

高齢者のための

# 社会資源のしおり



令和7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

2025年(令和7年)は団塊の世代が後期高齢者である75歳以上となります。今後、国民の医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれています。亀山市においても高齢者人口は年々増加しており、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。

本会では、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。このしおりは毎年、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7年1月末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	
◇お弁当の配達.....	1
◇その他配達サービス.....	1
◇オムツの配達※2.....	2
◇灯油の配達.....	2
◆移動スーパー.....	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
◆福祉(介護)タクシー.....	4
◆見守りサービス.....	5
◆その他.....	5
◆生活支援サービス.....	6
◆ふれあい・いきいきサロン※3.....	7~11
◆コミュニティサロン※3.....	12

※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6年度サロン活動推進助成事業登録団体

## ◆チョコボラ

No	名称	住所	電話番号	内容	提供エリア	備考
1	厚生地区まちづくり協議会 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	厚生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	井田川北ささえ愛たい	亀山市みどり町55-2	<a href="tel:090-6090-7656">090-6090-7656</a>	ゴミ出し、庭・外壁周辺の草取りなど	井田川北まちづくり協議会管内	
3	川崎サポート会	亀山市川崎町2785-6	<a href="tel:0595-85-0101">0595-85-0101</a>	ゴミ出し、草取り、庭木の剪定など	川崎地区まちづくり協議会管内	
4	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>	ごみ出し、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	
5	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 (鈴鹿馬子唄会館内)	<a href="tel:0595-96-2001">0595-96-2001</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	

## ◆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 1,490円(税込)/2食 冷凍弁当おかずのみ 1,430円(税込)/2食	・弁当は2食セット(夕+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	津市芸濃町椋本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 ・無料のお試しも可能(2食) ・安否確認サービスあり ※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	鈴鹿市白子四丁目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	ワタミの宅食	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	ごはん付き 2,350円～/5日間分 惣菜のみ 2,950円～/5日間分 ※宅配料込み、税込み	・曜日コース1日1食～ ・配達時の見守り可能 (要相談) ・無料試食実施中
8	デイリー弁当なし	亀山市椿世町530-2	<a href="tel:080-9426-9573">080-9426-9573</a>	市内全域	普通食:648円 おかずのみ:594円 少量食:486円～	・1食～注文可 ・無料試食実施中 ・安否確認サービスあり

## ◇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	・従業員が一人のため、決まった時間の配達是不可 ・配達料無料
2	打田商店	亀山市加太市場3290	<a href="tel:0595-98-0050">0595-98-0050</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	㈱スズヤ	亀山市関町会下1360-29	<a href="tel:0595-96-2117">0595-96-2117</a>	仕出し、惣菜、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:0595-83-5534">0595-83-5534</a>	食材等の配達	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:0595-96-0059">0595-96-0059</a>	惣菜・刺身・弁当配達	関町近隣	・対象は一人暮らし高齢者

◇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	・店舗来店で注文、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	・配達時間は(月～金)12:30～16:30 ・土・日・祝日は不可
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 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	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 (月・火・水・金)8:30～18:00 (木)8:30～16:30 (土)8:30～12:30 ・梱包数は業者によって変動
9	日本調剤亀山薬局	亀山市亀田町466-1	<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
10	健やか薬局 東町店	亀山市東町一丁目2-19-1	<a href="tel:0120-502-315">0120-502-315</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
11	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
12	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～注文可能 ・一般的なものであれば無料で配達 ・日曜日定休
13	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 ・配送料無料
14	高田紙業有限会社	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

◇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	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
6	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

## ◆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・布気町 (野尻)・中ノ庄町・三寺町	・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・みずほ台町・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・野村町・阿野田町	・その他の地区で要望があれば対 応可能
3	移動スーパーはじ丸 鈴鹿店	鈴鹿市東旭が丘二丁目 1番31号	<a href="tel:080-9279-0359">080-9279-0359</a> (担当:片桐)	住山町・川崎町	・その他の地区で要望があれば対 応可能

## ◆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1-1-11	<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 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>	市内全域	・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>	市内全域	・訪問福祉理美容師が対応 ・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>	市内全域	・来店が困難な方 ・(月)(火)対応可。その他曜日、 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>	市内全域	・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中
4	さくらフットケア専門店	鈴鹿市庄野羽山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

