

社会参加のための
地域情報誌



スタート

~いつまでもきらきら輝くためのはじまり~

令和7年度版

はじめに

平均寿命が全国トップクラスの福井県。高齢化率は32.2%（令和7年4月1日現在推計値）となっており、全国平均の29.6%（令和7年4月1日現在推計値）を上回っています。あわら市の高齢化率は35.1%（令和7年4月1日現在）で全国平均より大きく上回っています。

今後も高齢化は進んでいくことが考えられますが、**健康寿命**※を延ばし、いつまでも生き生きと過ごしていきましょう。

※健康寿命：医療や介護に依存しないで、元気に日常生活を送れる期間

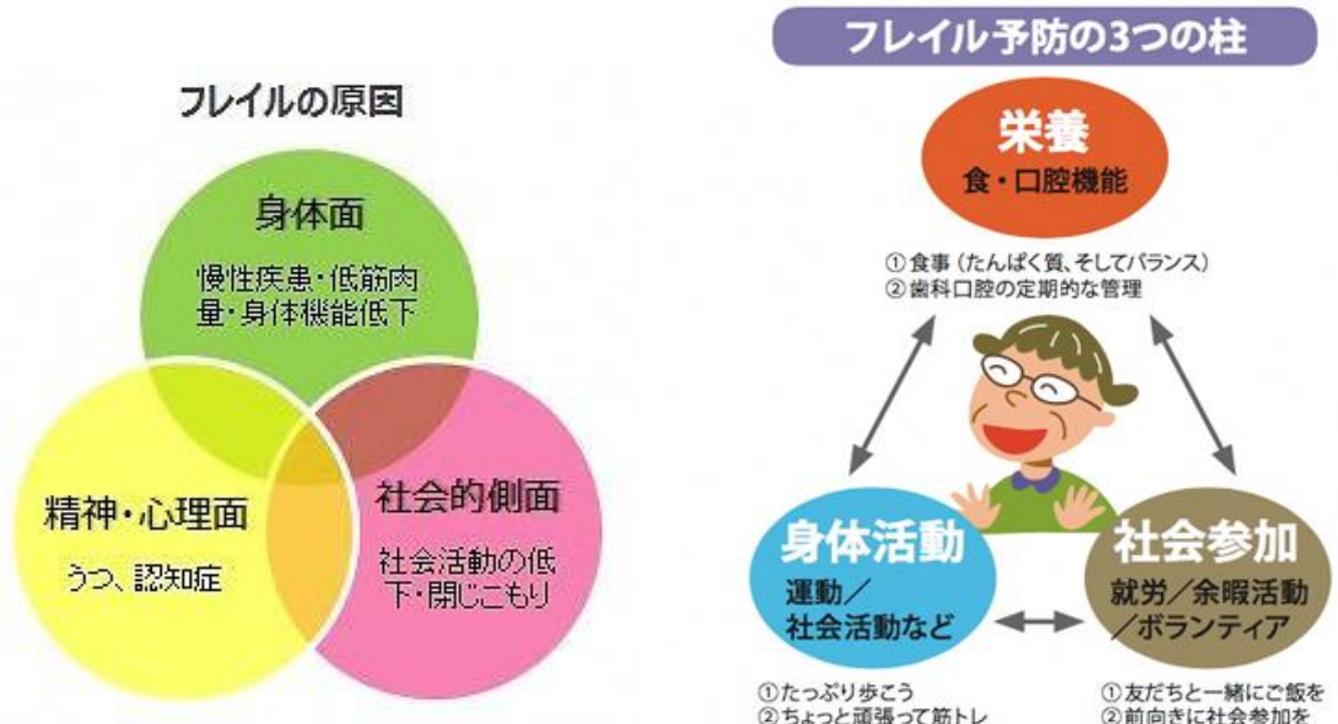
ご存じですか？ 「フレイル」

「フレイル」とは病名でなく、筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態を表す言葉です。「虚弱」を意味する英語を語源として作られました。

高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態に至るといわれ、現在日本では、予備軍の人を含めると推定で450万人いるといわれています。

いつまでも生き生きとすごすためにフレイル予防・改善が大切です。

この冊子にはあわら市でのフレイル予防につながる地域情報が記載されていますので、ぜひご利用いただき、ご参加ください。



目 次

1. 健康長寿課(高齢福祉)	1
①地域包括支援センター	1
②介護予防教室	2
③介護予防教室(出前講座)	3
④認知症サポーター養成講座	3
⑤生活・介護支援サポーター	4
⑥サロン	5～7
⑦地域サロン	8～9
⑧老人クラブ	10～13
⑨つどいの場	14
2. 健康長寿課(健康増進)	15
①健康相談	15
②健康教室	16
③市民健康診査	16
3. 教育委員会文化学習課	17
4. 公民館	18
①中央公民館	18
②伊井公民館	19
③坪江公民館	20
④劔岳公民館	20
⑤細呂木公民館	21
⑥吉崎公民館	22
⑦湯のまち公民館	22
⑧本荘公民館	23
⑨北潟公民館	23
⑩健康音楽体操	24
5. トリムパークかなづ	25
6. あわら市農業者トレーニングセンター	25
7. あわら市金津B&G海洋センター体育館	26
8. 余熱館ささおか	27
9. あわらトリムクラブ	27
10. あわら市ボランティア・市民活動支援センター	28
11. 公益社団法人 あわら市シルバー人材センター	29
12. 乗合タクシー(デマンド交通)	30～32

