

# R8年度

## 高齢者のための 在宅福祉サービス

専門家に  
相談したいな

鹿沼市には  
どんなサービス  
があるの？

健康づくりや  
仲間づくりをしたいな

そんなときに！



内容に関するお問い合わせ・お申込みは・・・

**鹿沼市 保健福祉部 高齢福祉課**

鹿沼市今宮町1688番地1（行政棟1階4番窓口）

地域包括ケア推進係 電話 63-2288

地域包括支援センター 電話 63-2175

令和8(2026)年6月1日作成

# 目次

ひとり暮らしをしているおばあちゃんが心配だから誰かに相談がしたいな…

## ① 相談窓口

- 地域包括支援センター …………… 1 ページ
- 在宅介護支援センター …………… 2 ページ
- 成年後見センター、法人後見事業、日常生活自立支援事業(あすてらす) …… 3 ページ



介護保険以外のサービスって何があるんだろう…。

## ② 在宅福祉サービス

- 紙オムツ券 …………… 4 ページ
- はり・きゅう・マッサージ助成券 …………… 5 ページ
- 介護手当 …………… 6～7 ページ
- 緊急通報システム …………… 8～9 ページ
- 救急医療情報キット「みまもりくん」 …………… 10 ページ
- 補聴器購入費の助成 …………… 11 ページ
- 暮らしのお手伝い券 …………… 12 ページ
- 「食」の自立支援(配食サービス) …………… 13 ページ
- 福祉電話の貸与 …………… 14 ページ
- 生活管理指導短期宿泊 …………… 15 ページ
- 無料入浴券 …………… 15 ページ



## ③ 認知症

- 認知症高齢者等みまもりシール …………… 16～17 ページ
- 認知症カフェ・集いの場 …………… 18 ページ

## ④ いきがい・介護予防・社会参加

- ほっとホーム …………… 19 ページ
- ほっとサロン …………… 20～25 ページ
- 元気アップくらぶ …………… 26 ページ
- 老人クラブ …………… 27 ページ
- シルバー人材センター …………… 27 ページ
- 高齢者福祉センター(出会いの森福祉センター) …………… 28 ページ
- 高齢者・障害者トレーニングセンター「なごみ館」 …………… 28 ページ

※通所介護(デイサービス)や訪問介護(ホームヘルプサービス)などの介護保険サービスについては、介護保険課で配布しているガイドブックをご覧ください。

| 区分        | 事業名                                   | 掲載ページ | 対象年齢                             | 要介護・要支援認定を          |       |      |        |       |      |
|-----------|---------------------------------------|-------|----------------------------------|---------------------|-------|------|--------|-------|------|
|           |                                       |       |                                  | 受けている               |       |      | 受けていない |       |      |
|           |                                       |       |                                  | ひとり暮らし              | 高齢者世帯 | その他  | ひとり暮らし | 高齢者世帯 | その他  |
| 相談窓口      | 地域包括支援センター                            | 1     | 高齢者本人、家族、近隣住民等                   |                     |       |      |        |       |      |
|           | 在宅介護支援センター                            | 2     | 高齢者本人、<br>高齢者に関する心配ごとや悩みごとを抱える家族 |                     |       |      |        |       |      |
|           | 成年後見センター、法人後見事業、<br>日常生活自立支援事業(あすてらす) | 3     |                                  |                     |       |      |        |       |      |
| 在宅福祉サービス  | 紙オムツ券                                 | 4     | 40歳以上                            | 要介護2以上              |       |      |        |       |      |
|           | はり・きゅう・マッサージ助成券                       | 5     | 75歳以上                            | ○                   | ○     | ○    | ○      | ○     | ○    |
|           | 介護手当                                  | 6~7   | 65歳以上で要介護4・5の高齢者を介護している人         |                     |       |      |        |       |      |
|           | 緊急通報システム                              | 8~9   | 65歳以上                            | ○                   | ○     |      | ○      | ○     |      |
|           | 救急医療情報キット「みまもりくん」                     | 10    |                                  | ○                   | ○     | 日中独居 | ○      | ○     | 日中独居 |
|           | 補聴器購入費の助成                             | 11    |                                  | ○                   | ○     | ○    | ○      | ○     | ○    |
|           | くらしのお手伝い券                             | 12    |                                  | ○                   | ○     |      |        |       |      |
|           | 「食」の自立支援(配食サービス)                      | 13    |                                  | ○                   | ○     |      |        |       |      |
|           | 福祉電話の貸与                               | 14    |                                  | ○                   | ○     |      | ○      | ○     |      |
|           | 生活管理指導短期宿泊                            | 15    |                                  | ○                   | ○     |      | ○      | ○     |      |
| 無料入浴券     | 15                                    | ○     |                                  | ○                   | ○     | ○    | ○      | ○     |      |
| 認知症       | 認知症高齢者等みまもりシール                        | 16~17 |                                  | 認知症等で行方不明になるおそれのある方 |       |      |        |       |      |
|           | 認知症カフェ・集いの場                           | 18    |                                  | 認知症の本人、家族、勉強したい人等   |       |      |        |       |      |
| いきがい・社会参加 | ほっとホーム                                | 19    | 概ね60歳以上                          | ○                   | ○     | ○    | ○      | ○     | ○    |
|           | ほっとサロン                                | 20~25 |                                  | ○                   | ○     | ○    | ○      | ○     | ○    |
|           | 老人クラブ                                 | 27    | 60歳以上                            | ○                   | ○     | ○    | ○      | ○     | ○    |
|           | シルバー人材センター                            | 27    |                                  | ○                   | ○     | ○    | ○      | ○     | ○    |
|           | 高齢者福祉センター(出会いの森福祉センター)                | 28    | どなたでもご利用できます                     |                     |       |      |        |       |      |
| 介護予防      | 元気アップくらぶ                              | 26    | 概ね65歳以上                          | ○                   | ○     | ○    | ○      | ○     | ○    |
|           | 高齢者・障害者トレーニングセンター「なごみ館」               | 28    | 概ね60歳以上                          | ○                   | ○     | ○    | ○      | ○     | ○    |

※その他の条件等については、各掲載ページをご確認ください。

# 地域包括支援センター

専門の職員(社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等)が、地域住民(地域の高齢者)の心身の健康の維持、生活の安定、保健・福祉・医療の向上と増進のために必要な援助、支援を包括的に行います。プライバシーを守りますので、お気軽に相談ください。

## 1 業務内容

### (1)総合相談・支援

- ・高齢者の健康や生活全般、介護のことや在宅療養、認知症予防に関してなど、さまざまな困りごとや心配ごとの相談に応じます。
- ・要介護(要支援)認定申請の方法や介護保険サービスについて説明を行います。
- ・相談内容に応じて、必要なサービスや専門機関につなげます。

### (2)介護予防マネジメント

- ・要支援 1・2 と認定された人や、今後支援や介護が必要となる可能性のある人で、予防給付サービスや介護予防・生活支援サービス事業の利用希望者に対し、介護予防サービス計画を作成します。

### (3)権利擁護

- ・安心して地域で生活するために、高齢者の権利に関わる相談を受け付けます。成年後見制度の紹介や虐待の早期発見・対応、その他、消費者被害の相談等を行います。

### (4)包括的・継続的ケアマネジメント支援

- ・高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるために、介護支援専門員や医療機関、関係機関との連携、在宅と施設の連携などを行います。

2 費用 無料です。

3 利用方法 まずは、お電話にてご相談ください。

開設日時:月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始休み)

| 名称              | 住所(場所)                         | 電話番号    | 担当地区              |
|-----------------|--------------------------------|---------|-------------------|
| 鹿沼東地域包括支援センター   | 上石川 1465-4<br>(北犬飼コミュニティセンター内) | 74-7801 | 東部・北犬飼            |
| 鹿沼東部台地域包括支援センター | 幸町 2-1-26<br>(木村ビル1階)          | 74-7337 | 東部台・北部            |
| 鹿沼北地域包括支援センター   | 富岡 492-2<br>(オゾンホームサービスセンター内)  | 62-9688 | 菊沢・板荷             |
| 鹿沼中央地域包括支援センター  | 上殿町 960-2<br>(老人保健施設かみつが内)     | 64-7236 | 中央・加蘇<br>東大芦・西大芦  |
| 鹿沼南地域包括支援センター   | 縦山町 40-2<br>(デイサービスセンターリズム内)   | 60-2000 | 北押原・南押原           |
| 鹿沼西地域包括支援センター   | 鹿沼市口栗野 1780<br>(栗野コミュニティセンター内) | 85-1061 | 南摩・栗野・粕尾<br>永野・清洲 |