## ◆福祉(介護)タクシー No.1～No.9 ※R6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	福祉タクシー 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	鈴鹿市道白三丁目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	鈴鹿市稲生塩屋三丁目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2-6-21	<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	(株)ライフケアサービス 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	㈲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	<p>・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。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。</p> <p>・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～金の10時～18時)</p>
4	中日新聞 亀山中央専売店	亀山市東町1-8-5	<a href="tel:0595-82-0045">0595-82-0045</a>			
5	中日新聞 亀山南部専売店	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>			
6	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 椋本販売店	津市芸濃町椋本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2丁目1-2	<a href="tel:0595-82-2601">0595-82-2601</a>	牛乳配達の安否確認	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	

## ◆その他

No	名称	住所	電話番号	内容	提供エリア	備考
1	NPO法人 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	スマイル倶楽部	津市江戸橋一丁目84-1 (二葉ビル 3F)	<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
3	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	
4	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itterが対応 ・はいせつ総合研究所むつき庵の支所
5	一般社団法人みまもり家族 (Bricks&UK)	津市広明町112-5 (第3いけだビル4F)	<a href="tel:059-228-2256">059-228-2256</a>	財産管理・身元引受・死後事務対応	市内全域	・緊急時は24時間365日対応

## ◆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	亀山市シルバー人材センター	亀山市東町1丁目1-7(2F)	<a href="tel:0595-82-8512">0595-82-8512</a>	部屋の掃除・ゴミ出し・草刈り・草取り・庭木の剪定など	市内全域	・依頼時要相談 ・受付は平日8:30～17:00
2	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)午前のみ対応可能 ・事前に要相談
3	ソーシン	亀山市みずぎヶ丘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・家屋修理・ゴミ処理など	市内全域	利用を希望される際は、まずはご相談ください。
4	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)
5	おうち御用聞き家工房 亀山インター店	亀山市みどり町28-4	<a href="tel:0120-697-161">0120-697-161</a>	草刈り・庭木剪定、伐採・水漏れ・ドアノブ交換・エアコン洗浄、小規模工事など	市内全域	・大工にお任せください ・出張、見積もり無料(最短で即日伺います。) ・お気軽にご相談下さい。
6	総合便利社栄山工業	亀山市井尻町706-1	<a href="tel:0595-83-5033">0595-83-5033</a> <a href="tel:080-4220-4908">080-4220-4908</a>	草処理・庭木の剪定・建物修繕・スズメバチ、イタチ等の害獣駆除・その他雑用工事など	市内全域	・年中無休 ・まずはお気軽にご相談ください。
7	介護タクシー はちふく	鈴鹿市道伯3丁目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
8	クリーンサポート雅	鈴鹿市東玉垣町1250-1	<a href="tel:090-2130-2455">090-2130-2455</a>	清掃・リフォーム・外壁及び室内塗装・除草作業・家財道具等不要物の処分など	市内全域	・まずはお気軽にご相談ください。
9	合同会社 快生谷岡ライフ	鈴鹿市稲生町3丁目4-15	<a href="tel:059-344-7448">059-344-7448</a>	0120-502-315	市内全域	・見積無料 ・福祉用具貸与、販売
10	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>	遺品整理、不用品回収、解体工事、除草・剪定など	市内全域	・土日定休
11	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。 ・病院受診者優先
12	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	市内全域	・TEL受付9:00～17:30 ※年末年始休業 ・遺品整理士在籍
13	コープみえ・くらしすけあいの会	津市羽所町379番地 コープみえ本店内	<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
14	ぬくもりメイト	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。
15	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	
16	暮らしサポート三重 四日市店(有)アラカワ	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

