

『通いの場』の運営で、手伝ってほしいことや困っていることはありませんか？
関係機関が『通いの場』を応援します！ご相談ご活用ください！

1 活動について相談したい

● 通いの場の取材・情報発信

● 通いの場の開設・運営についての相談・助言

社会福祉協議会に配置された生活支援コーディネーターを中心に、地域の『通いの場』の実施把握を行うとともに、市内の様々な地域の活動の情報発信や、活動について相談や助言をおこないます。

☎：倉敷市社会福祉協議会

地域福祉課：086-434-3301

倉敷ボランティアセンター：086-434-3350

水島事務所：086-446-1900

児島事務所：086-473-1128

玉島事務所：086-522-8137

船穂福祉センター：086-552-5200

真備事務所：086-698-4883

● スポーツ活動に関する相談

● スポーツ活動サポートセンター【通称：Spo(スポ)サポ】
スポーツ教室やイベントの開催、ニュースポーツ用具の貸出、スポーツ情報の提供など、様々な事業の実施とスポーツ活動に関する相談窓口を設けています。

● 地域健康スポーツ教室

市内各地域にて、ニュースポーツの体験やラジオ体操等の教室を開催しています。

☎：Spoサポ倉敷

086-434-3410

● 市民活動団体等の情報提供

● 地域の課題解決応援ブックのデータ提供

コミュニティ協議会をはじめとする、各種団体の活動等の情報発信や、地域支え合い活動(地域づくり)について相談や助言をおこないます。

☎：倉敷市市民活動推進課

086-426-3107

● 教室開催の相談

介護予防教室や転倒骨折予防教室、栄養改善教室、介護方法、介護者の健康づくりなどの家族介護教室をおこないます。

地域の『通いの場』に出向いての講座もご相談ください！

● 『通いの場』に関する相談・助言

倉敷市では、介護・保健・医療・福祉に関する総合的な支援を行う拠点として、市内に25か所の「高齢者支援センター」と3か所の「高齢者支援サブセンター」を設置しています。

センター名	電話
倉敷中部	086-430-6703
倉敷南	086-420-1355
老松・中洲	086-427-1191
大高	086-427-8811
倉敷西	086-466-3156
帯江・豊洲	086-429-2714
中庄	086-461-2357
天城・茶屋町	086-428-1661
庄北	086-461-0085
倉敷北	086-463-7760

センター名	電話
水島	086-446-6511
福田	086-455-5132
連島	086-444-3200
琴浦	086-473-9001
児島中部	086-473-0847
児島西	086-472-0221
赤崎	086-472-2941
下津井	086-479-8271
郷内	086-470-2005
玉島東	086-523-6235

センター名	電話
玉島中部	086-523-5322
玉島南	086-528-3266
玉島北	086-525-1339
船穂	086-552-9005
真備	086-698-5999
倉敷北部 (サブセンター)	086-462-0020
福田 (サブセンター)	086-450-1188
連島南 (サブセンター)	086-440-0708



☎：高齢者支援センター

2 活動資金について相談したい



● ふれあいサロン活動への助成

地域の閉じこもりがちな高齢者が談話会や健康づくりなどの活動を通じて社会参加や介護予防に寄与する活動へ助成を行っています。

【助成対象】

- 閉じこもりがちな概ね60歳以上の高齢者が3人以上集うサロン

【助成額】

- 基本額：年間 30,000円(上限)
- ※ 多世代交流・多人数参加(20名以上)・毎週開催の条件を満たす場合、各 10,000円(上限)の加算があります。

● 認知症カフェへの助成

認知症カフェは、認知機能の低下した人や家族、専門家、地域の人などが気軽に集い、情報交換や相互交流等ができる『通いの場』のことです。

【助成対象】

- 開催場所が市内にあり、かつ、10人以上が活動できるスペースがある。
- 毎月1回以上実施し、認知症の人と家族、地域住民、専門家が参加できるものである。
- おおむね市内に居住する認知症の人とその家族を対象とする。

【助成額】

- 1団体につき、1年度当たり50,000円まで助成。
- ※ 助成対象経費の合計額から利用者負担金等収入金額を控除した額の2分の1以内の額。
- ※ 広報活動を支援する登録制度あり(助成なし)。年に数回の実施の場合等も登録可。



