

# ツカオーレ！ 生活助かるブック



(長岡市高齢者のための生活支援サービス集)



- 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（原則）のものをまとめたものです
- 掲載している内容は、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ください
- こちらに記載されている各種内容は、利用や勧誘を目的としたものではなく、長岡市民への情報提供を目的としたものです
- 長岡市は、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ませんので、ご理解ください
- 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、長岡市長寿はつらつ課までお寄せいただくようお願いします  
(電話 0258-39-2268)
- ◎ 情報が更新されている場合があります。最新版は、長岡市ホームページをご覧ください  
<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate09/service.html>



発行：長岡市長寿はつらつ課

# 目 次

1. 食事（弁当・食材等配達、ネットスーパー、配食等）	… 3
2. 生活支援（家事支援・便利屋業・送迎等、不用品 の処分等）	…………… 7
3. 訪問支援（歯科、美容・理容、マッサージ）	………… 1 4
4. 交流・運動	…………… 1 8
5. 相談	…………… 2 1
6. 見守りサービス	…………… 2 4
7. その他（スマートフォンの相談、保険、位置情報サー ビス（GPS）、いざという時の備え）	…………… 2 6
8. 長岡市が行うサービス・事業	…………… 3 1
9. 各種パンフレットのご紹介	…………… 3 4
10. 地域包括支援センター一覧	…………… 3 7

※令和7年12月1日現在時点の内容で作成しています

## 1. 食事（弁当・食材等配達、ネットスーパー、配食等）

### 弁当・食材等配達

#### 移動スーパーとくしま

内容	生鮮商品やお弁当・お惣菜類等を含む、食品と日用品を販売
対象	訪問地域はお問い合わせください
日時	平日の週1～2回、10：00～17：00の間に、ご希望される個人宅や施設を1軒1軒訪問します 訪問する曜日、時間は、訪問エリアや訪問の順番により異なります
料金	商品1点につき22円
備考	<お支払い方法>現金・マルイ商品券 ※ポイントカードはご利用できません 生鮮商品やお弁当・お惣菜類等を含む、食品と日用品を販売 店舗で販売している全ての商品が対象で、事前にご注文もお受けできます 週1～2回、実際の商品を見ながらお買い物ができるのが移動スーパーです
問合せ	株式会社マルイ TEL:66-0101 又はお近くのお店へお問い合わせ下さい

### ネットスーパー

#### イオン長岡店

内容	イオンネットスーパー長岡店による宅配
対象	指定エリア内（詳細はホームページをご参照ください）
日時	当日配達分 A地域は8：30～15：00まで B・C地域は当日8：30までの注文で配達可
料金	注文金額 【A地域】770円～3,999円 配送料550円 4,000円～9,999円 配送料330円 10,000円～165,000円 配送料165円 【B・C地域】9,999円以下 配送料1,210円 10,000円以上 配送料605円
備考	詳細はホームページをご参照ください  ホームページ  <a href="https://shop.aeon.com/netsuper/01050000009350/">https://shop.aeon.com/netsuper/01050000009350/</a>
問合せ	ネットスーパー TEL:070-6447-6391

生活協同組合コープデリにいがた	
内容	管理栄養士が栄養バランスを考え、急速冷却した用品をお届け
対象	旧長岡市の川東・川西地区の一部地域（お問い合わせください）
日時	毎週月曜日から金曜日まで（祝日配達有り） 18：00までにお届け（時間指定は不可） 週3日以上からお届け可
料金	●お弁当コース：1食615円（税込） ●おかずコース：1食669円（税込） ●しっかりおかずコース：1食718円（税込） ●御膳コース：1食799円（税込） ●土日用の冷凍おかず1セット2食：1,274円（税込） ●日替わりサンドイッチ：291円（税込） 配達料はいただきません
備考	1食からお届けします ご利用代金は登録口座より引き落としとなります お届け時、留守の場合は鍵付き保冷ボックス（無料）の貸出有
問合せ	生活協同組合コープデリにいがた TEL: 0120-025-477 夕食宅配専用ダイヤル 月～金（9：00～17：00）

セブン・イレブンの配達サービス「7NOW」（セブン ナウ）	
内容	セブン・イレブンの商品を最短20分でお届け *一部サービスを実施していない店舗もございます
対象	お届け店舗は、7NOW専用アプリにてご確認をお願いいたします
日時	【注文受付時間】9：00～23：30 *店舗により異なります 詳細は7NOWトップページにてご確認ください
料金	【配達料金】110円～550円（税込） 【注文可能金額】1,000円（税抜）から
備考	【お届け時間】最短20分でお届け *お届けの目安時間は注文の都度7NOWアプリ上に表示されます *天候や交通事情により遅延する場合があります 【利用方法】 ①7NOW専用アプリをダウンロード （右記載の2次元コードを読み取りながらダウンロード可能） ②お届け先を指定（自宅だけでなく、家族の家など他の住所も指定可） ③商品をカートに投入 ④”7ID会員”でログイン（新規登録か、既に会員の方はログイン） ⑤決済後にお届け 【支払い方法】 クレジットカード、コード決済各種 (PayPay、d払い、auPAY)
問合せ	セブン・イレブンお客様相談室 月曜～金曜（9：30～17：00） TEL:186-0120-711-372



セブン・イレブンの予約サービス「セブンミール」	
内容	「カロリー」「塩分」「栄養バランス」に配慮した日替り弁当、日替りおかず等食品を中心に、ネットで注文し、セブン・イレブン店舗で受け取れるサービスです *一部店舗のみお届けいたします（お問い合わせください） *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、サイトにてご確認をお願いいたします
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け取り可能)
料金	店舗でのお受け取りは、「無料」 お届けについては、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・イレブン店舗にてお受け取り、または店舗より配達
問合せ	セブンミール サービスセンター 年中無休（11：00～19：00） TEL:0120-736-313

原信ネットスーパー	
内容	インターネットで受付、食品・日用品を配達
対象	市内全域配達
日時	①注文〆切 7：00 14：00～21：00の間に配達 ②注文〆切 10：00 16：00～21：00の間に配達
料金	配送料 1回660円（税込）代金引換手数料 110円（税込） 冷凍食品注文の場合 ドライアイス代110円（税込） 1回の利用料金は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
問合せ	長岡市寺島町7番地1 原信ネットスーパー寺島店 28-6838（受付時間8：00～18：00）

原信ネットスーパー PRO（プロ）	
内容	インターネットで受付、食品・日用品を配達
対象	市内全域配達
日時	注文は11：00までで翌日配達 14：00～21：00間に配達
料金	配送料 1回550円（税込）代金引換手数料 110円（税込） 冷凍食品注文の場合 ドライアイス代110円（税込） 1回の利用料金は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
問合せ	長岡市寺島町7番地1 原信ネットスーパー寺島店 TEL:28-6838（受付時間8：00～18：00）

