



「地域支え合い活動」ガイド

(R2.3 改訂版)



※このガイドは、地域での支え合い活動やサロン活動などの生活支援・介護予防の取り組みを、生活支援コーディネーターが関係機関や団体などへ訪問し、収集した情報をもとに作成しています。





○ はじめに・・・

この「地域支え合い活動」ガイドは、浦安市の暮らしを支えるさまざまなサービスの情報を集めたもので、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための生活をサポートすることを目的として作成しており、参考となる地域活動の情報を掲載しています。ぜひ、ご活用ください。

※最新の情報は社会福祉法人浦安市社会福祉協議会のホームページに掲載していきます。

各サービスなどの内容は、変更される場合がありますので事業者などに直接お問い合わせの上ご利用ください。

○ お願い・・・

○生活支援コーディネーターの活動について

生活支援コーディネーターは、地域での支え合い活動やサロン活動などの生活支援・介護予防の取組を、行政や地域包括支援センター、サービス提供団体などの関係機関と連携して活動をしています。

ガイドに掲載を希望される事業所・団体などは、以下までご連絡をお願いします。

【問い合わせ先】

社会福祉法人浦安市社会福祉協議会 事業課地域づくり班

〒279-0042 浦安市東野1-7-1

☎047(355)5271 ファクス047(355)5277

E-mail chiikidukuri@urayasushi-shakyo.jp

ホームページ <http://urayasushi-shakyo.jp/>

目次

- | | |
|---------------------------|------|
| ① 家事支援 | P. 3 |
| ② 外出支援 | P. 5 |
| ③ 買い物支援 | P. 6 |
| ④ 配食サービス | P. 9 |
| ⑤ 見守りネットワーク | P.12 |
| ⑥ 交流サロン
(老人クラブ・認知症カフェ) | P.13 |
| ⑦ ボランティア | P.32 |
| ⑧ 高齢者総合相談 | P.34 |
| ⑨ その他 | P.35 |



① 家事支援

団体名		対象エリア	対象者	内容	問合せ先	料金
1	NPO 法人 たすけあい はとぼ っぽ	市内全域	会員加入	(月)~(土)9:00~17:00 掃除、洗濯、買物同行・代 行、調理、ゴミ出し、衣替 え、病院・散歩付添、薬受取 り、見守りなど	047-352-2058 (受付:月~金 10:00~16:00)	入会金 1,000 円 年会費 2,400 円 1 時間 1,200 円 (1 時間以降 15 分ごと に 300 円)
2	NPO 法人 ココ COLOR ねっと	市内全域	会員加入	(月)~(土)9:00~17:00 掃除、買物代行、調理、ゴミ 出し、衣替え、草取り、家具 移動、通院介助、墓参同行、 薬受取りなど	047-397-3333	入会金 1,000 円 年会費 2,000 円 1 時間 1,000 円 交通費 200 円
3	たすけあい・みはま	美浜東エステー ト	自治会員でか つ会員加入	急病時の買い物・ゴミ捨て・ 古紙回収・手紙の投函・長期 不在時の新聞や郵便物の預か り・花の水やり	美浜東エステー ト自治会	年会費 500 円
4	入船おたすけ隊	入船西エステー ト内	入船西エステ ート住民	粗大ゴミの運搬、電球交換、 庭の芝刈り等 (2~3 日前依頼必要)	入船西エステー ト自治会	
5	おたすけ隊	美浜 16 自治会	美浜 16 自治 会住民	自転車のパンク・包丁研ぎ・ 簡単なパソコンのトラブル解 決・買い物補助	美浜 16 サロンの会	
6	エアレジおたすけ隊	エアレジデンス 新浦安内	エアレジデン ス新浦安住民	高所作業(エアコンのフィル ター清掃等)、重い家具の移 動、各種相談	エアレジお助け隊 担当:中村 (090-6177-4315)	

団体名		対象エリア	対象者	内容	問合せ先	料金
7	生活協同組合	市内全域	会員加入	家事代行サービス (家事定期コース)	パルシステム千葉 0120-978-617 (月)~(金) 9:00~17:30	1時間 1,980円 +交通費 500円

②外出支援

所属		団体名	住所	問合せ先
1	事業所	マリナーゼ介護タクシー	猫実2-3-22	090-2625-0119（完全予約制）
2	事業所	ダイムケア（介護タクシー）	富士見5-2-39	047-350-7799
3	事業所	ダイゴ ケアタクシー	猫実2-8-9	090-1664-0557
4	事業所	ヒノデ第一交通(株) 介護タクシー予約センター	北栄4-11-61	047-328-4511
5	事業所	らくらく介護タクシー	富岡3-3-E-2F	090-8687-2843
6	事業所	オレンジペコ（福祉タクシー）	日の出1-4	090-8519-1588
7	事業所	(有)総合福祉サービス 介護タクシー	海楽1-3-13	047-381-1187



② 買い物支援

高齢者などの日常の買い物を、一部の市内店舗と連携を図り支援します。

高齢者福祉課 047-381-9071 *買い物をご利用の方は各店舗へ

	店舗	住所	対象地区	対象条件・料金	問合せ先
1	伝次郎商店 (米、酒、食品他)	猫実 3-6-19	全域	2,000 円以上で配達	047-351-1011
2	高橋商店 たかはし当代島 店(米、酒、食料品他)	当代島 2-7-36	全域	米は 3kg より その他 2,000 円以上で配達	047-351-3026
3	丸茂海苔店(海苔、茶)	北栄 1-12-40	全域	3,000 円以上購入で配達 配達時間等については応相談	047-354-2411
4	山城屋 東店 (米、酒、食料品他)	富士見 2-12-17	全域	配達料無料 希望の時間に配達可能	047-355-6929
5	しまむら (千葉名産、菓子他)	イオン新浦安	元町地域・中町地域・ 高洲地区	5,000 円以上で翌日以降配達 配達料無料(翌日配達は一律 500 円)※一部地域を除く	047-381-2162
6	高橋商店今川支店 (米、酒類、たばこ)	今川 1-1-21	全域	配達料無料 米 3kg より、他 2,000 円以上で配達	047-353-0027
7	徳兵衛商店 (日用家庭雑貨他)	堀江 3-10-18	全域	配達料無料	047-351-2861
8	市船海苔店	堀江 4-36-2	猫実・当代島・北栄・ 堀江・富士見・海楽	3,000 円以上で無料配達 ※配達は午後	080-6503- 7633
9	富士見クリーニング	富士見 1-16-7	全域	1 点から配達OK	047-351-2431
10	ジンノエクスプレス (買い物代行)	堀江 5-2-43	全域	新聞折込広告商品の買い物代行し自 宅へ配送。1 個 10kg まで 315 円~	047-705-3027

