

散歩道

第448号



この情報紙は赤い羽根共同募金の助成を受けています。



北見市ボランティア市民活動センター

E-mail: vola-senter@kitami-shakyo.or.jp

作成：ボランティアアシスタント散歩道担当

本所 ☎61-8181 端野支所 ☎67-6268

常呂支所 ☎0152-54-1200 留辺蘂支所 ☎42-2200

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

センターLINE



公式
アカ
カウ
ント

今年は6月から全国で真夏の様な暑い日が続き、7月には北見市でも39度を観測しました。夏は涼しい北海道というこれまでの常識が通じなくなってきていますね。

秋に向かうこれからの季節に、注意したいのが「かくれ脱水」です。

かくれ脱水とは、体の水分が減少し、脱水症状になる手前の状態で、自覚症状がないまま進行してしまう状態です。かくれ脱水の症状は・唇や皮膚の乾燥・倦怠感・尿の色が濃い・汗を大量にかく・集中力が低下する・めまい、立ちくらみがするなどです。熱中症予備軍と呼ばれる「かくれ脱水」。

予防のポイントはこまめな水分補給と塩分補給、食事や睡眠など規則正しい生活を心がけ、疲れをためないことです。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、些細な体調変化を見逃さずに秋に向けて元気に過ごしていきたいですね。

9月15日は長寿を祝う敬老の日です。日本人の平均寿命(2023年)は女性が87.14歳、男性が81.09歳。平均寿命が延び、人生100年時代が到来すると予測されています。各調査によると寿命が延びた分、健康面や経済面など不安や心配も増えているそうです。

そして、老後の不安を安心に変えた「人生100年時代のロールモデル」と注目されているのが広島県尾道市在住、105歳で一人暮らしをしている石井哲代さんです。2年前に哲代さんのことを描いた本「102歳、一人暮らし。哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方」が出ていてベストセラーにもなっています。本を読んで、印象に残ったのが、哲代さんが信条にしている「さびない鋤(くわ)でありたい」という言葉。なにかしていないと人間はさびる。体も頭も気持ちも使い続けていたらさびないと言います。できないことが増えてもプラス思考に転換。足が痛くて歩けなくても、嘆くことはない。「100年、よう使った足じゃけ」と慈しみます。「老いるとできないことは増えるし、心がふさぐ日もあります。嘆いてもしょうがない。私は自分を励ます名人になって心をご機嫌にしておくんです」と言います。「苦勞のない人生はつまらんです」苦勞することで見えたり感じたりすることがある。だからお正月に食べる黒豆は「苦勞豆」。「苦勞しますようにと願って黒豆を頂くんです」という言葉もありました。

「生きているからこそできることがいっぱい」と苦勞も笑顔に変える哲代さんの姿はご機嫌に年を重ねるための道しるべになりそうですね。過ごしやすい季節になり外出する機会も増えると思いますが、どうか体調に気を付けてお過ごしください。(〇)

* ボランティア活動保険の加入はお済ですか *

「ボランティア活動保険」は、ボランティア活動中に相手にケガをさせてしまった時や、自分が転倒して負傷した場合など、玄関を出てから家に帰るまでの間で【ケガ】や【賠償責任】を補償するための保険です。

ボランティア市民活動センターにおけるボランティア活動は、ボランティア保険の加入が必須となっていますので、ご理解頂き、活動前に加入手続きを済まされますようお願いいたします。

まだお済でない方は、北見市社会福祉協議会ボランティア市民活動センターにて受付していますので、宜しくお願いします。また、地域福祉活動やボランティア活動のさまざまな行事における行事用保険もございますので、お問い合わせしてください。

