



高齢者のための



GO!つながる

GOTSUCITY

情報紙



この情報紙は、日々の暮らしを安心して過ごしていただけますよう、高齢者に必要な生活支援や介護予防の情報をまとめました。是非ご活用下さい。



1

※この情報は2026年2月現在のものです。変更の可能性もあります。

相談窓口



☆健康・生活・介護予防・介護保険など高齢者の総合相談

地域包括支援センター
(済生会江津総合病院1階)

TEL 0855-52-7488

在宅介護支援センター

東部：合歓の郷 TEL 0855-55-3131 西部：ミレ青山 TEL 0855-54-3123

中部：白寿園 TEL 0855-52-0070 桜江：桜寿園 TEL 0855-92-1404

☆福祉・法律・一般相談

ふれあい福祉センター総合相談
(江津市社会福祉協議会)

TEL 0855-52-6710

☆就労・家計・暮らしの不安や困りごと相談

生活支援相談センターごうつ
(パレットごうつ1階)

TEL 0855-52-7637

ふれあいサロン・桜江 サロン一覧

中部

高浜・本町・金田・渡津・和木・嘉久志

高浜

サロンなぎさ会 : パレットごうつ
毎月第1・3木曜10:30

本町

本町ふれあいサロン
(レクレーション) : 薩街道交流館
毎月第1土曜10:00
本町ふれあいサロン
(百歳体操) : 薩街道交流館
毎週火曜9:30
本町ふれあいサロン
(虹色カフェ) : 薩街道交流館
毎月第4木曜13:30
本町第三まめな会 : 本町第三自治会集会所
毎週日曜10:00

和木

和木ふれあいサロン : 和木コミセン
毎週火曜9:30
集会所ふれあいサロン : 和木集会所
毎週木曜9:30

金田

金田ふれあいサロン : 金田ふれあいセンター
毎週火曜9:15

渡津

長田ふれあいサロン
(ふれあいサロン) : 長田ふれあい館
不定期
(百歳体操+茶話会) : 每月最終水曜13:15
塩田ふれあいサロン
(ふれあいサロン) : 塩風館
不定期
(百歳体操) : 每週水曜14:00
(茶話会) : 每月1回
岩貝ふれあいサロン : 岩貝集会所、不定期
大元ふれあいサロン : 渡津コミセン、不定期
嘉戸ふれあいサロン : 嘉戸会館、不定期

嘉久志

嘉久志ふれあいサロン : 嘉久志コミセン
毎月第2水曜10:00
嘉久志ふれあいサロンII : 嘉久志コミセン
(百歳体操+茶話会) 每週火曜13:30

東部

黒松・波積・都治・浅利・松川・川平

黒松

黒松ふれあいサロン
(軽スポーツ等) : 古民家森野宅
第2・4金曜10:00
黒松ふれあいサロン
(ペタンク) : 黒松コミュニティ広場
毎週土曜8:00
黒松ふれあいサロン
(百歳体操) : 黒松コミセン
毎週木曜13:30

波積

波積ふれあいサロン : 波積コミセン
第3金曜10:00
はしまサロン : 波積コミセン
第2・4金曜10:00

浅利

浅利ふれあいサロン : 浅利コミセン
毎週金曜9:30
旭町ふれあいサロン : 浅利コミセン
第2・3・4月曜9:30
第2・4木曜13:30
曙ふれあいサロン : 曙集会所
上町ふれあいサロン : 上町宮町集会所
宮町ふれあいサロン : 上町宮町集会所

川平

川平ふれあいサロン : 松平地域防災拠点施設
毎月第2・4火曜9:00

都治

松ヶ丘サロン : 松ヶ丘集会所
毎週火曜10:00

波来浜サロン : 波来浜集会所
毎週土曜9:00

ひとつ風
ふれあいサロン : 風のえんがわ
毎月第3木曜10:00

松川

上河戸ふれあいサロン : 上河戸集会所
下河戸ふれあいサロン : 下河戸集会所
八神ふれあいサロン : 八神集会所
太田ふれあいサロン : 太田集会所 每週火曜13:00
市村ふれあいサロン : 主に松平コミセン
あんずカフェふれあいサロン : 旧松平小学校
毎週月曜10:00
すみれの会 : 法光寺 每月1回(土か日)13:30
上津井体操グループ : 上津井ふれあいセンター
毎週火曜9:30
上津井里山オレンジカフェ : 上津井集会所
毎月第3土曜13:30

桜江のサロンはさくらえいきいきワーカーが行っています。

お問い合わせは江津市社会福祉協議会までお願いします。



ふれあいサロン(桜江含む)では体操・茶話会・レクレーション・会食等、様々な介護予防活動をされています。詳細は江津市社会福祉協議会(0855-52-2474)までお問い合わせ下さい。※時間記入のないサロンは不定期です。



