北谷町

みつばち手帳

2024年11月版

目 次

北谷町みつばち手帳について	北谷町みつばち手帳について	1
	ご利用にあたってのお願い	1
公民館でできる活動	上勢区公民館	2
	桃原区公民館	3
	栄口区公民館	4
	桑江区公民館	5
	謝苅区公民館	6
	北玉区公民館	7
	宇地原区公民館	8
	北前区公民館	9
	宮城区公民館	10
	砂辺区公民館	11
	美浜区公民館	12
からだを動かしたい	介護予防事業	14
趣味交流	北谷町老人福祉センター	16
	老人クラブサークル	16
学ぶ・働く・地域貢献	ボランティア活動	17
	公益社団法人 北谷町シルバー人材センター	17
	沖縄県高齢者無料職業紹介所	17
	北谷・嘉手納・北中城ファミリーサポートセンター	17
	学校支援ボランティア	17
生活支援サービス事業所・企業一覧	外出支援	18
	配食サービス	18
	訪問理美容	19
	買い物支援	20
	生活支援サービス	20
相談・支援	生活や介護・健康に関する相談	22
	暮らしの不安や困りごと	22
	手続きや金銭管理にお困りのとき	23
	1人暮らしが不安なときに	24
	お部屋・物件探しのお手伝い	24
	車イスが必要なとき	24
暮らしの電話帳	暮らしの電話帳	25

北谷町「みつばち手帳」について

この手帳は、高齢者の皆様が、北谷町で安心して楽しみながら自立した暮らしを続けていけるよう作成した冊子です。

花と花とを繋ぐみつばちのように、少し手助けが必要になってきた高齢者と、高齢者にやさしいお店とを、この手帳でつないでいくことができればと考え「みつばち手帳」と名付けました。

多くの地域の方々や事業所、NPO等にご協力いただき、みつばち手帳を活用しながら、人と人がつながり、地域全体で高齢者を見守り支えていけるような体制を構築していくことをめざしています。

このみつばち手帳は、介護保険地域支援事業・生活支援体制整備事業の取組みの一環で作成しました。

ご利用にあたってのお願い

1. みつばち手帳は、各自治会からの情報や、地域から寄せられた口コミ情報等をもとに作成しております。そのため、町内すべての情報が網羅できているわけではありません。
   令和6年11月時点の情報を掲載しています。

2. 掲載事業者のご利用にあたり生じたトラブルについて、北谷町、北谷町社会福祉協議会は責任を負いかねますのでご了承ください。

3. 引き続き、掲載事業者を募集しています。北谷町地域包括支援センター又は北谷町社会福祉協議会までご連絡ください。

上勢区公民館

☎098-936-4457

公式LINE

	活動名	時間	備考
月	貯筋クラブ	9:30～11:30	
	野菜市	10:00～12:00	
火	グラウンドゴルフ	16:00～18:00	【場所】グラウンド
	ソフトボール	20:00～22:00	【場所】クラウンド
	フラダンスサークル	20:00～22:00	
水	健康体操	9:00～12:00	
	Tボール	17:00～19:00	
木	カラオケ	14:00～16:00	
	三線(古典)	20:00～22:00	
金	まーみな会	10:00～11:00	【日程】第2・4金曜 【場所】第2金曜のみ桑江団地集会所にて同時開催
	囲碁クラブ	10:00～12:00	
土	上勢ダンススポーツクラブ	10:00～12:00	
	グラウンドゴルフ	16:00～18:00	【場所】グラウンド ※冬期は1時間繰り上げ
日	卓球	10:00～12:00	
その他	朝の交通安全見守り隊(ひやみかち)	7:30～ 8:00	【場所】スクールゾーン 【日程】月～金
	ふれあいカフェ	10:00～13:00	【日程】第2土曜
	定例会	13:00～14:00	【日程】毎月10日・20日
	ミニデイサービス		【日程】年3回開催
	ふれあい市場		【日程】7月・2月
	夜間パトロール	20:30～21:30	【日程】第1・4金曜

