

シニアのための 第3号 生活情報ガイド

(令和3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



このガイドは、令和3年6月1日現在の情報が掲載されています。

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、
適宜、各機関にお問い合わせください。

目次

目次	P 1
1. 困ったときの相談窓口	P 2 ~ 7
(1) 主な相談機関	P 2 ~ 5
●高齢者に関する相談	P 2
●健康・こころに関する相談	P 2
●認知症疾患医療センター	P 3
●がん相談支援センター	P 3
●生活に関する相談	P 4
消費者トラブルにあったときは	P 5
(2) 瑞穂市の各種相談	P 6
(3) 電話相談	P 7
2. 瑞穂市役所地域福祉高齢課が窓口のサービス	P 8 ~ 11
3. 社会福祉協議会が窓口のサービス	P 12 ~ 13
4. 健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり	P 14 ~ 27
(1) 各教室	P 14 ~ 15
(2) ふれあい・いきいきサロン実施一覧	P 16 ~ 17
(3) 健康づくり	P 18
ちょっとひと息 家庭でできる 軽い運動！	P 19
フレイル	P 20 ~ 21
(4) くつろぎカフェ	P 22
(5) 認知症カフェ(認カフェ)	P 23
(6) 市民のための認知症勉強会	P 23
(7) 瑞穂市老人クラブ連合会	P 24
(8) ボランティア	P 25 ~ 27
5. 暮らしの情報	P 28 ~ 39
(1) 配食サービス	P 28 ~ 29
(2) 移送サービス	P 29 ~ 30
(3) 配達サービス	P 31 ~ 34
(4) 訪問理美容(訪問・送迎)	P 35 ~ 37
(5) ちょっとつながりたい	P 38
(6) シルバー人材センター	P 39
6. 安心して暮らしていくために	P 40 ~ 41
(1) 日常生活自立支援事業	P 40
(2) 成年後見制度	P 41
7. 運転免許証の自主返納について考えてみませんか？	P 42 ~ 43
8. 瑞穂市内医療機関一覧・歯科医院一覧・薬局一覧	P 44 ~ 49
介護保険ってなあに？	P 50
瑞穂市地域包括支援センターの紹介	巻末

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	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
	<出張相談所> 老人福祉センター		毎月第2・4月曜日 9:30～11:30 (月曜日が祝日の場合は翌日)	高齢者総合相談 ※先着3名(予約不要)
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> 毎日 9:00～24:00 ※平日の18:00～24:00及び土・日・祝日はDV相談のみ	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)	

●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 (よろず相談・地域連携課 内)	大垣市南頬町4-86	(0584) 81-3341(代表) (内線)6174	平日 8:30~17:15



●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 ※P5参照		(局番なし) 188 (いやや)	年末年始(12/29～ 1/3)を除く毎日	・消費生活相談 商品やサービスの 契約に関する 相談

消費者トラブルにあったときには

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を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、会場の雰囲気のに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。」

【郵便番号が分かる】

1 を押す

(アナウンス)

「お住まいの郵便番号を7桁で入力してください。」

自宅の郵便番号を押す

〒 **5** **0** **1** - **0**

【郵便番号が分からない】

2 を押す

【固定電話から】

(アナウンス)
「はじめにお住まいの地域を選択してください。岐阜市は1を…瑞穂市は4を…押してください。」

4 を押す

【携帯電話から】

【ボタンを押しても反応がない】

そのまま待つ

(アナウンス)

「現在開所している最寄りの相談窓口へおつなぎいたします。この通話は、〇〇秒ごとに、およそ10円の通話料金でご利用いただけます。」

※最寄りの窓口が受付時間外の場合は、最寄りの窓口の名称・受付時間・電話番号が案内されますので、後日お掛け直してください。

相談窓口へつながった時点から、通話料金が発生します。相談料金は無料です。

■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 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・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3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 13:00～16:00	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・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 (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 10:00～18:00 (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
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

