



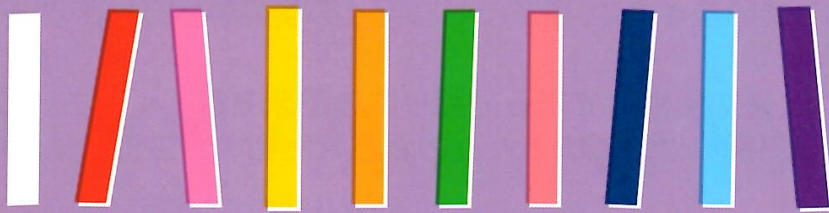
• tiiki no fureai katsudou

• atarashii fureai no ba

• minnade tsudoeru kikaku

ふくしま

# ふれあいナビ



福島区まちづくりセンター



## はじめに

ふくしまふれあいナビをご覧くださいありがとうございます。

いま、この冊子を手にとってご覧いただいている方は新しく福島区にいられた方でしょうか？ 以前よりお住いの方でしょうか？

福島区には概ね小学校の校区割りを基準に10の地域活動協議会(地活協)が活発に活動しています。

福島区まちづくりセンターは、区内の地域活動協議会を支援して住民のみなさんと地域で活動しているみなさんとの橋渡しをしています。

各地域では、ふれあい喫茶、高齢者食事サービス、盆踊り、運動会等々、さまざまな活動を通じて多くのみなさんとつどう機会を増やしています。

この冊子で紹介しております地域活動は、紙面の都合上、ほんの一部です。

毎月定期的に行われている「ふれあい喫茶」はボランティアさんたちが趣向を凝らした多彩なメニューで皆さんをお待ちしています。「ふれあい喫茶」は、ふれあいの場でもあり、だれでも利用することができます。

その他、高齢者を対象とした「高齢者食事サービス」、「子育てサロン」や「もちつき大会」等、地活協は皆さんとふれあう活動を数多く開催していますので、是非ともお近くの喫茶やサロンを覗いてみてください。

また、夏の風物詩である盆踊りにも是非お越しください。輪の中に入って踊れば地域の方々との新たな出会いが生まれるかもしれません。

地域活動に関する内容については福島区まちづくりセンターにお気軽にお電話ください。

平成29年10月吉日  
福島区まちづくりセンター



# 目次

## はじめに

### 地域のふれあい活動

上福地活協	P3
福島地区活動協議会	P4
玉川地域活動協議会	P5
野田地域活動協議会	P6
吉野まちづくり協議会	P7
新家地域活動協議会	P8
大開地域活動協議会	P9
鷺洲地域活動協議会	P10
海老江東地域活動協議会	P11
わがまち海西	P12

### 新しいふれあいの場

サード・プレイスのご紹介	P13~P14
ぶらっとホーム	P15
上福島キングマンション子育てサロン・ママCafe	P16
ふれあいカフェUR大開	P17
新家西(大開厚生年金住宅)喫茶ふれあい	P18

### みんなでつどえる企画

リボン体操・脳若トレーニング	P19
笑いヨガ・人形劇	P20
「野菜・果物アウトレット市」食品ロスを考える	P21
一休さんの自然工作教室	P22



## 地域活動協議会とは

地域活動協議会は、おおむね小学校区を範囲として、地域の既存団体に、若い世代やマンション住民など、これまで地域活動にかかわりの薄かった方々も交えて、より幅広い人々や地域において活動している企業やNPOなども参画した自立的な地域運営の仕組みのことです。

場所：上福島コミュニティセンター

## 喫茶かみふく



### おすすめの喫茶メニュー

ハンバーグ	300円
ちらし寿司	300円
カレーライス	300円
ホットドッグ	150円
ミックスジュース	150円
ホットコーヒー	100円

(平成29年6月現在)



### 高齢者食事サービス

日時 第2木曜日

参加には事前の登録が必要です。  
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

日時 第1(土) 11:00 ~ 13:00  
第3(火) 11:00 ~ 13:00

\*開催予定日は変更になる場合があります。



この名物メニューはハンバーグ!すぐに売り切れるほどの人気メニューです。

ハンバーグを食べたい時にはお早めに行かれる事をおすすめします。そしてハンバーグを食べた後には、ミックスジュース。後味がサッパリしていて食後のデザート感覚でのめますよ!



