

みと 水戸

区 名

湖南工業団地北 湖南工業団地中
湖南工業団地南

学校区

水戸小学校 / 日枝中学校

お問い合わせ先

サンヒルズ甲西
☎0748-75-8190



地域支えあい推進員 中原 晴美 東山 志津子

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	ささえあい活動 付き添い支援	通院や買物などの外出の付き添い(車での送迎)	月曜～金曜 9:00～15:00	湖南市内	水戸学区在住の65歳以上の方で概ね一人で乗降可能な人(例外あり)	片道300円・往復600円 ※その他行き先1か所につき300円	事前登録が必要 2日前までに予約が必要です
2	ささえあい活動 ゴミ出し支援	燃えるゴミ等を出すお手伝い	月曜～金曜 9:00～15:00	水戸学区	65歳以上の方	1回:50円	事前登録が必要 2日前までに予約が必要です
3	ささえあい活動 お話し相手	お話し相手・傾聴	月曜～金曜 9:00～15:00	水戸学区	65歳以上の方	1時間:200円	事前登録が必要 2日前までに予約が必要です
4	高齢者の相談コーナー 出張お悩み相談 「きっかけ」	介護保険や自宅での介護の困りごとなどの相談を受付ます	奇数月第3金曜 10:30～12:00 ※開催日要確認	カフェ「ひるず」の一角 (サンヒルズ甲西内)	65歳以上の方	日常のお困りごとなど気軽に お話しをしてください	



ささえあい活動 付き添い支援



高齢者の相談コーナー 出張お悩み相談「きっかけ」

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	ボランティアカフェ「ひるず」	コーヒー・紅茶など1杯150円で提供されています(お菓子付き)	月曜・水曜・金曜 10:30~15:30	サンヒルズ甲西	どなたでも	みんなの憩いの場となり、交流の輪を広めていただきたい	
2	ふれあいサロン	イベント・談話	第3金曜 10:00~	サンヒルズ甲西	水戸学区在住の65歳以上		
3	友輪クラブ	小物作りや昔遊び 日帰り旅行など	第2木曜午前中	サンヒルズ甲西	水戸学区在住の60歳以上		
4	水戸つどいカフェ (団地南区)	認知症予防・談話	第2月曜 13:30~	団地南草の根ハウス	水戸学区在住者	1回100円	
5	水戸つどいカフェ (団地北区)	認知症予防・談話	第4月曜 13:30~	団地北草の根ハウス	水戸学区在住者	1回100円	
6	みとまる食堂	地域食堂	第3土曜日 12:00~13:30 ※変更あり要確認	水戸コミュニティセンター	水戸学区在住者	子ども無料(中学生以下) 大人300円(高校生以上)	新規掲載
7	つどいの広場 「すくすく」	子育て中の親子が交流相談できる場	火曜日~土曜日 10:00~15:00	オープンスペース れがーと	10組程度/1日 0歳から3歳までの子どもさんと保護者の方		新規掲載
8	かたる~む	子育て孫育ての喋り場	第4月曜 10:30~15:30	サンヒルズ甲西 エントランスロビー	子育てに関わる全ての方 (日枝中学校区)	予約不要・参加費無料 ボランティアカフェ「ひるず」 にて(全150円)ご注文可	新規掲載



ボランティアカフェ「ひるず」



ふれあいサロン



水戸つどいカフェ(団地北区)

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	おりがみサークル	おりがみ	偶数月 最終木曜 13:30～	サンヒルズ甲西	水戸学区在住者	1回 500円	
2	青空将棋クラブ	将棋・麻雀	毎週月曜日or火曜日 午後	団地中草の根ハウス	水戸学区在住者	月200円	
3	水戸料理教室	料理教室	第3木曜 10:00～	水戸コミュニティセン ター 調理室	水戸学区在住者	1回500円程度	
4	趣味のお茶会	趣味の作業(デコパージュなど)を 会話交流しながら行う	第2・第3火曜 13:30～	サンヒルズ甲西	どなたでも	1回200円 (材料費100円お茶代100 円)	新規掲載



水戸料理教室

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	団地中いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした体操活動	水曜 10:00～	団地中草の根ハウス	水戸学区在住者		
2	団地南いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした体操活動	水曜 13:30～	団地南草の根ハウス	水戸学区在住者		
3	団地北いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした体操活動	水曜 9:30～	団地北草の根ハウス	水戸学区在住者		
4	健康麻雀 "BTS" (Brain Training Space)	どなたでも参加OK！経験者も初心者もそれぞれのレベルに合わせて楽しむことができる	木曜 13:00～16:00	水戸コミュニティセンター 和室	水戸学区在住者	1回100円	大会イベントも実施
5	湖南団地グラウンドゴルフ同好会	グラウンドゴルフ	毎日午前中 ※雨天中止	田代が池公園内 テニスコート横広場	水戸学区在住者	年1,000円 別途市大会参加費あり	他に毎週水曜日・土曜日 親水公園にて個人の費用で参加可



健康麻雀 "BTS" (Brain Training Space)

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	卓球バレー	すべての垣根をこえて、誰でもできるスポーツ	土曜 11:00~13:00	水戸体育館	どなたでも	障がいのあるなしにかかわらず、楽しんでいます	
7	ボッチャクラブ	すべての垣根をこえて、誰でもできるスポーツ	土曜 9:00~11:00	水戸体育館	どなたでも	障がいのあるなしにかかわらず、楽しんでいます	
8	公園整備	公園の草刈り・環境整備	月曜・木曜 8:00~	田代が池公園 他	水戸学区在住者	まちづくり協議会 環境部会	
9	いちろく会	イベント事業参加	イベント時	団地南草の根ハウス	水戸学区在住者	参加費はイベント毎に徴収	地域を盛り上げたい(隊)と活動
10	地元の野菜販売	地元で野菜作り、季節の野菜販売	季節により不定期	サンヒルズ甲西内	どなたでも	朝採れ野菜で新鮮です	