

すこやか長寿



みんなで支え合う健康と福祉のまち

生きがい・健康づくりを初めてみませんか？

- 趣味をみつきたい …………… 1～3ページ
- ボランティア活動をはじめたい …………… 3ページ
- パソコンを使ってみたい …………… 4ページ
- 健康を保ちたい …………… 4ページ
- スポーツをはじめたい …………… 5～6ページ
- はたらきたい …………… 6ページ

福祉サービスで生活を支援しています！

- 福祉サービス …………… 7ページ
 - ひとり暮らし・高齢者夫婦世帯等の方に … 7ページ
 - 介護している方に …………… 8ページ
 - 認知症に関すること …………… 9ページ
 - お住まいのこと …………… 10～12ページ
- その他 …………… 13～14ページ
- 地域包括支援センター …………… 15～16ページ
- 介護予防・日常生活支援総合事業 …………… 17ページ
- 介護保険サービス …………… 18ページ

相談してみませんか？

- 生活相談 …………… 19ページ
- 福祉相談 …………… 20ページ
- 高齢者虐待防止相談 …………… 20ページ
- 健康相談 …………… 21ページ
- その他 …………… 22ページ
- 金沢市地域包括支援センター …………… 23ページ

趣味をみつきたい

老人福祉センター等の講座等

健康保持のための休養・入浴*と生きがいを高める各種文化講座を開催しています。

*十一屋生きがい交流館を除く

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、予定が変更になる場合があります。

講座区分	千寿閣	万寿苑	十一屋	松寿荘	鶴寿園
健康相談	●	●		●	●
教養講座	●	●		●	●
生花講座	●	●		●	
日舞講座	●	●		●	
民謡講座	●			●	●
謡曲講座	●			●	●
茶道講座	●	●		●	●
詩吟講座		●			●
俳句講座					●
手芸講座		●			
民舞講座		●			
社交ダンス	●				
大正琴講座	●	●			
陶芸講座	●	●	●	●	●
園芸講座*	●				
書道講座	●			●	●
歌謡講座	●			●	●
絵画講座					●
太極拳講座		●		●	●
介護予防体操	●	●	●	●	
筆ペン・ペン習字講座				●	
リズムダンス講座	●	●		●	●
布ぞうりづくり	●	●			●
水墨画講座		●			●
ヨガ講座*	●			●	
樹木剪定講座		●		●	●
樹木雪吊り講座		●		●	●
写真講座*	●	●			

*年令の制限はありません。

受講ご希望の方は、
各館の受付でご相談ください。

対象

市内にお住まいの60歳以上の方

利用料金

材料費等実費をいただく講座もあります。

お問合せは

千寿閣 TEL 222-0008

東長江町辺2番地1 FAX 222-0008

万寿苑 TEL 244-6745

大桑町ヤ1番地4 FAX 244-6745

十一屋生きがい交流館 TEL 241-5958

(万寿苑分館) 十一屋町4番34号 FAX 241-5958

松寿荘 TEL 268-6757

金石北3丁目3番33号 FAX 268-6757

鶴寿園 TEL 298-9355

額谷町又1番地 FAX 298-9355

【開館時間】

午前9時から午後5時まで

(入浴時間：午前10時から午後3時まで)

*十一屋：平日午前9時から午後9時まで

土日祝日：午前9時から午後5時まで

金沢市高砂中学校

幅広い学習活動を通して、新しい知識、教養を身につけるとともに、すすんで人と交わり楽しく生きがいのある生活を求めることを目的として開講しています。

開講期間等：4月から翌年1月まで
週1回程度 午後の1時間30分

対象：65歳以上の金沢市民
費用：受講料無料（別途資料代要）

お問合せは

金沢市中央公民館彦三館 TEL 261-8100
彦三町1-15-5 FAX 261-8102

金沢市高砂中学校大学院

高砂中学校の修了生が、さらに専門的に学ぶことで、より健康で明るい暮らしをめざします。また、同期生と交流を深め楽しい人間関係を築きます。

開講期間等：4月から翌年1月まで 4専科
週1回程度 午前の1時間30分

対象：高砂中学校の修了生
費用：受講料無料（別途資料代要）

お問合せは

金沢市中央公民館彦三館 TEL 261-8100
彦三町1-15-5 FAX 261-8102

老人クラブ活動

地域の老人クラブ活動へ参加してみませんか？
社会奉仕活動（清掃など）、教養活動（健康講座など）等さまざまな活動をしています。

お問合せは

金沢市老人連合会
彦三町1-15-5 TEL 262-4600
金沢市中央公民館彦三館内 FAX 262-4600
福祉政策課 TEL 220-2288
FAX 260-7192

地域サロン

高齢者の仲間づくりや生きがいづくりのため、
公民館など身近な施設を利用して手作り教室、
健康体操などを実施しています。

費用：材料費等の実費をいただく場合があります。

お問合せは

金沢市社会福祉協議会
金沢ボランティアセンター
高岡町7-25 TEL 231-3725
金沢市松ヶ枝福祉館内 FAX 231-3721

いきいき福祉バスの借上費補助

地域内の交流促進や団体の育成目的で実施する
事業において借上バスを利用した場合に借上料
の一部を助成します。

対象：地域福祉活動を行う団体
補助額：バス借上料に対して補助
1台あたり70,000円を上限に助成

お問合せは

福祉政策課 TEL 220-2278
FAX 260-7192

*利用日の属する月の前月20日までに申請

いきいきシニア介護支援ボランティア ポイント事業 地域福祉活動ボランティアポイント事業

高齢者の入居施設におけるボランティア活動や
地区社会福祉協議会が指定するボランティア活
動を行った場合、その実績に応じて「ボラン
ティアポイント」を付与し、ポイントが貯まった
際に市内の協力店舗で優遇サービスを受けるこ
とができる「金沢元気わくわくクーポン」を交
付します。

お問合せは

金沢市社会福祉協議会
金沢ボランティアセンター
高岡町7-25 TEL 231-3725
金沢市松ヶ枝福祉館内 FAX 231-3721



趣味をみつきたい

金沢市文化施設

中村記念美術館	本多町3-2-29	TEL 221-0751	FAX 221-0753	入館料 65歳以上の方 入館料210円(通常310円) 金沢市老舗記念館 金沢文芸館]は100円 ※祝日は65歳以上の方は無料です 共通観覧券 1DAYパスポート 520円 3日間パスポート 830円 1年間パスポート 2,090円 期限内に左記の施設で使用できます ※谷口吉郎・吉生記念金沢建築館は、 常設展のみ使用できます ※金沢21世紀美術館では使用できません 詳しくは各施設にお問い合わせください 常設展のみ上記のとおり 企画展は別途料金が必要です 65歳以上の方 コレクション展 360円(通常450円) 特別展は展覧会ごとに料金が異なります
安江金箔工芸館	東山1-3-10	TEL 251-8950	FAX 251-8952	
金沢ふるさと偉人館	下本多町6-18-4	TEL 220-2474	FAX 220-2197	
泉鏡花記念館	下新町2-3	TEL 222-1025	FAX 222-1040	
金沢湯涌夢二館	湯涌町イ144-1	TEL 235-1112	FAX 235-1115	
金沢蓄音器館	尾張町2-11-21	TEL 232-3066	FAX 232-3079	
前田土佐守家資料館	片町2-10-17	TEL 233-1561	FAX 261-0806	
室生犀星記念館	千日町3-22	TEL 245-1108	FAX 245-1205	
徳田秋聲記念館	東山1-19-1	TEL 251-4300	FAX 251-4301	
寺島蔵人邸	大手町10-3	TEL 224-2789	FAX 204-8076	
金沢能楽美術館	広坂1-2-25	TEL 220-2790	FAX 220-2791	
金沢市老舗記念館	長町2-2-45	TEL 220-2524	FAX 220-2524	
金沢文芸館	尾張町1-7-10	TEL 263-2444	FAX 263-2443	
鈴木大拙館	本多町3-4-20	TEL 221-8011	FAX 221-8012	
金沢くらしの博物館	飛梅町3-31	TEL 222-5740	FAX 222-5740	
金沢湯涌江戸村	湯涌荒屋町35-1	TEL 235-1267	FAX 235-1269	
谷口吉郎・吉生記念 金沢建築館	寺町5-1-18	TEL 247-3031	FAX 247-3032	
金沢21世紀美術館	広坂1-2-1	TEL 220-2800	FAX 220-2802	

