

地域資源情報

2022年度版



生活支援体制整備事業（第2層協議体）

はじめに

昨今、地域では、少子高齢化により福祉的サービスの需要が増加する中、生産人口の減少により、ケアマネージャーやヘルパー等の福祉サービスの担い手が不足することや介護保険の財源の確保が困難になることが予想されています。さらに、高齢者の運転免許返納を勧めている動きがある一方で、公共交通機関の路線の廃止や近隣商店の閉店等から、自らの生活を守るために運転をし続けるか、住み慣れた地域を離れるかと2択を迫られる社会になっています。これらの問題は団塊の世代が後期高齢者になる2025年に益々深刻化することが予想されています。

さらに昨今は規制が緩和されたものの、新型コロナウイルス感染予防のため、外出を控え、地域のサークル活動や寄り合い処、デイサービス等の利用を控えるような生活を続けた結果、体力や筋力が低下してしまい、寝たきりの状態になってしまった方や、自粛生活で、より人と関わらない生活を送ることで、認知症が急速に進み今まで通りの生活を送ることが出来なくなってしまう方もいらっしゃいます。

「生活支援体制整備事業」では、5年後、10年後、既存の福祉サービスだけでは、これまでの生活を続けていくことは難しいと考え、「既存の福祉サービスや地域の助けあい、ささえあいを生かした支援の在り方や現在の問題の解決につながるしくみをつくりだす」ことを目的に、介護予防となる通いの場づくりや住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、生活を支援するしくみづくりに邁進してまいりました。

今回、この情報誌において、介護予防並びに認知症予防となる通いの場や生活を支援する取り組みをはじめ、生活をより豊かにする活動等も紹介させていただき、生活支援体制整備事業が目指していることや、生活支援体制整備事業で活躍している協議体委員の皆様の役割についてご理解を深めていただければ幸いに存じます。

2023年3月31日
富士宮市社会福祉協議会

◆ も く じ ◆

日頃こんなことを思っていないですか？

① ○○へ行きたい！

- ・好きなところへ行きたい！ 1
- ・病院へ行きたい！ 3
- ・美容院へ行きたい 3

② おうちの○○に困ったなあ！

- ・電球交換に困ったなあ！ 4
- ・植木の手入れに困ったなあ！ 5
- ・ちょっと困ったなあ！ 5

③ ○○に来てくれないかなあ！

- ・販売しに来てくれないかなあ！ 7
- ・髪をカットしに来てくれないかなあ！ 10
- ・お弁当届けてくれないかなあ！ 11

④ ○○がしたい！

- ・誰かとおしゃべりがしたい！ 12
- ・体を動かしたい 45
- ・仲間と支え合いたい！ 48
- ・心を豊かにしたい！ 51
- ・困りごとのお話がしたい！ 53

⑤ やさしくして！

- ・やさしいサービスいろいろ 55

ご利用の際の注意事項

- ⚠ 掲載店舗等については、第2層協議体にて実施したアンケート結果、寄り合い処等での聞き取り、口コミ情報を元に作成しています。従って、市内すべての情報を網羅しているわけではありません。
- ⚠ 掲載情報は令和5年2月時点のものです。ご利用の際は、新しい情報を直接お店等にご確認ください。
- ⚠ 店舗等の都合により、サービスが実施できない場合もございます。
- ⚠ 本誌の利用により生じた個々のトラブルに関して、富士宮市社会福祉協議会では責任を負えません。その為、注文内容の行き違い等が起らないよう、次の点などをお店等に確認し、お互いに理解・納得したうえで依頼をしてください。
 - ① 配送してもらえる商品、利用できるサービスの具体的な内容
 - ② 利用する場合の費用、日時
 - ③ その他、不明な点や気になる部分
- ⚠ また大きな買い物をする場合は、必ず事前にご家族と相談してください。

① 〇〇へ行きたい！



好きなところへ行きたい！

● 市内全域（一部地域は実証実験中）

有料

名称	宮タク	電話	0544-22-1152（市交通対策室）
時間	8:30～17:15（お問い合わせ）	定休日	日曜日・祝祭日・年末年始 （内房・芝富・稲子エリアは、土曜日 も定休日となります。）
内容	宮タクのご利用には会員登録が必要です。詳細は市交通対策室へお問い合わせください。		

● 運行地域（富士宮駅周辺・芝川駅周辺）

有料

名称	宮バス	電話	0544-22-1152（交通対策室）
時間	8:30～17:15（お問い合わせ）	定休日	路線により定休日が異なります。
内容	コミュニティバスです。回数券も購入可能です。運行地域等の詳細に関しましては、市交通対策室へお問い合わせください。		

● 市内全域

有料

名称	TWO PEACE（ツーピース）	電話	0544-23-5803
時間	8:00～17:30	定休日	日曜日（応相談）
内容	公共交通の使えない方向けに予約制の移動サービスを提供しています。個人で介護タクシー業をされており、その経験から個々に寄り添うようなサービスをしています。通院、買い物、冠婚葬祭等、お気軽にお電話ください。お待ちしております。		

● 市内全域

有料

名称	介護タクシーにしき	電話	0120-928-294
時間	8:15～17:15	定休日	土・日曜日・12月30日～1月4日
内容	介護保険利用者、障害手帳をお持ちの方、車いす利用の方向けに予約制の送迎サービスを提供しています。声掛けを大切にして、一人一人丁寧な対応を心掛けています。		

● 市内全域

有 料

名称	フクCー	電話	0544-26-9487
時間	8:30～17:00	定休日	日曜日・年末年始(土曜日は応相談)
内容	足の不自由な方や車椅子をご利用の方むけに予約制の送迎サービスを提供しています。原則予約制ではありますが、当日の申し込みも車の許す限り対応しています。移動の際には車いすやストレッチャーの貸し出し、お買い物の付き添いも可能です。(有料サービス)		

● 市内全域

有 料

名称	ちびタク	電話	0120-269-487
時間	7:00～19:00	定休日	日曜日・年末年始
内容	デイサービスなどや介護の業務をしているフリーウェイが行っている一般タクシーです。 乗り降りの際、ドアの開閉をドライバーが行うので安全に乗車することができます。		

● 市内全域

有 料

名称	NPO法人里やま芝川	詳細は6ページをご覧ください。
----	------------	-----------------

● 大宮西地区・芝川地区

有 料

名称	柚野稲子応援隊	詳細は6ページをご覧ください。
----	---------	-----------------

● 大宮中地区・大宮東地区

無 料

名称	星の郷 外出支援バス	電話	0544-23-3302 (星の郷)
時間	往路 10:00 ⇄ 復路 12:30	定休日	月曜日・木曜日 (運休：祝祭日・年末年始)
内容	星山1区の高齢者が対象の無料バスです。星山1区から市内中心部まで運行します。※現在新型コロナウイルス感染拡大防止のため休止中。		

病院へ行きたい！

● 市内全域（一部要相談）

無料

名称	フジヤマ病院	電話	0544-54-1211（担当小林さん）
住所	富士宮市原 683-1		
時間	往路 8:30～ 復路 12:00～	定休日	土曜の午後・日曜・祝祭日
内容	<p>ホームページ（https://www.fujiyama-hosp.com） 外来受診されたい方、入院中や併設施設（いかる野、リハビリケア） に入所中のご家族でご利用されたい方はお電話にてご相談ください。 初めて受診される方でも利用可能です。 移動手段でお困りの際はお気軽にご相談ください。</p>		

美容院へ行きたい！

● 市内全域

無料

名称	デラモードインスミ貴船本店 ルシード田中店 アルクール前田店	電話	0544-27-6383（貴船本店） 0544-22-8015（ルシード田中店） 0544-22-5810（アルクール前田店）
住所	富士宮市貴船町 9-15（デラモードインスミ貴船本店） 富士宮市田中町 185-13（ルシード田中店） 富士宮市前田町 69（アルクール前田店）		
時間	9:00～18:00	定休日	月曜日
内容	<p>ホームページ（http://sumikikaku.jp） 高齢や障がいを持たれている方で店舗まで来られない方のために、送 迎サービスを行っています。 （詳細は上記連絡先へ又は(有)すみ企画 0544-27-6408 へご確認ください。）</p>		

② おうちの〇〇に困ったなあ！



電球交換に困ったなあ！

● 市内全域

有料

名称	電化のマルビシ (アトム電器チェーン富士宮西町店)	電話	0544-27-2320 または 0120-27-2320
住所	富士宮市西町 17-5		
時間	9:00 ~ 19:00	定休日	水曜日
内容	電球交換1つから電気工事も行います。(出張費 2,200円~) また、他店で購入した商品(どこのメーカーのもの)も修理対応可能です。ガス給湯器、エコキュート、水道の蛇口の修理交換も出来ます。		

おうちSOONに
困ったなあ！

● 大宮中地区・大宮東地区

有料

名称	松屋電気商会	電話	0544-26-3693
住所	富士宮市大宮町 16-15		
時間	9:00 ~ 19:00	定休日	水曜日
内容	<p>【取扱い商品】パナソニック系電化製品、補聴器など</p> <p>【サービス内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・創業104年の老舗電気店。商品を購入された方のメンテナンスをはじめ、使用方法について不明な点があれば、即対応しています。 <p>【高齢者に役立つ工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特殊詐欺などが増えてきている中で、迷惑電話防止機能搭載の電話機をお勧めする他、補聴器についてもご自宅での調整やメンテナンスも行っています。 		

● 市内全域

有料

名称	NPO法人里やま芝川	詳細は6ページをご覧ください。
----	------------	-----------------

● 大宮西地区・芝川地区

有料

名称	袖野稲子応援隊	詳細は6ページをご覧ください。
----	---------	-----------------

植木の手入れに困ったなあ！

● 市内全域

有料

名称	富士宮市シルバー人材センター	詳細は5ページをご覧ください。
----	----------------	-----------------

● 市内全域

有料

名称	有限会社アウターネットワーク	詳細は6ページをご覧ください。
----	----------------	-----------------

● 市内全域

有料

名称	NPO法人里やま芝川	詳細は6ページをご覧ください。
----	------------	-----------------

● 大宮西地区・芝川地区

有料

名称	柚野稲子応援隊	詳細は6ページをご覧ください。
----	---------	-----------------

ちょっと困ったなあ！

● 市内全域

有料

名称	富士宮市シルバー人材センター	電話	0544-23-4008
時間	8:30～17:00	定休日	土・日曜日・祝祭日・年末年始
内容	<p>草取りや植木の剪定、家事支援、買い物や病院の付き添い、窓拭き、荷物の整理、家具の移動等の様々な依頼を受けています。お困りの際は、気軽にご相談ください。</p> <p>また、60歳以上で健康のため、人のために役立つ仕事をしたい人を募集しています。</p>		

● 市内全域（一部を除く）

有料

名称	株式会社星ヶ山	電話	0544-25-2930
時間	要相談	定休日	要相談
内容	<p>草刈り等、ちょっとした困りごとのお手伝いを行います。 (詳細に関しては上記連絡先へお問い合わせください。)</p>		

● 市内全域

有料

名称	有限会社アウターネットワーク	電話	0544-27-0201
時間	9:00～17:30	定休日	お盆・年末年始
内容	不用品処分、草取り、植木の剪定、蛇口の水漏れ、パソコントラブル等、一律1時間3,300円/人(税込)で行います。 (基本出張料が別途3,300円(税込)かかります。また作業内容によっては追加の料金が発生する場合がございます。詳細に関してはお問い合わせください。)		

● 市内全域

有料

名称	NPO法人里やま芝川	電話	0544-65-0126 または 090-4082-5212 または 090-1981-4403
時間	申し込み 9:00～17:00 利用時間 8:00～16:00	定休日	—
内容	買い物支援、病院などの送迎、薬取り、金融機関の付き添い、入退院のお手伝い、ごみ出し、日常生活のお困りごと(庭の手入れ、片付け、市役所窓口関係、各種相談)を行っています。 ※サービスを利用される場合は1週間前までに申し込みをお願いします。 (詳細に関してはお問い合わせください。)		

● 市内全域

有料

名称	麦わら家	電話	0544-66-6338
時間	8:30～17:00	定休日	土・日曜日
内容	お客様のご希望のサービスをご希望の回数、提供しています。 内容としましては、病院同行、ゴミ出し、買い物、みまもり巡回等を行っております。(詳細に関してはお問合せください。)		

● 大宮西地区・芝川地区

有料

名称	柚野稲子応援隊	電話	柚野: 芦澤貞江さん 090-5864-9666 稲子: 佐藤捷世さん 090-9951-6949
時間	申し込み 平日の午前中 サービス提供時間 8:30～16:30 (時間外の場合は要相談)	利用可能日	月～金曜日(土・日曜日・祝日を除く)
内容	柚野・稲子地区在住の高齢者、障がい者で公的サービス以外の生活支援を必要とする方を対象に日常のちょっとした困りごとや外出支援を行い、暮らしやすい地域づくりを進めています。		

③ ○○に来てくれないかなあ！



販売しに来てくれないかなあ！

● 市内全域

名称	ヨシケイ東部	電話	0545-51-8195 または 0120-12-8191
時間	9:00～18:00	定休日	土・日曜日・GW・夏季・年末年始
内容	ホームページ (https://yoshikei-dvlp.co.jp/fuj/recipe/) 夕食に必要な食材とレシピをセットにして毎日ご自宅までお届けします。お1人様から頼めるコースや冷凍弁当等、糖質制限、塩分制限をされている方におすすめのメニューもございます。 (詳細は上記連絡先へご確認ください。)		

● 市内全域

名称	生活協同組合パルシステム静岡	電話	0120-044-033
時間	9:00～19:00	定休日	土・日曜日・祝日
内容	食品全般、日用品を取り扱う生協の宅配システムです。単身世帯で65歳以上の方や夫婦2人世帯でいずれかが65歳以上の場合、パルシステム手数料が減免になる制度があります。 また、離れて暮らす親族の方へ毎週のお届け時にお伺いした基本情報(在宅・不在など)を、ご指定の連絡受取者へメールでお知らせする安心メールサービス、配達の際に異変を察知した際に配送担当が通報を行う緊急通報サービスといった「見守り安心サービス」もあります。 (詳細は上記連絡先へご確認ください。)		

● 市内全域

名称	セブンイレブンのお届けサービス セブンミール	電話	0120-736-313 (サービスセンター) 0120-736-014 (注文専用窓口)
時間	11:00～19:00(サービスセンター) 8:00～19:00(注文専用窓口)	定休日	年中無休
内容	カタログを通じてお弁当等の商品をお届けしています。 お届け可能範囲等は店舗により異なります。 (詳細は上記連絡先へご確認ください。)		

● 市内全域（一部を除く）

名称	株式会社ニシムラ ネットワークサービス	電話	0545-65-2500
時間	8:30～17:30	定休日	日曜日
内容	牛乳・ヨーグルトなど市販では売っていない商品の宅配システムです。お米、惣菜、日用品等の取り扱いも行っています。（お米等のみでは注文できず、宅配をご利用して頂いている方が対象となります。） 配達曜日はエリアにより月水金、火木土の2パターンとなっています。（エリア等詳細は上記連絡先へご確認ください。）		

