

みくも 三雲

区 名

三雲 妙感寺 吉永 夏見 針
ルモン甲西 中央 平松 柑子袋

学校区

三雲東小学校・三雲小学校
甲西中学校

お問い合わせ先

三雲コミュニティセンター
☎0748-72-4532

柑子袋まちづくりセンター
☎0748-71-2560

地域支えあい推進員



井上 ひとみ(三雲)



稲塚 里子(三雲)



日高 倫子(柑子袋)

生活支援・地域活動

暮らしのちょっとしたお手伝いボランティア、便利なサービス
幅広い世代を対象とした地域活動 など

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
1	地域移動支援サービス 柑子袋 区内ボランティア タクシー	柑子袋区にお住まいの方を対象とした 移動支援活動	火曜・金曜 9:00~17:00	柑子袋区総合事務所 (つどいの館 やしま) 0748-70-3676	柑子袋区にお住まいの方	湖南市内限定 利用料金 1回200円	利用契約が必要(契約料は不要)
2	豆腐の移動販売 橘とうふ しんざぶろう	豆腐などの移動販売車 住民同士の交流の場になっている	金曜 12:30~13:00	個人宅の駐車場等	近隣住民どなたでも	お惣菜等も販売している	



地域移動支援サービス 柑子袋
区内ボランティアタクシー



柑子袋区総合事務所
(つどいの館 やしま)



豆腐の移動販売
(株)橘とうふ しんざぶろう

集いの場・通いの場

身近な場所にあるカフェやサロン、地域住民のつながりづくり など

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
1	100円カフェ 「楽しいネ」	地域住民の憩いの場	5・7・9・11・3月の 第4水曜	泉ヶ丘集会所	泉ヶ丘の地域住民	飲み物 100円	地域住民による運営
2	カフェ ふわり	地域住民の憩いの場	第2水曜 10:00~15:00	三雲コミュニティーセ ンター	地域住民	飲み物 100円 お菓子付き	地域住民による運営
3	サロン延寿	65歳以上の高齢者の居場所づくり	第2・4金曜 9:30~11:30	三雲児童館	65歳以上の高齢者		
4	お座敷カフェ 「シャルール」	地域住民の憩いの場	第2月曜 10:00~15:00	吉永公民館	地域住民	飲み物 100円 お菓子付き	新規掲載
5	ゆらたにサロン	高齢者の憩いの場・フレイル予防	不定期	夏見公民館	夏見区の高齢者	安心応援ハウス事業	コロナ禍は休止 令和6年度より再開



100円カフェ 「楽しいネ」



カフェ ふわり



サロン延寿



お座敷カフェ
「シャルール」

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
6	カフェはり	地域住民の憩いの場	不定期(土曜) 13:00~15:00	針公民館	針区民・地域住民	地域住民による運営	
7	ほっと集いの場	地域住民の憩いの場	第2土曜 10:00~12:00	中央東自治会館	地域住民	地域住民による運営 安心応援ハウス事業	
8	憩いの広場 ピーチク・パーチク	居場所づくり・フレイル予防	第3水曜	中央東自治会館	中央区民		



カフェはり



ほっと集いの場



No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
9	歌のレクレーション ゆうゆうサロン	高齢者の居場所	第2月曜 10:00~11:00	中央西自治会館	中央区民		
10	カフェ いっぱく	地域住民の憩いの場	年3回 不定期	平松草の根ハウス	平松区民・地域住民	R5.9月11日初回開催 地域住民による運営	
11	憩いの場 ひだまり	地域住民の憩いの場	火曜・金曜 10:00~16:00	柑子袋区総合事務所 (つといの館 やしま) 0748-70-3676	柑子袋区民	飲み物代 100円	地域住民による運営



カフェいっぱい



憩いの場 ひだまり

趣味・教育

共通の趣味を仲間と楽しむ場、さまざまな学びの場 など

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
1	snoopy-f	調理	月1回不定期 10:00~14:00	三雲コミュニティセン ター	地域住民		
2	大根の会	調理	第3火曜 9:30~13:00	三雲コミュニティセン ター	地域住民	月額 1,300円	
3	ゆうゆう会	調理	第2金曜 9:00~13:00	三雲コミュニティセン ター	地域住民	月額 500円	
4	三雲教室	書道	月2回不定期 9:30~11:30	三雲コミュニティセン ター	地域住民	月額 2,500円	
5	採円サークル	書道	月3回月曜	三雲コミュニティセン ター	地域住民		



