南あわじ市

令和8年度版

ふらっと湯の川オープニングセレモニー

市ホームページ

高齢者のための暮らしの情報誌

発行にあたって

人生100年、いくつになっても生きがいをもって活躍し支え合う、そんな地域を作りたい、市長就任当初からのわたしの思いです。
この冊子は、いくつになっても住み慣れた地域で健康でいきいきとした生活を送ることができるようにとの願いで作成しました。
サロンや集いの場などの居場所をはじめ、就労やボランティア、学びの場などの社会参加の場に加え、介護予防や高齢者等の日常生活を助ける生活支援サービスに関する情報まで幅広くまとめた1冊となっておりますので、自分らしい人生100年を過ごすために、是非ご活用ください。

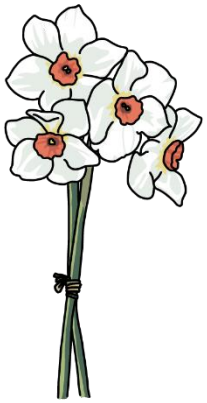
南あわじ市長　守本 憲弘

ご利用の注意点

1. 掲載情報は、変更や中止している場合もあります。詳細をご確認の上、ご活用ください。
2. 南あわじ市は、ご厚意で掲載いただいている民間事業所とのやりとりやトラブルには関与しません。
   お互い気持ちよく利用できるよう、感謝の気持ちを持ってお付き合いください。

情報は随時募集しています

南あわじ市では、誰もが住み慣れた地域で安心して生活していくために、地域の民間事業所等が提供するサービスや、地域での助け合い活動を活かしていきたいと考えています。今後も随時情報を更新していきますので、趣旨にご賛同いただける事業所等皆様から情報をお寄せください。

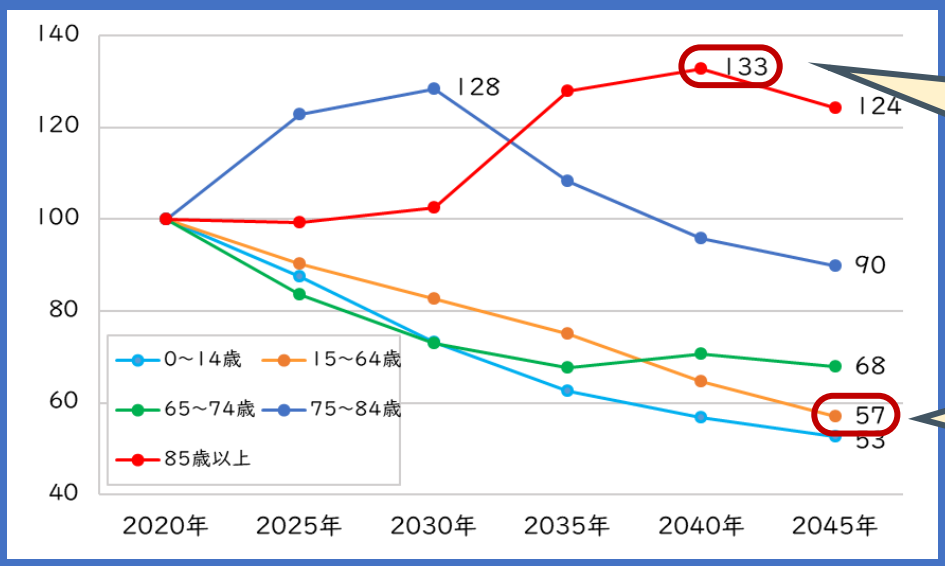


コラム

南あわじ市の今とこれから

近年の少子高齢化は、社会に様々な影響をもたらしています。
南あわじ市の状況を見ていきましょう。

南あわじ市の人口推計

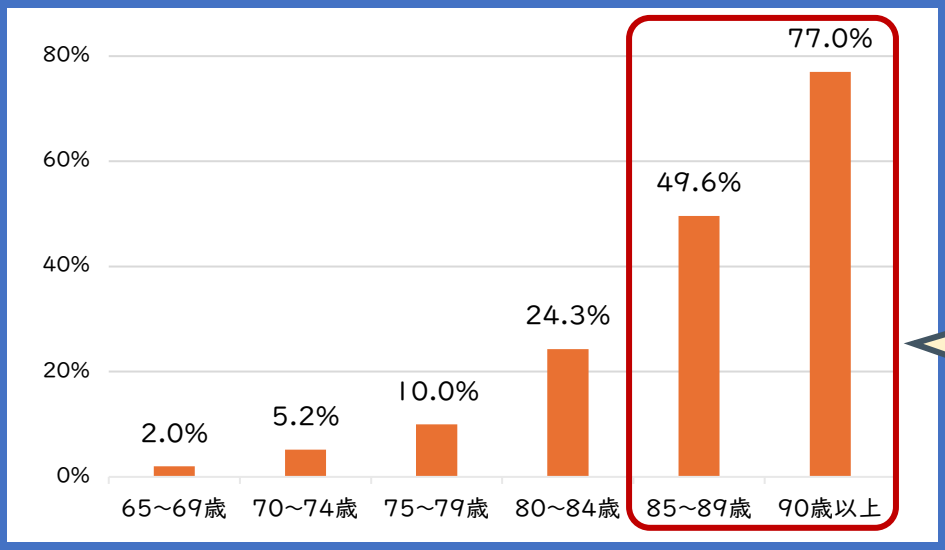


国立社会保障・人口問題研究所：日本の将来推計人口のデータ
（2020年を100とした場合の推計値）

85歳以上の人口が
2040年には
約1.3倍に

15~64歳の人口が
2045年には
6割以下に

南あわじ市　年齢階層別にみた介護認定者率



（令和7年12月末時点）
介護認定者率：被保険者のうち、要介護・要支援認定を受けている人の割合

85歳以上になると
介護認定者率が
急増

グラフから分かるように、今後、介護や生活支援が必要な高齢者が増加する一方で、若い世代が減少することから、介護の支え手の不足が予測されます。この状況を乗り越え、安心して暮らしていくためには、「高齢者のみなさんが元気でいること」「全世代での見守りや助け合い」が必要となります。

コラム

ご存じですか？「QRコード」

QRコードとは…

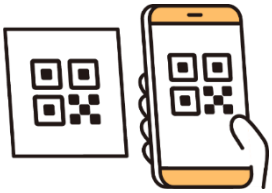
広報やお店のチラシで、右のような模様の四角形を見かけませんか？
これを「QRコード」といいます。
QRコードは、スマートフォンのカメラを使って読み取ると、インターネットの閲覧等が手軽にできるものです。
※「QRコード」という名称は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

南あわじ市
公式ホームページ↓

QRコードの読み取り方

❶カメラアプリをタッチして起動する
❷カメラをQRコードにかざす（QRコード全体がはっきり写るようにピントを合わせる）
❸表示されたURLをタッチ
※URLが表示されない場合は、カメラアプリにQRコードを読み取る機能がないため、「QRコード読み取りアプリ」をスマホに追加する必要があります。
❹読み取れた情報が表示される
※スマートフォンの機種によって、読み取り方法が異なる場合があります。
※ページの閲覧はデータ通信を行うため、通信料が発生します。予めご了承ください。
※スマートフォンやタブレットをご利用の場合は、Wi-Fi環境下でのダウンロードを推奨します。

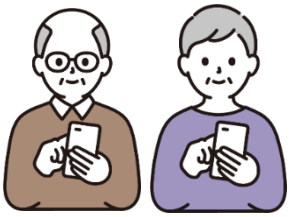
❷



※この冊子の表紙のQRコードを読み取った場合

スマホを活用して、充実した生活を送ろう！

スマホを使用することで家族と連絡がとりやすくなる、新しい習い事を始めることができる、生活が便利になるといったメリットがあります。スマホを使用する際は、ネット詐欺や姿勢不良などに気をつけながら、上手に日常に取り入れていきましょう！



もくじ

01 地域にある活動の場

老人クラブ …… 6
いずみ会 …… 7
美菜恋来屋 …… 7
集いの場 …… 8・9
ふれあい・いきいきサロン …… 10・11
八木ふれい愛くらぶ …… 12
賀集お元気くらぶ …… 13

02 介護予防

いきいき百歳体操 …… 16・17
介護予防出前講座 …… 18
沼島デイサービス …… 18
フレイル外来 …… 19

03 学びの場

シニア大学うずしお学園 …… 22
生涯現役カレッジ …… 23
認知症サポーター養成講座 …… 23
認知症サポーターステップアップ講座 …… 23
公民館のサークル活動 …… 24・25
図書館 …… 26
健康大学講座 …… 27

04 就労・ボランティア

働くシニア応援プロジェクト（就労） …… 28
シルバー人材センター（就労） …… 28
おもいやりポイント制度（有償ボランティア） …… 29
放課後事業スタッフ（有償ボランティア） …… 29
まちの先生（有償ボランティア） …… 30
地域のボランティアグループ …… 30・31

コラム・フォトギャラリー …… 2・3・14・15・20・21・40・42・43

毎月の情報は広報紙で

「広報南あわじ」は毎月1日に発行し、新聞折込等で市内に配布しています。
また、市民交流センターや市立図書館など市内の各公共施設にも設置しています。
スマートフォン用無料アプリ「マチイロ」からも、広報南あわじをご覧いただけます。

●問い合わせ先●
シティプロモーション課 ☎43-5201

05 生活支援サービス

「食」の自立支援事業（配食サービス）……32
高齢者向け宅配弁当……32
在宅高齢者等紙おむつ支給事業……32
家族介護用品支給事業……33
移動販売……33
訪問フットケア……34
家電の修理・サポート……34
ちょこっとサポートサービス……35
ごみ出し支援事業……35
出張の理容室・美容室……36
家事代行……37
防犯機能付き電話機購入補助金……38
補聴器購入補助金……38

06 相談の場

地域包括ケア推進課（地域包括支援センター）……41
在宅介護支援センター……44
消費生活センター……44
民生委員・児童委員……44
健康相談……45
認知症を支える家族の会スマイル……46
認知症カフェ（スマイルカフェ）……46
シニアの生涯活躍総合相談窓口……47
法律相談……47
遺言・相続・後見相談……48

07 見守り

地域サポート施設……49
見守り・SOSネットワーク……50

08 移動支援

外出支援サービス……51
人工透析患者通院送迎費用助成事業……51
くつろぎプラザ シーパ らん・らんバスチケット……51・52

01 地域にある活動の場

▼老人クラブ

●内容●

老人クラブは、全国で約7万7000クラブ、会員376万人の全国組織です。
南あわじ市のクラブ数は157クラブ、会員8,131人が健康、友愛、奉仕を基本的理念として活動しています。

■健康活動
寝たきり防止や医療費の軽減につながるような健康づくり・介護予防事業
グラウンド・ゴルフ、ゴルフ、いきいき百歳体操、マレットゴルフ、モルック、囲碁ボール
趣味・サークル活動、おしゃべり会
料理講習会・食事会　など

■友愛活動
話し相手や見守りなど、同じ世代の仲間として支える活動
訪問などによるお見舞いや激励
情報の伝達・提供（クラブや自治会情報、福祉・防犯・災害・避難などの情報）

■奉仕活動
安全・安心の住みよいまちづくりを目指すボランティア活動
公共施設や道路の清掃・美化・緑化・花づくり
資源回収・リサイクル活動
高齢者施設におけるボランティア
地域（子ども）見守りパトロール活動
防犯・防災のための活動
伝承や多世代交流

このような活動は一人だけでは限界がありますが、クラブ組織として活動することで、安全安心な地域づくりや地域の活性化に貢献することができ、自分自身の心身の健康の維持・増進につながります。

●老人クラブの魅力
❶住まいの近くに声をかけ合う友人・知人ができます。
❷健康の維持・増進につながります。
❸知識や経験を活かした能力発揮や社会活動への参画と貢献ができます。
❹心の安らぎと充実感が得られます。

●対象者●

市内在住のおおむね60歳以上の方

●問い合わせ先●

生涯活躍推進室　☎43-5260（南あわじ市役所本館1階）

▼いずみ会（食生活改善推進員協議会）

●内容●

「食育活動で地域の健康づくりをすすめましょう」
あなたも一緒に地域の健康づくりに取り組みませんか？
いずみ会（食生活改善推進員協議会）は、地域で食育活動を実践しているボランティア団体です。

●対象者●

食育に興味のある方・地域に貢献したい方・子どもが好きな方　など

●問い合わせ先●

健康課 ☎43-5218（南あわじ市役所本館1階）

▼美菜恋来屋（みなこいこいや）

●内容●

身体を動かして元気に！
ご自宅の庭や畑で育てた野菜や果物を、美菜恋来屋で販売してみませんか？
「作る楽しみ」「出荷する喜び」「地域とのつながり」が生まれる活動として、
多くの出荷者様にご参加いただいています。健康づくりや生きがいづくりにもつながります。
【出荷者会員になるまでの流れ】
❶出荷要領の説明・申込書類の提出
❷入会金10,000円・年会費3,000円のお支払い
❸出荷開始（販売手数料20%）
少量からでも出荷可能です。
皆さまが丹精込めて育てた農産物をお待ちしております。