西部 有福・跡市・波子・敬川・二宮・都野津

介護予防には社会参加も大切です。

有福

有福サロン	：有福コミセン
堂庭サロン	：きんさい茶屋 毎週火・木曜日9:00
湯町サロン	：湯町ふれあい集会所 毎週水曜日10:00
本明サロン	：本明自治会館 毎週月曜日9:30

敬川

さくらサロン	：敬川コミセン 第3土曜日10:00
オレンジカフェ	：敬川コミセン 第2火曜日10:00
オレンジサロン	：敬川コミセン 第4土曜日10:00
百歳体操	：敬川コミセン 毎週水曜日10:00

二宮

二宮ふれあいサロン	：二宮コミセン
グラウンドゴルフ	：神主グラウンドゴルフ場
百歳体操	：青山自治会館
のぎくの会	：坂本邸

跡市

跡市交流サロン	：跡市コミセン
森口講座	：跡市コミセン 毎週水曜日9:30

波子

波子すこやかサロン	：波子コミセン
-----------	---------

都野津

さくらっこ都野津	：佐々木準三郎記念館 第2木曜日13:30
活き活きサロンつのづ	：佐々木準三郎記念館 第4水曜日9:30
歌声喫茶	：都野津コミセン 毎週水曜日13:30
つぬの里サロン	：都野津コミセン 毎週火曜日10:00
つぬの里あつたか	：都野津コミセン 第1・3木曜日10:00
ポールエクササイズ	：ル 13:00
つぬの里サロン会館	：佐々木準三郎記念館 毎週金曜日13:00
そよかぜ	：引田邸

桜江 長谷・市山・川戸・谷住郷・川越

長谷

山中やまびこ会	：山中集会所
長谷すみれ会	：長谷生活改善センター

市山

市東もみじ会	：市山交流センター
そば会	：小一山集落センター
今田あゆみ会	：今田集会所
江尾福寿会	：江尾集会所
たんぽぽ	：市山コミュニティ 毎週火曜日10:00

川戸

さくら会	：保健センター
すみれ会	：小田集会所

谷住郷

なかよし会	：下ノ原集会所
みつば会	：谷住郷多目的集会所
福寿会	：妙見谷集会所
めぐみ会	：長玄寺
梅柚子の会	：谷集会所
ひまわり会	：市集会所
ふたば会	：上口集会所

川越

鹿賀ふれあいサロン	：鹿賀自治会館
日曜サロン	：福泉寺
渡田ふれあいサロン	：渡田会館

全域

サロンこしかけ	：旧川戸駅舎 第2・4木曜日9:00～15:00
---------	-----------------------------

移動販売



自宅や近所まで来てくれます。安心した食生活のためには是非ご利用ください。



海乃商店
浜田市原井町2975-1
0855-25-6433

毎週木曜日
10:00ごはん家おおえ前(波子)
10:40横田水道 駐車場(波子)
11:00阿刀の里 跡市(1週おき)

鮮魚・寿司・干物

やなぎ水産
浜田市原井町3050-19
0855-22-9588

毎週金曜日
9:15ごろ敬川保育園前(敬川)→9:30ごろ和木小西薬店横
駐車場→10:00ごろローソン・ポプラ渡津→二宮地区→
敬川周辺の順に周ります。時間はあくまでも目安です。

鮮魚・野菜

バーチュアス
浜田市旭町今市278
(商品保管場所)

毎週木曜日 有福地区 跡市地区 敬川地区
※すべて個人宅です。お問い合わせは江津市社会福祉協議会生活支援コーディネーター0855-52-7034
までお願いします。

生鮮食品・総菜・
日用品

日伸(にっしん)
※連絡先は非公開

毎週木曜日
10:00~12:00山島屋商店前(都治)滞在→個人宅
→13:00ごろ波積花田診療所

野菜・果物・生花・
玉子・練り物

えびす商事
大田市大田町大田
イ157-2
0854-82-0185

毎週木曜日
(盆・正月、子どもの日、春・秋分の日は休み)
12:00~山島屋商店前(都治)・16:00~松ヶ丘集会所前
(都治地区→黒松地区→尾浜地区→波積地区→松川上河戸地区をまわります。※すべて個人宅前)

精肉・乳製品・総
菜・魚(冷凍)お菓子等
※保冷車

吉岡醤油
江津市桜江町川戸13-7
0855-92-0045

黒松(海べのサロン古民家毎月第2・4火曜10:30)
後地(松ヶ丘集会所毎月第1・3火曜10:00)
浅利(浅利コミセン毎月第1・3火曜11:30)
桜江(川戸・市山・長谷)跡市地区・有福地区
桜江(サロンこしかけ毎月第2・4木曜10:00頃)
・祝日の場合は事前にお知らせします。
※江津市全域に対応します。お問い合わせください。

