

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～

2024 年
8 月版

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31.2%（令和6年4月1日現在推計値）となっており、全国平均の29.1%（令和5年10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34.9%（令和6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。

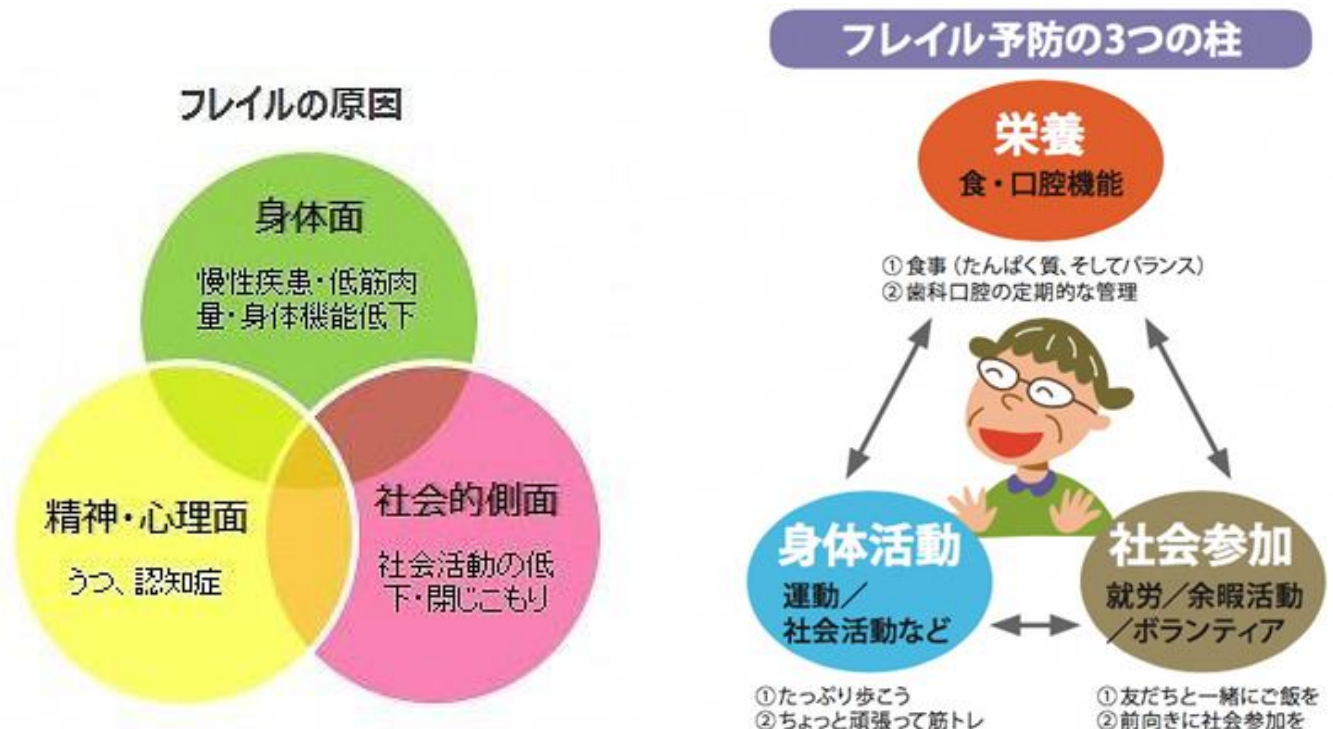
※健康寿命：医療や介護に依存しないで、元気に日常生活を送れる期間

知っていますか？ 「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・介護支援)	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. あわら市公民館	18
①中央公民館	18
②伊井公民館	19
③坪江公民館	19
④劔岳公民館	20
⑤細呂木公民館	20
⑥吉崎公民館	21
⑦湯のまち公民館	21
⑧本荘公民館	22
⑨北潟公民館	22
⑩健康音楽体操	23
5. トリムパークかなづ	24
6. あわら市農業者トレーニングセンター	24
7. あわら市金津B&G海洋センター体育館	25
8. 余熱館ささおか	25
9. あわらトリムクラブ	26
10. ボランティアセンター	27
11. あわら市シルバー人材センター	28
12. 乗合タクシー(デマンド交通)	29

1. あわらし市 健康長寿課（介護支援・高齢福祉）

活動内容 ■ 健康長寿課（介護支援グループ・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	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。 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。 ●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	あわらし市役所 健康長寿課内 あわらし地域包括支援センター 73-8046