福島区福島8-12-7



問い合わせ先 福島区まちづくりセンターまで **06-6462-1117**



# 福島地区活動協議会

地域の  
ふれあい活動

場所：福島コミュニティセンター

## オアシス福島



おすすめメニューとしては選べるトーストがあるモーニングセットです。バター・ジャム・ママレード・シナモンと色々な種類があります。10月から始まる手造りスイーツポテトは早々と売り切れるのでお早めに購入下さい。

日時 第3(土) 9:00 ~ 11:00

\*開催予定日は変更になる場合があります。

## おすすめの喫茶メニュー

モーニングセット (コーヒー又は紅茶又はジュース付)	200円
ホットドック	120円
コーヒー又は紅茶	100円
ミックスジュース	120円
ぜんざい	120円
白玉だんご	100円
フルーツポンチ(白玉・あん入り) (夏期のみ)	120円
スイーツポテト(11月~5月)	100円
卵	30円

(平成29年6月現在)

## 高齢者食事サービス

日時 第2木曜日

参加には事前の登録が必要です。  
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

## わいわい福島(子育てサロン)

日時 第3土曜日 9:00~11:00

8月はお休みです。 予約不要

福島区福島5-17-23



問い合わせ先 福島区まちづくりセンターまで 06-6462-1117

場所：玉川コミュニティセンター

## サロンたまがわ



### おすすめの喫茶メニュー

カレーライス(サラダ付)	250円
ちらしずし+おすまし	250円
サンドイッチ+コーヒー	200円
ミックスジュース	100円
コーヒー・紅茶(単品)	50円
ぜんざい	100円

(平成29年6月現在)

日時 第3(木) 11:00 ~ 12:15

\*開催予定日は変更になる場合があります。

ちらし寿司には本格的なお吸い物が付いています。

人気メニューで開始直後に売り切れることが多いのでお早めに!!



### 高齢者食事サービス

日時 第2・4木曜日

参加には事前の登録が必要です。  
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

### 玉川にこにこサークル(子育てサロン)

日時 第2火曜日 10:00~11:30

予約不要

福島区玉川4-5-17



問い合わせ先

福島区まちづくりセンターまで **06-6462-1117**



# 野田地域活動協議会

地域の  
ふれあい活動

場所：野田コミュニティセンター

## 野田高齢者 食事サービス

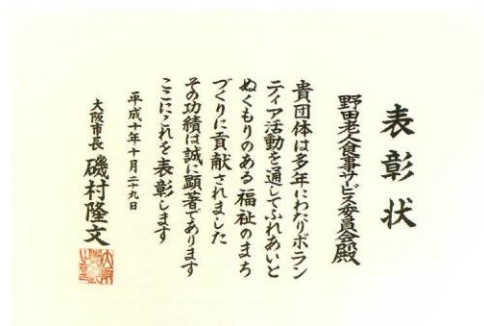
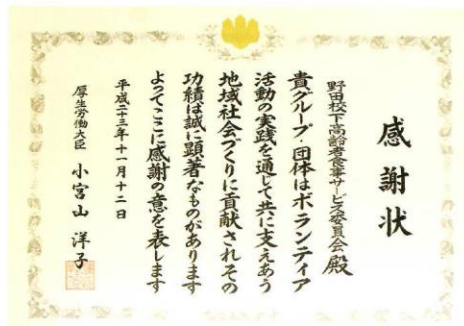


野田女性会のみなさんで、高齢者食事サービスのボランティア活動をされています。毎月2回手作り多彩なメニューを作っています。また食後のお楽しみ会として、幼稚園や小学校の子ども達が可愛い演奏をして、高齢者の方々と楽しい時間を過ごしています。この活動が認められ大阪市長から表彰状を、厚生労働大臣から感謝状を拝受しました。

日時 第2(木) 12:00 ~ 13:00  
第4(木) 12:00 ~ 13:00

参加には事前の登録が必要です。  
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

\*開催予定日は変更になる場合があります。



福島区野田5-9-8

## ふれあい喫茶

日時 第1木曜日 12:00~14:30

## 野田のびっこらぶ(子育てサロン)

日時 不定期開催



問い合わせ先 福島区まちづくりセンターまで 06-6462-1117

場所：吉野コミュニティセンター

## ふれあい喫茶 パーラー吉野



地域の喫茶では珍しい本格パスタも揃った充実メニュー。サラダも付いてボリューム満点!!大盛もあってお腹イッパイ!!食後のミックスジュースが美味しい。季節で変わるデザートは当日のお楽しみ!



