網走市
高齢者お役立ち情報

困った時に
相談できる場所

知識や経験を
生かせる場

生活に役立つ
様々なサービス

気軽に
参加できる
健康づくり

身近にある
社会参加の場

地域には手助けを必要としている人がいる
地域には生活を支えてくれる力がある

ご利用にあたって

全国的にも少子高齢化が進行しており、網走市においても住民の３人に１人が高齢者（６５歳以上）という状況です。

高齢化が進む中、住民の皆様が「年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けてほしい」、そんな思いから網走市内にある「社会参加」と「社会資源」の情報を掲載した「高齢者お役立ち情報」を作成いたしました。

住民の皆様にとって、より良い暮らしへの一助になればと思いますので、ぜひご活用ください。

本冊子で掲載している様々な情報は、「地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）」が、支え合いの地域づくり（生活支援体制整備事業）の取り組みの１つとして調査や集約を行いました（３５ページ参照）。

編集作業は、「網走市社会福祉協議会」「網走市」「網走市地域包括支援センター」「北海道民生委員児童委員連盟網走市支部」「網走市町内会連合会」「網走市老人クラブ連合会」「地域支え合い推進員」で構成する網走市地域福祉会議（第１層協議体）から選出された委員が情報共有や協議を重ね完成しました。

今回の冊子で掲載している内容は、網走市全ての社会資源の情報とは限りません。まだまだ把握できていない、団体や民間企業などの取り組みやサービスも多数あると思います。

ホームページなど更新の際には、皆様に新しい情報・役立つ情報をお届けできるよう今後も情報収集を続け、随時内容の充実を図って参りますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、状況により掲載した情報や内容が変更となる場合もございますのでご了承ください。

掲載情報は、令和３年７月１日時点の情報です。

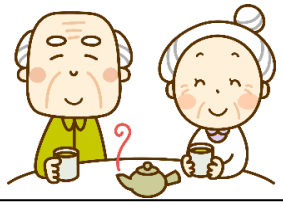
年齢を重ねても、住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、ご自身が「社会参加」などを通じて人や地域とつながり、いつまでも「元気」を保つとともに、生活の中で困りごとが生じた際に、相談・活用できる「社会資源」を知っておくことが大切です。

～参加できること（社会参加）～

趣味・学び

体力づくり

地域貢献



集いの場への参加

知識や経験を生かした活動

高齢者の知識や経験は地域の宝。
空いた時間を生かして積極的に社会参加することが、心と身体の健康を保ち、地域を変える大きな第一歩になります。

～身近にある力（社会資源）～

活用できる社会資源
（「助け合い」「様々なサービス」）

身近にある生活課題の解決に役立つ社会資源の情報を知り、活用できる環境を自ら整えていくことが今後の安心した生活につながります。

年齢を重ねても住み慣れた地域で安心して暮らしていける

もくじ

1 生活に役立つ情報

食事・配食

1－01　コープの夕食宅配 …… 1
1－02　高齢者向け配食サービス …… 1
宅配クック１２３網走店
1－03　高齢者等食の自立支援事業 …… 1
（給食サービス）

移動

1－04　福祉タクシー　ないすらいふ …… 2
1－05　福祉タクシー　言の葉（ことのは） … 2
1－06　高齢者等移送サービス …… 2
（タクシー・ハイヤー料金助成）
1－07　患者送迎バス …… 3
1－08　予約型乗合タクシー二ツ岩線 …… 3
1－09　コミュニティバス西山通線 …… 3

買い物

1－10　コープの宅配システム　トドック … 4
1－11　セイコーマート宅配サービス …… 4
（市内配達限定）
1－12　セブンミール …… 5
1－13　コープの移動販売 …… 5
おまかせ便カケル
1－14　移動販売車訪問 …… 5
（東部地区・南部地区限定）
1－15　移動販売車訪問 …… 6
（西網走地区限定）
1－16　買い物配送サービス …… 6
1－17　買い物宅配サービス …… 6
1－18　買い物便とどけ～る …… 7
ツルハドラック
1－19　手ぶらでお買い物便 …… 7
サツドラ
1－20　ひかりサロン網走 …… 7
～買い物しながらリハビリできる通所介護～

困りごとの解消

1－21　網走市シルバー人材センター …… 8
（仕事の依頼）
1－22　高齢者等さわやか収集支援事業 …… 8
1－23　家事代行 …… 8
1－24　室内清掃（ハウスクリーニング） …… 9
1－25　くらしのプラスα事業 …… 9
1－26　日常代行プラン …… 9
1－27　便利屋　生活工房 …… 9
1－28　街の便利屋さんアメニティアークス … 10
1－29　高齢者等除雪サービス事業 …… 10
1－30　日常生活自立支援事業 …… 10
1－31　日常生活のちょこっとお手伝い事業 … 10
1－32　訪問歯科 …… 11
1－33　訪問カット＆整容　永安 …… 11
1－34　生前整理・遺品整理 …… 11
1－35　ゴミの処分 …… 12

見守り・安否確認

1－36　認知症高齢者等見守り事業 …… 13
1－37　郵便局のみまもりサービス …… 13
～みまもり訪問サービス～
1－38　見守りサービス …… 13
あんしんハローライトプラン

緊急時に備える

1－39　緊急通報システムの貸与 …… 14
1－40　HOME　ALSOK …… 14
みまもりサポート
1－41　お知らせメール@あばしり　登録 …… 14
1－42　災害時要援護者支援制度 …… 15
1－43　緊急告知防災ラジオの無償貸与 …… 15
1－44　救急安心カード …… 15

2 相談の場

2－01　網走市役所 …… 16
高齢者福祉係・介護保険係
2－02　地域包括支援センター …… 16
2－03　網走市社会福祉協議会 …… 16
2－04　北海道民生委員児童委員連盟 …… 17
網走市支部
2－05　成年後見制度相談支援 …… 17
2－06　生活困窮者自立相談支援事業 …… 17
2－07　生活福祉資金貸付事業 …… 17
2－08　弁護士法律相談 …… 18
2－09　法テラス …… 18
2－10　行政相談 …… 18
2－11　消費生活相談 …… 18
2－12　健康相談 …… 19
2－13　あばしり健康ダイヤル24 …… 19
2－14　こころの健康相談 …… 19
2－15　ふれあいほっとコール …… 19
2－16　物忘れ外来 …… 19
2－17　認知症地域支援推進員 …… 19
2－18　認知症地域支援推進協力機関 …… 20
2－19　認知症カフェあえる …… 20
2－20　郵便局の終活紹介サービス …… 20
～終活相談ダイヤル～

3 運動・健康づくり

3－01　らくらく健康トレーニング …… 21
3－02　フィットネス教室 …… 21
3－03　スポーツ吹矢教室 …… 22
3－04　ふまねっと …… 22
3－05　介護予防出前講座 …… 23
「すこやか宅配プログラム」
3－06　網走市民プール …… 23
3－07　いきいき健康体力づくり教室 …… 24
3－08　寿ダンスカラオケ同好会 …… 24
3－09　レイ　アロハ …… 24
フラスタジオ旭川　網走教室
3－10　網走エアロビクスクラブ …… 25
シニアクラス
3－11　健康太極拳教室 …… 25

4 社会参加・集いの場

身近にある通いの場

4－01　町内会 …… 26
4－02　老人クラブ …… 26
4－03　網走市総合福祉センター …… 26
4－04　高齢者ふれあいの家 …… 27
4－05　お話広場えがお …… 28
4－06　コープふれあいサロン …… 28

知識や経験を生かした社会参加・社会貢献

4－07　網走市シルバー人材センター …… 29
（会員登録）
4－08　網走市社会福祉協議会 …… 29
ボランティアセンター
4－09　介護支援ボランティア …… 29
ポイント事業
4－10　支え合いサポーター …… 30
(日常生活のちょこっとお手伝い事業)
4－11　生活支援員 …… 30
（日常生活自立支援事業）
4－12　ロセトクラブ　ボランティア …… 30
4－13　学校支援ボランティア …… 31
4－14　エコーセンター2000 …… 31
ホールボランティア
4－15　健康コンシェルジュ「匠」 …… 31

趣味や学びを広げる・生かせる場

4－16　市民農園「長寿園」 …… 32
4－17　網走市食品加工体験センター …… 32
みんぐる
4－18　シニア料理教室 …… 32
4－19　網走市寿大学 …… 33
4－20　エコーセンター2000 …… 33
サークル登録制度
4－21　陶好会 …… 33

★スマートフォンを使って情報や地図が見られます！ …… 34
★地域ごと元気と支え合い　地域支え合い推進員の役割 …… 35

1 生活に役立つ情報

食事・配食

ご希望に応じ、食事をお届けするサービスをご紹介します。

１－０１　コープの夕食宅配

栄養バランスがきちんとしていて、おいしく、日替わりで飽きのこない、毎日「おいしい！」と笑顔になる夕食を宅配します。メニューは全て管理栄養士が監修。旬の食材を使用した豊富なメニューで数種類から選べます。見守りを第１に、ちょっとした異変にも気をつけて配達を行います。

利用回数	月～土曜日まで　※年末年始は要問合せ
対　象	コープさっぽろの組合員にご加入及び出資金（１口　１，０００円）をお支払い、引落口座の手続きが完了している方
料　金	１食あたり５８１円（税込）～　※内容によって金額が異なります
お問合せ先	コープさっぽろ　フリーダイヤル ☏０１２０－２７９－９４９（月～土曜日　１０：００～１８：００）

１－０２　高齢者向け配食サービス 宅配クック１２３　網走店

ご高齢者の好みや・栄養バランスに配慮し、季節の食材をおいしく調理した日替り和食中心のお弁当をお届けします。管理栄養士が日々の栄養のバランスを考え献立を作成し、普通食、カロリー・塩分調整食、アレルギーや刻み、おかゆも対応可能です。

お弁当は原則声かけを行い、手渡しでお届けしています。

利用回数	年中無休（正月３が日のみお休み）　※昼食・夕食をお届けします
対　象	どなたでもご利用いただけます
料　金	１食あたり５９４円（税込）～　※内容によって金額が異なります
お問合せ先	宅配クック１２３　網走店　☏４５－５６００（９：００～１８：００）

１－０３　高齢者等食の自立支援事業（給食サービス）

お食事を作ることが困難な方へ、夕食を届けることにより、食生活の改善を図るとともに、配達時に声掛けによる安否確認を行います。

利用回数	日曜日を除く週６日以内
対　象	自宅で暮らしているが食事を作ることが困難で、下記のいずれかに該当する世帯 ・６５歳以上の高齢者のみの世帯 ・重度身体障がい者のみの世帯
料　金	１食あたり２７１円（税込）～　※内容によって金額が異なります
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

