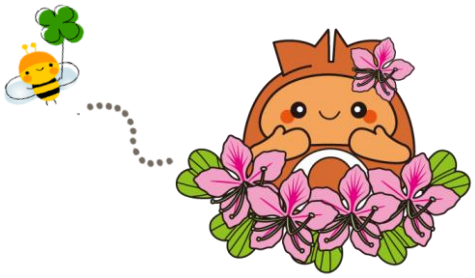
みつばち てちょう



暮らしの便利帳

北谷町福祉課

北谷町社会福祉協議会

2019年　3月作成

北谷町みつばち手帳について

この手帳は、高齢者の皆様が、北谷町で安心して楽しみながら自立した暮らしを続けていくために、少し手助けが必要な時に手に取ってもらえるように作成した冊子です。

花と花とを繋ぐみつばちのように、少し手助けが必要になってきた高齢者と、高齢者にやさしいお店とを、この手帳でつないでいくことができればとみつばち手帳と名付けました。

多くの地域の方々や商店、ＮＰＯ等にご協力いただき、みつばち手帳を活用しながら、人と人がつながり、地域全体で高齢者を見守り支えていけるような体制を構築していくことをめざしています。

１．ご利用にあたってのお願い

- みつばち手帳は、各自治会からの情報や、地域から寄せられた口コミ情報等をもとに作成しております。従って、町内すべての情報が網羅できているわけではありません。平成３０年１１月時点の情報を掲載していますので、ご利用の際は新しい情報を直接ご確認いただきますようお願いします。

- この手帳は、地域の方々や商店、ＮＰＯ等の温かい気持ちがあって作ることができています。お互いに気持ちよく利用できるよう、ご理解・ご協力お願いします。

２．ご協力のお願い

- 引き続き、ご協力いただけるお店や団体を募集中です。お仕事の中で、高齢者の日常生活にできる範囲でのご協力がいただける方がいらっしゃいましたら、福祉課高齢者福祉係又は北谷町社会福祉協議会までご連絡下さい。

- 地域の方々の活動中や、お仕事の最中に、何か気になることや異変がありましたら、地域包括支援センターへご連絡下さい。

目 次

公民館でできる活動

上勢頭 ―― 1

桃原 ―― 2

栄口 ―― 3

桑江 ―― 4

謝苅 ―― 5

北玉 ―― 6

宇地原 ―― 7

北前 ―― 8

宮城 ―― 9

砂辺 ―― 10

美浜 ―― 11

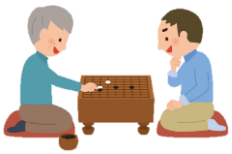
北谷町高齢者保健福祉計画地域プラン ―― 12

からだを動かしたい

介護予防事業 ―― 13

運動できる場所 ―― 14

趣味・交流



北谷町老人福祉センター ―――― 15

老人クラブサークル
その他のサークル ―――― 16

学ぶ・働く・地域貢献

ニライセンター ―――― 17 ・ 18

ボランティア活動など ―――― 19

生活支援サービス

食材・お弁当 ―――― 20 ・ 21

買い物支援 ―――― 22 ・ 23

家事支援 ―――― 24

外出支援・身体介護
訪問理容・美容 ―――― 25

見守り・居住支援 ―――― 26

暮らしの不安や困りごと ―――― 27

福祉なんでも相談 ―――― 28

公民館でできる活動

上勢区公民館　098-936-4457

	活動名	時間	備考
月	貯筋クラブ	09：30～11：30	詳細は13ページをご覧ください。
	大正琴サークル	14：00～16：00	
	さんしんサークル	20：00～22：00	
火	民舞	14：00～16：00	
	グラウンドゴルフ	16：00～18：00	【場所】グラウンド
	ソフトボール	20：00～22：00	【場所】クラウンド
	フラダンスサークル	20：00～22：00	
水			
木	カラオケ	14：00～16：00	
	Tボール	17：00～18：30	【場所】グラウンド
	三線（古典）	20：00～22：00	
金	囲碁クラブ	10：00～12：00	
土	上勢ダンススポーツクラブ	10：00～12：00	
	グラウンドゴルフ	16：00～18：00	【場所】グラウンド　※冬期は1時間繰り上げ
日	卓球	10：00～12：00	
その他	朝の交通安全見守り隊（ひやみかち）	07：30～08：00	【場所】スクールゾーン　【日程】月～金
	定例会	13：00～14：00	【日程】毎月10・20日
	ミニデイサービス		【日程】年3回開催
	ふれあい農園		【場所】下勢頭会館裏　【日程】随時
	ふれあい市場		【日程】7月・2月
	夜間パトロール	20：30～21：30	【日程】第1・4金曜

桃原区公民館　098-936-6001

公民館でできる活動

	活動名	時　間	備　考
月	貯筋クラブ	09：30～11：30	詳細は13ページをご覧ください。
	グラウンドゴルフ	19:00～20：00	【場所】桃原公園　　【日程】月・金
	三線サークル	19：30～20：30	
火	民踊サークル	10：00～12：00	
	太鼓サークル	18：00～20：00	【日程】火・土
水	カラオケ	13：30～16：00	【日程】第２・３水曜
	卓　球	18：30～20：00	
木	ふれあいカフェ	12：00～14：00	【日程】第１木曜
	ズンバ（ダンス）	19：00～21：00	
金	グラウンドゴルフ	19：00～20：00	【場所】桃原公園　　【日程】月・金
土	太鼓サークル	10：00～12：00	【日程】火・土
日			
その他	登校安全見守り隊（ももの会）	07：30～08：05	【場所】スクールゾーン　【日程】月～金
	ミニデイサービス		【日程】年6回
	夏休み夜間パトロール		【日程】8月　※夏休み中
	中学校卒業式 巡回パトロール		【日程】3月　※卒業式終了後

