ごちゃまぜウィークって何？

地域のいろいろな場所で、いろいろな人・団体が福祉・健康・子育て・文化・遊びなどの企画が開かれる1週間です。
年齢や立場に関係なく、気になる企画をきっかけに、
人や地域とつながることを目指しています。



25 耳の聴こえと健康の相談会



有度地区保健委員会 × かけこまち七間町
11/21(土)10:00〜15:00
内のお好きな時間
会場:長崎自治会館
清水区長崎378

耳についての講話や、聴こえの簡易チェックを行います。便利なアプリの紹介も！その他健康相談を行います。

●対象:どなたでも ●参加費:無料
●申込:不要、聴こえの測定は先着順

問合せ先：054-344-7721(まるけあ有度 佐野)

26 お口の健康チェック ミニ講座



歯科衛生士　藤浪 聖代
11/22(日) 10:00〜11:00
会場:長崎自治会館
清水区長崎378

最近、口が乾く・むせる・食べこぼすことはありませんか？お口のトレーニングで、いつまでも「食べる・話す・笑う」を楽しみましょう！参加者の方に歯ブラシ1本プレゼント♪

●対象:50歳以上 ●定員:20名
●参加費:500円 ●申込:電話

問合せ先：080-5168-6229

27 スヌーズレン



訪問看護ステーション どんぐり
11/23(日)10:00〜15:00
の内お好きな時間
会場:吉川自治会館
清水区吉川62-9

光や音、香り、触感などの感覚刺激を取り入れた空間をつくり、子どもから大人まで、遊びを通して楽しみましょう。

●対象:どなたでも ●定員:無し
●参加費:無料 ●申込:不要

問合せ先：054-340-8101

28 おもちゃ・子ども服 交換会



有度ごちゃまぜ プロジェクト
11/23(日)10:00〜15:00
会場:吉川自治会館
清水区吉川62-9

不要品が、次の誰かの宝物に。まだ使えるけれど自宅では使わない子ども服やおもちゃをお持ちいただくと、1点につき2点まで交換してお持ち帰りいただけます。

●対象:どなたでも ●定員:無し
●参加費:無料 ●申込:不要。不要になったおもちゃや子ども服をお持ちください。

問合せ先：070-1616-4055 (草薙カルテッド)

29 ちょこっとボランティア ―緒に過ごして知って、つながろう!

ゆうゆう舎

ゆうゆう舎
11/17(火)〜21(土)
13:30〜15:30
会場:ゆうゆう舎
清水区平川地7-14

障がいを持つ仲間が働くゆうゆう舎です。短時間のボランティアを通して、メンバーとお話したり、活動して、私たちの暮らしやお仕事のこと知ってみませんか?気軽にボランテイアやってみよう！

●対象:小学生以上 ●定員:1日4名
●参加費:無料 ●申込:電話/メール

申込・問合せ先:054-376-6856 / yuyusha@za.tnc.ne.jp

30 100枚の希望の木 〜見て・知って・考える 有度の今と10年後〜



有度地区社会福祉協議会
有度地区まちづくり推進委員会
第5分科会
11/20(金)9:30〜15:00
会場：堀込自治会館
清水区堀込617

買い物支援カーや、有度お助け隊の活動を知っていますか？地域の支え合い活動を知り、「10年後の有度、私」について葉っぱに書いて希望の木を作ります。子どもから高齢者までみんなで作り上げましょう。
葉っぱに思いを書いてくださった方に先着でプレゼントがあります♪

●対象:どなたでも ●定員:無し ●参加費:無料
●申込:不要

ウエス（介護用の古布）の寄付を集めてます！



有度地区女性部では、福祉施設に寄付する介護布（ふき取りなどに使う古布）を集めています。ごちゃまぜウィークの一部の開催場所では、介護布の寄付を集めるボックスを会場入り口に設置しています。みなさんのお家に眠っているタオルや衣類、シーツなどを30cm四方程度に切ってお持ちください。

※洗濯済みの吸水性のある布（下着以外）でお願いします。
※ボタンやファスナーは切り取ってください。
※30cmより小さな布もウエストして使えるサイズであれば回収します。

【集めている日・場所】
企画④11/21(土)9:00〜10:00　DAYS KICK
企画⑬11/17(火)10:00〜11:00 静清信用金庫草薙研修センター
企画⑱11/17(火)19:00〜20:30 有度生涯学習交流館 2F
企画㉓11/19(木)10:00〜11:00 御門台自治会館
企画㉘11/23(月)10:00〜15:00 吉川自治会館
企画㉚11/20(金)9:30〜15:00 堀込自治会館