桃原区公民館

☎098-936-6001

公式LINE

	活動名	時間	備考
月	三線サークル	7:30～ 8:30	
	貯筋クラブ	9:30～11:30	
	グラウンドゴルフ	19:00～20:00	【場所】桃原公園　【日程】月・金
火	太鼓サークル	18:00～20:00	【日程】火・土
水	カラオケ	13:30～16:00	【日程】第2・3水曜
	卓球	18:30～20:00	
木	願寿体操	10:00～12:00	
	マーミナーズ (もやしのひげとり)	10:00～12:00	【日程】第2・4木曜
	ズンバ(ダンス)	19:00～21:00	
金	ふれあいカフェ	12:00～14:00	【日程】第2金曜
	グラウンドゴルフ	19:00～20:00	【場所】桃原公園　【日程】月・金
土	太鼓サークル	10:00～12:00	【日程】火・土
その他	登校安全見守り隊(ももの会)	7:30～ 8:05	【場所】スクールゾーン　【日程】月～金
	ミニデイサービス		【日程】年6回
	夏休み夜間パトロール		【日程】8月　※夏休み中
	中学校卒業式巡回パトロール		【日程】3月　※卒業式終了後

栄口区公民館

☎098-936-5992

公式LINE

	活動名	時間	備考
月	11班定例会クラブ	20:00～22:00	
火	グラウンドゴルフ	8:30～11:30	【場所】グラウンド　【日程】火・金
	読書クラブ	10:00～12:00	
	えぐち家（ゆんたくカフェ）	14:00～16:00	【日程】第2・4火曜
水	カラオケサロン	14:00～16:00	
木	運営委員会	10:00～12:00	【日程】第2木曜
	ミニデイサービス	10:00～12:00	【日程】第3木曜
	おとうの会	20:00～22:00	【日程】第3木曜
金	グラウンドゴルフ	8:30～11:00	【場所】グラウンド　【日程】火・金
	貯筋クラブ	9:30～11:30	
	えぐち商店	10:30～11:00	移動販売
土	老人クラブ レクサークル	14:00～16:00	
その他	交通安全指導	7:30～ 8:15	【場所】スクールゾーン　【日程】月～金
	老人クラブ定例会	14:00～16:00	【日程】10日・25日
	防犯パトロール隊	21:00～22:00	【日程】毎週金曜
	美化作業		【場所】公民館周辺・屋外運動場 【日程】随時

桑江区公民館

☎098-936-7702

公式LINE

	活動名	時間	備考
月	グラウンドゴルフ	9:00～12:00	【場所】総合運動場　【日程】月～金
	フラダンスサロン	10:00～12:00	
火	グラウンドゴルフ	9:00～12:00	【場所】総合運動場　【日程】月～金
	もやしのひげとり		【日程】第3火曜
	囲碁部サロン	14:00～18:00	
水	グラウンドゴルフ	9:00～12:00	【場所】総合運動場　【日程】月～金
	貯筋クラブ	9:30～11:30	
	カフェくわえ	9:30～12:00	コーヒー・お茶準備しています お気軽にお越しください
	野菜移動販売（果菜さ屋）	10:30～11:30	【場所】公民館
	移動販売（コープまちかど便）	11:30～12:00	野菜等の移動販売
	カラオケサロン	14:00～16:00	
木	グラウンドゴルフ	9:00～12:00	【場所】総合運動場　【日程】月～金
	レクサロン（民踊）	14:00～16:00	
金	グラウンドゴルフ	9:00～12:00	【場所】総合運動場　【日程】月～金
その他	早朝街頭ボランティア	7:30～　8:00	【場所】スクールゾーン　【日程】月～金
	老人クラブ定例会	14:00～16:00	【日程】毎月10日・25日
	ピクニック		【日程】6月第3水曜・12月第2水曜
	子どもエイサー道じゅねー		【日程】旧盆
	ミニデイサービス		【日程】9月頃（観月会） 9月・3月（誕生会）
	区民ボウリング大会 グラウンドゴルフ大会		【日程】10月第1日曜　各年で実施
	区民ふれあいゴルフ大会		【場所】高原ゴルフ場 【日程】10月第4土曜
	敬老会		【日程】11月第3日曜
	くわえ貸本屋		常時準備しています お気軽にお越しください

