

シニアのための 生活情報ガイド

第2号

(令和2年6月1日現在)

困ったときの相談窓口

健康づくり

- ・生きがいづくり
- ・仲間づくり

暮らしの情報

知っておきたいこと

特集:フレイル



社会福祉法人瑞穂市社会福祉協議会
瑞穂市地域包括支援センター

〒501-0222

瑞穂市別府1283番地 瑞穂市総合センター1階

電話: 058-327-4118

FAX: 058-327-5304

ホームページ: <https://www.mizuho-shakyo.org>



このガイドは、令和2年6月1日現在のものです。

新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、内容が変更されていることがありますので、
適時、各機関にお問い合わせください。

目 次

1. 困ったときの相談窓口	P 2 ~ 11
(1) 主な相談機関	P 2 ~ 4
● 高齢者に関する相談	P 2
● 健康・こころに関する相談	P 2
● 生活に関する相談	P 3
● 認知症疾患医療センター	P 4
● がん相談支援センター	P 4
(2) 瑞穂市の各種相談	P 5
(3) 電話相談	P 6
(4) 瑞穂市役所地域福祉高齢課が窓口のサービス	P 7 ~ 9
(5) 運転免許証を自主返納されたかたへ	P 9
(6) 社会福祉協議会が窓口のサービス	P 10 ~ 11
2. 健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり	P 12 ~ 22
(1) 各教室	P 12 ~ 13
(2) 通いの場(体操クラブ)	P 14
(3) くつろぎカフェ	P 15
(4) みんなずっとほっとカフェ	P 15
(5) ふれあい・いきいきサロン実施一覧	P 16 ~ 17
(6) 健康づくり施設	P 18
(7) ボランティア	P 19 ~ 21
(8) 瑞穂市老人クラブ連合会	P 22
3. 暮らしの情報	P 23 ~ 41
(1) 配食サービス	P 23 ~ 24
(2) 移送サービス	P 24 ~ 25
(3) 配達サービス	P 26 ~ 29
(4) 訪問理美容(訪問・送迎)	P 30 ~ 32
(5) ちょっとつながりたい	P 33
(6) シルバー人材センター	P 34
(7) 日常生活自立支援事業	P 35
(8) 瑞穂市内医療機関一覧・歯科医院一覧・薬局一覧	P 36 ~ 41
ちょっとひと息 家庭でできる 軽い運動！	P 42
4. 知っておきたいこと	P 43 ~ 45
(1) 消費者トラブル	P 43
(2) 成年後見制度	P 44
(3) 運転免許証の自主返納について考えてみませんか？	P 45
特集:フレイル	P 46 ~ 47
瑞穂市地域包括支援センターの紹介	P 48

1. 困ったときの相談窓口

(1) 主な相談機関



●高齢者に関する相談

機関名	場 所	電話番号	利用時間	内 容
瑞穂市地域包括支援センター	瑞穂市総合センター1階	327-4118	平日 8:30～17:15	高齢者総合相談 ※P48参照
瑞穂市役所 地域福祉高齢課	瑞穂市総合センター1階	327-4126	平日 8:30～17:15	・高齢者福祉一般 ・敬老事業 ・介護予防事業 ・民生児童委員 ・人権擁護 ・遺族援護 ・日本赤十字社

●健康・こころに関する相談

機関名	場 所	電話番号	利用時間	内 容
瑞穂市役所 健康推進課	瑞穂市役所 穂積庁舎2階	327-8611	平日 8:30～17:15	健康・栄養・こころに関する相談
岐阜県精神保健福祉センター	岐阜県障がい者総合相談センター	(058) 231-9724	平日 9:00～17:00 (土・日・祝日及び年末年始を除く)	心の健康に関する相談
岐阜保健所	岐阜県健康科学センター2階	(058) 380-3004	平日 9:00～17:00	心の健康と福祉に関する相談
岐阜県女性相談センター	来所予約時にお知らせします	(058) 213-2131	〈電話〉 平日 9:00～21:00 土・日曜日・祝日 9:00～12:00 13:00～17:00 (年末年始除く)	女性が抱えている様々な悩みや配偶者からの暴力・暴言で悩んでいるかたの相談を受けています ・夫等からの暴力 ・夫婦間や男女間でのトラブル ・生活上の問題での悩み 等
			〈来所〉 ※要予約 平日 9:00～17:00 (年末年始を除く)	

●生活に関する相談

機関名	場 所	電話番号	利用時間	内 容
瑞穂市社会福祉協議会 福祉総合相談センター	瑞穂市総合センター 1階	327-8610	平日 8:30～17:15	・心配ごと相談 ・生活困窮者自立支援相談 ・家計相談 ・貸付相談 ・障がい者相談 ・日常生活自立支援事業 ・子どもの居場所づくり事業
瑞穂市役所 消費生活相談室	瑞穂市役所 巢南庁舎1階	消費者ホットライン (局番なし) 188 (いやや) または 322-6517	年末年始・祝祭日を 除く月・水・金 8:30～12:00 13:00～17:15	・消費生活相談 商品やサービスの 契約に関する 相談
岐阜県県民生活相談 センター	OKBふれあい会館 1棟5階	(058) 277-1003	平日 8:30～17:00 土曜日(電話のみ) 9:00～17:00	・消費生活相談 身に覚えのない 請求や訪問販売 などの契約に関 する相談、カー ドローンや借金 に関する相談等
		(058) 277-1001	平日 8:30～17:00	・県政や日常生活の 悩み事・困りごと などの相談 ・交通事故に関する 相談
「消費者ホットライン」 188		(局番なし) 188 (いやや)	年末年始(12/29～ 1/3)を除く毎日 ※P43参照	・消費生活相談 商品やサービスの 契約に関する 相談

●認知症疾患医療センター

機関名	場 所	電話番号	対応曜日・時間
認知症疾患医療センター 岐阜病院	岐阜市日野東3-13-6	(058) 247-2118(専用)	平日 9:00~17:00
認知症疾患医療センター 黒野病院	岐阜市洞1020	(058) 234-7038	平日 9:00~15:00
認知症疾患医療センター 岐阜市民病院	岐阜市鹿島町7-1	(058) 251-5871(直通)	平日 9:00~15:00
認知症疾患医療センター 大垣病院	大垣市中野町1-307	(0584) 75-5031(専用)	平日 9:00~15:00

●がん相談支援センター

機関名	場 所	電話番号	対応曜日・時間
岐阜大学医学部附属病院 がん相談支援センター	岐阜市柳戸1-1	(058) 230-7049(直通)	平日 9:00~17:00
岐阜県総合医療センター がん相談支援センター	岐阜市野一色4-6-1	(058) 246-1111(代表)	平日 8:30~12:00 13:00~17:15
岐阜市民病院 がん相談支援センター	岐阜市鹿島町7-1	(058) 251-1101(代表) (内線)2236 (内線)4402	平日 8:30~17:15
大垣市民病院 地域医療連携部	大垣市南瀬町4-86	(0584) 81-3341(代表) 内線 6174	平日 8:30~17:15



(2) 瑞穂市の各種相談

< 場所 瑞穂市総合センター >

名 称	内 容	利用時間	問い合わせ先
行政相談	先着8名 行政相談員による、国の仕事など についての手続きやサービスな ど、制度の仕組み等に関する相談	偶数月・第1火曜日 13:00～15:00	瑞穂市社会福祉協議会 本部 (瑞穂市総合センター1階) 327-8610
法律相談	先着8名 弁護士による法律相談	第2・第4火曜日 13:00～15:00	
人権相談	先着8名 人権擁護委員による人権に関す る相談	第3火曜日 13:00～15:00	
心配ごと相談	先着8名 民生委員・児童委員による個人の 悩みや、困りごとに関する相談	第2・第4・第5 火曜日 13:00～15:00	
瑞穂法律 相談センター	先着4名(事前予約制) 岐阜県弁護士会所属の弁護士に よる相談	第2・第4木曜日 13:30～15:30	
こころの 相談(精神)	先着2名(要予約) 障害者相談支援事業所の相談支 援専門員が交互に実施	第1木曜日 13:30～15:30	瑞穂市役所 福祉生活課 327-4123
身体障がい者 相談	予約なし	第3火曜日 13:00～15:00	
ほほえみ相談 (知的)	先着2名(要予約) 障害者相談支援事業所の相談支 援専門員が交互に実施	第2水曜日 13:30～15:30	
税務無料相談	税理士による税に関する相談	第3木曜日 13:00～15:00	瑞穂市役所 税務課 327-4112

< 場所 瑞穂市老人福祉センター >

名 称	内 容	利用時間	問い合わせ先
行政相談	先着8名 行政相談員による、国の仕事など についての手続きやサービスな ど、制度の仕組み等に関する相談	奇数月・第1火曜日 13:00～15:00	瑞穂市社会福祉協議会 巢南支部 (瑞穂市老人福祉センター内) 328-5174
法律相談	先着8名 弁護士による法律相談	第1・第3火曜日 13:00～15:00	
心配ごと相談	先着8名 民生委員・児童委員による個人の 悩みや、困りごとに関する相談	第1・第3火曜日 13:00～15:00	

(3) 電話相談



名 称	電話番号	利用時間	運営主体	内 容
こころのダイヤル119番	(058) 233-0119	平日 10:00～16:00 (12:00～13:00を除く) (土・日・祝日及び年末年始を除く)	岐阜県 精神保健福祉センター	心の健康に関する相談
ねんきんダイヤル	0570- 05-1165 050で始まる電話でおかけになる場合は (03) 6700-1165	月曜日 8:30～19:00 火～金曜日 8:30～17:15 ※月曜日が祝日の場合は翌日以降の開所日初日に19:00まで受付 第2土曜日 9:30～16:00	日本年金機構	一般的な年金に関する相談、お問い合わせ ※お問い合わせの際には、基礎年金番号のわかるものをご用意ください
年金相談 予約受付 専用電話	0570- 05-4890 050で始まる電話でおかけになる場合は (03) 6631-7521	月～金曜日(平日) 8:30～17:15		年金事務所等への来訪による年金相談の予約 ※お問い合わせの際には、基礎年金番号のわかるものをご用意ください
介護サービス 苦情相談窓口	(058) 275-9826	平日 9:00～17:00	岐阜県国民健康保険 団体連合会	介護サービスに関する悩みごと相談
『家族の会』 認知症の電話相談	0120- 294-456 (京都本部)	平日 10:00～15:00	公益社団法人 認知症の人と 家族の会	認知症についての家族・本人への相談援助・心のケア
	(058) 214-8690 (岐阜県支部)	月～金曜日 出られない場合もあります	公益社団法人 認知症の人と 家族の会 (岐阜県支部)	
がん相談 ホットライン (電話)	(03) 3541-7830	月～日曜日 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く) ※相談(当分の間、受付 時間短縮の場合あり) は無料で、原則20分	公益財団法人 日本対がん協会	看護師や社会福祉士による、がんについての悩みや生活関連の電話相談 ※匿名相談可
専門医による がん無料相談 (電話・面接)	(03) 3541-7835	月～金曜日 10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く) ※相談時間は、電話20分、面接30分、面接会場は、日本対がん協会(東京・銀座)		国立がん研究センターのOBや、がん研有明病院の現役医師による、がんに関する電話、又は面接相談 ※事前予約制
法テラス・ サポートダイヤル	0570- 078374 (おなやみなし)	平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	日本司法 支援センター (法テラス)	法的なお悩みに対し、オペレーターが法制度や相談機関、団体等を紹介

1. 困ったときの相談窓口

(4) 瑞穂市役所地域福祉高齢課が窓口のサービス

相談窓口：瑞穂市役所 地域福祉高齢課 327-4126

事業名	内 容	対象者	その他
居宅介護者慰労事業	高齢者を介護している家族の身体的、経済的負担の軽減を図り要介護高齢者の在宅生活の継続向上を図る	要介護3以上と認定されて6か月以上経過しており、短期入所サービスの利用が月11日未満のかた	＜助成額＞ 短期入所サービスを利用した場合に、介護保険対象分の自己負担額の9割を最大4日分助成
老人日常生活用品購入費助成事業	在宅で介護している家族の経済的負担の軽減を図り、在宅生活の継続向上を図る	65歳以上の要支援、要介護認定を受けているかたで、6か月以上常時おむつを使用しており、排泄に介助を要するかた	＜対象品目＞ 紙おむつ、尿とりパット ＜助成額＞ 1か月4,000円が上限
緊急通報体制支援事業	家庭での急病や事故に備えて、ひとり暮らしのかたなどに、緊急通報装置を設置。特殊電話またはペンダントのボタンを押すと安全センターにつながり親族、協力員に連絡が行き救急車がかける	65歳以上のひとり暮らしのかた。または、寝たきり老人等を抱える高齢者のみの世帯のかた	電話機によっては、設置できない場合があります
瑞穂市見守り隊事業	協力事業所による見守り活動。協力事業者が、職務中に高齢者等の異変に気づいたとき、市に連絡する	市内の高齢者等	＜協力事業者＞ 日本郵便(株) 市内金融機関 水道検針員 新聞販売店 岐阜ヤクルト販売(株) コープぎふ 東邦ガス(株)岐阜支社 東邦ガス・カスタマーサービス(株)岐阜事業所
瑞穂市救急医療情報キット配布事業	もしもの時にいち早く適切な医療が受けられるよう、キットの中に緊急連絡情報を入れ、冷蔵庫に保管し、消防署の協力でその情報を救急医療にいかすもの	65歳以上の高齢者のみの世帯	＜費用＞ 無料
ダイニングサポート事業（配食サービス）	配食方法アセスメントを実施し、安否確認の見守り弁当を配達する	65歳以上の高齢者のみの世帯で、見守りを必要とするかた	＜自己負担＞ ・元気弁当：350円 ・特別弁当：450円 (軽度の糖尿病食及び軽度の腎臓病食・アレルギー食・ムース食・ミキサー食)