店舗		住所	対象地区	対象条件・料金	問合せ先
11	セブンイレブン 浦安北栄3丁目	北栄 3-9-16		1,000 円以上より配達(送料 216 円) 3,000 円以上送料無料 (無料会員登録後利用可能)	047-350-3821
12	セブンイレブン 浦安舞浜店	舞浜 2-46-1	舞浜 2 丁目	1,000 円以上より配達 3,000 円以上送料無料 (無料会員登録後利用可能)	047-355-3755
13	セブンイレブン 浦安海楽店	海楽 2-4-1	海楽・北栄・猫実等	1,000 円以上より配達(送料 216 円) 3,000 円以上送料無料 (無料会員登録後利用可能)	047-351-9766
14	セブンイレブン 浦安猫実2丁目	猫実 2-33-15	店舗より 500 メートル以内	1,000 円以上より配達(送料 216 円) 3,000 円以上送料無料 (無料会員登録後利用可能)	047-380-1804
15	セブンイレブン 浦安入船4丁目	入船 4-9-1		1,000 円以上より配達(送料 216 円) 3,000 円以上送料無料 (無料会員登録後利用可能)	047-305-1217
16	セブンイレブン 浦安明海 5 丁目	明海 5-1-1	明海・日の出地区	1,000 円以上より配達(送料 216 円) 3,000 円以上送料無料 (無料会員登録後利用可能)	047-351-8211

※事前の連絡なしに変更することもあります。

※取扱い商品、料金、配達内容の詳細、定休日等直接店舗へお問い合わせください。

※こちらの情報は「浦安市シニアガイドブック」に掲載されています。(平成 31 年 4 月現在)



○買い物サポート事業

高齢者福祉課 047-381-9071

市では、日常の買い物に不安や不便を感じている方々を支援するために、高齢者を対象とした買い物代行と同行のサポートを行っています。
※自己負担があります



●65 歳以上の一人暮らし

●65 歳以上のみで暮らしている世帯（日中高齢者のみになる世帯も含む）

*施設や病院に入所・入院している方、買い物同行に関しては要介護1 から要介護5 の認定を受けている方は除く。

【買い物同行サービス】 *利用者スタッフと一緒に買い物をします。

団体名	対象地域	対象者	時間	問合せ先	料金
NPO法人 たすけあい はとぼっぼ	市内全域	65 歳以上のみの 世帯 日中独居	(月) ~ (金) 9:00~17:00 浦安市内2時間以内	070-5461-1810 (内田)	・1回400円 ・月2回まで ・2時間以内

【買い物代行サービス】 *利用者の代わりにスタッフが買い物をし、ご自宅まで届けます。

団体名	対象地域	対象者	時間	問合せ先	料金
NPO法人 ココCOLOR ねっと	市内全域	65 歳以上のみの 世帯 日中独居	週1回 水曜日	080-4901-9312 (小田桐)	・1回300円 ・週1回まで ・1店のみ ・10kgまで ・3,000円以内

※こちらの情報は、浦安市ホームページとシニアガイドブックに掲載されています。

③ 配食サービス

事業所		形態	連絡先	備考
1	浦安市（まごころ弁当）	<ul style="list-style-type: none"> ・普通食 ・カロリー調整食 ・低たんぱく食 ・ムース食 	高齢者福祉課 047-381-9071	<ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の一人暮らしか高齢者世帯で食事調理が困難な方 ・1食 400円 ・夕食 週7日まで ・事前調査あり ・安否確認
2	まごころ弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・普通食 ・カロリー調整食 ・低たんぱく食 ・ムース食 ・きざみ食 	03-6316-7557 0120-028-546 （月～土 9:00～18:00）	<ul style="list-style-type: none"> ・宅配料無料
3	宅配クック 123 市川南・浦安店	<ul style="list-style-type: none"> ・普通食 ・健康ボリューム食 ・カロリー 塩分調整食 ・たんぱく 塩分調整食 ・透析食 ・消化にやさしい食 ・スマイルケア食 	047-318-6886 9:00～18:00	<ul style="list-style-type: none"> ・昼夕 ・朝食セットあり（朝食のみ不可） ・宅配料無料 ・安否確認
4	ニコニコキッチン 市川浦安店	<ul style="list-style-type: none"> ・普通食 ・きざみ食 	047-306-7011	<ul style="list-style-type: none"> ・昼、夕 ・日用品買物代行サービスあり

事業所		形態	連絡先	備考
5	生活協同組合 パルシステム千葉	・普通食	パルシステム千葉 0120-660-788 (月)～(金) 9:00～18:00	・(月)～(金) ・週3日コースor週5日コース ・会員加入
6	デイリーコープ	・普通食 ・カロリー塩分調整食 ・料理キット		・週3～5 ・会員加入
7	セブンミール	・普通食		・カタログ ・登録必須 ・日用品など様々な取り揃え
8	ヘルシーネットワーク	・低たんぱく食 ・塩分調整食 ・介護食品 ・高栄養食品 ・エネルギー調整食	0120-236-977 9:00～17:00	・カタログ ・専門職に指導を受けてから利用 ・宅急便
9	ジョイント	・エネルギー調整食 ・塩分コントロール食 ・たんぱく調整食	0120-250-307 9:00～17:30 日祝日休み	
10	日東ベスト	・普通食 ・やわらか食 ・ソフト食	0120-917-549 (月～金 9時～17時) FAX: 047-477-3354 (24時間受付)	・カタログ ・冷凍 ・送料 ・宅急便
11	ワタミの宅食	・普通食 ・柔らか食	0120-321-510 (月～土) 9:00～19:00 (日) 9:00～18:00	・週5もしくは週7固定 ・配達員固定 ・安否確認

事業所		形態	連絡先	備考
12	白いエプロン	・普通食	047-351-2034 (高洲 3-9-2)	<ul style="list-style-type: none"> ・手作り、家庭料理 ・600円～750円 ・昼
13	ウェルネス	<ul style="list-style-type: none"> ・普通食 ・塩分調整食 ・タンパク調整食 	0120-503-999 (月～土) 9:30～18:00	<ul style="list-style-type: none"> ・カタログ ・宅急便 ・5,000円以上で送料無料 ・日にち指定曜日指定
14	おべんとうボランティアグループ	・普通食	ボランティアセンター 047-380-8864	<ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の一人暮らしか高齢者世帯 ・無料 ・昼 ・第1、3木曜日か第2、4木曜日 (地域による) ・事前調査あり



