

令和7年7月更新

# おおたの 幸せガイドブック

（高齢者のための 生活支援サービス情報誌）

～ 住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために～



## 常陸太田市社会福祉協議会

☎0294-73-1717(代表)

金砂郷支所 ☎0294-76-1002

水府支所 ☎0294-85-0433

里美支所 ☎0294-82-3145



# はじめに

この「おおたの幸せガイドブック」は、常陸太田市の高齢者や、その他にお困りごとを抱えている方が、生活のちょっとした手助けが必要になった時に役立てる情報をまとめたものです。

掲載された地域のサービスを利用して、住み慣れた常陸太田市で生き生きとした生活が続けられる手助けになれば幸いです。



## もくじ

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 家事支援に関するサービス              | ・・・ 1 |
| 買い物に関するサービス（ネットスーパー・移動販売） | ・・・ 2 |
| 食事をお届けするサービス              | ・・・ 3 |
| おでかけに関するサービス              | ・・・ 5 |
| 訪問理美容サービス                 | ・・・ 8 |
| 集いの場(サロン)                 | ・・・10 |
| 地域の相談窓口                   | ・・・14 |





# 家事支援サービス

※詳細については各事業所へ直接お問い合わせください。

| 事業・事業所名                                      | 電話番号                      | 内容                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ハートリンクス(株)<br>介護支援センター<br>ハートランド<br>馬場町86    | 80-7707                   | <p>◆利用日 月曜日～金曜日</p> <p>◆利用時間 9:00～18:00</p> <p>◆利用料 20分 1,000円～</p> <p>◆サービス内容 草刈り・病院付添い・買い物代行・お部屋の片付け等</p> <p>◆提供する地域 市内全域</p> <p>◆サービス内容、詳細についてはお問合せ下さい。</p>                                      |
| 市社会福祉協議会<br>在宅福祉サービスセンター<br>ほのぼのおおた<br>稲木町33 | 72-4574                   | <p>◆利用日 月曜日～金曜日(平日以外是要相談)</p> <p>◆利用時間 8:30～17:00(時間外是要相談)</p> <p>◆利用料 1時間 600円 + 交通費 200円(1回)</p> <p>◆サービス内容 掃除・整理整頓・買い物・通院外出の付き添い等</p> <p>◆提供する地域 市内全域</p> <p>◆サービス内容、詳細についてはお問合せ下さい。</p>         |
| ライフサポートタクシー<br>リゼン<br>城里町石塚<br>830-24        | 070-1075-<br>6164<br>(直通) | <p>◆利用日 月曜日～土曜日(日曜日は応相談)</p> <p>◆利用時間 8:00～18:00(時間外応相談)</p> <p>◆利用料 30分1,500円+出張費 500円(1回)</p> <p>◆サービス内容 掃除・庭の草抜き・買い物代行・灯油配達・ゴミ出し等</p> <p>◆提供する地域 常陸太田地区・金砂郷地区</p> <p>◆サービス内容、詳細についてはお問合せ下さい。</p> |
| ライフケア<br>パートナーズ<br>内堀町3250-7                 | 090-8230-<br>0713         | <p>◆利用日 月曜日～土曜日(祝日等は応相談)</p> <p>◆利用時間 8:30～17:30</p> <p>◆利用料 30分1,500円、以降30分ごとに1,500円加算</p> <p>◆サービス内容 掃除・洗濯・整理整頓・買い物代行等</p> <p>◆提供する地域 市内全域、周辺市町村</p> <p>◆サービス内容、詳細についてはお問合せ下さい。</p>               |
|                                              |                           |                                                                                                                                                                                                     |



## 買い物に関するサービス



※詳細については各事業所へ直接お問い合わせください。

インターネットを使って注文いただいた商品を配達します。(電話注文受付有)

| 事業・事業所名                    | 電話番号         | 内容                                                                                                                                  |
|----------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| かわねや<br>ネットスーパー<br>木崎二町874 | 0120-391-020 | ◆利用日等 毎日(元旦を除く) 注文受付時間 9:00~15:00<br>◆配達時間12:00~20:00<br>◆利用料 商品代金+配達料400円(税込),<br>代引手数料110円(税込)<br>◆電話注文 配達日の2日前まで<br>◆提供する地域 市内全域 |

