



安芸市資源マップ Ver.8



令和7年3月

安芸市あったかふれあいセンターネットワーク会議

(生活支援体制整備事業)

つながる

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために



そこに行けばいつもの笑顔。他愛のないおしゃべり。気軽に無理なく楽しくみんなと一緒に過ごせる場所。そんな場所で住民同士のつながりができ、支え合いの関係もできてきます。

子どもから高齢者まで、障がいのあるなしに関わらず、みんなが参加し、集う場所があることで、地域も活性化し、人と人、人と場所、人と支援、思いや心をつなぐことができます。

この資源マップでは、地域資源を「見える化」しました。自分の居場所や役割が、自分の住んでいる地域にあることを知っていただき、人とつながり、家から出て集いの場に参加することが生活習慣になってほしいと思います。



人とつながる。地域とつながる。そうして自分自身も地域も元気になる。そんな地域づくりの一助にこの資源マップが役に立つことを願っています。

あったかな人と心がきづくまち

～住民誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる福祉のまちづくり～

地域別 資源

赤野地区	P1
穴内地区	P3
安芸地区（東）	P5
安芸地区（中）	P7
安芸地区（西）	P11
黒鳥地区	P13
江川地区	P15
井ノ口地区	P17
栃ノ木地区	P21
上尾川・下尾川地区	P23
土居地区	P25
川北地区	P27
伊尾木地区	P31
畑山地区	P33
下山地区	P35
東川地区	P37
奈比賀地区	P39

社会資源

介護予防しあわせ4か条	P41
あき元気応援マイレージ(ボランティア活動&介護予防活動)	P42
いきいき百歳体操	P43
ふれあいサロン	P45
安芸市老人クラブ連合会	P47
移動販売	P48
地元のお総菜屋さん・直売所	P50
宅配弁当・介護タクシー・東部在宅歯科連携室	P52
医療機関一覧	P54
元気バス時刻表	P55
安芸市元気で若々しい生活プラン	P57
安芸市地域包括支援センター	裏表紙

楽しく健康に
過ごす知恵👍

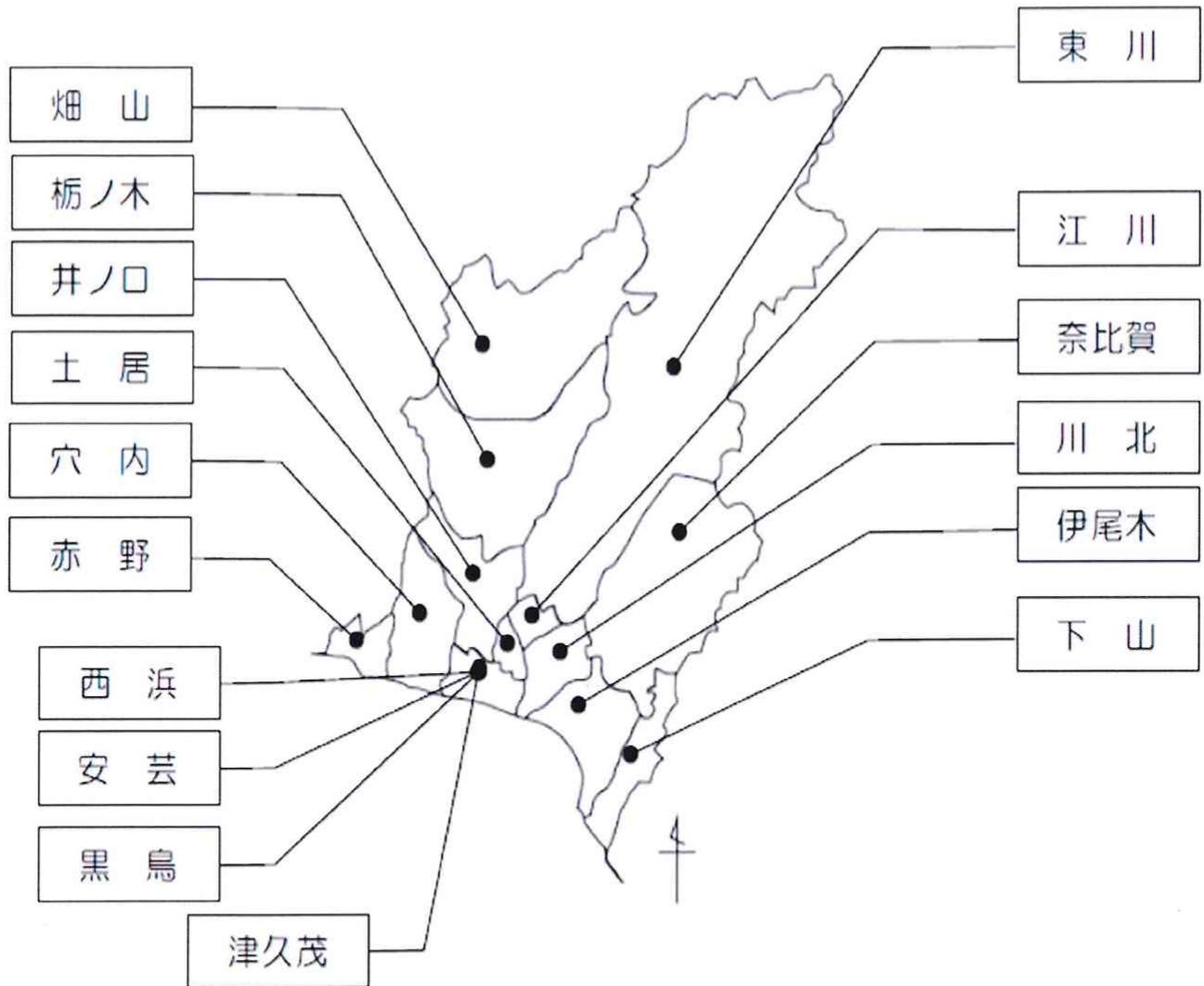
健康と「人とのつながり」

「人とのつながり」は、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。コロナ禍による自粛生活は、活動の制限だけではなく、筋力や心の健康にも大きな影響を与えています。家に閉じこもって動かずいたり、誰ともしゃべらない時間が増えることで「フレイル（心身の機能が低下し、要介護に近づいてしまう状態）」が進行してしまった高齢者も少なくありません。

フレイル予防には栄養・運動・社会参加が大切です。その中でも「人とのつながり」は特に重要であり、社会参加の機会が多い人はフレイルになる危険性が低いと考えられています。ご自身の健康、大切な家族のために、ご近所さんとの会話や集いの場への参加など、人とつながり、関わる時間を増やしてみませんか？



地域別資源



P 1	赤野地区	P 23	上尾川・下尾川地区
P 3	穴内地区	P 25	土居地区
P 5	安芸地区 (東)	P 27	川北地区
P 7	安芸地区 (中)	P 31	伊尾木地区
P 11	安芸地区 (西)	P 33	畑山地区
P 13	黒鳥地区	P 35	下山地区
P 15	江川地区	P 37	東川地区
P 17	井ノ口地区	P 39	奈比賀地区
P 21	栃ノ木地区		

子どもから大人まで公民館を拠点に集いふれあう

赤野地区



星神社

あみださま

移動販売
※P48.49
参照

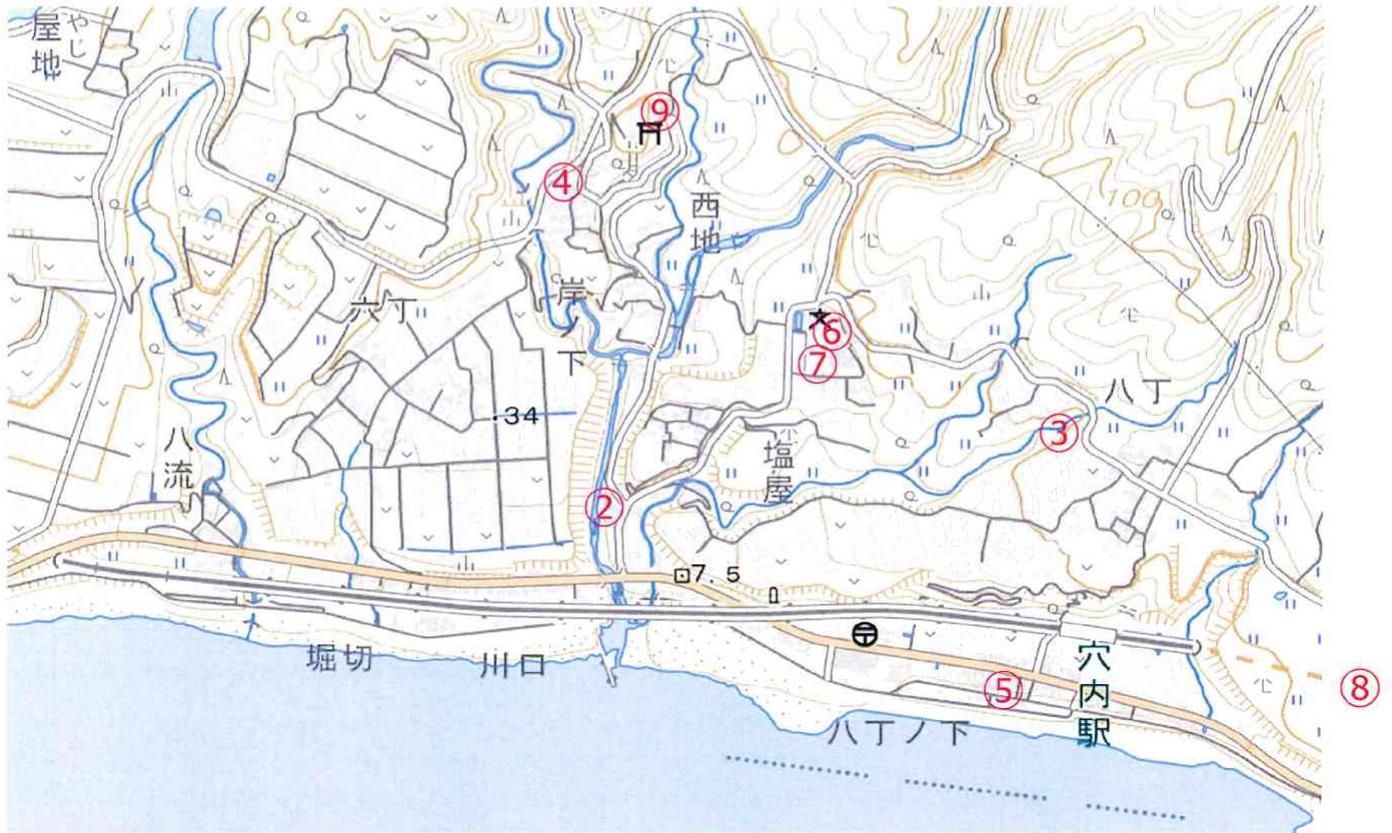
■ぼちぼち屋

火	12:00~12:10	赤野
火・金	9:50~10:05	山田 野町国男様宅前
	10:15~10:35	住吉神社前
	10:45~11:10	常願寺駐車場
	11:15~11:30	岡林せいこ様宅 北側駐車場
	11:35~11:50	赤野公民館

<p>③赤野公民館</p>   	<p>■赤野かもめサロン 毎月第2・4水曜日 13:30～15:30 少人数で落ち着いた雰囲気、朗読、体操、歌、おしゃべりなどを楽しんでいる。おやつの日と食事の日がある。</p> <p>■年末市 毎年12月27日 一番人気のあん餅は早々に完売！手作りのミニ門松も大好評！</p>   <p>■いきいき百歳体操 火曜日 13:00～ 土曜日 18:30～ ※昼間の参加が難しい世代向けに、土曜日の夜間にもいきいき百歳体操をスタート。</p> <p>■100円カフェ ■作品展 ■地区民運動会 ■ピットリマラソン大会 ■ビーチバレー大会 ■放課後子ども教室（月・水・土） ■敬老会 ■公民館講座 ■成人を祝う会 ★インドアラジコン ★卓球 ★麻雀 令和5年の1月からスタート！ 「飲まない、吸わない、賭けない」をモットーに初心者も経験者も入り混じって賑やかに活動しています。</p>
<p>④西寄集会所</p>	
<p>⑤叶岡集会所</p>	<p>■老人クラブサロン 体操や食事、ものづくりやおしゃべりで楽しい時間を過ごしている。</p> <p>■体操</p>
<p>⑥東赤野集会所</p>	<p>■いきいき百歳体操 月曜日 13:30～ 体操を始めて15年。 体操しながらおしゃべり弾みます。 体操継続で元気を維持！</p> 
<p>⑦赤野小学校（体育館）</p>	<p>■ビーチバレー</p>
<p>⑧常願寺</p>	<p>もんじゅさま</p>
<p>⑨住吉神社</p>	<p>神祭</p>
<p>⑩大元神社</p>	<p>神祭（夏・秋）</p>
<p>⑪ J A 赤野出張所</p>	<p>良心市</p>
<p>福祉・保健・医療・施設等</p>	<p>・在宅介護支援センターやながれ ・特別養護老人ホーム八流荘</p>

伝統芸能、赤野獅子舞を住吉神社、大元神社の前で奉納

子ども、若者、高齢者みんなに役割のある
穴内地区



移動販売
 ※P48.49参照

■ぼちぼち屋

水	10:00~10:20	穴内駅高架下
	15:30~15:45	八丁ノ下 渡辺様宅前

②穴内公民館



■ふれあいサロン 毎月第2水曜日 13:00~15:00

■ミニデイ 毎月最終水曜日 11:00~14:00

会場は公民館の1階。ニュースポーツや歌謡曲に合わせた踊りなど、身体と頭を使って、楽しく活動しています。

小学生や保育園児との交流、バス研修も楽しみのひとつ。

ミニデイでの食事はすべてボランティアさんの手作り。とっても美味しいです！



■いきいき百歳体操 火曜日 13:00~

②穴内公民館



■ビアガーデン 8月開催

よさこい踊りや日舞、カラオケで大いに盛り上がるふれあいまつり。獅子舞も登場します!!

■穴内文化祭

保育園児や小学生・地域住民の作品展の他、野菜やお寿司の販売、フリーマーケットがあり、多くの人で賑わう。



■敬老会 ～健康を祝う集い～

ちょっと豪華な食事と、日舞や子ども達の歌や踊り、演奏で皆さんの健康をお祝いしました。祝われる側も、祝う側も、元気をもらったり、自信をもらったり、心豊かな時間を過ごしました。



■はし拳大会 2月開催

■地区民運動会

■ピットリマラソン

★卓球 ★手芸

③八丁集会所

■いきいき百歳体操 木曜日 13:30～

④西地集会所

■いきいき百歳体操 木曜日 13:00～

⑤八丁ノ下集会所

■老人クラブ

■男士会（おとこしかい）月1回

■神祭りのおきゃく

毎年11月・第1土曜日にお客をし、交流を深めている。



⑥穴内小学校

■高齢者との交流 ■文化祭

■穴内川の清掃



⑦穴内保育所

■高齢者との交流 ■夕涼み会

⑧東八幡宮（新城）

神輿担ぎ（伝統行事奉納祭）

樹齢300年以上、県下で3番目に大きい大桜が美しい

⑨十二所神社（西地）

神輿担ぎ（伝統行事奉納祭）

安芸地区(東)

移動販売 ※P48.49 参照	■ぼちぼち屋	
	月・水	16:15~17:00 旧サンシャイン 港町店前
	金	13:30~14:00 旧サンシャイン 港町店前



<p>①安芸公民館</p>	<p>■いきいき百歳体操 火・金曜日 13:20~ 参加者は15~20名程。</p>
	<p>■地区民運動会 ■夏休みふれあい教室 ■男の集い ■土・日曜日親子クラブ ■安芸公民館長杯ビーチボールバレー大会</p> <p>★書道教室</p>



②川向集会所	<p>■青空こども食堂 東風ノ家（こちのや）&川向集会所 設立8年目。子どもも大人もおじいちゃん、おばあちゃんも みんなで集まってごはんを食べられる場所です。 開催日：月1回程度 ★子ども50円 ★大人100円</p>
③柳田集会所	<p>■いきいき百歳体操 月・木曜日 10：00～ ■老人クラブ</p>
④日ノ出集会所	
⑤安芸市女性の家	<p>■3B体操 ■キッズダンス ■絵手紙 ■ヨガ ■コーラス ■民謡サークル ■編み物 ■書道 ■ピラティス ■ベリーダンス ■日本画 ■気功 ■ボイスレッスン ■生命の貯蓄体操 ■フォークダンス ■クラリネット ■児童合唱団</p>
⑥安芸市体育館	<p>■来楽部あっきいな いつでも、どこでも、だれとでも、自分のペースで楽しめる、総合型地域スポーツクラブ。 ※体験・見学可 ※会費・サークル料必要</p> <p>【 申込・問い合わせ先 】 来楽部あっきいな事務局 TEL：0887-35-4519</p> <p>■トレーニングジム 市内在住200円 市外在住300円</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
⑦安芸駅ちばさん市場	<p>新鮮な野菜やお魚、お弁当、お惣菜やパンなど豊富な品揃いで、買い物客で賑わっている。</p>
⑧橋の元公園	<p>通称：カップ公園 バスケットゴール設置</p>
⑨朝霧公園	<p>令和7年3月28日にリニューアル。 岩山や迷路、滑り台などの遊具を設置。 春は満開の桜が美しい。</p>
⑩江ノ川中公園	<p>通称：くらやみ公園</p>
⑪江ノ川上公園	<p>通称：弥太郎公園</p>
⑫静子の部屋	<p>■いきいき百歳体操 木曜日 14：00～</p>

