第８版

しそう“地域の宝物”リスト

宍粟市の社会資源・地域資源（地域活動）一覧

～ 住みなれた地域で、だれもが安心して暮らし続けるために ～

宍粟市生活支援コーディネーター作成

（ 令和8年7月 ）

『しそう“地域の宝物”リスト』を支援に必要な情報として活用ください

市内の公的な制度・サービス以外のインフォーマルな取り組みなどの社会資源や地域資源＝“地域の宝物”を見える化し、“生活の困りごとを支援する情報”“生きがいや社会参加につながる情報”を地域の皆様や専門職などの方に活用してもらうためリストを作成しました。

支援を必要とする方が、これらの“資源”を上手に活用することで自分にできることは継続し、地域活動に参加（社会参加）することで心身の健康につながり、自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、また、支援をする側が、支援を必要とする方を取り巻く地域の環境や人間関係（支え合い活動など）を知り配慮することで、自立生活を送るお手伝いをするための一助にご活用ください。

宍粟市生活支援コーディネーター作成

【 掲載内容について 】

◆社会資源・地域資源一覧について

・企業や事業者、団体などが実施する独自のサービスや取り組み、社会貢献活動など生活支援（家事全般、食事、買い物、ボランティア活動）に関わる内容を紹介しています。

◆地域資源（地域活動）一覧について

・住民主体の地域行事や活動、身近な地域の居場所や集いの場など。

◆全体を通して

・今後も加筆修正していきますので、未掲載の社会資源や地域資源（地域活動）などの情報がありましたら、生活支援コーディネーターまでご連絡くださいまして、データ更新にご協力をお願いします。

目　次

【 社会資源・地域資源一覧 】

区　　分	サービス／取り組み	ページ			
		山　崎	一　宮	波　賀	千　種
生 活 支 援	見守りサービス	1～2	31～32	60～61	83～84
	家事支援サービス	2～5	32～34	61～63	84～86
	ボランティア活動	5	34	63～64	86
移 動 支 援	外出支援 サービス	6	35	64～65	87
	外出支援サービス　介護タクシー	7～9	36～38	65～67	88～90
	ケアタクシー　福祉車両レンタカー	9～10	38	67	90
食 事 支 援	配食サービス	10～14	39～43	68～70	91～92
買い物支援	地域の朝市	―	43	―	―
	移動販売車	14～15	43～44	70～71	93
	戸別配達	16～17	44～45	72	93～94
福 祉 用 具	福祉用具貸与	17	46	72	95

【 地域資源（地域活動）一覧 】

区　　分	取り組み	ページ			
		山　崎	一　宮	波　賀	千　種
通 い の 場	オレンジカフェ（認知症カフェ）	18	47	73	96
	いきいき百歳体操	18～21	47～49	73	96
集 い の 場	在宅介護者のつどい	21	49	74	96
	気軽に寄れる居場所	21～23	49～51	74～75	97
	こどもの居場所・外国人の居場所	23～24	51	75	98
遊 具 貸 出	遊具貸出	24	52	75	98
学 び の 場	出前講座	25～29	52～56	75～80	98～102
	教室	29	57	80	102
趣味の集まり	地域の学びの場・仲間づくり	29～30	57～59	81～82	103

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	見守りサービス	郵便局のみまもりサービス	【みまもり訪問サービス】 月1回（30分程度）、郵便局員が訪問して生活状況 「10項目+選べる3項目」を確認。※報告先は3か所まで設定可 利用料金　：2,500円（税込）／月 【みまもりでんわサービス】 毎日1回（1分程度）、希望の時間帯に自動音声で 体調確認と日替わりメッセージ。※報告先は4か所まで設定可 利用料金　：　固定電話　1,070円（税込）／月 携帯電話　1,280円（税込）／月 ◆確認された結果は登録した家族など指定された報告先（4か所まで）へ連絡されます 【駆けつけサービス（ｵﾌﾟｼｮﾝ）】 緊急時に警備会社が駆けつける 家族向け、家族から依頼する 880円（税込）／月 ※駆けつけた場合は1回につき5,500円（税込） 本人向け、専用機器 SECOM・・（自宅内外兼用）加入料5,500円 2,750円（税込）／月　駆けつけ料通話料等がかかる HOME ALSOK・・（自宅内専用）見守りサポート/3,124円（税込）／月 駆けつけ料3,300円 ALSOK　まもるっく・・（自宅外専用）1,870円（税込）／月　駆けつけ料6,600円 ※いずれも対応時間1時間以内	播磨山 崎：62-0050 鹿 沢：62-4142 城 下：62-3942 神 野：62-3742 蔦 沢：65-0050 土 万：67-0006 お客様ｻｰﾋﾞｽ相談ｾﾝﾀｰ 0120-23-2886
		安心見守りコール （緊急通報システム）	65歳以上在宅ひとり暮らし高齢者（要介護2以上）、その他必要な方 24時間・365日の緊急通報サービス	宍粟市福祉相談課 地域包括支援係 63-3167
		宍粟市高齢者 地域支え合い活動事業	だれもが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、公的なサービスだけでなく、日頃から地域や高齢者のお宅を訪問する機会のある事業者の協力により、高齢者を「見守る」活動　（協力事業者は、34事業所71店舗）	

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	見守りサービス	IT技術を活用した見守り	１日照明の利用がないと、メールで知らせてくれる訪問と電話での安否確認 機器代金10,780円 【スタンダードプラン：防犯・見守り向け】 期間点灯：設定時間に点灯・消灯がない場合、設定時刻に通知 点灯検知：点灯すると即時に通知（防犯向け） 通 知 先：LINE　契約者本人のみ1つ メールアドレス5つまで 料　　金：495円（税込）/月 ※支払いは、クレジットカード決済のみ ※機器代金は実費となります	NPO法人 地域を元気にする会 井口　明則 090-1635-1482
		みまもりサポート （緊急通報サービス）	警備会社のALSOK（ｱﾙｿｯｸ）が提供する高齢者みまもりサービスです。 ご自宅で体調不良になった時、ボタンを押すだけでALSOKが駆けつけます。相談ボタンで健康相談ができる。離れて暮らすご家族も安心です。 みまもりサポート料金 機器買取：月額1,870円　初期費用70,565円（10年間無料保証） レンタル　：月額2,838円　初期費用13,365円（設置費） ゼロスタート：月額3,069円 ペンダント型非常押しボタン 買い上げ：11,429円　　レンタル：月額198円 ※年齢や健康状態、協力者などの加入条件はございません。 ※オプションについては、別途料金が発生します。 【オプションサービス】 ・在宅時、24時間トイレに行かないと異常事態としてALSOKに通報されます。 ・火災センサー、ガス漏れセンサーなどもご用意できます。	ALSOK （ｱﾙｿｯｸ） 079-226-0044
	家事支援サービス	ヘルパーステーション 笑顔の森	介護保険外のサービス 対　象　者：急を要する方や一人暮らし等で困っている方 対応エリア：山崎町内（※一宮・波賀は要相談） 利用料金　：2,000円/1時間（※ターミナルケア、緊急時の対応料金は要相談） 通院介助 1,600円/1時間	64-3233 山崎町中井146-1

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	ヘルパーステーション 絆	介護保険外のサービス 対 象 者 ： 高齢者や障がいのある方（精神疾患の方は面談のうえ要相談） 対応エリア ： 宍粟市内　遠方は交通費が必要な場合もあり。 電話にて事前予約。 利用料金 ： （生活援助）2,500円(税別)／1時間、以降30分ごとに1,500円 （身体介護）3,000円（税別）／1時間、以降30分ごとに1,500円	63-1171 山崎町下広瀬75-3 アメニティ山吹102
		けあビジョンホーム 宍粟 訪問介護	介護保険外のサービス 対 象 者 ： 介護保険法・障がい者総合支援法において認定を受けている方、もしくはそれに準ずる方 ｻｰﾋﾞｽ内容： 身体に関わる介護、身のまわりの援助 （※原則介護保険法・障がい者総合支援法適用外の内容となります。内容によってはお受けできないこともあります。要相談。） 対応エリア： 宍粟市内 電話にて事前予約 利用料金 ： 1時間3,000円（税込3,300円） 以後30分ごとに1,500円（税込1,650円） 年末年始12/31～1/3は35%増） 対応時間 ： 8:00～18:00　※早朝、夜間等要相談	TEL：64-1050 FAX：64-1051 山崎町野々上105-5 春名 080-4678-3149
		ウツミ工務店 介護サービス	介護保険外のサービス 対 象 者： 高齢者、障がいのある方（精神疾患の方は面談のうえ要相談）、介護保険を利用されている方 ｻｰﾋﾞｽ内容： 趣味活動のお手伝い、お出かけ、お買いもの、病院受診付き添い、ペットのお世話、お墓参り、安否確認、お庭の掃除、デイサービスのお見送りなど 対応エリア： 宍粟市内 （要相談） 予約方法 ： 電話・LINEで事前予約 利用料金 ： 1時間 2,500円 利用曜日 ： (月)～(金) 対応時間 ： 8:00～17:30 支払方法 ： 現金または、銀行振込 ＊サービス開始前にご契約、お見積りさせていただきます。	内海　昌 080-8537-8275 山崎町須賀沢380 LINE受付

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	宍粟市シルバー人材センター （本部・山崎事業所）	※要相談。作業内容により料金は変動	63-2029 山崎町三津215-1
		布亀株式会社 生活支援サービス部	介護保険外のサービス サービス内容：話し相手、部屋の掃除・片付け、庭の草引き、季節の衣替え、 簡単な調理や片付け、買い物の代行、病院への付き添いなど 利用可能時間：平日の 9:00～17:00 利用料金 ：1回　3,300円～（税込み） ※1時間以上30分単位で利用可 支払方法 ：現金または、銀行から口座振替	姫路・西播磨地区 サービス窓口 電話　079-230-1351 FAX　079-230-1352 姫路市広畑区小松町 3-73-1
		中古家具の輸出業 ものリンクジャパン	サービス内容：実家じまい・空き家整理・遺品整理・生前整理・家具の無料引き取り 利用時間　:9:00～18:00 休　　日　:年中無休 利用料金　：家具・不用品の引き取り・・無料 家まるごと一緒に片付け・・1日25,000円 家まるごとお任せ片付け・・内容や量により費用は異なります 対象エリア :宍粟全域 ◆プランについては、相談ください	山崎町上ノ2026 津田　泰憲 0790-68-2000
		便利屋　まきのせ	お困りごと相談ください サービス内容：掃除・かたづけ、網戸の張替え・手すりの取り付け、草刈り・ 庭作業・雪かき、家電・機械・照明（メンテナンス）、水回り、 お墓の清掃、ペットの餌やり・買い物代行、ゴミ捨て代行、 エアコン清掃・　取り外し・取り付け、リフォーム等 （作業内容により別途見積りいたします） その他希望要相談 利用時間　：　平日　8:00～18:00 利用料金　：　最初の1時間 2,000円 追加1時間につき 1,500円 ※仕事の内容や所要時間・場所により、料金の割増、割引あり 支払方法　：　現金または、銀行振込 対象エリア：　宍粟市内（要相談）	090-5581-9494 一宮町西深 95-2 牧之瀬　明彦

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	便利屋　よろず仲村屋	日常のお困りごと、お気軽にお電話ください。 有資格者（古物商・遺品整理士）が親身に対応します。 サービス内容：不用品の買い取り・処分の手伝い、空き家・空き地の管理 引っ越しの手伝い、生前整理・遺品整理、草刈り・草むしり・ 庭木の手入れ、日曜大工等　要相談 利用料金　：スタッフ1名1時間2,500円～（※仕事内容による） 見積無料 定休日　　：日曜日（日曜希望の場合は要相談） 電話受付　：8：00～19:00 支払方法　：現金または、銀行振込 対象エリア：宍粟全域	仲村　敏徳 電話　0790-71-0377 090-6329-4766 FAX　0790-67-0741 山崎町土万499 よろず仲村屋で検索
	ボランティア活動	高齢者見守り隊 ひだまり	伊沢町・大歳町自治会が連携した見守り支え合い活動 活動内容　：受診支援（随時）、買い物やゴミ出しの手伝い　など	62-3948
		e生活応援し隊	五十波自治会の「ご近所ボランティア活動」(16名） 活動内容　：見守り・声かけ活動、児童の見守り、自治会行事の送迎、草刈り、 買い物やゴミ出し、グランド整備、野菜づくりや園芸の手伝い　など	宍粟市社会福祉協議会 山崎支部 62-5530
		縫製ボランティア　つむぎの会	活動内容　：介護用品や衣服の縫製・改良など 病院等からの依頼品作成 「こんなのがあったら助かるな」の依頼は要相談 利用料金　：材料費相当　※要相談 支払方法　：現金	
		朗読ボランティア　ふきのとう	活動内容　：広報の朗読、朗読テープやCDの作成、読み聞かせ ※物語などの本を希望される場合は要相談	
		傾聴ボランティア　ロバの耳	活動内容　：施設に訪問して、お話し相手をすることで困りごと相談の 早期発見	
		傾聴ボランティア　ラビット	活動内容　：施設に訪問して、お話し相手をすることで困りごと相談の 早期発見　施設以外の訪問も検討します	

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	外出支援サービス	宍粟市　障がい福祉課	利用対象者 ■障がい者等福祉 ①手帳所持者 ・身体障がい者手帳1・2級又は3・4級の下肢若しくは体幹機能障がい ・療育手帳A・B1 ・精神障がい者保健福祉手帳1・2級 ②透析患者：じん臓機能障がいによる手帳所持者で、 宍粟総合病院において認定証の交付を受けた人 ③要介護認定：要介護認定3～5 ■移動困難者支援 ④上記①、③以外で身体的な理由等でバス停までの移動が難しくバスの利用が困難な人（原則、65歳以上、運転免許証非所持） ・運転免許を所持していない人のうち対面での個別調査を実施し対象と判断された人 利用料 ■障がい者等福祉：障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し500円～ ■移動困難者支援：障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し700円～ 利用券　：　1か月8枚を交付 ■障がい者等福祉・移動困難者支援 ⇒「承認月からの月数」×8枚を分割又は一括交付 ■透析⇒通院に必要な枚数を交付 ＊その他条件により利用者の枚数異なる場合あり 利用目的　：　日常生活、余暇活動や社会参加への参加のための支援 運行時間　：午前7時～午後9時 ＊運行範囲、運行時間等は要確認	宍粟市障がい福祉課 63-3101 63-3062 一宮保健福祉課 72-2100 波賀保健福祉課 75-8800 千種保健福祉課 76-8600
		一交通（有）	サービス内容：外出支援サービス事業 車　　両　：　助手席が出るタイプ軽自動車 2台 シエンタ　車いす対応 受付時間　：　24時間転送受付	☎72-2911 🖷72-2913 一宮町杉田460 内海・溝脇

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	外出支援サービス 介護タクシー	福祉タクシーぱる　Pal	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） 車　両　：　車いす対応車 利用料金　：　タクシー料金に準ずる 受付時間　：　24時間転送受付 その他のサービス　：病院の付き添い1時間2,000～	☎090-5158-3543 松岡 LINE
		ふくタク　勝　まる勝	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） 車　両　：　車いす対応車 利用料金　：　タクシー料金に準ずる 受付時間　：　24時間転送受付 その他のサービス　：　車いす無料貸し出し	☎74-8637 FAX74-0860 一宮町深河谷159-5 大石
		篠陽タクシー	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） タクシー 車　両　：　タクシー、車いす対応車 利用料金　：　要確認　営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：（月）～（土）6:00～21:00 （日・祝）6:00～20:00 その他のサービス　：　車いす貸し出し500円（片道）	☎62-2050（外出） ☎62-2255（ﾀｸｼｰ） FAX62-2257 山崎町鹿沢52-8 出雲
		宍粟タクシー	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） タクシー 車　両　：　タクシー、車いす対応車3台 利用料金　：　要確認　営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：　6:00～21:00 その他のサービス　：　車いす貸し出（無料）	☎72-0020 FAX72-0106 一宮町安積1333-9 小國
		(有)上野タクシー	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） タクシー 車　両　：　タクシー、軽ワゴン 利用料金　：　要確認　営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：　8:00～18:00	☎75-2410 FAX75-2666 波賀町上野169 岡前

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	外出支援 サービス 介護タクシー	福祉タクシーなでしこ	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車1台（VOXY） 利用料金　：　要確認　自宅から　（15km以上は700円） 運行時間　：　7:00～21:00 受付時間　：　8:00～17:00 その他のサービス　：　車いす貸し出し500円（1回） 定 休 日　　：　第2・4水曜日、日曜祝日、お盆、年末年始	☎070-9158-8966 📠079-62-1546 山崎町船元171-4
		民間救急・介護タクシー ニーズ	サービス内容：外出支援サービス事業、 介護タクシー民間救急サービス事業 （西はりま消防組合認定） 車　　両　：　大型寝台車3台　車いす・ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ車いす・ストレッチャー対応 （使用料要確認）・軽自動車1台 利用料金　：　初乗り680円　時間は30分区切り （乗車代＋介助料・機材代料） 受付時間　：　24時間 予　　約　：　前日までに 運行範囲　：　兵庫県発着・・全国どこへでも 対 象 者　　：　障がいのある方、ご高齢の方、ケガや病気 その他のサービス：　民間救急(吸引器・酸素・AED）観光旅行・結婚式・ 葬祭などプライベートとしての利用可能。女性介助 普段のお出かけ送迎（銀行・郵便局・市役所・ お食事・お買い物・お墓参り）付き添い プライベートナース（行きたい場所にナースが同行） ⇒1時間3,000円	☎090-3162-2326 📠0791-63-0821 本社 たつの市龍野町堂本 龍野営業所 たつの市宮脇242-1 山崎営業所 山崎町五十波 堀田　文博
		介護タクシー（株）ハピネス	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車1台 利用料金　：　要確認　（予約優先）営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：　7:00～19:00（予約優先） 運行範囲　：　宍粟市・佐用町・たつの市・姫路市 その他のサービス：車いす無料貸し出し。プライベートとしての利用可能 病院・買い物・散髪など	☎67-0167 📠67-0686 ☎090-3035-7796 山崎町土万466-1 志水　幸美

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	外出支援サービス介護タクシー	民間救急・介護タクシー ニーズ	サービス内容：外出支援サービス事業、 介護タクシー民間救急サービス事業（西はりま消防組合認定） 車　　両　：　大型寝台車3台　車いす・ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ車いす・ストレッチャー対応 （使用料要確認）・軽自動車１台 利用料金　：　初乗り680円　時間は30分区切り （乗車代＋介助料・機材代料） 受付時間　：　24時間　　予　　約　：　前日までに 運行範囲　：　兵庫県発着・・全国どこへでも 対 象 者　：　障がいのある方、ご高齢の方、ケガや病気 その他のサービス：　民間救急(吸引器・酸素・AED）観光旅行・結婚式・ 葬祭などプライベートとしての利用可能。女性介助 普段のお出かけ送迎（銀行・郵便局・市役所・ お食事・お買い物・お墓参り）付き添い プライベートナース（行きたい場所にナースが同行） ⇒1時間3,000円	☎090-3162-2326 📠0791-63-0821 本社 たつの市龍野町堂本 龍野営業所 たつの市宮脇242-1 山崎営業所 山崎町五十波 堀田　文博
		民間救急　福祉タクシー あやとり	サービス内容：外出支援サービス事業・介護タクシー事業 民間救急サービス事業（西はりま消防組合認定 患者等搬送事業者） 車　　両　：　大型車２台(車いす・リクライニング車椅子・ストレッチャー対応） 軽自動車1台 利用料金　：　初乗り運賃　軽自動車650円　大型車720円　貸切料金制あり（要相談）（運賃＋介助料金＋資機材利用料） 受付時間：　24時間対応（予約制）　日・祝祭日・お盆・年末年始も対応します 運行範囲：　兵庫県発着なら県外への送迎可能 対 象 者　：　障がいのある方、ご高齢の方、歩行に不安のある方、ケガや病気のある方 その他のサービス：　民間救急（吸引器・酸素・インバーター）・看護師同乗可 （別料金）　冠婚葬祭・旅行・銀行・市役所・買物等にご利用ください。付き添いも可能（別料金）	☎080-5635-1611 📠73-9149 本社営業所 佐用町末廣2041-1 宍粟営業所 千種町西山10-1 岡本　敏明
	ケアタクシー	民間救急サービス ケアタクシーHiroi	サービス内容：　ケアタクシー　民間救急サービス事業 （西はりま消防組合認定　患者等搬送事業者） 車　　両　：　1BOX（車いす・ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ車・ストレッチャー対応） 利用料金　：　時間制（貸切）（乗車代9,000円～＋介護・医療用品使用料・ 車いす使用料など） 受付時間　：　24時間対応。　必要に応じて日曜・祝日も対応いたします。 その他のサービス：民間救急(吸引器・酸素・吸引器・ｲﾝﾊﾞｰﾀｰ・心電図ﾓﾆﾀｰ）	☎090-5853-9490 📠0790-62-5120 山崎町与位580-3 廣居　孝佳

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	福祉車両 レンタカー	カメウチレンタカー	サービス内容：車いす・ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ対応福祉車両のレンタル。 ご旅行や送迎、施設でのご利用など 車　　両　：　タント・ハイエース 利用料金　：　タント：1日一般　7,000　ハイエース：1日一般　18,000 受付時間　：　9:00～18:00（年中無休） 予　　約　：　事前電話予約 その他のサービス：キャンセル料金基本無料（当日除く） ＊　詳細は、QRコード（インスタグラム・レンタカーホームページ）	☎079-277-3753 山崎町今宿98-15 ☎0120-64-6205 揖保郡太子町阿曽111-1 KAMEUCHI_RENTAL_CAR
食事支援	配食サービス	宍粟市社会福祉協議会 配食サービス　（山崎支部）	対　象　者：　75歳以上のひとり暮らしの方、支援の必要な高齢者世帯の見守り・安否確認を目的としています 利用可能日：（火）・（木）夕食 配達時間　：　夕方までに 受付時間　：　8：30～17：30（平日のみ） ※（土）・（日）・祝日は転送電話で対応可 利用料金　：　450円/食 支払方法　：　月末締め翌月に口座引落	62-5530 山崎町鹿沢65-3
		町や弁当 宅配弁当（高齢者向け）	対　象　者　：　高齢者・障がい者 利用可能日：（月）～（金） 注文受付　：　平日10：00～17：00　お届け日前日まで キャンセル：　前日17：00まで 配達エリア：　山崎町、一宮神戸地区・染河内地区 配達時間　：　昼食前・夕食前 内容・料金：　普通食M　（おかずのみ）600円　S（おかずのみ）500円 塩分調整食　（おかずのみ）500円 やわらか食（おかずのみ）850円　ムース食（おかずのみ）850円 魚弁当（おかずのみ）700円　かつ丼700円　親子丼・牛丼650円 冷凍弁当（おかずのみ）750円 ＊白米・雑穀米・おかゆから選べます　＊　ご飯150円（税込） ◆金額はすべて税込み 支払方法　：　現金・振り込み	☎090-4911-1695 🖷0790-73-9702 山崎町山崎213-3

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
食事支援	配食サービス	町や弁当 Obento オフィス・施設・お店など	管理栄養士が考えた日替わり弁当。お店で作った、手作り弁当をお届けします。 対　象　者　：オフィス、施設、お店、各種団体 利用可能日　：（月）～（金） 注文受付　：　前日の17時までに 配達エリア：　山崎町内、一宮町神戸地区（一宮町内は要相談） 配達時間　：　昼前　※当日14時までにお召し上がりください 内容・料金：　普通食M 600円　S 500円　塩分調整食 500円　ごはん150円 魚弁当（おかずのみ）700円　かつ丼700円　親子丼・牛丼650円 ◆金額はすべて税込み 支払方法　：　現金・振込・チケット	☎73-9923 FAX 73-9702 山崎町山崎213-3 https://glsler.page.link/machiya スマホでご注文できます
		ファミリーマート　今宿北店	利用可能日：　（月）～（金）平日のみ　※前日までに電話予約 配達エリア　：　店舗から1キロ圏内 配達時間　：　昼食用なので、昼までに 営業時間　：　24時間 利用料金　：　500円～ 支払方法　：　現金	64-2235 山崎町今宿98-9
		ローソン　山崎杉ケ瀬店	対　象　者：　高齢者、障がいのある方 利用可能日：毎日　※事前に電話予約 商品確認　：　ローソン公式サイトを確認 配達エリア：　配達区域は要相談 配達時間　：　昼食用は昼までに、夕食用は要相談 営業時間　：　24時間 支払方法　：　現金	63-0105 山崎町杉ケ瀬228-1
		ローソン　山崎三津店	対　象　者：　高齢者、障がいのある方 利用可能日：毎日　※事前に電話予約 商品確認　：　ローソン公式サイトを確認 配達エリア：　配達区域は要相談 配達時間　：　昼食用は昼までに、夕食用は要相談 営業時間　：　24時間 支払方法　：　現金	64-1177 山崎町三津99-1

