

【安全】

緊急通報システム事業

目的及び内容	急な体調変化時等に、通報装置またはペンダントのボタンを押すと『あんしんセンター』につながり、相談または救急車の出動を要請する等適切な援助を行う。
対象者及び利用条件	65歳以上のひとり暮らし高齢者及び高齢者夫婦世帯、または重度身体障害者等で、日常生活を営む上で常時注意を要する状態にある方
利用料金等	月額 300 円 (ただし生活保護世帯・要綱に定める低所得者は 0 円)
問い合わせ先 (TEL)	相談:各地区民生委員 養父市役所 介護保険課 662-7603 養父地域局 664-0281 大屋地域局 669-0120 関宮地域局 667-2331



緊急情報キット配布事業

目的及び内容	緊急時、適切な医療処置が受けられるように、正確な情報を救急隊員、医療機関に伝える方法として、かかりつけ医療機関、持病の有無、緊急連絡先等の必要な情報を保管する「緊急情報キット」を配布し、市民の安全と安心の確保を図る。
対象者及び利用条件	市内に住所を有し、次のいずれかに該当しキットを希望する方 ・おおむね 65 歳以上のひとり暮らしの方 ・高齢者夫婦世帯 ・障がいをもつ家族がいる世帯 ・健康上不安を抱えている方
利用料金等	無料
問い合わせ先 (TEL)	養父市役所 介護保険課 662-7603 養父地域局 664-0281 大屋地域局 669-0120 関宮地域局 667-2331

【交通】

高齢者等優待乗車証交付事業



目的及び内容	高齢者等の社会参加の促進支援、移動支援を行い、とじこもり予防を行う。
対象者及び 利用条件	・満70歳以上の方 ・満65歳～69歳の方で、運転免許証を返納した方 ・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方 ・生活保護を受けている方
利用料金等	・養父市内運行路線バス(コミュニティバスも含む)1乗車:150円
問い合わせ先 (TEL)	養父市役所 社会福祉課 662-3162 養父地域局 664-0281 大屋地域局 669-0120 関宮地域局 667-2331

高齢者運転免許証自主返納支援補助制度

目的及び内容	高齢運転者による交通事故の減少を図るため、運転免許証を自主返納した高齢者に対し、運転経歴証明書の交付手数料相当額を補助。 補助金額:1,100円(交付手数料相当)
対象者及び 利用条件	・運転経歴証明書に記載されている住所が養父市内で65歳以上の方 ・運転免許証を自主返納し、運転経歴証明書の交付を受けた方 ※申請期限:運転経歴証明書の交付から1年以内 ・申請に必要なもの ① 運転経歴証明書 ② 口座番号のわかるもの(本人名義に限る)
問い合わせ先 (TEL)	養父市役所 市民課 662-3163

【交通】

養父市タクシー等利用料助成事業

目的及び内容	<p>公共交通機関を利用することが困難な高齢者や障がい者等に対し、通院等に伴う経済的負担の軽減と福祉の向上を図るため、移送費用の一部を助成する。</p> <p>対象経費：道路運送法の規定による一般乗用旅客自動車運送事業(タクシー)を利用し移送に要した費用(対象者により行き先の範囲が異なります)</p> <p>助成内容：事前申請によりタクシー等の利用料金の 1/2 を助成する。</p> <p>乗車券の綴りを交付</p> <p>申請月から1年間の利用(助成上限額：年間 6 万円)</p> <p>※乗車券は対象者により色分されています。</p>
対象者及び利用範囲 (対象者別)	<ul style="list-style-type: none">・身体障害者手帳1級、2級、3級(下肢・体幹機能障害者のみ)・4級(下肢機能障害者のみ)・療育手帳(A 判定者)・精神障害者保健福祉手帳(1級)・介護保険要介護4または5認定者・母子健康手帳交付者(交付月から1年間のみ) <p> 養父市内の移動は行き先の指定はありません。市内外の医療機関、介護施設、福祉施設への利用可……【ピンク色の乗車券】</p> <ul style="list-style-type: none">・70 歳以上の運転免許返納者・75 歳以上の高齢者 <p> 市内外の医療機関、介護施設、福祉施設への利用可</p> <p>……【白色の乗車券】</p>
問い合わせ先 (TEL)	養父市役所 社会福祉課 662-3162