【補償期間】加入完了日の翌日（午前0時）～令和8年3月31日（午後12時）まで

～求めています～

まんまる農園で、野菜づくりをしませんか？

◎まんまる農園とは？

地域に住むこどもから高齢の方、認知症の方、障がいのある方、みなさんと一緒に野菜作りに取り組み地域の交流の場、気軽に集まれる場を目指しています

◎内 容：収穫作業など季節ごとの作業にご協力いただける方

草取りや作物の水やりや日々の畑のお世話にご協力いただける方

◎申込方法：別紙チラシをご覧の上、南部地区地域包括支援センターへお申込みください

◎その他：より詳しい情報につきましては下記までにお気軽にお問合せください

電話番号 0157-57-3161（担当、西山まで）

◎応募フォーム ⇒
(Google フォーム)



◎LINEからのメッセージ ⇒



北見神社 秋祭り縁日子ども広場スタッフボランティア募集（急募）

北見神社秋季例大祭が9月13日（土）～15日（月）に開催されます。
急であります、子ども広場スタッフボランティアを大募集します♪



- 日 時：令和7年9月13日（土）①10時30分～15時00分
②15時00分～19時30分
- 9月14日（日）① 9時30分～14時30分
②14時30分～19時30分
- 9月15日（月）① 9時30分～14時30分
②14時00分～18時30分

※指定の時間帯で活動出来る方を希望されています。
（個人登録ボランティア、高校生も可能です）

- 集合場所：秋祭り縁日子ども広場会場（北見市北2条東5丁目）
※集合時間は、各時間帯の10分前までにお願いします。
- 内 容：ふわふわ遊具・型抜き・なつかしのゲームコーナー・ラジコン遊び
コーナー・巨大ミニ四駆コース の運営
- 希望人数：上限は設けていませんので何名でも
- 駐 車 場：自家用車・自転車ともあり
（自家用車の方は駐車場が決まり次第、北見神社より連絡します。）
- そ の 他：指定時間でお手伝いをいただける方には、昼食・夕食の食事代として1,000円が支給されます。
交通費200円の支給あり。
- 申 込 み：下記までに、9月8日（月）の正午までに社協ボランティア係に申込みしてください。
社会福祉法人 北見市社会福祉協議会地域福祉課ボランティア係
電 話：0157-61-8181
FAX：0157-61-8183
メール：vola-senter@kitami-shakyo.or.jp



- 本件のお問合せ先は
北見神社（北見市北2条東5丁目）
担 当 禰宜(ねぎ) 奥野 勝也
電 話 0157-23-4405
FAX：0157-23-0903

9月 視覚障がい者「おしゃべりの集い」

～「おしゃべりの集い」とは、在宅中途失明者の会です～

15名程度の視覚障がい者が集まって、茶話会やレク、勉強会などを行っています。

- 日 時：令和7年9月19日（金） 10：00～14：00
※ボランティアの集合時間：9：20 1階ロビー（当日の打合せ）
※9：25～（会場準備）

●場 所：総合福祉会館 研修室

●内 容：終活の勉強会・茶話会（参加者同士の近況報告など…）

※ボランティアさんは会場準備（イス出し）や後片付け、懇談時のサポート、館内での移動時やトイレ等へのガイドヘルプ（手引き）をお願いします。

昼食は各自でご用意ください。

●交 通 費：なし

●申込締切：9月12日（金）まで



～北見視力障害者福祉協会～

合唱コンサートのサポートボランティア募集

- 日 時：令和7年9月14日（日）13時00分～15時30分
（15時00分終了 その後、後片付け）
- 場 所：総合福祉会館 体育集会室（駐車場あり）
- 集合時間：12時45分
- 内 容：合唱コンサートの会場準備、受付対応、
会場やトイレまでのガイドヘルプ、サポート等
- 募集人数：4～5名
- 申込締切：9月10日（水）まで
- 交 通 費：なし



