

はじめに

この冊子は、高島市に暮らす誰もが、住み慣れた場所で地域と関わりながら、元気でも、病気でも、認知症になっても、介護が必要になっても、自分らしく暮らしていけるようサポートするためのものです。

誰もが集える通いの場、地域の居場所、趣味のサークル活動やボランティア活動等の情報と地域に出向いてその活動を後押しをしてくれる「出前講座」について掲載しています。

また、買い物配達や配食・移動販売・出張理美容など、生活に必要なサービスを提供している店舗や事業所の情報も掲載しています。

皆さまの生活の一助となるようこの冊子を作成しましたので、ぜひご活用ください。

生活支援コーディネーター

別名「地域支え合い推進委員」といい、住民相互の支え合い活動を推進し、暮らしやすい地域づくりのために、地域にあるさまざまな活動や交流などの発掘や、地域で暮らす人々と専門職や制度につないだり、住民同士をつなぐなど、多様なネットワークを育てる「つなぎ役」です。

また、高齢者の生活支援および介護予防サービスなど新たな社会資源の構築にむけたコーディネートも行っています。

高島市では7名の生活支援コーディネーターが活躍しています。



みんなの居場所

～高齢者も子どもも世代を超えて集える場所～

今津地域

Flat (フラット)

会場：びわの音・西近江(名小路)
開催日：インスタグラム・フェイスブック
のカレンダー参照
参加費 100～500 円。体操やゲーム
団らんの場としてフラットとお立ち寄りください。
出張フラットもあります。

児童育成支援の会セカンドホーム未来 こども食堂

会場：きらきらクラブ今津北施設(日置前)
開催日：毎月第4土曜日 11:00～
どなたでも参加OKです。

今津文化センター

会場：今津文化センター(中沼)
開催日：毎月最終土曜日
地歌サロンをしています。どなたでも無料で参加
できます。ワークショップ等にも利用できるスペース
があります。

より処カフェ

会場：今津地区ボランティアセンターより処
開催日：毎月第2・4金曜日 13:30～15:30
参加費：100 円

安曇川地域

安中カフェ

会場：安曇川中学校北校舎1階(田中)
開催日：毎週木曜日
中学生や学校の先生とも交流ができる場。
学校周辺に住んでいる高齢者の参加が多い。

あどがわつながり食堂

会場：安曇川ふれあいセンター(田中)
開催日：毎月第4土曜日
安曇川住民福祉ネットワークのみんなで運営する子ども食堂。

蔵カフェ

会場：えがお屋本舗下古賀店(下古賀)
開催日：第1日曜日
地域住民、施設利用者、ボランティアの交流の場。
また介護について相談できる場。

わくわくサラダ

会場：安曇川中学校北校舎1階(田中)
開催日：第4木曜日
発達障がい親の会、関心のある方もどうぞ。

コミカフェひまわり

会場：リハビリデイサービスひまわり(田中)
開催日：毎月第2日曜日
人々の集いの場になっています

みんなの居場所とは？

地区の方だけではなく、どなたでも立ち寄れる開けた場所です。このような場所は地域を越えた支え合いのきっかけになります。これからの高島市に必要な取り組みです。

※最新情報、詳細はお問い合わせください。

問合せ先
たかしま市民協働交流センター
TEL:0740-20-5758



朽木地域

丸八百貨店

会場：丸八百貨店(市場)
開催日：火曜日定休日
市内外住民の交流の場。Cafeで飲み物やランチの販売、各種イベントを定期的に開催、鯖街道関連の資料展示や観光案内もしています。

寄り合い処くつつき

会場：寄り合い処くつつき(市場)
開催日：毎週金曜日午前中
参加費：100 円

マキノ地域

はびねすカフェ

会場：はびねすマキノ地域交流スペース(新保)
 開催日：不定期に月に1回開催
 マキノ病院敷地内。受診後からバスが来るまでの間を利用しゆったりと過ごせる場所。認知症の相談もできます。

おおばこクラブ

会場：個人宅(大沼)
 開催日：不定期 事前にご連絡ください。年齢に関係なく、誰でもどうぞ。図書、手芸材料もあります。

カーサ・ルージュ

会場：カーサ・ルージュ(西浜)
 開催日：不定期 事前にご連絡ください。

ぬくもり食堂

会場：マキノ土に学ぶ里研修センター
 開催日：毎月第3土曜日 10～13時
 どなたでもどうぞの食堂です

寄里藍(心のサロン)

会場：願力寺(野口)
 開催日：予約制 0740-28-0668
 精神的に疲れた人のためのサロンです。囲炉裏を囲んでお話しませんか。

新旭地域

さくらカフェ

会場：メディケアさくら(旭)
 開催日：第1,2水曜日(4～10月)
 お茶やコーヒーお菓子を食べながら交流する場。ピンクのTシャツが目印です。

まちの縁側エスパ

会場：新旭エスパ内 まちの縁側エスパ(旭)
 開催日：毎週火～土曜日
 買い物のついでに立ち寄ることができる場所。

新旭駅前ふれあい食堂

会場：新旭エスパエントランス(旭)
 開催日：第4日曜日
 子どもから高齢者までが憩える居場所。

ウエルカフェ

会場：ウエルシア新旭店(旭)
 開催日：開店日 10:00-18:00
 コミュニティスペースを無料で使えます。

新旭子ども食堂

会場：新庄区杉の木会館(新庄)
 開催日：第2土曜日
 子どもから高齢者までが憩える居場所。

静里笑葉カフェ

会場：ふれあい会館(葉園)
 開催日：偶数月第4土曜日
 毎回催し物をしています。

ふれあいカフェ

会場：ふれあい会館(葉園)
 開催日：毎週火・木 13:30～
 参加費：100円
 どなたでも参加OKです。毎週木曜日はフレイル予防体操をしています。

高島地域

わつなぎ食堂

会場：個人宅(上永田)
 開催日：第4土曜日
 こども食堂の位置づけですが、誰が来てもOK。

スマイルカフェ堀川

会場：堀川会議所(旭)
 開催日：第3土曜日
 年齢も問わずオープンなカフェ。

みちくさ交流館・日々

会場：夢の木訪問看護ステーション(勝野)
 開催日：土日祝以外
 夢の木訪問看護ステーションの1階を交流スペースとして開放しています。図書の無料貸し出しもあります。

お休み処まちあかり

会場：お休み処 まちあかり(勝野)
 開催日：毎週火曜日
 参加費：100円
 健康づくり(体と頭の体操)

森区ふれあいカフェ

会場：森会議所(旭)
 開催日：毎月第2土曜日
 年齢も問わずオープンなカフェ。リハビリの指導もあります。

カフェまちあかり

会場：お休み処 まちあかり(勝野)
 開催日：第2木曜日 10:00～
 参加費：100円
 どなたでも参加いただける、オープンなカフェ

まちあかり食堂

会場：お休み処 まちあかり(勝野)
 開催日：第3土曜日 11:00～
 どなたでも参加いただける、コミュニティ食堂。
 カレーライス、参加費100円

地域の居場所

市内の各地域にある居場所を紹介します。
 コロナの影響により、一時的に中止されていた
 地域のカフェや集いの場が徐々に再開されつつあります！
 一人一人が地域の一員として積極的に関わることで、
 より魅力ある地域づくりに貢献できます。
 一緒に地域を元気ある場所にしましょう！



今津

	区・自治会 団体名	サロン カフェ	あしたの 体操
1	南浜	○	
2	松陽台	○	○
3	中浜	○	
4	北浜	○	○
5	東区	○	
6	西区	○	
7	栄区	○	
8	南新保	○	
9	大供	○	○
10	弘川	○	○
11	新保寺	○	○
12	宮西	○	
13	今津中野	○	
14	杉沢	○	
15	東新町	○	
16	下弘部	○	
17	上弘部	○	○
18	蘭生	○	
19	梅原	○	
20	大床	○	
21	北深清水	○	
22	南深清水	○	
23	西深清水	○	
24	桂	○	
25	平ヶ崎	○	
26	北林	○	
27	望みの郷自治会	○	○
28	伊井	○	
29	三谷	○	
30	構	○	
31	浜分	○	○
32	川尻	○	
33	角川	○	
34	保坂	○	
35	棕川	○	
36	あいうえおくらぶ		○
37	ブルムラ会		○

最新情報及び詳細につきましては
 高島市社会福祉協議会へ
 お問い合わせ下さい。
 TEL:0740-25-5730

マキノ

	区・自治会 団体名	サロン カフェ	あしたの 体操
1	海津三区	○	
2	西浜	○	
3	野口	○	
4	山中	○	
5	下	○	
6	寺久保	○	
7	蛭口	○	
8	石庭	○	
9	下開田	○	
10	森西	○	
11	知内	○	○
12	新保	○	
13	中庄	○	○
14	大沼	○	
15	グリーンレイク 町内会	○	○
16	高木浜	○	

新旭

	区・自治会 団体名	サロン カフェ	あしたの 体操
1	新庄	○	
2	川原市	○	
3	井ノ口	○	
4	安養寺	○	
5	北畑	○	○
6	藁園	○	○
7	太田	○	
8	木津	○	
9	岡	○	○
10	日爪	○	
11	五十川	○	
12	米井		○
13	辻沢	○	
14	今市	○	
15	平井	○	
16	田井	○	
17	森	○	
18	堀川	○	
19	山形	○	
20	霧降	○	
21	針江	○	○
22	深溝	○	

地域の集いの場で笑顔と笑い声が溢れる楽しい時間を共有しよう！

生きがいと社会参加の促進

地域住民に生きがいを提供し社会参加を促進します
 様々な活動や交流の場を通じて地域住民が意義ある時間を過ごし地域社会に参加します

閉じこもり防止

地域住民の閉じこもりを防止し社会的孤立を解消します。
 定期的な交流やイベントやプログラムを通じて地域住民の孤独感を軽減し健康的な暮らしを促進します

地域の絆作り

地域の絆作りに貢献し地域コミュニティを強化します
 地域住民が集まり相互の理解や支援を深めることで
 地域社会全体の結束力が高まります



「高島あしたの体操」は、高島市オリジナルの介護予防体操です。フレイル（虚弱）予防としてお勧めです。「高島あしたの体操」と検索するか、スマートホンでQRコードを読み取って、ぜひご自宅でもお試し下さい。