分かりやすく、利用しやすくなりました。

やぶくるも対象です。

【養父市タクシー等利用料助成事業 協定事業所一覧】

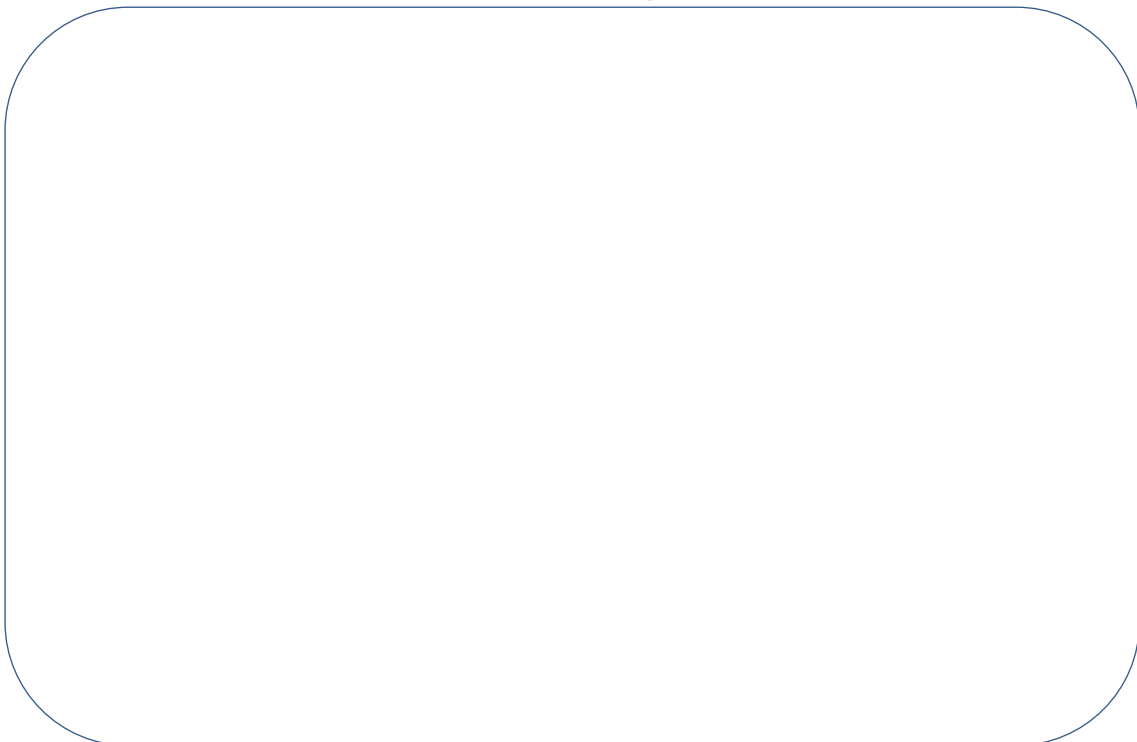
No.	協力事業者名	住 所	電話番号	対応可能車両等
1	あいあいタクシー	養父市上野 1681-2	0120-642-833 079-664-2833	車いす
2	全但タクシー株式会社	養父市八鹿町八鹿 113-1	079-662-4128	
3	丸八観光タクシー（有）	養父市八鹿町八鹿 1908-1	079-662-6208	
4	やぶくる	養父市八鹿町八鹿 113-1	079-660-3008	大屋、関宮地域のみ
5	介護タクシーひろちゃん	朝来市山東町滝田 63-5	0120-580-058 079-676-5800	車いす、 ストレッチャー
6	介護タクシーやっちゃん	朝来市和田山町和田山 105-1	079-672-5262	車いす、 ストレッチャー
7	西村タクシー	朝来市山東町粟鹿 1082	090-6752-1761	車いす
8	ふく福タクシー	朝来市和田山町林垣 255	0120-329-293 079-670-1269	車いす
9	介護タクシーあおぞら	豊岡市出石町福住 405-1	0796-20-3607 080-2525-8399	車いす、 ストレッチャー
10	介護タクシーあかり	豊岡市城南町 3-25	0120-030-876 0796-24-5339	車いす、 ストレッチャー
11	ヒューマン介護スポット 介護タクシーコメット	豊岡市下陰 697-1	0796-29-0188	車いす、 ストレッチャー
12	介護タクシーはあと	豊岡市出石町寺坂 1096-1	080-5361-4356	車いす、 ストレッチャー
13	（株）さっちゃん	豊岡市日高町岩中 198-2	0796-20-3882	車いす、 ストレッチャー
14	（株）SHOBI すまいる介護タクシー	豊岡市日高町祢布 780-7	0120-154-403	車いす、 ストレッチャー
15	介護タクシー ダイワ	豊岡市日高町上石 40	0796-42-1100	車いす、 ストレッチャー
16	ひだかケアタクシー	豊岡市日高町鶴岡 502-1	0796-42-1660	車いす、 ストレッチャー
17	介護タクシーもみじ	美方郡香住町香住区香住 1630-5	090-5971-0324	車いす、 ストレッチャー
18	（株）げんき	豊岡市庄 168 豊岡・日高・香住・村岡事業所	0120-2410-45 0796-34-9255	車いす、 ストレッチャー
19	介護タクシー大福	豊岡市日高町土居 5 1 9	0796-20-5153 080-7361-9656	ストレッチャー
20	サポートタクシー しょうちゃん	養父市大屋町加保 638-1	090-2706-4502	車いす
21	介護タクシーきさらぎ	丹波市青垣町沢野 669	0120-1199-56	車いす、 ストレッチャー

【交通】

移送サービス(福祉有償運送)

