

須坂市 地域「助け合い」情報

須坂市・須坂市社会福祉協議会
生活支援システム整備事業
協力：助け合い推進会議ほか

(H28.3.25)

上 部 地 区



■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付期間	エリア	利用料
ローソン 須坂上中町店 【Tel.246-5563】	注文された商品の配達も承る。 イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	2日前 までに注文 平日のみ対応	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。



東 部 地 区

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会 ☎214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
助け合い推進センター 【高齢者】	お茶のみ、観光案内		月・火・木・金 9:30～15:30	助け合い推進センター	なし	地域住民
春木町サロン(鍛冶屋) 【高齢者】	お茶会、情報交換、 近所の人集まる		毎日	自宅 (春木町)		近所男性 子ども
春木町ボランティア会 【高齢者】	雪かき声かけ奉仕、 ひだまり作業所掃除、 牛乳パック回収6箇所、 区行事に協力		随時	春木町公会堂 小林鍛冶屋宅 作業所	年会費 1000円 他実費	近隣者 男性16人
春木町ふれあいサロン 【高齢者】	健康体操			春木町公会堂		区民
支え合いサロン 【当事者】	昼食会、パソコン教室、 折り紙、買い物、 ハイキング他	会は10年以上やっています。ボラン ティアの方も増えています。どなた でも参加できます。ただ、車を必要と しています。外出の時車を出していただ ける方、送迎ができる方よろしくお願 いします。	毎週土曜日 午前～午後	福祉ボラン ティア センター他	一回 200円 その他 実費	近隣者 障がい者 高齢者 誰でも
新町ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ、健康体操、 ハーモニカ演奏、講話	飲み物はお茶、コーヒー、紅茶、昆布 茶などお好みでおかわり自由です。地 域のお茶の間、世間話を楽しみなが ら地域のつながりを深めたいと思いま す。	年3回程度 27年度6/4、 11月第1木曜 日、 3月第2木曜日	新町公会堂	100円	高齢者 20人位
おじいちゃんおばあ ちゃんの料理教室 【高齢者】	料理実習、昼食会		第2火曜日 午前・午後	公民館調理室	前期 1950円 後期 1650円	高齢者、 ボランティア、 30人
常盤町 ふれあいあったか サロン 【高齢者】	お茶のみ、簡単なゲーム、 常盤町の今昔話、 ストレッチ体操	身体を動かしお茶を飲みながらおしゃ べり、時々頭を使い古今東西を語り 合うアットホームなサロンです。	第3木曜日 13:30～15:30	常盤町公会堂	100円	10～15人
ふれあい サロン太子町 【高齢者】	お茶会で交流、 保健指導員の健康体操、 合唱、踊りカラオケ手品 等得意分野を披露	誰でも参加できる楽しいサロンです。 男性参加者募集中！	年2回ほど	太子町公会堂	100円 ～200 円	高齢者 30人
ふれあいはつらつ体操 【高齢者】	お手玉遊び、リズム運動 お茶会テーブルに合わせて ①準備体操 ②筋力トレーニング ③ストレッチ等	全員が80歳以上ですが休まず元気よく 楽しみながらやっています。	第1・3 火曜日 9:30～12:00	太子町公会堂	年会費 2000円	高齢者 12人位
ブッチーのマ 【親子】	子育て中のママ達の スキルアップをめざした 勉強会と親子で楽しめる イベント企画等	未満児だけでなく幼稚園児、小学生、 大人も楽しめるイベント等もやって います。楽しい時間を一緒に過ごさせ ませんか？	月2～3回	中央公民館		10人
須坂創作童話の会 【趣味】	童話の勉強、童話を書き 年に一度作品集を作る	月1回の勉強会。作品集(すずしろ)の 発刊をしています。	毎月第2土曜日 14:00～17:00	須坂市図書館	年5000 円	13人
子供詩吟教室 【親子】	詩吟を通して歴史や童謡 を含め大きな声を出して 歌う	詩吟と剣舞をしています。 いつでも体験受付中	第2・4土曜日	中央公民館	月500 円	6人
パッチワークの会 【趣味】	パッチワーク、お茶のみ	とても楽しい集いです。見ているだけ でもOKです。いつでも遊びに来てくだ さい。	第1木曜日	助け合い推進 センター	実費	5人
おりがみの会 【趣味】	おりがみ、お茶のみ	お手玉をしたり折り紙で色々な物を作り ます。「アハハ、オホホ」心の輪が 広がります。市報で見たと参加された 方もいらっっしゃいます。	第1・3月曜日 10:00～12:00	助け合い推進 センター	100円	10人