食品や日用品を積んだトラックが訪問先に伺います。

|                                             |               |                                                                                                        |
|---------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (株)いばらきのケア<br>移動スーパー<br>にじいろのえがお<br>木崎二町849 | 080-8470-8000 | ◆利用日等 月・水・金曜日(曜日によって配達ルートが違います)<br>・月曜日…水府地区<br>・水曜日…太田, 里美地区<br>・金曜日…金砂郷地区<br>◆利用可能時間・曜日についてはお問合せください |
|---------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

注文いただいた商品を配達します。

|                                |              |                                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ファミリーストア<br>てらしま<br>小中829      | 82-2322      | ◆利用日等 月曜日~土曜日<br>◆利用可能時間 9:00~16:00<br>◆利用料 商品代のみ<br>◆提供する地域 小里地区                                                                        |
| いばらきコープ<br>生活協同組合<br>岡田町2108-2 | 0120-043-502 | ◆利用日等 月曜日~金曜日の決まった曜日(週1回)<br>◆利用可能時間 お問合せください(置き配可)<br>◆利用料 商品代金+利用手数料(手数料についてはお問合せください)<br>◆提供する地域 市内全域<br>※利用するにはいばらきコープの組合員になる必要があります |



# 食事をお届けするサービス

※詳細については各事業所へ直接お問い合わせください。

| 事業・事業所名                             | 電話番号                          | 内容                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 常陸太田市役所<br>ふれあい給食<br>サービス           | 72-3111<br>高齢福祉課<br>内線131・144 | <p>◆各地区のボランティアの方によるお弁当の調理、お届けを月に1回又は2回行います。</p> <p>◆利用料:1食あたり300円</p> <p>◆対象者:ひとり暮らし高齢者, 心身障害者 ※敷地内同居は対象外</p> <p>・太田地区…第2・4月曜日(※河内地区のみ第2・4火曜日)</p> <p>・金砂郷地区…第2水曜日</p> <p>・水府地区…第3水曜日</p> <p>・里美地区…第3土曜日</p> <p>※配食サービス事業との重複利用はできません</p> |
| 常陸太田市役所<br>配食サービス                   | 72-3111<br>高齢福祉課<br>内線131・144 | <p>◆月曜日～金曜日までの5日間のうち、4日を限度として夕食を配達します。その際、安否確認も行います。</p> <p>◆対象者 ひとり暮らし高齢者, 高齢者のみの世帯、左記に準ずる世帯 ※敷地内同居は 対象外</p> <p>◆利用料:1食あたり330円(令和8年3月からは350円)</p> <p>※ふれあい給食サービス事業との重複利用はできません</p>                                                       |
| (株)いばらきのケア<br>なごみ弁当常陸太田店<br>木崎二町849 | 33-8691                       | <p>◆利用日等 毎日(1/1～1/3は休み)</p> <p>◆配達時間 10:00～12:00 15:40～17:00</p> <p>◆利用料 380円～<br/>(カロリー調整食, ムース食, 低たんぱく食などお問合せください)</p> <p>◆提供する地域 市内全域 ◆前日までに注文</p>                                                                                     |
| えみの里弁当<br>徳田町143                    | 70-7151                       | <p>◆利用日等 月曜日～土曜日(12/31～1/3は休み)</p> <p>◆配達時間 15:40～17:00</p> <p>◆利用料 550円</p> <p>◆提供する地域 里美地区</p>                                                                                                                                          |
| (株)ヨシケイミト<br>水戸市住吉町21-3             | 029-248-3811                  | <p>◆利用日等 月曜日～金曜日 8:30～17:30</p> <p>◆配達時間 お問い合わせください</p> <p>◆利用料 商品代金のみ 冷凍弁当2食セット 1,390円<br/>冷凍弁当3食セット 1,190円</p> <p>◆提供する地域 太田地区・金砂郷地区南部</p>                                                                                              |