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
食事支援	配食サービス	ファイブプラス弁当	1食で適切な栄養素！医師が監修し、管理栄養士が調整したボリューム があるヘルシー弁当！不足しがちな「第6の栄養素食物繊維」を摂ろう！ 利用方法　：　こころ接骨院にて、申込書・注文書を受け取り、FAXで注文。 金額・配達内容：５食セット　3,000円 ７食セット　4,200円、 15食セット8,700円、28食セット　15,680円 支払い方法：　振込 ※キャンセルは、注文当日16時まで。それ以降のキャンセル変更はできません。	Next Story こころ接骨院 担当　浅尾 080-1413-1011
		まごころ弁当　宍粟店	高齢者向け配食サービス 配達車全車にAED搭載 救命講習を修了した配達員が配達 SECOMと連携、位置情報がすぐわかるようになっており、万が一の際、 救急車等の手配も即時に可能 安否確認サービスが無料で利用可能 ３分サービス（服薬確認、郵便物をポストから取ってお渡し、門の施錠、 電球交換、近くのごみ収集場へゴミだしなど、３分でで ることをお申し付けください） 利用可能日：年中無休（お正月三が日のみ休み） 注文受付　：　電話、またはFAXを前日までに 配達時間　：　昼食・夕食・昼と夕両方のいずれか 内容・料金　：　普通食　（おかずのみ）550円（税込） （おかずとごはん）600円（税込） 糖質カロリー調整食（おかずのみ）800円（税込） （おかずとごはん）850円（税込） ムース食（おかずのみ）700円（税込） （おかずとごはん）750円（税込） たんぱく調整食（おかずのみ）850円（税込） （おかずとごはん）900円（税込） （おかずとたんぱく質調整ごはん）950円（税込） 支払方法　：　毎回現金・振込・月末まとめ払い・口座振替	☎67-9000 📠67-9001 山崎町中広瀬115-15

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
食事支援	配食サービス	あすなろ （デイサービス事業所）	対象者：「あすなろ」のデイサービス利用者 （原則独居の方、その他は要相談） 利用可能日：（月）～（土）（デイサービス利用日の夕食として） 配達時間　：　送迎時に本人が持ち帰り　※利用日以外の希望は要相談 利用料金　：　会員制 1,000円/年（継続利用の方は不要）　500円/食 支払方法　：　口座引落（西信・JA）	62-1999 山崎町川戸743
		介護ステーション恋 （デイサービス事業所）	対象者：「介護ステーション恋」のデイサービス利用者 利用可能日：（月）～（土）（デイサービス利用日の夕食として） 配達時間　：　送迎時に本人が持ち帰り 利用料金　：　500円/食 支払方法　：　現金（月初めにデイ利用料とあわせて）	64-5515 山崎町下町881-1
		ぷらっとホームさつき （デイサービス事業所）	対象者：「さつき」のデイサービス利用者と送迎近隣で独居の方 ※デイサービス利用者以外で希望される場合は要相談 利用可能日：（月）～（土）（デイサービス利用日の夕食として） 配達時間　：　送迎時に本人が持ち帰り　※利用日以外の希望は要相談 利用料金　：　会員制 1,000円/年　500円/食 支払方法　：　現金または、口座引落	63-2208 山崎町鹿沢182-2
		けんたくん　姫路・西はりま店	全国チェーンの健康管理食（糖尿病の方のカロリー制限食、腎臓病の方のたんぱく制限食等）を冷凍にて配達 ※注文に関する詳細は、お問合せください 内容料金　：　健康管理食、糖尿病・ダイエット向け　540円 腎臓病・人口透析向け　594円 やわらか食　573円　やわらか朝食　324円　ムース食　594円 ＊単品ライスは、150g　119円 支払方法　：　現金または振込 受け付け　：　9:00～18:00 ◈　申し込みは3日前まで、キャンセルは前日まで 支払方法　：現金または振り込み	0120-995-411 姫路市安富町安志260

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
食事支援	配食サービス	mitena	利用可能日：　不定期なので要相談 配達エリア　：　宍粟市　お弁当5,000円以上又は、月10食以上の予約で最大5回まで 配達時間　：　11:00～15:00 利用料金　：　弁当850円～　総菜200円～500円 支払方法　：　現金	松垣ちよこ ☎ 070-2002-8407 📠 0790-66-3683
		さつき園　にっこりハウス	利用可能日：（火)～(金) 配達時間　：　お昼までに 利用料金　：　６００円 支払方法　：　現金 受け付け　：　前日　◆3個以上で配達 配達エリア：　山崎市内（要相談）	社会福祉法人 宍粟福祉会「さつき園」 62-6882
		戸田仕出し店	利用可能日：（月)～(火) 配達時間　：　午前中 利用料金　：　６００円 支払方法　：　現金 受け付け　：　前日　◆５個以上で配達 配達エリア：　山崎町～一宮町神戸地区	戸田　登喜男 62-7138
買い物支援	移動販売車	カワベ山崎店 とくし丸	【 月・木曜日に巡回 】 ①田井　10:30～((月)のみ) ②野々上　10:45～　③田井　11:10～ ④与位　11:30～　⑤田井　12:00～((木)のみ)　⑥杉ケ瀬　12:00～((月)のみ)　⑦木ノ谷　12:30～ 【 水曜日に巡回 】 ①岸田　10:30～　②春安（白寿園）　11:00～　③金谷　11:40～ ④千本屋　12:00～　④御名　12:30～	(株)カワベ 62-9292 山崎三津240 金礪　正吾 080-7798-5145

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
買い物支援	移動販売車	生活協同組合コープこうべ	【 月曜日のコース 】 販売エリア ◆土万地区　葛根 3か所　10:40～　土万いこいの家前　11:40～ 塩田 3か所　14:15～ ◆城下地区　中井　15:20～ 【 火曜日のコース 】 ◆菅野地区　木谷10:20～ ◆土万地区　土万 11:10～　大沢 3か所　11:35～　塩山 2か所　13:40～ 土万　14:35～ 【 水曜日のコース 】 ◆河東地区　岸田 14:05～ ◆戸原地区　川戸 15:05～　下宇原　15:30～ 【 木曜日のコース 】 ◆蔦沢地区　下牧谷　11:00～　上牧谷2か所　11:40～ ◆城下地区　上比地　12:20～　中比地　12:40～　下比地　13:00～ ※各停車場での販売時間は、10～20分	コープこうべ くらしの情報センター 0120-44-3100
		マックスバリュ西日本 移動購買車	【 金曜日に巡回 】 販売エリア ◆ 土万地区（佐用号） 大沢バス停　10:35～　万合ふれあい　11:05～　塩山114　11:25～ ◆ 与井地区（山崎号） 南用水地前　14:45～　志水タイル様南車庫前　15:05～　4組ごみ集積所 15:25～　7組ごみステーション　15:45～　9組用水地　16:05～ 高尾　16:25～ ◆梯・五十波・田井地区（一宮） 梯15:00～　小畠集会所前15:20～　メダカ養魚場前15:40～　5組集会所 北　16:00～　加治理髪点前　16:20～　旧藤井店前16:20～　野口神社 お旅所　17:00～ 受付時間　：10:～17:00（土・日曜日除く） 支払方法　：現金、イオンカード、WAONカード	マックスバリュ佐用店 0790-82-4700 マックスバリュ山崎店 62-5405 マックスバリュー宮店 72-8733

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
買い物支援	戸別配達	ゴダイドラッグ おむつ宅配サービス	配達内容　：　おむつ（大人用・子ども用どちらも可） 配達要件　：　1ケース以上で利用可。 1週間～2週間前後でメーカーから直接自宅へ届く 注文方法　：　事前に最寄りの店舗で手続き・支払いをする 配達料金　：　無　料 受付時間　：　店舗営業時間内 ①9:00～23:00　②9:00～20:00　③8:00～22:00	①山崎店　64-4180 山崎町三津240 ②山崎西店　64-1400 山崎町加生110-2 ③山崎南店　63-1001 山崎町中井185
		髙井米穀店	配達エリア：　山崎町内　※お米5kgから配達可能 注文方法　：　電話で予約 配達料金　：　無　料 受付時間　：　9:00～18:00 定　休　日：（日）・祝日	62-0533 山崎町鹿沢132-2
		生活協同組合コープこうべ	出資金（1，000円～）をお支払いいただき組合員になると利用できます。 ※出資金は生協をやめるときに返還されます 毎週1回、決まった曜日・時間に商品が届き、次週の注文をしていただきます。 注文方法　：　注文書、パソコン、電話・スマートフォンアプリ 利用料金　：　毎週231円（税込）利用のない週は115円（税込） ※組合員か、その配偶者が、65歳以上の単身または ご夫婦・二人暮らしの場合、介護保険の認定者、あるいは 障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が家族におられ、 日常的な買い物が困難な状況の方は 毎週114円（税込）　利用のない週は57円（税込） 3人以上のグループで利用する場合は無料 受付時間　：（火）～（土）8:30～19:00　（日・月）8:30～18:00	コープこうべ くらしの情報センター 0120-44-3100
		Well株式会社	配達内容　：　介護用紙おむつ 注文方法　：　電話注文 配達料金　：　無料 配達時間　：　要相談 受付時間　：　9:00～20:00 支払方法　：　現金（月末締　15日請求） ※看護師が直接配達し、おむつに関するお悩みなどを伺います 杖からベッドまでの介護用品や、ガーゼ、手袋、包帯等の衛生材料も ご相談ください	Well株式会社（こうの） 090-7482-3133 一宮町東市場623-2

山崎町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
買い物支援	戸別配達	Agro Garden 新山崎店	配達内容 ： 大人用おむつ 配達日 ： （月)(金） 配達要件 ： 定期便可能　1個から可能 注文方法 ： 事前に最寄りの店舗で手続き　電話注文 支払い方法 ： 店舗受付時は、現金・各種カード等可能 電話注文時は、商品と引き換えに現金 配達料金 ： 無料 受付時間 ： 店舗営業時間内 9:00～19:00	62-2434 山崎町三津294-1
福祉用具	福祉用具貸出	宍粟市社会福祉協議会	介護保険外で一時的に福祉用具が必要になった方 車椅子・スロープ・歩行器・ポータブルトイレ・シャワーチェアー	宍粟市社会福祉協議会 山崎支部 62-5530

山崎町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	会　場	内　容	連絡先
通いの場	オレンジカフェ	白　樺	山崎町山崎393	開催日時：毎月第4月曜日　13:00～15:00 参加費　：無　料（飲食持ち込み可、ｺｰﾋｰ400円） ※地域包括まで事前申し込み（TEL：63-3167）	喫茶白樺 62-3948
		ゆいまーる	山崎町上寺 ふれあいの家	開催日時：毎月第3火曜日　13:30～15:00 参加費　：300円 ※参加希望は地域包括支援係まで （TEL：63-3167）	福井 090-2389-3659
	いきいき百歳体操	西町元山崎	ちびっこ会館	開催日時：毎週(金)　13:30～	お問合せは 宍粟市福祉相談課 地域包括支援係 63-3167
		富士野町	富士野町公民館	開催日時：毎週(金)　10:00～	
		北魚町	北魚町公民館	開催日時：毎週(金)　13:30～	
		旭　町	旭町公民館	開催日時：毎週(月)　10:00～	
		大歳町	大歳町公民館	開催日時：毎週(木)　13:30～	
		上　寺	ふれあいの家	開催日時：毎週(火)　13:30～	
		横　須	横須公民館	開催日時：毎週(水)　13:40～	
		東横須	東横須公民館	開催日時：毎週(月)　10:00～	
		庄　能	山崎ふれあいセンター	開催日時：毎週(金)　9:30～	
		鹿沢いきいき教室	鹿沢囲碁クラブ	開催日時：毎週(火)(金)夏9:00～　冬9:20～	
		西鹿沢	西鹿沢公民館	開催日時：毎週(金)　10:00～	
		門　前	門前公民館	開催日時：毎週(月)　9:30～	
		加　生	加生自治会館	開催日時：毎週(水)　13:30～	
		御　名	御名公民館	開催日時：毎週(木)　10:00～	
		総　道ｸﾗﾌﾞ	山田町公民館	開催日時：毎週(木)　13:00～	
		中広瀬	中広瀬自治会館	開催日時：毎週(木)　13:30～	
		伊沢町（伊沢の会）	伊沢町公民館	開催日時：毎週(水)　13:15～	

山崎町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	会　場	内　容	連絡先
通いの場	いきいき百歳体操	伊沢町（こだまの会）	伊沢町公民館	開催日時：毎週(木) 13:00～	お問合せは 宍粟市福祉相談課 地域包括支援係 63-3167
		下広瀬	下広瀬公民館	開催日時：毎週(火) 10:00～	
		中　井	中井公民館	開催日時：毎週(金)　8:50～	
		鶴　木	鶴木公民館	開催日時：毎週(火)　9:30～	
		春　安	春安公民館	開催日時：毎週(土) 10:00～	
		段	段自治会館	開催日時：毎週(水) 14:00～	
		金　谷	金谷公民館	開催日時：毎週(月) 13:30～	
		上比地	上比地公民館	開催日時：毎週(金) 8:50～	
		中比地	中比地公民館	開催日時：①毎週(月) 9:00～ ②毎週(火) 10:00～	
		野	野自治会館	開催日時：毎週(火) 10:00～	
		川　戸	川戸公民館	開催日時：毎週(水) 14:00～	
		宇　原	戸原ふれあいセンター	開催日時：毎週(金) 9:00～（夏） 10:00～（冬）	
		下宇原	下宇原自治会館	開催日時：毎週(水) 9:30～	
		須賀沢	須賀沢公民館	開催日時：毎週(金) 9:50～	
		出　石	出石自治会館	開催日時：毎週(火) 13:30～	
		高　所	高所公民館	開催日時：毎週(月) 10:00～	
		神　谷	河東ふれあいセンター	開催日時：毎週(木) 10:00～	
		岸　田	岸田公民館	開催日時：毎週(火) 13:20～	
		中	中公民館	開催日時：毎週(月) 9:30～	
		中さつき	中さつき公民館	開催日時：毎週(水) 8:30～	

山崎町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	会　場	内　容	連絡先
通いの場	いきいき百歳体操	三　谷	三谷公民館	開催日時：毎週(水) 13:30～	お問合せは 宍粟市福祉相談課 地域包括支援係 63-3167
		野々上	野々上公民館	開催日時：毎週(水) 10:00～	
		三　津	三津公民館	開催日時：毎週(月) 8:50～	
		さつき台	さつき台公民館	開催日時：毎週(木) 13:00～	
		田　井	神野コミュニティセンター	開催日時：毎週(火) 8:50～	
		与　位	与位公民館	開催日時：毎週(木) 10:00～	
		杉ヶ瀬	杉ヶ瀬公民館	開催日時：毎週(火) 9:00～	
		生　谷	個人宅	開催日時：毎週(火) 10:00～	
		下　町	下町公民館	開催日時：毎週(水) 10:00～	
		片　山	片山公民館	開催日時：毎週(月) 8:50～	
		下牧谷	下牧谷公民館	開催日時：毎週(月) 9:00～	
		上牧谷	上牧谷自治会館	開催日時：毎週(水) 10:00～	
		中　野	中野教育集会所	開催日時：毎週(火) 9:00～	
		上ノ下	上ノ下公民館	開催日時：毎週(月) 13:20～	
		上ノ上	上ノ上公民館	開催日時：毎週(水) 14:30～	
		塩　田	塩田公民館	開催日時：毎週(木) 9:30～	
		青木中井	青木中井集会所	開催日時：毎週(月) 13:30～	
		高　下	高下公民館	開催日時：毎週(金) 9:00～	

山崎町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	会　場	内　容	連絡先
通いの場	いきいき百歳体操	塩　山	塩山公民館	開催日時：毎週(水)　13:30～	お問合せは 宍粟市福祉相談課 地域包括支援係 63-3167
		葛　根	葛根公民館（サルビア館）	開催日時：毎週(月)　13:30～	
		土　万	土万公民館	開催日時：毎週(月)　13:30～	
		木　谷	木谷自治会館	開催日時：毎週(土)　9:30～	
集いの場	在宅介護者のつどい	そよかぜ	やすらぎ 福祉福祉センター 一宮町閏賀300	介護されている方や経験者の交流、情報交換 開催日時：　毎月第3(金)　13:30～15:00 活動内容：　学習会、外出、茶話会　など ◆4月・8月は休み	宍粟市社会福祉協議会 山崎支部 62-5530
	気軽に寄れる居場所	ガーデンカフェ 百々つるぎ	山崎町鶴木197	お花を見ながら、こだわりコーヒーで茶話会や、こだわりの足湯につかり、ゆっくりとした時間を過ごす憩いの場 活動日時　:不定期　要確認	鶴﨑　由美子 080-1514-3914 山崎町鶴木197
		憩いカフェ秋葉	山崎町土万1515-2	開催日：　土曜日・日曜日 時　間　：　9:00～15:00 内　容　：　カフェ、手作りパン・弁当他販売	090-8754-9866
		まちライブラリー@宍粟 ～オフィスの中の 私設図書館～	山崎町御名226-1 （上林建設株式会社内）	開催日：　月曜日～金曜日/基本土・日・祝は休み 時　間　：　9:30～16:30 ＊不定期のため、インスタグラムにて確認 注意事項：通常電気・エアコンはOFFです。ご利用様によりON・OFFの管理をお願いします。 ◆看板とのれんがが出ているとき開放日	担当　田中映里子 080-2533-2645 MACHI_LIBRARY.SHISO
		がんサロン	はまなす宍粟	場　　所：　宍粟防災センター 日　　時：　第1(日)　13:30～15:00 内　　容：　がんサロン 参 加 費　：　100円 年 会 費　：　2000円 対 象 者　：　患者や家族	090-1132-4263

山崎町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	会　場	内　容	連絡先
集いの場	気軽に寄れる居場所	ひきこもり家族会 （宍粟市委託事業）			居場所歩歩公式LINE 交流・イベントや開所時間変更のお知らせなどをお伝えしています NPO法人ピアサポート ひまわりの家 ひきこもりの居場所 「歩歩」 山崎町段194-1 ☎080-9285-9812 ✉ popo@npohimawarinoie.net sns@ibasyopopo
		smile （ひきこもり母親の会）	古民家カフェ ひまわりの家 （山崎町段196-2）	開催日時　：　第2土曜日　13:00～15:00 参加費　　：　500円（飲み物デザート付き）	
		ぼちぼち （ひきこもり母親の会）		開催日時　：　第3土曜日　10:00～12:00 参加費　　：　500円（飲み物デザート付き）	
		らくの会 （不登校を持つ家族会）		開催日時　：　第4土曜日　10:00～12:00 参加費　　：　無料	
		ひきこもり・不登校の居場所 （宍粟市委託事業）			
		歩歩-ぽぽ-	居場所　歩歩 ひまわりの家 （山崎町段196-2）	場　　所　：　家でも職場でもない居場所「歩歩」 開所日時　：　水曜日：12:00～17:00 木～土曜日：10:00～15:00 ★最終金曜日のみ15:00～20:00 休所日　　：　祝祭日、年末年始 対　　象　：　社会になかなか馴染めない、悩みをうちあけられる場所がない、最近誰とも話していない ＊来所相談をご希望される方は電話でご予約ください	
				開催日時　：　毎月最終(金)　15:00～20:00 対　　象　：「昼間は人目が多くて外には出にくい、日中の活動はしているが居場所がほしい」など、夜なら参加できる方	
		居場所　ええとこ	ええとこセンター （千種町千草59-1）	開催日時　：　第土曜日　10:00～15:00 内　　容　：　居場所歩歩の北部居場所として開催	

山崎町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	会　場	内　容	連絡先
集いの場	気軽に寄れる居場所	オンライン居場所 （兵庫県委託事業）	歩歩　ねっと	開催日時　：　毎月第2(金)　16:30～17:30 対　　象　：　ひきこもり状態の方（経験者含む） 参加方法　：　事前登録制 登録方法　：　Googleフォーム・電話・メール 【Googleフォーム】https://forms.gle/A3bJ9j5z1TQkkPRq9 ☎080-9285-9812　✉sudan@npohimawarinoie.net	QRコード
		地域活動支援センター すずらん	山崎町段196-1	開所日時　：（月)～(金)　9:30～15:00 祝日　年末年始（12/29～1/3）休所 ＊状況に応じて変更になる場合があります 利用料　：　無料（別途余暇活動で実費をいただく場合あり） 対　象　：　各種障がい者手帳か自立支援医療受給証をお持ちの方	☎070-2300-2309 ✉ suzuran@npohimawarinoie.net Instagram　Google map
		さつき園　にっこりハウス	山崎町五十波390-1	開催日：火曜日～金曜日 時　間：11:30～13:30 内　容：ランチ（800円）　前日までに予約	社会福祉法人 宍粟福祉会「さつき園」 62-6882
		囲碁クラブ忘憂	山崎町鹿沢96-8	開催日時　：　月・水・金曜日　13:00～18:00 会　　費　：　1か月　1,000円 ＊第2金曜日は、碁友会開催	下谷 0790-62-2819
	こどもの居場所	こども食堂 かれ～やさん	山崎町庄能	内　　容：　カレーライス（一緒に作る）おしゃべり・宿題 金　　額：　18歳以下無料、大人100円 対　　象：　地域住民 開催時間：　10:00～14:00 開 放 日　：　毎月第4(日)	山本 090-8886-9257
		しそう子ども食堂	宍粟防災センター	内　　容：　一緒に昼食を食べる、学習・レクリエーション・話し合い 対　　象：　小学生・中学生・他希望者 開催時間：　11:00～13:00 開 催 日：　毎月第1(土)	「しそう子ども食堂」 実行委員会 090-3724-2004

山崎町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区分		名称	会場	内容	連絡先
集いの場	こどもの居場所	Tunagu	宍粟防災センター	内　　容：家族とわいわいがやがや楽しく食べる場所 参加費　：こども　無料　　大人500円 実施日時：不定期（要確認）	谷林 090-5049-7821 ✉Ayumi6236@gmail.com
		しそうわくわくプレイパーク	旧伊水幼稚園	内　　容：大人も子どももめいっぱい遊ぼう！！ 対　　象：どなたでも 参加費　：無料 申し込み　：不要 実施日時：第1・3（土）13:00～16:00 第2・4（水）15:00～17:00	✉yumeijin.shiso @gmail.com LINE　@WAKUWAKU_PARK
		おひさまかまど	旧伊水幼稚園	内　　容：子どもたちの「やってみたい」という気持ちを大切にし活動を行う 対　　象：どなたでも 参加費　：大人300円 申し込み　：要予約 実施日時：第3（土）9:30～13:00	
	外国人の居場所	外国人と日本人の 外国語教室 ・ふれあいカフェ	訪問介護 ステーションプラス 山崎町山崎316－1	内　　容：外国人と日本人の交流会。異国の料理教室 茶話会、フリーマーケット。食材の無料配布 対　　象：どなたでも 参加費　：100円 開催日時：第2.4 日曜日　13:30～16:00	尾崎　福美 090-6904-6125