④ 見守りネットワーク

地域の様々な事業者の協力のもと、日常生活や業務の中で、高齢者の異変に気が付いた際に、高齢者福祉課へ連絡し早期に対応できるようにする地域の見守りネットワークです。



高齢者福祉課 047-381-9014

【高齢者見守りネットワーク事業覚書締結事業者一覧】

1	ヤマト運輸株式会社 浦安東野支店	13	京葉ガス株式会社	25	東京電力(株) 京葉支社	37	かもめガス株式会社
2	明治安田生命保険相互会社 船橋支社	14	市川市農業協同組合	26	朝日新聞サービスアンカー 浦安北部	38	ウエルシア薬局株式会社
3	生活協同組合 コープみらい	15	総合警備保障株式会社 船橋支社	27	朝日新聞サービスアンカー 浦安中部	39	有限会社ジンノエクスプレス
4	株式会社 京葉銀行 浦安富岡支店	16	千葉県ヤクルト販売株式会社	28	産経新聞 浦安専売所	40	生活クラブ生活協同組合
5	株式会社 京葉銀行 新浦安支店	17	生活協同組合 パルシステム千葉	29	毎日新聞 浦安専売所	41	布亀株式会社
6	株式会社 M-1 プランニング ルームクリーン東京ベイ	18	市川環境エンジニアリング	30	朝日新聞サービスアンカー 浦安南部	42	日本郵便株式会社浦安郵便局
7	東栄信用金庫 浦安支店	19	読売センター新浦安舞浜	31	朝日新聞サービスアンカー 浦安西部	43	イオンテールストア株式会社 イオン新浦安店
8	(株) DAKKライフケアパート ナーズ	20	株式会社 千葉興業銀行 浦安支店	32	宅配クック 123 行徳店	44	浦安治療院
9	毎日産経海浜浦安販売所	21	株式会社 加藤新聞舗 浦安店	33	株式会社 千葉銀行 浦安支店	45	アルフレッサ株式会社
10	株式会社 京葉銀行 浦安支店	22	株式会社 明光企画	34	株式会社 千葉銀行 新浦安支店	46	株式会社リンクス
11	東京シティ信用金庫 浦安支店	23	読売新聞新浦安センター	35	ニコニコキッチン 市川浦安店	※こちらの情報は浦安市ホームページに掲載されています。	
12	有限会社 協栄社	24	株式会社ジェイコム 千葉浦安局	36	千葉県宅地建物取引業協会 市川支部 浦安地区連絡所		

⑤ 交流サロン

サロンとは・・・地域の方が中心となり、地域に住む方々の生きがいつくりや仲間づくりをする交流の場です。お気軽にご参加ください！



地域	団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考
1	浦安介護予防 アカデミア	堀江おしゃべり サロン	堀江3丁目 自治会集会所	堀江3丁目		毎週木曜日 9:00~	高齢者包括支援課 047-712-6389	
2	公民館	ほりえいきいき サロン	堀江公民館 (富士見2-2-1)	堀江、 富士見地区	65歳 以上	第3火曜日 14:00~16:00	堀江公民館 047-353-0002	要申込
3	公民館	おたっしゃ体操 (のんびりコース)	堀江公民館 (富士見2-2-1)		65歳 以上	毎週月曜日 11:15~12:00	堀江公民館 047-353-0002	要申込
4	公民館	おたっしゃ体操 (はつらつビデオ コース)	堀江公民館 (富士見2-2-1)		65歳 以上	毎週月曜日 11:00~12:00	堀江公民館 047-353-0002	要申込
5	公民館	堀江スポーツ 吹き矢	堀江公民館 (富士見2-2-1)		65歳 以上	第1金曜日 10:00~11:30	堀江公民館 047-353-0002	要申込 100円
6	社会福祉 協議会	手づくりサロン	堀江ぽっかぽか (堀江3-9-22)	全域		第1木曜日 13:30~15:00	堀江ぽっかぽか 047-721-3737	
7	社会福祉 協議会	ぽっか&つどい 交流サロン	堀江ぽっかぽか (堀江3-9-22)	全域		第3水曜日 10:30~11:30	堀江ぽっかぽか 047-721-3737	
8	社会福祉協 議会	ぽっかぽかランチ	堀江ぽっかぽか (堀江3-9-22)	全域	65歳以 上の一人 暮らし・ 日中一人 暮らし・ 高齢世帯	第3または 第4木曜日 12:00~13:00	堀江ぽっかぽか 047-721-3737	要申込

地域		団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考
9	堀江	社会福祉協議会	弾き語り	堀江ぽっかぽか (堀江 3-9-22)	全域	どなたでも	第2木曜日 10:30~12:00	堀江ぽっかぽか 047-721-3737	
10	当代島	公民館	おたっしゃ体操 (のんびりコース)	当代島公民館 (当代島 2-14-1)		65歳以上	毎週火曜日 9:15~10:15	当代島公民館 047-382-1700	要申込
11		公民館	おたっしゃ体操 (はつらつビデオコース)	当代島公民館 (当代島 2-14-1)		65歳以上	毎週火曜日 10:30~11:30	当代島公民館 047-382-1700	要申込
12		公民館	当代島スポーツ 吹き矢	当代島公民館 (当代島 2-14-1)		65歳以上	毎週木曜日 10:00~11:30	当代島公民館 047-382-1700	要申込
13		公民館	当代島でつどう なかまたち	当代島公民館 (当代島 2-14-1)		どなたでも	第2水曜日 14:00~15:30	当代島公民館 047-382-1700	
14		シニアいきいきサロン	翔べ!かもめクラブ	かもめ会館 (当代島 2-10-18)		60歳以上	第4火曜日 10:00~	高齢者福祉課 047-381-9071	
15		支部社協 北1支部	当代島1,3丁目 ふれあいサロン	当代島公民館 (当代島 2-14-1)	当代島 1・3丁目	独居 65歳以上 ・日中 独居・ 高齢夫 婦 75 歳以上	9月・1月 11:00~14:00	社会福祉協議会 047-355-5271	
16	支部社協 北1支部	当代島2丁目 ふれあいサロン	当代島公民館 (当代島 2-14-1)	当代島 2丁目	独居 65歳以上 ・日中 独居 ・高齢夫 婦 75歳 以上	10月・2月 11:00~14:00	社会福祉協議会 047-355-5271		

地域		団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考
17	当代島	社会福祉協議会	移動ぽっかぽか in 当代島	当代島公民館 (当代島 2-14-1) もしくは うらやす和楽苑 (当代島 2-14-2)	全域	どなた でも	奇数月開催 (1月・3月・ 5月・7月・ 9月・11月) 10:00~15:00	社会福祉協議会 047-355-5271	
18	富士見	社会福祉協議会	移動ぽっかぽか in 富士見	富士見和貴会館 (富士見 3-1-40)	全域	どなた でも	偶数月開催 (2月・4月・ 6月・8月・ 10月・12月) 10:00~15:00	社会福祉協議会 047-355-5271	
19	猫実	浦安介護予防 アカデミア	アカデミア クッキング	健康センター (猫実 1-2-5)	全域		第3金曜日 10:00~13:00	高齢者包括支援課 047-712-6389	
20		浦安介護予防 アカデミア	脳トレ教室	健康センター (猫実 1-2-5)	全域		第2水曜日 13:30~15:00	高齢者包括支援課 047-712-6389	
21		浦安介護予防 アカデミア	ふれあい囲碁	健康センター (猫実 1-2-5)	全域		偶数月 第2水曜 日 15:15~16:15	高齢者包括支援課 047-712-6389	
22		浦安介護予防 アカデミア	スクエアステップ	健康センター (猫実 1-2-5)	全域		第3金曜日 10:00~11:30	高齢者包括支援課 047-712-6389	
23		高齢者包括支 援課	□福ひろば	健康センター2 階 (猫実 1-2-5)	市内在住	おおむ ね 60歳 以上	第4水曜日 14:30~16:00	高齢者包括支援課 047-712-6389	
24		高齢者包括支 援課	男性のための クッキングひろば	健康センター2 階 栄養実習室 (猫実 1-2-5)	市内在住	おおむ ね 65歳 以上	10:00~12:00 5回1コース	高齢者包括支援課 047-712-6389	要申込 1回 300円