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、寝たきり老人等を抱える高齢者のみの世帯のかた	＜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
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	MCI(軽度認知障がい)を早期 発見し、認知症を予防するた 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 ※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をい います	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 偶者が自動車運転免許証を 有していない ・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(障がい者タクシー助成 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> 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 ・運転免許証を有している ・自家用車に自動車急発進抑 制装置を取り付け、使用上の 説明等を受けた ・自動車急発進抑制装置を取り 付けた自動車の自動車検査 証の所有者または使用者が 申請者である ・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 ・同一世帯の全てのかたに市 税等の滞納がない	<補助金額> ・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、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

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、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	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	<費用> 無料 ※登録情報は関係機関と共有します
	（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	事前登録制度の利用者	<費用> 無料
特殊詐欺被害防止対策 機器設置補助事業 （令和5年3月まで）	振り込め詐欺などの特殊詐欺の被害を未然に防止するため、高い抑止効果が期待できる、特殊詐欺被害防止機能がついた電話機器等の購入費を補助します	申請日において満65歳以上のかたで以下の全てに該当するかた ・満65歳以上の高齢者のみの世帯または日中常に高齢者のみで過ごす世帯 ・同一世帯の全てのかたに市税等の滞納がない （対象機器） （公財）全国防犯協会連合会が推奨する、固定電話機または電話機に接続して用いる機器で、①、②のいずれかの機能を有するもの ①電話の着信時に、相手方に警告音声を発する機能を有し、かつ、通話中に自動的に通話内容を録音する機能 ②迷惑電話番号データベースに登録された情報により、迷惑電話番号からの電話を自動判別して着信を拒否又はランプ等で警告表示する機能	<補助金額> ・補助対象経費の2分の1（上限5千円の百円未満切り捨て） ※補助金の交付は1世帯1回 <提出書類> ・領収証（品名または品番が確認できるもの） ・機器設置後の写真 ・購入および設置した機器の機能が確認できる取扱説明書等の写し

事業名	内 容	対象者	その他
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 ※申請時に瑞穂市包括支援センターの窓口にて対象者チェックリストを実施します	〈自己負担〉 ・見守り元気弁当 350円 ・特別弁当 450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)

3. 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 なかつた 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要介護認定がおりるまで 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(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)

4. 健康づくり・生きがいくくり・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	○本田コミュニティセンター ○瑞穂市総合センター ○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	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	○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、ゲーム等を通して、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	○本田コミュニティセンター ○牛牧北部防災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	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	○本田コミュニティセンター ○瑞穂市民センター ○牛牧北部防災コミュニティセンター ○牛牧南部コミュニティセンター ○巢南公民館	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 (寿学部)	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	市内在住・在 勤の成人女性 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)	巢南公民館	市内在住・在 勤の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	
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	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」	牛牧南部コミュニ ティセンター 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	
・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 ほか		調理で認知症予防ほか 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、地域で生き生きとした生活を送るための活動をしています。

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、開催日程を変更している場合があります。

詳しくは、上記までお問い合わせください。

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土曜日 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2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1～4金曜日 9:30～	月4回	下生津公民館	どなたでも可
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 10:00～	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2火曜日 第4日曜日 9:30～	月2回	駅西会館	本町在住の 60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～	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 身体障がい者のかた
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・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・4水曜日 13:30～	月2回	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 &カフェ	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	1,200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 上松 ひろ子 090-1476-9422	第1・3木曜日 15:00～16:00	どなたでも	1,000円／月

●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!**



QRコードを携帯のカメラで
読み込むと体操の動画が
見られます

●有料施設

内 容	場 所／お問合せ	利用時間	対象者	料 金
トレーニング ルーム	瑞穂市民センター 327-8448	年中 (年末年始除く) 9:00～21:30	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
歩行用 温水プール	牛牧南部コミュニティ センター 329-1511	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)	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
トレーニング ルーム				2時間 110円

