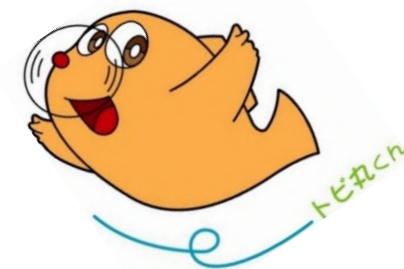


三原市 みんなの ふくし活動

(住民主体の福祉活動一覧表)



三原市社協マスコット



はじめに

三原市社会福祉協議会では、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指し、住民主体の福祉活動を推進しています。

近年は、少子高齢化や人口減少など様々な要因から、孤立する人や暮らしの困りごとを抱える世帯が増えており、住民同士のつながりや支え合いが求められる一方で、地域の福祉活動は、人材不足や参加者の減少などの課題を抱えています。

この一覧表は、住民主体による集い、見守り、生活支援など多様な支え合い活動を掲載し、多くの方が活動に関心を持ち、社会参加の機会や困りごとの早期解消につながることを目指し作成しています。

まずは、地域にある福祉活動を知っていただき、「参加してみたい」「ちょっと手伝ってほしい」など関心がありましたら、三原市社会福祉協議会へご相談ください。

※事情により掲載されていない住民活動があることをご理解いただきますようお願いいたします。

目次

- 活動に参加する・つながる【イメージ】 3
- ふれあい・いきいきサロン 5
- いきいき百歳体操 15
- 常設型サロン 17
- 地域見守り活動 22
- 生活支援活動（ほっとはーを含む） 28
- 地域子育て支援サロン 31
- 子ども食堂 34
- 当事者グループ 37
- 認知症カフェ 42

活動に参加する・つながる【イメージ】

活動したい人・参加したい人

活動したい人

- ・ 経験や特技を活かしたい
- ・ 誰かの役に立ちたい
- ・ 活動を知りたい
- ・ 子育ての応援をしたい
など



参加したい人 困っている人

- ・ 近所に活動がないかなあ
- ・ ゴミ出しに困ったなあ
- ・ 健康づくりがしたい
- ・ 最近、誰とも話してない
など



三原市社協



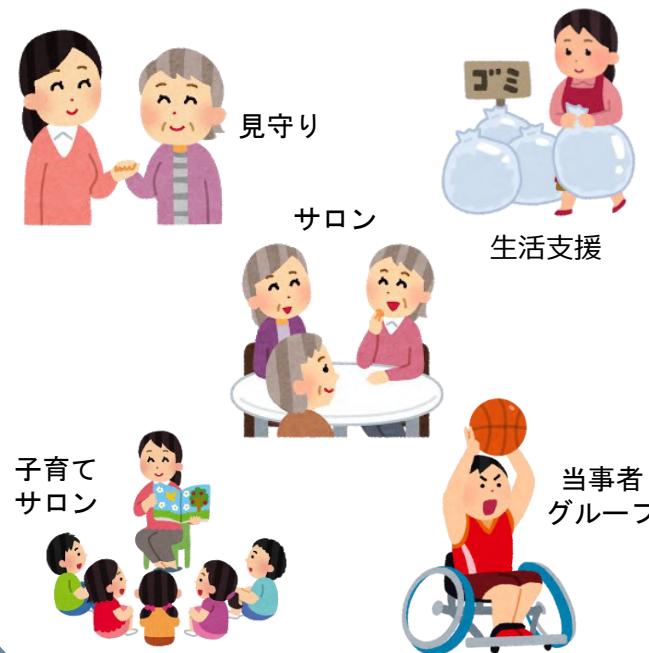
福祉専門機関



包括・福祉事業所・ケアマネなど

住民活動

「みんなのふくし活動」に
掲載されている多様な団体



■ お問い合わせ

社会福祉法人 三原市社会福祉協議会

三原地域センター 0848-63-0570

本郷地域センター 0848-86-3607

久井地域センター 0847-32-7101

大和地域センター 0847-34-1214

ボランティア・市民活動サポートセンター(当事者グループ窓口)

0848-67-9339



■ 活動に参加する方法

- 三原市社会福祉協議会の各地域センターにお問い合わせください。
- 社協職員が担当包括やケアマネジャー（専門職）等と連携し、ご本人の希望を聞き、住民活動への参加を調整をします。
- 活動に初めて参加する際は、社協職員も同行しますが、場合によっては専門職の同行をお願いします。
- ご本人の参加後の様子や活動中の気づきなどの情報を専門職と共有し、包括的な支援に努めます。
- 活動との調整が難しい場合は、他機関や社協事業などの活用も検討します。

三原市社会福祉協議会ホームページは
こちらのQRコードから▶▶



『ふれあい・いきいきサロン』

「ふれあい・いきいきサロン」とは、概ね町内会の範囲で地域の皆さんが気軽に集い、食事会や体操などを楽しみます。

＜期待されること＞

- ① 近所でのつながり，仲間づくり
- ② 介護予防や孤立の予防
- ③ 地域の情報交換の場となる
- ④ 生きがいづくり

○他にも...

興味関心のあるテーマについて専門の講師を招く，出前講座が人気です！

特に，健康づくりや脳トレの出前講座をされる地域が多いです。



※詳細は福祉専門職の出前講座一覧をご確認ください。

令和6(2024)年度 ふれあい・いきいきサロン 地域別一覧(三原地域センター)

No.	地域	町内会・自治会名	サロン名	活動場所	会場の設備			主要活動					参加費	開催頻度	活動日	活動時間	結成年度	包括圏域		
					会場の階数	スロープ 出入口	トイレ	食事会	茶話会	体操や運動	その他	その他の内容								
1	全域	全域	えがおの会	代表者自宅	1階	なし	洋式	○				○	クイズ・ビデオ	300円/回	月1回	第3土曜日	9:30～15:30	H16	-	
2		全域	わかば	サン・シープラザ3階	3階	あり	和・洋式	○						800円/回	月1回	第4月曜日	9:00～15:00	H17	-	
3	木原	赤石	ふれあいサロン赤石	赤石公民館	2階	なし	洋式	○	○	○	○	○	出前講座	無料	週1回	毎週火曜日	9:30～11:00	R6	南	
4		内畠	ふれあいサロン木原	木原コミュニティホーム	2階	なし	洋式			○	○	○	出前講座・手芸	無料	月1回	第1金曜日	9:30～11:00	H19	南	
5		福地	ひまわりサロン	福地公民館	2階	なし	和式		○	○	○	○	レク・ゲーム	無料	週1回	毎週金曜日	10:00～11:00	R1	南	
6	糸崎	糸崎	あじさいの会	糸崎公民館	1階	あり	洋式	○	○	○	○	○	レク・ゲーム・絵手紙・出前講座・歌	100円/回	月1回	第1金曜日	10:00～12:00	R3	南	
7		松浜西	青葉会	松浜西公民館	1階	なし	洋式		○	○				1200円/月	月2回	第1・3火曜日	13:30～15:00	H3	南	
8		天神	糸崎天神サロン	天神公民館	1階	なし	洋式	○	○	○	○	○	レク・ゲーム・出前講座・歌	100円/回	月2回	第2水曜日・第4金曜日	10:00～11:30	H21	南	
9		駅西	糸崎駅西ふれあいサロン	糸崎駅西公民館	1階	あり	洋式	○		○	○	○	レク・ゲーム・出前講座・歌	2000円/年	月1回	第3木曜日	10:00～13:00	H18	南	
10		寿	寿ふれあいサロン	寿集会所	1階	あり	洋式	○	○	○	○	○	レク・ゲーム・ハーモニカ・ギター演奏・出前講座・歌	無料・弁当提供時	週2回	毎週火・木曜日	10:00～11:10	H21	南	
11	古浜	古浜	サロン古浜	古浜南公園集会所	1階	なし	洋式									休会中		H15	南	
12	館町	館町	館町花草会さくらサロン	館桑公民館	1階	あり	洋式	○	○	○	○	レク・ゲーム・出前講座・歌	300円～500円・1000～2000円	週1回	毎週水曜日	11:00～15:00・13:00～15:00	H15	東		
13	東町	東町5丁目	新町クラブ	東町5丁目会館など	1階	なし	洋式									休会中		H15	東	
14	城町	城町	しろまちサロン	城町会館	1階	あり	洋式	○	○	○	○	レク・ゲーム・折紙・出前講座・歌	1200円/年	月2回	第1・3水曜日	9:30～11:30	H28	南		
15	本町	堀川	イキイキサロン堀川	堀川集会所	1階	なし	洋式	○		○	○	出前講座・脳トレ・歌	無料	月1回	第3土曜日	10:00～13:00	H15	東		
16		川東	福寿会	川東集会所	1階	あり	洋式	○	○	○	○	○	出前講座	無料	月2～3回	第2・4月曜日・奇数月第3水曜日	13:30～14:30・10:00～12:30	H3	東	
17		本町一丁目	本町一丁目おしゃべりネット	緑側サロンいろは・本町会館	1階	なし	洋式		○	○				200円・実費	月6回	毎火曜・第1・3金曜日	13:00～16:00	H20	東	
18	港町	西港	みやじま会	港町会館	1階	あり	洋式									休会中		H26	東	
19		御作事	御作事サロン	港町会館	1階	あり	洋式	○	○	○	○	○	グラウンドゴルフ・レク・ゲーム・手芸・川柳	1200円/年	週1回	毎週木曜日(月2回廃品回収)	10:00～12:00	H17	東	
20		船屋	船屋サロンがんぎ	船屋町会館	1階	なし	洋式		○	○	○	○	出前講座・歌	無料	月1回	第4木曜日	13:00～15:00	H30	東	
21	西町	川西	川西コスモス会	川西集会所	1階	あり	洋式		○	○			無料	月2回	第2・4木曜日	13:30～15:00	H14	東		
22		2丁目大黒	さわやかサロン大黒	大黒町集会所	1階	なし	洋式		○		○	○	レク・ゲーム・スマホ教室	無料	年6回	不定期	14:00～15:30	H27	東	
23	西宮	西宮	あすなろサロン西宮	西宮公民館	1階	なし	洋式			○	○	出前講座・歌	200円/回	週1回	毎週金曜日	13:30～15:00	H29	中		
24		法常寺	ひまわり会	法常寺町内会集会所	1階	なし	洋式		○		○	出前講座	無料	年8回	不定期	13:30～14:30	H15	中		
25		小浦	小浦いきいきサロン	小浦公民館	1階	なし	洋式		○	○	○	○	レク・ゲーム	無料	年6回	不定期	10:00～12:00	H17	中	
26	頼兼	頼兼	ふれあい・いきいきサロン頼兼	頼兼集会所	1階	あり	洋式	○			○	レク・ゲーム・出前講座・脳トレ・歌	100円/回	年7回	偶数月と5月	10:30～13:00	H17	中		
27	西野	梅林	梅林「四ツ葉会」	梅林公民館	1階	あり	洋式									休会中		H14	中	
28		梅林	梅林「もみじ会」	梅林公民館	1階	あり	洋式										休会中		H15	中
29		大西	むつみ会	大西公民館	1階	なし	洋式	○	○	○	○	○	グラウンドゴルフ・手芸・出前講座・歌	1500円/回	月1回	第2金曜日	9:00～13:00	S62	中	

令和6(2024)年度 ふれあい・いきいきサロン 地域別一覧(三原地域センター)

