

# しそろう “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7年6月）

# 『しろう“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	1~2	32~33	64~65	89~90
	家事支援サービス	2~5	33~35	65~68	90~93
	ボランティア活動	5~6	36	68	93
移動支援	外出支援 サービス	7~8	37	69	94
	外出支援サービス 介護タクシー	8~10	38~39	70~72	95~97
	ケアタクシー	10	40	72	97
食事支援	配食サービス	10~15	40~45	72~75	97~100
買い物支援	地域の朝市	—	46	—	—
	移動販売車	16~17	46~48	76	101
	戸別配達	17~18	48~49	77~78	102~103
福祉用具	福祉用具貸与	19	50	78	103

### 【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）	20	51	79	104
	いきいき百歳体操	20~23	51~53	79~80	104
集いの場	在宅介護者のつどい	—	53	—	—
	気軽に寄れる居場所	23~25	53~56	80	105
	こどもの居場所	25	56	81	105
遊具貸出	遊具貸出	26	57	81	105
学びの場	出前講座	26~30	57~61	81~86	106~108
	教室	30	61	86	108
趣味の集まり	地域の学びの場・仲間づくり	30~31	62~63	87~88	109

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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(税込)/月</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(税込)/月 携帯電話 1,280円(税込)/月</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(税込)/月 ※駆けつけた場合は1回につき5,500円(税込) 本人向け、専用機器 SECOM・・(自宅内外兼用)加入料5,500円 2,750円(税込)/月 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/3,124円(税込)/月 駆けつけ料3,300円 ALSOK まもるっく・・(自宅外専用)1,870円(税込)/月 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。 本体+ペンダントの基本セット 2,838円(税込)/月、工事費13,365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7年6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 【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：495円(税込)/月 ※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	宍粟市福祉相談課 地域包括支援係  63-3167
		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、34事業所71店舗)	
	家事支援サービス	ヘルパーステーション 笑顔の森	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、緊急時の対応料金は要相談) 通院介助 1,600円/1時間	64-3233  山崎町中井146-1
		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1,300円 (身体介護)2,750円/1時間、以降30分ごとに1,500円	63-1171  山崎町下広瀬75-3 アムニティ山吹102

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	ウツミ工務店 介護サービス	介護保険外のサービス 対 象 者： 高齢者、障がいをお持ちの方(精神疾患の方は面談のうえ要相談)、介護保険を利用されている方 サービス内容： 趣味活動のお手伝い、お出かけ、お買い物、病院受診付き添い、ペットのお世話、お墓参り、安否確認、お庭の掃除、デイサービスのお見送りなど 対応エリア： 宍粟市内（要相談） 予約方法： 電話・LINEで事前予約 利用料金： 1時間 2,500円 利用曜日： (月)～(金) 対応時間： 8:00～17:30 支払方法： 現金または、銀行振込 * サービス開始前にご契約、お見積り(料金設置)させていただきます。	内海 昌 080-8537-8275  山崎町須賀沢380  LINE受付  
		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
		宍粟市シルバー人材センター (本部・山崎事業所)	※要相談。作業内容により料金は変動	63-2029 山崎町三津215-1

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分	名 称	内 容	連絡先
生活支援 家事支援サービス	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、介護リフォーム 害獣・害虫駆除等 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 6,000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>植村 080-2449-2595</p> <p>一宮町東市場 884</p>
	便利屋 まきのせ	<p>お困りごと相談ください</p> <p>サービス内容: 掃除・かたづけ、網戸の張替え・手すりの取り付け、草刈り・ 庭作業・雪かき、家電・機械・照明(メンテナンス)、水回り、 お墓の清掃、ペットの餌やり・買い物代行、ゴミ捨て代行、 エアコン清掃・取り外し・取り付け、リフォーム等 (作業内容により別途見積りいたします) その他希望要相談</p> <p>利用時間 : 平日 8:00~18:00 利用料金 : 最初の1時間 2,000円 追加1時間につき 1,500円 ※仕事の内容や所要時間・場所により、料金の割増、割引あり 支払方法 : 現金または、銀行振込 対象エリア: 宍粟市内(要相談)</p>	<p>090-5581-9494</p> <p>一宮町西深 95-2</p> <p>牧之瀬 明彦</p>
	便利屋 よろず仲村屋	<p>日常のお困りごと、お気軽にお電話ください。 有資格者(古物商・遺品整理士)が親身に対応します。</p> <p>サービス内容: 不用品の買い取り・処分の手伝い、空き家・空き地の管理 引っ越しの手伝い、生前整理・遺品整理、草刈り・草むしり・ 庭木の手入れ、日曜大工等 要相談</p> <p>利用料金 : スタッフ1名1時間2,500円~(※仕事内容による) 見積無料</p> <p>定休日 : 日曜日(日曜希望の場合は要相談) 電話受付 : 8:00~19:00 支払方法 : 現金または、銀行振込 対象エリア : 宍粟全域</p>	<p>仲村 敏徳</p> <p>電話 0790-71-0377 090-6329-4766 FAX 0790-67-0741</p> <p>山崎町土万499</p> <p>よろず仲村屋で検索</p>

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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	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 対応エリア： 宍粟市全域 ※利用可能日等は要相談 利用料金： 5,500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、時間の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	整理収納アドバイザー1級 栗山 美香  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。
		布亀株式会社 家庭生活応援事業部	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 利用可能時間： 平日の 9:00～17:00 利用料金： 1回 2,750円(1時間) ※1時間以上30分単位で利用可 支払方法： 現金または、銀行から口座振替	姫路・西播磨地区 サービス窓口  電話 079-230-1351 FAX 079-230-1352  姫路市広畑区小松町 3-73-1
	ボランティア活動	高齢者見守り隊 ひだまり	伊沢町・大歳町自治会が連携した見守り支え合い活動 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	62-3948
		e生活応援し隊	五十波自治会の「ご近所ボランティア活動」(活動者は16名) 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	宍粟市社会福祉協議会 山崎支部
		縫製ボランティア つむぎの会	活動内容： 介護パジャマ・リハビリ訓練用品の縫製や市販衣料などの改良や食事用エプロン、防災リュックなど。 「こんなのがあったら助かるな」の依頼は要相談 利用料金： 材料費相当 ※要相談 支払方法： 現金	62-5530  山崎町鹿沢65-3

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
生活支援	ボランティア活動	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 山崎支部  62-5530  山崎町鹿沢65-3
		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	
		傾聴ボランティア ラビット	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 施設以外の訪問も検討します	

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
移動支援	外出支援サービス	<p>利用対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■障がい者等福祉</li> <li>①手帳所持者 <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体障がい者手帳1・2級又は3・4級の下肢若しくは体幹機能障がい</li> <li>・療育手帳A・B1</li> <li>・精神障がい者保健福祉手帳1・2級</li> </ul> </li> <li>②透析患者：腎臓機能障がいによる手帳所持者で、       宍粟総合病院において認定証の交付を受けた人</li> <li>③要介護認定：要介護認定3～5</li> <li>■移動困難者支援</li> <li>④上記①、③以外で身体的な理由等でバス停までの移動が難しくバスの利用が困難な人（原則、65歳以上、運転免許証非所持） <ul style="list-style-type: none"> <li>・運転免許を所持していない人のうち対面での個別調査を実施し対象と判断された人</li> </ul> </li> </ul> <p>利用料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■障がい者等福祉：障がい者手帳提示割引あり       タクシー運賃に対し500円～</li> <li>■移動困難者支援：障がい者手帳提示割引あり       タクシー運賃に対し700円～</li> </ul> <p>利用券：1か月8枚を交付</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■障がい者等福祉・移動困難者支援       ⇒「承認月から月数」×8枚を分割又は一括交付</li> <li>■透析⇒通院に必要な枚数を交付</li> </ul> <p>* 利用券の枚数は条件により異なるため要確認</p> <p>利用目的：日常生活、余暇活動や社会参加への参加のための支援</p> <p>運行時間：午前7時～午後9時 * 運行範囲、運行時間等は要確認</p>	<p>宍粟市障がい福祉課 63-3101 63-3062 一宮保健福祉課 72-2100 波賀保健福祉課 75-8800 千種保健福祉課 76-8600</p>

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
移動 支援	外出支援 サービス	一交通(有)	サービス内容:外出支援サービス事業 車 両 : 助手席が出るタイプ軽自動車 2台 シエンタ 車いす対応 受付時間 : 24時間転送受付	☎72-2911 ☎72-2913 一宮町杉田460 内海・溝脇
	外出支援 サービス 介護タクシー	ふくタク 勝 まる勝	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー (福祉輸送サービス) 車 両 : 車いす対応車 利用料金 : タクシー料金に準ずる 受付時間 : 24時間転送受付 その他のサービス : 車いす無料貸し出し	☎74-8637 ☎74-0860 一宮町深河谷159-5 大石
		篠陽タクシー	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) タクシー 車 両 : タクシー、車いす対応車 利用料金 : 要確認 営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間 : (月)~(土) 6:00~21:00 (日) 6:00~20:00 その他のサービス : 車いす貸し出し500円(片道)	☎62-2050(外出) ☎62-2255(タクシー) ☎62-2257 山崎町鹿沢52-8 出雲
		宍粟タクシー	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) タクシー 車 両 : タクシー、車いす対応車4台 利用料金 : 要確認 営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間 : 6:00~21:00 その他のサービス : 車いす貸し出(無料)	☎72-0020 ☎72-0106 一宮町安積1333-9 小国
		(有)上野タクシー	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) タクシー 車 両 : タクシー、軽ワゴン 利用料金 : 要確認 営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間 : 8:00~18:00	☎75-2410 ☎75-2666 波賀町上野169 岡前

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
移動支援	外出支援 サービス 介護タクシー	福祉タクシーなでしこ	サービス内容: 外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) 車 両 : 車いす対応車1台(VOXY) 利用料金 : 要確認 自宅から 運行時間 : 7:00~21:00 受付時間 : 8:00~17:00 その他のサービス : 車いす貸し出し500円(1回)	☎070-9158-8966 ☎079-62-1546  山崎町船元171-4
		介護タクシー(株)ハピネス	サービス内容: 外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) 車 両 : 車いす対応車2台 利用料金 : 要確認 (予約優先) 営業所出発から営業所到着までの時間 受付時間 : 7:00~19:00(予約優先) 運行範囲 : 宍粟市・佐用町・たつの市 その他のサービス: 車いす無料貸し出し。プライベートとしての利用可能 病院・買い物・散髪など	☎67-0167 ☎67-0686 ☎090-3035-7796 山崎町土万466-1 志水 幸美
		民間救急・介護タクシー ニーズ	サービス内容: 外出支援サービス事業、 介護タクシー民間救急サービス事業 (西はりま消防組合認定) 車 両 : 大型寝台車3台 車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー対応 (使用料要確認)・軽自動車1台 利用料金 : 初乗り680円 時間は30分区切り (乗車代+介助料・機材代料) 受付時間 : 24時間 予 約 : 前日までに 運行範囲 : 兵庫県発着・全国どこへでも 対 象 者 : 障がいのある方、ご高齢の方、ケガや病気 その他のサービス: 民間救急(吸引器・酸素・AED)観光旅行・結婚式・ 葬祭などプライベートとしての利用可能。女性介助 普段のお出かけ送迎(銀行・郵便局・市役所・ お食事・お買い物・お墓参り)付き添い プライベートナース(行きたい場所にナースが同行) ⇒1時間3,000円	☎090-3162-2326 ☎0791-63-0821  本社 たつの市龍野町堂本 龍野営業所 たつの市宮脇242-1  山崎営業所 山崎町五十波  堀田 文博

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
外出支援	外出支援サービス 介護タクシー	ハートフル介護タクシー	<p>サービス内容: 外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) 民間救急サービス事業(兵庫県消防本部認定 第2号・第3号)</p> <p>車 両 : 小型・大型寝台車 車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー 対応(使用料要確認)</p> <p>利用料金 : 時間制(貸切) (乗車代+介護・医療用品使用料) 営業所出発から営業所帰着までの時間(メーター制)</p> <p>受付時間 : 7:00~19:00</p> <p>その他のサービス: 民間救急(吸引器・酸素・AED・インバーター・生体情報 モニター)観光旅行・結婚式・葬祭などプライベートとしての 利用可能。女性介助</p>	<p>☎62-2077 ☎62-4855 ✉innfo@kisoichi.com</p> <p>山崎町金谷494 藤野 直子</p>
	ケアタクシー	民間救急サービス ケアタクシーHiroi	<p>サービス内容: ケアタクシー 民間救急サービス事業 (西はりま消防組合認定 患者等搬送事業者)</p> <p>車 両 : 1BOX(車いす・リクライニング車・ストレッチャー対応)</p> <p>利用料金 : 時間制(貸切)(乗車代9,000円~+介護・医療用品使用料・ 車いす使用料など)</p> <p>受付時間 : 24時間対応いたします。 必要に応じて日曜・祝日も対応いたします。</p> <p>その他のサービス: 民間救急(吸引器・酸素・吸引器・インバーター・心電図 モニター) お食事やご旅行などプライベートとしての利用可能</p>	<p>☎090-5853-9490 ☎0790-62-5120</p> <p>山崎町与位580-3 廣居 考佳</p>
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 : ころろ接骨院にて、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</p> <p>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。</p>	<p>Next Story ころろ接骨院 担当 浅尾 080-1413-1011</p>

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援	宍粟市社会福祉協議会 (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) 夕食</p> <p>配達時間：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：450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>
	配食サービス  町や弁当 宅配弁当(高齢者向け)	<p>対象者：高齢者・障がい者</p> <p>利用可能日：(月)～(金)</p> <p>注文受付：平日10:00～17:00 お届け日前日まで</p> <p>キャンセル：前日17:00まで</p> <p>配達エリア：山崎町、一宮神戸地区・染河内地区</p> <p>配達時間：昼食前・夕食前</p> <p>内容・料金：普通食M(おかずのみ)600円(税込) S(おかずのみ)500円(税込) 塩分調整食(おかずのみ)500円(税込) ご飯150円(税込) 魚弁当(おかずのみ)700円(税込) かつ丼700円(税込) 親子丼650円(税込) 牛丼650円(税込) *白米・雑穀米・おかゆから選べます</p> <p>支払方法：現金・振り込み</p>	<p>☎090-4911-1695</p> <p>☎0790-73-9702</p> <p>山崎町山崎213-3</p>

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援	配食サービス	<p>管理栄養士が考えた日替わり弁当                      お店で作った、手作り弁当をお届けします。                      対象者：オフィス、施設、お店、各種団体                      利用可能日：(月)~(金)                      注文受付：当日9時までに                      ※カレー、うどん、唐揚げは前日までに                      WEBからは当日9時までに                      配達エリア：山崎町内、一宮町神戸地区(一宮町内は要相談)                      配達時間：昼前 ※当日14時までにお召し上がりください                      内容・料金：日替わりヘルシー弁当 450円(税込)                      日替わりデラックス弁当 550円(税込)                      贅沢弁当 750円(税込)                      支払方法：現金・振込・チケット</p>	<p>☎73-9923                      📠73-9702                      山崎町山崎213-3</p>  <p><a href="https://glsler.page.link/machiya">https://glsler.page.link/machiya</a>                      スマホでご注文できます</p>

