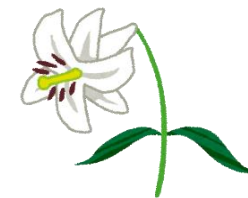


# 高齢者を支える 地域資源ガイド

2024/4/1 現在



1 食材 お弁当 宅配 	2 移動販売 	3 配達サービス 	4 家事手伝い 	5 朝市・その他 	6 社会福祉協議会 
7 シルバー人材センター 	8 いわて生協 	9 移送サービス 	10 福祉タクシー 	11 除雪 	12 お風呂 
13 通いの場 	14 睦大学 	15 お得！ 講座情報 	16 認知症支援 	17 相談窓口 	

# 滝沢市

発行：滝沢市健康福祉部 滝沢市地域包括支援センター

〒020-0692 滝沢市中鵜飼55

TEL：019-656-6523 FAX：019-687-4318

協力：滝沢市地域支え合い連絡会

市ホームページに  
は最新情報を掲載  
しております。



# ◇ もくじ ◇



項目名		ページ
1	食材、お弁当、お総菜の宅配	P 3
2	移動販売	P 4～5
3	商品購入後の配達サービス	P 6～7
4	家事のお手伝いをしてほしい	P 8～9
5	朝市・その他	P10
6	滝沢市社会福祉協議会	P11
7	滝沢市シルバー人材センター	P12
8	いわて生協	P13
9	移送サービス	P14～15
10	福祉タクシー	P16～17
11	除雪	P18
12	お風呂	P19
13	通いの場	P20～26
14	睦大学	P27
15	知ってお得な講座情報	P28
16	認知症当事者と介護者支援	P29～30
17	相談窓口	P31

## ～ご利用にあたって～

この地域資源ガイドは、高齢者の皆様がいつまでも住み慣れた地域で自分らしい生活を続けていくために、滝沢市民が利用できる行政や民間などのさまざまな生活支援サービスに関する情報をまとめたものです。

### <地域資源をお探しの方へ>

- ・掲載情報は作成日時点のもので、サービスをご利用の際は、必ずご自身でも開催日時や料金等をご確認ください。また、滝沢市民が利用できるすべての地域資源が掲載されているとは限りませんので、ご了承ください。

- ・最新の情報は、市ホームページにて随時更新しております。

### <掲載内容の変更・新規掲載を希望される方へ>

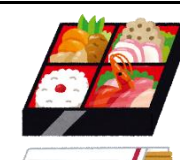
- ・事業所や団体において、本ガイドの掲載内容を変更したい場合、もしくは新規掲載を希望される場合は、1ページ目にあります発行元までご連絡ください。

～本ガイドをご活用いただき、高齢者の皆様がより健やかに、より豊かな生活を送れることを願っております～

# 1 ≪食材、お弁当、お総菜の宅配≫

健康に配慮した日替わりのお弁当・お総菜の宅配











No.	事業所名	支援内容	営業日	時間	住所（開催場所）	電話番号
1	いわて生協	食品や日用品の宅配のほか、夕食宅配サービスを実施。詳細は13ページ				
2	元村東自治会	元村東自治会内の一人暮らし高齢者へ昼食を配達（民生委員による配達）	・月2回 第1、第3金曜 ・偶数月は第1金曜、第3木曜	9:00～12:00	滝沢ふるさと交流館（滝沢市土沢265-3）	自治会福祉部
3	グロセリー	南巢子や店舗の近くの地域にお住まいの方に、電話で注文に応じ、配達。 （お弁当やコロッケ等のお総菜や魚、肉、その他お店で販売しているものは配達可能）	365日営業	6:00～22:00	滝沢市巢子1182-8	019-688-6831
4	JA新しいわて	食材宅配（1か月単位の申込）一人用から可能。代金決済はJA口座引き落とし。	週3回、月11回程度	8:30～17:00	滝沢市大沢鶴子126	019-687-3011
5	宅配クック123	お弁当が中心 配達料無料 配達を通じて「声掛け」実施	定休日1月1～3日のみ			019-656-1670
6	タイヘイ	冷凍のお弁当をヤマト運輸のクール便で配達 定期購入の場合は送料無料 1食約500円～ エネルギー、たんぱく制限の食事あり	月曜～金曜（土・日・祝日休み）	9:00～17:00	〒132-8686 東京都江戸川区松江7-8-10	0120-996-181 フリーコール

## 2 ≪移動販売≫

移動販売の車が定期的に自宅近くまで来るため、自分の目で見て、手に取って買い物が出来ます。



No.	事業所名	支援内容	営業日・時間・ルート	住所	電話番号
1	移動スーパー 「多田商店」	直接、家の前や近所にお伺い。お買い物を楽しみながら会話も楽しめる。 飯岡～八幡平市までの移動販売ルート内で新規お客様の受け入れ可能。	毎週木曜 一本木地区 (水曜も対応可能)		担当：多田 090-3365-4375
2	移動スーパー 「とくし丸」	個人宅、高齢者施設、近所の広場など軽トラにて訪問。お総菜、肉、野菜、パン、日用品など300品目！見て買えて、注文も出来る移動スーパー。	場所により異なる		担当：田口 080-1843-5666
3	 よつばマルシェ	フェザン各店舗の標品を豊富に揃えている。 【TOMATOMAとつか】旬の野菜、果物、果物を使ったスイーツ 【田清魚店】鮮魚、お造り、寿司等 【肉の横沢】杜仲茶ポーク等の肉、お総菜 【食彩工房】各地から取り寄せた冷凍食品、お菓子等 【銀河堂1890】自家製スイーツ、パン 【ディッシュアップ】ホテルメトロポリタン盛岡シェフ手作りのお総菜	川前地区コミュニティ 毎週水曜 センター・・・・・・・・→ 11:00～11:40 岩姫台集会所・・・・・・・・→ 12:00～12:40 野沢台集会所・・・・・・・・→ 14:00～14:40 野沢・・・・・・・・→ 15:00～15:40  小岩井地区コミュニティ 毎週木曜 センター・・・・・・・・→ 14:00～14:40 学童保育風の子くらぶ→ 15:00～15:40  川前地区コミュニティ 毎週金曜 センター・・・・・・・・→ 11:00～11:40 岩姫台集会場・・・・・・・・→ 12:00～12:40	盛岡市盛岡駅前通 1番44号	  よつばマルシェ 080-8611-4800  

