

# 公民館サークル活動

公民館内で活動されているサークルを紹介します。  
興味がある活動があれば各公民館にお問い合わせください。

2021. 1月現在

## 上分公民館

TEL 46-0330

団体名	活動日	時間	活動内容
上分ピンポンクラブ	水曜日	10:00~12:00	卓球
上分婦人会	金曜日	19:30~21:00	生命の貯蓄体操
龍跳書道硬筆教室	土曜日	10:00~17:00	書道教室

## 新莊公民館

TEL 42-8097

団体名	活動日	時間	活動内容
新莊3B体操	第2・4火曜	19:30~21:00	3B体操
新莊婦人会	月・金	19:30~21:30	生命の貯蓄体操
愛編む倶楽部	水	18:00~21:00	かご作り
四国民舞輪の会	土	13:30~16:00	民舞
高知岳風会高陵地区会	木	19:30~21:30	詩吟
須崎将棋クラブ	第2日曜	9:00~17:00	将棋
須崎ミニ四駆 アマチュアレーシングチーム HATSUTENJIN	不定期	9:00~17:00	ミニ四駆
新莊パッチワーククラブ	第1・3木曜	10:00~12:00	パッチワーク
新莊憩いの里	第1水曜	10:00~15:00	老人クラブ集い

# 吾桑公民館

TEL 45-0525

団体名	活動日	時間	活動内容
吾桑オカリナサークル エーデルワイス	第1・3・月	午後	オカリナ教室
令和カラオケクラブ	第1・3・金	午後	カラオケ
慶陽会	第1・2・水	午後	舞(詩舞)
小原流生け花教室	第2・月	午後	生け花
桜川句会	第2・木	午後	俳句
英乃の会	毎週・火・土	午後	日本舞踊
吾桑ヨーガクラブ	毎週・水	午前	ヨガ
生命の貯蓄体操	毎週・水	夜間	健康づくり
若柳会	月1回木	午前	日本舞踊
やさしい中国語勉強会	第2・4・月	夜間	中国語講座
Beauty おむろ	第2・4・水	午後	生け花
うたごえひろば	第2・4・木	午前	コーラス
絵てがみ愛好会	第3・月	午後	絵てがみ
吾桑桜川囲碁クラブ	毎週・金	午後	囲碁
男の料理教室	第3・土	午前	料理
3B体操クラブ	毎週・水	午前	3B体操
いきいきエアロビクスクラブ	毎週・木	夜間	エアロビ

# 多ノ郷公民館

TEL 42-3102

団体名	活動日	時間	活動内容
若柳喜世恵会	木	午前	日本舞踊
太極拳	木	午前	太極拳の練習
生命の貯蓄体操	月	夜間	生命の貯蓄体操
生命の貯蓄体操	火	午前	生命の貯蓄体操
すこやかヨガ	火	午前&夜間	ヨガ教室
一水句会	火	午前	俳句教室
ストレッチ教室	火	午後&夜間	ストレッチ
折り紙教室	火	午後	折り紙
朱音インドヨーガ	水	午後	ヨガ教室
リーリア多ノ郷教室	水	夜間	フラダンス教室
ヒップホップ	金	夜間	ダンス
コーラスすみれ草	木	午後	合唱練習
いけばな京花傳	不定期	午前又は午後	華道
桂泉塾クラブ	木	午後又は夜間	書道・硬筆
橘書道教室	土(第1.2.3)	午後	かな書道
日本語サロン	不定期	午前&夜間	日本語教室
須崎書道クラブ	土(第1.3)	夜間	書道
健康マーじゃんクラブ	月・水・土	午後	マーじゃん
女性だけのマーじゃん	水	午前	マーじゃん
大正琴 春菊の会	月	午前	大正琴
美保書道教室	水	午後&夜間	書道
絵手紙カンナ	第3月	午前	絵手紙
多ノ郷絵手紙クラブ	第3月	午後	絵手紙
親子サロン	不定期	午前	ベビーマッサージ

