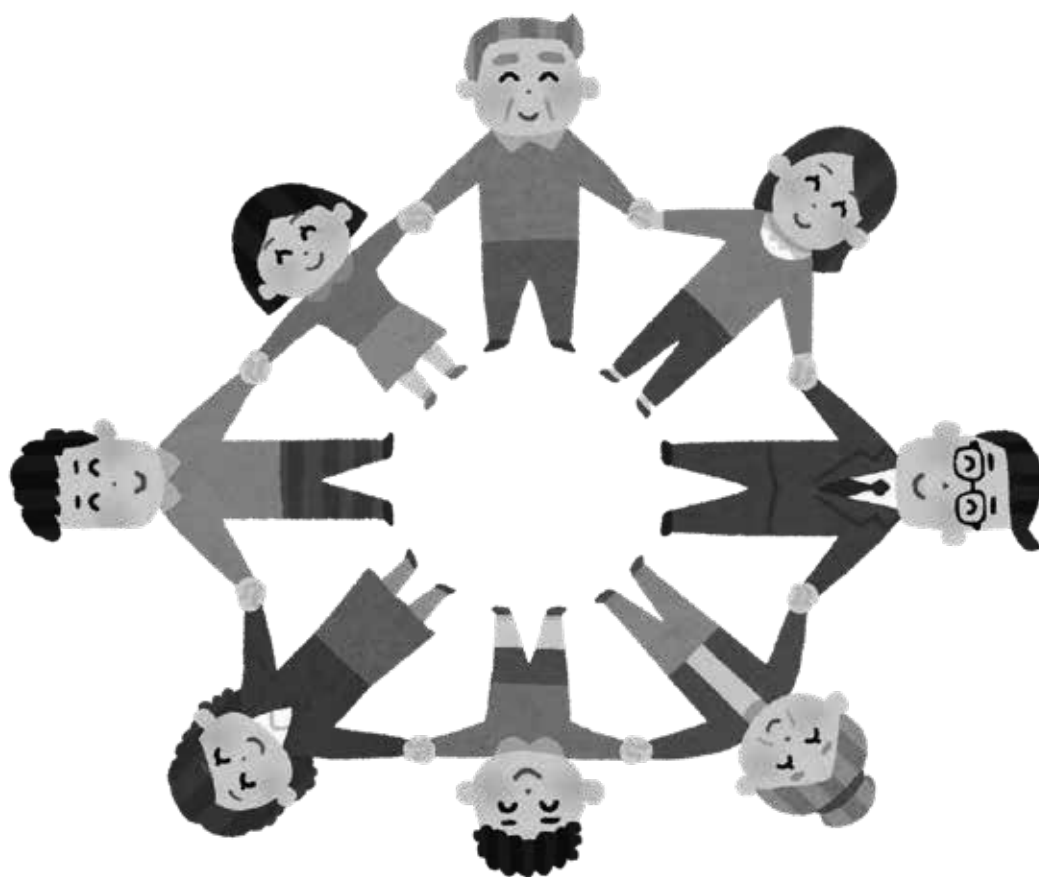


# シニアのための 第6号

# 生活情報ガイド

(令和6年6月1日現在)



困ったときの相談機関や瑞穂市の福祉サービス、社会資源、健康・生きがいづくりのための団体や活動の紹介などを掲載しています



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



# 目次

1. 困ったときの相談窓口	P 1 ~ 6
(1) 主な相談機関	P 1 ~ 4
● 高齢者に関する相談	P 1
● 健康・こころに関する相談	P 1
● 認知症疾患医療センター	P 2
● 生活に関する相談	P 3
消費者トラブルで困ったときには	P 4
(2) 瑞穂市の各種相談	P 5
(3) 電話相談	P 6
2. 瑞穂市役所地域福祉高齢課が窓口のサービス	P 7 ~ 9
3. 社会福祉協議会が窓口のサービス	P 10 ~ 11
4. 健康づくり・生きがいつくり・仲間づくり	P 12 ~ 21
(1) 各教室	P 12 ~ 13
(2) ふれあい・いきいきサロン実施一覧	P 14 ~ 15
(3) 健康づくり	P 16
ちょっとひと息 家庭でできる 軽い運動！	P 17
(4) くつろぎカフェ	P 18
(5) 認知症カフェ(認カフェ)	P 19
(6) 市民のための認知症勉強会	P 19
(7) 瑞穂市老人クラブ連合会	P 20
(8) ボランティア	P 21
5. 暮らしの情報	P 22 ~ 33
(1) 配食サービス	P 22 ~ 23
(2) 移送サービス	P 23 ~ 25
(3) 配達サービス	P 25 ~ 28
(4) 訪問理美容(訪問・送迎)	P 29 ~ 31
(5) ちょっとつながりたい	P 32
(6) シルバー人材センター	P 33
6. 安心して暮らしていくために	P 34 ~ 35
(1) 日常生活自立支援事業	P 34
(2) 成年後見制度	P 35
7. 運転免許証の自主返納について考えてみませんか？	P 36 ~ 37

## 瑞穂市地域包括支援センターの紹介

巻末

このガイドは、令和6年6月1日現在の情報が掲載されています。  
場合により、内容が変更されていることがありますので、適宜、各機関にお問い合わせください。

※瑞穂市総合センターは、令和5年4月1日より「ココロかさなるCCNセンター」へ名称が変わりました。

# 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 ※巻末参照	ココロかさなる CCNセンター1階 (瑞穂市総合センター)	327-4118	平日 8:30~17:15	高齢者総合相談
瑞穂市役所 地域福祉高齢課	ココロかさなる CCNセンター1階 (瑞穂市総合センター)	327-4126	平日 8:30~17:15	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者福祉一般</li> <li>・敬老事業</li> <li>・介護予防事業</li> <li>・民生委員・児童委員</li> <li>・人権擁護</li> <li>・遺族援護</li> <li>・日本赤十字社</li> </ul>

### ●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	①電話相談 平日 9:00~12:00 13:00~17:00 (土・日・祝日及び 12月29日~1月3 日を除く) ②来所相談 火曜日除く平日 9:00~16:00 (土・日・祝日及び 12月29日~1月3 日を除く)	心の健康に関する相談
岐阜県岐阜保健所	瑞穂市保健センター	予約電話 (岐阜保健所) (058) 380-3004	・令和6年10月17日 (木) ・令和7年1月16日(木) ※予約制。問診時間含め、1人45分程度	心の健康に関する相談 (精神科医が対応) ※原則、精神科の主治医がいない方
	岐阜保健所 (各務原市)	(058) 380-3004	平日 9:00~17:00	心の健康に関する相談
岐阜県女性相談支援センター	来所予約時にお知らせします	(058) 213-2131	<電話> 毎日 9:00~24:00 ※平日の18:00~ 24:00及び土・ 日・祝日・年末年始 はDV相談のみ  <来所> ※要予約 平日 9:00~17:00 (年末年始を除く)	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