区分		名称	内容	連絡先
遊具貸出	遊具貸出	宍粟市社会福祉協議会	集いの場でご活用いただける遊具等の貸し出しを無料で行っております 電話にて事前予約を受け付けます 貸出用品の問い合わせなどは宍粟市社協まで 貸出遊具をYouTubeでも紹介しています 宍粟市社協ちゃんねる ➡	○本部一宮　72-8787 一宮町閏賀300 ○山崎　62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀　75-3631 波賀町安賀232-1 宍粟市立総合 教育センター内 ○千種支部　76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内

山崎町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
学びの場	出前講座	日本郵便株式会社 ～手紙の書き方教室～	内　　容 ： 手紙の表面の書き方、裏面の書き方 活 動 日 ： 平日（9:00～17:00） 時　　間 ： 60分程度 費　　用 ： はがき代 対 象 者 ： 年齢に合わせて調整	山崎鹿沢郵便局 ☎ 62-4142
		市の職員による 職員出前講座	内　　容 ： テーマは約45種　、フレイル予防講座、体力アップ講座、 災害への備えと被災時の行動、ごみの減量化と分別収集、消費者 被害防止講座、健康増進など 活 動 日 ： 土日を含む（年末年始と国民の祝日を除く） 時　　間 ： 1回　1時間30分 費　　用 ： 無料 対　　象 ： およそ10人以上のグループ 申し込み ： 市公式サイトの専用フォーム、または所定の依頼書を 秘書広報課・市民局まちづくり推進課へ提出	宍粟市秘書広報課 63-3115
		消費生活出前講座	内　　容 ： 「悪質な訪問販売や送り付け」「迷惑メールやSNSの詐欺広 告」など消費者問題に関する情報提供、トラブルを防止できる ノウハウ伝授。買い物は投票だ 「エシカル消費のススメ」など 活動日時： 要相談　10分～1時間程度 費　　用 ： 無料 対　　象 ： 町内会・クラブ・サークル団体・事業所 申し込み ： 専用の申込書に記入のうえ提出	宍粟市消費者 生活センター 63-2225
		ヤクルト株式会社	内　　容 ： 消化管の仕組み、腸内フローラとは？ おなかの健康の秘訣についてなど 活 動 日 ： 平日 時　　間 ： 30分～45分 費　　用 ： 無料 受付時間： 9:00～16:00	姫路ヤクルト販売（株） 079－292-8960
		季節の草花講座	内　　容 ： 草花についての講話 活 動 日 ： 平日 時　　間 ： 9:00～16:00 費　　用 ： 交通費	藤原　誠 ☎ 090-5463-0936

山崎町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
学びの場	出前講座	（株）川本石材商会	内　容 ： エンディングノートの書き方セミナー 終活、相続、遺品整理など（相談受付） 活 動 日 ： 要相談（水曜日以外） 費　用 ： エンディングノート代	72-0377 一宮町須行名498
		兵庫県宍粟警察署	内　容 ： 詐欺の被害に遭わないために 交通安全について 歩行者、自転車の反射材の活用 自動車の早目のライト点灯　その他（相談） 活動日時 ： 平日 10:00～16:00 講話時間 ： 30～60分（要相談） 費　用 ： 無料 申し込み ： 電話可能（簡単な依頼書）	兵庫県宍粟警察署 刑事生活安全課・交通課 交通総務係 ☎62-0110 FAX62-9110
		ワクワク発声教室	内　容 ： 自分自身を大切にし、自己肯定感を高めるための実践教室 楽しく声をだして、心も身体もマッサージ！ 身体中にたっぷり息を流し、深い呼吸が出来るようになります 活 動 日 ： 要相談（月・火・木曜日以外） 時　間 ： 要相談 費　用 ： 1時間半　1人 1,000円	千種町下河野745-18 猶原　千恵 ☎ 090-8658-4884 ✉naoharachie0903 @gmail.com
		（株） ぼうしや薬局	内　容 ： 薬・健康について、病気について、骨粗鬆症など要相談 活 動 日 ： 平日（要相談） 時　間 ： 10:00～16:00　要相談 費　用 ： 無料	山崎町山崎11-1 64-1733　担当　小林 山崎町山崎130-8 64-0833　担当　藤井
			内　容 ： 乳がん予防 活 動 日 ： 平日（要相談） 時　間 ： 10:00～16:00　要相談 費　用 ： 無料	山崎町山崎130-8 64-0833 ピンクリボンアドバイザー 担当　大上 道代
		和菓子作り	内　容 ： 和菓子作り 活 動 日 ： 要相談 時　間 ： 要相談（作る和菓子による） 参加人数 ： ８～１２人程度 費　用 ： 材料費 開催要件 ： 調理場があるところ	小野 ☎ 090-4292-2824

山崎町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
学びの場	出前講座	公立宍粟総合病院 認知症看護認定看護師	講　師：福井　香里 内　容：認知症について 認知症の理解・認知症介護・認知症予防 活動日・曜日：要相談 費　用：無料 予　約：勤務の都合上3か月前位	公立宍粟総合病院 ☎62-2410
		公立宍粟総合病院 脳卒中リハビリテーション 認定看護師	講　師：清瀬　いづみ 内　容：脳卒中初期症状と対応 予防（塩分管理・血圧管理・運動） ⇒60講座であれば、どれか1つ 脳卒中の治療ってどんなことするの？賢い患者になるために 心得ておくこと 活動日・曜日：要相談 費　用：無料 予　約：2か月前	
		公立宍粟総合病院 感染管理認定看護師	講　師：世良　智美 内　容：感染症の予防と対策 インフルエンザ・ノロウィルス・新型コロナウイルス感染対策 の基本（手指衛生やマスクの装着など） 活動日・曜日：要相談 費　用：無料 予　約：2か月前	
		歌って遊ぼう	内　容：歌を歌いながら脳トレ 活動日：要相談 時　間：要相談 費　用：無料	宍粟市社会福祉協議会 72-2211
		株式会社 やまさき法輪会館	内　容：終活セミナー、エンディングノートの書き方。お葬式の気になるあんなこと、こんなこと。 活動日：要相談 時　間：30分～１時間 費　用：無料（エンディングノート配付無料） ＊終活を考えることで、これからの人生をより充実させるために	（株）やまさき法輪会館 ☎63-3344

山崎町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
学びの場	出前講座	己書	内　　容：　筆ペンで絵を描くように文字を描きます 活 動 日：　要相談 時　　間：　1時間～1時間半 費　　用：　500円	己書宍粟繁盛道場 西岡 74－0124
		介護予防健康 アドバイザー	内　　容：　介護予防（講話・体操　他） 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談 費　　用：　無料	西中　登美子 090-5648-6934
		応急手当普及員	内　　容：　心肺蘇生法・AED・その他救命講習 （止血・被覆・固定・保温・搬送） 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談 費　　用：　無料	
		体と心の健康体操	内　　容：　年齢と共に生じる痛みを和らげるお話と痛みに対応できる体操 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談 費　　用：　無料 対 象 者：　老若男女を問わず体操したい人	健生会宍粟支部 藤原　晶子 75-2089
		マジックショー	内　　容：　楽しいトークを交えながらのマジック笑 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談　創作「ねた」300超 費　　用：　あったか拍手	笑家　猫八 080-9753-7948
		結友会（ゆうきかい）	内　　容：　三味線 活 動 日：　要相談 時　　間：　約30分 費　　用：　無料	西岡　卓子 74-1258
		heartfull made パッチワーク	内　　容：　パッチワーク（コースター） 活 動 日：　要相談 時　　間：　約２時間×2回 費　　用：　500円（材料費込み） ＊継続講座ご希望の方は、要相談	宍粟市社会福祉協議会 72-2211 instagram　ハワイアンキルトショップ

山崎町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
学びの場	出前講座	お試し 宅配体験会	内　　容：宅配お試し会、試食体験、レクリエーション 活 動 日：火曜日～土曜日　＊1～2か月前予約必要 時　　間：2時間程度 費　　用：無料	コープこうべ協同購入センター西播磨 0791-66-2270 佐藤・宇津井
	教室	手話教室	内　　容：ろう講師によるレッスン（手話に興味のある方。お1人からOK） 活動日時：第3火曜日　10:30～11:30 第1・2・4土曜日 13:30～14:30 費　　用：無料 場　　所：防災センター3階	ヘレンケラー　中尾 090-9713-0481

区　分		名　称	活動拠点	内　容	連絡先
趣味の集まり	地域の学び場・仲間づくり	健康体操 火曜午前教室	山崎文化会館	健生会 活動日時：毎週(火) 9:30～11:00 会　費：月4回コース 2,500円	亀井　糸枝 62-1241
		水曜午前教室	山崎文化会館	健生会 活動日時：毎週(水) 9:30～11:00 会　費：月4回コース 2,500円	伊藤　牧 63-0715
		金曜午前教室	山崎文化会館	健生会 活動日時：毎週(金) 9:30～11:00 会　費：月4回コース 2,500円	
		すみれ教室	旭町公民館	健生会 活動日時：毎週(水) 20:00～21:30 会　費：月4回コース 2,500円	亀井　糸枝 62-1241
		マンディール教室	伊沢町公民館	健生会 活動日時：毎週(月) 9:30～11:00 会　費：月4回コース 2,500円	
		ちびっこ教室		健生会 活動日時：毎週(土) 9:30～11:00 会　費：月4回コース 2,500円	

山崎町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	活動拠点	内　容	連絡先
趣味の集まり	地域の学び場・仲間づくり	富士野町火曜教室	富士野町公民館	健生会 活動日時：　毎週(火)　13:30～15:00 会　費　：　月4回コース　2,500円	清水　伯子 63-3666
		富士野町木曜教室		健生会 活動日時：　毎週(木)　13:30～15:00 会　費　：　月4回コース　2,500円	
		お寺で体操	宇原　法性寺	健生会 活動日時：　毎週(火)　15:30～17:00 会　費　：　月4回コース　2,500円	
		木曜教室	指導員自宅	健生会 活動日時：　毎週(木)　9:30～11:00 会　費　：　月4回コース　2,500円	平岡　千恵子 62-2525
		わがまま教室	山崎（個人宅）	健生会 活動日時：　毎週（金）　10:30～12:00 会　費　：　月4回コース　2,500円	前田祐喜美 62-1349
		金曜教室	青木公民館	健生会 活動日時：　毎週(金)　9:30～11:00 会　費　：　月4回コース　2,500円	平岡　千恵子 62-2525
		青木教室		健生会 活動日時：　毎月第1･3（水）　10:30～11:30 会　費　：　月2回コース　1,300円	
		高下教室	高下公民館	健生会 活動日時：　毎月第2･4（水）　10:30～11:30 会　費　：　月2回コース　1,300円	
		健生会　出前講座	要相談	会場や日時など、何でもお気軽にご相談ください。 個別対応教室も実施していますのでお問い合わせください	長谷川　元子 65-0148
		楽の会	城下 コミュニティハウス	健生会 活動日時：　毎週(木)　18:30～20:00 会　費　：　月4回コース　2,500円	

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	見守りサービス	郵便局のみまもりサービス	【みまもり訪問サービス】 月1回（30分程度）、郵便局員が訪問して生活状況 「10項目+選べる3項目」を確認。※報告先は3か所まで設定可 利用料金　：2,500円（税込）/月 【みまもりでんわサービス】 毎日1回（1分程度）、希望の時間帯に自動音声で 体調確認と日替わりメッセージ。※報告先は4か所まで設定可 利用料金　：　固定電話　1,070円（税込）/月 携帯電話　1,280円（税込）/月 ◆確認された結果は登録した家族など指定された報告先（4か所まで）へ連絡されます 【駆けつけサービス（ｵﾌﾟｼｮﾝ）】 緊急時に警備会社が駆けつける 家族向け、家族から依頼する 880円（税込）/月 ※駆けつけた場合は1回につき5,500円（税込） 本人向け、専用機器 SECOM・・（自宅内外兼用）加入料5,500円 2,750円（税込）/月　駆けつけ料通話料等がかかる HOME ALSOK・・（自宅内専用）見守りサポート/3,124円（税込）/月 駆けつけ料3,300円 ALSOK　まもるっく・・（自宅外専用）1,870円（税込）/月　駆けつけ料6,600円 ※いずれも対応時間1時間以内	播磨山 崎：62-0050 鹿 沢：62-4142 城 下：62-3942 神 野：62-3742 蔦 沢：65-0050 土 万：67-0006 お客様ｻｰﾋﾞｽ相談ｾﾝﾀｰ 0120-23-2886
		みまもりサポート （緊急通報サービス）	警備会社のALSOK（ｱﾙｿｯｸ）が提供する高齢者みまもりサービスです。 ご自宅で体調不良になった時、ボタンを押すだけでガードマンが駆けつけます。離れて暮らすご家族も安心です。 本体＋ペンダントの基本セット 2,838円（税込）/月、工事費13,365円（税込） ※年齢や健康状態、協力者などの加入条件はございません。 ※オプションについては、別途料金が発生します。 【オプションサービス】 ・在宅時、24時間トイレに行かないと異常事態としてALSOKに通報されます。 ・火災センサー、ガス漏れセンサーなどもご用意できます。	ALSOK （ｱﾙｿｯｸ） 079-226-0044

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	見守りサービス	IT技術を活用した見守り	1日照明の利用がないと、メールで知らせてくれる訪問と電話での安否確認 機器代金10,780円 【スタンダードプラン：防犯・見守り向け】 期間点灯：設定時間に点灯・消灯がない場合、設定時刻に通知 点灯検知：点灯すると即時に通知（防犯向け） 通 知 先：LINE　契約者本人のみ1つ メールアドレス5つまで 料　　金：495円（税込）/月　　※支払いは、クレジットカード決済のみ ※機器代金は実費となります	NPO法人 地域を元気にする会 井口　明則 090-1635-1482
		安心見守りコール （緊急通報システム）	65歳以上在宅ひとり暮らし高齢者（要介護2以上）、その他必要な方 24時間・365日の緊急通報サービス	一宮保健福祉課 72-2100
		宍粟市高齢者 地域支え合い活動事業	だれもが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、公的なサービスだけでなく、日頃から地域や高齢者のお宅を訪問する機会のある事業者の協力により、高齢者を「見守る」活動　（協力事業者は、34事業所71店舗）	宍粟市福祉相談課 地域包括支援係 63-3167
	家事支援サービス	宍粟市シルバー人材 センター（北部事業所）	※要相談。作業内容により料金は変動	72-2225 一宮町閏賀300
		便利屋　まきのせ	お困りごと相談ください サービス内容：掃除・かたづけ、網戸の張替え・手すりの取り付け、草刈り・庭作業・雪かき、家電・機械・照明（メンテナンス）、水回り、お墓の清掃、ペットの餌やり・買い物代行、ゴミ捨て代行、エアコン清掃・　取り外し・取り付け、リフォーム等 （作業内容により別途見積りいたします） その他希望要相談 利用時間　：　平日　8:00～18:00 利用料金　：　最初の1時間 2,000円 追加1時間につき 1,500円 ※仕事の内容や所要時間・場所により、料金の割増、割引あり 支払方法　：　現金または、銀行振込 対象エリア：　宍粟市内（要相談）	090-5581-9494 一宮町西深 95-2 牧之瀬　明彦

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	便利屋　よろず仲村屋	日常のお困りごと、お気軽にお電話ください。 有資格者（古物商・遺品整理士）が親身に対応します。 サービス内容：不用品の買い取り・処分の手伝い、空き家・空き地の管理 引っ越しの手伝い、生前整理・遺品整理、草刈り・草むしり・ 庭木の手入れ、日曜大工等　要相談 利用料金　：スタッフ1名1時間2,500円～（※仕事内容による） 見積無料 定休日　　：日曜日（日曜希望の場合は要相談） 電話受付　：8：00～19:00 支払方法　：現金または、銀行振込 対象エリア：宍粟全域	仲村　敏徳 電話　71-0377 090-6329-4766 FAX　67-0741 山崎町土万499 よろず仲村屋で検索
		中古家具の輸出業 ものリンクジャパン	サービス内容：実家じまい・空き家整理・遺品整理・生前整理・家具の無料引き取り 利用時間　：9：00～18：00 休　　日　：年中無休 利用料金　：家具・不用品の引き取り・・無料 家まるごと一緒に片付け・・1日25,000円 家まるごとお任せ片付け・・内容や量により費用は異なります 対象エリア：宍粟全域 ◆プランについては、相談ください	山崎町上ノ2026 津田　泰憲 68-2000
		ウツミ工務店 介護サービス	介護保険外のサービス 対　象　者：　高齢者、障がいをお持ちの方（精神疾患の方は面談のうえ 要相談）、介護保険を利用されている方 サービス内容：　趣味活動のお手伝い、お出かけ、お買いもの、病院受診付 き添い、ペットのお世話、お墓参り、安否確認、お庭の掃除、 デイサービスのお見送りなど 対応エリア：　宍粟市内　（要相談） 予約方法　：　電話・LINEで事前予約 利用料金　：　1時間 2,500円 利用曜日　：（月）～（金） 対応時間　：　8：00～17：30 支払方法　：　現金または、銀行振込 ＊サービス開始前にご契約、お見積り（料金設置）させていただきます。	内海　昌 080-8537-8275 山崎町須賀沢380 LINE受付

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	ヘルパーステーション 絆	介護保険外のサービス 対 象 者　：　高齢者や障がいのある方（精神疾患の方は面談のうえ要相談） 対応エリア：　宍粟市内　遠方は交通費が必要な場合もあり。 電話にて事前予約。 利用料金　：（生活援助）2,500円(税別)／1時間、以降30分ごとに1,500円 （身体介護）3,000円（税別）／1時間、以降30分ごとに1,500円	63-1171 山崎町下広瀬75-3 アメニティ山吹102
		けあビジョンホーム 宍粟 訪問介護	介護保険外のサービス 対　象　者：　介護保険法・障がい者総合支援法において認定を 受けている方、もしくはそれに準ずる方 ｻｰﾋﾞｽ内容：　身体に関わる介護、身のまわりの援助 （※原則介護保険法・障がい者総合支援法適用外の 内容となります。内容によってはお受けできないこともあり ます。要相談。） 対応エリア：　宍粟市内 電話にて事前予約 利用料金　：　1時間3,000円（税込3,300円） 以後30分ごとに1,500円（税込1,650円） 年末年始12/31～1/3は35%増） 対応時間　：　8:00～18:00　※早朝、夜間等要相談	TEL:64-1050 FAX:64-1051 山崎町野々上105-5 春名 080-4678-3149
	ボランティア活動	縫製ボランティア つむぎの会	活動内容　：介護用品や衣服の縫製・改良など 病院等からの依頼品作成 「こんなのがあったら助かるな」の依頼は要相談 利用料金　：　材料費相当　　※要相談 支払方法　：　現金	宍粟市社会福祉協議会 山崎支部 62-5530
		傾聴ボランティア　ラビット	活動内容　：　施設に訪問して、お話し相手をすることで困りごと相談の 早期発見　　施設以外の訪問も検討します	宍粟市社会福祉協議会 本部一宮 72-2211

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	外出支援サービス	宍粟市　障がい福祉課	利用対象者 ■障がい者等福祉 ①手帳所持者 ・身体障がい者手帳1・2級又は3・4級の下肢若しくは体幹機能障がい ・療育手帳A・B1 ・精神障がい者保健福祉手帳1・2級 ②透析患者：じん臓機能障がいによる手帳所持者で、 宍粟総合病院において認定証の交付を受けた人 ③要介護認定：要介護認定3～5 ■移動困難者支援 ④上記①、③以外で身体的な理由等でバス停までの移動が難しくバスの利用が困難な人（原則、65歳以上、運転免許証非所持） ・運転免許を所持していない人のうち対面での個別調査を実施し対象と判断された人 利用料 ■障がい者等福祉：障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し500円～ ■移動困難者支援：障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し700円～ 利用券　：　1か月8枚を交付 ■障がい者等福祉・移動困難者支援 ⇒「承認月からの月数」×8枚を分割又は一括交付 ■透析⇒通院に必要な枚数を交付 ＊その他条件により利用者の枚数異なる場合あり 利用目的　：　日常生活、余暇活動や社会参加への参加のための支援 運行時間　：午前7時～午後9時 ＊運行範囲、運行時間等は要確認	宍粟市障がい福祉課 63-3101 63-3062 一宮保健福祉課 72-2100 波賀保健福祉課 75-8800 千種保健福祉課 76-8600
		一交通（有）	サービス内容：外出支援サービス事業 車　　両　：　助手席が出るタイプ軽自動車 2台 シエンタ　車いす対応 受付時間　：　24時間転送受付	☎72-2911 📠72-2913 一宮町杉田460 内海・溝脇

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	外出支援サービス 介護タクシー	ふくタク　勝　まる勝	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー （福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車 利用料金　：　タクシー料金に準ずる 受付時間　：　24時間転送受付 その他のサービス　：　車いす無料貸し出し	☎74-8637 📠74-0860 一宮町深河谷159-5 大石
		福祉タクシーぱる　　Pal	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車 利用料金　：　タクシー料金に準ずる 受付時間　：　24時間転送受付 その他のサービス　：病院の付き添い1時間2,000～	☎090-5158-3543 松岡 LINE
		篠陽タクシー	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） タクシー 車　　両　：　タクシー、車いす対応車 利用料金　：　要確認　営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：（月）～（土）6:00～21:00 （日・祝）6:00～20:00 その他のサービス　：　車いす貸し出し500円（片道）	☎62-2050（外出） ☎62-2255（ﾀｸｼｰ） 📠62-2257 山崎町鹿沢52-8 出雲
		宍粟タクシー	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） タクシー 車　　両　：　タクシー、車いす対応車3台 利用料金　：　要確認　営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：　6:00～21:00 その他のサービス　：　車いす貸し出（無料）	☎72-0020 📠72-0106 一宮町安積1333-9 小國
		(有)上野タクシー	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） タクシー 車　　両　：　タクシー、軽ワゴン 利用料金　：　要確認　営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：　8:00～18:00	☎75-2410 📠75-2666 波賀町上野169 岡前

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
外出支援	外出支援 サービス 介護タクシー	福祉タクシーなでしこ	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車1台（VOXY） 利用料金　：　要確認　自宅から　（15km以上は700円） 運行時間　：　7:00～21:00 受付時間　：　8:00～17:00 その他のサービス　：　車いす貸し出し500円（1回） 定 休 日　：　第2・4水曜日、日曜祝日、お盆、年末年始	☎070-9158-8966 📠079-62-1546 山崎町船元171-4
		介護タクシー（株）ハピネス	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車1台 利用料金　：　要確認（予約優先）営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：　7:00～19:00（予約優先） 運行範囲　：　宍粟市・佐用町・たつの市・姫路市 その他のサービス：車いす無料貸し出し。プライベートとしての利用可能 病院・買い物・散髪など	☎67-0167 📠67-0686 ☎090-3035-7796 山崎町土万466-1 志水　幸美
		民間救急・介護タクシー ニーズ	サービス内容：外出支援サービス事業、 介護タクシー民間救急サービス事業 （西はりま消防組合認定） 車　　両　：　大型寝台車3台　車いす・ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ車いす・ストレッチャー対応 （使用料要確認）・軽自動車1台 利用料金　：　初乗り680円　時間は30分区切り （乗車代＋介助料・機材代料） 受付時間　：　24時間 予　　約　：　前日までに 運行範囲　：　兵庫県発着・・全国どこへでも 対 象 者　：　障がいのある方、ご高齢の方、ケガや病気 その他のサービス：　民間救急(吸引器・酸素・AED）観光旅行・結婚式・ 葬祭などプライベートとしての利用可能。女性介助 普段のお出かけ送迎（銀行・郵便局・市役所・ お食事・お買い物・お墓参り）付き添い プライベートナース（行きたい場所にナースが同行） ⇒1時間3,000円	☎090-3162-2326 📠0791-63-0821 本社 たつの市龍野町堂本 龍野営業所 たつの市宮脇242-1 山崎営業所 山崎町五十波 堀田　文博