| 事業・事業所名                                    | 電話番号             | 内容                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 宅配クック123<br>日立店<br>日立市諏訪町3-1-1<br>コーポすわ101 | 85-8670          | <p>◆利用日等 月曜日～金曜日</p> <p>◆配達時間 14:00～16:30(お届け時間の指定はできません)</p> <p>◆利用料 540円～734円</p> <p>◆提供する地域 太田地区</p>                                                                                    |
| ライフデリ<br>日立・常陸太田店<br>日立市久慈町<br>7-4-12      | 33-8468          | <p>◆利用日等 毎日(12/31～1/3を除く)<br/>年末休み期間中の対応します</p> <p>◆配達時間 14:00～18:00<br/>(朝食、昼食についてはお問合せください)</p> <p>◆利用料 普通食513円(税込)～<br/>他腎臓食・透析食・ムース食・カロリー食・やわらか食もあります</p> <p>◆提供する地域 市内全域 お問合せください</p> |
| ワタミの宅食<br>常陸大宮市抽ヶ台町<br>864-1               | 0120-191-<br>950 | <p>◆利用日等 月曜日～金曜日(土日祝は除く)</p> <p>◆配達時間 9:00～17:00(お届け時間の指定はできません)</p> <p>◆利用料 390円～</p> <p>◆提供する地域 太田地区・金砂郷地区南部</p>                                                                         |
| ナザレ園<br>配食サービス<br>那珂市中里361-2               | 029-270-<br>9115 | <p>◆利用日等 月曜日～金曜日(土日祝は除く)</p> <p>◆配達時間 16:00～17:00</p> <p>◆電話受付時間 9:15～14:15</p> <p>◆利用料 800円</p> <p>◆提供する地域 太田地区・金砂郷地区南部</p>                                                               |
| いばらきコープ<br>生活協同組合<br>岡田町2108-2             | 0120-502-<br>160 | <p>◆利用日等 月曜日～金曜日の希望日(週3日以上)</p> <p>◆配達時間 11:00～16:00(お届け時間の指定はできません)</p> <p>◆利用料 お弁当代のみ(615円～)</p> <p>◆提供する地域 太田地区の一部</p> <p>※利用するにはいばらきコープの組合員になる必要があります</p>                              |
|                                            |                  |                                                                                                       |



## おでかけに関するサービス

※詳細については各事業所へ直接お問い合わせください

| 事業・事業所名                                     | 電話番号                          | 内容                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 常陸太田市役所<br>通院支援サービス                         | 72-3111<br>高齢福祉課<br>内線131・144 | <p>◆自宅と市内の医療機関、または市長が指定する市外の一部医療機関へのタクシー代を補助します。片道1回として1ヶ月4回を限度とします。</p> <p>◆利用料 タクシー料金の2割(要支援、要介護認定者)<br/>タクシー料金の5割(一般高齢者)</p> <p>◆対象者 自力で医療機関にいく事が困難な一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯 ※自動車を使用する同居者がいる場合は対象外</p> |
| 常陸太田市役所<br>乗合タクシー運行<br>事業                   | 72-3111<br>企画課<br>内線312       | <p>◆他の人と乗合でご利用いただくサービスです。<br/>市内全域を運行区域とします。事前に登録が必要です。</p> <p>◆利用料 1回 400円(介護者及び未就学児は無料)</p> <p>◆運行日 月曜日～金曜日 8:00～17:00(運休12/29～1/3)</p> <p>◆対象者 事前に登録した常陸太田にお住まいの方</p>                           |
| 常陸太田市役所<br>運転免許証自主返納<br>支援事業                | 72-3111<br>企画課<br>内線312       | <p>◆路線バスICカードまたは市内タクシー等利用券 10,000円分を助成します。</p> <p>◆対象者 平成28年10月1日以降にすべての運転免許を自主返納された市民</p>                                                                                                         |
| 常陸太田市役所<br>高齢者バス利用促進<br>助成事業                | 72-3111<br>企画課<br>内線312       | <p>◆市内路線バスを半額運賃で利用できます。(高速バスを除く)</p> <p>◆利用料 バス運賃の半額</p> <p>◆対象者 満75歳以上の市民で、茨城交通(株)の記名式路線バスICカード(いばっピ)の購入が必要です。<br/>※すでにICカードをお持ちの方は、各営業所で手続きすることで、助成を受けられます。</p>                                  |
| 里美うぐいす輸送<br>システム<br><br>常陸太田市商工会<br>中城町3210 | 72-5533                       | <p>◆乗車場所もしくは降車場所のどちらかが里美地区の場合利用いただけます。会員登録後、商工会窓口販売のうぐいす利用券の購入が必要です。</p> <p>◆利用日等 月曜日～金曜日 9:00～17:00</p> <p>◆うぐいす利用券 1冊5,000円(100円券×50枚綴り)</p>                                                     |

