日常生活に役立つさまざまなサービスをまとめた

生活支援
ガイドブック



阿蘇市地域包括支援センター

はじめに

このガイドブックは、日常生活の中でちょっとした支援が必要になったとき、市内の企業やお店、地域住民同士等が行っている支援の情報を一冊にまとめたものです。『生活支援ガイドブック』が手元にあることで、住み慣れたまちで、いつまでも自分らしい生活が続けられることを願って作成しました。

※注　現在掲載中の情報は、生活支援コーディネーターが活動する中で出会ったもの、掲載許可をいただけたものについてのみ掲載しています。
今後さらに内容を充実させていけるよう日々活動しておりますので、まだ出会っていない情報や掲載してほしい情報がありましたら、ぜひ下記までご連絡ください。
最新版は社協ホームページで随時更新中です。

お問い合わせ：阿蘇市地域包括支援センター
生活支援コーディネーターまで
電話　0967－32－5122

最新版はこちらから

生活支援コーディネーターって？

地域の中に何気なく存在する助け合いを「見える化」して繋がりやすくしたり、「思いやりの心」と「助けてほしい」の声をつないで、地域で助け合える仕組みづくりのお手伝いをしたりしています。

地域住民のみなさんや関係機関・団体のみなさんとともに課題やアイデアを語り合いながら、今あるサービスを使いやすくしたり、新しいサービスを作り、あらゆる「生活支援サービス」で地域の暮らしを支えられるように活動しています。

阿蘇市地域包括支援センター

阿蘇市地域包括支援センターは、阿蘇市から阿蘇市社会福祉協議会が委託を受け、業務を行っています。
高齢者の総合窓口として、地域で暮らす高齢者のみなさんが、いつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、主任ケアマネジャーや社会福祉士などが中心となって、介護・福祉・健康・医療など様々な面から支援を行うために設置しています。

住　　所：阿蘇市内牧 976-2（阿蘇市社会福祉協議会：阿蘇保健福祉センター内）
電話番号：0967-32-5122　端末番号：32-5122
開所時間：月曜～金曜　8：30～17：15　※年末年始、土日祝日はお休みです。

目次

1	生活支援	・・・・・・・・・・	P2～5
2	買い物	・・・・・・・・・・	P6～10
3	おでかけ	・・・・・・・・・・	P11～21
4	高齢者等向けサービス	・・・・・・・・・・	P22～23
5	見守り	・・・・・・・・・・	P24～25
6	生きがいづくり・就労	・・・・・・・・・・	P26～30
7	その他	・・・・・・・・・・	P31～32
8	困ったときは	・・・・・・・・・・	P33

※企業等の名称は原則、地域および 50 音順、掲載順で並べております。

※対象エリアの表記は、阿蘇市全域あるいは旧町村を「阿蘇地域・一の宮地域・波野地域」で記載しております。

1 生活支援（ゴミ出し・家事支援・その他）

重くて持っていけない



掃除がつらくなってきた



●民間サービス

No.	会社・事業所名	住所・電話番号	料金（税込）	サービス内容
1	一般社団法人 阿蘇家族	内牧 1214-6 090-8351-9140	1 時間 2,400 円 西原村を除く阿蘇郡市 ※ワーカーの自宅から現場までが遠方の場合、交通費 1ｋｍあたり 30 円負担。	①病院受診支援（受付・受診・支払い・薬受取りまで） ②外出支援（買い物など） ※上記には送迎・付き添いも含まれます。 ③在宅支援（掃除、調理など） ④代行支援（買い物、役所の手続きなど） ⑤見守り支援 ⑥その他、必要な支援
2	阿蘇市シルバー人材センター	内牧 976-2 080-3370-4776	1 時間 1，186～1,450 円 ※最低賃金の変動により変更になることがあります	室内清掃、草取り、お墓掃除など 作業内容によって金額が異なります

No.	会社・事業所名	住所・電話番号	料金（税込）	サービス内容
3	阿蘇さくら草	内牧 329 ℡：32-4545	1 時間 2,000 円 （交通費含む）	掃除、調理、買い物、通院介助や温泉入浴介助など 対象：どなたでも可能 ★地域密着型でお受けしています。まずはお気軽にご相談ください。
4	ケアステーションゆう	内牧 1214-32 ℡：32-0307	1 時間 2,000 円 （交通費含む）	調理、掃除、買い物など その他ご相談ください。 対象：要介護・要支援認定をお持ちの方
5	ヘルパーステーションつくし	内牧 911-8 ℡：32-0162	1 時間 2,000 円 （交通費含む）	調理、掃除、衣替え、入院準備など 対象：要介護・要支援認定をお持ちの方 その他ご相談ください。
6	訪問介護 ふきのとう	波野 3539 ℡：24-2537	1 時間 2,000 円 （交通費含む）	調理、掃除、買物など 対象：どなたでも可能（要介護認定がない方や運転免許を返納された方など） お気軽にご相談ください。
7	介護予防センターリテラ阿蘇 ※利用者限定（総合事業オプションメニュー）	内牧 353 ℡：32-5046	集団体操や器械運動を行う総合事業と併せて利用可能 基本利用料　A（382 円）C（482 円）※1 割負担の場合 ＜オプション＞　配食サービス（冷凍おかず）400 円 入浴 300 円、個別リハビリ 1,000 円、散髪 1,000 円～ 洗濯、掃除、買い物付き添い 500 円～1,000 円 クリーニングや眼鏡・補聴器のことは業者依頼により対応	
8	くんわ技研	黒川 396 ℡：34-2222	剪定、草刈り、部屋の掃除、ワックス作業は、作業範囲等に応じて見積りにて対応します。 畳替え（表のみ）6,000 円～、（新調）13,000 円～、 （裏返し）4,500 円～ 襖替え（片面）4,500 円～　（両面）6,000 円～ 網戸張替え　2,500 円～　、障子張替え　2,500 円～	
9	リサイクルストア ワンプラスワン	黒川 1699-3 050-3593-2232	不用品の買い取り、引き取り、遺品整理など お気軽にご相談ください 料金は、見積対応および要相談	
10	クリーニングのレインボー	西町 46-2 ℡：35-5600 受付時間 8：00～15：00 日曜・祝日を除く	コインランドリーでの洗濯代行（洗濯～乾燥～たたみ） 店頭で受付し、引取時間を決めたら料金前払いで利用可能 一般衣類　1 洗濯機 1,500 円　※持込のみ 布団類　　1 洗濯機 2,000 円　※持込のみ クリーニングの集配 衣類によって価格が変わるためホームページを確認	

※要介護認定のある方、介護保険での家事支援を利用する場合は、ケアプラン作成等が必要になります。
担当ケアマネジャーまたは阿蘇市地域包括支援センターへご連絡ください。

●行政区内での取り組み

No.	地区・団体名	電話番号	料金	サービス内容
1	赤水地区 ボランティアＧ	まずは、社会福祉協議会にご相談ください。℡：32-1127 ※社協から地域の代表者さんへお繋ぎします。 	無償 ※ニーズをグループ内で協議後、可能な範囲で行います	庭木の剪定、草むしり
2	乙姫地区 「お助け隊」		無償 ※ニーズを区内で協議後、可能な範囲で行います	簡単な家事支援（ごみ出しや買い物など）、見守り
3	楢木野区 ならぎの急友会		無償 ※ニーズを区内で協議後、可能な範囲で行います	台風や災害時の対応 道路の障害物除去（雪、木、土砂） 個人宅についても可能な範囲で対応します
4	遊雀地区 中道地区 合同サロン遊中会		ガソリン代相当負担 １回 100 円	送迎サービス 毎週水曜のサロンや、シルバースポーツ大会などのイベント時に実施

＜地域住民の支え合いによる送迎サービスの道路運送法上の許可・登録及び保険の問題＞

●許可・登録を要しない場合

①対価の取決めがなく自発的に利用者が謝礼を払った場合

②謝礼が金銭以外の場合（野菜、一部で使える地域通貨）ただし、換金性が高いものは除く

③ガソリン代や駐車場代などの実費負担のみの場合

④無償送迎の場合

●自家用車で送迎支援時の保険

全国社会福祉協議会の『送迎サービス補償』は、送迎車両を特定して搭乗者と運転手への補償を個人の任意保険に上乗せする形で手厚くカバーすることは可能。

●有償ボランティア

No.	会社・事業所名	住所・電話番号	サービス内容
1	阿蘇市社協 有償ボランティア 「かせし隊」	内牧 976-2 ℡：32-5122 携帯 080-4773-1129	日常生活に困りごとのある高齢者や障がい者、その他支援が必要な方を対象に、専門性を要さない一般市民でも支援ができる範囲の有償による生活支援サービス（週２回まで） 例）ゴミ出し、電球交換、灯油入れ、花壇の水やり 布団干し、話し相手、タンスの衣替え　など 料金）15 分以内 200 円／30 分以内 300 円 60 分以内 500 円 ※料金には交通費を含む 依頼者も支援者も会員登録が必要なサービスです。相談を受付後、事務局より手続きをご説明いたします。協力会員も募集中です！お気軽にご相談ください。

●阿蘇市内の便利屋さん

No.	事業所名・住所等	サービス内容
1	なんでも屋 たん 内牧 963-2（㈱田上建設） ℡：32-4816	土木・建築工事、家屋の解体、床・壁等の補修、家具の移動 エアコンの取付け・取外し、引越し手伝い、引越し時の不用品の処分手伝い、水回り全般（部品交換）　など ■料金 ご依頼の内容により価格帯が変わるため、現場で直接お見積り後の作業開始になります。（お見積りは無料）

