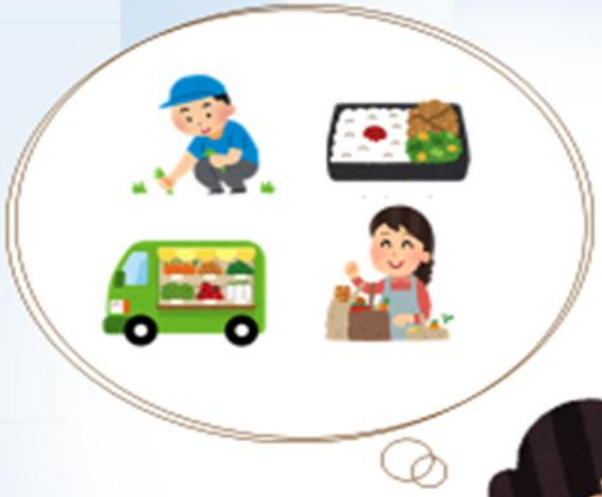
高齢者支援に携わる専門職のための

# 生活支援サービス ガイドブック

ケアプラン作成等の参考にお役立てください！





本ガイドブックの
最新情報はこちらから

※盛岡市公式
ホームページ
につながります。

盛 岡 市

【更新日　令和８年 11 月 11 日】

# はじめに

## 本ガイドブックについて

本ガイドブックは、生活支援体制整備事業の一環として、介護保険等の公的サービス以外に地域で提供されている生活支援サービスや活動などの情報を整理し、地域包括支援センター職員やケアマネジャーなど、高齢者支援に携わる専門職の方に活用していただくために作成したものです。

高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生活を続けるためには、本人の希望や心身の状況、生活環境に応じて、必要な支援を選択できることが重要です。そのため、高齢者を支援する際には、介護保険等の公的サービスだけでなく、民間企業や地域団体などが提供するサービスや活動も含めて、幅広い選択肢の中から本人に合った支援を検討することが求められます。

本ガイドブックには、見守り・安否確認、家事支援、配食、買物支援、外出・移動支援、健康づくり、社会参加・交流など、高齢者の生活に役立つ様々な情報を掲載しています。本人の希望を踏まえた支援内容の検討やケアプランの作成、地域にある社会資源の把握などに、ぜひ御活用ください。

## 注 意 事 項

本ガイドブックには、令和８年 11 月 11 日時点での情報が掲載されていますが、情報が変更となる可能性がありますので、御利用の際は事前に各サービスのお問い合わせ先へ内容を御確認ください。

本市は、本ガイドブックの掲載企業・団体（本市を除く）と本ガイドブックの利用者、利用者の担当高齢者及びその家族（親族）との間に生じた紛争・係争に係る責任の一切を負いかねます。

# 生活支援コーディネーター・認知症地域支援推進員について

● 生活支援コーディネーター（ＳＣ）とは

地域の様々な社会資源を活用し、高齢者が自分らしく暮らし続けられるよう、生活上の困りごとの解決を支援します。ケアプランの作成時などに御相談ください。

盛岡市では、長寿社会課と各地域包括支援センターに生活支援コーディネーターを配置しており、地域包括支援センターでは認知症地域支援推進員を兼務しています。

● 生活支援コーディネーターの役割




● 認知症地域支援推進員とは

認知症の人やその家族への支援、医療・介護などの関係機関との連携を通じて、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに取り組みます。

盛岡市では、長寿社会課と各地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置しています。

# 目　次


1．見守り・安否確認　P.1～

| サービス名 | サービス提供地域 |
|---|---|
| ひとり暮らし高齢者等地域生活サポート事業 | 盛岡市内全域 |
| 盛岡広域シルバーケアＳＯＳ ネットワークシステム | 盛岡市内全域 |
| ＨＯＭＥ ＡＬＳＯＫ みまもりサポート | 盛岡市内全域 |
| セコム・ホームセキュリティ(親の見守りプラン) | 盛岡市内全域 |
| 郵便局の見まもりサービス(訪問・でんわサービス) | 盛岡市内全域 |
| 見守りサービス「おうちでまごのて」 | 盛岡市内全域 |
| みまもりカメラの設置、および緊急駆け付け対応 | 盛岡市内全域 |
| 見守り訪問サービス（エルエスコネクト） | 盛岡市内全域 |

2．生活支援

2-1　家事支援など　P.6～

| サービス名 | サービス提供地域 |
|---|---|
| 盛岡市ごみ出しサポート事業 | 玉山・都南地域は除く |
| シルバー人材センターによる家事援助 | 盛岡市内全域 |
| ニチイライフ（ニチイの家事・自費介護サービス） | 盛岡市内(一部除く) |
| 生活支援～生活のちょっとした困りごとをお手伝い～ | 盛岡、紫波、滝沢、雫石 |
| 家事代行業務（ユートリウム） | 盛岡市内全域 |
| 20 年に渉る高齢者の福祉と人権を守る地域福祉活動 | 盛岡、矢巾、紫波 |
| 高齢者等終身サポート事業（家族に代わっての生涯に渡る支援事業） | 盛岡市内全域 |
| 介護保険外サービスはなえみ | 盛岡市内全域 |
| 生活支援サービス（ベンリー盛岡中央店） | 玉山地域は除く |
| くらし応援隊 | 盛岡バスセンター<br>から車で 40 分以内 |
| 家電製品の販売・取付・お困りごとおまかせサービス | 玉山地域は除く |
| まごころサポート（青山スタイル薬局店） | 盛岡市北部地域 |
| 在宅生活支援サービス（便利屋大ちゃん） | 盛岡市内全域 |
| 便利屋ジャッキー | 盛岡市、滝沢市 |
| 便利な生活介助サービス（すまいる介護タクシー利用者限定） | 盛岡市内全域 |
| はなまる工房　岩舘 | 盛岡市内全域 |
| 自動車運転　リハビリテーション外来 | 盛岡市内全域 |
| まごくる | 盛岡市内全域 |

| | |
|---|---|
| 便利屋 AKI | 盛岡市内全域 |
| 生活支援サービス（エルエスコネクト） | 盛岡市内全域 |

2-2　配食サービス　P.16～

| サービス名 | サービス提供地域 |
|---|---|
| 配食サービス事業 | 盛岡市内(一部除く) |
| 高齢者専門宅配弁当（宅配クック 123 盛岡店） | 盛岡市内(一部除く) |
| 配食サービス（まごころ弁当盛岡本店） | 盛岡市内(一部除く) |
| 弁当配達（ライフデリ盛岡店） | 盛岡市内(一部除く) |
| オレンジキッチン | 松園・上田・青山等 |

2-3　商品の配達・移動販売・買い物支援など　P.19～

| サービス名 | サービス提供地域 |
|---|---|
| イオン東北ネットスーパー | 盛岡市内(一部除く) |
| トドくんです（イオンの即日便） | 盛岡市内(一部除く) |
| ベルジョイス　アークスオンラインショップ | 盛岡市内(一部除く) |
| 大人用おむつの配達 | 盛岡市内(一部除く) |
| 紙おむつ宅配サービス | 盛岡市内全域 |
| メガネ・補聴器の出張訪問 | 盛岡市内全域 |
| みかわや移動販売車 | 盛岡市内全域 |
| ベルフ青山お買物サポートカー | 青山・みたけ・厨川 |

2-4　その他　P.25～

| サービス名 | サービス提供地域 |
|---|---|
| 紙おむつ助成事業 | 盛岡市内全域 |
| いんべクリーニング【宅配クリーニングサービス】 | 盛岡市内(一部除く) |
| 訪問ヘアーカット事業 | 盛岡市内全域 |
| 訪問美容 TONAN（自宅・施設・病院へ訪問理美容師が伺います！） | 盛岡市内全域 |
| 訪問理容美容サービス | 要相談 |
| 訪問理容・美容 | 盛岡市内全域 |

## 3．外出・移動支援　P.29～

| サービス名 | サービス提供地域 |
|---|---|
| まちなか・おでかけパス（路線バス） | 盛岡市内全域 |
| 玉山地域列車でおでかけきっぷ（IGR いわて銀河鉄道） | 玉山地域 |
| おでかけ送迎サービス | 盛岡市内全域 |
| イオンモール盛岡無料シャトルバス | イオン盛岡⇔盛岡駅 |
| はなえみ介護タクシー | 盛岡市内全域 |
| すまいる介護タクシー | 盛岡市内全域 |

## 4．健康づくり

### 4-1　健康づくりのための教室・運動など　P.32～

| サービス名 | サービス提供地域 |
|---|---|
| 介護予防教室【初級編・中級編】 | 盛岡市内全域 |
| 通所型短期集中予防サービス（リエイブルメントプログラム） | 盛岡市内の一部 |
| かんたん体操 | 盛岡市内全域 |
| レインボー健康体操教室 | 玉山地域 |
| 転倒予防教室 | 盛岡市内全域 |

### 4-2　出前講座など　P.35～

| サービス名 | サービス提供地域 |
|---|---|
| 健康管理支援・運動指導教室 | 盛岡市内全域 |
| 大人用紙おむつの講習会 | 盛岡市内全域 |
| 人生会議 | 盛岡市内全域 |

## 5．社会参加・交流

### 5-1　講座など　P.37～

| サービス名 | サービス提供地域 |
|---|---|
| 盛岡ゆうゆう大学 | 盛岡市内全域 |
| あのなはん～私の思いを言葉に込めて～ | 盛岡市内全域 |
| 老人スポーツ大会 | 盛岡市内全域 |
| 認知症サポーター養成講座 | 盛岡市内全域 |
| シルバーリハビリ体操出前講座 | 盛岡市内全域 |
| シルバーリハビリ体操指導者養成講習会 | 盛岡市内全域 |

5-2　地域活動の支援　P.40～

| サービス名 | サービス提供地域 |
|---|---|
| 敬老バス | 盛岡市内全域 |
| 交流スペースを通じた地域コミュニケーションの形成 | 盛岡市内全域 |
| ウエルカフェを通じた地域コミュニケーションの形成 | 前九年・本宮周辺 |

5-3　地域の居場所や趣味のサークルなど　P.42～

| サービス名 | サービス提供地域 |
|---|---|
| 老人クラブ活動 | 盛岡市内全域 |
| 認知症カフェ | 盛岡市内全域 |
| 各地域のサークル活動情報提供 | 盛岡市内 |
| ふれあい・いきいきサロン | 盛岡市内 |

5-4　ボランティア活動など　P.44～

| サービス名 | サービス提供地域 |
|---|---|
| シルバー人材センターの仕事に従事する会員募集 | 盛岡市内全域 |
| 盛岡市内のボランティア活動情報提供 | 盛岡市内全域 |