目的及び内容	在宅で生活する身体の不自由な高齢者及び身体障害者等で、移送手段を確保することが困難なため、医療、福祉施設等本人が希望するサービスの利用や外出等が困難な人に対して、移送手段を確保する。
対象者及び利用条件	次の該当者で、外出時に車いすやストレッチャーを必要とする方 ① 介護保険の要支援・要介護認定者 ② 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳所有者 ③ ①と②以外で、歩行障害または内部障害(人工透析等)により、単独では公共交通機関を利用することが困難な方
利用料金等	・初乗り走行2kmまで 300円 ・以後、1km単位ごとに 100円加算 ・登録料 年間2,000円(1年更新) ・待ち時間が10分超えるごとに100円を加算
問い合わせ先 (TEL)	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 662-0160 養父支部 664-1142 大屋支部 669-1598 関宮支部 667-3248

MEMO



【交通】

乗ってうれしい！乗せてもうれしい！みんなのマイカー運送



やぶくる
YABUKURU について

事業内容	地域のみなさんがドライバーとなり、マイカーで市民や観光客のみなさんの移動をお手伝いします。
利用条件	運行範囲：大屋地域内・関宮地域内の移動 運行日：毎日（12/30～1/3 除く） 受付時間：8時から17時
利用料金	行政区ごとの料金表による。※タクシー料金の5割から7割 ・運賃：2kmまで600円（以後、750mにつき100円）が目安 ・待機料金：15分未満の待機は無料（以後、15分毎に500円）
利用申込先	市内タクシー会社にお電話 TEL 0120-112-779（全但タクシー） TEL 0120-642-833（あいあいタクシー）
お問合せ先	NPO 法人養父市マイカー運送ネットワーク（実施主体） TEL 079-660-3008

お願い

登録ドライバーのみなさまは、生活・農作業・仕事等の空いた時間に運送業務をする市民の方です。そのため、前日などにご予約をいただくとスムーズなご利用に繋がります。みなさまが便利にご活用できるよう、ご協力ください。



【生活】

訪問理美容サービス事業

目的及び内容	心身の障がい・傷病等の理由により、理美容院へ出向くことが困難な高齢者等に対して、理容師または美容師が、在宅に訪問し理美容サービスを提供する。
対象者及び利用条件	① 要介護4または5の認定を受けている方 ② 身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方
利用料金等	通常料金(利用者負担) 訪問交通費 2,000 円(市が負担)
問い合わせ先 (TEL)	養父市役所 介護保険課 662-7603 養父地域局 664-0281 大屋地域局 669-0120 関宮地域局 667-2331

給食サービス事業

目的及び内容	調理することが困難なひとり暮らし高齢者や高齢者夫婦世帯等へ業者が調理した弁当を配食ボランティアが届けることで、栄養状態の改善の支援と友愛訪問、安否確認を行う。
対象者及び利用条件	おおむね 70 歳以上のひとり暮らし高齢者及び高齢者夫婦世帯またはこれに準ずる世帯、あるいは身体障害者であって、心身の障がい及び傷病等の理由により食事の調理が困難な方
利用料金等	400 円 週2回(水、金 昼食) 調理は委託業者
問い合わせ先 (TEL)	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 662-0160 養父支部 664-1142 大屋支部 669-1598 関宮支部 667-3248



【生活】

紙おむつ用ごみ袋支給事業

目的及び内容

在宅の要介護者の家族に対してごみ袋を支給し、経済的負担の軽減を図る。

- 要介護者1人につき

年間 燃やすごみ用ごみ袋(大) 50枚

対象者及び 利用条件

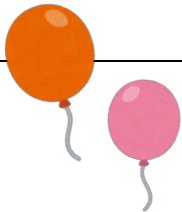
要介護4または5の認定を受け、日常的に紙おむつを使用している要介護者を在宅で介護する家族

問い合わせ先 (TEL)

養父市役所

介護保険課 662-7603 養父地域局 664-0281

大屋地域局 669-0120 関宮地域局 667-2331



介護用品給付事業

目的及び内容

在宅で要介護者を介護している家族に対して、介護用品(紙おむつ、尿とりパット)を給付することにより、経済的負担の軽減を図る。

年額 1人当たり 75,000円

対象者及び 利用条件

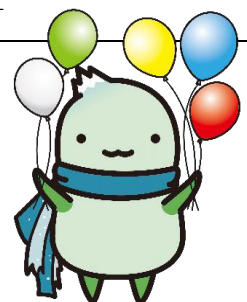
要介護4または5の認定を受けている方を介護する家族で、世帯全員が市民税非課税であること

問い合わせ先 (TEL)

養父市役所

介護保険課 662-7603 養父地域局 664-0281

大屋地域局 669-0120 関宮地域局 667-2331



【生活】

介護用品あっせん事業

目的及び内容	介護者の相談に応じ、要介護者の身体状態にあった紙おむつ、入浴用品等の介護用品をあっせんする。
対象者	介護用品を必要とする世帯
利用料金等	相談は無料・介護用品購入は実費
問い合わせ先 (TEL)	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 662-0160 養父支部 664-1142 大屋支部 669-1598 関宮支部 667-3248

家族介護慰労金

目的及び内容	高齢者等(40歳以上65歳未満の者であって特定疾病に該当する方を含む)を介護している家族に対して、介護慰労金を支給することにより、経済負担の軽減を図るとともに、要介護高齢者の在宅生活の継続を支援する。 慰 労 金:在宅高齢者1人につき年額10万円
対象者及び 利用条件	・介護保険の要介護4又は5の認定を受けた市民税非課税世帯の在宅高齢者 ・過去1年間介護サービスを利用していないこと。ただし、過去1年間の中で短期入所生活介護と短期入所療養介護を合わせて7日以内利用した場合を除く
問い合わせ先 (TEL)	養父市役所 介護保険課 662-7603