移動

介護が必要な方や、郊外地区などの方が利用できる移動に役立つサービスをご紹介します。

１－０４　福祉タクシー　ないすらいふ

車いすの方やお身体の不自由な方などでも、安心してご利用いただける車両を使い、目的地までお届けします。
一人での外出に不安を感じる方の付き添いや日常代行業務などを行う「お出かけ介護」もご用意しています。

対　象	どなたでもご利用いただけます
利用料金	初乗り基本料金　５８０円～ ※器材使用料金などは追加料金がかかります ※障がい者割引、遠距離割引あり
お問合せ先	福祉タクシーないすらいふ　☏４５－４６６６（月～土曜日　９：００～２１：００）

１－０５　福祉タクシー　言の葉（ことのは）

車いすでの乗車対応及びストレッチャー対応が可能な２台の車両を使い、身体状況に合わせて目的地までお届けします。

対　象	どなたでもご利用いただけます
利用料金	初乗り基本料金　６１０円～ ※器材使用料金などは追加料金がかかります ※障がい者割引、遠距離割引あり
お問合せ先	Ｏｆｆｉｃｅ言の葉合同会社　☏４５－３１６０

１－０６　高齢者等移送サービス（タクシー・ハイヤー料金助成）

福祉ハイヤーなどの専用車両でなければ外出が困難な方に、乗車及びストレッチャーなどの機器使用に係る料金の一部を助成します。

対　象	在宅で生活する概ね６５歳以上で、要介護認定４または５の方
助成額	乗車基本料２４回分を上限に助成します ※特殊車椅子・ストレッチャーの機器使用加算あり
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

１－０７　患者送迎バス

廃止された、北浜・卯原内の２診療所地域の患者を市内の医療機関に送迎し、無医地区住民の医療の確保を図る目的で運行しているバスです。

対　象	どなたでもご利用いただけます
運行日	東部地区：中園線（毎週火曜日）／浦士別線（毎週木曜日） 西部地区：能取線（毎週月曜日）／嘉多山線（毎週水曜日） 卯原内線（毎週金曜日　※毎月第４週は運休）
お問合せ先	網走市役所　医療保険係　☏４４－６１１１（内線２２８）

１－０８　予約型乗合タクシー二ツ岩線

二ツ岩・海岸町地区と市街地区をつなぐ会員制の事前予約型乗合タクシーです。

利用条件	二ツ岩又は海岸町で乗車、又は降車する場合のみご利用いただけます
利用方法	電話での事前予約 ※予約は運行時間の１時間前までに受付けます ※予約があった便のみ運行し、予約がなかった停留所には停まりません
運　　賃	二ツ岩　⇔　市街地　大人４１０円 海岸町　⇔　市街地　大人３１０円 ※１２歳未満（小学生以下）、身体障害者手帳、療育手帳所持者は半額 ※６歳未満は小学生以上の同伴者１人につき　１人無料 二ツ岩地区の小中高生通学利用　１００円
運行時間 乗降場所	二ツ岩　⇒　網走バスターミナル　１日３便 網走バスターミナル　⇒　二ツ岩　１日３便
運休日	土日祝日、年末年始
お問合せ先	〔電話予約・運行に関すること〕 株式会社網走ハイヤー　☏６７－４０２６ 〔事業に関すること〕 網走市役所　商工労働係　☏４４－６１１１（内線２９２）

１－０９　コミュニティバス西山通線

網走バスターミナル⇔エコーセンター⇔錦町⇔潮見⇔つくしケ丘⇔駒場ショッピングタウンをつなぐコミュニティバスです。

運　賃	同一区間内の乗降　大人２１０円（２区間をまたがっての乗降は、大人３１０円） ※１２歳未満（小学生以下）、身体障害者手帳、療育手帳所持者は半額 ※６歳未満は小学生以上の同伴者１人につき　１人無料
運行時間 乗降場所	網走バスターミナル　⇒　駒場ショッピングタウン　１日５便 駒場ショッピングタウン　⇒　網走バスターミナル　１日５便
運休日	年末年始
お問合せ先	〔運行に関すること〕 網走バス株式会社　☏４３－４１０１ 〔事業に関すること〕 網走市役所　商工労働係　☏４４－６１１１（内線２９２）

買い物

宅配や移動販売など、店舗に行くことが難しい場合でも利用可能なサービスをご紹介します。

１－１０　コープの宅配システム　トドック

毎週届くカタログで、お家にいながら安全・安心な商品を購入でき、決まった曜日に玄関先まで商品をお届けする宅配サービスです。食品や生活用品など、幅広く豊富な品揃えです。

※網走市と生活協同組合コープさっぽろは、高齢者見守りなどの包括的連携協定を締結し、商品配達の際に「見守り・安否確認」を行っています。

利用条件	コープさっぽろの組合員にご加入及び出資金（１口　１，０００円）の支払いが必要です
お問合せ先	コープさっぽろ　トドックコール ☏０１２０－３０７－９１９（月～土曜日　１０：００～１８：００）

１－１１　セイコーマート宅配サービス（市内配達限定）

セイコーマート店頭の取り扱い商品、ホットシェフのお弁当などをお電話１本でご自宅まで宅配（宅配料無料）します。また、店頭で購入した商品をご自宅までお届けすることもできます。ケース商品やお米、雑貨は宅配がおすすめです。詳しくはお問合せください。

利用条件	セイコーマートクラブ会員へのご加入が必要です
注文受付	月～水曜日　９：００～１７：００　※時間外の受付はできません
お届け日	〔店頭の取扱商品の配達〕 注文の翌々日　１５：００～１８：００までの間に配達します （商品の配達は１品から対応可能） 〔ホットシェフ（お弁当など）の配達〕 注文の翌々日　１１：００～１２：００までの間に配達します （利用金額２，０００円以上から対応可能） ※時間外の配達・配達時間の指定はできません ※生鮮食品、冷凍食品は配達できません ※支払いはお届け時にお願いします ※道路状況や天候によって配達時間が前後する場合があります
配達範囲	市内一円　※郊外地区は除きます
ご注文 お問合せ先	セイコーマート　網走潮見店　☏６１－２２３６

１－１２　セブンミール

セブン - イレブンの商品をいつでも注文、自由に受取りできるサービスです。
お店の人気商品はもちろん、お店では取り扱いのない限定商品も取り揃えています。

利用回数	年中無休　昼便：１２：００頃までにお届け／夕便：１９：００頃までにお届け
対　象	どなたでもご利用いただけます ※会員登録が必要です ※注文締切：受取日前日の１０：３０まで
料　金	配達は利用金額１，０００円（税抜）以上から対応します （注文した商品代金のほか、配達料２２０円（税込）がかかります） ※利用金額３，０００円（税抜）以上で配達料無料 ※お店で商品を受け取る場合は無料
お問合せ先	お近くのサービス実施店舗、オムニ７お問合せフォームにてお問合せください

１－１３　コープの移動販売　おまかせ便カケル

コープさっぽろのお店から、商品を移動販売車に積んでお届けします。
季節により商品の品目数は変わります。大型冷蔵庫を備えた２トン車の内部には、鮮魚・精肉・野菜・果物・惣菜・食品・飲料・日用品など、約１，０００品目の商品が積まれています。
毎週決まった曜日に、同じコースを同じ時間で回っています。
停車位置に到着後、音楽を流してお知らせします。商品を手にとってお買い物をお楽しみいただけます。

お問合せ先	コープさっぽろ　店舗本部　☏０１１－６７１－５７１０

１－１４　移動販売車訪問（東部地区・南部地区限定）

セイコーマートの店頭取り扱い商品を搭載した移動販売車がご自宅にお伺いいたします。
体調が悪く買い物に行けない、免許返納で買い物に不自由しているなど、お困りの方はお気軽にお問合せください。

利用申込み	利用をご希望の方は事前にお電話でお申込みください
利用日時	事前にお申込みいただいた、月・火・木・金・土曜日の１３：００～１７：００の間でお伺いします　※時間指定はできませんのでご了承ください
訪問地域	東部地区（藻琴・山里・稲富・豊郷・中園・昭和・字鱒浦） 南部地区（北浜・音根内・浦士別・実豊・娜寄・清浦）
主な商品	実際に商品を目で見て、手に取ってお買い物ができます 食料品（肉・野菜・牛乳・豆腐・飲料水・菓子　他多数） 雑貨（ティッシュ・トイレットペーパー・洗剤　他）
お申込み お問合せ先	セイコーマート北浜店（担当：高橋） ☏６１―７４００　または　☏０９０－３１１６－１５７７

１－１５　移動販売車訪問（西網走地区限定）

セイコーマートの店頭取り扱い商品を搭載した移動販売車がご自宅にお伺いいたします。
体調が悪く買い物に行けない、免許返納で買い物に不自由しているなど、お困りの方はお気軽にお問合せください。

利用申込み	利用をご希望の方は事前にお電話でお申込みください
利用日時	事前にお申込みいただいた、日曜日の１４：００～１７：００の間でお伺いします ※時間指定はできませんのでご了承ください
訪問地域	西網走地区（卯原内・嘉多山・二見ケ岡・平和・能取）
主な商品	実際に商品を目で見て、手に取ってお買い物ができます 食料品（肉・野菜・牛乳・豆腐・飲料水・菓子　他多数） 雑貨（ティッシュ・トイレットペーパー・洗剤　他）
お申込み お問合せ先	Ａコープさんご草（担当：店長） ☏４７―２６６２　または　☏０９０－２６９６－４０２８

１－１６　買い物配送サービス

店舗でのお買い物精算後、ご自宅まで購入商品を配達するサービスを行っています。
店舗によって利用条件や配達料などが異なりますのでご確認ください。

お問合せ先	シティあばしり店　シティ便	☏６１－３０７７
	コープさっぽろ　あばしり店　らくちん当日便	☏４５－３５００
	ベーシック橋北店　市内配送	☏６１－６５５５
	ベーシック駒場店　市内配送	☏４３－３１１０

１－１７　買い物宅配サービス

食料品や飲料品など、店舗にある商品をご自宅まで配達いたします。
ご注文に関すること、商品、配達についてなど、お気軽にお問合せください。

利用条件	１，０００円以上のご注文で配達いたします
配達日時	開店日の１４：００～１６：００の間 ※道路状況や天候によって配達時間が前後する場合があります
配達対象	つくしケ丘、潮見、台町、駒場、桂町、鱒浦
配達料	商品代金とは別に配達料が３００円かかります ※商品をお届けの際、商品代金と配達料をお支払いください
ご注文 お問合せ先	柏原商店　☏４３－３７２１

