

しそう “地域の宝物” リスト

宍粟市の社会資源・地域資源（地域活動）一覧

～ 住みなれた地域で、だれもが安心して暮らし続けるために ～

宍粟市生活支援コーディネーター作成
（令和5年7月）

『しそう“地域の宝物”リスト』を支援に必要な情報として活用ください

市内の公的な制度・サービス以外のインフォーマルな取り組みなどの社会資源や地域資源＝“**地域の宝物**”を見える化し、“**生活の困りごとを支援する情報**” “**生きがいや社会参加につながる情報**”を地域の皆様や専門職などの方に活用してもらうためリストを作成しました。

支援を必要とする方が、これらの“**資源**”を上手に活用することで自分にできることは継続し、地域活動に参加（社会参加）することで心身の健康につながり、自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、また、**支援をする側**が、支援を必要とする方を取り巻く地域の環境や人間関係（支え合い活動など）を知り配慮することで、自立生活を送るお手伝いをするための一助にご活用ください。

宍粟市生活支援コーディネーター作成

【 掲載内容について 】

◆社会資源・地域資源一覧について

- ・企業や事業者、団体などが実施する独自のサービスや取り組み、社会貢献活動など生活支援（家事全般、食事、買い物、ボランティア活動）に関わる内容を紹介しています。

◆地域資源（地域活動）一覧について

- ・住民主体の地域行事や活動、身近な地域の居場所や集いの場など。

◆全体を通して

- ・今後も加筆修正していきますので、未掲載の社会資源や地域資源（地域活動）などの情報がありましたら、生活支援コーディネーターまでご連絡くださいまして、データ更新にご協力をお願いします。

目次

【社会資源・地域資源一覧】

区分	サービス/取り組み	ページ			
		山崎	一宮	波賀	千種
生活支援	見守りサービス	1	21~22	41~42	59~60
	家事支援サービス	2~4	22~24	42~44	60~62
	ボランティア活動	4~5	24	44	62
食事支援	配食サービス	5~8	24~27	44~47	62~64
買い物支援	朝一・マーケット	—	28	—	—
	移動販売車	8~9	28~30	48~49	64~65
	戸別配達	10~11	30~31	49~50	65~66
福祉用具	福祉用具貸与	12	32	51	67

【地域資源（地域活動）一覧】

区分	取り組み	ページ			
		山崎	一宮	波賀	千種
通いの場	オレンジカフェ（認知症カフェ）	13	33	52	—
	いきいき百歳体操	13~16	33~34	52~53	68
集いの場	気軽に寄れる居場所	16	35~36	53	69
	こどもの居場所	16	—	54	—
	在宅介護者のつどい	—	36	—	—
遊具貸出	遊具貸出	17	36	54	69
学びの場	出前講座	17~18	37~38	54~56	69~71
趣味の集まり	地域の学びの場・仲間づくり	19~20	38~40	56~58	71

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
生活支援 見守りサービス	郵便局のみまもりサービス	<p>【みまもり訪問サービス】 月1回(30分程度)、郵便局員が訪問して生活状況「10項目+選べる3項目」を確認。※報告先は3か所まで設定可 利用料金：2,500円/月(税込)</p> <p>【みまもりでんわサービス】 毎日1回(1分程度)、希望の時間帯に自動音声で体調確認と日替わりメッセージ。※報告先は4か所まで設定可 利用料金：固定電話 1,070円/月(税込) 携帯電話 1,280円/月(税込)</p> <p>◆確認された結果は登録した家族など指定された報告先(4か所まで)へ連絡されます</p> <p>【駆けつけサービス(オプション)】 緊急時に警備会社が駆けつける 家族向け、家族から依頼する 880円/月(税込) ※駆けつけた場合は1回につき5,500円(税別) 本人向け、専用機器 SECOM・・・(自宅内外兼用)加入料5,500円 月額2,420円(税込)駆けつけ料通話料等がかかる HOME ALSOK・・・(自宅内専用)見守りサポート/月額3,124円(税込) 駆けつけ料3,300円 ALSOK まもるっく・・・(自宅外専用)月額1,870円(税込)駆けつけ料6,600円 ※いずれも対応時間1時間以内</p>	<p>播磨山崎：62-0050 鹿沢：62-4142 城下：62-3942 神野：62-3742 鳶沢：65-0050 土万：67-0006</p> <p>お客様サービス相談センター 0120-23-2886</p>
	みまもりサポート (緊急通報サービス)	<p>警備会社のALSOK(アルロック)が提供する高齢者みまもりサービスです。ご自宅で体調不良になった時、ボタンを押すだけでガードマンが駆けつけます。離れて暮らすご家族も安心です。 月額2,904円(税込)、工事費13,200円(税込) ※年齢や健康状態、協力者などの加入条件はございません。 ※オプションについては、別途料金が発生します。</p> <p>【オプションサービス】 ・在宅時、24時間トイレに行かないと異常事態としてALSOKに通報されます。 ・火災センサー、ガス漏れセンサーなどもご用意できます。</p>	<p>ALSOK (アルロック) 079-226-0044</p>

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先	
生活支援	見守りサービス	<p>1日照明の利用がないと、メールで知らせてくれる訪問と電話での安否確認 機器代金10,780円</p> <p>【ベーシックプラン：見守り向け】 期間点灯：24時間点灯・消灯がない場合、翌10時通知 通知先：メールアドレス1つ登録 料 金：月額165円(税込)</p> <p>【スタンダードプラン：防犯・見守り向け】 期間点灯：設定時間に点灯・消灯がない場合、設定時刻に通知 点灯検知：点灯すると即時に通知(防犯向け) 通知先：LINE 契約者本人のみ1つ メールアドレス5つまで 料 金：月額495円(税込) ※支払いは、クレジットカード決済のみ</p>	<p>NPO法人 地域を元気にする会 井口 明則</p> <p>090-1635-1482</p>	
	安心見守りコール (緊急通報システム)	65歳以上在宅ひとり暮らし高齢者(要介護2以上)、その他必要な方 24時間・365日の緊急通報サービス	地域包括支援係	
	宍粟市高齢者 地域支え合い活動事業	だれもが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、公的なサービスだけでなく、日頃から地域や高齢者のお宅を訪問する機会のある事業者の協力により、高齢者を「見守る」活動(協力事業者は、31事業所72店舗)	63-3167	
	家事支援サービス	ヘルパーステーション 笑顔の森	<p>介護保険外のサービス 対象者：急を要する方や一人暮らし等で困っている方 対応エリア：山崎町内(※一宮・波賀は要相談) 利用料金：2,000円/1時間(※ターミナルケア、緊急時の対応も可) 通院介助 1,600円/1時間</p>	<p>64-3233 山崎町中井146-1</p>
		ヘルパーステーション 絆	<p>介護保険外のサービス 対象者：高齢者や障がい者(精神疾患の方は面談のうえ要相談) 対応エリア：宍粟市内 遠方は交通費が必要な場合もあり。 電話にて事前予約。 利用料金：(生活援助)2,200円/1時間、以降30分ごとに1,100円 (身体介護)2,750円/1時間、以降30分ごとに1,100円</p>	<p>63-1171 山崎町下広瀬75-3 アメニティ山吹102</p>

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先	
生活支援	家事支援サービス	<p>介護保険外のサービス 対象者：介護保険法・障がい者総合支援法において認定を受けている方、もしくはそれに準ずる方 サービス内容：身体に関わる介護、身のまわりの援助 （※原則介護保険法・障がい者総合支援法適用外の内容となります。内容によってはお受けできないこともあります。要相談。） 対応エリア：宍粟市内 電話にて事前予約 利用料金：1時間3,000円（税込3,300円） 以後30分ごとに1,500円（税込1,650円） 年末年始12/31～1/3は35%増 対応時間：8:00～18:00 ※早朝、夜間等要相談</p>	<p>TEL: 64-1050 FAX: 64-1051 山崎町野々上105-5 （遠藤・春名） 080-4678-3149</p>	
		<p>宍粟市シルバー人材センター （本部・山崎事業所）</p>	<p>※要相談。作業内容により料金は変動</p>	<p>63-2029 山崎町三津215-1</p>
		<p>かたづけ屋さん 整理収納サポート</p>	<p>サービス内容：本人と一緒に整理収納作業を行い「片づけなくてもよい、掃除のしやすい部屋」づくりをお手伝い 対応エリア：宍粟市全域 ※利用可能日等は要相談 利用料金：4,000円/1時間 モニター（写真の使用可能な方）3,000円/1時間 支払方法：現金・振込</p>	<p>整理収納アドバイザー1級 門積 美和子 090-4300-7448 一宮町東市場616</p>
		<p>便利屋Buddy（バディー）</p>	<p>サービス内容：買い物代行、家具の移動、引っ越しのお手伝い、リフォーム、草刈り、庭の草引き、農作業、害虫（羽蟻、蜂等）駆除等 その他希望要相談 利用時間：9:00～18:00 休日：ゴールデンウィーク、お盆、年末年始 利用料金：基本1時間3,000円 2人で対応する場合は5,000円～ ※仕事の内容や所要時間により、料金の割り増し、割引あり 支払方法：現金または、銀行振込</p>	<p>森田 090-6551-0629 山崎町千本屋200 居垣マンション6-B</p>

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	<p>サービス内容：話し相手、部屋の掃除・片付け、庭の草引き、一般的な調理、買い物の代行、病院への付き添いなど</p> <p>利用可能時間：平日の9:00～17:00</p> <p>利用料金：1回 2,750円(1時間)</p> <p>※1時間以上30分単位で利用可</p> <p>支払方法：現金または、銀行から口座振替</p>	<p>姫路・西播磨地区 サービス窓口</p> <p>電話 079-230-1351 FAX 079-230-1352</p> <p>姫路市広畑区小松町 3-73-1</p>
	整理収納サポート 介護環境整理収納サポート 凜と自由	<p>サービス内容：ご自宅での整理収納サポート。ご希望をお聞きし、一緒に整理・動線にあった収納をご提案しながらすすめます。 〈介護環境整理術サポート〉</p> <p>①予防と準備 家庭内事故防止や、日常に動きを取り入れた動線で、安心安全な整理収納サポート</p> <p>②介護者サポート 介護しやすい動線、緊急時に必要なものを取り出しやすい整理収納で、介護者の負担軽減</p> <p>対応エリア： 宍粟市全域 ※利用可能日等は要相談</p> <p>利用料金： 5,000円/1時間 (写真提供・感想のSNS掲載可能な方 4,000円/1時間)</p> <p>日程調整後、オンラインによるヒアリングにて、お時間のお見積もりをさせていただきます。 ※交通費 市内無料</p> <p>支払方法： 銀行振込</p>	<p>整理収納アドバイザー1級 栗山 美香</p> <p>090-3491-3369 または rintojiyuu19@gmail.com 上記アドレスに ①お名前 ②メールアドレス ③電話番号をご記入 のうえお申込みください。</p>
	ボランティア活動	<p>高齢者見守り隊 ひだまり</p> <p>伊沢町・大蔵町自治会が連携した見守り支え合い活動</p> <p>活動内容： 買い物ツアー(第4月曜日)、受診支援(随時) 買い物やゴミ出しの手伝い など</p>	62-3948
	e生活応援し隊	<p>五十波自治会の「ご近所ボランティア活動」(活動者は16名)</p> <p>活動内容： 見守り・声かけ活動、自治会行事の送迎、買い物やゴミ出し、草刈り、野菜づくりや園芸の手伝い など</p>	<p>宍粟市社会福祉協議会 山崎支部 62-5530</p>

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
生活支援	ボランティア活動	縫製ボランティア つむぎの会	活動内容 : 介護や介助がしやすいように、つなぎパジャマ、指スティック、 食事前エプロン、抑制帯、その他既製品の服の改良など 利用料金 : 材料費相当 ※要相談 支払方法 : 現金	宍粟市社会福祉協議会 山崎支部 62-5530 山崎町鹿沢65-3
		朗読ボランティア ふきのとう	活動内容 : 広報の朗読、朗読テープやCDの作成、読み聞かせ ※物語などの本を希望される場合は要相談	
		傾聴ボランティア ロバの耳	活動内容 : 施設に訪問して、お話し相手をする事で困りごと相談の早期発見	
食事支援	配食サービス	ファイブプラス弁当	1食で適切な栄養素！医師が監修し、管理栄養士が調整したボリュームがあるヘルシー弁当！不足しがちな「第6の栄養素食物繊維」を摂ろう！ 利用方法 : ころ接骨院にて、申込書・注文書を受け取り、FAXで注文。 金額・配達内容: 5食セット 3,000円、7食セット 4,200円、 15食セット8,700円、28食セット 15,680円 支払い方法: 振込 ※キャンセルは、注文当日16時まで。それ以降のキャンセル・変更はできません。	Next Story ころ接骨院 担当 浅尾 080-1413-1011
		NPO法人ピアサポート ひまわりの家 【古民家caféひまわりの家】 にじいろ弁当	利用可能日: 火・水・木・金(祝日はお休み) 注文受付 : 9時~17時 月曜日は営業していませんが電話受付可能 ※玄米か白米どちらか選べる ※前日15:00までのご注文受付 配達エリア: 山崎地区(要相談) 配達 : 夕方 利用料金 : 800円 おかずのみ700円 支払方法 : 現金	65-9205 山崎町段196-1
		NPO法人ピアサポート ひまわりの家 【古民家caféひまわりの家】 げんき弁当	利用可能日: 火・水・木・金(祝日はお休み) 注文受付 : 9時~17時 月曜日は営業していませんが電話受付可能 ※玄米か白米どちらか選べる ※前日15:00までのご注文受付 配達エリア: 山崎地区(要相談) 配達 : 夕方 利用料金 : 500円 おかずのみ400円 支払方法 : 現金	65-9205 山崎町段196-1

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援	町や弁当 Obento	利用可能日：月～金 注文受付：電話当日9:00まで ファックスお届け日前日までに 配達エリア：山崎町内・一宮町神戸地区 対象者：オフィス、施設、お店、各種団体 内容：日替わりヘルシー弁当・日替わりデラックス・唐揚げ弁当・カレー 利用料金：400円～ 支払方法：現金	☎73-9923 ☎73-9702 山崎町山崎211-2
	ファミリーマート 今宿北店	利用可能日：月～金(平日のみ) ※前日までに電話予約 配達エリア：店舗から1キロ圏内 配達時間：昼食用なので、昼までに 営業時間：24時間 利用料金：400円～ 支払方法：現金	64-2235 山崎町今宿98-9
	ローソン 山崎杉ヶ瀬店	対象者：高齢者、障がい者の方 利用可能日：毎日 ※事前に電話予約 配達エリア：配達区域は要相談 配達時間：昼食用は昼までに、夕食用は要相談 営業時間：24時間 支払方法：現金	63-0105 山崎町杉ヶ瀬228-1
	ローソン 山崎三津店	対象者：高齢者、障がい者の方 利用可能日：毎日 ※事前に電話予約 配達エリア：配達区域は要相談 配達時間：昼食用は昼までに、夕食用は要相談 営業時間：24時間 支払方法：現金	64-1177 山崎町三津99-1
	あすなろ (デイサービス事業所)	対象者：「あすなろ」のデイサービス利用者(原則独居の方、その他は要相談) 利用可能日：月～金曜日(デイサービス利用日の夕食として) 配達時間：送迎時に本人が持ち帰り ※利用日以外の希望は要相談 利用料金：会員制 1,000円/年(継続利用の方は不要) 500円/食 支払方法：口座引落(西信・JA)	62-1999 山崎町川戸743