● 市内全域

名称	のざわ牧場	電話	0544-24-8422
時間	10:00～17:00	定休日	日曜日
内容	<p>個人宅を訪問し、精肉、自家製ハム、ソーセージ、ウインナー、惣菜、甘味等の移動販売を行っています。訪問エリアは、東は杉田、西は芝川、南は山本、北は根原と広域で展開しています。 （詳細は上記連絡先へご確認ください。）</p> <p>《ホームページ：http://nozawa-ham.com/mobile》</p> <p>【移動販売を利用される方などに一言】 のざわ牧場でこだわりの飼育方法で育てた黒毛和牛をはじめ、富士山麓の豚肉、国内厳選の鶏肉を扱っております。併せて自社工場で製造しているハム・ソーセージ・ウインナー、惣菜、甘味も取り揃えています。食の安全、安心を理念に生産、製造、販売を行っており、みなさまに自信をもっておすすめできるものばかりです。お客様からは、お肉の苦手な方が当社のお肉を食べて「肉嫌いがなくなった。」など、うれしい声をいただいております。惣菜も昔ながらの家庭の味と好評を得ています。是非、当社の移動販売をご利用いただき、元気な生活の一助にしてもらえればと思います。お気軽にご連絡ください。</p>		

● 市内全域（一部を除く）

名称	魚熊 野中店	電話	0544-27-4935
時間	8:00～11:00	定休日	水・金・日曜日
内容	<p>野中1049-12にある店舗での販売に加えて、移動販売も行っています。鮮魚全般、青果、加工肉等を取り扱っています。（移動販売の際にご希望の商品がありましたら、ご利用時にお話しただければ次の販売時に持っていきます。）</p> <p>訪問エリアは、淀川、淀師、粟倉、大岩がメインとなっています。（詳細は上記連絡先へご確認ください。）</p>		

● 大宮西地区・芝川地区

名称	セブンイレブン富士宮羽鮎店のセブンあんしんお届け便	電話	0544-65-3237
時間	日中（訪問場所により異なる）	定休日	土・日曜日・祝日
内容	<p>旧芝川町エリアを中心に個人宅等を訪問し、お弁当、ペットボトル飲料、乳製品、日用品等の移動販売を行っています。</p> <p>訪問エリアは曜日により異なります。（詳細は上記連絡先へご確認ください。）</p>		

● 大宮西地区・芝川地区

名称	高瀬商店	電話	0545-85-1775
時間	8:00～12:00	定休日	水曜日・祝日
内容	<p>長い間にわたって、野菜、果物、惣菜などを個人宅を訪問し、軽トラで販売を行っております。ここ近年は高齢者の一人暮らしが多くなり、それと同時に買い物のお客様も少なくなり、空き家が目立つようになりました。私が伺うと買い物もちろん、身近な出来事の話が多くなりました。</p> <p>時には日用品の買い物や雑用なども頼まれたりすることもあります。「八百屋さんが来てくれるから買い物が助かります」その一言で行商業、喜びを感じます。お客様が当てにしているかぎり、もう少し続けたいと思います。（詳細は上記連絡先へご確認ください。）</p>		

● 大宮西地区・芝川地区

名称	小泉商店	電話	0544-65-1591
時間	日中（訪問場所により異なる）	定休日	水・金・土・日曜日
内容	<p>旧芝川町芝富エリアの個人宅を訪問し、野菜、果物、加工品等の移動販売を行っています。</p> <p>訪問エリアは香葉台、下羽鮎、長貴、大久保周辺で、曜日により異なります。（エリア等詳細は上記連絡先へご確認ください。）</p>		

髪をカットしに来てくれないかなあ！

● 市内全域

名称	アプローズ	電話	0544-68-2638 または 090-3158-3508
時間	8:00～19:00	定休日	年中無休
内容	<p>美容室へ行きたくても行けない方（移動手段が無い、寝たきり等）の個人宅等に訪問し、カット、カラー、パーマといったサービスを提供しています。</p> <p>カット（シャンプー別） 3,000円 カラー（カット込み） 8,000円 パーマ（カット込み） 8,000円</p> <p>施術に必要な道具はシャンプー台も含め一式アプローズで用意するため、2畳程のスペース以外にお客様が用意するものはございません。（詳細は上記連絡先へご確認ください。）</p>		

来てくれないかなあ！
001

お弁当届けてくれないかなあ！

● 市内全域（一部を除く）

名称	ライフ・デリ 富士宮店	電話	0544-68-2813
時間	9:00～18:00	定休日	お正月三が日のみ
内容	高齢の方向けの健康的で美味しい日替わりのお弁当をお届けします。 (各種医療食もご用意しております。) また、離れて暮らすご親族へ、 お客様の配達時の安否状況を毎回メール配信にてご報告する安否確認 サービスを無料にて行っております。(詳細は上記連絡先へご確認ください。)		

● 市内全域（一部を除く）

名称	有限会社 望月給食	電話	0544-24-0334
時間	13:00～16:00（電話受付）	定休日	年中無休
内容	お弁当を配達しています。きざみ食等の対応も可能です。 栄養士による栄養相談も受け付けています。 配送範囲について、一部地域は要相談となります。 (詳細は上記連絡先へご確認ください。)		

● 市内全域（一部を除く）

名称	ご飯屋まるや	電話	0544-24-5748
時間	12:00～14:30、 18:00～22:00	定休日	水・日曜日
内容	西町 3-13 にある店舗にて、お弁当、惣菜などの販売、ランチ、夕食 営業を行っています。 お店がある松山を中心に、万野や村山等へ、お弁当や惣菜の配達も行っ ています。(配達時間は要相談) お店はお食事の場所としてだけでなく、交流の出来る場となっており、 コロナ禍前には、高齢女性を中心とした女子会も多く開かれていました。		

④ ○○がしたい！



誰かとおしゃべりがしたい！

● 大宮西地区・芝川地区

名称	にこにこ体操	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	※富士宮市社会福祉協議会までお問い合わせください。		
時間	10:00～10:30	開催日	毎週木曜日(悪天候の日はお休み)
内容	代表の渡邊さんの自宅の庭で、ラジオ体操や他の簡単な体操、ツボ押し等を行ったり、談笑したりしています。 ご近所の方だけでなく、どなたでも参加できます。駐車スペースもあるため、数台であれば車も止められます。		

● 大宮西地区・芝川地区

名称	ガーデン仲良し	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	※富士宮市社会福祉協議会までお問い合わせください。		
時間	13:30～15:00	開催日	毎週火曜日 (第2火曜日は寄り合い処として開催)
内容	代表の望月輝彦さんが自宅の庭にて、介護予防の体操や談笑等しながら交流できる場を開催しています。 開催日以外の日でも庭は開放されているため、談笑等で集まる場としても活用されています。		

● 大宮西地区・芝川地区

名称	のなか朝市	電話	090-8802-9135 (担当亀井千里さん)
住所	渡辺さん宅庭(富士宮市野中東町166-1)		
時間	9:00～11:30	開催日	毎週木曜日
内容	富士宮市内で無農薬野菜を栽培する農家の皆さんが出品する野菜を販売している朝市です。 鶏とのふれあいコーナーやお菓子やお弁当の販売、単行本の無期限貸し出しも行っており、人と人との交流の場にもなっています。		

● 大宮西地区・芝川地区

名称	芝川野菜クラブ朝市	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	JAふじ伊豆芝川支店北側駐車場		
時間	8:00～11:30	開催日	毎週火、金曜日
内容	芝川エリアに在住の農家の方々が、自分達の畑や田んぼで採れた農作物を販売しています。 野菜を買いながら、店番をされている農家の方々やお客さん同士で雑談を楽しむことができる、地域の居場所にもなっています。		

● 大宮中地区・大宮東地区

名称	にこにこサロン2020	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	常磐区民館		
時間	13:00～15:00	開催日	第1・第3水曜日
内容	地域の皆さんの心身の健康、健康長寿、元気になればとの思いから始まりました。友だち同士、心をかけ合って集まり、楽しく過ごしています。気軽におしゃべり、交流しながら、軽体操、唱歌、季節の話題、レクリエーション、紙芝居等を、休憩を挟みながら実施しています。		

● 大宮中地区・大宮東地区

名称	さのっち	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	※富士宮市社会福祉協議会までお問い合わせください。		
時間	7:00～21:00	開催日	ほぼ毎日
内容	佐野さんのご自宅の1階ガレージにはテーブルや椅子があり、ガレージではくつろぎながらおしゃべりすることができます。 また、生活道沿いに並べられた椅子は陽当たり良好でポカポカしています。		

● 大宮中地区・大宮東地区

名称	めぐちゃんの畑	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	※富士宮市社会福祉協議会までお問い合わせください。		
時間	午前中	開催日	ほぼ毎日
内容	<p>旦那さんが4年前にご自宅の畑に無人販売所を作ったところ、地域の方が自然に集まり、おしゃべりするようになりました。</p> <p>無人販売所で野菜を買うことができ、そのまま椅子に座ってお話をしています。困りごとを聞いたら一緒に考えたり、適切な方に相談をつないだりしています。</p>		

● 富丘地区・大富士地区

名称	さかえさんち	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	※富士宮市社会福祉協議会までお問い合わせください		
時間	9:30～	開催日	毎月第3火曜日
内容	<p>令和2年1月から代表の芹澤さんの自宅庭（屋外）で開催。</p> <p>ご近所の方が誘いあってきています。</p> <p>おしゃべりの他に、体操・工作などを行っています。</p> <p>代表の芹澤さんは、病院や介護施設での勤務経験があり、優しい気持ちで人に接しています。芹澤さんの人柄にひかれて集まっている人もいます。</p>		

● 富丘地区・大富士地区

名称	さとうさんち	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	※富士宮市社会福祉協議会までお問い合わせください。		
時間	9:00～	開催日	8のつく日(8-18-28日) 変更あり
内容	<p>野菜販売は8・18・28日 “新鮮野菜” ののぼり旗が出ている日</p> <p>令和2年11月から佐藤さんの自宅庭で開催しています。</p> <p>庭の花を見ながら、野菜を購入したり、皆さんとお話ができる場所にしていきたいです。まだ開催してから日も浅いですが、近所の方達と新しい交流も生まれています。色々な関係の方々と交流し、活動していることが広まってきています。佐藤さんは、傾聴ボランティア活動を長くされています。来てくれた皆さんのお話を聞きながら、心が軽く、元気になる関係を築かれています。</p>		

● 富丘地区・大富士地区

名称	たけださんち	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	※富士宮市社会福祉協議会までお問い合わせください。		
時間	不定期	開催日	不定期
内容	<p>竹田さんの自宅の居間で開催しています。 近隣の同じ区内の方のほか、自分のきょうだいも来てくれています。 お茶を飲みながら、お菓子をつまみながらワイワイガヤガヤと談笑しています。来る方を拒まず受け入れていますので、時には、調理から始まって、困りごとの相談から野菜の育て方まで話題が尽きません。 また、月1回、近所の方々と一緒に体操教室を開催して体力と気力を養っています。この月例体験教室は今後も続けるつもりです。</p>		

● 富丘地区・大富士地区

名称	にばんぼり（体操の会）	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	※富士宮市社会福祉協議会までお問い合わせください。		
時間	10:00～11:00	開催日	毎週火曜日
内容	<p>令和2年10月から万野3区区民館で開催しています。 会場まで、徒歩で来られる方が多く、地域寄り合い処の人や近所の人です。毎回12～13名程の参加があります。 45分間程の時間を、片足立ち体操、ふじの山体操、ラーメン体操、しぞ～かでん伝体操、口腔体操を自実施。途中、水分補給、終了後は片付けをしながら、お話をして解散になります。冬は寒いので、両手のマッサージから始めます。令和5年1月頃より、ビデオを見ながら『さわやかエブリディ』もしています。これが皆様に好評です。 ※登録人数27人（令和4年2月15日現在） 常時、15～17人くらいの方が参加しています。</p>		

● 白糸地区・上井出地区

名称	わいわい市	電話	090-9022-2137 (事務局佐野むつみさん)
住所	わいわい市店舗(井之頭小学校バス停南側)		
時間	9:00～12:00	開催日	毎週木・日曜日
内容	<p>人と人々が集まって交流ができる場です。 土足で集まれ談笑できる場所ということで、膝や足が悪かったり、靴を脱ぎづらかったりする方にとっても利用しやすくなっています。</p> <p>会場には、地域の方々が作った農作物、手作りの味噌や漬物といった加工品が商品として並べられており、購入することもできます。</p>		

● 富士根南地区・富士根北地区

名称	小泉3区ラジオ体操の会	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	※富士宮市社会福祉協議会までお問い合わせください。		
時間	5:40～6:00(雨天でも実施)	開催日	毎日(但し12/31～1/3を除く)
内容	<p>代表者稲葉さん宅前で朝5時50分前に音楽をかけ、参加者への始まりの合図をし、5時50分からラジオ体操を行っています。参加者は、近所の方々が平均15名の方が参加。最高齢の方は91歳。</p> <p>12月31日～1月3日までのお休み以外は、雨の日でも実施しています。この活動のきっかけは、当時婦人部長であった方から稲葉さんにラジオ体操をお願いされたことから始まり、今年で45年と長きに渡っての活動となっています。ラジオ体操だけでなく、その日の予定などを参加者同士でお話し、和気あいあいとした雰囲気の中、行われています。</p> <p>会場の傍らには、我が家の周囲には、耕作放棄した土地が600坪あり、近所の仲間が野菜作りを6～7人で実施しています。</p> <p>私の家だけでは食べきれないのでラジオ体操の仲間へ差し上げていて新鮮野菜ですので喜ばれています。(スイカ、ブルーベリー、長いも、大根豆類等)。木製で作った玩具は傷むので今では、生花を植え(博ガーデン)になっています。</p>		

● 富士根南地区・富士根北地区

名称	来迎寺カフェ(ともいき講座)	電話	0544-23-9755
住所	富士宮市村山438		
時間	13:30～15:00	開催日	毎月友引の日(月1回開催) ※開催については、来迎寺へお問い合わせください。
内容	<p>ともいき講座とは、《ともいき掲示板》から講座内容を探しリカレント教育(学び直し)専門技術や体験の話・得意分野の披露・講座で学んだことを体験・誰もが活躍できる場です。</p> <p>参加される方が各々、自身がやりたいことを出し合い、活動可能なものから行っています。(絵手紙教室、認知症に関する学習、植木の剪定、草取り、フリートーキングなど)</p>		

● 富士根南地区・富士根北地区

名称	大岩3区 まちづくりプロジェクト 日曜ラジオ体操	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	※富士宮市社会福祉協議会までお問い合わせください。		
時間	6:30～7:00(毎週日曜日)	開催日	曹洞宗富士山重林寺駐車場
内容	<p>平成26年10月12日より大岩3区、大岩3区まちづくりプロジェクト(代表 松田壽久さん)が共同で開始。</p> <p>第1回目の参加者は4名。現在は、25名程度の参加者がいる。</p> <p>日曜ラジオ体操は、大岩3区にある重林寺を会場に毎週日曜日 朝6時30分～(12月、1月は、お休み)実施している。雨天以外は、継続して実施。</p> <p>開催回数は、340回を越えている。</p> <p>ラジオ体操を行った後、クイズやその時折の話題を提供されている。</p> <p>会の最後に恒例のお楽しみ抽選会を実施し、終了。</p> <p>参加者は、ラジオ体操カードにシールを貼り、参加回数が個人で30回ごとに表彰される。</p>		

