

八王子市 サロン運営マニュアル

令和3年（2021年）4月



八王子市福祉部高齢者いきいき課

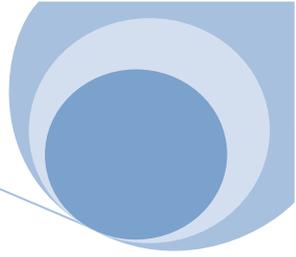


八王子市 サロン運営マニュアル

目次

【 I 基本編】	3
1 補助金と活動保険	3
(1) 補助金と活動保険について	3
(2) 補助条件	3
(3) 活動保険について	3
(4) 申請スケジュール	4
(5) 補助金額と対象経費について	5
(6) 補助金の受け取りは「口座振替」	5
2 会計事務について	6
(1) 出納簿の作成	6
(2) レシートの整理	6
(3) 備品の管理	6
(4) 不明な点がある場合	6
3 交付申請・実績報告の書き方について	7
4 注意が必要なもの	8
(1) 運営費・会場費補助の対象とならない主な経費 (再掲)	8
(2) 補助金の使用にかかるポイント等について	8
(3) 「空き家」や「個人所有の物件」「商業施設」等で サロンを実施する場合	8
(4) シニアクラブとの役員兼任について	9
5 変更・中止する場合	9
(1) 申請内容に変更が生じた場合	9
(2) 活動を休止した場合	9





【Ⅱ 参考編】お役立ち情報 10

1 高齢者ボランティア・ポイント制度	10
(1) ボランティアをする側（市民）	10
(2) ボランティアを受け入れる側（サロン）	11
2 八王子けんこう体操	12
(1) DVD の貸し出し	12
(2) 出前講座	12
3 八王子市高齢者活動コーディネートセンター	13
4 高齢者あんしん相談センター	16

【Ⅲ 参考事例】 20

活動事例の紹介 (1) ~ (6)	20
-------------------	----

【Ⅳ Q&A】よくある質問 23

Q&A	23
-----	----



【 I 基本編】

1 補助金と活動保険

(1) 補助金と活動保険について

八王子市では、一定の条件を満たした住民主体のサロン団体に対して、「八王子市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業補助金」の交付及び活動保険の適用を行っています。

重要!

(2) 補助条件

	ふれあい・いきいきサロン
活動内容	レクリエーション・趣味活動や介護予防活動を実施し、誰でも参加できること
運営日数	年10日以上
運営時間/日	90分以上
登録スタッフ	5名以上
当番スタッフ	原則2名以上/日
参加人数	10名以上/日の参加が見込めること
会場	10名以上の方が活動できる広さがあること
会則	団体の会則を設けていること 宗教・政治・営業等に関する活動を行わないこと
地域の理解	運営にあたり、地域（町会・自治会・民生委員等）の理解があること
支援数	原則、各小学校区ごとに3団体を上限
会計※	出納簿を作成し、会計が明確であること 補助事業に係る領収書・帳簿を5年間保管すること

※「自主サロン」として補助金なしで、活動保険の適用のみ受ける場合は、「会計」以外の条件を満たしていることが必要です。

(3) 活動保険について

「ふれあい・いきいきサロン」として補助金の交付を受けた、または「自主サロン」として登録を受けた場合は、市の加入する活動保険の適用があります。

サロン活動において怪我をされた場合は、八王子市役所高齢者いきいき課（042-620-7243）へご連絡ください。



(4) 申請スケジュール

①新規の場合（初年度）

※令和3年（2021年）4月1日現在、ふれあい・いきいきサロンの新規募集は停止しています。

	ふれあい・いきいきサロン	自主サロン
募集期間	1月	随時
補助期間	4月～3月 (1年間)	登録開始～3月
選定団体数	予算の範囲内（※）	—
交付（登録）申請	4月	随時
補助金支払	5月～6月	—
実績報告	翌年度4月	翌年度4月

※書類審査・現場ヒアリングを実施し、優先度の高いサロンから選定となります。

②継続の場合（2年目以降～）

	ふれあい・いきいきサロン	自主サロン
補助期間	4月～3月 (1年間)	4月～3月 (1年間)
交付（登録）申請	4月	4月
補助金支払	5月～6月	—
実績報告	翌年度4月	翌年度4月

(5) 補助金額と対象経費について

補助金額については、八王子市のホームページにて、最新の補助金交付要綱をご確認ください。

※八王子市ホームページの検索ボックスで「サロン」と検索してください。



《補助金の対象経費となるもの》

運営費補助（※）	消耗品費 材料費 印刷費 外部講師への謝礼 備品購入費（運営費補助金額の20%以内に限る） 会場費 その他、市長が認める経費
会場費補助（※）	会場使用料 賃貸料
見守り加算	見守り加算分の補助金については用途の定めはありません。サロンの皆さんで用途を決めてください。