公民館でできる活動

栄口区公民館　098-936-5992

	活動名	時　間	備　考
月	１１班定例会クラブ	20：00～22：00	
火	グラウンドゴルフ	08：30～11：30	【場所】グラウンド　【日程】火・金
	読書クラブ	10：00～12：00	
	えぐち家（ゆんたくカフェ）	14：00～16：00	【場所】栄口団地集会所【日程】第2・第4火曜
水	カラオケサロン	14：00～16：00	
木	運営委員会	10：00～12：00	【日程】第２木曜
	ミニデイサービス	10：00～12：00	【日程】第３木曜
	おとうの会	20：00～22：00	【日程】第３木曜
金	グラウンドゴルフ	08：30～11：00	【場所】グラウンド　【日程】火・金
	貯筋クラブ	09：30～11：30	詳細は13ページをご覧ください。
	えぐち商店	10：20～11：30	移動販売
土	老人クラブ レクサークル	14：00～16：00	
日			
その他	交通安全指導	07：30～08：15	【場所】スクールゾーン　【日程】月～金
	老人クラブ定例会	14：00～16：00	【日程】10日・25日
	防犯パトロール隊	21：00～22：00	【日程】毎週金曜日
	美化作業	午前中	【場所】公民館周辺、野外運動場【日程】随時

桑江区公民館　098-936-7702

公民館でできる活動

	活動名	時　間	備　考
月	グラウンドゴルフ	09：00～12：00	【場所】総合運動場　【日程】月～金
	フラダンスサロン	10：00～12：00	
火	グラウンドゴルフ	09：00～12：00	【場所】総合運動場　【日程】月～金
	囲碁部サロン	14：00～18：00	
	琉舞サロン	15：00～17：00	
水	グラウンドゴルフ	09：00～12：00	【場所】総合運動場　【日程】月～金
	貯筋クラブ	09：30～11：30	詳細は13ページをご覧ください。
	カフェくわえ	09：30～12：00	コーヒーお茶準備しています。 お気軽にお越しください。
	移動販売	11：30～12：00	野菜などの移動販売
	カラオケサロン	14：00～16：00	
木	グラウンドゴルフ	09：00～12：00	【場所】総合運動場　【日程】月～金
	レクサロン（民踊）	14：00～16：00	
金	グラウンドゴルフ	09：00～12：00	【場所】総合運動場　【日程】月～金
土	区民ふれあいゴルフ大会		【場所】高原ゴルフ場　【日程】10月第4土曜日
日			
その他	早朝街頭ボランティア	07：30～08：00	【場所】スクールゾーン【日程】月～金
	老人クラブ定例会	14：00～16：00	【日程】毎月１０・２５日
	ピクニック		【日程】６月第３水曜日・１２月第２水曜日
	子どもエイサー道じゅね		【日程】旧盆
	ミニデイサービス		【日程】9月頃（観月会）9月・3月（誕生会）
	区民ボウリング大会 グラウンドゴルフ大会		【日程】10月第1日曜　各年で実施
	敬老会		【日程】11月第3日曜

公民館でできる活動

謝苅区公民館　098-936-5983

	活動名	時間	備考
月	グラウンドゴルフ	09：00～11：30	【場所】謝苅公園　【日程】月・水・金
火	貯筋クラブ	09：30～11：30	【場所】集会所　詳細は13ページをご覧ください。
	三線サークル	12：00～14：00	【場所】集会所　【日程】火・土
	舞踊サークル	14：00～16：00	
	卓球サークル	20：00～22：00	【日程】火・金
水	グラウンドゴルフ	09：00～11：30	【場所】謝苅公園　【日程】月・水・金
木	貯筋クラブ	14：00～16：00	詳細は13ページをご覧ください。
金	グラウンドゴルフ	09：00～11：30	【場所】謝苅公園　【日程】月・水・金
	老人クラブ定例会	13：00～14：00	【日程】第2金曜
	謝苅区ボランティアの会	14：00～15：00	【日程】第2金曜
	三線サークル	13：00～15：00	
	ミニデイサービス	14：00～16：00	【日程】第２金曜
	卓球サークル	20：00～22：00	【日程】火・金
土	三線サークル	13：00～15：00	【場所】集会所　【日程】火・土
日			
その他	交通安全指導	07：30～08：30	【場所】スクールゾーン　【日程】月～金
	謝苅区ボランティアの会	14：00～16：00	【場所】集会所　【日程】毎月１５日
	あたいぐわ～活動（てぃーだプラン）		【場所】公民館横の畑　【日程】随時

北玉区公民館　098-936-5921

	活動名	時　間	備　考
月			
火	ミニデイサービス（むつみ会）	14：00～16：00	【日程】第３火曜
	老人クラブ定例会	14：00～16：00	【日程】第2火曜
水	ふれあい三線サークル	10：00～12：00	
	カラオケふれあいサークル（むつみ会）	15：00～17：00	【日程】第４水曜
木	貯筋クラブ	09：30～11：30	詳細は13ページをご覧ください。
	北玉三味線サークル	14：00～16：00	
金	貯筋クラブ	09：30～11：30	【場所】玉上集会所 詳細は13ページをご覧ください。
	フラダンスサークル	20：00～22：00	
土	龍華太鼓	20：00～21：00	
日			
その他	交通安全指導	07：30～08：30	【場所】スクールゾーン　【日程】月～金
	カフェ れもんハート		【日程】月1回
	移動学習（ミニデイ）		【日程】年1回

宇地原区公民館　098-936-5914

	活動名	時　間	備　考
月	大正琴サークル	10：00～12：00	【日程】第2・4月曜
火	琉舞サークル	10：00～12：00	
水			
木	貯筋クラブ	09：30～11：30	詳細は13ページをご覧ください。
	がじまる市（がじまるプラン）	11：00～12：00	移動販売
	カラオケサロン	14：00～16：00	
	卓球サークル	20：00～22：00	
金	民踊サークル	10：00～12：00	
土			
日			
その他	朝の挨拶運動	07：30～08：15	【場所】幸地書店前　【日程】月～金
	老人クラブ定例会	13：30～15：30	【日程】毎月10日
	ミニデイサービス		【日程】年4～6回
	ボランティア研修		【日程】年2回
	料理講習会		【日程】年2回