鹿沼市地域包括支援センター(統括部署) 鹿沼市役所高齢福祉課内

電話:63-2175 担当地区:鹿沼市全域

# 在宅介護支援センター

在宅介護支援センターでは、地域包括支援センターのブランチ(相談窓口)業務として、専門の職員が日常生活や介護に関する総合的な相談に応じ、必要な保健・福祉サービスの紹介や連絡調整を行います。

## 1 サービスの内容

- (1)在宅介護に関する様々な心配ごとに電話相談や面接相談にて応じます。
- (2)24時間いつでも相談ができます(休日・夜間等は専門的な職員ではなく、併設施設職員が緊急対応を行います)。
- (3)公的福祉サービスを紹介し、利用申請をお受けします。
- (4)介護機器の紹介及び使用方法を説明します。

## 2 サービスを利用できる人

高齢者本人または高齢者に関する心配ごとや悩みごとを抱える家族であれば、どなたでも利用できます。

## 3 費用 無料です。

## 4 利用方法 まずは、お電話にてご相談ください。



| 地域型在宅介護支援センター名称       | 住所          | 電話番号    |
|-----------------------|-------------|---------|
| さつき荘 在宅介護支援センター       | 白桑田 254-7   | 76-2956 |
| 在宅介護支援センター グリーンホーム    | 下日向 438-1   | 63-3677 |
| 在宅介護支援センター たけむらクローバー館 | 茂呂 1858-147 | 63-6005 |
| 在宅介護支援センター かみつが       | 上殿町 960-2   | 64-7281 |
| ハーモニー 在宅介護支援センター      | 村井町 146-6   | 60-2345 |
| 在宅介護支援センター おりづる       | 茂呂 1090-25  | 60-2272 |
| 在宅介護支援センター 栗野荘        | 深程 1521-1   | 85-2512 |

## 鹿沼市成年後見センター

成年後見制度は、認知症や障がいなどによりものごとの判断能力に欠けたり不足したりする方が、さまざまな契約や財産管理などをするときには不利益を生じることがないように、ご本人を守るために支援する人を設ける制度です。成年後見センターは、成年後見制度の総合的な相談窓口です。

### 1 対象者

- (1) 市内に住所を有する方とその家族
- (2) (1)の方に関連する保健・医療・福祉機関等

### 2 相談費用 無料です。

### 3 利用方法 まずは、お電話にてご相談ください。

問い合わせ先 鹿沼市成年後見センター(高齢福祉課) 63-2175  
開設日時:月～金曜日 9:00～16:30(祝日・年末年始休み)

## 法人後見事業

法人後見事業は、鹿沼市社会福祉協議会が成年後見人等として支援を行います。また、成年後見制度に関する相談窓口も兼ねています。

### 1 対象者

- (1) 市内に住所を有する方とその家族
- (2) (1)の方に関連する保健・医療・福祉機関等

### 2 相談費用 無料です。

### 3 問い合わせ先 鹿沼市社会福祉協議会生活支援課自立支援係 63-2817 開設日時:月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始休み)

## 日常生活自立支援事業 (あすてらす)

日常生活自立支援事業は、認知症高齢者や知的障がい・精神障がいのある方など、判断能力が不十分な方の福祉サービス利用援助・日常的金銭管理サービス・書類等預かりサービスを行います。

### 1 相談費用 無料です。(契約後は費用が掛かることがあります)

### 2 問い合わせ先 鹿沼市社会福祉協議会生活支援課自立支援係 63-2817 開設日時:月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始休み)

オンライン申請可

毎年度申請

# 紙オムツ券

ねたきりや認知症等により常時紙オムツ(紙パンツ)を使用している人に紙オムツ券を給付します。

## 1 サービスの内容

紙オムツ券を、1か月につき 2,000 円相当分(1,000 円相当分の券 2 枚)給付します。

## 2 給付を受けられる人

以下の(1)～(3)の全てに当てはまる人

- (1) **満40歳**以上で要介護2～5の認定を受けている在宅で生活する人である。
- (2) ねたきり・認知症等により、常時紙オムツを使用している。
- (3) 市税、後期高齢者医療保険料、介護保険料に滞納がない。

### 対象とならない人

- ・医療機関に入院中の人
- ・施設(※)に入所または入居中の人  
※…特別養護老人ホーム、老人保健施設、グループホーム、ケアハウス、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、養護老人ホーム
- ・小規模多機能型居宅介護及び看護小規模多機能型居宅介護の宿泊サービスのみを利用し、在宅の期間がない人

## 3 申込みから給付まで ※併せて、鹿沼市指定ごみ袋引換券の申請もできます。

「寝たきり老人等紙オムツ給付申請書」と「鹿沼市指定ごみ袋交付申請書」を高齢福祉課またはコミュニティセンターへ提出します。

### 【送付先を変更する場合】

申請書と併せて「送付先変更届」をご提出ください。  
(親族または後見人のみ手続き可能)

### 【オンライン申請】

右の二次元コードからオンライン申請ができます。

申請に必要なもの  
対象者の

・介護保険証  
(コピー可)

代行申請者の

・本人確認書類



オンライン申請はこちらから

紙オムツ券の給付対象者の要件を満たしている場合、  
申請月の翌月に紙オムツ券を郵送します。  
(紙オムツ券は申請いただいた月の翌月分から給付されます。)

次年度分の助成券は、**毎年3月から申請**できます。

オンライン申請可

毎年度申請

# はり・きゅう・マッサージ助成券

保険適用外のはり・きゅう・マッサージの施術を受けている人に助成券を交付します。

## 1 サービスの内容

- ・市が指定する施術所で使える、はり・きゅう・マッサージ施術費助成券を交付します。
- ・交付枚数は、1人につき1回1,000円の助成券を年間最大6枚までです。  
(3月～8月申請:6枚交付、9月～翌年2月申請:3枚交付)
- ・助成券1枚につき、施術費から1,000円の割引が受けられます。

## 2 交付を受けられる人

在宅で市税、後期高齢者医療保険料、介護保険料に滞納がない以下のいずれかに当てはまる人

- (1)75歳以上
- (2)65歳以上で、身体障害者手帳1・2級を有する。

## 3 申込みから交付まで

「保険適用外はり・きゅう・マッサージ施術費助成交付申請書」を高齢福祉課またはコミュニティセンターへ提出します。

### 【本人以外が窓口に来る場合】

交付申請書の代理人の欄をご記入いただき、必要書類を持参のうえ、高齢福祉課またはコミュニティセンターへご提出ください。

### 【オンライン申請をする場合】

右の二次元コードからオンライン申請ができます。

申請に必要なもの  
代理人の  
・本人確認書類



オンライン申請はこちらから

対象者の要件を満たしている場合、申請月の翌月に助成券を郵送します。  
(助成券は申請いただいた月の翌月分から給付されます。)

次年度分の助成券は、**毎年3月以降に申請**ができます。

# 介 護 手 当

要介護4・5の高齢者を、市内で同居しながら日常生活の介護をしている人に手当を支給します。

## 1 支給の内容

- (1)支給金額は、対象となる高齢者1人につき月額4,000円です。
- (2)支給は原則、第1期(1月～6月分)と第2期(7月～12月分)の年2回です。
- (3)月のうち15日以上、日常生活の介護をしていた月を支給対象とします。  
(入院・ショートステイは対象となりません)

|     | 対象期間    | 申請月  | 支給月  |
|-----|---------|------|------|
| 第1期 | 1月～6月分  | 7月   | 9月   |
| 第2期 | 7月～12月分 | 翌年1月 | 翌年3月 |

