

シニアのお役立ち情報

～ 高齢者の暮らしを支える情報を集めました ～

理美容の
こと

移動の
こと

生活支援
のこと

食のこと

見守りの
こと

買い物の
こと

その他・・・

石垣市地域包括支援センター



令和6年10月現在

本資料をご覧下さっている皆様へ

- 石垣市内にお住まいの高齢者の皆さんにお伝えしたい、生活にかかわる情報を掲載しています。何か困った時に手にとって情報を見てもらえるよう整理しました。
- 情報は常に変わっていくため、内容が変わっている場合もあります。
- 掲載されている情報は、生活支援コーディネーターが関係機関などへの聞き取り、チラシ、ホームページなどの情報を収集し参考にしています。
- 本誌は市内すべての情報を網羅しているものではありませんので、皆さんから、「地域でこんな活動がある」「こんなことが協力できる」「地域貢献をしたい」などの情報や提案も随時お待ちしております。

ぜひ、地域包括支援センターの生活支援コーディネーターまでお声かけください。

【おねがい】

- 支援やサービスをご利用になる際は、各お問い合わせ先へご連絡してください。
- 本誌の配布につきましては、石垣市地域包括支援センターへ来所いただくか、石垣市のホームページからダウンロードできます。

石垣市地域包括支援センター：0980-84-3333

～目次～



内容	ページ
地域包括支援センターの紹介	P1
集いの場	P2
趣味のクラブ	P10
移動のこと	P12
買い物のこと	P15
食のこと	P17
理美容のこと	P19

内容	ページ
介護保険外サービス	P22
社会福祉協議会の事業	P24
シルバー人材センターの役割	P25
みまもりのこと	P26
避難所のこと	P28
その他	P31
生活支援コーディネーター	P35
メモ	P36



みなさんの生活を支える相談窓口



地域包括支援センター

心配なこと、
困ったことはありませんか？

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、
介護予防、介護サービス、福祉・医療・権利擁護などさまざまな面から、
高齢者の生活を支援する地域の総合相談窓口です。

どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みなどは、
まず地域包括支援センターにご相談ください。



最近、体が弱ってきた
気がする

近所のおじさんの
様子が最近おかしくて
心配・・・



市役所
49～53番窓口です

市役所



介護サービス受けたいけど、
どうしたら良いのか分からない



もしかしたら認知症？
どこに相談したら良いの？



問い合わせ先 石垣市地域包括支援センター 0980-84-3333

1. 集いの場



① いきいき百歳体操

問い合わせ先 石垣市地域包括支援センター 84-3333

手首や足首におもりを付けてゆっくりと手足を動かす体操です。

近所の方、友人、地域の方々が集まり、住民の方が主体となって各地域で週に1回介護予防に取り組んでいます。

【市街地】

	字	名称	実施場所	活動日時	備考
1	登野城	あざに会	登野城民家	毎週月曜日	○体操後ゆんたく会 ※詳しい場所は地域包括支援センターまでお問合せください
				午前10時から	
2	登野城	あまかわ茶論会 サロンカイ	天川自治公民館	毎週土曜日	○体操後ゆんたく会 ○季節行事あり
				午前10時から	
3	登野城	登野城いやまし会	カラオケ喫茶亜細庵	毎週金曜日	
				午前10時から	
4	登野城	登野城いやまし会	カラオケ喫茶亜細庵	毎週金曜日	○カラオケあり
				午後2時から	
5	登野城	登野城ふれあい会	登野城公民館	毎週土曜日	○体操後、手芸や歌声など ○誕生会などの開催 ○季節行事あり
				午前10時から	
6	大川	ふーがー会（大川）	大川公民館	毎週月曜日	○季節行事あり
				午前10時から	



	字	名称	実施場所	活動日時	備考
7	大川	大川(ふーがー)マフタネー会	大川公民館	毎週水曜日	○ゆんたく会(不定期) ○季節行事あり
				午前10時から	
8	石垣	みやとり会	石垣公民館	毎週木曜日	○季節行事あり
				午前10時から	
9	新川	新川100歳会	新川公民館	毎週水曜日	○季節行事あり
				午前10時から	
10	新栄町	ふたば常盤会	双葉公民館	毎週金曜日	○毎月最終金曜日カラオケ、ゆんたく会 ○季節行事あり
				午前10時から	
11	新栄町	新栄町老悠会	新栄町自治公民館	毎週水曜日	○季節行事あり
				午後2時から	
12	美崎町	いきいき百歳体操 美崎シニアクラブ	美崎コミュニティセンター	毎週土曜日	○季節行事あり ○毎月最後の活動日にお茶会と公民館の清掃
				午前9時から	
13	平得	ぴさいゆんたくサロン	平得公民館	毎週金曜日	○毎月第1金曜日活動終了後ゆんたく会 ○季節行事あり
				午前10時30分から	
14	真栄里	真栄里いきいき百才体操	真栄里公民館	毎週土曜日	○毎月第2土曜日、体操後ゆんたく会 ○季節行事あり
				午後2時から	
15	真栄里	あかばな会	平真団地集会所	毎週金曜日	○令和6年7月より会がスタート
				午後10時から	



【東部・西部】

	字	名称	実施場所	活動日時	備考
16	大浜	カースンヤー会	大浜公民館	毎週日曜日	○季節行事あり
				午前9時から	
17	大浜	おっかん家 体操クラブA	皆家族事務所（大浜）	毎週土曜日	○季節行事あり
				午前9時から	
18	大浜	おっかん家 体操クラブB	皆家族事務所（大浜）	毎週土曜日	○季節行事あり
				午後1時から	
19	大浜	イソベ長寿会	県営磯辺団地集会所	毎週土曜日	○季節行事あり
				午前9時30分から	
20	宮良	さにしゃクラブ	宮良公民館	毎週土曜日	○体操後ゆんたく会 ○季節行事あり
				午前10時から	
21	白保	いきいき百歳体操白保会	白保公民館	毎週日曜日	○季節行事あり
				午前9時から	
22	名蔵	名蔵会	名蔵公民館	毎週水曜日	○体操終了後、カラオケ、 ゆんたく会、季節行事あり
				午後2時から	
23	桴海	富野会	富野公民館	毎週日曜日	○体操後ゆんたく会 ○季節行事あり
				午後1時30分から	
24	川平	川平むりぶし会	川平公民館	毎週木曜日	○ゆんたく会（不定期） ○季節行事あり
				午前9時30分から	
25	川平	アララガマ吉原会	吉原公民館	毎週日曜日	○吉原日曜市も同時開催
				午前10時30分から	