北前区公民館　098-936-2423

公民館でできる活動

	活動名	時間	備考
月	空手（こども対象）	18：00～20：30	【日程】月・水・金
火	貯筋クラブ	09：30～11：30	詳細は13ページをご覧ください。
	ミニデイサービス	14：00～16：00	【日程】月1回～3回
	サロン	14：00～16：00	【日程】年10回
水	空手（こども対象）	18：00～20：30	【日程】月・水・金
木	グラウンドゴルフ	09：30～11：00	【場所】グラウンド※7月～9月休み 開始時間夏冬変動あり
	緑寿会定例会	14：00～15：00	【日程】第２木曜
金	ちゃたんクラブ定例会	12：00～14：00	【日程】第２金曜
	空手（こども対象）	18：00～20：30	【日程】月・水・金
土			
日			
その他	朝の交通安全指導	06：30～07：45	【場所】スクールゾーン　【日程】月～金
	誕生日会	12：00～15：00	【日程】7月・11月・3月
	移動学習(ミニデイ)		【日程】7月・12月・3月

公民館でできる活動

宮城区公民館　098-936-5936

	活動名	時間	備考
月	貯筋クラブ	14：00～16：00	詳細は13ページをご覧ください。
火	社交ダンスサークル	09：30～11：00	
	イシタカ 男塾	14：00～16：00	男性限定の活動
	民謡サークル	20：00～22：00	【場所】集会所
水	グラウンドゴルフ（つるの会）	09：00～11：00	【場所】屋外運動場　【日程】水・土
	医療ヨガ	10：00～11：00	【日程】水・土
	老人クラブ定例会	14：00～16：00	【日程】第３水曜
木	ミニデイサービス（寿楽会）	14：00～16：00	【日程】第２・4木曜
	するてぃあしばな健康体操	14：00～16：00	【日程】第1・3木曜
	タヒチアン	18：30～20：00	【場所】集会所
金	ズンバ（ダンス）	20：00～21：00	【日程】第１・３金曜
	民謡サークル	20：00～22：00	【場所】集会所
土	花植えボランティア（さわやか会）	06：30～	【場所】宮城遊歩道　【日程】土・日
	書道サークル	10：00～12：00	【場所】集会所
	医療ヨガ	10：00～11：00	【日程】水・土
	グラウンドゴルフ（つるの会）	16：00～18：00	【場所】野外運動場　【日程】水・土
日	花植えボランティア（さわやか会）	06：30～	【場所】宮城遊歩道　【日程】土・日
その他	見守り隊	07：10～08：20	【場所】スクールゾーン　【日程】月～金
	移動学習（寿楽会）		【日程】年2回
	ウォーキング激励隊	17：00～19：00	【日程】毎日

砂辺区公民館　098-936-5940

	活動名	時　間	備　考
月			
火	グラウンドゴルフ	07：30～09：30	【場所】馬場公園　【日程】火・木・土
	老人クラブ（レク）	14：00～16：00	夏季　6月～10月は毎週火曜日開催
	老人クラブ（レク）	14：00～16：00	
水	貯筋クラブ	09：30～11：30	詳細は13ページをご覧ください。
	コープまちかど便	11：30～12：00	【日程】第２・４水曜
木	グラウンドゴルフ	07：30～09：30	【場所】馬場公園　【日程】火・木・土
	ミニデイサービス	11：00～13：00	【日程】第３木曜
	体操ボディワークサークル	20：00～22：00	【日程】第２・４木曜
金	フラダンス	18：00～20：00	【日程】第２・４金曜
土	グラウンドゴルフ	07：30～09：30	【場所】馬場公園　【日程】火・木・土
	琉舞（子ども対象）	10：00～12：00	
日			
その他	朝の交通安全指導	07：30～08：15	【場所】スクールゾーン 【日程】月～金
	カラオケ健康クラブ	15：00～16：30	【日程】毎月10日
	砂辺あおぞら朝市		【日程】年8回　※テント設営にご協力ください。

公民館でできる活動

美浜区公民館　098-926-5185

	活動名	時　間	備　考
月	三板（サンバ）	12：00～15：00	【日程】毎月第２・４
	グラウンドゴルフ	14：00～16：00	【場所】公民館広場　※冬は1時間繰り上げ
火	操体法（ミニデイサービス）	10：00～12：00	【場所】集会所　【日程】毎月第３火曜
水	貯筋クラブ	09：30～11：30	詳細は13ページをご覧ください。
木			
金	カラオケ	14：00～16：00	※冬は1時間繰り上げ
	健康麻雀	13：00～16：00	
	グラウンドゴルフ	16：00～18：00	【場所】公民館広場　※冬は1時間繰り上げ
	ノルディックウォーキング	18：30～20：00	【場所】公民館広場　※雨天時の場合休み
土	みはまちゃん	11：30～13：30	【場所】集会所　【日程】開催日はチラシで案内 ※1食200円　限定80食
	老人クラブ定例会	13：30～15：00	【場所】集会所　【日程】毎月第2土曜日
日			
その他	登校見守りボランティア	07：20～08：00	【場所】美浜区内４カ所　【日程】月～金
	移動ピクニック		【日程】県内　※年2回
	グラウンドゴルフ大会		【場所】美浜区内　※年3回
	願寿農園	午前中	【場所】公民館　【日程】随時
	花植えボランティア	早朝	【場所】美浜区内　【日程】随時

