

年齢を重ねても、住み慣れた“栗石”で安心して暮らしていくための  
お役立ち情報を“たくさん”集めました。

# 高齢者の暮らしに役立つ便利帳

- 第2版 -



栗 石 町



## 「高齢者の暮らしに役立つ便利帳」-第2版-の発行にあたって

この「高齢者の暮らしに役立つ便利帳」は、高齢化が進んでいる雫石町で年齢を重ねても安心して暮らし続けられるよう、生活支援コーディネーターが中心となり高齢者の日々の暮らしに役立つ情報を集め、令和2年6月に初版を発行しました。

その後、新たなサービスや地域の活動、事業所からの情報等寄せられ、このたび内容の見直しや追加を行い、改訂版を発行する運びとなりました。

これら雫石町の貴重な“資源”“宝”を高齢者の皆さまを始め、地域の方々の暮らしに役立てていただければと思います。

改めまして、この「高齢者の暮らしに役立つ便利帳」第2版の発行に際し、掲載をご快諾いただきました皆さま、また貴重な情報をご提供いただきました皆さまに厚くお礼申し上げます。

令和5年6月 雫石町



# もくじ

## 地域にある活動の場

行政区や地域の集いの場・通いの場・・・P.4～9

認知症カフェ・・・・・・・・・・・・・・・・P.9

老人クラブ・・・・・・・・・・・・・・・・P.10

ボランティア活動・・・・・・・・P.11～12

## 運動の場や学びの場

介護予防教室・・・・・・・・・・・・・・・・P.14

地区公民館等の教室やサークル活動・P.14～19

レインボー健康体操・・・・・・・・P.20



## 高齢者に優しいお店やサービス

配食サービスや食料品・日用品、灯油の配達について・・・P.22～24

外出や買い物、日常のちょっとした困りごとについて・・・P.25～27

高齢者の生活の支援、不用品・遺品の整理 / 運転免許証を自主返納した方への支援・・・P.28

除雪を頼みたい / ハチの巣駆除、有害鳥獣駆除について・・・P.29



## 地域貢献活動や地域開放を行っている町内の事業所

地域貢献活動・・・・・・・・・・P.31

地域開放・・・・・・・・・・P.32

## さまざまな相談の場

悩みや心配ごと、生活の不安の相談・・P.34

専門分野の相談・・・・・・・・P.34～35

健康や介護に関する相談・・・・・・・・P.35

## 終 活

エンディングノートを作成する / お墓の準備をする・・・P.37

葬儀の準備をする / 遺言書を作成する・・・・・・・・P.38

生前整理（身のまわりの整理）を行う・・・・・・・・P.39



## 《参考資料》 もの忘れや認知症が心配なあなたへ「雫石町認知症ケアパス」

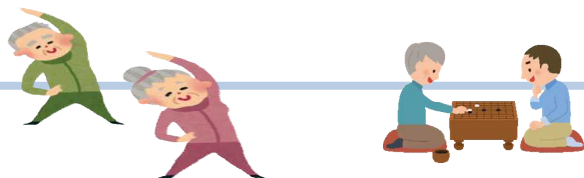
【ご利用にあたって】

掲載情報は調査時点のものです。ご利用時には変更されている可能性がありますのでご注意ください。  
また、掲載されているサービス等をご利用される際には開催日時、利用料金などをご確認いただきますようお願いいたします。

# 地域にある活動の場の紹介です

## 行政区や地域の集いの場・通いの場

町内の行政区等が開催しているふれあいサロンなどの集まりの場や、介護予防としてシルバーリハビリ体操を主として行っている通いの場です。  
地域住民が主体となり運営しています。



## 老人クラブ

おおむね60歳以上の方々に構成される地域の自主的な高齢者活動グループです。  
会員の話し合いによってそれぞれ地域ごとに、多種多様な活動（スクールガード、清掃奉仕活動、シニアスポーツ、健康学習、旅行、サークル活動）を通じて生きがい・健康づくりに取り組んでいます。

## 認知症カフェ

認知症の方とその家族、関係者や地域住民どなたでも参加できる集いの場です。認知症について理解を深めたり、気軽に相談できます。

☆認知症の方とその家族が住み慣れた地域で“安心して暮らし続けられるように”相談できる窓口、医療のこと、暮らしのこと、交流できる場所などについてまとめた「栗石町認知症ケアパス」を巻末に掲載しています。どうぞご活用ください。

## ボランティア活動

町内には、さまざまなボランティア活動に取り組んでいる団体・グループがあります。



# 行政区の集いの場・通いの場～ふれあいサロン①～

地区	サロン名と活動場所	活動内容	開催時間
栗石	この指とまれ (栗石公民館)	元気に、気づかいなく、お互いなんでも“しゃべり合える”楽しいサロンです。誕生日祝・歌・踊り・季節の行事、輪投げなど盛りだくさん！ サロンのテーマソングを手話で練習しています。	毎月第1・3火曜日 10時～14時
	お茶っこだよ (高前田一公民館)	年度初めに計画を立て、手芸や旅、遊びなど“楽しく”をモットーに毎月楽しんでいます。	毎月1回(土曜日)
	東町 (東町公民館)	ハーモニカの演奏で童謡・昔なつかしの歌を“歌ったり”“お茶っこ”“おしゃべり”で楽しんでいます。	毎月第2月曜日
	かけはし (七ツ森公民館)	活動日毎にスカットボール・輪投げに熱中し一喜一憂！！ 昼食後は“おしゃべり”等思い思いに過ごしています。希望者はその後のシルバーリハビリ体操にも参加しています。	毎月第2水曜日 10時～13時
	もくもく (林公民館)	みんなで集まって、主に昼食会、時にはゲーム・小物づくり・お話し会などを行っています。昼食は毎回手づくりで皆が心待ちにしています。話が絶えず心残りの時も・・・	毎月第3金曜日 10時～13時
	陽だまり (中町一公民館)	おしゃべり、ゲームや折り紙、小物づくり等を行っています。最近は午後に「ピンポン」をし、若返った気分になり楽しんでいます。“シルバー卓球大会があったらいいなあ～”交流試合をしたい方待っています！！	毎月第1・3金曜日 10時～13時
	茶話サロン (下町四公民館)	“お茶っこ”しながらお話、輪投げなどのゲームをして楽しんでいます。	毎月第1金曜日
	菜の花・イタバシ (板橋公民館)	明るくおしゃべり好きなサロンで、茶話会や昼食会を楽しんでいます。時には踊りや歌、参加者が演奏する三味線を聞いたりします。	毎月1回 11時～15時
	高前田二区サロン (高前田二区集会所)	シルバーリハビリ体操や笑いヨガ、折り紙や布作品の製作、芋の子会等みんなで楽しくおしゃべりとお茶飲みをしています。“にぎやか”で元気になるサロンです。	毎週火・金火曜日 10時半～15時
	駅前お茶っこ会 (駅前集会所)	お茶飲みを中心とし、一人暮らし高齢者を招待して芋の子会、クリスマスプレゼント交換会、シルバーリハビリ体操での健康管理、花壇の管理作業と広く活動中！ 年齢に関わらず誰でも参加できます。	毎月第3日曜日

## 行政区の集いの場・通いの場～ふれあいサロン②～

地区	サロン名と活動場所	活動内容	開催時間
雫石	上町三ひまわりの会 (上町三コミュニティハウス)	つるし雛作りや折り紙をしています。最近は折り紙を使い箱作りやゲームをし“笑い合っ”ています。お茶の時間には世間話や料理の話等“勉強になる～！！”	毎月第2土曜日 13時～16時
	ながね (長根公民館)	新型コロナウイルス感染症拡大のため思うように活動できずにいますが、お茶飲みやお話、折り紙等を楽しんでいます。	毎月最終月曜日 13時～15時
	はれやま (晴山公民館)	お食事会、折り紙教室でその月の行事のものを作ったり、飾ったりしています。年齢に関係なく誰でも集まり楽しく過ごせる場です。	毎月第1月曜日
	谷地 (谷地公民館)	参加者は少ないながらも健康体操、ゲーム、ビデオ鑑賞、折り紙、お茶っこしながら情報交換しています。	毎月第3土曜日(予定) 10時～12時
御所	戸沢いきいきサロン (戸沢公民館)	農繁期を除いて平均月1回活動しています。	不定期
	片子沢ふれあいサロン (御所公民館)	保育園児との交流や小学校への雑巾の寄贈、お茶飲みや昼食会、おしゃべりなど“にぎやかで笑顔いっぱい”のサロンです。	毎月1回
	お楽しみ会 (籬野公民館)	輪投げ、歌や踊りなどやることは、集まった人数や気分で皆で決めています。70～80代の方も多いため情報盛りだくさん。“明るく・にぎやか・楽しい”すてきな集まりです。	不定期(集まった日に次回の日程を決める)
	雫の会 (赤滝集落センター)	温泉旅行を中心に、花植えや掃除等のボランティア活動も行っています。講師を迎えての蕎麦打ちやにぎり寿司体験も好評!“仲良くまとまりのいい”サロンです。	毎月1回程度
	S.Y.R「水仙の会」 (矢用集落内、町内各施設)	花壇づくりや管理、娯楽・スポーツ、湯治や懇親会を行いながら暮らしに生きがいや楽しみ、役割を見出すための活動のあり方、世代間のスムーズな共生・共感を得るための活動を目指しています。概ね55～75歳の男女が参加しています。	役員会で協議して日程を決める