ヨシケイ新潟	
内容	生鮮食品やお弁当、お惣菜類等を含む、食品と日用品を宅配
対象	特になし
日時	月曜日～金曜日 9：00～17：00
料金	<p>配達料不要        ※お試しミールキット 5日間 2人用3,000円（税込）～、お弁当 1食1人分630円（税込）</p>  <p>URL:<a href="https://ocean-takuhan.jp/lp/">https://ocean-takuhan.jp/lp/</a></p>
備考	年会費無料・置き配OKです
問合せ	株式会社オーシャンシステム 宅配事業部 TEL:0120-377-714

## ● 配食等

ふれあい型食事サービス事業	
内容	定期的な会食や配食を通して地域交流や安否確認を行います
対象	ひとり暮らし高齢者等
日時	各地区で定めています
料金	300円から（各地区で定めています）
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボランティアによる地域の支え合い活動です</li> <li>地区で実施形態（会食・配食）を決めています</li> </ul>
問合せ	長岡市表町2丁目2番地21（社会福祉センタートモシア2F） 長岡市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL:33-6000

長岡地域配食サービス等情報一覧表【第6版】	
内容	高齢者を対象にした配食サービス等の情報を集約した一覧表を作成しています 詳しくはホームページをご覧ください
備考	 <p>ホームページ  <a href="https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/nagaoka_kenkou/">https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/nagaoka_kenkou/</a>         1356889150713.html</p>
問合せ	長岡市沖田3丁目2711番地1 新潟県長岡地域振興局 健康福祉環境部 地域保健課 TEL:33-4931

## 2. 生活援助(家事支援・便利屋業・送迎等、不用品の処分等)

### 家事支援・便利屋業・送迎等

介護サービスえくぼ	
内容	【家事援助】調理・掃除・洗濯・買い物・話し相手 【身体介護】入浴見守り・清拭 【付添介助】外出や病院等の介助
対象	高齢世帯や障害をお持ちの方で日常生活にお困りの方
日時	月曜日～金曜日 8：30～17：00（基本） ※土曜日・日曜日・祝・年末年始・お盆はお休み
料金	1,200円／時間 + 300円／回（交通費） ※2,000円／年会費（利用がない場合は不要）
備考	助け合い活動のためお受けできない場合があります (感染症や活動できる提供会員がいない場合)  ホームページ <a href="https://www.nagaokafk.com/boraren/">https://www.nagaokafk.com/boraren/</a>
問合せ	長岡市深沢町2278番地8 N P O 法人ボランティア連合会（崇徳厚生事業団） TEL: 47-2233

家事援助サービス	
内容	日常の掃除・洗濯・調理・話し相手・買い物・通院介助の生活支援
対象	高齢者世帯
日時	月曜日～金曜日 9：00～17：00で対応
料金	2 時間以内 1回 2,285円（R 7 年度料金です。料金改定する場合があります）
備考	事前申込制、事務局までご相談ください 通院介助はタクシー利用となります  URL: <a href="https://webc.sjc.ne.jp/nagaoka/">https://webc.sjc.ne.jp/nagaoka/</a>
問合せ	長岡市台町 2 - 4 - 56 長岡市シルバー人材センター TEL:35-2380

くらしのパートナー 長岡店	
内容	くらしの中で「ちょっと困った」ことや「将来の不安」をくらしのパートナーが解決のお手伝いをさせていただきます。 <生活サポート>掃除・家具移動・雪かき <外出サポート>通院サポート・買い物代行・処方箋受取 <終活サポート>保険の見直し・エンディングノート作成・相続相談
対象	長岡市全域
日時	8:00~18:00 不定休
料金	30分 1,500円~
備考	 ホームページ  <a href="https://kurashi.curapis.com/shop-niigata-nagaoka/">https://kurashi.curapis.com/shop-niigata-nagaoka/</a>  公式LINE
問合せ	長岡市曲新町2丁目6番地9号 ハイムシンコー102号室 くらしのパートナー 長岡店 TEL:090-8857-6740 メール:kurashi.nagaoka@gmail.com

合同会社 アクティブシニア長岡	
内容	生活サポート・病院付き添い・外出付き添い・介護相談等の生活支援
対象	長岡市内在住の方（栃尾・寺泊を除く）
日時	8:00~18:00 ※土日祝日及び年末年始は割増料金適用
料金	1時間 3,000円（税込）
備考	・透析の院内介助の場合は料金が異なります（ご相談ください） ・付き添いに伴う専門員の実費経費はご利用者のご負担となります
問合せ	長岡市三和3丁目8-28 合同会社 アクティブシニア長岡 TEL:84-7851

特定非営利活動法人 ながおかたすけあいネットBE（ピー）ライフ	
内容	生活介助、身体介助、通院介助、冠婚葬祭の付き添い、お話し相手等 介護保険ではできないお手伝い ※車での移動はタクシーか家族の車利用となり、ヘルパーは同伴となります
対象	対象地域：長岡市、見附市 対象者：高齢者、障害者
日時	月曜日～金曜日 9：00～18：00
料金	年会費：3,000円 利用料：1時間 2,500円 交通費：1km30円 事務所からご自宅まで
備考	 ホームページ <a href="https://npobelife.tkc.best-hp.jp/">https://npobelife.tkc.best-hp.jp/</a>  ブログ <a href="https://ameblo.jp/belife-nagaoka/">https://ameblo.jp/belife-nagaoka/</a>
問合せ	長岡市今朝白 1-16-15 特定非営利活動法人 ながおかたすけあいネットBEライフ TEL:37-7106 E-mail : <a href="mailto:belife-7@amber.plala.or.jp">belife-7@amber.plala.or.jp</a>

ハートフルもみじ	
内容	通院介助、外出介助、買物、観光等の移動支援 タクシー券利用可
対象	移動時に介助のお手伝いが必要な方（単独でタクシーその他の公共交通機関を利用する事が困難な方、要支援・要介護認定を受けている方、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のある方）
日時	月曜日～土曜日 8:00～17:00（日曜日・要相談）、電話予約可
料金	1.5km 680円 298m増す毎に90円加算 送迎料金100円
備考	乗降介助料(ご自宅の室内・病院内等の介助含む)タクシーメーター料金の他に+1,100円~/車いす・リクライニング車いす・ストレッチャーそれぞれ料金が異なります 車いす貸出料500円 ストレッチャー貸出料1,100円 院内の付添い等30分1,650円(院内介助している時間分のタクシーメーターはかかりません)  ホームページ <a href="http://heartfulmomiji.com/">http://heartfulmomiji.com/</a>
問合せ	長岡市来迎寺甲2715-1 ハートフルもみじ TEL:94-4107