施設

ボランティア活動をはじめたい

金沢ボランティアセンター

ボランティアに関する相談・情報提供・講座の開催の他、ボランティア保険加入・福祉ボランティアグループの活動費の助成などを行っています。

受付時間：月～金曜日 午前9時から午後5時30分まで
 費用：無料（保険加入は自己負担あり）

お問合せは 金沢市社会福祉協議会 TEL 231-3725 FAX 231-3721
 高岡町7-25 金沢市松ヶ枝福祉館内



パソコンを使ってみたい

パソコンサロン

パソコンを使ってみたい、もっとうまくなりたいという方が気軽に利用できる場所です。

対象：60歳以上の方 利用時間：9～12時・13～16時
 障害のある方(千寿閣、まちなか) 月～金曜日(金石※、鶴寿園※)
 費用：無料 火・木・土曜日(千寿閣)、月・水・金曜日(まちなか)
 ※老人福祉センター休館日は休み

お問合せは 金石パソコンサロン 金石北3-3-33 TEL・FAX 268-6300
 千寿閣パソコンサロン 東長江町辺2-1 TEL・FAX 222-0008
 まちなかパソコンサロン 此花町3-2 ライブ1 B1F TEL・FAX 225-8936
 鶴寿園パソコンサロン 額谷町又1 TEL・FAX 298-9355

健康を保ちたい

健康教室等の開催

名称	内容等	お問合せは
地域での出前健康講座	生活習慣病予防、認知症予防や健康づくりのための講話を、地域の各種団体の申し込みに応じて行う出前講話です。	駅西福祉健康センター TEL 234-5103 FAX 234-5104
学ぼう！フレイル予防	フレイル予防のための運動、栄養、社会参加などの講話・実技を行う教室です。	泉野福祉健康センター TEL 242-1131 FAX 242-8037
高齢者健康づくり体力増進教室	年間をとらして運動実技を中心とした、健康づくりをおこなう教室です。	元町福祉健康センター TEL 251-0200 FAX 251-5704
健康スタジオ開放	自主的な健康づくりのために筋力トレーニングマシンやエクササイズバイクを設置している健康スタジオを開放しています。	金沢健康福祉財団 TEL 222-0102 FAX 222-4366
からだかろやか塾	肥満の改善・予防を目的とした、運動や食事など生活習慣の改善方法について学ぶ教室です。	健康政策課 TEL 220-2233 FAX 220-2231
ヘルシークッキング	健康的な食生活について学んでもらう教室です。	金沢・健康を守る市民の会 TEL 222-0103 FAX 222-0182
今日から始める未病ケア	未病改善のための講話や運動を行う教室です。	
未病対策キャラバン	イベント会場に「未病」に関する普及啓発ブースを設置します。	
転ばん元気な体づくり教室	介護予防に関する専門家の講話と、小さい負荷をゆっくりと筋肉にかけ続けるスロートレーニングなどを行う教室です。	
オーラルフレイル予防教室	歯科医師による講話をとおして、オーラルフレイル予防についての知識を学ぶ教室です。	
フレイルチェック	質問紙や測定機器を用いて、フレイルの兆候を確認します。	
フレイル予防出前講座	65歳以上の方の「通いの場」にフレイル予防についての講師を派遣します。	
そくさい地域出前講座	65歳以上の方の「通いの場」に介護予防についての講師を派遣します。	

ふれあい入浴補助券をお渡ししています

公衆浴場を利用される際に160円で入浴できる補助券を年間22枚お渡ししています。

対象：65歳以上の方
 交付場所：市役所福祉と健康の総合窓口、福祉健康センター、市民センター
 ※電子申請・郵送申請による入浴補助券の交付申請もできます。
 必要な書類等：本人の年齢が確認できる運転免許証、健康保険証等

お問合せは 福祉政策課 TEL 220-2288 FAX 260-7192

電子申請はこちらから

スマートフォン等でQRコードを読み取ってください。



スポーツをはじめたい

スポーツ推進事業 いろいろな健康教室、スポーツ教室があります！

高齢者健康活動支援事業

教室名	内容	曜日	時間	会場
*寝たきり予防や認知症予防等を目的とした運動を行います。				
健康体操	簡単な体操やストレッチ、軽運動で身体を動かします。	月クラス	10:00~11:30	中央体育館 長町3-3-3
		木クラス		総合体育館 泉野出町3-8-1
		火クラス	13:15~14:15	城東体育館 土清水2-346
		金クラス	10:00~11:30	鳴和台体育館 鳴和台285
		火クラス	10:00~11:30	憩いの家 東力町ハ256
		水クラス	13:15~14:45	城西体育館 木曳野1-3
いきいき3B教室	ボール、ベル、ベルターの3つの補助具を使用して、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。 ※補助具代が別途必要	月	13:30~15:00	総合体育館 泉野出町3-8-1
		火	10:00~11:30	中央体育館 長町3-3-3
		水	13:30~15:00	額谷ふれあい体育館 額谷町又16
		木	10:15~11:45	
*余暇時間を使って、好きな運動で運動不足解消に…、また新しい趣味の発見やお友達づくりに…。				
ゆったりスイミング	余暇時間を利用して、全身運動である水泳で身体を動かしましょう！	月クラス	13:00~14:30	西部プール 東力町ハ250
やさしいヨガ	無理な姿勢を取る必要はなく、可能な範囲で身体を動かします。	火	10:00~11:15	中央体育館 長町3-3-3
		火	13:15~14:15	総合体育館 泉野出町3-8-1
太極拳健康教室	太極拳の動きで身体を動かしましょう。	水	10:00~11:30	中央体育館 長町3-3-3
スマイルファンソン気功	気功の動きで心も身体もリラックス(ファンソン)しましょう。	金	10:00~11:30	中央体育館 長町3-3-3