1. あわら市 健康長寿課（高齢福祉）

活動内容 ■ 健康長寿課(高齢福祉グループ)では、以下の内容で介護予防事業を行っています。

- ① 地域包括支援センター
- ② 介護予防教室
- ③ 介護予防教室（出前講座）
- ④ 認知症サポーター養成講座
- ⑤ 生活・介護支援サポーター
- ⑥ サロン（委託事業所）
- ⑦ 地域サロン
- ⑧ 老人クラブ
- ⑨ つどいの場（カフェ）

① 地域包括支援センター

活動内容	<p>地域にあるさまざまな社会資源やサービスを使って、高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。</p> <p>保健師・社会福祉士・ケアマネジャー、管理栄養士等が中心となって高齢者の自立のための支援事業を実施します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●介護予防ケアマネジメント 介護予防事業や予防給付(要支援1、2の方が対象)を適切に利用するためのケアマネジメント、プラン策定、評価などを行います。 ●地域支援の総合相談 高齢者本人や家族、地域住民からの介護保険サービスやその他の保健・福祉サービスの利用に関する相談への対応・支援を行います。 ●権利擁護、虐待の早期発見・防止 高齢者の人権や財産を守る権利擁護事業の拠点として、成年後見制度の活用促進や虐待の早期発見・防止を進めます。 ●ケアマネジメント支援 包括的・継続的なケアマネジメントが行われるよう、地域のケアマネジャーの後方支援を行います。
問合せ先	<p>あわら市役所 健康長寿課内 あわら地域包括支援センター 73-8046</p>

② 介護予防教室

<p>対象者</p>	<p>65歳以上のあわら市民で、医師による運動制限がなく、要介護認定を受けていない方</p>
<p>活動内容</p>	<p>●「脳活性化教室」 脳を活性化する読み書き、計算、レクリエーションなど その他のプログラム(栄養講座、ストレッチ体操、音楽、他)</p> <p>◎生き生き若返りコース(9時30分～11時30分) 主に 75歳以上の後期高齢者</p> <p>会場:保健センター 金曜日(月2回)</p> <p>●「すこやかクラブ」 ストレッチや転倒予防体操など運動を中心とした自主サロン</p> <p>会場:中央公民館 【火曜日(月2回)13時30分～15時】 保健センター 【水曜日(月2回)14時～15時30分】 湯のまち公民館 【木曜日(月2回)13時30分～15時】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p>参加費</p>	<p>無料</p>
<p>問合せ先</p>	<p>あわら市役所 健康長寿課 73-8022</p>

③ 介護予防教室（出前講座）

<p>活動内容</p>	<p>区の老人クラブや地区行事など10人以上集まる機会に、介護予防に関する知識の普及啓発のため出前講座を開催しています。</p> <p>※転倒予防、口腔予防、認知症予防、低栄養予防、健康維持など</p> 
<p>活動場所</p>	<p>ご希望の会場に講師を派遣します。</p>
<p>参加費</p>	<p>1地区 1回の講師謝礼の補助があります。</p>
<p>問合せ先</p>	<p>あわら市役所 健康長寿課 73-8022</p>

④ 認知症サポーター養成講座

<p>活動内容</p>	<p>認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法を市民に伝える「キャラバン・メイト」が講師となり、「認知症の理解」「認知症の予防」「認知症の方との接し方」「認知症サポーターができること」などを講義で学びます。</p> <p>時間は60分～90分です。</p>   <div data-bbox="927 1592 1414 1666" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>認知症サポーターに認定されると、シンボルグッズの「オレンジカード」が授与されます。</p> </div> <p>↑「認知症サポーターキャラバン」マスコットキャラクターロバ隊長</p>
<p>活動場所</p>	<p>ご希望の会場に講師を派遣します。</p>
<p>参加費</p>	<p>無料（会場使用料は自己負担） 市内に在住、在勤または在学する人で構成された5名以上の団体から開催できます。</p>
<p>問合せ先</p>	<p>あわら市役所 健康長寿課 73-8022</p>

⑤ 生活・介護支援サポーター

<p>活動内容</p>	<p>生活・介護支援サポーターとは、定期的に高齢者宅に伺い、お話をしながら利用者さんの体調などに変わりがないかの確認や、換気等の簡単な環境整備を行うボランティアです。高齢者の生活を支えるとともに、介護予防教室の運営補助等の活動に参加することによりサポーター自身の介護予防も促進します。</p> <p>サポーターになるには、「養成講座」の受講とあわら市への「登録」が必要です。 活動1時間あたり1ポイント(400円)が支給されます。</p> <p>サポーターの実施する主なサービス内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・話し相手 ・安否確認 ・換気や室温などの調整 ・介護予防教室の運営補助 など 
<p>支援の対象者</p>	<p>介護保険被保険者証を所持している高齢者等のみの世帯、または日中独居者。利用料は無料。</p>
<p>問合せ先</p>	<p>あわら市役所 健康長寿課 73-8022 (委託)あわら市社会福祉協議会 73-2253</p>

