

むつ市

高齢者地域資源ガイド

ささえあいマップ

初版



むつ市社会福祉協議会



社会福祉法人むつ市社会福祉協議会

むつ市ささえあいマップとは…

「むつ市ささえあいマップ」とは、誰もが住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるよう、住民や民間企業によって行われている活動・サービスを見つけるための冊子です。この冊子ではそうした活動・サービスを「お宝」と呼んでいます。地区ごとに、その地区に存在するお宝の概要を紹介していますので、ぜひご自分がお住まいの地区をご覧ください。

また、この冊子は福祉関係者等が行き詰っている課題を地域活動に結び付けるための参考資料でもあります。

なお、この冊子で紹介しているお宝はごく一部であり、その他にも民間企業が実施しているサービスや、住民の知恵と工夫で行われている取り組みがたくさんあります。そうしたお宝を探すため、あるいは新たに作り上げるための参考資料としてもご利用いただけたら幸いです。

生活支援体制整備事業

このむつ市ささえあいマップは、生活支援体制整備事業の一環で作成しました。生活支援体制整備事業とは、地域包括ケアシステムの目的である「重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができること」を実現するための事業です。

平成26年の介護保険法改正によって、平成27年度より介護保険法の地域支援事業の中に位置づけられました。(介護保険法115条の45第2項第5号)

この地域包括ケアシステムとは、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制のことで、おおむね30分以内に必要なサービスが提供される日常生活圏域を単位として想定しています。

そのため、専門職によるサービスの他、町内会や老人クラブ、その他ボランティア団体、商店など、多様な主体による取り組みも活用していく必要があります。このような体制を整備するための事業が「生活支援体制整備事業」です。

田名部第1地区 (民生委員・児童委員の田名部南地区に該当します)

5

【町内会】

- | | | | |
|--------|--------|---------|---------|
| ● 新町 | ● 苫生町 | ● 古川町 | ● 曙町 |
| ● 栄町 | ● 住吉町 | ● 海老川町 | ● 昭和町A |
| ● 昭和町B | ● 緑町A | ● 緑町B地区 | ● 下北町 |
| ● 仲町 | ● 若松町 | ● 南町 | ● 南松 |
| ● 赤川 | ● 南赤川町 | ● 金曲 | ● 大曲 |
| ● 一里小屋 | ● 大室平 | ● 金谷沢 | ● 神山 |
| ● 二又 | ● 今泉 | ● 第二石蔵平 | ● 奥内 |
| ● 浜奥内 | ● 近川 | ● 中野沢 | ● 中野沢開拓 |

【むつ市老人クラブ連合会 単位老人クラブ】

- | | | | |
|----------|----------|-----------|-----------|
| ● 新町青葉会 | ● とまぶ幸生会 | ● 海老川町青葉会 | ● 昭和町四ツ葉会 |
| ● 下北町若葉会 | ● 大曲青葉会 | ● 南松青葉会 | ● 金谷沢青葉会 |

田名部第2地区 (民生委員・児童委員の田名部北地区に該当します)

9

【町内会】

- | | | | |
|--------|------------|----------|--------|
| ● 本町 | ● 田名部町 | ● 田名部駅前 | ● 柳町 |
| ● 柳町B | ● 横迎町 | ● 上川町 | ● 小川町 |
| ● 栗山町 | ● 女館 | ● 女館高台 | ● 新女館 |
| ● 槌川目 | ● 尻釜 | ● 宮後 | ● 花山 |
| ● 赤坂 | ● 和泉町 | ● 土手内 | ● 斗南岡 |
| ● 最花 | ● 品ノ木 | ● 品ノ木B | ● 品ノ木C |
| ● 酪農 | ● 岩菜 | ● 長坂 | ● 新金谷 |
| ● 金谷 | ● 金谷ニュータウン | ● 金谷みちのく | ● 新川 |
| ● 緑ヶ丘 | ● 十二林 | ● 美里町 | ● 山梨 |
| ● 小松ヶ丘 | ● 松山 | ● 中央 | ● 南関根 |
| ● 北関根 | ● 高梨 | ● 水川目 | ● 浜関根 |
| ● 出戸 | ● 川代 | ● 烏沢 | ● 新田 |

【むつ市老人クラブ連合会 単位老人クラブ】

- | | | | |
|----------|--------------|----------|----------|
| ● 柳町高砂の会 | ● 横迎町青葉会 | ● 小川町青葉会 | ● 栗山町青葉会 |
| ● 金谷青葉会 | ● 緑ヶ丘あじさいクラブ | ● 中央松葉会 | ● 出戸青葉会 |

大湊地区

13

【町内会】

- 越葉沢
- 文京町
- 大湊浜町
- 桜木町
- 城ヶ沢
- 近沢
- 山田町A
- 旭町
- 大湊上町
- 宇曾利川
- 新之助
- 角違
- 山田町B
- 大平
- 川守町
- 堺田
- 泉沢
- 大川目
- 松森町
- 大湊新町
- 宇田町
- 新城ヶ沢
- 永下

【むつ市老人クラブ連合会 単位老人クラブ】

- 旭町旭友会
- 大湊新町明生会
- 宇田町みらく会
- 山田明生会
- 大湊浜町みつば会
- 文京町明生会
- 大湊上町みつば会
- 大平町明生会
- 川守三楽会

川内地区

19

【町内会】

- 川内町新町
- 川内町浦町
- 川内町戸沢
- 川内町下小倉平
- 川内町畑
- 川内町葛沢
- 川内町熊ヶ平
- 川内町上町
- 川内町田野沢
- 川内町上小倉平
- 川内町湯野川
- 川内町松川
- 川内町谷地町
- 川内町浜町
- 川内町石倉
- 川内町銀杏木
- 川内町袋川
- 川内町宿野部
- 川内町中町
- 川内町仲崎町
- 川内町高野川
- 川内町安部城
- 川内町初見
- 川内町蛸崎

【むつ市老人クラブ連合会 単位老人クラブ】

- 仲崎老人クラブ寿会
- 蛸崎第二老人クラブ
- 仲崎老人クラブ福寿会
- 銀杏木第一老人クラブ
- 宿野部第三老人クラブ

大畑地区

23

【町内会】

- 大畑町赤川
- 大畑町湯坂下
- 大畑町関根橋
- 大畑町新町
- 大畑町兎沢
- 大畑町木野部
- 大畑町高橋川
- 大畑町上野
- 大畑町東町
- 大畑町正津川
- 大畑町二枚橋
- 大畑町小目名
- 大畑町湊
- 大畑町本町
- 大畑町孫次郎間
- 大畑町薬研
- 大畑町中島
- 大畑町南町

【むつ市老人クラブ連合会 単位老人クラブ】

- 二枚橋釣屋浜老人クラブ
- 中島老人クラブ
- 南町老人クラブ笑和会
- 湯坂下石楠花会
- 新町若葉会
- 兎沢老人クラブ
- 上野老人クラブ福寿会
- 東町老人クラブ
- 正津川喜楽会第一
- 湊ニコニコクラブ
- 本町老人クラブときわ会
- 正津川老人クラブ第二喜楽会

脇野沢地区

27

【町内会】

- 脇野沢清水町
- 脇野沢新井田
- 脇野沢滝山
- 脇野沢渡向
- 脇野沢親和町
- 脇野沢本町
- 脇野沢寄浪
- 脇野沢源藤城
- 脇野沢谷地町
- 脇野沢下町
- 脇野沢浜町
- 脇野沢蛸田
- 脇野沢小沢
- 脇野沢湊町
- 脇野沢瀬野
- 脇野沢九艘泊
- 脇野沢緑町
- 脇野沢上町

【むつ市老人クラブ連合会 単位老人クラブ】

- 脇野沢福寿クラブ

【参考資料】

企業や法人等による便利なサービス

33

- 1 青森県生活協同組合連合会 33
- 2 コープあおもり 34
- 3 介護福祉タクシーリーフ 35
- 4 下北移送サービス 36
- 5 むつ市シルバー人材センター 37
- 6 むつ市ボランティア・市民活動センター 37

