

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

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の、地域にある社会資源を見える化し、支援を必要とする高齢者のケアプラン作成等の参考としていただくため、地域包括支援センター職員やケアマネジャーなどの専門職の方に向けて作成したものです。

高齢者が日常生活を営んでいく上で、買い物や掃除、食事の準備など、様々な支援が必要となっています。今後、生産年齢人口が減少していく中で、このような生活支援に関するサービスが、これまでの介護事業所等に加えて、民間企業やNPO、市民団体などの多様な主体により提供され、高齢者が地域で暮らし続けることができるような体制を整備していくことが求められています。

盛岡市では、生活支援体制整備事業を実施し、生活支援コーディネーターの活動の中で、地域資源の把握や生活支援ニーズと生活支援の取組のマッチング等を行い、高齢者の生活支援のさらなる充実を進めています。

注意事項

本ガイドブックには、令和4年12月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、ご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。

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て、高齢者の生活の困りごとを解決し、高齢者の方が、自分らしく暮らしていくための支援に取り組む役割を担っていますので、ケアプラン作成時等に御相談ください。

盛岡市では、生活支援コーディネーターを、盛岡市長寿社会課と各地域包括支援センターへ配置しています。地域包括支援センターの生活支援コーディネーターは、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

認知症になっても安心して暮らせるための地域づくりに取り組む役割を担っています。

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

目次

1. 見守り・安否確認 ～自宅で安心して生活するために～

番号	サービス名	サービス提供地域	ページ
1	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	5
2	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	5
3	HOME ALSOK みまもりサポート	盛岡市内全域	6
4	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	6
5	郵便局の見守りサービス（訪問・でんわサービス）	盛岡市内全域	7

2. 生活支援 ～生活のちょっとした困りごとをお手伝い～

2-1 家事支援など

番号	サービス名	サービス提供地域	ページ
6	シルバー人材センターによる家事援助	盛岡市内全域	8
7	ニチイライフ（ニチイの家事・育児・自費介護サービス）	盛岡市内全域	8
8	家事代行サービス	盛岡市内全域	9
9	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	9
10	高齢者寄り添い支援サービス（家族に代わっての生涯に渡る支援事業）	盛岡市内全域	10
11	介護保険外サービスはなえみ	盛岡市内全域	10
12	わ～くす城南 外部環境受託事業	盛岡市内全域	11
13	困りごと解決サービス	玉山地域は除く	11
14	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	12
15	くらし応援隊	盛岡BCから40分以内	12
16	まごころサポート（シャンジェ店）	盛岡市北部地域	13
17	まごころサポート（青山スタイル薬局店）	盛岡市北部地域	13
18	介護保険外支援	盛岡市内全域	14
19	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	14

2-2 配食サービス

番号	サービス名	サービス提供地域	ページ
20	配食サービス事業	盛岡市内（一部除く）	15
21	高齢者専門宅配弁当	盛岡市内（一部除く）	15
22	まごころ弁当盛岡本店	盛岡市内（一部除く）	16
23	弁当配達	盛岡市内（一部除く）	16
24	オレンジキッチン	松園・上田・青山等	17

2-3 商品の配達・移動販売など

番号	サービス名	サービス提供地域	ページ
25	イオン東北ネットスーパー	盛岡市内(一部除く)	18
26	トドくんです (イオンの即日便)	盛岡市内(一部除く)	19
27	大人用おむつの配達	盛岡市内(一部除く)	20
28	紙おむつ宅配サービス	盛岡市内全域	20
29	薬王堂 Pick and (ピックアップ)	盛岡市内(一部除く)	21
30	わ〜くす城南 移動販売事業	盛岡市内全域	21
31	メガネ・補聴器の出張訪問	盛岡市内全域	22
32	みかわや移動販売車	盛岡市内全域	22

2-4 その他

番号	サービス名	サービス提供地域	ページ
33	紙おむつ支給事業	盛岡市内全域	23
34	いんペククリーニング【宅配クリーニングサービス】	盛岡市内(一部除く)	23
35	【集配無料】ふとん専門クリーニング	盛岡市内全域	24
36	訪問ヘアカットサービス	盛岡市内全域	24
37	訪問美容 TONAN (となん)	盛岡市内全域	25
38	訪問理容美容サービス	要相談	25

3. 外出・移動支援 ～安心して外出するために～

番号	サービス名	サービス提供地域	ページ
39	はなえみ介護タクシー	盛岡市内全域	26
40	すまいる介護タクシー	盛岡市内全域	26

4. 健康づくり ～いつまでも元気に過ごすために～

番号	サービス名	サービス提供地域	ページ
41	元気はなまる筋力アップ教室	盛岡市内全域	27
42	介護予防ヨガ教室	盛岡市内全域	27
43	介護予防太極拳教室	盛岡市内全域	28
44	マッサージ等指導教室	盛岡市内全域	28
45	かんたん体操	盛岡市内全域	29
46	ピンコロ教室 (認知症予防運動、介護予防運動)	玉山地域	29

