

元気湧く湧く手帳

京極町



～保存版～

介護保険法 第1章 第4条

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、
加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して
常に健康の増進に努めるとともに、
要介護状態となった場合においても、
進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス
及び福祉サービスを利用することにより、
その有する能力の維持向上に努めるものとする

いくつになっても、自分らしくいきいきと生活を送りたいものですね。
そのためには、自らの日々の『介護予防活動』が基本となります。介護
予防とは、次のとおりです。

- できるだけ「介護」が必要な状態にならないように活動すること
- 介護が必要な状態にあっても、心身の状態をできるだけ悪化しないような取り組みをすること

この手帳を活用し、「からだもこころも元気湧く湧く」な毎日を過ごせるよう願っています。



介護予防手帳「元気湧く湧く手帳」の構成

1 手帳に綴るもの（携帯版）

- ①「私の記録」
 - ・ 体力測定結果
 - ・ プラン
 - ・ その他

②「介護支援ボランティアポイント」

2 保存しておくもの（保存版）

- ③「町の生活支援サービス」
 - ・ 住まい/リフォーム P4～
 - ・ 暮らし/サービス P7～
 - ・ お買い物 P10～
 - ・ 美容と健康 P13～
 - ・ グルメ/外食 P15～

④「町の活動場所」

⑤「町の相談窓口」

何かお困り事や相談したいことがあればこの手帳の **P26** にある窓口にご相談ください

この冊子では、『保存版』の情報を記載しています。

町の生活支援サービス

ここでは、日常の暮らしの中でちょっと困ったときに利用できる、町内のお店が行っている様々なサービスを紹介しています。

～ どんなことでお困りですか？ ～

住まい・リフォーム 4ページ



- 家を改修したい
- 家の清掃、片づけが大変
- 除雪をお願いしたい

暮らしサービス 7ページ



- 車や除雪機を修理に出したい
- クリーニングを出しに行くのが大変

お買い物 10ページ



- 重いものの買い物が大変
- 歩いていける範囲に店がない

美容と健康 13ページ



- 薬局まで行くのが大変
- 理容室・美容室が自宅から遠い

外食・グルメ 15ページ



- 出前をしてほしい
- お弁当が食べたい



認知症サポーター
がいる事業所です



車椅子での利用が
可能な事業所です

住まい・リフォーム

家の掃除、
片づけが大変



自宅を住み
やすいように
改修したい



庭の手入れや
電球交換を手
伝ってほしい

名称	電話番号	内容
(有)伊藤建設	42-3026	<ul style="list-style-type: none"> ・家の前の砂利道の舗装、水はけをよくするための整備、除雪など、家の外回りに関する相談も受付けています。 ・道路舗装工事、整備工事をメインの業務としています。
川崎建設(株) 	42-2077	<ul style="list-style-type: none"> ・水道、ボイラー、配管の不具合の相談、修理を行っています。 ・家周辺の土木工事・舗装工事などを行っています。 ・除雪作業(料金要相談)もを行っています。
(有)京極環境 クリーン	41-2530	<ul style="list-style-type: none"> ・不用品処理でお困りの際は、ご相談ください。(料金要相談。家電リサイクル法対象物があれば、その料金が別途かかります) ・元気な方であれば、70歳くらいまではパート勤務可能です。
(有)ライズ工業	42-3636	<ul style="list-style-type: none"> ・クレーン車を使用する作業を行っています。 ・大きなものを移動する作業(レッカー作業など)があれば、お問い合わせください。(料金要相談)
(有)古屋建設 	42-2540	<ul style="list-style-type: none"> ・新築、改修・改築の相談、施工を行っています。(手すりの設置など介護保険に一部対応しており、ケアマネージャーと連絡・連携可能です) ・除雪作業の相談に乗ります。(料金要相談)
樋口電気工業 (株)	42-2414	<ul style="list-style-type: none"> ・設備関係の電気製品の不具合、修理など、電気のことでお困りのことがあれば、お問い合わせください。(料金は要相談)