② 介護予防教室

対 象 者	65歳以上のあわら市民で、医師による運動制限がない方
活 動 内 容	●「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） ◎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 会場：保健センター 金曜日（月2回） ●「すこやかクラブ」 懐メロに合わせた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 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】
参 加 費	無料
問 合 せ 先	あわら市役所 健康長寿課 73-8022

③ 介護予防教室（出前講座）

活動内容	老人会や地区行事など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。 ※転倒予防、口腔予防、認知症予防、低栄養予防、健康維持など 
活動場所	ご希望の会場に講師を派遣します
参加費	1地区1回の講師謝礼の補助があります
問合せ先	あわら市役所 健康長寿課 73-8022

④ 認知症サポーター養成講座

活動内容	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。 時間は60分～90分です。  ↑「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  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。
活動場所	ご希望の会場に講師を派遣します
参加費	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10名以上の団体から開催できます
問合せ先	あわら市役所 健康長寿課 73-8022

⑤ 生活・介護支援サポーター

活動内容	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人のことで、高齢者の生活を支え合う地域づくりを推進するとともに、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。 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、1時間あたり1ポイント(400円)が支給されます。 サポーターの実施する主なサービス内容 ・話し相手 ・安否確認 ・換気や室温などの調整 ・介護予防教室のお手伝い など 				
支援の対象者	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。				
問合せ先	<table border="0"> <tr> <td>あわら市役所 健康長寿課</td> <td>73-8022</td> </tr> <tr> <td>(委託)あわら市社会福祉協議会</td> <td>73-2253</td> </tr> </table>	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
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				

⑥ サロン（社協、医療生協、なるぞ）

活動概要	高齢者の生きがいがづくり、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。 
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	あわら市社会福祉協議会 TEL:73-2253 福井県医療生活協同組合（やすらぎ清間） TEL:090-2039-7851（橋川） なるぞフィットネス&サロン TEL:0776-77-2242 または 080-2951-7284（古川）

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
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
北稲越ふれあい会館
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）

伊井公民館

IKOSSA 3階



※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:090-2039-7851](tel:090-2039-7851) (橋川)

なるぞフィットネス&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
 康講和など

開催場所

なるぞ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

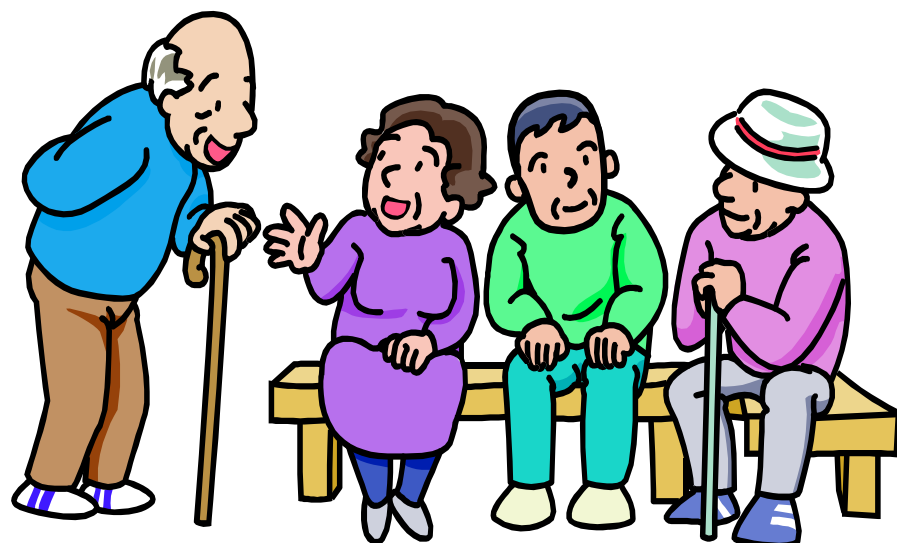
リハビリスタジオ なるぞの森

TEL:0776-77-2242

080-2951-7284 (古川)

⑦ 地域サロン

活動概要	住民の方が主体となつて行うサロンです。 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

活動概要	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。
加入申込	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(※P12・13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。
組織体制	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。 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。 スポーツ大会、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
問合せ先	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



●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10 老人クラブ	旭、桜ヶ丘、新富
金津第11 "	高塚
金津第12 "	山室
金津第13 "	稻荷山、千束、 若葉台、向ヶ丘、 新みどり区
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
舟津寿会	舟津
二面福寿会	二面
国影松寿会	国影、新成、 横垣、宮王
里方第 1 寿会	重義、番田
田中々寿会	田中々
4区福寿会	城、城新田、 番堂野、十三