２ 買い物（食品関係を主に掲載）



●配達（食材・食品の配達）

No.	会社・事業所名	住所・電話番号	サービス内容
1	ストアーよしもと	内牧 364 ℡：32-0034	電話注文による店内商品の配達 対象エリアは阿蘇地域（要相談）
2	ショッピング ふじた	乙姫 216-3 ℡：32-0302	電話注文による店内商品の配達 対象エリアは阿蘇地域 日曜日以外実施 ※配達時間はご相談ください
3	はらぐち商店	宮地 2276-3 ℡：22-0274	電話注文による店内商品の配達 対象エリアは一の宮地域 ※13 時までにお電話ください
4	志賀商店	小地野 994 ℡：24-2035	波野地域の一部地域へ配達 ※毎週火曜に仕入れを行い、その後配達を行いますので、前日までにご注文下さい。
5	JA 阿蘇 「JA ふれあい食材宅配」	グリーンショップやまびこ ℡：32-4412 グリーン一の宮 ℡：22-3420 ※波野地域への配達も可能です	会員登録が必要です ①食材の配達 基本コース、お手軽コース、わくわくコース、楽々コースの全４コース ②店内商品の配達 一の宮地域：グリーン一の宮
6	セブンイレブン 「セブンミール」 店内の状況によりご希望に沿えない場合がございます。予めご了承ください。	注文専用番号（年中無休） ℡：0120-736-014 受付時間８：00～20：00 ネット注文は 24 時間可能 ＜配達エリア・配達可能な時間帯＞ 赤水店　3～5ｋｍ圏域・14～16 時 永草店　3～5ｋｍ圏域・14～16 時 内牧店　3～5ｋｍ圏域・12～14 時 西町店　２ｋｍ圏域・午前／午後	インターネットか電話での会員登録後、注文もインターネットか電話で行えます。 ※入会金、年会費は無料 配達は税抜 1,000 円以上購入された方のみ（配送料 220 円）。購入金額が税抜 3,000 円を超えた場合は配送料無料。 自宅に届けてもらう場合は、口座引落またはクレジットカード決済となります。（現金不可）

No.	名称・住所・電話番号	サービス内容
7	ホームワイド阿蘇店 蔵原字向田 832-1 TEL：34-1665 FAX：34-1875 営業時間　8 時～20 時 店休日なし	ホームワイドでお買物した日用品や園芸用品などの配達や、網戸の張替え、家具の組み立て、照明交換、大型家電の設置から家電リサイクルの対応、自転車の引取修理、園芸肥料やレンガなどの大量配送など、さまざまなお客さまの困りごと解消にお応えするサービスです。（ホームワイドの商品に限ります。） 身近なホームワイド従業員によるサービスの提供で安心！ お店に行けない時は電話注文でご自宅でのお支払いが可能です。 ■受付時間　9：00 ～ 18：00 ■配送時間　当日配送 12：00 まで受付分 翌日配送 12：00 以降の受付分 ※商品の取り寄せや配送が込み合っている場合は、別日程となることがあります。 ■対応範囲　阿蘇市全域 ■配送料金　基本 1 件 税込み 550 円～ ※対応エリア外、長尺／重量物は別料金あり ■作業料金　サービス内容別料金設定あり（要問合せ）
8	谷崎商店 黒川 1600 番地 ℡：34-0007 定休日：日曜日	電話注文および来店時の買物を無料で配達 飲料水など重いものを購入された際は、お気軽にお声かけください。 対象エリア：近隣の地域 対応時間　9：00～19：00

●配食（弁当・パンの配達）

※糖尿病などの持病や、咀嚼・嚥下機能の低下など心配のある方は、サービス利用の前に医師等への相談もご検討ください。

No.	会社・事業所名	電話番号	料金（税込）	サービス内容
1	阿蘇市独自サービス 食の自立支援事業	阿蘇市地域包括支援センター ℡：32-5122	市民税 本人非課税 400 円 本人課税 850～950 円	おおむね 65 歳以上の栄養改善が必要で、自分または家族等から食事の提供が困難な方などに週３回（月・水・金）の夕食を配達します ●阿蘇地域：NTC ●一の宮地域：NTC ●波野地域：デイセンター波野
2	JA 阿蘇 冷凍のみ	ｸﾞﾘｰﾝｼｮｯﾌﾟやまびこ ℡：32-4412 グリーン一の宮 ℡：22-3420 ※波野地域への配達も可能です	1 セット（2 食） 1,140 円	2 日に 1 回（1 セット 2 食）冷凍おかず弁当の配達。全品栄養バランスのとれた 1 食 350kcal 以下、塩分 3ｇ以下。野菜とお肉は国産食材使用。献立カレンダーあり。 会員登録が必要です
3	nosh -ナッシュ 冷凍のみ 送料 1,188 円～ （九州地方の場合）	050-3101-6850 受付 10 時～19 時 （年末年始除く） インターネット可	1 食あたり 599 円～698 円 （税込、送料別） ※長く利用することでランクアップし安くなる	6 食・8 食・10 食・20 食セットのコースをご用意。糖質・塩分を制限した健康的な食事やスイーツメニューから、毎回組み合せ自由。配送間隔もライフスタイルに合わせて選べる。全国クール便でお届け。 ＊20 食プランは、2 週目以降の配送から選択可能
4	ミールタイム 冷凍のみ 送料 常温　740 円 冷凍　950 円	0120-054-014 平日 9 時～17:15 携帯電話の方は 0570-054-014 インターネット可	1 食あたり 648 円～ 送料別途負担	ご飯あり・なし対応。 塩分やカロリー、タンパク質などの調整食対応。 1 回 7 食以上から注文可能 平日 13 時までのご注文で最短翌々日配達 ※電話で栄養士への栄養相談可能
5	やわらかダイニング 冷凍のみ 送料：定期便 385 円 都度配送 770 円	0120-503-999 受付 9：30～12：30 14：00～17：00 （土日・祝日休み） インターネット可	セット価格　4,968　円～15,984 円 ※お試し 3 食（ムース状） 1,620 円	噛む力、飲み込む力が弱くなってきた方に 3 段階の柔らかさレベル。 7 食・14 食・21 食セットの 3 コースとお得な定期便あり ※希望者にはパンフレット送付可能

No.	会社・事業所名	電話番号	料金（税込）	サービス内容
6	ワタミの宅食 冷蔵（見守りあり）・冷凍あり	受付センター ℡0120-803-779 月～土：9 時～19 時 日曜：9 時～18 時 インターネット可	■冷蔵 1 食 490 円～720 円（宅配料込） ■冷凍 1 食 390 円～約 827 円（送料別） ※冷蔵・冷凍お試しあり	ご飯あり・なし対応。 冷蔵の場合、担当のスタッフが手渡し配達。 冷蔵は 2・3・5 日間コース。冷凍は 7 食（定期便あり）か 10 食セット。冷凍の場合、送料 800 円／回
7	有限会社 NTC エヌ・ティー・シー 赤水 412-2 冷蔵のみ	0120-54-8781 （通話無料） 受付：月～金曜日 10：00～15：00 （土日祝除く）	■お弁当コース 640 円 ご飯＋おかず 4～5 品 ■おかずコース 680 円 おかず 6 品 ■彩食八菜コース 830 円 おかず 8 品 ■ミニおかず　580 円	4 つのコースから選べ、配達日は月曜～金曜の週 5 日。 管理栄養士監修のカロリー、塩分調整食。 ■配達時間 9：00～17：00 昼食・夕食配達対応 ■配達区域 阿蘇地域・一の宮地域
8	NPO 法人 夢屋プラネットワークス（代表 宮本誠一） 	蔵原 626 TEL・FAX 34-0223 携帯電話 080-3977-4492 受付：9 時～14 時	■パン 1 つ 100 円～ あんぱん、レーズンパン、くるみパン、メロンパン等 ※メニューはホームページでも確認できます ■5 個入りセット 500 円 ■食パン 1 斤 270 円 など	ご自宅等へパンを配達します。配達日は、火曜・木曜・金曜の週 3 日。 前日の 14 時までにご注文をお願いします。 配達エリア：一の宮地域および夢屋周辺地域 ＜備考＞ 地域活動支援センターとして、発達障がいや知的障がいなどで悩んでおられる方のご相談等にも応じております。
9	Dr.つるかめキッチン 冷凍のみ 送料通常 770 円 定期便無料	0120-666-637 受付時間 平日/9 時～17 時 インターネット可	おかずのみ主菜 1 品＋副菜 3 品 ■7 食セット 4,968 円～ ■14 食セット 9,504 円～ ■21 食セット 13,932 円～	医師、管理栄養士監修 カロリーや塩分、糖質などの食事制限の内容に合わせて選べる 5 つのコース ■7 食・14 食・21 食セットから注文可能 ■いつでも解約可能なお得な定期便あり
10	ニチレイフーズダイレクト 冷凍・常温あり 送料冷凍 800 円 常温 600 円 5 千円以上の注文で送料はニチレイ負担	0120-86-2101 電話受付時間 平日/9 時～19 時 インターネット可	冷凍おかずセット 主菜 1 品＋副菜 ・「気くばり御膳」7 食セット　5,800 円～ ごはん付きも可能	■カロリーと栄養バランスに配慮したヘルシーメニュー ■塩分、糖質などを控えたい方向けのコース ■お試しコースあり ■1 食からでも注文可能・便利な定期便あり

No.	会社・事業所名	電話番号	料金（税込）	サービス内容
11	まごころケア食 冷凍のみ 送料無料	0120-028-545 受付時間 ９時～18 時 月曜～土曜 インターネット可	おかずのみ主菜１品＋副菜３品 ・７食セット 4,300 円～ ・14 食セット 7,160 円～ ・21 食セット 10,300 円～ お得な定期便あり	管理栄養士監修 カロリーや塩分、糖質などの食事制限の内容に合わせて選べる５つのコース ７食・14 食・21 食セットから注文可能