## 行政区の集いの場・通いの場～ふれあいサロン③～

地区	サロン名称と活動場所	活動内容	開催時間
御所	大村地区ふれあいサロン (大村伝承館)	年齢問わずみんなでレクや手芸、敬老会、クリスマス会や新年会で盛り上がり、“笑いの絶えない”サロンです。	毎月1回 13時半～15時半
	そとます茶話会 (外柵沢部落公民館)	シルバーリハビリ体操、DVD鑑賞や茶話会など体を動かし、話っこしたり楽しく活動しています。	不定期
	Salon do Himawari (南畑地区コテージ村管理センター)	自由にお絵かきを楽しんでいます。口もフルに使って“無理せず、楽しく、細く、長く”をモットーに活動しています。	毎週水曜日 13時半～15時
西山	西山 (西山公民館)	昼食会(7・12月)、保育園児との交流、運動やゲーム、お茶っこ飲みながら話をしていきます。	毎月第3水曜日
	コスモス (野中公民館)	歌やお話、シルバーリハビリ体操や輪投げで体を動かし、花見でのんびりしたり、会員同士の情報交換を楽しみながら活動している“明るい”サロンです。	毎月第2木曜日 (都合により変更あり)
	ひまわり (林崎公民館)	子ども会とのみずき団子づくり、季節行事に合わせた手作り食事会、温泉、DVD鑑賞やゲーム等の活動をしています。“しゃべって”“笑って”心身ともにリフレッシュ!! 月1回サロンスタッフで一人暮らし・日中独居・高齢夫婦世帯を訪問しお話をする活動もしています。	毎月1回
	五区サロン (五区コミュニティセンター)	“指の衰えは老化への道”を合言葉に、最初に手足の運動を行い元気に活動!! トランプやカード、輪投げ、かるた等で遊んで笑いを起こしています。“笑いは健康の糧!!”	毎月第3水曜日
	西根谷地 (西根谷地公民館)	平均年齢“80歳!”の明るい皆さんが参加し、芋の子会等季節の行事やお話をして元気に過ごしています。	毎月第2火曜日 13時～16時
	たんたん (上西根公民館)	サロン花壇の花植えや草取り、初顔合わせ、慰労会、田んぼアート見学、クラブ、その都度思いついたことをして元気に活動しています。若い会員が増えたので若返ります!!	不定期



## 行政区の集いの場・通いの場～ふれあいサロン④～

地区	サロン名と活動場所	活動内容	開催時間
西山	なつめの会 (小松公民館)	折り紙、昼食会、お茶飲みや季節に合わせた行事も行います。春には、日帰り温泉にも出かけます。今年は短冊やアマエビに願いを込め、コロナ禍を無事に過ごせました。	毎月第3水曜日
	OZASIKI (旧プチマート井上)	手作りおやつやランチを食べながらのお茶会や昔遊びを楽しんだり、会員がやりたいことをみつけ、楽しく集える場所を作っています。	毎月第4土曜日 10時～13時
御明神	和野 (和野公民館)	お茶飲み、花畑の草取り、湯っこに行っのんびり楽しく活動しています。また、雑巾縫いをして地域の小学校に寄付しています。	毎月1回
	横欠 (横欠公民館)	輪投げから軽体操や湯治まで、みんなで様々な活動をしています。ひと言で表すと“なんでも気楽に話せるサロン”です。	毎月15日と30日
	ハッピーサロン (山津田公民館)	何でも話せる仲間と“明るく・朗らかに！”持ち寄った手料理で昼食を楽しんでいます。ダンスや体操で盛り上がりもしています。	毎月第2水曜日 10時～15時
	かみはる (御明神公民館)	昼食を食べ、軽体操やラジオ体操、身体を動かすゲーム、ハーモニカに合わせて町民歌を歌い、お口の運動をして笑顔で過ごしています。御明神小学校校庭の草取り、寄付用雑巾縫いも継続して取り組んでいます。	不定期
	土橋サロン (土橋公民館)	みんなで顔合わせて、話しっこ、お茶っこしたりしています。“みんなが元気”になれるサロンです。自治会活動として集落全体のまとまりにも繋がっています。	毎月1回(不定期)
	まがき (まがき公民館)	お互いの好きなこと、得意なことなどを活かして料理したり、話したりと楽しい時間を過ごしています。サロンで作った料理は近所の一人暮らしの方々にお届けしています。	不定期
	はしっこサロン (旧橋場小学校)	“人が集まればそこにはサロン！！”どなたでも気軽に参加してもらえたら。お茶っこや体操、季節行事や参加者からのアイデア等も盛り込んで活動していきたいですね。	毎週木曜日 13時～

名称	場所	内容・日時	お問合せ先
OKIGARU Café	雫石町総合福祉センター (雫石町社会福祉協議会)	どなたでも「おきがる」に！ 地域の方が集まって、お話をしたり、お茶を飲んでいます。 集いの場として開放していますので、ふらっとおきがるにお立ち寄りください。 開催日時：毎週第4木曜日 10時～12時 (第4木曜日が祝日や年末等にあたる場合は、開催日を調整します。)	雫石町社会福祉協議会 ☎692-2230

こちらでご紹介した以外にもいろいろな活動が行われています。お住まいの地域のサロンの活動について知りたい方は、雫石町社会福祉協議会ボランティア活動センターにお気軽にお問合せください。☎692-2230

## 行政区の集いの場・通いの場～シルバーリハビリ体操～



“住民主体で” “地域で集まって” シルバーリハビリ体操をする「通いの場」です。

- ①いつでも、どこでも、ひとりでもできる体操
- ②高齢でも障がいがあってもできる体操
- ③道具を使わない
- ④“介護予防”に効果がある、といわれている体操です。

※予約は不要、直接会場にいらしてください。体操はおおむね1時間程度です。

地区	会場	実施日	時間
雫石	雫石公民館	毎週金曜日	13時半～
	晴山公民館	毎週水曜日	13時半～
	七ツ森公民館	毎週水曜日	13時半～
	板橋公民館	毎週木曜日	10時半～
	高前田二区集会所	第2・3・4金曜日	10時半～
	東町公民館	第2・4土曜日	10時～
	長根公民館	月1回	13時～
	中沼公民館	毎週火曜日	13時半～



地区	会場	実施日	時間
御所	御所公民館	毎週月曜日	13時半～
	大村伝承館	第2・4火曜日	13時半～
西山	野中公民館	毎週水曜日	13時半～
	小松公民館	毎週木曜日	13時半～
	林崎公民館	毎週水曜日	10時～
御明神	御明神公民館	毎週火曜日	13時半～
	橋場公民館	毎週火曜日	10時～
	上野沢公民館（5～11月）	毎週月曜日	13時半～
	旧橋場小学校（木よう自習室）	毎週木曜日	13時半～

【お問合せ先：雫石町地域包括支援センター ☎691-1105】

## 認知症カフェ

名称	会場	内容	お問合せ先
オレンジカフェ 「のぎく」	雫石町まちおこしセンター しずく×CAN (雫石町上町南19-19) 他	認知症の方とその家族だけではなく、地域の住民・介護や医療の専門職等どなたでも参加できる場です。 毎回、認知症や健康に関する「ミニ講座」、おしゃべりタイムで交流を深めています。 令和5年度開催日：毎月第3金曜日（8月を除く） 13時30分～15時 参加費：無料 ※詳しくはお問合せください。	雫石町地域包括支援センター ☎691-1105

地区	行政区	クラブ名	
栗石	高前田一・二	高前田クラブ	
	上町一・二	リバーロンの会	
	上町三	上町三親和会	
	中町一	中町健楽会	
	下町三	笑点クラブ	
	下町四	下町四老人クラブ	
	雫石谷地	谷地百盛会	
	晴山	晴山福寿会	
	中沼	老寿会	
	七ツ森	長和会	
	東町	東町老人クラブ松葉会	
		松寿荘自治会	
	板橋	板橋結友会	
	林	林老人クラブウッドシルバーの会	
	長根	長根結っこの会	
	黒沢川	黒沢川長栄会	
御所	天戸	天寿会	
	安庭	安庭白鳥の会	
	矢櫃	矢櫃老人クラブ南昌会	
	元御所	元御所五月会	

地区	行政区	クラブ名
西山	極楽野	極楽野幸生会
	六区	健寿会
	七区	七区老人クラブ明寿会
	八区	八区八千代会
	野中	野中明寿会
	小松	東小松老人クラブ小松会
	林崎	林崎老人クラブ寿楽会
	上西根	あやめ会
	八丁野	なでしこ会
	西根谷地	西根谷地長朗会
	篠崎	篠崎シニアクラブ

