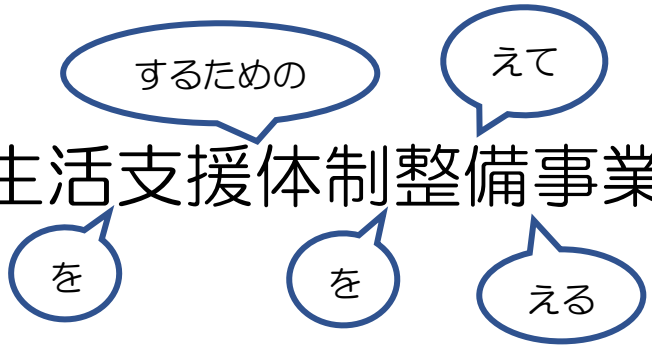
発行 2025 年３月

いま三種町で活用できる情報冊子！！
（暮らしに役立つサービス 2025）

～生活支援体制整備事業～



【もくじ】

P2：使い方⇒まず読んでください
P3～5：地域の集いの場
P6～7：宅食・配達・移動販売サービス
P8：外出手段
P9～10：生活に役立つサービス
P11：身近な相談場所
P12：町の医療機関
P13：電気屋さん・水道屋さん
P14：便利帳

こんなとき、どうしますか？

令和７年　生活支援体制整備事業

三種町社会福祉協議会

【なぜこの冊子を作ったのか】

誰でも年を重ねると、心身機能は衰えていってしまうもの。だからこそ、介護を必要とする状態を未然に防ぐ***“介護予防”***は特に重要です。介護保険サービスをできる限り利用せず、地域の力で介護予防を実践するには、自分自身で***“社会参加”***を心掛け生活することも大切なこと。その方法の一つとして、地域資源活用冊子を作成しました。

【まずは、三種町の現状に興味を持とう】

三種町の高齢化率は 2024 年で ***50.1%***。今後も高齢化率は上昇していくことが予測されて、同時に独居高齢者・高齢世帯等、支援を必要とする高齢者は増加していきます。

団塊の世代が 75 歳以上となる 2025 年を迎え、高齢者を支える仕組みづくりや、健康寿命の延伸や重症化予防等、多様なニーズに対応できるサービス体制整備を推進していく必要があります。生きがいを持ち、安心して暮らし続けていけるまちづくりには、「**“困ったときはお互いさま”の地域の力」がさらに重要となってきます。**

みんなが役割を持ち、支え合いながら自分らしく活躍できる地域コミュニティの育成を通して、公的なサービスと協働して 助け合いながら暮らすことのできる***地域共生社会がさらに必要***となります。

【生活支援体制整備事業って何？】

高齢者の地域における自立した日常生活の支援及び、 要介護状態となることの予防又は要介護状態等の軽減、もしくは悪化の防止に係る体制の整備、その他のこれらを促進する事業。

（介護保険法第 115 条の 45 第２項第５号）

『健康寿命を延ばして、要介護状態にならないように、地域のサポートを利用しながら、自分らしく生活しよう』という活動です。

そのために、皆さんが利用できる地域情報冊子です

（今後も更新していきます）

令和７年３月　作成版

地域の集いの場・自主的サロン

■自分の足で通えるところにも顔なじみの人と交流できる場所があります。
誰でも気軽に参加できます。まずは行ってみませんか！

地域	名称（地区）	特徴的な内容等	開催日 開催時間等	場所
八竜	浜田げんき会（浜田）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべりなど　※他の地区からも参加している方もいます。 男性には健康マージャンも人気です。	第２・３ 月曜日 午後	浜口地区館
	大曲サロン（大曲）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべりなど・足つぼ健康法を頑張っています。	月２回 午後	大曲コミュニティセンター
	アカシアの会（釜谷）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべりなど	毎週 金曜日 午前	釜谷公民館
	カトレア会（釜谷）	健康講座・軽い体操・脳トレ・おしゃべり※他の地区からも参加している方もいます！	第３ 日曜日 午前	釜谷公民館
	コスモスの会（富岡）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべりなど	第１ 月曜日 午前	富岡公民館
	縁側でひなたぼっこ（八竜地域）	自殺予防を目的としたサロン ※保健師の血圧測定やマッサージもあります。美味しいコーヒーもあります。	第４ 木曜日 午後	八竜農村環境改善センター
	芦崎ひまわりサロン（芦崎）	介護予防サロン ゆるブラ健康体操等先生が教えてくださいます。	月２回 月曜日 午前	せいぶ館
	久米岡サロン（久米岡）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべりなど	毎週 月曜日 午後	久米岡自治会館
	鵜川の茶の間（鵜川）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべりなど	毎週 金曜日 午前	鵜川地区館

