

相談サービス 一覧表

介護について
相談に乗ってほしい

近所のおばあちゃん、
訪問販売がよく来てるけど
大丈夫かな？

介護保険
サービスって何？
どうしたら使えるの？

近所の一人暮らしの
おじいちゃんが心配…

高齢者向け住宅
について聞きたい

お金の管理や手続きが
難しくなってきたみたい

ずっと元気であるための
活動はないかな？



盛岡市広報キャラクター「モリィ」

記載されている他にも、認知症の方や御家族、地域の方や専門職など、
だれでも参加できる認知症カフェや、家族の会などがあります。
詳しくはチラシをご覧ください。



相談して安心しよう

認知症の相談窓口



サービス名・連絡先	内容	備考
シルバー110番「高齢者なんでも相談」 0120-84-8584	相談員が相談に応じます。弁護士、司法書士の法律相談など専門相談も行います。 月～金 9時～17時 (いきいき岩手支援財団)	
いわて認知症電話相談 0120-300-340 祝日・年末年始休み	認知症介護経験者、福祉関係者による認知症相談を行います。 (認知症の人と家族の会岩手県支部) 月～金 9時～17時	
岩手県認知症疾患医療センター (岩手医科大学付属病院) 652-7411	かかりつけ 医と連携し、認知症ともの忘れの診断と治療を行います。 月～金 10時～16時	
全国若年性認知症コールセンター 0800-100-2707	若年性認知症の人や家族の悩みや心配事に応じます。 月～土 10時～15時	
岩手障害者職業センター 646-4117	本人・事業主に対し、転職、職場定着、職場復帰について支援を行います。 月～金 8時45分～17時	

地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、高齢者（65歳以上）の介護や在宅生活の悩みごとなど、さまざまな相談を行っています。




※お住いの住所により担当が異なり、一部例外があります。





包括支援センター名	主 な 町 名
【西厨川・桜城】 盛岡駅西口地域包括支援センター TEL606-3361	中央通・大通・菜園・大沢川原・開運橋通・長田町・材木町・梨木町・西下台町・盛岡駅前通・盛岡駅前北通・盛岡駅西通・中川町・新田町・城西町・境田町・天昌寺町・中屋敷町・大新町・北天昌寺町・稻荷町・大館町

包括支援センター名	主 な 町 名
【仁王・上田】 仁王・上田 地域包括支援センター TEL661-9700	内丸・本町通・名須川町・北山・上田・館向町・高松1 ～3・上田堤・三ツ割・三ツ割字
【米内・山岸】 浅岸和敬荘 地域包括支援センター TEL622-1711	愛宕町・山岸・山岸字・紅葉が丘・岩清水・下米内・下 米内字・上米内字・桜台・浅岸・浅岸字・加賀野字
【松園・緑が丘】 松園・緑が丘 地域包括支援センター TEL663-8181	高松4・箱清水・上田字・緑が丘・東緑が丘・岩脇町・ 黒石野・東黒石野・松園・東松園・西松園・北松園・小 鳥沢
【河南】 五月園 地域包括支援センター TEL613-6161	中ノ橋通・紺屋町・神明町・志家町・若園町・住吉町・ 上ノ橋町・天神町・加賀野・肴町・下ノ橋町・馬場町・ 清水町・南大通・八幡町・松尾町・大慈寺町・鉦屋町・ 神子田町・茶畑・中野・新庄町・高崩・東中野下道・山 王町・東中野町・東中野字・小杉山・東新庄・東桜山・ つつじが丘・東山・川目町・川目・東安庭・東安庭字・ 門・門字・新庄字・砂子沢・根田茂・築川
【厨川Ⅰ】 青山和敬荘 地域包括支援センター TEL648-8622	夕顔瀬町・北夕顔瀬町・前九年・安倍館町・青山・上 堂・月が丘・西青山・南青山町・長橋町・中堤町・前 湯・上厨川字・土淵字
【厨川Ⅱ】 みたけ・北厨川 地域包括支援センター TEL648-8834	厨川・みたけ・下厨川字
【盛南】 イーハトーブ 地域包括支援センター TEL636-3720	仙北・東仙北・南仙北・西仙北・仙北町字・本宮・本宮 字・向中野・向中野字・下鹿妻字・上太田・中太田・下 太田・猪去・上鹿妻・繫字・北飯岡
【見前・津志田・乙部】 地域包括支援センター 川久保 TEL635-1682	三本柳・津志田・津志田町・津志田西・津志田中央・津 志田南・東見前・西見前・乙部・大ヶ生・黒川・手代森
【飯岡・永井】 飯岡・永井 地域包括支援センター TEL656-7710	永井・下飯岡・上飯岡・飯岡新田・北飯岡・羽場・湯 沢・湯沢東・湯沢西・湯沢南・流通センター北・向中野
【玉山】 玉山 地域包括支援センター TEL682-0088	芋田字・上田字・川崎字・川又字・好摩字・渋民字・下 田字・玉山字・寺林字・玉山永井字・玉山馬場字・日戸 字・巻堀字・松内字・門前寺字・藪川字