※地区老人クラブ連合会毎に掲載しています。

お住まいの地域の老人クラブでどのような活動が行われているかなど詳しいことを知りたい方は、栗石町老人クラブ連合会事務局（栗石町社会福祉協議会内）にお気軽にお問合わせください。 ☎692-2230

## ボランティア活動

名称	活動内容	活動場所	活動日時
雫石町スノーバスターズ	1月～3月の雪の多い期間、町内に住む一人暮らし高齢者、高齢者夫婦のみ世帯や虚弱高齢者世帯等を対象に玄関先の除雪や声かけ（安否確認）を行っています。 ※スノーバスターズ（有償） 雪んこ見守り隊（無償）	町内対象者宅	○スノーバスターズ 12月～3月依頼のあった日 ○雪んこ見守り隊 1月～2月毎週土曜日13時～15時
手話サークル 滴	手話の勉強を通して聴覚障がいがある方への理解を深め、交流を図っています。聴覚障がい者との意思疎通ができると楽しく、自分の世界も広がります。	雫石町総合福祉センター	毎月第1・3・4土曜日 14時～16時
昼食サービスボランティア	一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯や日中独居高齢者の方々へ手づくり昼食弁当の調理と配達をしながら安否確認も行っています。	雫石町総合福祉センター	毎週月曜日～金曜日 （年始・祝日を除く）
うぐいすの会 （精神保健ボランティア）	「たんぼぼの会」（デイケア）でこころに障がいのある方々と交流を図ったり、各種研修会やイベントに積極的に参加＆協力しています。	雫石町保健センター他	たんぼぼの会：月2回
雫石町子育て支援ボランティアの会	個人託児や一人親支援の託児、イベント時の集団託児等を行い子育てを応援しています。一緒に活動をしてくれる方を募集しています。	雫石町総合福祉センターちびっこルーム 「ぼけっと」、 託児依頼の場所	託児依頼がある時
雫石商工会女性部 船の会	女性の地位向上を目指し、地域社会に貢献することを目的に発足しました。	県内、事業開催場所	事業がある時
童謡の滴（うたのしずく）	定例の活動の他に「童謡の唱歌まつり」、「雫石町民音楽祭」に参加したり、保育園や施設訪問等の活動も行っています。今後、昔の遊びの紹介等も取り入れる予定です。	雫石町中央公民館 リハーサル室	毎月第2・4土曜日 13時半～15時半
雫石町傾聴ボランティア やまびこ会	雫石町保健センターでの「話っこするべ」や支援者宅にてやさしく寄り添いお話を傾聴しています。決して外部にお話しせず、秘密を厳守します。会員同士交流しながら活動しています。	雫石町保健センター	「話っこするべ」 毎月第2・4木曜日 10時～12時
雫石町福祉有償運送運転 ボランティアサポーター	一人で外出することが困難な方を対象に、通院・買い物等社会参加できるようにスロープ車両で送迎のサポートを行っています。	町内及び近隣市町	平日（年未年始・祝祭日を除く） 8時半～16時

名称	活動内容	活動場所	活動日時
クラブ男厨会	おおむね60歳以上の男性会員15名で、食生活を自分で管理できる能力や会員相互の意思疎通と親睦を図ることを目的に活動しています。	雫石町中央公民館	毎月第2土曜日 10時～12時
TEAM.H330	被災地に駆けつけ災害ボランティアとしての復興支援活動や災害義援金の募金活動など実施しています。	県内被災地	不定期
雫石町赤十字奉仕団	「一人はみんなのため、みんなは一人のために」をモットーに人々の幸せを願い、影の力となり、身近な奉仕をする団体です。日赤鶯鳴荘入所者の毎月の誕生会やお話ボランティアもしています。	日赤鶯鳴荘他	不定期
雫石町シルバー人材センター	生きがいと社会参加を求める高齢者の就業の機会を提供する活動です。年1回（10月）高齢者宅の草刈りや草取り、剪定、清掃等をする“おまかせボランティア”を行っています。	町内	依頼がある時

ボランティア団体登録している団体を掲載しています。詳しい活動内容を知りたい方は雫石町社会福祉協議会ボランティア活動センターにお問合せください。☎692-2230

図書ボランティア、読み聞かせボランティアの活動内容等詳しく知りたい方は下記にお問い合わせください。

### ◇図書ボランティア・読み聞かせボランティア

名称	活動内容	活動日時	お問合せ先
学校図書館支援ボランティア しずくいし図書隊	町内各小中学校の学校図書館の支援（受入れ図書の装備、棚の整備、本の修理）を行います。 図書館の知識や経験がなくても活動できます。	月曜日～金曜日 13時半～15時半 ※おおむね月3回程度（都合の良い日のみの活動で良い）	雫石町立図書館 ☎692-5959
図書館サポーター 図書サポ	書棚の整理、本の整理等のお手伝いをします。 都合に合わせて無理せず活動できます。	月1回程度 10時～12時	
読み聞かせボランティア たんぽぽおはなし会	0歳の赤ちゃんから幼児を対象に、絵本の読み聞かせ、紙芝居、工作、手遊び、パネルシアターなどを行います。子どもたちとふれあうこと、絵本が好きな方の参加をお待ちしています。	〈中央公民館〉 毎月第3木曜日 10時半～11時半 〈健康センター〉 毎月第4金曜日 10時半～11時半	中村 英俊 ☎090-4138-5584
読み聞かせボランティア おはなしの雫	幼児から小中学生を対象に、絵本の読み聞かせ、紙芝居、エプロンシアター、ストーリーリング等を行います。 ◎他に町内小中学校、児童館、保健センターや保育園の他町外でも活動しています。	〈町立図書館〉 毎月第2土曜日 14時～14時半 第4土曜日 11時～11時半	



# 運動の場や学びの場の紹介です

## 介護予防教室

おおむね65歳以上の方を対象に運動器機能の維持・向上をめざし、介護予防を目的とした運動教室です。



## 地区公民館等の教室やサークル活動

自分に合った運動・趣味活動や仲間づくりの場になっています。お住まいの地区に限らず、どなたでも参加することができます。

(注) ・定期的に、継続して開催している活動を掲載しています。  
・利用料や必要物品等については、「お問合せ先」に確認のうえご参加ください。



## レインボー健康体操

頭も体もいきいきと、いつまでも元気に活動したい中高年向けの体操です。





## 介護予防教室

P.14

名称	対象	活動内容・開催日時	参加申込み・お問合せ先
生き生き貯筋教室	おおむね65歳以上で運動器機能の低下が認められた方	<p>虚弱高齢者等を対象に筋肉の維持向上を目的とした教室で、主にレインボー健康体操を行っています。</p> <p>実施時期：例年11月～翌年2月頃（各会場12回ずつ）</p> <p>開催場所：雫石公民館、御所公民館等</p> <p>参加費：無料</p> <p>その他：開催場所への送迎があります。</p> <p>定員、申込み方法等は決まり次第広報等でお知らせします。</p>	<p>雫石町地域包括支援センター</p> <p>☎691-1105</p>

## 地区公民館等の教室やサークル活動～中央公民館～

名称	対象	活動内容・開催日時	参加申込み・お問合せ先
＜生涯学習事業＞ 厨房レッスン	町内在住または勤務の方	<p>「食」を通じての仲間づくりと交流を目的に活動しています。</p> <p>開催日：5月～翌年2月 月1回 10時～13時</p> <p>定員：各回先着20名 ※各回ごとに申込みを受け付けています。</p>	<p>中央公民館</p> <p>☎692-4181</p>
＜生涯学習事業・一般介護予防事業＞ イケてるおやし&マダム学園	町内在住または勤務の方	<p>介護予防、生きがい、健康づくり、生涯学習などの講座です。</p> <p>開催日：5月～翌年2月(全10回)おおむね第3木曜日 10時～15時</p> <p>開催場所：雫石町中央公民館他</p> <p>定員：55名（先着順） 参加費：あり</p> <p>その他：詳細は決まり次第広報等でお知らせします。</p>	
生涯健康プロジェクト フィットネス教室	町内在住または勤務の方 (町内の方優先)	<p>最近おなか周りが気になっている方、運動はしたいけどきっかけがない方、一人じゃ頑張れない方、そんな方にもピッタリなプログラムになっています。</p> <p>「一般向け」「シニア向け」「男性限定向け」コースがあります。</p> <p>会場：中央公民館他</p> <p>※内容や開催日時等については、お問合せください。</p>	
＜サークル活動＞ ファインドール人形クラブ	町民どなたでも	<p>樹脂粘土を使った人形等を作るサークルです。</p> <p>開催日：第1・3水曜日 ※まずは公民館へご一報ください。</p>	
＜サークル活動＞ しずくいし混声合唱団	町民どなたでも	<p>週1回のコーラス練習。町民音楽祭や芸術祭などの舞台でも歌います。</p> <p>開催日：毎週木曜日</p>	