No.	事業所名	支援内容	営業日・時間・ルート	住所	電話番号
4	移動スーパー 「えん」	<p>音楽を流しながら地区内の巡回や個人宅を移動し、食品・日用品・コストコ商品などを販売。要望があればサロンなどで販売も可能。自治会・会社でのイベント・学校行事など、お弁当やオードブルの注文も受け付けている。</p>	<p>外山団地・上鶴飼・篠木・大沢・あすみ野・大釜・巣子NT・一本木・柳沢・上の山団地・滝沢パークタウン・鶴飼鬼越・平蔵沢などを巡回</p>	<p>11:00~17:00</p> 	<p>盛岡市みたけ 2-22-50</p> <p>移動販売事業 吉澤 080-3205-4921 070-4333-5258</p>
5	みかわや移動販売 	<p>衣類の移動販売車 高齢者施設、地域のイベント、スーパーや病院の駐車場などに出張し販売。個人宅への出店依頼は受けていないが、人数が集まれば応相談。あらかじめ希望の商品を伝えると積んできてくれるサービスあり。</p>	<p>電話またはホームページの問い合わせフォームにて移動販売日を予約し、打ち合わせを実施</p>	<p>受付時間 10:00~18:00</p> 	<p>盛岡市南大通 1-6-6 (有) みかわや</p> <p>019-623-5484 0120-155-294</p>

### 3 ≪商品購入後の配達サービス≫

購入した商品を自宅に届けるサービスを行っています。大きな物や重たい物を購入した時は上手に利用しましょう。

No.	事業所名	支援内容	営業日	時間	住所	電話番号
1	ツルハドラッグ お買い物便 とどけ〜る	店舗で購入した商品の配達（受付店舗から約2km圏内） 【配達料金】550円（税込） 1個口の重さ25kg以内、3辺の合計が160cm以内を最大サイズ 大人用紙おむつ5ケースまで配送無料 1個口30kg以内、3辺の合計が200cm以内を最大サイズ				
2	薬王堂	・店舗で購入した商品の配達 【配達料金】660円〜（翌日以降の配達） ・薬王堂Pick andアプリからの注文で商品を自宅まで配達（受付店舗から約2km圏内） 【配達料金】385円（税込）				
3	サンデーSUN急便	・店舗で購入した商品の配達 【配達料金】550円（1万円以上購入の際は無料）。 配達エリア、数量、重量等により追加料金が発生する場合あり。 ・補修・修繕・取り付け				
4	マイヤ滝沢店	シニア会員配達サービス ・65歳以上で滝沢市在住者 ・ゆうパックで配送。14:00頃までの受け付けで翌日配送（集荷時間はあくまでも目安） ・25kg未満、120サイズまで。クール料金別途216円。冷凍・生花は不可				



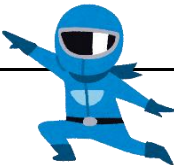




詳細は、各店舗にお問い合わせください。



No.	事業所名	支援内容	営業日	時間	住所	電話番号
5	イオン盛岡店 当日配達サービス 「トドくんです (イオンの即日 便)」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イオン直営の購入品を当日配達。</li> <li>・エリアは滝沢市の一部（要確認）</li> <li>・サービスカウンターにて受付。</li> </ul> <div data-bbox="1137 284 1281 402" data-label="Image"> </div> <p><b>【利用料金】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般：330円/1箱</li> <li>・イオンカード・WAONカード・運転経歴証明書の提示で、購入3,000円(税込)以上購入毎に1箱無料</li> </ul>			<div data-bbox="1579 210 2011 497" data-label="Image"> </div>	

## 4 《家事のお手伝いをしてほしい》

各地区の自治会や老人クラブ、有志の方々による支援活動の輪が広がっています。

No.	事業所名	支援内容	営業日	時間	電話番号
1	滝沢市シルバー人材センター	詳細は12ページ参照 			シュワッチ 
2	いわて生協	詳細は13ページ参照		気軽に相談してね！ 	
3	かざばやしボランティアの会	<b>支援内容：</b> 家事サービス（詳細は15ページ） <b>対象：</b> 小岩井地区にお住いの65歳以上の高齢者で会に入会した方 <b>料金：</b> 会費・利用料あり	お問い合わせください	8:00～18:00	柳橋民治 090-3641-0801
4	上の山ボランティアの会	<b>支援内容：</b> 草刈り・ゴミ出しなどの生活支援 <b>対象：</b> 上の山地区内高齢者 <b>料金：</b> 利用料あり	お問い合わせください		会長：千葉正敏 019-687-3916
5	友愛暮らしのお手伝い活動	<b>支援内容：</b> 安否確認・ゴミ出し相談・畑のお手伝い・植木の剪定・草刈り・電球交換など <b>対象：</b> 南巢子地区 老人クラブ松寿会会員 <b>料金：</b> 一人で対応できるときは800円 複数人対応でも3,000円以内	依頼があった時 	1時間以内	南巢子地区 入澤



#### 【4 上の山ボランティアの会】上の山地区

地区住民が安全・安心して生活ができるまちづくりを目指し活動をおこなっています。

##### サポート内容

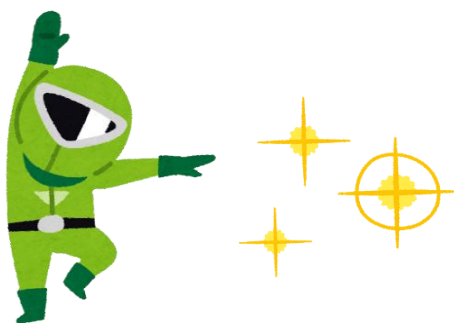
◎環境整備作業……庭の草刈り・剪定・サッシ網戸交換・ガラス掃除・障子襖張替え・家庭内ゴミ排出(※)など

※普通ごみは火・金曜(全日)