べんりんがーな長岡	
内容	地元の企業が連携して、高齢者の方々のお困りごとの解決をサポート 【相談例】 お米・野菜・お酒の配達、雨漏りやトイレの水漏れ相談サッシや瓦の修繕、灯油配達、電球交換等
日時	月曜日～金曜日 9：00～17：00
料金	お気軽にお問い合わせください
問合せ	長岡市新産2-3-1 有限会社不動軸 TEL:080-2394-4089

(株) 内藤倉吉商店 ベンリー長岡喜多町店	
内容	片付け、不用品処理のお手伝い、草刈り、住宅設備の修繕・リフォーム 害虫駆除、ハウスクリーニング、買物代行 等
対象	市内全域
日時	月曜日～金曜日 9：00～17：00
料金	要問合せ
備考	見積無料
問合せ	長岡市大島新町4丁目甲1137-2 ベンリー長岡喜多町店 TEL:0120-14-7110

水澤電機株式会社	
内容	電気に関するトラブルの対応、サポート 電球や照明器具の取替・コンセント修繕・アンペア変更等
日時	月曜日～金曜日 9：00～17：00
備考	お見積無料  ホームページ <a href="http://www.mizu-den.co.jp/">http://www.mizu-den.co.jp/</a>
問合せ	長岡市新産2-3-1 水澤電機株式会社 TEL:47-1300

わくわく長岡	
内容	介護タクシー、付き添いや買い物・外出のお手伝い、生活援助等
対象	65歳以上介護認定を受けている方、障害をお持ちの方等
日時	月曜日から土曜日 8:00~16:30 ※日曜日・祝日・年末年始（12/31~1/3）は休業
料金	料金はお問い合わせください
備考	<p>タクシーの他、生活援助・お買物のお手伝い等サービス内容があります 詳しい内容はお問い合わせください</p> <p> ホームページ   <a href="https://www.waku-waku.jp/">https://www.waku-waku.jp/</a></p>
問合せ	長岡市城岡2丁目7-18 日の丸観光タクシー(株) わくわく長岡 TEL:24-8888

長岡市地域ささえあい事業	
内容	専門的な技術を要しない、日常生活のお手伝い <ul style="list-style-type: none"> <li>・衣類の洗濯や調理、住居等の掃除・整理</li> <li>・通院・外出時の付き添い、車による送り届け</li> <li>・生活必需品の買い物やゴミ出し、軽易な雪かき、話し相手等</li> </ul>
対象	市内在住で日常生活に支障があり、支援を必要としている高齢者や障害者、子育て世帯等
日時	利用会員のご希望の時間と協力会員の活動可能な時間等をもとに決定します
料金	1回につき30分未満250円、30分以上1時間未満500円（以降、30分ごとに250円加算） ※利用者宅から協力者の車を使って活動を行う場合、利用者の乗車の有無に関わらず、「利用者宅から活動先までの往路復路」の燃料費（20円/Km）を負担いただきます
備考	ボランティアによる地域の支え合い活動です そのため、地区のボランティアの登録状況等により、必ずしも要望に対応できるわけではありませんのでご了承ください
問合せ	長岡市表町2丁目2番地21（社会福祉センタートモシア2F） 長岡市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL:33-6000

福祉タクシー	
内容	車いすや寝台が必要な方々の通院等の外出に、リフト、スロープ、寝台を備え付けた福祉車両のタクシーがあります
備考	<p>事業所の一覧は市ホームページをご覧ください</p> <p> ホームページ   <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate04/fukushi-yusou.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate04/fukushi-yusou.html</a></p>



## 不用品の処分等

家庭系廃棄物の回収及び処分	
内容	一般廃棄物処理 ゴミ、粗大ゴミ、電気製品等の様々なものを収集・運搬させていただきます 不用品回収等様々なことをおこなっております
対象	長岡市
日時	9:00~14:00
料金	お見積にて
問合せ	長岡市福道町354-3 株式会社花園サービス TEL:29-1122 (長岡市一般廃棄物リサイクル事業協同組合)

出張買取のBUYBUY (バイバイ)	
内容	不要品の買取
対象	市内全域
日時	10:00~18:00
料金	出張費、査定費、キャンセル料はすべて無料
備考	出張買取で不用品の買取や生前整理のお手伝いを行います 不要品の出張買取から、生前整理まで！当社の遺品整理士が、あなたの新たな一歩を全力サポート！
問合せ	長岡市西津町3864-1 出張買取のBUYBUY TEL:0120-623-917

おいくら（不要品リユース事業）	
内容	不要品をリユース（再利用）いたします。不要品が売れる場合があります ※長岡市は株式会社マーケットエンタープライズとリユース事業に関する協定を締結しています
対象	市内全域
料金	完全無料でお使いいただけます 査定依頼料や買取成立時の手数料等も不要 ※通話料金はお客様負担 ※品物（サイズや量、商品状態）や搬出時の作業内容（階段作業や分解作業等）によっては、出張作業費がかかる場合があります
備考	詳細は市ホームページをご覧ください ※「おいくら」のご利用やトラブルに関するお問い合わせは、「おいくら」サービスセンター（外部サイト）に直接ご連絡ください。なお、「おいくら」を利用した際のトラブルや損害等について、長岡市は一切責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください  ホームページ  <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate08/oikura.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate08/oikura.html</a>
問合せ	長岡市寿3-6-1（環境衛生センター） 長岡市環境業務課 TEL:24-2837

ふれあい収集制度	
内容	週1回ごみと資源物を戸別収集
対象	ごみステーションまでごみを持っていくことが困難な高齢者または障害者世帯
料金	無料
備考	申請が必要です 詳細はホームページをご覧ください  ホームページ  <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate08/josei2.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate08/josei2.html</a>
問合せ	長岡市寿3-6-1（環境衛生センター） 長岡市環境業務課 TEL:24-2837

### 3. 訪問支援（歯科、美容・理容、マッサージ）

#### 歯科

訪問歯科医療の相談	
内容	・円滑な訪問歯科医療提供のための相談 ・訪問歯科医療、口腔機能維持向上に関する地域住民への普及啓発等
対象	歯科への通院が困難な方
日時	月曜日～金曜日 9：00～17：00
料金	相談無料
問合せ	長岡市沖田1-232-1 (一社)長岡歯科医師会 在宅歯科医療連携室 TEL:080-3568-0341

