



ハッピーコスモスちゃん

さあ、近くのサロンに出かけてみよう！！

木津川市  
(加茂地域)

サロンマツル



## ふれあいサロンってどんなところ？

身近な場所を拠点として、誰でも参加でき、高齢者の生きがいや社会参加、健康づくり、閉じこもり防止を目的に、参加者とサロンの世話人が一緒に企画、運営しながら、楽しく、気軽に仲間づくりをする場所です。

おしゃべりや歌、健康体操、小物づくりなどサロンの内容は様々でみんなが一緒になって無理のない楽しい活動場所をつくっています。

## 新しいサロンをつくるには？

サロンの運営は、地域の方々が自主的に行っています。木津川市社協の登録サロンは地域の誰もが参加できる場で、地域に開かれた運営がされている場所である必要があります。

新たに活動を開始する場合、世話人の方が一人で考えたり準備するのではなく、活動を続けていくためには、少しずつ仲間を増やして、みんなで協力して運営していくことが大切です。

ご近所同士で月1回集まって体操をしているなど、すでに実施している場でも登録できます。

木津川市社協では、サロン立ち上げに関する相談も受け付けていますので、気軽に相談してください。

## 活動資金はどうすればいい？

活動資金は基本的には自己負担です。参加費を集めて運営しているサロンもあります。

また、木津川市社協では、登録サロンに対し、助成金を交付しています。助成金は木津川市の住民に対して月1回、参加人数×100円と会場費がかかる場合、月2,000円を上限として交付されます。ただし、助成金交付に関しては対象となるサロンや内容に定めがありますので、登録時に要綱をしっかりとご確認ください。

参加者や世話人の負担にならないような活動を心がけましょう。

# 加茂支所圏域 サロンマップ



問い合わせ：木津川市社会福祉協議会 加茂支所

(TEL: 76-4338 FAX: 76-8277)

□南加茂台 □加茂 □瓶原 □当尾 □その他



## ①ながもサロン

日時 毎週月曜日 9時から  
場所 加茂ふれあいセンター  
参加費 手作り昼食提供の時に100円  
内容 仲間づくり、安否確認  
ハンドマッサージ  
カラオケなど



## ②男性サロン「いいかも」

日時 毎月第4金曜日 9時30分  
場所 加茂ふれあいセンター  
参加費 無料  
内容 ハイキング、食事会  
軽い運動、会員と相  
談して決める



## ③フレンド塚穴

日時 ウォーキング(毎週月曜日 AM)  
ストレッチ(第1.3金曜日 AM)  
詩吟(第2.4火曜日 AM)  
デジカメ(第1火曜日 AM)  
場所 加茂ふれあいセンター他  
参加費 各同好会少額の会費  
徴収しています