謝苅区公民館

☎098-936-5983

公式LINE

	活動名	時間	備考
月	グラウンドゴルフ	9:00～11:30	【場所】謝苅公園　【日程】月・水・金
火	貯筋クラブ	9:30～11:30	【場所】集会所
	三線クラブ	12:00～14:00	【場所】集会所　【日程】火・土
	舞踊サークル	14:00～16:00	
	卓球サークル	20:00～22:00	【日程】火・金
水	グラウンドゴルフ	9:00～11:30	【場所】謝苅公園　【日程】月・水・金
	カラオケサークル	13:00～16:00	
	脳活健康麻雀教室	18:00～21:00	
木	脳活健康麻雀教室	9:00～12:00	
	まめ娘	9:30～11:00	
	貯筋クラブ	14:00～16:00	
	移動販売（とくし丸）	15:30～16:00	
金	グラウンドゴルフ	9:00～11:30	【場所】謝苅公園　【日程】月・水・金
	老人クラブ定例会	13:00～14:00	【日程】第2金曜
	三線サークル	13:00～15:00	
	謝苅区ボランティアの会	14:00～15:00	【日程】第2金曜
	ミニデイサービス	14:00～16:00	【日程】第2金曜
	卓球サークル	20:00～22:00	【日程】火・金
土	三線サークル	13:00～15:00	【場所】集会所　【日程】火・土
その他	交通安全指導	7:30～ 8:30	【場所】スクールゾーン　【日程】月～金
	ゆんたく会	13:00～15:00	【日程】毎月15日
	謝苅区ボランティアの会	14:00～16:00	【場所】集会所　【日程】毎月15日
	あたいぐゎ～活動（てぃーだプラン）		【場所】公民館横の畑　【日程】随時

北玉区公民館

☎098-936-5921

公式LINE

	活動名	時間	備考
月	もやし交流	13:30～15:30	【日程】第2・4月曜
火	ミニデイサービス（むつみ会）	14:00～16:00	【日程】第3火曜
	老人クラブ定例会	14:00～16:00	【日程】第2火曜
	カフェ れもんハート		【日程】毎週火・木　14時～
水	日舞	14:00～17:00	
木	貯筋クラブ	9:30～11:30	
	フラダンスサークル	19:00～20:30	
	カフェ れもんハート		【日程】毎週火・木　14時～
金	貯筋クラブ	9:30～11:30	【場所】玉上集会所
その他	交通安全指導	7:30～ 8:30	【場所】スクールゾーン 【日程】月～金
	移動学習（ミニデイ）		【日程】年1回

宇地原区公民館

☎098-936-5914

公式LINE

	活動名	時間	備考
火	琉舞サークル	10:00～12:00	
木	貯筋クラブ	9:30～11:30	
	がじまる市	11:00～12:00	移動販売
	カラオケサロン	14:00～16:00	
金	民踊サークル	10:00～12:00	
	がじまる市	11:00～12:00	移動販売 【場所】空手道場前広場
その他	朝の挨拶運動	7:30～ 8:15	【場所】幸地書店前 【日程】月～金
	老人クラブ定例会	13:30～15:30	【日程】毎月10日
	ミニデイサービス		【日程】年4～6回
	ボランティア研修		【日程】年2回
	料理講習会		【日程】年2回

北前区公民館

☎098-936-2423

公式LINE

	活動名	時間	備考
月	カラオケ	14:00～16:00	【日程】第1・3月曜
火	貯筋クラブ	9:30～11:30	
	ミニデイ活動	14:00～16:00	【日程】月3回程度
	ズンバダンス	19:00～21:00	
水	グラウンドゴルフ	9:30～11:00	【場所】グラウンド
	社交ダンス	13:00～17:00	
木	キックボクシング	19:00～21:00	
金	健康体操&リハビリ	9:00～12:00	
土	タグフットボール	9:00～12:00	【場所】グラウンド
	社交ダンス	18:30～21:30	
その他	朝の交通安全指導	7:00～ 8:10	【場所】スクールゾーン 【日程】月～金
	緑寿会定例会	14:00～15:00	【日程】毎月13日
	移動学習（ミニデイ）		【日程】5月・12月・3月

宮城区公民館

☎098-936-5936

公式LINE

	活動名	時間	備考
月	港サークル(民舞)	10:30～12:00	※第5週休み
	貯筋クラブ	14:00～16:00	
	大正琴サークル	14:00～16:00	【場所】集会所
火	大人の美文字サークル	10:00～11:00	【場所】集会所
	イシタカ 男塾	14:00～16:00	男性のみ(カラオケや卓球、囲碁等)
	フォークダンスサークル	20:00～22:00	【日程】第2火曜のみ
	民謡サークル	20:00～22:00	【場所】集会所　※第5週休み
水	沖ヨガ(水)	10:00～11:00	【日程】週1水曜コース
	グラウンドゴルフ(つるの会)	10:00～11:30	【場所】宮城屋外運動場
	脳トレ麻雀&交流麻雀教室	13:00～16:00	【場所】第2週のみ集会所
	老人クラブ定例会	14:00～15:30	【日程】第2水曜
木	寿楽会ミニデイサービス	14:00～15:00	※第5週休み
金	3B体操サークル	10:00～11:30	※第5週休み
	民謡サークル	20:00～22:00	【場所】集会所 ※第5週休み
土	花植えボランティア (さわやか会)	6:30～ 8:00	【場所】宮城遊歩道・桑江中前・イオン前
	沖ヨガ(土)	10:00～11:00	【日程】週1土曜コース
	書道サークル	10:00～12:00	【日程】第1～3週のみ
	グラウンドゴルフ(つるの会)	17:00～18:30 16:00～17:30	【場所】夏季　宮城屋外運動場 【場所】冬季　宮城屋外運動場
	卓球クラブ	19:00～21:00	学生・大人
日	チアダンス	9:30～12:00	
その他	朝の登校　見守り隊	7:30～ 8:15	平日スクールゾーン
	下校時　ウォーキング激励隊	17:00～18:30	【日程】火～金
	寿楽会　移動学習		【日程】年2回