【北部】

	字	名称	実施場所	活動日時	備考
26	野底	栄マーパークラブ	栄公民館	毎週日曜日	○季節行事あり
				午後2時から	
27	桃里	伊野田いきいき会	伊野田自治公民館	毎週水曜日	○季節行事あり
				午後2時30分から	
28	明石	明石会	明石公民館	毎週水曜日	○体操後、ゆんたく会 ○季節行事あり
				午後2時から	
29	伊原間	伊原間がじゅまる会	伊原間公民館	毎週火曜日	○体操後、ゆんたく会 ○季節行事あり
				午前9時30分から	
30	平久保	100才体操平久保会	平久保公民館	毎週月曜日	○ゆんたく会（不定期） ○季節行事あり
				午前10時30分から	
31	平久保	ひらの月桃クラブ	平野公民館	毎週火曜日	○体操後、ゆんたく会 ○季節行事あり
				午後2時から	



いきいき百歳体操は、地域のボランティアの方のサポートで活動しています。
そのため、都合により開催日時などの変更があります。

また、地域包括支援センターでは、いきいき百歳体操のサポーターとして活動して
いただける方や新規活動会の募集をしています。興味がある方は地域包括支援セン
ターまでご連絡ください。

石垣市地域包括支援センター 電話番号：0980-84-3333



② 生きがい対応型デイサービス



問い合わせ先 石垣市介護長寿課 83-1682

生きがいづくりや心身機能の維持向上のため、地域の公民館等で生きがいデイサービスを開催しています。

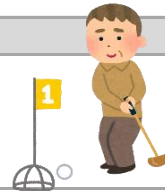
活動内容	体操、レクリエーション、作品作り、講話など		
対象者	65歳以上の高齢者		
利用方法	特に申請は必要なく、直接会場に来てください♪		
利用料	無料	送迎有無	なし

【市街地】

	字名	名称	実施場所	活動日時	備考
1	登野城	でいご会	天川自治公民館	毎月第4火曜日 午後1時30分から3時30分	
2	登野城	登野城サザン会・登野城ほがらか会	登野城公民館	毎月第3木曜日 午前9時30分から11時30分	
3	大川	大川ゆむつ会	大川公民館	毎月第3月曜日 午前9時30分から11時30分	
4	石垣	石垣尚寿会	石垣公民館	毎月第2水曜日 午前9時30分から11時30分	

	字名	名称	実施場所	活動日時	備考
5	新川	新川がんじゅう会	新川公民館	毎月第4金曜日	
				午前9時30から11時30分	
6	新栄町	双葉なかよし会	双葉公民館	毎月第2月曜日	
				午前9時30から11時30分	
7	平得	平得親しみ会	平得公民館	毎月第4火曜日	
				午前9時30から11時30分	

【東部・西部】

	字	名称	実施場所	活動日時	備考
8	大浜	大浜アカハチ会	なかむつパーク (仲皿パーク)	毎月第4月曜日	通常グラウンドゴルフ 
				午前9時30から11時30分	
9	大浜	大浜あかようら会	大浜公民館	毎月第1木曜日	
				午前9時30から11時30分	
10	大浜	いそべ長寿会	県営磯辺団地集会所	毎月第4木曜日	
				午前9時30から11時30分	
11	大浜	三川ゆがふ会	川原公民館	毎月第3水曜日	三和合同
				午前9時30から11時30分	
12	宮良	宮良川会	宮良公民館	毎月第2火曜日	
				午前9時30から11時30分	
13	白保	白保ゆがふ会	白保公民館	毎月第2木曜日	
				午前9時30から11時30分	

	字	名称	実施場所	活動日時	備考
14	川平	川平寿会	川平公民館	毎月第1水曜日	
				午前9時30から11時30分	
15	川平	吉原泉会	吉原公民館	毎月第3火曜日	
				午前9時30から11時30分	
16	桴海	桴海にここに会	米原公民館	毎月第3金曜日	桴海・富野合同
				午前9時30から11時30分	



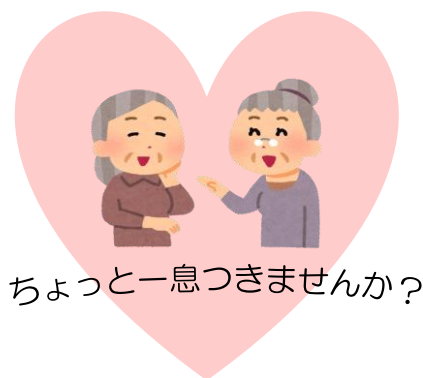
【北部】

	字	名称	実施場所	活動日時	備考
17	平野	平野なかよし会	平野公民館	毎月第4水曜日	
				午前9時30から11時30分	
18	桃里	星野かりゆし会	星野公民館	毎月第1月曜日	
				午前9時30から11時30分	
19	桃里	伊野田ひまわり会	伊野田公民館	毎月第2金曜日	
				午前9時30から11時30分	
20	平久保	平久保みどり会	平久保公民館	毎月第1金曜日	平久保・久宇良合同
				午前9時30から11時30分	

③ 認知症カフェ

問い合わせ先 石垣市地域包括支援センター 84-3333

認知症になっても、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、認知症の人やその家族、地域住民、医療や介護の専門職など、誰もが気軽に集い歓談や情報交換をする場所です。



ちょっと一息つきませんか？

石垣市では、現在2箇所で開催されています。
参加ご希望の方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。



2. 趣味のクラブ

① 石垣市老人クラブ連合会趣味のクラブ 問い合わせ先 石垣市老人クラブ連合会 83-8126

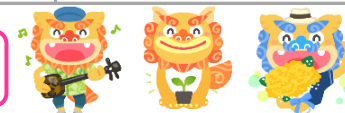
活動場所	石垣市老人福祉センター	住所	石垣市字真栄里402番地
対象者	60歳以上で老人クラブ会員であること		
利用方法	石垣市老人クラブ連合会事務局にある入会申込書に記入の上、各単位老人クラブ会長より証明書をいただき、石垣市老人クラブ連合会へ申し込みする。		
利用料	※老人クラブ会員であると受講料無料（各老人クラブの会費は地域によって異なります）		
備考	福祉バスによる送迎があります。（運行表次のページに添付） ※石垣市老人クラブ連合会事務局は、石垣市老人福祉センター内にあります。		

	クラブ名	開催日	開催時間
1	囲碁B	毎週月曜日	午前10時～12時
2	シニア3B体操	毎週月曜日	午前10時～12時
3	舞踊	毎週月曜日	午後2時～4時
4	大正琴歌謡	毎週月曜日	午後2時～4時
5	カラオケB	毎週月曜日	午後2時～4時
6	手芸	毎週火曜日	午後2時～4時
7	大正琴民謡	毎週火曜日	午後2時～4時
8	創作舞踊	毎週火曜日	午後2時～4時
9	卓球A	毎週水曜日	午前10時～12時
10	健康体操民謡	毎週水曜日	午後2時～4時
11	書道	毎週水曜日	午後2時～4時

