

地域活動情報紙「たんぽぽ」では、各地域で取り組まれている活動や関連情報をお届けします。

三田市の
つながりづくりを紹介！
地域活動情報紙
「たんぽぽ」(2026/3)

松が丘校区「くつろぎカフェ(友が丘)」

活動紹介 (こだわりポイント)



令和7年2月、友が丘3丁目集会所に「友が丘くつろぎカフェ」がオープンしました！松が丘小学校区まちづくり協議会が主催で、地域のみなさんがホッとひと息つける場所を目指しています。開催は毎月第1月曜日(祝日の場合は第2月曜日)の13時30分から。お茶菓子を囲んでの楽しい茶話会を中心に、毎回ボランティアの方々による多彩なイベントも企画しています。お一人でも、お友達同士でも大歓迎です。ぜひお気軽に、新しい交流の輪を広げに遊びに来てくださいね。

地域のみなさんの居場所として…

(活動者の声)

～笑顔あふれる、地域の居場所を目指して～
「友が丘くつろぎカフェ」は、住民のみなさんに幅広く楽しんでもらえる心のよりどころを目指しています。毎回ボランティアの方々とは協力し、いきいきとした時間を過ごせる多彩な企画を用意してお待ちしています。ここに来れば、誰かと繋がれる。そんな安心感とたくさんの笑顔があふれる場所を、地域のみなさんと一緒に育ていければ嬉しいです。

第1月曜日の午後は、ぜひ集会所へお気軽に足を運んでみてください。



高平地区「小柿三舟サロン」

活動紹介（こだわりポイント）



会場を盛り上げるためにお世話役が着物を着た女の子に扮してお出迎え！

楽しい雰囲気に参加者も最初から表情が緩み、今では着ることも少なくなった着物を見ながら自然と思い出話にも花が咲きます。

自慢の手作りモルックで運動した後は、駐在さんの講話や変面ショーで大盛り上がり！

お楽しみのお昼やデザートの後にはみなさんでおしゃべりを楽しみます。参加者が飽きずに楽しめるように工夫をし、お世話役も笑顔になれるサロンです。

コロナ禍で失われた関係をつなぎなおす

（活動者の声）

- ・コロナ禍の時に活動を引き継いで色々と難しい事もありましたが参加者が増えるように新しい事に取り組んだり、出演者を呼んだり色々と工夫をしてきました。
- ・体を動かすことも必要だと思い、囲碁ボールやモルックなども取り入れて楽しく運動してもらっています。
- ・モルックはやってみたかったのですが床が木製のため傷がついてしまうので頭を悩ませて考えた結果、コロコロクリーナーの芯を利用して手作りしました。今では大人気のレクリエーションです。
- ・何かあったときに相談しやすいように駐在さんにも参加していただいています。



本庄地区「本庄地区ふれあい活動推進

協議会主催 春の会食会」

活動紹介（こだわりポイント）



- ・本庄地区ふれあい活動推進協議会主催の春の会食会は、地区内のひとり暮らし高齢者を対象に実施しています。
- ・R8年3月7日（土）に実施された会食会では、地区内にある障害者支援施設「東山荘」で働くインドネシア出身の技能実習生3名を招き、交流が図られました。
- ・技能実習生から提案されたインドネシアの郷土料理“ソト”が東山荘から振舞われ、参加者が楽しめました。
- ・インドネシアの文化や言語の紹介、食事、コミュニケーション麻雀などを通して、参加者で会話を楽しみ、笑顔が広がりました。
- ・地区内の社会福祉法人、施設等とは日頃からつながりがあり、お互いのイベントをサポートし合っています。

多様な人、力がつながっています



◀インドネシア料理「ソト」

（活動者の声）

・夏祭りや東山荘のイベントで出会っており、今回お互いをより知る機会となってよかった。とても素直な子たちで、高齢者も自然と笑顔になっていた。他事業所で働く方たちともつながっていききたい。

（参加者の声）

- ・インドネシアの文化や言葉に触れることができた。日本語が上手で、話ができとても楽しかった。
- ・インドネシア料理を初めて食べて、海外旅行に来た気分。
- ・技能実習生3名「色々なことを教えてもらってうれしい。とても楽しかった。ずっとここにいたいし、東山荘で働きたい」