# 須崎公民館

TEL 42-2338

団体名	活動日	時間	活動内容
ラウンドダンス須崎	月曜日	午後	ラウンドダンス
生命の貯蓄体操(山岡)	月曜日	午後	体操
ジャミール	月曜日	午後	ベリーダンス
須崎中央3B体操	火曜日(第2.4)	午前	健康手具体操
高知岳風会	火曜日	午後	詩吟
須崎かわうそ手話サークル	火曜日(第2.4)	夜間	手話
むつみ会(絵手紙)	火曜日(第2)	午後	絵手紙
生命の貯蓄体操(福永)	火曜日	午前	体操
須崎ハーモニカサークル	火曜日(第1.3)	午後	ハーモニカ
あざみ会(絵手紙)	火曜日(第4)	午後	絵手紙
須崎フォークダンス花	水曜日	午前	フォークダンス
須崎ローケツ染同好会	水曜日	午後	ローケツ染
須崎市民合唱団	水曜日	夜間	合唱団
生命の貯蓄体操(谷)	水曜日	午前	体操
リーリア多ノ郷教室	水曜日(第1.2)	夜間	フラダンス
須崎ダンスクラブ	水曜日(第3.4.5)	夜間	社交ダンス
スリール	水曜日	午後	フラワーアレンジメント
ラウンドダンス須崎	水曜日	午後	ラウンドダンス
スリール	水曜日(第1)	夜間	フラワーアレンジメント
すききドリーム	木曜日(第1.3)	夜間	合唱団
グルクン三線	木曜日	夜間	沖縄三線
NPOストレッチ教室	木曜日	午後	ストレッチクラブ
元気会(太極拳)	金曜日	午前	太極拳
モンステラ須崎	金曜日	午後	フラダンス
ナニヴィーナス	金曜日	夜間	フラダンス

## 須崎公民館

TEL 42-2338

団体名	活動日	時間	活動内容
ロマンドールきらきら	金曜日	午後	陶芸教室
ジャミール	金曜日	夜間	ベリーダンス
スリール	金曜日	午後	フラワーアレンジメント
華(生け花)	土曜日	午後	生け花
須崎モダンバレエ教室	土曜日	夜間	バレエ
須崎白和会 (お茶)	日曜日(第2)	午前・午後	茶道
トールペイント Berry	祝日or土曜	午後	トールペイント

## 南公民館

TEL 47-0624

団体名	活動日	時間	活動内容
みなみ絵手紙教室	毎月第1水曜日	13:00~15:00	絵手紙交流
給食サービス	毎月 10日		独居老人宅への弁当配布
公民館事業折り紙教室	毎月第二木曜	13:00~	折り紙

# 浦ノ内公民館

TEL 49-0311

団体名	活動日	時間	活動内容
生命の貯蓄体操	毎週月曜日	19:00~21:00	健康な体づくり体操
さざ波会	毎月第1月曜	13:00~17:00	俳句・短歌の学習会
絵手紙クラブすみれ	毎月第3水曜	13:00~15:30	絵手紙の練習
MOMOクラブ	毎月第1・4水曜日	13:30~14:30	温活リンパストレッチ
すこやかヨガ	毎週水曜日	19:00~20:30	ヨガ
浦ノ内健康卓球クラブ (休止中)	毎週木曜日	18:30~20:30	卓球練習
高陵地区岳風会横浪支部	毎週木曜日	19:00~21:00	詩吟練習
高齢者リフレッシュサロン (木曜会)	毎週木曜日	10:00~14:00	高齢者のつどい
笹の会	毎月第2金曜日	13:00~17:00	絵手紙の練習
浦ノ内3B体操	毎週金曜日	19:00~21:30	手具を使った健康体操
レイミノアカフラダンス教室	毎月第1・3金曜日	15:00~17:00	フラダンス・ハワイの 文化・言葉の指導
高知岳風会高陵地区会	不定期		詩吟と漢詩の勉強

# 須崎市 介護サービス事業所・施設等一覧

2022.4月現在

## 訪問系サービス

### ○訪問介護（ホームヘルプ）

事業所名	所在地	電話番号
須崎市社会福祉協議会指定訪問介護事業所	須崎市南古市町6-3交流ひろばすさき3階	0889-42-0789
ヘルパーステーション・ベスト	須崎市大間本町4-1	0889-59-0311
ヘルパーステーションすまいる須崎	須崎市緑町1-16嶋ハイツ1F中央	0889-42-0277

### ○訪問看護

事業所名	所在地	電話番号
訪問看護ステーションすさき	須崎市緑町4-30	0889-43-0195

### ○訪問リハビリテーション

事業所名	所在地	電話番号
須崎医療クリニック	須崎市多ノ郷甲5748-1	0889-43-1001
高陵病院	須崎市横町1-28	0889-42-2485
須崎くろしお病院	須崎市緑町4-30	0889-43-2121
ネオリゾートちひろ病院	須崎市中町1丁目6-25	0889-42-2530
高知医療生活協同組合すさき診療所	須崎市東古市町3-4	0889-40-0566
島津クリニック	須崎市西古市町3-15	0889-43-0003
老人保健施設 暖流	須崎市緑町4-30	0889-43-0005

