

生きがい 楽しさ やりがい 笑い そんな まちを めざします

# まいにちでかける でいいでーる

やろまいか

いこまいか



編集発行

高浜市福祉部

生涯現役まちづくりグループ

編集協力

日本福祉大学高浜事業室

〒444-1334

高浜市春日町五丁目 165 番地

高浜市いきいき広場 3 階

TEL 0566-52-9873

FAX 0566-52-7918

URL : www.takahamashi.info

E-mail : info@takahamashi.info

vol.3  
青葉号



市内・外の高齢者施設などで踊って楽しむボランティア活動をしている「がじまる会」のみなさん（左から朝倉洋子さん・坂口澄江さん・前田トキ子さん）

こんな一週間を  
過ごしていませんか？

診察券  
五枚で  
週休二日制



（引用元）公益社団法人全国有料老人ホーム協会主催  
「シルバー川柳」第5回入選作品 同協会ホームページより引用



高浜市生涯現役のまちづくり  
新たな**健康自生地**  
続々参入中!!  
スタンプラリーも  
リニューアル!!

高浜市 健康自生地

高浜市 健康自生地

特集 間もなく夏!!

- ①雨降りでも暑くても楽しく過ごせる健康自生地大紹介!!
- ②祝★第1回健康自生地スタンプラリー 当選者発表!! 喜びの声インタビュー

# 特集1 間もなく夏!!

## 雨降りでも暑くても 楽しく過ごせる



# 健康自生地 大紹介!!

### 高浜市 健康自生地

### とは?



気の合う仲間と一緒に、  
たくさんの健康自生地を  
巡ってみましょう。

- 市民のみなさんが自ら出かけたくなるような場所や地域のみなさんと触れ合うことができる場所で高浜市が認定します。これらの場所に出かけ、また、これらの場所で行われる活動の担い手になると様々なメリットがあります。
- 「健康自生地」は商標登録第5486837号です。



9:00~12:00

## 午前中に活動している健康自生地



### さわたりふれあいサロン 健康自生地認定 No.1

#### 沢渡町集会所

ハツラツ体操、ポッチャ、講話、ヨガ、ウォーキング、粘土遊び、詩吟、川柳、フラダンス、楽器演奏会、市内外散策など、毎回異なるプログラムで楽しめます。

(沢渡町一丁目5番地17)

- 第2・4火曜日 10:00~11:30
- 連絡先/52-1561 (代表・杉浦さん)



### 健康体操 健康自生地認定 No.5

#### 屋敷町・吉浜ふれあいプラザ

全面解放された吉浜ふれあいプラザ2階の会議室でみんな楽しく体を動かします。

(屋敷町二丁目3番地15)

- 毎週水曜日 10:00~12:00
- 連絡先/52-1101

7週間に1回だけ、  
体調がよくなったよ!



石川 貴至さん(八幡町)



### ポッチャ 健康自生地認定 No.11

#### 碧海町・高浜南部公民館

#### 二池町・高浜南部ふれあいプラザ

とてもわかりやすいルールで、誰でも簡単にできるスポーツ「ポッチャ」を楽しめます。会場も2箇所あります。

- 第1火曜日 10:30~11:30 高浜南部公民館 (碧海町三丁目5番地4)
- 第3月曜日 10:00~11:00 高浜南部ふれあいプラザ (二池町一丁目8番地5)
- 連絡先/52-2123 (高浜南部まちづくり協議会・阿知波さん)



### 書道教室 健康自生地認定 No.21

#### 碧海町・高浜南部公民館

経験やレベルの差を問わず、気軽に書道を楽しみましょう。

(碧海町三丁目5番地4)

- 毎月第2月曜日 10:00~12:00
- 連絡先/52-2123 (高浜南部まちづくり協議会・弘中さん)
- 初回参加者のみ事前予約必要





13:00 ~ 18:00

# 午後に活動している健康自生地

## 健康体操

健康自生地認定 No.7

(芳川町一丁目2番地48)

- 第2・4水曜日 14:00~15:00
- 連絡先 / 52-7311
- 事前予約必要

芳川町・ケアハウス高浜安立

座ってできる体操をケアハウスの入居者と共に楽しめます。



音楽に合わせて体を動かすのは気持ちがいいね!

