11 月 7 日	11 月 28 日
12 月 12 日	12 月 26 日	1 月 9 日	1 月 16 日
2 月 6 日	2 月 20 日	3 月 12 日	3 月 26 日

※すべて火曜日の開催です

申し込み

申込みの必要はありません。無料です。
途中参加也大歓迎です。

持ち物

水分補給用の飲み物

問い合わせ先

保健福祉課 保健係
〒089-1701 幕別町忠類白銀町 384 番地 10 電話 01558-8-2910/ FAX 01558-8-3910
(土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで)

しらかば大学

活動

◆大学運営・学習

- ・町内在住の 60 歳以上の方が参加できる 4 年制の学びの場です。卒業後さらに学びたい方は、永年制の大学院へ進むことができます。
- ・学習は教養科目・自治会活動の日と専門科目の日があり、合わせて月 2 回程度活動を行います。

教養科目	健康管理や保健衛生、社会活動など、主に教養に関する講義
専門科目	
クマゲラ校 (場所：まなびや相川他)	毛筆、硬筆、園芸、手芸、陶芸、軽スポーツ（パークゴルフ、ゴルゲートなど）、脳トレ（健康吹き矢、健康マージャンなど）から 1 科目選択
南幕別校 (場所：糠内コミセン他)	カラオケ（パークゴルフなども行います）
ナウマン校 (場所：忠類コミセン他)	手芸、カラオケ、パークゴルフ、ゲートボール、ダンス、脳トレ（脳を鍛える運動、オセロなど）から 1 科目選択

◆学習場所 町内の社会教育施設など（福祉バスが利用できます）

◆自治会

学生が自主的に活動する組織で、自治会活動の日に講義の内容について意見交換したり、新入生歓迎会やパークゴルフ大会、研修旅行などの事業を実施しています。全員加入が必要です。自治会費は年間 3,200 円～5,550 円/保険料含む（各自治会と年齢により金額が異なります）です。

持ち物

特段の連絡がなければ、昼食・飲み物を持参してください。

申込み・問い合わせ先

毎年 4 月に入学となります。

入学希望届を、教育委員会または札内支所・糠内出張所・忠類総合支所へ提出してください。（次年度の入学受付は 3 月上旬になります。詳しくはお問い合わせください）

幕別町教育委員会 生涯学習課社会教育係

〒089-0604 幕別町錦町 98 番地

【クマゲラ校・南幕別校】

電話 0155-54-2006 / FAX 0155-54-4714

（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

【ナウマン校】

電話 01558-8-2201 / FAX 01558-8-2202

（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

老人福祉センター

目的

高齢者の健康増進、教養の向上及びレクリエーションの場として、昭和 56 年に建設されました。

場所・開館日時

住所：幕別町字依田 381 番地の 1
電話：0155-56-5445
開館時間：午前 10 時から午後 6 時
休館日：日・祝日・年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）

対象

65 歳以上の町民

活動

- ・温泉に入浴できます。（使用料 1 回 50 円）
- ・休憩所があります。
- ・「老福リフレッシュ体操」を行っています。（P5 参照）



交通機関について

- ・幕別町コミュニティバス（さつバス）の停留所があります。（41 老人福祉センター前）
- ・月に 2 回、3 路線で無料送迎バスを運行しています。（令和 5 年度日程表参照・・・P9）

問い合わせ先

福祉課 社会福祉係
〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1
電話 0155-54-6612 / FAX 0155-54-3839
（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