安芸地区(中)



①宝永町集会所	■カラオケ ■民謡
②安芸第一小学校	■学童保育 ■ビーチバレー ■3B体操
③矢ノ丸保育所	
④安芸市役所 矢ノ丸出張所	
⑤安芸市 健康ふれあいセンター 「元気館」	■いきいき百歳体操 月・水曜日 10:30~ / 13:30~ ■3B体操 ■めだかの学校 ■つくしの会 ■安芸YARANKAE塾

<p>⑥ 基幹相談支援センター 地域活動支援センター ニコスマイル</p>	<p>【基幹相談支援センター】 地域の相談支援の拠点、総合的な相談窓口です。 (身体障害・知的障害・精神障害) 【地域活動支援センター】 日中の活動の場を提供し、地域社会との交流を応援します。また専門職(障害者相談支援専門員・介護福祉士・精神保健福祉士・看護師・調理師等)が生活向上の支援や、皆さんの生活上の困りごと・悩みごとの相談に応じます。 【相談・問い合わせ先】 TEL: 0887-34-3540</p>
<p>⑦安芸市 あったかふれあいセンター</p>	<p>子どもから高齢者まで、障がいの有無に関わらず誰もが気軽に集える場所です。 開所日時: 月～金曜日(祝日・年末年始・GW除く) 9:00～15:00 利用料(お茶代含む): 1日利用の方は月額200円。必要に応じて飲食代及び創作材料費等を実費負担 日程: 午前 自主運動やミニ講座/午後 趣味の活動 送迎: 移送手段のない方の送迎あり(週1回程度) ★放課後子ども利用 小学生の放課後(居場所)のひとつ 毎週水曜日 15:00～16:30 ★SunSunカフェ 毎月第2火曜日 13:00～14:30 ★行け男(イケメン)フライデー 男性の活動、憩いの場 毎月第4金曜日 13:00～15:00 ★お貯筋フライデー 毎月第2金曜日 13:30～15:00 ■いきいき百歳体操 月～木曜日 10:30～</p>
<p>⑧安芸市老人憩いの家</p>	<p>■シルバー人材センター ・踊り ・お茶 ・カラオケ ■老人クラブ ・麻雀 ・編み物</p>
<p>⑨満子の部屋</p> 	<p>■商店街のコミュニティスペース 憩いの場所、交流の場所として子どもからお年寄りまで、誰でも集える場所。  ハロウィンイベントの様子 ■サロンはまちどり 毎月第2・4土曜日 9:00～15:00 体作りや料理、脳トレ、作品作りなど豊富なメニューを実施している。 独居高齢者にとって、みんなとの食事は特別な時間です。</p>
<p>⑩託老所わすれな草</p> 	<p>■デイサービス ■サロンすみれ 日曜日(月3回) 13:00～15:00 体操、まちがい探し、折り紙、ちぎり絵、講話など認知機能低下予防に関する活動を楽しんでいる。少人数なので、桜など季節の風景を見に行ったりよく外出しています。</p>
<p>⑪白川斎場 矢ノ丸2・4丁目西浜東</p>	<p>■いきいき百歳体操 月1回不定期 10:00～</p>

⑫寺尾仕出し鮮魚店	鮮魚やお惣菜が豊富。いつも多くのお客さんで賑わっている。
⑬優食弁当<宅配>	体に優しく健康でバランスのとれたお弁当。 ・普通弁当 ・糖尿弁当 ・腎臓弁当
福祉・保健・医療・施設等	<ul style="list-style-type: none"> ・居宅介護支援事業所EASTマリン ・西田順天堂 居宅介護支援事業所東部 ・居宅介護支援事業所もりさわ ・居宅介護支援事業所ケアサポートあき ・ヘルパーステーションあったか ・訪問看護もりさわ ・訪問看護ステーションあき ・訪問看護ステーションゼロ ・訪問リハビリテーションもりさわ ・デイサービスセンターあったか ・通所リハビリテーションもりさわ ・通所リハビリテーションEASTマリン ・グループホームひのでの館 ・安芸市ワークセンター ・多機能型事業所TEAMあき ・和光寮

楽しく健康に
過ごす知恵👉



おいしく食べて健康に
からだ

やってみよう

2週間 健康チャレンジ！

健康の3本柱「栄養」「運動」「つながり」を2週間続けてみましょう！
3つのチャレンジそれぞれを達成できた日に○をつけましょう。

スタート ___月___日___曜日

栄養

筋力・免疫力・噛む力アップの食事

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



___日達成！

運動

10分以上の運動

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



___日達成！

つながり

誰かと話す（電話でもメールでも）

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



___日達成！

ゴール ___月___日___曜日

2週間おつかれさまでした！バランスよく達成できましたか？
気付いたことを書いてみましょう

「おうちえ」をヒントに、次のあなたの健康づくりの目標を考えてみましょう

おうちえ

IO◎ 東京大学 高齢社会総合研究機構

安芸地区(西)



移動販売 ※P48.49 参照	■ぼちぼち屋							
	水	<table border="1"> <tr> <td>10:30~11:00</td> <td>津久茂 津久茂団地横</td> </tr> <tr> <td>14:40~15:00</td> <td>桜ヶ丘 安芸市営住宅</td> </tr> <tr> <td>15:10~15:20</td> <td>西浜 竹崎様宅前</td> </tr> </table>	10:30~11:00	津久茂 津久茂団地横	14:40~15:00	桜ヶ丘 安芸市営住宅	15:10~15:20	西浜 竹崎様宅前
	10:30~11:00	津久茂 津久茂団地横						
14:40~15:00	桜ヶ丘 安芸市営住宅							
15:10~15:20	西浜 竹崎様宅前							
土	<table border="1"> <tr> <td>10:00~10:30</td> <td>津久茂 津久茂団地横</td> </tr> <tr> <td>14:40~15:00</td> <td>桜ヶ丘 安芸市営住宅</td> </tr> </table>	10:00~10:30	津久茂 津久茂団地横	14:40~15:00	桜ヶ丘 安芸市営住宅			
10:00~10:30	津久茂 津久茂団地横							
14:40~15:00	桜ヶ丘 安芸市営住宅							

①津久茂公民館

子どもから高齢者まで
世代でつながる
津久茂公民館区



■いきいき百歳体操
木曜日 13:30~15:00

■老人クラブ

・モーニング

毎月第2・4月曜日 8:30~

月2回、老人クラブ主催でモーニングを楽しんでいる。

・カラオケ

・花見



★卓球

<p>②安芸市民館 ※体育館併設</p> <p>地域活動と地域の施設を通して交流が生まれる 西浜公民館区</p>	<p>■いちごクラブサロン 毎月第2火曜日 9:00~15:00 料理実習やレクリエーションなどを行っている。</p> <p>■いきいき百歳体操 水曜日13:30~ 楽しく体操をして、健康な体作りを目指している。</p> <p>■子ども教室（硬筆・毛筆） ■大人教室（カラオケ・お茶・お花・アート） ■子ども神輿 ■納涼祭 ■卓球</p>  
<p>③県立安芸中学・高等学校</p>	
<p>④市営球場・補助グラウンド・安芸ドーム</p>	<p>阪神タイガースキャンプ地</p>
<p>⑤染井町中児童遊園</p>	<p>通称：ラッパ公園</p>
<p>⑥千歳町児童遊園</p>	<p>通称：ロープ公園</p>
<p>⑦千歳町第二児童遊園</p>	<p>通称：くま公園</p>
<p>⑧本町五丁目中児童遊園</p>	<p>通称：ガラガラ公園</p>
<p>⑨港公園</p>	
<p>⑩西八幡宮</p>	<p>■神輿 ■子ども神輿 ■正月飾りの焚き上げ（新年交流会）</p> 
<p>⑪安芸漁港</p>	<p>シラス漁が盛ん。「ちりめん丼」は絶品。</p>
<p>地域・老人クラブ</p>	<p>■地域の清掃 ■花壇、草引き ■花植え、水やりなど</p>
<p>⑫安芸市児童センター</p>	
<p>福祉・保健・医療・施設等</p>	<p>・小規模多機能型居宅介護事業所南風 ・障害者支援施設ステージ桜が丘 ・ゆうハート</p>

地域全体で「声の掛け合い・気に掛け合い」ができる

黒鳥地区



①黒鳥公民館

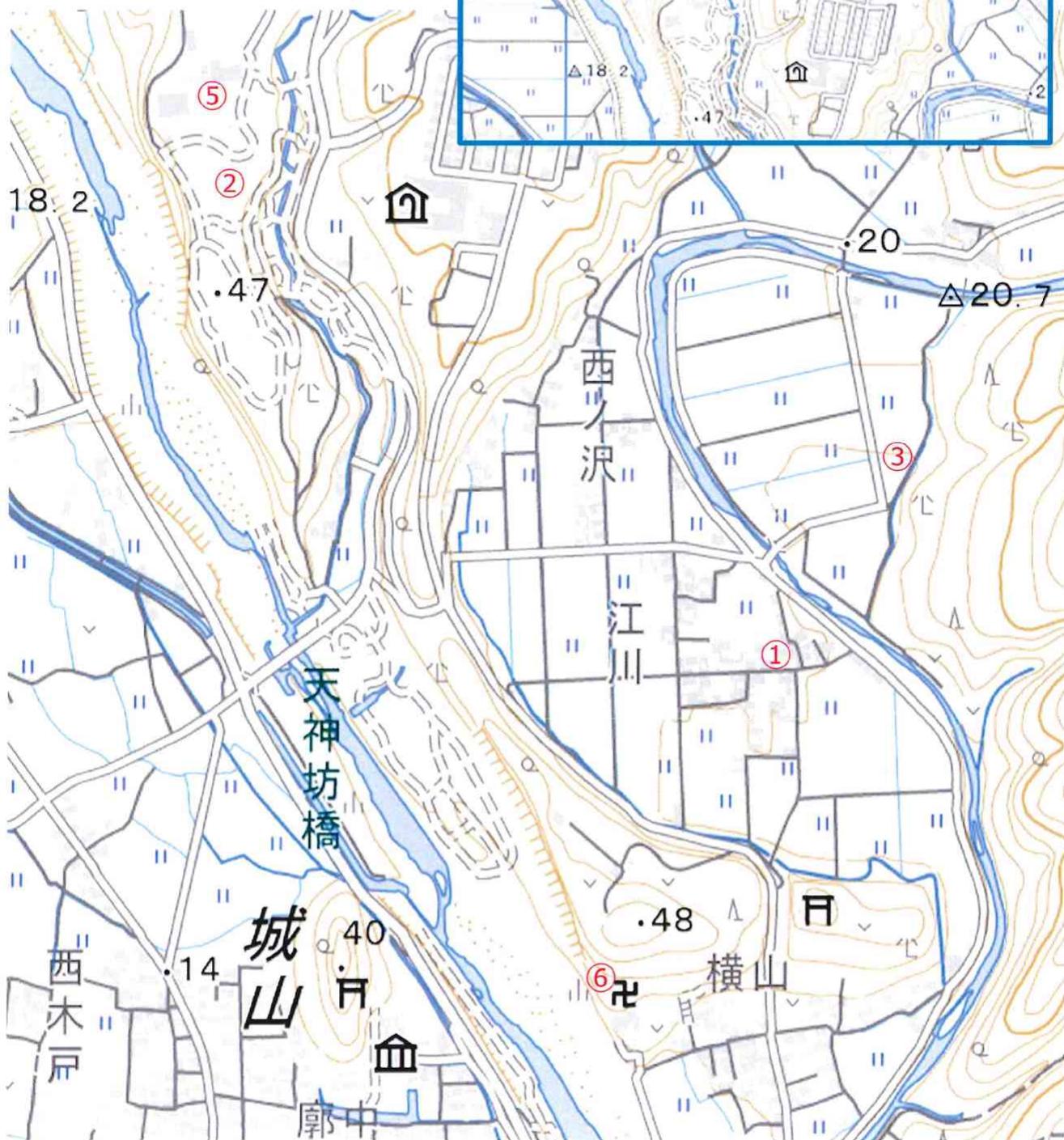
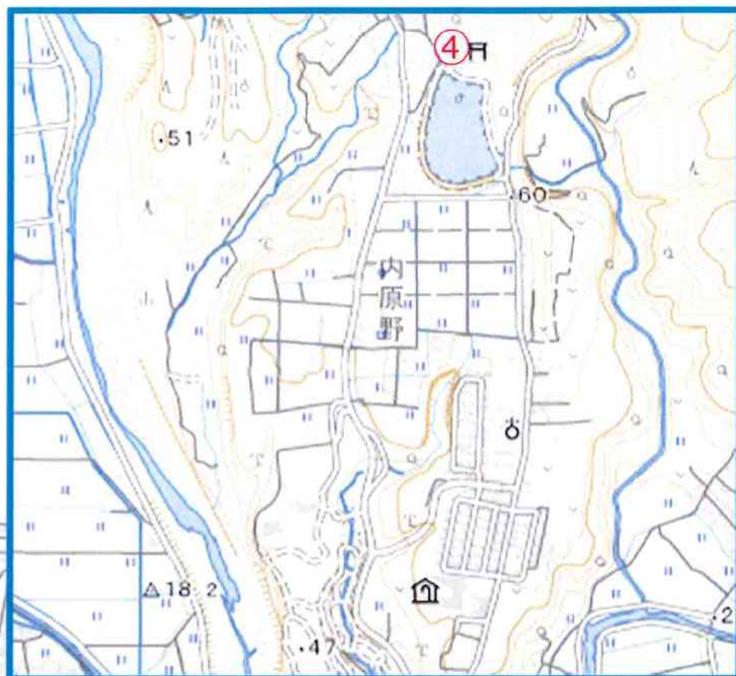
- いきいき百歳体操 木曜日 13:30~
- 敬老会
- 地区民運動会



<p>②おひさま保育所</p>	<p>■地域子育て支援センター 子育て親子の交流の場、子育てに関する相談などを実施。 (体験入園、なかよし広場、園庭開放、給食試食会、 子育て講座など)</p> 
<p>③植野公園</p>	
<p>④浄貞寺</p>	<p>戦国時代に安芸地方を治めた最後の武将・国虎が眠る浄貞寺。 長宗我部軍との戦いに敗れ自害した安芸国虎を弔うため祖父である 備後守元親が創立。安芸氏の菩提寺になっている。座禅会も開催し ている。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">弘田龍太郎の曲碑</p>