## 通所系サービス

### ○通所介護（デイサービス）

事業所名	所在地	電話番号
須崎市老人デイサービスセンターばんだ湯の香荘	須崎市桑田山乙1173-1	0889-40-1605
老人デイサービスセンター清流の家	須崎市上分丙1758-8	0889-46-0611
老人デイサービスセンターよこなみ	須崎市浦ノ内東分168-194	0889-49-0564
デイサービス くりの木	須崎市安和1201-54	0889-40-0551
ベテルホームすさき デイサービスセンター	須崎市桐間南15	0889-42-2100
オリーブホーム デイサービスセンター	須崎市桐間南33	0889-42-0002
老人デイサービスセンターしろやま	須崎市鍛冶町2-10	0889-40-0468
デイサービスどんぐりの里Ⅱ	須崎市吾井郷乙1909-3	0889-42-8818
デイサービス ハレ	須崎市大間本町7-10	0889-59-1672
デイサービス しいの実	須崎市大間本町16-30	0889-43-9355

### ○地域密着型通所介護（デイサービス）

事業所名	所在地	電話番号
須崎市老人デイサービスセンター山ももの家	須崎市安和216-1	0889-42-5090
高知医療生協デイサービスふれあい	須崎市東古市町3-4	0889-40-0825
デイサービス びんび	須崎市吾井郷乙706	0889-40-6066
デイサービス ひかり	須崎市大谷551	0889-47-0670
通所介護事業所 楽リハ	須崎市多ノ郷甲1069-8	0889-43-9577
リハビリデイサービス 元気屋本舗	須崎市吾井郷乙1739-1	0889-42-8455
多機能型事業所 STEP ONE	須崎市多ノ郷甲5483-5	0889-42-3115

### ○通所リハビリテーション

事業所名	所在地	電話番号
老人保健施設 暖流	須崎市緑町4-30	0889-43-0005
ケアビレッジすさき 通所リハビリテーション	須崎市多ノ郷甲5741	0889-43-1166

## 短期入所系サービス

### ○短期入所生活介護（ショートステイ）

事業所名	所在地	電話番号
特別養護老人ホーム清流荘	須崎市上分丙1758-2	0889-46-0711

### ○短期入所療養介護（ショートステイ）

事業所名	所在地	電話番号
老人保健施設 暖流	須崎市緑町4-30	0889-43-0005

## 入居系サービス

### ○特定施設入所者生活介護

事業所名	所在地	電話番号
ケアハウスすさき	須崎市多ノ郷甲562-1	0889-43-1700

### ○認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

事業所名	所在地	電話番号
シルバーホーム おおの郷	須崎市多ノ郷甲1136-2	0889-40-0560
グループホーム めっく須崎	須崎市妙見町11-6	0889-43-0510
グループホーム すさき	須崎市多ノ郷甲5741	0889-43-1181
グループホーム やまざくらの里	須崎市安和中ノ川内693	0889-40-0333
グループホーム 新荘の里	須崎市下分甲606-3	0889-43-0101

## 施設系サービス

### ○介護保険施設

事業所名		所在地	電話番号
介護老人福祉施設	特別養護老人ホーム清流荘	須崎市上分丙1758-2	0889-46-0711
介護老人保健施設	介護老人保健施設 暖流	須崎市緑町4-30	0889-43-0005
介護医療院	高陵病院	須崎市横町1-28	0889-42-2485
	ネオリゾート ちひろ病院	須崎市中町1-6-25	0889-42-2530

## 介護保険外サービス

### ○有料老人ホーム

事業所名	所在地	電話番号
有料老人ホーム どんぐりハウス	須崎市吾井郷乙1909-3	0889-42-8818
有料老人ホーム どんぐりホーム	須崎市吾井郷乙2298-14	0889-42-2123
有料老人ホーム くりの家	須崎市安和1201-54	0889-40-0551
有料老人ホーム ベテルホームすさき	須崎市桐間南15	0889-42-2100
有料老人ホーム オリーブホーム	須崎市桐間南33	0889-42-0002

## 居宅介護支援（ケアマネージャー）

事業所名	所在地	電話番号
居宅介護支援事業所「くろしお」	須崎市緑町4-30	0889-43-1808
清流の家居宅介護支援事業所	須崎市上分丙1758-8	0889-46-0611
よこなみ居宅介護支援事業所	須崎市浦ノ内東分168-194	0889-49-0564
生協介護の窓口すさき	須崎市東古市町3-4	0889-40-0825
居宅介護支援事業所ケアビレッジ	須崎市多ノ郷甲5741	0889-43-1166
ケアプランセンターどんぐりの里	須崎市吾井郷乙1909-3	0889-42-8817
居宅介護支援センター山ももの家	須崎市安和216-1	0889-42-0815
居宅介護支援事業所 オリーブホーム	須崎市桐間南33	0889-42-0002
居宅支援事業所 里山	須崎市大間本町16-30	0889-43-9357
ケアプランセンター くりの木	須崎市安和1201-54	0889-43-9080
居宅介護支援事業所 楽リハ	須崎市多ノ郷甲1069-1	0889-42-6720