(有)ルリ商工	42-2015	・給排水設備工事、電気配線などの相談・工事(追加工事)を行っています。
(有)高島電設工業	42-2833	・電化製品の不具合の相談、電化製品の購入・設置を行っています。 ・電球・蛍光灯の取り換えも行っていきます。 ・コンセントの取り換えやコンセントを増やすことも行っていきます。 ・電気のことについては何でもご相談下さい。 (料金は内容により異なるので要相談ください)
(有)田村林業建設	42-3247	・育林事業を行っています。 ・木のことについては何でも相談ください。
(株)中村組	42-2876	・土木工事全般を行います。 ・家の基礎工事、解体、伐木(剪定は不可)を行います。 ・個人宅も OK、電話依頼、費用はケースバイケースのため要見積り
安保建設(株)	42-2301	・住宅に関してお困りごとがあればお問い合わせください。 ・手すりの設置など介護保険に関する施工も行います。
水上建設	42-2529	・一般建築、屋根の塗装、家の解体、水道の修理、鍵の交換、ガラス、網戸の交換、大型ごみの処分等、家のことでお困りごとがあればご相談ください。 ・ゴミ屋敷の清掃、除雪、屋根の雪下ろしも相談に応じます。
(株)共成レンテム京極営業所	42-2550	・建築現場に機材をレンタルしています。 ・京極町のみ個人向けに機材の貸し出しをしています。 (レンタル器具カタログあります)
村田木工芸	42-2725	・住宅改修全般(家のリフォーム・手すりの取り付け・バリアフリーへの対応)を行っています。 ・大型ごみの回収もお手伝いできます。(要電話連絡) 大きすぎるごみは対応できない場合あり。
久保碎石工業(株)	42-3314	・碎石の生産と販売を行っています。 ・個人向けに砂利の販売もします。(運搬は行ってないため直接碎石場で購入するか、町内の運送会社に依頼して運搬することになります)

<p>(株)鈴木商事</p> 	<p>42-2305</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・溶接関連の事業全般を行っています。 ・個人からの問い合わせにも対応します。(例:除雪機・ママさんダンプ・農機具・車のマフラー・車のパンク・タイヤ交換など)。電話で状況をお聞きし対応します。ご自宅まで取りに伺うことも可能です。
<p>(株)高瀬製作所</p>	<p>42-3531</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ベルトコンベアー、選別機械など農家さんや農協の機械を主に請け負っています。 ・除雪機の割れや溶接などの修理(エンジン関係を除く)についてはご相談ください。
<p>(株)道南富士 コン</p>	<p>42-2334</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・コンクリート製品 特に河川のブロックを取り扱っています。
<p>(株)櫻組</p>	<p>42-2370</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・道路、河川工事を始めとする各種公共土木工事のほか、道道の除雪・維持管理業務を行っています。 ・社会貢献として体育館の屋根の雪下ろしや社協主催の除雪ボランティアに参加しています。
<p>(有)山中板金 工業所</p>	<p>42-2544</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・屋根のことでお困りのことがあれば、お問い合わせください。
<p>勝世商事 (古物商)</p>	<p>42-3350</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・電話連絡にて、鉄製品、アルミサッシ、ステンレス、雑誌、本、段ボール等の不用品を無料で回収します。 ・冷蔵庫、洗濯機、パソコンなどは扱いません。 ・多少にかかわらず、連絡をください。
<p>(株)羊蹄 清掃社</p>	<p>42-2037</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・便槽のくみ取り、浄化槽の保守点検・清掃を行っています。 ・カーテン・カーペット・畳の販売、畳の表替え、壁紙・床材・ふすまなどの張替えを行っています。

暮らし・サービス

車や除雪機を修理に出したい



クリーニングを出しに行くのが大変

名称	電話番号	内容
(有)京極石油 	42-2234	<ul style="list-style-type: none"> ・スタンド業務のほか、灯油の配達を行います。 ・ストーブ、ボイラー、風呂釜などの不具合の相談や修理も承ります。(他社購入の場合も可)
JAようてい スタンド 京極給油店	42-2558	<ul style="list-style-type: none"> ・スタンド業務のほか、灯油の配達を行います。 ・ストーブの不具合、修理も承ります。(他社購入の場合も可)
(有)後志自動車 工業	42-2239	<ul style="list-style-type: none"> ・中古車・新車販売を行っています。 ・車の修理・車検の対応をします。 ・タイヤ交換・バッテリー上がりに対応しています。 ・車の保険も取り扱っています。
(株)京極産業 	42-2324 (車) 42-2701 (農機)	<ul style="list-style-type: none"> ・農業機械、自動車の販売・修理、車検整備を行っています。 ・除雪機、草刈り機の不具合相談、修理等メンテナンスを行います。 ・車のトラブル、車の鍵の閉じ込み、バッテリー上がりなどにも対応しています。(出張可) ・ママさんダンプの溶接も可能です。
高市新聞店	42-2820	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝 3:00~5:30 までの間で、新聞の配達をしています。(読売新聞、スポーツ報知) ・新聞の配達、集金をしながら見守りを行っています。 ・電気がつきっぱなしだったり、新聞がたまっていたりしたら、近所に聞いたり、その方の親戚や知り合いに伝えたりします。
高橋新聞販売所	42-3203	<ul style="list-style-type: none"> ・北海道新聞の配達を行っています。 ・京極町と地域見守り協定を結んでいます。新聞がたまっているなど普段と異なる状況で必要性が高い場合には警察に連絡します。