その他、ゴミ収集日カレンダーに基づき当該種別の最終日

##### 料金

\* 詳細はお問い合わせください



#### 【5 友愛くらしのお手伝い活動】南巢子地区

老人クラブの会員同士の助け合い活動で、暮らしの中のちょっとした援助活動を実施しています。

##### サポート内容

- ・1時間以内の支援活動
- ・安否確認・ゴミ出し・畑を鍬で耕す・植木の剪定・草刈り・蛍光灯の交換・その他の困りごとの相談も受け付け解決に向けて対応。

##### 料金

- ・1人で対応できるときは800円
- ・複数人必要でも3,000円以上は請求しない。



各地域で住民主体の助け合い活動が行われています。



※上記以外に家事のお手伝いをしていただける民間事業所について確認したい場合は、滝沢市地域包括支援センターまでお問い合わせください。

## 5 ≪朝市・その他≫

4月、5月頃より各地区で朝市が開催されます。地元産の野菜や花苗、お総菜、雑貨などを直接生産者から買うことができます。

No.	事業所名	支援内容	営業日	時間	住所（開催場所）	電話番号
1	たきざわ日曜朝市	農作物・お総菜・その他飲食店が立ち並びます。	4月～11月の毎週日曜（8月13日臨時開催） 4月～9月・・・→5:00～8:00 10月～11月・・・→6:00～8:00		ビッグライフ滝沢の駐車場	たきざわ日曜朝市事務局 栗原 070-5625-8575
2	柳沢日曜市場	農産物・生活雑貨・骨董品などの販売	5月～10月の日曜	7:00～9:00	ほにほに柳沢（柳沢地区コミュニティセンター隣）	柳沢日曜市場事務局 中村 090-8785-6005
3	巣子日曜朝市	農産物・パン・お菓子などの販売やフリーマーケットを開催します。 	令和6年6月9日、7月7日、7月28日、8月12日、9月1日、10月6日 鷹巣子市：6月23日	6:00～8:00	巣子駅前広場	巣子地域活性化委員会委員長 黒澤 019-688-1010
4	ちいさなたね「金よう市」 	無農薬野菜・天然酵母のパン・卵・雑貨などの販売	夏季（7～10月末） 毎週金曜	13:00～18:00頃まで	消防団第七分団二部（巣子）斜め向かいの駐車場	皆川
5	由井野菜園	・野菜園横で無人販売 ・旬の野菜の詰め合わせの配達 農薬・化学肥料を使わず、季節ごとに様々な野菜を栽培。美味しさを畑からお届け！	6月末～11月末 無人販売：火～土曜 配達：火～土曜 （日・月曜はお休み）		滝沢市狼久保1106	080-1806-2490

## 6 ≪滝沢市社会福祉協議会≫

No.	事業名	支援内容	対象者	利用料	営業日・時間	連絡先
1	訪問ふくし理容サービス	理容店で散髪が困難な方への訪問理髪	在宅の寝たきり高齢者、障がいをお持ちの方	自己負担額1,000円	各理容店の営業時間による	019-684-1110
2	いわておげんきまもりシステム	市内高齢者の見守り(1日1回電話機を使って安否確認)	市内のひとり暮らし高齢者、高齢者世帯等	無料 (通話料自己負担)		
3	福祉風呂	市民福祉センターにて入浴サービス 詳細は19ページ参照	60歳以上の市民	無料 (タオル・石鹸持参)	月・金曜 12:00～16:00まで	
4	生活困窮者自立支援事業	複合的な生活課題を抱えた世帯に対し相談・支援を行い、自立の促進につなげる	滝沢市民			
5	安心生活相談事業	弁護士や司法書士による法律相談、相続・登記相談		無料	・法律相談 第1火曜14:00～16:00、第3火曜10:00～12:00 ・相続、登記相談 第2木曜10:00～15:00	
6	くらしの相談所	民生児童委員、人権擁護委員による心配事や悩み事相談		無料	第2・4火曜 10:00～12:00	
7	日常生活自立支援事業	日常生活上の判断能力に不安のある方(認知症高齢者・知的障がい者・精神障がい者)に対する福祉サービスの手続きや金銭管理などの支援				
8	成年後見制度推進	関係機関と連動・協働を通じて成年後見制度の適切な利用につなげる				
9	生活福祉資金・たすけあい資金貸付事業	経済的に困窮している世帯に対し、貸付等の利用によって生活の安定と家計改善に向けた支援を行う事業				
10	車いす貸し出し	一時的利用の方へ2ヶ月以内貸し出し			無料	



## 7 ≪滝沢市シルバー人材センター≫

No.	支援内容	対象者	利用料	受付時間・連絡先
1	草取り、草刈り（機械刈り）	滝沢市内の作業	現場の広さ、草の状態等を確認し、お見積りいたします。 お見積りは無料です。	受付時間： 平日8:30～17:00 連絡先： 019-699-3015
2	剪定	滝沢市内の作業	木の種類、本数、状態等を確認し、お見積りいたします。 お見積りは無料です。	
3	家周りのちょっとした修繕、掃除等	滝沢市内の作業	修繕は材料費も含めたお見積りを、お掃除は清掃場所等を確認しお見積りいたします。お見積りは無料です。	
4	雪かき	滝沢市内の作業	お問い合わせください。 ※シーズン前の事前予約をなされた方から優先的に作業を行います。機械除雪・排雪は別料金でお受けいたします。急なご依頼には対応できない場合もあります。	
5	家事援助 （清掃、食事作り、洗濯等日常のお困りごと）	市内在住のご家庭	お問い合わせください。 ※曜日・時間等は相談に応じます。	

その他にも、高齢者や障がいをお持ちの方を対象に、日常生活の『ちょっとした困りごと』※1をシルバーレンジャーがワンコイン”500円”でお手伝いします。お気軽にお問い合わせください。