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
外出支援	外出支援 サービス 介護タクシー	民間救急　福祉タクシー あやとり	サービス内容：外出支援サービス事業・介護タクシー事業 民間救急サービス事業（西はりま消防組合認定 患者等搬送事業者） 車　　両　：　大型車２台(車いす・リクライニング車椅子・ストレッチャー対応） 軽自動車1台 利用料金　：　初乗り運賃　軽自動車650円　大型車720円　貸切料金制あり（要相談）（運賃＋介助料金＋資機材利用料） 受付時間：　24時間対応（予約制）　日・祝祭日・お盆・年末年始も対応します 運行範囲：　兵庫県発着なら県外への送迎可能 対 象 者　：　障がいのある方、ご高齢の方、歩行に不安のある方、ケガや病気のある方 その他のサービス：　民間救急（吸引器・酸素・インバーター）・看護師同乗可（別料金）　冠婚葬祭・旅行・銀行・市役所・買物等にご利用ください。付き添いも可能（別料金）	☎080-5635-1611 📠73-9149 本社営業所 佐用町末廣2041-1 宍粟営業所 千種町西山10-1 岡本　敏明
	ケアタクシー	民間救急サービス ケアタクシーHiroi	サービス内容：　ケアタクシー　民間救急サービス事業 （西はりま消防組合認定　患者等搬送事業者） 車　　両　：　1BOX（車いす・ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ車・ストレッチャー対応） 利用料金　：　時間制（貸切）（乗車代9,000円～＋介護・医療用品使用料・車いす使用料など） 受付時間　：　24時間対応いたします。 必要に応じて日曜・祝日も対応いたします。 その他のサービス：民間救急(吸引器・酸素・吸引器・インバーター・心電図ﾓﾆﾀｰ） お食事やご旅行などプライベートとしての利用可能	☎090-5853-9490 📠0790-62-5120 山崎町与位580-3 廣居　孝佳
	福祉車両 レンタカー	カメウチレンタカー	サービス内容：車いす・ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ対応福祉車両のレンタル。 ご旅行や送迎、施設でのご利用など 車　　両　：　タント・ハイエース 利用料金　：　タント：1日一般　7,000　ハイエース：1日一般　18,000 受付時間　：　9:00～18:00（年中無休） 予　　約　：　事前電話予約 その他のサービス：キャンセル料金基本無料（当日除く） ＊　詳細は、QRコード（インスタグラム・レンタカーホームページ）	☎079-277-3753 山崎町今宿98-15 ☎0120-64-6205 揖保郡太子町阿曽111-1 KAMEUCHI_RENTAL_CAR

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
食事支援	配食サービス	ローソン 一宮店	対 象 者 ： 高齢者、障がいのある方 利用可能日： 毎　日　※事前に電話予約 商品確認　： ローソン公式サイトを確認 配達エリア： 配達区域は要相談 配達時間　： 昼食用は昼までに、夕食用は要相談 営業時間　： 24時間 支払方法　： 現金	72-1612 一宮町安積1340-4
		なまり家	利用可能日：(水)(土)以外 電話受付　： 9:00～17:00 お弁当と手作りのお惣菜 お弁当5個以内は当日受付可能 配達エリア： 一宮町北中校区 支払方法　： 現金 ＊他の商品配達は、3,000円以上 総菜情報が確認できます	太田　靖亮 74-0026 一宮町三方町280-1
		けんたくん　姫路・西はりま店	全国チェーンの健康管理食（糖尿病の方のカロリー制限食、腎臓病の方のたんぱく制限食等）を冷凍にて配達 ※注文に関する詳細は、お問合せください 内容料金　： 健康管理食、糖尿病・ダイエット向け　540円 腎臓病・人口透析向け　594円 やわらか食　573円　やわらか朝食　324円　ムース食　594円 ＊単品ライスは、150g　119円 支払方法　： 現金または振込 受け付け　： 9:00～18:00 ◈ 申し込みは3日前まで、キャンセルは前日まで 支払方法　:現金または振り込み	0120-995-411 姫路市安富町安志260
		ファイブプラス弁当	1食で適切な栄養素！医師が監修し、管理栄養士が調整したボリュームがあるヘルシー弁当！不足しがちな「第6の栄養素食物繊維」を摂ろう！ 利用方法　： こころ接骨院にて、申込書・注文書を受け取り、FAXで注文。 金額・配達内容： 5食セット　3,000円、7食セット　4,200円、 15食セット8,700円、28食セット　15,680円 支払い方法： 振込 ※キャンセルは、注文当日16時まで。それ以降のキャンセル・変更はできません。	Next Story こころ接骨院 担当　浅尾 080-1413-1011

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
食事支援	配食サービス	町や弁当 宅配弁当（高齢者向け）	対 象 者 ： 高齢者・障がいのある方 利用可能日：（月）～（金） 注文受付 ： 平日10:00～17:00 お届け日前日まで キャンセル： 前日17:00まで 配達エリア： 山崎町、一宮神戸地区・染河内地区 配達時間 ： 昼食前・夕食前 内容・料金： 普通食M （おかずのみ）600円 S（おかずのみ）500円 塩分調整食 （おかずのみ）500円 やわらか食（おかずのみ）850円 ムース食（おかずのみ）850円 魚弁当（おかずのみ）700円 かつ丼700円 親子丼・牛丼650円 冷凍弁当（おかずのみ）７５０円 ＊白米・雑穀米・おかゆから選べます ＊ ご飯150円（税込） ◆金額はすべて税込み 支払方法 ： 現金・振り込み	☎090-4911-1695 📠73-9702 山崎町山崎213-3
		町や弁当 Obento オフィス・施設・お店など	管理栄養士が考えた日替わり弁当 お店で作った、手作り弁当をお届けします。 対 象 者 ：オフィス、施設、お店、各種団体 利用可能日 ：（月）～（金） 注文受付 ： 前日の17時までに 配達エリア： 山崎町内、一宮町神戸地区（一宮町内は要相談） 配達時間 ： 昼前 ※当日14時までにお召し上がりください 内容・料金： 普通食M 600円 S 500円 塩分調整食 500円 ごはん150円 魚弁当（おかずのみ）700円 かつ丼700円 親子丼・牛丼650円 ◆金額はすべて税込み 支払方法 ： 現金・振込・チケット	☎73-9923 📠73-9702 山崎町山崎213-3 https://glsler.page.link/machiya スマホでご注文できます
		マックスバリュ西日本（株） 宍粟一宮店	利用可能日： （月）～（土） 申し込み ： 電話・ファックス 1週間前までに 配達エリア： 一宮・波賀 要相談 対 象 者： オフィス、施設、自治会等団体 内 容 ： 各種弁当 10個以上 内容は相談 利用料金 ： 500円～ 支払方法 ： 現金	☎72-8733 📠72-2071 一宮町東市場407-1

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
食事支援	配食サービス	まごころ弁当　宍粟店	高齢者向け配食サービス 配達車全車にAED搭載 救命講習を修了した配達員が配達 SECOMと連携、位置情報がすぐわかるようになっており、万が一の際、救急車等の手配も即時に可能 安否確認サービスが無料で利用可能 3分サービス（服薬確認、郵便物をポストから取ってお渡し、門の施錠、電球交換、近くのごみ収集場へゴミだしなど、3分でできることをお申し付けください） 利用可能日：年中無休（お正月三が日のみ休み） 注文受付　：電話、またはFAXを前日までに 配達時間　：昼食・夕食・昼と夕両方のいずれか 内容・料金　：普通食　（おかずのみ）550円（税込） （おかずとごはん）600円（税込） 糖質カロリー調整食（おかずのみ）800円（税込） （おかずとごはん）850円（税込） ムース食（おかずのみ）700円（税込） （おかずとごはん）750円（税込） たんぱく調整食（おかずのみ）850円（税込） （おかずとごはん）900円（税込） （おかずとたんぱく質調整ごはん）950円（税込） 支払方法　：毎回現金・振込・月末まとめ払い・口座振替	☎67-9000 📠67-9001 山崎町中広瀬115-15
		社会福祉法人協同福祉会 みどり苑	「おかず」の配達 対　象　者：65歳以上の方（ひとり暮らし・高齢者夫婦　デイサービス利用者に限らず） 利用可能日：毎月第1・3（水）戸配あり 配達エリア：一宮町 配達時間　：17:00～17:30 利用料金　：350円/食 支払方法　：口座引落 受付時間　：9:00～17:00（日曜・祝日を除く） ＊20食限定	74-1700 一宮町福野162-1

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
食事支援	配食サービス	戸田仕出し店	利用可能日：（月）～（火） 配達時間　：　午前中 利用料金　：　６００円 支払方法　：　現金 受け付け　：　前日 配達エリア：　山崎町～一宮町神戸地区	戸田　登喜男 62-7138
		デイサービスやまのほし	対　象　者　：「やまのほし」のデイサービス利用者 利用可能日：　毎週(月)～(土) ※デイサービス利用日の夕食として。利用日でない日も配達可 配達時間　：　送迎時に本人が持ち帰り 利用料金　：（小）400円/食　（大）500円/食	75-2339 波賀町小野55
		ホット・カレン	利用可能日：毎週(水)～(金)（祝日は休み） 営業時間　：　9:00～11:30 配達エリア：　神戸・下三方 配達時間　：　昼までに お弁当、惣菜弁当 利用料金　：　700円～/食 支払方法　：　現金	090-4647-7853 上野239-1-3
		ハリマ農業協同組合 JAのおかずセット定期便	対　象　者：JA（農協）の組合員になると利用できます。年間予約注文で、申込日から最短2週間後から利用可能。追加・休止等の変更は、2週間前の金曜日までにJAへ連絡が必要。毎週6食分が冷凍して届きます 配　達　日：(金)または(土)で希望する日 利用料金：◆素材コース（調理が必要）２人分　5,700円（475円/食） ３人分　8,450円（469円/食） ◆簡便コース（調理済み）　１人分　4,650円（775円/食） ◆いろどり亭コース（低カロリー＆減塩） １人分　4,350円（725円/食） 支払方法　：　JAの口座引落	JAハリマ 営農経済センター 72-1235 一宮町東市場295-5 JAハリマ みかた営業部 74-0120 一宮町福野160-2

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
食事支援	配食サービス	宍粟市社会福祉協議会 配食サービス（一宮支部）	対 象 者 ：75歳以上のひとり暮らしの方、支援の必要な高齢者世帯の見守り・安否確認を目的としています 利 用 日 ：（火）昼食、（金）夕食 配達時間 ：昼食用は昼までに、夕食用は夕方までに 受付時間 ：8:30～17:30（平日のみ） ※(土)(日)・祝日は転送電話で対応可 利用料金 ：450円/食　支払方法：月末締め翌月に口座引落	宍粟市社会福祉協議会 本部一宮 72-2211
買い物支援	地域の朝市	みかたの朝市	開 催 日：第3(日)（1・2・3月は休み） 場　所 ：旧Aコープみかたサンパティオ前 時　間 ：10:00～12:00	三方地区活性化 委員会 080-1430-9826
		福知ふれあい市場	開 催 日：（日)(月2回:要確認） 場　所 ：福知公民館横 時　間 ：9:00～12:00 内　容 ：地元野菜、加工品	細川　通達 090-6373-3099 一宮町福知269-4
		あおぞらマーケット	開 催 日 ：第4(木) 場　所 ：旧Aコープみかたサンパティオ前 時　間 ：10:00～13:00	あおぞらマーケット 実行委員会 090-8572-2777
		生活協同組合コープこうべ	【 水曜日に巡回 】 販売エリア ◆神戸地区　杉田 2か所　10:35～　西安積 2か所　11:20～ ◆染河内地区　上野田12:10～　福田12:35～　本谷13:00～ ※各停車場での販売時間は、10～20分	コープこうべ くらしの情報センター 0120-44-3100
	移動販売車	平山ストアー	【 月～金曜日に巡回 】 販売エリア ◆神戸地区 （13:00～18:00巡回） （月）①杉田　16:00～　②中安積　15:45～ （火)①西安積　13:10～　②伊和　14:50～ （水）①西安積　14:00～　（木)①西安積　13:00～　②安黒　14:30～ （金）①西安積　15:00～　②中安積　15:45～ （土）①西安積　13:00～　②伊和　14:45～ ・必要に応じて個別対応／調理も要相談（揚げ物、煮付け） ・戸配にも対応 ・・・ 配達エリア：神戸・下三方地区、波賀町 （20:00まで）	72-0027 090-8984-9907 一宮町安積1263

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
買い物支援	移動販売車	カワベ山崎店 とくし丸	◆【 月・木曜日に巡回 】 ①安黒　13:00～　②須行名　13:20～　③嶋田　14:00～　④光明寺14:15～(木のみ)　⑤伊和　14:15～　⑥⑦東市場　14:45～　⑧須行名　15:15～　⑨⑩伊和　15:30～　⑪安黒　16:30～ ⑧安黒　16:30～ ◆【 火に巡回 】 ①閏賀　10:30～　②杉田　11:15～　③安積　11:30～ ④閏賀　12:05～ ⑤下野田　14:45～　⑥上野田　15:10～　⑦7能倉　15:30～	(株)カワベ 62-9292 山崎三津240 金礪　正吾 080-7798-5145
		マックスバリュ西日本 みかた号　移動購買車	【 月～土曜日に巡回 】 ◆ 繁盛 (月)・(木) ①倉床　月)6か所11:00～　木)4か所11:00～　②横山三谷橋南バス停　月)12:45～木)12:20～　③上岸田　月)3か所　13:00～　木)2か所　12:35～④百千家満　木のみ)13:10～　⑤井内　月)15:00～)14:40～　⑥黒原　月)5か所16:00～　木)4か所15:45～ ◆繁盛・三方地区 ・・・(火)に巡回 ①常楽寺10:30～　②みどり苑11:00～　③千町11:30～　④ 西公文12:45～ ⑤福野13:15～　⑥東公文14:00～　⑦河原田15:10～　⑧福野16:40～ ◆下三方地区・・・(水)に巡回 ①安楽寺10:40～　②福知7か所11:15～　③中西深14:00～　④福知2か所　14:15～　⑤生栖2か所14:50～　⑥深河谷15:40～　⑦生栖　16:00～ ◆繁盛・三方地区・・・(金)に巡回 ①百千家満公民館　10:30～　②千町3か所11:00～　③東公文11:55～ ④河原田　12:20～　⑤福野2か所12:45～　⑥福野 ◆下三方地区・・・(土)に巡回 ①福中2か所10:40～　②福知6か所11:15～　③中西深14:00～　④福知2か所14:15～　⑤生栖2か所14:50～　⑥深河谷　15:40～　⑦生栖　16:00～ 受付時間　：10:00～17:00 (土・日曜日除く) 支払方法　：現金、イオンカード、WAONカード	マックスバリュ 一宮店 72-8733 080-9408-3220
	戸別配達	なまり家	配達エリア：　一宮北中学校区(下三方・三方・繁盛) 内　　容：　お惣菜　店内商品 おかず物やお惣菜(水)(土)以外は配達可 受付時間　：　9:00～17:00	太田　靖亮 74-0026 一宮町三方町280-1

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
買い物支援	戸別配達	ゴダイドラッグ おむつ宅配サービス	配達内容　：　おむつ（大人用・子ども用どちらも可） 配達要件　：　1ケース以上で利用可。 1週間～2週間前後でメーカーから直接自宅へ届く 注文方法　：　事前に最寄りの店舗で手続き・支払いをする 配達料金　：　無　料 受付時間　：　店舗営業時間内 ①9:00～23:00　②9:00～20:00　③8:00～22:00	①山崎店　64-4180 山崎町三津240 ②山崎西店　64-1400 山崎町加生110-2 ③山崎南店　63-1001 山崎町中井185
		杤尾商店	配達エリア　：　一宮北中学校区（下三方・三方・繁盛） ちょっと一息スペースがあります	74-0655 一宮町福野122
		生活協同組合コープこうべ	出資金（1，000円～）をお支払いいただき組合員になると利用できます。 ※出資金は生協をやめるときに返還されます 毎週1回、決まった曜日・時間に商品が届き、次週の注文をしていただきます。 注文方法　：　注文書、パソコン、電話・スマートフォンアプリ 利用料金　：　毎週231円（税込）利用のない週は115円（税込） ※組合員か、その配偶者が、65歳以上の単身または ご夫婦・二人暮らしの場合、介護保険の認定者、あるいは 障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が家族におられ、 日常的な買い物が困難な状況の方は 毎週114円（税込）　利用のない週は57円（税込） 3人以上のグループで利用する場合は無料 受付時間　：（火）～（土）8:30～19:00　（日・月）8:30～18:00	コープこうべ くらしの情報センター 0120-44-3100
		Well株式会社	配達内容　：　介護用紙おむつ 注文方法　：　電話注文 配達料金　：　無料 配達時間　：　要相談 受付時間　：　9:00～20:00 支払方法　：　現金（月末締　15日請求） ※看護師が直接配達し、おむつに関するお悩みなどを伺います 杖からベッドまでの介護用品や、ガーゼ、手袋、包帯等の衛生材料も ご相談ください	Well株式会社（こうの） 090-7482-3133 一宮町東市場623-2

一宮町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
福祉用具	福祉用具貸出	宍粟市社会福祉協議会	介護保険外で一時的に福祉用具が必要になった方 車椅子・スロープ・歩行器・ポータブルトイレ・シャワーチェアー	宍粟市社会福祉協議会 本部一宮 72-2211

一宮町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	会　場	内　容	連絡先
通いの場	オレンジカフェ （認知症カフェ）	ことばの相談室ひなたぼっこ	一宮町東市場464	活動内容　：　介護相談・喫茶・交流・レクリエーション活動等 開催日時　：　毎月第2(木)　10:00～12:00 参 加 費　：　200円（飲み物・お菓子付） ※初めての方はお電話下さい	山本　博香 090-9628-6511
		川上さん横の花菜畑	一宮町公文1511周辺	活動内容　：　花畑を見ながら、介護相談（花見カフェ） 開催日時　：　4月～10月　原則第2(土) 9:30～11:30（大雨の時は中止） 参 加 費　：　200円（飲み物・お菓子付） ※申込不要　問い合わせはショートメールで	中野　典子 090-1911-8376
	いきいき百歳体操	曲　里	曲里ふれあい交流センター	開催日時：毎週(水)　①9:00～　②19:30～	お問合せは 一宮保健福祉課 72-2100
		嵯峨山	嵯峨山公民館	開催日時：毎週(金)　16:00～	
		中安積	センターあづみ	開催日時：毎週(木)　13:00～	
		三　林	三林公民館	開催日時：毎週(水)　8:10～	
		杉　田	杉田構造改造センター	開催日時：毎週(水)　9:00～	
		西安積	西安積公民館	開催日時：　①毎週(月)　13:30～ ②毎週(金)　20:00～	
		閏　賀	閏賀公民館	開催日時：毎週(木)　9:15～	
		東市場	多目的研修集会センター	開催日時：毎週(火)　9:10～	
		須行名	須行名公民館	開催日時：毎週(木)　9:00～	
		伊　和	伊和公民館	開催日時：毎週(水)　9:00～(夏)　9:30～(冬)	
		安　黒	安黒自治会館	開催日時：毎週(月)　10:00～	
		嶋　田	嶋田公民館	開催日時：毎週(月)　13:30～	
		下野田	下野田公民館	開催日時：毎週(木)　9:00～	

一宮町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	活動拠点	内　容	連絡先
通いの場	いきいき百歳体操	上野田	上野田公民館	開催日時：毎週(日) 9:00～	お問合せは 一宮保健福祉課 72-2100
		能　倉	能倉公民館	開催日時：①毎週(木) 8:00～ 8:30～(11～3月)	
		福　田	福田公民館	開催日時：①毎週(木) 13:30～ ②毎週(木) 19:00～	
		山　田	センターみはらし	開催日時：毎週(金) ①8:00～ ②20:00～	
		中　坪	中坪公民館	開催日時：毎週(木) 8:30～	
		本　谷	本谷公民館	開催日時：毎週(火) 8:00～	
		下野田	下野田公民館	開催日時：毎週(木) 9:00～	
		上野田	上野田公民館	開催日時：毎週(日) 9:00～	
		能　倉	能倉公民館	開催日時：①毎週(木) 8:00～ 8:30～(11～3月)	
		福　田	福田公民館	開催日時：①毎週(木) 13:30～ ②毎週(木) 19:00～	
		深河谷	深河谷あじさいセンター	開催日時：毎週(水) 9:15～	
		西　深	西深公民館	開催日時：毎週(月) 9:30～	
		福　知	福知公民館	開催日時：毎週(水) 8:30～(夏) 9:00～(冬)	
		福　中	福中公民館	開催日時：毎週(金) 14:00～	
		福　野	福野公民館	開催日時：毎週(水) 13:15～	
		河原田	河原田公民館	開催日時：毎週(木) 9:30～	
		西公文	西公文公民館	開催日時：毎週(日) 9:00～	

一宮町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	活動拠点	内　容	連絡先
通いの場	いきいき百歳体操	三方町	三方町森林環境教育交流センター	開催日時：毎週(火) 14:00～	お問合せは 一宮保健福祉課 72-2107
		百千家満	百千家満自治会公民館	開催日時：毎週(金) 10:00～	
		黒　原	黒原公民館（Iの館）	開催日時：毎週(火) 14:30～	
		上岸田	センターふれあい	開催日時：毎週(金) 8:50～	
集いの場	在宅介護者のつどい	そよかぜ	やすらぎ 福祉福祉センター 一宮町閏賀300	介護されている方や経験者の交流、情報交換 開催日時： 毎月第3(金) 13:30～15:00 活動内容： 学習会、外出、茶話会　など ◆4月・8月は休み	宍粟市社会福祉協議会 本部一宮 72-2211
	気軽に寄れる居場所	ひなたぼっこ　カフェ	一宮町東市場464	ことばに障がいがある人がコミュニケーションを楽しむ 開催日時： 第2・4(木) 10:00～12:00 参 加 費： 500円（お茶代）	山本　博香 72-2387
		Book　café　ハピネス	一宮町福野164-1	子どもから大人まで、どなたでも利用可。 開催日時： 第4木曜日・金曜日　10:00～17:00 利 用 料： ドリンク代	飯田　里美 74-0230 090-56-968-3476
		らく家	一宮町福野135-1 一宮北診療所並び	開店日時：（火）（水）（金） 9:00～13:00 利 用 料：コーヒー250円、モーニング450円 軽食450円～（カレー・うどん他）	三方地区活性化委員会 大上　正文 090-5871-9389
		なまり家	一宮町三方町280-1	店舗内にコミュニティの場を設置 開催日時：（月）～（土） 9:00～19:00 利 用 料： 無料　コーヒーマシーン（有料） ウォーターサーバー（無料）	太田　靖亮 74-0026
		森のようちえん	旧染河内幼稚園 一宮町能倉864	開催日時：（木）～（日）　8:00～20:00	一宮町能倉864 上長　正典 090-1898-7697
		繁盛　囲碁同好会	ゲストハウス繁盛校 （旧繁盛小学校） 一宮町上岸田576	開催日時： 第2・4(水) 13:00～11:00	中尾　敏明 090-1488-1705