<p>ドライ京極</p> 	42-2809	<ul style="list-style-type: none"> ・クリーニング店です。洗えるものはすべて対応します。 ・電話で 1 枚から受取り・配達に応じます。(配送料無料) ・4 月は衣替え割引を実施します。
<p>日本通運(株) 羊蹄支店</p> 	42-2302	<ul style="list-style-type: none"> ・引っ越し、運送をしています。引っ越しや運送などのご用命があれば、お問い合わせください。 ・馬鈴薯の選別作業もしており、選別アルバイトは、65 歳まで採用しています。
<p>江守商店</p>	090-6878-0105	<ul style="list-style-type: none"> ・配送業を行っています。 ・荷物を出荷できない高齢者の方は自宅まで集配に行けます(要相談)
<p>京極製氷(株)</p>	41-2231	<ul style="list-style-type: none"> ・セイコーマートや企業向けに、京極の名水を使ったミネラルウォーター・かち割り氷・かき氷を製造しています。(個人の注文には応じていません)
<p>北海道ミネラル ウォーター(株)</p>	42-3554	<ul style="list-style-type: none"> ・主に、コーヒー専門店向けに京極の名水を使ったコーヒーやコーヒーゼリーを製造しています。(個人の注文はインターネットの通信販売でお受けできます)
<p>パイオニアフーズ (株)</p>	42-3131	<ul style="list-style-type: none"> ・農産加工食品(コロケ・ポテト加工品・かぼちゃ・裏ごし野菜等)の製造並びに販売を行っています。
<p>(有)京極 ハイヤー</p>	42-2269	<ul style="list-style-type: none"> ・デマンドタクシー、交通費助成券の対応の他、ハイヤーをご利用の方には車の乗降の手助け、買い物のお手伝い、荷物の積み下ろしも行います。
<p>ようてい 森林組合</p>	42-2211	<ul style="list-style-type: none"> ・薪の販売と配達を行っています。(薪の積み上げは行っていません) ・カラマツ、マツの製材、囲い木の販売を行っています。 ・トイレトペーパー、木炭の販売も行っていきます。
<p>ワークいずみ</p>	42-3277	<ul style="list-style-type: none"> ・シャッターの不具合、水道・配管の不具合の相談、修理、溶接、その他溶接を行っています。 ・近隣であれば小型ショベルを使った除雪ボランティアも対応可能です。
<p>北海道信用金庫 京極支店</p> 	42-2139	<ul style="list-style-type: none"> ・預貯金業務などをメインとしています。 ・窓口到老眼鏡と集音器を用意しています。 ・高齢の方に必要に応じてお声かけしています。

<p>ようてい農協 (京極支所)</p> 	<p>42-2131</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・預貯金業務などをメインの業務としています。 ・訪問対応は未実施です。(本人が来られない場合は、家族に同行を依頼するか、後見制度利用を勧めています) ・ふれあい事業として年金受給者対象に、パークゴルフ大会(支所)、親睦旅行(JA ようてい全体)を行っています。
<p>(有)青柳農産</p>	<p>42-2667</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・農産物(じゃがいも・アスパラ)の卸売業を行っています。
<p>京極郵便局</p> 	<p>42-2001</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・郵便・保険・貯金業務などをメインの業務としています。
<p>南京極郵便局</p> 	<p>42-2409</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・郵便・保険・貯金業務などをメインの業務としています。
<p>NPO 法人北方アジア文化センター しゃがあ</p>	<p>080-5593-6385</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ふきだし公園内の店舗では地元の野菜や山菜、果物、はちみつなどを販売しています。 ・モンゴル遊牧民に関する講演会・コンサート・写真展などを全国各地で開催しています。町内の開催も可能です。(要相談) ・北方アジア遊牧民族博物館は不定期開館および予約制です。(入館料:大人 500 円 子供 16 歳未満 200 円 町内の方は 2 回目の入館料は無料)馬頭琴演奏や民族衣装試着など体験プログラムもあります。