みんなと一緒にやれて、陽気で楽しいよ!



写真左から平野 亨さん、相川芳子さん、木全富子さん、井野とめ子さん、服部清子さん、小島錠子さん、桑山ときさん

## 悠遊百筋体操

健康自生地認定 No.30

春日町・大山公民館

脳トレ及びボール、ポール等を使い、楽しく全身運動を行います。

(春日町二丁目1番地1)

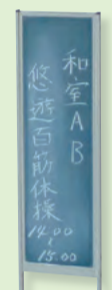
- 毎週金曜日 14:00~15:00
- 連絡先 / 53-0850 (代表・安藤さん)

全員できたら『珍百景』に応募するよ!!



男性参加者募集中! ご夫婦での参加も大歓迎! 年齢も問いませーん

代表者 安藤節子さん



# いつでも楽しめる健康自生地

## なかへいざ 仲平座

屋敷町

健康自生地認定 No.4

仲平座は小ぶりで昔風な寄席の高座。内部には10数名程度座れる場所があり、寄席が行われる時以外は自由に腰をおろして歓談ができます。



(屋敷町二丁目6番地23)

- 毎週水~日曜日 (月・火曜日定休)
- 9:00~16:00

## 岩月商店 (衣料品のお店)

青木町

健康自生地認定 No.15

お店の真ん中にテーブルといすを設置して、気楽におしゃべりしてもらえる空間を用意しています。



おしゃべりだけでも大歓迎!!



楽しくおしゃべりするご常連のみなさん。写真は左端から時計回りに浜田淑子さん、森富江さん、神谷エミ子さん、阿知波初美さん、榎原文子さん

(青木町六丁目5番地16)

- 毎週月・水曜日 10:00~17:00
- 連絡先 / 53-0428

## 高浜市やきものの里かわら美術館

青木町

健康自生地認定 No.16

みなさんお馴染みのかわら美術館。常設展・企画展のほか、陶芸体験や絵付け体験なども楽しめます。



(青木町九丁目6番地18)

- 開館時間 9:00~17:00 (施設利用は21:00まで可)
- 休館日 毎週月曜日 (祝日の場合は翌平日) 12月28日~1月1日
- 連絡先 / 52-3366

**特報**

**お得情報もあり!**

**新しく決まった**

# 健康自生地 一挙大公開!!

ぜひ1度足を運んでみてはいかがでしょうか!?

昨年9月から認定が始まった健康自生地。今年4月の認定分までで、早くも38カ所になりました。早速、今年1月から4月までの間に新しく認定された健康自生地をドーンとご紹介します。



## リバーストーン

健康自生地認定 No.31

### 湯山町

湯山町にある人気の喫茶店です。午後2時～6時の間に来店し、いきいき健康マイレージ通帳を提示された方は、すまいるカードのポイントが5倍になります。



(湯山町四丁目2番地4)

- 毎週水～月曜日(火曜日定休) 14:00～18:00
- 連絡先/52-1323



## 授産所高浜安立

健康自生地認定 No.32

### 向山町

障がいのある人たちが通う施設です。地域に開かれた施設づくりを目指し、「地域交流スペース」を開放しています。みなさんに気軽にお立ち寄りいただき、授産所製造の焼き菓子「ぱりまる」をお茶請けに、楽しく交流しましょう。



(向山町六丁目1番地1)

- 毎週火曜日(授産所の休業日を除く) 10:00～11:00
- 連絡先/53-8551
- 事前予約必要



写真は地域交流スペースの全景と成瀬施設長

## ものづくり工房 あかおにどん

健康自生地認定 No.33

### 青木町

木工作業ができる設備が整っています。ものづくりのアドバイスもしていただけます。



写真はスタッフのみなさん

(青木町九丁目6番地37)

