

高齢者のための

# 社会資源のしおり



令和6年3月改訂

社会福祉法人亀山市社会福祉協議会

## ■「高齢者のための社会資源のしおり」作成にあたって

日本では少子高齢化が進んでおり、2025年には団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になると予想されています。亀山市においても高齢者人口が増加し、既存の公的なサービス等だけでなく「地域の力」を活用しながら、高齢者を支えていく必要があります。

高齢者が住み慣れた地域で、自分らしく暮らしていけるよう生活支援・介護予防の仕組みづくりを進める第1層・第2層生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）と基幹型地域包括支援センターが協働で、高齢者の生活支援に活用できる地域内の社会資源を整理・共有し、ニーズとのマッチングに活用できるよう作成しました。このしおりは定期的に更新作業を行います。

## ■ご利用にあたって

今回掲載されている高齢者の生活支援に活用できる地域の社会資源は、地域住民や専門職に対して聞き取り調査を行い、同意を得たものを掲載しています。また、情報は令和6年3月時点のものとなります。今後、内容等が変更になる可能性もありますので、ご了承ください。サービス内容の詳細等に関しては、直接記載の連絡先へお問い合わせください。また、サービスの利用にあたっては、内容・料金等をしっかりお確かめの上、ご利用ください。

## 目次

◆ちょこボラ※1.....	1
◆配達サービス	
◇お弁等の配達.....	1
◇灯油の配達.....	1
◇オムツの配達※2.....	2
◇その他配達サービス.....	3
◆出張サービス.....	3
◇出張理美容.....	3
◇訪問マッサージ・リハビリ.....	3
◆移動スーパー.....	4
◆福祉（介護）タクシー.....	4
◆見守りサービス.....	5
◆生活支援サービス.....	6
◆その他.....	6
◆ふれあい・いきいきサロン※3.....	7～

※1 地域のちょっとした困りごと（ゴミ出し・草刈りなど）を住民同士で解決するしくみ。「ちょこっと・ボランティア」の略

※2 亀山市の実施するおむつ等介護用品の支給と異なる

※3 令和5年度サロン活動推進助成事業登録団体

## ◆ちよこボラ

No	名称	住所	電話番号	内容	提供エリア	備考
1	井田川北ささえ愛たい	亀山市みどり町55-2	<a href="tel:090-6060-7656">090-6060-7656</a>	ゴミ出し、庭・外壁周辺の草取り	井田川北地区まちづくり協議会管内	その他支援内容、料金等は各団体にご確認ください。
2	坂下地区まちづくり協議会ええやん助け合いよろづや縁	亀山市関町沓掛234 (鈴鹿馬子唄会館)	<a href="tel:0595-26-2001">0595-26-2001</a>	ゴミ出し、草刈り・草取り、障子の張り替え、墓掃除など	坂下地区まちづくり協議会管内	
3	城北サポート隊	亀山市亀田町466-18	<a href="tel:090-4414-0550">090-4414-0550</a>	ゴミ出し、庭のお手入れ、電球の取替、家具の移動など	城北地区まちづくり協議会管内	
4	屋生フレンドサービス	亀山市下庄町3049-2	<a href="tel:0595-82-9113">0595-82-9113</a>	草刈り、庭木の剪定、ゴミ出し、空き家管理など	屋生地区まちづくり協議会管内	

## ◆配達サービス

## ◇お弁当の配達

No	名称	住所	電話番号	提供エリア	料金	備考
1	コープみえ	津市羽所町379番地	<a href="tel:0120-502-315">0120-502-315</a>	市内全域	お弁当コース 2,895円/5日分	・加入出資金1,000円 (出資金として預かり) ・週単位での注文
2	シヨクブン	亀山市布気町道野 529-71	<a href="tel:0120-065-705">0120-065-705</a>	一部対応不可地域 あり(要相談)	冷凍弁当1,390円/2食 (冷凍弁当おかずのみ 同料金)	・弁当は2食セット(タ+翌朝・ 翌昼分)での販売 ・食材も配達あり
3	宅配cook123 鈴鹿店	鈴鹿市木田町1165-1	<a href="tel:059-374-5070">059-374-5070</a>	一部対応不可地域 あり(要相談)	普通食:648円 おかずのみ:577円	・正月3ヶ日休み ・安否確認サービスあり
4	社会福祉法人 いろどり福祉会 花袖	津市芸濃町棕本 3805-2	<a href="tel:059-269-6604">059-269-6604</a>	市内全域	650円/食 (制限食同料金)	・正月3ヶ日休み ・無料のお試しも可食(2食 ・安否確認サービス ※条件あり
5	まごころ弁当 鈴鹿本店	鈴鹿市南玉垣町7023	<a href="tel:059-389-7692">059-389-7692</a>	一部対応不可地域 あり(要相談)	普通食:590円 おかずのみ:510円 少量食:480円	・正月3ヶ日休み ・安否確認サービスあり
6	ライフデリ	鈴鹿市白子4丁目 12-16	<a href="tel:059-395-6268">059-395-6268</a>	市内全域	普通食:620円 おかずのみ:570円	・1/1のみ休み ・安否確認サービスあり ・無料のお試しも可能
7	ワタミタクシヨク	鈴鹿市白子町2626-1	<a href="tel:0120-321-510">0120-321-510</a>	一部対応不可地域 あり(要相談)	ごはんつき2,200円~/5 日分 惣菜2,950円~/5日分	・曜日コース1日～ ・配達時の見守り可能(要 相談) ・無料試食実施中

