

# 清水町シニアいきいき サポートブック

～高齢者の暮らしを支えるサービスと  
つながりの場・相談先のご案内～



清水町高齢者生活支援体制整備事業  
清水町在宅医療・介護連携推進事業



## はじめに

清水町シニアいきいきサポートブックは、清水町で暮らす高齢者の皆様が、住み慣れた地域で安心していきいきとした毎日を送っていただけるよう、生活を支えるサービスや、気軽に参加できる集いの場、困ったときに相談できる窓口など、さまざまな支援や地域資源の情報を分かりやすくまとめています。

「ちょっと困ったな」「誰に相談したらいいかな」と思ったときにぜひお役立てください。

このサポートブックは、生活支援コーディネーターを中心に、地域の支え合いや生活支援の仕組みづくりを進める「清水町高齢者生活支援体制整備事業協議体」と医療・介護・福祉などの関係者が集まり、在宅での暮らしを支えるための連携について話し合う「清水町在宅医療・介護連携推進会議」において、充実した暮らしを続ける一助となるよう意見交換を重ねて作成しています。

## ご利用にあたって

このサポートブックに掲載されている情報は、令和8年3月時点の情報をもとに作成しています。情報が変更となる場合もありますので、ご利用の際の最新情報や詳細は、各問い合わせ先にご確認ください。

## 問い合わせ

清水町 福祉介護課 地域福祉係

電話：055-981-8207

FAX：055-973-1959

社会福祉法人 清水町社会福祉協議会（清水町福祉センター内）

電話：055-981-1665

FAX：055-981-0025

発行日 令和8年4月1日

# 目次

<b>1 安否確認・見守り配食サービス</b>	
1-1 安否確認	2
1-2 見守り配食サービス	2
1-3 乳酸菌飲料の宅配（一人暮らし高齢者訪問事業サービス）	3
<b>2 生活支援サービス</b>	
2-1 生活支援サポーターささえ愛	4
2-2 生活支援サービス（シルバー人材センター）	5
2-3 車いすの貸出し	5
<b>3 交流の場・通いの場</b>	
3-1 ふれあい・いきいきサロン	6
3-2 認知症カフェ	7
3-3 清水町福祉センター居場所づくり事業	10
3-4 地域の居場所づくり	13
3-5 シニアクラブ	17
3-6 食と交流の場	22
<b>4 介護予防教室</b>	
4-1 介護予防教室	23
<b>5 市町村民税非課税世帯の生活支援事業</b>	
5-1 外出支援サービス	26
5-2 寝具類洗濯乾燥消毒サービス	27
5-3 軽度生活援助	27
5-4 火災報知器設置	28
<b>6 お役立ち情報</b>	
6-1 予防接種	29
6-2 健康に関する支援	30
6-3 その他の支援	31
6-4 相談窓口	34

# 1 安否確認・見守り配食サービス

一人暮らしの方や高齢者世帯の方が安心して暮らし続けられるように、見守り安否確認の仕組みがあります。

緊急通報システムや配食サービス等、「いつも通り」が続くよう、サポートを行います。

## 1-1 安否確認

一人暮らしの方・高齢者世帯の方の緊急時に安否確認を行うサービスです。

### 緊急通報システム設置

緊急時に緊急ボタンを押すと電話がかかり、警備員がかけつけます。また、登録されたご家族や役場に緊急通報の連絡がいきます。固定電話に設置する固定型と携帯型の2種類があります。

利用できる方	高齢者（65歳以上）のみの世帯や日中高齢者のみの世帯の方
料 金	無料 ※固定型は、1日1回システムが正常に作動しているか確認する時の通話料（1日10円程度）が利用者負担となります。
利 用 手 順	①地域包括支援センターへ利用申請が必要です。 ②利用決定後、清水町福祉介護課から通知が届きます。
問 合 せ 先	清水町地域包括支援センター ☎055-981-1675

### 緊急通報システム設置業者

事業者名	住 所	電話番号
(株)ザ・トーカイ沼津支店	沼津市沼北町2-17-40	☎055-921-5390
(株)あんしんサポート	福岡県福岡市城南区飯倉1-6-25	☎050-5846-0346

令和8年3月現在

## 1-2 見守り配食サービス

高齢者（65歳以上）のみの世帯や日中高齢者のみの世帯の方を対象に、配食サービス事業者が直接手渡しをすることにより、食生活を改善するとともに安否確認を行い、日々の安心を支えます。

利用できる方	概ね65歳以上の単身高齢者または、高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯の高齢者であって、加齢や心身の障がいや疾病等の理由により調理が困難な方、または栄養バランスの取れた食事の確保が困難な方
料 金	配食料金単価から344円（町負担分）を差引いた額 1食あたり250円～656円 （弁当の種類により負担額が異なりますので、詳細は清水町地域包括支援センターにご相談ください。）
利用限度	週5回まで
利用可能日	月曜日～金曜日（祝祭日、12月29日から1月3日を除く）
利用の手順	①地域包括支援センターへ利用申請が必要です。 ②利用決定後、清水町福祉介護課から通知が届きます。
問合せ先	清水町地域包括支援センター ☎055-981-1675