↑「高島あしたの体操」
 YouTubeで無料で見られます

安曇川

	区・自治会 団体名	サロン カフェ	あしたの 体操
1	下古賀	○	○
2	上古賀	○	
3	長尾	○	
4	南古賀	○	
5	南市	○	
6	馬場	○	
7	仁和寺	○	○
8	三田	○	
9	沖田	○	
10	伏原	○	
11	三尾里	○	
12	西万木	○	○
13	五番領	○	
14	十八川	○	○
15	田中ニュータウン	○	
16	竹の里	○	
17	青柳	○	
18	上小川	○	○
19	下小川	○	
20	リバーサイド	○	
21	北船木	○	○
22	南船木	○	
23	川島	○	
24	藤江	○	○
25	今在家	○	
26	横江浜	○	
27	高島あしたの 体操サークル		○
28	安曇川エルダー 婦人会		○
29	いきいき元気会		○
30	ひまわり サークル		○
31	寿会（三重生 庄堺老人会）		○

高島

	区・自治会 団体名	サロン カフェ	あしたの 体操
1	鶴川	○	
2	打下	○	○
3	城山台	○	○
4	湊組	○	○
5	巴	○	
6	榊	○	○
7	竜	○	○
8	新町	○	
9	萩の浜	○	○
10	永田	○	
11	音羽	○	
12	出鴨	○	○
13	北鴨	○	○
14	東鴨	○	
15	宿鴨	○	
16	南鴨	○	
17	宮野	○	
18	鴨川平	○	○
19	野田	○	○
20	北野田	○	
21	横山	○	
22	拝戸	○	
23	黒谷	○	○
24	畑	○	

朽木

	区・自治会 団体名	サロン カフェ	あしたの 体操
1	市場	○	
2	麻生	○	
3	地子原	○	
4	雲洞谷	○	
5	上針畑 防災福祉組	○	
6	下針畑	○	
7	析生	○	
8	村井	○	
9	宮前坊	○	

地域の居場所 づくりに向けて

出前講座のお知らせ

地域の居場所とは？

地域の居場所は、孤立・閉じこもり防止や健康・生きがいづくりを目的に、歩いて行ける範囲の身近な自治会館などを拠点として、対象を限定せず気軽に集まることのできる交流の場です。高齢者に限らず、障がいがある方、子育て中のお母さん等、住民の方々が集まり地域のつながりをつくっていきましょう。

地域の居場所は閉じこもりがちの方や、地域で交流ができなくなった方、普段の生活に孤独感や不安を感じている方にとってかけがえのない場所となります。

地域の居場所でのみなさんの興味のある分野の出前講座を受けてみませんか？

健康

健康教室



保健師、栄養士、歯科衛生士、リハビリ専門職による、生活習慣病予防のための栄養相談、歯のお手入れ方法、体操教室など。健康出前講座で健康な地域を目指しましょう！

気にかけて合える地域

「自宅でのお茶会」
「ご近所での立ち話し」
「美容院の待合室」
「畑仕事で毎日出会う人」など
人と人がつながり、
気にかけて合える関係が作られる場・機会は
「地域の居場所」と言えます。
場所にこだわらず、
自分たちの「地域の居場所」で
つながりを感じていきましょう！

介護サービス・福祉用品



家族や自分に介護が必要になった時、どうしたらいいの？介護の流れをケアマネジャー（介護の計画を立てる人）に教わります。便利な福祉用具のご紹介もできます。



認知症



認知症は誰もが発症する可能性のある脳の病気です。家族や地域の人々が認知症になった時、どのように対応すればいいのでしょうか？地域の皆さんで認知症について学びましょう！

お気軽に
お問い合わせ
ください！！

お問合せ先
高島市社会福祉協議会
ボランティア・福祉学習センター
TEL0740-25-5730 FAX0740-28-7199

暮らし

悪徳商法



振り込め詐欺など高齢者を狙った特殊詐欺の最近の手口や対処方法、撃退法について学びます。

防災



災害に強い地域作りには、普段からのつながりや備えが大切です。被災経験者、支援経験者、防災士などが防災のノウハウについて教えてくれます。

シニアのための出張スマホ教室 たかしま市民協働交流センター TEL: 20-5758

**各団体、自治会、婦人会など、どこへでも出張します！
お気軽にご相談ください！わからない事がわからないから始めましょう！**



「あの人最近見ないけど、どうしているのかな？」ご近所同士、気にかけてくれる仲間とスマホでもつながろう！



コロナでも活動が止まらないためにビデオ電話を使う方法

終活

高島市医師会 在宅療養支援センター
TEL:20-9005 (平日9:00～12:00)

たかしまマイウェイノート (エンディングノート)



先々の不安への備えとしてエンディングノートの書き方や成年後見制度の説明をします。

在宅医療・^{みと}看取り・介護



住み慣れた家で最後まで暮らしたい。そう願う人が増えています。高島市の在宅医療、在宅看取りの現状を学ぶことができます。

お楽しみ

回想法



懐かしい写真や道具を見ながら、思い出を語り合うことは認知症予防になると言われています。地域の懐かしい写真を持ち寄って皆さんでお話ししてはいかがでしょうか？

ボランティアグループ



地域の集まりに華をそえませんか？ボランティア登録をしている、合唱、大正琴、よし笛、落語、南京玉すだれ、マジックなどバリエーション豊かなグループがあります。詳しくは10.11ページへ

地域の居場所 づくりに向けて

地域の居場所へ出張できる
ボランティア団体
市内どこへでも出張します

演芸・ダンス

団体名	活動内容
今津ひばりフォークダンス	福祉施設や文化祭等でフォークダンスを披露したり、参加者と一緒に踊ったりしています。
人形劇団あっぷりけ	手作りの温かさとお話に残るお話を伝承していく人形劇をお届けしています。
演芸ボランティア どてかぼちゃ	手品・踊り等様々な演芸を市内施設等で披露します。
フーポンポン	介護施設や地域のサロンを訪問し、回想法を实践、高齢者の活力を引き出すお手伝いをします。
たまあーず	南京玉すだれや銭太鼓などの演芸を各福祉サロンや施設で披露します。
高島マジッククラブ	地域、施設、子ども会などで手品を披露します。
安曇川演芸ボランティア	南京玉すだれやどじょうすくい、皿回しなどの演芸を各福祉サロンや施設で披露します。
高島落語クラブ	落語と笑芸で笑って、ストレス発散。
すずらん	フォークダンス、踊り等を一緒にしましょう。

読み聞かせ・朗読

NPO 法人絵本による街づくりの会	絵本の読み聞かせや、出前おはなし会、紙芝居などの活動を通じ、子育て支援や街づくりをめざしています。
おはなしボランティア しゃぼん玉ふわふわ	図書館、小学校や福祉施設等へ訪問して、絵本や紙芝居、素話等をしています。
音訳ボランティアグループ かけはし	視覚障がいのある方も、ない方へも音訳・朗読をお届けしています。
ほっとけーき	絵本の読みかたり、紙芝居、手遊び、わらべうた等を子ども対象にしています。
朗読劇団ムサン	創作童話及び物語の朗読をします。

お気軽に
お問い合わせ
ください！！

団体の依頼など出前講座についてのお問合せ先
高島市社会福祉協議会
ボランティア・福祉学習センター
TEL：0740-25-5730 FAX：0740-28-7199

音楽

団体名	活動内容
グリーンレイクなごみ	懐メロを中心に歌謡曲、カラオケ演芸。見て聞いて参加して楽しんでいただき、皆さんとのふれあいを大切にしています。
高島はまヨシ笛の会	ヨシ笛など、笛全般の演奏をします。
高島吹奏楽倶楽部月組	行事や施設で吹奏楽演奏をします。
アンサンブル今津	弦楽器の演奏をします。
近江葦海太鼓	和太鼓の演奏をします。和太鼓の体験会もできます。
オカリナのんのん	地域や施設等でオカリナ演奏をします。
コスモス会	各地区ふれあいサロン、その他イベントでの大正琴の演奏をします。
高島ウインドアンサンブル	福祉施設や地域等で吹奏楽演奏をします。
うたごえ浜かぜ	懐かしい歌などを参加者と一緒に歌います。
K & M デュオ	地域、施設、行事でクロマチックハーモニカを演奏します。
ソネットアミュゼ	ハンドベル演奏 各福祉施設やサロン等で披露します。
ハンドベルの会 ハナミズキ	ハンドベルを披露し交流します。
あい愛	視覚障がい者が活動の中心になり、ハーモニカやリコーダーの演奏をします。
大正琴 ひねもす	大正琴の演奏をします。

中学校圏域における

地区ボランティアセンター

～あなたのまちの住民福祉協議会が運営しています～

地区ボランティアセンターとは？

身近な困りごとや心配事を持ち寄る場として、またボランティアや地域住民の交流の場として、市内の6地域に設置されています。誰もが気軽に訪れることが出来るみんなの居場所です。ここへ来て誰かと話すことで、心が軽くなるかもしれません。住民ボランティアと生活支援コーディネーター（社協職員）が一番身近な相談窓口として、皆さんをお待ちしています！

お問い合わせ先：0740-25-5730（高島市社会福祉協議会）

マキノ

地区ボランティアセンター

"ぬくもりひろば"

地域の皆さんが気軽に楽しめる「ひろば」です。



皆さんが「ぬくもり」を感じられる福祉のまちづくりを目指して活動しています。是非お越しください。

【日時】第2火曜日 10:00～12:00
【場所】はあとふるマキノ（新保1095番地）

今津

地区ボランティアセンター

"より処"

みんなが寄り合い、交流を楽しみながら、気にかけてくれる仲間づくりを続けています。



より処はみんなの居場所です。みんなのより処で楽しく過ごして頂けるようスタッフ一同お待ちしております。

【日時】第2・4火曜日 13:30～15:30
【場所】より処（今津町名小路2-5-3）

新旭

地区ボランティアセンター

お気軽にお立ち寄り
下さい!



ピザ窯をお持ちして各区自治会にお邪魔する出張地区ボラセン活動や新旭子ども食堂・ふれあい農園活動など、様々な活動を実施しています。

【日時】 不定期

【場所】 まちの縁側エスパ内

(新旭駅西ショッピングセンターエスパ)

安曇川

住民福祉ネットワークセンター

背伸びをせず、できることを、できる時に、わいわい話し合い、楽しみながら活動を行っています。



「居てるだけでもボランティア」を motto にネットワークセンターでつながっていきましょう!