ちょっと
ひと息

家庭でできる 軽い運動！

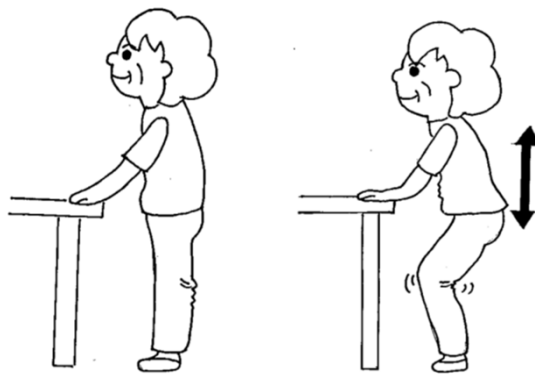
家事の合間、入浴後などほんの少しの時間でもいいので運動を習慣にしましょう。

ひざ伸ばし



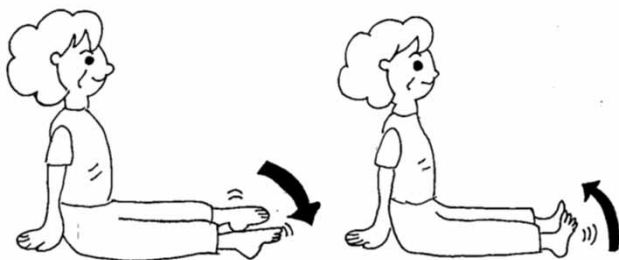
- ①いすに座り、片方のひざをできるだけのばして5秒とめる。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。
(左右5～10回、1日2セット)

スクワット



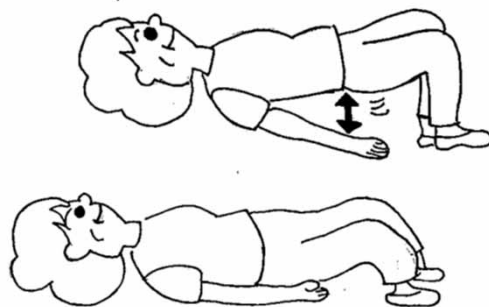
- ①いすに腰かけるようにゆっくりひざを曲げのばしする。
(10回を2～3セット、1日おき)

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)