◀ オレンジリング犬 笑ちゃん

● 地域福祉基金による助成

市では地域福祉基金を創設し、ボランティア団体が、高齢者、障がい者、子育て中の親子などに対して行う保健福祉に関わる活動を助成しています。



▲くらしき子育てネットワークはぴばる

【助成対象】

- 市内に活動拠点を置くボランティア団体又はNPO法人で、新規の事業活動を行おうとするもの(申請年度の4月1日において、新規事業の開始から1年以内のもの)
- 委員会が特に適当と認める団体

【助成対象事業】

- 在宅福祉の普及又は向上に関する事業(介護教室、訪問家事、給食・料理サービス、外出支援、友愛訪問など)
- 健康づくり、生きがいづくり、自立支援及び社会参加の推進に関する事業(健康・生きがい・子育て支援などに関する講座・集い、情報誌の作成など)
- ボランティア活動の活性化に関する事業(研修会、調査研究活動など)
- その他、委員会が特に適当と認めるもの

【助成期間】

3年以内

【助成額】

年数ごとの助成限度額

- 1年目：100,000円
- 2年目：75,000円
- 3年目：50,000円

☎：倉敷市地域包括ケア推進室
086-426-3417

☎：倉敷市保健福祉推進課
086-426-3303

● 施設の設置費・管理費の補助

- 地域集会所設置費補助（修繕費含む）
※ 町内会や自治会を通じて申請してください。
- 校区集会所設置費補助（修繕費含む）
※ コミュニティ協議会を通じて申請してください。
- 校区集会所管理費等補助
（コミュニティ協議会が対象）

● 市民企画提案事業

- 地域の身近な課題を解決するため、市民活動団体の皆さんと市とが一緒になって実施する協働事業や、市民活動団体のみなさんが単独で実施する公益的な自主事業を募集しています。

● 『通いの場』を運営する場合の補助

ふれあいサロンや認知症カフェなどを含む、地域支え合い活動（地域づくり）への補助を行っています。

【補助割合】

補助対象経費の2分の1以内
（利用者負担金等の収入を控除しません）

【世帯割区分補助】

小学校区の世帯数に応じて、
年間 100,000円～650,000円（上限）

【課題解決区分補助】

年間 600,000円（上限）
※ コミュニティ協議会を通じて申請してください。

☎：倉敷市市民活動推進課 086-426-3107

3 もっと学びたい

● 出前講座

市民の自主的な生涯学習活動を支援し、学習機会の充実を図るため、市役所の業務を学習メニューとして取りそろえ、市職員が講師として地域に出向いて講座を行っています。

★出前講座の一部を紹介

講座名	担当課
救急法講習会	各消防署
絵本の読み聞かせなど	各図書館
防災センター（施設見学）	倉敷消防署
火災予防講座	各消防署
署見学・消防車見学	各消防署
避難訓練	各消防署
私だけは大丈夫！？ 悪質商法撃退法	消費生活センター
家庭ごみの正しい出し方 5種14分別	各環境センター
自主防災組織について	防災推進課
クルクルセンター（施設見学）	クルクルセンター

講座名	担当課
企業人権啓発	労働政策課
「歯っする歯育て」（子ども編）	健康づくり課
介護保険制度について	介護保険課
学校支援は地域支援 ひらく学校つながる地域	生涯学習課
その日のために知っておこう 認知症	各保健推進室 健康づくり課 保健課
図書館の利用について	各図書館
目指せ健康くらしき21 実践の達人！ 生活習慣病を予防しよう	各保健推進室 健康づくり課 保健課
おとなのための「食べること」	健康づくり課
「お口の健康講座」（大人編）	健康づくり課