【日時】 毎週木曜日 13:00 ~ 15:00

【場所】 安曇川中学校 北校舎1階

高島

地区ボランティアセンター

"まちあかり"

ゲームをしたり、体操をしたり、楽しく健康づくりをしています。時には子どもや大人がカレーライスを食べ交流しています。



お休み処まちあかり(高島郵便局前)は、みんなの居場所です。みんなのアイデアで変幻自在する居場所。ワイワイ、ワクワクつながりましょう。

【日時】 毎週火曜日 10:00 ~ 11:30

第2木曜日 10:00 ~ 11:30

第3土曜日 11:00 ~ 13:00

【場所】 お休み処まちあかり(高島郵便局前)

朽木

地区ボランティアセンター

"くつつき"

専門職と連携をとりながら、活動を進めています。スタッフ・参加者どちらも募集しています。



くつつきという名前は、「いろいろな人やモノ・資源等がくつついていきますように」という思いでつけました。新たなつながりができますように。

【日時】 毎週金曜日 10:00 ~ 12:00

【場所】 寄り合い処くつつき(朽木市場 324)

高島市内のボランティアグループ

ボランティア活動は高齢者の社会参加や地域のつながりのきっかけになります。社会参加の割合が高い地域ほど、認知症や介護のリスクが低いという相関があり、また外出のきっかけや健康づくりにも役立ちます。メンバーを募集しているグループもありますので、お友だちを誘ってどんどん参加しましょう！

連絡先の記載がない団体は、たかしま市民協働交流センターまでお問い合わせください。TEL：0740-20-5758

大師山ボランティアサークル

代表：森田 一男氏



活動場所：市内の学校や幼稚園など

活動日：年に数回(その都度お知らせ)

会費：年1,000円(ボランティア保険代を含む)

未来を担う子どもたちのために安心、安全な環境作りができないだろうかと平成26年から活動。校庭の草刈りやキャンプの見守りをしています。会員は60名。メンバー募集中です。お気軽にお問い合わせください。

新旭さくら守グループ

TEL:0740-25-5848 大石氏(個人宅)



活動場所：新旭地域の湖岸道路

活動日：年8～9回

会費：年500円

湖岸道路の桜並木の維持管理をしています。年間の延べ参加人数は470人。70代の参加が多く交流の場所になっています。メンバー募集中です。お気軽にお問い合わせください。

赤十字奉仕団高島市地区委員会

TEL:0740-25-8120 高島市社会福祉課内



活動場所：市内、県内外各所

活動日：年に数回

赤十字の理念である人道と博愛の精神のもと、「さあ、できることから始めよう！」をスローガンに活動しています。ふれあい訪問、防災減災の取り組み、清掃活動等を通じ、『支援したい』『助けたい』『何かしたい』という気持ちを行動に移し活動しています。同じ気持ちを持った地域の仲間と楽しく一緒に活動しませんか？

ほほえみ工房

TEL:0740-36-2120



活動場所：安曇川町末広
活動日：第 2.4 水曜日 9:30 ~
活動内容：福祉用具の制作

高齢者や身体にハンディのある人の自立を助けるための小さな福祉用具（自助具）をオーダーメイドで製作しています。関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

プチトマト創作隊



活動場所：安曇川公民館
活動日：第 2.4 水曜日 9:30 ~
活動内容：手作り布おもちゃの制作



←活動紹介動画

子育て広場で使われる布絵本や布おもちゃを作っています。作ったものが子どもたちに喜ばれている事がみなさんの生きがいになっています。一緒に創作してくれるメンバーを募集しています。お気軽にお問い合わせ下さい。

はなのみち

TEL:090-8794-1490 澤田氏



活動場所：近江今津駅から今津港への道
活動日：毎週月曜日 9:00 ~
活動内容：美化活動

近江今津駅から今津港への道に四季の花を咲かせ、花いっぱいのもちづくりをしています。種まき、苗の移植、花の世話、土づくり、水まきなど、雪の時期を除いて、年間通じて活動をしています。花づくりを楽しみたい方、いつでも大歓迎。お気軽にお問い合わせください。

手紙ボランティア

TEL:0740-36-8222 高島市社会福祉協議会



活動日：年に3回まちあかりで会議
活動内容：主に高齢者に手紙を書く

社会福祉協議会から依頼を受け、高島町の一人暮らしの高齢者に手紙を届けています。一緒に手紙を書いてくださる方を募集しています。手紙の受け渡しは社協でします。お気軽にお問い合わせください。

IYASHI 隊

TEL:0740-36-1366

女性3人のボランティアグループです。高齢者や障がい者施設へ訪問してヘアアレンジ、メイク、アロママッサージの施術をしています。

傾聴ボランティア「ききて」

TEL:0740-25-5730 高島市社会福祉協議会



活動場所：市内各所

活動内容：傾聴

社会福祉協議会から依頼を受け、主に高齢者の傾聴をしています。毎回楽しみに待ってくださっている、傾聴を必要としている人の心に寄り添った活動を目指しています。奇数月の第3土曜日に安曇川デイサービスセンター2Fで学び会をしています。関心のある方はぜひご連絡ください。

高島市地域学校協働活動

TEL:0740-25-8565 高島市教育委員会事務局 地域教育連携室



活動場所：市内の小学校や中学校

活動内容：登下校見守り活動、学校環境整備（花壇整備、草刈り作業等）学習支援（九九暗唱、読み聞かせ等）図書ボランティア、学校行事支援等

「学校を核とした地域づくり」を目指して、地域の皆さんと学校をつなげる活動をしています。地域の学校・地域の子どものために皆さんの力を貸してください。得意なことやできること、地元の学校やお孫さんの学校だけでも大丈夫です。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

たすけあい高島 まかせて会員

TEL:0740-33-7805



住民同士のたすけあい活動です。たすけあい高島にご登録の「まかせて会員」さんが、掃除や調理、お庭の草引きや剪定、見守りなどをちょっとしたお手伝いが必要な「よろしく会員」さんのお宅へお伺いし、援助（有償ボランティア）活動をします。

活動1時間800円・以後30分単位で400円

会員登録は無料です。あなたの趣味や特技を困っておられる方のために活かしてみませんか？

地域の子ども食堂

TEL:0740-25-5730 高島市社会福祉協議会



市内には子ども食堂がいくつかあり、地域の高齢者がボランティアとして活動しています。高齢者も子どもたちも互いに元気をもらい合い、地域全体の活気づくりにつながっています。世代を越えた交流ができる場所です。活動場所や日程などはお近くの社会福祉協議会にお問い合わせ下さい。

生活支援ボランティアグループでんでん虫

TEL:0740-38-2111（代表）

朽木地域の生活支援ボランティアグループです。

元気高齢者のイキイキ活動

元気の秘訣は
「きょういく」と
「きょうよう」です

「きょういく」

||

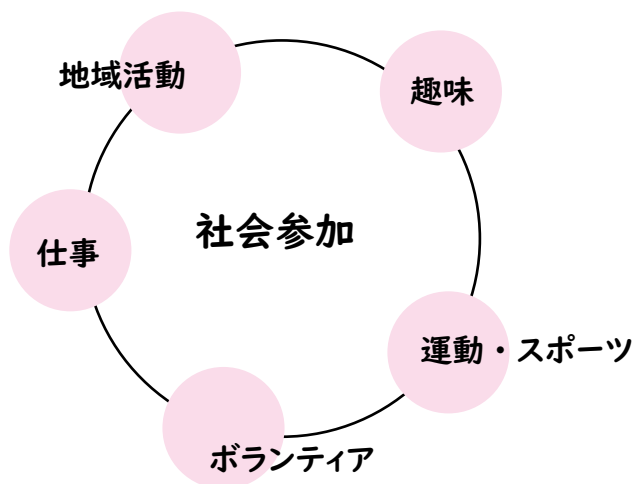
今日、行く所がある

「きょうよう」

||

今日、用事がある

社会とのつながり、**社会参加**を意識しましょう！



関心のある事を見つけて参加してみませんか？詳細は各団体にお問い合わせください。

※連絡先の記載のない団体は、たかしま市民協働交流センターまでお問い合わせください。

TEL:0740-20-5758

うたごえ 浜かぜ

TEL:090-2351-9841 早藤氏（個人携帯）



活動場所：高島市観光物産プラザ 2階 多目的ホール
活動日：毎月 第2水曜日
会費：600円 / 回

毎回100名前後の参加のある大きなグループです。ピアノやギターの伴奏でみんなで懐かしい曲を歌います。歌うことにより元気になって帰ります。高齢者の交流の場所になっています。お気軽にお問い合わせください。

シニア向けヨガ教室

TEL:090-8482-6184 浅田氏（個人携帯）



活動場所：新旭かばた館
活動日：毎週火・金曜日
会費：500円 / 回（要予約）

1時間程の高齢者向けのヨガ教室です。自分のペースで無理なくすることができ、70～80代の方が多く参加しています。「ここへ来ると体が軽い」とみなさん効果を感じておられます。体験だけでもお気軽にお問い合わせください。

日本よし笛の会 今津教室

TEL:0740-25-3454 090-5654-4475 内田氏（個人携帯）



活動場所：今津東コミュニティセンター
活動日：毎月第4木曜（変更する場合があります）
会費：6,000円（半年）

月に1回集まれるメンバーで和気あいあいと練習しています。興味のある方はいつでも見学に来てください。

自彊術サークル（じきょうじゅつ）

TEL:090-9542-1508 乾氏（個人携帯）



活動場所：今津町中浜区若葉荘
活動日：毎週火曜日
会費：2,000円 / 月

治療的意味を持った体操。激しい動きはありませんが、ジワリと汗をかきスッキリします。お気軽にお問い合わせください。

高島音頭愛好会

TEL:080-1423-5900 川口氏（個人携帯）



活動場所：お料理仕出し 川新（新旭）
活動日：原則 毎月第4月曜日

高島音頭を踊りたい有志から始まった会です。現在会員は29名。6つの音頭をすべて踊れる場所。施設やお祭りに出向いて踊ることもあります。お気軽にお問い合わせください。

スマイル

TEL:090-4569-1526 大西氏（個人携帯）



活動場所：マキノ商工会館2F
活動日：毎週月曜日 9:00～10:30
会費：500円 / 回

椅子を使ったエクササイズで足指や股関節をしっかり動かし、ラダートレーニングも取り入れ頭の体操もします。幅広い年齢層が参加しています。一緒に始める仲間を募集中です。お気軽にお問い合わせください。

カラオケ熟艶会（じゅくえんかい）

TEL:0740-20-5765 久下(くげ)氏（個人宅）



活動場所：今津東コミュニティセンター
活動日：毎週月曜日(月3回)
会費：年会費 8,000 円

昭和 62 年設立の歴史の長いグループ。
毎月の課題曲（男性曲、女性曲）を練習、発表しています。
お気軽にお問い合わせください。

男性の参加が多いイキイキ活動

シニア男性の参加が多い趣味の集まりです。ここでは年齢や背景に関係なく、新しい人との出会いや興味を共有する場になっています。健康な体と心を保つため、活動を通じて新たな楽しみや仲間を見つけませんか？一緒に笑い合い、学び合い、充実した日々を過ごしましょう。