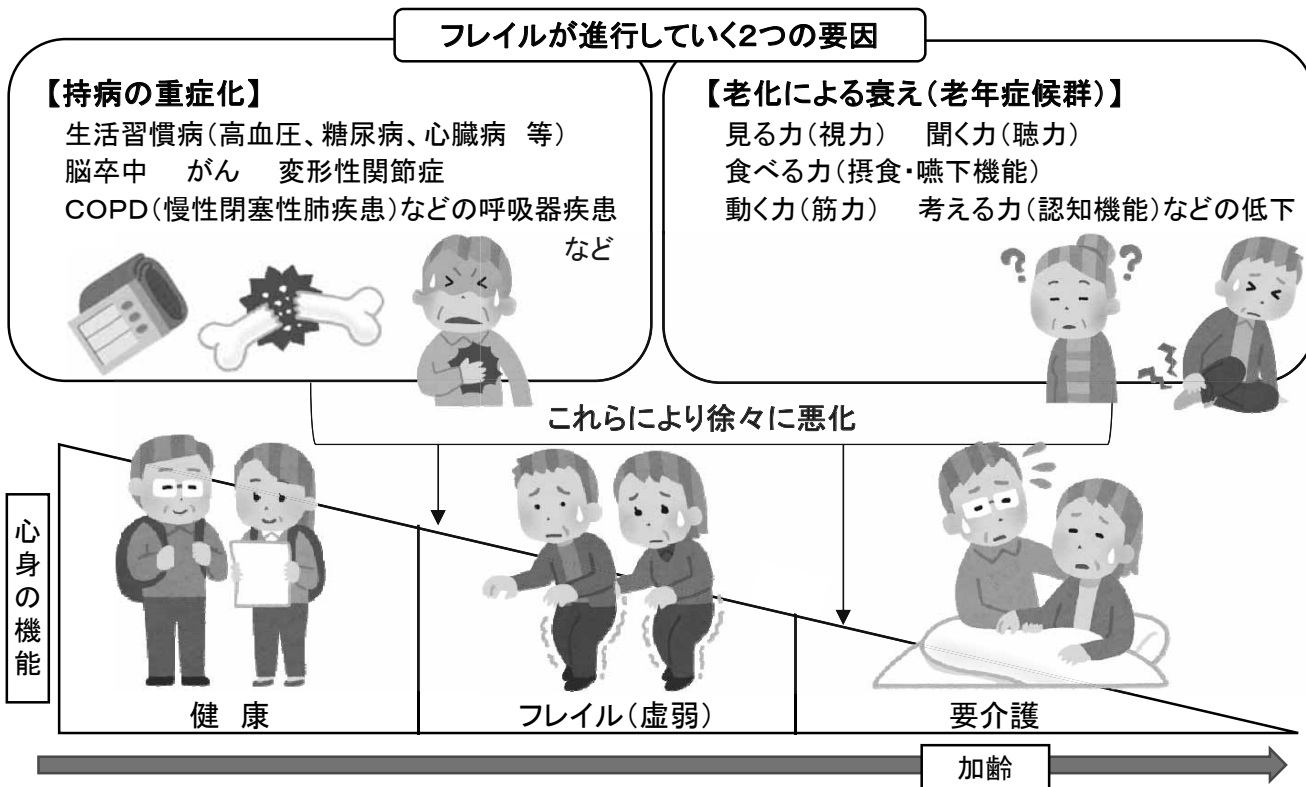


○無理はせず、痛みを感じない程度で行いましょう。
○息は止めず、自然に呼吸しながら行いましょう。

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！

フレイルは「年だから仕方ない」と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で脳の血流量が増え、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

お口の機能を維持し、楽しくバランスの良い食事をとることが大切です。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みましょう

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

(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、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。

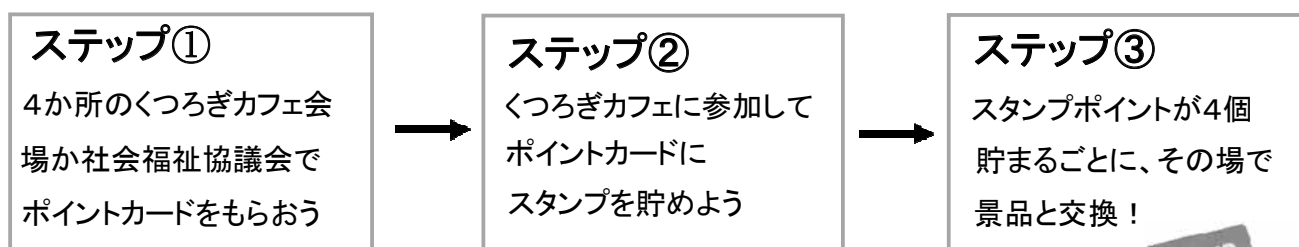


カフェ名	開催日時	場 所	対象者
くつろぎカフェ古橋	毎月第2火曜日 9:30～11:00	古橋北公民館	市内在住のかた どなたでも参加可 (予約不要) 参加費100円
くつろぎカフェ駅西	毎月第2木曜日 9:30～11:30	駅西会館	
くつろぎカフェ本田	毎月第3水曜日 10:30～11:30	本田コミュニティ センター	
くつろぎカフェ牛牧	毎月第4木曜日 9:30～11:30	牛牧南部コミュニティ センター	

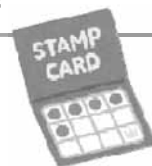


くつろぎカフェ うえるかむ ポイントのごあんない

「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(認力カフェ)

■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	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 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	

■みんなずっとほっとカフェ ~オンラインカフェ~

問い合わせ先: 瑞穂市地域包括支援センター 327-4118

認知症カフェを、新型コロナウイルス感染症予防対策としてZOOMミーティングアプリを利用して、月に2回開催しています。
※パソコン、タブレット、スマートフォンからインターネットに繋がっていれば、簡単に参加できます。
※申し込み時に、IDとパスワードをお伝えします。



カフェ名	開催日時	場 所	対象者
@ZOOM オンラインカフェ	毎月第2・4木曜日 10:00~11:30 ※祝日は休み	ご自宅など、インターネットがつながる場所	どなたでも参加可 (申し込み要) 参加費無料

(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)	・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 第2金曜日 13:30~15:00 <休日コース> 5月・11月 第4土曜日 13:30~15:00	瑞穂市総合センター 1階 地域福祉ルーム	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

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。いろいろな行事を通して健康づくり・仲間づくり・そして生きがいづくり。楽しい仲間と一緒に交流を深めませんか。



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

(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、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、随時ご相談を受付けしていますので、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