●送迎　※店内の状況や都合の良い時間帯はご確認ください。

No.	会社・事業所名	住所・電話番号	サービス内容
1	ストアーよしもと	内牧 364 ℡：32-0034	店内で買い物された方を自宅まで送ります 対象エリアは阿蘇地域（要相談） ※乗合タクシー（内牧行き）店舗前降車可能
2	はらぐち商店	宮地 2276-3 ℡：22-0274	店内で買い物された方を自宅まで送ります 対象エリアはーの宮地域 ※乗合タクシー（宮地行き）宮地駅周辺降車可能 産交バス停留所「宮地駅前」
3	スーパーみやはら ーの宮店	宮地 1983-3 ℡：22-0251	店内で買い物された方を自宅まで送ります 毎週月・水・金曜 実施 対象エリアはーの宮地域と西町、山田方面 ※乗合タクシーで店舗前降車可能 産交バス停留所「阿蘇神社前」か「裁判所前」 ーの宮高齢者センターバス送迎停留所：精米機前

●移動販売

No.	会社・事業所名	住所・電話番号	サービス内容
1	山本商店	℡：080-1761―5052	9:30～15：30 月曜・金曜：内牧～小里団地～湯浦～茶寿苑～今町～小野田～古城 火曜・土曜：山田～古城～池尻団地～道尻～乙姫～
2	原口商店	℡：0967-22-0274	カルデラ ASO：第２・４水曜日　14：00（中通）

３ おでかけ（公共交通機関や送迎サービス）



●路線バス

会社名	路線番号とルート	問合せ先
産交バス	①　阿蘇市環状線（右回り　道尻経由） ②　阿蘇市環状線（左回り　道尻経由） ③　阿蘇市環状線（右回り　山田経由） ④　阿蘇市環状線（左回り　山田経由） ⑤　内牧乙姫線　（右回り　新小里団地→みやはら） ⑥　内牧乙姫線　（左回り　みやはら→新小里団地） ⑦　杖立線　（阿蘇駅前～杖立） 路線番号はバス前面の案内板に記載されています ①～⑥は、阿蘇医療センターを経由します	産交バス（株）阿蘇営業所 黒川 1415-2 ℡：34-0211 ※障がい者割引 身体障害者手帳、精神保健福祉手帳、療育手帳）本人は半額 県内路線：身体１種、療育A・Bは介護者１名も半額

●免許返納による公共交通機関の割引

会社名	対象者	申請方法	割引額	問合せ先
産交バス	65 歳以上の方のうち、運転免許を自主返納した方  運賃割引き	「申請による運転免許の取り消し通知書」または「運転経歴証明書」と顔写真を持って、営業所にて申請を行ってください。 マイナンバーカードをお持ちの方は、便利な活用方法もあります。	路線バスの運賃が半額になります。 ※2 年ごとの更新	産交バス（株） 阿蘇営業所 黒川 1415-2 ℡：34-0211

●市内タクシー会社

No.	名称・住所・電話番号	料金など
1	有限会社　阿蘇エースタクシー 赤水 696-51　℡：35-0231	普通車　初乗り 700 円 身体障害者等割引　料金の１割引き
2	株式会社 TaKuRoo（タクルー） 阿蘇営業所 宮地 3103　℡：22-0161	普通車　初乗り 700 円 身体障害者等割引　料金の１割引き
3	合資会社　大阿蘇タクシー 宮地 1871　℡：22-0825 ◎坊中営業所　℡：34-0508	普通車　初乗り 700 円　身体障害者等割引　１割引き ユニバーサルデザインタクシー　１台あり ※車椅子のままでも乗り降り可能で、誰でも使いやすいタクシーです。車椅子やベビーカーは各自でご準備ください。

●市内介護タクシー事業所

No.	名称・住所・電話番号	料金など
1	介護・福祉タクシースマイル 黒川 969-2　℡：24-4624 携帯電話：080-1754-8415	初乗り：普通車 640 円、特大車 740 円 車いす、ストレッチャー対応　買い物の付き添いなど可能 ※民間救急車両登録と福祉車両専用レンタカー事業実施
2	かきの木介護タクシー 宮地 2175-1　℡：22-2785	初乗り 660 円　　車いすでの乗降可能 タクシー利用時の無料・有料の付随サービスあり 例）無料：ゴミ出し、服薬介助、買物支援など 有料 1 回 500 円：服薬飲用介助、トイレ介助など
3	福祉タクシークローバー阿蘇営業所 赤水 802-1 ℡：070-2322-3686	初乗り（1.3 キロまで）630 円（税込） 時間制運賃（30 分毎）2,190 円（税込） 車椅子での乗車可能　貸切りや買物付き添いなど可能 買物、通院、外食、お墓参りなどご利用ください。
4	福祉タクシー　サンキュー 中通 220-3【完全予約制】 ℡：090-3108-3900 定休日：日曜日	初乗り 700 円 救援料金（病院内付添い、買い物、観光、墓参りなど） 最初の 30 分　1,000 円 その後 15 分毎　500 円 車椅子ご利用の方は無料で貸出し可能です 完全予約制ですが、緊急、当日ご利用はご相談下さい

●タクシー券の配布　注）乗合タクシーでは使えません。

名称	サービス内容	対象者	問合せ先
おでかけサービス事業（阿蘇市独自サービス）	市内タクシー会社で使える利用券を 1 ヵ月あたり 2,000 円分（500 円×4 枚）支給します。	65 歳以上で要支援または要介護認定者。かつ市民税非課税世帯で、車の運転や公共交通機関の利用が困難な方	阿蘇市地域包括支援センター ℡：32-5122

●福祉バス（波野地域限定）

福祉バスが自宅から決まった送迎先まで外出のお手伝いをさせていただきます。
利用には事前の予約が必要で、乗り合わせのため希望の時間に沿えないこともあります。
詳しくは、阿蘇市波野支所　電話・お知らせ端末 24-2001 へお問い合わせください。

行き先		利用方法
①阿蘇市波野支所	⑨笹倉バス停	名前、電話番号、利用日、行き先を、利用日の前日までにご連絡ください。 ※水曜日（午前）と木曜日（午後）は、えびすぱーな方面にお買い物便があります。 ※曜日毎に行き先が変わりますので、詳細はお問合せください。
②保健センター（診療所）	⑩道の駅「波野」（神楽苑）	
③元 JA 阿蘇波野支所	⑪荻の里温泉　※月曜日運休	
④波野郵便局	⑫宮地駅	
⑤滝水駅	⑬えびすぱーな阿蘇店	
⑥福寿荘	ドラッグストアコスモス阿蘇一の宮店	
⑦波野駅	ドラッグストアモリ阿蘇一の宮店	
⑧やすらぎ交流館		