5. 社会参加・交流 ～高齢者の生きがいをづくりを応援します～

番号	サービス名	サービス提供地域	ページ
47	盛岡ゆうゆう大学	盛岡市内全域	30
48	あのなはん～私の思いを言葉に込めて～	盛岡市内全域	30
49	敬老バス	盛岡市内全域	31
50	老人クラブ活動	盛岡市内全域	31
51	老人スポーツ大会	盛岡市内全域	32
52	認知症サポーター養成講座	盛岡市内全域	32
53	認知症カフェ	盛岡市内全域	33
54	シルバーリハビリ体操出前講座	盛岡市内全域	33
55	シルバーリハビリ体操指導者養成講習会	盛岡市内全域	34
56	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	34
57	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	35


6. その他の支援

番号	サービス名	サービス提供地域	ページ
58	高齢者住宅整備資金の貸付	盛岡市内全域	36
59	福祉電話貸与事業	盛岡市内全域	36
60	火災警報器等給付事業	盛岡市内全域	36

7. 相談・支援 ～いざという時のために知っておくと安心～……………37

8. 生活支援サービスの情報を募集…………… 39

1.見守り・安否確認 ～自宅で安心して生活するために～

1	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
<p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●利用料：月700円（税抜き）※所得税非課税の方は無料</p> <p>●その他： ・単独NTTアナログ電話回線の設置が必要です。 ・詳細は市ホームページをご覧ください。</p> 		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

2	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
<p>●対象者： 徘徊がみられる（または徘徊するおそれのある）認知症高齢者の方</p> <p>●内 容： 認知症高齢者で徘徊が心配な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。</p> <p>【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</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●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。認知症高齢者が普段履く靴等に貼っていただくことで、徘徊し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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

3	HOME ALSOK みまもりサポート	盛岡市内全域
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>●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～</p> <p>●サービス提供日・時間：24 時間 365 日</p> <p>●その他：</p> <p>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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>ALSOK岩手株式会社</p> <p>〒020-0836 盛岡市津志田西一丁目 24 番 15 号</p> <p>電話：019-631-3111 / FAX：019-656-5087</p> <p>ホームページ：https://www.iwate.alsok.co.jp</p>		

4	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
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容：</p> <p>ご自宅にセンサーを設置し、オンラインで見守ります。</p> <p>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</p> <p>●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</p> <p>●サービス提供日・時間：24 時間 365 日</p> <p>●その他：</p> <p>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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>セコム株式会社 岩手統轄支社</p> <p>〒020-0822 盛岡市茶畑 1-17-10 さんさビル</p> <p>電話：019-626-5111、FAX：019-626-5122</p> <p>ホームページ：https://www.secom.co.jp/homesecurity/plan/seniorparents/</p>		

5	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
<p>《みまもり 訪問サービス》</p> <p>●対象者：満 20 歳以上の方ならどなたでも</p> <p>●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。</p> <p>●利用料：月額 2,500 円（税込み）</p> <p>●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）</p> <p>《みまもり でんわサービス》</p> <p>●対象者：満 20 歳以上の方ならどなたでも</p> <p>●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。</p> <p>●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）</p> <p>●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）</p>		
お問い合わせ先		
<p>日本郵便株式会社 お客様サービス相談センター</p> <p>電話：固定電話から 0120-23-28-86 / 携帯電話から 0570-046-666</p> <p>※受付時間 平日：9 時～21 時、土・日・祝日：9 時～17 時</p> <p>ホームページ：https://www.post.japanpost.jp/life/mimamori/</p>		

2.生活支援 ～生活のちょっとした困りごとをお手伝い～

2-1 家事支援など

6	シルバー人材センターによる家事援助	盛岡市内全域
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容：家事援助（掃除等）、草取り、庭木の剪定、除雪など</p> <p>●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。）</p> <p>●サービス提供日・時間： 月～金曜日 午前8時30分から午後5時15分 （祝日及び12月29日～1月3日を除く）</p>		
お問い合わせ先		
<p>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1階 電話：019-622-3363、FAX：019-622-3224 ホームページ：https://webc.sjc.ne.jp/mori-sil/index</p>		

7	ニチイライフ（ニチイの家事・育児・自費介護サービス）	盛岡市内全域
<p>●対象者：高齢者、障がい者</p> <p>●内 容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>●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</p> <p>●サービス提供日・時間：概ね午前8時から午後6時まで</p> <p>●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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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/</p>		

8	家事代行サービス	盛岡市内全域 滝沢市、紫波郡の一部
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>●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</p> <p>●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。</p> <p>●その他：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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		
<p>家事代行ユートリウム</p> <p>〒020-0851 盛岡市向中野 7-20-15-207</p> <p>電話：0120-762-770、FAX：019-601-4156</p> <p>ホームページ：https://yutoriumu.com/</p>		

9	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
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容：</p> <p>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</p> <p>●利用料：作業費：1時間 3,000 円、処分費：20 円/1 kg ※作業内容により現地見積り。（無料）</p> <p>●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いただきます。 ※相談受付時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時30分</p> <p>●その他：一般廃棄物収集運搬業 盛岡市指令 29 廃 2-30</p>		
お問い合わせ先		
<p>第一商事株式会社レディース・アイ事業部 やちだもライフサポートセンター</p> <p>〒020-0807 盛岡市加賀野一丁目 19-29</p> <p>電話：019-651-0121、FAX：019-651-0052</p> <p>ホームページ：https://ladyseye.dai-ichi.com/O4lifesupport_top.html</p>		