⑥ サロン（社協、医療生協、なるぞ）

活動概要	<p>高齢者の生きがいづくり、ひきこもりや要介護状態になることの予防をするために、体操や講座を通してみんなと交流し、楽しく過ごします。</p> 
対象者	おおむね65歳以上の高齢者
利用方法	参加したい会場へ出向き、見学の上、会場でお申込み下さい。各事業所によって異なりますので、下記へお問い合わせ下さい。
利用料	各事業所によって異なりますので、下記へお問い合わせ下さい。
問合せ先	<p>あわら市社会福祉協議会 TEL:73-2253</p> <p>福井県医療生活協同組合(やすらぎ清間) TEL:090-4681-0455(田川)</p> <p>なるぞフィットネス&サロン 10:00~12:00 TEL:0776-77-2242 または 080-2951-7284(谷川)</p>

あわらし社会福祉協議会



内容:健康体操、レクリエーション、各種講座、
おしゃべり など

☆芦原地区

開催場所
田中温泉区民会館
二面区民館
仏徳寺生活改善センター
光明区民館
北潟西センター

☆金津地区

開催場所
新町区民館
水口天王自治会館
坂ノ下区民館
中央区民館
北稻越ふれあい会館
名泉郷会館

☆地区指定なし

開催場所
いきいきテラスいちひめ(市姫荘)

※開催日、時間など詳しい内容は
お問い合わせ下さい。

問合せ先

あわらし社会福祉協議会
TEL:73-2253

福井県医療生活協同組合（やすらぎ清間）

内容：健康体操、ゲーム、レクリエーション、歓談、
 年2回健康チェック（血管の硬さ、骨密度、体脂肪等）、
 カラオケ、卓球、輪投げ、吹矢、囲碁・将棋、水彩画、ぬりえ、ウォーキング
 スカットボール、グラウンドゴルフ、弓道、スポーツ吹矢 など
 行事：花見会、健康まつり、健康ハイキング、餅つき会、新年会

開催場所

やすらぎ清間（あわら市清間3-22）
IKOSSA 3階
伊井公民館
熊坂区民館
下金屋区民館



※開催日、時間など詳しい内容
 はお問い合わせ下さい。

問い合わせ先

やすらぎ清間

[TEL:090-4681-0455](tel:090-4681-0455)(田川)

なるぎフィットネス&サロン

内容：健康チェック（血圧、脈など）、運動機器を用いた介護予防運動、
 健康体操、認知症予防のための脳トレーニング、おしゃべり、
 健康講話など

開催場所

なるぎSTEP （あわら市二面2-211）

※自家用車用駐車場、デマンドタクシー停留所あり



※開催日、時間など詳しい内容
 はお問い合わせ下さい。

問い合わせ先

なるぎフィットネス&サロン

TEL:0776-77-2242

080-2951-7284(谷川)

10:00~12:00

⑦ 地域サロン

活動概要	住民の方が主体となって行うサロンです。 自宅から歩いていける場所で気軽に集まる活動です。 ふれあいを通して、生きがいつくりや仲間の輪を広げることを目的としています。
対象者	おおむね65歳以上の高齢者
参加費	各区によって異なります。
問合せ先	あわら市社会福祉協議会 TEL: 73-2253



☆芦原地区

開催場所
二面区民館
御鷹区民館
中番区コミュニティセンター
中浜区民館
北潟東集落生活改善センター
波松集落センター

☆金津地区

開催場所
あわら市中央公民館
ふるまちふれあい会館
六日区民館
坂ノ下区民館
中央区民館
向ヶ丘区民館
旭区団地集会所
桜ヶ丘ふれあい会館
伊井集落改善センター
菅野ふれあい会館
名泉郷会館
東山ふれあい会館
後山集落センター
山室生活改善センター
指中集落センター
細呂木ふれあいセンター 駅前カフェ
吉崎公民館



⑧ 老人クラブ

<p>活動概要</p>	<p>仲間づくり、健康・生きがいづくりを通じて、生活を楽しく豊かにすることを目指しています。 また、知識や経験を生かして、地域の諸団体と協働し、地域を豊かにする社会活動に取り組んでいます。</p>
<p>加入申込</p>	<p>おおむね60歳以上の方が加入できます。 各単位老人クラブ(※P13・14に記載)にお申込み下さい。 加入条件や年会費は、各単位クラブにより異なります。</p>
<p>組織体制</p>	<p>単位老人クラブ いくつかの行政区がまとまって運営しています。 活動は各単位老人クラブで内容が異なります。</p> <p>あわらし市老人クラブ連合会 単位老人クラブの連合体で、以下の活動を行っています。 グラウンド・ゴルフ大会、ゲートボール大会、 公式ワナゲ大会、囲碁大会、奉仕活動、趣味クラブ活動、 フレイル予防活動支援事業、老人家庭相談員研修会 など</p>
<p>問合せ先</p>	<p>あわらし市老人クラブ連合会 事務局(あわらし市社協内)TEL:73-2253</p>



●老人クラブ(単位老人クラブ)

クラブ名	行政区
金津第 1 老人クラブ	新、榛ノ木原
金津第 2 "	東、北稻越
金津第 3 "	六日
金津第 5 "	古
金津第 7 "	上八日、八日、 下八日
すこやか第8クラブ	十日、脇出、春日、 中央
みやび会	天王、水口
金津第 11 "	高塚
金津第 12 "	山室
伊井第 3 "	古屋石塚、桑原