## ◇灯油の配達

No	名称	住所	電話番号	提供エリア	備考
1	(有)今村石油店	亀山市北鹿島町3-17	<a href="tel:0595-82-0203">0595-82-0203</a>	一部対応不可地域 あり (要相談)	・18L缶3缶程度から受注可能
2	(有)片山石油	亀山市関町新所1336	<a href="tel:0595-96-0135">0595-96-0135</a>	旧関町、 加太地区	・18L缶2缶程度から受注可能(要相談)
3	榊河合石油店ENEOS 亀山SS	亀山市御幸町296	<a href="tel:0595-82-0514">0595-82-0514</a>	一部対応不可地域 あり	・18L缶3缶程度から受注可能 ・アパートは1階のみ対応可能
4	コメリハード&グリーン 亀山店	亀山市和田町743	<a href="tel:0595-83-2333">0595-83-2333</a>	一部対応不可地域 あり	・クレジットカード支払いのみ ・定期宅配は90L以上のホームタンクがあれば受注 可能、注文宅配は18L缶3缶から受注可能
5	シューワ株式会社	滋賀支店	<a href="tel:0748-57-8075">0748-57-8075</a>	野村、亀田町、住山 町、羽若町 (その他地域は要相談)	・定期巡回 ・ホームタンク、ポリ容器どちらでも可能
6	西井石油店	亀山市下庄町95-1	<a href="tel:0595-82-6630">0595-82-6630</a>	主に屋生地区	・地区外の配達是要相談 ・18L缶1缶から対応可能

◇オムツの配達

No	名称	住所	電話番号	提供エリア	備考
1	ウエルシア 亀山川崎店	亀山市川崎町4745-1	<a href="tel:0595-85-8011">0595-85-8011</a>	市内全域	・店舗来店にて注文、前払い ・後日配達業者より配送。配送料無料 ・1ケース～注文可能
2	かめやま調剤薬局	亀山市栄町萩野1488-315	<a href="tel:0595-84-5700">0595-84-5700</a>	一部対応不可地域あり (要相談)	・対応可能時間は(月・火・水・金)9:00～19:00 (土)9:00～14:00 ・交通費片道10kmまで100円、10kmを超える毎に100円・梱包数は要相談
3	川崎薬局	亀山市能褒野町79-21	<a href="tel:0595-85-8134">0595-85-8134</a>	井田川地区 川崎地区 野登地区	・配達可能時間は(月・水・金)10:00～18:00 ※(火・木)は要相談、土・日・祝日は不可 ・梱包数は要相談
4	キリン堂亀山店	亀山市東御幸町222 亀山エコー1階	<a href="tel:0595-82-7821">0595-82-7821</a>	市内全域	・受付可能時間は10:00～19:00 ・1ケース～注文可能 ・店舗で注文し、支払い。翌々日に業者が配達
5	ココカラファイン薬局 亀山店	亀山市栄町1488-258	<a href="tel:0595-84-1884">0595-84-1884</a>	市内全域	・調剤薬局にて注文 ・店舗にて商品代金支払い、物流センターからの配達
6	ココカラファイン亀山 川合町店	亀山市川合町1181-1	<a href="tel:0595-84-0222">0595-84-0222</a>	市内全域	・受付後2～3日で到着(土日祝日GW年末年始は 配達日が変更となる) ・1ケース～注文可能 ・原則、配達料無料
7	すずらん調剤薬局	亀山市東台町1-20	<a href="tel:0595-83-4801">0595-83-4801</a>	市内全域	・配達可能時間は10:00～17:00 ・1ケース～注文可能
8	高田紙業有限公司	奈良県桜井市大字芝 1024	<a href="tel:0744-43-3737">0744-43-3737</a>	市内全域	・受付可能時間9時～17時(土日祝日は不可) ・1ケース～注文可能
9	中部メディカル有限会社 三重支社	四日市市小牧町2863 番地5	<a href="tel:059-339-7770">059-339-7770</a>	市内全域	・中部メディカル紙おむつパンフレットより1回3,300 円以上の注文が必要。 ・配達料無料
10	健やか薬局天神店	亀山市天神二丁目3番 7号	<a href="tel:0595-97-3830">0595-97-3830</a>	市内全域	・対応可能時間は(月・火・水・金)8:30～18:00 ・梱包数は業者によって変動
11	日本調剤亀山薬局	亀山市亀田町466番地 1	<a href="tel:0595-98-6755">0595-98-6755</a>	市内全域	・薬局にて注文書を記入または日本調剤オンライン ストアにて購入したものを宅配便にて郵送 ・1ケース～注文可能
12	健やか薬局東町店	亀山市東町一丁目 2-19-1	<a href="tel:0595-98-4780">0595-98-4780</a>	市内全域	・対応可能時間 (月・火・水・金)8:30～18:30 (木)8:30～16:30 (土)8:30～12:30
13	ファーマライズ薬局 亀山店	亀山市東御幸町216-2	<a href="tel:0595-84-2266">0595-84-2266</a>	市内全域	・配達17:00までであれば対応可能 ・1袋から注文可能 ・配達料金:500円/回 ・FAX番号:84-2267
14	フラワー薬局亀山店	亀山市南野町4-13	<a href="tel:0595-84-1193">0595-84-1193</a>	南野町 野村 北野町	・配達可能時間は13:00～15:00
15	森本薬品	亀山市東町二丁目 2-18	<a href="tel:0595-82-0168">0595-82-0168</a>	市内全域	・配達可能時間は8:30～19:30 ・1袋から注文可能 ・一般的なものであれば無料で配達 ・日曜日定休