趣味を始めましょう♪ 老人クラブ生きがいサークル

38

【禄寿荘】

- 1 手芸サークル
- 2 囲碁・将棋サークル
- 3 着付サークル
- 4 お花サークル
- 5 カラオケサークル
- 6 踊りサークル
- 7 ダンスサークル
- 8 お茶サークル

【福寿荘】

- 9 日舞サークル
- 10 着付サークル
- 11 カラオケサークル

悩みごと・権利擁護の相談

41

生活支援コーディネーターが繋がります

42

田名部第1地区のお宝



8 大湊地区
まごころ弁当むつ下北店
⇒ P.14

10 田名部第2地区
船場商店 ⇒ P.10



【つどいの場】

- ① 茶話やかサロン
『海老川地区茶話やかサロン会』
- ② 茶話やかサロン
『海老川室内ゲームを楽しむ会』
- ③ 高齢者サロン
『ふれあいサロンしんまち』
- ④ 認知症カフェ 『カフェ「まるめろ」』

【介護予防】

- ⑤ いきいき百歳体操 『昭和町B町内会』
- ⑥ いきいき百歳体操 『新町青葉会』

【家事援助・生活支援】

- ⑦ 配食サービス 『コープあおもりむつセンター』
- ⑧ 配食サービス 『まごころ弁当むつ下北店』
- ⑨ 配食サービス 『恵光園』
- ⑩ 移動販売 『船場商店』

つどいの場「茶話やかサロン」

町内会等の任意団体が、市内にお住まいの60歳以上の方を対象に、茶話会やゲーム等を実施するつどいの場です。実施にともなう費用の一部を社会福祉協議会が助成します。

【お問合せ】むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023

No.	実施団体	場 所	日 程
①	海老川地区茶話やかサロン会	海老川コミュニティセンター	第1木曜日 13:30
②	海老川室内ゲームを楽しむ会	海老川コミュニティセンター	第1火曜日 13:00

つどいの場「高齢者サロン」

体操をしたり、お茶やコーヒーを飲みながらおしゃべりをしたりしています。誰でも無料で参加することができます。仲間づくりにいかがでしょうか。

【実施団体・お問合せ】いきいき半島下北 ☎090-1496-1906

No.	名 称	場 所	日 程
③	ふれあいサロンしんまち	老人憩の家「禄寿荘」	毎週金曜日 10:00

つどいの場「認知症カフェ」

認知症の人とその家族が、地域の人や介護の専門家と情報共有・交流ができる場所です。認知症に関心がある方、予防活動など情報を知りたい方、どなたでも、お気軽におこしください。

【実施団体・お問合せ】包括支援センターみちのく ☎23-7930

No.	名 称	場 所	備 考
④	カフェ「まるめろ」	海老川コミュニティセンター	包括支援センターみちのく 日程/第3金曜日 9:30

介護予防「いきいき百歳体操」

町内会等の任意団体が、市役所からおもり、DVDを借りて、筋力運動の体操を実施する介護予防の場です。調整できるおもりを手首や足首につけて、イスに座ってゆっくりと手足や身体を動かします。誰にでも簡単にできます。

【お問合せ】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

No.	実施団体	場 所	日 程
⑤	昭和町B町内会	昭和町B町内会館	毎週火曜日 13:30
⑥	新町青葉会	新町集会所	毎週日曜日 13:30



家事援助・生活支援「食の自立支援(配食サービス)」

昼食または夕食の配食をします。調理が困難な65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、配食が必要と認められた方が対象です。また、毎年度、更新手続きが必要です。※利用回数は週2回まで、利用料金は410円/1回です。

【申込・更新】むつ市 高齢者福祉課 ☎22-1111

No.	実施企業	対応曜日	備 考
⑦	コープあおもりむつセンター ☎23-5370	月～金	
⑧	まごころ弁当むつ下北店 ☎34-0812	月～土	所在地：大湊地区
⑨	恵光園 ☎26-2288	月～金	対応地区は南通地区

★コープあおもりでは、このむつ市事業の他にも配食サービスを実施しています。
コープあおもり配食センター ☎0120-102705

家事援助・生活支援 その他

No.	内 容	実施企業	備 考
⑩	移動販売 船場商店 ☎22-1010		所在地：田名部第2地区 日用雑貨を販売します。対応地区は近川地区です。日にちは状況に応じて実施しているため決まっておりません。

※この他にも町内会等の任意団体や企業が独自に実施している取り組みがあります

コラム

つどいの場を立ち上げるには ～パート1～



▶ “つどいの場”ってなに？

高齢者の方をはじめとした、身近な地域の方々誰もが気軽に集まれる場所、それが“つどいの場”です。



▶ “つどいの場”の良いところってなに？

“つどいの場”に参加することによって、良いことがたくさんあります。

- ① 家から会場に行くだけでも、「介護予防」につながります。
見守り合い 助け合い 回遊
- ② 仲間や友達ができ、どんどん地域とつながっていきます。
地域づくり 楽しむ暮らし
- ③ 地域とつながることは「孤立」を防ぎます。 パート2へつづく…

田名部第2地区のお宝



【つどいの場】

- ① 茶話やかサロン『緑ヶ丘町内会』
- ② 認知症カフェ『かさまいオレンジカフェ』

【介護予防】

- ③ いきいき百歳体操『椋山町内会』
- ④ いきいき百歳体操『金谷町内会』
- ⑤ いきいき百歳体操『小川町婦人会』
- ⑥ いきいき百歳体操『中央松葉会』
- ⑦ 元気☆はつらつ運動教室
- ⑧ なるまえ運動

【家事援助・生活支援】

- ⑨ 配食サービス『コープあおもりむつセンター』
- ⑩ 配食サービス『まごころ弁当むつ下北店』
- ⑪ お弁当配達『プレジャーランド石神温泉』

⑨ 田名部第1地区
コープあおもりむつセンター
⇒ P.5

⑩ 大湊地区
まごころ弁当むつ下北店
⇒ P.14

田名部第1地区

田名部第2地区

大湊地区

川内地区

大畑地区

脇野沢地区

田名部第1地区

田名部第2地区

大湊地区

川内地区

大畑地区

脇野沢地区

つどいの場「茶話やかサロン」

町内会等の任意団体が、市内にお住まいの60歳以上の方を対象に、茶話会やゲーム等を実施するつどいの場です。実施にともなう費用の一部を社会福祉協議会が助成します。

【お問合せ】むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023

No.	実施団体	場 所	日 程
①	緑ヶ丘町内会	緑ヶ丘コミュニティセンターあじさい館	第2水曜日 13:30

つどいの場「認知症カフェ」

認知症の人とその家族が、地域の人や介護の専門家と情報共有・交流ができる場所です。認知症に関心がある方、予防活動など情報を知りたい方、どなたでも、お気軽におこしください。

【実施団体・お問合せ】包括支援センター桜木 ☎23-3560

No.	名 称	場 所	備 考
②	かさまいオレンジカフェ	むつ来さまい館	包括支援センター桜木 日程/第3木曜日 13:30

介護予防「いきいき百歳体操」

町内会等の任意団体が、市役所からおもり、DVDを借りて、筋力運動の体操を実施する介護予防の場です。調整できるおもりを手首や足首につけて、イスに座ってゆっくりと手足や身体を動かします。誰にでも簡単にできます。

【お問合せ】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

No.	実施団体	場 所	日 程
③	桜山町内会	桜山集会所	毎週木曜日 9:00
④	金谷町内会	金谷集会所	毎週木曜日 14:00
⑤	小川町婦人会	小川町集会所	毎週月曜日 13:00
⑥	中央松葉会	中央町内会集会所	毎週月曜日 10:00

