

介護予防・生活支援サービス集

—令和6（2024）年度版—

1. 食事でお困りの方（食事宅配）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1 ページ
2. 買物でお困りの方（食材等宅配、ネットスーパー、移動販売）・・・・ 4 ページ
3. 移動や送迎でお困りの方（タクシー、介護タクシー、福祉有償運送、その他）・・・・ 9 ページ
4. 生活援助を受けたい方（生活援助サービス、家事代行・便利屋業、除雪、介護用品貸与、美容）・・・・ 14 ページ
5. 交流したい方（サロン・集い）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22 ページ
6. 専門家の訪問を受けたい方（訪問支援）・・・・・・・・・・・・・・・・ 25 ページ
7. 通いの場に参加したい方（体操、介護予防事業）・・・・・・・・・・・・ 26 ページ
8. 悩みごとを相談したい方（健康、福祉、消費生活、困りごと・心配ごと相談）・・・・ 28 ページ
9. その他（コインランドリー、眼鏡・補聴器、義肢・補装具）・・・・・・ 32 ページ



- 本冊子は、高齢者の生活を支援するためのサービス等について、介護保険サービス以外のものをまとめたものです。
- 掲載している内容は、令和6（2024）年7月時点で、地域の皆様や事業者等からいただいた情報をもとに作成していますが、変更・休止している場合もありますので、ご利用の際は、必ず実施主体へお問い合わせをお願いします。
- 柏崎市は、市の事業以外のサービス等について、事業者等とのやりとりやトラブルについて関与しかねますので、ご理解いただいたうえでご活用ください。
- 本冊子の内容は、適宜更新していく予定ですので、新たな情報がございましたら、柏崎市役所介護高齢課（電話 21-2228）までお寄せいただくようお願いします。

柏崎市福祉保健部介護高齢課

1. 食事でお困りの方

<食事宅配>

ウェルネスダイニング	
内 容	7食、14食、21食を選択 独自の調理法でやわらかく仕上げてあります
対 象	市内全域配達
料 金	ちょっとやわらか宅配食7食 4,900円 14食 9,500円 21食 13,900円 送料:初回無料 通常 700円(定期注文は送料無料、7食は350円) ※価格は全て税抜き この他、かなりやわらか宅配食、ムースやわらか宅配食もあり
備 考	冷凍したものをまとめて配達
問合せ	ウェルネスダイニング 0120-503-999 受付時間:月~金曜日(土日・祝日を除く)9:30~13:00、14:00~18:00

コープデリにいがたの夕食宅配	
内 容	管理栄養士が栄養バランスを考え、急速冷却した商品を配達
対 象	旧柏崎地域配達 (一部地域除く、要問合せ)
日 時	毎週月~金曜日に配達 受付時間 9:00~17:00 配達時間 18:00まで
料 金	お弁当コース:1食 615円 おかずのみコース:1食 669円 しっかりおかずコース:1食 718円 御膳コース:1食 799円 ※1週間単位の販売 週3日から利用可能 価格はすべて税込み、配達料込
備 考	地域在住のスタッフがお届けします(土・日曜日を除く)
問合せ	生活協同組合コープデリにいがた夕食宅配 コールセンター 0120-025-477

セブンイレブンのご予約サービス「セブンミール」	
内 容	日替り弁当、日替りおかずなど食品を中心に、ネットで注文し、セブンイレブン店舗で好きなお時間に受取れるサービスです ※一部店舗のみお届けいたします(要問合せ) ※一部サービスを実施していない店舗もございます
対 象	お受け取り店舗、お届け店舗は、サイト・お問い合わせ窓口で要問合せ
日 時	365日年中無休 受取日3日前の10:59までに、ネットからご注文 (一部商品は、前日10:59までのご注文で翌日受取り可能)
料 金	店舗でのお受け取りは、「無料」 1回のお届けにつき1,000円(税抜)以上から配送料200円(税抜) 利用金額3,000円(税抜)以上ご注文で配送料が無料
備 考	1日分から注文可能 セブンイレブン店舗にて受取りまたは店舗より配達
問合せ	セブンミール問い合わせ窓口 0120-736-055(年中無休 9:00~17:00) サイトよりセブンミールで検索 https://www.7meal.jp/

「そうざい屋 縁」地域のふれあい場事業

内 容	高齢者向けのお弁当、惣菜の製造販売、配達、喫茶、農産物等の取次販売
対 象	毎日の食事作りに困っている方 配達地区は、要問合せ
日 時	月～金曜日(店内営業 10:00～13:00)配達時間 昼前後 祝祭日休み
料 金	お弁当 550 円、惣菜盛合せ 440 円、惣菜小鉢 200 円から
備 考	声掛けと共に見守りを兼ねてお届けしています 1 個から配達いたします
問合せ	NPO 法人北条人材バンク 35-5920(9:00～17:00)

ふれあい給食サービス

内 容	日常生活に支障のある 1 人暮らし高齢者などで食の確保が必要な方に対し、定期的に食事を提供することにより、食生活の確保及び住み慣れた地域での在宅生活を支援
対 象	市内に居住する 65 歳以上の単身または高齢者のみ世帯、障がい者世帯等で食事作りや買い物が困難な方で、民間の配食サービスの配達エリア外に居住しており、かつ家族の支援が家族による食事や買い物の支援が受けられない方 市内全域配達
日 時	月～日曜日(祝日を除く) ※利用者の指定曜日に概ね週3日以上の利用が必要 土・日曜日は一部地域除く、要問合せ
料 金	A コース 1食 600 円(税込、おかず・ご飯・みそ汁) B コース 1食 500 円(税込、おかずのみ) 配達料込
備 考	・職員が声をかけながら昼食を届けます ・食中毒予防の観点から、デイサービス、ショートステイ等のサービス利用により日中不在時は利用できません ・相談受付後、ふれあい給食の対象となるかどうかを検討したうえで、利用の可否を決定します
問合せ	柏崎市社会福祉協議会 22-1411

まごころ弁当柏崎店 高齢者向け配食サービス

内 容	高齢者向けの栄養バランスや食べやすさはもちろん、食材の安全や食の楽しみにもこだわって調理したお弁当をお届けします 普通食、まごころ小町(小盛の低カロリー弁当)、カロリー調整食等
対 象	配達範囲は市内中央部及び周辺(要問合せ)
日 時	注文の次日から配達可能 注文、キャンセルは前日まで 昼食のみ・夕食のみ・昼と夕両方 1 食からでもお届けします
料 金	まごころ小町 443 円 普通食 605 円 カロリー調整食 756 円 たんぱく調整食 756 円 ムース食 724 円 (おかずとごはんのお弁当、1食あたり税込みの金額) ※おかずのみもあり
備 考	調理したものを指定した日に配達 無料の安否確認サービスも利用できます
問合せ	まごころ弁当柏崎店 電話 41-5265 受付時間 9:00～18:00(日曜日定休) FAX 35-4001