| 事業・事業者名                                    | 電話番号                      | 内容                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 堀越民間<br>救急サービス<br>寿町598-4                  | 72-9199                   | <p>◆利用日等 月曜日～金曜日 9:00～18:00<br/>(土曜は事前予約のみ対応)</p> <p>◆利用料 お問合せください</p> <p>◆提供する地域 県内全域+茨城県⇄他県</p>                                   |
| 介護タクシー<br>ゆずのは<br>瑞龍町2282                  | 090-2694-<br>2902         | <p>◆利用日等 月曜日～金曜日, 日曜日 8:00～17:00(応相談)</p> <p>◆利用料 2kmまで740円 277mごとに90円加算<br/>基本介助料200円その他介助料あり</p> <p>◆提供する地域 県内全域</p>              |
| 有限会社<br>かみーら<br>日立市金沢町<br>4-9-20           | 0294-38-<br>0035          | <p>◆利用日等 月曜日～金曜日 9:00～18:00</p> <p>◆利用料 お問合せください</p> <p>◆提供する地域 常陸太田市内一部, 日立市<br/>(詳しくはお問合せください)</p> <p>◆営業日 月曜日～土曜日 9:00～18:00</p> |
| 茨城民間救急<br>あゆみ<br>日立市鹿島町<br>1-7-10          | 47-9221                   | <p>◆利用日等 年中無休 24時営業</p> <p>◆利用料 お問合せください</p> <p>◆提供する地域 茨城県内発着</p>                                                                  |
| トランスファー<br>サービス ジュリア<br>常陸大宮市<br>上小瀬1752-2 | 070-4060-<br>5598         | <p>◆利用日等 月曜日～土曜日 8:30～19:00(日曜応相談)</p> <p>◆利用料 乗車～15分まで1,530円,<br/>16分～30分まで3,050円 以降15分ごとに加算</p> <p>◆提供する地域 県北, 県央地域を中心に茨城県全域</p>  |
| ライフサポートタクシー<br>リゼン<br>城里町石塚<br>830-24      | 070-1075-<br>6164<br>(直通) | <p>◆利用日 月曜日～土曜日(日曜日は応相談)</p> <p>◆利用時間 8:00～18:00(時間外応相談)</p> <p>◆利用料 お問合せください</p> <p>◆提供する地域 茨城県全域</p>                              |

| 事業・事業者名                      | 電話番号              | 内容                                                                                                                                       |
|------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ライフケア<br>パートナーズ<br>内堀町3250-7 | 090-8230-<br>0713 | ◆利用日 月曜日～土曜日(祝日等は応相談)<br>◆利用時間 8:30～17:30<br>◆利用料 30分まで1,500円、以降30分ごとに1,500円加算<br>◆提供する地域 市内全域、周辺市町村<br>◆スタッフによる付き添いを伴う送迎サービスのみ提供しております。 |
|                              |                   |                                                                                                                                          |
|                              |                   |                                                                                                                                          |
|                              |                   |                                                                                                                                          |
|                              |                   |                                                                                                                                          |
|                              |                   |                                                      |