時間をかけて作った  
スパゲティ(サラダ・卵付)と  
美味しいしめじご飯です!



日時 第1(火) 11:00 ~ 13:00

\*開催予定日は変更になる場合があります。

### おすすめの喫茶メニュー

(並)スパゲティ	300円
(大)スパゲティ	380円
しめじご飯&豚汁セット	380円
サンドイッチ	150円
コーヒー(温・冷)	100円
ミックスジュース	100円
紅茶	100円
本日のデザート	50円

(平成29年6月現在)

### 高齢者食事サービス

日時 第3水曜日

参加には事前の登録が必要です。  
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

### 吉野こどもの広場(子育てサロン)

日時 第1・3火曜日 10:00~11:30

予約不要

福島区吉野4-3-21



問い合わせ先

福島区まちづくりセンターまで **06-6462-1117**



# 新家地域活動協議会

地域の  
ふれあい活動

場所：新家コミュニティセンター

## しんけふれあい喫茶



新家のカレーはキーマ風。

具材が細かく刻んであるのが特徴で、  
高齢者の方でも食べやすくしています。  
本格的な味で、じっくり煮込んだ濃厚な  
香りが絶品です。



日時 第3(火) 11:30 ~ 13:00  
第4(火) 11:30 ~ 13:00

\*開催予定日は変更になる場合があります。

## おすすめの喫茶メニュー

(第3週)

ちらし寿司セット 300円  
(にゅうめん付)

サンドイッチ 100円

ジュース 100円

コーヒー 100円

(第4週)

カレーライス 400円  
(サラダ付)

コーヒー 100円

(平成29年6月現在)

## 高齢者食事サービス

日時 第2火曜日

参加には事前の登録が必要です。  
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

## ひだまりサロン・しんけ(子育てサロン)

日時 第2火曜日 10:30~12:00

8月はお休みです。 予約不要

福島区吉野4-12-36



問い合わせ先 福島区まちづくりセンターまで 06-6462-1117

場所：大開福祉センター

## ふれあい喫茶 おおひらき



日時 第4(水) 11:00 ~ 13:00

\*開催予定日は変更になる場合があります。

### 喫茶メニュー

おすしセット(夏季のみ)	250円
かやくご飯(夏季以外)	250円
カレーセット	300円
サンドイッチ	200円
コーヒー	50円
あんみつ(夏季のみ)	150円
ぜんざい(冬季のみ)	100円

(平成29年6月現在)

カレー&サラダ・デザート・コーヒー。

これだけいっぱい注文しても、外食するランチよりも格安。カレーには具材がゴロゴロ、存在感があり懐かしい味が好評。あんまり大勢の人には教えたくないお気に入りの喫茶です。



### 高齢者食事サービス

日時 第3水曜日

参加には事前の登録が必要です。  
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

### 大開子育て広場あ・そ・ぼ(子育てサロン)

日時 第2水曜日・第4月曜日  
10:00~11:30

予約不要

福島区大開1-19-40



問い合わせ先 福島区まちづくりセンターまで 06-6462-1117



# 鷺洲地域活動協議会

地域の  
ふれあい活動

場所：鷺洲コミュニティセンター

## 鷺洲ふれあい喫茶

通常月はコミュニティセンターで喫茶メニューを提供していますが、4月・10月には鷺洲小学校で開催。

4月にはライブコンサート、そして10月は野点! 本格的なお茶席を用意して抹茶とお菓子でおもてなし。



### おすすめの喫茶メニュー

☀  
コーヒー又は紅茶  
お菓子付き 50円

(平成29年6月現在)