盛岡市長寿社会課（生きがい推進係）の事業

 603-8003







	サービス名	内容	備考
くらしの安全	火災報知器等 給付事業	火災報知器等の給付をします。	65 歳以上一人暮らし等の所得税 非課税世帯対象
	福祉電話貸与 事業 	電話のない一人暮らしの高 齢者の人に電話を貸与しま す。	65 歳以上一人暮らし等の所得税 非課税の人対象 ※ダイヤル通話料，移設工事費用， 停止工事費用等負担あり。
通いの場	いきいき高齢 者通所支援事 業（ゆいっこ広 場）	1 週間に 1 回の介護予防の 講話・体操・手作業や脳トレ 等を行います。 ※無料（昼食代は別途あり）	玉山地域にお住いの 65 歳以上の 方対象（介護認定を受けていない 方） 【問い合わせ】玉山総合事務所健 康福祉課 683-3869
	もりおかゆう ゆう大学	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。	
	介護予防ヨガ 教室	しなやかで柔軟性のある体 づくりをします。	無料 （週 1 回）
	介護予防太極 拳教室	ゆったりとした運動で心身 をリラックスし，足腰の筋力 向上を図ります。	無料 （週 1 回）
	マッサージ等 指導教室	マッサージ師による軽体操 や講話、自分でできるケアに ついて指導を行います。	無料 
大会	老人スポーツ 大会（令和 3 年度中止）	年 1 回スポーツ大会の開催 を行います。	老人クラブ対象
	老人の意見発 表大会	年 1 回，選出された意見を応 募者自身が発表します。	市内在住の 60 歳以上の方対象
お金	高齢者住宅整 備資金貸付事 業	新しく高齢者と同居するた めの増築・改築・改造費用を 貸し付けます。（詳細条件あ り）	60 歳以上の高齢者と同居を開始 する親族（条件あり） ※最高 300 万まで 



盛岡市長寿社会課（地域ケア係）の事業

☎ 613-8144






	サービス名	内容	備考
健康づくり	シルバーリハビリ体操出前講座	介護予防に効果的なシルバーリハビリ体操指導者が出前講座を行います。	65歳以上 5名以上の団体（3か月以上継続できる団体） ※費用無料
	シルバーリハビリ体操指導者養成講習会	シルバーリハビリ体操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年1回養成します。	60歳以上の盛岡市民 ※費用無料
	元気はなまる筋力アップ教室	家でできる筋力アップの体操や栄養、お口の健康について学びます。	玉山在住の方はこちら→玉山総合事務所健康福祉課 683-3869 ※費用無料（月1回）
	もの忘れ検診	認知症やうつ症状の早期発見・治療を目的とした検診をします。（実施期間限定あり）	年度末年齢 65歳以上の希望者 ※費用無料
認知症	認知症サポーター養成講座	認知症に対する正しい知識を学びます。	盛岡市在住の10名以上の団体 ※費用無料
	認知症初期集中支援チーム	個々の生活に必要なサポートを早期に受けられるよう、相談・支援を行います。	認知症の人やその家族
お弁当	配食サービス事業 	調理が困難な人に対し、食事の宅配、安否確認をします。（昼かた1日1回、週4回まで、）	65歳以上の一人暮らし、または高齢者世帯で家族が食事の準備を出来ない人（条件あり）
見守り	家庭訪問	介護予防や生活習慣病予防のためのアドバイスやサービスなどを紹介をします。	介護予防の視点から支援が必要な方 玉山在住の方→玉山総合事務所健康福祉課 683-3869
	SOS ネットワーク登録	行方不明になった場合に警察等と連携して早期発見に繋がります。	盛岡市に在住の行方不明になる心配のある方。 ※費用無料 
	履物用ステッカー	行方不明になりそうな方に番号の入ったステッカーを配布します。	行方不明になる心配のある方 ※費用無料 
緊急の備え	ひとり暮らし高齢者等地域生活サポート事業 	自宅の電話機に緊急通報システムを設置します。※回線により利用できない場合もあります。	65歳以上の一人暮らしで、急変をきたす恐れのある疾患などがある人 ※所得税非課税世帯は無料, その他負担有り。 