ワタミの宅食	
内 容	「バランスのとれた食事」と「ふれあい」を通じて、新しい食事スタイルを提案します 日替わりのお弁当・お惣菜を週 1 日 1 食からご自宅までお届けします
対 象	毎日のお食事にお困りの方（年齢等の制限なし） 柏崎・刈羽エリア（一部地域でお届けできない場合もございます。要問合せ）
日 時	土日・祝日を除く平日 10:00～17:00（お届け時間の指定不可・要相談） ※毎週水曜日ご注文締切り、翌週からお届け
料 金	日替わり献立のお弁当・お惣菜 平日 1 日から利用可 1食440円～（消費税込み、配達料はいただきません） 組合せ自由、お得な 5 日間コースもあり ※初めての方、ご試食できます！
備 考	急な追加・変更・キャンセルは、お届け日の 2 日前（土日・祝日除く平日）17:00 までのご連絡で可 お弁当と一緒に、サラダ・カットフルーツ・冷凍食品などもご利用いただけます 土日・祝日もご希望の場合は「冷凍惣菜」を前日までにお届けします 手渡しを基本としてお届けしており、みまもりサービスもあります ご不在の際は保冷ボックスに入れてお届け、鍵付き安全ボックスの貸出し（無料）もあります
問合せ	「ワタミの宅食」受付センター 0120-321-510（受付時間 9:00～18:00） ※ホームページでも承っております

<テイクアウト商品の受け取り代行>

シルバーイーツ	
内 容	市内の飲食店でテイクアウトする商品を本人の代わりに受け取ってお届けするサービス
対 象	テイクアウト商品を取りに行くのが困難な方、シルバー人材センター事務所を起点に半径 10Km 圏内
日 時	受け取り代行は年末年始を除く毎日 11:00～19:00
料 金	1 回 5 個まで 200 円 6～10 個 400 円 11 個以上 600 円～
備 考	1 営業日前の 16:00 までに申し込みが必要 （詳細はシルバー人材センターHPをご覧ください）
問合せ	柏崎市シルバー人材センター 24-2148（平日 9:00～17:00）

2. 買物でお困りの方

<食材等宅配>

買い物支援事業	
内 容	依頼した食材や、日用生活用品をシルバー人材センター会員が買い物代行を行う
対 象	市内(対象地域はお問合せください)
日 時	月～金曜日
料 金	5,000 円以内の買い物で1回 500 円 最初に 3,500 円(7 回分)のチケットを購入
問合せ	柏崎市シルバー人材センター 24-2148(平日 9:00～17:00)

生協の宅配コープデリ 生活協同組合コープデリにいがた	
内 容	生鮮食品から、お菓子・冷凍食品・惣菜・弁当・飲料・日用雑貨・衣類・園芸・ペット用品まで、生活に必要なものが一通りそろいます 1週間のお買い物を、まとめて済ませられ、時短にもなります 1回の利用金額に制限はなく、お買い物先の一つとして利用できます
対 象	市内全域配達(一部地域を除く)
日 時	毎週月～金曜日(祝日可) 週1回の定期配達
料 金	加入時に出資金 1,000 円が必要(脱退時に返還) 宅配サービス料 200 円(+消費税) 世帯全員(単身世帯を含む)が満 65 歳以上の場合は、80 円(+消費税)で宅配サービスを利用可能な宅配割引制度あり
備 考	注文は商品カタログから専用の申込書に記入もしくは専用フリーダイヤルにて注文 商品は翌週配達(一部翌々週)
問合せ	生活協同組合コープデリにいがた長岡センター 0258-47-0701

セブンイレブン中越刈羽店	
内 容	ご自宅まで配達 食料品、日用品などセブンイレブンで取り扱っている商品を配達
対 象	柏崎、刈羽全域
日 時	週 7 日間(配達の数により、日にちを調整します) 10:00～16:00
料 金	税込み 2,200 円以上のご注文で無料配達 (ただし、たばこ、切手類、指定ゴミ袋、ゴミ処理券、各種カード類、インターネット商品、公共料金の支払いなどは 2,200 円の金額には含まれません)
備 考	セブンイレブンの商品を掲載したカタログ(ファイル)を無料で配布中 ご希望の方はお気軽にお電話ください お届けします 個人宅、各種行事、町内会、集会所などお問合せください
問合せ	セブンイレブン中越刈羽店 0257-45-3855

ヨシケイ新潟	
内 容	栄養バランスの良い献立を考え、その日必要な食材を配達
対 象	配達地域は要問合せ
日 時	月～金曜日 10:00～17:00 に配達 土曜日分は前日配達
料 金	配達料不要
備 考	メニューブックを見て、毎週水曜日までに翌週分を注文
問合せ	ヨシケイ新潟柏崎営業所 24-6151 オーシャンシステム宅配事業部 0120-377-714

ワタミのミールキット	
内 容	日替わり献立より、その日の夕食の食材を自宅までお届け レシピどおりに調理するだけで、2～3品の料理が完成
対 象	柏崎・刈羽エリア(一部地域を除く、要問合せ)
日 時	土日・祝日を除く平日 10:00～17:00(お届け時間の指定不可)
料 金	1セット2人用 1,200円から(利用日数・食数により異なります) お得な定期注文価格あり
備 考	お子様がいる方・とにかく時短したい方・自分好みにアレンジしたい方の3コースがあります 毎週水曜日までのご注文で翌週からのお届け
問合せ	ワタミのミールキット受付センター 0120-999-654(受付時間 9:00～18:00) ※ホームページでも承っております

<ネットスーパー>

イオンネットスーパー	
内 容	インターネットで受付け、食料品から日用品、医薬品まで毎日の生活に必要な商品をご自宅まで配送
対 象	柏崎市内全域配送(留守宅配送不可)
日 時	毎日 24 時間受付 配達時間は配送店舗による
料 金	配送料は、ご注文金額 10,000 円以上605円(税込)、 ご注文金額 10,000 円未満 1,210円(税込) 代金引換でお支払いの場合、手数料 110 円(税込) ※配送料、手数料は予告なく変更される場合あり
備 考	入会金・年会費無料 1 回のご注文可能金額 700 円以上 15 万円以下(税抜)
問合せ	イオンネットスーパーコールセンター 0120-586-610(受付時間 9:00~21:00)

原信ネットスーパー	
内 容	インターネットで受付け、食品・日用品を配達
対 象	市内全域配達(留守宅配達不可) 運送会社が配達
日 時	① 注文メ切 7:00 14:00~21:00 の間に当日配達 ② 注文メ切 10:00 16:00~21:00 の間に当日配達
料 金	配送料1回600 円(税抜) 代金引換手数料 100 円(税抜)、 冷凍食品注文の場合、ドライアイス代 100 円(税抜) 1 回の利用金額は 1,200 円以上 50,000 円以下(商品税抜金額)
備 考	入会金・年会費無料 ホームページ上で会員登録が必要
問合せ	原信ネットスーパー寺島店 0258-28-6838(問合せ時間 13:00~16:00)

原信ネットスーパーPRO	
内 容	インターネットで受付け、食品・日用品を配達
対 象	市内全域配達(留守宅配達不可) 運送会社が配達
日 時	注文は 11:00 までで翌々日配達 14:00~21:00 の間に配達
料 金	配送料1回500 円(税抜) 代金引換 100 円(税抜)、 冷凍食品注文の場合、ドライアイス代 100 円(税抜) 1 回の利用金額は 3,000 円以上 80,000 円以下(商品税抜金額)
備 考	入会金・年会費無料 ホームページ上で会員登録が必要
問合せ	原信ネットスーパー寺島店 0258-28-6838(問合せ時間 13:00~16:00)

<ネットショッピング代行>

買い物ねっとお助け隊	
内 容	スーパー原信のインターネットで販売している商品をシルバー人材センター会員が利用者宅を訪問し、タブレットを活用して利用者に代わって注文してあげるネットショッピング代行サービスです
対 象	対象区域:シルバー人材センター事務所を起点に10km圏内
日 時	月～金曜日
料 金	登録料 100 円 (初回のみ) 買い物 1 回につき代行手数料 200 円 配送料 550 円 代引手数料 110 円
問合せ	柏崎市シルバー人材センター 24-2148 (平日 9:00～17:00)

