

むつ市

高齢者地域資源ガイド

ささえあいマップ

第 2 版



第2版

むつ市ささえあいマップ

令和7年3月策定

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：<https://mutsushakyo.jp/>



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…

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。地区ごとに存在するお宝を紹介していますので、ぜひご自身がお住まいの地区をご覧ください。

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あ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。



※掲載されている情報は令和7年3月時点のもので、内容が変更となっている場合があります。参加や利用をお考えの際は、それぞれのお問合せ先にご確認ください。

つどいの場・介護予防の概要

5

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)

7

【町内会】

- | | | | |
|-------|--------|--------|-------|
| ●新町 | ●苦生町 | ●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 |
| ●今泉 | ●第二石蔵平 | ●奥内 | ●浜奥内 |
| ●近川 | ●中野沢 | ●中野沢開拓 | |

【市老連 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)

11

【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 |
| ●コーホー団地 | ●栗山町 | ●令和 | ●女館 |
| ●女館高台 | ●新女館 | ●槌川目 | ●尻釜 |
| ●宮後 | ●桜山 | ●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 | | |

【市老連 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 | ●北関根そば打会 |

大湊地区

15

【町内会】

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

【市老連 単位老人クラブ】

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

川内地区

21

【町内会】

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

【市老連 単位老人クラブ】

- | | | | |
|-------------|--------------|--------------|--------------|
| ● 仲崎老人クラブ寿会 | ● 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 |
| ● 蛸崎第二老人クラブ | | | |

大畑地区

25

【町内会】

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

【市老連 単位老人クラブ】

- | | | | |
|---------------|-----------|-----------------|-----------------|
| ● 二枚橋釣屋浜老人クラブ | ● 湯坂下石楠花会 | ● 上野老人クラブ福寿会 | ● 湊ニコニコクラブ |
| ● 中島老人クラブ | ● 新町若葉会 | ● 東町老人クラブ | ● 本町老人クラブときわ会 |
| ● 南町老人クラブ笑和会 | ● 兎沢老人クラブ | ● 正津川老人クラブ第一喜楽会 | ● 正津川老人クラブ第二喜楽会 |

脇野沢地区

29

【町内会】

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

【市老連 単位老人クラブ】

- 脇野沢福寿クラブ

企業や法人等による便利なサービス

33

- | | |
|----------------------|----|
| ① コープあおもり | 33 |
| ② 介護福祉タクシーリーフ | 36 |
| ③ 下北移送サービス | 37 |
| ④ むつ市シルバー人材センター | 38 |
| ⑤ むつ市ボランティア・市民活動センター | 38 |

趣味を始めましょう♪ 老人クラブ生きがいサークル

39

【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 |
| ⑨ リメイクサークル | ⑩ 歌セラヴィサークル | | |

【福寿荘】

- | | | | |
|----------|----------|------------|-------------|
| ⑪ 日舞サークル | ⑫ 着付サークル | ⑬ カラオケサークル | ⑭ シニア歌唱サークル |
|----------|----------|------------|-------------|

【年輪会館】

- ⑮ まちなかサロン川内

レクリエーション道具等の貸出し

42

悩みごと・権利擁護の相談

44

生活支援コーディネーターがつながります

46

つどいの場・介護予防の概要

冊子に掲載している“つどいの場”や“介護予防”の活動は、目的や内容など、それぞれに違いがあります。興味のあるもの、参加できそうなものがありましたら、7ページからの各地区の情報を参考に、ぜひ参加してみてください。

つどいの場

さわ 茶話やかサロン

対 象	おおむね60歳以上の方	
内 容	町内会等の任意団体が実施主体となり、仲間づくりや閉じこもり防止を目的に、茶話会やレクリエーション、体操などの活動を行っています。	
問 合 せ	むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023	

高齢者サロン

対 象	おおむね60歳以上の方	
内 容	社会福祉協議会から委託を受けた団体が、市内数か所で、仲間づくりや閉じこもり防止を目的に、茶話会やレクリエーション、体操などの活動を行っています。	
問 合 せ	むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023	

認知症カフェ

対 象	どなたでも参加できます	
内 容	地域包括支援センターが、ボランティアの協力を得ながら、市内数か所で開催しています。認知症の人とその家族、地域の人が交流できる場所です。	
問 合 せ	むつ市地域包括支援センター ☎22-1111	



介護予防

いきいき百歳体操

対 象	おおむね65歳以上の方	
内 容	町内会等の任意団体が、市役所からおもりとDVDを借りて行う、簡単な筋力アップのための体操です。イスに座ってゆっくりと手足や足首を動かします。	
問 合 せ	むつ市地域包括支援センター ☎22-1111	

元気☆はつらつ運動教室

対 象	65歳以上の方	
内 容	自宅でできる運動を学習する教室で、真心堂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。市内数か所で開催しており、日程等の詳しい内容はお問合せください。	
問 合 せ	むつ市地域包括支援センター ☎22-1111	