◇その他配達サービス

No	名称	住所	電話番号	内容	提供エリア	備考
1	あんしんかん	亀山市能褒野町 1898-5	<a href="tel:0595-85-0722">0595-85-0722</a>	青果物の配達	市内全域	・従業員が1人のため、決まった時間の配達は不可 ・配達料無料
2	打田商店	亀山市加太市場3290	<a href="tel:0595-85-0723">0595-85-0723</a>	鮮魚・干物の配達	加太地区	・定休日:水曜、日曜、祝日 ・配達可能時間:12:30まで
3	(株)スズヤ	亀山市関町会下 1360-29	<a href="tel:0595-85-0724">0595-85-0724</a>	仕出し、総菜、弁当、日用品の配達	関町内	・安否確認も可能
4	スーパーサンシ 亀山エコー店	亀山市東御幸町222	<a href="tel:0595-85-0725">0595-85-0725</a>	食料等の配達	市内全域	・月額515円 ・安心クラブは60歳以上の方が利用可能(問合せ先:0120-34-1134)
5	遊快亭魚青物店	亀山市関町中町538	<a href="tel:0595-85-0726">0595-85-0726</a>	総菜・刺身・弁当配達	関町近隣	・対象は1人暮らし高齢者

◆出張サービス

◇出張理美容

No	名称	住所	電話番号	提供エリア	備考
1	小倉理容店	亀山市東町一丁目 1-11	<a href="tel:0595-82-1756">0595-82-1756</a>	市内全域	・来店が困難な方 ・原則(月)(火)対応。その他の曜日は要相談
2	訪問美容ことり	鈴鹿市江島町3802	<a href="tel:090-7953-0575">090-7953-0575</a>		・いつでも対応可(不定休) ・寝たきり・車いすの方も対応可 ・訪問福祉理美容師が対応
3	訪問美容サロン Shiro	津市柳山津興369-57	<a href="tel:080-7895-0002">080-7895-0002</a>		・訪問福祉美容師による訪問 ・電話予約制(9:00~21:00)
4	森川理容店	亀山市両尾町2081-1	<a href="tel:0595-85-0724">0595-85-0724</a>		・来店が困難な方 ・(月)(火)対応可。その他の曜日、時間は要相談
5	リンデンBI	鈴鹿市野町東2-8-7	<a href="tel:0120-993-449">0120-993-449</a>		・寝たきり・車いすの方も対応可 ・訪問福祉理美容師が対応

◇訪問マッサージ・リハビリ

No	名称	住所	電話番号	提供エリア	備考
1	やまなか鍼灸院	鈴鹿市桜島町7-10-1 ベルウッドC棟102号	<a href="tel:080-1609-0665">080-1609-0665</a>	要相談	・日曜日定休
2	リハビリ+訪問鍼灸 マッサージこころ 鈴鹿・亀山治療院	鈴鹿市国府町赤坂 5646-54	<a href="tel:0120-556-395">0120-556-395</a>	市内全域	・無料体験受付中 ・自宅、施設への訪問治療 ・健康保険対象 ・お気軽にお問い合わせください
3	鍼灸マッサージ院 ケアアップ響 (+リハビリ)	鈴鹿市自由ヶ丘 4丁目7-21	<a href="tel:080-4312-3456">080-4312-3456</a>	一部対応不可地域あり	・無料体験受付中 ・自宅、入所施設への訪問治療 ・健康保険対象 ・プロアスリートトレーナー在籍
4	さくらフットケア 専門店	鈴鹿市庄羽野山 1丁目3-52	<a href="tel:080-8025-0520">080-8025-0520</a>	要相談	・看護師が訪問施術実施 ・保険適用外 ・個人、団体受付可能 ・利用料金は要相談