No.	地域	町内会・自治会名	サロン名	活動場所	会場の設備			主要活動					参加費	開催頻度	活動日	活動時間	結成年度	包括圏域
					会場の階数	スロープ 出入口	トイレ	食事会	茶話会	体操や運動	その他	その他の内容						
30	西野	新大西	新大西まるいけ会	新大西町内会集会所	1階	あり	洋式				○	レク・ゲーム・出前講座	無料	年9回	不定期	10:00～11:00	H31	中
31		小西	西野小西	西野小西公民館	2階	なし	洋式		○	○	○	レク・ゲーム	無料	年6回	奇数月第4土曜日	10:00～13:00	H15	中
32		小西口	よつば会小西口	小西口公民館	1階	なし	和式								休会中		H16	中
33	宮浦	宮浦2丁目	さわやかサロン	宮浦2丁目公民館	1階	なし	洋式	○			○	出前講座	600円/回	月1回	第2金曜日	10:00～12:00	H17	中
34		宮浦3丁目東部	みどりサロン	宮浦3丁目東部公民館	1階	あり	洋式	○	○		○	レク・ゲーム・出前講座	200円/回	月1回	第4木曜日	13:00～15:00	H28	中
35		宮浦3丁目中	いきいきサロンひまわり	宮浦3丁目中町内会公民館	1階	なし	洋式		○	○	○	レク・ゲーム・出前講座	無料	週1回	毎週水曜日	13:30～15:00	H17	中
36		宮浦北	いきいきサロン宮浦北	宮浦北住宅集会所	1階	なし	洋式		○	○	○	出前講座	無料	月1回	第1月曜日	13:30～15:30	H29	中
37		宮浦中央	宮浦長寿サロン	宮浦コミュニティセンター	2階	あり	和式		○	○	○	レク・ゲーム・手芸・誕生日会・脳トレ	100円/月	月4回	第1・3月曜日・第2・3火曜日	13:30～15:30	H30	中
38		宮浦北住宅	どんぐり会	宮浦北住宅集会所	1階	なし	洋式			○	○	レク・ゲーム・出前講座	無料	月2回	第2・4水曜日	10:00～11:30	R3	中
39	和田	和田	和田元気くらぶ	和田公民館	1階	なし	洋式	○	○	○	○	レク・ゲーム・出前講座・歌	無料	月1回	第2火曜日	13:30～15:30	H19	中
40	貝野	貝野	貝野若がえりサロン	貝野町公民館	1階	あり	和式		○	○	○	出前講座・歌	500円/必要時	月2回	第2・4火曜日	13:30～15:30	H27	中
41	宗郷	宗郷	サロン江南	宗郷公民館	1階	あり	洋式	○		○	○	レク・ゲーム・脳トレ・折紙・出前講座・歌	100円/回	月2回	第1・3火曜日	9:30～11:30	H23	中
42		宗郷西	なごみ会	宗郷西公民館	1階	なし	洋式	○	○		○	出前講座・歌	300円/回	年6回	不定期	11:00～13:00	H16	中
43	田野浦	田野浦	田野浦清風サロン	田野浦公民館・第1公園	1階	あり	洋式	○	○	○	○	グラウンドゴルフ・レク・ゲーム・出前講座	必要時	月1～3回	第1.2.4火・木曜日	9:30～12:00	H26	中
44		第三田野浦団地	第三さくら会	第3田野浦団地集会所	1階	なし	和式		○	○	○	レク・ゲーム・出前講座	100円/回(食事会500円)	月2回	第2・4水曜日	13:30～15:30	H28	中
45	青葉台	青葉台自治会	青葉台寿クラブ	青葉台集会所・第2・3公園	1階	あり	洋式	○			○	グラウンドゴルフ	無料	月6回程度	第3水・毎週火・木曜日	11:00～13:00	H9	中
46	明神	明神	ふれあいサロン明神	明神町公民館	2階	なし	洋式	○	○	○	○	レク・ゲーム	100円/回	月1回	第3木曜日	10:00～12:00	H19	中
47		新明神	ハッピーサロン	新明神公民館	2階	なし	洋式		○	○	○	出前講座	1000円/4回	月2回	第2・4金曜日	9:30～11:30	H25	中
48		明神南	ゆうゆう会ふれあいサロン	明神会館・明神南公園	1階/2階	あり	洋式	○	○		○	グラウンドゴルフ	200円/回	月2回	第2・4日曜日	9:00～11:00	H16	中
49	八幡	八幡町全域	なかよし会	八幡コミュニティホーム	1階	あり	洋式	○		○	○	レク・ゲーム・手芸・出前講座・歌	300円/回	月1回/年7回	第4水曜日	10:00～15:00	H2	北
50	新倉	新倉	新倉いきいきサロン	新倉公民館	1階	なし	洋式		○	○	○	グラウンドゴルフ・レク・ゲーム・脳トレ・ポッチャ・出前講座・歌	1回徴収その他無し	2か月に1回	第3土曜日	9:30～11:30	H16	西
51		新倉ハイツ	ワイワイクラブ	新倉ハイツ集会所	1階	なし	洋式	○					食事会1,500円程度	月1回	第2土曜日	18:00～20:00	H22	西
52	沼田	沼田	いきいきサロン沼田	沼田公民館	1階	なし	洋式							休会中		H14	西	
53	長谷	長谷	ひめくさ	ひめくさ集会所	1階	あり	洋式		○	○			無料	週1回	毎週月曜日	13:30～15:00	H14	西
54	小坂	小坂	いなむらサロン	小坂町町民会館	2階	なし	洋式	○	○	○	○	レク・ゲーム・出前講座・手芸・歌	300円/回	年9回	不定期	10:00～12:00	H14	西
55		川東地区	いきいき天神会	小坂町川東集会所	1階	あり	洋式		○	○	○	レク・ゲーム・手芸・歌	500円/年	年8回	原則23日	10:00～12:00	H21	西
56		小坂団地	小坂団地オープンサロン	小坂団地自治会館	1階	なし	洋式	○	○	○	○	レク・ゲーム・カラオケ・折紙・ビンゴ・野球観戦	無料	月2回	5日・20日	10:00～16:00	R4	西
57	高坂	高坂	もみじサロン	旧高坂小学校	1階	あり	洋式				○	グラウンドゴルフ	GG以外は徴収有	月8回	毎週月・木曜日	8:30～12:00	H19	西

令和6(2024)年度 ふれあい・いきいきサロン 地域別一覧(三原地域センター)

No.	地域	町内会・自治会名	サロ ン 名	活動場所	会場の設備			主要活動					参加費	開催頻度	活動日	活動時間	結成年度	包括圏域
					会場の階数	スロ ー プ 出入口	トイ レ	食 事 会	茶 話 会	体 操 や 運 動	そ の 他	その他の内容						
58	沼田東	七宝	いきいきサロン七宝	七宝公民館	1階	あり	洋式								休会中		H21	西
59		ダイヤハイツ	ダイヤ楽々サロン	ダイヤハイツ集会所	1階	あり	洋式			○	○	歌	2000円/年	月2回	第1・3火曜日	9:45～11:30	H25	西
60		片島	片島貯筋サロン	片島集会所	1階	なし	洋式	○	○				2000円(食事会3回分)	月2回	第2・4水曜日	13:30～15:30	H29	西
61		釜山振興区	釜山サロン会	釜山自治会公民館	1階	あり	和・洋式	○	○	○	○	レク・ゲーム・出前講座・歌	無料/食事会一部徴収	月2回	第2・4木曜日	10:00～11:30	R2	西
62		生田	生田サロン鷹の巣	生田公民館	1階	あり	洋式		○	○	○	出前講座・歌	無料	月2回	第2・4火曜日	9:30～11:30	H27	西
63		自由ヶ丘ニュータウン	いきいきクラブ「わかば会」	自由ヶ丘ニュータウン集会所「みんなの家」	1階	あり	洋式	○		○	○	グラウンドゴルフ・レク・ゲーム・脳トレ・清掃・絵手紙・菓子作成	200～1,000円/回	月1・2回	不定期	10:30～15:00	H15	西
64	小泉	小泉全域	小泉わいわいサロン	小泉町民会館	1階	なし	洋式		○	○	○	グラウンドゴルフ・レク・ゲーム・誕生会・声かけ運動	弁当など実費	週1回・GG年4回	毎週金曜日	10:00～11:30	H30	西
65		池ノ内	だじよこ会	池ノ内公民館	1階	なし	和式		○		○	手芸	第2木/100円, 第3木/500円	月2回	第2・3木曜日	9:00～12:00	R1	西
66		秋重区	ひいふうみい会	秋重公民館	1階	なし	洋式	○	○	○	○	レク・ゲーム・出前講座・歌	200円/回	相談決め	相談決め	13:30～15:00	R1	西
67	沼田西	小原	サロン小原～寄ってしゃべろう会～	小原公民館	1階	あり	洋式	○	○	○	○	グラウンドゴルフ・レク・ゲーム・ペーパーパークラフト・出前講座・声かけ運動・歌	100円/回	週1回	毎週火曜日	10:00～12:00	H29	西
68		惣定団地	ハナミズキ	集い趣い処 ハナミズキ&沼泉会館	1階/2階	あり	和式		○	○	○	レク・ゲーム・出前講座・折紙・歌	無料	月1回	第4土曜日	10:00～12:00	R4	西
69	幸崎	久和喜	いきいきサロン久和喜	さざなみ学校グラウンド			和式				○	グラウンドゴルフ	1,000円/年	週2回	毎週火・金曜日	8:00～11:00	H18	南
70		平原	楽ラックス平原	平原公民館	1階	あり	洋式	○	○	○			300円/回	月2回	第2・4火曜日	10:00～14:00	H17	南
71		行乗	いきいきクラブ行乗	行乗公民館	1階	なし	洋式		○	○			100円/実費	週1回	毎週木曜日	13:30～14:30	H17	南
72		相川	ニコニコサロン相川	相川公民館	1階	なし	洋式	○		○	○	出前講座・歌	300円/回	月1回	第3木曜日	10:00～14:00	H19	南
73		本町	幸崎本町はつらつサロン	幸崎本町公民館	1階	あり	和式								休会中		H27	南
74		本能地	わくわくサロン本能地	本能地公民館	1階	なし	洋式	○		○			300円/回 1,000円/月	月1回 月3回	第2火曜日 第1～3水曜日	11:30～13:30 10:00～11:00	H21	南
75		久津	わいわいアンテナサロン	久津公民館	1階	あり	和式	○			○	レク・ゲーム・出前講座	300円/回	月1回	第3週目の平日	8:00～14:00	H21	南
76		鷺浦	向田	向田ゆうあいサロン	向田公民館	1階	あり	和・洋式	○	○	○	○	レク・ゲーム・出前講座	300円・100円	年6回	不定期	11:00～14:30	H13
77	須ノ上		須ノ上いきいきサロン	須ノ上集会所	1階	あり	和・洋式	○		○	○	レク・ゲーム・出前講座・ハンドベル・歌	400円・実費	年6回	奇数月第2火曜日	10:00～13:00	H18	南
78	佐木		さぎふれあいいきいきサロン	佐木区民会館	1階	あり	和・洋式								休会中		H11	南
79	円一	円一	はいからサロン	円一町公民館	1階	あり	洋式	○	○	○	○	グラウンドゴルフ・出前講座	無料	週1回	毎週木曜日	9:00～10:30・13:30～15:00	H24	東
80		円一県営・円一東団地	円一5丁目ふれあいサロン	円一県営自治会集会所, 円一県営自治会公園	1階	なし	洋式		○	○	○	グラウンドゴルフ・出前講座・歌	50円/回	月2回	第2・4金曜日	13:00～15:00	R2	東
81	宮沖	宮沖1丁目	らくらくサロン	宮沖市営住宅集会所	1階	なし	和式	○	○	○	○	歌	1,000円/年	週1回	毎週月曜日	10:00～12:00	H28	東
82		宮沖2丁目	宮沖2丁目新生部	宮沖公民館	1階	あり	洋式	○		○	○	グラウンドゴルフ・レク・ゲーム・竹細工・出前講座・歌	100円/回	月5～6回	第2火曜日・毎週木曜日	10:00～13:00	S61	東
83		宮沖3丁目	ふれあい会	宮沖公民館	1階	あり	洋式			○	○	グラウンドゴルフ・出前講座	無料	週1回	毎週水曜日	10:00～11:00	H20	東
84		宮沖4丁目	宮沖4丁目のりのりサロン	宮沖4丁目集会所	1階	なし	洋式			○	○	カラオケ	無料・町内以外は年1,000円	週1回	毎週月曜日	10:00～11:00	H29	東
85		宮沖5丁目	新生サロン	宮沖5丁目公民館	1階	なし	洋式								休会中		H17	東