◆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

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	みずき三味線民謡会
	8	邦楽同好会(琴・尺八)
	9	瑞穂フラ・ガールクラブ
	10	スマイルフレンズ(マジック)
	11	マジック同好会
	12	みずほオヤジの会(野菜作り等)
	13	五色石の会(社協事業に協力)
	14	レインボーズ(歌と楽器の演奏、日本舞踊、紙芝居等)
	15	わくわくりズム体操
技術・資格を活かして	16	瑞穂ハーモニー(メイクセラピー)
	17	瑞穂市要約筆記サークルみずほ
	18	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	19	おはなしの会「なすび」
	20	おはなしの会『ぽまと』
	21	子どもの本を読む会 かんがるう
	22	ピッピ(読み聞かせ)
	23	おもちゃ病院ぎふ
安全・安心なまちに	24	安全サポート隊
	25	快館倶楽部
	26	庄屋敷防犯パトロール隊
	27	生津校区防犯パトロール隊
	28	生津校区子ども見守り隊
	29	野田フレンドクラブ
	30	穂積小仲良し組
	31	本田見守り隊
	32	野白ふれ愛見守り隊
	33	かわさきボランティア会
	34	南小学校ボランティア
	35	ふなきサポーターの会
	36	森区歩道清掃ボランティア
伝統文化の継承	37	別府観音堂 総代会
	38	宮田雅楽五音社
生涯学習	39	生涯学習～銀河由月～
	40	瑞穂女性の会

国際交流	41	瑞穂市日本語サポーターズ
	42	国際交流MIZUHO
精神保健福祉	43	精神保健福祉ボランティア せせらぎの会
介護予防	44	NPO法人 いなほの会
	45	十九条元気体操
	46	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	47	牛牧団地ふれあいボランティア
	48	本田団地買物支援部会
	49	呂久買物事業ボランティア
	50	駅南金曜市
	51	ちょっとつながりたい
	52	ほっこりクラブ(認知症カフェ)
施設では	53	瑞穂市赤十字奉仕団

※ 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。

※ 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、活動内容の変更または休止をしている場合がございます。詳しくは下記までお問い合わせください。



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

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
(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490～680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
さち 介護タクシー	(058) 277-4405 岐阜市今嶺3-12-7	<高齢者割引等> 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) <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(1,000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
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7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> 8:30~16:30 ※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)	<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 (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

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 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 ※住所により配達の曜日が決まっ 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
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> ・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 ※5km程度の可能 な範囲
ニコニコドラッグ	322-2806 田之上165 トミダヤ巣南店	<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)

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> 9:00~17:00 ・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
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(携帯のほうがいい) ・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)
穂積菱油(株) アクティブホヅミ	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16:00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

(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
ウインズ 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
粲(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 (バーバーショッパハナダ)	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20分以上かかる場合は、プラス1,000円)	・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) ちよつとつながりたい

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

- 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れているかたに関しては、そのつながりを大切にいただくために、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

「ちよつとつながりたい」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

〒501-0304 瑞穂市田之上628番地

瑞穂市役所 巢南庁舎東側

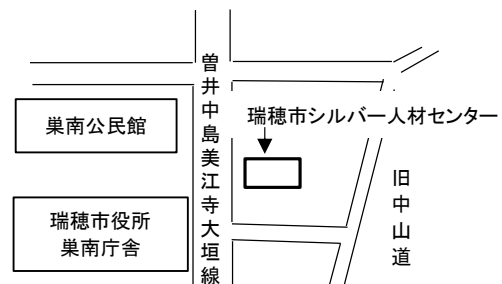
受付時間／8:30～17:15 (土・日曜日・祝日除く)

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（瑞穂市総合センター1階）

電話：327-8610 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。

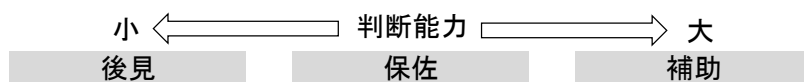
また、自分に不利益な契約であっても、よく判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分なかたについて、本人の権利を守る支援者を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