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

	区 分	名 称	内 容	連絡先
食事支援	配食サービス	まごころ弁当 栄粟店	<p>高齢者向け配食サービス                      配達車全車にAED搭載                      救命講習を修了した配達員が配達                      SECOMと連携、位置情報がすぐわかるようになっており、万が一の際、                      救急車等の手配も即時に可能                      安否確認サービスが無料で利用可能                      3分サービス(服薬確認、郵便物をポストから取ってお渡し、門の施錠、                      電球交換、近くのごみ収集場へゴミだしなど、3分でできることをお申し付けください)</p> <p>利用可能日：年中無休(お正月三が日のみ休み)                      注文受付：電話、またはFAXを前日までに                      配達時間：昼食・夕食・昼と夕両方のいずれか                      内容・料金：普通食(おかずのみ)550円(税込)                      (おかずとごはん)600円(税込)                      糖質カロリー調整食(おかずのみ)800円(税込)                      (おかずとごはん)850円(税込)                      ムース食(おかずのみ)700円(税込)                      (おかずとごはん)750円(税込)                      たんぱく調整食(おかずのみ)850円(税込)                      (おかずとごはん)900円(税込)                      (おかずとたんぱく質調整ごはん)950円(税込)</p> <p>支払方法：毎回現金・振込・月末まとめ払い・口座振替</p>	<p>☎67-9000                      📠67-9001</p> <p>山崎町中広瀬115-15</p>
		ファミリーマート 今宿北店	<p>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</p>	<p>64-2235</p> <p>山崎町今宿98-9</p>

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
食事支援	配食サービス	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 商品確認 : ローソン公式サイトを確認 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 商品確認 : ローソン公式サイトを確認 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)~(土)(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
		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)(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 : 500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881-1
		ぷ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)(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

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
食事支援	配食サービス	ふる里 (デイサービス事業所)	<p>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)(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 : 500円/食                      支払方法 : 現金または、口座引落</p>	<p>65-0263                      山崎町上ノ557</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(糖尿病の方のカロリー制限食、腎臓病の方のたんぱく制限食等)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                      姫路市安富町安志260</p>

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
買い物支援	移動販売車	<p>【月曜日のコース】 販売エリア ◆土万地区 ①葛根 4か所(10:30～) ②土万いこいの家前 (11:55～) ◆菅野地区 ③塩田 4か所 (14:35～巡回)</p> <p>【火曜日のコース】 ◆菅野地区 ①木谷10:20～ ◆土万地区 ②土万 2か所10:35～ ③大沢 4か所11:35～巡回 ④塩山 2か所 (13:45～巡回) ⑤土万2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 1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>※各駐車場での販売時間は、10～20分 ※令和7年3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>
	カワベ山崎店 とくし丸	<p>【月・木曜日に巡回】 ①田井 10:30～((月)のみ) ②野々上 10:45～ ③田井 11:10～ ④与位 11:30～ ⑤田井 12:00～((木)のみ) ⑥杉ヶ瀬 12:00～ ((月)のみ) ⑦木ノ谷 12:30～ ⑧木ノ谷 14:10～</p> <p>【水曜日に巡回】 ①岸田 10:30～ ②金谷 11:10～ ③千本屋 12:00～ ④御名 12:30～</p>	<p>(株)カワベ 62-9292 山崎三津240  金礪 正吾 080-7798-5145</p>

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
買い物支援	移動販売車	<p>【金曜日に巡回】 販売エリア ◆土万地区 ①大沢バス停 10:35～ ②段バス停 10:55～ ③平内宅 11:15～ ④万合ふれあい 11:35～ ⑤小河内集会所 12:55～ ⑥塩山大橋 13:15～ ⑦塩山114 13:35～ ⑧今出隣保集会所 13:55～ ⑨土万グラウンド 14:15～ 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>	マックスバリュ山崎店 62-5405
		<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>	62-3752 山崎町山崎126
		<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>	64-0717 山崎町山田206-1
	戸別配達	<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>	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>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：9:00～18:00 定休日：（日）・祝日</p>	62-0533 山崎町鹿沢132-2
		<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>	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7年6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ときに返還されます                      毎週1回、決まった曜日の同じ時間に商品が届き、次週の注文をとります                      注文方法：注文書、パソコン、電話など                      利用料金：毎週231円(税込)利用のない週は115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、介護保険の認定者、あるいは障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が家族におられ、日常的な買い物が困難な状況の方は毎週114円(税込)利用のない週は57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) 8:30～19:00 (日)～(月) 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                      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)                      ※看護師が直接配達し、おむつに関するお悩みなどを伺います                      杖からベッドまでの介護用品や、ガーゼ、手袋、包帯等の衛生材料もご相談ください</p>	<p>Well株式会社(このの)                      090-7482-3133                        一宮町東市場623-2</p>
		Agro Garden 新山崎店	<p>配達内容：大人用おむつ                      配達日：(月)(水)(金)                      配達要件：定期便可能 1個から可能                      注文方法：事前に最寄りの店舗で手続き                      電話注文                      支払い方法：店舗受付時は、現金・各種カード等可能                      電話注文時は、商品と引き換えに現金                      配達料金：無料                      受付時間：店舗営業時間内 9:00～19:00</p>	<p>62-2434                        山崎町三津294-1</p>

# 山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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・ポータブルトイレ・シャワーチェアー	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本部一宮 72-8787 一宮町閭賀300</li> <li>○山崎 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内</li> <li>○波賀 75-3631 波賀町安賀232-1 宍粟市立総合 教育センター内</li> <li>○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内</li> </ul>

# 山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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	白 樺	山崎町山崎393	開催日時: 毎月第4(月) 13:00~15:00 参加費 : 無 料 (飲食持ち込み可、コーヒー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) 10:00~11:30 参加費 : 無 料	ぼうしや薬局 山崎店 64-1733
		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) 13:30~15:00 参加費 : 300円 ※参加希望は地域包括支援係まで (Tel:63-3167)	福井 090-2389-3659
	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) 10:00~	お問合せは 宍粟市福祉相談課 地域包括支援係 63-3167
		上 寺	ふれあいの家	開催日時: 毎週(火) 13:30~	
		横 須	横須公民館	開催日時: 毎週(水) 13:40~	
		庄 能	山崎ふれあいセンター	開催日時: 毎週(金) 9:30~	
		鹿沢いきいき教室	鹿沢囲碁クラブ	開催日時: 毎週(火)(金)夏9:00~ 冬9:20~	
		西鹿沢	西鹿沢公民館	開催日時: 毎週(金) 10:00~	
		門 前	門前公民館	開催日時: 毎週(月) 9:30~	
		加 生	加生自治会館	開催日時: 毎週(水) 13:30~	
		御 名	御名公民館	開催日時: 毎週(木) 10:00~	
		総 道クラブ	山田町公民館	開催日時: 毎週(木) 13:00~	
		中広瀬	中広瀬自治会館	開催日時: 毎週(木) 13:30~	
		伊沢町(伊沢の会)	伊沢町公民館	開催日時: 毎週(水) 13:15~	
伊沢町(こだまの会)	開催日時: 毎週(木) 13:00~				
下広瀬	下広瀬公民館	開催日時: 毎週(火) 10:00~			
鶴 木	鶴木公民館	開催日時: 毎週(火) 9:45~			

# 山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区分	名称	会場	内容	連絡先
	春安	春安公民館	開催日時: 毎週(土) 10:00~	
	段	段自治会館	開催日時: 毎週(水) 14:00~	
	金谷	金谷公民館	開催日時: 毎週(月) 13:30~	
	上比地	上比地公民館	開催日時: 毎週(金) 8:50~	
	中比地	中比地公民館	開催日時: ①毎週(月) 9:00~ ②毎週(火) 10:00~	
	野	野自治会館	開催日時: 毎週(火) 10:00~	
	川戸	川戸公民館	開催日時: 毎週(水) 14:00~	
	宇原	戸原ふれあいセンター	開催日時: 毎週(金) 9:00~(夏) 10:00~(冬)	
	下宇原	下宇原自治会館	開催日時: 毎週(水) 9:30~	
	須賀沢	須賀沢公民館	開催日時: 毎週(金) 9:50~	
	出石	出石自治会館	開催日時: 毎週(火) 13:30~	
	高所	高所公民館	開催日時: 毎週(月) 10:00~	
	神谷	河東ふれあいセンター	開催日時: 毎週(木) 10:00~	
	岸田	岸田公民館	開催日時: 毎週(火) 13:20~	
	中	中公民館	開催日時: 毎週(月) 9:30~	
	中さつき	中さつき公民館	開催日時: 毎週(水) 8:30~	
	三谷	三谷公民館	開催日時: 毎週(水) 13:30~	
	野々上	野々上公民館	開催日時: 毎週(水) 10:00~	

# 山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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	三 津	三津公民館	開催日時: 毎週(月) 8:50~	お問合せは 宍粟市福祉相談課 地域包括支援係 63-3167
		さつき台	さつき台公民館	開催日時: 毎週(木) 13:00~	
		田 井	神野コミュニティセンター	開催日時: 毎週(火) 8:50~	
		与 位	与位公民館	開催日時: 毎週(木) 10:00~	
		杉ヶ瀬	杉ヶ瀬公民館	開催日時: 毎週(火) 9:00~	
		生 谷	個人宅	開催日時: 毎週(火) 10:00~	
		下 町	下町公民館	開催日時: 毎週(火) 13:30~	
		片 山	片山公民館	開催日時: 毎週(月) 8:50~	
		下牧谷	下牧谷公民館	開催日時: 毎週(月) 9:00~	
		上牧谷	上牧谷自治会館	開催日時: 毎週(水) 10:00~	
		中 野	中野教育集会所	開催日時: 毎週(火) 9:00~	
		上ノ下	上ノ下公民館	開催日時: 毎週(月) 13:20~	
		上ノ上	上ノ上公民館	開催日時: 毎週(水) 14:30~	
		塩 田	塩田公民館	開催日時: 毎週(木) 9:30~	
		塩 山	塩山公民館	開催日時: 毎週(水) 13:30~	
		葛 根	葛根公民館(サルビア館)	開催日時: 毎週(月) 13:30~	
		土 万	土万公民館	開催日時: 毎週(月) 13:30~	
木 谷	木谷自治会館	開催日時: 毎週(土) 9:30~			

# 山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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	青木中井	青木中井集会所	開催日時：毎週(月) 13:30～	お問合せは 宍粟市福祉相談課 地域包括支援係 63-3167
		高下教室	個人宅	開催日時：毎週(金) 9:00～	
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) 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 手話でつながる、みんなの作品展 料 金：無料 開催日時：(日) 13:00～16:00	ヘレンケラー 中尾 090-9713-0481 FAX 0790-63-0282
			ヘレンケラー	店内を利用し手話でつながる居場所 営業日：10:00～16:30 定休日：(木)(金)	
		ガーデンカフェ ももも 百々つるぎ	山崎町鶴木197	お花を見ながら、こだわりコーヒーで茶話会や、こだわりの足湯につかり、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：200円(保険代込)	鶴崎 由美子 080-1514-3914 山崎町鶴木197
地域活動支援センター すずらん	山崎町段196-1	開所日時：(月)～(金) 9:30～15:00 祝日 年末年始(12/29～1/3)休所 *状況に応じて変更になる場合があります 利用料：無料(別途余暇活動で実費をいただく場合があります) 対 象：各種障がい者手帳か自立支援医療受給証をお持ちの方	☎070-2300-2309 ✉ suzuran@npohimawarin oie.net Instagram Google map  		

# 山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区分		名称	会場	内容	連絡先
集いの場	気軽に寄れる居場所	ひきこもり家族会 (宍粟市委託事業)	ひきこもり家族会	開催日時 : 毎月第2(土) 13:00~15:00 参加費 : 500円	NPO法人ピアサポート ひまわりの家 ひきこもりの居場所 「歩歩」 山崎町段194-1  ☎080-9285-9812 ✉ soudan@npohimawarin oie.net   
			不登校の家族会 (おしゃべりルームらく)	開催日時 : 毎月第3(土) 10:00~12:00 参加費 : 無料	
			ぼちぼち (母親の会)	開催日時 : 毎月最終(木) 13:00~15:00 参加費 : 300円	
			子どもの居場所 「み～な」	開催日時 : (月)(水) 10:00~15:00 (水) 参加費 : 無料 対象 : 不登校や学校にしんどさを感じている 児童生徒とその家族	
	ひきこもり・不登校の居場所 (宍粟市委託事業)	歩歩-ぽぽ-	場 所 : ひきこもりの居場所「歩歩」 開所日時 : (月)~(金) 10:30~15:00 休所日 : (日)、祝祭日、年末年始 対 象 : ひきこもり状態にある方、生きづらさ 孤独をかんじられている方、学校に行き づらい方 * 社会とつながってはいるけど孤独、生きづらさを感じ る方、主婦の方など		
		夜カフェ	開催日時 : 毎月最終(金) 15:00~20:00 対 象 : 「昼間は人目が多くて外には出にくい、 日中の活動はしているが居場所がほしい」など、夜なら参加できる方		
オンライン居場所 (兵庫県委託事業)	歩歩 ねっと	開催日時 : 毎月第2(金) 16:30~17:30 対 象 : ひきこもり状態の方(経験者含む) 参加方法 : 事前登録制 登録方法 : Googleフォーム・電話・メール 【Googleフォーム】 <a href="https://forms.gle/A3bJ9j5z1TQkkPRq9">https://forms.gle/A3bJ9j5z1TQkkPRq9</a> ☎080-9285-9812 ✉soudan@npohimawarinoie.net	 QRコード		

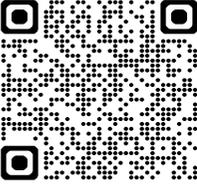
# 山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	会 場	内 容	連絡先
集いの場	気軽に寄れる居場所	がんサロン	はまなす宍粟	場 所： 宍粟防災センター 日 時： 第1(日) 13:30~15:00 内 容： がんサロン 参加費： 100円 年会費： 2000円 対象者： 患者や家族	090-1132-4263
			いちごカフェ	場 所： ぼうしや薬局鹿沢店 (宍粟総合病院前) 日 時： 偶数月 第1(日) 13:30~15:00 内 容： がんサロン 参加費： 無料 対象者： 患者や家族	山崎町鹿沢130-8 ぼうしや薬局鹿沢店 担当 大上(おおがみ) ☎0790-64-0833
	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 開催時間： 10:00~14:00 開放日： 毎月第4(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： 月1回(9月までは第一(土)・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 実施日時： 第1・3(土) 13:00~16:00 第2・4(水) 15:00~17:00	メール yumeijin.shiso@gmail.com

# 山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
遊具貸出	遊具貸出	宍粟市社会福祉協議会	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 貸出遊具をYouTubeでも紹介しています  宍粟市社協ちゃんねる → 	○本部一宮 72-8787 一宮町閑賀300 ○山崎 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀 75-3631 波賀町安賀232-1 宍粟市立総合 教育センター内 ○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内
		市の職員による 職員出前講座	内 容 : テーマは約40種、フレイル予防講座、体力アップ講座、 災害への備えと被災時の行動、共生社会の実現、ひきこもり 支援など 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 1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 : 市公式サイトの専用フォーム、または所定の依頼書を 秘書広報課・市民局まちづくり課へ提出	宍粟市秘書政策課 63-3139
学びの場	出前講座	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	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 : 平日 時 間 : 30分～45分 費 用 : 無料 受付時間: 9:00～16:00	姫路ヤクルト販売(株) 079-292-8960

