

下野市生活支援体制整備事業

活躍したい・交流したい・健康を維持したい・サービスを利用したい・手助けが欲しい

下野市の活動場所・サービスをまとめた

# しもつけ ささえ愛♥ブック



発行 下野市健康福祉部高齢福祉課 ☎32-8904  
下野市社会福祉協議会 ☎43-1236  
監修 下野市生活支援コーディネーター

(掲載情報は令和元年5月30日現在のもの)

## はじめに

### みんなで支える役割と支えられる支援で豊かな社会を

現在（2018年）、75歳以上（後期高齢者）は約1,400万人となり、2025年には2,000万人以上となることが予測されています。こうした状況のなかで独居や夫婦のみの高齢者世帯や、軽度認知症（MCI）を含めた認知症高齢者が急増すると当市でも見込まれています。日本は世界の中で超高齢社会の先進国となっています。

こうした状況下において、重度な介護状態になっても出来る限り住み慣れた地域で自分らしい生活を送れるように、行政・医療・介護と地域住民が連携協働して、生活支援が包括的に確保されて提供される必要があります。

高齢者（65歳以上）は要介護状態となることを少しでも遅らせる努力をして、自立した生活を送れるようにすることが望まれます。心身機能を低下させないためには、出来るだけ外出・人と交流（会話）・笑う・役割を持つことなどが医学的にも証明されており、運動と同じように有効とされています。

また、加齢に伴い心身の機能低下を遅らせることは可能であっても、それを避けることは不可能です。機能低下を補完して自立した豊かな生活を送られるように、行政や地域の支え合いや民間事業者のサービスを取り入れましょう。このことは自律的に生活を管理する「セルフマネジメント」を高めることに繋がります。ここに、公的サービスや地域にある民間事業者サービスを、分かりやすく探しやすく整理しました。

**自立した生活を送るために、支え・支えられて  
最期まで住んで良かったと言える街となるように力を合わせましょう🌸**

## も く じ

身体を動かしたい	1
交流と介護予防（地域ふれあいサロン南河内地区）	4
（地域ふれあいサロン石橋地区）	6
（地域ふれあいサロン国分寺地区）	8
（ふれあいサロン 一般介護事業）	10
オレンジカフェ	11
交流 老人クラブ（南河内地区）（石橋地区）（国分寺地区）	12
活躍したい	15
学びたい	17
買い物支援サービス（食材宅配サービス）	18
配食サービス	20
家事支援（民間）	21
生活に役立つ支援など	23
外出手段	26
ごみの戸別収集	28
福祉理美容・訪問理美容サービス（民間事業所）	28
社会福祉協議会・ボランティアセンター	29
高齢者 生活安心緊急電話一覧表	30

## 自立した生活を支える さまざまなサービス

下野市には公の支援（フォーマルサービス）として、高齢福祉課・安全安心課・地域包括支援センター・社会福祉協議会などからのサービスがあります。また、地域にはボランティアや交流など地域住民が主体になった支援（インフォーマルサービス）、費用が自己負担にはなりますが民間による事業もあります。ご自身の心身の状況や家族状況に応じてサービスを選ぶことができます。

また、ここでは民間事業者が提供する営利活動も「インフォーマルサービス」に含めて紹介しています。

<p>公的なサービス (フォーマルサービス)</p>	<p>介護保険サービスなど法律等に基づくサービス、国や地方自治体が直接または間接に費用を負担し、提供するサービスです。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・サービスの質、供給量ともに安定しており、専門性の高いサービスを受けることができます。</li><li>・トラブルが発生した場合の責任の所在が明確になっています。</li><li>・サービスの利用方法やルールが統一されており、サービスを利用するに当たって、さまざまな手続きが必要になる場合があります。</li></ul>
<p>住民やボランティアなどによるサービス (インフォーマルサービス)</p>	<p>家族や近隣、地域社会、NPO、ボランティア、民間事業者などが行なう援助活動です。サービスの質や提供されるサービス量は公的サービスに比べて一定していませんが、顔見知りの方々による援助であることや、公的なサービスにない細やかなニーズに対応できるというメリットがあります。</p>
<p>民間事業者が行なうサービス</p>	<p><u>民間事業者が提供するサービスは、原則全額自己負担となりますが、公的サービスに比べて規制が少なく、希望するサービスを自由に利用できます。業者と直接契約を行ない、サービスを利用することになりますので、契約内容をよく確認し、個人の責任において有効に活用してください。</u></p>

# 身体を動かしたい

スポーツを楽しんで体力作りをし、介護予防に役立てます。  
 高齢福祉課による健康づくり・スポーツ振興課の教室があります。  
 また、公民館講座や公民館自主グループにも体力作りのための会が多くあります。  
 市内にあるスポーツセンターでも独自の教室を企画しています。



名 称	開催場所	電 話	内 容	利用料金
健康づくり トレーニング事業	きらら館	きらら館 52-3711	健康づくりのためのトレーニング事業。 筋トレやストレッチなど無理せず自分のペースでトレーニングを行うことができます。 事前に講習会の受講が必要。	一般(16~64歳) 1回500円 65歳以上または 障害者手帳所持者1回300円
シニアスポーツ塾	開催場所による	スポーツ振 興課 32-8920	余暇を使って同世代の人達と交流。月ごとに軽スポーツハイキング・街散策、野外ゲームや料理などを予定。 ・対象者 おおむね 50 歳以上 ・毎月第3土曜毎 午前中 全12回開催 ・募集期間 3月1日~1ヶ月間	費用 1000円/年 (保険料含む)
男の筋トレ塾	聖武館及び 天平の丘公園	高齢福祉課 32-8904	男性のみを対象に、ノルディックポールを使用し、ウォーキングを中心とした筋トレ特化型教室です。 ・対象者 要介護認定者をのぞく65歳以上の方で、医師より運動制限を受けていない方 ・実施時期 5~7月, 10~12月 ・備 考 原則週1回実施 定員30名程度	
ゲーゴルセラピー教室	スポーツ交流館 生涯学習情報センター	高齢福祉課 32-8904	認知症の予防と改善を目的に開発されたもので、5つのプログラムを一体的に組み合わせて行なう。 ・対象者 要介護認定者を除く65歳以上 医師より運動制限を受けていない方 ・会 場 5~7月:スポーツ交流館 9~11月:生涯学習情報センター ・備 考 原則週1回実施 定員20名程度	