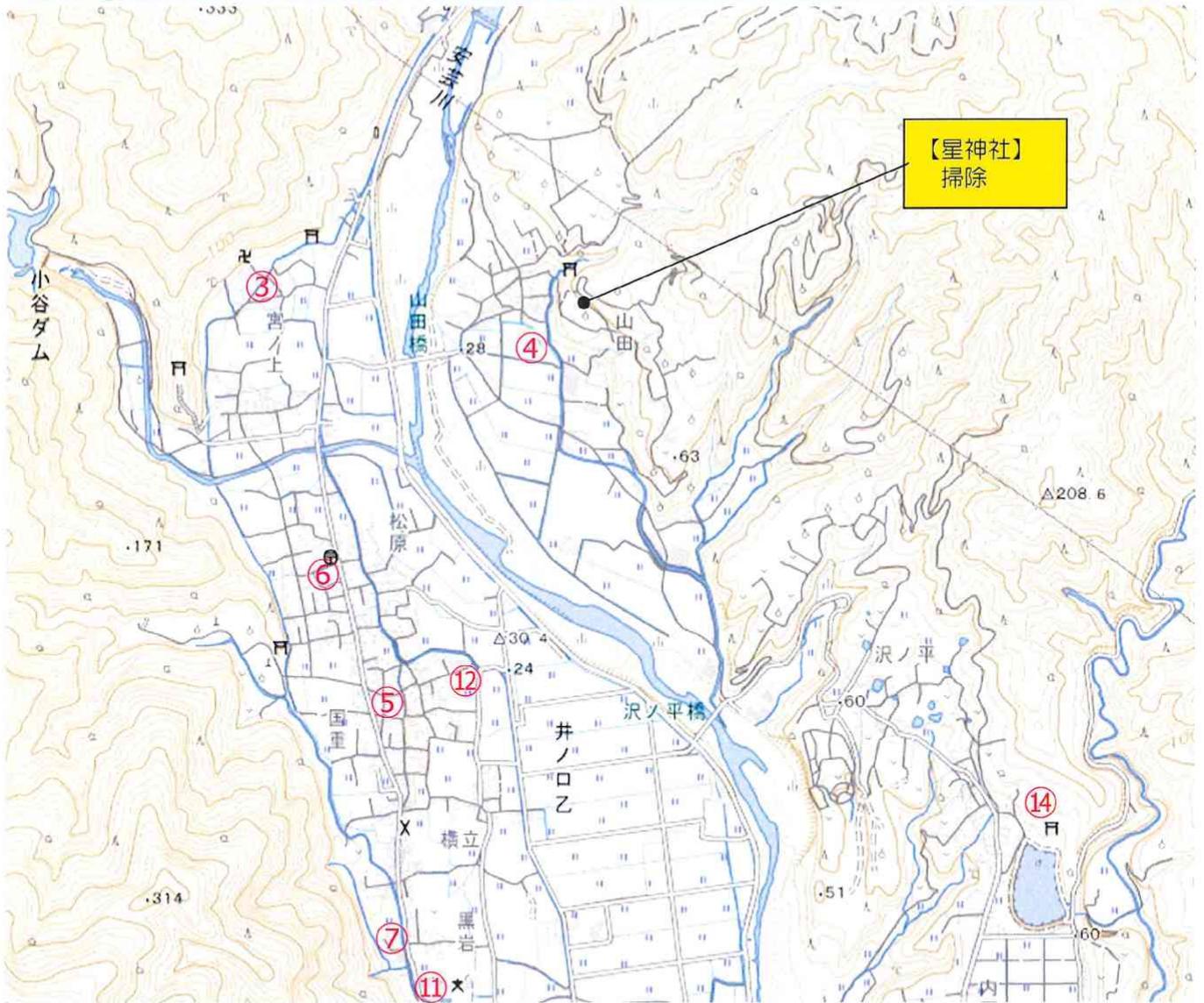
地域行事を通して
地域住民がつながる

江川地区



<p>移動販売 ※P48.49参照</p>	<p>■ぼちぼち屋</p> <table border="1" data-bbox="555 181 1329 309"> <tr> <td data-bbox="563 181 624 309">月・木</td> <td data-bbox="632 181 938 309">15:15~15:30</td> <td data-bbox="946 181 1321 309">内原野 屯所横</td> </tr> </table>	月・木	15:15~15:30	内原野 屯所横
月・木	15:15~15:30	内原野 屯所横		
<p>①江川公民館</p> 	<p>■200円喫茶 毎月第3日曜日</p>   <p>地区内外の交流の場になっている。</p> <p>■あったかふれあいセンター 江川サテライト 月・木曜日 13:30~ ※祝日はお休み ・いきいき百歳体操</p> <p>■地区民運動会 ■江川獅子舞保存会の継承 ■作品展 ■公民館講座 ■敬老会 ■子ども会活動 ■運動教室 ■川北公民館合同の体育行事（ソフト、ビーチ、ピタリ駅伝） ★絵手紙 ★ストレッチ体操 ★卓球</p>			
<p>②安芸広域公園 通称：ナス公園</p>	<p>野菜をモチーフにした大型アスレチックのある公園。通称ナス公園の名称で親しまれ、週末は多くの家族で賑わう。香美市出身の漫画家、やなせたかしさんが描いたごめん・なはり線のキャラクターもいるよ。</p> 			
<p>③向島農村公園</p>	<p>地域住民が整備して、四季折々の植物を植えている。</p>			
<p>④内原野公園 弁天池・延寿亭</p>	<p>毎年4月頃、約1万5千本のツツジが咲き誇り、藩政時代に殿様用の休憩所として建築された延寿亭から眺めるツツジは絶景！ 3月下旬~5月初旬まで「つつじ祭り」を開催、週末のイベントでは多くの人々が賑わう。 ※土佐・山内家の家老で、安芸を治めていた五藤氏が藩政時代より遊園として整備。その際に多くのツツジが補植されたとのこと。</p>			
<p>⑤内原野陶芸館・ ガラス工房</p>	<p>陶芸を気軽に楽しめる場所。 隣のガラス工房ではガラス体験ができる！</p>			
<p>⑥清水寺</p>	<p>清水ヶ丘中学校の名前の由来となった清水寺</p>			
<p>福祉・保健・医療・施設等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・居宅介護支援事業所 うちはらの ・居宅介護支援事業所 優 ・ヘルパーステーション 優 ・デイサービスセンター いのくち ・特別養護老人ホーム つつじの丘 ・グループホーム うちはらの 			

集いや交流を通して一人ひとりがつながる
井ノ口地区



移動販売
※P48.49参照

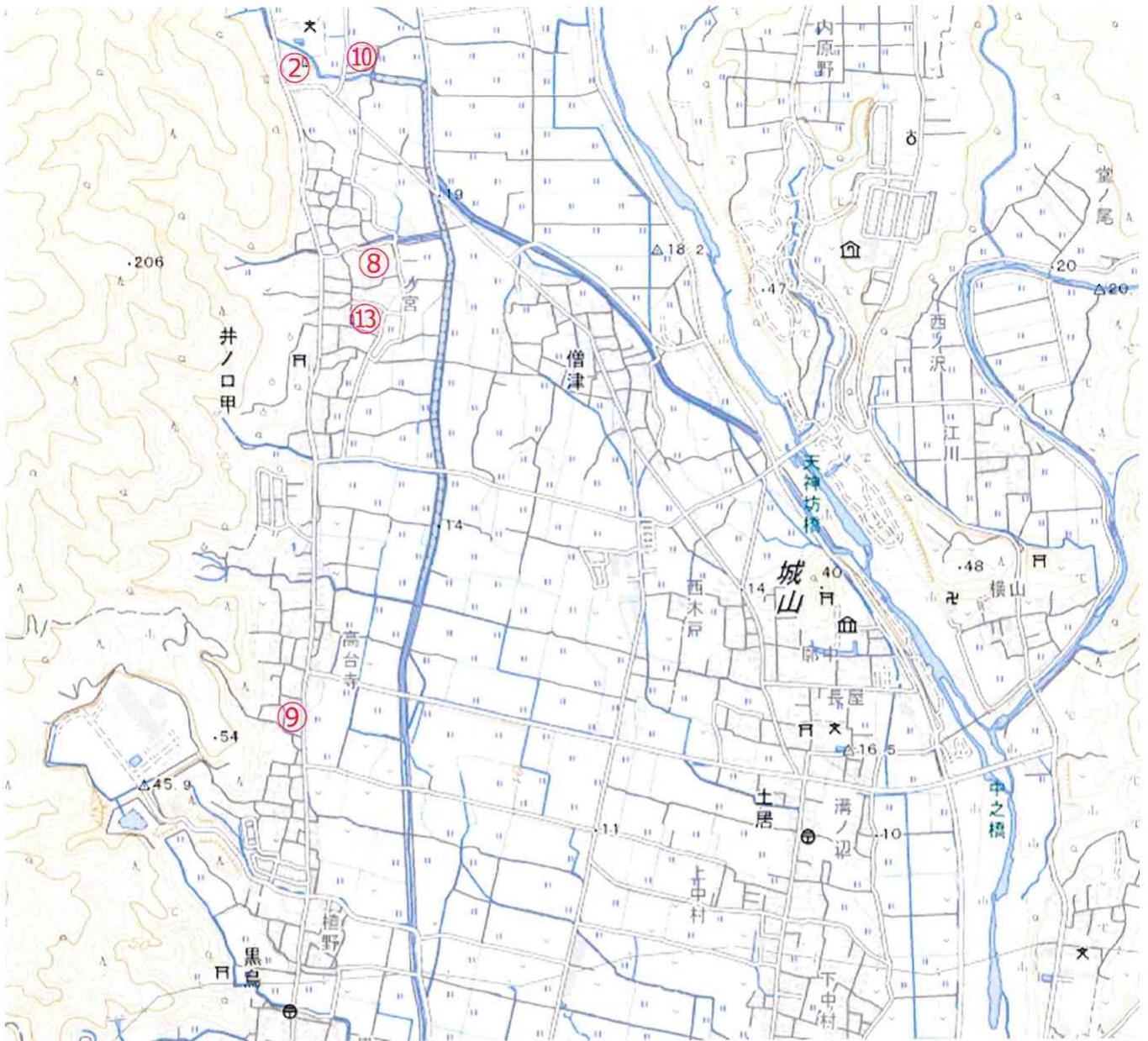
■ぼちぼち屋

月・木	13:40~14:05	松原 重山様宅前
	14:10~14:25	松原 宇田様宅前
	14:25~14:35	松原 岩崎様駐車場
	15:00~15:10	沢ノ平 乾様宅前
水	11:15~11:35	黒岩 尾原様宅前
木	14:35~14:55	国重 岡林みか様宅前
土	10:45~11:10	黒岩 尾原様宅前
	11:20~11:40	えげ谷 井上様宅横

■とくし丸

火・金	11:30~12:00	山田 山田集会所前
	12:00~12:30	宮ノ上 小松弥太郎様宅前
	12:40~13:00	国重 岡林様宅前
金	11:00~11:20	一ノ宮 安芸運送車庫





②井ノ口公民館



■ミニデイサービス 毎月第1・3水曜日 10:00~13:30

保育所・小学校との交流が盛ん。
ミニ運動会など楽しく活動している。
大きな笛の音は、みんなの元気の源です。
会食はボランティアさんの手作り。
とても美味しく、毎回みんなが楽しみに
しています。



- 地区民運動会
- 公民館まつり
- 子ども会活動
- 妙見山元旦登山
- 敬老会



③宮ノ上集会所	<ul style="list-style-type: none"> ■いきいき百歳体操 月曜日14：00～
④山田公会堂	<ul style="list-style-type: none"> ■いきいき百歳体操 木曜日 10：00～ ■周辺の掃除・草刈り ■新年会 ■忘年会 ■新年顔合わせ敬老会 ■旅行（老人クラブ）※年1回 ■クリスマス会 <p>老人クラブと小学生がはじめてのクリスマス会を行い、子どもにマジックを披露！「子どもがおったらにぎやかやね」と楽しい時間を過ごし、世代を超えてお互いを知り合う機会になりました。</p> 
⑤国重集会所	<ul style="list-style-type: none"> ■いきいき百歳体操 木曜日 9：30～ ■老人クラブ 
⑥松原公会堂	<ul style="list-style-type: none"> ■老人クラブ 火曜日 <p>老人クラブサロンでは、皆で手作りの食事を楽しむ。 また、新年会や旅行、花見などもしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■いきいき百歳体操 木曜日 10：00～ ■子ども会 ■健康広場 
⑦黒岩公会堂	<ul style="list-style-type: none"> ■いきいき百歳体操 木曜日 13：30～ ■カラオケ（時々）  
⑧一ノ宮集会所	<ul style="list-style-type: none"> ■いきいき百歳体操 木曜日 10：30～ ■ラジオ体操 ■断捨離バザー
⑨高台寺集会所	<ul style="list-style-type: none"> ■いきいき百歳体操 木曜日 13：00～ ■コーヒーショップ（月2回程度） ■老人クラブ 
⑭沢ノ平集会所 内原野公会堂	<ul style="list-style-type: none"> ■いきいき百歳体操 木曜日 13：30～ ■老人クラブ活動 <ul style="list-style-type: none"> ・4月花見、運動会 ・5月地域総会 ・9月敬老会 ・1月新年会 ・月1回陶芸館の掃除
⑩井ノ口保育所	<ul style="list-style-type: none"> ■夕涼み会
⑪井ノ口小学校	<ul style="list-style-type: none"> ■ビーチバレー
⑫国重遊園地 通称：こうじんさま	<p>近所の子どもや親子が遊べる地元公園。地元住民で協力し整備を行っている。当時はすぐそばの牛舎に牛がいたため「うし公園」とも呼ばれていた。</p>
⑬岩崎弥太郎の生家	<p>三菱の創始者、岩崎弥太郎の生誕地。 妙見山・星神社の社には「吾れ志を得ずんば、再び帰りてこの山に登らじ」と記し、立身出世を祈願したと伝えられている。</p>
良心市 ※岩崎弥太郎生家前	<p>夕方になると人が集まる。</p>

宮ノ上のたまり場 ※Kさん宅	毎日近所の人々が数人集まり、日の当たる縁側でおしゃべりを楽しむ。 14:00頃になると、皆で散歩をする。
妙見山登山道	
福祉・保健・医療・施設等	・通所介護みずぐるま



おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

筋肉の衰えを自分でチェック “指輪っかテスト”

身体を動かさないしていると“生活不活発病”が進み、あらゆる身体や頭の動きが低下してしまいます。特に**筋肉の衰え（サルコペニア）**を予防することが大切です。“指輪っかテスト”でサルコペニアの兆候を自分でチェックしてみましょう。



自分で今すぐできる簡単なチェックがあるんですよ
はたして、どこを使うのかわかりますか？

指輪っかテストのやり方



①両手の親指と人差し指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に軽く当ててみる



筋肉量が少ない人は、運動や食事を今まで以上に意識して行いましょう

もっと詳しく知りたい方へ

「日本老年医学会 新型コロナウイルス感染症 高齢者として気をつけたいポイント」
「健康長寿ネット 生活不活発病とは」 「厚生労働省 生活不活発病に注意」で検索

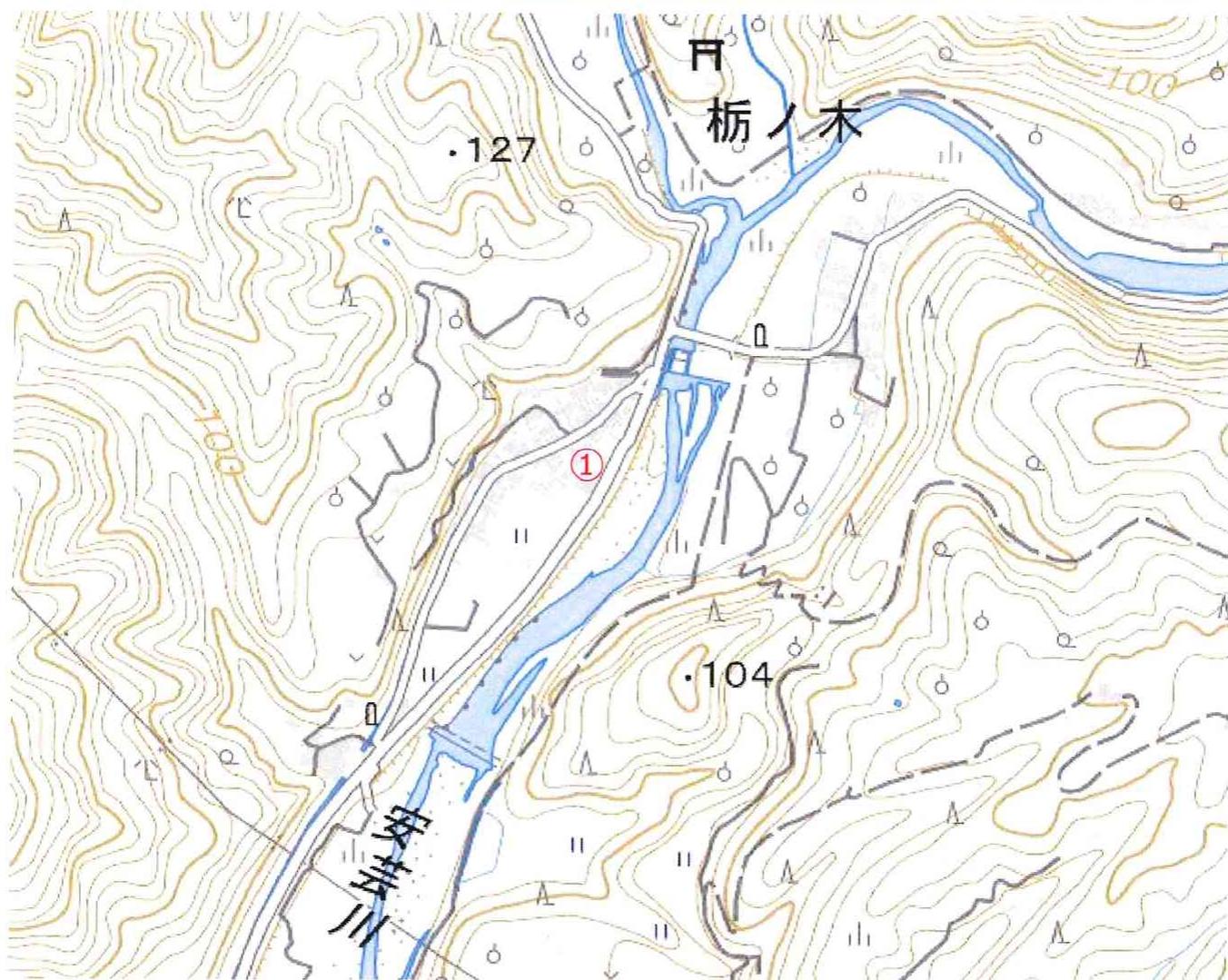
楽しく健康に
過ごす知恵👉

おうちえ

IO 東京大学高齢社会総合研究機構

隣近所で気に掛け合い、自然とともに穏やかに暮らす

栃ノ木地区



移動販売
※P48.49参照



■ぼちぼち屋

火・金	14:40~15:00	公民館駐車場
	15:05~15:20	東地 西村様宅前

① 栃ノ木公民館

- モーニングカフェ（10月～12月はゆず繁忙期のためお休み）
毎月1回 いずれかの日曜日 8:00～
地区外の人も来て、交流の場になっている。サイフォンで入れた
美味しいコーヒーが自慢。