	クラブ名	開催日	開催時間
12	卓球B	毎週木曜日	午前10時～12時
13	囲碁A	毎週木曜日	午前10時～12時
14	ハワイアン・フラ	毎週木曜日	午後2時～4時
15	詩吟	毎週木曜日	午後2時～4時
16	三線	毎週木曜日	午後2時～4時
17	フォークダンス	毎週金曜日	午前10時～12時
18	社交ダンス	毎週金曜日	午後2時～4時
19	カラオケA	毎週金曜日	午後2時～4時
20	ふれあい農園	毎週水曜日	
21	絵画	毎月第1・3火曜日	午後2時～4時
22	月例ゲートボール	毎月第1火曜日	午前9時～
23	月例グラウンドゴルフ	毎月第4火曜日	午前9時～



※都合により、変更になる場合があります。ご了承下さい。



石垣市老人福祉センター 福祉バス運行表



【西部方面】

	停留所	偶数月	奇数月
	石垣市老人福祉センター発	12:50	13:22
1	登野城5町内バス停前	12:57	13:29
2	登野城2町内バス停前	12:58	13:31
3	いしなぎ屋前	12:59	13:32
4	みやとり御嶽前	13:00	13:33
5	マイツバ御嶽前	13:02	13:34
6	丸高商事前	13:03	13:35
7	ツンマーセ	13:05	13:36
	真喜良第2団地折り返し	13:09	13:38
8	唐真商店前	13:11	13:40
9	マックスバリュ新川店	13:12	13:42
10	マエダ機械前	13:14	13:44
11	旧市役所前(南京堂前)	13:16	13:46
12	博物館前	13:19	13:48
13	裁判所前	13:20	13:49
14	八重山毎日新聞社前	13:22	13:50
15	ベスト電器登野城店前	13:23	13:51
16	平得公民館入口前	13:24	13:53
	石垣市老人福祉センター着	13:29	

【東部方面】

	停留所	偶数月	奇数月
17	白保郵便局前	13:42	13:10
18	宮良西バス停前	13:45	13:12
19	磯辺バス停前	13:48	13:16
20	大浜JA前	13:52	13:19
	石垣市老人福祉センター着		13:21

日によって停まらないバス停がある可能性があるため、ご利用希望者は老人福祉センターまでお問合せください。

老人福祉センター TEL : 83-8126

無料



3.移動のこと



① タクシー

	会社名	所在地	お問い合わせ先	内容
1	先島交通	石垣市八島町1-6-7	82-3988	タクシーカードのスタンプが30個貯まると、商品券と交換。
2	あずまタクシー	石垣市字真栄里557-1	82-5553	65歳以上の方にAzuma会員証を発行。タクシー乗車時会員証提示で初乗りから10%引き。 ※会員証発行時に年齢のわかる身分証明書が必要

② 介護タクシー

	会社名	所在地	お問い合わせ先	備考
1	あずまタクシー	石垣市字真栄里557-1	82-5553	○歩行が困難で車椅子でなければ移動が難しい方の送迎 ※障がい者手帳、Azuma会員証の提示で10%引き ※付き添いの方の同乗(1名)が必要です。
2	ゆいケアサービス	石垣市字登野城74-4	84-3929	○車椅子の方のみ対象 ○障がい者手帳をお持ちの方は10%引き
3	介護タクシー やーにんじゅ	石垣市字登野城487-1	090-6858-2923 受付時間7時～18時 公式LINEでの予約も可	○車いすや単独での交通公共機関利用の困難な方の送迎 ○通院、買い物付き添い等別途追加料金で対応可
4	福祉タクシー おでかけサポート GOGO	石垣市浜崎町3-3-12 コーラルベイ石垣島	090-5398-5995 受付時間8時～19時 公式LINEでの予約も可	○車いすの方やお体の不自由な方が対象 ○身体障がい者手帳提示で10%引き ○リピーター特典スタンプカードあり、3回利用で1000円オフ！ ○病院内付き添い、買い物付き添い等別途追加料金で対応可 ※お見積り無料



③ 医療機関送迎車

	運営機関	所在地	お問い合わせ先	内容	備考
1	かりゆし病院	石垣市字新川2124	83-5600	受診、リハビリのための送迎。 【対象】自身で乗降できる方 【送迎エリア】新川から大浜方面まで 【料金】無料 【予約】前日までに予約 【運行】月曜日から金曜日 土曜日の午前中のみ	○送迎バス時刻、対応地域の詳細については直接医療機関へご確認ください。 ※大浜方面は便数少
2	下地脳神経外科	石垣市字登野城644-19	88-7300	受診、リハビリのための送迎。 【対象】自身で乗降できる方 【送迎エリア】島内全域 【料金】無料 【予約】前日までが望ましい 【運行】月曜日から土曜日 ※木曜日、土曜日は午前中のみ	○送迎バス時刻、対応地域の詳細については直接医療機関へご確認ください。
3	アイン薬局	石垣市字真栄里108-5	【予約連絡先】 080-8572-6382	ヒデ整形、ひとし眼科、愛島クリニック受診のための送迎。 【対象】自身で乗降できる方 【送迎エリア】名蔵・白保より南側の地域 【料金】無料 【予約】前日17時までに予約受付 水曜日、土曜日は12時まで受付 【運行】月曜日から土曜日 水曜日、土曜日は午前中のみ	○送迎バス時刻、対応地域の詳細については直接医療機関へご確認ください。
4	コーラルクリニック	石垣市浜崎町3-3-9	87-5698	受診のための送迎。 【対象】自身で乗降できる方 【送迎エリア】新川から大浜まで 【料金】無料 【予約】前日までに予約 【運行】月曜日から土曜日 水曜日、土曜日は午前中のみ	