琴 丘	こらさの会 （小新沢）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべり ※昼食持参で皆さんで会食します。	第２・４ 木曜日 10 時～15 時	小新沢公民館
	磯前サロン （浜鯉川）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべり など ・ボッチャで健康に。	第２・４ 火曜日 午後	鯉川地区 コミュニティ センター
	長生会新屋敷 コーヒーサロン （上岩川 新屋敷）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべり など ・昼食会があります。	月１回 10 時～15 時	新屋敷 地区集会所 平新館
	ヤマヤサロン （山谷）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべり など	第４ 金曜日 午後	山谷地区多目的 研修集会施設
	コーヒーサロン じょもん （琴丘地域）	自殺予防を目的としたサロン ※保健師の血圧測定やマッサージ、健康相談もあります。	毎月５日 午前	じょもん
	深浜カフェ （浜村）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべり 美味しいコーヒーあります。	毎週 月曜日 午前	深浜地区集会所
	新屋敷サロン （鹿渡新屋敷）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべり	月１回 木曜日 午後	新屋敷集会所
	館村サロン （館村）	介護予防サロン・試食会などもあります。	第３ 火曜日 午後	館村地区 コミュニティ センター

地域	名称 （地区）	特徴的な内容等	開催日 開催時間等	場所
山 本	新田よりそい サロン （新田）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべり・ 創作活動など	月1回 午前	新田児童館
	二ツ森サロン （二ツ森）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべり など	第２・４ 水曜日 午前	二ツ森児童館
	弘法町元気塾 （弘法町）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべり など	月１回 月曜日 午前	弘法町児童館
	中嶋健康クラブ （中嶋）	介護予防サロン 卓球･ユニカールなどの運動・ 脳トレ・おしゃべり　など	第２・４ 水曜日 午前	中嶋ふれあい センター

	達子サロン （達子）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべり など	毎週 水曜日 午前	達子生活改善 センター
	森岳 おしゃべり会 （大町）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべり など	月１回 水曜日 午前	山本地域拠点 センター2F
	中嶋地区おたすけ愛委員会 （中嶋）	健康講座・おしゃべり 体組成測定（1 回/3 カ月）など	月１回 月曜日 午後	中嶋ふれあい センター
	外ノ沢サロン （外ノ沢）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべり など ※昼食持参で会食もしています	月１回 日曜日 ９時～15 時	外ノ沢生活 改善センター
	豊岡介護予防 サロン （豊岡）	介護予防サロン 軽い体操・脳トレ・おしゃべり など	毎週 月曜日 午後	金岡地区農業 担い手センター
	チーム山本 （山本地域）	自殺予防を目的としたサロン ※保健師の血圧測定やマッサージもあります。	毎月８日 午前 （土日祝の場合は 18 日） 毎月第３火 午後 （祝日の場合は翌平日） 毎月第４月 午後 （祝日の場合は翌平日）	山本公民館 金陵の館 すいらんの館

お問い合わせは　三種町社会福祉協議会　　生活支援コーディネーターまで
電話 83-4861

日々の買い物に困ったら

■買い物に行きたいけど、車が運転できない、巡回バスも利用しているが、買い物に行けないことがある…宅配サービスもあります。
知り合いの買い物ついでに一緒に乗せていってもらうことも大事な助け合いです。
買い物に行くのが困難な時や、商品の持ち運びがつらい時に役立つ宅配サービスです。