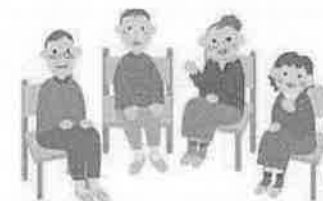
転倒骨折予防教室	国分寺公民館 南河内公民館	高齢福祉課 32-8904	筋力の低下や転倒による骨折などの予防のため、筋力の向上トレーニングにより、寝たきり予防、認知症予防を図ります。平成28年度からは自主教室化もしています。 ・対象者 要介護認定者をのぞく65歳以上の方で、医師より運動制限を受けていない方 ・会場 5～8月:国分寺公民館 9～11月:南河内公民館 ・備考 原則週1回実施 定員30名	
脳力アップトレーニング 教室	スポーツ交流館 南河内公民館	高齢福祉課 32-8904	認知症予防を目的に、身体と脳を運動させた体操や自宅でもできる「脳トレ」を実施している。 ・対象者 要介護認定者を除く65歳以上 医師より運動制限を受けていない方 ・会場 5～7月:南河内公民館 9～11月:きらら館 ・備考 原則週1回実施 定員25名	
アクアサイズ ～プールでエクササイズ～	市内プール施設	健康増進課 32-8905	市内のプールを利用して、水中エクササイズを行います。健康づくりや生活習慣予防の講話・アクアビクスの実践。 募集は市広報で行います。 ・対象者 75歳未満で検診を受けた方	
NPO法人 元気ワイワイ南河内	南河内 体育センター他	事務局 48-5401	卓球(ラージボール) プラティス 足腰元気アップ体操 シニアテニスサークル カローリング などシニアでも楽しめるスポーツがある。 年会費でいくつものスポーツに参加することができる。	年会費 一般10,000円 夫婦16,000円

グリムの里スポーツクラブ	ピクニック広場 スポーツ交流館 石橋体育センター など	事務局 52-1182	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軽スポーツフレッシュクラブ</li> <li>・下野バウンドテニス</li> <li>・卓球愛好会</li> <li>・健康麻雀教室</li> <li>・スポーツ吹き矢クラブ</li> <li>・グリムの里パークゴルフ愛好会</li> </ul>	各クラブで会費
夢クラブ国分寺	B&G テニスコート	事務局 44-0849	<ul style="list-style-type: none"> <li>・NPO法人夢くらぶ国分寺に会員登録と保険料が必要</li> <li>・一般ソフトテニス教室</li> <li>・健康ウォーキングなど</li> </ul>	65歳以上登録料 2,000円+保険 1,200円
各公民館講座 自主グループなど	国分寺公民館 (40-5563) 石橋公民館 (52-1157) 南河内公民館 (48-2393) 南河内東公民館 (48-5511)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康体操・フォークダンス・ヨガサークル・かがやき隊・エアロビクス・転倒予防体操・フラダンス・気功・3B体操・健美体操・社交ダンス・ストレッチ・よさこい・太極拳・安来節・命の貯蓄体操など</li> <li>・開催日、会費など詳細は「生涯学習情報誌 エール」を参照</li> </ul>	

# 交流と介護予防(地域ふれあいサロン)

外出の機会をつくり人々と交流。

しもつけ元気はつらつ体操や独自のプログラムで楽しい時間を過ごしましょう。



＜南河内地区＞ 問い合わせ： 地域包括支援センターみなみかわち 48-1177 下野市社会福祉協議会 43-1236

名 称	開催場所	内 容
お茶の間健康クラブ	南河内第二中 ミーティングルーム	・しもつけ元気はつらつ体操・音楽コミュニケーション・ゲーム・茶話会 脳トレ 季節の行事 等 ・開催時間 毎週月曜日 13:00～16:00
あつまり処駄菓子屋	あつまり処 駄菓子屋	・体操 茶話会 脳トレ 手作業(折り紙・箱作り)など ・開催時間 第2月曜日 10:00～3:00
いどばたカフェ・好縁	グリーンタウン コミュニティセンター	・しもつけ元気はつらつ体操 折り紙 パッチワーク 編み物 縫い物 音楽会 茶話会 小さなお出かけ ハンドマッサージ等 月1回のもったいない市 ・開催時間 毎週月曜日 10:00～12:00
サロンはなだむら	代表者宅 旧店舗	・しもつけ元気はつらつ体操 ラジオ体操 茶話会 ・開催時間 毎週火曜日 13:00～15:00
サロン楽笑会	西区公民館	・しもつけ元気はつらつ体操 茶話会 ・開催時間 毎週月曜日 10:00～12:00
はつらつ体操Y	薬師寺 コミュニティセンター	・しもつけ元気はつらつ体操 ラジオ体操 筋トレ 茶話会 ・開催時間 毎週火曜日 13:00～15:30

※詳しくは直接お問合せください



ふれあいサロンコイコイ	鯉沼 公民館	・しもつけ元気はつらつ体操 ラジオ体操 茶話会 ・開催時間 毎週月曜日 13:30~15:00
さわやかサロン日生	日生団地 公民館	・しもつけ元気はつらつ体操 茶話会 ・開催時間 毎週木曜日 13:00~15:00
はつらつ体操みどり	緑小学校 ミーティングルーム	・しもつけ元気はつらつ体操 茶話会など ・開催時間 毎週水曜日 13:30~15:00
はつらつ体操なりた	成田公民館	・しもつけ元気はつらつ体操 茶話会など ・開催時間 毎週火曜日 10:00~12:00
薬師寺ふれあいサロン	薬師寺 コミュニティセンター	・しもつけ元気はつらつ体操 茶話会 軽い体操 歌 脳トレなど ・開催時間 第1・3 火曜日 10:00~12:00
祇園はつらつくらぶ	南河内第二中 ミーティングルーム	・しもつけ元気はつらつ体操 茶話会など ・開催時間 毎週金曜日 13:30~15:30
GTはつらつ体操	グリーンタウン コミュニティセンター	・しもつけ元気はつらつ体操 茶話会など ・開催時間 毎週木曜日 13:30~15:30
サロンしもはら元気会	下原公民館	・しもつけ元気はつらつ体操 茶話会など ・開催時間 火曜日 14:00~16:00
町田みんなのサロン	野澤ダンス教室等	・しもつけ元気はつらつ体操 軽スポーツなど ・開催時間 毎週木曜日 14:00~16:30
サロン西坪山	西坪山公民館	・しもつけ元気はつらつ体操 交流レクリエーション ・開催時間 毎週水曜日 13:30~15:00
まりこカフェ	代表者宅	・教養 娯楽 交流 レクリエーション等 ・開催時間 第1・2・3金曜日 13:30~16:00