第7次 北谷町高齢者保健福祉計画 地域プラン

高齢者の活力を生かした地域社会を実現するため、行政区ごとに協同で「地域プラン」を策定しています。それぞれの実情に応じた住民主体の積極的な活動が展開されています。

上勢区プラン（上勢区）

- 上勢区ふれあい市場　プロジェクト

（青色）

桃原区いきいき夢プラン（桃原区）

- ももの会で楽しみ隊　プロジェクト
- ちゃーびら隊　プロジェクト

（ピンク色）

栄口あしびなぁプラン（栄口区）

- えぐち商店　プロジェクト
- 認知症になっても安心して暮らせるえぐち えぐち家～つながりプロジェクト

（赤色）

桑江区いいまーるプラン（桑江区）

- カフェくわえ　プロジェクト

（若草色）

謝苅区てぃーだプラン（謝苅区）

- あたいぐぁー　プロジェクト
- 謝苅みまもり　プロジェクト

（水色）

ちゅいしーじぃプラン（北玉区）

- カフェれもんハート　プロジェクト

（緑色）

宇地原区がじゅまるプラン（宇地原区）

- がじゅまるあしびなぁ　プロジェクト
- 宇地原がじゅまる市　プロジェクト

（黄色）

アラハドリーム～ADP～（北前区）

- 北前区「多世代ふれあい交流」プロジェクト

（紫色）

宮城区楽らくスマイルプラン（宮城区）

- するてぃあしばな健康　プロジェクト

（えんじ色）

砂辺区りっかりっかハッピープラン（砂辺区）

- 砂辺あおぞら朝市　プロジェクト

（オレンジ色）

美浜区ちゅらあいらんどプラン（美浜区）

- 交流サロンみはまちゃん　プロジェクト

（山吹色）

※各プランの色は地域の色です！

介護予防
（地域型・膝痛腰痛予防教室）

問い合わせ　北谷町福祉課 高齢者福祉係 098-936-1234（内線：2133）

- 北谷町在住の65歳以上の方が対象です。
（その他の参加資格要件についてはお問合せください。）
- ご参加は直接ご希望の教室へお越しください。
- 必要な方には送迎があります。（要申請）

名　　称	活動場所	開催日	時　　間
貯筋クラブ	上勢区　公民館	毎週月曜日	09：30～11：30
	桃原区　公民館		
	宮城区　公民館	毎週月曜日	14：00～16：00
	北前区　公民館	毎週火曜日	09：30～11：30
	謝苅　集会所		
	砂辺区　公民館	毎週水曜日	09：30～11：30
	桑江区　公民館		
	美浜区　公民館		
	宇地原区　公民館	毎週木曜日	09：30～11：30
	北玉区　公民館		
	謝苅区　公民館	毎週木曜日	14：00～16：00
	栄口区　公民館	毎週金曜日	09：30～11：30
	玉上　集会所		
男の貯金クラブ	保健相談センター	毎週火曜日	14：00～16：00
	老人福祉センター	毎週木曜日	

メ　モ

介護予防
（北谷町一般介護予防事業）

問い合わせ　北谷町福祉課 高齢者福祉係 098-936-1234（内線：2133）

・北谷町在住の65歳以上の方が対象です。
（その他の参加資格要件についてはお問合せください。）
・必要な方には送迎があります。（要申請）

名　　称	活動場所	内容など
操体教室	保健相談センター （１階機能訓練室）	日　時：毎週月曜日　10：00～11：30 内容等：自立申請を整えるための運動です。 （運動強度：弱め）
膝痛・腰痛予防教室	保健相談センター （1階機能訓練室）	日　時：毎週木曜日　09：00～11：30 内容等：マシーンを使った運動や、 ご自宅でできる運動を指導します。 （運動強度：強め）
筋力向上トレーニング （各施設最大7名予定）	町内事業所	日　時：開催時期については お問合せください。 内　容：体力測定、マシンを使用した運動 及び自宅でできる運動。
水中トレーニング教室 （先着20名）	町内事業所	日　時：開催時期については お問合せください。 内容等：体力測定、プールを使用した運動 及び自宅でできる運動。
願寿大学（がんじゅうだいがく）	北谷町保健 相談センター	日　時：開催時期については お問合せください。 内　容：健康講話、マシントレーニング、 体操など
通所型サービス A事業		日　時：毎週水曜日（週１回） 内　容：レクレーション、 マシントレーニング、 リラクゼーション
訪問型サービス C事業	参加者自宅	日　時：通年（週1回　3か月～6か月程度） 内　容：参加者の心身機能にあったサービス を提供

北谷町老人福祉センター

問い合わせ　098-936-3521（平日：午前8時30分～午後5時15分）

- 北谷町在住の60歳以上の方ならどなたでも参加できます。（受講料は無料です。）
- 健康体操教室以外は、第5週目はお休みとなります。
- すべて随時参加できますので、老人福祉センターへお気軽にお越しください。

趣味・交流

教室名	曜日	時間	内容
大正琴教室	第１・３月曜日	10：00～12：00	大正琴は各自持参。 素敵な音色で楽しめる教室となっております。
歌声教室	第2・4月曜日	10：00～12：00	童謡・唱歌など皆で楽しく歌ってます。
手芸教室	毎週月曜日	14：00～16：00	棒編み、かぎ編みなど各自持参。 マフラー＆レース編み・・・ お喋りしながら愉しめます。
古典音楽教室	毎週火曜日	14：00～16：00	三線は各自持参。 かぎやで風など、古典音楽を演奏します。
太極拳教室	毎週火曜日	10：00～12：00	姿勢を正し、精神統一。 心落ち着かせます。
箏曲教室	毎週水曜日	14：00～16：00	素敵な音色に包まれながら楽しめます。
琉球民謡教室	毎週水曜日	14：00～16：00	三線は各自持参。 琉球民謡を唄います。
書道教室	毎週木曜日	10：00～12：00	書道用具は各自持参。 教材費等実費負担があります。
琉球舞踊教室	毎週金曜日	14：00～16：00	初心者からの琉舞指導を行っています。
健康体操教室	毎週火・金曜日	09：30～11：00	心身のバランスを調整・活性化し自然治癒力を高める体操です。 初心者クラス・上級者クラスに分かれて行っています。 30年間継続されている教室です。
ヘルストロン （交流高圧電位治療器）	厚生労働省承認　4つの効果 ①慢性便秘　②不眠症　③頭痛　④肩こり 【注意】ペースメーカーを使用している方は利用できません。 また「心疾患」「悪性腫瘍」「急性疾患」「妊娠中の方」は必ず医師とご相談のうえご利用ください。		

老人クラブサークル

問い合わせ　北谷町老人クラブ連合会（北谷町老人福祉センター内）
936-3521（平日：午前8時30分～午後5時15分）

- 開催場所は北谷町老人福祉センターです。
- 北谷町在住のおおむね60歳以上の方で、老人クラブ会員対象のサークルです。
- ご入会につきましては直接お問合せください。