事業名	内 容	対象者	その他
DO YOU KNOW (脳)? あたまの健康 チェック	1人10分程度で行う認知機能 テスト 認知症を調べるものではなく、 MCI(軽度認知障害)を調べる もの MCIの早期発見が認知症予 防につながる ※MCIとは、同年代のかた に比べて認知機能に低下 がみられるが、日常生活 には支障がない状態	要介護・要支援認定を受けてい ない60歳以上のかた	<費用> 無料
高齢者タクシー利用 助成事業	運転免許証を所有しない高齢 者世帯の外出支援を図る	75歳以上のかたで以下のすべ てに該当するかた ・対象者および同一世帯に 属する配偶者が自動車 運転免許証を有していな いかた ・対象者および同一世帯の かたが市税等に滞納がな いかた ・入院・入所していないかた ・市の重度障害者社会参加 助成(障害者タクシー助成 チケット)を受けていないか た	<助成額> 1回の乗車あたり 540円の助成が 受けられるタクシ ーチケットを年間 最大24枚交付 (※申請月によっ て枚数が異なる)
自動車急発進抑制装置 整備費補助事業 (令和4年3月まで)	高齢運転者の交通事故を防 止するため、後付けの自動車 急発進抑制装置を購入・取り 付けした場合の費用の一部を 助成します	65歳以上のかたで以下のすべ てに該当するかた ・申請時において、市の住 民基本台帳に記録され、 現に市内に居住し運転免 許証を有しているかた ・非営利かつ自ら使用する 目的で自動車急発進抑 制装置を取り付け、使用 上の説明等を受けたかた ・自動車急発進抑制装置を 取り付けた自動車検査証 の所有者または使用者欄 に申請者の記載があるか た ・自動車急発進抑制装置を 取り付けた自動車の自動車 税または軽自動車税を完納 しているかた ・申請日において、申請者 および同一世帯の全ての かたに市税等の滞納がな いかた	<補助対象経費> ・補助対象経費の 2分の1(上限3 万円の千円未 満切り捨て) <提出書類> ・領収書(内訳記 載、国の補助金 記載があり領収 印があるもの) ・整備後の写真 (車の正面写真 と取り付けた急 発進抑制装置) ・運転免許証の 写し ・自動車検査証の 写し ・自動車税の領収 書の写し ※申請の際には 印鑑をご持参 ください

事業名	内 容	対象者	その他
認知症高齢者見守り 補償事業	(事前登録制度) 認知症などにより行方不明になった場合に、早期発見・保護に役立てるため、ご本人の情報を市に事前登録する制度です 登録した情報は関係機関と共有します	市の住民基本台帳に記載があり、現に市内に居住(在宅)されている65歳以上のかたで、認知症などにより行方不明となるおそれのあるかた	<費用> 無料
	(個人賠償責任保険加入制度) 日常生活における偶然な事故により第三者にケガをさせたり第三者の物を壊してしまい、事前登録制度をご利用のかたが法律上の損害賠償責任を負うことになった場合に、その損害を補償する賠償責任保険に市が保険契約者となり加入する制度です 加入希望のかたは、事前登録制度の申請時にお申し出ください		<費用> 無料

(5) 運転免許証を自主返納されたかたへ (自主返納を考えているかたへ)

運転免許証を自主返納された場合、下記の制度が利用できる場合があります。

事業名	対象者	自己負担額等	問い合わせ先
みずほバス 運転免許証自主返納者 への運賃割引制度	「運転経歴証明書」をお持ちのかた	50円 ※現金払いのみ (通常100円)	瑞穂市役所 総合政策課 327-4128
高齢者タクシー利用 助成事業 (P8参照)	地域福祉高齢課が窓口のサービス 高齢者タクシー利用助成事業参照		瑞穂市役所 地域福祉高齢課 327-4126

(6) 社会福祉協議会が窓口のサービス

事業名	内 容	対象者	自己負担額等
福祉機器等日常生活用具貸与事業 	身体の障がいや病 気療養等のために 一時的に福祉機器 を必要とするかたに 3か月まで貸与	①在宅で福祉機器を必要とする身体障がい者及び病 気療養中のかた(介護保 険制度の「要支援」又は 「要介護」の認定を受けて いるかた(要介護者等)は 対象としません) ②旅行、遠距離外出に必要 なかた ③入院及び入所中のかたで 一時帰宅をする場合に、 福祉機器を必要とする身 体障がい者、病気療養者 等(介護認定を受けてい るかたでも可) ④要介護認定がおけるまで の間、福祉機器購入まで の間必要なかた ⑤傷病により一時的に福祉 機器を必要とする要介護 者等	車椅子 月額 500円 歩行器 月額 300円 四点杖 月額 100円 * 短期の一時利用については、 利用料は無料 * 利用料は返却時に必要
ふれあい・いきいき サロン事業 (P16～P17参照)	地域の介護予防の ため、民生委員・児 童委員、ボランティア 等と協力し、健康づく りや生きがいづくり のためのメニューを 実施	概ね60歳以上のかた (実施地区により異なる)	原則自治会単位で月1回程度 実施(実施地区により異なる) 
介護者家族の会 	介護方法についての アドバイス、介護者 の健康管理やリフ レッシュ活動、学習 会等を通して介護者 同士の交流を図る	①現在介護しているかた ②介護経験があるかた ③介護に関心のあるかた *申込みが必要(入会制)	<会費> 年間 2,000円 <開催日時> 毎月第3水曜日 (6・11月は休会) 13:30～15:00 <会場> 瑞穂市老人福祉センター 瑞穂市田之上597番地

事業名	内 容	対象者	自己負担額等
福祉車両 貸出事業 	車いす等でしか外出 困難な高齢者及び 障がい者等に、利便 性を図る目的で、車 いす対応の福祉車 両を貸し出す	①利用者(日常的に車いすを 使用するなど、外出困難な 高齢者及び障がい者等) ②運転者(満75歳未満の利 用者の家族等で、第一種 普通自動車免許取得後、 常に安全運転を心がけて いるかた) ※事前に福祉車両利用責任 者登録が必要 (登録の有効期限は3年)	<利用料> 無料 (有料道路・有料駐車場等にかか る費用は自己負担) <燃料費> 走行距離が50キロを超える場合 は、消費した燃料を補充(50キ ロ未満は不要) <利用範囲> 瑞穂市内及び利用時間内に往復 できる範囲内 <利用できる日> 平日9:00～17:00 (年末年始を除く) <予約等> 利用希望日の前々月の1日から 前日までに予約 利用回数等に制限があります。詳 しくはお問合せください。

問い合わせ先

瑞穂市社会福祉協議会

【本部】

電話:327-8610 FAX:327-5323

瑞穂市別府1283番地(瑞穂市総合センター1階)

【巢南支部】

電話・FAX:328-5174

瑞穂市田之上597番地(瑞穂市老人福祉センター内)

2. 健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり



(1) 各教室

教室名	場 所	対象者	内 容	問い合わせ先
すまいる教室	○牛牧南部コミュニティセンター ○瑞穂市老人福祉センター ○瑞穂市総合センター ○本田コミュニティセンター	市内在住の65歳以上のかた	簡単にできる筋力トレーニングやストレッチを行うとともに、栄養バランスやお口の健康について楽しく学べます	瑞穂市役所 地域福祉高齢課 327-4126
脳いきいき教室	○牛牧南部コミュニティセンター ○瑞穂市老人福祉センター	市内在住の65歳以上のかた	ストレッチを中心に自宅でもできる簡単な体操やレクリエーションやゲームを通じて、五感を刺激し、脳を活性化させ仲間と楽しく交流する教室です	
健康教室	○瑞穂市老人福祉センター ○馬場公園集会所 ○牛牧北部防災コミュニティセンター ○本田コミュニティセンター	市内在住の65歳以上のかた	心と身体の健康・介護保険・食生活・認知症に関すること等について学びます	
瑞穂大学 (寿学部)	瑞穂市総合センターサンシャインホール	概ね60歳以上の男女 年度末募集し 4月スタート	心と身体の健康・豊かな生活、生き方などについて学びます	瑞穂市教育委員会 生涯学習課 327-2117
瑞穂大学 (女性学部)	瑞穂市総合センターサンシャインホール	成人女性 年度末募集し 4月スタート	女性の健康・趣味・社会の動きなどについて学びます	
瑞穂大学 (脳力活性学部)	巣南公民館 (小中学校) (毎年変わります)	60歳以上の男女 3月の広報で募集し4月開校	簡単な計算問題、漢字の読み書き等	

教室名	場 所	対象者	内 容	問い合わせ先
NPO法人 Link-upみずほ 総合型地域 スポーツクラブ	巢南公民館 ほか	どなたでも	ヨガ 元気アップ ZUMBA コアストレッチ エアロビクス	NPO法人 Link-upみずほ 328-3825 (月・火・水・木・金) 9:00～17:00 ※水曜日のみ午前中
・ポレポレ健康体操 ・童謡・唱歌を歌う 会「金の鈴」 ・楽食くらぶ(高齢 者料理教室) ・「老い支度講座」 研修	本田コミュニティ センター ・いなほの家 ほか	どなたでも	・健康維持をめざし たポレポレ健康体 操(ストレッチ、筋トレ、 ステップ運動) ・童謡・唱歌・懐かし い歌を楽しく歌い ましょう ・調理で認知症予防 ほか研修	NPO法人 いなほの会 090-4255-0902
市民のための 認知症勉強会 (認知症サポーター 養成講座)	瑞穂市総合セン ター5階 第3会議室 他 ※令和2年度	市内在住・在勤 のかた	・認知症の基本的な 知識 ・認知症の人への接 し方 ・認知症に関する本 の紹介 など ＜平日コース＞ 7月・9月・1月・3月の第2 金曜日 13:30～15:00 ＜休日コース＞ 5月・11月の第4土曜日 13:30～15:00 ※令和2年度11月は 第3土曜日	瑞穂市地域包括支援 センター 327-4118



(2) 通いの場(体操クラブ)

問い合わせ先: 瑞穂市役所 地域福祉高齢課 327-4126

笑顔で健康、いつまでも脳トレ・筋トレ・笑っとれ！介護予防を目的に、簡単な体操やおしゃべり、レクリエーションを楽しみます

名 称	場 所	実施日時	対象者	会 費
駅南体操クラブ	駅西会館	第2・第4月曜日 13:30～15:00	どなたでも	500円／月
祖父江体操クラブ &カフェ	祖父江水防 センター	毎週月曜日 14:30～15:30 (カフェ第1月曜日 13:00～)	女性のかた	1,000円／月 (カフェ100円／ 回)
十九条元気体操	十九条公民館	第2・第4火曜日 13:30～15:00	どなたでも	100円／月
みずほいきいき クラブ	牛牧団地公民館	第1・第3木曜日 15:00～16:00	どなたでも	1,000円／月
リズム体操同好会	十七条公民館	第2・第4火曜日 13:30～15:00	どなたでも	1,000円／月
下生津健幸体操 クラブ&カフェ	下生津公民館	第1・第3金曜日 (カフェ第2金曜日) 9:30～11:00	どなたでも	500円／月 (カフェ100円／ 回)
ASクラブ	市民センター	第1・第2・第4月曜日 10:00～11:30	どなたでも	1,500円／月



(3)くつろぎカフェ

問い合わせ先：瑞穂市地域包括支援センター 327-4118



みずほ生き活きサポーターが「くつろぎカフェ」という介護予防カフェを開催し、健康体操、認知症予防レクリエーションなどを行っています。

ほっとひと息、ティータイムもあります。いつまでも元気で暮らせるよう、しゃべって動いて心も身体も健康に！ぜひお気軽にご参加ください。

令和2年6月1日現在

カフェ名	開催日時	場 所	対象者
くつろぎカフェ古橋	毎月第2火曜日 9:30~11:30	古橋北公民館	市内在住のかた どなたでも参加可 (予約不要) 参加費100円
くつろぎカフェ駅西	毎月第2木曜日 9:30~11:30	駅西会館	
くつろぎカフェ本田	毎月第3水曜日 9:30~11:30	本田コミュニティセンター	
くつろぎカフェ牛牧	毎月第4木曜日 9:30~11:30	牛牧南部コミュニティセンター	