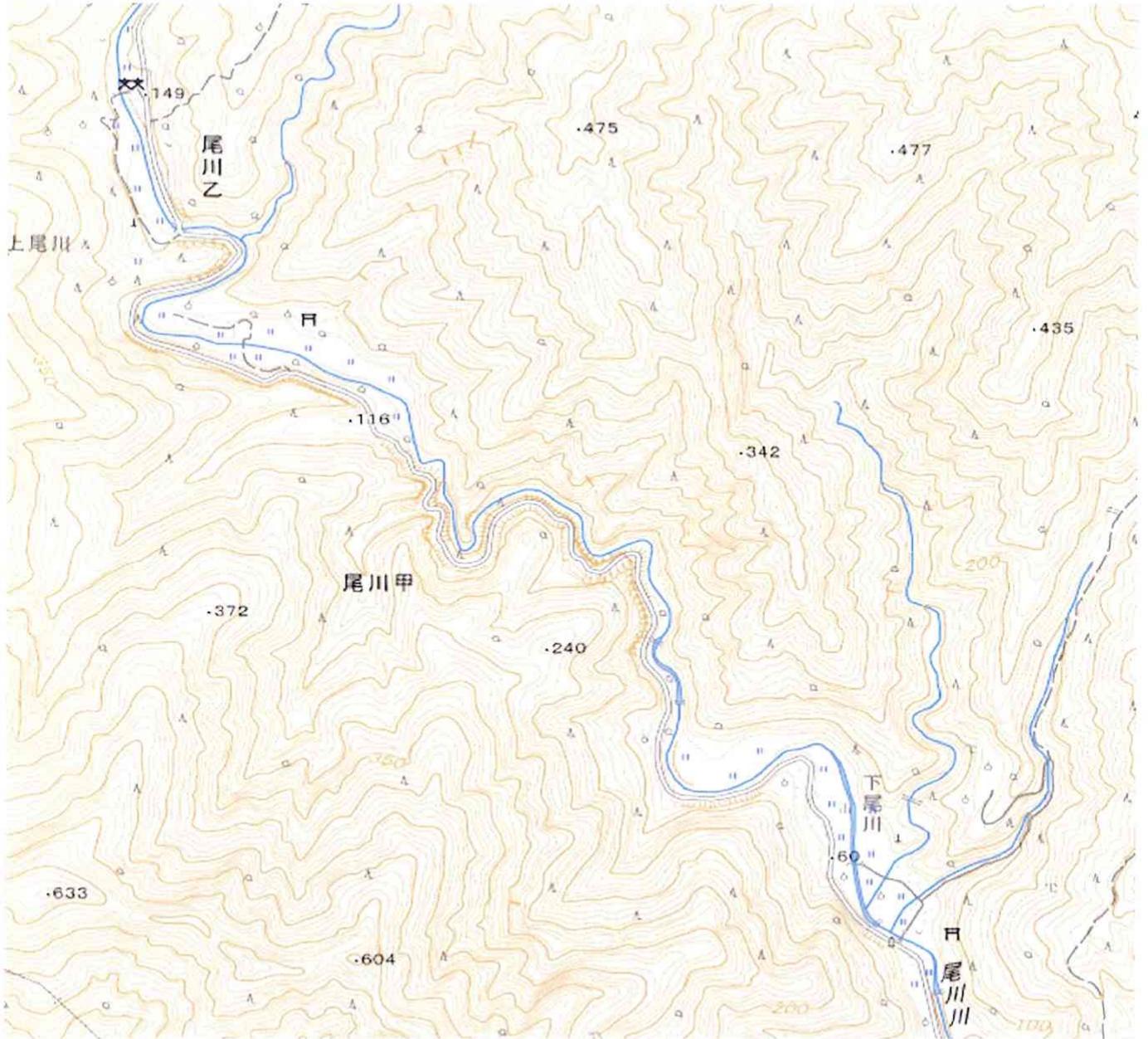


- 敬老会
- イルミネーション飾りつけ
- 茶話会
- 日帰りバス旅行
- 花見
- 石窯入火

地域の中にある、資材や廃材。
地域の中にある職人さん。協力し合って、ふらっと集まれる場所が
できました♪



上尾川・下尾川地区



移動販売 ※P48.49参照

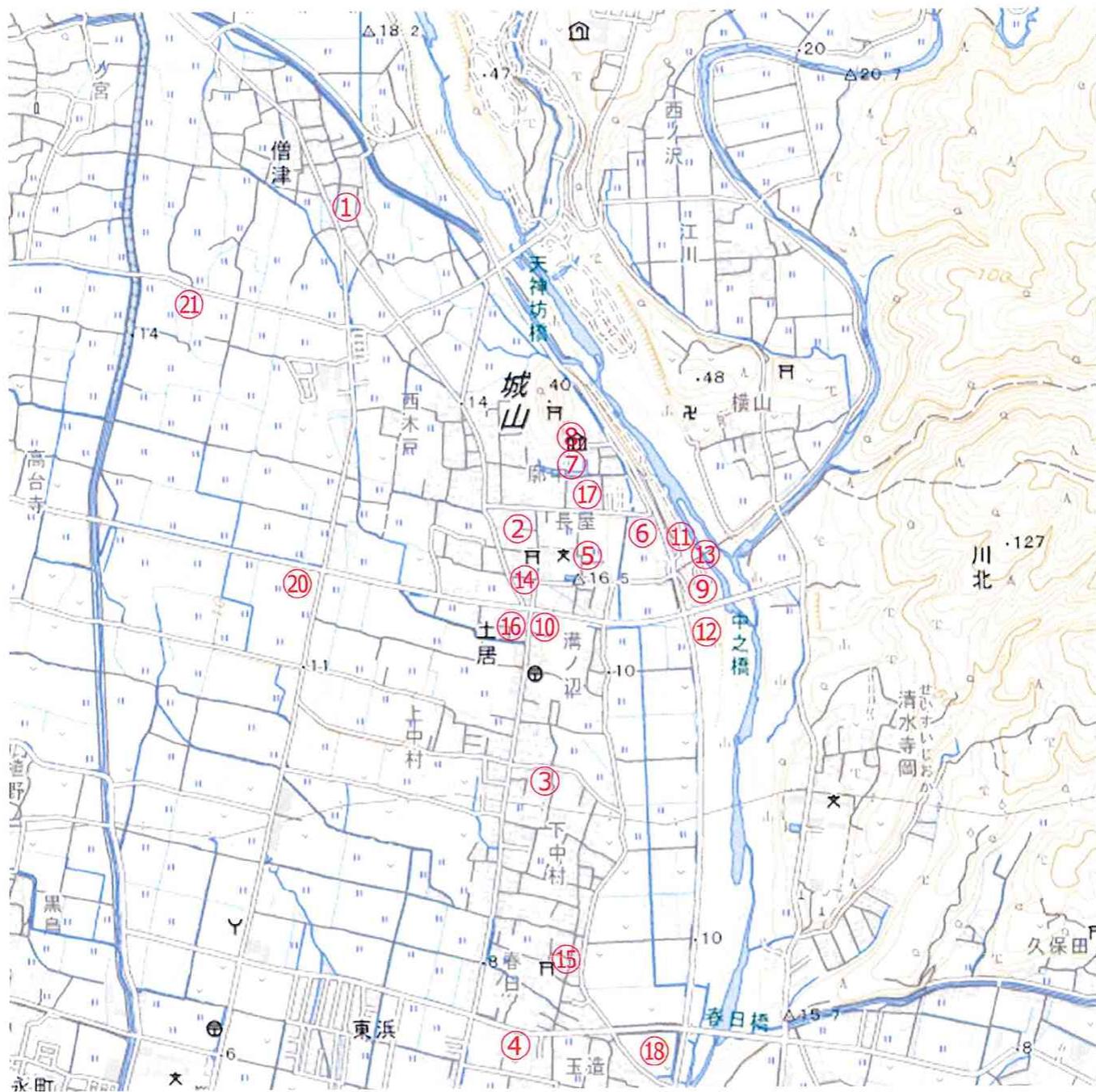


■ぼちぼち屋

火・金	15:30~15:45	下尾川 小松様宅前
金	16:00~16:15	上尾川 小松フミエ様宅前



ふれあいを通して歴史と文化を次世代につなぐ
土居地区



移動販売 ※P48.49参照

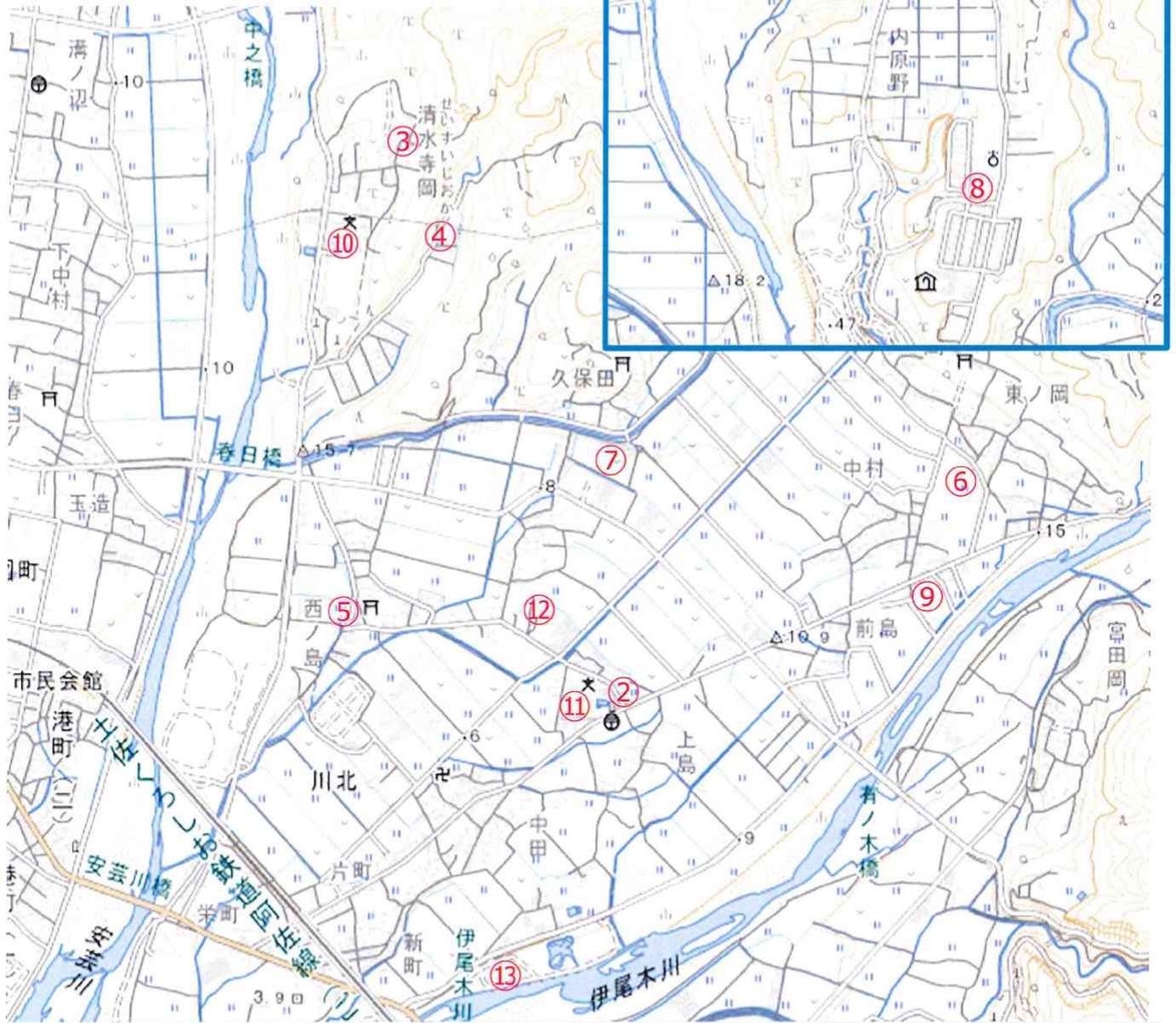
■ぼちぼち屋



火	14：00～14：15	僧津 門田様宅前
火金	14：15～14：30	僧津 小松様宅前
水	11：45～12：10	土居公民館
水	13：40～14：00	高橋様宅前
土・水	12：00～12：15	桐ヶ内団地

<p>②土居公民館</p> 	<p>■ふれあいサロン 毎月第2木曜日 11:30~14:00 月1回のサロンでは、毎回工夫を凝らしたプログラムを実施している。小学生や保育所との交流も。春にはお花見がてら、外でレクを楽しむ。</p> <p>■いきいき百歳体操 月曜日 10:15~11:30</p> <p>■地区民運動会 ■野良時計前の四季の花植え ■ちくたく通り清掃活動 ■敬老会 ■土居小学校での風景学習 土居の昔の写真をもとに現在の場所を探すフィールドワーク</p> 	
<p>③上中下中集会所</p>	<p>■いきいき百歳体操 火曜日 10:10~ ■老人クラブ</p>	
<p>④春日集会所</p>	<p>■医療生協</p>	
<p>①僧津集会所</p>	<p>■いきいき百歳体操 火曜日 13:00~ 体操のあとは、移動販売の買物へ。 ■老人クラブ</p> 	
<p>⑤土居小学校</p>	<p>■学童保育 ■読み聞かせ ■ビーチバレー</p>	
<p>⑥土居保育所</p>	<p>■夕涼み会</p>	
<p>⑦歴史民俗資料館</p>	<p>土佐藩家老だった五藤家に伝わる美術工芸品や古文書などを展示。童謡の作曲家弘田龍太郎、三菱財閥の創業者岩崎弥太郎など安芸市の人物を紹介している。</p>	
<p>⑧書道美術館</p>	<p>昭和57年10月、全国で初めての書道専門の公立美術館としてオープン。“書の殿堂”として全国から注目を集めている。藩政時代より書道が非常に盛んで、多くの優れた書家を輩出。毎年全国公募による「安芸全国書展」を開催している。</p>	
<p>⑳安芸市地域包括支援センター</p>	<p>安芸市地域包括支援センター ※裏表紙参照</p>	
<p>⑨中ノ橋農村公園</p>	<p>⑩溝ノ辺公園</p>	<p>⑪中ノ橋上公園 ※ヘリポート整備</p>
<p>⑫河川敷サッカー場</p>	<p>■少年サッカー リーグ入りした選手も? ■グランドゴルフ</p>	
<p>⑬テニスコート</p>	<p>ソフトテニスクラブ (土居小学校地域ボランティア)</p>	
<p>⑭杉尾神社</p>	<p>清掃活動</p>	<p>⑮春日大師堂 地蔵祭</p>
<p>⑯野良時計</p>	<p>時計のなかった明治の中頃、畠中源馬氏が独学で作った時計。</p>	
<p>⑰廓中ふるさと館</p>	<p>ちりめん井や新鮮な野菜などを販売。 ■水曜日 ■味噌づくり</p> 	
<p>⑱どんぐり直売所</p>	<p>野菜から日用品までいろいろな物が揃っている。</p> 	
<p>⑲春日気楽庵</p>	<p>■いきいき百歳体操 土曜日 10:00~</p> 	
<p>㉑安芸市立安芸中学校</p>		
<p>その他</p>	<p>■川原行き ■廓中地区ふるさと会</p>	
<p>福祉・保健・医療・施設等</p>	<p>・東部ケアプランセンター花 ・ヘルパーステーション花</p>	