## ◆移動スーパー

No	名称	住所	電話番号	提供エリア	備考
1	ぎゅーとら芸濃店発 移動販売とくし丸	津市芸濃町椋本3014	<a href="tel:090-2773-0504">090-2773-0504</a> (担当:伊藤)	安知本町・田茂町・楠平尾町・中ノ庄町・三寺町・太岡寺町・布気町(野尻)	・商品1点につき店頭価格よりプラス20円で販売
2	古市商店	鈴鹿市石薬師町 2172-2	<a href="tel:059-374-1026">059-374-1026</a>	田村町・みずほ台・市ヶ坂町・布気町・羽若町・関町・加太・和田町・安坂山町・小川町・白木町・住山町・野村・阿野田町	・その他の地区で要望があれば対応可能

## ◆福祉(介護)タクシー No.1~No.10 ※R5年度タクシー券利用可能登録事業者

No	名称	住所	電話番号	提供エリア	備考
1	合同会社一歩	四日市市松原町9-6	<a href="tel:090-6589-3315">090-6589-3315</a>	市内全域	料金・福祉用具貸出等詳細はお問合せください
2	介護タクシーはちふく	鈴鹿市道白3-24-1	<a href="tel:090-1283-8321">090-1283-8321</a>		
3	介護タクシー 雅ケアサポート	津市河芸町千里ヶ丘 82-5	<a href="tel:059-253-8010">059-253-8010</a>		
4	ケアタクシーありがとう	鈴鹿市稲生塩屋 3丁目15-33	<a href="tel:0120-927-167">0120-927-167</a>		
5	ケアタクシーひより	鈴鹿市伊船町2102-1	<a href="tel:0120-140-311">0120-140-311</a>		
6	たすけあい三重ネット (ハート事業所)	亀山市みどり町6-9	<a href="tel:0595-84-2255">0595-84-2255</a>		
7	(有)中川タクシー 亀山営業所	亀山市阿野田町 2092-2 ※本社:津市垂水	<a href="tel:090-1749-4495">090-1749-4495</a>		
8	なごみ福祉タクシー	鈴鹿市北堀江	<a href="tel:080-0200-5753">080-0200-5753</a>		
9	福祉タクシーきらら	津市安濃町内多 2396番地の2	<a href="tel:059-267-0230">059-267-0230</a>		
10	まごのて	鈴鹿市末広北3-5-8	<a href="tel:070-2231-0005">070-2231-0005</a>		
11	合同会社おかだ企画	亀山市和賀町14-20	<a href="tel:090-8339-6097">090-8339-6097</a>		
12	株式会社TENNE	津市稲葉町236-1	<a href="tel:059-252-0333">059-252-0333</a>		

## ◆見守りサービス

No	名称	住所	電話番号	内容	提供エリア	備考
1	(有)草河乳業	亀山市東丸町517-12	<a href="tel:0595-82-0459">0595-82-0459</a>	牛乳配達時の安否確認	要相談	・個別に要相談 ・事前に緊急連絡先を伝える
2	高村書店	亀山市東町一丁目4-1	<a href="tel:0595-82-0414">0595-82-0414</a>	定期購読者に対する見守り	市内全域	・定期購読は店舗での受け取りのみ
3	中日新聞 加太販売店	亀山市加太梶ヶ坂3119	<a href="tel:0595-98-0551">0595-98-0551</a>	新聞配達時の安否確認	要確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中日新聞を定期購読されている方を対象とした無料のサービス</li> <li>・新聞が取り込まれていないことなどを目安に異常事態を察知し、安否確認を行うとともに、あらかじめ登録された緊急連絡先に連絡をする</li> <li>・提供エリアに関する問合せは「中日新聞お客さまセンター」まで ☎0120-45-4010 (月～土の午前10～午後6時)</li> </ul>
4	中日新聞 亀山中央専売店	亀山市東町一丁目8-5	<a href="tel:0595-82-0045">0595-82-0045</a>			
6	中日新聞 亀山北部専売店	亀山市東御幸町120-10 第2亀山プラザビル1F	<a href="tel:0595-82-9000">0595-82-9000</a>			
7	中日新聞 亀山北部専売店	亀山市みずきが丘28-3	<a href="tel:0595-83-2629">0595-83-2629</a>			
7	中日新聞 下ノ庄販売店	亀山市下庄町1803-2	<a href="tel:0595-82-9000">0595-82-9000</a>			
8	中日新聞 鈴鹿国府専売店	鈴鹿市国府町3277	<a href="tel:059-378-7241">059-378-7241</a>			
9	中日新聞 棕本販売店	津市芸濃町棕本1878	<a href="tel:059-265-2130">059-265-2130</a>			
10	中日新聞 鈴峰専売店	鈴鹿市長澤町1246-2	<a href="tel:059-371-3313">059-371-3313</a>			
11	ニコニコ牛乳	亀山市野村四丁目4-26-103号	<a href="tel:0595-97-3059">0595-97-3059</a>	牛乳配達時の安否確認	要相談	・事前に緊急連絡先を知らせてもらえれば対応可
12	明治牛乳 亀山販売店	亀山市天神二丁目1-2	<a href="tel:0595-82-2601">0595-82-2601</a>	牛乳配達時の安否確認	市内全域	・月・水・金が配達日 ・事前に緊急連絡先を知らせてもらえれば対応可
13	読売新聞 亀山支店	亀山市北町8-28-18	<a href="tel:0595-82-8337">0595-82-8337</a>	新聞配達時の安否確認	市内全域	