※黒字...主に高齢者対象

赤字...子ども対象

青字...趣味仲間の会

緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付期間	エリア	利用料
セブンイレブン 須坂新町店 【Tel.245-0914】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能。 その他の商品（店内の品等）の注文にも対応。	前日10時 までに注文	須坂市	無料
セブンイレブン 須坂春木町店 【Tel.245-7373】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能。 その他の商品（店内の品等）の注文にも対応。 お弁当1個以上なら、店内商品に限り当日依頼でも可能。（要相談）	前日10時 までに注文	須坂市	無料
ファミリーマート 須坂新町店 【Tel.242-3258】	注文された商品の配達も承る。 イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	3日前 までに注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

西部地区

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
身障協会 ふれあいサロン 【高齢者】	テーマを決めて話し合い お茶のみ		毎月1回程度 14:00～16:00	福祉会館	団体会費	障がい者 ほか
北横町ぬくもりの会 【高齢者】	歌、ミニ体操、お茶のみ 紙芝居、講演、講話	案内をまめに行う事。歌を最初と最後に2曲ずつ歌っています。	毎月第1水曜日 13:30～15:30	北横町公会堂	100円	
すえひろ会 【高齢者】	生活の悩み事や 日頃の様子のお話し合い、 作業・講習・ 手作りおやつ等	同じハイツに暮らす者同士、横のつながり作りのために、また、清拭布を切る、そうきんを縫う、折り紙、アクリルたわし作りなど手先を使う手作業もして、健康でいられるように集まっています。お茶を飲みながら、おしゃべりしたり楽しくやっています。	月1回 20日 14:00～15:30	すえひろハイツ 団らん室	なし	高齢者 10人
中央児童センター 母親クラブ 【親子】	季節ごとのイベント、 外遊び、 センターとの共催行事	ママと子どもが楽しめるイベントをたくさん計画しています。興味ある方はぜひ参加してください。		中央児童センター	年会費 300円	未満児 親子 27組位
どんぐりの会 【親子】	①井上地域公民館で遊ぶ ②お誕生日会③茶話会 ④イチゴ狩り・牧場見学 クリスマス会 ⑤公園などの外遊び	寒い日も暑い日も公民館の広いホールで安心して走りまわることができます。季節のイベントや外遊びも楽しみましょう。	毎週金曜日 10:30～13:00	公園 支援センター 井上地域 公民館	年会費 300円	未満児 親子 15組位
ウルトラの会 【当事者】	発達障がいなど個性のある発達の子どものをもつ 親が語り合う場	お茶を飲みながら子育てでの困りごとや悩み事を吐きだし明るい子育てのお手伝い。講演会・学習会の情報もGetできます。	毎月1～2回 10:00～12:00頃	福祉会館	なし	30人
とつきとおか 【親子】	いいお産に向けて 妊婦ピクニック お産の振り返り 母乳育児支援		第1月曜日 10:30～12:00	福祉会館		10～20人
0歳児ママのおしゃべり会 【親子】	0歳児のママが集い出逢うことが第1歩。その中でセンターの先生と手遊びや歌をしたり、昼食をとりたりお互いの子の成長を見守っていく。	0歳児とママはいつでも気軽にご参加ください。	第2・4金曜日 11:00～12:00	子育て支援センター		親子20組位
へそのこ 【親子】	リユース品の仕分け・補修、リメイク等また子育てについての情報交換やお母さんお子さんとの交流の場	へそのこはリユース活動を中心に活動しています。まだ使えるけどもう使わない子供用品をお持ち頂き必要な物をお持ち帰りください。その他サロンとして情報交換や交流なども行っています。	月1～2回 不定期	なすな豊丘 子育て支援センター	そのつど 実費	15人