醤油・青果・玉子・
乳製品・パン・総
菜・乾物・冷凍食品
(アイス・魚・肉)等

宅配弁当



中央弁当

江津市嘉久志町イ1174-2
0855-52-3393

日替わり弁当・ヘルシー弁当・オードブル等
※一部配達不可のエリアがあります。お問い合わせ下さい。

NPO法人
さくらんぼのお家

江津市桜江町谷住郷
1713-1
0855-92-1171

契約企業のみ宅配弁当可能。
ただし、冷凍弁当は個人宅配可能です。
ご相談ください。

生活協同組合
しまね浜田支所

浜田市下府町327-135
0120-336-021

夕食弁当(平日)は組合員登録が必要です。
(登録前に1週間のお試し利用あり。)
江津市全域が配達エリアです。

※免許返納サポートあり1年配達料無料(条件あり)ご相談ください。

よしだ食堂

江津市都野津町2369-3
0855-53-0043

配達場所、時間などお客様のご要望に沿える
ようにしています。ご相談ください。

まごころ弁当
浜田店

浜田市原井町800-1
0855-25-5130

○お弁当1個から注文可能です(送料無料)
○ご希望の方へパンフレットお配りしています。
○別途安否確認サービスも行っております。

配達可能エリア: 9号線から産業道路までと、9号線からバイパスまでの内側のエリアです。(基本
嘉久志町以西。江津町エリアは要相談。) 詳しくはお問い合わせ下さい。

詳しくは各事業所へお問い合わせ下さい



地域食堂/子ども食堂

本町いらか食堂

毎月第3土曜 11:30～
江津町121-1 江津本町薺街道交流館
18歳以下無料、大人200円。申し込みは不要。
30食程度。※アレルギー対応はしていません。

0855-52-5319(イワミノチカラ)
info@iwaminochikara.or.jp

地域食堂根っこ

毎月第2日曜日 11:30～14:00
都野津町2069 希樹(キキ)
子ども:100円 大人:500円からの寄附制
○食育 ○地域住民など多世代の交流の場です。

Eメール
kodomo.mirai.iwami@gmail.com

みんなの あぶりこ食堂

学校の長期休み期間内で実施(詳しくはチラシ配布)
都野津地域コミュニティ交流センター 0855-53-0453
(都野津町づくり協議会)
申込必要。参加費200円

ひとつ風食堂

毎月第3木曜 12:00～
後地町2398 風のえんがわ
お子様無料、大人100円からのお気持ち募金制。
申し込みは不要です。

090-8111-9340
(風のえんがわ・多田)

タクシー会社



介護タクシーみらい(一般もあり)

0855-53-2025

※車椅子乗車可、寝台タクシー(要予約)

川本タクシー 0855-72-0237
※車椅子乗車可(要予約)

ハート介護タクシー 0855-52-1000

※車椅子乗車可、寝台タクシー(要予約)

旭タクシー
0855-45-0040/0120-459-980
※車椅子乗車可(要予約)

金城タクシー 0855-42-0022

みなと第一交通 0855-22-0900
※車椅子乗車可(要予約)

マリン介護タクシー
0800-200-1713/0855-26-0713
※車椅子乗車可、寝台タクシー(要予約)

輝らら☆タクシー 070-1510-9317
※車椅子乗車可(要予約)
ストレッチャー・リクライニング車椅子対応

上記のタクシー会社は江津お出かけタクシーチケット
利用できます。ただし変更の可能性がありますので各
事業者へお問い合わせ下さい。

日本交通江津営業所 0855-52-2540

浜タク江津フロムハート 0855-52-2000

浅利タクシー 0855-55-1115

桜江タクシー
0855-92-0419/0120-030-419

Kサポート川戸タクシー営業所
0855-92-8122
※車椅子乗車可(要予約)

地域の有償ボランティア



各地区にお住まいの方、またはその地区に墓や家を持つ離郷者限定となります。



長谷

里山づくり
作業班
0855-92-1218
(長谷コミセン)

市山

市山お助け隊
0855-92-1508
(市山コミセン)

黒松

黒松こまりごと
救援隊
0855-55-1601
(黒松コミセン)

都治

都治ボランティ
ア助け合い制度
たんぽぽの会
0855-55-0535

波積

波積草刈り隊
0855-55-0001
(波積コミセン)

草刈、剪定作業
(現在コミセン周
辺、施設のみ)

草刈、剪定作業

草刈り、剪定、障
子・網戸の張替え、
墓守、空家清掃、等

ヘルパーの出来な
い部分の家事支援
介助付きの通院・
買物送迎

草刈、墓掃除

- 1時間：1,700円×協力員人数
(燃料・交通費込み)
- 別途保険代1,400円

- 1時間まで：1,000円×協力員人数、30分
毎に500円追加(ヘルメット、燃料、蜂スプレーはまごころ市山で準備)

