

**A カレーのちから** 住所:梅ヶ丘2丁目3-24 ☎21-8157

営業時間:11:00~20:00(水曜日:9:30~14:00)  
定休日:年末年始

**B リズム&ベーカリー(こっぺパン専門店)** 住所:清流2丁目4-4 ☎42-8152

営業時間:10:00~15:00 定休日:土・日曜日

**C カラオケまねきねこ 千歳日の出店** 住所:日の出1丁目942 ☎27-1127

営業時間:9:00~翌朝6:00(無休)

**D カラオケ&カフェ 夢** 住所:寿2丁目10-8 ☎23-4597

営業時間:11:00~15:00(定休日:日・祝日)  
料金:1,000円(歌い放題・昼食付)

**E セイコーマート もりち店** 住所:日の出1丁目1-50 ☎26-7500

営業時間:5:30~0:00(無休)  
宅配:2,000円以上の買物で配達サービス(配達時間は要相談)

**F 千歳市温水プール** 住所:流通3丁目1-9 ☎49-7001

営業時間:10:00~21:00  
休館日:月曜日(祝祭日の場合は翌日)、年末年始、定期点検期間  
各種水泳・運動教室を実施しています

パークゴルフ場	住所	定休日	料金
①アンカレジパークゴルフ場	青葉丘2018	金曜日	有料
②旭ヶ丘パークゴルフ場	流通2丁目2	なし	無料
③遺跡公園パークゴルフ場	清流2丁目1	火曜日	有料
④メムシ公園パークゴルフ場	根志越2120-1	なし	無料
⑤リバーサイドパークゴルフ場	根志越19-41	なし	有料
⑥コトロパークゴルフ場	千歳市中央410	悪天候時	有料

電話番号 ①~④ 24-1366 ⑤ 23-2211 ⑥ 090-3898-7465

## 東区 お役立ち情報

### 祝梅ほっとす

**東区地域包括支援センター**

住所:流通3丁目3-16  
電話:40-6516  
開設時間:月~土曜日 8:45~17:15  
休日:祝日・12/29~1/3  
(電話対応は可)

**祝梅デイサービスセンター**

住所:流通3丁目3-16  
電話:40-6511

介護タクシー・居宅介護(介護予防)福祉用具・住宅改修

**介護タクシー コーセイ**

電話:25-3988  
営業時間:月~土・祝日 7:00~20:00  
日曜日 7:00~19:00  
緊急対応:20:00~0:00

**(株)クリーン開発**

住所:流通1丁目4-7  
電話:24-3990  
営業時間:8:30~17:30  
定休日:土・日・祝日

**西出福祉サービス千歳**

住所:清流7丁目9-7  
電話:25-8223  
営業時間:8:30~17:30  
定休日:日・祝・第3土曜日



車椅子・ストレッチャー対応



私たちが  
作りました

青葉5丁目町内会、清流町内会、稲穂町内会、東郊町内会、豊里町内会  
民生委員児童委員、F Pスペース千歳、北星病院、北星館、居宅介護支援事業所ゆうび  
西出福祉サービス千歳、認知症地域支援推進員、介護予防センター  
東区地域包括支援センター、生活支援コーディネーター

### ヤマセミねっと 活動中!

高齢の方、障がいのある方、ひとり親世帯、介護、子育て世帯を対象に、暮らしの中の『ちょっと困った』を地域の住民同士で応援するサービスです。

●チケット制 1回250円(30分)※詳細はお問い合わせ下さい。  
千歳市社会福祉協議会 ☎0123-27-2525



!! 道の駅サーモンパーク千歳から千歳第二小学校まで千歳川沿いに遊歩道があります。

**くるみの湯** 住所:根志越59-13 ☎24-5531

営業時間:12:00~20:30(無休)

**祝梅温泉** 住所:祝梅2142-7 ☎29-2222

営業時間:13:30~21:00(定休日:水曜日、年末年始、お盆期間)

**松原温泉** 住所:泉郷708 ☎29-2536

営業時間:10:00~21:30(定休日:木曜日)