（※1 日常のゴミ出し、電球の取り換え、食器洗いなどおおよそ30分以内に来る1作業）

◎ 滝沢市内の土地であれば、空き家空き地等お留守宅でも作業は出来ます。ご相談ください。






## 8 《いわて生協》


No.	困りごと	事業名	支援内容	対象者	利用料	営業日・時間	連絡先
1	食料品などを自宅に届けてほしい	宅配	週に1回カタログから注文した商品を自宅にお届けします。	組合員	通常配達手数料220円（税込242円） ※優遇制度あり	月～金曜 9:00～19:30 土曜 9:00～18:00 ※日曜休み	宅配事業部 0120-805-253
2	お店に買い物に行きたい	無料お買い物バス	火曜・土曜にお買い物バスを運行します。（ベルフ牧野林行き）	どなたでも	無料 	火・土曜 9:00～ 土沢コース、 滝沢・厨川コース	ベルフ牧野林 019-699-3566
3	食事を届けてほしい	夕食宅配サービス	栄養バランスの取れた日替わりお弁当を月曜～金曜にお届けします。（祝日は除く）	組合員 ※お試しは組合員外利用可能	お弁当コース2,860円（5日分・税込）他2種類のコースあり	月～金曜 9:30～19:00	夕食宅配サービス 0120-194-502
4	身の回りの手の助けが欲しい	くらしの助け合いの会	食事づくり、掃除、洗濯、買い物などをお手伝いします。	組合員（会員登録・年会費1,000円）	最初の1時間800円、以降1時間ごと500円 運営協力金1回200円	月～金曜 9:00～16:00	コープ くらしの助け合いの会 0120-537-940
5	人手を借りたい	ワーカーズ・コープ	家事支援、介助、庭木剪定、草取り、引っ越しなどをお手伝いします。	どなたでも 	最初の1時間1,300円 2時間目以降1,000円	月～金曜 9:00～16:00	ワーカーズ・コープ くらしいきいき応援隊 019-603-8298
6	住まいの困りごと	住まいと暮らしのサービスセンター	エアコン・暖房機・家電品の販売や設置工事、シロアリ駆除、ハウスクリーニングなどを承ります。	組合員 	ご相談ください	月～金曜 9:00～18:00	住まいと暮らしのサービスセンター 0120-879-300
7	くらしを豊かにしたい	文化鑑賞会「クオレ」	月会費で年3～4回の舞台（音楽・芝居・歌舞伎など）を楽しみます	組合員	毎月1,650円（初回のみ1,000円）	月～土曜 9:00～18:00 	組合員活動チーム 019-603-8299

## 9 ≪移送サービス≫





岩手県交道路線バス・岩手県北バス路線バス・JR田沢湖線・IGRと合わせてご利用ください。

No.	事業名	支援内容	営業日	時間	住所（開催場所）	電話番号
1	患者輸送バス (市営)	柳沢地区と姥屋敷地区の居住者で、医療機関の利用者と介添え人のみが対象 乗車には滝沢市発行の乗車証が必要（初回乗車時にバスの中で発行） 料金：無料	姥屋敷地区 毎週火曜 1往復 柳沢地区 毎週水曜 1往復 * 年末年始・お盆期間・祝日は運休	お問い合わせください	滝沢市中鶺飼55 	滝沢市役所健康推進課 019-656-6527
2	福祉バス (委託運行)	滝沢市民は、どなたでも利用できます 各地域から滝沢市役所までを運行 料金：大人（中学生以上）…200円 小学生……………100円 障がいのある方（手帳提示）…100円 小学生未満……………無料	月・金曜 各1往復 * 祝祭日・お盆・年末年始及び3月は運休		滝沢市中鶺飼55	滝沢市役所高齢者支援課 019-656-6521
3	滝沢中央病院無料送迎バス	患者送迎バス 【行き】 ①大釜駅8：30⇒滝沢NT⇒病院8：43 ②穴口8：52⇒滝沢駅⇒分れ⇒免許センター⇒柳沢⇒湯舟沢⇒病院10：08 【帰り】 大釜駅方面11：40発、一本木方面12：00発	毎週水曜 * 祝祭日・お盆・年末年始は運休			滝沢市鶺飼笹森42-2 

No.	事業名	支援内容	営業日	時間	住所（開催場所）	電話番号
4	かざばやしボランティアの会	移送サービス（  点線枠内参照） 小岩井地区にお住まいの65歳以上の高齢者で 会に入会した方 会費・利用料あり	年中無休	8:00～18:00	小岩井地区	柳橋民治 090-3641-0801

【割引の取り組み】

No.	事業所名	支援内容	営業日	時間	住所（開催場所）	電話番号
5	岩手県タクシー協会加盟のタクシー会社	タクシー料金1割引 * 65歳以上の高齢者で運転免許証を返納し、 運転経歴証明書を提示された方			各タクシー会社	



【4 かざばやしボランティアの会】小岩井地区

小岩井地区では、住民同土地域内で支え合うサービスを開始しています。

◎移送サービス……医療機関、商業施設、公共機関等へのお出かけの際に車で移送します。利用区域は、滝沢市・雫石町・盛岡市とし、利用時間は原則8:00～18:00まで。

◎家事サービス……簡易な作業で専門知識を要しないもの。

草取り、庭木の枝切、家具の組み立て、不用品片付け、蛍光灯交換、水のトラブルなど。（部品や材料費は実費負担）


# 10 《福祉タクシー》

公共交通機関を利用して移動することが困難な方に対して、日常の外出、冠婚葬祭や旅行などを目的とした移送を行います。利用の際は予約が必要です。介護保険を利用中で要介護1～5の方は、まずは担当のケアマネジャーにご相談ください。

No.	事業所名	住所	乗車時の車椅子貸与	リクライニング車椅子等対応状況	付き添い	営業日・時間	備考	電話番号
1	まごタク介護タクシー	滝沢市巣子857-74-109	無料	リクライニング車椅子可。ストレッチャー不可。	2名まで同乗可	7:00～18:00 日曜休みだが応相談	救援事業（タクシーの空き時間で）便利屋業務も可。介護福祉士有資格。	080-1675-5450
2	ベルヴェーレの里	滝沢市大釜風林445-1	要予約。車椅子500円（税別）、ストレッチャー2,500円（税別）。	リクライニング車椅子、ストレッチャー対応車両あり	軽車両1名まで、大型車3名まで	予約制 月～金曜 8:30～17:30 土・日・祝日休み 緊急時等は要相談	運転免許返納者等割引あり	019-601-5768・ 090-2277-5329
3	おひさまケアタクシー	滝沢市鶺鴒上山5-74	要予約。無料。寝台の場合は有料で貸与可。	リクライニング車椅子にて寝台移送可	車椅子1台の場合3名、車椅子2台の場合2名、寝台の場合2名同乗可。	8:00～17:30 日曜休み ※事前予約の場合相談可	運転免許返納者割引あり。障がい者割引あり。車椅子2台まで乗車可。	080-5578-7874