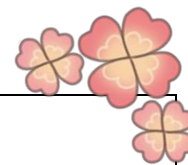
【生活】

福祉用具貸出事業

目的及び内容	一時的にベッド等が必要な方や身体障害者(児)及び虚弱な高齢者等のために、介護用電動ベッド・車いす等を貸出する。
対象者	一時的にベッド等が必要な方や身体障害者(児)及び虚弱な高齢者等
利用料金等	・介護用電動ベッド 月 1,500 円 ※搬入・搬出料として1回につき 1,000 円 返却時に消毒料として 3,000 円 ・車いす 無料(短期貸出のみ) ・松葉杖 無料 ・その他:シャワーチェア、ポータブルトイレ等 無料
問い合わせ先 (TEL)	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 662-0160

生活支援ハウス

目的及び内容	在宅生活に不安のある高齢者に対し、一定の期間居住を提供することにより、安心して健康的な生活を送れるように支援する。
対象者及び 利用条件	・おおむね 60 歳以上のひとり暮らしの方、または高齢者夫婦のみの世帯の方 ・家族による援助を受けることが困難な方であって高齢等のため独立して生活することに不安のある方 ・食事、排泄、掃除、入浴等の日常生活がおおむね自立している方
場 所	・おおやの郷併設支援ハウス(定員5人)、はちぶせの里併設支援ハウス(定員5人)
利用料金等	入居者負担基準による。共同利用に要する光熱水費等
問い合わせ先 (TEL)	養父市役所 介護保険課 662-7603



シルバー人材センターに関する内容

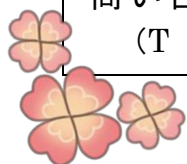
目的及び内容 地域の福祉に寄与し、シルバー会員にふさわしい軽易な作業を行う。

利用料金等

- ① 内清掃 1,185 円/時
- ② 外清掃 草取り等 1,400 円/時
草刈等 1,820 円/時 (機械使用料・燃料代 込)
- ③ 簡単な家屋修理 1,800 円/時 (材料代別途)
- ④ 家事、育児援助(調理、介護、清掃) 2,000 円/時
- ⑤ 老人保健施設入所者の衣類洗濯 1,164 円/1 回
- ⑥ 墓地の掃除 400 円程度/m²
- ⑦ 障子張替え 1,540 円～ (材料費含む)
- ⑧ 襖の張替え 4,200 円 ～
- ⑨ 植木剪定 請負
- ⑩ 家屋の塗装 1,550 円/時 (材料代 別途)
- ⑪ 宛名書き 55 円/枚
- ⑫ 大工作業 1,800 円/時
- ⑬ 農業作業 1,550 円/時
- ⑭ 土木作業 1,800 円/時
- ⑮ 引越しの手伝い 1,500 円/時

対 象 者 市民

問い合わせ先 養父市シルバー人材センター 662-6093
(T E L)



【生活】

養父市高齢者補聴器購入費助成事業

目的及び内容 聴力機能の低下があり日常生活に不便を感じている高齢者を対象に補聴器の購入に要する費用を助成します。

助成内容:助成上限額 30,000 円(補聴器本体にかかる費用)

※付属品、申請に伴う受診費用、メンテナンス等は対象外です。

対象者及び
利用条件

- ・養父市に住所を有する満 65 歳以上の方
- ・聴力障害による身体障害者手帳の対象とならない方
- ・耳鼻科の医師が所定の基準を満たし、必要と認める方

所定基準:両耳聴力 40dB 以上 70dB 未満(中等度難聴)

- ・過去にこの助成を受けておられない方(一人 1 回限りです)

諸 注 意

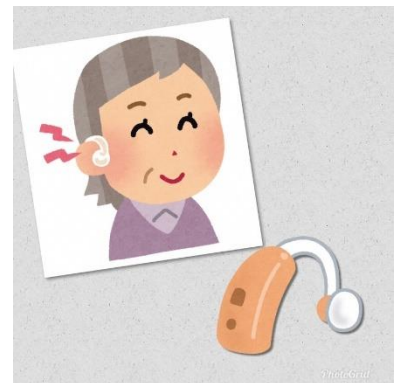
・交付決定日から 3 ヶ月以内に補聴器を購入し一旦、全額代金を支払ってください

・集音機は対象外です

・助成交付決定前に購入された場合は対象外です

問い合わせ先
(TEL)

養父市役所
介護保険課 662-7603



【生活(見守り)】

ふれあい訪問事業

目的及び内容	ふれあい訪問員が、ひとり暮らし、高齢夫婦世帯をはじめ、生活困窮世帯等を訪問し、地域で安心して暮らせるよう、見守りと安否確認をすると共に相談援助を行う。
対象者及び利用条件	ひとり暮らし高齢者・高齢者夫婦世帯・障害がある人(児)を含む世帯・生活困窮を含む世帯
利用料金等	無料
問い合わせ先 (TEL)	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 662-0160