砂辺区公民館

☎098-936-5940

公式LINE

	活動名	時間	備考
月	筋力トレーニング	10:00～11:00	
水	貯筋クラブ	9:30～11:30	
	買い物支援（豆腐販売）	11:00～11:30	【日程】毎週水曜
木	ミニデイサービス	10:30～12:00	【日程】第3木曜
	民舞サロン	14:00～16:00	【日程】第2・4木曜
	ボディメイク	18:00～20:00	
金	フラダンス	18:00～20:00	【日程】第2・4金曜
その他	砂辺区ラジオ体操の会	7:00～	【場所】公民館駐車場　【日程】月～金
	朝の交通安全指導	7:30～ 8:15	【場所】スクールゾーン　【日程】月～金
	老人クラブ定例会	14:00～15:00	【日程】毎月10日
	移動学習		【日程】年1回
	ピクニック		【日程】年2回
	砂辺あおぞら朝市		【日程】年3回

美浜区公民館

☎098-926-5185

公式LINE

	活動名	時間	備考
月	グラウンドゴルフ	15:00～17:00	【場所】公民館広場 ※夏は1時間繰り下げ
火	ミニデイ民舞レク	10:00～12:00	【場所】公民館ホール 【日程】毎月第3火曜
水	貯筋クラブ	9:30～11:30	【場所】公民館ホール
	願寿ダンスサークル	15:00～17:00	【場所】集会所
木	英語教室	13:15～15:00	【場所】公民館保育室
金	健康麻雀	13:00～16:00	【場所】公民館ホール
	ちゅらカラオケ	13:30～15:30	【場所】公民館ホール ※冬は13:00～15:00
	グラウンドゴルフ	15:00～17:00	【場所】公民館広場 ※夏は1時間繰り下げ
	ノルディックウォーキング	18:30～20:00	【場所】公民館広場 ※雨天時の場合休み
土	みはまちゃん	11:30～13:00	【場所】集会所・公民館 【日程】開催日はチラシで案内 1食200円 限定80食
	老人クラブ定例会	13:30～15:00	【場所】集会所 【日程】毎月第2土曜
その他	大人のラジオ体操	6:30～ 6:45	【場所】美浜区公民館 【日程】月～金
	登校見守りボランティア	7:00～ 8:00	【場所】美浜区内3カ所 【日程】月～金
	移動ピクニック		【場所】県内　※年2回
	グラウンドゴルフ大会		【場所】美浜区内　※年3回
	願寿農園	午前中	【場所】公民館　【日程】随時
	花植えボランティア	早朝	【場所】美浜区内　【日程】随時

Memo

介護予防事業（地域型膝痛・腰痛予防教室）

お問い合わせ：北谷町福祉課 高齢者福祉係 ☎098-936-1234（内線：2133）

・北谷町在住の65歳以上の方が対象です。（その他の参加資格要件についてはお問い合わせください）
・ご参加は直接ご希望の教室へお越しください。
・必要な方には送迎があります。（要申請）

名称	開催日	時間	活動場所
貯筋クラブ	毎週月曜日	9：30～11：30	上勢区　公民館
			桃原区　公民館
	毎週月曜日	14：00～16：00	宮城区　公民館
	毎週火曜日	9：30～11：30	北前区　公民館
			謝苅　集会所
	毎週水曜日	9：30～11：30	砂辺区　公民館
			桑江区　公民館
			美浜区　公民館
	毎週木曜日	9：30～11：30	宇地原区　公民館
			北玉区　公民館
	毎週木曜日	14：00～16：00	謝苅区　公民館
	毎週金曜日	9：30～11：30	栄口区　公民館
			玉上　集会所
男の貯筋クラブ	毎週火曜日	14：00～16：00	保健相談センター
	毎週木曜日		老人福祉センター