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
ローソン 須坂東横町店 【TEL246-8101】	注文された商品の配達も承る。 地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	3日前 までに注文	須坂市	無料
セブンイレブン 須坂市役所前店 【TEL248-9911】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本とし、現段階では、店内での商品受け渡しして対応している。	3日前 までに注文	須坂市	無料
セブンイレブン 須坂馬場町店 【TEL246-8040】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本とし配達可能。イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	前日10時 までに注文	須坂市	無料
ファミリーマート 須坂駅南店 【TEL247-0788】	注文された商品の配達も承る。 イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	2～3日前 までに注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承願います。

南部地区



■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会 TEL214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
南原いってみねえ会 【高齢者】	血圧測定、健康相談、 軽体操、レクリエーション お茶会、 お好み焼きずいとん等	和気あいあいと楽しくやっています。	第3水曜日 14:00～16:00	南原町公会堂	100円	高齢者 20人前後
けやきの杜の会 【高齢者】	血圧測定、 やしよま・おやき作り カラオケ、軽運動、 折り紙等		毎月最終火曜日 13:30～	八幡町 公民分館	100円	高齢者 21人
屋部町ふれあいサロン 「お茶のみ会」 【高齢者】	血圧測定、体ほぐし、 歌、ゲーム、踊り、 ハーモニカなど	幼稚園児との交流やバイオリニストを 呼んでの演奏会など年間11回の開催内 容はほぼ決まっています。毎回の参加 を楽しみにしている方が多く、年間延 べ人数は70名程です。	毎月第1月曜 10:00～11:30	屋部町公会堂	100円	高齢者 30人
やまぼうしの会 【高齢者】	和布のリフォームの手 芸、 手料理の昼食会、 お茶のみ会	製作は各人が希望するものを創るこ とにしており、一律に同じものを作る のではないところが喜ばれています。		永井別宅 「ゆい 小山の庄」	500円	近隣者 12人
親子リズム 【親子】	手遊び、リズム体操、 絵本紙芝居読み聞かせ 子育ての話	ベテランサポーター4人で親子ふれあ い、悩み語り合い楽しく料理作りや野 菜作りもしている。	毎週金曜日 10:30～13:00	南部 地域公民館	900円	親子10組
南部児童センター 母親クラブ 【親子】	季節ごとの行事遊びや 外遊び	親子でお子さんの成長を一緒に楽し みましょう！子育て情報交換の場にも なります。ぜひお待ちしております！	毎週水曜日 10:30～	南部 児童センター	無料	親子11組

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
セブンイレブン 須坂南店 【TEL 245-6468】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能。 その他の商品（店内の品等）の注文にも対応。	前日10時 までに注文	須坂市	無料
セブンイレブン 須坂運動公園店 【TEL 248-7555】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能。 その他の商品（店内の品等）の注文にも対応。	前日10時 までに注文	須坂市	無料
ローソン 須坂墨坂南店 【TEL 242-3055】	注文された商品の配達も承る。	3日前 までに注文	須坂市	無料
ファミリーマート 須坂臥竜店 【TEL 251-2515】	事前注文で店内での受け渡しで対応。 イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり見守りの場にも なっている。	2～3日前 に注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