### 配食サービス事業者

事業者名	住 所	電話番号
宅配クック123 沼津三島店	清水町伏見276-1	☎055-991-7007
まごころ弁当 三島せせらぎ店	三島市徳倉1146-19	☎055-980-6752
(株)マルヨ	三島市南二日町633-1	☎055-975-5988
まごころ弁当 三島・駿東店	清水町八幡122	☎055-919-3727
伊豆・箱根のお弁当	沼津市春日町33-3	☎080-4783-0606

令和8年3月現在

## 1-3 乳酸菌飲料の宅配（一人暮らし高齢者訪問事業サービス）

一人暮らし高齢者の方に乳酸菌飲料を宅配し、利用者の安否確認をします。

利用できる方	75歳以上の単身高齢者世帯の方 （見守り配食サービス利用者を除く）
料 金	無料
配 達 日	週3回 月・水・金（祝祭日、12月29日から1月3日を除く）
問合せ先	清水町地域包括支援センター ☎055-981-1675

## 2 生活支援サービス

ゴミ出しや草取りなど、日常生活のちょっとした困りごとのお手伝いをします。生活支援サポーター（地域のボランティア）やシルバー人材センターによる支援を通じて、安心して暮らし続けることを目的としています。

困ったときは無理をせずに、地域の力を頼ってみましょう。

### 2-1 生活支援サポーターささえ愛

地域のボランティア（生活支援サポーター）がちょっとした困りごとのお手伝いをします！

利用できる方	65歳以上のひとり暮らし高齢者の方 65歳以上の高齢者世帯の方
料 金	ゴミ出しは、1回100円。（内容により変更有） 生活支援サービスは、15分100円、30分200円、60分400円 ※利用料チケットがあります。 ※活動時間に制限があります。（1時間以内）
内 容	☆ゴミ出し ☆話し相手 ☆室内の掃除 ☆手紙の代読 ☆草取り ☆花・植木の水やり ☆洗濯干し・取込み ☆布団干し・取込み ☆買い物同行 ☆散歩の付き添い ☆電球換え ☆軽家具の移動  ※ただし、車の運転は行いません。 ※介助・介護に関する行為は行いません。
申し込み 問合せ先	清水町社会福祉協議会 ☎055-981-1665
そ の 他	※高齢者を支える生活支援サポーター（有償ボランティア）を募集しています。（養成講座受講必須）



## 2-2 生活支援サービス（シルバー人材センター）

利用できる方	高齢者のみの世帯の方、要支援・要介護のみ世帯の方、障がい者のみの世帯の方 ※軽度生活援助事業対象者、介護予防・生活支援事業の方は、本サービスはご利用できません。
内 容	ワンコイン（100円）ゴミ出し／安否確認サービス ※原則、1回につき2袋まで。（ゴミの分別はしません。）
申し込み 問合せ先	清水町シルバー人材センター ☎055-973-5949



## 2-3 車いすの貸出し

寝たきりやけが等により移動が困難な方に、車いすを貸与することにより、福祉の向上を図ることを目的としています。

利用できる方	清水町にお住まいで車いすを必要としている方 介護保険等のサービスで車いすを借りることが難しい方
内 容	無料
貸出期間	原則2週間
申請場所	清水町地域包括支援センター ☎055-981-1675 ※申請には、車いす借用申請が必要です。

## 3 交流の場・通いの場

生きがいを持って元気に暮らしていけるよう、同じ地域に暮らす仲間と楽しく過ごし、気軽に集える場所があります。閉じこもりや孤立を防ぎ、心身の健康を維持することもできます。

おしゃべりや体操・趣味などを通して、笑顔でつながる時間を持ちましょう。外に出るきっかけづくりとして、ぜひ参加してみてください。

### 3-1 ふれあい・いきいきサロン

地域の中で安心して、健康に生きがいをもって暮らしていくために、地域住民やボランティアの協力により、公民館や集会所等を利用して、集まって交流する「憩いの場」です。

利用できる方	概ね60歳以上の方
開催日時	不定期（社会福祉協議会へお問い合わせください。） 午前10時から午後2時まで
開催場所	各区公民館、福祉センターなど
料金	無料
申し込み 問合せ先	清水町社会福祉協議会 ☎055-981-1665



柿田区 フラワーアレンジメント



玉川区 e-スポーツ



中徳倉区 防災講座



上徳倉区 手芸・工作教室

## 3-2 認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の方やそのご家族、地域の皆さんが気軽に集い、語り合える場所です。

互いに支えあい、安心して過ごせる地域づくりを目指しています。認知症について理解を深め、思いやりの輪を広げるきっかけにしてみませんか。

オレンジカフェ	
利用できる方	認知症の人やそのご家族はもちろん、ご近所の方やオレンジカフェに関心のある方、ボランティア等、どなたでも参加できます。
内 容	お茶・コーヒー等を飲みながら、参加者同士がおしゃべり交流します。
開 催 日 間	毎月第4金曜日 午後1時30分から午後3時まで
開 催 場 所	清水町福祉センター（清水町堂庭221-1）
持 ち 物	200円（飲料代）又は飲み物
申 込 日 間	清水町社会福祉協議会 ☎055-981-1665
問 合 せ 先	清水町地域包括支援センター ☎055-981-1675



希望のわだちサロン	
利用できる方	どなたでも参加できます。
開催日時	不定期開催
開催場所	希望のわだち柿田（清水町柿田184-2）
料金	無料
申し込み先	社会福祉法人 聖家族の園 小規模多機能ホーム 希望のわだち柿田 ☎055-972-8788