※詳しくは直接お問合せください

＜石橋地区＞

問い合わせ:地域包括支援センターいしばし 51-0633 下野市社会福祉協議会 43-1236

名 称	開催場所	内 容
ふれあいサロンいしばし	石橋駅前コミュニティセンター	・しもつけ元気はつらつ体操 カルタ取り ダーツ ボーリング お手玉 折り紙 トランプ しりとり ビンゴなど ・開催時間 第2・4月曜日 9:00~11:30
通古山元気かーいサロン	通古山公民館	・しもつけ元気はつらつ体操 昔話 フォークダンス フラダンス等 ・開催時間 第2水曜日 10:00~12:00
ふれあいサロン児山	ふれあいの郷児山館	・しもつけ元気はつらつ体操 ゲーム 歌 雑談 ボーリング 文字合わせ 旗揚げゲーム豆取りなど ・開催時間 第2・4月曜日 9:30~11:30
ふれあいサロン ひまわり	上町コミュニティセンター	・しもつけ元気はつらつ体操 茶話会 脳トレ 体操 歌(歌集を作る) ・開催時間 第1火曜日 9:30~11:30
ふれあいサロン栄町	栄町コミュニティセンター	・音楽活動 折り紙 アレンジフラワー ゲーム 軽スポーツ 健康講話 民話語り部 腹話術 しもつけ元気はつらつ体操 カラオケ フォークダンス 食事会(単発) そば会 ・開催時間 第3水曜日 9:00~11:30
ふれあいサロン上原	石北コミュニティセンター1号館	・しもつけ元気はつらつ体操 口腔ケア講座 脳トレ 折り紙 風船バレーボール お手玉作り ダーツ ゲーム 食事会(単発)お弁当等 ・開催時間 第4月曜日 10:00~12:00
下古山元気はつらつ	ふれあいの郷児山館	・しもつけ元気はつらつ体操 筋トレ 歌に合わせた体操 口腔体操など ・開催時間 毎週水曜日 13:30~15:00
通古山元気はつらつ 体操クラブ	通古山公民館	・しもつけ元気はつらつ体操 筋トレ 歌に合わせた体操 口腔体操など ・開催時間 毎週木曜日 13:30~15:00

※詳しくは直接お問合せください

通古山 囲碁将棋愛好会	通古山公民館	・季節に応じて大会を開催 夏休み子供(小中学生)教室も開催 ・開催時間 第3日曜日・第1水曜日 13:30~16:30
若林南元気はつらつ体操	若林南公民館	・しもつけ元気はつらつ体操 ラジオ体操 サザエさん体操 音楽に合わせた体操など ・開催時間 毎週水曜日 13:30~15:00
文教グランドゴルフクラブ	文教公園	・グランドゴルフ ・開催時間 毎週火曜日 8:30~11:00
下古山仲よしクラブ	児山館等	・しもつけ元気はつらつ体操 グランドゴルフ等 ・開催時間 毎週火曜日 9:00~11:30
あじさいクラブ	若北 コミュニティセン ター	・しもつけ元気はつらつ体操 ・開催時間 毎週水曜日 9:00~10:30
より処グリム	グリムの館 喫茶コーナー	・しもつけ元気はつらつ体操 歌 クロスワードパズル 将棋 茶話会など ・開催時間 第2・3・4金曜日 9:00~12:00
若林なかよし会	若林南公民館	・しもつけ元気はつらつ体操 軽スポーツ 茶話会 ・開催時間 第3土曜日 13:00~16:00
ラジオ体操サロン	文教公園	・防犯パトロール 娯楽 保健予防など ・開催時間 毎日 16:00~17:00
いきいきクラブ お茶のみサロン	通古山公民館	・料理 レクレーション 軽スポーツなど ・開催時間 第3金曜日 10:00~12:00
ふれあいサロン八重桜	若林北コミュニ ティセンター2号 館	・教養娯楽 交流 レクレーション 軽スポーツ ・開催時間 毎週月曜日 9:00~11:00

※詳しくは直接お問合せください

＜国分寺地区＞ 問い合わせ:地域包括支援センターこくぶんじ 43-1229 下野市社会福祉協議会 43-1236

名 称	開催場所	内 容
ふれあいサロン友愛	コミュニティーセンター友愛館	・筋力プログラム 折り紙 笑いヨガ 腹話術 茶話会 忘年会 ・新年会 雑巾づくり(小学校に寄付) ・昼食の提供(昼食の準備があり参加者は20名まで) ・開催時間 第1・3・4木曜日 9:00～12:00
ふれあいサロンあゆみ	姿西部考古台地コミュニティーセンター	・ラジオ体操 健康についての話し 茶話会など ・開催時間 第2・4月曜日 10:00～12:00
わいわいくらぶ	下町公民館	・しもつけ元気はつらつ体操 笑いヨガ ゲーム 脳トレ ・セラバンド体操 茶話会 折り紙 演芸(マジック、ミニコンサート) ・開催時間 毎週水曜日 9:30～11:30
体操友の会	国分寺中央コミュニティーセンター	・しもつけ元気はつらつ体操 頭の体操 クイズ 雑学など ・開催時間 毎週火曜日 10:00～11:30
はつらつ体操駅東会	東方台地コミュニティーセンター等	・しもつけ元気はつらつ体操 ダンスゲーム トランプ 茶話会 ・開催時間 毎週火曜日 13:00～15:30
ハッピー笹根	有料老人ホーム新	・しもつけ元気はつらつ体操 レクリエーションなど ・開催時間 第2・4月曜日 9:30～11:30
たんぽぽの会	オアシスポップ館	・しもつけ元気はつらつ体操 ・開催時間 第2・4金曜日 9:30～11:30
にこにこ元気サロン	国分寺中央コミュニティーセンター	・しもつけ元気はつらつ体操 ・開催時間 毎週火曜日 13:00～15:00

※詳しくは直接お問合せください

元気はつらつ体操 「絆」	国分寺小学校	・しもつけ元気はつらつ体操 子どもたちとのふれあい 脳トレ 健康の話 ・開催時間 第1・3月曜日 10:00~11:30
川北地域ふれあいサロン 結びクラブ	川北集落センター	・しもつけ元気はつらつ体操・歌・脳トレ・茶話会などを予定 ・開催時間 第1・2・3月曜日 9:30~11:30
ぬくもり元気サロン	介護付き高齢者 住宅ぬくもりホー ル	・しもつけ元気はつらつ体操 ・開催時間 毎週火曜日 13:30~15:30
あさひ	朝日公民館	・しもつけ元気はつらつ体操 交流 レクリエーション 軽スポーツ ・開催時間 毎週水曜日 9:30~11:30
カトレア	国分寺公民館	・教養 娯楽 交流 レクリエーション等 ・開催日時 第2・4木曜日 13:30~15:30