すこやかエイジレス運動

対 象	おおむね60歳以上の方	
内 容	社会福祉協議会から委託を受けた団体が、市内数か所で、健康増進や生きがいづくりを目的に、筋力運動や歩行改善運動、脳トレなどを行っています。	
問 合 せ	むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023	

田名部第1地区のお宝



【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 茶話やかサロン 『とまぶ幸生会』
- ④ 茶話やかサロン 『もみじサロン』
- ⑤ 茶話やかサロン 『シニアサポートむつ』
(海老川コミュニティセンター会場)

- ⑥ 茶話やかサロン 『シニアサポートむつ』
(老人憩の家 禄寿荘会場)
- ⑦ 茶話やかサロン 『新町町内会』
- ⑧ 高齢者サロン
『ふれあいサロンしんまち』
- ⑨ 認知症カフェ 『カフェ「まるめろ」』

【介護予防】

- ⑩ いきいき百歳体操 『昭和町B町内会』
- ⑪ いきいき百歳体操 『新町青葉会』
- ⑫ いきいき百歳体操 『とまぶ幸生会』
- ⑬ いきいき百歳体操 『緑町町内会』
- ⑭ いきいき百歳体操 『金曲町内会』

【家事援助・生活支援】

- ⑮ 配食サービス
『コープあおもりむつセンター』
- ⑯ 配食サービス 『恵光園』



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
③	とまぶ幸生会	苫生町集会所	第1月曜日 10:00
④	もみじサロン	海老川コミュニティセンター	第1水曜日 13:00
⑤	シニアサポートむつ	海老川コミュニティセンター	最終週月曜日 10:00
⑥	シニアサポートむつ	老人憩の家「緑寿荘」	第3土曜日 10:00
⑦	新町町内会	新町集会所	第2日曜日 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.	実施団体	場 所	日 程
⑧	いきいき半島下北 「ふれあいサロンしんまち」	老人憩の家「緑寿荘」	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】むつ市地域包括支援センターみちのく ☎23-7930

No.	名 称	場 所	日 程
⑨	カフェ「まるめろ」	海老川コミュニティセンター	第3金曜日 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
⑩	昭和町B町内会	昭和町B町内会館	毎週火曜日 13:30
⑪	新町青葉会	新町集会所	毎週日曜日 13:30
⑫	とまぶ幸生会	苫生町集会所	毎週月曜日 10:00
⑬	好野かさまい	緑町B地区集会所	毎週金曜日 13:30
⑭	金曲町内会	金曲集会所	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。

※利用回数は週2回まで、利用料金は440円／1回です。

※毎年度、更新手続きが必要です。

【申込・更新】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

No.	実施企業	対応曜日	備 考
⑮	コープあおもりむつセンター ☎23-5370	月～金	
⑯	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

※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

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 茶話やかサロン『金谷町内会』
- ③ 茶話やかサロン『柳町町内会』
- ④ 茶話やかサロン『桜山町内会』
- ⑤ 認知症カフェ『オレンジカフェよりみち』

【介護予防】

- ⑥ いきいき百歳体操『桜山町内会』
- ⑦ いきいき百歳体操『金谷町内会』
- ⑧ いきいき百歳体操『小川町婦人会』
- ⑨ いきいき百歳体操『中央松葉会』
- ⑩ いきいき百歳体操『チーム関根』
- ⑪ 元気☆はつらつ運動教室
- ⑫ すこやかエイジレス運動

【家事援助・生活支援】

- ⑬ 配食サービス
『コープあおもりむつセンター』

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
②	金谷町内会	金谷集会所	第3木曜日 14:00
③	柳町町内会	柳町集会所	月1回 不定日
④	桜山町内会	桜山集会所	第4木曜日 9:00

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】むつ市地域包括支援センター社協 ☎33-2355

No.	名 称	場 所	日 程
⑤	オレンジカフェよりみち	むつ来さまい館	お問合せください

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
⑥	桜山町内会	桜山集会所	毎週木曜日 9:00
⑦	金谷町内会	金谷集会所	毎週木曜日 14:00
⑧	小川町婦人会	小川町集会所	毎週月曜日 13:00
⑨	中央松葉会	中央町内会集会所	毎週月曜日 10:00
⑩	チーム関根	関根浜漁民研修センター 北関根分館	毎週火曜日 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	むつ来さまい館	20名	お問合せください
	下北文化会館	40名	

介護予防「すこやかエイジレス運動」

筋力運動、脳トレ、歩行改善運動など楽しみながら体を動かすプログラムを実施しています。健康的で自立した生活を長く続けるために、定期的に体を動かしましょう。参加費は無料です。

【お問合せ】むつ市生活介護サポーター連絡協議会(りんどうの会) ☎090-7332-1155

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 (りんどうの会)	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。