介護予防「元気☆はつらつ運動教室」

自宅でできる運動を学習する運動教室を開催します。65歳以上の方であれば、どなたでも参加できますので、ご自身の健康づくりや介護予防に役立ててみませんか？

※参加費は無料です。医師からの運動制限の指示がある方はご遠慮ください。

【お問合せ】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

No.	場 所	定 員	日 程
⑦	むつ来さまい館	(1)コース 20名 (2)コース 20名	お問合せください

★市内の運動インストラクターもしくはむつ市ウェルネスパークのインストラクターが講師を務めます。

介護予防「なるまえ運動」

手指の運動、歩行運動、その他介護予防運動を実施しています。誰でも無料で参加することができます。

【お問合せ】むつ市生活介護サポーター連絡協議会 ☎31-0244 または 090-1494-5544

No.	実施団体	場 所	日 程
⑧	むつ市生活介護サポーター連絡協議会	むつ来さまい館	毎週火曜日 10:00

家事援助・生活支援「食の自立支援(配食サービス)」

昼食または夕食の配食をします。調理が困難な65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、配食が必要と認められた方が対象です。また、毎年度、更新手続きが必要です。

※利用回数は週2回まで、利用料金は410円/1回です。

【申込・更新】むつ市 高齢者福祉課 ☎22-1111

No.	実施企業	対応曜日	備 考
⑨	コープあおもりむつセンター ☎23-5370	月～金	所在地：田名部第1地区
⑩	まごころ弁当むつ下北店 ☎34-0812	月～土	所在地：大湊地区

★コープあおもりでは、このむつ市事業の他にも配食サービスを実施しています。

コープあおもり配食センター ☎0120-102705

家事援助・生活支援 その他

No.	内 容	実施企業	備 考
⑪	お弁当配達	プレジャーランド石神温泉 ☎25-2411	毎日/対応地区は関根地区

※この他にも町内会等の任意団体や企業が独自に実施している取り組みがあります



大湊地区のお宝



【つどいの場】

- ① 茶話やかサロン 『大湊浜町町内会』
- ② 茶話やかサロン 『城ヶ沢町内会』
- ③ 茶話やかサロン 『大湊上町町内会』
- ④ 高齢者サロン 『ほのぼのサロンかわもり』
- ⑤ 認知症カフェ 『あんどカフェ』
- ⑥ 『福寿荘シャドーボックスサークル』
- ⑦ 『松森町ふれあい昼食会』

【介護予防】

- ⑧ いきいき百歳体操 『大湊上町町内会』
- ⑨ いきいき百歳体操 『城ヶ沢町内会』
- ⑩ いきいき百歳体操 『桜木町町内会』
- ⑪ 元気☆はつらつ運動教室
- ⑫ なるまえ運動

【見守り活動】

- ⑬ 『大湊上町見守り隊』

【家事援助・生活支援】

- ⑭ 配食サービス 『コープあおもりむつセンター』
- ⑮ 配食サービス 『まごころ弁当むつ下北店』
- ⑯ 配食サービス 『おおみなと園』
- ⑰ 配食サービス 『あしぎき食堂』
- ⑱ 移動販売 『正ちゃん』
- ⑳ 移動販売 『船場商店』

田名部第1地区

田名部第2地区

大湊地区

川内地区

大畑地区

脇野沢地区

田名部第1地区

田名部第2地区

大湊地区

川内地区

大畑地区

脇野沢地区

つどいの場「茶話やかサロン」

町内会等の任意団体が、市内にお住まいの60歳以上の方を対象に、茶話会やゲーム等を実施するつどいの場です。実施にともなう費用の一部を社会福祉協議会が助成します。

【お問合せ】むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023

No.	実施団体	場 所	日 程
①	大湊浜町町内会	中央公民館	第1月曜日 13:00
②	城ヶ沢町内会	城ヶ沢地区集会所	第1月曜日 10:00
③	大湊上町町内会	大湊上町町民会館	第1火曜日 10:00

つどいの場「高齢者サロン」

体操をしたり、お茶やコーヒーを飲みながらおしゃべりをしたりしています。誰でも無料で参加することができます。仲間づくりにいかがでしょうか。

【実施団体・お問合せ】いきいき半島下北 ☎090-1496-1906

No.	名 称	場 所	日 程
④	ほのぼのサロンかわもり	老人憩の家「福寿荘」	毎週水曜日 10:00

つどいの場「認知症カフェ」

認知症の人とその家族が、地域の人や介護の専門家と情報共有・交流ができる場所です。認知症に関心がある方、予防活動など情報を知りたい方、どなたでも、お気軽におこしください。

【実施団体・お問合せ】包括支援センターみちのく ☎23-7930

No.	名 称	場 所	備 考
⑤	あんどカフェ	老人憩の家「福寿荘」	包括支援センターみちのく 第2木曜日 9:30

つどいの場 その他

No.	名 称	内 容	備 考
⑥	福寿荘 シャドーボックスサークル	立体的なアート作品「シャドーボックス」を作成しています。主催は川守町町内会ですが様々な町内の方が参加しています。作品は2年に一度、町内の文化展で展示しています。	実施者／川守町町内会 老人憩の家「福寿荘」 毎週木曜日 10:00
⑦	松森町ふれあい昼食会	町内在住の方を対象に毎月1回開催しています。昼食は町内婦人部による手作りで、材料も各家庭で採れた作物などを持ち寄るので実費はかかりません。	実施者／松森町町内会 月1回 11:30～

介護予防「いきいき百歳体操」

町内会等の任意団体が、市役所からおもり、DVDを借りて、筋力運動の体操を実施する介護予防の場です。調整できるおもりを手首や足首につけて、イスに座ってゆっくりと手足や身体を動かします。誰にでも簡単にできます。

【お問合せ】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

No.	実施団体	場 所	日 程
⑧	大湊上町町内会	大湊上町町民会館	毎週火曜日 10:00
⑨	城ヶ沢町内会	城ヶ沢地区集会所	毎週月曜日 10:00
⑩	桜木町町内会	桜木町集会所	毎週金曜日 10:00

介護予防「元気☆はつらつ運動教室」

自宅でできる運動を学習する運動教室を開催します。65歳以上の方であれば、どなたでも参加できますので、ご自身の健康づくりや介護予防に役立ててみませんか？

※参加費は無料です。医師からの運動制限の指示がある方はご遠慮ください。

【お問合せ】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

No.	場 所	定 員	日 程
⑪	マエダアリーナ	午前50名 午後50名	お問合せください

★むつ市ウェルネスパークのインストラクターが講師を務めます。

介護予防「なるまえ運動」

手指の運動、歩行運動、その他介護予防運動を実施しています。誰でも無料で参加することができます。

【お問合せ】むつ市生活介護サポーター連絡協議会 ☎31-0244 または 090-1494-5544

No.	実施団体	場 所	日 程
⑫	むつ市生活介護サポーター連絡協議会	中央公民館	毎週土曜日 10:00

見守り活動

No.	名 称	内 容	備 考
⑬	大湊上町見守り隊	町内会が毎月1回、要望があった独居高齢者宅を訪問して、おしゃべりをしながら安否確認を行っています。	実施者／大湊上町町内会 月1回 10:00～



家事援助・生活支援「食の自立支援(配食サービス)」

昼食または夕食の配食をします。調理が困難な65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、配食が必要と認められた方が対象です。また、毎年度、更新手続きが必要です。
※利用回数は週2回まで、利用料金は410円/1回です。

【申込・更新】むつ市 高齢者福祉課 ☎22-1111

No.	実施企業	対応曜日	備考
14	コープあおもりむつセンター ☎23-5370	月～金	所在地：田名部第1地区
15	まごころ弁当むつ下北店 ☎34-0812	月～土	
16	おおみなと園 ☎28-3535	金	桜木町から旭町まで対応
17	あしぎき食堂 ☎31-0340	月～金	