藍地区「あそびのひろば つつじのもり」



活動紹介（こだわりポイント）



つつじが丘小学校東館（つつじ交流ひろば）にて、概ね毎週月曜日の10時～12時に開催しています。

大切にしているのは、保護者の皆様が「しんどいな」と感じたときに、予約なしで気兼ねなく息抜きができる環境づくりです。特に、きょうだい育児で多忙な親御さんが、上のお子さんとじっくり向き合える時間を提供したいと考えています。

手作りおもちゃの会“チャチャチャ”からは心のこもったおもちゃを寄贈いただき、まちづくり協議会にも協力してもらっています。

また、拠点を飛び出した活動にも力を入れており、藍市民センターの夏まつりやつつじが丘南1丁目への「出張ひろば」も大変好評をいただきました。これからも「地域で育てる」温かさを大切に、親子の笑顔を支えていきます。

活動者の生きがいにもつながっています

（活動者の声）

（高齢になってきており）毎週の活動は大変な面もありますが、活動者自身にとっても、社会参加を通じて地域とつながり、自らの力を発揮できる場であり、大きな生きがいにもなっています。



フラワータウン地区 親子支援サークル mamacoco

「孤育てゼロへ!つながるママのほっとカフェ」

活動紹介 (こだわりポイント)

- ・ ママになって思うように物事が進まない…誰にも相談できず一人で泣いた孤独な子育てを経験した運営メンバーが、「あのとき『一人じゃない』と思える場所があったらどれだけ救われたらろう」という思いで始めました。
- ・ 子育ての悩みも、夢の話も、何気ない雑談も全部まるごと受け止め合えるママのほっとできる場所です。
- ・ コープ三田西2階集会室で開催しており、駐車場も広く、お買い物に来たときに参加することもできます。
- ・ 2024年12月からスタートして、ママ同士がつながること、ママ自身のことを話できることを大切にしています。

日 時 : 毎月第3木曜日 10:10~12:00

場 所 : コープ三田西 2階集会室 (三田市富士が丘2-7)

参加費 : 500円/1組

mamacocco Instagramはこちら⇒



ママがつながる場! ママが元気になる場!

(活動者の声)

ママが主役、ママがほっとひと息つけるカフェです。

ママ同士自分のことを話しながら、つながり合える場、子育て中のママが孤立しないよう、気軽に参加できる場を設けています。

3月、6月、9月にはママのための講座を開催しています。

子どもと一緒にはもちろん、ママだけでも、子育てが落ち着いたママも参加してくださいね!



ウッディカルチャー地区

「ウッディ・カルチャー地区ふれあい活動推進協議会」

活動紹介（こだわりポイント）



ウッディタウン、カルチャータウンの住民同士が「つながり」「見守り」「支え合う」関係を大切にし、誰もがいつまでも生きがいをもって暮らし続けられる地域づくりを目指して活動しています。

年齢を問わず参加できる「ふれあい健康ウォーキング大会」、「ふれあい健康教室」、子育て世帯対象の「ふれあいクリスマス会」を主な活動として実施しています。また、今年度は広報紙を発行しています。皆さんに地域や校区の活動を知ってもらい、参加につながればと期待しています。

ふれあい健康ウォーキングはウッディタウンのリング道路7.5kmを長短2コースに分けて歩きます。障害福祉事業所にも参加してもらい、ウォーキングやニュースポーツで交流する機会にもなっています。一緒に顔の見える関係づくりを始めてみませんか！皆さんのご参加を心よりお待ちしております。

ウォーキングで赤い羽根共同募金に協力！

（活動者の声）

本年11月のふれあい健康ウォーキングでは、チャリティーウォーキングとして取り組み、三田社協の赤い羽根募金活動に積極的に協力をさせていただきました。

今後とも私たちのふれあい活動が、地域の方々に身近なものとして、安全・安心な福祉のまちづくりに、お役に立てるよう取り組んでいきたいと思っています。



令和7年度「さんだ地域福祉フォーラム」

つながる安心。～共生社会を目指して～教育×地域×多文化×福祉

学校・地域団体・専門職など多様な機関が連携することにより、日々の困りごとが解決され、安心して生活できるきっかけになる事が、三田市内でも生まれています。この実践を通じて“安心できる地域づくり”のためのネットワークを紐解き、これからの三田に必要なつながり（ネットワーク）について考える機会として開催しました。