地域健康スポーツ活動支援事業

教室名	内容	曜日	時間	会場	
*市体育施設で一般の方を対象に健康・体力づくりを目的とした、さまざまな健康教室を開催します。					
健康体力づくり教室	有酸素運動、筋力アップ運動、ストレッチ等 14クラス開催しています。※詳細は事前にお問い合わせください。	平日	70分~90分 レッスンによって異なります	総合体育館 泉野出町3-8-1	
ビューティー3B体操	ボール、ベル、ベルターの3つの補助具を使用して、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。 ※補助具代が別途必要	月	13:30~15:00		
		水	15:00~16:00		
		金	14:00~15:30		
やさしいアロマヨガ	アロマの香りに包まれ、ヨガで気持ちよく身体を動かして、心と身体をリラックスさせましょう！	木	13:30~14:30		中央体育館 長町3-3-3
アロマストレッチヨガ		木	18:30~19:20		
フラダンス教室	年齢や経験に関係なく、どなたでも踊れます。お気軽にご参加ください。	水	10:00~11:30		

★各教室の受講料(月謝)について★ 教室によって異なりますので、事前にお問い合わせください。

申込み・お問合せ先 (公財)金沢市スポーツ事業団 TEL 247-9019 FAX 245-6466

金沢プールカルチャー教室

教室名	内容	曜日	時間
ヨガ	ヨガの経験のない方、体が硬いと感じている方も自律神経を整え、心を満たしましょう。	火	12:30~13:30
		金	10:30~11:30
フラダンス	ハワイアンミュージックにあわせて踊るクラス。ココロとカラダの調和を感じてください。	金	16:00~17:00
はじめての太極拳	初心者の方も大歓迎! ゆっくりとした動作と呼吸を行い、心身の鍛錬を目的に行います。	水	10:30~11:30

★各教室の受講料(月謝)について★ 教室によって異なりますので、事前にお問い合わせください。

申込み・お問合せ先 金沢プール 磯部町ハ55 TEL 251-3535 FAX 251-3536

金沢市営体育施設

カック内は一般の料金。
※西部市民憩いの家については、金沢市に住所を有する60歳以上の方は無料。

施設	名称	住所	TEL	料金
施設	西部市民体育会館(温水プール)	東力町ハ250	291-6450	65歳以上の方 利用料金210円(360円)
	鳴和台市民体育会館(温水プール)	鳴和台285	251-3963	65歳以上の方 利用料金330円(550円)
	金沢プール(温水プール)	磯部町ハ55	251-3535	65歳以上の方 利用料金330円(550円)
	西部市民憩いの家	東力町ハ256	291-4520	※65歳以上の方 利用料金210円(310円)
	額谷ふれあい体育館	額谷町又16	296-1123	60歳以上の方 利用料金 無料(100円)
	金沢市障害者高齢者体育館 (通称: 駅西むつみ体育館)	駅西本町2-3-27	221-9065	60歳以上の方 利用料金 無料(100円)

はたらきたい

(公社)金沢市シルバー人材センター



豊かで明るい高齢社会づくりのため就業機会の提供(社会参加)をしています。
センターでは、仕事の依頼を受けた場合に、会員の希望・経験・体力などをよく考え、仕事の依頼主や会員との合意の上で仕事をしていただきます。

屋内外の軽易な仕事

- 清掃
- 除草
- 荷造り
- 封入作業
- 花の水やり
- 遺跡発掘
- ごみ出し代行 など

技術を生かした仕事

- 大工
- 庭木の剪定・雪吊り
- 襖・障子張り など

管理的な仕事

- 施設管理
- 駐車場管理
- 荷受け・品出し
- 学校の校舎管理員 など

外交、折衝事務など

- 得意先周り
- チラシの配布 など

一般事務、経理事務など

- 受付事務
- 宛名書き
- 賞状書き
- 記帳
- パソコン作業 など

留守番や家事補助

- 家事の手伝い
- 留守番
- 家庭内清掃
- 調理補助
- ベビーシッター(子守り) など

上記業務には、発注者と会員との間に雇用関係が発生しない請負・委任業務と、発注者と労働契約を結び派遣先の指揮命令を受けて業務を行う労働者派遣があります。

お問合せは TEL 222-2411 FAX 224-0774
二〇町二四番地5 (金沢市公設花き地方卸売市場横)

福祉サービス

お問合せは 福祉政策課 広坂1-1-1 TEL 220-2288 FAX 260-7192
担当地域の金沢市地域包括支援センター（23ページ参照）

ひとり暮らし・高齢者夫婦世帯等の方に

● 配食サービス

ひとり暮らしの高齢者などの自宅を定期的に訪問し、バランスのとれた食事の提供と安否確認を行います。

対象：65歳以上のひとり暮らしの方、または65歳以上の高齢者のみの世帯などで見守りが必要な方

費用：1食 510円

※お弁当の内容によって、費用が異なる場合があります。
※お住まいの地域によって、見守りを行う事業者が異なる場合があります。



● 緊急通報装置の貸与

高齢者の安全・安心を確保するため、ボタン又はペンダントを押すだけで看護師等専門家が24時間常駐するコールセンターへ通報され、健康相談や生活相談ができる装置および人感センサー、火災警報器を貸与します。

対象：75歳以上のひとり暮らしの方、またはねたきりの高齢の方（要介護4または5）を含む75歳以上の高齢者のみの世帯。

費用：月額 300円（生活保護世帯は無料）

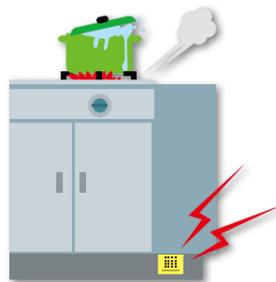


● ガス漏れ警報器・自動消火器・電磁調理器の給付

火災の予防、火災の早期消火等、高齢の方の生命と財産の保全のためにガス漏れ警報器、自動消火器、電磁調理器を給付します。

対象：65歳以上のひとり暮らしの方、または65歳以上の高齢者のみの世帯の方。ただし、市民税所得割額9,000円以下または生活保護世帯の方に限ります。

費用：無料



● 高齢者買物環境向上事業

自家用車や公共交通機関の利用が困難な高齢者世帯の方に、食料品や日用品等の定期的な宅配サービスを利用していただくことで、買物環境の充実を図ります。

対象：金沢市内に住所を有する75歳以上の方（ただし世帯員全員が65歳以上の場合に限り。）

※詳細は福祉政策課へお問い合わせください。



介護している方に

● 介護手当金の支給

本市に住所を有する65歳以上のねたきり、または重度の認知症の方を同居で3か月を経過して介護している方に対して、月額5,000円を支給します。（毎年4月・8月・12月に支給）

対象：要介護者を常時介護する配偶者または3親等以内の親族の方。
要介護者が在宅で3か月を経過してねたきりまたは重度の認知症の状態にある（要介護4または5。重度の認知症の場合は要介護3でも支給する場合があります。）65歳以上の方。



● 紙おむつの給付

紙おむつを宅配により給付します。（毎月一定枚数）

対象：在宅で3か月を経過してねたきりまたは重度の認知症の状態にある（要介護4または5。重度の認知症の場合は要介護3でも給付する場合があります。）65歳以上の方。ただし、本人・配偶者・扶養義務者の市民税所得割額が、各々 69,000円以下の方に限ります。