※利用回数は週2回まで、利用料金は440円/1回です。

※毎年度、更新手続きが必要です。

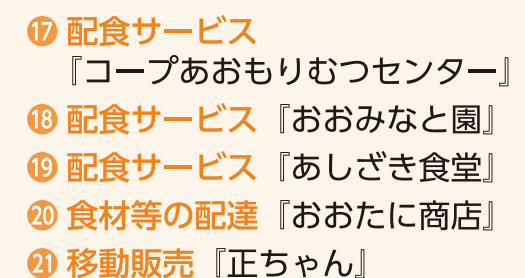
【申込・更新】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

No.	実施企業	対応曜日	備 考
⑬	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

★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

※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



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
④	桜木町町内会	桜木町集会所	第4金曜日 11:00
⑤	シニアサポートむつ	老人憩の家「福寿荘」	最終週木曜日 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.	実施団体	場 所	日 程
⑥	いきいき半島下北「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】むつ市地域包括支援センターみちのく ☎23-7930

No.	名 称	場 所	日 程
⑦	あんどカフェ	老人憩の家「福寿荘」	第2木曜日 9:30

つどいの場 その他

No.	名 称	内 容	備 考
⑧	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。主催は川守町婦人部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

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
⑨	大湊上町町内会	大湊上町町民会館	毎週火曜日 10:00
⑩	城ヶ沢町内会	城ヶ沢地区集会所	毎週月曜日 10:00
⑪	桜木町町内会	桜木町集会所	毎週金曜日 10:00
⑫	いきいき半島下北「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
⑬	川守町町内会	老人憩の家「福寿荘」	毎週木曜日 9:30

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
⑭	マエダアリーナ	午前40名 午後40名	お問合せください

介護予防「すこやかエイジレス運動」

筋力運動、脳トレ、歩行改善運動など楽しみながら体を動かすプログラムを実施しています。健康的で自立した生活を長く続けるために、定期的に体を動かしましょう。参加費は無料です。

【お問合せ】むつ市生活介護サポーター連絡協議会（りんどうの会） ☎090-7332-1155

No.	実施団体	場 所	日 程
⑮	むつ市生活介護サポーター連絡協議会（りんどうの会）	中央公民館	毎週土曜日 10:00



見守り活動

No.	名 称	内 容	備 考
16	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。

※利用回数は週2回まで、利用料金は440円／1回です。

※毎年度、更新手続きが必要です。

【申込・更新】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

No.	実施企業	対応曜日	備 考
17	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
18	おおみなと園 ☎28-3535	金	桜木町から旭町まで対応
19	あしざき食堂 ☎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
20	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。
21	移動販売 食材等の配達	正ちゃん ☎24-2633	移動販売：毎日実施していますが、日によって回るコースが違いますので、お問合せください。 食材等の配達：ご希望に応じて配達を行います。対応できないこともありますので、お問合せください。 ※いずれも対象は、大湊地区、川内地区が中心です。

※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

“知っ得” 情報♪

シニア向けデジタルスポーツ事業

シニア世代の健康増進、交流の場としていただくため、老人憩の家（禄寿荘・福寿荘）に大型ディスプレイと家庭用ゲーム機を設置しました。

▶ 利用するには

施設ごとに毎月設ける「デジタルスポーツの日」にお越しください。

禄 寿 荘 毎月第2火曜日 9:00～12:00

福 寿 荘 毎月第3火曜日 9:00～12:00

※予約不要、時間内の出入りは自由です。

または、申込があれば通常の施設使用時でも利用可能です。

利 用 料 無 料

▶ 利用できるゲームソフトの種類

- スポーツゲーム（ボウリング、テニス、サッカーなど）
⇒コントローラーを持ちながら、体を動かしてプレイします。
- レースゲーム
- パズルゲーム
- 脳トレ



お問合せ先 禄寿荘 ☎23-5800
福寿荘 ☎29-1800

わたしのきぼうノート -むつ市エンディングノート-

～あなたの思いを、大切なひとにつなぐ～

「わたしのきぼうノート」は、人生を振り返り、ご自身のことやこれからの希望をまとめて残しておくことで、大切な人やご家族を助けるものです。

ご自身やご家族のこと、財産、どのような最期をお迎えしたいか…

そのような思いをノートに書いて整理していくことで、これからの生き方について考える一つのきっかけになるかもしれません。

ノートは、むつ市包括支援センター窓口（本庁舎）で受け取ることができます。また、むつ総合病院、市内の居宅介護支援事業所および在宅介護支援センターにも設置していますので、興味のある方は、一度手に取ってみてください。

※このノートに法的効力はありません。

お問合せ先 むつ市健康福祉部介護保険課
地域包括支援センター ☎22-1111



川内地区のお宝



【つどいの場】

- ① 茶話やかサロン 『桜川部落会』
- ② ④ 『お寺カフェ』
- ③ 高齢者サロン
『いきいきサロンかわうち』
- ⑤ 『川内グラウンドゴルフ愛好会』

【介護予防】

- ⑥ 元気☆はつらつ運動教室

【家事援助・生活支援】

- ⑦ 配食サービス 『あしざき食堂』
- ⑧ 移動販売 『山本鮮魚店』
- ⑨ 移動販売 『正ちゃん』

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	桧川部落会	桧川いこいの家	第3土曜日 10:00
②	お寺カフェ	憶念寺	第4水曜日 14:00