介護予防事業

お問い合わせ：北谷町福祉課 高齢者福祉係　☎098-936-1234（内線：2133）

・北谷町在住の65歳以上の方が対象です。
（各教室の参加資格要件についてはお問い合わせください）
・必要な方には送迎があります。（要申請）

名 称	活 動 場 所	内 容 等
ストレッチ教室	保健相談センター（1階機能訓練室）	日　時：毎週月曜日　10:00～11:30 内　容：ストレッチを中心とした座ってできる運動を実施します。（運動強度：弱め）
膝痛・腰痛予防教室	保健相談センター（1階機能訓練室）	日　時：毎週木曜日　9:30～11:30 内　容：理学療法士が立位体操やご自宅でできる運動を指導します。（運動強度：強め）
男の貯筋クラブ	保健相談センター（1階機能訓練室）	日　時：毎週火曜日　14:00～16:00
	老人福祉センター	日　時：毎週木曜日　14:00～16:00
筋力向上トレーニング教室（定員各施設最大7名程度）	町内事業所	日　時：開催時期についてはお問い合わせください 内　容：体力測定、マシンを使用した運動及び自宅でできる運動を実施します。
水中トレーニング教室（定員20名）	町内事業所	日　時：開催時期についてはお問い合わせください 内　容：体力測定、プールを使用した運動及び自宅でできる運動を実施します。
願寿大学（がんじゅうだいがく）	保健相談センター（1階機能訓練室）	日　時：開催時期についてはお問い合わせください 内　容：健康講話、マシントレーニング、運動療法を実施します。
通所型サービスA事業	保健相談センター（1階機能訓練室）	日　時：毎週水曜日　9:00～15:00 内　容：レクリエーション・マシントレーニング・リラクゼーション等を実施します。
訪問型サービスC事業	参加者自宅	日　時：通年（週1回　3か月～6か月程度） 内　容：専門スタッフが自宅へ訪問し参加者の心身状態に沿ったリハビリを行います。

北谷町老人福祉センター

お問い合わせ：☎098-936-3521（平日：午前8時30分～午後5時15分）

・北谷町在住の60歳以上の方ならどなたでも参加できます。（受講料は無料）
・健康体操教室以外は、第5週目はお休みとなります。
・すべて随時参加できますので、老人福祉センターへお気軽にお越しください。

教室名	曜日	時間	内容
大正琴教室	第2・4火曜日	10：00～12：00	大正琴は各自持参。 素敵な音色で楽しめる教室となっております。
古典音楽教室	毎週火曜日	14：00～16：00	三線各自持参。 かぎやで風等古典音楽を演奏します。
箏曲教室	毎週水曜日	14：00～16：00	素敵な音色に包まれながら楽しめます。
沖縄民謡教室	毎週水曜日	14：00～16：00	三線各自持参。琉球民謡を唄います。
書道教室	毎週木曜日	10：00～12：00	書道用具各自持参。教材費等実費負担があります。
琉球舞踊教室	毎週金曜日	14：00～16：00	初心者からの琉舞指導を行っています。
健康体操教室	毎週 火・金曜日	9：30～11：30	心身のバランスを調整・活性化し自然治療力を高める体操です。 初心者クラス・上級者クラスに分かれ行っております。 30年間継続されている教室です。
ヘルストロン （交流高圧電位治療器）	厚生労働省承認　4つの効果　①慢性便秘　②不眠症　③頭痛　④肩こり 【注意】ペースメーカーを使用している方は利用できません。また「心疾患」「悪性腫瘍」「急性疾患」「妊娠中の方」は必ず医師とご相談のうえご利用ください。		
シニアの「備え」講座	地域包括支援センター主催による終活講座です。エンディングノートの書き方やお墓、相続などについて学びます。　※開催時期についてはお問い合わせください。		

老人クラブサークル

お問い合わせ：北谷町老人クラブ連合会（北谷町老人福祉センター内）
☎098-936-3521（平日：午前8時30分～午後5時15分）

・開催場所は北谷町老人福祉センターです。
・北谷町在住の概ね60歳以上の方で、老人クラブ会員対象のサークルです。
・ご入会につきましては直接お問い合わせください。

サークル名	開催日	時間
男性レクサークル	毎週月曜日	10：00～12：00
カラオケサークル	毎週月・火曜日　第1・2木曜日	13：00～16：00
民舞レクサークル	毎週水曜日	10：00～12：00
フラサークル	毎週木曜日	10：00～12：00
カラオケ（フラ）	第3・4・5木曜日	13：00～16：00
囲碁クラブ	毎週木曜日	13：30～16：30