店名	サービス	内容・留意点など	連絡先
畠山商店 (能代市)	移動販売	移動スーパー、買い物代行、生鮮食品(刺身、豆腐）総菜、日用品注文配達。配達地域は要相談（山本地区）	TEL 090-1938-2713
フードショップこんどう (山本)	移動販売	移動スーパー、買い物代行、注文配達。下岩川地区（一部)、上岩川地区（一部）月～土。	TEL　84-2133
赤川商店（山本）	商品配達	注文配達。下岩川地区全域。	TEL　84-2334
マックスバリュ琴丘店	商品配達	2,000 円以上お買い上げの方に買い物代行。午前中注文、当日配達（琴丘地区全域）森岳、八竜地区要相談。火以外。	TEL　72-2121 FAX　72-2122
ツルハドラック 琴丘店 八竜店	商品配達	店舗でお買い上げの商品を自宅に届けます（有料)。おむつはケース購入で送料無料。	琴 TEL72-2268 八 TEL72-1268
ホームショップハタケイ（琴丘）	商品配達	日用品等、3,000 円以上購入で配達します。配達地域は要相談。	TEL　87-3134
ことぶき商店 (琴丘)	商品配達	鹿渡地区のみ。食品雑貨等配達します。	TEL　87-2364
生活協同組合 コープあきた 能代センター	食品配達 生活用品配達	登録し、カタログから商品を選び注文、宅配します。肉、魚、野菜、お菓子、冷凍食品、日用品、衣類、園芸、ペット用品など　週１回。	TEL 0120-745-066
ヤクルト能代中央センター	食品配達	ヤクルト、ジュース、乾麺、化粧品、等個人宅配　　安否確認	TEL　0185-52-2626
サンデー能代店	配達	ネットで注文し、10,000 円以上で送料無料	TEL　0185-70-1213
さとうさんちの牛乳屋(八竜)	配達	牛乳配達	TEL85-2840
三浦屋(山本)	配達	牛乳配達	TEL83-2516

食事の支度に困ったら

■食事の支度が大変になってきた…弁当配達のサービスもあります。

店名	サービス	内容・留意点等	連絡先
配食のふれあい 三種店（山本）	弁当配達	高齢者向け配食サービス。 ※利用中の３分間サービス、安否確認、服薬声掛け等ができます 360 円～　食形態対応可。	TEL72-4888 FAX72-4889
三種町配食サービス事業 社会福祉協議会 （町から受託）	弁当配達	高齢者向け配食サービス。 ※町へ申請必要。 １食 400 円　毎週水曜日のみ	三種町福祉課 地域福祉係 TEL85-2190 三種町 社会福祉協議会 TEL83-3900
かおん(山本)	弁当配達	弁当は１つから注文可能です。金定休。おかずのみ（540 円)、ご飯付き（600 円)。配達範囲は要相談です（森岳、金岡、鹿渡）	TEL83-4220
わにさん弁当 (山本)	弁当配達	月～金　弁当配達（３個以上） 日替わり弁当６００円～	TEL＆FAX 74-9135
楽食輝輝 (山本)	弁当配達	５個以上　4～5 日前に注文してください。	TEL84-2645
マックスバリュ 琴丘店	食品配達	2,000 円以上お買い上げ、配達エリアによる。	TEL72-2121 FAX72-2122
生活協同組合 コープあきた 能代センター	食品配達 生活用品配達	冷凍食品・惣菜・弁当の配達があります。 週１回。（弁当は冷凍です。）	TEL 0120-745-066

外出のための手段に困ったら

■買い物やちょっとした外出、病院までの往復等、
知り合いの買い物ついでに一緒に乗せていってもらうことも大事な助け合いです。

事業所名	内　容	金額	連絡先
三種町ふれあいバス 三種町巡回バス	・平日のみの運行 ・お盆、年末年始は運休 ・バスの路線上であれば、どこでも乗車できます。	１日乗り放題 （大人）300円 １回のみ乗車 （大人）200円	三種町企画政策課 TEL85-4817
三種町外出支援サービス事業 三種町社会福祉協議会（町から受託）	通院のための利用　月２回まで ※町へ申請し調査、決定が必要。 車いす〇　ストレッチャー× （透析の方は相談してください）	三種町内 能代市 八郎潟町 距離による	三種町福祉課 地域福祉係 TEL　85-2190 三種町 社会福祉協議会 TEL　83-3900
三種訪問ケアセンター(八竜)	有償運送 乗降時の介助 （介護保険　介護１以上の方）	100円/1㎞ 距離、時間による	TEL　74-5415
けあさぽーと （八峰町）	福祉タクシー 車いす　ストレッチャー 通院、外出などの際利用	距離による	TEL　73-2855 090-3360-6258
ニューハピネス扇寿 （能代市）	福祉タクシー ・車いす〇　ストレッチャー〇 ・妊婦さんや、怪我や病気で動けない人も対応可能です ・車いす１台＋添乗２名まで可能	距離による	TEL　70-1203
スマイルサポート合同会社（能代市）	福祉タクシー	距離による	TEL　74-6501
そらまめ介護タクシー（八竜）	福祉輸送 ・車いす、ストレッチヤー	時間・距離による	TEL 090-7076-5699
森岳観光タクシー (山本)	タクシー 買い物、通院などの外出時利用	距離による	TEL　83-2201