6．その他の支援　P.45～

| サービス名 | サービス提供地域 |
|---|---|
| 終活に関する無料相談（セミナー） | 盛岡市内全域 |

7．相談・支援　P.46～

8．高齢者の生活に役立つサービス・活動の情報を募集　P.49～

# 1.見守り・安否確認

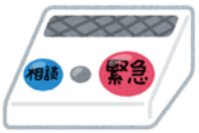
| ひとり暮らし高齢者等地域生活サポート事業 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：
65 歳以上のひとり暮らし高齢者で、急変をきたすおそれのある疾患等があり、日常生活を営む上で常時注意を要する方。

●内　容：
自宅に通報装置を設置し、緊急時の対応と定期的な安否確認を行います。

●利用料：
世帯の市民税課税状況により利用料が異なります。
詳細はお問い合わせください。

●その他：詳細は市ホームページをご覧ください。




お問い合わせ先

盛岡市長寿社会課 権利擁護係
〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号
電話：019-601-2063 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

| 盛岡広域シルバーケア ＳＯＳネットワークシステム | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：外出時の帰宅困難等の不安のある方

●内　容：
外出時の帰宅困難等の不安がある方を事前に登録することで、行方不明になった場合などに、警察や行政、地域包括支援センターなどが連携し、早期発見につなげます。

【申請場所】
盛岡東警察署、盛岡西警察署、盛岡市役所 長寿社会課、玉山総合事務所 健康福祉課、地域包括支援センター、介護支援センター

●利用料：無料

●その他：
登録者のうち希望する方には、登録番号が記載された履物用ステッカーを交付しています。登録者が普段履く靴等に貼っていただくことで、保護された場合に身元が分かるようにします。詳細は、市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

盛岡市長寿社会課 地域ケア係
〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号
電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

| HOME　ＡＬSOK　みまもりサポート | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも

●内　容：

・急な体調不良やケガの時にガードマンが駆け付けます。
　火災やガス漏れも監視します。
・健康について気になることは、24 時間いつでも御相談いただけます。
・ライフリズムを監視し、一定時間センサーが反応しない際に駆け付けます。

●利用料：工事費・機器費が掛からないゼロスタートプランは 2,970 円～

●サービス提供日・時間：　24 時間　365日

●その他：

初期費用０円から始められるプランや、長期のご利用にお得な「お買い上げプラン」等、ニーズに合わせて選択していただける安心プランをご用意しています。最適なプランをご提案させていただきますので、どうぞお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

ＡＬSOK岩手株式会社
〒020-0836　盛岡市津志田西一丁目 24 番 15 号
電話：019-631-3111　／　ＦＡＸ：019-656-5087
ホームページ：https://www.iwate.alsok.co.jp

| セコム・ホームセキュリティ（親の見守りプラン） | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも

●内　容：

ご自宅にセンサーを設置し、オンラインで見守ります。
①防犯サービス、②火災監視サービス、③救急通報サービス、
④安否みまもりサービス、⑤電話健康相談サービス

●利用料：月額 4,840 円（税込み）、工事料 48,400 円（税込み）、保証金 20,000 円

●サービス提供日・時間：24 時間　365 日

●その他：

機器の仕様やサービス内容は予告なく変更となる場合があります。サービス内容（条件）の詳細に関しましては、必ずセコムのパンフレットまたはホームページにて御確認ください。

お問い合わせ先

セコム株式会社　岩手統轄支社
〒020-0822　盛岡市茶畑 1-17-10　さんさビル
電話：019-626-5111、FAX：019-626-5122
ホームページ：https://www.secom.co.jp/homesecurity/plan/seniorparents/

| 郵便局のみまもりサービス（訪問サービス・でんわサービス） | 盛岡市内全域 |
|---|---|

≪みまもり 訪問サービス≫

●対象者：満 20 歳以上の方ならどなたでも

●内　容：

　郵便局社員等が原則ご利用者宅を月１回訪問し、生活状況を確認の上、指定されたご家族等へ報告するサービスです。

●利用料：月額 2,500 円（税込み）

●サービス提供日・時間：

　月１回（原則、平日の９時～17 時の間、サービス提供時間は最長 30 分程度）

≪みまもり でんわサービス≫

●対象者：満 20 歳以上の方ならどなたでも

●内　容：

　あらかじめ指定された時間帯に毎日自動音声電話をお掛けすることで、ご高齢者等の利用者様の体調を確認し、確認結果を報告先にメールでお知らせするサービスです。

●利用料：固定電話 月額 1,070 円（税込み）

　　携帯電話 月額 1,280 円（税込み）

●サービス提供日・時間：

　毎日（時間は、７時～14 時、16～21 時の間でご希望の時間を選択可能）

お問い合わせ先

日本郵便株式会社　お客様サービス相談センター

電話：固定電話から　0120-23-28-86 ／ 携帯電話から　0570-046-666

　※受付時間 平日：９時～19 時、土・日・休日：９時～17 時

ホームページ：https://www.post.japanpost.jp/life/mimamori/

| 見守りサービス「おうちでまごのて」 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも

●内　容：

住み慣れた自宅で過ごし続けたい！誰もが抱く気持ちを叶える「おうちでまごのて」自宅にいながら施設にいるかのような安心感を提供したい！そんな思いで提供しています。『体調確認・相談受付・お弁当配達・介護用品の配達など』自宅で提供を受けることができます。他にもオプションサービスあり【別途負担金あり】

●利用料：月額 2,000 円～8,000 円

端末の準備を必要とするかしないかで料金が変わります

●サービス提供日・時間：　毎日　午前９時 00 分から午後６時 00 分まで

お問い合わせ先

有限会社まごのて

〒020-0106　盛岡市東松園１丁目１２-１３

電話：019-613-4605、FAX：019-661-5865

ホームページ：　https://www.magonote.cc

| みまもりカメラの設置、および緊急駆け付け対応 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも

●内　容：

≪みまもりカメラの設置≫

みまもりカメラを設置することで、ご自身のスマホでいつでも見守れます。動きがあると通知されます。玄関先に設置することで悪質な訪問販売などの対策にもなります。当社では、設置工事、訪問確認を行っています。ご依頼頂く方は、スマホをお持ちの方のみとなります。日常の連絡は LINE で行います。（iPhone 推奨）

≪緊急駆け付け対応≫

当社は盛岡市内で緊急配送業務をしていて、常に 10 台以上の車両が市内を巡回しています。訪問確認のご依頼から最短 10 分で駆け付け致します。

●利用料：設置費用　3,000 円～

利用額　０円、ご希望により保守プラン 2000 円～

訪問確認　3000 円（保守プランご利用の場合 2000 円）

●サービス提供日・時間：　午前９時 00 分～午後 10 時 00 分

お問い合わせ先

ボワサンテ株式会社

〒020-0125　盛岡市上堂４丁目 11－20

電話：019-651-2986

| 見守り訪問サービス（エルエスコネクト） | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：高齢者

●内　容：定期的にご自宅へ訪問し、体調や生活状況の確認を行います。離れて暮らすご家族様には、訪問時の状況を電子メール又は LINE で報告します。
月２回・月４回・月８回など訪問回数に応じたプランをご用意しております。

●利用料：月額 7,500 円～
※利用料金は契約プランによって異なります。１回の訪問時間は最大 60 分です。

●サービス提供日・時間：月～金曜日及び祝日　午前９時～午後６時
※土・日曜日及び年末年始を除きます。

お問い合わせ先

株式会社 LS コネクト
〒020-0056　盛岡市太田１丁目 21 番 30 号　コンバウス盛南 301 号
電話：019-681-4336／FAX：019-681-4337
ホームページ：https://ls-connect.recruitment.jp/profile/

# 2.生活支援

## 2-1　家事支援など

| 盛岡市ごみ出しサポート事業 | 玉山・都南地域は除く |
|---|---|

●対象者：高齢者、障がい者等の１人暮らし世帯。その他、前述した世帯に準ずる世帯。
●内　容：
　高齢、障害等により身体が不自由で、ごみを集積場所まで持っていくことが困難な世帯を対象に、ごみを玄関先まで収集に伺います。
●利用料：
　無料。※ごみを入れておく回収容器（ふた付きのもの）は利用者で用意してください。
●サービス提供日・時間：
・原則、週１回、収集に伺います。（住所により回収曜日が指定されます。年末年始と大型連休中は休止する場合があります。）
・分別したごみを回収日の朝８時 30 分までに回収容器に出しておいてください。
●その他：
　収集するごみの対象は、盛岡市の分別のルールに従って分別された、実施要領に定める品目に限ります。

**お問い合わせ先**

盛岡市環境部収集センター
〒020-0823　盛岡市門二丁目 28-2
電話：019-603-8030、FAX：019-622-3360
ホームページ：https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/ gomi_recycle/gomidashikata/1001141.html

| シルバー人材センターによる家事援助 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも
●内　容：家事援助（掃除等）、草取り、庭木の剪定、除雪など
●利用料：見積りによる（就業依頼後、事前調査をして見積書を送付します。）
●サービス提供日・時間：お客様のご希望をお聞きし、対応いたします。

**お問い合わせ先**

公益社団法人盛岡市シルバー人材センター
〒020-0885　盛岡市紺屋町２番９号　盛岡市勤労福祉会館２階
電話：019-622-3363、FAX：019-622-3224
ホームページ：https://webc.sjc.ne.jp/mori-sil/index

| ニチイライフ（ニチイの家事・自費介護サービス） | 盛岡市内<br>（一部を除く） |
|---|---|

●対象者：高齢者、障がい者
●内　容：
・シニアお手伝いサービス
家事援助（掃除、ごみ出し、買い物代行、洗濯、調理など一般的な家事）
・高齢者・障害者ケアサービス
話し相手、更衣介助、きざみ・ミキサー食などの特別な調理、外出の付き添い、旅先での入浴介助や排泄介助、認知症の方の見守りなど
・入退院安心サービス
入院中の洗濯、買い物、見守り、留守宅の掃除、手紙の代筆、入退院時の準備など
●利用料：週１回以上利用１時間 2,860 円～、月１回以上利用１時間 3,630 円～など
●サービス提供日・時間：概ね午前８時から午後６時まで
●その他：サービス内容や提供時間について、詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ先

ニチイ学館盛岡支店
〒020－0045　盛岡市盛岡駅西通 2-9-1　マリオス 12F
電話：019-621-5270、ＦＡＸ：019-621-5254
ホームページ：https://www.nichiigakkan.co.jp/

| 生活支援～生活のちょっとした困りごとをお手伝い～ | 盛岡、紫波、滝沢、雫石 |
|---|---|

●対象者：どなたでも
●内　容：
庭の植栽等の手入れ、生前整理（遺品整理）、不要品片付け、ハウスクリーニング等
●利用料：作業費：１時間　3,000 円、処分費：20 円/１kg
※作業内容により現地見積り。（無料）
●サービス提供日・時間：お客様のご都合に応じて調整対応させて頂きます。
※相談受付時間　月～金曜日午前８時 30 分～午後５時 30 分
●その他：一般廃棄物収集運搬業　盛岡市指令 29 廃 2-30

