北地区　元気の源　お宝マップ

① ふれあい・いきいきサロン

北地区には19か所のサロンがあります。外出し、ご近所の方と交流することは健康づくりに大変良いと言われています。自治会ごとに回覧板などで案内がありますので、お住まいの地域で開催される際は、ぜひご参加ください。

⑦ 大垣徳洲会病院

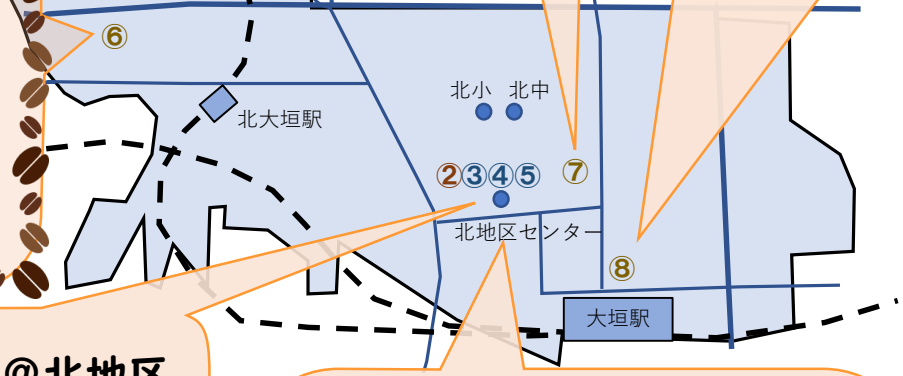
2008年に開院した地域密着型の病院です。24時間365日体制で患者さんを受け入れます。急性期から回復期、通所リハビリ、健診センターまで備えており、入院から退院後の暮らしまで、患者さんを末永くサポートしています。

⑧ 小さな図書館 おぼろづきよ

「おぼろづきよ」は本を借りたり、お茶を飲んだり、一箱本棚のオーナーになれたりする、まちの小さな図書館です。老若男女問わず気軽にふらっとお立ち寄りください。

⑥ カフェデモンク

メディカルシェアハウス アミターバ内の談話室にある宗教者のいる傾聴喫茶店。Monkは英語で“宗教者”という意味で“ホッとする”空間と安心して語れる場を提供しています。



② よっといで！@北地区

北地区センターにて月に1回子ども食堂＆プレーパークを開催してます✨

子どもたちが自分で行ける所に子ども食堂を！と集まったボランティアグループです。

子どもだけでなく大人も大歓迎！

③④⑤ 北地区センター

北地区の福祉活動、生涯学習活動など地域活動の拠点となる施設で、年間6万人の利用があります。介護予防や健康づくり、各種の趣味活動など、現在40以上の教室において会員を募集しています。下記の二次元コードから開講教室の一覧をご覧いただけます。

元気の源　お宝リスト

※令和6年10月時点

○住民活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
①	ふれあい・いきいきサロン	公民館等	計19か所のサロンが実施中です。茶話会・レクリエーション・健康講座などの活動が行われています。	要確認 ※詳細は各自治会にお問い合わせください	福祉推進委員などが中心となりサロンを運営しています。各サロンで楽しいイベントを開催中。
②	よっといで！ @北地区	北地区センター	北地区センターにて月に1回子ども食堂＆プレーパークを開催。	毎月第3日曜日	子どもだけでなく大人も大歓迎！300円でご飯を食べるだけでもボランティア。お菓子や食材のご寄付なども募集中。

○健康活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
③	地区センター 各種教室	北地区センター	福祉活動、生涯学習活動など地域活動の拠点施設。	要確認 （休館日：火曜日、年末年始）	老若男女対象にした健康講座、各種教室を開催。広く参加者を募集している講座も多くあります。市内で最も利用者数が多い、活発な地区センターです。
④	笑・話・歯 動場	北地区センター	みんなで楽しく笑いながらお話や運動を、毎月1回定期的に実施する教室です。	毎月第1月曜日 9時30分～11時00分	定期的に運動したい方はぜひご参加ください。 **申込先TEL：0584-75-2322** （市保健センター）
⑤	北ひまわり会	北地区センター	シルバーリハビリ体操、脳トレなど	毎月第2金曜日 13時30分～15時00分	施設利用料1回100円。楽しみながら行っています。ご参加お待ちしています。

○民間活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
⑥	カフェデ モンク	笠木町386-1 メディカルシェアハウス アミターバ内 （沼口医院隣接）	東日本大震災で生まれた取り組み。モンク（お坊さん）が皆さんのモンク（文句）を聞いて、一緒にモンク（悶苦）する、宗教者と医療者による傾聴喫茶。	毎週月・水・金曜日 13時30分～16時00分	一般開放については、事前にお問い合わせください。 **問合先TEL：0584-93-1081** （メディカルシェアハウス アミターバ）
⑦	大垣徳洲会病院	林町6-85-1	地域の中核医療機関。出張医療講演を実施。	応相談	出前講座に講師を無料で派遣しています。大小問わず、様々な会合や研修会でご活用いただけます。 **問合先TEL：080-2627-7121** （大垣徳洲会病院）
⑧	小さな図書館 おぼろづきよ	林町2-30-1	だれでも気軽に利用できる、まちの私設図書館。	インスタ等で要確認	本を借りたり、お茶を飲んだりしてゆったり過ごせます。また自分の一箱本棚オーナーになれます（マイ図書館）。