一宮町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	活動拠点	内　容	連絡先
	気軽に寄れる居場所	More　カフェ	ゲストハウス繁盛校 （旧繁盛小学校） 一宮町上岸田576	開 校 日：　第2・3・4(日):8:00～15:00 モーニング:300円　セルフカフェ100円 ワンコインランチ:500円 その他（アイス・飲み物） ※ただし第2(日)は、ジビエメニュー ※学校見学や休憩、学校利用の場合は申請必要	NPO法人More繁盛 ゲストハウス繁盛校71-0456
		はんせキッチン	ゲストハウス繁盛校 （旧繁盛小学校） 一宮町上岸田576	開催日時：　第1(木)　9:00～11:00　要確認 利 用 料：　350円（コーヒー・紅茶＋手作りパン・焼き菓子） 同時開催：　健康体操やレクリエーション	秋武　浩代 090-2596-8640
		ひきこもり家族会 （宍粟市委託事業）	ひきこもり家族会	開催日時　：　毎月第2(土)　13:00～15:00 参加費　　：　500円	NPO法人ピアサポートひまわりの家 ひきこもりの居場所「歩歩」 山崎町段194-1 ☎080-9285-9812 ✉ soudan@npohimawarinoie.net
			不登校の家族会 （おしゃべりルームらく）	開催日時　：　毎月第3(土)　10:00～12:00 参加費　　：　無料	
			ぼちぼち （母親の会）	開催日時　：　毎月最終(木)　13:00～15:00 参加費　　：　300円	
		ひきこもり・不登校の居場所 （宍粟市委託事業）	歩歩-ぽぽ-	場　　所　：　ひきこもりの居場所「歩歩」 開所日時　：　(月)～(金)　10:30～15:00 休所日　　：　(日)、祝祭日、年末年始 対　　象　：　ひきこもり状態にある方、生きづらさ孤独を感じられている方、学校に行きづらい方 ＊社会と繋がっているけど孤独、生きづらさを感じる方、主婦の方など	
			夜カフェ	開催日時　：　毎月最終(金)　15:00～20:00 対　　象　：「昼間は人目が多くて外には出にくい、日中の活動はしているが居場所がほしい」 など、夜なら参加できる方	

一宮町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区分		名称	活動拠点	内容	連絡先
集いの場	気軽に寄れる居場所	地域活動支援センター すずらん	山崎町段196-1	開所日時 ： （月）～（金） 9:30～15:00 祝日　年末年始（12/29～1/3）休所 ＊状況に応じて変更になる場合があります 利用料 ： 無料（別途余暇活動で実費をいただく場合あり） 対　象 ： 各種障がい者手帳か自立支援医療受給証をお持ちの方	☎070-2300-2309 ✉ suzuran@npohimawarinoie.net Instagram　Google map
		オンライン居場所 （兵庫県委託事業）	歩歩　ねっと	開催日時 ： 毎月第2(金) 16:30～17:30 対　象 ： ひきこもり状態の方（経験者含む） 参加方法 ： 事前登録制 登録方法 ： Googleフォーム・電話・メール 【Googleフォーム】https://forms.gle/A3bJ9j5z1TQkkPRq9 ☎080-9285-9812　✉sudan@npohimawarinoie.net	QRコード
		がんサロン	はななす宍粟	場　所： 宍粟防災センター 日　時： 第1（日） 13:30～15:00 内　容： がんサロン 参加費 ： 100円 年会費 ： 2,000円 対象者 ： 患者や家族	090-1132-4263
		まちライブラリー＠宍粟 ～オフィスの中の 私設図書館～	山崎町御名226-1 （上林建設株式会社内）	開催日 ： 月曜日～金曜日/基本土・日・祝は休み 時　間 ： 9:30～16:30 ＊不定期のため、インスタグラムにて確認 注意事項：通常電気・エアコンはOFFです。ご利用様によりON・OFFの管理をお願いします。 ◆看板とのれんがが出ているとき開放日	MACHI_LIBRARY.SHISO 担当　田中映里子
	こどもの居場所	ふれあい食堂 （地域食堂）	旧ふれあい文庫 東市場429-1	内　容 ： カレー等 対　象 ： 地域住民 金　額 ： 中学生以下無料　大人200円 開催日時： 第2（土） 11:30～13:00	門積　正幸 090-8881-8825

一宮町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
遊具貸出	遊具貸出	宍粟市社会福祉協議会	集いの場でご活用いただける遊具等の貸し出しを無料で行っております 電話にて事前予約を受け付けます 貸出用品の問い合わせなどは宍粟市社協まで 貸出遊具をYouTubeでも紹介しています 宍粟社協ちゃんねる ➡	○本部一宮　72-8787 一宮町閏賀300 ○山崎　62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀　75-3631 波賀町安賀232-1 宍粟市立総合 教育センター内 ○千種支部　76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内
学びの場	出前講座	市の職員による 職員出前講座	内　容 ： テーマは約40種　、フレイル予防講座、体力アップ講座、 災害への備えと被災時の行動、共生社会の実現、ひきこもり 支援など 活 動 日 ： 土日を含む（年末年始と国民の祝日を除く） 時　間 ： 1回　1時間程度 費　用 ： 無料 対　象 ： およそ10人以上のグループ 申し込み ： 市公式サイトの専用フォーム、または所定の依頼書を 秘書広報課・市民局まちづくり推進課へ提出	宍粟市秘書広報課 63-3139
		公立宍粟総合病院 認知症看護認定看護師	内　容 ： 認知症について 認知症の理解・認知症介護・認知症予防 活動日・曜日： 要相談 費　用 ： 無料 予　約 ： 勤務の都合上3か月前位	公立宍粟総合病院 ☎62-2410
		公立宍粟総合病院 脳卒中リハビリテーション 看護認定看護師	内　容 ： 脳卒中初期症状と対応 予防（塩分管理・血圧管理・運動） ⇒60講座であれば、どれか1つ 脳卒中の治療ってどんなことするの？賢い患者になるために 心得ておくこと 活動日・曜日： 要相談 費　用 ： 無料 予　約 ： 2か月前	

一宮町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
学びの場	出前講座	公立宍粟総合病院 感染管理認定看護師	内　　容：　感染症の予防と対策 インフルエンザ・ノロウィルス・新型コロナウイルス感染対策 の基本（手指衛生やマスクの装着など） 活動日・曜日：　要相談 費　　用：　無料 予　　約：　2か月前	公立宍粟総合病院 ☎62-2410
		介護予防健康 アドバイザー	内　　容：　介護予防（講話・体操　他） 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談 費　　用：　無料	西中　登美子 090-5648-6934
		応急手当普及員	内　　容：　心肺蘇生法・AED・その他救命講習 （止血・被覆・固定・保温・搬送） 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談 費　　用：　無料	
		特別養護老人ホーム かえで園	内　　容：　認知症について、口腔ケアの大切さについて、 感染症について 活動日時：　要相談	波賀町安賀450-2 75-2551
		ヤクルト株式会社	内　　容：消化管の仕組み、腸内フローラとは？ おなかの健康の秘訣についてなど 活 動 日：平日 時　　間：　30分～45分 費　　用：無料 受付時間：　9:00～16:00	姫路ヤクルト販売（株） 079－292-8960
		季節の草花講座	内　　容：　草花についての講話 活 動 日：　平日 時　　間：　9:00～16:00 費　　用：　交通費	藤原　誠 090-5463-0936
		歌って遊ぼう	内　　容: 歌を歌いながら脳トレ 活 動 日: 要相談 時　　間: 要相談 費　　用: 無料	宍粟市社会福祉協議会 72-2211

一宮町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
学びの場	出前講座	消費生活出前講座	内　容 ： テーマは約45種　、フレイル予防講座、体力アップ講座、災害への備えと被災時の行動、ごみの減量化と分別収集、消費者被害防止講座、健康増進など 活 動 日 ： 土日を含む（年末年始と国民の祝日を除く） 時　間 ： 1回　1時間30分 費　用 ： 無料 対　象 ： およそ10人以上のグループ 申し込み ： 市公式サイトの専用フォーム、または所定の依頼書を秘書広報課・市民局まちづくり推進課へ提出	宍粟市消費者生活センター 63-2225
		JAハリマ ふれあい出前講座	内　　容 ： 簡単料理、健康・くらしの情報講座、「かんたん体操」、手芸、園芸など 活 動 日 ： 平日 対 象 者 ： 65歳以上で5人以上	JAハリマふれあい課 一宮町東市場429-1 72-1536
		日本郵便株式会社 ～手紙の書き方教室～	内　　容 ： 手紙の表面の書き方、裏面の書き方 活 動 日 ： 平日（9:00～17:00） 時　　間 ： 60分程度 費　　用 ： はがき代 対 象 者 ： 年齢に合わせて調整	山崎鹿沢郵便局 62-4142
		兵庫県宍粟警察署	内　　容 ： 詐欺の被害に遭わないために 交通安全について ・歩行者、自転車の反射材の活用　・自動車の早目のライト点灯 その他（相談） 活動日時 ： 平日10:00～16:00 講話時間 ： 30～60分（要相談） 費　　用 ： 無料 申し込み ： 電話可能（簡単な依頼書）	兵庫県宍粟警察署 刑事生活安全課・交通課 交通総務係 ☎62-0110 FAX62-9110

一宮町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
学びの場	出前講座	（株）川本石材商会	内　　容：　エンディングノートの書き方セミナー 終活、相続、遺品整理など（相談受付） 活動日時：　要相談（(水)以外） 費　　用：　エンディングノート代	一宮町須行名498 72-0377
		ひとみ調剤薬局（株）	内　　容：　薬について、健康について　　抹消血管測定（ゴースト血管） 活 動 日：（日）、祝日 時　　用：　無料	新宮　一司 74-8400 一宮町三方180-1
		（株）ぼうしや薬局	内　　容　：　薬・健康について、病気について、骨粗鬆症など要相談 活 動 日　：　平日（要相談） 時　　間　：　10:00～16:00　要相談 費　　用　：　無料	山崎町山崎11-1 64-1733　担当　小林 山崎町山崎130-8 64-0833　担当　藤井
			内　　容：　乳がん予防 活 動 日：　平日（要相談） 時　　間：　10:00～16:00　要相談 費　　用：　無料	山崎町山崎130-8 64-0833 ピンクリボンアドバイザー 担当　大上
		己書	内　　容：　筆ペンで絵を描くように文字を描きます 活 動 日：　要相談 時　　間：　1時間～1時間半 費　　用：　500円	己書宍粟繁盛道場 西岡 ７４－０１２４
		和菓子作り	内　　容：　和菓子作り 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談（作る和菓子による） 参加人数：　８～１２人程度 費　　用：　材料費 開催要件：　調理場があるところ	小野 ☎　090-4292-2824
		体と心の健康体操	内　　容：　年齢と共に生じる痛みを和らげるお話と痛みに対応できる体操 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談 費　　用：　無料 対 象 者：　老若男女を問わず体操したい人	健生会宍粟支部 藤原　晶子 75-2089

一宮町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
学びの場	出前講座	ワクワク発声教室	内　　容：自分自身を大切にし、自己肯定感を高めるための実践教室 楽しく声をだして、心も身体もマッサージ！ 身体中にたっぷり息を流し、深い呼吸が出来るようになります 活動日：要相談（月・火・木曜日以外） 時　　間：要相談 費　　用：1時間半　1人 1,000円	千種町下河野745-18 猶原　千恵 ☎ 090-8658-4884 ✉naoharachie0903 @gmail.com
		株式会社 やまさき法輪会館	内　　容：終活セミナー、エンディングノートの書き方。お葬式の気になるあんなこと、こんなこと。 活動日：要相談 時　　間：30分～１時間 費　　用：無料（エンディングノート配付無料） ＊終活を考えることで、これからの人生をより充電させるために	（株）やまさき法輪会館 ☎63-3344
		マジックショー	内　　容：楽しいトークを交えながらのマジック笑 活動日：要相談 時　　間：要相談　創作「ねた」300超 費　　用：あったか拍手	笑家　猫八 080-9753-7948
		結友会（ゆうきかい）	内　　容：三味線 活動日：要相談 時　　間：約30分 費　　用：無料	西岡　卓子 74-1258
		heartfull made パッチワーク	内　　容：パッチワーク（コースター） 活動日：要相談 時　　間：約２時間×2回 費　　用：500円（材料費込み） ＊継続講座ご希望の方は、要相談	宍粟市社会福祉協議会 72-2211 instagram　ハワイアンキルトショップ
		お試し 宅配体験会	内　　容：宅配お試し会、試食体験、レクリエーション 活動日：火曜日～土曜日　＊１～2か月前予約必要 時　　間：２時間程度 費　　用：無料	コープこうべ協同購入 センター西播磨 0791-66-2270 佐藤・宇津井

一宮町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
学びの場	教室	手話教室	内　容 ： ろう講師によるレッスン（手話に興味のある方。お1人からOK） 活動日時： 要確認 （第3火曜日） 10:30～11:30 （第1、2、4土曜日） 13:30～15:00 費　用 ： 無料 場　所 ： 防災センター3階	ヘレンケラー　中尾 090-9713-0481

区　分		名　称	活動拠点	内　容	連絡先
趣味の集まり（健康体操）	地域の学び場・仲間づくり	あじさい	東市場公民館	健生会 活動日時: 毎週(水) 9:30～11:00 会　費　:月4回コース 2,500円	岡田　万砂子 72-0199
		伊　和	伊和公民館	健生会 活動日時: 毎週(金) 20:00～21:30 会　費　: 月4回コース 2,500円	柴田　京子 72-0473
		染河内	クラブハウスかしの木	健生会 活動日時: 毎週(水) 16:00～17:30 会　費　: 月2回コース 1,800円	田路　眞知子 72-1299
		三方　夜	指導者宅	健生会 活動日時: 毎週(金) 19:30～21:00 会　費 : 月4回コース 2,500円	進藤　弘子 74-0518
		下三方A	センターおおとし	健生会 活動日時: 毎週(金) 14:00～15:30 会　費　: 月4回コース 2,500円	世良　りょう子 74-1015
		津　羅	福知公民館	健生会 活動日時: 毎週(木) 13:30～15:00 会　費　: 月4回コース 2,500円	薄木　加代子 74-1251
		中央教室	いちのぴあ	健生会 活動日時: 毎週(水) 19:00～20:30 会　費　: 月4回コース 2,500円	西垣　浩子 74-0625

一宮町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	会　場	内　容	連絡先
趣味の集まり（健康体操）	地域の学び場・仲間づくり	乙女の会	いちのぴあ	健生会 活動日時：毎週(火) 13:00～14:30 会　費　：月4回コース 2,500円	西岡　卓子 74-1258
		神戸教室　椿	いちのぴあ	健生会 活動日時：毎週(木) 19:30～21:00 会　費　：月4回コース 2,500円	仲井　洋子 72-1808
		木曜日教室	いちのぴあ	健生会 活動日時：毎週(木) 17:00～18:30 会　費　：月4回コース 2,500円	平岡　千恵子 62-2525
		神戸（昼）	いちのぴあ	健生会 活動日時：毎週(金) 9:30～11:00 会　費　：月4回コース 2,500円	柴田　京子 72-0473
		繁盛（夜）	ゲストハウス繁盛校	健生会 活動日時：毎週(木) 18:30～20:00 会　費　：月4回コース 2,500円	薄木　加代子 74-1251
		繁盛（昼）	歴史資料館	健生会 活動日時：毎週(土) 9:00～10:30 会　費　：月4回コース 2,500円	糺　いつ子 090-9547-8185
		笑の会	上岸田公民館	健生会 活動日時：毎週(日) 19:30～21:00 会　費　：月4回コース 2,500円	西岡　卓子 74-1258
		天理教		健生会 活動日時：毎週(木) 13:00～14:30 会　費　：月4回コース 2,500円	
		サンフラワー	三林公民館	健生会 活動日時：毎月第2・4(火) 20:00～21:30 会　費　：月2回コース 1,800円	下村　美由紀 72-1513
		木曜会	いちのぴあ	健生会 活動日時：毎月第2・4(木) 19:00～20:30 会　費　：月2回コース 1,800円	西岡　卓子 74-1258

一宮町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	会　場	内　容	連絡先
趣味の集まり（健康体操）	地域の学び場 ・仲間づくり	ひまわり	指導員自宅	健生会 活動日時：毎月第2・4(土) 20:00～21:30 会　費　：月2回コース　1,800円	柴田　京子 72-0473
		出前講座	要相談	健生会 会場や日時など、何でもお気軽にご相談ください	西垣　浩子 74-0625

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	見守りサービス	郵便局のみまもりサービス	【みまもり訪問サービス】 月1回（30分程度）、郵便局員が訪問して生活状況 「10項目+選べる3項目」を確認。※報告先は3か所まで設定可 利用料金　：2,500円（税込）/月 【みまもりでんわサービス】 毎日1回（1分程度）、希望の時間帯に自動音声で 体調確認と日替わりメッセージ。※報告先は4か所まで設定可 利用料金　：　固定電話　1,070円（税込）/月 携帯電話　1,280円（税込）/月 ◆確認された結果は登録した家族など指定された報告先（4か所まで）へ連絡されます 【駆けつけサービス（ｵﾌﾟｼｮﾝ）】 緊急時に警備会社が駆けつける 家族向け、家族から依頼する 880円（税込）/月 ※駆けつけた場合は1回につき5,500円（税込） 本人向け、専用機器 SECOM・・（自宅内外兼用）加入料5,500円 2,750円（税込）/月　駆けつけ料通話料等がかかる HOME ALSOK・・（自宅内専用）見守りサポート/3,124円（税込）/月 駆けつけ料3,300円 ALSOK　まもるっく・・（自宅外専用）1,870円（税込）/月　駆けつけ料6,600円 ※いずれも対応時間1時間以内	播磨山 崎：62-0050 鹿 沢：62-4142 城 下：62-3942 神 野：62-3742 蔦 沢：65-0050 土 万：67-0006 お客様ｻｰﾋﾞｽ相談ｾﾝﾀｰ 0120-23-2886
		みまもりサポート （緊急通報サービス）	警備会社のALSOK（ｱﾙｿｯｸ）が提供する高齢者みまもりサービスです。 ご自宅で体調不良になった時、ボタンを押すだけでガードマンが駆けつけます。離れて暮らすご家族も安心です。 本体＋ペンダントの基本セット 2,838円（税込）/月、工事費13,365円（税込） ※年齢や健康状態、協力者などの加入条件はございません。 ※オプションについては、別途料金が発生します。 【オプションサービス】 ・在宅時、24時間トイレに行かないと異常事態としてALSOKに通報されます。 ・火災センサー、ガス漏れセンサーなどもご用意できます。	ALSOK （ｱﾙｿｯｸ） 079-226-0044

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	見守りサービス	IT技術を活用した見守り	1日照明の利用がないと、メールで知らせてくれる訪問と電話での安否確認 機器代金10,780円 【スタンダードプラン：防犯・見守り向け】 期間点灯：設定時間に点灯・消灯がない場合、設定時刻に通知 点灯検知：点灯すると即時に通知（防犯向け） 通 知 先：LINE　契約者本人のみ1つ メールアドレス5つまで 料　　金：495円（税込）／月 ※支払いは、クレジットカード決済のみ ※機器代金は実費となります	NPO法人 地域を元気にする会 井口　明則 090-1635-1482
		安心見守りコール （緊急通報システム）	65歳以上在宅ひとり暮らし高齢者（要介護2以上）、その他必要な方 24時間・365日の緊急通報サービス	波賀保健福祉課 75-8800
		宍粟市高齢者 地域支え合い活動事業	だれもが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、公的なサービスだけでなく、日頃から地域や高齢者のお宅を訪問する機会のある事業者の協力により、高齢者を「見守る」活動　（協力事業者は、34事業所　71店舗）	宍粟市福祉相談課 地域包括支援係 63-3167
	家事支援サービス	宍粟市シルバー人材センター （北部事業所）	※要相談。作業内容により料金は変動	72-2225 一宮町閏賀300
		布亀株式会社 家庭生活応援事業部	ｻｰﾋﾞｽ内容：話し相手、部屋の掃除・片付け、庭の草引き、 一般的な調理、買い物の代行、病院への付き添いなど 利用可能時間：平日の 9:00～17:00 利用料金：1回　2,750円（1時間） ※1時間以上30分単位で利用可 支払方法：現金または、銀行から口座振替	姫路・西播磨地区 サービス窓口 電話　079-230-1351 FAX　079-230-1352 姫路市広畑区小松町 3-73-1
		ヘルパーステーション 絆	介護保険外のサービス 対 象 者　：高齢者や障がいのある方（精神疾患の方は面談のうえ要相談） 対応エリア　：宍粟市内　遠方は交通費が必要な場合もあり。 電話にて事前予約。 利用料金　：（生活援助）2,500円(税別)／1時間、以降30分ごとに1,500円 （身体介護）3,000円（税別）／1時間、以降30分ごとに1,500円	63-1171 山崎町下広瀬75-3 アメニティ山吹102

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	ウツミ工務店 介護サービス	介護保険外のサービス 対　象　者:　高齢者、障がいのある方（精神疾患の方は面談のうえ要相談）、介護保険を利用されている方 ｻｰﾋﾞｽ内容: 趣味活動のお手伝い、お出かけ、お買いもの、病院受診付き添い、ペットのお世話、お墓参り、安否確認、お庭の掃除、デイサービスのお見送りなど 対応エリア:　宍粟市内　（要相談） 予約方法　:　電話・LINEで事前予約 利用料金　:　1時間 2,500円 利用曜日　:　（月）～（金） 対応時間　:　8:00～17:30 支払方法　:　現金または、銀行振込 ＊サービス開始前にご契約、お見積り（料金設置）させていただきます。	内海　昌 080-8537-8275 山崎町須賀沢380 LINE受付
		中古家具の輸出業 ものリンクジャパン	ｻｰﾋﾞｽ内容: 実家じまい・空き家整理・遺品整理・生前整理・家具の無料引き取り 利用時間　:9:00～18:00 休　　日　:年中無休 利用料金　: 家具・不用品の引き取り・・無料 家まるごと一緒に片付け・・1日25,000円 家まるごとお任せ片付け・・内容や量により費用は異なります 対象エリア :宍粟全域 ◆プランについては、相談ください	山崎町上ノ2026 津田　泰憲 68-2000
		便利屋　よろず仲村屋	日常のお困りごと、お気軽にお電話ください。 有資格者（古物商・遺品整理士）が親身に対応します。 サービス内容:不用品の買い取り・処分の手伝い、空き家・空き地の管理 引っ越しの手伝い、生前整理・遺品整理、草刈り・草むしり・庭木の手入れ、日曜大工等　要相談 利用料金　:スタッフ1名1時間2,500円～（※仕事内容による） 見積無料 定休日　　:日曜日（日曜希望の場合は要相談） 電話受付　:8:00～19:00 支払方法　:現金または、銀行振込 対象エリア :宍粟全域	仲村　敏徳 電話　71-0377 090-6329-4766 FAX　67-0741 山崎町土万499 よろず仲村屋で検索

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	便利屋　まきのせ	お困りごと相談ください サービス内容：掃除・かたづけ、網戸の張替え・手すりの取り付け、草刈り・庭作業・雪かき、家電・機械・照明（メンテナンス）、水回り、お墓の清掃、ペットの餌やり・買い物代行、ゴミ捨て代行、エアコン清掃・　取り外し・取り付け、リフォーム等 （作業内容により別途見積りいたします） その他希望要相談 利用時間　：　平日　8:00～18:00 利用料金　：　最初の1時間 2,000円 追加1時間につき 1,500円 ※仕事の内容や所要時間・場所により、料金の割増、割引あり 支払方法　：　現金または、銀行振込 対象エリア：　宍粟市内（要相談）	090-5581-9494 一宮町西深 95-2 牧之瀬　明彦
		けあビジョンホーム 宍粟 訪問介護	介護保険外のサービス 対　象　者　：　介護保険法・障がい者総合支援法において認定を受けている方、もしくはそれに準ずる方 サービス内容：　身体に関わる介護、身のまわりの援助 （※原則介護保険法・障がい者総合支援法適用外の内容となります。内容によってはお受けできないこともあります。要相談。） 対応エリア：　宍粟市内 電話にて事前予約 利用料金　：　1時間3,000円（税込3,300円） 以後30分ごとに1,500円（税込1,650円） 年末年始12/31～1/3は35%増） 対応時間　：　8:00～18:00　※早朝、夜間等要相談	TEL：64-1050 FAX：64-1051 山崎町野々上105-5 春名 080-4678-3149
	ボランティア活動	縫製ボランティア　つむぎの会	活動内容　：介護用品や衣服の縫製・改良など.病院等からの依頼品作成 「こんなのがあったら助かるな」の依頼は要相談 利用料金　：　材料費相当　　※要相談 支払方法　：　現金	宍粟市社会福祉協議会 山崎支部 62-5530
		お便りボランティア	活動内容　：　75歳以上のひとり暮らし高齢者（希望者）へ、お手紙を書く（年9回）手紙は「ふれあい郵便“あいめ～る”」として、安否確認を兼ね民生委員が訪問し手渡しする	宍粟市社会福祉協議会 波賀支部 75-3631