地区公民館等の教室やサークル活動～雫石公民館～ 下記以外にもいろいろな事業を行っています。お問合せください。

名称	対象	活動内容・開催日時	参加申込み・お問合せ先
〈生涯学習事業〉 俳句教室	町民、町内に勤務している方	約50年近く続いてきた歴史ある教室で、俳句を作っています。季節の移り変わりを愛でながら、日本語の美しさを再確認。 現在、若者から高齢者まで幅広い世代で人気です。 開催日：毎月1回 水曜日 13時～15時半	雫石公民館 ☎692-3458
〈サークル活動〉 3B体操	町民どなたでも	“気軽にだれでも” “無理なく” “楽しむ” ことができる体操です。3つの用具（ボール・ベル・ベルダー）を使用し、さまざまな音楽に合わせて行いますが、しっかりとした健康効果も実感できます。 開催日：日中の部 毎週月曜日 10時～12時 夜の部 隔週木曜日 19時～20時半	〈日中の部〉 雫石ラベンダーの会 安達 幸子 ☎692-2749 〈夜の部〉 3B夜の教室 大橋 育代 ☎090-1067-1580
〈サークル活動〉 ヨガ・セラピー	町内、町外どなたでも	ゆるやかにヨガを楽しみます。認知症予防、ストレス軽減や更年期障害等の緩和に効果が期待できます。“どなたでも” “何歳でも” 参加できます。 開催日：毎週金曜日 10時～11時45分	仁佐瀬 一子 ☎090-7799-6894
〈サークル活動〉 箏曲同好会	町民どなたでも	発表会にむけてお琴の練習をしています。やる気のある方歓迎します。お茶を飲みながら楽しく活動しています。 開催日：毎週月曜日 14時～20時半(時間内ならいつでもどうぞ)	事務局：千葉 鈴代 ☎692-2422
〈サークル活動〉 オカリナサークル アシタバ	町内、町外どなたでも	オカリナの練習をしています。現在、中級クラスの実力です。施設訪問やイベントの参加、発表会など活動しています。 開催日：第1・3金曜日 10時～11時半	雫石公民館 ☎692-3458

名称	対象	活動内容・開催日時	参加申込み・お問合せ先
<サークル活動> 滴石書道教室	町民どなたでも	書道の添削も行っています。初心者でも優しく指導します。 開催日：第2・4火曜日 19時～21時	熊谷 精一 ☎692-2002
<サークル活動> 雫石油絵同好会	町内、町外どなたでも	油絵の制作をしています。初心者でも大丈夫！！ 最初はスケッチから始めてみませんか。 開催日：月1回（第3または第4土曜日） 13時～16時	関 窈子 ☎050-1294-4134
<サークル活動> 囲碁同好会	町民どなたでも	囲碁を打っています。初心者の方でも安心して参加できます。 開催日：毎月第3日曜日 9時～17時	山口 淳光 ☎618-2582
<サークル活動> 将棋教室	町民どなたでも	現在4名で将棋を指しています。初心者の方でも安心して参加できます。 開催日：毎月第3日曜日 9時～12時	雫石公民館 ☎692-3458
<サークル活動> かな書道雫石会	町民どなたでも	日本独自の文字の“かな文字”で書かれた書道「かな書道」。令和2年7月から活動しています。短歌と俳句という日本文化を学んだり、日本語の美しさにも触れることができます。 開催日：毎月第2・4金曜日 10時～12時	
<サークル活動> 水墨画雫石会	町内、町外どなたでも	岩手県水墨画協会講師ご指導のもと、水墨画の基礎から創作まで学べます。初心者の方でも安心して参加できます。 開催日：毎月第2・4月曜日 13時半～15時半	小田 晴世 ☎090-7665-8538

**地区公民館等の教室やサークル活動～御所公民館～** 下記以外にもいろいろな事業を行っています。お問合せください。

名称	対象	活動内容・開催日時	参加申込み・お問合せ先
<生涯学習事業> ノルディックウォーキング	町民、町内に勤務している方	御所地区の施設内をウォーキングしています。 開催日：広報や公民館だよりでお知らせします。	御所公民館 ☎692-2214
<サークル活動> リメイク教室	町民どなたでも	古着や古着物のリメイクだけでなく、年間を通してさまざまな取り組みや交流を行います。 開催日：毎月第2水曜日 9時～16時	(代表) 細川 壽枝 ☎692-4488 又は(講師) 小赤沢 直子 ☎090-6453-1705
<サークル活動> 御所バドミントンクラブ	町民どなたでも	趣味活動とバドミントンの技術向上を目的としています。 開催日：毎週木曜日 19時～21時 ※羽根代等の負担あり	太田 精蔵 ☎090-2796-0583

**地区公民館等の教室やサークル活動～西山公民館～** 下記以外にもいろいろな事業を行っています。お問合せください。

名称	対象	活動内容・開催日時	参加申込み・お問合せ先
<生涯学習事業> 健康のつどい	高齢者	冬期2回、地区老人クラブ連合会と合同で輪投げ大会を行っています。	西山公民館 ☎693-3321
<サークル活動> ヨガ同好会 西山分所	町民どなたでも	ずっと続けて行くことを目標にしており、自分の体力に合わせてできます。どなたでも何歳の方でも参加できます。 開催日：毎週火曜日 15時半～16時半(月4回)	阿部 幸子 ☎692-4381
<サークル活動> エアロビクス	町内・町外どなたでも	エアロビクスに興味がある方、まずは見学してみませんか？小中学生クラスもあります。 開催日：毎週木曜日 19時15分～20時半	近藤 秀子 ☎692-1310
<サークル活動> 書道同好会	町民どなたでも	書道の添削指導もしています。 開催日：毎週日曜日 13時～17時	谷地 敬子 ☎693-3525

## 地区公民館等の教室やサークル活動～御明神公民館～下記以外にもいろいろな事業を行っています。お問合せください。

名称	対象	活動内容・開催日時	参加申込み・お問合せ先
<サークル活動> SAKUTTO倶楽部	町民どなたでも	“ゆるやかに” “楽しく” “SAKUTTO (サクット)” 大正琴の練習をしています。練習後のお茶飲みも楽しいです。 開催日：毎週火曜日 13時～15時	木村 美佐子 ☎692-5301

## 地区公民館等の教室やサークル活動～その他の会場～

名称	対象	活動内容・開催日時	参加申込み・お問合せ先
ヨガ教室	町民どなたでも	“やさしいヨガ” をしています。動きやすい服装で参加してください。 開催日：毎月第1土曜日 13時半～15時	しずく×CAN ☎692-6282
手芸教室	町民どなたでも	編み物、パッチワークやかご作り等の手芸をしています。 手芸道具を持参して直接会場へいらしてください。 開催日：毎週水曜日 10時～15時	
うたごえ喫茶	町民どなたでも	歌の好きな人が集まり、ギター伴奏に合わせ、童謡・唱歌・歌謡曲・フォーク・演歌・懐メロ等幅広いジャンルの歌を歌って楽しんでいます。 開催日：毎月第3木曜日 13時半～15時半	
スマホ教室	町民どなたでも	参加者の要望に添いながら、スマホ操作を教えています。 ※事前予約が必要です。 開催日等についてはお問合せください。	
雫石・語りっこの会	町民どなたでも	語り部として、雫石に語り継がれている昔話や伝説を広く伝承しています。介護施設や学校等にも訪問しています。小学校で“縄ない”も行いました。 活動日：依頼を受けいつでもどこでも ※勉強会も行っています。	

名称	対象	活動内容・開催日時	参加申込み・お問合せ先
筋力アップ&体力向上教室	町内在住、町内に職場のある方	マシントレーニング、バランスボールなど体力や年齢に応じたプログラムの作成・実践をします。 開催日：4月～12月の間毎週（1コース10回） 火曜日 10時～11時半 木曜日 10時～11時半、19時～20時半 定員：8名 ※各コース開始の前月号町広報に掲載します。事前申込みが必要です。	栗石町営体育館 ☎692-5030
フィットネス&筋膜リリース	町民どなたでも	年齢に合わせたストレッチと軽い運動を行っています。 開催日：フィットネス 毎週月曜日 19時～20時半 座・ストレッチ 毎週水曜日 10時～11時 ピラティス 第2・4土曜日 15時～16時半	栗石ダンススタジオ ☎692-2043