### 高齢者食事サービス

日時 第2・4水曜日

参加には事前の登録が必要です。  
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

### 鷺洲すくすくサロン(子育てサロン)

日時 第1土曜日 14:00~15:00

4月・10月は鷺洲小学校で開催します。予約不要

日時 第1(土) 13:00 ~ 15:00

\*開催予定日は変更になる場合があります。



4月のふれあい喫茶ライブコンサート



10月の野点

福島区鷺洲2-4-14



問い合わせ先 福島区まちづくりセンターまで 06-6462-1117



場所：海老江東コミュニティセンター

## 海老江東 ふれあいサロン

海老江東といえばたこ焼き!カレーとサラダも美味しいですが、此处でしか味わえないたこ焼きは熱々の焼きたてで絶品。隔月でカレーライスとにゅうめんセットが提供されます。

### おすすめの喫茶メニュー

月替わりメニュー	
カレー(サラダ付)	300円
にゅうめんセット	300円
(煮麺と季節のご飯とたこ焼)	
たこ焼	100円
蒸しパン(フルーツ付)	50円
コーヒー・紅茶	100円
ぜんざい	100円

(平成29年6月現在)

### 高齢者食事サービス

日時 第1・3木曜日

参加には事前の登録が必要です。  
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

### チャイルドサロン海老江東(子育てサロン)

日時 第2水曜日 10:00~12:00

8月はお休みです。 予約不要

日時 第2(水) 11:30 ~ 13:30

\*開催予定日は変更になる場合があります。



福島区海老江1-5-20



問い合わせ先 福島区まちづくりセンターまで 06-6462-1117



# わがまち海西

地域の  
ふれあい活動

場所：海老江西コミュニティセンター

## ふれあい喫茶 かいせい

日時 第3(土) 11:00 ~ 13:00

\*開催予定日は変更になる場合があります。

### おすすめの喫茶メニュー

カレーライス	200円
かやくご飯(味噌汁付)	150円
かやくご飯(きつねうどん小)	200円
きつねうどん	150円
コーヒー 温・冷(トースト付)	100円
紅茶(トースト付)	100円
ミックスジュース	100円
ミルク(トースト付)	100円
ぜんざい	100円
ゆで玉子	30円

(平成29年6月現在)



チラシ寿司(夏)または、かやくご飯(夏以外)ときつねうどんを食べたらお腹いっぱい。関西風のおダシが食欲をそそります。

### 高齢者食事サービス

日時 第2・4金曜日

参加には事前の登録が必要です。

詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

### おいで!!子育て仲間海老江西

(子育てサロン)

日時 第3土曜日 10:00~12:00

1月・8月はお休みです。予約不要



問い合わせ先 福島区まちづくりセンターまで 06-6462-1117

# ふくしまサード・プレイス ってどんなところ？

新しいふれあいの場

「ふくしまサード・プレイス」は福島区内における地域活動の活性化を目的として、福島区まちづくりセンターが管理・運営するコミュニティスペースです。地域でイベントを実施したい、地域サロンを企画してみたい、などご要望がございましたらお気軽にお問い合わせください。

あなたも  
企画してみませんか？

盆踊り練習会

むかしあそび

クリスマス会



流しそうめん

パソコン講座

手芸サークル

## アクセス

ふくしまサード・プレイス

大開4-1-11

UR大開11号棟101号

✉ fmcen.info@gmail.com

URL: <http://mkmkaidi.wixsite.com/fukushima3>







食品サンプルを作ろう！



布のクリスマスツリーを作ろう！



サードプレイス



野菜・果実の  
もったいない市



ピラティス講座

こんなこと  
やっています



22 Cafe



卵かけごはんを  
食べる会



リポーン体操

問い合わせ先

福島区まちづくりセンターまで 06-6462-1117

# ぷらっとホーム

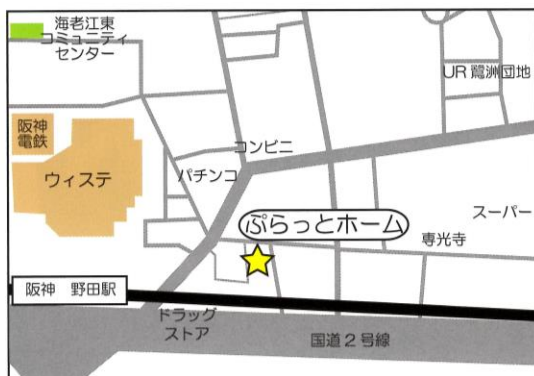
新しいふれあいの場

ぷらっとホームは  
福島区鷺洲にある  
区民のための新しいスペースです。  
お弁当の配食ができるキッチンを備え  
こだわりの焙煎コーヒーを飲みながら  
お話すサロン「場」もあり  
子育てのベテランに相談ができる  
広場もある  
そんな素敵な空間です。