生活にちょっとした不便が出てきたら

■掃除、洗濯、除雪、庭の手入れなど、生活面での不安な面が出てきたら。

【様々なサポート・制度】

事業所名	内　容	金額	連絡先
シルバー 人材センター	庭木の手入れ・草刈り・除雪・花壇作業・農作業・家事援助・墓地清掃・住宅補修など	時間、内容による　有料	TEL　74-7765 事務局 ひまわりセンター内
くらしさぽーと このえ	病院への付き添い、買い物の付き添い、見守り留守番等、介護保険以外の生活支援サービス。	時間、内容による　（1時間 2,500円～）	TEL 090-6785-7972 FAX　83-4072
声の広報 （ボランティア）	広報を音読しテープに録音します。	無料	社会福祉協議会にお問い合わせください TEL83-4861
高齢者世帯等 除排雪支援事業	自力で除排雪が困難な高齢者等への支援。	無料（規定の時間を超えた分は有料）	三種町福祉課 地域福祉係 TEL　85-2190
外出支援サービス 事業	介護認定を受けている方や身体に障害のある方の通院を支援。	距離による有料	三種町福祉課 地域福祉係 TEL　85-2190
緊急通報装置 システム事業	一人暮らし高齢者等へ緊急通報装置を貸与し緊急時に対応します。固定電話に取り付けし、必要に応じて警備員が駆け付けます。	三種町へ申請します 無料	三種町福祉課 地域福祉係 TEL85-2190
救急医療情報キット	自宅で万が一の際、医療情報や緊急連絡先をわかるようにしておくことで、救急隊が情報を確認、迅速に対応できるようにします。	無料	三種町 社会福祉協議会 TEL83-4861
フードドライブ	賞味期限まで食べきれない食品を持ち寄り、町社協で寄付を受け付け、必要な方へお渡しします。	必要な方は直接ご連絡下さい。	三種町 社会福祉協議会 TEL83-4861

無料法律相談	法律に関することを弁護士に無料で相談できます。 30 分程度　要予約	無料　要予約 第３木曜、 １人につき１回まで。	社会福祉協議会 TEL83-4861
33（みみ）の会（傾聴ボランティア）	ボランテイアが訪問し、お話することで心が軽くなります 福祉センターで傾聴サロン　開催してます	無料　１時間 第４水曜 13：30～ 15：00	事務局： 社会福祉協議会 TEL83-4861
郵便局見守りサービス	訪問や電話により見守りします	定額料金がかかります。	サービス相談センター　TEL0120-23-28-86
宮越商事　ご家庭なんでも応援隊 能代店	粗大ごみ処分、草刈り、遺品整理など	見積もり無料	TEL 0120-123-326
便利屋ハイハイネット（能代市）	草刈り、解体、蜂の巣駆除、水回りなど	要相談	TEL 0120-27-8181
㈱みかづきネットワーク（秋田市）	お部屋お家の片付け、清掃、処分、遺品整理、家財整理など 秋田県内どこでもうかがいます。	相談見積もり無料	TEL 018-893-5514
アイカギの新堀 (山本)	合カギ作成、カギ修理 出張します	実費	TEL 83-2409
ヘアサロン みそたんぽ （琴丘）	訪問美容　自宅に訪問し、カット、シャンプー行います	カット 2,500 円～ （税込み 出張料込み）	TEL 080-9056-3665
訪問理容 ちはる （八竜）	訪問理容　自宅に訪問しカット、顔そり行います	カット 2,000 円 顔そり込み 3,000 円	TEL 090-3122-5089
秋田リオン補聴器センター（能代）	補聴器相談　点検・調整・購入 自宅に無料出張訪問します	実費	TEL 0185-54-6800