（※）運営費・会場費補助の対象経費とならない主なもの

- ・ 飲食費（お菓子やお茶・コーヒー等を含む、飲食に係る経費）
- ・ 人件費
- ・ 個人の所有や権利になる経費
- ・ 領収書のない経費
- ・ その他、市長が不相当と認める経費

(6) 補助金の受け取りは「口座振替」

補助金の受け取りは、銀行口座への振り込みとなります。団体としての口座が必要となりますので、ご注意ください。（個人名義の口座は不可）



「団体名での口座の作り方」一般例

●
お役立ちメモ

①金融機関に提出する書類

- ・ 団体について分かるもの⇒要綱、交付申請書、活動内容、名簿、会則

②金融機関へ来店時に必要なもの

- ・ 来店者の身分証明書（写真の無い証明書類の場合には、2種類必要：健康保険被保険者証と介護保険被保険者証など）
- ・ 印鑑（団体印もしくは代表者印 ※金融機関によります）

※金融機関によって、手続きに多少の違いがあります。詳細は、口座を開設したい金融機関にご確認ください。

2 会計事務について

(1) 出納簿の作成

収入・支出について、出納簿をつけ、運営資金・補助金の管理をしっかりと行いましょう。

(2) レシート・領収書

レシート・領収書は、時系列にまとめて管理してください。レシート・領収書のない経費は、補助金の対象経費になりませんので、ご注意ください。

交通費（公共交通機関に限る）等、レシート・領収書のない経費は、「出金伝票」で処理を行ってください。



(3) 備品の管理

- ア 補助金で購入した単価 5 千円を超える備品は、備品台帳（任意様式）で管理してください。
- イ 単価 1 万円を超える備品（借上げ含む）を購入する場合は、事前に補助金を支出して良いか、八王子市役所高齢者いきいき課（042-620-7243）へ確認してください。
- ウ サロン活動における必要性が認められ、一つの備品につき交付されている運営費補助額の 20% 以内であることが補助金支出の条件です。

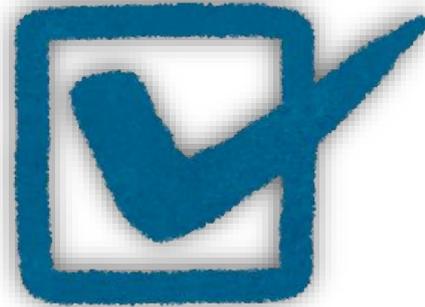
(4) 不明な点がある場合

不明な点がある場合には、その都度に八王子市役所高齢者いきいき課（042-620-7243）へ相談や確認をしてください。

3 交付申請・実績報告の書き方について

次の点に注意して、提出書類を作成してください。不備がある場合には受付できませんので、よくご確認ください。

- ①間違いは、訂正印（交付申請時の届け出印と同じ印）を押印してから修正してある。
- ②シャチハタを使用していない。
- ③修正ペン・鉛筆・消えるペンを使用していない。
- ④市の指定の様式を使っている。
- ⑤未記入欄がない。
- ⑥収入・支出の金額・計算が合っている。
- ⑦補助金の充当が正しい。
- ⑧レシート・領収書や出金伝票が全てあり、時系列に整理してある。
- ⑨計画や報告等に記入漏れ・ミスがない。
- ⑩提出前に上記のことについて、複数人で見直しをした。





4 注意が必要なもの

(1) 運営費・会場費補助の対象とならない主な経費（再掲）

- ア 飲食費 ⇒お菓子やお茶・コーヒー等を含む、口に入るものは全て NG
- イ 人件費 ⇒外部講師の謝礼はOK、スタッフへの報酬などは NG
- ウ 個人の所有や権利になる経費 ⇒景品などは NG
- エ レシート・領収書のない経費 ⇒公共交通機関の利用など、レシートの出ないものは、出金伝票を作成することで OK
- オ その他、市長が不相当と認める経費

※見守り加算分の補助金については用途の定めはありません。サロンの皆さんで用途を決めてください。

(2) 補助金の使用にかかるポイント等について

補助金の使用にあたってポイント等が発生した場合は、補助対象経費からそのポイント分を差し引いた額に対して補助金を使用してください。

これは、公金である補助金を使用して個人がポイント等の利益を得ることは、不適切であると考えられるからです。

<例> 1,000 円を支払い、10 円分のポイントが付与された場合
1,000 円 - 10 円 = 990 円分が補助対象経費

(3) 「空き家」や「個人所有の物件」「商業施設」等でサロンを実施する場合

ア 本補助金は、住民主体の団体活動を支援するものであり、個人や会社・法人の利益になると判断されるものについては、補助金の対象にならない場合があります。

イ 地域によっては、建築基準法や地区計画に抵触し、サロンが実施できない場合があります。

ウ 「空き家」や「個人所有の物件」「商業施設」等で実施する場合は、事前に八王子市役所高齢者いきいき課（042-620-7243）に相談してください。

なお、市民センターや町会会館で実施する場合は相談不要です。



（４）シニアクラブとの役員兼任について

会計や活動等が混同してしまっているケースが見受けられ、二重計上を防止、各々の補助金の目的や活動を明確にするために、サロンとシニアクラブとの役員（代表）の兼任は、原則不可とします。

