

いしべみなみ  
**石部南**

区 名

宮の森 宝来坂 石部南 東寺  
西寺・丸山

学校区

石部南小学校 / 石部中学校

お問い合わせ先

石部南まちづくりセンター  
☎0748-77-2535



地域支えあい推進員 土居 憲昭



山元 照代

## 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   | 小中学校の制服配布 | 小中学校の制服配布          | 通年            | 石部南まちづくりセンター | 石部南小学校児童<br>石部中学校生徒 |                   |                                  |
| 2   | 資源ごみ回収    | 発泡スチロール・乾電池・蛍光灯の回収 | 年1回不定期        | 石部南学区内       | 石部南学区住民             | 毎回、大量の資源ごみを回収     | 市が回収している場所まで<br>持って行けない人に感謝されている |
| 3   | 野菜の販売     | 地域の農家さんが作った野菜を販売   | ほぼ毎日<br>休み不定期 | 石部南まちづくりセンター | どなたでも               | ほとんどが、午前中に売り切れとなる |                                  |



資源ごみ回収



野菜の販売

# 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   | きずなカフェ | 多くの高齢者が週3日の開店を楽しみに集まってこれ、地域の馴染みの居場所になっている | 月曜・水曜・金曜<br>9:00~14:00 | 石部南まちづくりセンター | 石部南学区住民      | 飲み物は提供しており、お菓子は参加者が持ち寄っている                     | 健康マージャンも人数が揃えば行っている |
| 2   | にぎわい広場 | 地域の高齢者や子どもの世代間交流を目的とした地域食堂<br>毎回カレーライスを提供 | 第4土曜<br>11:30~12:30    | 石部南まちづくりセンター | 石部南学区住民      | 小学生以下 無料<br>大人 200円                            | 工作などのお楽しみ企画もしている    |
| 3   | こあらっこ  | 遊具・おもちゃを用意して自由に時間を過ごしてもらう                 | 第4木曜<br>10:00~15:00    | 石部南まちづくりセンター | 湖南市在住未就園児の親子 | 保健師、いしべ子ども家庭総合センターの方が来てくれ、親子でおもちゃで遊べ、子育て相談もできる |                     |



きずなカフェ



にぎわい広場



こあらっこ



| 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                      |
|-----|-----------|----------------------------|-----------------------|--------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 4   | 歌声喫茶みなみ   | なつかしい歌をみんなで♪               | 月1回金曜<br>9:30~12:00   | 石部南まちづくりセンター | 湖南市民                    | 多くの高齢者が月1回の実施を楽しみにしておられる。 |                          |
| 5   | スマイルイベント  | 社協のボランティアのグループに依頼し、参加者で楽しむ | 年3回不定期                | 石部南まちづくりセンター | 自治会会員(石部南区)             | ゲーム等を行っている                | 定期的な開催なので、参加者は楽しみにしておられる |
| 6   | 煌星の会      | 出前講座・ボランティア活動・歌・講話等        | 月1回(例会)               | 宮の森集会場       | シニアクラブ会員(宮の森区)          | 毎回35名程度が参加                |                          |
| 7   | ぼっちゃ愛好会   | ぼっちゃ競技を楽しむ                 | 木曜                    | 宝来坂集会所       | 自治会会員(宝来坂区)             | ぼっちゃ競技の道具を購入して大会参加に向けて練習  |                          |
| 8   | 安心応援ハウス事業 | 座談会、ゲーム等                   | 第3土曜                  | 宝来坂集会所       | 自治会会員(宝来坂区)             | 他の班の方との交流                 |                          |
| 9   | 地域婦人会     | 絵画・ごきぶりだんご作り・清掃活動・教養活動     | 年8回不定期                | 東寺区集会所       | 自治会員(東寺区)               | 計画に基づいて活動されている            |                          |
| 10  | カフェ東寺班    | 健康チェック・講話・カフェ              | 年4回不定期<br>13:30~16:00 | 東寺区集会所       | 主に自治会員(東寺区)<br>どなたでも参加可 | 年代に関係なく多くの方が参加されている       | 健康推進員と地域住民で運営            |