伏見カフェ	
利用できる方	どなたでも参加できます。
開催日時	不定期開催
開催場所	ふれあい伏見（清水町伏見280-2）
料金	無料
申し込み先	小規模多機能ホーム ふれあい伏見 ☎055-981-2221





### 3-3 清水町福祉センター居場所づくり事業

高齢者が安心して過ごせる「居場所」は、地域での支えあいや交流の場として大切な役割を持っています。

おしゃべりや趣味活動を通して、人とのつながりや生きがいを感じることができます。こうした居場所づくりは、孤立を防ぎ、心と体の健康を守るきっかけにもなります。

ぜひ、福祉センターで、笑顔あふれる時間を過ごしてみてください。

利用できる方	概ね60歳以上の方
定員	居場所ごと、参加定員の有無、参加費の有無がありますので、ご確認ください。
申し込み先	清水町社会福祉協議会 ☎055-981-1665

#### すこやか元気体操教室

活動内容	どなたでもできる簡単な体操です。元気にいきいきとした生活を長く続けられるよう、高齢者の健康の維持・増進と仲間づくりを行います。
開催場所	清水町福祉センター 2階多目的ホール
開催頻度	毎週金曜日開催 午前開催(90分程度の運動) 全15回
定員	40名 《申込受付期間があります。》
参加費	4,500円(実施回数によって変更あり)

#### わくわく囲碁サロン

活動内容	囲碁を通じて、健康・生きがい・仲間づくりを行います。囲碁のルールを知らない方でも参加ができます。
開催場所	清水町福祉センター(シニアセンター)
開催頻度	毎月第1,第3火曜日開催(午後1時から午後5時)
参加費	会員制

手芸教室★オレンジ	
活動内容	手先を使うことは、脳の活性化につながると言われています。認知症予防に好きな手芸を通じて小物づくりとおしゃべりを楽しみましょう。
開催場所	清水町福祉センター 会議室
開催頻度	月1回開催（午前開催） 全12回
定員	8名 《申込受付期間があります。》
参加費	6,000円（材料代含む）

リフレッシュヨガ教室	
活動内容	穏やかに呼吸を繰り返しながら、身体の部位をほぐしましょう。ヨガ初心者、男性大歓迎です。
開催場所	清水町福祉センター（シニアセンター）
開催頻度	火曜日開催（月3回程度）（午後2時から午後3時30分） 全12回
定員	25名 《申込受付期間があります。》
参加費	3,600円（実施回数によって変更あり）

健康麻雀	
活動内容	麻雀を「スポーツゲーム」と位置付けて、明るく楽しく勝負を競い合うことで、高齢者の生きがいの場を作ります。頭を使い、指先を使い、適度な会話を楽しみながらゲームを行います。
開催場所	清水町福祉センター3階 ホワイエ
開催頻度	毎週金曜日開催（午後1時から午後4時） 《定員制のため事前申込》
参加費	会費制

男の料理教室	
活 動 内 容	調理室で60歳以上の男性を対象に料理教室を開催します。健康で、いつまでも元気に暮らしていけるよう応援します。「男子も厨房に入りましょう！」
開 催 場 所	清水町福祉センター地下1階 調理室
開 催 頻 度	月1回開催（午前10時から午後1時30分）全8回
定 員	10人 《申込受付期間があります。》
参 加 費	6,400円（材料代含）

シニアのためのらくらくパソコン教室	
活 動 内 容	シニア世代も楽しくパソコンを！初めてのパソコン操作からインターネット検索までを行います。
開 催 場 所	清水町福祉センター 会議室
開 催 頻 度	隔週木曜日開催（午前10時から午前11時30分）全12回
定 員	定員8名 《申込受付期間があります。》
参 加 費	6,000円（パソコン貸出あり）

シニアのためのスマホ教室	
活 動 内 容	シニア世代も楽しくスマホを！スマホの基本操作を行います。
開 催 場 所	清水町福祉センター 会議室
開 催 頻 度	隔週木曜日開催（午前10時から午前11時30分）全12回
定 員	定員8名 《申込受付期間があります。》
参 加 費	6,000円（持ち物：スマートフォン）

### 3-4 地域の居場所づくり

地域にお住まいの高齢者などが、気軽に集い無理なく楽しく通い続けられる場所を紹介します。シルバー人材センターや住民主体で「仲間づくり」などを行う地域交流の場です。

一人暮らし高齢者の集い やまゆりの集い	
一人暮らし高齢者の仲間づくり 概ね60歳以上の方で単身世帯の方の集いです。	
開催日時	毎月第1木曜日 午前10時30分から
開催場所	清水町福祉センター（シニアセンターかわせみホール） （清水町堂庭221-1）
内容	ゲーム、カラオケ他
料金	無料
問合せ先	清水町シルバー人材センター ☎055-973-5949



茶話会	
上徳倉区区民交流イベント	
開催日時	毎月第3日曜日 午前10時から
開催場所	上徳倉公民館（清水町徳倉561-2）
内容	体操や運動、自由におしゃべりする交流の場
料金	無料
問合せ先	開催にあわせ回覧板等にてお知らせをします。 清水町社会福祉協議会 ☎055-981-1665