④ その他



	名称	お問い合わせ先	内容	備考
1	福祉バス	老人福祉センター 83-8126	老人福祉センターの趣味のクラブに通うための移動手段として福祉バスが運行しています。 【対象】 老人福祉センターの趣味のクラブ利用者 【料金】 無料 【送迎エリア】 市内 新川から白保	○偶数月、奇数月で運行時間が変わります。 ○詳細は11ページ
2	外出支援サービス事業	【申請窓口】 石垣市介護長寿課 がんじゅう係 83-1682	一般の交通機関を利用することが困難な在宅の65歳以上の高齢者に対し、リフト付きワゴン車を利用し自宅から病院・公共機関へ送迎。 【対象】 65歳以上の高齢者で、外出時に車椅子、ストレッチャーなどを必要とする方。 【料金】 往復500円(片道250円) 【送迎エリア】 島内	○1週間に2回まで利用可能。 ○介助を要す場合は同乗者(家族など)が必要。 ※訪問調査後、利用決定
3	バスチケット事業	【申請窓口】 石垣市介護長寿課 がんじゅう係 83-1682	高齢者の社会参加を助長し、経済的負担の軽減を図ることを目的として、石垣市の路線バスが自由に乗り降りできるバスチケットを交付します。 【対象者】 65歳以上の非課税世帯の方 75歳以上の全ての方 【料金】 無料	○バスチケットの追加配布は、介護長寿課で受付しています。 
4	おでかけタクシー事業	【申請窓口】 石垣市介護長寿課 がんじゅう係 83-1682	高齢者の社会参加を助長し、高齢者の福祉の向上、経済的負担の軽減を図ることを目的として、タクシー運賃を助成します。(初乗り運賃分のタクシー券を交付) 【対象者】 75歳以上の高齢者世帯等で市民税非課税世帯の方、及び車の所有使用をしていない方、家族の送迎が困難な方。 【費用】 初乗り料金を助成するタクシー券を交付 【枚数】 ひと月2枚を最大6か月分(更新あり)	

4. 買い物のこと



	名称	運営主体	お問い合わせ先	販売（配達）エリア	内容	利用料
1	北部地域移動販売車HOB O（ホーボー）	石垣市北部農村集落活性化協議会	82-1307（石垣市農政経済課）	※基本的に各公民館の外にて販売。その他、配達を必要とする方の自宅訪問。	移動冷蔵冷凍販売車に商品を乗せて地域を巡回し販売する。 【販売商品】 生鮮食品や日用品、野菜、パンなど 【販売日】 火曜日と木曜日の午後 【注文方法】 電話連絡またはLINE、注文票のFAXにて注文	【会費】月500円 ※買い物代行の依頼をした場合に会費を納める。 ※利用料は今後変更の可能性あります。ご了承下さい。

《北部移動販売車HOB O運行時刻》

【火曜日】 13:00 栄 → 13:25頃 兼城 → 13:40頃 下地 → 14:10頃 多良間 → 14:40頃 伊土名

【木曜日】 13:00 平野 → 13:50頃 平久保 → 14:20頃 久宇良 → 14:50頃 明石 → 15:20頃 伊原間

※運行時間は目安です。前後することがあります。



	名称	運営主体	お問い合わせ先	販売（配達）エリア	内容	利用料
2	手伝い隊 くくるの和	合同会社 WA-HaHa	87-9133 （くくるの和）	島内全域配達可 購入店舗指定可	買い物代行 【休み】 土日祝日、水曜日 【注文方法】 電話予約→買物代行→配達 商品代金後払い	【年会費】 無料 【利用料】 1店舗につき500 円 ※1 か月2回以上 の利用が条件
3	ゆいまーる便	ていだくくる 合同会社	87-0193	島内全域配達可 購入店舗指定可 （離島も対応可）	買い物代行(食品、日用品のほか衣 類等も対応相談可) 【休み】 不定休 【注文方法】 電話またはLINEにて 受付時間9:00~18:00 島内: 2日前18:00迄の受付で指 定日配送可(要相談)	【入会金】 なし 【手数料】 3000円+税~
4	イオン ネットスーパー	イオン琉球 (株)	83-2829 (マックスバ リュウやいま 店)	新川~白保まで	買い物代行 【休み】 月曜日 【注文方法】 ○インターネットのみ ※24時間受付	【入会金】 無料 【手数料】 配送料、代引き手 数料、置き配料有 ※詳細はHPでご確 認ください。
5	メイクマン 石垣店	メイクマン石垣	82-1000	島内全域	店舗で購入した商品の配達サービス 【休み】 年中無休 【方法】 ○店舗で商品購入後カウンターで配 達手続き ※電話注文での対応は不可	【配達料】 島内一律500円 ※詳細は店頭でご 確認ください。

5. 食のこと

① 配食サービス

	名称	実施主体	お問い合わせ先	対象者・条件	食事形態	配達エリア	料金（1食）	備考
1	ふれあい 配食サービス	石垣市 社会福祉協議会	84-2211	自ら調理することが困難な65歳以上の高齢者及び心身障がい者	・普通食 ・刻み食 ・柔らか食 ・おかゆ食	配達地域についてはお問い合わせください。	500円	○昼食 (月から金曜日) ○夕食 (土曜日) ※祝日も可
2	石垣市高齢者 配食サービス	石垣市 介護長寿課 (社協、まごころ、花いち膳に委託)	83-1682	市内在住の65歳以上の一人暮らし又は高齢者のみの非課税世帯で、自ら買い物、調理など食事の用意が困難な方。	・普通食 ・刻み食 ・柔らか食	島内全域	300円	○夕食 (月から金曜日) 【申請】 介護長寿課 がんじゅう係 ※訪問調査後、 利用決定
3	まごころ弁当	まごころ弁当 石垣店	(TEL) 87-6001 (FAX) 88-6055	高齢者、調理困難者 ※電話がつかない場合 090-1874-6002	・普通食 ・刻み食 ・加リーントール食 ・ムース食など	島内全域	400円 ～900円	○昼・夕食 (月から土曜日) 【休み】 日曜日 お正月三が日 ※初回1食無料
4	花いち膳	セントラルキッチン 花いち膳	87-0150	高齢者 調理困難者	・普通食 ・刻み食 ・柔らか食	島内全域	550円	○夕食 (月から土曜日) 【休み】 日曜日

② フードバンク

	名称	実施主体	お問い合わせ先	サービス内容	食品内容	料金	備考
1	フードバンク事業	石垣市社会福祉協議会	84-2211	食べるものがなくて困っている方を一時的に支援することを目的として無償で食品を提供します。	缶詰、缶詰食品、パスタ、乾麺、お米、お菓子等々	無償提供	○一度お電話にてご相談ください。

③ 食堂（無料や少額で温かい食事を提供する団体の場、地域の居場所）

	名称	場所	お問い合わせ先	日時	対象者	料金	備考
1	かぶさ食堂 こども&じい～ じいばあ～ばあ 食堂	新川418-1 ラバールカナン 新川内	87-5018	毎週土曜日17時～19時 (ラストオーダー18時半) ※臨時休みはブログで発信『かぶさ食堂』で検索	一人暮らしの じい～じいばあ ～ばあ ※島民限定	500円 (そばセット ミニとんかつ セットなど)	○こども食堂同時開催 こども300円 高校生・保護者500円