挨拶や声掛けを通して
地域全体が顔見知りになる
川北地区



移動販売
P48.49参照

■出張パン屋さん
木曜日11:00頃 J A土佐あき東支所

■ぼちぼち屋

木	16:00~16:30	中村 岡本様宅前
---	-------------	-------------

■とくし丸

火	13:10~13:30	ケアハウス安芸 駐車場
	13:15~13:30	西ノ岡 キセキレイの里
金	13:40~14:00	上島 武井様宅前
	14:00~14:20	清水寺岡 小笠原様宅前



<p>②川北公民館</p>  	<p>■ふれあいサロン 毎月第3金曜日 10:00～13:00 参加者、ボランティアが一緒になり和やかな雰囲気です。忘年会ではボランティアさん手作りの皿鉢やちらし寿司が並ぶ。食事の後は、ゲームなどで頭や体を使いながら楽しい時間を過ごす。心身の健康づくりや、認知症予防の講座などいつまでも元気に暮らせるための内容になるよう工夫している。</p>    <p>■いきいき百歳体操 火曜日 9:20～ 金曜日 10:00～ ※第3は休み</p> <p>■老人クラブ ■公民館講座 ■敬老会 ■磯釣り大会 ■地区民運動会 ■ピタリ駅伝</p> <p>■公民館祭り ■箏拳大会 ■ビアガーデン ■ビーチボール大会 ■文化展</p> <p>■ふれあい街道美化活動 ■販売会・ふれあいコーナー ■放課後子ども教室 ■芸能大会 ■獅子舞の伝承</p> <p>★男の集い ★健康体操</p>
<p>③清水寺岡集会所</p>	<p>■老人クラブ</p>
<p>④八幡集会所</p>	<p>■いきいき百歳体操 水・土曜日 10:00～</p>
<p>⑤西ノ島集会所</p>	<p>■いきいき百歳体操 金曜日 14:00～ ■謡曲</p>
<p>⑥岡集会所</p>	<p>■いきいき百歳体操 水・土曜日 10:00～ ■老人クラブ</p>
<p>⑦久保田集会所</p>	<p>■いきいき百歳体操 火・金曜日 10:00～</p>
<p>⑧内原野団地集会所</p>	<p>■いきいき百歳体操 水曜日 13:00～ ■サロン 第4水曜日 12:00～</p>
<p>⑨前島中村集会所</p>	<p>■いきいき百歳体操 月・木曜日 9:30～</p>
<p>⑪川北小学校</p>	<p>■学童保育 ■もちつき ■ビーチバレー ■スカッシュバレー ■子ども獅子舞</p>
<p>⑫川北保育所</p>	<p>■夕涼み会</p>
<p>⑬テニス広場</p>	
<p>味噌工場</p>	<p>■味噌づくり</p>
<p>福祉・保健・医療・施設等</p>	<p>■社会福祉法人 香南会 総合福祉ゾーン キセキレイの里 ・養護老人ホーム清香園 ・デイサービスセンターアザレア ・認知症デイサービスセンターいおき ・ケアハウスせいらん ・グループホームあい ※地域交流スペースかわきた</p> <p>■社会福祉法人 ふるさと自然村 ケアハウス安芸 ・デイサービスセンター安芸 ・ヘルパーステーションてくてく ・グループホーム安芸 ・居宅介護支援事業所てくてく ※1階地域交流スペース</p>

⑩安芸市社会福祉協議会

■社会福祉法人 安芸市社会福祉協議会

- ・安芸福祉人材バンク
- ・ホームヘルプステーションあき
- ・デイサービスセンターはまちどり
- ・訪問入浴ステーションあき
- ・生活相談支援センターあき



<安芸シルバー短期大学> 毎月第4金曜日 10:30~12:00
健康づくりや時事問題に関する講義、笑いや音楽などの講義の他
年1回の日帰り学外研修や小学生との交流を行っています。

対象者：おおむね60歳以上の方 受講料：年間3,000円

<あき元気応援マイレージ> ※P42参照

地域貢献、自身の健康や生きがいづくり、介護予防を目的とした
ポイント制度。活動に応じて貯まったポイントを商品券に交換し
たり、地域福祉活動に寄付することができる。

【 申込・問い合わせ先 】

安芸市社会福祉協議会 TEL：0887-35-2915

■なんこく若者サポートステーションあきサテライト

■東部在宅歯科連携室

高齢や障がいなどの理由で歯科医院に通院できない方々がいつま
でも口から食べ続けられるよう、在宅で診療が受けられるよう相
談窓口を設置。県民の皆様や医療・介護の関係機関から相談を受
けると共に在宅医療を実施する歯科医師へ繋いでいる。

⑩児童通所支援センター
まなふる



<放課後等デイサービス>

特別な支援ニーズのある子どもたちが、学校の授業終了後や長期
休暇時に利用できる通いの場。専門職（理学療法士・障害児支援
経験がある保育士等）が生活能力の向上のため必要な訓練、社会
との交流の促進等、多様なメニューを設け、本人とその家族の希
望を踏まえたサービスを提供する。

<保育所等訪問支援>

特別な支援ニーズのある子どもたちを対象に、専門職（理学療法
士・障害児支援経験がある保育士等）が集団生活の場である施設
（保育所や学校等）へ出向き、集団生活適応のため、本人への支援
（直接支援）サービスと、先生や施設・ご家族等への支援（間接支
援）サービスを提供する。

<安芸市ファミリー・サポート・センターみるきい>

お子さんのいるすべての家庭が、地域で安心して子育てができる
よう、子育ての援助を受けたい「おねがい会員」と、子育てのお
手伝いをしたい「まかせて会員」が、子育ての助け合いを行う有
償のボランティア組織。
保育所や小学校の送り迎え、買物の間の預かりなどに利用できる。

基礎知識 3

健康長寿の三本柱 “栄養・運動・つながり”



「フレイルの予防」には筋肉を維持する食事と運動で健康なからだを作ることも大事ですが、社会的な人とのつながりを保つことも重要です。
高齢期における2週間の寝たきり生活は、なんと7年分の筋肉量を失ってしまいます。

- ☑ 良質なタンパク質を十分に。免疫力アップの食事を摂るのも重要
- ☑ お口の衰えから全身の衰えにならないように〈オーラルフレイル予防〉
- ☑ 持病も含めて、自分の状態に合った運動をいかに定期的に
- ☑ 家族や友人とのつながりは原点！今こそ電話でもつながり続けよう

感染予防のためにお出かけしたり、集まることが難しくなった今、「おうちでの時間」を自分を伸ばす前向きな時間に。新たな趣味に挑戦するのも楽しみです。離れている家族や友人とつながるための一工夫も。「しっかり噛んで、しっかり食べる」、「少しでも運動を継続する」、「誰かとつながる」を実践！

世代間の交流で地域全体がつながる

伊尾木地区



移動販売 ※P48.49参照



■ぼちぼち屋

月・木	11:15~11:35	市営住宅付近 尾原洋子様宅前
	11:40~11:55	山本米穀店横 空 き地
	12:00~12:15	公民館駐車場
土	13:45~14:00	伊尾木駅前駐車場
	14:05~14:15	スープカレー屋南 横田様宅前

①伊尾木公民館



■ふれあいサロン

毎月第3木曜日または第4木曜日 10:00~15:00

会食や輪投げやダーツ、そろばんを使った頭の体操など、多様なメニューを楽しんでいる。年に1回の日帰り旅行、バスツアーも計画している。



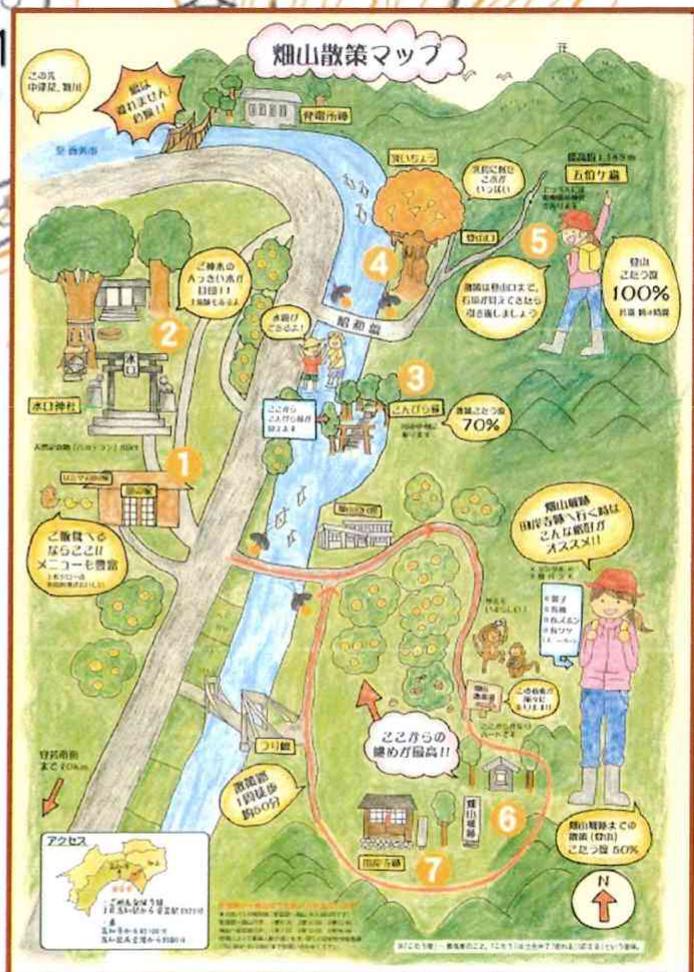
■いきいき百歳体操 火・金曜日 9:00~

元気に楽しく仲間と繋がることを
モットーにしている。

<p>①伊尾木公民館</p>	<p>■文化祭・産業祭 12月開催</p>  <p>■あなごう伊尾木洞まつり ■夏休みラジオ体操 通い続けた子どもと大人に皆勤賞！ 「この夏、体操をやり遂げた！」という達成感と自信が 2学期からの生活に活かされています♪</p>  <p>■敬老会 ■芸能祭 ■文化祭・産業祭 ■地区民運動会 ■伊尾木洞清掃活動 ■夜間避難訓練（伊尾木小学校PTA主催） ■老人クラブ ★折り紙教室 ★そろばん教室 ★地域安全教室 ★卓球 ★運動教室</p>
<p>③中組集会所</p>	
<p>④中村集会所</p>	
<p>⑤伊尾木小学校</p>	<p>■スカッシュバレー ■ビーチバレー ■バレーボール ■バウンドテニス ■米・芋づくり</p>
<p>⑥伊尾木保育所</p>	<p>■夕涼み会</p>
<p>東山森林公園</p>	
<p>⑦伊尾木洞</p>	<p>神秘と癒しのパワースポットで 観光客を魅了。 気持ちよく観光してもらえるよう、 保存会が清掃や手入れをしている。 長靴の無料貸与もしている。</p>  
<p>⑧観光案内所</p>	
<p>⑨駐在所</p>	
<p>福祉・保健・医療・施設等</p>	<p>・居宅介護支援事業所とも</p>

住み慣れた地域で安心して暮らせる

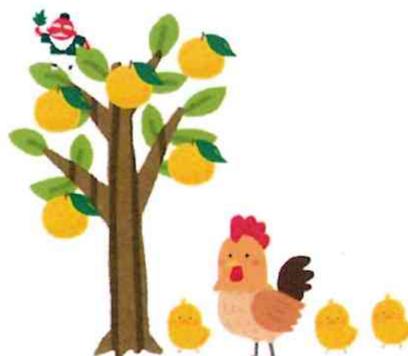
畑山地区



※安芸市畑山散策マップ「畑山まちづくり懇談会」作成 を加工して使用

<p>①畑山公民館</p>	<p>■畑山リフレッシュサロン 毎月最終月曜日 11:00~14:00 医療生協による健康チェックや折り紙教室などの活動のほか、花見や新年会、弁当会などで親睦を深めている。住民は少ないですが、楽しく活動しています。</p>  <p>■敬老会 ■弁当会 ■城跡の草刈り、散策道の整備 ■七夕祭り（夕涼み会） ■忘年会</p>
<p>②畑山図書館</p>	
<p>畑山ふるさと交流センター</p>	
<p>③はたやま夢楽自然工房</p>	<p>土佐ジローの飼育、加工、販売を営み、2022年2月に土佐ジローを炭火焼で提供する宿「ジローのおうち」をオープン。</p>
<p>水口神社（みなくちじんじゃ）</p>	<p>氏神様。境内の林には高知県の天然記念物「ムカデラン」が自生。</p>
<p>こんぴら様</p>	<p>川の中州の金毘羅様。川の守り神様。</p>
<p>五位ヶ森（ごいがもり）</p>	<p>天狗が出る森。</p>
<p>畑山城跡</p>	
<p>田岸寺跡（でんがんじあと）</p>	<p>寺小屋や村役場があった場所。</p>

～まちがい探し～ ※ちがうところが3つあるよ♪



地域と学校が連携して地域を育む

下山地区



①下山公民館	<p>■あったかふれあいセンター 下山サテライト 金曜日 13:30～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いきいき百歳体操 ・小学生との交流 
④下山小学校	<p>■夕涼み会（7月開催） ■ふれあいまつり（学習発表会） ■敬老会</p> 
⑤河野公園	
⑥大山道の駅	<p>■男性のたまり場 地域内外の男性が朝の7時頃から集まってきて、海を見ながら、コーヒーを飲んで世間話などを楽しんでいる。</p>

楽しく健康に
過ごす知恵👉



うちですこす時間を豊かに
くらし

おうち時間

**お手製「自分史・家族史」を
作ってみよう！**

おうち時間に、自分や家族の歴史の書き起こしに挑戦してみませんか？
あなたや家族はどんなことをしていたか、振り返って書いてみましょう。



こんなおばあちゃん
はじめてみた！

やってみよう



198_年
(歳)

記入例



2019年 自分の街を
英語で案内。国際交流
を楽しむ。(75歳)

1960 > 1970 > 1980 > 1990 > 2000 > 2010 > 2020



196_年
(歳)



197_年
(歳)



199_年
(歳)



2000年
(歳)



197_年
(歳)



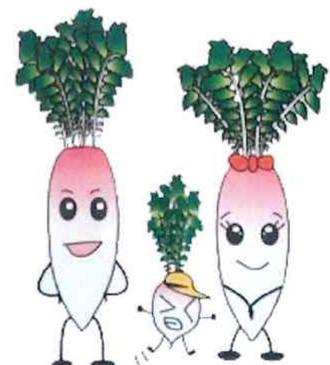
197_年
(歳)

IO◎東京大学 高齢社会総合研究機構

36

「声の掛け合い」「誘い合い」を通して地域ぐるみで支えあう

東川地区



<p>①東川公民館</p>	<p>■喫茶サロン</p> <p>■お茶サロン 不定期で開催 温かい手料理をいただきながら 住民同士が交流。</p> <p>■敬老会 ■入河内獅子舞の保存活動 ■東川健康ウォーク ■年末ふれあい市 ■高知県立大生との交流</p> 		
<p>八ノ谷集会所</p>			
<p>集落活動センター 「かまん東川」</p>	<p>・特産品づくり、販売 ・農産物等の生産、販売 ・地域外住民との交流、 体験</p>	<p>道端サロン</p>	<p>県立大生らと、手作り ベンチを設置。</p> 
<p>東川憩いの家</p>	<p>・交流拠点施設</p>  		
<p>②こまどり温泉</p>	<p>■こまどり温泉サロン（東川地区認知機能低下予防事業） 高齢者の健康づくりのためには閉じこもりを防ぎ身体活動量を高めることが必要です。高齢者の健康増進と東川地区との交流を促進する元気なまちづくりを目的に保養・健康増進施設でのサロンを行っています。</p> <p>○対象者 安芸市内の65歳以上 ○利用料 1回600円 ○月1回利用可 ※送迎あり 木曜または金曜日 ○年2回（4、8月）募集 ※随時募集はしていません ○メニュー</p> <p>9：45～10：15 送迎 10：15～11：00 血圧測定・湯茶 11：00～12：00 入浴可能 12：00～13：00 昼食 13：00～14：00 自由時間 14：00～14：30 おやつ 14：30～15：00 送迎</p> <p>○申込・問合せ先 安芸市健康介護課 健康ふれあい係 TEL：32-0300 FAX：32-0301</p> 		