●乗合タクシー（令和８年４月１日改定）

「公共交通機関がない地域」と「公共施設、商店街、医療機関等のあるまちなか（宮地・内牧・坊中）」を結ぶ公共交通機関です。

地域ごとに運行日や運行時間が決まっており、利用する際は事前に予約が必要です。

利用者が乗り合うことで、料金も定額となり、安心してご利用できます。

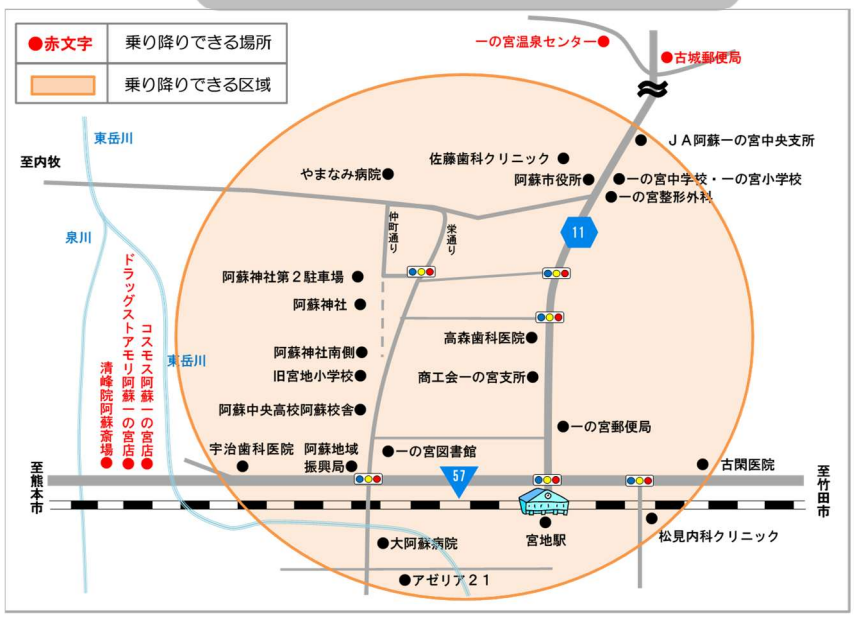
ご自宅付近までお迎えに行きます。（波野地区を除く）

詳しくは、阿蘇市ホームページまたは阿蘇市政策戦略課℡：22-3522 へお問い合わせください。

●第１便または第２便は、前日 17 時までに予約が必要です。それ以外の便は、運行２時間前までに予約が必要です。（一部地域を除く）

●祝日・年末年始（12 月 29 日～1 月３日）は運行しません。大雨、台風、大雪等で自然災害が見込まれる場合は、運行しない場合があります。

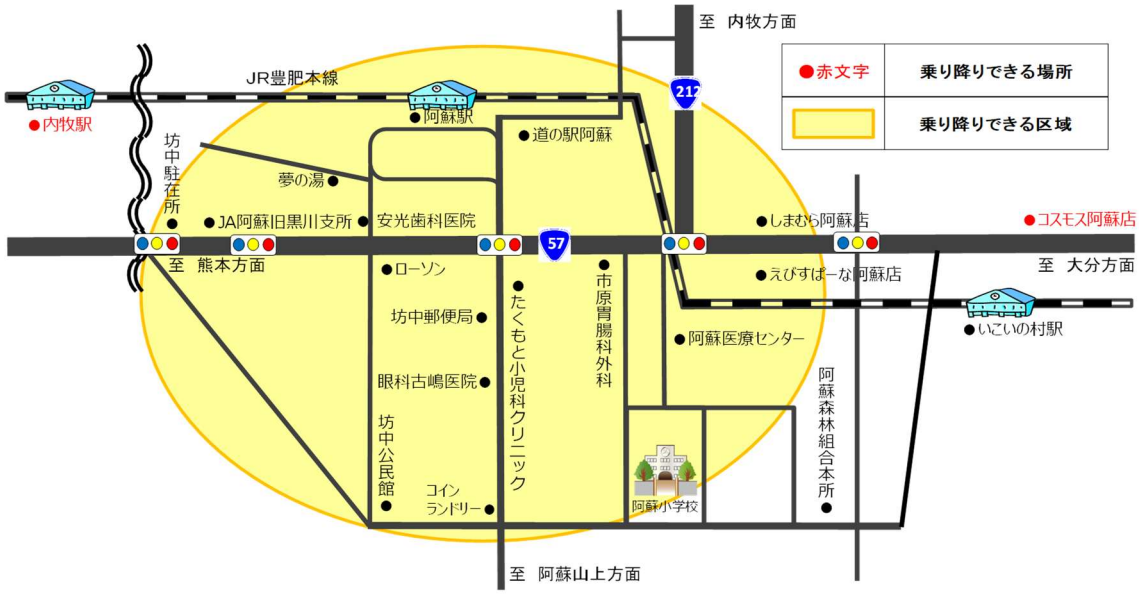
宮地まちなかの乗降場所



内牧まちなかの乗降場所



坊中まちなかの乗降場所



〈割引運賃〉

乗合タクシーでは割引運賃制度を導入しています。以下の表の利用者が対象です。

乗合タクシーは電話予約時に割引対象であることをお伝えください。

割引対象者	運転手への提示物	割引額
未就学児	なし	無料
小学生	なし	半額
中学生	なし	半額
高校生	なし	半額
高齢者 （８０歳以上）	マイナンバーカード、 運転免許証 その他年齢を証明するもの	半額
運転免許 自主返納者 （年齢不問）	以下のいずれか ・申請による運転免許の 取消通知書 ・運転経歴証明書	半額 （割引期間は運転免許返納日 から２年間）
障がい者 （本人）	身体障害者手帳１種	半額
	身体障害者手帳２種	
	療育手帳	
	精神障害者保健福祉手帳	
障がい者 （介護人）	身体障害者手帳１種（本人）	半額
	療育手帳（本人）	

注１）運賃割引の併用はできません。

注２）産山村田尻地域～宮地間では割引運賃が適用されません。

下線は前日 17:00
までに予約が必要！

＜ **阿蘇地域１** ＞　予約先電話番号…080-6477-8064

No.	路線名	行き先	料金	運行日・運行時間
1	永草地域	内牧まちなか	片道　永草 300 円 枳　300 円	月曜・水曜・金曜 行き：9：00/13：00 帰り：11：00/15：30
2	深葉地域	内牧まちなか	片道 800 円	火曜・木曜 行き：8：15/12：00 帰り：11：40/15：00
3	茗ヶ原地域	内牧まちなか	片道 600 円	月曜・金曜 行き：8：30/11：00 帰り：12：00/15：30
4	永水地域 上西黒川・ 下西黒川・ 乙姫地域	坊中まちなか	片道　車帰 300 円 赤水 300 円 枳 300 円 永草 300 円 乙姫 300 円 下西黒川 300 円 上西黒川 300 円	火曜・木曜 行き：9：00/13：00 帰り：11：30/15：30

＜ **阿蘇地域２** ＞　予約先電話番号…090-4350-7826

No.	路線名	行き先	料金	運行日・運行時間
1	鍋釣線地域	内牧まちなか	片道　西小園 300 円 南宮原 300 円 西湯浦 300 円 湯浦 300 円	月曜～金曜 行き：9：00/12：00 帰り：11：00/15：00
2	赤水・車帰・ 尾ヶ石地域	内牧まちなか	片道 300 円	月曜～日曜 行き：8：00/10：00 13：15/16：00 帰り：11：00/12：15 14：00/16：30
		内牧５区・折戸	片道 300 円	
		狩尾２・３区	片道 300 円	
		跡ヶ瀬・的石	片道 300 円	
		赤水・車帰	片道 300 円	

下線は前日 17:00
までに予約が必要！

＜ **阿蘇地域３** ＞　予約先電話番号…　0967-22-0825（４月・５月・10 月・11 月）
0967-32-1620（６月・７月・12 月・１月）
0967-35-0231（８月・９月・２月・３月）

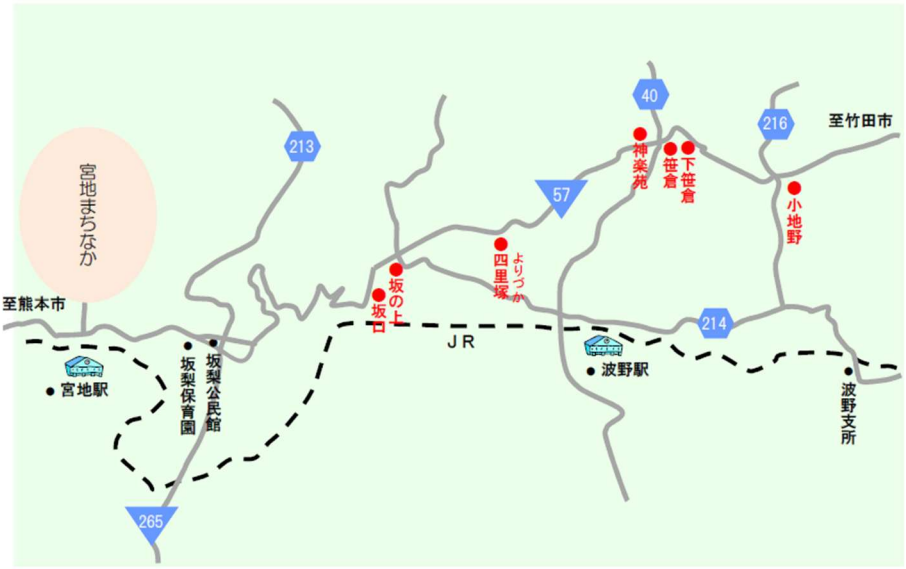
No.	路線名	行き先	料金	運行日・運行時間
1	原の口・鷲の石地域	内牧まちなか	片道 300 円	毎週水曜 行き： 9：00／13：00 帰り：13：30／15：00
		宮地まちなか （コスモス阿蘇一の宮店 ドラッグストアモリ阿蘇一の宮店 清峰院阿蘇斎場を含む）	片道 300 円	毎週金曜 行き： 9：00／13：00 帰り：13：30／15：00
		古城郵便局・一の宮温泉センター	片道 300 円	
		大阿蘇病院・アゼリア 21	片道 300 円	

＜ **一の宮地域・波野地域** ＞　予約先電話番号…090-8764-5151

No.	路線名	行き先	料金	運行日・運行時間
1	古神１区・３区・４区地域	大阿蘇病院・アゼリア 21	片道 300 円	火曜・木曜 行き： 9：00/13：00 帰り：11：30/15：30
		宮地まちなか （コスモス阿蘇一の宮店 ドラッグストアモリ阿蘇一の宮店 清峰院阿蘇斎場を含む）	片道 300 円	
		古城郵便局・一の宮温泉センター	片道 300 円	
2	坂梨・分地域	宮地まちなか （コスモス阿蘇一の宮店 ドラッグストアモリ阿蘇一の宮店 清峰院阿蘇斎場を含む）	片道 300 円	月曜～日曜 行き： 8：30/9：30 13：00/17：00 帰り： 8：00/11：30 12：50/16：00
		古城郵便局・一の宮温泉センター	片道 300 円	

No	路線名	行き先	料金	運行日・運行時間
3	古城地域 （片隅地区を含む）	古城郵便局•一の宮温泉センター	片道 300 円	月曜～土曜 行き： 7：50/9：00 13：30/16：30 帰り： 7：40/12：40 17：50
		宮地まちなか （コスモス阿蘇一の宮店 ドラッグストアモリ阿蘇一の宮店 清峰院阿蘇斎場を含む）	片道 300 円	
		大阿蘇病院・アゼリア 21	片道 300 円	
4	中通地域	古城郵便局•一の宮温泉センター	片道 300 円	火曜・金曜 行き： 9：00/13：30 16：30 帰り：12：40/17：50
		宮地まちなか （コスモス阿蘇一の宮店 ドラッグストアモリ阿蘇一の宮店 清峰院阿蘇斎場を含む）	片道 300 円	
		大阿蘇病院・アゼリア 21	片道 300 円	
5	荻の草・ 産山村田尻地域	古城郵便局•一の宮温泉センター	片道 800 円	月曜・水曜・金曜 行き： 9：00/12：40 帰り：12：00/15：00
		宮地まちなか （コスモス阿蘇一の宮店 ドラッグストアモリ阿蘇一の宮店 清峰院阿蘇斎場を含む）	片道 800 円 ※割引運賃について 荻の草地域～宮地間の運行のみの適用になります。（産山村田尻地域～宮地間では割引運賃が適用されません）	

No	路線名	行き先	料金	運行日・運行時間
6	波野地域	宮地まちなか （コスモス阿蘇一の宮店 ドラッグストアモリ阿蘇一の宮店 清峰院阿蘇斎場を含む）	片道 600 円	月曜～日曜 行き： 7：30/8：30 13：30/17：30 帰り： 7：00/8：00 13：00/17：00
		古城郵便局・一の宮温泉センター	片道 600 円	