# 山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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：要相談(水曜日以外) 費用：エンディングノート代	72-0377 一宮町須行名498
	兵庫県宍粟警察署	内容：詐欺の被害に遭わないために 交通安全について ・歩行者、自転車の反射材の活用 ・自動車の早目のライト点灯 その他(相談) 活動日時：平日 10:00~16:00 講話時間：30~60分(要相談) 費用：無料 申し込み：電話可能(簡単な依頼書)	兵庫県宍粟警察署 刑事生活安全課・交通課 交通総務係 ☎62-0110 📠62-9110
	ワクワク発声教室	内容：歌わず健康に特化した発声教室 楽しく声をだして、心も身体もマッサージ！ 身体中にたっぷり息を流し、深い呼吸が出来るようになります 活動日：要相談(月・火・木曜日以外) 時間：要相談 費用：1時間 1人 500円 1時間半 1人 1,000円	千種町下河野745-18 猶原 千恵 ☎ 090-8658-4884 ✉ naoharachie0903@gmail.com
	日本郵便株式会社 ~手紙の書き方教室~	内容：手紙の表面の書き方、裏面の書き方 活動日：平日 時間：60分程度 費用：はがき代 対象者：年齢に合わせて調整	山崎鹿沢郵便局 ☎ 62-4142
	(株)ぼうしや薬局	内容：薬・健康について、骨粗鬆症など要相談 活動日：平日(要相談) 時間：10:00~16:00 要相談 費用：無料 内容：乳がん予防 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 山崎町山崎130-8 64-0833 担当 小林 山崎町山崎130-8 64-0833 ピンクリボンアドバイザー 担当 大上

# 山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
学 び の 場	出前講座	季節の草花講座	内 容 : 草花についての講話 活 動 日 : 平日 時 間 : 9:00~16:00 費 用 : 交通費	藤原 誠 ☎ 090-5463-0936
		和菓子作り	内 容 : 和菓子作り 活 動 日 : 要相談 時 間 : 要相談(作る和菓子による) 参加人数 : 8~12人程度 費 用 : 材料費 開催要件 : 調理場があるところ	小野 ☎ 090-4292-2824
		公立宍粟総合病院 認知症看護認定看護師	内 容 : 認知症について 認知症の理解・認知症介護・認知症予防 活動日・曜日: 要相談 費 用 : 無料 予 約 : 勤務の都合上3か月前位	公立宍粟総合病院 ☎62-2410
		公立宍粟総合病院 脳卒中リハビリテーション 認定看護師	内 容 : 脳卒中初期症状と対応 予防(塩分管理・血圧管理・運動) ⇒60講座であれば、どれか1つ 脳卒中の治療ってどんなことするの? 賢い患者になるために 心得ておくこと 活動日・曜日: 要相談 費 用 : 無料 予 約 : 2か月前	
		公立宍粟総合病院 感染管理認定看護師	内 容 : 感染症の予防と対策 インフルエンザ・ノロウイルス・新型コロナウイルス感染対策 の基本(手指衛生やマスクの装着など) 活動日・曜日: 要相談 費 用 : 無料 予 約 : 2か月前	

# 山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
学びの場	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	
	歌って遊ぼう	内 容： 歌を歌いながら脳トレ 活 動 日： 要相談 時 間： 要相談 費 用： 無料	宍粟市社会福祉協議会 72-2211
	己書	内 容： 筆ペンで絵を描くように文字を描きます 活 動 日： 要相談 時 間： 1時間～1時間半 費 用： 500円	己書宍粟繁盛道場 西岡 74-0124
	介護環境整理収納	内 容： 介護が「始まる前」から支える環境づくり 介護者・家族を支える「使いやすさ」の設計 家族に遺す遺品と整理 活 動 日： 月～土(日曜日は要相談) 時 間： 9:00～17:00(これ以降の時間について要相談) 費 用： 無料 対 象 者： 介護している方、介護が不安な方、予備知識としたい方	整理収納・介護環境整理 収納アドバイザー 栗山  090-3491-3369 rintojiyuu19@gmail.com
	つながるKatadsuke -孤独死を防ぐ片付け習慣-	内 容： 孤独死を「自分ごと」として捉えるきっかけづくり 片付けから生まれるひととのつながり 片付けが持つ力、今日からできること 活 動 日： 月～土(日曜日は要相談) 時 間： 9:00～17:00(これ以降の時間について要相談) 費 用： 無料 対 象 者： 高齢の単身者・夫婦世帯、親の片付けに悩む子世代(40～60代) 孤立傾向のある中高年層(50～70代)	QRコード出前講座LP  

# 山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
学 び の 場	出前講座	体と心の健康体操	内 容：年齢と共に生じる痛みを和らげるお話と痛みに対応できる体操 活 動 日：要相談 時 間：要相談 費 用：無料 対 象 者：老若男女を問わず体操したい人	健生会栄栗支部 藤原 晶子 75-2089
	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) 活動日時：要確認 (第3火曜日) 10:30~11:30 (第1・2・4土曜日) 13:30~15:00 費 用：無料	ヘレンケラー 中尾 090-9713-0481

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	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) 9:30~11:00 会 費：月4回コース 2,500円	亀井 糸枝 62-1241
		水曜午前教室	山崎文化会館 健生会 活動日時：毎週(水) 9:30~11:00 会 費：月4回コース 2,500円	伊藤 牧 63-0715
		金曜午前教室	山崎文化会館 健生会 活動日時：毎週(金) 9:30~11:00 会 費：月4回コース 2,500円	
		すみれ教室	旭町公民館 健生会 活動日時：毎週(水) 20:00~21:30 会 費：月4回コース 2,500円	亀井 糸枝 62-1241
		マンディール教室	伊沢町公民館 健生会 活動日時：毎週(月) 9:30~11:00 会 費：月4回コース 2,500円	
		ちびっこ教室		

# 山崎町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区分	名称	活動拠点	内容	連絡先
趣味の集まり	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) 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(木) 13:30~15:00 会費：月4回コース 2,500円	
	お寺で体操	宇原 法性寺	健生会 活動日時：毎週(火) 15:30~17:00 会費：月4回コース 2,500円	
	木曜教室	指導員自宅	健生会 活動日時：毎週(木) 9:30~11:00 会費：月4回コース 2,500円	平岡 千恵子 62-2525
	わがまま教室	山崎(個人宅)	健生会 活動日時：毎週(金) 10:30~12:00 会費：月4回コース 2,500円	前田祐喜美 62-1349
	金曜教室	青木公民館	健生会 活動日時：毎週(金) 9:30~11:00 会費：月4回コース 2,500円	平岡 千恵子 62-2525
	青木教室		健生会 活動日時：毎月第1・3(水) 10:30~11:30 会費：月2回コース 1,300円	
	高下教室	高下公民館	健生会 活動日時：毎月第2・4(水) 10:30~11:30 会費：月2回コース 1,300円	
	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。 個別対応教室も実施していますのでお問い合わせください	長谷川 元子 65-0148
	楽の会	城下 コミュニティハウス	健生会 活動日時：毎週(木) 18:30~20:00 会費：月4回コース 2,500円	

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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(税込)/月</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(税込)/月 携帯電話 1,280円(税込)/月</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(税込)/月 ※駆けつけた場合は1回につき5,500円(税込) 本人向け、専用機器 SECOM・・・(自宅内外兼用)加入料5,500円 2,750円(税込)/月 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/3,124円(税込)/月 駆けつけ料3,300円 ALSOK まもるつく・・・(自宅外専用)1,870円(税込)/月 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。</p> <p>本体+ペンダントの基本セット 2,838円(税込)/月、工事費13,365円(税込)</p> <p>※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7年6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 <u>機器代金10,780円</u> 【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：495円(税込)/月 ※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、34事業所71店舗)	宍粟市福祉相談課 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
		整理収納サポート 介護環境整理収納サポート 凜と自由	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 対応エリア：宍粟市全域 ※利用可能日等は要相談 利用料金：5,500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、時間の 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	整理収納アドバイザー1級 栗山 美香  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。

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	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、介護リフォーム 害獣・害虫駆除等 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 6,000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>植村 080-2449-2595</p> <p>一宮町東市場 884</p>
		便利屋 まきのせ	<p>お困りごと相談ください サービス内容: 掃除・かたづけ、網戸の張替え・手すりの取り付け、草刈り・ 庭作業・雪かき、家電・機械・照明(メンテナンス)、水回り、 お墓の清掃、ペットの餌やり・買い物代行、ゴミ捨て代行、エ アコン清掃・取り外し・取り付け、リフォーム等 (作業内容により別途見積りいたします) その他希望要相談</p> <p>利用時間 : 平日 8:00~18:00 利用料金 : 最初の1時間 2,000円 追加1時間につき 1,500円 ※仕事の内容や所要時間・場所により、料金の割増、割引あり 支払方法 : 現金または、銀行振込 対象エリア: 宍粟市内(要相談)</p>	<p>090-5581-9494</p> <p>一宮町西深 95-2</p> <p>牧之瀬 明彦</p>
		便利屋 よろず仲村屋	<p>日常のお困りごと、お気軽にお電話ください。 有資格者(古物商・遺品整理士)が親身に対応します。 サービス内容: 不用品の買い取り・処分の手伝い、空き家・空き地の管理 引っ越しの手伝い、生前整理・遺品整理、草刈り・草むしり・ 庭木の手入れ、日曜大工等 要相談</p> <p>利用料金 : スタッフ1名1時間2,500円~(※仕事内容による) 見積無料</p> <p>定休日 : 日曜日(日曜希望の場合は要相談) 電話受付 : 8:00~19:00 支払方法 : 現金または、銀行振込 対象エリア : 宍粟全域</p>	<p>仲村 敏徳</p> <p>電話 0790-71-0377 090-6329-4766 FAX 0790-67-0741</p> <p>山崎町土万499</p> <p>よろず仲村屋で検索</p>

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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	<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)</p> <p>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1,300円 (身体介護)2,750円/1時間、以降30分ごとに1,500円</p>	<p>63-1171</p> <p>山崎町下広瀬75-3 アメニティ山吹102</p>
		ウツミエ務店 介護サービス	<p>介護保険外のサービス</p> <p>対象者：高齢者、障がいをお持ちの方(精神疾患の方は面談のうえ要相談)、介護保険を利用されている方</p> <p>サービス内容：趣味活動のお手伝い、お出かけ、お買い物、病院受診付き添い、ペットのお世話、お墓参り、安否確認、お庭の掃除、デイサービスのお見送りなど</p> <p>対応エリア：宍粟市内 (要相談)</p> <p>予約方法：電話・LINEで事前予約</p> <p>利用料金：1時間 2,500円</p> <p>利用曜日：(月)~(金)</p> <p>対応時間：8:00~17:30</p> <p>支払方法：現金または、銀行振込</p> <p>* サービス開始前にご契約、お見積り(料金設置)させていただきます。</p>	<p>内海 昌</p> <p>080-8537-8275</p> <p>山崎町須賀沢380</p> <p>LINE受付</p> 
		ケアビジョンホーム 宍粟 訪問介護	<p>介護保険外のサービス</p> <p>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</p> <p>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。)</p> <p>対応エリア：宍粟市内 電話にて事前予約</p> <p>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)</p> <p>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</p> <p>(遠藤・春名) 080-4678-3149</p>

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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 : 介護パジャマ・リハビリ訓練用品の縫製や市販衣料などの改良や食事用エプロン、防災リュックなど。 「こんなのがあったら助かるな」の依頼は要相談 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 一宮町閨賀301
		傾聴ボランティア ラビット	活動内容 : 施設に訪問して、お話し相手をすることで困りごと相談の早期発見 施設以外の訪問も検討します	

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
移動支援	<p>外出支援サービス</p> <p>宍粟市 障がい福祉課</p>	<p>利用対象者</p> <p>■障がい者等福祉</p> <p>①手帳所持者</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体障がい者手帳1・2級又は3・4級の下肢若しくは体幹機能障がい</li> <li>・療育手帳A・B1</li> <li>・精神障がい者保健福祉手帳1・2級</li> </ul> <p>②透析患者：腎臓機能障がいによる手帳所持者で、 宍粟総合病院において認定証の交付を受けた人</p> <p>③要介護認定：要介護認定3～5</p> <p>■移動困難者支援</p> <p>④上記①、③以外で身体的な理由等でバス停までの移動が難しくバスの利用が困難な人（原則、65歳以上、運転免許証非所持）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運転免許を所持していない人のうち対面での個別調査を実施し対象と判断された人</li> </ul> <p>利用料</p> <p>■障がい者等福祉：障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し500円～</p> <p>■移動困難者支援：障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し700円～</p> <p>利用券：1か月8枚を交付</p> <p>■障がい者等福祉・移動困難者支援 ⇒「承認月から月数」×8枚を分割又は一括交付</p> <p>■透析⇒通院に必要な枚数を交付</p> <p>* 利用券の枚数は条件により異なるため要確認</p> <p>利用目的：日常生活、余暇活動や社会参加への参加のための支援</p> <p>運行時間：午前7時～午後9時</p> <p>* 運行範囲、運行時間等は要確認</p>	<p>宍粟市障がい福祉課 63-3101 63-3062 一宮保健福祉課 72-2100 波賀保健福祉課 75-8800 千種保健福祉課 76-8600</p>
	<p>一交通(有)</p>	<p>サービス内容：外出支援サービス事業</p> <p>車両：助手席が出るタイプ軽自動車 2台 シエンタ 車いす対応</p> <p>受付時間：24時間転送受付</p>	<p>☎72-2911 📠72-2913 一宮町杉田460 内海・溝脇</p>

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分		名称	内容	連絡先
移動支援	外出支援サービス 介護タクシー	ふくタク 勝 まる勝	サービス内容: 外出支援サービス事業、介護タクシー (福祉輸送サービス) 車 両 : 車いす対応車 利用料金 : タクシー料金に準ずる 受付時間 : 24時間転送受付 その他のサービス : 車いす無料貸し出し	☎74-8637 ☎74-0860 一宮町深河谷159-5 大石
		篠陽タクシー	サービス内容: 外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) タクシー 車 両 : タクシー、車いす対応車 利用料金 : 要確認 営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間 : (月)~(土) 6:00~21:00 (日) 6:00~20:00 その他のサービス : 車いす貸し出し500円(片道)	☎62-2050(外出) ☎62-2255(タクシー) ☎62-2257 山崎町鹿沢52-8 出雲
		中央タクシー	サービス内容: 外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) タクシー 車 両 : タクシー、車いす対応車4台 利用料金 : 要確認 営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間 : 6:00~21:00 その他のサービス : 車いす貸し出(無料)	☎72-0020 ☎72-0106 一宮町安積1333-9 小国
		(有)上野タクシー	サービス内容: 外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) タクシー 車 両 : タクシー、軽ワゴン 利用料金 : 要確認 営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間 : 8:00~18:00	☎75-2410 ☎75-2666 波賀町上野169 岡前
		福祉タクシーなでしこ	サービス内容: 外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) 車 両 : 車いす対応車1台(VOXY) 利用料金 : 要確認 自宅から 運行時間 : 7:00~21:00 受付時間 : 8:00~17:00 その他のサービス : 車いす貸し出し500円(1回)	☎070-9158-8966 ☎079-62-1546 山崎町船元171-4

