



令和 4年度版



豊見城市のお宝情報 わった〜シマのじょーとーむん

広げよう！身近な地域で
健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり！



お互い様の気持ちで
「支え合い♡助け合い」の地域づくり

発行：豊見城市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター

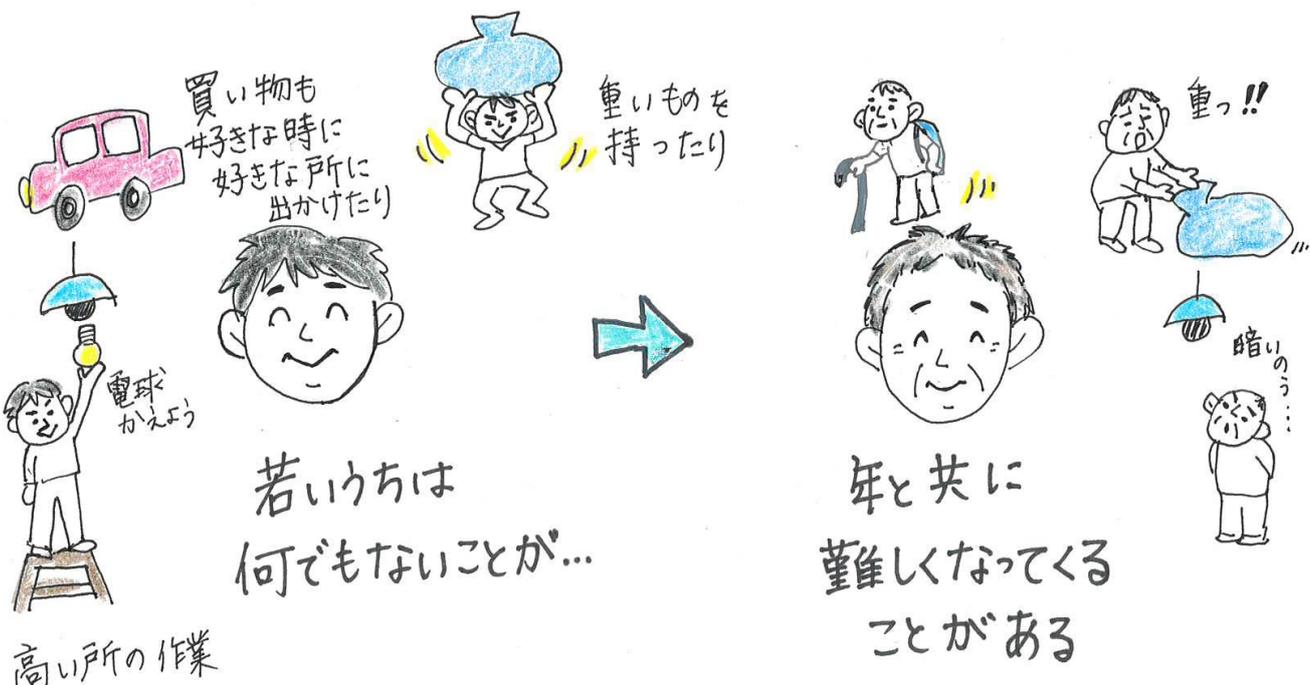
豊見城市のお宝情報とは？

豊見城市社会福祉協議会では「助け合い・支え合いの地域づくり」をめざし、住み慣れた地域で自分らしい生活がおくれるよう日常での仲間づくり・健康づくり・生きがいづくりを進めています。

「豊見城市のお宝情報」は、地域で行われている活動や、企業が行っているサービスなどの社会資源を生活支援コーディネーターが調査し、高齢者の社会参加・介護予防・地域活性化につながるよう作成しました。今後は市内の福祉関係者等と連携をしながら豊見城市の社会資源をさらに掘り起こし、内容を充実させていきたいと考えています。

なお、ここに掲載されている内容は、地域住民の協力のもと生活支援コーディネーターが調査し、同意を得た社会資源のみを掲載しています。コロナ禍などで内容が現在と異なる場合もありますのでご了承ください。

人生100年時代とは言っても…



地域住民とのワークショップ①

テーマ「地域課題」

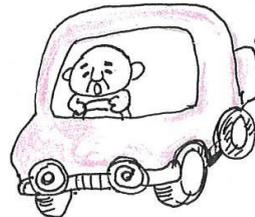
見守り



・地域のつながりが希薄

- ・声かけ、コミュニケーション どうしたらいい?
- ・ボランティアたりない

買い物 移動



・免許返納後の 移動手段が 心配

介護予防



・男性の参加が 少ない

・参加したいが 足(車)がない

ミニデイ 地域の集いの場



公民館サークルに 参加したいけど 遠くて通えない

バス停 まで遠い

坂道が 多くて 大変...



地域の公民館に 非自治会員は 入りにくい

アパート住民

ミニデイは オ-バーか やるもの

自治会

老人会、子ども会、婦人会...

30%

・役員の成り手 がない

・加入率が低い

自治会長 10年目



その他意見

・保育所たりない

・行事が少ない

働けは



・公園が少ない



自治会って 何?!

・民生委員の成り手 がない



・移動図書館あったらいいな

・アパート住民や 若い世代は 加入しない

課題はたくさんある

地域住民とのワークショップ②

テーマ「地域のお宝さがし」

※お宝とは、地域で行われている活動（助け合いや支え合いにつながる素敵な活動）の事で

見守り
民生委員・おんクラブ
交通安全見守り活動
横断中
おほよば
高野・上田山川
フラワーロード事業
毎朝花に水をあげながら地域を清掃しながら
見守り・あいさつ

庭の草薙りを代行
エコシティおほよば 花咲かさせ会
地域を花でいっぱいにして
根差部花友会
桜山荘 ケアセンター

買い物・移動
Aコーポとみるる
3,000円以上お買い物を自宅まで送迎
移動力販売車
コーポ 持ち運び

介護予防
三線・ゲウダゴルフ ゲートボール・模合
これ、楽しませ〜
THE 男の集い
カラオケ
歌声サークル

ラジオ体操
トフ とくし丸
かつじ食品 池田食品 パン屋さん せしみ屋さん

ゆんたく会
これ、僕にね〜 おいしい

企業による買い物支援
移動力販売車

自治会
コロナ禍で手伝いマスクをプレゼント
上田山川 布マスク手作り隊

地域ではさまざまな取り組みが行われている!
豊見城市の社会資源をいかし、
住みよいまちづくりを考えよう!

みなさまにお伝えしたい事

〇地域と「つながりたい」「つなげたい」と思っている方へ

「時間」と「場所」とつながる(つなげる)のではなく、活動している「人」とつながって(つなげてあげて)下さい。

生活支援コーディネーターの気づき

サークル、グラウンドゴルフ、ゲートボール、ゆんたく会、ランチ会、サロン、ミニデイ、カラオケ会、ラジオ体操、三線教室

地域で行われている 様々な活動 = 地域資源

実は、地域で行われる活動が、参加する人たちにとって「見守り」や「介護予防」の場になっている

〇〇 **住民のかってスゴイ!**

生活支援コーディネーター

①

生活支援コーディネーターの気づき

だけど、こんな課題が目の前に!!

〇〇 **住民のかってスゴイ! だけど...**

②

ある日の地域ケア会議で... (例え話です)

グスク タロウさん (一人暮らし/79歳)
・要支援2
・転倒の心配や不安があり
・生活上杖が必要
・囲碁や三線が好き

地域のミニデイサービスに参加させたらどうか?

地域の囲碁サークル

生活支援コーディネーター 地域資源はどうですか?

地域の三線サークル

③

実は...地域で行われている活動(地域資源)はこうなっています

〇〇 **住民のかってスゴイ! だけど...**

④

地域住民とのつながりがないグスクタロウさん

地域の囲碁サークルの情報を聞いて来てみたよ~

た~やが?

見た事ないなあ

入りにく~

グスクさん

これが現実

もともと地域との関わりがない方が地域活動に突然参加した場合、お互い知らない者同士! 最初の一步で感じてしまった「疎外感」から「もうあっちには行きたくない!」となってしまい今後の地域活動への参加が遠のくことにも!

⑤

地域活動に参加する時の良い事例

地域の公民館でやっている囲碁サークルに参加してみたい!

一緒に行ってみるね~?

Cさんの知り合いね~?

よろしくね~

グスクさん

Cさん

知人・友人 何らかの関係がある

グスクさんと地域住民との間のつなぎ役Cさんがいる場合は活動に入りやすい地域住民と全く関わりが無い方であれば、活動している仲間から信頼されている方に間にしてもらい、紹介があると入り込みやすいと感じます。

⑥

地域で行われている活動の「時間」と「場所」につなげてあげるのではなく、そこに集う「人」とつなげてあげて下さい!

住民主体の遇いの際は、顔見知りの仲間で行っている活動がほとんどです! 顔見知りでない人が簡単に入る場は実は少ない...