## ◆生活支援サービス

No	名称	住所	電話番号	内容	提供エリア	備考
1	介護タクシー はちふく	鈴鹿市道伯3-24-1	<a href="tel:059-318-7140">059-318-7140</a>	草刈り・枝切り・電球 交換買い物代行など 応相談	市内全域	・日曜日定休
2	亀山市シルバー人材セ ンター	亀山市東町一丁目1-7 (2F)	<a href="tel:0595-82-8512">0595-82-8512</a>	草刈り、草取り、庭木 の剪定、部屋の掃除、 ゴミ出しなど	市内全域	・依頼時要相談 ・受付は平日8:30~17: 00
3	暮らしサポート 三重四日市店 (有)アラカフ	四日市市楠町北五味 塚114-1	<a href="tel:059-397-5600">059-397-5600</a>	不用品処分、遺品整 理代行サービス、庭木 の剪定、草刈り、家屋 の解体など	市内全域	・見積もり無料 ・見積もり後契約
4	ケアサポート『お結び』	亀山市南鹿島町	<a href="tel:090-3380-7830">090-3380-7830</a>	病院の付き添い送迎・ 買い物代行・洗濯・掃 除・布団干し・庭の草 刈りなど	要相談	・(月)~(金)午前のみ ・事前に要相談
5	ケアタクシーありがとう	鈴鹿市稲生塩屋 3丁目15-33	<a href="tel:0120-927-167">0120-927-167</a>	買い物・薬の受取・手 続き代行など	市内全域	・15分ごとに750円 ※営業所出発から料金 が発生。要予約。
6	コープみえ・くらしす けあいの会	津市羽所町379番地 コープみえ本部内	<a href="tel:0120-606-502">0120-606-502</a>	困った時のくらしの援 助(家事、託児、簡単 な草取り、話し相手な ど)	市内全域	・受付は(月)~(金) 9:00~16:00※祝日除く など
7	ソーシン	亀山市みずきヶ丘 32-3	<a href="tel:090-3302-5138">090-3302-5138</a>	草刈り・掃除・買い物 代行・ペンキ塗り・耕 作など	市内全域	利用を希望される際は、 まずはお相談ください。
8	ぬくもりメイド	津市河芸町千里ヶ丘 72-1-R14-306	<a href="tel:090-7861-0483">090-7861-0483</a>	草取り、草刈り、除草剤散 布、家具移動、家の掃除、 太陽光発電所の管理、鉄く ず・空き缶回収	市内全域	・見積無料 ・一度気軽に相談くださ い
9	福祉タクシーきらら	津市安濃町内多2396 番地の2	<a href="tel:059-267-0230">059-267-0230</a>	家事代行、食事作り、 洗濯、買い物、掃除、 墓参り、身体介護など	市内全域	
10	よろづサービス隊	亀山市西丸町560番地 2	<a href="tel:0595-98-5690">0595-98-5690</a>	家事代行(ゴミ出し/草 刈り/大掃除/買い物)	市内全域	・9:00~16:00(土日を除 く※祝日は要相談)
11	三重平安閣グループ タイムプラス	鈴鹿市三日月町960	<a href="tel:0120-119-540">0120-119-540</a>	不用品回収・生前整 理・遺品整理・ハウスク リーニング・家事代 行等	市内全域	・TEL受付9:00~17:30 ※年末年始休業 ・遺品整理士在籍