ボランティア活動

北谷町社会福祉協議会では、ボランティアをしたい人とボランティアを必要としている人をつなぐお手伝いをしています。詳しくは北谷町社会福祉協議会までお問い合わせください。

お問い合わせ先：
北谷町社会福祉協議会　☎098-936-2940（午前8時30分～午後5時15分）

公益社団法人 北谷町シルバー人材センター

60歳以上の定年を迎えた健康で働く意欲のある地域の方々が自主的に運営している公益社団法人です。

お問い合わせ先：
北谷町シルバー人材センター　☎098-921-7722（午前8時30分～午後5時15分）

沖縄県高齢者無料職業紹介所

概ね60歳以上の方々に適する職業の紹介を無料で行っています。

お問い合わせ先：
沖縄県高齢者無料職業紹介所（沖縄県社会福祉協議会内）　☎098-887-0148

北谷・嘉手納・北中城ファミリーサポートセンター

地域の中で「子育ての手助けをしてほしい方」と「子育てのお手伝いをしたい方（預かりや送迎）」が会員となって、一時的な子育てを助け合う有償ボランティア組織です。
空いた時間でちょこっとボランティアしてみませんか?

お問い合わせ先：
北谷・嘉手納・北中城ファミリーサポートセンター　☎098-989-9763

学校支援ボランティア

学校支援ボランティア（無償）は地域の力で学校の教育活動を支援し、「学校応援団」として登下校の見守りや授業補助、放課後の子ども教室サポート、地域未来塾学習支援を行っています。（※放課後の活動は有償です）※詳細は電話、又はホームページをご覧ください。

お問い合わせ先：
北谷町教育委員会　☎098-982-7707

事業所・企業一覧

	事業所名・住所・連絡先	掲載情報・サービス内容・料金
外出支援	**介護タクシーライフライン** 北谷町北谷2-6-6 **080-6497-2108**	車イスやリクライニングを利用し病院からの退院、転院、自宅からの通院、一時帰宅、買い物付添、観光 **料金：**タクシーメーター+車椅子利用料（介助料）等
	介護タクシーにらい 沖縄市住吉1-18-26 2階 **090-6859-7567**	病院、施設等への車イスでの送迎 **料金：**初乗り600円（1.75㎞）から+乗降ヘルプ料（片道）800円 車イス移乗、病室まで
	ケアタクシーサービス花花 北谷町字宮城1-286 **080-3229-9121**	病院・施設等の車イスでの送迎 **料金：**1,350円～
	介護タクシー　ぼんど 沖縄市宮里2-7-4 **080-4691-5252**	病院、施設等への車イス送迎 **料金：**初乗り600円、乗降サポート800円
	沖縄県福祉介護タクシー事業協同組合 那覇市古島1-23-6 コーワビル205号室 **0120-356-194**	病院、施設への車イスでの送迎 **料金：**初乗り：600円　乗降ヘルプ料：800円
	沖東交通　北谷営業所 西原町字小橋川90-1 **098-946-5005（沖東無線）**	タクシーによるお客様の移動支援 **料金：**1,750mにつき600円、以降400mごとに100円
	北谷町コミュニティバス（C-BUS） 北谷町桑江1-1-1 **098-936-1234**	事前予約に応じて希望の時間に、希望のバス停から希望のバス停まで運行しています。 ※利用するにあたって、コールセンターへ電話予約または、web予約が必要です。 **料金：**300円　ただし、65歳以上など割引対象者は150円で利用できます。 北谷町コミュニティバス（C-BUS）予約コールセンター/☎098-936-8651 C-BUS HP web予約はここから
配食サービス	**有限会社パーソナルフードサービス** 宜野湾市上原2-10-20 **098-893-7744**	栄養士による管理された献立で、カロリー計算されたお食事をお届けします。常食・カロリー制限食・塩分制限食・腎臓病食・透析食・キザミ食・アレルギー食 営業時間：8：00～17：00 **料金：**常食：640円～ 制限食・特別食：740円～
	ニチレイフーズダイレクト 東京都中央区菊池6-19-20 ニチレイビル 東銀座ビル **0120-86-2101**	エネルギー、塩分調整済みの冷凍おかずセットを宅配便（冷凍）でご指定場所へお届けします。カタログ請求は無料です。電話受付時間：平日9：00～19：00 **料金：**1食あたり819円（税込）から。別途送料がかかります。