お問い合わせ先

第一商事株式会社レディーズ・アイ事業部 やちだもライフサポートセンター
〒020-0807　盛岡市加賀野一丁目 19-29
電話：019-651-0121、FAX：019-651-0052
ホームページ：https://ladyseye.dai-ichi.com/04lifesupport_top.html

| 家事代行業務（ユートリウム） | 盛岡市内全域<br>滝沢市、紫波郡の一部 |
|---|---|

●対象者：どなたでも
●内　容：
・お料理の作り置き、お買い物代行から同行し、一緒に調理することなども可能です。
・トイレ掃除、お風呂掃除、洗い物、見守り、洗濯、リビング掃除、お片付け、整理整頓、ごみ出し、雪かき、タイヤ交換など
●利用料：利用頻度に応じて異なります。
※初回お試し6,600円（2時間）、延長30分1,800円
●サービス提供日・時間：原則午前9時から午後8時までの間。
※ご希望日と弊社スタッフとの調整をいたします。
●その他：
・お試しプラン（スポット依頼）
【適用条件】2時間以上ご利用いただく場合1時間4,000円（税込4,400円）、30分1,800円の追加料金
・週1プラン（定期プラン）
【適用条件】2時間以上ご利用いただく場合1時間3,500円（税込3,850円）、30分1,800円の追加料金

お問い合わせ先

株式会社リゼロスフィア（家事代行ユートリウム）
〒020-0851　盛岡市向中野7-20-15-207
電話：0120-762-770、FAX：019-601-4156
ホームページ：https://yutoriumu.com/

| 20年に渉る高齢者の福祉と人権を守る地域福祉活動 | 盛岡、矢巾、紫波 |
|---|---|

●対象者：単身、低所得の高齢者
●内　容：
①生活の援助に関する支援、②委任契約・任意代理人契約に関する支援、
③成年後見制度の相談と調整、④相続、遺言に関する支援
●利用料：支援が発生した場合、その都度の手数料として2,000円～11,000円
●サービス提供日・時間：平日　午前9時00分～午後5時00分　※土日祝日は要相談。

お問い合わせ先

NPO法人いわてグリーフサポート
〒020-0878　岩手県盛岡市肴町4番28号
電話：019-903-8393、FAX：019-903-8408
ホームページ：https://iwategs.org

| 高齢者等終身サポート事業<br>（家族に代わっての生涯に渡る支援事業） | 盛岡市内全域<br>滝沢市、矢巾町、紫波町 |
|---|---|

●対象者：高齢者、身寄りがない又は疎遠など、頼れる方がいない単身者、ご夫婦など

●内　容：

①身元保証支援

（病院、施設入院入居の際の身元保証及び連帯保証）

②生活支援

（通院、買い物、病気やケガの際の駆け付け、施設入所相談等）

③葬送死後事務支援

（葬儀、納骨から死後の事務の支援）

④連携サービス支援

（相続・遺言・不動産等の問題の解決を図るため専門家や事業者の紹介）

●利用料：210 万円（預託金 160 万円＋費用等 50 万円）

●サービス提供日・時間：

特に制限なし（本部事務所開設時間は、月～金曜日　午前９時～午後５時）

**お問い合わせ先**

一般社団法人もりおか架け橋の会

〒020-0851　盛岡市向中野二丁目 20-２

電話：019-681-3663、FAX：019-681-3664

ホームページ：https://morioka-kakehashi.com/

| 介護保険外サービスはなえみ | 盛岡市内全域<br>矢巾町、紫波町 |
|---|---|

●対象者：高齢者、障がい者の方とそのご家族

●内　容：

家事援助（掃除、ごみ出し、買い物代行）、外出時の付き添い（病院付き添いなど）

草刈り、雪かき、小屋解体、駐車場整備（アスファルト舗装）、軽トラック等での運搬

●利用料：

家事援助、外出時の付き添い：30 分　1,500 円、60 分　3,000 円（土日祝は２割増）

※別途燃料費を頂戴しております。（100 円/１㎞）

草刈り、雪かき、小屋解体等：基本料金　5,000 円+30 分　1,750 円、60 分　3,500 円（土日祝は２割増）

●サービス提供日・時間：月～金曜日　午前８時～午後５時　※土日祝は要相談。

**お問い合わせ先**

介護保険外サービスはなえみ

〒020-0864　盛岡市西仙北一丁目 13 番７号

電話・ＦＡＸ：019-618-2005

ホームページ：https://hanaemimorioka.wixsite.com/home

| 生活支援サービス（ベンリー盛岡中央店） | 盛岡市内<br>（玉山地域は除く） |
|---|---|

●対象者：どなたでも
●内　容：
・ハウスクリーニング（台所換気扇、浴室、トイレ、洗面台、フロア等々）
・お手伝いサービス（ご購入用品の組立、取付、家具移動、運搬、不用品処分のお手伝い等々）
・エアコンサービス（エアコンクリーニング、取付取外し等々）
・ガーデンサービス（庭木の剪定、草刈り、草取り等々）
・家事代行サービス（雑用、作業お手伝い、家事代行、お買い物等々）
・雪捨てサービス（除雪、雪捨て等々）
・水廻りサービス（パッキン交換等々）
●利用料：30 分 2,000 円～（別途出張料金）
●サービス提供日・時間：午前９時～午後６時（GW、夏季、年末年始は除く）
●その他：お見積りは無料です。お問い合わせください。

お問い合わせ先

株式会社　ベンリー盛岡中央店
〒020-0877　盛岡市下ノ橋町３－２４
電話：019-621-4435

| くらし応援隊 | 盛岡バスセンターから<br>車で 40 分以内のエリア |
|---|---|

●対象者：高齢者、障がい者
●内　容：雪かき、草取り、家具移動などのお部屋の模様替え、犬のお散歩　など
●利用料：１時間　スタッフ１人 1,100 円（税込）から
※作業内容、スタッフの人数により料金が変わります。
【サービス例】除雪や草取り　１時間×スタッフ３名＝3,300 円～
●サービス提供日・時間：
・月～金曜日、午前９時～午後２時（受付 12 時まで。年末年始、お盆時期を除く）
・１日２件まで対応可能
●その他：
雪かき、草取りの場合は、事前に現地を拝見させていただけると、概算のお見積りを御提示できます。

お問い合わせ先

株式会社一歩（就労継続支援Ｂ型事業所一歩）
〒020-0883　盛岡市志家町２-６　クリナーレ志家町 101
電話：019-601-8835、FAX：019-601-8960
ホームページ：https://i-ppo.jp/ 、メールアドレス：info@i-ppo.jp

| 家電製品の販売・取付・お困りごとおまかせサービス | 盛岡市内<br>（玉山地域は除く） |
|---|---|

●対象者：どなたでも
●内　容：お宅の電気のお困りごとに、電気工事の国家資格者が対応します。
【サービスの例】
・家電製品の販売、取付　・電球交換、照明取付　・チャイム、ドアホン取付
・火災報知機取付、交換　・換気扇交換　・コンセント・スイッチ交換、増設　など
●利用料：基本出張費：3,300 円（税込）※商品代金、工事費は別途
●サービス提供日・時間：
月～土曜日：午前９時 30 分から午後６時　※日曜日、GW、お盆、年末年始を除く
●その他：
・訪問日時は要相談（すぐに行けない場合があります。）
・メーカー、使用年数などによって対応不可もあります。
・駐車スペース１台分のご準備をお願いします。
・お支払いは現金にて当日お願いします。

お問い合わせ先

有限会社　柿沢電器
〒020-0066　盛岡市上田三丁目 5-25
電話：019-622-0593　　ＦＡＸ：019-651-3632

| まごころサポート（青山スタイル薬局店） | 盛岡市北部地域 |
|---|---|

●対象者：シニアの方、障がいをお持ちの方、お一人暮らしの方など
●内　容：電球交換、重い物の移動、お買い物代行、お庭の草取り、庭木の剪定、スマートフォンの使い方説明など、お困りごとがあれば何でもご相談ください。
●利用料：
かんたんな作業（かんたんサポート）20 分 1,000 円
専門的なスキルが必要な作業（プロサポート）都度ご相談してお見積り
●サービス提供日・時間：
月～金曜日　午前９時から午後５時（祝日、夏季休暇、年末年始を除く）
●その他：
基本的には、シニアの方々が対象です。（介護保険サービスではありません。）ただし、障がいをお持ちの方、女性のお一人暮らしで重い物の移動が難しいなど、お困りの方であれば年齢は問いません。

お問い合わせ先

まごころサポート青山スタイル薬局店（有限会社 スタイル薬局）
〒020-0133　盛岡市青山３丁目 6-2
サポート受付コールセンター：0120-849-069、薬局代表番号：019-646-5757
ホームページ：https://shop.mikawaya21.com/shop/aoyama_styleyakkyoku/

| 在宅生活支援サービス（便利屋大ちゃん） | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも
●内　容：草刈り、防草シート施工、砂利敷き、樹木の剪定、伐採、雪かき、排雪、雨樋清掃、物置の解体や設置等
●利用料：事前にお見積りさせて頂きます。
例：伐採樹高３m 未満 3,000 円/１本～　雪かき 30 分 2,000 円
●サービス提供日・時間：午前８時から午後６時
●その他：介護福祉士資格保有者がお伺い致します。

お問い合わせ先

便利屋大ちゃん
〒020-0757　滝沢市大釜風林 383-4
電話：090-3654-3374

| 便利屋ジャッキー | 盛岡市、滝沢市 |
|---|---|

●対象者：どなたでも
●内　容：
家の掃除、片付け、家具の移動、庭木の剪定、草取り、買い物同行（代行）、引っ越しの手伝い、通院付き添い、見守り訪問まで、幅広くサービスをご提供します。
●利用料：１時間 2,800 円～
●サービス提供日・時間：　毎日　午前９時 00 分から午後５時 00 分
●その他：ちょっとした困りごと、お気軽に相談ください。見積は無料です。

お問い合わせ先

便利屋ジャッキー
〒020-0103　盛岡市西松園三丁目 7-6
電話：019-663-2225
ホームページ：https://www.benriyajackie.com

| 便利な生活介助サービス（すまいる介護タクシー利用者限定） | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：すまいる介護タクシー利用者限定
●内　容：
・福祉（介護）タクシーを利用しての通院時の付き添い、処方薬の受け取り代行、買い物代行など。
・車いすを利用しての外出・移動の相談・アドバイスなど。
●利用料：30 分　600 円～　※相談、アドバイスは無料です。
●サービス提供日・時間：月～日曜日　午前７時～午後６時
※相談、アドバイスは午後８時まで対応できます。
●その他：
・すまいる介護タクシー利用者限定のサービスです。
・福祉（介護）タクシーを利用するには、要介護・要支援認定、身体障害者手帳・療育手帳の交付などが必要（一部例外あり）