クラブ名	行政区
坪江第 1 老人クラブ	東田中、瓜生、 南足田、北足田、 次郎丸
坪江第 2 "	中川
坪江第 3 "	御簾尾、北野、北、 前谷、上野
坪江第 5 "	熊坂、下金屋
坪江第 6 "	畝市野々、牛ノ谷
坪江第 7 "	名泉郷
劔岳南部 "	東山、後山
劔岳北部 "	清滝、鎌谷、櫛、 権世、権世市野々
細呂木第 1 "	細呂木、橋屋
細呂木第 3 "	指中、沢
細呂木第 4 "	滝、細呂木駅前
細呂木第 5 "	青ノ木、宮谷
細呂木第 6 "	山西方寺、柿原、 嫁威
細呂木第 7 "	山十楽、日の出 清王
吉崎つくしの会	吉崎 1 区、 吉崎 2 区

クラブ名	行政区
舟津温泉寿会	舟津温泉
二面温泉第 1 生きいき寿会	二面温泉
二面温泉第 2 生きいき寿会	
田中温泉寿会	田中温泉
東温泉清寿会	東温泉
舟津シニア寿会	舟津
二面福寿会	二面
国影松寿会	国影、新成
田中々寿会	田中々

クラブ名	行政区
中番長寿会	中番
下番・玉木シニアクラブ	下番、玉木
新郷第 1 老人会	河間、河水苑、 北本堂、角屋
新郷第 2 老人会	宮前公文、中浜
北潟東第 1 福寿会	北潟東、富津
北潟東第 2 //	
北潟東第 3 //	
北潟西第 1 //	北潟西、赤尾
北潟西第 2 //	
波松第 1 南老人会	波松
波松第 2 北老人会	
4区福寿会	城、城新田、 番堂野、十三

●老人クラブ趣味クラブ活動

団体名	回数	活動場所
芦原グラウンドゴルフ協会	毎週 月・木曜日	国影グラウンド
あわら市囲碁愛好会	毎週 木曜日	いきいきテラスいちひめ (市姫荘)
芦原水仙カラオケクラブ	夏季：毎週 土曜日 冬季：毎週 月曜日	湯のまち公民館
金津老人会カラオケ倶楽部	毎月 第1・3月曜日	いきいきテラスいちひめ (市姫荘)
民踊クラブ水仙会	毎月 第1・3月曜日	いきいきテラスいちひめ (市姫荘)
あわら市ゲートボール協会	毎月 1～2回	トリムパークかなづ
北潟民踊クラブ	毎月 第2木曜日	北潟公民館

⑨ つどいの場（カフェ・チームオレンジ）

<p>認知症 カフェ等</p>	<p>オレンジカフェ・あわら チームオレンジ桜</p> <p>問合せ先 認知症キャラバン・メイト 藤田由美 73-1347</p>	<p>認知症の人やその家族、地域の人、認知症を予防したい人の交流の場、認知症の早期発見、早期支援や専門機関へのつなぎ、地域での見守り支援等</p> <p>日時：毎週火曜日 午後1時～4時</p> <p>場所：さくらセンター （あわら市清王 36-20）</p> <p>利用料：100円（飲み物代・お菓子代）</p>
	<p>メロン・カフェ</p> <p>問合せ先 湯の町メロン苑 77-1288</p>	<p>健康づくりや介護に興味のある方、介護者が集まった交流の場</p> <p>日時：毎月第3土曜日 午後2時～午後3時30分</p> <p>場所：湯の町メロン苑 （あわら市二面 42-20）</p> <p>利用料：無料</p>
	<p>細呂木カフェ （駅前カフェ）</p> <p>問合せ先 特定非営利活動法人 細呂木地区創成会事務局 97-5130 090-4069-0126</p>	<p>友人や顔見知りの人たちが集まり、健康を保つ「健康講座」と語りあえる「ゆったりティータイム」を開催</p> <p>日時：火曜日～土曜日 午前10時～午後4時</p> <p>場所：細呂木ふれあいセンター （細呂木駅前）</p> <p>利用料：200円</p> <p>定員：20名</p>

2. あわらし市 健康長寿課（健康増進）

活動概要 ■ 健康長寿課（健康増進グループ）には、保健師、管理栄養士がいます。

以下の事業を行っています。

- ① 健康相談
- ② 健康教室（健康づくり運動推進事業）
- ③ 市民健康診査



① 健康相談

<p>活動内容</p>	<p>保健師、管理栄養士による健康相談を行っています。 電話や窓口にて相談ください。</p> <p>相談内容：生活習慣病予防に関すること 心の健康に関すること</p> 
<p>利用料</p>	<p>無料</p>
<p>問合せ先</p>	<p>あわらし市役所 健康長寿課 73-8023</p>

② 健康教室（健康づくり運動推進事業）

活動概要	地域ぐるみで健康づくりに取り組むための事業です。
利用方法	<ul style="list-style-type: none"> ・区民の健康づくりを支援する「健康づくりサポーター」を1～2名、区で選出してください。 ・健康づくりサポーターを中心に、生活習慣病予防教室、体操教室など、区民の要望に合わせた教室を計画していただきます。 ・計画をもとに無料で講師を派遣します。
対 象	健康づくり推進区民(子ども会、婦人会、老人会、青壮年会など)
実施回数	年1回以上(できれば年3回以上が望ましい)
活 動 費	助成あり
問合せ先	あわら市役所 健康長寿課 73-8023