<移動販売>

移動スーパー とくし丸 (アトレ柏崎店)	
内 容	生鮮食品やお弁当・惣菜類等を含む、食品と日用品を販売 週1～2回、実際の商品を見ながらお買い物が出来、店舗で販売している商品(一部を除く)が対象で、ご希望商品の事前注文も出来ます
対 象	1号車 火・金曜日:北園町、新花町、東港町、西港町、大久保、柳橋町 地域 水・土曜日:中浜、番神、鯨波、寿町、東の輪町、米山台、若葉町、緑町 地域 2号車 火・金曜日:荒浜、春日1丁目、比角、大和町、桜木町、栄町 地域 水・土曜日:松波、春日2丁目、藤元町、榎原町、橋場町、山本、長崎、 正明寺、下高野 地域 3号車 月・木曜日:大崎、大津 地域 火・金曜日:宮川、椎谷、浜忠、甲田、大崎、尾町、石地 地域 水・土曜日:五日市、西山、長嶺、礼拝、池浦 地域 ※訪問の曜日及び地域が変更になる場合があります
日 時	上記の曜日・地域内でご希望される個人宅や施設を週2回 10:00～17:00 の間に1件1件訪問します ※訪問時間は訪問の順番により異なります
料 金	商品1品につき「+22円」
備 考	お支払方法は、現金又はマルイ商品券に限ります ポイントカードのご利用は出来ません
問合せ	アトレ柏崎店 20-0101 (受付時間 9:00～17:00)

移動スーパー とくし丸（スーパーマルイ田尻店）	
内 容	生鮮食品やお弁当・お惣菜類等を含む、食品と日用品を販売 週2回、実際の商品を見ながらお買い物が出来、店舗で販売している商品（一部を除く）が対象で、ご希望商品の事前注文も出来ます
対 象	月・木曜日：上田尻、南条、善根 地域 火・金曜日：平井、矢田、吉井、曾地 地域 ※訪問の曜日及び地域が変更になる場合があります
日 時	上記の曜日・地域内でご希望される個人宅や施設を週2回 10:00～17:00 の間に1件1件訪問します ※訪問時間は訪問の順番により異なります
料 金	商品1品につき「+22円」
備 考	お支払方法は、現金又はマルイ商品券に限ります ポイントカードのご利用は出来ません
問合せ	スーパーマルイ田尻店 28-5800（受付時間 9:00～17:00）

神戸屋商店	
内 容	地域に定期的に訪れ、食品・日用品を販売
対 象	北条、中鯖石、南鯖石、鶴川、野田、別俣、米山、上米山、平井
日 時	火～土曜日に地域別に移動
備 考	生鮮2品（青果・魚介類）ほか
問合せ	神戸屋商店（有） 27-2167

さかた	
内 容	地域に定期的に訪れ、食品・日用品を販売
対 象	柏崎全域、刈羽村
日 時	月～日曜日に地域別に移動 9:00～17:00
備 考	生鮮3品（青果・食肉魚介類）ほか
問合せ	さかた（有） 担当 坂田啓二 090-4843-8172

セブンイレブン 柏崎新花町店	
内 容	地域に定期的に訪れ、食品・日用品を販売
対 象	柏崎、刈羽地区
日 時	月～金曜日実施（祝祭日を除く）
備 考	生鮮3品、日用雑貨（トイレットペーパー、洗剤など）、重い商品（米、水）などご自宅まで配達しています 各種イベント（大会、町内行事）などにも出店中です 配達も拡大中!!まずはご相談を!!
問合せ	セブンイレブン柏崎新花町店 担当 サイガワ 090-4372-7117

日本海鮮魚センター

内 容	地域に定期的に訪れ、食品等を販売
対 象	市営駅前住宅、半田、谷根、米山、笠島、新道、上条、野田、別俣地区
日 時	月～金曜日
備 考	生鮮2品(青果・魚介類)ほか
問合せ	(株)ニッカイ米山 24-2238

樋口商店

内 容	地域に定期的に訪れ、食品・日用品を販売
対 象	高柳方面、北条方面、鶴川方面、中・南鯖石方面
日 時	週6日(火～日曜日)地域別に移動
備 考	惣菜、刺身など
問合せ	樋口栄 24-4850

3. 移動や送迎でお困りの方

<タクシー>

柏崎交通(親孝行タクシー)

内 容	親が利用したタクシー運賃の半額もしくは全額を、その子供が支払う
対 象	柏崎・刈羽在住の方(親)
日 時	タクシー利用時
料 金	年会費 初年度無料 2年目以降登録者ひとりにつき1,000円
備 考	本人と子が来社し申込みを行う 現金、現金書留、振込、口座引き落としのいずれかで支払い 楽々安心カード等、他の割引と併用可能
問合せ	柏崎交通 21-0061(管理部)

柏崎交通(高齢者割引) 楽々安心カード

内 容	高齢者を対象にタクシーメーター運賃の割引を行う
対 象	65歳以上の方で、会員申込みをされた方
日 時	タクシー利用時
料 金	タクシーメーター運賃の10%割引を行う
備 考	本人が身分証明書(運転免許証、健康保険証等)を持参し、柏崎交通本社で申込み
問合せ	柏崎交通 21-0061(管理部)

柏崎交通（福祉タクシー）	
内 容	車椅子利用者が、積極的に社会参加できるように、スロープ付福祉タクシー、ユニバーサルデザインタクシーを配備
対 象	自分の車椅子を持っている方（車椅子の常備なし）
日 時	タクシー利用時（要予約）
料 金	福祉タクシー 初乗り 600円 迎車有+100 円
問合せ	柏崎交通 23-5151（配車）

大和タクシー（高齢者割引）	
内 容	高齢者を対象にタクシーメーター運賃の割引を行う
対 象	70 歳以上の方で、会員申込みをされた方
日 時	タクシー利用時
料 金	タクシーメーター運賃の 10%割引を行う
備 考	本人が大和タクシー本社で申込み
問合せ	大和タクシー 23-4141 0120-044-142

大和タクシー（福祉タクシー）	
内 容	車椅子利用者や寝たきりの方が、積極的に社会参加できるようにリフト付福祉タクシーを配車
対 象	車椅子利用の方（車椅子の常備あり）
日 時	要予約
料 金	小型福祉タクシー初乗り 630 円 迎車有+100 円
問合せ	大和タクシー 23-4141 0120-044-142

<介護タクシー>

いろいろ	
内 容	通院送迎、外出時の付き添い タクシー券利用可 運賃は一般のタクシーと同じ
対 象	お身体に不自由を感じている方（身体・内部・知的・精神・その他の障がい等を有する等、単独では移動が困難であって、公共交通機関を利用することが困難な方）
日 時	8:30～17:30（土日祝日は要相談）
料 金	初乗り 1.03km まで 600円 乗降介助料 660 円 付き添い料金 30 分 1,200 円
備 考	身体障がい者手帳の提示で1割引き タクシー券利用可 県内発着であれば、遠方の送迎も可（要事前相談）ストレッチャー対応可
問合せ	いろいろ 41-5408 090-9201-7216

介護福祉タクシーたけのこ

内 容	買物、通院、訪問、旅行等
対 象	要支援・要介護認定を受けている方、身体障がい者手帳を持っている方（車椅子の常備あり）県内発着であればどこでも
日 時	月～土曜日 8:00～18:00 日・祝日は要相談、電話予約可
料 金	時間制運賃 大型 4,500 円 通院介助 1時間 2,000 円
備 考	送迎時にベッドまでの介助あり
問合せ	介護福祉タクシーたけのこ 025-536-2635（山田） 080-4178-8861