認知症高齢者等の見守り・SOS ネットワーク 及び個人賠償責任保険事業

目的及び内容	認知症等により、行方不明が心配な方の情報を事前登録し、市民や関係機関等が日ごろから見守りを行う。また行方不明になった場合には、速やかに発見活動を行う。 ※事前登録した方で希望者は、個人賠償責任保険に加入することができる
対象者及び利用条件	認知症等により行方不明が心配な方 ※事前登録が必要
問い合わせ先 (TEL)	養父市役所 介護保険課 662-7603



【生活(見守り)】

移動販売車

販売業者	住所 電話番号	販売エリア	販売商品	備考
福田商店	八鹿町小佐 882 662-3402	・午前:岡～石堂 ・午後:石堂～石原	・食品全般 ・日用品 ・巻き寿司	・注文を受け次回届ける ・休業:水・日・祝
魚完商店	八鹿町八木 662-6038	・国木～下八木 ・三宅、関宮、轟、小路 頃、鶺鴒、葛畑、別宮、 中瀬	・食品全般 ・手作り総菜	・販売路線上の個別 配達可 ・休業:水・日・祝
但馬物産	八鹿町高柳 651-1 662-2868	・中瀬、外野、丹戸、梨 ヶ原、福定、別宮、大久 保、高原	・食品全般	・休業:水・日・祝 ・注文品の配達可能
フードショッ プマルコ	広谷 57 664-0038	・八鹿方面 ・養父方面 ・大屋町(西谷)方面 (週1～2回の販売)	・食品全般 ・手作り総菜 ・冷凍食品 ・日用品	・朝 9:30 までの注文は 配達可能 ・販売中の注文は次回 届ける ・販売エリアで弁当注文 可能(配達)
宿院商店	上野 168-57 664-1484	・堀畑、養父市場、高 中、奥・鉄屋米地、藪 崎、広谷、上藪崎 ・浅間、馬瀬 ・若杉、蔵垣、大杉、加 保、糸原、明延、口大屋	・食品全般 ・総菜 ・魚料理	・希望商品の配達可能 ・希望有れば自宅前で 販売 ・電話あれば立ち寄る ・休業:土・日
堂本商店	関宮 745-1 667-2039	・一部、小山、朝倉、国 木、虹の街	・食品全般 ・日用品	・希望あれば花を届ける ・数により弁当配達可 ・休業:水・土・日
小田垣商店	吉井 680 667-2476	・大谷、万久里、和多 田、尾崎、相地、八木 谷、安井、鶺鴒、出合、 別宮	・食品全般	・休業:水・日・祝

※食品全般:生鮮食品、加工食品、乾物類、パン類、調味料、野菜、清涼飲料水、乳製品(一部)

※詳細は販売業者に問い合わせ下さい



【集い】

養父市内 認知症カフェ

(地域の交流・相談の場)

認知症の人やその家族が気軽に立ち寄れる集いの場です。地域の住民や介護等の専門職等、誰でも参加できる場として、お茶を飲みながら話をしたり、交流を深められます。



R5.4 現在.

カフェの名称	開催日	活動場所	問合せ先 (電話番号)
認知症カフェ ここあん	毎月第2木曜日 10:00~15:00	地域ふれあいの家たまり場 (養父市八鹿町八鹿 664-1)	社会福祉協議会地域福祉課 (TEL079-662-0160)
ほのぼのカフェ	毎月第2火曜日 13:00~15:00	TSUDOIBA 元町家 (養父市関宮 756 番地 6)	特別養護老人ホーム はちぶせの里 (TEL079-667-3107)
オレンジカフェ おおや	毎月第4土曜日 10:00~12:00	大屋ふれあいの家 (養父市大屋町山路 142)	一般社団法人 猫の手くらぶ (TEL079-660-2390) * 昼食あります(500円程度)
出会いカフェ	毎月第4水曜日 13:00~15:00	であいの里 (養父市出合 249)	社会福祉協議会関宮支部 (TEL079-667-3248)
猫の手カフェ	毎月第2土曜日 10:00~12:00	養父市大屋町宮垣 224-122	一般社団法人 猫の手くらぶ (TEL079-660-2390) * 昼食あります(500円程度)
ウィズカフェ	毎月第3土曜日 10:00~12:00	養父公民館 調理室 (養父市広谷 250)	一般社団法人 猫の手くらぶ (TEL079-660-2390) * 昼食あります(500円程度)

※ 当日の参加も可能です。参加費(お茶代として)100~200円程度。

日程等変更になる事もありますので、事前に確認していただくことをお勧めします。

※ 認知症カフェは養父市以外にもたくさんあります。詳しくは上記の認知症カフェ、お住まいの地域の地域包括支援センター、但馬長寿の郷(☎079-662-8456)等にお問い合わせください。

家族で抱え込まず、
相談を！！



【集い】

ほのぼの会(関宮地域)