●問い合わせ先●

直売所 美菜恋来屋 ☎43-3751（南あわじ市八木養宜上1408番地）

▼集いの場

●内容●

「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動に対して、1年間で最大1万円を助成します。

【補助対象経費】施設利用料・光熱水費・食糧費・消耗品費・講師謝金

【補助金額】補助対象経費の合計額（最大1万円）※翌年度、口座へ振込

事前申請が必要です。立ち上げに関する相談もお受けします。

●対象●

❶各世代との交流や介護予防につながる活動を行っている
（おしゃべり・茶話会・レクリエーション・講座・勉強会・創作活動・体を動かすなど）

❷65歳以上の方が5人以上参加している

❸月1回以上開催している

❹利用料または参加費を集めている

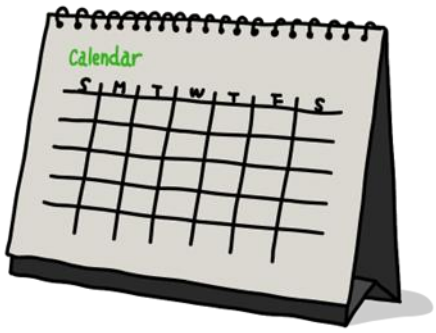
❺地域住民の誰もが参加できる

※❶～❺すべての条件を満たしている事

集いの場

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）



南あわじ市集いの場一覧

【R8年4月7日現在】

地区		番号	団体名	開設場所	開催日時
緑	広田	1	山添いきいき百才体操	山添公会堂	月曜 13:30～
		2	山添なかよし会	山添公会堂	第3水曜 13:30～
		3	中田サロン	中田公会堂	第2・4火曜 14:00～
		4	木曜会(卓球)	川向公会堂	月曜 14:30～ 木曜 13:30～
		5	川向いきいき百歳体操	川向地区公会堂	月曜 13:00～
		6	いきいき藤南会	緑風館	木曜 9:30～
		7	辻卓球グループ	自宅	火 13:00～
		8	徳中いきいき百歳体操グループ	徳原地区公会堂	日曜 13:30～
		9	遊YOUクラブ	広田地区公民館	第3日曜 13:30～
		10	緑卓球同好会	広田地区公民館	月金曜 9:00～
	倭文	11	ふれあいながた	コミュニティプラザながた	月曜13:15～
		12	みやび会	倭文地区公民館 カフェ フレール	不定期
		13	かしまし会	カフェ フレール	毎月19日 13:30～
		14	六美会	倭文地区公民館	不定期
		15	華道めぐみ会	倭文地区公民館	第2・4火曜 9:30～
		16	倭文実用書道講座(しづおり)	倭文地区公民館	第2・4水曜 13:30～
		17	楊名時八段錦・太極拳	倭文地区公民館	第1・3水曜 10:30～
		18	倭文句会	倭文地区公民館	第2・4土曜 8:30～
		19	しずおり銭太鼓同好会	倭文地区公民館	第2・4月曜 9:30～
		20	ききょう	倭文地区公民館	第2火曜 9:00～
		21	楽友	倭文地区公民館	不定期
		22	あみあみクラブ	倭文地区公民館	第1・3水曜 10:00～
		23	土井いきいきサロン谷華会	土井集落センター	第3金曜 9:00～
西淡	松帆	1	サロンえじり	江尻集落センター	第2金曜 14:00～
		2	絆1	古津路集会所	第3日曜 13:00～
		3	松風	古津路集会所	月曜 13:00～
		4	きずなの会　古津路2	古津路コミュニティセンター	第3日曜 13:00～
		5	古津路GG同好会	古津路地区 グランドゴルフ場	毎日(雨天時中止)
		6	内田カラオケスラジオ	内田カラオケスラジオ	水曜 10:00～
		7	慶野サロン	こみゅにてぃぷらざけいの	第3火曜 10:00～
		8	サロンしらさぎ	志知川地区 コミュニティプラザ	第4木曜 14:00～
		9	いきいきサロンIN西路	西路コミュニティプラザ	第4金曜 9:30～
		10	ピース21	湊活性化センター	木曜 9:30～
		11	みなといきいき百才体操愛好会	湊地区公民館	火曜 13:00～
		12	ちどり会	松帆活性化センター	第1・3木曜 13:00～
		13	囲碁メンバーズクラブ	松帆活性化センター	月・木曜 13:00～
	津井	14	津井雁来公民館いき百グループ	津井雁来公民館	水曜 13:00～
		15	仲良しママさん会	津井地区公民館・倉庫	土曜 13:00～
	阿那賀	17	伊毘きさらぎ会	伊毘コミュニティーセンター	水曜 13:00～
	丸山	18	丸山サロン	丸山地区公民館	水曜 14:30～
	志知	19	いきいき会	西淡志知公民館	月曜 13:30～
		22	ほほえみ	西淡志知公民館	第3日曜 13:30～
		23	志知奥いきいきクラブ	志知奥公会堂	火曜 10:00～

地区		番号	団体名	開設場所	開催日時
三原	八木	1	いきいき百歳体操グループ八木馬回	八木馬回やさしや	金曜 10:00～
	倭文	2	委文いき百グループ	委文公会堂	金曜 13:30～
	榎列	3	サロンおのころ(下幡多老人会)	下幡多公会堂	金曜 13:30～
		4	宗教法人　賢光寺	賢光寺　薬師庵	金曜 14:00～
		5	まほろばサロン	大榎列観音堂	第3又は4火曜 13:00～
		6	100歳体操クラブ	幡多地区営農センター	火曜 13:30～
	三原市	7	昭和会	三原健康広場	土曜 13:30～
		8	酔球会	三原健康広場	水曜 13:30～
		9	楽しいストレッチくらぶ	働く婦人の家	第3土曜 10:00～
		10	楽しいストレッチくらぶ(夜の部)	働く婦人の家	第1土曜 20:00～
		11	kokokaraプロジェクト	働く婦人の家	第3土曜 14:00～
		12	みっくゅじゅうす	市小学校	火曜 20:00～
	神代	13	南上自治会サロン・みなかみ	南上部落 コミュニティプラザ	第1日曜 14:00～
		14	カトレアクラブ	神代地区公民館	第2金曜 19:30～
		15	神代カラオケ同好会	神代地区公民館	金曜 13:00～
	志知	16	三原志知いきいき百歳体操	三原志知公民館	火曜 13:30～
		17	三原志知ふれあい広場	三原志知公民館	第4木曜 13:30～
南淡	福良	1	うずしお百歳体操	福良地区公民館	水曜 14:00～
		2	友遊会	福良地区公民館	第2・4木曜 10:00～
		3	太極拳渦潮(水曜日)	福良地区公民館	水曜 19:30～
		4	福良大正琴教室	福良地区公民館	第1・3金曜 13:30～
		5	さくらサロン	福良地区公民館	月曜 10:00～
		6	太極拳渦潮(月曜日)	福良地区公民館	月曜 19:30～
		7	福良さかな節保存会	福良地区公民館	火・金曜 19:00～ 不定期
		8	銭太鼓　花みずき会	福良地区公民館	第1・3又は2・4土曜 13:30～
		9	ヨーガ教室 夜の部	福良地区公民館	火曜 19:30～
		10	民謡さくら	福良地区公民館	火曜 19:30～
		11	ハッピーふくら	旧福良保育園	金曜 13:30～
		12	ぴんしゃんくらぶ	福良小学校	木曜 9:30～
		13	地域ステーション楽市楽座	アトリエ楓	金曜 9:00～
		14	北納屋サロンお茶場	南あわじ市児童館	第1土曜 13:00～
		15	木曜会	B&Gテニスコート	木曜 19:30～
		16	うずしお台いきいきクラブ	福良うずしお台 コミュニティセンター	水曜 10:00～
		17	網屋にこにこサロン	うずしおルーム	第4日曜 13:30～
		18	仁尾いきいき百歳体操	仁尾集会場	水曜 13:00～
		19	フリーダム	B&Gテニスコート	水曜 20:00～
	賀集	20	お元気クラブ	賀集地区公民館	第3木曜 10:00～
	潮美台	21	潮美台いき百グループ	潮美台地区公民館	火曜 14:00～
	阿万	22	コミュニティスペイスエモラボ百歳体操	コミュニティスペイスエモラボ	木曜 10:00～
		23	パソコンクラブ	阿万地区公民館	第2・4月曜 13:30～
		24	いきいき百歳体操佐野公会堂	佐野公会堂	火曜 13:15～
	灘	25	黒岩いきいき百歳体操	灘いきがい創造センター	木曜 14:00～
		26	千種いきいきサロン	大川公会堂	水曜 13:30～
	沼島	27	沼島いきいき百歳体操	沼島地区公民館	木曜 13:30～

▼ふれあい・いきいきサロン

●内容●

地域の中の“気軽に集まれる集いの場”が「ふれあい・いきいきサロン」です。
地域の住民だれもが気軽に集い、共に楽しい時間を共有し「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。サロンを通じ、身近な人と顔なじみの関係（つながり）ができることで、普段から支え合える地域づくりにつながり、地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。
※お住まいの地域以外のサロンにもご参加いただけます。詳しくは、問い合わせ先までご連絡ください。

『集う・活動する』ことは、こんな効果があります

❶ 健康づくり、孤立・閉じこもりの防止につながる

外出するきっかけや人と会って話をする機会が増えるので、ストレス軽減や生活にメリハリができます。適度に体を動かすことで、脳や筋力の活性化につながり、介護予防になります。

❷ 友達や仲間の輪が広がる

仲間との楽しい時間を過ごすことで、絆を深め、自然と笑顔になり、支え合う気持ちが芽生えます。仲間ができることにより、自宅以外で居場所ができ、高齢者の閉じこもりを防ぎます。参加者同士でお互い気にかけ合うことにより、ご近所さんと顔の見える関係ができ見守りの効果があります。

❸ 悩みごとや困りごとの解決につながる

仲間と悩みを話し合うことで、困りごとが大きくなる前に発見できたり、お互いに助け合ったり、解決につなげることができます。

❹ 生きがいづくりにつながる

自分の趣味や特技をいかすことで、地域での居場所や役割が生まれ生きがいづくりにつながります。

❺ 情報収集ができる

家に閉じこもっていると外の情報が入らず不安なこともありますが、集うことで地域や社会の情報収集ができます。「こんな悪質商法には注意しよう！」など、みんなで情報を共有できます。

●問い合わせ先●

社会福祉法人　南あわじ市社会福祉協議会　☎44-3007（南あわじ市広田広田1064番地）

ふれあい・いきいきサロン開催場所一覧

（R8年3月16日現在）

地区		番号	サロン名	開設場所	開催日時
緑	広田	1	ゆうゆうクラブ	大丸公会堂	毎水曜 13:30～
		2	中田サロン	中田公会堂	第2・4火曜 14:00～
		3	山添なかよし会	山添公会堂	第2水曜 13:30～
		4	中筋いきいきサロン	中筋公民館	不定期
		5	徳中なかよし会	徳原公会堂	不定期
		6	木曜会	川向公会堂	毎月・木曜 13:30～
		7	みきサロン	緑老人福祉センター	第4火・金曜 14:00～
		8	川向ふれあいサロン	川向地区公会堂	第3水曜 13:30～
	倭文	9	ふれあいながた	コミュニティプラザ長田	不定期
		10	しづの里ふれあいサロン	倭文地区公民館	第2木曜 10:40～
		11	土井いきいきサロン谷華会	土井集落センター	第3金曜 9:00～
		12	しずまど	倭文地区公民館	第4水曜 13:30～
		13	夢クラブ	倭文地区公民館	不定期
		14	倭文八段錦	倭文地区公民館	第1・3水曜 9:45～
		15	華道めぐみ会	倭文地区公民館	第2・4火曜 9:30～
		16	郭公を見つける会	倭文地区公民館	第1・3水曜 9:00～
		17	楽友	倭文地区公民館	第2・4月曜 9:30～
南淡	福良	1	さくらサロン	福良地区公民館	毎月曜 10:00～
		2	友遊会サロン	福良地区公民館	第2・4木曜 10:00～
		3	仁尾いきいきサロン	仁尾荘	第4木曜 14:00～
		4	網屋にこにこサロン	福良小・うずしおルーム	第4日曜 13:30～
		5	北納屋サロン（お茶場）	南あわじ市児童館	第1土曜 13:00～
		6	楽遊クラブ	慈眼寺	第2・4木曜 19:30～
		7	うずしお台いきいきクラブ	うずしお台コミュニティセンター	毎水曜 10:00～
		8	花みずき向谷	コミュニティセンター向谷	毎火曜
		9	フリーダム	B＆Gテニスコート	毎水曜 20:00～
		10	木曜会福良	B＆Gテニスコート	毎木曜 19:30～
		11	太極拳渦潮（月曜サロン）	福良地区公民館	毎月曜 19:30～
		12	太極拳渦潮（水曜サロン）	福良地区公民館	毎水曜 19:30～
		13	福良大正琴	福良地区公民館	第1・3金曜
	賀集	14	寿交会なかよしサロン	田中会館	第2火曜 14:00～
		15	サロン　かしお	賀集地区公民館	第1月曜 10:00～
		16	賀集お元気くらぶ	賀集地区公民館	第3木曜 10:00～
	北阿万	17	新田北いきいきサロン	新田北集会所	不定期
		18	サロンいがの	伊賀野コミュニティセンター	第2水曜 9:30～
	潮美台	19	潮美台にこにこサロン	潮美台コミュニティセンター	不定期
		20	ヨガグループ	潮美台コミュニティセンター	毎火曜 13:30～
	阿万	21	コミュニティスペースエモラボ	コミュニティスペースエモラボ	毎木曜 10:00～
		22	あわじユニバーサルスポーツの会	コミュニティスペースエモラボ	不定期
		23	阿万卓球バレーチーム	コミュニティスペースエモラボ	第1・3水曜 16:00～
		24	吹上町潮風クラブ	阿万吹上	毎金曜 15:00～
		25	ただっきゃ2	ただっきゃ2	毎日（月曜除く） 14:00～18:00
	灘	26	フレッシュすいせん	灘いきがい創造センター	毎水曜 14:00～
		27	サロンうぐいす	コミュニティセンター白崎会館	毎火曜 13:00～
		28	千種いきいきサロン	大川公会堂	毎水曜 13:30～
		29	灘なでしこ	安田お好み焼き店	不定期
		30	灘センターサロン	灘地区公民館	毎金曜 13:30～
	沼島	31	バッタリ会	東区　山口宅前バッタリ	ほぼ毎日10:00～