令和6(2024)年度 ふれあい・いきいきサロン 地域別一覧(三原地域センター)

No.	地域	町内会・自治会名	サロン名	活動場所	会場の設備			主要活動					参加費	開催頻度	活動日	活動時間	結成年度	包括圏域
					会場の階数	スロープ 出入口	トイレ	食事会	茶話会	体操や運動	その他	その他の内容						
86	皆実	皆実1丁目	皆実1丁目すぎなサロン	皆実第2集会所・皆実第3公園	1階	あり	洋式	○	○	○	○	グラウンドゴルフ・出前講座・歌	100円/回	月1回	第4金曜日	13:30～15:00	R2	中
87	深	深全域	深町あおば会	グラウンドゴルフ場・中組町民会館	1階	あり	洋式		○		○	レク・ゲーム・歌	400円	週3回	毎週月・水・金曜日	9:00～12:00	H18	東
88			城山サロン	ウォーキング(各場所)ターゲットバードゴルフ(深町城山TBGコース)	1階/2階	あり	和・洋式				○	ウォーキング・ターゲットバードゴルフ	500円,実費	月1回	月1火曜日、月1土曜日	8:00～12:00	H22	東
89	中之町	中之町上	湧水会	中之町上公民館	1階	あり	和・洋式	○		○	○	レク・ゲーム・脳トレ・出前講座・歌	100円/回	年9回	第3日曜日	9:30～11:30	H3	東
90		中之町中	白喜久の会	千川公民館・第3公園	1階	あり	洋式	○	○	○	○	グラウンドゴルフ・レク・ゲーム・カラオケ・日帰旅行・注連縄づくり・声掛運動 出前講座・歌	100円～300円	約月13回	第4火・第1,3木・毎週月・木・金曜日	9:00～11:00 10:00～13:00 13:00～15:30	H15	東
91			光谷ひまわり会	光谷公民館・光谷公園	1階	あり	洋式	○	○	○	○	グラウンドゴルフ・レク・ゲーム・手芸・研修・歌	100円～500円,実費	月10回	毎週水・毎月土曜日・26日	10:00～16:30	H17	東
92			いきいきサロンから川	千川公民館	1階	あり	洋式	○	○	○	○	レク・ゲーム・出前講座・手芸・歌	100～200円/回	月1回	第3火曜日	10:00～11:50	H21	東
93		清水住宅	いきいきサロン清水	清水住宅集会所	1階	なし	洋式	○	○		○	行事の飾り物作り	無料	月2回	第1又は第2と第3月曜日	10:00～15:00	H18	東
94		中之町下	さくらんぼの会	中之町下公民館	1階	あり	洋式		○	○	○	レク・ゲーム・声かけ運動・歌	実費	月2回	第1・3火曜日	9:30～11:30	H3	東
95			サロンもみじ	中之町東集会所(1階)	1階	あり	洋式	○		○	○	歌	500円/回	月1回	第2水曜日	10:30～13:00	H17	東
96	須波	須波	すなみほっこりサロン	須波コミュニティセンター	1階	あり	洋式		○	○	○	折り紙・とんちクイズ・ビンゴゲーム・川柳	100円/回	月1回	第1火曜日	13:00～15:00	H22	南
97		須波西	須波西なかよしサロン	須波西町内交流所(旧向井商店)	1階	なし	洋式	○	○	○	○	レク・ゲーム・出前講座・歌	300円/月	週1回	毎週木曜日	13:00～15:00	H30	南
98		須波ハイツ	須波ハイツ仲よし会	須波ハイツ集会所	1階	あり	洋式	○		○	○	出前講座・歌	200円/回・実費	年8回	第1火曜日	10:00～13:00	H5	南

令和6(2024)年度 ふれあい・いきいきサロン 地域別一覧(本郷地域センター)

No.	地域	町内会・自治会名	サロ ン 名	活動場所	会場の設備			主要活動					参加費	開催頻度	活動日	活動時間	結成年度	包括圏域
					会場の階数	出入口スロープ	トイレ	食事会	茶話会	体操や運動	その他	その他の内容						
1	本郷	2丁目	おともだちサロン	寂静寺	1階	なし	洋式		○	○			100円	月1回	火曜日	13:00~15:00	R5	西
2		4丁目	4丁目なごみ会	四丁目集会所	1階	あり	洋式	○	○		○	レク、歌	無料	月1回	金曜日	12:00~16:00	H21	西
3		駅前・三次通り	ふれあいサロンさざんか	駅前・三次通り集会所	1階	あり	和式	○	○		○	マーじゃん	無料	週1回	毎週土曜日	13:00~17:00	H13	西
4		大正通り	大正通りサロン	大正通り集会所											休会中		H18	西
5		宮迫	宮迫ふれあいサロン	橋神社社務所他	1階	なし	和式	○	○				無料	年6回	不定期	11:00~15:00	H16	西
6		片山	らくらく会	沼田川河川敷(グランドゴルフ)、片山集会所											休会中		H14	西
7		塔之岡	塔之岡ふれあいサロン	塔之岡集会所、北方グランドゴルフ場	1階	なし	和式	○			○	カラオケ、グランドゴルフ、麻雀	500円	月6回程度	日・火・水・金曜日	8:30~11:00 12:30~15:00	H17	西
8		城山	城山ふれあいサロン	城山集会所、野外活動(県内)	1階	あり	洋式	○		○	○	花見、クリスマス会 他	無料 食事会100~300円	週1回	木曜日 食事会は不定期	13:00~14:00 10:00~12:00	H12	西
9		中岡	サロン中岡の里	中岡集会所	1階	あり	洋式	○	○				無料	年7回	不定期	10:00~13:00	H25	西
10		西下岡	西下岡ふれあいサロン	西下岡集会所	1階	なし	洋式	○		○	○	手芸、出前講座、クリスマス会	200円	月1回	第1月曜日	10:30~14:00	H26	西
11		東下岡	東下岡ふれあいサロン	東下岡集会所、なかよし公園	1階	なし	和洋式	○		○	○	グランドゴルフ、歌 他	無料	年7回	不定期	10:00~14:00	H25	西
12		河崎住宅	ふれあい河崎	河崎住宅集会所											休会中		H17	西
13		東河崎	ハッピーサロン	河崎住宅集会所他	1階	あり	様式	○	○		○	グランドゴルフ	無料	月1回	第3土曜日	9:00~12:00	H16	西
14		江良	江良やすらぎサロン	江良集会所	1階	あり	洋式	○		○	○	カラオケ	500円	月1回	第1土曜日	18:00~20:00他	H16	西
15		木々津	サロンKIGITSU	木々津公民館	1階	なし	洋式	○	○	○	○	レク・ゲーム	無料	週1回	第1・2火曜日 第3・4金曜日	火 13:00~15:00 金 9:00~11:00	H30	西
16		一丁畑	にこにこサロン	一丁畑公民館	1階	あり	洋式	○	○	○	○	見守り活動	100~500円、実費	週1回	毎週木曜日、不定期	13:30~14:00、10:00~14:00	H10	西
17		東本通第一	ふれあいサロン東本通第一町内会	東本通第2公民館	1階	あり	洋式			○	○	公園の草取り、掃除	無料	年6回程度	不定期	9:00~12:00	H10	西
18		東本通第四	ささえ合い会	東本通第1公民館											休会中		H12	西
19	船木	免開	免開サロン ウィール	免開集会所	1階	あり	和式	○	○		○	花見 他	必要に応じて	年6回	不定期	10:00~12:00	H17	西
20		下畑駒原	サロンふる里	下畑駒原集会所	1階	なし	洋式	○	○	○			有	年6回	不定期	9:30~15:00	H16	西
21		亀津	亀津保健福祉会	亀津集会所	1階	なし	和式						年会費500円	不定期	不定期	9:00~11:30	S56	西
22		川西下	うららサロン	川西下集会所	1階	なし	洋式	○	○	○			200~300円	週1回	木曜日、第4木曜日	10:00~16:00	H16	西
23		金売	サロン金売	金売集会所	1階	なし	洋式		○	○			300円	週1回	木曜日	13:00~16:00	H25	西
24		堂谷・蘆谷・養老・清兼	サロンドングリ	養老集会所											休会中		H17	西
25		上中筋上	サルビアサロン	船木ふれあいセンター	1階	あり	洋式	○	○	○			300円	不定期	不定期	10:00~13:00	H15	西
26		清井	清井サロン	茅田老人集会所他	1階	なし	和式						無料	不定期	不定期	11:00~15:00	H25	西
27		片側東	東西サロン	片側東西集会所											休会中		H19	西
28		平坂西	平坂西	平坂集会所、平坂西町内	1階	なし	洋式	○		○			200円	月1回	不定期	13:00~16:00	H23	西
29		姥ヶ原	姥ヶ原いきいきサロン	姥ヶ原集会所	1階	なし	洋式				○	カラオケ	実費	月1回	第1土曜日	18:00~21:00	H24	西
30		芋掘	芋掘福寿会	芋掘福寿荘	1階	なし	和式						無料	不定期	不定期	8:00~12:00	H10	西

令和6(2024)年度 ふれあい・いきいきサロン 地域別一覧(本郷地域センター)