【身近な相談窓口】

名称	内容	実施日等	連絡先
総合相談窓口 ふれあいあんしんセンター	生活上の悩み事・生活全般の相談。低所得、高齢、障害者への資金の貸付。高齢者の見守り、地域交流。	月～金 8：30～17：15	三種町社会福祉協議会 83-4861
三種町 成年後見支援センター	成年後見制度について相談にのります。	月～金 8：30～17：15	三種町社会福祉協議会 88-8004
三種町 地域包括支援センター	介護相談や高齢者に関すること、介護保険について。認知症に関する相談。	月～金 8：30～17：15	三種町地域包括支援センター 85-4835
障害に関する相談	障害サービスに関しての相談	月～金 8：30～17：15	三種町福祉課 85-2190
心や体に関する相談	保健師による一般健康相談。体調管理、傾聴サロンなど	月～金 8：30～17：15	三種町保健センター 83-5555
日本司法支援センター 法テラス秋田	法的トラブルに関する法制度や相談・手続き窓口の紹介	月～金 9：00～17：00	0570-078386 （IP 電話からは 050-3383-5550）
山本福祉事務所	生活の困窮、生活保護などの相談	月～金 8：30～17：15	0185-52-5105
秋田いのちの電話	心の悩みの相談	毎日 12：00～20：30	018-865-4343
県生活センター 北部消費生活相談室	商品・サービス等の契約・品質についての苦情	月～金 9：00～17：00	0186-45-1040
能代市消費生活センター	借金の支払い困難、多重債務など	月～金 9：00～17：00	0185-89-2939
北児童相談所	18 歳未満児童の子育て・虐待などに関する相談	月～金 8：30～17：15	0186-52-3956
能代保健所 　環境指導課	犬や猫の引取り相談	月～金 8：30～17：15	0185-52-4331
能代警察署	犯罪、振り込め詐欺の被害などの相談	24 時間	0185-52-4311
県高齢者総合相談・生活支援センター	なんでも相談できます	月～金 9：00～17：00	018-824-4165

町内の医療機関・薬局

医療機関名		連絡先
鹿渡内科医院	内科、小児科、呼吸器科、循環器科	TEL87-3030
琴丘歯科医院	歯科	TEL87-3945
佐藤歯科医院	歯科	TEL87-2453
佐藤医院	内科	TEL83-2326
嶋田歯科医院	歯科	TEL83-3318
長信田の森心療クリニック	精神科、心療内科	TEL72-4133
森岳温泉病院	内科、循環器内科、リハビリテーション科、歯科	TEL83-5111
ドラゴンクリニック	内科、循環器科、整形外科	TEL85-4666
八竜歯科医院	歯科	TEL85-3117
赤玉薬局　八竜店	在宅訪問できる相談窓口、処方箋薬局・健康相談、薬の相談に乗ってくれます。	TEL85-4881 fax85-4885

訪問診療・往診・歯科訪問診療に関しては主治医へご相談ください

まちの電気屋さん

事業所名	地区	連絡先	
芦沢電気商会	鵜川	85-2852	
㈲岩谷電気	芦崎	85-4107	
㈲三善電機商会	森岳	83-2018	
シンデンキサービス	鹿渡	87-2278	
ハマダデンキ	浜田	85-2272	
やまもと家電	森岳	83-3378	
㈱ワタナベデンキ	志戸橋	83-3639	
大越電気	鹿渡	87-2406	

まちの水道屋さん

事業所名	地区	連絡先	
㈱北斗施設	鹿渡	87-3133	
田村水道設備	外岡	83-4157	
㈲川村総合設備	下岩川	84-2838	
平賀設備	森岳	83-5440	
㈱ワタナベデンキ	森岳	83-3639	
鹿渡工業	鹿渡	87-2270	

わたしの便利帳

名前	関係	住所	電話番号
	私自身		
	かかりつけ医		
	家族① （　　）		
	家族② （　　）		
	私の地区の 民生委員さん		
	ケアマネジャー （　　）		
	頼りにしている 地域の知人		

いつかのための備え

自分の希望や思いを書き残しておく「エンディングノート」ご存じですか？遺言書と違い、法的効力はありませんが、人生設計や家族への思いを伝えるのに役立ちます。書店での購入や葬儀社での無料配布、ホームページからのダウンロードなどにより入手できます。ご自身のこれからを家族や兄弟、友人等信頼できる人と話し合ってみましょう

・自分史（生まれ育ったところ・通っていた学校・趣味・好きな食べ物等）
・親族の情報（父母や兄弟について・住所・連絡先等）
・資産の状況と保管場所（銀行口座・保険・年金・土地・株券等）
・介護や治療について（自分が受けたい医療や介護、臓器提供、終のすみか、認知症になったら）
・葬式の内容やお墓について（もしもの時は、誰に連絡するのか）
・残されたペットについて
・大切な人へのメッセージなど