# 訪問理美容サービス

※詳細については各事業所へ直接お問い合わせください。

| 事業・事業所名                     | 電話番号    | 内容                                                                  |
|-----------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------|
| ヘアーサロン<br>トミナガ<br>中城町3218-6 | 72-2540 | ◆訪問日 第1・4月曜日・水曜日～日曜日<br>◆利用可能時間 午後<br>◆利用料 お問合せください<br>◆提供する地域 太田地区 |
| カットインハウス<br>セキ<br>山下町3951-3 | 72-7136 | ◆訪問日 水曜日～土曜日<br>◆利用可能時間 9:00～15:00<br>◆利用料 5,000円<br>◆提供する地域 太田地区   |
| プルミエール<br>フジタ<br>西三町2103    | 72-2323 | ◆訪問日 水曜日～金曜日<br>◆利用可能時間 10:00～16:00<br>◆利用料 4,400円<br>◆提供する地域 太田地区  |
| ヘアーサロン<br>イセキ<br>幡町1684-3   | 74-4414 | ◆訪問日 利用可能時間 お問合せください<br>◆利用料 2,000円<br>◆提供する地域 市内全域                 |
| ヘアーサロン<br>スズキ<br>西宮町1272-2  | 72-7883 | ◆訪問日 水曜日, 木曜日<br>◆利用可能時間 13:00～15:00<br>◆利用料 4,200円<br>◆提供する地域 市内全域 |
| 塙 理容所<br>大里町3644-3          | 76-3889 | ◆訪問日 火曜日(定休日に訪問理美容を行っています)<br>◆利用可能時間, 利用料 お問合せください<br>◆提供する地域 市内全域 |



| 事業・事業者名                                                                             | 電話番号    | 内容                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 理容室きくち<br>天下野町3204                                                                  | 87-0327 | <p>◆訪問日 第1・4月曜日・水曜日～日曜日</p> <p>◆利用可能時間 9:00～</p> <p>◆利用料 お問合せください</p> <p>◆提供する地域 水府地区</p>              |
| ヘアサロンちのね<br>天下野町4751                                                                | 87-0421 | <p>◆訪問日 第1・4月曜日・水曜日～日曜日</p> <p>◆利用可能時間 8:00～18:00</p> <p>◆利用料 お問合せください</p> <p>◆提供する地域 市内全域</p>         |
| 飯沼理容所<br>徳田町379-1                                                                   | 82-2694 | <p>◆訪問日 水曜日～日曜日</p> <p>◆利用可能時間 9:00～15:00</p> <p>◆利用料 3,000円+出張旅費(距離により)</p> <p>◆提供する地域 里美地区</p>       |
| 渡辺理容所<br>小中町64-3                                                                    | 82-3406 | <p>◆訪問日 第1・4月曜日・水曜日～日曜日</p> <p>◆利用可能時間 お問合せください</p> <p>◆利用料 お問合せください</p> <p>◆提供する地域 小里地区</p>           |
| カットイン<br>SATOMI<br>大町861-2                                                          | 82-3803 | <p>◆訪問日 第1・4月曜日・水曜日～日曜日</p> <p>◆利用可能時間 お問合せください</p> <p>◆利用料 お問合せください</p> <p>◆提供する地域 里美地区</p>           |
| つまや理容所<br>折橋町448-2                                                                  | 82-3701 | <p>◆訪問日 第2・4月曜日・水曜日～日曜日</p> <p>◆利用可能時間 お問合せください</p> <p>◆利用料 お問合せください</p> <p>◆提供する地域 里美地区(お問合せください)</p> |
|  |         |                                                                                                        |