地域の歴史と文化を次世代につなぐ
奈比賀地区



①奈比賀公民館



■ふれあいサロン 毎月最終土曜日 11:30~13:30

■いきいき百歳体操 月・木曜日 10:00~

■10円カフェ 毎月第2木曜日

「一人ぼっちのお年寄りを作らない」を目標にカフェを開いています♪

■男の井戸端会議（100円横丁）

毎月15日 17:00~19:00

飲食好きの男性が食事を持ち寄り集まる。会話もはずみ、仲間とともに楽しい時間を過ごす。



■天満宮

新年祭、夏祭り、秋祭り・高峰神社（三宝様）

旧暦6月2日、11月2日には直会（なおりい）



絵馬を設置後、昔の獅子舞のビデオを鑑賞。懐かしさに話が弾む。

■塩釜様 10月神祭

■聖徳寺春の大祭、秋の大祭

■敬老会 ■歩こう会（月1回） ■花見

■地区民運動会 ■健康体操 ■ラジオ体操

■チューリップ祭り

★生け花 ★パソコン教室



②奈比賀天満宮

学問の神様・菅原道真が祀られている。

奈比賀城跡

県立大学協力のもと「奈比賀文化史」が発行された



安芸市介護予防 ^{しあわせ} 4 か条



その1 食生活:「低栄養を予防して、老化を遅らせる！」

- 朝・昼・夕の3食を規則正しく食べる
- 主食（ごはん、パン、麺）は、ごはんだったら毎食茶わんに軽く1杯程度食べる
- 毎日10品目を、まんべんなくとる（肉、魚介、油脂、海藻、牛乳・乳製品、大豆・大豆食品、野菜、いも類、果物）
- できるだけ家族や友人と食事をし、ひとりで食べない（ふれあいサロンなどへの参加）
- 毎日1回体重を測る



その2 運動:「転ばない生活をこころがけよう！」

- 筋力の維持・向上をする（いきいき百歳体操などへの参加）
- バランス力を維持・向上する（安芸の元気体操などへの参加）
- 少し痛くても体を動かす（痛みがひどい場合は医師に相談）
- わずかな段差に注意する（室内も注意）
- 服装は動きやすいものにする
- 足のサイズにあった靴を選ぶ



その3 口腔:「むし歯、歯周病、誤えん性肺炎※を防ごう！」

- しっかり噛み、毎食後に歯磨きをする
フッ素入り歯磨きを使う
- 歯ブラシは1ヶ月ごとに交換する
- 入れ歯は寝る前に、はずして洗浄する
- 年に1回は歯科検診を受ける
- 健口体操をする（かみかみ百歳体操などへの参加）

※むせこみがひどいと肺炎になり、命にかかわることもあります。



その4 日常の活動:「きょうよう(今日、用事がある)の生活をしよう！」

- 週に3～4回は外出する（テレビの守りをしない）
- 一日に家族以外の3人に会って話をする
- 一日に10分笑って免疫力を上げる
- 趣味を持つ（公民館でのサークル活動などへの参加）
- 地域の活動に参加する（いきいき百歳体操、サロン、介護予防サポーター、あき元気応援マイレージ活動、ヘルスメイトなど）
- 質の良い睡眠をとる（寝室は落ち着く配色にし、快適な気温・湿度に）
- お薬手帳、健康手帳を持ち歩く（緊急時に役立ちます）



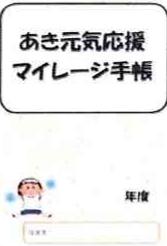


あき元気応援マイレージ

「ボランティア活動」や「介護予防活動」に参加して、手帳にスタンプをもらって、商品券や安芸市指定のごみ袋をゲットしよう！

「介護予防活動」については、P44、P45の「◎」マークがついている活動に参加するとポイントがもらえます。

※あき元気応援マイレージは、シルバー世代の生きがい、健康づくりを目的とした取り組みです。

あき元気応援マイレージ		
	ボランティア活動	介護予防活動
対象者	①安芸市に住民票がある65才以上の方 ②介護保険料の滞納がない方 ③要介護（要支援・事業対象者）の認定を受けていない方	①安芸市に住民票がある65才以上の方 ②介護保険料の滞納がない方
ポイント	★活動1回1時間…1ポイント ・1日の上限は2ポイント(2時間)まで ・年間上限は50ポイント (商品券5,000円)まで  	★活動1回1ポイント ・1日の上限は1ポイントまで ・年間上限は40ポイント (商品券1,000円)まで 
活動	介護保険サービス事業所・障害者事業所等でのイベントのお手伝い等、保育所での絵本の読み聞かせ等	安芸市内の公民館、集会所等で実施している「いきいき百歳体操」や「ふれあいサロン」等への参加

マイレージ手帳は2種類！

ボランティアへいくときは『ボランティア活動』のマイレージ手帳、

体操などへいくときは『介護予防活動』のマイレージ手帳♪♪

グループ、お友達同士で気軽に参加してみよう♪

ご自身の好き・得意なことでも力を貸してもらえませんか？

貯まったポイントで安芸市の経済活性化！

楽しみながら筋力UP!

社会参加でフレイル予防！心とからだの健康維持♪♪



【問合せ先】

■安芸市社会福祉協議会
電話:0887-35-2915

■安芸市地域包括支援センター
電話:0887-32-0555

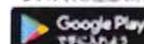
ポイントは手帳管理のほか、高知家健康パスポートでも管理できます！



ダウンロード（無料）

Android版 iPhone版

（機種により使用できない場合があります）
ダウンロード時に通信料が発生する場合がありますので、ご注意ください。



「いきいき百歳体操」取り組みの紹介

「いきいき百歳体操」とは？



おもりの入ったバンド（重錘バンド）を腕や足につけて、ゆっくりと行う筋力体操です。おもりの調節ができるので、自分の行なえる範囲で無理なく運動ができます。週1～2回継続して行なうことで、深部の筋肉が鍛えられ、からだの機能が良くなるとともに、仲間と楽しく参加することが生きがいになり、心もからだも元気に過ごせる取り組みです。

どんな活動をしているの？

各地区で週1～2回行なっています。体操のあとには、食事会・茶話会・歌・カラオケ・踊りなど地区の特色を活かした活動を取り入れています。何よりもみんなが「楽しく」集まることを大切にしています。

☆地区どうしの交流と情報交換を目的に「連絡会」を1年に5回程開催しています。

☆毎年10月頃には連絡会の主催で交流大会を開催しています。

参加者の感想



- ・からだが軽くなり、転びにくくなった。・肩が上がるようになった。
- ・膝が曲がるようになり、座れるようになった。・からだに柔軟性が出てきた。
- ・一日の段取りをするようになり、気持ちが晴れるようになった。
- ・出て行くことで誰かに会えるし、顔を見ながら話をするのが何より楽しい。
- ・みんなと一緒にだから続けられる。

★体操に継続して参加することで、心身ともに良い効果がみられています。

「安芸の元気体操」等にも取り組んでいます

「かみかみ百歳体操」は食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、唾液がよく出るようになり、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。

「しゃきしゃき百歳体操」は、いすに座った状態で映像に合わせて二つの動作を行う体操です。認知機能（注意力・判断力・認知症など）の改善に効果があるといわれています。

「安芸の元気体操」は特別な器具を必要とせず、転倒予防に重要なバランス能力、柔軟性、筋力、俊敏性を高める運動で構成されています。どちらの体操もいきいき百歳体操と合わせて行なうとより効果的です。

★いつまでも住み慣れた地域でいきいきと♪みなさんも一緒に取り組みませんか？
（取り組んでみたい方・地区・グループがあればお気軽にご相談ください♪）



いきいき百歳体操連絡会・事務局

<問い合わせ先>

安芸市健康介護課健康ふれあい係（32-0300）

安芸市健康介護課地域包括支援センター ひまわり（32-0555）

安芸市いきいき百歳体操実施地区一覧

(令和7年3月現在)

	実施場所(地区)	曜日	時間	かみかみ	しゃきしゃき	安芸の元気
1	赤野公民館(赤野)	◎ 火・土	13:00~ 18:30~	実施 ※火曜のみ		
2	東赤野集会所(赤野)	◎ 月	13:30~	実施		実施
3	穴内公民館(穴内)	◎ 火	13:00~	実施		
4	八丁集会所(穴内)	◎ 木	13:30~	実施		
5	西地集会所(穴内)	◎ 木	13:00~	実施		
6	津久茂公民館(津久茂)	◎ 木	13:30~	実施	実施	実施
7	高台寺集会所(井ノ口)	◎ 木	13:00~	実施		
8	一ノ宮集会所(井ノ口)	◎ 木	10:30~			
9	松原公会堂(井ノ口)	◎ 木	10:00~	実施		
10	山田公会堂(井ノ口)	◎ 木	10:00~	実施	実施	実施
11	宮ノ上集会所(井ノ口)	◎ 月	14:00~	実施	実施	
12	黒岩集会所(井ノ口)	◎ 木	13:30~			
13	国重集会所(井ノ口)	◎ 木	9:30~	実施		
14	沢ノ平集会所(井ノ口)	◎ 木	13:30~			
15	元気館(寿町)	◎ 月・水	10:30~ 13:30~	実施	実施	
16	静子の部屋(本町)	◎ 木	14:00~	実施		
17	柳田集会所(柳田)	◎ 月・木	10:00~			実施
18	安芸公民館(矢ノ丸)	◎ 火・金	13:20~	実施		実施
19	矢ノ丸2・4丁目西浜東	◎ 月1回不定期(友引の日)	10:00~			
20	市民館(染井町)	◎ 水	13:30~	実施	実施	実施
21	元気クラブ(黒鳥公民館いきいき百歳体操)(黒鳥)	◎ 木	13:30~	実施		
22	僧津集会所(僧津)	◎ 火	13:00~			
23	土居公民館(土居)	◎ 月	10:15~	実施		実施
24	上中下中集会所(土居)	◎ 火	10:10~	実施		実施
25	川北公民館(川北)	◎ 火 金(第3は休)	9:20~ 10:00~	実施	実施	
26	岡集会所(川北)	◎ 水・土	10:00~	実施		実施
27	八幡集会所(川北)	◎ 水・土	10:00~	実施	実施	実施
28	久保田集会所(川北)	◎ 火・金	10:00~	実施		
29	内原野団地集会所(川北)	◎ 水	13:00~	実施	実施	
30	西ノ島集会所(川北)	◎ 金	14:00~	実施		
31	前島・中村集会所(川北)	◎ 月・木	9:30~	実施		
32	奈比賀公民館(奈比賀)	◎ 月・木	10:00~	実施		
33	伊尾木公民館(伊尾木)	◎ 火・金	9:00~	実施		実施
34	あったかふれあいセンター(庄之芝)	◎ 月~金	10:30~	実施	実施	実施
35	あったかふれあいセンター(下山)	◎ 金	13:30~			
36	あったかふれあいセンター(江川)	◎ 月・木	13:30~			実施

※農繁期などにより、お休みしている場合があります。

お問い合わせ:安芸市健康介護課健康ふれあい係(☎32-0300)

※「◎」マークがついている活動に参加するとポイントがもらえます。

ふ れ あ い サ ロ ン

地域住民の閉じこもり防止や仲間づくりなどを目的に身近な場所で気軽に集まり、おしゃべりなどで仲間と楽しく過ごせる場です。会食、体や頭の体操、小学生・保育園児との交流、外出、四季折々の行事。地区ならではの特色ある活動などを行っています。
 おおむね65歳以上の方を対象としています。

NO	名 称		実 施 場 所	実 施 日 時	活 動 内 容
1	※東川地区 ミニデイサービス		こまどり温泉	毎週水・木曜日	温泉入浴、カラオケ、レクリエーション 等
2	穴内地区社協 ふれあいサロン	◎	穴内公民館	第2水曜日(サロン) 13:00~15:00 最終水曜日(ミニデイ) 11:00~14:00	柏餅づくり、工作、会食、体操、歌、ゲーム、研修、忘年会、保育園児・小学生との交流 等
3	サロンはまちどり	◎	満子の部屋	第2・4土曜日 9:00~15:00	四季折々の行事(節句、七夕、ハロウィン、クリスマス、新年会、節分、ひな祭り)をとおして子どもと交流、防災学習、社会見学 等
4	畑山地区社協 リフレッシュサロン		畑山公民館	最終月曜日 11:00~14:00	会食、体操、医療生協の健康チェック、花見、七夕、バーベキュー 等
5	伊尾木地区社協 ふれあいサロン	◎	伊尾木公民館	第3又は第4木曜日 10:00~15:00	日帰り旅行、歌、踊り、ゲーム、体操(かかとあげ・おろし)、交通安全・詐欺被害防止教室、防災勉強会、地域団体や小学生との交流、認知症予防、一般教養、そろばん、明治安田生命講座 等
6	すみれ		託老所わすれな草	毎週日曜日(月3回) 13:00~15:00	健康チェック、認知症予防、まちがい探し、色読み、トランプ、ちぎり絵、ぬり絵、貼り絵、スクラッチアート、いきいき百歳体操、棒体操、いす体操、外出 等
7	土居地区社協 ふれあいサロン	◎	土居公民館	第2木曜日 11:30~14:00	会食、軽い運動・リズム遊び、歌を一緒に歌う、レクリエーション、ミニ講座、保育園児・小学生との交流予定、バス研修(社会見学と行楽) 等
8	奈比賀地区社協 ふれあいサロン		奈比賀公民館	最終土曜日 11:30~13:30	昼食会、体操 等
9	井ノ口 ミニデイサービス	◎	井ノ口公民館	第1・3水曜日 10:00~13:30	花見、こいのぼり運動会、レクリエーション、七夕まつり、講演、クリスマス会、小学生との交流(昔遊び)、保育園児との交流、節分 等
10	いちごくらぶ	◎	市民館本館	第2火曜日 毎週水曜日	懇談会、保健師等による健康相談、体操(いきいき、かみかみ、3B、指先積木、認知症予防ゲーム)、料理・栄養指導、清掃・美化活動、カラオケ、防災訓練、餅つき、バザー、秋祭り、子どもや地域団体との交流、温泉、日帰り旅行 等
11	赤野かもめサロン	◎	赤野公民館	第2・4水曜日 13:30~15:30	朗読、体操、手足のばし 等
12	川北地区社協 ふれあいサロン	◎	川北公民館	第3金曜日 10:00~13:00	出張講座(認知症・フレイル予防、理学療法士による健康体操、マリンバ演奏会、身体を元気にする食生活、地震津波対策等)、レクリエーション(かるた、色紙工作、頭と体の体操、忘年会等)、保育園児・小学生との交流、お花見 等

<問い合わせ先> 安芸市社会福祉協議会 TEL35-2915

※東川ミニデイサービスは、安芸市健康介護課健康ふれあい係 TEL32-0300 まで
 お問い合わせ下さい

※ 「◎」 マークがついている場所で活動するとポイントがもらえます。

サロン取り組み内容

(1) 認知機能低下の予防に資する日常生活動作訓練

(2) レクリエーション

(3) 健康づくりの推進

サロン活動の効果

認知機能低下の予防

閉じこもり・うつ防止

仲間との交流・親睦

健康の維持・向上
(心と身体)

生きがい
生活の充実感

情報を得る

外出の機会
気分転換

お互いを知り気に掛け合う
支え合い・見守り合い

安芸市老人クラブ連合会活動状況一覧

地域	クラブ名	会長名	実施場所	頻度	健康づくり	老人教育	サロン・レク	奉仕活動
安芸町	安芸老年会	仲田 良子	市民館	週2回	◎	○	○	○
	安芸老養会	仲田 純子		週2回	◎	○	○	○
	安芸喜楽会	久川 唯子		週2回	◎	○	○	○
	安芸厚生会	寺岡 玲子		週2回	◎	○	○	○
	福寿会	山内 キミ子	津久茂公民館		◎	○	○	○
	明朗会	清遠 多賀子	津久茂公民館		◎	○	○	○
	柳田元気クラブ	濱口 俊介	柳田集会所		◎	○	○	○
井ノ口	山田老人クラブ	林 糸亀	山田集会所		◎	○	○	○
	国重仲良しクラブ	今本 孝資	国重集会所	年2~3回	○	○	○	○
	一ノ宮千寿会	山本 紘一	一ノ宮集会所	年数回			○	○
	内原野延寿会	福留 章	内原野公会堂				○	○
	松原長寿会	大北 家成	松原公会堂	週1回	◎	○	○	○
	いきいき高台寺	松田 文代	高台寺集会所	木曜日	◎	○	○	○
	黒岩長寿会	一圓 昭夫	黒岩集会所		○		○	○
伊尾木	伊尾木延寿会	佐々木 邦和	伊尾木公民館		○	○	○	○
土居	土居中部長生会	畠中 理夫	上中下中集会所		◎	○	○	○
	僧津長生会	山本 啓次郎	僧津集会所		◎	○	○	○
赤野	赤野福寿会	細川 香野子	叶岡集会所	第3水曜日	◎	○	○	○
穴内	穴内中部長寿会	山中 都子	穴内公民館		◎	○	○	○
	穴内南部長寿会	徳久 知子	八丁ノ下集会所	月3回	○	○	○	○
	よさこいクラブ穴内	有光 忠昭	八丁ノ下集会所	月1回		○	○	○
川北	川北八坂長寿会	佐伯 豊弘	八坂集会所		◎		○	○
	いなほ	中澤 詩	川北公民館			○	○	○
	サロン清水	山崎 信篤	清水寺岡集会所	日曜日	○	○	○	○