・成年後見制度には、2つの種類があります。

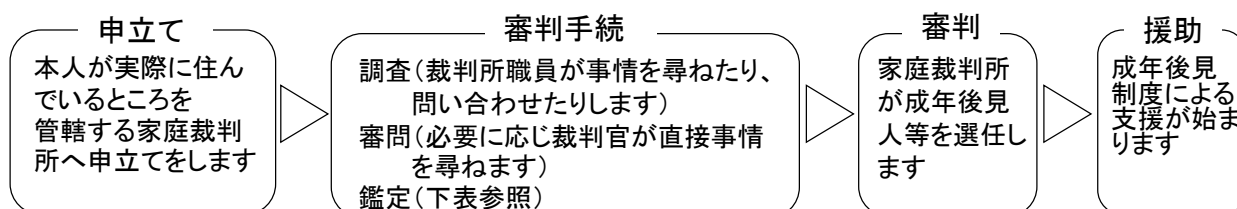
法定後見制度	任意後見制度
今、本人の判断能力が不十分	今、判断能力に問題がないが将来的には心配
すでに判断能力が不十分なかたについて「身上監護」と「財産管理」を行う。支援者は家庭裁判所が選任する。	元気なうちに、将来の支援者と支援の内容を、自分で決めて契約しておく。 (詳細はお問い合わせください)



・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2年に鑑定を実施したものは全体の約6.1%で、費用は5万円以下が約53.9%[*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2年は、1か月以内が39.1%、2か月以内が31.0%[*1]で、2か月以内に終局したものが全体の約70.1%です。

■ 成年後見人等には誰がなるの？

令和2年は、親族が約19.3%、親族以外の第三者が約80.3%[*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)

福祉総合相談センター(瑞穂市社会福祉協議会内)

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)



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。



【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、運転免許を自主返納した日、または、免許の更新を受けずに失効した日から5年間の自動車などの運転に関する経歴を証明するものです。

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
- ④瑞穂市高齢者タクシー利用助成事業
- ※P9参照



■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 ※P9参照	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

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	㊟・㊥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> (㊟・㊦・㊟・㊥) 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	㊥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	宇土医院	眼科・内科 小児科	馬場小城町 1-82	327-5513	㊟・㊥午後 日・祝	<内科・小児科・眼科> 8:50~12:10 <眼科> 16:00~18:30
4	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	㊟・日・祝	9:00~12:30 16:00~19:00 (㊥9:00~11:30) (女性泌尿器外来※予約制 ㊥13:00~15:00) 受付時間は終了時間の30 分前
5	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	㊦・㊥午後 ㊟・日・祝	9:00~12:00 16:30~18:30
6	京極こども クリニック	小児科	只越 460-5	326-7220	㊥午後 日・祝日	9:00~12:00 16:30~19:00 (㊟16:00~18:00)
7	国枝医院	内科・小児科 糖尿病内科	牛牧 801-1	327-2835	㊟・㊥午後 日・祝	8:30~12:00 17:00~19:30
8	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	㊟・㊥午後 日・祝	9:30~12:30 15:30~18:30
9	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	㊟・㊥午後 日・祝	9:00~12:00 16:00~19:00
10	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	㊥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
11	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)
12	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
13	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
14	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)
15	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
16	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)
17	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
18	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
19	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
20	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
21	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
22	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
23	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)
24	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
25	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	㊄・日・祝	8:30~12:00 17:00~19:30 (㊄17:00~19:00)
26	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> ㊄・㊄午後 日・祝	<往診問い合わせ> 9:00~12:00 (㊄9:00~13:00) 16:00~19:00 (外来は完全予約制)
27	吉村内科	内科・小児科・ 人工腎透析・リ ハビリ科	別府 1297	327-0020	㊄午後 日・祝	9:00~12:00 16:00~19:00
28	若園医院	小児科・内科 皮膚科	唐栗 273	328-2021	㊄午前 ㊄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	㊄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	㊄・日・祝	9:00~12:00 14:30~19:00 (㊄14:00~17:30)
3	江崎歯科医院	穂積609-1	327-3022	㊄午後 日・祝	9:00~12:00 14:00~19:00
4	加藤歯科医院	只越1055	326-3316	㊄・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	㊄・日・祝 第1・第4 ㊄午後	9:00~13:00 15:00~19:30 (㊄15:00~18:00)
6	けしかわ 歯科医院	稲里258-1	327-4649	㊄・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	㊄・㊄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	㊄・㊄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	㊄・日・祝	9:30~12:30 15:00~20:00 (㊄15:00~18:00)