## 清水町在宅介護者のつどい

在宅で介護されている方の集まりです。  
介護の方法や認知症への対応などで悩んでいる方はご参加ください。

開催日時	偶数月第3木曜日（日程により変更有） 午後1時30分から午後3時まで
開催場所	清水町福祉センター（清水町堂庭221-1）
内容	介護者のリフレッシュ、介護負担の軽減、参加者同士で意見交換などを行います。
料金	無料
問合せ先	清水町地域包括支援センター ☎055-981-1675



## おしゃべり中徳倉

中徳倉区区民交流イベント

開催日時	不定期
開催場所	中徳倉公民館みらい（清水町中徳倉15-7）
内容	自由におしゃべりする交流の場
料金	無料
問合せ先	開催にあわせ回覧板等にてお知らせをします。 清水町社会福祉協議会 ☎055-981-1665



そよ風	
開催日時	毎月第3金曜日 午後
開催場所	ヴァンヴェール71番館 集会室 (清水町八幡)
内容	イベントを通じておしゃべりする交流の場 マンション内住民限定あり
料金	無料 (内容により参加料あり)
問合せ先	開催にあわせ回覧板等にてお知らせをします。 清水町社会福祉協議会 ☎055-981-1665



お茶しませんか	
開催日時	毎月1回 午前10時から
開催場所	的場公民館 (清水町的場102-4)
内容	おしゃべりを中心に楽しく過ごす交流の場 (特養かわせみと共催)
料金	無料
問合せ先	開催にあわせ回覧板等にてお知らせをします。 清水町社会福祉協議会 ☎055-981-1665



伏見サロン	
開催日時	毎月第4日曜日 午前10時から
開催場所	伏見公民館（清水町伏見865）
内容	企画を通じて楽しく過ごす交流の場
料金	無料（内容により参加料あり）
問合せ先	開催にあわせ回覧板等にてお知らせをします。 清水町社会福祉協議会 ☎055-981-1665



戸畑地区みんなの居場所	
開催日時	月1回程度 午前9時から午前11時
開催場所	柿田川ホーム ふれあい館（清水町戸田54-11）
内容	体操やお話しをしながら企画を通じて楽しく過ごす交流の場
料金	無料
問合せ先	開催にあわせ回覧板等にてお知らせをします。 柿田川ホーム（山田） ☎055-983-2180



### 3-5 シニアクラブ

シニアクラブは高齢者の皆さんが仲間とともに健康づくりや生きがいづくりに取り組む自主的な団体です。

スポーツや趣味の活動、地域の清掃や福祉活動など、さまざまな取り組みを通じて心身の健康を維持し交流を深めています。

あなたも、地域とのつながりを大切にしながら、心も体もいきいきと過ごすために、会員になりませんか。

#### 各地区シニアクラブの活動

単位 クラブ名	活動内容	活動日等	活動場所
新宿梅 シニア クラブ	①グラウンドゴルフ ②輪投げ ③花の会 ④神社清掃活動	①グラウンドゴルフ…週4回 ②輪投げ…週4回 ③花の会…月2回 ④神社清掃活動…第1日曜日	新宿公民館・ 児童公園・ 地方神社
伏見 シニア クラブ	①輪投げ・ペタボード ②グラウンドゴルフ ③清掃作業	①輪投げ・ペタボード…月2回 ②グラウンドゴルフ…週1回 ③清掃作業	伏見公民館・ 児童公園
八幡 シニア クラブ	①ペタンク ②グラウンドゴルフ	①ペタンク…週1回 ②グラウンドゴルフ…週3回	八幡公民館・ 児童公園
柿田第一 シニア クラブ	①にこにこサロン ②グラウンドゴルフ	①にこにこサロン…月1回 ②グラウンドゴルフ…週2回	柿田公民館・ 児童公園
柿田第二 シニア クラブ	①ラジオ体操 ②グラウンドゴルフ	①ラジオ体操…毎日6:30~ ②グラウンドゴルフ…週2回	柿田公民館・ 児童公園
柿田第三 シニア クラブ	①カラオケ ②グラウンドゴルフ	①カラオケ…毎週月曜日 ②グラウンドゴルフ…週2回	柿田公民館・ 児童公園

堂庭 シニア クラブ	①グラウンドゴルフ ②花の会の活動	①グラウンドゴルフ…週2回 ①終了後②花の会の活動有	堂庭公民館・ 児童公園
久米田 シニア クラブ	①輪投げ大会、 ②カラオケ大会 ③餅つき大会 ④子ども会	輪投げ大会、カラオケ大会、 餅つき大会等は不定期に開催 する。	久米田公民館
戸畑 シニア クラブ	未定	未定	戸畑公民館
湯川 シニア クラブ	①神社の清掃	①神社の清掃	湯川公民館・ 小河泉水神社
上徳倉 シニア クラブ	①歌謡 ②輪投げ ③舞踊 ④レクダンス ⑤ペタボード ⑥パークゴルフ ⑦体操 ⑧グラウンドゴルフ	①歌謡…月1回 ②輪投げ…月2回 ③舞踊…月2回 ④レクダンス…月2回 ⑤ペタボード…月1回 ⑥パークゴルフ…月1回 ⑦体操…月1回 ⑧グラウンドゴルフ…月1回	上徳倉公民館・ 児童公園・ 狩野川ふれあ い広場
下徳倉 シニア クラブ	①麻雀 ②カラオケ ③神社清掃 ④グラウンドゴルフ	①麻雀…毎週月曜日 ②カラオケ…月1回 ③神社清掃…毎月1日・15日 ④グラウンドゴルフ月1回	下徳倉公民館・ 八幡神社・ 児童公園
外原 シニア クラブ	①ペタボード ②踊り ③着物リフォーム ④歌謡	①ペタボード…月1回 ②踊り…月1回 ③手芸部…月2回 ④歌謡…月1回	外原公民館



