

# さんだ地域の

24



# つどい場マップ

写真や動画が満載の  
マップは、  
こちらから♪



※この冊子は、社協のホームページ  
からもダウンロードできます。

社会福祉法人三田市社会福祉協議会






はじめに…

## 「さんだ地域のつどい場マップ」とは？

- ★ 三田市内には、130 か所を超える地域のつどい場があります。
- ★ 地域のつどい場は、ふれあい活動推進協議会や民生委員・児童委員、区・自治会、老人クラブ、ボランティアなど、様々な運営主体により実施されています。
- ★ 地図(Google マイマップ)は、QR コードを読み取って頂くとアクセスできます。






- ※ 地図は、社協のホームページにも掲載しており、“さっちゃん”の顔のマークをクリックすると、写真や動画を見ることができます。
- ※ 冊子のデータ(PDF)は、社協のホームページからもダウンロードできます。
- ※  さっちゃんマークがあるつどい場は子どもたちや学生など高齢者以外の方も利用しています。
- ※ つどい場によっては、名称欄にチラシ QR コードを掲載している団体もありますのでお読み取りください。



- ★ 開催日時や場所は、変更される場合がありますので、参加・見学を希望される方は、各地域福祉支援室までお問合せください。

# 三田地区

[問合せ] 社協 三田三輪地域福祉支援室 079-559-5965

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
じばやんサロン 	じばやん倶楽部	三田地区	いきいき百歳体操をはじめとする様々な体操、健康教室、手芸、ノルディックウォーキング、歌ってカフェ、映画鑑賞、しゃべり場、子育てサロン、健康麻雀、囲碁将棋、ばーじーキッチンなど	[体操] 毎週水曜日 14:00～16:00 [手芸] 毎月第1月曜日 9:30～12:00 [ノルディックウォーキング] 毎月第1金曜日 10:00～12:00 [歌ってカフェ] 毎月第2金曜日 10:00～12:00 [映画鑑賞] 毎月第3金曜日 10:00～12:00 [雀健クラブ] 毎週火曜日 10:00～16:00 [まなびあ] 毎週金曜日 15:30～18:30
十番区 ゆのやまちサロン	十番区公会堂	十番区	いきいき百歳体操、サロン(レクリエーションなど)	[体操] 毎週火曜日 9:00～10:00 [サロン] 毎月第2土曜日 12:00～15:00

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
いこいの家さんだ 子ども・地域食堂・ 地域家庭文庫 「松の実文庫」 	いこいの家さんだ	三田小学校区他	夕食会、学習支援、季節行事、読み聞かせなど	[子ども食堂] 毎月第1・3金曜日 17:00~20:00 [地域食堂][子ども食堂] 毎月第2・4金曜日 11:30~13:30 18:00~20:00 [読み聞かせ]毎週土曜日 10:00~14:00 [学習支援] 第1・3水曜日 第2・4・5木曜日 18:00~20:00
ハツラツ三田	さんだ市民センター	三田地区	体操、介護予防講座、季節行事など	概ね毎月第3木曜日 13:00~15:00
屋敷二区 ふれあいのつどい	さんだ市民センター等	屋敷二区	茶話会、季節行事など	毎月第4土曜日 時間は内容による
北区さわらび会	北区公会堂	北区	茶話会、演芸鑑賞、レクリエーションなど	概ね毎月第4金曜日 10:00~12:00
アトリエまゆみ 	個人の自宅	池尻、周辺地域	茶話会など	毎週水曜 午前中
なないろ会	緑ヶ丘集会所	緑ヶ丘区、西山 2号棟自治会	いきいき百歳体操、茶話会	毎週水曜日 13:00~14:00

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
南区ふれあい事業 	[ラジオ体操] 横山公園 [手縫いの会] 南区集会所 [みんなであそぼう] 南区公会堂	南区	ラジオ体操、手芸、親子交流・多世代交流	[ラジオ体操] 毎日 6:15~6:45 [手縫いの会] 毎月第2月曜日 10:00~12:00 [みんなであそぼう] 偶数月 10:00~12:00
いろどりカフェ 	コタニ住研 ショールーム	三田地区、 周辺地域	認知症カフェ、茶話会、予防医学講座、イベント、編み物(マフ作成等)	毎月第2金曜日 13:30~15:30



アトリエまゆみ



いろどりカフェ



ハツラツさんだ

# 三輪地区

[問合せ] 社協 三田三輪地域福祉支援室 079-559-5965

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
三輪小学校区まちづくり協議会 ファジー会	まちづくり協働センター	三輪小学校区、周辺地域	いきいき百歳体操、健康講話、茶話会	毎週金曜日 10:30~11:10
おしゃべり会みわ	三輪会館	三輪区	演芸鑑賞など	毎月第3水曜日 13:30~15:00
サンサン百歳体操サロン	新地区公会堂	新地区、駅前区、周辺地域	いきいき百歳体操、健康講話、茶話会など	毎週水曜日 13:30~14:00
ふれあいサロン高次	高次公民館	高次区	演芸鑑賞など	毎月第3水曜日 10:00~14:00
大原・大原荘園ふれあい会	大原集会所	大原区、大原荘園自治会	茶話会、レクリエーション、演芸鑑賞など	毎月1回 10:00~12:00
トーカーマンション新三田多世代交流サロン	トーカーマンション新三田集会所	トーカーマンション新三田	いきいき百歳体操、健康講話、茶話会、カラオケなど	毎週水曜日 10:00~12:00 [カラオケ] 毎月第2・4水曜日 14:00~16:00
ふれあいサロン「華」	杉ヶ丘集会所	杉ヶ丘・藤の台	茶話会、演芸鑑賞、季節行事など	概ね毎月第2木曜日 10:00~12:00
友が丘ふれあいサロン(火曜日)	友が丘第3集会所	友が丘	茶話会、手芸、健康体操など	毎週火曜日 10:00~12:00
友が丘ふれあいサロン(金曜日)	友が丘第2集会所	友が丘	茶話会など	毎週金曜日 10:00~12:00
くつろぎカフェ	友が丘第3集会所	友が丘	茶話会、イベントなど	毎月第1月曜日 13:30~15:00