## ◆ふれあい・いきいきサロン(88ヶ所)

No	名称	活動場所	住所	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	亀山市下庄町1772-1	昼生	お菓子作り、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	亀山市三寺町61-1	昼生	おしゃべり会、折り紙、ちぎり絵、映画鑑賞、昔遊び、軽易な体操、健康のための出前講座
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	亀山市下庄町1772-1 亀山市下庄町3049-2	昼生	健康体操(ストレッチ、タオル体操、椅子体操等)、レクリエーション、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、低茶養予防のための茶養教室、認知症予防のための脳エクササイズ
4	中庄町自治会 お茶っこサロン	中庄集会所	亀山市中庄町853-1	昼生	茶話会、健康体操、出前トーク、歌、踊り
5	サロンなかよし会	栄町公民館	亀山市栄町1487-96	井田川南	レインボー体操、テレビ・ラジオ体操、歌、折り紙、手芸、脳トレ、ゲーム、手遊び、楽しいお茶タイム、おしゃべり会
6	サロン『みずほクラブ』	みずほ台集会所 中央公園 東公園	亀山市みずほ台14-215	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 振り込め詐欺防止の啓発活動
7	熟年みどり会	井田川地区北コミュニティセンター	亀山市みどり町55-2	井田川北	おしゃべり会、脳トレ、健康体操、音楽鑑賞
8	あひるの会	川崎地区コミュニティセンター	亀山市川崎町2785-6	川崎	パン・ピザ作り(調理)、小物作り
9	一色クラフトクラブ	川崎一色公民館	亀山市川崎町3226	川崎	クラフト(カゴ・小物づくり)、茶話会、散歩、体操
10	名越クラフト おしゃべり会	名越公民館	亀山市田村町1582-1	川崎	クラフト、カラオケ、折り紙、簡単な料理
11	ほのぼの会	魚菊商店 関文化交流センター	亀山市川崎町3005-2 亀山市関町泉ヶ丘1011-1	川崎	お花見、手芸、ウォーキング、講師を招き話を聞く、体操
12	のぼのサロン	能褒野町公民館	亀山市能褒野町84-15	川崎	脳トレ、ラジオ体操、YouTubeで高齢者体操、茶話会、出前講座
13	コスモスサークル	太田営農研修センター	亀山市太森町785	川崎	出前講座・調理・運動
14	堂坂いきいきサロン	堂坂集落センター	亀山市川崎町2848	川崎	ゲーム、歌、自然散策
15	名越グランドゴルフ会	のぼの森公園 名越公民館	亀山市田村町1409-3 亀山市田村町1582-1	川崎	グランドゴルフ、出前講座、小物づくり
16	一步会	田村公民館	亀山市田村町264-5	川崎	川柳、軽いストレッチ体操、ヨガ、自治会行事への参加
17	さわやか会	亀山サンシャインパーク	亀山市布気町801-1	川崎	茶話会、ウォーキング
18	田村健康の会	田村公民館 川崎地区コミュニティセンター	亀山市田村町264-5 亀山市川崎町2785-6	川崎	小物づくり、調理、ヨガ、体操、散策、折り紙、茶話会
19	サロン蓮花	辺法寺堂農組合集会所	亀山市辺法寺町888	野登	茶話会、出前講座、運動、脳トレ、手芸、料理教室
20	ふらっとほーむ・ののぼり	JA旧安坂山出張所	亀山市安坂山町1774-1	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、Gゴルフ、花見等