参加方法

①選ぶ
チラシの内容をよく見て、企画を選んでください。

②申込
選んだ企画の申込方法にしたがって、申し込んでください。
※申込不要の企画もあります。
※チラシに載っている申込方法が難しい方は、事務局にお問合せください。

③当日
日程・場所をおまちがえの無いようご参加ください。

インスタグラムでも詳細発信中！

有度地区社会福祉協議会インスタ

有度ごちゃまぜプロジェクトインスタ

有度ごちゃまぜウィーク事務局 連絡先：udo.gochamaze@gmail.com／070-1616-4055(一社)草薙カルテッド



まざる、つながる、1週間



有度 ごちゃまぜ ウィーク

2026.11. 16(月)〜23(月・祝)



有度のまちのあちこちで、
いろんな人の「やってみたい」がひらく1週間。
気になる企画をきっかけに、
いつもは出会わない人や場所、活動とつながってみませんか。



会場 有度地区・草薙駅周辺のいろんな場所



お問い合わせ udo.gochamaze@gmail.com

主催:有度地区社会福祉協議会（有度ごちゃまぜプロジェクト）
共催:有度地区まちづくり推進委員会・一般社団法人草薙カルテッド

1 乙女シスターズ 大正琴演奏会



アリス草薙×宮前ロッヂ
11/19(木) 13:00～14:00
会場:百花園 宮前ロッヂ
清水区楠150-1

アリス草薙と宮前ロッヂのコラボ企画！大正琴を中心とした演奏会をひらきます♪皆さんもぜひききにいらしてください。

●対象:どなたでも ●定員:無し
●参加費:無料 ●申込:不要
※駐車場に限りがあるため利用をご希望の方は事前にご連絡ください。

問合せ先：054-344-3555

2 福祉皮膚美容師による アロマハンドマッサージ



社会福祉法人まごころ
11/21(土)10:00～15:00
会場:
まごころタウン＊静岡
駿河区弥生町4-26

【特養で心やすらぐひとときを】福祉皮膚美容士によるアロマハンドマッサージを開催！地域どなたでもお気軽にお越しください。プロの施術で日頃の疲労をほぐします。

●対象:どなたでも ●定員:無し
●参加費:無料 ●申込:不要

問合せ先：054-267-3131

3 有度未来へつなぐ 竹灯籠をつくろう！



ちょもり火工房
11/17(火)13:00～18:00
の内お好きな時間
会場:JR草薙駅北口 新幹線高架下（芝生広場付近）
清水区草薙北

JR草薙駅の101周年をお祝いする竹灯籠を一緒につくりませんか？作品を持ち帰ることができるワークショップも開催します。

●対象:どなたでも ●申込:不要
●参加費:無料/ワークショップは1,000円～
※10歳未満の方は保護者同伴でお願いします。

4 見て・考えて・動いて・笑う！ ライフキネティック体験会



地域おこし協力隊 大森遊音
11/21(土)9:00～10:00
会場:DAYS KICK
清水区草薙1-2-26 3F

「考える」と「動く」を組み合わせた、ちょっと不思議で楽しい運動「ライフキネティック」を体験！子どもから大人・シニアまで、年齢や運動経験に関係なく楽しめます。

●対象:4歳以上の子ども・親子を中心にどなたでも ●定員:20名
●参加費:500円 ●申込:QRコード
※駐車場はありません。

問合せ先：brespo.info@gmail.com

5 グループホーム見学会



ニチイケアセンター 清水中之郷
11/16(月)～23(月) 日程応相談
会場:ニチイケアセンター 清水中之郷
清水区中之郷2-16-1

高齢者向けグループホームの暮らしの様子や設備をご覧いただけます。グループホームについて知ってみませんか。

●どなたでも ●参加費:無料
●申込:お電話にて日程調整いたします。

申込・問合せ先：054-349-7111

6 ワクワク施術体験会



こころ接骨鍼灸マッサージ院
11/16(月)17(火)19(木)～21(土)23(月)
9:30～13:00/15:00～19:30
会場:こころ接骨鍼灸マッサージ院草薙院
清水区草薙1-16-5 1F

日々の疲れや痛み、関節の違和感はありませんか？接骨院でそのお悩み解消しましょう！！

●対象:どなたでも
●参加費:1回500円
●申込:HP/LINE/電話にて

申込・問合せ先：054-340-7878

7 年代ごちゃまぜ！ みんなのカラダLABO



助産院燈 中川恭子
11/18(水)13:30～15:30
の内お好きな時間
会場:コラボレーションスペースTakt
清水区草薙1-8-18 3F

どうして生理中動けない人と普段通りの人がいるの?性別や年代を問わず、ナプキンなどの生理用品を実際に触る・体験しよう！性に関する個別相談も可能です。
※個室のご用意はありません。