#### 美容・理容

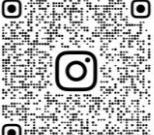
エジリ美容室	
内容	福祉理容士・福祉美容士の有資格者による訪問理容・訪問美容（シャンプー・顔そり・カラー・パーマ・カット等）
対象	寝たきりの方、施設・病院に入所、入院、通所、通院している方 在宅介護の方等で理美容室に行くことが困難な方
日時	9：00～17：00（不定休）
料金	・カットのみ 4,400円 ・寝たままカット 5,500円 ・顔そり 1,100円～ ・カラー 5,500円 ・パーマ 6,600円 （車椅子の方にも対応できます） ※税込
備考	旧市内（旧三島郡・中之島・栃尾・川口・寺泊・和島地域を除く）は出張費込みの料金 ※長岡の店舗あり↓ ①BARBER SHOP（バーバーショップ）侍庵 ②HAIR&BEAUTY SHOP（ヘアーアンドビューティーショップ）美庵 長岡市三和3丁目8-11 ①②とも住所は同じです  QRコード ホームページ  <a href="https://ejiri-hair-salon.jimdofree.com/">https://ejiri-hair-salon.jimdofree.com/</a>
問合せ	柏崎市西山町西山336-1 エジリ美容室 TEL:070-3780-5996

ACE Hair ABE (エースヘアアベ)	
内容	ヘアカット、えり剃り、かお剃り（シャンプーはしません）
対象	店舗まで来られない方
日時	月曜日のみ（時間は要相談）
料金	6,000円～
問合せ	長岡市四郎丸3-4-3 ACE Hair ABE (エースヘアアベ) TEL:35-8495

カットインハロー	
内容	出張訪問によるカット、お顔そり、シャンプー、カラーリング等
対象	寝たきりの方、施設に入所・入院している方、外出できない方、在宅の要介護者またそのご家族でなかなか行けない方等
日時	9:00～17:00（毎週日月曜、第1火曜日を除く）
料金	カット3,800円 カット+お顔そり4,300円 シャンプー1,000円 白髪染め、カラーリング 3,800円～（車椅子の方にも対応できます）
備考	訪問は5km以内は300円です 5kmを超える場合は距離に応じて追加料金があります  QRコード ホームページ  <a href="https://best-nabi.com/entry14.html">https://best-nabi.com/entry14.html</a>
問合せ	長岡市荻野1-4-10 カットインハロー TEL:090-1670-8067

川口理容館	
内容	出張訪問によるカット、顔剃り、泡シャンプー、拭き取り
対象	外出が困難な方そのご家族様
日時	月曜日 時間は電話で
料金	4,500円
備考	市内は出張費込みの料金になります 寝たまま全ての施術が受けられます
問合せ	長岡市関東町4番地20 川口理容館 呼び出し音4回後携帯に転送します TEL: 33-1359

理容室中沢	
内容	・送迎による理容業 ・出張訪問による理容業（カット）
対象	移動手段が無くて理容室に行けない方、外出困難な方
日時	9：00～17：00（定休日は基本的に除く）
料金	訪問カット（シャンプー無し）4,000円
備考	遠方は要相談
問合せ	長岡市白鳥町670 理容室中沢 TEL:46-2055

LeBron（レブロン） フットケア	
内容	足の厚い爪のカット、角質除去、魚の目ケア、巻き爪矯正（店舗または訪問サービス）
対象	予約制のみ
日時	10：00～20：00
料金	◎ 1 時間部分ケア5,500円 ◎ 2 時間オールケア7,500円 ◎ フットリフレマッサージ 1 時間 4,500円
備考	出張の場合、往復2,000円 追加料金になります。コンセント必要。1時間ケアの予約の場合、足の状態を見て、延長必要の場合、お客様とご相談しながら決めます   @LEBRON_FOOTCARE
問合せ	長岡市中沢3丁目352-6 3階 LeBron フットケア TEL:080-6563-1367

理容やまい	
内容	出張訪問によるカット
対象	外出が困難な方
日時	9時～17時（休み：月曜・第3日曜日）
料金	男性調髪 3,000円（ひげそり、シャンプーなし） 女性カット 3,000円（かおそり、シャンプーなし）
問合せ	長岡市金房2丁目7-28 理容やまい TEL:34-0193



## マッサージ

訪問医療マッサージ	
内容	高齢者、身体の不自由な方のご自宅へ訪問してマッサージを施術
対象	事務所（下山6丁目786）から片道16km以内の地域にお住まいで、身体機能の低下により、寝たきり状態や公共交通機関を利用して通院が困難な方
日時	平日9:30～17:00
料金	健康保険を利用の場合 1回455円（1割負担の場合）／ 実費負担 45分 5500円 より
備考	 <p>ホームページ <a href="https://www.tamura1753.jp/massage/">https://www.tamura1753.jp/massage/</a></p>
問合せ	長岡市下山6丁目786 リーフマッサージ治療院 長岡店 TEL:42-8231

## 4. 交流・運動

### 交流

#### 脳活性・心ケア・身体のリハビリ【介護フラワーアレンジレクリエーション】

内容	認知症予防をしたい、認知症の進行を遅らせたい、介護ストレスで悩んでばかりいる、心に余裕がなく相手にイライラしてしまう、相手との関係性を良くしたい、毎日笑顔で暮らしたい・・・そんなお悩みを、科学的に証明された、【脳活性・心ケア・身体のリハビリ・良好な人間関係に特化した、誰でも気軽に楽しめる介護フラワーレクリエーション】で、自分と相手の心を豊かにし、笑顔で過ごせる環境を作ります
対象	認知症予防したい方、認知症の方、介護されている方、介護している方、介護疲れしている方など、 <u>どなたでも参加いただけます</u> 申し込みは、個人・団体どちらも可能です。 ※団体の申し込みの場合は各地域のコミセン、公民館等の開催になります
日時	月曜日、火曜日、土曜日 10:00~12:00 午後13時30分~15時30分 ※事前にご相談し、決定致します
料金	月1~2回 個人の場合…1回4,500円(花材費込み) 団体の場合…1回10,000円（花材費別）
備考	 ホームページ <a href="https://flowerplain.com/">https://flowerplain.com/</a>
問合せ	長岡市下山6丁目166番地 ベルファミールM 一般社団法人コミュニケーションフラワーデザイン協会 TEL:050-5357-4426

#### みんなではつらつ！太鼓の達人で遊んでみよう！

内容	ニンテンドースイッチの太鼓の達人を使って、みんなで楽しく体を動かします 開催場所はコミセン、公民館、学校等で機材一式の持込、設定はおまかせください
対象	イベントをお考えの方、e-スポーツを体験してみたい方、等
日時	事前にご相談の上、決定します
料金	1回の出張（3時間（準備・片付け込））で30,000円～
問合せ	長岡市城内町3-4-10 武石ビル1階 (株)雷神 TEL: 050-6878-7751 メール： <a href="mailto:info@risingkosen.com">info@risingkosen.com</a> 公式LINE（QRコードからご登録いただけます） 