柏崎ポーターズ

内 容	通院、施設通所、買物、観光、外出時の付き添い等
対 象	要支援・要介護認定を受けている、身体、内部、知的、精神、その他の障がいを有する等、単独では移動が困難であって、公共交通機関を利用することが困難な方、その他、患者等搬送サービスの提供を受ける方 ※付き添い 2 名まで同乗可能
日 時	平日営業、土・日曜日、夜間は要相談
料 金	1.03 kmまで 600 円 以降 234m ごとに 100 円加算 付き添い介助等 5 分 200 円 身体障害者手帳の提示により 1 割引 柏崎市、刈羽村、出雲崎町のタクシー利用券の使用可能
備 考	軽ワゴン車、普通車を使用 (スタンダード車椅子常備、フルフラットリクライニング型随時用意可能)
問合せ	柏崎ポーターズ代表(小池) 24-9379

シナヒロサポート

内 容	通院介助、外出介助などの移動支援
対 象	移動時に介助が必要で、単独でタクシーその他の公共交通機関を利用することが困難な方 要支援・要介護認定を受けている方、身体障がい者手帳のある方
日 時	要予約
料 金	1.2 kmまで 630 円 介助料 500 円から 車椅子レンタル 500 円、身体障がい者手帳の提示により 1 割引き 全ての乗車に迎車料金 100 円
問合せ	シナヒロサポート 22-4790

福竹介護タクシー	
内 容	通院、買物等の送迎
対 象	高齢者、障がい者、肢体不自由な方、一時的にけがをされている方とその付添いの方
日 時	8:00～18:00(時間外と土日祝日は要相談)
料 金	大型車初乗運賃 740 円 1.2kmまで 身体障がい者手帳の提示により 1 割引き 柏崎市、刈羽村のタクシー利用券の使用可
備 考	車いす 2 台またはストレッチャー 1 台ほか 7 人乗車可 ストレッチャー、大型車いすの移動にも対応 新潟県内の移動、全国どこへでも送迎します(出発地、到着地が県内であれば)
問合せ	福竹介護タクシー 080-7931-1597

<福祉有償運送>

NPO 法人北条人材バンク	
内 容	通院介助(病院等)、外出介助(買い物、その他)などの移動支援
対 象	移動時に介助が必要で、単独でタクシーその他の公共交通機関を利用することが困難な方 要支援・要介護認定を受けている方、身体障がい者手帳のある方
日 時	要予約
料 金	2 km 490 円から以降 1 km ごとに 90 円加算(R4.4.1～)
備 考	利用会員登録必要 別途年会費等あり 対象者は北条及びその周辺地域の方
問合せ	NPO 法人北条人材バンク 35-5920(9:00～17:00)

ロングラン	
内 容	通院介助、移動支援、行動援護に必要な移送
対 象	移動介助が必要で、単独でタクシー、公共交通機関利用が困難な方 身体・知的・精神障がい者手帳のある方
日 時	要予約
料 金	1 km あたり 90 円
備 考	利用会員登録必要
問合せ	社会福祉法人ロングラン 21-5090

<その他>

NPO 法人里山夢もっこ	
内 容	通院やサロン通所等について、目的地まで(自宅まで)、自家用車による移動支援を「おせっかい事業部」の訪問ボランティアスタッフが支援
対 象	高柳町及びその周辺地域に居住する要支援1、2の方
日 時	要相談
料 金	移送前後の付添支援(乗降介助)として 1回 500 円(往復でそれぞれ1回で2 回分となります)
備 考	柏崎市訪問型サービス D として実施
問合せ	NPO 法人里山夢もっこボランティアコーディネーター(小池) 24-9379

柏崎ユニバーサルツーリズムセンター (旅サポーター)	
内 容	歩行が難しい方の旅(外出)に同行し、移動を中心とした旅のお手伝いをします 必要であれば入浴介助も行います
対 象	高齢者及び障がい者
日 時	9:00~18:00(他時間帯も相談可・宿泊可) 問合せは、年末年始及び土日祝日除く
料 金	1時間 1,500 円(1 日 最大 8 時間) ツアー代金や、移動に関する公共交通機関料金や入館料等は利用者のご負担となります(料金は変更の可能性あり)
備 考	旅(外出先)は、市内外ともに可能 事前申込制 車椅子(特殊車いすアクロモ)貸出可能
問合せ	NPO 法人トライネット(押見) 47-7229

4. 生活援助を受けたい方

<生活援助サービス>

家庭ごみ戸別収集事業	
内 容	ごみ出しが困難な方に代わり、シルバー人材センター会員が生ごみ、資源物を町内の集積所へ出すサービス
対 象	低所得者の65歳以上で介助を要する方、ヘルパーが代行できない方、単身者、高齢者や障がい者のみ世帯、市内に家族・親族等不在の方
日 時	コーディネーターが直接面接して、相談後に決定
料 金	無料
備 考	ケアマネジャー、民生委員からの紹介によりコーディネーターが現地調査を実施します 所得によっては有料となる場合があります 無料サービスの件数の上限に達した場合は終了させていただく場合があります
問合せ	柏崎市シルバー人材センター 24-2148(平日 9:00~17:00)

家庭ごみ袋無料配布	
内 容	対象世帯にごみ袋を配布
対 象	高齢者等紙おむつ購入助成を受けている世帯
時 期	該当する世帯に年2回ごみ袋を郵送
問合せ	環境課 クリーン推進係 23-5170

救急医療情報キット配布事業	
内 容	自宅で具合が悪くなった時に救急隊員が救急キットの医療情報を確認し、適切で迅速な救急活動に役立てる
対 象	65歳以上で1人暮らしの方(同居の家族等が就労等により長時間にわたって不在になることによる日中1人暮らしの方を含む)または65歳以上のみで構成される世帯の方(日中高齢者のみになる方を含む)
備 考	医療機関、服薬情報、持病等を記入した「医療情報シート」を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管
問合せ	介護高齢課高齢対策係 21-2228

高齢者及び障がい者生活援助サービス事業

内 容	生活に支障のある家庭の修繕、除草、剪定、除雪、家庭内の整理整頓、大掃除など
対 象	低所得者の高齢者独居、老々世帯または障がい者で、家族や親族の支援が得られず、自分での作業が困難な方
日 時	コーディネーターが直接面接して、相談後に決定
料 金	無料(材料費は実費)
備 考	ケアマネジャー、民生委員の紹介により、コーディネーターが現況調査を実施 無料サービスの件数の上限に達した場合は終了させていただく場合があります
問合せ	柏崎市シルバー人材センター 24-2148(平日 9:00~17:00)

高齢者等紙おむつ購入費助成事業

内 容	申請により助成券を郵送、紙おむつ購入の際に助成金額分を控除
対 象	市内に居住する在宅者で、要介護1以上の高齢者、身体障がい者手帳(1・2級)・療育手帳(A)・精神障害者手帳(1・2級)を交付されている方、常時おむつを使用している方
時 期	該当する世帯に年2回紙おむつ助成券を郵送
助成額	助成金額(月額) 市民税非課税世帯・市民税均等割のみ課税世帯 3,000円 市民税所得割課税世帯 2,000円
問合せ	介護高齢課高齢対策係 21-2228