(4)みんなずっとほっとカフェ（認知症カフェ）

問い合わせ先：瑞穂市役所 地域福祉高齢課 327-4126

瑞穂市地域包括支援センター 327-4118

認知症のかたやご家族を支えるくつろぎの場所です。

また、誰もが参加でき、多世代が交流できる場所です。

ゆったりと居心地の良い空間で、コーヒーや紅茶を飲みながら「ほっ」とするひとときを過ごしませんか？

保健・医療・福祉の専門家による相談もできます。お気軽にお立ち寄りください。



令和2年6月1日現在

カフェ名	開催日時	場 所	対象者
みんなずっとほっと カフェ 浄明寺	毎月第2水曜日 9:30~11:00	瑞穂市重里609	市内在住のかた どなたでも参加可 (予約不要) 参加費100円
みんなずっとほっと カフェ いなほの家	毎月第3火曜日 10:00~11:30	瑞穂市本田 2128-3 棚橋 第3ビル1階	

(5)ふれあい・いきいきサロン実施一覧

問い合わせ先:社会福祉協議会 327-8610



毎回、お茶を飲みながらおしゃべりしたり、レクリエーションを楽しんだり、健康や制度について勉強したり、さまざまなことを通して、地域で生き生きとした生活を続けるための活動をしています。

令和2年6月1日現在

サロン名	開催日時	回数	場所	対象者
ふれあいサロン・馬場	第1日曜日 第3土曜日 8:30～	月2回	馬場公民館	概ね50歳以上のかた
馬場東いきいきサロン	第3火曜日 9:30～	月1回	馬場公園集会所 (郷土資料館)	馬場東地区在住の 65歳以上のかた
悠・楽・笑 生津サロン	第1金曜日 9:30～	月1回	上生津公民館	原則として概ね 60歳以上のかた
下生津井戸端 カフェ	第2金曜日 9:30～	月1回	下生津公民館	下生津在住の 60歳以上のかた
ほのぼの会	第1水曜日 13:00～	月1回	本田公民館	本田団地在住の 65歳以上のかた
西只越 ふれあいサロン	第1火曜日 13:30～	月1回	西只越公民館	西只越在住の 65歳以上のかた
すこやかサロン さくら会	第2水曜日 13:30～	月1回	東只越公民館	東只越地区在住の 高齢者
井場ふれあい サロン	第1日曜日 第3木曜日 10:00～	月2回	井場公民館	井場在住の 概ね60歳以上のかた
桜町ふれあい サロン	第1火曜日 10:00～	月1回	駅北公民館	桜町在住の 60歳以上のかた
駅前みどり会 サロン	第2水曜日 9:30～	月1回	駅西会館	駅前3町内在住の 65歳以上のかた
本町ふれあい サロン	第4日曜日 10:00～	月1回	駅西会館	本町在住の 60歳以上のかた
ふれあい あじさいサロン	第3土曜日 10:00～	月1回	別府北町公民館	別府北町在住の 75歳以上のかた ひとり暮らしの高齢者 のかた 身体障がい者
中町ふれあい サロン	第2日曜日 13:00～	月1回	別府中町公民館	別府中町在住の 60歳以上のかた
南町 ふれあいサロン	第2日曜日 13:30～	月1回	別府南町公民館	別府南町在住の 60歳以上のかた
西畑いきいき サロン	第3火曜日 13:30～	月1回	西畑公民館	西畑地区在住の 60歳以上のかた

サロン名	開催日時	回 数	場 所	対象者
ほづみふれあい サロン	第4日曜日 10:00～	月1回	長光寺門徒会館	前所・村中・庄屋敷在住 の60歳以上のかた
橋本ふれあい サロン	第2月曜日 11:00～	月1回	サン・プラスパ (みかみ)	橋本地区在住の 60歳以上のかた
柳一色ふれあい サロン	第3木曜日 9:30～	月1回	柳一色公民館	柳一色地区在住の 65歳以上のかた
ひだまりサロン	第1水曜日 9:30～	月1回	十九条公民館	十九条在住の 60歳以上のかた
祖父江いきいき サロン	第2水曜日 9:30～	月1回	瑞穂市水防 センター	祖父江在住の 60歳以上のかた
伯母塚ふれあい いきいきサロン	第4日曜日 10:00～	月1回	伯母塚公民館	伯母塚在住の 65歳以上のかた
あいあいサロン	第2木曜日 13:00～	月1回	牛牧団地公民館	牛牧団地在住の 概ね60歳以上のかた
七崎ふれあい サロン	第2水曜日 9:30～	月1回	座倉公民館 一ツ木公民館	七崎在住の 60歳以上のかた
サロン・スマイル	第4木曜日 10:00～	月1回	居倉公民館	居倉在住の 概ね50歳以上のかた
下唐栗ふれあい サロン	第1金曜日 9:30～	月1回	下唐栗公民館	下唐栗在住のかた
もりもりサロン	第1木曜日(偶数月) 第3木曜日(毎月) 9:00～	月2回	森公民館	森地区在住の 60歳以上のかた
大宮サロン	第2火曜日 9:30～	月1回	大月公民館 宮田公民館	大月・宮田在住の 高齢者
美江寺ふれあい サロン	第1月曜日 13:30～	月1回	美江寺公民館	美江寺在住の 65歳以上のかた
十七条ふれあい サロン	第3木曜日 13:30～	月1回	十七条公民館	十七条在住の 60歳以上のかた
十八条ふれあい カフェ	毎月18日 9:00～	月1回	十八条公民館	十八条自治会在住の 60歳以上のかた
古橋南ふれあい サロン	第4火曜日 9:30～	月1回	古橋南コミュニ ティセンター	古橋南在住の 60歳以上のかた
中宮ふれあい サロン	第1・第3水曜日 9:30～	月2回	中宮公民館	中宮在住の 65歳以上のかた
横屋サロン すみれ会	第4水曜日 13:30～	月1回	横屋公民館	横屋在住の 65歳以上のかた
ふれあいサロン もみじ会	第2・第4水曜日 13:30～	月2回	呂久公民館	呂久在住のかた

(6)健康づくり施設



●無料施設

＜穂積＞ 場所:瑞穂市総合センター2階 瑞穂市福祉センター

内 容	場 所	対象者	利用時間	問い合わせ
お風呂の利用	2階 浴室	市内在住の 60歳以上のかた	月・水・金曜日 11:00～14:30 (年末年始・祝日、清掃、点検日 等は休み)	瑞穂市役所 地域福祉高齢課 327-4126
マッサージ 機器の利用	2階 日常生活 訓練室		年中 9:00～17:00 (年末年始、清掃、点検日等は 休み)	

＜巢南＞ 場所:瑞穂市老人福祉センター

内 容	場 所	対象者	利用時間	問い合わせ
マッサージ 機器の利用	1階 機能回復 訓練室	市内在住の 60歳以上のかた	平日 9:00～17:00 (年末年始・祝日、清掃、点検日 等は休み)	瑞穂市老人福祉 センター 328-4321



●有料施設

内 容	場 所	対象者	料 金	利用時間	問い合わせ
トレーニング ルーム	瑞穂市民 センター	講習を受けた かたのみ (講習日は毎月広 報にてお知らせ)	1回 110円	年中 (年末年始除く) 9:00～21:30	瑞穂市民セン ター 327-8448
歩行用 温水プール	牛牧南部 コミュニティ センター	講習を受けた かたのみ (講習日は毎月広 報にてお知らせ)	2時間 110円	10:00～21:00 休館日:毎月第3月曜日 (祝日の場合はその翌日、 年末年始は休み)	牛牧南部 コミュニティ センター つどいの泉 329-1511
トレーニング ルーム			2時間 110円		

(7) ボランティア

ボランティアは、年齢や性別を問わず、誰でも取り組むことができます。
自分の生活の中からできることを見つけて、あなたも参加してみませんか。
ボランティア活動について、瑞穂市ボランティアセンターでは、随時ご相談を受け付けていますので、お気軽にお問合せください。
自分に合ったボランティア活動ができるよう、一緒にお探しいたします。



ボランティアとは？

自分で選んだ地域や人々のために、自主的に無償で活動する人のことを言います。

ボランティアの基本

自発性

無理のない範囲で、自分からすすんで行います。

無償性

活動に対する利益を求めません。

公益性

他人や地域社会のために行います。

創造性

枠にとらわれず、よりよい活動を生み出していきます。

●個人登録ボランティアの活動内容●

◆ご近所での活動

- ・認知症サポーター（認知症サポーター養成講座受講者）
- ・つどいの場づくり

◆趣味・特技を活かした活動

- ・楽器演奏
- ・健康体操
- ・マジック
- ・講話（長年続けてきた仕事の知識を活かして）

◆子どもと関わる活動

- ・託児
- ・市内保育所、地域子育て支援センターなどでのお手伝い
- ・絵本や紙芝居の読み聞かせ
- ・登下校の見守り活動
- ・市内学校での福祉教育サポート（車いすの操作方法や高齢者疑似体験の実習指導、福祉教育サポーター養成講座受講者）
- ・子どもの居場所づくり

◆安全できれいなまちを目指し取り組む活動

- ・災害ボランティア
- ・美化活動（草取り・ゴミ拾い等）

◆施設での活動

- ・高齢者施設でのお手伝い、お話し相手
- ・喫茶ボランティア
- ・障がい者施設での作業等のお手伝い

◆家にいてもできる活動

- ・使用済み切手等の収集活動

◆社協に協力する活動

- ・社協行事（ホリパパサロン、フェスティバルでのお手伝い）

◆ほかにも

- ・保護犬のお世話
- ・イベントへの協力
- ・社協行事への協力（ホリパパサロン、フェスティバルでのお手伝い）

瑞穂市のボランティア団体

令和2年6月1日現在

趣味を活かして	1	コーラスわかば
	2	巢南大正琴クラブ
	3	ほづみ大正琴クラブ
	4	呂久大正琴
	5	徳山流現代津軽三味線
	6	すこやか瀧美会(三味線)
	7	邦楽同好会(琴・尺八)
	8	あんこ村(ハーモニカ)
	9	じゅんぺい(ハーモニカ)
	10	牛牧ピッコロ(フォークダンス)
	11	瑞穂フラ・ガールクラブ
	12	ボランティアほづみ(縫製)
	13	スマイルフレンズ(マジック)
	14	マジック同好会
	15	ピンク姉妹(マジック)
	16	みずほオヤジの会(野菜作り等)
	17	五色石の会(社協事業に協力)
	18	レインボーズ(歌と楽器の演奏、日本舞踊、紙芝居等)
技術・資格を活かして	19	瑞穂ハーモニー(メイクセラピー)
	20	瑞穂市要約筆記サークルみずほ
	21	瑞穂市社会教育視聴覚研究会(写真撮影・映画上映)
地域で子育て	22	おはなしの会「なすび」
	23	おはなしの会『ぼまと』
	24	きんぎょクラブ(読み聞かせ)
	25	子どもの本を読む会 かんがるう
	26	ピッピ(読み聞かせ)
	27	おもちゃ病院ぎふ
安全・安心なまちに	28	安全サポート隊
	29	牛牧安全・安心まちづくりサポーターズ
	30	快館倶楽部
	31	庄屋敷防犯パトロール隊
	32	生津校区子ども見守り隊
	33	野田フレンドクラブ
	34	穂積小仲良し組
	35	本田見守り隊
伝統文化の継承	36	別府観音堂 総代会
	37	宮田雅楽五音社
生涯学習	38	生涯学習～銀河由月～
	39	瑞穂女性の会
国際交流	40	瑞穂市日本語サポーターズ

精神保健福祉	41	精神保健福祉ボランティア せせらぎの会
介護予防	42	NPO法人 いなほの会
	43	十九条元気体操
	44	みずほ生き生きサポーター くつろぎ隊
支え合いまちづくり	45	牛牧団地ふれあいボランティア
	46	本田団地買物支援部会
	47	呂久買物事業ボランティア
	48	駅南金曜市
	49	ちょっとつながりたい
	50	ほっこりクラブ(認知症カフェ)
施設では	51	ボラ・コスモス
	52	ボランティアポピー

※ ふれあい・いきいきサロン(P16～P17参照)でも、ボランティア登録をされているかたが活躍しています。



ボランティアについてもっと知りたいと思ったら？

ボランティアセンターに行ってみましょう。お電話でもご相談を受け付けています。

ボランティアセンターとは？

これからボランティア活動を始めようとするみなさんや活動中のボランティアさんを応援する窓口です。また、ボランティアさんに協力してほしいことがあるかたからの相談も受け付けています。

★つなぐ…ボランティアをしたい人とボランティアをしてほしい人をつなぎます。

★育てる…ボランティア講座や研修、福祉教育の支援で福祉の心を育み、ボランティアを育成します。

★伝える…ボランティア活動についての情報提供をし、講座等のご案内をします。

★支える…安心して活動をしていただくために、ボランティア活動保険の加入の手続きやボランティアに関する相談にのり、活動を支援します。

問い合わせ先

瑞穂市ボランティアセンター
(瑞穂市社会福祉協議会内)