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
友が丘いきいき百歳体操	友が丘第3集会所	友が丘	いきいき百歳体操	毎週土曜日 10:00~11:00
念寿会	尼寺公会堂	尼寺区	茶話会、夕食会など	毎月第2金曜日の日中 奇数月末日曜日の夜
志手原ふれあい会	志手原区民センター	志手原区	演芸鑑賞、季節行事、体操など	毎月第4火曜日 10:00~11:30
すこやかサロン羽束	香下公会堂	香下区	茶話会など	毎月第2日曜日 13:30~15:30
ふれあいサロン「夢虫尾」	虫尾公会堂	虫尾区	囲碁ボール、茶話会など	毎月第4日曜日 13:00~15:00
さくらカフェ	桜ヶ丘区集会所	桜ヶ丘区	茶話会、季節行事など	毎月第3日曜日 10:00~12:00 他
有馬富士区和の会	有馬富士区集会所	有馬富士区	囲碁ボール、ゲーム大会、演芸鑑賞など	毎月第3土曜日 13:30~15:00
おしゃべり会 ルネ	ルネ三田駅前ハートシティ集会所	ルネ三田駅前ハートシティ	茶話会など	毎月第3土曜日 14:00~16:00



くつろぎカフェ



すこやかサロン羽束



さくらカフェ




おしゃべり会 ルネ

# 広野地区

[問合せ] 社協 広野本庄地域福祉支援室 079-560-5822

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
ほっこり広野  	広野市民センター	広野地区	茶話会、手芸、折り紙、読書、幼児の自由遊び、保護者の情報交換など	概ね毎月第1火曜日 10:00~15:00
ほのぼの広野 (ほのぼのカフェ)	広野市民センター	広野地区	茶話会、体操、手芸など	概ね隔月第3木曜日 13:30~16:00
いきいき百歳 体操サロン 	広野市民センター	広野地区	いきいき百歳体操、茶話会、脳トレクイズなど	概ね毎週金曜日 13:30~15:30
かもんサロン	加茂 宮の前会館	加茂上区、加茂下区	いきいき百歳体操、映画鑑賞、茶話会、ミルクなど	概ね第3土曜日 14:00~15:30
中野ふれあいサロン	中野公民館	中野区	茶話会、体操、工作など	概ね毎月第4水曜日 13:00~15:00
みんなの広場ひだまり	下青野公会堂	下青野区	グラウンドゴルフ、花の植付け、茶話会、ゲームなど	月1回不定期
せせらぎサロン上青野	上青野公会堂	上青野区	グラウンドゴルフ、囲碁ボール、茶話会など	概ね毎月第4金曜日 9:00~11:00

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
西野上高齢者の集い	西野上公会堂	西野上区	神社の清掃、ラジオ体操、懇親会など	概ね毎月第2土曜日 10:00~13:00
ふれあい3G サロン	下井沢ふれあい公園	下井沢区	グラウンドゴルフ、茶話会、ゲームなど	概ね第2・4火曜日 8:30~16:00
みんなのサロンあけぼの	広沢公民館	広沢区	体操、茶話会、昼食会、講習会、グラウンドゴルフなど	[体操] 概ね毎週月曜日 13:30~15:30 [昼食会] 毎月第3月曜日 11:00~15:00
ピチピチあわじ	淡路区公会堂	淡路区	いきいき百歳体操、茶話会など	概ね第1・3月曜日 13:30~15:00
スカイタウンふれあいサロン	スカイタウン自治会館	スカイタウン区	いきいき百歳体操、茶話会など	概ね第1・3水曜日 10:00~12:00
下内神ふれあいサロン	下内神公会堂	下内神区	いきいき百歳体操、茶話会など	概ね第1土曜日・第3水曜日 13:30~15:00
上内神ほほえみサロン	上内神公民館	上内神区	茶話会、体操、血圧測定、講習会、レクリエーション、囲碁ボールなど	概ね毎週木曜日 9:00~11:00 [昼食会] 第1木曜日9:00~16:00
中内神ふれあいサロン	中内神公民館	中内神区	茶話会、体操、血圧測定レクリエーションなど	月1回不定期

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
加茂井サロン 	加茂井集会所 加茂井公園	加茂井自治会	いきいき百歳体操、茶話会、ラジオ体操、麻雀、多世代交流会(不定期)など	[いきいき百歳体操・茶話会等] 毎週火曜日 13:30~15:00 [ラジオ体操]概ね毎週金曜日 8:30~9:00 [麻雀]概ね第2・4金曜日 13:30~15:30
沢谷ほんわか広場	沢谷公会堂	沢谷区	体操、茶話会、食事会、ゲームなど	概ね毎週金曜日 10:00~15:00