第1期は9月に、第2期は翌年3月に対象月数分を支給します。

## 2 支給を受けられる人(介護者)

次の全てに当てはまる人

- (1)鹿沼市内に引き続き6か月以上住所がある。
- (2)対象者(在宅要介護高齢者)と同居し、日常生活の介護を主に行っている。

## 3 対象者(在宅要介護高齢者)

次の全てに当てはまる人

- (1)65歳以上
- (2)鹿沼市内に引き続き6か月以上住所がある。
- (3)要介護4又は要介護5の認定を受けている。
- (4)市内で同居しながら、日常生活の介護を受けている(介護施設に入所していないこと)。



#### 4 申請から支給まで

介護者は、「鹿沼市在宅要介護高齢者介護手当受給資格申請書」をご記入のうえ、高齢福祉課に提出します(オンライン申請もできます)。

##### 申請の際に必要なもの

- ・要介護高齢者の介護保険証(コピー可)
- ・介護者名義の預金通帳



申請書の提出後、鹿沼市で認定の可否を決定し、登録します。

認定の可否は介護者に通知します。

※申請書を受理した翌月の在宅介護実績から支給対象となります。

オンライン申請は



こちらから



介護者に対し、7月及び1月頃に支給案内の通知を送付します。

通知に記載の期限までに現況届等必要な書類を提出してください。



入院・入所等の有無や介護の現況を確認し、審査します。

支給対象となる場合、介護手当を支給します。

#### 5 支給対象とならない場合

(1)対象期間のうち、日常生活の介護をしていた日が1か月で14日以下の月

※ショートステイや入院など宿泊を伴う日は、対象となりません。

※施設に入所したときは、受給資格を喪失します。

|         |  |
|---------|--|
| ショートステイ | 1日以上の宿泊を伴う介護サービス<br>※日帰り(デイサービス)は含みません                 |
| 入院      | 医療機関(病院・医院)への入院  |
| 入所      | 特別養護老人ホーム、養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホーム、特定施設入居者生活介護事業所等への入所 |

(2)高齢者の介護を怠るなどの不適切な状況が認められるとき

#### 6 手当の返還

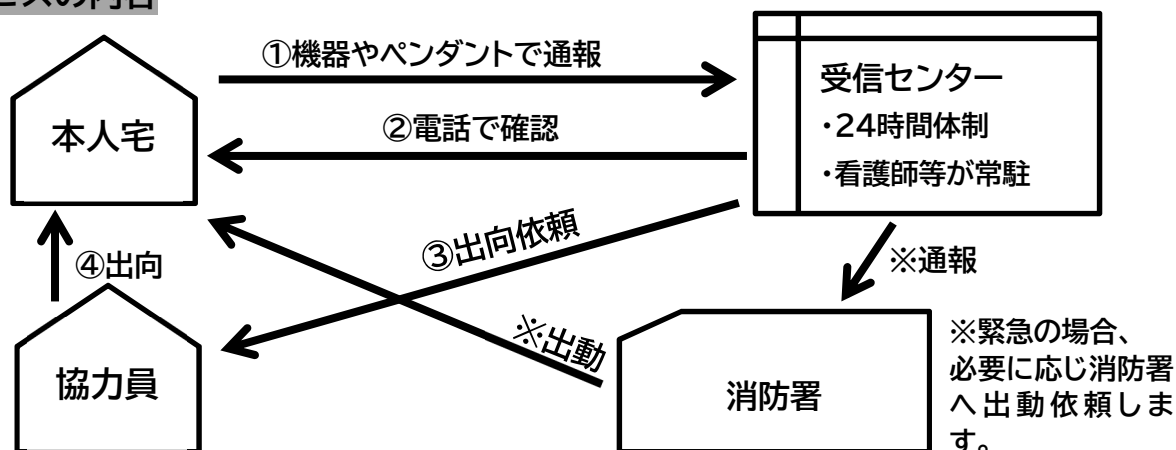
虚偽の申請により支給を受けた場合は、支給された手当を返還していただきます。

申請内容に誤りのないよう、十分注意してください。

# 緊急通報システム

ひとり暮らしや高齢者のみの世帯で、病気などにより日常生活に不安のある人が、急病や災害等の緊急時に迅速に連絡をとることができる機器を設置します。

## 1 サービスの内容



・緊急時の連絡対応のほか、月に一度、受信センターから安否確認のお電話をします。

## 2 サービスを利用できる人

以下の全てに当てはまり、病気などにより日常生活に不安があり、機器を使用できる人

- (1)65歳以上
- (2)ひとり暮らしや高齢者のみの世帯

## 3 申込みからサービス開始まで

「高齢福祉課」に申し込みます。(できれば、申込み前にお電話等でご相談ください。)

**【申請の際に必要なもの】**  
・対象者の身分証明書  
(コピー可)

対象者の状況などをお聞きします。

利用できる人として認められる場合、機器を設置します。

・申請前に決めていただくこと

- (1)協力員…緊急ボタンが押された場合など、受信センターから出向依頼があった際に、対象者宅に行き、本人の安否確認をしていただきます。
- (2)緊急連絡先となる親族等(身元引受人)

30分以内に駆け付けられる  
協力員が2人以上必要です

## 4 費用

- ・機器の設置や撤去の工事費、レンタル料は市で負担しますが、通信料は本人負担です。
- ・固定電話の回線をお持ちでない場合、月々の携帯型機器の料金がかかります。
- ・故意または過失によって生じた修理や、機器の紛失等の費用も本人負担となります。



緊急通報装置(固定型)

## 5 よくあるご質問

Q.間違ってボタンを押してしまったときでも、すぐに救急車を呼ばれてしまうの？

A.間違って押してしまった場合は、受信センターの職員に「間違えました」と言っていれば、救急車の出動要請はされません。

Q.救急車を呼ぶほどでもないが、体調に不安がある場合はどうすればいい？

A.受信センターには看護師が常駐していますので、いつでもご相談ください。

Q.おおよそのぐらいで通報から救急車が呼ばれるの？

A.救急車の要請があれば即時に救急車を手配し、最寄りの消防署から救急車が出動します。

# 救急医療情報キット 「みまもりくん」

高齢者のひとり暮らし世帯等の急病等の緊急時において、迅速かつ適切な救急活動に必要な情報を保管する「救急医療情報キット」を給付します。利用者が自宅の冷蔵庫に保管することにより、市民の安全と安心の確保を図ります。

## 1 サービスの内容と利用方法

緊急時に、救急隊員が連絡先やかかりつけ医を確認できるように、必要な情報をシートに記入して保管しておきます。連絡先が変わったなどの変更があった場合には、シートの情報も必ず書き直してください。

### お渡しするもの

- (1)保管容器(名前を記入し、冷蔵庫の扉の内側に保管します。)
- (2)救急情報シート(かかりつけ医や緊急連絡先を記入し、容器に入れます。)
- (3)表示シール2種(マグネットは冷蔵庫に、シールは玄関ドアの内側に貼ります。)

## 2 サービスを利用できる人

健康に不安のある65歳以上の高齢者又は障がい者のうち、以下のいずれかに当てはまる人

- (1)ひとり暮らし
- (2)高齢者や障がい者のみの世帯
- (3)日中独居となる

### 対象となる障がい者の方

身体障害者手帳 1 級・2 級、療育手帳 A1・A2、  
精神障害者保健福祉手帳 1 級・2 級を有する人

## 3 申込みからサービス開始まで

「高齢福祉課」に申し込みます。  
(65歳未満の人は「障がい福祉課」へ)

### 【申請の際に必要なもの】

申請者(窓口に来る人)の身分証明書



対象要件などを確認し、利用できる人として認められる場合「救急医療情報キット」を給付します。



救急医療情報キット  
縦:22cm 直径:6cm

# 補聴器購入費の助成

聴力において障害者手帳の交付対象とならず、医師に補聴器の装用によりコミュニケーションにおいて一定の効果が期待できると判断された人に対して、補聴器の購入費の一部を助成します。

## 1 助成額

| 区分                 | 助成(100円未満切捨) | 上限額     |
|--------------------|--------------|---------|
| 住民税課税者             | 購入費の1/2以内    | 40,000円 |
| 住民税非課税者<br>生活保護受給者 | 実費相当額        |         |