地区		番号	サロン名	開設場所	開催日時
三原	榎列	1	まほろばサロン	大榎列憩の家、公会堂	第3火曜 13:30～
		2	サロンおのころ	下幡多公会堂	毎金曜 13:30～
		3	いこっちょママの会	榎列公民館	不定期
	八木	4	しあわせサロン	八木地区公民館	不定期
		5	ぐる～ぷこすもす	八木地区公民館	不定期
		6	しゃべろう会	講師宅（倭文）	毎火曜 9:30～
		7	八木馬回やさしや	やさしや	第4金曜 10:00～
		8	木楽会	岩瀬倉庫	不定期
	市	9	ほんわかサロン	働く婦人の家	第3土曜 11:00～
		10	ゑびす	市地区公民館	第2土曜 13:30～
	神代	11	サロンみなかみ	南上公会堂	第1日曜 14:00～
	委文	12	いき百会	委文公会堂	毎金曜 13:30～
	志知	13	早起きラジオ体操クラブ	伊勢神社及び声明寺	7/22～7/31・ 9・12・3月
		14	ふれあい広場	三原志知地区公民館	月末木曜 13:30～
西淡	松帆	1	いきいきサロンIN西路	西路コミュニティプラザ	第4金曜 9:30～
		2	ほっこり・けいの	コミュニティプラザけいの	不定期
		3	きずな	古津路集会所	第3日曜 13:00～
		4	きずな第2	松原公会堂	第3日曜 13:00～
		5	サロンえじり	江尻集落センター	第1金曜 14:00～
		6	慶野サロン	コミュニティプラザけいの	第3火曜 10:00～
		7	サロンしらさぎ	志知川地区コミュニティセンター	第4木曜 14:00～
		8	松風	古津路集会所	毎月曜 13:00～
		9	ちどり会	松帆活性化センター	第1・3木曜 13:00～
		10	小鳩会	松帆活性化センター	第1金曜 10:00～
		11	古津路GG同好会	古津路地区グラウンドゴルフ場	毎日
		12	水曜会	フローラせいだん	毎水曜 10:00～
	湊	13	みなとふれあいサロン	湊地区公民館	毎火曜 13:00～
		14	MINATOいきいきサロン	湊活性化センター	第2火曜 9:30～
		15	K・G・Sバーチャンズ	池尻美容室前駐車場	正月、お盆 日月以外
	津井	16	雁来いきいきサロン	雁来地区安心コミュニティプラザ	第3水曜 14:00～
		17	西本サロン	西本村コミュニティセンター	第1日曜 13:00～
		18	ついつい行きたくなるお楽しみ会	津井地区公民館	第3木曜 13:30～
		19	仲良しママさん会	自宅倉庫/津井産業文化センター	土曜日
	阿那賀	20	伊毘きさらぎ会	伊毘コミュニティプラザ	第2水曜 12:00～
		21	ひだまりサロン	阿那賀コミュニティプラザ	第3木曜 13:30～
		22	オーシャンズ	丸山小学校跡地体育館	月・水・金 12:00｜16:00
		23	チーム・アンジェリコ	八木宅	第2・3木曜 13:00～
		24	晴海ヶ丘　年寄会	丸山体育館・晴海ヶ丘内	不定期
		25	いきいき長寿の会	阿那賀地区コミュニティプラザ	毎日 13:30～15:30
		26	味菜	阿那賀コミュニティプラザ	不定期
	丸山	27	丸山サロン	丸山地区公民館	第1水曜 13:15～
	伊加利	28	伊加利つながりサロン	伊加利地区公民館	毎水曜 13:30～
		29	可っ笑しいサークル	自宅・湊公民館	不定期
	志知	30	喜多ひばり会	休心庵	毎火曜 13:00～
		31	つくしサロン	志知コミュニティプラザ	第3日曜 10:00～
		32	コミュニケーションサークル ぽこ・あ・ぽこ	市内公民館、体育館など	不定期
		33	ほほえみ	志知公民館・志知コミュニティプラザ	不定期

▼八木ふれい愛くらぶ

●内容●

「いつまでも若々しく」を目標に、健康教室を実施しています。事前申し込み不要です。お時間のある時に、お気軽にご参加ください。日程、講義内容についてはお問い合わせください。

●対象●

八木地区にお住まいの方

●お問い合わせ先●

八木市民交流センター ☎42-5956（南あわじ市八木鳥井348番地2）

※参考：令和7年度講義内容

会 場	日付	講 座 名
八木市民交流センター	4月	フレイル予防で、好きなことをずっと
	5月	今日から始める！認知症予防
	6月	あなたの骨、大丈夫？今日から始める骨粗鬆症予防
	7月	食事も会話も、一生楽しむ！オーラルフレイル予防
	8月	毎日コツコツ！フレイル予防の食習慣
	9月	自分らしく！排泄ケアで自信を
	10月	転ばないコツ、教えます！
	11月	“ある日突然”をなくす！知っておきたい脳卒中予防
	12月	まだまだ歩ける！ロコモ予防
	1月	身体の健康はお口から！おしゃれな自分で毎日ハッピー
	2月	視界も足元も、明るく安全に！
	3月	社会と交流、体も心も若返り！

▼賀集お元気くらぶ

●内容●

地域の皆さんの健康を町ぐるみでサポートします。健康に役立つ知識が学べる「体験型健康教室」、「体力測定会」を開催しています。ぜひお気軽にお問い合せください。日程、講義内容についてはお問い合わせください。

●対象●

賀集地区にお住まいの方

●お問い合わせ先●

賀集お元気くらぶ委員会事務局（南淡路病院内）☎53-1553（南あわじ市賀集福井560番地）

※参考：令和7年度講義内容

会 場	日 程	メインテーマ／サブテーマ
賀集地区公民館	7月	体力測定
	8月	熱中症・夏バテ対策／トイレのトラブル（頻尿・尿漏れ）
	9月	歩く・移動する／転倒と骨折について
	10月	飲み込みと口や首の体操について／オーラルフレイル
	11月	血圧の管理／コレステロールについて
	12月	体力測定
	1月	脱腰痛／骨粗しょう症
	2月	レントゲンが身体に与える影響／膝の痛みについて
	3月	睡眠について／認知症とその予防
田中会館	7月	熱中症・夏バテ対策／運動と栄養
	8月	脱腰痛／よくある肩の痛み
	9月	睡眠について／認知症とその予防
	10月	レントゲンが身体に与える影響／膝の痛みについて
	11月	脳卒中はどんな病気？／トイレのトラブル（頻尿・尿漏れ）
	12月	骨粗しょう症について／食品添加物の知識
	1月	飲み込みと口や首の体操について／オーラルフレイル
	2月	血圧の管理／コレステロールについて
	3月	歩く・移動する／転倒と骨折について

コラム

南あわじ市では健康づくりや外出のきっかけになる、『気軽に参加できる場』を用意しています

❶ ふらっと湯の川

体操・入浴・買い物・交流を組み合わせた、ゆったり過ごせる居場所です。
囲碁・将棋などの娯楽、送迎支援や移動販売も取り入れ、気軽に立ち寄りやすいのが特長です。

【開催日】週3回（月・水・金）10:00～16:00

【内　容】いきいき百歳体操、入浴、送迎支援、移動販売、健康講座、健康相談　など

【対　象】市内在住の65歳以上の方
※送迎支援は西淡地域在住の方に限る

【参加費】無料　※入浴などは実費

【会　場】老人福祉センター湯の川荘（伊加利1181番地1）

【問い合わせ】地域包括ケア推進課　☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

❷ ゆとりっく ゆるっとふぃっと運動支援プログラム

運動を始めたい方のための、3ヶ月・全12回の短期集中プログラムです。
専門指導員と一緒に、筋力トレーニングやバランス運動などに取り組み、楽しく体を動かしながら運動習慣づくりを目指します。

【開催日】毎週木曜日14:30～16:00

【内　容】有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動、柔軟体操、脳トレ体操、健康講座　など

【対　象】市内在住の65歳以上で、要介護1～5の認定を受けていない方

【参加費】無料

【会　場】ゆとりっく内トレーニングジム、スタジオ（湊77番地）

【問い合わせ】ゆとりっく　☎36-5789

❸ さんゆ～館ほっと健康づくりプログラム

温泉のついでに、気軽に健康づくりにふれられる場です。
月1回、専門職による体操や健康講座、健康相談を行っており、来館のついでに参加しやすいのが特長です。

【開催日】毎月第3金曜日14:00～15:00

【内　容】やさしい体操、健康講座、
体力・運動・食事・お口のことなどに関する相談

【対　象】市内在住の65歳以上の方

【参加費】無料　※入浴などは実費、体操参加者は入浴割引あり

【会　場】クア施設さんゆ～館（神代社家2332番地）

【問い合わせ】地域包括ケア推進課　☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

フォトギャラリー

ふらっと湯の川 P.14

ふらっと湯の川 P.14

02 介護予防

▼いきいき百歳体操

●内容●

『しんどくなってきた時がはじめどき　まずは3ヶ月、やってみませんか？』

南あわじ市では

◆元気な人にはずっと元気で

◆ちょっと弱ってきたなという人には再び元気に

◆介護保険サービスなどの支援が必要な人でも、自分でできそうなことは少しでも自分でできるようになってもらうために、介護予防に取り組んでいます。そのひとつとして、地域の公民館や公会堂など身近な場所で取り組む「いきいき百歳体操」が広がっています。

いきいき百歳体操とは、椅子に座ってDVDを見ながら行う筋力運動です。手首や足首におもりをつけ、DVDに合わせてゆっくりと動かします。

椅子から立ち上がって立位のとれる方なら誰でも実施できます。

おもりは0～2kgまで調節が可能なので、その人の筋力や体力に合わせて行うことができます。

体操の内容

✓ 週1～2回
✓ 1回約30分
✓ DVDを見ながら

参加する方法

近所の会場に行ってみましょう
（開催場所一覧参照）

新しく始める方法

3人以上の仲間を集めて
必要な物品を用意しましょう
※詳しくはお問い合わせください

いきいき百歳体操には、こんな効果があります

- 参加者の声 「足腰の調子がよくなり、グラウンドゴルフに復帰できた」
  「杖がいらなくなった」「体操を始めてから調子がいい」 など
- 体操の継続により、歩行速度や歩行能力が改善することが研究で実証されています
- 地域ぐるみで取り組むことで、閉じこもり予防や認知症予防効果も得られます

●対象者●

65歳以上の方、3人以上のグループ

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課　☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

いきいき百歳体操

＜南あわじ市 いきいき百歳体操開催場所 一覧＞

R8.4.2

地区			会場名	実施日	
緑地区	1	広田	山添公会堂☆♥	月	13:30～
	2		川向公会堂（多目的ホール）◎☆♥	月	13:00～
	3		川向（個人宅）	月	13:00～
	4		緑老人福祉センター（緑グループ）☆♥	火金	14:00～
	5		大丸公会堂◎♥	木	13:30～
	6		中田公会堂◎	火	14:00～
	7		市場公会堂♥	水	15:00～
	8		緑風館（藤南会）◎	木	9:30～
	9		徳原公会堂☆	日	13:30～
	10		中筋地区農村集落多目的共同利用施設☆	月	13:30～
	11	倭文	コミュニティプラザながた◎	月	13:15～
	12		倭文公民館（倭文庄田）◎☆♥	木	9:30～
	13		土井集落センター（谷華会）◎☆♥	金	9:30～
南淡地区	1	福良	福良地区公民館（うずしお生活学校）◎☆♥	水	14:00～
	2		福良地区公民館（なかよし会）◎	火	10:00～
	3		ハッピーふくら（旧福良保育園）☆	金	13:30～
	4		コミュニティプラザ向谷◎☆♥	月水	10:30～
	5		アトリエ楓（北納屋町）◎☆♥	金	9:00～
	6		うずしお台◎	水	10:00～
	7		仁尾荘◎♥	水	13:00～
	8		ぴんしゃんクラブ（福良小学校）☆	木	9:30～
	9		市立図書館（なんでもできますペーす）	火金	10:00～
	10	賀集	賀集地区公民館◎☆♥	水	10:00～
	11		田中寿交会◎	火	14:00～
	12		八幡北公会堂	木	13:00～
	13		高萩コミュニティプラザ	木	10:00～
	14		すいせんホーム（賀集野田）☆	火	14:00～
	15		野田集会所◎	木	13:30～
	16		南淡路病院	木	14:00～
	17	北阿万	北阿万地区公民館◎	金	13:30～
	18	潮美台	潮美台地区公民館◎☆♥	火	14:00～
	19		潮美台コミュニティセンター◎	火	9:30～
	20	阿万	阿万地区公民館◎	金	13:30～
	21		エモラボ（阿万上町）☆♥	木	10:00～
	22		佐野公会堂☆	火	13:15～
	23		吹上町公会堂◎☆♥	金	13:30～
	24		西町公会堂◎☆♥	金	14:00～
	25		丸田公会堂☆	土	14:00～
	26		東町（自宅）☆	金	14:00～
	27	灘	来川コミュニティセンター♥	木	13:30～
	28		阿弥陀堂（サロンうぐいす）◎♥	火	13:00～
	29		灘いきがい創造センター◎☆	木	14:00～
	30		吉野会館	木	13:30～
	31		ユニティやまもと会館♥	金	13:30～
	32		灘地区公民館	金	13:30～
	33		大川公会堂	水	13:30～
	34	沼島	沼島出張所◎☆	木	13:30～