目的及び内容	関宮地域に住むひとり暮らし高齢者および昼間ひとり暮らしの高齢者が集まり、閉じこもりから介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送れるよう支援する。
対 象 者	ひとり暮らし高齢者および昼間ひとり暮らしの高齢者 ※事業対象者、介護認定者は利用できません
利 用 料 金 等	1回 1,000 円程度(実費) 月1回 第4火曜日 10時～15時
問 い 合 わ せ 先 (T E L)	養父市社会福祉協議会 関宮支部 667-3248

在宅介護者交流事業(介護者のつどい)

目的及び内容	在宅で要介護高齢者等を介護している家族が、交流や情報交換、介護研修等をとおして心身のリフレッシュを行う。 養父市全域 年1回 ・八鹿地域 (なごみの会) ・養父地域 (ひまわりの会) ・大屋地域 (野ぎくの会) ・関宮地域 (たんぽぽの会)
対 象 者	在宅で要介護高齢者等を介護する家族及び介護者
参 加 費 等	必要に応じて費用徴収
問 い 合 わ せ 先 (T E L)	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 662-0160 養父支部 664-1142 大屋支部 669-1598 関宮支部 667-3248

【集い】

ひとり暮らし高齢者のつどい

目的及び内容	ひとり暮らし高齢者が一堂に集まり、レクリエーションや会食会を行い、交流を深める。 各支部で実施 その他友愛訪問、地域別の集いなど。
対象者	ひとり暮らし高齢者
参加費等	必要に応じて費用徴収
問い合わせ先 (TEL)	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 662-0160 養父支部 664-1142 大屋支部 669-1598 関宮支部 667-3248



健康教室『毎日元気にクラス』

目的及び内容	地域の絆を育みながら、継続的な健康づくりを行う。 内容:シルバー人材センター『笑い与健康お届け隊』が運動・栄養・社会参加のプログラムを週1回の頻度で6か月間行う。
対象者	市民
利用料金等	初回利用日:500円
問い合わせ先 (TEL)	養父市役所 健康福祉部 健康医療課 662-3167 地域包括支援センター 662-7603



【集い】

毎日元気にクラス開催地区一覧表

会場：地区公民館または集会所

開催曜日・時間に変更がある場合があります
地区区長に問い合わせ下さい

地区	月	火	水	木	金	土	日	開催時間	備考
八鹿地区									
駅前	○							13:30～	
大森	○							10:00～	
諏訪町				○				13:30～	
下町				○				10:00～	
宮町		○						13:30～	
新町		○						10:00～	
旭町	○							13:30～	
栄町			○					13:30～	
一部					○			13:30～	休止中
小山		○						13:30～	
朝倉					○			13:30～	
京口			○					13:30～	
天子			○					13:30～	
上網場	○							13:30～	
九鹿			○					13:30～	
馬瀬	○							13:30～	
中村					○			13:30～	
椿色					○			13:30～	
石原					○			10:00～	
国木		○						13:30～	休止中
米里	○							10:00～	
下八木	○	○	○	○	○	○	○	11:30～下八木公民館 13:15～八木城交流館	八木城は土日休み
中八木					○			13:30～	
高柳自治協					○			13:30～	
下小田		○						13:30～	
寄宮			○					10:00～	
青山		○						10:00～	
宿南自治協	○							9:30～	
養父地区									
長野		○						9:00～	10月～3月 10:00～
中央					○			13:30～	
野谷		○						13:30～	
建屋			○					10:00～	
能座					○			10:00～	
森		○						9:30～	
船谷		○						13:30～	
稲津	○							9:30～	
左近山					○			13:30～	

地区	月	火	水	木	金	土	日	開催時間	備考
養父地区									
浅野自治協					○			13:30~	
藪崎			○					13:30~	
上藪崎			○					10:00~	
養父市場		○						13:30~	
大藪		○						13:00~	
高中		○						10:00~	
奥米地			○					13:30~	
中米地						○		9:00~	
鉄屋・口米地				○				13:30~	
大塚					○			13:30~	
堀畑	○							10:00~	
新津				○				13:00~	
伊豆			○					13:30~	
大坪	○							13:30~	
上野			○					13:30~	
畑				○				13:30~	
大屋地区									
宮垣	○							13:30~	
樽見			○					10:00~	
由良				○				13:30~	
口大屋自治協			○					13:30~	
加保			○					13:30~	
大屋市場	○							13:30~	
大杉			○					10:00~	
宮本	○							13:30~	第1・3月曜日
門野	○							10:30~	
蔵垣				○				13:30~	
筏	○							10:00~	
栗ノ下	○							13:30~	
関宮地区									
三宅			○					13:30~	7月~9月 8:00~
大谷					○			13:30~	
万久里		○						13:30~	
関宮	○							13:30~	会場:関宮会館
相地	○							13:30~	
八木谷				○				13:30~	
吉井					○			13:30~	会場:寿会館
中瀬		○						13:30~	
轟			○					13:30~	
葛畑				○				13:30~	
福定	○							13:30~	