5 変更・中止する場合

（１）申請内容に変更が生じた場合

年度途中で代表者・連絡責任者や活動時間・場所等、申請した内容に変更が生じた場合は、1か月以内に変更申請書を提出してください。

（２）活動を休止した場合

年度途中で活動を休止した場合は、1ヶ月以内に休止申請書並びに休止までの期間の実績報告書・決算報告書・活動報告書を提出してください。内容審査後に、補助金を月割りで精算していただきます。

【Ⅱ 参考編】お役立ち情報

1 高齢者ボランティア・ポイント制度

(1) ボランティアをする側（市民）

八王子市では、高齢者の皆さんにボランティア活動を通じて、地域に貢献する喜びを味わいながら、ますます元気に過ごしていただくため「高齢者ボランティア・ポイント制度」を実施しています。市より活動先として指定を受けたサロンでの活動も、ポイントの対象になります。

ご自身の健康につなげていただけるだけでなく、毎年3月末までに行った活動の成果を報告して、最高 6,000 円相当の夢パック（お買物券など）や最高 5,000 円の交付金と交換することもできます。是非、ご参加ください。



ボランティア登録対象者	・八王子市にお住まいの65歳以上の方 (介護保険の要介護・要支援認定者及び事業対象者の方を除く)
サロンにおける対象となる主な活動内容	・サロンで行う喫茶・歌・手芸・傾聴などの活動支援 <u>(※打ち合わせ、反省会、買い物の付き添い等については、ポイントの対象になりません。)</u>
登録方法	・登録には、事前連絡のうえ説明会への参加が必要です(日程要確認)。八王子市役所高齢者いきいき課(042-620-7243)までご連絡ください。

～夢パック 利用可能施設の一例～

「エスフォルタアリーナ八王子」「戸吹湯ったり館」

「道の駅八王子滝山」「マルシェ 802」

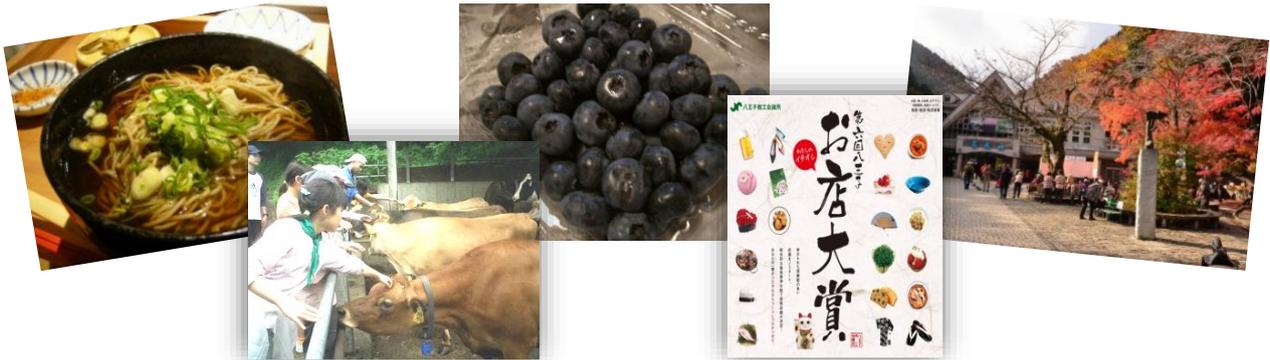
「タやけ小やけふれあいの里」「磯沼ミルクファーム」

「八王子お店大賞受賞店」「八王子蕎麦商組合加盟店」

「八王子和菓子組合加盟店」「恩方ブルーベリーの里組合」

「高尾山（ケーブルカー、リフト、さる園・野草園）」

※令和2年度現在



(2) ボランティアを受け入れる側（サロン）

本制度におけるボランティアの受け入れを希望される場合は、指定様式によって市に申請を行う必要があります。

申請後、受入機関として市より指定されると、その情報は、市及び社会福祉協議会（ボランティアセンター・地域福祉推進拠点）より、ボランティア登録をされた方に対して提供されるようになります。申請についてのご相談・お問い合わせは、下記連絡先までお願いします。

【申込・問い合わせ先】

八王子市福祉部高齢者いきいき課 元気応援担当

☎ 042-620-7243（直通）

2 八王子けんこう体操

八王子市では、地域の通いの場や自宅などで、気軽に健康づくりや介護予防に取り組めるようオリジナルの体操を作成しました。準備運動から筋力トレーニングまで、椅子を使った体操が中心なので安心して、また転倒予防や腰痛予防などメニューを選んで取り組むことができます。

