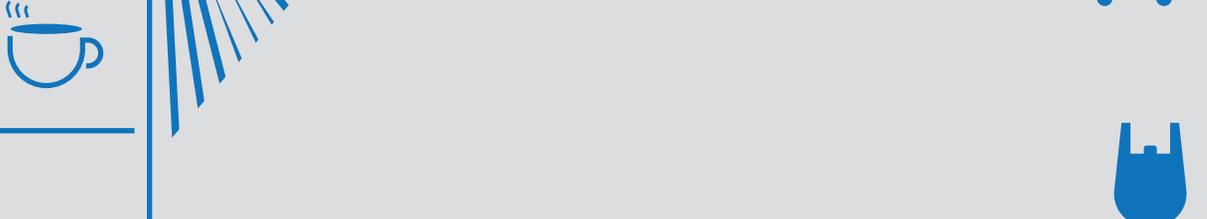
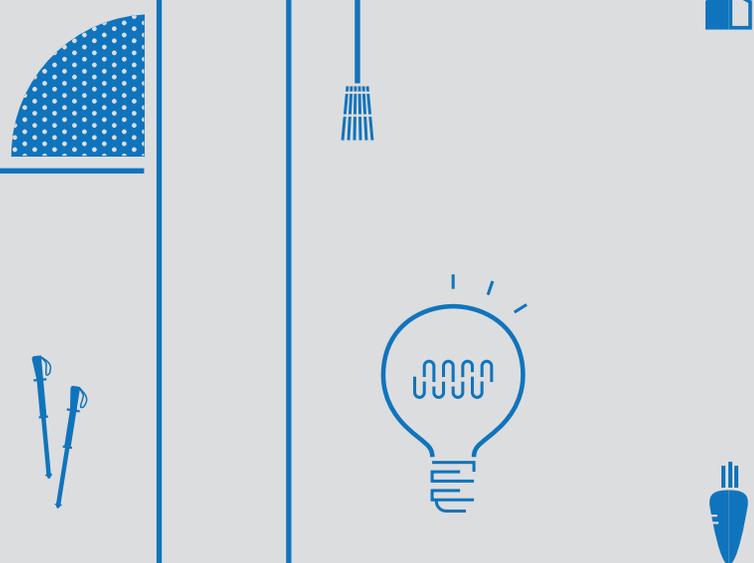


+++++++



地域をたのしむ

カタログ





「住み慣れた地域でいつまでも自分らしく楽しく暮らしたい」

誰もが思うその願いは、「少子高齢化」「人口減少」「地域のつながりの希薄化」など、大きな社会変化の中で、決してあたりまえの願いではなくなっているのかもしれない。それにもかかわらず、地域にはどんな課題があっても自分たちで考えて行動し、地域で暮らすことを楽しむ人たちがいます。

この冊子は、そんな人たちの活動を紹介した“地域をたのしむカタログ”です。カタログを読むことで活動を知り、地域で暮らす皆さんが、世代や分野を超えてつながり、一人でも多くの方が“自分たちのまちを自分たちで楽しく”していける地域を育てたいと思っています。

目次

支える

課題を抱えた人を
支える活動

カテゴリー



軽度生活援助事業 (自治公民館)
→ P6



軽度生活援助事業 (障がい者)
→ P8



買物ツアー型サロン (商店送迎型)
→ P9



買物ツアー型サロン
(福祉施設送迎型) → P10



多様な働き方
→ P39



多様な働き方
→ P39



生活支援
→ P12



こども未来応援団体
→ P39



不登校訪問支援
→ P39



学習支援
→ P13



ひきこもり就労支援
→ P14

食べる

食を通して暮らしを
豊かにする活動

カテゴリー



フードロスランナー
→ P15



みまたん宅食どうぞ便
→ P16



こども食堂
→ P17



地域食堂
→ P18



つながる味噌づくり
→ P20

あそぶ

遊びの中で生きがいや
交流を見つける活動

カテゴリー



三股町パヨンコ協会
→ P21



ノルディックウォーキング
→ P22



こけないカラダ体操
→ P24



グラウンドゴルフ
→ P26



囲碁クラブ
→ P28



フットサル DE 国際交流
→ P39



歌声喫茶
→ P29



ひきこもりソトアソビきっかけ事業
→ P39

出会う

居場所をつくり
人や生きがいに
出会う活動

カテゴリー



地域ふれあいサロン
→ P30



コメーキングスペース CO-ME
→ P32



NEXUS COFFEE TIME
PROJECT → P33

伝える

町やそこに住む人の
暮らしについて
伝える活動

カテゴリー



コミュニティマップ事業
→ P34



三股町伝承シール事業
→ P35



暮らし BOOK
→ P36



オーバーラップ
→ P37



フリーペーパーショップ
→ P38

課題を抱えた人を
支える活動

地域活動名

地域できたひこ



お問合せ

三股町地域包括支援センター
☎ 0986-52-8634

地域で“できたひこ”だけの 支え合いです

地域の課題

介護サービスを受けたいのにサービスをおこなう人がいない。人口減少が著しい地方においては、介護人材の確保は特に重要な課題です。2025年に必要な介護人材の需要は265万人。これらを達成するには毎年6万人も介護職を増やさないとはいけません…。

ストーリー

三股では、古くより「できたひこ」という言葉があります。その言葉には、「できただけでいいよー」と、相手にノルマを与えない絶妙な優しさや距離感があります。そう、地域でできたひこ!! を合い言葉にやれることをやっていきましょう。



内容

ゴミだしや買い物（おつかい）など、ちょっとした生活の困り感を抱えた人を近所の人が応援してくれるしくみ。

現在は公民館単位で8箇所が運営。
(週1～2回、1時間、自己負担額200円)

実施地区

- | | |
|---|----------|
| 1 | がんばっど山王原 |
| 2 | 仲町自治公民館 |
| 3 | 上米自治公民館 |
| 4 | 小鷲巣自治公民館 |
| 5 | 梶山自治公民館 |
| 6 | 轟木自治公民館 |
| 7 | 下新自治公民館 |
| 8 | 今市自治公民館 |

地域活動名

ふたりできたひこ



お問合せ

三股町地域包括支援センター
☎ 0986-52-8634

ふたりで“できたひこ”だけの 支え合いです

地域の課題

介護サービスを受けたいのにサービスをおこなう人がいない。人口減少が著しい地方においては、介護人材の確保は特に重要な課題です。2025年に必要な介護人材の需要は265万人。これらを達成するには毎年6万人も介護職を増やさないとはいけません…。