**医療法人社団いずみ会 北星病院** 住所:清流5丁目1 ☎24-1121

・内科 ・整形外科 ・麻酔科 ・リハビリテーション科

**介護老人保健施設 北星館** 住所:清流5丁目1 ☎40-2525

・長期短期入所療養介護 ・通所リハビリテーション

**通所リハビリセンター** 住所:清流5丁目4-2 ☎29-5035

・通所リハビリテーション ・訪問看護、訪問診療  
・訪問リハビリテーション  
※無料の健康教室開催しています(問:24-1121)

**(有)優美** 住所:日の出1丁目1-4 1 ☎22-5511

・居宅介護支援事業所ゆうび ・障がい者支援事業所ゆうび  
・訪問介護ステーションゆうび ・就労移行支援事業所ゆうび  
・グループホームゆうび ・就労継続支援事業所ゆうび  
・ゆうび介護福祉学院

ゆうびでは就労支援事業の一環として『べこもち』を販売しています。

★夏のイベント 千歳・道新花火大会(7月) 住吉ソフトボール場(住吉1丁目3-1)

千歳市生活支援体制整備事業

おさんぽナビ  
Navigation

## 東区版

### 東区圏域について

千歳市東区圏域は幸福・清流・稲穂地区と千歳川を越えた東郊・豊里・住吉・青葉など千歳川とJR千歳線に挟まれた東側のエリアです。福祉・医療機関も多くまた大型スーパーもありとても生活に便利な地域です。大きな公園も多く市民の憩いの場となっています。

東区圏域人口:25,150人

65歳以上人口:5,803人

高齢化率:23.1%(千歳市全域:22.5%)

15歳未満人口:3,024人

年少人口率:12%



2次元コードを  
読んでアクセス!

※H30.10.1日現在  
※掲載内容は変更される場合があります



## 1 清流町内会館

**ふれあいせりゅう**

- ① クイズ、脳トレ  
ノルディックウォーキング  
茶話会など
- 🕒 奇数月 第2日曜日
- 👤 清流町内会員

**老人クラブ清流親和会**

- ① 茶話会(2ヶ月に1回)  
& カラオケ(第2・4日曜日)
- 🕒 誕生会(月1回)
- 👤 清流親和会会員

## 2 北星病院通所リハビリセンター

**北星病院 健康教室**

- ① 介護予防体操、講話  
理学療法士による運動
- 🕒 毎月最終木曜日
- 👤 どなたでも

## 3 稲穂町内会館

**いきいき百歳体操サロン「あゆむ会」**

- ① いきいき百歳体操  
かみかみ百歳体操  
脳トレなど
- 🕒 毎週水・金・第3火曜日
- 👤 稲穂町内会員

## 6 東郊町内会館

**サロン「えんがわ」**

- ① 介護予防体操  
食事会、茶話会  
ふまねっと
- 🕒 毎週水・土曜日
- 👤 高齢者

## 7 住吉北町内会館

**住吉北睦会(老人クラブ)**

- ① 介護予防体操  
茶話会
- 🕒 第1・3日曜日
- 👤 高齢者

## 8 豊里町内会館

**笑顔の集ういきいきサロン**

- ① 介護予防体操  
脳トレ、茶話会  
ふまねっと
- 🕒 毎週金曜日
- 👤 高齢者

## 9 青葉2丁目町内会館

**いきいき百歳体操**

- ① 介護予防体操
- 🕒 毎週月曜日
- 👤 高齢者

## 10 鉄東コミュニティセンター

**いきいきサロン「幸寿会」**

- ① 介護予防体操  
ノルディックウォーキング
- 🕒 毎週火・金曜日
- 👤 青葉5丁目町内会員  
(他町内会員も可)