## ●認知症疾患医療センター

機関名	場 所	電話番号	利用時間
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 9:00~17:00
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



## ●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 (生活相談)	ココロかさなる CCNセンター1階 (瑞穂市総合センター)	322-8668	平日 9:00~17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心配ごと相談</li> <li>・生活困窮者自立支援相談</li> <li>・家計相談</li> <li>・貸付相談</li> <li>・日常生活自立支援事業</li> <li>・子どもの居場所づくり事業</li> </ul>
瑞穂市社会福祉協議会 福祉総合相談センター (障がい者相談)	ココロかさなる CCNセンター1階 (瑞穂市総合センター)	322-8668	平日 9:00~17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・障がい者相談</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>
		(058) 277-1001	平日 8:30~17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・県政や日常生活の悩み事・困りごとなどの相談</li> <li>・交通事故に関する相談</li> </ul>
「消費者ホットライン」 188 ※P4参照		(局番なし) 188 (いやや)	年末年始(12/29~1/3)を除く毎日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・消費生活相談 商品やサービスの契約に関する相談</li> </ul>

# 消費者トラブルで困ったときには

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うたり、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。



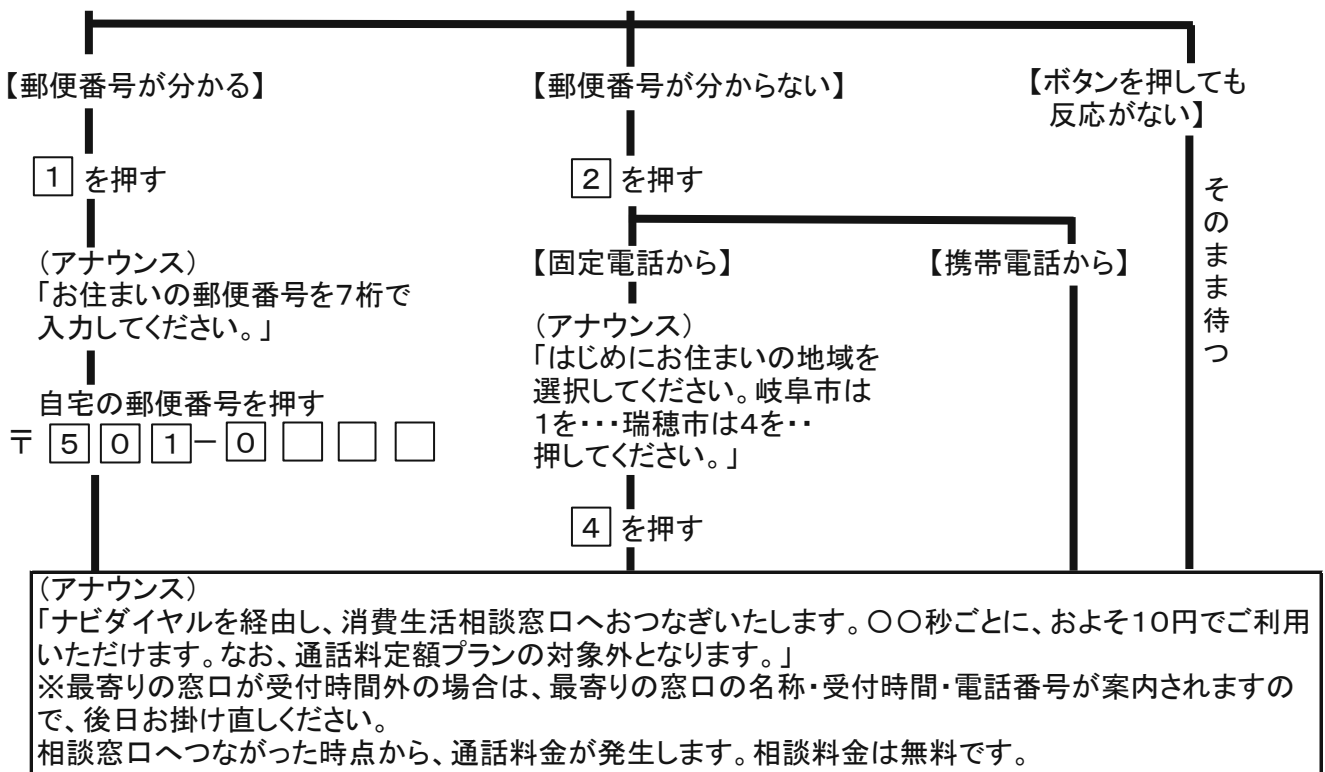
「消費者庁イラスト集より」

## ■消費者ホットライン 188番(いやや)操作の流れ

1 8 8 を押す(全国共通・局番なし)

(アナウンス)

「こちらは消費者ホットラインです。最寄りの相談窓口をご案内いたしますので、お住まいの郵便番号が分かるかたは[1]を、そうでないかたは[2]を押してください。」



## ■瑞穂市地域包括支援センター 電話:327-4118

## (2)瑞穂市の各種相談

場所：ココロかさなるCCNセンター（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 ココロかさなるCCNセンター 1階 (瑞穂市総合センター) 322-8668
法律相談	先着8名 弁護士による法律相談	第2・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・4・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・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	

### <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) 328-5174
法律相談	先着8名 弁護士による法律相談	第1・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・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12月29日~1月3日を除く)	岐阜県 精神保健福祉センター (設置場所は非公開)	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 (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・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 10:00~13:00 15:00~18:00 (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
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、オペレーターが法律制度や相談機関、団体等を紹介



## 2. 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	在宅で高齢者を介護する家族の負担を軽減するため、助成金を支給します	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
高齢者日常生活用品購入費助成事業	在宅の高齢者が使用する紙おむつ等の購入費用を助成します	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	ひとり暮らしのかたの急病や事故に備えて、自宅に緊急通報装置を設置します。緊急ボタンを押すとあんしんセンターに繋がり、親族や協力員への連絡や救急車の要請など、24時間対応します	65歳以上のひとり暮らしのかた。または、高齢者単身世帯に準ずる世帯のかた	<費用> 無料  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	協力事業者が、その業務の中で高齢者等の見守り活動を行います。新聞がたまっているなど、異変に気付いたときは市に連絡します	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 (株)ショクブン 株式会社アドキットインフォケーション (株)スズケン岐阜支店
瑞穂市救急医療情報キット配布事業	かかりつけ医や持病などを書いた緊急連絡情報カードを、日頃から冷蔵庫に保管しておくことで、もしもの時に消防署の協力のもと救急医療に役立てます	65歳以上の高齢者のみの世帯	<費用> 無料 <救急医療情報キット内容> ・緊急連絡情報カード ・保管用ケース ・ステッカー