ふれあい・いきいきサロン	
内容	気軽に、身近な地区の集会所等に集まって、仲間とのふれあいを通し、いきいきとした生活につなげてもらえるような場を広げていく活動です
対象	子育て世帯や高齢者等
日時	各サロンで定めています
料金	各サロンで定めています ※100円から300円のお茶代程度となります
問合せ	長岡市表町2丁目2番地21 長岡市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL:33-6000

オレンジカフェ（認知症カフェ）	
内容	認知症の相談を行ったり、参加者同士の交流等で楽しく過ごす場所です ・参加者同士の情報交換や相談 ・介護者や専門職からのアドバイス ・講座やリフレッシュのためのイベント 等
対象	認知症の心配がある人や認知症と診断された人、介護をしている（経験のある）人、認知症に関心のある人はもちろん、「近所にあるから行ってみたい」「相談してみたい」等、どなたでもご参加いただけます
日時	各開催場所による
料金	実施内容に応じて、1回につき100円程度 (無料の場合もあります)
備考	開催場所等の詳細は市ホームページをご覧ください  ホームページ  <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate06/orange-cafe.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate06/orange-cafe.html</a>
問合せ	長岡市幸町2丁目1番1号（さいわいプラザ） 長岡市長寿はつらつ課 TEL:39-2268

通いの場（はつらつサークル・はつらつ広場）	
内容	いつまでも元気はつらつと過ごせるように、地域で自主的に介護予防の活動を各団体で行っています
対象	おおむね65歳以上
日時	各団体による
料金	各団体による
備考	開催場所等の詳細は市ホームページをご覧ください  ホームページ <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/kayoinoba.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/kayoinoba.html</a>
問合せ	長岡市幸町2丁目1番1号（さいわいプラザ） 長岡市健康増進課 TEL:39-7508

## 運動

運動教室 studio E L M （スタジオエルム）	
内容	高齢者でも無理なく参加できる運動教室
対象	体を動かしたい方（対象年齢 おおむね80歳までの方）
日時	月曜日～金曜日（曜日ごとに営業時間が異なります）
料金	週一回クラス 1ヶ月3,000円 通い放題クラス 1ヶ月5,000円～
備考	シニア向けや、椅子に座って行うクラスもあり、運動初心者も安心して通っていただけます。 運動不足解消や体力アップ、同世代の仲間作りにも最適な教室です。 体験は一回無料！まずはお試しください。体験のご希望はお電話ください。
問合せ	長岡市土合4-1-14 ながおか医療生活協同組合 運動教室 TEL:39-2882

## 5. 相談

長岡市パーソナル・サポート・センター（長岡市生活困窮者自立相談支援事業）	
内容	生活困窮者に対する自立相談支援
対象者	市内在住の方
日時	毎週月曜日～金曜日（但し祝祭日および年末年始は休み）8：30～17：15
料金	相談は無料
備考	『就職活動を自分でするけど、仕事がみつからない』『ローンを組んだけど、これから払えそうにない』『家計のやりくりが上手にできない』等、生活の立て直しに向けて支援を行っています  ホームページ <a href="https://nagaoka-psc.jp/">https://nagaoka-psc.jp/</a>
問合せ	長岡市表町2丁目2番地21（社会福祉センタートモシア2F） 長岡市パーソナル・サポート・センター TEL:0258-89-8263

長岡市成年後見センター	
内容	自分一人では契約や財産の管理等をすることが難しい方が地域で安心して暮らせるように、成年後見制度の説明や相談対応、利用に向けた支援、制度の普及・啓発等を行います
対象	成年後見制度に関する相談を考えている方、事業者、成年後見人等
日時	月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く）8：30～17：15
料金	無料
備考	長岡市からの委託事業です
問合せ	長岡市表町2丁目2番地21（社会福祉センタートモシア2F） 長岡市成年後見センター（長岡市社会福祉協議会 権利擁護支援課内）TEL:86-4715

日常生活自立支援事業	
内容	認知症の高齢者や知的障害、精神障害のある方等、判断能力が十分でないため、自立した日常生活に不安をお持ちの方に対し、福祉サービスの利用援助や日常的金銭管理等のお手伝いをするサービスです
対象	認知症の高齢者や知的障害、精神障害のある方等
日時	月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）8：30～17：15
料金	相談は無料 契約後、利用料1回1時間まで1,200円 (1時間を超える場合は、30分ごとに400円いただきます) 活動にともなう交通費、貸金庫利用料は利用者の負担 生活保護世帯の利用料等は無料
備考	本人との契約が必要なサービスです 長岡市社会福祉協議会の各支所でも対応可能です
問合せ	長岡市社会福祉協議会 権利擁護支援課 32-7833 中之島支所 66-0688 越路支所 92-4656 三島支所 42-3760 山古志支所 41-1180 小国支所 95-2027 和島支所 74-2911 寺泊支所 75-2368 栃尾支所 52-5895 与板支所 72-4714 川口支所 89-3117

ふれあい福祉総合相談所	
内容	様々な心配ごとの相談・専門相談
対象	どなたでも
日時	【一般相談（電話・来所相談）】 ○長岡地域：毎週月曜日から金曜日（祝日及び12月28日から1月4日を除く） 午後1時から午後4時まで ○支所地域：毎週月曜日から金曜日（祝日及び12月28日から1月4日を除く） 午前9時から正午、午後1時から午後4時まで  【法律相談】 毎週火曜日 午後1時から午後4時まで（祝日及び12月28日から1月4日を除く） ※1人30分以内 年2回まで
料金	無料
備考	法律相談は事前に予約が必要です 一般相談は、長岡市社会福祉協議会の各支所でも対応可能です
問合せ	長岡市社会福祉協議会 権利擁護支援課 32-7833 中之島支所 66-0688 越路支所 92-4656 三島支所 42-3760 山古志支所 41-1180 小国支所 95-2027 和島支所 74-2911 寺泊支所 75-2368 栃尾支所 52-5895 与板支所 72-4714 川口支所 89-3117

長岡市消費生活センター	
内容	商品の購入やサービス利用に伴うトラブル等の相談や問合せに対して、消費生活相談員が情報提供や解決のお手伝いをします（電話相談及び来所相談）※来所相談は予約制 また、悪質商法や契約トラブル等についての出前講座も行っています
対象	市内全域
日時	ながおか市民センター2階 月曜日～金曜日 9：00～16：30（祝日、年末年始を除く）
料金	無料
問合せ	長岡市大手通2-2-6（市民センター2階） 長岡市消費生活センター TEL:32-0022

犬猫等ペットに関する相談	
内容	ペットの飼育においての悩みごと、困りごとや飼育が困難となった場合の相談対応
対象	どなたでも
日時	月曜日～日曜日 8：30～17：15
料金	無料
備考	詳しくはホームページをご覧ください  ホームページ <a href="https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/seikatueisei/douai-ask.html">https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/seikatueisei/douai-ask.html</a>
問合せ	長岡市関原町1-2663-6 新潟県動物愛護センター TEL:21-5501