10	高齢者寄り添い支援サービス (家族に代わっての生涯に渡る支援事業)	盛岡市内全域 滝沢市、矢巾町、紫波町
<p>●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</p> <p>●内 容：</p> <p>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）</p> <p>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）</p> <p>③葬送死後事務支援（葬儀、納骨から死後の事務の支援）</p> <p>●利用料：</p> <p>①一括前払い契約の場合 178 万円</p> <p>②月額支払いコース 入会時 32 万円～、月額 3,300 円</p> <p>●サービス提供日・時間：</p> <p>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）</p>		
お問い合わせ先		
<p>一般社団法人もりおか架け橋の会</p> <p>〒020-0851 盛岡市向中野七丁目1-36 グレース向中野 102 号</p> <p>電話：019-681-3663、FAX：019-681-3664</p> <p>ホームページ：http://morioka-kakehashi.com/</p>		

11	介護保険外サービスはなえみ	盛岡市内全域 矢巾町、紫波町
<p>●対象者：高齢者、障がい者の方とご家族</p> <p>●内 容：</p> <p>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）</p> <p>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</p> <p>●利用料：</p> <p>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/1km）</p> <p>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）</p> <p>●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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>介護保険外サービスはなえみ</p> <p>〒020-0864 盛岡市西仙北一丁目 13 番 7 号</p> <p>電話・FAX：019-618-2005</p> <p>ホームページ：https://hanaemimorioka.wixsite.com/home</p>		

12	わ〜くす城南 外部環境受託事業	盛岡市内全域
<p>●対象者：高齢者</p> <p>●内 容： 庭の手入れ等が難しい高齢者を対象に、わ〜くす城南の利用者と職員で訪問して作業をしています。</p> <p>【サービスの例】・庭の草刈り、草取り、簡単な庭の手入れ ・玄関先の雪かき（生活路の確保）</p> <p>●利用料： 現場の下見と見積もりによる 例）庭の手入れ 半日 5,000 円程度、雪かき 1 時間あたり 1,000 円程度 ※金額はあくまで目安です。</p> <p>●サービス提供日・時間： 月～金曜日 午後 1 時～3 時 3 0 分頃（祝日、お盆、年末年始除く）</p>		
お問い合わせ先		
<p>社会福祉法人千晶会 わ〜くす城南 〒020-0884 盛岡市神明町 8-4 電話：019-621-1215、FAX：019-624-0055 ホームページ：https://senshoukai.or.jp</p>		

13	困りごと解決サービス	盛岡市内 (玉山地域は除く)
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●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）</p> <p>●利用料：30 分 2,000 円～（別途出張料金）</p> <p>●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）</p> <p>●その他：お見積りは無料です。お問い合わせください。</p>		
お問い合わせ先		
<p>株式会社 ベンリー盛岡中央店 〒020-0877 盛岡市下ノ橋町 3 - 2 4 電話：019-621-4435</p>		

14	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 (玉山地域は除く)
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●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】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>●利用料：基本出張費：3,300円（税込）※商品代金、工事費は別途</p> <p>●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</p> <p>●その他：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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		
<p>有限会社 柿沢電器</p> <p>〒0200066 盛岡市上田三丁目5-25</p> <p>電話：019-622-0593 FAX：019-651-3632</p> <p>ホームページ：http://morio-j.com/shop/89/</p>		

15	くらし応援隊	盛岡バスセンターから 車で40分以内のエリア
<p>●対象者：高齢者、障がい者</p> <p>●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</p> <p>●利用料：1時間 スタッフ1人 1,000円から ※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 1時間 × スタッフ3名 = 3,000円～</p> <p>●サービス提供日・時間： 月～金曜日 午前9時から午後2時の間（受付12時まで。年末年始、お盆時期を除く）</p> <p>●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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>株式会社一歩（就労継続支援事業所一歩）</p> <p>〒020-0883 盛岡市志家町2-6 クリナーレ志家町101</p> <p>電話：019-601-8835、FAX：019-601-8960</p> <p>ホームページ：https://i-ppo.jp/</p>		

16	まごころサポート（シャンジェ店）	盛岡北部地域
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容： 電球交換からお部屋の片付け、家具の移動、お風呂掃除や除草作業・除雪まで、ちょっとした困りごとの簡単なサポートから、ハウスクリーニング・家事代行までプロのサポートまでカバー。商品お届けも行っています。</p> <p>●利用料： 電球交換やお買い物代行など簡単サポートは 15 分 500 円から。 その他、障子の張り替えや網戸張り替え作業等、プロサポートのお仕事は要相談。 除雪作業等は 1 時間 3,000 円から。</p> <p>●サービス提供日・時間： 原則月～金曜日、土日も対応可能（作業日時は相談の上決定）</p>		
お問い合わせ先		
<p>株式会社ベターライフ岩手 〒020-0124 盛岡市厨川 4-9-18 電話：019-681-3815</p>		

17	まごころサポート（青山スタイル薬局店）	盛岡市北部地域
<p>●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</p> <p>●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。</p> <p>●利用料： かんたんな作業（かんたんサポート）15分 500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</p> <p>●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）</p> <p>●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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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：http://shop.mikawayaya21.com/shop/aoyama_styleyakkyoku/</p>		