ストーリー

三股では、古くより「できたひこ」という言葉があります。その言葉には、「できただけでいいよー」と、相手にノルマを与えない絶妙な優しさと距離感があります。そう、地域でできたひこ!! を合い言葉にやれることをやってみましょう。



内容

ゴミだしや買い物（おつかい）など、ちょっとした生活の困り感を抱えた人を障がいを持つ人と、支援する職員の「ふたり」で応援するしくみ。実はその取り組みは障がいを持つ人の就労支援にもつながっているんです。
(週1～2回、1時間、自己負担額200円)

地域活動名

ヒロセ買い物ツアー



お問合せ

三股町社会福祉協議会
☎ 0986-52-1246

いつまでも、ショッピングを 楽しんでもらいたい

地域の課題

三股の免許返納者数は毎年100名を越えます。「運転免許を返したら家で生活ができない…」なんて声も…。社会問題になっている移動の問題、三股でも起きています。

ストーリー

創業50年を越える老舗衣料品店「ひろせ本店」。「お洋服や欲しい物のお買い物は何歳になっても大切なはずです」という広瀬社長の一声で始まった企画。



内容

毎月1回、中心地から離れた長田地区を中心に、免許返納された高齢者や、一人暮らし高齢者等を都三シティーに送迎する買い物型のサロン。
日時 毎月第2火曜日、9:40～12:00
行先 都三シティー（ひろせ等）
三股町稗田55-5

地域活動名

たでいけ至福の園買い物ツアー



たでいけ至福の園 買い物ツアー
tadeike shifukunosono shopping tour

お問合せ

三股町社会福祉協議会
☎ 0986-52-1246

いつまでも、ショッピングを
楽しんでもらいたい

地域の課題

三股の免許返納者数は毎年100名を越えます。「運転免許を返したら家で生活ができない…」なんて声も…。社会問題になっている移動の問題、三股でも起きています。

ストーリー

蓼池にある有料老人ホーム「至福の園」。「地域密着とは、地域が本当に困っていることに対して、丁寧に関わっていくことじゃないですか」という原社長の一声で始まった企画。



内容

毎月1回、買い物に困り感を持つ地区に対しておこなう買い物送迎型のサロン。至福の園が無料で送迎しています。現在6地区で開催。

	公民館	集合場所	開催日	時間
1	上米	新ちゃんサロン会場 福田新一氏宅	第3月曜日	11:00～12:00
2	小鷺巣	小鷺巣集落センター	第3水曜日	10:10～12:00
3	寺柱	寺柱コミュニティセンター	第3水曜日	10:00～12:00
4	蓼池	蓼池児童館	第2木曜日	10:00～12:00
5	下新	第7地区公民館	第4火曜日	10:50～12:00
6	東植木	第9地区分館	第3月曜日	13:00～14:30

地域活動名

おこがましいけど 人助け隊



おこがましいけれど、人助けしたいと 思っている人っています

地域の課題

高齢者のちょっとした困り事は代表的なものでも57項目もあります。それらに対応していくには、既存のサービスだけではとても対応できるはずありません。だからこそ柔軟で多様な地域の支援が大切になってきています。

ストーリー

「おこがましいけど人助けしたい」。そんな気持ちを持った地域の人たちは多く存在しています。これまでは、その気持ちと地域の課題をマッチングできずにいましたが、「おこがましいけど人助け隊」の存在により、多くの地域支援が生まれています。

内容

「おこがましいけど 人助け隊」は、思いがあれば誰もができる活動です。例えば認知症の方のテレビを付けてあげる。そんなことも「ミッションカード」に一言書いて、困っている人に渡せば立派な隊員です。



お問合せ

三股町社会福祉協議会

☎ 0986-52-1246

地域活動名

森の子学習塾



笑う。学ぶ。食べる。
MORINOKO GAKUSYUJYUKU

「笑う、学ぶ、食べる」で 子どもは成長します

地域の課題

学習に興味をもてなかったり、興味はあるけど学習に向き合う場がなかったり、多様化する子どもたちに、ゆっくりと向き合える学びの場が必要だと思っています。

ストーリー

「学習に向き合うということ」そんな気持ちを大切に育てる「森の子学習塾」。笑う、学ぶ、食べるをセットに、地域の人たちと学習というコミュニティを育てています。

お問合せ

三股町社会福祉協議会

☎ 0986-52-1246



内容

毎週火曜日 19時～21時に開催される森の子学習塾。教えるのは個性的な性格を持つ地域の人々。それぞれの個性を活かしながら、学習の本質を探っています。

日時 毎週火曜日、19:00～21:00

場所 ひかりの森こども園

ピオトープガーデンカフェ

三股町大字樺山 3000-2

地域活動名

やどかりインターンシップ



YADOKARI
インターンシップ

お問合せ

三股町社会福祉協議会

☎ 0986-52-1246

やどかりのように、 どんな場所でも輝くために

地域の課題

ひきこもりとは、仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6ヶ月以上続けて自宅にひきこもっている状態のことです。仕事に就きたいと思っても、そのきっかけを掴むことが難しく、悩んでいる人も多いです。

ストーリー

「今、ひきこもっているところは、仮の場所なんだ」。そんなメッセージをネーミングに込めた「やどかりインターンシップ」、町内事業所と連携して、働くを楽しめるプログラムを用意。いつかはやどかりのように、どんな場所でも輝けるように。

内容

町内の企業や事業所と連携して、一般雇用ではないインターンシップという方法で、ひきこもりの方々が社会参加へのきっかけをつかみます。



カテゴリー

食を通して暮らしを
豊かにする活動

地域活動名

フードロスランナー



お問合せ

三股町社会福祉協議会

☎ 0986-52-1246

フードロスがある限り走り続けます

地域の課題

日本では、品質や安全性に問題がないにもかかわらず処分されている「食品ロス」が年間500～800万トンもあります。賞味期限内の食品であっても、印字ミスや箱が壊れたり、あるいは規格外として販売できないためです。そして三股町でも多くの「食品ロス」があるのです。

ストーリー

どうぞ便（こども宅食）の事業展開において、企業、農家や給食センターなどから食品が集まるように。しかし、中には、数百キロの生鮮食料品もあり、連携した食品ロス解決のしくみの必要性を感じていました。そんな時に軽トラ所有の地域のプレイヤーが「俺、走ろうか?」とあって始まったプロジェクトなのです。