老人クラブサークル名	開催日	時　間
男性レクサークル	毎週月曜日	10：00～12：00
ゲートボールサークル	第2・4月曜日	09：00～12：00
カラオケサークル	毎週月・火曜日 第1・2木曜日	13：00～16：00
民踊レクサークル	毎週水曜日	10：00～12：00
大正琴サークル	毎週水曜日	10：00～12：00
フラダンスサークル	毎週木曜日	10：00～12：00
囲碁クラブ	毎週木曜日	13：00～17：00
歌声サークル	第1・3金曜日	10：00～12：00
ゴルフクラブ	年に4回大会を予定しています。	

趣味・交流

その他のサークル

- 開催場所は北谷町老人福祉センターです。
- 参加ご希望の方は開催日に直接お越しください。

サークル名	開催日	時　間
着付け	第4火曜日	13：00～16：00
ペパーミントヨガ	毎週水曜日	20：00～21：00
カラオケ（フラダンス）	第3・4.・5木曜日	13：00～16：00
ヨガストレッチ	毎週木曜日	20：00～21：00
民踊愛好会	毎週金曜日	20：00～22：00
唄のさんぽ道（カラオケ）	第2・4金曜日	13：00～16：00
台湾民族舞踊サークル	毎週土曜日	10：00～12：00
宮古民謡サークル	第1・3・4・5土曜日	13：00～15：30

ニライセンターサークル

令和３年度　北谷町生涯学習プラザ施設使用登録団体一覧表（サークル）

※入会希望の方は、サークル活動日に直接出向き、まずは見学からどうぞ！！

趣味・交流

団体名	活動内容	活動日	活動時間	活動施設	会員数	月会費
北谷日舞の会	日本舞踊	毎週火曜日	10：30～12：30	セミナー3	15	2,700
北谷民舞みやび会	民舞	毎週木曜日	10：00～12：00	セミナー3	18	1,200
竹緑の会	琉舞	毎週土曜日	15：00～17：00	セミナー3	10	3,000
紗楽の会	茶道（表千家）	毎月第1・3木曜日	10：00～13：00	和室2	15	2,000
茶の湯　うない	茶道（裏千家）	毎月第2・3月曜日	10：00～13：00	和室2	13	3,000
北谷ペンパルサークル	習字・ペン字の学習	毎週水曜日	19：00～21：00	セミナー7	10	2,000
ふるさとの会	合唱	毎月第1土曜日	18：00～20：00	講座室1・2・3	39	300
歌の会Sara	合唱	毎週火曜日	14：00～16：00	講座室2・3	16	2,000
女声合唱団ちゃたん	合唱	毎週水曜日	9：30～12：30	講座室2・3	34	2,000
Poco a Poco	スペイン語	毎月第2・4金曜日	19：30～21：30	セミナー6	10	3,000
旅の英会話	英会話	毎週月曜日	10：00～12：00	セミナー7	10	2,500
中国語サークル楽々中国語	中国語	毎週土曜日	13：00～15：00	セミナー4	12	3,000
銀の糸	クラシックギター	毎月第2・4日曜日	19：00～21：00	セミナー6	10	1,000
響の会　北谷琴同好会	琴	毎週火曜日	11：00～13：00	セミナー4	10	2,500
琴城琉大正琴　藤音会	大正琴	毎週火曜日	15：00～17：00	セミナー6	12	3,000
大正琴サークルいちご会	大正琴	毎月第2・4月曜日 毎月第2・4木曜日	14：00～16：00	セミナー4	10	2,000
バレエでアン・ドゥ・トロワ	バレエ	毎週土曜日	18：00～20：00	セミナー3	11	2,500

ニライセンターサークル

令和３年度　北谷町生涯学習プラザ施設使用登録団体一覧表（サークル）

団体名	活動内容	活動日	活動時間	活動施設	会員数	月会費
Pua nani	フラダンス	毎週金曜日	10：00～11：30	セミナー3	10	2,300
ハワイアンフラ「ナニ・カイ・ワヒネ」	フラダンス	毎週月曜日	20：00～22：00	セミナー3	10	3,000
ハワイフラサークル「クゥホァ」	フラダンス	毎週水曜日 毎週土曜日	20：00～22：00 10：00～12：00	セミナー4	20	3,000
ママフラサークル トゥアヒネ	フラダンス	毎週水曜日	14：00～16：00	セミナー3	10	2,500
フラメンコサークル フエンテ	フラメンコ	毎週木曜日	20：00～22：00	セミナー3	10	3,000
フィリソシンカダンスサークル	社交ダンス	毎週水曜日	20：00～22：00	セミナー3	11	2,000
ラベンダーダンスサークル	社交ダンス	毎週火曜日	20：00～22：00	セミナー3	13	2,000
北谷ダンススポーツ同好会	社交ダンス	毎週金曜日	20：00～22：00	セミナー3	13	2,000
北谷町太極拳協会	太極拳	毎週土曜日	10：00～12：00	セミナー3	17	2,000
指笛サークル　北谷	指笛	毎月第1・3土曜日	10：00～12：00	セミナー6	10	500
詩吟サークル「響」	詩吟	毎週火曜日	10：00～12：00	セミナー7	11	2,000
詩吟サークル「谺」	詩吟	毎週水曜日	15：00～17：00	セミナー7	14	2,000
ニライ陶芸サークル	陶芸	毎週火曜日 毎週金曜日	19：00～21：00	工芸室	11	4,000
天荒俳句会	俳句	毎月第4金曜日	19：00～22：00	セミナー7	10	2,000

学ぶ　・　働く

・詳細については直接お問合せください。

名　称	電　話	内容など
（公社）北谷町 シルバー人材センター	098-921-7722	60歳以上の定年を迎えた健康で働く意欲のある地域の方々が、自主的に運営している公益法人です。 【平日】08：30～17：15
パソコン教室	098-936-3492	生涯学習プラザまでお問合せください。 【平日】08：30～17：15