6. 理美容のこと

①訪問理美容サービス店

	店名	お問い合わせ先	定休日	対応エリア	料金	備考
1	美容室 ヘアセンスサンド リオ	88-0553	月曜日	島内全域	カット3500円+出張料金1500円～ 距離により料金変わります。	○メニューはカットのみ (シャンプーなし)
2	エクセル美容室	82-0783	火曜日 第4日曜日	新川～真栄里 相談可	料金については直接お問い合わせください。	○メニューはカットのみ (シャンプーなし) ○一週間程度前にお早めの予約をお願いします。
3	理容室 Barberきよみ	090-5381-3345	日曜日	島内全域	2000円～ 地域やシャンプーの有無で料金変わります。	○基本的に午前のみ予約可 ○パーマ、カラー対応可能
4	美容室 サロンドRose	82-0054	火曜日	大浜からの近隣地域のみ(要相談)	カット2500円	○メニューはカットのみ (シャンプーなし) ○予約状況によりお受けできない場合もあります。
5	理容室 ポップスとこや	82-1058	月曜日	島内全域 (要相談)	カット2000円～ 店舗からの距離によって料金変わります。	○メニューはカットのみ (シャンプーなし) ○一週間程度前にお早めの予約をお願いします。 ○女性の方も対応できます。

	店名	お問い合わせ先	定休日	対応エリア	料金	備考
6	理容室 ヘアースalonコワ フル	83-3582	火曜日	島内全域	カット3000円～ 店舗からの距離に よって追加料金あ ります。(1000円 ～)	○19時半以降の予約に限 ります。
7	美容室 ヘアースタジオエ イト	83-7311	月曜日 火曜日	新川～大浜	カット3000円	○メニューはカットのみ (シャンプーなし) ○お早めの予約をお願い します。 ○駐車スペースの確保を お願いします。
8	美容室 ウナマノ	87-6368	日曜日 祝日	島内全域	地域や予約人数に よって料金変わ ります。 2000円/人～で相 談可。	○メニューはカットのみ (シャンプーなし) ○予約状況によりお受け できない場合もありま す。 ○お早めのご予約をお願い します。
9	理容 としこ	080-2725- 4750	日曜日	川平～白保	地域によって料金 変わります。 2000円～3000 円	○メニューはカットのみ (シャンプーなし) ○お早めのご予約をお願い します。

② 送迎サービス相談可能店舗

	店名	住所	お問い合わせ先	定休日	対象者条件	対応エリア	備考
1	エクセル美容室	大川184-6	82-0783	火曜日 第4日曜日	○自身で車の乗り降りができる方	新川～真栄里 相談可	○予約状況によってはお受けできないこともあります。
2	美容室 ヘアードメイ クハンス	登野城590-6	82-1051	月曜日 火曜日	○自身で車の乗り降りができる方	新川～大浜 相談可	○予約状況によってはお受けできないこともあります。
3	美容室 aomo(アオモ)	石垣145-4	090- 1941-3499	月曜日	○施術料金4000 円以上の方 ○自身で車の乗り 降りができる方	市内相談可	○予約状況によってはお受けできないこともあります。

③ 車いすでの利用対応店舗

	店名	住所	お問い合わせ先	定休日	備考
1	美容室 Cutin(カットイン)	平得135-7	83-3130	不定休(予約制)	○車いす上でカット可 ○車いすのまま入れるトイレあり
2	美容室 サロンド・キミコ	大川545-25	82-7867 ※完全予約制	水曜日 木曜日	○車いす上でカット可 ○車いすのまま入れるトイレあり
3	美容室 とみかわカットと パーマの店	登野城32-2	83-5373	不定休	○車いす上でカット可 ○車いすのまま入れるトイレあり ※店舗前に若干の段差ありますが、簡単なお手伝いは可能です。 ○ご予約おねがいします。

7.介護保険外のサービス

	名称	内容	お問い合わせ先	対象者	料金	備考
1	軽度生活援助事業	石垣市 介護長寿課 83-1682	在宅で一人暮らしの高齢者の方が要介護状態にならずに自立した生活を営めるよう、軽易な生活の支援を行います。 【支援内容】 家屋内の掃除、布団干し、家屋外の掃き掃除など	要介護認定で給付の対象外となる 65歳以上の一人暮らし高齢者又は、高齢者のみ世帯の援助が必要な者。	1時間100円 ※1週間に1回2時間まで利用可	○介護保険サービスとの併用はできません。 ※訪問調査後、利用決定
2	石垣市シルバー人材センター (一般受注)	83-8439	屋外清掃（溝掃除、台風後の掃除）、庭の手入れなど ※その他依頼内容については要相談	特に制限なし	作業量に応じての金額になります。	○高齢の作業員のため危険を伴う作業は不可
3	やーにんじゅ	090-6858-2923 受付時間： 7時～18時 (土日祝可)	買い物・通院付き添い、車いすの方の外出付き添いサポート、庭掃除、ゴミ出し、室内掃除、見守り、外食など ※上記以外の内容も相談にて検討可	特に制限なし	○1時間3000円 30分1500円 ※市外地は料金要相談	○地域、依頼内容によって料金は変わるため詳細は電話でご確認ください。
4	ワイズケア	090-6861-0395	保険適用外の買い物、通院時の一連の付き添い、各種行事の同行介助、お墓掃除など	特に制限なし	○目安としては 30分1,500円～	※地域、依頼内容によって料金は変わるため詳細は電話でご確認ください。

	名称	内容	お問い合わせ先	対象者	料金	備考
5	訪問看護 ステーション てっとめ	090-6858 -1716	転院時の付き添い、島外含む受 診の同行、旅行、冠婚葬祭の付 き添いなどの移動支援	当事業所利用者 ※新規での利用に ついてはご相談下 さい。	○1時間3,300円 ※深夜、早朝割増 料金あり ※公共交通機関に ついては実費請求 あり	詳細はホームページ、 お電話でご確認くだ さい。
6	こころと体の ケアサービス ていなや	87-7814	買い物・通院付き添い、入退院 支援、庭掃除、ゴミ出し、布団 干し、ペットの世話、見守り支 援など ※上記以外の内容も相談にて検 討可	特に制限なし	○基本料金(9時～18 時)1時間3,300円、 15分毎550円 ※早朝、夜間は25% 増し	○日曜日休み ○詳細はお問い合わせ ください。
7	ジャスミン	080-7294 -5078	保険適用外の買い物、掃除、通 院付き添い、見守り支援など ※上記以外の内容もご相談くだ さい	特に制限なし	○ヘルパー1人につき 30分未満3,000円 30分以上～60分未 満5,000円 以降30分毎に2,000 円	○交通費については要 相談とする。 ○詳細は電話でご確認 ください。