思いやり届け隊「外窓拭きボランティア」募集

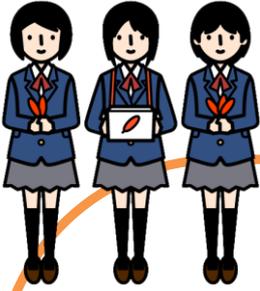
- ◎実施予定日：令和7年9月30日（火）～10月21日（火）の間で、外窓拭きを希望する方と合致する日時
 - ※9月30日（火）、10月9日（木）・10日（金）、14日（火）・15日（水）、20日（月）・21日（火）
 - ※雨天（小雨）の時は中止とし、調整のつく別日に行います。
- ◎活動時間：午前の部 10時30分～12時00分（10時15分集合）
午後の部 13時30分～15時30分（13時15分集合）
- ◎集合場所：総合福祉会館
- ◎活動地域：北見自治区（春光町・本町・常盤町・とん田東町・とん田西町・西富町・東三輪）
- ◎活動内容：①総合福祉会館に集合して、社協職員と利用者宅に移動してから外窓拭きを行います。
②外窓拭き終了後、社協職員と一緒に総合福祉会館に戻ってきます。
③外窓拭きの道具は社協で用意します。
- ◎募集人員：各回とも2～3名
- ◎お問合せ・申込み先：地域福祉課ボランティア係
- ◎その他：外窓拭きを希望する利用者の日時とのマッチングとなりますので、ボランティアを希望する日時に活動できない場合がありますことお含みおきください。上記、地域福祉課ボランティア係へ9月26日（金）までに、電話・メール・ラインにて申込みしてください。
現地まで社協職員と一緒に移動するため、交通費の支給はありません。

思いやり届け隊「外窓拭きボランティア」募集

高齢者相談支援センター北部圏域事業

- 日 時：令和7年10月18日（土）9時30分～12時30分
 - ※雨天中止（小雨決行。中止の場合は7時に判断し連絡します）
- 集合場所：①高齢者相談支援センター北部（高栄西町7丁目11-4）
※実施地域 高栄西町、緑ヶ丘5・6丁目
②美山地区住民センター（美山町南10丁目37-4）
※実施地域 美山町全域、花月町、緑ヶ丘1～4丁目
※両会場とも、9時30分までに集合してください。
- 募集人数：2地域とも30名
- 内 容：1班（3～4人）で各地域、4～5世帯の外窓ふき
 - ※外窓ふきの範囲は、住宅1階の手の届く範囲
 - ※外での作業となるので、汚れてもいい服装でお越しください
 - ※用具、飲み物は事務局で用意しています
- 申込締切：9月19日（金）までに下記、お問合せ先へ
- お問合せ先：高齢者相談支援センター北部（TEL：22-7800）





『赤い羽根共同募金』街頭募金ボランティアの募集！！

今年も10月1日から全国一斉に『赤い羽根共同募金運動』が開始されます。
北見市共同募金委員会北見地区委員会では、10月1日～7日までの1週間、市内の大型店舗等で街頭募金活動にご協力いただけるボランティアを募集しています。

- ◆日 程：令和7年10月1日（水）～10月7日（火）
- ◆時 間：1日～7日の平日 ①11時00分 ～ 12時30分
②12時30分 ～ 14時00分
4日（土）・5日（日） ①11時00分 ～ 12時30分
②12時30分 ～ 14時00分
③14時00分 ～ 15時30分
- ◆場 所：「コープさっぽろ みわ店」「コープさっぽろ きよみ店」
「イオン北見店」 「スーパーアークス桜町店」
※市内中心街（10／1のみ）での活動は、セレモニーからの流れのため予め決まっている団体ボランティアのみの実施とします。
- ◆内 容：一般市民への『赤い羽根共同募金』の協力呼びかけ活動。
- ◆申込期限：9月12日（金）までに下記申込先までご連絡ください。
- ◆そ の 他：①ご協力いただける方は、ご希望の日時、場所を事務局までご連絡くださいますようお願いいたします。
②募金活動は、原則マスク着用で実施しますが、昨年度から声を出しての募金活動を再開しています。（他、当日に担当職員より説明）

《お問合せ・申込先》

事務局：北見市共同募金委員会北見地区委員会

〒090-0065 北見市寿町3丁目4-1

北見市総合福祉会館内

電話（0157）61-8181・FAX（0157）61-8183



～将棋の相手ボランティア～

(月に1度だけの活動も可能です)