● 富士根南地区・富士根北地区

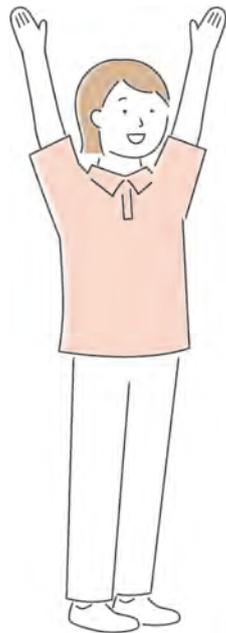
名称	大岩3区 健康マージャン同好会	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	※富士宮市社会福祉協議会までお問い合わせください。		
時間	13:00～17:00 (毎週木曜日) 9:30～11:30 (毎週土曜日)	開催日	時田八幡宮集会場 (大岩3区1町内)
内容	<p>遠藤福夫さんが発起人となり、『(お金を)賭けない、(お酒を)飲まない、(たばこを)吸わない』を基本に区民どうしの交流、介護予防(認知症予防)を目的とし、手先と頭を使う健康マージャンを5年ほど前から始められた。</p> <p>毎週木曜日の会については、ある程度、マージャンの打てる方を中心に開催。昨年から発足した毎週土曜日の会については、初心者。特に初心者の女性向けに行われており、マージャンのルールなどを男性会員の丁寧な指導を受けている。</p> <p>木曜日の会は、4～5人。土曜日の会は、6人が参加している。</p>		

● 富士根南地区・富士根北地区

名称	村山3区 グラウンドゴルフ同好会	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	※富士宮市社会福祉協議会までお問い合わせください。		
時間	9:00～11:00 (毎週火曜日)	開催日	神成グラウンド
内容	<p>村山3区寄り合い処(代表 渡邊ミチさん)の一環として、令和3年12月から区内にある神成グラウンドを会場にグラウンドゴルフを始められた。</p> <p>グラウンドゴルフセットについては、区民の健康増進、介護予防を促進するため、区が準備していただいた。</p> <p>毎週火曜日9:00～(雨天を除く)、多くの方が集まり、グラウンドゴルフを媒体にして、おしゃべりなども楽しまれている。</p>		

● 富士根南地区・富士根北地区

名称	村山3区ラジオ体操の会	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	※富士宮市社会福祉協議会までお問い合わせください。		
時間	毎月第2水曜日 13:30～ (状況により変更あり)	開催日	村山3区区民館駐車場 (雨天の場合、区民館室内で実施)
内容	平成30年より村山3区寄り合い処の一環として、高齢者の介護予防、地域の方々との交流を目的に実施している。区長をはじめ、区の役員も参加し、ラジオ体操を行うことで体調を整え、体操後におしゃべりをしながら、交流を図っている。子どもから高齢者の方の参加があり、区民の憩いの場の一つとなっている。		



オープンガーデン富士宮



花のある暮らしが好きで、きれいに咲かせた花を、多くの方に見てもらいたい人の集まりです。

名称	浅倉信代	電話	0544-65-0308
住所	富士宮市長貫 323	時間	10:00～16:00
開庭期間	5月15日～5月31日 予約不要	駐車場	有（八幡宮境内）
内容	和風と洋風の2つの庭が楽しめます。芝川工業を過ぎたらお寺（長見寺）に向かって右折、踏切を渡ったら左折し直進して下さい。		

名称	石川 正	電話	090-1787-0967
住所	富士宮市下条 833	時間	10:00～16:00
開庭期間	5月～9月 予約不要	駐車場	有（7台）
内容	花を育て、花は咲く。人は見る。幸福が舞い降り母のぬくもりを感じる。		

名称	大月健治（たく美術館）	電話	0544-27-4985 090-3597-8864
住所	富士宮市小泉 2532-7	時間	10:00～16:00
開庭期間	4月～10月 要予約	駐車場	有
内容	イングリッシュローズ中心のバラが70本。自宅は絵画が20点ほど飾ってあり絵画と庭を鑑賞できます。		

名称	倉光道子	電話	0544-24-5970
住所	富士宮市大岩 1744-28	時間	10:00～16:00
開庭期間	4月～11月 予約自由	駐車場	有
内容	花畑は宿根草を多くして花野を目指しています。今年は名札をつけ花の名が判るようにしました。		

名称	樽林信子	電話	0544-27-9595
住所	富士宮市淀師 469-1	時間	10:00～17:00
開庭期間	3月～6月 予約不要	駐車場	5台（満車時は潤井川土手に）
内容	クリスマスローズ、薔薇、ニゲラ、百合などの群生が楽しめるナチュラルガーデンです。		

名称	後藤貴樹	電話	090-4862-8296
住所	富士宮市大岩 781-11	時間	9:00～17:00
開庭期間	5月15日(日)、29日(日) 予約不要	駐車場	5台
内容	クレマチスとカラーリーフを中心としたナチュラルガーデン。ビオトープには多種のメダカと水生植物が楽しめます。		

名称	櫻井和代	電話	0544-27-7282
住所	富士宮市村山 138-3	時間	10:00～16:00
開庭期間	5月の土、日曜日のみ 予約不要	駐車場	有
内容	鳥のさえずりを聞きながら楽しいひと時をお過ごし下さい。		

名称	田中久美子 (音楽教室メロディハウス)	電話	090-4761-4493
住所	富士宮市大岩 1453-55	時間	10:00～16:00
開庭期間	通年 予約不要	駐車場	数台
内容	裏庭をイングリッシュガーデン風にして3年目。ランブラーローズを数種類植えたのが今年いっぱい咲いてくれると思います。昨年中止のコンサートが出来ればいいなと思っています。		

名称	土橋 章	電話	0544-23-7785
住所	富士宮市泉町 937-2	時間	10:00～16:00
開庭期間	4月～6月 予約不要	駐車場	3台
内容	洋風ガーデン、宿根草と鉢植えバラの混栽。		

名称	吉澤 寛 (カフェのっ野)	電話	0544-68-2351
住所	富士宮市豊町 12-3	時間	10:00～16:00
開庭期間	5月14,15,21,22日のみ 予約不要	駐車場	有り
内容	宿根草のボーダーガーデンと優しい色合いのナチュラルなコテージガーデン。		

名称	渡辺育子	電話	090-5102-4453
住所	富士宮市野中東町 166-1	時間	10:00～16:00
開庭期間	5月のみ 予約不要	駐車場	有
内容	大きなユーカリの樹が風に揺られて迎えてくれます。バラや季節のお花達、心地よい空間を感じて下さい。		

名称	渡辺英知（えいちの村）	電話	0544-52-1616
住所	富士宮市野根原 71-3	時間	10:00～16:00
開庭期間	7月～11月 月曜定休 予約不要	駐車場	有
内容	富士山を眺めながら、大草原の中でのんびりしませんか？		

名称	近藤朋子	電話	090-6804-8523
住所	富士宮市上井出 3472-43	時間	11:00～16:30
開庭期間	6月4、5、11、12日 予約不要	駐車場	有
内容	薔薇咲く庭！期間限定！猫カフェ・オープン！薔薇柄生地のバッグ、猫の首輪、など手芸家さんの作品もご用意しております。是非お越しくださいませ。		

名称	西町商店街	電話	—
住所	十字街から西駅まで	時間	—
開庭期間	通年いつでも 予約不要	駐車場	—
内容	西富士宮駅前から商店街両歩道にバラのフラワーポット 60 鉢。四季咲きで一年中、行き交う人々の目を楽しませてくれます。		

名称	富士宮市立病院	電話	0544-27-3151
住所	富士宮市錦町 3-1	時間	10:00～16:00
開庭期間	通年いつでも 予約不要	駐車場	有
内容	イングリッシュガーデン&和風庭園		



地域寄り合い処

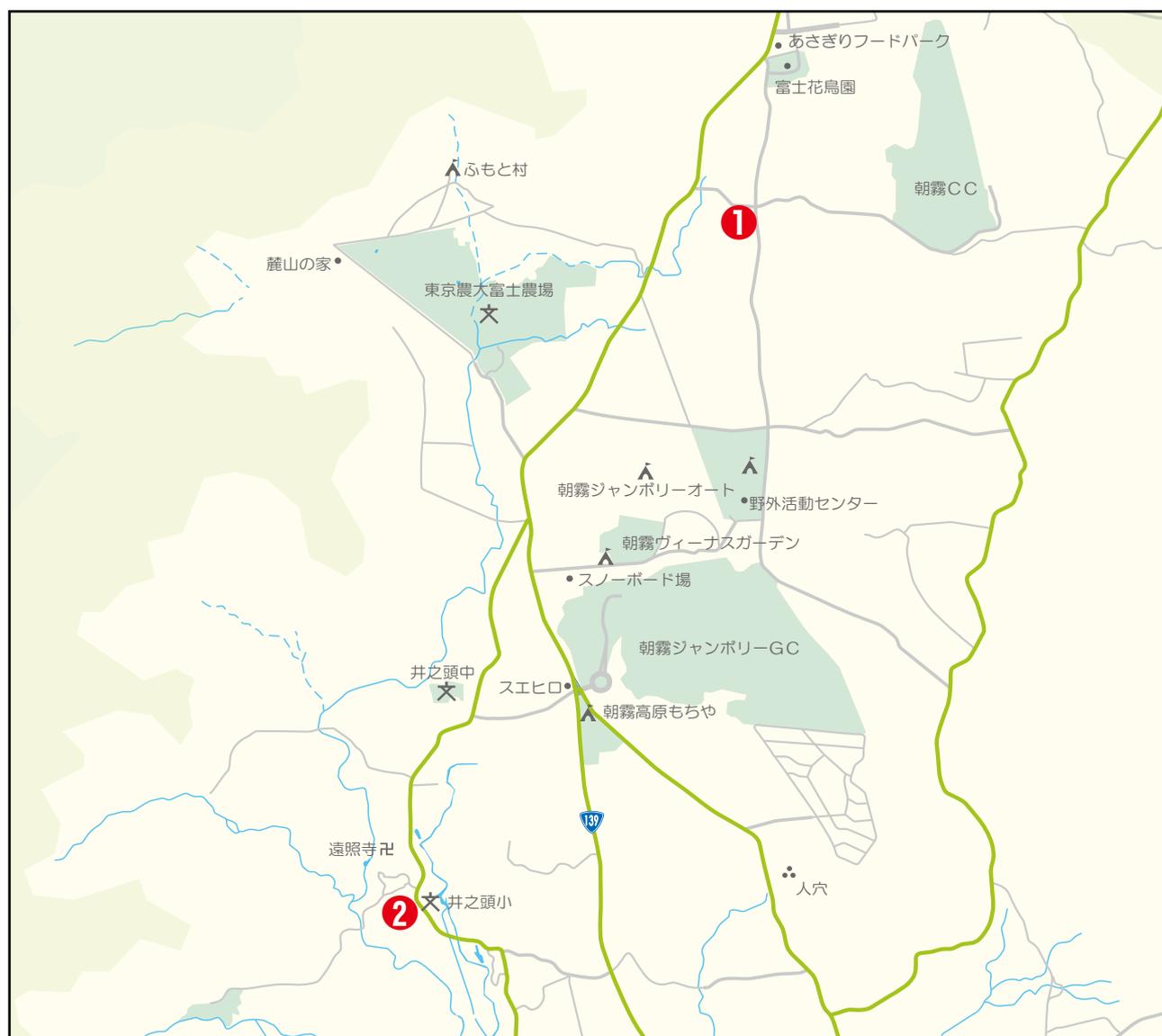
「寄り合い処」は、身近な地域の方たちが、おしゃべりを通じて、仲間づくりや生きがいづくりができる場所です。参加費無料、赤ちゃんからご高齢の方まで、誰でも参加できる楽しい処ですので、ぜひぜひご参加下さい。

参加したい、興味をお持ち方は、富士宮市社会福祉協議会にご相談下さい。

(富士宮市社会福祉協議会 地域ささえあい係 電話 0544-22-0054)

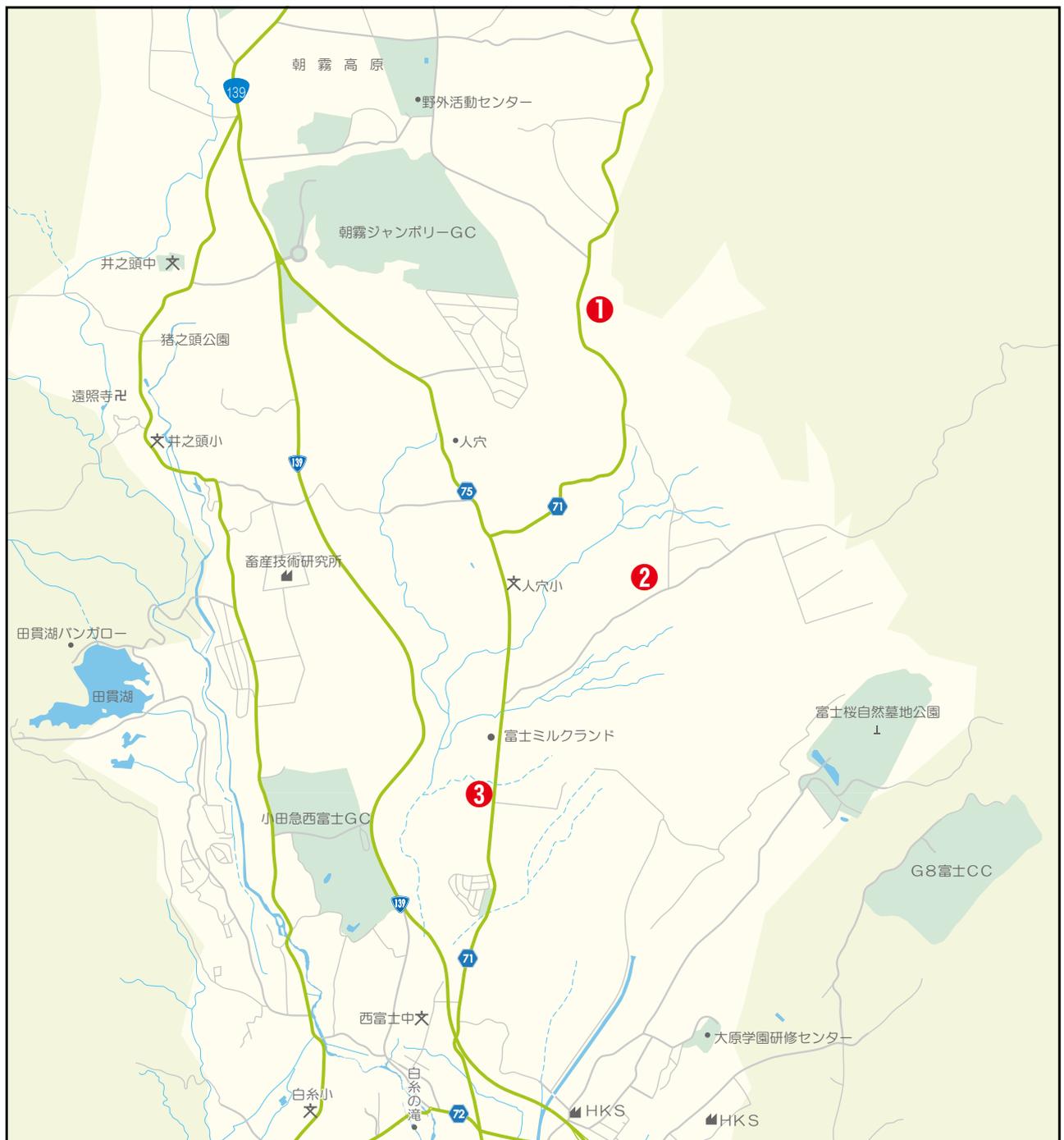
● 井之頭

No	名称	会場	日時
1	朝霧高原寄り合い処	富士丘区民館（富士丘区）	月1回 13:00～16:00
2	寄り合い処えん	井之頭区民館（猪之頭区）	第3火曜日 9:30～11:30