8. 社会福祉協議会の事業

問い合わせ先 石垣市社会福祉協議会 84-2211

	名称	内容	対象者	料金	備考
1	福祉機器 リサイクル事業	自宅で不要になった福祉用具(車椅子・特殊寝台・シャワーチェア等)を回収し、修理して福祉用具を必要としている方に無料で差し上げています。	○石垣市にお住まいの方 ○病気や障害により、福祉用具を必要としている方	無料	
2	日常生活自立支援事業	判断能力が不十分な方に対して福祉サービスの利用手続きの援助、日常生活の金銭管理と書類の預かりサービスなどを行い、地域での生活を支援する事業です。	認知症の高齢者や知的又は精神に障害のある方で、判断能力が不十分な方	1時間 1,200円 (生活保護世帯は400円)	
3	救急医療情報キット	緊急時に必要な情報等を筒状の容器に入れ冷蔵庫に保管。緊急時および災害時に迅速に対応することを目的とします。	○健康上不安を抱える者 ○その他、本会の会長が必要と認める者	無料	石垣市社会福祉協議会の窓口にて本人又は、代理の方が申請し、キットを受け取ります。
4	車いす一時貸し出し	一時的に車いすが必要な方に貸し出しています。 ご利用を希望される方は窓口、またはお電話でお申し込みください。	○歩行困難者 ○離島の方、旅行の方も利用可	無料	○車いすの受け取り、返却は石垣市社会福祉協議会窓口へ9時～17時 ○貸出期間は原則、最長2週間

9. シルバー人材センターの役割

問い合わせ先

(公社)石垣市シルバー人材センター 83-8439

シルバーとしてお仕事したい方(入会希望者)

- 石垣市にお住まいの男女を問わずおおむね60歳以上の健康で、働く意欲のある方ならどなたでも会員になることができます。
- シルバー人材センターの趣旨に賛同していただいた方
- 入会説明を受け、入会申込書を提出した方（理事会の入会承認が必要）
- 定められた会費を納入していただける方

シルバー人材センターで
生きがいづくり!!

あなたの力を
活かせる場所です!!



社会のために、
自らのために、
あなたの豊かな
知識と**経験**を、
活かしてみませんか？

仕 事 内 容

屋内外の
掃除

施設清掃

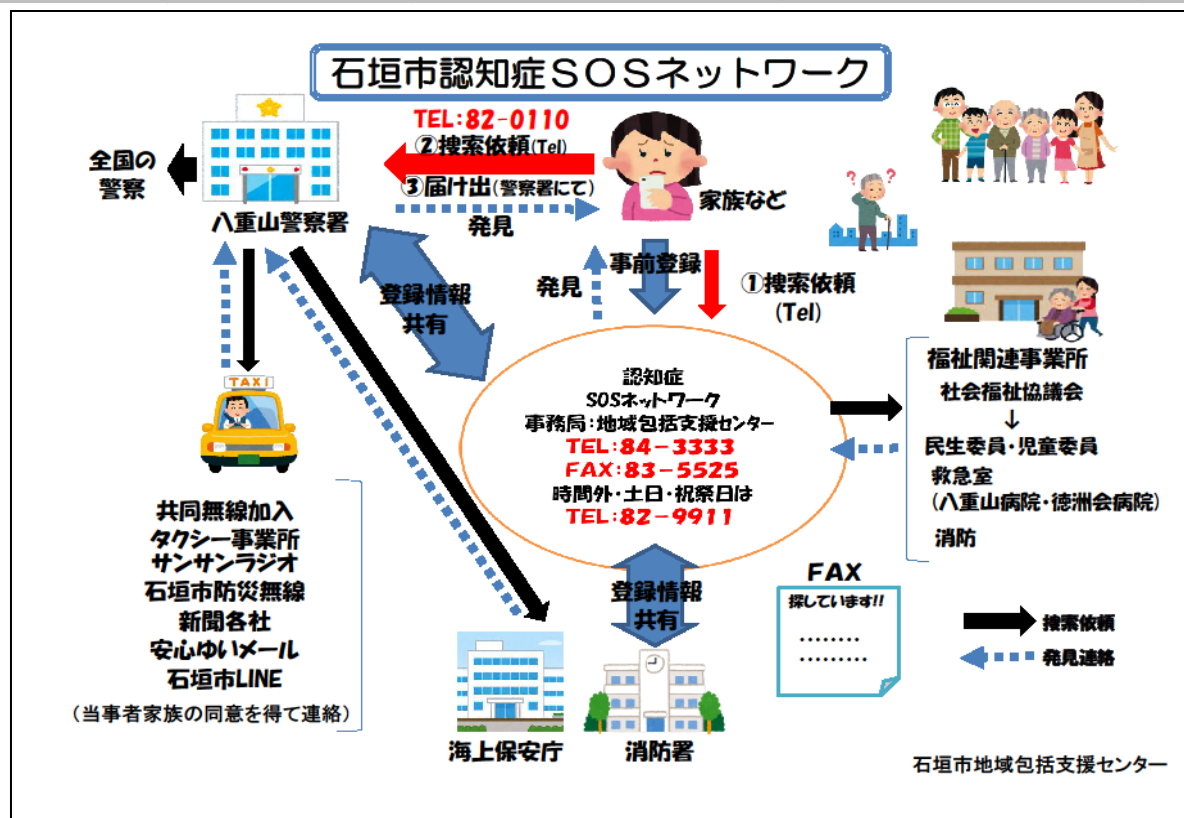
受付・管理
業務

など...

10.みまもりのこと

① みまもりサービス

	名称	実施主体	お問い合わせ先	対象者・条件	内容	料金	備考
1	石垣市認知症SOSネットワーク	地域包括支援センター	84-3333	認知症などで独り歩きの心配がある方	事前登録情報を警察署・消防署と共有し、所在不明時に各関係機関にFAXにて捜索を依頼。	無料	○申請、相談は地域包括支援センター窓口にて



	名称	実施主体	お問い合わせ先	対象者・条件	内容	料金	備考
2	郵便局の みまもり訪問 サービス	日本郵便	0120-23- 28-86 0570-046- 666	特になし 報告先となる方のメー ルアドレスが必要になり ます。	○郵便局社員等がお宅 へ月一回訪問し会話を 通じて生活状況を確認 し指定の報告先へ連絡 する。 ○その他オプションあ り	月額 2500円	WEB,郵送での 申し込み
3	石垣市 ふれあい配食 サービス	石垣市 社会福祉協議会	84-2211	65歳以上の高齢者及 び心身障がい者	お弁当配達時、安否確 認を実施。	1食500円	詳しくは 食のこと参照 (17ページ)