○74歳の男性が将棋の相手をしてくれるボランティアさんを探しています。

- 日 時：月～金曜日 13時00分～15時00分内1時間
※月に2回(2週に1回)
- 住 所：北見市美芳町
- 募集人数：2名～4名 ※交通費あり・駐車場あり



ニンニク加工作業ボランティア

- 日 時：毎週月～金曜日 午前の部 9時30分～11時30分
午後の部 13時30分～15時00分
- 場 所：北見市端野町川向 川東学園通所事業所すたーと ※駐車場あり
- 内 容：通所事業所すたーとの利用者と共に、ニンニク加工作業(割る・皮をむく・切る)をしていただきます
- 募集人数：1日1～2名程度
- 交 通 費：あり
- そ の 他：活動は午前・午後のみ、週に1度、月に1度のみでも可能です
昼食を530円で注文することが可能です
(申し込みは当日9時まで)
※9月30日から再開見込みです。



～お話し相手ボランティア～

(月に1度だけの活動も可能です)

○76歳の男性がお話し相手をしてくれるボランティアさんを探しています。

- 日 時：第4月曜日 14時00分～15時00分
- 住 所：北見市春光町
- 募集人数：2名 ※交通費あり・駐車場あり



「北見秋祭 オホーツクマルシェ2025」ボランティア募集

「北見秋祭 オホーツクマルシェ2025」のボランティアを募集します♪

●日 時：令和7年10月2日（木）時間未定（会場設営）

10月3日（金）15時00分～21時00分（①～⑤の各会場）

※会場設営のみ12時00分～17時00分

10月4日（土）9時00分～21時00分（①～⑤の各会場）

10月5日（日）9時00分～18時00分（①～⑤の各会場）

※会場撤収のみ17時00分～19時00分

※全ての時間ではなく、ご自分が活動できる時間で構わないです。

※高校生ボランティアの活動時間は20時00分までとなります。



●集合場所：NiCC芸術文化ホール敷地内（活動場所は、会場により異なります。）

※詳しい集合場所・時間は後日、主催者から連絡いたします。

※駐車場は指定の駐車場を用意し、駐車券を主催者から配付されます。

●活動内容：会場① 受付・ゲームコーナー 10名（子供用ゲームコーナーの対応）

休憩コーナー 5名（テーブル清掃・いすの整頓等）

会場② ホールスタッフ 8名（テーブル清掃、いすの整頓等）

火おこし 2名（焼肉コーナーにて）

七輪運び 5名（焼肉コーナーにて）

会場③ スマートボールコーナー 3名（縁日コーナーのスマートボール担当）

会場④ 駅前スイーツコーナー

演奏コーナー 両コーナー 1名（会場担当者のサポート）

会場⑤ クラフトマーケット

演奏スペース 両コーナー 4名（会場担当者のサポート）

会場設営・撤収 20名（会場設営・撤収のお手伝い）

※昼食・夕食とも用意します。（夕食は、終日または15時00分～21時00分の方）

※ボランティアスタッフ用休憩場所も用意されています。

※活動中の事故などについては、実行委員会で保険に加入していますので、そちらでの対応となります。

●申込み先：下記までに、9月22日（月）までに連絡ください。

社会福祉法人 北見市社会福祉協議会 地域福祉課ボランティア係

電話：0157-61-8181 FAX：0157-61-8183

メール：vola-senter@kitami-shakyo.or.jp

◎本件のお問合せ先（詳しい内容の問合せ）

北見秋祭委員会（北見市北6条西5丁目1 （株）北方放送社内） 担当 新海（シンカイ）

メール：kitamiakimatsuri2025@gmail.com

※直接申込みをされる方は、

こちらのQRコードからお申込みしてください。



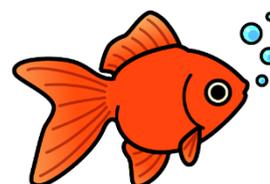