★コープあおもりでは、このむつ市事業の他にも配食サービスを実施しています。
コープあおもり配食センター ☎0120-102705

家事援助・生活支援 その他

No.	内容	実施企業	備考
18	食材等の配達	おおたに商店 ☎24-1760	対応地区は限らせていただいておりますので、お問合せください。
19	移動販売	正ちゃん ☎24-2633	生鮮食品や日用品を販売します。
20	移動販売	船場商店 ☎22-1010	所在地：田名部第2地区 日用雑貨を販売します。対応地区は城ヶ沢地区です。日にちは状況に応じて実施しているため決まっております。

※この他にも町内会等の任意団体や企業が独自に実施している取り組みがあります

コラム 参考事例 ～大湊上町見守り隊～

町内会で独居高齢者を見守る仕組みがあればよいのではないかという声があり、有志を募り毎月1回、要望があった世帯を訪問しています。

現在、訪問して欲しいという利用者はおおむね10件ほどで、利用者は毎月1回の訪問を楽しみにしており、5分から10分ほどおしゃべりを楽しんでいます。

見守り活動のかたわらで地域の空き家状況、世帯状況を確認し、町内会で情報共有しています。

頻 度：毎月1回
時 間：10:00～
参加人数：4名
実 施 者：大湊上町町内会



コラム

つどいの場を立ち上げるには ～パート2～

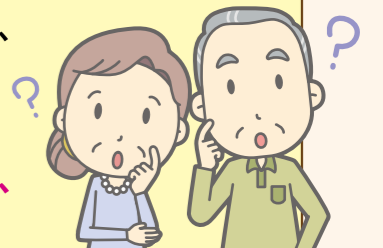
▶ “つどいの場” を新しくはじめたい!

“つどいの場” は市民の皆様が運営するものなので、いつでもはじめることができます。

▶ 「でも、どうやってはじめたらいいの?」

むつ市社会福祉協議会が、“つどいの場” の立ち上げや、運営について一緒に考えます。

「やってみたいな」「“つどいの場” があつたらいいな」と思われたら、ぜひ、社会福祉協議会へお電話いただくか、窓口までいらしてください。



何のためにやるの?

うちの地区に
つどいの場は
あるの?

リーダーを決めない
といけないの?

運営にはどのくらい
費用がかかるの?

どんなことを
やるの?

うちの地区も
立ち上げたほうが
いいの?

などなど…
気軽に相談してください。



できることから



「地域のために」と構えて考えず、まずは自分たちにとって、どんな暮らしだと楽しいか想像してみてください。そこに“つどいの場”があればより楽しくなりそう! と思ったら一緒に始めてみませんか?

ちよとすつ

パート3へつづく…

川内地区のお宝



【つどいの場】

- ① 茶話やかサロン 『桜川地区』
- ② 高齢者サロン
『いきいきサロンかわうち』
- ③ 『寺カフェ』
- ④ 『川内グラウンドゴルフ愛好会』

【介護予防】

- ⑤ 元気☆はつらつ運動教室

【家事援助・生活支援】

- ⑥ 配食サービス 『あしざき食堂』
- ⑦ 移動販売 『山本鮮魚店』
- ⑧ 移動販売 『船場商店』

つどいの場「茶話やかサロン」

町内会等の任意団体が、市内にお住まいの60歳以上の方を対象に、茶話会やゲーム等を実施するつどいの場です。実施にともなう費用の一部を社会福祉協議会が助成します。

【お問合せ】むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023

No.	実施団体	場 所	日 程
①	桧川地区	桧川いこいの家	第3土曜日 10:00

つどいの場「高齢者サロン」

体操をしたり、お茶やコーヒーを飲みながらおしゃべりをしたりしています。誰でも無料で参加することができます。仲間づくりにいかがでしょうか。

【実施団体・お問合せ】いきいき半島下北 ☎090-1496-1906

No.	名 称	場 所	日 程
②	いきいきサロンかわうち	川内公民館	毎週木曜日 10:00

つどいの場 その他

No.	名 称	内 容	備 考
③	寺カフェ	コーヒー店と協力して開催しています。お寺でプロが提供するコーヒーを飲みながら休憩したりおしゃべりしたり、川内の昔話が聞けたりもします。出入りは自由ですので、喫茶店に入る感覚で気軽に参加できます。	憶念寺／☎42-4008 ゆるやかな日程で開催します。お問合せください。
④	川内グラウンドゴルフ愛好会	グラウンドゴルフをプレイします。夏季(4～11月)はかわうち・まりん・びーち、冬季(12～3月)は川内町民体育館です。川内地区以外の方もどなたでも入会できます。	夏季／火・木・土曜日 冬季／火・金曜日 いずれも9:00からです。 お問合せ／ ☎090-7331-0943

介護予防「元気☆はつらつ運動教室」

自宅でできる運動を学習する運動教室を開催します。65歳以上の方であれば、どなたでも参加できますので、ご自身の健康づくりや介護予防に役立ててみませんか？

※参加費は無料です。医師からの運動制限の指示がある方はご遠慮ください。

【お問合せ】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

No.	場 所	定 員	日 程
⑤	川内公民館	10名	お問合せください

★むつ市ウェルネスパークのインストラクターが講師を務めます。

家事援助・生活支援「食の自立支援(配食サービス)」

昼食または夕食の配食をします。調理が困難な65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、配食が必要と認められた方が対象です。また、毎年度、更新手続きが必要です。※利用回数は週2回まで、利用料金は410円/1回です。

【申込・更新】むつ市 高齢者福祉課 ☎22-1111
むつ市川内庁舎 市民生活課 ☎42-2111

No.	実施企業	対応曜日	備 考
⑥	あしざき食堂 ☎31-0340	月～金	所在地：大湊地区 対応は一部の地区となっておりますので、まずはご相談ください。

家事援助・生活支援 その他

No.	内 容	実施企業	備 考
⑦	移動販売	山本鮮魚店 ☎44-2263	状況に応じて実施しているため日にちは決まっていません。また、対応は一部の地区となっておりますので、まずはご相談ください。
⑧	移動販売	船場商店 ☎22-1010	所在地：田名部第2地区 日用雑貨を販売します。日にちは状況に応じて実施しているため決まっておられません。対応地区についてはお問合せください。
⑨	移動販売	正ちゃん ☎24-2633	所在地：大湊地区 生鮮食品や日用品を販売します。対応地区は限らせていただいておりますので、お問合せください。

※この他にも町内会等の任意団体や企業が独自に実施している取り組みがあります。



大畑地区のお宝



7 田名部第1地区
 コープあおもりむつセンター
 ⇒ P.5

8 大湊地区
 まごころ弁当むつ下北店
 ⇒ P.14

【つどいの場】

- ① 茶話やかサロン『大畑中島町内会』
- ② 茶話やかサロン『大畑南町町内会』
- ③ 認知症カフェ『ふれ愛カフェ・カダ〜ル』

【介護予防】

- ④ いきいき百歳体操『大畑南町町内会』
- ⑤ 元気☆はつらつ運動教室
- ⑥ なるまえ運動

【家事援助・生活支援】

- ⑦ 配食サービス『コープあおもりむつセンター』
- ⑧ 配食サービス『まごころ弁当むつ下北店』
- ⑨ 食材等の配達『スーパーエチゴヤ』

田名部第1地区

田名部第2地区

大湊地区

川内地区

大畑地区

脇野沢地区

田名部第1地区

田名部第2地区

大湊地区

川内地区

大畑地区

脇野沢地区

つどいの場「茶話やかサロン」

町内会等の任意団体が、市内にお住まいの60歳以上の方を対象に、茶話会やゲーム等を実施するつどいの場です。実施にともなう費用の一部を社会福祉協議会が助成します。

【お問合せ】むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023

No.	実施団体	場 所	日 程
①	大畑中島町内会	中島町内会館	第3日曜日 9:30
②	大畑南町町内会	南町町内会館	第4金曜日 13:00

つどいの場「認知症カフェ」

認知症の人とその家族が、地域の人や介護の専門家と情報共有・交流ができる場所です。認知症に関心がある方、予防活動など情報を知りたい方、どなたでも、お気軽におこしください。