瑞穂市別府1283番地(瑞穂市総合センター1階)

電話:327-8610 FAX:327-5323

(8) 瑞穂市老人クラブ連合会

<紹介>

地域の高齢者のかたに余暇を有意義に過ごしていただくため、地域ごとにクラブ(会)があります。いろいろな行事を通して、交流を深めませんか？

<対象者>

60歳以上のかた



<活動内容>

- ・社会奉仕活動(河川美化)、公園の清掃など
- ・交通安全に関すること
- ・スポーツ活動では、グラウンドゴルフやペタンク、ゲートボール、運動会など
- ・文化活動では、生きがい作品展、芸能親善大会など



社会奉仕活動、友愛活動(ボランティア活動)、適度なスポーツ、趣味を活かした芸能活動など一緒に行いませんか？

ご興味のあるかた、ご連絡をお待ちしております

会員募集中



連絡先

瑞穂市老人クラブ連合会
電話・FAX: 328-6999
瑞穂市田之上597
瑞穂市老人福祉センター内
窓口対応: 9:00~16:00
* 水・土・日曜日・祝日は休み

3. 暮らしの情報

(1) 配食サービス

事業所名	電話番号	配達/休日	内 容
(株)エム・シー・システム	0120-827-331 372-2481	<配達> 月～土／昼・夕 <休日> 日	<試食> あり(有料) <内容・料金> ○シルバー食:735円 ○糖尿病食、減塩食、軟菜食、透析食、腎不全食、潰瘍食:897円～1,113円 ※きざみ、とろみ、ミキサー、一口カット、全粥、軟飯の対応可 ※おかずのみ:100円引き(シルバー食は不可)
三栄食品給食センター	326-5463	<配達> 月～土／昼・夕 <休日> 日・祝日・正月3日・お盆3日	<試食> あり(有料) <内容・料金> ○一般食:450円・560円の2種類 ※おかずのみ:60円引き(450円の弁当は不可)
サンビレッジ・フーズ	(0584) 77-0583	<配達> 月～日／昼・夕 <休日> 正月3日	<試食> あり(有料) <内容・料金> ○一般食:600円 ○軽度の糖尿病食・軽度の腎臓病食:700円 食が細いかた向け低カロリー食:500円 ※ミキサー食、やわらか食の対応可(100円) おかゆ等の対応は無料 ※おかずのみ:50円引き(低カロリー食は不可)
宅配クック123 岐阜店	(058) 255-1235	<配達> 月～日／昼・夕 (朝食は前日に届ける) <休日> 正月3日	<試食> あり(1食無料) <内容・料金> ○一般食:594円～660円(ごはん付き) 一般食:540円～606円(おかずのみ) ○カロリー塩分調整食、たんぱく塩分調整食、消化にやさしい食、やわらか食、ムースセット食:820円(ごはん付き)、777円(おかずのみ) ○朝食:275円(パンセット) ※きざみ、ミキサー食、おかゆの対応可(無料)



事業所名	電話番号	配達/休日	内 容
NPO法人 かがやけ安八 ライフデリ 西濃安八店	(0584) 64-3271	<配達> 月～日/昼・夕 <休日> 年中無休	<試食> あり(無料) <内容・料金> ○普通:おかずのみ520円、ご飯セット570円 (カロリー調整食、透析食、腎臓食、ムース食、 やわらか食:700円～870円) (朝食:日替わりパン・ドリンクセット220円など) ※アレルギー、おかゆ、きざみ対応可 ※見守りサービス:手渡しを基本として、お1人お ひとりとの会話を大切に体調の確認をします。 また緊急時ご家族様やケアマネージャーに連 絡します。 ※サービスも充実 ・毎月お客様感謝デーを開催(地域の和菓子など をプレゼント) ・お弁当の支払いに使えるチケット販売(11枚つ づりで5,200円/1食分が無料)
生活協同組合 コープぎふ	0120- 372-560	<配達> 月～金/1日1回 <休日> 土・日・祝日・年末年始・ ゴールデンウィーク・お盆	<内容・料金> ○お弁当のコース:1食あたり561円 おかずのコース:1食あたり615円 (注文は月～金の5日間単位で) *ご利用にあたってはコープぎふへの組合員 加入が必要となります
ワタミの宅食 岐阜北営業所	0120- 321-510	<配達> 月～金・月～日/1日1回 <休日> 12/31～1/3	<内容・料金> ○お弁当のコース:1食あたり580円 おかずのコース:1食あたり490～640円 (注文は月～金の5日間単位、 もしくは月～日の7日間単位で)

※ 料金は、消費税込みです

※ くわしくは、各事業所へお問い合わせください

(2)移送サービス

事業所名	電話番号/住所	内 容
介護タクシー ひろ	327-1075 090- 9175-5962 十九条 372-10	<車いす対応等> ○福祉車両:車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー対応車あり ○福祉用具の貸出:車いす(無料)、リクライニング車いす(1運行2,000円) ストレッチャー(1運行3,000円) ○介助サービス:車いす対応(1運行800円)、リクライニング車いす・スト レッチャー対応(1運行1,000円) ※酸素ボンベ対応可
本巣タクシー 瑞穂営業所	326-6444 (配車室直通) 別府1245	<高齢者割引等> 高齢者割引あり(*1)申し込み必要(当日から利用可) 運転免許証返納割引あり(*2) <車いす対応等> ○福祉車両:車いす対応車あり(リクライニング車いすや電動車いすは不可) ○福祉用具貸出:車いす(無料)

事業所名	電話番号/住所	内 容
日本タクシー	(058) 246-1212 岐阜市鶴田町3-7-1	<高齢者割引等> 高齢者割引あり(*1)事前申し込み必要 運転免許証返納割引あり(*2) <車いす対応等> 日タクホームサービスが対応 ☎(058)259-3294 ○福祉車両:車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー対応車あり ○福祉用具の貸出:車いす(500円)、ストレッチャー(無料) ○介助サービス:1運行500円
ハクエスくら	0120- 81-8601 大垣市日の出町 1-30	<車いす対応等> ○福祉車両:車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー対応車あり ○福祉用具の貸出:車いす(無料)、リクライニング車いす(無料)、ストレッチャー(無料) ○介助サービス:ストレッチャー対応(1時間約8,800円/介護職員2人対応) ※医療行為が必要な場合は看護師の同乗可(有料)
介護タクシー ハーベスト	0120- 390-500 岐阜市早田東町 2-62-2	<車いす対応等> ○福祉車両:車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー対応車あり ○福祉用具の貸出:車いす(無料)、リクライニング車いす(800円)、ストレッチャー(1,000円) ○介助サービス:1運行800円
岐阜県個人タクシー協同組合	(058) 247-1615 岐阜市東栄町4-13	<高齢者割引等> 高齢者割引あり(*1)事前申し込み不要だが、年齢が分かるものの提示が必要
つばめ自動車 岐阜支社	(058) 272-5006 岐阜市茜部菱野 2-34-5	<高齢者割引等> 高齢者割引あり(*1)事前に契約が必要で、支払いは口座振替となる 運転免許証返納割引あり(*3) <車いす対応等> あんしんネットワーク岐阜が対応 ☎(058)272-4117 ○福祉車両:車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー対応車あり ○福祉用具の貸出:車いす(無料)、リクライニング車いす(無料)、ストレッチャー(無料)

[移送サービス表内に注記(*1)(*2)(*3)がある場合の説明]

(*1) 70歳以上のかた1割引

(*2) 65歳以上のかたで公安委員発行の運転経歴証明書を提示されたかた1割引

(*3) 70歳以上のかたで公安委員発行の運転経歴証明書を提示されたかた1割引

※ くわしくは、各事業所へお問い合わせください



(3)配達サービス

事業所名	電話番号/住所	受付時間/休日	内 容	配達エリア/条件
宇野石油	326-5848 本田1076-2	<受付時間> 8:00~19:00 (祝日は18時まで) <休日> 日曜日 <受付方法> 電話	<品物> 灯油 <配達料金> 配達灯油として価格に上乗せ <支払方法> 現金(その都度支払い) <その他> 前日までに申し込み ※希望があれば自宅内まで配達可	<配達エリア> 穂積地区 アパート・マンション 否 <配達条件> ポリタンク18ℓ2缶以上
(株)種田石油 店 岐大バイ パス給油所	(0584) 81-5230 牛牧1181-1	<受付時間> 9:00~17:00 <休日> 日・祝 <受付方法> 電話 FAX(0584-74-1138)	<品物> 灯油 <配達料金> 18ℓ容器4缶以上:店頭価格プラス 1ℓあたり6円(3缶以下の場合1 回500円配達料加算) <支払方法> 現金(その時払い・後払い)・振 込・口座引き落とし <配達時間等> 8時30分~16時30分 ※玄関先まで配達可(要事前連 絡) ※配達営業日の前日15時までの 注文対応。アパート・マンション は1階のみ(エレベーターがあれば可)	<配達エリア> 市内全域
源氏屋酒店	326-3023 別府409-5	<受付時間> 9:00~21:00 <休日> 無休 <受付方法> 店舗・電話・FAX FAX(326-3023)	<品物> 食品・飲料 <配達料金> 無料 <支払方法> 現金(その時払い)・振込 <配達時間等> 10時~19時 ※自宅内まで可能	<配達エリア> 市内全域

事業所名	電話番号/住所	受付時間/休日	内 容	配達エリア/条件
シューワ(株) 岐阜支店	329-1705 牛牧524-1	<受付時間> ・11月～3月 9:00～18:00 (土日祝の終日と 平日の 16:00～18:00 はコールセンター 対応) ・4月～10月 平日 9:00～16:00 <休日> ・11月～3月は 12/31～1/4 のみ ・4月～10月は 日曜日・ゴール デンウィーク ・お盆 <受付方法> 電話	<品物> 灯油 <配達料金> 配達料込 <支払方法> 現金(その都度支払い)・ チケット(18㍻5枚つづり) <その他> 留守でもポリタンクを玄関先に出 し、チケットを貼り付けてあれば配 達可 ※玄関先まで配達可 ※11月～3月は地域により巡 回販売あり。詳細は問い 合わせください	<配達エリア> 市内全域 アパート・マンション 可 <配達条件> なし
セブンイレブン 瑞穂市別府店	326-7011 別府2100-1	<受付時間> 24時間営業 <休日> 無休 <受付方法> ①電話(注文専用 ダイヤル) ②ネット(スマホ・ パソコン)	<品物> セブンミールのカatalogから選ぶ (生鮮食品・ミールキット・日替り弁 当・日用品・米・飲料等) <配達料金> ・1,000円(税抜)以上から配達 配達料は220円(税込)/回 ・3,000円(税抜)以上は配達料 無料 <支払方法> 振込・口座引き落とし・クレジット <配達時間等> 10時30分～11時 ※時間指定は不可 ※玄関先まで可能 *会員登録後に利用可(入会金・ 年会費無料) 会員登録方法: 電話(0120-736-313)、ネット	<配達エリア> 要相談※5km程度の 可能な範囲
ニコニコドラッ グ	322-2806 田之上165 巢南ショッピング センター内	<受付時間> 9:30～18:00 <休日> 水曜日 <受付方法> ①電話 FAX(322-2806)	<品物> 医薬品・健康食品・化粧品・医療 雑貨 <配達料金> 100円 <支払方法> 現金(その都度払い) <配達時間等> 月・火・木・金 10:00～11:30 ※玄関先まで	<配達エリア> 市内(JR北側まで)

事業所名	電話番号/住所	受付時間/休日	内 容	配達エリア/条件
林石油店	328-2111 美江寺798-1	<受付時間> 7:30~20:00 祝日 8:00~18:00 <休日> 日曜日 <受付方法> 電話・店頭	<品物> 灯油 <配達料金> 灯油料金に含まれる <支払方法> 現金(その都度支払い) <配達時間等> 9時~17時 ・ポリタンクがわかるように出して おく ・本人が在宅していること ※自宅内まで配達可	<配達エリア> 横屋・十九条・本田あ たりまで アパート・マンション 否 <配達条件> ポリタンク18ℓ3缶以 上
光石油店	327-1555 090- 3578-6677 穂積1794-2	<受付時間> 8:00~18:00 配達のみ <休み> 基本なし <受付方法> 電話(携帯のほう がつながりやすい) FAX(326-5593)	<品物> 灯油 <配達料金> 配達灯油として上乗せ <支払方法> 現金(その時払い) <配達時間等> 8時~17時 ※希望があれば自宅内まで配達 ※ポリタンク18ℓ2缶以上	<配達エリア> 市内全域 (アパート・マンション 2階まで可、エレベ ーターがあれば3階以 上も可)
穂積菱油(株) アクティブホツ ミ	326-3412 0120- 133-412 穂積1551-1	<受付時間> 9:00~15:00 <休日> 日曜日 <受付方法> 電話・店頭	<品物> 灯油 <配達料金> なし <支払方法> 現金(その都度支払い) <配達時間等> ・前日までに申し込み ・翌日の16時までに配達 ・土・日・祝は配達なし ※自宅内まで配達可	<配達エリア> 穂積地区 アパート・マンション (階段不可・エレベ ーター可) <配達条件> ポリタンク18ℓ2缶以 上
美江寺製油(株)	328-2009 美江寺939-2	<受付時間> 9:00~17:00 <休日> 日曜日 ※祝日休業の場合あり <受付方法> 電話・ FAX(328-3654)	<品物> 灯油 <配達料金> 込み <支払方法> 現金(その都度支払い)・ 口座引落 <その他> ※自宅内(1階のみ)まで配達可	<配達エリア> 市内全域 アパート・マンション 可(1階のみ) <配達条件> なし