## 介護保険の利用者負担を軽減する制度

### ○高額介護（予防）サービス費

同じ月に利用最多サービスの利用者負担の合計額が、定められた上限を超えた場合に、申請により超えた分を後から支給します。

### ○高額医療合算介護（予防）サービス費

介護保険と医療保険の両方の自己負担額が高額になった場合、高額介護サービス費、高額療養費を適用したあとの年間（8月から翌年7月）の自己負担額を合算して、定められた限度額を超えたときは、申請により超えた分を後から支給します。

### ○社会福祉法人等による利用者負担の軽減制度

低所得で生計が困難である人について、社会福祉法人などが提供する介護保険サービスに係る利用者負担を軽減する制度です。

### ○特定入所者介護（予防）サービス費

短期入所系サービスや施設系サービスサービスを利用する際の、居住費等や食費については本人負担が原則ですが、低所得者の方について負担を軽減する制度です。

※デイサービスの食費は軽減されません。

（問い合わせ先）

須崎市長寿介護課 介護保険係

須崎市山手町1番7号 須崎市総合保健福祉センター

TEL : 0889-42-1205 FAX : 0889-42-1245

## 医療機関（有床）

市町	病院名	住所	TEL・FAX	診療科目	病床数
須崎市	須崎くろしお病院	〒785-0036 須崎市緑町4-30	TEL 0889-43-2121 FAX 0889-42-1582	内科・外科・整形外科・皮膚科・眼科・泌尿器科・肛門外科・脳神経外科・循環器内科・消化器内科・消化器外科・神経内科・放射線科・麻酔科・リハビリテーション科・老年内科・耳鼻咽喉科・小児科	158
			(医療相談室・地域連携室) TEL 0889-43-2121 FAX 0889-43-2130		
	高陵病院	〒785-0014 須崎市横町1-28	TEL 0889-42-2485 FAX 0889-40-0125	内科・消化器外科・外科・循環器内科・心臓血管外科・整形外科・皮膚科・泌尿器科・リハビリテーション科・放射線科・呼吸器内科・消化器内科・形成外科・腎臓内科・心療内科	129
			(地域連携室) FAX 0889-43-2476		
	一陽病院	〒785-0037 須崎市赤崎町9-3	TEL 0889-42-1798 FAX 0889-42-1707	精神科・老年精神科	218
			(医療相談室) TEL 0889-42-3750		
(認知症疾患医療センター) TEL 0889-42-1803 (9:00~12:00/13:00~16:00)					
島津クリニック	〒785-0013 須崎市西古市町3-15	TEL 0889-43-0003 FAX 0889-42-1529	内科・泌尿器科・人工透析内科・循環器内科・外科	19	
		(くらしサポート室) TEL 0889-42-1798			
ネオリゾート ちひろ病院	〒785-0008 須崎市中町1丁目6-25	TEL 0889-42-2530 FAX 0889-42-2532	内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・リハビリテーション科・外科・肛門外科	54	

## 医療機関（無床）

※診療時間については、こうち医療ネットに記載されている情報を参考にしています。  
詳細は各医療機関にご確認ください。

市町	病院名	住所	TEL・FAX	診療日
須崎市	浦ノ内診療所	須崎市浦ノ内東分168-114	TEL 0889-49-0204 FAX 0889-49-0229	月・木 午前のみ
	北川眼科	須崎市緑町1-1	TEL 0889-42-1000 FAX 0889-42-3588	月・火・水・木・金・土 火・土は午前のみ
	高知医療生活協同組合 すさき診療所	須崎市東古市町3-4	TEL 0889-40-0566 FAX 0889-40-0826	月・火・水・木・金・土 火・水・土は午前のみ
	須崎医療クリニック	須崎市多ノ郷甲5748-1	TEL 0889-43-1001 FAX 0889-43-1007	月・火・水・木・金・土 土は午前のみ
	須崎 菅野医院	須崎市西糺町1	TEL 0889-43-1616 FAX 0889-40-0217	月・火・水・木・金・土 土は午前のみ
	中山整形外科	須崎市妙見町9-10	TEL 0889-43-1355 FAX 0889-43-2027	月・火・水・木・金・土 土・第3木は午前のみ
	もりはた小児科	須崎市緑町90番地	TEL 0889-43-2211 FAX 0889-43-2234	月・火・水・木・金・土 木・土は午前のみ