(1) DVD の貸し出し

対象：市内在住の方

貸出場所：・高齢者福祉課

- ・大横保健福祉センター
- ・東浅川保健福祉センター
- ・南大沢保健福祉センター
- ・保健所健康政策課
- ・八王子駅南口総合事務所高齢者担当

貸出期間：3 か月間

※DVD の内容はホームページでご覧いただけます。



(2) 出前講座

保健福祉センターでは、八王子けんこう体操の出前講座を行っています。ご希望の方は、お近くの保健福祉センターへご連絡ください。

【問い合わせ先】

体操全般について：高齢者いきいき課 元気応援担当 ☎042-620-7243

出前講座について：大横保健福祉センター ☎042-625-9200

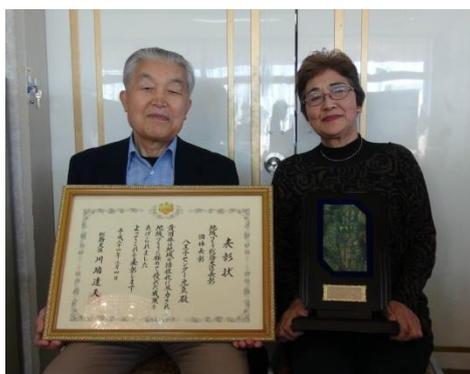
東浅川保健福祉センター ☎042-667-1331

南大沢保健福祉センター ☎042-679-2205

DVD について：南大沢保健福祉センター ☎042-679-2205

3 八王子市高齢者活動コーディネートセンター

八王子市高齢者活動コーディネートセンターでは、登録ボランティア（高齢者）と、それを受け入れたい地域の人々や団体とを仲介するなど、「ボランティアをしたい方」と「受け入れたい側」の双方の相談を受ける業務を行っています。次ページのとおり、専門分野のボランティアを派遣していますので、是非ご活用ください。



料金・謝礼

無料

※交通費などの実費については、負担が必要な場合がございます。

【申込・問い合わせ先】

八王子市高齢者活動コーディネートセンター

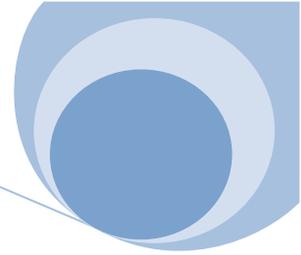
(通称 八王子センター元気)

所在地 八王子市大横町 11-35(大横保健福祉センター3階)

受付時間 午前10時～午後4時(月～金)

電話/FAX 042-627-9179

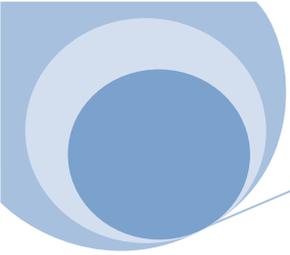
ホームページ <http://cg9179.world.coocan.jp/>



八王子市高齢者活動コーディネートセンター

【登録ボランティアの専門分野】

大分類	中分類	細分類
スポーツ・レクリエーション	ダンス	社交ダンス・創作ダンス・日本舞踊・新舞踊・フラダンス
	レク指導	歌・ゲームの指導
	グラウンドゴルフ	
	卓球	
料理・健康	体操	太極拳・手話ダンス・気功・ヨガ・健康体操
	健康指導	吹き矢・健康法指導・アートセラピー・健康体操・脳トレーニング
	栄養指導	食生活・栄養指導
	調理法	調理全般・麺類・お菓子作り
文化・学習	朗読	文芸一般・詩・絵本・童話・紙芝居
	詩歌	短歌・俳句
	出版・編集	広報誌・自分史
	学習指導	教科の指導(英語等)
	パソコン指導	ワード・エクセルの使い方・インターネット・メール
	演劇	
	司会	
音楽	鍵盤楽器	ピアノ・アコーディオン・エレクトーン等
	弦楽器	ギター・ウクレレ・三味線・胡弓・琴・二胡・大正琴・アンサンブル
	吹奏楽器	ハーモニカ・オカリナ・尺八・しの笛・フルート・サクソ・トランペット等
	打楽器	和太鼓・囃子太鼓・ハンドベル
	歌 1	健康音楽・コーラス・歌謡曲・童謡・唱歌
	歌 2	民謡・詩吟・謡曲



大分類	中分類	細分類
書道・絵画・写真	書道	毛筆・ペン
	絵画	油絵・水彩画・デッサン・パステル画・福祉アート
	写真・ビデオ	撮影技術・編集技術
茶道・華道・手芸・工芸	お茶	
	お花	
	木工細工	木工細工・竹細工
	紙・布細工	折り紙・牛乳パック細工・ちぎり絵・押し花・人形作り・くるみ絵・絵手紙・ぬり絵・お手玉作り
	編み物	
	陶芸	
	特殊技術	グラスリッツェン
娯楽・趣味	着物の着付け	
	演芸	腹話術・マジック・浪曲奇術・南京玉すだれ・ジャグリング・落語・漫談・安来節(どじょうすくい)・銭太鼓
	室内遊戯	囲碁・将棋・マージャン・百人一首・連珠・カルタ・お手玉・けん玉
福祉・相談	相談 (カウンセリング)	傾聴・相談事・グループ運営法

