みやづ みんなのサロンマップ 2010

そうだ！ふれあいサロンへ行ってみよう！

～“人とつながる”はじめの一歩！～

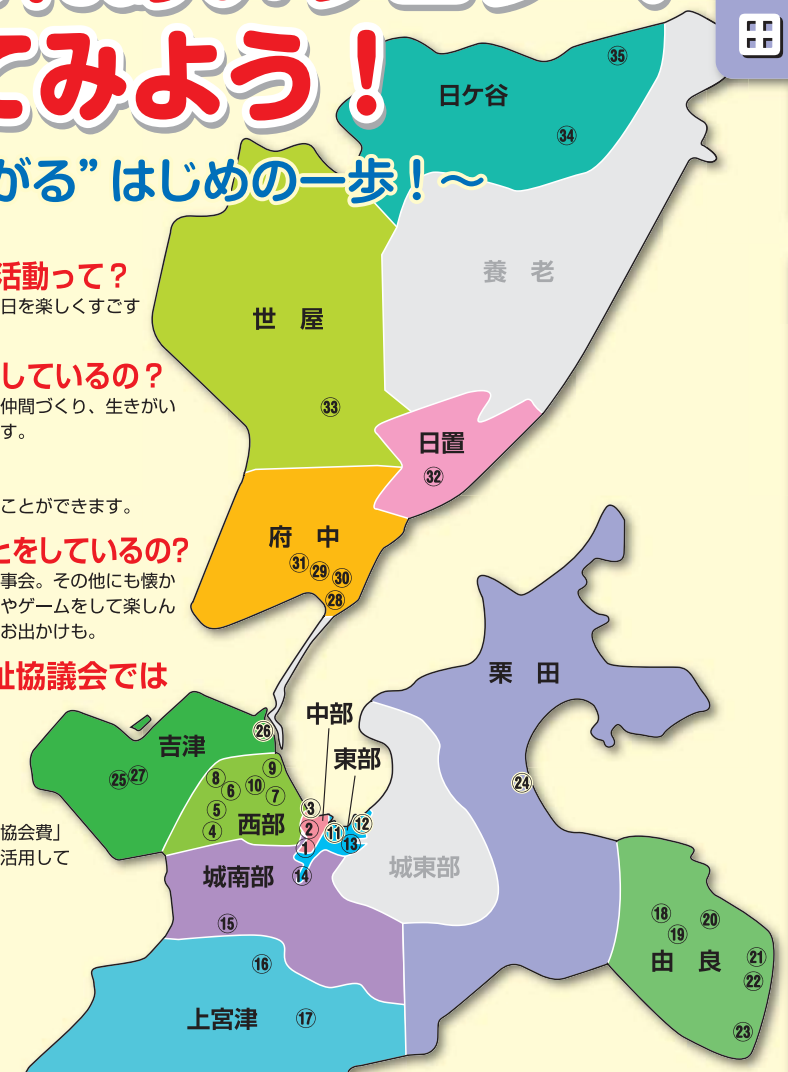
✪ふれあいサロン活動って？
公民館等を利用し、１日を楽しくすごす仲間づくりの活動です。

✪何を目的に開催しているの？
交流による顔の見える仲間づくり、生きがいづくりの活動をしています。

✪参加者は？
地域の誰でも参加することができます。

✪例えばどんなことをしているの?
世間話や茶話会、お食事会。その他にも懐かしい歌や健康体操、手芸やゲームをして楽しんでいます。時にはバスでお出かけも。

✪宮津市社会福祉協議会では
ふれあいサロン活動を支援しています。立ち上げの支援や活動費の補助などのお手伝いをしています。
こうした活動には、「社協会費」や「共同募金配分金」を活用しています。



中部

①とまとサロン
実施地区：中部地区全域
開催場所：柳縄手公民館
開 催 日：毎月第３金曜日
開催時間：10:00 ～ 14:00
参 加 費：負担あり
活動内容：●歌 ●茶話会 ●バス遠足 ●折り紙 ●調理（一部の人）など

②たらちねクラブ
実施地区：宮本自治会
開催場所：宮本第２会館
開 催 日：第２木曜日（年間７回程度）
開催時間：10:00 ～ 15:00
参 加 費：200 円（１回）
活動内容：●歌 ●ビデオ ●手品など