No.	事業所名	住所	乗車時の車椅子貸与	リクライニング車椅子等対応状況	付き添い	営業日・時間	備考	電話番号
4	きらめきケアタクシー	滝沢市大釜風林48-11 2F	要予約。550円。乗降時の手すり、踏み台は無料。	×	1名まで同乗可。有料で介助可。	8:30～17:30 土・日曜・祝日休み	運転手は初任者研修修了者。運転免許返納者割引あり。	019-658-9298
5	旭タクシー	盛岡市上厨川杉原101-6	無料	×	要。1名同乗可。		介護保険適用あり	0120-473-112
6	つぼみ介護タクシー	滝沢市大釜竹鼻163-11	要相談	×	1名まで同乗可。	8:00～18:00 日曜・祝日休み	付き添いは1時間 1,800円（税抜）	019-601-8873

# 1 1 《除雪》



滝沢市内の中学生や岩手県立大学の学生、住民有志によってスノーバスターズが結成され、除雪支援が行われています。

No.	事業所名	支援内容	活動日	開催場所	電話番号
1	かざばやしゆいの会（小岩井）	雪かきに困っている高齢者宅の玄関先から道路までの雪かきを一般のスノーバスターズが除雪。中学生スノーバスターズは普段できない場所の除雪を行う。	一般スノーバスターズ⇒除雪日 中学生スノーバスターズを中心とした活動日 ⇒2月毎週日曜		
2	スノーバスターズ（南巢子）	滝沢第二中学校生徒20名と自治会20名による 独居高齢者・障害者宅の除雪・排雪	3回/冬季 (活動日は指定できません)	南巢子地区	* 詳細は自治会にお問い合わせください。
3	川前スノーバスター	中学生が歩道の除雪を月1回行う 参加者（自治会住民有志、滝沢第二中学校生徒、保護者）	1月～3月の月1回（日曜）	滝沢駅から滝沢第二中学校までの歩道など	
4	川前スノーバスターズ	主に岩手県立大学ボランティアセンターに所属する学生で構成され、川前地区に住む独居高齢者や身体の不自由な方々を対象に、雪かきをお手伝いするボランティア活動	冬季（年末年始を除く） * 大学生によるボランティアの為、活動日は年度により変わります。	川前地区 (岩手県立大学～滝沢駅付近)	* 川前地区の民生委員にご連絡ください。
5	滝沢市福祉除雪（滝沢市役所地域福祉課）	除雪を行うことが困難な市民について、安全を確保し日常生活を維持するため、滝沢市職員により除雪を実施 対象者：次のいずれかに該当し、本人・家族等による除雪が困難なもの。 (1) 民生児童委員と関係課の協議により必要と判断された者 (2) 前号以外の場合において必要と認められる者	必要と判断した日	原則平日 8:30～17:15	滝沢市役所地域福祉課 019-656-6516



## 1 2 《お風呂》

自宅のお風呂が使えない方や、大きなお風呂でゆったりしたい方など、是非下記施設のお風呂をご利用ください。施設内には各種チラシが設置しており、色々な情報を得ることが出来ます。



ゆったり、のんびりお過ごしください

### 北の湯



**場 所** : 「北の湯」滝沢市北部コミュニティセンター内  
**対象者** : 滝沢市内にお住まいの概ね65歳以上の方  
**料 金** : 無料

**利用時間** : 毎週火曜と金曜、13:00～17:00まで  
※祝祭日と年末年始（12月29日～1月3日）は  
お休み

**その他** : タオルやせっけん等をご持参ください。

### 市民福祉センター 福祉風呂



**場 所** : 「福祉風呂」市民福祉センター内  
**対象者** : 滝沢市内にお住まいの概ね60歳以上の方  
**料 金** : 無料

**利用時間** : 毎週月曜と金曜、12:00～16:00まで  
※お盆期間、年末年始（12月29日～1月3日）  
はお休み

**その他** : タオルやせっけん等をご持参ください。



# 1 3 《通いの場》

地域包括支援センターの保健師・看護師による介護予防教室（血圧測定など健康相談含む）、住民主体のいきいき百歳体操やスポーツ・健康教室・趣味活動・茶話会など、様々な目的で地域の方が集まっている「通いの場」があります。



開催地区名	活動名称	開催場所	開催頻度	開催時間	対象	会費	内容・その他 (変わる可能性あり)
小岩井	小岩井いきいきサロン	小岩井公民館	週5日以上	10:00~12:00	65歳以上の市民	無料	詩吟、輪投げ、スカットボール、卓球、グラウンドゴルフ、3B体操、エアロビ他
大釜	大釜いきいきサロン	大釜地区コミュニティセンター	毎月1~3回	14:00~15:00	65歳以上の市民	無料	いきいき百歳体操他
篠木	篠木いきいきサロン	滝沢市多目的研修センター	毎月第2水曜	10:00~12:00	65歳以上の市民	無料	 輪投げ他
		大釜駅前コミュニティセンター	毎月第4水曜	10:00~12:00	65歳以上の市民	無料	
	篠木老人クラブ長寿会	滝沢市多目的研修センター	毎週木曜	13:00~15:00	65歳以上の市民	無料	ポッチャ：毎月第1・2木曜 いきいき百歳体操・輪投げ：毎週木曜
大沢	おおさわいきいきサロン	大沢集落センター	週4回	9:30~12:00	65歳以上の市民	無料	まごころ昼食会：毎月1回 いきいき百歳体操・輪投げ・スカットボール：毎週木曜 踊り：毎月第1・3火曜 ピンポン：毎週日曜 その他健康マージャン実施