No.	地域	町内会・自治会名	サロ ン 名	活動場所	会場の設備			主要活動					参加費	開催頻度	活動日	活動時間	結成年度	包括圏域	
					会場の階数	出入口スロープ	トイレ	食事会	茶話会	体操や運動	その他	その他の内容							
31	北方	原市第一	原市スマイルサロン	原市集会所	1階	なし	洋式	○	○	○		無料	月2回	第1・3水曜日	9:30~11:30	H29	西		
32		茅の市	サロンかやの市	下北方老人集会所, 茅ノ市町内	1階	あり	和洋式			○	○	出前講座, 手芸	無料	週1回	毎週木曜, 第4土曜	10:00~12:00, 13:00~15:00	H16	西	
33		宮地川	サロンド梅木平	宮地川集会所	1階	なし	洋式	○	○				無料	年8回	不定期	9:00~12:00	H18	西	
34		錦泉・上組	すぎなの会	錦泉上組集会所	1階	なし	和式	○	○		○	手芸	無料	年11回	第1水曜日	10:00~12:00	H13	西	
35		中筋	中筋はなみずき会	中筋会館	1階	なし	和式		○		○	レク・ゲーム	200円	年8回	不定期	10:00~12:00	H17	西	
36		今井谷	サロン今井谷	今井谷集会所	1階	なし	和式			○	○	手芸	必要に応じて	週1回	毎週月曜	9:00~11:40	H20	西	
37		門出谷	サロンもんで	門出谷集会所	1階	なし	洋式	○	○	○	○	出前講座, レク・ゲーム	無料	年6回	不定期	10:00~12:00	H19	西	
38		入野地	入野地仲よし会	入野地日山地集会所	1階	なし	和式	○	○		○	出前講座	無料	年6回	不定期	16:00~19:00	H1	西	
39		日山地	日山地サロン	入野地日山地集会所	1階	なし	和式	○	○				100円	月1回	第3水曜日	13:30~16:00	H16	西	
40		上谷	コスモス会	上谷集会所	1階	あり	洋式	○	○	○	○	声かけ活動	300円	月2回	第1・3水曜日	13:30~15:00, 10:00~13:00	H11	西	
41		本谷	おしゃべり畑	本谷集会所, 健康増進施設, 野外	1・2階	あり	洋式	○	○				無料, 実費	年8回	不定期	9:00~14:00	H13	西	
42		畑	やってみよう会	畑集会所	1階	あり	洋式	○	○	○	○	手芸, レク・ゲーム	無料	月1回程度	第4月曜日	13:30~15:00	H10	西	
43		南方	墓沼上・墓沼下	元気サロン墓沼	墓沼集会所	1階	あり	洋式	○	○	○	○	歌, 手芸	100円, 実費	年6回	偶数月第1土曜日	13:00~15:00	H26	西
44			松原東	ふれあいサロンどんぐり	松原桃源会館	1階	なし	洋式	○	○		○	出前講座, 歌	1200円(年1回)	月1回	第2木曜日	13:30~15:00	H24	西
45	松原西		楽々サロン	松原桃源会館	1階	なし	洋式	○		○	○	出前講座	500円	年6回	不定期	10:00~12:30	H26	西	
46	広井		ひだまりサロン広井	南方コミュニティセンター											休会中		H24	西	
47	上三田		ふれあい上三田	上三田集会所											休会中		H16	西	
48	下三田		いきいき下三田	下三田集会所	1階	なし	洋式		○	○			無料	月1回	第3火曜日	9:00~11:00	H11	西	
49	才崎		サロンフレブル	才崎集会所	1階	あり	洋式		○	○	○	手芸	無料	月1回	第2水曜日	13:30~15:30	H30	西	
50	福礼		ほがらかサロン	福礼公民館	1階	なし	洋式		○	○			無料	週1回	第1・3木曜 第2・4日曜	10:00~11:30	H31	西	
51	杉臼		ひまわりサロン	杉臼コミュニティホーム											休会中		H17	西	
52	楽音寺		楽音寺ふれあいサロン	楽音寺集会所	1階	なし	和式	○	○		○	手芸	500円	年11回	第2土曜日	11:00~15:00	H28	西	
53	尾原下		若竹会	尾原下集会所	1階	なし	洋式		○	○			月100円	月2回	第2・4水曜日	13:00~16:00	H15	西	
54	尾原上		清代フラワーグループ	清代谷集会所	1階	なし	洋式	○	○	○	○	歌, 手芸	実費	年10回	不定期	10:00~15:00	H10	西	
55	日名内下		わっはは日名内下サロン	日名内下集会所	1階	なし	洋式	○			○	手芸, 調理	300円	月1回	第3水曜日	10:00~16:00	H28	西	
56	日名内上		ふれあいサロン日名内	日名内上構造改善センター	1階	なし	洋式	○			○	出前講座	300円	年6回程度	不定期	9:30~14:00	H17	西	
57	日名内南自治会	サロン仲間たち	集会所(サロンハウス)	1階	なし	洋式		○				無料	月1回	第2土曜日	9:00~11:00	H28	西		

令和6(2024)年度 ふれあい・いきいきサロン 地域別一覧(久井地域センター)

No.	地域	町内会・自治会名	サロ ン 名	活動場所	会場の設備			主要活動					参加費	開催頻度	活動日	活動時間	結成年度	包括圏域
					会場の階数	出入口スロープ	トイレ	食事会	茶話会	体操や運動	その他	その他の内容						
1	久井	筋原	あざみサロン	筋原コミュニティホーム	1階	なし	洋式	○	○	○			500円/年	毎週	金曜日	10:00~12:00	H12	北
2		江木	牛山いきいきサロン	久井の市会館	1階	なし	和・洋式	○		○			500円	年7回	第3火曜日	10:00~15:00	H11	北
3		吉田	さつきサロン	吉田コミュニティホーム他	1階	あり	洋式	○	○	○			100円	月1回	金曜日	10:00~15:00	H12	北
4			なでしこサロン	吉田コミュニティホーム他	1階	あり	洋式	○	○	○			200円	月1回	金曜日	10:00~15:00	H12	北
5			ひまわりサロン	吉田コミュニティホーム他	1階	あり	洋式	○	○	○			100円	月1回	金曜日	10:00~15:00	H12	北
6			もみじサロン	吉田コミュニティホーム他	1階	あり	洋式	○	○	○	○	手芸	200円	月1回	金曜日	10:00~15:00	H12	北
7		下津	高根にここサロン	下津コミュニティーセンター	1階	なし	洋式	○	○	○	○	野外活動(温泉・花見など)	300円	月1回	第1金曜日	10:00~15:00	H12	北
8			大下ニコニコサロン	大下集会所	1階	なし	和式		○	○	○	手芸	300円	年6回	第3金曜日	13:30~15:00	H12	北
9	羽和泉	羽倉	市東ふれあいきいきサロン	市東富農集会所・親栄荘・ふれあいロード	1階	なし	洋式	○	○			実費	月1回	不定期	10:00~15:00 (午前中のみの時あり)	H13	北	
10			原谷いきいきサロン	原谷集会所	1階	あり	洋式	○	○	○	○	春秋の一日旅行など	実費	月1回	日曜日	9:00~15:00 (午後の中のみの時あり)	H14	北
11			重宗いきいきサロン	羽倉第2集会所	1階	なし	洋式	○	○				100円~500円	年6回	日曜日	10:00~15:00	H15	北
12			沖谷さわやかサロン	沖谷集会所	1階	なし	洋式	○	○				なし	年6回	不定期	10:00~15:00	H16	北
13			羽倉なごみ会	沖谷多目的集会所	1階	なし	洋式	○	○				なし	年6回	不定期	10:00~14:00	H24	北
14		和草	城山サロン	和泉福祉プラザ	1階	あり	洋式	○	○	○	○	季節行事	300円	月1回	第4火曜日	13:30~15:00	H12	北
15			和草なごみサロン	和草多目的集会所	1階	あり	和・洋式	○	○	○	○	七夕づくり	500円	月1回	第2水曜日	13:30~15:00	H16	北
16		黒郷	椿会	黒郷下組集会所	1階	なし	和式	○		○	○	手芸・子供会との交流	200円	月2回	不定期 月2回	10:00~15:00	H11	北
17			宗重なかよしサロン	宗重集会所	1階	なし	洋式	○	○		○	一日旅行・とんど・忘年会	年会費あり	月1回	第2月曜日	10:00~15:00	H16	北
18		泉	つくし会	泉コミュニティホーム	1階	あり	洋式	○	○				2000円/年	月1回	不定期	10:00~15:00	H13	北
19			いきいきサロンおたお	泉プラザ	1階	あり	洋式	○			○	ビデオ鑑賞(お笑い・神楽)	500円	年6回	不定期	10:00~15:00	H16	北

令和6(2024)年度 ふれあい・いきいきサロン 地域別一覧(久井地域センター)

No.	地域	町内会・自治会名	サロンの名	活動場所	会場の設備			主要活動					参加費	開催頻度	活動日	活動時間	結成年度	包括圏域
					会場の階数	出入口スロープ	トイレ	食事会	茶話会	体操や運動	その他	その他の内容						
20	坂井原	坂井原	さんさん・プラザ	坂井原福祉プラザ	1階	あり	洋式	○			○	銭太鼓	300円	月1回	第1水曜日	10:00～15:00	H24	北
21	中野	中野(土取)	土取スマイルクラブ	土取コミュニティホーム	1階	なし	洋式	○	○	○	○	町外研修	300円	月1回	第1・第3金曜日のどちらか	13:30～15:00 (食事会の時あり)	H13	北
22		中野(山中野)	楽笑会	久井南コミセン	1階	あり	洋式		○	○	○	ゲーム・町外へ一日旅行	100円～500円	月1回	第2火曜日	13:30～15:00	H12	北
23		中野(山中野)	カナリヤサロン	久井南コミセン	1階	あり	洋式		○		○	簡単手芸	200円～500円	月1回	第3・第4火曜日のどちらか	13:30～15:00	R4	北
24		中野(小林)	小林ほほえみ会	小林法林寺	1階	なし	和・洋式	○	○	○			200円～300円	月1回	第4土曜日	13:30～15:00 (食事会の時あり)	H14	北
25		中野(全域)	やまなみ・ひろば	土取コミュニティホーム	1階	あり	洋式	○					600円	月1回	第2金曜日	11:30～13:30	H27	北

令和6(2024)年度 ふれあい・いきいきサロン 地域別一覧(大和地域センター)

No.	地域	町内会・自治会名	サロ ン 名	活動場所	会場の設備				主要活動				参加費	開催頻度	活動日	活動時間	結成年度	包括圏域
					会場の階数	出入口スロープ	トイレ	食事会	茶話会	体操や運動	その他	その他の内容						
1	大和地域全域	大和地域全域	サロン「えがおの会」	大和保健福祉センター	2階	あり	和・洋式	○	○	○	○	勉強会	300円・実費	月1回	第1水曜日	13:00～16:00	H16	北
2	萩原	萩原2区	サロン「やすらぎ会」	古市コミュニティホーム	1階	なし	洋式			○			300円	月2回	毎月第1・3月曜日	13:00～15:00	H15	北
3	上徳良	後谷	サロン「寄りゃんしょう会」	後谷コミュニティホーム	1階	なし	洋式			○			無料	月4回	毎週火曜日	13:00～15:00	H17	北
4		秋郷	秋郷よがんしょ	下郷集会所	1階	なし	洋式		○				無料	月1回	毎月1日	19:30～21:00	H17	北
5	下徳良	安田	サロンすみれ会	安田コミュニティホーム	1階	なし	和・洋式	○	○	○	○	折り紙・紙芝居・ビデオ鑑賞	無料	月1回	毎月第2水曜日	13:00～15:30	H24	北
6		末貞	サロンあすなろ	末貞会館	1階	なし	和式	○	○	○	○	レク・ゲーム・創作活動	無料	毎月2回	不定期	13:00～15:00	H24	北
7		東深見・西深見	サロン深見	深見コミュニティホーム	1階	なし	洋式	○					無料(必要時徴収)	年6回以上	第3土曜日	11:00～14:00	H24	北
8		下市	ご近所のつどい	神田公民館	1階	あり	和・洋式	○	○		○	研修・創作活動	200円	月1回	第3火曜日	9:30～12:00	H27	北
9	蔵宗	蔵宗全域	源流サロン	蔵宗コミュニティホーム	1階	なし	洋式	○	○	○	○	講話	200円	月1回	第2週(曜日未定)	13:30～15:00	H21	北
10	福田	福田全域	サロン「福たえがお」	福田コミュニティホーム	1階	あり	洋式	○	○	○	○	グランドゴルフ、レク・ゲーム	無料	月1回	土曜日(不定期)	13:00～15:00	H23	北
11	大草	上中	サロン「すみれ」	上中コミュニティホーム	1階	なし	和・洋式	○			○	レク・ゲーム	無料	月3回	木曜日	9:30～14:00	H17	北
12		下中	サロン「東の木」	下中コミュニティホーム	1階	なし	洋式	○		○	○	レク・ゲーム	300円	年6回以上	不定期	8:00～14:00	H14	北
13	平坂	上福田	だんらんの会	平坂コミュニティホーム	1階	なし	洋式			○	○	講話	200円	年11回	毎月1日	10:00～11:30	R2	北
14	和木	郷の原	サロン郷の原	和木公民館	1階	あり	洋式		○				無料	年6回(隔月)	偶数月 第2日曜日	13:30～15:00	H22	北
15		東側	サロン「東側いきいき会」	和木地域ふれあい交流センター	1階	あり	和・洋式		○				300円	年6回(隔月)	偶数月 土曜日不定期	13:00～16:00	H20	北
16		横郷	横郷サロン	横郷集会所	1階	なし	洋式	○	○	○			300円	月1回	第2火曜日	9:00～14:00	H21	北
17	樫梨	棕梨下	ゆうあいサロン	棕梨下コミュニティホーム	1階	なし	和・洋式	○	○	○	○	手芸、工作、レク・ゲーム	300～1000円	月1回	第3土曜日	8:30～14:00	H17	北
18		黒谷	サロン「太郎丸」	黒谷コミュニティホーム	1階	なし	洋式						1000円	年6回	不定期・農繁期を除く	10:00～13:30	H15	北
19		大具	サロン「ららん」	両谷多目的集会所	1階	なし	和式	○	○				100～300円	年6回以上	不定期	13:00～15:30	H17	北