☎：倉敷市生涯学習課 086-426-3845

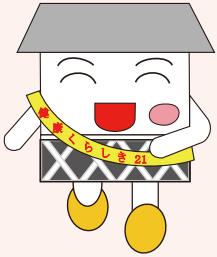
健康づくりメニューの活用

● ぐらしき健康応援団講座

～健康への道～

出張型健康講座を無料で開催します。今日から活かせる健康づくりのコツを中心に、筋トレなどの実践も取り入れながら行います。おおむね10人以上のグループが対象です。

受講された方にはステキな健康グッズと認定証を差し上げます！



「健康ぐらしき21・II」
～みんなでつくろう
元氣なぐらしき～

● ぐらしき まち歩き さと歩きマップ

愛育委員会や地域の人たちと協力して、市内55地区（令和2年3月末時点）のウォーキングマップを作成しています。

ウォーキングをしながら、史跡や名所など地域のよさを再発見できる楽しいマップです。

みなさんでマップを使ってウォーキングをしてみませんか？



＜マップ配布場所＞ ●市保健所健康づくり課、水島・児島・玉島・真備の各保健推進室
●市役所総合案内、庄・茶屋町・船穂支所、ライフパーク倉敷・市内公民館等

☎：倉敷市保健所 健康づくり課 086-434-9820

● シルバー人材センター講習会（令和元年度21種類）

調理、美容、朗読、接遇マナー、スマホ、筆耕、剪定、草刈など（参加費は無料、会員及び市民の参加可能）

☎：倉敷市シルバー人材センター 086-426-3318

4 活動の手助けをしてほしい

● ニュースポーツ用具の貸出

スポーツ振興協会では、地域の団体等を対象にニュースポーツ用具の貸出しを行っています。

『ニュースポーツ』とはその場で集まって、誰でも簡単にできる、軽スポーツのことです。

例えば・・・地域のイベントで使用したい！体験交流として行いたい！

など・・・まずはお電話でお問い合わせください。

※貸出用具の一例

競技名	競技内容
囲碁ボール	スティックでボールを打ち、碁盤になった人工芝マットにボールを並べて得点を競う競技。
カローリング	カーリングの要領で、ローラーのついた円盤をポイントゾーン内に走らせ、得点を競います。
キンボール	直径122センチほどの大きなボールを、コートの中で落とさないようサーブやレシーブをして得点を競います。
ディスコン	チームに分かれて、赤と青の表裏異色の円盤をポイントに向けてそれぞれのチームが投げ、よりポイントの近いところに投げられるかを競います。



▲キンボール



▲ディスコン

☎：Spoサポ倉敷 086-434-3410 〔(公財)倉敷市スポーツ振興協会〕

● シルバー人材センターのボランティア活動

依頼によってボランティアグループが、サロンや介護施設を訪問いたします。

内容は、新舞踊・傘踊り・銭太鼓・玉すだれ・どじょうすくい等(無料)



● 家事援助サービス

市内の一般家庭に家事援助として、掃除・洗濯・買い物・炊事・ゴミ出しなどのご要望に応じて会員を派遣します。

(一人1時間1,012円)

病院への付き添いもしています。行き帰りについては、会員の自家用車は利用できませんのでタクシーをご利用いただきますが、病院での待ち合わせも可能ですので、ご相談ください。

(一人1時間1,012円)

1回1時間以内で完了する急ぎで簡単な作業については、レンジャー隊として迅速な対応でサポートします。たとえば、水道のパッキンの交換や電球の交換など。1か月に何度でも利用できます。

(一人1回1,200円)

約2時間程度で完成する小物作品の作成について、サロンや介護施設などへ手芸の講師として派遣することもできます。

(一人1時間880円と材料代実費必要)