ほっこり広野



ほのぼの広野(ほのぼのカフェ)



ふれあい3G サロン



みんなの広場ひだまり




せせらぎサロン上青野



中内神ふれあいサロン

# 小野地区

[問合せ] 社協 小野高平地域福祉支援室 079-560-8177

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
山の峰サロン	山の峰会館	母子区、永沢寺地域	いきいき百歳体操、小学生との交流、交流会、高齢者のつどい	[体操]毎月第2・4日曜日 13:00~14:00 [交流]毎月概ね第2金曜日 10:00~11:00 (小学校休み期間を除く) [サロン]7月・11月 10:00~14:00 [高齢者のつどい]2月 10:00~14:00
乙原彩歳倶楽部 	乙原公民館	乙原区	いきいき百歳体操、茶話会、交流会	毎週水曜日 13:00~14:30
乙原ふれあいサロン	乙原公民館	乙原区	交流会、茶話会、映画鑑賞、講話等	第3土曜日 10:30~13:00
小野百歳倶楽部	小野区公会堂	小野区	いきいき百歳体操、茶話会	毎週火曜日 13:00~15:00



山の峰サロン



乙原彩歳倶楽部



乙原ふれあいサロン



小野百歳倶楽部

# 高平地区

[問合せ] 社協 小野高平地域福祉支援室 079-560-8177

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
川原区高齢者のつどい委員会	川原公会堂	川原区	いきいき百歳体操、茶話会	毎週金曜日 13:00~15:30
酒井高友のつどい	酒井公民館	酒井区	交流会	概ね毎月第3日曜日 午後
鈴の会	友松寺	酒井区	交流会	毎月第4金曜日 9:30~11:30
鈴鹿つどい	鈴鹿公民館	鈴鹿区	交流会	毎月第2日曜日 13:00~15:00
下槻瀬高齢者のつどい	下槻瀬公会堂	下槻瀬区	いきいき百歳体操、茶話会	毎週土曜日 9:00~9:50
木器高齢者のつどい	木器公会堂	木器区	いきいき百歳体操、頭の体操、体力測定	毎週火曜日 9:00~10:00
び〜んずサロン 	波豆川公民館	波豆川区	いきいき百歳体操、茶話会、交流会、レクリエーション	概ね第3土曜日 13:30~15:30
小柿高齢者のつどい 三舟サロン	小柿三舟会館	小柿区	交流会	不定期 10:00~14:30
いきいきクラブ	コミュニティたかひら	高平地区	いきいき百歳体操、血圧測定、小物づくり	第2・4月曜日 11:00~12:00



川原区高齢者のつどい委員会



酒井高友のつどい



鈴の会



下槻瀬高齢者のつどい



び〜んずサロン



木器高齢者のつどい





小柿高齢者のつどい三舟サロン



いきいきクラブ

# 藍地区

[問合せ] 社協 藍地域福祉支援室 079-568-5400

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
あそびのひろば つつじのもり 	つつじ交流ひろば (つつじが丘小学校東館)	藍地区	自由あそび、絵本読みきかせ、体操、季節行事など (幼児と保護者が対象)	概ね毎週月曜日 10:00~12:00
藍の散歩道  	藍市民センター	藍地区	喫茶、吹き矢	毎月第4土曜日 10:00~14:00
健康体操	藍市民センター	藍地区	いきいき百歳体操、 体操「やさしい風の吹くま ち」など	概ね毎週水曜日 12:00~13:30
であいのて	ホットステーション	どなたでも	介護のワンポイントアド バイス、カフェ、手芸など	不定期
みんなでヨーガ	岩倉公会堂	岩倉地区	体操	概ね毎週木曜日 10:00~11:30
日出坂いきいき百歳体操の会	日出坂公民館	日出坂区	体操	毎週水曜日 10:00~11:00
ふれあいカフェ"ホット"	[体操・茶話会] 相野台集会所 [グラウンドゴルフ] あいあい広場	相野台自治会	体操、茶話会 グラウンドゴルフ	[体操・茶話会] 第1・第3日曜日 10:00~11:30 [グラウンドゴルフ] 毎週火・金曜日 9:00~11:15

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
あじさい会	西相野会館	西相野区	レクリエーション、脳トレ、季節行事、茶話会など	概ね毎月第2火曜日 13:00~14:30
元気がでるサロン上相野	上相野公民館	上相野区	茶話会、体操、レクリエーションなど	概ね毎月第4日曜日 10:00~12:00
うぐいすの集い	うぐいすの里西地区集会所	うぐいすの里西	体操、塗り絵、茶話会	概ね毎週水曜日 14:00~17:00
大川瀬ふれあいのつどい	大川瀬公民館	大川瀬区	体操、歌、食事会	概ね毎週金曜日 9:00~10:00
サロンあい・桜会	波田公会堂	波田区	イベント、昼食会	概ね毎月第3日曜日 13:00~15:00
オレンジカフェ	つつじが丘北1丁目 自治会館	つつじが丘北1丁目	ティータイム、 輝く私の出会いの場	概ね第2火曜日 10:00~11:30
きたさんふれあいサロン	つつじが丘北3丁目 自治会館	つつじが丘北3丁目	体操、手芸、大正琴、グラウンドゴルフ、茶話会、モルック	毎月開催 曜日不定期 (活動内容により変化)
どんぐりクラブ	つつじが丘北4丁目 自治会館	つつじが丘北4丁目	茶話会、イベント	概ね毎月第2・第4金曜日 10:00~12:30
ふれあいトークング	つつじが丘南1丁目 自治会館	つつじが丘南1丁目	茶話会、イベント、食事会	毎週土曜日 10:00~11:30
つつじが丘うさぎ会	藍市民センター 多目的広場	藍地区	グラウンドゴルフ	毎週水・金曜日 9:00~11:30