お問い合わせ先

すまいる介護タクシー
〒020-0875　盛岡市清水町４番 5-702
電話：070-1056-2011、FAX：019-624-8901
ホームページ：https://smilingtogethertaxi.web.fc2.com/

| はなまる工房　岩舘 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも
●内　容：パソコン講習・修理、電球交換、家具の移動、庭木の剪定、草刈り、除雪、不用品回収等のお手伝い（上記以外でも対応できる場合あり。）
●利用料：出張料金（3,000 円）＋作業代（見積無料）
●サービス提供日・時間：月～金曜日　午前８時 30 分～午後５時 30 分（祝祭日除く）
●その他：お見積もりは無料です。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

はなまる工房　岩舘
〒028-4132　盛岡市渋民字泉田 356
電話：019-601-5470　FAX：019-601-5470
ホームページ：https://hanamaru-iwadate.h-p.jp/

| 自動車運転　リハビリテーション外来 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：脳卒中、頭部外傷、脊髄損傷等により運転に支障がある方
●内　容：当院では、脳卒中や頭部外傷等の発症後に自動車運転の再開を目指す方を対象とした支援を行っています。必要に応じて公安委員会へ提出する診断書の作成も行っていますので、自動車運転評価を御希望の場合は一度御相談ください。
●利用料：診療内容に応じて 5,500 円～22,000 円（税込）
●サービス提供日・時間：完全予約制にて実施
●活動場所：盛岡友愛病院　リハビリテーション室

お問い合わせ先

医療法人友愛会　盛岡友愛病院
〒020-0834　盛岡市永井 12 地割 10 番地
電話：019-638-2222　FAX：019-637-3790
ホームページ：https://www.yu-ai-hp.net/

| まごくる | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも
●内　容：高齢者の方々の「ちょっと困った」を解決する幅広い生活サポートが特徴です。
・「孫」のような安心感：家族の代わりに身の回りの世話をしてくれる温かみのあるサービスです。
・幅広い対応範囲：家事・片付け： 掃除、ゴミ出し、家具の移動、庭の草取り。
・外出・買い物： 買い物代行、外出の付き添い。
・交流・ペット： お話し相手、ペットのお世話、家族とのビデオ通話サポート。
・デジタル支援： スマホの設定、LINE の使い方、AI の活用方法など。
・利用のしやすさ：即日対応 OK： 急なトラブルでも当日の駆け付けが可能です。
・遠方の家族からも依頼可能：離れて暮らすご家族が、盛岡に住む親御さんのために申し込むことができます。
・安心・安全： 経験豊富なスタッフが対応し、料金体系もシンプルです。
●利用料：１回（30 分）3,300 円
※初回限定キャンペーン：初回に限り、１回（30 分）2,200 円
延長料金：30 分を超える場合、10 分ごとに 550 円を加算
●サービス提供日・時間：月～金曜日　午前９時～午後５時
●活動場所：お見積りは無料です。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

株式会社トナン　まごくる事務局
〒020-0833　盛岡市西見前 18-125-９
電話：070-1442-0772　FAX：019-656-0076
ホームページ：https://www.tonan-inc.com/

| 便利屋 AKI | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも

●内　容：家具・家電の取付け、組立て、修理、移設及び処分のほか、次の作業に対応します。

- 庭木の剪定・伐採、草刈り、防草シート張り、砂利敷設などの外構作業
- ハチの巣の駆除、除雪、屋根の雪囲いの設置
- 車検整備、名義変更、廃車手続、車庫証明などの自動車に関する作業及び手続
- ハウスクリーニング、ごみ屋敷の清掃
- 付き添い、調理などの各種代行作業

●利用料：事前の見積もりによります。

●サービス提供日・時間：休日の定めはありません。依頼に応じて対応します。

お問い合わせ先

便利屋 AKI

〒020-0066　盛岡市上田二丁目８－３

電話：050-6876-4599

| 生活支援サービス（エルエスコネクト） | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：高齢者

●内　容：掃除、片付け、整理整頓、買物の代行、外出時の付き添いなど、日常生活上の困りごとに応じた支援を行います。介護保険サービスでは対応が難しい内容についてご相談いただけます。

●利用料：30 分 1,500 円～

※訪問先までの距離に応じて、別途出張料がかかります。

●サービス提供日・時間：月～金曜日及び祝日　午前９時～午後６時

※土・日曜日及び年末年始を除きます。

お問い合わせ先

株式会社 LS コネクト

〒020-0056　盛岡市太田１丁目 21 番 30 号　コンバウス盛南 301 号

電話：019-681-4336／FAX：019-681-4337

ホームページ：https://ls-connect.recruitment.jp/profile/

## 2-2　配食サービス

| 配食サービス事業 | 盛岡市内（一部を除く） |
|---|---|

●対象者：ひとり暮らし又は高齢者世帯で食事の調理が困難な 65 歳以上の方

●内　容：

・食事の宅配と安否確認を行います。

・昼食か夕食のどちらかを週４回まで配達いたします。（１日１食まで。昼食と夕食を組み合わせることも可能です。）

●利用料：１食 450 円

●サービス提供日・時間：

月～土曜日　昼食と夕食の配達

※基本的に日曜日、祝日、12 月 29 日～１月３日は提供していませんが、必要に応じて実施できる場合もありますので、お問い合わせください。

●その他：安否確認を兼ねているため、お弁当は手渡しいたします。

**お問い合わせ先**

盛岡市長寿社会課 権利擁護係

〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号

電話：019-601-2063 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

| 高齢者専門宅配弁当（宅配クック 123 盛岡店） | 盛岡市内（一部を除く）<br>滝沢市、矢巾町 |
|---|---|

●対象者：高齢者

●内　容：

・昼、夕にお弁当を自宅まで宅配します。１食から注文可能です。

・常温でお届けしますので、すぐにお召し上がりできます。

・容器は電子レンジ対応ですので温めてお召し上がりいただくことも可能です。

●利用料：普通食　ご飯セット　648 円～、おかずのみ　577 円～

※ムース食、たんぱく・塩分調整食、消化にやさしい食などもご用意しております。お弁当の種類により料金が変わります。

●サービス提供日・時間：昼食：午前８時 30 分～12 時、夕食：午後１時～午後６時

●その他：

・お時間の指定はできません。

・注文、キャンセルは前日の午後６時までにお願いいたします。

**お問い合わせ先**

宅配クック 123 盛岡店

〒020-0146　盛岡市長橋町 25-60

電話：019-656-1670

ホームページ：https://takuhaicook123.jp/

| 配食サービス（まごころ弁当盛岡本店） | 盛岡市内<br>（一部を除く） |
|---|---|
| ●対象者：どなたでも<br>●内　容：ご自宅までお弁当を配達します。<br>●利用料：一食　420 円、510 円、610 円<br>ムース食　680 円、カロリー調整食　750 円もご用意しております。<br>（おかずは日替わりでご飯の量、おかずの量により値段が違います）<br>●サービス提供日・時間：月～土曜日　昼食と夕食の配達<br>（日曜日と１月１日～3 日までは休み）<br>●その他：繋・松園・中太田は配達対象外地域です。 | |
| お問い合わせ先 | |
| 笑光株式会社　まごころ弁当盛岡本店<br>〒020-0824　盛岡市東安庭１丁目２番 27 号<br>電話：019-656-8066 | |

| 弁当配達（ライフデリ盛岡店） | 盛岡市内<br>（一部を除く） |
|---|---|
| ●対象者：どなたでも<br>●内　容：弁当の配達、希望のお客様には配達時の安否確認を行います。<br>何か変わったことがあればケアマネジャー、ご家族様に連絡いたします。<br>●利用料：１食 540 円～<br>●サービス提供日・時間：午前９時～午後 12 時、午後１時～４時に配達<br>※１月１日～３日を除く。 | |
| お問い合わせ先 | |
| ライフデリ盛岡店<br>〒020-0147　盛岡市大館町５－３２<br>電話：019-601-9130 | |

| オレンジキッチン | 松園・上田・<br>青山地区ほか |
|---|---|
| ●対象者：高齢者<br>●内　容：高齢者向けの宅配弁当です。昼食・夜食を配達いたします。<br>●利用料：ご飯付Ｓサイズ650円　おかずのみＳサイズ500円<br>ご飯付Ｍサイズ750円　おかずのみＭサイズ600円<br>※Sサイズのみ普通食又はカロリー・塩分調整食のいずれかをお選びいただけます。<br>※お弁当代のみで配達いたします。<br>●サービス提供日・時間：<br>月～金曜日（祝日、お盆、年末年始を除く）<br>※昼食は午前12時まで、夕食は午後４時30分までにお届けいたします。<br>●その他：<br>配達対象地域は、松園、黒石野、小鳥沢、緑が丘、箱清水、高松、上田、青山、月が丘、みたけです。 | |
| お問い合わせ先 | |
| オレンジキッチン<br>〒020-0125　盛岡市上堂1-2-38<br>電話：080-8209-4095、FAX：019-658-8753 | |