１－１８　お買い物便とどけ～る　ツルハドラック

店舗で購入した商品を当日中にご自宅にお届けいたします。

配達地域	当日配達：受付店舗から約２㎞圏内 ※可能範囲を超える場合は、翌日配達（別途料金） ※受付時間により翌日配達となる場合もございます ※詳しい配達地域及び料金は最寄りの店舗従業員にお問合せください ※配達時の天候及び道路状況によって配達日時が変動することがあります
利用者負担	専用ボックス１個につき　４９５円（税込）
お問合せ先	ツルハドラック　網走北店　☏６１－１２８１ ツルハドラック　つくしケ丘店　☏６１－０６２３

１－１９　手ぶらでお買い物便　サツドラ

店舗で購入した商品をご自宅または道内のご家族までお届けします。

配達地域	市内全域 ※店舗にてご自身での梱包・送り状記入が必要です ※配達は翌日以降となります ※時期や天候、道路状況により配達に遅れが生じることがあります
利用者負担	商品代金とは別に段ボール１個につき　５００円（税込） ※段ボールは、縦＋横＋高さの合計が１６０ｃｍ以内、重さは２５㎏以内 ※上記規定サイズ内でも重さが超える場合、重さが規定内であってもサイズが超える場合には「手ぶら便」ではなく、通常宅配の運賃扱いまたは個口数を増やした分の運賃が発生する場合があります
お問合せ先	サツドラ網走店　☏６１－６３６１

１－２０　ひかりサロン網走　～買い物しながらリハビリできる通所介護～

「買い物」という「楽しみ」を通じて、脳と体を活性化させる新しいリハビリプログラムで元気を応援します。詳しい内容はお気軽にお問合せください。

対　象	市内在住の総合事業対象者及び要支援１・２認定者
開催曜日	月～金曜日（祝日は除く）
開催時間	①９：３０～１１：３０　②１３：３０～１５：３０
実施場所	ひかりサロン網走（駒場北５丁目８３番地１）
内　容	お買い物や体操を通じたリハビリ ・「行く」：スタッフがご自宅から安全に送迎します ・「動く」：ポールを使った健康体操やレクリエーションを行います ・「買う・歩く」：お買い物を通じて、脳を働かせ、歩行で筋力アップ ・「帰る」：買った品物とともにご自宅にお送りします
利用料	月４回　１，３３８円～　※サービス利用時のお買い物費用は別途自己負担
お問合せ先	ひかりサロン網走　☏６７－６７３８（平日　８：３０～１７：３０）

困りごとの解消

日常生活の困りごとの解消に役立つサービスをご紹介します。

１－２１　網走市シルバー人材センター（仕事の依頼）

ご家庭や企業、公共団体などから依頼された仕事をセンターが請け負い、その仕事の種類や量に応じて登録会員が対応します。

主な業務	「屋内外の清掃」「草取り・草刈」「農作業・畑仕事」「荷造り・運搬」「除雪」 「屋内外の軽作業」「庭木の剪定」「冬囲い」「宛名書き」など ※一部、対応できない業務もありますので、事前にお問合せください
お問合せ先	網走市シルバー人材センター　☎４３－６６８８

１－２２　高齢者等さわやか収集支援事業

家庭から排出されるごみを自らごみステーションに出すことが困難な高齢者などの世帯に対して、戸別にごみを収集するとともに、安否確認（声掛け）による見守りを行います。

対象ごみ	「生ごみ・使用済み紙おむつ類」「埋立ごみ」「容器包装プラスチック」「資源物」 ※お住まいの地区の収集曜日をご確認ください
対　象	要介護・要支援などの認定または身体障害者手帳をお持ちの方のみの世帯で、身体状況などにより「ごみ出し」が困難な世帯
利用者負担	無料
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☎４４－６１１１（内線２８８）

１－２３　家事代行

日常の家事代行、片付けなどを行っています。

対　象	どなたでもご利用いただけます
利用料金	内容により料金が異なりますのでお問合せください
お問合せ先	ダスキン網走　☎０１２０－７０－２３２７（８：１５～１７：１５） 有限会社タカハシ ダスキン海都　☎４３－１６４１（８：００～１７：００）

豆情報

元気な高齢者になるために必要な３つのこと！

①きょういく…「今日、行くところがある」ということ。
②きょうよう…「今日、する用事がある」ということ。
③ちょきん　…「筋力を貯める」ということ。

１－２４　室内清掃（ハウスクリーニング）

ご希望に応じたお部屋の掃除を承ります。
部屋の大きさや作業内容によって金額が変わりますのでお問合せください。

お問合せ先	ダスキン網走　☏０１２０－７０－２３２７（月~金曜日　8：15~17：15） 有限会社タカハシダスキン海都　☏４３－１６４１（月~金曜日　8：00~17：00） フジケンビルサービス(株)網走事業所　☏４４－１８４８（月~金曜日　9：00~17：00） 株式会社清掃工房　☏６１－３９３９（月~土曜日　9：00~17：00） ＳＳＫＫ清掃センター株式会社　☏６７－９０６２（月~金曜日　9：00~17：00） かたづけ隊（クリーンテックサービス）　☏４５－３０７３

１－２５　くらしのプラスα事業

院内通院付き添い、車内付き添いなどの軽介助、除雪、排雪、草刈りなどのくらしのお手伝いをします。

対　象	どなたでもご利用いただけます
利用料金	内容により料金が異なりますのでお問合せください
お問合せ先	Ｏｆｆｉｃｅ言の葉合同会社　☏４５－３１６０

１－２６　日常代行プラン

入院中のお世話、お話相手のほか、買い物や各種支払い代行、掃除や雑用の代行を行います。

対　象	どなたでもご利用いただけます。　※事前予約が必要です
利用料金	３０分　１，８００円（延長料金　３０分毎　９００円）
お問合せ先	福祉タクシーないすらいふ　☏４５－４６６６（月～土曜日　９：００～２１：００）

１－２７　便利屋　生活工房

オーダーメイド収納家具などの制作、家具の組み立て、日曜大工の指導、網戸の張替え、草刈り、除雪、遺品整理のお手伝い、引っ越しのお手伝いなど、暮らしの困りごとを解決します！
お困りのことがあれば、まずはご相談ください。

対　象	どなたでもご利用いただけます
営業日時	月～土曜日　８：００～１８：００（日曜日・祝日はお休み） ※急を要する場合は、営業外でもご連絡ください
利用料金	作業内容や時間数などにより料金が異なります ※お見積もりは無料です ※作業で材料や機材を使用する場合などは別途料金がかかります
お問合せ先	便利屋　生活工房　☏０９０－３８９９－４９９２（担当：久保）

１－２８　街の便利屋さん　アメニティアークス

庭の片付け、家事代行、買い物代行、洗濯代行、害虫駆除、網戸修理、犬の散歩、除雪・排雪作業、水回りの掃除など、暮らしの困りごとを解決します！
お困りのことがあれば、まずはご相談ください。

対　象	どなたでもご利用いただけます
営業日時	年中無休・２４時間対応
利用料金	作業内容や時間数などにより料金が異なります ※お見積もりは無料です ※作業で材料や機材を使用する場合などは別途料金がかかります
お問合せ先	街の便利屋さん　アメニティアークス　☏６７－６４６５（担当：大門）

１－２９　高齢者等除雪サービス事業

冬期間の除雪が困難な世帯を対象に、外出や災害などの緊急時に必要な通路確保（玄関から歩道までの人が通れる１m程度の幅）を行う除雪サービスを提供します。

対　象	除雪が困難な次のいずれかに該当する世帯（集合住宅は対象となりません） ・一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯 ・身体障がい者のみの世帯
利用料金	利用方法及び依頼者の状況により異なりますのでお問合せください
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

１－３０　日常生活自立支援事業

高齢や障がい（知的障がい、精神障がい）により日常生活の判断能力に不安があり、在宅で生活している方または在宅で生活する予定の方に、福祉サービスの利用手続きや生活費の管理、年金証書などの大切な書類の預かりなど、様々なお手伝いを生活支援員が行います。

利用料金	１回（1時間程度）の利用につき、利用料金１，２００円及び生活支援員の交通費実費 ※生活保護を受けている方は無料 ※書類などの預かりサービスをご利用される場合、貸金庫利用料の実費がかかります
お問合せ先	生活サポートセンターらいと（網走市社会福祉協議会）　☏６７－６５５５

１－３１　日常生活のちょこっとお手伝い事業

日常生活を営むのに支障があり、支援が必要な高齢者や障がいのある方などが、日常生活の中で起こるちょっとした困りごとの解消（１人で概ね１時間以内で行える「緊急性」「危険性」「専門性」のないもの）に向けたお手伝いをいたします。

登録手続	「登録手続」「年会費納入（社協会費　５口　１，０００円以上）」「チケット購入」が必要です（利用日の７日前までにお申し込みください）
利用料金	１５分　２００円　※作業で消耗品を使用する場合は別途実費がかかります
お問合せ先	網走市社会福祉協議会　地域福祉係　☏４３－２４７２

１－３２　訪問歯科

歯科医や歯科衛生士が、通院困難な高齢者の自宅を訪問し診療します。
虫歯の治療だけではなく、入れ歯やお口の中の状態をチェックする検診や口腔ケアも行っています。

対　象	外来受診できないような疾患・障がいをお持ちの方、ご高齢の方が対象です
訪問診療	医院から１６㎞圏内（原則）での診療が可能です ご自宅・施設・病院など、場所を問わず訪問できます
交通費	市街地：２００円以内 ／ 郊外地区：３００円程度
受　付	月～金曜日　９：００～１８：００（土日、祝日、お盆、年末年始は休診）
お問合せ先	網走歯科クリニック（潮見１７１―３９）　☏６８－０３２２

１－３３　訪問カット＆整容　永安（えいあん）

ご高齢の方、お身体が不自由な方、外出が困難な方の自宅を訪問し、カットや整容をします。
「美容師」「介護福祉士」「整容介護コーディネーター」の有資格者の福祉美容師が対応します。

営業日時	不定休　９：００～１６：００（予約制）　※電話でご相談ください
内　容	訪問カット（ベットの上でも可能です）　顔（うぶ毛そり／メイク） 手（爪切り／ネイル）　など　※その他ご相談を承りますのでお問合せください
料　金	訪問カット　３，５００円～　※内容によって料金が追加となります
交通費	２０㎞圏内は無料（それ以降は料金がかかります）
お問合せ先	永安　☏０８０－８２９０－１７６７（福祉美容師　三浦）

１－３４　生前整理・遺品整理

遺品整理・生前整理など、お片付けに関するお悩みを解決します。有資格の経験豊富なスタッフが丁寧に作業いたします。
※不要物の処分は、次ページ記載の「一般廃棄物収集運搬許可業者」に依頼してください。
※整理の仕方は業者により異なりますのでご確認ください。