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.	実施団体	場 所	日 程
③	いきいき半島下北 「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
④	お寺カフェ	「川内の昔話っこ」を聞く事ができたり、心に届く素敵な言葉にふれることができたり、ものづくりをしたり、歌ったり、ゆったりとお過ごしください。 どなたでも参加できます。	第2・3水曜日 14:00 憶念寺／☎42-4008
⑤	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）は川内マリンビーチ、冬季（12～3月）は川内体育館です。川内地区以外の方もどなたでも入会できます。	夏季／月・水・金曜日 冬季／火・金曜日 いずれも9:00からです。 お問合せ／ ☎090-2797-7893



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
⑥	川内公民館	15名	お問合せください

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。

※利用回数は週2回まで、利用料金は440円／1回です。

※毎年度、更新手続きが必要です。

【申込・更新】むつ市地域包括支援センター ☎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
⑦	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
⑧	移動販売	山本鮮魚店 ☎44-2263	所在地：脇野沢地区 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。
⑨	移動販売 食材等の配達	正ちゃん ☎24-2633	所在地：大湊地区 移動販売：毎日実施していますが、日によって回るコースが違いますので、お問合せください。 食材等の配達：ご希望に応じて配達を行います。対応できないこともありますので、お問合せください。 ※いずれも対象は、大湊地区、川内地区が中心です。

※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

大畑地区のお宝



【つどいの場】

- ① 茶話やかサロン 『大畑町中島町内会』
- ② 茶話やかサロン 『大畑町南町町内会』
- ③ 茶話やかサロン 『大畑町孫次郎間町内会』
- ④ 茶話やかサロン 『大畑町湯坂下町内会』
- ⑤ 茶話やかサロン 『大畑町新町町内会』
- ⑥ 認知症カフェ 『オレンジカフェりんどう』

【介護予防】

- ⑦ いきいき百歳体操 『大畑町南町町内会』
- ⑧ いきいき百歳体操 『大畑町本町町内会』
- ⑨ いきいき百歳体操 『大畑町孫次郎間町内会』
- ⑩ いきいき百歳体操 『大畑町東町町内会』
- ⑪ 元気☆はつらつ運動教室
- ⑫ すこやかエイジレス運動

【家事援助・生活支援】

- ⑬ 配食サービス
『コープあおもりむつセンター』
- ⑭ 食材等の配達 『スーパーエチゴヤ』

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	大畑町中島町内会	中島町内会館	第3日曜日 9:30
②	大畑町南町町内会	南町町内会館	第3金曜日 13:00
③	大畑町孫次郎間町内会	孫次郎間公民館	第3水曜日 10:00
④	大畑町湯坂下町内会	湯坂下町内会館	第1火曜日 10:00
⑤	大畑町新町町内会	新町町内会館	第2日曜日 11:00

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】むつ市地域包括支援センター社協 ☎33-2355

No.	名 称	場 所	日 程
⑥	オレンジカフェりんどう	大畑公民館	お問合せください

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
⑦	大畑町南町町内会	南町町内会館	毎週金曜日 13:00
⑧	大畑町本町町内会	本町町内会館	毎週水曜日 13:30
⑨	大畑町孫次郎間町内会	孫次郎間町内会公民館	毎週水曜日 10:00
⑩	大畑町東町町内会	東町町内会館	毎週金曜日 13:30

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	ふれあいかん	30名	お問合せください

介護予防「すこやかエイジレス運動」

筋力運動、脳トレ、歩行改善運動など楽しみながら体を動かすプログラムを実施しています。健康的で自立した生活を長く続けるために、定期的に体を動かしましょう。参加費は無料です。

【お問合せ】むつ市生活介護サポーター連絡協議会（りんどうの会） ☎090-7332-1155

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（りんどうの会）	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。

※利用回数は週2回まで、利用料金は440円／1回です。

※毎年度、更新手続きが必要です。

【申込・更新】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

No.	実施企業	対応曜日	備 考
⑬	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。

★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
⑭	食材等の配達	スーパーエチゴヤ ☎34-2487	●お買い物したものの配達 ⇒300円 ●電話での買い物代行 ⇒500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 小沢地区『貼り紙での安否確認』

【家事援助・生活支援】

- ⑥ 配食サービス『いこいの里』
- ⑦ 出店販売『わきのさわ温泉湯好会』
- ⑧ 日用品等の配達『スーパーちふね』
- ⑨ 日用品等の配達『木村商店』

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)10:30

つどいの場「ふれあい昼食会」

65歳以上の方が対象で、バスで紅葉狩りに出かけたり、小学生と一緒にゲームや工作をして交流をしたりしています。年3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	コミュニティセントー 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。	「わきのさわ温泉湯好会」により運営され、イベント等が行われています。火・金曜日には福祉バスによる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