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
外出支援	外出支援サービス 介護タクシー	介護タクシー(株)ハピネス	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) 車 両 : 車いす対応車2台 利用料金 : 要確認 (予約優先)営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間 : 7:00~19:00(予約優先) 運行範囲 : 宍粟市・佐用町・たつの市 その他のサービス:車いす無料貸し出し。プライベートとしての利用可能 病院・買い物・散髪など	☎67-0167 ☎67-0686 ☎090-3035-7796 山崎町土万466-1 志水 幸美
		ハートフル介護タクシー	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) 民間救急サービス事業(宍粟市消防本部認定 第2号・第3号) 車 両 : 小型・大型寝台車 車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー 対応(使用料要確認) 利用料金 : 時間制(貸切) (乗車代+介護・医療用品使用料) 営業所出発から営業所帰着までの時間(メーター制) 受付時間 : 7:00~19:00 その他のサービス:民間救急(吸引器・酸素・AED・インバーター・生体情報 モニター)観光旅行・結婚式・葬祭などプライベートとしての 利用可能。女性介助	☎62-2077 ☎62-4855 ✉innfo@kisoichi.com 山崎町金谷494 藤野 直子
		民間救急・介護タクシー ニース	サービス内容:外出支援サービス事業、 介護タクシー民間救急サービス事業 (西はりま消防組合認定) 車 両 : 大型寝台車3台 車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー対応 (使用料要確認)・軽自動車1台 利用料金 : 初乗り680円 時間は30分区切り (乗車代+介助料・機材代料) 受付時間 : 24時間 予 約 : 前日までに 運行範囲 : 兵庫県発着・全国どこへでも 対 象 者 : 障がいのある方、ご高齢の方、ケガや病気 その他のサービス: 民間救急(吸引器・酸素・AED)観光旅行・結婚式・ 葬祭などプライベートとしての利用可能。女性介助 普段のお出かけ送迎(銀行・郵便局・市役所・ お食事・お買い物・お墓参り)付き添い プライベートナース(行きたい場所にナースが同行) ⇒1時間3,000円	☎090-3162-2326 ☎0791-63-0821 本社 たつの市龍野町堂本 龍野営業所 たつの市宮脇242-1 山崎営業所 山崎町五十波 堀田 文博

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分		名称	内容	連絡先
外出支援	ケアタクシー	民間救急サービス ケアタクシーHiroi	サービス内容: ケアタクシー 民間救急サービス事業 (西はりま消防組合認定 患者等搬送事業者) 車 両 : 1BOX(車いす・リクライニング車・ストレッチャー対応) 利用料金 : 時間制(貸切)(乗車代9,000円~+介護・医療用品使用料・ 車いす使用料など) 受付時間 : 24時間対応いたします。 必要に応じて日曜・祝日も対応いたします。 その他のサービス: 民間救急(吸引器・酸素・吸引器・インバーター・心電図 モニター) お食事やご旅行などプライベートとしての利用可能	☎090-5853-9490 ☎0790-62-5120  山崎町与位580-3 廣居 考佳
	食事支援	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 商品確認 : ローソン公式サイトを確認 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	72-1612  一宮町安積1340-4
		配食サービス	なまり家	利用可能日: (月)(木) 電話受付 : 9:00~17:00 お弁当5個以内は当日受付可能 配達エリア : 一宮町北中校区 支払方法 : 現金 * 他の商品配達は、3,000円以上
	配食サービス	けんたくん 姫路・西はりま店	全国チェーンの健康管理食(糖尿病の方のカロリー制限食、腎臓病の方のたんぱく制限食等)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

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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 ころ接骨院 担当 浅尾 080-1413-1011</p>
		町や弁当 宅配弁当(高齢者向け)	<p>対象者： 高齢者・障がい者</p> <p>利用可能日： (月)~(金)</p> <p>注文受付： 平日10:00~17:00 お届け日前日まで</p> <p>キャンセル： 前日17:00まで</p> <p>配達エリア： 山崎町、一宮神戸地区・染河内地区</p> <p>配達時間： 昼食前・夕食前</p> <p>内容・料金： 普通食M (おかずのみ)600円(税込) S (おかずのみ)500円(税込) 塩分調整食 (おかずのみ)500円(税込) ご飯150円(税込) 魚弁当(おかずのみ)700円(税込) かつ丼700円(税込) 親子丼650円(税込) 牛丼650円(税込) *白米・雑穀米・おかゆから選べます</p> <p>支払方法： 現金・振り込み</p>	<p>☎090-4911-1695 ☎0790-73-9702</p> <p>山崎町山崎213-3</p>

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
食 事 支 援	配食サービス	町や弁当 Obento オフィス・施設・お店など	<p>管理栄養士が考えた日替わり弁当                      お店で作った、手作り弁当をお届けします。                      対 象 者：オフィス、施設、お店、各種団体                      利用可能日：月～金                      注文受付：当日9時までに                          ※カレー、うどん、唐揚げは前日までに                          WEBからは当日9時までに                      配達エリア：山崎町内、一宮神戸地区（一宮町内は要相談）                      配達時間：昼前 ※当日14時までにお召し上がりください                      内容・料金：日替わりヘルシー弁当 450円(税込)                          日替わりデラックス弁当 550円(税込)                          贅沢弁当 750円(税込)                      支払方法：現金・振込・チケット</p>	<p>☎73-9923                      📠73-9702</p> <p>山崎町山崎213-3</p>  <p><a href="https://glsler.page.link/machiya">https://glsler.page.link/machiya</a>                      スマホでご注文できます</p>

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援	配食サービス まごころ弁当 栄粟店	<p>高齢者向け配食サービス                      配達車全車にAED搭載                      救命講習を修了した配達員が配達                      SECOMと連携、位置情報がすぐわかるようになっており、万が一の際、救急車等の手配も即時に可能                      安否確認サービスが無料で利用可能                      3分サービス(服薬確認、郵便物をポストから取ってお渡し、門の施錠、電球交換、近くのごみ収集場へゴミだしなど、3分でできることをお申し付けください)</p> <p>利用可能日：年中無休(お正月三が日のみ休み)                      注文受付：電話、またはFAXを前日までに                      配達時間：昼食・夕食・昼と夕両方のいずれか                      内容・料金：普通食(おかずのみ)550円(税込)                                        (おかずとごはん)600円(税込)                                        糖質カロリー調整食(おかずのみ)800円(税込)                                        (おかずとごはん)850円(税込)                                        ムース食(おかずのみ)700円(税込)                                        (おかずとごはん)750円(税込)                                        たんぱく調整食(おかずのみ)850円(税込)                                        (おかずとごはん)900円(税込)                                        (おかずとたんぱく質調整ごはん)950円(税込)</p> <p>支払方法：毎回現金・振込・月末まとめ払い・口座振替</p>	<p>☎67-9000                      📠67-9001</p> <p>山崎町中広瀬115-15</p>

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援	マックスバリュ西日本(株) 栄栗一宮店	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
	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) 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：350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)(デイケア利用日に夕食として) ※利用日でない日の配達是要相談 配達時間：送迎時に本人が持ち帰り 利用料金：(ご飯あり)500円/食 (おかずのみ)450円/食	75-2810  波賀町飯見36-30
	デイサービスやまのほし	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) ※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)400円/食 (大)500円/食	75-2339  波賀町小野55

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分		名称	内容	連絡先
食事支援	配食サービス	ホット・カレン	利用可能日：毎週(水)～(金)(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：昼までに お弁当、惣菜弁当 利用料金：600円～/食 支払方法：現金	090-4647-7853 波賀町有賀83-7
		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)または(土)で希望する日 利用料金：◆素材コース(調理が必要) 2人分 5,700円(475円/食) 3人分 8,450円(469円/食) ◆簡便コース(調理済み) 1人分 4,650円(775円/食) ◆いろどり亭コース(低カロリー&減塩) 1人分 4,350円(725円/食) 支払方法：JAの口座引落	JAハリマ 営農経済センター 72-1235 一宮町東市場295-5 JAハリマ みかた営業部 74-0120 一宮町福野160-2
		宍粟市社会福祉協議会 (一宮支部)	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)昼食、(金)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：450円/食 支払方法：月末締め翌月に口座引落	宍粟市社会福祉協議会 本部一宮 72-2211 一宮町閭賀300

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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) (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)(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
		あおぞらマーケット	開催日：第4(木) 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】 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7年6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>マックスバリュ西日本 みかた号 移動購買車</p>	<p>【月～土曜日に巡回】</p> <p>◆ 繁盛（月）（木）に巡回                      ①倉床ふれあい広場 11:00～ ②横山公民館 12:30～                      ③旧JA繁盛支所 13:15～                      ④百千家満 14:00～ ⑤井内 15:00～ ⑥黒原 15:30～</p> <p>◆ 繁盛・三方地区・・・（火）に巡回                      ①みどり苑 10:30～ ②常楽寺 12:00～ ③西公文 12:20～                      ④東公文 14:00～ ⑤河原田 15:20～ ⑥福野 16:40～</p> <p>◆ 下三方地区・・・（水）に巡回                      ①安楽寺 10:40～ ②吉野 11:15～ ③中西深 14:00～                      ④福知 14:15～ ⑤生栖 14:50～ ⑥深河谷 15:40～                      ⑦上岸田 16:40～</p> <p>◆ 繁盛・三方地区・・・（金）に巡回                      ①百千家満公民館 10:30～ ②千町集会所 11:00～                      ③西公文 12:10～ ④旧サンパティオ 12:30～                      ⑤河原田 14:10～ ⑥福野 15:20～</p> <p>◆ 下三方地区・・・（土）に巡回                      ①安楽寺 10:40～ ②吉野 11:15～ ③中西深 14:00～                      ④目叶クリーニング 14:15～ ⑤中生栖 14:50～ ⑥深河谷 15:40～                      ⑦生栖 16:20～</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 一宮店 72-8733</p> <p>080-9408-3220</p>
	<p>生活協同組合コープこうべ</p>	<p>【水曜日に巡回】</p> <p>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>※各停車場での販売時間は、10～20分                      ※令和7年3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>

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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】 販売エリア ◆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) 店舗営業時間: 7:00～19:00 ・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>	<p>72-0572 一宮町能倉496</p>
		平山ストアー	<p>【月～金曜日に巡回】 販売エリア ◆神戸・下三方地区 (13:00～18:00巡回) (月)①嶋田 13:30～ ②杉田 16:00～ ③中安積 15:45～ (火)①西安積 13:10～ ②伊和 14:50～ ③生栖: 15:40～ (木)①西安積 15:50～ ②嶋田 14:00～ ③安黒 14:30～ ④生栖 15:40～ (金)①杉田 13:00～ ②中安積 15:45～ ③西安積 15:00～ (土)①西安積 12:45～ ②生栖 15:40～ ・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>	<p>72-0027 090-8984-9907 一宮町安積1263</p>
	戸別配達	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7年6月現在

区分		名称	内容	連絡先	
買い物支援	戸別配達	なまり家	配達エリア：一宮北中学校区(下三方・三方・繁盛) 内 容：お惣菜 店内商品 おかず物やお惣菜(水)以外は配達可 受付時間：9:00～17:00		太田 靖亮 74-0026 一宮町三方町280-1
		朽尾商店	配達エリア：一宮北中学校区(下三方・三方・繁盛) ちょっと一息スペースがあります		74-0655 一宮町福野122
		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ときに返還されます 毎週1回、決まった曜日の同じ時間に商品が届き、次週の注文をとります 注文方法：注文書、パソコン、電話など 利用料金：毎週231円(税込)利用のない週は115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、介護保険の認定者、あるいは障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が家族におられ、日常的な買い物が困難な状況の方は 毎週114円(税込) 利用のない週は57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) 8:30～19:00 (日)～(月) 8:30～18:00		コープこうべ 暮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 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) ※看護師が直接配達し、おむつに関するお悩みなどを伺います 杖からベッドまでの介護用品や、ガーゼ、手袋、包帯等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

# 一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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・ポータブルトイレ・シャワーチェアー	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本部一宮 72-8787 一宮町閭賀300</li> <li>○山崎 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内</li> <li>○波賀 75-3631 波賀町安賀232-1 宍粟市立総合 教育センター内</li> <li>○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内</li> </ul>

# 一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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ぼっこ	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) 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 原則第2(土) 9:30~11:30(大雨の時は中止) 参加費 : 200円(飲み物・お菓子付) ※申込不要 問い合わせ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	曲里ふれあい交流センター	開催日時: 毎週(水) 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) 16:00~	
		中安積	センターあづみ	開催日時: 毎週(木) 13:00~	
		三 林	三林公民館	開催日時: 毎週(水) 8:10~	
		杉 田	杉田構造改造センター	開催日時: 毎週(水) 9:00~	
		西安積	西安積公民館	開催日時: ①毎週(月) 13:30~ ②毎週(金) 20:00~	
		閏 賀	閏賀公民館	開催日時: 毎週(木) 9:30~	
		東市場	多目的研修集会センター	開催日時: 毎週(火) 9:10~	
		須行名	須行名公民館	開催日時: 毎週(木) 9:00~	
		伊 和	伊和公民館	開催日時: 毎週(水) 9:00~(夏) 9:30~(冬)	
安 黒	安黒自治会館	開催日時: 毎週(月) 10:00~			

# 一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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	下野田	下野田公民館	開催日時: 毎週(木) 9:00~	お問合せは 一宮保健福祉課 72-2100
		嶋 田	嶋田公民館	開催日時: 毎週(月) 14:00~	
		上野田	上野田公民館	開催日時: 毎週(日) 9:00~	
		能 倉	能倉公民館	開催日時: ①毎週(木) 8:00~ 8:30~(11~3月)	
		福 田	福田公民館	開催日時: ①毎週(木) 13:30~ ②毎週(木) 19:00~	
		山 田	センターみはらし	開催日時: 毎週(金) ①8:00~ ②20:00~	
		中 坪	中坪公民館	開催日時: 毎週(木) 8:30~	
		本 谷	本谷公民館	開催日時: 毎週(火) 8:00~	
		下野田	下野田公民館	開催日時: 毎週(木) 9:00~	
		上野田	上野田公民館	開催日時: 毎週(日) 9:00~	
		能 倉	能倉公民館	開催日時: ①毎週(木) 8:00~ 8:30~(11~3月)	
		福 田	福田公民館	開催日時: ①毎週(木) 13:30~ ②毎週(木) 19:00~	

# 一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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	深河谷	深河谷あじさいセンター	開催日時：毎週(水) 9:30～	お問合せは 一宮保健福祉課 72-2100
		西 深	西深公民館	開催日時：毎週(月) 9:30～	
		生 栖・楽 里	生栖多目的集会所	開催日時：毎週(月) 9:00～	
		福 知	福知公民館	開催日時：毎週(水) 8:30～(夏) 9:00～(冬)	
		福 中	福中公民館	開催日時：毎週(金) 14:00～	
		福 野	福野公民館	開催日時：毎週(水) 13:15～	
		河原田	河原田公民館	開催日時：毎週(木) 9:30～	
		西公文	西公文公民館	開催日時：毎週(日) 9:00～	
		三方町	三方町森林環境教育交流センター	開催日時：毎週(火) 14:00～	
		百千家満	百千家満自治会公民館	開催日時：毎週(金) 10:00～	
		黒 原	黒原公民館(Ⅰの館)	開催日時：毎週(火) 14:30～	
		上岸田	センターふれあい	開催日時：毎週(金) 9:00～	
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) 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	
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	ことばに障がい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) 10:00～12:00 参加費：500円(お茶代)	山本 博香 72-2387	