料　金	部屋の大きさや作業内容などにより金額が変わりますのでお問合せください （必ず現場を一度下見し、見積書を提示します）
お問合せ先	【生前整理・遺品整理】 株式会社清香社　☏４４－７１７７ 有限会社栗田石材工務店　☏４４－８９９５ 【遺品整理】 フジケンビルサービス株式会社網走営業所　☏４４－１８４８ 有限会社道環　☏４８－２６９９

１－３５　ゴミの処分

多量ごみや引っ越しごみの収集（一般廃棄物収集運搬許可業者）
網走市では、多量となるごみや引っ越しごみは収集できないため、ごみ処理場へ自己搬入するか、下記にご依頼ください。

粗大ごみの収集
粗大ごみは市へ収集を依頼するか、明治ごみ処理場へ持ち込んでください。

主な粗大ごみの例
カーペット、ジュータン、ふとん、家具類、机、テーブル、健康器具、テレビ台、下駄箱、鏡台、犬小屋、乳母車　など
※幅・奥行き・高さ（三辺）の長さの合計が２００ｃｍ以下で重さが２０ｋｇ以下のもので、指定ごみ袋に入らないごみは、「一般ごみ処理券」で家庭ごみステーションに出すことができます。収集日は「埋立ごみ」の日になります。

お問合せ先	株式会社　網走衛生センター　☏４８－２０２１（呼人１７４） 有限会社　道環　☏４８－２６９９（呼人１７４） シティ環境　株式会社　☏６１－２６６３（潮見１７７－３２） 有限会社　環境衛生社　☏４４－４１５２（鱒浦１丁目７９－４３）

〇網走市へ収集を依頼する場合
収集依頼は、下記問い合わせ先に電話で事前申込みが必要です。
１点につき１枚の粗大ごみ処理券が必要です。
・収集は毎週「水曜日」、戸別に収集します（祝日は休み）
　※火曜日の午前中までに申し込んでください。
・１回の申込みは１０点まで。これ以上の場合は翌週の扱いとなります。
・「粗大ごみ処理券」を指定ごみ袋・ごみ処理券取扱店で購入してください。
　（粗大ごみ１点につき１枚必要です。「粗大ごみ処理券」は１枚３００円です）
・粗大ごみ処理券を見やすいところに貼ってください。
・収集日の８：３０～１６：００までに収集します。
・家具類などリサイクル可能なものについては、市でリユース（再利用）することがありますのであらかじめご了承ください。
・何らかの理由で家具類などのリユース（再利用）を希望されない場合は、処分いたしますのでその旨ご連絡ください。

お問合せ先	網走市役所　清掃リサイクル係　☏４４－６１１１（内線２９７）

〇明治ごみ処理場へ直接持ち込む場合
・１００ｋｇまで８００円（以降１０ｋｇにつき８０円を加算）

持ち込み先	明治ごみ処理場　☏４３－６８８１（明治１４４－４） ※月～土曜日（祝日も受入可）　９：００～１６：００

見守り・安否確認

高齢者の見守りなどに関する情報をご紹介します。

１－３６　認知症高齢者等見守り事業

〔心配な方の事前登録〕

認知症や障がいなどにより行方不明になる心配がある方を対象に、事前にご本人の特徴や連絡先、写真などを登録し、いざという時の早期対応に活かすことを目的とした取り組みです。

日常的な見守りや安心・安全につながり、ご家族の負担軽減が図られます。

登録については下記までお問合せください。

〔地域の協力者を募集しています〕

いざというときの情報提供や捜索にご協力いただける市民や団体などを募集しています。

行方不明者が発生した場合、登録いただいた市民や団体に行方不明情報をメールにて配信します。

近所や外出先など、日常の可能な範囲で捜索に関連する情報の提供をお願いします。

ご協力いただける方は、『お知らせメール@あばしり』にて「そうさく助け合い情報」配信登録をお願いします。

協力者 登録方法	「１－４１　お知らせメール@あばしり　登録手順」をご参照ください （配信希望カテゴリ：「そうさく助け合い情報」にチェック）
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

１－３７　郵便局のみまもりサービス～みまもり訪問サービス～

郵便局社員など※が月１回ご利用者宅を訪問し、会話を通じて生活状況を確認し、確認した生活状況をご家族などにメール又は郵送でご連絡します。

例えばこんな方に役立ちます。

＊ご家族：「実家が遠くて会いに行けない」「人との会話で元気になってほしい」「毎日電話をするのも気が引ける」

＊ご本人：「今の生活は何かと不安」「最近人と話すことが減ってきた」「子どもにはあまり心配をかけたくない」

利用料金	月額２，５００円（税込） （郵送の場合、別途、事務手数料が月額２００円（税込）かかります）
お問合せ先	申込みに必要なもの、手続き方法などは、お近くの郵便局にお問合せください

※日本郵便が委託したものを含みます。

１－３８　見守りサービス　あんしんハローライトプラン

ヤマト運輸

トイレや廊下など、毎日使う場所の電球をＬＥＤ電球と通信機能が一体となったハローライト電球に交換するだけで始められる見守りサービスです。

「１人暮らしで家の中で動けなくなったらどうしよう」「離れて暮らす親が心配だけど毎日、安否確認や訪問ができない」などのお悩みにお応えします。

サービス内容や利用料金、手続きなど、お気軽にお問合せください。

内　容	・電球に２４時間点灯及び消灯の動きがない場合、事前登録メールに通知します ・通知先のご依頼に応じてスタッフが訪問確認を行います
利用料金	月額　１，０７８円（税込）　※「設置費用無料」「工事・コンセント・Wi-Fi 不要」 （支払方法を後払いで選択した場合は、別途振込手数料がかかります）
お問合せ先	ヤマト運輸　網走南営業所　☏０８０－５０４３－３３３５（８：００～２１：００）

緊急時に備える

災害時や急な体調の変化など、緊急時に備えるための情報をご紹介します。

１－３９　緊急通報システムの貸与

緊急時にボタンを押すだけで消防署に通報できる機器をご自宅にお貸しします。

対　象	在宅で生活する、高齢者のみの世帯が対象となります ※世帯状況・環境などにより設置対象とならない場合があります
利用者負担	設置時に前年分所得税の課税所得額により費用負担が生じる場合があります ※機器使用時に別途通話料がかかります
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

１－４０　HOME　ＡＬＳＯＫ　みまもりサポート

「何か起きた時にすぐに駆けつけられない」という離れて暮らすご家族の心配、「急に具合が悪くなったらどうしよう」というご本人の不安。高齢者が在宅生活をおくる上での不安を、２４時間３６５日安全安心に支えるサービスです。

サービス内容や利用料金など、お気軽にお問合せください。

内　容	ご自宅に機器を設置し見守ります ・緊急ボタンで、急な体調不良やケガなど、もしもの時に駆けつけます ・相談ボタンで、ちょっとした体調に関する相談ができます ※火災やガス漏れ、一定時間センサーが反応しなかった場合など、異常を感知して自動通報できる、様々なオプションサービスもあります
料金例	非常押しボタンシステム（５年契約）　お買い上げプラン 月額：２，８６０円　工事費：１４，３００円　機器代：６８，５３０円　（税込） （使用機器：コントローラー×１、非常用ペンダント×１） 他にも、次のようなプランがございます ・レンタルプラン（一定期間のご利用をお考えの場合にオススメ） ・ゼロスタートプラン（初期費用をかけずに、はじめたい方にオススメ）
お問合せ先	ＡＬＳＯＫ北海道株式会社　網走営業所　☏４３－５０２５

１－４１　お知らせメール@あばしり　登録

各種イベント情報、その他生活に関する情報、災害状況、緊急情報などの様々な情報から、希望する情報を配信するサービスです（ただし、緊急情報は、登録いただいた全ての方に配信します）

このサービスは、メールを受信できるパソコン・携帯電話から登録できます。

登録手順	touroku@info.city.abashiri.hokkaido.jp ①上記メールアドレスに、空メールを送ります ②数分で、登録確認メールが届きます ③登録確認メールの内容に沿って、配信希望のカテゴリを選択します ④登録完了メールが届きます ＱＲコードで簡単登録！
お問合せ先	網走市役所　広報広聴係　☏４４－６１１１（内線２１７）

１－４２　災害時要援護者支援制度

災害が発生した時に、自分や家族だけでは避難が困難で、何らかの助けを必要とするひとり暮らしの高齢者や障がい者などを支援する制度です。
あらかじめ申込みをいただき、市が管理する台帳に登録された氏名などの情報を、行政関係機関や地域の支援関係者と共有し、日常的な見守りや災害時の支援に活用します。

支援内容	行政関係機関や民生委員などの地域の支援関係者に登録情報を提供します ・平常時には、地域の支援関係者が、日常的な声掛けや見守り活動を行う場合に登録情報を活用します ・災害時には、避難に時間がかかる方がいち早く避難できるよう、避難の支援や安否確認などの支援を行います
登録対象者	在宅生活で、災害が発生した時に自分で避難できない方やご家族の援助が困難な方 ①高齢者（６５歳以上の一人暮らの方、６５歳以上の方のみの世帯） ②身体や精神・知的に障がいのある方（重度） ③要介護認定を受けている方（要介護３以上） ④その他支援を必要とする方（病弱など支援が必要な方を想定）
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

１－４３　緊急告知防災ラジオの無償貸与

家庭用コンセントに接続し、ＦＭあばしりが受信できる場所に設置するだけで、災害などの緊急時に国や市からの緊急情報を自動的に受信し、大音量で放送が流れる防災ラジオ（ＬＥＤライト付き）の無償貸与を行っています。
貸与手続きなど、お気軽にお問合せください。

対象者	・７０歳以上の高齢者がいる世帯（７０歳から７４歳までの対象者は要申込み） ・網走市災害時要援護者がいる世帯 ・区長・町内会長、民生委員・児童委員 ※１世帯につき１台貸与します ※福祉施設などの入所者は対象外です
試験放送	毎月１３日　１３：００から定期試験放送を実施しています ※１３日が閉庁日の場合は、翌開庁日に放送します
お問合せ先	網走市役所　防災係　☏４４－６１１１（内線４５７）

１－４４　救急安心カード

あらかじめかかりつけの病院や緊急連絡先など、本人の個人情報を記入して家の中に保管しておくことで、緊急時に駆け付けた救急隊員などがカードの情報を確認し、迅速で適切な処置ができるようにする制度です。

対象者	市民であればどなたでも利用できます ※一人暮らしの高齢者や健康に不安のある方は積極的な利用をお勧めします
配布場所	①網走市保健センター　☏４３－８４５０ ②網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８） ③網走市総合福祉センター　☏４３－２４７２ ④市内各コミュニティーセンター・住民センター
お問合せ先	網走市保健センター　☏４３－８４５０