※補聴器の購入費用は、医療費控除の対象となることがあります。詳細は医師にご確認ください。

## 2 対象者 ※この助成を受けてから5年間は、再申請できません。

以下の全てに当てはまり、補聴器を継続的に使用する人

- (1)65歳以上
- (2)両耳とも聴力レベルが40dB以上で、聴覚の身体障害者手帳の交付対象とならない人
- (3)医師に補聴器を使用することで、コミュニケーション上、効果が期待できると診断された人
- (4)市税、後期高齢者医療保険料、介護保険料に滞納がない人

## 3 申込みから助成まで

補聴器を購入する前に「高齢福祉課」へ相談・申請してください。

【申請の際に必要なもの】  
対象者の身分証明書



市内の耳鼻咽喉科を受診し、医師に意見書を記入してもらいます。



指定の販売店で補聴器の調整をし、申請書等を市へ提出します。

↳ 指定の販売店…認定補聴器技能者がいて、協力の申し出があった販売店のことです。



助成できると認められた場合、販売店で補聴器をご購入ください。  
このとき、助成額を差引いた金額をお支払いください。

お願いします



補聴器を  
購入する前に  
ご申請ください

# くらしのお手伝い券

ひとり暮らしや高齢者のみの世帯の人が在宅で自立した生活を送るために、介護保険で受けられない日常生活のお手伝いをします。

## 1 サービスの内容

市で指定した事業所で使える「高齢者くらしのお手伝い利用券」を1か月につき3時間分を交付します。この券は、介護保険の対象とならないサービスに使うことができます。

例えば…

- ・居宅周りの手入れ(草むしり等)
- ・掃除(窓拭き、換気扇掃除等)
- ・外出時の援助(散歩時の付き添い等)

## 2 サービスを利用できる人

以下の全てに当てはまる人

- (1)65歳以上
- (2)市民税が非課税の世帯
- (3)同一敷地内に親族の世帯がない、ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯
- (4)本人か同居者が要介護(要支援)認定者または介護予防・生活支援サービス事業対象者

## 3 申込みから交付まで

「高齢福祉課」に申し込みます。

### 【申請の際に必要なもの】

対象者の介護保険証(コピー可)



対象者の状況を確認します。



利用できる人として認められる場合、高齢者くらしのお手伝い利用券を交付します。

## 4 費用 ※直接、事業者にお支払いください。

1時間当たり230円

※材料費がかかる場合は、別途、本人負担となります。

# 「食」の自立支援 (配食サービス)

食関連サービスの利用調整を行い、必要と認められた人に対して栄養のバランスのとれた食事を届け、安否を確認します。

## 1 サービスの内容

- (1)食関連サービスの利用調整
- (2)食事の配達(昼食のみ、週2回程度)  
※週3回以上の利用をご希望される場合は、ご相談ください。
- (3)食事を手渡しながらの安否確認

## 2 サービスを利用できる人

以下の全てに当てはまり、ご家族や介護保険等のサービスでは支援が不十分となる人

- (1)65歳以上で市内に居住する人
- (2)ひとり暮らしや高齢者のみの世帯、または高齢者と障がい者のみの世帯
- (3)要介護状態(要介護認定者等)にあり、自分で食事の調理ができない人または困難な人

## 3 申込みからサービス開始まで

### 介護認定をお持ちの方

担当のケアマネジャー  
に相談します。



「高齢福祉課」に相談・申込みを  
します。



心身・食事支援・設備等の状況を確認し、サービスを利用できる人として認められる場合、  
配食サービスを開始します。

### 介護認定をお持ちでない方

お住まいの地区の  
担当「地域包括支援センター」等と相談し、「高齢福祉課」に申込みをします。  
(担当の「地域包括支援センター」については、高齢福祉課にお問合せください。)



## 4 利用者負担

1食400円(直接、事業者にお支払いください。)



# 福祉電話の貸与

外部とのコミュニケーションや緊急時の連絡手段等を確保するため、固定電話や携帯電話を持たない高齢者世帯等に電話機や電話回線を貸し出します。

## 1 サービスの内容

電話機や回線を貸し出します。

## 2 貸し出しを受けられる人

以下の全てに当てはまる世帯に属する人

- (1) 65歳以上の人のみ、または65歳以上の人と重度心身障がい者で構成する世帯
- (2) 市民税が非課税の世帯、または生活保護を受けている世帯
- (3) 固定電話を設置していない世帯
- (4) 携帯電話(それに類する通信機器)を所持している人がいない世帯

## 3 申込みから貸し出しまで

「高齢福祉課」に申し込みます。

### 【申請の際に必要なもの】

- ・対象者の身分証明書(コピー可)



利用できる人として認められる場合、電話機や電話回線を貸し出します。

電話機の台数は限られています。

また、設置までに時間を要することがあります。

## 4 費用

福祉電話の架設料は、全額を市が負担します。

使用料は、一部を市が負担します。

## 生活管理指導短期宿泊

ひとり暮らしや高齢者のみの世帯の人が、特別養護老人ホームなどに宿泊し、生活習慣などの訓練や体調の調整を行います。

### 1 サービスの内容

日常生活の指導や体調の調整などを行い、宿泊は7日間以内とします。

### 2 サービスを利用できる人

以下の全てに当てはまり、基本的な生活習慣や対人関係に課題を抱えている人

(1)65歳以上 (2)ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯

### 3 申込みからサービス開始まで

「高齢福祉課」または「地域包括支援センター」、「在宅介護支援センター」に申込みます。

利用者の状況などを確認し、利用できる人として認められる場合、施設との連絡を行い、利用日を決めます。

送迎の必要な人は無料の送迎サービスの利用もできます。

### 4 利用できる施設・利用者負担

市から委託を受けている市内の特別養護老人ホーム

1日あたり419円・食事代(1,500円程度)・部屋代(部屋のタイプにより800円~2,000円程度)の負担があります。

## 無料入浴券

自宅に風呂がなく、市内の一般公衆浴場を利用している高齢者に、無料入浴券を交付します。

### 1 サービスの内容

市内の一般公衆浴場で使用できる無料入浴券を1か月につき5枚、ただし、7月分から9月分までについては、1か月につき10枚を交付します。

### 2 利用できる施設

鹿沼市高齢者福祉センター(鹿沼市酒野谷1006)



鹿沼市高齢者福祉センターの詳細は、28ページに掲載されています。

### 3 交付を受けられる人

以下の全てに当てはまる人

(1)65歳以上 (2)自宅に入浴設備がない ※ 故障等で使えない場合を除きます。

### 4 申込みから給付まで

「高齢福祉課」に申し込みます。

#### 申請の際に必要なもの

1 対象者の身分証明書 2 担当地区の民生委員の署名と捺印

# 認知症高齢者等みまもりシール

認知症高齢者等に二次元コード付きのみまもりシールを交付します。

## 1 サービスの内容

発見者が二次元コードをスマートフォンで読み取ると、家族等へメールが自動送信され、発見者と家族等が個人情報を開示することなくインターネット上の伝言板(どこシル伝言板)を通じてやり取りすることができます。

## 2 対象者

- ・市内在住の認知症等により行方不明になるおそれのある人
- ・医師の診断等は不要、年齢制限なし(若年性認知症を含む)

## 3 交付枚数

1人あたり30枚(耐洗ラベル20枚、蓄光シール10枚)を無料で交付

## 4 申し込みから交付まで

「鹿沼市認知症高齢者等みまもりシール交付事業申請書」を高齢福祉課またはコミュニティセンターへ提出します。

### 【窓口で申請する場合】

申請に必要なものを持参のうえ、申請書をご提出ください。

### 【オンライン申請をする場合】

右の二次元コードからオンライン申請できます



### 申請に必要なもの

- ・申請者の本人確認書類
- ・緊急連絡先として登録するメールアドレス(3人まで登録可能)



申請時に登録された全メールアドレス宛てにテストメールを配信します。(テストメール受信後、24時間以内にURLを押下(タップ)してもらいます。)