事業所名	電話番号/住所	受付時間/休日	内 容	配達エリア/条件
水野米穀店	327-5165 0120- 075-165 祖父江1002- 1	<受付時間> 8:00~17:00 <休日> 日・祝日 <受付方法> 電話・店頭・ FAX(322-9616)	<品物> 米・灯油 <配達料金> 灯油:なし ※ただしアパート・マンション は加算料金あり(2階1缶+ 50円、3階1缶+100円 エレベーターがある場合は、 加算料金なし) 米:なし <支払方法> 現金(その都度支払い)・振込 <配達時間等> 13時~17時 ※玄関先まで配達可	<配達エリア> 穂積地区 アパート・マンション 可 <配達条件> 米:10kg以上 灯油:ポリタンク18ℓ 2缶以上
	326-5435 牛牧1293-205	<受付時間> 9:00~17:00 <休日> 日・祝日 <受付方法> 電話・店頭・ FAX(326-5435)		

※ くわしくは、各事業所へお問い合わせください



(4) 訪問理美容(訪問・送迎)

<自宅に訪問してくれる理美容店>

事業所名	電話番号/住所	訪問可能日	内 容	訪問エリア/条件
CLIPPERS (クリッパーズ)	327-9496 牛牧1461-1	<訪問可能日> 平日 <訪問可能時間> 応相談 ※2、3日前までに 予約	<メニュー> ○カット 2,000円 ○顔そり 1,000円 <交通費> 2,000円	<訪問エリア> 市内全域
happy Salon Shine (ハッピーサロ ンシャイン)	326-2258 馬場春雨町 1-44	<訪問可能日> 平日 <訪問可能時間> 応相談 ※1週間前までに 予約	<メニュー>(税込) ○カット 4,500円 ○カラー 7,500円 (洗髪を家族等が行う場合、 カラー液塗るのみ可) ○顔そり 2,000~3,000円 <交通費> 不要	<訪問エリア> 市内全域 ・寝たきりのかた でも可 ・認知症のかたは 危ないため顔そ りはしていない
BARBAER SHOP HANADA (バーバー ショップハナ ダ)	328-3625 横屋111-1	<訪問可能日> 平日の営業日 <訪問可能時間> 応相談 ※なるべく前もって 予約	<メニュー>(税込) ○カット 3,000円 ○顔そり+カット 3,700円 <交通費> 不要	<訪問エリア> 巢南地区、十九 条、牛牧あたりま で
ヘアーサロン タカダ	328-3353 田之上621-5	<訪問可能日> 平日 <訪問可能時間> 応相談 ※2、3日前までに 予約	<メニュー>(税込) ○カット 2,500円 ○顔そり 1,500円 <交通費> 不要	<訪問エリア> 巢南地区
ヘアースタジ オピアリ	326-1977 生津外宮東町1- 76	<訪問可能日> 月、第1・3日以外 <訪問可能時間> 9:00~15:00の間 ※前日までに予約	<メニュー>(税込) ○カット 3,000円 ○シャンプー 500円 ○カラー 4,000円 ○パーマ 4,000円 <交通費> 不要	<訪問エリア> 市内全域 ・鍵を開けられる かたなら可
カットワーク・ リーベ	(058) 324-8188 本巣郡北方町高 屋伊勢田1-71	<訪問可能日> 平日 <訪問可能時間> 応相談 ※1、2日前までに 予約	<メニュー>(税抜) ○カット 2,000~3,000円 ○シャンプー 1,000円~ ○カラー 3,000円~ ○パーマ 3,500円~ ○顔そり 1,000円 <交通費> 1,000円	<訪問エリア> 穂積地区 ・駐車場所があれ ば訪問可 ・手間のかかる場 合は上乗せ料金 あり

事業所名	電話番号/住所	訪問可能日	内 容	訪問エリア/条件
美容室レモン	080-4689-5604 本巣市曾井中島1015	＜訪問可能日＞ 不定期 ＜訪問可能時間＞ 9:00～17:00 ※1週間前までに 予約(それ以外も 応相談)	＜メニュー＞(税込) ○カット 4,500円 ＜交通費＞ ○市内 500円 ○市外 1,000円～	＜訪問エリア＞ 市内全域
ウィンズ B・L・S (ビューティライ フサポート)	090-8133-1751	＜訪問可能日＞ 平日 ＜訪問可能時間＞ 応相談 ※1、2日前までに 予約	＜メニュー＞(税抜) ○カット+顔そり(希望者のみ) 5,000円～ ＜交通費＞ 交通費込み	＜訪問エリア＞ 市内全域
スマイルファク トリー	(058)216-0382 岐阜市加納花ノ 木町67-1	＜訪問可能日＞ 月～日の間で応相談 ＜訪問可能時間＞ 9:30～16:00の間 で応相談 ※予約制	＜メニュー＞(税込) ○カット 3,000円 ○シャンプー 1,000円 ○カラー 4,500円 ○パーマ 5,500円 ○顔そり 500円 ＜交通費＞ 1,500円～	＜訪問エリア＞ 市内全域
訪問理美容 くるみん	(058)297-1765 岐阜市旦島 2-10-14	＜訪問可能日＞ 日・祝以外 ＜訪問可能時間＞ 9:00～17:00の間 で応相談 ※1週間程前までに 予約(急な場合は 応相談・予約優先)	＜メニュー＞(税込) ○カット 4,000円 ○カット+シャンプー5,000円 ○カラー 5,000円 ○パーマ 5,000円 その他メニューあり ＜交通費＞ 不要	＜訪問エリア＞ 市内全域 ・要支援1～対応 可(健康なかた は不可) ・寝たきりのかた 可

※ くわしくは、各店舗へお問い合わせください



<送迎してくれる理美容店>

事業所名	住所	電話番号	送迎エリア	交通費	条件等
atelierSUN (アトリエサン)	中宮446-6	328-5603	要相談 店舗近隣	要相談	店舗入口にはスロープがありますので、車いす等でも大丈夫ですが、店舗内に段差がありますので自立歩行できるかた(補助はさせていただきます)
CLIPPERS (クリッパーズ)	牛牧1461-1	327-9496	牛牧地区	1,000円	・2、3日前までに予約 ・自分で車の乗降ができるかた
粦(サン)デュアル	居倉644-1	328-2213	市内全域	不要	・車いすのかた可
ジュリアーノ	別府974-1-1F	326-5641	別府	不要	・車いすのかた可
happy Salon Shine (ハッピーサロンシャイン)	馬場春雨町1-44	326-2258	市内全域	不要	・1週間前までに予約 ・自分で車の乗降ができるかた(家族の介助があれば可)
BARBAER SHOP HANADA (バーバーショップハナダ)	横屋111-1	328-3625	巢南地区、十九条、牛牧あたりまで	不要	・平日の営業日に対応 ・少しのサポートで車の乗降や椅子の乗り降りができるかた
ヘアーサロンタカダ	田之上621-5	328-3353	巢南地区	不要	・車の乗降など自分で動けるかた
HairStation SUZUMURA (ヘアーステーションスズムラ)	別府916-2	326-4544	市内全域	不要	・お店の椅子に介助のかたやご自身で乗り降りしていただけるかた
YUU(ユウ)美容室	馬場上光町1-24	327-3437	市内全域	不要 (店から30分以上かかる場合は応相談)	・前もって電話にて予約 ・お客様用トイレが和式
カットワーク・リーベ	本巢郡北方町高屋伊勢田1-71	(058) 324-8188	穂積地区	不要 (帰りのみ送迎)	・行はタクシーで来店 ・軽介助で移動できるかた ・車いすに座った状態でカット可
JOUE N Omme (ジュエン・オム)	本巢市小柿785-6	(058) 323-3116	市内全域	不要	・水、木、金曜日に対応 ・予約制

※ くわしくは、各店舗へお問い合わせください

(5)ちょっとつながりたい

一人暮らしの高齢のかた、高齢世帯のかた、障がいをお持ちのかたなどの「ちょっとした困り事」のお手伝いをいたします。

◆利用できるかた

市内在住で、在宅で生活されているかたで

- ①概ね65歳以上の一人暮らし世帯のかた
- ②概ね65歳以上のかたのみの世帯のかた
- ③障がいをお持ちのかた



皆さんの生活を
応援します!

◆お手伝い活動の内容

- ①1回につき30分程度の活動
- ②専門性を必要としない活動
- ③危険が伴わない活動

(活動内容の例)

- 庭の草取り ○簡単な物の移動 ○簡単な掃除 ○簡単な整理整頓
- 電池交換 ○電球交換 など……

※買い物代行や通院の付き添いは行いません。

※利用は無料にて行います。(実費が必要なものは、ご負担いただきます。)

※危険な活動や専門性の高い活動はお断りすることがあります。

※既に、ご親戚のかたやご近所、お友達にお手伝いをされているかたに関しては、そのつながりを大切にさせていただくために、お手伝い活動を控えさせていただくこともあります。

※30分以上の「専門的な作業」は、「瑞穂市シルバー人材センター」へお問い合わせください。

☎058-327-4411

◆お手伝い活動

活動日:毎週水曜日～金曜日 10時～16時(原則)

活動時間:30分程度

◆ご利用にあたって

ご利用前に「利用登録」をお願いします。

※「利用登録」は電話窓口にて氏名、年齢、住所、電話番号、家族構成をお聞きます。

◆会員(ボランティアさん)募集

あなたも「ちょっとした困り事」のお手伝い活動を一緒にしませんか?

顔と顔がつながり、生き活きとしませんか!

問い合わせ先:ちょっとつながりたい

電話:080-8976-0841

電話受付:毎週火曜日 10時～12時

※祝日、年末年始を除く ※火曜日が祝日の場合、水曜日が受付日

「ちょっとつながりたい」は、瑞穂市社会福祉協議会登録のボランティア団体です。社会福祉協議会の支援を受けて活動しています。

(6)シルバー人材センター

シルバー人材センターは、高齢者がお住まいの地域で働く事を通じて、活力ある高齢社会、地域社会づくりに貢献すると共に、高齢者が健康で生きがいのある生活ができることを目指しています。

仕組み

シルバー人材センターは、雇用関係を前提とした就業ではなく、請負等によって仕事をお引き受けしています。ご相談・お見積りのうえ、シルバー人材センターが契約を結び、責任を持って仕事を遂行いたします。



一般家庭の仕事	◎掃除・ガラス拭き ◎庭の草とり ◎庭木の剪定・消毒 ◎田畑・空地の除草作業 ◎家事手伝い (簡単な介護・家事全般など) ◎年賀状他宛名書き
---------	---

会社等の仕事	◎事務所の庭木剪定 ◎事務所の清掃、除草 ◎庭木の消毒 ◎各種宛名書き ◎屋内外の雑役作業 (簡単な介護・家事全般など) ◎年賀状他宛名書き
--------	---

お気軽にお電話ください。
高齢者の豊富な知識・経験を有効に利用しませんか？
お仕事のご依頼・ご相談は下記にお問い合わせください。

問い合わせ先

公益社団法人 瑞穂市シルバー人材センター

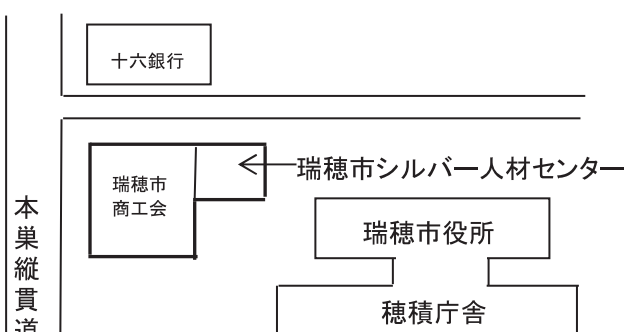
〒501-0222 瑞穂市別府1295番地3

受付時間／8:30～17:15

(土・日曜日・祝日除く)

電話:058-327-4411

FAX:058-372-7076



(7) 日常生活自立支援事業

高齢者や障がい者のなかには、福祉サービスを利用したくてもサービスの種類や手続きがわからな
いために利用できないかたがいらっしゃいます。

また、ご自分では金銭管理が難しく、日頃の生活に必要なお金の出し入れに困ったり、もの忘れに
より大切な書類の保管が心配なかたもいらっしゃいます。

福祉総合相談センターでは、認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由により判断能力が不十分
なかたが地域で安心して暮らすためのお手伝いを日常生活自立支援事業により行っています。