◎印は、いきいき百歳体操スペシャル版実施会場　（46ヶ所）

☆印は、かみかみ百歳体操実施会場　（52ヶ所）

♥印は、しゃきしゃき百歳体操実施会場　（43ヶ所）

地区			会場名	実施日	
三原地区	1	榎列・倭文	大榎列公会堂◎	金	13:30～
	2		幡多地区営農センター（上幡多）◎	火	13:30～
	3		天理教淡路三原分教会（掃守）☆	金	13:00～
	4		委文公会堂☆♥	金	13:30～
	5		おのころ（下幡多公会堂）☆	金	13:30～
	6		賢光寺　薬師庵（小榎列）◎	金	14:00～
	7	八木	あかとんぼ（八木大久保）	金	14:45～
	8		八木地区公民館◎♥	火	9:40～
	9		八木馬回（やさしや）◎	金	10:00～
	10		平成病院	水	13:00～
	11	市	青木公会堂（青木の集い）◎☆♥	月	13:30～
	12		福永コミュニティプラザ☆♥	水	8:30～
	13		いちばん星（市福永）♥	水	13:15～
	14		十一ヶ所老人福祉センター♥	木	10:00～
	15		三條公会堂◎☆	月	10:00～
	16		タマイチ会場（市地区公民館）	火	13:30～
	17	神代	浦壁公会堂◎☆	木	9:30～
	18		神代地区公民館（火曜日）◎☆♥	火	10:00～
	19		クローバー（神代地区公民館·木）☆	木	14:20～
	20		太陽の家ウエスト◎☆♥	木	10:00～
	21	三原志知	三原志知公民館♥	火	13:30～
西淡地区	1	松帆	古津路集会所（庵）◎☆♥	月	13:00～
	2		櫟田憩の家◎☆♥	月	13:20～
	3		幼老複合型うぃずデイサービスセンター☆	月木	14:00～
	4		松帆活性化センター☆♥	水	13:30～
	5		江尻集落センター☆♥	金	13:30～（第3金曜13時）
	6		脇田公会堂◎☆	月	13:30～
	7		志知川コミュニティプラザ（しらさぎ会）♥	木	13:30～
	8		西路コミュニティプラザ☆	金	9:00～
	9		内田カラオケスタジオ☆	水	10:00～
	10	湊	湊活性化センター◎☆♥	木	9:30～
	11		湊地区公民館（みなと愛好会）◎☆♥	火	13:00～
	12		くつろぎプラザシーパ☆♥	金	10:00～
	13	津井	産業文化センター（津井地区公民館）◎♥	月	13:30～
	14		雁来地区安心コミュニティプラザ◎	水	13:00～
	15	阿那賀	伊毘コミュニティプラザ◎	木	13:00～
	16		阿那賀地区公民館☆♥	月	13:30～
	17	丸山	丸山活性化センター☆	木	10:30～
	18		丸山地区公民館☆♥	水	13:15～
	19	伊加利	伊加利地区公民館	水	13:30～
	20		老人福祉センター湯の川荘（ふらっと湯の川）	月水金	11:00～
	21	西淡志知	志知奥公会堂☆♥	火	10:30～
	22		休心庵　老人憩いの家（喜多ひばり会）◎☆♥	火	13:00～
	23		西淡志知公民館（いきいき会）◎☆♥	月	13:30～
	24		西淡志知公民館（なかよしグループ）◎☆♥	日	13:30～

全 92 ヶ所

地域で頑張っています

▼介護予防出前講座

●内容●

介護予防に興味があるグループを対象に、栄養や口の健康などに関する出前講座を行っています。

【講座内容】

❶栄養士による、高齢者の食事や栄養についての講座

❷歯科衛生士による、口の健康についての講座

❸いきいき百歳体操の体験（新たな会場での立ち上げ）

❹その他（認知症、骨粗しょう症、在宅医療と介護に関する講座）

※内容はご相談ください

●対象者●

65歳以上の方、5人以上のグループ

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課　☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

出前講座

▼沼島デイサービス

●内容●

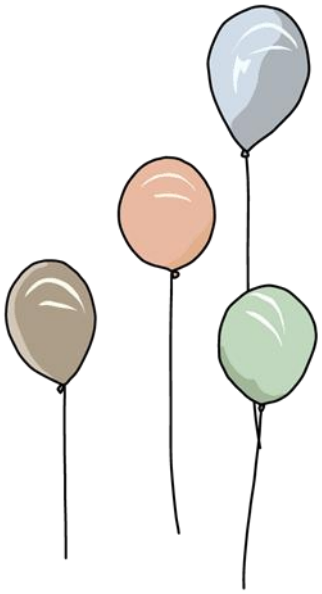
在宅の虚弱な高齢者等に対し、通所による食事及び日常動作訓練等各種サービスを提供します。

●対象者●

沼島地区に居住する、65歳以上の高齢者で、身体等が虚弱なために家に閉じこもりがちな方

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課　☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）



▼フレイル外来

●内容●

フレイルチェック票で身体や暮らしの変化を確認し、必要な方には医師による診察と6ヶ月間の専門的な生活改善プログラムをご案内しています。受診にかかる費用の一部は市が助成していますので、安心してご利用いただけます。

1 医師による診察・検査 体力などの測定

初回診察費用を助成

約2,000円▶無料

2 月1回の運動・栄養・口腔指導等（6ヶ月間）

生活改善指導費用を助成

●病院（外来）にて実施する場合
6,000円/回▶600円/回
●自宅（訪問）にて実施する場合
9,000円/回▶900円/回

3 地域とのつながりをサポート

社会参加を支援

専門職が参加先へ同行します（2回を上限）
●外来をご利用の方の場合に限り
3,000円/回▶300円/回

●対象者●

65歳以上の方で、フレイルチェックの結果「フレイルの疑いあり」と判断された方が対象です。
※令和7年度より、要支援1・要支援2の方も対象となりました。
★フレイルチェックを受ける方法や場所
町ぐるみ健診、いきいき百歳体操会場や集いの場で実施する骨折予防教室、地域包括ケア推進課の窓口（本誌21ページのフレイルチェックで当てはまった方）、かかりつけ医や担当ケアマネジャーの紹介 など

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

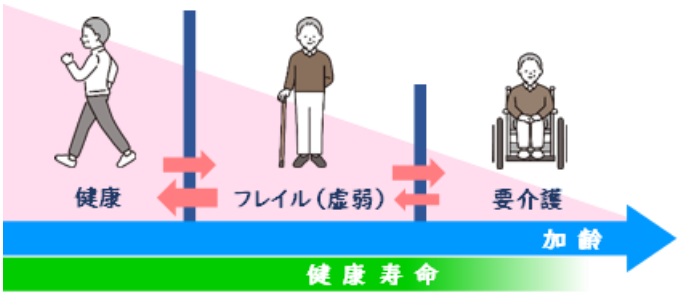
フレイル外来

コラム

それ、フレイルかも？

❶フレイルとは

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を伸ばします。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩んでいくために、フレイル予防をはじめましょう。



❷予防のポイント

「人とつながる」「体を動かす」「いろいろ食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。

社会参加 つながる フレイル予防

できるだけ外出や交流をしよう

地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などを持ち続けることがフレイル予防には大切です。
趣味の集まりやボランティア活動、スポーツ、友人とのおしゃべり、仕事など、外と関わる機会をたくさん持ちましょう。
家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

できることから社会参加を！

- 01 地域にある活動の場
- 03 学びの場
- 04 就労・ボランティア
- 06 相談の場

運動 動く フレイル予防

今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままできる体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使ったりしてみましょう。日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。

しんどくなってきた時がはじめどき

02 介護予防

「いきいき百歳体操」に参加してみませんか？ →P.16へ

栄養 食べる フレイル予防

たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせて食べよう

●3食しっかりとりましょう。
●多くの種類の食品を組み合わせて食べましょう。

フレイル予防には、多様な栄養素が必要です。たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせましょう。肉や魚などのたんぱく質は、1日に食べる量が同じでも、1食にまとめて食べた場合より朝昼夕それぞれに食べた方が、筋肉が多く作られることがわかっています。

たんぱく質：肉、魚、卵、大豆、牛乳 ＋ 炭水化物・油脂・ミネラル・ビタミン：ご飯、海藻、いも、果物、油、野菜

口腔 オーラルフレイル

しっかり噛んで、しっかり食べよう

オーラルフレイルとは、お口のまわりのフレイルのことです。会話がしづらいことで、人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りに繋がったりして、全身のフレイルの危険を高めます。
オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が渇くなどささいなものです。お口のささいな衰えは見逃しやすいため、普段から気にかけることが大切です。

食後の歯磨き

食後の歯磨きを習慣にし、お口を清潔に保ちましょう。
入れ歯の清掃も、とても大切です。

あなたも、フレイルチェックしてみましょう！

コラム

体重が減ったり、歩くのが遅くなったりしたら、フレイルかもしれません。自分の状態を定期的にチェックしましょう。日々の暮らしを振り返り、すべての回答が**左の選択肢**になるように、この冊子を参考に取り組んでみてください。フレイルやその予防については、左ページをお読みください。

後期高齢者の質問票より（一部改変）

フレイルチェックリスト

①あなたの健康状態はいかがですか。	よい・普通	よくない
②毎日の生活に満足していますか。	満足	不満
③あなたはたばこを吸いますか。	吸わない	吸う
④1日3食きちんと食べていますか。	はい	いいえ
⑤半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	いいえ	はい
⑥お茶や汁物等でむせることがありますか。	いいえ	はい
⑦6か月間で2～3kg 以上の体重減少がありましたか。	いいえ	はい
⑧以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	いいえ	はい
⑨この1年間に転んだことがありますか。	いいえ	はい
⑩ウォーキング等の運動を週1回以上していますか。	はい	いいえ
⑪周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれていますか。	いいえ	はい
⑫今日が何月何日かわからないときがありますか。	いいえ	はい
⑬週に1回以上は外出していますか。	はい	いいえ
⑭普段から家族や友人と付き合いがありますか。	はい	いいえ
⑮体調が悪いときに身近に相談できる人がいますか。	はい	いいえ

※ **右の選択肢** にあてはまる数が多いほど、フレイルの可能性が高くなります（④～⑮のうち4つ以上は要注意）。

南あわじ市では、町ぐるみ健診等でフレイルチェック（後期高齢者の質問票）を実施しており、フレイルの可能性が高い方には、フレイル外来（P.19）の案内をしています。
フレイル外来については、地域包括ケア推進課☎43-5237までお問い合わせください。

03 学びの場

▼シニア大学うずしお学園

●内容●

うずしお学園は、豊かな老後生活と個人の学習意欲を高めるとともに相互の親睦を図り、さらには地域での指導者として、生きがいのある生活基盤を構築できる手助けとなることを目的としています。
年間に9回程度、防災・健康・地域安全・コミュニケーション力などをテーマにした講座を市地区公民館で受講できます。

●対象者●

市内在住の60歳以上の方

●受講料●

年間4,000円（途中入学・途中退学に関わらず）

●問い合わせ先●

南あわじ市教育委員会　生涯学習課　☎43-5038（南あわじ市役所第2別館2階）

※参考：令和7年度実施内容

講 座	日 程	内 容		講 師	会 場
第1回	5月	教養講座	正しい日本語を使いませんか？	藤岡 晴夫 日本語を守る会	市地区公民館 （旧中央公民館）
第2回	6月	音楽講座	歌声のつどい	佐竹裕子・松尾美和・板倉きみよ	
第3回	7月	落語講座	元気はつらつ団塊世代・笑いの健康法	天神亭 志ん香	
第4回	8月	健康講座	日ごろの健康づくりをまなぶ	せんねん灸 森澤・岸本	
第5回	9月	郷土学講座	「淡路島の魅力」 ～東京から移り住んで感じたこと～	武政 彰吾	
第6回	11月	公開講座	子どものいのちの育ち方（仮）	佐々木 慈瞳	
第7回	12月	音楽講座	「初田悦子&わたなべゆう」コンサート	初田悦子&わたなべゆう	
第8回	1月	防災講座	「防災を考える1日」 ～震災の記憶を忘れない～	米山 正幸 北淡震災記念公園 震災の語り部	
第9回	2月	映画鑑賞	九十歳。何がめでたい 出演：草笛光子・唐沢寿明	－	
修了式	3月	修了式 学習発表会、ゲスト「天使の歌声」		－	

▼生涯現役カレッジ

●内容●

「生涯現役カレッジ」は、シニアが地域社会でいきいきと活躍し続けるための学びの場です。
趣味や教養を楽しむ講座とは目的を分け、ボランティアや就労などの社会参加につながる実践的な内容を中心に実施しています。
受講後は、学んだことを活かしてボランティアや就労に参加し、地域とのつながりを保ちながら、生きがいを持って活躍することを目指します。

●対象者●

市内在住の60歳以上の方

●問い合わせ先●

生涯活躍推進室 ☎43-5260（南あわじ市役所本館1階）

生涯現役カレッジ

▼認知症サポーター養成講座

●内容●

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解を身に付けた人のことです。
日常生活の中で認知症の人と出会った時に、その人の尊厳を損なうことなく、適切な対応をすることは、認知症の人や介護をする家族の支えになります。
認知症サポーター養成講座（1時間30分程度）を受け、認知症サポーターとなられた方には、ステッカー等をお渡ししています。

●対象者●

認知症に関する正しい知識と理解を身に付けたい人、認知症の人とその家族を温かく見守る応援者になりたい人など（5名以上での受講が対象となります）

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

認知症サポーター

▼認知症サポーターステップアップ講座

●内容●

認知症サポーター養成講座で学んだ内容を土台に、実際の場面で役立つ認知症の知識や関わり方をさらに深める講座です。

●対象者●

認知症サポーター養成講座を受講したことがある方
（5名以上での受講が対象となります）

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

ステップアップ

▼公民館のサークル活動

●内容●

公民館では公民館講座以外にも自主的に活動するサークルがたくさんあります。
ここではメンバーを募集している団体をご紹介します。

●お問い合わせ先●

詳細については各公民館へお問い合わせください。

公民館サークル

●メンバー募集中サークル●

広田地区公民館	☎44ー3008	
広田パッチワーク同好会	第2・4火曜日	13:30～
みどり絵画	第3木曜日	13:00～
詩吟紫暁流緑道場	毎週月曜日	14:00～
グリーンハーモニーひまわり（コーラス）	第2・4水曜日	19:30～
広田俳句会	月3回	13:00～
いけばな小原流	隔週金曜日	16:30～
実用習字同好会	第2・4水曜日	13:30～
遊YOUクラブ（健康体操）	第3日曜日	13:30～
緑五尺踊り保存会	第2・4土曜日	19:30～
桐流弥生会	第1・3月曜日	13:00～
琴伝流大正琴琴成会しづおり	第2・4土曜日	13:30～
アート倶楽部MIDORI	第2・4火曜日	9:00～
絵手紙教室	第1・3水曜日	13:30～
楊名時八段錦・太極拳	毎週火曜日	18:30～
写団みどり	月4回	9:00～
にほんごさーくる淡路	毎週木曜日	13:00～
韓国語初級学習経験者向	第2・4金曜日	19:30～
みどりフラサークル	第1・3金曜日	19:30～