囲碁同好会

TEL:090-8384-7027 加藤氏（個人携帯）



活動場所：今津東コミュニティセンター
活動日：毎月第3日曜日
会費：700 円 / 回

毎回 25 人ほど参加しています。市内の囲碁をしている人が月に1回大会のために集まっています。お気軽にお問い合わせください。

野遊び塾

TEL:090-6678-2508 清水氏



活動場所：安曇川上古賀の清水さん宅
活動日：月 2、3 回 材料集めや打ち合わせ

年に数回、地域のイベントや保育園などで野遊び体験ブースを出店しています。イベントの際にはお声がけ下さい。また自然遊びに興味があり、一緒に活動できる仲間を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

男性の参加が多いイキイキ活動

男のまかないクラブ

TEL:0740-34-1320 安曇川世代交流センター



活動場所：安曇川世代交流センター
活動日：毎月第4水曜日

メニュー作りから買い出しまで当番制で自分たちでしています。この料理教室以外にも花見やグランドゴルフに行くこともあり、同世代の交流の場になっています。お気軽にお問い合わせください。

安曇川男の料理教室

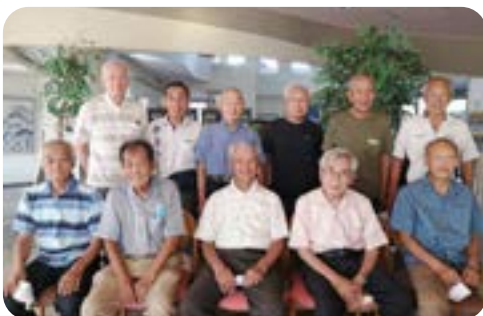
TEL:0740-32-3640 藤田氏



活動場所：安曇川公民館
活動日：毎月第2金曜日

月に1回集まって料理をしています。買い出しから献立まで自分たちで行っています。メンバーは15人。安曇川だけではなく市内全域から参加しています。60代～80代の男性です。メンバー募集中です。お気軽にお問い合わせください。

やんちゃおやじの会



活動場所：高島保健センター
活動日：毎月第2火曜日

メンバーは60～80代の男性14人。春には山菜を採って山菜料理をしたり、豆腐作り、ケーキ作りなど楽しみを加えながら月に一回集まって料理教室をしています。

朽木男の料理教室



活動場所：朽木保健センター
活動日：第3月曜日

メンバーは60代の男性7人。担当を決め買い出し、レシピ作成もしています。メニューは季節のものを使い、主食、主菜、副菜、汁物でカロリーを計算して考えています。男性の交流の場所になっています。

オヤジ塾

TEL:0740-22-5775 働く女性の家



活動場所：主に働く女性の家、その他各地
活動日：年間 10 回

仲間づくりを目的として、主に 60～70 代の男性が集まっています。一年を通してウォーキングや盆栽作り、ボランティア活動、料理教室等を開催しています。女性の参加もあります。お気軽にお問い合わせください。

薪割りサロン

TEL:090-6678-4939 三田村氏（個人携帯）



活動場所：新旭町日爪 薪作業所
活動日：平日はいつでも OK

薪割りの作業所に自然と人が集まり、作業をしながらお話ししたり、お茶を飲んだりしています。琵琶湖が望める景色の中、70 代の男性が多く参加しています。お気軽にお問い合わせください。

ヴォーリス今津郵便局の会

TEL:0740-22-0981（今津ヴォーリス資料館）



活動場所：ヴォーリス今津郵便局
活動日：年に 5、6 回

ヴォーリス今津郵便局の保存と再生のために活動する団体です。土・日には建物を開放し、年に 2 回コンサートなどの自主事業も開催しています。また、年に 5、6 回建物の修繕のためのワークショップを行っています。お気軽にお問い合わせください。

高島 OB（オールドボーイ）クラブ

TEL:090-3466-6568 早川氏（個人携帯）



活動場所：高島横山農村広場
活動日：毎週 木・日曜日

生涯青春・生涯健康・生涯野球！

高島地域に住む 55 歳以上の野球クラブ。週に一回童心に返り、野球人生の集大成を楽しんでおられます。野球がしたい方ならどなたでも参加 OK。

仲間で作る多様な居場所

仲良しグループからできたもの、自然と人が集まるもの、居場所の形はさまざまです。最近ではこのように気の合う仲間が集まるグループが増えています。それぞれの趣味に合わせ、仲間を誘って居場所を作ることできます。自分たちが活躍できる居場所を見つけましょう!連絡先の記載のない団体は、たかしま市民協働交流センターまでお問い合わせください。TEL:0740-20-5758

鴨ばあばの会



活動場所：清水さん宅(高島 鴨)
活動日：毎週木曜日

ご近所の気の合う女性4人が集まって、マスクやポーチ、枕カバーマスクなど、手作り品を作って販売しています。4人で新しいことにチャレンジするのが楽しみです。

薪ストーブサロン



活動場所：井上さん宅(新旭町深溝)
活動日：11月～4月までほぼ毎日

自宅の物置に薪ストーブを置いた所、近所の人や気の合う仲間が集まる場所になりました。ストーブに薪をくべながら、70代男性の交流の場になっています。

結の会

TEL:090-9044-4048 白崎氏(個人携帯)



活動場所：個人宅(高島 永田)
活動日：月に1回

クラフトテープを使って、かごやかバン、小物作りをしています。お試し参加も大歓迎です。また、サークル活動や団体様にこの場所を貸す事もできます。お気軽にお問い合わせください。

湖島会



活動場所：今津東コミュニティセンター

メンバーの多くは80代。歌に合わせて振付を付けて踊っています。施設などでボランティアで踊る事もあります。着物で出かける事はとてもいい気分転換になっています

住民同士の助け合い移送サービス

免許返納などで運転ができない、病院や買物に困っている、そんな人が増えています。ルールを設け、自分たちで移送サービスを作った地域が高島市内にいくつかあります。支援内容や料金設定、保険の加入など事例をご紹介します。移動はこれからの地域課題です。

くつき外出サポート隊

- | | | |
|--|----------------------|---|
| ●支援内容
会員制の助け合い活動。朽木在住の自力での通院や家族の送迎が困難な方、介護が必要でない方、福祉有償運送利用登録されていない方を対象に朽木診療所まで送ります。診療所の帰りには買い物などにも立ち寄ります。 | ●ドライバー
サポート隊のメンバー | ●申込
1週間前に電話で予約 |
| | ●保険
送迎サービス補償 | ●料金
(20円/km) × 2
+ 20円(保険)
年会費 1000円 |

ボランティアグループグリーンハート

- | | | |
|--|-----------------------|----------------------------------|
| ●支援内容
グリーンレイク町内会員、または地域内に住所を有するもの。買い物、病院、官公庁への送迎。 | ●ドライバー
住民 4 名 | ●申込
前日の 9:00 ~ 17:00
までに予約 |
| | ●保険
ドライバーの加入しているもの | ●料金
無料 |

仁和寺区買い物支援

- | | | |
|---|-----------------------|-----------|
| ●支援内容
区内の 80 歳以上で車に乗れない独居の方
毎週木曜日 13:00 ~ 14:00
高島市内、主に平和堂安曇川店とその周辺
までの送迎、通院の送迎(市内) | ●ドライバー
住民 1 名 | ●申込
なし |
| | ●保険
ドライバーの加入しているもの | ●料金
無料 |

事業所による移動支援 地域貢献事業

社会福祉法人 **たかしま会** 行こカー事業

TEL:0740-28-1138

- | | | |
|---|--------------|---------------|
| ●支援内容
マキノ北部地域、小荒路、野口、在原、山中、下、浦に在住の方で、60歳以上の方、障がい者手帳をお持ちの方、その他たかしま会が必要と認めた方を買い物や病院へ送迎します。 | ●料金
無料 | ●運行日
毎週金曜日 |
| | ●利用方法
予約制 | |

住民同士の移送サービスの
詳細につきましては高島市社会福祉協議会へ
お問合せください。TEL:0740-25-5730

認知症カフェと介護者の集い

認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報や悩みを共有し、お互いを理解し合う場所です。お気軽にご参加ください。

認知症カフェ

※参加費が必要です

安中カフェ

TEL:0740-25-5730 (高島市社会福祉協議会)

場所：安曇川中学校北校舎1階

開催時間：毎週木曜日 13:00～15:00

さくらカフェ

TEL:0740-25-2525 (メディケアさくら)

場所：メディケアさくら(新旭町旭)

開催時間：毎月第1・2水曜日 13:00～15:30

介護者の集う場

※参加費が必要です

紅葉(もみじ)の会

TEL:0740-25-8150 (高島市高齢者支援課)

場所：喫茶 caféCozy(今津町船橋)

開催時間：月1回 13:30～

みのり会

TEL:0740-25-8150 (高島市高齢者支援課)

場所：安曇川公民館ふじのきホール前ロビー

開催時間：毎月第1水曜日

介護経験者と個別に
相談することができます

ケアメンカフェの仲間たち

TEL:090-8197-8033 (代表：平山氏)

場所：まちの縁側エスパ(新旭駅西ショッピングセンターエスパ内)

開催時間：毎月第3水曜日 10:20～

高島市内の事業所お役立ち情報

高島市内の買い物配達やお弁当の配食、移動販売、その他様々な生活の困りごとを支援する事業所の情報をまとめたものです。買い物や外出、通院などに困っておられる皆様はぜひお役立てください。事前のお申し込みが必要なものもあります。この情報は2024年の情報です。詳しくは各事業所へお問い合わせください。電話番号などお間違えの無いようご注意ください。

たかしま市民協働交流センターでは、随時新しい事業所に情報を集めています。掲載以外の事業所やサービスをお探しの方は、たかしま市民協働交流センターまでお問い合わせください。TEL:0740-20-5758



配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

ワタミの宅食

TEL:0120-321-510

- 取り扱い商品
 - お弁当の配食
 - ・ 日替わり週 5 日コース
1 食 490 円～ 680 円
 - ・ ご希望の曜日だけ週 2 日コース
1 食あたりプラス 40 円
- 注文方法
 - 電話 9:00～19:00
 - 日曜日のみ 9:00～18:00
- 支払い方法
 - 現金 クレジットカード
 - 口座引き落とし
- 定休日
 - 12/31～1/3 は休み
 - 土曜日・日曜日・祝日
 - はお届け無し。
 - 冷凍、いつでも 3 菜 5 菜
 - に対応します。