4 高齢者あんしん相談センター

高齢者あんしん相談センターは、高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して生活できるよう、必要な支援や情報提供を行う相談窓口です。介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行うため、社会福祉士、保健師または看護師、主任介護支援専門員がご相談をお受けしています。

また、市内 21 か所の高齢者あんしん相談センターに生活支援コーディネーターを配置し、地域のニーズと資源の発掘やマッチング等を行っています。

高齢者あんしん相談センターの役割

相談やお悩みにお答えします

高齢者の方やご家族、地域の皆さんからのご相談やお悩みにお答えし、情報の提供やサービスの紹介などを行います。

虐待や消費者被害の防止に取り組みます

虐待の早期発見や防止、消費者被害の未然防止、成年後見制度の紹介などを行います。

地域の連携・協力体制を支援します

医療機関やボランティア団体など地域の関係機関の連携強化や、介護支援専門員の支援を行います。

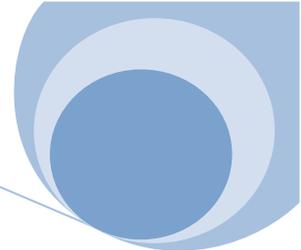
健康を保って暮らせるよう支援します

長く自分らしく自宅で過ごし、元気で自立した生活ができるように、介護予防のお手伝いをします。

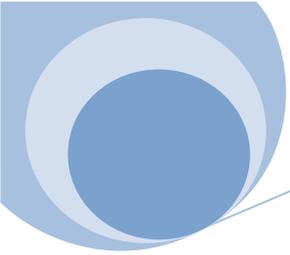
高齢者あんしん相談センター 担当地区一覧

お住まいの地区を担当するセンターへ、お気軽にご相談ください！

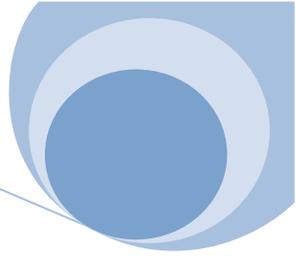
センター名	所在・連絡先	担当地区
旭町	旭町 8-10 比留間ビル3階 電話 648-8331 FAX 648-5260	横山町、八日町、本町、元横山町一丁目～三丁目、田町、新町、明神町一丁目～四丁目、東町、旭町、三崎町、中町、南町
追分	追分町 7-17 シティーコート西八王子1階 電話 686-1713 FAX 686-1783	追分町、千人町一丁目～四丁目、日吉町、元本郷町一丁目～四丁目
大横	大横町 11-35 大横保健福祉センター4階 電話 634-8666 FAX 634-8880	八幡町、八木町、平岡町、本郷町、大横町、小門町、台町二丁目～四丁目
大和田	大和田町 4-5-4 グローイングシティ大和田 J002号 電話 649-3280 FAX 649-3281	大和田町一丁目～七丁目、富士見町、大谷町(14～34番地、36～53番地、55～58番地、60～91番地、816番地、833番地、869～870番地)
子安	子安町 4-10-9 西村ビル4階 電話 649-6020 FAX 649-6021	子安町一丁目～四丁目、寺町、万町、上野町、天神町、南新町、台町一丁目、緑町
中野	中野上町 4-27-4 ポナールHONDA1階 電話 620-0860 FAX 620-0861	中野町、暁町一丁目～三丁目、中野山王一丁目～三丁目(二丁目8番を除く)、中野上町一丁目～五丁目、清川町
石川	石川町 481 石川事務所内 電話 631-0071 FAX 631-0072	高倉町、石川町、宇津木町、平町、小宮町、久保山町一丁目～二丁目、大谷町(1～13番地、35番地、54番地、59番地、92～815番地、817～832番地、871～1108番地)、丸山町