## 2階 おしゃべりサロン



毎日焙煎したコーヒーをサイフォンで  
丁寧に淹れています。(1杯100円)



阪神野田駅徒歩2分です。お気軽にお越しください。

## 3階 よちよちランド

(子育て支援スペース)



ベテラン保育士さんが未就学児の  
子育て相談にのります。  
来所しての利用は3歳児まで。  
保護者同伴でお越しください。

## 1階 おまっとうはん

開店に向けて準備中  
高齢者用食事サービス  
仕出し弁当・ランチ等

一般社団法人  
福島区まちづくりを進める会  
ぷらっとホーム  
〒553-0002  
大阪市福島区鷺洲1-12-24  
TEL06-6455-9650  
plathome@tw.drive-net.jp

問い合わせ先 福島区まちづくりセンターまで 06-6462-1117



# 上福島キングマンション 子育てサロン



子育てサロンは、気分転換や子育ての相談など、主にママたちのサポートをしてくれる場所です。

しかし、子育てに悩んでいて相談する相手がないときなどは、子育てサロンのような場所があると助かるもの。1人で抱えこまずに、このような地域のサポートを活用しましょう。初めての育児の悩みは自分だけでは解決でき

ないこともたくさんあります。「行ってみようかな」という気持ちになったら、肩ひじを張らずに、気楽に行ってみることから始めましょう。

新しいふれあいの場

## ♥ ママCafe ♥

1児の母、主催者のやまぐちです。  
ママたちが楽しめる場所を作りたくて  
あったらいいな♪を企画しました。  
みんなで繋がるう〜♪

育児をリアルオンタイムで頑張っているママ!!  
子どもの成長、育児のコト、将来のコト、いろんなことを  
みんなで一緒にトークしてみませんか??

**気軽に子連れで遊びにきてくださいね……!**

子育てをしていると、お世話の方法や子どもとの接し方について悩んだり、リフレッシュしたいと思ったりしますよね。家族以外の誰かと接することは、育児中の息抜きや、子どもにとって良い気分転換にもなります。



問い合わせ先

福島区まちづくりセンターまで 06-6462-1117

# ふれあいカフェUR大開

新しいふれあいの場

場所 UR大開12号棟1階集会所

日時 毎週(月) 10:00~12:00

(祝祭日を除く)

\*開催予定日は変更になる場合があります。



## 喫茶メニュー

コーヒー・紅茶 各100円

トースト・ゆで卵 各50円

(平成29年6月現在)



平成27年9月にオープン。大四中町会・大三町会の有志で運営するコミュニティカフェです。地域交流の場として、どなた様でもお気軽にお越しください。



問い合わせ先

福島区まちづくりセンターまで **06-6462-1117**



# 新家西(大開厚生年金住宅) 喫茶ふれあい

場所 大開厚生年金住宅 ふれあい館

日時 毎週(木) 10:00~11:30

\*開催予定日は変更になる場合があります。

新しいふれあいの場



喫茶ふれあいは「出来る人が、出来る事を、出来る時に」無理をしないをモットーに、住民有志によるボランティアで運営しています。



## 喫茶メニュー

コーヒー(温・冷)	100円
紅茶(温・冷)	100円
しょうが湯・冷しアメ	100円
トースト	50円
ゆで玉子	50円

(平成29年6月現在)

コーヒーは機械を使わないハンドドリッブ、トーストは厳選した食パンと最高級のバター、ゆで玉子は絶妙なタイミングの半熟玉子です。



問い合わせ先

福島区まちづくりセンターまで **06-6462-1117**

# リボーン体操・無料リハビリ体験

- ①リボーン体操(腰痛・膝痛予防編)  
誰でも簡単にできる運動を行い健康増進を図る体操です。また、アルツハイマー病だけでなく、肥満や高血圧などの生活習慣病を予防することで、結果として認知症を予防することにもつながります。楽しく無理なく健康な体を手に入れましょう!