大根の会



ゆうゆう会



No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
6	ほんまかいな鉄人の会	男の料理教室	第2金曜 9:00~14:00	柑子袋まちづくりセンター	地域住民の男性	月額 1,500円	90歳過ぎの方も現役でられる
7	一期一会	男の料理教室	第3金曜 9:00~13:00	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	月額 1,000円	
8	豊菜会	男の料理教室	第2水曜 9:30~13:00	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	月額 1,000円	



ほんまかいな鉄人の会



一期一会



豊菜会



No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
9	甲西絵画サークル	美術	第3金曜 13:00~17:00	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	月額 250円	
10	あみむめも	編み物	金曜 13:30~16:30	三雲コミュニティセンター	地域住民	月額 1,000円	
11	さくら会	編み物	月2回火曜か水曜 9:30~12:30	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	一般サークル(減免なし)	
12	あゆみの会	手工芸	第2・4火曜 9:30~11:30	三雲コミュニティセンター	地域住民		
13	ペイントくらぶアリス	手工芸	月1回不定期 9:00~14:00	三雲コミュニティセンター	地域住民	月額 1,000円	
14	ポーセラーツクラブ	手工芸	月1回 9:00~12:00	三雲コミュニティセンター	地域住民	月額 500~1,000円	
15	ゆりの会	手芸	第1・3火曜 夏季13:30~16:30 冬季13:00~16:00	柑子袋まちづくりセンター	地域住民		
16	クラフトクラブ	クラフト(紙バンド)を使った手芸	月1~2回土曜 13:30~16:30	柑子袋まちづくりセンター			
17	将棋教室	将棋	火曜・土曜	中央西自治会館	中央区民		
18	あかとんぼ	音楽	第3月曜 10:00~12:00	三雲コミュニティセンター	地域住民	年間 500円	
19	コールグランツ	音楽	第2・3・4土曜 19:30~21:30	三雲コミュニティセンター	地域住民	月額 3,000円	
20	さくら歌謡教室	音楽	第1・3水曜 14:00~17:00	三雲コミュニティセンター	地域住民	月額 2,000円	

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
21	三雲サイコロ倶楽部	ゲーム	月2回 13:30~15:30	三雲コミュニティセン ター	地域住民	月額 500円	
22	サークル和音	音楽	月3回不定期 19:00~22:00	三雲コミュニティセン ター	地域住民	月額 3,000円	
23	ひまわり歌謡教室	音楽	第1・3木曜 13:00~16:00	三雲コミュニティセン ター	地域住民	月額 2,000円	
24	みくも歌謡教室	音楽	第1・3金曜 13:30~16:30	三雲コミュニティセン ター	地域住民	月額 2,000円	
25	ティータイム	音楽	月2~3回金曜 20:00~22:00	柑子袋まちづくりセン ター	地域住民	月額 5,000円	
26	ラッkeyピアノ	音楽(ピアノ)	第1・3木曜 13:30~15:30	柑子袋まちづくりセン ター	地域住民	月額 2,000円	
27	澤コーラス	音楽(コーラス)	第1月曜 15:00~17:00	柑子袋まちづくりセン ター	地域住民	月額 1,500円	



三雲サイコロ倶楽部



サークル和音

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
28	月夜のはもるぐみ	音楽(コーラス)	不定期 19:00~21:00	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	一般サークル(減免なし)	
29	日本民謡楽笑会	音楽(民謡・三味線)	土曜 9:00~12:00	柑子袋まちづくりセンター	地域住民		
30	青雲教場 吟詠同好会	音楽(詩吟)	第1・3・4火曜 9:30~12:30	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	月額 2,000円	
31	琴峰会	音楽(大正琴)	不定期	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	一般サークル(減免なし)	
32	湖々ナッツ	音楽(ウクレレ)	第1・3火曜 13:00~15:00	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	月額 1,000円	
33	うたえもん	音楽(カラオケ)	月1回	カラオケボックス 柑子袋公民館	柑子袋区老人会有志		
34	カラオケ同好会	音楽(カラオケ)	第2・4水曜	中央東自治会館	中央区老人会が主体		
35	麻雀サロン	健康麻雀	第2・4木曜	中央東自治会館	中央区民		
36	健康麻雀教室	健康麻雀	月曜 13:30~15:30	中央西自治会館	中央区民		
37	小雀の会	女性健康麻雀	第1・3日曜、第2・4月曜 9:00~12:00	中央西自治会館	中央区民(初心者)		
38	いきいきクラブ	レクレーション	第2火曜 9:00~12:30	柑子袋まちづくりセンター	地域住民		休止中
39	コスモス柑子袋	パソコン	第2・4木曜 9:00~12:00	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	月額 1,500円	