## シニアクラブ連合会本部活動

シニアクラブでは地区単位のクラブ活動以外に、シニアクラブ全体（連合会）の活動として、見守り等が必要な会員の自宅を訪問する「友愛訪問」をはじめ、輪投げ・ペタンク・グラウンドゴルフなどの軽スポーツ活動、子どもたちとの三世代交流事業、文化祭、演芸大会、旅行など、連合会本部が企画する楽しい事業がたくさんあります。



グラウンドゴルフ大会



輪投げ大会



会員親睦旅行



文化祭 展示の部



学童訪問



新春演芸大会

## 趣味の会（サークル活動）

清水町シニアクラブ連合会では趣味の会をつくり活動をしています。

教養・知識を高める活動、健康増進のためのサークル活動など様々な活動について、シニアセンターを拠点に行っています。

なお、掲載情報はガイドブック作成時点での情報です。情報が変更となる場合がありますのでご了承ください。

問合せ先…清水町シニアクラブ事務局（☎055-981-1665）

部会名	活動日	活動時間
舞踊部	第2・第4火曜日	午前9時30分から午後3時
いきいきリフレッシュ体操部	第1・2・3水曜日	午前10時から午前11時30分
上・下民謡部	第2・第4火曜日	午後1時30分から午後4時
俳句部	第1木曜日	午前10時から午前12時
トーンチャイムスピカ	第1・第3水曜日	午後1時から午後4時
古典を学ぶ	第2木曜日	午前10時から午前11時30分
着物リフォーム部	第2・第4金曜日	午前10時から午後3時
歌謡部	第1・第3土曜日	午前9時20分から午前11時20分
伝承遊び部	第1金曜日	午後1時から午後3時
民踊部	第2・第4金曜日	午後1時30分から午後3時
レクレーションダンス部	第2・第4木曜日	午後1時30分から午後3時
麻雀部	第2・第4木曜日	午後1時30分から午後4時
ノルディックウォーク部	第1火曜日	午前9時30分から午前11時30分
フラダンス部カトレア	第1・第2・第3木曜日	午前9時から午前12時
パソコン教室	第1・第3火曜日	午後1時30分から午後4時
スマホ教室	第1・第3水曜日	午前9時30分から午前12時

※活動場所は、福祉センター（シニアセンター）を中心に活動しています。

### 3-6 食と交流の場

清水町の子ども食堂は、地域食堂として活動され、地域住民の交流の場や居場所となっています。食堂には子どもだけでなく高齢者、障がい者、生活困窮者など様々な人が会食を通じて、お互いに助け合いながら交流しています。

柿田川わくわく食堂	
利用できる方	清水町にお住まいの方どなたでも
開催日	2か月に1度
開催場所	清水町福祉センター1階食堂
料金	子ども無料・大人300円
問合せ先	090-9196-0465 (進藤) 清水町福祉センター ☎055-981-1665



柿田子ども食堂	
利用できる方	子ども及び保護者
開催日	月1回
開催場所	柿田区公民館
料金	子ども無料・大人300円
問合せ先	090-4237-3220 (久保田) 清水町福祉センター ☎055-981-1665



## 4 介護予防教室

要介護状態になることを予防し、いつまでも元気で自分らしく過ごすために、体を動かしたり、脳のトレーニングをする教室を開催しています。

無理なく楽しく続けられる内容で、仲間づくりにもなります。気軽に参加して、いきいきとした毎日を過ごしましょう。

### 4-1 介護予防教室

町では、介護を必要としない体づくりのために、運動教室を開催しています。

利用できる方	町内在住の65歳以上の介護認定を受けていない方
料 金	無料（教室内容によって教材費などの自己負担あり）
申 し 込 み	各事業所（受付期間があります）
問 合 せ 先	清水町健幸づくり課 けんしん指導係 ☎055-971-5151

※年度によって変更になりますので、詳細は健幸づくり課までお問い合わせください。

（しっかり運動したい方）

教室の名称な／ところ	開催日時	定員	内容	申込電話番号／受付時間
①若返りウォーキング教室  (スポウエル健身塾サントムーン柿田川／伏見)	①第2・4月曜日コース ②第2・4火曜日コース ③第2・4水曜日コース ④第2・4木曜日コース ⑤第2・4金曜日コース	各8人	独自のトレーニングマシンの使用で、バランス改善・柔軟性向上の効果により、姿勢よくケガのしにくい歩き方を体得します。	☎055-976-3033 火～土 (祝日を除く) 午前9時から午後5時 ※送迎なし
②みない体操教室  (メディカルフィットネスエム)薬袋内科クリニック3階／上徳倉)	①Aコース(火曜日) ②Bコース(火曜日) ③Cコース(土曜日)	各12人	テーマは「いつまでも心身共に元気よく自分の足で歩く」です。 「身体を整える体操」「楽しい歌で気分良く行う貯筋運動」「能活運動」など日常生活動作に必要な運動で生活体力の向上を目指します。	☎055-933-0158 月～水・金・土 午前9時から午前12時 午後2時から午後5時 ※送迎なし