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 〃	
浜坂老人会	浜坂
波松第 1 南老人会	波松
波松第 2 北老人会	

●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
あわらし囲碁愛好会	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)
西部民踊クラブ	毎月 第1・3火曜日	湯のまち公民館
あわらしゲートボール協会	毎月 1～2回	トリムパークかなづ

⑨ つどいの場（カフェ）

認知症 カフェ等	オレンジカフェ・あわら 問合せ先 認知症キャラバン・メイト 藤田由美 73-1347	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、相談窓口 日時：毎週火曜日 午後1時～4時 場所：さくらセンター （あわら市清王 36-20） 利用料：100円（飲み物代・お菓子代） 相談料：無料
	メロン・カフェ 問合せ先 湯の町メロン苑 77-1288	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 日時：毎月第3土曜日 午後2時～午後3時30分 場所：湯の町メロン苑 （あわら市二面 42-20） 利用料：100円（飲み物・お菓子代）
	細呂木カフェ （駅前カフェ） 問合せ先 細呂木地区創成会事務局 97-5130 090-4069-0126	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 日時：火曜日～土曜日 午前10時～午後4時 場所：細呂木ふれあいセンター （細呂木駅前） 利用料：200円 定員：20名

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

活動内容	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。 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 
利用料	無料
問合せ先	あわらし市役所 健康長寿課 73-8023

② 健康教室（健康づくり運動推進事業）

活動内容	地域ぐるみで健康づくりに取り組むために、健康づくりサポーターを中心に生活習慣病予防教室、栄養教室、体操教室など要望に合わせた教室を健康づくり推進区で実施しています。 
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6回を上限
利 用 料	無料
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	各種がん検診や特定健診・後期高齢者健診など 実施期間：5月～2月 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 個別健診：医療機関に直接お申し込みください
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 市民課 73-8015

3. あわら市教育委員会 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。		
令和6年度 日 程	8月8日(木) 13:30～15:00	こどもの食育講座 暑さに負けない！さわやかフルーツポンチをつくろう！	本荘公民館
	8月25日(日) 13:30～15:10	悲運の勇将 畑時能公を偲ぶ (畑時能研究会主催)	金津本陣 IKOSSA
	10月	健康に関する講座	中央公民館
	10月20日(日) 13:30～	特別展関連企画 狛犬フォーラム 越前特有の石造狛犬の様相(予定)	金津本陣 IKOSSA
	11月21日(木) 13:30～15:00	「UV レジンで学ぼう！私たちの暮らしとマイクロプラスチック」	中央公民館
	12月13日(金) 10:00～11:30	災害時における心と体のセルフケア	中央公民館
	1月	未定	金津本陣 IKOSSA
	1月19日(日) 13:30～15:00	第1回ふるさと講座 幕末期における北金津町の家々について(予定)	金津本陣 IKOSSA
	2月16日(日) 13:30～15:00	第2回ふるさと講座 越前奇談怪談集あわらし域を中心に(予定)	金津本陣 IKOSSA
	3月16日(日) 13:30～15:00	第3回ふるさと講座 越前と加賀の関わりについて	金津本陣 IKOSSA
対 象	福井県民		
利 用 料	無料		
問合せ先	あわらし役所 文化学習課 73-8041		

4. あわらし市 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	● 実用筆ペン教室 ● ZUMBA 教室 ● デッサン教室	第 4 水曜日 毎週木曜日(～10/3) 第 1・3 水曜日
自 主 ク ラ ブ	クラブ数: 17 書道 2、華道 1、音楽 5、健康づくり 2、生活・趣味 5、 文芸(川柳) 1、茶道(皇風煎茶礼式) 1	
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	● 洋服リメイク教室 ● 食育教室 ● 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)	第 2・4 木曜日 第 3 金曜日 第 2 火曜日 第 2 木曜日
自 主 クラ ブ	クラブ数: 16(子供向けは除く) 生活・趣味 4、華道 2、書道 1、料理 1、和楽・和芸能 2、 健康生活 2、スポーツ 4	
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	● 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	第 2・4 水曜日 第 1 土曜日 第 3 土曜日 第 3 火曜日 第 1～4 月曜日
自 主 クラ ブ	クラブ数: 13(子供向けは除く) 生活・趣味 8、健康生活 3、音楽 1、美術 1	
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	● 己書幸座 ● 今知りたい薬膳教室 ● すこやか体操	第 2 火曜日 第 4 月曜日 第 1～4 火曜日
自 主 クラ ブ	クラブ数：3(子供可2、子供不可1) 和楽・音楽 2、生活趣味 1	
問 合 せ 先	劔岳公民館 あわら市櫛第18号10番地 74-1849	