フレイル(虚弱)予防の3つの柱・・・運動 栄養(口腔) 社会参加

●市内地域自治組織一覧【集い】集い場など活動の場があります 詳細は各組織へ問合わせください

組織名	事務所	問い合わせ先	備考
八鹿地区自治協議会	八鹿ふれあい倶楽部	八鹿町八鹿 833-2 ☎ 079-662-8778	土曜ふれあい喫茶(第3土曜日)
小佐地区自治協議会	小佐ふれあい倶楽部	八鹿町小佐 833 ☎ 079-662-7733	小佐地区ふれあい喫茶(第3土) ミニデイ、カラオケの場あり
高柳地区自治協議会	高柳ふれあい倶楽部	八鹿町高柳 608-1 ☎ 079-662-8822	毎日元気にクラス(毎週金曜日) 趣味活動の場あり
伊佐地区自治協議会	伊佐ふれあい倶楽部	八鹿町伊佐 431 ☎ 079-662-9288	ふれあい喫茶(火 AM・金 AM/PM) 土曜朝市(月末土曜日) サークル活動の場あり
宿南地区自治協議会	宿南ふれあい倶楽部	八鹿町宿南 1187-1 ☎ 079-662-3400	ふれあい喫茶(月 AM・木 PM) 趣味活動の場あり
建屋校区自治協議会	建屋教育集会所	建屋 209 ☎ 079-666-0272	ライオンカフェ(毎金曜日) ミニミニコンビニ、図書室あり
三谷校区自治協議会	三谷多目的集会センター	三谷 139-1 ☎ 079-666-0454	ライオンカフェ(毎木曜日) 趣味活動の場あり
浅野校区自治協議会	木の香る浅野校区 コミュニティセンター	浅野 399-1 ☎ 079-664-2288	毎日元気にクラス(毎金曜日) 3B 体操、グランドゴルフ活動の場あり
広谷校区自治協議会	広谷地区福祉 コミュニティセンター	十二所 889-1 ☎ 079-664-1901	ご近所トレーニング(第4水曜日)
養父校区自治協議会	ふれあいセンターやぶ	養父市場 506 ☎ 079-665-6330	本の貸出あり 趣味活動の場あり
口大屋自治協議会	口大屋高齢者 コミュニティセンター	大屋町中 1026-1 ☎ 079-669-2830	ふれあい喫茶(第2.4水曜日) のじぎく会 ことぶき大学 カラオケ
大屋地区自治協議会	大屋公民館内	大屋町山路 7 ☎ 079-669-0123	ことぶき大学
南谷自治協議会	南谷ふるさとセンター	大屋町門野 62 ☎ 079-669-0666	ことぶき大学(オープンスクール型) 季節ごとのイベントあり
西谷自治会	西谷ふれあいの家	大屋町筏 561 ☎ 079-663-8600	バリスタコーヒーが飲めます(50円) トレーニング機会あり
大谷校区協議会	大谷ふれあいセンター	三宅 694-1 ☎ 079-663-5955	たすけあい隊(生活支援) 地区毎のフレイル予防教室
関宮まちづくり協議会	まちづくり交流センター 関の館	関宮 633 ☎ 079-667-2211	ふれあい喫茶(平日) 土曜朝市(第3土曜日)
出合校区協議会	出合コミュニティ スポーツセンター	出合 249 ☎ 079-667-8020	季節ごとのイベント 気軽にお茶が飲めます(平日)
熊次校区自治協議会	熊次コミュニティ スポーツセンター	奈良尾 241 ☎ 079-667-8007	季節のイベント、本の貸し出し、運動機器 気軽にお茶が飲めます。(平日)

【健康】

こころのケア相談(精神科医師による相談)

目的及び内容	不眠、精神不安やひきこもり、認知症等、様々な相談。
対象者	市民 ※要予約
利用料金等	無料
問い合わせ先 (TEL)	養父市役所 健康福祉部健康医療課 662-3167

心をほぐすカウンセリング(公認心理師による相談)

目的及び内容	こころの悩み等のカウンセリング。
対象者	市民 ※要予約
利用料金等	無料
問い合わせ先 (TEL)	養父市役所 健康福祉部健康医療課 662-3167

養父市出前講座

目的及び内容	地域住民へ市政への理解や関心を深め、ともにまちづくりを進めていくために、地域住民の開催する学習会で、市政の仕組みや施策・制度について市職員が講師となり講話する。 ※各種講座については、市 HP 文化・生涯学習に掲載
対象者	市民 (一団体 年3回まで)
利用料金等	無料
問い合わせ先 (TEL)	養父市役所 経営政策・国家戦略特区課 662-7602 または 講座担当課

【健康】

家族介護教室

目的及び内容	介護方法や介護予防、介護者の健康づくり等についての、知識・技術を学習するための教室を開催する。 ※在宅介護者交流事業(介護者のつどい)と一体的に開催		
対象者	要介護高齢者を介護している家族		
参加費等	必要に応じて費用徴収		
問い合わせ先 (TEL)	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 662-0160	養父支部 664-1142	
	大屋支部 669-1598	関宮支部 667-3248	

いつまでも元気で暮らしつづけるために！！

しっかり栄養をとろう！
歯の手入れもしっかりと！
こまめに身体を動かそう！
人とのつながりを大事にして
こまった時には助け合おう！



【趣味】

ようかスイミングスクール

目的及び内容	温水プールを活用した健康・体づくり。
対象者	16歳以上の方
利用料金等	60歳以上利用のゆったりコース ・月4回 3,000円／月 無制限 4,000円／月 ・月・金 13時30分～14時30分 ・水・木 10時30分～11時30分 (一般男女コースの利用も可)
問い合わせ先 (TEL)	ようか温水プール 662-5744 FAX 662-6160 ※健康支援施設(フィットネス部分)利用については、直接お問い合わせください。