見守り活動

No.	名 称	内 容
⑤	小沢地区 貼り紙での安否確認	小沢町内会では、65歳以上の住民の安否確認のため「元気です」ボードを配布し、地域住民間での見守り活動を行っています。

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。

※利用回数は週2回まで、利用料金は440円／1回です。

※毎年度、更新手続きが必要です。

【申込・更新】むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

むつ市脇野沢庁舎 総合課 ☎42-2111

No.	実施企業	対応曜日	備 考
⑥	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
⑦	出店販売	わきのさわ温泉湯好会 ☎33-2601	毎週火曜日に炊き込みご飯や揚げ物・漬物や焼きそばなどのお惣菜、金曜日にパン・ピザ・ケーキなどの販売をしております。販売日については、お問い合わせください。
⑧	お惣菜の販売 日用品・食材の配達	スーパーちふね ☎44-2705	日用品や食材の配達をいたします。10時頃までにお電話いただければ当日配達いたします。脇野沢地区に限りです。第3日曜日(原則)はお休みです。
⑨	お惣菜の販売 日用品・食材の配達	木村商店 ☎44-2047	お惣菜の販売や商品の配達をしております。不定休です。お惣菜の有無や配達については、お問い合わせください。

※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



企業や法人等による便利なサービス

1 コープあおもり

▶ コープくらしのたすけあいの会

買い物、食事づくり、掃除、洗濯などの家事の一部、外出の付き添い、見守り・話し相手など、暮らしの中でちょっと困ったことへの対応をしています。

- **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
※会費は一口1,000円から(年1回)

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分での清算ができます。

交通費

- 交通費は利用会員が負担します。
- 10kmまでは200円、10km以上は1kmごとに20円加算
 - 活動会員が公共交通機関を利用する場合、利用料金の全額

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
〈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。



▶ 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〉

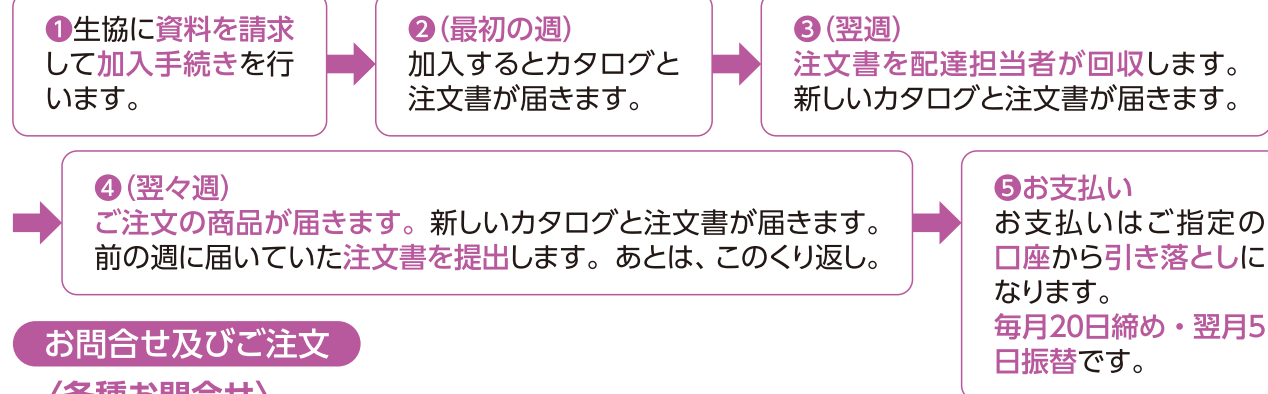
- ご近所や職場、お友達3人以上でつくる班にまとめて商品を配達
- 手数料は無料

〈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

〈各種お問合せ〉

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

〈注文専用ダイヤル〉

月曜日～金曜日9:00～21:00 土曜日9:00～11:30
☎0120-768082

▶ コープあおもりの「配食サービス」

バランスの取れた夕食をコープあおもりがお届け

こんな方におすすめ

ご高齢で
食事作りが
難しい方

栄養バランスの
取れた
食事がしたい方

子育てや
仕事が忙しくて、
食事づくりが
大変な方

離れて暮らす
ご両親の
食事が心配な方

管理栄養士が監修した栄養・バランスの取れた夕食を
月曜～金曜毎日冷蔵でお届けします。

- ①ご注文は、月曜～金曜までの1週間（3日以上）単位です。
（※1日・2日単位でのお届けは出来ません）
- ②お届けは、毎週月曜～金曜の12時～18時の間にお届けします。
（※お届けの時間指定はできません。また、センター・お届けエリアによっては10時ごろからお届けしている地域がございます）
- ③注文は、利用を開始すると中止・変更の申し出がない限り、自動継続です。
- ④月曜～金曜の祝日も休まずお届けします。（※土曜・日曜・年末年始は休みです）
- ⑤献立表は月曜～水曜までにお届けします。（※献立は都合により、変更する場合があります。）