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	認知機能の低下を早期に発見するため、1人10分程度の認知機能テストを行います ※認知症を診断するものではありません	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	自動車を運転しない高齢者の外出支援を図るため、タクシーチケットを交付します	75歳以上のかたで以下のすべてに該当するかた ・本人および同一世帯の配偶者が自動車を運転しない ・同一世帯の全てのかたに市税等の滞納がない ・入院・入所していない ・市の重度障害者社会参加助成(障がい者タクシーチケット)を受けていない ・障がいによる自動車税または軽自動車税の軽減を受けていない	＜助成額＞ ・560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 ・1回の乗車で2枚まで利用可 ※申請月によって交付枚数が異なる
ダイニングサポート事業 (見守り配食サービス)	栄養状態の改善、安否確認および健康状態の観察のため見守り弁当を配達します	65歳以上の高齢者のみの世帯で、以下のどちらかに該当するかた ①要介護認定が要介護3以上 ②要介護認定が非該当、要支援(1・2)、要介護(1・2)または介護認定申請中のかたで、食料品の買い物や調理ができず、週に3日以上支援がないかた ※申請時に瑞穂市地域包括支援センターの窓口にて対象者に該当するかチェックリストで確認します	＜自己負担＞ ・見守り元気弁当 440円 ・特別弁当 540円 (軽度の糖尿病食および軽度の腎臓病食・ムース食・ミキサー食)

事業名	内容	対象者	その他
認知症高齢者等見守り 補償事業	<p>(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、本人の情報を市に事前登録する制度です。 登録されたかたには、「かきりん見守りバッジ」、「見守りシール」を交付します</p>	<p>在宅の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</p>	<p>&lt;費用&gt; 無料 ※登録情報は関係機関と共有します</p>
	<p>(個人賠償責任保険加入制度) 事故により他人にケガをさせたり他人の物を壊してしまい、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</p>	<p>事前登録制度の利用者</p>	<p>&lt;費用&gt; 無料</p>

メモ

-----

-----

-----

-----

-----



-----


-----

-----

-----

### 3. 社会福祉協議会が窓口のサービス

事業名	内容	対象者	その他
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  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  ※②③⑤は介護認定を受けて いるかたでも可	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 ※P14～P15参照	地域住民や自治会、 民生委員・児童委 員、ボランティア等が 協力し、住民同士の つながりづくりや健 康づくり、生きがいづ くりのためのメニュー を実施	対象地域の住民のかた (実施地区により異なる)	原則自治会単位で実施 ※回数や参加費等は、実施地区 より異なる  
買い物等支援事業	本田団地、牛牧団 地、呂久地区の移動 に不便を感じている かたを対象に、各公 民館からスーパーへ の往復送迎を実施	対象地区に居住しており、自 力での買い物等が困難なかた	<集合場所・開催日時> ○本田団地:本田公民館 毎週火曜日 午前10時出発 ○牛牧団地:牛牧団地公民館 毎週水曜日 午前10時出発 ○呂久地区:呂久公民館 毎週木曜日 午後2時出発 <協力金> 1回100円 <利用登録> 事前に利用登録が必要です。お 住まいの地区の自治会長か、社 会福祉協議会までお問い合わせ ください

事業名	内容	対象者	その他
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  <利用できる日時> 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。詳しくはお問い合わせください

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  
 ココロかさなるCCNセンター1階(瑞穂市総合センター)

**【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)

## 4. 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本田コミュニティセンター</li> <li>○ココロかさなるCCNセンター (瑞穂市総合センター)</li> <li>○牛牧南部コミュニティセンター</li> <li>○瑞穂市老人福祉センター</li> </ul>	市内在住の65歳以上のかた	自宅でできる筋力トレーニングやストレッチ、脳活エクササイズなどを楽しく行います	瑞穂市役所 地域福祉高齢課 327-4126
脳いきいき教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛牧南部コミュニティセンター</li> <li>○瑞穂市老人福祉センター</li> </ul>	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、ゲーム等を通じて、五感を刺激し、脳を活性化させ仲間と楽しく交流します	
健康教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本田コミュニティセンター</li> <li>○牛牧北部防災コミュニティセンター</li> <li>○瑞穂市老人福祉センター</li> <li>○馬場公園集会所</li> </ul>	市内在住の65歳以上のかた	歩くために必要な筋力トレーニングを中心に、脳を活性化する方法などについて楽しく学びます	
にこにこ運動教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本田コミュニティセンター</li> <li>○瑞穂市民センター</li> <li>○牛牧北部防災コミュニティセンター</li> <li>○牛牧南部コミュニティセンター</li> <li>○巢南公民館</li> </ul>	市内在住のおおむね65歳以上のかた	自宅でできる筋力トレーニングやストレッチを、脳を刺激しながら楽しく行います	

教室名	場 所	対象者	内 容	問い合わせ先
瑞穂大学 (健幸学部)	ココロかさなる CCNセンター (瑞穂市総合セン ター) サンシャインホー ル	市内在住・在 勤の概ね60歳 以上の男女 年度末に募集 し4月合同開講 式よりスタート します	心と身体の健康・豊かな 生活、生き方などについ て講演形式で学びます	瑞穂市教育委員会 生涯学習課 327-2117
瑞穂大学 (脳力活性学部)	巢南公民館		少人数でアットホームな雰 囲気です 簡単な計算や漢字の他 に、理科、音楽、図工等を 学びます	
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 ZUMBA GOLD	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  ※年会費、保険料、受 講料が別途かかる ため、事務局にお問 合せください
いなほ健康体操 「笑っトレ教室」	本田コミュニテイ センター ほか	どなたでも (いなほの会 会員特典あり)	健康維持をめざした健康 体操(ストレッチ、筋トレ、 ステップ運動、笑いヨガ)	NPO法人 いなほの会 090-4255-0902  ※料金別途必要なため いなほの会までお問 合せください
うたひろば「金のすず」	いなほの家 ほか		童謡・唱歌・懐かしい歌で リフレッシュ	
「古い支度講座」 研修	いなほの家 ほか		認知症予防 研修	



## (2)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、住民同士の交流を深め、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。