※詳しくは直接お問合せください



## ふれあいサロン（一般介護事業）

市内在住の65歳以上の日常生活に介助を要しない方で、介護保険サービスを利用していない方が対象。  
利用にあたり諸条件があるため、詳細は各地域包括支援センターにご確認ください。

<申し込み>各地域包括支援センター みなみかわち(48-1177) いしばし(51-0633) こくぶんじ(43-1229)

ふれあいサロン 「陽だまり」	仁良川コミュニ ティセンター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康体操 ・講話 ・レクリエーション ・音楽療法 ・趣味活動など</li> <li>・希望により送迎あり(実費あり)</li> <li>・昼食(実費)あり</li> <li>・開催時間 週2回(火・金)10:00～15:00</li> <li>・定員 30名程度</li> </ul>	1回400円(送迎 無しは200円) 別途昼食代
ふれあいサロン 「サンクス」	リビングサンクス石 橋	<ul style="list-style-type: none"> <li>・理学療法士による機能訓練を中心に健康指導教室</li> <li>・開催時間 毎週日曜 ① 9:00～11:00 ② 14:00～16:00</li> <li>・定員 各時間10名ずつ</li> </ul>	1回400円(送迎 無しは200円)
ふれあいサロン 「ゆうゆう」	ゆうゆう館 会議室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康体操 ・講話 ・レクリエーション ・音楽療法 ・趣味活動など</li> <li>・希望により送迎あり(実費あり)</li> <li>・開催時間 週2回(水・金)10:00～15:00</li> <li>・定員 各曜日20名ずつ(一人週1回の参加)</li> </ul>	1回400円(送迎 無しは200円) 別途昼食代



## 認知症カフェ(通称:オレンジカフェ)



- ・認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に参加でき、集うことのできる場所です。
- ・介護や認知症に関する相談をお受けすることもできますので、悩んでいる方はもちろん、興味のある方はぜひ一度足をお運びください。

オレンジカフェ 「しもつけ茶屋」	南河内児童館 1階 (下野市緑3-5-3)	開催日:毎月 第1火曜日、第2水曜日、第3木曜日*祝祭日休み 時 間:毎回 午前10時00分~午後2時00分 家族交流会:毎月 最終金曜日 午前10時00分~12時00分	100円 (飲み物代として)
オレンジカフェ 「より処グリム」	グリムの館2階 図書コーナー (下野市下古山747)	開催日:毎月 第3金曜日*祝祭日休み 時 間:午前10時00分~12時00分	100円 (飲み物代として)
オレンジカフェ 「おひさま」	サン薬局 (下野市文教1-19-4)	開催日:毎月 第4水曜日 時 間:午後2時00分~4時00分	100円 (飲み物代として)

# 交流 老人クラブ



高齢者の生きがいづくりのために仲間と楽しい活動をしなから、地域の社会奉仕、教養講座、健康づくり等の活動をしています。概ね60歳以上の方で活動をしたいという希望の方を随時募集しています。

## <南河内地区>

問い合わせ:下野市社会福祉協議会 43-1236

名 称	開催場所	内 容
グリーンクラブ	グリーンタウンコミュニティセンター	各種行事で生きがいづくりを応援します。 ① 健康づくりをしています。② 高齢者同士の交流をしています。③ 昔遊びでボランティア(市内の小中学校、幼稚園、育成会など)④ 社会奉仕活動 たくさんのクラブがあり自分が参加したいところがきっとあるはず。
仁良川高砂クラブ	仁良川上公民館	「陽だまり」仁良川の里保全活動 介護予防教室 輪投げ グランドゴルフ どんと焼き協力
仁良川下睦会	仁良川下公民館	あじさい廻りの管理 介護予防教室 お花見 ペタンク 輪投げ グラウンドゴルフ どんと焼き協力 ふくし運動会 親睦旅行
台坪山老人クラブ	台坪山公民館	神社清掃 健康出前講座 輪投げ 会員旅行
上吉田老人クラブ	上吉田公民館	道路清掃 藤花見 笑いヨガ 健康体操 食事会 輪投げ 旅行
三王山老人クラブ	ふれあい館	食事会 例会
西区共楽会	西区公民館	社会奉仕 施設訪問 下校見守り グラウンドゴルフ 輪投げ ペタンク カラオケ 懇親旅行
薬師寺一丁目老人会	一丁目公民館	花壇整備 健康体操 薬師寺小学校へ昔遊び ペタンク 輪投げ グラウンドゴルフ ふくし運動会
六丁目長寿会	六丁目公民館	公民館除草 健康講座 ペタンク グラウンドゴルフ 輪投げ 観劇 温泉旅行 福祉運動会
川島楽しい会	川島公民館	しもつけ元気はつらつ体操 茶話会



<石橋地区>

名 称	開催場所	内 容
寿町千寿会	コミュニティセンター	奉仕作業 見守り隊 旅行 懇親会 ペタンク
本町福寿会	スポーツ交流館	社会奉仕 世代間交流行事 茶話会 グラウンドゴルフ ペタンク
栄町長寿会	栄町コミュニティセンター	奉仕活動 世代間交流行事 児童見守り ペタンク 輪投げ 運動会 どんと焼き 福祉フェスタ 旅行
中大領幸楽友の会	内容によって	社会奉仕 グラウンドゴルフ ペタンク 旅行
富士見町寿クラブ	内容によって	健康講座 世代間交流行事 グラウンドゴルフ 輪投げ 福祉フェスタ 親睦会 カラオケ 旅行
通古山いきいきクラブ	通古山公民館	社会奉仕 輪投げ カラオケ 旅行 グラウンドゴルフ ペタンク サンマ祭り 芋煮会 児童見守り ラジオ体操 健康体操 親睦会等
若林なかよし会	若林南公民館	お祭り 輪投げ 親睦会 旅行
上台仲よしクラブ	内容によって	旅行 輪投げ 親睦会
橋本友志会	橋本公民館等	お釈迦様 橋本神社お祭り 神社清掃 薬師堂蔓草取り グラウンドゴルフ 輪投げ
若林北老人会若北クラブ	コミュニティセンター 2号館	社会奉仕活動 認知予防教室 グラウンドゴルフ 輪投げ 運動会 バーベキュー 懇親会
石橋上町なごみの会	コミュニティセンター	社会奉仕活動 グラウンドゴルフ 輪投げ 運動会 懇親会