	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	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)
16	ほづみアドバ ンス歯科	馬場上光町2-7-1	227-3152	㊟・日・祝	<院内> ㊟㊟㊟ 9:30~13:00 17:30~19:00 ㊟17:30~19:00 ㊦9:00~13:00 14:00~17:00 <訪問> ㊟㊟㊟ 14:30~17:00 ㊟9:30~17:00
17	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)
18	松野歯科医院	別府736-1	327-8855	㊟・日・祝	9:00~12:30 14:30~19:00
19	美江寺歯科 醫院	美江寺498-3	328-3338	㊦・日・祝	9:00~11:30 14:30~18:00
20	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)
21	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	㊟・㊟・㊟・㊟ 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 ／ほづみ	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8:30～13:00 (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	月・火・水・金 8:30～20:00 木・土 8:30～17:00
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 ほづみ駅前店	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	瑞穂マイ 調剤薬局	馬場小城町 1-84	329-3751	329-3752	日・祝	月・火・木・金 9:00~14:30 15:30~18:30 水9:00~17:00 土9:00~12:30
19	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)
20	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)



介護保険ってなに？



○介護保険とは

介護が必要な人が適切な介護サービスを受けられるように、社会全体で支えるための仕組みです。65歳になられたかたは、もつ広域連合より介護保険被保険者証が交付されます。介護が必要となったかたは、費用の一部を負担することでさまざまな介護サービスを受けられます。

○医療保険とは

医療保険(社会保険・国民健康保険・後期高齢者医療保険等)とは、病気やケガの治療を受ける場合に提供される医療のための保険です。介護サービスが提供される介護保険とは別の制度です。