令和8年2月7日（土）13:30~16:00



- ・関西学院大学人間福祉学部教授の藤井博志氏を講師にお招きし、すずかけ台小校長の荒井氏、三田小学校支援ボランティアコーディネーターの大東氏、三田市国際交流協会の寿賀氏、緑ヶ丘子ども地域食堂の池田氏に登壇いただき、「つながりとネットワークが生み出す安心して暮らせる地域づくり」と題して、外国にルーツのある方のネットワーク会議が行われた背景や学校・地域団体・専門職など多様な機関が連携し支援をされている地域での暮らしについて、ディスカッションを行い、第1分科会では会場のみなさんと共にさらに内容を深める機会になりました。
- ・第2分科会では「外国にルーツのある住民の暮らしから地域と共に共生を考える」と題し、榊前澤造園土木の前澤氏、三田市国際交流協会の寿賀氏に登壇いただき、外国にルーツのある方を雇用されている背景や想いをお話いただき、多文化共生を身近に感じていただく機会となりました。
- ・様々な機関や地域団体等との連携（つながり・ネットワーク）をこれからも育み、安心して暮らせる共生の地域づくりをこれからも目指していきます。



参加者の声



- ・「安心、自然に、ひらく、ゆるく」といったキーワードをいただき、より明確にイメージが湧いたのでとても良かった。地域の困りごとをキャッチするのに、難しさばかり感じていたが具体的な話が聞けて、それを自分に置き換えることができ有意義だった。
- ・つながりを作る人の存在の大切さを改めて知り、自身がその人になりえる”タイミング””きっかけ”をキャッチでき、連携を繋げていく人になれたらと思う。
- ・地域に外国にルーツのある方がいた際に、地域の活動やコミュニティに入りやすいように、地域の人から行動を起こすという意識が大切なのだ実感した。

さんだささえあいねっと



「自分らしく安心して暮らす共生の地域づくり」を目指している「三田市社会福祉協議会」にとって「セルフヘルプグループ」は、市民社会にとって大切な「居場所」であり「交流活動」と考え、各団体の活動を紹介する冊子を作成しています。

セルフヘルプグループって？

「共通の悩み」「生きづらさ」を抱える人たちが、「仲間」との出会いを通じて、安心や自信を一緒に取り戻し、お互いを支え合うグループ活動です。「こんな人を捜している」「活動の事を知りたい」「自分と同じようなことで困っている人を支えたい」等の活動をお考えの際に、こちらの冊子をご活用ください。

詳細は三田市社会福祉協議会「ボランティア活動センター」までお問合せ下さい。

【電話:079-564-0410】



三田三輪地域福祉支援室

〒669-1514
三田市川除675 総合福祉保健センター内
電話:079-559-5965 FAX:079-559-5945
e-mail:chiiki@sanda-shakyo.or.jp

藍地域福祉支援室

〒669-1349
三田市大川瀬1307-44 藍市民センター内
電話:079-568-5400 FAX:079-568-5405
e-mail:a-chiiki@sanda-shakyo.or.jp

広野本庄地域福祉支援室

〒669-1316
三田市上井沢28-1 広野市民センター内
電話:079-560-5822 FAX:079-560-5823
e-mail:h-chiiki@sanda-shakyo.or.jp

フラワー地域福祉支援室

〒669-1544
三田市武庫が丘7-3-1 フラワータウン市民センター内
電話:079-550-9008 FAX:079-550-9009
e-mail:f-chiiki@sanda-shakyo.or.jp

小野高平地域福祉支援室

〒669-1407
三田市布木298 高平ふるさと交流センター内
電話:079-560-8177 FAX:079-560-8178
e-mail:o-chiiki@sanda-shakyo.or.jp

ウッディカルチャー地域福祉支援室

〒669-1321
三田市けやき台1-4-1 ウッディタウン市民センター内
電話:079-553-8373 FAX:079-553-7023
e-mail:w-chiiki@sanda-shakyo.or.jp

三田市社協 地域福祉系の公式LINEアカウントへご登録をお願いします♪



社会福祉法人 三田市社会福祉協議会 (地域福祉係)

〒669-1514 三田市川除675番地 三田市総合福祉保健センター

TEL : 079-559-5965 E-mail : chiiki@sanda-shakyo.or.jp