【実施団体・お問合せ】包括支援センター桜木 ☎23-3560

No.	名 称	場 所	備 考
③	ふれ愛カフェ・カダ〜ル	大畑公民館	包括支援センター桜木とむつ市生活介護サポーター連絡協議会が連携し実施しております。 第1月曜日 10:00

介護予防「いきいき百歳体操」

町内会等の任意団体が、市役所からおもり、DVDを借りて、筋力運動の体操を実施する介護予防の場です。調整できるおもりを手首や足首につけて、イスに座ってゆっくりと手足や身体を動かします。誰にでも簡単にできます。

【お問合せ】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

No.	実施団体	場 所	日 程
④	大畑南町町内会	南町町内会館	毎週金曜日 13:00

介護予防「元気☆はつらつ運動教室」

自宅でできる運動を学習する運動教室を開催します。65歳以上の方であれば、どなたでも参加できますので、ご自身の健康づくりや介護予防に役立ててみませんか？

※参加費は無料です。医師からの運動制限の指示がある方はご遠慮ください。

【お問合せ】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

No.	場 所	定 員	日 程
⑤	ふれあいかん	15名	お問合せください

★むつ市ウェルネスパークのインストラクターが講師を務めます。

介護予防「なるまえ運動」

手指の運動、歩行運動、その他介護予防運動を実施しています。誰でも無料で参加することができます。

【お問合せ】むつ市生活介護サポーター連絡協議会 ☎31-0244 または 090-1494-5544

No.	実施団体	場 所	日 程
⑥	むつ市生活介護サポーター連絡協議会	大畑公民館	毎週木曜日 10:00

家事援助・生活支援「食の自立支援(配食サービス)」

昼食または夕食の配食をします。調理が困難な65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、配食が必要と認められた方が対象です。また、毎年度、更新手続きが必要です。
※利用回数は週2回まで、利用料金は410円/1回です。

【申込・更新】むつ市 高齢者福祉課 ☎22-1111
むつ市大畑庁舎 市民生活課 ☎34-2111

No.	実施企業	対応曜日	備 考
⑦	コープあおもりむつセンター ☎23-5370	月～金	所在地：田名部第1地区 対応は一部の地区となっておりますので、まずはご相談ください。
⑧	まごころ弁当むつ下北店 ☎34-0812	月～土	所在地：大湊地区 対応は一部の地区となっておりますので、まずはご相談ください。

★コープあおもりでは、このむつ市事業の他にも配食サービスを実施しています。
コープあおもり配食センター ☎0120-102705

家事援助・生活支援 その他

No.	内 容	実施企業	備 考
⑨	食材等の配達	スーパーエチゴヤ ☎34-2487	<ul style="list-style-type: none"> ●お買い物したものの配達 ⇒200円 ●電話での買い物代行 ⇒400円 ●配達時間は11時半前後と16時前後の2回です。 ※一度ご来店いただき品揃えをご確認ください。 ※対応地区についてもまずはご相談ください。

※この他にも町内会等の任意団体や企業が独自に実施している取り組みがあります

脇野沢地区のお宝



【つどいの場】

- ① いきいき交流会
- ② ふれあい昼食会
- ③ コミュニティセンター脇野沢温泉

【介護予防】

- ④ 元気☆はつらつ運動教室

【見守り活動】

- ⑤ 湊町地区『声掛け訪問』
- ⑥ 小沢地区『貼り紙での安否確認』

【家事援助・生活支援】

- ⑦ 配食サービス『いこいの里』
- ⑧ 出店販売『わきのさわ温泉湯好会』
- ⑨ 移動販売『船場商店』

⑨ 田名部第2地区
船場商店 ⇒ P.10

田名部第1地区

田名部第2地区

大湊地区

川内地区

大畑地区

脇野沢地区

田名部第1地区

田名部第2地区

大湊地区

川内地区

大畑地区

脇野沢地区

つどいの場「いきいき交流会」

65歳以上の方を対象に毎月1回開催し、体操やゲーム・健康についての講話など楽しく過ごしています。

【お問合せ】むつ市社会福祉協議会 脇野沢支所 ☎44-3550

No.	実施団体	場 所	日 程
①	むつ市社会福祉協議会	脇野沢地域交流センター	第2水曜日(原則)10:00

つどいの場「ふれあい昼食会」

食生活改善推進委員会の皆さんにご協力いただき、ヘルシーで美味しいお弁当を作っています。65歳以上の方が対象で、年2回実施します。

【お問合せ】むつ市社会福祉協議会 脇野沢支所 ☎44-3550

No.	実施団体	場 所	日 程
②	むつ市社会福祉協議会	脇野沢地域交流センター	お問合せください

つどいの場 その他

No.	名 称	内 容	備 考
③	コミュニティセンター 脇野沢温泉	脇野沢温泉に入浴し、心も体もリフレッシュ。温泉上がりのおしゃべりにも花が咲きます。いろいろなイベントも開催しています。市民のみなさんの来館をお待ちしています。	市民団体「わきのさわ温泉湯好会」が運営を支援し、イベント等が行われています。火・金曜日には市の福祉バスによる高齢者送迎も実施しています。休館日は水・木曜日です。

介護予防「元気☆はつらつ運動教室」

自宅でできる運動を学習する運動教室を開催します。65歳以上の方であれば、どなたでも参加できますので、ご自身の健康づくりや介護予防に役立ててみませんか？

※参加費は無料です。医師からの運動制限の指示がある方はご遠慮ください。

【お問合せ】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

No.	場 所	定 員	日 程
④	脇野沢地域交流センター	10名	お問合せください

★むつ市ウェルネスパークのインストラクターが講師を務めます。

見守り活動

No.	名 称	内 容	備 考
⑤	湊町地区 声掛け訪問	湊町町内会では、町内会長が町内の一人暮らし高齢者宅を不定期で訪問し、安否確認と状況把握に努めています。	
⑥	小沢地区 貼り紙での安否確認	小沢町内会では、65歳以上の一人暮らし・高齢者夫婦世帯に「元気です」ボードを配布し、誰でも安否確認ができる体制を整えています。	

家事援助・生活支援「食の自立支援(配食サービス)」

昼食または夕食の配食をします。調理が困難な65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、配食が必要と認められた方が対象です。また、毎年度、更新手続きが必要です。※利用回数は週2回まで、利用料金は410円/1回です。

【申込・更新】むつ市 高齢者福祉課 ☎22-1111
むつ市脇野沢庁舎 市民生活課 ☎44-2111

No.	実施企業	対応曜日	備 考
⑦	いこいの里 ☎31-5611	月・水・金	

家事援助・生活支援 その他

No.	内 容	実施企業	備 考
⑧	出店販売	わきのさわ温泉湯好会 ☎33-2601	1パック100円からのお手頃価格で美味しいお惣菜を販売しています。炊き込みご飯や揚げ物・漬物や焼きそばなど種類も豊富です。また、金曜日は、パン・ピザ・ケーキを販売しています。
⑨	移動販売	船場商店 ☎22-1010	所在地：田名部第2地区 日用雑貨を販売します。日にちは状況に応じて実施しているため決まっておりません。対応地区についてはお問合せください。

※この他にも町内会等の任意団体や企業が独自に実施している取り組みがあります

コラム 参考事例 ～わきのさわ温泉湯好会～

休館となっていた温泉施設を「コミュニティセンター脇野沢温泉」として改修し、そこを地域の賑わいの拠点とするため、地域住民で構成される「わきのさわ温泉湯好会」が集落支援員と協働で施設運営への支援を始めました。

現在では隣接するガラスハウスで栽培した野菜等を使ったスムージーやハーブティーのほか、地域婦人会やパン作りサークル等の協力を得て、来館者に軽食等を提供しています。また、体験講座やイベントの企画・運営も実施しており、地元産品を活用した料理教室、ヨガ、そば打ち、木工、下北ジオパーク関連講座等を開催するなど、地域住民が主体となって地域の活性化に取り組んでいます。



湯好会は認知症サポート団体です



美味しい惣菜を販売しています

コラム 参考事例 ～小沢地区 貼り紙での安否確認～

小沢町内会では、65歳以上の一人暮らし・高齢者夫婦世帯に下の写真の「元気です」ボードを配布しています。配布されたボードを毎朝玄関に掲示し、ボードが掲示されていなかった場合、地区の住民が本人へ声がけを行っています。

このボードを通して、地域住民間での「見守り活動」が行われており、地区内のつながり・地域のささえあい生まれています。



「元気札」を掲示し、見守り活動を実施

コラム

つどいの場を立ち上げるには ～パート3～



▶ “つどいの場”をはじめよう!