## ④パタカラ

日時 毎月第2金曜日 13時  
場所 加茂ふれあいセンター  
参加費 無料  
内容 認知症予防の口周り運動  
身体をほぐす運動  
歌をうたう



## ⑤愛雀サークル

日時 火~日曜日 12時30分~16時30分  
場所 南加茂台公民館  
参加費 月350円  
内容 健康麻雀



## ⑥5丁目健康麻雀クラブ (ごまクラブ)

日時 毎月木・日曜日  
場所 南加茂台自治会  
第3集会所  
参加費 年1,000円  
内容 健康麻雀



## ⑦わくわく卓球サークル

日時 毎週火曜日 9時~16時  
場所 加茂ふれあいセンター  
参加費 年1,000円  
内容 卓球



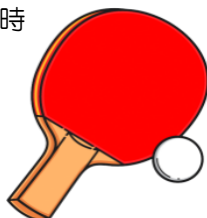
## ⑧南加茂クラブ

日時 毎週土・日  
場所 南加茂台公民館  
参加費 年3,000円  
内容 囲碁



## ⑨ピンポン ペパース

日時 毎週金曜 9時~12時  
場所 南加茂台公民館  
参加費 月500円  
内容 卓球・ラジオ体操



## ⑩なかよしテニス

日時 毎週月曜日  
場所 加茂ふれあいセンター  
参加費 無料  
内容 室内テニス



### ⑪げんきクラブ(観寿会)

日 時 毎月1回  
場 所 観音寺区集会所  
参加費 無料  
内 容 健康体操、医療講演  
各イベント  
輪投げ大会等



### ⑫あけぼのサークル

日 時 毎月月曜日(3回) 13時~15時  
場 所 二本松集会所  
参加費 3,500円  
内 容 公式輪投げ



### ⑬あけぼのサロン(カラオケ)

日 時 毎月土曜日(3回) 13時~16時  
場 所 二本松集会所  
参加費 月1,000円  
内 容 カラオケ会  
茶話会



### ⑭新町区談笑サロン

日 時 毎月第1・3木曜日 10時~12時  
場 所 新町区自治会集会所  
参加費 100円  
内 容 元気アップ体操  
茶話会で談笑



### ⑮南町葵会女性サロン

日 時 毎月第1日曜日 13時30分  
場 所 南町集会所  
参加費 100円  
内 容 料理、手芸等



### ⑯南町葵会うぐいすサロン

日 時 毎月第4水曜日 14時  
場 所 南町集会所  
参加費 100円  
内 容 体操、ゲーム  
うたごえ、茶話会



### ⑰南町葵会カラオケサロン

日 時 毎月第3日曜日 13時  
場 所 南町集会所  
参加費 100円  
内 容 カラオケ  
茶話会等



### ⑱南町葵会映画サロン

日 時 毎月第2日曜日 13時  
場 所 南町集会所  
参加費 100円  
内 容 映画上映  
茶話会等



### ⑲いづみ公式輪投げサークル

日 時 毎月第3水曜日  
場 所 青少年センター  
参加費 無料  
内 容 公式輪投げ



### ⑳南町華麗サロン

日 時 毎月20日 9時  
場 所 南町集会所  
参加費 300円  
内 容 前日炊事担当者会議  
買い出し  
下準備炊事会(配食含む)  
食事会、交流会、茶話会



### ㉑サロン音

日 時 毎月第2・4火曜日 10時~12時  
場 所 居場所ホール  
参加費 年500円  
内 容 ウクレレの練習



### ㉒やすらぎサロン

日 時 毎週日曜日  
場 所 小谷上教育集会所  
参加費 無料  
内 容 茶話会  
集会所の清掃



### ⑳ あじさい麻雀サークル

日時 毎週火・木曜日 13時～17時  
場所 加茂文化センター  
参加費 年4000円  
内容 健康麻雀



### ㉑ うたごえサロンしいばちゃんの家

日時 毎月第3金曜日  
場所 加茂文化センター  
参加費 400円  
内容 ピアノ伴奏に合わせて歌う  
(季節の歌)



### ㉒ 里さつき会

日時 毎月第2・4木曜日  
9時30分～13時  
場所 加茂町里公民館、加茂文化センター  
参加費 500円  
内容 洋裁、寄せ植え  
アレンジフラワー



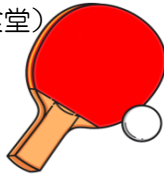
### ㉓ グローバルネット木津川

日時 毎週木曜日・金曜日  
場所 加茂文化センター・東部交流会館  
参加費 1,000円  
内容 異文化交流  
調理実習  
英会話



### ㉔ 障友サロン

日時 毎月第1火曜日 10時～16時  
場所 木津川市加茂支所2階(旧食堂)  
参加費 原則無料  
内容 卓球バレーを通じて仲間作り  
健康増進対策  
競技大会への参加



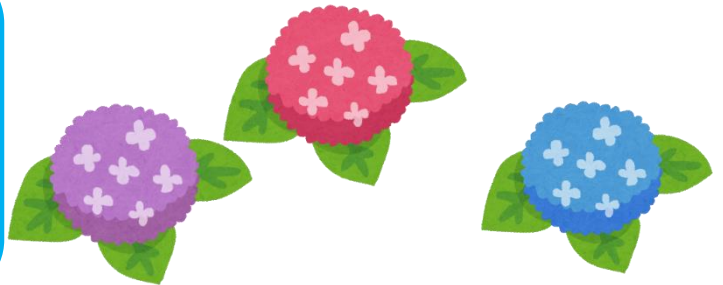
### ㉕ サロンすずめ会2

日時 毎月第2火曜日 9時30分～11時30分  
場所 兔並集会所  
参加費 無料  
内容 体操  
茶話会  
輪投げ



### ㉖ 恭仁京ゆめ倶楽部

日時 毎月第4土曜日 10時～15時30分  
場所 瓶原公民館  
恭仁小講堂  
参加費 200円  
内容 談笑、レクリエーション  
交流会、茶話会  
元気アップ体操