⑦

みなさまにお伝えしたい事

○「助け合い・支え合い」は「お互いさま」の気持ちから

人は誰でも年をとるもの。できる人が・できることで、誰かの役に立ったり、できない時には「お願いします」といえる雰囲気があるってとっても素敵な事だと思います。



○地域やご近所とのつながりが薄いなあと感じている方

ご近所さんと「笑顔のあいさつ」から始めましょう！
顔見知りになる事からつながりがうまれます。

○家庭や地域、色々な場で活動をされている方

健康長寿の秘訣は「食事」・「運動」・「社会参加」です！
今後も無理のない範囲で活動を続けて下さい。
また、地域活動に興味のある方がいたらぜひ一緒に参加を促してあげて下さい。皆さんの活動を市内に広げて下さい。

○活動したいと思っている方

地域で行われている活動に参加している方とつながりを持って下さい。参加が難しい時には、気の合う仲間、趣味が同じ仲間を見つけ、自分で始めるという手もあります！

○市内の医療・介護など福祉事業関係・企業など

地域で行われている活動について知っていただき、連携するきっかけにして下さい。また、それぞれの立場で支え合いや助け合いについてどんな事ができるのか考えてみて下さい。

目次

◆生きがいづくり



- ◇経験を活かして働きたい・・・1P
- ◇地域貢献したい・・・2P
- ◇身近な地域で仲間づくり、健康づくり・・・6P
- ◇身体を動かしたい・・・22P

◆お役立ち情報



- ◇移動販売・配食・宅配・・・24P
- ◇市内スーパーの取り組み・・・32P
- ◇市内企業の取り組み・・・35P
- ◇市内タクシー事業所連絡先一覧・・・36P
- ◇運転免許証自主返納後に受けられるサービス・・・37P

◆困りごと、悩み事の相談



- ◇豊見城市地域包括支援センター・・・38P
- ◇豊見城市民生委員・児童委員協議会・・・39P
- ◇豊見城市シルバー人材センター・・・40P
- ◇福祉用具貸し出しについて・・・41P

◇経験をいかして働きたい



豊見城市シルバー人材センター

住所	字平良536番地（豊見城市陸上競技場内）
電話番号	☎098-850-7716 FAX 098-850-7719
内容	<p>豊見城市内在住の概ね60歳以上の方で、健康で働く意欲のある方ならどなたでも会員になれます。</p> <p>※年会費：2,000円 ※毎月15日に入会説明会を行っています。入会を希望される方はセンターへ電話で確認し申し込んで下さい。</p>

培ってきた知識・経験・技能をいかせる
お仕事です！楽しいサークル活動もあり、
健康づくり、仲間づくり、いきがいづくりに！



シルバー会員による作品

高齢者無料職業紹介（沖縄県福祉人材研修センター）

住所	首里石嶺町4-373-1（沖縄県総合福祉センター西棟3階）
電話番号	☎098-887-0148
内容	<p>高齢者の方々が長年培った知識と経験を生かし、希望と能力に応じた仕事を紹介しています。</p> <p>※対象：概ね60歳以上 ※時間：月曜日～金曜日（9:00～17:00）来所する際はお電話で連絡して下さい。 （沖縄県福祉人材研修センターHPより）</p>



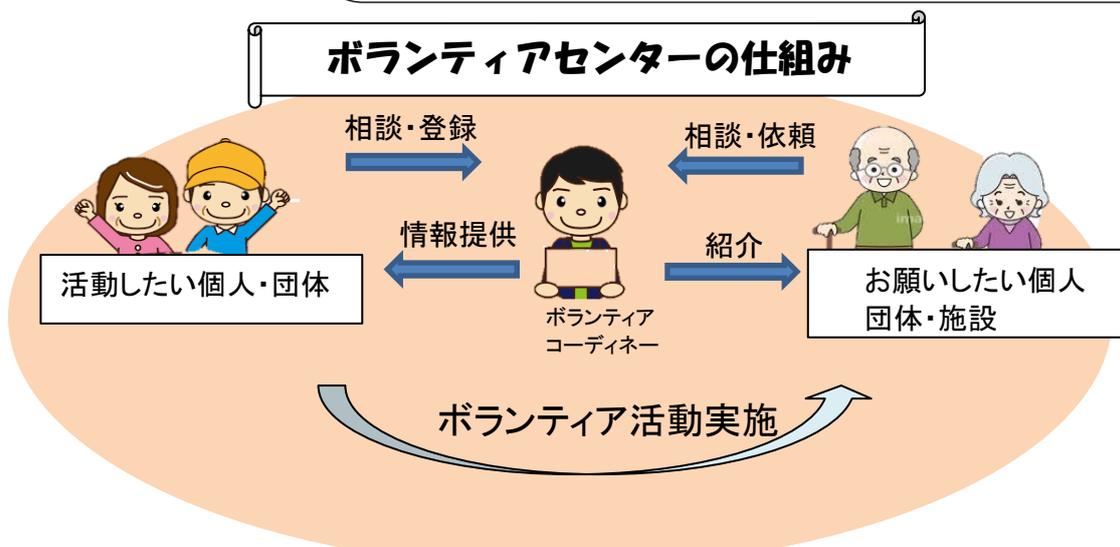
豊見城市ボランティアセンター

住所	字平良467-4番地(豊見城市社会福祉センター内)
電話番号	☎098-856-2782 FAX098-856-2774



ボランティアセンターは、ボランティアをやりたい方とボランティアをして欲しい方を繋ぐ窓口です。ボランティアグループ育成、講座や研修会の情報、グループの学習会の講師や資料、活動に関連する行政や機関と調整などボランティア促進のための様々なサポートを行っています。

ボランティアセンターの仕組み



ボランティア活動の種類はさまざまです。下記はあくまでも一例です。好きな事や興味のある事など自分に合った活動を探してみてください。

募金活動



チャリティー募金活動への参加や使用済み切手の収集など

音訳・要約筆記



新聞、広報誌の音訳活動、話の内容を文字にして情報を届ける

学習指導



趣味、特技などの指導、子供たちへの学習指導など

気軽に簡単！ちょっとボランティア

○使用済み切手・書き損じハガキ・ベルマークの収集活動



切手周を5ミリ程度余白を残し消印を切らずにつけておく



家に眠っている書き損じや未使用のハガキ等



商品についているベルマークを集める



ボランティア登録団体

☆フレンズ(手話サークル)	☆音訳ボランティア
<p>手話学習、社協事業(募金活動等)の協力、子どもフードバンク活動などボランティア全般</p> <p>日時:月曜日 10時~14時 場所:社会福祉センター 2階(団体室)</p>	<p>社協だよりや新聞記事などを音訳し、視覚障害者の方への情報を届けます。施設訪問、募金活動の手伝い、その他</p> <p>日時:随時 場所:社会福祉センター 2階(研修室)</p>
☆一歩会(マルチボランティアサークル)	☆福祉レクボランティア(レクリエーションサークル)
<p>老人福祉・障がい者施設の訪問、社協事業(募金活動等)の協力、福祉講演会での勉強会、障がい者スポーツ大会等でのボランティア全般</p> <p>日時:第2水曜日 午前10時~午後3時 場所:社会福祉センター 2階(団体室)</p>	<p>レクダンス、レク体操、手話ダンス、施設訪問・余興などで地域交流、社協事業(募金活動等)の協力</p> <p>日時:水曜日 15時~17時 場所:社会福祉センター 2階(団体室)</p>
☆パズル(手話サークル)	☆民踊サークル契いの会
<p>手話学習、その他</p> <p>日時:金曜日 午前10時~12時 場所:社会福祉センター 2階(団体室)</p>	<p>踊りは人の和♪楽しく踊り友達の輪を広げ、チャリティでの余興や施設訪問、社協事業(募金活動等)の協力、その他</p> <p>日時:土曜日 午後2時~4時 場所:社会福祉センター 2階(レク室)</p>
☆ティダの会(手話サークル)	☆豊寿大学同窓会
<p>手話学習、ボランティア全般</p> <p>日時:金曜日 午後7時30分~9時30分 場所:社会福祉センター 2階(団体室)</p>	<p>豊見城市で高齢者を対象に開催されている豊寿大学を卒業した後、生きがいと健康づくり、教養の向上及び社会参加の促進を目的に活動。社協事業の協力(募金活動、ボランティア交流会、ボランティアまつり等)</p> <p>日時:随時</p>

豊見城市ボランティアセンターでは、各サークル会員が時間を有効に使いながら、楽しく活動しています。一緒に始めてみませんか？

※見学については事前にご連絡下さい。 問合せ先 ☎(098)-856-2782





豊見城市民生委員・児童委員協議会

住所	字平良467-4番地(社会福祉センター内)
電話番号	☎098-856-2782 FAX098-856-2774
<p>地域の身近な相談相手として活動。支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役です。関心のある方は事務局までお問い合わせ下さい。</p>	

豊見城市老人クラブ連合会

住所	字平良467-4番地(社会福祉センター内)		
電話番号	(事務局)☎098-856-2782 FAX098-856-2774		
<p>高齢者の生きがいづくり、健康づくり、社会参加の促進と高齢者福祉の向上に励んでいます。老人クラブに加入を希望する方はお住まいの地域の老人クラブ(単位老人クラブ)へお申し込み下さい。又連絡先が分からない場合は事務局へご連絡下さい。 ※年会費:お一人1,700円</p>			
<p>■単位クラブ一覧</p>			
豊見城 豊寿の会	宜保 福寿会	与根 若潮会	上田 若松友の会
保栄茂 健友会	平良 平松会	高嶺 若竹会	饒波 鶴亀会
長堂 むつみ会	嘉数 ガジュマル会	真玉橋 若玉の会	根差部
真玉橋団地 長生会	豊西	平和台 かりゆし会	とよみ 若水会
エコシティとはしなシニアクラブ	豊崎 シニアクラブ	上田山川 がんじゅう会	その他個人会員

小地域ネットワーク 福祉推進委員会 (※詳細は次のページ)

住所	字平良467-4番地(豊見城市社会福祉協議会)
電話番号	☎098-856-2782 FAX098-856-2774
<p>自治会単位で福祉のネットワーク(近隣援助体制)づくりを市内41ヶ所で行っています。</p> <p>(活動内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・住民の福祉活動への理解や参加の推進(赤い羽根、歳末たすけあい) ・環境改善及び世代間交流(奉仕活動、昔遊びの継承、レクリエーション、地域ミニデイ事業の実施) ・友愛活動訪問(声掛け、見守り) ・住民参加型福祉サービス(ゴミ出し、電球交換、等々) 	