	事業所名・住所・連絡先	掲載情報・サービス内容・料金
配食サービス	**配食サービス　配彩あわせ** 沖縄市泡瀬3-23-1 たんぽぽ荘102 ☎098-923-0496	**配食サービス料金：**普通食（アチビー含む）　1食650円・腎食、透析食、糖尿食、制限食（アレルギー対応等）、きざみ食　1食700円・ミキサー食　1食750円 配達日：日曜日を除く毎日（昼食、夕食のみでも可能） 配達時間：昼食（10：00～12：30）　夕食（16：00～18：30） **買い物代行サービス料金：**商品代金+手数料（500円～） ※但し、配食利用者以外は、1,000円～となります。 利用時間：8：30～18：00まで（予約制） 定休日：日曜日 ご利用される場合は、組合員への加入が必要です。
	コープの夕食宅配「ゆ～たく」 0800-200-8300	**料金：**しっかりおかずコース：3,800円（税込） ごはん付コース：3,490円（税込） おかずコース：3,490円（税込） 1週間（月～金の5日）
	日清医療食品㈱食卓便 東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルディング20階 0120-8149-39	やわらかい食事、塩分・カロリー計算された冷凍のお弁当です。7食分をまとめて、宅急便（冷凍）でご自宅にお届けします。 営業受付時間：8：30～20：30 **料金：**4,770円～
	株式会社ヨシケイ沖縄 うるま市字州崎12番25 0120-29-6262	営業時間：9：00～17：30
	まごころ弁当 北谷・嘉手納店 北谷町玉上218 098-936-6395	栄養士が監修しているお弁当をご自宅へ届ける配食サービス。（完全配達）主に高齢者へ特化、昼食・夕食の配達。配達時に安否確認を実施。お弁当は普通食（大中小）、カロリー調整食、たんぱく調整食、ムース食を取り扱いすべてきざみ食やとろみをつけたきざみ食へ無料対応。週・月単位での契約不要。1食のスポット注文から申込可能。（定期注文も可）初回無料試食を提供。試食後検討可。 営業時間：9：00～18：00（日曜定休日） **料金：**450円～
訪問理美容	**ヘアーチャーリーブラウン** 宜野湾市野嵩2-6-14 090-3533-6637	定休日：毎週水曜日 **料金：**4,000円～
	日本介護システム株式会社 大阪府大阪市中央区本町1-5-7 西村ビル5階 0120-218-800	自宅にいながら理容・美容院の訪問サービスを受けることができます。 **料金：**カット：4,950円　出張費：1,100円～
	リンデンB・I 那覇・普天間 西原町棚原1-22-10 0120-397-127	自宅にいながら美容・理容の訪問サービスを受けることができます。 営業時間：9：00～16：00　定休日：土曜日、日曜日 **料金：**ヘアカット：3,000円　カラー：4,000円　パーマ：2,500円
	福祉理美容　ちゅら 那覇市楚辺1-11-5 080-6498-7939	老人施設、障がい者施設、デイサービス、在宅へ訪問し散髪、毛染め、パーマ等の施術を行っています。 **料金：**税込1,100円～

生活支援サービス

	事業所名・住所・連絡先	掲載情報・サービス内容・料金
買い物支援	**北谷町社会福祉協議会「ニライの里」** 北谷町字伊平414番地1 **098-936-2994**	つきたてのお米をお届け（白米、胚芽米、分づき米、玄米）　開店曜日：月・水・金 営業時間：9：30～15：00 配達時間：要相談（1袋からでも配達）
	健康シエンス株式会社 ゆんたく処茶々 北谷町北前1-19-8 シーサイド松島1階 **098-989-3655**	買い物代行 **料金：**基本料金1,000円～
	有限会社　池田食品 西原町字池田184-3 **098-945-0279**	お豆富の移動販売・置き配 担当：親川（直通070-5400-1284）
	イオン北谷店 北谷町美浜8番地3 **098-982-7150**	**料金：**基本配送料金　2,000円（税込）未満550円（税込） 10,000円（税込）未満418円（税込） 10,000円（税込）以上無料
	ユニプラ株式会社 沖縄市古謝2-18-24 **098-921-0766**	大人用紙おむつ配達（配達料無料） 営業時間：9：00～18：00　土日・祝日除く ※毎週水曜日は、配達休みとなっています。
	コープおきなわ　共同購入 **0120-581-372**	**料金：**個別利用手数料209円/1回（税込） 70歳以上104円/1回（税込）
	北谷豆腐 北谷町字桑江614-4 **090-1940-7872**	**料金：**ゆし豆腐280円～　豆腐1丁400円～
	有限会社　麦飯石の水 南城市大里字古堅871番地 **050-3154-3154**	飲料水、お米の販売 **料金：**1,100円～
生活支援サービス	**訪問介護事業所　凪** 沖縄市山内2-4-3 エスポワール山内402 **098-923-4410**	買い物支援・家事代行・生活支援・介護保険外の身体介護・見守りサービス 身体介助、家事支援、付添介助（散歩等、車での移動不可）、見守り支援（様子確認等） **料金：**1,630円～5,670円※利用時間で異なります。
	スマイリーワークプラスA 西原町字棚原235-3番地 **098-988-3003**	家事代行・生活支援 トイレ、お風呂、キッチン掃除、部屋掃除、草むしり、草刈り **料金：**1,500円～