開催日時や場所は変更になる場合があります。詳しくは自治会の回覧板や掲示板を確認いただくか、社会福祉協議会までお問い合わせください。

サロン名	開催日時	場 所	対象者
ふれあいサロン・馬場	第2・4土曜日 8:30~	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1・3・4火曜日 9:30~	馬場公園集会所	馬場東在住の65歳以上のかた
悠・楽・笑生津サロン	第2金曜日 10:00~	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	毎週金曜日 9:30~	下生津公民館	どなたでも
ほのぼのサロン	第1水曜日 13:00~	本田公民館	本田団地在住のかたとその関係者
すこやかサロンさくら会	第2土曜日 13:30~	東只越公民館	東只越在住の高齢者のかた
井場ふれあいサロン	第1日曜日 10:00~	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2火曜日 10:00~	駅北公民館	桜町在住のかた
駅前みどり会サロン	第3火曜日 9:30~	駅西会館	駅前3町内在住の65歳以上のかた
ふれあいいきいきあじさいサロン	第3土曜日 10:00~	別府北町公民館	別府北町在住のかた
中町ふれあいサロン	第2日曜日 13:00~	別府中町公民館	どなたでも
南町ふれあいサロン	第2日曜日 13:30~	別府南町公民館	別府南町在住のかた
ほづみふれあいサロン	第4日曜日 10:00~	長光寺門徒会館	前所・村中・庄屋敷在住のかた
橋本ふれあいサロン	第2月曜日 11:00~	サン・プラスパ(みかみ)	どなたでも
柳一色ふれあいサロン	第3木曜日 9:30~	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~	十九条公民館	十九条在住のかた



サロン名	開催日時	場 所	対象者
あいあいサロン	第2木曜日 13:00～	牛牧団地公民館	牛牧団地在住の 概ね60歳以上のかた
野白新田 ふれ愛サロン	第3日曜日 10:00～	野白公民館	野白新田在住のかた
祖父江いきいき サロン	第2水曜日 9:30～	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～	伯母塚公民館	伯母塚在住の 65歳以上のかた
七崎ふれあい サロン	第2水曜日 10:00～	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～	居倉公民館	居倉在住の 概ね50歳以上のかた
もりもりサロン	第3木曜日 8:30～	森公民館	森在住の 60歳以上のかた
新月サロン「ひまわり」	毎週水曜日(12月・1 月除く) 14:00～	新月公民館	新月在住のかた
上唐栗わいわいサロ ン	第2木曜日 9:30～	上唐栗公民館	どなたでも
下唐栗ふれあい サロン	第1・3金曜日 9:30～	下唐栗公民館	下唐栗在住のかた
大宮サロン	第2火曜日 9:30～	大月公民館 宮田公民館	大月・宮田在住の 高齢者のかた
美江寺ふれあい サロン	第1月曜日 13:30～	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	不定期 13:30～	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	第2水曜日 9:00～	十八条公民館	十八条在住のかた
古橋南ふれあい サロン	第4火曜日 9:30～	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
横屋サロン すみれ会	第4水曜日 13:30～	横屋公民館	横屋在住の 65歳以上のかた
中宮ふれあい サロン	第1水曜日 10:00～	中宮公民館	中宮在住の 65歳以上のかた
ふれあいサロン もみじ会	第2水曜日 13:30～	呂久公民館	呂久在住のかた

### (3)健康づくり

#### ●通いの場(体操クラブ)

いつまでも笑顔で健康に過ごすため、体操やおしゃべりをして介護予防をしませんか？

名称	場所	お問合せ	実施日時	対象者	会費
駅南体操クラブ	駅西会館	棚橋 典子 327-7881	第2・4月曜日 13:30~15:00	どなたでも	500円/月
祖父江体操クラブ	瑞穂市 水防センター	水野 一枝 327-3455	毎週月曜日 15:00~16:00	女性のかた	1,500円/月
十九条元気体操	十九条公民館	宇野 睦子 326-3391	第2・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	北島 直子 327-1573	第1・3木曜日 15:00~16:00	どなたでも 定員20名	1,000円/月

メモ

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

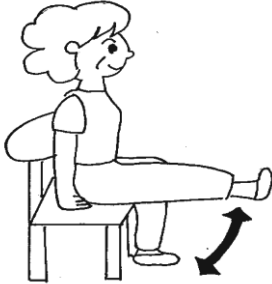


ちょっと  
ひと息

## 家庭でできる 軽い運動！

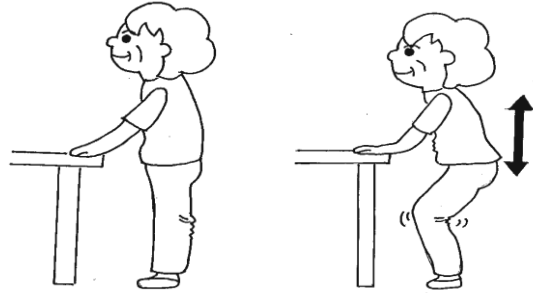
家事の合間、入浴後などほんの少しの時間でもいいので運動を習慣にしましょう。

### ひざ伸ばし



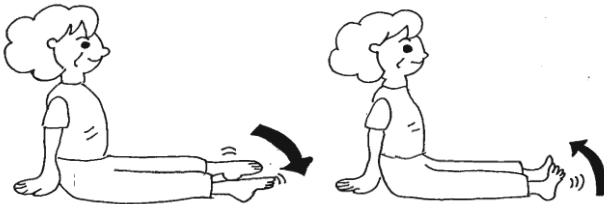
- ①いすに座り、片方のひざをできるだけのばして5秒とめる。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。

### スクワット



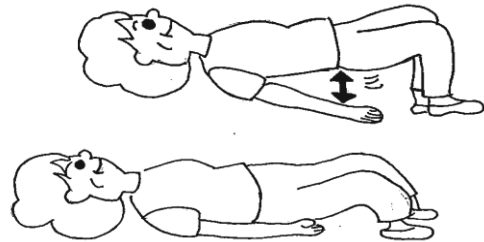
- ①いすに腰かけるようにゆっくりひざを曲げのばしする。  
(10回を2～3セット、1日おき)