日 滝 地 区

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会 ☎214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
本郷ふれあいサロン 【高齢者】	茶話会、整体術、 血圧測定、軽体操、 歌、スマイルボーリング	楽しく茶話会を開催しております。楽しい会話のはずむまた来たくなる会を心がけております。	4・5・6・10・11月 第2土曜日 10:00～12:00	本郷研修 センター	100円	35人
大谷町ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ 他	お茶会でおしゃべりを楽しんだりボランティアさんによる踊り、ハーモニカ演奏、保健師さんの話など。又補導員さんと一緒に健康体操をしたり歌を歌ったり楽しく過ごしています。	毎月1日 (8・1・2月休み)	大谷町研修 センター	100円	20～25人 地域の 高齢者他 どなた でも 自由参加

※黒字...主に高齢者対象

赤字...子ども対象

青字...趣味仲間の会

緑字...主に当事者の会

豊 洲 地 区

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
50（ゴーマル）の会 【高齢者】	毎回血圧測定、 ビデオ（在宅介護・ 介護保険）出前講座、 おやき・おはぎ作り、 花見、バラ公園、 誕生祝食事会	『サロンは非常識の会』認知症の人も 参加できる。この部屋に一步入ったら 「何を言っても」「何をしてても」いい のだ	10・20日 13:00～16:00頃	南小河原町 公会堂	50円	高齢者 25人
大勢会（いっぱい会） 【高齢者】	一杯会、仲間づくり、 子どもを守る隊	「仲間がいっぱい」「幸せがいっぱ い」「話題がいっぱい」居酒屋的ム ード	毎月15日 17:30～	南小河原町 公会堂	500円	地域男性 15人
豊島ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ、歌、 ゲーム、体操	スタートして年足らずですが少しづつ 参加者が増え少人数ながら楽しい集い の場所になってきました。	最終木曜日	豊島町公会堂		65歳以上 の 区民の方
北相之島 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会、おしゃべり、 情報交換、講演を聞く	災害等緊急時にも対応するためにも親 睦、交流を深めております。		北相之島町 公会堂・ くつろぎ荘		区民全員
あったか広場 【高齢者】	茶話会、手芸 春秋桜（花見）紅葉	茶話会だけでなく季節ごとに外出して います。	第3水曜日 13:00～	北相之島町 公会堂	100円	高齢者 10人
長野ココモ体操 【高齢者】	体操、お茶のみ	筋力を維持するための体操、脳トレも 含めたゲーム感覚の体操、最後にお しゃべり、お茶会	第2・4・5 水曜日	北相之島町 公会堂	100円	高齢者向 けの体操 ができ自 力で参加 できる 方。
新田町ふれあいサロン 【高齢者】	健康に関する相談体操、 19年度は折り紙教室		随時	新田町公会堂 他		高齢者
相之島町ふれあいサロ ン 【高齢者】	お茶のみ、体操、歌、 要望に合わせて講演会、 文化祭出演の練習、 血圧測定・健康相談、 小学生と合同クリスマス会	民生児童委員さんと連携をとりながら 年齢を問わず交流の場としています。	毎月20日 1:30～3:00	相之島町 公会堂	なし	高齢者 20人
小河原町ふれあいサロ ン 【高齢者】	年に2回くらい	軽いゲーム・体操・アトラクション・ おしゃべりで楽しいひと時を過ごし ましょう。	14:00～16:00	小河原町 公会堂	なし	30人
高畑ふれあいサロン 【高齢者】	そば打ち、紙芝居、 カラオケ	そば打ちが大好評で年2回のそば打ちの 日は大勢集まります。	年4回	高畑町公会堂	なし	高畑区 区民全員

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
サークルK 須坂小島店 【TEL246-2988】	注文された商品の配達も承る。（店長対応） 地域の児童クラブへの配達も行っている。	前日までに 注文	須坂市 ・ 遠距離 相談可	無料
ファミリーマート 須坂相之島店 【TEL215-2001】	注文された商品の配達も承る。（店長対応） イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	2～3日 前に注文	須坂市 ・ 遠距離 相談可	無料
セブンイレブン 北須坂駅前店 【TEL246-7011】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能。 イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	前日10時 までに注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承願います。