ボランティア活動など

・詳細については直接お問合せください。

名　称	電　話	内容など
北谷町社会福祉協議会	098-936-2940	手話、音訳等の支援。 支援の必要な方の草刈、見守り等のボランティア活動があります。 詳しくは社協までお問合せください。 【平日】　08：30～17：15
行政区	**時　間**	**内容など**
上勢区 （ひやみかち）	07：30～08：00	・朝の交通安全見守り隊
桃原区 （ももの会）	07：30～08：05	・登校安全見守り隊 ・夏休み夜間パトロール ・中学校卒業式巡回パトロール
栄口区	07：30～08：15	・交通安全指導　・防犯パトロール隊 ・美化作業
桑江区	07：30～08：00	・早朝街頭ボランティア
謝苅区	07：30～08：30	・交通安全指導　・謝苅区ボランティアの会
北玉区	07：30～08：30	・交通安全指導
宇地原区	07：30～08：15	・朝の挨拶運動
北前区	06：30～07：45	・交通安全指導
宮城区	07：10～08：20	・見守り隊
	17：00～08：20	・ウォーキング激励隊
	06：30～	・花植えボランティア（さわやか会）
砂辺区	07：30～19：00	・朝の交通安全指導
美浜区	07：20～08：00	・登校見守りボランティア花植えボランティア

食材・お弁当 （民間配食サービス）

・配達場所によっては、若干金額が異なる場所と一部配達のできない場所があります。
・ご利用の際は直接お問合せください。

名　称	電　話	内容など
生活協同組合 沖縄県高齢者協同組合 配採あわせ	098-923-0496	安否確認実施 ・普通食・きざみ食 ・ミキサー食・制限食 1食600円～ （昼・夕、1食だけの注文可） 営業時間　09：00～18：00
Tricky　鶏力 （トリッキー）	098-926-0810	出前、お持ち帰り 日替わり弁当５００円～（丼もの・焼き鳥・その他） ※出前は１,０００円以上から 注文受付時間　午前１１時～午後３時 午後５時～９時
パーソナルフード サービス	098-893-7744	栄養相談/安否確認実施 ・カロリー制限・塩分制限 ・タンパク質制限・糖質制限 普通食630円～、制限食730円～ 営業時間　08：00～18：00
ゆ～たく コープの夕食宅配	フリーダイヤル 0800-200-8300	月～金まで日替わりで毎日お届け １週間単位での注文となります (非組合員は出資金1,000円必要 ※退会時は返金されます 営業時間　09：00～18：00 ※地域見守り隊、希望者には 緊急連絡先の登録を実施。
(株)ヨシケイ沖縄	フリーダイヤル 0120-29-6262	夕食宅配サービス 使い切りの食材がレシピと一緒に届き、 ご自宅で調理。 ※おかずが5品4品の冷凍弁当 （各、お試しメニューあり） 営業時間　09：00～17：30
日清医療食品(株) 食卓便	フリーダイヤル 0120-8149-39	やわらかい食事、塩分・カロリー計算 された冷凍のお弁当が選べ７食分を まとめて宅急便（冷凍）でご自宅に 届きます。 カタログ請求は無料です。 営業受付時間　08：30～20：30
ニチレイフーズ ダイレクト	フリーダイヤル 0120-86-2101	糖質・塩分・脂質・タンパク質を控え たい方向けの冷凍お弁当を各コースから 選べ７食分をまとめて宅急便（冷凍）で ご自宅に届きます。 カタログ請求は無料です。 営業受付時間　平日09：00～19：00

食材・お弁当　（民間配食サービス）

・配達場所によっては、若干金額が異なる場所と一部配達のできない場所があります。
・ご利用の際は直接お問合せください。

名　称	電　話	内容など
おきなわ畑 でーじな豚	０９８－９２６－０３０８	出前、お持ち帰り 豆腐チャンプルー・ゴーヤーチャンプルー等 ※出前は１,０００円以上から 注文受付配達時間 午後６時～午前２時まで 出前可能日：日曜日～水曜日
レインボーテラス オキナワ	０９８－９３３－１４７５	出前、お持ち帰り 豆腐チャンプルー・野菜チャンプルー ハンバーグ弁当　その他メニューあり ※出前は1,000円以上から 注文受付時間：午前10時～ 配達時間：午前11：30～午後6時まで ※定休日：毎週月曜日・毎月第1水曜日

買い物支援 （宅配・移動販売）

・ご利用の際は直接お問合せください。

名　称	電　話	内容など
ニライの里 がちまい工房	098-936-8955	つきたてのお米をお届け （白米、胚芽米、分づき米、玄米） 配達時間は応相談 10：00～16：00　平日のみ
麦飯石の水 家族米	098-876-3154	精米したてのお米をお届け （1袋からでも配達） 10：00～20：00
ユニプラ株式会社 介護用品・福祉用具 福祉機器専門店	098-921-0766	大人用紙おむつ ※1袋から配達 配達エリア北谷町全域 オムツの種類は左記へお問い合わせください。
三代目池田屋	098-945-0279	お豆富の移動販売・宅配 月曜午前中：宮城区・砂辺区付近 水曜午前中：上勢頭付近・上勢公民館 木曜午前中：桑江付近・宇地原公民館 金曜午前中：吉原付近・栄口公民館
コープおきなわ 協同購入	0120-581-372	食品、日用雑貨、衣料などカタログで注文。 週一回自宅に配達 個別利用手数料190円 （70歳以上95円）
コープおきなわ 協同購入ネット注文	ホームページ http://www.okinawa.coop/ 0120-581-372	パソコンやスマートフォンの画面上でカタログをめくりながら商品を選び、商品の注文番号をクリックするだけの簡単注文。
イオン琉球 ネットスーパー イオン北谷店	お買い物ページ・詳細はこちら https://www.aeonnetshop.com/shop/c/c10000000020320/ 0120-586-610	ネットで注文その日のうちに 玄関までお届け♪ お買上げ5,000円以上で配送無料！ ※未満で324円 食料品から日用品、チラシ商品も購入できます。 入会金・年会費無料！要登録