<国分寺地区>



名 称	開催場所	内 容
下町睦会	下町公民館	社会奉仕（公民館清掃 下町公園 見守り活動 友愛訪問）教養研修活動 健康増進活動など
川東寿会	駅西児童館など	児童公園周辺清掃 花壇作り 友愛訪問 見守り活動 親子ふれ合い活動 運動会 輪投げ グラウンドゴルフ
あさひ会(旧 柴北長寿会)	朝日公民館	社会奉仕活動 輪投げ グラウンドゴルフ 運動会 研修旅行
泉町クラブ	中央コミュニティ センター	元気はつらつ体操 登下校見守り活動 社会奉仕 公園清掃活動 包括出前講座 グラウンドゴ ルフ



# 活躍したい

「これまでの経験を活かして活動したい。」  
 「空いている時間を地域貢献に活かしたい。」等の人に  
 新たな養成講座も設けられている。



名 称	問い合わせ先	内 容	会費等
しもつけ元気はつらつ体操 サポーター養成講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬師寺コミュニティセンター 地域包括支援センターみなみかわち (48-1177)</li> <li>・ゆうゆう館 ホール 地域包括支援センターいしばし (43-1229)</li> <li>・スポーツ交流館 地域包括支援センターこくぶんじ (51-0633)</li> </ul>	<p>この体操は手足に重りを付けて運動を行ない、筋力やバランス能力を測る体操。体力に応じて重りの数を少しずつ増やしていくので無理なく体力作りができる。</p> <p>自分自身の体力向上はもちろんだが、高齢者の運動指導をサポートしていただくための養成講座。サポーターとなって地域ふれ合いサロンなどの開催場所で指導する。</p>	無料
食生活改善推進員協議会 (ヘルスマイト)	健康増進課	32-8905	年会費1,000円
健康推進委員養成講座	健康増進課	32-8905	

ボランティアセンター	下野市社会福祉協議会 (ゆうゆう館)	43-1236	ボランティアをしたいがどのような活動があるのか？ボランティアをお願いしたいがどうすれば良いのか？といった相談や活動の紹介など。	無料
認知症サポーター養成講座	高齢福祉課	32-8904	認知症についての正しい知識をもって認知症の人や家族を見守る「認知症サポーター」を一人でも多く増やし、安心して暮らせるまちをみんなで作っていくことを目指しています。認知症サポーター養成講座についてのお問い合わせは、担当の地域包括支援センターまでお願いします。	無料
下野市 シルバー人材センター	下野市シルバー人材センター	47-1124	高齢者が仕事を通じて社会奉仕活動などを行い、自己の生きがいの充実や社会参加の機会づく等の活動。 市内在住の60歳以上で働く意欲のある健康な方ならどなたでも入会が可能	入会金2,000円 仕事量に応じて配分金が支払われる
地域助け合い活動 おたがいさま	コープ福祉介護センター小山	0285-39-6266	「笑顔で過ごせる地域づくり」を目指し「困ったなちょっと助けて欲しいな」という方と「助けてあげたいな、誰かの役に立ちたいな」と思う人をつなげる有償ボランティア活動。 誰でもが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるお手伝いの活動。 ・入会金、会費は必要なし ・応援した人の資格・経験は問わない	応援したい人 ・謝礼として600円/1時間 (草取り800円) キロ20円の支給あり
NPO法人ナルク 下野支部	代表者 竹田あや子	44-5054	ナルクは時間預託のボランティア団体 会員に対してボランティアを提供すると1時間1点として貯蓄 自分が困ったときに1時間1点で利用することができる 資格や特技は必要ない	年会費3,000円 (夫婦でも3000円) 往復交通費の支給あり

学びたい

シルバー  
 大学校  
 同窓会

栃木県シルバー大学校は、高齢者の健やかで生きがいのある人生を支援し、活力ある地域社会を築くため、積極的に地域活動を実践する高齢者の方々を養成します。

・学習年限2年間(10月始まり) 授業料有り

・申し込み 市高齢福祉課など

卒業後は各地区の同窓会に参加し活動しましょう。



名 称	開催場所	電 話	内 容	会費等
シルバー大学校同窓会 南河内支部	各施設など	中央校 028-643- 3390 南校 0282-22- 5325	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「NPO法人陽だまり」の運営スタッフ</li> <li>・「国分寺特別支援学校」行事ボランティア</li> <li>・「愛パークしもつけ」登録団体・祇園原公園清掃</li> <li>・南河内中学校清掃ボランティア(夏休み中書道教室)</li> <li>・会活動、ボランティア活動は随時</li> </ul>	会費 2,000円/年
シルバー大学校同窓会 石橋支部	各施設など		<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域貢献活動(河川清掃・グリムの館イルミネーション撤去支援・すみれ作業所支援)</li> <li>・会員相互の健康維持増進・親睦・研修事業(グラウンドゴルフ愛好会)</li> <li>・ボランティア部、ニュースポーツ部、茶道部、旅行研修部、本部で運営</li> </ul>	会費 2,000円/年
シルバー大学校同窓会 国分寺支部	各施設など		<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域貢献活動 河川清掃・「県立国分寺特別支援学校」の行事支援、 平美林会)</li> </ul>	会費 2,000円/年

## 買い物支援サービス(食材宅配サービス)

名 称	実施主体・場所	電 話	内 容	利用料金
道の駅しもつけ 当日宅配サービス	道の駅 しもつけ	070-2159- 3570	配達日:月・火・木・金・土 受付:14時までの注文で当日配達可能 (土曜日の配達は前日15:00までの受付分のみ) 利用条件:自宅での受け取り・代金引換が可能の人 利用エリア:下野市全域 休館日:第1・第3水曜日 1月1日~3日 弁当・魚・肉類・野菜・果物・米・菓子・花類・肥料など店舗にある ものすべてが対象になる。 2ヶ月毎にパンフレットの内容変更あり	配達料 1回300円 2000円以上の買 い物で無料
甲賀屋酒店	小金井駅前	44-0016	昔ながらの酒屋さん。 各酒類・ジュース類・調味料など配達。	無し
篠崎ショッピング	小金井	44-0121	店で販売している品物は何でも配達します。 酒類・調味料・野菜・魚(刺身も)・雑貨等も配達。	無し
松屋菓子店 不二家 小金井店	小金井駅前	44-8181	前もって連絡が望ましい。 個人注文にも対応。	無し
とちぎコープ 生活協同組合	宇都宮市川田町 858	025-634 5115	食材、食品、日用品、雑貨、衣類など生活一般に関するもの 注文期間や配送料は決められている。 電話やネットでの注文もできる。	配達料200円 高齢者世帯など で配送料が異なる
よつば生活協同組合	小山市栗宮 1223	0120-07 -1613	食材、食品 日用品、雑貨、衣類など生活一般に関するもの 注文期間や配送料は決められている。 電話やネットでの注文もできる。	配達料183円 高齢者世帯など で配送料が異なる