□ サービス内容

この事業は3種類のサービスがあります。

1. 福祉サービスの利用援助

福祉サービスを利用するための相談、手続きをお手伝いします。

- 福祉サービスの情報提供
- 利用申込みの相談
- 利用料支払いのお手伝い
- 福祉サービスに関する苦情の申立手続き

例えば・・・

介護保険サービスを利用したいけれど、手続きが複雑なので誰かが定期的に訪問して
相談や手続きを手伝って欲しい。

2. 日常的金銭管理サービス

公共料金の支払いや預金の出し入れをお手伝いします。

- 年金、福祉手当の受領に必要な手続き
- 電気、ガス、水道料金の支払い
- 税金、医療費、家賃などの支払い
- 預貯金の出入れに関する手続き

例えば・・・

これまで自分で金銭管理をやってきたが、物忘れが目立つようになり家賃や公共料金
の支払いが滞ってきた。

3. 書類等預かりサービス

権利書などの大切な書類や印鑑などの保管が心配なときは金融機関の貸金庫にてお預かりします。

お預かりできるもの

- 通帳
- 定期預金証書
- 実印、銀行印
- ※ 宝石・書画・骨董品・貴金属類などは
お預かりできません。

例えば・・・

通帳の紛失を繰り返し、何度も通帳の再発行をして困っている。

□ 相談から契約まで

< 相談の受付 >

まずは、福祉総合相談センターにご相談ください。

(ご本人や家族はもちろん、民生委員・児童委員、介護支援専門員、地域包括支援センター、
施設や病院を通じての相談も対応します。)

< 相談 >

福祉総合相談センターの専門員が訪問し、親身になって相談にのります。

相談にあたっては、プライバシーに配慮し、秘密は必ず守ります。

< 契約書・支援計画の作成 >

お困りの点やご希望をお聞きして、支援の内容や訪問の回数などをご本人と一緒に考えます。

問い合わせ先

瑞穂市社会福祉協議会 福祉総合相談センター

瑞穂市別府1283番地(瑞穂市総合センター1階)

電話: 327-8610 FAX: 327-5323

(8)瑞穂市内医療機関一覧

	医療機関名	科 名	住 所	電話番号	休診日	診療時間
1	明石クリニック	内科・心療内科・精神科・皮膚科・美容皮膚科・アレルギー科・外科・整形外科・肛門科	馬場上光町1-106	201-1311	水・土午後 日・祝	<内科・心療内科・精神科> 9:00~12:00 15:00~19:00 <皮膚科・美容皮膚科> 9:15~12:00 15:00~17:00 <外科・整形外科・肛門科> (月・火・木・土) 9:00~12:00
2	朝日大学 医科歯科医療 センター	歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科・内科・整形外科・病理診断科	穂積 1851-1	329-1112	土午後 日・祝	<内科> 9:00~12:00 13:30~15:00 <診療受付時間> 8:30~11:30 13:30~15:00
3	いとうレディース ケアクリニック アネックス	産科 婦人科	別府 1227-1	216-7770	月～金 午後 土・日・祝	9:00~12:00
4	宇土医院	眼科・内科 小児科	馬場小城町 1-82	327-5513	水・土午後 日・祝	8:50~12:10 16:00~18:30(眼科) 17:00~18:30(内科)
5	おおぐち 泌尿器 クリニック	泌尿器科 女性泌尿器科	別府 738-1	329-3088	木・日・祝	9:00~12:30 16:00~19:00 (土9:00~11:30) (女性泌尿器外来※予約制 土13:00~15:00) 受付時間は終了時間の30 分前
6	おさだ クリニック	皮膚科 アレルギー科	馬場前畑町 3-33	329-2022	火・土午後 木・日・祝	9:00~12:00 16:30~18:30
7	京極こども クリニック	小児科	只越 460-5	326-7220	土午後 日・祝日	9:00~12:00 16:30~19:00 (木16:00~18:00)
8	国枝医院	内科・小児科 糖尿病内科	牛牧 801-1	327-2835	水・土午後 日・祝	8:30~12:00 17:00~19:30
9	熊田医院 耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科 アレルギー科	本田 1046-1	329-1503	水・土午後 日・祝	9:30~12:30 15:30~18:30
10	さくら クリニック	内科 肝臓・胃腸内科・小児科	稲里 689-3	325-0570	木・土午後 日・祝	9:00~12:00 16:00~19:00
11	佐竹整形外科	整形・形成外科・皮膚科・リウマチ科・リハビリ科	穂積 1845-1	326-2022	土午後 日・祝	9:00~12:00 16:00~19:00 <リハビリ> 9:00~12:00 14:00~19:00

	医療機関名	科 名	住 所	電話番号	休診日	診療時間
12	サンシャイン M&D クリニック	内科・泌尿器 科・人工透析内 科	本田 174-1	329-5522	㊦・㊧午後 日・祝	9:00～12:00 (受付:11:30まで) 16:30～19:00 (受付:18:30まで)
13	下野眼科クリ ニック	眼科	馬場上光 町1-106	327-3333	㊦・㊧午後 日・祝	9:00～12:00 15:30～18:30
14	関谷皮フ科	皮膚科・内科 小児科	別府 1053	326-3002	㊦・日・祝	9:00～12:00 17:45～19:45
15	高木クリニック	内科・小児科 消化器内科 循環器内科	古橋 1075-1	328-5577	㊦午後 日・祝	9:00～12:00 16:00～19:00 (㊧14:00～17:00)
16	所内科医院	内科・循環器内 科・小児科 胃腸科	別府 231	327-3773	㊦・㊧午後 日・祝	9:00～12:00 17:00～19:00
17	なかしまこども クリニック	小児科	十九条 247	327-3100	㊦・㊧午後 日・祝	8:30～12:00 16:00～18:30 (漢方外来 ㊦14:00～17:30)
18	名和内科	内科 小児科 循環器科	重里 2005	328-3311	㊧午後 日・祝	9:00～12:00 17:00～19:00
19	ひぐち クリニック	皮膚科 アレルギー科	別府 725-1	327-3111	㊦・㊧午後 日・祝	9:00～12:00 16:30～19:00
20	広瀬内科 クリニック	内科・神経内 科・循環器科・ 小児科・呼吸器 内科・消化器 科・漢方	別府 1074-1	326-7773	㊦・㊧午後 日・祝	8:45～12:15 (㊦8:45～12:00) (㊧8:45～12:00) 16:30～19:00
21	ふくた眼科 クリニック	眼科	本田 1018-1	329-2037	㊦・㊧午後 日・祝	9:00～12:00 15:30～18:30
22	福田内科医院	内科・小児科 消化器内科 循環器内科	本田 1017-1	327-0721	㊦・㊧午後 日・祝	8:30～12:00 16:00～19:00
23	ほづみ 耳鼻咽喉科 クリニック	耳鼻咽喉科 小児科 アレルギー科	別府 726-5	327-2622	㊦・㊧午後 日・祝	9:30～12:00 (㊧9:30～13:00) 17:30～19:30
24	穂積すこやか 診療所	心療内科 精神科	只越 907-5	329-2177	㊦午後 ㊦・日・祝	9:00～12:00 16:00～19:00 (㊧14:00～17:00) (予約制)
25	ほづみ 整形外科	整形外科・外 科・リハビリ科・ リウマチ科	別府 791-1	326-5000	㊦・㊧午後 日・祝	9:00～12:00 (㊧9:00～12:30) 16:00～19:00

	医療機関名	科 名	住 所	電話番号	休診日	診療時間
26	みずほ クリニック	内科・小児科 外科・リハビリ科	本田 556-1	327-5252	㊟・日・祝	8:30～12:00 17:00～19:30 (㊦17:00～19:00)
27	三輪クリニック	往診 内科 循環器内科	森 397-1	328-7323	<往診問 い合せ> ㊟・㊦午後 日・祝	<往診問い合わせ> 9:00～12:00 (㊦9:00～13:00) 16:00～19:00 (外来は完全予約制)
28	吉村内科	内科・小児科・ 人工腎透析・リ ハビリ科	別府 1297	327-0020	㊦午後 日・祝	9:00～12:00 16:00～19:00
29	若園医院	小児科・内科 皮膚科	唐栗 273	328-2021	㊟午前 ㊦午後 日・祝	8:30～12:00 17:30～19:30

歯科医院一覧

	医療機関名	住 所	電話番号	休診日	診療時間
1	朝日大学 医科歯科医療 センター	穂積1851-1	329-1112	㊦午後 日・祝	<歯科> 9:00～12:00 13:00～16:00 <初診受付時間> 8:30～11:30 13:00～15:00
2	うしきデンタル クリニック	牛牧1064-1	326-6630	㊟・日・祝	9:00～12:00 14:30～19:00 (㊦14:00～17:30)
3	江崎歯科医院	穂積609-1	327-3022	㊟午後 日・祝	9:00～12:00 14:00～19:00
4	加藤歯科医院	只越1055	326-3316	㊟・日・祝	9:00～12:00 14:00～18:00
5	川端歯科・ 矯正歯科医院	馬場小城町2-8-1	329-2580	㊟・日・祝 第1・第4 ㊦午後	9:00～13:00 15:00～19:30 (㊦15:00～18:00)
6	けしかわ 歯科医院	稲里258-1	327-4649	㊟・日・祝	9:00～12:30 14:30～19:00
7	サンシャイン M&D クリニック	本田174-1	329-5533	㊟・㊦午後 日・祝	9:00～12:00 (受付11:30まで) 15:30～18:30 (受付18:00まで)
8	歯科コーラル クリニック	本田749-1	329-3456	㊟・㊦午後 日・祝	8:30～12:00 15:00～19:30
9	柴田歯科医院	本田2112-1-2	327-6714	㊟・日・祝	9:30～12:30 15:00～20:00 (㊦15:00～18:00)

	医療機関名	住 所	電話番号	休診日	診療時間
10	スナミ歯科 医院	十七条975-1 (荒川)	328-4466	㊟・日午後 ・祝	9:00～13:00 15:00～19:00 (㊦15:00～17:00)
11	たけうち 歯科医院	田之上171-5	328-3821	㊟・日・祝	9:00～13:00 15:00～19:00
12	たけや歯科 医院	馬場上光町3-127	327-3355	㊟・日・祝	9:00～12:00 15:00～20:00
13	辻歯科医院	古橋1140-3	328-5250	㊟・日・祝	9:00～12:30 14:30～19:30 (㊟・㊦14:30～19:00)
14	ながの歯科 クリニック	只越436-2	329-3600	㊟・日・祝	9:30～13:00 15:00～20:00
15	ながや歯科 医院	穂積13-1	327-8000	㊟・日・祝	9:30～12:00 14:30～19:00
16	広瀬歯科医院	馬場前畑町2-74	327-5582	㊟・日・祝	9:00～12:00 14:30～19:00 (㊦14:30～18:00)
17	ほづみアドバ ンス歯科	馬場上光町2-7-1	227-3152	㊟・日・祝	<院内> ㊦9:30～14:00 16:30～19:00 ㊟9:30～13:00 ㊟9:30～13:00 14:30～19:00 ㊦9:00～13:00 14:00～17:00 <訪問> ㊦14:30～17:00 ㊟14:30～18:30 金9:30～18:30
18	ホワイトエッセ ンス吉田歯科医 院	馬場春雨町1-17	329-4010	㊦・祝	10:00～13:30 15:00～19:30 (日10:00～16:30)
19	松野歯科医院	別府736-1	327-8855	㊟・日・祝	9:00～12:30 14:30～19:00
20	美江寺歯科 醫院	美江寺498-3	328-3338	㊦・日・祝	9:00～11:30 14:30～18:00
21	ゆう歯科 クリニック	十九条245-3 TMクレイハウス1F	326-2441	㊟・日・祝	8:00～12:00 (㊦8:00～12:30) 15:00～20:00 (㊦15:00～18:00)
22	れあ歯科クリ ニック矯正歯科 小児歯科	十九条335-1	327-3555	㊟・日・祝	㊟・㊦・㊟・金 9:30～12:30 14:30～19:00 ㊦ 9:00～15:30