18	介護保険外支援	盛岡市内全域
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容：草刈り、枝払い、庭木の剪定、樹木の伐採、雨樋の掃除と補修、フェンスや手すりの施行等</p> <p>●利用料：内容によりますのでお問い合わせください。</p> <p>●サービス提供日・時間：午前8時から午後6時</p> <p>●その他：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護福祉士資格保有者がお伺い致します。 ・上記以外のお困りごとについてもお気軽に御相談ください。 		
お問い合わせ先		
<p>便利屋大ちゃん 滝沢市内 電話：090-3654-3374</p>		

19	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
<p>●対象者：すまいる介護タクシー利用者限定</p> <p>●内 容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・福祉（介護）タクシーを利用時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。 ・車いすを利用時の外出・移動の相談・アドバイスなど。 <p>●利用料：30分 500円～ ※相談。アドバイスは無料です。</p> <p>●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。</p> <p>●その他：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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		
<p>すまいる介護タクシー 〒020-0875 盛岡市清水長4番5-702 電話：070-1056-2011、FAX：019-624-8901 ホームページ：http://smilingtogethertaxi.web.fc2.com/</p>		

2-2 配食サービス

20	配食サービス事業	盛岡市内 (一部を除く)
<p>●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</p> <p>●内 容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。) <p>●利用料：1 食 450 円</p> <p>●サービス提供日・時間：</p> <p>月～土曜日 昼食と夕食の配達</p> <p>※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。</p> <p>●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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>盛岡市長寿社会課 地域ケア係</p> <p>〒020-8530 盛岡市内丸 12 番 2 号</p> <p>電話：019-613-8144 / FAX：019-653-2839</p>		

21	高齢者専門宅配弁当	盛岡市内（一部を除く） 滝沢市、矢巾町
<p>●対象者：高齢者</p> <p>●内 容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 <p>●利用料：普通食 ご飯付き 594 円～、おかずのみ 540 円～</p> <p>※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。</p> <p>●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</p> <p>●その他：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 時までにお問い合わせください。 		
お問い合わせ先		
<p>宅配クック 123 盛岡店</p> <p>〒020-0146 盛岡市長橋町 25-60</p> <p>電話：019-656-1670</p> <p>ホームページ：https://takuhaicook123.jp/</p>		

22	まごころ弁当盛岡本店	盛岡市内 (一部を除く)
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容：ご自宅までお弁当を配達します。</p> <p>●利用料：一食 370 円、460 円、565 円 (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)</p> <p>●サービス提供日・時間：月～土曜日 昼食と夕食の配達 (日曜日と1月1日～3日までは休み)</p> <p>●その他：繫・松園・中太田は配達対象外地域です。</p>		
お問い合わせ先		
<p>笑光株式会社 まごころ弁当盛岡本店 〒020-0824 盛岡市東安庭 1 丁目 2 番 27 号 電話：019-656-8066</p>		


23	弁当配達	盛岡市内 (一部を除く)
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●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。 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。</p> <p>●利用料：1 食 520 円～</p> <p>●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 ※1月1日～3日を除く。</p>		
お問い合わせ先		
<p>ライフデリ盛岡店 〒020-0015 盛岡市本町通 1 丁目 17-27-205 電話：019-626-5082</p>		

24	オレンジキッチン	松園・上田・ 青山地区ほか
<p>●対象者：高齢者</p> <p>●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。</p> <p>●利用料：ご飯あり 540 円、おかずのみ 486 円 ※普通食、カロリー・塩分調整食のどちらかをお選びいただきます。 ※お弁当代のみで配達いたします。</p> <p>●サービス提供日・時間： 月～金曜日（祝日、お盆、年末年始を除く） ※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。</p> <p>●その他： 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、みただけです。</p>		
お問い合わせ先		
<p>オレンジキッチン 〒020-0125 盛岡市上堂 1-2-38 電話：080-8209-4095、FAX：019-658-8753</p>		

2-3 商品の配達・移動販売など

25	イオン東北ネットスーパー	盛岡市内 (一部を除く)
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・当社指定の配達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。 ・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 ・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。） <p>●利用料：配送料金 330 円（税込み）</p> <p style="padding-left: 20px;">※置き配の場合は別途 110 円（税込み）がかかります。</p> <p style="padding-left: 20px;">※お支払い方法が代引きの場合は別途 220 円（税込み）がかかります。</p> <p style="padding-left: 20px;">※商品の購入に係る実費が別途がかかります。</p> <p>●サービス提供日・時間：受付：年中無休</p> <p style="padding-left: 40px;">※メンテナンス時間（午後2時30分～3時30分）はご利用いただけません。</p> <p>●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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p> <p>イオン盛岡店</p> <p>〒020-0148 盛岡市前潟四丁目7-1</p> <p>電話：0120-267-378（年中無休 午前9時から午後9時）、FAX：019-605-3777</p> <p>イオン盛岡南店</p> <p>〒020-0866 盛岡市本宮七丁目1-1</p> <p>電話：0120-267-378（年中無休 午前9時から午後9時）、FAX：019-631-3719</p> <p>ホームページ：https://ns.aeontohoku.net/</p>		

26	トドくんです（イオンの即日便）	盛岡市内 （一部を除く）
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●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 kgまで。盛岡南店は、ボックス含み 25 kgまで。）</p> <p>●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。</p> <p>●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）</p> <p>●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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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 盛岡市前湯四丁目 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</p>		