- 毎週火・木・土・日曜日 10:00～16:00
- 連絡先/52-0909

## サロン赤窯

あかがま

健康自生地認定 No.34

### 青木町

市の有形民俗文化財「塩焼瓦窯」が復元され、みなさんが憩える場所になっています。少人数の談話に最適です。散歩がてらにお立ち寄りください。お茶接待もあります。見学者にはご案内もしています。



(青木町九丁目7番地28)

- 毎週火・木・土・日曜日 10:00～16:00
- 連絡先/52-6900



## もちきち

健康自生地認定 No.35

### 屋敷町

古くからのファンも多い、吉浜では老舗の食料品店です。店の一角にテーブルとイスが設置してあり、買い物がてらちょっと休憩、近所の人との交流も行われています。



みんな寄ってね!!



帽子がトレードマークの兼子店長

(屋敷町二丁目5番地14)

- 毎週月～土曜日(日曜日定休) 10:00～17:00
- 連絡先/53-0057

## リビングハウス万久

健康自生地認定 No.36

### 屋敷町

生活ギャラリー・ギフトのお店です。お店の前にベンチがあり気軽に一休みしていただけます。2階の画廊・アートフロアにも椅子やテーブルがありますので、作品を鑑賞しながらおくつろぎいただけます。



(屋敷町一丁目7番地4)

- 毎週水～月曜日(火曜日定休) 11:00～16:00
- 連絡先/52-0025



わふうちゃや なこく  
**倭風茶屋 奴國**

健康自生地認定 No.37

**屋敷町**

ちょっとユニークな名前の喫茶店です。隣接するアートフロアには、センターに円形のテーブルが配置され、少人数グループの会合にはうってつけです。作品を鑑賞しながら、打合せやおしゃべりができます。



(屋敷町三丁目2番地14)

- 毎週火～土曜日(日・月曜日定休)  
9:00～18:00
- 連絡先/53-8368



**Cafe Garden P.o.t**

健康自生地認定 No.38

**小池町**

モーニングからディナーまで豊富なメニューのお店です。午後2時～5時の間に来店し、注文時にいきいき健康マイレージ通帳を提示された方は、季節のデザートサービスがあります。



(小池町五丁目5番地6)

- 毎週水～月曜日(火曜日定休)  
14:00～17:00
- 連絡先/52-8166



おすすめです!

**私のイチオシ!! 話題の健康自生地 vol.2**

少しずつ知られ始めた健康自生地。その中でもすでに多くのファンが集まる自生地もあります。そんな中から「私のイチオシ!!」を取り上げ、イチオシメッセージを聞かせてもらいました。

イチオシ  
メッセージ

人間は、  
メリハリのある生活して  
動いとらないかん!!



「オープンして、はや1年。朝、孫を幼稚園に送って、カフェを掃除して、時には模様替えをして、常連が来たら世間話をして・・・閉じこもるとるヒマなんて全然ないよ!最近では遠くから来てくれる人もあるしね。」  
そう語るの自らの建具屋さんを改造してカフェにしたオーナーの石川雪松さん。

**たかはまざっくばらんなカフェ 田戸町店**

健康自生地認定 No.14

さまざまな話題をもとに語り合い、ゆるやかなつながりや新たな何かを生み出す取り組みとして始められた「たかはまざっくばらんなカフェ」。今も日本福祉大学高浜市まちづくり研究センターを中心に続けられていることはご存知な方も多くことでしょう。

それを受けて地域に生まれた第1号店が「たかはまざっくばらんなカフェ 田戸町店」です。



オーナーが趣味で集めたオーディオ機器が昭和の記憶をよみがえらせます。また、仲間が作った立派な鉄道模型も好きな人にはたまらないワクワク感を感じます。



ご自分の  
Nゲージの  
持ち込みも  
OKです!