（注意）

※波野地域は、連続雨量 170mmに達した場合、国道57号滝室坂が通行止めとなるため運行しません。

※波野地域内や宮地まちなか内でのご利用はできません。
（例：宮地駅→阿蘇市役所は不可）

※波野地域内の移動は、「福祉バス」をご利用ください。

●理美容室の自宅へ訪問カットおよび送迎支援

No.	会社・事業所名	住所・電話番号	サービス内容（消費税、出張料込み）
1	ヘアーサロン下村	内牧 294 ℡：32-1059	訪問カット 3,000 円　＊要予約 ひげ剃り　プラス 500 円 対応エリア：阿蘇市全域
2	株式会社アステール 	宮地 1484-1 ℡：22-4334	毎週日曜日　＊要予約：９時～17 時 対応エリア：阿蘇市全域 訪問カット 3,000 円、カラー5,000 円 ヘナ（カット込み）6,000 円、パーマ 10,000 円～など ※移動式シャンプー台をご自宅に持参します。 ※美容師と介護士２名でご自宅等に伺います。
3	エトワール美容室		ご自宅までの無償送迎　＊要予約 対応エリア：阿蘇市全域

No.	会社・事業所名	住所・電話番号	サービス内容（消費税、出張料込み）
4	山本龍平	西町 37-5 ℡：080-3007-3341	訪問カット 1,000 円　＊要予約 高齢者や妊婦の方など（美容室に何らかの理由で行けない方）　阿蘇市全域対応 ※生活支援サービスも併せて検討中
5	しんや美容室	宮地 2005 ﾌｫｰﾄ 102 ℡：080-3942-6530	訪問カット：2,500 円 送迎後美容室での通常カット：2,200 円 対応エリア：阿蘇市全域　＊要予約 受付時間：8：00～17：00 店休日：毎週月曜日、他
6	有限会社白鳩美容室	内牧 1139-1-2 ℡：32-0241	ご自宅までの無償送迎　＊要予約 対応エリア：阿蘇市全域 営業時間：9：00～18：00 店休日：第 1・3 日曜日、毎週月曜日
7	甲斐理容室	内牧 95 ℡：32-1049	帰りの際のご自宅までの送り（無償） 訪問カット 3,000 円　＊要予約 対応エリア：阿蘇地域・一の宮地域 営業時間：8：00～18：00 店休日：第 1・3 日曜日、毎週月曜日
8	ワカミヤ美容室	黒川 1428-3 ℡：34-1717	ご自宅までの無償送迎　＊要予約 対応エリア：阿蘇地域・一の宮地域 営業時間：9：30～16：30 店休日：第 1 日曜日、毎週月曜日
9	江藤理容店	三久保 456 ℡：32-0414	ご自宅までの無償送迎　＊要予約 対応エリア：店舗周辺 営業時間：11：00～15：00 店休日：毎週月曜日・火曜日
10	ビューティサロン フェミニン	宮地 2370-1 ℡：22-5207	ご自宅までの無償送迎　＊要予約 対象エリア：阿蘇市全域 営業時間：9：00～18：00 店休日：毎週月曜日、第 1 日曜日
11	ナチュール	宮地 2001-3 ℡：22-8255	ご自宅までの無償送迎　＊要予約 対象エリア：一の宮地域 営業時間：9：00～16：00 店休日：毎週月曜日、第1・3日曜日
12	レ・ユニヨン	宮地５２８－２ ℡：22-0580	ご自宅までの無償送迎　＊要予約 対象エリア：一の宮地域 営業時間：9：00～18：00 店休日：毎週月曜日、第 1・3 日曜日

No.	会社・事業所名	住所・電話番号	サービス内容（消費税、出張料込み）
.13	今村美容室	宮地 178 ℡：22-0644	ご自宅までの無償送迎　＊要予約 対象エリア：一の宮地域 営業時間：９：00～18：00 店休日：毎週月曜日、第１日曜日
14	ヘアーサロン いちはら	小野田 1431 ℡：32-0191	ご自宅までの無償送迎　＊要予約 対象エリア：阿蘇市全域 営業時間：８：00～20：00 店休日：毎週月曜日　第１・３日曜日
15	竹下美容室	内牧 401-4 ℡：32-0400	ご自宅までの無償送迎　＊要予約 対象エリア：阿蘇地域 営業時間：９：00～17：00 店休日：第１・３（日、月）第２・４（月、火）
16	カットスペース クリア	宮地 2374-2 ℡：22-2882	訪問カット　3,200 円　※要予約 対応エリア：一の宮地域 詳しくはお電話にてお問い合わせください 営業時間：９：00～19：00 店休日：毎週月曜日
17	首藤洋子	℡：090-3070-3531	訪問カット 1,500 円　＊要予約 送迎後美容室での通常カット　2,500 円 （産山村の山部美容室にて、シャンプー込み） 対象エリア：波野地域 店休日：毎週月曜日、第１・３日曜日
18	美保美容室	坂梨 594 ℡：090-8403-0972	訪問カット 2,500 円　※出張費別 ＊要予約 対応エリア：阿蘇市内全域 受付時間：９時～17 時 訪問対応：水曜・木曜・金曜

●医療機関による送迎　※診療科目や休診日は各医療機関へお問い合わせください。

No.	名称・住所・電話番号	サービス内容
1	問端医院 内牧 115　℡：32-0102	外来受診時の無償送迎　火曜午前・金曜午前（事前に取り決め） 阿蘇市内全域対象、通院困難な方
2	阿蘇ハートクリニック 小里 249-2　℡：24-6262	かかりつけの定期診察（午前中）時の無償送迎、事前予約制 対象エリアは宮地～狩尾～赤水辺り
3	市原胃腸科外科 黒川 1484　℡：34-1211 名称・住所・電話番号	デイケアご利用者に限り、家族による送迎が困難で公共交通機関が利用できない方の無償送迎

No	名称・住所・電話番号	サービス内容
4	一の宮整形外科 宮地 1801-1　℡：22-3911	診察後の送りのみ、無償、阿蘇地域・一の宮地域対象 診療時間内の対応　受診の際に受付で予約してください
5	大阿蘇病院 宮地 5833　℡：22-2111	診察後の自宅への送りのみ 午前 4 便・午後 3 便・以降随時対応 無償、阿蘇市全域対象　受診の際に受付で予約してください
6	古閑医院 宮地 1446-1　℡：22-3000	診察後の自宅への送りのみ、無償、一の宮地域対象 運転の困難な患者さま
7	たかもり歯科医院 宮地 1963-5　℡：22-5588	木曜日午前中の診察時の無償送迎、事前予約制（人数制限あり） 対象は 65 歳以上の方、阿蘇市内全域（距離と時間による） ※事前にお問い合わせください
8	阿蘇医療センター波野診療所 波野 2703　℡：24-2203	波野在住で当院を受診される方のみ無償送迎 月曜・水曜・木曜・金曜の午前中のみ実施 電話申込受付：午前 8：30～10：00

市内および近隣町村医療機関については、掲載許可の都合上載せていない情報がございます。
詳しくは、各医療機関か阿蘇市地域包括支援センターまでお尋ねください

●送迎のある温泉施設

名称・住所・電話番号	サービス内容
一の宮高齢者センター 手野 963-1 ℡：22-4772 	一の宮町内をマイクロバスによる無料送迎 滞在時間 A コース（古城・坂梨・宮地方面）10 時～13 時 B コース（宮地・塩塚・中通方面）11 時～14 時 温泉営業時間：10：00～21：30 料金：大人 200 円、子ども 100 円、小学生未満無料 休館日：第 1・3 火曜、元日

●出張マッサージ・整体

No.	会社・事業所名	住所・電話番号	サービス内容（消費税、出張料込み）
1	荒牧整骨院	宮地 5644-115 ℡：22-3003 営業時間 平日：9 時～12：30 ／15 時～19 時 土日：9 時～13 時 店休日：水曜日	ご自宅等に訪問して往診による施術 ＊要予約　料金、時間はご相談ください 一部、保険外施術となる場合もあります 対応エリア：一の宮、坂梨、阿蘇駅周辺 他の地域は交通費別途 1,000 円
2	阿蘇のほぐし屋 ユジュ ～Yuj～	三久保 476-1 ℡：080-3180-4959 受付時間：9 時～20 時	ご自宅等に訪問して往診による整体施術 60 分 4,500 円（税込） ＊要予約 対応エリア：阿蘇市全域 対応時間：10 時～21 時

４ 高齢者等向けサービス

<table>
<tr><th>No.</th><th>名称</th><th>サービス内容</th><th>対象者</th><th>問合せ先</th></tr>
<tr><td>1</td><td>介護用品支給事業
</td><td>ひと月あたり 5,000 円を上限とし、紙おむつ等の介護用品を支給します。</td><td>要介護３・４・５の認定をお持ちで市民税本人非課税の方を在宅で介護されている同一世帯のご家族</td><td rowspan="5">阿蘇市地域包括支援センター
TEL：32-5122

受付時間：月～金曜日
８：30～17：15</td></tr>
<tr><td>2</td><td>家族介護慰労事業</td><td>在宅で介護されているご家族に慰労金ひと月 3,000 円を支給します。</td><td>要介護３・４・５の認定をお持ちの方を介護されている同一世帯のご家族（市民税非課税世帯）
世帯において介護保険料の未納がないこと</td></tr>
<tr><td>3</td><td>住宅改修</td><td>住所を置いている家に手すりの設置や、段差解消などの改修を行う費用の一部を給付します。

原則 1 回限り 20 万円上限</td><td rowspan="3">要支援または要介護の認定をお持ちの方で、サービスの利用が必要である方
※所得状況により本人負担は 1～3 割となります

※サービス利用には事前の申請が必要です。事前の申請がなかった場合は全額自己負担となりますのでご注意ください。

※要介護認定のない方でも全額自己負担での利用は可能です。</td></tr>
<tr><td>4</td><td>福祉用具購入</td><td>トイレやお風呂などに関する福祉用具の購入費用の一部を給付します。

年間 10 万円上限</td></tr>
<tr><td>5</td><td>福祉用具貸与
（レンタル）</td><td>手すりや歩行補助杖、歩行器、介護ベッドなどのレンタル料の一部を給付します。

※介護認定の度合いによりレンタル出来る福祉用具が変わります。</td></tr>
<tr><td>6</td><td>阿蘇市総合事業
通所型サービスＣ・Ａ</td><td>介護認定が無くても参加できる週１回型の介護予防教室です。参加条件はお問合せください。