● 上井出

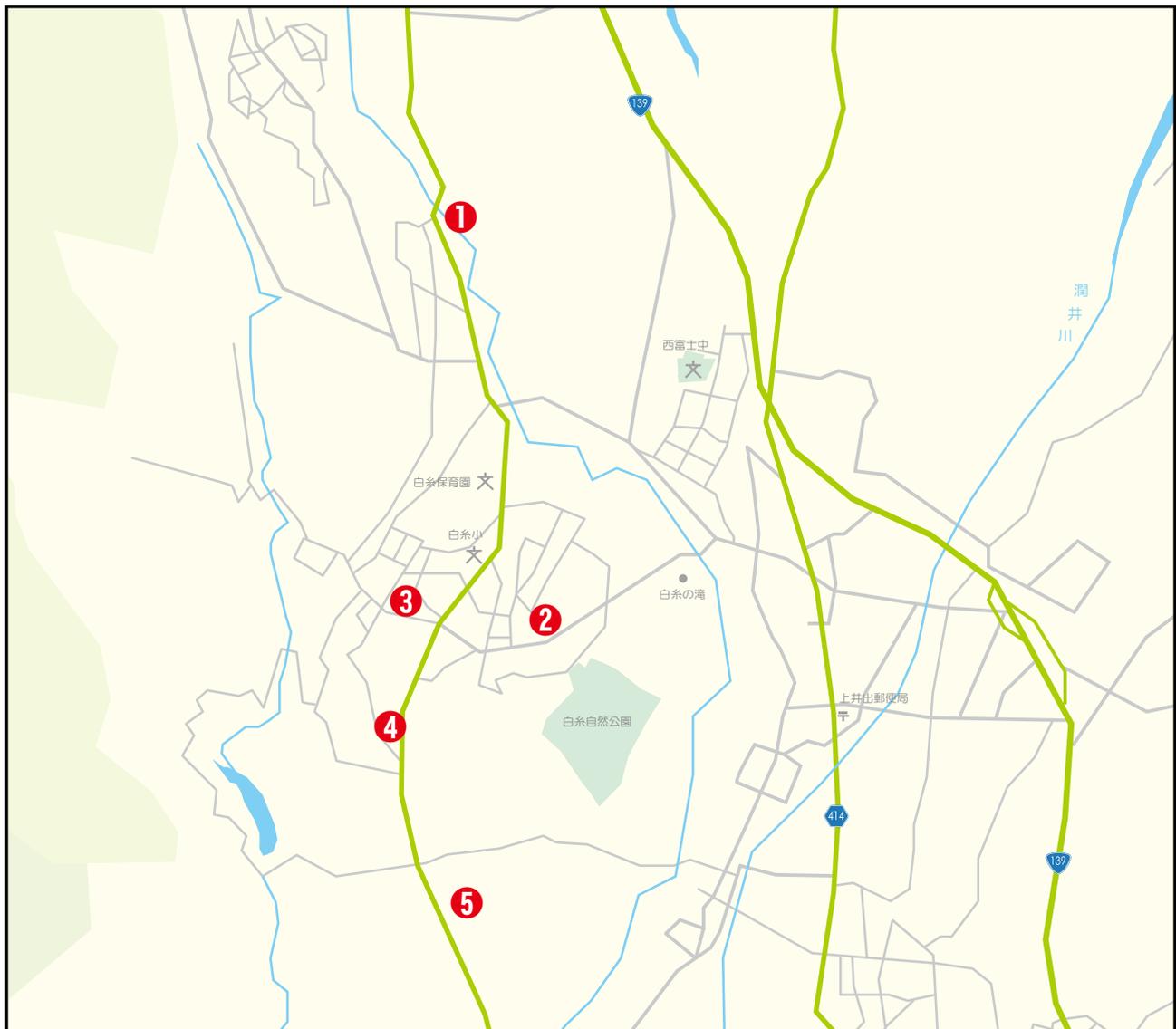
No	名称	会場	日時
1	荻平寄り合い処	荻平公民館（人穴区）	第2日曜日 10:00～12:00
2	広見寄り合い処	広見公民館（人穴区）	第1月曜日 10:00～13:00
3	見返寄り合い処	見返集会場（人穴区）	第1木曜日 13:00～15:00



00がしたいー

● 白糸

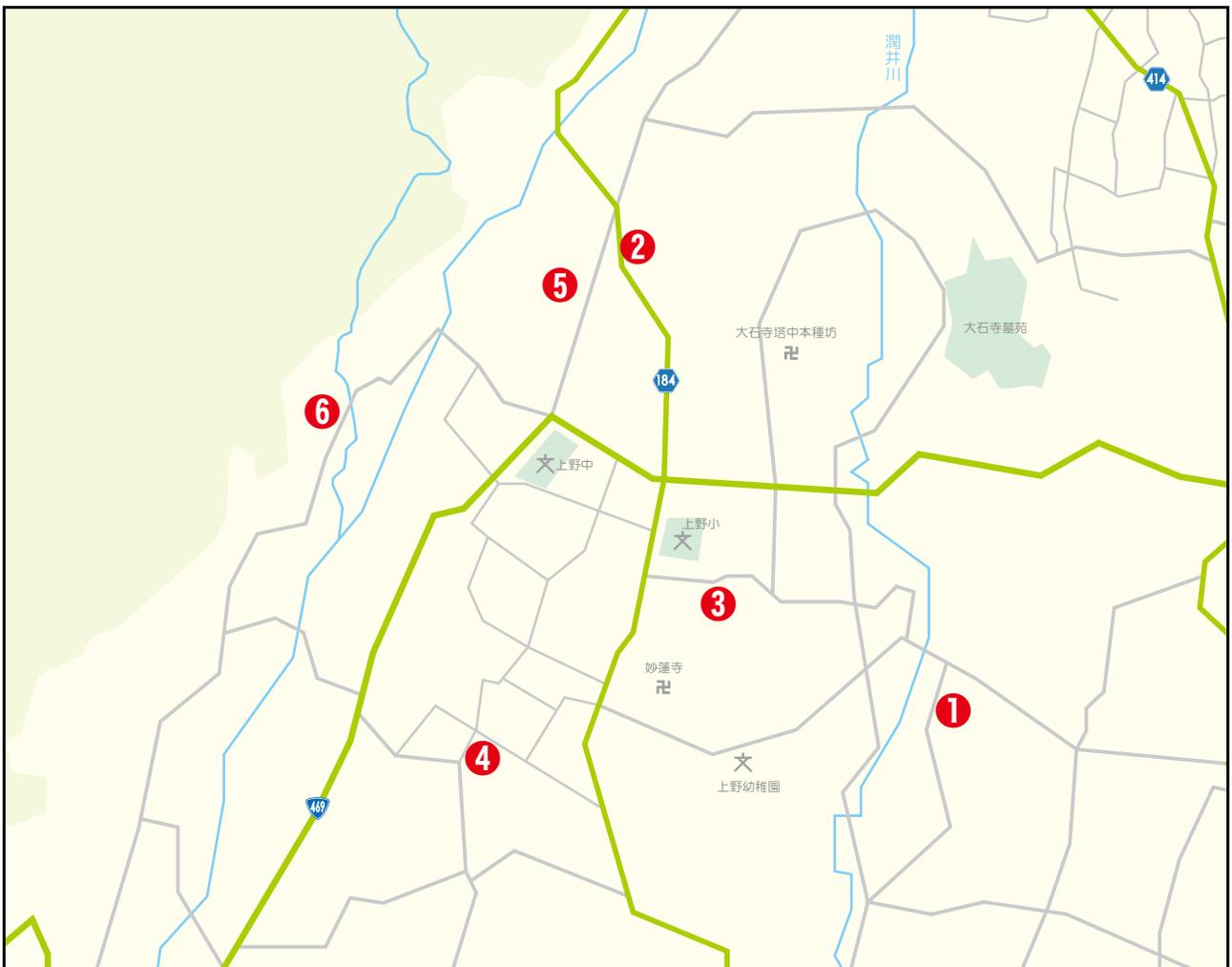
No	名称	会場	日時
1	うつの寄り合い処	内野区民館（内野区）	第3木曜日 13:00～14:00
2	白糸仲良し寄り合い処	多目的集会施設（原区）	第3水曜日 13:00～15:00
3	佐折の里寄り合い処	佐折区防災倉庫（半野区）	第3水曜日 13:00～15:00
4	寄り合い処和が家	半野区民館（半野区）	第2金曜日 10:00～11:30
5	朝日滝寄り合い処	熊久保集会場（半野区）	第3火曜日 13:30～15:00



● 上野

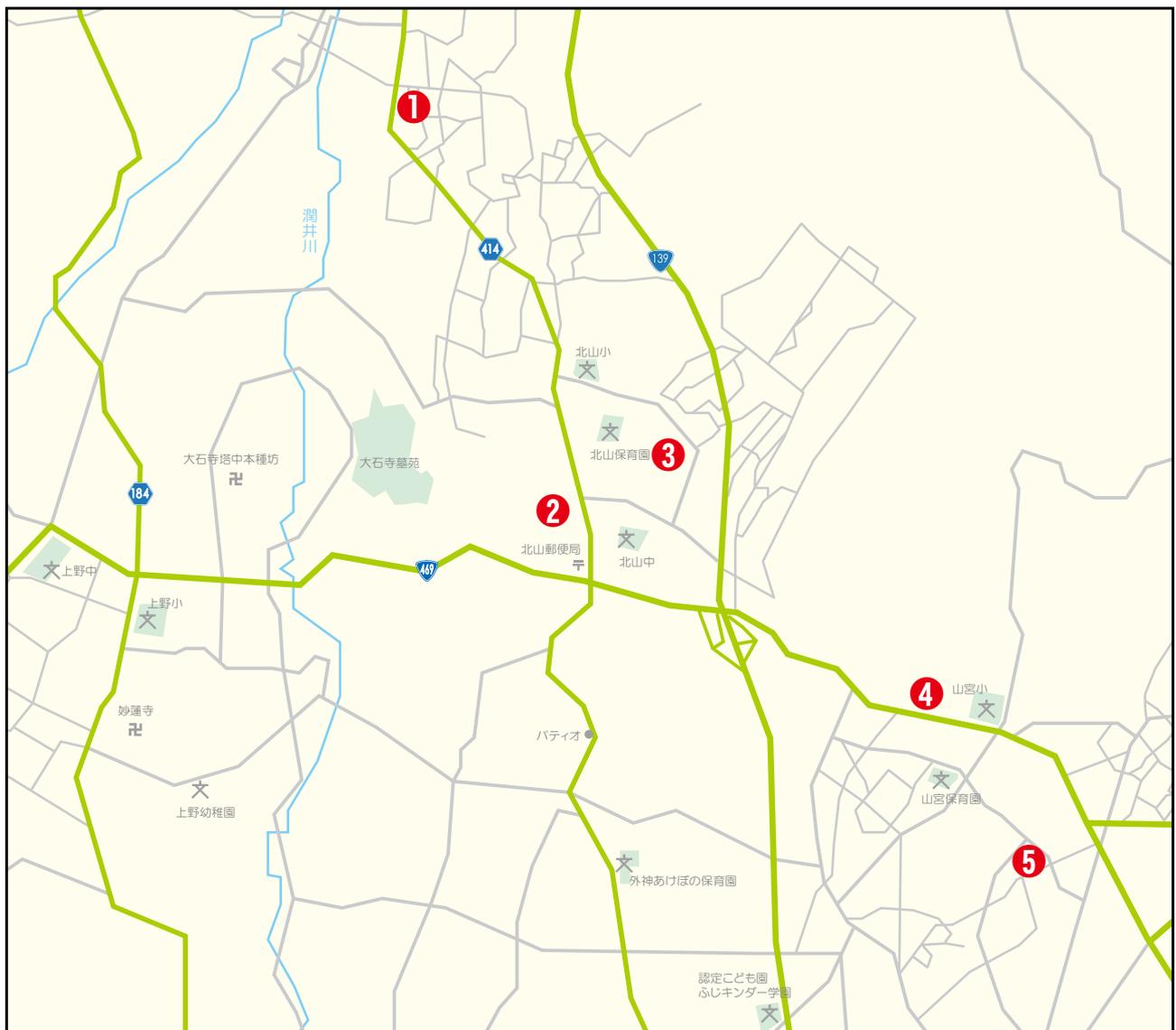
No	名称	会場	日時
1	馬見塚寄り合い処	馬見塚区民館（馬見塚区）	第1木曜日 9：00～11：00
2	上条上寄り合い処	上条上区区民館（上条上区）	第3金曜日 9：30～11：00
3	下条下寄り合い処	下条下区区民館（下条下区）	第1日曜日 9：00～10：30
4	寄り合い処にしのはら和楽	西の原下集会所（下条下区）	第1水曜日 9：30～11：00
5	精進川上寄り合い処	久保地組公会堂（精進川上区）	第3木曜日 9：30～11：30
6	精進川下寄り合い処	大倉公会堂（精進川下区）	第4金曜日 13：30～14：30