申請した日から3開庁日以内に申請者の住所へ交付決定通知とシールを発送します。

## 【耐洗ラベル】 20 枚



アイロンで衣服等に貼り付ける

## 【蓄光シール】 10 枚



持ち物等に貼る暗闇で光るシール

## 【使用例】



- ▲ よく身に着ける服や帽子に「耐洗ラベル」をアイロンで貼り付ける



- ▲ キーホルダーに「蓄光シール」を貼りバッグや持ち物に付ける



交付された「耐洗ラベル」や「蓄光シール」を衣服や持ち物等に貼り付けて使用します。  
春夏秋冬、すべての衣服等に貼りましょう。

# 認知症カフェ・集いの場

認知症の人やその家族、認知症について勉強したい人などと地域のボランティアや専門職の交流・情報の共有を目的とした、誰もが集える場です。認知症に関する相談の対応も行います。

| 名称                | 会場                     | 日時                           | 問い合わせ   |
|-------------------|------------------------|------------------------------|---|
| 認知症の人を抱える<br>家族の会 | 鹿沼市民情報センター<br>研修室      | 原則<br>毎月第4木曜日<br>10:00~12:00 | 高齢福祉課<br>63-2175                                    |
| いちごの花             | 北押原コミュニティセンター<br>会議室   | 原則<br>毎月第3土曜日<br>10:00~12:00 | 鹿沼南地域包括支援センター<br>60-2000                            |
| 出会いカフェ            | 北犬飼コミュニティセンター<br>会議室 2 | 原則<br>毎月第2木曜日<br>10:00~12:00 | 高齢福祉課<br>63-2175<br>または<br>鹿沼東地域包括支援センター<br>74-7801 |
| 認知症サロン<br>男性介護者の会 | 鹿沼市社会福祉協議会<br>小会議室     | 原則<br>毎月第1木曜日<br>10:00~12:00 | 高齢福祉課<br>63-2175                                    |
| 当事者の会<br>(女性の会)   | お問い合わせください             | 男性介護者の会<br>同時開催              | 高齢福祉課<br>63-2175                                    |

※一部、開催週の変更やお休みの週もありますので、開催日についてはお問い合わせいただくか、市のホームページにてご確認ください。また、内容についてもお問い合わせください。



市 HP もご覧ください



# ほっとホーム

おおむね60歳以上の家に閉じこもりがちな人が、通所による趣味活動等を通じて、仲間とふれあいながら心身の健康を維持できるよう、気軽に利用できる場を提供します。

## 1 事業の内容

利用者同士の交流を図りながら、趣味、レクリエーション等の様々な活動ができるよう、地域の生きがい活動援助員がお手伝いします。週3回程度開設しています。

## 2 サービスを利用できる人

市内に居住し、おおむね60歳以上の人

## 3 利用方法

開設日に直接、ほっとホームへお越しください。

## 4 利用できる施設と開設日・時間

|                   | 開設曜日 |   |   |   |   |   | 開設時間                               | 電話番号<br>(住所) |
|-------------------|------|---|---|---|---|---|------------------------------------|--------------|
|                   | 月    | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |                                    |              |
| 西大芦<br>いきいきほっとホーム |      | ○ |   | ○ |   | ○ | 10時～15時<br>74-2067<br>(草久 376-1)   |              |
| ほっとホーム<br>うわの     | ○    |   | ○ |   | ○ |   | 10時～15時<br>65-6391<br>(上野町 245-1)  |              |
| ほっとホーム<br>たまち     |      | ○ |   | ○ |   | ○ | 10時～15時<br>65-7081<br>(中田町 1352-7) |              |
| ほっとホーム<br>みの      |      | ○ |   | ○ |   | ○ | 10時～15時<br>64-0521<br>(見野 1072)    |              |
| ほっとホーム<br>津田      |      | ○ |   | ○ |   | ○ | 10時～15時<br>76-5718<br>(深津 1393-3)  |              |
| ふれあいほっとホーム<br>さかえ | ○    |   | ○ |   | ○ |   | 10時～15時<br>65-1078<br>(栄町 1-25-6)  |              |
| ほっとホーム<br>せんど     | ○    |   | ○ |   | ○ |   | 10時～15時<br>64-7100<br>(千渡 875-2)   |              |

## 5 費用

1回100円

(活動内容により別途材料費等がかかる場合があります。)

# ほっとサロン

自治会やボランティア団体等が、高齢者の社会参加の促進や健康寿命を延ばすことを目的に、歌や体操などの活動をする場を提供しています。

## 1 事業の内容

利用者同士の交流を図りながら、趣味、レクリエーション等の様々な活動をしています。

## 2 サービスを利用できる人

市内に居住する、おおむね60歳以上の人

## 3 利用方法

開設日に直接、ほっとサロンの利用施設へお越しください。

なお、開設日や時間に変更となる場合があります。



## 4 ほっとサロンを実施している方へ

高齢福祉課では、ほっとサロンの経費の一部を補助しています。

お気軽にご相談ください。

## 5 サロン一覧(令和8年4月1日現在)

㊦:健康度チェックを行い、より充実した介護予防の活動を実施しているサロン

(通所型サービス・活動 B)

### 【北部地区】

| No | サロン名                         | 開催日   | 利用施設             | 実施内容                         |
|----|------------------------------|---|------------------|------------------------------|
| 1  | 学びステーション<br>鹿沼にこにこ会<br>(御成橋) | 第1火曜日、第3木曜日<br>10:00~12:00                                      | 御成橋<br>自治会館      | ものづくり、合唱、<br>健康体操など          |
| 2  | いずみサロン                       | 第1・3木曜日 13:00~16:00<br>第2・4木曜日 9:30~11:30                       | 泉町会館             | 体操、脳トレ、歌<br>(合唱)、麻雀など        |
| 3  | 坂田山サロン                       | 毎週金曜日 14:00~16:00   | 防災センター           | 卓球、お茶飲みなど                    |
| 4  | ほっとサロン<br>上材木町スマイル<br>会      | 第2・4金曜日 13:30~15:30<br>第3月曜日 10:00~12:00<br>隔月第2水曜日 10:00~12:00 | 上材木町<br>坂田会館     | 健康麻雀、<br>元気あつぷくらぶ、<br>お茶飲みなど |
| 5  | サロン・ド・トハリ                    | 第1・3土曜日 13:30~16:00   | 戸張町<br>自治会館      | 健康麻雀、お茶飲み<br>など              |
| 6  | 坂田山にこにこ<br>健康麻雀              | 第2・4土曜日 9:00~12:00  | 防災センター           | 健康麻雀、お茶飲み                    |
| 7  | 北遊サロン                        | 第1・3水曜日 13:00~16:00   | 菊沢コミュニ<br>ティセンター | 健康麻雀、お茶飲み<br>など              |

【中央地区】

| No | サロン名               | 開催日  | 利用施設           | 実施内容                         |   |
|----|--------------------|--|----------------|------------------------------|---|
| 1  | 西鹿沼町自治会<br>シルバーサロン | 第2・4金曜日 9:30~11:30   | 西鹿沼町<br>自治会館   | 歌、体操、音楽教室、<br>お茶飲みなど         | ㊞ |
| 2  | はなおかほっと<br>サロン     | 毎週土曜日 13:00~15:00  | 浅間会館           | ゲーム、体操など                     |   |
| 3  | 日吉町ふれあい<br>サロン     | 第2金曜日 10:00~12:00  | 日吉町<br>自治会館    | 体操、お茶飲みなど                    |   |
| 4  | 麻ノ葉<br>ほっとサロン      | 第1・3火曜日、第4木曜日<br>13:30~15:30<br>第1・2・3・5木曜日<br>13:00~16:30 | 麻苧町<br>自治会館    | 健康体操、合唱、<br>囲碁、将棋、健康麻雀<br>など | ㊞ |
| 5  | 寺町ほっとサロン<br>おたのしみ会 | 第2・4月曜日 10:00~12:00  | 寺町<br>自治会館     | 手芸、体操、民話など                   |   |
| 6  | スマイルほっと<br>サロン     | 不定期日曜日 10:00~12:00   | スズラン<br>時計店駐車場 | 輪投げ、お茶飲みなど                   |   |
| 7  | 中央まちなか<br>ホットサロン   | 第2火曜日 13:00~15:00  | まちなか交流<br>プラザ  | 輪投げ、トランプ、オ<br>セロなど           |   |
| 9  | 日吉台団地<br>ほっとサロン    | 第4木曜日 10:00~12:00  | 日吉台団地<br>自治会館  | 健康体操、<br>健康食事教室など            |   |
| 10 | 三幸町<br>ホットサロン      | 第2・4土曜日 13:30~16:00  | 三幸町<br>自治会館    | 輪投げ、ヨガ、<br>カラオケ など           |   |