開催地区名	活動名称	開催場所	開催頻度	開催時間	対象	会費	内容・その他 (変わる可能性あり)	
鵜飼南	鵜飼地区いきいきサロン	鵜飼地区いきいきサロン	毎週金曜	10:00~12:00	65歳以上の市民	無料	トランプ他	
鵜飼中央	鵜飼中央サロン (こちゃこ)	下鵜飼集会所	月1回 (火曜)	10:00~12:00	65歳以上の市民	無料	 (切り絵教室・茶話会・孤食防止食堂) 送迎支援あり (会員登録制度・ガソリン代実費)	
	こぶしサロン	4~11月: 下鵜飼集会所 12~3月: 滝沢市市民福祉センター	毎月第1・3金曜	10:00~12:00	どなたでも	切り絵教室 300円 食堂500円		
滝沢パークタウン	滝沢パークタウンいきいきサロン	滝沢パークタウン集会所	月2回 (火・水曜)	10:00~12:00	65歳以上の市民	無料	茶話会・脳トレ・輪投げ	
上の山	上の山いきいきサロン	上の山団地集会所	毎週 (火・木曜)	10:00~12:00	65歳以上の市民	無料	いきいき百歳体操他	
鵜飼温泉	温泉いきいきサロン	温泉ふれあい館	月1回 (最終週の火曜)	10:00~12:00	65歳以上の市民	無料		
滝沢ニュータウン	滝沢ニュータウンいきいきサロンすみれ会	ニューシビックセンター	月3回~週1回 (木曜)	10:00~12:00	65歳以上の市民	無料		いきいき百歳体操
	ココロからしゃっきりクラブ	小規模多機能型施設おはな	毎週月曜	14:00~15:00	地区住民・入所者	無料		いきいき百歳体操
	くつろぎサロン	マイヤ滝沢店	毎週木曜	13:00~15:00	どなたでも	無料	スローショッピングと同時開催	
元村南	サロン元南	かつらぎ集会所	週3~4回	10:00~12:00	65歳以上の市民	無料	茶話会、グラウンドゴルフ、ゴルフ他	

開催地区名	活動名称	開催場所	開催頻度	開催時間	対象	会費	内容・その他 (変わる可能性あり)
室小路	いきいきサロン室小路	室小路公民館	月1回 (第3水曜)	10:00~12:00	65歳以上の 市民	無料	いきいき百歳体操、散歩他
国分	国分いきいきサロン	国分集会所他	週4回 (8.11.12.2.3月は週3 回・1月は週2回)	10:00~12:00	65歳以上の 市民	無料	卓球、グラウンドゴルフ、絵手 紙、健康マージャン他
元村中央	土沢・ゆとりが丘ゆいの 会	滝沢ふるさと交流 館	月1回 (第3水曜)	10:00~12:00	地区住民	無料	いきいき百歳体操・茶話会他
牧野林中央	牧野林カフェ	せいほく集会所	月1回 (第3火曜)	10:00~12:00	65歳以上の 市民	無料	
	木曜会 <b>木曜日</b>	ベルフ牧野林組合 員ルーム	毎週木曜	15:00~16:00	どなたでも	無料	いきいき百歳体操
	ベルフお茶っこサロン	ベルフ牧野林組合 員ルーム	月1回 (第2金曜)	10:00~12:00	どなたでも	お茶代100円 手芸キット 100円	手芸他 
南牧野林	南牧野林自治会グループ 活動	南牧野林公民館	週2回	10:00~12:00	65歳以上の 市民	無料	第1、3日曜：カーリンコン 第3月曜：介護予防教室 第2、4水曜：麻雀 第1、2土曜：いきいき百歳体操
	牧野林お茶っこくらぶ		月1回 (第1水曜)	13:00~15:00	地区住民	100円	茶話会

開催地区名	活動名称	開催場所	開催頻度	開催時間	対象	会費	内容・その他 (変わる可能性あり)
法誓寺	 いきいきサロン法誓寺	法誓寺集会所・せいほくタウン中央公園	週2～3回（火・水・木曜）	10:00~12:00	65歳以上の市民	無料	ストレッチ体操：毎月第1・3・5火曜 卓球サロン：毎月第2・4火曜 唱歌：毎月第1木曜 ヨガ：毎月第2木曜 絵手紙：毎月第3木曜 介護予防：毎月第4木曜 レク活動：冬場毎週水曜 グラウンドゴルフ：夏場毎週水曜 (せいほくタウン中央公園)
元村東	いきいきサロン元村東	滝沢ふるさと交流館	週1～2回 	10:00~12:00	65歳以上の市民	無料	奇数週木曜：介護予防 偶数週木曜：折り紙・ぬり絵等 第2・第4：グラウンドゴルフ 毎週土曜：麻雀
元村西	お茶っこ会	けやきの平公民館	毎月第2火曜	10:00~12:00	地区住民	無料	血圧測定・ラジオ体操他
元村北	いきいきサロンとくさの会	元村集落センター	週1回（木曜）	9:30~12:00	65歳以上の市民	無料	百歳体操他 
あすみ野	あすみ野いきいきサロン	あすみ野コミュニティホール	月1回（第2水曜）	10:00~12:00	65歳以上の市民	無料	茶話会
			月2回（第1・3月曜）	10:00~12:00	地区住民	無料	うた・料理・グラウンドゴルフ・手芸