(田戸町五丁目3番地15)  
(旧ユキ建具商会)

- 連絡先/53-3704 (石川さん)

・コーヒーは  
セルフサービス(無料)  
です。



- 毎週火・木・土曜日 10:00～15:00

|     |   |
|-----|---|
| 木曜日 | オーディオ(レコードプレーヤーあり)やAV機器(ビデオ編集)を使って視聴できます。 |
| 土曜日 | Nゲージの模型製作(Nゲージのフル編成の走行可能)ができます。           |
| 火曜日 | 上記の両方ともやっています。                            |

**【ご案内】**

今回ご紹介した健康自生地のうち、飲食店の特典は、食事や飲み物をご注文いただいた方が対象です。記載されている時間は、お店の営業時間とは異なります。また、開催日時が変更になる場合がありますので、**詳細は記載の連絡先にお問い合わせいただくか、専用ホームページ「たかはま元気 de(で)ねっと」や情報誌「ミニでいでーる」でご確認ください。**

特集 2

第1回

健康自生地スタンプラリー

祝

当選者発表!!

喜びの声  
インタビュー



杉浦自転車店（青木町）前で  
ご自身が選んだ自転車と記念撮影

宝くじが当たったより  
うれしいです!!

山本恵美子さん



特賞を射止めた山本さんは、当選の喜びをこんな風に表現してくださいました。山本さんは、ここ1年ほど、週に2~3回、いきいき広場のマシンスタジオで汗を流しています。健康自生地スタンプラリーが始まったことも運動習慣継続の動機づけになったとのこと。ご本人曰く、「気持ちにも、体にもプラス!!、自分の健康維持のためにも続けるよ」とニコニコしながら語られました。



15分間のストレッチ体操の後  
エアロバイクに乗るのが  
定番メニューの山本さん

41名の当選者決まる!!

昨年12月1日から今年の3月31日まで実施した第1回健康自生地スタンプラリーは、4月14日に応募を締切り、生涯現役のまちづくり実行委員会・健康自生地認定審査会委員により厳正なる抽選を行いました。

有効応募総数 232 口の中から、下記のとおり「特賞」から「がんばったで賞」まで41名の当選者が決定しました。(抽選会の様子や当選者の詳細は専用ホームページ「たかま元気 de(で)ねっと」でご確認ください)

その中から、見事特賞を射止めた山本さんほか、各コースの賞品を射止めたみなさんから喜びの声をいただきました。



抽選会風景

賞品一覧

| 応募コース                | 賞品               | 当選者数 | 応募数(口数) |
|----------------------|------------------|------|---------|
| 特賞                   | 自転車 (20,000 円相当) | 1名   | -       |
| Cコース<br>(3,000 円相当)  | 万歩計 (2,500 円相当)  | 10名  | 90      |
|                      | 満点すまいるカード1枚      |      |         |
| Bコース<br>(2,000 円相当)  | 万歩計 (1,000 円相当)  | 10名  | 37      |
|                      | 満点すまいるカード2枚      |      |         |
| Aコース<br>(1,000 円相当)  | 万歩計 (1,000 円相当)  | 10名  | 67      |
| がんばったで賞<br>(500 円相当) | 満点すまいるカード1枚      | 10名  | 38      |
| 計                    |                  | 41名  | 232     |

盛りだくさんな賞品が応募者全員に届く!!

今回は、この事業に賛同してくださった企業や団体より多くの協賛品を頂戴しました。

その結果、何と!当選者だけでなく、『Wチャンス賞』として、はずれた方全員にも何らかのプレゼントが行き渡りました!! 中には、市販されていないレアものもあったりして、バラエティ豊かな賞品構成となりました。ご協賛いただいたみなさま本当にありがとうございました。

ご協賛いただいた企業・団体と協賛品一覧 (順不同・敬称略)

- サーカークズジャパン株式会社 (高浜ファミリーボウル) …… 自転車、招待券 (ペアチケット)
- サントリーフーズ株式会社 …… オリジナルTシャツ、バスタオル
- スーパー銭湯レッツ高浜 …… 入浴優待券 (ペアチケット)
- 授産所高浜安立 …… ぱりまる (黒糖味)
- 株式会社エヌ・エフ・ユー …… マグネット、陶器グラス
- 特別養護老人ホーム高浜安立荘 …… 3色ボールペン+シャープペン
- 喫茶「やすらぎ」 …… コーヒーチケット (11枚綴り)
- 高浜市やきもの里かわら美術館 …… 入館ペアチケット
- たかまざっくばらんなカフェ田戸町店 …… ハンカチ