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
生活支援	ボランティア活動	朗読ボランティア　ふきのとう	活動内容　：　広報の朗読、朗読テープやCDの作成、読み聞かせ ※物語などの本を希望される場合は要相談	宍粟市社会福祉協議会 波賀支部 75-3631
		傾聴ボランティア　ラビット	活動内容　：　施設に訪問して、お話し相手をすることで困りごと相談の早期発見　施設以外の訪問も検討します	
移動支援	外出支援サービス	宍粟市　障がい福祉課	利用対象者 ■障がい者等福祉 ①手帳所持者 ・身体障がい者手帳1・2級又は3・4級の下肢若しくは体幹機能障がい ・療育手帳A・B1 ・精神障がい者保健福祉手帳1・2級 ②透析患者：じん臓機能障がいによる手帳所持者で、宍粟総合病院において認定証の交付を受けた人 ③要介護認定：要介護認定3～5 ■移動困難者支援 ④上記①、③以外で身体的な理由等でバス停までの移動が難しくバスの利用が困難な人（原則、65歳以上、運転免許証非所持） ・運転免許を所持していない人のうち対面での個別調査を実施し対象と判断された人 利用料 ■障がい者等福祉：障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し500円～ ■移動困難者支援：障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し700円～ 利用券　：　1か月8枚を交付 ■障がい者等福祉・移動困難者支援 ⇒「承認月からの月数」×8枚を分割又は一括交付 ■透析⇒通院に必要な枚数を交付 ＊その他条件により利用者の枚数異なる場合あり 利用目的　：　日常生活、余暇活動や社会参加への参加のための支援 運行時間　：午前7時～午後9時 ＊運行範囲、運行時間等は要確認	宍粟市障がい福祉課 63-3101 63-3062 一宮保健福祉課 72-2100 波賀保健福祉課 75-8800 千種保健福祉課 76-8600

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	外出支援サービス	一交通（有）	サービス内容：外出支援サービス事業 車　　両　：　助手席が出るタイプ軽自動車 2台 シエンタ　車いす対応 受付時間　：　24時間転送受付	☎72-2911 📠72-2913 一宮町杉田460 内海・溝脇
	外出支援サービス 介護タクシー	ふくタク　勝　まる勝	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー （福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車 利用料金　：　タクシー料金に準ずる 受付時間　：　24時間転送受付 その他のサービス　：　車いす無料貸し出し	☎74-8637 📠74-0860 一宮町深河谷159-5 大石
		福祉タクシーぱる　　Pal	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車 利用料金　：　タクシー料金に準ずる 受付時間　：　24時間転送受付 その他のサービス　：病院の付き添い1時間2,000～	☎090-5158-3543 松岡 LINE
		篠陽タクシー	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） タクシー 車　　両　：　タクシー、車いす対応車 利用料金　：　要確認　営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：（月）～（土）6:00～21:00 （日・祝）6:00～20:00 その他のサービス　：　車いす貸し出し500円（片道）	☎62-2050（外出） ☎62-2255（タクシー） 📠62-2257 山崎町鹿沢52-8 出雲
		宍粟タクシー	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） タクシー 車　　両　：　タクシー、車いす対応車3台 利用料金　：　要確認　　営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：　6:00～21:00 その他のサービス　：　車いす貸し出（無料）	☎72-0020 📠72-0106 一宮町安積1333-9 小國
		(有)上野タクシー	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） タクシー 車　　両　：　タクシー、軽ワゴン 利用料金　：　要確認　　営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：　8:00～18:00	☎75-2410 📠75-2666 波賀町上野169 岡前

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	外出支援サービス 介護タクシー	介護タクシー（株）ハピネス	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車1台 利用料金　：　要確認（予約優先）営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：　7:00～19:00（予約優先） 運行範囲　：　宍粟市・佐用町・たつの市・姫路市 その他のサービス：車いす無料貸し出し。プライベートとしての利用可能 病院・買い物・散髪など	☎67-0167 📠67-0686 ☎090-3035-7796 山崎町土万466-1 志水　幸美
		民間救急・介護タクシーニーズ	サービス内容：外出支援サービス事業、 介護タクシー民間救急サービス事業 （西はりま消防組合認定） 車　　両　：　大型寝台車3台　車いす・ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ車いす・ストレッチャー対応 （使用料要確認）・軽自動車1台 利用料金　：　初乗り680円　時間は30分区切り （乗車代＋介助料・機材代料） 受付時間　：　24時間 予　　約　：　前日までに 運行範囲　：　兵庫県発着・・全国どこへでも 対 象 者　：　障がいのある方、ご高齢の方、ケガや病気 その他のサービス：　民間救急(吸引器・酸素・AED）観光旅行・結婚式・ 葬祭などプライベートとしての利用可能。女性介助 普段のお出かけ送迎（銀行・郵便局・市役所・ お食事・お買い物・お墓参り）付き添い プライベートナース（行きたい場所にナースが同行） ⇒1時間3,000円	☎090-3162-2326 📠0791-63-0821 本社 たつの市龍野町堂本 龍野営業所 たつの市宮脇242-1 山崎営業所 山崎町五十波 堀田　文博
		福祉タクシーなでしこ	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車1台（VOXY） 利用料金　：　要確認　自宅から　（15km以上は700円） 運行時間　：　7:00～21:00 受付時間　：　8:00～17:00 その他のサービス　：　車いす貸し出し500円（1回） 定 休 日　：　第2・4水曜日、日曜祝日、お盆、年末年始	☎070-9158-8966 📠079-62-1546 山崎町船元171-4

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	外出支援サービス 介護タクシー	民間救急　福祉タクシー あやとり	サービス内容：外出支援サービス事業・介護タクシー事業 民間救急サービス事業（西はりま消防組合認定 患者等搬送事業者） 車　　両　：大型車2台(車いす・リクライニング車椅子・ストレッチャー対応) 軽自動車1台 利用料金　：初乗り運賃　軽自動車650円　大型車720円　貸切料金制あり（要相談）（運賃＋介助料金＋資機材利用料） 受付時間：　24時間対応（予約制）　日・祝祭日・お盆・年末年始も対応します 運行範囲：　兵庫県発着なら県外への送迎可能 対 象 者　：　障がいのある方、ご高齢の方、歩行に不安のある方、ケガや病気のある方 その他のサービス：　民間救急（吸引器・酸素・インバーター）・看護師同乗可（別料金）　冠婚葬祭・旅行・銀行・市役所・買物等にご利用ください。付き添いも可能（別料金）	☎080-5635-1611 📠73-9149 本社営業所 佐用町末廣2041-1 宍粟営業所 千種町西山10-1 岡本　敏明
	ケアタクシー	民間救急サービス ケアタクシーHiroi	サービス内容：　ケアタクシー　民間救急サービス事業 （西はりま消防組合認定　患者等搬送事業者） 車　　両　：　1BOX（車いす・ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ車・ストレッチャー対応） 利用料金　：　時間制（貸切）（乗車代9,000円～＋介護・医療用品使用料・車いす使用料など） 受付時間　：　24時間対応いたします。 必要に応じて日曜・祝日も対応いたします。 その他のサービス：民間救急(吸引器・酸素・吸引器・インバーター・心電図ﾓﾆﾀｰ) お食事やご旅行などプライベートとしての利用可能	☎090-5853-9490 📠0790-62-5120 山崎町与位580-3 廣居　孝佳
	福祉車両 レンタカー	カメウチレンタカー	サービス内容：車いす・ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ対応福祉車両のレンタル。 ご旅行や送迎、施設でのご利用など 車　　両　：　タント・ハイエース 利用料金　：　タント：1日一般　7,000　ハイエース：1日一般　18,000 受付時間　：　9:00～18:00（年中無休） 予　　約　：　事前電話予約 その他のサービス：キャンセル料金基本無料（当日除く） ＊　詳細は、QRコード（インスタグラム・レンタカーホームページ）	☎079-277-3753 山崎町今宿98-15 ☎0120-64-6205 揖保郡太子町阿曽111-

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
食事支援	配食サービス	ホット・カレン	利用可能日：　毎週(水)～(金)(祝日は休み) 営業時間　：　9:00～11:30 配達エリア　：　波賀町全域、一宮・千種は要相談 配達時間　：　昼までに 内　　容　：お弁当、惣菜弁当 利用料金　：　700円～/食 支払方法　：　現金	090-4647-7853 上野239-1-3
		ローソン　波賀町店	対　象　者：　高齢者、障がいのある方 利用可能日：毎　日　※事前に電話予約 商品確認　：　ローソン公式サイトを確認 配達エリア：　配達区域は要相談 配達時間　：　昼食用は昼までに、夕食用は要相談 営業時間　：　24時間 支払方法　：　現金	75-3770 波賀町安賀50-1
		デイサービスやまのほし	対 象 者　　：　「やまのほし」のデイサービス利用者 利用可能日：毎週(月)～(土) ※デイサービス利用日の夕食として。利用日でない日も 配達可 配達時間　：　送迎時に本人が持ち帰り 利用料金　：（小）400円/食　（大）500円/食	75-2339 波賀町小野55
		マックスバリュ西日本（株） 宍粟一宮店	利用可能日：　(月)～(土) 申し込み　　：　電話・ファックス　1週間前までに 配達エリア　：　一宮・波賀　要相談 対　象　者　：　オフィス、施設、自治会等団体 内　　容　：　各種弁当　10個以上　内容は相談 利用料金　：　500円～ 支払方法　：　現金	☎72-8733 🖷72-2071 一宮町東市場407-1

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
食事支援	配食サービス	けんたくん　姫路・西はりま店	全国チェーンの健康管理食（糖尿病の方のカロリー制限食、腎臓病の方のたんぱく制限食等）を冷凍にて配達 ※注文に関する詳細は、お問合せください 内容料金　：　健康管理食、糖尿病・ダイエット向け　540円 腎臓病・人口透析向け　594円 やわらか食　573円　やわらか朝食　324円　ムース食　594円 ＊単品ライスは、150g　119円 支払方法　：　現金または振込 受け付け　：　9:00～18:00 ◈　申し込みは3日前まで、キャンセルは前日まで 支払方法　:現金または振り込み	0120-995-411 姫路市安富町安志260
		ファイブプラス弁当	１食で適切な栄養素！医師が監修し、管理栄養士が調整したボリュームがあるヘルシー弁当！不足しがちな「第6の栄養素食物繊維」を摂ろう！ 利用方法　：　こころ接骨院にて、申込書・注文書を受け取り、FAXで注文 金額・配達内容：　５食セット　3,000円、７食セット　4,200円、 15食セット　8,700円、28食セット　15,680円 支払方法：　振込 ※キャンセルは、注文当日16時まで。それ以降のキャンセル・変更はできません。	Next Story こころ接骨院 担当　浅尾 080-1413-1011
		ハリマ農業協同組合 JAのおかずセット定期便	対　象　者：JA（農協）の組合員になると利用できます。年間予約注文で、申込日から最短2週間後から利用可能。追加・休止等の変更は、2週間前の金曜日までにJAへ連絡が必要。毎週6食分が冷凍して届きます 配　達　日：(金)または(土)で希望する日 利用料金：◆素材コース（調理が必要）２人分　5,700円（475円/食） ３人分　8,450円（469円/食） ◆簡便コース（調理済み）　１人分　4,650円（775円/食） ◆いろどり亭コース（低カロリー＆減塩） １人分　4,350円（725円/食） 支払方法　：　JAの口座引落	JAハリマ 波賀営業部 75-3330 波賀町上野243-1

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
食事支援	配食サービス	宍粟市社会福祉協議会 配食サービス（波賀支部）	対象者：75歳以上のひとり暮らしの方、支援の必要な高齢者 世帯の見守り・安否確認を目的としています 利用日：（火）（昼食）、（金）（夕食） 配達時間：昼食用は昼までに、夕食用は夕方までに 受付時間：8:30～17:30（平日のみ） ※(土)(日)祝日は転送電話で対応可 利用料金：450円/食　支払方法：月末締め翌月に口座引落	75-3631 波賀町安賀232-1
		まごころ弁当　宍粟店	高齢者向け配食サービス 配達車全車にAED搭載 救命講習を修了した配達員が配達 SECOMと連携、位置情報がすぐわかるようになっており、万が一の際、救急車等の手配も即時に可能 安否確認サービスが無料で利用可能 3分サービス（服薬確認、郵便物をポストから取ってお渡し、門の施錠、電球交換、近くのごみ収集場へゴミだしなど、3分でできることをお申し付けください） 利用可能日：年中無休（お正月三が日のみ休み） 注文受付：電話、またはFAX 前日までに 配達時間：昼食・夕食・昼と夕両方のいずれか 内容・料金：普通食（おかずのみ）550円（税込） （おかずとごはん）600円（税込） 糖質カロリー調整食（おかずのみ）800円（税込） （おかずとごはん）850円（税込） ムース食（おかずのみ）700円（税込） （おかずとごはん）750円（税込） たんぱく調整食（おかずのみ）850円（税込） （おかずとごはん）900円（税込） （おかずとたんぱく質調整ごはん）950円（税込） 支払方法：毎回現金・振込・月末まとめ払い・口座振替	☎67-9000 📠67-9001 山崎町中広瀬115-15
買い物支援	移動販売車	カワベ山崎店 とくし丸	【火に巡回】 ①小野　12:30～　②③安賀　13:00～　④有賀　14:00～　⑤安賀ナゴキ団地　13:40～　⑥かえで園　14:15～	（株）カワベ 山崎三津240 62-9292 金礪　正吾 080-7798-5145

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
買い物支援	移動販売車	マックスバリュ山崎	◆斉木・有賀野・・・(火)(金) ①斉木:前地　14:00～　②流田　14:20～　③高橋　14:40～ ④流田上　15:05((火)のみ)　④中村　15:05(金のみ)　⑤千保　15:25～ ⑥有賀野　15:50～　中岡様宅前　16:15～	マックスバリュ山崎店 62-5405
		マックスバリュ西日本 ひまわり号　移動購買車	ひまわり号 ◆上野・安賀・今市・溝野・谷・小野・日見谷・・・(月)(木) 上野城10:45～　安賀5か所11:45～　今市13:30～　谷溝野13:50～ 谷3か所14:10～　小野2か所15:45～　日見谷16:00～(木) 山水駐車場16:20～(月)16:15～(木) ◆原・原有賀・野尻・皆木・・・(火) 原10:40～　原有賀11:40～　下野尻12:30～　飯見上14:00～ 皆木13:20～ ◆水谷・日ノ原・音水・鹿伏・道谷・・・(水)(土) 水谷10:50～　日の原11:20～　音水12:45～　長源寺13:30～ 鹿伏13:55～　道谷15:45～ ◆原・原有賀・野尻・皆木・・・(金) 原10:50～　原有賀12:30～　林13:00～下野尻13:30～　飯見上14:00～ 皆木15:05～　　飯見大橋16:10～　奥水谷16:35～	マックスバリュ 一宮店 72-8733
		平山ストアー	【 火・水・木・金曜日に巡回 】 ◆(火):日見谷14:00～　◆(水) :安賀16:15～・16:30～ ◆(金) :日見谷16:30～ ・必要に応じて個別対応／調理も要相談（揚げ物、煮付け） ・5人以上なら購買対応可能	72-0027 090-8984-9907 一宮町安積1263

波賀町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
買い物支援	戸別配達	生活協同組合コープこうべ	出資金（1，000円～）をお支払いいただき組合員になると利用できます。 ※出資金は生協をやめるときに返還されます 毎週1回、決まった曜日・時間に商品が届き、次週の注文をしていただきます。 注文方法 ： 注文書、パソコン、電話・スマートフォンアプリ 利用料金 ： 毎週231円（税込）利用のない週は115円（税込） ※組合員か、その配偶者が、65歳以上の単身または ご夫婦・二人暮らしの場合、介護保険の認定者、あるいは 障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が家族におられ、 日常的な買い物が困難な状況の方は 毎週114円（税込） 利用のない週は57円（税込） 3人以上のグループで利用する場合は無料 ◆「はがてらす」内めーむ広場を利用される場合は無料 受付時間 ： （火）～（土） 8:30～19:00 （日・月） 8:30～18:00	コープこうべ くらしの情報センター 0120-44-3100
		ゴダイドラッグ おむつ宅配サービス	配達内容 ： おむつ（大人用・子ども用どちらも可） 配達要件 ： 1ケース以上で利用可。 1週間～2週間前後でメーカーから直接自宅へ届く 注文方法 ： 事前に最寄りの店舗で手続き・支払いをする 配達料金 ： 無 料 受付時間 ： 店舗営業時間内 ①9:00～23:00 ②9:00～20:00 ③8:00～22:00	①山崎店 64-4180 山崎町三津240 ②山崎西店 64-1400 山崎町加生110-2 ③山崎南店 63-1001 山崎町中井185
		Well株式会社	配達内容 ： 介護用・紙おむつ宅配 注文方法 ： 電話注文 配達料金 ： 無 料 配達時間 ： 要相談 受付時間 ： 9:00～20:00 支払方法 ： 現金（月末締 15日請求） ※看護師が直接配達し、おむつに関するお悩みなどを伺います ※杖からベットまでの介護用品や、ガーゼや手袋・包帯などの衛生 材料もご相談ください	Well株式会社（こうの） 090-7482-3133 一宮町東市場623-2
福祉用具	福祉用具貸出	宍粟市社会福祉協議会	介護保険外で一時的に福祉用具が必要になった方 車椅子・スロープ・歩行器等 事前に電話にてお問い合わせ下さい 利用料金 ： 無料	宍粟市社会福祉協議会 波賀支部 75-3631

波賀町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	会　場	内　容	連絡先
通いの場	オレンジカフェ （認知症カフェ）	ホット・カレン	はがてらす	開催日時： 毎月第1(金) 13:00～14:30 参 加 費： 300円（飲み物・お菓子付）	090-4647-7853 （担当：岡本）
	いきいき百歳体操	谷	谷公民館	開催日時： 毎週(月) 10:00～	波賀保健福祉課 75-8800
		小　野	小野公民館	開催日時： 毎週(木) 13:00～	
		今　市	今市集会所	開催日時： 毎週(金) 14:00～	
		安　賀	安賀公民館	開催日時： 毎週(土) 9:00～	
		斉木 3 区	斉木3区ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ	開催日時： 毎週(月) 13:30～	
		ゆめふうせん	ゆめふうせん （JA波賀敷地内）	開催日時： 毎週(月) 10:00～	
		上　野	上野中央公民館	開催日時： 毎週(金) 13:30～	
		水　谷	水谷公民館	開催日時： 毎週(木) 13:30～	
		皆　木	波賀町コミュニティーセンター	開催日時： 毎週(月) 10:00～	
		飯　見	飯見公民館	開催日時： 毎週(月) 13:30～	
		野　尻	野尻公民館	開催日時： 毎週(火) 13:00～	
		日ノ原・音 水	日ノ原消防詰所	開催日時： 毎週(水) 9:00～	
		原	原公民館	開催日時： 毎週(木) 10:00～	
		鹿　伏	鹿伏公民館	開催日時： 毎週(火) 9:00～	

波賀町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	会　場	内　容	連絡先
集いの場	在宅介護者のつどい	そよかぜ	やすらぎ 福祉福祉ｾﾝﾀｰ 一宮町閏賀300	介護されている方や経験者の交流、情報交換 開催日時：　毎月第3(金)　13:30～15:00 活動内容：　学習会、外出、茶話会　など ◆4月・8月は休み	宍粟市社会福祉協議会 波賀支部 75-3631
	気軽に寄れる居場所	ホット・カレン 今ここカフェ	上野239-1-3	利用可能日：　水～土曜日 営業時間　：　8:00～14:00 内　　容　：　喫茶・軽食	090-4647-7853 上野239-1-3
		TELA　Café	満願寺	開催日時：　第1(日) 9時～11時 料　　金：　100円 内　　容：　コーヒー・紅茶・おまかせ菓子	満願寺 75-2589
		えがおサロン　やわらぐはが	波賀町上野187-5	内　　容：　脳トレ、もの作り、歌、体操、カラオケ、外出など 開催日時：　第1(日) 12:00～15:00 第3(日)10:30～15:00 ※昼食代として別途必要	船瀬 090-1909-7016
		憩いの家	斉木3区ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ	内　　容：体操やレクリエーション、茶話会にて地域の情報共有 開催日時：月最終(木)　12:00～14:00 料　　金：1,100円程度(昼食代)	椴谷　さよ子 75-2416
		まるみや	波賀町上野240-6	内　　容:セルフカフェ・カラオケ(カラオケ) 開催日時:月・水・金　　11:00～17:00 料　　金:２００円	長井　稔 75-2300
		ふれあいの日	原公民館	内　　容:　茶話会・参加者の希望(編み物など) 開催日時:　第1水曜日　　14:00～16:00	元気クラブ 090-1440-4622
		元気クラブ		内　　容:　ゲーム・お楽しみ会・学習会など 開催日時:　第1水曜日　　14:00～16:00	
		城カフェ	波賀町上野 城集会所	誰もが気軽に立ち寄れ　地域のつながりができる場 開催日時：毎週(金)　14:00～16:00 料　金　：200円	西中　登美子 090-5648-6934

波賀町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	会　場	内　容	連絡先
集いの場	気軽に寄れる居場所	まちライブラリー＠宍粟 ～オフィスの中の 私設図書館～	山崎町御名226-1 （上林建設株式会社内）	開催日：　月曜日～金曜日/基本土・日・祝は休み 時　間　：　9:30～16:30 ＊不定期のため、インスタグラムにて確認 注意事項：通常電気・エアコンはOFFです。ご利用様によりON・OFFの管理をお願いします。 ◆看板とのれんがが出ているとき開放日	MACHI_LIBRARY.SHISO 担当　田中映里子
	こどもの居場所	にこにこ食堂 （こども食堂・地域食堂）	にこにこマート横 （はがてらす）	内　　容：カレーライスなど、 あそびコーナー（創作作業など） 金　　額：中学生以下無料、大人200円 対　　象：地域住民 開　　催：毎月第3（土）　※変更する場合あり 開催時間：11:30～12:30	にこにこマート 75-2442 波賀にこにこ食堂 ネットワーク 可藤　和成 090-2358-4800

区　分		名　称	内　容	連絡先
遊具貸出	遊具貸出	宍粟市社会福祉協議会	集いの場でご活用いただける遊具等の貸し出しを無料で行っております 電話にて事前予約を受け付けます 貸出用品の問い合わせなどは宍粟市社協まで 貸出遊具をYouTubeでも紹介しています 宍粟市社協ちゃんねる ➡	○本部一宮　72-8787 一宮町閏賀300 ○山崎　62-5530 山崎町鹿沢65-3 防災センター内 ○波賀　75-3631 波賀町安賀232-1 宍粟市立総合 教育センター内 ○千種支部　76-3390 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内
学びの場	出前講座	兵庫県宍粟警察署	内　　容：詐欺の被害に遭わないために 交通安全について ・歩行者、自転車の反射材の活用　・自動車の早目のライト点灯 その他（相談） 活動日時：　平日10:00～16:00 講話時間：　30～60分（要相談） 費　　用：　無料 申し込み：　電話可能（簡単な依頼書）	兵庫県宍粟警察署 刑事生活安全課・交通課 交通総務係 ☎62-0110 FAX62-9110