令和5年度 老人福祉センター送迎バス運行日程表

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
幕別線 【月曜運行】	10日 (月)	8日 (月)	12日 (月)	10日 (月)	14日 (月)	11日 (月)	10日 (火)	13日 (月)	11日 (月)	9日 (火)	13日 (火)	11日 (月)
	24日 (月)	22日 (月)	26日 (月)	24日 (月)	28日 (月)	25日 (月)	23日 (月)	27日 (月)	25日 (月)	22日 (月)	26日 (月)	25日 (月)
古舞 途別線 【木曜運行】	13日 (木)	11日 (木)	8日 (木)	13日 (木)	10日 (木)	14日 (木)	12日 (木)	9日 (木)	14日 (木)	11日 (木)	8日 (木)	14日 (木)
	27日 (木)	25日 (木)	22日 (木)	27日 (木)	24日 (木)	28日 (木)	26日 (木)	22日 (水)	28日 (木)	25日 (木)	22日 (木)	28日 (木)
新和 札内線 【金曜運行】	14日 (金)	12日 (金)	9日 (金)	14日 (金)	9日 (水)	8日 (金)	13日 (金)	10日 (金)	8日 (金)	12日 (金)	9日 (金)	8日 (金)
	28日 (金)	26日 (金)	23日 (金)	28日 (金)	25日 (金)	22日 (金)	27日 (金)	24日 (金)	22日 (金)	26日 (金)	21日 (水)	22日 (金)

老人福祉センター帰りの出発時間 正午

老人クラブ

活動

老人クラブ活動とは、高齢者の自主的な組織活動で、会員相互の親睦を深めるとともに、社会奉仕等の社会参加により、生きがいを高めようとする活動が行われています。

「外」に目を向けて、幅広い学習意欲や好奇心を醸成させるためにも、老人クラブ活動は大きな効果を期待することができます。

また毎年、歌や劇を披露する「シルバーふれ愛まつり」に各老人クラブが参加しています。素敵な作品が披露できるように練習することも、より良い日常に繋がります。

場所

NO	単位クラブ名	主な活動拠点	要件・活動日など
1	幸町福寿会	本町近隣センター	月1回・親睦・研修・奉仕活動
2	旭町老友会	幕別北ふれあい交流館	第3土曜日
3	宝町宝寿クラブ	鉄南ふれあい交流館	月1回
4	緑町老人クラブ睦会	緑町近隣センター	月1回
5	緑和会	緑町近隣センター	月1回
6	相川新暦会	相川農業担手センター	月1回
7	相川はるにれの会	相川北近隣センター	月1回
8	相川西楽寿会	相川西近隣センター	隔月
9	明野新川長寿会	明野近隣センター	月1回
10	軍岡啓寿会	軍岡集落センター	月1回
11	西猿別老人会	猿別近隣センター	月1回
12	猿別寿会	猿別近隣センター	月1回
13	新和老寿会	新和近隣センター	月1回
14	札内寿会老人クラブ	札内コミプラ	月1回
15	暁町長寿悠遊クラブ	暁町近隣センター	5・8・11・2月
16	青寿会	青葉町近隣センター	月1回
17	あじさいの会	泉町近隣センター	5・7・9・10・11月
18	いずみ会	泉町近隣センター	月1回
19	若草長寿会	若草町近隣センター	月1回
20	札内鉄南長寿会	あかしや近隣センター	月1回
21	あかしや南1福寿会	あかしや南近隣センター	月1回
22	桂寿会	桂町近隣センター	月1回
23	文京町長寿会	文京・みずほ近隣センター	4・6・8・10・1・3月
24	新北町東コスモスクラブ	新北町近隣センター	月1回
25	新北町西長寿会	新北町近隣センター	月1回
26	北町そよかぜクラブ	新北町近隣センター	5・7・9・11・3月
27	桜寿会	桜町近隣センター	月1回
28	桜会	桜町近隣センター	
29	札内西町福寿会	北栄町近隣センター	月1回
30	日新寿会	日新近隣センター	2カ月に1回

NO	単位クラブ名	主な活動拠点	要件・活動日など
31	途別長寿会	途別ふれあい交流館	月 1 回
32	古舞長寿会	古舞近隣センター	月 1 回
33	南勢長寿会	南勢近隣センター	月 1 回
34	美川老人クラブ	美川近隣センター	月 1 回
35	明倫老友会	明倫近隣センター	月 1 回
36	駒島爽寿会	駒島公民館	月 1 回
37	忠類シニアクラブ	ふれあいセンター福寿	月 1 回
38	大豊寿会	大豊近隣センター	
39	北栄町第 2 公区シニア部		