<家事代行・便利屋業>

NPO 法人北条人材バンク

内 容	家庭生活、屋内外作業、福祉などの支援活動
対 象	高齢者単身世帯、高齢者夫婦世帯、認知症高齢者、身体障がい者(要支援・要介護認定者及び手帳がある方)等送迎に登録された方
日 時	月~金曜日 9:00~17:00(時間外・休日の利用は要問合せ)
料 金	1時間 800円~(その他、年賀状書等は別料金)
備 考	柏崎市内(主に北条地区全体)
問合せ	NPO法人北条人材バンク 35-5920

NPO 法人里山夢もっこ

内 容	掃除や片付け等の家事について、おせっかい事業部の訪問ボランティアスタッフが支援
対 象	高柳町及びその周辺地域に居住する要支援1・2の方
日 時	要相談
料 金	1回につき500円
備 考	柏崎市訪問型サービスBとして実施
問合せ	NPO 法人里山夢もっこ ボランティアコーディネーター(小池) 24-9379

柏崎市シルバー人材センター

内 容	家事援助サービス(炊事、掃除、洗濯、買物、話相手)
対 象	介護保険未認定の方、介護認定を受けている方で介護保険で利用できない部分の家事等を希望される方
日 時	月～金曜日 8:30～17:00 の間で2時間以内
料 金	1時間 1,582円～
備 考	土・日曜日、時間外の利用は要相談
問合せ	柏崎市シルバー人材センター 24-2148(平日 9:00～17:00)

柏崎便利屋さぼーと

内 容	空き家管理、片付け、遺品整理、生前整理、買い物代行、家具の組立・移動、草刈り、木の伐採、除雪、修繕、蜂の巣・害虫駆除、電球交換1個から何でも頼めるくらしのお助け隊
日 時	月～土曜日
料 金	1時間 2,750円～ 要問合せ
備 考	近年増加しているスズメバチの巣の駆除もお任せください!
問合せ	柏崎便利屋さぼーと 35-5687 080-5534-3115

柏崎ポーターズ

内 容	御用聞き(日常生活家事代行、見守り、移動支援、イベント救護等)
対 象	高齢者及び障がい者等、日常生活に支援を要する方
日 時	平日営業、土・日曜日、夜間は要相談
料 金	5分 100円～300円
備 考	依頼内容に応じて相談、見積り無料
問合せ	柏崎ポーターズ代表(小池) 24-9379

SOMPOケア柏崎松波

内 容	家事援助サービス(炊事、掃除、洗濯、買物、通院介助、話相手、整理整頓、草むしり、外出同行など)
対 象	介護認定を受けている方で、介護保険で利用できない部分の家事等を希望される方
日 時	8:00~18:00 要相談
料 金	30分 2,200円(税込) 1時間 4,400円(税込) 詳細は要問合せ
備 考	介護保険サービスの前後で利用可能な15分未満1,430円(税込)のサービスもあります
問合せ	SOMPOケア柏崎松波 20-6835

新潟スーパー産業(株)

内 容	不用品回収、一軒家片付け、家電回収、遺品整理、ハウスクリーニング、家屋解体工事
日 時	8:00~17:00(土・日曜日、祝日除く)
料 金	要相談
問合せ	新潟スーパー産業(株) 24-3399

ハイハイネット(株)

内 容	在宅の生活援助、リフォーム、便利屋業、解体、不用品回収、福祉用具の販売・レンタル
日 時	月~金曜日(年末年始、お盆を除く)(土日は要相談) 8:00~17:00
料 金	詳細はハイハイネット(haihainet.biz)で検索
問合せ	ハイハイネット(株) 0120-27-8181 0258-83-0038

便利屋猫の手

内 容	不用品回収、片付け、遺品整理、生前整理、ハウスクリーニング、草刈り、家屋解体、墓清掃
対 象	市内全域
日 時	8:00~20:00
料 金	1時間 2,500円~ 要問合せ
備 考	見積り無料
問合せ	便利屋猫の手 代表(小俣) 090-7261-3263

メディカル・サポート

内 容	福祉用具、介護用品販売、出張理容、住宅改修、ハウスクリーニング、家事援助サービス(介護保険外)
日 時	8:30~17:00(土・日曜日、祝日除く)
料 金	要問合せ
問合せ	メディカル・サポート 32-3367

ワンコインサービス

内 容	暮らしのちょっとした困りごとをお手伝いします 電球、蛍光灯の取り換え、ストーブ等への灯油の給油など 詳細はお問合せください
対 象	・ 65歳以上の一人暮らし又は夫婦のみの世帯 ・ 一人暮らしで障害をお持ちの方(年齢関係なし)
日 時	月~金曜日
料 金	1回 100~1,000円
備 考	サービス内容によっては、事前に現地確認させていただく場合があります
問合せ	柏崎市シルバー人材センター 24-2148(平日 9:00~17:00)

<除雪>

柏崎便利屋さぼーと

内 容	屋根の雪下ろし、玄関先・駐車場の除排雪、道付け
対 象	市内全域
日 時	月~土曜日
料 金	1時間 3,000円~要問合せ
備 考	対象地域についてはお問合せください
問合せ	柏崎便利屋さぼーと 35-5687 080-5534-3115

高齢者及び障害者生活援助事業(除雪)

内 容	真に除雪が困難な世帯に対して、道付け程度の除雪を実施
対 象	<ul style="list-style-type: none"> ・ 65歳以上の方、又は障害者基本法第2条に規定する障害者(聴覚障害者のみの方は対象外)で、介助又は介護を要し、市内に家族や親族が不在の方 ・ 訪問介護員(ヘルパー)が代行できない方 ※高額所得者は対象外となります
日 時	全日 8:00~17:00(時間指定はできません)
備 考	まずはケアマネジャー、障害者相談支援事業者、民生委員、市担当職員等にご相談ください。なお、人員確保の都合上、件数の上限に達した場合は、サービスを終了させていただく場合があります
問合せ	柏崎市シルバー人材センター 24-2148(平日 9:00~17:00)

高齢者世帯等除雪費助成事業

内 容	除雪に際し支援が必要で、屋根の雪下ろしを行い危険を除去しなければならないと認められる世帯に対して経済的援助
対 象	65歳以上のみ世帯、心身障がい者のみ世帯、高齢者と心身障がい者世帯、母子世帯等 ※上記世帯で、自力、または親戚等の労力的・経済的支援がなく除雪ができない世帯、世帯全員が市民税が非課税・均等割課税世帯に適用する
助成額	1日の除雪につき、除雪に要した経費の8割を助成、ただし1日の作業に対する限度額は20,000円 一旦対象世帯が全額支払う
備 考	屋根の雪下ろし及びこれに伴う玄関先部分の除雪、並びに豪雪時に屋根周りの除排雪に必要な最小限の部分
問合せ	介護高齢課高齢対策係 21-2228

除雪ボランティア事業

内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・除雪に関する相談や、関係機関との連携・コーディネート ・住居の玄関から道路までの間で必要な範囲の除雪及び屋根下除雪 ※屋根の雪下ろしは行わない
対 象	家族・親戚、近隣から除雪の協力を得ることが困難で、次のいずれかを満たす世帯 <ul style="list-style-type: none"> ・ 75歳以上の独居高齢者世帯 ・ 75歳以上の高齢者のみ世帯(75歳以上の高齢者と75歳未満の障害者等のみで構成される世帯を含む) ・ 障害者のみの世帯
日 時	水~土曜日 10:00~17:00 ※ボランティア調整期間として、依頼から派遣まで日数を要します
料 金	無料
備 考	町内会又は民生委員を通じて依頼票を提出してください
問合せ	柏崎市社会福祉協議会 ボランティアセンター 22-1411 (月~金曜日 8:30~17:30)