## 地区公民館等の教室やサークル活動～健康子育て課～

名称	対象	活動内容・開催日時	参加申込み・お問合せ先
栄養教室（食生活改善推進員養成講座）	町民どなたでも	栄養に関する基礎知識や運動や健康づくりに関することを学びます。 開催日：全8回 10時～13時 定員：10名 ※偶数年度に実施しています。	健康子育て課 ☎692-2227  （注）内容によっては、調理実習材料代、講師料、施設利用料等の個人負担があります
健幸チャレンジ教室	町内在住、町内に職場のある方	健康保持のために専用ポールを使用したノルディックウォーキング、ミニ講話や食事体験を行います。 開催日：5月～11月 週1回（全10回） ナイターコースもあり。	
さわやか健康教室（自主グループ）	町民どなたでも	生活習慣病予防のため、健康チェックや軽運動、調理実習を行います。 西山公民館会場：6月～2月の間 月1回 保健センター会場：4月～3月の間 月2回	
健康教室	地域コミュニティ、老人クラブ、ふれあいサロン等の小グループ	保健師や栄養士等により血圧測定、健康相談、軽体操やレクリエーション、ミニ健康講話などの出前講座を行います。 ※実施を希望する場合は、内容等相談してください。	

## レインボー健康体操

この体操は、次の4つの効果が期待できます。

- ①脳を活性化させ、脳卒中・認知症を予防する
- ②筋(速筋)を強くし、転倒を予防する
- ③骨を強くし、骨粗しょう症・骨折を予防する
- ④誰でも簡単にできる(タオル一本とイスがあればできます)

会場	名称	開催日	開催時間	備考
雫石公民館	ほがらか筋トレ会	第2・4水曜日	13時半～	(注) 参加料あり 日時変更の場合あり
	レインボー体操自主グループ	月1回 火曜日	13時半～	
御所公民館	高齢者筋トレサークル	第1・3木曜日	13時半～	
柘沢公民館	柘沢地区健康教室	第2・4木曜日	13時半～	

【参加申込み・お問合せ先】 NPO法人ウェルネスクラブ・レインボー健康体操で寝たきり0を目指す会 ☎090-3640-6753 (工藤)  
雫石町地域包括支援センター ☎691-1105





# 高齢者に優しいお店やサービスの紹介です

## 配食サービスや食料品・日用品等の配達について

個人で利用できる配達サービスの紹介です。

- 定期的な宅配サービス
- 食料品・日用品の配達サービス
- 衣類の移動販売
- 灯油の配達



## 除雪を頼みたい

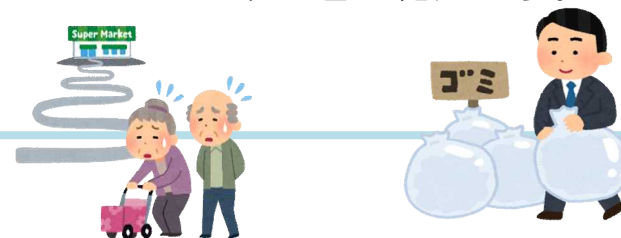
除雪を頼めるボランティアや業者の紹介です。

## 高齢者の生活の支援、不用品・遺品の整理、 運転免許証の自主返納した方への支援

高齢者が安心して生活していけるような生活支援、不用品や遺品の整理を頼める業者の紹介です。運転免許証の自主返納をした方への支援についても紹介しています。

## 外出や買い物、日常のちょっとした 困りごとについて

外出や買い物をはじめ、日常のくらしのちょっとした困りごとを頼めるサービスやお店の紹介です。



## ハチの巣駆除、有害鳥獣駆除について

ハチの巣やタヌキ・ハクビシン・イノシシなどの有害鳥獣の駆除を頼める業者や機関の紹介です。



## 配食サービスや食料品・日用品の配達について

### ◇定期的な宅配サービス ～宅配お弁当～

名称	内容	配達地域	所在地・お問合せ先
在宅昼食サービス事業	<p>栄養バランスの取れた昼食の宅配サービスとともに利用者の安否等の確認をしています。</p> <p>対 象：おおむね65歳以上の独居高齢者や高齢者のみの世帯等であり、食事の調理が困難な方</p> <p>配食日：毎週月～金曜日のうち希望する曜日（土日祝日、年末年始お休み）</p> <p>費 用：一食500円</p>	町内全域	<p>雫石町地域包括支援センター</p> <p>☎691-1105</p>
いわて生協 夕食宅配サービス	<p>夕食の宅配サービスです。また、配送スタッフの声がけなど見守りサービスも行っています。</p> <p>配食日：毎週月～金曜日（土日祝日、年末年始お休み）</p> <p>料 金：まん福コース（5日分：3,560円/税込） おかずコース（5日分：3,020円/税込） お弁当コース（5日分：2,860円/税込）</p> <p>◎なお、食材や日用雑貨等の個人宅配も行っています。</p>	町内（まずはお問合せください） ※組合員として加入が必要です。	<p>いわて生協夕食宅配サービス</p> <p>滝沢市土沢220-3</p> <p>☎0120-194-502 （フリーダイヤル）</p>

### ◇食料品・日用品の配達サービス ～商品の配達や移動販売～

名称	内容	配達地域	所在地・お問合せ先
（有）フクオカ食品	<p>週1回（雫石地区は週2回）、注文を受けた個人宅を巡回しています。</p> <p>取扱品：豆腐、油揚げ、惣菜、デザート等</p> <p>◎新規に頼みたい方は、ご相談ください。</p>	町内全域	<p>雫石町稲荷下78-2</p> <p>☎692-2546</p>
大定（やまさだ）商店	<p>電話で欲しい品の注文を受け個人宅へ配達します。</p> <p>取扱品：食品、花、苗、種等</p>	雫石地区のみ	<p>雫石町下町西1-1</p> <p>☎692-3459</p>
移動スーパー とくし丸	<p>買い物が困難な方に見守りを兼ね、配達しています。基本的には週1～2回決まったコースを巡回します。</p> <p>取扱品：刺身、寿司、総菜、肉、野菜、果物、パン、お菓子、日用品等</p> <p>◎その他要望ありましたら、ご相談下さい。</p>	町内全域	<p>Aコープごしょ</p> <p>雫石町西安庭40-48-1</p> <p>☎692-2212</p> <p>担当：古舘</p>

名称	内容	配達地域	所在地・お問合せ先
出張！よしゃれ通り商店街	地域のイベント、買い物にお困りの集落や自治会、子ども会、施設・病院等に注文を受けた「よしゃれ通り商店街」の選りすぐりの商品を配達します。お楽しみ（体操、ハンドマッサージ）も出張できます。 取扱品：食品、日用品、衣料品、お弁当等	町内全域	しずくxCAN 粟石町上町南19-19 ☎692-6282
煙山商店	電話で注文を受け個人宅へ配達しています。 取扱品：食品（肉、魚、野菜、牛乳、パン、豆腐・納豆類、果物、調味料等）、ペーパー類、洗剤、嗜好品（酒、たばこ）他	主に御所地区	粟石町鶯宿第6地割22-3 ☎695-2435
ツルハドラッグ粟石店	大人用紙おむつの配達を行っています。 配達時間：11時までの受付分は、当日16時～21時で指定可能 15時までの受付分は、当日18時～21時で指定可能 15時以降の受付分は、翌日以降の配送 配達料金については、お問合せください。 ※シニア感謝デー（60歳以上の会員さま限定、毎月15日～17日）には、配達料金が半額になります。（個数、重さやサイズ等はお問合せください。）	下町、上町、中町、千刈田、万田渡、上曾根田、下曾根田、名子の地区	粟石町千刈田97-2 ☎691-2228

#### ◇衣類の移動販売

名称	内容	配達地域	所在地・お問合せ先
総合衣料ほそかわ	個人宅や公民館単位に配達しています。 取扱品：肌着・衣類全般、介護用肌着・靴等ご要望に応じます。	町内全域	粟石町西安庭40-76-5 ☎692-2330 担当：高橋
総合衣料みかわや本店	10人程度を目途に、公民館などで販売を行うことが可能です。販売開始時間などは相談させていただきますのでお問い合わせください。 取扱品：肌着・衣類全般、その他ご要望に応じます。	町内全域	盛岡市南大通1丁目6-6 ☎0120-155-294 (フリーダイヤル)

#### ◇灯油の配達（粟石町内の商店や事業所を記載しています）

名称	内容	配達地域	所在地・お問合せ先
千葉吉（ちばきち）石油店	営業時間 7：00～19：30（年中無休） ※午前中までに連絡いただくと当日配達可 ※定期配送しています。灯油ポリタンク2缶以上から配達します。	町内全域	粟石町橋場上野山168番地5 ☎692-4700