問い合わせ先

保健課 高齢者支援係

〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1

電話 0155-54-3812/ FAX 0155-54-3839

(土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで)

幕別町老人クラブ連合会

〒089-0611 幕別町新町 122 番地の 1

電話 社会福祉協議会 (0155-55-3800) に電話してください

地域ふれあいサロン事業

内容

サロンは、地域の方々が気軽に集うことができる場所として、近隣センターや自宅などを使い、おしゃべりやゲームなどを楽しんだりするために、定期的開催されるものです。

活動中のサロン

名称	活動場所	活動日時	参加費	備考
あさひまち サロン	幕別北コミセン	第2、第4火曜日 午後1時30分～3時30分	無 (募金箱)	歌、おしゃべり中心
忠類ふれあい サロン	ふれあいセンター 福寿	第4月曜日 午前10時～12時	100円	歌、おしゃべり中心
春日おひさま サロン	春日町 近隣センター	第2木曜日 午後1時30分～3時	無	ゲーム、おしゃべり 中心
でんでん虫の会	あかしゃ南1 近隣センター	第3木曜日 午前11時～午後1時30分	200円	お食事サロン
札内新北町西町内 お達者でサロン	新北町 近隣センター	月1回、木曜日（開催日は連 絡してください）	100円	ゲーム、おしゃべり 中心・新北町西公区 中心
日新サロン	日新近隣センター	毎月3、13、23日 午後1時～4時	50円	カラオケ中心
あかしゃサロン	あかしゃ 近隣センター	毎月25日 午後1時～3時	100円	歌、おしゃべり中心
若草ふれあい サロン	若草近隣センター	毎月1日 午後1時～3時	100円	ゲーム、おしゃべり 中心
ほほえみサロン	新北町 近隣センター	第1、第3水曜日 午前10時～12時	無	健康体操とおしゃ べり・新北町東公区 の人中心
暁西茶話会	暁町近隣センター	第3土曜日 午後1時～3時	100円	おしゃべりや体操・ 暁町西公区中心
札内西町ふれあい サロン	桜町近隣センター	第4水曜日 午前10時～12時	100円	おしゃべりや体操 西町公区中心
お茶飲み処 和っ家	寿町104	平日午後1時～5時	無	子どもから大人ま で自由にくつろげ る空間

※ コロナウイルスの影響により、活動状況が上記と異なる場合があります。

※ 参加、立ち上げを検討する場合は、下記へお問い合わせください。

サロン立ち上げ支援について

サロン開設支援費：サロン立ち上げに関する経費を、初年度に限り助成します。

サロン活動運営費：月 1 回以上開催のサロンに、1 回 1,000 円の助成をします。

サロン実績加算費：前年度の延参加者数(世話人や来客者含)×50 円を助成します。

サロン活動保険：サロンに来られる方の保険の加入、保険料の負担を社協が行います。

相談受付：サロン立ち上げに関することや運営に関する相談を行います。

申込み・問い合わせ先

幕別町社会福祉協議会

〒089-0611 幕別町新町 122 番地の 1 保健福祉センター

電話 0155-55-3800/ FAX 0155-55-2115

(土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで)

いきいきエンジョイ教室

活動

生きがい活動を支援し、利用者の方々の交流の場を提供します。近隣の会場に集まっていただき、参加者の希望に応じて健康体操やレクリエーション等を行い、地域との連携の中で高齢者の社会参加を応援いたします。（おおむね、2週間に1回程度の開催）