内容

大きな保管施設や冷蔵施設など、いわゆるフードバンクでなくても、軽トラひとつで、翌日までに、食材をどうぞ便やこども食堂などの関係者に届ける「フードロスランナープロジェクト」をおこなっています。



地域活動名

みまたん宅食どうぞ便



食材でつながる
新たな応援のカタチ

地域の課題

家族の多様化に伴い、孤独な子育て世帯が増えています。地縁がない、経済的に苦しい、そしてそういった悩みを相談する相手もない。親子が抱える困難は様々です。



ストーリー

東京都文京区で始まった「こども宅食」。自治体や企業とタッグを組み、困り感を抱えた世帯に食品を届け、社会との安心できるつながりをつくっているこの事業を、三股町版にアップデートしたのが「どうぞ便」なのです。

内容

三股町にお住いの18歳以下のお子様のいる「生活が大変…」と感じる家庭に対して、定期的に無料で食材（世帯の10食分）をお届けします。お届けする中でつながってみんなで子育てしましょう。

お問い合わせ

三股町社会福祉協議会
☎ 0986-52-1246

地域活動名

りんりん食堂



地域の食材を活かした
体に優しいこども食堂です

地域の課題

共働き世帯や、一人親世帯、通塾する子どもが増加している近年は、共食の機会を毎日設けるのは難しい面もあります。更に、忙しい現代では、食事をつくる時間もなく、外食やコンビニなどに頼りすぎてしまい、経済的な負担も増えています。



ストーリー

全国で3,000箇所を超える「こども食堂」。2016年に誕生した「りんりん食堂」は、地域からいただいた食材を活かしながら、こどもだけでなく、多様な世代が集うみんなの居場所を目指した、共生型のこども食堂です。

内容

毎月第1・3土曜日12時から、赤ちゃんから、おじいちゃんおばあちゃんまで、地域みんなが集まる美味しい場。方々から願いを込めてご寄付くださるお米やお野菜。体に優しいお料理をつくって待っています。つくる側も食べる側も幸せをいただく場を目指しています。
日時 毎月第1・第3土曜日、12:00～13:30
場所 光明寺 / 三股町大字樺山 2767

お問い合わせ

りんりん食堂
☎ 090-6422-1101 (蔵元)



みんなで食べると美味しいって 本当なんです

地域の課題

70代女性の4人に1人がほとんど毎日一人で食べているという日本。誰かのために食事を用意するということがないため、栄養バランスも偏りがち、一人で食べると食欲もわきにくく、食事量も低下しやすくなります。

ストーリー

どうせ一人なら、「地域で集まって食べましょよー」と地域のサロンや集まりで定期的に料理をつくり、楽しみながら食事するグループも増えています。



内容

長年積み上げられてきた料理の腕を遺憾なく発揮し、家庭料理から手打ちそばまで、地域では定期的に食堂さながらの素敵な共食の場が広がっています。

現在11箇所で開催。

	地区	名称	場所	開催日	時間	料金	内容
1	山王原	えがお	山王原地域福祉館	第3土曜日	10:00～12:30	100円(1回)	茶話会、血圧測定、健康体操
2	中米	りんりん食堂	光明寺	第1・3土曜日	11:30～13:00	中学生以下：無料 高校生：100円 大人：300円	地域食堂
3	谷	サロン 谷処	旧うえりんぐデイサービス	第2・4土曜日	10:00～14:00	300円(1回)	体操、食事、レクリエーション
4	小鷺巣	小鷺巣にここ会	小鷺巣集落センター	第3土曜日	10:00～12:00	100円(1回)	茶話会、体操、料理
5	寺柱	サロン さくら	寺柱コミュニティセンター	第2・4水曜日	9:30～12:00	100円(1回)	茶話会、体操、料理
6	梶山	たのもしかい	中野地区集落館	第2水曜日	13:00～15:00	なし	茶話会、料理等
7	轟木	きゃんせ轟木	轟木集落館	第4木曜日	10:00～12:00	100円(1回)	茶話会、おどり、昼食会
8	蓼池	蓼池サロン	蓼池児童館	第1・3木曜日	11:00～12:30	100円(1回)	茶話会、創作活動、昼食、手作りお菓子
9	餅原	餅原元気会	餅原公民館	毎週金曜日	10:00～12:00	200円(1回)	茶話会、食事会ほか
10	花見原	花見原サロン ひまわり	花見原コミュニティセンター	第3水曜日	10:00～12:00	100円(1回)	茶話会、ラジオ体操、おどり、折り紙、食事
11	東植木	サロン みどり	9地区分館	毎週木曜日、 第3水曜日	13:30～15:30	100円(1回)	茶話会、折り紙、お手玉づくり、昔の遊び、歌、たわし作り、誕生会、食事会

地域活動名

つながる味噌づくり



お問い合わせ

True Meals ～台所からつくる明るい未来～
☎ 090-5084-1970

ひとつひとつがつながっている
奇跡の味噌です

地域の課題

共働き世帯や、一人親世帯、通塾する子どもが増加している近年は、共食の機会を毎日設けるのは難しい面もあります。更に、忙しい現代では、食事をつくる時間もなく、外食やコンビニなどに頼りすぎてしまい、経済的な負担も増えています。

ストーリー

赤ちゃんから、お年寄りまで、多様な世代が集う「つながる味噌づくり」。どうせ味噌をつくるならあわせて食事会もしましょうという考えで始まりました。もともと食育支援に取り組む団体を中心となっているので、食材にもこだわった、とっておきの味噌なんです。



内容

毎月第3日曜日に開催される「つながる味噌づくり」。地元の食材を活かして、地域の人たちがつくる味噌は格別です。味噌の製造後にはご飯と味噌汁で昼食会。できあがった味噌は6ヶ月ほど熟成させて、どうぞご利用者のもとに届きます。

日時 毎月第3日曜日、10:00～13:00
場所 ひかりの森こども園学童ホーム内
三股町大字樺山 3000-2

カ
テ
ゴ
リ

遊びの中で生きがいや
交流を見つける活動

地域活動名

三股町ペタンク協会



三股町 ペタンク協会

お問い合わせ

三股町社会福祉協議会
☎ 0986-52-1246

全国大会優勝を目指している
本格派のニュースポーツです

地域の課題

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。2016年において、この差は男性 8.84 年、女性 12.35 年。平均寿命は延びている日本において健康寿命の延伸も必要です。