② GPS

○「GPS端末タイプ」や「GPS機能付シューズ」などの位置確認サービス用品が販売されています。

○かけつけサービス（有料）を行っている業者もあります。

※サービス利用、購入の助成はありません。

詳しくはインターネット検索の上、業者に直接お問い合わせください。

☆情報等ありましたら生活支援コーディネーターまでお知らせください！



11.避難所のこと

※石垣市防災マップ参照

	施設名	住所	津波	台風
1	石垣小学校	石垣204	○	
2	登野城小学校	登野城290	○	
3	宮良小学校	宮良331-1	○	
4	吉原小学校	川平1218-137	○	
5	石垣中学校	新川307	○	
6	石垣第二中学校	登野城1078	○	
7	大浜中学校 (校舎2階以上)	大浜103	○	
8	伊原間中学校	伊原間28		○
9	崎枝小中学校	崎枝530-18	○	
10	八重山農林高校	大川477-1	○	
11	八重山高校	登野城275	○	
12	石垣市 健康福祉 センター	登野城1357		○
13	石垣青少年の家	新川868	○	
14	福祉避難所兼ふれ あい交流施設 結い心センター	大川100-3		○
15	石垣市 中央運動公園	登野城1408-1	○	
16	平野公民館	平久保424	○	
17	石ムルク	平久保226-73付近	○	

	施設名	住所	津波	台風
18	久宇良公民館	平久保234-231	○	
19	トムル岳	伊原間155-2付近	○	
20	はんな岳	伊原間155-12付近	○	
21	多良間公民館	野底1204	○	
22	兼城公民館	野底932	○	
23	栄公民館	野底455-1	○	
24	伊土名集落 南方高台	桴海337-77付近	○	
25	ポーズーおばさん 食卓前公園	川平1216-156	○	
26	米原ヤシ群落 駐車場	桴海546付近	○	
27	富野公民館	桴海148-55	○	
28	金比羅	桃里200-227付近	○	
29	番屋	桃里200-16付近	○	
30	大嵩公民館	川平1218-194	○	
31	川平公民館	川平901		○
32	とりなき山	桃里165-550付近	○	
33	大里公民館	桃里165-189	○	

	施設名	住所	津波	台風
34	バナナ公園 北口広場	登野城2241-1	○	
35	ゆなむり	白保1057-76	○	
36	八重山運輸事務所 北三叉路	真栄里820-1	○	
37	産業廃棄処理場 前付近	宮良422-6付近	○	
38	明石集落北方 携帯基地局付近	平久保234-541付近	○	
39	川平ロータリー 付近	川平862付近	○	
40	ホテルルートイン グランティア石垣 (5階以上)	新栄町21	○ 津波避難ビル	
41	ホテルピースラン ド石垣島 (5階以上)	美崎町11-1	○ 津波避難ビル	
42	南の美ら花 ホテルミヤヒラ (5階以上)	美崎町4-9	○ 津波避難ビル	
43	石垣島ホテル ククル(5階以上)	美崎町8-1	○ 津波避難ビル	
44	ホテルハッピーホ リデー石垣島 (5階以上)	登野城16	○ 津波避難ビル	
45	アパホテル石垣島 (5階以上)	八島町1-2-3	○ 津波避難ビル	

	施設名	住所	津波	台風
46	蓬莱閣マンション (5階以上)	浜崎町2-1-7	○ 津波避難ビル	
47	県八重山合同庁舎 (5階会議室・研修 室)	真栄里438-1	○ 津波避難ビル	
48	ANAインターコ ンチネンタル石垣 リゾート (5階以上)	真栄里354-1	○ 津波避難ビル	
49	東横イン石垣島 (5階以上)	浜崎町3-2-12	○ 津波避難ビル	
50	ホテルロイヤル マリンパレス (5階以上)	新川2459-1	○ 津波避難ビル	
51	丸栄タイル商会ビ ル(3階広場)	登野城552-2	○ 津波避難ビル	
52	県営平真団地 (高層1・2号棟 5階以上)	真栄里109	○ 津波避難ビル	
53	コンフォート真栄 里(5階以上)	真栄里97-4	○ 津波避難ビル	
54	ブルーシーナリー 真栄里(5階以上)	真栄里204-64	○ 津波避難ビル	
55	合同宿舎石垣住宅 10号棟 (5階共用廊下)	登野城589	○ 津波避難ビル	
56	合同宿舎石垣住宅 11号棟(5階共用 廊下・エレベ ーターホール)	登野城589	○ 津波避難ビル	
57	合同宿舎石垣住宅 12号棟(5階共用 廊下・エレベ ーターホール)	登野城589	○ 津波避難ビル	

	施設名	住所	津波	台風
58	ベッセルホテル (5階以上通路・階段及び屋上)	浜崎町1-2-7	○ 津波避難ビル	
59	ホテルエメラルド アイル石垣島 (5階以上通路、階段及び屋上)	美崎町7-14	○ 津波避難ビル	
60	海上保安庁新栄町 宿舎(5階共用廊下、屋上)	新栄町58	○ 津波避難ビル	
61	ホテルイースト チャイナシー (5階以上の通路、階段)	美崎町2-8	○ 津波避難ビル	
62	石垣島徳洲会病院 (5階以上の通路、階段)	大浜446-1	○ 津波避難ビル	
63	ホテルチューリップ 石垣島 (5階以上の通路、階段及び7階屋上)	八島町1-3-5	○ 津波避難ビル	
64	ドリームハイツ (5階以上の通路、階段)	真栄里307-1	○ 津波避難ビル	
65	県営新川団地2号 棟(5階以上の通路、階段)	新川2212-1	○ 津波避難ビル	

	施設名	住所	津波	台風
66	南の美ら花ホテル ミヤヒラ〈美崎館〉 (5階以上の通路及び階段、9階屋上)	美崎町4-9	○ 津波避難ビル	
67	ドリームハイツ空 (5階以上の通路、階段)	真栄里307-6	○ 津波避難ビル	
68	ドリームタウン宮 島(5階以上の通路、階段)	真栄里349-5	○ 津波避難ビル	

12. その他

① 運転免許証自主返納優遇措置(支援制度)

	名称	所在地	お問い合わせ先	内容	備考
1	株式会社 JAおきなわSS 大浜SS	石垣市字大浜 480-1	83-2970	運転経歴証明書所有者同乗で、レギュラー、ハイオク 及び軽油の各種料金が1リットル当たり5円引き	○運転経歴証明書提示が必要
2	株式会社 東江メガネ	石垣市字真栄里 286-1	84-3400	眼鏡・補聴器購入時、店頭価格から10%割引	○運転経歴証明書提示が必要
3	株式会社 メガネ一番	石垣市字真栄里 544-1	84-2288	眼鏡購入時、店頭価格から20%割引 サングラス・補聴器購入時、店頭価格から10%割引 ※65歳以上に限る	○運転経歴証明書提示が必要
4	株式会社 オンデーズ	石垣市登野城 927-29	0120-900- 298	眼鏡購入時、店頭価格から10%割引	○運転経歴証明書提示が必要
5	中央ツーリスト 南ぬ島石垣店	石垣市真栄里 289-1	83-5454	航空券又はツアー商品を購入する際、運転経歴証明書を 提示すると、県内で使えるタクシーチケット(500 円)贈呈。【購入する度】	○店頭で航空券を受け取る際 に運転経歴証明書の提示が必要。
6	先島交通株式会社 (タクシー)	石垣市八島町 1-6-5	82-3988	タクシー乗車料金の10%割引 ※65歳以上に限る	○運転経歴証明書提示が必要