お買い物

重いものの
買い物が大変



買い物には
行けるけれど、
荷物の持ち運びが大変

名 称	電話番号	内 容
A マート京極店 	42-2877	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間 9:30～19:00(定休日:日曜日) ・電話または店舗にて 14:30 までに 2,000 円以上お買い上げの方には無料で配達を行います。(配達時間:午後～17:00) ・困っている高齢者に対して、必要であれば声掛けを行っています。 ・店内に休憩できるスペース(ソファ)がありますのでご自由にお使いください。
(有)ヤマトモリ 	42-2145	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間 9:30～19:30(定休日:日曜日) ・各種食料品、お総菜、飲み物、日用品などの販売を行っています。 ・配達に応じます。(購入金額 2,700 円未満の場合は 270 円の宅配料がかかります)
(有)ごとうだ	42-2152	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間 8:00～20:00(定休日:不定休) ・配達可能です。(有料:町内 100 円 町外 300 円) ・重たいものを車に積み込んだり高い所の物を取るなど店内の付き添いサービスを行っています。
坂根履物店 	42-2206	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間:8:00～18:00(定休日:日曜日) ・靴、バッグ類を主に取り扱っています。 ・靴や杖の滑り止め用品、履きやすい靴(快步主義など)や軽いバッグ、リュックなどもあり、必要に応じてお届けできます。(町内無料)
セイコーマート 京極店 	41-2332	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間 6:00～23:00 ・弁当、お総菜、飲み物、各種日用品などの販売をしています。 ・店内での飲食スペースもあります。 ・買い物時の荷物預かりは短時間(お寺のお参りなど)であれば可能です。

<p>ローソン 京極店</p> 	<p>42-2993</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間 0:00~24:00 ・弁当、お総菜、飲み物、各種日用品などの販売をしています。 ・お店にある物は電話注文で配達に応じます。(18:00頃まで)
<p>ベスト電器 京極店 (有)藤沢 デンキ</p>	<p>42-2612</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間 8:00~18:00(定休日:日曜日) ・家電製品の販売、宅配、設置、不具合の対応などを承ります。 ・購入していただいた電球や電池の交換に対応します。 ・店舗で購入したものは町内であれば無料で配達します。 ・他店で購入したものの取り付けも料金がかかりますが行えます。
<p>直営所 宮嶋商店</p>	<p>42-2660</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間(不定休) 8:00~ 18:30~19:00(夏) 8:00~ 17:00~17:30(冬) ・閉店後であれば配達可能です。(距離が遠い場合は要相談) ・店舗で購入後、ご自宅まで配送可能です。 ・品物の取り寄せは要相談です。 ・高齢者の方に対しては、困っている方がいたらお声かけしています。
<p>鶴岡精肉店</p>	<p>42-2548</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間 9:00~18:00 ・肉の販売をしています。 ・焼肉などの宴会もできます。焼肉の出張セッティング可能です。(詳細については問い合わせ下さい)
<p>ミートショップ あんぼ</p> 	<p>42-2604 (店舗) 090-3395- 1770 (焼肉宴会)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間 9:00~18:30(平日・土曜) 10:00~18:00(日曜・祝日) ・肉の販売をしています。 ・焼肉などの宴会も行っています。(車いす利用者は状況によって対応可能です)
<p>若狭菓子店</p> 	<p>42-2208</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間 8:30~18:00(定休日:日曜日) ・ケーキなど菓子類の販売をしています。 ・店内には椅子があり休むことができます。
<p>室井米穀店</p>	<p>42-2007</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・米、生そば、生ラーメンの販売をしています。 ・個人の注文も受付し、配達(無料)できます。

<p>田形金物店</p>	<p>42-2379</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間 7:30～18:00 ・金物の販売をしています。配送は無料で行います。
<p>米田文房具店</p> 	<p>42-2229</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間・月～金:7時30分～19時30分頃 土:8時30分～19時30分頃 ・文具などの販売をしています。 ・電話受付により、ご自宅にお届けします。 ・店内に椅子があるのでちょっとした休憩にもどうぞ。
<p>さかもと 衣料品店</p>	<p>42-3343</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者向けの衣料品、カバン、手芸用品、カーペット、カーテン等の販売をしています。 ・入院時の下着類、タオルケット等も取り揃えています。