③元気わくわく体操 (フィットネスプラザ・スプラッシュ/堂庭) *ホテル・エルム・リージェンシー横	①第1・3月曜日コース ②第2・4月曜日コース ③第1・3水曜日コース ④第2・4水曜日コース ⑤第1・3木曜日コース ⑥第2・4木曜日コース	各20人	転倒を防ぐため、音楽に合わせてストレッチや有酸素運動、筋トレ、脳トレ等、元気でわくわく楽しくなる体操を行います。	☎055-976-9300 月～木、土・日 午前11時から午後6時 ※送迎なし
(※令和8年度から) ④元気楽しく体操 (清水町温水プール/柿田)	①第2・4月曜日コース ②第2・4水曜日コース	各15人	自宅でも取り組める運動教室	☎055-976-8711 月～金 午前9時から午後8時30分 ※送迎なし

(送迎が必要な方)

教室の名称な／ところ	開催日時	定員	内容	申込電話番号／受付時間
⑤いきいきクラブ (柿田川ホーム/戸田)	①第1・3火曜日コース ②第2・4火曜日コース	各15人	脳トレ・ロコモ体操・リハビリ体操などを通じて、筋力アップや脳の活性化につなげます。	☎055-983-2180 月～土 (祝日を除く) 午前9時30分から午後4時 ※送迎は要相談

(ゆったり参加したい方)

教室の名称な／ところ	開催日時	定員	内容	申込電話番号／受付時間
⑥はつらつ健康教室 (希望のわだち柿田/柿田)	第2・4月曜日コース	各10人	頭の体操(読み書き・計算)、最新カラオケ機器を使った健康体操を通じて、認知症の予防に取り組みます。	☎055-972-8788 月～金 午前9時から午後5時 ※送迎なし
⑦コムスポ倶楽部 (倶楽部デスポルチクラブス/的場)	①第1・3火曜日コース ②第2・4火曜日コース ③第1・3木曜日コース	各9人	椅子に座ってのエクササイズや脳トレのほか、トレーニングマシンを使った体力の維持・向上を参加者同士の交流も深めながら行います。	☎055-960-9030 月・火・木・金・土 午後1時から午後5時 ※送迎なし



## 5 市町村民税非課税世帯の生活支援事業

65歳以上の単身世帯、高齢者のみの世帯で当該年度（4月から6月の申請にあつては前年度）の市町村民税が非課税世帯の方は次のサービスがご利用できます。

★新規にサービスをご利用する場合は、清水町地域包括支援センターにお申込みください。

【問合せ】

清水町地域包括支援センター（清水町福祉センター内） ☎055-981-1675  
清水町福祉介護課 地域福祉係 ☎055-981-8207

### 5-1 外出支援サービス

定期的な通院等でタクシーを利用している方に、タクシーの利用券を発行します。  
（行き先指定：3か所まで）

利用できる方	一般の交通機関を利用することが困難と認められる方
助 成 額	1回の利用ごとの初乗り料金
利 用 限 度	年間24枚（※年度途中に利用を開始した場合は、当該年度の残月数×2枚を限度とします。）
問 合 せ 先	清水町地域包括支援センター ☎055-981-1675

事業者名	電話番号
伊豆観光タクシー	☎055-954-6000
原町タクシー	☎055-966-5121
伊豆箱根交通	☎055-984-1280（沼津地区） ☎055-984-1282（三島地区）
ベルタクシー	☎055-926-2950
平和タクシー	☎055-951-6767
風	☎055-978-1378
沼津第一交通	☎055-921-7233
富士交通	☎055-925-3636
沼津市個人タクシー共同組合	☎055-923-3277
函南タクシー	☎055-978-2820
三島合同タクシー	☎055-975-0337
富士急静岡タクシー	☎055-975-3476

令和8年3月現在

## 5-2 寝具類洗濯乾燥消毒サービス

心身の障がいや傷病等により、自宅での寝具類の衛生管理が困難な方に対し、寝具類のクリーニング代の一部を助成します。

利用できる方	高齢者（65歳以上）のみの世帯で当該年度（4月から6月の申請にあっては前年度）の市町村民税が非課税世帯の方であって、寝具類の衛生管理が困難な方
料 金	利用額の1割 ※業者ごとに利用額は異なります。詳細は、各業者にご確認ください。
利用限度	申請月に応じて決定します。（年2回まで） 1回の利用は、掛け布団、敷き布団、毛布、枕の各1枚まで
問合せ先	清水町地域包括支援センター ☎055-981-1675

事業者名	住 所	電話番号
(有)クリーニングのママショップ	長沢874	☎055-972-3617
ミツワクリーニング商会	湯川158-10	☎055-971-8134

令和8年3月現在

## 5-3 軽度生活援助

一人暮らし等の高齢者の生活を支援するため、シルバー人材センターに依頼した、家庭での軽作業に係る利用料の一部を助成します。

利用できる方	高齢者（65歳以上）のみの世帯で当該年度（4月から6月の申請にあっては前年度）の市町村民税が非課税世帯の方で、日常生活上の援助が必要な方
料 金	利用時間1時間あたり120円 ※車両代（1日につき50円）、材料費及び処分費がかかる場合もあります。 なお、材料費等は、利用者の全額負担となります。
利用限度	年間96時間（1日8時間×年度内利用月数）
問合せ先	清水町地域包括支援センター ☎055-981-1675