◆生きがいづくり

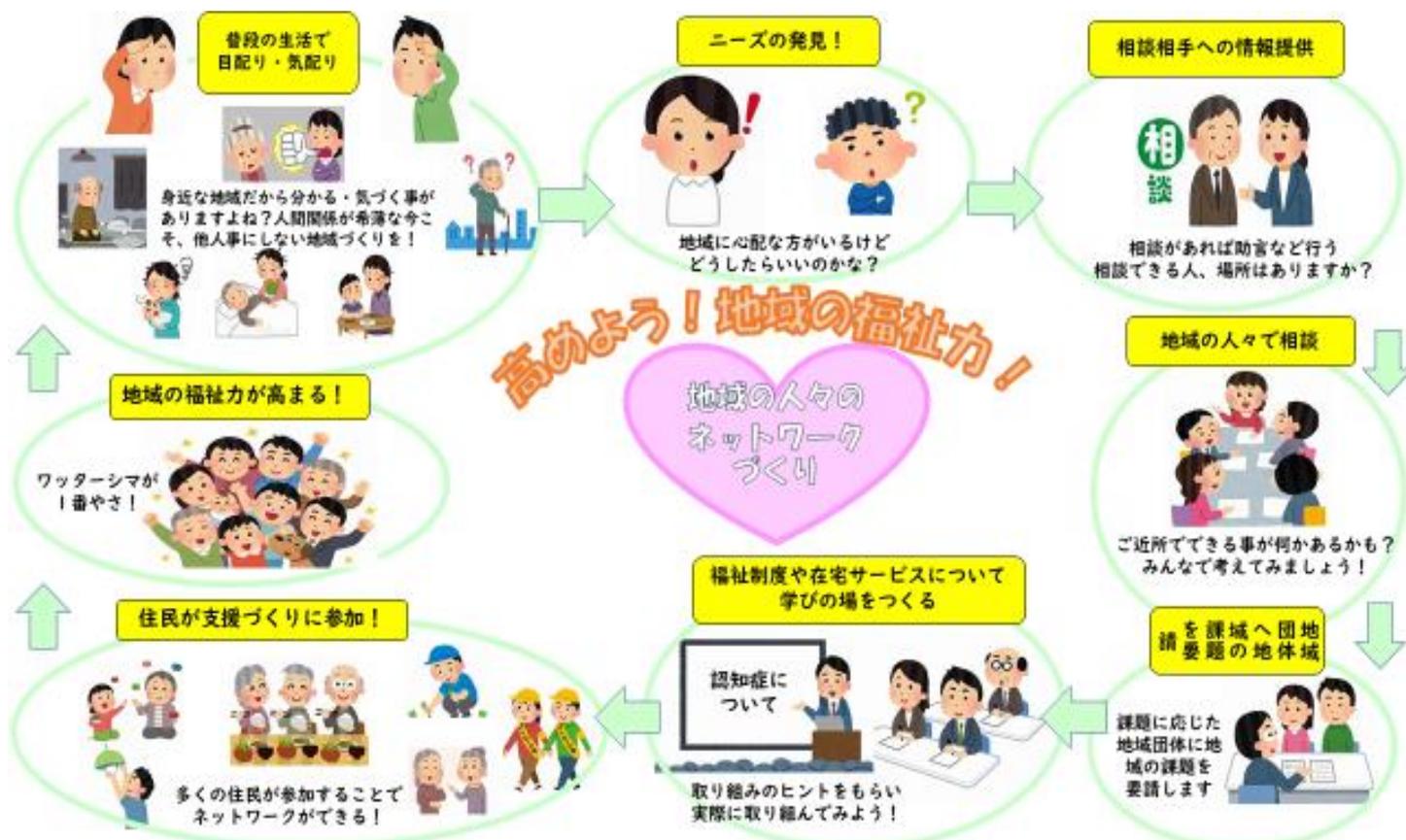
～福祉推進委員会(小地域ネットワーク活動)とは～

目的

人は本来誰でも「自分の生まれ育った地域で生涯を終えたい」との欲求を持っています。福祉推進委員会では、援護を必要とする方々が在宅のまま福祉制度を活用しながら、近隣住民の暖かい支え合いによって自立した生活が営めるよう、自治会を単位とした福祉のネットワーク(近隣援助体制)づくりを図ることを目的としています。

活動

- ①地区の福祉ニーズを把握するための調整活動
- ②地域住民の「福祉のこころ」を高めるための啓発活動
※福祉のこころ・・・相手を思いやり、ふれあい支え合う心
- ③近隣住民による援護を必要とする世帯の見守り援助体制の確立
- ④援護を必要とする世帯への友愛訪問活動など、在宅福祉サービスの実施
※友愛訪問・・・話し相手や声掛けなどの見守り活動
- ⑤援護を必要とする地域住民との交流会や激励会などの実施
- ⑥「地域ミニデイサービス事業」の実施協力
- ⑦その他、目的達成のための活動



◆生きがいづくり



◇身近な地域で仲間づくり・健康づくり



地域ミニデイサービス事業

問合せ先 〆098-856-2782（豊見城市社会福祉協議会）

地域の公民館、集会所で地域ミニデイサービスを開催。（R4.6月/39地区）
定期的に出かけることで生活にメリハリをつけ、体操、ゲーム、ゆんたくなど
楽しく過ごす事で高齢者の孤独感の解消や閉じこもりの予防、社会参加の
促進と身体機能の低下を防ぐことで介護予防にもなります。

- 対象者：おおむね60歳～の方
- 場 所：各公民館、集会所
- 時 間：開催曜日と時間は下記
の表でご確認下さい
- 利用料：1回100円

※50円は地域支援費として還元。残り
50円は福祉推進委員の活動に活用して
います。

- 体調確認・血圧測定
- 簡単な体操やレク
健康体操・タオル体操・発声訓練
（歌声）・レクリエーション・休憩
（ゆんたく&お茶タイム）

※希望により勉強会・誕生会・手工
芸・世代間交流など活動内容ができ
ます。（生きがい活動援助員が地域
の皆さんと一緒に考えます）

地域ミニデイ開催地域一覧表

		月	火	水	木	金
第2 ・ 3 ・ 4	午前	上田山川 9:30~11:30	伊良波 9:30~12:00	真玉橋 10:00~12:00	与根 9:30~11:30	我那覇 9:30~12:00
	午後	渡嘉敷 14:00~16:00	ニュータウン 14:00~16:00	金良 14:00~16:00	真玉橋団地 14:00~16:00	豊西 14:00~16:00
第1 ・ 3 ・ 4	午前	渡橋名 9:30~11:30	平和台 9:30~12:00	渡橋名団地 9:30~11:30	高安台 9:30~11:30	豊見城団地 10:00~12:00
	午後	県営豊見城団地 14:00~16:00	保栄茂 14:00~16:00	高安 14:00~16:00	上田 14:00~16:00	平良 14:00~16:00
第1 ・ 2 ・ 4	午前	上田県営団地 10:00~12:00	饒波 9:30~12:00	グリーンハイツ 10:00~12:00	長堂 9:30~12:00	エコシティとはしな 9:30~11:30
	午後	嘉数 14:00~16:00	豊見城 14:00~16:00	豊見城団地南 14:00~16:00	宜保(休会) 14:00~16:00	根差部 14:00~16:00
第1 ・ 2 ・ 3	午前	名嘉地 9:30~11:30	希望ヶ丘 10:00~12:00	旭ヶ丘 10:00~12:00	とよみ 10:00~12:00	嘉数ヶ丘 10:00~12:00
	午後	県営真玉橋団地 14:00~16:00	翁長 14:00~16:00	桜ヶ丘ハイツ 14:00~16:00	座安 14:00~16:00	北分譲 14:00~16:00



ミニデイ活動風景



週に一回集まり、ゆんたくにも花が咲きます！



血圧測定、体調確認



音楽に合わせてリズム体操などで身体を動かします



ゲーム(風船割り)



折り紙でクリスマスリースづくり



チャンプルー交流会



2年に1回作品展示会



❖ 生きがいづくり

◇ 身近な地域で仲間づくり、健康づくり

豊見城市老人クラブサークル活動

古典音楽クラブ

開催日 水曜日 14時～16時

場所

市社協福祉センター和室

週一回、歌三線&ゆんたくで健康づくり！市老連の新年会、総会などの幕開けなどでも日頃の練習の成果を披露しています



民踊サークル

開催日 月曜日 10時～12時

場所

市社協福祉センターレク室

踊りを通して楽しみながら健康づくり！休憩タイムも和気あいあい。市の各イベントでも活躍中！



日本舞踊サークル

開催日 第1・3月曜日 13時～15時

場所

市社協福祉センターレク室

曲に合わせて人物や風情、その物語などを動きで表現！着物を着て踊ることで、姿勢を美しく





❖生きがいづくり

◇身近な地域で仲間づくり、健康づくり

豊見城市老人クラブサークル活動



陶芸クラブ

開催日	火・木 10時～12時	場所	市社協福祉センター陶芸室
-----	-------------	----	--------------

陶芸には、土に触れ物を作る楽しさ、出来上がった作品を使う楽しさがあります。10本の指と手のひらを使って脳を活性化



ウォーキングクラブ

開催日	毎月5日 15時半～	場所	市社協福祉センター周辺
-----	------------	----	-------------

仲間づくりの輪を広げ、楽しく『健康ウォーキング』を実施。総合公園の中や市内の史跡で学習しながらウォーキングする事もあります



囲碁サークル 豊石会

開催日	火・金 9時～17時	場所	市社協福祉センター和室
-----	------------	----	-------------

囲碁を通して会員相互の親睦と心と頭の健康増進を図っています。南老連囲碁大会(団体・個人)で優勝経験もある強者ぞろいです。





❖ 生きがいづくり

◇ 身近な地域で仲間づくり、健康づくり

豊見城市老人クラブサークル活動

グラウンドゴルフクラブ ゲートボールクラブ

普段は各単位クラブにてそれぞれの地域で活動しています

※老人クラブサークルについて興味がある方は老人クラブ事務局までご連絡ください ☎856-2782



豊見城市老連クラブ大会



ゲートボール大会

グラウンドゴルフ大会

年5回開催
5月・7月・11月・1月・3月

年5回開催
6月・10月・12月・2月・3月



豊見城市には48自治会あり、行政との連携、防犯防災活動、地域住民の交流を図るための行事など住みよい環境づくりに努めています。
 こちらでは、多様な自治会の取り組みをご紹介します！