生活協同組合 パル・システム茨城・栃木	水戸市梅香 2-1-39	0120-868- 014	食材、食品 日用品、雑貨、衣類など生活一般に関するもの 注文期間や送料は決められている。 電話やネットでの注文もできる。 下野市内で配達できない地域があるので、電話で確認	配達料100円 高齢者世帯などで 配達料が異なる
ふれあい食材	JA全農協 とちぎ	0120-915- 201	カタログより食品選択 1ヶ月24品以上、または12,000円以上を選択する	宅配料 無料
ヨシケイ	宇都宮市羽牛田 町 274-9	028-653 -8381	専属の栄養士が栄養バランスを考えてメニューの作成をしている。その日に必要な食材が必要な人数分届くので無駄がない。 作り方やカロリーやアレルギー情報など詳しく記載したメニューブックを無料でお配している。	配送料無料

※ その他の事業者については、直接ご確認ください。



# 配食サービス



名称	実施主体・場所	電話	内 容	利用料金
下野市配食サービス	高齢福祉課	32-8904	<p>昼食時に週3回を限度とする配食サービスにより、安否確認および身体・精神的負担の軽減を図ります</p> <p>対象者 概ね65歳以上の一人暮らし高齢者または高齢者のみの世帯の方で食事の調理が困難な方</p> <p>備考 利用者は弁当(配食)1食の宅配につき300円の負担が必要 また確認のために直接の受け取りが必要</p>	1食 300円
ワタミの宅食	ワタミ株式会社 宇都宮営業所	080-3223-5204	<p>日替わりの献立で夕食のお弁当・惣菜を自宅まで届ける</p> <p>日替わり5日間コース(月～金)・・・1日単位は扱わない</p> <p>日替わり7日間コース(月～日)・・・1日単位は扱わない</p> <p>惣菜・・・内容異なる3種類(ご飯なし)</p> <p>弁当・・・ご飯と惣菜</p> <p>安否確認</p>	1食当たり 490円～
配食のふれ愛グリム 下野店	下野市医大前 3-7-4 自治医大ビル 2F	37-7555	<p>普通食、カロリー調整食、腎臓食、柔らか食、ムース食</p> <p>昼食のみ、夕食のみ、昼食と夕食の両方などの選択可</p> <p>週1回～14回まで利用可能</p>	380円～
コープデリ	小山市立木 1464-1	0120-502-160	<p>月～金曜日のうち週3日から宅配する。エネルギー塩分調整食も可。</p> <p>お弁当と一緒に惣菜、牛乳、サラダなどの注文も可</p>	535円～
まごころ弁当 栃木中央店	小山市羽川 481-17	39-6843	<p>普通食、カロリー調整食、腎臓食、刻み食、ムース食、その他</p> <p>昼食のみ、夕食のみ、昼食と夕食の両方などの選択可</p>	410円～
セブンミール	自宅近くの セブンイレブン	0120-736-158	<p>1日分から注文できる。年中無休。500円以上の利用で配達料無料</p> <p>電話やネットで会員登録必要</p>	473円～

※配食のふれ愛グリム 住所・番号変更になりました  
下野市花田185-1 電話35-3032



# 家事支援(民間)

有料で家事支援を行なう。  
内容・回数・料金など直接やりとりをして確認。



名称	実施主体・場所	電話	内 容	料金
住まいの何でも相談	下野市商工会	44-0202	悪質業者から地域の方を救う役目は地元の業者の使命 ・ドアや引き戸の調整 ・壁、天井のクロスはがれの補修 ・蛇口のパッキング点検 ・高い所の電球交換 ・コンセントの点検等 ・耐震性や断熱性のアドバイス (国分寺リフォーム受注会＝下野市商工会内)	相談・見積もり等は無料 簡単な調整 点検等
住まいのリフォーム いしばし	石橋商工会	53-0463	ご相談に応じて地元の業者を紹介。	相談・見積りは無料
地域助け合い活動 おたがいさま	コープ福祉介護センター小山	0285-39-6266	「笑顔で過ごせる地域づくり」を目指し「困ったなちょっと助けて欲しいな」という方と「助けてあげたいな、誰かの役に立ちたいな」と思う人をつなげる有償ボランティア活動。 誰でもが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるお手伝いの活動。 ・入会金、会費は必要なし	利用したい人 ・1時間当たり800円(草取り1000円)
NPO法人ナルク 栃木下野地区	代表者 竹田あや子	44-5054	ナルクは時間預託のボランティアによる 利用者が時間預託ポイントある時は1時間1点として使用 預託ポイントがない時は1時間500円程度の寄付が必要 掃除、洗濯、草取り、庭木の手入れ、病院の送迎、高齢者の世話・散歩、話し相手など	年会費3,000円 交通費30円/k その他
ワーカーズ・コレクティブ たすけあい大地	小山市八幡町 2-3-15	22-7641	手助けを必要としている方に生活支援の福祉サービスを提供する。送迎、通院解除、病院解除、掃除、洗濯、食事作り、買い物等の支援など	入会金3,000円 年会費2,000円 1時間1,200円 交通費は実費

シルバー人材センター	下野市薬師寺 1949番地	47-1124	健康で働く意欲のある60歳以上の方が会員となり、高齢者向きの仕事、家庭のさまざまな仕事を受け付ける。技能講習会を受けられることもできる	内容による
------------	------------------	---------	---	-------

※ その他の事業者については、直接ご確認ください。


事業者様(寄附)