### ㉗ 当尾 Oh! BaaaaaZ お婆ん菜

日時 毎月第1・3日曜日  
場所 当尾の郷会館  
参加費 無料  
内容 調理  
会食



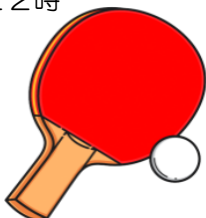
### ㉘ とおの健康サロン

日時 月曜以外毎日(年末年始、祝日は休み)  
場所 当尾の郷会館グラウンド  
参加費 無料  
内容 ラジオ体操



### ㉙ 当尾卓球クラブ

日時 毎週火曜日 20時～22時  
場所 当尾の郷会館  
参加費 月1,000円  
内容 卓球



### ㉚ 当尾スパーク

日時 毎週木曜日 13時30分～16時  
場所 尻枝ゲートボール場  
参加費 無料  
内容 ゲートボール



# 加茂圏域の認知症カフェ



## ③4くにカフェ

日時 第4金曜日 13時～15時  
 場所 南加茂台公民館  
 参加費 500円  
 内容 当事者やご家族、地域の方が主体的に参加できるような運動や、脳トレ、交流で楽しく時間を共有しています。



## ③5こすもす かもカフェ

日時 年2回（土曜日）10時～12時  
 場所 加茂ふれあいセンターなど  
 参加費 300円  
 内容 介護や物忘れにお困りの方が集い、相談できる場です。専門職によるお話や楽しい行事、介護相談等もできます。



## ③6ぬくもりのつどい

日時 6、9、12、3月  
 第3金曜日 13時30分～15時  
 場所 加茂ぬくもりの里  
 参加費 100円  
 内容 講話や寸劇を通じてみんなで認知症を楽しく正しく学びましょう。



木津・山城地域の  
 ぬくもりのつどいへもどうぞ♪

【木津地域】  
 日時 5、8、11、2月  
 第3火曜日 13時30分～15時  
 場所 西木津ぬくもりの里  
 【山城地域】  
 日時 4、7、10、1月  
 第3火曜日 13時15分～15時15分  
 場所 山城保健センター

# 木津川市の介護予防事業

## ③7元気デイ（生きがい対応型デイサービス事業）

日時 月・金曜日 13時30分～15時30分  
 火曜日 14時45分～16時45分  
 場所 アクティブ  
 参加費 200円  
 内容 健康で生きがいのある自立した生活と閉じこもりの防止を目的としています。



## ③8元気もりもりクラブ

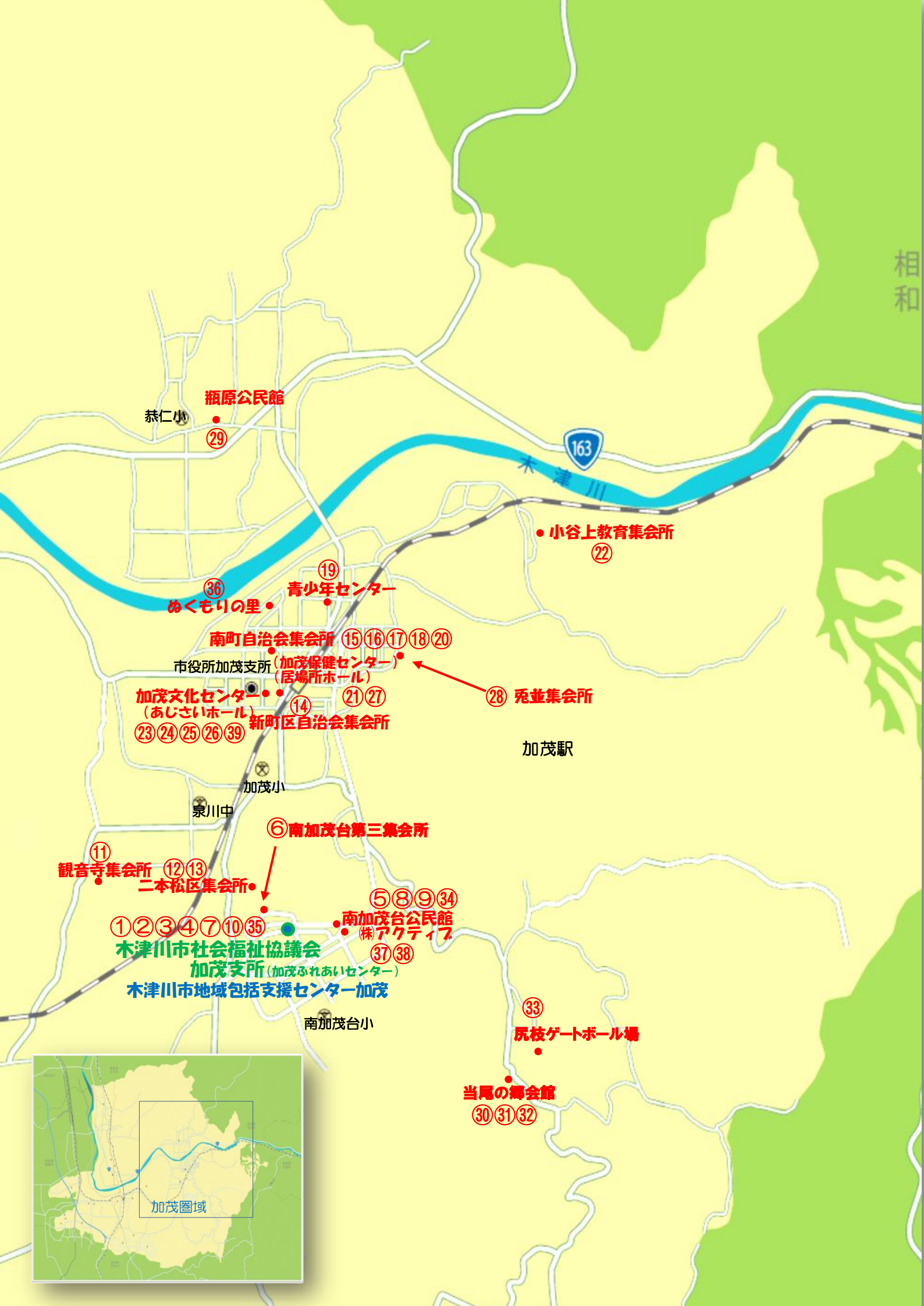
日時 毎週水曜日 9時～10時30分  
 場所 アクティブ  
 参加費 250円  
 内容 高齢者の運動機能向上と介護予防を目指します。