# 一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区分		名称	活動拠点	内容	連絡先
通いの場	気軽に寄れる居場所	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：(金) 10:00~17:00 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) 9:00~13:00 利用料：コーヒー250円、モーニング450円 軽食450円~(カレー・うどん他)	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) 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
		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)~(日) 8:00~20:00	一宮町能倉864 上長 正典 090-1898-7697
		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) 9:00~11:00 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
		繁盛 囲碁同好会	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・3(水) 13:00~11:00	中尾 敏明 090-1488-1705
		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):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)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

# 一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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	オンライン居場所 (兵庫県委託事業)	歩歩 ねっと	開催日時 : 毎月第2(金) 16:30~17:30 対 象 : ひきこもり状態の方(経験者含む) 参加方法 : 事前登録制 登録方法 : Googleフォーム・電話・メール 【Googleフォーム】 <a href="https://forms.gle/A3bJ9j5z1TQkkPRq9">https://forms.gle/A3bJ9j5z1TQkkPRq9</a> ☎080-9285-9812 ✉sudan@npohimawarinoie.net	QRコード 
		ひきこもり家族会 (宍粟市委託事業)	ひきこもり家族会	開催日時 : 毎月第2(土) 13:00~15:00 参加費 : 500円	NPO法人ピアサポートひまわりの家 ひきこもりの居場所 「歩歩」 山崎町段194-1  ☎080-9285-9812 ✉soudan@npohimawarinoie.net
			不登校の家族会 (おしゃべりルームらく)	開催日時 : 毎月第3(土) 10:00~12:00 参加費 : 無料	
			ぼちぼち (母親の会)	開催日時 : 毎月最終(木) 13:00~15:00 参加費 : 300円	
			子どもの居場所 「み～な」	開催日時 : (月)(水) 10:00~15:00 (水) 参加費 : 無料 対 象 : 不登校や学校にしんどさを感じている 児童生徒とその家族	
		ひきこもり・不登校の居場所 (宍粟市委託事業)	歩歩-ぽぽ-	場 所 : ひきこもりの居場所「歩歩」 開所日時 : (月)~(金) 10:30~15:00 休所日 : (日)、祝祭日、年末年始 対 象 : ひきこもり状態にある方、生きづらさ 孤独をかんじられている方、学校に行き づらい方 * 社会と繋がっているけど孤独、生きづらさを感じる 方、主婦の方など	
			夜カフェ	開催日時 : 毎月最終(金) 15:00~20:00 対 象 : 「昼間は人目が多くて外には出にくい、 日中の活動はしているが居場所がほしい」など、夜なら参加できる方	

# 一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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	地域活動支援センター すずらん	山崎町段196-1	開所日時 : (月)~(金) 9:30~15:00 祝日 年末年始(12/29~1/3)休所 * 状況に応じて変更になる場合があります 利用料 : 無料(別途余暇活動で実費をいただく場合あり) 対 象 : 各種障がい者手帳か自立支援医療受給証をお持ちの方	☎070-2300-2309 ✉ suzuran@npohimawarinoinet Instagram Google map  
		がんサロン	いちごカフェ	場 所 : ぼうしや薬局鹿沢店 (宍粟総合病院前) 日 時 : 偶数月 第1(日) 13:30~15:00 内 容 : がんサロン 参加費 : 無料 対 象 者 : 患者や家族	山崎町鹿沢130-8 ぼうしや薬局鹿沢店 担当 大上(おおがみ) ☎0790-64-0833
			はななす宍粟	場 所 : 宍粟防災センター 日 時 : 第1(日) 13:30~15:00 内 容 : がんサロン 参加費 : 100円 年会費 : 2,000円 対 象 者 : 患者や家族	090-1132-4263
	こどもの居場所	ふれあい食堂 (こども食堂・地域食堂)	旧ふれあい文庫 東市場429-1	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	門積 正幸 090-8881-8825

# 一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区分		名称	内容	連絡先
遊具貸出	遊具貸出	宍粟市社会福祉協議会	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 貸出遊具をYouTubeでも紹介しています  宍粟社協ちゃんねる → 	○本部一宮 72-8787 一宮町閨賀300 ○山崎 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀 75-3631 波賀町安賀232-1 宍粟市立総合 教育センター内 ○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内
		市の職員による 職員出前講座	内 容 : テーマは約40種、フレイル予防講座、体力アップ講座、 災害への備えと被災時の行動、共生社会の実現、ひきこもり 支援など 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 1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 : 市公式サイト専用フォーム、または所定の依頼書を 秘書広報課・市民局まちづくり課へ提出	宍粟市秘書政策課 63-3139
学びの場	出前講座	公立宍粟総合病院 認知症看護認定看護師	内 容 : 認知症について 認知症の理解・認知症介護・認知症予防 活 動 日・曜 日 : 要相談 費 用 : 無料 予 約 : 勤務の都合上3か月前位	公立宍粟総合病院 ☎62-2410
		公立宍粟総合病院 脳卒中リハビリテーション 看護認定看護師	内 容 : 脳卒中初期症状と対応 予防(塩分管理・血圧管理・運動) ⇒60講座であれば、どれか1つ 脳卒中の治療ってどんなことするの？賢い患者になるために 心得ておくこと 活 動 日・曜 日 : 要相談 費 用 : 無料 予 約 : 2か月前	

# 一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
学びの場	出前講座	公立中央総合病院 感染管理認定看護師	内 容： 感染症の予防と対策 インフルエンザ・ノロウイルス・新型コロナウイルス感染対策 の基本(手指衛生やマスクの装着など) 活動日・曜日： 要相談 費 用： 無料 予 約： 2か月前	公立中央総合病院 ☎62-2410
		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	
		特別養護老人ホーム かえで園	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
		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： 平日 時 間： 30分～45分 費 用： 無料 受付時間： 9:00～16:00	姫路ヤクルト販売(株) 079-292-8960
		季節の草花講座	内 容： 草花についての講話 活 動 日： 平日 時 間： 9:00～16:00 費 用： 交通費	藤原 誠 090-5463-0936

# 一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区分		名称	内容	連絡先
学びの場	出前講座	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>
		JAハリマふれあい出前講座	<p>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</p> <p>活 動 日： 平日</p> <p>対 象 者： 65歳以上で5人以上</p>	<p>JAハリマふれあい課 一宮町東市場429-1 72-1536</p>
		日本郵便株式会社 ～手紙の書き方教室～	<p>内 容： 手紙の表面の書き方、裏面の書き方</p> <p>活 動 日： 平日</p> <p>時 間： 60分程度</p> <p>費 用： はがき代</p> <p>対 象 者： 年齢に合わせて調整</p>	<p>山崎鹿沢郵便局 62-4142</p>
		兵庫県宍粟警察署	<p>内 容： 詐欺の被害に遭わないために 交通安全について ・歩行者、自転車の反射材の活用 ・自動車の早目のライト点灯 その他(相談)</p> <p>活動日時： 平日10:00～16:00</p> <p>講話時間： 30～60分(要相談)</p> <p>費 用： 無料</p> <p>申し込み： 電話可能(簡単な依頼書)</p>	<p>兵庫県宍粟警察署 刑事生活安全課・交通課 交通総務係</p> <p>☎62-0110</p> <p>☎62-9110</p>

# 一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
学 び の 場	出前講座	介護環境整理収納	内 容：介護が「始まる前」から支える環境づくり 介護者・家族を支える「使いやすさ」の設計 家族に遺す遺品と整理 活 動 日：月～土（日曜日は要相談） 時 間：9:00～17:00（これ以降の時間について要相談） 費 用：無料 対 象 者：介護している方、介護が不安な方、予備知識としたい方	整理収納・介護環境整理 収納アドバイザー 栗山  090-3491-3369 rintojiyuu19@gmail.com
		つながるKatadsuke -孤独死を防ぐ片付け習慣-	内 容：孤独死を「自分ごと」として捉えるきっかけづくり 片付けから生まれるひととのつながり 片付けが持つ力、今日からできること 活 動 日：月～土（日曜日は要相談） 時 間：9:00～17:00（これ以降の時間について要相談） 費 用：無料 対 象 者：高齢の単身者・夫婦世帯、親の片付けに悩む子世代（40～60代） 孤立傾向のある中高年層（50～70代）	QRコード出前講座LP  
		(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）以外 費 用：エンディングノート代	一宮町須行名498 72-0377
		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）、祝日 時 間：無 料	新宮 一司 74-8400 一宮町三方180-1
		(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
		(株)ぼうしや薬局	内 容：乳がん予防 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130-8 64-0833 ピンクリボンアドバイザー 担当 大上

# 一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
学 び の 場	出前講座	歌って遊ぼう	内 容：歌を歌いながら脳トレ 活 動 日：要相談 時 間：要相談 費 用：無料	宍粟市社会福祉協議会 72-2211
		己書	内 容：筆ペンで絵を描くように文字を描きます 活 動 日：要相談 時 間：1時間～1時間半 費 用：500円	己書宍粟繁盛道場 西岡 74-0124
		和菓子作り	内 容：和菓子作り 活 動 日：要相談 時 間：要相談(作る和菓子による) 参加人数：8～12人程度 費 用：材料費 開催要件：調理場があるところ	小野 ☎ 090-4292-2824
		体と心の健康体操	内 容：年齢と共に生じる痛みを和らげるお話と痛みに対応できる体操 活 動 日：要相談 時 間：要相談 費 用：無料 対 象 者：老若男女を問わず体操したい人	健生会宍粟支部 藤原 晶子 75-2089
		ワクワク発声教室	内 容：歌わず健康に特化した発声教室 楽しく声をだして、心も身体もマッサージ！ 身体中にたっぷり息を流し深い呼吸が出来るようになります 活 動 日：要相談((月)(火)(木)以外) 時 間：要相談 費 用：1時間 1人 500円 1時間半 1人 1,000円	千種町下河野745-18 猶原 千恵 ☎ 090-8658-4884 ✉ naoharachie0903@gmail.com
	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) 活動日時：要確認 (第3火曜日) 10:30～11:30 (第1、2、4土曜日) 13:30～15:00 費 用：無料	ヘレンケラー 中尾 090-9713-0481

# 一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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)	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) 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) 20:00~21:30 会 費 : 月4回コース 2,500円	柴田 京子 72-0473
		染河内	クラブハウスかしの木	健生会 活動日時: 毎週(水) 16:00~17:30 会 費 : 月2回コース 1,800円	田路 真知子 72-1299
		三方 夜	指導者宅	健生会 活動日時: 毎週(金) 19:30~21:00 会 費 : 月4回コース 2,500円	進藤 弘子 74-0518
		下三方A	センターおおとし	健生会 活動日時: 毎週(金) 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) 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) 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) 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) 19:30~21:00 会 費 : 月4回コース 2,500円	仲井 洋子 72-1808

# 一宮町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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	木曜日教室	いちのぴあ	健生会 活動日時: 毎週(木) 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) 9:30~11:00 会費: 月4回コース 2,500円	柴田 京子 72-0473
		繁盛(夜)	ゲストハウス繁盛校	健生会 活動日時: 毎週(木) 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)	歴史資料館	健生会 活動日時: 毎週(土) 9:00~10:30 会費: 月4回コース 2,500円	糺 いつ子 090-9547-8185
		笑の会	上岸田公民館	健生会 活動日時: 毎週(日) 19:30~21:00 会費: 月4回コース 2,500円	西岡 卓子 74-1258
		天理教		健生会 活動日時: 毎週(木) 13:00~14:30 会費: 月4回コース 2,500円	
		サンフラワー	三林公民館	健生会 活動日時: 毎月第2・4(火) 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) 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) 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	西垣 浩子 74-0625

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
生活支援	見守りサービス	<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(税込)/月</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(税込)/月 携帯電話 1,280円(税込)/月</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(税込)/月 ※駆けつけた場合は1回につき5,500円(税込) 本人向け、専用機器 SECOM・・・(自宅内外兼用)加入料5,500円 2,750円(税込)/月 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/3,124円(税込)/月 駆けつけ料3,300円 ALSOK まもるつく・・・(自宅外専用)1,870円(税込)/月 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 土方：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。</p> <p>本体+ペンダントの基本セット 2,838円(税込)/月、工事費13,365円(税込)</p> <p>※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ALSOKI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>

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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 【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：495円(税込)/月 ※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、34事業所 71店舗)	宍粟市福祉相談課 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
		整理収納サポート 介護環境整理収納サポート 凜と自由	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 対応エリア：宍粟市全域 ※利用可能日等は要相談 利用料金：5,500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、時間の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	整理収納アドバイザー1級 栗山 美香  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 うえ申込みください。

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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1,300円 (身体介護)2,750円/1時間、以降30分ごとに1,500円	63-1171 山崎町下広瀬75-3 アメニティ山吹102
		ウツミ工務店 介護サービス	介護保険外のサービス 対象者：高齢者、障がいをお持ちの方(精神疾患の方は面談のうえ要相談)、介護保険を利用されている方 サービス内容：趣味活動のお手伝い、お出かけ、お買いもの、病院受診付き添い、ペットのお世話、お墓参り、安否確認、お庭の掃除、デイサービスのお見送りなど 対応エリア：宍粟市内 (要相談) 予約方法：電話・LINEで事前予約 利用料金：1時間 2,500円 利用曜日：(月)~(金) 対応時間：8:00~17:30 支払方法：現金または、銀行振込 * サービス開始前にご契約、お見積り(料金設置)させていただきます。	内海 昌 080-8537-8275 山崎町須賀沢380 LINE受付 
		便利屋Buddy(バディー)	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、介護リフォーム 害獣・害虫駆除等 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 6,000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	植村 080-2449-2595 一宮町東市場 884

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	便利屋 まきのせ	<p>お困りごと相談ください                      サービス内容：掃除・かたづけ、網戸の張替え・手すりの取り付け、草刈り・庭作業・雪かき、家電・機械・照明(メンテナンス)、水回り、お墓の清掃、ペットの餌やり・買い物代行、ゴミ捨て代行、エアコン清掃・取り外し・取り付け、リフォーム等                      (作業内容により別途見積りいたします)                      その他希望要相談</p> <p>利用時間：平日 8:00～18:00                      利用料金：最初の1時間 2,000円                      追加1時間につき 1,500円                      ※仕事の内容や所要時間・場所により、料金の割増、割引あり</p> <p>支払方法：現金または、銀行振込                      対象エリア：宍粟市内(要相談)</p>	<p>090-5581-9494</p> <p>一宮町西深 95-2</p> <p>牧之瀬 明彦</p>
		便利屋 よろず仲村屋	<p>日常のお困りごと、お気軽にお電話ください。                      有資格者(古物商・遺品整理士)が親身に対応します。                      サービス内容：不用品の買い取り・処分の手伝い、空き家・空き地の管理                      引っ越しの手伝い、生前整理・遺品整理、草刈り・草むしり・庭木の手入れ、日曜大工等 要相談</p> <p>利用料金：スタッフ1名1時間2,500円～(※仕事内容による)                      見積無料</p> <p>定休日：日曜日(日曜希望の場合は要相談)                      電話受付：8:00～19:00                      支払方法：現金または、銀行振込                      対象エリア：宍粟全域</p>	<p>仲村 敏徳</p> <p>電話 0790-71-0377                      090-6329-4766                      FAX 0790-67-0741</p> <p>山崎町土万499</p> <p>よろず仲村屋で検索</p>