豊見城市の自治会

	自治会名	住所	集会所電話		自治会名	住所	集会所電話
1	豊見城	豊見城150	850-0783	11	上田	上田172	
2	宜保	宜保21	856-7185	12	渡嘉敷	渡嘉敷407	
3	我那覇	我那覇31	850-8006	13	翁長	翁長219	850-2446
4	名嘉地	名嘉地47		14	保栄茂	保栄茂241-1	
5	田頭	田頭25		15	字高嶺	高嶺5-1	
6	瀬長	瀬長119		16	平良	平良37	
7	与根	与根584	850-5301	17	高安	高安43	850-1558
8	伊良波	伊良波76	850-1507	18	饒波	饒波500-1	850-2936
9	座安	座安176-1	856-6233	19	金良	金良115	
10	渡橋名	渡橋名11		20	長堂	長堂62	850-6418
21	字嘉数	嘉数1-1	850-1584	35	県営 渡橋名団地	渡橋名160	856-6112
22	真玉橋	真玉橋77-1	850-6060	36	根差部 希望ヶ丘	根差部576-10	
23	根差部	根差部287	850-0355	37	グリーンハイツ	高安803-160	
24	豊見城団地	平良158	850-4005	38	高安台	高安676-23	
25	北分譲	平良240-153		39	旭ヶ丘	宜保72	
26	豊見城団地 南	高嶺610-119	856-7310	40	長嶺	饒波1087-4	
27	豊西	高嶺395	850-8007	41	県営 真玉橋団地	真玉橋299-1	850-8085
28	県営 豊見城団地	平良158-9		42	豊見城 ニュータウン	根差部66-5	850-8183
29	県営 上田団地	上田23-1		43	県営 豊見城高層	豊見城979-1	
30	平和台	我那覇426-94		44	タワーサイド ハイツ	高安1068	
31	桜ヶ丘ハイツ	金良315		45	県営 翁長高層	翁長717-1	
32	上田山川	上田525-6		46	エコシティ とはしな	保栄茂1153-10	
33	嘉数ヶ丘	嘉数489-23		47	とよみ	豊見城1021-3	
34	真玉橋団地	真玉橋363		48	豊崎	豊崎1-195	



❖ 生きがいづくり

◇ 身近な地域で仲間づくり・健康づくり

地域で行われているサークル・ミニデイ等の情報

曜日	活動名	時間	活動場所	備考
我那覇	水	琉舞 毎週 17:00~19:00	我那覇公民館	
	木	筋トレ 毎週 19:30~20:30	〃	
	金	骨コツ貯筋運動教室 第1 9:30~11:00	〃	無料
		ミニデイ (我那覇若竹の会) 第2・3・4 9:30~12:00	〃	100円/一回
		とくし丸(移動販売) 第2・3・4 11:30頃	我那覇公民館横	移動販売車が来て買い物ができる
	土	三線練習 毎週 14:00~15:00	我那覇公民館	
		絵手紙 月一回 10:00~12:00	〃	
		子供会バザー		4月末予定(年一回)

曜日	活動名	時間	活動場所	備考
名嘉地	月	踊り 17:00~	名嘉地公民館	
		地域ミニデイ (名嘉地すこやか会) 第1・2・3 9:30~11:30	〃	100円/一回
	火	コツ骨貯筋体操教室 第4 9:30~11:00	〃	無料

曜日	活動名	時間	活動場所	備考
田頭		新春マラソン大会 元旦		
		グラウンドゴルフ大会 7月	与根しおさい公園	

曜日	活動名	時間	活動場所	備考	
与根	月	ZUNBA 毎週 19:30~21:30	与根公民館		
		琉舞サークル 第2・3	〃		
		空手教室 19:00~21:00	〃		
	水	琉舞サークル 第2・3	〃		
	木	骨コツ貯筋運動教室 第1 9:30~11:00	〃	無料	
		地域ミニデイ (与根おたのしみ会) 第2・3・4 9:30~11:30	〃	100円/一回	
		ミニデイ送迎	公民館まで歩いて参加が難しい方を 民生委員と、ボランティアの方で参加者の送迎をしている		
		空手教室 19:00~21:00	与根公民館		
		老人クラブ (与根若潮会)		同世代との交流	



❖ 生きがいづくり

◇ 身近な地域で仲間づくり・健康づくり

地域で行われているサークル・ミニデイ等の情報					
曜日	活動名	時間	活動場所	備考	
平和台	火	ミニデイ (平和台かりゆし会)	第1・3・4 9:30~12:00	平和台公民館	100円/一回
		骨コツ貯筋運動教室	第2 14:00~15:30	〃	無料
		日舞サークル	毎週 12:00~13:00	〃	1000円/月
	木	折り紙サークル	月2回 10:00~12:00	〃	講師料材料費 400円
	金	夜間パトロール	毎週 21:00~	〃	地域の男性でパトロール
		骨コツ貯筋運動教室	第3 9:30~11:00	〃	無料
	土	囲碁クラブ	第3 13:00~	〃	
		模合&ゆんたく会	第4 14:00~16:00	平和台公民館	
		カラオケ交流会	第2・4 18:00~21:00	平和台公民館	
		困りごと相談事業	要調整	電球交換、包丁とき、庭の草刈り、簡単な大作業、行政手続きの代行、その他の困りごとの相談 など	
		行事だより文書配布	月一回	行事案内の文書を配布しながら見守活動	
		パークゴルフ同好会	月2回		
		シニアクラブ	月2回		介護予防活動
		老人クラブ (平和台かりゆし会)			同世代との交流
	座安	火	ヨガサークル	毎週 20:30~21:30	座安公民館
木		地域ミニデイ (座安青空の会)	第1・2・3 14:00~16:00	〃	100円/一回
		グラウンドゴルフ大会	年一回	座安小学校	子どもと一緒に参加
渡橋名	月	ミニデイ (渡橋名ブーゲンビリアの会)	第1・3・4 9:30~11:30	渡橋名公民館	100円/一回
		コツ骨貯筋体操教室	第2 9:30~11:00	〃	無料
県営渡橋名団地	水	ミニデイ (渡橋名団地ウージの会)	第1・3・4 9:30~11:30	渡橋名団地 集会所	100円/一回
		骨コツ貯筋運動教室	第2 9:30~11:00	〃	無料
		コープまちかど便	毎週 12:00~	〃	コープの移動販売車が来て買物が出来る
		朝の清掃	毎日		



❖ 生きがいづくり

◇身近な地域で仲間づくり・健康づくり

地域で行われているサークル・ミニデイ等の情報					
	曜日	活動名	時間	活動場所	備考
渡嘉敷	月	ミニデイ (渡嘉敷なかよし会)	第2・3・4 14:00~16:00	渡嘉敷公民館	100円/一回
		コツ骨貯筋運動教室	第1 14:00~15:30	〃	無料
	土	模合(地域の男性)	第1 20:00~	〃	
保栄茂	曜日	活動名	時間	活動場所	備考
	火	ミニデイ (保栄茂寿の会)	第1・3・4 14:00~16:00	保栄茂公民館	100円/一回
	水	ゲートボール	14:00~16:00	保栄茂馬場公園	無料 老人クラブ健友会
		老人クラブ (保栄茂健友会)			同世代との交流
県営真玉橋団地	曜日	活動名	時間	活動場所	備考
	月	ミニデイ (県営真玉橋団地真湖の会)	第1・2・3 14:00~16:00	県営真玉橋団地集会所	100円/一回
		骨コツ貯筋運動教室	第4 14:00:15:30	〃	無料
	火	豊城民踊サークル	毎週 10:00~12:00	〃	
土	カレー食堂	第3 17:00~19:00	〃	子供100円大人200円 おかわり自由※コロナ感染予防の為現在休止中	
真玉橋団地	曜日	活動名	時間	活動場所	備考
	月	三線サークル	毎週 14:00~16:00	真玉橋団地集会所	
		笑顔のゆんたく会	毎週 14:00~16:00	〃	
	水	骨コツ貯筋運動教室	第3 14:00:15:30	〃	無料
		ミニデイ (真玉橋団地真寿の会)	第2・3・4 14:00~16:00	〃	100円/一回
	木	骨コツ貯筋運動教室	第1 14:00:15:30	〃	無料
		食育サークル	月1回 10:00~12:00	〃	材料題500円
		老人クラブ (真玉橋団地長生会)			同世代間の交流
桜ヶ丘ハイツ	曜日	活動名	時間	活動場所	備考
	月	三線サークル	毎週 19:00~21:00	桜ヶ丘ハイツ集会所	
		ミニデイ (桜ヶ丘ハイツなかよし会)	第1・2・3 14:00~16:00	〃	100/一回
	水	コツ骨貯筋体操教室	第4 14:00~15:30	〃	無料
コープまちかど便		毎週 11:30~	桜ヶ丘ハイツ前広場	コープの移動販売車が来て買物ができる	



❖ 生きがいづくり

◇ 身近な地域で仲間づくり・健康づくり

地域で行われているサークル・ミニデイ等の情報						
	曜日	活動名	時間	活動場所	備考	
真玉橋	火	子ども空手教室	毎週 19:00~21:00	真玉橋公民館		
	水	骨コツ貯筋運動教室	第1 9:30~11:00	〃	無料	
		ミニデイ (真玉橋若玉の会)	第2・3・4 10:00~12:00	〃	100円/一回	
		沖縄結舞踊みなみ	毎週 14:00~16:00	真玉橋公民館 2F		
	木	自力整体サークル	毎週 10:00~12:00	真玉橋公民館		
		太極拳サークル	毎週 10:00~12:00	真玉橋公民館 2F		
		子ども空手教室	毎週 19:00~21:00	真玉橋公民館		
	金	3B体操	毎週 10:00~12:00	真玉橋公民館 2F		
		茅原書藝会(書道)	毎週 17:00~21:00	真玉橋公民館		
	土	操体法クラブ	毎週 10:00~12:00	〃		
		老人クラブ (真玉橋若玉の会)			同世代との交流	
	嘉数	月	ミニデイ (嘉数ていーだの会)	第1・2・4 14:00~16:00	嘉数公民館	100円/一回
			骨コツ貯筋運動教室	第3 14:00~15:30	〃	無料
グラウンドゴルフ					7月より再開予定	
木		グラウンドゴルフ			〃	
日		グラウンドゴルフ			〃	
		老人クラブ (嘉数ガジュマル会)			同世代間の交流	
長嶺	日	お父さん模合	第1 18:00~		地域のお父さんたち 活動休止中	
高安台	水	四水会(未来を語る会)	第4 18:00~21:00	高安台集会所		
	木	ミニデイ (高安台でいごの会)	第1・3・4 9:30~11:30	100円/一回	100/一回	
		三線サークル	毎週 20:00~22:00	高安台集会所		
		骨コツ貯筋運動教室	第2 9:30~11:00	〃	無料	
	日	グラウンドゴルフ	午前中	集会所前広場		