『いきいき百歳体操』

「いきいき百歳体操」とは、椅子に座って、DVDを見ながら約30分かけて行う体操です。自宅や身近な場所で、4名以上から行うことができます。

＜期待されること＞

- ① 筋力がついて体を動かしやすくなる
- ② 転倒しにくくなる
- ③ 骨折して寝たきりになるのを防ぐ
- ④ 人とのつながりができる
- ⑤ 閉じこもりや認知症予防になる



- 頻度は週2回程度が良いとされています。
- 1回運動をしてから2, 3日休んで筋肉の疲れをとった方が、筋力がつきやすくなります。



※詳しい情報は三原市ホームページ「始めてみませんか、いきいき百歳体操」に掲載しています。

★みはら★いきいき百歳体操実施団体エリアマップ

令和6年6月末作成

★高齢者相談センター
●実施場所

【高齢者相談センターは一もに一】

常設サロン「なごみ」	吉田コミュニティーセンター
あざみサロン	筋原コミュニティーホームあざみ荘
黒郷体操くらぶ	黒郷コミュニティーホーム
久井運動普及リーダー会	久井保健福祉センター
和草健康体操	和草コミュニティーホーム
さんさん・プラザ(坂井原)	坂井原福祉プラザ
下津区いきいき百歳体操	下津コミュニティーホーム
きんもくせいの会	法林寺
専光寺いきいき百歳体操	専光寺
八幡町美生地区	美生公民館
サロンやすらぎ会	古市コミュニティーホーム
ぴっばら「和の家」	NPO法人ぴっばら
いきいき体操(はっぴーサロン)	大草公民館
和木おたっ者クラブ	和木地域ふれあい交流センター
あさがお会	和木公民館
寄りやんしょう会	後谷コミュニティーホーム
篠サクラクラブ	篠コミュニティーセンター
源流サロン	蔵宗コミュニティーセンター
上徳良いきいき百歳体操	上徳良コミュニティーホーム
萩原百歳体操の会	萩原コミュニティーホーム
いきいき健康サロン	くわなし皆来館(旧くわなし小学校)
いきいきJapan	榎梨公民館
いきいき百歳体操神田	神田公民館

【高齢者相談センターどりいむ】

サロン深っかふか	深町コミュニティーホーム
光谷ひまわり会	光谷公民館
中之町上町内会福祉部	中之町上公民館
スマイル会	中之町下公民館
館町花草会さくらサロン	館泰公民館
泰雲寺町内会	館泰公民館
神明仲好会	神明会館
川西老人部	川西町集会所
にしまちカフェ	やっさ工房にしまち
本町一丁目百歳体操	本町縁側サロン いろは
御作事サロン	港町会館
はいからサロン	円一町公民館
ふれあい会	宮沖公民館
宮沖2丁目いきいきサロン新生部	宮沖公民館
宮沖市営住宅自治会	宮沖市営住宅集会所
のりのりサロン	宮沖4丁目集会所

【高齢者相談センター大空】

サンニコグループ	個人宅
いきいきグループたかさか	高坂コミュニティーホーム
童心クラブ健康体操	沼田公民館
サロン金売	金売集会所
ひよりや船木	船木ふれあいセンター
うららサロン	川西下集会所
さくらクラブ	養老集会所
ふれあいサロン「やってみよう会」	畑集会所
北方百歳体操の会	北方コミュニティーセンター
いきいき会	今井谷集会所
茅ノ市 仲よし会	下北方老人集会所
いきいき百歳体操&脳トレ・筋トレ	南方コミュニティーセンター
南方サロン「みとしろ」	両名団地自治会集会所
ひまわりクラブ	福礼公民館
ほがらかサロン	杉臼コミュニティーホーム
杉臼ふれあい百歳体操	杉臼コミュニティーホーム
サロン小原(寄ってしゃべろう会)	小原公民館
小泉わいわいサロン	小泉町民会館
沼田東「笑顔の筋トレ・脳トレ体操」	沼田東コミュニティーセンター
コミセンカフェ田園	沼田東コミュニティーセンター
ダイヤハイツ仲よし会	ダイヤハイツ集会所
城山百歳体操	城山集会所
にこにこ元気サロン	本郷人権文化センター
一丁目畑にこにこサロン	一丁目畑公民館
お茶の間サロン「さくらんぼ本郷」	本郷支所別館
本郷健康体操	本郷保健福祉センター
本郷ひよりや火曜日	
いきいきサロンひめくさ	姫草集会所

【高齢者相談センター三原市医師会】

有地グループ	個人宅
ひまわり体操教室	明神県営北集会所
宗郷西いきいき百歳体操の会	宗郷西町内公民館
和田女性会	和田公民館
小西百歳体操倶楽部	小西公民館
小西北市営住宅健康サロン	小西北市営住宅高齢者生活相談所
大西百歳体操の会	大西公民館
いきいきサロンまるいけ会	新大西町内会集会所
あすなろサロン西宮	西宮公民館
法常寺町内会百歳体操会	法常寺町内会集会所
宮浦3丁目中町内会百歳体操	宮浦3丁目中町内会公民館
宮浦長寿サロン	宮浦コミュニティーセンター
宮浦東部町内会百歳体操	宮浦コミュニティーセンター

【高齢者相談センター三恵苑】

ひまわりサロン	福地公民館
ふれあいサロン赤石	赤石公民館
にっこり・ゆっくり健康体操	糸崎コミュニティーセンター
わいわい健康広場	糸崎寿集会所
にこにこサロンあさひ	旭町市営住宅自治会集会所
コスモス会	個人宅
いきいきクラブ行乗	行乗公民館
スマイルクラブ	個人宅
なかよしサロン	須波西交流所(旧向井商店)
ハッスル会	須波コミュニティーセンター
須ノ上いきいき百歳体操	鷺浦町須ノ上集会所
向田百歳体操クラブ	鷺浦コミュニティーセンター



ご興味のある方は、お問い合わせください
【お問い合わせ先】三原市高齢者福祉課
電話 0848-67-6055 FAX 0848-64-2130

『常設型サロン』

「常設型サロン」とは、概ね小学校区を範囲に気軽に立ち寄れる常設型のサロンです。

＜期待されること＞

- ① 新たな仲間づくり
- ② 生きがいを見つけられる
- ③ 地域内の情報のやり取り
- ④ 困ったことを相談できてみんなで考える場所

＜特徴＞

- 月に2回～週に5回程度の頻度で行う
- 幅広い世代と交流ができる
- 多くの人の居場所としての役割を担う
- 地域のことについて定期的に話し合う場がある



令和6(2024)年度 常設型サロン 地域別一覧

No.	地域	エリア	サロン名	活動場所	会場の設備			主な活動	参加費	開催頻度	活動日	活動時間	結成年度	備考
					会場の階数	スロープ 出入口	トイレ							
1	三原	ミハラン 三原市全域	トビ丸カフェ	ペアシティ三原西館1階 (マミー化粧品となり)	1階	なし	洋式	おしゃべりや喫茶など自由に過ごせる場	200円	月1回	第2水曜日	14:00~16:00	R4	社協スタッフが毎回参加します。相談ごともお気軽に！
2		アサヒマチヨハマ 旭町・古浜	にこにこサロンあさひ	旭町自治会集会所	1階	あり	洋式	百歳体操・茶話会・レク・ゲーム・歌・出前講座	無料	週1回	水曜日	9:30~11:00	R1	
3		ホンマチ 本町連合町内会	本町縁側サロンいろは	本町縁側サロンいろは	1階	なし	洋式	①交流の場(週2回) ②健康麻雀教室(月3回) ③囲碁教室(月3回) ④こどもサロン(月1回) 他、交流イベント など	無料	主な活動参照	①水・土曜日 ②第1・2・3水曜日 ③第2・4土曜日 ④第1土曜日	①・④10:00~16:00 ②・③13:00~16:00	H19	
4		ニシマチ 西町	にしまちカフェ	やっさ工房西町	1階	なし	洋式	百歳体操・茶話会・健康相談	100円	週1回	月曜日	10:00~11:30	R5	
5		タカサカ 高坂町内会	ひだまり薬校 ^{ガッコウ}	高坂コミュニティーホーム	1階	あり	洋式	百歳体操・ものづくり・レク・ゲーム	実費	週1回	月曜日	10:00~12:00	R4	
6		ヌタヒガシ 沼田東 ダイヤハイツ	ダイヤサロン	ダイヤサロン(旧笹原商店)、 ダイヤいきいきセンター	1階	なし	洋式	①交流の場(週5回) ②美味しい珈琲の日(月1回) ③ものづくり教室(月2回) ④書道・フラワーアレンジメント・折り紙(月1回) ⑤産直市(月1回) など	無料	週5回	月~金曜日	10:00~16:00	H25	☆週5日話しに行ける場 ☆相談困りごとは何時でもサロンに

令和6(2024)年度 常設型サロン 地域別一覧

No.	地域	エリア	サロン名	活動場所	会場の設備			主な活動	参加費	開催頻度	活動日	活動時間	結成年度	備考
					会場の階数	スロープ 出入口	トイレ							
7	三原	スタヒガン 沼田東連合町内会	沼田東広域福祉サロン コミセンカフェ「田園」	沼田東コミュニティセンター	1階	なし	和式・洋式	①話しができる場 ②出前講座(毎回午後)	無料	週1回	火曜日	10:00～15:00	R5	
8		サイザキ 幸崎	地域支援クラブ 「幸崎の森」	幸崎中学校横の民家	1階	なし	洋式	高齢者と子供の交流の場 縁日遊び	必要時徴収	週1回	木曜日	10:00～15:00 (12:00～13:00は閉所)	R3	
9		フカマチ 深町連合町内会	サロン深っかふか	深町民会館	2階	なし	和式・洋式	百歳体操	無料	週1回	水曜日	10:00～11:30	R4	
10		スナミ 須波ハイツ	元気カフェ「ようこそ」	須波ハイツ集会所	1階	あり	洋式	茶話会 プチイベント(折り紙・カラオケ・ 絵手紙 など) スペシャルイベント(演芸大会・ 季節行事・出前講座)など	100円	週1回	水曜日	13:30～15:00	H30	
11	本郷	ホンゴウ 本郷町全域	ひよりや本郷	三原市本郷保健福祉センター	1階	あり	和式・洋式	月:おしゃべり, 手芸 火:手芸 水:編み物 木:マーじゃん 金(午前):絵手紙 金(午後):布ぞうり	曜日によって異なる	週6回	月～金曜日	10:00～15:00	H16	ふれあいタクシーを利用
12		ホンゴウ 本郷地区	さくらんぼ本郷	三原市本郷保健福祉センター または 三原市本郷生涯学習センター	1階	あり	和式・洋式	百歳体操 食事会 レクリエーション 出前講座他	100円 第4週(イベントの週)は 昼食代込みで300円	週1回	月曜日	10:00～12:00 イベント時のみ 10:00～14:00	H27	
13		フナキ 船木地区	ひよりや船木	船木ふれあいセンター	1階	なし	洋式	百歳体操 ベタンク 他	参加時に寄付をお願い (寄付の目安:200～300円)	週1回	木曜日	10:00～12:00	H16	