定期的に集まって楽しく交流する、という感じです。あまり体を動かすのが得意ではない方で、外出する機会が少ない方にお勧めです。

対象者

- ・ 65 歳以上の方
- ・ 要介護認定で非該当と判定された方
- ・ 身体の虚弱等の理由により、自宅に閉じこもりがちな方

会場・時間

午前 10 時～11 時 30 分

鉄南ふれあい交流館（第 2・4 木曜日）	あかしや南近隣センター（第 2・4 金曜日）
幕別北ふれあい交流館（第 1・3 水曜日）	暁町近隣センター（第 2・4 火曜日）
新北町近隣センター（第 2・4 月曜日）	糠内コミュニティセンター（第 2 水曜日）
春日近隣センター（第 1・3 金曜日）	途別近隣センター（冬期間のみ）
桂町近隣センター（第 1・3 火曜日）	

料金

原則無料ですが、活動内容によって材料費（実費）をいただくことがあります。

申込み・問い合わせ先

申込み：

保健課 高齢者支援係

〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1

電話 0155-54-3812/ FAX 0155-54-3839

（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

問い合わせ：

幕別町社会福祉協議会

〒089-0611 幕別町新町 122 番地の 1 保健福祉センター

電話 0155-55-3800/ FAX 0155-55-2115

（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

ボランティアセンター

内容

ボランティアセンター（略称：ボラセン）では、ボランティアをしたい人と、してほしい人をつなげるはたらきをしています。また、ボランティアをしたい人を対象に、幅広い理解を進めるための研修会や講習会なども開催しています。

ほかにも、活動中の事故等を補償するためのボランティア保険の手続きも行っています。

「ボランティアをしたい」「してみたいけどよくわからない」と思ったら、ボランティアセンターにご相談ください。

現在行っている活動

- ・ 町内にある福祉施設のお手伝い
デイサービスなどで行事の余興やお手伝い（職員の補助・利用者の見守り）、将棋や囲碁などの相手、カラオケの操作など、余暇活動のお手伝い
- ・ 社協行事のお手伝い
社協で行っているふれあい広場や行事、カフェノノのお手伝い
- ・ プルタブ・古切手の分別
毎月第4金曜日（午前10時半から1時間程度）、保健福祉センターで行っている分別作業
※祝日の場合は中止

申込み・問い合わせ先

幕別町社会福祉協議会

〒089-0611 幕別町新町122番地の1 保健福祉センター

電話 0155-55-3800/ FAX 0155-55-2115

（土日・祝日を除く平日の午前8時45分から午後5時30分まで）

介護予防ポイント制度

活動

施設に入所・通所している高齢者に対して、簡単なボランティア活動をするものです。1時間の活動ごとに1ポイントを付与し、年間50ポイントを限度に、1ポイント100円として交付金を交付します。

活動目的は、①「ボランティア」という社会参加をすることで、自分自身の介護予防をしてもらうこと、②普段収めている介護保険料を、少しでも町民に還元できるようにすることです。

説明会に参加していただき、ボランティア登録をしていただくことで活動ができます。現在、50名ほどの方が活動しています。

ボランティアの内容としては、特に細かい制限はありませんが、利用者さんと直接関わることが前提となっています。参考として、活動例を記載します。

- ・ 話し相手
- ・ 一緒にカラオケを歌う
- ・ 麻雀やトランプ、将棋の相手
- ・ 絵手紙を教える
- ・ 踊りを教える

このように、皆さんの趣味や特技を生かして、施設の利用者さんと楽しく関わっていただきたいと思います。

対象者

- ・ 65歳以上の町民
- ・ 幕別町に介護保険料を納めている方
- ・ 年に2回開催する説明会・研修会に参加していただいた方

対象活動

- ・ 町内の高齢者施設 25 か所
- ・ 町の介護予防教室（いきいきエンジョイ教室など：P14）

申込み・問い合わせ先

保健課 高齢者支援係
〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1
電話 0155-54-3812/ FAX 0155-54-3839
（土日・祝日を除く平日の午前8時45分から午後5時30分まで）