費用：無料

● 寝具乾燥消毒サービス

健康の保持、保健衛生の向上を図り、快適に過ごしていただくために日頃使用している掛布団、敷布団又はベッドパッド、毛布の洗濯（年3回）、乾燥（年9回）をしています。

対象：65歳以上の方で、在宅で3か月を経過してねたきりまたは重度の認知症の方、もしくはヘルパー派遣中のひとり暮らしの方

費用：無料

● 理髪・美容カットサービス

保健衛生の向上および気分転換をしていただくために理容師等が自宅を直接訪問し、理美容（年2回）サービスを行っています。

対象：65歳以上の方で、在宅で3か月を経過してねたきりまたは重度の認知症の方

費用：無料



認知症に関すること

● 認知症高齢者等地域見守りネットワーク（みまもりシール交付）

在宅で生活する認知症高齢者等のご家族に、二次元コードが印刷されたシール（みまもりシール）をお渡しします。

行方不明になった際に、衣類や持ち物に貼った二次元コードを発見者が読み取ると、事前に登録したご家族等へメールが届き、発見者のご家族がインターネット上の伝言板を通じて簡単なやりとりができます。

対 象：在宅で生活する認知症高齢者等で、行方不明になる可能性のある方
 ※みつけてネットの登録も併せて必要です
 みつけてネットとは、行方不明になる可能性のある方の名前や写真、特徴等を本人、家族に同意を得た上で事前に登録しておき、早期発見に役立てるもの



費 用：無料

配布枚数：30枚セット（耐洗ラベル20枚、蓄光シール10枚）

〈見本〉



● 金沢市認知症地域支援センター

認知症を抱えた方やそのご家族が気軽に日頃の悩みや不安などを相談できる窓口です。認知症ケアの実践に携わる専門職がお話をお伺いします。どなたでもお気軽にご相談ください。

○認知症の相談窓口ちむぐる（月・水・金 午前11時から午後4時）
 米泉町8-21 TEL 214-6655

● 認知症サポーター養成講座

認知症の正しい理解や適切な対応の仕方を学びます。
 自治体や老人会、企業、学校など身近な団体でお申し込みください。



福祉サービス

お住まいのこと

● 要介護高齢者・障害者などの生活自立のための住まいづくり助成事業

助成の内容	対 象 者	①介護保険制度で要介護・要支援と判定された方 ②身障手帳1、2級（下肢・体幹部）所持者または重度障害による住宅改修制度を利用できる方
	対象工事	要介護高齢者・障害者の利用に適するように浴室、トイレなどを改造する工事 ※いずれも身体状況に合わせた工事に限ります。
	限 度 額	ア) 生活保護世帯：100万円 イ) 所得税または市民税が非課税の世帯：対象経費の90%の額で限度額は70万円 ウ) 所得税額が5万円以下の世帯：対象経費の70%の額で限度額は50万円 ※助成額は、他制度による住宅改修の給付がある場合、又は既にあった場合、助成額からこれらの制度の給付額を控除した額となります。

※介護保険制度や重度障害による住宅改修制度が利用できる場合はこれらの制度が優先されます。
 ※必ず工事着手前に申請してください。

お問合せは 介護保険課 TEL 220-2264 FAX 220-2559

● お年寄り生活支援ハウス

介護保険施設の施設サービスを受けられないひとり暮らしなどの方で、高齢のため日常生活を送ることに不安のある方が利用できます。利用期間は、長期継続的な利用でなく、中期的な利用です。

対 象：60歳以上のひとり暮らし・高齢者世帯、もしくは家族の支援が受けられない方で、日常生活がほぼ自立している方など
 例) 山間部で冬期には高齢者のみで生活できない、家族が入院してしまい支援が受けられなくなった等

費 用：日常生活にかかる食費、光熱費等と所得による自己負担があります。

○お年寄り生活支援ハウス ハウス21 山科町午40-1

お問合せは 福祉政策課(地域包括ケア推進室) TEL 220-2288 FAX 260-7192

● 養護老人ホーム

対 象：おおむね65歳以上で、環境上及び経済上の理由で、家庭で養護を受けることが困難な方
 お困りの方はご相談ください。

○向陽苑崎浦 三〇新町1-8-1
 ○向陽苑木曳野 木曳野4-114

お問合せは 福祉政策課(地域包括ケア推進室) TEL 220-2288 FAX 260-7192

● 軽費老人ホーム(A型)

対 象：石川県内に居住するおおむね60歳以上の健康な方

○石川県百々鶴荘 野々市市上林1-179 TEL 248-4775 FAX 248-4702

● ケアハウス

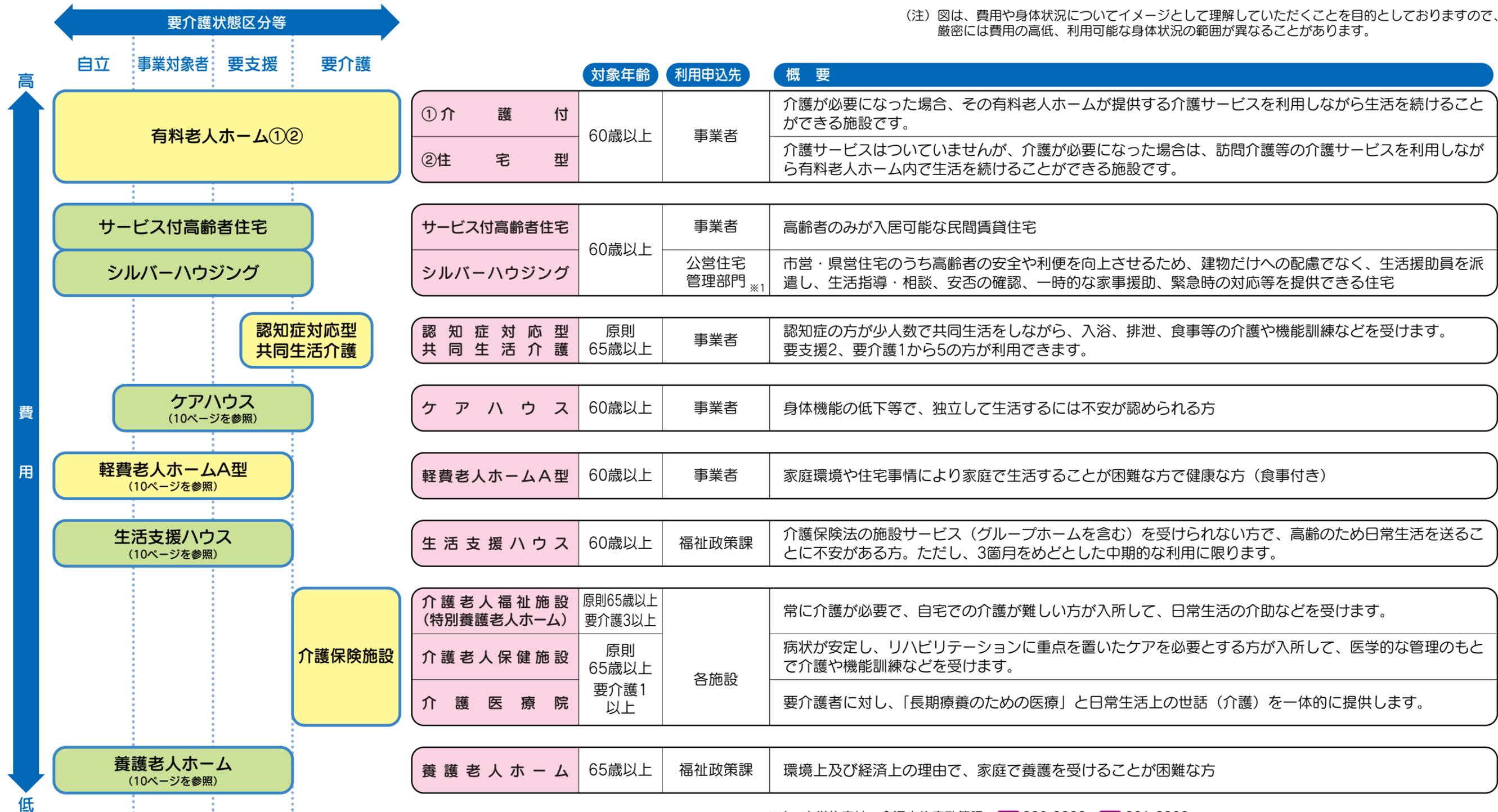
対 象：60歳以上の方で身体機能低下などのため、独立して生活するには不安が認められる方
 (金沢春日ケアハウスは要介護者のみ対象)