便利屋猫の手	
内 容	屋根の雪下ろし、玄関先・駐車場の除雪、道付け
対 象	市内全域
日 時	8:00~20:00
料 金	1時間 2,500円~ 要問合せ
備 考	見積り無料
問合せ	便利屋猫の手 代表(小俣) 090-7261-3263

<介護用品貸与>

アイ・ケアーズ	
内 容	介護保険外サービスの福祉用具レンタル 特殊寝台(マット、柵付き)、車いす、歩行器
対 象	介護保険対象外、介護保険の軽度者(要支援1・2、要介護1)の方の利用も要相談
日 時	月~金曜日 8:00~17:00(祝日・お盆、年末年始除く)
料 金	ベッド1,500円/月~ 車いす、イレクター歩行器ほか要問合せ
備 考	短期レンタルの場合は別途消毒料をいただく場合あり
問合せ	アイ・ケアーズ 23-4411

アルプスビジネスクリエーション柏崎店	
内 容	介護保険外サービスの福祉用具レンタル、特殊寝台(マット、柵2本付き)、歩行器、車いす
対 象	介護保険対象外、介護保険の軽度者(要支援1・2、要介護1)の方の利用も可)
日 時	月~金曜日(祝日、年末年始除く) 8:20~17:10
料 金	ベッド650円/月~、歩行器500円/月、車いす1,000円/月 詳細は要問合せ
問合せ	アルプスビジネスクリエーション柏崎店 41-5348

ケンブリッジ	
内 容	介護保険外サービスの福祉用具レンタル
対 象	介護保険対象外、介護保険の軽度者(要支援1・2、要介護1)の方の利用も要相談
日 時	月~金曜日 8:30~17:30
料 金	ベッド1,500円/月~ 車いす、歩行器ほか要問合せ
問合せ	ケンブリッジ 35-6005

<美容>

グリーンサークル	
内 容	出張訪問によるカット、シャンプー、パーマ、カラーリング等
対 象	外出が困難な方、要介護者様またそのご家族様、美容室に行けない方
日 時	9:00～17:00(月曜、第2第4火曜日を除く)
料 金	カット(シャンプーなし)4,400円(税込み) シャンプーカット6,600円(税込み) カラーリング12,100円～(税込み)
備 考	出張費別途200円かかります 高柳、野田など距離に応じて追加料金があります
問合せ	出張訪問美容グリーンサークル(西巻) 090-8508-1100

美容室ヴォーグ	
内 容	送迎による美容業、訪問カット等
対 象	<ul style="list-style-type: none"> 交通事情により外出が困難な方(送迎) 外出できない方(訪問カット)
日 時	9:00～18:30(月曜日定休)
料 金	送迎カット3,850円、送迎パーマ8,800円、送迎カラー7,700円、 訪問カット3,850円(税込み)
備 考	<ul style="list-style-type: none"> 送迎の場合、シャンプー、カット、ブロー込 訪問は10kmを超える場合はプラス1,000円
問合せ	美容室ヴォーグ 布施佳道 32-0058

美容室ラヴィ	
内 容	福祉美容師の有資格者による、訪問美容
対 象	寝たきりの方、施設に入所・入院している方、在宅介護の方等で美容室に行くことが難しい方
日 時	9:00～18:00(不定休、夜間も対応しています)
料 金	シャンプー1,000円 カット3,500円 パーマ3,500円 カラー3,500円 着付け5,000円(車椅子の方にも対応できます)
備 考	市内は出張費込みの料金になります 寝たきりの方は、寝たまま全ての施術が受けられます
問合せ	美容室ラヴィ 代表 矢川範子 21-3884 090-8813-2113

5. 交流したい方 ＜サロン・集い＞

あすなろの会	
内 容	若年性認知症を抱える本人と家族のつどい
対 象	若年性認知症を発症された方とその家族
日 時	年数回実施
料 金	活動内容により実費負担あり
問合せ	柏崎厚生病院 医療相談室 22-0111 介護高齢課地域包括支援係 43-9125

オレンジカフェ	
内 容	お茶やお話を楽しみながら、気軽に介護や認知症のことを相談することのできる集いの場で市内7か所で開催
対 象	認知症の方、介護をしている方、地域の方、高齢の方などなたでも自由に参加できます
料 金	0～500円
備 考	各オレンジカフェの開催情報はホームページでも確認できます

カフェ名称	会場	開催日時	問合せ
気養の屋 (きょうのや)	柏崎市西山町鎌田 1858-2 (旧齋木写真館)	不定期開催のため、詳細は直接 お問合せください	47-7424 (北地域包括支援 センターにしやま)
ももの木 かしわざき	柏崎市元城町 1-46 (ももの木かしわざき)		35-7161
おひさま	柏崎市加納 5884 (小規模多機能ホームひなた)		47-7662
オレンジカフェ そよかぜ	柏崎市大字茨目ニツ池 2071-1 (柏崎厚生病院内)		22-0111
ふれあいカフェ	柏崎市柳田町 7-26 (ツクイ柏崎グループホーム)	第4水曜日 10:00～11:00、 14:00～15:00	28-0170
	柏崎市新田畑 5-42 (ツクイ柏崎新田畑)	不定期開催のため、詳細は直接 お問合せください	28-7233
まちの相談室	詳細は直接お問合せください	第4土曜日 10:00～12:00	090-5766- 5338
オレンジカフェ えきまえ	柏崎市駅前 2-1-67 くらしのサポートセンターえきまえ	第4金曜日 9:30～11:30	41-6583

くらしのサポートセンター

内 容	高齢者の方が地域に集まり、交流や体操を通じて、心と体を元気にする場
対 象	<ul style="list-style-type: none"> ・ おおむね 65 歳以上の方 ・ トイレや食事、移動など身の回り動作が一人でできる方 ・ コミュニケーションが十分図れる方
日 時	週1回程度 9:00~15:00(会場により半日利用可能) 開催日は要問合せ
料 金	1回 200~800 円程度
備 考	希望者には送迎あり
問合せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125

くらしのサポートセンターえきまえ

内 容	日替わりで、お茶の間、コーラス、手芸、絵手紙、体操等の集いを開催
対 象	トイレや食事、移動など身の回り動作が一人でできる方、コミュニケーションが図れる方、支え合い活動に理解のあるサポーターまたは協力者
日 時	毎週月~金曜日
料 金	プログラムにより異なります
問合せ	くらしのサポートセンターえきまえ 41-6583

KEN'S CAFÉ

内 容	多目的スペースを併設したカフェ
対 象	中高年を中心にすべての年齢の方 コーヒーを楽しみたい方 交流したい方 仲間を作りたい方
日 時	火~土曜日 11:00~16:00(年末年始を除く)
料 金	コーヒー350 円 おまかせランチ(コーヒー付)900 円(税込み)、ランチ(スイーツ付)1,100 円(税込み) 多目的スペース貸:2時間 2,000 円より
備 考	介護の研修、歌声喫茶、歌謡教室、フラダンス等の教室など、カフェでありながら、多用途に対応できる交流サロン カフェ内はWi-Fi有、イベント貸し切り相談、夜間も 22 時までスペース貸可能、要相談
問合せ	KEN'S CAFÉ 35-7088