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
つつじが丘南2・3丁目 亮友会 「みんなのふれあい会」	つつじが丘南 2 丁目 ふれあい館	つつじが丘	茶話会、もちつき、ゲーム大会、遠足など	毎月1回不定期
つつじが丘南2・3丁目 亮友会「いきいきクラブ」	つつじが丘南 いこいの広場	つつじが丘	ラジオ体操 夏休み子どもラジオ体操	月～土曜日 8:30～ 雨天中止 (7・8月は6:30～)
サロン・ド・レインボー	つつじが丘南 4 丁目 自治会館	つつじが丘南4丁目	茶話会、体操など	概ね毎月第1火曜日 13:30～15:30



あそびのひろば  
つつじのもり



サロン・ド・レインボー



ふれあいカフェ”ホット”



大川瀬ふれあいのつどい



あじさい会



日出坂いきいき百歳体操の会

# 本庄地区

[問合せ] 社協 広野本庄地域福祉支援室 079-560-5822

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
本庄 百歳体操	JA 兵庫六甲 本庄ふれあい会館	本庄地区	いきいき百歳体操	毎月第1・3水曜日 13:30~14:30
ファミリー相野荘	相野荘集会所	相野荘	いきいき百歳体操など	毎週火曜日 10:00~11:00
東山ふれあいサロン	東山公民館	東山区	体操、茶話会、イベント	概ね毎週土曜日 14:00~15:30






東山ふれあいサロン








ファミリー相野荘


# フラワータウン地区



[問合せ] 社協 フラワー地域福祉支援室 079-550-9008

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
フラワーふれあい オープンカフェ 	フラワータウン市民センター	どなたでも	カフェ	毎週火・水・木曜日 10:00~15:00
2丁目公園 ラジオ体操の会 	武庫が丘2丁目児童公園	どなたでも	みんなでラジオ体操 (ラジオ体操第1・2)	毎朝 6:30~
GREEN♡ハート	三田サミットホテル 正面玄関横	どなたでも	おしゃべりカフェ	毎月第1・3月曜日 10:00~15:30 ※祝日は休み
わかば会	弥生が丘1・2番館 マンション管理棟	フラワータウン	おしゃべり会、食事会、 新舞踊等鑑賞、体力測 定、健康講話、新年会 など	毎月第3月曜日 10:00~12:00
にじいろカフェ 	コープ三田西2階集会室	フラワータウン	ふれあい食堂	毎月第1水曜日 17:00~19:00
メロディ・メロディ	ディアコルモ武庫が丘管理棟	フラワータウン	回想法による歌を通じて の認知症予防、楽しい居 場所、食事会など	毎月第2金曜日 10:15~11:45

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
カフェ狭間 	狭間が丘コミュニティセンター	フラワータウン	カフェ、ランチ 歌声喫茶	[カフェ] 毎週月・火・水曜日 9:00～12:30 [ランチ] 毎月最終月・火・水曜日 9:00～12:30 [歌声喫茶] 第3水曜日 10:00～
武庫が丘 まち協サロン 	武庫が丘コミュニティセンター	武庫小学校区	第2土曜日: おしゃべり を中心のカフェ風サロン 第4土曜日: 季節の行事 やゲストによる演奏会、 歌やクイズ、簡単な体操 でフレイル予防など	概ね第2・4土曜日 10:00～11:30 【テーマ型サロン】 毎週火曜日 午前 10:00～12:00 午後 13:00～16:00 【夕暮れサロン】 土曜日/不定期・年9回 17:00～19:00
歌声カフェ 65	武庫が丘コミュニティセンター	武庫が丘	体操、なつかしの歌歌唱、 茶話会など	毎月第3土曜日 10:00～11:30

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
たんぽぽ	フラワータウン市民センター	県営三田武庫が丘 高層住宅	茶話会、ランチ会、運動 会、ゲームなど	概ね毎月第3日曜日 13:30~15:00
ふれあいサロンディアコルモ	ディアコルモ武庫が丘管理棟	ディアコルモ 武庫が丘	ティータイム、健康体操、 食事会など	毎月第2土曜日 13:00~15:00
セントラルヒルズ コミュニティサロン	セントラルヒルズ管理棟 集会室	セントラルヒルズ	カフェ、ボーリング大会、 バス旅行、料理教室、コ ンサートなど	概ね毎月第2土曜日 10:00~11:30
ふれ協カフェ 	武庫が丘コミュニティセンター	武庫小校区	茶話会、軽食、季節に応 じた野菜を販売しながら の交流	毎月第2水曜日 10:00~12:00 ふれあい朝市 4月~12月第4土曜日 9:30~10:30
狭間ふれあい ミニフェスタ 	狭間が丘コミュニティセンター	狭間が丘	多世代交流(手作り・縁 日・飲食・体験・まなび コーナーなど)	年3回 (春・夏・クリスマス)
アミル井戸端会 喫茶・気功体操 	[喫茶] アミル21 集会所 [気功体操] 小屋ヶ谷公園	狭間が丘5丁目 アミル21 ※気功体操はどなた でも。	茶話会、気功体操	[喫茶] 毎月第3土曜日 13:30~15:30 [気功体操] 毎週月~土曜日 7:00~7:40