○あ い び す	北塚町西440	TEL 240-3366	FAX 240-3377
○千 木 の 里	千木町ホ4-1	TEL 257-9300	FAX 257-7588
○シニアマインド21	山科町午40-1	TEL 241-1177	FAX 241-1178
○金沢春日ケアハウス	元菊町20-1	TEL 262-3385	FAX 262-3313
○ファミリーケア城南	城南1-21-21	TEL 232-8221	FAX 232-8220
○ゆ り の 里	木曳野3-292	TEL 266-1234	FAX 266-1239
○朱鷺の苑やわらぎ	本町1-6-1 やわらぎ金沢	TEL 223-1121	FAX 223-1141
○朱鷺の苑かがやき	米泉町10-1-159	TEL 249-0008	FAX 249-0031

お問合せは 各施設へお問い合わせください。

お住まいのことについて

高齢者向けの住宅や施設は、用途や入居者の身体状況により様々な種類に分けられます。



※1 市営住宅は、金沢市住宅政策課 TEL 220-2333 FAX 261-3366、
 県営住宅は、県営住宅管理センター平和町店 TEL 241-5370
 県営住宅管理センター金沢駅西店 TEL 232-5140
 県営住宅管理センター野々市駅前店 TEL 246-1320 へお申し込みください。

その他

● 避難行動要支援者名簿

概要

災害時の人的被害を最小限にとどめるため、要介護認定者や障害のある方で自分の力だけでは避難することが難しい方を対象とした名簿を整備し、地域の自主防災組織等による避難のお知らせや実際の避難をお手伝いする時に役立てます。

対象者

- 介護保険における要介護認定3以上を受けている方
- 身体障害者手帳の上肢、体幹、視覚、聴覚の障害が1、2級の方
- 身体障害者手帳の下肢の障害が1～3級の方
- 療育手帳Aを所持する方 など



申請に必要な書類等

- 避難行動要支援者名簿情報提供の同意確認書

お問合せは

福祉政策課 TEL 220-2288 FAX 260-7192
 障害福祉課 TEL 220-2289 FAX 232-0294

● 緊急時あんしんシート

概要

高齢者が急病などの緊急時に、救急隊等に必要な情報を伝えられるように、基本情報や緊急連絡先などを「緊急時あんしんシート」に記載し、自宅の冷蔵庫に貼付して、自ら緊急時に備えられるよう、必要な方に配布します。

対象者

- 65歳以上のひとり暮らしの方
- 65歳以上の高齢者のみの世帯の方

お問合せは

福祉政策課 TEL 220-2288 FAX 260-7192
 金沢市地域包括支援センター



● はり・きゅう・マッサージ費用の助成

満70歳以上の方、満65歳以上で一定の障害認定者（身体障害者手帳の1～3級及び4級の一部など）が、保険適用外のはり・きゅう・マッサージの施術を受けるとき、1回1,300円の助成券を年間18枚を限度（月割）にお渡ししています。

お問合せは

健康政策課 TEL 220-2233 FAX 220-2231

● 金沢メルシーキャブサービス（車いす利用者の送迎サービス）

日常的に車いすを利用している方の外出支援をしています。運転はボランティアの協力により、行っています。

費用：年会費1,500円
 利用料：30分300円と1キロ20円
 有料道路・駐車場代等は実費負担（キャンセル料：1回300円）

お問合せは

金沢ボランティアセンター TEL 231-3725 FAX 231-3721
 高岡町7-25 社会福祉協議会内



● 福祉有償運送サービス

対象：要介護者、要支援者、基本チェックリスト該当者、障害のある方等で単独では公共交通機関の利用が困難な方。（あらかじめ会員登録が必要です。）

利用料：タクシーの運賃の約8割として北陸信越運輸局が示す額以内

お問合せは

各運送主体へお問い合わせください。

運送主体	法人種別	電話番号	運送主体	法人種別	電話番号
石川かほく農業協同組合	農協	289-3432	はなや	一般	229-7008
内灘町社会福祉協議会	社福	286-6953	ブアップ	NPO	275-5055
金沢医療生活協同組合	生協	264-0698	ほうしん	NPO	243-4177
生活協同組合コープいしかわ	生協	292-3390	ボランティアサービス石川	NPO	249-4181
たすけ愛	NPO	253-1540	みんなの力駅西	NPO	263-8883
津幡町福祉会	社福	288-8921	洋和会 金沢事業部	社福	241-1177
鳥越福祉会	社福	256-0862	洋和会	医療	248-7575
はくさん会	社福	259-2117	寿福祉会	社福	242-3355
ブルーム石川	一社	090-7080-2977			

● 高齢者の所得税及び地方税の障害者控除対象者の認定

概要 12月31日現在65歳以上で、認知症や肢体不自由等の障害があり、その年の収入から所得税を徴収されている（徴収される見込みの）方又は翌年の住民税を徴収される見込みの方について、申請により障害者控除対象者の認定を行います。

ただし、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳等をお持ちの方は、手帳が確定申告の資料となりますので、この申請は必要ありません。

お問合せは

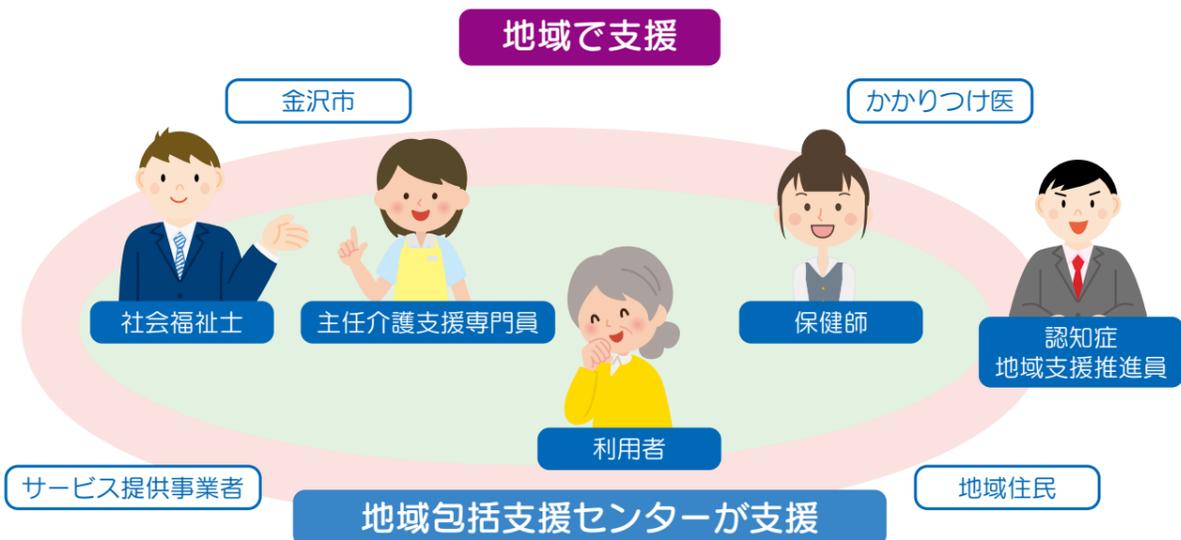
介護保険課 TEL 220-2264 FAX 220-2559
 障害福祉課 TEL 220-2289 FAX 232-0294