- 草刈り(機械を使用した場合)1,000
円/1H 草むしり800円/1H 障子・網戸の
張替え800円/1H 等。
- 作業内容によって料金は変わります。
ご相談ください。

- すべて700円/1H
- 会員制となります。(年会費1,000円)

・2,000円/1H

訪問/送迎美容



~風~

江津市桜江町小田351-1
090-9303-9687
要予約

NPO法人日本理美容福祉協議会認定資格

ご自宅、施設、病院どこでも伺います。
(車椅子やベッド上でもカットできます。)

カット、パーマ、カラー、4,000円～
(交通費込み) お支払は現金または振込。
施設、病院団体割引あります。

訪問エリア：江津市、浜田市、大田市、
邑智郡全域

お気軽にお電話にてご相談下さい。

はぴねす
らぶ

浜田市長沢町3146
090-3377-2977
happinesslove0202@gmail.com
要予約
定休日：土曜日

認証福祉美容師がご自宅、施設、病院江津市エリアは出張料1,500円～(要相談)
どこでも伺います。
(体の不自由な方もご相談ください。)

☆ヘアーカット3,300円～
☆ヘナ染め5,500円～・白髪染め4,400円～
☆アロマハンド・ヘッド・フットマッサージ
各10分1,100円～

菅壱織髪

江津市波子町イ767-7
0855-52-7118
定休日:月曜・不定休

波子・敬川・久代・有福付近にお住
いで交通手段が無い等でお困りの方、
事前にご予約頂くとご自宅へお迎えに
行きます♪(曜日限定です)
まずはご相談ください。

日常生活のお困りごと



ゴミ出しや草刈り、掃除など、様々な生活のお困りごとを解決します。



江津市社会福祉協議会

生活支援

まごころフレッシュサービス

江津市江津町1518-1

0855-52-6100

掃除、買物、ゴミ出し、通

院・院内介助等。

1時間800円(利用者負担

600円 + 助成金200円)

※助成金は変更になる

場合があります



江津市シルバー人材センター

江津市江津町954-61

0855-52-1616

草刈り、墓掃除、障子の張

替え、掃除等。

作業内容により異なり

ます。直接お問い合わせ

ください。



おたがいさま浜田

(生協有償たすけあいシステム)

浜田市下府町327-135

0855-25-0820

買い物、掃除、洗濯、調理、ゴ

ミ出し、話し相手、見守り、配

達代行、子供のお世話等。

1時間800円(平日8:30

～17:30)

1時間1000円(上記以外

の時間。) 祝日は休み



みのり屋

江津市都野津町1404

0855-52-7299

掃除、草刈り、墓掃除等、困りご

とをサポート。

直接お問い合わせ

ください。



なんでも屋山田

江津市都野津町2271

080-6265-0816

病院の受診同行、買物付き添

い、愛犬の散歩等々。支援内容

はご相談下さい。

基本料金

3,000円(3時間)

その後1時間につき

プラス1,000円



合同会社 りた

浜田市殿町79-44

0855-28-7154

介護保険外(自費)サービス。

介護保険内で出来ない身体介

護、生活援助等。

15分から1日対応まで。

サービスによって料金が

異なります。直接お問い合わせ

ください。



江津市の各地域コミュニティ交流センター

掲載番号はFAX番号も兼ねています。



波積地域コミュニティ交流センター	0855-55-0001	都野津地域コミュニティ交流センター	0855-53-0453
黒松地域コミュニティ交流センター	0855-55-1601	二宮地域コミュニティ交流センター	0855-53-1665
都治地域コミュニティ交流センター	0855-55-0002	跡市地域コミュニティ交流センター	0855-56-2107
浅利地域コミュニティ交流センター	0855-55-1004	敬川地域コミュニティ交流センター	0855-53-1958
松平地域コミュニティ交流センター	0855-57-0002	波子地域コミュニティ交流センター	0855-53-1902
渡津地域コミュニティ交流センター	0855-52-2569	有福温泉地域コミュニティ交流センター	0855-56-2218
郷田地域コミュニティ交流センター	0855-52-5566	長谷地域コミュニティ交流センター	0855-92-1218
嘉久志地域コミュニティ交流センター	0855-52-0436	市山地域コミュニティ交流センター	0855-92-1508
和木地域コミュニティ交流センター	0855-53-3315	川戸地域コミュニティ交流センター	0855-92-0026
		谷住郷地域コミュニティ交流センター	0855-92-1457
		川越地域コミュニティ交流センター	0855-93-0825



高齢者のための GO!つながる情報紙に関するお問い合わせは

社会福祉法人江津市社会福祉協議会
江津市江津町1518-1 パレットごうつ2階

TEL : 0855-52-7034 (直通)

info @gotsu-syakyo.jp(代表)

生活支援コーディネーターまでお願いします