シルバーふれあいサロンやまゆり

内 容	店内でお茶飲みやお話ができる
対 象	地域高齢者、シルバー人材センター会員
日 時	年末年始を除く毎日 10:00~15:00
料 金	サロン利用は無料
備 考	店舗ではシルバー人材センター会員が作った野菜や手芸品を販売しているほか、お茶やコーヒーを飲みながら交流できるサロンを併設
問合せ	柏崎市シルバー人材センター 24-2148

センターサロン

内 容	お茶のみ、交流、レクリエーションなど
対 象	外出する場所がない方、閉じこもりがちの方など、高齢者や障がいのある方も可
日 時	柏崎市総合福祉センター 毎週水曜日 10:00~12:00
料 金	1回 100円 送迎が必要な方は要相談
問合せ	柏崎市社会福祉協議会 22-1411

ふれあいサロン

内 容	気軽にお茶のみができる「地域のお茶の間」
対 象	子供から高齢者まで どなたでも参加可
日 時	各地域の集会所等 月1回程度 開催日時は要問合せ
料 金	1回 100~500円程度
問合せ	柏崎市社会福祉協議会 22-1411

よろんごの木

内 容	交流・昼食付(惣菜・汁物)※主食は各自持参
対 象	地域高齢者
日 時	毎週土曜日 10:00~13:00
料 金	1時間 100円
問合せ	比角コミュニティセンター 24-7487

6. 専門家の訪問を受けたい方

<訪問支援>

介護予防訪問（栄養・口腔）	
内 容	生活機能向上のために、専門職員が栄養指導や口腔機能向上を実施
対 象	65 歳以上で、口腔機能の低下や栄養改善が必要と認められた方（要介護1～5の方は除く）
日 時	3～6ヶ月の期間に、月1～2回訪問
料 金	無料
備 考	栄養士または歯科衛生士が訪問
問合せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125

柏刈栄養サポート（栄養ケア・ステーション）	
内 容	管理栄養士が、主治医の指示をもとに外来栄養食事指導または訪問栄養食事指導を実施
対 象	柏崎市及び刈羽村の在住者
日 時	要相談
料 金	医療保険または介護保険の自己負担
備 考	必要に応じて複数回実施
問合せ	①柏崎市刈羽郡医師会内在宅医療・介護連携支援センター 41-6045 ②新潟県栄養士会栄養ケア・ステーション 025-226-2411（代表）

訪問指導（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）	
内 容	リハビリ専門職が自宅等を訪問し、自立支援・重度化防止のアドバイスを実施
対 象	身体障がい者や虚弱および要介護高齢者等で、リハビリ専門職の訪問指導が必要な方
日 時	要問合せ
料 金	無料
備 考	リハビリ専門職が介護支援専門員等と、在宅や施設に訪問
問合せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125

7. 通いの場に参加したい方

<体操>

コツコツ貯筋体操	
内 容	高齢者等が身近な場所に集い、セラバンドを使った転倒予防体操を実施
対 象	どなたでも
日 時	会場により週1回～月1回
料 金	原則無料(会場により有料あり) 送迎なし
備 考	町内会や老人会の単位で実施
問合せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125

コツコツ貯筋体操センター	
内 容	コツコツ貯筋体操を体験、実施
対 象	どなたでも
日 時	月～金曜日 10:00～16:00 一斉体操時間 ①10:15～ ②11:30～ ③13:15～ ④14:30～
料 金	無料
備 考	からだ年齢測定、みになる講座を随時実施
問合せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125

<介護予防事業>

アクアパークパワーリハビリ	
内 容	高齢者向けのトレーニングマシンによる運動を実施
対 象	65歳以上の運動機能の低下が心配される方で、要支援・要介護認定を受けていない方(介護予防事業)※介護予防事業以外の一般者利用あり
日 時	月、水～金曜日 全10回(原則週2回) 11:00～14:15の間の1時間程度
料 金	送迎なし 全10回 1,020円
備 考	※見学は要連絡 修了後は、一般開放の時間にマイペースで運動を続けることが可能
問合せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125 柏崎アクアパーク 22-5555

特養くじらなみパワーリハビリ

内 容	高齢者向けのトレーニングマシンによる運動を実施
対 象	65 歳以上の運動機能の低下が心配される方で、要支援・要介護認定を受けていない方
日 時	月、火、木、金曜日全 10 回(週 1~2 回) 9:00~11:30(月・木曜) 13:00~16:00(月・木曜、火・金曜)
料 金	全 10 回 1,020 円 送迎は別途 1 回 200 円 ※送迎が必要な場合は要相談
備 考	※見学は要連絡 修了後は、一般開放として自主トレーニングを継続することができる
問合せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125 特養くじらなみ 32-1120

コツコツ貯筋体操センター パワーリハビリ

内 容	高齢者向けのトレーニングマシンによる運動を実施
対 象	65 歳以上の運動機能の低下が心配される方で、要支援・要介護認定を受けていない方(介護予防事業) ※介護予防事業以外の一般者利用あり
日 時	月初めの月~金曜日 全 10 回(最大週 3 回) 11:00~15:30 の間の 1 時間程度
料 金	送迎なし 全 10 回 1,020 円
備 考	※見学は随時可 修了後は、一般開放の時間にマイペースで運動を続けることが可能
問合せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125 コツコツ貯筋体操センターパワーリハビリテーション 47-7681

西山いきいき教室

内 容	転倒予防や体力を高める体操、テニスボールを使った運動や、椅子に座って行う運動を実施
対 象	65 歳以上の方
日 時	西山町いきいき館 毎週木曜日 13:45~14:45
料 金	年間 2,400 円 年度途中からの参加は、1 ヶ月あたり 200 円 定員規定なし
備 考	※見学は随時可 西山地区以外の方でも参加可
問合せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125

8. 悩みごとを相談したい方

<健康相談>

運動相談会	
内 容	メタボ改善や痛みの対処方法など理学療法士に相談
対 象	市内在住の18歳以上の方
日 時	元気館 毎月第4金曜日 ※変更の場合あり 9:00~10:00、10:30~11:30 要予約
料 金	無料
備 考	日程は、広報かしわざき、市のホームページで案内 最近の健康診断結果、お薬手帳(内服中の方)があれば持参 同日に開催する栄養相談会に参加希望の場合は要相談
問合せ	健康推進課健康増進係(元気館内) 20-4213

栄養相談会	
内 容	健康的な食生活や栄養の取り方などについて、栄養士に相談
対 象	市内在住の18歳以上の方
日 時	元気館 毎月第4金曜日 ※変更の場合あり 9:00~10:00、10:30~11:30 要予約
料 金	無料
備 考	日程は、広報かしわざき、市のホームページで案内 最近の健康診断結果、お薬手帳(内服中の方)があれば持参 同日に開催する運動相談会に参加希望の場合は要相談
問合せ	健康推進課健康増進係(元気館内) 20-4213

心と体の健康相談	
内 容	健診結果や病気などの健康に関する相談、不安や悩みなど心に関する相談
対 象	市内在住の方
日 時	元気館 電話または来所による相談 月~金曜日 8:30~17:15 土・日曜日、祝日 9:00~16:30
料 金	無料
備 考	第1日曜日とその前日及び、年末年始は休館日
問合せ	健康推進課地域保健係(元気館内) 20-4214

歯科健康相談

内 容	お口の中の「ちょっとしたこと」や「気になること」を歯科医師に相談
対 象	子供から高齢者までどなたでも可
日 時	健康管理センター 年4回程度 13:30~15:30(時間内で随時受付)
料 金	無料
備 考	日程は、広報かしわざき、市のホームページで案内
問合せ	健康推進課健康増進係(元気館内) 20-4213