●対象:どなたでも ●定員:無し ●参加費:ナプキンワークは500円 相談無料 ●申込:不要

8 クラシエの知育菓子®で 学ぼう！



静岡サレジオ 草薙フューチャーセンター
11/21(土)①9:00～10:30 ②10:30～12:00
会場:コラボレーション スペースTakt
清水区草薙1-8-18 3F

クラシエの知育菓子®をつかって、楽しみながら学びます。①つかめるふしぎ玉で学ぼう ②ねりキャンワールドで学ぼう

●対象:小4～中3 ●定員:各回15名
●参加費:無料 ●申込:QRコードにて

<アレルギーについて>①特定原材料等のアレルギー物質は該当なし ②いか・ゼラチン ①②共に製造設備で小麦・卵・乳を含む製品を扱っています。

9 和布でつくる私だけの カードケース



草薙白邸
11/16(月)10:30～、13:30～
11/20(金)10:30～
会場:
草薙白邸カフェリビング89
清水区草薙1-1-5

着物や帯のハギレからお気に入りの柄を選んで作ります。

●対象:どなたでも
●定員:各回5名 ●参加費:無料
●申込:インスタDM/電話

申込・問合せ先：070-2293-3704

10 人と地域をつなぐ、 新しい回覧板



静岡文化芸術大学 デザイン学科有志
11/16(月)～22(日)10:00～16:30
会場:
草薙白邸カフェリビング89
清水区草薙1-1-5

地域や人とのつながりを深める新しい回覧板を、来場者とともにつくり上げる参加型展示です。コンテンツやデザインに手を加えながら完成させ、後日、実際に地域で回覧することを目指しています。

●対象:どなたでも ●定員:無し
●参加費:無料 ●申込:不要

11 ハンドマッサージと 健康相談



大坪 千秋
11/17(火) 13:30～15:30
会場:草薙白邸 カフェリビング89
清水区草薙1-1-5

ハンドマッサージをしながら、体の気になることや介護の心配事なんでもお話しください。現役の訪問看護師が分かりやすく説明します。

●対象:どなたでも
●参加費:15分500円
●申込:QRコード
※空きがある場合当日受付も可

12 いきいき健康生活を目指すための姿勢講座と体験会

KCSセンター静岡草薙
11/19(木)①14:00
11/23(月)①10:30②15:00
会場:KCSセンター静岡草薙
清水区草薙1-14-6 2F

良い姿勢とは？生体力学やロボット工学を応用した独自の「姿勢調整技術」をもつKCSセンターが、これからの健康についてお伝えします。30分程度の講座の後、ご希望の方に姿勢調整を体験いただきます。

●対象:どなたでも
●定員:各5名 ●参加費:無料
●申込:電話/QRコードにて

申込・問合せ先：054-348-2338

13 見て・考えて・動いて・笑う！ ライフキネティック体験会



地域おこし協力隊 大森遊音
11/17(火)10:00～11:00
会場:静清信用金庫(草薙支店2F)
草薙研修センター
清水区草薙1-25-41

「考える」と「動く」を組み合わせた、ちょっと不思議で楽しい運動「ライフキネティック」を体験！子どもから大人・シニアまで、年齢や運動経験に関係なく楽しめます。

●対象:シニアの方を中心にどなたでも ●定員:30名
●参加費:500円 ●申込:QRコード
※駐車場はありません。

問合せ先：brespo.info@gmail.com

14 合言葉で お饅頭をもらおう

ライク
11/16(月)～20(金)
10:00～16:00
会場:菓子工房ライク
清水区草薙一里山26-9

福祉事業所のライクです。ライクでは和洋菓子を作っています。皆様に食べてもらいので是非遊びに来てください。合言葉は『あんこが好き』

●対象:どなたでも ●定員:1日先着20名
●参加費:無料 ●申込:不要。店舗に来て合言葉を言ってください。

問合せ先：054-347-7337

15 デイサービスって、 どんなところ？



有度デイサービスセンター
11/16(月)～21(土)
10:00～11:30/14:00～15:30
会場:巴の園 有度デイサービスセンター
清水区草薙杉道3-10-7