2 相談の場

身近にある様々な相談機関の情報をご紹介します。

2－01 網走市役所　高齢者福祉係・介護保険係

高齢者福祉サービス、介護保険に関することなど、高齢者に関する様々なご相談をお受けいたします。

お問合せ先	網走市役所　☏４４－６１１１　高齢者福祉係（内線２８８） 介護保険係　（内線３９１）

2－02 地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者のみなさんの総合相談窓口として、介護・福祉・健康・医療など様々な面から支援するために市が設置している機関です。

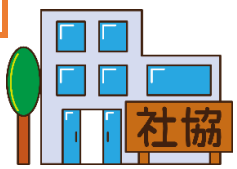
センターには保健師・社会福祉士などの専門職がいて、介護予防や様々な相談を通じて生活を支援しています。

お住いの地域を２箇所のセンターがそれぞれ担当しています。

名　称	網走市地域包括支援センター　りんく
担　当 地　域	北東　海岸町　北西　緑町　二ツ岩　明治　向陽ヶ丘　南東　港町　南西　錦町 台町　桂町　新町　大曲　三眺　天都山　能取　平和　卯原内　越歳　嘉多山 二見ヶ岡
お問合せ先	南２条東１丁目４番地２　☏６７－８３０５

名　称	網走市地域包括支援センター　マウニ
担　当 地　域	駒場南　駒場北　潮見　呼人　八坂　東網走　中園　つくしケ丘　鱒浦　豊郷 藻琴　昭和　山里　稲富　北浜　丸万　実豊　音根内　浦士別　栄　清浦
お問合せ先	つくしケ丘３丁目９番１号　☏４５－２７３０

2－03 網走市社会福祉協議会



住み慣れた地域で安心して暮らせる「人にやさしい福祉のまちづくり」を目指し、様々な取り組みを進めております。

福祉に関する様々な相談をお受けいたします。

取り組み	・地域で生活する上の福祉に関する困りごとの相談受付 ・ボランティア登録（ボランティア活動をしたい、ボランティアをお願いしたい） ・生活福祉事業（生活困窮者自立相談支援事業、成年後見相談支援事業、生活福祉資金貸付事業） ・車いすの貸出し（一時的に車いすが必要な方への無料貸出）　など
お問合せ先	網走市社会福祉協議会　☏４３－２４７２

２－０４　北海道民生委員児童委員連盟網走市支部

地域住民が抱える問題について、相手の立場に立ち、親身になって相談に応じ、助言などの支援を行います。

お問合せ先	民生委員連盟網走市支部事務局　☏６１－２８１８

２－０５　成年後見制度相談支援

認知症や知的・精神障がいなどにより、判断能力が不十分な方の「生活」や「財産」に関する不安や困りごとのほか、成年後見制度の利用について相談できます。
相談は「来所」「訪問」「電話」にて対応します。

対　象	網走市にお住まいの方
利用料	無料
お問合せ先	生活サポートセンターらいと（網走市社会福祉協議会）　☏６７－６５５５

２－０６　生活困窮者自立相談支援事業

生活に困窮されている方に困窮状態から早期に脱却することを支援するために、本人の状態に応じた包括的かつ継続的な相談支援を行う事業です。

対　象	網走市にお住まいの方
利用料	無料
お問合せ先	生活サポートセンターらいと（網走市社会福祉協議会）　☏６７－７０９５

２－０７　生活福祉資金貸付事業

生活福祉資金貸付事業は、他の貸付制度が利用できない低所得世帯や障がい者世帯、高齢者世帯に対し、資金の貸付けと必要な相談・支援を行うことにより経済的自立と生活の安定を目指しています。

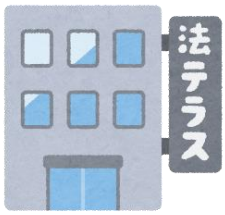
対　象	○低所得世帯／世帯の収入が一定基準以下の方 ○障がい者世帯 ・身体障がい者世帯／身体障害者手帳の交付を受けた方の属する世帯 ・知的障がい者世帯／療育手帳の交付を受けた方の属する世帯 ・精神障がい者世帯／精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方の属する世帯 ○高齢者世帯／日常生活上介護を要する６５歳以上の高齢者の属する世帯 ※債務整理中の場合、貸付は行われません
貸付金の種類	・総合支援資金 ・福祉資金（福祉費、緊急小口資金） ・教育支援資金 ・不動産担保型生活資金（不動産担保型生活資金、要保護世帯向け不動産担保型生活資金）
お問合せ先	生活サポートセンターらいと（網走市社会福祉協議会）　☏６７－７０９５

２－０８　弁護士法律相談

法的な解決手段を要するお困りごとなどについて、弁護士に無料で相談することができます。毎月、市広報（裏表紙）にて予約受付日（相談日の２週間前）と相談日をお知らせしています。

対　象	網走市にお住まいの方
内　容	・相談は完全予約制となり、受付は電話のみです（４人までの先着順） ※受付日以外の日の予約はできません ・相談時間　９：００～１１：００（１人につき相談時間　３０分） ・相談会場は網走市役所となります
お問合せ先	網走市役所　市民活動推進係　☏４４－６１１１（内線２３４）

２－０９　法テラス



法テラス（日本司法支援センター）は、国によって設立された法的トラブル解決のための「総合案内所」です。「借金」「離婚」「相続」…様々な法的トラブルを抱えてしまったとき「だれに相談すればいいの？」「どんな解決方法があるの？」と、わからないことも多いはず。こうした問題解決への「道案内」をするのが「法テラス」の役目です。詳しくはお問合せください。

相談の流れ	①申し込み ⇒あらゆる法的な悩み（法的なものか分からないという悩みも含めて）をお受けしています ②法律情報やサービスの提供 ⇒ご相談の内容に応じた法制度紹介や、更に専門的にご相談できる関係機関のご案内、法テラスが行っているサービスのご案内をいたします
利用料	無料　※通話料は別途かかります
お問合せ先	法テラスサポートダイヤル ☏０５７０－０７８３７４（ＩＰ電話からは０３－６７４５－５６００） ※受付は、平日９：００～２１：００／土曜日９：００～１７：００

２－１０　行政相談

市役所の手続きでわからないこと・苦情・意見などを相談することができます。
毎月、市広報（裏表紙）にて相談日（概ね第２・第４金曜日の１０：００～１２：００）をお知らせしています。

お問合せ先	網走市役所　市民活動推進係　☏４４－６１１１（内線２３４）

２－１１　消費生活相談

悪質訪問販売・クーリングオフなどのご相談を受け付けます。

お問合せ先	消費者相談室　☏４４－７０７６（月～金曜日　１０：００～１６：００） ※土日・祝日は「消費者ホットライン（国民生活センター相談窓口）」へ ☏１８８（イヤヤ）（１０：００～１６：００）

２－１２　健康相談

健康管理・栄養管理などのご相談を受け付けます。

お問合せ先	網走市保健センター　☏４３－８４５０（月～金曜日　９：００～１６：００）

２－１３　あばしり健康ダイヤル２４

「健康相談」「医療相談」「介護相談」「育児相談」のご相談を受け付けます。

お問合せ先	☏０１２０－１６２－００４（２４時間・年中無休）　※通話料無料

２－１４　こころの健康相談

不眠・アルコールや薬物依存・認知症・うつ病・統合失調症などのご相談を受け付けます。

お問合せ先	網走保健所　☏４１－０６９７　※事前予約が必要です

２－１５　ふれあいほっとコール

高齢者世帯や高齢者を介護している家族の方を対象に、週１回の電話訪問により孤独感や不安感を解消するとともに、各種相談や悩み事をお聞きします。

電話訪問	毎週火曜日　１０：００～１５：００までの希望する時間帯
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

２－１６　物忘れ外来

物忘れの悩みを抱えた方や認知症の不安がある方が受診できます。
受診には予約が必要となりますのでお問合せください。

対応機関 お問合せ先	・北海道立向陽ヶ丘病院　☏４４－０５００ ・桂ヶ丘クリニック　☏６１－６１６１

２－１７　認知症地域支援推進員

認知症の専門的知識や経験を有する専門職が、認知症の人とその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、様々な相談をお受けし、内容に応じて関係機関への連絡調整や紹介を行います。
「認知症カフェあえる」の開設・運営も行っています。

お問合せ先	認知症相談ダイヤル　☏６７－８４７５

２－１８　認知症地域支援推進協力機関

地域における認知症の相談窓口として、認知症の専門知識や経験を有する介護施設の職員が相談に応じます。

相談窓口	住　　所	電話番号
グループホーム　いこい	天都山５４番地の７５	６１－２３０１
グループホーム　あとれ	呼人５１９番地の１７	６１－５３６３
グループホーム　すまいる	呼人２１４番地の２	４８－２０１３
グループホーム　花・水・木　駒場	駒場北１丁目３番地の２１	６７－５３８８
グループホーム　夢ふうせん陽だまり	駒場南６丁目４番４号	４５－３１４０
グループホーム　ファミールみどり	緑町１番１０－６号	４４－６２８２
グループホーム　夢ふうせんめぐみ	駒場南２丁目７番２８号	６７－４６７８
グループホーム　森の灯り　はまなす	つくしケ丘３丁目９番１号	６７－７８９１
すろー・らいふ台町	台町２丁目７番４号	６１－６１３１
ニチイケアセンター網走	潮見１丁目３５８番地の１	６１－１６３１
大曲レインボーハイツ	大曲２丁目２１番５号	４３－０１５５
向陽ヶ丘レインボーハイツ	向陽ヶ丘２丁目１番７号	４３－６０５１
特別養護老人ホームなないろ館	南６条東３丁目５番地	６７－５５１６

２－１９　認知症カフェあえる

認知症の方とその家族が、市民や認知症専門員と交流を深める「出会える」「わかり合える」「支え合える」場として、認知症カフェ『あえる』を開設しています。

気軽に相談ができ、認知症への理解を深めるための普及啓発も行っています。

開催日	毎月１回　※その都度変わりますのでお問合せください
開催場所	店舗内交流スペース・各コミュニティセンターなど ※その都度変わりますのでお問合せください
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８） 網走市認知症地域支援推進員　☏６７－８４７５