## ◆その他

No	名称	住所	電話番号	内容	提供エリア	備考
1	NPOアイパートナー	津市河芸町上野425-5	<a href="tel:090-5034-3691">090-5034-3691</a>	視覚障害者に対する 歩行訓練、生活訓練、 訪問訓練、各種相談	市内全域	・障害福祉サービス外 ・講演・講師も対応可能
2	快生 谷岡ライフ	鈴鹿市中江島町7-21	<a href="tel:059-344-7448">059-344-7448</a>	不用品回収・処分、生 前整理、ハウスクリー ニング、ガーデンメン テナンス	市内全域	・福祉用具レンタル業者
3	スマイル倶楽部	津市江戸橋1-84-1	<a href="tel:0120-252-560">0120-252-560</a>	身元保証・外出支援・ 死後事務・任意後見な ど	市内全域	・平日のみ営業 ・緊急時は24時間365日 対応
4	まかせ太君	鈴鹿市国府町高畔 3917-272	<a href="tel:059-370-8118">059-370-8118</a>	除草・不用品回収・遺 品整理・庭木の剪定・ ハウスクリーニングな ど	市内全域	・土日定休
5	一般社団法人三重県シ ルバー福祉協会	津市海岸町7番24号	<a href="tel:059-253-6631">059-253-6631</a>	身元保証・生活支援・ 葬儀支援など	市内全域	
6	ミニむつき庵	亀山市川崎町4678 (花あかり内)	<a href="tel:0595-96-8909">0595-96-8909</a>	排泄に関するお悩み 相談、情報提供 (販売はしていません。 )	市内全域	・相談はおむつフッター が対応 ・はいせつ総合研究所む つき庵の支所



## ◆ふれあいいきいきサロン

※お問い合わせは亀山市社会福祉協議会まで

電話番号：0595-83-3575

No	名称	活動場所	該当するまち協	活動内容
1	井戸端サロン・いろいろ	下庄集会所	昼生	ラジオ体操、ストレッチ、絵手紙、小学生との交流、地域の歴史を学ぶ、出前講座、茶話会
2	ふれあいいきいきサロン「憩い」	三寺公民館	昼生	おしゃべり会、折り紙、昔遊び、お菓子づくり、軽易な体操、健康のための出前講座の受講か研修
3	下庄いきいきサロン	下庄集会所 昼生地区コミュニティセンター	昼生	健康体操、歌、ゲーム、おしゃべり会、筋力アップ、骨粗鬆症予防体操、口腔機能強化体操、低栄養予防のための栄養教室、認知症予防のための脳エクササイズ
4	サロンなかよし会	栄町新公民館	井田川南	ラジオ体操、テレビ体操、しゃきしゃき体操、歌、折り紙、手芸、脳トレ、ゲームを楽しむ、楽しいお茶タイム、おしゃべり会、毎月の誕生会
5	サロン「みずほクラブ」	みずほ台集会所 中央公園、東公園	井田川北	行政等の出前講座、健康講座 出張介護予防教室、園児や団体との交流会、敬老会、花見等の親睦会、亀山警察署と情報交換会、鈴鹿消費生活センター出前講座
6	あひるの会	川崎地区コミュニティセンター	川崎	パン・ピザ作り(調理)、小物作り
7	一色クラフトクラブ	川崎一色公民館	川崎	クラフト(カゴ・小物づくり)、茶話会、散歩、体操
8	名越クラフト おしゃべり会	名越公民館	川崎	クラフト、カラオケ、折り紙、簡単な料理
9	ほのぼの会	魚菊商店	川崎	お花見、手芸、ウォーキング、講師を招き話を聞く、体操
10	のぼのサロン	のぼの公民館	川崎	脳トレ、ラジオ体操、YouTubeで高齢者体操、茶話会、出前講座
11	コスモスサークル	太田研修センター	川崎	出前講座・調理・運動
12	堂坂いきいきサロン	堂坂集落センター	川崎	ゲーム、歌、自然散策
13	名越グランドゴルフ 会	能褒野の森公園 名越公民館	川崎	川柳、軽いストレッチ体操、ヨガ、自治会行事への参加
14	一步会	田村公民館	川崎	ゲーム、歌、自然散策
15	さわやか会	亀山サンシャインパーク	川崎	茶話会、ウォーキング
16	サロン蓮花	辺法寺農事集会所	野登	茶話会、出前講座、運動、脳トレ、手芸、料理教室
17	ふらっとほーむ・ののぼり	JA鈴鹿野登支店 旧安坂山出張所	野登	茶話会、手芸、囲碁、出前講座等の室内活動、花壇の手入れ、グラウンドゴルフ、花見等
18	ひばりサロン教室	野登地区コミュニティセンター	野登	認知症やコロナについての話し合い、歌謡曲の歌唱、欠席者の状況把握
19	池山なごみ会	野登小学校体育館、旧分校跡 他	野登	スポーツ(グランドゴルフ・ユニカール)、地域のイベントへの参加、食事会、盆踊り、秋祭り、花見