サービス名	内容	対象者	本人負担
まちなか・おでかけバス 	事前に申込をしてパス券を購入し、運転手さんにパス券を提示すると、1回100円でバスに乗れます。(利用可能区間内の乗車に限る。) ※協賛店ではお得な割引やサービスもあります。 ※お問合せ(平日のみ) ・岩手県交通 654-2141 ・岩手県北バス 641-1212 ・JRバス東北 604-2211	盛岡市に住んでいる申込時に満70歳以上の人	・パス券の購入費用 1,000円 (遠距離の人は2,000円) ・運賃100円(乗車ごと) 
玉山地域列車でおでかけきっぷ (IGRいわて銀河鉄道) 	事前に申込をして購入証を発行し、渋民駅か好摩駅の窓口で提示すると、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(530円) 好摩駅～盛岡駅 480円(660円) ※お問合せ IGRいわて銀河鉄道株式会社インフォメーション 626-9151	盛岡市玉山地域に住んでいる申込時に満70歳以上の人	・購入証の発行手数料 500円 ・運賃380円または480円(片道) 

サービス名	内容	対象者	本人負担
ごみ出しサポート 	週1回、玄関先まで市の職員がごみを収集に伺います。 ※都南・玉山地区を除く ごみを出す際は、これまでどおり可燃ごみ、不燃ごみ及び資源等に分別し、ふた付きバケツ(対象者が用意)に出していただきます。	自分でごみが出せない65歳以上の高齢者で一人暮らしもしくは身体に障がいのある方で一人暮らしの世帯など(条件あり) ※ご家族やご近所の方が手伝っている世帯は対象になりません。	無料 

地域福祉課 福祉企画係 ☎ 626-7509

サービス名	内容	対象者
避難行動要支援者名簿 	災害時に支援を必要とする方の名簿を作成し、活用します。 	高齢者や障がいのある方で災害時等に支援を必要とする方 

盛岡広域成年後見センター ☎ 626-6112

サービス名	内容	対象者
成年後見制度利用事業 	成年後見制度に関する様々なご相談をお受けします。制度の内容・利用方法や手続きなどについて、わかりやすくお伝えします。	高齢者や障がいのある方で、判断能力に心配がある方及びその家族等 

社会福祉協議会の事業・サービス

☎ 651-1000



	サービス名	内容	備考
生活用品	紙おむつ支給事業	在宅の寝たきり高齢者などに紙おむつを支給します。※介護度等により支給枚数制限あり。	65歳以上の在宅の人対象 (その他, 条件あり) ※無料で現物支給
	在宅福祉生活用具貸与事業	福祉用具(車いす・介護用ベッド・マット・エアマット)を貸し出します。(制限あり) ※講習などを目的とした団体への車いす貸し出しも可能	市内在住の在宅生活の高齢者や障がい者の方で, 保険制度によるレンタルが出来ない方※貸出期間制限あり。無料。 ※修繕費用, 搬入・搬出の費用は自己負担
活動	介護家族者リフレッシュ事業	講話やリフレッシュできる軽体操, お茶のみの場を提供します。	高齢者などを介護している家族(条件あり) ※無料 申込は各地域包括支援センターへ
	ふれあいシルバーサロン事業	地域住民どうしの交流を目的として食事会や趣味活動などの様々な活動を行います。	
見守り	シルバーメイト活動	地域住民のボランティアによるひとり暮らし高齢者等の見守り活動を行います。	
大会	老人芸能大会	年1回民謡や日本舞踊, 伝統芸能などを披露します。	
管理	日常生活自立支援事業(あんしんねっと)	福祉サービスの利用手続きや, 日常で使うお金の管理を支援します。	自分で管理することが困難になってきた方
車	車いす同乗福祉自動車貸し出し事業	車いすに座ったまま乗り降りできる軽自動車(AT)の貸し出しを行います。(1利用2日以内, 月3回まで)車両利用は無料 ※条件あり, 事前予約制 ※返却時にはガソリン満タンにて返却	盛岡在住の車いすを使用しなければ移動が困難な方 (ケガなどによる一時的な歩行困難含む) ※運転者は20歳以上, 普通免許取得後1年以上の御家族かご親族に限る ※高速道路・駐車料金など私的経費は自己負担
	おでかけ送迎サービス事業	一般の交通機関の利用が困難な方々に無料でリフト付き車両を運行します。(事前申し込み制)	利用登録完了後2回/月まで利用可能。無料。※付き添い必要 玉山在住の方→683-2743