## 2-3　商品の配達・移動販売など

| イオン東北ネットスーパー | 盛岡市内<br>（一部を除く） |
|---|---|
| ●対象者：どなたでも<br>●内　容：<br>・当社指定の配送地域に注文の品をお届けします。商品１点からでも注文できます。<br>・お支払方法：クレジットカード（１回払い）・玄関先 WAON・代金引換<br>・配達時間の在宅が難しい方におすすめな「置き配」サービスもあります。（ご利用には条件があります。）<br>●利用料：配送料金 330 円（税込み）<br>※置き配の場合は別途 110 円（税込み）かかります。<br>※お支払い方法が代引きの場合は別途 220 円（税込み）かかります。<br>※商品の購入に係る実費が別途かかります。<br>●サービス提供日・時間：受付：年中無休<br>※メンテナンス時間（午後２時 30 分～３時 30 分）は<br>ご利用いただけません。<br>●その他：配達時間等の詳細はホームページより会員登録の上、御確認下さい。 | |
| お問い合わせ先 | |
| イオン東北株式会社　イオン盛岡店・イオン盛岡南店ネットスーパー<br>イオン盛岡店<br>〒020-0148　盛岡市前潟四丁目７-１<br>電話：0120-267-378（年中無休 午前９時から午後９時）、FAX：019-605-3777<br>イオン盛岡南店<br>〒020-0866　盛岡市本宮七丁目１-１<br>電話：0120-267-378（年中無休 午前９時から午後９時）、FAX：019-631-3719<br>ホームページ：https://ns.aeontohoku.net/ | |

| トドくんです（イオンの即日便） | 盛岡市内<br>（一部を除く） |
|---|---|

●対象者：どなたでも

●内　容：

イオン直営売場でお買い上げの商品をご自宅まで配送します。

※冷蔵品、ビン、たまご等壊れやすい物、野菜などの生鮮品を除く

※当社指定の配達専用ボックスに入るサイズ

（盛岡店はボックス含まず商品 20 ㎏まで。盛岡南店は、ボックス含み 25 ㎏まで。）

●利用料：

・一般の方：330 円/１箱

・イオンカード・WAON カード・WAONPOIT カード・オーナーズカード会員、
運転免許経歴書ご提示の方：

盛岡店　　お買い上げ 3,000 円（税込み）毎/１箱無料

盛岡南店　配送する商品のお買い上げ金額 3,000 円（税込み）毎/１箱無料

・障害者手帳ご提示の方：お買い上げ金額にかかわらず無料

※商品の購入に係る費用が別途かかります。

●サービス提供日・時間：

盛岡店　　午後３時 30 分までの受付で当日配達（ただし個数制限あり）

盛岡南店　午前 12 時までの受付で当日配達（配達時間：午後６時から８時）

午前 12 時以降の受付で翌日配達（配達時間：午後６時から８時）

●その他：１階サービスカウンターで受付いたします。

当店直営売場でお買い上げの商品とレシートをお持ちください。

お問い合わせ先

イオン東北株式会社　イオン盛岡店・イオン盛岡南店サービスカウンター

イオン盛岡店

〒020-0148　盛岡市前潟四丁目７-１

電話：019-605-3700、FAX：019-605-3777

イオン盛岡南店

〒020-0866　盛岡市本宮七丁目１-１

電話：019-631-3000、FAX：019-631-3719

| ベルジョイス　アークスオンラインショップ | 盛岡市内<br>（一部を除く） |
|---|---|

●対象者：どなたでも

●内　容：

スマートフォン、パソコンから食料品や日用品をご注文いただき、ご自宅まで配達します。

・ご注文方法：お持ちのスマートフォン、パソコン

・お支払方法：クレジットカード

●利用料：・入会金、年会費無料

・配達料金 330 円（税込）（お買上金額 5,000 円（税抜）以上は配達料無料）

※商品の購入に係る費用が別途かかります。

※ご注文は 1,000 円（税抜）以上からご利用可能です。

●サービス提供日・時間：

・ご注文は 24 時間 365 日受付

・元日を除いて毎日配達（玉山地域は水曜日・土曜日の配達）

●その他：ご利用には事前に会員登録が必要となります。

下記の二次元コードを読み取り、新規会員登録から登録してください。

お問い合わせ先

株式会社ベルジョイス　お客様相談室

〒020-0824　盛岡市東安庭２-１-３０

電話：0120-259-800

（受付時間：月～土曜日（祝日を除く）午前９時 30 分から午後６時 00 分）

ホームページ：https://www.beljois.co.jp

新規会員登録
お買い物はこちらから

| 大人用おむつの配達 | 盛岡市内<br>（一部を除く） |
|---|---|

●対象者：どなたでも
●内　容：店頭でお会計後の大人用おむつの配送
（ケース単位での配送となります。※単品は不可）
●利用料：送料無料
※商品の購入に係る費用はお客様の負担となります。
●サービス提供日・時間：
薬局の営業時間のみ受付　イオン薬局盛岡店　　午前 10 時～午後８時
イオン薬局盛岡南店　午前９時～午後８時

お問い合わせ先

イオン薬局盛岡店・イオン薬局盛岡南店
イオン盛岡店
〒020-0148　盛岡市前潟四丁目７-１
電話：019-605-3700、FAX：019-605-3777
イオン盛岡南店
〒020-0866　盛岡市本宮七丁目１-１
電話：019-631-3716、FAX：019-631-3717

| 紙おむつ宅配サービス | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：高齢者、障がい者
●内　容：紙おむつ宅配サービス
●利用料：１ケースからご自宅まで送料無料
※商品の購入に係る費用は、お客様の負担となります。
●サービス提供日・時間：配達日・時間帯を指定可能（日曜、祝祭日も対応可）
●その他：
サンプル請求、おむつの相談（サイズやおむつの使い方や選び方など）当社の福祉用具専門相談員が承ります。【配送は宅配業者となります。】

お問い合わせ先

ニチイ学館盛岡支店
〒020－0045　盛岡市盛岡駅西通 2-9-1　マリオス 12F
電話：019-621-5270、ＦＡＸ：019-621-5254
ホームページ：https://www.nichiigakkan.co.jp/

| メガネ・補聴器の出張訪問 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも
●内　容：
・メガネの出張訪問販売
メガネの視力測定～販売／メガネのクリーニング／メガネの調整・修理
・補聴器出張訪問販売
補聴器のための聴力測定／補聴器のクリーニング／補聴器の音調整
●利用料：出張料金 3,300 円（税込み）
●サービス提供日・時間：電話及びホームページからの申込み時に応相談
●その他：調整は他社製品でも承ります。

お問い合わせ先

メガネスーパー
〒020-0125　盛岡市上堂 1-3-35　メガネスーパー盛岡上堂店
電話：0120-234-506（出張訪問受付ダイヤル　受付時間：10 時～18 時）
ホームページ：https://www.meganesuper.co.jp/glasses/service/visitservis/

| みかわや移動販売車 | 店舗から車で<br>1 時間以内のエリア |
|---|---|

●対象者：高齢者施設、障がい者施設、地域の集まり等、その他
●内　容：移動販売車により衣類を販売します。
お客様のご要望をお伺いし、ご希望の商品を中心にお持ちいたします。
●利用料：商品の購入に係る費用はお客様の負担になります。
●サービス提供日・時間：午前 10 時から午後６時（店舗休業日は除く）
●その他：
・個人宅への出店依頼はお受けできませんが、何名様か集まった際は御相談を承ります。
・大型トラックの場合は６ｍ×６ｍ、軽トラックの場合は３ｍ×３ｍのスペースが必要です。

お問い合わせ先

有限会社みかわや
〒020-0874　盛岡市南大通 1-6-6
電話：0120-155-294　FAX:019-625-1574
ホームページ：https://www.mikawaya-morioka.co.jp/

| ベルフ青山お買物サポートカー<br>※令和８年 10 月 21 日開始予定 | 青山・みたけ・厨川 |
| --- | --- |
| ●対象者：青山・みたけ・厨川地区にお住まいの、運転免許の返納などにより買物に不便を感じている方<br>●内　容：利用者の自宅前まで送迎車で迎えに行き、ベルフ青山での買物後、自宅までお送ります。利用は週１回で、送迎の曜日及び時間をあらかじめ決めます。買物時間は 60 分です。<br>●利用料：無料<br>●サービス提供日・時間：月～土曜日　午前９時 30 分～午後４時の間で午前午後それぞれ２便運行します。<br>●その他：利用には、いわて生協への加入及び事前登録が必要です。 | |
| お問い合わせ先 | |
| いわて生活協同組合　ベルフ青山<br>〒020-0133　盛岡市青山四丁目 17 番２号<br>電話：019-647-8181　FAX:019-647-8184<br>ホームページ：https://www.iwate.coop/ | |

## 2-4　その他

| 紙おむつ助成事業 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：在宅で生活されているおおむね 65 歳以上の方で、次のすべてに該当する方

①盛岡市の介護保険の被保険者で、市内に住所がある方

②次のいずれの施設にも入所していない方

〈地域密着型介護老人福祉施設、介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護医療院、特別養護老人ホーム〉

③医療機関に入院していない方

④次のいずれかに該当する方

- １日中ほとんど床に伏している状態が６か月以上継続している、又は今後６か月以上継続することが見込まれる方
- 心身の障害又は疾病等により、失禁の状態が６か月以上継続している、又は今後６か月以上継続することが見込まれる方

⑤本人及び同居者（世帯分離問わず）の前年分の市県民税が非課税の方

⑥次に該当しない方

- 生活保護を受けている方
- 中国残留邦人等の支援給付を受けている方

⑦要介護３・４・５のいずれかに認定されている方

※要介護３の方は認定調査表上の「排尿」又は「排便」の項目に「介助」又は「見守り等」に該当する場合に限ります。

⑧介護保険料を滞納していない方

⑨他の制度による紙おむつの給付を受けていない方

●内　容：

- 紙おむつの購入に利用できる「助成券」を１か月につき１枚交付します。
- 助成券は１枚あたり 3,000 円（消費税を含む。）です。
- 対象品目はフラット型紙おむつ、テープ止め型紙おむつ、パンツ型紙おむつ（リハビリパンツを含む。）、尿とりパッドです。※助成金額の範囲内でこれらの品目を組み合わせて助成券と交換できます。

●利用料：無料

●利用できる店舗：助成券は市が登録した取扱事業者で使用できます。利用できる店舗は市ホームページ等でお知らせします。

お問い合わせ及びお申し込み先

盛岡市長寿社会課権利擁護係

〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号

電話：019-601-2063 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

| いんべクリーニング【宅配クリーニングサービス】 | 盛岡市内<br>（一部を除く） |
|---|---|

●対象者：どなたでも

●内　容：

・いんべクリーニングの宅配サービスはワイシャツ一枚から布団まで OK！

・衣類などクリーニングが必要なものを、弊社より伺ってお預かりし、出来上がりをお届けします。一点一点出せるので、それぞれのオプション加工も可能です。

・商品によりお届け日が異なる場合でも追加の費用はございません。

●利用料：クリーニング料金に含まれております。

●サービス提供日・時間：

月曜～土曜日（日祝休み）　午前９時～午後４時。

※地域によって訪問時間が決まっていますので、詳しくはお問い合わせください。

●その他：納期については、時期により若干変動する場合がございます。

お問い合わせ先

株式会社いんべ　クリーニング事業部

〒020-0864　盛岡市西仙北１-４１-２５

電話：019-635-2111、FAX：019-635-8115

ホームページ：https://www.inbe.co.jp/

| 訪問ヘアーカット事業 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：高齢者、身体の不自由な方

●内　容：

お身体の不自由な方のご自宅への訪問ヘアーカット、高齢者施設出張ヘアーカット

●利用料：

カットのみ 3,300 円、カット+シェービング 3,700 円、

白髪染め（シャンプーなし）+1,200 円　（会員様は 200 円引き）

※税込み価格。

※事務所から遠方の場合、別途出張料金がかかりますので、お問い合わせください。

※高齢者施設へアーカット料金についてはお問い合わせください。

●サービス提供日・時間：月～金曜日　午前８時 30 分から

●その他：詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ先

NPO 法人プロ・ハンド岩手

〒020-0125　盛岡市上堂四丁目３番２５号

電話：080-8405-9279

ホームページ：https://broad-saiki-9617.blush.jp/

| 訪問美容 TONAN（自宅・施設・病院へ訪問理美容師が伺います！） | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：理容室、美容室への来店が難しい方