### 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。

## ●介護予防体操



瑞穂市マスコットキャラクター  
かきりん

くつろぎカフェで行っている  
「宇宙(そら)へ」体操を紹介します  
ぜひ見て **LET'S体操!**



左記のQRコードを読みとりアクセスすると、体操の動画が見られます

## (4)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、介護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。

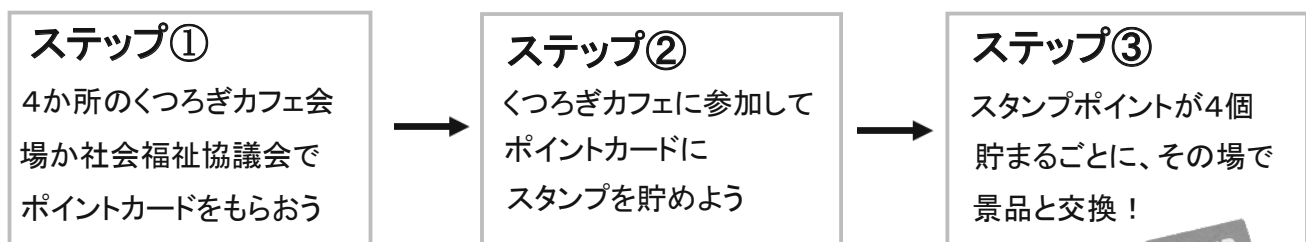


カフェ名	開催日時	場 所	対象者
くつろぎカフェ古橋	毎月第2火曜日 9:30~11:00	古橋北公民館 (住所) 古橋774-1	どなたでも参加可 (予約不要) 参加費100円
くつろぎカフェ駅西	毎月第2木曜日 9:30~11:30	駅西会館 (住所) 別府881-1	
くつろぎカフェ本田	毎月第3水曜日 10:00~11:30	本田コミュニティ センター (住所) 本田977-1	
くつろぎカフェ牛牧	毎月第4木曜日 9:30~11:30	牛牧南部コミュニティ センター (住所) 牛牧1580-1	

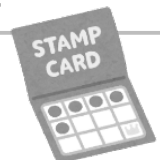


# くつろぎカフェ うえるかむ ポイントのごあんない

「くつろぎカフェ」に参加すると、「うえるかむポイント」が貯まります。



健康づくりのために、くつろぎカフェに参加して“うえるかむ”ポイントを貯めましょう！  
初めてのかたもスタッフが案内しますので、ぜひ気軽にお越しください。



## (5) 認知症カフェ(認カフェ)

### ■みんなずっとほっとカフェ

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。



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	
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	市内在住のかた どなたでも参加可 (申し込み不要) 参加費100円
みんなずっとほっと カフェ 清流ぷらす	毎月第3木曜日 9:30~11:00	瑞穂市別府 1227-1	

## (6) 市民のための認知症勉強会

問い合わせ先：瑞穂市地域包括支援センター 327-4118



教室名	内容	場所	対象者
市民のための 認知症勉強会  (認知症サポーター 養成講座)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症の基本的な知識</li> <li>・認知症の人への接し方</li> <li>・認知症に関する本の紹介 など</li> </ul> <p>&lt;平日コース&gt; 7月・9月・1月 第3金曜日 3月 第2金曜日 13:30~15:00 &lt;休日コース&gt; 5月・11月 第4土曜日 13:30~15:00</p>	<p>&lt;平日コース&gt; 瑞穂市図書館 本館 2階学習室 (住所) 稲里28番地1</p> <p>&lt;休日コース&gt; ココロかさなる CCNセンター (瑞穂市総合センター) 1階 地域福祉ルーム</p>	市内在住・在勤のかた (申し込み要)



## (7) 瑞穂市老人クラブ連合会

仲間と楽しく思い出づくりをしませんか

瑞穂市老人クラブ連合会は、高齢者福祉の増進に寄与するため、地域ごとにクラブ(会)があります。

いろいろな活動を通して健康づくり・仲間づくり  
そして生きがいづくりをしています。

社会奉仕活動では、

河川美化、公園の清掃、交通安全に関することなど  
スポーツ活動では、

ゲートボール、グラウンドゴルフ、ペタンク、運動会。

文化活動では、

芸能親善大会、生きがい作品展、ねんりん歌祭り、バス旅行。



### 問合せ先

瑞穂市老人クラブ連合会

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

電話/FAX 328-6999

メモ

---

---

---

---

---

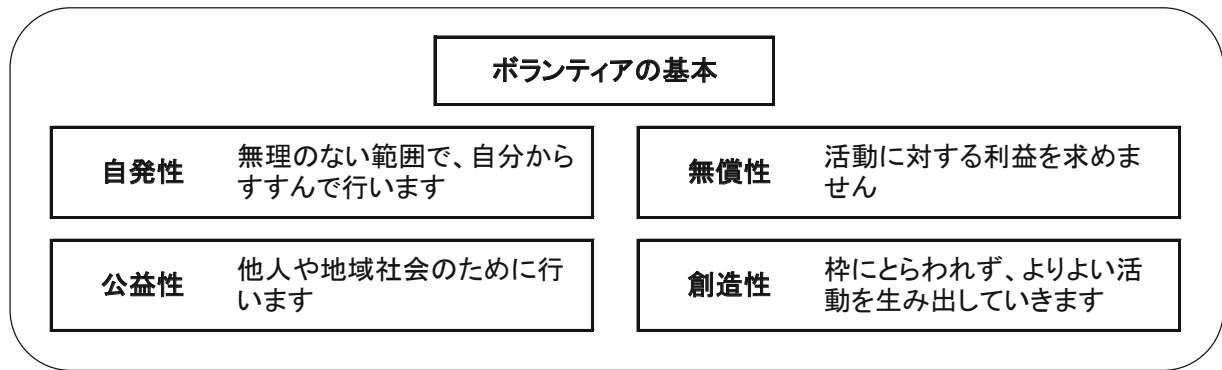
---

---

---

## (8) 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、介護予防のためにも、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。  
 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。



### ボランティアの活動例

地域での暮らしを支える活動	ふれあい・いきいきサロン、生活支援、買い物支援、認知症カフェの運営など
趣味・特技・資格を生かした活動	施設やつどいの場における楽器演奏・コーラス・ダンス・マジックなどの披露、レクリエーションや体操の指導、折り紙、フラワーアレンジメント、講話
子どもと関わる活動	地域子育て支援センターのお手伝い、図書館での読み聞かせ、居場所づくり、学習支援、学校生活を支える活動
安全できれいなまちを目指し取り組む活動	美化活動(草取り、ゴミ拾いなど)、防犯パトロール、災害ボランティア
福祉施設での活動	高齢者施設でのお手伝い・お話相手、喫茶ボランティア、障がい者施設での作業等のお手伝い
家でもできる活動	使用済み切手等の収集活動、施設で使用する雑巾づくり、レクリエーションの下準備
ほかにも	イベントなどへの協力、文化伝承の活動、外国人支援(日本語教室、異文化交流など)、保護犬のお世話

- ※研修の受講などが必要な活動もあります。
- ※感染症の影響などにより、活動内容が変更または休止している場合があります。
- ※詳しくは、下記へお問い合わせください。

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  
 ココロかさなるCCNセンター(瑞穂市総合センター)1階  
**電話:327-8610 FAX:327-5323**