美容と健康

薬の相談が出来るところはないかしら



理容室・美容室まで行くのが大変・・・

名称	電話番号	内容
サロンドシエル	42-3044	<ul style="list-style-type: none"> ・パーマ、アイロン、カラー、カット、顔そりをしています(男性、女性どちらも) 平日のみ送迎を行っていますが、対応できない日もあるので、お電話ください。 予約制ではありませんので、御来店順になります。
SEED (シード)	42-3006	<ul style="list-style-type: none"> ・カット・ブロー・シャンプー・カラーをしています。 ・予約制です。 パーマ・セットなどをしています。(男性・女性どちらも) ・成人式のヘアメイクができます。(着付けは不可) ・幼児が遊べるおもちゃ、本を用意しています。
美容室 スプリング 	42-3777	<ul style="list-style-type: none"> ・カット・ブロー・シャンプーなどをしています。 ・予約制ですが、空きがあれば対応します。 ・成人式のヘアメイク、着付けができます。 ・車いすでの利用も可能です。(要相談) ・子どもの絵本を用意しています。
美容室 K・Takeyama	42-2247	<ul style="list-style-type: none"> ・カット・ブロー・シャンプーなどをしています。 ・予約制ですが、空きがあれば対応します。 ・ご相談により送迎を行います。 ・幼児が遊べるおもちゃ、DVD を用意しており、子どもからお年寄りまでつどい(交流)の場としての活用も可能です。
美羊(ビューティー シープ)	42-2586	<ul style="list-style-type: none"> ・カット・パーマ・カラーをしています。 ・シャンプーだけでも可能です。 ・予約制です。(9:30~16:30) ・来店が難しい方は訪問も行います。
ルビー理容院	42-2417	<ul style="list-style-type: none"> ・カット・ブロー・シャンプー・髭剃りなどをしています。 ・お得意様で相談があれば送迎を検討します。

菅原理容院	42-2039	<ul style="list-style-type: none"> ・カット・ブロー・シャンプー・髭剃りなどを行っています。 ・相談により送迎を行います。
京極温泉  	42-2120	<ul style="list-style-type: none"> ・食事や野菜購入のみの場合は入館料無料です。 ・談話室など部屋の貸し出しもしています(10名～) ・毎週火曜・木曜日は、温泉バスを運行しています。 ・毎週水曜・木曜日は、つどいの場(ちょこっと体操)が開催されています。 ・混雑時以外は小銭でゆっくり支払いすることができます。
(有)川上温泉	42-2566	<ul style="list-style-type: none"> ・入浴料 1 回 500 円です。 ・浴室内は一部手すりが設置されています。
京極調剤薬局	(TEL) 41-2277 (FAX) 0120-80 -2278	<ul style="list-style-type: none"> ・薬の調剤をしています。 ・洗剤や化粧品・おむつなどの販売もしています。 ・薬や介護用品の相談も可能です。 ・近所の高齢者にお声かけしたり、見守りなどもしています。 ・欲しい洗剤など、数本でも取り寄せ可能です。(時間はかかってしまうかもしれません)
三輪治療院	42-2168	<ul style="list-style-type: none"> ・はり・マッサージ・酸素ボックスを行っています。 はり(1か所) 1000円より マッサージ 30分 2000円 45分 3000円 60分 4000円 オイルマッサージ(下肢のみ) 30分 2500円より 酸素ボックス 30分 1000円 45分 1500円 60分 2000円 ・完全予約制です。