**町内会ふれあいサロン**

- ① 茶話会、食事会  
ストレッチなど
- 🕒 年4回程度
- 👤 住吉2丁目町内会員

## 12 青葉6丁目町内会館

**いきいきサロン(老人クラブきらく会)**

- ① 介護予防体操、碁  
麻雀、カラオケ  
茶話会など
- 🕒 第2土・第4水曜日
- 👤 きらく会会員



## 11 寿の家住吉会館

**介護予防サロン茶話会**

- ① 介護予防体操  
茶話会、食事会  
カラオケなど
- 🕒 毎週火曜日
- 👤 住吉4丁目町内会員

**住吉福寿会**

- ① 食事会、茶話会
- 🕒 年5~6回(第1火曜日)
- 👤 住吉4丁目老人クラブ会員

**月曜サロン(老人クラブ寿会)**

- ① 介護予防体操  
ノルディックウォーキング
- 🕒 毎週月曜日
- 👤 住吉5丁目  
老人クラブ寿会会員

## 13 あけぼの団地町内会館

**いきいき百歳体操**

- ① いきいき百歳体操  
茶話会
- 🕒 毎週月曜日
- 👤 あけぼの団地町内会員

**町内会ふれあいサロン**

- ① 茶話会、麻雀、カラオケ
- 🕒 年2回(2・6月)
- 👤 日の出東町内会員

## 14 若葉会館

**日の出北ふれあいサロン**

- ① 介護予防体操、麻雀  
茶話会、カラオケ
- 🕒 年6回(7~12月)
- 👤 日の出北町内会員

**老人クラブ若葉はまなす会**

- ① ふまねっと  
カラオケ  
パークゴルフ
- 🕒 毎週月・水曜日
- 👤 若葉はまなす会会員

## 15 祝梅コミュニティセンター

**4町内会合同広域サロン雀の会**

- ① 麻雀
- 🕒 毎月第1~3土曜日
- 👤 高齢者

**弥生いきいき百歳体操**

- ① 介護予防体操
- 🕒 第2・第4金曜日
- 👤 弥生町内会員  
(他町内会員も可)

## 17 寿町内会館

**介護予防体操 他**

- ① 介護予防体操  
カラオケ、茶話会  
囲碁など
- 🕒 毎月第3木曜日他
- 👤 寿町内会員

## 18 日の出南町内会館

**ふれあいサロン**

- ① 食事会、茶話会  
ゲームなど
- 🕒 年6回(子供会1回)
- 👤 日の出南町内会員

## 16 弥生町内会館

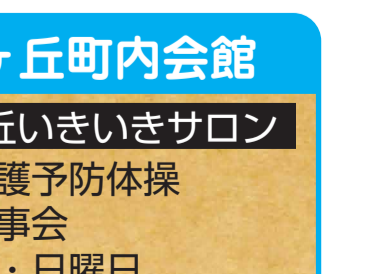
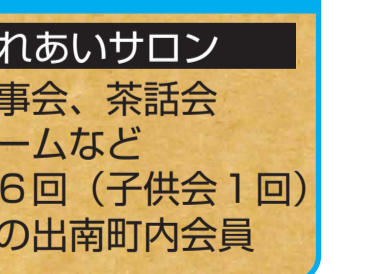
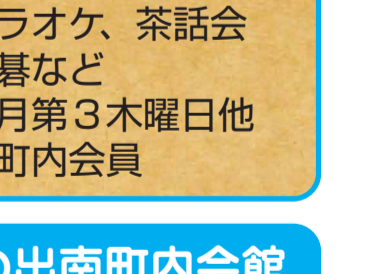
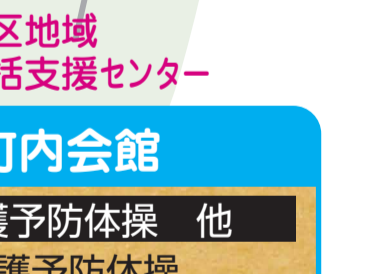
**弥生ふれあいサロン**

- ① 介護予防体操、工作  
食事会、音楽鑑賞
- 🕒 年3回(6・11・1月)
- 👤 70歳以上高齢者

## 19 旭ヶ丘町内会館

**旭ヶ丘いきいきサロン**

- ① 介護予防体操  
食事会
- 🕒 木・日曜日
- 👤 旭ヶ丘町内会員



### アイコンについて

**\*地図表記\***

- 🚉 駅
- 🚓 交番・警察署
- 🎓 小・中学校
- 🌳 公園
- 🏥 病院
- 🛒 スーパー
- 🕒 コンビニ

**\*サロン表記\***

- ① ...内容
- 🕒 ...開催日・時間
- 👤 ...対象者

東区地域  
包括支援センター