各種相談（市民相談、弁護士相談、司法書士相談、行政相談等）	
内容	市民相談、弁護士相談、司法書士相談、行政相談等に関する相談
備考	詳しくは市ホームページをご覧ください  ホームページ <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/soudan/case01.html#01">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/soudan/case01.html#01</a>
問合せ	長岡市大手通1-4-10（アオーレ長岡東棟） 長岡市市民窓口サービス課 TEL:39-2255

## 6. 見守りサービス

あんしん・みまもりコールサービス	
内容	新聞配達スタッフが配達時に、新聞が数日間たまる等の異変に気付いた際、ご指定の親族等や関係機関に通知するサービスです
対象	長岡市内の新潟日報定期購読者
備考	当サービスは、新潟日報をご購読いただいている方に対する無料サービスです 当サービスを利用する場合はお申込みいただき、ご希望の連絡先を登録していただきます 通報を主とするものであり、救命を義務とするものではありません
問合せ	メディアシップ・ブランド サービスセンター TEL:025-378-2566 受付時間（土・日・祝・年末年始等を除く10：00～17：00）

クロネコ見守りサービス ハローライト訪問プラン	
内容	おうちのトイレや廊下等の電球をハローライト電球に交換するだけで始められる見守りサービスです
対象	市内全域
日時	9：00～18：00（年中無休）
料金	ご利用料金：月額1,738円（税込） ※初期費用・追加費用不要
備考	トイレや洗面台等、毎日使用する電球を「ハローライト電球」に交換するだけで始められるサービスです 電球のON/OFFを24時間確認できない場合に異常を検知し、ご家族等の通知先にメールが届きます 通知先からのご依頼があれば、ヤマト運輸のスタッフが代わりに設置先を訪問し、状況確認を行います  <a href="https://nekosapo-order2.kuronekoyamato.co.jp/mimamori.html">https://nekosapo-order2.kuronekoyamato.co.jp/mimamori.html</a>
問合せ	ヤマト運輸株式会社 クロネコ見守りサービス お問合わせ窓口 TEL：0120-86-2220 MAIL：mimamori@kuronekoyamato.co.jp



ALSOK（アルソック） みまもりサポート	
内容	緊急時のかけつけと健康相談等をセットにした見守りサービスです ①非常通報 ②電話健康相談 ③救急情報登録 ④熱中症注意喚起（音声） ⑤緊急速報 メール受信・読み上げ
対象	長岡市全域（※一部地域除く）
日時	サービス提供時間 24時間365日
料金	【レンタルプランの場合】 月額費用2,838円（税込）、設置費13,365円（税込） ※設置機器の個数によって、料金は異なります
備考	体調が悪くなった時や、ご自宅での怪我等ボタンひとつでガードマンが駆けつけます   ホームページ <a href="https://www.ngtalsok.co.jp/">https://www.ngtalsok.co.jp/</a>
問合せ	長岡市下々条1-503-1 新潟綜合警備保障（株） 長岡支社 TEL:24-6360

## 7. その他（スマートフォンの相談、保険、位置情報サービス(GPS)…）

### スマートフォンの相談

#### エックスモバイル長岡神田店

内容	高齢者向けスマホ教室、ネットスーパーの使い方教室、スマホのトラブル相談窓口、見守りカメラ設置サポート、ガラケー終了に伴う移行サポート
対象	店頭にて随時開催中 コミセン等で開催の要望があれば、10名から1時間程度の出張講座もあります
日時	10:00~19:00
料金	無料~15分以降は15分ごとに550円 出張での集合講座は1時間1名550円
備考	居宅介護支援事業を運営している現役ケアマネジャーが、どこよりもわかりやすく丁寧に教えてくれます
問合せ	長岡市神田町3丁目2番地17 エックスモバイル長岡神田店 TEL:090-5326-3210

#### シニア向けスマホ機種変更サポート

内容	スマホの買替えサポート らくらく、かんたん、シンプル・・・そんなシニア向けスマホより、普通のスマホの方が使いやすかった！という方も多数 機種変更と新しいスマホの基本操作まで教えます！連絡先やアプリの移行も可能です
対象	ガラケーからはじめてスマホにかかる方、スマホが何かわからない方
日時	※事前に予約の上お越しください
料金	格安プラン：33,000円（税込）とにかく使えれば良い方 おすすめプラン：55,000円（税込）3~4年快適に使いたい方
備考	新しいスマホ、データ移行、簡単な使い方まで教えます 詳しくはご連絡ください
問合せ	長岡市城内町3-4-10 武石ビル1階 (株)雷神 TEL: 050-6878-7751 メール：info@risingkosen.com 公式LINE（QRコードからご登録いただけます）



シニア向けスマホ相談室	
内容	スマホに関することなら何でもご相談いただける、個別対応の相談室です 基本的な操作から、機種変更時の選び方、トラブルの対処まで、幅広くご対応しています
対象	スマートフォンに関することで相談したい高齢者の方
日時	毎週土曜日 10：00～15：00 ※事前予約不要 お好きな時間にお越しください
料金	15分500円～（以降15分ごとに500円加算）
備考	予約不要ですが、ご予約いただいた場合は優先的にご対応させていただきます
問合せ	<p>長岡市城内町3-4-10 武石ビル1階            (株)雷神 TEL: 050-6878-7751            メール: info@risingkosen.com            公式LINE (QRコードからご登録いただけます)</p> 

## ● 保険

生命保険業および損害保険代理店	
内容	<p>日常生活には様々なリスクがあります。例えば以下の様な例がございます</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖自転車走行中、出会い頭に自転車とぶつかった。</li> <li>相手はケガを負い入院してしまった・・・！</li> <li>❖買い物中に商品を壊してしまった・・！</li> <li>❖飼い犬が他人に噛みついてケガをさせてしまった・・・！</li> </ul> <p>このような場合はニッセイ個人賠償プラン「まるごとマモル」をおすすめします！</p> <p>累計販売件数200万件を突破し、多くのお客様のお役に立っています！</p> <p>詳細は以下のホームページをご覧ください</p>
対象	満89才以下の方（保険の種類によります）
日時	月～金曜日 9：00～17：00（年末年始、夏季休暇時等休日の場合があります）
料金	詳細は以下のホームページよりご確認ください
備考	 ホームページ <a href="https://www.nissay.co.jp/kojin/shohin/mamoru-request/">https://www.nissay.co.jp/kojin/shohin/mamoru-request/</a>
問合せ	<p>長岡市東坂之上町3-2-6            日本生命相互会社長岡支社（担当：庄田） TEL:36-5541            （日本生命相互会社はあいおいニッセイ同和損害保険株式会社の代理店です。）</p> <p>販254047225/6/3（期限26/6）</p>