【菊沢地区】

| No | サロン名     | 開催日                                    | 利用施設           | 実施内容                   |   |
|----|----------|--|----------------|------------------------|---|
| 1  | ホットサロン玉田 | 毎月10日 10:00~12:00<br>毎月20日 13:30~15:30 | 玉田町公民館         | ラジオ体操、運動、<br>健康麻雀、将棋など | ㊞ |
| 2  | むつみ会     | 第1・2・3・4土曜日<br>10:00~12:00             | 仁神堂町<br>公民館    | 体操、輪投げ、合唱、<br>映画鑑賞など   | ㊞ |
| 3  | 古賀志サロン   | 第2・4日曜日 14:00~16:00                    | 古賀志町<br>2138-2 | カラオケ、餅つき、お<br>茶飲みなど    |   |

【東大芦地区】

| No | サロン名              | 開催日  | 利用施設   | 実施内容                                 |   |
|----|-------------------|--|--|--------------------------------------|---|
| 1  | 下沢憩いのひろば          | 第1・2・3・4月曜日、第4日曜日<br>8:30~11:30  | 下沢総合運動<br>場 他                                  | グラウンドゴルフ、ゲ<br>ートボール、体操など             | ㊞ |
| 2  | 引田サロン             | 毎週火・土曜日 8:30~11:00   | 引田生活向上<br>センター                                 | お茶会、軽体操、<br>グラウンドゴルフなど               | ㊞ |
| 3  | 通所型サービ<br>ス岩の郷サロン | 毎週木・日曜日<br>8:30~12:00  | 深岩農村公園   | ゲートボール、<br>お茶飲みなど                    | ㊞ |
| 4  | 笹原田<br>ホットサロン     | 毎週水・木・日曜日、第2・4土曜日<br>8:30~11:00<br>毎週土・日曜日<br>13:30~16:00                    | 笹原田<br>運動公園                                    | グラウンドゴルフ、ゲ<br>ートボール、ラジオ体<br>操、お茶飲みなど | ㊞ |
| 5  | 芦の郷サロン            | 毎週水・土・日曜日<br>9:00~13:00  | 芦の郷公園  | ゲートボール、お茶飲<br>みなど                    | ㊞ |
| 6  | サロン・ド・サケノ<br>ヤ    | 第1土・第3日曜日<br>13:30~16:00、9:30~12:00<br>第2火曜日 8:30~10:30<br>第2日曜日 13:30~16:00 | 出会いの森グ<br>ラウンドゴルフ<br>場、出会いの森<br>運動場、酒野谷<br>公民館 | ゲートボール、グラウ<br>ンドゴルフ、輪投げ              |   |

|   |               |                                   |                 |                                    |
|---|---------------|-----------------------------------|-----------------|------------------------------------|
| 7 | ほっとサロン<br>上日向 | 第2木曜日 10:00~12:00<br>(土曜日開催の場合あり) | 上日向公民館、上日向総合運動場 | グラウンドゴルフ、ゲートボール、出前講座<br>輪投げ、健康体操など |
| 8 | 健康麻雀愛好会       | 毎週土曜日 13:00~16:00                 | 東大芦コミュニティセンター   | 健康麻雀、ラジオ体操など                       |

### 【北押原地区】

| No | サロン名           | 開催日   | 利用施設                    | 実施内容                           |
|----|----------------|---|-------------------------|--------------------------------|
| 1  | 奈佐原さといもの会      | 第2火曜日 10:00~12:00<br>又は 13:30~15:30   | 奈佐原農村集落センター             | 古新聞エコバッグ作り、体操など                |
| 2  | 縦山・日光奈良部さといもの会 | 第2土曜日 10:00~13:00   | 北押原コミュニティセンター           | 民謡・民話鑑賞、出前講座(交通安全、介護予防)、ポッチャなど |
| 3  | みなみ町さといもの会     | 第2日曜日 10:00~12:00   | みなみ町集会所                 | 音楽鑑賞、輪投げ、健康講座など                |
| 4  | 下奈良部さといもの会     | 第3日曜日 10:00~12:00   | 奈良部生活センター               | 音楽鑑賞、輪投げ、脳トレなど                 |
| 5  | 塩山さといもの会       | 第3土曜日 10:00~12:00   | 塩山町生活改善センター             | 講話、輪投げ、ポッチャ、健康体操など             |
| 6  | 上奈良部町さといもの会    | 第4土曜日 10:00~12:00   | 奈良部生活センター               | 食生活改善講話、お楽しみゲーム、おらほの体操など       |
| 7  | 村井町さといもの会      | 第2土曜日 10:00~12:00   | 村井町公民館                  | 歌・写真鑑賞、輪投げ、筋カトレーニングなど          |
| 8  | ドリーム           | 毎週水曜日 8:00~12:00<br>毎週金曜日 8:00~11:00  | 上殿ふれあいセンター              | 健康体操、ハイキング、グラウンドゴルフなど          |
| 9  | 日光奈良部町日奈会      | 第1・3水曜日 10:00~14:30<br>第1・3金曜日 13:00~16:00<br>第2・4金曜日 13:30~16:00<br>毎週月・木・土曜日 8:00~11:00 | 日光奈良部町公民館、北押原コミュニティセンター | パドル体操、合唱、グラウンドゴルフ、ふまねっなど       |
| 10 | ホットサロン<br>みなみ  | 第2・4火曜日 9:30~11:30  | みなみ町集会所                 | お茶飲み、スポーツ吹き矢など                 |

㊦

㊦

### 【板荷地区】

| No | サロン名                 | 開催日              | 利用施設         | 実施内容             |
|----|----------------------|------------------|--------------|------------------|
| 1  | 2区2区<br>(にこにこ)ほっとサロン | 第4日曜日 9:00~11:00 | 板荷2区生活向上センター | ラジオ体操、脳トレ、カラオケなど |

### 【北犬飼地区】

| No | サロン名          | 開催日                | 利用施設   | 実施内容             |
|----|---------------|--------------------|--------|------------------|
| 1  | ほっとサロン<br>上石川 | 第2・4木曜日 9:30~11:30 | 上石川公民館 | 体操、軽運動、手話、創作活動など |
| 2  | ほっとサロン<br>茂呂  | 第2金曜日 9:30~11:30   | 茂呂公民館  | ピラティス、琴、体操、民謡など  |
| 3  | 白桑田げんき会       | 第2水曜日 9:30~11:30   | 白桑田公民館 | 輪投げ、健康体操、楽器演奏会など |

㊦

|   |                |                           |            |                        |   |
|---|----------------|---------------------------|------------|------------------------|---|
| 4 | 下石川<br>ひまわり会   | 第1水曜日、第3日曜日<br>9:30~11:30 | 下石川<br>公民館 | カラオケ、折り紙、<br>輪投げ、脳トレなど | ㊸ |
| 5 | 元気あつが深津<br>会   | 第2・4土曜日 10:00~12:00       | 深津北公民館     | 輪投げ、さつまいも<br>作りなど      |   |
| 6 | 池ノ森いきいき<br>サロン | 第2・4木曜日 10:00~12:00       | 池ノ森公民館     | 輪投げ、元気アップ<br>体操、お茶飲み等  |   |

#### 【東部台地区】

| No | サロン名              | 開催日                           | 利用施設                  | 実施内容                   |   |
|----|-------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------|---|
| 1  | 幸町1丁目<br>つくし会     | 毎週月曜日 9:40~11:50              | 幸町 1 丁目<br>自治会館       | 輪投げ、脳トレ、体<br>操など       |   |
| 2  | ホットサロン<br>しあわせクラブ | 毎週木曜日 9:30~11:30              | 幸町 2 丁目<br>公民館        | 輪投げ、お茶飲みな<br>ど         |   |
| 3  | ほっとサロン輪           | 第1・3火曜日 10:00~12:00           | 西茂呂<br>集会所            | 輪投げ、講座、お茶<br>飲みなど      |   |
| 4  | 西茂呂サロン<br>さくら     | 第2・4金曜日 13:00~16:00           | 西茂呂<br>集会所            | 健康麻雀、体操など              |   |
| 5  | ほっとサロン<br>晃望台     | 第1・2・3(4・5)水曜日<br>10:00~12:00 | 東部台コミュ<br>ニティセンタ<br>ー | 元気アップ体操、脳<br>トレ、お茶飲みなど |   |
| 6  | 健康マージャン<br>長寿会    | 第1・3・4火曜日 13:00~16:00         | 東部台コミュ<br>ニティセンタ<br>ー | 健康麻雀、元気アッ<br>プ体操など     |   |
| 7  | ホットサロン<br>かざみどり   | 第2・4水曜日 9:00~12:00            | 幸町 2 丁目<br>自治会館       | 下肢筋力アップ体操、<br>口腔体操など   | ㊸ |