倭文公民館	☎46ー0001	
俳句倭文句会郭公	月2回	9:00～
銭太鼓同好会	月2回	9:30～
倭文手芸同好会	第2木曜日	13:30～
楊名時八段錦・太極拳	第1・3水曜日	9:45～

松帆地区公民館	☎36ー2137	
囲碁メンバーズクラブ	毎週月・木曜日	13:00～
千鳥短歌会	第1土曜日	13:30～
淡路荒磯研究会（磯釣り）	第1水曜日	19:30～
あわじ武道会	毎週水曜日	10:00～（弓道）
	毎週日曜日	10:00～（合気道）
		12:30～（弓道）
ちどり会（調理・縫い物・編み物）	第1・3木曜日	13:00～
あわじ護身術クラブ（一社）日本護身拳法連盟兵庫南あわじ支部	第1・3・4金曜日	19:00～
	第1・3・4土曜日	9:30～
書を楽しむ会	第3金曜日	18:30～
松帆ソフトテニスクラブ（小学生）	毎週水曜日	19:00～
読み聞かせ教室 ピノキオの会	第2木曜日	13:30～

湊地区公民館	☎37ー3028	
わくわくパソコン広場	第1・3火曜日	13:30～
	第1・3木曜日	9:30～
脳トレ・笑いヨガサークル	第1・3月曜日	9:30～
ストレッチクラブ	第2月曜日	20:00～
いけばな小原流西淡会	第1・3木曜日	18:30～
西淡囲碁同好会	毎週土曜日	13:00～
朗読サークル	第1・3火曜日	20:00～
	第1・3金曜日	10:00～
	第1・3水曜日	10:00～

津井地区公民館	☎38ー0680	
未生流中山文甫会津井教室	第1・第3金曜日	15:00～
陶芸クラブ＝遊＝	毎週水曜日	20:00～
戸塚刺しゅう	第2・4水曜日	9:00～

丸山地区公民館	☎39ー0210	
丸山パッチワーク同好会	第1・3火曜日	13:30～
アート倶楽部SORA	第2・4月曜日	9:00～
丸山書道倶楽部	第4金曜日	13:00～
南あわじ太鼓衆 蔓	毎週火・金曜日	19:00～

阿那賀地区公民館	☎39ー0011	
習字教室（大人）	第1・3火曜日	14:00～
習字教室（子ども）		15:00～
将棋サークル	第3土曜日	9:30～

西淡志知公民館	☎36ー5526	
Schone body（ピラティス）	毎週火曜日	9:00～
ﾋﾞﾘｰﾚｲﾌﾟｱ・ｸﾐｺ・ﾌﾗｽｸｰﾙ	第2・4木曜日	19:00～
Awaji ALOHA Studio	毎週月曜日	18:30～
		19:00～
	毎週水曜日	19:00～
Hello English Club	土曜日	10:00～
チアダンスHULAWERS	土曜日	19:00～

働く婦人の家	☎43ー2326	
楽しいストレッチくらぶ（昼の部）	第3土曜日	10:00～
楽しいストレッチくらぶ（夜の部）	第1土曜日	20:00～
扇寿会	随時（月3回）	13:30～
手編みサークル	月2回 火曜日	10:00～
リリーハッピーフラ	第2・4土曜日	13:30～

淡路人形浄瑠璃資料館	☎42ー5115	
淡路木偶づくり講座	毎週土曜日	13:30～
淡路人形絵画サークル	5～11月期間中毎月3日間	10:00～

●メンバー募集中サークル●

市地区公民館 ☎42ー5957

ストレッチ体操クラブ	第4月曜日	13:30～
淡路風土俳句会	毎月第3日曜日	10:00～
ゆづるはハーモニー（コーラス）	第2・4木曜日	19:30～
民謡みどり会	第1・3火曜日	13:30～
彩友会（絵画）	第1・3日曜日	9:30～
洋青会（書道）	第3日曜日	13:30～
和太鼓美鼓音	毎週土曜日	19:30～
だんじり唄保存会 伝承部	毎週火曜日	20:00～
シャンテ☆シャンテ（コーラス）	毎週日曜日	19:30～
箏・三絃・尺八 井本社中	第1水曜日	19:30～
紫暁流日本吟奨会市公民館支部	第2・4日曜日	20:00～
三味線華名会	第1・3金曜日	19:00～
草笛会（俳句）	第3土曜日	13:00～
アート倶楽部MIHARA	第1・3月曜日	9:00～
DRUM志音	毎週木曜日	19:30～
ゆずるはフォトクラブ	第4土曜日	13:30～
わくわくパソコン広場	第1・3水曜日	9:30～
	第1・3木曜日	19:30～
ユーミンZUMBA®サークル	毎週水曜日	19:30～
三原おどり 八千草会	第1・3金曜日	13:00～
雑俳研究会	不定期（土または日曜日）	12:00～
三原囲碁を楽しむ会	毎週水曜日	13:00～
雅会（水墨画）	第2日曜日	10:00～
楊名時健康太極拳	第2・4月曜日	9:45～
うたごえサークル	第4金曜日	13:30～
サークル英会話	第2・4火曜日	19:30～
福良将棋サークル	第1・3土曜日	19:00～
リラックスヨガ	月3回月曜日	20:00～

榎列公民館 ☎42ー2393

古文書学習会	第2土曜日	13:30～
「身体づくり教室」初心者向け	毎週水曜日	10:30～
schone body(Fithop)	毎週木曜日	10:15～
schone body(ZUMBA)	毎週木曜日	11:20～
schone body (ZUMBA GOLD)	第1・3金曜日	13:30～
schone body (青竹リズムエクササイズ)	第2・4金曜日	13:30～
脳トレ・笑いヨガサークル	随時	ー
亀の会	隔月の土曜日（2ヶ月に1回の講座）	10:00～

八木地区公民館 ☎42ー5956

八木カラオケ同好会	第2火曜日	13:30～
紫暁流日本吟奨会	第2・4月曜日	13:30～
八木生花クラブ	第2火曜日	19:30～
なでしこパソコン教室	第1・3木曜日	19:00～
千とせヨガ	毎週金曜日	19:00～
APMBヨガ	毎週水曜日	10:30～

神代地区公民館 ☎42ー5958

神代を楽しむ会	毎月第2金曜日（6月除く）	19:30～

三原志知公民館 ☎42ー6343

ウキウキヨガ教室	第2・4木曜日	19:30～

福良地区公民館 ☎50ー3048

南淡琴ジュニア＆シニア	土曜日（月2～3回）	14:00～
福良潮騒俳句会	第3日曜日	13:30～
なでしこ会（茶道）	第1・3木曜日	19:30～
囲碁クラブ	毎週月曜日	18:30～
南淡琴同好会	毎週木曜日	12:00～
福良大正琴教室	第1・3金曜日	13:30～
華名会（民謡・三味線教室）	第2・4土曜日	10:00～
ヨーガ教室（昼）	毎週火曜日	14:00～
フォトサロン南淡路	随時	ー
七宝焼教室	第2・4木曜日	14:00～
淡路伝統芸能研究会	毎週金曜日	19:30～
ダンス同好会	第2・4土曜日	10:00～
太極拳渦潮（月）	毎週月曜日	19:30～
太極拳渦潮（水）	毎週水曜日	19:30～
福良さかな節保存会	毎週金曜日	19:30～
絵画教室 色えんぴつ画	第1・2・3火曜日	14:00～
銭太鼓花みずき会	第1・3土曜日	13:30～
さくらサロン（健康体操）	毎週月曜日	10:00～
福良将棋サークル	毎週火曜日	18:00～
イリマレイアーピキフラダンス	第1・3木曜日	19:00～
生け花教室（嵯峨御流）	第1火曜日	19:00～
ヨーガ教室（夜）	毎週火曜日	19:30～
なんだん融和会	第2・4金曜日	14:00～
だんじり唄同好会だん	不定期（火曜日）	19:00～
野外活動協議会	不定期	ー
書道	第1・3火曜日	10:00～

沼島地区公民館 ☎57ー0001

書道教室	毎月1回	15:30～

賀集地区公民館 ☎54ー0331

自彊術教室	第1・3木曜日	14:00～
雑俳教室	随時	ー
詩吟（賀集道場）	随時	ー
パソコンふれあい	第2・4月曜日	19:30～
手編み教室	第1・3金曜日	19:00～
書道教室	第1・3月曜日	19:30～
絵画教室	第1月曜日	13:00～
アートフラワー	第2・4木曜日	13:00～
楊名時八段錦・太極拳	第1・3金曜日	9:45～

北阿万地区公民館 ☎55ー0055

だんじり唄（同好会2000）	毎週木曜日	20:00～
南淡七曜俳句会	第1木曜日	13:00～
北阿萬史話会	第3金曜日	13:30～
着付教室	第2・4月曜日	10:00～

潮美台地区公民館 ☎52ー0430

水軍宴（阿波踊り）	毎週水・土曜日	19:30～
オニオンカラオケクラブ	毎週木曜日	13:30～
ズンバサークル	毎週月曜日	19:30～
童謡唱歌で健康	第3金曜日	19:30～

阿万地区公民館 ☎55ー0046

華道教室	毎月18日	19:30～
阿万公民館書道部	第1水曜日	19:30～
だんじり唄うたいま専科	第2・4木曜日	20:00～
阿万大正琴同好会	第1・3水曜日	13:30～
紫暁流日本吟奨会阿万公民館支部	第1・3火曜日	14:00～
ふるさと探訪の集い	第1金曜日	13:30～
古典文学を楽しむ会	第3金曜日	19:30～
パソコンクラブ	第2・4月曜日	13:30～
朝のヨガ教室	第1・3火曜日	9:30～
歌ごえサークル	第3月曜日	19:30～
樋口季一郎研究会	随時	ー
トールペイント教室	随時	19:00～

灘地区公民館 ☎56ー0001

戸塚刺しゅう教室	毎月1回	8:30～
灘グラウンドゴルフリーグ	4～11月 第1・2金曜日	20:00～
花色デザイン教室	第3水曜日	19:30～
灘カラオケクラブ	第1・3・4土曜日	18:00～
パッチワーク教室灘きらり	第3火曜日・日曜日	13:30～
ponoすこやかくらぶ	毎週火・金曜日	10:00～
	毎週水曜日	20:00～

▼図書館

●施設情報●

施設名	所在地	電話番号	休館日
市立図書館	南あわじ市福良甲300	53-0234	月曜日
三原分館 （旧中央公民館図書室）	南あわじ市市三條880	43-5037	水曜日
広田地区公民館図書室	南あわじ市広田広田1057-1	44-3008	月曜日
湊地区公民館図書室	南あわじ市湊75-1	37-3028	水曜日

●開館時間●

南あわじ市立図書館（室） 9:30～19:00（日曜日・祝日は17時まで）

※広田・湊地区公民館図書室は土曜日も17時まで

※市立図書館・中央公民館図書室には返却ポストがあり、終日ご利用できます。

●休館日●

月曜日または水曜日、祝日の翌日、月末整理日（平日）、特別整理（蔵書点検）期間、年末年始（12月28日～翌年1月4日）

詳しくは市のホームページをご覧ください。

●問い合わせ先●

市立図書館 ☎53-0234（南あわじ市福良甲300）

図書館

▼健康大学講座

●内容●

南あわじ市医師会と南あわじ市の共催により、毎年5月から11月にかけて開講しています。
医師会員や、歯科医師会員による講演を中心に、毎年最終日は特別講演として著名な講師をお招きして健康に関係する話題をわかりやすくかつ興味深くお話いただいています。

【講座日時】毎月第3水曜日　午後1時00分～3時10分（5月のみ2回行います）
【会場】市地区公民館大ホール（旧称：中央公民館）
【受講料】1,000円（開講日に集金します）

※令和8年度受講生募集は、令和8年3月31日をもって終了しました。
※令和9年度の受講生募集については、令和9年3月頃を予定しています。

●対象者●

市内在住の18歳以上の方で、開講式以降各講座を受講できる方

●問い合わせ先●

健康課　☎43-5218（南あわじ市役所本館1階）

※参考：令和7年度講義内容

日　時	講座科目	講　師
第1回 5月	1. オリエンテーション	-
	2. 開講式	-
	3. 治療?と予防	島田　実
第2回 5月	1. ポリファーマシー	村松　克彦
	2. 便秘と大腸がん	河野　孝一朗
第3回 6月	1. サクセスフル・エイジング	南あわじ市地域包括支援室
	2. 慢性腎臓病	齊藤　雅文
第4回 7月	1. 健康寿命を延ばす食生活のポイント	坂井　敦子
	2. 甲状腺の病気	畑田　卓也
第5回 8月	1. 南海トラフ地震への備えと能登半島地震における職員派遣	南あわじ市危機管理課
	2. 心血管病を予防して健康寿命を延ばそう	岩崎　正道
第6回 9月	1. 健診結果の見方	三宅　佐祐里
	2. 目の病気ー予防と治療	馬詰　裕道
第7回 10月	1. 認知症の予防	大塚　泰則
	2. 脂質異常症	友清　龍一郎
第8回 11月	1. 修了式	-
	2. 特別講演「腸内フローラと幸福寿命」	伊藤　裕

04 就労・ボランティア

▼働くシニア応援プロジェクト（就労）

●内容●

「働くシニア応援プロジェクト」は、60歳以上の市民が無理なく働ける環境を整える取り組みです。
市が事業者と一緒にシニア向けの仕事を創り出し、体力や生活に合わせて無理なく働ける環境を整え、就労を通じた社会参加の機会を広げています。
シニアが就労を通じて地域の中で役割を持ち、いきいきと活躍できる仕組みです。

●対象者●

市内在住の60歳以上の方

●問い合わせ先●

生涯活躍推進室 ☎43-5260（南あわじ市役所本館1階）

▼シルバー人材センター

●内容●

健康で働く意欲のある、60歳以上の方
健康維持・生きがい・社会参加を目的に高齢者が元気に活躍することにより、地域活性化を目指します。
希望と能力に応じた働き方ができます（就業や収入の保証はありません）。
おおむね月10日程度もしくは、おおむね週20時間を超えない就業です。
【仕事の種類】除草、草刈、軽作業、清掃、農作業、施設管理 等
【入会説明会】
❶開催日……毎月第2・第4水曜日（祝日等により変更する場合があります）
❷開催場所…午後1時30分から（1時間程度）
❸開催場所…南あわじ市シルバー人材センター（旧緑庁舎）