センター名	所在・連絡先	担当地区
左入	左入町 372-4 電話 692-3211 FAX 692-3467	中野山王二丁目(8番)、尾崎町、左入町、滝山町一丁目～二丁目、梅坪町、谷野町、みつい台一丁目～二丁目、丹木町一丁目～三丁目、加住町一丁目～二丁目、宮下町、戸吹町、高月町
高尾	東浅川町 551-1 東浅川保健福祉センター2階 電話 668-2288 FAX 668-2298	東浅川町、初沢町、高尾町、南浅川町、西浅川町、裏高尾町、廿里町、狭間町
館 (旧:寺田)	八王子市館町 156 館事務所内 電話 673-6425 FAX 673-6561	梶田町、館町、寺田町、大船町
長房	長房町 340-12 コピオ長房 2階 電話 629-2530 FAX 629-2577	並木町、長房町(つつじヶ丘自治会地区 194-2番地、196番地、197-16～22番地、202-1～4番地を除く)、城山手一丁目～二丁目
めじろ	めじろ台 2-55-5 電話 669-3070 FAX 667-1186	散田町一丁目～五丁目、山田町、めじろ台一丁目～四丁目
恩方	下恩方町 3395 恩方事務所内 電話 659-0314 FAX 659-0315	下恩方町、上恩方町、西寺方町、小津町、美山町
川口	川口町 908-1 川口事務所内 電話 654-5475 FAX 654-5476	川口町、上川町、犬目町、檜原町
元八王子	大楽寺町 419-1 元八王子事務所内 電話 623-1021 FAX 623-1022	上壺分方町、諏訪町、大楽寺町(以下を除く 517-2番地、536-1、2、5番地、537-1番地、538-1番地、539番地、550番地、550-2番地)、四谷町(以下の泉町住宅ほかを除く 662-1番地、701-1、5番地、702番地、702-5番地)、式分方町(松子舞地区 650番地を除く)、川町(松子舞地区 789番地を除く)



センター名	所在・連絡先	担当地区
もとはち南	元八王子町 2-1964-2 宮崎ビル 101 電話 673-6241 FAX 673-6482	叶谷町、泉町、横川町、元八王子町一丁目～三丁目、大楽寺町(517-2番地、536-1、2、5番地、537-1番地、538-1番地、539番地、550番地、550-2番地)、四谷町(泉町住宅ほか 662-1番地、701-1、5番地、702番地、702-5番地)、長房町(つつじヶ丘地区 194-2番地、196番地、197-16～22番地、202-1～4番地、川町(松子舞地区 789番地)、式分方町(松子舞地区 650番地)
片倉	片倉町 440-2 電話 632-6331 FAX 632-6352	小比企町、片倉町、西片倉一丁目～三丁目、宇津貫町、みなみ野一丁目～六丁目、兵衛一丁目～二丁目、七国一丁目～六丁目、打越町(片倉台地区 1481番地、1491番地、1499番地、1577番地、1589番地)
長沼	長沼町 1302-1 都営長沼第二アパート 16号棟 1階 電話 648-4340 FAX 648-4323	北野町、打越町(片倉台地区を除く)、北野台一丁目～五丁目、長沼町、絹ヶ丘一丁目～三丁目
堀之内	堀之内 1206 特別養護老人ホーム 「ファミリーイン堀之内」内 電話 679-1114 FAX 670-2212	下柚木、下柚木二丁目～三丁目、上柚木、上柚木二丁目～三丁目、中山、越野、南陽台一丁目～三丁目、堀之内、堀之内二丁目～三丁目
南大沢	南大沢 2-17-5 電話 678-1880 FAX 678-1889	鍮水、鍮水二丁目、南大沢一丁目～五丁目、松木、別所一丁目～二丁目
由木東	鹿島 111-1 由木東事務所内 電話 689-6070 FAX 689-6071	東中野、大塚、鹿島、松が谷



【Ⅲ 参考事例】

～活動事例の紹介～ ※平成31年4月時点

～家庭的な雰囲気のある誰でも集える場所～

活動事例1 カフェ かじやしき

西部地域

【工夫・特徴】地域に住む方々、老若男女を問わず誰でも気軽に集まれる場所です。毎週水曜日は、「楽楽体操」を実施。介護予防活動を熱心に取り組んでいます。

【心がけていること】男性が参加しやすくなるよう、囲碁、将棋、麻雀を実施しています。

【開催日】毎週月・水・金 10:00～16:00
月：囲碁・将棋 水：楽々体操 金：手芸

【会場】カフェ かじやしき

(元八王子町2-2051-1)

【1回の参加】20名【登録スタッフ】32名

【運営協力】民生委員・自治会

【料金】100円/回



～基本の流れ～（金曜日の場合）
10:30～ 茶席
12:00～ 昼食
14:00～15:30 手芸

～頭と体を思いっきり動かそう～

活動事例2 いきいきサロン なでしこ

東部地域

【工夫・特徴】リズム体操・卓球・健康麻雀・脳トレ囲碁・将棋やカラオケなど、体や頭を動かし若さを保っています。

【心がけていること】できるだけ頭や体を動かしています。

【開催日】毎週 水・木・土 13:00～16:00
水：囲碁・将棋 木：卓球

土：麻雀・カラオケ・映画観賞・絵手紙

【会場】上柚木団地集会所

(上柚木3-16)

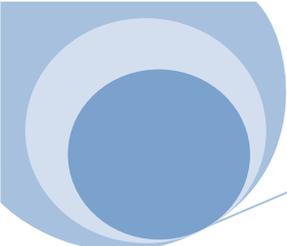
【1回の参加】12名【登録スタッフ】6名

【運営協力】地域住民の有志

【料金】100円/回



～基本の流れ～
13:00～13:30 体操
13:30～16:00 囲碁・将棋・カラオケ・卓球等



～明るく楽しく元気な体で毎日を送りましょう～

活動事例3 モバイルケアとサロンの集い

西南部地域

【工夫・特徴】「健康体操」と「サロンのつどい」を2本柱に、血圧等の健康チェック、健康よろず相談、カラオケ、ストレッチ等の軽体操、絵手紙作成、お茶会等々を実施しています。