一緒に協力し合える仲間を探してみよう

どんな“つどいの場”にしたいか、どんな方法なら始められそうかなど、ざっくばらんに話をして企画してみましょう。町内会で会議を開いたり、まずは仲間うちで話をするのも良いですね。

「いつ、どこで、どんなことをするか」を考えよう

「月何回くらい開催できるかな」「体操もしたいな」「お茶を飲みながらおしゃべりしよう」など、具体的な内容をイメージしましょう。

例) 市民歌体操、室内スポーツ、ゲーム、お茶会、昼食会、集まっておしゃべり 等

かかる費用を考えよう

「参加費は集めたほうがいいかな」「会場費はかかるかな」「茶菓代は必要かな」「消耗品はどんな物があるかな」など、開催するにあたり、かかる費用を考えてみましょう。

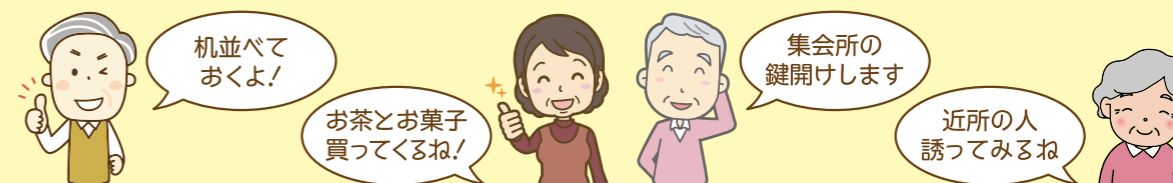
費用についてのご相談もむつ市社会福祉協議会までお問い合わせください。

参加者を募集しよう

「町内会内でチラシを配ってみようかな」「まずは知り合いや近所の人に声をかけてみよう」「老人クラブにも周知を協力してもらえないかな」など、募集の仕方はさまざまです。

開催準備をして、“つどいの場”を開催しよう

開催当日までに必要なものを考えて準備します。受付名簿や茶菓、みんなで行うゲームなど、内容によって準備物はさまざまです。大切なことは、誰かひとりの負担にならないこと。それぞれができることを『ちょっとずつ』分担して、無理なく、みんなが楽しめる“つどいの場”をめざしましょう。



企業や法人等による便利なサービス

企業や法人等による便利なサービス

企業や法人等による便利なサービス

1 青森県生活協同組合連合会

▶ コープくらしのたすけあいの会

「コープくらしのたすけあいの会」は、高齢や障がい、病気、けが、産前産後、子育てなどで、くらしの中でちょっと困ったときに、生協組合員がお手伝いする生協の有償ボランティア活動です。どなたでもご利用できます。

- **家事一般** ⇒ 掃除、ゴミ捨て、洗濯、食事づくり、話し相手
- **外出付き添い** ⇒ 薬の受取、通院、美容院、買い物、美術館付き添い
- **外の仕事** ⇒ 窓の掃除、庭仕事、草取り、買い物代行

※雪かきや専門的介護などお受けできない活動もあります。

会 員

- 利用会員(A) ⇒ 援助を必要とする会員／年会費は不要
- 活動会員(B) ⇒ 援助活動をする会員(生協組合員)／年会費は不要
- 賛助会員(C) ⇒ 活動はできないけれど会費で会を支援する個人・団体

利用のしくみ

- 1 困りごとの相談や活動依頼は、電話で事務局にご連絡ください。
- 2 コーディネーターが、お電話か訪問で詳しく内容をお聞きし、活動内容を相談して決めます。
- 3 コーディネーターから連絡を受けた活動会員が、予定の日に訪問し活動を行います。
- 4 利用会員さんは活動の終了を確認し、活動費と交通費の精算を行います。

料 金

一般家事支援	1時間 700円
外 仕 事	1時間 800円

但し、活動内容によっては30分での精算ができます。

交通費

交通費は利用会員が負担します。

日 時

月曜日から金曜日、午前10時から午後5時までです。
 ★但し、土曜・日曜・祝日、お盆、年末年始を除きます。
 ★1日4時間までを原則とします。

お申込み・お問合せ

たすけあいの会本部事務局 ☎0120-30-1521 (無料)
 〈電話で受付する曜日・時間〉 ● 月曜日～金曜日 午前10時～午後5時まで
 ※但し、祝日、お盆、年末年始を除きます。
 ● 時間は午前10時～午後5時までです。



2 コープあおもり

▶ 宅 配

組合員になることで、ご自宅で選んだ商品が決まった曜日に届くサービスです。生鮮品から日用雑貨まで毎日の暮らしに必要なものがあります。

出資金について

- ご加入のときに一口1,000円以上の出資金をお預かりします。みなさんが出しあった出資金が生協運営の元手となり、出資金を出しているみなさんが組合員です。
- 出資金は、会費のように定期的に払い込むものではなく、寄付金でもありません。コープあおもりを脱退するときは、全額お返しします。
- コープあおもりは、青森県内にお住まいの方、お勤めの方ならどなたでもご加入、ご利用いただけます。

ご利用形態と手数料(税込)

〈個人宅配〉

- お1人でも商品配達のご利用可能
- 手数料は1回220円
- 組合員本人や同居の家族の状況により減額となるサービスあり
- ご利用高に応じた減額サービスあり
- 配達商品なしの場合でも110円の手数料が発生

〈なかよし個配〉

- ご近所、お友達2人でご利用可能
- 手数料はお1人1回110円
- ご利用高に応じた減額サービスあり
- 配達商品なしの場合でも110円の手数料が発生

〈班〉

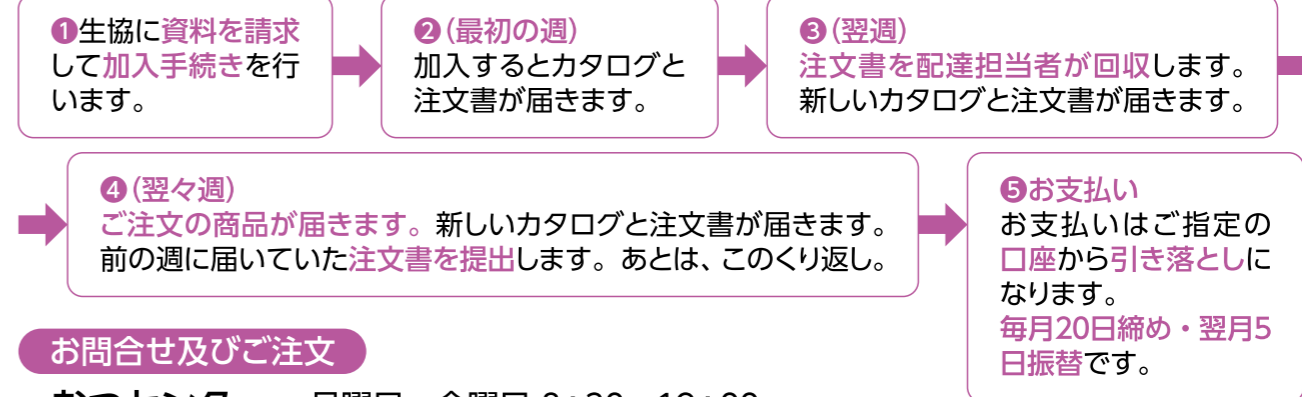
- ご近所や職場、お友達3人以上でつくる班にまとめて商品を配達
- 手数料は無料