③ 市民健康診査

活動内容	<p>各種がん検診や特定健診・後期高齢者健診など</p> <p>実施期間:5月～2月</p> <p>集団健診:会場ごとに定員を設け事前予約制で受け付けます ※健診希望日の10日前までに電話でお申込みください</p> <p>個別健診:医療機関に直接お申し込みください</p>
場 所	保健センターや各公民館、県内協力医療機関
料 金	一部負担金
問合せ先	あわら市役所 健康長寿課 73-8023

3. あわらし教育委員会 文化学習課

生き生きライフセミナー

活動内容	老若男女を問わず、さまざまな分野について、誰でも自由に楽しく学べる講座です。ぜひ、お気軽にお越しください。		
	2月15日(日) 13:30~14:30	第2回ふるさと講座 「瀧沢寺文書から見たあわらしの歴史」	金津本陣 IKOSSA
	3月15日(日) 13:30~14:30	第3回ふるさと講座 「昔の道を歩こう(細呂木宿~橘宿)」	金津本陣 IKOSSA
対 象	福井県民		
利 用 料	無料		
問合せ先	あわらし市役所 文化学習課 73-8041		

4. 公民館

活動概要 ■公民館は、地域住民の生涯学習の中心的施設として、文化的で健康的な活動やふれあい交流の場として多くの方々に利用されています。その中でさまざまな教室や講座が開催され、また、たくさんの自主クラブが活動を行っています。

※本年度に実施している教室やクラブ活動を
紹介しています。
時間や詳しい内容は各公民館に
お問い合わせください。



① 中央公民館

定期教室	<ul style="list-style-type: none"> ● 実用筆ペン教室 ● ZUMBA 教室 ● デッサン教室 ● 英会話教室 	第 4 水曜日 毎週月曜日(～10/20) 第 1・3 火曜日 第 4 土曜日
自主クラブ	クラブ数: 18 書道 2(毛筆書道・親子習字) 華道 1(池坊生花) 音楽 5(カラオケ練習 2・コーラス・女性コーラス・ジャズバンド) 健康づくり 3(3B 体操・日本武術太極拳連盟・ヨガ) 生活・趣味 5(高齢者活動・朗読劇・語学・自主制作映画・絵手紙) 文芸 1(川柳) 茶道 1(日本皇風煎茶礼式)	
問合せ先	中央公民館 あわらし市市姫一丁目9番18号 73-2000	

② 伊井公民館

定期教室	<ul style="list-style-type: none"> ● 洋服リメイク教室 ● らくらくピアノ教室 (火曜コース) ● らくらくピアノ教室 (木曜コース) 	<p>第 2・4 木曜日</p> <p>第 2・4 火曜日</p> <p>第 2・4木曜日</p>
自主クラブ	<p>クラブ数： 14</p> <p>生活・趣味 4 (編み物・短歌・カラオケ・歴史研究)</p> <p>華道 2 (池坊・草月流)</p> <p>書道 1 (日本墨書会)</p> <p>料理 1 (おとこの料理)</p> <p>和楽・和芸能 1 (民謡)</p> <p>健康生活 1 (ケアビクス・脳活体操)</p> <p>スポーツ 4 (卓球・バドミントン)</p>	
問合せ先	伊井公民館 あわら市清間第12号4番地 73-4511	

③ 坪江公民館

定期教室	<ul style="list-style-type: none"> ● 懐かしのポピュラーソング教室 ● 坪江こども茶道教室 ● 坪江こども英会話教室 ● バレトン体操教室 ● 坪江さわやか健康体操教室 	<p>第 2・4 水曜日</p> <p>第 1 土曜日</p> <p>第 3 土曜日</p> <p>第 3 火曜日</p> <p>第 1～4 月曜日</p>
自主クラブ	<p>クラブ数： 12</p> <p>生活・趣味 6(クラフトバンド・書道・カラオケ・古布を利用した手芸クラブ・クラフト手芸・クラフト表装)</p> <p>健康生活 3(3B体操・歩き方クラブ・ソフトバレークラブ)</p> <p>音楽 1(バンド演奏)</p> <p>美術 1(日本画)</p> <p>その他1(新体操クラブ)</p>	
問合せ先	坪江公民館 あわら市北第6号 101 番地1 74-2096	

④ 劔岳公民館

定期教室	<ul style="list-style-type: none"> ● 己書幸座 ● 今知りたい薬膳教室 ● すこやか体操 	<p>第 2 火曜日</p> <p>第 4 月曜日</p> <p>第 1～4 火曜日</p>
自主クラブ	<p>クラブ数： 2</p> <p>和楽・音楽 1(太鼓練習)</p> <p>生活・趣味 1(洋裁／子供不可)</p>	
問合せ先	劔岳公民館 あわら市栲第18号10番地 74-1849	