#### 【南摩地区】

| No | サロン名                           | 開催日                            | 利用施設                 | 実施内容                   |
|----|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|------------------------|
| 1  | 南摩ふれあい<br>サロン(なかよし<br>会)       | 毎月20日 10:00~12:00<br>※9・3月は15日 | 上南摩町<br>自治公民館        | フレイル予防教室や<br>お楽しみ会など   |
| 2  | 南摩ふれあい<br>サロン(西沢楽し<br>い会)      | 第1金曜日 13:30~15:30              | 西沢一区<br>公民館          | レクリエーション、<br>合唱、体操など   |
| 3  | 南摩ふれあい<br>サロン(おしゃべ<br>りおたのしみ会) | 第3木曜日 10:00~12:00              | 南摩コミュ<br>ニティセンタ<br>ー | 元気アップ体操、脳<br>トレ、お茶飲みなど |
| 4  | 下南摩やまぶき<br>会                   | 第2・4金曜日 13:00~15:00            | 下南摩<br>自治会館          | ウォーキング、手芸<br>など        |
| 5  | にこにこクラブ                        | 第 1・2・3 月曜日 13:00~16:00        | 南摩コミュ<br>ニティセンタ<br>ー | お茶飲み、健康麻雀              |

#### 【南押原地区】

| No | サロン名   | 開催日              | 利用施設       | 実施内容                        |
|----|--------|------------------|------------|-----------------------------|
| 1  | 開運町サロン | 第3水曜日 9:30~12:00 | 開運町<br>公民館 | お茶飲み、折り紙、<br>健康体操、脳トレ<br>など |

|    |                  |  |                                    |                                 |   |
|----|------------------|--|------------------------------------|---------------------------------|---|
| 2  | 磯町自治会<br>(磯町サロン) | 第2水曜日、第2・4金曜日<br>10:00~12:00             | 磯町公民館                              | 合唱、体操、折り紙<br>など                 | ㊤ |
| 3  | 亀和田町自治会<br>サロン   | 第2又は第3日曜日<br>10:00~12:00                 | 亀和田町<br>集落センター                     | ストレッチ体操、鑑<br>賞(ビデオ、オカリナ<br>等)など |   |
| 4  | 北赤塚サロン           | 第3水曜日 10:30~12:30                        | 北赤塚町<br>公民館                        | 講話、輪投げ、<br>卓球、折り紙など             |   |
| 5  | 南上野町サロン<br>なかみち  | 第2水曜日 10:00~12:00                        | 南上野町<br>自治公民館                      | 体操、お茶飲みなど                       |   |
| 6  | 大和田サロン           | 第3木曜日 9:30~11:30                         | 大和田町<br>自治会館                       | 講話、介護予防トレ<br>ーニング、お茶飲み<br>など    |   |
| 7  | 野沢町星の宮<br>サロン    | 第3土曜日 10:00~12:00                        | 野沢町<br>公民館                         | お茶飲み、輪投げ、<br>カラオケなど             |   |
| 8  | 日の出サロン           | 第3水曜日 10:00~12:00                        | 楡木町<br>公民館                         | お茶飲み、脳トレな<br>ど                  |   |
| 9  | ことぶきサロン          | 第2火曜日 10:00~12:00<br>第2・4月曜日 10:00~12:00 | 楡木町<br>公民館                         | 元気アップ体操、腹<br>話術、お茶飲みなど          | ㊤ |
| 10 | 南押原友遊館<br>高齢者サロン | 第1水曜日 10:00~12:00<br>第1・3水曜日 13:00~17:00 | 南押原<br>友遊館                         | 合唱、健康麻雀、<br>ダンス、折り紙など           | ㊤ |
| 11 | 楽雀会              | 第2・4火曜日 13:00~17:00                      | 南押原コミュ<br>ニティセンタ<br>ー              | 健康麻雀、体操、<br>お茶飲みなど              | ㊤ |
| 12 | ふまねっとサロン         | 第1・3火曜日 13:30~15:30<br>第4火曜日 10:00~12:00 | 南押原コミュ<br>ニティセンタ<br>ー、楡木町寿<br>町公民館 | 体操、ふまねっと運<br>動、お茶飲みなど           |   |

#### 【栗野地区】

| N<br>O | サロン名          | 開催日  | 利用施設            | 実施内容                 |   |
|--------|---------------|--|-----------------|----------------------|---|
| 1      | はんなり          | 第2・4月曜日 9:30~11:30                                 | 下町公民館           | 健康麻雀、脳トレなど           |   |
| 2      | 追小元気会         | 第2・4木曜日 13:00~16:30                                | 追地小金沢<br>公民館    | 健康体操、フレイル<br>予防など    |   |
| 3      | ほっとサロン<br>城山  | 第1・3金曜日<br>4月~11月 9:30~11:30<br>12月~3月 10:00~12:00 | なか町<br>公民館      | 健康体操、講話、<br>散歩など     | ㊤ |
| 4      | 柏木ふれあいサ<br>ロン | 第4金曜日 9:30~11:30                                   | 柏木<br>自治公民館     | 体操、歌(三味線)、<br>お茶飲みなど |   |
| 5      | 日渡路<br>お楽しみ会  | 第3木曜日 10:00~12:00                                  | 日渡路<br>公民館      | 折り紙、輪投げなど            |   |
| 6      | 菅沼ひまわり会       | 第3火曜日 10:00~12:00                                  | 菅沼公民館           | 健康体操、お茶飲み<br>など      |   |
| 7      | 三坪さわやか<br>サロン | 第4水曜日 13:30~15:30                                  | 三坪公民館           | 体操、脳トレ、お茶<br>飲みなど    |   |
| 8      | 卓遊会           | 毎週月・水曜日 9:00~11:30                                 | 栗野勤労者<br>体育センター | 卓球、お楽しみ会、<br>お茶飲みなど  |   |

|    |           |   |             |                |
|----|-----------|---|-------------|----------------|
| 9  | ほっとサロン新宿  | 毎週金曜日<br>6月～9月 9:00～11:00<br>10月～5月 13:00～15:00 | 栗野総合運動公園    | グラウンドゴルフ、お茶飲み等 |
| 10 | なかよしサロン上町 | 毎週水曜日 13:00～15:00                               | 上町公民館       | カラオケ、お茶飲み等     |
| 11 | かがやきグループ  | 毎週月曜日 9:00～12:00                                | 栗野勤労者体育センター | バドミントン、お茶飲み等   |

#### 【粕尾地区】

| No | サロン名      | 開催日                 | 利用施設      | 実施内容        |
|----|-----------|---------------------|-----------|-------------|
| 1  | 大越路お達人クラブ | 第1・3水曜日 13:30～15:30 | 大越路自治区公民館 | 体操、脳トレ、工作など |

#### 【永野地区】

| No | サロン名      | 開催日               | 利用施設         | 実施内容               |
|----|-----------|-------------------|--------------|--------------------|
| 1  | 下永野よつ葉会   | 第3水曜日 13:30～15:30 | 久分公民館        | 脳トレ、口腔トレーニング、ゲームなど |
| 2  | 上永野おたっしや会 | 第2火曜日 13:30～15:30 | 永野コミュニティセンター | 体操、輪投げ、ボッチャなど      |