薬局一覧

	薬局名	住 所	電話番号	FAX	休日	営業時間
1	あい調剤薬局 ／ぼづみ	別府790-1	326-6731	326-6940	日・祝	月・火・水・金 9:00～19:00 木9:00～12:00 土9:00～12:30
2	アイランド薬局 穂積店	牛牧816-5	329-4189	329-4188	日・祝	月・火・木・金 8:30～20:00 水8:30～15:00 (午後在宅) 土8:30～13:00
3	アピス薬局 みずほ店	本田556-1-1	326-1555	326-1559	日・祝	月・火・木・金・土 8:30～13:00 16:00～19:30 水8:30～16:30
4	敬愛薬局	別府738-4	329-2044	329-2045	木・日・祝	月・火・水・金 9:00～12:30 16:00～19:00 土 9:00～12:00 13:00～15:00
5	さくら調剤 薬局	只越907-3	213-6190	213-6191	木・日・祝	月・火・金 9:00～12:30 16:00～19:30 水9:00～12:30 土9:00～12:30 14:00～17:30
6	スギ薬局 穂積店	稲里中通681	329-4030	329-4031	日・祝	8:30～21:00 (土8:30～19:00)
7	杉山薬局 瑞穂店	稲里690-8	372-2501	372-2502	日・祝	月・火・水・金 8:30～12:30 15:30～19:30 木・土 8:30～12:30
8	太平調剤薬局 緑町店	本田1018-1	329-4332	329-4331	日・祝	月・火・木・金 8:30～19:00 水8:00～16:00 土8:30～12:30
9	たなせ調剤 薬局	唐栗275-3	328-7377	328-7378	日・祝	8:30～19:30 (土8:30～12:30)
10	たんぽぽ薬局 ぼづみ駅前店	別府字堤内 三ノ町995	326-1361	326-1365	日・祝	月・火・木・金 9:00～19:00 水9:00～17:00 土9:00～13:00

	薬局名	住 所	電話番号	FAX	休日	営業時間
11	ハーズみずほ 調剤薬局	別府230-1	326-1606	326-1606	日・祝	月・火・木・金 9:00~12:30 17:00~19:00 水・土 9:00~12:30
12	パール 調剤薬局 みずほ店	本田165-2	325-0510	325-0515	日・祝	9:00~19:30 (木・土9:00~12:30)
13	ファースト 調剤薬局 みずほ店	十九条247-1	326-9901	326-9921	土午後 日・祝	8:30~12:30 15:30~19:30 水8:00~16:00 木8:30~17:30
14	ファイン 調剤薬局 みずほ局	馬場前畑町 3-41	329-4488	329-4500	木・日・祝	月・水・金 9:00~12:00 16:30~18:30 火・土 9:00~12:00
15	ホンデン 本巢薬局	本田字三ノ 改田1045- 4	327-5627	327-5702	日・祝	9:30~12:30 15:30~18:30 (水・土9:30~12:30)
16	ミズホ 調剤薬局	古橋1073-2	328-6581	328-6580	日・祝	月・火・水・金 8:45~12:30 16:00~19:15 木8:45~12:30 土8:45~17:15
17	みずほ薬局	別府堤内三の 町724-1	327-0832	327-0832	日・祝	月・火・木・金 9:00~19:00 水土9:00~12:30
18	本巢薬局 中央調剤	馬場上光町 1-101	329-4026	329-4027	日・祝	8:30~13:00 15:00~19:00 (水8:30~16:30) (土8:30~12:30)
19	れんげ薬局	重里字高瀬 2001	328-1189	328-1190	日・祝	8:45~12:30 16:30~19:30 (土8:45~12:30)



ちょっと
ひと息

家庭でできる 軽い運動！

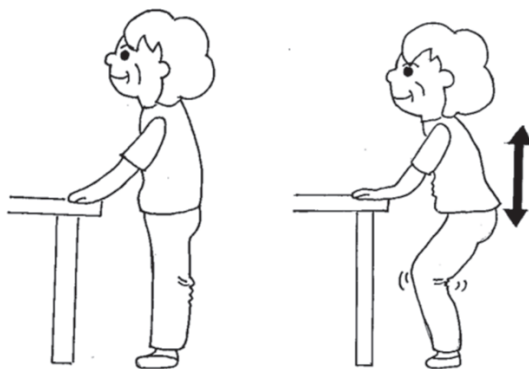
家事の合間、入浴後などほんの少しの時間でもいいので運動を習慣にしましょう。

ひざ伸ばし



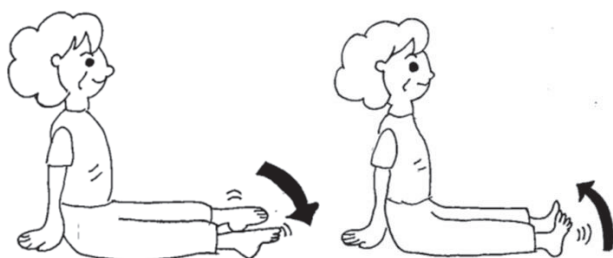
- ①いすに座り、片方のひざをできるだけのばして5秒とめる。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。
(左右5～10回、1日2セット)

スクワット



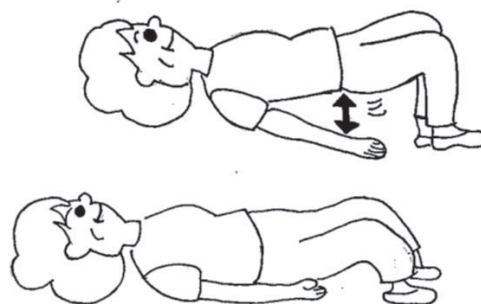
- ①いすに腰かけるようにゆっくりひざを曲げのばしする。
(10回を2～3セット、1日おき)

足首ストレッチ



- ①足をのばして床に座り、つま先を前後に動かす。
(10回)

お尻持ち上げ



- ①ゆっくりお尻を持ち上げ、5秒とめる。
- ②息をすいながらゆっくり戻す。
(5～10回)



○無理はせず、痛みを感じない程度で行いましょう。
○息は止めず、自然に呼吸しながら行いましょう。

4. 知っておきたいこと

(1) 消費者トラブル

高齢者を狙った悪質商法・詐欺被害が増えています。

高齢者の消費者トラブルは、だまされたことに気づきにくいことが多く、被害にあっても誰かに相談することが少ない特徴があります。多くの高齢者が抱える「健康・病気への不安」「お金の不安」「孤独」に悪質業者がつけ込んでいきます。

困った時は一人で悩まず、まわりの人や相談窓口（消費者ホットライン、瑞穂市地域包括支援センターなど）に相談しましょう。

【高齢者に多い被害例】

○ニセ電話詐欺

家族（息子や孫）や大手企業の社員、警察官や裁判官、市役所、社会保険事務所などの職員になりすまして「ニセ電話」をかけ、現金をだまし取る手口です。「戻ってくるお金がありますよ」、「電子マネーを買って番号を教えてください」などの話には注意が必要です。



○点検商法

「無料で屋根を点検します」「無料で耐震診断します」などと言って家にあがりこみ、「このままでは危ない！至急に工事が必要！」などと不安をあおって工事契約を結ばせます。



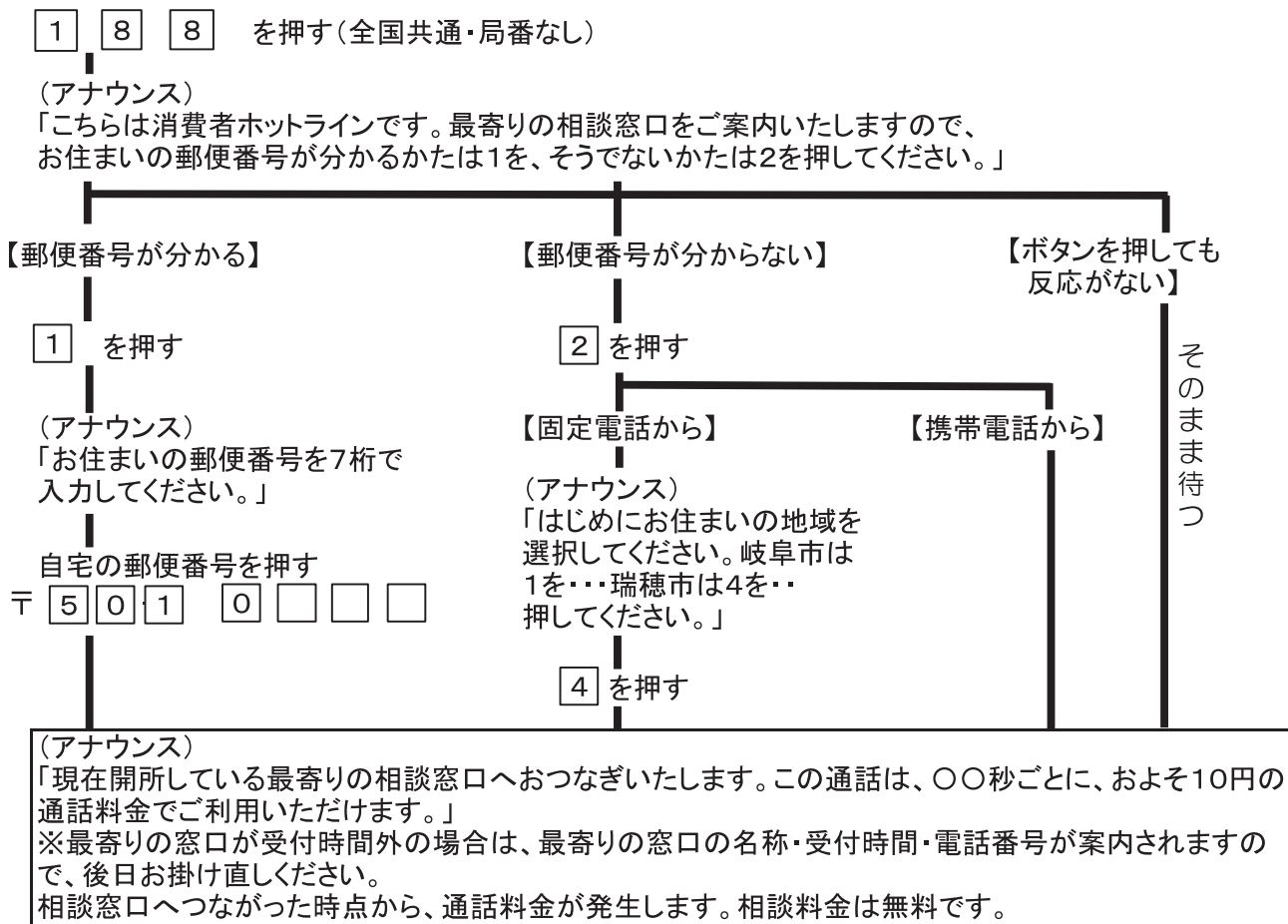
○催眠(SF)商法

食料品や日用品を無料で配ると言って会場に人を集め、場内の気分が高揚したタイミングを見計らって高額な商品売りつける手口です。買わないと悪いと思ってしまったり、会場の雰囲気にもまれて冷静な判断ができなかったりします。



「消費者庁イラスト集より」

■ 消費者ホットライン 188番(いやや)操作の流れ



■ 瑞穂市地域包括支援センター 電話:327-4118 (P48参照)

(2) 成年後見制度

■ 成年後見制度とは？

認知症、知的障がい、精神障がい等によって物事を判断する能力が十分ではないかたは、不動産や預貯金などの財産を管理したり、介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割の協議をしたりする必要があっても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。

また、自分に不利益な契約であっても、よく判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分なかたについて、本人の権利を守る支援者を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

・成年後見制度には、2つの種類があります。

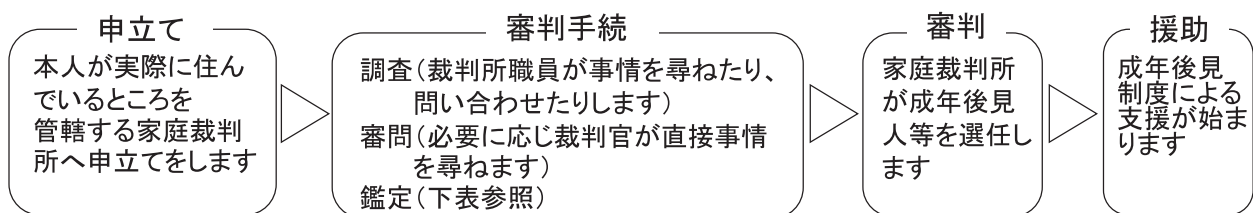
法定後見制度	任意後見制度
今、本人の判断能力が不十分	今、判断能力に問題がないが将来的には心配
すでに判断能力が不十分なかたについて「身上監護」と「財産管理」を行う。 支援者は家庭裁判所が選任する。	元気なうちに、将来の支援者と支援の内容を、自分で決めて契約しておく。 (詳細はお問い合わせください)



・法定後見制度は、支援が必要なかたの判断能力の度合いに応じて3つの類型に分かれています。



■ 成年後見制度を利用するには？



申立てができるかた	本人、配偶者、四親等内の親族(子・孫・ひ孫・兄弟姉妹・甥・姪・いとこ等)、市区町村長など
申立てに必要な書類	医師の診断書、申立書、戸籍謄本などです。詳しくは、家庭裁判所に用意されている申立てセットやホームページなどでご確認ください。
申立ての費用	診断書(かかりつけ医等が記入)の費用、戸籍謄本・住民票等の取り寄せ費用、収入印紙・切手代(約7,000円～約10,000円)、鑑定費用(鑑定が必要か否かは裁判所が判断。令和元年に鑑定を実施したものは全体の約7.0%で、費用は5万円以下が約54.7%[*1])別途、申立書の作成等を専門家へ依頼した場合はその報酬
申立てから成年後見人等が決まるまでの期間(審理期間)	状況で異なりますが令和元年は、1か月以内が42.0%、2か月以内が33.6%[*1]で、2か月以内に終局したものが全体の約75.7%です。