③島崎仲よしサロン
実施地区：島崎自治会
開催場所：島崎公民館・公園
開 催 日：２カ月に１回 体操週３回
開催時間：11:00 ～ 14:00 7:30 ～ 8:30 など
参 加 費：無料（材料費等 200 円）
活動内容：●食事会 ●歌 ●ゲーム ●ラジオ体操など

西部

④ええもん会
実施地区：金屋谷自治会
開催場所：金屋会館
開 催 日：毎月２回火曜日
開催時間：14:30 ～ 16:30
参 加 費：無料
対 象 者：金屋谷自治会住民
活動内容：●歌 ●茶話会 ●七夕笹かざり ●記念（100 回、200 回等）行事

⑤亀の子サロン
実施地区：亀ヶ丘自治会
開催場所：亀ヶ丘自治会館
開 催 日：毎月第４土曜日
開催時間：14:00 ～ 16:00
参 加 費：無料
対 象 者：65 歳以上の高齢者全般
活動内容：●ゲーム ●物つくり ●体操 ●食事会（年２～４回）●歌

⑥えびす会
実施地区：松ヶ岡自治会（蛭子、宮町地域）
開催場所：松ヶ岡自治会館
開 催 日：毎月１回（中・下旬曜日不定）
開催時間：10:00 ～ 14:00
参 加 費：500 円（外注弁当代）
対 象 者：地区内のひとり暮らし高齢者ならびにそれに準じる高齢者夫妻など。
活動内容：●転倒予防体操 ●キーボード演奏に合わせて合唱 ●ゲーム（各種）●誕生月該当者に祝歌と小品プレゼント ●ランチの後茶話会など

⑦なにわ・たまりば
実施地区：浪花自治会
開催場所：浪花会館
開 催 日：毎月第１土曜日
開催時間：13:00 ～ 15:00
参 加 費：原則無料（内容に応じて負担あり）
対 象 者：浪花自治会住民
活動内容：●お花見 ●映画 ●DVD 鑑賞 ●おぜんざい ●お楽しみ会 ●クリスマス会 ●健康等のお話を聞く ●見学

⑧あたごの会
実施地区：池ノ谷自治会
開催場所：池ノ谷公民館
開 催 日：毎月１回
開催時間：10:00 ～ 12:00
参 加 費：100 円
対 象 者：池ノ谷自治会住民
活動内容：●歌 ●体操 ●おしゃべり会 ●ゲーム（輪投げ・かるた・トランプ等）●グランドゴルフ

⑨杉の子会
実施地区：杉末自治会
開催場所：杉末会館
開 催 日：毎月１回
開催時間：10:00 ～ 11:00
参 加 費：100 円
活動内容：●健康体操 ●茶話会 ●年に１回市のマイクロバスで遠足

⑩ほのぼのサロン
実施地区：日吉自治会
開催場所：日吉会館
開 催 日：３カ月に１回
開催時間：13:30 ～ 15:00（１回は 11:00 ～ 15:00）
参 加 費：100 円
対 象 者：日吉自治会住民
活動内容：●お話 ●歌 ●ゲーム ●演芸 ●ミニ講演会 ●一言感想など

東部

⑪和の会
実施地区：鶴賀自治会
開催場所：鶴賀公民館、保健センター
開 催 日：３カ月に１回
開催時間：10:00 ～ 14:00
参 加 費：料理 300 円 手芸 材料費のみ 300 ～ 500 円
対 象 者：鶴賀自治会住民
活動内容：●料理（昼食作り）●簡単な手芸 ●茶話会

⑫波路サロン
実施地区：波路町、西波路自治会
開催場所：波路町公民館
開 催 日：毎月第２月曜日
開催時間：13:30 ～ 15:30 頃
参 加 費：無料（内容に応じて負担あり）
活動内容：●お茶お菓子でくつろぐ ●折紙 ●手芸 ●生花

⑬城東ふれあいサロン
実施地区：城東自治会
開催場所：城東会館
開 催 日：３カ月に１回
開催時間：午前の場合 10:00 ～ 13:30（食事あり）午後の場合 13:00 ～ 15:30（茶話会）
参 加 費：無料～ 200 円程度（遠足 600 ～ 1,000 円）
対 象 者：城東自治会住民、65 歳以上ひとり暮らし高齢者
活動内容：●歌 ●茶話会 ●健康についての話 ●バス遠足