使い捨てのプラ（バイオマス）容器に変わりました。曜日を選べるコースが新登場！ぜひご利用ください。訪問時に変わったことがあれば、緊急連絡先に電話をする見守りもしています。2 日前キャンセルが可能になりました

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

宅配クック 123 高島店

TEL:0740-22-5966 FAX:0740-22-5966

- 取り扱い商品
 - 管理栄養士が考えた日替わりメニュー！！
 - 普通食 648 円（税込み）
 - 健康ボリューム食 750 円（税込み）
 - 栄養成分調整食 847 円（税込み）
 - おかずのみも可能。おかゆ、刻み食も対応します。
 - お気軽にお申し付けください。
- 注文方法
 - お電話で 1 食から注文ができます。
 - 17:00 までの注文で翌日からお届けできます。
 - 翌日に急にお食事の準備が必要になった場合などありましたらご相談ください。
- 支払い方法
 - 毎月口座引き落としまたは現金
- 定休日
 - 年中無休なので毎日安心安全なお食事をお届けいたします。



5 分程度の少しの時間ですが、生活支援も行っています。生活面でのお困りごとをご相談ください。栄養士等による出前講座もあります。サロン活動にお役立てください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

(株)ヨシケイ滋賀 大津北営業所

TEL:0120-55-3568 FAX:077-574-2857

●取り扱い商品

夕食材料セット7コース（時短・カット野菜コース有り）
 冷凍弁当3コース（おかずのみ、カロリー制限・
 塩分制限・糖質制限のヘルシー弁当有り）
 3食セット1190円～



●注文方法

1週間ごとの注文、1セットからご注文可能です
 水曜日17:00締切で、翌週からお届け
 申込用紙、電話、FAX、インターネット、アプリから 注文可能

●支払い方法

口座引落、ヨシケイニコスカード



入会金・登録料・配達料無料です。
 1週間のメニューブックをお届けします。
 お気軽にお問合せください。

●定休日

土・日・祝日

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

コープしが 夕食サポート

TEL:0120-709-502 FAX:077-586-1119

●取り扱い商品

お弁当の配食

お弁当コース1食	610円
4種類のおかずコース1食	570円
6種類のおかずコース1食	675円
旬彩御前8種類のおかずコース1食	780円
やわらかおかずコース	700円
冷凍おかず（土日祝用）1食あたり	626円
減塩おかず1食	640円

（全て税込み）他

●注文方法

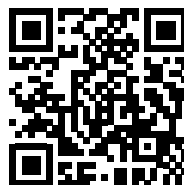
電話
 コープしが夕食サポート利用登録の上
 ご注文いただきます。
 生協への加入に出資金1,000円が必要です。

●支払い方法

口座引き落とし

●定休日

土・日・祝・お盆・年末年始



やわらか食、介護食、健康管理食もあります。
 お気軽にご連絡ください。

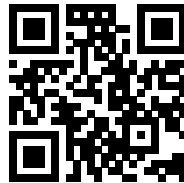
配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

生活協同組合コープしが・高島センター

TEL:0120-709-502 (コープしが問合せセンター)

●取り扱い商品

- ①個人宅への配達手数料
172円～249円(税込)
(商品ご利用額に応じて変動)
- ②グループ3人以上でご利用の
場合は配達手数料無料



●注文方法

専用のOCR注文書、電話、インターネット、FAX専用注文書以上の4種類から、お好きな方法でご注文いただけます。

組合員加入が必要です。

(出資金 1口 1,000円をお預かりします)

※個人宅への配達手数料の割引制度があります。

●支払い方法

毎月登録口座から引き落とし

①65歳以上の方(組合員本人)

②子育て世代の方

(お子さんが満6歳の誕生日を迎えられるまで)

●定休日

土曜日・日曜日

③障がいのある方、介護を受けておられる方

(同居の家族を含む)。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

平和堂 今津店

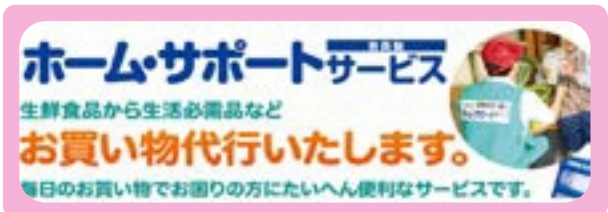
平和堂 あどがわ店

TEL:0740-22-6611 FAX:0740-22-6600

TEL:0740-32-2411 FAX:0740-32-2401

●取り扱い商品

- ・チラシ商品やカタログ商品、その他平和堂直営で取り扱っている商品なんでもご注文いただけます。(一部商品を除きます) 30kgまで対応。配達時間のご指定はいただけません。
- ・当日午前9時～午前11時までにご注文いただくと夕方までに配達します。
- ・年会費 1,000円(税込) 配達料 100円+消費税
※対象エリアはお問合せください。



●注文方法

月曜日～土曜日 会員様からの電話またはFAX

高齢の方やお買い物にお困りの方をお手伝いしています。ぜひご入会の上ご利用ください。来店できない方はご訪問による入会の説明をしています。お気軽に係員までお声掛けください。

●支払い方法

現金または平和堂商品券



●定休日

日曜日及び年始

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

Aコープ パネス

TEL:0740-25-5533 FAX:0740-25-4350

- 取り扱い商品
入会金 2,000 円（税別）
配達毎 100 円（税別）
店舗内商品
- 注文方法
電話注文
来店購入商品
- 支払い方法
現金
JA口座引き落とし
- 定休日
月曜日

注文は午前中までをお願いします。
午後から順次配達いたします。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

FOOD SHOP よしの

TEL:0740-25-2157 FAX:0740-25-7157

- 取り扱い商品
食料品、日用雑貨、たばこ
- 注文方法
電話、FAX
- 支払い方法
現金
- 定休日
日曜日・祝日

詳細につきましては、できる限りご相談に応じさせていただきますので、
お気軽にお問合せください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

福本商店

TEL:0740-34-0074 FAX:0740-34-0207

- 取り扱い商品
食品、酒、たばこ、仕出し
- 定休日
日曜日 年始 1～4日

安曇川本庄学区に限ります。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

麒麟堂 近江今津店

TEL:0740-24-7144 FAX:0740-24-7145

- 取り扱い商品
大人用オムツ 宅配無料
- 注文方法
当店来店の上、
ケース単位でご注文
- 支払い方法
レジにてご精算のみ
- 定休日
1月1日、2日のみ

宅配日、宅配時間のご要望はできる限りさせていただきます。
お薬等の相談も承っております。



配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

ウエルシア高島新旭店

TEL:0740-25-0850 FAX:0740-25-0851

- 取り扱い商品
介護オムツ無料宅配サービス
- 注文方法
店舗にてケース単位
で注文
- 支払い方法
店舗にてお会計
- 定休日
年中無休
(9:00 ~ 24:00)

医薬品、健康食品、介護等、各種相談受付。登録販売者、認知症サポーター等常駐。ウエルカフェにてフリースペースの自由使用や貸し切りも可能です。



配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

魚末

TEL:0740-28-0032

- 取り扱い商品
食料品全般 クロネコヤマト宅急便の受付
配達エリアは東地区、西地区、北地区（一部）
- 注文方法
電話
- 支払い方法
現金、掛け売りも可
- 定休日
水曜日、日曜日、祝日

お電話いただくと翌日には配達できます。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

A コープ パネス

TEL:0740-25-5533（JAレーク滋賀生活購買部生活課 Aコープパネス） FAX:0740-25-4350

- 取り扱い商品
食料品 日用品など
- 注文方法
販売の時に次回の注文
もしくは電話注文
- 支払い方法
現金
- 定休日
月曜日

日々のお買い物でお困りごとはありませんか？JAレーク滋賀では移動販売店舗事業を行っております。移動販売車でご自宅に伺いお買い物をしていただけます。まずはお電話にてお問合せください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

一般社団法人 めいどいんマキノ 道の駅マキノ追坂峠

TEL:0740-28-8081 FAX:0740-28-0228

- 取り扱い商品
道の駅に出荷されている
旬の野菜、食料品、地酒
ゴミ袋など日用品
- 注文方法
販売時に次回注文、もしくは
電話、FAX
- 支払い方法
現金・地域通貨アイカ
- 定休日
火曜日 年末年始

曜日を決めて地域内の集会所などで「琵琶湖周航の歌」のメロディと一緒に伺いして販売しています。週に1回の販売ですが、地元出身のスタッフばかりですので、安心してご利用ください。雨の日など地域の方で高齢者の買い物の付き添いをして下さる方がいると助かります。ご協力をお願いします。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

FOOD SHOP よしの

TEL:0740-25-2157 FAX:0740-25-7157

- 取り扱い商品
食料品
日用雑貨
たばこ
- 注文方法
電話、FAX
- 支払い方法
現金
- 定休日
日曜日・祝日

詳細につきましては、できる限りご相談に応じさせていただきますので、お気軽にお問合せください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

林忠酒食品店

TEL:0740-36-0078 FAX:0740-36-0078

- 取り扱い商品
食料品、菓子、
日用品全般、酒
- 注文方法
電話、FAX
- 支払い方法
現金
- 定休日
日曜日

できる限りご相談に応じさせていただきます。お気軽にお電話ください。
お歳暮、お中元に限り高島市全域に対応します。
お店にない商品、日用品（服やカバンなど）も取り寄せサービスをしています。また雪かきを手伝うこともあります。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

福本商店

TEL:0740-34-0074 FAX:0740-34-0207

- 取り扱い商品
食品、日用品、お惣菜
酒、たばこ、
- 注文方法
電話
- 支払い方法
現金
- 定休日
日曜日
年始1～4日

川島、北船木へ毎日行っています。ご希望があればご相談ください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

(株)才川食品店内 さいがわ

TEL:0740-32-1521 FAX:0740-32-3068

- | | | |
|--|----------------------------------|--------------|
| ●取り扱い商品
食料品
野菜、くだもの、お魚、干物
お弁当など | ●注文方法
販売時、次回分注文
もしくは電話・FAX | ●支払い方法
現金 |
|--|----------------------------------|--------------|

地域で曜日を決めてお伺い販売させていただきます。法事のお供え物、大口注文など個別配送も承ります。

暮らしの中の頼れる存在

高齢になると、日々の生活にさまざまな困りごとがつきものです。例えば、日々の家事や買い物、負担が重く感じられたり、孤独を感じたりすることもあります。しかしそんな時、身近に頼れる存在があれば生活はぐっと楽になります。経験豊富な事業者が生活の中で起こるさまざまな問題を解決してくれます。