配食サービスご利用について

〈コープあもりの組合員の方〉

- コープあもりの組合員の方は登録するだけでご利用できます。ご利用方法の説明に伺います。

〈コープあもり未加入者の方〉

- コープあもりの組合員ではない方はこの機会にご加入下さい。ご加入の際は、出資金1,000円をお預かりします。※出資金は脱退時に全額お返しします。
- また、コープあもりへ加入する前に、代金前払いでお試し利用することができます。
※1世帯につき1回限り ※最大2週間の利用まで

お届けコース

〈選べる4コースと介護食〉献立は日替わりで毎日お届けします。



〈お届け地域〉

- 田名部第1地区 ●田名部第2地区
- 大湊地区 ●大畑地区（一部地域のみ）

お電話でのお問合せ・お申込み先

コープ配食サービスセンター
フリーダイヤル ☎0120-102-705
青森県外からは ☎0172-69-1020
受付時間／月～金 9:00～18:00

2 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

- 距離制運賃：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
※片道2,500円を上限にむつ市の助成制度あり

〈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（距離制運賃のみ適用）

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

3 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

ご利用状況により料金変動する場合がありますので、事前のご相談をお願いします。

- (基本料金) 1,510円/10分 ● ストレッチャー利用加算：片道1,500円
※片道2,500円を上限にむつ市の助成制度あり
● 早朝、夜間、遠方利用加算：2,500円

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

対応する内容やご自宅環境等を確認のうえ、料金が設定されますので、事前のご相談をお願いします。(料金の目安) 1時間3,000円～

- 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。

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



4 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

- 草刈り ● 大工 ● 左官 ● 障子・ふすまの張替え ● 庭掃除 ● 植木の剪定
 - 屋内外の清掃 ● 買い物 ● ゴミ出し ● 荷物の運搬 ● 側溝泥上げ
 - パソコンでの原稿づくり ● 花壇の水やり ● 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おりません。
※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 FAX 23-5287

5 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

緊急一時的に車いすが必要な方に、最大6か月(更新可)、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。

- <事前にお問合せください> ● 貸し出しには対象要件があります。
● 在庫状況によって貸出できない場合があります。

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
 - 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

趣味を活かし楽しむ場として、老人憩の家「禄寿荘」「福寿荘」「年輪会館」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。

対象者 「市老連 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、市老連の下にはむつ支部、川内支部、大畑支部、脇野沢支部の4支部、さらに各支部の下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。

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～
会費 1回300円 + 材料費



講師が作る作品を決め、材料も準備してくれます。作品はパッチワークや小物、冬は編物など。講師に教わり、会員同士でも教え合い、世間話をしながらの作品づくりはとても充実した時間です。作品が完成した時はとても嬉しさを感じます。

2) 囲碁・将棋サークル

日程 毎月第1・3火曜日 13時～
会費 月200円 ※6ヶ月又は1年払い



会員それぞれが持てる技術を尽くし、切磋琢磨しながら棋力を磨き、和やかに対局を楽しんでいます。また、囲碁・将棋は認知症予防にもなります。未経験の方にも教えながら対局をしますので、少しでも興味のある方は見学でも構いません、気軽にご連絡ください。

3) 着付サークル

日程 毎月第1・3水曜日 10時～
会費 1回300円 ※年2回程度お食事会等あり



TPOに合わせた着付方を講師から教わり、趣味を同じくする皆と和気あいあい、楽しくお稽古をしています。年2回、お稽古終了後、着物姿でのお食事会などもあります。興味のある方はぜひご入会ください。

4) お花サークル

日程 毎月第1・3木曜日 10時～
会費 1回500円 + お花代



講師が季節に合わせたテーマを決め、花材を用意し、それぞれの花の意味や生け方のポイントをわかりやすく教えてくれます。皆と色々な話をするのも楽しみの1つです。月2回の練習が待ち遠しく思うほど楽しい時間を過ごしています。

お問合せ

〈生きがいサークルについて〉
むつ市社会福祉協議会

☎33-3023



5) カラオケサークル

日程 毎月第2・4月曜日 13時～
会費 年会費 3,000円



毎回それぞれが歌いたい曲を自由に選び、日頃のストレス発散も兼ね、楽しく歌っています。個人の練習の他、市老連主催の芸能発表会に参加するための練習も行っています。新会員も募集しております。興味のある方はぜひご連絡ください。

6) 踊りサークル

日程 毎月第2・4水曜日 10時～
会費 月500円



一定の期間をかけ、1曲ずつ仕上げるように稽古をしています。着物での稽古になりますが、着付経験のない方も仲間が教えてくれるので心配はいりません。年配の方々の参加も大切にしており、会員の送迎も行っています。常に心を寄せ合って楽しいひと時を過ごしています。

7) ダンスサークル

日程 毎月第2・4水曜日 13時～
会費 1回500円



キューバンルンバ、マンボ、ワルツなど様々なジャンルのダンスを踊っています。練習の合間にお茶を飲みながらおしゃべりなどもし、とても賑やかで、楽しい時間を過ごしています。