旭ヶ丘地区

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
ふれあい木綿の会 【高齢者】	身体を拭く清拭布を作成 必要な世帯に配る、 家族の方との交流、 作業、お茶のみ、 清拭布は病院や施設に 配布しています	みなさまから提供していただいた洗濯 済の白い木綿（シーツ・肌着・ゆかた 等）40cm四方に切り清拭布をつくっ て病院・老人施設に持参しています。	第4火曜日 13:30～16:00	旭ヶ丘 ふれあい プラザ	年会費 500円	地域住民 6人
友愛の会 【高齢者】	ストレッチ体操(毎週)、 年2回高齢者が集まり 会食会	普段から顔を合わせており家族的雰囲気 が良いのでは。無理をせず、気持ちを 楽にして参加して頂けるのが良い	年3回 春・夏・秋	旭ヶ丘 プラザ・ 北旭ヶ丘町 公会堂	年会費 500円	23人 (会食会は 40人位)
ほっとサロン 【高齢者】	地域の人の集まり、 情報交換	・皆さんの希望により今はおしゃべり 中心のサロンです。平成18年7月の第1 回より月1回のサロンは一度の休会もあ りません。また毎月の“ほっとサロン情 報”（全戸回覧）も2月現在112号で一 度の休刊もありません。民生委員さん が協力運営してくれています。	毎月第2 火曜日か水曜日 10:00～11:30	旭ヶ丘町 公会堂	なし	15～20人
子育てサークル・ やんちゃKid's 【親子】	月1回集まり親子で活動	月1回親子で楽しめる活動をしていま す。いつでも入会OKです。また入会し なくても参加できますので気軽に遊び に来てください。	月1回	北部児童 センター・ 公園	なし	親子10組
松川ひまわり学級 【高齢者】	健康教室、お茶のみ、 出前講座、野外研修	足の悪い方も気軽に参加してやりたい 事を話し合い和気あいあいと活動して おります。	第4木曜日 13:30～	松川町公会堂	なし	12人

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
ローソン 須坂旭ヶ丘町店 【TEL 246-6901】	注文された商品の配達も承る。 地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	2日前までに 注文 平日のみ対応	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承願います。

日 野 地 区

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
塩川町ふれあいサロン 「泉のひろば」 【高齢者】	折り紙、囲碁ボール、 フラダンス、 ハーモニカ演奏等		偶数月の 第3木曜日	塩川町公会堂	なし	高齢者 30人
せせらぎ生活学校 この指とまれ 【高齢者】	ヨガ、須坂の歴史、 ママと一緒にミニ運動会 クリスマス会、 子育てママの元気 仲間づくり、環境学習、 安全安心食べ物・おやつ	子育てしながら色々な学習ができます。 毎回13:00までは自由に交流できます。 11:30には技術学園のパン屋さんがパン を売りに来てくれます。	月1回 第3水曜日 10:00～11:30			未満児 親子 20組位
八重森町 ふれあいサロン 【高齢者】	やししょうまづくり、 大正琴、ピーチパレー、 お楽しみ会など		第2火曜日 (1・8月休み) 9:30～12:00	八重森町公会 堂	100円	高齢者 15人位
高梨町お茶飲み会 【高齢者】	お茶のみ、体操	一人暮らしや家族と同居でも孤独がちな 高齢者が増加している現状をふまえ 仲間と楽しいひと時を過ごす事で豊かな 心をもてるようにする。		高梨町公会堂	100円	高齢者 15人位
りんどう会 (介護者の会) 【高齢者】	定期的な情報交換、 3ヶ月に1回位 健康相談血圧測定、 お花見紅葉狩り、 温泉旅行、 茶話会、勉強会	りんどう会は現在会員は13人で構成して 家族同様の和気あいの付き合い をしています。会員の皆さんは1度終わ るごとに開催日を楽しみに待っている ようです。	月1回程度 10:00～15:00	仁礼コミュニ ティ	年会費 1000円	在宅 介護者 13人
すみれ会 【高齢者】	健康体操、歌		毎月1日 13:30～16:00	村山町公会堂	100円	高齢者 10人位
五閑町ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ、出前講座	テーマは主に健康について。	春・秋	五閑公会堂		40人
沼目町ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ、健康体操、 各種ボランティア等々の 催しもの	参加者の皆様には楽しみにしていただ いております。年の締めくくりにはピン ゴゲームで楽しんでいます。	毎月第4金曜日 (1・8月休み) 9:30～	沼目町公会堂	100円	高齢者 15人位
田の神サロン 【高齢者】	お茶のみ、出前講座、 映画会、 カラオケ等の催し	家の中にももらわないで外に出ましょ う。そしてふれあいサロンでお会いし ましょう。きっといい出会いがありま すから。	年4回	田の神町 公会堂	なし	田の神在 住の方な らどなた でも