高齢になっても充実した生活を送るためには、周りのサポートが欠かせません。生活をもっと快適に豊かにするために些細なことも結構です。お気軽にお問い合わせください。積極的に利用することで、より豊かな日々を過ごしましょう

小さな事でも大丈夫です。お問い合わせください！



配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

コープしが ささえあいサポート

TEL:0120-017-730 FAX:0120-139-502

●内容

家事援助等の一般的なサポート

1時間 1,000円

サポート1案件につき1日一律300円の運営費とサポーターの交通費がかかります。

●注文方法

依頼・問合せは

電話にて受付

(月～金 10:00～15:00)

●支払い方法

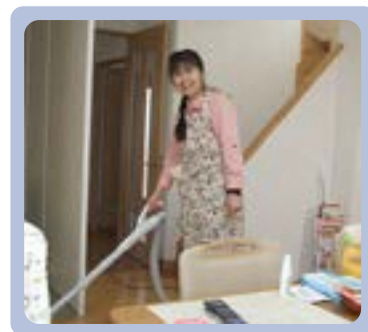
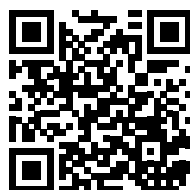
登録口座からの

引き落とし

●定休日

土曜日・日曜日

年末年始 受付のみ休み



コープしがへの加入が必要です。依頼内容により、事前の打合せ料(500円)が別途必要なケースがあります。車での送迎や身体介助など、お受けできないことがありますが、まずはお気軽にお問い合わせください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

まごころサポート 高島 Be スマイル店

TEL: 0120-979-141 (加盟店番号: 19183をお伝えください)

●内容

簡単なお部屋の掃除や浴室のカビ取り、お買物代行や電球交換などの暮らしのお手伝い、家庭菜園作り、収穫お手伝い、草刈り作業など。20分 500円・1時間 1,500円

(スタッフ1名での金額)

※先にお見積りいたします。

会費・運営費などはいたしません。

●注文方法

電話 フリーダイヤルにて受付。
(加盟店番号19183をお伝えください)

●定休日

基本、土・日・祝日
(依頼案件により変動可能です)

●支払い方法

現金・お振込み・口座引落



ちょっと手伝ってほしい時の『ちょうどいい距離の助っ人』になれたら良いなあ〜と思っています。「こんな事もできるの?」と驚きの声から「なんでもできるんやね〜」のお言葉までいただいております。まごころをこめてお手伝いしますので、お気軽にお声がけください!



配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

Re-live りりぶ

TEL: 0740-20-1317 090-8141-4204 (大森)

●内容

お家に関する困り事全般

●注文方法

電話・ライン

●定休日

なし

●支払い方法

現金・振込み

蛇口の水が止まりにくい、お湯が出ない、ドアの開け閉めがしにくい、庭木が伸びている、大きなゴミを捨てたいなどなど、自宅で起こるちょっとした問題や疑問をラインで聞いてください。見積りは無料です。お気軽にお問い合わせください!



←ここからラインの友だち登録をしてお困り事の写真や映像、メッセージを送ってください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

平和堂 今津店

平和堂 あどがわ店

TEL:0740-22-6611 FAX:0740-22-6600 TEL:0740-32-2411 FAX:0740-32-2401

●内容

暮らしのお手伝い 草刈り作業・樹木の剪定・
伐採・エアコンクリーニング・水回りの修理
灯油の配達（冬季）他

※対象エリアはお問合せ下さい。

ホームサポートサービス会員様対象となっております。
年会費 1,000 円（税込）

●注文方法

会員様からの電話
午前 9 時～午前 11 時
または FAX
月曜日～土曜日

●支払い方法

現金または平和堂商品券



●定休日

日曜日及び年始



様々な困りごとに対応しています。ぜひご
入会の上ご利用ください。来店できない方
はご訪問による入会の説明をしています。
お気軽に係員までお声掛けください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

（有）クリーニングショップ丸善

TEL:0740-32-0268 FAX:0740-32-3737

●内容

一般洋服類、布団、寝具類
家庭用洗濯代行サービス

●注文方法

電話

●支払い方法

現金

●定休日

日曜日、祝日



お洗濯でお困りの方、お気軽にお問い合わせください。
毎日のお洗濯の代行サービスも行っています。
お洗濯が困難な方、ぜひご相談ください。
訪問先の高齢者宅ではできる限りお話を聞いたり
様子をうかがっています。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

株式会社デンキーズ

TEL:0740-25-2185 FAX:0740-25-5149

●内容

家電品（全メーカー）・設備品・電気工事・水道工事など

●注文方法

店舗・電話・メール・LINE

●支払い方法

現金・クレジットカード・paypay

●定休日

日曜日



高齢者のお客様が多く、通常業務以外のことをお願いされるケースが増えます。弊社では、できる限りご要望にお応えできるよう、業種を超えたネットワークを構築しております。また、バリアフリー化や、シニアカー、介助用品など、特に高齢者の方に安心してご相談いただける体制作りを進めております。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

公益社団法人 高島市シルバー人材センター

TEL:0740-36-8191 FAX:0740-36-8010

●内容

1,500円～ 1時間以内 / 回
草刈り、買い物代行等

●注文方法

電話

●支払い方法

振り込み

●定休日

土曜日・日曜日・祝日



高島市シルバー人材センターでは、高齢者の経験を活かし親切で丁寧な仕事をさせていただきます。



配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

クリエイトマエダ

TEL:0740-32-3303 FAX:0740-32-3212

●内容

草刈、伐採から処分まで。草木に関する事全般。
木造解体もします。見積りは無料です。
お気軽にお問い合わせください。



●注文方法
電話

●定休日
日曜日・他 お問い合わせください

●支払い方法
現金



草木以外の事でも、ゴミの回収などを依頼される事もあります。できる限り対応します。
お気軽にお問い合わせください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

特定非営利活動法人 元気な仲間 たすけあい高島

TEL:0740-33-7805 FAX:0740-33-7806

●内容

掃除、洗濯、調理、買物代行、除草、話し相手、
外出付添など。
800円 / 時間（以降は30分単位で400円）
+ 交通費（旧町域を越える時は200円）
営業時間は10:00～17:00

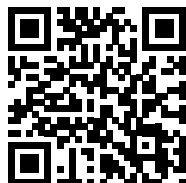


●注文方法

事前に入会手続きが必要です。
入会後は電話でお申込みできます。
即日対応はできません。

●支払い方法
当日現金払い

●定休日
日曜日・月曜日



「困った時はお互い様」の精神で、住民ボランティアのたすけあい組織です。趣旨に賛同され入会いただいでご利用いただけます。高島市ファミリーサポートセンター（子育て支援）も併設しています。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

便利屋

TEL:0740-25-4900 FAX:0740-37-6300

- 内容
水漏れ修理、ハチの駆除、片付け
遺品整理、生活の困り事全般
- 注文方法
電話
(現場調査→見積→着工)
- 定休日
日曜日(要相談)
- 支払い方法
現金、振込

どんなことでもお気軽にお問い合わせください。
現場を見てお見積りいたします。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

株式会社 ねこのて

TEL:077-535-4495 FAX:077-575-2767

- 内容
草刈り作業や畑作業、室内外の清掃、引っ越し等、様々な困りごとに対応いたします。詳しくはホームページをご覧ください。
- 注文方法
電話・FAX・メールにてご依頼ください。
- 定休日
日曜日

- 支払い方法
現金もしくは振込み



「株式会社ねこのて」は一言でいうと便利屋さんです。いつでも、どんなことでも、真心をこめて作業いたします。お困りごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

便利屋たがわ

TEL:090-9707-0144

- 内容
草刈、垣根刈り込み、屋内整理、墓清掃、調理補助、買い物、家庭菜園耕作代行その他ご相談ください。
- 注文方法
電話
メール tagawa1515@gmail.com
- 料金
作業 1500円 / 時間
出張費 1000円(初日のみ)
見積りは無料です
- 支払い方法
現金・振込み
- 営業時間
8時～18時

78歳の男性が便利屋しています、なんなりと御相談下さい。
家庭菜園耕作代行、農薬は極力使わずに、野菜作りを代行します、別荘や家庭でオーガニックの新鮮野菜をお楽しみください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

かでん リペア

TEL:090-5135-5802 FAX:0740-20-1813

●内容

電気関連の修繕スイッチ、コンセントTVアンテナの取り換え
エアコン・アンテナ工事、転居などによる移設工事（別途相談）
も受け承ります。10 kmを超える場合は交通費が必要です。

●注文方法

電話・FAX・メール
tokuz@leto.eonet.ne.jp

●定休日

木曜日

●支払い方法

現金



配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

郵便局のみまもり訪問サービス

TEL:0120-23-28-86 0570-046-666（携帯電話から）

●内容

郵便局員などがご利用者さま宅へ月に一回訪問し、（30分程度）
会話を通じて生活状況を確認します。指定したご家族へメールを
送ります。ご希望により写真やメッセージも添付。

離れて暮らすご家族の心配をお近くの郵便局員が
会いに行き、お話しし様子をお伝えします。
オプションで電話や駆けつけサービスもあります。

●料金

月 2500 円（税込）



「ついでですから!」と快く引き受けてくれる地域のお店

高島市内には様々な事業所があり、私たちの暮らしを支えています。その中には本来の事業活動以外に、高齢者が自立して生活できるような支援やサービスを提供する取り組みを行っている事業所があります。例えば、毎日の配達の高齢者の様子を見たり、声をかけたり、重い物の移動を手伝ったり。このように事業者が「ついでですから」と快く行ってくださる事が、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりのための大きな力だと感じています。

生活支援体制整備事業では、今後このような事業所を積極的に紹介し、事業所、地域、高齢者の3者にとってよい仕組み作りを取り組んでいきたいと思っております。

事業所にも高齢者にも地域にも優しい取り組み



福祉タクシーとは？

- ・ドライバーはヘルパーの資格を持っています。
- ・車イス対応の車両です。
- ・基本的に「予約制」です。
※当日受付は対応できる場合もあります。



お身体が不自由な方、障がいがある方、高齢の方。
外出、移動にお困りの方はお気軽にご相談ください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

ひなた福祉タクシー

TEL:0740-32-1094 090-1073-7191

- 取り扱い商品
全国区 どこでも
初乗り 1.2 kmまで 500 円
- 注文方法
電話
- 支払い方法
現金または
高島市福祉総合交通利用助成券
商品券も OK です
- 定休日
なし。依頼があれば運行します。
状況によりお断りする場合があります