☎：倉敷市シルバー人材センター
086-426-3318

● スポーツ推進委員

スポーツ推進委員は、倉敷市のスポーツ推進のためにスポーツの実技指導や助言を行う、市から委嘱を受けた職員です。

軽スポーツやレクリエーション、体操等、運動関係の活動を実施する際、要望に応じて委員を派遣しますので、ご検討の際には、ぜひお気軽にご相談ください。



▲スポーツ推進委員さんは、サロン交流会でも大活躍でした。

☎：倉敷市スポーツ振興課
086-426-3855

● ボランティアの調整

ボランティアセンターにて、ボランティアの受付・登録・マッチングを行います。

活動分野も、福祉分野だけでなく環境や教育・国際交流など多様なボランティア活動の要望にお応えできるように、様々な活動に取り組んでいます。



☎：倉敷ボランティアセンター
086-434-3350

5 参加したい

● 教室開催の相談

老人クラブ連合会は、クラブ会員以外の方にも参加していただける事業を開催しています。
あなたも仲間と一緒に健康長寿を目指しませんか！



1
健康と予防活動

- グラウンドゴルフ・百歳体操・ウォーキング・卓球・ボウリング
- 趣味・サークル活動・おしゃべり会・旅行
- 料理教室・栄養改善でフレイル(虚弱)予防

**仲間づくりで
「健康長寿」
を実現**

2
友愛活動

- 多様な通いの場づくり
- 一人暮らしや高齢者への安否確認

3
奉仕活動

- 地域の子ども見守りパトロール活動
- 世代間交流(保育園・幼稚園・小中学校)
- 公共施設の環境整備

その他にも、クラブ会員は、サークル活動や親睦旅行、ボランティア活動などを通じて、住み慣れた地域で仲間と共に健康で楽しく心ゆたかに暮らせるように様々な活動を行っています。
60歳以上のみなさん、仲間づくりの扉をノックしてみませんか？

☎：倉敷市老人クラブ連合会 086-427-4312

● サロン交流会の実施

『通いの場』の運営者や協力者、新たに『通いの場』を立ち上げたい方等を対象にサロン交流会を開催します。日頃の活動の情報を交換し、今後の活動のヒントや新しいつながりを持ち帰っていただけるよう毎年企画・実施しています。



活動発表



手芸等の作品展示



情報交換会

☎：倉敷市社会福祉協議会

地域福祉課：086-434-3301
水島事務所：086-446-1900
玉島事務所：086-522-8137
真備事務所：086-698-4883

倉敷ボランティアセンター：086-434-3350
児島事務所：086-473-1128
船穂福祉センター：086-552-5200

6 もしものときに備えたい

● ボランティア保険

活動中のもしもの事故などに備えて、社会福祉協議会が窓口となる2つの保険があります。

● ボランティア行事用保険：

『通いの場』の行事（1日ずつ）に対して加入する保険。行事に参加する人のけがを補償する保険。

● ボランティア活動保険：

ボランティア活動中の様々な事故によるけがや損害賠償責任を補償する保険。

『通いの場』の運営に携わるボランティアごとに加入。加入手続き完了日から年度末の3月31日までが、保険適用期間。

☎：倉敷市社会福祉協議会 各事務所

● スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、地域活動等を行う4名以上の団体・グループが、加入できます。

● 加入者個人のけがの補償

● 加入者個人の賠償責任の補償

● 突然死葬祭費用補償

※倉敷市スポーツ振興課に加入依頼書を設置しています。



☎：公益財団法人
スポーツ安全協会岡山県支部
086-201-3811

このガイドブックは
私たちが作りました！

元気な地域と一緒に考えるチーム 高齢者活躍推進地域づくりネットワーク会議

「年齢を重ねても、
住み慣れた地域で

元気で活躍が続けたい」
そんな元気な地域づくり
を応援するためには、関係
機関もまた、ネットワーク
を構築しながらそれぞれの
得意分野を発揮しながら地
域に寄り添い続ける必要が
あります。

高齢者活躍推進地域づく
りネットワーク会議はその
ような支え合いの仕組みづ
くりを倉敷市域で検討・協
議しながら、様々な活動
を通してもっと支え合いの輪
を広げていきます！

高齢者
支援センター

生活支援
コーディネーター

老人クラブ

事務局
健康長寿課
地域包括ケア推進室

シルバー
人材センター

高齢者活躍推進地域づくり
ネットワーク会議

社会福祉
協議会

どんな活動をしているの？

1. 地域づくりの活動に取り組みます。
● 通いの場ガイドブックや事例集の作成
● 支え合いのまちづくりフォーラム
● サロン交流会 等

2. 新しい支援体制を構築します。

3. 既存の支援・新たな支援を各所属で連携しながら応援します。

市担当課
(市民活動推進課・健康づくり課・
生涯学習課・スポーツ振興課)