名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
弥生が丘ふれあいの集い	弥生が丘コミュニティセンター	弥生が丘	ふれあい喫茶、落語やコンサート等の集い	[喫茶] 毎月第4火曜日 10:00~12:00 [集い] 年数回
カフェやよい 	弥生が丘コミュニティセンター	フラワータウン	カフェ、ランチ	毎月第1・3火曜日 10:00~13:00
ふれあいサロン ようこそ 	富士が丘コミュニティセンター	富士が丘	茶話会、歌、体操、健康相談、昼食会など	毎月第4月曜日 10:00~12:00
わいがや 	富士が丘コミュニティセンター	富士が丘	カフェ	毎週金曜日 9:30~11:30
公園朝気功	深田公園東 (武庫が丘8丁目隣接)	どなたでも	気功体操	毎週月~金・日曜日 7:00~7:30

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
いきいきフラワー	e 薬局フローラにぎわい広場 (フラワータウン駅ビル 3 階)	フラワータウン	いきいき百歳体操、お口の体操、健康講座、交流会など	毎週火曜日 10:00~11:00
こもれびカフェ	ア・デュール美容院	フラワータウン	認知症の方とその家族、関心のある方で茶話会、健康講話など	毎月第 3 木曜日 13:30~15:30
喫茶スマイル 	サンディパークス集会所	狭間が丘 5 丁目 サンディパークス	茶話会	毎月第 4 木曜日 14:00~16:00
孤育てゼロへ!つながる ママのほっとカフェ  @MAMACOCO_CIRCLE	コープ三田西 2 階集会室	市内	子育て中の方、子育てがひと段落した方同士の茶話会、ママのための講座、ワークショップなど	毎月第3木曜日 10:10~12:00

# ウッディタウン・カルチャータウン地区

[問合せ] 社協 ウッディカルチャー地域福祉支援室 079-553-8373

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
にこにこカフェ  	ウッディタウン市民センター	市内	認知症カフェ、茶話会、交流会、イベント	毎月第3日曜日 13:30~15:30
『はじまりの街』  	ウッディタウン市民センター	市内	アニメやゲームなどサブカルチャーの茶話会	偶数月第1金曜日 17:00~19:00
『はじまりの街』U-18  	ウッディタウン市民センター	市内	パズルやボードゲームなど自由遊び、子どもや親の居場所づくり	奇数月第2土曜日 13:30~17:00
大人の学校	ウッディタウン市民センター	市内	フレイル予防、健康体操、生涯学習	毎月第4木曜日 9:00~11:00
スマートカフェ 	ウッディタウン市民センター	市内	国内外のカードゲーム、連想ゲーム(脳トレ、もの忘れ予防)	毎週木・土・日曜日 13:30~16:30
ふれあいサロン“けやき”	けやき台コミュニティハウス	けやき台校区	茶話会・簡単な運動、ミニイベントや健康講話	毎月第3木曜日 14:00~16:00
子育てサロン“クレヨン” 	けやき台コミュニティハウス	けやき台校区	おもちゃ遊び、保護者の情報交換、交流会	毎月第3火曜日 10:00~11:30

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
ひだまりカフェ 	けやき台コミュニティハウス	けやき台校区	茶話会、歌声喫茶	毎週火曜日 13:00~16:00
いきいき百歳体操まりお	けやき台コミュニティハウス	けやき台校区	いきいき百歳体操、認知症予防のレクリエーションなど	毎週火曜日 15:30~16:30
おしゃべり処すずかけ	すずかけ台コミュニティハウス	すずかけ台校区	茶話会、ミニイベント、健康講話	毎月第2木曜日 14:00~15:30
いきいきすずかけの会	すずかけ台コミュニティハウス	すずかけ台校区	いきいき百歳体操、ストレッチ、茶話会など	毎週火曜日 10:00~11:00
すずかけURの会	すずかけ台ハイツ第2集会所	すずかけ台ハイツ第2	いきいき百歳体操	毎週金曜日 10:00~11:00
気まま茶屋 花てまり	アディール三田集会室	アディール三田内	茶話会、季節ごとのミニイベント、軽食会など	概ね毎月第4又は第3水曜日 13:30~15:30 (要申込み)
パークサイドすずかけ台団地サロン	パークサイドすずかけ台管理事務所集会室	パークサイドすずかけ台	茶話会、ミニイベントなど	概ね毎月第4火曜日 13:00~15:00



にこにこカフェ



ふれあいサロン“けやき”