グルメ・外食

出前をお願い
したい



お弁当が食べ
たい

名 称	電話番号	内 容
名水手打 一心庵	42-2658	<ul style="list-style-type: none"> ・そばの提供をしています。 ・お正月の時期に年越しそばとして生そばの配達も可能です。
麺酒肴えぞ	42-2237	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の提供をしています。少人数の会食可能です。 ・個人の弁当・オードブルの受注・配達も可能です。(要相談)
お食事の店 ひさし 	42-2248	<ul style="list-style-type: none"> ・団体向けのお弁当を提供します。(団体の場合は前日までにご連絡ください) ・個人向けのお弁当はご相談ください。 ・お得意様には、ご相談により送迎を行います。
ささや食堂	42-3355	<ul style="list-style-type: none"> ・宴会や仕出しに対応できます。(前日までに予約をお願いします)
たこ八食堂	42-2468	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の提供・仕出しをしています。カラオケもあります。 ・仕出し・団体の弁当(10個以上から)の受注可能です。(配達については電話にてご相談ください)
紅寿司	42-2783	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の提供をしています。 ・出前も可能です。
焼肉 鍋処	42-3577	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き肉、食事の提供をしています。 ・宴会承ります。(事前に要予約) ・出前:ラーメン・チャーハン等あります。(2個以上から配達可能ですが、場合により出来ない事がありますので電話にてご相談ください)
ブラックシープ  	42-2244	<ul style="list-style-type: none"> ・10:00~17:00 カラオケ使用可(利用時は要事前連絡 1グループ 2~3時間程度 10名以上から飲み物・食べ物持ち込みでグラスの使用は可:使用したものはすべて洗ってかたづけさせていただきます) ・17:00以降は一般営業

ふきだしガーデン	42-2341	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き肉を中心とした食事を提供しています。 ・店舗入り口まで坂道があります。
ポニー	42-3626	<ul style="list-style-type: none"> ・コーヒーやジュースの提供をしています。
門多 居酒屋	42-3550	<ul style="list-style-type: none"> ・お酒と食事の提供をしています。
居酒屋 たか	42-3738	<ul style="list-style-type: none"> ・お酒と食事の提供をしています。 ・高齢者の予約については高齢者好みの料理を提供するようにしています。(味付けやメニュー) ・配達はおードブルのみで5セット程度まで可能ですが、3日前までの予約が必要です(要相談)
グリーンバード	42-3550	<ul style="list-style-type: none"> ・お酒とカラオケの提供をしています。
自家焙煎珈琲 かふえもか店 	ふきだし公園 090-9084- 0248	<ul style="list-style-type: none"> ・コーヒーの専門店です。 ・コーヒー豆と、店で抽出したコーヒーの配達に応じます。(要相談) ・お店の周辺を歩いている高齢の方などに見守り・お声かけをしています。 ・屋外であれば車椅子でもコーヒーが飲めます。
ふあーむ わかな	ふきだし公園 42-2587	<ul style="list-style-type: none"> ・ふきだし公園内の売店でコーヒー・牛乳・ジュース等の飲み物、コロッケ等の揚げ物、かき氷等販売をしています。
小林商店	ふきだし公園 42-2956	<ul style="list-style-type: none"> ・売店の食品販売の外に下記の取り扱いもしています。 ・通販のシャディの取り次ぎ 自動車部品の販売(主にホンダ)トロフィー、キャラクターのプリントした衣料品、事務用品、ポスターなど
京極名水 甘味処 江守	ふきだし公園 42-3736	<ul style="list-style-type: none"> ・和スイーツ「水まんじゅう」を提供しています。 ・高齢の方に対して話し相手になったり、食べやすい環境づくりを配慮しています。
名水プラザ 	ふきだし公園	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の提供をしています。 ・宴会も受け付けています(貸し切りも可。100名位まで対応しています) ・宴会時、送迎も行っています(要相談、町内のみ)
名水うどん 野々傘	42-2381	<ul style="list-style-type: none"> ・うどんや地元の野菜、季節の山菜の天ぷらを提供しています。お持ち帰りうどん有。 ・宴会の場合は要相談。