## ◆ふれあい・いきいきサロン

No	名 称	活動場所	該当するまち協	活動内容
20	地域の茶の間	原尾自治センター	野登	体操、手芸(三角ポーチ、ブローチ、色紙)、トランプ、脳トレ、料理教室(味ご飯、げんこつ飴、大学芋など)、出前講座
21	スポーツ愛好会	地区自治センター、中平尾スポーツ公園	野登	ユニカール、グラウンドゴルフ、ラジオ体操、季節行事、レクリエーション
22	ヘイサン クラブ	亀山西小学校、平尾公民館	野登	ユニカール、小学生との交流
23	桜Pub	野登地区コミュニティセンター、辺法寺宮農集会所	野登	季節行事の参加、茶話会、小物づくり、ストレッチ等
24	「すみれ会」	小川生活改善センター	白川	手芸、料理教室、花壇花植え、カラオケ、ゲーム、地区の清掃活動、地区小学生との交流、閉じこもり家庭への訪問
25	神辺ふれあいサロン神辺地区ふれあいまちづくり協議会	神辺地区コミュニティセンター	神辺	調理、介護予防のための運動、ゲーム
26	サクラ会	山下町(グラウンド)	神辺	グラウンドゴルフ、ラジオ体操、茶話会
27	なかよし会	山下町公民館	神辺	手足を中心とした体操・散策
28	みちくさクラブ	道野公民館、西野公園、他	神辺	お花見会、フラワーアレンジメント、貼り絵、ぬり絵、敬老会、脳トレニング、干支作り、忘年会、リース作り、新年会、ビンゴゲーム、お菓子作り等
29	やよい会	小野町公民館	神辺	お花見、いばらもち作り、出前講座、ちらし寿司作り、そば打ち体験、ゴキブリ団子作り、茶話会、ラジオ体操
30	さくらの会	神辺地区コミュニティセンター	神辺	出張介護予防教室の利用、調理、体操、ゲーム
31	ハッピークラブ	落針公民館	神辺	ゲーム、料理、体操、掃除活動、出前講座
32	フィル	山下農事集会所	神辺	小物づくり、調理、出前講座
33	熟年なでしこ会	太岡寺公民館、安田邸グラウンド広場	神辺	ベタンク、ウォーキング、教養講座、出前講座、お花見、奉仕作業、グラウンドゴルフ、一人暮らしの方への訪問
34	あおぞら熟年クラブ	朝明山公民館	神辺	お茶会、お花見、出前講座、グラウンドゴルフ、清掃活動、地域のボランティア活動(缶拾い)、草刈り
35	もみじの会	野尻公民館	神辺	リハビリ運動、歌、ゲーム、季節の行事
36	つくしの会	太岡寺公民館	神辺	手芸、談話、ウォーキング、グラウンドゴルフ、脳トレ、健康体操
37	オアシス会	サンシャインパーク、道野公民館 その他	神辺	グラウンドゴルフ、お花見会、出前講座、サンシャインパークの花壇の草とり、花の植付、コミュニティゴルフ大会、新年会、忘年会
38	かめかめくらぶ	神辺地区コミュニティセンター	神辺	調理、クラフトカゴや小物作り、出張介護予防教室、出前講座
39	観音庵クラブ	あいあいふれあい広場、亀山公園芝生広場等	神辺	グラウンドゴルフ、地域小学生と交流

## ◆ふれあい・いきいきサロン

No	名 称	活動場所	該当するまち協	活動内容
40	蘭	個人宅	神辺	手芸、体操、茶話会
41	野村いきいきサロン	野村地区コミュニティセンター	野村	地区の三世代交流に参加(ラジオ体操・盆踊り・運動会・もちつき大会など)、小物づくり、お花見、お茶会、音楽や演劇の鑑賞、ゲームやクイズ、歌、体操、健康教室(出前講座)
42	野村ほがらか会	野村地区コミュニティセンター	野村	ラジオ体操、筋力運動、音楽療法、数字盤、簡単な計算、ゲーム
43	竹とんぼ	亀山市民協働センターみらい	城東	市の季節行事に参加、介護予防運動、ストレッチ、写真を通して知識を高める
44	和の会	あいあい ボランティアルーム	城北	おしゃべり会、情報交換、手芸、工作、できることでボランティア
45	ゆりの会	あいあい、他	城北	手芸、工作、おしゃべり、お食事会、誕生会
46	ふれあいサロン はなびらの会	城北地区コミュニティセンター	城北	茶話会、歌、ゲーム、折り紙やエコクラフトの製作、季節の行事、健康体操、口腔体操、音楽療法
47	ひまわり	羽若町公民館	城北	手芸、グラウンドゴルフ、調理、介護予防教室、ゲーム等
48	ふじの会	住山公民館	城北	歌、おしゃべり、ゲーム、クイズ、軽い運動、季節行事
49	令和住山サロン	住山公民館	城北	雑談、カラオケ、健康体操、学習(講演会)、奉仕作業
50	城西サロン	城西地区コミュニティセンター	城西	茶話会、折り紙、工作、ゲーム、トランプ 講話、演奏、体操
51	みゆき健康サロン	御幸地区コミュニティセンター	御幸	健康体操(ラジオ体操、口腔体操、イス体操等)、輪投げ、ボウリング、パッコーゲーム、茶話会、講話(防犯、福祉、健康等)
52	うぐいすの会	御幸地区コミュニティセンター	御幸	体操、歌、おしゃべり
53	本町四丁目松趣クラブ	友愛サロン三本松	本町	フリートーク、ストレッチ体操、脳トレ、イベント企画
54	本町一二三会	東小学校運動場 本町地区コミュニティセンター	本町	ストレッチ・体操、手芸・編み物などの手作業、グラウンドゴルフ
55	桜の会	北山町公民館	北東	おしゃべり会、ゴキブリ団子づくり、出前講座(介護予防・終活など)
56	しいのみ	椿世町公民館「ゆうあい」	北東	おしゃべり、手作り昼食会、おやつ作り、みそ作り、いばらもち作り、介護予防教室、地域行事への参加
57	すだかけサロン	北東地区コミュニティセンター	北東	お正月遊び、作品作り、3B体操、出前講座
58	みなづき会	北東地区コミュニティセンター	北東	惣菜・保存食作り、お菓子作り、食事会、茶話会
59	キラメキクラブ	北東地区コミュニティセンター	北東	体操(フレイル予防)、簡単な脳トレ、おしゃべりタイム