■ 成年後見人等には誰がなるの？

令和元年は、親族が約21.8%、親族以外の第三者が約78.2%[*1]となっています。第三者とは、弁護士や司法書士、社会福祉士、市民後見人、法人後見などです。

(※[*1]最高裁判所事務総局家庭局資料より)

■ 家庭裁判所の連絡先

岐阜地区: 岐阜家庭裁判所 後見係 岐阜市美江寺町2-4-1 電話: (058) 262-5345

問い合わせ先 : 瑞穂市地域包括支援センター

電話: 327-4118 FAX: 327-5304

瑞穂市別府1283番地(瑞穂市総合センター1階)

瑞穂市社会福祉協議会 福祉総合相談センター

電話: 327-8610 FAX: 327-5323

瑞穂市別府1283番地(瑞穂市総合センター1階)



(3) 運転免許証の自主返納について考えてみませんか？

高齢者の交通事故のニュースは他人事ではなく、とても身近な問題です。

高齢者にとっては、車の運転は通院、買い物など、生活に欠かせない足です。75歳以上の運転免許保有者数は令和3年には613万人まで増加すると予測されています。[*1]

同時に高齢運転者は身体機能の低下や認知機能低下により、交通事故の当事者になることも増えています。心当たりがある方やご家族から運転免許証の自主返納を勧められている方は、一緒に考えてみませんか？

(※[*1]平成29年内閣府交通安全白書-特集より)

《高齢者の事故の傾向》

- ・出会いがしらの衝突（右折が多い）
- ・道路の逆走
- ・歩行者、自転車との接触

《高齢者の特性(視力と加齢)》

- ・動体視力の低下、視野狭窄
- ・明るい所から暗い所に入った時暗くて見えにくい時間が長くなる
- ・眩しさで一瞬前が見えなくなる状態になりやすい

《高齢者の特性(反応と加齢)》

- ・反射神経が鈍くなる
- ・とっさの判断が遅れる
- ・体力の衰えから運転操作が不適切になる
- ・長時間の運転継続が難しくなる

■下のチェック項目に1つでも該当したら要注意です！

- ☐ 運転に自信が持てなくなった。(車庫入れや合流が苦手になった)
- ☐ 車をよくぶつける。
- ☐ ブレーキとアクセルを踏み間違えたことがある。
- ☐ 交差点で歩行者や自転車に気づくのが遅くなった。
- ☐ 家族が心配している。



心当たりのある人は



【手続き場所・問い合わせ先】

- 北方警察署交通課
- 岐阜運転者講習センター
- 西濃運転者講習センター

☎ 058-324-0110
☎ 058-295-1010
☎ 0584-91-6301



■自主返納するには？

運転経歴証明書交付の手続き

【交付場所】

- 北方警察署交通課で申請されたかた
・約3週間後に申請を行った警察署で交付されます
- 運転者講習センターで申請されたかた
・即日交付(申請受理後、約30分)

【必要な物】

- ・運転免許証
- ・写真1枚(運転者講習センターで自主返納と同時に申請する場合は不要)
- ・申請手数料1,100円

運転免許証を返納すると受けられる特典

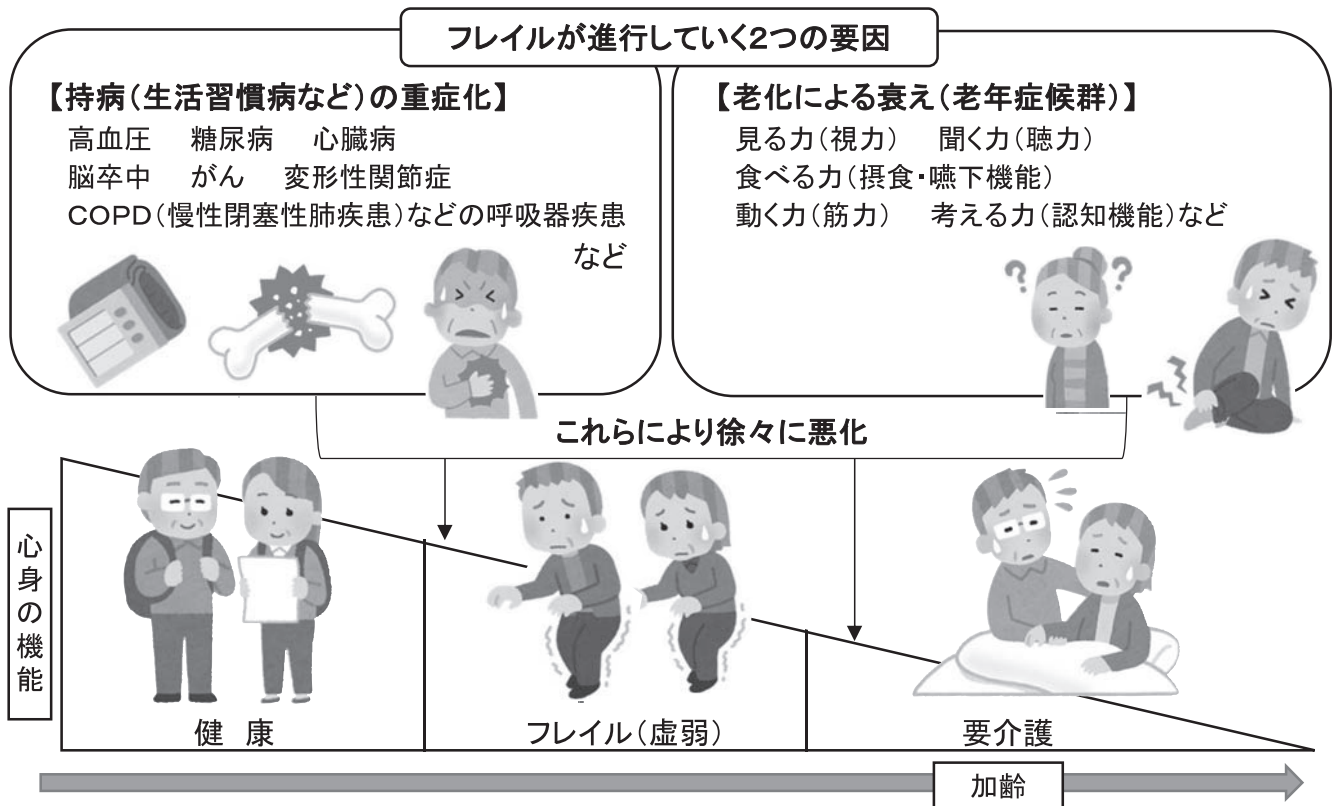
- ①みずほバス(100円→50円)
- ②岐阜バス運賃半額
- ※①②は「運転経歴証明書」の提示が必要(年齢制限はありません)
- ③タクシーの助成(運賃1割引)
- ※他の割引と併用は不可、運転経歴証明書の提示が必要(65歳以上で自主返納したかた)
- ※一部のタクシー会社は70歳以上です



特集:フレイル

■フレイルとは

加齢に伴い身体や心の働き、社会的なつながりが弱くなり、心身の活力が低下した状態を言います。フレイルの状態が続くと、介護が必要になる可能性が高くなります。



■自分の状態を確認してみましょう ~フレイルチェック~

各質問に対して、当てはまる答えに○をつけてください。濃い色の項目は、「はい」「いいえ」が逆になっています。お気をつけください。

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

→特に**6つ以上**右側に○がついた人はフレイルの危険性が一段と高くなります。
すべて左側に○がつくように改善していきましょう。

出典: 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

■ 自宅で実践フレイル予防！

フレイルの進行を「年だから仕方ない」として対策をとらずにしていると、悪循環に陥り進行していきます。「運動」「栄養（食生活・口腔機能）」「社会参加」の3つを意識し、日頃の生活を見直すことが大切です。

①【運動】 生活の中で積極的に身体を動かしましょう

下表は運動や日常生活における活動内容を10分単位で消費カロリー、歩数換算した表です。

行 動	消費 カロリー (kcal)	歩数換算 (歩)	行 動	消費 カロリー (kcal)	歩数換算 (歩)
ウォーキング	33	1,000	アイロンがけ	21	650
ジョギング	66	2,000	食事作りと 後片付け	27	900
階段昇り降り	56	1,700			
ゴルフ	23	700	草むしり	33	1,000
ラジオ体操	43	1,300	入浴	33	1,000
掃除機かけ	33	1,000	テレビを見る	13	400
ぞうきんかけ	49	1,500	読書	12	400
窓ふき	40	1,200	車の運転	15	450
洗濯干し・取込み	35	1,100	デスクワーク	16	500

からだを動かすことは脳の血流量が増え脳の活性化にもつながります。意識して活動量を増やしましょう。



目指せ！
1日10,000歩！

* カロリー消費は60kgの人が10分間行った目安です。

* ウォーキングは1分間に100歩（分速65m）のペースで計算すると10分で約33kcalが目安です。

参考：厚生省HP「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」

②【栄養（食生活・口腔機能）】 お口の筋肉を鍛えましょう

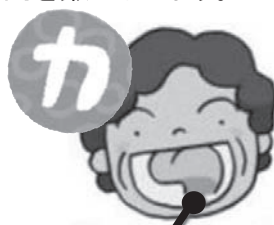
バランスの良い内容で楽しく食事をするためには、お口の機能を維持することが大切です。パタカラ体操で舌や唇、ほお、のど、あごなどの筋肉を鍛えましょう。



吸う・飲む力を鍛える



食べ物を押しつぶす力を鍛える



飲み込む力を鍛える



食べ物を口の中で丸める力を鍛える

「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」「パタカラ、パタカラ、パタカラ」と続けて、各5回ずつ発音してみましょう。

出典：一般社団法人 日本訪問歯科協会

③【社会参加】 日常生活を活性化しましょう

積極的に外出をする



1日1回買い物や散歩などで、意識的に出かけましょう

身なりを整える



おしゃれをし、身だしなみを整え、張りのある生活を送りましょう

趣味を楽しむ



楽しみながらコミュニケーションをとることは、脳細胞の活性化に効果的です

地域の活動に参加



「人とのつながり」や社会的な役割を持つことが、心身の機能低下を予防します

瑞穂市地域包括支援センターの紹介

地域包括支援センターは、もとす広域連合からの委託を受けた公的な「高齢者の総合相談窓口」です。

高齢者やご家族のかたが、住み慣れた地域で安心して生活していただけるように、様々なご相談に応じます。スタッフは、保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士等です。ご利用は無料です。

ご相談は、来所・電話・訪問・手紙などいずれも受け付けています。お気軽にご相談ください。

○介護や健康のこと

介護保険の申請をしたい
総合事業について知りたい
体のことで不安がある
今の健康を維持したい
など

○さまざまな相談ごと

ご近所のひとり暮らしの高齢者が心配
認知症のことを相談したい
など

主任介護支援専門員

保健師

社会福祉士

専門職が連携し、
皆さんを支えます。

○暮らしやすい地域のために
高齢者が地域で暮らし続ける
ことが出来るよう、地域のさ
まざまなネットワークづくり
など

○権利を守ること

高齢者が悪質商法の被害にあつた
財産の管理に自信がない
虐待にあっている人がいる
虐待をしてしまう など

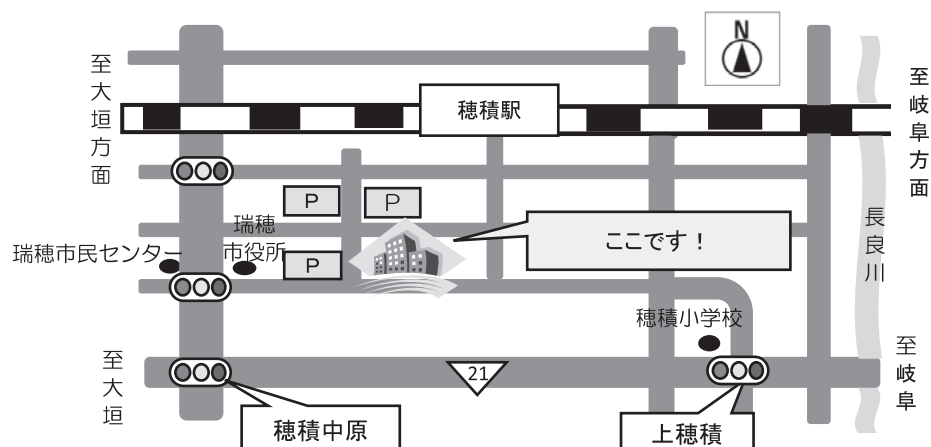
○お気軽にお問い合わせください

社会福祉法人 瑞穂市社会福祉協議会 地域包括支援センター

電話: 327-4118 FAX: 327-5304

瑞穂市別府1283番地(瑞穂市総合センター1階)

窓口時間 平日 8:30~17:15



シニアのための生活情報ガイド

瑞穂市地域包括支援センター