おしゃべり処すずかけ



パークサイドすずかけ台団地サロン

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
あかしあサロン喫茶 「寄り道」	あかしあ台コミュニティハウス	あかしあ台校区	茶話会、交流会、昼食会、クリスマス会など	毎月第3木曜日 14:00~15:30
おしゃべりカフェ あかしあ 	あかしあ台コミュニティハウス	あかしあ台校区	茶話会、ミニコンサート、ミニライブ、コーラスなど	概ね毎月第1日曜日 13:30~15:00
あかしあ いきいき体操の会	あかしあ台コミュニティハウス	あかしあ台校区	いきいき百歳体操、公園ストレッチ、茶話会など	毎週火・木曜日 9:05~10:00 (公園ストレッチは 10:00~10:30)
あかしあ台ふれあい 囲碁・将棋の会 	あかしあ台コミュニティハウス	あかしあ台校区	対局、フレイル予防教室など	毎週月・木曜日 13:00~17:00
あかしあ子育てサロン 	あかしあ台コミュニティハウス	あかしあ台校区	おもちゃ遊び、保護者の情報交換、季節のイベントなど	概ね年3回月曜日 10:00~11:30
ガーデンコートサロン	ガーデンコート神戸三田 マンション集会室	ガーデンコート神戸三田 及びその周辺	いきいき百歳体操、茶話会など	毎月第1~4土曜日 10:00~12:00
UR いきいきの会	あかしあ台ハイツ集会所	あかしあ台ハイツ	いきいき百歳体操	毎週土曜日 10:00~11:00
さくら葉いきいきサロン	メディケアハウス三田 1階多目的室	あかしあ台校区	いきいき百歳体操、茶話会など	毎週月曜日 9:00~10:00

名称	主な場所	主な対象地域	主な活動内容	主な日時
サロンゆりのき	ゆりのき台コミュニティハウス	ゆりのき台校区	マジックショーや寄せ植えなどのミニイベント、茶話会	毎月第3木曜日 14:00~16:00
ゆりサポカフェ 	デイサービスゆりのき	ゆりのき台校区	茶話会、パソコン・スマホ相談会	概ね毎月第3日曜日 13:00~16:00
ココカラ笑楽校 いきいき百歳体操	ゆりのき交流室 (ゆりのき台小学校内)	ゆりのき台校区	いきいき百歳体操、簡単なレクリエーション	毎週月曜日 9:15~10:00
ゆりのき百歳体操クラブ	デイサービスゆりのき	ゆりのき台校区	いきいき百歳体操、お口の体操など	毎週日曜日(二部制) 10:00~11:00 13:30~14:30
ぴよぴよ広場 	ゆりのき交流室 (ゆりのき台小学校内)	ゆりのき台校区	おもちゃ遊び、親の情報交換	毎月第3水曜日 10:30~12:00



ガーデンコートサロン





あかしあサロン喫茶「寄り道」



さくら葉いきいきサロン



あかしあいいきいき体操の会

名称	主な場所	主な地域	主な活動内容	主な日時
学園サロン	学園小学校内県民交流広場	学園地区	茶話会、ミニイベント など	毎月最終水曜日 10:30~12:00
学園子育てサロン 	学園小学校内県民交流広場	学園地区	自由遊び、親の情報交 換、イベント	毎月第1・2月曜日 10:30~11:45
Café de リフォレ 	学園3丁目リフォレ 星の聖堂内	学園3丁目 リフォレ	地域交流カフェ	毎週日曜日（月4回/ 連休は休み） 10:00~12:00
リフォレのびのび体操	学園3丁目リフォレ J棟多目的ホール	学園3丁目 リフォレ	いきいき百歳体操	毎週土曜日 10:00~11:00
学園6丁目いきいき体操	兵庫村第一街区ビレッジ センター	学園6丁目	いきいき百歳体操、 茶話会	毎週土曜日 13:30~14:30
学園8丁目 ほほえみの会	学園8丁目ビレッジセンター ホール	学園8丁目	いきいき百歳体操、 茶話会	毎週月曜日 10:30~12:30