00がたいー



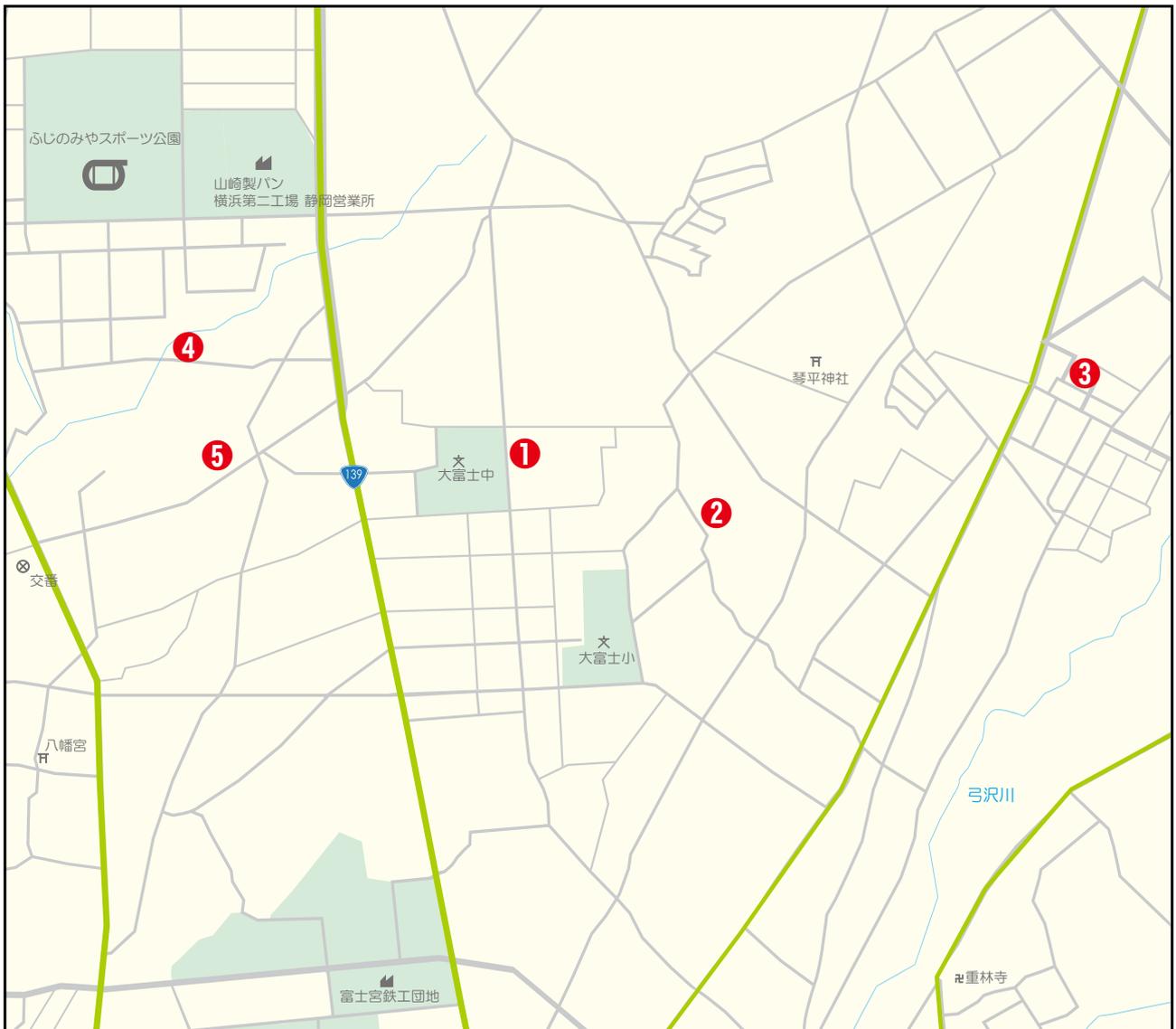
● 北山・山宮

No	名称	会場	日時
1	なかいで寄り合い処	中井出会館（北山1区）	第3日曜日 9:30～11:30
2	寄り合い処北山	北山天満宮（北山2区）	第2火曜日 9:30～12:00
3	北山3区寄り合い処菜の花	北山3区区民館（北山3区）	第3日曜日 9:00～11:00
4	山宮寄り合い処さくら	山宮区民館（山宮1区）	最終日曜日 10:00～11:30
5	山宮4区寄り合い処ひまわり	山宮四区区民館（山宮4区）	第1・3月曜日 10:00～12:00

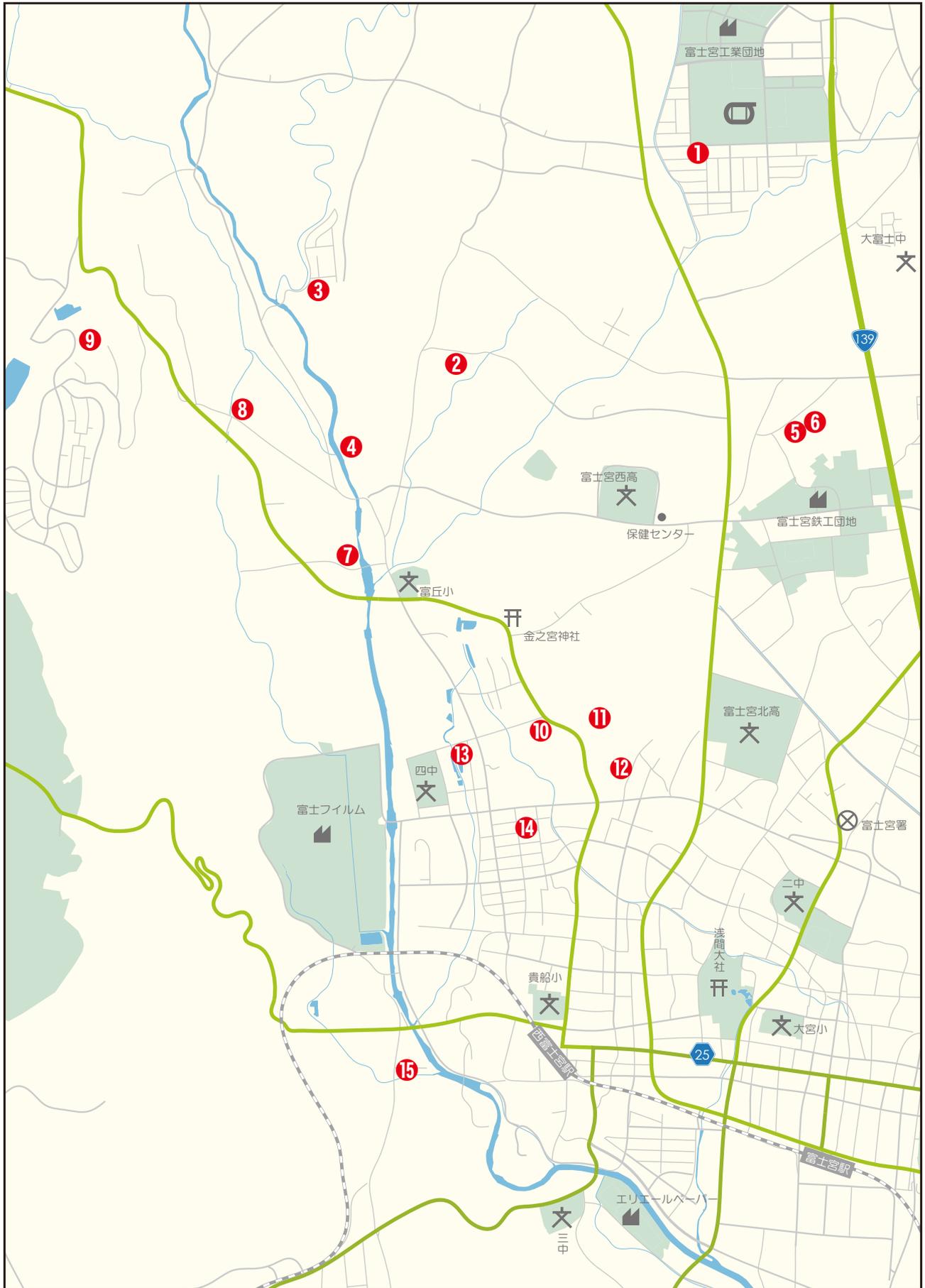


● 大富士

No	名称	会場	日時
1	楽しみ会寄り合い処	万野二区区民館（万野2区）	第1・3土曜日 13:30～15:30
2	にばんぼり寄り合い処	万野三区区民館（万野3区）	第3金曜日 13:30～15:00
3	万野四区ふみよ会寄り合い処	万野四区区民館（万野4区）	最終火曜日 9:30～11:30
4	北カフェ寄り合い処	宮原区区民館北分館 （外神東区）	第4週水曜日 9:30～12:00
5	お茶とも寄り合い処	宮原一区区民館（宮原1区）	第2・4火曜日 9:30～11:30



● 富丘



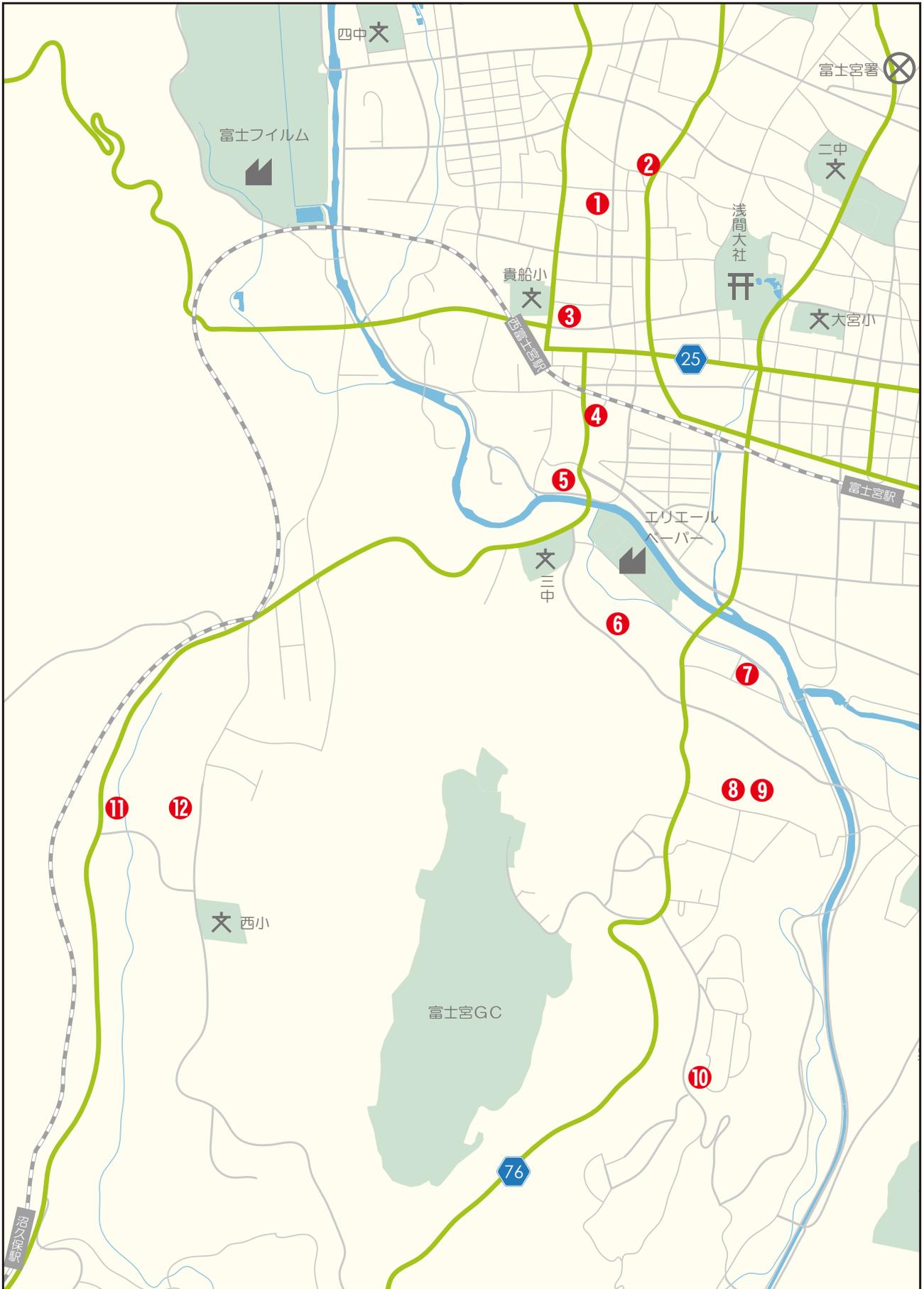
00をいざこー

No	名 称	会 場	日 時
1	寄り合い処外神胡桃の会	外神下谷集会所（外神区）	第3月曜日
			9：30～11：30
2	寄り合い処笑の会	和田公会堂（外神区）	第1木曜日
			9：30～11：30
3	寄り合い処陽だまり	青木団地集会所（外神区）	第1木曜日
			9：30～11：30
4	寄り合い処ほのぼの	江柏集会所（外神区）	第3火曜日
			9：30～11：00
5	良き友寄り合い処	宮原区区民館東分館（宮原区）	第3水曜日
			9：30～11：30
6	笑福寄り合い処	宮原区区民館東分館（宮原区）	第2火曜日
			13：30～15：30
7	寄り合い処あわらぐち	青木区第一町内会集会所 （青木区）	第3木曜日
			13：00～15：00
8	寄り合い処楽・楽	青木第二町内会集会所 （青木区）	第3水曜日
			13：00～15：00
9	青木平寄り合い処	青木平区民館（青木平区）	30日
			10：00～11：00
10	愛寄り合い処	淀師区民館（淀師区）	第4水曜日
			13：30～15：30
11	ひまわり寄り合い処	淀師区3町内コミュニティハウス （淀師区）	第2水曜日
			13：30～14：30
12	淀師7町内寄り合い処 ききょう	淀師区七町内会集会所 （淀師区）	第2・4土曜日
			10：00～11：30
13	淀師区穂波寄り合い処 Qちゃん	淀師区第九町内公会堂 （淀師区）	第4金曜日
			13：30～15：30
14	憩いの家寄り合い処	淀橋区民館（淀橋区）	第4金曜日
			9：30～11：30
15	大中里生き生き寄り合い処	大中里区民会館（大中里区）	第4水曜日
			9：30～11：00

No	名 称	会 場	日 時
1	二の宮寄り合い処曲り松	二の宮区公会堂（二の宮区）	第1金曜日
			13:30～15:30
2	琴平寄り合い処	琴平区民館（琴平区）	第3水曜日
			10:00～11:30
3	寄り合い処ひばり	ひばりが丘区民館 （ひばりが丘区）	第1・3水曜日
			13:00～16:00
4	よりどころ城山	城山区民館（城山区）	第2火曜日
			13:30～15:00
5	ときわ寄り合い処	ときわ区民館（常磐区）	第2金曜日
			13:30～14:30
6	浅間寄り合い処喜楽会	浅間区公会堂（浅間区）	第3土曜日
			10:00～13:00
			第4土曜日
			13:00～14:30
7	互楽会寄り合い処	浅間区第四町内公会堂 （浅間区）	第2土曜日
			11:00～13:00
8	神田川寄り合い処	神田川区民館（神田川区）	第3木曜日
			13:30～16:00