ストーリー

競技系通いの場である三股町ペタンク協会。2018年には全国大会（ねんりんピック）にも出場しベスト16に輝いています。週3回楽しみながら勝つというチームコンセプトを体現し続けています。男性が多いのも特徴。



内容

陸上のカーリングと称されるペタンク。直径8mmの鉄球を目標に向けて投げ合うスポーツ。週3回練習をしながら、休憩中などは絶妙のユーモアが披露されます。
日時 毎週火・水・木曜日、9:00～11:00
場所 7地区分館

ノルディックウォーキング

ただの散歩が、
ポール2本で全身運動に

地域の課題

地方では当たり前の自家用車によるドアツードアの生活に慣れ親しんだ私たち。厚生労働省が推奨する一日10,000歩。いや、7,000歩を歩いている人がどれだけいるのでしょうか？

ストーリー

ヨーロッパではコンビニでも売っているノルディックポール。そんな全身運動のスポーツを三股でも!! の掛け声で始まった企画。上級インストラクターの遠矢先生の指導の下、少しずつその輪が広がっています。



内容

自治公民館区でノルディックウォーキング。不思議と歩いていると愚痴をこぼさなくなるのです…。歩くと素敵。現在12箇所で開催。

	地区	実施場所	日時	人数	内容
1	※協会	元気の杜	毎週木曜日 10:00 ~ ※夏季は8:30 ~	20	毎週木曜日の中央教室、公認インストラクターの指導のもと実施、月1回は町内コースを巡回
2	山王原	小倉邸	毎週月曜、木曜日	20	毎週月・木曜日に小倉邸にて定期開催 ※開催時間は季節により変更、要確認
3	上米	上米公園	毎月第1月曜日 10:00 ~	15	月2回の教室をおこないながら、日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げる。
4	寺柱	寺柱地区コミュニティセンター	毎月第1水曜日 9:30 ~	10	月1回の教室をおこないながら、日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げる。
5	梶山	4地区公民館	毎月第3水曜日 10:45 ~	20	足もと元気教室後に実施、月1回の教室をおこないながら、日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げる。
6	轟木	轟木集落センター	毎月第2水曜日 10:00 ~	20	月1回の教室を①轟木、②仮屋、③大野・大八重の順番で会場を変えて実施する。
7	仮屋	仮屋農村広場	毎月第2水曜日 10:00 ~	15	月1回の教室を①轟木、②仮屋、③大野・大八重の順番で会場を変えて実施する。
8	大野・大八重	大野・大八重地区	毎月第2水曜日 10:00 ~	15	月1回の教室を①轟木、②仮屋、③大野・大八重の順番で会場を変えて実施する。
9	前目	前目公民館	毎月第3月曜日 13:30 ~	25	月1回の教室をおこないながら、日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げる。
10	三原	旭ヶ丘運動公園	毎月第2月曜日 9:00 ~	10	月1回の教室をおこないながら、日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げる。
11	東原	西部地区体育館	毎月第1金曜日 13:30 ~	10	月1回の教室をおこないながら、日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げる。
12	東植木	9地区公民館	毎週木曜日 14:30 ~	20	毎週木曜日に定期開催



みんなでやるから 続けられる体操です

地域の課題

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。2016年において、この差は男性8.84年、女性12.35年。平均寿命は延びている日本において健康寿命の延伸も必要です。

ストーリー

足や腰、肩の筋肉を鍛えることで、転びにくく活動的に動くことができるように取り組む。身体機能の改善だけでなく、筋力強化を通じて生活に自信を取り戻し、主体的でハリのある生活を目指しています。



内容

週に1回、地区毎に集まり椅子に座り、CDの音楽に合わせて筋力体操をおこないます。個人のレベルに合わせて100グラムから1キロの調整可能なおもりを手首や足首に巻き付け、ゆっくりと手足を動かしていきます。

現在19箇所で開催。

	地区	公民館	団体名	日時	場所
1	1	山王原	山王原体操クラブ	毎週木曜日 9:30	山王原児童館
2	2	上米	新ちゃんサロン	毎週月曜日 10:00	上米個人宅
3	2	上米	令和サロン	毎週水曜日 13:30	上米児童館(精米所前)
4	2	谷	サロン 谷処	第2・4土曜日 10:00	元うえりんぐデイサービス
5	2	谷	デイサービス利用者	随時	うえりんぐデイサービスココ
6	3	寺柱	サロン さくら	毎週水曜日 9:00	寺柱コミュニティセンター
7	4	梶山	あじさいの会	毎週土曜日 14:00	山田集落館
8	6	餅原	餅原元気会	毎週金曜日 10:00	餅原研修館
9	6	前目	はつらつ会	毎週月曜日 10:00	前目営農研修館
10	6	前目	のぞみ	毎週月曜日 13:30	前目営農研修館
11	6	勝岡	勝岡高齢者クラブ	毎週木曜日 9:00	勝岡コミュニティセンター
12	6	蓼池	蓼池地区高齢者他	第2・4火曜日 10:00	たでいけ至福の園
13	6	三原	三原地区高齢者	月2回 水曜日 10:00	三原コミュニティセンター
14	7	中原	サロン 花の会	毎週土曜日 10:00	個人宅
15	7	下新	下新サロン いつまでも	毎週火曜日 10:30	7地区分館
16	8	稗田	ふれあいサロン 稗田	毎週水曜日 10:00	稗田コミュニティセンター
17	8	稗田	稗田6支部ふれあいサロン	毎週水曜日 10:00	個人宅
18	9	東植木	サロン みどり	毎週木曜日 13:30	9地区分館
19	8	東原・稗田		令和2年4月開始予定	8地区分館

部分は休止中

令和2年3月9日現在

グラウンドゴルフ



言わずと知れた 地域スポーツの王道です

地域の課題

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。2016年において、この差は男性 8.84 年、女性 12.35 年。平均寿命は延びている日本において健康寿命の延伸も必要です。

ストーリー

グラウンドゴルフ愛好者は一般高齢者と比較して転倒予防に必要である「歩幅」が維持されているというデータもあります。競技性もあるので居場所に行くことの少ない男性も圧倒的に多いのです。