29	薬王堂 Pick and (ピックアップ)	盛岡市内 (一部を除く)
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容： 薬王堂のPick and (ピックアップ) アプリから商品を注文することで、ご自宅へ商品をお届けします。※一部、OTC 医薬品、たばこ等の配送対象外商品あり</p> <p>●利用料：配送手数料 1 件につき 385 円) (税込) ※商品の購入に係る費用が別途かかります。</p> <p>●サービス提供日・時間：午前 11 時～午後 9 時までの各 1 時間枠から選択 ※薬王堂の店舗の営業時間に準ずる (1 月 1 日は全店休業日)</p> <p>●その他：使い方ガイド：https://www.yakuodo.co.jp/pick-and/introduction.html</p>		
お問い合わせ先		
<p>株式会社 薬王堂 〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1 マリオス 6F 電話：019-621-5021 ホームページ：https://www.yakuodo.co.jp/</p>		 使い方の詳細は こちらから

30	わ〜くす城南 移動販売事業	盛岡市内全域
<p>●対象者：見守りの必要な高齢者世帯など</p> <p>●内 容： ・移動販売車による食品や日用品の販売 ・買い物支援が必要な高齢者等を対象に、民生委員や地域の関係者と連携して、見守りを兼ねて訪問しています。</p> <p>●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。</p> <p>●サービス提供日・時間： 月～金曜日 午前 10 時～午後 3 時頃 (祝日、お盆、年末年始除く)</p>		
お問い合わせ先		
<p>社会福祉法人千晶会 わ〜くす城南 〒020-0884 盛岡市神明町8-4 電話：019-621-1215、FAX：019-624-0055 ホームページ：https://senshoukai.or.jp</p>		

31	メガネ・補聴器の出張訪問	盛岡市内全域
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>●利用料：出張料金 3,300 円（税込み）</p> <p>●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</p> <p>●その他：調整は他社製品でも承ります。</p>		
お問い合わせ先		
<p>メガネスーパー（VHリテールサービス）</p> <p>〒020-0125 盛岡市上堂 1-3-35 メガネスーパー盛岡上堂店</p> <p>電話：03-6631-2535（出張訪問受付ダイヤル）</p> <p>ホームページ：https://www.meganesuper.co.jp/glasses/service/visitservis/</p>		

32	みかわや移動販売車	店舗から車で 1時間以内のエリア
<p>●対象者：高齢者施設、障がい者施設、地域の集まり等、その他</p> <p>●内 容：移動販売車により衣類を販売します。</p> <p style="padding-left: 2em;">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。</p> <p>●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。</p> <p>●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）</p> <p>●その他：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人宅への出店依頼はお受けできませんが、何名様が集まった際は御相談を承ります。 ・大型トラックの場合は 6 m×6 m、軽トラックの場合は 3 m×3 mのスペースが必要です。 		
お問い合わせ先		
<p>有限会社みかわや</p> <p>〒020-0874 盛岡市南大通 1-6-6</p> <p>電話：0120-155-294 FAX:019-625-1574</p> <p>ホームページ：http://www.mikawaya-morioka.co.jp/</p>		

2-4 その他

33	紙おむつ支給事業	盛岡市内全域
<p>●対象者：65歳以上の寝たきり高齢者等で、市民税非課税世帯の方 ※要支援～要介護3の方は、認定調査票の「排泄」又は「排尿」の項目において、「介助」又は「見守り等」に該当していることが要件です。</p> <p>●内 容： 紙おむつを支給します。支給枚数は1か月あたり20～210枚です。（希望する紙おむつの種類と支給対象者の介護度により支給枚数が異なります。）</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●その他： 紙おむつは、老人福祉センター等の施設で受け取りをお願いします。申込みの際に希望の受取場所をお知らせください。</p>		
お問い合わせ先		
<p>盛岡市社会福祉協議会 〒020-0886 盛岡市若園町2番2号 電話：019-651-1000</p>		

34	いんベククリーニング【宅配クリーニングサービス】	盛岡市内 (一部を除く)
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容： ・いんベク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。</p> <p>●利用料：クリーニング料金に含まれております。</p> <p>●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、詳しくはお問合せください。</p> <p>●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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>株式会社いんベククリーニング 〒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/</p>		

35	【集配無料】ふとん専門クリーニング	盛岡市内全域
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容： ふとんクリーニング専門店です。どんな種類のふとんもスッキリきれいに丸洗いし、買ったときのふかふかを取り戻します。しかも、無料でご自宅まで集配に伺います。</p> <p>●利用料：シングル(敷・掛とも) 一枚 3,500 円 ※ダブルはプラス 500 円 二枚目以降は、一枚につき 1,000 円引き。初めての利用は、500 円引き ※すべて税込</p> <p>●サービス提供日・時間： 月～金曜日 午後 1 時から午後 9 時まで (GW、お盆、年末年始を除く。)</p>		
お問い合わせ先		
<p>サクセス 〒020-0062 盛岡市長田町 10-24 電話：019-601-8375 ホームページ：https://page.line.me/199krzkf</p>		

36	訪問ヘアースタイルサービス	盛岡市内全域
<p>●対象者：高齢者、身体の不自由な方</p> <p>●内 容： お身体の不自由な方のご自宅への訪問ヘアースタイル、高齢者施設出張ヘアースタイル</p> <p>●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。 ※高齢者施設ヘアースタイル料金についてはお問合せください。</p> <p>●サービス提供日・時間：月～金曜日 午前 8 時 30 分から</p> <p>●その他：詳しくはお問い合わせください。</p>		
お問い合わせ先		
<p>NPO 法人プロ・ハンド岩手 〒020-0125 盛岡市上堂四丁目 3 番 2 5 号 電話：080-8405-9279 ホームページ：http://broad-saiki-9617.blush.jp/</p>		