健康づくり：いきいき百歳体操・ラジオ体操・健康チェック・ボーリング・グランドゴルフ等

老人教育：防災講座・交通安全・手話・認知症・医療・栄養教室・折り紙・料理教室等

サロン・レク：サロン・カラオケ・民謡・月見・花見・七夕・旅行・ゲーム・造花・親睦会等

奉仕活動：花壇手入れ・公園清掃・寺院清掃・公民館清掃・集会所清掃・神社清掃・地区清掃等

◎はいきいき百歳体操実施

<お問合せ先>安芸市老人クラブ連合会 住所：安芸市川北甲5685 TEL：35-2915



移動販売

●**ぼちぼち屋**

担当者：丸岡秀夫

連絡先：090-8974-7554

◎販売場所

赤野地区			黒鳥地区		
火	12:00~12:10	赤野	火	16:00~16:15	植野 安部様宅前
火・金	9:50~10:05	山田 野町国男様宅前	江川地区		
	10:15~10:35	住吉神社前	月・木	15:15~15:30	内原野 屯所横
	10:45~11:10	常願寺駐車場	川北地区		
	11:15~11:30	岡林せいこ様宅 北側駐車場	木	16:00~16:30	中村 岡本様宅前
	11:35~11:50	赤野公民館	井ノ口地区		
穴内地区			月・木	13:40~14:05	松原 重山様宅前
水	10:00~10:20	穴内駅高架下		14:10~14:25	松原 宇田様宅前
水	15:30~15:45	八丁ノ下 渡辺様宅前		14:25~14:35	松原 岩崎様駐車場
安芸（東）地区			15:00~15:10	沢ノ平 乾様宅前	
月・水	16:15~17:00	旧サンシャイン 港町店跡地前	水	11:15~11:35	黒岩 尾原様宅前
金	13:30~14:00	旧サンシャイン 港町店跡地前	木	14:35~14:55	国重 岡林みか様宅前
安芸（西）地区			土	10:45~11:10	黒岩 尾原様宅前
水	10:30~11:00	津久茂 津久茂団地横		11:20~11:40	えげ谷 井上様宅横
	14:40~15:00	桜ヶ丘 安芸市営住宅	下尾川・上尾川地区		
	15:10~15:20	西浜 竹崎様宅前	火・金	15:30~15:45	下尾川 小松様宅前
土	10:00~10:30	津久茂 津久茂団地横	金	16:00~16:15	上尾川 小松フミエ様宅前
	14:40~15:00	桜ヶ丘 安芸市営住宅			

●ぼちぼち屋～続き～

◎販売場所続き

土居地区		
火	14:00~14:15	僧津 門田様宅前
火金	14:15~14:30	僧津 小松様宅前
水	11:45~12:10	土居公民館
水	13:40~14:00	高橋様宅前
土・水	12:00~12:15	桐ヶ内団地

伊尾木地区		
月・木	11:15~11:35	市営住宅付近 尾原洋子様宅前
	11:40~11:55	山本米穀店横 空き地
	12:00~12:15	公民館駐車場
土	13:45~14:00	伊尾木駅前駐車場
	14:05~14:15	スープカレー屋南 横田様宅前

下山地区		
月・木	10:00~10:15	東岡さなえ様宅前
	10:20~10:35	谷口高架下
	10:50~11:05	郵便局前
月	10:40~10:45	佐古次男様宅前
木	9:45~10:00	谷崎様宅前

栃ノ木地区		
火・金	14:40~15:00	公民館駐車場
	15:05~15:20	東地 西村様宅前



●とくし丸

担当者：岡本

連絡先：080-6391-7401

井ノ口地区		
火・金	11:30~12:00	山田 山田集会所前
	12:00~12:30	宮ノ上 小松弥太郎様宅前
	12:40~13:00	国重 岡林様宅前
金	11:00~11:20	一ノ宮 安芸運送車庫

川北地区		
火	13:10~13:30	ケアハウス安芸 駐車場
金	13:15~13:30	西ノ岡 キセキレイの里
	13:40~14:00	上島 武井様宅前
	14:00~14:20	清水寺岡 小笠原様宅前

地元のお総菜屋さん・直売所

廓中ふるさと館 水曜日

土居廓中ふるさと館1017-1
毎週水曜日 10:00頃～販売

地元食材を使った手作りのお総菜やお寿司が豊富に揃っている。お昼頃までにはほとんど売れてしまうほど大人気。野菜やクッキーなども販売している。



寺尾仕出し鮮魚店

本町3丁目8-26
8:00～16:00

鮮魚のほかに、種類豊富なお総菜やお寿司が大人気。お店の前はいつもお客さんで賑わっている。



直売所どんぐり

土居 1 5 7 9 - 1

9 : 00 ~ 17 : 00

花や新鮮な野菜、お米やパン、日用品、エプロンや小物まで何でも揃っている。地元の方が作ったお寿司やお総菜もある。



<宅配弁当>

○こうち生協

夕食宅配。カロリー、塩分控えめで旬の食材を使っています。

月曜日～金曜日の1週間単位で注文。（祝日は休み）

お問い合わせ・お申し込み先 TEL：0120-994-981

○優食弁当

減塩・糖質（糖尿病・腎臓病食）普通食もあります。

安芸市矢ノ丸4丁目10-2 TEL：090-1008-5599

○カフェハマカワ

昼のみ配達可。メインのおかずは魚か肉か指定できます。

安芸市本町3-4-31 TEL：090-7629-4676

えくぼ介護タクシー

- ❖ **スロープ付き小型車（軽四ワゴン車）2台有ります**
車椅子1台と付き添いの方が2名同乗できます。

- ❖ **リフト付き大型車**

ストレッチャー（寝台）を乗せられて、付き添いの方が5名同乗できます。車椅子なら2台＋付き添い7名同乗できます。

※車椅子をお持ちでない方には、車椅子を準備しています。

※通院・入退院・買い物・市役所への用事等、タクシーと同じようにご利用いただけます。

お問合せ TEL 0887-33-4788
携帯電話 090-8286-5244
〒784-0034 安芸市赤野乙1045-5
代表 小松 欣也





ことぶき
介護タクシー

運転手 介護福祉士
なか がわ とも ひろ
中川 智博

☎ **090-4788-8044**

住 所 安芸市本町4丁目1-13
ホームページ
<https://kotobukitaxi7.jp>

訪問歯科診療のことなら まずお電話を！

高知県
歯科医師会

在宅歯科連携室

安芸窓口 0887-34-2332

中央窓口 088-875-8020

幡多窓口 0880-34-8500

お電話での相談は無料です。

受付時間：月～金・9時～17時 ※祝日・年末年始を除く

安芸・幡多窓口が不在時には中央窓口に電話転送されます。

高知県からの委託を受けて、高齢や障がい等の理由で
歯科医院に通院できない方々がいつまでも口から食べ
続けられるよう、在宅で歯科診療が受けられるように
相談窓口を開設しています。



安芸窓口所在地：安芸市川北甲5685（旧清水ヶ中学校校舎西側）

医療機関一覧



安芸郡医師会(安芸地区)

医療機関名	所在地	電話番号
安芸えきまえ耳鼻科	矢ノ丸4-2-12	34-8733
安芸クリニック	東浜158-1	35-3575
EASTマリンクリニック	矢ノ丸3-1-25	34-0003
宇都宮内科	染井町1-38	32-0500
尾木医院	本町3-10-30	34-3155
高知県立あき総合病院	宝永町3-33	34-3111
高知高須病院 附属安芸診療所	港町2-635	34-3848

医療機関名	所在地	電話番号
すぎもと眼科	本町2-4-3	35-2328
津田クリニック	庄之芝町9-34	34-1195
つつい脳神経外科	本町2-2-1	34-0221
まつうら内科消化器科	土居1949-1	35-8127
森澤病院	本町2-13-32	34-1155
矢の丸眼科	矢ノ丸3-2-17	32-0810

安芸市歯科医師会

歯科医院名	所在地	電話番号
安芸やまもと歯科	東浜字ミヤケ ダ60-3	34-1486
岡崎歯科クリニック	庄之芝町9-42	34-4072
おぎ歯科医院	本町3-4-16	35-5602
せんとう歯科	矢ノ丸3-2-19	34-0755
津田歯科医院	本町2-4-29	35-3068

歯科医院名	所在地	電話番号
長野歯科	久世町2-1	35-2261
松田歯科医院	本町2-6-5	34-1799
森澤病院歯科	本町2-13-32	34-1744
訪問資料相談窓口	所在地	電話番号
東部在宅歯科連携室	川北甲5685	34-2332

高知県公益社団法人 高知県薬剤師会 安芸支部

薬局名	所在地	電話番号
ウエルシア薬局 安芸東浜店	東浜159-1	35-1407
エール薬局あき店	港町2-7-18	35-7770
くじら薬局	本町2-10-11	32-0123
元氣堂調剤薬局 あき店	本町2-2-3	34-8777

薬局名	所在地	電話番号
元氣堂調剤薬局 ほうえい店	宝永町8-20	37-9622
病院通薬局あき店	矢ノ丸3-1-24	32-0201
ファーマシー石建	矢ノ丸2-6-14	34-3851
益田薬局	幸町416-1	35-4450
ゆり薬局	庄之芝町9-36	32-0151
西田屋薬局	本町2-8-2	35-2032
ライオン薬局安芸店	宝永町7-13	35-3880

元気バス時刻表

令和6年4月1日現在

※問い合わせ先

安芸市役所 総務課 電話0887-34-1111

運行会社 安芸ハイヤー協会

(東川線・畑山線・安芸市役所線) カトレヤタクシー 電話0887-35-3515

(その他の路線) 芸陽ハイヤー 電話0887-34-1122

令和6年4月1日から一部路変更があります

変更路線:循環宮田岡線第1便、畑山線上り第1便

東川線

下り(大井行き、別役行き)

停留所名	時刻							
	1便	2便 火・木	3便		4便		5便	
			月～金	土・日	月～金	土・日		
安芸駅	6:40	7:50	12:00	12:00	14:20	15:00	17:15	
旧安芸郵便局前	6:41	7:51	12:01	12:01	14:21	15:01	17:16	
あき病院前	6:43	7:53	12:03	12:03	14:23	15:03	17:18	
カリヨン広場	6:48	7:58	12:08	12:08	14:28	15:08	17:23	
井ノ口通り	6:49	7:59	12:09	12:09	14:29	15:09	17:24	
本町郵便局前	6:50	8:00	12:10	12:10	14:30	15:10	17:25	
元気館通り	6:51	8:01	12:11	12:11	14:31	15:11	17:26	
本町コミセン前	6:52	8:02	12:12	12:12	14:32	15:12	17:27	
本町一丁目	6:53	8:03	12:13	12:13	14:33	15:13	17:28	
港町	6:54	8:04	12:14	12:14	14:34	15:14	17:29	
川北栄町	6:55	8:05	12:15	12:15	14:35	15:15	17:30	
旧川北農協前	6:57	8:07	12:17	12:17	14:37	15:17	17:32	
東の岡	6:59	8:09	12:19	12:19	14:39	15:19	17:35	
古戸	7:01	8:11	12:21	12:21	14:41	15:21	17:37	
奈比賀	7:10	8:20	12:28	12:28	14:48	15:28	17:44	
こまどり	↓	↓	↓	12:45	↓	↓	↓	
入河内	7:20	8:30	12:38	12:52	14:58	15:38	17:54	
黒瀬	7:23	8:33	12:42	12:55	15:01	15:41	17:57	
大井	7:30	8:40	12:50	13:03	15:09	15:49	18:05	

上り(安芸駅行き)

停留所名	時刻							
	1便	2便 火・木	3便		4便		5便	
			月～金	土・日	月～金	土・日		
大井	7:35	8:50	13:00	13:10	15:20	16:00	18:10	
黒瀬	7:43	8:58	13:08	13:17	15:28	16:07	18:17	
入河内	7:50	9:05	13:15	13:25	15:35	16:10	18:20	
こまどり	↓	↓	↓	↓	↓	16:18	↓	
奈比賀	8:00	9:15	13:25	13:35	15:45	16:35	18:30	
古戸	8:08	9:23	13:33	13:42	15:52	16:42	18:37	
東の岡	8:10	9:25	13:35	13:43	15:54	16:43	18:39	
旧川北農協前	8:12	9:27	13:37	13:45	15:56	16:45	18:41	
川北栄町	8:14	9:29	13:39	13:47	15:58	16:47	18:43	
港町	8:15	9:30	13:40	13:49	16:00	16:49	18:44	
本町一丁目	8:16	9:31	13:41	13:50	16:01	16:50	18:45	
本町コミセン前	8:17	9:32	13:42	13:51	16:02	16:51	18:46	
元気館通り	8:18	9:33	13:43	13:52	16:03	16:52	18:47	
本町郵便局前	8:19	9:34	13:44	13:53	16:04	16:53	18:48	
井ノ口通り	8:20	9:35	13:45	13:54	16:05	16:54	18:49	
カリヨン広場	8:21	9:36	13:46	13:55	16:06	16:55	18:50	
あき病院前	8:24	9:39	13:49	13:58	16:09	16:58	18:52	
旧安芸郵便局前	8:26	9:41	13:51	14:00	16:11	17:00	18:54	
安芸駅	8:27	9:42	13:52	14:01	16:12	17:01	18:55	

八ノ谷線(月曜・金曜運行)

下り(八ノ谷行き)

停留所名	時刻	
	1便	2便
安芸駅	8:20	14:00
川向	8:21	14:01
元町	8:24	14:04
本町コミセン前	8:25	14:05
元気館通り	8:26	14:06
本町郵便局前	8:27	14:07
すまいるあき前	8:28	14:08
あき病院前	8:33	14:13
旧安芸郵便局前	8:35	14:15
柳田団地前	8:36	14:16
春日	8:37	14:17
野良時計前	8:39	14:19
江川	8:42	14:22
八ノ谷	9:00	14:40
こまどり	9:08	14:48
番匠	9:14	14:54

上り(安芸駅行き)

停留所名	時刻	
	1便	2便
番匠	9:18	14:58
こまどり	9:24	15:04
八ノ谷	9:32	15:12
江川	9:50	15:30
野良時計前	9:53	15:33
春日	9:55	15:35
柳田団地前	9:56	15:36
旧安芸郵便局前	9:57	15:37
あき病院前	10:02	15:42
すまいるあき前	10:05	15:45
本町郵便局前	10:06	15:46
元気館通り	10:07	15:47
本町コミセン前	10:08	15:48
元町	10:09	15:49
川向	10:11	15:51
安芸駅	10:12	15:52

こまどり～番匠間の運行について
こまどり～番匠間は、番匠にお住いの方等から事前に利用予約があった場合のみ運行いたします。
(利用予約は、運行前日の17時までに芸陽ハイヤーに連絡してください)

八ノ谷線運賃表

八ノ谷線	運賃(円)	
	番匠	八ノ谷
安芸駅	200	200
柳田団地前	200	200
野良時計前	200	200
江川	200	300
こまどり	200	300
番匠	200	300

東川線別役行きの運行について
大井から別役間(火曜・木曜)の運行は、別役にお住まいの方等から事前に利用予約があった場合のみ運行します。
(利用予約は、運行前日の17時までにカトレヤタクシーに連絡してください)

東川線運賃表

※東川線では、小荷物輸送も行っていきます。

東川線	運賃(円)		
	別役	大井	古井
安芸駅	200	200	300
川北栄町	200	200	300
古戸	200	200	400
奈比賀	200	200	500
入河内	200	200	400
こまどり	200	400	700
大井	300	600	800
古井	300	600	800

穴内・赤野線(火曜・木曜運行)

下り(叶岡行き)

停留所名	時刻	
	1便	2便
	安芸駅	7:15
川向	7:16	13:01
元町	7:18	13:03
本町コミセン前	7:19	13:04
元気館通り	7:20	13:05
本町郵便局前	7:21	13:06
井ノ口通り	7:22	13:07
あき病院前	7:25	13:10
カリヨン広場	7:29	13:14
津久波公民館前	7:31	13:16
馬ノ丁	7:33	13:18
大平	7:34	13:19
新城	7:35	13:20
八丁	7:36	13:21
穴内小学校北側	7:38	13:23
西地集会所前	7:40	13:25
太夫屋地	7:42	13:27
東赤野集会所前	7:48	13:33
西寄集会所前	7:51	13:36
叶岡	7:53	13:38

