



主な行事・イベント	
12~3月	お餅つき(各自治会・町内会)
1月	新年のつどい 防災訓練 ③
3~4月	お花見会(各自治会・町内会)
7月	ふれあいの夕べ ③ 早起き!ラジオ体操大会 ④
8月	夏祭り(各自治会・町内会) 虫の音を聞く会 ④ かもん山納涼の夕べ ④
10月	宮崎地域ケアプラザまつり ⑤ 戸部コミュニティハウスまつり ② 健民祭 ③ とベキッズハロウィン ④
11月	戸部本町地域ケアプラザまつり ① ※番号は開催場所

- 避** ..... 地域防災拠点
- 広域避難場所
- 土砂災害警戒区域

- 開催場所**
- ① 戸部本町地域ケアプラザ
  - ② 戸部コミュニティハウス
  - ③ 戸部小学校
  - ④ 掃部山公園
  - ⑤ 宮崎地域ケアプラザ
  - ① 桜木カフェ
  - ② 紅梅気楽カフェ
  - ③ とべのお茶の間
  - ④ サロンらくら



令和8年度~12年度  
 にこやか あわせ くらしのまちプラン  
 第5期  
 西区地域福祉保健計画  
 地区別計画 | **第一地区**



地区の目標 **みんなが支えあう 安心なまちへ**



みんなが  
**安心**して暮らせる  
まちにしよう

**つながり**を  
広げよう

**行動計画と**  
**取組**

みんなが安心できる  
**居場所**を  
広げていこう

**担い手**を  
育もう

第一地区の  
魅力や取組を  
**発信**しよう



## みんなが安心して暮らせるまちにしよう

- 子どもたちが安全に楽しく過ごせるまちにしよう
- 認知症や障がいについて学ぼう
- みんなが楽しく学び参加しやすい  
防災訓練を工夫して、災害時に助け合おう



### ■第一地区まもり隊

地区の活動として、子どもたちの登下校を見守っています。



## つながりを広げよう

- 顔見知りや見守りの輪を広げよう
- 多世代が楽しめるイベントで  
つながりを広げよう
- 地域活動やイベントに積極的に誘いあおう



### ■ラジオ体操「仲よし早起き体操会」④

開催日 毎日(12月31日～1月3日休み)

時間 朝6時30分～ 場所 掃部山公園遊具広場



### ■わいわいランチの会 ①⑤

開催日 年5回(5月・7月・10月・12月・2月)

※日時等詳細は、各町内会の  
掲示板でお知らせします。

場所 戸部本町地域ケアプラザ  
または宮崎地域ケアプラザ



### ■とべとべサロン ②

開催日 毎月第3水曜日(8月休み)

時間 10時受付開始、  
10時30分～11時45分  
(予約不要)

場所 戸部コミュニティ  
ハウス



### ■ふれあい会

自治会・町内会の有志の皆さんが、ひとり暮らし高齢者等を日常生活の中で、さりげなく見守り、訪問するなど、ご近所同士のあたたかな支え合いを行っています。



### ■シニアクラブ

グラウンドゴルフ、カラオケ、健康マージャン、日帰りバス旅行などを通じて、高齢者の健康づくりや生きがいづくりに取り組むほか、友愛活動による見守りや仲間同士の支え合いを行っています。



### ■元気か〜い ①⑤

開催日 年5回(1月・3月・6月・9月・11月)

時間 11時受付開始、11時30分～

場所 戸部本町地域ケアプラザ  
または宮崎地域ケアプラザ



## みんなが安心できる居場所を広げていこう

- いつでもみんなが気軽に立ち寄れて、安心して過ごせる居場所にしよう
- 子どもから大人まで多世代で交流できる居場所を広げていこう



### ■桜木カフェ ①

のんびり・ゆったり ふれあい広場

開催日 毎月第2土曜日  
13時～16時

住所 桜木町7-45(桜木町町内会館)

### ■紅梅気楽カフェ ②

高齢者も子育てママも気軽に集える場

開催日 年中無休  
10時～14時

住所 戸部本町17-5  
(咲弘洞内)



### ■とべのお茶の間 ③

みんなのほっこり広場!

開催日 ●毎月第1土曜日 13時30分～16時(カラオケ)  
●毎月第3土曜日 11時～12時(健康体操)  
13時～16時(折り紙)

住所 御所山町1-8(戸部コミュニティハウス)

### ■サロンくらら ④

飲食店で気軽に集まれる

開催日 毎週水曜日  
14時30分～16時30分

住所 戸部町3丁目101(楽蔵)



## 地区の目標

# みんなが支えあう 安心なまちへ

## 行動計画と取組

### 担い手を育もう

- 若い世代や転入者のみなさんが地域活動に参画してもらえよう、声をかけてみよう
- 地域でみんなが活躍できるよう、支えあい助け合おう



「かもん山納涼の夕べ」では、老松中学校の生徒さんをはじめ、若い方々も担い手として活躍しています。

毎月第三土曜日に咲弘洞で開かれている「こども食堂」。地域の子供たちが、楽しくポスターを作ってくれました♪



## 第一地区の魅力や取組を発信しよう

- 情報紙「にこまち1(ワンダフル)」をさらに魅力的な内容にしよう
- デジタルの活用など色々な方法で情報発信しよう

地域の魅力が詰まった情報紙『にこまち1(ワンダフル)』、年2回発行中! ぜひご覧ください!



二次元コード  
より申し込みが  
簡単に!