地域		団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考
25	猫実	その他	お茶っこ会	市民活動センター (猫実 1-1-1)	市内在住	シニア 世代 転入高 齢者の 方	第2・4火曜日 10:00~12:00		参加費 100円
26		支部社協 東2支部	東2さろん	猫実東自治会集 会所	猫実 1・2丁目	70歳以 上の一人 暮らし・ 高齢者世 帯・日中 独居の方	年3回 11:00~14:00	社会福祉協議会 047-355-5271	要申込
27		支部社協 北1支部	猫実4丁目 ふれあいサロン	中央公民館等	猫実4丁目	65歳以 上の一人 暮らし・ 日中独 居・高齢 夫婦 75 歳以上	年2回	社会福祉協議会 047-355-5271	
28		支部社協 北1支部	猫実5丁目 ふれあいサロン	第8区自治会館 等	猫実5丁目	65歳以 上の一人 暮らし、 日中独 居・高齢 夫婦 75 歳以上	年2回	社会福祉協議会 047-355-5271	
29		支部社協 北2支部	猫三サロン	猫実三丁目自治 会集会所	猫実	65歳 以上	7月・1月	社会福祉協議会 047-355-5271	

地域		団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考
30	北栄	支部社協 東2支部	東2さろん	北栄4丁目自治 会集会所	北栄4丁目	70歳以 上の一人 暮らし、 高齢者世 帯、日中 独居の方	年3回	社会福祉協議会 047-355-5271	要申込
31		支部社協 北2支部	北三サロン	北栄三丁目自治 会集会所	北栄	65歳 以上	年2回	社会福祉協議会 047-355-5271	
32	美浜	自治会	たすけあい・み はま	美浜東エステ ート自治会館	美浜東 エステ ート	美浜東 エステ ート住 民 (サロン 参加は 自治会 員以外 でも OK)	第3月曜日 13:00~16:00	美浜東エステ ート内掲示参照	参加費 100円
33		支部社協 東1支部	高齢者サロン 「万寿会」	美浜西エステ ート自治会館ほか	美浜2丁目	65歳 以上	6月・9月・ 12月・3月	社会福祉協議会 047-355-5271	
34		支部社協 東1支部	美浜サロン	美浜東エステ ート自治会館	美浜 4・5丁目	65歳 以上	1~3月	社会福祉協議会 047-355-5271	
35		支部社協 東1支部	みはまサロン	エルシティ エルセンター	美浜 1~3丁目	65歳 以上	1~3月	社会福祉協議会 047-355-5271	
36		老人クラブ	美浜西さくら会	若潮公園 (美浜2-15)		どなた でも	ラジオ体操等 毎週火曜日9:00~		

地域		団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考
37	美浜	公民館	みはまいきいきサロン	美浜公民館 (美浜 5-13-1)	美浜地区	65歳以上	第3火曜日 14:00~16:00 (8月除く)	美浜公民館 047-352-8811	要申込
38		公民館	おたっしゃ体操 (のんびりコース)	美浜公民館 (美浜 5-13-1)		65歳以上	毎週火曜日 11:10~12:10	美浜公民館 047-352-8811	要申込
39		公民館	おたっしゃ体操 (はつらつビデオコース)	美浜公民館 (美浜 5-13-1)		65歳以上	毎週火曜日 13:30~14:30	美浜公民館 047-352-8811	要申込
40		公民館	美浜スポーツ 吹き矢	美浜公民館 (美浜 5-13-1)		65歳以上	第2水曜日・ 第4金曜日 10:00~11:30	美浜公民館 047-352-8811	要申込
41		公民館	うたごえサロン 美浜	美浜公民館 (美浜 5-13-1)		50歳以上	毎週金曜日 10:30~11:30	美浜公民館 047-352-8811	
42		その他	あんどスペース	美浜西エステート 管理組合集会所		どなた でも	第2木曜日 13:00~17:00	社会福祉協議会 047-355-5271	
43		その他	のびのびクラブ	美浜15自治会 集会所	美浜4丁目		毎週金曜日 14:00~15:00	美浜15自治会 掲示板参照	
44	海楽	支部社協 東2支部	東2さろん	海南クラブ会館	海楽1丁目	70歳以上 の一人暮らし、 高齢者世帯、日中 独居の方	年3回 11:00~14:00	社会福祉協議会 047-355-5271	要申込

地域		団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考
45	海楽	支部社協 東2支部	東2さろん	海楽中央自治会 集会所	海楽2丁目	70歳以 上の一人 暮らし、 高齢者世 帯、日中 独居の方	年3回 11:00~14:00	社会福祉協議会 047-355-5271	要申込
46		あんしんマン ションライフ	サロンU●I	入船東エステー ト3号棟集会所	入船6丁目	60歳 以上	毎週月曜日 10:30~12:00	高齢者福祉課 047-381-9071	
47	入船	NPO 法人	はとぽっぽサロン	浦安市まちづく り活動プラザ内 (入船5-45-1)	全域		7月・9月・11 月・1月 11:00~13:00	たすけあいはとぽ っぽ 047-352-2058	要申込
48		浦安介護予防 アカデミア	はつらつ体操 スクエアステップ	浦安市まちづく り活動プラザ内 (入船5-45-1)	全域		毎週水曜日 15:00~16:00	高齢者包括支援課 047-712-6389	
49		浦安介護予防 アカデミア	スポーツ吹き矢	浦安市まちづく り活動プラザ内 (入船5-45-1)	全域		第2火曜日 14:00~16:00	高齢者包括支援課 047-712-6389	
50		支部社協 海浜1支部	入船4丁目健康 マーシャン教室	入船自治会館	入船4丁目	全年齢	第4火曜日 13:00~16:00	社会福祉協議会 047-355-5271	
51		支部社協 海浜1支部	入船6丁目 ふれあいサロン	入船東エステー ト3号棟集会所	入船6丁目	全年齢	第4金曜日 10:00~12:00	社会福祉協議会 047-355-5271	

地域		団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考
52	入船	支部社協 海浜1支部	入船4丁目 お茶飲み・盆踊りサロン	入船自治会館 (第3金曜日夜のみさつき苑自治会集会所)	入船4丁目	全年齢	【お茶飲み】 第3金曜日 13:30~15:30 【盆踊り】 第1金曜日 13:30~ 第3金曜日 19:00~21:00	社会福祉協議会 047-355-5271	要申込 参加費 100円
53		自治会	茶のみ処 「いりふね」	入船自治会 集会所	入船4丁目	入船4丁目 住民	第1月曜日 13:00~16:00	入船自治会	
54		その他	コミュニティ カフェさつき	さつき苑自治会 集会所	入船4丁目 (対象地域全戸に告知配布)	全年齢	第1水曜日 13:00~15:00	告知に記載	
55	富岡	シニアいきいきサロン	中町なぎさ サロン	老人クラブ 渚会館		60歳以上	第1木曜日 10:00~	高齢者福祉課 047-381-9071	
56		あんしんマン ションライフ (サンコーポ 浦安自治会)	シニアの おしゃべりサロン (あんしんマンション ライフ支援事業)	サンコーポ浦安 C棟集会所	サンコーポ 浦安自治会 員のみ	60歳以上	月1回 10:00~12:30	高齢者福祉課 047-381-9071	
57		あんしんマン ションライフ (サンコーポ 浦安自治会)	シニアの おしゃべり広場 (あんしんマンション ライフ支援事業)	サンコーポ浦安 C棟集会所	サンコーポ 浦安自治会 員のみ	60歳以上	月1回 10:30~14:00	高齢者福祉課 047-381-9071	