## 5. 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
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:500円 610円(おかずのみは550円)
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:770円 ○軽度の糖尿病食・軽度の腎臓病食:870円 食が細いかた向け低カロリー食:670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:648円～750円(ごはん付き) 一般食:577円～680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:847円(ごはん付き) 777円(おかずのみ) ○朝食:313円(パンセット) ※きざみ、ミキサー食、おかゆの対応可(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587円(税込) おかずのコース:1食あたり652円(税込) (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





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560円、ご飯セット618円 (カロリー調整食、透析食、腎臓食、ムース食、 やわらか食:690円～930円)税込価格です (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ジャーに連 絡します ※サービスも充実 毎月1回のお客様感謝デーや年間を通しての 俳句企画、七夕企画、敬老の日企画、クリ スマスリースプレゼント企画などさまざまなイ ベントを行っています
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	<試食> あり(無料) <内容・料金> ○お弁当のコース:1食あたり440～720円 おかずのコース:1食あたり590～830円 (注文は1日単位からできます) ○追加、変更、キャンセルはお届け日の二日前 の午後5時までで、受付は土日祝日を除く、平 日の午前9時から午後5時の対応とさせていた だきます ○当日の夕食・翌日の朝食・昼食のセットで 1人用1,480円

※ 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)
介護タクシー キャリアサポ ート	090- 6364-8320 生津外宮前町 2-70	<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) ○介助サービス:1運行500円

事業所名	電話番号/住所	内 容
さち 介護タクシー	(058) 277-4405 岐阜市今嶺 3-12-7	<p>&lt;高齢者割引等&gt; 高齢者割引あり(65歳以上のかたで身分証明書を提示されたかた1割引)</p> <p>&lt;車いす対応等&gt; ○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(1,000円) ストレッチャー(3,000円) ○介助サービス:乗降介助(ベッドまで介助した場合のみ900円) ※酸素ボンベ対応可、AED常備</p>
日本タクシー	(058) 246-1212 岐阜市鶴田町3-7-1	<p>&lt;高齢者割引等&gt; 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)</p> <p>&lt;車いす対応等&gt; 日タクホームサービスが対応 ☎(058)259-3294</p> <p>○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</p>
介護タクシー さくら	0120- 81-8601 大垣市日の出町 1-30	<p>&lt;車いす対応等&gt; ○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(2,000円)、ストレッチャー(3,000円) ○介助サービス:ストレッチャー対応 ※医療行為が必要な場合は看護師の同乗可(有料)</p>
介護タクシー ハーベスト	0120- 390-500 岐阜市早田東町 2-62-2	<p>&lt;車いす対応等&gt; ○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(1,000円)、ストレッチャー(1,200円) ○介助サービス:1運行1,000円</p>
岐阜県個人タ クシー協同組 合	(058) 246-6814 岐阜市東栄町4-13	<p>&lt;高齢者割引等&gt; 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</p>
つばめ自動車 岐阜支社	(058) 272-5006 岐阜市茜部菱野 2-34-5	<p>&lt;高齢者割引等&gt; 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)</p> <p>&lt;車いす対応等&gt; あんしんネットワーク岐阜が対応 ☎(058)272-4117</p> <p>○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)</p>

事業所名	電話番号/住所	内容
福祉タクシー 三里	080-8704-0186 岐阜市六条東2-8-4	<p>&lt;車いす対応等&gt;            ○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(2,000円)、ストレッチャー(3,000円)            ○介助サービス:乗降介助(900円)            ※酸素ボンベ対応可            ※瑞穂市タクシー乗車券対応可(障がい者、高齢者)</p>

[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	<p>&lt;受付時間&gt; 7:00~20:00 (祝日は18時まで) &lt;休日&gt; 日曜日・お盆とお正月3日程度 &lt;受付方法&gt; ・電話</p>	<p>&lt;品物&gt; 灯油 &lt;配達料金&gt; 配達灯油として価格に上乗せ &lt;支払方法&gt; 現金(その都度支払い)またはエネオカード払い &lt;その他&gt; 前日までに申し込み ※希望があれば玄関まで配達可</p>	<p>&lt;配達エリア&gt; 穂積地区 アパート・マンション 否 &lt;配達条件&gt; ポリタンク18ℓ3缶以上</p>
(株)種田石油 店 岐大バイパス給油所	(0584) 81-5230 牛牧1181-1	<p>&lt;受付時間&gt; 9:00~17:00 &lt;休日&gt; 日・祝 &lt;受付方法&gt; ・電話 ・FAX (0584-74-1138)</p>	<p>&lt;品物&gt; 灯油 &lt;配達料金&gt; 18ℓ容器4缶以上:店頭価格プラス1ℓあたり7円(3缶以下の場合1回500円配達料加算) &lt;支払方法&gt; 現金(その時払い・後払い)・振込・口座引き落とし &lt;配達時間等&gt; 8:30~16:30 ※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)</p>	<p>&lt;配達エリア&gt; 市内全域</p>

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
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 (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> 10:00~19:00 ※自宅内まで可能	<配達エリア> 市内全域
ニコニコドラッグ	322-2806 田之上165 コノミヤ巢南店	<受付時間> 10:00~18:00 <休日> 水曜日 <受付方法> ・電話 ・FAX (322-2806)	<品物> 医薬品・健康食品・化粧品・医療 雑貨(おむつなし) <配達料金> 100円 <支払方法> 現金(その都度払い) <配達時間等> 木・土 13:00~18:00 ※玄関先まで	<配達エリア> 市内(JR北側まで)
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 土日・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(18ℓ×5枚つづり)・ クレジットカード(ネット会員登録者 のみ) <その他> ※クレジット・チケットの場合は留 守でも配達可 ※玄関先まで配達可 ※住所により配達の日が決まっ ています 11月~3月は、地域により巡回 販売があります。詳細はお問い 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



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
セブンイレブン 瑞穂市別府店	326-7011 別府2100-1 (花塚西町交差点東)	<受付時間> 24時間営業 <休日> 無休 <受付方法> ・電話(注文専用 ダイヤル) ・ネット(スマホ・ パソコン)	<品物> セブンミールのカタログから選ぶ (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> 10:30~11:00 ※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 ※2km程度の可能 な範囲
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> 8:00~17:00 ※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)
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> 11月~6月 日曜日 7月~10月 日曜日・祝日・ 振替休日 <受付方法> ・電話 ・店頭	<品物> 灯油 <配達料金> 灯油料金を含まれる <支払方法> 現金(その都度支払い) <配達時間等> 9:00~17:00 ・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