２－２０　郵便局の終活紹介サービス　～終活相談ダイヤル～

介護・相続・葬儀・お墓・遺品整理・老後の生活の備え…終活に関するお悩みは一人ひとり異なります。

「終活相談ダイヤル」は、ご自身やご家族の方の終活に関するお悩みごとなどを伺い、相談内容に合わせて専門相談員が解決策をご提案します。

料　金	通話・相談無料※
お問合せ先	０１２０－６５－３７４１ （受付時間：土日祝・年末年始を除く、平日９：００～２０：００）

※郵便局が紹介する専門家・事業者と契約して、サービス提供を受ける場合には、料金がかかります。

3 運動・健康づくり

気軽にできる運動や健康づくりの場をご紹介します。筋力アップは介護予防につながり健康寿命をのばす大きな効果があります。

3－01 らくらく健康トレーニング

高齢者向けの筋力トレーニングです。プログラムを通じて、身体機能の向上維持、転倒骨折予防、閉じこもり防止を図り、活力ある生活が送れるよう支援します。

対　象	６５歳以上の市民
実施日時	週１回　１３：３０～１５：００（年４０回程度）
実施場所	市内６カ所で実施しています ・月曜日：北コミュニティセンター　（北４条西４丁目） ・火曜日：駒場住民センター　（駒場北４丁目３７番地の１１８） ・水曜日：ソレイユ網走　（桂町２丁目１番３号） ・木曜日：西コミュニティセンター　（大曲２丁目５-６） 　　南コミュニティセンター　（つくしケ丘４丁目８－５） ・金曜日：潮見コミュニティセンター（潮見４丁目１１３－１）
利用者負担	１，２００円（スポーツ保険相当額）
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

3－02 フィットネス教室

早期に筋力トレーニングやバランス訓練を行うプログラムを通じて、日常生活における運動の習慣化と生活習慣病や要支援・要介護状態への移行を予防し、健康でいきいきとした生活が送れるよう支援します。

※主なメニュー：筋力トレーニング、ソフトエアロビクス、ストレッチエクササイズ、ボールエクササイズ

対　象	４０歳以上の市民
実施日時	週１回　１３：３０～１５：００（年４０回程度）
実施場所	市内２カ所で実施しています ・月曜日：潮見コミュニティセンター（潮見４丁目１１３－１） ・金曜日：北コミュニティセンター　（北４条西４丁目）
利用者負担	１，２００円（スポーツ保険相当額）／５００円（月額）
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

３－０３　スポーツ吹矢教室

的を狙って息を使って筒から矢を放つスポーツです。ゲーム感覚で気軽に楽しむことができ、ぜん息の改善や飲み込む力の向上などの健康・介護予防効果が期待されています。

対　象	６５歳以上の市民
実施日時	隔週開催　１３：３０～１５：００（年２４回程度）
開催場所	市内３カ所で実施しています ・火曜日：北コミュニティセンター（北４条西４丁目） ・水曜日：駒場住民センター　　（駒場北４丁目３７番地の１１８） ・金曜日：南コミュニティセンター（つくしケ丘４丁目８－５）
利用者負担	１，２００円（スポーツ保険相当額）
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

３－０４　ふまねっと

５０㎝四方のマスを踏まないようにゆっくりと歩くことによって、歩行機能の改善と認知機能の活性化が図られる運動です。地域で健康づくりを支援する健康教室を開催しています。
初心者大歓迎ですので是非ご参加ください。

開催日時	毎週水曜日　１３：３０～１５：００
開催場所	網走市総合福祉センター（北１１条東１丁目） ※地域への派遣についてもお気軽にご相談ください
対　象	どなたでも参加できます（動きやすい服装でご参加ください）
利用者負担	無料
お問合せ先	ふまねっと網走　事務局長　松山　☏４４－３９９６

豆情報

自宅でもできる筋力アップ！

皆さん「カニチョッ筋体操」はご存じですか？
高齢化が進む中で市民の健康づくりを大きなテーマに網走特産のアブラガニをモチーフに作られた網走市のオリジナル体操で、筋力アップを図ることができる全身運動の体操です。
一つひとつの動きにそれぞれの筋肉を鍛える効果があり、継続することで効果的に筋力アップが図れます。スポーツ科学の観点から体操の効果を検証したところ、体重、体脂肪率、内臓脂肪量の減少と、下肢の筋力量の増大が認められており、健康効果も実証済みです。

＊体操のＤＶＤ・ＣＤの２枚組セットを５００円で販売しています。
　曲に合わせた一通りの体操が入っていますので、見て覚えることができます。
＊網走市のホームページから動画も見ることもができます。
＊各団体からの依頼に応じて、講習会も開催可能です。

お問合せ先：網走市保健センター　☏４３－８４５０

３－０５　介護予防出前講座「すこやか宅配プログラム」

地域の高齢者の集まりなどに、市からフィットネスインストラクターを派遣し、介護が必要とならないためのトレーニング方法をお伝えしています。

対　象	市内の概ね６５歳以上の方による団体（原則１０名以上の参加）
内　容	介護予防のためのストレッチやトレーニングを６０分～９０分程度行います ※１団体あたり年２回まで開催することができます ※会場は各団体でご用意ください
利用者負担	無料
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

３－０６　網走市民プール

腰や膝への負担を軽減し、無理なく運動ができます。

施設名	市民健康プール（駒場南１丁目１７番地）
利用日	火～土曜日　　１０：００～２１：３０ 日曜日、国民の祝日　１０：００～１７：３０
休館日	月曜日、年末年始（１２月２９日～１月３日） ※月曜が休日に当たる時はその翌日、連続して休日に当たる時は最終となる休日の翌日
利用料金	一般：１回券　　５６０円 回数券　２，８００円（６回券）／５，６００円（１３回券） 年間券　２５，０００円 ※６５歳以上の市民は申請により、一般利用料金（１回券）５６０円のうち３９０円を、一般利用料金（年間券）２５，０００円のうち１７，５００円を助成します
主な内容	様々な健康増進講座が開催されています ・多目的プール（水中運動、アクアシェイプ　等） ・多目的ルーム（ピラティス、ステップ、健康太極拳、ヨガ　等） ※講座内容及び参加申し込みについては下記までお問合せください
お問合せ先	市民健康プール　☏４３－０４５０

施設名	西地域プール（卯原内８９番地の１）
利用日	６月上旬～９月上旬　１０：００～１７：００ ※夏休み期間のみ、夜間開設…７月２０日～８月２０日　１０：００～２０：３０ ※日曜日、国民の祝日は、１０：３０～１７：３０
休館日	月曜日（月曜が休日に当たる時は、その翌日）
利用料金	一般：１回券　　２１０円 回数券　１，０５０円（６回券） 特別券　５，３５０円 ※６５歳以上の市民は申請により、一般利用料金２１０円のうち１４０円を助成します
お問合せ先	西地域プール　☏４７－２２６３

３－０７　いきいき健康体力づくり教室

「いきいき健康体力づくり教室」では、１年を通し、その季節にあったスポーツやレクリエーションを楽しむことができます。また、体力に自信のない方についても安心して参加できるメニューを揃えております。お友達も誘って参加しましょう！！

対　象	６０歳以上の市民
定　員	３０人（定員になり次第締め切ります）　※申し込みは毎年４月上旬を予定
受講料	２，０００円（傷害保険料含む）　※種目により実費徴収あり
お問合せ先	網走市総合体育館　電話４３－３６４７

３－０８　寿ダンスカラオケ同好会

たくさんの楽しいお友達と、ダンスやカラオケをやりませんか？
様々な踊りや、カニチョッ筋体操などで軽く汗をかいて、会員同士楽しみながら交流をして笑いが絶えません。お気軽に遊びに来てください！

開催日時	毎週日曜日　寿ダンス　９：００～／寿カラオケ　１３：００～
開催場所	網走市総合福祉センター　大集会室
対　象	６５歳以上の方　※性別は問いません
利用者負担	１，５００円（年会費）
お問合せ先	竹津清一　☏４４－５７３０／北村正敏　☏４４－７０２０

３－０９　レイ　アロハ　フラスタジオ旭川　網走教室

フラダンスは運動が苦手でも、体力に自信のない方でも、何歳になっても楽しめますので安心してご参加いただけます。ハワイアンミュージックに合わせて気持ち良く体を動かすことで、認知症予防、リラックス効果、運動不足解消に。
見学・無料体験レッスンもございますのでお気軽にお問合せください。

開催日時	毎週金曜日　初心者　昼の部　１３：３０～１５：００ 初心者　夜の部　１８：００～１９：３０
開催場所	北コミュニティセンター　２階　研修室
対　象	どなたでも参加できます
利用者負担	４，４００円（月額）
お問合せ先	講師　城宝由郁里　☏０９０－８８９７－５１１１

３－１０　網走エアロビクスクラブ　シニアクラス

仕事や家庭だけではなく、楽しく笑って汗をかく仲間、居場所を増やしてみませんか。現在、男女問わず６０～８０歳代の会員が元気に汗を流しています。
看護師によるメディカルチェックから始まり、週替わりでらくちんエアロビクス、踏み台運動（ステップ）、スモールボールを使った筋トレ・ストレッチを行っています。
楽をしない行動が、楽ができる体を作ります。随時参加募集中！お気軽にお問合せください。

開催日時	毎週月曜日　１０：３０～１２：００
開催場所	南コミュニティセンター
利用者負担	２，０００円（月額）
お問合せ先	網走エアロビクスクラブ　☏４４－２０２６（南コミュニティセンター）

３－１１　健康太極拳教室

優雅にたおやかに…ゆったりとした動きが特徴の中国拳法の一つです。
美容や健康、長寿に効果があり、日本でも古くから親しまれています。

開催日時 開催場所	・毎週月曜日　　１０：００～１１：３０（潮見コミュニティセンター） ・毎週火曜日　　１０：００～１１：３０（駒場住民センター） ・毎週火曜日　　１０：００～１１：１５（北コミュニティセンター） ・不定期木曜日　１４：００～１５：１５（市民健康プール多目的ホール） ・毎週土曜日　　１０：００～１１：３０（駒場住民センター）
定　員	１０名程度
利用者負担	２，０００円～２，５００円（月額）　※会場によって変わります
お問合せ先	〔潮見コミュニティセンター教室・駒場住民センター教室〕 ＮＰＯ日本太極拳協会　師範　松田玲子　☏４４－５１８８ 〔北コミュニティセンター教室・市民健康プール教室〕 ＮＰＯ日本太極拳協会　師範　小山京子　☏０９０－８６３７－４１８３

豆情報

詐欺被害にはご注意を！！

近年、高齢者をターゲットにした詐欺被害が増加しており、網走市内においても詐欺被害が発生していますのでご注意ください。
犯人は、言葉巧みに誘導してきます。怪しいと感じたらすぐにご相談ください。

お問合せ先：網走警察署　生活安全課　　☏４３－０１１０

4 社会参加・集いの場

身近にある通いの場

生涯を通じて様々な活動に参加し、いつまでも地域でいきいきと暮らせるよう、活躍の場や生きがいづくりに役立つ情報をご紹介します。社会参加は、人とのつながりを深め、元気を保つ（介護予防）ことにも役立ちます。