⑤ 細呂木公民館

定期教室	<ul style="list-style-type: none"> ● スケッチ水彩教室 ● ほやほや料理教室 ● ヨガ教室 ● 細呂木ナイフ教室 	<p>第 4 金曜日</p> <p>第 3 木曜日</p> <p>第 2・4 水曜日</p> <p>年 11 回開催</p> <p>※屋外教室のため不定期 11 回開催</p>
自主クラブ	<p>クラブ数： 15</p> <p>書道 2(細字ペン字書道・子ども習字)</p> <p>音楽 1(カラオケ練習)</p> <p>健康づくり 7</p> <p>(3B 体操・ヨガ・バドミントン×2 件・卓球・ソフトバレー・グラウンドゴルフ)</p> <p>生活・趣味 2(洋裁・切り絵)</p> <p>文芸 1(詩吟)</p>	
問合せ先	<p>細呂木公民館 あわら市滝第63号21番地 73-2151</p>	

⑥ 吉崎公民館

定期教室	<ul style="list-style-type: none"> ● 実用書道教室 ● フラワーアレンジメント ● 男の料理教室 	第 2・4 木曜日 年 6 回土曜日 年 6 回土曜日
自主クラブ	クラブ数: 4 健康 2 (3B 体操・ヨガ) 生活・趣味 2 (マージャン・民謡)	
問合せ先	吉崎公民館 あわら市吉崎第8号34番地 75-1205	

⑦ 湯のまち公民館

定期教室	<ul style="list-style-type: none"> ● 手編み教室 ● 己書幸座 ● 合唱教室 ● 安眠ストレッチ教室 ● 湯公さわやか健康体操教室 	第 1・3 火曜日 第 4 水曜日(年6回) 第 2 金曜日 第 2・4 金曜日 第 1・2・3・4 月曜日
自主クラブ	クラブ数: 20 和芸能 2(詩吟・民謡) 和楽・音楽 3(尺八・篠笛・オカリナ) 書道 2(毛筆書道2) 美術 2(パステル画・水彩画) 生活・趣味 5(将棋・陶芸・絵手紙・パッチワーク・ステンドグラス) 健康づくり 5(リズム体操・太極拳・健康ストレッチ・3B 体操・スキルアップ3B 体操) 教養 1(本の読み語り)	
問合せ先	湯のまち公民館 あわら市二面第32号16番地 78-6350	

⑧ 本荘公民館

定期教室	<ul style="list-style-type: none"> ● 布花教室 ● ZUMBA教室 ● 和アート教室 	<p>第 2・4 火曜日</p> <p>第 1・3 金曜日</p> <p>第 3 木曜日</p>
自主クラブ	<p>クラブ数: 13</p> <p>書道 1(ペン字・毛筆)</p> <p>茶道 1(皇風煎茶)</p> <p>生活・趣味 9(アートフラワー、オカリナ、カラオケ、絵手紙、パソコン、着物リメイク、編み物、かるた、フラワーアレンジ)</p> <p>健康づくり 2(3B体操、体操)</p>	
問合せ先	本荘公民館 あわら市中番下番入会地第1号5番地 78-5874	

⑨ 北潟公民館

定期教室	<ul style="list-style-type: none"> ● 筆ペン教室 ● いけばな教室 ● ピラティス教室 ● 絵てがみ教室 	<p>月 2・4 水曜日</p> <p>第 3 火曜日</p> <p>第 1・3 月曜日</p> <p>月 1 回 木曜日</p>
自主クラブ	<p>クラブ数: 8(子供向けは除く)</p> <p>民踊1</p> <p>健康づくり2(BM体操・麻雀)</p> <p>音楽3(カラオケ練習2・オカリナ)</p> <p>生活・趣味2(パッチワーク・フラダンス)</p>	
問合せ先	北潟公民館 あわら市北潟第150号1番地 79-1100	

⑩ 健康音楽体操

活動概要	生活機能改善機器(カラオケ)を使った総合的(運動、認知症予防、栄養学、引きこもり改善)な健康事業です。
令和7年度 開催日時	<p>●中央公民館 毎月第 2・4 月曜日 9時30分～11時</p> <p>●伊井公民館 毎月第 1・3 火曜日 9時30分～11時</p> <p>●坪江公民館 毎月第 2・4 水曜日 13時30分～15時</p> <p>●劔岳公民館 毎月第 2・4 木曜日 13時30分～15時</p> <p>●細呂木公民館 毎月第 1・3 水曜日 9時30分～11時</p> <p>●吉崎公民館 毎月第 4 火曜日 13時30分～15時</p> <p>●本荘公民館 毎月第 2・4 金曜日 9時30分～11時</p> <p>●北潟公民館 毎月第 2・4 火曜日 13時30分～15時</p>
問合せ先	各公民館にお問い合わせください。

5. トリムパークかなづ

施設内容	多目的体育館、トレーニングルーム、多目的グラウンド、遊戯広場、ゲートボール場、テニスコート、弓道場、会議室、スタジオ、野外ステージ
利用料金	各施設により異なるため詳しくはホームページまたはお電話でお問い合わせください。
利用方法	トリムパークかなづへ空き状況を確認し、仮予約の上、すみやかに利用申請書を提出してください。
問合せ先	あわら市役所スポーツ課 トリムパークかなづ あわら市山室 67-30-1 Tel 73-7272 Fax 73-5672