町の活動場所

ここでは、地域の中にある様々な活動の場所を紹介しています。

あなたの興味・関心のある活動を探してみてください。

～ あなたはどんなことをしたいですか？ ～

地域に貢献したい 18ページ



- ボランティアをやってみたい
- 地域おこしの活動をやってみたい
- 自治会・老人クラブの活動に参加したい

趣味を楽しみたい 20ページ



- 音楽活動をやってみたい
- 絵や写真をやってみたい
- 園芸や土いじりをしたい

からだを動かしたい
21ページ



- スポーツを楽しみたい
- 運動や体操の機会をつくりたい

学びたい 23ページ



- パソコンを使えるようになりたい
- 語学や歴史を学びたい
- 習い事したい

交流したい 24ページ



- サロンや茶話会に参加したい
- 共通の趣味をもつ仲間をつくりたい

地域に貢献したい

子育て、高齢者、
障害者などの
ボランティア
活動に参加して
みたい。



自治会や老人
クラブの活動に
参加してみたい。

まちの美化活動や
環境保全活動に
参加してみたい。

特技や経験を活かし
て、身の回りの人に
教える活動がしたい

名称	お問い合わせ先	内容
社会福祉協議会	三崎68 42-3681	各種ボランティア(サポーター)の養成と活動場所のサポート、いろいろなサロンの運営者の募集など行っています。関心のある方は、事務局までお問い合わせください。
京極町共生型 地域福祉拠点 Kyo-coco きょう・ここ	京極223 55-7061	「NPO 法人きょうここ」の会員同士で生活上の困りごとを助け合う活動(支えあいステーション)や、得意を活かしたサロン活動等を行っています。入会や活動のご相談はきょう・ここまでお願いします。
共楽クラブ ボランティア部会	三崎68 42-3681	会員同士の中で、福祉の制度では補えないちょっとした困りごとに対応する助け合い活動を行います。まずは、共楽クラブの入会をお待ちしています。 (事務局:社会福祉協議会)

地域に貢献したい

名称	お問い合わせ先	内容
サロンえがお	慶和園 42-2201	月1回、慶和園で行うボランティア活動で、入所者の介助、交流などを行います。事前に簡単な講習があります。
ふまねっとサポーター	社会福祉協議会 42-3681	ふまねっとサロン(詳しくはからだを動かしたいを参照)の運営のリーダー、参加者のサポートなどを行います。サポーターになるには、養成講座の受講が必要です。
つどいの場サポーター		隣近所の方たちで行う「つどいの場」を実施するためのボランティアです。養成講座を受講すれば、どなたでもなれます。
除雪ヘルパー		日常生活の範囲で除雪に困っている高齢者世帯への除雪を行う有償ボランティアです。登録が必要です。
除雪ボランティア		年に1回から2回、通常の除雪ヘルパーで対応できない部分の除雪を行います。近くなりましたら回覧で募集します。
介護支援ボランティア		65歳以上の方が社会参加しながら元気になれるボランティアです。養成講座を受けたボランティアは、様々な介護予防の場所で活動中です。
ボランティア講座		ボランティア活動をされている方や活動に関心がある方の学びの場づくりに向けて、多様なテーマの講座を用意しております。受講には申し込みが必要です。

趣味を楽しみたい



名称	お問い合わせ先	内容
寺子屋サロン	社会福祉協議会 42-3681	ほのぼのの温かい雰囲気編みぐるみやベスト等を自由に作成しています。 持ち物:毛糸、かぎ針 開催日:第2・4水曜日 時間:13時~15時 場所:きょう・ここ
共楽クラブ		ゲートボール協会・パークゴルフ部会・カラオケ部会・松葉会(舞踊)などの部会活動のほか、旅行・新年会・観桜会などの行事があります。 各部会のくわしい活動日程については、事務局(社会福祉協議会)までお問い合わせください。
文化協会	会長(深沢) 42-2734	ピアノ教室や合唱団、カラオケ、陶芸教室、茶道など、さまざまな活動を行っています。 研修会などもあります。

からだを動かしたい



名称	お問い合わせ先	内容
シャキット会	社会福祉協議会 42-3681	毎週火・金曜日に、DVDを観ながらセラバンドやマットを使った運動を主に行っています。 〔活動場所:福祉センター〕
ふまねっとサロン		第2・4木曜日に50cm四方のマス目を踏まないように歩く運動などを行っています。 〔活動場所:商工会館〕
ニュースポーツサロン		第1・3木曜日に、吹き矢・輪投げ・スカットボールなどを行っています。 〔活動場所:商工会館〕
共楽クラブ		ゲートボール協会・パークゴルフ部会・カラオケ部会・松葉会(舞踊)などの活動を行っています。
各種運動教室 サークル	教育委員会 42-2700	体育館、公民館などでいろいろなスポーツ活動が行われています。 教育委員会に相談するか、サークルの活動日に直接お問い合わせください。

からだを動かしたい

名称	活動場所	お問い合わせ先	内容
つどいの場 (かがやけ)	京極温泉 談話室	社会福祉 協議会 42- 3681	毎週月曜日に、ちょこっと体操を行っています。
つどいの場 (ささえあう輪)	きょう・ここ		毎週月曜日に、ちょこっと体操を行っています。
つどいの場 (たんぽぽの会)	京極集会所		毎週月曜日に、ちょこっと体操を行っています。
つどいの場 (ゴールドラッシュ)	湧学館 2 階 文化教室		毎週水曜日に、ちょこっと体操を行っています。
つどいの場 (オロッコ)	喫茶チエリ 店舗跡		毎週月曜日に、ちょこっと体操を行っています。
つどいの場 (よろこび)	慶和園		毎週木曜日に、ちょこっと体操を行っています。
つどいの場 (新輪会)	四区集会所		毎週水曜日に、ちょこっと体操を行っています。
つどいの場 (ぽっかぽか)	京極温泉 談話室		毎週木曜日に、ちょこっと体操を行っています。