# 集いの場(サロン)



※詳細については社会福祉協議会(73-1717)へお問合せ下さい。

|                  | 団体名                | 会場               | 開催日                    | 内 容                                                             |
|------------------|--------------------|------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 太<br>田<br>地<br>区 | ピュア内堀・<br>宮本の会     | 太田公民館            | 第2金曜日<br>10:00~12:00   | ◆内容<br>レク・ミュージック、シルバー体<br>操など<br>◆参加費<br>1回 100円                |
|                  | 中城 花水木             | 生涯学習センター         | 第1・3土曜日<br>10:00~11:30 | ◆内容<br>健康リハビリ体操、太田小学校<br>下校時見守り、通学路除草、町<br>会行事手伝い<br>◆参加費<br>なし |
|                  | なかよし会              | 山下集会所            | 第2・4木曜日<br>10:00~11:30 | ◆内容<br>レク・ミュージック、シルバー体<br>操など<br>◆参加費<br>1回 100円                |
|                  | ワハハ ほんぼ<br>太田      | 総合福祉会館           | 第2月曜日<br>10:30~13:00   | ◆内容<br>笑う体操にヨガの呼吸法を組み<br>合わせた笑いヨガをしています<br>◆参加費<br>なし           |
|                  | 四季の丘<br>「縁が輪」      | はたそめ団地<br>地区センター | 第2土曜日<br>10:00~12:00   | ◆内容<br>趣味教養講座、歌、茶話会、健<br>康体操、レクリエーションなど<br>◆参加費<br>なし           |
|                  | 社協西小沢支部<br>サロン・小沢会 | 小沢町集会所           | 第2・4火曜日<br>9:30~11:30  | ◆内容<br>健康教室、書道、小物づくりな<br>ど<br>◆参加費<br>なし                        |
|                  | 磯部 悠生会             | 磯部集会所            | 第3月曜日<br>9:30~11:30    | ◆内容<br>健康体操、レクリエーションなど<br>◆参加費<br>年 1,000円                      |
|                  | サロン<br>やまがき会       | 総合福祉会館           | 毎週火曜日<br>9:30~11:00    | ◆内容<br>健康体操、フレイル予防と親睦<br>など<br>◆参加費<br>年 2,000円                 |

|                  | 団体名                            | 会場             | 開催日                          | 内 容                                                                   |
|------------------|--------------------------------|----------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 太<br>田<br>地<br>区 | 社協佐竹支部<br>いそべいきいき<br>サロン会      | 磯部集会所          | 第2水曜日<br>9:30~11:30          | ◆内容<br>フレイル体操、おしゃべり、お茶<br>のみ、お出かけサロンなど<br><br>◆参加費<br>1回 100円         |
|                  | 社協佐竹支部<br>天神林ラジオ体操<br>の会       | 天神林町<br>集落センター | 毎週水曜日<br>9:00~10:00          | ◆内容<br>ラジオ体操、ロコモ体操、スクエ<br>アステップなど<br><br>◆参加費<br>なし                   |
|                  | 社協佐竹支部<br>やわら会                 | 谷河原町<br>集落センター | 第2水曜日<br>第3月曜日<br>9:30~12:00 | ◆内容<br>シルバー体操、お出かけサロ<br>ン、<br>吹き矢など<br>◆参加費<br>なし                     |
|                  | 社協佐竹支部<br>稲木町ふれあい<br>サロン『やまぶき』 | 稲木町<br>集落センター  | 第2・4金曜日<br>10:00~12:00       | ◆内容<br>シルバーリハビリ体操、紙芝居、<br>輪投げ、情報交換など<br><br>◆参加費<br>なし                |
|                  | 社協佐竹支部<br>クローバーサロン             | 佐竹南台集会所        | 第3水曜日<br>10:00~12:00         | ◆内容<br>健康体操、ゲーム、小物づくり、<br>お出かけサロンなど<br><br>◆参加費<br>1回 100円            |
|                  | 瑞竜ゆめサロン会                       | 瑞竜小野<br>集会所    | 第3月曜日<br>9:30~11:30          | ◆内容<br>お茶会、物作り、出前講座、健康<br>教室、レクリエーション、食事会<br>など<br>◆参加費<br>1回 100円    |
|                  | 白羽町悠遊<br>サロン会                  | 天志良波神社<br>社務所  | 第1水曜日<br>9:30~11:30          | ◆内容<br>いきいき健康体操、健康教室な<br>ど<br><br>◆参加費<br>140円                        |
|                  | 春友「笑・笑<br>フレンド」                | 春友集会所          | 第1月曜日<br>9:30~11:30          | ◆内容<br>おしゃべり茶会、健康体操、歌、<br>小物づくり、そばを食べる会(年2<br>~3回)<br>◆参加費<br>1回 100円 |
|                  | 社協世矢支部<br>いきいきサロン会             | 世矢公民館          | 第1月曜日<br>9:30~11:00          | ◆内容<br>シルバーリハビリ体操、お出か<br>けサロンなど<br><br>◆参加費<br>1回 100円                |