男の料理教室

内容

調理実習で料理を作り、栄養バランスの摂り方、料理の仕方を学びます。男子厨房に入るのは楽しいものです。仲間と会話しながら料理を仕上げて、おいしくいただきます。家庭での1品を増やしませんか。

利用できる方

町内に住む20歳以上の男性

幕別・札内地区

場 所：百年記念ホール 調理室
時 間：午前10時～午後1時
日にち：令和5年11月27日（月）



忠類地区

場 所：忠類ふれあいセンター福寿
時 間：午前10時～午後1時
日にち：①令和5年9月12日（火）、②10月2日（月）

持ち物

エプロン、三角巾、手拭き用タオル

料金

1回300円

申込み・問い合わせ先

（幕別・札内地区）

保健課 健康推進係

〒089-0692 幕別町本町130番地1

電話 0155-54-3811 / FAX 0155-54-3839

（土日・祝日を除く平日の午前8時45分から午後5時30分まで）

（忠類地区）

保健福祉課 保健係

〒089-1701 幕別町忠類白銀町384番地10

忠類ふれあいセンター福寿

電話 01558-8-2910 / FAX 01558-8-3910

（土日・祝日を除く平日の午前8時45分から午後5時30分まで）

低栄養・ロコモ予防の料理教室

内容

簡単な料理づくりとロコチェックや手軽な運動を合わせた教室です。
食欲の低下や食事の偏りが気になる方や、あまり体を動かすのが得意ではない方にお勧めです。
毎日無理なく続けられる食事作りのヒントやバランスのとり方、運動のポイントを学び、健康な体づくりにお役立てください。

幕別・札内地区

場 所：①百年記念ホール、
②幕別町保健福祉センター
時 間：午前 10 時～午後 1 時
日にち：①令和 5 年 10 月 26 日（木）、
②10 月 30 日（月）

忠類地区

場 所：忠類ふれあいセンター福寿
時 間：午前 10 時～午後 1 時
日にち：令和 5 年 11 月 1 日（水）

利用できる方

60 歳以上の町民

料金

1 回 300 円

持ち物

エプロン、三角巾、手拭き用タオル

申込み・問い合わせ先

保健課 健康推進係
〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1
電話 0155-54-3811/ FAX 0155-54-3839
（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

（忠類地区）

保健福祉課 保健係
〒089-1701 幕別町忠類白銀町 384 番地 10 忠類ふれあいセンター福寿
電話 01558-8-2910/ FAX 01558-8-3910
（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

高齢者就労センター

内容

幕別社協が運営する高齢者就労センターは、おおむね60歳以上の働く意欲のある方に会員登録していただき、高齢者の経験や能力を活かせる臨時的、短期的または軽易な仕事を、民間企業や公共機関及び一般家庭などから受注して会員に提供することにより、生きがいの充実と健康の増進を図るとともに、地域社会に貢献することを目的としています。

主な作業内容と料金

庭木の剪定、木の伐採
草取り、草集め、庭清掃
草刈り（手刈り）、草刈り（機械）
草刈り補助（ネット持ち）
畑起こし（手作業、機械）
農作業
トイレ清掃、室内清掃、窓拭き
自宅周りの片付け、ゴミ出し
家具等の移動、庭ブロック移動
物置解体
その他軽・中・重作業

936 円～

※草取り作業 936 円、草刈り作業 1,280 円など、作業内容によって作業単価が変わります。また、会員の皆さんへは、単価から手数料（7%）を差し引いた金額が配分されます。詳しくは、下記までお問い合わせください。

※お客様へは、請求時に消費税が加算されます。

就労登録の仕方

幕別町在住の60歳以上の方で、働く意欲のある健康な方であれば、どなたでも会員になることができます。毎年2月に翌年度の会員募集をしていますが、それ以降も募集は随時行っておりますので、興味のある方はお気軽に下記あてまでお問い合わせください。

申込み・問い合わせ先

幕別町社会福祉協議会
〒089-0611 幕別町新町 122 番地の1 保健福祉センター
電話 0155-55-3800/ FAX 0155-55-2115
（土日・祝日を除く平日の午前8時45分から午後5時30分まで）