❖ 生きがいづくり

◇ 身近な地域で仲間づくり・健康づくり

地域で行われているサークル・ミニデイ等の情報					
	曜日	活動名	時間	活動場所	備考
金良	火	日舞教室	毎週 20:00~22:00	金良公民館	
	水	ミニデイ (金良うぐいす会)	第2・3・4 14:00~16:00	〃	100円/一回
		骨コツ貯筋運動教室	第1 14:00~15:30	〃	無料
	木	ヨガサークル	毎週 19:30~21:30	〃	
		骨コツ貯筋運動教室	第3 14:00~15:30	〃	無料
	土	書道教室	毎週 15:00~17:00	〃	
		卓球	不定期 20:00~22:00	〃	
嘉数ヶ丘	月	太極拳	第1・2・3 10:00~12:00	嘉数ヶ丘 公民館	
	火	骨コツ貯筋運動教室	第2 9:30~11:00	〃	無料
	木	カラオケ	13:00~16: 30	〃	
	金	ミニデイ (嘉数ヶ丘若泉会)	第1・2・3 10:00~12:00	〃	100円/一回
		骨コツ貯筋運動教室	第4 9:30~11:00	〃	無料
		囲碁クラブ	月1回 13:30~17:30	〃	
豊西	月	豊西歌声サークル「きらきら」	第2・4 10:00~11:45	豊西集会所	年会費2000円
	木	卓球サークル	毎週 19:00~21:30	〃	
	金	ミニデイ (豊西ひまわり会)	第2・3・4 14:00~16:00	〃	100円/一回
		グラウンドゴルフ	第4 16:00~18:00	〃	交流(無料)
		豊西子ども育成会			子供の健全育成
		老人クラブ (豊西老人クラブ)			同世代間の交流
高安	月	骨コツ貯筋運動教室	第4 9:30~	高安公民館	無料
	水	ミニデイ (高安百歳の会)	第1・3・4 14:00~16:00	〃	100円/一回
		骨コツ貯筋運動教室	第2 14:00~15:00	〃	無料
		朝の交通安全指導	7:00~8:00	高安交差点	



❖ 生きがいづくり

◇ 身近な地域で仲間づくり・健康づくり

地域で行われているサークル・ミニデイ等の情報					
	曜日	活動名	時間	活動場所	備考
県営豊見城団地	月	ミニデイ (県営豊見城団地歩みの会)	第1・3・4 14:00~16:00	県営豊見城団地集会所	100円/一回
		骨コツ貯筋運動教室	第2 14:00~15:30	〃	無料
	木	骨コツ貯筋運動教室	第4 14:00~15:30	〃	無料
上田	月	ゲートボールクラブ	毎週 15:00~17:00	上田ウフモー	
	火	グラウンドゴルフ	毎週 10:00~13:00	〃	女性
	水	ゲートボールクラブ	毎週 15:00~17:00	〃	
	木	ミニデイ (上田若松友の会)	第1・3・4 14:00~16:00	上田公民館	100円/一回
		骨コツ貯筋運動教室	第2 14:00~15:30	〃	無料
	金	ゲートボールクラブ	毎週 15:00~17:00	上田ウフモー	
	土	グラウンドゴルフ	毎週 10:00~13:00	〃	女性
		老人クラブ (上田若松友の会)			同世代間の交流
旭ヶ丘	火	ミニデイ (旭ヶ丘ハイビスカス会)	第1・2・3 10:00~12:00	旭ヶ丘集会所	100円/一回
高嶺	月	高嶺若竹会	第1 19:00~	高嶺公民館	
	火	高嶺若竹会パークゴルフ	第2・4		
	日	桜通会	第2	高嶺公民館	不定期
		OB会	第4 17:00~	〃	
		老人クラブ (高嶺若竹会)			同世代間の交流
豊見城団地南	水	ミニデイ (豊見城団地南ていだの会)	第1・2・4 14:00~16:00	豊見城団地南集会所	100円/一回
	木	グラウンドゴルフ	毎週 14:00~17:00	豊見城市総合グラウンドゲートボール場	
	金	ふれあいサロン	毎週 10:00~14:00	豊見城団地南集会所	300円/一回
	土	卓球クラブ	第1・3 14:00~	〃	
	日	書道	第2・4 14:00~	〃	

～地域の素敵な活動をご紹介します～

地域で楽しく健康づくり



朝日を浴びながら元気に一日のスタート

☆北分譲『あさひの会』

- ・月～土 6時半～
- ・北分譲公民館芝生

夏休みの子どもラジオ体操をきっかけにスタート！朝に弱い方が早起きになった、隣近所と顔見知りになったなどつながりが広がっています。ラジオ体操後には沖縄音楽にのせたリズム体操をするなど活動も楽しく広がっています♪



リズム体操のレパートリーも6曲

☆上田

『女性のグラウンドゴルフ』

- ・毎週火・土 10時～12時
- ・上田ウフモー公園

JA婦人部メンバーで体を動かそうと10年程前にスタート！「家にいるとテレビばかりだけどこここに来たら体を動かすからね～」と、仲良しメンバーで楽しく健康づくり♪



それぞれ、道具を持ち寄り、スタート！



途中、黒糖を食べながら休憩タイム♪

ゴールには手作りのかわいい旗！



上田の女性陣は今日も元気いっぱい

～地域の素敵な活動をご紹介します～

地域で楽しく健康づくり



男性も多く参加♪



手作りカップ

☆長堂『パークゴルフ』

・毎週木曜 長堂公民館広場

(夏季:16時 冬季:15時 開始)

コロナで様々な地域活動が休止となる中、体力低下予防、やーぐまい解消を目的に開始。広場の整備、カップや休憩用ベンチ等地域住民で作りに上げた広場で行うパークゴルフは最高です♪



足取りも軽やか90代メンバー

☆平和台『折り紙サークル』

・月2回 木曜 10時～12時

・平和台公民館

折り紙を通して脳トレ、認知症予防、居場所づくりを目的として始まった折り紙サークル。これまで十二支のブローチを作成したり、コロナ終息を祈願して105個のアマビエを作成し自治会へ寄贈するなど、地域貢献も行っています。



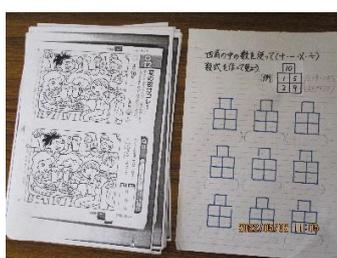
自治会へ105個のアマビエを寄贈

～地域の素敵な活動をご紹介します～

公民館が癒いの場



福笑い



脳トレ

☆ 県営上田団地

『ミニデイ 自主活動日』

- ・毎月第3月曜 10時～12時
- ・県営上田団地集会所

集会所には自治会長手作りのゲームがたくさん並んでいます！

ゲームの他、脳トレの為に毎回違った内容の宿題(間違い探しや漢字など)を用意したり、年明けには福笑いや書初めを行うなど笑顔たくさん楽しんでいきます♪



自治会長手作りゲーム

☆ 豊崎『ゆんたく会』

- ・毎週木10時～12時
- ・豊崎集会所

「地域の高齢者の居場所をつくりたい」との思いから老人会長が声掛けを行い、始まったゆんたく会。老人会のお知らせや指体操、踊り、折り紙など楽しく健康づくりをしています！



DVDを見ながら体操



みんなで作った作品を持ち寄り地域で作品展
示会も開催しました



コサージュづくり

～地域の素敵な活動をご紹介します～

アイ 愛ディアで人をつなぐ



パソコンを集会所に持ち込み
コロナの予防接種をサポート！



木の剪定アッという間に片付きました

☆ 平和台『困りごと相談事業』

・困りごとの依頼があった時
平和台福祉推進委員会で平成26年から自治会・老人会・民生委員と協力し地域の一人暮らし高齢者や高齢者夫婦の世帯を対象に、「普段の生活のちょっとした困りごとをお手伝いする」という取り組みを行っています。
身近な地域で誰かとつながっていると安心して暮らせますね♪

☆ 上田山川

『ちょっとした困りごと相談』

コロナ予防接種で予約が取れない方の予約代行や、高いところの木の手入れが難しくなった高齢者の家の木を剪定するお手伝いなど地域の高齢者の助けになればと、自治会、青年会が協力し、困りごとの相談をはじめています。困ったときに助けてくれる人が近くにいると安心です。



(活動内容)

- ・電球、蛍光灯などの取り換え
- ・包丁などの刃物とき
- ・棚の取り付け、取り外しなどの簡単な大工工事
- ・室内の重い物(家具など)の移動
- ・1人では出来ない不用品の廃棄などの手伝い
- ・行政手続きなどの問い合わせの代行
- ・その他の困り事の相談 など



◆生きがいづくり



◇身体を動かしたい



豊見城市社会福祉センター 1F リハビリ室

利用時間	平日	9:00~20:00
	土日祝日、12/28	9:00~17:00
	休館日	第4日曜日、12/29~1/3
お問合せ	098-856-2782	

豊見城市民の方利用できます。

※豊見城市民以外及び高校生以下の方はご遠慮下さいますようお願い致します。

ダブルピース運動教室

・毎週水曜日14時~15時半

(運動指導士による健康体操教室を開催)

参加費:1500円/月 ☎:098-840-8225



豊見城市民体育館

利用時間	9:00~22:00	
	休館日	火曜日(祝日の場合は翌日) 12/29~1/3
お問合せ	電話 098-850-1550 FAX 098-851-8635	

トレーニング室、豊崎海浜公園庭球場なども完備。

いきいき操体健康教室(全10回コース・抽選申込・市民限定)も開催しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては開講を中止する場合がありますのでご確認ください。

豊見城市総合公園

テニスコートやグラウンドなどスポーツ施設が充実、競技場外側はウォーキングコースとして最適です。

ゲートボール場、駐車場	☎ 098-996-3806 (総合公園管理事務所)
陸上競技場、テニスコート	☎ 098-850-3591 (生涯学習振興課)
水泳プール	☎ 098-850-2698