～新しくボランティア登録された方のご紹介～

- ・ブ エイキョウ さん 分野にこだわらない
- ・コリン グイリアムさん 分野にこだわらない
- ・鈴木 志苑さん 地域活動・分野にこだわらない

～暑中お見舞いを受け取られた方からお礼状を頂戴いたしました～

◎猛暑の折、さわやかなお葉書いただきありがとうございました。
今夏の暑さは耐えています、何とか元気にしています。
皆様もご自愛の程、心よりおいのりいたします。

◎先日、暑中見舞いはがきが届いてとても嬉しかったです。
金魚の絵が水墨画のようにすごく良かった感謝です。



ボランティア活動状況

(7月1日～7月31日)

7月分のボランティア活動の回数・派遣人数を表しています。

ボランティア内容	回数	人数	ボランティア内容	回数	人数
端野デイサービスセンター <small>施設内ボランティア</small>	4	4	囲碁ボランティア	4	4
端野支所・絵手紙作成	1	5	ボランティアアシスタント	11	45
端野支所・愛の訪問	3	3	情報紙封筒作業	1	1
端野支所・ふれあい昼食会	1	12	スポーツ教室	2	3
常呂支所・ワークサポート	3	3	ボランティア入門講座	1	2
常呂支所・お話しボランティア	1	2	ボランティアアドバイザー会議	1	6
常呂支所・詰め替えパック分別	1	19	暑中見舞いはがき作成	8	96
常呂支所・暑中見舞いはがき作成	2	12	赤い羽根共同募金 羽根入れ	4	24
常呂支所・ふれあいパーティー	2	50	まんまる農園	4	9
おしゃべりの集い	1	6	ぼんちまつり 舞踊パレード	1	3
高齢者等話し相手	11	11	ぼんちまつり 大綱引き・縁日	2	9

傾聴

ボランティア講座

参加料
無料
定員25名

本講座は、「話したくても相手がない」「ひとりで寂しい」「不安で誰かに話を聞いてもらいたい」など、生活上の悩みや不安、寂しさを抱えている方の声に耳を傾け、共感し、寄り添いながら話し相手となる「傾聴ボランティア」として活動を目指す方を対象に、コミュニケーションや傾聴のポイント等を学ぶことをもって、ボランティア活動の場を広げることや、支え合いのある地域づくりに資することを目的として開催します。

相手の気持ちに寄り添いながら“耳を傾けて聴くこと”の大切さを学び、日常生活やボランティア活動など、人と関わるあらゆる場面に活かしてみませんか？

◆日時◆ 9月12日(金) 18時30分～20時30分

『相手に寄り添うコミュニケーションと傾聴のポイント』 ～傾聴スキルと事例から見る傾聴のポイント～

- 【会場】 北見市総合福祉会館 体育集会室（北見市寿町3丁目4番1号）
- 【対象者】 傾聴ボランティア活動に興味があり、これからお話し相手ボランティアを始めてみたい方や関心がある方、また、現在活動している方など、興味のある方ならどなたでも
- 【申込方法】 9月8日(月)までにFAX（参加申込書）、E-mail、LINE、Google フォーム（QRコード）のいずれかにより事務局までお申し込みください。
- 【持ち物】 筆記用具、飲み物
- 【その他】 感染症予防対策は各個人の判断とします。



◆講師◆ 合同会社うるかむ 代表社員 池田 ひろみ氏

- 【資格】○介護福祉士
○ガイドヘルパー
（全身性障がい者移動介護従業者・視覚障害者移動介護従事者）
- 【現職業】○合同会社うるかむ 代表社員 ○合同会社自然と発達 代表社員
○児童発達支援・放課後等デイサービスサンシャインキッズ代表

<お問合せ・申込み先>

北見市ボランティア市民活動センター（社会福祉法人 北見市社会福祉協議会）
〒090-0065 北見市寿町3丁目4番1号 北見市総合福祉会館内
TEL：0157-61-8181 / FAX：0157-61-8183
E-mail：vola-senter@kitami-shakyo.or.jp