名称	内容	配達地域	所在地・お問合せ先
(有)六弥(ろくや)商店	営業時間 (平日)7:00~19:00 (日曜・祝日)7:00~18:00 年中無休 ※定期配送しています。灯油ポリタンク3缶から配達します。 ※前日注文ならなおいいです。日曜日は配達しておりません。	町内全域	雫石町西安庭第15地割45-5 ☎692-3056
(有)なかまご	営業日 月曜日~金曜日 ※午前中までに連絡いただくと当日の配達可 ※固定タンクへの灯油配送は定期配達がお得! 灯油ポリタンクは2缶以上から配達します。 ☆除雪、排雪(雪堆積場まで運搬)も行っています。	町内全域	雫石町上町東1番地1 ☎692-2369
(有)千葉燃料店	営業時間 8:00~17:00 ・12月~3月は日曜日定休 ・4月~11月は第2・4土曜日、日曜日、祝祭日はお休み ※午前中の注文で当日配達可 ※定期配送しています。灯油ポリタンクは2缶から配達します。	町内全域	雫石町長畑196-4 ☎692-1414
(有)諏訪商店	営業時間 (平日)8:30~18:30 (土曜・祝日)8:30~17:30 日曜日はお休み ※定期配送しています。(ホームタンクのみ) 灯油ポリタンク1缶から配達しています。 ☆お米の配達もしています。(5kg以上、町内の方)	町内全域(但し、 配達できないエリア もあります)	雫石町上町北82番地1 ☎692-3041
細吉商店 バイパス給油所	営業時間 7:00~19:00 (日曜日はお休み) ※定期配送しています。灯油ポリタンクは4缶以上から配達します。	町内全域(但し、 配達できないエリア もあります)	雫石町塩ヶ森6-10 ☎692-3421
(有)木文商店 ルート46雫石給油所	営業時間 (平日)7:00~19:00 (日曜)7:00~17:00 (祝日)7:00~18:00 ※年中無休 ※定期配送しています。灯油ポリタンクは3缶以上から配達します。	町内全域	雫石町上曾根田146-3 ☎692-2025
川尻石油(株) 御所給油所	営業時間 7:00~18:00 (年中無休ですが、元旦はお休み) ※主に注文を受けて配達します。(100リットル以上)	町内全域	雫石町西安庭第40地割48-1 ☎692-6166

## 外出や買い物、日常のちょっとした困りごとについて

名称	内容	対応地域	所在地・お問合せ先
高齢者外出支援事業	要介護高齢者に対して、移送用リフト付車両により高齢者の居宅と医療機関の間を送迎するタクシーの料金を一部助成することにより、高齢者の外出の支援をしています。 助成額：1人につき12,000円以内/月 対象者や内容につきましてはお問合せください。	町内、町外	雫石町地域包括支援センター 雫石町千刈田5-1 ☎691-1105
おでかけ援助サービス事業	要介護1以上の方及び身体障がい者・知的障がい者・精神障がい者等で単独で公共交通機関の利用が困難で、介護者がいないと外出できない方を対象に外出の支援をしています。利用には登録申請が必要です。 利用日：毎週月～金曜日の希望する日（年末年始、祝祭日を除く） 利用回数：月2回まで 利用料金：町内1か所1,000円 町外1か所2,000円（往復、片道でも同額） 運行時間：8時半～16時	町内、町外	雫石町社会福祉協議会 雫石町千刈田82-2 ☎692-2230
ケアタクシーキズナ	高齢者・障がい者・体の不自由な方などご利用いただける介護タクシーです。ヘルパー資格のある運転手がさまざまなサービスに対応します。 利用料金：初乗り1.0kmまで520円 加算運賃あり（279m増す毎に80円） ※まずはお気軽にご連絡ください。（障がい者割引もあります）	町内、町外	代表：小田睦治 ☎080-5556-0123
福祉輸送 ケア・サポート	高齢者の方、障がいのある方、一人での歩行が困難な方でも安心して利用できるよう外出のサポートをします。（完全予約制） 利用料金：初乗り1.0kmまで520円 加算運賃あり（279m増す毎に80円） ※ご予約、ご相談、お問合せはお気軽にご連絡ください。	町内、町外	雫石町西安庭14-50-3 代表：小笠原伸也 ☎090-5835-1282

名称	内容	対応地域	所在地・お問合せ先
軽度生活援助事業	在宅の一人暮らし高齢者等が自立した生活ができるよう、外出時の援助、草取り、家屋の軽微な修繕や除雪等の軽易な日常生活の援助を行います。 ※対象者、利用料についてはお問合せください。	町内	雫石町地域包括支援センター 雫石町千刈田5-1 ☎691-1105
訪問理美容サービス事業	美容院や美容院に出向くことが困難な高齢者に対し、居宅で散髪を受ける時の理容師・美容師の出張料を町で負担しています。(散髪代は自己負担) ※対象者についてはお問合せください。	町内	
老人日常生活用具給付等事業	援助や介護が必要な高齢者等に対し、日常生活の便宜を図り、在宅での生活を支援しています。 ※対象者についてはお問合せください。 支援内容【給付】火災報知器、自動消火器、電磁調理器、一点杖、シルバーカー 【貸与】福祉電話（通話料は利用者の負担となります） 利用者負担：給付品目の支払い限度額を超えた分は、利用者負担です。	町内	
寝具洗濯等サービス事業	在宅の一人暮らし高齢者等に、寝具を洗濯、乾燥、消毒することにより清潔で快適な生活ができるよう支援しています。 対象者：次の①～③のすべてを満たしている方 ①おおむね65歳以上の一人暮らし高齢者又は高齢者のみの世帯の方 ②心身の障がい、けがや病気などの理由により寝具の衛生管理が困難な方 ③生活保護世帯、町民税非課税世帯（生計中心者が非課税）の方 利用料：無料	町内	
雫石町シルバー人材センター	町民からの依頼を受け、次のような作業を行っています。 作業内容：草刈り、草取り、庭木の剪定、室内外の掃除、買い物支援等 活動日：原則月曜日～金曜日 ※利用料についてはお問合せください。	町内	



名称	内容	対応地域	所在地・お問合せ先
<p>地域支え合い型訪問サービスB事業</p> <p>生活支援サービス「ちょい助」</p>	<p>公的な福祉サービスでは対応できない生活の中の“ちょっとした困りごと”を、地域住民（住民ボランティア）の支え合いで行う生活支援サービスです。</p> <p>生活支援サービス内容：ゴミ出し、話し相手、買い物支援・同行、灯油入れ、書類の確認・提出、公共料金の支払い、散歩同行、環境確認・水分補給の声かけ、簡単な食材の準備、片づけ他</p> <p>サービス提供可能日：月曜日～日曜日（年末年始を除く。）</p> <p>サービス利用時間の上限：1回あたり30分を基準とし、1日あたり60分が上限。</p> <p>利用される対象者により利用料等が異なります。</p> <p>◇ [地域支え合い型訪問サービスB事業]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者：町内にお住いの方で支援の必要な、要支援1・2及び事業対象者</li> <li>・利用料：100円/30分</li> <li>・利用を希望される時には、担当の介護支援専門員（ケアマネージャー）に相談されるか地域包括支援センターに相談してください。</li> </ul> <p>◇ [生活支援サービス「ちょい助」]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者：町内にお住まいの方で支援の必要な一人暮らし高齢者、高齢者世帯、けがをされた方、妊産婦や子育て世代の方などどなたでも</li> <li>・利用料：300円/30分</li> <li>・利用にあたっては、雫石町社会福祉協議会に相談、連絡してください。</li> </ul>	町内	<p>雫石町地域包括支援センター 雫石町千刈田5-1 ☎691-1105</p> <p>雫石町社会福祉協議会 雫石町千刈田82-2 ☎692-2230</p>
ALL代行 便利屋 (代行全般)	草刈りや木の伐採、家財の整理も行っています。お気軽にご相談ください。 ※見積は無料です。	町内、町外	便利屋 柿木 政光 雫石町長山松木86-3 ☎090-3363-8789





名称	内容	対応地域	所在地・お問合せ先
NPO法人 いわてグリーンサポート	<p>身寄りのない高齢者あるいは高齢単身者が少しでも不安を少なくして安心して暮らせるための支援活動を行っています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身元保証人、身元引受人の支援</li> <li>・生活資金受払い代行支援</li> <li>・相続、遺言に関する支援</li> <li>・成年後見制度に関する支援</li> </ul> <p>※他に、葬儀やお墓に関すること等の相談も受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。利用料についてはお問合せください。</p>	町内、盛岡圏域	盛岡市松園2丁目32-12 〈相談受付センター〉 ☎601-3571
(株)ジスト	<p>困っている方の負担を軽減するため、次のような業務を行っています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・空き家、空き店舗等の片付け</li> <li>・生前整理</li> <li>・故人の遺品整理（依頼により遺品供養も行います）</li> <li>・これらに伴う相続相談</li> </ul> <p>※料金については、現地確認のうえ見積りをします。</p>	町内、盛岡圏域	雫石町繫第5地割192番地7 ☎692-3934 携帯090-5840-6007

## 運転免許証を自主返納した方への支援

名称	内容	対応地域	所在地・お問合せ先
高齢者等運転免許証自主返納支援事業	<p>運転に不安のある等の理由で運転免許証を返納した高齢者の方に対し支援しています。</p> <p>支援内容：運転免許証を自主返納した方に「あねっこバスチケット」または「雫石町共通商品券」のいずれか5,000円分を交付します。 ※利用は、1人につき1回限りです。</p> <p>対象者：平成29年6月1日以降に運転免許証を自主返納し、自主返納した日において65歳以上となる町民の方。 (有効期限切れ等で失効した場合は対象外です。)</p> <p>申請方法：申請書に必要な書類を添えて申請してください。</p>	町内	雫石町総合政策課 地域づくり係 雫石町千刈田5-1 ☎692-6572

