



さあ、近くのサロンに出かけてみよう！！

**木津川市
(加茂地域)**

サロンマックス



ふれあいサロンってどんなところ？

身近な場所を拠点として、誰でも参加でき、高齢者の生きがいや社会参加、健康づくり、閉じこもり防止を目的に、参加者とサロンの世話人が一緒に企画、運営しながら、楽しく、気軽に仲間づくりをする場所です。

おしゃべりや歌、健康体操、小物づくりなどサロンの内容は様々でみんなが一緒になって無理のない楽しい活動場所をつくっています。

新しいサロンをつくるには？

サロンの運営は、地域の方々が自主的に行っています。木津川市社協の登録サロンは地域の誰もが参加できる場で、地域に開かれた運営がされている場所である必要があります。

新たに活動を開始する場合、世話人の方が一人で考えたり準備するのではなく、活動を続けていくためには、少しずつ仲間を増やして、みんなで協力して運営していくことが大切です。

ご近所同士で月1回集まって体操をしているなど、すでに実施している場でも登録できます。

木津川市社協では、サロン立ち上げに関しての相談も受け付けていますので、気軽に相談してください。

活動資金はどうすればいい？

活動資金は基本的には自己負担です。参加費を集めて運営しているサロンもあります。

また、木津川市社協では、登録サロンに対し、助成金を交付しています。助成金は木津川市の住民に対して月1回、参加人数×100円と会場費がかかる場合、月2,000円を上限として交付されます。ただし、助成金交付に関しては対象となるサロンや内容に定めがありますので、登録時に要綱をしっかりとご確認ください。

参加者や世話人の負担にならないような活動を心がけましょう。

加茂支所圏域 サロンマップ



問合わせ：木津川市社会福祉協議会 加茂支所

(TEL：76-4338 FAX：76-8277)



□南加茂台 □加茂 □瓶原 □当尾 □その他

①ながもサロン

日 時 毎週月曜日 9時から
場 所 加茂ふれあいセンター
参加費 手作り昼食提供の時に100円
内 容
仲間づくり、安否確認
※コロナ終息後、ハンドマッサージ
カラオケをはじめる



②男性サロン「いいかも」

日 時 毎月第4金曜日 10時から
場 所 加茂ふれあいセンター
参加費 無料
内 容
ハイキング、食事会
軽い運動、会員と相
談して決める



③フレンド塚穴

日 時 ウォーキング（毎週月曜日）
ストレッチ（第2、4金曜日）
詩吟（第2、4月曜日）
デジカメ（月2回）ゴルフ
場 所 加茂ふれあいセンター他
参加費 各同好会少額の会費
徴収しています



④パタカラ

日 時 毎月第2金曜日
場 所 南加茂台公民館
参加費 無料
内 容
認知症予防の口周り運動
身体をほぐす運動
歌をうたう



⑤サロン・レイワ

日 時 毎月第3土曜日
11時30分～13時30分
場 所 南加茂台公民館
参加費 無料
内 容
年齢に関係なくおしゃべり
して交流を深め知り合う



⑥あけぼのサロン(カラオケ)

日 時 毎月土曜日（3回）13時～16時
場 所 二本松集会所
参加費 月1,000円
内 容
カラオケ会
茶話会



⑦あけぼのサークル

日 時 毎月月曜日（3回）13時～15時
場 所 二本松集会所
参加費 3,500円
内 容
公式輪投げ



⑧ひまわり会

日 時 毎月第2、4金曜日
場 所 観音寺区集会所
参加費 月500円
内 容
カラオケの練習
親睦



⑨げんきクラブ(観寿会)