8) お茶サークル

日程 毎月第1・3木曜日 10時～
会費 月500円



今まで教えていただいたことを1つ1つ思い出し、皆で確認しながら稽古をしています。お茶をたてる他にお花やお茶菓子などで季節を感じ楽しんでいます。人と人との繋がりと茶道の精神を大切にしながら学んでいます。

9) リメイクサークル

日程 毎月第2・4月曜日 10時～
会費 月300円／年会費500円



古着や余った生地を利用し、新たな洋服やバッグ等の小物、パッチワークなどを作り、時間が過ぎるのを忘れる位、皆で楽しんでいます。また、SDGs活動にも力を入れています。設立したばかりのサークルです。少しずつ会員が増えることを期待しています。

10) 歌セラヴィサークル

日程 毎月第1木曜日 13時～
会費 年会費6,000円



童謡や唱歌、歌謡曲など色々な曲を講師のアドバイスをいただきながら楽しく歌っています。みんなで声を合わせて歌うのは心も体も元気になります。市老連主催の芸能発表会でのステージ発表もまた良い経験です。

福寿荘（むつ市川守町）

11) 日舞サークル

日程 毎月第1・3月曜日 10時～
会費 月500円



着物を着用し、1年間に1つの踊りを繰り返し稽古し、習得を目指しています。講師や先輩方が優しく丁寧に指導してくれ、練習中も会話や笑い声が絶えません。休憩中でのお茶タイムもまた楽しいひと時です。

12) 着付サークル

日程 毎月第2・4火曜日 10時～
会費 月500円



季節に合わせた着物や帯で着付けを行い、練習後はお茶やお菓子をいただきながら過ごしています。また、着物姿で春はお花見、冬は忘年会とお食事会も行っています。講師はユーモアたっぷり、わかりやすく丁寧に指導してくれ、先輩方も気さくに接してくれます。

季節に合わせた着物や帯で着付けを行い、練習後はお茶やお菓子をいただきながら過ごしています。また、着物姿で春はお花見、冬は忘年会とお食事会も行っています。講師はユーモアたっぷり、わかりやすく丁寧に指導してくれ、先輩方も気さくに接してくれます。

13) カラオケサークル

日程 毎月第2・4木曜日 13時～
会費 月500円



自分で歌いたい曲を選曲し、交代で歌っています。歌うことは楽しく、人に聴いてもらい拍手をもらうと元気が出ます。楽しみながらストレスを吹き消すことが一番だと思っています。未永く活動出来ることを願うばかりです。

14) シニア歌唱サークル

日程 毎月第3金曜日 10時～
会費 年会費5,000円



唱歌や歌謡曲、シャンソンなどを中心に練習をしています。講師は音楽療法士の資格を持ち、滑舌を意識した発声練習や時には曲に合わせて身体運動をしたり、楽しく健康向上に繋がる活動を行っています。

年輪会館（むつ市川内町休所）

15) まちなかサロン川内

日程 毎月第1・3日曜日 13時～



おしゃべり、カラオケ、トランプなど参加者の希望で様々なレクを実施しています。気軽にご参加ください。

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

お問合せ

〈生きがいサークルについて〉
むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023

レクリエーション用具等の貸出し

むつ市社会福祉協議会では、各種レクリエーション用具等の貸出しをしています。料金は無料です。利用される場合は、事前のご連絡をお願いします。基本的な貸出し方法は、社協本所の窓口での受渡しになります。

町内会や老人クラブをはじめとした地域の集まり等で、ぜひご活用ください。必要であれば、社会福祉協議会の職員が出向き、使い方をお伝えすることも可能ですので、ご相談ください。（日程によってはご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。）

地域福祉課 ☎33-3023

★用具はすべて室内用です。



ボッチャ（4セット）



年齢、障がいのあるなしに関わらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツで、赤または青のボールを使い、白いボール（的）にできるだけ近づくことを目指すゲームです。

モルック（1セット）



木製のスティックを投げてピンを倒し、倒したピンの本数、1本だけ倒した場合はピンに付けられた数字がそのまま得点となります。最初に指定された得点（通常50点）に達した人やチームが勝者となります。

わなげ（1セット）



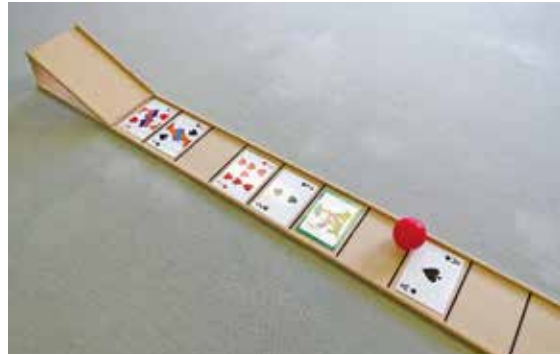
1～9までの的に輪を投げ入れて得点を競うゲームです。様々な色の輪があるので個人戦、団体戦のどちらも楽しむことができます。