【心がけていること】健康で楽しみの多い生活を送れるよう活動しています。

【開催日】第1水と毎週木

13:00～16:00

【会場】摺指町会館（裏高尾町）

【1回の参加】15名【登録スタッフ】5名

【運営協力】町会・民生委員・地域住民の有志

【料金】100円/月

～基本の流れ～

- 13:30～14:00 健康チェック
- 14:00～15:30 体操・カラオケ・
絵手紙等
- 15:30～16:00 お茶飲み会

～健康麻雀や健康カラオケが自慢の居場所～

活動事例4 北野コミュニティサロン

東南部地域

【工夫・特徴】健康麻雀が話題で、バスや電車を乗り継いでくる方もいらっしゃいます。健康カラオケや手芸なども行っており、男女問わず沢山の方が参加されています。



【心がけていること】“一人にしない”をモットーに、認知症の方が来ても楽しめるサロン、一人で来ても楽しいと思えるサロンを心掛けています。

【開催日】毎週木 13:30～16:00

【会場】北野市民センター7階 カルチャー室
(北野町 545-3)

【1回の参加】43名【登録スタッフ】17名

【運営協力】町会・民生委員・地域住民の有志

【料金】100円/回

～基本の流れ～

- 13:30～14:00 軽体操
- 14:00～15:00 健康麻雀、健康
カラオケ、手芸
- 15:00～15:30 お茶
- 15:30～16:00 皆で後片付け



～みんな出てきませんか 新しいこれからの人生を楽しく豊かにしましょうよ～

活動事例5 大和田絆の会

中央部地域

【工夫・特徴】この会は皆の笑いが絶えない明るい会です。お茶のみ、書道、健康体操、麻雀、絵手紙、折り紙、落語、朗読、クイズ、ギター弾き語り、唱歌、ぬり絵、そば打ち、他サロンとの交流などを組み合わせて楽しめます。



【心がけていること】マンネリ化しないように、毎回違うことをしています。

【開催日】第1・第3木 13:30～16:00

【会場】大和田市民センター（大和田町5-9-1）

【1回の参加】30名【登録スタッフ】7名

【運営協力】地域住民の有志・

レクレーションインストラクター

【料金】100円/回

～基本の流れ～

13:30～14:30 書道または健康体操

14:30～16:00 企画・お茶のみ談話

～ギャラリー展示でゆったり喫茶室～

活動事例6 みつい台喫茶室

北部地域

【工夫・特徴】毎月ミニギャラリー展示、駐在所による防犯報告や高齢者あんしん相談センターによる講話など、1回あたり50人もの参加者でにぎわっています。



【心がけていること】多くの方が集うので、居心地よく過ごせるように毎月工夫しています。

【開催日】第3火 10:00～16:00

【会場】みつい台ファミリーホール

(みつい台2-2-2)

【1回の参加】50名【登録スタッフ】10名

【運営協力】町会

【料金】200円/月

～基本の流れ～

10:00～12:00 講話・談話など

12:00～13:00 お昼休み

13:00～16:00 お茶のみ・談話

【IV Q&A】よくある質問

(1) 活動について

①活動のマンネリ化を防ぐには、どうしたら良いですか？

スタッフの当番制を敷いたり、スタッフ・参加者の得意分野を生かしたりすることも有効です。

また、市の出前講座や高齢者活動コーディネートセンター（P.13～15 参照）の登録ボランティアを活用したりするのも、色々な分野を取り入れることができ効果的です。

②役員の担い手不足をどうしたら良いですか？

参加者にも呼びかけ、スタッフ（協力者）になってもらうように協力してもらうのも一つの方法です。また、スタッフの当番制を敷き、一人一人の役割を軽減したりするなど工夫が必要です。

③介護予防の体操を取り入れたいのですが、どうしたら良いですか？

体操の自主化に向けて、市では職員による出張講座や高齢者活動コーディネートセンターによるボランティア派遣を行っております。詳しくは、P.13～15をご参照ください。

④活動中に事故やケガがあった場合に、どうしたら良いですか？

もしものときこそ、落ち着いて対応することが重要です。緊急の場合は、迷わず救急119番へ連絡してください。サロン活動中の事故やケガについては、市で加入している活動保険の対象になる場合がありますので、八王子市役所高齢者いきいき課（042-620-7243）まで速やかにご連絡ください。