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
生活 支 援	家事支援サービス	けあビジョンホーム 宍粟 訪問介護	<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 : 介護パジャマ・リハビリ訓練用品の縫製や市販衣料などの改良や食事用エプロン、防災リュックなど。                      「こんなのがあったら助かるな」の依頼は要相談                      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>
		傾聴ボランティア ラビット	<p>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 施設以外の訪問も検討します</p>	
お便りボランティア	<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〜る”」として、安否確認を兼ね民生委員が訪問し手渡する</p>			

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
移動支援	<p>外出支援サービス</p> <p>宍粟市 障がい福祉課</p>	<p>利用対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■障がい者等福祉</li> <li>①手帳所持者               <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体障がい者手帳1・2級又は3・4級の下肢若しくは体幹機能障がい</li> <li>・療育手帳A・B1</li> <li>・精神障がい者保健福祉手帳1・2級</li> </ul> </li> <li>②透析患者：腎臓機能障がいによる手帳所持者で、宍粟総合病院において認定証の交付を受けた人</li> <li>③要介護認定：要介護認定3～5</li> </ul> <li>■移動困難者支援</li> <li>④上記①、③以外で身体的な理由等でバス停までの移動が難しくバスの利用が困難な人（原則、65歳以上、運転免許証非所持）               <ul style="list-style-type: none"> <li>・運転免許を所持していない人のうち対面での個別調査を実施し対象と判断された人</li> </ul> </li> <p>利用料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■障がい者等福祉：障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し500円～</li> <li>■移動困難者支援：障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し700円～</li> </ul> <p>利用券：1か月8枚を交付</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■障がい者等福祉・移動困難者支援 ⇒「承認月から月数」×8枚を分割又は一括交付</li> <li>■透析⇒通院に必要な枚数を交付</li> </ul> <p>* 利用券の枚数は条件により異なるため要確認</p> <p>利用目的：日常生活、余暇活動や社会参加への参加のための支援          運行時間：午前7時～午後9時          * 運行範囲、運行時間等は要確認</p>	<p>宍粟市障がい福祉課 63-3101 63-3062 一宮保健福祉課 72-2100 波賀保健福祉課 75-8800 千種保健福祉課 76-8600</p>
	<p>一交通(有)</p>	<p>サービス内容：外出支援サービス事業</p> <p>車 両：助手席が出るタイプ軽自動車 2台 シエンタ 車いす対応</p> <p>受付時間：24時間転送受付</p>	<p>☎72-2911 ☎72-2913 一宮町杉田460 内海・溝脇</p>

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
移動 支援	外出支援 サービス 介護タクシー	ふくタク 勝 まる勝	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー (福祉輸送サービス) 車 両 : 車いす対応車 利用料金 : タクシー料金に準ずる 受付時間 : 24時間転送受付 その他のサービス : 車いす無料貸し出し	☎74-8637 ☎74-0860 一宮町深河谷159-5 大石
		篠陽タクシー	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) タクシー 車 両 : タクシー、車いす対応車 利用料金 : 要確認 営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間 : (月)~(土) 6:00~21:00 (日) 6:00~20:00 その他のサービス : 車いす貸し出し500円(片道)	☎62-2050(外出) ☎62-2255(タクシー) ☎62-2257 山崎町鹿沢52-8 出雲
		宍粟タクシー	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) タクシー 車 両 : タクシー、車いす対応車4台 利用料金 : 要確認 営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間 : 6:00~21:00 その他のサービス : 車いす貸し出(無料)	☎72-0020 ☎72-0106 一宮町安積1333-9 小国
		(有)上野タクシー	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) タクシー 車 両 : タクシー、軽ワゴン 利用料金 : 要確認 営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間 : 8:00~18:00	☎75-2410 ☎75-2666 波賀町上野169 岡前
		福祉タクシーなでしこ	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) 車 両 : 車いす対応車1台(VOXY) 利用料金 : 要確認 自宅から 運行時間 : 7:00~21:00 受付時間 : 8:00~17:00 その他のサービス : 車いす貸し出し500円(1回)	☎070-9158-8966 ☎079-62-1546 山崎町船元171-4

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
移動支援		介護タクシー(株)ハピネス	<p>サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス)</p> <p>車 両 : 車いす対応車2台</p> <p>利用料金 : 要確認(予約優先)営業所出発から営業所帰着までの時間</p> <p>受付時間 : 7:00~19:00(予約優先)</p> <p>運行範囲 : 宍粟市・佐用町・たつの市</p> <p>その他のサービス:車いす無料貸し出し。プライベートとしての利用可能 病院・買い物・散髪など</p>	<p>☎67-0167</p> <p>☎67-0686</p> <p>☎090-3035-7796</p> <p>山崎町土万466-1</p> <p>志水 幸美</p>
	<p>外出支援サービス</p> <p>介護タクシー</p>	民間救急・介護タクシー ニーズ	<p>サービス内容:外出支援サービス事業、 介護タクシー民間救急サービス事業 (西はりま消防組合認定)</p> <p>車 両 : 大型寝台車3台 車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー対応 (使用料要確認)・軽自動車1台</p> <p>利用料金 : 初乗り680円 時間は30分区切り (乗車代+介助料・機材代料)</p> <p>受付時間 : 24時間</p> <p>予 約 : 前日までに</p> <p>運行範囲 : 兵庫県発着・全国どこへでも</p> <p>対 象 者 : 障がいのある方、ご高齢の方、ケガや病気</p> <p>その他のサービス: 民間救急(吸引器・酸素・AED)観光旅行・結婚式・ 葬祭などプライベートとしての利用可能。女性介助 普段のお出かけ送迎(銀行・郵便局・市役所・ お食事・お買い物・お墓参り)付き添い プライベートナース(行きたい場所にナースが同行) ⇒1時間3,000円</p>	<p>☎090-3162-2326</p> <p>☎0791-63-0821</p> <p>本社 たつの市龍野町堂本 龍野営業所 たつの市宮脇242-1</p> <p>山崎営業所 山崎町五十波</p> <p>堀田 文博</p>

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分		名称	内容	連絡先
移動支援	外出支援サービス 介護タクシー	ハートフル介護タクシー	サービス内容: 外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) 民間救急サービス事業(宍粟市消防本部認定 第2号・第3号) 車 両 : 小型・大型寝台車 車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー 対応(使用料要確認) 利用料金 : 時間制(貸切) (乗車代+介護・医療用品使用料) 営業所出発から営業所帰着までの時間(メーター制) 受付時間 : 7:00~19:00 その他のサービス: 民間救急(吸引器・酸素・AED・インバーター・生体情報 モニター) 観光旅行・結婚式・葬祭などプライベートとしての 利用可能。女性介助	☎62-2077 ☎62-4855 ✉innfo@kisoichi.com 山崎町金谷494 藤野 直子
	ケアタクシー	民間救急サービス ケアタクシーHiroi	サービス内容: ケアタクシー 民間救急サービス事業 (西はりま消防組合認定 患者等搬送事業者) 車 両 : 1BOX(車いす・リクライニング車・ストレッチャー対応) 利用料金 : 時間制(貸切)(乗車代9,000円~+介護・医療用品使用料・ 車いす使用料など) 受付時間 : 24時間対応いたします。 必要に応じて日曜・祝日も対応いたします。 その他のサービス: 民間救急(吸引器・酸素・吸引器・インバーター・心電図 モニター) お食事やご旅行などプライベートとしての利用可能	☎090-5853-9490 ☎0790-62-5120 山崎町与位580-3 廣居 考佳
食事支援	配食サービス	ホット・カレン	利用可能日: 毎週(水)~(金)(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 : 昼までに お弁当、惣菜弁当 利用料金 : 600円~/食 支払方法 : 現金	090-4647-7853 波賀町有賀83-7

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援	ローソン 波賀町店	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 商品確認：ローソン公式サイトを確認 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	75-3770 波賀町安賀50-1
	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)(デイケア利用日に夕食として) ※利用日でない日の配達は要相談 配達時間：送迎時に本人が持ち帰り 利用料金：(ご飯あり)500円/食 (おかずのみ)450円/食	75-2810 波賀町飯見36-30
	デイサービスやまのほし	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) ※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)400円/食 (大)500円/食	75-2339 波賀町小野55
	けんたくん 姫路・西はりま店	全国チェーンの健康管理食(糖尿病の方のカロリー制限食、腎臓病の方のたんぱく制限食等)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

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援		<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</p> <p>支払方法： 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 ころ接骨院 担当 浅尾 080-1413-1011</p>
	<p>配食サービス</p> <p>ハリマ農業協同組合 JAのおかずセット定期便</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</p> <p>配達日：(金)または(土)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 5,700円(475円/食) 3人分 8,450円(469円/食) ◆簡便コース(調理済み) 1人分 4,650円(775円/食) ◆いろどり亭コース(低カロリー&amp;減塩) 1人分 4,350円(725円/食)</p> <p>支払方法：JAの口座引落</p>	<p>JAハリマ 波賀営業部 75-3330 波賀町上野243-1</p>
	<p>マックスバリュ西日本(株) 宍粟一宮店</p>	<p>利用可能日：(月)~(土)</p> <p>申し込み：電話・ファックス 1週間前までに</p> <p>配達エリア：一宮・波賀 要相談</p> <p>対象者：オフィス、施設、自治会等団体</p> <p>内容：各種弁当 10個以上 内容は相談</p> <p>利用料金：500円~</p> <p>支払方法：現金</p>	<p>☎72-8733 ☎72-2071 一宮町東市場407-1</p>

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
食事支援	<p>宍粟市社会福祉協議会 (波賀支部)</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)(昼食)、(金)(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：450円/食 支払方法：月末締め翌月に口座引落</p>	<p>75-3631 波賀町安賀232-1</p>
	<p>配食サービス</p> <p>まごころ弁当 宍粟店</p>	<p>高齢者向け配食サービス                      配達車全車にAED搭載                      救命講習を修了した配達員が配達                      SECOMと連携、位置情報がすぐわかるようになっており、万が一の際、救急車等の手配も即時に可能                      安否確認サービスが無料で利用可能                      3分サービス(服薬確認、郵便物をポストから取ってお渡し、門の施錠、電球交換、近くのごみ収集場へゴミだしなど、3分でできることをお申し付けください)                      利用可能日：年中無休(お正月三が日のみ休み)                      注文受付：電話、またはFAX                      前日までに                      配達時間：昼食・夕食・昼と夕両方のいずれか                      内容・料金：普通食(おかずのみ)550円(税込)                      (おかずとごはん)600円(税込)                      糖質カロリー調整食(おかずのみ)800円(税込)                      (おかずとごはん)850円(税込)                      ムース食(おかずのみ)700円(税込)                      (おかずとごはん)750円(税込)                      たんぱく調整食(おかずのみ)850円(税込)                      (おかずとごはん)900円(税込)                      (おかずとたんぱく質調整ごはん)950円(税込)                      支払方法：毎回現金・振込・月末まとめ払い・口座振替</p>	<p>☎67-9000                      📠67-9001                      山崎町中広瀬115-15</p>

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
買い物支援	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) 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) ①原 10:50～ ②野尻 13:00～ ③飯見上 14:00～ ⑥皆木 15:00～ ⑤飯見大橋 16:10～ ⑥上野 16:35～ ⑦やすらぎ((火)限定)17:30～</p> <p>◆北部コース…(水)(土) ①水谷 10:50～ ②日の原 11:35～ ③音水 12:30～ ④長源寺 13:05～ ⑤鹿伏 13:20～ ⑥戸倉 15:00～ ⑦道谷 15:25～</p>	080-9407-9071  マックスバリュ 一宮店 72-8733
	マックスバリュ山崎	<p>販売エリア</p> <p>◆中部コース…(火)(金) ①齊木:前地 13:55～ ②流田 14:15～ ③高橋 14:35～ ④流田上 15:00((火)のみ) ④中村 15:00((金)のみ) ⑤千保 15:25～ ⑥有賀野 15:55～</p>	マックスバリュ山崎店 62-5405
	カワベ山崎店 とくし丸	<p>【火・金曜日に巡回】</p> <p>①日見谷11:00～ ②小野 12:30～ ③安賀 13:10～ ④有賀 14:00～ ⑤安賀ナゴキ団地 13:40～((火)のみ)</p>	(株)カワベ 山崎三津240 62-9292  金礪 正吾 080-7798-5145
	平山ストアー	<p>【火・水・木・金曜日に巡回】 販売エリア (14:00～18:00巡回)</p> <p>◆(火):日見谷◆(水):安賀◆(木):上野 ◆(金):日見谷</p> <p>・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</p>	72-0027 090-8984-9907  一宮町安積1263

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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231円(税込)利用のない週は115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、介護保険の認定者、あるいは障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が家族におられ、日常的な買い物が困難な状況な方は114円(税込) 利用のない週は57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) 8:30～19:00 (日)～(月) 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>
		栃尾商店	<p>【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</p>	<p>75-2031                      波賀町上野858</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>
		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)                      ※看護師が直接配達し、おむつに関するお悩みなどを伺います                      ※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>

# 波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
買 い 物 支 援	戸別配達	麒麟堂 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
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 72-8787 一宮町閭賀300 ○山崎 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀 75-3631 波賀町安賀232-1 宍粟市立総合 教育センター内 ○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7年6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) 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) 9:00~	波賀保健福祉課 75-8800
		谷	谷公民館	開催日時：毎週(月) 9:45~	
		小野	小野公民館	開催日時：毎週(木) 13:00~	
		今市	今市集会所	開催日時：毎週(金) 13:45~	
		安賀	安賀公民館	開催日時：毎週(土) 9:00~	
		斉木1・2区	斉木1区集会所	開催日時：毎週(月) 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) 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) 10:00~	
		上野	上野中央公民館	開催日時：毎週(金) 13:30~	
		水谷	水谷公民館	開催日時：毎週(木) 13:30~	
		皆木	波賀町コミュニティーセンター	開催日時：毎週(月) 10:00~	
飯見	飯見公民館	開催日時：毎週(月) 13:00~			

# 波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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) 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) 9:00～	
		原	原公民館	開催日時：毎週(木) 10:00～	
		鹿 伏	鹿伏公民館	開催日時：毎週(火) 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) 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) 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 やわらぐはが	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) 10時～ 第3(月) 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) 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れ 地域のつながりができる場 開催日時：毎週(木)か(金) 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7年6月現在