## ◆ふれあい・いきいきサロン

No	名 称	活動場所	該当するまち協	活動内容
60	黄色のマリーゴールド	椿世町公民館「ゆうあい」	北東	旬の食材を使った調理、出前講座、茶話会
61	いきいきサロンやすらぎ会	北鹿島集会所、あいあい	東部	茶話会、料理教室、地区の講座、セミナー、清掃等
62	にこにこサロン二本松	二本松公民館	東部	高齢者見守り訪問、子供の下校見守り、健康体操教室、物づくり教室、料理をして食事、世代交流行事、芋ほり、玉ねぎ収穫
63	つくしサロン	上野町公民館	東部	食事会、茶話会、小物作り、折り紙等
64	天神グランドゴルフ同好会	天神地域の借用地 天神・和賀地区コミュニティセンター 天神公民館	天神・和賀	グランドゴルフ、調理、茶話会、ゲーム、散策
65	はなみずきサロン	中村公民館	天神・和賀	茶話会、調理、ゲーム
66	小豆の会	天神・和賀地区コミュニティセンター	天神・和賀	散策、手芸、講師を招いて運動、茶道、調理
67	かがやき	楠平尾集会所	南部	出前講座、手芸、調理、お出かけ
68	ぼけない小唄愛好会	老人福祉関センター	関宿	踊り、出前講座
69	いきいきサロン 虹の会	老人福祉関センター、関文化交流センター	関宿	各会員の趣味披露(手芸)、料理実習、季節行事
70	おりづる会	老人福祉関センター	関宿	日帰り旅行、体操講習会、茶話会、食事会、作品作り、ゲーム等
71	中木戸いきいきサロン	中木戸公民館	関宿	博物館講座、体操、運動
72	明神ふれあいきいきサロン	明神公民館	関宿	体操、歌、茶話会、ビンゴゲーム
73	スイトピー	いっぶく亭木崎	関宿	体操(ラジオ体操、セラバンド体操)、ウォーキング
74	キラリ21	サンシャインパーク、B&Gグラウンド	関宿	グランドゴルフ、ラジオ体操、ゲーム、茶話会、花見、バーベキュー、忘年会、健康講座、サンシャインパークボランティア
75	明神さわやか	B&Gグラウンド、明神公民館	関宿	グランドゴルフ、ビンゴゲーム、ラジオ体操、ウォーキング、忘年会、お花見
76	いろは会	老人福祉関センター	関宿	おしゃべり会、制作活動、花見等の季節行事、出前講座
77	亀山市グランドゴルフ同好会	B&Gグラウンド	関宿	グランドゴルフ、季節の行事(花見、紅葉)
78	関テニス同好会	観音山テニスコート	関宿	テニス、美化活動(観音山のゴミ拾い)、茶話会、介護予防の勉強
79	ドリーム会	白木一色公民館	関北部	健康体操、料理教室、小物づくり、ウォーキング、ゲーム

## ◆ふれあい・いきいきサロン

No	名 称	活動場所	該当するまち協	活動内容
80	ふれあい会	白木一色公民館	関北部	カラオケ、将棋、オセロ、おしゃべり会
81	関ヶ丘いきいきサロン すぎなの会	関南部地区コミュニティ センター	関南部	ラジオ体操、脳トレ、ゲーム、茶話会、手芸、ボール遊 び
82	加太市場おしゃべり会	加太市場公民館	加太	体操、ストレッチ、調理、手芸、出前講座、季節行事、 食事
83	山ゆりの会	加太北在家公民館	加太	調理、茶話会
84	楽々寿会	市瀬地区公民館	坂下	体操、脳トレのプリント、おしゃべり
85	ひまわり会	沓掛公民館 鈴鹿馬子倶会館	坂下	歌、おしゃべり、体操、ゲーム、脳トレーニング、馬子 歌の練習、季節行事、地域行事への参加、講演会