日 時 毎月第3火曜日
場 所 観音寺区集会所
参加費 無料
内 容
健康体操、医療講演
各イベント
輪投げ大会等



⑩万才楽

日 時 毎週1回
場 所 大野公民館
参加費 無料
内 容
グランドゴルフ
茶話会、カラオケ
地域内の清美、輪投げ等



⑪末広会

日 時 毎月第1,3金曜日
場 所 新町自治会集会所
参加費 200 円
内 容
トランプ遊び
歌、輪投げ



⑫新町区談笑サロン

日 時 毎月第2火曜日
場 所 新町区自治会集会所
参加費 月 200 円
内 容
太極拳
茶話会で談笑



⑬サロンすずめ会2

日 時 毎月第2火曜日 9時30分～11時30分
場 所 兎並集会所
参加費 200 円
内 容
健康体操、茶話会
みんなで考えだし
あったこと



⑭サロンうさぎ会

日 時 毎月第4火曜日
場 所 兎並集会所
垣外公園
参加費 無料
内 容
輪投げ
軽いストレッチ体操



⑮南町葵会うぐいすサロン

日 時 毎月第4水曜日 14時～
場 所 南町集会所
参加費 100 円
内 容
体操、ゲーム
うたごえ、茶話会



⑯南町葵会女性サロン

日 時 毎月第1日曜日 13時30分～
場 所 南町集会所
参加費 100 円
内 容
料理、手芸等



⑰南町葵会映画サロン

日 時 毎月第2日曜日 13時～
場 所 南町集会所
参加費 100 円
内 容
映画上映
茶話会等



⑱南町葵会カラオケサロン

日 時 毎月第3日曜日 13時～
場 所 南町集会所
参加費 100 円
内 容
カラオケ
茶話会等



⑲南町華麗サロン

日 時 毎月20日
場 所 南町集会所
参加費 300 円
内 容
前日炊事担当者会議買い出し
下準備炊事会(配食含む)
食事会、交流会、茶話会



⑳コーラス幼なじみ

日 時 毎月第3日曜日
場 所 青少年センター
参加費 月 1,000 円
内 容
童謡唱歌懐メロ
先生の指導で身体をほぐす
小楽器でリズム運動



㉑いづみ公式輪投げサークル

日 時 毎月第3水曜日
場 所 青少年センター
参加費 無料
内 容
公式輪投げ



㉒寿ひろば

日 時 毎週木曜日 13時～16時
場 所 東町公民館
参加費 無料
内 容
カラオケ
茶話会



②③北あざみ会

日 時 毎月第3金曜日 13時30分
場 所 北区集会所
参加費 年会費 1,000 円
内 容
健康体操、陶芸教室
茶話会、クリスマス会
認知症予防講習会等



②④常新会

日 時 毎月第3土曜日
場 所 加茂人権センター
参加費 無料
内 容
身体を動かす運動
輪投げ、頭の体操
健康体操、おはなし会



②⑤やすらぎサロン

日 時 毎月日曜日 10時～17時
場 所 小谷上教育集会所
参加費 無料
内 容
安否確認、健康体操
頭の体操
(100マス計算等)



②⑥うたごえサロンしいばちゃんの家

日 時 毎月第3金曜日 13時30分～15時30分
場 所 加茂文化センター
参加費 400 円
(現在は 300 円)
内 容
ピアノ伴奏に合わせて
歌う、季節の歌



②⑦グローバルネット木津川

日 時 毎月2回木曜日・金曜日
場 所 加茂文化センター・東部交流会館
参加費 500 円(材料費別)
内 容
パン作り
トルペイント
異文化交流、英会話



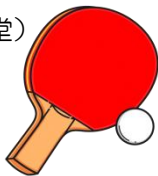
②⑧居場所サロン

日 時 毎月第2金曜日 10時～15時
場 所 居場所ホール
参加費 無料
内 容
それぞれが好きなことを
して過ごす



②⑨障友サロン

日 時 毎月第1火曜日 10時～16時
場 所 木津川市加茂支所 2 階(旧食堂)
参加費 無料
内 容
卓球/バレーを通じて仲間作り
健康増進対策
競技大会への参加