No	名称	活動場所	住所	該当するまち協	活動内容
21	ひばりサロン教室	野登地区コミュニティセンター 辺法寺営農集会所	亀山市両尾町1908-5 亀山市辺法寺町888	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
22	池山なごみ会	野登小学校体育館 池山児童公園	亀山市両尾町2124	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
23	地域の茶の間	原尾自治センター	亀山市両尾町321-3	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
24	原尾グラウンドゴルフ愛好会	原尾菊之垣内広場	亀山市両尾町1423-1	野登	グランドゴルフ、地域社会奉仕、ボランティア
25	スポーツ愛好会	平尾自治センター 中平尾スポーツ公園	亀山市両尾町1924 亀山市両尾町1844	野登	グランドゴルフ、ユニカール(週1回)、ラジオ体操(毎日)、季節の行事
26	ヘイサン クラブ	平尾自治センター 亀山西小学校体育館	亀山市両尾町1924 亀山市本丸町585	野登	ユニカール、小学校(亀山西・亀山東・井田川)との交流
27	桜Pub	辺法寺営農組合集会所	亀山市辺法寺町888	野登	季節行事への参加、茶話会、小物づくり、防災活動
28	「すみれ会」	小川生活改善センター	亀山市小川町909-1	白川	カラオケ、おしゃべり、ゲーム、清掃奉仕、地区小学生との交流、グランドゴルフ、ウォーキング
29	りんどう	大善寺	亀山市白木町1951	白川	おしゃべり会、歌、ゲーム、健康体操等のレクリエーション、手芸、調理
30	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	亀山市太岡寺町1259	神辺	調理、介護予防のための運動、ゲーム
31	なかよし会	山下町農事集落集会所 神辺地区コミュニティセンター	亀山市山下町53 亀山市太岡寺町1259	神辺	手足を中心とした体操・散策・茶話会
32	みちくさクラブ	道野公民館	亀山市布気町646-1	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
33	やよい会	小野町公民館	亀山市小野町375-1	神辺	お花見、出前講座、ゴキブリ団子づくり、しめ縄づくり、新茶・抹茶・お菓子づくり、茶話会、ラジオ体操他
34	さくらの会	神辺地区コミュニティセンター	亀山市太岡寺町1259	神辺	調理・体操・ゲーム
35	ハッピークラブ	落針公民館	亀山市布気町1516-1	神辺	茶話会、ビンゴゲーム、レクリエーション講話、体操、フォークダンス、ボランティア
36	フィル	山下町集落農事集会所	亀山市山下町53	神辺	茶話会、地域住民との交流、小物づくり、お菓子づくり
37	熟年なでしこ会	太岡寺公民館 安田邸グラウンド広場	亀山市太岡寺町296-1	神辺	ベタンク、ウォーキング、教養講座、出前講座、お花見、お茶会、奉仕作業、グラウンドゴルフ、一人暮らしの方への訪問
38	あおぞら熟年クラブ	朝明山公民館	亀山市太岡寺町1053-5	神辺	お茶会、お花見、出前講座、グランドゴルフ、清掃活動、地域のボランティア活動(缶拾い)、草刈り
39	もみじの会	野尻公民館	亀山市布気町1684-1	神辺	リハビリ運動、歌、ゲーム、出前講座
40	つくしの会	太岡寺公民館 サンシャインパーク	亀山市太岡寺町296-1 亀山市布気町801-1	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

No	名称	活動場所	住所	該当するまち協	活動内容
41	オアシス会	サンシャインパーク 道野公民館	亀山市布気町801-1 亀山市布気町646-1	神辺	グランドゴルフ、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、コミュニティグランドゴルフ大会、新年会、忘年会
42	かめかめくらぶ	神辺地区コミュニティセンター	亀山市太岡寺町1259	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
43	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	亀山市羽若町545 亀山市若山町7-1	神辺	グラウンドゴルフ、地域小学生と交流
44	蘭	個人宅		神辺	茶話会、手芸、近隣散策
45	野村いきいきサロン	野村地区コミュニティセンター	亀山市野村3丁目10-9	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)、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)、おしゃべりカフェ
46	野村ほがらか会	野村地区コミュニティセンター	亀山市野村3丁目10-9	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、漢字の読み書き
47	竹とんぼ	亀山市 市民協働センター・みらい	亀山市東町1丁目8-7	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
48	ゆりの会	あいあい	亀山市羽若町545	城北	手芸、工作、おしゃべり
49	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	亀山市亀田町466-18	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
50	ひまわり	羽若町公民館	亀山市羽若町448-2	城北	手芸、グランドゴルフ、調理、介護予防教室、ゲーム等
51	ふじの会	住山公民館	亀山市住山町346	城北	歌、おしゃべり、ゲーム、クイズ、軽い運動、季節行事
52	令和住山サロン	住山公民館	亀山市住山町346	城北	雑談、カラオケ、ビンゴ、健康体操
53	城西サロン	城西地区コミュニティセンター	亀山市西丸町553-1	城西	茶話会、ゲーム、脳トレ、講話、演奏、ストレッチ体操
54	みゆき健康サロン	御幸地区コミュニティセンター	亀山市東御幸町220-3	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)
55	うぐいすの会	御幸地区コミュニティセンター	亀山市東御幸町220-3	御幸	体操、歌、おしゃべり
56	本町四丁目 松趣クラブ	友愛サロン三本松	亀山市本町4丁目12-5	本町	フリートーク、ストレッチ体操、脳トレ、イベント企画
57	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	亀山市本町1丁目9-9 亀山市本町2丁目7-38	本町	ストレッチ・体操、手芸・編み物などの手作業、グランドゴルフ
58	桜の会	北山町公民館	亀山市北山町2-9	北東	おしゃべり会、ゴキブリ団子づくり、音楽鑑賞、折り紙、ゲーム、ふれあいモーニングタイム
59	しいのみ	椿世町公民館「ゆうあい」	亀山市椿世町88	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
60	すずかけサロン	北東コミュニティセンター	亀山市北町2-37	北東	作品作り、3B体操、福笑い、ゲーム、講話