6. あわら市農業者トレーニングセンター

あわら市国影23-1 77-3511

施設内容	多目的体育館、トレーニングルーム、会議室、国影グラウンド
利用料金	各施設により異なるため詳しくはホームページまたはお電話でお問い合わせください
利用方法	トリムパークかなづへ空き状況を確認し、仮予約の上、すみやかに利用申請書を提出してください。
問合せ先	あわら市役所スポーツ課 トリムパークかなづ あわら市山室 67-30-1 Tel 73-7272 Fax 73-5672

7. あわら市金津 B&G 海洋センター体育館

あわら市市姫一丁目5-2 73-4770

施設内容	体育館、会議室
利用料金	各施設により異なるため詳しくはホームページまたはお電話でお問い合わせください
利用方法	トリムパークかなづへ空き状況を確認し、仮予約の上、すみやかに利用申請書を提出してください。
問合せ先	あわら市役所スポーツ課 トリムパークかなづ あわら市山室 67-30-1 Tel 73-7272 Fax 73-5672

8. 余熱館ささおか

施設概要	福井坂井地区広域市町村圏事務組合の運営する「清掃センター」のごみ焼却熱にて発生した高温水を、施設内のプールや浴場、冷暖房等に利用したクリーンで環境に優しい施設です。
利用料金	大人：600円 ※詳しい内容や料金、時間等はホームページを確認いただくか、お電話にてお問い合わせください
問合せ先	YONETSU-KAN ささおか(余熱館) あわら市笹岡 32-88-2 Tel 74-2221

9. あわらトリムクラブ

活動概要	<p>子どもから高齢者まですべての年代の人が楽しく体力づくりができる環境を目指しています。地域スポーツクラブの特色を活かして、近くで気軽に参加でき手軽な料金で自分好みのプログラムに参加してもらえるように努めています。</p> <p>また、令和8年度からは、休日の中学校部活動の運営もあわらトリムクラブが担っていきます。</p>
各教室	<p>①定期教室：ヨガ、ピラティス、エアロビクス、ZUMBA 等 23 講座</p> <p>②フレンドリー教室：トレッキング教室、健康ウォーキング教室、少林寺拳法</p> <p>③ジュニア教室：なわとび教室、チアダンス教室、スポーツチャンバラ教室 少林寺拳法</p> <p>※その他、各地区へ出張しての出前講座もあります。</p>
利用料金	<p>①定期教室：年会費 3,000 円 月会費 4,000 円で受け放題 月 3,000 円での 2 教室会員もあります(週 2 教室のみ受講)</p> <p>②フレンドリー教室：トレッキング教室 (交通費負担) 健康ウォーキング教室 300 円/回 (年会費不要)</p> <p>③ジュニア教室：なわとび教室 700 円 (月 1 回)、 チアダンス教室 1,200 円 (月 2 回)、スポーツチャンバラ教室 1,200 円 (月 2 回) 少林寺拳法 1,500 円 (月 3 回)</p> <p>④ファミリーで入会の場合はファミリー割引の特典があります</p>
問合せ先	<p>あわらトリムクラブ</p> <p>あわら市国影 23-1 農業者トレーニングセンター内</p> <p style="text-align: right;">Tel 0776-97-8840</p> <p>※詳しい内容や料金、時間等はホームページを確認いただくか、 お電話にてお問い合わせください</p>

10. あわらしボランティア・市民活動支援センター

○ボランティア・市民活動の支援

ボランティアに関する様々な相談・情報提供を行い、活動している個人や団体の支援を行っています。

○ボランティア保険の加入手続き

活動中のケガや事故などを補償するための保険の加入手続きを行っています。

■ボランティア活動保険

プラン	保険料	ケガによる 通院保険 日額	ケガによる 入院保険 日額	地震・噴火・津波 によるケガ等
基本プラン	350 円	4,000 円	6,500 円	×
天災・地震 補償プラン	500 円			○

※基本プランは、地震・噴火・津波によるケガ等が補償対象になりません。

※補償期間は加入手続きの翌日から年度末(3月31日)までとなります。

※保険料および補償内容は変更になる場合があります。

■その他の保険

ボランティアに関する行事を対象とした保険等もありますので、お気軽にお問い合わせください。

問 合 せ 先	あわらし社会福祉協議会	あわらし市市姫二丁目 31-6 Tel 73-2253
---------	-------------	--------------------------------

11. 公益社団法人 あわらし市シルバー人材センター

活動概要 ■ シルバー人材センターとは、「高齢者の雇用の安定等に関する法律」に基づき、国・あわらし市からの支援を受けて設立された公益社団法人です。

高齢者の皆さんが持っている技能や豊富な経験を活かしながら働くことによって、生きがいを高め、健康な日々を過ごしていただくと同時に、地域社会の発展にも貢献してもらおうという目的で活動しています。

<p>入会資格</p>	<p>○あわらし市在住の原則60歳以上の健康で働く意欲のある方 ○シルバー人材センターの趣旨に賛同される方</p>
<p>入会手続き</p>	<p>入会説明会を受け、シルバー人材センターの趣旨に賛同していただいた方には、必要書類を提出していただき必要会費を納入していただきます。理事会にて入会の承認をし、正会員として登録します。</p>
<p>活動内容</p>	<p>入会説明会 毎月第3火曜日 13:30～ 当センター 会議室</p> <p>植木剪定、除草作業、襖・障子・網戸の張り替え、 屋内外清掃、家事支援、子ども一時預かり 等</p> <p>※ 詳細はホームページで確認いただくかシルバー人材センターにお問い合わせください https://webc.sjc.ne.jp/awara/</p>
<p>問合せ先</p>	<p>公益社団法人あわらし市シルバー人材センター あわらし市国影13-13 あわらし市複合福祉施設 2階 Tel 97-6088 メールアドレス awara@sjc.ne.jp</p>

12.