サロンゆりのき



ゆりサポカフェ



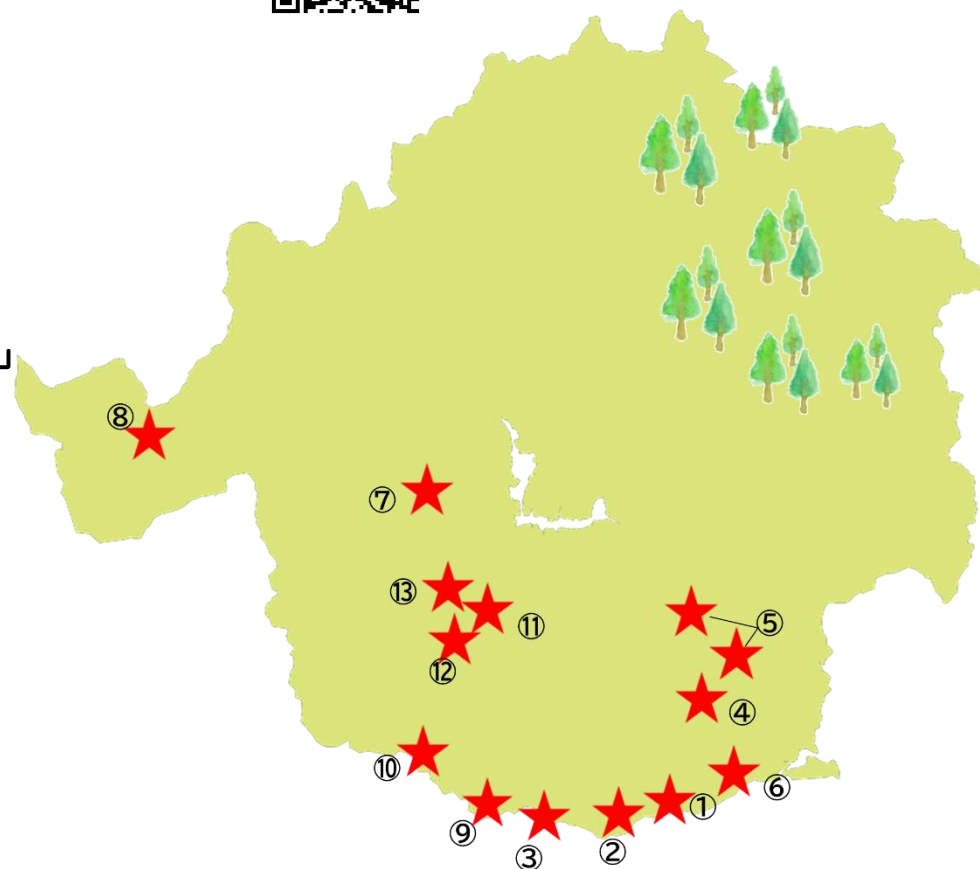
学園サロン

## 三田市内の「子ども・地域食堂」の活動紹介

「さんだ子どもまんなかネット」に加入している、  
13か所の活動を紹介している冊子はこちらから➡



- ①じばやんこども食堂
- ②NPO 法人 いこいの家さんだ「子ども・地域食堂」
- ③緑ヶ丘子ども地域食堂
- ④みわっ子食堂
- ⑤子ども食堂 ひだまり
- ⑥特別養護老人ホーム サンサリテ三田「ほほえみごはん食堂」
- ⑦あっとほーむ「心」
- ⑧NPO 法人 ボランティアアユート「あい子どもサロン」
- ⑨NPO 法人 武庫が丘まちづくりビューロー「サロンYOU」
- ⑩コープサークル「にじいろカフェ」
- ⑪子ども食堂 おすびより
- ⑫あかしあっ子地域食堂
- ⑬ゆりのき食堂



「さんだ子どもまんなかネット～さんだ子どもの孤立を防ぐ連絡会」は、令和2年より設立に向け、座談会などの準備会を開始し、令和3年10月より「さんだ子どもの孤立を防ぐ連絡会」として発足しました。

「誰もが自分らしい暮らし」ができる地域共生社会の実現に向け、多様な地域のつながりと関わりによって、子どもの社会的孤立を防止し主体性が育めるよう、地域、子ども食堂などの支援団体及び教育・福祉関係機関の連携、強化を図っています。

# 子ども食堂活動者からのメッセージ

## 「緑ヶ丘こども地域食堂」

～みんなが笑顔になれる場所～



地域の中で人と人が交わる機会が少なくなってきた今、顔見知りになる機会も減ってしまうことは、とても寂しく思います。地域の方々が顔見知りになれる機会を少しでも増やして、みんなが安心して暮らせる笑顔のあふれる街をつくりたいという思いでこども地域食堂を始めました。

開催場所として使わせていただいている緑ヶ丘集会所は、畳敷きの談話室、広い集会室、台所があり、施設も充実し、前には広場もあり、とても恵まれた環境です。

これからも小さなお子様から高齢の方まで、幅広い世代の方々が笑顔で集える場所にしていけるように頑張っています。

(緑ヶ丘こども地域食堂 代表 池田 勉)

## 「にじいろカフェ」

～顔を見てほっとする居場所～



2018年春ごろ、当時のコープ三田西店の店長から「子ども食堂をしませんか」と声をかけられたのが始まりです。コープ地域コーディネーターの久保田さんと協力しコープ委員のOBの方、宝塚医療生協の友人や料理好きな人に声をかけてメンバーを集めました。市内や他市の「子ども食堂」を見学し、12月に食堂を「プレオープン」。2019年から「どなたでもどうぞ」と月1回40食の夕食を始めました。コロナ禍では食堂ができなくなり、フレイル予防などの学習活動をしました。

現在は、コープ店やフードロス削減の取り組みから食材をいただき、毎回メニューを決めています。月に1回30食以上の夕食。夏休みやクリスマス時期には、子ども達を対象にランチ会をしています。ランチ会は毎回40人ほどの予約があり、体験や絵本読み聞かせなどで大変にぎやかに楽しんでいただいています。

月1回の夕食を毎回利用されている90歳を超えられたご近所さんは、食堂で出会う常連さんやスタッフの『顔を見てほっとする居場所』と言われています。

(コープサークル『にじいろカフェ』 代表 森田 なつ子)



# サロンやつどい場の立上げ支援、ご相談は「各地域福祉支援室」までご連絡ください。

名称(場所)	担当地区	連絡先(TEL、FAX、メール)
三田三輪地域福祉支援室 総合福祉保健センター内(川除675)	三田、三輪	TEL 559-5965 FAX 559-5945 chiiki@sanda-shakyo.or.jp
広野本庄地域福祉支援室 広野市民センター内(上井沢28-1)	広野、本庄	TEL 560-5822 FAX 560-5823 h-chiiki@sanda-shakyo.or.jp
小野高平地域福祉支援室 高平ふるさと交流センター内(布木298)	小野、高平	TEL 560-8177 FAX 560-8178 o-chiiki@sanda-shakyo.or.jp
藍地域福祉支援室 藍市民センター内(大川瀬1307-44)	藍	TEL 568-5400 FAX 568-5405 a-chiiki@sanda-shakyo.or.jp
フラワー地域福祉支援室 フラワータウン市民センター内 (武庫が丘7-3-1)	フラワータウン	TEL 550-9008 FAX 550-9009 f-chiiki@sanda-shakyo.or.jp
ウッティカルチャー地域福祉支援室 ウッティタウン市民センター内 (けやき台1-4-1)	ウッティタウン、 カルチャータウン	TEL 553-8373 FAX 553-7023 w-chiiki@sanda-shakyo.or.jp