●内　容：

自宅・介護施設・病院などに美容師が伺って、カット・カラー・パーマなどを提供する訪問美容サービスです。介護施設でのレクも行います！

●利用料：カット 4,400 円～、カラー・パーマ 8,800 円～　など

※一部地域を除き出張費はいただいておりません。

●サービス提供日・時間：月曜日～金曜日　午前９時 00 分～午後４時 00 分

●その他：詳しくはホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

株式会社トナン

〒020-0833　盛岡市西見前 18-125-9

電話：019-638-1208、FAX：019-638-1208

ホームページ：https://www.tonan-inc.com/

| 訪問理容美容サービス | 要相談 |
|---|---|

●対象者：お身体の御都合や色々なご事情で外出が困難な方や寝たきりの方。

●内　容：

ご自宅、高齢者施設、病院などに理容師や美容師が伺い、カット、顔そり、カラー、パーマなどのサービスの提供。

※お客様の体調や洗面台などの設置状況でお応えできないサービスもあります。

●利用料：要相談。（訪問先の距離により料金が変わります）

●サービス提供日・時間：

月～金曜日　午前９時 30 分から 12 時、午後１時から４時 30 分

お問い合わせ先

合同会社アルス　訪問理容美容ひなたぼっこ

〒020-0148　盛岡市前潟四丁目５-６

電話：019-645-8411、FAX：019-648-0134

| 訪問理容・美容 | 盛岡市内全域 |
| --- | --- |
| ●対象者：高齢者、理容室、美容室への来店が難しい方<br>●内　容：<br>　お身体の不自由な方のご自宅や高齢者施設へ訪問し、ヘアーカット、顔剃りなどのサービスを提供します。<br>●利用料：カット：3,000 円、カット+顔剃り：4,000 円<br>　　※すべて税込、ベッドで施術の場合は+1,000 円<br>●サービス提供日・時間：<br>　月・水・木・金曜日　10:00～15:00　※祝日、お盆、年末年始を除く | |
| お問い合わせ先 | |
| テラスグループ<br>〒020-0045　岩手県盛岡市盛岡駅西通 2 丁目 11-15M シティ西口公園<br>電話：070-9109-9977 | |

# 3.外出・移動支援

| まちなか・おでかけパス（路線バス） | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：盛岡市在住で満 70 歳以上の方
●内　容：
　事前に申込みをしてパス券を購入し、バスを降りるときに運転士にパス券を提示すると、１回 100 円（※）でバスに乗ることができます。
　パス券は、⑴自宅近くのバス停から中心市街地エリアへの行き帰り、⑵中心市街地エリア内での移動、⑶盛岡市立病院への行き帰りに利用できます。
　※運賃のお支払いには、現金または交通系 IC カードの利用が可能です。
●利用料：パス券の購入費用　1,000 円
　　※中心市街地から概ね 10 キロメートルを超える方は、2,000 円
　　運賃　100 円（乗車ごと）
●サービス提供日・時間：パス券の利用期間　（前期）6/1～11/30（後期）12/1～5/31
●その他：詳細は、市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

岩手県交通　岩手県盛岡市盛岡駅前通３番 55 号　電話：019-654-2141
岩手県北バス　岩手県盛岡市厨川一丁目 17 番 18 号　電話：019-641-1212
JR バス東北　岩手県盛岡市盛岡駅前通 1-41　電話：0570-000448
ホームページ：https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/douro_kotsu/kokyokotsu/odekake_pass/1030742.html

| 玉山地域列車でおでかけきっぷ（IGR いわて銀河鉄道） | 玉山地域 |
|---|---|

●対象者：盛岡市玉山地域に在住で満 70 歳以上の方
●内　容：
　事前に申込みをして購入証を発行し、渋民駅か好摩駅で提示すると、盛岡駅まで割安な運賃で利用できます。
　【割引後の片道運賃（割引前）】
　　渋民駅～盛岡駅　380 円（550 円）、好摩駅～盛岡駅　480 円（690 円）
　　※上記の割引後の片道運賃は令和７年３月 15 日現在のものです。変更となる場合があります。
●利用料：購入証の発行手数料　500 円、片道運賃　380 円又は 480 円
●サービス提供日・時間：購入証の有効期間　発行日から令和８年３月 31 日まで
●その他：詳細は、市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

IGR いわて銀河鉄道㈱インフォメーション
〒020-0133　盛岡市青山二丁目２番８号　電話：019-626-9151
ホームページ：https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/douro_kotsu/kokyokotsu/odekake_pass/1001842.html

| おでかけ送迎サービス | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：盛岡市内にお住まいで外出の際に車いすが必要な方

●内　容：

　通院や入退院、リハビリ等の理由により外出が必要な上記対象の方に対し、ご自宅から病院まで、車いすが乗車できるリフト車を使用した送迎サービスを行います。運転は、盛岡市社会福祉協議会に登録しているボランティアが行います。

●利用料：無料

●サービス提供日・時間：

月～金曜日（祝日を除く）

①午前の部　９時～12 時 30 分、②午後の部１時 30 分～５時 00 分

●その他：

・ご利用には事前登録が必要になります。

・１か月にご利用いただける回数は２回までとなります。

・ご利用の際はご本人だけでなく添乗する方が必要です。

お問い合わせ先

盛岡市社会福祉協議会　在宅福祉課

〒020-0886　盛岡市若園町２番２号

電話：019-656-9290、FAX：019-622-4999

ホームページ：https://www.morioka-shakyo.or.jp/

| イオンモール盛岡無料シャトルバス | イオン盛岡⇔盛岡駅 |
|---|---|

●対象者：どなたでも

●内　容：

①イオンモール盛岡⇔盛岡駅間を土日祝日にて運行。

②イオンモール盛岡⇔緑が丘３丁目をお客さま感謝デー（毎月 20 日・30 日）にて運行

●利用料：無料

●サービス提供日・時間：①土日祝日

②お客さま感謝デー（毎月 20 日・30 日）

●その他：

　イオンモール盛岡公式 HP に運行日・運行ダイヤなど掲載しております。ご覧いただきたくさんのお客さまにご利用いただければと思います。

お問い合わせ先

イオンモール盛岡

〒020-0148　盛岡市前潟 4-7-1

電話：019-605-3511、FAX：019-645-8606

ホームページ：https://morioka-aeonmall.com

| はなえみ介護タクシー | 盛岡市内全域<br>(県内であれば対応可) |
|---|---|
| ●対象者：高齢者、障がい者とその付き添いの方、ご家族<br>●内　容：<br>・高齢者、障がい者など身体の不自由な方向けのタクシーです。<br>・車いす、リクライニングまで、そのまま乗降することができます。<br>●利用料：<br>初乗り（1㎞）600 円、加算運賃（298m）100 円、<br>時間距離併用制待料金（1 分 50 秒）100 円、時間制運賃（貸切）（30 分）3,100 円<br>●サービス提供日・時間：月～金曜日（夜間・土日祝、要相談） | |
| お問い合わせ先 | |
| 介護保険外サービスはなえみ<br>〒020-0864　盛岡市西仙北一丁目 13 番７号<br>電話・FAX：019-618-2005<br>ホームページ：https://hanaemimorioka.wixsite.com/home | |

| すまいる介護タクシー | 盛岡市内全域 |
|---|---|
| ●対象者：要介護・要支援認定を受けた方、身体障害者手帳をお持ちの方など（例外あり）<br>●内　容：<br>通院・入退院・福祉施設への送迎・通勤通学・買い物などの移動支援サービス。<br>車いすに乗った状態での外出・移動をサポート。<br>●利用料：<br>初乗り１キロまで６００円、以降２９８メートルごとに１００円加算<br>（別途乗降介助料金１００円～）<br>●サービス提供日・時間：月～土曜日　午前７時から午後８時まで。<br>※日曜日は前日までに予約が必要。<br>●その他：<br>・予約が集中する時間帯（午前８時から１０時頃）は営業エリアの制限があります。<br>・お住まいの構造（階段など）により運転手一名での介助が難しい場合があります。 | |
| お問い合わせ先 | |
| すまいる介護タクシー<br>〒020-0875 盛岡市清水町４番５<br>電話：０７０-１０５６-２０１１<br>ホームページ：https://smilingtogethertaxi.web.fc2.com/ | |

※　身体障害者手帳・知的障害者療育手帳・運転経歴証明書（免許返納者）をお持ちの方はタクシー料金１割引で利用できます。

# ４.健康づくり

## ４-１　健康づくりのための教室・運動など

| 介護予防教室【初級編・中級編】 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：概ね 65 歳以上の高齢者

●内　容：

いつまでも元気な毎日を送るために、自宅で取り組める軽体操や栄養、お口の健康について楽しく学べる教室です。

初級編：運動習慣がない方でも安心して楽しく取り組める内容です。
前期（６月～概ね 10 月）、後期（概ね 11 月～３月）それぞれ５会場ずつ、週１回開催します。

中級編：ある程度運動習慣のある方向けの、より運動強度の高い内容です。
市内３会場で概ね月１回開催しています。

●利用料：無料

●サービス提供日・時間：開催日時は会場により異なります。

●その他：詳細は、広報もりおか又は市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

盛岡市長寿社会課 地域ケア係
〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号
電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

| 通所型短期集中予防サービス（リエイブルメントプログラム） | 盛岡市内の一部 |
|---|---|

●対象者：要支援者又は事業対象者のうち、サービスの利用により改善が見込まれる方。
※１人で歩行や食事等が困難である方や、もの忘れにより日常生活に支障がある方は対象外です。

●内　容：
週１回、リハビリテーション専門職（OT、PT）と 30 分から１時間程度の面談を通じて、①現状の課題把握、②課題解決に向けた本サービス利用日以外の自宅での過ごし方、③今後の生活における目標設定、④サービス終了後に自立した生活を送るためのアドバイス等を行うことで利用者を支援する３か月間のサービスです。
リハビリテーション学に基づいた助言を通じて、利用者が元の生活を取り戻すための暮らし方を知り、意欲的に自己管理ができる状態を目指します。

●利用料：無料

●サービス提供日・時間：開催日時は事業者により異なります。※順次拡大中につき、市内一部地域での提供となります。

お問い合わせ先

盛岡市長寿社会課 地域ケア係
〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号
電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

| かんたん体操 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも

●内　容：
自宅で取り組める簡単な介護予防体操（コンディショニング）の動画について、ホームページでの公開や、DVD の貸出を行っています。コンディショニングは、筋肉を整える運動です。毎日少しずつ続けることで、筋肉が整い、体の調子が良くなります。
【DVD 貸出場所】（貸出期間は２週間です。）
長寿社会課、市保健所健康増進課、玉山総合事務所健康福祉課、地域包括支援センター、介護支援センター、都南図書館、渋民図書館、老人福祉センター、老人憩いの家