地域住民のボランティア ※担当の地域包括支援センターへお申込み下さい。(P.2~P.3 参照)

サービス名	内容	対象者	本人負担
いわて高齢支援会	地域住民のボランティアによる掃除, ゴミ出し, 買い物代行, 薬の受け取り, 草取り, 庭木の剪定, 電球交換, 不用品処分などを行います。	松園・緑が丘・米内・山岸・高松などに在住の65歳以上であり, 要支援1か2の方もしくは支援が必要と認められた方(制限あり)	150円/5分 +出張費 200円




老人クラブのこと 654-2180

サービス名・連絡先	内容	連絡先
老人クラブ活動	各地域の健康・友愛・奉仕活動を基本として, 趣味・スポーツ活動, 健康づくり活動, 社会奉仕活動などを行います。	盛岡市 老人クラブ 連合会
敬老バス	遠くへの移動を伴う老人クラブ活動等に利用できるバスです。	盛岡市 老人クラブ 連合会







災害時には



サービス名・連絡先	内容	備考
災害用伝言ダイヤル 171	災害時に 30 秒メッセージを録音することができます。 (安否確認・今いる場所など)	全ての電話番号で利用可能 

法律・生活・お金のこと





サービス名・連絡先	内容	備考
法テラス・サポートダイヤル (日本司法支援センター) 0570-078374 ※IP電話からは 03-6745-5600 祝日・年末年始休み	「借金」「離婚」など、様々な法的トラブルの解決に役立つ情報や適切な相談窓口をご案内しています。経済的に余裕がない方には、無料の法律相談や弁護士・司法書士費用等を立て替える支援も行っています。 月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00	 
消費者信用生活協同組合 653-0001 祝日・年末年始休み	多重債務相談や生活貸金の貸付を行っているほか、住居確保にお困りの方を対象とした居住支援相談窓口もございます。 月～土 9:00～17:00	
盛岡市消費生活センター 624-4111 祝日・年末年始休み	悪質業者による訪問販売等の消費者被害・多重債務による生活困窮等の相談を受け付けます。 月～金 9:00～16:00 面談は事前予約制	

こころの
相談窓口一覧



こころの健康に関する相談



サービス名	連絡先	内容	備考
盛岡市保健所 保健予防課 祝日・年末年始休み 面談は事前予約制	603-8309 神明町 3-29	保健師による相談(電話・面接) 月～金 9:00～16:00	
		精神科医師による相談(面接) 月1回※詳細はお問合せ下さい。	

こころの健康に関する相談

サービス名	連絡先	内容	備考
盛岡市 玉山総合事務所 健康福祉課 祝日・年末年始休み	683-3869 渋民字泉田 360	保健師による相談（電話・面接） 月～金 9：00～16：00	
岩手県 精神保健福祉 センター 祝日・年末年始休み	622-6955	相談員による相談（電話） 月～金 9：00～18：00	本町通3丁 目 19-1 
	629-9617 本町通3丁目 19-1	面接相談（要予約） 月～金 9：00～16：30	
盛岡 いのちの電話	654-7575	月～土 12：00～21：00 日 12：00～18：00	
自殺予防 いのちの電話	0120-783-556	毎月 10 日のみ 午前 8：00～翌朝 8：00 （24 時間） 	
岩手自殺防止 センター	621-9090	毎週土曜日 20：00～24：00	
よりそい ホットライン	0120-279-226	24 時間・年中無休 	
こころの健康相 談統一ダイヤル	0570-064-556	自殺予防や心の健康を支援する 相談に応じます。 月～金 18：30～22：30	厚生労働省 ※相談受付 は 22 時まで