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援	介護ステーション恋 (デイサービス事業所)	対象者 : 「介護ステーション恋」のデイサービス利用者 利用可能日: 月～土曜日(デイサービス利用日の夕食として) 配達時間 : 送迎時に本人が持ち帰り 利用料金 : 350円/食 支払方法 : 現金(月初めにデイ利用料とあわせて)	64-5515 山崎町下町588-3
	ふらっとホームさつき (デイサービス事業所)	対象者 : 「さつき」のデイサービス利用者と送迎近隣で独居の方 ※デイサービス利用者以外で希望される場合は要相談 利用可能日: 月～土曜日(デイサービス利用日の夕食として) 配達時間 : 送迎時に本人が持ち帰り ※利用日以外の希望は要相談 利用料金 : 会員制 1,000円/年 500円/食 支払方法 : 現金または、口座引落	63-2208 山崎町高下1841
	よりあい (デイサービス事業所)	対象者 : 「よりあい」のデイサービス利用者 利用可能日: デイサービスの利用日 配達時間 : 送迎時に本人が持ち帰り 利用料金 : 360円/食 支払方法 : 口座引落	62-6001 山崎町高下83-1
	ふる里 (デイサービス事業所)	対象者 : 「ふる里」のデイサービス利用者 利用可能日: 毎週月～土曜日(デイサービス利用日の夕食として。施設の近隣、送迎の通り道などデイの利用日以外は要相談。) 配達時間 : 送迎時に本人が持ち帰り 16時頃 ※利用日以外の希望は要相談 利用料金 : 400円/食 支払方法 : 現金または、口座引落	65-0263 山崎町上ノ557

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援	兵庫西農業協同組合 JAのおかずセット定期便	<p>対象者 : JA(農協)の組合員になると利用できます。年間予約注文で、申込日から最短2週間後から利用可能。追加・休止等の変更は、2週間前の金曜日までにJAへ連絡が必要。毎週6食分が冷凍して届きます</p> <p>配達日 : 金曜日または土曜日で希望する日</p> <p>利用料金 : ◆素材コース(調理が必要) 2人分 5,168円(431円/食) 3人分 7,652円(425円/食) ◆簡単コース(調理済み) 1人分 4,196円(699円/食) ◆いんどり亭コース(低カロリー&減塩) 1人分 4,088円(681円/食)</p> <p>支払方法 : JAの口座引落</p>	<p>JA兵庫西 山崎支店 62-0083 山崎町今宿101-4</p> <p>JA兵庫西 城下支店 62-0480 山崎町千本屋229</p>
	けんたくん 姫路・西はりま店	<p>全国チェーンの健康管理食を冷凍にて配達 ※注文に関する詳細は、お問合せください</p> <p>利用料金 : 540円~/食 6種類のメニューあり</p> <p>支払方法 : 現金または振込、口座引落 等</p>	<p>0120-995-411</p> <p>姫路市安富町安志260</p>
	中央市社会福祉協議会 (山崎支部)	<p>対象者 : 75歳以上のひとり暮らしの方、支援の必要な高齢者世帯の見守り・安否確認を目的としています</p> <p>利用可能日: 火・木曜日(夕食)</p> <p>配達時間 : 夕食用は夕方までに</p> <p>受付時間 : 8:30~17:30(平日のみ) ※土・日・祝日は転送電話で対応可</p> <p>利用料金 : 400円/食</p> <p>支払方法 : 月末締め翌月に口座引落</p>	<p>62-5530</p> <p>山崎町鹿沢65-3</p>
買い物支援	移動販売車 カワベ山崎店 とくし丸	<p>【月・木曜日に巡回】 販売エリア ①五十波 10:15~(月曜日のみ) ②田井 10:30~ ③野々上 10:45~ ④田井 11:10~(木曜日) ⑤与位 11:30~ ⑥田井 12:00~(木曜日のみ) ⑦杉ヶ瀬 12:00~(月曜日のみ) ⑧木ノ谷 12:00~、14:00~</p> <p>【水曜日に巡回】 ①岸田 10:30~ ②金谷 11:00~ ③段 11:15~ ④中井 11:45~ ⑤千本屋 12:00~ ⑥御名 12:15~ ⑦下比地 12:30~ ⑧川戸 12:45~ ⑨宇原 13:00~ ⑩林 13:00~ ⑭下宇原 14:00~</p>	<p>(株)カワベ 62-9292 山崎三津240</p> <p>金礪 正吾 080-7798-5145</p>

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">買い物支援</p>	<p>生活協同組合コープこうべ</p>	<p>【月曜日のコース】 販売エリア ◆土万地区 ①葛根 4か所(10:35～) ②土万いこいの家前 (12:00～) ◆菅野地区 ③塩田 3か所 (14:30～巡回)</p> <p>【火曜日のコース】 ◆菅野地区 ①木谷10:05～ ◆土万地区 ②土万 2か所10:35～ ③大沢 4か所11:30～巡回 ④塩山 2か所 (13:45～巡回) ⑤土万3か所14:25～</p> <p>【水曜日のコース】 ◆河東地区 ①岸田 14:05～ ◆戸原地区 ②川戸 15:00～ ③下宇原 15:30～</p> <p>【木曜日のコース】 ◆蔦沢地区 ①下牧谷 2か所 (10:50～巡回) ②上牧谷 11:40～ ◆城下地区 ③上比地 12:20～ ④中比地 12:40～ ⑤下比地 13:00～</p> <p>※各停車場での販売時間は、10～20分 ※令和5年6月時点の内容です。変更の場合あり</p>	<p>コープこうべ くらしの情報センター 0120-44-3100</p>
	<p>マックスバリュ西日本 移動購買車</p>	<p>【金曜日に巡回】 販売エリア ◆土万地区 ①大沢バス停 10:40～ ②段 11:00～ ③平内宅 11:15～ ④万合ふれあい 11:35～ ⑤小河内集会所 11:55～ ⑥塩山桜の木の下 12:15～ ⑦塩山大橋 12:35～ ⑧塩山114 13:25～ 受付時間 : 10:00～17:00 (土・日曜日除く) 支払方法 : 現金、イオンカード、WAONカード</p>	<p>マックスバリュ山崎店 62-5405</p>

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
買い物支援	しずのや食料品店 東店	<p>【 火曜日のコース 】 販売エリア ◆河東地区 ①高所 ②三谷 ③神谷 ④岸田</p> <p>【 水曜日のコース 】 ◆山崎地区 ①大歳町 ◆神野地区 ①梯 ②五十波</p> <p>【 木曜日のコース 】 ◆蔦沢地区 ①宇野 ②下牧谷 ③東下野 ④上ノ下 ⑤上ノ上</p> <p>※巡回時間：13:00～17:00頃 ※順路時間帯は状況により変更あり</p>	<p>62-3752</p> <p>山崎町今宿275</p>
	しずのや食料品店	<p>配達エリア：店舗の周辺 ※配達エリア・時間帯は要相談 注文方法：電話で予約 配達料金：無料 受付時間：9:00～19:00 定休日：日曜日・祝日(市場が休みの日)</p>	<p>62-0428</p> <p>山崎町山崎126</p>
	土万ふれあいの館	<p>利用可能日：水曜日以外 ※前日までに電話予約 配達エリア：土万地区内で支援の必要な方 配達時間：昼食用なので、昼までに 営業時間：8:00～17:00 定休日：水曜日 支払方法：現金 ※お弁当以外の取り扱い商品も配達可</p>	<p>67-0359</p> <p>山崎町土万1515-2</p>
	高井米穀店	<p>配達エリア：山崎町内 ※お米5kgから配達可能 注文方法：電話で予約 配達料金：無料 受付時間：8:00～19:00 定休日：日曜日・祝日</p>	<p>62-0533</p> <p>山崎町鹿沢132-2</p>

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
買い物支援	戸別配達	生活協同組合コープこうべ 出資金(1,000円～)を払い組合員になると利用できます ※出資金は生協をやめる時に返還されます 毎週1回、決まった曜日の同じ時間に商品が届き、次週の注文を取ります 注文方法：注文書、パソコン、電話など 利用料金：毎週210円(税込)利用のない週は105円(税込) ※組合員かその配偶者の方が、65歳以上の単身またはご夫婦二人暮らしの場合は104円(税込) 利用のない週は52円 複数人のグループで利用する場合は無料 受付時間：火～土曜日 8:30～19:00 日～月曜日 8:30～18:00	コープこうべ くらしの情報センター 0120-44-3100
		Well株式会社 配達内容：介護用・紙おむつ宅配 注文方法：電話注文 配達料金：無料 配達時間：要相談 受付時間：9:00～20:00 支払方法：現金(月末締 15日請求) ※看護師が直接おむつに関するお悩みをケアして配達いたします ※杖からベットまでの介護用品や、ガーゼや手袋・包帯などの衛生材料もご相談ください	Well株式会社(こうの) 090-7482-3133 一宮町東市場623-2
		ゴダイドラッグ おむつ宅配サービス 配達内容：おむつ(大人用・子ども用どちらも可) 配達要件：1ケース以上で利用可。 4日～1週間前後でメーカーから直接自宅へ届く 注文方法：事前に最寄りの店舗で手続き・支払いをする 配達料金：無料 受付時間：店舗営業時間内 ①9:00～23:00 ②9:00～20:00 ③8:00～22:00	①山崎店 64-4180 山崎町三津240 ②山崎西店 64-1400 山崎町加生110-2 ③山崎南店 63-1001 山崎町中井185
		キリン堂 山崎店 配達内容：おむつ(大人用のみ) 配達要件：1ケース以上で利用可。 2日～数日でメーカーから直接自宅へ届く 注文方法：事前に店舗で手続き・支払いをする 配達料金：無料 受付時間：店舗営業時間内 9:00～21:00	64-0717 山崎町山田206-1

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
福祉用具	福祉用具貸出	宍粟市社会福祉協議会	介護保険外で一時的に福祉用具が必要になった方 車椅子・スロープ・歩行器等 事前に電話にてお問い合わせ下さい 利用料金：無料	<ul style="list-style-type: none"> ○本部一宮 72-2211・8787 一宮町間賀300 ○山崎支部 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀支部 75-3631 波賀町安賀232-1 メイプル福祉センター内 ○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内

山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区分	名称	会場	内容	連絡先	
通いの場	やまなか	山崎町山崎5	開催日時: 不定期開催 参加費: 100円(飲み物・お菓子付)	グループホームやまなか 62-8862	
	白樺	山崎町山崎393	開催日時: 毎月第4月曜日 13:00~15:00 参加費: 無料(飲食持ち込み可、コヒ-350円) ※地域包括まで事前申し込み(Tel: 63-3167)	喫茶白樺 62-3948	
	ぼうしや薬局(鹿沢店)	山崎町鹿沢130-8	開催日時: 偶数月毎月第1日曜日 10:00~11:30 参加費: 無料	ぼうしや薬局 山崎店 64-1733	
	サロン・ド・カフェなごみ	山崎町上ノ557	開催日時: 毎月第3水日曜日 13:30~15:30 参加費: 300円	デイサービスふる里 65-0263	
	オレンジカフェ (認知症カフェ)	ひまわりの家	山崎町段194-1	開催日時: 毎月第2火曜日 13:30~15:30 参加費: 500円(飲み物・お菓子付)	65-9205
	大谷・田井	山崎町田井544-2	開催日時: 毎月第2又は3日曜日 13:30~15:00 ※日程の確認は大谷または 地域包括まで(Tel: 63-3167)	デイサービス大谷・田井 62-0055	
	ゆいまーる	山崎町上寺 ふれあいの家	開催日時: 毎月第3木曜日 13:30~15:00 参加費: 300円 ※希望参加は包括支援センターまで(Tel: 63-3167)	福井 090-2389-3659	
	コミュニティハウス青い家	山崎町高下1217	開催日時: 毎月第3土曜日 13:30~15:30 参加費: 300円(飲み物・お菓子付)	コミュニティハウス青い家 62-3431	
	いきいき百歳体操	富士野町	富士野町公民館	開催日時: 毎週金曜日 10:00~	お問合せは 地域包括支援係 63-3167
		上寺	上寺公民館	開催日時: 毎週火曜日 13:30~	
		横須	横須公民館	開催日時: 毎週水曜日 13:40~	
		庄能	山崎ふれあいセンター	開催日時: 毎週金曜日 9:30~	
		鹿沢いきいき教室	基会所	開催日時: 毎週火曜日 ①夏9:00~ 冬9:20~ 毎週金曜日 ②夏9:00~ 冬9:20~	
		門前	門前公民館	開催日時: 毎週月曜日 9:30~	
		加生	加生公民館	開催日時: 毎週水曜日 13:30~	

山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	会 場	内 容	連絡先
通いの場	いきいき百歳体操	総道クラブ	山田町公民館	開催日時: 毎週木曜日 12:55~	お問合せは 地域包括支援係 63-3167
		山崎東	中広瀬公民館	開催日時: 毎週木曜日 13:30~	
		泉龍寺	泉龍寺	開催日時: ①毎週水曜日 13:15~ ②毎週木曜日 13:15~	
		下広瀬	下広瀬公民館	開催日時: 毎週火曜日 10:00~	
		鶴木	鶴木公民館	開催日時: 毎週火曜日 10:00~	
		中井	中井公民館	開催日時: 毎週金曜日 9:00~	
		春安	春安公民館	開催日時: 毎週土曜日 10:00~	
		段	段公民館	開催日時: 毎週水曜日 14:00~	
		金谷	金谷公民館	開催日時: 毎週月曜日 13:30~	
		上比地	上比地公民館	開催日時: 毎週金曜日 9:00~	
		中比地	中比地公民館	開催日時: ①毎週月曜日 9:00~ ②毎週火曜日 10:00~	
		野	野自治会館	開催日時: 毎週火曜日 10:00~	
		川戸	川戸公民館	開催日時: 毎週水曜日 14:00~	
		宇原	戸原ふれあいセンター	開催日時: 毎週金曜日 9:00~(夏) 10:00~(冬)	
		下宇原	下宇原公民館	開催日時: 毎週水曜日 9:30~	
		須賀沢	須賀沢公民館	開催日時: 毎週金曜日 10:00~	
		出石	出石公民館	開催日時: 毎週火曜日 13:30~	
高所	高所公民館	開催日時: 毎週月曜日 10:00~			
神谷	神谷ふれあいセンター	開催日時: 毎週木曜日 10:00~			
岸田	岸田公民館	開催日時: 毎週火曜日 13:30~			

山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	会 場	内 容	連絡先
通いの場	いきいき百歳体操	中	中公民館	開催日時：毎週月曜日 9:20～	お問合せは 地域包括支援係 63-3167
		中さつき	中さつき公民館	開催日時：毎週水曜日 8:30～	
		野々上	野々上公民館	開催日時：毎週水曜日 10:00～	
		三 津	三津公民館	開催日時：毎週月曜日 9:15～	
		さつき台	さつき台公民館	開催日時：毎週木曜日 13:00～	
		田 井	神野コミュニティセンター	開催日時：毎週火曜日 9:00～	
		与 位	与位公民館	開催日時：毎週木曜日 10:00～	
		杉ヶ瀬	杉ヶ瀬公民館	開催日時：毎週火曜日 9:00～	
		片 山	片山公民館	開催日時：毎週月曜日 8:45～	
		下牧谷	下牧谷公民館	開催日時：毎週月曜日 9:00～	
		上牧谷	上牧谷公民館	開催日時：毎週水曜日 10:00～	
		中 野	中野教育集会所	開催日時：毎週火曜日 9:00～	
		上ノ下	上ノ下公民館	開催日時：毎週月曜日 13:30～	
		上ノ上	上ノ上公民館	開催日時：毎週水曜日 14:40～	
		塩田	塩田公民館	開催日時：毎週木曜日 9:30～	
		塩 山	塩山公民館	開催日時：毎週水曜日 13:30～	
葛 根	葛根公民館	開催日時：毎週月曜日 13:30～			
土 万	土万公民館	開催日時：毎週月曜日 13:30～			
木 谷	木谷公民館	開催日時：毎週土曜日 9:30～			