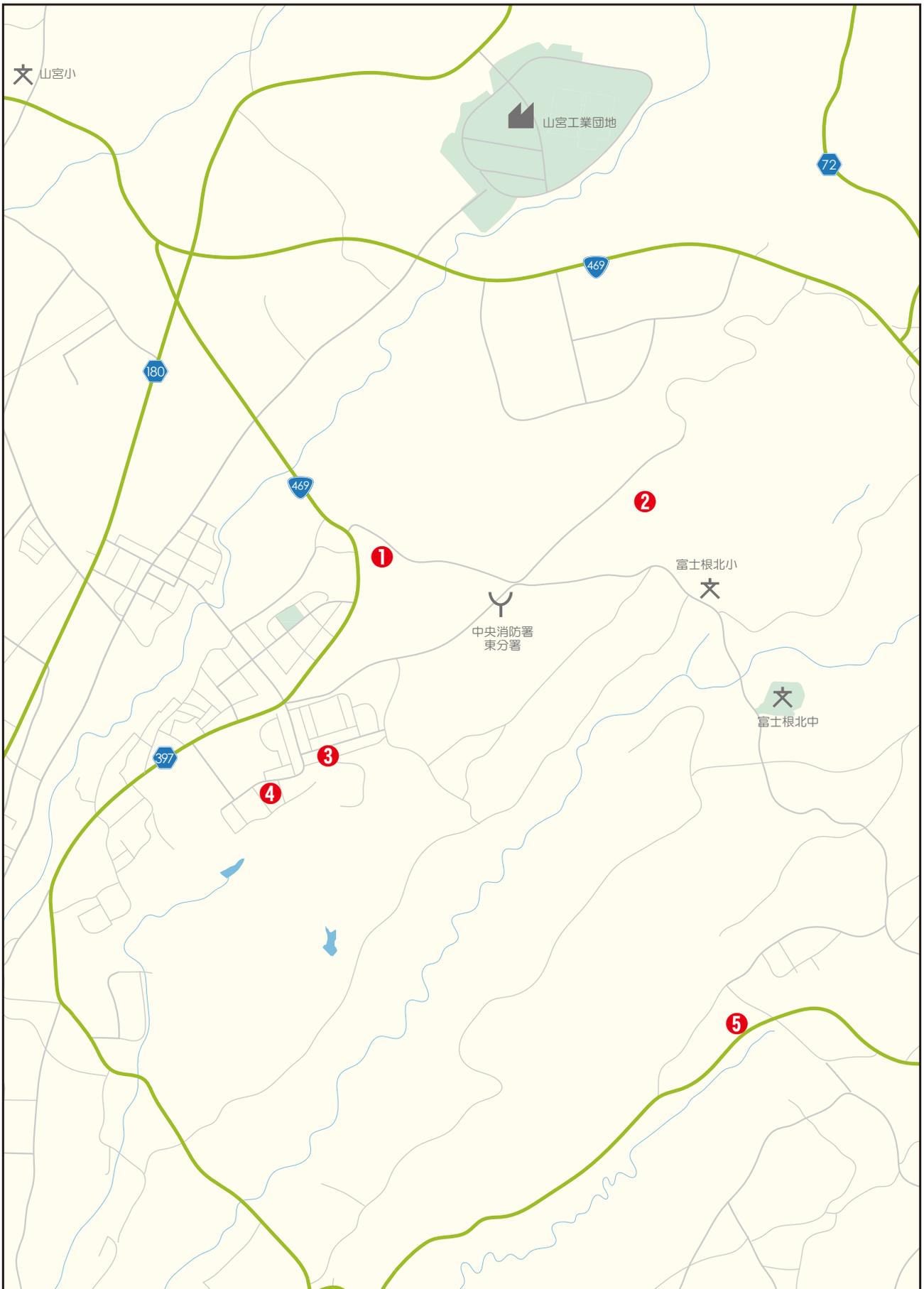
● 大宮西



00をさがしなごー

No	名 称	会 場	日 時
1	神賀寄り合い処	神賀区民館（神賀区）	第1・3木曜日
			13:00～14:50
2	寄り合い処ふくち	福地公会堂（福地区）	第2金曜日
			13:30～15:30
3	きぶね寄り合い処	貴船区公会堂（貴船区）	第3月曜日
			13:00～15:00
4	羽衣の森寄り合い処	羽衣区民館（羽衣区）	第4日曜日
			10:00～11:30
5	寄り合い処和の泉	和泉公会堂（野中1区）	第1水曜日
			13:00～15:00
6	のなか寄り合い処	野中公会堂（野中1区）	第1水曜日
			13:00～15:00
7	ゆったり寄り合い処	野中二区区民館（野中2区）	第1・3月曜日
			9:30～11:00
8	和なげ寄り合い処	野中東区民館（野中2・3区）	月3回水曜日
			13:00～15:00
9	野中3区寄り合い処	野中三区区民館（野中3区）	第3土曜日
			10:00～12:00
			第2・4月曜日
			13:00～15:00
10	寄り合い処星山	星山二区区民館（星山2区）	第1火曜日
			10:00～11:00
11	安居山1区寄り合い処つぼみ	安居山一区公会堂 （安居山1区）	第1金曜日
			9:30～11:30
12	安居山2区寄り合い処西の里	安居山二区区民館 （安居山2区）	第3火曜日
			10:30～11:30

● 富士根北

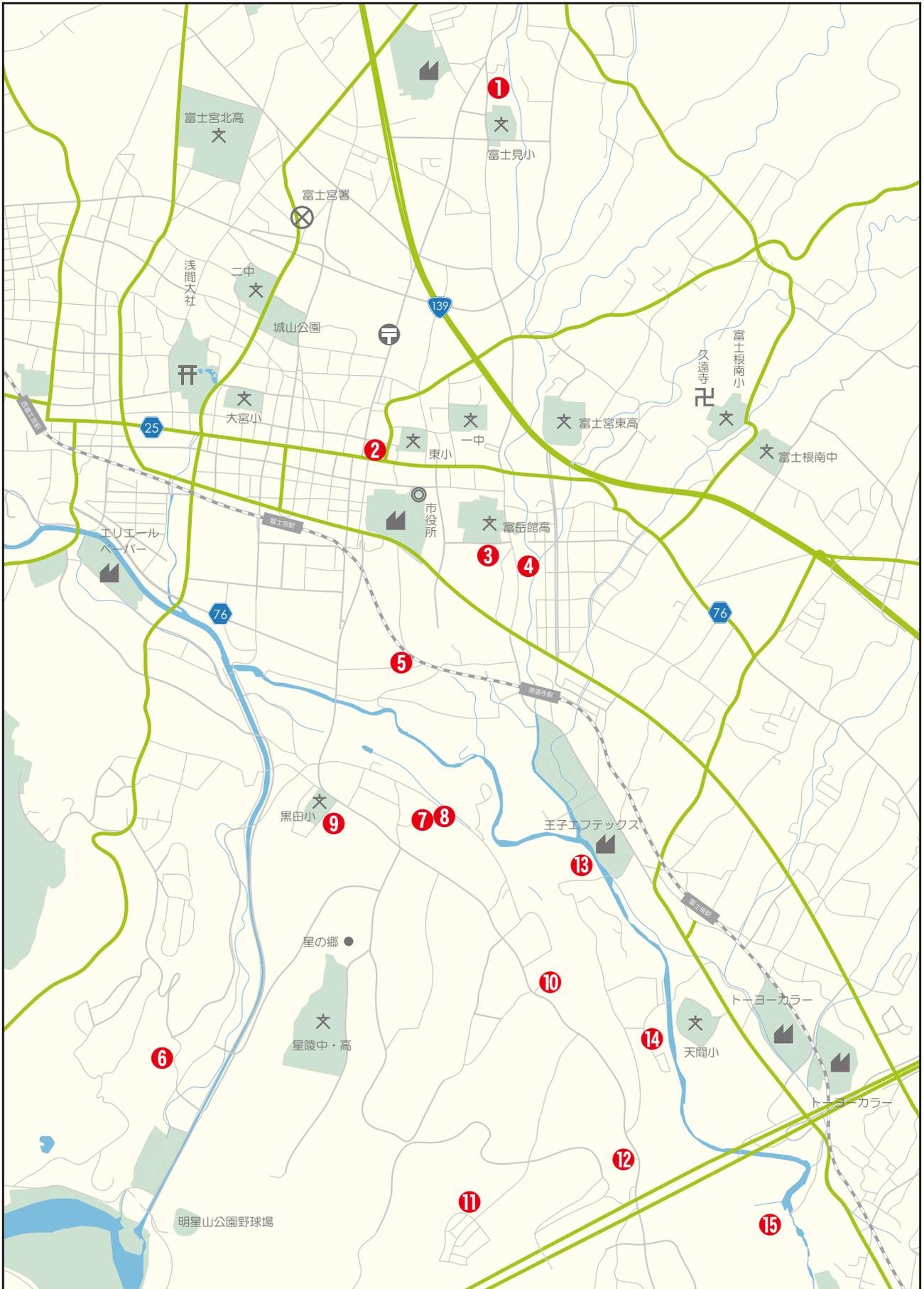


No	名称	会場	日時
1	ふたまた寄り合い処	ふたまた区民館（栗倉1区）	第1水曜日 9:30～11:30
2	栗倉寄り合い処	栗倉二区公会堂（栗倉2区）	19日 9:30～11:30
3	舟久保寄り合い処	舟久保町内公会堂（舟久保区）	第3水曜日 13:30～15:30
4	栗倉団地寄り合い処	市営栗倉住宅集会所（舟久保区）	第2日曜日 10:00～11:30
5	村山三区寄り合い処	村山三区区民館（村山3区）	第2水曜日 13:00～15:00

〇〇がしたい！



● 大宮東



00をさがしなごー

No	名 称	会 場	日 時
1	阿幸地四町内寄り合い処	阿幸地区四町内集会所 (阿幸地区)	第3木曜日
			13:00~15:00
2	寄り合い処さく花	咲花区区民館(咲花区)	第2日曜日
			9:30~10:45
3	寄り合い処太陽	静岡県立富岳館高等学校 (日の出区・瑞穂区・源道寺区)	第3木曜日
			11:00~12:00
4	寄り合い処のぞみ	源道寺区民館(源道寺区)	第4月曜日
			9:30~11:00
5	ぶらっと田中寄り合い処	田中区民館(田中区)	第4土曜日
			9:30~11:00
6	星山1区寄り合い処	星山1区公民館(星山1区)	第3火曜日
			9:30~10:30
7	黒田寄り合い処	黒田区民館・黒田八幡宮 (黒田区)	第1日曜日
			9:00~11:30
8	黒田よりあいサロン	黒田区民館(黒田区)	第2・4木曜日
			9:30~11:30
9	寄り合い処よってらんしょ	黒田小学校東隣公共施設 (黒田区)	第2・4水曜日
			10:00~11:30
10	高原一区寄り合い処 みんな笑顔	高原一区公民館(高原1区)	第4土曜日
			10:00~11:30
11	寄り合い処高原	高原二区区民館(高原2区)	第1・3水曜日
			13:00~15:00
12	高原寄り合い処すいせん	高原区公会堂(高原区)	10日
			13:00~15:00
13	寄り合い処やまざくら	山本第一公民館(山本区)	第4木曜日
			9:30~11:00
14	寄り合い処やまもと	山本第二公民館(山本区)	第4木曜日
			9:30~11:30
15	石の宮寄り合い処	山本第三公民館(山本区)	第1土曜日
			10:00~11:30

● 富士根南

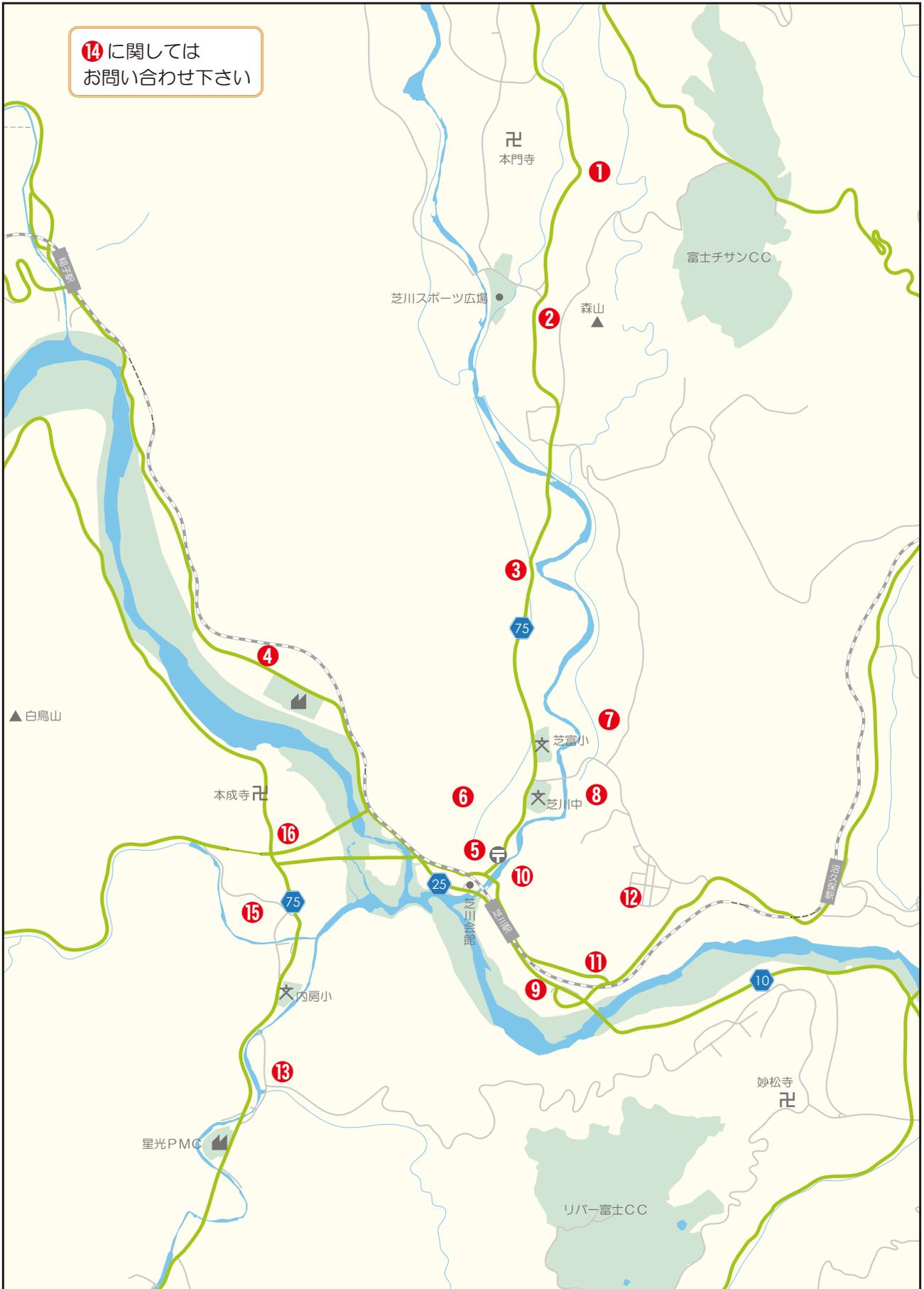


00をさがしなごー

No	名 称	会 場	日 時
1	つくしの会寄り合い処	大岩一区区民館（大岩1区）	第1・3木曜日
			9：30～11：30
2	大岩3区寄り合い処大きな和	時田八幡宮（大岩3区）	第1火曜日
			9：30～11：30
3	幸せの泉寄り合い処	小泉二区区民館（小泉2区）	第1木曜日
			13：30～15：00
4	わかみや寄り合い処	小泉3区区民館（小泉3区）	第3木曜日
			10：00～11：00
5	小泉4区寄り合い処	小泉四区区民館（小泉4区）	第2水曜日
			9：30～11：30
6	やまびこ寄り合い処	小泉5区区民館（小泉5区）	第1・2月曜日
			9：30～12：00
			第3・4土曜日
			9：30～12：00
7	上小泉寄り合い処	上小泉区民館（上小泉区）	第2水曜日
			13：00～15：00
8	杉田かたらい寄り合い処	杉田区民センター （杉田1・2・3・4・5・6区）	第2火曜日
			9：30～11：30
9	寄り合い処杉田4区3町内 憩いの広場絆	杉田4区3町内集会場 （杉田4区）	第1金曜日
			10：00～12：00
10	寄り合い処5区楽	杉田五区区民館（杉田5区）	第3月曜日
			13：30～15：30