## ③9元気アップ体操教室

日時 水曜日 14時～15時30分  
 場所 加茂文化センター  
 参加費 1回500円  
 内容 介護予防サポーターによる音楽体操や筋力トレーニングを取り入れた健康づくり体操を行います。





相和

瓶原公民館

恭仁小

⑲

163

小谷上教育集会所

⑳

⑲

青少年センター

めくもりの里

南町自治会集会所 ⑮⑯⑰⑱⑳

市役所加茂支所 (加茂保健センター) (居場所ホール)

⑳ 菟並集会所

加茂文化センター (あじさいホール)

⑳ ㉑ ㉒

⑭ 新町区自治会集会所

⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙

加茂駅

加茂小

泉川中

⑥ 南加茂台第三集会所

⑪

観音寺集会所

⑫⑬ 二本松区集会所

①②③④⑦⑩⑳

木津川市社会福祉協議会

加茂支所 (加茂ふれあいセンター)

木津川市地域包括支援センター加茂

⑤⑧⑨⑳

南加茂台公民館

(株)アクティフ

㉗ ㉘

南加茂台小

⑳ ㉑ ㉒

尻枝ゲートボール場

当尾の郷会館

㉓ ㉔ ㉕



加茂圏域

# 困った時の相談窓口

## 福祉なんでも相談窓口

木津川市社会福祉協議会(本所・木津支所)	71-9559
木津川市社会福祉協議会(加茂支所)	76-4338
木津川市社会福祉協議会(山城支所)	86-4151

## 高齢者の介護や暮らしの相談窓口

木津川市高齢介護課	75-1213	
木津川市地域包括支援センター木津東	75-2003	主に木津・梅美台・州見台・城山台小学校区
木津川市地域包括支援センター木津西	75-1294	主に相楽・高の原・相楽台・木津川台小学校区
木津川市地域包括支援センター加茂	76-0001	主に加茂・南加茂台・恭仁小学校区
木津川市地域包括支援センター山城	86-3500	主に棚倉・上粕小学校区

## 認知症あんしんサポート相談窓口

西木津めぐもりの里	73-3055
加茂めぐもりの里	76-0600
涌出めぐもりの里	86-0565
きはだの郷	66-2154

## 障がい者の生活支援相談窓口

木津川市社会福祉課	75-1211
障がい者相談支援センターいづみ	66-3521

## くらしとしごとの相談窓口(生活困窮者相談)

木津川市くらしサポート課	79-0307
--------------	---------

木津川市社会福祉協議会では、平成29年4月に市から生活支援体制整備事業の委託を受け各支所に生活支援コーディネーターを配置しています。

市民のみなさんと一緒に、サロンなどの集いの場や地域に必要な助け合い活動づくりを進める専門職です。気軽にご相談下さい



発行：生活支援体制整備事業(令和6年6月)  
木津川市・木津川市社会福祉協議会  
問合せ：木津川市社会福祉協議会  
木津支所 71-9559  
加茂支所 76-4338  
山城支所 86-4151

サロンマップは木津川市社会福祉協議会のホームページにも掲載しています ⇒  
<http://www.kyoshakyo.or.jp/kizugawa/>