ラダーゲッター（1セット）



紐で繋がれた2つのボールをラダー（はしご）に向かって投げ、引っ掛かったフックの得点を競うゲームです。片方のボールを手を持ち、もう片方を垂らしてスイングし、山なりの起動で投げるのが基本です。

ゲームルール (1セット)



ルールにトランプを自由に配置し、その上をボールを転がし、ボールが止まったところのトランプの数字が点数となり、得点を競うゲームです。ルールに決まりはなく、自由に設定して楽しめます。
※組み立てると全長約2.4mです。

ダーツ (1セット)



円形のボードに向かって小さな矢を投げて得点を競うゲームです。矢の先はプラスチック製なので安全に楽しむことができます。

オセロ (1セット)



2人で対局するゲームで、白と黒の石をそれぞれが持ち、交互に打ち合います。相手の石を自分の石で挟み、自分の色にしながら、すべて打ち終えた時に、互いの石数を数え、多い方が勝者となります。

マンカラ (3セット)



ボード上の穴にカラフルな石を置いて遊びます。基本的な遊び方は、石を移動させて自分の陣地の石を早く無くしたり、自分のゴールにできるだけ多くの石を集めたりなど、100種類以上あります。

長寿お祝いちゃんちゃんこセット (1セット)



傘寿、米寿、卒寿のお祝いちゃんちゃんこセットです。健康に長寿を迎えた方に敬意を表し、お祝いしませんか?
※洗濯をしてからの返却をお願いします。



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、どなたでもご利用できます。

- 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 (市役所内)
- お問合せ** 心配ごと相談所 ☎22-2731

あっぱるハート (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
● 「あっぱ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：生活保護を受けられ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。介護予防や権利擁護に関すること等、各種講座も行っていますので、お気軽にご相談ください。

- お問合せ** ● **むつ市地域包括支援センター (市役所内)**
〈担当地区〉 市内全域
むつ市中央一丁目8番1号 ☎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社協**
〈担当地区〉 むつ地区 (東部)、大畑地区
むつ市中央一丁目8番1号 ☎33-2355

むつ市成年後見センター

成年後見制度は、認知症や知的・精神障がい等により判断能力が十分ではないが、不利益を被らないように本人の権利や財産を守るための制度です。

むつ市成年後見センターでは、成年後見制度についての相談や利用のお手伝いをします。

財産 に関すること

物忘れがあつて通帳をなくしてしまう等、お金を管理することが不安



制度利用 に関すること

施設入所や福祉サービスを利用する手続きをしたいが難しい



このようなことでお困りの時は

契約 に関すること

離れて暮らす親が悪質商法の被害にあっていないか心配



将来 に関すること

自分が認知症になってしまったら不安。知的障がいのある家族が心配



センターにご相談を

むつ市社会福祉協議会 ☎0175-33-3023

むつ市消費生活センター

「消費生活センター」は、日常生活で遭遇する契約上のトラブルや悪質商法・製品事故など、消費生活に関する相談窓口です。消費生活相談員が公正な立場で相談を受け、問題解決に向けたお手伝いをいたします。

被害未然防止対策として、悪質商法手口などの事例紹介を含めた出前講座も行っておりますので、ぜひご活用ください。相談・出前講座は無料です。

相談内容 たとえば、こんな時は、ひとりで悩まず、ご相談ください。

断っているのに何度も勧誘電話をかけてくる

注文していない商品が送られてきた

身に覚えのない請求を受けた

借金の返済が困難になってしまった

無料点検を頼んだら高額な請求をされた

なんでも買い取るという業者は信用できる?

トラブルの内容について正確に把握する必要があるため、原則として本人からの相談を受けています。契約書やパンフレットなどの資料がある場合は、お手元にご用意ください。

消費者センターには、個別の契約トラブルに際して、直ちに事業者に対しての調査や行政指導等を行う権限はありませんので、ご了承ください。

相談方法 窓口への来所相談、電話相談
(予約は不要ですが、事前連絡いただくと確実です)

相談時間 年末年始を除く、平日8時30分から17時15分まで
☎0175-22-1353 (市役所内)

生活支援コーディネーターがつながります

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(市役所内) むつ市中央一丁目8番1号 ☎33-3023 FAX 23-5093
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	むつ市社会福祉協議会川内支所(川内庁舎内) むつ市川内町川内477番地 ☎42-2002 FAX 42-2031
川内地区 生活支援コーディネーター	
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(ふれあいかん内) むつ市大畑町観音堂25番地1 ☎34-3537 FAX 34-3565
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(脇野沢庁舎内) むつ市脇野沢渡向107番地1 ☎44-3550 FAX 44-3092

●このマップは「生活支援体制整備事業」の一環で作成し、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ありましたら、ぜひ生活支援コーディネーターへお知らせください。

※「生活支援体制整備事業」とは、平成27年度の介護保険法改正で新たに設けられた事業であり、「高齢者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ることができること」を実現するため、高齢者を支える地域のささえあいの体制づくりを推進することを目的としています。