〈コープハウス〉

- 指定の場所に商品を取りに行くシステム
- 手数料は無料

ご利用の流れ

※インターネットや電話、FAXでの注文もできます。



お問合せ及びご注文

むつセンター 月曜日～金曜日 8:30～19:00
 ☎0120-122373 または 23-5370

老人クラブ生きがいサークル

悩みごと・権利擁護の相談

生活支援コーディネーター

3 介護福祉タクシーリーフ

福祉タクシー

通院・ショッピング・冠婚葬祭やお墓参りの他、行楽・観光等にもご利用いただけます。

ご利用運賃

- 初乗運賃：1.2kmまで730円 ● 加算運賃：230mごとに90円
- 時間制運賃：15分までごとに1,990円

- 〈運賃の割増〉
- 深夜及び早朝割増(22時から翌朝5時まで)：2割増
 - ストレッチャー加算：1回利用1,500円

- 〈運賃の割引〉
- 障害者割引(障害者手帳の提示が必要です)：1割引
 - 運転免許返納者割引(運転経歴書の提示が必要です)：1割引
 - 遠距離割引：8,000円を超えた額に対して1割引

営業時間 8:00～18:00 (夜間・緊急時などご相談に応じます)

ご予約・お問合せ 介護福祉タクシーリーフ むつ市松森町4-8 ☎39-9206

生活支援サービス

お客様がタクシーに乗らなくてもご利用できるサービスです。

内容

〈代行サービス〉

- 病院への診察受付 ● 薬の受け取り ● 切符チケット等の予約・購入 ● 買い物
- お墓清掃やお墓参り ● 行政機関や金融機関への手続き

〈付き添いサービス〉

- 通院 ● 冠婚葬祭 ● 買い物 ● レストラン ● 美容院 ● お墓参り ● 花見
- 祭 ● 行政機関や金融機関への手続き

〈暮らしのお手伝いサービス〉

- 草刈りや草むしり ● 雪かき ● 家具の移動 ● 電球の交換 ● 不用品の整理

〈身体介助〉

- トイレ介助 ● 移動介助 ● 病院等で受診時の衣類着脱介助など ● 介助補助者

料金

〈代行サービス料〉

- 自宅または受け取った所からキロ計算で算定
- 3キロまで500円：1キロごとに200円加算

〈付き添いサービス料〉

- 30分1,000円：以降15分ごと500円
- 身体介助必要時は1,000円加算

〈暮らしのお手伝いサービス料〉

- 30分600円：以降15分ごと300円

〈介助料(タクシーご利用時)〉

- ご自宅等から施設(病院)入口まで：無料
- タクシー発着先での屋内移動介助：15分まで300円
- 抱えての介助・ストレッチャー利用時の特別介助：30分まで1,000円(家族応援あり300円)
- 介助補助者(応援職員)：1名(1時間)2,000円

お問合せ 介護福祉タクシーリーフ むつ市松森町4-8 ☎39-9206



4 下北移送サービス

福祉タクシー

外出支援

- 通院 ● 買物 ● 銀行・市役所の用足し ● 行事参加 ● 観光 ● 外出全般

ご利用運賃

利用状況によりオプション料金が発生するなどございますので、お問合せください。

営業時間

柔軟に対応しておりますので、お問合せください。

ご予約・お問合せ

下北移送サービス むつ市大畑町本町37-1-2 ☎31-1009

安心暮らしサポート事業

こんなときはご相談ください。

自宅での内容

- 家電等設定(電球交換等) ● 室内の物移動 ● 郵送物の確認
- 介護者不在時の留守番 ● 調べもの ● 簡易な家財の修理・交換
- その他対応可能な依頼

自宅外での内容

- 買物代行 ● 施設入退所時の荷物対応 ● 市役所、銀行等の手続き外出支援
- 慶事・仏事等の同行、外出支援 ● 代理可能な支払、手続き等の代行
- 通院以外の外出支援 ● 小屋等の片付け・整理 ● その他対応可能な依頼

入院中・入退院・入退所時の対応

- 入院病棟への衣類・寝具、オムツ等のお届け(※)
- 洗濯物の預かり、自宅までのお届け(※)
- 売店以外での買物
- 一時帰宅、退院時の用足し、送迎
- その他外出時の送迎
- その他対応可能な依頼

料金

1,500円/30分：以降30分毎に1,000円
※500円/5kmまで：以降1km毎に100円加算

- 内容によって料金を相談させていただく場合がございます。
- 対応地区は限らせていただいておりますのでお問合せください。

ご予約・お問合せ

下北移送サービス むつ市大畑町本町37-1-2 ☎31-1009



5 むつ市シルバー人材センター

暮らしをサポートする仕事をお受けします

シルバー会員がそれぞれのスキルを活かし、あなたの暮らしをサポートします。

サービス例

- 草取り ●草刈り ●植木手入れ ●側溝泥上げ ●大工 ●左官
 - 屋内外の清掃 ●買い物 ●ゴミ出し ●襖・障子の張替え
 - 家事援助 ●在宅介護 ●高齢者等除雪サービス ●子育て支援等
- ※遠距離や就業できる会員の有無等により、仕事をお引き受けできない場合があります。
また、危険・有害な仕事はお受けしていません。
※料金については下記の連絡先にお気軽にお問い合わせください。

お問合せ むつ市シルバー人材センター ☎23-5884 FAX23-5287



6 むつ市ボランティア・市民活動センター

車いすの貸し出し

一時的に車いすが必要な方に、原則6か月、無料で車いすをお貸しします。ご家族やケアマネージャーによる代理での申込も可能です。

※在庫状況によって貸出できない場合がございますので事前にお問合せください。

お問合せ むつ市ボランティア・市民活動センター(むつ市社会福祉協議会) ☎33-3023

除雪ボランティア活動

除雪が困難な世帯にボランティアを派遣し除雪を行います。

対象要件

- (1) 75歳以上の高齢者のみの世帯
- (2) 身体障がい者のみの世帯
- (3) (1)(2)いずれも次の3点全てに当てはまる世帯
 - 自己所有の一戸建てに居住している(借家を含む)
 - 市内に協力できる家族や親類がいない
 - 低所得世帯

ボランティア派遣までの流れ

- 1 お住まい地区の民生委員へ相談
- 2 民生委員からボランティアセンターへ連絡
- 3 ボランティアセンター担当者が現場を確認
- 4 登録いただいているボランティアに派遣を依頼
- 5 ボランティア派遣・活動開始

お問合せ むつ市ボランティア・市民活動センター(むつ市社会福祉協議会) ☎33-3023



実施期間

冬季の月曜日から金曜日、9:00～16:00に実施しますが、具体的な期間についてはお問合せください。

除雪箇所

- 道路から玄関までの通路及び緊急避難口の確保のための除雪
 - ストーブの排気口及びガスボンベまわりの除雪
- ※屋根の雪おろし及び排雪は行うことができません。



趣味を始めましょう♪ 老人クラブ生きがいサークル

新規会員 募集中!