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
40	さつき会	パソコン	第1・3・4月曜 13:00~15:00	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	月額 1,000円	
41	スマイル	パソコン	第2・4月曜 9:30~12:30	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	月額 1,500円	
42	スマイル2	手話講座	月2回火曜 19:00~21:00	三雲コミュニティセンター	地域住民	月額 100円	
43	三雲ハッピーコーラス	児童合唱	月1回金曜 18:30~20:30	三雲コミュニティセンター	小中学生		新規掲載
44	甲西サークル	書道	不定期(月1・2回)	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	一般サークル(減免なし)	新規掲載
45	ルミナス 籠工房	手芸(クラフトバンド)	第4水曜日 13:30~16:30	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	材料費など必要	新規掲載

健康づくり

心とからだを健康に保つための体操、スポーツ、脳トレ、フレイル予防教室 など

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
1	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした活動	月曜 14:00～	こうせい駅前診療所	近所の65歳以上	飲み物 100円	地域住民による運営
2	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした活動	水曜 10:00～	夏見会館	近所の65歳以上		
3	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした活動	火曜・金曜 10:00～	柑子袋まちづくりセンター	近所の65歳以上		
4	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした活動	水曜 10:00～	吉永公民館	地域住民		
5	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした活動	火曜 10:00～	湖南市社会福祉センター	近所の65歳以上		
6	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした活動	水曜 10:30～	三雲ふれあいセンター	地域住民		



いきいき百歳体操
(柑子袋まちづくりセンター)

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
7	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした活動	土曜 10:00～	針公民館	針活き活きクラブ		
8	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした活動	金曜 10:00～	中央東自治会館	近所の65歳以上		
9	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした活動	月曜・木曜 10:00～	美松台集会所	近所の65歳以上		
10	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした活動	火曜 13:30～	平松草の根ハウス	近所の65歳以上		
11	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした活動	木曜 10:00～	妙感寺多目的集会所	地域住民		
12	ひまわり	ゴムバンド体操	月曜 10:00～11:00	柑子袋まちづくりセンター	地域住民	月額 200円	
13	まゆみ会	運動体操	火曜 10:00～11:00	三雲コミュニティセンター	65歳以上の三雲区民		



ひまわり



まゆみ会

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
14	シルバー体操ゆうゆう	健康軽体操	第1・3月曜 10:00~11:00	中央東自治会館	中央区高齢者		
15	テクテン三吉	体操そのほか	第4月曜 9:30~11:30	三雲コミュニティセン ター	地域住民	月額 200円	
16	ひめの会	腰かけタップ	第2月曜 15:00~17:00	三雲コミュニティセン ター	地域住民	飲み物代 100円	地域住民による運営
17	みくも高齢者生きがい サロン	高齢者を対象に健康維持、仲間づくり を目的に実施	第1・3金曜 10:00~12:00	三雲ふれあいセンター	65歳以上の高齢者	無料(材料費実費)	社会福祉協議会が委託を受け実施
18	ルンルンゴム体操	運動体操	木曜 10:00~11:00	中央東自治会館	中央区民		
19	柑子袋ヨガサークル	運動体操	月2回 水曜 9:30~12:30	柑子袋まちづくりセン ター	地域住民	一般サークル(減免なし)	
20	健康づくり教室	運動体操	第2~5月曜 10:00~11:30	柑子袋まちづくりセン ター	地域住民		
21	滋賀居合道友会	運動体操	土曜 9:00~12:00	三雲コミュニティセン ター	地域住民	月額 3,500円	
22	太極拳火星	運動体操	第3火曜 13:00~	三雲コミュニティセン ター	地域住民	月額 2,000円	
23	道太極拳研究会柑子袋	運動体操	第1~3水曜 19:00~21:00	柑子袋まちづくりセン ター	地域住民	月額 3,000円	
24	脳トレゲーム ボランティアサロン	フレイル予防	第1・3金曜	中央東自治会館	中央区民		
25	三雲グランドゴルフ	グランドゴルフ	週5回午前中 (火曜・日曜休)	三雲東児童公園	地域住民		