波賀町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
学びの場	出前講座	ワクワク発声教室	内　　容：自分自身を大切にし、自己肯定感を高めるための実践教室 楽しく声をだして、心も身体もマッサージ！ 身体中にたっぷり息を流し、深い呼吸が出来るようになります 活動日：要相談（月・火・木曜日以外） 時　　間：要相談 費　　用：1時間半　1人 1,000円	千種町下河野745-18 猶原　千恵 ☎ 090-8658-4884 ✉naoharachie0903 @gmail.com
		特別養護老人ホーム かえで園	内　　容：認知症について、口腔ケアの大切さについて、 感染症について 活動日時：要相談	波賀町安賀450-2 75-2551
		JAハリマ ふれあい出前講座	内　　容：簡単料理、健康・くらしの情報講座、「かんたん体操」、 手芸、園芸など 活動日：平日 対象者：65歳以上で5人以上	JAハリマふれあい課 一宮町東市場429-1 72-1536
		消費生活出前講座	内　　容：テーマは約45種　、フレイル予防講座、体力アップ講座、 災害への備えと被災時の行動、ごみの減量化と分別収集、 消費者被害防止講座、健康増進など 活動日：土日を含む（年末年始と国民の祝日を除く） 時　　間：1回　1時間30分 費　　用：無料 対　　象：およそ10人以上のグループ 申し込み：市公式サイトの専用フォーム、または所定の依頼書を 秘書広報課・市民局まちづくり推進課へ提出	宍粟市消費者 生活センター 63-2225
		市の職員による 職員出前講座	内　　容：テーマは約40種　、フレイル予防講座、体力アップ講座、 災害への備えと被災時の行動、共生社会の実現、ひきこもり 支援など 活動日：土日を含む（年末年始と国民の祝日を除く） 時　　間：1回　1時間程度 費　　用：無料 対　　象：およそ10人以上のグループ 申し込み：市公式サイトの専用フォーム、または所定の依頼書を 秘書広報課・市民局まちづくり課へ提出	宍粟市秘書広報課 63-3115

波賀町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
学びの場	出前講座	ヤクルト株式会社	内　　容：消化管の仕組み、腸内フローラとは？ おなかの健康の秘訣についてなど 活 動 日：平日 時　　間：30分～45分 費　　用：無料 受付時間：9:00～16:00	姫路ヤクルト販売（株） 079－292-8960
		（株）川本石材商会	内　　容：エンディングノートの書き方セミナー 終活、相続、遺品整理など（相談受付） 活動日時：要相談（(水)以外） 費　　用：エンディングノート代	一宮町須行名498 72-0377
		日本郵便株式会社 ～手紙の書き方教室～	内　　容：手紙の表面の書き方、裏面の書き方 活 動 日：平日（9:00～17:00） 時　　間：６０分程度 費　　用：はがき代 対 象 者：年齢に合わせて調整	山崎鹿沢郵便局 62-4142
		和菓子作り	内　　容：和菓子作り 活 動 日：要相談 時　　間：要相談（作る和菓子による） 参加人数：８～１２人程度 費　　用：材料費 開催要件：調理場があるところ	小野 090-4292-2824
		株式会社 やまさき法輪会館	内　　容：終活セミナー、エンディングノートの書き方。お葬式の気になる あんなこと、こんなこと。 活 動 日：要相談 時　　間：30分～１時間 費　　用：無料（エンディングノート配付無料） ＊終活を考えることで、これからの人生をより充電させるために	（株）やまさき法輪会館 63-3344

波賀町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
学びの場	出前講座	公立宍粟総合病院 脳卒中リハビリテーション 看護認定看護師	内　　容：　脳卒中初期症状と対応 予防（塩分管理・血圧管理・運動） ⇒60講座であれば、どれか1つ 脳卒中の治療ってどんなことするの？賢い患者になるために 心得ておくこと 活動日・曜日：要相談 費　　用：　無料 予　　約：　2か月前	公立宍粟総合病院 62-2410
		公立宍粟総合病院 感染管理認定看護師	内　　容：　感染症の予防と対策 インフルエンザ・ノロウィルス・新型コロナウイルス感染対策 の基本（手指衛生やマスクの装着など） 活動日・曜日：　要相談 費　　用：　無料 予　　約：　2か月前	
		公立宍粟総合病院 認知症看護認定看護師	内　容　：　認知症について 認知症の理解・認知症介護・認知症予防 活動日・曜日：要相談 費　用　：　無料 予　約　：　勤務の都合上3か月前位	
		体と心の健康体操	内　　容：　年齢と共に生じる痛みを和らげるお話と痛みに対応できる体操 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談 費　　用：　無料 対 象 者：　老若男女を問わず体操したい人	健生会宍粟支部 藤原　晶子 75-2089
		マジックショー	内　　容：　楽しいトークを交えながらのマジック笑 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談　創作「ねた」300超 費　　用：　あったか拍手	笑家　猫八 080-9753-7948

波賀町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
学びの場	出前講座	（株）ぼうしや薬局	内　容 ： 薬・健康について、病気について、骨粗鬆症など要相談 活動日 ： 平日（要相談） 時　間 ： 10:00～16:00　要相談 費　用 ： 無料	山崎町山崎11-1 64-1733　担当　小林 山崎町山崎130-8 64-0833　担当　藤井
			内　容： 乳がん予防 活動日： 平日（要相談） 時　間： 10:00～16:00　要相談 費　用： 無料	山崎町山崎130-8 64-0833 ピンクリボンアドバイザー 担当　大上
		ひとみ調剤薬局（株）	内　容： 薬について、健康について　抹消血管測定（ゴースト血管） 活動日：（日）、祝日 時　用： 無料	一宮町三方180-1 新宮　一司 74-8400
		季節の草花講座	内　容 ： 草花についての講話 活動日 ： 平日 時　間 ： 9:00～16:00 費　用 ： 交通費	藤原　誠 090-5463-0936
		歌って遊ぼう	内　容： 歌を歌いながら脳トレ 活動日： 要相談 時　間： 要相談 費　用： 無料	宍粟市社会福祉協議会 72-2211
		己書	内　容： 筆ペンで絵を描くように文字を描きます 活動日： 要相談 時　間： 1時間～1時間半 費　用： 500円	己書宍粟繁盛道場 西岡 74－0124
		結友会（ゆうきかい）	内　容： 三味線 活動日： 要相談 時　間： 約30分 費　用： 無料	西岡　卓子 74-1258
		お試し 宅配体験会	内　容： 宅配お試し会、試食体験、レクリエーション 活動日： 火曜日～土曜日　＊1～2か月前予約必要 時　間 ： 2時間程度 費　用 ： 無料	コープこうべ協同購入 センター西播磨 0791-66-2270 佐藤・宇津井

波賀町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
学びの場	出前講座	介護予防健康 アドバイザー	内　　容：　介護予防（講話・体操　他） 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談 費　　用：　無料	西中　登美子 090-5648-6934
		応急手当普及員	内　　容：　心肺蘇生法・AED・その他救命講習 （止血・被覆・固定・保温・搬送） 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談 費　　用：　無料	
		体と心の健康体操	内　　容：　年齢と共に生じる痛みを和らげるお話と痛みに対応できる体操 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談 費　　用：　無料 対 象 者：　老若男女を問わず体操したい人	健生会宍粟支部 藤原　晶子 75-2089
		heartfull made パッチワーク	内　　容：　パッチワーク（コースター） 活 動 日：　要相談 時　　間：　約２時間×2回 費　　用：　500円（材料費込み） ＊継続講座ご希望の方は、要相談	宍粟市社会福祉協議会 72-2211 instagram　ハワイアンキルトショップ
	教室	手話教室	内　　容：　ろう講師によるレッスン（手話に興味のある方。お1人からOK） 活動日時：　要確認 （第3火曜日）　10:30～11:30 （第1・2・4土曜日）　13:30～15:00 費　　用：　無料 場　　所：　防災センター3階	ヘレンケラー　中尾 090-9713-0481

波賀町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	活動拠点	内容	連絡先
趣味の集まり	地域の学び場 ・仲間づくり	リフレッシュ教室	市民センター波賀	健生会 活動日時　：　毎週(水)　9:30～11:00 会　　費　：　月４回コース　2，500円	中村　庸子 75-2460
		アップル教室		健生会 活動日時　：　毎週(木)　19:30～21:00 会　　費　：　月４回コース　2，500円	藤原　晶子 75-2089
		小野教室	自宅 波賀町小野55	健生会 活動日時　：　毎週(月)　19:00～20:30 会　　費　：　月４回コース　2，500円	川口　節子 75-2339
		安賀教室	満願寺	健生会 活動日時　：　毎週(火)　19:30～21:00 会　　費　：　月４回コース　2，500円	中村　庸子 75-2460
		斉木教室	自宅	健生会 活動日時　：　毎週(月)　19:30～21:00 会　　費　：　月４回コース　2，500円	藤原　晶子 75-2089
		皆木教室	皆木コミュニティセンター	健生会 活動日時：　毎週(火)　20:00～21:30 会　費　：　月４回コース　2,500円	中岡　満代 75-2521
		皆木昼教室		健生会 活動日時：　毎週(金)　9:30～11:00 会　費　：　月４回コース　2,500円	阪口　恵美子 75-2831
		有賀教室	有賀公民館	健生会 活動日時：　毎週(月)　10:00～11:30 会　費　：　月４回コース　2,500円	中村　庸子 75-2460
		野尻教室	野尻公民館	健生会 活動日時：　毎週(金)　19:30～21:00 会　費　：　月４回コース　2,500円	阪口　恵美子 75-2831
		原教室	原公民館	健生会 活動日時：　毎週(月)　13:30～15:00 会　費　：　月４回コース　2,500円	

波賀町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	活動拠点	内容	連絡先
趣味の集まり	地域の学び場 ・仲間づくり	戸倉教室	戸倉公民館	健生会 活動日時： 毎週(金) 13:30～15:00 会　費　： 月4回コース 2,500円	阪口　恵美子 75-2831
		今市教室	今市公民館	健生会 活動日時： 毎週(水) 13:30～15:00 会　費　： 月4回コース 2,500円	中村　庸子 75-2460
		飯見教室	飯見公民館	健生会 活動日時： 毎週第2・4(金) 9:30～11:00 会　費　： 月2回コース 1，800円	
		鹿伏教室	鹿伏公民館	健生会 活動日時： 毎週第2・4(木) 19:30～21:00 会　費　： 月2回コース 1，800円	阪口　恵美子 75-2831
		出前講座	会員宅	会場や日時など、何でもお気軽にご相談ください 1時間～ 会　費　： 交通費＋要相談	

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	見守りサービス	郵便局のみまもりサービス	【みまもり訪問サービス】 月1回（30分程度）、郵便局員が訪問して生活状況 「10項目+選べる3項目」を確認。※報告先は3か所まで設定可 利用料金　：2,500円（税込）／月 【みまもりでんわサービス】 毎日1回（1分程度）、希望の時間帯に自動音声で 体調確認と日替わりメッセージ。※報告先は4か所まで設定可 利用料金　：　固定電話　1,070円（税込）／月 携帯電話　1,280円（税込）／月 ◆確認された結果は登録した家族など指定された報告先（4か所まで）へ連絡されます 【駆けつけサービス（ｵﾌﾟｼｮﾝ）】 緊急時に警備会社が駆けつける 家族向け、家族から依頼する 880円（税込）／月 ※駆けつけた場合は1回につき5,500円（税込） 本人向け、専用機器 SECOM・・（自宅内外兼用）加入料5,500円 2,750円（税込）／月　駆けつけ料通話料等がかかる HOME ALSOK・・（自宅内専用）見守りサポート/3,124円（税込）／月 駆けつけ料3,300円 ALSOK　まもるっく・・（自宅外専用）1,870円（税込）／月　駆けつけ料6,600円 ※いずれも対応時間1時間以内	播磨山 崎：62-0050 鹿 沢：62-4142 城 下：62-3942 神 野：62-3742 蔦 沢：65-0050 土 万：67-0006 お客様ｻｰﾋﾞｽ相談 ｾﾝﾀｰ 0120-23-2886
		みまもりサポート （緊急通報サービス）	警備会社のALSOK（ｱﾙｿｯｸ）が提供する高齢者みまもりサービスです。 ご自宅で体調不良になった時、ボタンを押すだけでガードマンが駆けつけます。離れて暮らすご家族も安心です。 本体＋ペンダントの基本セット 2,838円（税込）／月、工事費13,365円（税込） ※年齢や健康状態、協力者などの加入条件はございません。 ※オプションについては、別途料金が発生します。 【オプションサービス】 ・在宅時、24時間トイレに行かないと異常事態としてALSOKに通報されます。 ・火災センサー、ガス漏れセンサーなどもご用意できます。	ALSOK （ｱﾙｿｯｸ） 079-226-0044

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	見守りサービス	IT技術を活用した見守り	1日照明の利用がないと、メールで知らせてくれる訪問と電話での安否確認 機器代金10,780円 【スタンダードプラン：防犯・見守り向け】 期間点灯：設定時間に点灯・消灯がない場合、設定時刻に通知 点灯検知：点灯すると即時に通知（防犯向け） 通 知 先：LINE　契約者本人のみ1つ メールアドレス5つまで 料　　金：495円（税込）/月 ※支払いは、クレジットカード決済のみ ※機器代金は実費となります	NPO法人 地域を元気にする会 井口　明則 090-1635-1482
		安心見守りコール （緊急通報システム）	65歳以上在宅ひとり暮らし高齢者（要介護2以上）、その他必要な方 24時間・365日の緊急通報サービス	千種保健福祉課 76-8600
		宍粟市高齢者 地域支え合い活動事業	だれもが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、公的なサービスだけでなく、日頃から地域や高齢者のお宅を訪問する機会のある事業者の協力により、高齢者を「見守る」活動。 協力事業者は、34事業所71店舗	宍粟市福祉相談課 地域包括支援係 63-3167
	家事支援サービス	布亀株式会社 家庭生活応援事業部	ｻｰﾋﾞｽ内容：話し相手、部屋の掃除・片付け、庭の草引き、 一般的な調理、買い物の代行、病院への付き添いなど 利用可能時間：平日の 9:00～17:00 利用料金：1回　2,750円（1時間） ※1時間以上30分単位で利用可 支払方法：現金または、銀行から口座振替	姫路・西播磨地区 サービス窓口 電話　079-230-1351 FAX　079-230-1352 姫路市広畑区小松町 3-73-1
		ヘルパーステーション 絆	介護保険外のサービス 対 象 者　：高齢者や障がいのある方（精神疾患の方は面談のうえ要相談） 対応エリア：宍粟市内　遠方は交通費が必要な場合もあり。 電話にて事前予約。 利用料金　：（生活援助）2,500円(税別)/1時間、以降30分ごとに1,500円 （身体介護）3,000円（税別）/1時間、以降30分ごとに1,500円	63-1171 山崎町下広瀬75-3 アメニティ山吹102

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	中古家具の輸出業 ものリンクジャパン	サービス内容：実家じまい・空き家整理・遺品整理・生前整理・家具の無料引き取り 利用時間　：9：00～18：00 休　　日　：年中無休 利用料金　：家具・不用品の引き取り・・無料 家まるごと一緒に片付け・・1日25,000円 家まるごとお任せ片付け・・内容や量により費用は異なります 対象エリア：宍粟全域 ◆プランについては、相談ください	山崎町上ノ2026 津田　泰憲 68-2000
		便利屋　よろず仲村屋	日常のお困りごと、お気軽にお電話ください。 有資格者（古物商・遺品整理士）が親身に対応します。 サービス内容：不用品の買い取り・処分の手伝い、空き家・空き地の管理 引っ越しの手伝い、生前整理・遺品整理、草刈り・草むしり・ 庭木の手入れ、日曜大工等　要相談 利用料金　：スタッフ1名1時間2,500円～（※仕事内容による）　見積無料 定休日　　：日曜日（日曜希望の場合は要相談） 電話受付　：8：00～19:00 支払方法　：現金または、銀行振込 対象エリア：宍粟全域	仲村　敏徳 電話　71-0377 090-6329-4766 FAX　67-0741 山崎町土万499 よろず仲村屋で検索
		ウツミ工務店 介護サービス	介護保険外のサービス 対　象　者：　高齢者、障がいのある方（精神疾患の方は面談のうえ 要相談）、介護保険を利用されている方 サービス内容：趣味活動のお手伝い、お出かけ、お買いもの、病院受診付 き添い、ペットのお世話、お墓参り、安否確認、お庭の掃除、 デイサービスのお見送りなど 対応エリア：　宍粟市内　（要相談） 予約方法　：　電話・LINEで事前予約 利用料金　：　1時間 2,500円 利用曜日　：（月）～（金） 対応時間　：　8：00～17：30 支払方法　：　現金または、銀行振込 ＊サービス開始前にご契約、お見積り（料金設置）させていただきます。	内海　昌 080-8537-8275 山崎町須賀沢380 LINE受付

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
生活支援	家事支援サービス	便利屋　まきのせ	お困りごと相談ください サービス内容：掃除・かたづけ、網戸の張替え・手すりの取り付け、草刈り・庭作業・雪かき、家電・機械・照明（メンテナンス）、水回り、お墓の清掃、ペットの餌やり・買い物代行、ゴミ捨て代行、エアコン清掃・　取り外し・取り付け、リフォーム等 （作業内容により別途見積りいたします） その他希望要相談 利用時間　：　平日　8:00～18:00 利用料金　：　最初の1時間 2,000円 追加1時間につき 1,500円 ※仕事の内容や所要時間・場所により、料金の割増、割引あり 支払方法　：　現金または、銀行振込 対象エリア：　宍粟市内（要相談）	090-5581-9494 一宮町西深 95-2 牧之瀬　明彦
		けあビジョンホーム 宍粟 訪問介護	介護保険外のサービス 対　象　者　：　介護保険法・障がい者総合支援法において認定を受けている方、もしくはそれに準ずる方 サービス内容：　身体に関わる介護、身のまわりの援助 （※原則介護保険法・障がい者総合支援法適用外の内容となります。内容によってはお受けできないこともあります。要相談。） 対応エリア：　宍粟市内 電話にて事前予約 利用料金　：　1時間3,000円（税込3,300円） 以後30分ごとに1,500円（税込1,650円） 年末年始12/31～1/3は35%増） 対応時間　：　8:00～18:00　※早朝、夜間等要相談	TEL：64-1050 FAX：64-1051 山崎町野々上105-5 春名 080-4678-3149
	ボランティア活動	傾聴ボランティア　ラビット	活動内容　：　施設に訪問して、お話し相手をすることで困りごと相談の早期発見　　施設以外の訪問も検討します	宍粟市社会福祉協議会 本部一宮 72-2211
		縫製ボランティア　つむぎの会	活動内容　：介護用品や衣服の縫製・改良など病院等からの依頼品作成 「こんなのがあったら助かるな」の依頼は要相談 利用料金　：　材料費相当　　※要相談 支払方法　：　現金	宍粟市社会福祉協議会 山崎支部 62-5530

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	外出支援サービス	宍粟市　障がい福祉課	利用対象者 ■障がい者等福祉 ①手帳所持者 ・身体障がい者手帳1・2級又は3・4級の下肢若しくは体幹機能障がい ・療育手帳A・B1 ・精神障がい者保健福祉手帳1・2級 ②透析患者：じん臓機能障がいによる手帳所持者で、 宍粟総合病院において認定証の交付を受けた人 ③要介護認定：要介護認定3～5 ■移動困難者支援 ④上記①、③以外で身体的な理由等でバス停までの移動が難しくバスの利用が困難な人（原則、65歳以上、運転免許証非所持） ・運転免許を所持していない人のうち対面での個別調査を実施し対象と判断された人 利用料 ■障がい者等福祉：障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し500円～ ■移動困難者支援：障がい者手帳提示割引あり タクシー運賃に対し700円～ 利用券　：　1か月8枚を交付 ■障がい者等福祉・移動困難者支援 ⇒「承認月からの月数」×8枚を分割又は一括交付 ■透析⇒通院に必要な枚数を交付 ＊その他条件により利用者の枚数異なる場合あり 利用目的　：　日常生活、余暇活動や社会参加への参加のための支援 運行時間　：午前7時～午後9時 ＊運行範囲、運行時間等は要確認	宍粟市障がい福祉課 63-3101 63-3062 一宮保健福祉課 72-2100 波賀保健福祉課 75-8800 千種保健福祉課 76-8600
		一交通（有）	サービス内容：外出支援サービス事業 車　　両　：　助手席が出るタイプ軽自動車 2台 シエンタ　車いす対応 受付時間　：　24時間転送受付	☎72-2911 📠72-2913 一宮町杉田460 内海・溝脇

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	外出支援サービス 介護タクシー	ふくタク　勝　まる勝	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー （福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車 利用料金　：　タクシー料金に準ずる 受付時間　：　24時間転送受付 その他のサービス　：　車いす無料貸し出し	☎74-8637 📠74-0860 一宮町深河谷159-5 大石
		(有)上野タクシー	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス）、タクシー 車　　両　：　タクシー、軽ワゴン 利用料金　：　要確認　　営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：　8:00～18:00	☎75-2410 📠75-2666 波賀町上野169 岡前
		福祉タクシーなでしこ	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車1台（VOXY） 利用料金　：　要確認　自宅から　（15km以上は700円） 運行時間　：　7:00～21:00 受付時間　：　8:00～17:00 その他のサービス　：　車いす貸し出し500円（1回） 定 休 日　　：　第2・4水曜日、日曜祝日、お盆、年末年始	☎070-9158-8966 📠079-62-1546 山崎町船元171-4
		福祉タクシーぱる　　Pal	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車 利用料金　：　タクシー料金に準ずる 受付時間　：　24時間転送受付 その他のサービス　：病院の付き添い1時間2,000～	☎090-5158-3543 松岡 LINE
		篠陽タクシー	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） タクシー 車　　両　：　タクシー、車いす対応車 利用料金　：　要確認　営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：（月）～（土）6:00～21:00 （日・祝）6:00～20:00 その他のサービス　：　車いす貸し出し500円（片道）	☎62-2050（外出） ☎62-2255（ﾀｸｼｰ） 📠62-2257 山崎町鹿沢52-8 出雲

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	外出支援サービス 介護タクシー	宍粟タクシー	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） タクシー 車　　両　：　タクシー、車いす対応車3台 利用料金　：　要確認　　営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：　6:00～21:00 その他のサービス　：　車いす貸し出（無料）	☎72-0020 🖷72-0106 一宮町安積1333-9 小國
		介護タクシー （株）ハピネス	サービス内容：外出支援サービス事業、介護タクシー（福祉輸送サービス） 車　　両　：　車いす対応車1台 利用料金　：　要確認（予約優先）営業所出発から営業所帰着までの時間 受付時間　：　7:00～19:00（予約優先） 運行範囲　：　宍粟市・佐用町・たつの市・姫路市 その他のサービス：車いす無料貸し出し。プライベートとしての利用可能	☎67-0167 🖷67-0686 ☎090-3035-7796 山崎町土万466-1 志水　幸美
		民間救急・介護タクシー ニーズ	サービス内容：外出支援サービス事業、 介護タクシー民間救急サービス事業 （西はりま消防組合認定） 車　　両　：　大型寝台車3台　車いす・ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ車いす・ストレッチャー対応 （使用料要確認）・軽自動車１台 利用料金　：　初乗り680円　時間は30分区切り （乗車代＋介助料・機材代料） 受付時間　：　24時間 予　　約　：　前日までに 運行範囲　：　兵庫県発着・・全国どこへでも 対 象 者　：　障がいのある方、ご高齢の方、ケガや病気 その他のサービス：　民間救急(吸引器・酸素・AED）観光旅行・結婚式・ 葬祭などプライベートとしての利用可能。女性介助 普段のお出かけ送迎（銀行・郵便局・市役所・ お食事・お買い物・お墓参り）付き添い プライベートナース（行きたい場所にナースが同行）⇒1時間3,000円	☎090-3162-2326 🖷0791-63-0821 本社 たつの市龍野町堂本 龍野営業所 たつの市宮脇242-1 山崎営業所 山崎町五十波 堀田　文博