山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	活動拠点	内 容	連絡先
通いの場	いきいき百歳体操	青木中井	青木中井集会所	開催時間：毎週月曜日 13:30～	お問合せは 地域包括支援係 63-3167
		青い家	コミュニティハウス青い家	開催日時：毎週金曜日 9:30～	
集いの場	気軽に寄れる居場所	下宇原 和恵ちゃんの家	山崎町下宇原	自宅を開放した地域サロン。コープの移動販売車を待ちながら茶話会や手芸などを楽しむ憩いの場 活動日時：毎週水曜日 14:00～15:30	お問い合わせは 宍粟市社会福祉協議会 本部一宮 72-8787
		おしゃべりルーム	山崎町山田194 ヘレンケラーとなり	レンタルルームを活用したおしゃべりルーム 手話で繋がる、みんなの作品展 料 金：無料 開催日時：日曜日 13:00～16:00 ※平日は、レンタルルーム。1時間:300円	ヘレンケラー 中尾 090-9713-0481 FAX 0790-63-0282
		ガーデンカフェ もも 百々つるぎ	山崎町鶴木197	お花を観ながら、こだわりコーヒーで茶話会やこだわりの足湯に浸かり、ゆっくりとした時間を過ごす憩いの場 活動日時：お花の咲いている時期 要確認 参加費：100円(保険代込み)	鶴崎 由美子 080-1514-3914 山崎町鶴木197
	こどもの居場所	こども食堂 かれ～やさん	山崎町庄能	内 容：カレーライス(一緒に作る)おしゃべり・宿題 対 象：中学生までの子どもさん 開催時間：10:00～14:00 開放日：毎月第4日曜日	山本 090-8886-9257
		しろう子ども食堂	宍粟防災センター	内 容：一緒に昼食を作る、学習・レクリエーション・話し合い 対 象：小学生・中学生・他希望者 開催時間：11:00～13:00 開催日時：月1回(9月までは第一土曜日・10月～は計画中)	「しろう子ども食堂」 実行委員会 090-3724-2004
		しろうわくわくプレイパーク	旧伊水幼稚園	内 容：大人も子どももめいっぱい遊ぼう！！ 対 象：どなたでも 参加費:無料 申し込み:不要 実施曜日：第1, 3土曜 13～16時 第2, 4水曜 15～17時	メール yumeijin.shiso @gmail.com

山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区分		名称	活動拠点	内容	連絡先
遊具貸出	遊具貸出	宍粟市社会福祉協議会	<ul style="list-style-type: none"> ○本部一宮 一宮町閨賀300 ○山崎支部 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀支部 波賀町安賀232-1 メイプル福祉センター内 ○千種支部 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内 	<p>集いの場でご活用いただける遊具等の貸し出しを無料で行っております</p> <p>電話にて事前予約を受け付けます</p> <p>貸出用品の問い合わせなどは宍粟市社協まで</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○本部一宮 72-2211・8787 一宮町閨賀300 ○山崎支部 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀支部 75-3631 波賀町安賀232-1 メイプル福祉センター内 ○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内
			区分	名称	内容
学びの場	出前講座	市の職員による 職員出前講座	<p>内容 : テーマは約40種 認知症サポーター養成講座、体力アップ講座、家族防災会議、私と家族の在宅療養、在宅介護、など</p> <p>活動日 : 土日を含む(年末年始と国民の祝日を除く)</p> <p>時間 : 1回2時間程度</p> <p>費用 : 無料</p> <p>対象 : およそ10人以上のグループ</p> <p>申し込み : 専用の申込書に記入のうえ、秘書広報課・市民局まちづくり課へ提出</p>	秘書政策課 63-3139	
		消費生活出前講座	<p>内容 : 「悪質な訪問販売や送り付け」「迷惑メールやSNSの詐欺広告」など消費者問題に関する情報提供、トラブルを防止できるノウハウ伝授。買い物は投票だ「エシカル消費のススメ」など</p> <p>活動日時 : 活動日時: 要相談 10分～1時間程度</p> <p>費用 : 無料</p> <p>対象 : 町内会・クラブ・サークル団体・事業所</p> <p>申し込み : 専用の申込書に記入のうえ提出</p>	<p>宍粟市消費者生活センター</p> <p>63-2225</p>	

山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
学びの場	出前講座	宍粟市社会福祉協議会 ふくしの出前講座	内容 : 福祉でまちづくり、認知症、介護サービス、家庭の介護、防災・減災、活動紹介等について 活動日時 : 要相談 夜間・土・日等も対応可	宍粟市社会福祉協議会 山崎支部 62-5530
		ヤクルト株式会社	内容 : 消化管の仕組み、腸内フローラとは？おなかの健康の秘訣についてなど 活動日時 : 要相談 時間:30分~45分 費用:無料	姫路ヤクルト販売(株) 079-292-8960
		(株)川本石材商会	内容 : エンディングノートの書き方セミナー 終活、相続、遺品整理など(相談受付) 活動日時 : 要相談(水曜日以外) 費用 : エンディングノート代	75-0377 一宮町須行名498
		(株) ぼうしや薬局	内容 : 薬について、健康について 活動日 : 平日(要相談) 時間 : 10:00~16:00 要相談 費用 : 無料	山崎町山崎11-1 64-1733 担当 上野
		介護予防健康 アドバイザー	内容 : 介護予防(講話・体操 他) 活動日 : 要相談 時間 : 要相談 費用 : 無料	西中 登美子 090-5648-6934
		応急手当普及員	内容 : 心肺蘇生法・AED・その他救命講習 (止血・被覆・固定・保温・搬送) 活動日 : 要相談 時間 : 要相談 費用 : 無料	
	教室	手話教室	内容 : ろう講師によるレッスン(手話に興味のある方。お1人からOK) 活動日 : 要相談 火曜日 15:00~16:00 土曜日 13:30~15:00 費用 : 無料	ヘレンケラー 中尾 090-9713-0481

山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区分	名称	活動拠点	内容	連絡先
趣味の集まり	健康体操 火曜午前教室	山崎文化会館	健生会 活動日時：毎週火曜日 9:30～11:00 会費：月4回コース 2,500円	倉橋 久子 62-6807
	水曜午前教室		健生会 活動日時：毎週水曜日 9:30～11:00 会費：月4回コース 2,500円	
	さくら教室		健生会 活動日時：毎週金曜日 13:30～15:00 会費：月4回コース 2,500円	
	マンディール教室	旭町公民館	健生会 活動日時：毎週月曜日 9:30～11:00 会費：月4回コース 2,500円	亀井 系枝 62-1241
	すみれ教室		健生会 活動日時：毎週水曜日 20:00～21:30 会費：月4回コース 2,500円	
	ちびっこ教室	旭町公民館	健生会 活動日時：毎週土曜日 9:30～11:00 会費：月4回コース 2,500円	亀井 系枝 62-1241
	富士野町火曜教室	富士野町公民館	健生会 活動日時：毎週火曜日 13:30～15:00 会費：月4回コース 2,500円	清水 伯子 63-3666
	富士野町木曜教室		健生会 活動日時：毎週火曜日 13:30～15:00 会費：月4回コース 2,500円	
	金曜午前教室	山崎文化会館	健生会 活動日時：毎週金曜日 9:30～11:00 会費：月4回コース 2,500円	伊藤 牧 63-0715
	片山教室	片山公民館	健生会 活動日時：毎週水曜日 9:30～11:00 会費：月4回コース 2,500円	

山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	活動拠点	内 容	連絡先
趣味の集まり	地域の学び場 ・仲間づくり	木曜教室	指導員自宅	健生会 活動日時：毎週木曜日 9:30～11:00 会費：月4回コース 2,500円	平岡 千恵子 62-2525
		金曜教室		健生会 活動日時：毎週金曜日 9:30～11:00 会費：月4回コース 2,500円	
		青木教室	青木公民館	健生会 活動日時：毎月第1・3水曜日 10:30～11:30 会費：月2回コース 1,800円	
		高下教室	高下公民館	健生会 活動日時：毎月第2・4水曜日 10:30～11:30 会費：月2回コース 1,800円	
		楽の会	城下 コミュニティハウス	健生会 活動日時：毎週木曜日 18:30～20:00 会費：月2回コース 2,500円	長谷川 元子 65-0148
		出前講座	要相談	健生会 会場や日時など、何でもお気軽にご相談ください	下村 美由紀 72-1513

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
生活支援	見守りサービス	郵便局のみまもりサービス	<p>【みまもり訪問サービス】 月1回(30分程度)、郵便局員が訪問して生活状況「10項目+選べる3項目」を確認。※報告先は3か所まで設定可 利用料金：2,500円/月(税込)</p> <p>【みまもりでんわサービス】 毎日1回(1分程度)、希望の時間帯に自動音声で体調確認と日替わりメッセージ。※報告先は4か所まで設定可 利用料金：固定電話 1,070円/月(税込) 携帯電話 1,280円/月(税込)</p> <p>◆確認された結果は登録した家族など指定された報告先(4か所まで)へ連絡されます</p> <p>【駆けつけサービス(オプション)】 緊急時に警備会社が駆けつける 家族向け、家族から依頼する 880円/月(税込) ※駆けつけた場合は1回につき5,500円(税別) 本人向け、専用機器 SECOM・・(自宅内外兼用)加入料5,500円 月額2,420円(税込)駆けつけ料通話料等がかかる HOME ALSOK・・(自宅内専用)見守りサポート/月額3,124円(税込) 駆けつけ料3,300円 ALSOK まもるっく・・(自宅外専用)月額1,870円(税込)駆けつけ料6,600円 ※いずれも対応時間1時間以内</p>	<p>播磨一宮郵便局 72-0050</p> <p>染河内郵便局 72-0550</p> <p>下三方郵便局 74-0368</p> <p>三方郵便局 74-0050</p> <p>繁盛郵便局 74-0030 お客様サービス 相談センター 0120-23-2886</p>
		みまもりサポート (緊急通報サービス)	<p>警備会社のALSOK(アルソック)が提供する高齢者みまもりサービスです。ご自宅で体調不良になった時、ボタンを押すだけでガードマンが駆けつけます。離れて暮らすご家族も安心です。 <u>月額2,904円(税込)、工事費13,200円(税込)</u> ※年齢や健康状態、協力者などの加入条件はございません。 ※オプションについては、別途料金が発生します。</p> <p>【オプションサービス】 ・在宅時、24時間トイレに行かないと異常事態としてALSOKに通報されます。 ・火災センサー、ガス漏れセンサーなどもご用意できます。</p>	<p>ALSOK (アルソック) 079-226-0044</p>

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
生活支援	見守りサービス	IT技術を活用した見守り	1日照明の利用がないと、メールで知らせてくれる訪問と電話での安否確認 機器代金10,780円 【ベーシックプラン：見守り向け】 期間点灯：24時間点灯・消灯がない場合、翌10時通知 通知先：メールアドレス1つ登録 料 金：月額165円(税込) 【スタンダードプラン：防犯・見守り向け】 期間点灯：設定時間に点灯・消灯がない場合、設定時刻に通知 点灯検知：点灯すると即時に通知(防犯向け) 通知先：LINE 契約者本人のみ1つ メールアドレス5つまで 料 金：月額495円(税込) ※支払いは、クレジットカード決済のみ	NPO法人 地域を元気にする会 井口 明則 090-1635-1482
		安心見守りコール (緊急通報システム)	65歳以上在宅ひとり暮らし高齢者(要介護2以上)、その他必要な方 24時間・365日の緊急通報サービス	一宮保健福祉課 72-2100
		宍粟市高齢者 地域支え合い活動事業	だれもが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、公的なサービスだけでなく、日頃から地域や高齢者のお宅を訪問する機会のある事業者の協力により、高齢者を「見守る」活動(協力事業者は、31事業所72店舗)	地域包括支援係 63-3167
	家事支援サービス	宍粟市シルバー人材センター (一宮事業所)	※要相談。作業内容により料金は変動	72-2225 一宮町閨賀300

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
生活支援 家事支援サービス	整理収納サポート 介護環境整理収納サポート 凛と自由	<p>サービス内容： ご自宅での整理収納サポート。ご希望をお聞きし、一緒に整理・動線にあった収納をご提案しながらすすめます。 〈介護環境整理術サポート〉</p> <p>①予防と準備 家庭内事故防止や、日常に動きを取り入れた動線で、安心安全な整理収納サポート ②介護者サポート 介護しやすい動線、緊急時に必要なものを取り出しやすい整理収納で、介護者の負担軽減</p> <p>対応エリア： 宍粟市全域 ※利用可能日等は要相談 利用料金： 5,000円/1時間 (写真提供・感想のSNS掲載可能な方 4,000円/1時間) 日程調整後、オンラインによるヒアリングにて、お時間のお見積もりをさせていただきます。 ※交通費 市内無料 支払方法： 銀行振込</p>	<p>整理収納アドバイザー1級 栗山 美香</p> <p>090-3491-3369 または rintojiyuu19@gmail.com 上記アドレスに ①お名前 ②メールアドレス ③電話番号をご記入のうえお申込みください。</p>
	かたづけ屋さん 整理収納サポート	<p>サービス内容： 本人と一緒に整理収納作業を行い「片づけなくてもよい、掃除のしやすい部屋」づくりをお手伝い</p> <p>対応エリア： 宍粟市全域 ※利用可能日等は要相談 利用料金： 4,000円/1時間 モニター(写真の使用可能な方)3,000円/1時間 支払方法： 現金・振込</p>	<p>整理収納アドバイザー1級 門積 美和子 090-4300-7448</p> <p>一宮町東市場616</p>
	便利屋Buddy(バディー)	<p>サービス内容： 買い物代行、家具の移動、引っ越しのお手伝い、リフォーム、草刈り、庭の草引き、農作業、害虫(羽蟻、蜂等)駆除等 その他希望要相談</p> <p>利用時間： 9:00~18:00 休日:ゴールデンウィーク、お盆、年末年始 利用料金： 基本1時間3,000円 2人で対応する場合は5,000円~ ※仕事の内容や所要時間により、料金の割り増し、割引あり 支払方法： 現金または、銀行振込</p>	<p>森田 090-6551-0629</p> <p>山崎町千本屋200 居垣マンション6-B</p>

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	ヘルパーステーション 絆	介護保険外のサービス 対象者 : 高齢者や障がい者(精神疾患の方は面談のうえ要相談) 対応エリア : 宍粟市内 遠方は交通費が必要な場合もあり。 電話にて事前予約。 利用料金 : (生活援助)2,200円/1時間、以降30分ごとに1,100円 (身体介護)2,750円/1時間、以降30分ごとに1,100円	63-1171 山崎町下広瀬75-3 アメニティ山吹102
		けあビジョンホーム 宍粟 訪問介護	介護保険外のサービス 対象者 : 介護保険法・障がい者総合支援法において認定を受けている方、もしくはそれに準ずる方 サービス内容: 身体に関わる介護、身のまわりの援助 (※原則介護保険法・障がい者総合支援法適用外の内容となります。内容によってはお受けできないこともあります。要相談。) 対応エリア: 宍粟市内 電話にて事前予約 利用料金 : 1時間3,000円(税込3,300円) 以後30分ごとに1,500円(税込1,650円) 年未年始12/31~1/3は35%増 対応時間 : 8:00~18:00 ※早朝、夜間等要相談	TEL: 64-1050 FAX: 64-1051 山崎町野々上105-5 (遠藤・春名) 080-4678-3149
	ボランティア活動	縫製ボランティア つむぎの会	活動内容 : 介護や介助がしやすいように、つなぎパジャマ、指スティック、食食用エプロン、抑制帯、その他既製品の服の改良など 利用料金 : 材料費相当 ※要相談 支払方法 : 現金	宍粟市社会福祉協議会 山崎支部 62-5530
		朗読ボランティア ふきのとう	活動内容 : 広報の朗読、朗読テープやCDの作成、読み聞かせ ※物語などの本を希望される場合は要相談	宍粟市社会福祉協議会 本部一宮 72-2211 一宮町閑賀301
食事支援	配食サービス	ローソン 一宮店	対象者 : 高齢者、障がい者の方 利用可能日 : 毎日 ※事前に電話予約(2日前) 配達エリア : 配達区域は要相談 配達時間 : 要相談 営業時間 : 24時間 支払方法 : 現金	72-1612 一宮町安積1340-4