シルバー人材

●対象者●

市内在住の60歳以上の方

●問い合わせ先●

公益社団法人 南あわじ市シルバー人材センター ☎45-0171（南あわじ市広田広田1064番地）

▼おもいやりポイント制度（有償ボランティア）

●内容●

「おもいやりポイント制度」は、人手不足に悩む介護施設や保育・教育施設などでのボランティア活動に対し、ポイントを付与する有償ボランティア制度です。
ボランティアに参加することで、健康寿命の伸長や社会参加の継続、あわせて施設の人手不足の軽減を目指しています。
貯まったポイントは商品券として市内取扱店で利用できます。
現在、300名以上のシニアが登録しています。

●対象者●

市内在住の60歳以上の方

●問い合わせ先●

生涯活躍推進室 ☎43-5260（南あわじ市役所本館1階）

▼放課後事業スタッフ（有償ボランティア）

●内容●

アフタースクールにおいて、 小学校に通う子どもたちが放課後や学校休業日（長期休暇や行事振替など）に地域の方等の協力を得て遊びや体験・学習などを通し「学ぶ楽しさ」につながる多種多様なプログラムを提供します。

【業務内容】小学生の放課後における創作活動や遊びの提供、見守り、おやつ準備、児童出席確認等の支援
【時間】平日（月曜日～金曜日）午後1時～午後6時の5時間以内
長期休暇時（夏休み、冬休み、春休み）午前8時～午後6時のうち、7時間以内
【業務場所】アフタースクール、放課後児童クラブ（学童保育）等
【謝金】1,116円／1時間　※放課後児童支援員認定資格の有資格者は、1,216円／1時間
【選考方法】面談を実施（1年間登録制）
【申込方法】履歴書に必要事項を記入し、有資格者は資格証明書の写しを添えて生涯学習課へ

●対象者●

子どもが好きな方、大学生以上、資格要件なし、未経験可

●問い合わせ先●

南あわじ市教育委員会 生涯学習課 ☎43−5038（南あわじ市役所第2別館2階）

▼まちの先生（有償ボランティア）

●内容●

まちの先生とは、アフタースクールの小学生に、知識や技術・特技・趣味・職業などを活かして色々なことを教えてくれる地域の方です。年齢は問いません。

【活動場所】市内のアフタースクール

【時間】平日15:00～17:00／長期休暇9:00～17:00の間で1時間程度

【謝金】1,000円～／1時間（内容により要相談）※交通費はありません

●対象者●

子どもが好きな方、地域に貢献したい、子ども達との楽しい思い出を作りたいと思っている方

●問い合わせ先●

南あわじ市教育委員会　生涯学習課　☎43-5038（南あわじ市役所第2別館2階）

●放課後事業実施場所一覧●

種　類	名　称	開設場所／所在地
アフタースクール	アフタースクール広田	広田小学校内／広田中筋121
	アフタースクール倭文	倭文小学校内／倭文庄田250
	アフタースクール湊	湊小学校内／湊里1502−1
	アフタースクール辰美	辰美小学校内／津井2285−4
	アフタースクール榎列	榎列小学校内／榎列大榎列1426−1
	アフタースクール八木	八木小学校内／八木大久保590−1
	アフタースクール市	市学童保育所／市福永345−1専用施設
	アフタースクール神代	神代小学校内／神代富田3
	アフタースクール賀集	賀集小学校内／賀集1000
	アフタースクール北阿万	北阿万地区公民館内／北阿万筒井1228−7
	アフタースクール阿万	阿万小学校内／阿万下町420
	アフタースクール福良	福良小学校内／福良乙1205
	アフタースクール松帆	認定こども園松帆南／松帆高屋192
	アフタースクール沼島	沼島市民交流センター内／沼島2368−1
放課後子ども教室	志知放課後子ども教室	西淡志知市民交流センター内／志知鈩412

※志知放課後子ども教室は、令和8年度中にアフタースクールへ変更予定
※アフタースクール沼島は水曜日のみ実施

▼地域のボランティアグループ

●内容●

社会福祉協議会内の南あわじ市ボランティアセンターでボランティア活動に関する相談に応じています。活動に関する相談やボランティアの依頼など、コーディネーターまでお気軽にお問い合わせください。

●対象者●

ボランティアに参加したい方、ボランティアの募集をしたい方

●問い合わせ先●

社会福祉法人　南あわじ市社会福祉協議会　☎44-3007（南あわじ市広田広田1064番地）

ボランティアグループ一覧

（R8年3月24日現在）

地区	グループ名	活動内容
緑	グリーンポエム	視覚障害者等への声の広報・朗読ボランティア、福祉活動のボランティアなど
	ふれあいながた	地域住民を対象とした食事会、学習会などの居場所づくりやつながりづくり
	若草グループ	農業を通じた女性の社会参加を目的としたボランティア活動
	緑ボランティア連絡会	旧緑地域で活動しているボランティアグループの代表者による情報共有などのネットワークづくり
	南あわじ市緑支部いずみ会	児童等への食育活動、調理ボランティア、地域の交流活動など
	Nano花くらぶ	読み聞かせ、折り紙、料理、ウクレレなどの子育て支援
西淡	西淡C・M・C	資格障がい者等への声の広報・朗読ボランティア、カラオケなど
	読み聞かせ教室　ピノキオの会	保育園・幼稚園・福祉施設などでの読み聞かせ
	中山文甫会津井道場	地域・施設での生け花ボランティア、地域での交流活動など
	西淡いずみ会	高齢者、子どもたち、高校、大学などへ食の大切を伝える活動
	ハイ・ミセス	調理ボランティア、福祉施設での講師ボランティア
	津井花クラブ	花と緑をいかした美しいまちづくりのための緑化活動
	川尻谷花クラブ	花と緑をいかした美しいまちづくりのための緑化活動
	アルファグリーンネット西淡支部	地域内でのガーデンづくり、花みどり、ガーデンづくり講習会の開催、里山基地づくり、自然体験活動（子どもの居場所づくり）
	西淡志知防犯クラブ	防犯パトロール、登下校時の見守り、交通立ち番など
	西淡青少年補導委員会	補導パトロール、通学、交通立ち番等
	souwaka	読み聞かせ、お茶会、ワークショップなどの子育て支援活動
	淡路島　慶野松原根上がり隊	清掃活動、植樹活動、環境体験フィールドワークなど
三原	なでしこ会	児童への読み聞かせ、児童、生徒への学校支援
	ひこばえグループ	視覚障害者等への情報提供および介助、児童への読み聞かせ
	青い鳥グループ	障害者の活動時の安全誘導、地域行事等における協力支援、子どもの健全安全育成等の協力支援
	手話サークル三原	イベントなどでの手話啓発、手話通訳活動など
	淡路三原高校ボランティア同好会	イベントや学童保育での補助など
	中八木花かざりの会	沿道花壇や県文化財の管理等
	みはら家族会（精神障がい者とその家族のためのセルフヘルプグループ）	精神保健福祉に関する福祉学習の講師やそのお手伝い
	潮風会	施設等での大正琴の演奏活動
南淡	だんじり唄うたいま専科	郷土芸能継承活動
	ぬぼこの会	観光案内ボランティア
	華名会	施設等への訪問活動（お囃子、三味線、民謡など）
	子育てママクラブ	小学校、病院での絵本の読み聞かせ、地域イベントの参加
	福井北老人クラブ	花と緑をいかした美しいまちづくりのための緑化活動
	あわじユニバーサルスポーツの会	ユニバーサルスポーツを通した交流の場づくり
	阿万おれんじいず	卓球バレー大会の実施、指導、サポートなど交流の場づくり
	なんだん融和会	施設等への訪問活動（踊り、歌など）
市外	ほっとほほえみ淡路島	自殺防止のための講座、ふれあい・いきいきサロンなどへの出前講座など

05 生活支援サービス

▼「食」の自立支援事業（配食サービス）

●内容●

調理が困難で栄養改善や見守りが必要な高齢者を対象に、配食サービスを行うことで定期的・継続的に安否確認をします。また、食の自立を支援し、健康と自立した生活の向上を図ります。

●対象者●

おおむね65歳以上の単身世帯、または高齢者のみの世帯、またはこれに準ずる世帯に属し、自立支援の観点からサービスを利用することが適切である方

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

▼高齢者向け宅配弁当

名 称	連絡先	対 象	内容および料金
宅配クック123 【休日】 1/1～1/3	【電話番号】 37-3224 【FAX番号】 37-3225 【住所】 湊1126-9	【対象者】 南あわじ市内の方 【対象エリア】 南あわじ市内	昼食・夕食お弁当の配達 【料金】（令和8年4月時点） ・普通食　685円 ・カロリー・塩分調整食 885円 ・やわらか食　885円 ・おかずのみ（普通食） 577円 ・朝食パンセット 275円～　他 ※昼食・夕食はそれぞれでお届け ※朝食は夕食と一緒にお届け可能 ※安否確認・声掛け 買い物代行サービス（飲料・お菓子・食品・日用品等、指定カタログ内のみ） ※弁当と一緒のお届け

▼在宅高齢者等紙おむつ支給事業

●内容●

失禁状態にあり、常時紙おむつの使用が必要と認められる在宅の方に紙おむつを支給します。

●対象者●

次の❶～❸のいずれかに該当する方

❶おおむね65歳以上で失禁状態にあり、常時紙おむつを使用している在宅の高齢者

❷身体障害者手帳または療育手帳を所持し、常時おむつを使用している方またはその使用が適切と判断された方

❸40歳以上65歳未満で若年性認知症と診断され、おむつの使用が適切と判断された方

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課　☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

▼家族介護用品支給事業

●内容●

要介護4･5の高齢者を在宅で介護している家族に対して、介護用品（紙おむつ･尿とりパット等）を支給することにより、高齢者の在宅生活の継続、向上を図ります。

●対象者●

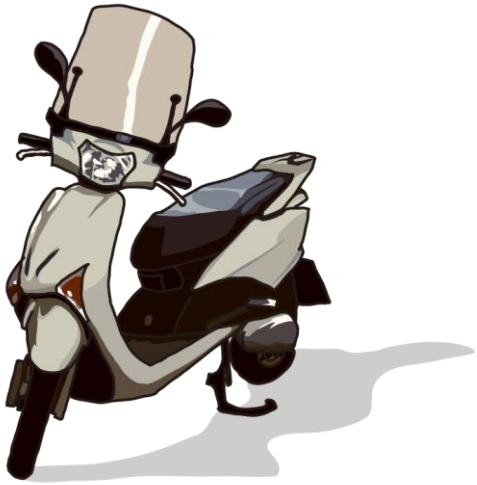
要介護4･5の高齢者を在宅で介護している家族

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

▼移動販売

名 称	連絡先	対 象	内容および料金
移動スーパー とくし丸	【電話番号】 26-2866 （マイ･マート とくし丸係） 【住所】 洲本市納85-1	【対象者】 高齢者、体の不自由な方で日常の買い物にお困りの方 【対象エリア】 八木･福良 …月曜･木曜日 広田･賀集･阿万 …火曜･金曜日 倭文･津井･阿那賀 …水曜･土曜日	生鮮品･総菜･食料品･日用品などの商品を軽トラに詰め込み玄関先までお届けします。 希望する方のお宅に伺い、その場で見て、買えて注文できます。 【料金】 1点につき スーパー店頭小売価格+20円 ※週2回の訪問が「見守り」となり地域包括支援センターと連携し「見守り隊」としての役目も果たします。

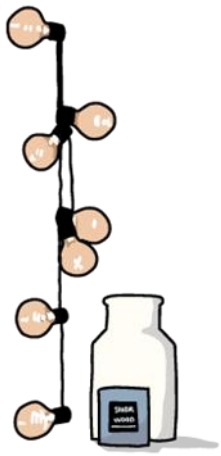


▼訪問フットケア

名 称	連絡先	対 象	内容および料金
訪問フットケア ーあしのおとー 【営業日】 9:30～15:00 できる限りご要望を確認し対応します。 病院・施設での施術、複数人の場合など、相談に応じます。	【電話番号】 090-5199-6216 【住所】 市三條 【公式LINE】	【対象者】 ご自身や家族、施設などでケアができずお困りの方 【対象エリア】 淡路島内全域	巻き爪や自分では切れない爪のカット、かかとのガサガサ、歩行時に痛む足裏の魚の目やタコなどの角質ケア 【施術内容】 トラブルなしの通常の爪切り トラブルがある爪切り（肥厚爪、巻爪） 角質ケア （かかと、魚の目、タコ、爪まわり） 訪問先1ヶ所につき出張料金500円 施術料金につきましては、事前に公式LINEへご登録いただき、足の写真をお送りいただいた上で、状態を確認後にご案内させていただきます。

▼家電の修理・サポート

名 称	連絡先	対 象	内容および料金
株式会社Jwave 【営業時間】 10:00～19:00 【定休日】 火曜日	【電話番号】 20-7925 【住所】 八木寺内1150-2 サンみはら202	【対象エリア】 淡路島全域	スマホ、パソコンのトラブル解決、操作説明等のサポート プリンタ接続、アプリの使い方、操作がわからないなど、幅広いサポートを行っています。 【料金】 訪問サポート1時間…6,600円～ 来店サポート30分…1,800円～



▼ちょこっとサポートサービス

●内容●

あなたの暮らしを「ちょこっと」サポート!