地域包括支援センター

■地域包括支援センターがみなさまを支援します。

お困りのことがありましたら
お住まいの地域包括支援センターまでご相談ください。

高齢者のみなさまが住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるように、様々な面で支援を行うための総合相談機関です。地域の関係機関と連携し、みなさまの生活をサポートします。また、認知症の方・そのご家族への支援も行っています。



■地域包括支援センターではこんなことを行います

介護予防ケアマネジメント

要介護状態になるおそれの高い方（要支援認定者、事業対象者）のケアプランを作成します。また、健康づくりや介護予防について支援します。



権利擁護

高齢者の方への虐待の防止・早期発見や、悪質商法の被害を、関係機関と連携して防止します。



総合相談支援

高齢者の抱える生活全般の悩み・相談に対して、適切なサービスの紹介や、解決のための支援をします。



包括的・継続的ケアマネジメント

適切な介護保険サービスが提供されるように、地域のケアマネジャーへ助言や支援を行います。



■認知症に関する取組み

認知症地域支援推進員による支援

平成28年度より、各日常生活圏域（地域包括支援センターの担当区域）に、1名配置されました。住み慣れた良い環境で暮らし続けることができるよう、金沢市地域包括支援センターと連携し、認知症カフェ（オレンジカフェ）の企画運営や認知症初期集中支援チームとしての訪問など、認知症の方やそのご家族、地域にお住まいの方々の支援を行います。

認知症地域支援推進員の主な役割

認知症の人や家族への個別支援

- 相談支援
- 認知症カフェ

専門職（介護・医療）との連携

- 認知症専門医相談
- 認知症カフェ

地域住民への理解普及・促進

- 認知症サポーター養成講座
- 認知症カフェ
- 認知症ささえあいガイドブック（認知症ケアパス）普及

認知症の早期発見・早期治療

- 生活実態把握訪問
- 認知症初期集中支援チーム

地域資源の発掘及び開発

- 認知症カフェ
- 包括と一緒に教室やサロンに参加



金沢市認知症カフェ（オレンジカフェ）の詳細は、お近くの金沢市地域包括支援センターへお問い合わせください。

認知症初期集中支援事業

医療や介護の専門職が、認知症が疑われる方のご自宅を訪問し、医療機関と連携しながら支援計画を立て、医療機関受診やサービス利用、ご家族の介護負担軽減等の支援を行います。



認知症カフェ（オレンジカフェ）

誰でも気軽に参加して、認知症について話し合うことができる「つどいの場」です。参加者同士で談笑したり、常駐している相談員に気軽に相談ができます。



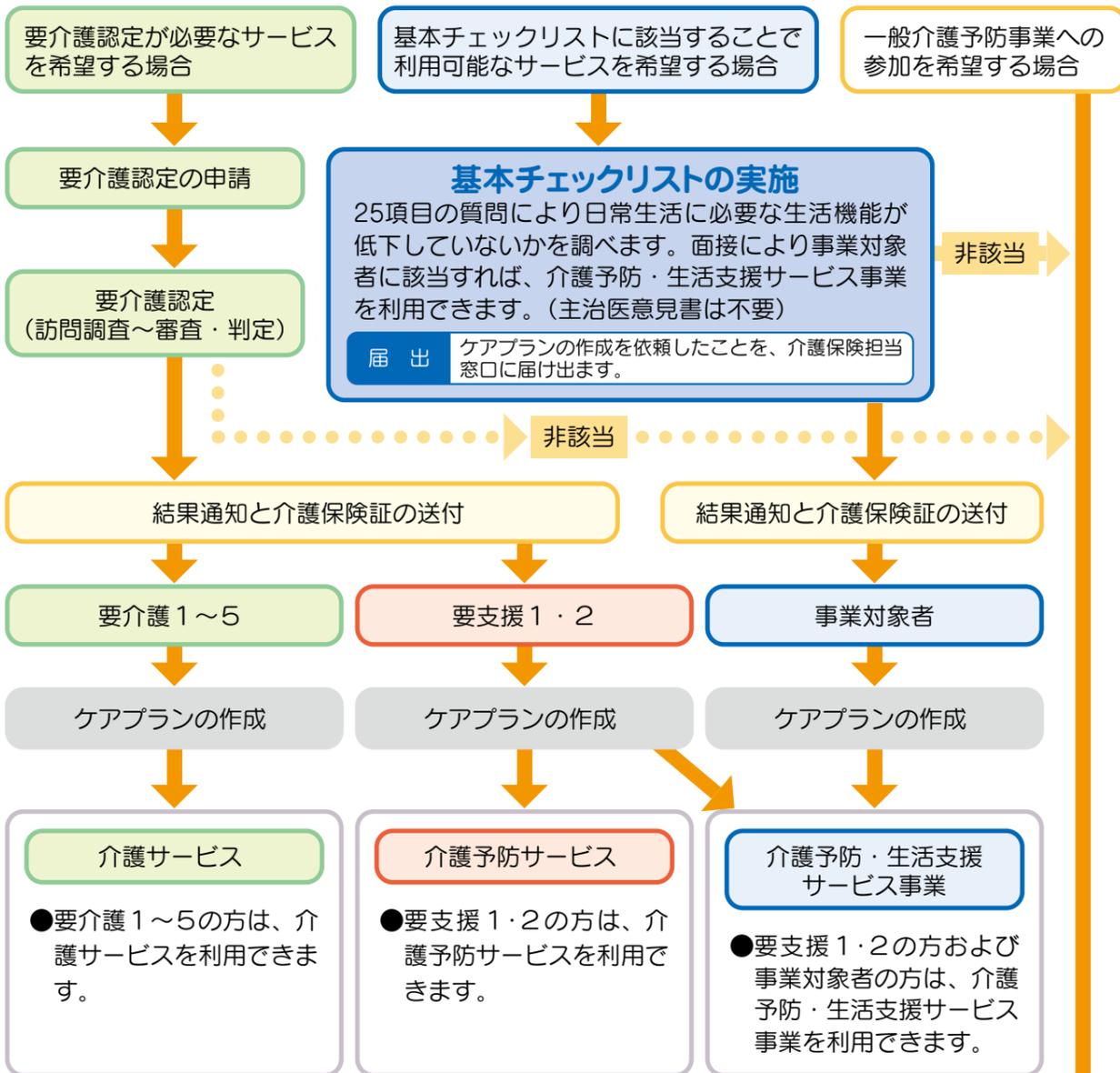
お問合せは

金沢市地域包括支援センター（23ページ参照） 福祉政策課 TEL 220-2288 FAX 260-7192

介護予防・日常生活支援総合事業

総合事業では、介護予防と日常生活の自立を支援することを目的として、一人ひとりの状態に合わせたサービス等が利用できます。

相談する 地域包括支援センター等に連絡して、利用するサービスや申請方法を相談します。



一般介護予防事業

65歳以上のすべての高齢者を対象として、介護予防のための取り組みを行っています。

介護予防教室

健康長寿のための講話や運動などを行います。

専門職の派遣

住民主体のグループへ運動・栄養・口腔の専門職を派遣します。

ボランティアの育成

介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス 介護予防型訪問サービス・基準緩和型訪問サービス

通所型サービス 介護予防型通所サービス・基準緩和型通所サービス

短期集中型サービス 訪問型サービス・通所型サービス

- 訪問型サービス 短期集中型訪問サービス(栄養改善)
- 通所型サービス 短期集中型通所サービス(運動器機能向上) 短期集中型通所サービス(口腔機能向上)