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
移動支援	外出支援サービス 介護タクシー	民間救急　福祉タクシー あやとり	サービス内容：外出支援サービス事業・介護タクシー事業 民間救急サービス事業（西はりま消防組合認定 患者等搬送事業者） 車　　両　：　大型車2台(車いす・リクライニング車椅子・ストレッチャー対応） 軽自動車1台 利用料金　：　初乗り運賃　軽自動車650円　大型車720円　貸切料金制あり（要相談）（運賃＋介助料金＋資機材利用料） 受付時間：　24時間対応（予約制）　日・祝祭日・お盆・年末年始も対応します 運行範囲：　兵庫県発着なら県外への送迎可能 対 象 者　：　障がいのある方、ご高齢の方、歩行に不安のある方、ケガや病気のある方 その他のサービス：　民間救急（吸引器・酸素・インバーター）・看護師同乗可 （別料金）　冠婚葬祭・旅行・銀行・市役所・買物等にご利用ください。付き添いも可能（別料金）	☎080-5635-1611 📠73-9149 本社営業所 佐用町末廣2041-1 宍粟営業所 千種町西山10-1 岡本　敏明
	ケアタクシー	民間救急サービス ケアタクシーHiroi	サービス内容：　ケアタクシー　民間救急サービス事業 （西はりま消防組合認定　患者等搬送事業者） 車　　両　：　1BOX（車いす・ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ車・ストレッチャー対応） 利用料金　：　時間制（貸切）（乗車代9,000円～＋介護・医療用品使用料・車いす使用料など） 受付時間　：　24時間対応いたします。 必要に応じて日曜・祝日も対応いたします。 その他のサービス：民間救急(吸引器・酸素・吸引器・インバーター・心電図ﾓﾆﾀｰ） お食事やご旅行などプライベートとしての利用可能	☎090-5853-9490 📠062-5120 山崎町与位580-3 廣居　孝佳
	福祉車両 レンタカー	カメウチレンタカー	サービス内容：車いす・ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ対応福祉車両のレンタル。 ご旅行や送迎、施設でのご利用など 車　　両　：　タント・ハイエース 利用料金　：　タント：1日一般　7,000　ハイエース：1日一般　18,000 受付時間　：　9:00～18:00（年中無休） 予　　約　：　事前電話予約 その他のサービス：キャンセル料金基本無料（当日除く） ＊　詳細は、QRコード（インスタグラム・レンタカーホームページ）	☎079-277-3753 山崎町今宿98-15 ☎0120-64-6205 揖保郡太子町阿曽111-1 KAMEUCHI_RENTAL_CAR

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
食事支援	配食サービス	千種給食	利用可能日：不定休　※事前（2～3日前）に電話予約 配達エリア ： 千種町内（配達できない場合あり要相談） 配達時間　：昼食用なので、昼までに 営業時間　：8:00～17:00 利用料金　：650円～/食 支払方法　：現金(定期的にご利用の方は月末にまとめて支払い可）	76-2332 千種町千草589
		ファイブプラス弁当	1食で適切な栄養素！医師が監修し、管理栄養士が調整したボリュームがあるヘルシー弁当！不足しがちな「第6の栄養素食物繊維」を摂ろう！ 利用方法　：　こころ接骨院にて、申込書・注文書を受け取り、FAXで注文。 金額・配達内容：　5食セット　3,000円 、7食セット　4,200円、 15食セット　8,700円、28食セット　15,680円 支払方法：　振込 ※キャンセルは、注文当日16時まで。それ以降のキャンセル・変更はできません。	Next Story こころ接骨院 担当　浅尾 080-1413-1011
		宍粟市社会福祉協議会 配食サービス（千種支部）	対 象 者　：　75歳以上のひとり暮らしの方、支援の必要な高齢者世帯の見守り・安否確認を目的としています 利 用 日　：　火・金曜日（夕食） 配達時間：　夕方までに 受付時間：　8:30～17:30（平日のみ）　※(土)(日)祝日は転送電話で対応可 利用料金：　450円/食 支払方法：月末締め翌月に口座引落	宍粟市社会福祉協議会 千種支部 76-3390
		ハリマ農業協同組合 JAのおかずセット 定期便	対　象　者：　JA（農協）の組合員になると利用できます。年間予約注文で、申込日から最短2週間後から利用可能。追加・休止等の変更は、2週間前の金曜日までにJAへ連絡が必要。毎週6食分が冷凍して届きます 配　達　日：　(金)または(土)で希望する日 利用料金：◆素材コース（調理が必要）2人分　5,700円（475円/食） 3人分　8,450円（469円/食） ◆簡便コース（調理済み）　1人分　4,650円（775円/食） ◆いろどり亭コース（低カロリー＆減塩） 1人分　4,350円（725円/食） 支払方法　：　JAの口座引落	JAハリマ千種営業部 76-2557 千種町黒土98-1

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
食事支援	配食サービス	デイサービスやまのほし	対 象 者 ： 「やまのほし」のデイサービス利用者 利用可能日： （月）～（土） ※デイサービス利用日の夕食として。利用日でない日も配達可 配達時間 ： 送迎時に本人が持ち帰り 利用料金 ： （小）400円/食 （大）500円/食	75-2339 波賀町小野55
		けんたくん 姫路・西はりま店	全国チェーンの健康管理食（糖尿病の方のカロリー制限食、腎臓病の方のたんぱく制限食等）を冷凍にて配達 ※注文に関する詳細は、お問合せください 内容料金 ： 健康管理食、糖尿病・ダイエット向け 540円 腎臓病・人口透析向け 594円 やわらか食 573円 やわらか朝食 324円 ムース食 594円 ＊単品ライスは、150g 119円 支払方法 ： 現金または振込 受け付け ： 9:00～18:00 ◈ 申し込みは3日前まで、キャンセルは前日まで	0120-995-411 姫路市安富町安志260
		まごころ弁当 宍粟店	高齢者向け配食サービス ＊配達車全車にAED搭載、救命講習を修了した配達員が配達 SECOMと連携、位置情報がすぐわかるようになっており、万が一の際、救急車等の手配も即時に可能 安否確認サービスが無料で利用可能 3分サービス（服薬確認、郵便物をポストから取ってお渡し、門の施錠、電球交換、近くのごみ収集場へゴミだしなど、3分でできることをお申し付けください） 利用可能日：年中無休（お正月三が日のみ休み） 注文受付 ： 電話、またはFAX 前日までに 配達時間 ： 昼食・夕食・昼と夕両方のいずれか 内容・料金： 普通食 （おかずのみ）550円（税込） （おかずとごはん）600円（税込） 糖質カロリー調整食（おかずのみ）800円（税込） （おかずとごはん）850円（税込） ムース食（おかずのみ）700円（税込） （おかずとごはん）750円（税込） たんぱく調整食（おかずのみ）850円（税込） （おかずとごはん）900円（税込） （おかずとたんぱく質調整ごはん）950円（税込） 支払方法：毎回現金・振込・月末まとめ払い・口座振替	☎67-9000 🖷67-9001 山崎町中広瀬115-15

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
買い物支援	移動販売車	マックスバリュ佐用店	販売エリア ◆七野・千種・黒土・室・奥西山・河呂・鷹巣・・・(火)に巡回 ①倉谷バス停前　11:10～　②遊楽の里　11:35～ ③ﾆﾁﾌﾚ千種　11:55～　④黒土公民館　12:25～　⑤室ゴミ集積所　12:45～ ⑥奥西山集落センター　13:10～　⑦河呂公民館　13:45～ ⑧鷹巣別所地区　15:00～⑨土井バス停　15:30～⑩下鷹巣集会所　16:00～ ⑪早田集会所　16:20～ ◆奥西山・室・西河内・河内・東河内・・・(木)に巡回 ①奥西山10:35～　②消防室部車庫前11:05～　③エーガイヤちくさ　11:55～ ④西河内12:55～　⑤西河内バス停13:20～　⑥中野バス停13:50～　⑦郵便局14:15～　⑧河内(さか)14:40～　⑨東河内バス停15:25～　⑩ゴミステーション前15:25～ 受付時間　：10:00～17:00 ((土)(日)曜日除く) 支払方法　：現金、イオンカード、WAONカード	マックスバリュ佐用店0790-82-4700
		生活協同組合コープこうべ	【 毎週月曜日 】 販売エリア ◆JAハリマちくさ営業部前駐車場　12:20～12:20	コープこうべ くらしの情報センター 0120-44-3100
		マックスバリュ山崎店	販売エリア ◆岩野辺・室・千種・西河内・河内・・・月曜日 岩野辺5か所　10:20～　西河内4か所　13:25～　河内3か所　14:55～ 千種高校前　16:10～ ◆内海・千種・・・火曜日・金曜日 岩野辺3か所　10:45～　千種　12:00～ ◆下河野・黒土・鷹巣・黒土・室・七野・下河野・・・土曜日 ワンネス食堂10:25～　黒土10:50～　鷹巣4所11:15～ 黒土2か所12:55～ 室13:35～　七野15:00～　下河野15:55～	マックスバリュ山崎店 62-5405
	戸別配達	フードストア おくだ	配達エリア：千種地区（地区により要相談）　注文は電話かファックスで 定 休 日　：(日) 支払方法　：現金、paypay 配達時間：12:00～19:00 ※食料品、惣菜、生鮮魚、酒、ギフト	Tel：76-2112 Fax：76-2328 千種町千草709-3

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
買い物支援	戸別配達	生活協同組合コープこうべ	出資金（1，000円～）をお支払いいただき組合員になると利用できます。 ※出資金は生協をやめるときに返還されます 毎週1回、決まった曜日・時間に商品が届き、次週の注文をしていただきます。 注文方法　：　注文書、パソコン、電話・スマートフォンアプリ 利用料金　：　毎週231円（税込）利用のない週は115円（税込） ※組合員か、その配偶者が、65歳以上の単身または ご夫婦・二人暮らしの場合、介護保険の認定者、あるいは 障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が家族におられ、 日常的な買い物が困難な状況の方は 毎週114円（税込）　利用のない週は57円（税込） 3人以上のグループで利用する場合は無料 受付時間　：（火）～（土）8:30～19:00　（日・月）8:30～18:00	コープこうべ くらしの情報センター 0120-44-3100
		木山米穀店	サービス内容：　お米の配達 注文方法　：　電話で予約 配達料金　：　無　料 定 休 日　：（日）	76-2069 千種町千草716-4
		Well株式会社	配達内容　：　介護用・紙おむつ宅配 注文方法　：　電話注文 配達料金　：　無　料 配達時間　：　要相談 受付時間　：　9:00～20:00 支払方法　：　現金（月末締　15日請求） ※看護師が直接配達し、おむつに関するお悩みなどを伺います ※杖からベットまでの介護用品や、ガーゼや手袋・包帯などの衛生材料も ご相談ください	Well株式会社（こうの） 090-7482-3133 一宮町東市場623-2
		ゴダイドラッグ おむつ宅配サービス	配達内容　：　おむつ（大人用・子ども用どちらも可） 配達要件　：　1ケース以上で利用可。 1週間～2週間前後でメーカーから直接自宅へ届く 注文方法　：　事前に最寄りの店舗で手続き・支払いをする 配達料金　：　無　料 受付時間　：　店舗営業時間内 ①9:00～23:00　②9:00～20:00　③8:00～22:00	①山崎店　64-4180 山崎町三津240 ②山崎西店　64-1400 山崎町加生110-2 ③山崎南店　63-1001 山崎町中井185

千種町の社会資源・地域資源一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
福祉用具	福祉用具貸出	宍粟市社会福祉協議会	介護保険外で一時的に福祉用具が必要になった方 車椅子・スロープ・歩行器等 事前に電話にてお問い合わせ下さい 利用料金　：　無料	宍粟市社会福祉協議会 千種支部 76-3390

千種町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	会　場	内　容	連絡先
通いの場	オレンジカフェ （認知症カフェ）	ちくさの郷	ちくさの郷	開催日時： 毎月第4(木) 14:30～16:00 （1.2月は休み） 参 加 費： 無料 送　迎　：千種町内（要相談）	ちくさの郷 76-2500
	いきいき百歳体操	千　草	ちくさええとこセンター	開催日時： 毎週(水) 9:30～	問い合わせは 千種保健福祉課 76-8600
		岩野辺	岩野辺公民館	開催日時： 毎週(日) 9:00～	
		河　呂	河呂公民館	開催日時： 毎週(火) 13:20～	
		河　内	河内公民館	開催日時： 毎週(水) 9:00～	
		西河内	西河内公民館	開催日時： 毎週(月) 10:00～	
		奥西山	奥西山公民館	開催日時： 毎週(木) 9:30～	
		室	室公民館	開催日時： 毎週(月) 9:00～	
		七　野	倉谷集会所	開催日時： 毎週(月) 8:00～（夏） 9:00～（冬）	
		下河野	下河野公民館	開催日時： 毎週(水) 10:00～	
		黒　土（百いち）	黒土公民館	開催日時： 毎週(月) 9:30～（夏） 10:00～（冬）	
		黒　土（すごろく）	黒土5・6隣保集会所	開催日時： 毎週(金) 10:00～	
		中　島	中島公民館	開催日時： 毎週(火) 13:30～	
		鷹　巣（若鷹）	鷹巣林業者集会センター	開催日時: 毎週(水) 8:30～	
	在宅介護者のつどい	そよかぜ	やすらぎ 福祉福祉センター 一宮町閏賀300	介護されている方や経験者の交流、情報交換 開催日時： 毎月第3(金) 13:30～15:00 活動内容： 学習会、外出、茶話会　など ◆4月・8月は休み	宍粟市社会福祉協議会 千種支部 76-3390

千種町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	活動拠点	内　容	連絡先
集いの場	気軽に寄れる居場所	居場所　　ええとこ	ええとこセンター 千種町千草5-1	内　容：居場所歩歩の北部居場所 開　催：第1土曜日 開催時間：10：00～15：00 ＊当事者だけでなく、ご家族からの相談を受けることができます。	NPO法人ピアサポート ひまわりの家 ひきこもりの居場所「歩歩」 山崎町段194-1 ☎080-9285-9812 ✉ popo@npohimawarinoie
		福海寺　お寺カフェ	福海寺	お寺を開放した取り組み 開催日時：第1日曜日　10：30～14：00 参 加 費：無　料	76-2609 千種町岩野辺858
		つぼちゃんの「居場所カフェ」 ・「気まぐれ食堂」	千種町千草	場　所：千種町千草 開催日時：カフェ・・土曜・日曜日10：00～12：00 食堂・・第4土曜日　11：30～13：30 参加費　：カフェ・・ドリンク代　100円 食堂・・ワンプレートご飯　220円	きずなの会 080-6185-2167
		まちライブラリー＠宍粟 ～オフィスの中の 私設図書館～	山崎町御名226-1 （上林建設株式会社内）	開催日：　月曜日～金曜日/基本土・日・祝は休み 時　間：　9：30～16：30 ＊不定期のため、インスタグラムにて確認 注意事項：通常電気・エアコンはOFFです。ご利用様によりON・OFFの管理をお願いします。 ◆看板とのれんがが出ているとき開放日	MACHI_LIBRARY.SHISO 担当　田中映里子
		café　calm	ちくさええとこセンター	金　額：こども　無料　大人　500円 開　催：毎月第3金曜日 時　間：17：30～20：30 内　容：セルフカフェ 1階：保護者の方が話をしたり一息つける場所 2階：子どもたちが好きなことをして過ごす場所	@CALM_YORUCAFE LINE 公式LINE
		ええとこカフェ		『千種まちづくり推進員会』の取り組み 開催日時　：　不定期　10：00～15：00　※要確認 事務所前のテーブルスペースは、事務所が開いている時はいつでも解放しています	千種町千草59-1 71-0230

千種町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区分		名称	活動拠点	内容	連絡先
集いの場	こどもの居場所	ちくさこども食堂	ちくさええとこセンター （まちづくり活動拠点）	内　　容：カレー他 金　　額：中学生以下無料、 高校生以上200円 対　　象：地域住民 開　　催：月1回　第2(土) 開催時間：11:00～13:00（無くなり次第終了） ＊しあわせサイクル（制服の回収・譲渡）	千種町千草59-1 71-0230

区分		名称	内容	連絡先
遊具貸出	遊具貸出	宍粟市社会福祉協議会	集いの場でご活用いただける遊具等の貸し出しを無料で行っております 電話にて事前予約を受け付けます 貸出用品の問い合わせなどは宍粟市社協まで 貸出遊具をYouTubeでも紹介しています 宍粟市社協ちゃんねる ➡	宍粟市社会福祉協議会 千種支部 76-3390
学びの場	出前講座	JAハリマ ふれあい出前講座	内　　容：簡単料理、健康・くらしの情報講座、「かんたん体操」、 手芸、園芸など 活 動 日：平日 対 象 者：65歳以上で5人以上	JAハリマふれあい課 一宮町東市場429-1 72-1536
		（株）川本石材商会	内　　容：エンディングノートの書き方セミナー 終活、相続、遺品整理など（相談受付） 活 動 日：要相談（水曜日以外） 費　　用：エンディングノート代	一宮町須行名498 75-0377
		ヤクルト株式会社	内　　容：消化管の仕組み、腸内フローラとは？ おなかの健康の秘訣についてなど 活 動 日：平日（9:00～17:00） 時　　間：30分～45分 費　　用：無料 受付時間：9:00～16:00	姫路ヤクルト販売 （株） 079－292-8960

千種町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
学びの場	出前講座	季節の草花講座	内　　容：草花についての講話 活 動 日 ：平日 時　　間： 9:00～16:00 費　　用： 交通費	藤原　誠 090-5463-0936
		和菓子作り	内　　容： 和菓子作り 活 動 日： 要相談 時　　間： 要相談（作る和菓子による） 参加人数： ８～１２人程度 費　　用： 材料費 開催要件： 調理場があるところ	小野 ☎ 090-4292-2824
		公立宍粟総合病院 感染管理認定看護師	内　　容： 感染症の予防と対策 インフルエンザ・ノロウィルス・新型コロナウイルス感染対策 の基本（手指衛生やマスクの装着など） 活動日・曜日： 要相談 費　　用： 無料 予　　約： 2か月前	公立宍粟総合病院 ☎62-2410
		公立宍粟総合病院 認知症看護認定看護師	内　　容 ： 認知症について 認知症の理解・認知症介護・認知症予防 活動日・曜日: 要相談 費　　用 ： 無料 予　　約 ： 勤務の都合上3か月前位	
		公立宍粟総合病院 脳卒中リハビリテーション 看護認定看護師	内　　容 ： 脳卒中初期症状と対応 予防（塩分管理・血圧管理・運動） ⇒60講座であれば、どれか1つ 脳卒中の治療ってどんなことするの？賢い患者になるために 心得ておくこと 活動日・曜日: 要相談 費　　用 ： 無料 予　　約 ： 2か月前	

千種町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	内　容	連絡先
学びの場	出前講座	己書	内　　容：　筆ペンで絵を描くように文字を描きます 活 動 日：　要相談 時　　間：　1時間～1時間半 費　　用：　500円	己書宍粟繁盛道場 西岡 74－0124
		市の職員による 職員出前講座	内　　容　：　テーマは約45種　、フレイル予防講座、体力アップ講座、 災害への備えと被災時の行動、ごみの減量化と分別収集、消費者被害防止講座、健康増進など 活 動 日：　土日を含む（年末年始と国民の祝日を除く） 時　　間　：　1回　1時間30分 費　　用　：　無料 対　　象　：　およそ10人以上のグループ 申し込み：　市公式サイトの専用フォーム、または所定の依頼書を 秘書広報課・市民局まちづくり推進課へ提出	宍粟市秘書広報課 63-3115
		消費生活出前講座	内　　容：「悪質な訪問販売や送り付け」「迷惑メールやSNSの詐欺広告」など消費者問題に関する情報提供、トラブルを防止できるノウハウ伝授。 買い物は投票だ 「エシカル消費のススメ」など 活動日時：　要相談　10分～1時間程度 費　　用：　無料 対　　象：　町内会・クラブ・サークル団体・事業所 申し込み：　専用の申込書に記入のうえ提出	宍粟市消費者 生活センター 63-2225
		（株）ぼうしや薬局	内　　容　：　薬・健康について、病気について、骨粗鬆症など要相談 活 動 日　：　平日（要相談） 時　　間　：　10:00～16:00　要相談 費　　用　：　無料	山崎町山崎11-1 64-1733　担当　小林 山崎町山崎130-8 64-0833　担当　藤井
			内　　容：　薬について、健康について 活 動 日：　平日（要相談） 時　　間：　10:00～16:00　要相談 費　　用：　無料	山崎町山崎11-1 64-1733 担当　上野

千種町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
学びの場	出前講座	ワクワク発声教室	内　　容：自分自身を大切にし、自己肯定感を高めるための実践教室 楽しく声をだして、心も身体もマッサージ！ 身体中にたっぷり息を流し、深い呼吸が出来るようになります 活動日：要相談（月・火・木曜日以外） 時　　間：要相談 費　　用：1時間半　1人 1,000円	千種町下河野745-18 猶原　千恵 ☎ 090-8658-4884 ✉naoharachie0903 @gmail.com
		歌って遊ぼう	内　　容：歌を歌いながら脳トレ 活動日：要相談 時　　間：要相談 費　　用：無料	宍粟市社会福祉協議会 72-2211
		介護予防健康 アドバイザー	内　　容：介護予防（講話・体操　他） 活動日：要相談 時　　間：要相談 費　　用：無料	西中　登美子 090-5648-6934
		応急手当普及員	内　　容：心肺蘇生法・AED・その他救命講習 （止血・被覆・固定・保温・搬送） 活動日：要相談 時　　間：要相談 費　　用：無料	
		兵庫県宍粟警察署	内　　容：詐欺の被害に遭わないために 交通安全について ・歩行者、自転車の反射材の活用　・自動車の早目のライト点灯 その他（相談） 活動日時：平日10:00～16:00 講話時間：30～60分（要相談） 費　　用：無料 申し込み：電話可能（簡単な依頼書）	兵庫県宍粟警察署 刑事生活安全課・交通課交通総務係 ☎62-0110 62-9110
		株式会社 やまさき法輪会館	内　　容：終活セミナー、エンディングノートの書き方。お葬式の気になるあんなこと、こんなこと。 活動日：要相談 時　　間：30分～１時間 費　　用：無料（エンディングノート配付無料） ＊終活を考えることで、これからの人生をより充電させるために	（株）やまさき法輪会館 ☎63-3344

千種町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区分		名称	内容	連絡先
学びの場	出前講座	体と心の健康体操	内　　容：　年齢と共に生じる痛みを和らげるお話と痛みに対応できる体操 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談 費　　用：　無料 対 象 者：　老若男女を問わず体操したい人	健生会宍粟支部 藤原　晶子 75-2089
		マジックショー	内　　容：　楽しいトークを交えながらのマジック笑 活 動 日：　要相談 時　　間：　要相談　創作「ねた」300超 費　　用：　あったか拍手	笑家　猫八 080-9753-7948
		結友会（ゆうきかい）	内　　容：　三味線 活 動 日：　要相談 時　　間：　約30分 費　　用：　無料	西岡　卓子 74-1258
		heartfull made パッチワーク	内　　容：　パッチワーク（コースター） 活 動 日：　要相談 時　　間：　約２時間×2回 費　　用：　500円（材料費込み） ＊継続講座ご希望の方は、要相談	宍粟市社会福祉協議会 72-2211 instagram　ハワイアンキルトショップ
		お試し 宅配体験会	内　　容：　宅配お試し会、試食体験、レクリエーション 活 動 日：　火曜日～土曜日　　＊１～２か月前予約必要 時　　間：　２時間程度 費　　用：　無料	コープこうべ協同購入センター西播磨 0791-66-2270 佐藤・宇津井
	教室	手話教室	内　　容：　ろう講師によるレッスン（手話に興味のある方。お１人からOK） 活動日時：　要確認 （第３火曜日）　10:30～11:30 （第１、２、４土曜日）　13:30～15:00 費　　用：　無料 場　　所：　防災センター3階	ヘレンケラー中尾 090-9713-0481

千種町の地域資源（地域活動）一覧

令和8年8月現在

区　分		名　称	活動拠点	内　容	連絡先
集まりの	趣味 地域の学び場 ・仲間づくり	千種教室	JAハリマ千種	健生会 活動日時：毎週(木) 9:30～11:00 会　費　：月４回コース 2,500円	藤原　晶子 75-2090

◆ 掲載内容の加筆修正やお問合せ ◆

● 宍粟市地域包括支援センター

TEL:63-3167　Fax:63-3175

● 宍粟市社会福祉協議会 本部・一宮支部

TEL:72-8787　Fax:72-8788