●利用料：無料（インターネットへの接続や通信に係る費用がかかります。）

●その他：下記リンク先から動画にアクセスできます。

お問い合わせ先

盛岡市長寿社会課 地域ケア係
〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号
電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839
ホームページ：
https://www.city.morioka.iwate.jp/kenkou/1038055/1039292/1039387.html

| レインボー健康体操教室 | 玉山地域 |
|---|---|
| ●対象者：高齢者<br>●内　容：高齢者向けの運動教室<br>●利用料：１回 500 円<br>●サービス提供日・時間：<br>主に隔週木曜日、１０：００～１１：００（祝日及び年末年始を除く）<br>●その他：舟田２地区コミュニティセンターで活動しています。 | |
| お問い合わせ先 | |
| NPO 法人たますぽ<br>〒028-4123　盛岡市巻堀幅下 61<br>電話：090-3640-6753<br>ホームページ：https://www.tamasupo.club | |
| | |

| 転倒予防教室 | 盛岡市内全域 |
|---|---|
| ●対象者：どなたでも<br>●内　容：転倒予防に役立つ知識と実践する力を身に付けます。<br>・前半 30 分：複数人で機能向上の為の自重トレーニングや体操を行います。<br>・後半 30 分：個人でマシントレーニングや有酸素運動に取り組んでいただきます。<br>●活動場所：メディフィットクラブうすい<br>●利用料：週１回コース月会費　4,450 円<br>送迎付き 6,550 円（送迎は松園地区に限ります。）<br>●実施日等：火・金曜日のいずれかの教室を選択　時間：午前９時 50 分～11 時 | |
| お問い合わせ先 | |
| メディフィットクラブうすい<br>〒020-0107　盛岡市松園二丁目２番 10 号<br>電話：019-663-6660 ／ FAX：019-663-6310<br>ホームページ：<br>https://medifitusui.com | |

## 4-2　出前講座など

| 健康管理支援・運動指導教室 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも
●内　容：
　「in Body」を使用した筋力測定、体操、運動指導、ストレッチ教室、腰痛予防体操・指導(一般の方でも可)、自宅でできるようにパンフレット配布。（パンフレットの配布のみも可能。ご相談ください。）
●利用料：無料
●サービス提供日・時間：平日夕方、土曜日午前など、ご相談ください。

**お問い合わせ先**

一般社団法人　岩手県理学療法士会
〒020-0032　盛岡市夕顔瀬町 4-32 夕顔瀬スカイコーポラス B202
電話：019-622-4041、FAX：019-601-3004
ホームページ：https://www.iwate-pt.com/

| 大人用紙おむつの講習会 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：在宅介護をされているご家族様 又は 在宅介護、看護従事者
●内　容：
　介護・看護従事者や、在宅介護をされているご家族様向けに、紙おむつの使い方やあて方に関する講習会を開催します。介護をする方・介護を受ける方の双方にとっての良いケアとは？大人用紙おむつのことを知ることで少しでもより良い排泄ケアを目指しませんか？
●利用料：無料
●サービス提供日・時間：月～金曜日（夜間は除く）
●その他：
　概ね 20 人以上の参加にてご指定の会場で出張講座を実施いたします。所要時間 60 分（ご要望に応じて時間調整可）。会場手配と受講者募集は弊社で行いませんので、主催者様の方でお願いいたします。指定メールアドレスに『講座申し込み希望』と、必ず『ご連絡先』を記入して送信下さい。

**お問い合わせ先**

花王グループカスタマーマーケティング（株）
〒983-8477　宮城県仙台市宮城野区榴岡 1 丁目 1－1 JR 仙台イーストゲートビル 9 階
電話：090-2314-6287
メールアドレス：nishimura.megumi2@kao.com

| 人生会議 | 盛岡市内全域 |
| --- | --- |

●対象者：10 人程度参加している市内の団体・企業等

●内　容：

　人生会議とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことを言います。

　盛岡市では、この取り組みを促進するため、希望する団体・企業等へお伺いして職員が講座を行います。

　幸せに歳を重ね、人生の最後まで自分らしく豊かな人生を過ごすために自分らしい生き方・逝き方を考えてみませんか。

●利用料：無料

●サービス提供日・時間：お問い合わせください。

●その他：お問い合わせください。

お問い合わせ先

盛岡市長寿社会課 地域ケア係

〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号

電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

# 5.社会参加・交流

## 5-1　講座など

| 盛岡ゆうゆう大学 | 盛岡市内全域 |
|---|---|
| ●対象者：60 歳以上の方<br>●内　容：<br>いつまでも知的好奇心を持ち、生きがいを共感できる生涯学習の場です。本校講座と地域校講座、特別講座を開設しています。地域での仲間づくりや、新しいことにチャレンジしたいという方の入学をお待ちしております。<br>●利用料：無料<br>●サービス提供日・時間：お問い合わせください。<br>●その他：詳細は、広報もりおか又は市ホームページをご覧ください。 | |
| お問い合わせ先 | |
| 盛岡市長寿社会課 生きがい推進係<br>〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号<br>電話：019-603-8003 ／ ＦＡＸ：019-653-2839 | |

| あのなはん～私の思いを言葉に込めて～<br>（意見発表大会） | 盛岡市内全域 |
|---|---|
| ●対象者：60 歳以上の方<br>●内　容：<br>これまでの豊富な人生経験を振り返り、そこから生まれた伝えたい思いや考えをまとめ、発表する「あのなはん～私の思いを言葉に込めて～」を行います。<br>●利用料：無料<br>●その他：詳細は、広報もりおか又は市ホームページをご覧ください。 | |
| お問い合わせ先 | |
| 盛岡市長寿社会課 生きがい推進係<br>〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号<br>電話：019-603-8003 ／ ＦＡＸ：019-653-2839 | |

| 老人スポーツ大会 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：60 歳以上の方

●内　容：

健康保持増進と生きがいを高め、相互の親睦と交流を図るため、毎年様々なスポーツ大会を実施しています。

・地区老人スポーツ大会

地区老人クラブ協議会主催により各地区で行われます。

・ニュースポーツ講習・交流会及びニュースポーツ交流大会

市内 11 会場で年に各１回、老人クラブを対象に行います。

●利用料：無料（会場により参加費がかかる場合があります。）

●サービス提供日・時間：お問い合わせください。

●その他：詳細は、お問い合わせください。

お問い合わせ先

盛岡市長寿社会課 生きがい推進係

〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号

電話：019-603-8003 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

| 認知症サポーター養成講座 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも（概ね 10 人以上が集まる場合は、講師が出向きます。）

●内　容：

認知症の人やその家族を温かく見守り、応援する認知症サポーターを養成する講座です。認知症の正しい知識や、認知症の方への接し方を学びます。

●利用料：無料

●サービス提供日・時間：お問い合わせください。

●その他：詳細は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

盛岡市長寿社会課 地域ケア係

〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号

電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

| シルバーリハビリ体操出前講座 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：概ね 65 歳以上の方が５人以上参加している市内の団体・グループ

●内　容：

　シルバーリハビリ体操指導者会（もりおかシルリハの会 石わり桜）の体操指導者が出前講座を行います。週１回３か月以上継続すること等が条件です。

●利用料：無料

●サービス提供日・時間：

月～金曜日（祝日、お盆、年末年始を除く）

①午前 10 時 30 分から 11 時 30 分 又は ②午後１時 30 分から２時 30 分

●その他：

・申込み２か月前までに盛岡市長寿社会課へ申請書を提出してください。

・申込要件等の詳細は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

盛岡市長寿社会課 地域ケア係

〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号

電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

| シルバーリハビリ体操指導者養成講習会 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：

概ね 50 歳以上の方で、講習会終了後に体操指導のボランティア活動に協力できる方。

●内　容：

　介護予防に効果的な「シルバーリハビリ体操」の指導を通じて、高齢者の通いの場づくりに取り組むボランティアを養成しています。自身の健康づくりにも効果的です。講座は全５日間で、介護予防の基礎知識、解剖運動学、体操の実技を学びます。

●利用料：無料

●サービス提供日・時間：お問い合わせください。

お問い合わせ先

盛岡市長寿社会課 地域ケア係

〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号

電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

## 5-2　地域活動の支援

| 敬老バス | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：市内の老人クラブなど

●内　容：

市内の老人クラブの研修、視察、親睦などの活動に利用できます。

●利用料：１台あたりの利用料は下表のとおり

| 車種 | 利用人数 | 市内 | 市外 |
|---|---|---|---|
| マイクロバス | 11～27 人 | 0 円 | 10,000 円/台 |
| 中型バス | 28～39 人 | 0 円 | 12,000 円/台 |
| 大型バス | 40 人～ | 0 円 | 13,000 円/台 |

●サービス提供日・時間：お問い合わせください。

●その他：

利用回数は市の予算の範囲内で年２回までです。詳細は、お問い合わせください。

お問い合わせ先

盛岡市老人クラブ連合会

〒020-0886　盛岡市若園町２番２号

電話：019-654-2180

| 交流スペースを通じた地域コミュニケーションの形成 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：どなたでも

●内　容：

当施設の喫茶スペース『お・へれんせ』、地域交流ホール『かでで』、会議室を地域の交流スペースとして貸出します。

利用方法の例：町内会等の会議の場所、趣味活動の場所、サークル活動、研修等の場所

●利用料：無料

●サービス提供日・時間：午前８時 30 分から午後５時 30 分

●その他：

事前に予約の連絡をお願いします。介護保険に関する学習会、栄養に関する学習会などのご要望があれば予約時にご相談下さい。

お問い合わせ先

社会福祉法人いわて共同福祉会　特別養護老人ホームはなみずき

〒020-0863　盛岡市南仙北３丁目５番 58 号

電話：019-631-1770、FAX：019-631-1771

ホームページ：https://iwate-hanamizuki.jp

| ウエルカフェを通じた地域コミュニケーションの形成 | 前九年・本宮<br>地域周辺 |
|---|---|

●対象者：どなたでも

●内　容：

　ウエルシア薬局前九年店と本宮店の休憩スペースとしてウエルカフェを設置し、地域住民の方々へコミュニケーションの場として提供しています。利用方法は特に限定せず、地域貢献の場として活用していただくことを目標としています。