#### 【清洲地区】

| No | サロン名              | 開催日                                      | 利用施設         | 実施内容                  |
|----|-------------------|--|--------------|-----------------------|
| 1  | 深程ふれあいサロン         | 第3火曜日 9:30～11:30                         | 深程中央公民館      | 健康講話、体操、脳トレなど         |
| 2  | 柳の会ふれあいサロン        | 毎月1日 10:00～12:00                         | 柳原公民館        | 健康体操、講話、お茶飲みなど        |
| 3  | 下新田・片町いきいきふれあいサロン | 第2金曜日 10:00～12:00<br>第2・第3水曜日 9:00～12:00 | 下新田・片町集会センター | グラウンドゴルフ<br>健康体操、講話など |
| 4  | きよす雀友会            | 毎週木曜日 13:00～16:30                        | 清洲コミュニティセンター | 健康麻雀、体操、脳トレなど         |
| 5  | 深程グラウンドゴルフ会       | 毎週月・水・金曜日 9:00～11:00                     | 深程ミニ運動場      | グラウンドゴルフ、お茶飲み等        |

#### 【その他】

| No | サロン名  | 開催日                                      | 利用施設                         | 実施内容        |
|----|-------|--|------------------------------|-------------|
| 1  | ゲンキーズ | 毎週木曜日 13:00～17:00<br>毎週火・金曜日 14:00～16:00 | 栗野勤労者体育センター、鹿沼総合体育館、鹿沼運動公園 他 | バドミントン、卓球など |

# 元気アップくらぶ

地域住民が主体となって行う介護予防活動です。介護予防運動指導ボランティア(通称:KANUMA 元気アップ応援隊)と一緒に活動しています。

## 1 事業の内容

KANUMA 元気アップ応援隊を中心に、転倒予防のための下半身の筋力トレーニング(通称:KANUMA7 筋力アップ運動)や軽運動、脳トレ、レクリエーション等を行います。

## 2 参加できる人

市内に居住する、おおむね 65 歳以上の人

## 3 参加方法

服 装:動きやすい服装・運動靴(下の表で「▲」のマークがあるところは、上履きが必要です。)

持ち物:水分補給用の飲み物、タオル

申込み:不要です。開催日に直接会場にお越しください。参加費は無料です。

ご不明な点などございましたら高齢福祉課へお問い合わせください。

## 4 くらぶの会場・活動日時

| くらぶ   | 会場            | 活動日時                  |
|-------|---------------|-----------------------|
| 板 荷 ▲ | 板荷コミュニティセンター  | 第 1 月 曜 日 10:00~11:30 |
| 上材木町  | 上材木町坂田会館      | 第 3 月 曜 日 10:00~11:30 |
| 東 大 芦 | 東大芦コミュニティセンター | 第1・3火曜日 10:00~11:30   |
| 北犬飼▲  | 北犬飼コミュニティセンター | 第1・3火曜日 13:30~15:00   |
| まちなか  | 鹿沼市民情報センター    | 第2・4火曜日 10:00~11:30   |
| 東 部 台 | 東部台コミュニティセンター | 第1・3水曜日 10:00~11:30   |
| 西 大 芦 | 西大芦コミュニティセンター | 第1・3水曜日 14:00~15:30   |
| 菊 沢 ▲ | 菊沢コミュニティセンター  | 第2・4水曜日 10:00~11:30   |
| 南 押 原 | 南押原コミュニティセンター | 第1・3木曜日 10:00~11:30   |
| あ わ の | 栗野コミュニティセンター  | 第 1 木 曜 日 13:30~15:00 |
| 北 押 原 | 北押原コミュニティセンター | 第2・4木曜日 10:00~11:30   |
| 加 蘇 ▲ | 加蘇コミュニティセンター  | 第1・3金曜日 10:00~11:30   |
| 磯 町   | 磯町公民館         | 第2・4金曜日 10:00~11:30   |

※7月下旬~8月はお休みです。

# 老人クラブ

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な活動グループです。歩いて集まることのできる小さな範囲で組織され、市内で約 60 クラブ、1,700 人が加入し、生きがいと健康づくり、友愛活動などを通して、介護予防や地域支援活動に取り組んでいます。

老人クラブは、一緒に活動する仲間を募集しています。鹿沼市老人クラブ連合会または最寄りの老人クラブまで気軽にお問い合わせください。

## 1 入会できる人

市内に居住する、おおむね60歳以上の人

## 2 問い合わせ先

鹿沼市老人クラブ連合会

住所 鹿沼市万町931-1

鹿沼市総合福祉センター内

電話 65-5191(鹿沼市社会福祉協議会呼出)

### 老人クラブからの一言

老人クラブは、あなたの向上心を刺激する学びの場でもあります。一緒に学び、一緒に行動し、高め合いましょう。



# 公益社団法人 鹿沼市シルバー人材センター

シルバー人材センターは「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づいて、国や県、市や町などの支援を受けながら事業を行っている団体です。健康で働く意欲のある高齢者の方々の方が会員になり、地域の公共団体や民間企業、家庭等から仕事を引き受け、働くことを通して生きがいと健康づくりを進め、活力ある地域社会づくりに貢献しています。

## 1 入会できる人

- ・市内に居住する原則として60歳以上の人
  - ・健康で働く意欲と能力のある人(特別な資格がなくても大丈夫)
  - ・年会費(互助会費含む)が必要
- ※入会説明会に参加し、内容を十分に理解したうえで会員登録してください。

## 2 仕事を頼みたいとき

- ・請負・委任・派遣等の契約で引き受けるため、期間の長短を問わず頼めます。
- ・万一の会員事故等はシルバー保険で対応します(事故内容によっては適用範囲外になる場合があります)。

## 3 問い合わせ先

(公社)鹿沼市シルバー人材センター

住所 鹿沼市日吉町312-1

電話 65-3200

## 高齢者福祉センター（出会いの森福祉センター）

温泉を利用した施設で、高齢者の休養、娯楽、研修などの場所を提供し、健康の増進、教養の向上、レクリエーションなどの事業を行っています。



### 利用案内

|         |   |  |       |        |         |        |     |        |      |        |      |    |
|---------|---|--|-------|--------|---------|--------|-----|--------|------|--------|------|----|
| 開館・入浴時間 | 9時～20時（入館は19時30分まで）<br>16時以降の利用は、浴室・ロビー・一部の部屋のみ   |  |       |        |         |        |     |        |      |        |      |    |
| 休館日     | 毎週月曜日、年末年始（12/29～1/3）   |  |       |        |         |        |     |        |      |        |      |    |
| 利用料     | <table border="1"> <tr> <td>60歳以上</td> <td>1日200円</td> </tr> <tr> <td>中学生～59歳</td> <td>1日400円</td> </tr> <tr> <td>小学生</td> <td>1日100円</td> </tr> <tr> <td>障がい者</td> <td>1日100円</td> </tr> <tr> <td>未就学児</td> <td>無料</td> </tr> </table> |  | 60歳以上 | 1日200円 | 中学生～59歳 | 1日400円 | 小学生 | 1日100円 | 障がい者 | 1日100円 | 未就学児 | 無料 |
| 60歳以上   | 1日200円  |  |       |        |         |        |     |        |      |        |      |    |
| 中学生～59歳 | 1日400円  |  |       |        |         |        |     |        |      |        |      |    |
| 小学生     | 1日100円  |  |       |        |         |        |     |        |      |        |      |    |
| 障がい者    | 1日100円  |  |       |        |         |        |     |        |      |        |      |    |
| 未就学児    | 無料  |  |       |        |         |        |     |        |      |        |      |    |

詳しくは、施設へ直接お問い合わせください。

出会いの森福祉センター

住所 鹿沼市酒野谷1006

電話 62-7691

## 高齢者・障害者トレーニングセンター「なごみ館」

60歳以上の方が、マシンを使用したトレーニングや各種介護予防事業を通じて、仲間とふれあいながら心身の健康を維持する機会を提供します。



### 利用案内

|        |  |
|--------|--|
| 開館時間   | 8時30分～17時00分   |
| 休館日    | 毎週月曜日（当面の間日曜日も休館）、祝祭日<br>年末年始（12/29～1/3）<br>8月13日～15日  |
| 主な事業内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般利用者トレーニング（1回200円）</li> <li>・マシントレーニング（1回300円）</li> <li>・介護予防のための各種教室（1回100円）</li> </ul> <p>※参加するには、利用者登録が必要です。</p> |

詳しくは、施設へ直接お問い合わせください。

高齢者・障害者トレーニングセンター「なごみ館」

住所 鹿沼市酒野谷1004-1

電話 62-1234