令和6(2024)年度 常設型サロン 地域別一覧

No.	地域	エリア	サロンの名	活動場所	会場の設備			主な活動	参加費	開催頻度	活動日	活動時間	結成年度	備考	
					会場の階数	スロープ 出入口	トイレ								
14	本郷	キタガタ 北方地区	お茶の間サロン 「サロンなし輪」	北方コミュニティセンター、 旧北方小学校	1・2階	あり	和式・ 洋式	体操 茶話会 各種イベント	参加費100円	月1回	第4土曜日	10:00～13:00	R3		
15		ミナミガタ 南方地区	南方サロン「みとしろ」	南方コミュニティセンター	1階	あり	和式・ 洋式	百歳体操 食事会 レクリエーション 出前講座 野菜作り	参加費100円 (昼食代は別途200円)	週1回	月曜日	10:00～15:00	H30		
16	久井	クイ 久井町全域	ひよりやいっぶく	三原市久井保健福祉センター	1階	なし	和式・ 洋式・ 身障用	食事会 茶話会	300円	毎月2回	水曜日	10:00～15:00	H19		
17		ヨシダ 吉田地区	常設サロンなごみ	吉田コミュニティホーム	1階	なし	洋式	体操 食事会 各種講座(認知症予防等) 脳トレ・音楽療法 他	100円	週1回	金曜日	10:00～15:00	H20		
18		シモン 下津地区	常設サロン 下津ひよりやサロン	下津コミュニティホーム	1階	あり	洋式	百歳体操 茶話会	100円	週1回	金曜日	9:30～11:30	R4		
19		エギ 江木地区		ふれあい貯筋教室江木	久井の市会館	1階	なし	和式・ 洋式	体操 食事会 外出イベント等	100円	月2回	第2・4火曜日	10:00～12:00	H25	
20				もうもうカフェ	もうもうカフェ (久井町江木102-13)	1階	あり	様式	食事の提供 ミニコンサート 各種イベント 手作り作品の販売等	600円(食事) 500円(ケーキセット)	週1回	土曜日	11:30～15:00	R4	

令和6(2024)年度 常設型サロン 地域別一覧

No.	地域	エリア	サロン名	活動場所	会場の設備			主な活動	参加費	開催頻度	活動日	活動時間	結成年度	備考
					会場の階数	スロ ー 入 口	トイ レ							
21	久井	サカイバラ 坂井原地区	お茶の間サロンばんちゃ	坂井原福祉プラザ	1階	あり	洋式	食事会(第1週) 体操 脳トレ 音楽療法 手芸 他	500円(食事会)	週1回	水曜日	10:00~14:00	H28	第1週目の食事会 は希望者への 送迎あり
22	大和	クワナン 樫梨地区	ひよりやくわなし	くわなし皆来館内 (旧 樫梨小学校)	1階	あり	和式 ・ 洋式	お菓子作り ハンドベル 絵手紙 そば打ち 手芸 大正琴 男性料理 料理 カラオケ おしゃべりカフェ	100円または実費	月13回	不定期 (月ごとの予定が 記載された案内 あり)	9:00~16:00ごろ	H19	参加者同士での 送迎あり
23		ワキ 和木地区	和木地区お茶の間サロン	和木ふれあい交流センター (旧 和木小学校)	1階	あり	和式 ・ 洋式	食事会 茶話会 体操や運動 レクリエーション・ゲーム 創作活動 世代間交流 季節行事 出前講座 百歳体操 グランドゴルフ シニアダーツ 吹き矢	300円	月2回	第1・3木曜日	10:00~15:00ごろ	H27	参加者同士での 送迎あり

『地域見守り活動』

「地域見守り活動」とは、日頃のつながりを活かして、日常的な声掛けや訪問などを行う活動です。

＜期待されること＞

- ① 孤立の予防
- ② お互いに気に掛け合う仲間へ
- ③ 相談しやすい関係づくり
- ④ 安心して暮らせる地域へ

＜事例紹介＞

- ① 毎朝新聞を取ることが習慣の方の自宅の郵便受けに新聞がたまっていた。いつもと違うなと感じ、様子を見に行くと、自宅の中で寝込んでいた。急いで病院に連絡をすることで、大事には至らなかった。
- ② 定期的に訪問をしているお宅に、都合が合わずに行けない日が続いた後のこと。
少し間が空いて様子を見に行くと、その方から「しばらく見えなかったけなんかあったんかと思った」と言われ、自分が見守っているつもりだったけど、自分も見守られているんだなと実感しました。



令和6(2024)年度 地域見守り活動 地域別一覧

No.	地域	エリア	実施主体	対象者	連絡会議の有無	連絡会議の参集者
1	三原	アカイシ 赤石町内会	赤石町内会	一人暮らしの人 高齢者のみ世帯の人 その他見守り支援が必要な人	年4回	町内会役員 見守りサポーター 民生委員 自主防災会 包括(三恵苑) 社協
2		ウチバタケ 内畠町内会	内畠町内会	一人暮らしの人 その他見守り支援が必要な人	年4回	町内会役員 見守りサポーター 民生委員 老人クラブ 内畠福祉ネットワーク委員 包括(三恵苑) 社協
3		タテマチ 立町町内会	立町町内会	1人暮らしの人 高齢者のみ世帯の人 障害のある人 その他見守り支援が必要な人	年4回	町内会役員 見守りサポーター 民生委員 包括(どりいむ) 社協
4		ニシマチナンブ 西町南部町内会	西町南部町内会	地域の気になる人	年1回	見守りサポーター
5		ニシノオオニシ 西野大西町内会	大西町内会	1人暮らしの人 高齢者のみ世帯の人 障害のある人 その他見守り支援が必要な人	年3回	町内会役員 見守りサポーター 老人クラブ 民生委員 包括(医師会) 社協
6		ヤハタ 八幡町内会	八幡地区社協	民生委員の気になる人 (概ね80歳代の高齢者世帯)	開催なし ※何かあれば民生委員へ連絡する	
7		オサカダンチ 小坂団地自治会	小坂団地自治会	見守りを希望する人	年1回	自治会役員 民生委員 社協 高齢者相談窓口(慶雲寮)

令和6(2024)年度 地域見守り活動 地域別一覧

No.	地域	エリア	実施主体	対象者	連絡会議の有無	連絡会議の参集者
8	三原	スタニシ 沼田西 ソウジョウダンチ 惣定団地自治会	惣定団地自治会	1人暮らしの人 高齢者のみ世帯の人 障害のある人 その他見守り支援が必要な人	年3回	自治会役員 見守りサポーター
9		サギウラチヨウサギ 鷺浦町佐木区	鷺浦町内会 佐木区	1人暮らしの人 高齢者のみ世帯の人 障害のある人	年4回	区役員 民生委員 見守りサポーター 看護師 包括(三恵苑) 社協
10		サギウラチヨウムコウタ 鷺浦町向田区	鷺浦町内会 向田区	1人暮らしの人 高齢者のみ世帯の人	年3回	区役員 民生委員 見守りサポーター サロン支援者 消防団員 包括(三恵苑) 社協
11		サギウラチヨウスノウエ 鷺浦町須ノ上区	鷺浦町内会 須ノ上区	1人暮らしの人 高齢者のみ世帯の人 障害のある人 その他見守り支援が必要な人	年8回	区役員 民生委員 見守りサポーター 包括(三恵苑) 社協
12		ナカノチヨウナカ 中之町中町内会 第5ブロック	中之町中町内会 第5ブロック	1人暮らしの人 高齢者のみ世帯の人 障害のある人 その他見守り支援が必要な人	年4回	町内会役員 見守りサポーター 民生委員 サロン支援者 老人クラブ 包括(どりいむ) 社協
13		スナミ 須波町内会	須波町内会	1人暮らしの人	年4回	町内会役員 見守りサポーター 民生委員 包括(三恵苑) 社協

令和6(2024)年度 地域見守り活動 地域別一覧

No.	地域	エリア	実施主体	対象者	連絡会議の有無	連絡会議の参集者
14	本郷	イッチョウバタケ 一丁畑町内会	一丁畑福祉会	80歳以上の高齢者	毎月	地域福祉推進員 見守り担当者
15		ウワダニ 上谷町内会	上谷町内会	高齢者世帯 障がいのある人 その他気になる人	年4回	地域福祉推進員 見守りサポーター 民生委員 社協
16		ハタ 畑町内会	畑町内会	高齢者世帯 障がいのある人 その他気になる人	年3回	地域福祉推進員 見守りサポーター 民生委員 社協
17	久井	アソウバラ 筋原自治区	久井町筋原自治区	75歳以上の独居高齢者	年2回	区長 見守りサポーター 民生委員 地元警察 社協
18		ヨシダ 吉田自治区	久井町吉田自治区	75歳以上の希望者	年4回	区長 見守りサポーター 民生委員 地元警察 社協
19		シモツ 下津自治区	久井町下津自治区	75歳以上の独居高齢者の希望者	年4回	区長 見守りサポーター 民生委員 地元警察 社協

令和6(2024)年度 地域見守り活動 地域別一覧

No.	地域	エリア	実施主体	対象者	連絡会議の有無	連絡会議の参集者
20	久井	エギ 江木自治区	久井町江木自治区	75歳以上の独居高齢者 等	毎月	区長 見守りサポーター 民生委員 地元警察 包括(はーもにー) 社協
21		イズミ 泉自治区	久井町泉自治区	75歳以上の独居高齢者	不定期	区長 副区長 民生委員 見守りサポーター 社協
22		ワソウ 和草自治区	久井町和草自治区	災害時避難行動等要支援者 75歳以上の独居高齢者	年4回	区長 見守りサポーター 民生委員 地元警察 社協
23		クロゴウ 黒郷自治会	久井町黒郷自治会	75歳以上の一人暮らし 75歳以上のみの世帯 障がいのある人 その他気になる人	年4回	区長 見守りサポーター 民生委員 社協
24		ハグラ 羽倉自治区	久井町羽倉自治区	災害時避難行動等要支援者のうち 75歳以上の独居高齢者	年4回	区長 見守りサポーター 民生委員 地元警察 社協
25		サカイバラ 坂井原自治区	久井町坂井原自治区	災害時避難行動等要支援者	必要時	
26		ナカノ 中野地区自治区	やまなみ推進協議会 (民生委員, サロン関係者)	災害時避難行動等要支援者	年11回	見守りサポーター 地区社協 民生委員 包括(はーもにー) 社協

令和6(2024)年度 地域見守り活動 地域別一覧

No.	地域	エリア	実施主体	対象者	連絡会議の有無	連絡会議の参集者
27	大和	ワキ 和木地区	和木地区社会福祉協議会	希望者 (75歳以上の高齢者世帯, 気になる人)	必要時	地区社協 見守りサポーター 民生委員 社協
28		オオグ 大具地区	大具地区社会福祉協議会	75歳以上の独居高齢者	必要時	見守りサポーター ふれあい支援隊 自治区 地区社協
29		ムクナシカミ 棕梨上地区	棕梨上社会福祉協議会 みまもりお助け隊	独居世帯 (特に高齢者, 気になる人)	年6回	見守りサポーター 地区社協 民生委員 社協
30		クロタニ 黒谷地区	黒谷地区社会福祉協議会	75歳以上の気になる人	不定期	見守りサポーター 地区社協
31		カミトクラ 上徳良地区	上徳良自治振興会 上徳良地区社会福祉協議会	希望者 気になる世帯 独居高齢者	必要時	自治振興会 地区社協 見守りサポーター 民生委員 社協
32		クラムネ 蔵宗地区	蔵宗自治振興会	75歳以上の独居高齢者 高齢者世帯 障がいのある人	必要時	自治振興会 地区社協 見守りサポーター 民生委員 社協
33		フクダ 福田地区	福田自治振興会 福田地区社会福祉協議会	一人暮らし高齢者 高齢者世帯(虚弱及び介護世帯) 障害者世帯 日中, 家族が不在となる世帯 その他支援の必要な人	必要時	自治振興会 地区社協 見守りサポーター 民生委員 社協