作業内容（事前にご相談ください）

項目	詳細
庭の手入れ	草刈、草取り、植木剪定
電気・家電	蛍光灯・電球など簡易な照明器具の交換
小大工・建具	簡単な大工仕事

取扱事業者

事業者名	電話番号
清水町シルバー人材センター	☎055-973-5949



## 5-4 火災報知器設置

高齢者世帯へ、寝室等に火災警報器を設置します。（火災警報器は、町で用意します。）

利用できる方	高齢者（65歳以上）のみの世帯で持ち家の方
料 金	一器につき300円
利 用 限 度	1世帯3器まで
問 合 せ 先	清水町地域包括支援センター ☎055-981-1675

## 6 お役立ち情報

健康づくりや安心して暮らすための役立つ制度やサービスをまとめています。ご自身やご家族の健康・暮らしにぜひお役立てください。

### 6-1 予防接種

病気を予防し、元気で過ごすためには予防接種が大切です。年齢や体調に合わせた予防接種を受けることで、重い症状を防ぐことができます。

#### インフルエンザ・新型コロナ予防接種費の助成（定期接種）

利用できる方	65歳以上の方
--------	---------

#### 肺炎球菌予防接種費の助成（定期接種）

利用できる方	65歳以上の方
--------	---------

#### 带状疱疹予防接種費の助成（定期接種）

利用できる方	65歳、70歳、75歳、80歳、90歳、95歳、100歳になる方
--------	----------------------------------

#### 带状疱疹予防接種費の助成（任意接種）

利用できる方	50歳以上 ※自己負担額は各病院の価格に応じて変化します。
--------	-------------------------------

予防接種はそれぞれ対象者や自己負担額、申請方法が異なります。町からのお知らせ等、内容をよくご確認ください。

問い合わせ：清水町健幸づくり課 保健予防係 ☎055-971-5151

ホームページ：

## 6-2 健康に関する支援

町では健康づくりや生活習慣の改善を支援するために、各種相談や支援を実施しています。健康に関する不安や気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。


成人健康栄養相談	
利用できる方	清水町内にお住まいの方（電話による予約制）
内 容	保健師による血圧測定、体組成測定、尿検査、健康相談、骨の健康度測定、栄養士による栄養相談
日 時	毎月概ね第3水曜日
問 合 せ 先	清水町健幸づくり課 保健予防係 ☎055-971-5151


特定健康診査・特定保健指導	
利用できる方	国民健康保険又は後期高齢者医療被保険者 ※対象の方にはオレンジ色の封筒に入った受診券を発送しております。
内 容	生活習慣病予防を目的とする健康診査。 各種健（検）診は対象年齢及び自己負担金が異なりますので、受診票裏面をご確認ください。
日 時	清水町健幸づくり課 けんしん指導係 ☎055-971-5151


人間ドック等検診費用助成制度	
利用できる方	国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入中で、保険税の滞納がない方
問 合 せ 先	清水町健幸づくり課 けんしん指導係 ☎055-971-5151

## 6-3 その他の支援

高齢者の方が安心していきいきと生活することができるために、町ではさまざまな支援を行っています。

補聴器購入費助成		
利用できる方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・65歳以上で介護保険料の滞納がない方</li> <li>・両耳の聴力レベルが40デシベル以上70デシベル未満で医師が補聴器の使用を認めている方</li> <li>・他の法令等の規定による補聴器購入費助成の対象でない方</li> </ul>	
内 容	加齢による聴力機能の低下がある高齢者に対して補聴器購入費用を助成します。	
負 担 額	補聴器本体購入費の2分の1以内とし、上限30,000円	
問 合 せ 先	清水町福祉介護課 地域福祉係 ☎055-981-8207	

紙おむつ給付		
利用できる方	在宅で生活している要介護2以上の方	
内 容	町が指定した事業所が紙おむつをお届けします。施設サービスを受けていない常時紙おむつを使用している方が対象です。	
負 担 額	購入価格の10% ※市町村民税非課税世帯…購入価格の3% 生活保護世帯 無料	
利 用 限 度	年間84,000円 (年度途中で申込んだ場合は当該年度の残月数×7,000円を限度)	
問 合 せ 先	清水町地域包括支援センター ☎055-981-1675	

訪問理美容サービス		
利用できる方	在宅で生活している要介護3以上の方	
内 容	自宅への理美容院の出張を助成します。	
負 担 額	理美容料	
利 用 限 度	年間4回まで	
問 合 せ 先	清水町地域包括支援センター ☎055-981-1675	

介護マーク	
<p>介護をする方が、介護中であることを周囲に理解していただくために在宅介護者を支援する取り組みとして静岡県で考案されました。</p>	
利用できる方	希望する方はどなたでも（障害の症状や種別を問わず、介護をする際に使うことができます）
問合せ先	清水町福祉介護課 介護保険係 ☎055-981-8213



エンディングノート・健幸づくりノート	
<p>人生の最期について、もしもの時のために、あなたの意志が伝わるように家族や大切な人たちと話をしながら記してほしいと願い作成しました。これまでの人生を振り返って整理するとともに、自分の希望を記録しておくことで最期まで自分らしく生きるため、ご活用ください。</p>	
問合せ先	清水町福祉介護課 地域福祉係 ☎055-981-8207