健康福祉大学 とが山学園

目的及び内容	高齢者の社会参加をめざし、ともに支え合う生涯学習の場
対象者	55歳以上
内容	第1・3木曜日 講座(A)10時～11時30分 (B)13時～14時30分
利用料金	学費年額 12,000円 クラブ活動参加費 原則 4,000円
問い合わせ先 (TEL)	但馬長寿の郷 健康福祉大学 とが山学園 662-6350

【総合相談窓口】

地域包括支援センターのランチ（相談窓口）として日常生活圏域（旧町）に1カ所ずつ高齢者相談センターが設置されています。

高齢者相談センターようか

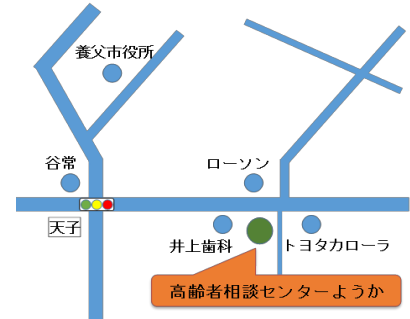
運営主体：社会福祉法人かるべの郷
かるべの郷ドリームスペース

養父市八鹿町八鹿 1576

TEL 079-662-8787

月～金 8:30～17:30

◎緊急時は電話にて24時間対応します



高齢者相談センターやぶ

運営主体：社会福祉法人かるべの郷
KARUBE TREE×TREE

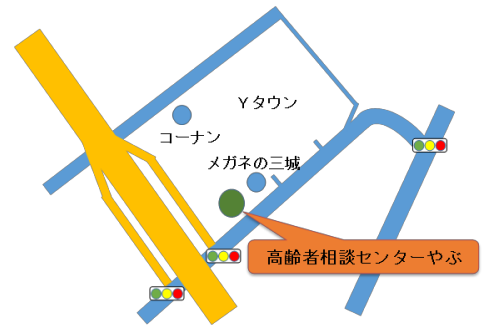
かるべの郷居宅介護支援事業所

養父市上箇 153 番地 1 (Yタウン内)

TEL 079-664-1006

8:30～17:30 年中無休 (12/31～1/3 を除く)

◎緊急時は電話にて24時間対応します



高齢者相談センターおおや

運営主体：養父市社会福祉協議会

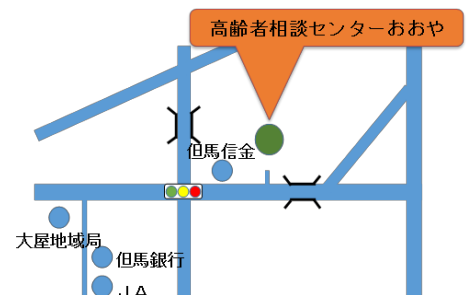
大屋支部（大屋保健センター）

養父市大屋町加保 678-1

TEL 079-669-1598

月～金 8:30～17:30

◎緊急時は電話にて24時間対応します



高齢者相談センターせきのみや

運営主体：養父市社会福祉協議会

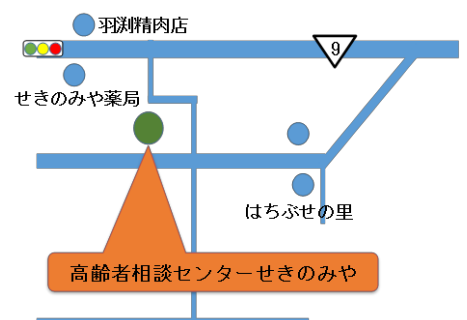
関宮支部（ふれあいの郷）

養父市関宮 193

TEL 079-667-3249

月～金 8:30～17:30

◎緊急時は電話にて24時間対応します



自分らしく生き生きと暮らしつつけたいと誰もが願っています。

暮らしの中に役割を持ち、地域の中でも活躍することはとても良い介護予防です。

安心してくらししていくために、この資料を活用してください。



感染防止を日常に取り入れた暮らし

●3つの「密」を避ける

「密閉」「密集」「密接」の3つの密は感染リスクが高まります。

日頃の生活の中で3密を避けるように心がけましょう。

●マスクの着用

うつらない、うつさないためにマスクを着用しましょう。また、くしゃみや咳をするときは、マスクやハンカチ、袖などで口や鼻をふさぐなどの咳エチケットを守り、飛沫を防ぎましょう。

●こまめな手洗い、消毒

帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに流水と石鹼で手洗いをしましょう。手指消毒も有効です。

●健康チェックと免疫力を高める生活

体温を計測して体調を確認しましょう。

適度な運動やバランスの良い食事、規則正しい生活を心がけましょう

🌀 今後 コロナ感染症を上回るような事が起きたとしても日々の暮らしが維持できるよう

感染予防をしながら地域で支え合い、心身ともに健康な生活を送りましょう。