１回 382 円～482 円
（1 割負担の場合）</td><td>基本チェックリスト（25 個の質問）を記入し、サービス利用が必要と該当した方

内牧会場、役犬原会場、波野会場があります</td><td>阿蘇市地域包括支援センター
TEL：32-5122

受付時間：月～金曜日
８：30～17：15</td></tr>
<tr><td>7</td><td>日常生活自立支援事業
（旧：地域福祉権利擁護事業）</td><td>利用者との契約に基づき、福祉サービス利用援助を中心として、日常的な金銭管理サービス、重要書類の預かり等の支援を行います。

利用料：1 回 1,200 円
生活保護受給者は無料</td><td>認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が低下し、日常生活に不安がある方。また、本人にサービス利用の意思があり、契約内容をある程度理解できる方。</td><td>阿蘇市社会福祉協議会
地域福祉課

TEL：32-1127
受付時間：月～金曜日
８：30～17：15</td></tr>
</table>

●福祉用具の貸し出しサービス

No.	名称・住所・電話番号	サービス内容
1	阿蘇市社会福祉協議会 本所：内牧 976-2　℡：32-1127 一の宮支所：宮地 505-6　℡：22-4776 波野支所：波野 2703　℡：24-2855	車椅子のみ 原則３か月無料貸し出し 小旅行やケガ等で一時的に必要となったとき
2	大阿蘇病院 宮地 5833　℡：22-2111	松葉杖のみ ・補償金１本 4,000 円　２本 8,000 円 ・返却時に返金いたします

●福祉用具の自費レンタル

No.	会社・事業所名	住所・電話番号	内　容
1	ケアーズ・イン	狩尾 240-2 ℡：32-5119	自費ベッドのレンタル 月額レンタル料金　1,500 円～ ２モーターベッド本体、マットレス、サイドレール２本 対象　要介護・要支援認定をお持ちの方 ※その他、福祉用具の自費レンタルに関しては、必要に応じてご相談により対応します。
2	株式会社 スペースケア	大津町室 2077-3 ℡：096-294-1000 	介護保険をお持ちでない方でもレンタル可能 自費ベッドのレンタル料金　月額 1,400 円 ※２モーターベッド本体、マットレス、サイドレール２本付き 運転免許自主返納サポート制度の登録会社になりますので、検討中の方はご相談下さい。 ※熊本県ホームページ記載
3	パナソニック エイジフリーショップ　上熊本 NEW	熊本市西区花園１丁目４番２号 ℡：096-351-7000	自費ベッドのレンタル 月額レンタル料金　1,000～1,400 円 ベッド本体、マット、サイドレール２本つき ２モーター式（頭部と高さが上下に動きます） 介助バーをつけるとプラス 500 円（在庫限り）

原則、介護保険でベッドのレンタルが可能となるのは、要介護２以上の方です。

5 見守り



●地域住民による見守りと公的サービス

名称	内容	対象者	問合せ先
阿蘇市やまびこネットワーク活動	阿蘇市内全域で、対象者の見守り・声かけ活動と、情報共有の場を定期的に設けています。	高齢者や障がい者、子ども、妊婦、外国人など見守りが必要な方	阿蘇市社会福祉協議会 地域福祉課 ℡：32-1127 受付時間：月～金曜日 8：30～17：15
定期訪問・見守り活動	各行政区において、区、シルバーヘルパー、婦人会、消防団など、さまざまな団体が主体となって、対象者の見守り・声かけを行っています。	見守りが必要な高齢者や障がい者等 ※活動助成金の対象は、75 歳以上の一人暮らし世帯及び 80 歳以上の高齢者世帯、障がい者等の要援護者	阿蘇市地域包括支援センター ℡：32-5122 受付時間：月～金曜日 8：30～17：15
阿蘇市独自サービス 高齢者安心ネットワーク体制整備事業（キューネット）	緊急時の対応が出来るよう緊急通報システムの貸し出しを行います。	65 歳以上の独居高齢者や高齢者のみの世帯で緊急時の対応が必要な方 ＜利用料＞ 月額 680～1,575 円 ※課税状況と利用する機器によって料金が異なります。	
阿蘇市あんしんネットワーク事業	認知症高齢者等が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、市と警察署、協力事業者が協力連携し、異変や行方不明が発生した場合に、早期に必要な支援に繋げる仕組みです。	認知症により行方不明になる可能性のある高齢者等	

●消防庁の緊急通報システム

事業所名・連絡先	サービス内容
阿蘇広域行政事務組合 消防本部 黒川 1423-1 ℡：34-0024	「NET119（ネット 119）」 音声による 119 番通報が困難な聴覚・言語機能障がい者が円滑に消防へ通報を行えるシステムです。利用料は無料。ただし、通信料は登録者負担です。 スマートフォンなどから通報用 Web サイトにアクセスして、「救急」と「火事」の別、通報者の位置情報を入力することで、即座に消防本部に通報が繋がり、その後はテキストチャットでやり取りができます。 ※スマートフォン、携帯電話の両方使用可能です。 ※事前申込みが必要ですので、消防本部へ直接お申込み下さい。 必要書類の様式は消防本部ホームページから取得できます。

●民間の見守りサービス

No.	会社・名称	サービス内容	問合せ先
1	株式会社キューネット シニアライフサポート サービス	高齢者等の見守りが必要な方を対象に、緊急通報プラン、防犯安心プラン等、4 つのプランをご準備しております。在宅生活を安心して過ごせます。 月額料金　3,000～6,600 円（税別） 別途工事費、無料～20,000 円（税別） ※プランによって料金が異なります。	地域復興支援部 ℡：096-383-9111
2	ヤマト運輸株式会社 ハローライトプラン	自宅の電球を、センサー機能の付いた専用の LED 電球（E26 口金）に交換することで、前日 9：00～当日 8：59 の間に電気の点消灯がない場合に異常を検知します。 事前に設定したメールアドレスに異常をお知らせし、家族等が訪問できない場合は、家族等からの依頼に応じてヤマト運輸のスタッフが代わりに訪問し安否を確認します。必要に応じて地域包括支援センター等と連携し対応します。 ※設置はヤマト運輸スタッフが行います。 月額料金　980 円（税込 1,078 円）	①　フリーダイヤル ℡：0120-545-425 受付時間 9 時～18 時 ②申込み用紙 阿蘇支店 阿蘇市黒川 2159-4 ℡：0570-200-000 ※申込み用紙の場合、支払方法は後払いのみ。後払い手数料はお客様負担。（税込 209 円）
3	熊本ヤクルト㈱ 阿蘇センター	「熊本見守り応援隊」 ※ヤクルトレディがお届け業務中に、地域の子どもや一人暮らしの高齢者などの異変に気付いたり、不審者がいたりしたときは、社会福祉協議会や民生委員、警察などに連絡する、地域の見守り活動を行います。 対象：阿蘇市内全域のヤクルト利用世帯 料金：無料	熊本ヤクルト㈱ 熊本市南区南高江 1 丁目 13-1 ℡：096-357-8960 阿蘇センター 阿蘇市黒川 1786-1 ℡：32-5005
4	郵便局のみまもり サービス	①　みまもり訪問サービス（月 1 回） お客様のご自宅を郵便局社員等が毎月 1 回訪問し、生活状況等をご家族等へお知らせするサービスです。 2,500 円／月（税込） ②　みまもりでんわサービス（毎日） 毎日、指定された時間帯に自動音声電話をおかけし、体調確認を行い、その結果をご家族等へメールでお知らせするサービスです。 固定電話 1,070 円／月（税込）、携帯電話 1,280 円／月（税込） ③　駆けつけサービス（オプション） ①②のオプションとして、もしもの時には、ご家族様からの要請に応じて警備会社がご自宅に駆けつけます。料金などの詳細はお問合せ先へお尋ね下さい。	○各郵便局 ※簡易郵便局を除く ○お客様サービス相談センター 平日：9 時～21 時 土日祝：9 時～17 時 固定電話 0120-232-886 携帯電話（有料） 0570-046-666

６ 生きがいづくり・就労



●つどいの場

No.	名称	活動内容	問合せ先	備考
1	老人クラブ	市内 67 クラブで、グラウンドゴルフや旅行、敬老会などを楽しみ、健康増進や生きがいづくりに励んでいます。	阿蘇市社会福祉協議会 地域福祉課 （老人クラブ事務局） （身障者協会事務局） TEL：32-1127 受付時間：月～金曜日 8：30～17：15	参加資格や会費等は各行政区によって異なります。
2	身体障害者福祉協会	県障害者スポーツ大会や郡市体育大会などの行事へ参加します。		身体障害者手帳をお持ちの方が対象。 年会費 1,000 円
3	ふれあいサロン	閉じこもり防止や元気な体の維持のため、お茶会やレクリエーションなどの活動と体操を行います。 ※レクリエーション道具の無料貸出も行っています。	阿蘇市地域包括支援センター TEL：32-5122 受付時間：月～金曜日 8：30～17：15	活動日や活動内容、料金等は各サロンによって異なります。 65 歳以上の方の活動には助成金があります。
4	生きがい講座・教室	65 歳以上の高齢者の方向けに園芸や体操系の講座や絵手紙、健康麻雀などの教室を開講しています。		各講座・教室には定員がありますので、お問い合わせ下さい。 ※受講料は無料ですが、材料費等実費負担がある講座・教室があります。
5	認知症カフェ	認知症に関するお悩みや相談に応じます。ご本人や介護をされている家族の方、地域を応援しています。		毎月内牧と波野の２か所で開催中。開催日時は、広報あそ、社協だより、お知らせ端末で周知しています。 開催時間：10～12 時
6	一の宮校区 「シニアサロン」	毎週水曜日に一の宮高齢者センターで開催。 お住まいの地域に集いの場（老人クラブやふれあいサロン）がない高齢者を対象に、体操やレクリエーション、入浴が楽しめます。		参加費１回 200 円 （入浴料別途） 送迎は、一の宮温泉センターのバス利用を優先してご案内しております。 開催時間：11～12 時
7	波野校区 「シニアサロン」	毎週木曜日に波野保健福祉センターで開催。 お住まいの地域に集いの場がない高齢者を対象に、体操やレクリエーションが楽しめます。		参加費１回 200 円 送迎はご相談ください 開催時間：10～11 時