37	訪問美容 TONAN（となん）	盛岡市内全域
<p>●対象者：高齢者、疾病その他の理由により、理容院、美容院に来ることができない方</p> <p>●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。</p> <p>●利用料：カット4,400円～、カラー・カット8,000円～ など</p> <p>●サービス提供日・時間：火曜日～金曜日 午前9時30分～午後4時</p> <p>●その他：詳しくはホームページをご覧ください。</p>		
お問い合わせ先		
<p>株式会社 TONAN 〒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/</p>		

38	訪問理容美容サービス	要相談
<p>●対象者：高齢者等で外出が困難な方</p> <p>●内 容： 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。</p> <p>●利用料：要相談。（訪問先の距離により料金が変わります）</p> <p>●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</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

3.外出・移動支援 ～安心して外出するために～

39	はなえみ介護タクシー	盛岡市内全域 (県内であれば対応可)
<p>●対象者：高齢者、障がい者とその付き添いの方、ご家族</p> <p>●内 容： ・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。 ・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。</p> <p>●利用料： 初乗り（1km）600円、加算運賃（266m）88円、 時間距離併用制待料（1分40秒）80円、時間制運賃（30分）2,780円</p> <p>●サービス提供日・時間：月～金曜日（夜間・土日祝、要相談）</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

40	すまいる介護タクシー	盛岡市内全域
<p>●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）</p> <p>●内 容： 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。 車いすに乗った状態での外出・移動をサポート。</p> <p>●利用料： 初乗り1キロまで600円、以降298メートルごとに100円加算 （別途乗降介助料金100円～）</p> <p>●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。 ※日曜日は前日までに予約が必要。</p> <p>●その他： ・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。 ・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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>すまいる介護タクシー 〒020-0875 盛岡市清水町4番5 電話：070-1056-2011 ホームページ：http://smilingtogethertaxi.web.fc2.com/</p>		

※ 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 ～いつまでも元気に過ごすために～

41	元気はなまる筋力アップ教室	盛岡市内全域
<p>●対象者：概ね 65 歳以上の高齢者</p> <p>●内 容： 元気なうちから介護予防！家でできる筋力アップのための軽体操や栄養、お口の健康について楽しく学びます。市内 16 箇所の会場で概ね月 1 回開催しています。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●サービス提供日・時間：開催日時は会場により異なります。</p> <p>●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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

42	介護予防ヨガ教室	盛岡市内全域
<p>●対象者：概ね 60 歳以上の方</p> <p>●内 容： しなやかで柔軟性のある体づくりに、安心して楽しくできる体操です。前半教室、後半教室の年 2 会場で開催しています。週 1 回、全 19 回（約 5 か月間）の教室です。 教室終了後はヨガを続けたい方々で自主サークルを立ち上げ、活動を続ける予定です。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●サービス提供日・時間：開催日時は会場により異なります。</p> <p>●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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

43	介護予防太極拳教室	盛岡市内全域
<p>●対象者：概ね 60 歳以上の方</p> <p>●内 容： ゆったりとした運動で心身をリラックス。足腰の筋力向上の効果も！前半教室、後半教室の年2箇所の会場で開催しています。週1回、全19回（約5か月間）の教室です。教室終了後は太極拳を続けたい方々で自主サークルを立ち上げ、活動を続ける予定です。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●サービス提供日・時間：開催日時は会場により異なります。</p> <p>●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。</p>		
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 / F A X：019-653-2839		

44	マッサージ等指導教室	盛岡市内全域
<p>●対象者：概ね 60 歳以上の方</p> <p>●内 容： マッサージ師による健康づくりのための軽体操や講話などの集団指導の後、ツボ押し方法について指導を行います。市内7箇所の会場で月1回開催しています。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●サービス提供日・時間：開催日時は会場により異なります。</p> <p>●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。</p>		
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 / F A X：019-653-2839		

45	かんたん体操	盛岡市内全域
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●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。</p> <p>【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</p> <p>●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。）</p> <p>●その他：下記リンク先から動画にアクセスできます。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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 / F A X：019-653-2839 ホームページ： https://www.city.morioka.iwate.jp/kenkou/1038055/1039292/1039387.html</p>		

46	ピンコロ教室（認知症予防運動、介護予防運動）	玉山地域
<p>●対象者：高齢者</p> <p>●内 容：高齢者向けの運動教室</p> <p>●利用料：1 回 500 円</p> <p>●サービス提供日・時間： 毎週木曜日、午後 1 時 30 から午後 3 時（祝日及び年末年始を除く）</p> <p>●その他： 好摩地区公民館・好摩コミュニティセンター・渋民勤労者研修センターを中心に活動しています。</p>		
お問い合わせ先		
<p>NPO 法人たますぼ 〒028-4123 盛岡市巻堀幅下 61 電話：080-6424-0769 ホームページ：http://www.tamasupo.club</p>		

5.社会参加・交流 ～高齢者の生きがいづくりを応援します～

47	盛岡ゆうゆう大学	盛岡市内全域
<p>●対象者：60歳以上の方</p> <p>●内 容： 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。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●サービス提供日・時間：お問合せください。</p> <p>●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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