区 分		名 称	活動拠点	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)	はがてらす	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
区 分		名 称	内 容		連絡先
遊具貸出	遊具貸出	宍粟市社会福祉協議会	<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 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 貸出遊具をYouTubeでも紹介しています</p> <p style="text-align: center;">宍粟市社協ちゃんねる ➡</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>○本部一宮 72-8787 一宮町閭賀300</li> <li>○山崎 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内</li> <li>○波賀 75-3631 波賀町安賀232-1 宍粟市立総合 教育センター内</li> <li>○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内</li> </ul>
学びの場	出前講座	兵庫県宍粟警察署	<p>内 容：詐欺の被害に遭わないために 交通安全について ・歩行者、自転車の反射材の活用 ・自動車の早 目のライト点灯 その他(相談)</p> <p>活動日時： 平日10:00~16:00 講話時間： 30~60分(要相談) 費 用： 無料 申し込み： 電話可能(簡単な依頼書)</p>		<p>兵庫県宍粟警察署 刑事生活安全課・交通課 交通総務係</p> <p style="text-align: right;">☎62-0110 ☎62-9110</p>

# 波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
学 び の 場	出前講座	ワクワク発声教室	<p>内 容：歌わず健康に特化した発声教室 楽しく声をだして、心も身体もマッサージ！ 身体中にたっぷり息を流し深い呼吸が出来るようになります</p> <p>活 動 日：要相談((月)(火)(木)以外)</p> <p>時 間：要相談</p> <p>費 用：1時間 1人 500円 1時間半 1人 1,000円</p>	<p>千種町下河野745-18 猶原 千恵</p> <p>☎ 090-8658-4884 ✉ naoharachie0903@gmail.com</p>
		特別養護老人ホーム かえで園	<p>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</p> <p>活動日時：要相談</p>	<p>波賀町安賀450-2 75-2551</p>
		JAハリマ ふれあい出前講座	<p>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</p> <p>活 動 日：平日</p> <p>対 象 者：65歳以上で5人以上</p>	<p>JAハリマふれあい課 一宮町東市場429-1 72-1536</p>
		市の職員による 職員出前講座	<p>内 容：テーマは約40種、フレイル予防講座、体力アップ講座、 災害への備えと被災時の行動、共生社会の実現、ひきこもり 支援など</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 1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：市公式サイト専用フォーム、または所定の依頼書を 秘書広報課・市民局まちづくり課へ提出</p>	<p>宍粟市秘書政策課 63-3139</p>

# 波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
学びの場	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「エンカル消費のススメ」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>
	ヤクルト株式会社	<p>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</p> <p>活 動 日： 平日</p> <p>時 間： 30分～45分</p> <p>費 用： 無料</p> <p>受付時間： 9:00～16:00</p>	<p>姫路ヤクルト販売(株)</p> <p>079-292-8960</p>
	(株)川本石材商会	<p>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)</p> <p>活動日時： 要相談((水)以外)</p> <p>費 用： エンディングノート代</p>	<p>一宮町須行名498</p> <p>72-0377</p>
	日本郵便株式会社 ～手紙の書き方教室～	<p>内 容： 手紙の表面の書き方、裏面の書き方</p> <p>活 動 日： 平日</p> <p>時 間： 60分程度</p> <p>費 用： はがき代</p> <p>対 象 者： 年齢に合わせて調整</p>	<p>山崎鹿沢郵便局</p> <p>62-4142</p>
	公立宍粟総合病院 認知症看護認定看護師	<p>内 容： 認知症について 認知症の理解・認知症介護・認知症予防</p> <p>活動日・曜日： 要相談</p> <p>費 用： 無料</p> <p>予 約： 勤務の都合上3か月前位</p>	<p>公立宍粟総合病院</p> <p>☎62-2410</p>

# 波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
学 び の 場	出前講座	体と心の健康体操	内 容： 年齢と共に生じる痛みを和らげるお話と痛みに対応できる体操 活 動 日： 要相談 時 間： 要相談 費 用： 無料 対 象 者： 老若男女を問わず体操したい人	健生会宍粟支部 藤原 晶子 75-2089
		和菓子作り	内 容： 和菓子作り 活 動 日： 要相談 時 間： 要相談(作る和菓子による) 参加人数： 8~12人程度 費 用： 材料費 開催要件： 調理場があるところ	小野 ☎ 090-4292-2824
		公立宍粟総合病院 脳卒中リハビリテーション 看護認定看護師	内 容： 脳卒中初期症状と対応 予防(塩分管理・血圧管理・運動) ⇒60講座であれば、どれか1つ 脳卒中の治療ってどんなことするの？賢い患者になるために 心得ておくこと 活動日・曜日： 要相談 費 用： 無料 予 約： 2か月前	公立宍粟総合病院 ☎62-2410
		公立宍粟総合病院 感染管理認定看護師	内 容： 感染症の予防と対策 インフルエンザ・ノロウイルス・新型コロナウイルス感染対策 の基本(手指衛生やマスクの装着など) 活動日・曜日： 要相談 費 用： 無料 予 約： 2か月前	

# 波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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
			内 容：乳がん予防 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130-8 64-0833 ピンクリボンアドバイザー 担当 大上
		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)、祝日 時 間：要相談 費 用：無料	一宮町三方180-1 新宮 一司 74-8400
		季節の草花講座	内 容：草花についての講話 活 動 日：平日 時 間：9:00~16:00 費 用：交通費	藤原 誠 090-5463-0936
		歌って遊ぼう	内 容：歌を歌いながら脳トレ 活 動 日：要相談 時 間：要相談 費 用：無料	宍粟市社会福祉協議会 72-2211
		己書	内 容：筆ペンで絵を描くように文字を描きます 活 動 日：要相談 時 間：1時間~1時間半 費 用：500円	己書宍粟繁盛道場 西岡 74-0124
		ワクワク発声教室	内 容：歌わず健康に特化した発声教室 楽しく声をだして、心も身体もマッサージ！ 身体中にたっぷり息を流し深い呼吸が出来るようになります 活 動 日：要相談((月)(火)(木)以外) 時 間：要相談 費 用：1時間 1人 500円 1時間半 1人 1,000円	千種町下河野745-18 猶原 千恵 ☎ 090-8658-4884 ✉ naoharachie0903@gmail.com

# 波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区分		名称	内容	連絡先
学びの場	出前講座	介護環境整理収納	<p>内容：介護が「始まる前」から支える環境づくり 介護者・家族を支える「使いやすさ」の設計 家族に遺す遺品と整理</p> <p>活動日：月～土（日曜日は要相談） 時間：9:00～17:00（これ以降の時間について要相談） 費用：無料 対象者：介護している方、介護が不安な方、予備知識としたい方</p>	<p>整理収納・介護環境整理 収納アドバイザー 栗山</p> <p>090-3491-3369 rintojiyuu19@gmail.com</p> <p>QRコード出前講座LP</p> 
		つながるKatadsuke -孤独死を防ぐ片付け習慣-	<p>内容：孤独死を「自分ごと」として捉えるきっかけづくり 片付けから生まれるひととのつながり 片付けが持つ力、今日からできること</p> <p>活動日：月～土（日曜日は要相談） 時間：9:00～17:00（これ以降の時間について要相談） 費用：無料 対象者：高齢の単身者・夫婦世帯、親の片付けに悩む子世代（40～60代） 孤立傾向のある中高年層（50～70代）</p>	
		介護予防健康 アドバイザー	<p>内容：介護予防（講話・体操 他）</p> <p>活動日：要相談 時間：要相談 費用：無料</p>	
		応急手当普及員	<p>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）</p> <p>活動日：要相談 時間：要相談 費用：無料</p>	<p>西中 登美子 090-5648-6934</p>
	教室	手話教室	<p>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）</p> <p>活動日時：要確認 （第3火曜日）10:30～11:30 （第1・2・4土曜日）13:30～15:00</p> <p>費用：無料</p>	<p>ヘレンケラー 中尾 090-9713-0481</p>

# 波賀町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区分	名称	活動拠点	内容	連絡先
趣味の集まり	リフレッシュ教室	市民センター波賀	健生会 活動日時：毎週(水) 9:30～11:00 会費：月4回コース 2,500円	中村 庸子 75-2460
	アップル教室		健生会 活動日時：毎週(木) 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	自宅 波賀町小野55	健生会 活動日時：毎週(月) 19:00～20:30 会費：月4回コース 2,500円	川口 節子 75-2339
	安賀教室	満願寺	健生会 活動日時：毎週(火) 19:30～21:00 会費：月4回コース 2,500円	中村 庸子 75-2460
	斉木教室	自宅	健生会 活動日時：毎週(月) 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) 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(金) 9:30～11:00 会費：月4回コース 2,500円	阪口 恵美子 75-2831
	有賀教室	有賀公民館	健生会 活動日時：毎週(月) 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(金) 19:30～21:00 会費：月4回コース 2,500円	阪口 恵美子 75-2831
	原教室	原公民館	健生会 活動日時：毎週(月) 13:30～15:00 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7年6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	戸倉教室	戸倉公民館	健生会 活動日時：毎週(金) 13:30~15:00 会 費：月4回コース 2,500円	阪口 恵美子 75-2831
		今市教室	今市公民館	健生会 活動日時：毎週(水) 13:30~15:00 会 費：月4回コース 2,500円	中村 庸子 75-2460
		飯見教室	飯見公民館	健生会 活動日時：毎週第2・4(金) 9:30~11:00 会 費：月2回コース 1,800円	
		鹿伏教室	鹿伏公民館	健生会 活動日時：毎週第2・4(木) 19:30~21:00 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	

# 千種町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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(税込)/月</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(税込)/月 携帯電話 1,280円(税込)/月</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(税込)/月 ※駆けつけた場合は1回につき5,500円(税込) 本人向け、専用機器 SECOM・・・(自宅内外兼用)加入料5,500円 2,750円(税込)/月 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/3,124円(税込)/月 駆けつけ料3,300円 ALSOK まもるつく・・・(自宅外専用)1,870円(税込)/月 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。 本体+ペンダントの基本セット 2,838円(税込)/月、工事費13,365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)</p> <p>079-226-0044</p>

# 千種町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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 <b>機器代金10,780円</b> <b>【スタンダードプラン：防犯・見守り向け】</b> 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：495円(税込)/月 ※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
		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	72-2225 一宮町閨賀300
		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、34事業所71店舗	宍粟市福祉相談課 地域包括支援係 63-3167
	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	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。 <b>〈介護環境整理術サポート〉</b> 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 対応エリア： 宍粟市全域 ※利用可能日等は要相談 利用料金： 5,500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、時間の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	整理収納アドバイザー1級 栗山 美香  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申込みください。

# 千種町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	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、介護リフォーム 害獣・害虫駆除等 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 6,000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>植村 080-2449-2595</p> <p>一宮町東市場 884</p>
		便利屋 まきのせ	<p>お困りごと相談ください</p> <p>サービス内容: 掃除・かたづけ、網戸の張替え・手すりの取り付け、草刈り・ 庭作業・雪かき、家電・機械・照明(メンテナンス)、水回り、 お墓の清掃、ペットの餌やり・買い物代行、ゴミ捨て代行、エ アコン清掃・取り外し・取り付け、リフォーム等 (作業内容により別途見積りいたします) その他希望要相談</p> <p>利用時間 : 平日 8:00~18:00 利用料金 : 最初の1時間 2,000円 追加1時間につき 1,500円 ※仕事の内容や所要時間・場所により、料金の割増、割引あり 支払方法 : 現金または、銀行振込 対象エリア: 宍粟市内(要相談)</p>	<p>090-5581-9494</p> <p>一宮町西深 95-2</p> <p>牧之瀬 明彦</p>

# 千種町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
生活 支 援	家事支援サービス	便利屋 よろず仲村屋	<p>日常のお困りごと、お気軽にお電話ください。 有資格者(古物商・遺品整理士)が親身に対応します。 サービス内容:不用品の買い取り・処分の手伝い、空き家・空き地の管理 引っ越しの手伝い、生前整理・遺品整理、草刈り・草むしり・ 庭木の手入れ、日曜大工等 要相談 利用料金 :スタッフ1名1時間2,500円~(※仕事内容による) 見積無料 定休日 :日曜日(日曜希望の場合は要相談) 電話受付 :8:00~19:00 支払方法 :現金または、銀行振込 対象エリア :宍粟全域</p>	<p>仲村 敏徳 電話 0790-71-0377 090-6329-4766 FAX 0790-67-0741  山崎町土万499  よろず仲村屋で検索</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1,300円 (身体介護)2,750円/1時間、以降30分ごとに1,500円</p>	<p>63-1171 山崎町下広瀬75-3 アメニティ山吹102</p>
		ケアビジョンホーム 宍粟 訪問介護	<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>

# 千種町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	ウツミ工務店 介護サービス	介護保険外のサービス 対 象 者： 高齢者、障がいをお持ちの方（精神疾患の方は面談のうえ要相談）、介護保険を利用されている方 サービス内容： 趣味活動のお手伝い、お出かけ、お買い物、病院受診付き添い、ペットのお世話、お墓参り、安否確認、お庭の掃除、デイサービスのお見送りなど 対応エリア： 栄粟市内（要相談） 予約方法： 電話・LINEで事前予約 利用料金： 1時間 2,500円 利用曜日：（月）～（金） 対応時間： 8:00～17:30 支払方法： 現金または、銀行振込 * サービス開始前にご契約、お見積り（料金設置）させていただきます。	内海 昌 080-8537-8275  山崎町須賀沢380  LINE受付  
	ボランティア活動	傾聴ボランティア ラビット	活動内容： 施設に訪問して、お話し相手をすることで困りごと相談の早期発見 施設以外の訪問も検討します	栄粟市社会福祉協議会 本部一宮 72-2211 一宮町閨賀301
		縫製ボランティア つむぎの会	活動内容： 介護パジャマ・リハビリ訓練用品の縫製や市販衣料などの改良や食事用エプロン、防災リュックなど。 「こんなのがあったら助かるな」の依頼は要相談 利用料金： 材料費相当 ※要相談 支払方法： 現金	栄粟市社会福祉協議会 山崎支部 62-5530

# 千種町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
移動支援	<p>外出支援サービス</p> <p>宍粟市 障がい福祉課</p>	<p>利用対象者</p> <p>■障がい者等福祉</p> <p>①手帳所持者</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体障がい者手帳1・2級又は3・4級の下肢若しくは体幹機能障がい</li> <li>・療育手帳A・B1</li> <li>・精神障がい者保健福祉手帳1・2級</li> </ul> <p>②透析患者:腎臓機能障がいによる手帳所持者で、 宍粟総合病院において認定証の交付を受けた人</p> <p>③要介護認定:要介護認定3～5</p> <p>■移動困難者支援</p> <p>④上記①、③以外で身体的な理由等でバス停までの移動が難しくバスの利用が困難な人(原則、65歳以上、運転免許証非所持)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運転免許を所持していない人のうち対面での個別調査を実施し対象と判断された人</li> </ul> <p>利用料</p> <p>■障がい者等福祉:障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し500円～</p> <p>■移動困難者支援:障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し700円～</p> <p>利用券 : 1か月8枚を交付</p> <p>■障がい者等福祉・移動困難者支援 ⇒「承認月から月数」×8枚を分割又は一括交付</p> <p>■透析⇒通院に必要な枚数を交付</p> <p>* 利用券の枚数は条件により異なるため要確認</p> <p>利用目的 : 日常生活、余暇活動や社会参加への参加のための支援</p> <p>運行時間 : 午前7時～午後9時</p> <p>* 運行範囲、運行時間等は要確認</p>	<p>宍粟市障がい福祉課 63-3101 63-3062 一宮保健福祉課 72-2100 波賀保健福祉課 75-8800 千種保健福祉課 76-8600</p>
	<p>一交通(有)</p>	<p>サービス内容:外出支援サービス事業</p> <p>車 両 : 助手席が出るタイプ軽自動車 2台 シエンタ 車いす対応</p> <p>受付時間 : 24時間転送受付</p>	<p>☎72-2911 📠72-2913 一宮町杉田460 内海・溝脇</p>