〒114-8501 東京都文京区千石5-1-1  
社会福祉協議会 東京都支部 高齢者就業支援センター

## 生活に役立つ支援など

名称	担当課	内 容	利用料金
安否確認システムの貸与 (緊急通報システム)	高齢福祉課 32-8904	高齢者等で体調等に不安を感じている方に、安心した生活の確保及び精神的不安の解消のため、安否確認機能のついた緊急通報システムの貸与がある 【対象者】 ・概ね65歳以上の一人暮らしの高齢者の方で、緊急事態に機敏に行動することが困難な方 ・一人暮らしの方で、身体障がい者手帳1・2級に該当する方 【備考】 設置する場合は、親戚の方、近隣の方および地区担当民生委員の方々の協力が必要	毎月300円
あすてらす・しもつけ	社会福祉協議会 43-1236	認知症高齢者や障害のある方々が安心した地域生活を送れるよう、福祉サービスの利用に対する相談、情報提供・苦情処理などの援助や日常生活に必要な金銭管理等の援助を行なう 【対象者】 高齢による認知症状や障がいなどにより、判断能力が十分でない方で、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などに不安がある方	1回概ね1時間 1,000円 (生活保護受給者は無料)
日常生活用具給付	高齢福祉課 32-8904	日常生活用具(電磁調理器、火災警報器、自動消火器、T字杖)の給付等 【対象者】 概ね65歳以上のひとり暮らし高齢者または高齢者のみ世帯の方で、日常生活用具は必要な所得税非課税世帯の方	所得状況により用具給付費用の1割を負担する
徘徊高齢者等 あんしんサービス事業	高齢福祉課 32-8904	GPS機器を貸与し、万が一の際に対象者の現在位置を探索することができる 【対象者】 徘徊行動のみられる概ね65歳以上の認知症高齢者の方を在宅で介護されている方または所在が不明となる恐れがある障がい児・者の方を在宅で介護している方 連絡先の確認等が迅速にできるQRコード付きシールを配布します(持ち物に貼って使用) 【対象者】 徘徊行動のみられる概ね65歳以上の認知症高齢者の方を在宅で介護されている方または所在が不明となる恐れがある障がい児・者の方を在宅で介護している方	毎月の利用料に一部自己負担有 詳細は高齢福祉課に要問合せ

<p>デマンドバス 利用券の交付</p>	<p>高齢福祉課 32-8904</p>	<p>通院等で交通機関を利用することが困難な75歳以上の高齢者に、外出支援と社会参加の拡大を図るためデマンドバス利用券を10枚交付する 【対象者】 下野市お出かけ号登録(安全安心課)者で75歳以上の方 【備考】 申請にはお出かけ号登録証、印鑑、年齢の確認ができるもの(保険証など)を持参確認後、利用券を郵送で送る</p>	
<p>生活支援ホームヘルプ サービス事業</p>	<p>高齢福祉課 32-8904</p>	<p>身寄りのない高齢者(介護保険非該当者)で、在宅でひとり暮らしの方または市内医療機関に入院中の方に、ホームヘルパーを派遣し、必要な生活援助サービスを提供します。 【対象者】 親族による支援を受けることができない概ね65歳以上の方で、次のいずれかに該当する方 ・ひとり暮らしの方で介護保険非該当の方 ・市内医療機関に入院中の方で、この事業と同様のサービスまたは代替サービスを受けることができない方</p>	<p>【時間:金額】 ・所要時間30分以上1時間未満の場合:220円 ・所要時間1時間以上1時間30分までの場合:300円</p>
<p>声かけふれあい ごみ収集事業</p>	<p>高齢福祉課 32-8904</p>	<p>高齢や障がい等により、ご自身で家庭ごみを指定のごみステーションに出すことが困難な方々に対し、見守りのためにご自宅訪問し家庭ごみを回収します。 【対象者】 次のいずれかの方のみで構成される世帯の方で親族や近所等からの支援協力を受けることが難しい状況の方 ・65歳以上で要介護認定を受けている方 ・身体障害者手帳1級または2級に該当する方 ・精神障害者保健福祉手帳1級または2級に該当する方 ・療育手帳A1またはA2に該当する方</p>	<p>自己負担なし</p>
<p>運転免許証自主返納者 支援</p>	<p>安全安心課 32-8894</p>	<p>運転免許証を自主的に返納した65歳以上の方対象 次の方は対象にはなりません ① 法令違反や事故により免許の取り消しを受けた方 ② 税金等の滞納のある方 支援内容 デマンドバス回数券 3000円×2冊 ゆうゆう館・ふれあい館の入浴券 2000円×3冊 きらら館トレーニングルーム定期券6000円分 道の駅しもつけ商品券 6000円分</p>	

見守り情報キット	高齢福祉課 32-8904 社会福祉課 32-8899	一人暮らしの高齢者や障がい者の安全と安心の確保を図ることを目的にして、「緊急連絡先」「かかりつけ医療機関」「持病」等の情報を記入した用紙を専用容器(キット)に入れ保管するもの。 <b>【対象者】</b> ① 65歳以上で一人暮らしまたは高齢者世帯 ② 障がいのある方 ③ 65歳で日中独居になる方	
----------	--------------------------------------	---	--

## 外出手段

外出して日常生活を保ったり友人たちとの交流は何よりも大切なもので、そのための交通手段はなくてはならないものです。  
市内のサービスは十分とは言えないかもしれませんが上手に活用して外出しましょう



名称	実施主体・場所	電話	内 容	利用料金
下野市デマンドバス 「お出かけ号」	安全安心課	32-8894	<ul style="list-style-type: none"> <li>・9人乗りのワゴン車による乗り合いタクシー</li> <li>・電話予約に応じて自宅まで迎えに行く</li> <li>・自分以外の他の利用者も、途中乗せながら目的地まで運行</li> </ul> 運行区域 下野市内を3エリアに区分して運行 庁舎・ゆうゆう館・自治医大付属病院へは乗り継ぎなしに直行できる 運行日 月曜から土曜日まで 運行時間 8時から1時間おきに17時まで 利用登録 安全安心課 予約センター 0120-11-1646 *75歳以上の高齢者には利用券の支援あり (「生活に役に立つ支援」のページ参照)	運賃 中学生以上300円 小学生 200円 未就学児 無料
車いす貸出し事業	社会福祉協議会	43-1236	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケガや障がい等により外出困難な方を対象に車いすを貸出し、外出しやすい環境作りを図る</li> <li>・下野市在住の方。</li> <li>・ケガや障がい等により一時的に車いすが必要となり、外出が困難な方。但し、介護保険法及び障がい者自立支援法に基づく介護給付及び予防給付により、居宅介護福祉用具貸与の適用となる方を除く。</li> </ul>	利用料:無料 貸出期間: 最長3ヶ月
かねこ介護移送サービス	下野市緑2丁目 3293-36  金子誉臣	070-4114-2525	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行が困難なかたの移送手段として利用できる</li> <li>・病気やケガ等の理由により、公共交通機関や自家用車でのご指導が困難な方を、車いすやストレッチャーに乗ったままの状態ですべて安全に目的地まで移送する。</li> <li>・通院・日常のお出かけ・冠婚葬祭列席・レジャーなど</li> <li>・玄関から玄関へ</li> <li>・長距離、貸し切りでの利用なども相談に応じる</li> <li>・営業時間 8:00~17:00 定休日:日曜・祝日</li> </ul>	初乗り運賃 2kmまで730円  その他加算運賃 等有り