介護保険サービス

- 要介護1～5に認定された方
下記の在宅サービス、施設サービスを利用することができます。(地域密着型サービスを含む)
- 要支援1または2と認定された方
介護予防を目的とした、下記の在宅サービス(訪問介護・通所介護を除く。)を利用することができます。(在宅の地域密着型サービスを含む。)
※福祉用具貸与については、要介護度によりご利用できない品目があります。

在宅サービス 訪問・通所サービス

- 訪問介護(ホームヘルプサービス) ●訪問入浴介護 ●訪問看護
- 訪問リハビリテーション ●通所介護(デイサービス) ●通所リハビリテーション(デイケア)
- 居宅療養管理指導 ●特定施設入居者生活介護

在宅サービス 短期入所サービス(ショートステイ)

在宅サービス 福祉用具・住宅改修

- 福祉用具貸与 ●福祉用具購入費の支給 ●住宅改修費の支給 ※工事着手前に申請が必要です。

地域密着型サービス ※原則、金沢市の方が利用できます。

- 地域密着型通所介護 ●認知症対応型通所介護
- 認知症対応型共同生活介護(グループホーム) ※要支援1の認定を受けた方は利用できません。
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(29人以下の特別養護老人ホーム)
※原則として要介護3以上の方が対象となります。
- 小規模多機能型居宅介護
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ※要支援の認定を受けた方は、利用できません。
- 看護小規模多機能型居宅介護 ※要支援の認定を受けた方は、利用できません。

施設サービス ※要支援に認定された方は利用できません。

- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ※原則として要介護3以上の方が対象となります。
- 介護老人保健施設 ●介護医療院

お問合せは

【介護保険制度全般】 介護保険課 TEL 220-2264 FAX 220-2559
【短期集中型サービス・一般介護予防事業】 健康政策課 TEL 220-2233 FAX 220-2231

生活相談

お問合せは 各相談連絡先まで **相談は無料**
相談実施場所：金沢市役所 広坂1-1-1

● 市政相談

市政に関する意見や問い合わせなど
(担当部署をご案内します)
月曜日～金曜日(午前9時～午後5時)
2階 市民相談室 **TEL** 220-2222
FAX 260-1178

● 女性相談

女性の身上相談、配偶者等からの暴力等に悩んでいる方の相談 ※男性DV被害者も相談できます
月曜日～金曜日(午前9時～午後5時)
【特別相談】 **要予約**
弁護士 原則第1火曜日、第3金曜日
(午後1時～午後3時)
臨床心理士 第2木曜日(午前10時～正午)
カウンセラー 毎週木曜日(午後1時～午後3時)
2階 女性相談支援室 **TEL** 220-2554
FAX 260-1178

● 登記・成年後見相談

水曜日(午後1時～午後4時)
2階 市民相談室 **TEL** 220-2222
FAX 260-1178

● 年金相談

国民年金に関するお問い合わせなど
月曜日～金曜日(午前9時～午後5時45分)
2階 保険年金課国民年金係 **TEL** 220-2295
FAX 220-2776

● 一般相談

市民生活についての困りごとなど
(専門の相談窓口をご案内します)
月曜日～金曜日(午前9時～午後5時)
2階 市民相談室 **TEL** 220-2222
FAX 260-1178

● 消費生活相談

悪質商法や架空請求など消費者の疑問や困りごとに関する相談

月曜日～金曜日、第3日曜日(午前9時～午後5時)

● 多重債務相談

【弁護士による相談】第1・3月曜日(午前10時～正午) **要予約**

【司法書士による相談】第2・4木曜日(午後1時～午後4時) **要予約**

● 多重債務・生活なんでも相談

第2・4水曜日(午後1時～午後5時) **予約優先**

● 多重債務・生活再建相談会

第3火曜日(午後1時30分～午後4時30分) **予約優先**

※要予約の相談につきましては事前に下記へご相談ください

近江町消費生活センター **TEL** 232-0070

(金沢市青草町88 近江町いちば館5階) **FAX** 260-6730

● 不動産取引相談

水曜日(午前9時～正午)
毎月第2・4木曜日(午前9時～正午)
2階 市民相談室 **TEL** 220-2222
FAX 260-1178

● 人権相談

人権擁護委員による人権なんでも相談
毎月第1金曜日(午後1時～午後3時)
(祝日・休日の場合は、第2金曜日)
2階 ダイバーシティ人権政策課 **TEL** 220-2095
FAX 260-1178

● 男性のための電話相談

男性心理士による家庭や人間関係などの悩み相談
毎月第2・4木曜日(午後6時～午後8時)
相談専門電話 **TEL** 223-6016

● LGBT相談

公認心理師等による性的マイノリティに関する悩みや不安についての相談
毎月第4木曜日(午後2時～午後4時)
2階 ダイバーシティ人権政策課 **TEL** 220-2095
FAX 260-1178

● 法律相談 **要予約**

月曜日～金曜日(午後1時～午後3時30分)
当日の午前9時から電話で予約受付します。
(1日5人まで 相談は1案件につき1回です)
2階 市民相談室 **TEL** 220-2222
FAX 260-1178

● 許認可手続き・遺言相続相談

毎月第3木曜日(午後1時～午後4時)
2階 市民相談室 **TEL** 220-2222
FAX 260-1178

福祉相談

お問合せは 金沢市社会福祉協議会 **TEL** 231-3571 **FAX** 231-3560 **相談は無料**
相談実施場所：金沢市松ヶ枝福祉館 1階 相談室 高岡町7-25

● 福祉なんでも相談

月曜日・火曜日・水曜日・木曜日
(午後1時～午後4時30分)
福祉サービスに関する相談

● 民事・家事に関する法律相談

金曜日(午後1時～午後4時) **要予約**
相続、離婚、金銭貸借、損害賠償などの法律上の手続きに関する相談

● 判断能力が不十分な方の金銭管理等に関する相談

月曜日～金曜日(午前9時～午後5時30分)
認知症などにより判断能力が不十分な方に対して、日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助や日常的な金銭管理サービスなど)に関すること
金沢権利擁護センター **TEL** 231-3521



● 成年後見制度に関する相談

認知症などにより、判断能力が不十分な方の財産管理や身上保護(福祉サービスの利用、施設への入退所などの生活について配慮すること)についての契約などの法律行為に関すること
金沢家庭裁判所(後見係直通) 丸の内7-1 **TEL** 221-3225 **FAX** 221-3148
金沢権利擁護センター 高岡町7-25 **TEL** 231-3521 **FAX** 231-0801