『生活支援活動』

「生活支援活動」とは、住民同士の支え合いの関係により、生活の中のちょっとした困りごとの解決を目指す活動です。

＜期待されること＞

- ① 地域とのつながりが増える
- ② 活動者は自分の得意なことを活かせる
- ③ 利用者と活動者が一緒に活動をする
- ④ お互いさまの関係づくり



※依頼者と活動者ができる範囲で、無理なく行うボランティア活動です。

令和6(2024)年度 生活支援活動 地域別一覧

No.	地域	団体名	対象者	活動内容	利用料	問い合わせ ①受付時間②連絡先	依頼の留意事項
1	全域	三原市社会福祉協議会 ご近所おたがいさま活動 「ほっとはーと」	三原市民	・掃除, 片付け ・草取り, 庭の手入れ ・ゴミ捨て, 分別 ・付き添い(通院, 買い物, 散歩など) ・話し相手 ・手芸	・300円/時間 ※1回2時間が上限	①月～金曜 8:30～17:15 ②三原市社会福祉協議会 三原:0848-63-0570 本郷:0848-86-3607 久井:0847-32-7101 大和:0847-34-1214	趣味活動や家事など, 本人と支援者が一緒に取り組む活動です。
2	三原	スタヒガン 沼田東ダイヤハイツ NPO法人三原ダイヤサロン 「オタスケマン事業」	ダイヤハイツ全住民	・ゴミ出し ・買い物, 通院支援 ・庭の手入れ(剪定, 草刈り等) ・話し相手 ・電球交換 ・自治会支援 など	・ゴミ出し:50円/回 ・近隣送迎:100円/片道 ・駅前送迎:400円/片道 ・その他支援:750円/時間	①月～金曜 10:00～16:00 ②0848-66-2144 (三原ダイヤサロン)	前日までに予約連絡してください。
3		オサカダンチ 小坂団地自治会 「お困りごと支援活動」	小坂団地自治会全住民	・見守り, 安否確認, 災害時支援 ・家具移動 ・簡単な修理 ・電球交換 ・網戸, 障子の張り替え	・見守り, 安否確認, 災害時支援:無料 ・電球交換:100円/1カ所 ・その他支援:750円/時間	活動内容別にチーム編成しており, 各チームリーダーが直接ご相談, ご依頼を受け付けます。	チームリーダーが指定する受付電話番号, 曜日, 時間帯一覧を住民全戸に配布。
4		ヒキヌカミ シモ 墓沼上・下 カッパ 「河童おたすけ隊」	墓沼上・下町内会全住民	・草刈り ・畑の耕運 ・買い物代行 ・ついでに買い物代行 ・家事(炊事, 洗濯) ・ゴミ出し ・話し相手, 見守り ・家電, 機械修理 など	・草刈り:1000円/時間 ・畑の耕運:1000円/時間 ・買い物:500円/時間 ・ついでに買い物代行:100円/時間 ・家事:200円~/時間 ・話し相手, 見守り:100円/時間 ※その他内容により金額設定あり	依頼等の相談は, 河童クラブ会長にご相談ください。	
5	久井	ヨシダ 吉田地区 「吉田おたすけ隊」	吉田地区全住民	・電球交換 ・ゴミ出し, 分別 ・散歩の付添 ・買い物 ・掃除, 洗濯, 布団干し, 取り込み ・精米 など	100円～600円	①月・水・金曜 10:00～15:00 ②080-6249-7464 (地域支援員)	利用希望日の2日前までに予約連絡してください。
6		エギ 江木地区支え合い活動 「まかせんさい!」	75歳以上の江木住民	・電球交換 ・ゴミ出し, 分別 ・簡単な大工仕事 ・買い物代行 ・掃除, 洗濯, 布団干し ・精米 など	100円～300円	①火・木曜 10:00～15:00 ②080-1649-5205 (事務局)	数日前までに予約連絡してください。

令和6(2024)年度 生活支援活動 地域別一覧

No.	地域	団体名	対象者	活動内容	利用料	問い合わせ ①受付時間②連絡先	依頼の留意事項
7	大和	フキ 和木地区 「ふれあい支援隊」	高齢者世帯, 一人暮らし高齢者, 障害・難病の和木・箱川地区住民	<ul style="list-style-type: none"> ・こたつ, ストーブ, 扇風機の出し入れ ・代筆, 代読, 回覧板のお手伝い ・布団干し, 出し入れ ・薬の受け取り ・家具などの重い物の移動 ・子供の見守り など 	300円 (活動時間は1時間程度)	①月～金曜 9:00～17:00 ②0847-34-0670 (和木地域ふれあい交流センター)	
8		オオグサ 大草地区 「おおぐさ生活支援隊」	75歳以上の一人暮らしの高齢者等, 活動提供が必要と認められる者	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴミ出し ・電球, 蛍光灯交換 ・話し相手 ・外出のつきそい等(徒歩・タクシー等を利用し, 支援者の自家用車による同乗は行わない) 	300円 (活動時間は1時間程度)	①月～金曜 8:30～17:15 土曜 8:30～17:15 ②各地区生活支援隊メンバーにご相談ください。	

『地域子育て支援サロン』

「地域子育て支援サロン」とは、子育て中の親子が楽しみながら仲間づくりやつながりづくりができる活動です。

＜期待されること＞

- ① 悩みや不安を共有・相談できる
- ② 親子ともに友達ができる
- ③ 遊びの幅が広がる
- ④ 子育ての不安感や負担感を軽減することができる

＜特徴＞

- 地域のボランティアによる運営で、自由遊びや手遊び、リズム遊び、季節ごとの創作活動などを行っている
- 高齢者との交流や食育、保護者同士の情報交換なども行っている



※施設によっては、登録が必要な場合や利用人数が決められている¹ところもあります。

令和6(2024)年度 地域子育て支援サロン 地域別一覧

No.	地域	名称	対象	活動場所	活動日	運営主体	主要活動
1	三原	梅の里 西野	3歳までの未就園児と保護者	地域子育て支援センター「のぞみ」	第4月曜日 (変更あり)	第6区民生委員 (西宮・西野・頼兼・宮浦)	・自由遊び ・創作活動 ・季節行事
2		田の浦わいわいキッズ	未就園児と保護者		休会中	第7区民生委員 (貝野・和田・宗郷・明神・田野浦・青葉台)	
3		絵本クラブ さくら	未就園児と保護者	自由ヶ丘ニュータウン集会所「みんなのいえ」	第1・3木曜日 (変更あり)	自由ヶ丘ニュータウン自治会	・読み語り ・創作活動 ・季節行事
4		子育てサロン さぎの和	未就学児と保護者	鷺浦コミュニティセンター	毎週火曜日 (変更あり)	地域ボランティア	・自由遊び
5		わんわんサロン	未就園児と保護者	皆実町第1町内会集会所	第4水曜	第5区民生委員 (円一・宮沖・皆実)	・自由遊び ・読み語り ・創作活動 ・季節行事
6		だっこ	4歳までの未就園児と保護者	中之町上公民館	第3水曜日 (変更あり)	中之町上町内会	・自由遊び ・読み語り ・創作活動 ・季節行事
7		にこにこクラブ	未就園児と保護者	中之町倉之内公民館	第2木曜日 (変更あり)	中之町中町内会	・自由遊び ・読み語り ・季節行事
8		すなみあいあいキッズ	未就園児と保護者	須波ハイツ集会所	第3火曜日 (変更あり)	第8区民生委員 (須波)	・自由遊び ・読み語り ・創作活動 ・季節行事

令和6(2024)年度 地域子育て支援サロン 地域別一覧

No.	地域	名称	対象	活動場所	活動日	運営主体	主要活動
9	本郷	ちゅうりっぷ	どなたでも	三原市第1市民農園	第2・4木曜日	参加している子どもの保護者	・野菜作り
10		∞(ムゲンダイ)本郷	どなたでも	本郷保健福祉センター	第3火曜日 (変更あり)	地域ボランティア	・読み語り ・自由遊び
11		いないいないばあ	妊婦さんから子育てに関わるすべての人	旧船木小学校	第3日曜日	参加している子どもの保護者	・自由遊び ・季節の遊び
12		COCOT(ココット)	妊婦さんから子育てに関わるすべての人	旧船木小学校	不定期	参加している子どもの保護者	・自由遊び ・創作活動
13		サロンリッケ	どなたでも	北方コミュニティーセンター	第1日曜日	参加している子どもの保護者 地域のボランティア	・自由遊び ・創作活動
14	久井	子育てカフェ	どなたでも	久井文化センター ホワイエ等	第4土曜日	地域ボランティア・久井地域支援員	・お話し会参加 ・自由遊び ・季節行事
15		久井冒険あそび場	どなたでも	旧羽和泉小学校 学校林・夢山	第2日曜日	地域ボランティア	木・土・水・火などを使った自然の中での自由遊び
16	大和	ソラシド 育楽子♪会	ちょっぴり育てにくい 子どもとその家族	大和保健福祉センター	休会中	大和町内の発達障害のある子どもの保護者	・子育て相談 ※大和保健福祉センターにご連絡下さい。

『子ども食堂』

「子ども食堂」とは、地域の子どもたちが安心して食事が楽しむことのできる場所です。

＜期待されること＞

- ① 居場所ができる
- ② 孤食の防止になる
- ③ バランスの良い食事を食べられる
- ④ 世代間交流や見守りの機会になる
- ⑤ 子どもが安心して参加できる場所



＜特徴＞

- 高齢者から学生まで支援者として、活躍されているところもある



令和6(2024)年度 子ども食堂一覧

No.	地域	名称	対象	活動場所	活動日	参加費	運営主体	問い合わせ
1	館町	子ども食堂 あいこう	どなたでも	三原教会 (認定こども園愛光園隣り) 住所:館町2丁目2-12	毎月最終土曜日 11:30~13:00 (変更あり)	子ども 100円 (中学生以下) 大人 300円	社会福祉法人 地の塩福祉会	認定こども園愛光園 担当:眞田 0848-62-5624
2	城町	わんぱく食堂さつき	どなたでも	サン・シープラザ 3階 住所:城町1丁目2-1	毎月1回 不定期 土曜日 9:00~15:00	子ども 100円 大人 300円	三原浮城ライオンズクラブ さつき支部	三原市社会福祉協議会 三原地域センター 0848-63-0570
3	本町	ほんまち こども食堂 フレンド	どなたでも	アップル介護サービス 2階 住所:本町1丁目7-32	毎月第1土曜日 8:00~15:00 (変更あり)	子ども 100円 大人 300円	ボランティアグループ	三原市社会福祉協議会 三原地域センター 0848-63-0570
4	西宮	こども食堂 福ふく食堂	どなたでも	天理教三原分教会 住所:西宮1丁目28-1	毎月29日 (12月を除く) 16:00~19:00 (9月~3月は、16: 00~17:30) (変更あり)	子ども 100円 (高校生以下) (3歳以下) 無料 大人 300円	ボランティアグループ	福ふく食堂 代表:佐藤 090-2702-9375
5	明神 和田 宗郷	田野浦 こども食堂	田野浦 小学校区 内 の子どもと 家族	明神会館 住所:明神1-7-1 和田公民館 住所:和田2-19-12 宗郷公民館 住所:宗郷5-1-20	毎月第3日曜日 11:30~13:00 (変更あり)	子ども 無料 (高校生以下) 大人 300円	ボランティアグループ	田野浦 こども食堂 代表:小林 090-5260-3592

令和6(2024)年度 子ども食堂一覧

No.	地域	名称	対象	活動場所	活動日	参加費	運営主体	問い合わせ
6	久井	おひさま食堂	どなたでも	久井保健福祉センター 住所:久井町和草1906-1	毎月第4土曜日 (受付時間) 11:30~13:00	子ども 100円 (高校生以下) 大人 300円	ボランティアグループ	三原市社会福祉協議会 久井地域センター 0847-32-7101
7	大和	大和こどもサロン わくわくランチ	子どもと その家族	浄楽寺 住所:大和町下徳良745-2	年3回(開催の際に はチラシを配布) 11:00~14:00	無料	実行委員会	わくわくランチ 担当:山口 090-8602-3354