はなまる福祉タクシー	下野市大光寺 1-1-3	53-0801	・車いす リクライング車いす ストレッチャーに対応	初乗り運賃2kmまで730円 その他加算有り
介護タクシー エムケア	下野市 下古山2丁目 6-24	53-8133	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病院、施設への送り迎え ・ベッドから車いすの移動介助 ・買い物・観光レジャー・銀行役所など</li> <li>・車いす リクライング車いす ストレッチャーに対応</li> <li>・車いす以外の障がいや高齢者の方も利用できる</li> <li>・営業時間 7:00~18:00 定休日 日曜・祝日</li> <li>・有料で代行業務、生活支援業務等あり</li> <li>・福祉タクシーチケットも利用できる</li> </ul>	初乗り運賃 2kmまで710円 その他加算運賃 等有り
ケアネットしもつけ倶楽部	駅東3-7-13	090-1206-8893	※ 内容、利用料金は直接お問い合わせください。	
石橋タクシー(株)	石橋265-11	53-1157		
潮田タクシー(株)	駅東2-2-6	44-0278		
関東交通(株)石橋営業所	石橋241-9	53-0140		
小金井タクシー(株)	小金井3009-54	44-0120		
国分寺タクシー(有)	小金井3009-23	44-0268		

## ごみの戸別収集(民間業者) 担当課 環境課 (32-8898)

日常のごみや粗大ごみ等をごみステーションに自分で持って行かれない方に有料で戸別回収します。  
住まいの地区によって業者や対応が異なります。  
ごみのことでの困りごとは環境課へ問い合わせましょう。

名称	場所	電話	内容
有限会社 アオキ	柴15-8	44-1513	※ 内容、利用料金は直接お問い合わせください。
有限会社 協同サービス	仁良川1681-4	48-0094	
有限会社 国分寺産業	川中子1449	44-0614	
有限会社 小堀正之商店	石橋542	53-1671	
栃南産業 株式会社	下古山947	53-5557	

## 福祉理美容・訪問理美容サービス(民間事業者)

名称	場所	内 容	利用料金
リンデン.B・I	下野市 医大前 3-2-2	0285- 32-6284 高齢者の「いつまでも綺麗でいたい」というお手伝いをします。スタッフは福祉美容の知識と技術を持った専門の美容師が対応します。 自宅・病院・介護施設など希望の場所へスタッフが出張します。 シャンプーはもちろん、カット・パーマ・カラーやベットカットも行います。	シャンプー1620円 在宅カット 3780円 ベットカット4320円 他
もあねくすと	下野市 医大前 3-2-2	0285- 32-6296 高齢者の「いつまでも綺麗でいたい」というお手伝いをします。スタッフは福祉美容の知識と技術を持った専門の美容師が対応します。 車いす専用のセット面を用意し、お客様の体調やレベルに合わせて対応可。 お付き添いの一般の方も利用できます。	シャンプー1080円 カット 2900円 カラー 4900円 パーマ 7500円 他

※ その他の事業者については、直接ご確認ください。



## 社会福祉協議会・ボランティアセンター 電話43-1236

ボランティアに関心や興味はあるけれど、参加するためにはどのようにしたらよいか  
どこに行ったらよいかわからないという方。


ボランティアセンターはそんな方々のお手伝いをするためにあります。

お気軽に社会福祉協議会・ボランティアセンターまでご連絡ください。

### ボランティアセンター業務

.....詳しくは社協だより内「きらり」やホームページでご確認ください。

- ・ボランティアコーディネーターがボランティアをしたい人と支援してほしい人をつなぎます
- ・ボランティア活動に関する様々な相談に対応します
- ・ボランティアに関する情報を提供します
- ・ボランティア団体や個人の登録と活動を支援します
- ・ボランティア活動保険加入手続きをします



ボランティアで  
社会参加の第一歩

# 高齢者 生活安心 緊急電話一覧表

「1人で悩まず、先ず相談を」

連絡先(順不同)

下野警察署	52-0110
祇園交番	44-7867
吉田駐在所	48-5040
川中子駐在所	44-0908
石橋駅前交番	53-7374
小金井駅前交番	44-0045
警察相談窓口	#9110
下野市消費生活センター	44-4883
消費者ホットライン	☎188(局番無し188番)
石橋消防署	53-1119
災害伝言ダイヤル	☎171(局番無し171番)
下野市役所(安全安心課)	32-8894
(高齢福祉課)	32-8904
地域包括支援センター	48-1177(みなみかわち)
	51-0633(いしばし)
	43-1229(こくぶんじ)
社会福祉協議会	43-1236



# しもつけ ささえ愛♥ブック追加①

【令和元年10月末時点】

## ○交流と介護予防（地域ふれあいサロン）

	名 称	開催時間	内 容
石 橋	はつらつ体操駅前	石橋駅前コミュニティセンター	・しもつけ元気はつらつ体操 ・開催時間 毎週金曜日 9:30~11:30
	サロンゆり	栄町コミュニティセンター	・軽スポーツ・保健予防 ・開催時間 毎週火曜日 9:00~11:00
国 分 寺	たのしいサロン	オアシスポッポ館	・教養、娯楽、交流、レクリエーション、軽スポーツ、保健予防 ・開催時間 第2・4木曜日 9:30~11:30
	姿水サロン	まほろばの里	・しもつけ元気はつらつ体操、茶話会、レクリエーション、勉強会、交流会 ・開催時間 第2・4水曜日 9:15~11:15
南 河 内	サロンやじっか	谷地賀公民館	・しもつけ元気はつらつ体操、歌、ゲーム、茶話会など ・開催時間 毎週火曜日 10:00~12:00
	緑六丁目サロン&体操	緑6丁目公民館	・しもつけ元気はつらつ体操、交流、レクリエーション、軽スポーツなど ・開催時間 毎週月曜日 10:00~12:00



## ○家事支援（民間）

名称	実施主体・場所	電話	内容	利用料金
助け合い支え合いの市民組織「和ごむの会」 (有償ボランティア)	下野市小金井 4-21-8	080-3939-8181	ちょっとした困りごとのお手伝い。例：お掃除、片付け、洗濯、食事づくり、ゴミ出し、買い物、病院の付き添い、話し相手、ペンキ塗り、草むしり、草木の手入れ、電球交換、ボタン付け、縫い物等	利用料金 平日 1時間 500円 30分 250円 上記以外 1時間 600円 30分 300円