No.	名称	活動内容	問合せ先	備考
8	阿蘇地区 「シニアサロン」	毎週火曜日に阿蘇保健福祉センターで開催。 内容と対象者はーの宮校区と同様。会食を月１回（第３火曜日）実施。入浴は 65 歳以上無料です。	阿蘇市地域包括支援センター ℡：32-5122 受付時間：月～金曜日 8：30～17：15	参加費１回 200 円 開催時間：10：30～11：30 ※第３火曜のみ 開催時間：10：30～12：00 食事代（要予約） ・おかずのみ　500 円 ・ごはん汁付き 550 円
9	生涯学習	市内在住の方を対象に、ペン習字や英会話、スマートフォンやパソコン講座などを開講しています。 自主講座にも、カラオケやマジック、ダンスといった豊富なメニューが揃っています。	阿蘇市教育委員会 ℡：22-3229 受付時間：月～金曜日 8：30～17：15	参加資格は、阿蘇市在住・在勤の満 18 歳以上の方（学生不可） ※受講料のほか、講座によっては材料費等が必要になります。
10	いきいきクラブ	毎週月曜日開催。 愛・ライフ内牧の中にあるみんなの家で体操や講話、茶話会などを楽しめます。	愛・ライフ内牧 ℡：32-5511	予約不要でどなたでも参加できます。（無料） 送迎はないので、自身で来所する必要があります。
11	脳活カフェ ＜予約不要＞	もの忘れが気になる方などへ、脳機能を保つための講話や運動、脳トレ、お悩み相談ができる場所です。奇数月の第３金曜日 10：00～11：00 に阿蘇医療センター講堂で開催。 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。参加は無料です。	阿蘇医療センター ℡：34-0311 窓口担当：佐藤	予約制の「もの忘れ外来」も 毎週火曜日に開設しています。 ご希望の方は予約センター【 ℡34-0319 】にお電話ください。
12	阿蘇がんサロン 『笑がお』 ＜予約不要＞	がんの患者様とそのご家族、またはその支援者を対象としたがんサロンです。 共通の思いを抱える方たちとの交流の場、語り合いの場、情報交換の場として、偶数月の第２水曜日 14 時～15 時。阿蘇医療センター講堂にて開催。（日程は変更になる場合があります） 参加は無料です。	阿蘇医療センター ℡：34-0311 窓口担当：山部 （地域医療連携室）	がんの種類やステージは問いません。 当院がかかりつけでない方も参加可能です。
13	わくわく健康講座 ＜要予約＞	どなたでも参加できる健康教室です。参加無料 医師や専門的な知識を持つ医療スタッフが健康へのアドバイスを送ります。動きやすい服装でお越し下さい。	阿蘇温泉病院 ℡：32-0881 受付時間 平日 13 時～16 時 （窓口担当：林）	毎月開催 （日にちは不定期のためお尋ねください） 14：00～15：30 会場：コミュニティセンターわくわく (阿蘇温泉病院敷地内) 定員２０名

No.	名称	活動内容	問合せ先	備考
14	もやいカフェ	認知症や健康に関する不安や悩みごとを受け付けています。お茶やお菓子を食べながらなんでもいいので皆さんと一緒に話をしませんか？ 当会の医師や医療の専門スタッフが認知症の正しい理解のためにお話しをいたします。 誰でも参加自由です。 参加無料	もやいカフェ事務局 （阿蘇温泉病院内） TEL：32-0881 （窓口担当：佐藤）	毎月第１月曜日 13：30～15：00 会場：コミュニティセンターわくわく (阿蘇温泉病院敷地内) 定員２０名
15	いちのみやカフェ	認知症の方やそのご家族、認知症について関心がある方を対象としたカフェです。 一緒に認知症の方が過ごしやすい地域を作りましょう。 参加無料	あそん里 TEL：22-1511 担当：坂本、大倉	偶数月の第４火曜日 10：00～12：00 会場：いろり庵 （あそん里内）

●就労・ボランティア

No.	名称	活動内容	問合せ先	備考
1	シルバー人材センター 	剪定や草刈りなどこれまでの経験や能力を活かし、社会参加や生きがいづくりを図ります。 年会費 3,000 円	シルバー人材センター TEL：080-3370-4776 受付時間：月～金曜日 8：30～17：15	登録条件は、市内在住で原則 60 歳以上の健康な方 時給 1,050～1,250 円 ※最低賃金の変動により変更になることがあります
2	ボランティアセンター	趣味や特技、経験を活かしてボランティア活動ができます。	阿蘇市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL：32-1127 受付時間：月～金曜日 8：30～17：15	活動をしたい場合は登録が必要になります。 ※活動の際は、ボランティア保険への加入をおすすめします。
3	ファミリーサポートセンター（預かる側）	子育て世代が育児と仕事を両立できるよう、子どもの一時預かりを行います。		市内在住で、健康であり子どもが好きな方。 ※講習会の受講が必須 ■活動費 １時間 600 円～
4	日常生活自立支援事業生活支援員	認知症や知的障がいなどで事業を利用される方の定期的な金銭のお届けや支払い、自宅訪問時の相談対応など		職員の指示のもと活動をお願いしています。 ■身分：登録職員 １回 1,200 円
5	有償ボランティア かせし隊（協力会員）	高齢者等の日常生活の困りごと（ゴミ出しや電球交換など）を有償のボランティアでお手伝い ※会員登録が必要です	阿蘇市地域包括支援センター TEL：32-5122	職員がマッチングします。 ■料金（活動費） 15 分 200 円 30 分 300 円 延長 15 分 100 円

●運動・文化活動

No.	名称	活動内容	問合せ先	備考
1	火の山スポーツクラブ	卓球やゴルフ、ショートテニスなどの球技のほか、ウォーキングやピラティスなど 11 種のメニューがあります。	火の山スポーツクラブ事務局 クラブマネジャー・松本 090-8225-8057	教室参加には、火の山スポーツクラブへの入会が必要になります。 各教室で開催時間や参加料金が異なります。
2	3B 体操（自主教室）	ボール、ベル、ベルターを使用した健康体操。レクリエーションの要素を取り入れた気軽に無理なく体を動かせます。	髙橋ふじみ 090-5923-6313	第１・３金曜日 午前 10 時～12 時 阿蘇保健福祉センター（内牧） 月２回 1,000 円 年齢不問
3	陶芸教室（自主講座）	窯元・凛の加藤先生を講師に、頭と指を働かせて作陶をいっしょに楽しみましょう。 見学も大歓迎！ 会場は一の宮高齢者センター陶芸室です。	代表：畠山 090-7874-7473	毎週月曜・水曜 午後１時～3 時 月会費：2,000 円 入会金：500 円 その他、粘土や道具の購入費用が必要です。
4	卓球教室（自主教室） ※年度単位での加入をお願いしています。	卓球で楽しく汗を流しましょう。 初心者の方、見学も歓迎！ 道具の予備は少しあります	竹原宗二 090-2399-0859	毎週月曜・水曜 午後１時～3 時 旧中通小学校体育館 ■年会費 月曜のみ 4,800 円 水曜のみ 4,100 円 月・水曜 7,200 円
5	阿蘇市グラウンド・ゴルフ協会	専用のクラブ、ボールなどを使ってゴルフのようにホールインまでの打数を競います。集中力、筋力アップ！	事務局：嶋村 090-9769-6296 ※各地区の活動にお繋ぎします。	各地区で練習の日時や会場が異なります。どなたでも、まずはご相談ください。
6	健康マージャン教室（自主教室）	賭けない、飲まない、吸わない健康麻雀教室です。 初心者の方もどうぞ ＜参加無料＞	窓口：宮本 090-2393-9955	第１・３・５火曜日 午後１時～4時 阿蘇保健福祉センター
7	みんなで整体ヨガ（自主教室）	誰でも気持ちよくカラダを伸ばせる簡単ヨガ。肩こりや腰痛の予防にも、これからの健康のためにも一緒に体を伸ばしませんか。 ＜1 回 500 円＞	沖田直幸 080-3180-4959	■内牧会場 第１・３月曜日 午前 10 時～11 時 阿蘇保健福祉センター ■一の宮会場 第１・３木曜日 午前 10 時～11 時 一の宮高齢者センター

●カラオケ喫茶

No.	名称	住所・電話番号	サービス内容（消費税、出張料込み）
1	カラオケハウス 火の里	黒流町 445-2 ℡：32-0933 090-5205-4158 店休日：月曜日	歌って、聴いて、音楽を楽しむ憩いの場です。時間内でおよそ１人３曲以上は歌えます（当日の参加人数で変動あり）。選曲の制限はありません 火曜日～土曜日　１回 1,000 円 昼の部 13：00～16：00 夜の部 19：00～23：00 ＊送迎が必要な方はご相談ください 阿蘇地域・一の宮地域対応 ＊貸切営業の場合もありますので事前にお電話ください
2	あそ BOY カラオケ会	永草 1620-3 ℡：090-4678-3939	カラオケを通して健康づくり、コミュニケーションの場、支えあいのコミュニティ（仲間）づくりを目指しています。週１回、２時間のカラオケ教室です。詳細はお気軽にお問合せ下さい。 発声練習の基礎からはじまり、ふた月に１曲のペースで、同じ課題曲をみんなで勉強・練習します（男女別曲） 年に１度の全体発表会も楽しみの一つです。