開催地区名	活動名称	開催場所	開催頻度	開催時間	対象	会費	内容・その他 (変わる可能性あり)
柳沢	いきいきサロン柳の会	柳沢地区コミュニ ティセンター	週1回 (月曜)	10:00~12:00	65歳以上の 市民	無料	介護予防教室、輪投げ、グラウ ンドゴルフ、ポッチャ
	ピンコロクラブ 	柳沢地区コミュニ ティセンター	毎月1日 (1月のみ11日)	10:00~12:00	会員制 どなたでも	年会費1,000 円 昼食代200 ~300円	健康長寿を目的にラジオ体操、 アロマヨガ、医師による講話な ど多彩な企画あり ・昼食は皆で手作り
			毎週火曜 (11~3月)				ウォーキング (ほにほに柳沢土 間ホール内) とお茶飲み実施
	PCサロン 	ほにほに滝沢	月2回 第2・4月曜	10:00~12:00	どなたでも	月500円 (イン ク・紙代)	お喋りしながら楽しくパソコン 操作
ねむねむの会	上野リンゴ園内ごろり庵	毎月1回 (第2火曜)	13:30~15:30	希望者	参加費 200円	茶話会、お楽しみ企画あり	
巣子	いきいきサロン巣子	巣子集会所	週2回 (火・木曜)	10:00~12:00	65歳以上の 市民	無料	介護予防教室、輪投げ、健康太 極拳、レインボー体操
	東町内会お茶っ子クラブ	巣子地区屯所	月1回 (第1週の月 曜)	9:30~12:00	東町内会の 住民	参加費 200円	定例会、輪投げなど グラウンドゴルフ (2回/年)
	フラダンス (ハワイアンプルメリア)	巣子集会所	週1回 (火曜) 12月~3月は休み	13:00~14:00	希望者	月会費 500円	フラダンス終了後は1時間程度の 茶話会あり
	グラウンドゴルフ巣子同好会	アピオ	4月~10月末 毎週木曜	9:00~午前中	巣子地区住民	年会費 500円	現地集合
	グラウンドゴルフ (巣子自治会)	葉の木沢活動セン ター	12月~3月 毎週木曜	9:00~12:00 	巣子地区住民	無料	現地集合 



開催地区名	活動名称	開催場所	開催頻度	開催時間	対象	会費	内容・その他 (変わる可能性あり)
南巢子	ほほえみ会 (いきいきサロン)	南巢子集会所	週2回 (火・木曜)	13:30~15:30 内容によって終了 時間が異なる	65歳以上の 市民	無料	介護予防教室、かみかみ百歳体操、卓球、ボッチャ、麻雀、いきいき百歳体操、グラウンドゴルフ (1回/月：雨天時は13時半から茶話会)
	 よろず会	南巢子集会所	月2回 第2、4土曜	10:30~12:00	老人クラブ 松寿会会員	老人クラブ の年会費	茶話会、お誕生日会、温泉旅行など (企画により別途参加費がかかる場合もあり)
長根	 いきいきサロン長根	長根公民館	週3回 (火・木・土曜)	13:30~15:30	65歳以上の 市民	無料	介護予防教室、いきいき百歳体操、輪投げ、卓球、歌と踊り、カラオケ
	ゆきわりそう	巢子駅前公民館	週1回 (水曜) 夏季 (7月中旬~8月末) と冬季 (12月中旬~2月末) は休み	13:00~15:00	どなたでも	年会費 1,000円	茶話会 
川前	いきいきサロン川前	川前地区コミュニティセンター他	週5回以上	10:00~12:00	65歳以上の 市民	無料	介護予防教室、PC教室、卓球、筋トレ、ピンポン、グラウンドゴルフ、麻雀囲碁将棋、太極拳、パッチワーク、歌、書道、スカットボール、輪投げ、茶話会、水中ウォーキング
	紫野サロンお茶っ子会	紫野児童館	不定期		地区住民	無料	スカットボール、ミニ健康講座、ゲームなど

開催地区名	活動名称	開催場所	開催頻度	開催時間	対象	会費	内容・その他 (変わる可能性あり)
南一本木	一本木いきいきサロン	一本木地区コミュニティセンター	週3回 (火・木・土曜)	10:00~12:00	65歳以上の 市民	無料	介護予防教室、茶話会
いずみ菓子	いきいきサロンいずみ菓子	いずみ菓子ニュータウン集会所	月1回	10:00~12:00	65歳以上の 市民	無料	介護予防教室、健康教室、軽体操他
北一本木	楽しむべー会 (いきいきサロン)	大川地区コミュニティセンター	週2回(木・土曜)	10:00~12:00	65歳以上の 市民	無料	介護予防教室、輪投げ、スカットボール



## 居場所ほっこり

場所：篠木多目的研修センターとビッグルーフ滝沢で、それぞれ月1回ずつ

時間：10:00~12:00

対象者：市民はどなたでも（事前申込は不要）

参加費：200円（茶・菓子代）

内容：高齢者をはじめとして、みんなの居場所づくりをしています。時々イベントもありますが、基本はお話ししたり、どのように過ごすも自由な場所です。

ここに来て、みんなとおしゃべりして、笑って楽しく過ごしましょう



# 1 4 《睦大学》

高齢者の学びの機会を提供し、日常生活の中で役立つ知識を身に付け、社会貢献を促進するとともに、介護のお世話にならずにいつまでも元気でいきいきと暮らすことを目的としています。

<対象> 滝沢市民 <開催時間> 10:00~12:00 <問い合わせ先> 滝沢市市民福祉センター 019-684-2233

No.	教室名	開催場所	開催回数、曜日
1	大正琴	滝沢市市民福祉センター	月2回・月曜
2	詩 吟		
3	文 学		月1回・月曜
4	民 舞		月2回・金曜
5	絵 画		
6	編み物		
7	籐細工		
8	民謡		
9	習字		
10	生け花		月1回・金曜
11	昔語り	月2回・水曜	
12	手 品		
13	水墨画	滝沢ふるさと交流館	月2回・月曜
14	唱 歌		月1回・月曜
15	囲碁・将棋	滝沢ふるさと交流館	毎週月・金曜
16	歌 謡		月2回・月曜
17	パッチワーク		
18	新舞踊		月1回・月曜
19	歴 史		
20	ペン習字		月2回・金曜
21	ダンス		
22	太極拳	滝沢市多目的研修センター	月1回・金曜
23	着付け		
24	卓 球	滝沢市多目的研修センター	毎週月・水・金曜
25	能 面		月2回・金曜
26	染 色	滝沢総合公園体育館	月2回・月曜
27	自然草木を楽しむ		
28	グラウンドゴルフ	滝沢総合公園体育館	毎週金曜