|                       | 団体名                 | 会場                                     | 開催日                                                             | 内 容                                                                   |
|-----------------------|---------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 太<br>田<br>地<br>区      | ヘルス体操<br>さわやかサロン会   | 大森町<br>ふれあいセンター                        | 第1・3金曜日<br>9:30~11:00                                           | ◆内容<br>リハビリ体操、スクエアステップ<br>など<br><br>◆参加費<br>月200円                     |
|                       | 亀作町ふれあい<br>いきいきサロン会 | 亀作町<br>農村集落センター                        | 第2・4水曜日<br>9:30~11:30                                           | ◆内容<br>シルバーリハビリ体操、いっば<br>つ体操、脳トレ、出前講座など<br><br>◆参加費<br>なし             |
|                       | 真弓ヶ丘クラブ<br>サロン秋桜    | 真弓ヶ丘団地<br>集会所                          | 毎週木曜日<br>9:30~11:00<br><br>毎週金曜日午後<br>グラウンド・ゴルフ                 | ◆内容<br>シルバーリハビリ体操、スクエアス<br>テップ(月1回)、サロン、地域のボ<br>ランティア活動<br>◆参加費<br>なし |
| 金<br>砂<br>郷<br>地<br>区 | 久米なごみ<br>サロン会       | 久米ふるさと<br>コミュニティ<br>センター               | 毎週月曜日<br>9:30~11:00                                             | ◆内容<br>シルバーリハビリ体操、健康教<br>室など<br><br>◆参加費<br>年 1,000円                  |
|                       | 大里一なでしこ会            | 大里農村集落<br>センター<br><br>大里赤城クラブ<br>グラウンド | 第1・3木曜日<br>13:30~15:00<br><br>第3水曜日<br>9:00~11:30<br>(グラウンドゴルフ) | ◆内容<br>健康体操、レクリエーション、講<br>話、グラウンド・ゴルフなど<br><br>◆参加費<br>なし             |
|                       | 大里2いきいき<br>サロン会     | 大里コミュニティ<br>センター                       | 第1・3金曜日<br>9:30~11:00                                           | ◆内容<br>シルバーリハビリ体操、歌など<br><br>◆参加費<br>年 1,200円                         |
|                       | 大平いきいき<br>健康サロン会    | 大平農村<br>集落センター<br><br>宮の郷工業団地<br>公園    | 第2・4木曜日<br>9:00~12:00<br><br>毎週月曜日<br>グラウンド・ゴルフ                 | ◆内容<br>健康体操、健康教室、花壇づく<br>り、グラウンド・ゴルフ<br><br>◆参加費<br>なし                |
|                       | 松栄サロン会              | 松栄営農<br>センター                           | 毎週金曜日<br>9:30~11:00                                             | ◆内容<br>シルバーリハビリ体操<br><br>◆参加費<br>なし                                   |
|                       | 小島サロン会              | 工芸センター楓                                | 毎週木曜日<br>9:30~11:30                                             | ◆内容<br>健康体操、スクエアステップ<br><br>◆参加費<br>なし                                |