介護(介護予防)サービスを利用するまでの手続きの流れ

申請

介護保険サービスの利用を希望するかたは、もつ広域連合・瑞穂市役所(地域福祉高齢課)の窓口に申請しましょう。

○申請に必要なもの

- ・介護保険被保険者証
- ・かかりつけの医師の氏名、病院名、所在地、電話番号



要介護認定

①訪問調査

心身の状況を調べるために、本人と家族などへの動作確認と聞き取り調査を行います。

②医師の意見書

かかりつけの医師に心身の状況について意見書を書いていただきます。

③判定・介護認定審査会

訪問調査の結果と医師の意見書をもとに、医療、保健、福祉の専門家が審査します。

④認定・通知

介護認定審査会の審査判定にもとづいて「非該当(自立)」「要支援1・2」「要介護1～5」のいずれかの区分で認定され、その結果を通知します。

要介護1～5

居宅介護支援事業所が介護サービス計画を作成します。

介護サービスの利用

要支援1・2

地域包括支援センターが介護予防サービス計画を作成します。

介護予防サービスの利用

非該当

基本チェックリストを実施し、該当すると総合事業が利用できます。



※ご利用できる介護サービスの内容については、担当のケアマネジャーへ相談してください。

更新の申請

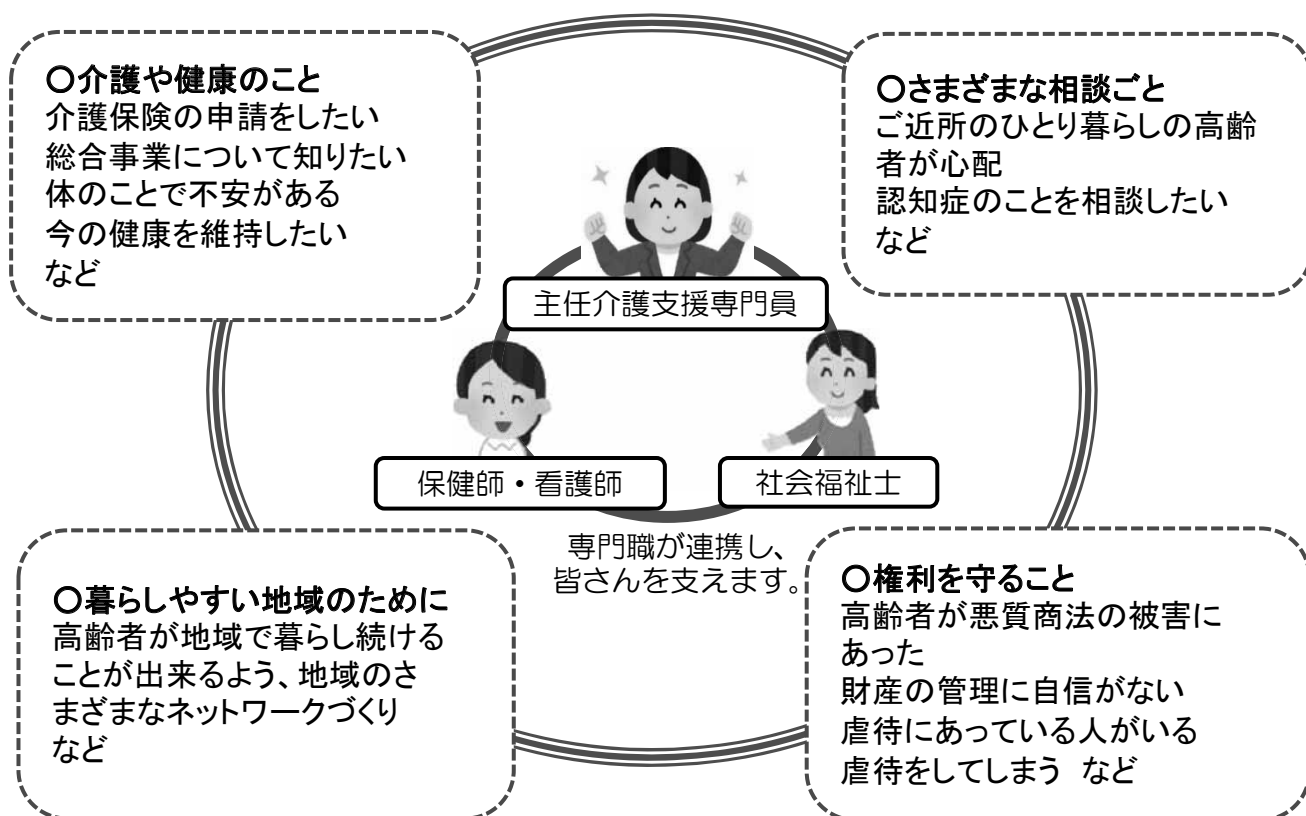
引き続きサービスをご利用したい場合には、有効期限満了前に更新が必要です。

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、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

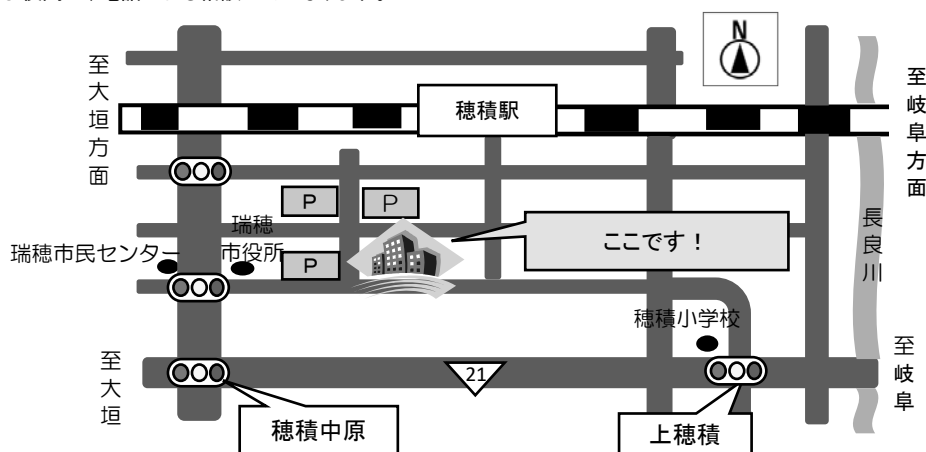
社会福祉法人 瑞穂市社会福祉協議会 **地域包括支援センター**

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

土・日・祝日及び夜間は、電話による相談のみとなります。



シニアのための生活情報ガイド 第3号

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>