学びたい

書道を習いたい

パソコンやインターネットを教えてほしい

健康や介護予防に関する知識を学びたい



語学や歴史を勉強してみたい

名称	お問い合わせ先	内容
文化協会	会長(深沢) 42-2734	ピアノ教室や合唱団、カラオケ、陶芸教室、茶道など、さまざまな活動を行っています。研修会などもあります。
湧水塾		健康講座や研修旅行、世代間交流、パークゴルフ交流会など実施しています。
教育委員会		教育委員会では、生涯学習としていろいろな事業を行っています。回覧などで周知するほか、学べる場所を紹介しますのでご連絡ください。
出前講座	社会福祉協議会 42-3681	福祉に関する「聞いてみたい!」「知りたい!」「学びたい!」要望に応えます。みなさまの都合に合わせて講師を派遣し、講座を開催することができます。(原則5名以上の受講者)是非、地域活動やボランティア等にご活用ください。

交流したい

共通の趣味を持つ
仲間を探したい

仲間とサークル
活動をしたい



まちの人が集まる
サロンを友人と
開催してみたい

ご近所の人
が集まる場所が
あれば参加して
みたい

名称	お問い合わせ先		内容
社会福祉協議会	三崎68	42-3681	町内で活動しているボランティア団体やサロンをご紹介します。
地域包括支援センター	三崎68	55-8615	交流できる場の相談やサロンをご紹介します。
教育委員会	京極 158-1	42-2700	交流できる場を紹介します。
湧水塾	京極 158-1 (教育委員会)	42-2700	健康講座や研修旅行、世代間交流、パークゴルフ交流会など実施しています。
共楽クラブ	三崎68 (社会福祉協議会)	42-3681	ゲートボール協会・パークゴルフ部会・カラオケ部会・松葉会(舞踊)などの部会活動のほか、旅行・新年会・観桜会などの行事があります。
介護支援ボランティア	三崎68 (社会福祉協議会)	42-3681	養成講座を受けた65歳以上の方が行うボランティア活動です。いろいろな場所で活動しており、たくさんの方と交流できます。
サロンえがお	更進780	42-2201	月1回、慶和園で行う地域交流活動です。どなたでも参加できます。(事務局:慶和園)

交流したい

名称	お問い合わせ先		内容
京極温泉 (ふれあい温泉)	川西68	42- 2120	70歳以上の方は週2回、温泉に無料で入れます。火曜・木曜日に温泉バスを運行しており、交流ができます。役場健康推進課で温泉券の交付、バス利用の申し込みをしてください。 (事務局:健康推進課)
京極女性の会	特になし	42- 2217 (会長宅)	しゃっこいまつり・ふるさとまつり・勤労感謝祭への協力、敬老会・招魂祭への協力や町内ボランティアの集いに協力しています。
京極町共生型 地域福祉拠点 Kyo-coco きょう・ここ	京極223	55- 7061	誰でも気軽に立ち寄れるカフェを開設しています。有料でのみものを提供いたします。 友人同士、おひとりでもちょっとした休憩場所として利用してください。 メニュー:コーヒー 200円 ジュース 100円 他

町の相談窓口

手帳を活用する中で、何か分からないことや困ったことがあったら、下記までご相談ください。

心身の状態が悪くなってきたと感じた場合は、地域包括支援センターをはじめ、下記にご相談ください。

地域包括支援センターでは、介護や保健・福祉に関して、さまざまなご相談を受けており、ご相談の内容に応じて、地域内の支援やサービスのご紹介、介護保険サービスの利用手続きなどを行います。

	相談場所	住所	連絡先
1	京極町地域包括支援センター	三崎68	55-8615
2	京極町社会福祉協議会	三崎68	42-3681
3	京極町地域福祉拠点(きょう・ここ)	京極223	55-7061
4	京極町役場 健康推進課	京極527	42-2111

第二版 令和元年9月発行