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
サークルK 須坂駅西口店 【TEL 246-3608】	注文に応じて店内での商品受け渡しで対応している。	3日前 までに注文	須坂市	無料
デイリーヤマザキ 須坂村山店 【TEL 246-3016】	注文された商品の配達も承る。 イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	4日～1週間前 に注文	須坂市 ・ 遠距離 相談可	無料
セブンイレブン 須坂塩川店 【TEL 248-4078】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能。 その他の商品（店内の品等）の注文にも対応。	前日10時 までに注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

井上地区

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会 TEL214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
いなほ会 【高齢者】	やしょうまづくり、 暑気払い焼肉会、 花見、お茶のみ	設立から数年になり当初の方々は亡く なられました。その後新しい方々と語 り合いひと時を過ごしています。	不定期 月1~2回 13:00~16:00	離れいなほ (自宅)	そのつ ど実費	高齢者 7人位
いきいきリハビリ井上 【高齢者】	リハビリ体操、歌、 保育園児との交流、 風船遊び、お手玉、 折り紙、腹話術、 血圧測定、お茶のみ		第3火曜日 9:00~	井上町公会堂	年会費 500円	高齢者 20人
いきいきくらぶ ふくしま 【高齢者】	健康体操、手芸、うた、 ゲーム、園児との交流、 講演を聞く、血圧測定、 健康相談、お茶のみ		13:30~15:00 (5~10月休み)	福島町公会堂	100円	参加者と ボランティア 20人
米持ふれあいサロン お茶のみに来たいや 【高齢者】	健康体操、手芸、 歌、お茶会、誕生日会、 かるた会、押し花	通年月1回開催しております。町の文 化祭に体操や歌の発表も行っており、 地域包括支援センターによる出前講座 なども利用しています。	毎月第3土曜 13:30~15:00	米持町公会堂	100円	高齢者 20人
九反田広場 【高齢者】	お茶飲み、 脳トレ、健康体操		月1回 13:00~15:00	九反田町 公会堂		高齢者 30人

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
セブンイレブン 須坂インター店 【TEL 248-6363】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能。 その他の商品(店内の品等)の注文にも対応。	前日10時 までに注文	須坂市	無料
セブンイレブン 須坂井上店 【TEL 248-6388】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能。 その他の商品（店内の品等）の注文にも対応。	前日10時 までに注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