● 芝富・内房

⑭ に関しては
お問い合わせ下さい

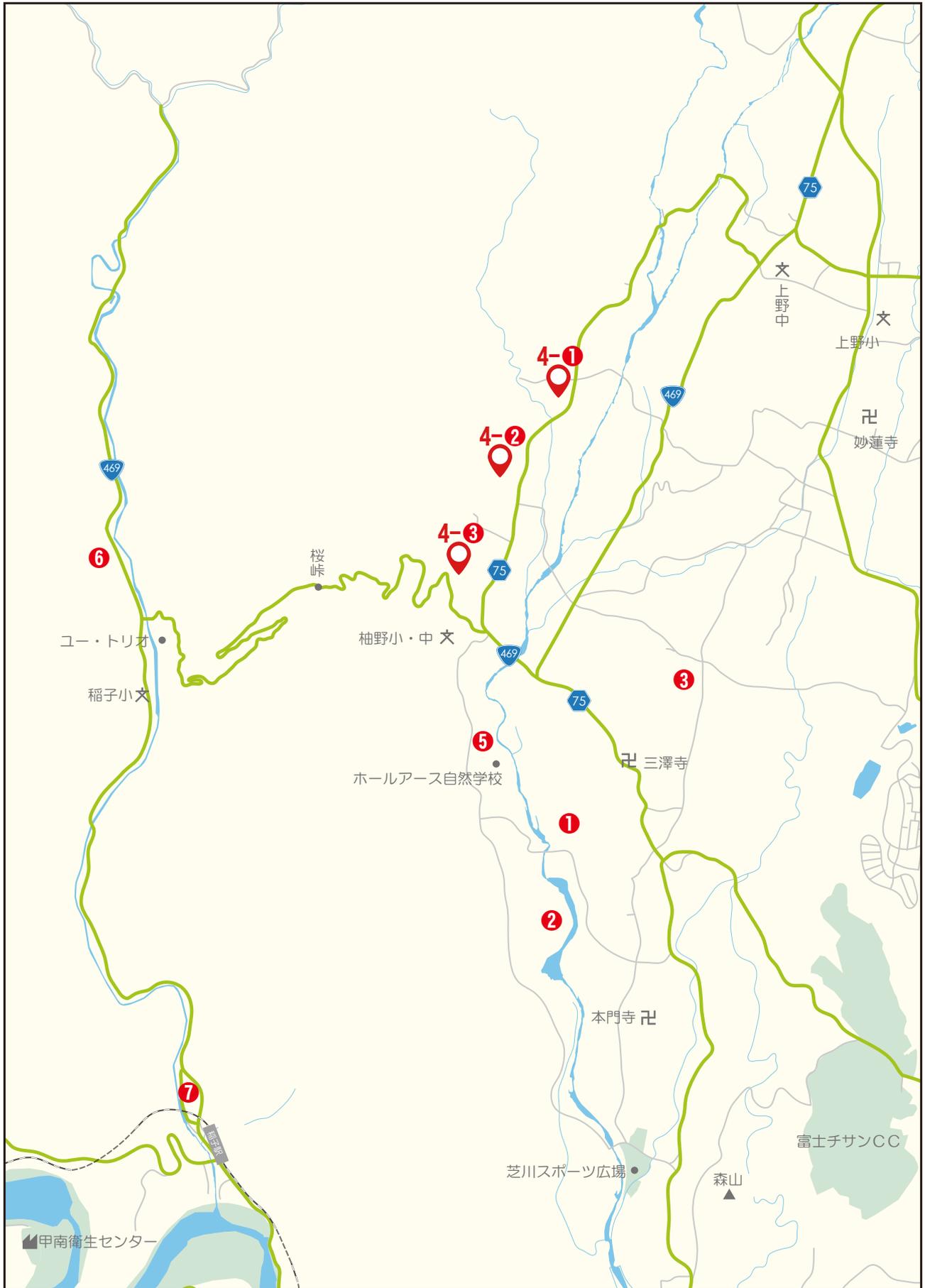


00かじごー

No	名 称	会 場	日 時
1	寄り合い処里山くらぶ	西山上公民館（西山区）	第3月曜日 10:00～11:30
2	西山寄り合い処	西山公民館（西山区）	第1水曜日 10:00～12:00
3	大久保寄り合い処	大久保公民館（大久保区）	第3火曜日 10:00～11:30
4	上長貴寄り合い処	長貴上公民館（長貴区）	第4木曜日 13:30～15:00
5	川合寄り合い処	川合緊急避難所（長貴区）	第4火曜日 13:30～14:30
6	すなはら寄り合い処おいっちに （12）	天満宮 砂原老人の家 （長貴区）	12日 10:00～11:30
7	羽行・坂本寄り合い処	羽行坂本集会所（上羽鮎区）	第3・5週月曜日 13:30～15:00
8	寄り合いサロン松林	松林集会場（上羽鮎区）	第3火曜日 10:00～12:00
9	拙島寄り合い処	拙島公民館（下羽鮎区）	第3金曜日 13:00～14:30
10	寄り合い処初音	本町集会所（下羽鮎区）	第1金曜日 13:30～14:30
11	寄り合い処あやめ	月代古田公会堂（下羽鮎区）	第4水曜日 13:30～15:00
12	寄り合い処もみじ会	香葉台集会所（香葉台区）	第3火曜日 10:00～12:00 第4土曜日 11:00～15:00
13	廻沢寄り合い処	廻沢公民館（内房2区）	第3金曜日 13:00～14:00
14	仲良し寄り合い処	代表者自宅兼店舗(内房2区)	第2火曜日 13:30～15:00
15	たけのこ寄り合い処	相沼公会堂（内房3区）	第3水曜日 13:30～15:00
16	寄り合い処白鳥	尾崎公民館（内房4区）	第3木曜日 10:00～12:00

● 柚野・稲子

00から100まで



No	名 称	会 場	日 時
1	縄文の里寄り合い処	富士山縄文の里大鹿館 (大鹿窪区)	第2水曜日
			8:30~12:00
2	寄り合い処柚島	柚島富士(鳥並区)	第3木曜日
			13:00~15:00
3	明光台寄り合い処たまり場	明光台公園(明光台区)	第2日曜日
			15:00~17:00
4	上柚野区寄り合い処未楽来 ※会場は毎月変わります。	①上条公会堂(上柚野区)	第3土曜日
		②中才生活改善センター(上柚野区)	
		③市場生活改善センター(上柚野区)	13:00~15:00
5	しもゆの寄り合い処	下柚野集会所(下柚野区)	12日
			9:30~11:30
6	上稲子寄り合い処えんがわ	上稲子区区民館(上稲子区)	第2水曜日
			13:00~14:00
7	たまり場 下稲子寄り合い処	下稲子区公民館(下稲子区)	第2金曜日
			10:00~11:30

00がしだいー

体を動かしたい！

● 市内全域

名称	自彊術（じきょうじゅつ）	電話	① 090-7673-5649（森ひとみ先生） ② 0544-23-2818（富士宮南部公民館） ③ 0544-22-3355（富士宮西公民館）	
日時 と 場所	① 大富士交流センター	毎週火曜日	9:30 ~ 11:00	①
	② 城山区民館	毎週月曜日	9:30 ~ 11:00	①
	③ 南部公民館	毎週水曜日	9:30 ~ 11:00	②
	④ 南部公民館	毎週木曜日	13:30 ~ 15:00	②
	⑤ 南部公民館	毎週金曜日	10:00 ~ 11:30	②
	⑥ 西公民館	毎週水曜日	13:30 ~ 15:00	③
	⑦ くれいどる芝楽	毎週火曜日	19:00 ~ 20:00	①
	⑧ くれいどる芝楽	毎週木曜日	15:30 ~ 16:30	①
	⑨ こみゆにてい黒門	毎週金曜日	9:30 ~ 11:00	①
内容	治療法が土台となって作られた 31 の動作からなる体操です。体に負担がかからない体操で、リラックスできる場となっています。見学も可能です。（運動のための道具は使いませんが、マットかバスタオルを用意してください。費用等に関してはお問い合わせください。）			

● 大宮西地区・芝川地区

名称	沼久保グランドゴルフクラブ	電話	0544-22-0054 （富士宮市社会福祉協議会）	
会場	水辺の楽校 ※会場が変更になる可能性あり。			
開催日	毎週水・土曜日	時間	9:00 ~ 12:00	
内容	週2回グランドゴルフを仲間と楽しむ場です。 道具を持っていなくても、水辺の楽校敷地内の倉庫に保管されているものを借りることができます。（年会費 1,000 円）			

● 大宮西地区・芝川地区

名称	おてらヨガ	電話	090-1741-9730（渡辺彩先生）
住所	沼窪山本妙寺（富士宮市沼久保 1222-1）		
開催日	第1・2・3水曜日	時間	11:00～12:00
内容	日本に古くから根ざしている、陰暦（旧暦）に則して動いていくヨガを行います。費用は1回1,500円、定員6名となります。 （詳細は電話または mdr.ymd@gmail.com へお問い合わせください。）		

● 富丘地区・大富士地区

名称	にばんぼり体操の会	電話	0544-22-0054 （富士宮市社会福祉協議会）
住所	万野3区区民館		
開催日	毎週火曜日	時間	10:00～
内容	45分程の時間を、片足立ち体操、しぞ～かでん伝体操、口腔体操を行っています。終了後はおしゃべりをして解散になります。		



● 市内全域

名称	一般介護予防事業	電話	0544-22-2727（健康増進課）
住所	市内各所（詳細に関してはお問い合わせください。）		
開催日	—	時間	—
内容	健康体操やスロトレを市内各所で行っています。		
	講座名	主な会場	内容
	転倒骨折予防教室	医療機関 介護保険施設 スポーツクラブ	スロトレ、認知症・ フレイル予防や口腔体操等
	骨盤底筋トレーニング	寄り合い処	骨盤底筋機能低下に伴う 尿漏れ予防改善指導
	筋肉若返り塾	保健センター	筋トレ応援隊による講習
	スロートレーニング	公民館 区民館	少ない回数でしっかり効く 筋トレ
	転倒予防	寄り合い処	転倒予防に関する話、 体操紹介
	筋トレ指導	寄り合い処	筋トレ応援隊による、自宅で できる筋力トレーニング等の指導
	ひざ痛・腰痛予防	寄り合い処	ひざ痛・腰痛予防に関する話、 体操紹介
その他教室、詳細に関しましてはお問い合わせください。			

仲間と支え合いたい！

～ふじさんシニアクラブ富士宮～

ふじさんシニアクラブ富士宮（旧富士宮市老人クラブ連合会）では「健康づくり」「生きがいづくり」「地域を豊かにする活動」を行っています。おおむね60歳以上の方なら、どなたでも入会できます。またお住いの地域にシニアクラブがない場合でもご参加いただけますので気軽にお問い合わせください。

（ふじさんシニアクラブ富士宮 事務局 0544-22-0294）

● 1 中支部

阿幸地クラブ

富士見会

咲花白一会

大和クラブ

田中シニアクラブ

山本親和会

黒田白寿会

● 2 中支部

城山友遊クラブ

ひばりが丘九十九会

二の宮千歳会

琴平区友栄会

常磐柏寿会

神田クラブ

あさま百寿会

シニアクラブ神田川壮友会

三園平ひまわり会

木の花寿会

● 大富士支部

万野三区睦美会

万野4区三ツ和会

● 3 中支部

貴船 貴寿の会

星山二区八星会

野中西長生会

安居山安寿会

安居山2区親睦会

● 4 中支部

シニアクラブ淀橋

渋沢湧泉会

外神芙蓉会

宮原高砂会

● 富士根南支部

大岩二区寿会

大岩3区寿会

杉田喜楽会

上小泉寿会

小泉2区万年青会

小泉3区シニアクラブ睦美会

小泉4区シニアクラブ

小泉5区松寿会

小泉6区みのりシニアクラブ

● 富士根北支部

栗倉親和会

シニアクラブ舟久保

● 上野支部

シニアクラブ上条上

シニアクラブ下条上

下条下寿会

シニアクラブ馬見塚

井之頭寿会

● 芝川支部

下柚野鳥並会

大鹿窪友愛クラブ

上稲子いきいきクラブ



健康づくり……………輪投げ・グラウンド・ゴルフ大会・エアロビクス・健康体操
生きがいづくり……………カラオケや手芸等の活動を文化祭で発表・脳トレ・旅行
地域を豊かにする活動…友愛訪問・見守り活動・世代間交流・社会奉仕 等々

※令和5年4月1日時点

認知症カフェ

認知症カフェは「認知症について知る」「似たような経験をしている仲間と出会う」ことができる場所です。あなたにはあなたを理解してくれる仲間がいます。
(富士宮市地域包括支援センター 電話 0544-22-1591)

みかんカフェ

富士急ホテルレストラン
(中央町 15 - 18)

毎月 16日 10:30 ~ 13:30



たんぽぽカフェ

富士根南公民館 1階
(小泉 1848 - 1)

第2土曜日 13:30 ~ 15:30



カフェでこぼん

みゆきの苑新館
(宮原 337 - 4)

第2日曜日 10:00 ~ 11:30



ゆめカフェ

木工房 [いつでもゆめを]
(杉田 1020 - 2)

第2木曜日 13:00 ~ 14:30



カフェしばかわ

芝川会館 地下
(長貫 1131 - 6)

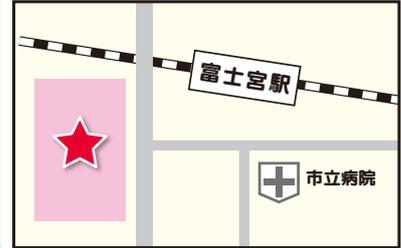
第1水曜日 10:00 ~ 12:00



ロバちゃんカフェ in イオンモール富士宮

イオンモール富士宮セラギテラス
(浅間町 1 - 8)

第4水曜日 10:30 ~ 12:00



縁側カフェ

小規模多機能・グループホーム
たかはら (小泉 1625 - 25)

第4火曜日 14:00 ~ 15:30



かりん・ゆずカフェ

小規模多機能ホーム
かりんの家(大岩 493 - 1)