内容

各地区、20箇所以上で開かれるグラウンドゴルフ。多いところは週6回開催される地区もあり、まさに地域の通いの場として機能しています。

地区	クラブ名	場所	日時	時間	人数	
1	1	さんさん山王原	早馬公園	火・木・土	8:30～12:00	15
2	1	仲町 GG	塚原児童公園	火・木・土	8:00～10:00	10
3	1	山友 GG	三股橋左岸下流	月・水・金・土	8:00～12:00	18
4	2	上米サンサンクラブ	上米公園池の下	水・金・日	8:00～10:00	20
5	2	上米 GG 愛好会	上米公園池の下、三股橋左岸上流	土/上米公園池の下 日・月・火・木/三股橋左岸上流	7:30～9:00	20
6	3	宮村 GG	一町田公園	月・火・水・木・金・土	8:30～10:30	12
7	6	蓼池 GG 愛好会	蓼池公園	月・水・金・土	7:00～12:00	44
8	6	蓼池同好会 GG	蓼池公園	火・木	8:00～12:00	30
9	6	前目 GG	前目公園	月・水・金	8:30～12:00	26
10	6	若藤会	前目公園	火・土	8:30～12:00	15
11	6	三原 GG 愛好会	旭ヶ丘ゲートボール場	月・火・水・木・金・土・日	8:30～12:00	20
12	7	上新 GG 同好会	岩下橋右岸、新馬場公園	土/岩下橋右岸 火・金/新馬場公園	8:00～12:00	35
13	7	花見原 GG 同好会	花見原児童公園	月・水・金	9:00～11:00	13
14	7	下新 GG 愛好会	新馬場公園	月・水・木	月・木/8:00～12:00 水/12:00～16:00	43
15	7	今市 GG クラブ	新馬場公園	水・土	8:00～11:00	30
16	8	東原 GG 愛好会	稗田公園	月・水・金	8:00～12:00	10～15
17	9	植木 GG 愛好会	植木公園	火・金	8:00～10:00	18
18	9	植木みどり会	植木公園	水・金	水/8:00～10:00 金/10:00～12:00	25
19		きらく会	岩下橋右岸	火・木	8:00～12:00	10
20		こすもす	新馬場公園	月・火・木・金	13:00～15:00	8
21		友愛会 GG クラブ	植木公園	月・木	8:00～12:00	30



男の居場所は、勝負の場所が しっくりくるのかもしれない

地域の課題

「男はサロンには行かない」と、どこの町でも聞かれます。きっとそうではなく、「男が行きたい場所」がないのだと思うのです。夜のスナックの扉を開けてみてください。男しかいません。そんな男性たちには多様な居場所が必要なのかもしれません。

ストーリー

「勝負」という場所を好む男という生きもの。風の日も雨の日も台風の日だって、必ず集まってくる三股棋友会のメンバー。きっと勝負の世界でしか生きられない人もいます。

お問合せ

三股町社会福祉協議会
☎ 0986-52-1246



内容

現在は男性だけが通う囲碁クラブ「棋友会」は週2回開催されます。「和気あいあい」というよりは、真剣な眼差しで「しのぎを削る」という雰囲気があります。間違いなく男性の居場所です。

日時 毎週月・木曜日、13:00～17:00
場所 元気の杜 福祉団体活動室
三股町大字樺山 3384-2



ピアノ伴奏付の歌声喫茶です

地域の課題

多様な地域の居場所の中で、自分自身が“ビビ”とくるものがない。地域の居場所が「サロン一択」だなんて信じられない。地域で「あるあるの課題」も多様な居場所で選択肢を増やすことが大切です。

ストーリー

歌声喫茶はひとつの歌をみんなで歌います。皆と一緒に歌うことで、歌う楽しみを皆で共有でき心地よい連帯感が生まれます。そして、歌唱の間のコーヒーや紅茶が格別に美味しいのです。

お問合せ

歌声喫茶ひだまり
☎ 090-7399-4086 (中西)



内容

毎月2回、高校から東京の音楽学校に入学するなど、長年音楽家としての活動をおこなってきた中西さんの本格的な歌声喫茶。全国的にも珍しいピアノ伴奏付の歌声喫茶です。

日時 毎月第2・第4木曜日、
10:00～12:00

場所 中西宅 / 三股町大字樺山 3490-4

居場所をつくり
人や生きがいに会える活動

地域活動名

地域ふれあいサロン



地域ふれあいサロン

お問合せ

三股町社会福祉協議会

☎ 0986-52-1246

歩いて行ける地域の居場所

地域の課題

社会問題となっている高齢者の社会的孤立。
三股町でも 6,854 人の高齢者、700 人を超える一人暮らし高齢者など、孤立化は決して他人事ではありません。

ストーリー

三股町で着実に増えている地域ふれあいサロン。JAGES の調査研究結果によると、「通いの場に頻繁に参加している人は、そうでない人に比べ、5 年間のうちに要介護認定を受ける可能性が 5 割低く、7 年間のうちに認知症になる可能性が 3 割低い」ことなどが判明しています。交流って大切ですね。



内容

各地区、30 箇所以上で開催される地域ふれあいサロン。高齢者や地域の人の交流や通いの場として抜群の存在感を発揮しながら、地域住民のカラーによって、多種多様な居場所になっています。