◆生きがいづくり



◇身体を動かしたい



豊見城市立中央公民館サークル

住所	字平良467番地-1
電話番号	☎ 098-850-3280 FAX 098-850-2374
<p>42団体のサークルが活動中。 ※サークルについてのお問い合わせは直接活動場所へお願いします。 ※サークル活動の詳細は豊見城市中央公民館HPに掲載しています。</p>	

与根しおさい公園パークゴルフ場

住所	豊見城市与根	電話	098-850-0096
対象	一般市民(市内在住、勤務、在学)、その他特に市長が認める個人や団体		
申請先	豊崎にじ公園管理所 連絡先:098-856-2355		
貸出申込方法	公園利用許可申請書の備考欄へ借りる道具の名称や数量を記入。 1回あたりの定員:3組9名まで(9Hパー33)		

☆豊見城市近隣のパークゴルフ場

西崎パークゴルフ場

住所	糸満市西崎町5丁目7	電話	098-994-3525
利用時間	4月~9月	9:00~18:00(受付16時30分)	
	10月~3月	9:00~17:30(受付17時)	
	定休日	月曜日 但し祝祭日の場合は営業し火曜日が休み	
利用料金	大人610円(市外) 小中高生200円 ※貸用具 有り(有料)		

大里城址公園パークゴルフ場

住所	南城市大里字大里386-1	電話	098-946-0212
利用時間	8:30~18:00(受付16時30分)		
	定休日	月曜日	
利用料金	市外 18H/500円 2R/800円 1日(平日のみ)900円 ※貸用具 有り(100円) ※高校生以下18H/100円		

❖お役立ち情報



◇移動販売

コープおきなわ「まちかど便」

☎ 080-2739-2189 (月～金/9:00～17:00)

まちかど便は、地域で買い物に行けない方がいる事を知ったコープこくば店の店長が、地域貢献のために始めた移動販売車。
現在は沖縄県内、豊見城市内で移動販売車による買い物支援を行っています!

豊見城市内のコープまちかど便

販売場所	曜日	到着時間	出発時間
豊見城ニュータウン	水	10:25	10:40
嘉数ヶ丘団地	水	10:45	11:10
県営渡橋名団地	水	12:00	12:40
桜ヶ丘ハイツ公民館	水	11:30	11:45
真玉橋公民館	土	11:40	12:20

県営渡橋名団地 水/12:00～



嘉数ヶ丘 水/10:45～



桜ヶ丘ハイツ 水/11:30



真玉橋 土/11:40～



**欲しい商品は事前に注文を入れておくと翌週に持ってきてくれます。
お客さんの要望に応じて持ってくる商品を揃えているそうです**

◆お役立ち情報



◇移動販売

移動スーパー「とくし丸」

リウボウストア商品の移動販売車。買い物に困っている方のお宅など移動販売車が来て買物ができます。(個人宅以外で高齢者施設や近所の広場なども可/要相談)※事前登録必要

※商品一点につきプラス20円、週1~2回の訪問です。

※お買い物は現金でのお支払いのみになります。

※一日の訪問件数に限りがあります。

<p>小禄宮城りうぼう ☎ 098-858-8855</p>	<p>販売エリア(名嘉地、我那覇) ※上記エリア以外で保栄茂、宜保、平和台、豊見城もまわっています。(火・金予定)</p>
<p>国場りうぼう ☎ 098-833-8282</p>	<p>販売エリア(真玉橋、嘉数、饒波、根差部、長堂、高安、平良、金良、上田、等) ※R4.6月から開業</p>



RYUBO FOOD MARKET 国場りうぼう よりお届けします



移動スーパーとくし丸

訪問先募集!

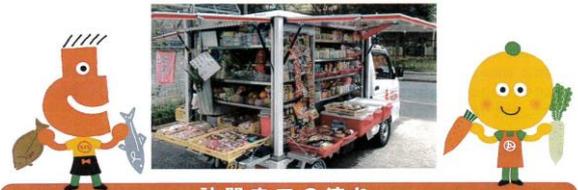
6月下旬
開業予定!

とくし丸を利用したい!と思ったら...お電話ください!

TEL 098-833-8282

お家の前で、見て、選んで、買物できます。

刺身、お鮓、惣菜、肉、野菜、果物、パン、お菓子、お米、日用品、トイレトペーパーにティッシュまで。たっぷり400品目、1,200点の商品をたっぷり積み込んでお家の前で、お買物していただけます。



訪問までの流れ

1 とくし丸へ電話する。

3 訪問日時を確認する。

2 住所と名前を伝える。

4 とくし丸が訪問。お買物。

会費も登録料も必要ありません。

お買物を希望される方のお家まで、とくし丸が直接、訪問させていただきます。

●お問い合わせは、お気軽にお電話で... ●訪問希望について、もっと詳しくは.....

株式会社リウボウストア 国場りうぼう TEL 098-833-8282

〒902-0075 沖縄県那覇市国場 703



◆お役立ち情報



◇移動販売

まちのお豆腐屋さん「かつじ食品」
 字平良131-1 1F ☎ 070-5402-1659

平良から4台の移動販売車で南部を回り、市内ではミニデイなど集会所の集まりや住宅街に民謡を流しながら来てくれます。豆腐販売を兼ねて、常連さんが出て来ない時は隣近所への確認や、足腰の弱い方がいるお宅はなるべく玄関先を訪問したり、小祿の流星団地では常連さんが来ない時は民生委員へ知らせるなどの見守りもしているそう。今後、地域からの要望があれば、曜日や時間帯は応相談で出向く事は可能だそうです。

販売場所	曜日
渡橋名	月・金
平良	月・金
高嶺	月・金
翁長	月・金
上田	火・土
上田山川	火・土
嘉数	毎日(水を除く)
真玉橋	毎日(水を除く)
北分譲	毎日(水を除く)
西分譲	毎日(水を除く)
南分譲	毎日(水を除く)



事前にお願いと必要の方の家の前に来てくれるのでとても助かっています。

◆お役立ち情報

◇移動販売



豆腐・お惣菜屋さん『池田食品』
 西原町字池田184-3 ☎ 098-945-0279

西原町を拠点に現在8台で中部～南部まで回り、市内では毎週木曜と金曜日の午前中に民謡を流しながら移動販売しています。地域からの要望があれば曜日や時間帯など応相談で出向く事は可能だそうです。
 お豆腐や惣菜の他に豆腐を使ったデザートも販売しています。

販売場所	曜日
豊崎・保栄茂	水(午前)
嘉数ヶ丘・真玉橋・根差部・とよみ小周辺等	木(午前)
名嘉地・宜保	金(午前)



**豊見城市は毎週水・木・金
 に回ってます！
 お豆腐以外も販売しています**

◆お役立ち情報



◇移動販売

笑顔が素敵なパン屋さん『おくはま』
 ☎ 098-944-4343

与那原町から毎週火曜、水曜、木曜日に豊見城市に来てくれるパンの移動販売車!現在は市内の保育園やこども園、豊見城社協などを回り、おいしいパンの販売を行っています。

地域から要望があれば、曜日や時間帯は応相談で出向く事は可能だそうですよ♪

販売場所	曜日	時間
大輝保育園	火	14時～
とよみ保育園	水	14時～
ゆたか保育園	水	14時半～
豊見城社協	水	15時20分～
もみじ保育園	木	13時半
むつみ保育園	木	14時～
みや保育園	木	14時半～



◆お役立ち情報



◇配食・宅配

コープおきなわ「協同購入」

☎ 0120-581-372 (月～金/9:00～20:00)

カタログを見て注文し、週に1回決まった曜日・時間に食材を玄関先までお届けします。

※利用料 1人で利用:209円 2人で利用:104円 3人で利用:無料
(コープのお買い物支援制度)

※シルバー割(70歳以上の方) 個別利用料:209円が半額で104円

※キッズ割(妊娠中、小学校入学前の子供がいる)、クローバー割(障がい者手帳持っている)、学生割もあります。詳細はお問い合わせ下さい。

コープおきなわ「夕食宅配(ゆ～たく)」

☎ 0800-200-8300 (月～金/9:00～17:30)

配達エリア	形態	備考
豊見城市内	月曜～金曜まで(5日単位)日替わりでお届け ※5食分 3,225円(お届けまでの流れ) まずはお電話→担当者が説明→ご登録→配達開始→夕食ポーターがお届け→お支払い(登録口座から引落し)	組合員の方は登録でご利用できます。 組合員でない方は加入時に千円の出資金が必要です。(脱退時に返金致します)

お届け献立例

ご飯付コース

(おかず5品)

カロリー週平均 約500Kcal以内
塩分週平均 3g以下

ご飯も一緒に必要な方に

5食(月～金)のお値段 3,225円(税込) | 1食あたりのお値段 645円(税込)

お届け献立例

おかずコース

(おかず6品)

カロリー週平均 約350Kcal以内
塩分週平均 3g以下

ご飯は自分で用意される方に

5食(月～金)のお値段 3,225円(税込) | 1食あたりのお値段 645円(税込)

お届け献立例

しっかりおかずコース

(おかず4～5品)

カロリー週平均 約500Kcal以内
塩分週平均 3g以下

ボリュームのあるお弁当を食べたい方に

5食(月～金)のお値段 3,495円(税込) | 1食あたりのお値段 699円(税込)

※カロリー、塩分、栄養バランスを考えて献立作りをしています!

※毎日の訪問で見守り活動にもつながります!