※企業や団体等が行っている支援もあります。詳しくは、岩手県警察本部のホームページをご覧ください。



## 除雪を頼みたい

名称	内容	対応地域	所在地・お問合せ先
雫石町スノーバスターズ・雪ん子見守り隊事業	冬期間に1人暮らし高齢者世帯、高齢者のみの世帯及び障がい者世帯の除雪を行っています。(有料) ※屋根の雪下ろしは行っていません。 料金：ボランティア一人につき1時間1,000円 (2人以上で対応します。) 除雪機利用の場合 1時間2,000円 ※1~2月は「雪ん子見守り隊」という中学生及び高校生と一般の除雪ボランティアが、安否確認の必要な世帯を対象に、無償で除雪を行いながら巡回パトロールを行っています。	町内	雫石町社会福祉協議会 雫石町千刈田82-2 ☎692-2230
雫石町シルバー人材センター	家の周りの除雪を行っています。 ※屋根の雪下ろしは行っていません。 料金：従業員一人につき1時間2,000円(税込) 除雪機使用の場合は、1台1時間につき1,210円(税込)別途加算	町内	雫石町千刈田82-2 ☎692-6351
ALL代行 便利屋 (代行全般)	屋根の雪下ろしや廃雪作業を行っています。除雪料金は状況により決まります。(定額制ではありません) まずは、お気軽にご相談ください。 ※見積りは無料です。	町内、町外	便利屋 柿木 政光 雫石町長山松木86-3 ☎090-3363-8789

## ハチの巣駆除、有害鳥獣駆除について

名称	内容	対応地域	所在地・お問合せ先
ALL代行 便利屋 (代行全般)	ハチの巣駆除等を行います。 料金：5,000円~30,000円 ※但し状況により料金が変わります。	町内、町外	便利屋 柿木 政光 雫石町長山松木86-3 ☎090-3363-8789
雫石町農林課	たぬき・ハクビシン・鹿・イノシシ・カラスなどの有害鳥獣を駆除します。 時期(夏場)により、すぐに対応できない場合もあります。 ※生ゴミや野菜くずは放置しないでください。	町内	雫石町千刈田5-1 ☎692-6495



## いろいろな地域貢献活動や地域開放を行っている 町内の事業所等(介護・障がい福祉関係)の紹介です

### 地域貢献活動

清掃活動、歩道の雪かき、ふれあいサロンへの参加や認知症カフェの開催など、事業所が自主的・主体的に地域社会に貢献する取り組みをしています。



### 地域開放など

地域の方々や団体に施設ホールなどの一部を貸し出している事業所の情報を掲載しています。

## 地域貢献活動

事業所名	住所・連絡先等	すでに実施している協力可能な貢献活動	他に協力できそうな地域貢献活動						特記事項
			地域行事・清掃等への参加	災害時支援	施設の開放、物品貸出等	地域防犯パトロール	日常生活相談窓口	その他	
ディサービスセンター にこトピア雫石	雫石町八卦50-1 ☎691-2888 担当窓口：管理者	①事業所周辺のゴミ拾い、歩道の雪かき ②実習生、中高生等の職場体験、ボランティアの受け入れ	○	○		○		認知症カフェ、介護予防リハビリへの参加	○理学療法士がいますので、活動に協力することもできます ○感染症等の状況により活動が制限されることがあります
養護老人ホーム 松寿荘	雫石町七ツ森16-37 ☎692-2511 担当窓口：生活福祉課	①高齢者等が低廉な料金で利用できる短期宿泊事業 ②清掃活動、備品の貸出、ふれあいサロンへの参加	○	○	○		○	地域限定になるが買い物支援	感染症等の状況により活動が制限されることがあります
松寿荘デイサービスセンター	雫石町長山篠川原156-2 ☎601-9057 担当窓口：山本、工藤		○	○				地域の夏祭りに参加しています	感染症等の状況により活動が制限されることがあります
介護老人保健施設 はーとぼーと雫石	雫石町板橋3-7 ☎692-3336 担当窓口：総務部長	①認知症カフェ ②夏祭りへの開催 ③講座等への職員の派遣							感染症等の状況により活動が制限されることがあります
うぐいすの郷 通所介護センター	雫石町西安庭26-130-1 ☎692-5888 担当窓口：総務課長	①災害時の福祉避難所の開設 ②当施設での慰問等行事の参加 ③防災訓練							

## 地域開放

事業所名	住所、連絡先、窓口、	会場名（会場の広さ・定員）	可能な時間	料金	活動の制限等	開放できる設備・機材	具体的な内容
特別養護老人ホーム おうしゆく	雫石町鶯宿9-67-1 ☎695-2580 担当窓口：事務	多目的ホール	平日のみ 10時～16時	無料	大きな音の出る活動	机、いす、テレビ、CDプレーヤー、マイク、給湯室、トイレ等	地域の懇談会や会議等に利用できません
介護老人保健施設 はーとぼーと雫石	雫石町板橋3-7 ☎692-3336 担当窓口：総務部	2号館1階フロア 最大30名程度	通年	無料		机、いす、給湯室、ホワイトボード	会議やさまざまな活動に利用できません

## 事業所から地域のみなさまへのお知らせ

事業所名	住所、連絡先、窓口、	内 容
デイサービスセンター にこトピア雫石	雫石町八卦50-1 ☎691-2888 担当窓口：管理者	土・祝日、日曜（第1・3・5）営業しているデイサービスです。
養護老人ホーム 松寿荘	雫石町七ツ森16-37 ☎692-2511 担当窓口：生活福祉課	入所相談に限らず、日常での困りごと等気軽にお問い合わせください。
松寿荘デイサービスセンター	雫石町長山篠川原156-2 ☎601-9057 担当窓口：山本、工藤	西山地区を中心とした地域密着型のデイサービスセンターです。利用希望や相談の際は気軽にお問い合わせください。



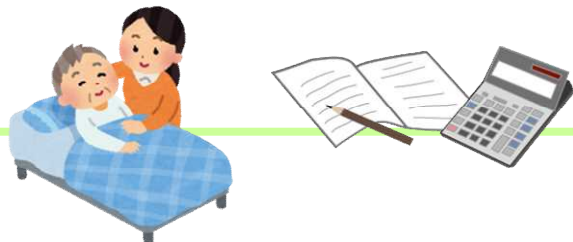
# さまざまな相談の場の紹介です

## 悩みや心配ごと、生活の不安の相

日々の生活の中のさまざまな悩みや心配ごとを相談できる場の紹介です。

## 健康や介護に関する相談

高齢者の健康や介護、介護保険サービスの手続き等を相談できる場の紹介です。



## 専門分野の相談

成年後見制度、消費生活、法律や人権のこと等についての専門的な相談ができる場の紹介です。  
(注) 身近な相談窓口を掲載しています。





## 悩みや心配ごと、生活の不安の相談

P.34

分野	相談機関等	内容	利用時間	所在地・お問合せ先
悩みや心配ごと	雫石町総合福祉課	家庭や生活、福祉制度について等日々の暮らしの中のさまざまな相談	月曜日～金曜日 8時半～17時15分	雫石町千刈田5-1 ☎692-6401
	雫石町社会福祉協議会			雫石町千刈田82-2 ☎692-2230
	雫石町民生委員児童委員	生活や福祉全般についての相談や援助活動、関係機関とのつなぎ役（お住いの地域の民生委員が分からない場合は事務局にお問合せ下さい）	雫石町社会福祉協議会にお問合せください	雫石町千刈田82-2 ☎692-2230 【事務局：雫石町社会福祉協議会】
生活困窮	岩手県社会福祉協議会 いわて県央生活支援相談室	仕事のこと、お金のこと、食べること、近所に心配な人がいる等日々の生活のことで悩んでいる方の相談（生活保護受給中の方は一部対象外です。）	月曜日～金曜日 8時半～17時15分	盛岡市三本柳8-1-3 ふれあいランド岩手内 ☎637-4473
	雫石町総合福祉課			雫石町千刈田5-1 ☎692-6401
	雫石町社会福祉協議会			雫石町千刈田82-2 ☎692-2230
生活保護・福祉制度全般	雫石町総合福祉課	生活保護制度や各種福祉制度についての相談	月曜日～金曜日 8時半～17時15分	雫石町千刈田5-1 ☎692-6401