４－０１　町内会

町内会は、地域の住民によって自発的に組織され、運営している住民の１番身近にある団体です。

日頃から近所づきあいを深め、助け合える関係を作っておくことが、より良い生活にもつながっていきます。

「町内会に加入したい」「自分がどこの町内会に所属するのかを知りたい」「町内会で取り組んでいる活動を知りたい」など、お気軽にお問合せください。

お問合せ先	網走市町内会連合会事務局　☏４３－２４７２

４－０２　老人クラブ

概ね６０歳以上の方であれば、どなたでも入会できる、身近な地域にある「生きがい」「親睦」「社会参加」の場です。

老人クラブへの加入をご希望の方はご紹介いたしますので、お気軽にお問合せください。

お問合せ先	網走市老人クラブ連合会事務局　☏４３－２４７２

４－０３　網走市総合福祉センター

高齢者、障がい者、母子家庭の方々がご利用いただける施設です。

開館日	月～金曜日、日曜日　９：００～１７：００（土曜日、国民の祝日、年末年始は休館）
利用料金	無料
利用内容	○リハビリ室（身体機能の回復訓練）　※事前登録が必要です ○お風呂　※事前登録が必要です 入浴日時：毎週　火曜日、金曜日　１１：００～１５：００ 注意事項：ご自身で入浴できる身体状況の方（入浴用品は各自持参） ○サンルーム 設置備品：電子浴治療器、マッサージ機、休憩スペース、囲碁、将棋 ○陶芸室　※陶好会へのサークル加入が条件となります（４－２１参照） 開設日：毎週　水～金曜日のサークル活動時間
お問合せ先	網走市社会福祉協議会　総務係　☏４３－２４７２

４－０４　高齢者ふれあいの家

「介護予防」と「生きがいづくり」の促進を目的に開設している高齢者サロン（集いの場）です。

市内１４カ所で原則週１回開催され、ボランティア団体の運営により多くの高齢者が楽しく過ごしています。ご利用希望などお気軽にお問合せください。

対　象	６５歳以上の市民
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

高齢者ふれあいの家（原則毎週　１０：００～）

開催曜日	名　称	実施場所
毎週月曜日	東地区高齢者ふれあいの家	東地区住民センター （南６条東４丁目）
	ふれあいの家すまいる	うしお会館 （潮見１１丁目１－９）
毎週火曜日	オピッタの家	台町オピッタの家 （台町１丁目５－１４）
	つくし地区高齢者ふれあいの家	南コミニュティセンター （つくしケ丘４丁目８－５）
	たんぽぽの会	向陽ヶ丘住民センター （向陽ヶ丘４丁目１－１１）
毎週水曜日	ふれあい水曜会	潮見コミニュニティセンター （潮見４丁目１１３－１）
	ジニアの家	新町新星町内会館 （新町１丁目５－１５）
毎週木曜日	ふれあいの会くるみ	駒場住民センター （駒場北４丁目３７－１１８）
毎週金曜日	なでしこ　ふれあい会	羽衣会館 （鱒浦３丁目１３－７）
	北地区高齢者ふれあいの家	北コミュニティセンター （北３条西４丁目）
	西地区ふれあいサロン	西コミュニティセンター （大曲２丁目５－６）
	ふれあいの家ヨビト	呼人コミュニティセンター （呼人３４４－１）
	鉄南地区高齢者ふれあいの家	鉄南会館 （南１１条西２丁目）
毎週土曜日	桂ふれあいの家	桂町住民センター （桂町４丁目７－４７）

４－０５　お話広場えがお

子ども（親子）から高齢者・障がいのある方など、誰もが気軽に集まれて、楽しくお話ししたり、ゲームをしたり、ストレッチや体操をしたり、たまには生活に役立つ勉強会をしたりなど、誰もが気軽に交流できる場として「お話広場えがお」を開設しています。

開設日時	毎月第２・第４火曜日　１１：００～１５：００　※出入り自由です
実施場所	網走市総合福祉センター　大集会室
利用者負担	無料
お問合せ先	網走市社会福祉協議会　地域福祉係　☏４３－２４７２

４－０６　コープふれあいサロン

核家族化と少子高齢化がますます進む中で、近所づきあいも少なくなり、家に閉じこもりがちな高齢者や子育て中の方が増えています。

コープさっぽろでは、少しでも組合員の皆さんが地域の中でいきいきと安心して暮らせることを願い、「ふれあいサロン」を開設しています。

特にきまりはなく、おしゃべりや、簡単なお菓子づくりや、季節の折り紙などをしています。

開設日時	毎月第１金曜日　１０：００～１２：００ ※感染症予防につき、当面の間１０：３０～１１：３０
実施場所	コープさっぽろ　あばしり店　交流スペース
対　象	高齢の方から子供連れの方など、どなたでもご参加できます
利用者負担	無料
お問合せ先	コープさっぽろ北見地区本部　☏０１５７－６７－６８００（担当：日野　土日休み）

豆情報

ウォーキングで筋力アップ！

ノルディックウォーキングは、フィンランド発祥のポールを使って歩く運動です。

夏冬季節を問わず気軽に行える運動ですが、冬の滑りやすい地面では、ポールを使うので比較的安全に歩けます。

効果としては、「ダイエット効果」「血液循環の活発化」「筋力や持久力のアップ」が期待できます。

＊専用のポールが市内のスポーツ店で販売されています。
＊保健センターと総合体育館でポールのレンタルをしています。
＊長さは肘を体の横で直角に曲げた時の高さが目安です
（慣れるまでは、直角よりやや低めが良いでしょう）

お問合せ先：網走市保健センター　☏４３－８４５０
網走市総合体育館　☏４３－３６４７

知識や経験を生かした社会参加・社会貢献

自分の知識や経験を生かした社会参加や社会貢献ができる場をご紹介します。

４－０７　網走市シルバー人材センター（会員登録）

高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献することを目的としています。

あらかじめ自分が希望する仕事を登録し、事業所や一般家庭からの依頼があると、希望条件に合う登録会員に連絡する仕組みになっています。登録についてなど、お気軽にお問合せください。

対　象	６０歳以上の市民　※男女は問いません
お問合せ先	網走市シルバー人材センター　☏４３－６６８８

４－０８　網走市社会福祉協議会 ボランティアセンター

「自分の知識や経験を生かして人や地域のために役立ちたい」「空いた時間を生かして活動したい」など、ボランティア活動を行いたい方にご登録いただき、無理なくできる活動の「情報提供」「活動斡旋」を行います。

お問合せ先	網走市社会福祉協議会　地域福祉係　☏４３－２４７２

４－０９　介護支援ボランティアポイント事業

ボランティア活動を通じた社会参加・地域貢献を行うことにより、高齢者自身の介護予防・健康増進を図ることを支援するため、ボランティア活動実績に応じてポイントを付与し、ポイントに応じてリフレッシュや移動支援・健康増進などに利用できる「ボランティア応援券」を交付します。

対　象	４０歳以上の市民 ※網走市社会福祉協議会へのボランティア登録をしていただきます
活動内容	・ボランティア受入機関として市が指定した介護保険施設におけるボランティア活動 ・「高齢者ふれあいの家」「らくらく健康トレーニング」などの介護予防事業におけるボランティア活動
お問合せ先	〔制度に関すること〕 網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８） 〔ボランティア登録・保険に関すること〕 網走市社会福祉協議会　地域福祉係　☏４３－２４７２

４－１０　支え合いサポーター（日常生活のちょこっとお手伝い事業）

網走市社会福祉協議会では、住み慣れた地域で生活し続けられる環境を目指し、住民同士が困りごとを解決する取り組みとして「日常生活のちょこっとお手伝い事業」を行っています。

空いた時間で無理なく、自分ができる範囲で結構です。ちょっとした困りごとの解決をお手伝いする「支え合いサポーター」への登録にご協力ください。

登録手続き	登録には、年２回開催する「支え合いサポーター養成研修」の受講が必須です ※養成研修の開催日程は下記事務局へお問合せください
登録対象	２０歳以上の市民で健康な方（シニアの方大歓迎です！）
活動内容	危険を伴うことや専門的な知識や技術を必要としない短時間のお手伝い （例：ゴミの分別、簡単な掃除、衣類の整理、代読・代筆、買い物代行　など） ※活動いただいた場合、１５分２００円の活動費をお渡しします
お問合せ先	網走市社会福祉協議会　地域福祉係　☏４３－２４７２

４－１１　生活支援員（日常生活自立支援事業）

認知症や障がいなどにより判断能力が不十分な方に対して、福祉サービスの利用援助や金銭管理をお手伝いする「生活支援員（市民を支援する市民の支援者）」を募集しています。お気軽にお問合せください。

活動内容	○福祉サービスの利用援助 ・福祉サービスについての情報提供や利用手続きのお手伝い ・利用している福祉サービスの苦情を解決するためのお手伝い ○日常的金銭管理サービス ・公共料金の支払いや年金受領の確認、預金からの生活費の払い戻しなど、日常的なお金の管理のお手伝い
報酬等	１時間当たり　９５０円／回　※使用内容に応じ別途交通費を支給いたします
お問合せ先	生活サポートセンターらいと（網走市社会福祉協議会）　☏６７－６５５５

４－１２　ロセトクラブ　ボランティア

エコーセンター２０００では、ボランティア指導者登録制度「子どもと遊ぼうボランティア隊」を設置し、ボランティアが自主的に運営する小学生向けの各種教室「ロセトクラブ」を開いています。

皆様がお持ちの知識や経験などを子どもたちに伝えてみませんか？興味のある方はお気軽にお問合せください。

活動場所	エコーセンター２０００　１階　児童学習室Ａ・Ｂ
開催日時	土・日・祝日・長期休業日の１０：００～１７：００までの間 ※９０分～１２０分程度の活動を目安：講師が時間設定します
登録対象	どなたでもご参加いただけます
お問合せ先	網走市教育委員会　生涯学習係　☏４３－３７０５

４－１３　学校支援ボランティア

学校支援ボランティアは、資格にこだわらず、今までに培った知識や技術、経験などを学校教育に活かすボランティア活動です。学校からの求めに応じて教育活動や環境整備などに協力します。

市内の小中学校や養護学校の学校教育活動のお手伝いをしていただける市民をお待ちしています。活動内容や登録など、お気軽にお問合せください。

主な活動	○学習支援活動 新体力テスト補助／マラソン練習時見守り／スキー・スケート授業の補助／水泳授業の補助／和楽器などの器楽演奏の指導の補助／書写／郷土の学習／野菜栽培指導／環境学習／総合的な学習の時間の校外学習の補助　など ○部活動の指導補助 陸上競技／弓道　など ○環境整備作業の協力 学校農園や学級花壇の管理指導／廃品回収／樹木の管理　など ○通学路の安全指導 校区内の安全パトロール　など ○その他 読み聞かせ・学校図書室の図書整理／図書の貸出し／図書の修理　など
登録対象	どなたでもご参加いただけます
お問合せ先	網走市教育委員会　学校支援地域本部事務局　☏４３－３７０５