◆お役立ち情報



◇配食・宅配

ヨシケイおきなわ ☎ 0120-29-6262		
形態		配達エリア
宅配 (食材/ 弁当)	夕食の買物や献立でお困りの方へ 栄養士が考えたメユーを簡単レシピ 付きで必要な食材をお届けします。 (1食300円~4タイプのメニューが あります) 栄養バランスの整った冷凍弁当(3 食おかずのみ/1030円~)の販売・ 配達も行っています。 ※お支払方法:口座引落、振込、クレジット 払いのいずれか(現金不可)	豊見城市内

マックスバリュートよみ店 字根差部710番地 ☎ 098-852-2221		
形態		配達エリア
お買い物 らくらく 宅配便	買物した荷物を自宅まで配送。 (配送は荷物のみ) ※お買い物5千円以上で送料:275円 (税込)、5千円以下で送料:550円(税 込)	真玉橋 根差部、嘉数 高安、豊見城

サンエーウイングシティ店 字高安261-2 ☎ 098-850-5100 (9:00~23:00)		
形態		配達エリア
ネットスーパー	パソコンやスマホで注文を受け、自 宅へ届けてくれる ※12時半までの注文で当日お届け可 利用料:月会費(税込330円)、1回の注 文ごとにサービス料(税込110円) ※ご注文額が税込2千円未満の場合は 追加料220円かかります ※クレジットカード決済のみ	豊見城市内

◆お役立ち情報



◇配食・宅配

配食のふれ愛 字真玉橋297 ☎ 098-996-2102	
宅配 (弁当)	1食400円(税込)～ 普通食、やわらか食、調整食、ムース食など ※無料安否確認・簡単なお手伝い ※弁当注文無しで別途料金で安否確認のみ利用可



宅配COOK123(高齢者の健康を考えた宅配弁当) 糸満市西崎町5-13-3 ☎ 098-994-0604	
宅配 (弁当)	・おかずのみ1食540円(税込)～ ・ご飯つき1食594円(税込)～ 普通食、調整食、透析食、やわらか食、ムース食など ※朝食のみの注文はできません ※手渡しによる安否確認(緊急時に関係者へ連絡) ※土日祝も配達あり

わだや 糸満市西崎町4-16-16 ☎ 098-992-6255	
宅配 (弁当)	1食760円(税込)～ 普通食、健康食、たんぱく調整食など ※朝食は真空保存したものを前日にお届け ※前払い制(配達員へ直接支払い)、銀行振込も可 ※日祝は配達なし

まごころ弁当 那覇市銘苅303 ☎ 098-941-2266	
宅配 (弁当)	1食410円(税込)～ 普通食、やわらか食、調整食、ムース食など ※無料安否確認サービスあり ※弁当の注文なしで別途料金で安否確認のみ利用可 ※土日も配達あり(祝は確認)

◆お役立ち情報



◇市内スーパーの取り組み

Aコープ とみえーる店

字上田559 850-5452 (9:00~22:00)

<p>送迎サービス</p> <p>※コロナ感染予防の為現在休止中</p>	<p>3,000円以上のお買い物で 自宅まで送迎</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>(送迎時間) 午前/11時、12時 午後/14時、15時、16時</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>とみえーる号運行再開のお知らせ</p> <p>長らくお待たせしました！ 6月15日(月)より運行再開です</p> <p>お送りの条件</p> <ul style="list-style-type: none"> > 当店で3,000円以上お買い上げ頂いた方 > 豊見城市内に限ります <p>運行便数が変わりました。お気を付け下さい</p> <ul style="list-style-type: none"> ●乗車時に「乗車券」をご提示ください ●時間通りに出発します ●道順は指定出来ません <p>【コロナ対策のお願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★乗車時はマスクを必ず着用して下さい ★消毒にご協力下さい </div>
<p>シルバー会員割引</p>	<p>毎月15日、60歳以上の方 5%OFF</p> <p>※シルバー会員登録は身分証が必要です。 ※会員券の提示をお願いします。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><お知らせ></p> <p>シルバー会員募集</p> <p>Aコープとみえーる店へのご愛顧ありがとうございます。</p> <p>6月より、毎月15日は、60歳以上の方は、一部の商品を除き、5%割引いたします。</p> <p>シルバー会員登録申込書に記入の上、シルバー券をお受け取り下さい。その際、身分証明書が、必要になります。(運転免許証か健康保険証、マイナンバーカード)</p> <p>尚、シルバー券の提示の無い場合、5%割引出来ませんのでよろしくお願ひします。</p> <p style="text-align: right;">Aコープとみえーる店長</p> </div>

お食事と雑貨のお店 楽らく (定食・食堂)

上田Aコープとみえーる内 ☎098-850-1330

とみえーる店内のお食事処。月～土は美味しいお弁当(350円～)を販売中。食材には、市内で採れる季節ごとのお野菜を利用しているそうです。優しい店主さんの計らいで購入したお弁当を店内で食べてもOK! お茶もセルフでお代わり自由だそうです。



お弁当は350円～



人気の三枚肉弁当!



めんそーれ♡

ケーキセット
500円

◆お役立ち情報



◇市内スーパーの取り組み

サンエー	
字高安261-2	ウイングシティ店 850-5100 (9:00~22:00)
字翁長744-1	糸満ロード店 995-1180 (9:00~23:00)
ハッピー シニアデー	<p>毎月14日、15日、16日に サンエーEdyカード楽天Ed支払い でポイントが2倍※60歳以上の方</p> 

いっぽう 豊崎店	
字豊崎1-411	891-7700 (9:00~22:00)
割引	<p>○会員割: 毎月第2・4土日 5%OFF ※リウボウ友の会、リウボウカードセゾン、 リウボウOCSカード提示</p> <p>○どなたでも: 毎月9の付く日(9日、19日、29日)は お肉が2割引!</p>

❖お役立ち情報



◇市内スーパーの取り組み

マックスバリュ	
字根差部710 字田頭155-1 糸満市武富	とよみ店 852-222 (朝8時～深夜1時) 豊見城店 851-1155 (24時間営業) 武富店 851-7031 (24時間営業)
お客さま 感謝デー	毎月20日、30日は6%OFF (※カード提示の方すべて/全店舗)
GGカード	毎月15日は5%OFF (※55歳～ GGカードを提示/全店)

マックスバリュ-とよみ店 休憩所

店内入口には休憩できるスペースがあり、電気ポットや電子レンジが設備されています。買い物中ちょっと疲れたら一息つける場所です。コロナ感染予防の為現在はイスの配置やスペースを縮小して対応しています。



マックスバリュ-豊見城店 Bread Factory(パン屋)

店内のパン屋さんでコーヒーを購入するとお代わりホットコーヒーが1杯50円になります。店内で美味しいパンとコーヒーでくつろぐ姿がありました♪



◆お役立ち情報



◇市内企業の取り組み

沖縄ヤクルト株式会社 ES推進室

お問い合わせ 0120-8960-95(月～金:9時～17時)

■健腸出前授業

- 初回おすすめ編
ウン知育教室(腸トレ体操あり)、食育の時間
- きになる編
健康寿命を延ばそう健腸長寿メゾット
(ミニストレッチ付き)
- 腸内フローラ編
ビフィズス菌を増やそう
ビフィズス菌の増やし方と快便トレーニング
- 季節に備えて編
ウイルス・細菌対策、免疫アップ術、食中毒予防

メニューの中から選んでいただきます
1回実施につき1メニューとなります

実施日

(月～金/10時～16時でお申し込みください)



そうごう薬局 豊見城店

お問い合わせ 098-891-7771

■相談各種講演会

- お薬の一包化
複数の病院の薬をまとめる事が出来ます
- 在宅医療
病院とケアマネと連携して薬剤師が自宅訪問し服薬指導を行います
- 残薬の調整
余っている薬を持参いただければ日数の調整をします
- お薬の飲み合わせ
医薬品に限らずサプリメントや健康食品等気になる飲み合わせを調べます。入退院時の情報提供お薬の情報を病院へ提供
- 各種講演会
熱中症対策、認知症サポーター養成講座等希望に合わせた講演会



◆お役立ち情報



◇市内タクシー事業所の連絡先一覧

一人暮らしや高齢者世帯の方の外出や、急な体調不良時に利用できるよう豊見城市内及び近郊の会社を含む無線局をリストアップしています。

	社名	電話番号	所在地
1	ナショナルタクシー(資)	(代表・呼出)850-1736	名嘉地192-3
2	(株)那覇ハイヤー	850-3000	我那覇282-1
3	沖縄県個人タクシー 事業協同組合	(無線部)850-5151 850-7677	豊崎3-25
4	(株)琉球バス交通 ハイヤー部門	856-7010	豊崎3-20
5	日栄交通(名)	(呼出)0120-869-112 869-6000 856-9036	真玉橋152
6	(株)丸二タクシー	(呼出)855-2140 840-6464	真玉橋119-1
7	(株)松山タクシー	840-6252	真玉橋119-1
8	(名)東光タクシー	(呼出)850-6948 850-1740	真玉橋233
9	(資)津嘉山タクシー 豊見城営業所	(呼出)850-5528 850-4132	真玉橋150
10	うりずん ジャンボタクシー	850-0129	宜保310-11
11	観光ガイドタクシー シーサイド	856-5201	上田94-2

タクシー無線局一覧

日交グループ無線	0120-89-5125	三和交通無線	0120-100-084
沖東交通無線	0120-21-5005	協同無線	098-863-1591
南部協同無線	098-855-9494	ひまわり無線	098-877-8326
ぺんぎん無線	0120-36-9494	糸満同共無線	098-995-0111