『当事者グループ』

「当事者グループ」とは、同じ障害や病気を持つ人々や、その家族と支援者が集い、交流することで悩みや経験を共有できる活動です。

＜期待されること＞

- ① 同じ悩みを持つ仲間ができる
- ② 参加者の孤立感の軽減
- ③ 同じ境遇の人と話すことで気持ちの整理ができる
- ④ 社会参加の機会になる

＜活動内容＞

情報交換や交流会・勉強会のほか、ヨガや体操・車いすバスケットボールの練習等スポーツ活動も行っています。



令和6(2024)年度 当事者グループ一覧

No.	グループ名	対象者	定例会など	活動内容
1	三原市視覚障害者福祉協会	視覚に障害のある人とその家族	総会年1回, 役員会年6回 その他活動についてはその都度	情報交換, 生活訓練, 研修会の開催, 文化・スポーツ活動(ヨガ, お茶, 体操教室など), 行事での啓発活動など
2	広島盲ろう者友の会三原地区	盲ろう者	毎月第3日曜日	コミュニケーション学習, 交流など
3	三原ろうあ協会	ろう者(聴覚障害者)	随時 年2回役員会	当事者の交流, 勉強会, 手話についての理解啓発活動など 三原市YouTube「しゅわわせ」の制作への協力
4	三原市身体障害者福祉協会連合会	身体に障害のある人	年6回程度	啓発活動, 福祉大会や行事への参加, 学習会, 交流会の開催など
5	浮城スポーツクラブ	身体に障害がある人とその家族	毎週水曜日に練習 年2回研修	車いすバスケットボールの練習, 大会への参加
6	なかまボランティア	障害のある人	随時	障害者当事者の話し相手, 相談対応
7	「あゆみグループ」 脳卒中後遺症同病者の会	脳卒中の後遺症がある人とその家族	毎月第1木曜日	健康学習, 作品づくり, 音楽療法, 季節行事を通しての参加者の交流や身体機能の維持
8	三原失語症友の会「こだま」	言語機能に障害のある人とその家族	毎月第3日曜日	当事者の趣味のグループ活動, 支援団体や学校との交流, 他の当事者グループとの交流など 広島県言語友の会への参加
9	エアロスイミング協会三原支部	障害のある人やリウマチ患者, 交通事故後遺症, 腰痛, 肩こりなどの症状がある人など	毎週金曜日	エアロスイミング(水泳療法)を基にした活動

令和6(2024)年度 当事者グループ一覧

No.	グループ名	対象者	定例会など	活動内容
10	サボテンの会	障害のある人とその家族	随時	市内の行事への参加, 旅行や季節イベントの企画, 支援制度の学習など
11	広島ひまわり友の会備後支部	脊髄小脳変性症, 多系統委縮症患者とその家族	不定期	交流会, 親睦会, 講演会, 会報の発行など
12	三原パーキンソン病交流会	パーキンソン病患者とその家族	毎月第3木曜日	情報交換, 交流会など
13	みはらスイミー	障害のある人とその家族	毎週月曜日	水泳活動, 親睦会, 体験会, 普通救命講習会など
14	ひまわり教室	知的障害のある人とその家族	不定期	料理実習, 交流会, またイベントの企画など
15	どれみの会	障害のある人とその家族	毎月第2・第4日曜日に練習	楽器の演奏練習やその発表会, レクリエーション, 親睦会を通じた交流
16	三原市手をつなぐ育成会	主に知的に障害がある人(児童)とその家族	喫茶の運営 月～金 会議等は不定期	育成・啓発・支援活動, 会報の発行, 講演会や研修会への実施 サン・シープラザで喫茶コーナーの運営
17	グループ翼	精神に障害のある人	毎月第2日曜日	調理実習, 季節の行事, 勉強会, 他団体との交流など
18	三原市精神障害者家族会「 <small>サンボカイ</small> 三保会」	精神に障害のある人の家族	年2回 不定期開催	定例会及び学習会, 家族のつどい(交流会)など

令和6(2024)年度 当事者グループ一覧

No.	グループ名	対象者	定例会など	活動内容
19	Tryスポーツ倶楽部	精神に障害のある人	休会中	講座の開催, 既存の行事や研修会への参加や活動の周知, スポーツを通じた交流
20	精神保健福祉ボランティアあいあいサークル(あいあいサロン)	精神に障害のある人	隔月1回(偶数月)	精神障害者の人の社会参加の場の提供, 当事者とその支援者とのサロン活動, 相談支援活動
21	広島県断酒会連合会 三原断酒友の会	断酒に取り組んでいる人とその家族	毎週水曜日・土曜日, 第1・3月曜日	お悩み相談, 定例会, セミナーや各種研修会への参加, 啓発活動(ホームページ運営・リーフレット発行)など
22	認知症の人と家族の会	認知症の人とその家族, 介護経験者	不定期	電話での対象者への相談受付・助言など
23	心臓病の子どもを守る会 三原	心臓病のある子どもや, その家族	不定期	月定例会, 親睦会, 県や全国の守る会との連帯活動(療育キャンプや講演会)など
24	久井町家族介護者を支えるどんぐりの会	家族介護者	偶数月第1月曜日	情報交換, 交流会の開催など
25	認知症の方の男性介護者家族の会『ケアメン隆景』	認知症の人を介護している男性, また本人	毎月第4木曜日	情報交換, 学習会, 交流会など
26	大和認知症の人を支える家族の会「えがおの会」	認知症の人を介護している家族	毎月第1水曜日	サロン活動, 認知症の勉強会, 家族の相談対応
27	膠原病患者の会「あんず会」	膠原病患者とその家族	休会中	外部からの相談受付・対応

令和6(2024)年度 当事者グループ一覧

No.	グループ名	対象者	定例会など	活動内容
28	三原アレルギーの会ひだまり	アレルギー疾患のある人とその家族	毎月第2金曜日	交流会, 料理教室, 講座や講演会の開催など
29	日本語クラブ	外国籍の在住者	毎週日曜日	外国人在住者と日本語学習支援ボランティアが交流することで「地域の交流の場・地域の日本語教室」となり, 地域の多文化共生社会を目指す。
30	みはらポッチャクラブ	ポッチャに関心がある人(障がいの有無は問わない)	不定期(月1~2回程度 土曜日の昼間)	ポッチャ活動(大会やイベント参加なども含む), ポッチャ競技の情報収集や普及啓発活動
31	認知症の方の介護者カフェの会	認知症の人の介護者や介護経験者	毎月第3土曜日	茶話会, 食事, 交流会
32	家族介護者支援ボランティア「かたつむりの会」	家族介護者	毎月第2水曜日	リフレッシュできる場づくり, 情報交換や話し相手等の交流会, 体験発表やミニ勉強会の開催
33	自助具製作ボランティアグループ みはらタコ工房	何らかの生活動作が困難な人	毎月第3日曜日	障害をもつ人の個々の障害やニーズに合わせた自助具の開発と作製(材料費の負担のみで提供)
34	三原カウンセリング研究会	不安や悩みを抱えている人(一般の人, 支援者を含む)	毎月第3土曜日に定例会(個別相談活動は希望に応じて随時実施)	メンタルヘルスなどの専門機関につながる前の無料の相談活動, 技術や知識向上のための勉強会や公開講座の開催

※ボランティア団体の情報は, 社協ホームページの「ボランティア団体情報冊子」に掲載しています。

【お問合せ先】 三原市ボランティア・市民活動サポートセンター
 TEL 0848-67-9339
 FAX 0848-63-0599
 MAIL miharavs-c@m-shakyo.jp

『認知症カフェ』

「認知症カフェ」とは、認知症のある人とその家族、地域住民や専門職が気軽に参加し、くつろぎや心和むひと時を過ごせる活動をしています。

＜期待されること＞

- ① 人とのつながりが広がる
- ② 認知症に関する正しい知識の普及
- ③ 介護者の負担の軽減につながる

＜特徴＞

- 認知症の人が安心して過ごせる場所
- 認知症について気軽に相談できる場所
- 地域でのつながりや連携が深められる場所
- 専門職による講座や勉強会、レクリエーションを開催しているカフェもある



※予定が変わる場合がありますので、事前に各カフェにお問い合わせください。 42

令和6(2024)年度 認知症カフェ一覧

No.	カフェ名 問い合わせ先	場所(住所)	曜日/時間 (※祝祭日の場合変更あり)	セールスポイント
1	のんどりカフェ 高齢者相談センター どりいむ 電話 0848-61-4410	三原駅前スペースSATTELACE (城町1丁目3-2)	第3金曜日 9時45分～11時15分	駅前スペースで美味しいコーヒーを飲みながら、お話や生演奏の音楽を楽しめます。
2	くすのきカフェ 高齢者相談センター 三恵苑 電話 0848-63-6775	ペシティ西館内サン・シープラザ (城町1丁目2-1)	第2水曜日 13時30分～15時00分	どなたでも参加OK!みなさんと相談しながら、季節に応じた楽しい活動や認知症および健康に関わる講座などもしています。
3	あさうた喫茶 サンライズ港町 電話 0848-61-5788	サンライズ港町 地域交流スペース (港町1丁目3-22)	第2水曜日 10時00分～11時30分	ワタナベミュージックラボとのコラボ企画として、ピアノ伴奏で楽しく歌うプログラムです。「歌を歌う」楽しさを分かち合いましょう。
4	さんカフェ 広島県東部認知症疾患医療センター三原病院 電話 0848-61-5515	やっさ工房にしまち (西町1丁目3-38)	第2土曜日 13時30分～15時00分	認知症になっても安心して住み慣れた地域で暮らすために、語り合い支え合うところです。つながることを大切にしています。
5	すずらんカフェ 高齢者相談センター 三原市医師会 電話 0848-63-7100	三原市医師会病院西館3階 (宮浦1丁目15-16)	第1金曜日 13時30分～15時00分	近隣散策やクリスマス会等、季節に応じた活動や行事を通じて、皆で楽しく過ごせるカフェです。
6	お気楽 Cafe 高齢者相談センター 大空 電話 0848-86-2450	からおけ感謝 (本郷南1丁目13-15)	第4火曜日 14時00分～15時30分	気軽に楽しく集える場所です。皆で様々な活動や催しをしながら、お気楽な時間を過ごしませんか?
7	Cafe じゃけん ワークハウスさくら草 電話 0848-66-0802	地域交流スペースさつき (下北方1丁目6-5)	第3水曜日 10時00分～11時30分	いつまでも、ここで暮らしたいけん。認知症のこと、制度のこと、生活の工夫のこと。ちょっと聞いてみたい、話してみたい。じゃけん、カフェ行こう。
8	音楽療法 かめちゃん 養護老人ホーム亀甲園 電話 0847-32-6050	養護老人ホーム亀甲園 (久井町江木161-1)	第4木曜日 14時00分～15時30分	オンラインを活用して、音楽療法を行っています。
9	ハーモニーカフェ 高齢者相談センター はーもにー 電話 0847-32-5007	久井保健福祉センター (久井町和草1906-1)	第3金曜日 13時30分～15時00分	多様なメニューで開催しています。音楽や運動を楽しみながら交流を図ります。気軽にのぞいてみてください。
10	いろはカフェ 居宅介護支援事業所 いろは 電話 0847-38-7111	居宅介護支援事業所いろは (沼田東町七宝142-52)	第4木曜日 13時30分～15時00分	民家を利用して、アットホームな環境で。ゆったりとどなたでも会話を楽しむことができることを楽しみに。ためしにお越しくださいな。

三原市 みんなの ふくし活動

(住民主体の福祉活動一覧表)

[発行日] 令和6(2024)年6月30日

[発行] 社会福祉法人 三原市社会福祉協議会
地域福祉課 (三原市生活支援体制整備事業)
〒723-0014
広島県三原市城町一丁目2番1号
TEL:0848-63-0570
FAX:0848-63-0599
<http://www.m-shakyo.jp/>