４－１４　エコーセンター2000 ホールボランティア

オホーツク・文化交流センター（エコーセンター２０００）が主催、または市教育委員会が事務局を担っている実行委員会などが主催する芸術文化公演や、成人式などの式典において、当日の運営補助のお手伝いをしていただける市民をお待ちしています。

活動内容の詳細や登録など、お気軽にお問合せください。

活動場所	エコーセンター２０００、網走市民会館
活動日時	公演・式典実施日
登録対象	どなたでもご参加いただけます
お問合せ先	網走市教育委員会　生涯学習係　☏４３－３７０５

４－１５　健康コンシェルジュ「匠」

健康とスポーツに関する講習を受講いただき、シニア世代の健康づくりの推進役として必要な知識を学びます。

終了時に認定試験を受験し、合格者は「匠」として認定され、認定証とバッジが交付されます。現在、「匠」として認定された方は、地域の運動指導や市の健康づくり活動に協力していただくなど、幅広く活躍しています。

養成講座の日程や内容など、お気軽にお問合せください。

お問合せ先	網走市保健センター　☏４３－８４５０

趣味や学びを広げる・生かせる場

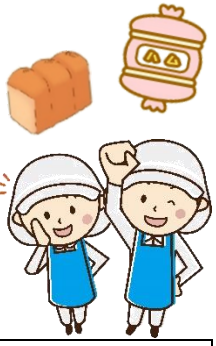
生きがいづくりとして、自分の趣味や学びを広げることができる場の情報をご紹介します。

４－１６　市民農園「長寿園」

利用者の方々が自ら耕作・収穫することを通じて、楽しみながら健康推進や生きがいづくりを図っていただくために、市民農園を開園しています。

利用対象	６０歳以上の市民　※一世帯一区画限り
場　所	潮見２６３番地
利用負担金	５００円（年額）
利用日程	５月下旬～１０月末　※申込受付　４月（市広報にてお知らせします）
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

４－１７　網走市食品加工体験センターみんぐる



市民グループやサークル、個人でも気軽に利用できる調理・加工の体験施設です。
専門的な調理器具を使い、パン・カステラ・味噌・豆腐・うどん・パスタ・ハム・ソーセージ・アイスクリームなど、色々な物を作ったり、缶詰・瓶詰・レトルトなどで保存することもできます。講座を実施し、未経験の方でも、指導員が加工方法を丁寧に指導いたしますので、ぜひお気軽にご利用ください。
※定期的に「みんぐる講座」を実施していますので、ぜひご参加ください。
（市広報・ホームページにて日程をご案内しています）

利用時間	９：００～１７：００
休館日	月曜日、国民の祝日、年末年始（１２月２７日～１月４日）
お問合せ先	網走市食品加工体験センター「みんぐる」（呼人２８５番地の１）　☏４８－３２１０

４－１８　シニア料理教室

網走市食生活改善協議会が中心となり、高齢者の健康づくりのため、栄養バランスに配慮した手軽な料理づくり教室を開催しています。栄養士による解説・指導を行います。男性でも取り組める、手軽で栄養バランスのよい料理献立です。

対　象	６０歳以上の市民
開催日程	毎年９月上旬（市広報などでお知らせします）
場　所	網走市保健センター
定　員	１５名程度　※状況に応じ変更になる場合があります
お問合せ先	網走市役所　高齢者福祉係　☏４４－６１１１（内線２８８）

４－１９　網走市寿大学

社会の各分野で活躍してきたシニア世代が、寿大学における学習や学校行事を通じて、現代社会に必要な知識や教養を身に着けるとともに、仲間づくり・健康づくりを促進することにより、いくつになっても若さ溢れ、自ら考え、自ら社会参画し、笑顔で生きがいのある生活を目指しています。

学習日時	４月から毎月２回（基本的には第２・４水曜日） １０：００～１２：００（一般教養講座など）　※その他　クラブ活動あり
学習場所	エコーセンター２０００
対　象	６５歳以上の市民
募　集	２月中
定　員	４０名　※状況に応じて変更になる場合があります
お問合せ先	網走市教育委員会　生涯学習係（網走市寿大学事務局）　☏４３－３７０５

４－２０　エコーセンター２０００ サークル登録制度

エコーセンター２０００は、自主的な学習活動を応援するため団体・サークルなどの登録制度を行っており、様々な団体が登録し活動しています。

趣味の再発見、仲間探しなど、団体・サークルの情報を知りたい・団体に興味がある方はお気軽にお問合せください。

主な団体	○芸術・文化・趣味活動　など 「絵手紙」「パッチワーク」「刺繍」「手芸」「陶芸」「織物」 「着付け」「文芸」「絵画」「語学」「書道」「七宝焼き」「料理」 「押し花」「木彫り」「華道」「茶道」「合唱」「楽器演奏」「詩吟」 「民謡」「園芸」「竹とんぼづくり」「算数・数学」「福祉」 「カードゲーム」「リサイクル」「カラオケ」「読み聞かせ」 ○運動・体力づくり・ダンス・育児　など 「空手」「フラダンス」「ジャズダンス」「社交ダンス」 「ヨガ」「バレエ」「ストレッチ」「ソフトエアロビクス」
お問合せ先	網走市教育委員会　生涯学習係　☏４３－３７０５

４－２１　陶好会

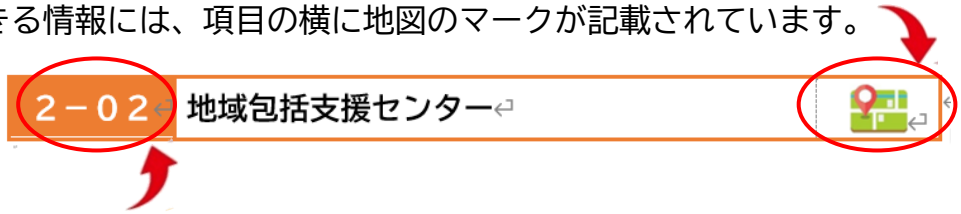
陶好会では、会員同士楽しみながら、のんびりと陶芸づくりを楽しんでいます。
時には出来上がった作品を販売する機会もあり、創作意欲にもつながっています。
一緒に活動できる会員を募集しています。お気軽にお問合せください。

利用対象	概ね６０歳以上の方
場　所	網走市総合福祉センター　ボランティア室
利用負担金	２，０００円（入会金）／３，０００円（年会費）　※別途材料費がかかります
利用日程	毎週水～金曜日　９：００～１２：００　※参加状況によって開設
お問合せ先	井尾　光子　☏４５－１３８９

スマートフォンを使って情報や地図が見られます！

本冊子に掲載している「２．相談の場」「３．運動・健康づくり」「４．社会参加・集いの場」の情報及び地図を、スマートフォンのＱＲコード読み取り機能を使って見ることができます。

見ることができる情報には、項目の横に地図のマークが記載されています。



〔手順〕

①見たい情報に記載されている番号をご確認ください。
（例：地域包括支援センターであれば、「２－０２」となります）

②見たい掲載番号がある項目のＱＲコードをスマートフォンで読み取ってください。

〔ＱＲコードの読み取り方〕
お持ちのスマーフォンの種類により読み取り方が異なります。
◆ｉＰｈｏｎｅの場合：カメラを起動し、ＱＲコードにかざして読み取ってください。
◆Ａｎｄｒｏｉｄの場合：ＱＲコードを読み取るアプリをダウンロードし、読み取ってください。

〔相談の場①〕

ＱＲコード	掲載番号（冊子ページ）
	２－０１～２－１１ （１６～１８ページ）

〔相談の場②〕

ＱＲコード	掲載番号（冊子ページ）
	２－１２～２－１８ （１９～２０ページ）

〔運動・健康づくり〕

ＱＲコード	掲載番号（冊子ページ）
	３－０１～３－１１ （２１～２５ページ）

〔社会参加・集いの場①〕

ＱＲコード	掲載番号（冊子ページ）
	４－０１～４－０６ （２６～２８ページ）

〔社会参加・集いの場②〕

ＱＲコード	掲載番号（冊子ページ）
	４－０７～４－１５ （２９～３１ページ）

〔社会参加・集いの場③〕

ＱＲコード	掲載番号（冊子ページ）
	４－１６～４－２１ （３２～３３ページ）

③下段に表示されているタイトルを押すと選択項目が表示されます。その中から地図に表示させたい内容を選択（☑）すると、地図上に ♡ が表示され、情報も見れます。

地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）が支え合いの地域づくりのお手伝いします！

生活支援体制整備事業では、年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる地域づくりを目指し、地域ごとで「元気」と「支え合い」の輪を広げる様々な取り組みを地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）が中心となり進めています。

この取り組みは、住民の皆様の声を聞き、連携をしながら地域づくりを進めることが大切となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）の役割

調べます

- 地域の方が利用できるサービス
- 地域にある支え合いの力
- 地域の方の困りごとや課題

育てます

- 生活のちょっとしたお手伝いをしてくれる人材の発掘
- 地域で活躍する担い手を養成する企画や事業の実施

作ります

- 地域で必要なサービス
- 高齢者が活躍・活動できる環境
- 地域内で助け合う仕組み

つながります

- 地域住民や町内会など様々な方々との連携や情報交換
- 関係機関や団体、企業などとのネットワークづくり

お問合せ先

社会福祉法人網走市社会福祉協議会

電話（0152）４３－２４７２

福祉サービスや介護、生活上の困りごとなど、高齢者に関するご相談はこちらまで。

▸▸網走市役所　☎４４－６１１１

・高齢者福祉係（内線２８８）

・介護保険係（内線３９１）

▸▸地域包括支援センター

・りんく　☎６７－８３０５

・マウニ　☎４５－２７３０

※１６ページ　お住いの地域を担当するセンターをご確認ください

▸▸網走市社会福祉協議会　☎４３－２４７２

私の電話早見帳

(普段よく使う番号を記入してください)

名　　称	住　　所	電　　話

この「高齢者お役立ち情報」は、
皆様からのご意見や情報をいただき、今後も内容を充実させ、
新しい情報をお届けできればと考えております。
お気づきの点などがございましたら、
網走市社会福祉協議会（地域支え合い推進員）までご一報ください。

「高齢者お役立ち情報」（第１版）
令和３年１０月発行

◆発行：社会福祉法人網走市社会福祉協議会
◆編集：網走市地域福祉会議

お問合せ先

社会福祉法人 網走市社会福祉協議会
生活支援体制整備事業（網走市委託事業）

〒０９３－００６１　網走市北１１条東１丁目総合福祉センター内
電　話　（０１５２）４３－２４７２
ＦＡＸ　（０１５２）４３－３９１９
ホームページ　http://www.a-shakyo.jp/