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
食事支援	配食サービス	なまり家	利用可能日：木曜日のみ 電話9:00～17:00 前日までに 弁当は3日前まで 配達エリア：一宮町北中校区 内容：弁当 お惣菜 店内商品 おかず物やお惣菜(水)以外は配達可	太田 靖亮 74-0026 一宮町三方町280-1
		けんたくん 姫路・西はりま店	全国チェーンの健康管理食を冷凍にて配達 ※注文に関する詳細は、お問合せください 利用料金：540円~/食 6種類のメニューあり 支払方法：現金または振込、口座引落等	0120-995-411 姫路市安富町安志260
		ファイブプラス弁当	1食で適切な栄養素！医師が監修し、管理栄養士が調整したボリュームがあるヘルシー弁当！不足しがちな「第6の栄養素食物繊維」を摂ろう！ 利用方法：こころ接骨院にて、申込書・注文書を受け取り、FAXで注文。 金額・配達内容：5食セット 3,000円、7食セット 4,200円、15食セット8,700円、28食セット 15,680円 支払い方法：振込 ※キャンセルは、注文当日16時まで。それ以降のキャンセル・変更はできません。	Next Story こころ接骨院 担当 浅尾 080-1413-1011
		町や弁当 Obento	利用可能日：月～金 注文受付：電話当日9:00まで ファックスお届け日前日までに 配達エリア：山崎町内・一宮町神戸地区 対象者：オフィス、施設、お店、各種団体 内容：日替わりヘルシー弁当・日替わりデラックス・唐揚げ弁当・カレー 利用料金：400円～ 支払方法：現金	☎73-9923 ☎73-9702 山崎町山崎211-2
		マックスバリュ西日本(株) 宍粟一宮店	利用可能日：月～土 申し込み：電話・ファックス 1週間前までに 配達エリア：一宮・波賀 要相談 対象者：オフィス、施設、自治会等団体 内容：各種弁当 10個以上 内容は相談 利用料金：500円～ 支払方法：現金	☎72-8733 ☎72-2071 一宮町東市場407-1

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
食事支援	配食サービス	NPO法人ピアサポート ひまわりの家 【古民家caféひまわりの家】 にじいろ弁当	利用可能日： 火・水・木・金(祝日はお休み) 注文受付： 9時～17時 月曜日は営業していませんが電話受付可能 ※玄米か白米どちらか選べる ※前日15:00までのご注文受付 配達エリア： 山崎地区(要相談) 配 達： 夕方 利用料金： 800円 おかずのみ700円 支払方法： 現金	65-9205 山崎町段196-1
		NPO法人ピアサポート ひまわりの家 【古民家caféひまわりの家】 げんき弁当	利用可能日： 火・水・木・金(祝日はお休み) 注文受付： 9時～17時 月曜日は営業していませんが電話受付可能 ※玄米か白米どちらか選べる ※前日15:00までのご注文受付 配達エリア： 神戸地区(要相談) 配 達： 夕方 利用料金： 500円 おかずのみ400円 支払方法： 現金	65-9205 山崎町段196-1
		社会福祉法人協同福祉会 みどり苑	「おかず」の配達 対象者： 65歳以上の方(ひとり暮らし・高齢者夫婦 デイサービス利用者に限らず) 利用可能日： 毎月第1・3 水曜日 戸配あり 配達エリア： 一宮北中学校区(下三方・三方・繁盛) 配達時間： 17:00～17:30 利用料金： 250円/食 支払方法： 口座引落 受付時間： 9:00～17:00(日曜・祝日を除く)	74-1700 一宮町福野162-1
		老人保健施設 むつみ園 (デイケア事業所) むつみ亭	対象者： むつみ園デイケア・ショート利用者と高齢者のみ世帯はその家族も可 利用可能日： 月～金曜日(デイケア利用日に夕食として) ※利用日でない日も配達可 配達時間： 送迎時に本人が持ち帰り 利用料金： 500円/食	75-2810 波賀町飯見36-30

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援	配食サービス	<p>対象者 : 「やまのほし」のデイサービス利用者 利用可能日: 毎週月～土曜日 ※デイサービス利用日の夕食として。利用日でない日も配達可 配達時間 : 送迎時に本人が持ち帰り 利用料金 : (小)350円 (大)500円/食</p>	<p>75-2339 波賀町小野55</p>
		<p>利用可能日: 毎週水～金曜日(祝日は休み) 営業時間 : 9:00～11:30 配達エリア: 神戸・下三方 配達時間 : 昼食用なので、昼までに お弁当、惣菜弁当 利用料金 : 600円~/食 支払方法 : 現金</p>	<p>090-4647-7853 波賀町有賀83-7</p>
		<p>対象者 : JA(農協)の組合員になると利用できます。年間予約注文で、申込日から最短2週間後から利用可能。追加・休止等の変更は、2週間前の金曜日までにJAへ連絡が必要。毎週6食分が冷凍して届きます 配達日 : 金曜日または土曜日で希望する日 利用料金 : ◆素材コース(調理が必要) 2人分 5,168円(431円/食) 3人分 7,652円(425円/食) ◆簡単コース(調理済み) 1人分 4,196円(699円/食) ◆いろどり亭コース(低カロリー&減塩) 1人分 4,088円(681円/食) 支払方法 : JAの口座引落</p>	<p>JAハリマ 一宮営業部 72-1235 一宮町東市場295-5 JAハリマ みかた営業部 74-1775 一宮町福野164-1</p>
		<p>対象者 : 75歳以上のひとり暮らしの方、支援の必要な高齢者世帯の見守り・安否確認を目的としています 利用日 : 火曜日(昼食)、金曜日(夕食) 配達時間 : 昼食用は昼までに、夕食は夕方までに 受付時間 : 8:30～17:30(平日のみ) ※土・日・祝日は転送電話で対応可 利用料金 : 400円/食 支払方法: 月末締め翌月に口座引落</p>	<p>宍粟市社会福祉協議会 本部一宮 72-2211 一宮町閨賀300</p>

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
買い物支援	地域の朝市	みかたの朝市	開催日 : 第3日曜日(1・2・3月は休み) 場所 : 旧Aコープみかたサンパティオ前 時間 : 10:00~12:00	三方地区活性化委員会 080-1430-9826
		福知ふれあい市場	開催日 : 日曜日(月2回:要確認) 場所 : 福知公民館横 時間 : 9:00~12:00 内容 : 木材、地元野菜、加工品	細川 通達 090-6373-3099 一宮町福知269-4
	マーケット	あおぞらマーケット	開催日 : 第4木曜日 場所 : 旧Aコープみかたサンパティオ前 時間 : 10:00~13:00	あおぞらマーケット 実行委員会 090-8572-2777
	移動販売車	カワベ山崎店 とくし丸	◆【月・木曜日に巡回】 販売エリア ①嶋田 12:50~ ②安黒 13:00~ ③須行名 13:20~ ④嶋田 14:15~ ⑤東市場 14:30~ ⑥須行名 15:15~ ⑦伊和 15:30~ ⑧安黒 16:30~ ◆【火・金曜日に巡回】 ①閏賀 10:30~ ②杉田 11:15~ ③安積 11:30~ ④閏賀 12:05(金のみ) ⑤安積 14:50~ ⑥下野田 15:20~ ⑦上野田 15:45~ ⑧能倉 16:00~ ⑨嶋田 16:50~	(株)カワベ 62-9292 山崎三津240 金礪 正吾 080-7798-5145

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
買い物支援	移動販売車	マックスバリュ西日本 みかた号 移動購買車	<p>【月～土曜日に巡回】 販売エリア</p> <p>◆ 繁盛・三方地区・・・月・木曜日に巡回 ①倉床ふれあい広場 11:00～ ②横山公民館 12:15～ ③繁盛小学校 12:45～ ④百千家満 14:40～ ⑤井内 15:30～ ⑥黒原 16:00～</p> <p>◆ 繁盛・三方地区・・・火曜日に巡回 ①みどり苑 10:30～ ②千町 11:00～ ③常楽寺 12:00～ ④サンパティオ 13:20～ ⑤東公文 14:15～ ⑥河原田 16:00～</p> <p>◆ 繁盛・、三方地区・・・金曜日に巡回 ①百千家満 10:30～ ②千町 11:00～ ③常楽寺 12:00～ ④サンパティオ 13:20～ ⑤東公文 14:10～ ⑥河原田 15:50～ ⑦福野 16:40～</p> <p>◆ 下三方地区・・・水曜日に巡回 ①安楽寺 10:40～ ②まどか園 12:45～ ③中西深 14:00～ ④深河谷 15:40～</p> <p>◆ 下三方地区・・・土曜日に巡回 ①安楽寺 10:40～ ②まどか園 12:45～ ③西深 13:30～ ④目叶クリーニング 14:15～ ⑤中生栖 14:50～ ⑥深河谷 15:40～</p> <p>受付時間 : 10:00～17:00 (土・日曜日除く) 支払方法 : 現金、イオンカード、WAONカード</p>	マックスバリュ 一宮店 72-8733 080-9408-3220
		生活協同組合コープこうべ	<p>【水曜日に巡回】 販売エリア</p> <p>◆ 神戸地区 ①杉田 2か所10:35～ ②西安積 2か所 11:20～</p> <p>◆ 染河内地区 ①上野田12:10～ ②福田12:35～ ③本谷13:00～</p> <p>※各駐車場で販売時間は、10～20分 ※令和5年6月時点の内容です。変更の場合あり</p>	コープこうべ くらしの情報センター 0120-44-3100

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
買い物支援	移動販売車	橋本食料品店	<p>【火・木・土曜日に巡回】</p> <p>販売エリア</p> <p>◆染河内地区 ①中坪 2か所 ②山田 2か所 (17:00～巡回 約2時間程)</p> <p>店舗営業時間: 7:00～19:00</p> <ul style="list-style-type: none"> ・戸配にも対応 ・買い物送迎にも対応 … 送迎時間: 11:00～17:00(電話で調整) 	<p>72-0572</p> <p>一宮町能倉496</p>
		平山ストアー	<p>【月～金曜日に巡回】</p> <p>販売エリア</p> <p>◆神戸・下三方地区 (13:00～18:00巡回)</p> <p>月曜日 ①嶋田 13:30～ ②杉田 16:00～ ③中安積 15:45～</p> <p>火曜日 ①西安積 13:10～ ②伊和 14:50～ ③生栖: 15:40～</p> <p>木曜日 ①西安積 15:50～ ②嶋田 14:00～ ③安黒 14:30～</p> <p>④生栖 15:40～</p> <p>金曜日 ①杉田 13:00～ ②中安積 15:45～ ③西安積 15:00～</p> <p>土曜日 ①西安積 12:45～ ②生栖 15:40～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて個別対応/調理も要相談(揚げ物、煮付け) ・戸配にも対応 … 配達エリア: 神戸・下三方地区、波賀町 (20:00まで) 	<p>72-0027</p> <p>090-8984-9907</p> <p>一宮町安積1263</p>
	戸別配達	なまり家	<p>配達エリア: 一宮北中学校区(下三方・三方・繁盛)</p> <p>受付時間 : 9:00～17:00</p>	<p>太田 靖亮</p> <p>74-0026</p> <p>一宮町三方町280-1</p>
		枋尾酒店	<p>配達エリア: 一宮北中学校区(下三方・三方・繁盛)</p> <p>ちよっと一息スペースがあります。</p>	<p>74-0655</p> <p>一宮町福野122</p>

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
買い物支援	戸別配達	生活協同組合コープこうべ	<p>出資金(1,000円～)を払い組合員になると利用できます ※出資金は生協をやめる時に返還されます 毎週1回、決まった曜日の同じ時間に商品が届き、次週の注文を取ります 注文方法：注文書、パソコン、電話など 利用料金：毎週210円(税込)利用のない週は105円(税込) ※組合員かその配偶者の方が、65歳以上の単身またはご夫婦 二人暮らしの場合は104円(税込) 利用のない週は52円 複数人のグループで利用する場合は無料 受付時間：火～土曜日 8:30～19:00 日～月曜日 8:30～18:00</p>	<p>コープこうべ 暮らしの情報センター 0120-44-3100</p>
		Well株式会社	<p>配達内容：介護用・紙おむつ宅配 注文方法：電話注文 配達料金：無料 配達時間：要相談 受付時間：9:00～20:00 支払方法：現金(月末締 15日請求) ※看護師が直接おむつに関するお悩みをケアして配達いたします ※杖からベットまでの介護用品や、ガーゼや手袋・包帯などの衛生材料も ご相談ください</p>	<p>Well株式会社(こうの) 090-7482-3133 一宮町東市場623-2</p>
		ゴダイドラッグ おむつ宅配サービス	<p>配達内容：おむつ(大人用・子ども用どちらも可) 配達要件：1ケース以上で利用可。 4日～1週間前後でメーカーから直接自宅へ届く 注文方法：事前に最寄りの店舗で手続き・支払いをする 配達料金：無料 受付時間：店舗営業時間内 ①9:00～23:00 ②9:00～20:00 ③8:00～22:00</p>	<p>①山崎店 64-4180 山崎町三津240 ②山崎西店 64-1400 山崎町加生110-2 ③山崎南店 63-1001 山崎町中井185</p>
		キリン堂 山崎店	<p>配達内容：おむつ(大人用のみ) 配達要件：1ケース以上で利用可。 2日～数日でメーカーから直接自宅へ届く 注文方法：事前に店舗で手続き・支払いをする 配達料金：無料 受付時間：店舗営業時間内 9:00～21:00</p>	<p>64-0717 山崎町山田206-1</p>

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
福祉用具	福祉用具貸出	宍粟市社会福祉協議会	介護保険外で一時的に福祉用具が必要になった方 車椅子・スロープ・歩行器等 事前に電話にてお問い合わせ下さい。 利用料金：無料	<ul style="list-style-type: none"> ○本部一宮 72-2211・8787 一宮町閏賀300 ○山崎支部 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀支部 75-3631 波賀町安賀232-1 メイプル福祉センター内 ○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内

一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	会 場	内 容	連絡先
通いの場	オレンジカフェ (認知症カフェ)	ことばの相談室 ひなたばっこ	一宮町東市場464	活動内容：介護相談・喫茶・交流・レクリエーション活動等 開催日時：毎月第2木曜日 10:00～12:00 参加費：200円(飲み物・お菓子付) ※初めての方はお電話下さい	山本 博香 090-9628-6511
		川上さん横の花菜畑	一宮町公文1511周辺	活動内容：花畑を見ながら、介護相談(花見カフェ) 開催日時：4月～10月 第2土曜日 9:30～11:30(大雨の時は中止) 参加費：200円(飲み物・お菓子付) ※参加申し込みはショートメールで	中野 典子 090-1911-8376
	いきいき百歳体操	曲 里	曲里公民館	開催日時：毎週水曜日 ①9:00～ ②19:30～	お問合せは 一宮保健福祉課 72-2100
		嵯峨山	嵯峨山公民館	開催日時：毎週金曜日 16:00～	
		中安積	中安積公民館	開催日時：毎週木曜日 13:30～	
		三 林	三林公民館	開催日時：毎週水曜日 8:00～	
		杉 田	杉田構造改造センター	開催日時：毎週水曜日 9:00～	
		西安積	西安積公民館	開催日時：①毎週月曜日 13:30～ ②毎週金曜日 20:00～	
		閏 賀	閏賀公民館	開催日時：毎週木曜日 9:20～	
		東市場	多目的研修集会センター	開催日時：毎週火曜日 9:10～	
		須行名	須行名公民館	開催日時：毎週木曜日 9:00～ 9:30～(12～3月)	
		伊和	伊和公民館	開催日時：毎週水曜日 9:00～(夏) 9:30～(冬)	
		安 黒	安黒自治会館	開催日時：毎週月曜日 10:00～	
嶋 田	嶋田公民館	開催日時：毎週月曜日 14:00～			
下野田	下野田公民館	開催日時：毎週木曜日 9:00～			