地域	団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考	
58		あんしんマンションライフ (サンコーポ浦安自治会)	シニアのランチサロン (あんしんマンションライフ支援事業)	サンコーポ浦安 C棟集会所	サンコーポ浦安自治会 員のみ	60歳以上	月1回 11:30~13:30	高齢者福祉課 047-381-9071	要申込 (要昼食代)
59		支部社協南1支部	みんなのカフェ	京成サンコーポ浦安管理棟	富岡2丁目	全年齢	第2月曜日・第4木曜日 14:00~16:00	社会福祉協議会 047-355-5271	100円
60		支部社協南1支部	ふれあいカフェ	富岡エスレート・サンコーポ浦安合同自治会集会所	富岡	全年齢	第1・3水曜日 13:00~16:00	社会福祉協議会 047-355-5271	
61	富岡	支部社協南1支部	富岡1・4丁目サロン	富岡自治会集会所(第2か第3のいずれか)	富岡	全年齢	第2水曜日 13:00~16:00 第4木曜日 11:00~16:00	社会福祉協議会 047-355-5271	
62		公民館	おたっしゃ体操(のんびりコース)	富岡公民館(富岡3-1-7)		65歳以上	毎週木曜日 15:45~16:45	富岡公民館 047-354-2631	要申込
63		公民館	おたっしゃ体操(はつらつビデオコース)	富岡公民館(富岡3-1-7)		65歳以上	毎週木曜日 ①13:30~14:30 ②14:40~15:40	富岡公民館 047-354-2631	要申込
64		公民館	富岡スポーツ吹き矢	富岡公民館(富岡3-1-7)		65歳以上	第1・3火曜日 10:00~11:30	富岡公民館 047-354-2631	要申込
65		公民館	シニアのためのうたごえ広場	富岡公民館(富岡3-1-7)		55歳以上	第3木曜日 10:30~11:30	富岡公民館 047-354-2631	

地域		団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考
66	富岡	浦安介護予防 アカデミア	アカデミア クッキング	富岡公民館 (富岡 3-1-7)	全域		第3水曜日 10:00~13:00	高齢者包括支援課 047-712-6389	
67		社会福祉協 議会	富岡ぽっかぽか サロン	富岡公民館 第1会議室 (富岡 3-1-7)	全域		第3金曜日 13:30~15:00	富岡ぽっかぽか 047-380-1294	要申込
68	東野	支部社協 南1支部	茶話会サロン	東野クラブ会館	東野	全年齢	第2・4日曜日 13:00~16:00	社会福祉協議会 047-355-5271	
69		支部社協 南2支部	縁側サロン	東野竹寿会館	東野3丁目 コモン シティ	60歳 以上	毎週火・金曜日 13:30~ (第3火曜日昼食会 11:30~)	社会福祉協議会 047-355-5271	昼食会 200円
70		浦安介護予防 アカデミア	アカデミア ふれあい広場	老人福祉センター (東野 1-9-1)			偶数月第2火曜日 (4・8・12月除く)	高齢者包括支援課 047-712-6389	
71		浦安介護予防 アカデミア	アカデミア ふれあいランチ	老人福祉センター (東野 1-9-1)			第1木曜日 10:00~(変更有)	高齢者包括支援課 047-712-6389	要申込
72		浦安介護予防 アカデミア	はつらつ体操	老人福祉センター (東野 1-9-1)			毎週水・金曜日 (水曜日 13:30~15:00 金曜日 9:25~10:25)	高齢者包括支援課 047-712-6389	
73		浦安介護予防 アカデミア	スクエアステップ	老人福祉センター (東野 1-9-1)			毎週木曜日 12:10~12:45	高齢者包括支援課 047-712-6389	
74		ボランティア センター	話し相手グループ	総合福祉センター (東野 1-7-1)			第2金曜日 10:00~11:30	ボランティア センター 047-380-8864	

地域		団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考
75	今川	支部社協 南1支部	ふれあい広場 いまがわ	今川記念会館/ 今川団地集会所 /若潮会館 (都度変更)	どなたでも	全年齢	第1土曜日 (5・9・1・3月除く)	社会福祉協議会 047-355-5271	
75		その他	団地の保健室	今川団地集会所	今川団地		第3日曜日 13:30~16:00		
76		自治会	簡身体操 ストレッチクラス	今川記念会館			毎週火曜日 13:30~14:30	ライフジャーニー 047-718-8588	参加費 300円
77	弁天	支部社協 南1支部	弁天お気楽サロン	弁天自治会集会所	弁天 1・4丁目	60歳 以上	毎週水曜日 13:00~	社会福祉協議会 047-355-5271	
77		支部社協 南2支部	アートサロン	弁天喜楽会館	弁天 1・4丁目	60歳 以上	毎月第1・3月曜日 13:00~	社会福祉協議会 047-355-5271	
78		支部社協 南2支部	弁天2丁目サロン	パークシティ弁 天自治会館	弁天2丁目	全年齢	毎月第1火曜日・ 第3木曜日 13:00~	社会福祉協議会 047-355-5271	
79		支部社協 南2支部	ふれあいサロン	常盤会館	弁天3丁目 (他地区も可)	60歳 以上	毎週木曜日 13:30~ (第3木曜日 13:00~)	社会福祉協議会 047-355-5271	
80		その他	簡身体操ストレ ッチクラス	弁天自治会集会所			毎週火曜日 10:00~11:00	ライフジャーニー 047-718-8588	300円
81		その他	簡身体操ストレ ッチクラス	パークシティ弁 天自治会集会所			毎週金曜日 10:00~11:00	ライフジャーニー 047-718-8588	300円