## ひとくちコラム

認知症の人が、日常生活における偶然な事故により、他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したことなどによって、ご本人やご家族が法律上の損害賠償責任を負ってしまった場合…  
その賠償金を補償する保険があります

すでに加入している保険に損害保険が付帯している可能性があります  
まずは、加入している保険の内容を確認してみるとおすすめします  
詳しくは、各保険会社へお問い合わせください



## ● 位置情報サービス（GPS）

ALSOK（アルソック） まもるっく

内容	ブザー付き簡易スマートフォンと位置検索を組み合わせたモバイルみまもりセキュリティサービスです ①状況確認サービス ②位置情報提供サービス ③かけつけサービス ④電話健康相談 ⑤電話発着信機能
対象	長岡市全域（※一部地域除く）
日時	サービス提供時間 24時間365日
料金	月額費用 1,870円（税込） 初期登録費用 6,600円（税込） かけつけ料金6,600円（税込） / 1回（1時間まで）※延長含め最大3時間まで
備考	外出時に体調が悪くなった時や緊急時にストラップを引くだけでALSOKに通報され位置情報の検索や、ガードマンがかけつけることもできます  ホームページ <a href="https://www.ngtalsok.co.jp/">https://www.ngtalsok.co.jp/</a>
問合せ	長岡市下々条1-503-1 新潟綜合警備保障(株) 長岡支社 TEL:24-6360

## ● いざという時の備え

フェニックスネット・緊急時あんしんカード

内容	いざという時に役立つ情報をあらかじめ登録することで、皆様の安心な暮らしを支える取り組みとして、「フェニックスネット」と「緊急時あんしんカード」があります 利用は無料で、どなたでもご利用いただけます 救急時・災害時において、医療情報や緊急連絡先等の確認ができると、迅速な救急搬送や、応急処置につながります
備考	詳しくは市ホームページをご覧ください  ホームページ <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate04/leaflet-sonae.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate04/leaflet-sonae.html</a>
問合せ	長岡市幸町2丁目1番1号（さいわいプラザ） 長岡市長寿はづらつ課 TEL:39-2268

## ひとくちコラム

認知症の人が、外出し行方が分からなくなったりした場合に備えましょう！

- GPS端末を使用する
- 位置情報共有アプリ（スマホ）を使用する
- 見守りシールを服や靴などに貼り付ける（市事業）

※見守りシール（長岡市認知症高齢者等  
見守りシール配布事業）は市ホームページ  
をご覧ください

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate06/service.html>



▲市ホームページ

また、ご近所の方に「認知症である」旨お伝えしておく  
ことも大事です  
認知症は恥ずかしいことではありません！

## 8. 長岡市が行うサービス・事業

### ひとり暮らし高齢者への支援

#### 安心連絡システム

内容	自宅に機器を設置して行う、24時間対応の緊急通報・見守りサービスです 緊急時にボタンを押すと、コールセンターにつながります また、安否センターで利用者の動きを確認し、病気やけがで長時間動けなくなっていた場合や火災警報器が検知した場合には、コールセンターに自動通報します コールセンターでは、看護師等が対応し、必要に応じて消防署やあらかじめ登録された近隣協力者、親族に連絡します
対象	65歳以上のひとり暮らしの高齢者等
料金	市町村民税非課税世帯：月額500円 市町村民税課税世帯：月額1,500円 生活保護受給世帯は無料
備考	詳しくは市ホームページをご覧ください  ホームページ <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/zaitaku_service.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/zaitaku_service.html</a>
問合せ	長岡市幸町2丁目1番1号（さいわいプラザ） 長岡市長寿はづらつ課 TEL:39-2268

### 在宅で介護する人の支援

#### 在宅介護者支援金

内容	在宅の常時介護が必要な高齢者を介護する同居家族に支援金を支給 (月額：要支援2～要介護2…3,000円、要介護3～5…5,000円)
対象	次の条件すべてに該当する65歳以上の高齢者と同居し、常時在宅で介護している家族 ・市内に住所を有し、かつ、市内に居住している ・介護保険の要介護認定が要支援2以上 ・認知症、又は、常時おむつの使用が必要（詳細な基準は別に定める） ※ケアマネジャー又は地域包括支援センターの職員が判定
備考	詳しくは市ホームページをご覧ください  ホームページ <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/zaitaku_service.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/zaitaku_service.html</a>
問合せ	長岡市幸町2丁目1番1号（さいわいプラザ） 長岡市長寿はづらつ課 TEL:39-2268

認知症高齢者家族やすらぎ支援員	
内容	認知症高齢者を介護する家族が外出や休養が必要な時間帯に、対象者の見守りや話し相手として「やすらぎ支援員」を派遣
対象	おおむね60歳以上で、事業対象者（基本チェックリスト該当者）又は、要支援1～要介護2と認定され、認知機能の症状に判定がある方を介護するご家族 ※同居ではなく、介護のために頻繁に家に通う方も対象です ※介護者及び見守り対象者の両方の住民登録が長岡市内の方のみ利用可能です
料金	2時間以内の場合、200円 2時間を越える場合、1時間につき100円を加算 生活保護受給者は無料
備考	詳しくは市ホームページをご覧ください  ホームページ <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate06/service.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate06/ service.html</a>
問合せ	長岡市幸町2丁目1番1号（さいわいプラザ） 長岡市長寿はつらつ課 TEL:39-2268



## 高齢者の健康を増進

はり、きゅう、マッサージ施術費助成	
内容	1回1,000円の助成券を交付（年間4枚）
対象	75歳以上
備考	詳しくは市ホームページをご覧ください  ホームページ <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/zaitaku_service.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/ zaitaku_service.html</a>
問合せ	長岡市幸町2丁目1番1号（さいわいプラザ） 長岡市長寿はつらつ課 TEL:39-2268



## 除雪の助成

### 要援護世帯除雪費助成事業

内容	積雪による事故を防止し、生活不安を解消するため、要援護世帯（高齢者、母子、障害者世帯等）のうち、住居等の除雪ができない世帯に対し、除雪費を助成します 助成を受けるためには、あらかじめ登録が必要です 毎年10～12月に各地区の民生委員・児童委員を通じて申請を受け付けています
対象	本制度の要綱に定めている高齢者、母子及び障害者世帯等の要援護世帯で、次のすべてに該当する世帯 ①自力で除雪することが困難な世帯 ②市区町村民税が均等割のみ課税または非課税の者のみで構成される世帯 （親族等他世帯の税扶養となっている場合は対象外） ③親族から労力による援助および経済的な援助が受けられない世帯 ※上記にかかわらず、生活保護法による被保護世帯は対象となりません
備考	助成上限額等の詳細は市ホームページをご覧ください  ホームページ  <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate08/josei2.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate08/josei2.html</a>
問合せ	長岡市大手通1-4-10（アオーレ長岡東棟） 長岡市福祉総務課 TEL:39-2217