認知症ケアパス（認知症あんしんガイド）	
<p>認知症ケアパスは、認知症に関する知識の普及と認知症の容態に応じた適切なサービス提供の流れが解るものです。町では、認知症の方やその家族が、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどが利用できるかを示した清水町版認知症ケアパスの第3版として、「認知症あんしんガイド」を作成しました。住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、この「認知症あんしんガイド」をご活用ください。</p>	
問合せ先	清水町福祉介護課 地域福祉係 ☎055-981-8207





高齢者運転免許証自主返納支援事業	
利用できる方	有効期間内の運転免許証を自主返納し運転経歴証明書が発行を受けた、65歳以上の方
内容	<p>1. 発行手数料の補助 2. バス・タクシー利用券4,000円分（100円券×40枚） ※詳細はお問い合わせください。</p>
問合せ先	清水町くらし安全課 交通防犯係 ☎055-981-8217



認知症高齢者等見守りシール	
<p>認知症などで行方が分からなくなる可能性がある方をあらかじめ登録しておくことで、保護されたときに速やかに身元確認ができる二次元コードが記載されたシールを配布しています。</p> <p>見守りシールがあることで、ご本人やご家族が安心して生活できる環境づくりに努めています。</p>	
問 合 せ 先	清水町福祉介護課 地域福祉係 ☎055-981-8207

まち歩きアプリ PLUS-Walk 清水町	
<p>まち歩きアプリ「PLUS-Walk 清水町」は、町内在住・在勤・在学の方であれば誰でも使える無料のスマートフォンアプリです。</p> <p>日々の歩数記録や体重・血圧・睡眠時間をアプリに登録することで、けんこうポイントが貯まります。貯まったけんこうポイントは、ゆうすいポイントと交換ができます。</p>	
問 合 せ 先	清水町健幸づくり課 健幸増進係（スポーツ振興係）☎055-981-8206

健幸スポーツの駅	
<p>町内の公共施設や民間施設の6か所に「健幸スポーツの駅」として、いつでも気軽に運動について相談できる窓口を設置しています。</p> <p>常駐する「健幸コンシェルジュ」が、腰痛・肩こり緩和、筋トレ、ストレッチ、エアロビクスなど、あなたの興味関心や体力などにあった教室を紹介しています。</p>	
問 合 せ 先	清水町健幸づくり課 健幸増進係（スポーツ振興係）☎055-981-8206

笑街健幸パスポート事業について	
<p>「笑街健幸パスポート」は、毎年3月末に翌年度65歳になる方に郵送で配布します。</p> <p>町内の体育施設や地域交流センター等を利用される皆さまは、「笑街健幸パスポート」を予約時もしくは利用申請時に、窓口に表示することで、無料で利用できます。</p>	
問 合 せ 先	清水町健幸づくり課 健幸増進係（スポーツ振興係）☎055-981-8206

## 6-4 相談窓口

困ったことや心配なことがあったときは、ひとりで抱え込まずにご相談ください。暮らしや健康など、さまざまな相談に応じる窓口があります。

### 清水町地域包括支援センター

在宅で暮らす高齢者とその家族を支援します。  
いつまでも在宅で暮らすための地域づくりに取り組みます。

主な業務	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なんでもご相談ください。(総合相談支援)</li> <li>・みなさまの権利を守ります。(権利擁護)</li> <li>・さまざまな方面から、みなさまを支援します。(包括的・継続的ケアマネジメント機能)</li> <li>・自立して生活できるように応援します。(介護予防ケアマネジメント)</li> <li>・その他 在宅医療・介護連携に関する相談窓口を設置しています。 清水町在宅介護者のつどいを開催しています。 清水町高齢者在宅サービスの利用調整を行っていきます。</li> </ul>
日 時	平日午前8時30分から午後5時15分まで
電 話	☎055-981-1675



目的・事業	内容	問い合わせ	電話
生活困窮者 自立相談	生活の問題に 関する相談	清水町社会福祉協議会 平日午前 8 時 30 分から 午後 5 時 15 分まで	055- 981-1665
健康栄養相談	健康全般に 関する相談	清水町健幸づくり課 (まほろば館) 平日午前 8 時 30 分から 午後 5 時 15 分まで (第 1 月曜日を除く)	055- 971-5151
交通事故相談	交通事故に 関する相談	清水町くらし安全課 交通防犯係 平日午前 8 時 30 分から 午後 5 時 15 分まで	055- 981-8217
行政・人権相談	行政・人権に関 する困りごとや 悩みごとについて 相談	清水町総務課 庶務係 平日午前 8 時 30 分から 午後 5 時 15 分まで	055- 981-8230
消費生活相談	消費生活上の契 約等の困りごと について相談	清水町産業観光課 協働まちづくり係 平日午前 8 時 30 分から 午後 5 時 15 分まで	055- 981-8238
無料法律相談	法律に関する 困りごとや悩み ごとについて相談	清水町総務課 庶務係 平日午前 8 時 30 分から 午後 5 時 15 分まで	055- 981-8230
くすりの相談	薬に関する相談	沼津薬剤師会 清水町会員薬局	
	上記ホームページに清水町内の会員薬局が記載されています。 かかりつけの薬局またはお近くの薬局に直接お問合せください。		