- ②無料リハビリ体験・ボディメンテナンス・無料体力測定  
・腰痛・肩こり・膝痛・その他の関節痛でお悩みの方  
・姿勢や歩き方を良くしたい  
・スポーツのパフォーマンス向上、ケガの予防

リハビリ専門家「理学療法士」による  
個別対応や体操教室や無料相談を実施しています。

## 脳若トレーニング

脳の若さを保つ3つのポイントは!

- 1.新しいことにチャレンジする 2.人と触れ合い会話する 3.よく笑う



あの人の名前が思い出せないわ。ココに何しに来たんだっただけかしら!  
なんて、心当たりありませんか?

**脳若トレーニングで健康寿命を伸ばしましょう!**

「脳の若返り」だから「脳若®」。脳若トレーニングとは、その場所に集い参加することで、脳をイキイキ、ワクワク若返らせるトレーニングです。

特徴はiPadを使い、1人で行うのではなく、人とコミュニケーションを取りながら、楽しく脳の活性化を促し、認知症の予防を目指します。

問い合わせ先 福島区まちづくりセンターまで **06-6462-1117**



## 笑いヨガ

「笑い」が、ストレス発散をはじめ、糖尿病や高血圧の改善、痛みの緩和、免疫力の向上などに役立つことが多くの研究で判明しています。「だれでも・いつでも・どこでも」簡単に実践できて、すばらしい笑いの健康効果を得ることができます。



### 笑うと気分が変わる! あなたが変わる!

笑いヨガってなに?

- ①誰もが理由がなくても笑うことができる、健康法です
- ②最初は体操として笑います
- ③「笑いの体操」+「ヨガの呼吸法」⇒「笑いヨガ」

## 人形劇



人形劇は小さなお子さんから高齢者まで楽しめるイベントです。大阪人形劇連絡会は8グループで結成されていて、主に大阪市内の幼稚園や子ども会・子育てサロン等で活動しています。みんなの笑顔に逢うのを楽しみにしています。

みんなで一緒に人形劇を楽しみましょう!!!



問い合わせ先

福島区まちづくりセンターまで 06-6462-1117

みんなでつづげる企画

# ふくしまサードプレイス 「野菜・果物アウトレット市」

～食品ロスを考える～

「食品ロス」年間約632万トン、1人1日お茶碗約1杯分(約136g)の食べ物が捨てられている日本。流通過程で箱の破損や形の不揃い等の理由で破棄される食品もあります。

そんな野菜や果物たちを集め格安で販売しています。



<野菜・果物アウトレット開催中>



<目玉商品多数アリ>

## みんなでもったいないを考えましょう!

### 削減の工夫

- ① 食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」
- ② 残った食材は別の料理に活用
- ③ 「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解
- ④ 外出時での食べ残しを防ぐ等々



<季節の野菜や果実がならびます>



<本日も大盛況です>

問い合わせ先 福島区まちづくりセンターまで **06-6462-1117**



# 一休さんの自然工作教室

当教室は、シニア自然大学校のサークルです。木の実などの自然工作材料を豊富に揃え、子どもたちにバイキング方式で材料を選んで、工作を楽しんでもらう出前教室の活動を行っています。

子どもたちは、その材料を使ってオリジナルな作品を製作します。出来上がった作品を嬉しそうに見せてくれる姿は感動的です。



教室では「身近な自然に親しむ」をコンセプトに、身近に手に入るどんぐりや松ぼっくり、枝葉等を使って人形や舟、フローチなどを作ります。

材料は近所の公園で拾い集めるほか、森林整備の過程で出る間伐材を他団体から分けてもらうこともあるそうです。



## 一休さんの自然工作教室からのアピール

\*上記実施場所のように、実施場所が広範囲で、気軽に出前教室を開催できます。

また、対象も幼児からお年寄りまで、発達段階に応じて工作指導ができます。

\*工作教室のやり方も伝授します。

問い合わせ先

福島区まちづくりセンターまで 06-6462-1117

みんなでつどえる企画





総合受付窓口

福島区まちづくりセンター（福島区役所5階）

電話 06-6462-1117 月～金 9:00～17:30  
土日祝 休み



福島区まちづくりセンター  
公式ホームページ  
<https://fmcen.jimdo.com/>



福島区まちづくりセンター  
公式Facebookページ  
<https://www.facebook.com/fmcen>