利用方法の例：休憩場所、雑談の場所、町内会等の会議の場所、趣味などの集いの場所、ウエルシアからの情報提供の場所

●利用料：なし

●サービス提供日・時間：年中無休　午前 10 時から午後６時

●その他：

　１時間以上のご利用に関しては、事前にネット等でのご予約をお願いします。

　※ご利用可能人数：各店舗 10 人程度

お問い合わせ先

ウエルシア薬局株式会社

ウエルシア盛岡前九年店

〒020-0127　盛岡市前九年三丁目 6-26

電話：019-641-5811

ウエルシア盛岡本宮店

〒020-0866　盛岡市本宮六丁目 1-65

電話：019-636-1008

ホームページ：https://www.welcia-yakkyoku.co.jp

## 5-3　地域の居場所や趣味のサークルなど

| 老人クラブ活動 | 盛岡市内全域 |
|---|---|
| ●対象者：60 歳以上の方<br>●内　容：<br>高齢期を健康で、かつ、生きがいを持って生活するために、趣味・スポーツ活動、健康づくり活動、社会奉仕活動等を行っています。<br>●利用料：加入する老人クラブにより参加費が掛かる場合があります。<br>●その他：加入を希望する場合は、お住まいの地域の老人クラブへお申込みください。 | |
| お問い合わせ先 | |
| 盛岡市老人クラブ連合会<br>〒020-0886　盛岡市若園町２番２号<br>電話：019-654-2180 | |

| 認知症カフェ | 盛岡市内全域 |
|---|---|
| ●対象者：どなたでも<br>●内　容：<br>認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有しお互いを理解し合う事を目的に各地で開催されています<br>●利用料：参加するカフェにより参加費が掛かる場合があります。<br>●サービス提供日・時間：お問い合わせください。<br>●その他：詳細は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。 | |
| お問い合わせ先 | |
| 盛岡市長寿社会課 地域ケア係<br>〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号<br>電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839 | |

| 各地域のサークル活動情報提供 | 盛岡市内 |
|---|---|

●対象者： どなたでも（サークルにより異なります）

●内　容：

　このサークル活動は、地域住民の方が主体となって行っている活動で、盛岡市内の老人福祉センターや地区活動センターに事務局を置く市内 32 箇所にある「地区福祉推進会」より情報提供をいただいたものを、本会ホームページで公開しています。

●利用料：サークルにより異なります。

●サービス提供日・時間： サークルにより異なります。

●その他：

対象や利用料、開催日時等の詳細は、下記又は各地区福祉推進会までお問い合わせください。

| お問い合わせ先 |
|---|

盛岡市社会福祉協議会　地域福祉課

〒020-0886　盛岡市若園町２番２号

電話：019-656-9270、FAX：019-622-4999

ホームページ：https://www.morioka-shakyo.or.jp/service/circle-activity/

| ふれあい・いきいきサロン | 盛岡市内 |
|---|---|

●対象者： 高齢者など（サロンにより異なります。）

●内　容：

　歩いて行ける場で顔なじみのご近所さんと楽しく過ごしています。市内には約 190 のふれあい・いきいきサロンがあり、おしゃべりや手芸、体操などそれぞれ特徴のある活動を行っています。

●利用料：サロンにより異なります。

●サービス提供日・時間：サロンにより異なります。

●その他：対象や利用料、開催日時等の詳細は、下記までお問い合わせください。

| お問い合わせ先 |
|---|

盛岡市社会福祉協議会　地域福祉課

〒020-0886　盛岡市若園町２番２号

電話：019-656-9270、FAX：019-622-4999

## 5-4　ボランティア活動など

| シルバー人材センターの仕事に従事する会員募集 | 盛岡市内全域 |
|---|---|
| ●対象者：60 歳以上の健康で働く意欲のある方（盛岡市在住の方）<br>●内　容：シルバー人材センターの仕事に従事する会員を募集しています。<br>仕事の例：一般家庭での掃除、草取りなど<br>●利用料：会員登録には、年会費 2,000 円が必要です。<br>●その他：入会説明会への参加が必要です。開催日等詳しくはお問い合わせください。 | |
| お問い合わせ先 | |
| 公益社団法人盛岡市シルバー人材センター<br>〒020-0885　盛岡市紺屋町２番９号　盛岡市勤労福祉会館２階<br>電話：019-622-3363、FAX：019-622-3224<br>ホームページ：https://webc.sjc.ne.jp/mori-sil/index | |

| 盛岡市内のボランティア活動情報提供 | 盛岡市内全域 |
|---|---|
| ●対象者：どなたでも（団体により異なります）<br>●内　容：<br>盛岡市内で活動している団体のうち、盛岡市社会福祉協議会に登録しているボランティア団体を本会のホームページに公開しています。<br>●利用料：団体により異なります。<br>●サービス提供日・時間：団体により異なります。<br>●その他：詳細は、下記にお問い合わせください。 | |
| お問い合わせ先 | |
| 盛岡市社会福祉協議会　地域福祉課<br>〒020-0886　盛岡市若園町２番２号<br>電話：019-656-9270、FAX：019-622-4999<br>ホームページ：https://www.morioka-shakyo.or.jp/service/volunteer-training/ | |

# 6.その他の支援

| 終活に関する無料相談 | 盛岡市内全域 |
|---|---|

●対象者：高齢者及びその家族
●内　容：終活に関する無料相談を行います。（セミナーの開催も可能です。）
（例）「終活」全般について
経済的・精神的な負担軽減について
終活ノートの活用について
●利用料：相談については無料
●サービス提供日・時間：月～金曜日　午前 10 時 00 分から午後４時 00 分
※土日祝日、お盆期間及び年末年始期間を除く
●その他：詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ先

アルファクラブ東北㈱岩手支社
〒020-0836　盛岡市津志田西１－17－５
電話：019-636-4411 ／ ＦＡＸ：019-656-4313

# 7.相談・支援

| 地域包括支援センター・介護支援センター |
| --- |
| ●対象者：高齢者とそのご家族、地域の方など<br>●内　容：<br>　高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな相談に応じています。高齢者の介護や在宅生活の困りごとは、お近くの地域包括支援センターまたは介護支援センターまでお気軽に御相談ください。<br>●利用料：相談は無料です。<br>●その他：<br>担当の地域包括支援センターが分からない場合は、盛岡市長寿社会課へ御連絡下さい。 |
| お問い合わせ先 |
| 地域包括支援センター・介護支援センター<br>※住所・電話番号などは裏表紙に記載しています。<br>盛岡市長寿社会課 地域ケア係<br>〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号<br>電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839 |

| もの忘れあんしん相談ガイド |
| --- |
| ●対象者：高齢者とそのご家族、地域の方など<br>●内　容：<br>　認知症の人や家族が、いつ、どこで、どのような支援を受けられるかを整理したガイドブックを配布しています。進行とともに変化していく症状に合わせ、医療・介護サービス等の適切なサポートを受けることが大切です。<br>●利用料：無料で配布しています。<br>●その他：盛岡市長寿社会課や地域包括支援センターなどで配布しています。 |
| お問い合わせ先 |
| 盛岡市長寿社会課 地域ケア係<br>〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号<br>電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839 |

## もの忘れ検診

●対象者：年度末年齢 65 歳以上の方

●内　容：

　認知症やうつ症状の早期発見・治療を目的とした検診です。精密検査（有料）が必要な場合は、専門医療機関への紹介を受けることができます。

●利用料：無料

●その他：

・受診時に、成人検診受診券、健康保険被保険者証をご持参ください。

・実施医療機関は、盛岡市のホームページをご覧ください。

### お問い合わせ先

盛岡市長寿社会課 地域ケア係

〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号

電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

## 成年後見制度

●対象者：認知症などにより判断能力が低下した方

●内　容：

　認知症などにより判断能力が低下した方の財産管理や、生活に必要な契約を代理で行い、支援するための制度です。身寄りがいないなどの理由で制度の利用に向けた手続きができない場合は、市長が代わりに手続きを行います。費用の負担能力がない方は、無料で利用できます。

### お問い合わせ先

盛岡市長寿社会課 権利擁護係

〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号

電話：019-601-2063 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

## 盛岡広域成年後見センター

●対象者：盛岡市、滝沢市、雫石町、紫波町、矢巾町、岩手町にお住まいの方

●内　容：成年後見制度に関する相談対応や、利用に向けた支援などを行っています。

●利用料：相談は無料です。

●その他：窓口にお越しになる場合は、事前に御連絡ください。

### お問い合わせ先

盛岡広域成年後見センター

〒020-0022　盛岡市大通一丁目１番 16 号

電話：019-626-6112 ／ FAX　019-656-0612

## 認知症初期集中支援チーム

●対象者：（疑いを含む）認知症の御本人（40 歳以上）とその御家族、地域の方など

・認知症のような症状が見られているが、受診できずに、困っている。

・認知症の治療や、介護保険サービス等が中断していて、困っている。

・認知症（疑いを含む）症状が見られ、対応に困っている。など

● 内　容：

医療・介護等の専門職が、認知症の方や疑いのある方、御家族等を訪問し、適切なサービスに向けてサポートします（概ね６か月間を目安に集中的に支援を行います）。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、御本人、御家族の御希望を伺いながらサポートします。認知症のことで困ったら、ぜひ、御相談ください。

●利用料：原則無料です。

## お問い合わせ先

盛岡市長寿社会課　地域ケア係

〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号

電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839

# 8.高齢者の生活に役立つサービス・活動の情報を募集

盛岡市では、民間企業・事業所等の皆様が提供している、高齢者の生活に役立つサービス・活動の情報を募集しています。お寄せいただいた情報は、本ガイドブックに掲載し、高齢者の支援に活用していきます。

**【サービスの募集に関する市公式ホームページアドレス】**
https://www.city.morioka.iwate.jp/jigyousha/shien/1046323.html

● 募集内容

| 項目 | 内容 |
|---|---|
| 見守り・安否確認 | 見守りや安否確認、緊急通報・緊急通報等のサービス |
| 生活支援 | 家事代行・移動販売・商品の配達等の生活支援に係るサービス |
| 外出・移動支援 | 移動・送迎に関するサービス |
| 健康づくり | 運動や健康づくりに関するサービス |
| 社会参加・交流 | 趣味活動や役割・生きがいづくりにつながる活動 |
| その他 | その他の生活支援等サービス |

※ 介護保険サービス等の公的なサービスは対象外です。

● 応募方法

市公式ホームページから「掲載申込書」をダウンロードいただき、電子メール、ファックス又は郵送のいずれかで盛岡市長寿社会課あて申込みください。

● 掲載情報の変更・削除

市公式ホームページから「掲載情報変更・削除届出書」をダウンロードいただき、電子メール、ファックス又は郵送盛岡市長寿社会課あて申込みください。

● 申込み・問い合わせ先

盛岡市保健福祉部 長寿社会課 地域ケア係
〒020-8530　盛岡市内丸 12 番２号
電話：019-613-8144 ／ ＦＡＸ：019-653-2839
電子メール：chouju@city.morioka.iwate.jp