一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	活動拠点	内 容	連絡先
通いの場	いきいき百歳体操	上野田	上野田公民館	開催日時: 毎週日曜日 9:00~	お問合せは 一宮保健福祉課 72-2100
		能 倉	能倉公民館	開催日時: ①毎週木曜日 8:00~ 8:30~(11~3月) ②毎週金曜日 19:00~	
		福 田	福田公民館	開催日時: ①毎週火曜日 13:30~ ②毎週木曜日 19:00~	
		山 田	山田公民館	開催日時: 毎週金曜日 ①8:00~(4月~10月) ②20:00~(11月~3月)	
		中 坪	中坪公民館	開催日時: 毎週木曜日 8:30~	
		本 谷	本谷公民館	開催日時: 毎週火曜日 8:00~	
		深河谷	深河谷公民館	開催日時: 毎週木曜日 13:30~	
		西 深	西深公民館	開催日時: 毎週月曜日 9:00~	
		生 栖・楽 里	生栖集会所	開催日時: 毎週火曜日 9:00~	
		福 知	福知公民館	開催日時: 毎週水曜日 8:30~(夏) 9:00~(冬)	
		福 中	福中公民館	開催日時: 毎週金曜日 14:00~	
		福 野	福野公民館	開催日時: 毎週水曜日 13:30~	
		河原田	河原田公民館	開催日時: 毎週木曜日 9:30~	
		西公文	西公文公民館	開催日時: 毎週日曜日 9:00~	
		三方町	三方町交流センター	開催日時: 毎週火曜日 14:00~	
		百千家満	百千家満公民館	開催日時: 毎週金曜日 10:00~	
黒原	黒原公民館	開催日時: 毎週火曜日 15:00~			
上岸田	上岸田公民館	開催日時: 毎週土曜日 13:30~			

一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区分	名称	活動拠点	内容	連絡先
集いの場	気軽に寄れる居場所	ひなたぼっこ カフェ	一宮町東市場464 ことばに障害がある人がコミュニケーションを楽しむ 開催日時：第2・4木曜日 10:00~12:00 参加費：500円(お茶代)	山本 博香 72-2387
		Book café ハピネス	一宮町福野164-1 子どもから大人まで、どなたでも利用可。 開催日時：毎週木曜日、金曜日 9:00~17:00 利用料：ドリンク代	飯田 里美 74-0230 090-56-968-3476
		らく家	一宮町福野135-1 一宮北診療所並び 開店日時：火・水・金曜日 9:00~13:00 利用料：モーニング350円 軽食350円~	三方地区活性化委員会 大上 正文 090-5871-9389
		なまり家	一宮町三方町280-1 店舗内にコミュニティの場が設置 開催日時：月~土曜日 9:00~19:00 利用料：無料 コーヒーマシーン(有料) ウォーターサーバー(無料)	太田 靖亮 74-0026
		More カフェ	ゲストハウス繁盛校 (旧繁盛小学校) 一宮町上岸田576 開校日：第2・3・4日曜日:8:00~15:00 モーニング:300円 セルフカフェ100円 ワンコインランチ:500円 その他(アイス・飲み物) ※ただし第2日曜日は、ジビエメニュー ※学校見学や休憩、学校利用の場合は申請必要	NPO法人More繁盛 ゲストハウス繁盛校 0790-71-0456
		ぐるり		
		森のようちえん	旧染河内幼稚園 一宮町能倉864 開催日時：木・金・土・日曜日 8:00~20:00	一宮町能倉864 山本 正幸 090-8791-7722

一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容		連絡先
集いの場	気軽に寄れる居場所	はんせキッチン	ゲストハウス繁盛校 (旧繁盛小学校) 一宮町上岸田576	開催日時：第1金曜日 AM9:00~11:00 要確認 利用料：350円(コーヒー・紅茶+手作りパン・焼き菓子) 同時開催：健康体操やレクリエーション	秋武 浩代 090-2596-8640
	在宅介護者のつどい	そよかぜ	やすらぎ 福祉福祉センター 一宮町閨賀300	介護されている方や経験者の交流、情報交換 開催日時：毎月第3金曜日 13:30~15:00 活動内容：学習会、外出、茶話会 など	宍粟市社会福祉協議会 本部一宮 72-2211
遊具貸出	遊具貸出	宍粟市社会福祉協議会	<ul style="list-style-type: none"> ○本部一宮 一宮町閨賀300 ○山崎支部 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀支部 波賀町安賀232-1 メイプル福祉センター内 ○千種支部 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内 	集いの場でご活用いただける遊具等の貸し出しを無料で行っております 電話にて事前予約を受け付けます 貸出用品の問い合わせなどは宍粟市社協まで	<ul style="list-style-type: none"> ○本部一宮 72-2211・8787 一宮町閨賀300 ○山崎支部 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀支部 75-3631 波賀町安賀232-1 メイプル福祉センター内 ○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内

一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
学 び の 場	出前講座	宍粟市社会福祉協議会 ふくしの出前講座	内 容 : 福祉でまちづくり、認知症、介護サービス、家庭の介護、防災・ 減災、活動紹介等について 活動日時 : 要相談 夜間・土・日等も対応可	宍粟市社会福祉協議会 本部一宮 72-2211
		特別養護老人ホーム かえで 園 地域貢献 出前講座	内 容 : 認知症について、口腔ケアの大切さについて、感染症について 活動日時 : 要相談	波賀町安賀450-2 75-2551
		JAハリマ ふれあい出前講座	内 容 : 簡単料理、健康・くらしの情報講座、「かんたん体操」、手芸、 園芸等 活動日 : 要相談 時間: 日中(要相談) 対象者 : 65歳以上で5人以上	一宮町東市場429-1 75-2552
		市の職員による 職員出前講座	内 容 : テーマは約40種 認知症サポーター養成講座、体力アップ講座、 家族防災会議、私と家族の在宅療養、在宅介護、など 活動日 : 土日を含む(年末年始と国民の祝日を除く) 時 間 : 1回2時間程度 費 用 : 無料 対 象 : およそ10人以上のグループ 申し込み : 専用の申込書に記入のうえ、秘書広報課・市民局まちづくり課 へ提出	秘書政策課 63-3139
		消費生活出前講座	内 容 : 「悪質な訪問販売や送り付け」「迷惑メールやSNSの詐欺広告」 など消費者問題に関する情報提供、トラブルを防止できるノウハウ 伝授。買い物は投票だ「エシカル消費のススメ」など 活動日時 : 活動日時: 要相談 10分～1時間程度 費 用 : 無料 対 象 : 町内会・クラブ・サークル団体・事業所 申し込み : 専用の申込書に記入のうえ提出	宍粟市消費者 生活センター 63-2225
		ヤクルト株式会社	内 容 : 消化管の仕組み、腸内フローラとは？おなかの健康の秘訣に ついてなど 活動日時 : 要相談 時間:30分～45分 費用:無料	姫路ヤクルト販売(株) 079-292-8960

一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容		連絡先
学びの場	出前講座	(株)川本石材商会	内容 : エンディングノートの書き方セミナー 終活、相続、遺品整理など(相談受付) 活動日時 : 要相談(水曜日以外) 費用 : エンディングノート代		一宮町須行名498 75-0377
		(株)ぼうしや薬局	内容 : 薬について、健康について 活動日 : 平日(要相談) 時間 : 10:00~16:00 要相談 費用 : 無料		山崎町山崎11-1 64-1733 担当 上野
		ひとみ調剤薬局(株)	内容 : 薬について、健康について 抹消血管測定(ゴースト血管) 活動日 : 日曜日、祝日 時間 : 要相談 費用 : 無料		新宮 一司 74-8400 一宮町三方180-1
		介護予防健康 アドバイザー	内容 : 介護予防(講話・体操 他) 活動日 : 要相談 時間 : 要相談 費用 : 無料		西中 登美子 090-5648-6934
		応急手当普及員	内容 : 心肺蘇生法・ADE・その他救命講習 (止血・被覆・固定・保温・搬送) 活動日 : 要相談 時間 : 要相談 費用 : 無料		
区分	名称	活動拠点	内容		連絡先
趣味の集まり (健康体操)	地域の学び場 ・仲間づくり	あじさい	東市場公民館	健生会 活動日時: 毎週水曜日 9:30~11:00 会費 : 月4回コース 2,500円	岡田 万砂子 72-0199
		伊和	伊和公民館	健生会 活動日時: 毎週金曜日 20:00~21:30 会費 : 月4回コース 2,500円	柴田 京子 72-0473

一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区分	名称	会場	内容	連絡先	
趣味の集まり (健康体操)	地域の学び場 ・仲間づくり	三方昼・夜	指導者宅	健生会 活動日時: 毎週金曜日 昼14:00~15:30 夜19:30~21:00 会費: 月4回コース 2,500円	進藤 弘子 74-0518
		染河内	クラブハウスかしの木	健生会 活動日時: 毎週月曜日 19:30~21:00 会費: 月4回コース 2,500円	田路 眞知子 72-1299
		下三方A	センターおおとし	健生会 活動日時: 毎週金曜日 14:00~15:30 会費: 月4回コース 2,500円	世良 りょう子 74-1015
		津羅	福知公民館	健生会 活動日時: 毎週木曜日 13:30~15:00 会費: 月4回コース 2,500円	薄木 加代子 74-1251
		中央教室	いちのぴあ	健生会 活動日時: 毎週水曜日 19:00~20:30 会費: 月4回コース 2,500円	西垣 浩子 74-0625
		乙女の会	いちのぴあ	健生会 活動日時: 毎週火曜日 13:00~14:30 会費: 月4回コース 2,500円	西岡 卓子 74-1258
		神戸教室 椿	いちのぴあ	健生会 活動日時: 毎週木曜日 19:30~21:00 会費: 月4回コース 2,500円	仲井 洋子 72-1808
		木曜日教室	いちのぴあ	健生会 活動日時: 毎週木曜日 17:00~18:30 会費: 月4回コース 2,500円	平岡 千恵子 62-2525
		神戸(昼)	いちのぴあ	健生会 活動日時: 毎週金曜日 9:30~11:00 会費: 月4回コース 2,500円	林 真利子 72-0231

一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区分	名称	会場	内容	連絡先	
趣味の集まり (健康体操)	地域の学び場 ・仲間づくり	繁盛(夜)	ゲストハウス繁盛校	健生会 活動日時: 毎週木曜日 18:30~20:00 会費: 月4回コース 2,500円	薄木 加代子 74-1251
		繁盛(昼)	センター三方	健生会 活動日時: 毎週土曜日 9:30~11:00 会費: 月4回コース 2,500円	糺 いつ子 090-9547-8185
		千町	千町公民館	健生会 活動日時: 毎週金曜日 19:00~20:30 会費: 月4回コース 2,500円	西垣 浩子 74-0625
		三林教室	三林公民館	健生会 活動日時: 毎週木曜日 20:00~21:30 会費: 月4回コース 2,500円	下村 美由紀 72-1513
		安黒教室	安黒公民館	健生会 活動日時: 毎月第2・4月曜日 9:00~10:30 会費: 月4回コース 1,800円	柴田 京子 72-0473
		かっこう	上岸田公民館	健生会 活動日時: 毎月第2・4土曜日 9:00~10:30 会費: 月4回コース 1,800円	薄木 加代子 74-1251
		サンフラワー	三林公民館	健生会 活動日時: 毎月第2・4火曜日 20:00~21:30 会費: 月2回コース 1,800円	下村 美由紀 72-1513
		木曜会	いちのぴあ	健生会 活動日時: 毎月第2・4木曜日 19:00~20:30 会費: 月2回コース 1,800円	西岡 卓子 74-1258
		ひまわり	指導員自宅	健生会 活動日時: 毎月第2・4土曜日 20:00~21:30 会費: 月2回コース 1,800円	柴田 京子 72-0473
		出前講座	要相談	健生会 会場や日時など、何でもお気軽にご相談ください	下村 美由紀 72-1513

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
生活支援	見守りサービス	<p>郵便局のみまもりサービス</p> <p>【みまもり訪問サービス】 月1回(30分程度)、郵便局員が訪問して生活状況「10項目+選べる3項目」を確認。※報告先は3か所まで設定可 利用料金：2,500円/月(税込)</p> <p>【みまもりでんわサービス】 毎日1回(1分程度)、希望の時間帯に自動音声で体調確認と日替わりメッセージ。※報告先は4か所まで設定可 利用料金：固定電話 1,070円/月(税込) 携帯電話 1,280円/月(税込)</p> <p>◆確認された結果は登録した家族など指定された報告先(4か所まで)へ連絡されます</p> <p>【駆けつけサービス(オプション)】 緊急時に警備会社が駆けつける 家族向け、家族から依頼する 880円/月(税込) ※駆けつけた場合は1回につき5,500円(税別) 本人向け、専用機器 SECOM・・・(自宅内外兼用)加入料5,500円 月額2,420円(税込)駆けつけ料通話料等がかかる HOME ALSOK・・・(自宅内専用)見守りサポート/月額3,124円(税込) 駆けつけ料3,300円 ALSOK まもるっく・・・(自宅外専用)月額1,870円(税込)駆けつけ料6,600円 ※いずれも対応時間1時間以内</p>	<p>波賀郵便局 75-2050</p> <p>お客様サービス 相談センター 0120-23-2886</p>
	みまもりサポート (緊急通報サービス)	<p>警備会社のALSOK(アルソック)が提供する高齢者みまもりサービスです。ご自宅で体調不良になった時、ボタンを押すだけでガードマンが駆けつけます。離れて暮らすご家族も安心です。 <u>月額2,904円(税込)、工事費13,200円(税込)</u> ※年齢や健康状態、協力者などの加入条件はございません。 ※オプションについては、別途料金が発生します。</p> <p>【オプションサービス】 ・在宅時、24時間トイレに行かないと異常事態としてALSOKに通報されます。 ・火災センサー、ガス漏れセンサーなどもご用意できます。</p>	<p>ALSOK (アルソック)</p> <p>079-226-0044</p>

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
生活支援	見守りサービス	IT技術を活用した見守り	1日照明の利用がないと、メールで知らせてくれる訪問と電話での安否確認 機器代金10,780円 【ベーシックプラン：見守り向け】 期間点灯：24時間点灯・消灯がない場合、翌10時通知 通知先：メールアドレス1つ登録 料 金：月額165円(税込) 【スタンダードプラン：防犯・見守り向け】 期間点灯：設定時間に点灯・消灯がない場合、設定時刻に通知 点灯検知：点灯すると即時に通知(防犯向け) 通知先：LINE 契約者本人のみ1つ メールアドレス5つまで 料 金：月額495円(税込) ※支払いは、クレジットカード決済のみ	NPO法人 地域を元気にする会 井口 明則 090-1635-1482
		安心見守りコール (緊急通報システム)	65歳以上在宅ひとり暮らし高齢者(要介護2以上)、その他必要な方 24時間・365日の緊急通報サービス	波賀保健福祉課 75-8800
		宍粟市高齢者 地域支え合い活動事業	だれもが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、公的なサービスだけでなく、日頃から地域や高齢者のお宅を訪問する機会のある事業者の協力により、高齢者を「見守る」活動(協力事業者は、31事業所72店舗)	地域包括支援係 63-3167
	家事支援サービス	宍粟市シルバー人材センター (波賀事業所)	※要相談。作業内容により料金は変動	72-2225 一宮町閨賀300
		かたづけ屋さん 整理収納サポート	サービス内容： 本人と一緒に整理収納作業を行い 「片づけなくてもよい、掃除のしやすい部屋」づくりをお手伝い 対応エリア： 宍粟市全域 ※利用可能日等は要相談 利用料金： 4,000円/1時間 モニター(写真の使用可能な方)3,000円/1時間 支払方法： 現金・振込	整理収納アドバイザー1級 門積 美和子 090-4300-7448 一宮町東市場616