# 千種町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分		名称	内容	連絡先
移動支援	外出支援サービス 介護タクシー	ふくタク 勝 まる勝	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー (福祉輸送サービス) 車 両 : 車いす対応車 利用料金 : タクシー料金に準ずる 受付時間 : 24時間転送受付 その他のサービス : 車いす無料貸し出し	☎74-8637 ☎74-0860 一宮町深河谷159-5 大石
		篠陽タクシー	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) タクシー 車 両 : タクシー、車いす対応車 利用料金 : 要確認 営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間 : (月)~(土) 6:00~21:00 (日) 6:00~20:00 その他のサービス : 車いす貸し出し500円(片道)	☎62-2050(外出) ☎62-2255(タクシー) ☎62-2257 山崎町鹿沢52-8 出雲
		宍粟タクシー	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) タクシー 車 両 : タクシー、車いす対応車4台 利用料金 : 要確認 営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間 : 6:00~21:00 その他のサービス : 車いす貸し出し(無料)	☎72-0020 ☎72-0106 一宮町安積1333-9 小国
		(有)上野タクシー	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) タクシー 車 両 : タクシー、軽ワゴン 利用料金 : 要確認 営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間 : 8:00~18:00	☎75-2410 ☎75-2666 波賀町上野169 岡前
		福祉タクシーなでしこ	サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) 車 両 : 車いす対応車1台(VOXY) 利用料金 : 要確認 自宅から 運行時間 : 7:00~21:00 受付時間 : 8:00~17:00 その他のサービス : 車いす貸し出し500円(1回)	☎070-9158-8966 ☎079-62-1546 山崎町船元171-4

# 千種町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
移動 支援	外出支援 サービス	介護タクシー(株)ハピネス	<p>サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス)</p> <p>車 両 : 車いす対応車2台</p> <p>利用料金 : 要確認(予約優先)営業所出発から営業所帰着までの時間</p> <p>受付時間 : 7:00~19:00(予約優先)</p> <p>運行範囲 : 栄栗市・佐用町・たつの市</p> <p>その他のサービス:車いす無料貸し出し。プライベートとしての利用可能 病院・買い物・散髪など</p>	<p>☎67-0167</p> <p>☎67-0686</p> <p>☎090-3035-7796</p> <p>山崎町土万466-1</p> <p>志水 幸美</p>
	介護タクシー	ハートフル介護タクシー	<p>サービス内容:外出支援サービス事業、介護タクシー(福祉輸送サービス) 民間救急サービス事業(栄栗市消防本部認定 第2号・第3号)</p> <p>車 両 : 小型・大型寝台車 車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー 対応(使用料要確認)</p> <p>利用料金 : 時間制(貸切) (乗車代+介護・医療用品使用料) 営業所出発から営業所帰着までの時間(メーター制)</p> <p>受付時間 : 7:00~19:00</p> <p>その他のサービス:民間救急(吸引器・酸素・AED・インバーター・生体情報 モニター)観光旅行・結婚式・葬祭などプライベートとしての 利用可能。女性介助</p>	<p>☎62-2077</p> <p>☎62-4855</p> <p>✉innfo@kisoichi.com</p> <p>山崎町金谷494</p> <p>藤野 直子</p>

# 千種町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
移動支援	外出支援サービス 介護タクシー	民間救急・介護タクシー ニーズ	<p>サービス内容: 外出支援サービス事業、 介護タクシー民間救急サービス事業 (西はりま消防組合認定)</p> <p>車 両 : 大型寝台車3台 車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー対応 (使用料要確認)・軽自動車1台</p> <p>利用料金 : 初乗り680円 時間は30分区切り (乗車代+介助料・機材代料)</p> <p>受付時間 : 24時間 予 約 : 前日までに</p> <p>運行範囲 : 兵庫県発着・全国どこへでも</p> <p>対象者 : 障がいのある方、ご高齢の方、ケガや病気</p> <p>その他のサービス: 民間救急(吸引器・酸素・AED) 観光旅行・結婚式・ 葬祭などプライベートとしての利用可能。女性介助 普段のお出かけ送迎(銀行・郵便局・市役所・ お食事・お買い物・お墓参り)付き添い プライベートナース(行きたい場所にナースが同行) ⇒1時間3,000円</p>	<p>☎090-3162-2326 ☎0791-63-0821</p> <p>本社 たつの市龍野町堂本 龍野営業所 たつの市宮脇242-1</p> <p>山崎営業所 山崎町五十波</p> <p>堀田 文博</p>
	ケアタクシー	民間救急サービス ケアタクシーHiroi	<p>サービス内容: ケアタクシー 民間救急サービス事業 (西はりま消防組合認定 患者等搬送事業者)</p> <p>車 両 : 1BOX(車いす・リクライニング車・ストレッチャー対応)</p> <p>利用料金 : 時間制(貸切)(乗車代9,000円～+介護・医療用品使用料・ 車いす使用料など)</p> <p>受付時間 : 24時間対応いたします。 必要に応じて日曜・祝日も対応いたします。</p> <p>その他のサービス: 民間救急(吸引器・酸素・吸引器・インバーター・心電図 モニター) お食事やご旅行などプライベートとしての利用可能</p>	<p>☎090-5853-9490 ☎0790-62-5120</p> <p>山崎町与位580-3 廣居 考佳</p>
食事支援	配食サービス	千種給食	<p>利用可能日: 不定休 ※事前(2～3日前)に電話予約</p> <p>配達エリア: 千種町内(配達できない場合あり要相談)</p> <p>配達時間 : 昼食用なので、昼までに</p> <p>営業時間 : 8:00～17:00</p> <p>利用料金 : 540円~/食</p> <p>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)</p>	<p>76-2332</p> <p>千種町千草589</p>

# 千種町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
食事支援	配食サービス	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)または(土)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 5,700円(475円/食) 3人分 8,450円(469円/食) ◆簡便コース(調理済み) 1人分 4,650円(775円/食) ◆いろどり亭コース(低カロリー&amp;減塩) 1人分 4,350円(725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)(デイケア利用日に夕食として) ※利用日でない日の配達は要相談</p> <p>配達時間 : 送迎時に本人が持ち帰り</p> <p>利用料金 : (ご飯あり)500円/食 (おかずのみ)450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) ※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)400円/食 (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(糖尿病の方のカロリー制限食、腎臓病の方のたんぱく制限食等)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7年6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 ころ接骨院 担当 浅尾 080-1413-1011</p>
		<p>宍粟市社会福祉協議会 (千種支部)</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</p> <p>利 用 日： 火・金曜日(夕食)</p> <p>配達時間： 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： 450円/食</p> <p>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 76-3390</p> <p>千種町室1060-1</p>



# 千種町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
買い物支援	移動販売車 マックスバリュ佐用店	販売エリア ◆七野・岩野辺・黒土・室・奥西山・河呂・鷹巣・・・(火)に巡回 ①倉谷バス停前 11:10～ ②遊楽の里 11:35～ ③ニチフレ千種 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)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(坂)14:40～ ⑤ワネス食堂15:50～ 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	マックスバリュ佐用店 0790-82-4700
	移動販売車 生活協同組合コープこうべ	【毎週月曜日】 販売エリア ◆JAハリマチくさ営業部前駐車場 12:40～13:10 ※令和7年3月時点の内容です。変更の場合あり	コープこうべ くらしの情報センター 0120-44-3100
	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)巡回 ①岩野辺旧石原野菜集荷場 10:30～ ②ワネス食堂 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)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
	移動販売車 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) 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

# 千種町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6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231円(税込)利用のない週は115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、介護保険の認定者、あるいは障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が家族におられ、日常的な買い物が困難な状況な方は114円(税込) 利用のない週は57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) 8:30～19:00 (日)～(月) 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>
		木山米穀店	<p>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)</p>	<p>76-2069                      千種町千草716-4</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)                      ※看護師が直接配達し、おむつに関するお悩みなどを伺います                      ※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>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</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>

# 千種町の社会資源・地域資源一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	内 容	連絡先
買い物支援	戸別配達	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
福祉用具	福祉用具貸出	中央市社会福祉協議会	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 72-8787 一宮町閨賀300 ○山崎 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀 75-3631 波賀町安賀232-1 栗市立総合 教育センター内 ○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7年6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)	ちくさの郷	ちくさの郷	開催日時：毎月第4(金) 14:00～16:00(1.2月は休み) 参加費：無料 送迎：千種市内(要相談)	ちくさの郷 76-2500
	いきいき百歳体操	千草	ちくさえとこセンター	開催日時：毎週(水) 10:00～	問い合わせは 千種保健福祉課 76-8600
		岩野辺	岩野辺公民館	開催日時：毎週(日) 9:00～	
		河 呂	河呂公民館	開催日時：毎週(火) 13:20～	
		河 内	河内公民館	開催日時：毎週(水) 9:00～ ※冬季変更あり	
		西河内	西河内公民館	開催日時：毎週(月) 10:00 ※冬季変更あり	
		奥西山	奥西山公民館	開催日時：毎週(木) 9:30～	
		室	室公民館	開催日時：毎週(月) 9:00～	
		七 野	倉谷集会所	開催日時：毎週(月) 8:00～(夏) 9:00～(冬)	
		下河野	下河野公民館	開催日時：毎週(水) 10:00～	
		黒 土(百いち)	黒土公民館	開催日時：毎週(月) 9:30～(夏) 10:00～(冬)	
		黒 土(すごろく)	黒土5・6隣保集会所	開催日時：毎週(金) 10:00～	
		中 島	中島公民館	開催日時：毎週(火) 13:30～	
		鷹 巣(若鷹)	鷹巣林業者集会センター	開催日時：毎週(水) 8:30～	

# 千種町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区 分		名 称	活動拠点	内 容	連絡先
集いの場	こどもの居場所	ちくさこども食堂	ちくさえとこセンター (まちづくり活動拠点)	内 容：カレー他 金 額：中学生以下無料、 高校生以上200円 対 象：地域住民 開 催：月1回 第2(土) 開催時間：11:30～13:00 *しあわせサイクル(制服の回収・譲渡)	千種町千草59-1 71-0230
		ええとこカフェ		『千種まちづくり推進員会』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	
	気軽に寄れる居場所	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) 18日 10:30～14:00 参加費：無料	76-2609 千種町岩野辺858
区 分		名 称	内 容		連絡先
遊具貸出	遊具貸出	宍粟市社会福祉協議会	<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 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 貸出遊具をYouTubeでも紹介しています</p> <p style="text-align: right;">宍粟市社協ちゃんねる →</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>○本部一宮 72-8787 一宮町閨賀300</li> <li>○山崎 62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内</li> <li>○波賀 75-3631 波賀町安賀232-1 宍粟市立総合 教育センター内</li> <li>○千種支部 76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内</li> </ul>

# 千種町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6月現在

区分	名称	内容	連絡先
学びの場	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： 平日 対 象 者： 65歳以上で5人以上	JAハリマふれあい課 一宮町東市場429-1 72-1536
	(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： 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
	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： 平日 時 間： 30分～45分 費 用： 無料 受付時間： 9:00～16:00	姫路ヤクルト販売(株) 079-292-8960
	公立宍粟総合病院 感染管理認定看護師	内 容： 感染症の予防と対策 インフルエンザ・ノロウィルス・新型コロナウイルス感染対策 の基本(手指衛生やマスクの装着など) 活動日・曜日： 要相談 費 用： 無料 予 約： 2か月前	公立宍粟総合病院 ☎62-2410
	公立宍粟総合病院 認知症看護認定看護師	内 容： 認知症について 認知症の理解・認知症介護・認知症予防 活動日・曜日： 要相談 費 用： 無料 予 約： 勤務の都合上3か月前位	公立宍粟総合病院 ☎62-2410
	公立宍粟総合病院 脳卒中リハビリテーション 看護認定看護師	内 容： 脳卒中初期症状と対応 予防(塩分管理・血圧管理・運動) ⇒60講座であれば、どれか1つ 脳卒中の治療ってどんなことするの？賢い患者になるために 心得ておくこと 活動日・曜日： 要相談 費 用： 無料 予 約： 2か月前	

# 千種町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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、フレイル予防講座、体力アップ講座、 災害への備えと被災時の行動、共生社会の実現、ひきこもり 支援など 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 1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 : 市公式サイト専用フォーム、または所定の依頼書を 秘書広報課・市民局まちづくり課へ提出	宍粟市秘書政策課 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	宍粟市消費者 生活センター  63-2225
		季節の草花講座	内 容 : 草花についての講話 活 動 日 : 平日 時 間 : 9:00~16:00 費 用 : 交通費	藤原 誠 090-5463-0936
		(株)ぼうしや薬局	内 容 : 乳がん予防 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130-8 64-0833 ピンクリボンアドバイザー 担当 大上
			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
和菓子作り	内 容 : 和菓子作り 活 動 日 : 要相談 時 間 : 要相談(作る和菓子による) 参加人数 : 8~12人程度 費 用 : 材料費 開催要件 : 調理場があるところ	小野 ☎ 090-4292-2824		

# 千種町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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・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	
		歌って遊ぼう	内 容： 歌を歌いながら脳トレ 活 動 日： 要相談 時 間： 要相談 費 用： 無料	栄栗市社会福祉協議会 72-2211
		兵庫県栄栗警察署	内 容： 詐欺の被害に遭わないために 交通安全について ・歩行者、自転車の反射材の活用 ・自動車の早目のライト点灯 その他(相談) 活動日時： 平日10:00~16:00 講話時間： 30~60分(要相談) 費 用： 無料 申し込み： 電話可能(簡単な依頼書)	兵庫県栄栗警察署 刑事生活安全課・交通課 交通総務係  ☎62-0110 ☎62-9110
		己書	内 容： 筆ペンで絵を描くように文字を描きます 活 動 日： 要相談 時 間： 1時間~1時間半 費 用： 500円	己書栄栗繁盛道場 西岡 74-0124
	ワクワク発声教室	内 容： 歌わず健康に特化した発声教室 楽しく声をだして、心も身体もマッサージ！ 身体中にたっぷり息を流し深い呼吸が出来るようになります 活 動 日： 要相談((月)(火)(木)以外) 時 間： 要相談 費 用： 1時間 1人 500円 1時間半 1人 1,000円	千種町下河野745-18 猶原 千恵  ☎ 090-8658-4884 ✉ naoharachie0903@gmail.com	
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) 活動日時： 要確認 (第3火曜日) 10:30~11:30 (第1、2、4土曜日) 13:30~15:00 費 用： 無料	ヘレンケラー 中尾 090-9713-0481	

# 千種町の地域資源(地域活動)一覧

令和7年6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	千種教室	JAハリマ千種	健生会 活動日時：毎週(木) 9:30~11:00 会 費：月4回コース 2,500円	藤原 晶子 75-2090
		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	

◆ 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