⑤ 細呂木公民館

定 期 教 室	● デッサン教室 ● ほやほや料理教室 ● ヨガ教室 ● 細呂木ナイフ教室	第 1・3 火曜日 第 3 木曜日 第 2・4 水曜日 年 11 回開催 ※屋外教室のため不定期 11 回開催
自 主 クラ ブ	クラブ数：14(子供向けは除く) 運動 8、生活・趣味 6	
問 合 せ 先	細呂木公民館 あわら市滝第63号21番地 73-2151	

⑥ 吉崎公民館

定 期 教 室	● 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 生活・趣味 2、健康 2	
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	● 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:22 和芸能 2、和楽音楽 2、書道 2、美術 2、生活・趣味 5、 茶道 1、華道 1、健康生活 6、教養 1	
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	● 布花教室 ● ZUMBA教室 ● 和アート教室	第 2・4 火曜日 第 1・3 金曜日 第 3 木曜日
自 主 クラ ブ	クラブ数: 15(子供向けは除く) 書道 1、茶道 1、生活・趣味 8、健康づくり 4、教養 1	
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	● 筆ペン教室 ● いけばな教室 ● ピラティス教室 ● 絵てがみ教室	月 2・4 水曜日 第 3 火曜日 第 1・3 月曜日 月 1 回 木曜日
自 主 クラ ブ	クラブ数: 8(子供向けは除く) 健康 2、生活・趣味 6	
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6年度 開催日時	●中央公民館 毎月第 2・4 月曜日 9時30分～11時
	●伊井公民館 毎月第 1・3 火曜日 9時30分～11時
	●坪江公民館 毎月第 2・4 水曜日 13時30分～15時
	●劔岳公民館 毎月第 2・4 木曜日 13時30分～15時
	●細呂木公民館 毎月第 1・3 水曜日 9時30分～11時
	●吉崎公民館 毎月第 4 火曜日 13時30分～15時
	●本荘公民館 毎月第 2・4 金曜日 9時30分～11時
	●北潟公民館 毎月第 2・4 火曜日 13時30分～15時
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. あわらし金津 B&G 海洋センター体育館

あわらし市市姫一丁目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	あわらし市役所スポーツ課 トリムパークかなづ あわらし市山室 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、冷暖房等を利用したクリーンで環境に優しい施設です。
利用料金	高齢者 450 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) あわらし市笹岡 32-88-2 Tel 74-2221

9. あわらトリムクラブ

活動概要	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。
各教室	①定期教室：ヨガ、ピラティス、エアロビクス、ZUMBA 等 23 講座 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 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 ※その他、各地区へ出張しての出前講座もあります。
利用料金	①定期教室：年会費 3,000 円 月会費 4,000 円で受け放題 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 500 円/回 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）
問合せ先	あわらトリムクラブ あわら市国影 23-1 農業者トレーニングセンター内 Tel 0776-97-8840 ※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

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。

入会資格	○あわらし市在住の原則60歳以上の健康で働きたい意欲のある方 ○シルバー人材センターの趣旨に賛同される方
入会手続き	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。
活動内容	入会説明会 毎月第3火曜日 13:30～ 当センター 会議室 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 ※ 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/
問合せ先	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

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

登 録 方 法	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 ・登録申請書に必要事項を記入し、市役所生活環境課に提出してください。登録申請書は市内の公民館や市民課芦原分室にもあります。市のホームページからもダウンロードできます。 ・受け取った登録証は、利用時に必要なので大切に保管してください。
予 約 方 法	予約が必要です 乗車予定日の1週間前から受け付けています。 乗車時刻の1時間前までに予約をしてください。 （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） ※予約受付時間 午前8時～午後4時20分 0120-548928（予約センター）へ電話してください
運 行 日 時	月曜日～土曜日 （日、祝日、年末年始（12/29～1/3）は運休） 午前8時～午後5時
利用上の注意	・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。 ・予約した内容に変更がある場合や、キャンセルする場合はすぐに予約センター（0120-548928）へお電話ください。 ・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。 ・状況によってはご希望に添えない場合がありますのでご注意ください。 ※詳しくはあわら市ホームページを確認いただくか、下記問合せ先にご連絡ください
問 合 せ 先	あわら市役所 生活環境課 生活グループ 73-8017