|                       | 団体名                       | 会場              | 開催日                                                                 | 内 容                                                                  |
|-----------------------|---------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 金<br>砂<br>郷<br>地<br>区 | 社協金郷支部<br>サロン高柿           | 高柿転作<br>推進センター  | 第1・3木曜日<br>9:30~11:00                                               | ◆内容<br>リハビリ体操、ウォーキング、<br>食事会など<br><br>◆参加費<br>なし                     |
|                       | 社協金郷支部<br>健康教室<br>なごやかサロン | 下利員公民館          | ◆第1・3水曜日<br>体操教室<br>◆第2水曜日<br>スクエアステップ<br>◆第4水曜日 サロン会<br>9:30~11:00 | ◆内容<br>健康体操、出前講座、脳トレ、<br>ゲームなど<br>◆参加費<br>1回 100円(サロン会のみ)<br>体操教室は無料 |
|                       | なかとしサロン会                  | 中利員農村<br>集落センター | 第1日曜日<br>9:30~11:30                                                 | ◆内容<br>おしゃべり・お茶飲み、レクリ<br>エーションなど<br><br>◆参加費<br>1回 100円              |
|                       | 社協金砂支部<br>ひまわり会           | 上利員<br>生活改善センター | 第4水曜日<br>9:30~11:00                                                 | ◆内容<br>シルバーリハビリ体操、脳トレ、<br>茶話会、グラウンドゴルフなど<br><br>◆参加費<br>なし           |
|                       | すみれサロン                    | かなさ笑楽校<br>グラウンド | 毎週木曜日<br>9:00~11:00                                                 | ◆内容<br>からだを動かして健康づくり、<br>おしゃべり<br><br>◆参加費<br>なし                     |
|                       | 社協金砂支部<br>赤土友遊会サロン会       | 赤土町集会所          | 第2・4水曜日<br>9:30~11:30                                               | ◆内容<br>シルバーリハビリ体操、健康教<br>室、グラウンドゴルフなど<br><br>◆参加費<br>なし              |
|                       | 上宮サロン<br>「たんぽぽ」           | かなさ笑楽校<br>グラウンド | 第2・4木曜日                                                             | ◆内容<br>グラウンドゴルフ<br><br>◆参加費<br>なし                                    |
| 水<br>府<br>地<br>区      | 東染サロン会                    | 東染林業センター        | 第2月曜日<br>9:30~11:00                                                 | ◆内容<br>健康体操、おしゃべり・お茶飲<br>み、ゲーム、食事会など<br><br>◆参加費<br>1回 100円          |
|                       |                           |                 |                                                                     |                                                                      |

## 地域の相談窓口

### おとしより生活相談センター

- ①地域包括支援センター（本所）  
担当エリア(常陸太田・金砂郷地区)  
☎0294-72-8881(総合福祉会館内)
- ②地域包括支援センター(サブセンター)  
担当エリア(水府・里美地区)  
☎0294-70-5678(水府支所内)
- ③在宅介護支援センター「くじらヶ丘」  
担当エリア(常陸太田地区)  
☎0294-70-2616
- ④在宅介護支援センター「松栄荘」  
担当エリア(金砂郷地区)  
☎0294-76-2723
- ⑤在宅介護支援センター「誠信園」  
担当エリア(水府地区)  
☎0294-85-1970
- ⑥在宅介護支援センター「えみの里」  
担当エリア(里美地区)  
☎0294-70-7151

### 市役所窓口

- ⑦常陸太田市高齢福祉課  
☎0294-72-3111(内線131・144)
- ⑧常陸太田市企画課  
☎0294-72-3111(内線311・312)
- ⑨金砂郷地域振興課 市民生活係  
☎0294-76-2116
- ⑩水府地域振興課 市民生活係  
☎0294-85-1118
- ⑪里美地域振興課 市民生活係  
☎0294-82-2111