高 甫 地 区

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
村石町ふれあい会 【高齢者】	茶話会、保健師の話、 血圧測定、カラオケ、 頭の体操ゲーム、 高齢者向けの軽体操	参加して談話や体を動かしたり、日常の困った事などの話し合い野菜の種まきのタイミング、野菜作りの話し合いなど・・・。心身健康でいきいき、高齢者といえども輝く日常づくりに参加を！	20日 13:30～16:00	村石町公会堂	50円	高齢者 20人位
野辺町サロン 【高齢者】	お茶会、交流	健康相談やお茶会を楽しく行っています。	年2～3回	野辺町公会堂	100円	高齢者
明德町ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会、交流	平成17年に始めましたサロンは93回を重ねました。毎回25名前後の出席者でたのしくやっております。	原則として 毎月第2水曜日 10:00～12:00 (1月～3月休み)	明德町第2公会堂	100円	高齢者
上八町ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会、交流			上八町公会堂	100円	80歳以上 高齢者
パルフェ 【親子】	△エダイエット	ワンコインからできる△エタイのサークルです。誰でもお気軽に来てください！！	第1・3金曜日	創造の家	1回500円	

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
ローソン 須坂上八町店 【TEL248-3863】	注文された商品の配達も承る。 地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	2日前までに 注文 平日のみ対応	須坂市	無料
ファミリーマート 須坂村石町店 【TEL242-5149】	注文された商品の配達も承る。 イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	2～3日前までに 注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

仁 礼 地 区

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
亀倉ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会、交流		毎月最終水曜日 13:30～16:00 (1・2月休み)	亀倉町公会堂	100円	亀倉区民
塩野町むつみ会 【高齢者】	お茶会、血圧測定、花見 忘年会、童謡季節の歌、 季節の野菜の 利用法などを話す	元気を出してサロンに参加して皆さんの 話を聞いたり話をしたりしましょ う。	第4月曜日 14:00～16:00	塩野町公会堂	4・12 月 500円	高齢者 11人
サロンなつばた 【高齢者】	リハビリ体操、歌、 ゲーム、血圧測定		毎月2回 (10・25日頃) 9:30～	夏端町公会堂	100円	高齢者 10人
塩野町ゲートボールの 会 【高齢者】	ゲートボールで交流。 冬は室内ゲートボール場 で月5回。夏は塩野ふれ あいグラウンドで週1回～ 月9回位。 年3回お茶会懇親会			(冬期) 室内 ゲートボール場 (夏期) 塩野ふれあい グラウンド	年 1500円	高齢者 6人
ハッピーサークル 【親子】	子どもと一緒に 調理をしたり、 でかけたりする		3ヶ月に1回	仁礼コミュニ ティ		親子
子育て広場 【親子】	遊具を使っでの遊び、 体操、手遊び、交流		第2水曜日 10:00～11:30	仁礼コミュニ ティ	なし	親子
こめっこクラブ 【高齢者】	お茶会、手遊び		第2金曜日 冬13:30～ 夏15:00～	米子町公会堂 生活改善セン ター	100円	地域住民 10人位
KITTY 【親子】	ヒップホップの ダンスサークル	楽しく一緒に踊りましょう！ 初めての方でも大丈夫です。	第2土曜日 20:00～21:00 第4土曜日 19:00～21:00	仁礼コミュニ ティ	800円	どなたで も

※黒字...主に高齢者対象

赤字...子ども対象

青字...趣味仲間の会

緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
サークルK 須坂亀倉店 【TEL248-6177】	現段階では、店内での商品受け渡しを基本としているが、まとまった数の注文時には、配達可能。(要相談)	前日10時までに 注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

豊 丘 地 区

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会 ☎214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
豊丘ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会	JAの空き店舗でお菓子や農家から野菜他を出していただき販売しています。買い物に来た人と世間話をしたりいろいろ教えて頂き和気あいあいとしたサロンです。	毎月2回 日は前月に決める	旧JA豊丘支所		
こめはなの会 【趣味】	ちさんちしょうを大切にしながら手作りのしょうゆの作り方と味を学ぶ	おしょうゆ作りを通して伝統文化や食の大切さを学び子ども達に伝えていきます。搾り師の岩崎さんより大切なお話をきく事もできます。	週1回程度	高山村 黒岩千栄子さん宅、他	なし	48人

※黒字...主に高齢者対象

赤字...子ども対象

青字...趣味仲間の会

緑字...主に当事者の会