※設置先の公共施設が月例休館日(毎月第2火曜日または水曜日)である場合は閉室していますが、その週の土曜日は開室しています。

## 地域福祉支援室では…

各地域での福祉活動に関する身近な相談機関として、市内6か所の地域福祉支援室を運営しています。

住民の皆さんと描く「自分らしく安心して暮らす共生の地域づくり」の実現に向け、7名の「地域福祉支援員」を配置しています。

私たちは、地域の中の「何とかできないかな?」という困りごとの解決方法を一緒に考え、「何かできれば!」という想いをつなげるお手伝いをしています。

\*地域福祉支援室は三田市より受託し、三田市社会福祉協議会が運営を行っています。

## ひとりで悩まないで… まずはご相談ください

### 三田市生活安心サポートセンター

(生活困窮、住居確保給付金、ひきこもり等に関する相談)  
「生活が苦しい」「ライフラインが止まりそう」「住むところがなくなりそう」「ひきこもっている家族が心配」など

☎ 079-550-9081

三田市川除 675 番地(総合福祉保健センター 1階)

### 三田市権利擁護・成年後見支援センター

(権利擁護や成年後見制度等に関する相談)  
「成年後見制度の利用を勧められた」「自分の将来のために任意後見について知りたい」「障害のある子どもの将来が心配」など

☎ 079-550-9004

三田市川除 675 番地(総合福祉保健センター 1階)

※いずれも三田市からの委託事業として社会福祉法人三田市社会福祉協議会が実施しています



私たちは、高齢者の方やそのご家族の生活を応援する、公的な相談窓口です！

## 地域包括支援センター

### 地域包括支援センターとは・・・

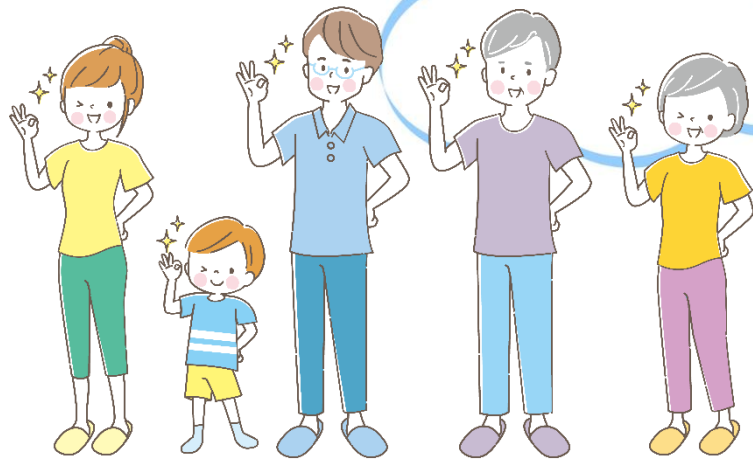
- \* 地域の高齢者・家族が日常生活でお困りのこと、介護、福祉、健康づくりに関するご相談に応じています。
- \* サービスや制度を紹介し、適切につなげるお手伝いをしています。
- \* 保健・医療・福祉専門機関や地域住民の皆さんと協力し、連携の取れた支援やサービスの仕組みを作っています。

❖対象者❖	おおむね 65 歳以上の高齢者及び要支援・要介護認定の第 2 号被保険者（40～64 歳）とその家族
❖相談日時❖	月曜～金曜（祝日・年末年始を除く）9 時～17 時 15 分
❖相談方法❖	来所・電話・相談者宅への訪問 ※緊急の場合は、24 時間受付します
❖費用❖	無料

### お問合せ・ご相談は、お近くの 地域包括支援センター まで

<p><b>三田市地域包括支援センター</b> 【担当地区：三田・三輪南】 三田市川除 675 番地 三田市総合福祉保健センター内 2 階 ☎ 079-559-5941 Fax 079-559-5707</p>	<p><b>広野・本庄地域包括支援センター</b> 【担当地区：広野・本庄】 三田市東山 897 番地 2 三田温泉病院内 ☎ 079-568-5777 Fax 079-568-7555</p>	<p><b>三輪北・小野・高平地域包括支援センター</b> 【担当地区：三輪北・小野・高平】 三田市小野 1 1 3 9 番地 1 特別養護老人ホーム サンウエスト内 1 階 ☎ 079-560-3080 Fax 079-560-3071</p>
<p><b>藍地域包括支援センター</b> 【担当地区：藍】 三田市下相野 1 4 6 0 番地 1 特別養護老人ホーム さんすい園内 1 階 ☎ 079-568-3900 Fax 079-568-0810</p>	<p><b>フラワー地域包括支援センター</b> 【担当地区：フラワータウン】 三田市富士が丘 5 丁目 17 番地 3 特別養護老人ホーム ゼフィール三田内 1 階 ☎ 079-553-3600 Fax 079-553-3601</p>	<p><b>ウッディ地域包括支援センター</b> 【担当地区：ウッディタウン・カルチャータウン】 三田市けやき台 1 丁目 4 番地 1 ウッディタウン市民センター内 1 階 ☎ 079-553-1077 Fax 079-553-7023 ※第 2 火曜日休室・その週の土曜日開室</p>

さんだ  
地域のつどい場マップで  
あなたの近くの  
「笑顔とやすらぎ」の場が  
見つかりますように



**2026年3月 社会福祉法人三田市社会福祉協議会**