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	<p>サービス内容: ご自宅での整理収納サポート。ご希望をお聞きし、一緒に整理・動線にあった収納をご提案しながらすすめます。 〈介護環境整理術サポート〉 ①予防と準備 家庭内事故防止や、日常に動きを取り入れた動線で、安心安全な整理収納サポート ②介護者サポート 介護しやすい動線、緊急時に必要なものを取り出しやすい整理収納で、介護者の負担軽減</p> <p>対応エリア: 宍粟市全域 ※利用可能日等は要相談 利用料金: 5,000円/1時間 (写真提供・感想のSNS掲載可能な方 4,000円/1時間) 日程調整後、オンラインによるヒアリングにて、お時間のお見積もりをさせていただきます。 ※交通費 市内無料 支払方法: 銀行振込</p>	<p>整理収納アドバイザー1級 栗山 美香</p> <p>090-3491-3369 または rintojiyuu19@gmail.com 上記アドレスに ①お名前 ②メールアドレス ③電話番号をご記入のうえお申込みください。</p>
	便利屋Buddy(バディー)	<p>サービス内容: 買い物代行、家具の移動、引っ越しのお手伝い、リフォーム、草刈り、庭の草引き、農作業、害虫(羽蟻、蜂等)駆除等 その他希望要相談</p> <p>利用時間: 9:00~18:00 休日: ゴールデンウィーク、お盆、年末年始 利用料金: 基本1時間3,000円 2人に対応する場合は5,000円~ ※仕事の内容や所要時間により、料金の割り増し、割引あり 支払方法: 現金または、銀行振込</p>	<p>森田 090-6551-0629</p> <p>山崎町千本屋200 居垣マンション6-B</p>
	ヘルパーステーション 絆	<p>介護保険外のサービス 対象者: 高齢者や障がい者(精神疾患の方は面談のうえ要相談) 対応エリア: 宍粟市内 遠方は交通費が必要な場合もあり。 電話にて事前予約。</p> <p>利用料金: (生活援助)2,200円/1時間、以降30分ごとに1,100円 (身体介護)2,750円/1時間、以降30分ごとに1,100円</p>	<p>63-1171 山崎町下広瀬75-3 アメニティ山吹102</p>

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先	
生活支援	家事支援サービス	<p>介護保険外のサービス 対象者：介護保険法・障がい者総合支援法において認定を受けている方、もしくはそれに準ずる方 サービス内容：身体に関わる介護、身のまわりの援助 （※原則介護保険法・障がい者総合支援法適用外の内容となります。内容によってはお受けできないこともあります。要相談。） 対応エリア：宍粟市内 電話にて事前予約 利用料金：1時間3,000円（税込3,300円） 以後30分ごとに1,500円（税込1,650円） 年末年始12/31～1/3は35%増 対応時間：8:00～18:00 ※早朝、夜間等要相談</p>	<p>TEL: 64-1050 FAX: 64-1051 山崎町野々上105-5 （遠藤・春名） 080-4678-3149</p>	
	ボランティア活動	縫製ボランティア つむぎの会	<p>活動内容：介護や介助がしやすいように、つなぎパジャマ、指スティック、食事用エプロン、抑制帯、その他既製品の服の改良など 利用料金：材料費相当 ※要相談 支払方法：現金</p>	<p>宍粟市社会福祉協議会 山崎支部 62-5530</p>
		朗読ボランティア ふきのとう	<p>活動内容：広報の朗読、朗読テープやCDの作成、読み聞かせ ※物語などの本を希望される場合は要相談</p>	<p>宍粟市社会福祉協議会 波賀支部 75-3631 波賀町安賀232-2</p>
朗読ボランティア ふきのとう	<p>活動内容：75歳以上のひとり暮らし高齢者（希望者）へ、お手紙を書く（年9回）手紙は「ふれあい郵便“あいめ～”」として、安否確認を兼ね民生委員が訪問し手渡しされる</p>			
食事支援	配食サービス	<p>ホット・カレン</p> <p>利用可能日：毎週水～金曜日（祝日は休み） 営業時間：9:00～11:30 配達エリア：波賀町全域 配達時間：昼食用なので、昼までにお弁当、惣菜弁当 利用料金：600円～/食 支払方法：現金</p>	<p>090-4647-7853 波賀町有賀83-7</p>	

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援	配食サービス	<p>ローソン 波賀町店</p> <p>対象者 : 高齢者、障がい者の方 利用可能日: 毎日 ※事前に電話予約(2日前) 配達エリア : 配達区域は要相談 配達時間 : 要相談 営業時間 : 24時間 支払方法 : 現金</p>	<p>75-3770</p> <p>波賀町安賀50-1</p>
		<p>老人保健施設 むつみ園 (デイケア事業所) むつみ亭</p> <p>対象者 : むつみ園デイケア・ショート利用者と高齢者のみ世帯はその家族も可 利用可能日: 毎週月～金曜日(デイケア利用日に夕食として) ※利用日でない日も配達可 配達時間 : 送迎時に本人が持ち帰り 利用料金 : 500円/食</p>	<p>75-2810</p> <p>波賀町飯見36-30</p>
		<p>デイサービスやまのほし</p> <p>対象者 : 「やまのほし」のデイサービス利用者 利用可能日: 毎週月～土曜日 ※デイサービス利用日の夕食として。利用日でない日も配達可 配達時間 : 送迎時に本人が持ち帰り 利用料金 : (小)350円 (大)500円/食</p>	<p>75-2339</p> <p>波賀町小野55</p>
		<p>けんたくん 姫路・西はりま店</p> <p>全国チェーンの健康管理食を冷凍にて配達 ※注文に関する詳細は、お問合せください 利用料金 : 540円~/食 6種類のメニューあり 支払方法 : 現金または振込、口座引落等</p>	<p>0120-995-411</p> <p>姫路市安富町安志260</p>

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援	配食サービス ファイブプラス弁当	1食で適切な栄養素！医師が監修し、管理栄養士が調整したボリュームがあるヘルシー弁当！不足しがちな「第6の栄養素食物繊維」を摂ろう！ 利用方法： ころ接骨院にて、申込書・注文書を受け取り、FAXで注文。 金額・配達内容： 5食セット 3,000円、7食セット 4,200円、15食セット8,700円、28食セット 15,680円 支払い方法： 振込 ※キャンセルは、注文当日16時まで。それ以降のキャンセル・変更はできません。	Next Story ころ接骨院 担当 浅尾 080-1413-1011
	配食サービス NPO法人ピアサポート ひまわりの家 【古民家caféひまわりの家】 にじいろ弁当	利用可能日： 火・水・木・金（祝日はお休み） 注文受付： 9時～17時 月曜日は営業していませんが電話受付可能 ※玄米か白米どちらか選べる ※前日15:00までのご注文受付 配達エリア： 山崎地区（要相談） 配達： 夕方 利用料金： 800円 おかずのみ700円 支払方法： 現金	65-9205 山崎町段196-1
	配食サービス NPO法人ピアサポート ひまわりの家 【古民家caféひまわりの家】 げんき弁当	利用可能日： 火・水・木・金（祝日はお休み） 注文受付： 9時～17時 月曜日は営業していませんが電話受付可能 ※玄米か白米どちらか選べる ※前日15:00までのご注文受付 配達エリア： 波賀地区（要相談） 配達： 夕方 利用料金： 500円 おかずのみ400円 支払方法： 現金	65-9205 山崎町段196-1
	配食サービス 宍粟市社会福祉協議会 （波賀支部）	対象者： 75歳以上のひとり暮らしの方、支援の必要な高齢者世帯の見守り・安否確認を目的としています 利用日： 火曜日（昼食）、金曜日（夕食） 配達時間： 昼食用は昼までに、夕食用は夕方までに 受付時間： 8:30～17:30（平日のみ）※土・日・祝日は転送電話で対応可 利用料金： 400円/食 支払方法： 月末締め翌月に口座引落	75-3631 波賀町安賀232-1

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
食事支援	配食サービス	マックスバリュ西日本(株) 栗一宮店	利用可能日： 月～土 申し込み： 電話・ファックス 1週間前までに 配達エリア： 一宮・波賀 要相談 対象者： オフィス、施設、自治会等団体 内 容： 各種弁当 10個以上 内容は相談 利用料金： 500円～ 支払方法： 現金	☎72-8733 ☎72-2071 一宮町東市場407-1
		ハリマ農業協同組合 JAのおかずセット定期便	対象者： JA(農協)の組合員になると利用できます。年間予約注文で、申込日から最短2週間後から利用可能。追加・休止等の変更は、2週間前の金曜日までにJAへ連絡が必要。毎週6食分が冷凍して届きます 配達日： 金曜日または土曜日で希望する日 利用料金： ◆素材コース(調理が必要) 2人分 5,168円(431円/食) 3人分 7,652円(425円/食) ◆簡単コース(調理済み) 1人分 4,196円(699円/食) ◆いんどり亭コース(低カロリー&減塩) 1人分 4,088円(681円/食) 支払方法： JAの口座引落	JAハリマ 波賀営業部 75-3330 波賀町上野243-1

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
買い物支援	移動販売車 マックスバリュ西日本 ひまわり号 移動購買車	<p>【月～土曜日に巡回】 販売エリア</p> <p>◆南部コース…月・木曜日 ①上野 10:45～ ②安賀 11:45～ ③今市 13:15～ ④谷 13:35～ ⑤上小野 15:30～ ⑥日見谷広場 16:15～</p> <p>◆中部コース…火・金曜日 ①原郵便局前 10:50～ ②渡辺工場 11:55～ ③原有賀 12:30～ ④林 13:00～ ⑤飯見上 14:00～ ⑥皆木 15:00～ ⑦飯見大橋 16:10～ ⑧やすらぎ(火曜日限定)17:30～</p> <p>◆中部コース…火・金曜日(山崎発) ①斉木:前地 14:00～ ②有賀野 15:50～</p> <p>◆北部コース…水・土 ①水谷 11:00～ ②フキ様宅 11:35～ ③日の原 11:50～ ④音水 12:15～⑤長源寺 13:00～ ⑥石亀 13:50～ ⑦戸倉 15:00～</p>	<p>080-9407-9071</p> <p>マックスバリュ 一宮店 72-8733</p>

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
買い物支援	マックスバリュ山崎	販売エリア ◆中部コース…火・金曜日 ①齊木:前地 13:55～ ②流田 13:15～ ③高橋 13:35～ ④流田上 15:00(火曜日) ⑤中村 15:00(金曜日) ⑥千保 15:20～ ⑦有賀野 15:50～	マックスバリュ山崎店 62-5405
	カワベ山崎店 とくし丸	【火・金曜日に巡回】 ①日見谷11:00～ ②小野2か所 12:30～ ③安賀2か所 13:10～ ④有賀 13:50～ ⑤安賀ナゴキ団地 14:10～(火曜日のみ)	(株)カワベ 山崎三津240 62-9292 金礪 正吾 080-7798-5145
	平山ストアー	【火・水・木・金曜日に巡回】 販売エリア (14:00～18:00巡回) ◆火曜日:日見谷◆水曜日:小野、安賀◆木曜日:上野◆金曜日:日見谷 ・必要に応じて個別対応/調理も要相談(揚げ物、煮付け) ・5人以上なら購買対応可能	72-0027 090-8984-9907 一宮町安積1263
	戸別配達	生活協同組合コープこうべ	出資金(1,000円～)を払い組合員になると利用できます ※出資金は生協をやめる時に返還されます 毎週1回、決まった曜日の同じ時間に商品が届き、次週の注文を取ります 注文方法:注文書、パソコン、電話など 利用料金:毎週210円(税込)利用のない週は105円(税込) ※組合員かその配偶者の方が、65歳以上の単身またはご夫婦 二人暮らしの場合は104円(税込) 利用のない週は52円 複数人のグループで利用する場合は無料 受付時間:火～土曜日 8:30～19:00 日～月曜日 8:30～18:00

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
買 い 物 支 援	戸別配達	栃尾商店	【正月以外必要に応じて】 配達エリア：波賀町内 注文方法：電話にて注文 購買時間：9:00～18:00 営業時間：9:00～18:30 ※苗もの注文、販売あり	75-2031 波賀町上野858
		Well株式会社	配達内容：介護用・紙おむつ宅配 注文方法：電話注文 配達料金：無 料 配達時間：要相談 受付時間：9:00～20:00 支払方法：現金(月末締 15日請求) ※看護師が直接おむつに関するお悩みをケアして配達いたします ※杖からベットまでの介護用品や、ガーゼや手袋・包帯などの衛生材料も ご相談ください	Well株式会社(こうの) 090-7482-3133 一宮町東市場623-2
		ゴダイドラッグ おむつ宅配サービス	配達内容：おむつ(大人用・子ども用どちらも可) 配達要件：1ケース以上で利用可。 4日～1週間前後でメーカーから直接自宅へ届く 注文方法：事前に最寄りの店舗で手続き・支払いをする 配達料金：無 料 受付時間：店舗営業時間内 ①9:00～23:00 ②9:00～20:00 ③8:00～22:00	①山崎店 64-4180 山崎町三津240 ②山崎西店 64-1400 山崎町加生110-2 ③山崎南店 63-1001 山崎町中井185
		キリン堂 山崎店	配達内容：おむつ(大人用のみ) 配達要件：1ケース以上で利用可。 2日～数日でメーカーから直接自宅へ届く 注文方法：事前に店舗で手続き・支払いをする 配達料金：無 料 受付時間：店舗営業時間内 9:00～21:00	64-0717 山崎町山田206-1

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
福祉用具	福祉用具貸出	宍粟市社会福祉協議会	介護保険外で一時的に福祉用具が必要になった方 車椅子・スロープ・歩行器等 事前に電話にてお問い合わせ下さい。 利用料金：無料	○本部一宮 72-2211・8787 一宮町閨賀300 ○山崎支部 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀支部 75-3631 波賀町安賀232-1 メイプル福祉センター内 ○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内

波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	会 場	内 容	連絡先
通いの場	オレンジカフェ (認知症カフェ)	ホット・カレン	JAハリマ波賀営業部 2階 波賀上野243-1	開催日時：毎月第1金曜日 13:00～14:30 参加費：300円(飲み物・お菓子付)	090-4647-7853 (担当:岡本)
	いきいき百歳体操	日見谷	日見谷コミュニティセンター	開催日時：毎週月曜日 9:00～	波賀保健福祉課 75-8800
		谷	谷公民館	開催日時：毎週月曜日 10:00～	
		小野	小野公民館	開催日時：毎週木曜日 13:00～	
		今市	今市公民館	開催日時：毎週金曜日 14:00～	
		安賀	安賀公民館	開催日時：毎週土曜日 9:00～	
		斉木1・2区	斉木1区集会所	開催日時：毎週月曜日 13:00～	
		斉木3区	斉木3区コミュニティセンター	開催日時：毎週月曜日 13:30～	
		ゆめふうせん	ゆめふうせん (JA波賀敷地内)	開催日時：毎週月曜日 10:00～	
		上野	上野公民館	開催日時：毎週金曜日 13:30～	
		水谷	水谷公民館	開催日時：毎週木曜日 13:30～	
		皆木	皆木公民館	開催日時：毎週月曜日 10:00～	
飯見	飯見公民館	開催日時：毎週月曜日 13:25～			