⑭城南ふれあいサロン
実施地区：城南自治会
開催場所：城南公民館
開 催 日：毎月１回
開催時間：13:00 ～ 16:00
参 加 費：300 円
対 象 者：城南のひとり暮らしの方、高齢者、中高年
活動内容：●牛乳パック利用 ●料理 ●お茶会 ●手芸

城南部

⑮福田サロン
実施地区：福田自治会
開催場所：福田会館
開 催 日：２カ月に１回程度
開催時間：10:00 ～ 13:30 頃まで
参 加 費：無料（内容に応じて負担あり）
活動内容：●健康講座 ●茶話会 ●サイクリング ●男性の料理体験 ●バス遠足など

上宮津

⑯なわて
実施地区：松縄手自治会
開催場所：松縄手集会所
開催時間：10:00 ～ 14:00
参 加 費：200 円
開 催 日：２カ月に１回 第１火曜日
活動内容：●茶話会 ●食事会

⑰今福ふれあいサロン
実施地区：今福自治会
開催場所：今福公民館
開 催 日：４カ月に１回
開催時間：13:30 ～ 15:30
参 加 費：100 円
活動内容：●歌 ●輪投げ大会 ●バス遠足 ●お話し会など

由良

⑱ゆうなぎ会
実施地区：由良脇自治会
開催場所：脇公民館
開 催 日：毎月１回程度
開催時間：11:00 ～ 15:00
参 加 費：1,000 円（弁当代）
活動内容：●昼食会 ●お話 ●ゲーム（トランプ）など

⑲宮本ふれあいサロン
実施地区：由良宮本自治会
開催場所：宮本公民館
開 催 日：毎月１回第３土曜日
開催時間：10:00 ～ 15:00
参 加 費：300 円
対 象 者：65 歳以上の高齢者
活動内容：●料理献立 ●手芸 ●歌 ●ゲーム ●講演（自治会長、駐在さん、その他）●バス遠足

⑳浜の子ナーサリー 子
実施地区：由良地区全域
開催場所：由良の里センター、児童公園など
開 催 日：毎週木曜日
開催時間：10:00 ～ 11:30
参 加 費：無料
対 象 者：未就園児
活動内容：●親子でリトミック ●ふれあい ●遠足 ●季節の行事 ●地域の幼稚園との交流 ●親同志の交流 ●外遊びなど

㉑浜野路夕月サロン
実施地区：由良浜野路自治会
開催場所：浜野路公民館
開 催 日：毎月第３水曜日
開催時間：13:30 ～ 15:30　年５回程度事行の場合は 12:00 ～
参 加 費：毎回 100 円
対 象 者：地区の 65 歳以上の方
活動内容：●新年会・自治会長と懇談 ●サロン祭（地区全体）●花見（自治会長さんも参加）●ゴキブリ団子作り ●正月用ミニお飾り ●しめ縄作り ●毎回始めに ●合唱 ●輪唱等声出し ●スコップ三味線 ●観劇 ●慰労会 ●手打ちそば出張 ●出前食事会

㉒みなと和の会
実施地区：港自治会
開催場所：港公民館
開 催 日：２カ月に１回
開催時間：通常 13:00 ～ 15:00 食事のある時 11:00 ～ 15:00
参 加 費：無料（内容に応じて負担あり）
対 象 者：港自治会 65 歳以上の高齢者
活動内容：●バス遠足 ●茶話会 ●花見 ●ゲーム

㉓オレンジ
実施地区：下石浦自治会
開催場所：下石浦公民館
開 催 日：３カ月に１回
開催時間：11:00 ～ 14:00
参 加 費：500 円～ 1,000 円
対 象 者：65 歳以上の方
活動内容：●由良駐在所より地域の情報 ●ふり込み詐欺 ●交通事故他 ●歌と読み聞かせ ●地域の情報交換 ●大人の紙芝居他

栗田

㉔すくすく栗田っ子 子
実施地区：栗田地区全域
開催場所：栗田区民センター
開 催 日：毎月第３木曜日
開催時間：9:30 ～ 12:00
参 加 費：無料
対 象 者：０才から未就園児と保護者
活動内容：●遊具、おもちゃ遊び ●季節の行事など ●夏は、魚っ知館で水遊びなど