相談員による心の健康相談

内 容	眠れない、悩みをひとりで抱えている等、メンタルヘルスに関する相談 (精神保健相談員・保健師による個別相談)※おおむね1時間程度
日 時	元気館 月~金曜日(祝日、年末年始除く) 8:30~17:00
料 金	無料
備 考	対面相談は事前にご予約ください
問合せ	健康推進課地域保健係(元気館内) 20-4214

ひきこもり支援・相談

内 容	専門の相談員が、ひきこもり当事者とそのご家族の相談に丁寧に対応しひきこもり当事者を支援
対 象	市内在住の概ね15~60歳のひきこもり当事者(中学校、高等学校に在籍している方を除く)とそのご家族
日 時	柏崎市ひきこもり支援センター(アマ・テラス) 月~金曜日(祝日、年末年始除く) 8:30~17:15
料 金	無料
備 考	※電話または来所による相談(市のホームページからも相談の申し込みが可能)
問合せ	柏崎市ひきこもり支援センター(アマ・テラス) 41-6005

<福祉相談>

成年後見制度電話相談	
内 容	高齢や障がいなど判断能力が不十分な方の生活、財産管理や成年後見制度について
日 時	要問合せ
料 金	無料
問合せ	権利擁護センター「ぱあとなあ新潟」 025-281-5502

成年後見相談	
内 容	高齢や障がいなど判断能力が不十分な方の生活・財産管理や成年後見制度について
対 象	成年後見制度に関して相談を考えている方
日 時	月～金曜日 8:30～17:15
料 金	無料
問合せ	柏崎市権利擁護センター 22-1411

新潟県認知症コールセンター	
内 容	認知症の人やその家族の心配ごと、悩みごとの相談
日 時	新潟ユニゾンプラザ 月～金曜日（祝日、年末年始除く） 9:00～17:00
料 金	無料
問合せ	新潟県認知症コールセンター 025-281-2783

日常生活自立支援事業	
内 容	福祉サービス利用の手伝い、日常的な金銭の出し入れ、大切な書類の預かり
対 象	日常の生活をしていく上で必要なサービスの利用などについて、自分 1 人の判断で行うことに不安があるが、契約の内容について理解できる方
日 時	月～金曜日 8:30～17:15
料 金	1回の支援につき2,000円 契約前の相談無料
問合せ	柏崎市社会福祉協議会 22-1411

福祉サービスに関する苦情・相談	
内 容	高齢者、障がい者や児童などが利用している施設や訪問介護などに関する苦情解決の支援
日 時	新潟ユニゾンプラザ 月～金曜日（祝日、年末年始除く） 9:00～17:00
料 金	無料
問合せ	新潟県福祉サービス運営適正化委員会 025-281-5609

<消費生活相談>

柏崎市消費生活センター	
内 容	商品の購入・サービス利用に伴うトラブル、悪質商法、架空請求など消費生活に関すること
日 時	柏崎市役所 月～金曜日 9:00～16:00 土曜日 9:00～12:00（祝日、年末年始除く）
料 金	無料
備 考	まずはお電話ください
問合せ	柏崎市消費生活センター 23-5355

新潟県消費生活センター	
内 容	商品の購入・サービス利用に伴うトラブル、悪質商法、架空請求など消費生活に関すること
日 時	新潟ユニゾンプラザ 月～金曜日 9:00～16:30（来所相談は要予約） 土曜日（電話相談のみ） 10:00～16:00（祝日、年末年始除く）
料 金	無料
備 考	毎月第4水曜日（祝日の場合は翌日）は事案調査日・検討日のため、相談受付は行っておりません
問合せ	新潟県消費生活センター 025-285-4196

<困りごと・心配ごと相談>

柏崎警察署	
内 容	特殊詐欺（架空請求、オレオレ詐欺等）、スーカ行方、家庭内暴力、子供の非行など
日 時	柏崎警察署 月～金曜日 9:00～17:45（緊急の場合は24時間対応可能）
料 金	無料
問合せ	柏崎警察署 21-0110

新潟県動物愛護センター	
内 容	『犬猫のペットに関する相談』 やむを得ない事情で飼えなくなった犬猫の相談（引き取り・新しい飼い主探し）
日 時	月～日曜日（12月29日～1月3日を除く）8:30～17:15
料 金	相談無料（引き取り有料）
問合せ	新潟県動物愛護センター（長岡市関原町1丁目2663-6）0258-21-5501

ふれあい総合相談所	
内 容	さまざまな心配ごとの相談・専門相談
対 象	どなたでも
日 時	柏崎市総合福祉センター 心配ごと相談：月、火、木、金曜日（祝日、年末年始除く）9:00～12:00（受付は11:30まで） 法律相談：毎月第1、3火曜日 13:00～15:00 司法書士相談：毎月第4木曜日 13:00～15:00 行政書士相談：奇数月第3木曜日 13:00～15:00
料 金	無料
備 考	専門相談（法律相談・司法書士相談・行政書士相談）はすべて事前に予約が必要となります
問合せ	柏崎市社会福祉協議会 22-1411

9. その他

大型コインランドリー アクアス柏崎店	
内 容	布団の洗濯、乾燥（セルフサービス）
日 時	年中無休 24時間営業
料 金	敷布団や羽毛布団、綿布団 1枚 2,200円～
備 考	毎日午前9:00～午後12:00スタッフが常駐しているので、初心者の方も安心
問合せ	株式会社アクアス刈羽（刈羽村）0120-913-846

メガネスーパー柏崎長浜店	
内 容	メガネ・補聴器の販売およびメンテナンス
対 象	市内全域出張訪問可能
日 時	出張訪問日時・お電話にて応相談
料 金	出張費用 1回 3,300円（税込み）
備 考	眼鏡のメンテナンス・補聴器電池での出張も可能
問合せ	メガネスーパー柏崎長浜店 0257-20-4677（9:30～18:30）

< 義肢・補装具 >

須田義肢製作所	
内 容	補装具作製・修理、車椅子の販売・修理、福祉用具販売、オーダーメイドソール作製、日常生活用具の給付対象商品の取り扱い 階段昇降機の取り扱い
対 象	上記内容をご相談の方
日 時	月～金曜日 8:15～17:00(祝日除く)
備 考	お気軽にご相談ください
問合せ	須田義肢製作所 025-794-5112

田村義肢製作所	
内 容	義手義足・福祉用補装具、製作販売
対 象	補装具御利用者
日 時	月～金曜日 8:30～17:00(祝日除く) 土曜日 9:00～12:00
料 金	障害者総合支援法(一部負担金有り)または自費
備 考	まずはお電話ください
問合せ	田村義肢製作所 025-281-0303

PO-Links (ピーオーリンクス)	
内 容	訪問による義肢・装具・車椅子などのメンテナンスや相談
対 象	義肢・装具・車椅子など使用者
日 時	月～金曜日 土・日・祝日(要相談)
料 金	厚生労働省の基準に準ずる価格 交通費(100円/km)
備 考	介護等の支援者からのご相談もお受けいたしています お気軽にお問合せください
問合せ	PO-Links TEL 025-282-7692 FAX 025-282-7691

介護予防・生活支援サービス集

令和6(2024)年8月

発行: 柏崎市福祉保健部介護高齢課

〒945-8511 柏崎市日石町2番1号

TEL:0257-21-2228 FAX:0257-21-4700

E-mail:kaigo@city.kashiwazaki.lg.jp