ちょこっとサポートサービスは、皆さんの生活をちょこっとお手伝いする、南あわじ市シルバー人材センターの新たな取り組みです。

例えば… ゴミステーションまでのゴミ出し、おうちの草引き、掃除など、15～30分程度で、おうちで手伝ってほしいことをシルバーさんがサポートします。

費用は、1回につき500円程度（作業内容によります）。

事前に購入いただいたポイントシールで支払います。

ちょこっとサポート

●対象者●

どなたでもご利用できます。

●問い合わせ先●

公益社団法人 南あわじ市シルバー人材センター ☎45-0012（南あわじ市広田広田1064番地）

▼ごみ出し支援事業

●内容●

ゴミを集積場所に排出することが困難で、親族や近隣住民の方などの協力を得られない高齢者または障がい者を対象に、ゴミを玄関先などで収集します。

●対象者●

単身世帯の方（同居する方が高齢者等の理由で、ゴミの搬出が困難な世帯を含む）で、次のいずれかに該当する方

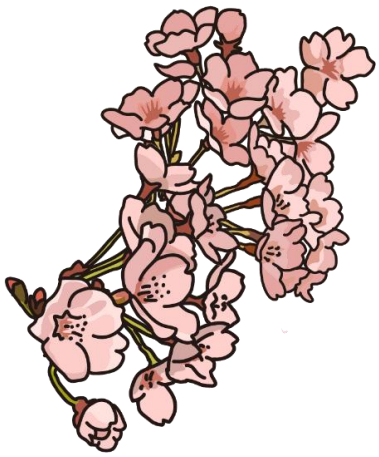
❶おおむね65歳以上で、要支援認定または要介護認定を受けている方

❷身体障害者手帳、療養手帳もしくは精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方または難病患者

ゴミ出し支援

●問い合わせ先●

環境課 ☎43-5214（南あわじ市役所本館1階）



▼出張の理容室・美容室

名 称	連絡先	対 象	内容および料金
ヘアースタジオ E-dash 【店舗営業日】 火～日曜日 9:00～19:00 【店舗定休日】 月曜日、第3日曜日	【電話番号】 36-5570 【住所】 松帆古津路 565番地50	【対象者】 高齢者・障害者 ※付添必要 【対象エリア】 南あわじ市内 旧五色町は要相談	出張理容 【料金】 カット…2,500円 別途出張料…500円～ ※顔そり別料金 出張は基本月曜（平日は応相談） ※病院・施設 応相談 10人以上の場合は料金相談可
えーかお 【営業日】 特に決めてません。できるだけご要望に対応させて頂きます。	【電話番号】 090-4648-6411 【住所】 洲本市物部 2丁目12-6	【対象者】 美容室に行くことができない方 【対象エリア】 南あわじ市内 洲本市内	訪問カット 【料金】 カットのみ…3,000円～ シャンプーのみ…1,500円～ シャンプーとカット…4,000円～ 出張費用込みです。ただし所要時間往復1時間以上プラス1,000円
oluolu オルオル 【営業日】 月～金曜日 10:00～15:00	【電話番号】 090-1145-6067 【住所】 北阿万新田北320	【対象エリア】 南あわじ市 洲本市	【料金】 カット…2,500円 出張費用込み ※病院・施設の出張も可

▼家事代行

名 称	連絡先	対 象	内容および料金
株式会社はな 福祉タクシーしまなみ 【営業日】 月～土曜日 9:00～17:00 日曜祝日は要相談でお受けできます。	【電話番号】 070-1251-8733 【住所】 広田広田437-1	【対象者】 限定なし 【対象エリア】 南あわじ市内 洲本市内	ゴミ出しや掃除・庭の草むしり 重い家具の移動や高いところの作業 カーテンの取り外しや洗濯 家族不在時の見守りやケア 普段の安否確認など 看護師同伴で病院への付き添い、診察の引率、説明を聞いて家族に報告 薬の受け取り・服薬準備 【料金のめやす】 30分…1,000円、1時間…2,000円 （作業内容により個別決定）
まごころサポート便 【営業日】 月～土曜日 8:00～18:00	【電話番号】 070-8961-4187 【住所】 広田広田621	【対象エリア】 南あわじ市内	家事・日常生活支援（ゴミ出し、掃除洗濯、家具の移動等） 買い物・外出支援（買い物代行、ネット通販の操作サポート、外出同行等） スマホサポート（スマホ基本操作、LINE・メールの使い方、迷惑メール対策等） 屋外軽作業、農作業サポート（草むしり、農作業補助（重機取り扱い不可）） その他（島内観光、美容院や食事処の予約代行、お話し相手等） 【料金】 1時間2,000円～
office maze オフィスまぜ 【営業日】 月～金曜日 朝～日没	【電話番号】 080-3980-1170 【住所】 福良乙1128	【対象者】 限定なし 【対象エリア】 南あわじ市内	福良の「よろずお手伝い屋さん」 草刈り・片付け・家事代行・その他生活支援につながる業務など みなさんの「ありがとう」が聞きたくて頑張ってます。 【金額のめやす】 1時間3,000円

▼防犯機能付電話機等購入費補助金（令和8年度で終了）

●内容●

市内で特殊詐欺被害が多発しています。被害を未然に防止するための対策として、防犯機能付き電話機等を購入する費用の一部を補助します。

【対象機器】以下2つの機能を有する「固定電話機」または固定電話機に設置する「外付け機器」

❶着信前自動警告機能
　着信音が鳴る前に相手に「通話を録音します」等の警告メッセージを流す機能
❷自動録音機能
　通話内容を自動で録音する機能

【補助額】購入金額の2/3（固定電話機は上限10,000円、外付け機器は上限5,000円）

※機器を購入する前に申込が必要です。

※予算上限に達した時点で申込受付を終了します。

●対象者●

市内在住で65歳以上の方がいる世帯

※65歳未満で若年性認知症等により特殊詐欺対策を必要とする場合は
　別途ご相談ください。

防犯電話機補助

●問い合わせ先●

危機管理課 ☎43-5203（南あわじ市役所本館3階）

▼補聴器購入補助金

●内容●

聴力機能の低下により日常生活に支障がある高齢者に補聴器の装用を促進し、高齢者の社会参加及び地域交流を支援するため、高齢者に対して補聴器の購入費用の一部を助成します。

【補助内容】補助額は、補助対象経費の1/2（100円未満切り捨て）と40,000円を比較していずれか少ない額です（片耳、両耳問わず上限額は変わりません）。

※補助対象は、管理医療機器としての本体と付属品（集音器は対象外）。

※故障、修理、メンテナンス等は対象外です。

※補助決定を受けた年度内に購入し、請求してください。

※申請前に購入されたものは補助対象外です。

※予算上限に達した時点で申込受付を終了します。

●対象者●

以下のすべての要件を満たす方

❶市内に住民票を有しかつ市内に居住する満65歳以上の方
❷聴力障害による身体障害者手帳の交付を受けていない中等度難聴（40～70db）の方
❸耳鼻科の医師の診断を受け、補聴器の必要性を認める証明（医師意見書）を受けた方
❹市税並びに介護保険料及び後期高齢者医療保険料を滞納していない世帯に属している方
❺過去にこの補助金の交付を受けている場合は、申請時点でこの補助金の交付決定の日から5年を経過している

●問い合わせ先●

長寿・保険課 高齢者福祉係 ☎43-5217（南あわじ市役所本館1階）

Memo.

コラム

車を運転する高齢者の方へ

年齢を重ねるとともに身体機能は変化し、運転に影響が出るようになります。事故に遭わない・起こさないために、自身の運転を見直しながら、運転の継続や免許返納などの選択肢について考えていきましょう。

▼安全運転相談窓口

運転に不安を感じる高齢運転者やその家族からの相談を、警察職員や医療関係の専門職員がお受けします。内容に応じてアドバイスや指導、運転免許の自主返納制度に関する説明などを行います。

【受付時間】

平日9～12時、13～16時（祝日・年末年始除く）

【問い合わせ先】

兵庫県警察本部 運転免許課 高齢運転者等支援室 ☎#8080 または ☎0570-078-912

▼安全運転サポートカー

「衝突被害軽減ブレーキ」や「ペダル踏み間違い急発進抑制装置」などの安全技術を搭載した車で、事故防止や被害軽減に役立ちます。ただし、事故を完全に防ぐものではないため、引き続き安全運転を心掛けましょう。対象となる車両については、自動車販売店でご確認ください。

▼運転免許の自主返納

本人の申し出により、運転免許を自主返納することができます。受付窓口は、県内の各警察署や、明石や姫路などの各運転免許更新センターです。運転免許を自主返納すると「運転経歴証明書」の発行を申請できます。

【運転経歴証明書とは】

公的な身分証明書として使用でき、一度発行されると更新の必要はありません。運転経歴証明書の申請には、本人の運転免許証、交付手数料、証明写真（受付窓口によっては不要）が必要となります。詳しくは、安全運転相談窓口にお問合せください。

※免許返納後の移動支援（らん・らんバスの補助）については48ページをご確認ください。

▼「運転経歴証明書」の提示で受けられる特典

「高齢者運転免許自主返納サポート協議会」の加盟企業では、運転経歴証明書を提示した65歳以上の方を対象に、公共交通機関の運賃割引、宿泊・温泉施設の割引、商品等の割引などを行っています。詳しくは、以下のサイトをご確認ください。

https://www.police.pref.hyogo.lg.jp/traffic/license/keireki_tokuten/index.htm

【対象者】

兵庫県内の住所が記載されている「運転経歴証明書」を提示した65歳以上の方

06 相談の場

▼地域包括ケア推進課（地域包括支援センター）

●内容●

地域包括ケア推進課は、高齢者がいつまでもいきいきと住み慣れた地域で生活できるよう主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士・介護支援専門員・認知症地域支援推進員などの専門職員が支援を行います。ご本人をはじめ、ご家族の方、地域の方からの相談をお受けします。

【総合相談】

高齢者の介護、健康、暮らしにかかわる心配や相談をお受けします。

【介護予防事業】

健康寿命の延伸と要介護状態を予防するため、いきいき百歳体操などを通して地域づくりを促進しています。

【権利擁護と虐待の早期発見】

高齢者の虐待に関する相談や、成年後見人制度の紹介を行っています。

【包括的マネジメント事業】

よりよい介護のために介護支援専門員と関係機関とのネットワークづくりを支援します。

【家族介護支援事業】

家族介護者の負担軽減を図ります。

【認知症サポーター養成講座】

若い世代など幅広く市民のサポーターを養成し、地域全体で認知症の人とその家族を温かく見守る地域づくりに努めます。

【認知症相談センター】

受診に向けた支援、介護サービス等の利用支援、地域の連携づくり等行います。

【認知症初期集中支援チーム】

認知症またはその疑いのある方やご家族を訪問し、相談に応じています。

【在宅医療・介護連携相談窓口】

地域の在宅医療、介護連携を支援する相談窓口として、情報提供や支援調整を行います。

●開庁時間●

月曜日～金曜日　8:30～17:15

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課　☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

コラム

認知症が気になる方は

認知症チェックシート

をやってみましょう

■**最近1カ月以内のことを思い出してご回答ください。** ※ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます
（該当項目に〇）　チェックしたのは（ ご本人 ・ ご家族等 ）

No.	質問内容	1点	2点	3点	4点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5	自分のいる場所がどこだかわからなくなることはありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることはありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったとき自分で適切に対処できますか。 ※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いに行ったりできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
8	一日の計画を自分で立てることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
10	一人で買い物はできますか。 ※一人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要な量だけ買うことができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
11	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
12	貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
13	電話をかけることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
14	自分で食事の準備はできますか。 ※自分で食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自分で調理または総菜を購入して準備することができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない

右ページへ続きます☛

コラム

No.	質問内容	1点	2点	3点	4点
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量問題なく飲むことはできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
16	入浴は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
20	食事は一人でできますか。 ※食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
21	家の中での移動は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
小計		1点 × (　　) ＝ (　　)	2点 × (　　) ＝ (　　)	3点 × (　　) ＝ (　　)	4点 × (　　) ＝ (　　)
No.1～21（21項目）の合計点		点／84点			

DASC-21：ⓒ地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所 ※兵庫県が補足説明を追記

No.1～21の項目の合計点が、「31点以上」の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

認知症について気になることがある場合は、かかりつけ医やお近くの医療機関、地域包括支援センターまでご相談ください。認知症を引き起こす病気には、早めに発見し、治療すれば改善が可能なものや、薬で進行を遅らせることができるものもありますので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

▼在宅介護支援センター

●内容●

在宅介護支援センターは、在宅介護についての悩みや高齢者の相談に応じています。
また、介護用品を展示し、使い方の助言や、家族介護教室の開催など、在宅介護を支援しています。

●受付時間●

月曜日～土曜日　9:00～18:00

●施設情報●

施設名	所在地	電話番号
緑風在宅介護支援センター	南あわじ市広田中筋1025-19 （特別養護老人ホーム緑風館内）	45-1718
どんぐりの里在宅介護支援センター	南あわじ市松帆楾田550 （特別養護老人ホームどんぐりの里内）	36-5630
三原在宅介護支援センター太陽の家	南あわじ市八木養宜上1018 （特別養護老人ホーム太陽の家内）	43-3803
南淡在宅介護支援センターやすらぎ	南あわじ市賀集野田764 （特別養護老人ホームすいせんホーム内）	53-0030

▼消費生活センター

●内容●

消費生活相談員による消費者の方と事業者との間の契約などに関する消費生活上の苦情や相談対応
平日 9:00～12:00、13:00～16:00

●問い合わせ先●

消費生活センター　☎43-5099（南あわじ市役所本館2階）

消費生活センター

▼民生委員・児童委員

●内容●

民生委員・児童委員は、同じ地域で生活する住民の一員として、住民からの様々な生活上の困りごとや心配ごとに関する相談に応じるボランティアです。お困りの方が必要な支援を受けられるよう、地域の専門機関へのつなぎ役を行います。
また、民生委員、児童委員のなかには、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する主任児童委員がいますので、お困りごとがありましたら地域の民生委員・児童委員にご相談ください。
市内には148人の民生委員・児童委員と9人の主任児童委員がいます。

●問い合わせ先●

福祉課　☎43-5216（南あわじ市役所本館1階）

民生委員

▼健康相談

●内容●

保健師、管理栄養士が一人ひとりにあった食事・運動などの生活習慣を見直すサポートをします。
また、精神科医、心理士がこころの相談もお受けします。
皆さんの「からだ」と「こころ」の健康について一緒に考えましょう。お気軽にご相談ください。
※ご予約の上、ご相談をお願いします。