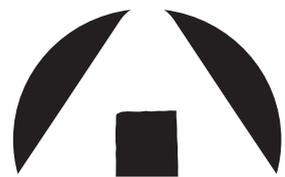
	公民館	サロン名	会員	場所	開催日	時間	会費	内容
1	山王原	茶のん場	17	山王原個人宅	月 1 回 第 4 木曜日	13:00 ~ 15:00	無料	茶話会、アロマハンドマッサージ
2	山王原	えがお	37	山王原地域福祉館	月 1 回 第 3 土曜日	10:00 ~ 12:30	100 円 (1 回)	茶話会、血圧測定、健康体操
3	仲町	仲町ふれあい健康づくりサロン	12	仲町研修センター	月 1 回 第 1 水曜日	10:00 ~ 12:00	1,000 円 (年)	ラジオ体操、筋トレ、指トレ、折り紙、工作
4	仲町	エクササロン 仲町	10	元気の杜	月 1 回 第 2 土曜日	11:00 ~ 14:00	なし	おしゃべり会、軽運動、ラジオ体操、カラオケ等
5	仲町	歌声喫茶ひだまり	19	中西個人宅	月 2 回 第 2、4 木曜日	10:00 ~ 12:00	未定	歌声喫茶、料理等
6	上米	新ちゃんサロン	15	上米個人宅	第 1・3 月曜日	10:00 ~ 12:00	未定	茶話会
7	上米	令和サロン	17	上米児童館	第 1・3 水曜日	13:30 ~ 15:30	無料	体操、茶話会
8	中米	すず虫の会	16	ビオトープガーデンカフェ	月 1 回 第 4 日曜日	10:00 ~ 12:00	無料	茶話会、その他
9	榛田	榛田サロン	10	相良サチ子個人宅	毎日		なし	茶話会
10	谷	谷処	15	旧うゑりんぐデイサービス	月 2 回 第 2・4 土曜日	10:00 ~ 14:00	300 円 (1 回)	体操、食事、レクリエーション
11	小鷲巣	小鷲巣にこにこ会	20	小鷲巣集落センター	月 1 回 第 3 土曜日	10:00 ~ 12:00	100 円 (1 回)	茶話会、体操、料理
12	寺柱	サロン さくら	24	寺柱コミュニティセンター	第 2・4 水曜日	9:00 ~ 12:00	100 円 (1 回)	茶話会、体操、料理
13	梶山	たのもしかい	10	中野地区集落館	月 1 回 第 2 水曜日	13:00 ~ 15:00	なし	茶話会、料理等
14	梶山	オミナエシ	12	山之内美津子宅、下之馬場集落館	月 1 回 第 1 土曜日	10:00 ~ 13:00	100 円 (1 回)	茶話会
15	梶山	あじさいの会	12	山田集落館	月 1 回 第 1 土曜日	14:00 ~ 16:00	200 円 (月)	茶話会、お菓子作り、創作活動
16	轟木	きゃんせ轟木	49	轟木集落館	月 1 回 第 4 木曜日	10:00 ~ 12:00	100 円 (1 回)	茶話会、おどり、昼食会
17	飯屋	ほほえみ	25	5 地区分館、農村広場	不定期開催	-	なし	茶話会
18	勝岡	集まっみろ会	20	勝岡コミュニティセンター	月 1 回 第 3 月曜日	10:00 ~ 12:00	1,000 円 (年)	体操、ゲーム、血圧・体重測定他健康チェック、講話
19	前目	はつらつ会	-	前目児童館	月 1 回 随時	10:00 ~ 12:00	100 円 (月)	お話し会、食事を季節ごとの郷土料理、健康・生活習慣病予防料理教室、ストレッチ、多世代交流会
20	前目	のぞみサロン 前目	69	前目自治公民館	月 2 回	10:00 ~ 12:00	なし	茶話会、昼食等 (昼食の場合は 200 円材料代)
21	蓼池	蓼池サロン	33	蓼池児童館	月 2 回 第 1・3 木曜日	11:00 ~ 12:30	100 円 (1 回)	茶話会、創作活動、昼食等
22	餅原	餅原元気会	19	餅原公民館	毎週金曜日	10:00 ~ 12:00	200 円 (1 回)	茶話会、食事会ほか
23	三原	旭ヶ丘クラブ	16	三原地区コミュニティセンター	毎月第 1 月曜日	10:00 ~ 12:00	なし	茶話会、体操等
24	下新	下新馬場サロン いつまでも	31	7 地区分館	月 1 回 第 1 金曜日	13:30 ~ 15:30	100 円 (1 回)	茶話会
25	今市	サロン 絆	31	今市児童館	第 1・3 月曜日	10:00 ~ 12:00	100 円 (1 回)	体操、食事会、歌
26	中原	花の会	10	松山登美子個人宅	毎週土曜日、第 1・3 水曜日	10:00 ~ 12:00	500 円 (年)	おしゃべり会、工作、茶話会、ドライブ、ものづくりフェア見学、文化祭への作品出展
27	花見原	花見原サロン ひまわり	29	花見原コミュニティセンター	月 1 回 第 3 水曜日	10:00 ~ 12:00	100 円 (1 回)	茶話会、ラジオ体操、おどり、折り紙、食事
28	東原	駅っ茶ゆるり庵 (よつばのくろーばー)	15	三股駅多目的ホール、元気の杜	第 2・4 土曜日	10:00 ~ 12:00	100 円 (1 回)	レク・スポーツ、調理、創作、遠足
29	東原	東原いきいきサロン	27	第 8 地区公民館	月 1 回 第 1 金曜日	10:00 ~ 11:30	1,000 円 (年)	血圧測定、ラジオ体操、折り紙、工作、筋トレ、脳トレ、歌謡、おどり、手芸、押し絵
30	稗田	稗田 6 支部ふれあいサロン	10	上西祐子自宅	月 1 回 第 2 水曜日	10:00 ~ 12:00	100 円 (1 回)	おしゃべり会、認知症予防食べ物学習
31	稗田	ふれあいサロン 稗田	15	稗田コミュニティセンター	月 2 回 第 1 水曜日他	10:00 ~ 12:00	100 円 (1 回)	おしゃべり、茶話会
32	稗田	稗田まちなかサロン買い物ツアー	50	ヒロセ本店	週 1 回程度	10:00 ~ 15:00	無料	茶話会、買い物、音楽ステージ
33	東植木	サロン みどり	36	9 地区分館	毎月第 3 水曜日、毎週木曜日	13:30 ~ 15:30	100 円 (1 回)	茶話会、折り紙、お手玉づくり、昔の遊び、歌、たわし作り、誕生会
34	西植木	茶飲ん村	-	西植木コミュニティセンター	月 1 回 第 2 木曜日	13:30 ~ 15:30	100 円 (1 回)	茶話会、その他

部分は休止中

令和 2 年 3 月現在

地域活動名

コメーキングスペース コメ



co-me
co-meking space

お問い合わせ

三股町社会福祉協議会
☎ 0986-52-1246

地域課題と人をつなぐ場

地域の課題

地域コミュニティでは、高齢者のみならず、他の人々の手助けを必要とする潜在的ニーズが高まっています。近年の「こども食堂」ブームが示すように、コミュニティにおいて、人と人をつなげたり、多様な立場や世代の人々が集まる場所が必要とされています。

ストーリー

地域には多様な場が必要です。場所を必要とする多様な立場の人たちが集まり、そしてそのような人たちが緩やかにつながり、コミュニティになる。そしてそのコミュニティが新しい文化を発信する。そんな好循環ができる場が必要なんです。