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
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
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 (327-5168)	<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> 13:00~17:00 ※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 2,500円 ○顔そり 1,500円 <交通費> 2,500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
BARBER SHOP HANADA (バーバー ショップハナ ダ)	328-3625 横屋111-3	<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 3,500円 ○顔そり+カット 4,500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 2,600円 ○顔そり 1,500円 ○カットと顔そり 4,000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> 平日 応相談 <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
カットワー ク・リーベ	(058) 324-8188 本巢郡北方町高 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
訪問カ ット ちょき くる	070- 6413-7384  本巢市政田717 C-101	<訪問可能日> 日曜日以外 <訪問可能時間> 応相談 ※2日前までに予約	<メニュー>(税込) ○カット 3,400円 ○シャンプー 1,500円 (シャンプーのみ 2,500 円) <交通費> 10km未満は不要	<訪問エリア> 市内全域  ・寝たきりのかた でも可

事業所名	電話番号/住所	訪問可能日	内容	訪問エリア/条件
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5,500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
訪問カット ウメコママ	090- 5009-2905	<訪問可能日> 年中無休 <訪問可能時間> 8:00~17:00の間 で応相談	<メニュー>(税込) ○カット(顔そりサービス・ シャンプーなし) 3,500円  <交通費> 不要	<訪問エリア> 市内全域  <条件> 車椅子のかた可 ベッド上での施術 可
YUU(ユウ) 美容室	(058) 327-3437  馬場光町 1-24	<訪問可能日> 応相談 <訪問可能時間> 応相談	<メニュー>(税込) ○カット 3,500円 (カットのみ対応)  <交通費> 市内不要	<訪問エリア> ・市内全域  <条件> ・車椅子・イスに 座ることができる かた ・前もって電話にて 予約

※ 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
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)
ヘアサロンタカダ	田之上 621-5	328-3353	巢南地区 牛牧・本田 十九条 要相談	不要	・車の乗降など自分で動けるかた
HairStation SUZUMURA (ヘアステーションズムラ)	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	市内不要	・前もって電話にて予約 ・お客様用トイレが和式 ・カット料金3,080円(税込) ・シャンプーカット4,200円(税込) ・歩けるかたに限る
カットワーク・リーベ	本巣郡北方 町高屋伊勢 田1-71	(058) 324-8188	穂積地区	不要 (帰りのみ送迎)	・行きはタクシーで来店 ・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)	本巣市小柿 785-6	(058) 323-3116	市内全域	不要	・水、木、金曜日で対応 ・予約制

※ くわしくは、各店舗へお問い合わせください

## (5) ちよつとつながりたい

ひとり暮らしの高齢のかた、高齢世帯のかた、障がいがあるかたなどの「ちよつとした困り事」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 障がいがあるかた
- ④ ひとり親世帯のかた



皆さんの生活を  
応援します!

### ◆お手伝い活動の内容

- ① 1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せていただい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 ☎058-260-4466」へお問い合わせください。

### ◆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、家族構成をお聞きします。

### ◆会員(ボランティアさん)募集

あなたも「ちよつとした困り事」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: ちよつとつながりたい

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

## (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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎掃除・ガラス拭き</li> <li>◎庭の草とり</li> <li>◎庭木の剪定・消毒</li> <li>◎田畑・空地の除草作業</li> <li>◎家事手伝い (簡単な介護・家事全般など)</li> <li>◎年賀状他宛名書き</li> </ul>
---------	---

会社等の仕事	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎事務所の庭木剪定</li> <li>◎事務所の清掃、除草</li> <li>◎庭木の消毒</li> <li>◎各種宛名書き</li> <li>◎屋内外の雑役作業 (簡単な介護・家事全般など)</li> <li>◎年賀状他宛名書き</li> </ul>
--------	---

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

〒501-0304 瑞穂市田之上628番地

瑞穂市役所 巢南庁舎東側

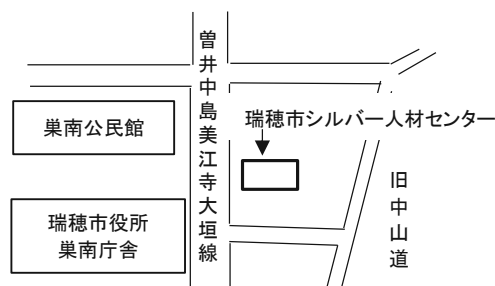
受付時間／8:30～17:15 (土・日曜日・祝日除く)

電話：058-260-4466

FAX：058-260-4467

HP：<http://www.mizuhocity-silver.jp>

(※下のQRコードからもアクセスできます)



## 6. 安心して暮らしていくために

### (1) 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. 日常的な金銭管理サービス

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

福祉総合相談センター (瑞穂市社会福祉協議会内)

瑞穂市別府1283番地 ココロかさなるCCNセンター(瑞穂市総合センター)1階

電話: 322-8668 FAX: 327-5323

## (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、自分でこれらを行うのが難しい場合があります。

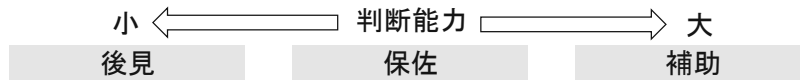
また、自分に不利益な契約であっても、よく判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分なかたについて、本人の権利を守る支援者を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

・成年後見制度には、2つの種類があります。

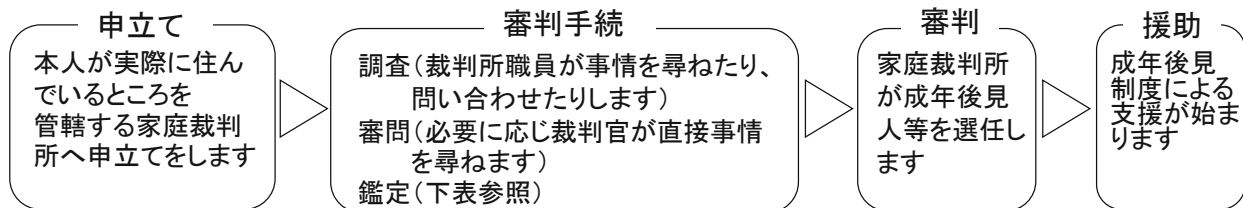
法定後見制度	任意後見制度
今、本人の判断能力が不十分	今、判断能力に問題がないが将来的には心配
すでに判断能力が不十分なかたについて「身上保護」と「財産管理」を行う。支援者は家庭裁判所が選任する。	元気なうちに、将来の支援者と支援の内容を、自分で決めて契約しておく。(詳細はお問い合わせください)



・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をご確認ください。
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5年に鑑定を実施したものは全体の約4.5%で、費用は5万円以下が約42.9%[*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5年は、1か月以内が38.5%、2か月以内が33.3%[*1]で、2か月以内に終局したものが全体の約71.8%です。