ドライブ、観光、お見舞い、買物、美容院、病院、銀行等々お出かけにご利用ください。片道のご利用もお気軽に！料金もご相談に応じさせていただきます。簡単な困りごとにも対応できますのでお気軽にお声かけください。

移送

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

湖西福祉タクシー

TEL:0740-25-2118

- 取り扱い商品
1.5km まで 540 円
- 注文方法
電話
- 支払い方法
現金または
高島市福祉総合交通利用助成券

通院やお買い物、お気軽にご利用ください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

みずほ福祉タクシー

TEL:0740-25-7277

- 取り扱い商品
初乗り 1.2 km 530 円
 - 注文方法
電話
 - 定休日
なし。依頼があれば運行します。
 - 支払い方法
現金または高島市福祉総合交通利用助成券
- 通院、お買い物、観光、行楽、冠婚葬祭など電車、バスでの移動が難しい方、運転免許を返納された方などお気軽にお電話ください。普通車なので快適に移動できます。乗用車仕様または車いす仕様に変更できます。



配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

はーと福祉タクシー

TEL:0740-20-1159 090-8754-3920

- 取り扱い商品
初乗り 1.5 km 570 円
タクシー認可料金
 - 注文方法
電話
 - 定休日
なし
 - 支払い方法
現金または高島市福祉総合交通利用助成券
- ストレッチャー対応車両と車イス対応の車両があります。



移送

その他のタクシー会社

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

大津第一交通 高島営業所

TEL:0740-32-4000

- 取り扱い商品
1 km 500 円
236 m毎に 100 円
1 分 30 秒毎に 90 円
タクシー送迎大津市及び高島市
- 注文方法
電話
- 支払い方法
現金
クレジットカード
タクシーチケット
高島市福祉総合交通利用助成券
paypay d 払い
- 定休日
なし

通常のタクシー、乗合タクシー、スクールタクシーなど「地域の足」となり、皆様のご希望に添えるべく頑張っております。マキノ病院の送迎バスを利用の方に限り、平和堂今津店からご自宅近くの停留所までの送迎をしています。ぜひご利用ください。また上古賀から安曇川への乗合タクシーもはじめました。

出張理美容とは？

高齢者や身体が不自由で外出が困難なため美容室・理容室のご利用ができない方のご自宅や、高齢者施設、福祉施設、病院等に出張します。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

ほうじょう

TEL:0740-22-2382 FAX:0740-22-2382

- 取り扱い商品
出張カットなど
要相談
- 注文方法
電話、店頭にて
- 支払い方法
現金
- 定休日
毎週月曜日
第1火曜日
第3日曜日

対象地域や日時など詳しいことやご希望はお電話にてお問い合わせください。
店舗へご来店いただける方は送迎いたします。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

ヘアーサロンユーガミ

TEL:0740-22-2252 FAX:0740-22-2252

- 取り扱い商品
カットなど
カット代 2,000 円
丸刈り 1,800 円
- 注文方法
電話
- 支払い方法
当日払い
- 定休日
毎週月曜日

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

ヘアーサロンそね

TEL:0740-25-2166

- 取り扱い商品
3,500 円～
要相談
- 注文方法
電話
- 支払い方法
現金
- 定休日
毎週月曜日
第1火曜日
第3日曜日

遠方の場合は出張日指定あり。無料送迎サービスもありますので
お気軽にお申し付けください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

カットハウスふるかわ

TEL:0740-22-0396 080-3844-7822 FAX:0740-22-0396

- 取り扱い商品
カット 顔そり、エステ等
お湯設備があれば
ドライシャンプー
3,500円～
- 注文方法
電話
- 支払い方法
現金、アイカ

ケア理容師修得。お客様の入浴する前が理想です。ご希望の日時をお知らせください。お気軽にご連絡ください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

おしゃれの館 ミツヤ

TEL:0740-36-0543 FAX:0740-36-1783

- 取り扱い商品
出張理容のできる範囲で
相談いたします。
ただし安曇川は
下小川、四津川地区
- 注文方法
電話
- 支払い方法
当日払い
- 定休日
毎週月曜日
第1火曜日
第3日曜日

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

ウエハラ理美容室

TEL:0740-22-0382 FAX:0740-22-4188

- 取り扱い商品
カット 顔そり
3,000～3,800円
マキノは南部のみです。
- 注文方法
電話
- 支払い方法
現金、アイカ
- 定休日
毎週月曜日
第1火曜日
第3日曜日

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

トータルビューティーユカリ

TEL:0740-22-2646 FAX:0740-22-2646

●取り扱い商品
カット
4,000円(税込)
出張費無料

●注文方法
電話で日時相談

●支払い方法
現金

●定休日
毎週月曜日
第1火曜日
第3日曜日

できる限りご要望に対応させていただきます。
お気軽にご相談ください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

訪問美容 きれいや

TEL:0740-36-1336 FAX:0740-36-1336

●取り扱い商品
カット 3,300円
カラー・パーマ 4,950円
出張費 500円
施設は料金が異なります

●注文方法
電話
ライン@など

●支払い方法
現金

●定休日
土曜日・日曜日
ご希望に応じます

ご自宅で療養生活をされている方やご病気や障害、認知症などにより美容院に向けない方。介護をされていて家を離れるのが難しいご家族の方。妊娠中に安静を言われている妊婦さん。出産後赤ちゃんを預けることができないママさんも対象になりました。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

とも美容室

TEL:0740-38-2765

●取り扱い商品
4,000円から

●注文方法
電話

●支払い方法
現金

●定休日
毎週月曜日
第1火曜日
第3日曜日

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

ビューティーサロンえみ

TEL:0740-28-0185 FAX:0740-28-0185

- 取り扱い商品
カットのみ
- 注文方法
電話
- 支払い方法
現金
- 定休日
毎週月曜日

出張はお店が休みの月曜に行っています。ご相談ください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

ビューティーサロンマイ

TEL:0740-25-4725 FAX:0740-25-4725

- 取り扱い商品
カット
3,500円
- 注文方法
電話
- 支払い方法
現金
- 定休日
毎週月曜日

車イス、ベッドでもカットできます。
よろしければ送迎いたします。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

一井美容室

TEL:0740-25-2144 FAX:0740-25-2144

- 取り扱い商品
カット 3,500円
- 注文方法
電話にて時間予約
- 支払い方法
現金
- 定休日
毎週月曜日
要相談

車イスに座ったままでカットできます。ゴミは出しません。全て持ち帰ります。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

SUEHIRO

TEL:0740-32-0123 FAX:0740-32-0128

- 取り扱い商品
カット 3,300 円
- 注文方法
電話で事前予約
- 支払い方法
現金
- 定休日
毎週月曜日
第1火曜日
第3日曜日

体の不自由な方など対象。お気軽にご連絡ください。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

ラスコークオリティーヘア

TEL:0740-25-5151 FAX:0740-25-5151

- 取り扱い商品
カット料金 3,800 円
- 注文方法
営業時間中に
電話にて予約
定休日は受付
できません
- 支払い方法
現金
- 定休日
毎週月曜日
第3火曜日

床に敷くシートをお持ちしますので、
床に毛髪が散らばる心配はございません。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

大江理容

TEL:0740-25-2171 FAX:0740-25-2171

- 取り扱い商品
カット+シェービング
3,700 円
エステシェービング
2,600 円
5kmまで出張・送迎無料
- 注文方法
電話または店頭で受付
(申込用紙を用意しています)
- 支払い方法
当日現金払い
- 定休日
毎週月曜日
第1火曜日
第3日曜日

ケア理容師資格有。座れる方も寝たままの方も男性も女性も料金は同じです。営業時間に訪問しますので、予約時間が前後する場合があります。ご理解のほどよろしくお願いたします。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

三木 歩

TEL:0740-20-1917 080-5352-7736 FAX:0740-20-1917

- 取り扱い商品**
カットブロー 2,000 円
- 注文方法**
電話
- 支払い方法**
現金
- 定休日**
不定休

お気軽にご相談ください。ヘルパーさんの入浴前に合わせたいなど、なるべくご都合に合わせます。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

髪人 滋賀湖西店

TEL:080-3844-5712 奥坂光稀氏

- 取り扱い商品**
カットブロー 4,950 円
出張費 1,100 円
- 注文方法**
電話
ライン・メール
koki.okusaka@fbi-co.jp
- 支払い方法**
現金
- 定休日**
なし

介護が必要な方はもちろん、日々頑張ってくださっている介護者の方もご利用いただけます。介護経験がある美容師とたくさんお話しして、日々の疲れを癒してください♪
お気軽にお問合わせください！



配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

高島市高島 B&G 海洋センター

TEL:0740-36-1370 FAX:0740-36-8133

●内容

プール利用

一般大人 600 円 高校生・大学生・65 歳以上 540 円

ジムルーム利用

一般大人 500 円 高校生・大学生・65 歳以上 450 円

11 枚の回数券もあります。

プール開館時間 9:30 ~ 12:30

13:30 ~ 16:30

18:00 ~ 21:00

ジム開館時間 9:30 ~ 12:30

13:30 ~ 21:30

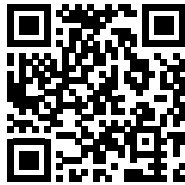


公認水泳教師が在籍しています。お子様からご高齢者まで幅広く指導いたします。高島市の元気づくりカレッジも年に 1 回開催中です。お気軽にお試しください。

●定休日

月曜日

(営業日のカレンダーの休日)



配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

高島市今津 B&G 海洋センター

TEL:0740-22-6778 FAX:0740-22-5566

●内容

プール利用

高校生以上 600 円

65 歳以上 450 円

トレーニングルーム利用

300 円

65 歳以上 200 円

PayPay 払いも可能です

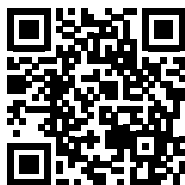


水泳指導を中心とした水中運動の指導にあたる経験豊富なスタッフが在籍しています。水中歩行やアクアビクスなど定番の運動教室のほか、初心者水泳教室もありますので安心して水中運動が始めて頂けます。

●定休日

12/1 ~ 3/20 の日曜日

12/27 ~ 1/4



配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

NPO法人TSC

TEL:0740-22-9090 FAX:0740-33-7100

●内容

スポーツプログラムの提供・年会費 3,000 円

■やさしいフィットネス教室

毎週水曜日 10:00 ~ 11:30

(梅ノ子運動公園体力測定室) 1回 1,300 円

■ノルディックウォーキングサークル

月 1 ~ 2 回

2,200 円 / 回 (会員)