内容

comeking space co-meとは「come(来る)」「making(創る)」「co-me(米)」、米どころ上米地区の個人商店をリノベーションした新たなスペース。ただの場の共有にとどまらず、そこに集まる人のコミュニケーションから、コラボレーションが起こり、この場所から「これまで想像がつかなかったコト」が巻き起こればと思っています。

営業時間 月～金曜日、11:00～18:00
住所 三股町大字樺山 3151-1

地域活動名

NEXUS COFFEE TIME PROJECT



繋がり広がる世界

NEXUS
COFFEE TIME
PROJECT

ネクサス コーヒータイム プロジェクト

お問い合わせ

三股町社会福祉協議会
☎ 0986-52-1246

アウトリーチ型認知症カフェ

地域の課題

現在、認知症に関するケア、サービスや支援のしくみはそれぞれの関係者の努力によって日々進化しています。しかし、複雑多様化したニーズには、まだまだ対応しきれていないのも事実です。また、認知症は進行していく病気といわれ、医療が進歩した今は介護が長期に亘ることも多く、介護は一人だけ、一つの家族だけでは抱え込めなくなっています。

ストーリー

企業の思いをコーヒーチケットに変えて、三股町に住む認知症の人や家族に新たなコミュニティを提案します。「自分の気持ちの整理がついたとき」「なんだか、今日は人と話したいとき」、それぞれの気持ちに対応した、毎日型のカフェスペースです。



内容

NEXUS COFFEE TIME PROJECT では三股町内に住む認知症介護世帯等に、毎月一枚のコーヒーチケットを手渡し、認知症の人やその家族と緩やかに関係を作りながら、コーヒー一杯でつながる時間のきっかけづくりを提供していきます。

町やそこに住む人の暮らしについて伝える活動

地域活動名

みマッププロジェクト



MIMAP PROJECT
MIMATA COMMUNITY MAP PROJECT

地域には伝えたいことがたくさんあるのです

地域の課題

どのような地域であってもそこには人々が暮らしてきた歴史があり、様々な伝承や言い伝えが残っています。しかし、地縁型のコミュニティが薄れていく現代は、地域の魅力も伝えていくことが難しくなっています。

ストーリー

「あそこには昔、河童が住んでいた」「ここに特攻隊の飛行機が隠されていた」など、地域の先輩達の魅力的な言い伝えを地域のマップに落とし込むことで、「地域共通の言い伝え」になると思っています。

お問い合わせ

三股町社会福祉協議会
☎ 0986-52-1246



内容

地域の言い伝えや伝説等を楽しみながらマップに落とし込み、マップをつくるというプロセスの中で、新たなコミュニティづくりをおこない、次世代に地域の魅力をつないでいきます。

地域活動名

三股町伝承シール



思わず「にやり」としたくなるレトロ風シール

地域の課題

どのような地域であってもそこには人々が暮らしてきた歴史があり、様々な伝承や言い伝えが残っています。しかし、地縁型のコミュニティが薄れていく現代は、地域の魅力も伝えていくことが難しくなっています。

ストーリー

地域のシンボルや言い伝えを擬人化することで、これまで見ていなかった地域の言い伝えや伝説が、三股町のとおきのキャラクターになり、楽しみながら地域を深掘りできます。

お問い合わせ

三股町社会福祉協議会
☎ 0986-52-1246



内容

地域の言い伝えや伝説等を楽しみながらオリジナルシールにすることで、シールをつくるというプロセスの中で、新たなコミュニティづくりをおこない、次世代に地域の魅力をつないでいきます。

簡単・楽しく・豊かな毎日

暮らしBOOK

簡単、楽しく、豊かな毎日につながる活動です

地域の課題

共働き世帯や、一人親世帯、通塾する子どもが増加している近年は、共食の機会を毎日設けるのは難しい面もあります。更に、忙しい現代では、食事をつくる時間もなく、外食やコンビニなどに頼りすぎてしまい、経済的な負担も増えています。



ストーリー

ただの料理本じゃないんです。家庭の料理のハードルが下がるように、テクニックや考え方を簡単にまとめました。大切なのは手間暇かけることよりも食卓に家族のみんなの笑顔が増える事なんです。

内容

年一回、家庭の料理や食事・家事などの負担を減らすことを目的に、家庭の料理テクニックや時短テクニックを冊子にして配布。料理時間を短縮して家庭のふれあいの時間をもっと増やそうと発行しています。

先輩たちと かさなるもの

オーバーラップ

先輩たちと、かさなって、つながっていく

地域の課題

約 800 万人と言われる団塊の世代が前期高齢者に到達したのが 2015 年、そして、後期高齢者を迎えるのが 2025 年です。現在 1,500 万人程の後期高齢者人口が約 2,200 万人まで増え、全人口の 4 人に 1 人は後期高齢者という超高齢化社会となります。ここで問題になるのは、高齢者が増えることが問題視されているということ。果たして、ほんとうに問題なのでしょうか。



ストーリー

2025 年、日本の人口は 3 分の 1 は高齢者になると言われています。そんな時代に思うこと。「先輩達の日常」ってどんな日常だろう？ オーバーラップと名付けたこの冊子には三股で暮らす先輩たちの「いくつになっても自分らしく純粋に生きている姿」を映しています。「先輩たちと、かさなって、つながっていく」。この冊子がそんなきっかけのひとつになればと、そう思うのです。

内容

実際の高齢者は、様々な能力を培われてきた方や、バイタリティーの高い方も多く、戦後激動の時代を生き抜いたからこそその「競争意識」「多様な価値観」「革新性」を持たれていらっしゃる方も多いのでは。そのような先輩たちのありのままを伝え、ポジティブに考える町民が一人でも増える事を目指して、全世代が高齢者を通じてつながるようなフリーペーパーをつくります。

地域活動名

只本屋 宮崎三股店



只本屋

tadahon-ya

— 宮崎三股店 —

お問合せ

三股町社会福祉協議会

☎ 0986-52-1246

地域活動型の本屋です

地域の課題

2018年、三股町にある唯一の本屋が閉店しました。町の「本屋」は、地域の文化を下支えする大切な場所です。そんな場所が、地方ではなくなりつつあるのです。



ストーリー

選択肢の少ない地方のカルチャーを少しでも増やしたい。物理的な制約も多い、子どもたちにも本屋を楽しんでもらいたい。また、本屋としての機能だけでなく、クリエイティブに関心を持つ人々の交流の場など、狙いは様々です。本との偶然の出会いや、自分の悩みを解決する一言に、本を通じて出会うきっかけになればと思っています。

内容

京都の東山五条に現れる幻の本屋「只本屋」の暖簾分けをいただき、全国のフリーペーパーを扱う「只本屋宮崎三股店」として、町民との協働型でOPENしています。

日時 月～金曜日、11:00～18:00

場所 コワーキングスペース CO-ME 内
三股町大字樺山 3151-1

coming soon!