●お問い合わせ先●

健康課 ☎43-5218（南あわじ市役所本館1階）

※参考：令和7年度実施内容

相談内容		からだの相談	こころの相談	
担当		管理栄養士 保健師	心理士	精神科医
日程・受付時間		9:00～11:00 13:00～14:30	9:00～11:00	13:00～15:00
令和7年	4月	○	○	×
	5月	○	×	○
	6月	○	○	×
	7月	○	×	○
	8月	○	○	×
	9月	AMのみ	×	×
	9月	○	×	○
	10月	AMのみ	×	×
	10月	○	○	×
	11月	AMのみ	×	×
	11月	○	×	○
	12月	AMのみ	×	×
	12月	○	○	×
令和8年	1月	AMのみ	×	×
	1月	○	×	○
	2月	○	○	×
	3月	○	×	○

▼認知症を支える家族の会スマイル

●内容●

認知症の家族を介護している方、認知症の家族の介護を経験された方、集まってお話しませんか？
月1回の定例会で、会員同士の交流や情報交換などを行っています。悩みを一人で抱え込まず、一緒に笑顔になりましょう。

【開催場所】市地区公民館（旧中央公民館）
【開催日時】毎月第2水曜日　14時～15時
※変更の場合がありますので、毎月の広報をご確認ください。

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課　☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

認知症スマイル

▼認知症カフェ（スマイルカフェ）

●内容●

スマイルカフェはMCI（軽度認知障害）や認知症のご本人やその家族、地域の人、専門職、だれでもゆったりと過ごせる集いの場です。

【カフェではこんなことしてます】

◆認知症や物忘れについて、認知症のリスクを減らす方法などのミニ講話
◆脳トレやゲームなどのレクリエーション
◆医療や福祉の専門スタッフとの相談会
◆タッチパネルの物忘れチェックや認知症チェックシートなどで脳の健康チェック
◆お茶を飲みながらゆっくりしたり、他の参加者とのおしゃべりなど、やりたいことをしながら自由に過ごせる場です。

開催場所		開催日時
いちばん星	南あわじ市市福永572番地	第4金曜日 14時～15時30分
くつろぎプラザシーパイートインスペース	南あわじ市湊110番地	第1火曜日 14時～15時30分

※変更する場合がありますので、毎月の広報をご確認ください。

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課　☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

認知症カフェ

▼シニアの生涯活躍総合相談窓口

●内容●

市役所と市内事業者が連携して創り出した、60歳以上限定の「負担の少ない仕事」や時間の自由が利く仕事を紹介する相談窓口です。

毎月定期的に開催し、シニアを募集する事業者も参加します。仕事内容や働き方について直接相談でき、面接につながる場合もあります。

あわせて、有償ボランティア「おもいやりポイント制度」の活動紹介や登録相談も行うほか、その他、高齢者の社会参加に関する情報も提供しています。

●問い合わせ先●

生涯活躍推進室 ☎43-5260（南あわじ市役所本館1階）

▼法律相談

●内容●

市顧問弁護士による法律に関する相談（要予約）

原則第2火曜日、第4木曜日13:30～16:30（1人あたり20分間）

●問い合わせ先●

市民協働課 ☎43-5244（南あわじ市役所本館3階）

▼遺言・相続・後見相談

名 称	連絡先	対 象	内容および料金
行政書士 ふなせつよし事務所 【営業時間】 9:00～18:00 ※事前予約により 土日も対応可能	【電話番号】 22-2089 090-1158-5114 【住所】 洲本市栄町 3丁目1-25 【ホームページ】 funase-office.jp 【メールアドレス】 funase.gyosei @sumoto.gr.jp	【対象者】 高齢者・障がい者他 【対象エリア】 南あわじ市内全域 （沼島も含む）	相続手続きのサポート 遺言書の作成サポート 成年後見制度についての相談 身寄りのないおひとり様の支援 障がいのある子の親亡きあとの対策 終活についての相談 【料金】 初回ご相談 無料（60分） 【その他】 ご自宅への出張相談可能
まきた 行政書士事務所 【営業時間】 予約制 土日祝夜間対応、ご自宅訪問もいたします お電話や公式LINEからお気軽にご連絡ください	【電話番号】 53-6327 （24時間対応） 【住所】 福良乙118 【公式LINE】 【メールアドレス】 info@makita-gyosei.jp	【対象者】 高齢の方と そのご家族どなたでも 【対象エリア】 淡路島全域 【金額のめやす】 何度でも相談無料 ※手続代行11,000円～（ご依頼いただく場合のみ）	南あわじ市の「かかりつけ法律家」 「家族のこと・家のこと・お金のこと」誰に聞けばいいかわからないお困りごとを無料相談 ・ご家族が亡くなったときの手続き（自宅や畑の手続き・銀行・空き家・墓じまい） ・ご病気になったときの手続き（入院・介護・保険） ・認知症が心配になったときの備え（遺言・後見・家族信託） ・近くにご家族がいない方の備え（身元保証・見まもり・ペット信託） ・経営者・地主さん・大家さんの跡継ぎ対策（家族信託・事業承継）

07 見守り

▼地域サポート施設

●内容●

兵庫県では、社会福祉法人による効果的な地域貢献活動の全県下への普及促進を図るため、地域住民のニーズを踏まえた地域貢献活動（食生活の支援、移動支援、見守り、介護者への支援など）を行う特別養護老人ホームなどを「地域サポート施設」とする知事認定制度を創設しています。

認定施設は、次の6つの項目のうち2つ以上の取組みを実施すること、併せて、地域ニーズに的確に応じた取組みとなるよう、毎年度、地域の関係者（市町、社会福祉協議会、地域包括支援センター等）と意見交換することが必須要件となっています。

●地域における公益的な取組み●

- ❶会食、配食、食材配達などの食生活の支援
- ❷高齢者の移動・外出の支援
- ❸高齢者の状況・ニーズに応じたきめ細かな見守り
- ❹介護者への支援
- ❺介護予防など高齢者の健康を維持するための拠点の運営
- ❻その他、地域住民などとの連携・協働による取組み

●市内認定施設●

施設名	所在地	電話番号	取り組み項目
特別養護老人ホーム 緑風館	広田中筋1025番地19	45-1718	❸ ❷ ❻
特別養護老人ホーム どんぐりの里	松帆櫟田550番地	36-5630	❻ ❸
特別養護老人ホーム 太陽の家	八木養宜上1018番地	43-3100	❷ ❸
特別養護老人ホーム 翁寿園	八木寺内373番地1	42-6006	❶

兵庫県地域サポート施設ホームページより抜粋

●問い合わせ先●

詳細は各認定施設にお問い合わせください。

認定サポート施設

▼見守り・SOSネットワーク

●内容●

高齢期になると、記憶力・判断力が低下してくることがあります。さらに認知症になると、道を間違えたり、自分がどこにいるのかわからなくなり、その結果家に帰れなくなる方もいます。

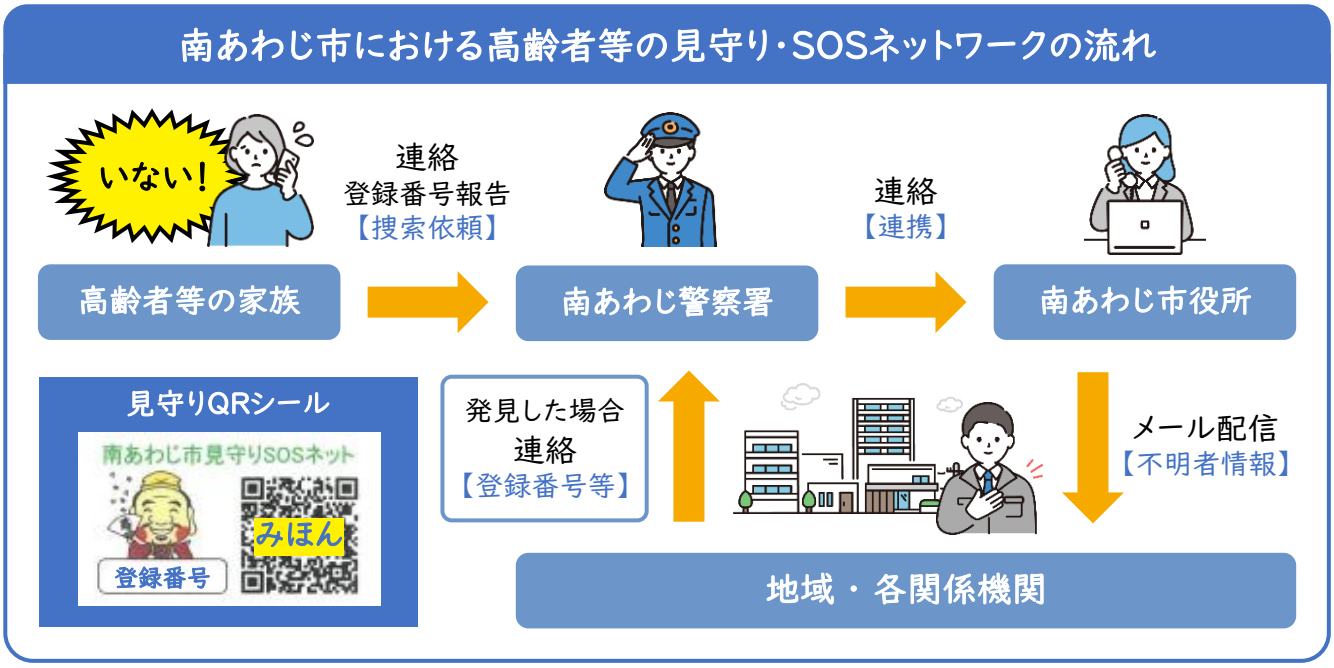
認知症のある高齢者の行方不明の背景には、家族が認知症に気づいていない例や、気づいていても恥じたり隠したりして助けを求めなかったり、対応が困難で家族が疲れていたりといったことがあります。

そこで、認知症の方やその家族を地域で支えるための住民ネットワークを築いていこうという動きが様々な地域で始まっています。これがSOSネットワークです。

行方不明になる恐れのある認知症高齢者等を日頃から見守り、行方不明となった場合に早期に発見できる体制を整える事を目指しています。

【事前登録者の募集】

認知症等により所在不明になる可能性のある方を事前にご本人の身体的特徴や連絡先、写真などを登録し、行方不明になった際に、登録された情報を基に各関係機関や協力機関等が捜索するものです。また、希望者には見守りQRシールを配布しています。QRシールを身に付けることで、早期に身元を判明することができます。事前登録することにより、早期発見や日頃の見守りができるため、ご本人・ご家族の方の安心につながります（ただし、登録があっても、自動的に所在不明者を捜索や保護するものではありません）。



【協力機関の募集】

南あわじ市では、在宅で生活されている認知症高齢者の方や家族が安心して地域で生活できるよう、協力してくださる市内の団体や企業を募集しています。

登録いただいた方には、捜索など活動を強制するものではなく、地域での日常的な見守り（生活を通じた目配り）や日頃の生活の中でそのような方を見かけた際にちょっとした声かけや関係機関等に連絡していただくなど、対象者が行方不明になった際に可能な範囲で早期発見にご協力いただくものです。ご協力（登録）いただける場合は、届出をお願いしております。問い合わせ先までご連絡ください。

SOSネットワーク

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

08 移動支援

▼外出支援サービス事業

●内容●

居宅と医療機関等（南あわじ市及び五色町を除く洲本市）との間のタクシー利用券（枚数上限・自己負担あり）を交付します。

●対象者●

次の❶～❸のいずれかに該当し、自動車税の減免を受けていない方

❶要介護4・5に該当する方
❷身体障害者手帳（視覚障害・聴覚障害・肢体障害に限る）を所持する方で、身体障害者手帳の種別が「第1種」に該当する方
❸療育手帳（A・B1判定）もしくは精神障害者保健福祉手帳（1級・2級）を所持する方

●問い合わせ先●

長寿・保険課 高齢者福祉係 ☎43-5217（南あわじ市役所本館1階）

▼人工透析患者通院送迎費用助成事業

●内容●

人工透析の通院のための費用を助成します。居宅と医療機関との間の片道550円分の「人工透析患者通院送迎車両利用券」を月6枚まで交付します。

●対象者●

人工透析患者で外出支援サービスを受けていない方

●問い合わせ先●

長寿・保険課 高齢者福祉係 ☎43-5217（南あわじ市役所本館1階）

▼らん・らんバスの補助

●内容●

らん・らんバスの利用運賃を助成します。

●対象者●

75歳以上の方
…「後期高齢者医療被保険者証」等を運転手に提示で運賃半額を助成
身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
…運賃の全額を助成
65歳以上で運転免許証を自主返納された方
…1年フリーパス券を最大5回（5年間）贈呈

●問い合わせ先●

交通政策課 ☎43-5262（南あわじ市役所本館3階）

らん・らんバス

▼くつろぎプラザ シーパ らん・らんバスチケット

●内容●

シーパで当日お買上げ3,000円（税込）以上レシート（合算可）を
総合案内所へお持ちいただくと、お帰りの『らん・らんバス』片道乗車券プレゼント
※使用期限は当日限り
※おひとり様1枚限り
※券をお渡しする際に年齢確認を行いますのでご了承ください
※レシートは確認印を押印後、ご返却いたします
現在発行している券種
【らん・らんバス回数券】
1乗車 100円 ／ 75歳以上の市民
1乗車 200円 ／ 65歳以上・中高生用
1乗車 300円 ／ 大人用

●対象者●

シーパでの当日お買上げレシート3,000円（税込）以上をお持ちの方

●問い合わせ先●

西淡まちつくり株式会社 ☎36-0150（南あわじ市湊110番地）

南あわじ市
公式ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ

南あわじ市
公式LINE

【発行】
南あわじ市 福祉部 地域包括ケア推進課
〒656-0492 南あわじ市市善光寺22番地1
電話：0799-43-5237　FAX:0799-43-5317
Email:houkatsu@city.minamiawaji.hyogo.jp