## Cコース当選のみなさん

他7名のみなさん  
ご当選おめでとうございます！

体を動かすことが  
健康維持の秘訣！

いきいきクラブの  
ボウリングだけでは  
物足らず、自主的に  
やってるよ！

隣の沖田さんが頑張るとるで  
私も頑張るよ！

マシスタジオは  
新しい仲間ができて  
楽しいよ！



杉浦 博さん



小澤さだ子さん



沖田ヤス子さん

## Bコース当選のみなさん

他7名のみなさん  
ご当選おめでとうございます！

マシスタジオでストレッチやると  
体調がとてもいいですよ！

ボウリングは楽しいぞ！  
週3回は通ってるよ！

引き続き、  
自分のために頑張るよ！



佐野一光さん



小西みね子さん



神谷鎔一さん

## Aコース当選のみなさん

他6名のみなさん  
ご当選おめでとうございます！

吉浜ふれあいプラザに  
通い詰めています。

当選〜！  
いやーこりゃえらいこった！

グラウンドゴルフの帰りに寄りました。  
孫が見たらよろこぶかなあ！？

万歩計欲しかったんだわ！  
すっごくうれしい！！  
ありがと！！



内藤和子さん



古閑藤子さん



神谷富子さん



大久保チト子さん



# 健康自生地スタンプラリー 第2シーズン

みなさんからの熱いご要望を大幅採用！！  
より分かりやすいルールにリニューアルされて  
・・・もう、始まっています。

応募期間： **6月1日(日)**  
～ **12月25日(木)**

### 1回目とくらべて変わったルール

**なんと！**  
1 **ポイント対象**  
**自生地が！！**

指定された10箇所

原則として、**すべての健康自生地が**  
**ポイント対象自生地になりました！！**

**なんと！**  
2 **対象者が！！**

市内在住の65歳以上

市内在住の**60歳以上**の  
方になりました！！

**なんと！**  
3 **応募期間が！！**

期間限定型

年1回ないし2回の抽選日が設けられ、  
**30ポイント**たまったらいつでも  
**応募**できるようになりました！！

なので  
新たな  
メリットが

- ★ 応募締切日に関わらず、たまったポイントが全部活かせます。
- ★ 応募締切日時点で60歳になっていればOKなので、60歳前から早めの地域デビューでポイントをためることが可能に！！

**さあ、まずは新しいポイントカードを手に入れるため、早速健康自生地に出かけましょう！！**

## でいでーる取材班の情報コーナー

### でいでーる取材班3号・中村 彩さん新登場!

この4月から、生涯現役のまちづくりを本格的に推進するため、高浜市福祉部福祉企画グループは、その名もピッタリ『生涯現役まちづくりグループ』に変更されました。人員も強化され、地域政策グループ（今年から総合政策グループに変更）より若手精鋭の中村 彩さんが配属になりました。中村さんは、今後、高浜、高取、翼地区を担当し、新たな健康自生地情報をお伝えします。

### さっそく見つけた “健康自生地の芽”ご紹介

さっそく、私が見つけた“健康自生地の芽”『高浜ふれあいプラザ』をご紹介します!!

誰もが気軽に集える地域の“茶の間”が今年3月にリニューアルオープン!高浜地区にある「高浜ふれあいプラザ」の1階では、1杯100円のコーヒーや、お供にピッタリの駄菓子を販売しています。テーブルのあるだらんこコーナーでゆっくりおしゃべりしたり、畳コーナーで子どもと一緒に囲碁をしたり…。テーブルを片付ければ、フリースペースとしてイベントにも活用できそうです。新しい地域の憩いの場になりそうな予感…。ぜひ立ち寄ってみてください!

はじめまして。  
いろいろな掘り出し情報、  
耳より情報をお伝えして  
いきますのでご期待ください。



高浜まち協の神谷利信理事長とツーショット



健康づくり体操教室を終えて村松美由紀先生を  
囲んでくつろぐみなさん

## でいでーる取材班の人こぼれ話② へえーっ、こんな所もあったんだ



レーザーディスク  
4500曲!!