波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	会 場	内 容	連絡先
通いの場	いきいき百歳体操	野 尻	野尻公民館	開催日時：毎週火曜日 13:00～	波賀保健福祉課 75-8800
		日ノ原・音水	日ノ原消防詰所	開催日時：毎週水曜日 9:00～	
		鹿 伏	鹿伏公民館	開催日時：毎週火曜日 9:00～	
	気軽に寄れる居場所	コミュニティカフェ 「ひとのわ」	波賀町飯見271	内 容：介護予防 年代を超えたコミュニケーションの場 開催日時：毎週火・金・日曜日 9:00～17:00 (12:00～13:00は昼休み) ※要確認	飯見元気プロジェクト 中谷 秀樹 090-2352-3019
		TELA Café	満願寺 北側駐車場	開催日時：第1日曜日 9時～11時 料 金：100円 内 容：コーヒー・紅茶・おまかせ菓子	満願寺 75-2589
		えがおサロン やわらく はが	波賀町上野187-5	講 座：脳トレ、もの作り、歌、体操など 開催日時：第1日曜日 10時～/第3月曜日 13時～ 料 金：1回参加費500円(お茶代と材料費) お弁当が必要な方はお弁当代	堀田 君代 090-2107-0534
		憩いの家	斉木3区コミュニティセンター	内 容：体操やレクリエーション、茶話会にて 地域の情報共有 開催日時：月最終木曜日 13:30～15:30 料 金：100円程度(おやつ代)	楳谷 さよ子 75-2416
		城カフェ	波賀町上野 城集会所	誰もが気軽に立ち寄り 地域のつながりができる場 開催日時：毎週木or金曜日 14:00～16:00 料 金：100円	西中 登美子 090-5648-6934

波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	会 場	内 容	連絡先
集いの場	こどもの居場所	にこにこ食堂 (こども食堂・地域食堂)	旧Aコープ前	内 容 : カレーライス、子ども向けコーナー (創作作業など) 金 額 : 中学生以下無料、大人200円 対 象 : 地域住民 開 催 : 月1回 開催時間 : 11:30~12:30	波賀にこにこ食堂 ネットワーク 可藤 和成 090-2358-4800
遊具貸出	レクリエーション	宍粟市社会福祉協議会	<ul style="list-style-type: none"> ○本部一宮 一宮町閭賀300 ○山崎支部 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀支部 波賀町安賀232-1 メイプル福祉センター内 ○千種支部 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内 	集いの場でご活用いただける遊具等の貸し出しを無料で行っております 電話にて事前予約を受け付けます 貸出用品の問い合わせなどは宍粟市社協まで	<ul style="list-style-type: none"> ○本部一宮 72-2211・8787 一宮町閭賀300 ○山崎支部 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀支部 75-3631 波賀町安賀232-1 メイプル福祉センター内 ○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内
区 分		名 称	内 容		連絡先
学びの場	出前講座	宍粟市社会福祉協議会 ふくしの出前講座	内 容 : 福祉でまちづくり、認知症、介護サービス、家庭の介護、 防災・減災、活動紹介等について 活動日時 : 要相談 夜間・土・日等も対応可		宍粟市社会福祉協議会 波賀支部 75-3631

波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
学 び の 場	出前講座	特別養護老人ホームかえで園 地域貢献 出前講座	内 容 : 認知症について、口腔ケアの大切さについて、感染症について 活動日時 : 要相談	波賀町安賀450-2 75-2551
		JAハリマ ふれあい出前講座	内 容 : 簡単料理、健康・くらしの情報講座、「かんたん体操」、 手芸、園芸等 活動日 : 要相談 時間: 日中(要相談) 対象者 : 65歳以上で5人以上	一宮町東市場429-1 75-2552
		市の職員による 職員出前講座	内 容 : テーマは約40種 認知症サポーター養成講座、体力アップ 講座、家族防災会議、私と家族の在宅療養、在宅介護、など 活動日 : 土日を含む(年末年始と国民の祝日を除く) 時 間 : 1回2時間程度 費 用 : 無料 対 象 : およそ10人以上のグループ 申し込み : 専用の申込書に記入のうえ秘書広報課・市民局まちづくり課 へ提出	秘書政策課 63-3139
		消費生活出前講座	内 容 : 「悪質な訪問販売や送り付け」「迷惑メールやSNSの詐欺 広告」など消費者問題に関する情報提供、トラブルを防止で きるノウハウ伝授。買い物は投票だ「エシカル消費のススメ」など 活動日時 : 活動日時: 要相談 10分～1時間程度 費 用 : 無料 対 象 : 町内会・クラブ・サークル団体・事業所 申し込み : 専用の申込書に記入のうえ提出	宍粟市消費者 生活センター 63-2225
		ヤクルト株式会社	内 容 : 消化管の仕組み、腸内フローラとは？おなかの健康の秘訣に ついてなど 活動日時 : 要相談 時間:30分～45分 費用:無料	姫路ヤクルト販売(株) 079-292-8960
		(株)川本石材商会	内 容 : エンディングノートの書き方セミナー 終活、相続、遺品整理など(相談受付) 活動日時 : 要相談(水曜日以外) 費 用 : エンディングノート代	一宮町須行名498 75-0377

波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
学びの場	出前講座	(株) ぼうしや薬局	内容 : 薬について、健康について 活動日 : 平日(要相談) 時間 : 10:00~16:00 要相談 費用 : 無料	山崎町山崎11-1 64-1733 担当 上野
		ひとみ調剤薬局(株)	内容 : 薬について、健康について 抹消血管測定(ゴースト血管) 活動日 : 日曜日、祝日 時間 : 要相談 費用 : 無料	一宮町三方180-1 新宮 一司 74-8400
		介護予防健康 アドバイザー	内容 : 介護予防(講話・体操 他) 活動日 : 要相談 時間 : 要相談 費用 : 無料	西中 登美子 090-5648-6934
		応急手当普及員	内容 : 心肺蘇生法・ADE・その他救命講習 (止血・被覆・固定・保温・搬送) 活動日 : 要相談 時間 : 要相談 費用 : 無料	

区分	名称	活動拠点	内容	連絡先
趣味の集まり	地域の学び場 ・仲間づくり	市民センター波賀	健生会 活動日時 : 毎週水曜日 9:30~11:00 会費 : 月4回コース 2,500円	中村 庸子 75-2460
			健生会 活動日時 : 毎週木曜日 19:30~21:00 会費 : 月4回コース 2,500円	藤原 晶子 75-2089
		小野教室	やまのほし 波賀町小野55	健生会 活動日時 : 毎週月曜日 19:30~21:00 会費 : 月4回コース 2,500円

波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	活動拠点	内 容	連絡先
趣味の集まり	地域の学び場 ・仲間づくり	齊木教室	齊木1区集会所	健生会 活動日時：毎週月曜日 19:30~21:00 会 費：月4回コース 2,500円	藤原 晶子 75-2089
		皆木教室	皆木コミュニティセンター	健生会 活動日時：毎週火曜日 20:00~21:30 会 費：月4回コース 2,500円	中岡 満代 75-2521
		皆木屋教室		健生会 活動日時：毎週火曜日 9:30~11:00 会 費：月4回コース 2,500円	立道 光恵 75-3323
		有賀教室	有賀公民館	健生会 活動日時：毎週月曜日 10:00~11:30 会 費：月4回コース 2,500円	中村 庸子 75-2460
		野尻教室	野尻公民館	健生会 活動日時：毎週月曜日 19:30~21:00 会 費：月4回コース 2,500円	小林 登美子 75-2996
		原教室	原公民館	健生会 活動日時：毎週月曜日 13:30~15:00 会 費：月4回コース 2,500円	阪口 恵美子 75-2831
		戸倉教室	戸倉公民館	健生会 活動日時：毎週金曜日 9:30~11:00 会 費：月4回コース 2,500円	
		今市教室	今市公民館	健生会 活動日時：毎月第2・4月曜日 14:00~15:30 会 費：月4回コース 1,800円	平 敬子 090-6608-8745
		鹿伏教室	鹿伏公民館	健生会 活動日時：毎月第2・4 木曜日 19:30~21:00 会 費：月2回コース 1,800円	阪口 恵美子 75-2831
		飯見教室	飯見公民館	健生会 活動日時：毎月第2・4金曜日 9:30~11:00 会 費：月2回コース 1,800円	中村 庸子 75-2460

波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	活動拠点	内 容	連絡先
趣味の集まり	地域の学び場 ・仲間づくり	上野教室	会員宅	健生会 活動日時：毎月第2・4土曜日 10:00～11:30 会 費：月2回コース 1,800円	阪口 恵美子 75-2831
		出前講座	会員宅	会場や日時など、何でもお気軽にご相談ください 1時間～ 会 費：交通費+要相談	下村 美由紀 72-1513

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
生活支援	見守りサービス	<p>郵便局のみまもりサービス</p> <p>【みまもり訪問サービス】 月1回(30分程度)、郵便局員が訪問して生活状況「10項目+選べる3項目」を確認。※報告先は3か所まで設定可 利用料金：2,500円/月(税込)</p> <p>【みまもりでんわサービス】 毎日1回(1分程度)、希望の時間帯に自動音声で体調確認と日替わりメッセージ。※報告先は4か所まで設定可 利用料金：固定電話 1,070円/月(税込) 携帯電話 1,280円/月(税込)</p> <p>◆確認された結果は登録した家族など指定された報告先(4か所まで)へ連絡されます</p> <p>【駆けつけサービス(オプション)】 緊急時に警備会社が駆けつける 家族向け、家族から依頼する 880円/月(税込) ※駆けつけた場合は1回につき5,500円(税別) 本人向け、専用機器 SECOM・・(自宅内外兼用)加入料5,500円 月額2,420円(税込)駆けつけ料通話料等がかかる HOME ALSOK・・(自宅内専用)見守りサポート/月額3,124円(税込) 駆けつけ料3,300円 ALSOK まもるっく・・(自宅外専用)月額1,870円(税込)駆けつけ料6,600円 ※いずれも対応時間1時間以内</p>	<p>千種郵便局 76-2050</p> <p>お客様サービス 相談センター 0120-23-2886</p>
	みまもりサポート (緊急通報サービス)	<p>警備会社のALSOK(アルロック)が提供する高齢者みまもりサービスです。ご自宅で体調不良になった時、ボタンを押すだけでガードマンが駆けつけます。離れて暮らすご家族も安心です。 月額2,904円(税込)、工事費13,200円(税込) ※年齢や健康状態、協力者などの加入条件はございません。 ※オプションについては、別途料金が発生します。</p> <p>【オプションサービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・在宅時、24時間トイレに行かないと異常事態としてALSOKに通報されます。 ・火災センサー、ガス漏れセンサーなどもご用意できます。 	<p>ALSOK (アルロック)</p> <p>079-226-0044</p>

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
生活支援	見守りサービス	IT技術を活用した見守り	<p>1日照明の利用がないと、メールで知らせてくれる訪問と電話での安否確認 機器代金10,780円</p> <p>【ベーシックプラン：見守り向け】 期間点灯：24時間点灯・消灯がない場合、翌10時通知 通知先：メールアドレス1つ登録 料 金：月額165円(税込)</p> <p>【スタンダードプラン：防犯・見守り向け】 期間点灯：設定時間に点灯・消灯がない場合、設定時刻に通知 点灯検知：点灯すると即時に通知(防犯向け) 通知先：LINE 契約者本人のみ1つ メールアドレス5つまで 料 金：月額495円(税込) ※支払いは、クレジットカード決済のみ</p>	<p>NPO法人 地域を元気にする会</p> <p>井口 明則 090-1635-1482</p>
		安心見守りコール (緊急通報システム)	65歳以上在宅ひとり暮らし高齢者(要介護2以上)、その他必要な方 24時間・365日の緊急通報サービス	千種保健福祉課 76-8600
		宍粟市高齢者 地域支え合い活動事業	だれもが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、公的なサービスだけでなく、日頃から地域や高齢者のお宅を訪問する機会のある事業者の協力により、高齢者を「見守る」活動。協力事業者は、31事業所72店舗	地域包括支援係 63-3167
	家事支援サービス	宍粟市シルバー人材センター (千種事業所)	※要相談。作業内容により料金は変動	76-3995 千種町河呂189-20
かたづけ屋さん 整理収納サポート		<p>サービス内容： 本人と一緒に整理収納作業を行い 「片づけなくてもよい、掃除のしやすい部屋」づくりをお手伝い</p> <p>対応エリア： 宍粟市全域 ※利用可能日等は要相談</p> <p>利用料金： 4,000円/1時間 モニター(写真の使用可能な方)3,000円/1時間</p> <p>支払方法： 現金・振込</p>	<p>整理収納アドバイザー1級 門積 美和子 090-4300-7448</p> <p>一宮町東市場616</p>	

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	整理収納サポート 介護環境整理収納サポート 凜と自由	<p>サービス内容： ご自宅での整理収納サポート。ご希望をお聞きし、一緒に整理・動線にあった収納をご提案しながらすすめます。 〈介護環境整理術サポート〉</p> <p>①予防と準備 家庭内事故防止や、日常に動きを取り入れた動線で、安心安全な整理収納サポート ②介護者サポート 介護しやすい動線、緊急時に必要なものを取り出しやすい整理収納で、介護者の負担軽減</p> <p>対応エリア： 栄栗市全域 ※利用可能日等は要相談 利用料金： 5,000円/1時間 (写真提供・感想のSNS掲載可能な方 4,000円/1時間) 日程調整後、オンラインによるヒアリングにて、お時間のお見積もりをさせていただきます。 ※交通費 市内無料 支払方法： 銀行振込</p>	<p>整理収納アドバイザー1級 栗山 美香</p> <p>090-3491-3369 または rintojiyuu19@gmail.com 上記アドレスに ①お名前 ②メールアドレス ③電話番号をご記入 のうえお申込みください。</p>
		便利屋Buddy(バディー)	<p>サービス内容： 買い物代行、家具の移動、引っ越しのお手伝い、リフォーム、草刈り、庭の草引き、農作業、害虫(羽蟻、蜂等)駆除等 その他希望要相談</p> <p>利用時間： 9:00~18:00 休日:ゴールデンウィーク、お盆、年末年始 利用料金： 基本1時間3,000円 2人で対応する場合は5,000円~ ※仕事の内容や所要時間により、料金の割り増し、割引あり 支払方法： 現金または、銀行振込</p>	<p>森田</p> <p>090-6551-0629</p> <p>山崎町千本屋200 居垣マンション6-B</p>
		ヘルパーステーション 絆	<p>介護保険外のサービス</p> <p>対象者： 高齢者や障がい者(精神疾患の方は面談のうえ要相談) 対応エリア： 栄栗市内 遠方は交通費が必要な場合もあり。 電話にて事前予約。</p> <p>利用料金： (生活援助)2,200円/1時間、以降30分ごとに1,100円 (身体介護)2,750円/1時間、以降30分ごとに1,100円</p>	<p>63-1171 山崎町下広瀬75-3 アメニティ山吹102</p>

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	ケアビジョンホーム 宍粟 訪問介護	介護保険外のサービス 対象者：介護保険法・障がい者総合支援法において認定を受けている方、もしくはそれに準ずる方 サービス内容：身体に関わる介護、身のまわりの援助 （※原則介護保険法・障がい者総合支援法適用外の内容となります。内容によってはお受けできないこともあります。要相談。） 対応エリア：宍粟市内 電話にて事前予約 利用料金：1時間3,000円（税込3,300円） 以後30分ごとに1,500円（税込1,650円） 年末年始12/31～1/3は35%増 対応時間：8:00～18:00 ※早朝、夜間等要相談	TEL:64-1050 FAX:64-1051 山崎町野々上105-5 （遠藤・春名） 080-4678-3149
	ボランティア活動	縫製ボランティア つむぎの会	活動内容：介護や介助がしやすいように、つなぎパジャマ、指スティック、食食用エプロン、抑制帯、その他既製品の服の改良など 利用料金：材料費相当 ※要相談 支払方法：現金	宍粟市社会福祉協議会 山崎支部 62-5530
食事支援	配食サービス	千種給食	利用可能日：不定休 ※事前(2～3日前)に電話予約 配達エリア：千種町内（配達できない場合あり要相談） 配達時間：昼食用なので、昼までに 営業時間：8:00～17:00 利用料金：540円～/食 支払方法：現金(定期的にご利用の方は月末にまとめて支払い可)	76-2332 千種町千草589
		ヤマザキショップ宍粟 きなし	利用可能日：年中無休 ※事前に電話予約 お弁当は9:00～10:00に電話 配達エリア：千種町内（西河内、鷹巣は要相談） 配達時間：昼食用は昼までに、夕食は夕方までに 営業時間：9:00～19:00 利用料金：550円～/食(配達料+50円) 支払方法：現金	76-2056 千種町千草87-1