カフェ東寺班

| 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                 |
|-----|---------|---------------------------|---------|--------------|---------------|----------------------|---------------------|
| 11  | 長寿会     | 美化活動・懇親会・日帰り旅行            | 年5回不定期  | 東寺区集会所<br>公園 | 自治会員(東寺区)     | しっかりと活動されている         |                     |
| 12  | 子ども育成会  | 伝承行事・自然観察・レクレーション・クリスマス会等 | 年7回不定期  | 東寺区集会所       | 自治会員(東寺区)     | 子ども達は楽しみにしている。       |                     |
| 13  | すみれサロン  | にんにん体操、ゲーム、お食事会           | 年5回不定期  | 東寺区集会所       | 自治会員(東寺区)     | 年代に関係なく、多くの人が参加されている |                     |
| 14  | ふれあいサロン | イベント・体操・茶話会               | 年10回不定期 | 西寺区集会所       | 自治会員の高齢者(西寺区) | 見守りを兼ねてやっておられる       | 10～25名位、楽しみにしておられます |

| 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     | 恵堂書院             | 講師の指導で習字を習っている        | 第2水曜                       | 石部南まちづくりセンター | 湖南市民        |                                     |             |
| 2     | こんにゃく作り          | 芋からこんにゃくを作る           | 要問合せ                       | 石部南まちづくりセンター | 湖南市民        |                                     |             |
| 3     | 干支作り             | 干支の作品を作る              | 要問合せ                       | 石部南まちづくりセンター | 湖南市民        |                                     |             |
| 4     | 味噌作り             | 煮た大豆から味噌を作る           | 要問合せ                       | 石部南まちづくりセンター | 湖南市民        |                                     |             |
| 5     | 気軽にパソコン          | パソコン初心者や経験者のレベルアップ    | 月4回月曜<br>9:30~12:30        | 石部南まちづくりセンター | 湖南市民        | 自治会役員になったが、パソコンが苦手なのでと参加されている方がおられる |             |
| 6     | カラオケ趣味の会         | カラオケを楽しむ              | 月2回                        | 宮の森集会場       | 自治会会員(宮の森区) | 約7~10名の参加                           |             |
| 7     | カラオケ             | カラオケ機器を使って各自でカラオケを楽しむ | 水曜<br>10:30~12:00          | 宝来坂集会所       | 自治会会員(宝来坂区) | 皆さん熱心に新しい曲に挑戦しておられる                 |             |
| 8     | 絵画部<br>(コスモスサロン) | 月2回先生の指導で静物画等を習う      | 第1・3木曜                     | 石部南区第1集会所    | 自治会会員(石部南区) | 各種展示会等に出品されている                      |             |
| 9     | 絵手紙サークル          | 絵手紙を楽しむ               | 第1火曜                       | 石部南団地集会所     | 自治会会員(石部南区) | 参加者が少なくなり、センターから会場を変更               |             |
| 10    | カラオケサロン          | カラオケ機器を使って各自でカラオケを楽しむ | 月曜<br>午後                   | 石部南団地集会所     | 自治会会員(石部南区) | 皆さん熱心に新しい曲に挑戦しておられる                 | 毎回5~10名程度参加 |

# 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   | サロンきずな         | 『健康講座』の開催(講演会)    | 年4回不定期               | 石部南まちづくりセンター | 石部南学区住民                  | いつでも見返ることができるような当日資料になっている | 高齢者の参加が多いが、皆さん楽しみにしておられる |
| 2   | 卓球サークル<br>昼間の部 | 卓球をする             | 毎週火曜<br>10:00~12:00  | 石部南まちづくりセンター | 湖南市民                     | 高齢者の健康づくりに役立っている           |                          |
| 3   | プチパワートレーニング    | 簡単な筋トレをリーダーの指導で実施 | 月4回水曜<br>13:00~15:00 | 石部南まちづくりセンター | 湖南市民                     | いつまでも自分の足で歩けるように参加しているとのこと |                          |
| 4   | ベビーマッサージ&足形アート | ベビーマッサージ・足形アート    | 要問合せ                 | 石部南まちづくりセンター | 湖南市在住3ヶ月~1歳前後の子どもさんがいる親子 | 記念になるので、参加者も多い             |                          |
| 5   | リトミック&フォトアート   | リトミック&フォトアート      | 要問合せ                 | 石部南まちづくりセンター | 湖南市在住未就園児の親子             | 記念になるので、参加者も多い             |                          |
| 6   | おぼろ豆腐作り        | ざる豆腐の素からおぼろ豆腐を作る  | 要問合せ                 | 石部南まちづくりセンター | 湖南市民                     |                            |                          |