乗合タクシー（デマンド交通）

公民館やサロン、交流の場に積極的に出かけましょう

<p>登録方法</p>	<p>乗合タクシーを利用するためには最初に登録が必要です</p> <p>① 電話利用の場合 登録申請書を市役所生活環境課に提出してください。</p> <p>② アプリ利用の場合 アプリをダウンロードし、必要事項を入力してください。</p> <p>③ LINE 利用の場合 あわら市 LINE 公式アカウントを友だち追加し、「メニュー・暮らし」→「乗合タクシー予約」を選択し、初期設定を行ってください。</p>
<p>予約方法</p>	<p>① 電話利用の場合 1週間前から1時間前まで予約受付 ※予約受付時間 午前8時～午後4時20分 (ただし病院・医院・歯科・整骨(接骨) 医院からの予約は40分前まで) 0776-77-3360 (予約センター) へ電話してください</p> <p>② アプリ利用の場合 1週間前から40分前まで予約受付 「乗車予約」から画面の案内に沿って予約してください。</p> <p>③ LINE 利用の場合 1週間前から40分前まで予約受付 「予約する」から画面の案内に沿って予約してください。</p>
<p>運行日時</p>	<p>月曜日～土曜日 午前8時～午後5時 (日、祝日、年末年始(12/29～1/3)は運休)</p>
<p>利用上の注意</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・各種割引を受けたい場合は、市が発行する登録証をドライバーに提示してください。登録証の無い人、不携帯の人は「大人(一般)」料金となりますので、ご注意ください。 ・停留所以外での乗車・降車はできません。 ・予約した時間までに停留所でお待ちください。 ・予約せずに、到着した乗合タクシーに乗車することはできません。 ・キャンセルの場合は、予約時と同じ方法で手続きを行ってください ・一人でご予約した場合でも、他の人と乗り合うことがあります。予約状況によってはご希望に添えない場合があります。
<p>問合せ先</p>	<p>あわら市役所 生活環境課 生活グループ 73-8017</p>



乗合タクシー を利用した 新サービス(高齢者外出支援助成事業)

乗合タクシーの利用後、自宅の最寄りの停留所からご自宅付近までを **200円** の自己負担でタクシーとしてご利用いただけます。



対象者

①から③の条件を満たす人

- ① 乗合タクシーの登録者
- ② あわら市に住所が有る70歳以上の人
- ③ 「運転免許証を返納した人」もしくは「運転免許証を取得したことがない人」

※「あわら市福祉タクシー利用料金助成事業」が利用可能な人は除く(併用はできません)。

(注意) 利用方法

- 申請後に助成券【月3枚、最大36枚綴】が交付されます。
(再発行不可)
- 乗合タクシー予約時に助成券を利用することを伝えます。
- 必ず運転手に自宅までの道を案内してください。
- 降車時、氏名を記入した助成券を運転手に渡し、200円を支払ってください。※乗合タクシー利用時以外は使えません。
- 自宅前の道路状況(道幅、行き止まり、積雪など)によっては、自宅付近での降車となります。タクシー運転手の判断に従ってください。

申請方法

申請書と運転免許を自主返納したことが分かる証明書（申請による運転免許の取消通知書か運転免許経歴証明書の写し）を、あわら市生活環境課へ持参または郵送で提出してください。

※乗合タクシーの申請で、すでに「運転免許返納済のシール」を乗合タクシー登録証に貼られている人は、申請書のみ提出してください。

よくあるご質問

Q 助成券を本人以外の家族などが使用することは可能ですか？

A 申請者本人以外の方は利用できません。販売や譲渡することも禁止しています。

Q 助成券に有効期限はありますか？

A 有効期限は、令和7年4月1日～令和8年3月31日までです。

Q 予約をしなくても、助成券を使えますか？

A 予約がない場合、この助成券は使用できません。利用する際は、必ず**予約センター(0776-77-3360)**で乗合タクシーの予約時に、助成券を利用し自宅まで乗車することを事前に伝えてください。また、自分以外に同乗者がいる場合も予約時に伝えてください。

Q 同じ地区のため最寄りの停留所が同一で、帰宅先が別々の人数名が利用した場合の支払いはどうなりますか？

A 最寄りの停留所から1人目の自宅までは、4人まで助成券1枚+200円で助成券利用者の自宅までは同乗可能です。同乗者の途中下車はできません。ただし、残りの同乗者が予約して助成券を使用する場合は、1人目の自宅から、さらに助成券1枚+200円で残りの同乗者の自宅まで行くことは可能です。

家族・近所の人と一緒に使える！



買い物 帰りに便利！

あわら市役所 市民生活部 生活環境課

〒919-0692 福井県あわら市市姫三丁目1-1 TEL.0776-73-8017