吉津

㉕せせらぎサロン
実施地区：吉津地区全域
開催場所：吉津公民館
開 催 日：毎月第３水曜日
開催時間：13:00 ～ 15:00
参 加 費：100 円
活動内容：●茶話会 ●唄 ●バス遠足 ●ゲームなど ●始まる時には頭の体操と体をほぐすウォーミングアップ

㉖だんらんの会
実施地区：文珠自治会
開催場所：文珠公民館
開 催 日：年４回（３カ月に１回）
開催時間：13:30 ～ 15:30
参 加 費：100 円（１回）
活動内容：●茶話会 ●歌など

㉗吉津子育てサロン「ちえのわ」 子
実施地区：吉津地区全域
開催場所：吉津地区公民館
開 催 日：毎月第３火曜日
開催時間：9:30 ～ 11:30
参 加 費：無料
活動内容：●自由遊び ●交流（お母さん同志） ●手遊び ●大きな絵本の読み聞かせ ●紙芝居 ●おやつタイム

府中

㉘お楽しみサロン
実施地区：天橋自治会
開催場所：天橋公会堂
開 催 日：毎月１回（第３木曜日を目標）
開催時間：13:30 ～ 15:00
参 加 費：内容に応じて負担あり
活動内容：●リサイクル作品づくり ●料理実習 ●子ども（小学生）との交流 ●地域外体験研修 ●次の年の干支額づくり等

㉙府中ちびっ子サロン 子
実施地区：府中地区全域
開催場所：府中地区公民館
開 催 日：毎月第３木曜日
開催時間：9:30 ～ 11:30
参 加 費：無料
対 象 者：０才から未就園児と保護者
活動内容：●親子の交流 ●楽器を使い、リズム遊び ●年１回マイクロバスでミニ遠足 ●パネルシアター ●紙芝居 ●交通安全教室

㉚ふれあいいきいきサロン
実施地区：江尻地区全域
開催場所：江尻公会堂
開 催 日：毎月第３土曜日（ミニサロン毎週水曜日）
開催時間：9:00 ～ 12:00
参 加 費：無料
活動内容：●各種手芸 ●ゲーム ●転倒予防おたっしゃ体操 ●DVD 鑑賞 ●卓球 ●茶話会など

㉛府中元気サロン
実施地区：府中地区全域
開催場所：府中地区公民館
開 催 日：毎月第１水曜日
開催時間：13:30 ～ 15:30
参 加 費：100 円
対 象 者：65 歳以上の方
活動内容：●手芸 ●体操 ●食事会 ●ゲーム ●バス旅行（日帰り）

日置

㉜やまびこ
実施地区：日置上自治会
開催場所：日置上公民館
開 催 日：毎月第２金曜日
開催時間：14:00 ～ 16:00
参 加 費：無料
活動内容：●歌 ●ハーモニカ ●詩吟など

世屋

㉝世屋ふれあいサロン
実施地区：世屋地区全域
開催場所：世屋地区公民館
開 催 日：不定期
開催時間：11:00 ～ 15:00
参 加 費：内容に応じて負担あり
対 象 者：世屋地区住民
活動内容：●歌（カラオケ）●バス旅行（日帰りツアー）●お食事会 ●手芸 ●体操（ストレッチなど簡単なもの）

日ケ谷

㉞大西サロン
実施地区：大西自治会
開催場所：大西公民館
開 催 日：毎月第１金曜日
参 加 費：無料
活動内容：●おしゃべり ●ゲーム

㉟つばきサロン
実施地区：厚垣自治会
開催場所：厚垣公民館
開 催 日：２カ月に１回（農繁期はすらす）
開催時間：13:30 ～ 15:30
参 加 費：無料（内容に応じて負担あり）
活動内容：●お話し会 ●DVD 鑑賞 ●そば打ち ●七夕飾り付け ●バス遠足 ●童謡歌会 ●工作 ●体操など

サロン活動の相談等の問合せ
社会福祉法人 宮津市社会福祉協議会
宮津市字鶴賀2085番地 宮津市福祉センター内
電話 0772-22-2090 FAX 0772-25-2414
ホームページ http://www.kyoshakyo.or.jp/miyazu/