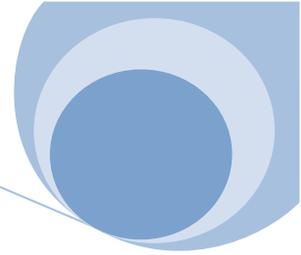
(2) 補助金について

①要綱・様式は、どこで手に入りますか？

最新の要綱・様式は、市のホームページからダウンロードできます。パソコン等が使用できない場合は八王子市役所高齢者いきいき課（042-620-7243）までご連絡ください。

②会場の改修や会場備え付けの備品修繕は、運営費・会場費補助の対象になりますか？

会場の改修や会場備え付けの備品修繕については、大家さん（会場の持ち主）が負担するのが原則（例：町会会館であれば、町会）となりますので、運営費・会場費補助の対象になりません。



③高額な備品を購入する際に、どのような処理をすれば良いですか？

単価 1 万円を超える運営費補助を充当して備品を購入する場合は、八王子市役所高齢者いきいき課（042-620-7243）へ事前の協議が必要となります。

複数のものを一括して購入予定で合計 1 万円を超える場合は、単価で 1 万円を超えない場合（例：単価 3 千円のを 4 つ購入した場合等）には協議不要です。

④交通費や駐車料金は、運営費補助の対象になりますか？

市の説明会、各種研修などに参加する場合の交通費は、公共交通機関の運賃・自家用車での駐車料金は運営費補助の対象になります。

一方、自家用車のガソリン代は私的な利用分とサロン活動における利用分が分けられないため運営費補助の対象になりません。

また、シルバーパスをお持ちの方が対象のバスを利用した場合は、運営費補助の対象になりません。

⑤スタッフ・利用者への講師謝礼は運営費補助の対象になりますか？

講師謝礼の運営費補助の対象は、外部講師に限ります。スタッフ・利用者への謝礼は、運営費補助の対象になりません。

⑥電話代は運営費補助の対象になりますか？

スタッフ同士の連絡や利用者への参加を促す際の電話料金については、一人年間500円以内で、報告書や活動日誌などで証明できる場合は運営費補助の対象になります。

⑦スタッフの打ち合わせに係る経費は運営費補助の対象になりますか？

報告書や活動日誌などで証明ができる場合は運営費補助の対象になります。

⑧複数のサロンで合同の活動をする場合にはどうしたら良いですか？

複数のサロンで、囲碁・将棋大会などを合同に活動する事例が報告されています。

こうした場合は、各回で経費の負担をするサロンを決める、あるいは負担を案分する場合は、実績報告時にどのサロンがいくら負担したか記録しておくなど、負担割合が分かるように整理してください。

⑨利用者やスタッフが入院された・亡くなられた場合、見舞い金や香典などは、運営費補助の対象になりますか？

香典だけでなく、慶弔費と言われる祝いや見舞い等に関する金品は、一切運営費補助の対象になりません。

⑩募金・寄附・義援金などは運営費補助の対象になりますか？

サロンで自主的に募金を集めること自体は問題ありませんが、募金・寄附・義援金として、運営費補助や運営費補助で購入したものを充てることはできません。

⑪積立金・繰越金の考え方について、教えてください。

運営費・会場費補助を積立てることはできません。使用しなかった運営費・会場費補助は、年度毎に精算になります。また、補助金は、貴重な税金を財源としていますので、多額の繰越金のあるサロンにおいては、本当に補助金の交付を受ける必要があるのか、十分に検討するようにしてください。

⑫見守り加算について、教えてください。

参加者どうしの「見守り活動（※）」を実施するサロンに、補助金を加算する仕組みです。

見守り加算分の補助金については、運営費・会場費補助と違い使途に制限がありません。サロンの皆さんで使途を決めてください。

（※）「見守り活動」とは

サロンにしばらく参加していない人の安否確認（訪問や電話）や、健康悪化の兆候を見つけた場合に高齢者あんしん相談センターに取り次ぐなど、見守りを通じた助け合いを言います。

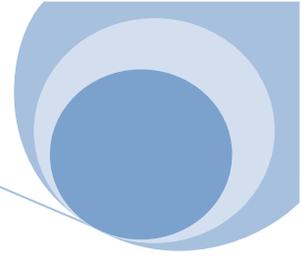
実施した見守り活動の内容は年度末の実績報告に記入していただきます。

（3）その他

①補助金を受けないでサロンの運営をする場合、どのような制度がありますか？

補助金が交付される「ふれあい・いきいきサロン」の他に、補助金を受け取らないで、市の登録サロンとなる「自主サロン」の制度があります。

「自主サロン」のメリットとしては、「活動が、市の加入する保険が適用になる」「市の管理するホームページなどで、活動をPRできる」「補助金を受け取らないため、資金管理についての報告の必要がない」などが挙げられます。



八王子市 サロン運営マニュアル

令和3年（2021年）4月改訂

発行：八王子市

編集：八王子市福祉部高齢者いきいき課

〒192-8501

八王子市元本郷町三丁目 24 番 1 号

電話 042-620-7243 FAX 042-623-6120

E-mail b440300@city.hachioji.tokyo.jp