※祝祭日、お盆期間、年末年始及び3月は教室を開催しません。

能面教室の展示風景



絵画教室の展示風景



## 15 《知ってお得な講座情報》

教室・講座の参加にあたっては事前申し込みが必要です。開催日時や申し込み方法は広報たきざわに掲載されます。（運動教室では心疾患など運動が不適の方もいらっしゃいますので、不明な点は滝沢市地域包括支援センターにお問い合わせください。）

### 運動機能向上教室 (マシントレーニング等)



65歳以上の方対象に年間4クール  
の予定で開催され、教室終了後は  
はつらつ元気館で運動を継続する  
ことができます。

### からだ若返り講座

元気に暮らすためのヒントを  
学ぶ4回連続の講座。お口と  
からだの健康チェックやからだ  
若返りの貯筋運動など行いま  
す。

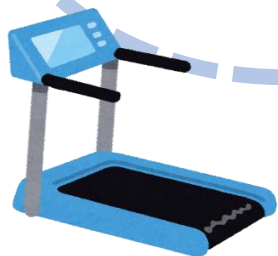
### いきいき百歳体操 サポーター養成講座



正しい体操方法や注意  
点を学ぶことができます。  
年1回2日間の講座  
です。

### 認知症サポーター 養成講座

認知症について正しい  
知識を学ぶことができ  
ます。5人以上集まれ  
ば開催可能です。



### 家族介護者教室

### いきいき百歳体操サポーターステップアップ講座

### 認知症サポーターステップアップ講座

### 地域リハビリテーション講座

詳細は滝沢市地域包括支援センターに  
お問い合わせください



## 1 6 ≪認知症当事者と介護者支援≫



認知症の方と介護されているご家族、地域住民、専門家などが気軽に集まり、情報交換・悩み相談・お喋りなどをしながら、ほっとした時間を過ごす憩いの場です。現在、滝沢市には3つの認知症カフェがあります。どなたでもお好きなカフェに参加できます。申し込みは必要ありません。

### 【①認知症カフェ】

No.	名称	開催場所	開催日	時間	料金	問い合わせ
1	おれんじカフェ	～茶房～結の蔵	月1回（最終土曜）	13:00~15:00	飲み物代	グループホーム今が一番館 019-688-1320 ケアホームまごのて 019-694-1071 グループホームほほえみの家 019-684-2606 グループホームえがおの花大釜 019-613-2431
2	時計屋カフェ	和田時計店	月2回（第1・3水曜）	10:00~11:30	参加費 200円 （飲み物付き）	和田時計店 090-9533-3587 （※上記に連絡がつかない場合 滝沢市地域包括支援センター 松実会地域包括支援センター）
3	Café de たきざわ	ビッグルーフ滝沢	月1回（第2月曜）祝日等で変更の可能性あり	10:00~11:30	参加費 100円	滝沢市地域包括支援センター 019-656-6523



## 【②買い物支援】

Super Market



認知症の方や介護者の方への買い物支援や料理教室、情報共有や情報交換が出来る集いの場があります。

No.	事業所名	支援内容	営業日	時間	住所（開催場所）	電話番号
1	スローショッピング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者及び認知症の方への買い物支援</li> <li>・パートナーさんが傍でお買い物をサポート</li> <li>・スローレジでゆっくりとした支払いが可能</li> <li>・くつろぎサロンも開催</li> </ul>	毎週木曜	13:00～15:00	マイヤ滝沢店	このクリニック 019-699-1111
2	チームオレンジたきざわ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・衣類のお買い物パートナー</li> <li>・「妻の下着を買いに行きづらい」「同性に見立ててもらい買い物を楽しみたい」という方への買い物支援</li> </ul>	年4回程度 (春夏秋冬の季節の変わり目頃)		衣料品店 (しまむらやイオンなど)	滝沢市地域包括支援センター 019-656-6523

## 【③介護者支援】



No.	事業所名	支援内容	活動日	時間	住所（開催場所）	電話番号
1	生活おたすけたい	認知症の方及び介護者のための料理教室	月1回		ふるさと交流館	このクリニック 019-699-1111
2	おさんぽ会	気候が良い時期には散歩に出かけたり、お茶を飲みながらトークを楽しむ会	不定期		開催内容による	このクリニック 019-699-1111
3	認知症介護家族のつどい	認知症の方を介護している方の日々たまった悩みなどを話したり、介護のコツなどの情報交換する集まり *参加費無料	毎月第3月曜日	13:30～15:30	滝沢市市民福祉センター	滝沢市認知症の人と家族の会 019-641-7174 (代表：櫻野)

# 17 《相談窓口》

## 《地域包括支援センター》

高齢者に関する相談を総合的に受ける相談窓口です。お住まいを担当する地域包括支援センターをご確認の上、ご利用ください。

No.	名称	担当地域	住所	電話番号	相談対応日時
1	滝沢市地域包括支援センター	南部・中部	中鶉飼55 滝沢市役所7番窓口	019-656-6523	月～金曜 8:30～17:15 ※土日祝日、年末年始は休み
2	滝沢市地域包括支援センター ブランチャレ れいたく苑居宅介護支援事業所	中部	高屋敷15 (れいたく苑内)	019-684-5227	
3	松実会地域包括支援センター	北部	巣子732-2 (ケアハウス巣子内)	019-688-1088	
4	滝沢南地域包括支援センター	南部	篠木黒畑56-1 (丹内ビル3階)	019-601-5415	

## 《シルバー110番》

高齢者やその家族が明るく健やかな生活が送れるよう、福祉・法律・認知症等さまざまな相談に応じアドバイスをしています。

心配事・悩み事など高齢者に関わることなら何でもご相談ください。

No.	名称	住所	電話番号	相談対応時間
1	岩手県高齢者総合支援センター	盛岡市本町通3-19-1 岩手県福祉総合相談センター 3階	019-625-0110	<b>【一般相談】</b> 月・水・金曜 9:00～17:00 ※土日祝日、年末年始は休み <b>【専門相談：法律（弁護士）】</b> 毎月第3金曜 9:00～12:00 事前予約制 <b>【専門相談：認知症】</b> 毎月第4水曜 13:30～16:30 事前予約制