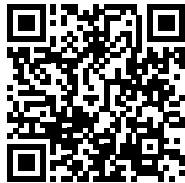
2,750 円 / 回 (非会員)



TSC は高島市を拠点に活動する総合型地域スポーツクラブです。様々なスポーツ活動を通じて地域の皆様に豊かな生活を送っていただきたいと考えています。是非一度 TSC のプログラムへご参加ください。皆様のスポーツライフを TSC がサポートします。

●支払い方法

現金 または チケット購入



配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

中高齢者トレーニングステーション どんご

TEL:0740-32-2163 FAX:0740-32-2163 090-8651-8260(保井)

●内容

- ・チェアエクササイズ ・ステップ&ウォーク
- ・コンディショニングエクササイズ
- ・チューブエクササイズ・ストレッチ
- ・ポールウォーキング県内の景勝地へ出かけます
- ・出前講座、地域などに出かけて実施します

●対象

中高齢者

●利用料

月額 4000 円でどの教室にも何回でも利用できます

●実施日

毎週月曜日~金曜日 ご都合に合わせてご利用ください

●連絡先

代表：保井きよ美 (健康運動指導士)



高齢期の生活の質を高め
楽しく過ごせるよう
健康づくりをサポート
しています。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

いまづジョイナスクラブ

TEL:0740-25-3927 FAX:0740-20-1429

●内容

入会費 500円（入会時のみ）
 年会費 6,000円（65歳以上）
 7,500円（64歳以下）
 ビーチボール、ラージ卓球、グランドゴルフ
 バドミントン、気功太極拳、テニス、ポッチャ
 ゴルフ、いきいき健康教室（高齢者に人気）



●申込方法 電話

●支払い方法 現金

いまづジョイナスクラブは総合型地域スポーツクラブです。会員の「健康づくり」を目標に9教室あり、和気あいあいと活動しています。心身共にバランスとリズム感を大切にしています。会員は225名8割以上が65歳以上です。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

Enjoy マキノ

TEL:0740-27-1131 FAX:0740-27-0477

●内容

ビーチボール、グランドゴルフ、ウォーキング、卓球、ソフトテニス、気功、ヨガ、リズム体操は高齢者に人気です。料金は各種目ごとにお問い合わせください



●申込方法 電話

Enjoy マキノは「みんなで作ろう」「仲間になろう」「いつまでも健康な体で元気に過ごそう」「健康で明るいまちづくりをしよう」を活動の中心に置きいつでも、どこでも、だれでも、いつまでも楽しめる場の提供を目指して活動しています。

配食サービス	買物配達	移動販売	生活全般	対象地域	高島	安曇川	新旭	今津
移送	出張理美容	健康づくり	見守りネットワーク 協力事業者		マキノ	朽木	一部山間地域	

カーブス 平和堂あどがわ店内

TEL:0740-32-6100 FAX:0740-32-1177

●内容

健康体操教室

女性専用 30 分間フィットネス

営業時間 平日 10:00 ~ 13:00

15:00 ~ 19:00

土曜 10:00 ~ 13:00



●申込方法

電話・ホームページ

●支払い方法

口座・クレジットカード

●定休日

日曜日・祝日



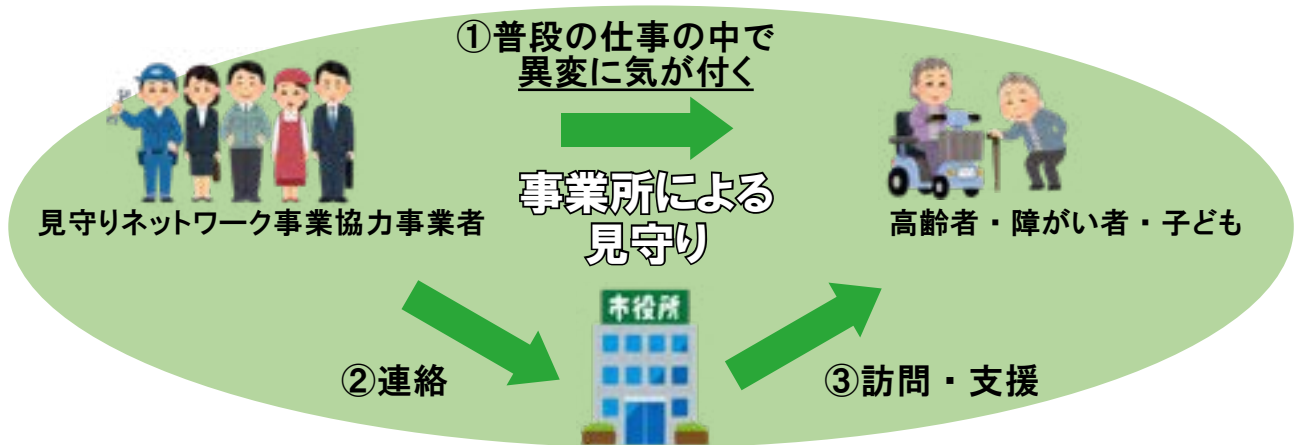
1 回 30 分、予約不要でコーチがしっかりサポートします。健康寿命を伸ばすために一緒に筋肉をつけましょう。ご連絡がなくしばらくお休みが続く場合はお電話やお手紙が届いて安心。地域貢献活動の一環として、地域の皆さんに無料で様々な健康チェック（血管年齢や姿勢チェック等）を行っています。

生活支援コーディネーターブログのご案内

この冊子に掲載している活動団体の詳細、写真や地図をブログで更新しています。運動系の集まり、文化系の集まり、みんなの居場所が地域ごとに分類されています。またマップで場所もわかりやすくなりました。こちらの QR コードを読み取ってご覧ください。



高島市見守りネットワーク事業



◆見守りネットワーク事業とは??

「地域のつながりの中で、すべての市民が元気でいきいき暮らすことができる高島市」を目指し、地域住民や事業所、さまざまな関係機関のみなさんの協力を得て、地域に何重にも広がる見守りのネットワークを構築するための取り組みです。地域の安全や安心のため、さりげない見守りにご協力いただける企業や事業者のみなさんが、地域での活動時に、何か異変を感じたり、気になることを発見したときには、必要な機関へ連絡していただき、連携して速やかに対応できるしくみです。

< 問合せ先：健康福祉部 社会福祉課 TEL：0740-25-8120 >

見守りネットワーク事業協力事業者

- | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 1. 一般社団法人 めいどいんマキノ | 27. 株式会社エネアーク関西京滋支社高島支店 | 53. 湖西総合在宅サービスセンターほろん |
| 2. 高島市歯科医師会 | 28. 一般財団法人近江愛隣園 今津病院 | 54. 障害者支援施設清湖園 |
| 3. 社会福祉法人たかしま会 藤美寮 | 29. 高島運輸 株式会社 | 55. 高島市新聞販売店現地会 |
| 4. 生活協同組合コープしが | 30. 松月堂 | 56. 滋賀県美容業生活衛生同業組合高島支部長 |
| 5. 有限会社 メディカルアーツ研究所 | 31. 江若交通株式会社 安曇川支所 | 57. 布亀株式会社家庭生活生活応援事業部 |
| 6. ゼログラビティ | 32. 社会福祉法人たかしま会小規模多機能型居宅介護事業所陽だまり | 58. 株式会社平和堂 |
| 7. 株式会社 日映今津 | 33. 社会福祉法人 大阪自彊館 | 59. ワタミ株式会社 |
| 8. 有限会社 綿庄食品店 | 34. 西川運送 有限会社 | 60. みずほ福祉タクシー |
| 9. 株式会社 H&F | 35. 愛輪舎 電気部、サイクル部 | 61. 特定非営利活動法人元気な仲間たすけあい高島 |
| 10. マキノ高原観光 株式会社 | 36. 有限会社 ハヤシ | 62. 有限会社 村田米穀 |
| 11. 有限会社 グリーン藤栄 | 37. 滋賀県高島市医師会 | 63. 有限会社 プロスパー栄 |
| 12. カープラザ・アドガワ | 38. 社会福祉法人たかしま会 藤波園 | 64. 社会福祉法人 虹の会 |
| 13. レイクウエスト・パトロール | 39. 株式会社 Logic | 65. 宅配クック123 高島店 |
| 14. 有限会社 三矢デンキ | 40. 株式会社 B e スマイル | 66. 株式会社 ハヤシ石油 |
| 15. 電化ハウス ふちだ | 41. 株式会社 ニッシン | 67. どうじゅ薬局 |
| 16. タカギ・フーズ 株式会社 | 42. 株式会社ニチイ学館ニチイケアセンター高島 | 68. 株式会社ケーエスケー滋賀支店 |
| 17. 株式会社 デンキーズ | 43. 高島市理容師会 | 69. 関電サービス株式会社 今津営業所 |
| 18. 株式会社 夢の木 | 44. 有限会社 グランデュア | 70. 有限会社 クリエイト・マエダ |
| 19. イワタニ近畿株式会社高島営業所 | 45. 楽農舎なごみの里観光農園 | 71. 有限会社 マキノ石油店 |
| 20. 有限会社 今津食肉 | 46. ナレッジバンク 株式会社 | 72. ヘイラク電器 |
| 21. 特定非営利活動法人 じゃがいもの家 | 47. 絵本専門店 カーサ・ルージュ | 73. コーヒーショップ味峯 |
| 22. 京滋ヤクルト販売 株式会社新旭センター | 48. 高島市内15郵便局 | 74. 有限会社 ユーテック |
| 23. 山下石油店 | 49. 高島市薬剤師会 | 75. 喫茶 田風流 -dimple- |
| 24. 医療法人 かおり会 | 50. グループホームくつろぎ | 76. 社会福祉法人 光養会 |
| 25. レイク滋賀農業協同組合 | 51. 特別養護老人ホーム清風荘 | 77. セコム株式会社 湖西事務所 |
| 26. 大江理容 | 52. 小規模特別養護老人ホームさわの風 | ※ 順不同 |

たくさんの方にご協力
いただいております。

もっと詳しく知りたい！

そんな時はお気軽にお電話ください！

高島市健康福祉部高齢者支援課 ☎ 0740-25-8150

たかしま市民協働交流センター ☎ 0740-20-5758

社会福祉法人高島市社会福祉協議会 ☎ 0740-25-5730

「たかしまお役立ち情報」

【発行年月】 2024年3月

【発行】 高島市生活支援体制整備協議体

【事務局】 たかしま市民協働交流センター

TEL:0740-20-5758

【協力】 滋賀県琵琶湖環境科学研究センター

木村 道德

【問合せ先】 高島市 健康福祉部 高齢者支援局

高齢者支援課

TEL:0740-25-8150