百年記念ホールでの活動

内容

幕別町百年記念ホールでは、一人ひとりが生涯にわたって自由に楽しく充実した学びを実現する機会として、生涯学習講座や講演会を開催しています。

生きがいのある人生を築き、うるおいのある地域づくりのため、あなたも生涯学習してみませんか？

対象者

どなたでも（講座や講演会によって対象を限定する場合があります）

今年度の予定内容（一部）

○みんなで学ぼう！町民カレッジ「歴史から学ぶ『ふるさと』幕別」

場 所：百年記念ホール ※一部バス見学の回があります。

日 程：下表のとおり

料 金：4,200 円（12 回分）1 回 500 円で希望回のみ受講もできます。

定 員：20 人（申込多数時は抽選） ★申込は 5 月 15 日（月）まで

回	日程	時間	講座内容
1	5 月 26 日（金）	10:00～12:00	歴史から学べること
2	6 月 9 日（金）	10:00～12:00	アイヌ語地名からわかる幕別
3	6 月 23 日（金）	9:00～13:00	施設見学（帯広百年記念館）
4	7 月 7 日（金）	10:00～12:00	古文書解読のいろは
5	7 月 28 日（金）	10:00～12:00	幕別と戦争
6	8 月 4 日（金）	9:00～13:00	フィールドワーク 1（札内方面）
7	8 月 18 日（金）	9:00～13:00	フィールドワーク 2（本町方面）
8	9 月 1 日（金）	10:00～12:00	幕別の農業のあゆみ
9	9 月 15 日（金）	10:00～12:00	パークゴルフ誕生から現在へ
10	9 月 29 日（金）	9:00～17:00	フィールドワーク 3（忠類方面）
11	10 月 6 日（金）	10:00～12:00	万城目正と幕別
12	10 月 20 日（金）	10:00～12:00	開基 127 年をふりかえって

○大人の社会見学

【春】令和 5 年 6 月 8 日（木）豊頃町・大樹町・広尾町方面

【秋】令和 5 年 10 月 5 日（木）調整中

料 金：600 円（入館料、昼食代等かかる場合あり）

定 員：20 人（申込多数時は抽選）

○初心者のためのフォークダンス講座

場 所：百年記念ホール 講堂

日 程：令和5年6月12日・19日、7月10日・24日・31日、8月21日・28日、
9月4日・11日・18日 （全10回・全て月曜日）

【午後コース】14:00～16:00 【夜間コース】19:00～21:00

※最終回（9月18日）は2コース合同のミニパーティーを開催します。

12:00～14:00 ←講座と時間が異なりますのでご注意ください。

料 金：4,500円（10回分、傷害保険料含む）

講 師：日本フォークダンス連盟道東支部 支部長 鹿内芳子さん
（日本フォークダンス連盟公認指導者1級）

定 員：各コース30人（申込多数時は抽選）

持ち物：動きやすい服装、底が白いダンスシューズまたは運動靴、飲み物

★申込は6月2日（金）まで

○リクエスト講座（随時募集）

5人以上のグループで、希望する内容の講座を受講できます。

料 金：1グループ5,000円から（人数によって異なります）※材料費等実費負担

申込み・問い合わせ先

幕別百年記念ホール

〒089-0563 幕別町字千住180番地1

電話 0155-56-8600/ FAX 0155-56-8602/ WEB <https://m100.jp>

（火曜・年末年始を除く午前9時から午後10時まで）※火曜が祝日の場合は翌日休館

令和 5 年度

シニア世代に参加してほしい 幕別町内の活動一覧



令和 5 年 4 月

作 成 / 幕別町保健課高齢者支援係
(幕別町地域包括支援センター)

住 所 / 〒089-0692
北海道中川郡幕別町本町 130 番地 1

TEL / 0155-54-3812

FAX / 0155-54-3839