## 貸与

### 車いす貸与

内容	歩行困難な高齢者等に車いすを貸与 ※事前予約はできません ※数に限りがあるため、在庫がない時はお貸しきれません
対象	貸与期間は原則1か月 事情によっては4か月まで延長も可能
料金	無料
備考	詳しくは市ホームページをご覧ください  ホームページ  <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/zaitaku_service.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/zaitaku_service.html</a>
問合せ	長岡市幸町2丁目1番1号（さいわいプラザ） 長岡市長寿はつらつ課 TEL:39-2268

## 9. 各種パンフレットのご紹介

### ●なるほど介護保険（介護保険に関すること）

介護保険に関するしくみ、サービスの種類を紹介しています

市ホームページからご覧になれます



ホームページ

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/>

※なるほど！介護保険のパンフレットはホームページの下の方に  
あります



### ●認知症あんしんガイドブック（ケアパス）

認知症の進行段階に応じて適切なサービス・支援を紹介しています

市ホームページからご覧になれます



ホームページ

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate06/service.html>

詳細版

簡易版



## ●介護予防・日常生活支援総合事業

高齢者が生活力を高め、住み慣れた地域で社会とつながりを持ち続けるために、介護予防を重視したサービスや生活援助サービス等、多様なサービスを展開して介護予防の取り組みを行う事業です

市ホームページからご覧になります



ホームページ

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/ybou-shien.html>



### <対象者>

要支援1・2の方または基本チェックリスト（※1）の結果により生活機能の低下が見られ、介護予防ケアマネジメント（※2）により各サービスが必要とされた方

#### ※1 基本チェックリスト

日常生活での動作や物忘れの状況など25項目の質問にご回答いただくことで、近い将来介護が必要になるかどうかを判定するために、厚生労働省が作成したもの

#### ※2 介護予防ケアマネジメント

地域包括支援センターの職員などが、ご本人の状態に応じて必要なサービスの種類や回数を検討し、自立した生活に向けて作成するケアプラン

### <サービス事業内容>

#### 訪問型サービス

指定相当訪問型サービス	従来の介護予防訪問介護と同様の、ホームヘルパーによる身体介護及び生活援助のサービスです
生活サポート事業	調理、洗濯、掃除、買物などの家事援助のサービスです

#### 通所型サービス

指定相当通所型サービス	従来の介護予防通所介護と同様の、生活機能向上のためのサービスです
暮らし元気アップ事業	地域での通いの場への参加が困難な方に対し、週1回の送迎付きの介護予防教室を実施します
短期集中レベルアップ事業	専門職が集中的なリハビリテーションを提供し、生活機能の向上を図ります。必要な方には訪問も行い、自立した生活を行えるよう支援します
筋力向上トレーニング事業	高齢者専用の運動機器を使用し、短期間の筋力向上トレーニングを行うことで、要介護状態となることを予防します

## ひとくちコラム

【元気なうちから、もしもの時のことを考えておきましょう】

人生の最終段階になると、約70%の人が、自分の意思を伝えられなくなると言われています。元気なうちから将来の医療や介護について考え、家族等と話し合っておくことが大切です

アドバンス・ケア・プランニング  
(ACP: 人生会議) の話し合いの  
きっかけになるよう「わたしの  
希望のおぼえ書き」のリーフレット  
を配布しています

これから的人生をあなたらしく生き  
ていくために、ご自身の想いを家族  
等信頼する人と一緒に話し合ってみ  
ませんか

市のホームページからダウンロードできます



ホームページ

[https://www.city.nagaoka.niigata.jp/  
fukushi/cate11/oboegeaki.html](https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate11/oboegeaki.html)



## 10. 地域包括支援センター一覧

### 「高齢者に関する様々な相談」はお近くの地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、長岡市が設置する、高齢者に関する公的な相談窓口です

保健・福祉の専門職が常駐し、様々な相談をお受けします

#### 【内容】

- ・高齢者に関する相談に応じ、ご希望により訪問もします
- ・消費者被害や虐待の相談に応じます
- ・介護保険や総合事業に関する相談も受け付けます
- ・体力の低下した高齢者に介護予防教室等をお勧めしたり、要支援1・2の方、事業対象者の方の介護予防ケアマネジメントを実施します
- ・認知症に関する相談にも応じます

詳細は市ホームページをご覧ください

[https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/houkatsu\\_center.html](https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/houkatsu_center.html)



#### ○地域包括支援センター一覧

	名称	電話番号	担当地区・地域	住所
1	なかじま・おもてまち	30-1121	千手・阪之上の一部 (JR線の西側)・表町・中島・神田・新町	長岡市表町2-2-21 (長岡市社会福祉センター内)
2	けさじろ	37-5700	四郎丸・豊田・阪之上の一部 (JR線の東側)・川崎	長岡市今朝白2-8-18 (高齢者センターけさじろ内)
3	ふそき	25-3354	栖吉・富曾龜・山本・新組・黒条	長岡市新保町1399-3 (高齢者センターふそき内)
4	みやうち・やまこし	39-0080	宮内・十日町・六日市・太田・山通・山古志	長岡市曲新町566-7 (高齢者センターみやうち内)
5	まきやま・みしま	29-7005	下川西・上川西・王寺川・福戸・三島	長岡市楨山町1592-1 (高齢者センターまきやま内)
6	にしながおか	29-6621	大島・希望が丘・日越・関原・宮本・大積・深才・青葉台	長岡市三ツ郷屋町字下川原383-1 (ケアハウス西長岡内)
7	なかのしま・よいた	61-2600	中之島・与板	長岡市中野中甲1666-2 (サンパルコなかのしま内)
8	こしじ・おぐに	41-3201	越路・小国	長岡市浦3060 (特別養護老人ホームわらび園内)
9	わしま・てらどまり	74-3808	和島・寺泊	長岡市小島谷3422-3 (デイサービスセンターわしま内)
10	とちお	53-2265	柄尾	長岡市柄尾泉419-2 (特別養護老人ホームいづみ苑内)
11	かわぐち	89-3974	川口	長岡市西川口1168 (高齢者生活支援ハウス川口ぬくもり荘内)

ツカオーレ！生活助かるブック（第4版）令和7年12月  
(長岡市高齢者のための生活支援サービス集)

令和7年3月発行

発行元：長岡市長寿はつらつ課

作 成：関係者ネットワーク会議(生活支援体制整備事業)

所在地：〒940-0084

長岡市幸町2丁目1番1号 さいわいプラザ6階

T E L:0258-39-2268

F A X:0258-39-2603