### ■ 成年後見人等には誰がなるの？


令和5年は、親族が約18.1%、親族以外の第三者が約81.9%[\*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

<p>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          ココロかさなるCCNセンター(瑞穂市総合センター)1階</p> <p>福祉総合相談センター(瑞穂市社会福祉協議会内)          電話: 322-8668 FAX: 327-5323          瑞穂市別府1283番地          ココロかさなるCCNセンター(瑞穂市総合センター)1階</p>	
--	---

## 7. 運転免許証の自主返納について考えてみませんか？

「運転免許証の自主返納制度」をご存知でしょうか？

高齢ドライバーが加害者となる交通事故が増えています。加齢による身体機能の低下や認知機能低下により運転に不安を感じるかたは、「自主返納制度」をご検討ください。

### 運転免許の申請による取消し(自主返納)とは



有効な運転免許を保有しているかたが、免許証の住所地を管轄する公安委員会に免許の取消しを申請し、免許証を自らの意思で返納(取消し)する手続きです。

#### ～申請による取消し後～

申請による取消しをすると、公安委員会より『申請による取消通知書』が交付されます。

#### 申請ができるかた

運転免許を保有しているかたで、免許証の有効期限内に限ります。

原則として保有者本人が申請します。

※入院中等の理由により外出できないことが診断書等で確認できるかたに限り、代理人による申請を受付けています。(免許課での審査を要します。)

※令和4年8月1日から、郵送による免許返納が可能になりました。郵送での返納をご希望の方は、運転免許課(☎058-324-0110)にお問い合わせください。



#### 【手続き場所・問い合わせ】

- 北方警察署 ☎ 058-324-0110
- 岐阜運転者講習センター ☎ 058-295-1010
- 西濃運転者講習センター ☎ 0584-91-6301



### 運転経歴証明書とは

「運転経歴証明書」は、運転に関する経歴が記載されており、運転免許の申請による取消しを行った日、または、失効した日から5年以内であれば申請できます。

#### 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2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

##### 【必要な物】

- ・自主返納し返却された「失効免許証」
- ・申請による取消通知書
- ・更新を受けずに失効した免許証  
いずれか1つ
- ・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タクシー割引(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
- ④瑞穂市高齢者タクシー利用助成事業
- ※P8参照



■運転免許証を自主返納された場合や運転免許証をお持ちでない場合、  
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(年齢制限はありません)	50円 ※現金払いのみ (通常100円)	瑞穂市役所 総合政策課 327-4128
みずほバス シルバーカード	市内在住で運転免許証をお持ち でない75歳以上のかた(運 転免許証を不所持のかた)	50円 ※現金払いのみ (通常100円)	
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

メモ

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

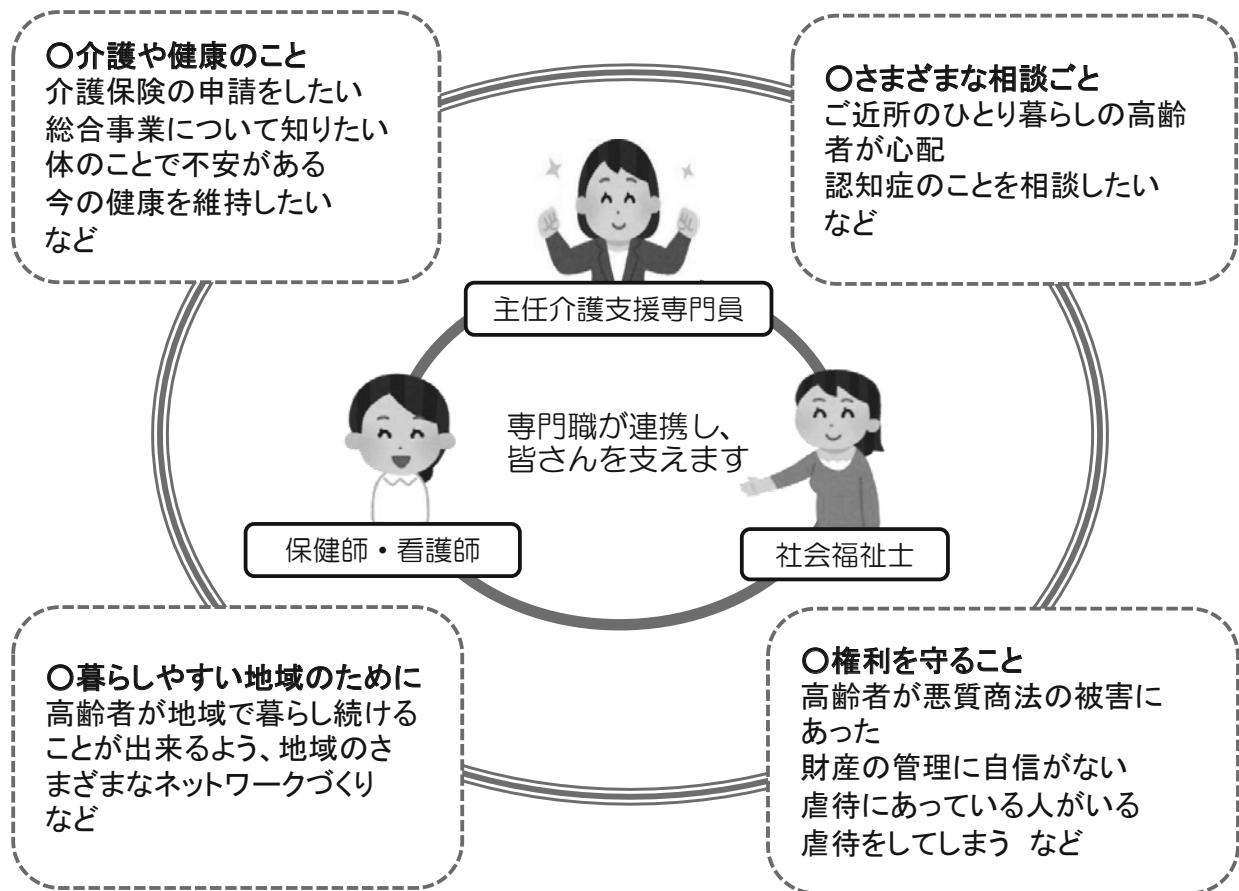
-----

## 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、さまざまなご相談に応じます。スタッフは、保健師、看護師、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。



○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

瑞穂市地域包括支援センター

〒501-0222 瑞穂市別府1283番地

ココロかさなるCCNセンター(瑞穂市総合センター)1階

電話:058-327-4118

FAX:058-327-5304



**シニアのための生活情報ガイド 第6号**