買い物支援（移動販売）

・ご利用の際は直接お問合せください。

名　称	場　所	内容など
コープ美里 まちかど便	桑江公民館	地域や自宅へ移動するお店です。 冷蔵庫完備で、お弁当、食料品、 日用雑貨を販売 日程：第１・第３水曜日 時間：午前11：15～12：00
ＪＡおきなわ 北谷ニライ市場 移動販売	桑江公民館	町内外で生産された新鮮な野菜、果物、 お米、パン等を販売。 日程：第2・第4水曜 時間：午前11：30～12：00
コープ美里 まちかど便	栄口公民館	地域や自宅へ移動するお店です。 冷蔵庫完備で、お弁当、食料品、 日用雑貨を販売。 日程：毎週金曜日 時間：午前10：25～11：00
コープ美里 まちかど便	宇地原公民館	地域や自宅へ移動するお店です。 冷蔵庫完備で、お弁当、食料品、 日用雑貨を販売。 日程：毎週木曜日 時間：午前１１：３０～11：55
泊いゆまち 沖縄海鮮問屋	宇地原公民館	まぐろ・海産物をセリ市場から直送 日程：毎週木曜日 時間：11：00～11：30
	栄口公民館	まぐろ・海産物をセリ市場から直送 日程：毎週金曜日 時間：10：30～12：00
コープ美里 まちかど便	北玉区ハレオルマナ アパート前	地域や自宅へ移動するお店です。 冷蔵庫完備で、お弁当、食料品、 日用雑貨を販売。 日程：毎週木曜日 時間：午後１２：00～12：30
コープ美里 まちかど便	砂辺公民館	地域や自宅へ移動するお店です。 冷蔵庫完備で、お弁当、食料品、 日用雑貨を販売。 日程：第２・第４水曜日 時間：午前11：20～12：00
ＪＡおきなわ 北谷ニライ市場 移動販売	砂辺公民館	町内外で生産された新鮮な野菜、果物、 お米、パン等を販売。 日程：第２・第4水曜 時間：午前11：30～12：00

家事支援

・ご利用の際は直接お問合せください。

名　称	電話・住所	内容など
北谷町 シルバー人材センター	098-921-7722 北谷町上勢頭837番地１	草刈・その他 詳しい内容はお問合せください
生活支援サービス支援隊 グラスホッパーズ	090-9788-3147 受付：村吉	病院の付き添い・観光地巡り・出張調理 散歩の付き添い・話相手（ゆんたく） 草刈・電球交換・ゴミ出し　その他 ※詳しい内容はお問い合わせください
ＮＰＯ法人 生活サポートサービス てまり	090-7333-1813 北谷町上勢頭540番地２	生活援助：掃除・食事の準備・調理・洗濯 1時間（1,200円）
ホーム電化	098-936-2721 北谷町吉原735番地	電球交換：町内出張料500円 （交換に伴う電球代などは別途） 大型家電の訪問修理は、 訪問出張料3,240円部品代別。
エポックゴエク	098-936-3112 北谷町桑江614番地４	電球交換：町内出張料500円 （交換に伴う電球代などは別途） 大型家電の訪問修理は、 訪問出張料2,000円～部品代別
宅配クリーニングサービス かりゆしランドリー	098-914-3330	宅配クリーニング・布団丸洗い 北谷町集配日、毎週金曜日 午前11時～12時 ※詳しい内容はお問い合わせください

メ　モ

外出支援

・ご利用の際は直接お問合せください。

名　称	電　話	内容など
ＮＰＯ法人 生活サポートサービス てまり	090-7333-1813	外出介助、通院、買い物 外出支援　1時間（1,200円）
沖縄県福祉介護タクシー 事業協同組合	フリーダイヤル 0120-356-194	病院、施設等へ車イスでの送迎
介護タクシー花花	080-3229-9121	病院、施設等への車イスでの送迎
介護タクシーニライ	090-6859-7567	病院、施設等への車イスでの送迎
合同会社 介護タクシーぼんど	098-932-3235	病院内、観光地、デパート内等の車介助 付き添い(車イス貸出あり)
ライフライン	080-6497-2108	病院、施設等へのリクライニング 車イスでの送迎
介護タクシースマイル	090-3795-1738	買い物、観光、お墓参り等の車イス介助、 付き添い

身体介護

・ご利用の際は直接お問合せください。

名　称	電　話	内容など
ＮＰＯ法人 生活サポートサービス てまり	090-7333-1813	身体介護：食事介助・入浴介助・着替え 1時間（1,200円）

訪問理容・美容

・ご利用の際は直接お問合せください。

名　称	電　話	内容など
沖縄訪問福祉理美容センター ヘアー チャーリーブラウン	090-3533-6637	高齢者・障がい又は傷病等の理由で 外出が困難な方の自宅や各施設への訪問。 営業時間：午前9時～午後7時 定休日：正月・旧盆
リンデンＢ・Ｉ　普天間	フリーダイヤル 0120-53-0401	自宅にいながら理容・美容院の訪問サービス を受けることができます。 営業時間：月～金　午前9時午後４時 定休日：土曜・日曜
日本介護システム(株)	フリーダイヤル 0120-218-800	自宅にいながら理容・美容院の訪問サービス を受けることができます。 営業時間：月～土　午前9時午後6時 定休日：日曜・祝日
自宅訪問・施設出張 ハイカラー美容室 カラジ	080-6498-7939	自宅にいながら理容・美容院の訪問サービス を受けることができます。 営業時間：午前9時午後5時半 定休日：火曜日

生活や介護・健康に関する相談

・予約の必要はありませんが、事前にお電話をして来所することをお勧めします。

名　称	電　話	内容など
北谷町 地域包括支援センター	北谷町役場　福祉課 高齢者福祉係 098-936-1234	・介護・福祉・保険・医療など様々な面から、 地域で暮らす高齢者を支える総合相談機関です。 高齢者のことはお気軽にご相談下さい。 相談日：月～金曜日　午前８時半～午後５時半
北谷町 保健相談センター	098-936-4336	・すこやか健康・栄養相談 （保健師・看護師・栄養士による健康相談） 相談日：毎週水曜日　午前９時～午前11時半 **※電話相談は随時受け付けます。** **（月～金　午前8時半～午後5時）**