サロンきずな

| 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   | 親子でバランスボール  | バランスボールで健康維持           | 要問合せ                | 石部南まちづくりセンター | 湖南市民           |                              |              |
| 8   | ミニブーケ作り     | 布でミニブーケを作る             | 要問合せ                | 石部南まちづくりセンター | 湖南市民           |                              |              |
| 9   | グラウンドゴルフ同好会 | グラウンドゴルフ競技会を実施         | 水曜・土曜<br>9:30~10:30 | 宮の森中央公園      | シニアクラブ会員(宮の森区) | 毎回10名程度が参加                   |              |
| 10  | ゲートボール      | ゲートボール競技会を実施           | ほぼ毎日                | ゲートボール場      | 自治会会員(宮の森区)    | ゲートボール大会参加に向けて練習             |              |
| 11  | いきいき体操      | DVDを活用して体操をする          | 水曜<br>10:30~12:00   | 宮の森集会所       | 自治会会員(宮の森区)    | 健康づくりが目的なので、元気に参加出来れば良いとの考え方 | 約15名の参加      |
| 12  | 健康マージャン     | 仲間で集いマージャンをしている        | 火曜                  | 宝来坂集会所       | 自治会会員(宝来坂区)    | マージャンをすることで脳の活性化を図る取組で大変良い   |              |
| 13  | グラウンドゴルフ部   | グラウンドゴルフ競技会を実施         | 火曜・金曜<br>8:30~      | 丸山グラウンド      | 自治会会員(宝来坂区)    | グラウンドゴルフ大会参加に向けて練習           |              |
| 14  | 健康づくり体操     | DVDを活用して体操をする          | 木曜<br>13:30~14:30   | 宝来坂集会所       | 自治会会員(宝来坂区)    | 健康づくりが目的なので、元気に参加出来れば良いとの考え方 | 毎回20名程度の参加   |
| 15  | パターゴルフ      | パターゴルフ競技会を実施           | 第1金曜                | じゅらくの里       | 自治会会員(石部南区)    | 定期的な開催なので、参加者は楽しみにしておられる     |              |
| 16  | グラウンドゴルフ373 | グラウンドゴルフ競技会を実施         | 平日ほぼ毎日              | 石部南運動場       | 自治会会員(石部南区)    | 競技志向のグループなので毎日熱心に参加されている     |              |
| 17  | グラウンドゴルフ早朝部 | グラウンドゴルフを通じて健康づくりに取り組む | 平日ほぼ毎日              | 石部南運動場       | 自治会会員(石部南区)    | 健康づくりが目的なので、楽しければ良いとの考え方     |              |
| 18  | グラウンドゴルフ石部南 | グラウンドゴルフ競技会を実施         | 月2回不定期              | 石部南運動場       | 自治会会員(石部南区)    | 競技志向のグループなので毎回熱心に参加されている     |              |
| 19  | 百歳体操        | DVDを活用して体操をする          | 木曜<br>13:20~14:10   | 石部南団地集会所     | 自治会会員(石部南区)    | 健康づくりが目的なので、元気に参加出来れば良いとの考え方 | 毎回15~20名程度参加 |
| 20  | グラウンドゴルフ    | グラウンドゴルフ競技会を実施         | 年20回不定期             | 阿星運動場        | 自治会会員(東寺区)     | 毎週練習されていて、月1回競技会を実施          |              |