◆お役立ち情報

◇運転免許証の自主返納後に受けられるサービス

運転免許証を自主返納した高齢者が「運転経歴証明書を」提示することで協賛する店舗や施設で様々な特典を受ける事ができます。



※運転経歴証明書とは



運転免許証に代わる公的な本人確認書類として利用できます

※申請できる方

- ・運転免許証の有効期限内に自主返納した方
- ・有効期限の更新を受けずに失効して5年以内の方
但しH28.4/1以降に失効した方に限りです

協力企業等	内容	
沖縄バス協会4社 (沖縄バス、琉球バス、東洋バス、那覇バス)	運賃50%割引(運転手に提示)	※OKICAカードにも民定可能 ※定期券・回数券への適用不可
沖縄都市モノレール	運賃50%割引 ※65歳以上に限る (福祉ボタンで購入)	
沖縄県ハイヤー・タクシー協会に加盟する本島内のタクシー 88社	運転手に提示→乗車料金10%割引 ※65歳以上に限る ※後部左側ドアの窓ガラスに黄色いステッカーが貼られています	
ウェルネスリゾート沖縄 休暇センター ユインチホテル南城	2階「レストランサンピア」ランチbuffet 通常消費税込み2,300円→2,000円 1階「天然温泉さしき猿人の湯」 通常消費税込み1,650円→1,250円	
株式会社東江メガネ 株式会社メガネ一番 株式会社オンデーズ	眼鏡及び補聴器購入時、店頭価格から10%割引	
株式会社メガネスーパー	眼鏡及び補聴器等購入時、店頭価格から15%割引	
株式会社メガネトップ (眼鏡市場)	眼鏡・サングラス・補聴器購入時、店頭価格から5%割引(備品除く、他割引との併用不可)メガネの無料洗浄・調整サービス	
株式会社JAおきなわSS	同乗中の返納者本人が、運転経歴証明書を提示することにより、レギュラー、ハイオク及び軽油の各種給油料金が、1ℓにつき5円引き。なお、本割引は全ての自主返納者を対象とし、他の割引との併用可。	
(株)西原グリーンセンター	運転経歴証明書を本人が提示することにより、 ・ゴルフレンジ:返納者70球(無料) ・ショートコース:返納者(無料)同伴者3名まで半額	
カラオケハウスとまと	運転経歴証明書を所持しておれば、飲食代全額から10%割引、また、所持者が誕生日であればグループ分のドリンク(酒類も含む)1杯サービス。県内9店舗。年齢制限なし	

※令和2年9月時点で2協会・38事業所の賛同協会・企業がありますがその中の一部を掲載しています

◆困りごと・悩みごとの相談



◇豊見城市地域包括センター



高齢者の皆さまが住み慣れた地域で、いきいきと安心して暮らしていくためのさまざまな支援を行う相談窓口です。お住まいの地区を担当するセンター

豊見城地域包括支援センターは**東部地区**と**西部地区**に分かれて担当しています

東部	西部
地域包括支援センターとよみの杜 ☎098-851-2951	地域包括支援センター友愛 ☎098-850-1324
(担当地域)	(担当地域)
嘉数・金良・平良・高安 高嶺・渡嘉敷・長堂・饒波 根差部・保栄茂・真玉橋	伊良波・上田・翁長・我那覇 名嘉地・与根・豊見城・宜保 座安・瀬長・田頭・渡橋名・豊崎

例えば・・・



- 今の健康を維持したい
- 要支援や要介護など認定の流れについて知りたい
- お金の管理に自信がなくなってきた など



- 利用できるサービスを知りたい
- 介護に疲れた
- 家族が認知症かもしれない
- 振り込め詐欺の被害にあってしまった など



- 外出している姿を見かけなくなった高齢者がいる
- 近所に高齢者を怒鳴っているような声がする家がある など

◆困りごと・悩みごとの相談

◇豊見城市民生委員・児童委員協議会



～身近な地域の相談相手～

核家族化が進み、地域社会のつながりが薄くなっている今日、子育てや介護の悩みを抱える人や、障がいのある方、高齢者などが孤立し、必要な支援を受けられないケースがあります。そこで、地域の民生委員・児童委員が身近な地域の相談相手をなり、支援を必要とする住民と行政・専門機関とをつなぐパイプ役を務めます。

地域ごとに担当の民生委員、児童委員が配置されています

第1民・児協
(豊見城中学校区)

お問合せ先
098-856-2782
社会福祉協議会内

第2民・児協
(伊良波中学校区)

お問合せ先
098-856-7124
わくわく児童館内

第3民・児協
(長嶺中学校区)

お問合せ先
098-840-6828
真嘉部
コミュニティセンター内

高齢者



子ども



**障がいの
ある方**



相談

訪問

見守り



民生委員・児童委員



市役所、市社協、医療福祉
専門職などの関係機関

◆困りごと・悩みごとの相談

◇豊見城市シルバー人材センター



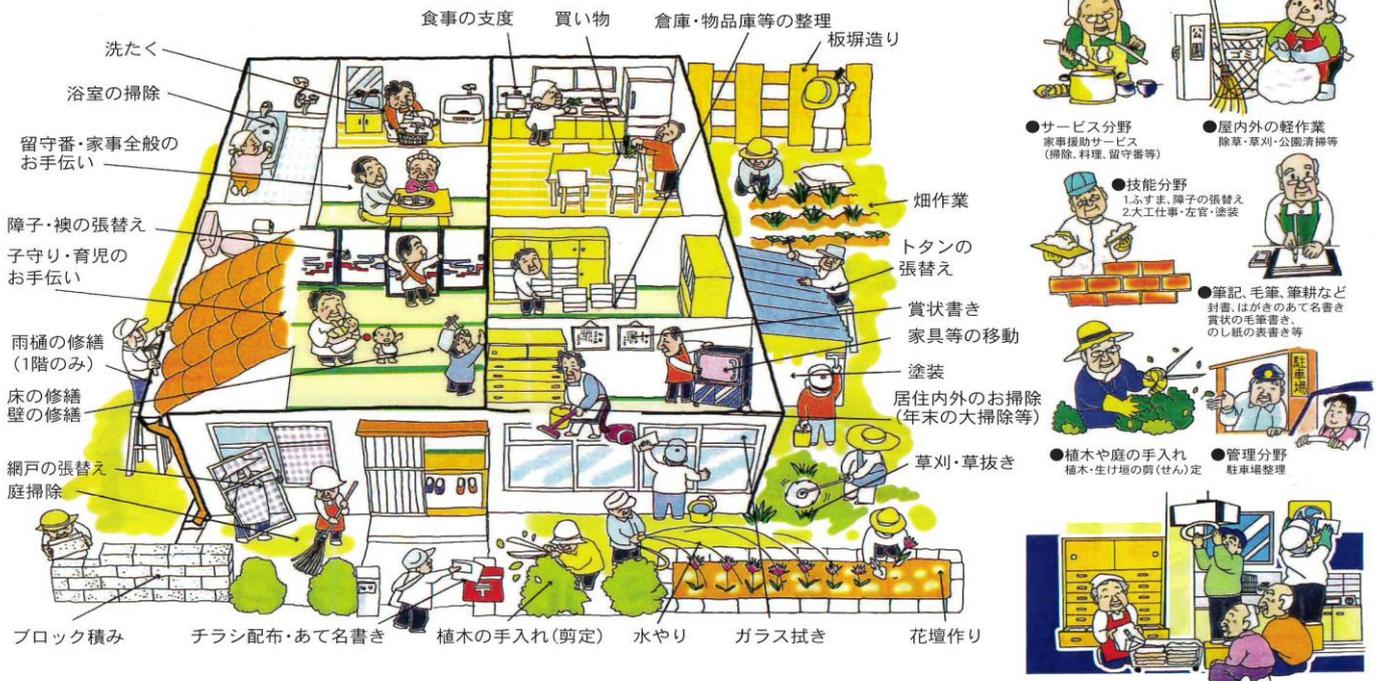
こんな事でお困りではありませんか？

- 空き屋敷・庭・畑等の草刈り清掃、庭木の剪定、花壇の水やり等。
- トイレ・お風呂場・台所等水回り、御部屋のお掃除やガラス拭き等。
- お盆や年末の大掃除。
- 障子・網戸の張替え等。床の張替え・車庫トタンの張替え。
- 買い物、留守番、食事の支度、家具の移動等。
- 賞状・年賀状書き、通院等の付き添い、産前・産後の世話、その他。

※危険、有害な作業についてはお引き受けできません

※人材派遣ではありません

あちらこちらで・・・お役にたちます！



公益社団法人 豊見城市シルバー人材センター

〒901-0212 豊見城市平良536番地

☎098-850-7716



シルバー人材センターは公益団体で収益を目的としていません
お引受けしたお仕事は、センターが責任を持って完成させます



◆困りごと・悩みごとの相談

◇福祉用具の貸し出しについて



豊見城市社会福祉協議会

受付対応	平日	8:30~17:15 但し、祝日・年末年始は除きます
お問合せ	098-856-2782	

○対象者：豊見城市在住の方で障害や疾患などの理由により、一定期間福祉用具を必要とされている方。
※関係機関、団体等、その他一時的に必要とされる方はご相談下さい

○福祉用具：車イス、四点歩行器、ポータブルトイレ、シャワーチェア

○貸出料：無料です

○手続き：在庫確認の為、豊見城社協へご連絡下さい。
窓口で申請書を記入し提出して下さい。
※福祉用具の引渡し及び返却は社協にて行います。

○貸出期間：1日～最長2ヶ月
※必要な方に広くご利用いただくために、利用期間が終わりましたら速やかに返却をお願い致します。また、福祉用具の数には限りがある為、希望する用具が貸し出し中の場合、お待ち頂くことがあります。



使用後は次の利用者のためにきれいにしてから返却をお願いします♡



おわりに・・・

今回、「豊見城市のお宝情報」を作成するにあたり、情報提供して頂いた皆様ありがとうございました。生活支援コーディネーターとして地域活動に触れ、その活動には、健康づくりや仲間づくりから始まり本人たちが意識しない自然な安否確認や介護予防、認知症予防につながっていると気づかされ、改めて地域やご近所で誰かとつながることの大切さを学びました。市内にこういった活動が拡がり、皆様の健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりにつながる事を願っています。

今後も、豊見城市が住みよい地域となるよう、地域住民や各種団体と課題や情報の共有、連携を図りながら社会資源を拡充したいと考えています。今後ともご理解とご協力をよろしく申し上げます。



「こんな活動しているよ」、「他にこんな情報があればいいな」等ありましたら、お気軽に声を掛けて下さい。また、情報の変更、掲載を希望される方はご連絡下さい。

【お問い合わせ先】

豊見城市社会福祉協議会

(生活支援コーディネーター 田仲育恵・上原聡江・上原ひかる)

〒901-0212 豊見城市字平良467-4

TEL: 098-856-2782

FAX: 098-856-2774

メールアドレス: sc1_tomi@tomigusuku-shakyo.or.jp



旧ブログ
QRコード

生活支援コーディネーターが取材した地域の素敵な活動や助け合い・支え合い地域づくりゆんたく会の内容については「生活支援コーディネーターブログ」で紹介しています！
地域活動のヒントがいっぱいなのでぜひご覧ください♡



新ブログ
QRコード