高齢者虐待防止相談

● 高齢者虐待とは

身体的虐待

暴力行為等での身体への外傷等、意志に反する身体拘束、意図的な外部との遮断等

心理的虐待

侮辱・脅迫・無視・嫌がらせ等により、精神的・情緒的に苦痛を与え、不安に陥れる行為

性的虐待

合意又は合意を与える能力のない高齢者に対する、あらゆる性的嫌がらせや性的強要

経済的虐待

高齢者の財産や金銭を無断で取り上げ使用する、又は理由もなく使用させない

介護の放棄・放任

介護拒否・健康状態を損なうような放置等、高齢者の健康維持・日常生活援助がなされていない状況

● 高齢者虐待の通報、相談は

担当地域の金沢市地域包括支援センター(23ページ参照)

または、福祉政策課(地域包括ケア推進室)広坂1-1-1

TEL 220-2288 **FAX** 260-7192

健康相談

相談は無料

駅西福祉健康センター	西念3-4-25	TEL 234-5103	FAX 234-5104
泉野福祉健康センター	泉が丘1-2-22	TEL 242-1131	FAX 242-8037
元町福祉健康センター	元町1-12-12	TEL 251-0200	FAX 251-5704

相談時間：午前9時から11時まで

生活習慣病予防相談（要予約）

特定健康診査等の結果の見方や生活習慣病に関する相談（健診結果をお持ちください）

- 毎週水曜日 駅西福祉健康センター
- 毎週金曜日 泉野福祉健康センター
- 毎週火曜日 元町福祉健康センター

ヘルシー食生活相談（要予約）

健康づくりのための食事や栄養に関する相談

- 第2・4水曜日 駅西福祉健康センター
- 第1・3木曜日 泉野福祉健康センター
- 第1・3火曜日 元町福祉健康センター

お問い合わせは

地域保健課
TEL 234-5102



精神科医による こころの健康相談（要予約）

ストレス、不安、不眠、ゆううつ、認知症などこころの健康に関する相談

- 月1回木曜日 駅西福祉健康センター
- 月1回火曜日 泉野福祉健康センター
- 月1回木曜日 元町福祉健康センター

心理士による こころの健康相談（要予約）

抱えている悩みや考え方を一緒に整理する相談

詳細は各福祉健康センターへ
お問い合わせください。

保健師による ひきこもり相談（要予約）

ひきこもりに関する相談

- 月2回木曜日(13:30~15:30) 駅西福祉健康センター
- 月2回火曜日(13:30~15:30) 泉野福祉健康センター
- 月1回火曜日(13:30~15:30) 元町福祉健康センター
- 月1回水曜日(9:00~11:00) 元町福祉健康センター



その他

相談は無料 各相談連絡先まで

● 福祉用具・住宅改修等に関する相談

身体機能に合った福祉用具の選定や住宅改修の支援、各種福祉情報の提供を行います。
開館時間：午前10時～午後7時 休館日：火曜日・年末年始（12月29日～1月3日）

お問い合わせは 金沢福祉用具情報プラザ TEL 234-9900 FAX 234-2300
本町1-10-1 ルキーナ金沢1階・2階

● 介護保険に関する苦情相談

介護保険サービスなどの苦情についてのご相談を受けます。
月曜日～金曜日

お問い合わせは 介護保険課 TEL 220-2264 FAX 220-2559
広坂1-1-1

お知らせ

● 運転免許証自主返納者など運転免許証を持ってない方へ

公共交通（バス・鉄道）の定期券等を購入する際の助成制度があります。
詳細については、下記へお問い合わせください。
対象：75歳以上で運転免許証を持っていない方

お問い合わせは 交通政策課 TEL 220-2038 FAX 220-2048
広坂1-1-1

● ごみステーションに家庭ごみを出すことが困難な方へ

ご自宅の玄関先などでごみ収集を行っています。詳細については下記へお問い合わせください。

お問い合わせは ごみ減量推進課 TEL 220-2302 FAX 260-7193
柿木畠1-1

● 交通安全のお知らせ

暗い時間の外出は、反射材を身につけましょう。
自転車に乗るときは、自転車損害賠償保険に加入し、乗車用ヘルメットを着用しましょう。

お問い合わせは 交通政策課 TEL 220-2038 FAX 220-2048
広坂1-1-1

金沢市地域包括支援センター

金沢市地域包括支援センターでは、専門の相談員（社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員等）が、介護予防や高齢者の方の抱える問題等について相談をお伺いしています。地域の皆さんに一番身近な窓口として、お気軽にご利用ください。

高齢者のお住まいの地域を担当するセンターにご相談ください。

センター名	担当地域 <small>(地区民生委員児童委員協議会担当地域)</small>	電話番号	FAX	住 所
きしかわ	森本	257-7878	257-7200	岸川町ほ5 金沢朱鷺の苑内
ふくひさ	小坂、千坂	293-2913	293-1480	小坂町中83 浅ノ川総合病院内
かすが	浅野、森山、夕日寺	253-4165	253-4170	山の上町1番26号 ハイロードビル2階
おおてまち	長町、松ヶ枝、長土堀、芳齋、此花、瓢箪、馬場	263-5517	263-5721	彦三町1-13-41
さくらまち	材木、味噌蔵	222-5722	224-0189	桜町24-30 宗広病院内
たがみ	犀川、湯涌、浅川	231-8025	231-8026	田上本町力45-1 ピカソ内
もろえ	諸江、浅野川、川北	293-5084	293-5078	沖町八15 金沢病院内
くらつき	鞍月、栗崎、大野、金石	237-8063	237-8186	鞍月東1-6 シニアホームみらい鞍月内
えきにしほんまち	大徳	233-1873	233-1874	駅西本町6-15-41 金沢西病院内
ひろおか	長田、戸板、西	234-2129	234-7722	広岡2-1-7 中央金沢朱鷺の苑内
まぎら	米丸、新神田	272-8358	272-8359	間明町1-242
きたづか	二塚、安原	240-4604	240-3377	北塚町西440 ケアハウスあいびす内
とびうめ	新竪、菊川、小立野	231-3377	231-3112	飛梅町2-1
みつくちしんまち	崎浦、内川	263-7163	263-7253	三口新町1-8-1 陽風園内
ながさか	十一屋、泉野、長坂台	280-5111	280-5123	長坂3-1-1
いずみの	野町、中村、弥生	259-0522	242-1129	泉が丘2-1-12
ありまつ	三馬、米泉	242-5510	242-9070	有松5-2-24
やましな	富樫、伏見台	241-8165	241-1178	山科町午40-1 シニアマインド21内
ぬか	額、扇台、四十万	225-5031	225-5661	高尾南3-7 タカオビル101
かみあらや	押野、西南部、三和	269-0850	269-0524	上荒屋1-39 やすらぎホーム内

金沢市福祉政策課 地域包括ケア推進室

〒920-8577 金沢市広坂1-1-1 TEL 220-2288 FAX 260-7192

社会福祉法人 金沢市社会福祉協議会

〒920-0864 金沢市高岡町7-25 金沢市松ヶ枝福祉館内 TEL 231-3571 FAX 231-3560