●タブレット教室・パソコン教室

事業所名・住所等	サービス内容
一般財団法人阿蘇テレワークセンター 小里 656-1　℡：23-6009  タブレット端末	サロン等の開催にあわせて、講師が出向き、複数名（６名以下）でタブレット操作を学びます。教室では基本操作をはじめ、ゲームアプリや脳トレアプリを使用して楽しくタブレット操作を学びます。また、操作だけではなく昨今のネットトラブル等の事例を使ってネットマナーやモラルを学び、安心安全にタブレットを使う方法を学習します。 ■料金　2,000 円（税込）　※1 人／１回 45 分 ※タブレットは阿蘇テレワークセンターの機器を使います。 機器使用料金は上記料金に含みます。 ■その他 ・参加人数が７名以上の場合は回数を分けて実施します。 ・故意による機器破損が生じた場合は修理費用をご負担いただくことがあります。 ・教室時間内におけるご自宅のパソコン等についてのご質問やサポートについては回答できかねますので、阿蘇テレワークセンターのサポート窓口をご紹介します。
パソコン教室「なごみ」 会場：東黒川公民館（黒川 104-2） ℡：070-8426-6769（担当直通） ＊繋がりにくいときは大津教室へお問合せください。 ℡：096-234-7880 営業時間：９：30～18：30 休校日：日・月	初心者向け、シニア向けパソコン教室 予約制少人数で、年齢や経験に関係なくどなたでもご参加できます。「新しいことを始めたい、家族だと喧嘩になる、基本から勉強したい、リモート飲み会って？」そんな思いの方、お気軽にお問合せください。 ■レッスンの紹介 ・特別お試しレッスン１回　1,980 円～（機材貸出、持込可） ※その他コースあり。詳しくは担当者までお問合せください。

7　その他

●ペットの一時預かり

No.	会社・事業所名	サービス内容
1	犬の宿ポレポレ 中通 1596-1 ℡：22-3677	急な入院時などのペットのお預かり（犬のみ） 一泊や長期（1 か月程度から終身まで）の料金はホームページをご確認ください。また、面談にて詳細の取り決めを行います。 預けられる飼い主以外の保証人（連絡・相談が可能な方）を１名立てて頂く必要がございます。　※預けた後でも可能
2	阿蘇動物病院 内牧 1051-10 ℡：32-3218 受付時間 月～金曜９時～18 時 土曜９時～12 時 日曜・祝日　休み	旅行や急な用事の際のペットのお預かり（犬・猫） ペットホテルとして、24 時間冷暖房管理で安全で快適な環境でお預かりします。＜完全予約制＞ ■料金 小型犬・猫：1 泊（夕方～翌朝）2,500 円～長期（1 か月程度） 大型犬：1 泊（夕方～翌朝）3,500 円～長期（1 か月程度） ■その他の条件 1 年以内に混合ワクチンの接種（証明書）が必要となります。

●生活困窮による食糧の一時支援

事業所名・住所等	サービス内容
阿蘇市社会福祉協議会 地域福祉課 内牧 976-2 ℡：32-1127	■対象者　阿蘇市に住所を有し、生計困難により一時的に食糧の確保が出来なくなった者で、次に掲げるものを原則除く。 ①施設入所者、②生活保護受給者 ■支給内容　世帯人数の３日間分の食糧を支給 原則、１世帯あたり１回までの支給とする まずは、お気軽にご相談ください。

●家・空き家に関するサポート

事業所名・住所等	サービス内容
合同会社阿蘇人（あそうと） 内牧 222　あーとち内 TEL　0967-24-6511 FAX　0967-24-6512	■空き家の活用 お話を伺い、ご希望に添う活用方法を一緒に考えます。 空き家の片付けから始まり、貸したい場合は貸せる状態にリフォームする手配や、契約書の作成、家賃の集金やその後のトラブル対応、維持管理などを行います。 売りたい場合は、物件の調査や契約書の作成など、物件の売却までのサポートを行います。 ■空き家の管理 通気・換気、通水、外周や庭木等の確認、郵便物の管理などを行います。 ■お部屋探しの相談や案内、契約 ■その他住まいに関すること全般

●足のケア（爪切りなど）

事業所名・住所等	サービス内容
ダ・ヴィンチの足 阿蘇市永草 2569-1 UD GARDEN ℡：080-9525-5200 営業日：第２・４ 土曜・日曜日 10 時～１８時 （完全予約制）	ドイツ式フットケアサロン 自分や家族では難しい爪切りや角質ケアで、痛みや不快感を取り除き、快適に過ごせるようケアします。 ・メンテナンス爪カット　両足 4,500 円 オプション　肥厚爪　１本 1,100 円 ・巻き爪改善スパンゲ　　１本 7,000 円 ・魚の目、たこの除去　１か所 5,000 円、追加１か所 1,000 円 その他、足整体やかかとの角質ケアのメニューもあります。 ※持病や服薬の状況によってお受けできない場合があります。

●お薬に関するサービス

事業所名・住所等	サービス内容
へきすい薬局 黒川 1482-4 （道の駅阿蘇の向かい） ℡：23-4666 営業　平日９時～18 時 水・土９時～13 時 定休日　日曜・祝日 LINE 登録はこちら ※LINE をご利用でない方もお気軽にお電話下さい。処方箋をお受け取りに伺います。 対応区域：阿蘇市全域	お薬の受け取りや服薬管理などに関する便利なサービスがあります。下記以外にもご希望があれば遠慮なくご相談ください。 ■処方箋の受付 ※処方箋の有効期間内(発行日から４日以内)のものに限ります。 ① LINE（ライン）アプリで処方箋の受付 ラインのお友達登録後、カメラ機能で処方箋を撮影し写真を送信していただくと、薬局で待たずにお薬が受け取れます。配達も可能です。※来局時は処方箋をお忘れなく持参下さい。 ② 時間外処方箋受付・ポスト開設（８月予定） 閉局していても専用ポストに処方箋（裏面に連絡先記載）を投函しておくと、準備次第、連絡先へお知らせします。配達も可能です。 ■服薬管理のサポート ① お薬カレンダーに薬をセットした状態でお渡しできます。飲み忘れが多い方におススメです。 ② 在宅訪問 薬剤師がご自宅を訪問してお薬の管理、指導を行います。 ■その他 ・ドライブスルー受取り対応（車に乗ったまま受取れます） ・クレジットカード、電子マネー等での支払い対応

8 困ったときは（生活全般）

相談種別	相談内容	相談窓口
法律	法律に関する悩み ※相談は要予約	阿蘇市地域包括支援センター　℡：32-5122 心配ごと相談　開催時間：9：30～12：00 ・一般相談　　毎月第1・3木曜日 ・法律相談（弁護士）　毎月第1木曜日 ・法律相談（司法書士）　毎月第3木曜日
高齢者 ・認知症	総合相談	阿蘇市社会福祉協議会　℡：32-1127 阿蘇市地域包括支援センター　℡：32-5122 受付時間：月～金曜日　8：30～17：15
		阿蘇市ほけん課介護保険係　℡：22-3145 受付時間：月～金曜日　8：30～17：15
子育て	妊娠・出産・子育て	一の宮保健センター子育て世代包括支援センター ℡：22-5088　受付時間：月～金曜日　8：30～17：15
	総合相談	阿蘇市福祉課子育て支援係　℡：22-3167 受付時間：月～金曜日　8：30～17：15
	子どもを預けたい	阿蘇市社会福祉協議会ファミリーサポートセンター ℡：32-1127　受付時間：月～金曜日　8：30～17：15
障がい者	障がいに関する相談	阿蘇市福祉課　℡：22-3167 受付時間：月～金曜日　8：30～17：15
	身体障がいに関する相談	阿蘇市身体障害者福祉協会　℡：32-1127（事務局社協） 受付時間：月～金曜日　8：30～17：15
心の悩み	こころの相談 不眠、うつなど心の健康が気になるときに	阿蘇保健所　℡：24-9036 受付時間：月～金曜日　8：30～17：15 相談日：毎月第1火曜日の午後から　※要予約
	様々な悩み相談 孤独、いじめ、自殺などの悩み	熊本いのちの電話　℡：096-353-4343 受付時間：24時間
お薬の相談	薬の管理や服用に関すること 服用後の効果、副作用に関すること など	阿蘇郡市薬剤師会事務局 小国調剤薬局　℡：0967-46-5736 阿蘇郡小国町大字宮原1735-9 ＜ 24時間・365日相談受付可能 ＞
生活・福祉	消費生活の相談 借金、通販でのトラブルなど	阿蘇市消費生活センター　℡：22-3364 受付時間：月～金曜日　9：00～16：00
	生活困窮の相談 家計改善、就労支援など	阿蘇市生活相談センター　℡：22-3364 受付時間：月～金曜日　9：00～16：00
	生活支援に関するサービス・資源を知りたいとき	阿蘇市地域包括支援センター　℡：32-5122 生活支援コーディネーター
	草刈りや墓掃除など依頼 高齢者の生きがいと就業の場	シルバー人材センター　℡：080-3370-4776 受付時間：月～金曜日　8：30～17：15

高齢者の歩行介助のポイント

●寄り添い介助

①高齢者の利き手と反対側に立ちます。
麻痺があれば麻痺側に立ちます。
②高齢者の「脇の下」と「手」を下から支えるように軽く握ります。
③歩調を合わせて慌てずゆっくり歩きます。



●杖歩器の介助

①高齢者が杖をもつ側と反対側、やや後方に立ちます。
②高齢者の「脇の下」と「肘」を支えるように軽く握ります。
③「杖→患側→健側」の順で歩いてもらいます。



●シルバーカーの歩行介助

①ブレーキやロックの操作を確認します。
②高齢者の斜め後ろに立ちます。
③必要であれば「脇の下」に軽く手を添えます。
④前傾姿勢になるため体重の乗せ過ぎには注意します。

日常生活に役立つさまざまなサービスをまとめた

生活支援ガイドブック

2026 年　11 月 改定　（第 32 版）

阿蘇市地域包括支援センター

〒869-2301 熊本県阿蘇市内牧 976 番地 2（阿蘇市社会福祉協議会）
TEL：0967-32-5122　FAX：0967-32-5125
メール：a-syakyo@aso.ne.jp