No	名 称	活動場所	住所	該当するまち協	活動内容
61	みなづき会	北東コミュニティセンター	亀山市北町2-37	北東	惣菜・保存食作り、お菓子作り、食事会、茶話会
62	キラメキクラブ	北東コミュニティセンター	亀山市北町2-37	北東	体操(フレイル予防)、簡単な脳トレ、おしゃべりタイム
63	黄色のマリーゴールド	椿世町公民館「ゆうあい」	亀山市椿世町88	北東	旬の食材を使った調理、出前講座、茶話会
64	いきいきやすらぎ会	北鹿島集会所 あいあい	亀山市北鹿島町9 亀山市羽若町545	東部	第1月曜＝茶話会(集会所)・第3月曜＝調理(あいあい)
65	ニコニコサロン二本松	二本松公民館	亀山市阿野田町1095-118	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
66	つくしサロン	上野公民館	亀山市阿野田町2215-2	東部	食事会、茶話会、ゲーム、歌、体操、出前講座
67	天神グランドゴルフ同好会	天神地域の借用地 天神公民館	亀山市天神2丁目32	天神・和賀	グランドゴルフ、調理、茶話会、ゲーム、散策
68	はなみずきサロン	中村公民館	亀山市天神2丁目7-15	天神・和賀	茶話会、調理、ゲーム
69	小豆の会	天神・和賀地区 コミュニティセンター	亀山市天神4丁目9-14	天神・和賀	散策、手芸、講師を招いて運動、茶道、調理
70	かがやき	楠平尾集会所	亀山市楠平尾町92-1	南部	出前講座、手芸、調理、お出かけ
71	ぼけない小唄愛好会	老人福祉関センター	亀山市関町木崎912-1	関宿	踊り、出前講座
72	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	亀山市関町木崎912-1 亀山市関町泉ヶ丘1011-1	関宿	各会員の趣味披露(手芸)、料理実習、季節行事
73	おりづる会	老人福祉関センター	亀山市関町木崎912-1	関宿	日帰り旅行、体験講習会、茶話会、食事会、作品作り、ゲーム等
74	中木戸いきいきサロン	中木戸公民館	亀山市関町新所	関宿	博物館講座、体操、運動
75	明神ふれあいきいきサロン	明神公民館	亀山市関町新所1155-2	関宿	体操、歌、茶話会、ビンゴゲーム
76	スイトピー	いっぶく亭木崎	亀山市関町木崎1641	関宿	体操(ラジオ体操、セラバンド体操)、ウォーキング
77	キラリ21	サンシャインパーク 関総合スポーツ公園 多目的 グラウンド	亀山市布気町801-1 亀山市関町新所8	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、サンシャイン公園ボランティア
78	明神さわやか	関総合スポーツ公園 多目的 グラウンド 明神公民館	亀山市関町新所8	関宿	グラウンドゴルフ、ビンゴゲーム、ラジオ体操、ウォーキング、忘年会、お花見
79	いろは会	老人福祉関センター	亀山市関町木崎912-1	関宿	おしゃべり会、創作活動、花見等の季節行事、出前講座
80	亀山市グランドゴルフ同好会	関総合スポーツ公園 多目的グラウンド	亀山市関町新所8	関宿	グランドゴルフ、季節の行事(花見、紅葉)

No	名 称	活動場所	住所	該当するまち協	活動内容
81	関テニス同好会	観音山テニスコート	亀山市関町新所42	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
82	ドリーム会	白木一色公民館	亀山市関町白木一色	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
83	ふれあい会	白木一色公民館	亀山市関町白木一色	関北部	カラオケ、将棋、オセロ、おしゃべり会
84	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	亀山市関町萩原172-3	関南部	ラジオ体操、脳トレ、ゲーム、茶話会、手芸、ボール遊び
85	加太市場おしゃべり会	加太市場公民館	亀山市加太市場1892	加太	体操、ストレッチ、調理、手芸、出前講座、季節行事、食事
86	山ゆりの会	加太北在家公民館	亀山市加太北在家5920	加太	調理・茶話会
87	楽々寿会	市瀬公民館	亀山市関町市瀬466	坂下	体操、脳トレのプリント、おしゃべり
88	ひまわり会	沓掛公民館	亀山市関町沓掛	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