48	あのなはん～私の思いを言葉に込めて～ (意見発表大会)	盛岡市内全域
<p>●対象者：60歳以上の方</p> <p>●内 容： 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。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

49	敬老バス	盛岡市内全域
<p>●対象者：市内の老人クラブなど</p> <p>●内 容： 地域の老人クラブの研修、視察、親睦などの活動に利用していただくため、敬老バスを無料で運行しています。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●サービス提供日・時間：お問い合わせください。</p> <p>●その他： ・利用回数は年2回までです。 ・詳細は、お問合せいただくか、市ホームページをご覧ください。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

50	老人クラブ活動	盛岡市内全域
<p>●対象者：60歳以上の方</p> <p>●内 容： 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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

51	老人スポーツ大会	盛岡市内全域
<p>●対象者：60歳以上の方</p> <p>●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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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： ボッチャなどのニュースポーツの普及のため、市内8会場で年に1回、老人クラブを対象に行われます。 <p>●利用料：無料（会場により参加費がかかる場合があります。）</p> <p>●サービス提供日・時間：お問合せください。</p> <p>●その他：詳細は、お問合せいただくか、市ホームページをご覧ください。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

52	認知症サポーター養成講座	盛岡市内全域
<p>●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。）</p> <p>●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。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●サービス提供日・時間：お問合せください。</p> <p>●その他：詳細は、お問合せいただくか、市ホームページをご覧ください。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

53	認知症カフェ	盛岡市内全域
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●内 容： 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</p> <p>●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。</p> <p>●サービス提供日・時間：お問合せください。</p> <p>●その他：詳細は、お問合せいただくか、市ホームページをご覧ください。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

54	シルバーリハビリ体操出前講座	盛岡市内全域
<p>●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</p> <p>●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。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●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</p> <p>●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、お問合せいただくか、市ホームページをご覧ください。</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

55	シルバーリハビリ体操指導者養成講習会	盛岡市内全域
<p>●対象者： 概ね 60 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。</p> <p>●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6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。</p> <p>●利用料：無料</p> <p>●サービス提供日・時間：お問合せください。</p> <p>●その他：</p>		
お問い合わせ先		
<p>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</p>		

56	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
<p>●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）</p> <p>●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。 仕事の例：一般家庭での掃除、草取りなど</p> <p>●利用料：なし</p> <p>●サービス提供日・時間：月～金曜日 午前8時30分から午後5時15分 ※祝日及び12月29日～1月3日を除く</p> <p>●その他：</p>		
お問い合わせ先		
<p>公益財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1階 電話：019-622-3363、FAX：019-622-3224 ホームページ：https://webc.sjc.ne.jp/mori-sil/index</p>		

57	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 地域周辺
<p>●対象者：どなたでも</p> <p>●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</p> <p>●利用料：なし</p> <p>●サービス提供日・時間：年中無休 午前 10 時から午後 6 時</p> <p>●その他： ※ウエルシアからの情報提供 メルカリ教室、スマホ教室、美容で健康サロン、栄養サロン、健康測定会などを開催しています。盛岡ではまだ実施していないイベントもありますが、新型コロナウイルス感染症の状況を見ながら、順次推進していく予定です。</p>		
お問い合わせ先		
<p>ウエルシア薬局株式会社 〒101-0021 東京都千代田区外神田二丁目 2-15 電話：080-1605-6589、FAX:03-5209-1415 ホームページ：https://www.welcia-yakkyoku.co.jp</p>		

6.その他の支援

58	高齢者住宅整備資金の貸し付け	盛岡市内全域
<p>●対象者：市内に住所を有し、1年以上居住しているものであって、償還能力を有し、市税を滞納していない者。</p> <p>●内 容： 高齢者（60歳以上の方）と同居または同居しようとする親族が、その居住する住宅を高齢者向けに増築、改築等する場合の工事費用を貸し付けます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・貸付限度額：300万円 ・貸付利率 1.1%（令和4年度） ・据置期間：6か月（無利子） ・償還期間：10年（据置期間を含む。） ・連帯保証人：県内に住所のある方2人 <p>●その他：詳細はお問い合わせください。</p>		
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		

59	福祉電話貸与事業	盛岡市内全域
<p>●対象者：電話を持っていない、高齢者のみで構成される、所得税非課税の世帯。</p> <p>●内 容：固定電話をお貸しし、基本料金の助成をします。</p> <p>●利用料：通話料金（転居等による費用は利用者負担）</p> <p>●その他：詳細はお問い合わせください。</p>		
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		

60	火災警報器等給付事業	盛岡市内全域
<p>●対象者：高齢者のみで構成される、所得税非課税の世帯。</p> <p>●内 容：火災警報器、自動消火器、電磁調理器を給付し、日常生活の安全を図ります。</p> <p>●利用料：給付の上限額を超えた分は、自己負担になります。</p> <p>●その他：詳細はお問い合わせください。</p>		
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		

7.相談・支援 ～いざという時のために知っておくと安心～

地域包括支援センター・介護支援センター

- 対象者：高齢者とご家族、地域の方など
- 内 容：
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ただけるように、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。
- 利用料：相談は無料です。
- その他：
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