地域		団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考
82	舞浜	支部社協 西2支部	西2・健康サロン	舞浜レインボー くらぶ会館	舞浜 2・3丁目	中高年	第1・3金曜日 ※8月を除く 14:00~16:00	社会福祉協議会 047-355-5271	
83	明海	支部社協 海浜2支部・ 南3支部・ 了徳寺大学・ ともづな高洲	シニアウェルネス サロン	了徳寺大学 (明海5-8-1)	日の出、 明海、高洲	65歳 以上	不定期開催 (年5~6回)	社会福祉協議会 047-355-5271	
84	高洲	あんしんマン ションライフ	あんしんマンション ライフ支援事業 (浦安高洲県営住宅)	浦安高洲県営住宅	浦安高洲 県営住宅	浦安高 洲県営 住宅自 治会員	第4日曜日 11:00~12:00	高齢者福祉課 047-381-9071	
85		あんしんマン ションライフ	あんしんマンション ライフ支援事業 (潮音の街)	高洲6-1-12 潮音の街自治会 集会所内	潮音の街	60歳 以上	不定期開催 (年数回)	高齢者福祉課 047-381-9071	
86		支部社協 南3支部	ふれあいサロン	エスレ高洲など	高洲	全年齢	不定期開催 (年数回)	社会福祉協議会 047-355-5271	
87		自治会	ラディアンカフェ	ラディアンコースト パーティールーム	ラディアン コースト 住民	どなた でも 若い方 歓迎	不定期開催	マンション内 掲示参照	100円
88		その他	ボランティア 喫茶	高洲9-3-1 高洲地域包括支 援センター1階 喫茶コーナー		どなた でも	火曜日・水曜日 12:30~15:00 ※変更になることあり	浦安市特別養護 老人ホーム 047-382-2943	

地域	団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考	
89	高洲	ともづな 高洲 支部社協 南3支部	介護チャット ルーム	高洲公民館 (高洲 5-3-2)		どなた でも	不定期 (年3回程度)	ともづな高洲 047-382-2424	
90		公民館	おたっしゅ体操 (のんびりコース)	高洲公民館 (高洲 5-3-2)		65歳 以上	毎週木曜日 13:00~13:45	高洲公民館 047-304-0313	要申込
91		公民館	おたっしゅ体操 (はつらつビデオコース)	高洲公民館 (高洲 5-3-2)		65歳 以上	毎週木曜日 14:00~15:00	高洲公民館 047-304-0313	要申込
92		公民館	高洲スポーツ 吹き矢	高洲公民館 (高洲 5-3-2)		65歳 以上	月1回月曜日 13:30~15:00	高洲公民館 047-304-0313	要申込 100円
93		公民館	高洲うたごえ サロン	高洲公民館 (高洲 5-3-2)		55歳 以上	月1回木曜日 10:30~11:30	高洲公民館 047-304-0313	
94		社会福祉協 議会	ぽっかぽか タイム	高洲ぽっかぽか (高洲 5-3-2)		どなた でも	第1・第3火曜日 10:00~11:30	高洲ぽっかぽか 047-721-1294	
95		社会福祉協 議会	囲碁サロン ~初心者~	高洲ぽっかぽか (高洲 5-3-2)		どなた でも	毎週土曜日(第5土 曜日のぞく) 10:00~11:30	高洲ぽっかぽか 047-721-1294	要申込
96		社会福祉協 議会	将棋サロン ~初心者~	高洲ぽっかぽか (高洲 5-3-2)		どなた でも	第1・3土曜日 10:00~11:30	高洲ぽっかぽか 047-721-1294	要申込
97	日の出	公民館	シニアサロン ひので café	日の出公民館 (日の出 4-1-1)	日の出、 明海	65歳 以上	第4月曜日 10:00~12:00	日の出公民館 047-355-8831	要申込
98		公民館	おたっしゅ体操 (のんびりコース)	日の出公民館 (日の出 4-1-1)		65歳 以上	毎週金曜日 14:00~15:00	日の出公民館 047-355-8831	要申込

地域		団体種別	団体名	開催場所	対象地域	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考
99	日の出	公民館	おたっしゃ体操 (はつらつビデオコース)	日の出公民館 (日の出 4-1-1)		65歳以上	毎週金曜日 13:30~14:30	日の出公民館 047-355-8831	要申込
100		公民館	日の出うたごえ サロン	日の出公民館 (日の出 4-1-1)		65歳以上	第4水曜日 13:30~14:30	日の出公民館 047-355-8831	
101		浦安介護予防 アカデミア	アカデミア クッキング	日の出公民館 (日の出 4-1-1)	全域	50歳以上	第3金曜日 10:00~13:00	高齢者包括支援課 047-712-6389	
102		ともづな高洲 支部社協 海浜2支部	転入シニアの つどい	日の出公民館 (日の出 4-1-1)	日の出・ 明海	65歳以上	3月開催予定	ともづな高洲 047-382-2424	要申込
103		支部社協 海浜2支部	太極拳体験会	日の出おひさま 公園	日の出・ 明海		4月・10月 9:00~10:00 ※練習会は毎週 日曜日開催	社会福祉協議会 047-355-5271	
104	全域	シニアいき いきサロン	シニアいきいき サロン	市内全域	全域	おおむね 60歳以上	サロン月2回・ 担い手研修年4回・ 野外サロン年4回 (広報うらやすでお知らせ)	高齢者福祉課 047-381-9071	弁当代 500円
105		その他	じいじい クッキング	市内公民館	全域	65歳以上の 男性	毎月3回 10:00~14:00 (広報うらやすでお知らせ)	事務局 (担当:高橋) 047-353-3721	

【老人クラブ】 対象年齢 60 歳以上 高齢者福祉課 047-381-9071

地域	名称	住所	活動内容
1	堀江	江川第1クラブ	カラオケ・盆踊り・麻雀
2		堀江元町クラブ	カラオケ・麻雀 他
3		堀江長寿クラブ	茶話会・踊りサークル・カラオケ 他
4	猫実	八区若寿会	茶話会・麻雀 他
5		猫実若草クラブ	カラオケ 他
6		神明パーククラブ	フラダンス・祭踊り・民謡踊り
7	当代島	当代島かもめ会	民謡舞踊・カラオケ他
8	富士見	富士見和貴会	サロン（健康体操）・カラオケ 他
9		堀江中央しおかぜクラブ	グラウンドゴルフ・輪投げ・ピラティス 他
10		富士和会	手芸・健康体操・ダンス 他
11	北栄	北栄すみれクラブ	踊りサークル
12		喜多栄クラブ 北栄4丁目自治会集会所内	健康体操・脳トレ・習字・麻雀・カラオケ・園児との交流 他
13	美浜	美浜寿会	手芸・グラウンドゴルフ・囲碁 他
14		M3 イズミクラブ	防犯パトロール・麻雀・手芸 他
15		美浜西さくら会 美浜西エステート自治会集会所内	カラオケ・ダーツ・ラジオ体操
16		美浜しろがね会 美浜1-6-1 エル・シティ新浦安自治会集会所内	コーラス・グラウンドゴルフ・ウォーキング 他
17		美浜16サロンの会 美浜16自治会集会所	体操・健康麻雀・卓球・パークゴルフ 他
18	入船	入船つつじ会	カラオケ・茶話会