施設の雰囲気や一日の過ごし方など、実際に見て、聞いて、感じていただけます。是非お気軽にお越しください。

●対象:どなたでも ●参加費:無料
●申込:お電話にて日程調整いたします。

問合せ先：054-345-4729

16 人生最後のプロフィール 撮影会



Kスタジオ
11/16(月) 19(木) 20(金)13:00～17:00
会場:Kスタジオ草薙店
清水区草薙杉道2-1-1

Kスタジオでオシャレな遺影の撮影を体験してみませんか？プロが引き出す素敵な笑顔や雰囲気の撮影に驚く事間違いなし！※撮影後LINEまたはCDでデータ1カット差し上げます。

●対象:60歳以上
●定員:各日程10組
●参加費:6,600円(税込)(通常9,900円)
●申込:HP/LINE/電話にて

申込・問合せ先：054-348-4122

17 乗ってみよう！ セニアカー体験



ベルメディカルケア㈱ 静岡営業所
11/17(火) 19(木)10:00～15:00
内のお好きな時間
会場:有度生涯学習交流館 1階会議室
清水区草薙一里山3-1

車の運転に不安がある、近くまで買い物に行きたいが荷物を持っての移動が大変になった方等、今後に不安を感じている方向けの体験会です。セニアカー等を試乗できます。

●対象:どなたでも ●参加費:無料
●申込:不要。来場順にご対応します。

問合せ先：054-344-7721(まるけあ有度 佐野)

18 手話＆交流会



熊谷和美
11/17(火)19:00～20:30
会場:有度生涯学習交流館 2F 講義室
清水区草薙一里山3-1

簡単な手話を学び、聞こえない人と交流しましょう！

●対象:どなたでも
●定員:20名 ●参加費:無料
●申込:QRコードにて

19 出張講座　認知症と健康



かけこまち七間町 × まるけあ有度
11/20(金)10:00～15:00
内のお好きな時間
会場:有度生涯学習交流館 1階会議室
清水区草薙一里山3-1

認知症とお口の健康がテーマの講座です。認知症の人の立場の体験もできます。

●対象:どなたでも ●参加費:無料
●申込:不要、認知症体験は先着順

問合せ先：054-344-7721(まるけあ有度 佐野)

20 わんぱく体操



草薙児童館
11/19(木)10:00～11:00
会場：草薙児童館
清水区草薙一里山3-1

体操教室「ヤマ・スポーツクラブ」の先生と体を動かしながらたくさん遊びます。

●対象:1歳半以上の未就園児の親子
●定員:15組 ●参加費:無料 ●申込:電話/児童館へ直接※11/5(木)10:00～受付

申込・問合せ先：054-345-5100

21 Babyビクス



草薙児童館
11/20(金)10:00～11:00
会場：草薙児童館
清水区草薙一里山3-1

お子さんと運動タイム。
日頃の疲れをリフレッシュ☆

●対象:3カ月～1歳未満の乳児親子
●定員:10組 ●参加費:無料
●申込:電話/児童館へ直接
※11/6(金)10:00～受付

申込・問合せ先：054-345-5100

22 ファミリーデー（トミカ）



草薙児童館
11/22(日)9:00～16:30
会場：草薙児童館
清水区草薙一里山3-1

木の車やニューブロック、トミカなどで遊べる「ファミリーデー」。この日はトミカで遊べます。

●対象:0～18歳のお子さんとその保護者
●定員:無し(譲り合って遊んでください)
●参加費:無料 ●申込:不要

申込・問合せ先：054-345-5100

23 見て・考えて・動いて・笑う！ ライフキネティック体験会



地域おこし協力隊 大森遊音
11/19(木)10:00～11:00
会場:御門台自治会館
清水区御門台21

「考える」と「動く」を組み合わせた、ちょっと不思議で楽しい運動「ライフキネティック」を体験！子どもから大人・シニアまで、年齢や運動経験に関係なく楽しめます。

●対象:シニアの方を中心にどなたでも ●定員:20名
●参加費:500円 ●申込:QRコード
※駐車場はありません。

問合せ先：brespo.info@gmail.com

24 気になる子に声をかける勇気がもてる座談会



放課後等デイサービス もえり清水
11/16(月)10:00～11:00
会場:七ツ新屋自治会館
清水区七ツ新屋1-7-13

最近、子どもが行方不明になり命を落としたニュースを耳にすることあります。近隣で「ん?この子この時間に1人?」や「靴履いてないな?」など、疑問に感じた時に声をかける勇気が持てる座談会です。もえりの子どもとスタッフが作ったストラッププレゼント（数量限定）

●対象:どなたでも ●参加費:無料
●定員:10名 ●申込:電話/QRコード

申込・問合せ先：054-388-9256