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援	ハリマ農業協同組合 JAのおかずセット定期便	<p>対象者 : JA(農協)の組合員になると利用できます。年間予約注文で、申込日から最短2週間後から利用可能。追加・休止等の変更は、2週間前の金曜日までにJAへ連絡が必要。毎週6食分が冷凍して届きます</p> <p>配達日 : 金曜日または土曜日で希望する日</p> <p>利用料金 : ◆素材コース(調理が必要) 2人分 5,168円(431円/食) 11人分 7,652円(425円/食) ◆簡単コース(調理済み) 1人分 4,196円(699円/食) ◆いろどり亭コース(低カロリー&減塩) 1人分 4,088円(681円/食)</p> <p>支払方法 : JAの口座引落</p>	<p>JAハリマ 千種営業部 76-2557</p> <p>千種町黒土98-1</p>
	老人保健施設 むつみ園 (デイケア事業所) むつみ亭	<p>対象者 : むつみ園デイケア・ショート利用者と高齢者のみ世帯はその家族も可</p> <p>利用可能日: 月～金曜日(デイケア利用日に夕食として) ※利用日でない日も配達可</p> <p>配達時間 : 送迎時に本人が持ち帰り</p> <p>利用料金 : 500円/食</p>	<p>75-2810</p> <p>波賀町飯見36-30</p>
	デイサービスやまのほし	<p>対象者 : 「やまのほし」のデイサービス利用者</p> <p>利用可能日: 月～土曜日 ※デイサービス利用日の夕食として。利用日でない日も配達可</p> <p>配達時間 : 送迎時に本人が持ち帰り</p> <p>利用料金 : (小)350円 (大)500円/食</p>	<p>75-2339</p> <p>波賀町小野55</p>
	けんたくん 姫路・西はりま店	<p>全国チェーンの健康管理食を冷凍にて配達 ※注文に関する詳細は、お問合せください</p> <p>利用料金 : 540円~/食 6種類のメニューあり</p> <p>支払方法 : 現金または振込、口座引落等</p>	<p>0120-995-411</p> <p>姫路市安富町安志260</p>

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容	連絡先
食事支援	配食サービス	ファイブプラス弁当	<p>1食で適切な栄養素！医師が監修し、管理栄養士が調整したボリュームがあるヘルシー弁当！不足しがちな「第6の栄養素食物繊維」を摂ろう！</p> <p>利用方法：こころ接骨院にて、申込書・注文書を受け取り、FAXで注文。</p> <p>金額・配達内容：5食セット 3,000円、7食セット 4,200円、15食セット8,700円、28食セット 15,680円</p> <p>支払い方法：振込</p> <p>※キャンセルは、注文当日16時まで。それ以降のキャンセル・変更はできません。</p>	<p>Next Story こころ接骨院 担当 浅尾 080-1413-1011</p>
		宍粟市社会福祉協議会 (千種支部)	<p>対象者：75歳以上のひとり暮らしの方、支援の必要な高齢者世帯の見守り・安否確認を目的としています</p> <p>利用日：火・木曜日(夕食)</p> <p>配達時間：夕食用なので、夕方までに</p> <p>受付時間：8:30～17:30(平日のみ) ※土・日・祝日は転送電話で対応可</p> <p>利用料金：400円/食 支払方法：月末締め翌月に口座引落</p>	<p>宍粟市社会福祉協議会 千種支部 76-3390 千種町室1060-1</p>
買い物支援	移動販売車	生活協同組合コープこうべ	<p>【毎週月曜日】 販売エリア ◆JAハリマちくさ営業部前駐車場12:40～13:10 ※令和5年6月時点の内容です。変更の場合あり</p>	<p>コープこうべ くらしの情報センター 0120-44-3100</p>
		マックスバリュ佐用店	<p>販売エリア ◆七野・岩野辺・黒土・室・奥西山・河呂・鷹巣・・・火曜日に巡回 ①倉谷バス停前 11:10～ ②遊楽の里 11:35～ ③ニチフル千種 11:55～ ④黒土公民館 12:25～ ⑤室ゴミ集積所 12:45～ ⑥奥西山集落センター 13:10～ ⑦河呂公民館 13:50～ ⑧河呂地区河野様宅 14:40～ ⑨千種高校付近 15:10～ ⑩鷹巣別所地区 15:40～ ⑪下鷹巣集会所 16:00～ ⑫早田集会所 16:20～ ◆奥西山・西河内・河内・東河内・下河野・・・木曜日に巡回 ①奥西山10:35～ ②消防室部車庫前11:05～ ③西河内13:00～ ④河内(さか)14:40～ ⑤ワンネス食堂15:50～</p> <p>受付時間：10:00～17:00(土・日曜日除く) 支払方法：現金、イオンカード、WAONカード</p>	<p>マックスバリュ佐用店 0790-82-4700</p>

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
買い物支援	移動販売車	マックスバリュ山崎店	販売エリア ◆岩野辺・下河野・室・西河内・東河内・千草・・・月曜日巡回 ①岩野辺旧石原野菜集荷場 10:30～ ②ワンネス食堂 11:30～ ③エーガイヤ千種 12:00～ ④西河内 13:25～ ⑤千種北放課後キャンプ場 14:45～ ⑥河内(坂) 15:05～ ⑦東河内バス停 15:25～ ⑧千種高校横 16:10～ ◆岩野辺・室・・・火・金曜日に巡回 ①内海公民館 10:45～ ②エーガイヤ千種 11:45～ ③岩野辺 13:10～	マックスバリュ山崎店 62-5405
	戸別配達	フードストア おくだ	配達エリア : 千種地区(地区により要相談) 注文は電話かファックスで 定休日 : 日曜日 支払方法 : 現金、paypay 配達時間 : 8:00～19:00 ※食料品、惣菜、生鮮魚	電話 76-2112 FAX 76-2328 千種町千草709-3
		鳥羽商店	配達エリア : 千種町内 電話で注文 定休日 : 日曜日 支払方法 : 現金 配達時間 : 要相談 ※食料品、日用品等	76-2101 千種町千草694-1
		フードストア おくだ	配達エリア : 千種地区(地区により要相談) 注文は電話かファックスで 定休日 : 日曜日 支払方法 : 現金、paypay 配達時間 : 8:00～19:00 ※食料品、惣菜、生鮮魚	Tel: 76-2112 Fax: 76-2328 千種町千草709-3
		生活協同組合コープこうべ	出資金(1,000円～)を払い組合員になると利用できます ※出資金は生協をやめる時に返還されます 毎週1回、決まった曜日の同じ時間に商品が届き、次週の注文を取ります 注文方法 : 注文書、パソコン、電話など 利用料金 : 毎週210円(税込)利用のない週は105円(税込) ※組合員かその配偶者の方が、65歳以上の単身またはご夫婦 二人暮らしの場合は104円(税込) 利用のない週は52円 複数人のグループで利用する場合は無料 受付時間 : 火～土曜日 8:30～19:00 日～月曜日 8:30～18:00	コープこうべ くらしの情報センター 0120-44-3100

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
買い物支援	戸別配達	木山米穀店	サービス内容： お米の配達 注文方法： 電話で予約 配達料金： 無 料 定休日： 日曜日	76-2069 千種町千種716-4
		Well株式会社	配達内容： 介護用・紙おむつ宅配 注文方法： 電話注文 配達料金： 無 料 配達時間： 要相談 受付時間： 9:00～20:00 支払方法： 現金(月末締 15日請求) ※看護師が直接おむつに関するお悩みをケアして配達いたします ※杖からベットまでの介護用品や、ガーゼや手袋・包帯などの衛生材料もご相談ください	Well株式会社(こうの) 090-7482-3133 一宮町東市場623-2
		ゴダイドラッグ おむつ宅配サービス	おむつの宅配サービス(大人用・子ども用どちらも可) 1ケース以上で利用可。4日～1週間前後でメーカーから直接自宅へ届く 注文方法： 事前に最寄りの店舗で手続き・支払いをする 配達料金： 無 料 受付時間： 営業時間内 ①9:00～23:00 ②9:00～20:00 ③8:00～22:00	①山崎店 64-4180 山崎町三津240 ②山崎西店 64-1400 山崎町加生110-2 ③山崎南店 63-1001 山崎町中井185
		キリン堂 山崎店	配達内容： おむつ(大人用のみ) 配達要件： 1ケース以上で利用可。 2日～数日でメーカーから直接自宅へ届く 注文方法： 事前に店舗で手続き・支払いをする 配達料金： 無 料 受付時間： 店舗営業時間内 9:00～21:00	64-0717 山崎町山田206-1

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
福祉用具	福祉用具貸出	宍粟市社会福祉協議会	介護保険外で一時的に福祉用具が必要になった方 車椅子・スロープ・歩行器等 事前に電話にてお問い合わせ下さい。 利用料金：無料	<ul style="list-style-type: none"> ○本部一宮 72-2211・8787 一宮町閨賀300 ○山崎支部 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀支部 75-3631 波賀町安賀232-1 メイプル福祉センター内 ○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内

千種町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	会 場	内 容	連絡先
集いの場	いきいき百歳体操	千草 A・B	ちくさええとこセンター	開催日時：毎週水曜日 10:00～	問合せは 千種保健福祉課 76-8600
		千草 C		開催日時：毎週水曜日 9:00～	
		岩野辺	岩野辺公民館	開催日時：毎週土曜日 9:00～	
		河 呂	河呂公民館	開催日時：毎週火曜日 13:30～	
		河 内	河内公民館	開催日時：毎週水曜日 9:00～ ※冬季変更あり	
		西河内	西河内公民館	開催日時：毎週月曜日 10:00～ ※冬季変更あり	
		奥西山	奥西山公民館	開催日時：毎週木曜日 9:30～	
		室	室公民館	開催日時：毎週月曜日 9:00～	
		七 野	倉谷集会所	開催日時：毎週月曜日 8:00～(夏) 9:00～(冬)	
		下河野	下河野公民館	開催日時：毎週水曜日 10:00～	
		黒 土(百いち)	(株)イシザワ千種店の道向い個人倉庫	開催日時：毎週月曜日 9:30～ ※冬季変更あり	
		黒 土(すごろく)	黒土5・6隣保集会所	開催日時：毎週金曜日 10:00～	
		中 島	中島公民館	開催日時：毎週火曜日 13:30～	
		鷹 巣(若鷹)	たかのす東小学校 (多目的宿泊施設)	開催日時：毎週水曜日 8:30～	

千種町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	活動拠点	内 容 (令和元年の実績を基に作成)	連絡先
集いの場	気軽に寄れる居場所	ええとこカフェ	ちくさえとこセンター (まちづくり活動拠点)	『千種まちづくり推進委員会』の取り組み 開催日時：不定期 10:00~15:00 ※要確認 事務所前のテーブルのスペースは、事務所が開いている時は、いつでも解放しています。	71-0230 千種町千草59-1
		福海寺 お寺カフェ	福海寺	お寺を開放した取り組み 開催日時：毎月第1日曜日・18日 10:30~14:00 参加費：無 料	76-2609 千種町岩野辺858
		種とみず	千種郵便局隣り	開催日時：火日曜日 13:00~18:00 ※開催確認はInstagramにて (要確認)	 Instagram
遊具貸出	遊具貸出	宍粟市社会福祉協議会	○本部一宮 一宮町閭賀300 ○山崎支部 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀支部 波賀町安賀232-1 メイプル福祉センター内 ○千種支部 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内	集いの場でご活用いただける遊具等の貸し出しを無料で行っております 電話にて事前予約を受け付けます 貸出用品の問い合わせなどは宍粟市社協まで	○本部一宮 72-2211・8787 一宮町閭賀300 ○山崎支部 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀支部 75-3631 波賀町安賀232-1 メイプル福祉センター内 ○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内
学びの場	出前講座	JAハリマ ふれあい出前講座	内 容：簡単料理、健康・くらしの情報講座、「かんたん体操」、手芸、園芸など 活動日：要相談 時間：日中(要相談) 対象者：65歳以上で5人以上		一宮町東市場429-1 75-2552

千種町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
学 び の 場	出前講座	市の職員による 職員出前講座	内 容 : テーマは約40種 認知症サポーター養成講座、体力アップ 講座、家族防災会議、私と家族の在宅療養、在宅介護、など 活動日 : 土日を含む(年末年始と国民の祝日を除く) 時 間 : 1回2時間程度 費 用 : 無料 対 象 : およそ10人以上のグループ 申し込み : 専用の申込書に記入のうえ秘書広報課・市民局まちづくり課 へ提出	秘書政策課 63-3139
		消費生活出前講座	内 容 : 「悪質な訪問販売や送り付け」「迷惑メールやSNSの詐欺 広告」など消費者問題に関する情報提供、トラブルを防止で きるノウハウ伝授。買い物は投票だ「エシカル消費のススメ」など 活動日時 : 要相談 10分～1時間程度 費 用 : 無料 対 象 : 町内会・クラブ・サークル団体・事業所 申し込み : 専用の申込書に記入のうえ提出	栄栗市消費者 生活センター 63-2225
		ヤクルト株式会社	内 容 : 消化管の仕組み、腸内フローラとは？おなかの健康の秘訣に ついてなど 活動日時 : 要相談 時間:30分～45分 費用:無料	姫路ヤクルト販売(株) 079-292-8960
		(株)川本石材商会	内 容 : エンディングノートの書き方セミナー 終活、相続、遺品整理など(相談受付) 活動日時 : 要相談(水曜日以外) 費 用 : エンディングノート代	一宮町須行名498 75-0377
		(株) ぼうしや薬局	内 容 : 薬について、健康について 活動日 : 平日(要相談) 時 間 : 10:00～16:00 要相談 費 用 : 無料	山崎町山崎11-1 64-1733 担当 上野

千種町の地域資源(地域活動)一覧

令和5年7月現在

区分		名称	内容		連絡先
学びの場	出前講座	介護予防健康 アドバイザー	内容 : 介護予防(講話・体操 他) 活動日 : 要相談 時間 : 要相談 費用 : 無料		西中 登美子 090-5648-6934
		応急手当普及員	内容 : 心肺蘇生法・ADE・その他救命講習 (止血・被覆・固定・保温・搬送) 活動日 : 要相談 時間 : 要相談 費用 : 無料		
		中央市社会福祉協議会 ふくしの出前講座	内容 : 福祉でまちづくり、認知症、介護サービス、家庭の介護、 防災・減災、活動紹介等について 活動日時 : 要相談 夜間・土・日等も対応可		中央市社会福祉協議会 千種支部 76-3390
区分		名称	内容		連絡先
趣味の集まり	地域の学び場 ・仲間づくり	千種教室	JAハリマ千種	健生会 活動日時 : 毎週木曜日 9:30~11:00 会費 : 月4回コース 2,500円	藤原 晶子 75-2089
		出前講座	要相談	健生会 会場や日時など、何でもお気軽にご相談ください	下村 美由紀 72-1513

◆ 掲載内容の加筆修正やお問合せ ◆

- 宍粟市地域包括支援センター

TEL:63-3167 Fax:63-3175

- 宍粟市社会福祉協議会 本部・一宮支部

TEL:72-8787 Fax:72-8788