地域	名称	住所	活動内容	
19	入船	入船中央寿会	入船 3-66-5	麻雀・映画鑑賞・ハワイアン 他
20		みさき長寿会	入船 2-3-1	麻雀・書道（写経）・カラオケ 他
21		入船東寿会	入船 6-5-2	囲碁・カラオケ・麻雀・洋裁 他
22		入船北の会	入船 6-5-2	麻雀・茶話会
23		入船長和会	入船 1-8-1 エアレジデンス新浦安3F	茶話会 他
24	海楽	海楽菜の花クラブ	海楽 2-36-3	歌声広場・グラウンドゴルフ 他
25		海南クラブ	海楽 1-16-6	盆踊り・茶話会・防犯パトロール・バスハイク他
26	今川	今川若潮会	今川 4-11-2	麻雀・囲碁・グラウンドゴルフ 他
27		今川耳順会	今川 4-12(今川団地自治会館)	囲碁 他
28	弁天	弁天クラブ	弁天 2-19-2	ハーモニカ・ダーツ・麻雀 他
29		弁天喜楽会	弁天 4-17-5	グラウンドゴルフ・カラオケ・囲碁 他
30		見明川常磐会	弁天 3-2-95	サロン（健康体操など）・麻雀・カラオケ 他
31	富岡	富岡渚会	富岡 3-1-7	麻雀・健康体操・詩吟 他
32		富岡青葉会	富岡 4-25-2	唄サークル（カラオケ）・茶話会
33		富岡悠遊会	富岡 2-2 京成サンコーポ浦安内	定例親睦会・ダーツ・バスハイク 他
34	東野	東野クラブ	東野 2-19-2	囲碁・フラワー教室・ダーツ 他
35		東野竹寿会	東野 3-28-47	縁側サロン・おたっしゅ体操・脳トレ 他
36	舞浜	舞浜レインボーくらぶ	舞浜 2-46-3	コーラス・ゴルフ・クラシック鑑賞 他
37		舞浜三丁目マイアミクラブ	舞浜 3-19-1	囲碁・麻雀・詩吟・書道・グラウンドゴルフ他
38	高洲	シーサイド桜クラブ	高洲 3-3-8	茶話会・カラオケ・環境美化活動
39		高洲クラブ	高洲 2-6-2 浦安高洲県営住宅内	茶話会・セラバン体操・麻雀
40		レジアスきらら会	高洲 5-1 レジアスフォート内	ヨガ・かるた・パークゴルフ 他

地域	名称	住所	活動内容
41	高洲	プラウド新浦安 凜風の会	高洲 4-3 プラウド新浦安内
42		潮騒くらぶ	高洲 6-1-12 潮音の街自治会集会所内
43	日の出	海風の街これから会	日の出 1-3-59
44		サンライズクラブ	日の出 1-3-59
45		アールフォーラムクラブ	日の出 6-2 アールフォーラム新浦安内
46		シーガーデン・日の出クラブ	日の出 3-3-4 シーガーデン新浦安内
47		セレナ・シニアクラブ	日の出 5-3 セレナヴィータ新浦安内
48	明海	ゆめみ悠々会	明海 1-3-10
49		海園の街盛年会	明海 3-2-13
50		グランデS&Rクラブ	明海 6-1-12 パークシティグランデ新浦安内



【認知症カフェ】・・・ 認知症の人とその家族、専門職、地域住民の誰もが参加できる場です。

地域	団体名	開催場所	対象者	内容・開催日時	問合せ先	備考	
1	猫実	オムソーリ・カフェ	C a f e Bran 樹 (猫実 1-17-16)	どなたでも	月1回土曜日 12:00~15:00	オムソーリ・プロジェクト omsorg.saito@gmail.com (斎藤)	飲食代
2	高洲	フィーカ	舞浜倶楽部新浦安 フォーラム (高洲 1-2-1)	どなたでも	毎月第4土曜日 13:00~16:00	(株)舞浜倶楽部 新浦安フォーラム 047-304-2400	300円
3	当代島	CRAS(クラス)	当代島公民館 カフェデ・あいらんど (当代島 2-14-1)	どなたでも	月1回土曜日か 日曜日 11:00~15:00	きらら北栄 047-350-8747	飲食代
4	入船	カフェ☆キラキラ	浦安市民プラザ WAVE101 サロン (入船 1-4-1)	どなたでも	毎月第3金曜日 13:30~15:30	キラキラ応援隊 047-350-1840 (藤木)	100円
5	東野	うらちゃんカフェ Uセンター	老人福祉センター (東野 1-9-1)	どなたでも	毎月第1・3火曜 日 10:00~11:30	老人福祉センター (Uセンター) 047-351-2096	100円
6	高洲	うらちゃんカフェ高洲	高洲ぽっかぽか前 サロンスペース (エスレ高洲内1階)	どなたでも	毎月第2・4火曜日 10:00~11:30	社会福祉協議会 047-355-5271	100円



⑥ ボランティア

ボランティアセンター ☎ 047-380-8864

ボランティアを始めたいと思っている方や援助を必要としている方に、市内のボランティア活動の情報提供やボランティアグループの紹介を行っています。

名称		内容
1	おべんとうボランティアグループ	毎週木曜日、ひとり暮らしのお年寄りに、旬の食材を取り入れた「まごころ」のこもったお弁当を作り、「お元気ですか」の声かけと共にお届けしています。高齢者の「美味しかった」という声と、笑顔が何よりの励みになります。
2	手芸グループ	浦安にあるデイサービスへ出向き、お年寄りの方と簡単な工作手芸を楽しんでおります。
3	手話サークル「青べか」	～手と手をつなごう心の輪～ 聴覚障がい者との交流親睦を図る中で、共に分かり合える事を目指して活動しています。手話を全く知らない人、少し出来る人、ベテランが、それぞれのグループに分かれて勉強しています。是非体験してみてください。
4	手話サークル「てとわ」	聴覚障がい者との交流を通じて、手話を学びお互いの理解を深めることを目的としたサークルです。手話初心者から経験者まで一緒に楽しく活動しています。
5	朗読ボランティア「はまゆう」	主に視覚障がい者を対象に、市の広報紙や自主制作 CD「はまゆう」などの朗読 CD 制作を行っています。
6	点訳グループ「ミッキー」	本や教科書の点訳をはじめ、図や絵、数学、英語、楽譜の点訳をしています。
7	介助グループ「あいあい」	高齢者や障がいのある方の外出介助、送迎、リハビリのお手伝いなどを行っています。
8	民謡踊りグループ「陽踊」	デイサービス・特別養護老人ホームなどの施設を訪問して民謡踊りとフラダンスを披露しています。利用者さんが私たちの踊りの輪に入って踊ったり、笑顔で喜んで下さる姿が励みになります。
9	浦安拡大写本るーペ	弱視の方のために、本や教科書、児童書・絵本、専門書、小説などの文字を拡大した拡大本の制作を行っています。
10	おもちゃライブラリー「ポップ」	自由に工夫して遊べ、安全なおもちゃを作っています。またおもちゃを持って遊びの場に出かけ一緒に遊びます。貸し出しも可。他のおもちゃ図書館や高齢者施設の見学・研修もしています。
11	福祉サークルコスモス	障がい者と一緒に活動し、レクリエーションを行っています。また、依頼によりボランティア体験の指導なども行っています。