上り(安芸駅行き)

停留所名	時刻	
	1便	2便
叶岡	8:00	13:45
西寄集会所前	8:02	13:47
東赤野集会所前	8:05	13:50
太夫屋地	8:11	13:56
西地集会所前	8:13	13:58
穴内小学校北側	8:15	14:00
八丁	8:17	14:02
新城	8:18	14:03
大平	8:19	14:04
馬ノ丁	8:20	14:05
津久波公民館前	8:22	14:07
カリヨン広場	8:24	14:09
あき病院前	8:28	14:13
井ノ口通り	8:31	14:16
本町郵便局前	8:32	14:17
元気館通り	8:33	14:18
本町コミセン前	8:34	14:19
元町	8:35	14:20
川向	8:37	14:22
安芸駅	8:38	14:23

穴内・赤野線運賃表

穴内・赤野線	運賃(円)		
	叶岡	太夫屋地	八丁
安芸駅	200	200	200
井ノ口通り	200	200	300
大平	200	200	200
穴内小学校北側	200	200	200
太夫屋地	200	200	200
叶岡	200	300	400

運賃割引について

- ◆1歳未満は無料、小学生以下は半額運賃です。
- ◆保護者が同伴する小学生未満の幼児は、保護者1人につき幼児1人が無料となります。
- ◆身体障害者手帳の交付を受けている人とその介護人(第1種身体障害者の介護人)、療育手帳の交付を受けている人とその介護人(第1種知的障害者の介護人)、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人とその介護人(市長が必要と認めた場合)は、半額運賃です。

小荷物輸送について

東川線・畑山線で小荷物の輸送サービスを行っています。
停留所で送り主と受取人による荷物の積み下ろしが必要です。
荷物の大きさ:長さ90cm×幅50cm×厚さ70cm以内
重さ20kg以下

循環一ノ宮線 《運賃200円均一》

第1便と第2・3便で循環方向が変わります。

停留所名	時刻		
	1便	2便	3便
安芸駅	発 7:04	着 12:04	着 14:49
玉造	7:06	12:02	14:47
春日	7:08	12:00	14:45
野良時計前	7:10	11:58	14:43
安芸役所(東)	-	11:57	14:42
安芸役所(西)	-	11:55	14:40
野良時計前	-	11:54	14:39
西木戸	7:11	11:53	14:38
陶芸館前	7:14	11:50	14:35
内原野公園	7:15	11:49	14:34
東地の黒公園	7:18	11:46	14:31
内原野公園	7:21	11:43	14:28
内原野団地	7:24	11:40	14:25
僧津	7:27	11:37	14:22
山田	7:35	11:29	14:14
山田通	7:37	11:27	14:12
井ノ口局前	7:38	11:26	14:11
井ノ口公民館前	7:40	11:24	14:09
一ノ宮	7:42	11:22	14:07
高台寺	7:44	11:20	14:05
黒島	7:46	11:18	14:03
あき病院前	7:48	11:16	14:01
旧安芸郵便局前	7:50	11:14	13:59
安芸駅	着 7:52	11:12	13:57
川向	7:53	11:11	13:56
元町	7:55	11:09	13:54
本町コミセン前	7:56	11:08	13:53
元気館通り	7:57	11:07	13:52
元気館	7:58	11:06	13:51
本町郵便局前	7:59	11:05	13:50
すまいるあき前	8:00	11:04	13:49
井ノ口通り	8:01	11:03	13:48
カリヨン広場	8:03	11:01	13:46
あき病院前	8:06	10:58	13:43
旧安芸郵便局前	8:08	10:56	13:41
安芸駅	着 8:10	10:54	13:39

循環宮田岡線 《運賃200円均一》

第1便と第2・3便で循環方向が変わります。

停留所名	時刻		
	1便	2便	3便
あき病院前	-	着 13:24	着 16:09
旧安芸郵便局前	-	13:22	16:07
安芸駅	発 8:20	13:19	16:04
玉造	8:22	13:17	16:02
清香園入口	8:27	13:12	15:57
旧郵便局前(周回)	8:31	13:08	15:53
岡入口	8:38	13:01	15:46
宮田岡	8:41	12:58	15:43
清香園入口	8:44	12:55	15:40
清香園前	8:46	12:53	15:38
清水住宅前	8:50	12:49	15:34
江川入口	8:51	12:48	15:33
江川	8:53	12:46	15:31
堂ノ尾	8:55	12:44	15:29
江川	8:57	12:42	15:27
野良時計前	9:00	12:39	15:24
安芸市役所(東) 安芸市役所(西)	9:01	12:38	15:23
安芸市役所(東) 安芸市役所(西)	9:03	12:36	15:21
野良時計前	9:04	12:35	15:20
春日	9:06	12:33	15:18
玉造	9:08	12:31	15:16
安芸駅	着 9:10	12:29	15:14
旧安芸郵便局前	9:13	12:26	15:11
あき病院前	9:15	12:24	15:09
カリヨン広場	9:18	12:21	15:06
井ノ口通り	9:21	12:18	15:03
すまいるあき前	9:22	12:17	15:02
本町郵便局前	9:23	12:16	15:01
元気館	9:24	12:15	15:00
元気館通り	9:25	12:14	14:59
本町コミセン前	9:26	12:13	14:58
元町	9:27	12:12	14:57
川向	9:28	12:11	14:56
安芸駅	着 9:29	12:10	14:55

尾川線 (月曜・金曜運行)

下り(上尾川行き) 上り(安芸駅行き)

停留所名	時刻		停留所名	時刻	
	1便	2便		1便	2便
安芸駅	6:46	12:20	上尾川	7:33	13:07
川向	6:47	12:21	下尾川	7:43	13:17
元町	6:49	12:23	橋ノ木	7:48	13:22
本町コミセン前	6:50	12:24	山田通	7:51	13:25
元気館通り	6:51	12:25	井ノ口局前	7:52	13:26
本町郵便局前	6:52	12:26	一ノ宮	7:56	13:30
すまいるあき前	6:53	12:27	一ノ宮団地	7:58	13:32
あき病院前	6:58	12:32	高台寺	8:00	13:34
黒島	6:59	12:33	黒島	8:02	13:36
高台寺	7:01	12:35	あき病院前	8:06	13:40
一ノ宮団地	7:03	12:37	すまいるあき前	8:07	13:42
一ノ宮	7:05	12:39	本町郵便局前	8:09	13:43
井ノ口局前	7:09	12:43	元気館通り	8:10	13:44
山田通	7:10	12:44	本町コミセン前	8:11	13:45
橋ノ木	7:13	12:47	元町	8:12	13:46
下尾川	7:18	12:52	川向	8:14	13:48
上尾川	7:28	13:02	安芸駅	8:15	13:49

(単位:円)

尾川線運賃表

				上尾川	
			下尾川	200	
		橋ノ木	200	200	
		山田通	200	200	300
	黒島	200	200	200	300
安芸駅	200	200	300	300	400

安芸市役所線 《運賃200円均一》 (平日運行 ※年末年始12/29~1/3を除く)

下り(安芸市役所行き) 上り(安芸駅行き)

停留所名	時刻			停留所名	時刻		
	1便	2便	3便		1便	2便	3便
安芸駅	9:00	10:15	14:00	安芸市役所	9:10	10:25	14:10
黒田橋地蔵	9:01	10:16	14:01	黒田橋地蔵	9:14	10:29	14:14
安芸市役所	9:05	10:20	14:05	安芸駅	9:15	10:30	14:15

畑山線

下り(畑山行き) 上り(安芸駅行き)

停留所名	時刻			停留所名	時刻		
	1便	2便	3便		1便	2便	3便
安芸駅	6:30	11:00	15:00	畑山	7:36	12:10	16:10
旧安芸郵便局前	6:31	11:01	15:01	畑山局前	7:36	12:10	16:10
あき病院前	6:33	11:03	15:03	谷口	7:37	12:11	16:11
カリヨン広場	6:38	11:08	15:08	寺内	7:44	12:18	16:18
井ノ口通り	6:39	11:09	15:09	安芸の川口	7:55	12:29	16:29
本町郵便局前	6:40	11:10	15:10	東地	8:05	12:39	16:39
元気館通り	6:41	11:11	15:11	橋ノ木	8:06	12:40	16:40
本町コミセン前	6:42	11:12	15:12	山田通	8:08	12:42	16:42
元町	6:43	11:13	15:13	井ノ口局前	8:09	12:43	16:43
川向	6:43	11:13	15:13	井ノ口公民館前	8:12	12:46	16:46
玉造	6:44	11:14	15:14	僧津	8:15	12:49	16:49
春日	6:45	11:15	15:15	西木戸	8:16	12:50	16:50
野良時計前	6:47	11:17	15:17	野良時計前	8:17	12:51	16:51
安芸市役所(東)	-	11:18	15:18	安芸市役所(東)	8:18	12:52	16:52
安芸市役所(西)	-	11:20	15:20	安芸市役所(西)	8:20	12:54	16:54
野良時計前	-	11:21	15:21	野良時計前	8:21	12:55	16:55
西木戸	6:48	11:22	15:22	春日	8:23	12:57	16:57
僧津	6:49	11:23	15:23	玉造	8:24	12:58	16:58
井ノ口公民館前	6:52	11:26	15:26	川向	8:25	12:59	16:59
井ノ口局前	6:55	11:29	15:29	元町	8:25	12:59	16:59
山田通	6:56	11:30	15:30	本町コミセン前	8:26	13:00	17:00
橋ノ木	6:58	11:32	15:32	元気館通り	8:27	13:01	17:01
東地	6:59	11:33	15:33	本町郵便局前	8:28	13:02	17:02
安芸の川口	7:10	11:44	15:44	井ノ口通り	8:29	13:03	17:03
寺内	7:21	11:55	15:55	カリヨン広場	8:30	13:04	17:04
谷口	7:28	12:02	16:02	あき病院前	8:33	13:07	17:07
畑山局前	7:29	12:03	16:03	旧安芸郵便局前	8:35	13:09	17:09
畑山	7:29	12:03	16:03	安芸駅	8:36	13:10	17:10

(単位:円)

畑山線運賃表

					畑山	
				安芸の川口	200	
			橋ノ木	200	200	
		山田通	200	200	300	400
	玉造	200	200	300	400	500
安芸駅	200	200	300	400	500	600

※畑山線では、小荷物輸送も行っています。

路線内であれば、バス停以外の場所でも乗り降りできます。(※国道や安全上問題があるところでは停車できませんのでご注意ください。)
 ・「乗る時には、手をあげて」 ・「降りる時には、一声かけて」

人生を豊かにする憩いの場。自分

ふれあいサロン

認知機能低下の予防事業として市内12地区でふれあいサロンを実施しています。月1程度、会食やレクリエーション、季節の行事、保育園児・小学生との交流等を行い、楽しく活動しています。



ボランティアさん
手作りの美味しい
お弁当を買って頂らん♪



安芸シルバー短期大学

高齢者がお互いに仲間づくりの輪を広げ、新しい知識を身につけ、充実した生活を過ごすことを目的とした生涯学習の場です。

健康づくりや時事問題、笑いや音楽の講義などの他、年1回の日帰り学外研修や小学生との交流会等を行っています。



受講対象者：安芸市在住のおおむね60歳以上の方
日 程：月1回 10：30～12：00（全10回）
受 講 料：年間 3,000 円（学外研修費は別途）
会 場：安芸市健康ふれあいセンター元気館

老人クラブ

現在安芸市内には29の老人クラブがあり、介護予防活動や地域福祉活動に取り組んでいます。

その中のひとつ、一ノ宮長寿会では、弥太郎生家駐車場で毎朝6時半からラジオ体操を実施しており、実に10年以上継続されてるそうです。

他にも手芸教室の開催や資源ごみの回収作業等、それぞれの力を発揮し合っ、地域で活躍しています。



ファミリーサポートセンター みるきい

子育ての援助を受けたい方（おねがい会員）と子育ての援助ができる方（まかせて会員）が会員となって助け合う、相互援助活動事業です。

保護者に代わって、保育園等への送迎や休日等のお子さんの預かりなど、子育てのお手伝いができる方（まかせて会員）を募集します。

「まかせて会員」募集中！

安芸市内在住の20歳以上の方で、自宅等でお子さんを預かることが可能な方。

※まかせて会員として活動するためには、「まかせて会員養成講習会」への参加が必要です。

※参加申込・お問い合わせはお気軽に安芸市社会福祉協議会へご連絡ください。 ☎35-2915

「めだかの学校」

ゆる～く開校25周年

めだかの学校は、赤ちゃんからおじいちゃん、おばあちゃんまで誰でも参加できる市民の交流広場です。

ドリンク1杯 50円喫茶に、子育て中の息抜きに、友だちのおしゃべりに、みんな遊びに来ませんか？



と き：毎週水・金（祝日除く）10：00～15：00
と ころ：健康ふれあいセンター「元気館」にて開校中

お問合せ

安芸市役所健康介護課健康ふれあい係 ☎32-0300

いきいき百歳体操

安芸市内、36か所で実施

椅子に座り①準備体操②筋力運動③整理体操の3つの運動を行います。調節可能な踵を手首や足首に巻き付け、ゆっくりと手足を動かす筋力トレーニングです。

フレイル予防には、集団で行うトレーニングが効果的でいきいき百歳体操がおすすめです。



お問合せ

安芸市役所健康介護課健康ふれあい係 ☎32-0300

のペースで参加してみませんか？

安芸市あったかふれあいセンター

ちょ きん お貯筋フライデー

自宅でのトレーニングは続かないという方
専門職のアドバイスを受けながら
いっしょにフレイル・ロコモ予防をしませんか？

毎月第3金曜日 13:30~15:00



小グループでの運動
(筋肉トレーニング、バランス運動など)

イケメン 行け男フライデー

安芸の男同士、仲良く男子会しませんか！？
カラオケ・マージャンその他・・・

毎月第4金曜日 13:30~15:00



コーヒー・紅茶
ゆずジュースなど
ドリンク1杯50円~
(自己負担です)

月~木曜日は、午前は
百歳体操、午後からは
予定表に沿って日替わりで
活動をしています。

お問合せ | 安芸市あったかふれあいセンター (0887) 34-8991

安芸市庄之芝町3-3 館ビル2階 (スマイルあき斜め前)
事業委託元: 安芸市役所健康介護課 ☎(0887) 32-0555

来楽部 あつきいーな

「来楽部あつきいーな」は、
いつでもどこでも、だれでも
好きなスポーツを自由に選んで
遊ぶことができる総合型地域ス
ポーツクラブです。年齢に関係
なく楽しめます。ヨガ、健美操
麻雀、太極拳など16種類のサー
クル・教室があります。



お問合せ

来楽部あつきいーな事務局 安芸市体育館内
☎35-4519

60歳からの生きいき宣言！

「安芸市シルバー人材センター」

シルバー人材センターは、
仕事や社会奉仕活動等を通じて、
生きがいのある生活を送り、
能力を生かした活力ある地域社
会に貢献することを目的として
います。あなたの豊かな知識と
経験を活かしてみませんか？
健康促進を目的に毎週、楽しく
健康マージャン開催しています。



お問合せ

安芸市シルバー人材センター ☎35-3603

アプリを使って フレイルをチェック！

アプリの使い方 (ダウンロード→実行)



フレイルを予防して
健康長寿を目指しましょう！

ダウンロードは
こちらから
QRコード

高知県

「短期集中予防型サービス」に参加しませんか？ 皆さんの「できる」「やりたい」をサポートします！

- ・杖がなくても歩けるようになりたい
- ・また自分で料理ができるようになりたい
- ・生活やからだの不自由を改善したい
- ・できるだけ自分のことは自分でしたい



お問合せ

安芸市役所健康介護課介護保険係 ☎35-1003
安芸市役所地域包括支援センター ☎32-0555

「令和6年度安芸市元気で若々しい生活プラン」より

高齢者総合相談窓口

安芸市地域包括支援センター「ひまわり」

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けていけるように、介護に関すること、健康・福祉に関すること、医療や生活に関することなどの相談をお受けしています。

困ったことや悩んでいることなど、何でもご相談ください！

〒784-8501

高知県安芸市土居82番地1（安芸市役所内）

電話：0887-32-0555

FAX：0887-35-1555

メール：kaigo@city.aki.lg.jp

相談受付時間：平日8:30～17:15

（土、日祝祭日、年末年始を除く）



安芸市資源マップ

令和7年3月

安芸市あったかふれあいセンターネットワーク会議

（生活支援体制整備事業）

安芸市地域包括支援センター

電話 0887-32-0555

社会福祉法人 安芸市社会福祉協議会

電話 0887-35-2915

安芸市あったかふれあいセンター

電話 0887-34-8991