第3木曜日 13:30 ~ 15:00



かたくりカフェ

ケアハウスかたくりの里 2階
機能訓練室(栗倉 420 - 1)

第4火曜日 13:30 ~ 15:00



知症カフェは住んでいる地域に限定されず参加できます。
 気楽な気持ちで一度訪れてみませんか？
 それぞれのカフェで雰囲気や特色が違うので、
 お気軽にお問い合わせください。



〇〇がしたいー

さくらカフェ
 富士宮市総合福祉会館
 (宮原7-1)
 第4火曜日 10:30~12:00

ケアラズカフェともいき in 平等寺
 平等寺檀信徒館
 (東町4-24)
 第1月曜日 10:00~12:00

介護と趣味のつどい
 大富士交流センター
 (万野原新田 4136-6)
 第2水曜日 13:30~15:30

ケアラズカフェともいき in 来迎寺
 来迎寺 (村山 438)
 第1水曜日 10:00~12:00

ソフトボール
 星山ふれあいの丘グラウンド
 (星山 115)
 第3土曜日 10:00~12:00

グランドゴルフカフェ
 村山3区神成やまびこ球場
 ※詳細はお問い合わせください。

2023年	4月4日	5月5日
	6月6日	7月4日
	8月1日	9月5日
	10月3日	11月7日
	12月5日	
2024年	2月6日	3月5日

富士山うちっぱなしゴルフの会
 大淵ゴルフセンター
 (富士市大淵 3333)
 第1木曜日 13:30~15:00

カフェ奏でいあん
 デイサービスいちばん星
 (淀川町 35-15)
 第3日曜日 13:30~15:30

お散歩柚野
 柚野公民館を中心に活動
 ※集合場所は毎回変わります。

年4回程度 10:00 集合
 約5キロの道のりを90分かけ、ゆっくりと歩きます。

※開催日や会場の変更がある場合がございます。不安な方はお問い合わせください。

心を豊かにしたい！

● 大宮西地区・芝川地区

名称	ゆりの会	電話	0544-66-0183 または 090-7430-2467 (代表 石田由里子さん)
住所	芝川公民館（富士宮市長貫 1270-1）		
時間	9:00～11:30	開催日	毎週金曜日
内容	<p>押絵、木目込み人形から始まり、壁掛け、置物、簡単に出来る小物、ちりめん根付け、干支の飾り物等を作っています。公民館祭りに出展する物も作っています。</p> <p>個人（石田さん）としても、公民館、集会所、寄り合い処等にも出向き、簡単な折り紙や小物作り等も行っています。お声をかけて頂いたら出かけます。個人宅でも、サークルでも結構です。</p>		

● 市内全域

名称	宮ゼミ	電話	0544-22-1186 (社会教育課生涯学習係)
住所	公民館・地域学習センター・交流センター		
開催日	—	時間	—
内容	<p>スポーツ・健康、料理、手芸、園芸など多種多様な講座があります。申し込み、詳細に関しましてはお近くの公民館、地域学習センター、交流センターにお問い合わせください。</p>		

● 市内全域

名称	高齢者学級	電話	0544-22-1186 (社会教育課生涯学習係)
住所	公民館・地域学習センター・交流センター		
開催日	—	時間	—
内容	<p>高齢者の心身の健康と相互の交流を図り、各学習をとおして高齢化社会における社会参加の意欲を高めています。地区ごとに開催され、学級ごとに内容や日程が異なります。詳細はお近くの公民館・地域学習センター・交流センターにお問い合わせください。</p>		

● 市内全域

名称	総合福祉会館講座	電話	0544-22-0054 (富士宮市社会福祉協議会)
住所	富士宮市総合福祉会館		
開催日	—	時間	—
内容	<p>市民の皆さんが生きがいや楽しみを見つけ、新たな仲間、友人に出会えるよう様々な講座を開催しています。</p> <p>大人気の健康体操やスマホ教室等の講座を計画中です。</p> <p>詳細に関しましては気軽にお問い合わせください。</p>		

● 市内全域

名称	富士山まちづくり出前講座	電話	0544-22-1186 (社会教育課生涯学習係)
住所	—		
開催日	—	時間	—
内容	<p>市民の皆さんの「知りたい」「聞きたい」ことを、市役所の職員が講師となって皆さんの地域へ出向いて分かりやすくお話しします。自治会や、学校の授業など、さまざまな場面でご活用ください。</p> <p>(対象：原則として市内に在住・在勤・在学する10人以上の団体)</p>		



困りごとの話がしたい！

● 市内全域

名称	地域包括支援センター	電話	-																																																
時間	8:30～17:15	定休日	土・日曜日																																																
内容	<p>介護に関する相談をはじめ、医療や健康、福祉、生活に関することなど、「どこに相談したらよいかわからない」といった悩みにも、問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげます。</p> <p>悩み・疑問・心配ごとを一人で抱えていませんか？ お気軽にご相談ください。</p> <p>白糸地区・上井出地区・上野地区・北山地区</p> <table border="1"> <tr> <td>名称</td> <td>北部地域包括支援センター①</td> <td>住所</td> <td>上井出1285-1 特別養護老人ホームしらいと内</td> </tr> <tr> <td>電話</td> <td>0544-54-1092</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>富士根南地区・富士根北地区</p> <table border="1"> <tr> <td>名称</td> <td>富士根地域包括支援センター②</td> <td>住所</td> <td>小泉1854-3 障がい者福祉センター小泉敷地内</td> </tr> <tr> <td>電話</td> <td>0544-21-3611</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>大宮中地区・大宮東地区の一部</p> <table border="1"> <tr> <td>名称</td> <td>南部地域包括支援センター③</td> <td>住所</td> <td>星山1058 特別養護老人ホーム星の郷内</td> </tr> <tr> <td>電話</td> <td>0544-23-3328</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>大宮東地区の一部</p> <table border="1"> <tr> <td>名称</td> <td>富士宮市地域包括支援センター④</td> <td>住所</td> <td>弓沢町150 富士宮市役所内</td> </tr> <tr> <td>電話</td> <td>0544-22-1591</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>富丘地区・大富士地区</p> <table border="1"> <tr> <td>名称</td> <td>中部地域包括支援センター(サブセンター)⑤</td> <td>住所</td> <td>淀川町35-15 デイサービスセンター いちばん星内</td> </tr> <tr> <td>電話</td> <td>0544-29-7808</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>大宮西地区・芝川地区</p> <table border="1"> <tr> <td>名称</td> <td>西部地域包括支援センター⑥</td> <td>住所</td> <td>大鹿窪143-1 特別養護老人ホーム百恵の郷内</td> </tr> <tr> <td>電話</td> <td>0544-67-0001</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			名称	北部地域包括支援センター①	住所	上井出1285-1 特別養護老人ホームしらいと内	電話	0544-54-1092			名称	富士根地域包括支援センター②	住所	小泉1854-3 障がい者福祉センター小泉敷地内	電話	0544-21-3611			名称	南部地域包括支援センター③	住所	星山1058 特別養護老人ホーム星の郷内	電話	0544-23-3328			名称	富士宮市地域包括支援センター④	住所	弓沢町150 富士宮市役所内	電話	0544-22-1591			名称	中部地域包括支援センター(サブセンター)⑤	住所	淀川町35-15 デイサービスセンター いちばん星内	電話	0544-29-7808			名称	西部地域包括支援センター⑥	住所	大鹿窪143-1 特別養護老人ホーム百恵の郷内	電話	0544-67-0001		
名称	北部地域包括支援センター①	住所	上井出1285-1 特別養護老人ホームしらいと内																																																
電話	0544-54-1092																																																		
名称	富士根地域包括支援センター②	住所	小泉1854-3 障がい者福祉センター小泉敷地内																																																
電話	0544-21-3611																																																		
名称	南部地域包括支援センター③	住所	星山1058 特別養護老人ホーム星の郷内																																																
電話	0544-23-3328																																																		
名称	富士宮市地域包括支援センター④	住所	弓沢町150 富士宮市役所内																																																
電話	0544-22-1591																																																		
名称	中部地域包括支援センター(サブセンター)⑤	住所	淀川町35-15 デイサービスセンター いちばん星内																																																
電話	0544-29-7808																																																		
名称	西部地域包括支援センター⑥	住所	大鹿窪143-1 特別養護老人ホーム百恵の郷内																																																
電話	0544-67-0001																																																		

⑤ やさしくして!

やさしいサービスいろいろ

● 市内全域

名称	富士宮いいじゃん	電話	0544-29-7106 (フジサンマルマルシエ)
時間	9:30 ~ 17:00	定休日	水・土・日曜日・祝日
内容	お買い物にお困りの方に朗報!! まちなかの商店街の商品、出張商店街の商品などの「御用聞きとお届け」サービスです。まずは、お電話ください!ご注文カタログをご自宅にお送りいたします。		

● 大宮西地区・芝川地区

名称	株式会社イトウミート本店	電話	0544-65-1393
住所	富士宮市長貫 1172-10		
時間	9:00 ~ 17:30	定休日	日曜日
内容	店舗にて、肉類、メンチカツやコロッケなどの惣菜、加工品等の販売を行っています。 電話注文による商品の配達も行っています。 (配達可能エリア等、詳細は上記連絡先へご確認ください。)		

● 大宮中地区・大宮東地区

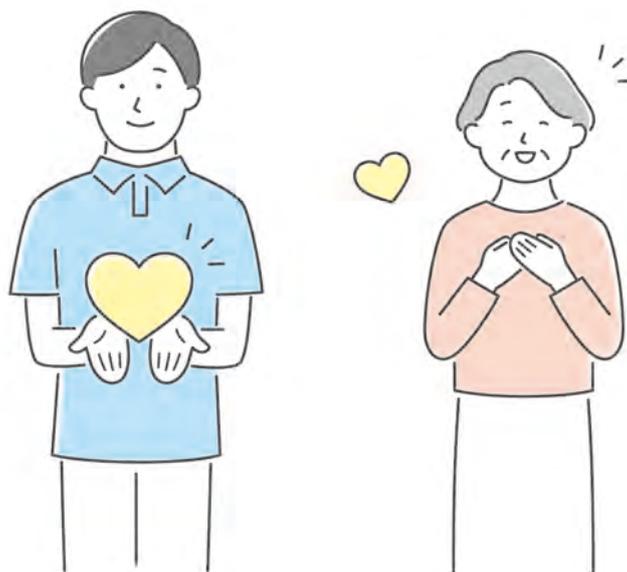
名称	おしゃれ靴きのうち	電話	0544-26-3900
住所	富士宮市大宮町 1-2		
時間	10:00 ~ 18:00	定休日	水曜日
内容	店舗にて、靴、下駄、雪駄等、履物全般の販売を行っています。 長年の経験に培われた知識、技術を生かして高齢者の足の問題の解消を常に考え営業しています。履物に関する相談は遠慮なく相談ください。 また、店内に休憩や交流ができる場所があります。		

● 上野地区・北山地区

名称	スーパーぎんこう	電話	0544-58-0109
住所	富士宮市下条 388-2		
時間	8:00 ~ 19:00	定休日	日曜日・祝日の月曜日 1月1日、3日、4日
内容	<p>店舗にて、食品全般、惣菜、日用品、花の苗等の販売を行っています。 お客さんが安全に帰れるように、荷物が重そうな方がいた時は車まで荷物を運ぶお手伝いをしています。 正月に帰省する家族がいる方のため、1月2日は営業しています。</p>		

● 白糸地区・上井出地区

名称	佐野商店	電話	0544-52-0112
住所	富士宮市猪之頭 1538-1		
時間	7:00 ~ 19:00 (配達時間は要相談)	定休日	年中無休
内容	<p>店舗にて、食品全般、惣菜、日用品等の販売を行っています。 近隣にお住いで、お店に行くのが難しい方（足腰が弱っている方等）のところへは、電話注文による商品の配達も行っています。 お店は買い物だけでなく、交流が出来る場となっています。店内には椅子が5~6脚程設置されており、近所の方が集まって談笑しています。</p>		



● 富丘地区・大富士地区

名称	ミヤマタクシー(株)	電話	0544-27-3636 (代)
住所	富士宮市宮原 22 番地の4		
時間	10:00 ~ 16:00 (おつかいタクシー)	定休日	特になし
内容	<p>おつかいタクシーで買い物代行がお願いできます。</p> <p>【実施しているサービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おつかいタクシー ・外出しなくても、電話のみでスーパーや薬局などで購入したい商品を注文し、ご自宅まで届けてもらえます。 <p>【利用の方法】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ミヤマタクシーへ連絡し、商品の注文。 ②購入したい商品をドライバーが代行。代金も立て替えます。 ※ただし、お店から自宅までのタクシー料金が必要となります。 ③立替え購入した商品を自宅にお届けします。商品代金とタクシー料金をドライバーに支払います。(現金のみの支払いとなります。) ※代行できる商品は、配達可能なものに限りです。 <ul style="list-style-type: none"> ●代行できるもの 日常のお買い物（スーパー、薬局、弁当屋、ケーキ屋など）。 小荷物、書類等のお届け、薬の受け取り。 ●代行できないもの 家電製品及び精密機械、危険物（ガソリン、灯油等）、動物。 <ul style="list-style-type: none"> ・ご不明な点はお気軽にお電話でお問合せください。 		

編集後記

初めに、この地域で行っている高齢者へのやさしい取り組みやサービスに関しまして、情報をお寄せいただきました地域の皆様並びに快く取材に協力していただいた関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

今回の情報誌は第3版となり、今まで掲載させていただきました情報を更新した他、新たな資源を記載させていただきました。

そして今回も取材の中で活動やサービスに対する強い想いを聞くことができました。昨年度取材させていただいた際に「もっと活動を広めて周知したい」と意気込みを語られていた方からは「新しく別の地域でも活動を広めました。」とご報告をいただきました。他の方では、「もっと親しみやすい名称にしたら、たくさんの人来てもらえるかしら。」と自らの活動に対して意欲的に取り組んでいることが伺えました。

今回の取材を通して私自身も活力をいただきましたが、きっとこの活動に参加している方、サービスを利用している方も、人の優しさや元気に触れ、私と同じように活力を得られているのではないのでしょうか。病は気からと言いますが、人と交流し活力を得ることは何にも勝る健康法、介護予防につながるのではないかと感じております。

今回、まとめさせていただきました情報誌は、生活上の困りごとの解決のみならず、皆様の生活をさらに良いものにするためのヒントを示唆してくれるものと考えています。今回掲載した情報以外にも地域には私たちの知らない心優しい取り組みがまだまだあると思いますので、この情報誌をご覧いただいた皆様からも新たな情報や考え方のご提案、ご協力の程をよろしくお願いいたします。

加えて、引き続き、協議体や生活支援コーディネーターへのご支援もよろしくお願いいたします。

2023年3月31日

富士宮市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター

地域資源情報 ～2022 年度版～
2023 年 4 月発行

社会福祉法人 富士宮市社会福祉協議会
〒418-0005 富士宮市宮原 7 番地の 1
(富士宮市総合福祉会館)
TEL 0544-22-0054
FAX 0544-22-0753

印刷・製本 株式会社きうちいんさつ