暮らしの不安や困りごと

・予約の必要はありませんが、当日の受付順になります。

名　称	電　話	内容など
人権・行政 町民無料 法律相談	北谷町役場 098-936-1234 （内線1112）	・人権相談(家庭内の悩みごと等人権相談) ・行政相談 (北谷町役場の仕事について意見、要望、苦情等) ・法律相談(金銭、不動産の賃借、離婚問題等) 相談日：毎月第３木曜日 (祝祭日の場合変更があります。) 時　間：午前10時～12時・午後1時～4時 場　所：北谷町役場 1階 （レセプションホール）
消費生活相談	北谷町役場 098-936-1234 （内線3320）	通信販売、マルチ商法、家賃トラブル等、 消費生活相談員がトラブル解決のお手伝い。 相談日：毎週木曜日(祝祭日の場合お休み) 時　間：午前10時～12時・午後1時～4時 場　所：北谷町役場 ２階 （２０５会議室）
くらし なんでも相談会	沖縄県就職・生活支援 パーソナルサポート センター中部 098-923-0881	不安や困りごと、ひとりで抱え込まずに まずは、ご相談ください。 相談日：毎週水曜日(祝祭日の場合お休み) 時　間：午後1時～4時 場　所：北谷町役場 2階 （205会議室）

見守り・居住支援サービス

・ご利用の際は直接お問合せください。

名　称	電　話	内容など
緊急通報システム事業	北谷町　福祉課 高齢福祉係 098-936-1234 （内線2132）	ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみ世帯で、いずれも虚弱な方に対し家庭内で急病又は事故等の緊急時に、迅速な救助ができるよう緊急システム機器を設置します。 注釈１：ご利用は基本的に無料です。 注釈２：北谷町救急医療情報登録事業（ニライ救急カード）との併用が必須となります。
北谷町救急医療情報登録事業 (ニライ救急カード)		自宅で救急車を要請する際に、救急隊員が迅速に対応できるよう、必要な医療情報（かかりつけ医や治療中の病気など）を事前に登録できるカードを配布しています。 注釈：登録は無料です。
ふれあいコール事業		ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみ世帯、又は高齢者と障がい者の複数で世帯を構成する方に対し、週１～３回ふれあいの電話をかけ、健康状態と安否の確認を行います。 注釈：ご利用は無料です。
ホームネット 株式会社	フリーダイヤル 0120-460-560 平日 09：00～18：00	高齢者向け入居・居住支援サービス 支援対象者：高齢者、低所得者等 支援者対象者のお部屋探し、物件探しをお手伝い。 見守りサービス 「見まもっＴＥＬプラス」 （週２回の安否確認、万が一の際の100万円までの補償）を提供し、大家さんや不動産管理会社が支援対象者の入居を受け入れやすい環境を提供するサービス機関です。 ※サービスによって利用料金が異なります。 詳しい内容は直接お問い合わせください。

福祉なんでも相談

問い合わせ　北谷町社会福祉協議会　098-936-2940

生活支援サービス

名　称	相談項目・内容など
総合相談	・社会福祉協議会福祉サービスのご意見・苦情 ・福祉資金貸付制度について聞いてみたい ・日常生活自立支援事業について聞きたい　など 日程：月～金(祝日を除く)　午前9時～12時・午後1時～5時 担当：社協職員(社会福祉士等)
法律相談 ＊要予約 	・サラ金問題（多重債務）・任意整理自己破産・調停方法 ・財産問題(相続・贈与・遺言について) ・共有財産のトラブル調停・裁判に関する手続き ・成年後見制度や法律に関することを聞きたい　など 日程：毎月第1水曜日　午後2時～4時 担当：司法書士
耳の相談 ＊要予約 	・聞こえの相談 （耳鳴り、聞こえにくい、相手の言葉がはっきりしない　など） ・補聴器について （補聴器をかけたい、補聴器を持っているが調子が悪い、合わないから使っていない　など） 日程：毎月第1木曜日　午後2時～4時 相談医：野田　寛　補聴相談のひろば

メ　モ

- 暮らしの電話帳 -

官公署など

施設名	所在地	電話番号
北谷町役場　代表	北谷町字桑江226番地	098-936-1234
北谷町上下水道課	北谷町字桑江221番地	098-936-3923
北谷町保健相談センター（健康係）	北谷町桑江731番地	098-936-4336
北谷町保健相談センター（環境衛生係）		098-982-7033
北谷町商工会	北谷町上勢頭837番地1	098-936-2100
比謝川行政事務組合ニライ消防本部	嘉手納町字屋良1220番地	098-956-9914
比謝川行政事務組合北谷消防本部	北谷町字桑江473番地1	098-936-3721
一般財団法人 北谷地域振興センター	北谷町美浜1丁目6番3	098-936-0077

高齢者に関係する機関など

施設名	所在地	電話番号
北谷町老人福祉センター	北谷町字上勢頭837番地1	098-936-3521
沖縄県介護保険広域連合	読谷村字比謝矼55番地2階	098-911-7500
沖縄県後期高齢者医療広域連合	うるま市石川石崎1丁目1番3階	098-963-8011
公益社団法人 北谷町シルバー人材センター	北谷町字上勢頭837番地1	098-921-7722

社会福祉・障がいに関すること

施設名	所在地	電話番号
社会福祉法人 北谷町社会福祉協議会事務局	北谷町吉原26番地6	098-936-2940
障がい福祉サービス事業所 ニライの里	北谷町伊平414番地の1	098-936-2994
北谷町障がい者 地域活動支援センターたんぽぽ	北谷町字上勢頭837番地1	098-926-3500

生涯学習施設

施設名	所在地	電話番号
北谷町生涯学習プラザ	北谷町字桑江467番地1	098-936-3492
北谷町立図書館	北谷町桑江467番地1	098-936-3542

児童館

施設名	所在地	電話番号
上勢桑江児童館	北谷町字桑江556番地3	098-936-4000
宮城児童館	北谷町字宮城2番地215	098-921-7171
北玉児童館	北谷町字吉原10番地	098-936-0708