## 専門分野の相談

分野	相談機関等	内容	利用時間	所在地・お問合せ先
権利擁護	盛岡広域成年後見センター	認知症、知的障がい・精神障がいなどにより判断能力が十分でない方やその関係者（家族・関係機関など）を主な対象とした成年後見制度についての相談など	月曜日～金曜日 8時半～17時半（事前に電話で連絡のこと）	盛岡市大通1-1-16 岩手教育会館2階 ☎626-6112
	雫石町総合福祉課			雫石町千刈田5-1 ☎692-6401
	雫石町社会福祉協議会	福祉サービスの利用や日常生活上の判断に不安がある方を対象として、福祉サービスや日常生活費の管理を支援する日常生活自立支援事業についての相談	月曜日～金曜日 8時半～17時15分	雫石町千刈田82-2 ☎692-2230

分野	相談機関等	内容	利用時間	所在地・お問合せ先
消費生活	盛岡広域消費110番 (盛岡市消費生活センター内)	借金・多重債務、悪質商法等による被害、商品トラブル等消費生活の中でのトラブルや困ったことのおさまさま相談や苦情	月曜日～金曜日 9時～16時	盛岡市肴町2-29 ☎624-4111
	雫石町総合福祉課		月曜日～金曜日 8時半～17時15分	雫石町千刈田5-1 ☎692-6472
法律	心配ごと相談 (雫石町社会福祉協議会)	法律に関すること、障がい、介護、人権相談や生活困窮等日常生活で抱える悩みの総合的な相談窓口 ※相談日はチラシの他、町民カレンダーに記載	毎月おおむね最終水曜日 13時半～16時 《要予約》	雫石町千刈田82-2 ☎692-2230
	法テラス岩手	さまざまな法的トラブルを抱えてしまったとき「だれに相談すればいい?」「どんな解決方法があるのか」等の問題解決の道案内をするのが役目です。	月曜日～金曜日 9時～17時	盛岡市大通1-2-1 岩手県産業会館本館2F ☎0570-078382
人権相談	みんなの人権110番	差別や体罰やいじめ、セクハラやパワハラ、家庭内暴力、インターネットでの誹謗中傷等の悩み、相談	月曜日～金曜日 8時半～17時15分	全国共通人権相談ダイヤル ☎0570-003-110
	雫石町人権擁護委員		雫石町総合福祉課にお問合わせください	雫石町千刈田5-1 ☎692-6472

## 健康や介護に関する相談

相談機関等	内容	利用時間	所在地・お問合せ先
雫石町健康子育て課	心と体の健康に関すること 健康づくりと栄養に関すること	月曜日～金曜日 8時半～17時15分	雫石町万田渡74-1 ☎692-2227
雫石町地域包括支援センター	介護保険・介護予防に関すること 高齢者の介護、健康や福祉、医療や生活に関すること 高齢者の権利擁護(虐待防止・早期発見、成年後見制度、消費者被害への対応等)に関すること など		雫石町千刈田5-1 ☎691-1105
雫石町総合福祉課	介護保険制度のサービスの利用に関すること 障害福祉サービス等の利用に関すること		雫石町千刈田5-1 ☎692-6401

## “終活”ってなあに？

人生の後半戦を楽しみ、自分の望む最期を迎えられるように元気なうちから準備をすることです。

年齢を重ねるにつれ、老後の生き方や人生の締めくくり方を考えるようになる人もいます。

誰しもが抱える老後の不安を少しでも解消し、人生の終わりについてポジティブに考えられ、よりよい老後を過ごすことができるといわれています。

## “終活”はいつから始める？

老後に限られたものではなく、いつからでも始めることができます。例えば次のタイミングでとりかかってみてはいかがでしょうか？

★定年を迎えたとき

★配偶者や身近な人が亡くなった時

★大病を患ったとき

★“思い立ったその日”に

早ければ早いほど気持ちに余裕を持ち、さまざまな選択肢を探すこともできます。

具体的なやり方としては・・・

- エンディングノートを作成する
- お墓の準備をする
- 葬儀の準備をする
- 遺言書を作成する
- 生前整理（身の回りの整理）を行う



## 「エンディングノートを作成する」

家族や友人に対し、自分が万が一のときのために伝えておきたいことを、このノートに書き留めておきます。

決まった形式の書き方はありません。また、遺言書のような法的強制力はありません。市販されているものや自分で購入した一般的なノートに記載してもよろしいです。

～書く内容は自由で、おおむね次のようなものがあります～

○自分に関すること：本籍地、生年月日、住所や電話番号、健康保険証・年金手帳・保険証券やパスポート等の管理番号の控えや保管場所、

○親戚や友人のこと：入院した時や葬儀の時に知らせしてほしい友人の名前や連絡先、自分との関係

○資産に関すること：預貯金（銀行名や口座番号）、年金（種類や基礎年金番号）、不動産・有価証券・骨董品・貴金属類の資産、人に貸しているお金や人から借りているお金（借入先、担保の有無）、後継者など

～注意点～資産に関することを記入する時は、ノートの紛失や盗難などを想定し、暗証番号やクレジットカードの番号は書かないようにしましょう。

○医療や介護のこと：かかりつけ医・病院、持病と飲んでいる薬、延命処置や終末期医療に関する希望、臓器提供や献体についての希望、介護が必要になった時の希望（介護してほしい場所、人など）

○葬儀やお墓のこと：菩提寺の名前と連絡先、葬儀の形式と予算、事前に用意している場合はお墓の所在地、お墓を継承してほしい人

○遺言書の有無

○大切な人へのメッセージ など



◇「エンディングノート」は「もしものとき」にご家族を助けてくれます。又、自分の考えや思いをこのノートをもとに伝え話し合うこともいいでしょう。

## 「お墓の準備をする」

自分のお墓がある場合は継いでもらう人（後継者）を考えておきましょう。ない場合は新たに建てるのか、どのような形のお墓にしたいのか、費用はどうかなども考えておく必要があります。

○霊園の決定

○墓石やデザインの決定

○仏壇

## 「葬儀の準備をする」

どのような葬儀にしてほしいか具体的に考え、エンディングノートで希望を伝えておくと、万が一の時には家族も助かるでしょう。

- 葬儀の形式：一般的な形式、家族葬、直葬など
- 宗教：仏教、キリスト教、神道、その他
- 葬儀社や葬儀プラン：生前予約、互助会の加入の有無、戒名、依頼したい業者など
- 喪主や世話役
- 使ってほしい遺影、遺影の撮影など



## 「遺言書を作成する」

遺言書は民法で定められた法的な文書で、最低限度の必要事項がきちんとしていけば法的効力を持ちます。遺産相続に関するトラブルを防ぐために遺言書を作成することは家族への思いやりでもあります。正しい作成方法で法的な効力を発生する「遺言事項」を書くようにしましょう。遺言の方式にはいくつか種類がありますが、一般的には「自筆証書遺言」か「公正証書遺言」で作成されることがほとんどです。

「自筆証書遺言」：全文を自筆で書く遺言で、手軽に作成できますが、書式・内容について法律で決められた一定の条件を満たしていないと無効になります。

「公正証書遺言」：公証役場で証人2人以上の立会いのもとに、遺言者が遺言事項を口述し、法律の専門家である公証人が筆記して作成する遺言です。作成には費用がかかります。詳しくは公証役場にご相談ください。  
(岩手県内には、盛岡市、花巻市、宮古市、一関市に公証役場があります。)



## 「生前整理(身のまわりの整理)を行う」

あなたにとっての愛用品や愛着があるものでも、家族には価値がわからなかったり、どうしたらいいか迷ってしまう場合もあります。遺された家族が困らないように主だった持ち物の処分について考えておきましょう。

リストアップすることで、生前に処分するかどうか気持ちの整理もできます。

今すぐ処分の決心がつかないものは、おおまかな処分の目安(〇〇才までに)と処分方法(寄付する、譲る)を記入しておくといいでしょう。

### ～整理したい持ち物の例～

写真やビデオ(自分や家族)、本、洋服、着物、バック、アクセサリーやブランドもののスカーフやネクタイ  
趣味のもの(作品、花器、茶道具、書道具、カメラなど)、CD、DVD、人形、  
さまざまな書類(卒業証書、表彰状、手紙類など)

### ～財産の整理～

資金の使い道や時期に応じて分け、分かれている  
口座を集約したりします。



参照：「書いて安心 エンディングノート」(主婦の友社) 他



本冊子は、雫石町及び雫石町社会福祉協議会のホームページにも掲載しております。  
なお、本冊子に掲載されていないサービス情報がまだまだ地域にはたくさんあると思います。  
その際にはご提供いただけたら幸いです。



## 高齢者の暮らしに役立つ便利帳

- 第2版 -

令和2年6月 初版

令和5年6月 第2版

発行：雫石町総合福祉課・雫石町地域包括支援センター

〒020-0595 岩手県岩手郡雫石町千刈田5番地1

TEL：019-691-1105 FAX：019-691-1106

URL：<http://www.town.shizukuishi.iwate.jp>

協力：雫石町社会福祉協議会

〒020-0541 岩手県岩手郡雫石町千刈田82番地1

TEL：019-692-2230 FAX：019-691-1140

URL：<https://www.shisya.or.jp>



雫石町「ブランドロゴ」