※住所・電話番号などは裏表紙に記載しています。

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：019-613-8114 / FAX：019-653-2839

もの忘れあんしん相談ガイド

- 対象者：高齢者とご家族、地域の方など
- 内 容：
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。
- 利用料：無料で配布しています。
- 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

〒020-8530 盛岡市内丸 12 番 2 号

電話：019-613-8114 / 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、広報もりおか6月15日号に折り込みの「盛岡市検診だより」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：019-613-8114 / 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 地域ケア係

〒020-8530 盛岡市内丸 12 番 2 号

電話：019-613-8114 / 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

盛岡市広域成年後見センター

〒020- 盛岡市大通一丁目1番16号

電話：019-626-6112 / FAX 019-656-0612

8.生活支援サービスの情報を募集

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の情報を募集しています。お寄せいただいた情報は、取りまとめてホームページ等へ掲載するとともに、高齢者のニーズに応じて紹介することで、高齢者の支援に活用していきます。

● 募集内容

項目	内容
見守り・安否確認	見守りや安否確認、緊急通報など
生活支援（家事援助・便利屋等）	掃除や買い物代行、草取り、除雪など
生活支援（商品の配達・移動販売等）	移動スーパーや通販、購入品の配達、配食など
外出・移動支援	移動・送迎に関するサービス
健康づくり	体操教室やスポーツクラブなど
社会参加・交流	高齢者向けの講座や活動の場、場所の貸出など
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

・インターネットから応募する場合

市公式ホームページから応募フォームにお進みいただき、必要事項を入力してください。

《応募フォーム》



・電子メール、郵送、FAXから応募する場合

市公式ホームページから申込み用紙をダウンロードいただき、盛岡市長寿社会課あて申込みください。

【市公式ホームページアドレス】

<https://www.city.morioka.iwate.jp/kenkou/koreifukushi/1040443.html>

● 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

※ 内容の追加・変更・削除等を希望する場合も、盛岡市長寿社会課へお知らせください。

～ MEMO ～

高齢者のための生活支援サービスガイドブック

- 発 行：盛岡市 保健福祉部 長寿社会課
- 発行年月：令和5年5月
- 所 在 地：〒020-8530 盛岡市内丸 12 番 2 号
- 電 話：019-613-8144

地域包括支援センター

No.	名称	担当圏域	担当地区	所在地	TEL/FAX
1	盛岡駅西口 地域包括支援センター	西厨川・桜城	西厨川・桜城	盛岡駅西通 一丁目2番2号	606-3361 606-3362
2	仁王・上田 地域包括支援センター	仁王・上田	仁王・上田	北山 二丁目27番1号	661-9700 661-9701
3	浅岸和敬荘 地域包括支援センター	米内・山岸	米内・山岸	浅岸 三丁目23番50号	622-1711 622-1722
4	松園・緑が丘 地域包括支援センター	松園・緑が丘	松園	西松園 二丁目5番1号	663-8181 663-8886
5	五月園 地域包括支援センター	河南	築川・中野	東山 二丁目5番19号	613-6161 601-6627
6	青山和敬荘 地域包括支援センター	厨川Ⅰ	青山・東厨川	南青山町 13番30号	648-8622 648-1414
7	みたけ・北厨川 地域包括支援センター	厨川Ⅱ	みたけ・北厨川	月が丘 三丁目7番5号	648-8834 641-9900
8	イーハトーブ 地域包括支援センター	盛南	本宮・仙北	本宮 一丁目6番48号	636-3720 635-5796
9	地域包括支援センター 川久保	見前・津志田 ・乙部	見前・津志田	津志田 26地割30番地1	635-1682 635-1430
10	飯岡・永井 地域包括支援センター	飯岡・永井	永井	永井 19地割37番地5	656-7710 656-7719
11	玉山 地域包括支援センター	玉山	巻堀・好摩	好摩字夏間木 70番地190	682-0088 682-2888

介護支援センター

No.	名称	担当圏域	担当地区	所在地	TEL/FAX
12	ケアガーデン高松公園 介護支援センター	松園・緑が丘	緑が丘	上田字毛無森 2番地7	665-2175 661-8260
13	ヴィラ加賀野 介護支援センター	河南	城南・加賀野	加賀野 三丁目1番6号	651-5723 626-5377
14	城南 介護支援センター	河南	杜陵・城南・ 大慈寺	神明町 8番4号	621-1215 624-0055
15	おでんせ 介護支援センター	厨川Ⅰ	土淵	上厨川字横長根 76番地1	648-0621 648-0620
16	千年苑 介護支援センター	盛南	繫・太田	上太田穴口 53番地	658-1190 658-1192
17	都南あけぼの荘 介護支援センター	飯岡・永井	飯岡	湯沢 4地割25番地1	639-2528 632-9100
18	希望の里 介護支援センター	見前・津志田 ・乙部	乙部	乙部 5地割41番地1	696-4386 696-4399
19	秀峰苑 介護支援センター	玉山	渋民・玉山・ 藪川	下田字石羽根 99番地901	669-5101 669-5103

盛岡市では、地域包括支援センターと介護支援センターを設置しております。介護支援センターは、地域包括支援センターのランチ（窓口）として、高齢者のみなさんが住み慣れたまち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。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】 盛岡市保健福祉部長寿社会課 TEL：019-613-8144（地域ケア係）
TEL：019-603-8003（生きがい推進係）