	名称	所在地	お問い合わせ先	内容	備考
7	株式会社 琉球補聴器	石垣市石垣石垣 416-27 サザンパレス1F 西	83-4133	運転経歴証明書を提示した本人の ①補聴器新規購入時、電池サービス ②補聴器新規購入時、送迎無料（購入後自宅への出張、調整を一生涯無料） ③5万円以上の補聴器新規購入時、琉球補聴器の商品券3万円分進呈 ※他の割引との併用及び特価品は除外。	○購入時、運転経歴証明書を提示する。

② その他

	名称	お問い合わせ先	内容	備考
1	石垣市有料指定ごみ袋の無料配布助成制度	【問い合わせ・受取窓口】 石垣市環境課 82-1285 【申請窓口】 石垣市介護長寿課	子育て・介護の負担軽減を図るため、家庭でのおむつ等が大量に排出される対象世帯に対し、指定ごみ袋(20ℓ)を配布します。 【対象】在宅の者で、要介護4以上の認定を受けている常時紙おむつを使用している方 【料金】無料 【配布内容】一月15枚として、1度の申請で1年分の配布(1年に1度のみ)	○申請に必要なもの 介護保険被保険者証又はその写し
2	緊急通報システム	【申請窓口】 石垣市福祉部介護長寿課 がんじゅう係 83-1682	一人暮らしの高齢者が、家庭内で急病又は事故などの緊急事態に陥った時に速やかな援助を行います。 【対象】65歳以上の一人暮らしで、慢性疾患など日常生活上、常に注意を要する方。 ※電話回線を使用します。【料金】無料	○ひかり電話は対応外 ※訪問調査後、利用決定
3	福祉電話の設置	【申請窓口】 石垣市福祉部介護長寿課 がんじゅう係 83-1682	65歳以上の一人暮らしで市民税非課税世帯に、福祉電話(固定電話)の貸与をします。 【対象】○65歳以上の一人暮らし高齢者 ○市民税非課税世帯 ○電話、携帯電話を持っていない方 【料金】利用料金の900円を超える額は自己負担	※訪問調査後、利用決定

	名称	お問い合わせ先	内容	備考
4	老人日常生活用具 給付等事業	【申請窓口】 石垣市福祉部介護長寿課 がんじゅう係 83-1682	65歳以上の一人暮らしで市民税非課税世帯に、電磁調理器、火災報知器、自動消火器の給付をします。 【対象】○65歳以上の一人暮らし高齢者 ○市民税非課税世帯 【料金】無料	※訪問調査後、利用決定
5	介護用品支給事業	【申請窓口】 石垣市福祉部介護長寿課 がんじゅう係 83-1682	在宅生活継続、介護をする家族の精神的・経済的負担の軽減を図るために介護用品の支給を行います。 【対象】○65歳以上の要介護4又は5に該当する在宅高齢者 ○市民税非課税世帯に属する者 ○主な介護者が市民税非課税世帯に属する者 【支給額】月額6,250円(年間75,000円)	【支給用品】 紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、ラバーシート、清拭剤、消臭剤、ドライシャンプー ※訪問調査後、利用決定
6	家族介護慰労金	【申請窓口】 石垣市福祉部介護長寿課 がんじゅう係 83-1682	在宅の65歳以上の高齢者を介護している家族に対し、年額10万円の慰労金を支給します。 【対象】要介護4又は5の高齢者を1年間介護サービスを使わず在宅で介護している市民税非課税世帯の家族	○3か月以上の入院又は、障がい福祉サービスを利用している方は対象外です。 ※訪問調査後、利用決定

	名称	お問い合わせ先	内容	備考
7	加齢性難聴者補聴器購入費助成事業	【申請窓口】 石垣市福祉部介護長寿課 がんじゅう係 83-1682	補聴器の使用が必要と認められる高齢者に対し、購入費の一部を助成することで経済的負担の軽減、高齢者福祉の増進を図ることを目的とした助成です。 【対象】○65歳以上の住民税非課税世帯に属する方 ○中等度難聴と確認できる方 ○他、いくつか条件あり ※詳しい条件は担当窓口にお問合せください。 【助成額】上限25,000円	○申請時に所定の診断書の提出が必要です。 ※事前購入は助成の対象外です。
8	障がい者控除認定証	【申請窓口】 石垣市福祉部介護長寿課 給付認定係 87-6022	障害手帳を持っていない方で、一定条件に該当する方に対して「障がい者控除認定証」を交付します。 この認定証を提示することで税控除が受けられる可能性があります。	○全ての方が対象になるわけではありませんので、必ずお問合せください。
9	石垣市車いす貸出(無料)	【担当窓口】 石垣市福祉部障がい福祉課 82-9947	【対象】歩行困難者(住所地は問わない)、自己所有の車いすを修理中などで一時的に車いすの貸出が必要な方など 【方法】窓口で貸出台帳へ必要事項を記入 【貸与期間】原則、最長1か月 ※詳しくは担当窓口にお問合せください。	○貸出受け取りおよび返却は休日、閉庁日を除く午前9時～午後5時までをお願いします。

生活支援コーディネーターが 地域の支え合いを応援します

生活支援コーディネーターとは??

生活支援コーディネーターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう地域の方と一緒に、住民同士の支え合い活動を進めていきます。

地域資源の情報収集

ニーズ(必要なもの)の把握

活動の場づくり・生活支援の担い手育成

関係者のネットワークづくり

近所で気軽に集える場所
参加したい・集いの場をつくりたい

ごみ出し、買い物などが大変
助けてほしい・手助けしたい

地域でボランティア活動
をはじめたい

地域のこんな活動を
みなさんに紹介したい

などなど…

こんなことはありませんか？
お気軽にお問い合わせ
ください。

生活支援コーディネーターが
さまざまなところへ出向き、
お話を伺います。
一緒に住みよい地域をつくって
いきませんか？



問い合わせ先
石垣市地域包括支援センター 84-3333



市民の皆さんが把握している情報などがありましたら、下記に記入し情報提供をお願いします。

名称	内容	問い合わせ先	対象者	料金	備考

★各種事業者・団体のみなさまへ
この冊子に掲載可能な事業等を行っている方は下記まで連絡ください。
石垣市ホームページから必要箇所をプリントできます。ぜひご活用ください。
介護長寿課地域包括支援センター TEL：0980-84-3333