見学からでも良いので、みなさまのご参加をお待ちしています

趣味を活かし楽しむ場として、老人憩の家「禄寿荘」「福寿荘」において各種サークル活動をおこなっております。サークルごとに毎月1～2回活動しており、健康づくり・仲間づくりにもなっています。

場所

〈禄寿荘〉(むつ市新町)

- 1 手芸サークル
- 2 囲碁・将棋サークル
- 3 着付サークル
- 4 お花サークル
- 5 カラオケサークル
- 6 踊りサークル
- 7 ダンスサークル
- 8 お茶サークル

〈福寿荘〉(むつ市川守町)

- 9 日舞サークル
- 10 着付サークル
- 11 カラオケサークル



対象者

「むつ市老人クラブ連合会 単位老人クラブ」入会者でしたら、どの地区の方でも参加できます。

老人クラブについて

老人クラブは、おおむね60歳以上の会員が「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」のテーマの下、各地域において健康活動、趣味・学習活動、仲間が支え合う友愛活動、奉仕活動等を行っています。

むつ市老人クラブ連合会(「市老連」と略して呼ばれています)では、スポーツや芸能活動の各種行事が毎年恒例で行われております。また、市老連にはむつ支部、川内支部、大畑支部、脇野沢支部の4支部、さらに各支部にはより身近な地域で組織する単位老人クラブがあり、それぞれ各種活動が行われています。

お問合せ

〈生きがいサークルについて〉

むつ市老人クラブ連合会事務局(むつ市社会福祉協議会) ☎33-3023



禄寿荘 (むつ市新町)

1) 手芸サークル

日程 毎月第1・3火曜日 10時～



おしゃべりをしながら、各自で休憩しつつ、手芸作品を作っています。何を作るかは講師が提案していただき、自宅から使えそうな布や材料を持参して活用し、自分なりのアレンジも加えながら楽しんでいます。

2) 囲碁・将棋サークル

日程 毎月第1・3火曜日 13時～



パソコン等で一人でも囲碁や将棋が楽しめる時代ですが、人と対面して行う勝負は良いものです。とても頭を使うので脳トレにもなり、集中力も養われます。未経験者にも教えながら対局します。女性の会員もいます。

3) 着付サークル

日程 毎月第1・3水曜日 10時～



TPOに合わせた着付方を講師から教わり、普段の様々な集まりにも着物を着て出かけることもあります。皆と過ごす時間は楽しく、着物を着ると心も体も若返ります。入会を心からお待ちしています。

4) お花サークル

日程 毎月第1・3木曜日 10時～



講師が季節に合わせたテーマを決め花材を用意していただきます。それぞれの花の意味を知り、思いを込めて生けています。お花に触れていると気持ちが穏やかになります。皆と色々な話をするのも楽しみの1つです。

5) カラオケサークル

日程 毎月第2・4月曜日 13時～



音楽療法士の資格を持つ講師に音程の取り方や発声のアドバイスをいただきながら、カラオケを楽しんでいます。毎回それぞれが歌いたい曲を自由に選びます。気持ち良く歌った後に皆からもらう拍手は嬉しいものです。

6) 踊りサークル

日程 毎月第2・4水曜日 10時～



一定期間かけて1曲ずつ仕上げるように稽古しています。毎回皆に会うことが楽しみで、踊りを続けていると自然と健康になります。着物を着て稽古していますが、着付経験のない方も仲間が教えてくれます。

7) ダンスサークル

日程 毎月第2・4水曜日 13時～



ルンバやズンバなど様々なジャンルのダンスを踊っています。ダンスを踊ると気分がリフレッシュされ、心がいきいきします。練習の合間のお茶を飲みながらのおしゃべりの時間も楽しいひとときです。

8) お茶サークル

日程 毎月第2・4木曜日 10時～



講師の指導のもとで茶道の美しい所作やお道具を大切に作る心得、おもてなしの精神を学んでいます。茶道は奥が深く興味が尽きることはありません。一服のお茶の味わいは、心身共に安らぎ、元気をもたらしてくれます。

福寿荘 (むつ市川守町)

9) 日舞サークル

日程 毎月第1・3月曜日 10時～



年に1つの踊りを繰り返し稽古して習得を目指します。稽古は着物を着用し、途中お茶を飲みながら休憩しています。和気あいあいとした雰囲気、皆とおしゃべりもとても楽しい時間です。

10) 着付サークル

日程 毎月第2・4火曜日 10時～



華やかな着物の着付を行い、おしゃべりをしたりコーヒーを飲んだりする小さな茶話会も行っています。着付の上達は勿論ですが、社会や人との交流で認知機能が衰えないためにも月2回の教室を心待ちにしています。

11) カラオケサークル

日程 毎月第2・4木曜日 13時～



自分で歌いたい曲を選曲し、交代で歌っています。歌うことはとても楽しく、人に聴いてもらい、拍手をもらって元気がでます。コロナ感染対策もしっかりと行い、会員の健康管理にも気を付けています。

『生きがいサークル』についてのお問合せは
むつ市老人クラブ連合会事務局
(むつ市社会福祉協議会)
☎33-3023 まで



悩みごと・権利擁護の相談

心配ごと相談所

住民の日常生活上のあらゆる相談に応じ、適切な助言、指導を行い、地域住民の福祉の増進を図ることを目的とした相談窓口です。むつ市内にお住まいの方であれば、どなたでも御利用できます。

相談内容 一般的な日常生活上の問題、家庭内の問題、社会的な問題及びその他あらゆる相談に応じます。相談に係る費用は、全て無料です。

開設日 毎週月曜日 午前10時～午後3時(祝日・年末年始を除く)

開設場所 むつ市社会福祉協議会本所

お問合せ 心配ごと相談所 ☎22-2731

あつぷるハート (日常生活自立支援事業)

高齢などにより、ものごとを判断することが難しくなっており、日常生活に不安のある方を対象に、福祉サービスの利用援助、日常的金銭管理、書類等のお預かりを行います。

対象者 ●ホームヘルパーやデイサービスなどの福祉サービスを利用される方
●「あつぷるハートをお願いする」ことについてのご理解が可能な方(面談を行います)

利用料 1回の訪問・支援につき1,500円：生活保護を受けている方は無料です

お問合せ むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023

地域包括支援センター

「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心して生活を送るために設けられた、高齢者のための総合相談窓口です。介護・福祉・医療などについて、ご本人やご家族、地域住民の皆さんからのあらゆる相談を受け付けています。相談には、専門知識を持ったスタッフ(主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士など)が、必要な機関と協力・連携して対応します。

お問合せ ●**むつ市地域包括支援センター**
(担当地区) 市内全域
むつ市中央一丁目8番1号(市役所内) ☎22-1111

●**むつ市地域包括支援センターみちのく**
(担当地区) むつ地区(西部)、大湊地区、川内地区、脇野沢地区
むつ市金谷二丁目20番1号 ☎23-7930

●**むつ市地域包括支援センター桜木**
(担当地区) むつ地区(東部)、大畑地区
むつ市小川町一丁目13番60号 ☎23-3560

生活支援コーディネーターがつなぎます

田名部第1地区、田名部第2地区、大湊地区、川内地区、大畑地区、脇野沢地区にそれぞれ「生活支援コーディネーター」が配置されています。生活支援コーディネーターは、一人ひとりの元気な暮らし、ささえあいの地域づくりを住民や関係機関と一緒に考えていく「つなぐ専門職」です。

ささえあいの事例と地域の困りごとを知り、地域とつながっていくことから生活支援コーディネーターの役割はスタートします。ささえあい活動のご相談や、情報提供をお待ちしております。

担当地区	連絡先
田名部第1地区 生活支援コーディネーター	むつ市社会福祉協議会本所 むつ市中央一丁目8番1号 ☎33-3023 FAX23-5093
田名部第2地区 生活支援コーディネーター	
大湊地区 生活支援コーディネーター	
川内地区 生活支援コーディネーター	むつ市社会福祉協議会川内支所 むつ市川内町川内477番地 ☎42-2002 FAX42-2031
大畑地区 生活支援コーディネーター	むつ市社会福祉協議会大畑支所 むつ市大畑町観音堂25番地1 ☎34-3537 FAX34-3565
脇野沢地区 生活支援コーディネーター	むつ市社会福祉協議会脇野沢支所 むつ市脇野沢渡向107番地1 ☎44-3550 FAX44-3092

●このマップは定期的に見直されます。こちらに掲載されていないお宝がございましたら、ぜひ生活支援コーディネーターへお知らせください。

初版 むつ市ささえあいマップ

令和4年3月発行

発行者 **社会福祉法人むつ市社会福祉協議会**

〒035-0073 青森県むつ市中央一丁目8番1号

電話：0175-33-3023 FAX：0175-23-5093

ホームページ：http://mutsushakyo.jp/