でいでーる取材班1号  
高浜南部地区担当 神谷可奈子さん

「カラオケ」  
毎月第1木曜日に南部公民館で実施しているカラオケをご紹介します。2月からレーザーディスクを導入して、何と4500曲も歌えます!みなさんご存じの名曲ばかり。お友達と楽しく歌いたい、ストレス発散に、大勢のみなさんの前で歌う練習として、いろんな目的でご参加いただけます。みんなで和気あいあい楽しく歌っているの、気軽に参加してみてください。参加費は2時間で100円です。



榊原昭子先生

一緒に若返り  
しましょう!!

でいでーる取材班2号  
吉浜地区担当 森川雅人さん

「キャベツリトミック」  
リトミックとは、リズムを使って、音楽を体で体験し、想像力や表現力を養い、心と体の調和を作り出す総合教育のことです。「キャベツリトミック」では、少しの動きで心と身体のバランスを整え、脳を活性化させ、音楽を使って感覚機能を高め、楽しい時間を過ごせます。現在は子ども向けに開催していますが、今後高齢者向けに開催を考えているので、よろしくお願いたします。

健康自生地  
からの伝言板

### 昭和で元気になる会 からのお願い

健康自生地認定 No.19

- 「三州瓦音頭」のレコード盤を探しています。  
お持ちの方がおみえでしたら、ぜひご一報願います。  
連絡先 52-5050 (代表の小西さんまで)

※このコーナーでは健康自生地からの情報を発信していきます。  
掲載を希望する情報があれば下記までご連絡ください。



お楽しみ

## 記憶力お試し クイズコーナー!!

今回も最後までお読みくださりありがとうございます。  
情報誌『でいでーる』も第3号を迎え、少しずつみなさんの  
目に馴染みの情報誌になりつつあるのでしょうか?  
では、さっそく、次の五択問題で今回の内容をチェック!!

- おかげ様で本誌は第3号。発行時期に合わせてサブネームをつけてます。今回は何という名称でしたか?  
①のぞみ号 ②若葉号 ③かえる号 ④青葉号 ⑤タイタニック号
- 表紙に登場している3人のみなさん、ボランティア歴15年のグループです。さて、そのグループ名は何?  
①ごじまる会 ②いじわる会 ③がじまる会  
④くじごじ会 ⑤げじげじ会
- 「健康自生地」は〇〇〇〇第5486837号です。  
〇の中に入る漢字の組み合わせで正しいものはどれ?  
①暗証番号 ②特許登録 ③世帯番号 ④商標登録 ⑤電話番号
- みなさんおなじみの『高浜市やきものの里かわら美術館』。  
常設展・企画展のほか、陶芸体験や( )体験なども  
楽しめます。さて、何の体験でしたか?  
①育児 ②エサやり ③ひと夏の ④絵付け ⑤青い
- 新しく認定された健康自生地のうち、『授産所高浜安立』さんが  
地域に開かれた施設づくりを目指し、開放している  
スペースの名前は?  
①相互交流スペース ②浴室貸出スペース  
③地域交流スペース ④男女交流スペース  
⑤男女混浴スペース

答えは  
本誌の内容を  
見直してネ!



ご意見 ご感想

元気情報

大募集

### ①健康自生地モニター 大募集

新たに健康自生地を巡って感想を語っていただくモニターを大募集します。  
興味のある方はぜひ下記までお問い合わせください。  
ご協力いただいた方には薄謝進呈!!

### ②本誌に関するご質問・ご意見・ご感想、本誌に取り 上げて欲しい人や場所の情報もお待ちしています。

専用情報サイト『たかはま元気 de(で)ねっと』や『広報たかはま』で随時ご紹介  
していきますが、個別のお問い合わせ、ご意見等は下記までお願いします。

問合せ先

高浜市福祉部生涯現役まちづくりグループ 磯村・中村・神谷・深谷  
TEL: 0566-52-9873 E-mail: info@takahamashi.info