③⑩みかのはらいいきいきサロン

日 時 毎月第4金曜日 10時～
場 所 木津川市文化財整理保管センター
参加費 300 円
内 容
小物作り、食事会
健康体操、輪投げ
などをして仲間づくり



③⑪恭仁京ゆめ倶楽部

日 時 毎月第4土曜日 10時～15時30分
場 所 瓶原公民館
恭仁小講堂
参加費 200 円
内 容
談笑、レクリエーション、交流会
元気アップ体操、茶話会



③⑫登大路いきいき元気サロン

日 時 未確定
場 所 登大路集会所等
参加費 無料
内 容
輪投げ等



③⑬ときわ会

日 時 毎月第4火曜日
場 所 仏生寺公民館
参加費 無料
内 容
公式輪投げ、懇親会
カラオケ大会
ビンゴゲーム



③⑭当尾いきいき会

日 時 毎月第2木曜日 13時30分から
場 所 当尾の郷会館
参加費 200 円
内 容
茶話会、交流会
講師による学び



加茂圏域の認知症カフェ



③⑤くにカフェ

日 時 奇数月の第4木曜日
場 所 加茂保健センター
参加費 500 円
内 容

みんなで懐かしい歌
を歌って気持ちいい
時間を過ごしています。



③⑥こすもすカフェ in かも

日 時 年2回（土曜日）10 時～12 時
場 所 加茂ふれあいセンター
参加費 300 円
内 容

京都山城総合医療センターの
協力のもと、介護や物忘れで
お困りの方が集いあい、相談
できる場としてのカフェです。



木津川市の介護予防事業

③⑦元気デイ

日 時 毎週火曜日 9 時 30 分～11 時 30 分
毎週月・金曜日 13 時 30 分～15 時 30 分
場 所 アクティブ
参加費 200 円
内 容

健康で生きがいのある自立
した生活と閉じこもりの防止
を目的としています。



③⑧元気アップ体操教室

日 時 水曜日 14 時～15 時 30 分
場 所 居場所ホール
参加費 1 回 500 円
内 容

介護予防サポーターによる
音楽体操や筋力トレーニン
グを取り入れた健康づくり
体操を行います。



③⑨元気もりもりクラブ

日 時 毎週火曜日 13 時 30 分～15 時
場 所 アクティブ
参加費 250 円
内 容

高齢者の運動機能向上と
介護予防を目指します。





③② 仏生寺公民館
登大路集会所

木津川市文化財 ③①
整理保管センター
瓶原公民館

②④ 加茂人権センター
②③ 北区集会所
②⑤ 小谷上教育集会所

②② 東町公民館
②① 青少年センター

①⑤①⑥①⑦①⑧①⑨
南町自治会集会所
加茂保健センター
(居場所ホール)

②⑧②⑨③⑤③⑧ 市役所加茂支所
加茂文化センター
(あじさいホール) ②⑥②⑦
大野区公民館 ①⑩
加茂駅
①③①④ 免並集会所
①①①② 新町区自治会集会所

⑧⑨ 観音寺集会所
⑥⑦ 二本松区集会所

①②③③⑥ 木津川市社会福祉協議会
加茂支所 (加茂ふれあいセンター)
木津川市地域包括支援センター加茂

④⑤ 南加茂台公民館
株 アクティブ
③⑦③⑨
南加茂台小

当尾の郷会館 ③④



困った時の相談窓口



福祉なんでも相談窓口

木津川市社会福祉協議会(本所・木津支所)	71-9559
木津川市社会福祉協議会(加茂支所)	76-4338
木津川市社会福祉協議会(山城支所)	86-4151



高齢者の介護や暮らしの相談窓口

木津川市高齢介護課	75-1213	
木津川市地域包括支援センター木津東	75-2003	主に木津・梅美台・州見台・城山台小学校区
木津川市地域包括支援センター木津西	75-1294	主に相楽・高の原・相楽台・木津川台小学校区
木津川市地域包括支援センター加茂	76-0001	主に加茂・南加茂台・恭仁小学校区
木津川市地域包括支援センター山城	86-3500	主に棚倉・上粕小学校区



認知症あんしんサポート相談窓口

西木津めぐもりの里	73-3055
加茂めぐもりの里	76-0600
涌出めぐもりの里	86-0565

障がい者の生活支援相談窓口

木津川市社会福祉課	75-1211
障がい者相談支援センターいづみ	66-3521

くらしとしごとの相談窓口(生活困窮者相談)

木津川市くらしサポート課	79-0307
--------------	---------

木津川市社会福祉協議会では、平成29年4月に市から生活支援体制整備事業の委託を受け各支所に生活支援コーディネーターを配置しています。

市民のみなさんと一緒に、サロンなどの集いの場や地域に必要な助け合い活動づくりを進める専門職です。気軽にご相談下さい



発行：生活支援体制整備事業(令和3年7月)

木津川市・木津川市社会福祉協議会

問合せ：木津川市社会福祉協議会

木津支所 71-9559

加茂支所 76-4338

山城支所 86-4151

サロンマップは木津川市社会福祉協議会

のホームページにも掲載しています ⇒

<http://www.kyoshakyo.or.jp/kizugawa/>