## ◆コミュニティサロン(19ヶ所)

No	名称	活動場所	住所	該当するまち協	活動内容
1	ひるおファミリア	昼生地区コミュニティセンター	亀山市下庄町3049-2	昼生	親子ヨガ、バレエ、ひるお親子夏まつり、里山ウォーキング、しめ縄作り
2	和田町サロン会	和田町公民館	亀山市和田町1631	井田川南	お茶会、スマホ・タブレット教室、体操、クイズ、育児相談、季節行事など
3	川合老人クラブ 憩いの場	川合町公民館	亀山市川合町129-1	井田川南	カラオケ、イントロクイズ、紙芝居、読み聞かせ、絵画、頭の体操、室内体操
4	さろん古美座	小下公民館	亀山市小下町10-6	井田川南	レクリエーション、ゲーム、小物づくり
5	こいこいサークル「みずほ」	みずほ台集会所 中央公園	亀山市みずほ台14-215	井田川北	居場所づくり、親睦、趣味の披露、自治会連携、かめやま出前トーク
6	のんびりごはんの会	井田川地区北コミュニティセンター	亀山市みどり町55-2	井田川北	親子で学校給食メニューの調理・食事会、防災食講座、工作教室、料理の化学実験、お楽しみ会、子・親同士の交流
7	太田キッチンクラブ	太田宮農研修センター	亀山市太森町785	川崎	料理教室、お茶の淹れ方教室、セルフケア、フラワーアレンジ教室、手芸教室、地域学習
8	神辺地区ふれあいまちづくり協議会ふれあい健康体操	神辺地区コミュニティセンター	亀山市太岡寺町1259-1	神辺	健康体操、介護予防体操、体カチェック、健康講話、コーヒータム
9	野村花あそび	野村地区コミュニティセンター	亀山市野村3丁目10-9	野村	フラワーアレンジメント、各種手芸体験、まち協文化祭参加、みそ作り、お出掛け
10	食堂リエゾン	亀山市西町	亀山市西町	城西	料理教室と試食、浴衣着付け会、誤嚥性肺炎予防の為に合唱、手芸を楽しむ会
11	カフェ「花かご」	城北地区コミュニティセンター	亀山市亀田町466-18	城北	地域交流(会話)、歌、ゲーム、軽体操、季節の行事、手芸
12	ちょっと寄ってかんせ陽だまりサロン	城北地区コミュニティセンター	亀山市亀田町466-18	城北	おしゃべり会、リバイバル体操、近隣散策など
13	歩こう会	北東地区コミュニティセンター	亀山市北町2-37	北東	ウォーキング、レクリエーション、室内フィットネス資料の配布
14	Refresh Salon Yui	亀山市内	亀山市	北東	ヨガ、新体操、バレエ、ネイル、ピアノ、キャンドル作り
15	椿サロン	椿世町公民館「ゆうあい」	亀山市椿世町88	北東	グランドゴルフ、健康体操、花壇整備、話し合う会、世代間交流会
16	ベル・キャップサークル	東部地区コミュニティセンター	亀山市阿野田町1672	東部	おしゃべり会、ベルマーク・ペットボトルキャップ回収、手芸活動、季節行事
17	らくらく会	天神・和賀地区コミュニティセンター	亀山市天神4丁目9-14	天神・和賀	茶話会、折り紙、健康講話、体操、ゲーム、保育園児との交流
18	南部サロン 憩いの場	南部地区コミュニティセンター	亀山市安知本町950-2	南部	ゲーム、軽運動、遊び(カロリング)、おしゃべり会
19	関地区老人クラブ健康ひろば	老人福祉関センター	亀山市関町木崎912-1	関宿	歌と芸能、体操広場、出張介護予防教室、レクリエーション、調理食事会、季節行事、地域活動への参加