地域課題の分だけ、これからも活動は増え続けます。



会って話すことが
大切だと思うのです

内容

不登校など休養が必要な子どもには無理強いせず、将来的に本人が復学を希望したときは円滑に戻れるような環境が必要。教育現場からしかアプローチができなかった不登校問題に対して、不登校経験者等が横の関係で寄り添います。



気ままな
野菜づくりで
働くを考えます

内容

不登校やひきこもりなどの方と一緒に、地域の畑を活用した野菜の生産・販売。あくまで、気が向いた時にくればいいという新しい働き方なのです。



気ままな
モノづくりで
働くを考えます

内容

不登校やひきこもりなどの方と一緒に、工業用ミシンを使ったプロダクツの製作・販売。あくまで、気が向いた時にくればいいという新しい働き方なのです。



たて、よこ、
ななめの関係で
子どもたちを
応援します

内容

どんな環境に生まれ育っても、未来をつくりだす意欲と創造性を育めるように。多様な年代のプレイヤーでチームをつくり、子どもたちに新たな出会いと広い学びの機会を届け、多様な年代だからこそできる「タテ」「ヨコ」「ナナメ」の関係で応援します。



スポーツは言葉を
超えると思うのです

内容

毎月1回、外国人技能実習生や地域に住む外国籍の人たちとスポーツ(フットサル)を通して、国際交流をしながら、緩やかなコミュニティを構築します。



きっかけは、
アウトドアでした

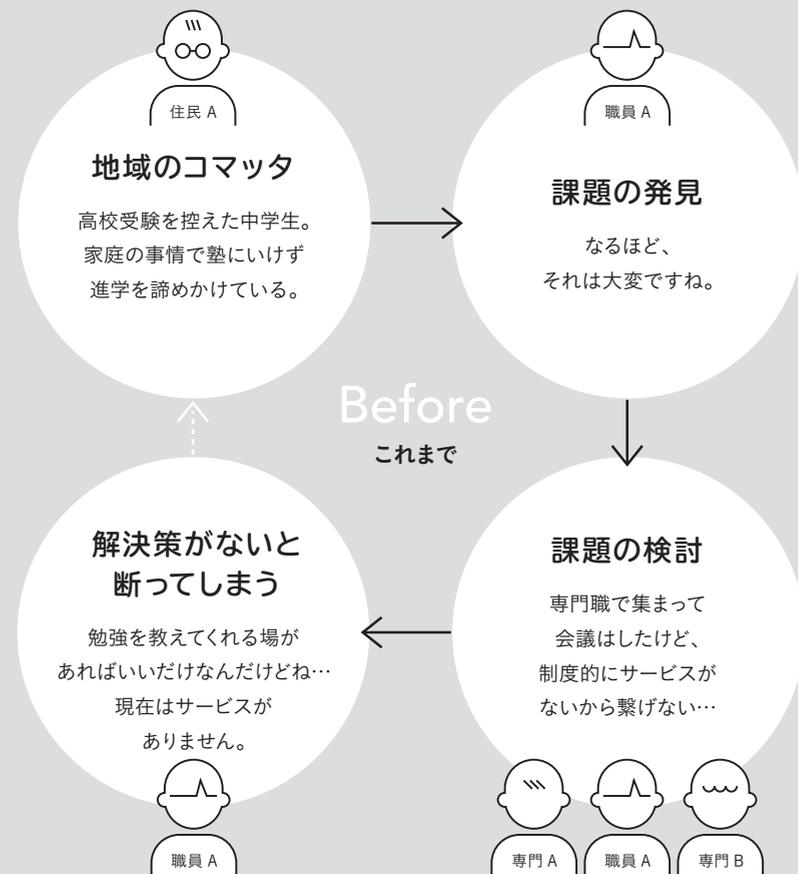
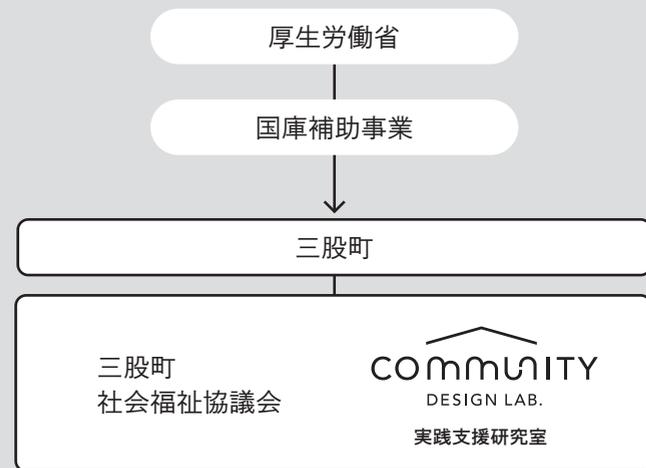
内容

不登校やひきこもりなどの方に対して、定期的にアウトドア事業者と地域活動団体で連携して、外に出るきっかけとなるアウトドアアクティビティを企画。ソトアソビをきっかけに関係をつくり、伴走型の応援をおこなっていきます。

「地域活動」を応援する コミュニティデザインラボって？

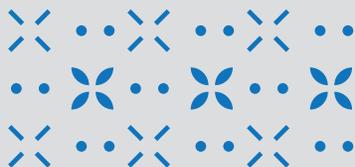
コミュニティ デザイン ラボ
Community Design LAB. は

厚生労働省「地域共生社会の実現に向けた
包括的支援体制構築事業」のもと設置された組織です。
「地域の課題」に即した「活動」と「プレイヤー」を
生み出すことで地域の困りごとを「解決」していきます。





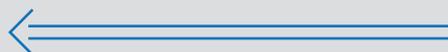
SASAERU



ASOBU



DEAU



TABERU



TSUTAERU