名称		内容
12	話し相手グループ	ひとり暮らしの高齢者の方々との交流の会です。春と秋にはバスで出かけたり、雛祭のお祝いや12月のお楽しみ会と毎月趣向を変えて楽しんでいます。また、外に出難い方のお宅に訪問して話し相手をしています。
13	ボランティア絵手紙の会「つつじ」	ひとり暮らしの人たちや、各施設に入所されている方々へ四季折々の絵手紙に一言を添えて郵送しています。又猫実デイサービスなどで通所されている人たちと一緒に絵手紙を描いています。
14	介護者の会「ピオラ」	介護者を抱えている家族、自分の老後を考えている方や介護ボランティアが参加して、お互いに支え合い、情報交換をしています。
15	ふれあい農園クラブ	八千代市の貸農園で年間を通じて沢山の野菜を作っており会員22名で平均63歳。この農園は一般市民や学童の体験支援も目的としており昨年は250名の参加あり。毎日曜日に会員の車で往復、収穫した野菜は会員に分配する他公民館等バザーで販売しています。
16	心のボランティア 浦安・うらら	心の病で悩んでいる人やその家族とのふれあい。時には家庭訪問しておしゃべりをしたり、一緒にお茶を飲んだりします。仲間同士の健康も考えます。
17	浦安傾聴ボランティア そよかぜ	耳を傾けて熱心に聴くことが傾聴です。高齢者施設等を訪問し、心に寄り添うひとときを過ごしています。
18	輝き21の会	小学校や公民館などで工作教室・昔遊びなど一緒に「楽しみ・学び・遊ぶ」をモットーに活動しています。
19	アンサンブルハーモニー アネモネ	高齢者施設などで楽器演奏や歌をみんなと一緒に楽しむことを目指し活動しています。
20	おとこのまかない	高齢の男性、特にリタイア後の男性を中心に、「料理教室」というような形式ではなく、各自が好きなことを分担しながら料理をつくり、会食し、自由で、楽しい会を目指し、仲間の輪をひろげ、地域活動にも積極的に参加をし、地域の活性化を目指している会です。
21	個人ボランティア	個人の都合のつく範囲で様々なボランティア活動を行います。

※高齢者問題研究会ユージューは休会中

⑦ 高齢者総合相談

ともづな（地域包括支援センター）

名称	住所	対象地域	開所時間	連絡先
1 ともづな 猫実 (猫実地域包括支援センター)	猫実 1-1-1 浦安市役所 本庁舎 3 階	猫実 1・2 丁目・堀江 富士見・鉄鋼通り・ 港・千鳥	8:30~17:00 月~金曜日 (祝日除く)	047-381-9037
2 ともづな浦安駅前 (浦安駅前地域包括支援センター)	北栄 1-1-16	猫実 3・4・5 丁目 当代島・北栄	9:00~17:00 月~土曜日 (祝日除く)	047-351-8950
3 ともづな 新浦安 (新浦安駅前地域包括支援センター)	入船 1-2-1 (新浦安駅前プラ ザ マーレ 2 階)	入船・美浜・海楽	9:00~17:00 月~金曜日・日曜日 (祝日除く)	047-306-5171 047-306-5172
4 ともづな 高洲 (高洲地域包括支援センター)	高洲 9-3-1 (浦安市特別養護 老人ホーム内)	高洲・明海・日の出	9:00~17:00 月~金曜日 (祝日除く)	047-382-2424
5 ともづな 富岡 (富岡地域包括支援センター)	富岡 3-1-9 (富岡交番隣)	東野・舞浜・富岡・ 今川・弁天	9:00~17:00 月~金曜日 (祝日含む・土日が祝 日の場合開所)	047-721-1027
6 ともづな 富岡 東野支所	浦安市東野 3-4-11 (ASMACHI 浦安 1 階)	東野・舞浜・富岡・ 今川・弁天	9:00~17:00 月~金曜日 (祝日含む)	047-314-1085

高齢者の通う場所は？

物忘れが多く、認知症
が心配ですが・・・

介護保険サービスを利用するには？



⑨その他



名称		住所	開所時間	連絡先	備考
1	総合相談窓口	猫実 1-1-1 市役所3階 社会福祉課内	9:00~17:00 月~金曜日 (祝日・年末年始除く)	047-712-6388	生活の中での様々な不安や 困りごとについての相談。
2	社会福祉法人 浦安市社会福祉協議会	東野 1-7-1 総合福祉センター内	8:30~17:00 月~金曜日 (祝日・休館日除く)	047-355-5271	車いす貸出・浦安市社会福 祉協議会支部事務局・地域 福祉推進活動等
3	うらやす成年後見支援 センター	東野 1-7-1 総合福祉センター内	8:30~17:00 月~金曜日 (祝日・休館日除く)	047-355-5315	成年後見制度に関する相談・ 福祉サービス利用活動事業 (日常生活自立支援事業)等
4	浦安市 ボランティアセンター	東野 1-7-1 総合福祉センター内	8:30~17:00 月~金曜日 (祝日・休館日除く)	047-380-8864	市内のボランティア活動の 情報提供やボランティアグ ループの紹介。
5	弁護士相談	東野 1-7-1 総合福祉センター内	13:00~15:00 (一組45分) 第2火曜日	047-355-5315	事前予約・成年後見制度・ 相続・遺言に関すること
6	司法書士相談	富岡 3-1-7 富岡公民館1階	13:00~15:00 (一組45分) 第3水曜日	047-355-5315	事前予約・成年後見制度・ 相続・遺言に関すること

名称		住所	開所時間	連絡先	備考
7	高洲ぽっかぽか (浦安市社会福祉協議会 地域拠点)	高洲 5-3-2 地域交流プラザエスレ高洲内 1階	10:00~17:00 月~土曜日 (祝日・休館日除く)	047-721-1294	なんでも相談・地域情報発信・車いす貸出・サロン
8	堀江ぽっかぽか (浦安市社会福祉協議会 地域拠点)	堀江 3-9-22	10:00~16:30 月~金曜日(祝日除く)	047-721-3737	なんでも相談・地域情報発信・車いす貸出・サロン・お茶飲
9	富岡ぽっかぽか (浦安市社会福祉協議会 地域拠点)	富岡 3-1-7 富岡公民館1階	10:00~17:00 月~土曜日 (祝日・休館日除く)	047-380-1294	なんでも相談・地域情報発信・車いす貸出・サロン
10	浦安市老人福祉センター (Uセンター)	東野 1-9-1	9:00~16:00 月~土曜日(祝日除く) ※浴室利用は10:00~ 15:00	047-351-2096	・市内在住60歳以上 ・伝染症疾患のない方
11	浦安市市民活動センター	猫実 1-1-1 市役所1階	月曜日~木曜日・日曜日 9:00~17:00 金曜日 9:00~21:00	047-305-1721	市民活動・ボランティア活動を行っている方や参加しようと考えている方への情報提供や活動の場所。
12	公益社団法人 浦安市シルバー人材センター	猫実 2-12-7	8:30~17:00 月~金曜日 (祝日・休館日除く)	047-355-4001	・60歳以上 ・20時間/週 10日/月 公共施設の受付や管理業務・自転車整理・公園清掃・バス券配布など。運転業務あり。(派遣事業)



【問い合わせ・連絡先】

浦安市社会福祉協議会 事業課地域づくり班

〒279-0042 浦安市東野1-7-1

☎047(355)5271 fax047(355)5277

E-mail : chiikidukuri@urayasushi-shakyo.jp