生活支援サービス

事業所名・住所・連絡先	掲載情報・サービス内容・料金
株式会社LIFE DESIGN 訪問介護あろはちゃたん 北谷町字桑江619-3 メゾンシュシュ 102 **098-989-4252**	買い物支援・家事代行・生活支援・介護保険外の身体介護・見守りサービス 買い物支援・家事、生活支援・身体介護・見守りサービス **料金：**30分2,200円　60分3,300円 60分以降15分ごとに100円
くらしのパートナー宜野湾店 宜野湾市普天間1-10-7 **090-8402-0234**	家事代行・生活支援・外出支援・訪問理美容・見守りサービス・終活支援 **料金：**30分1,500円（税込）～
ヘルパーステーション スイート北谷砂辺 北谷町砂辺301-7 1階 **098-989-6312**	家事代行・生活支援・介護保険外の身体介護・見守りサービス 家事等保険内で対応できないことが可能 ※但し会社規定でできないことがあります。 **料金：**身体介護（1時間：4,000円）　家事援助（1時間：3,000円）
ホーム電化 北谷町字吉原735-16 **098-936-2721**	家事代行・生活支援 家電販売、電気工事全般。電球交換や家電の修理等、都度ご相談ください。 **料金：**出張点検料：3,300円～
生活支援サービス隊& Littlecafe GrassHoppers うるま市勝連平安名2679-2 **090-9788-3147**	買い物支援・家事代行・生活支援・外出支援・見守りサービス 介護保険外自費サービス　草刈り、木の伐採、病院受診付添、ゴミ出し、お庭そうじ、家そうじ、買い物付添、買い物代行、お話相手、見守り、外出付添 **料金：**料金に関してはお問い合わせください。
公益社団法人 北谷町シルバー人材センター 北谷町字上勢頭837番地の1 **098-921-7722**	家事代行・生活支援 草刈り・掃除・ゴミ出し支援等 **料金：**内容により金額が異なるためお問い合わせください。
訪問介護事業所ちゅら 沖縄市南桃原3-36-6 桃原マンション501 **098-979-8691**	買い物支援・家事代行・生活支援・介護保険外の身体介護・見守りサービス **料金：**生活支援2,200円～　身体介護3,870円～ ※30分以上1時間未満
アシスタ浦添 浦添市西原5-6-2 **098-914-1068**	外出支援、買い物支援、家事代行・生活支援 介護保険外生活支援　（草刈り・掃除・病院受診等） **料金：**1,980円（税込）/1時間 ※30分単位でご利用可：990円（税込）/30分

生活や介護・健康に関する相談

北谷町地域包括支援センター

・介護・福祉・健康・医療等様々な面から、地域で暮らす高齢者を支える総合相談機関です。
高齢者のことはお気軽にご相談ください。

▶**相談日**　月～金曜日
▶**時　間**　午前8時半～午後5時15分

お問い合わせ先：北谷町福祉課高齢者福祉係／☎098-936-1234

北谷町保健相談センター

・すこやか健康・栄養相談（保健師・看護師・栄養士による健康相談）

▶**相談日**　毎週水曜日
▶**時　間**　午前9時～午前11時半
※電話相談は随時受け付けます。（月～金曜日　午前8時半～午後5時）

お問い合わせ先：北谷町保健相談センター／☎098-936-4336

介護事業所生活関連情報検索（介護サービス情報公表システム）

全国の介護サービス事業所などの詳細情報をインターネットで自由に検索、閲覧ができます。住んでいる地域の介護事業所や有料老人ホームを検索できるほか、介護サービス概算料金の計算もできます。

医療・介護おたすけマップ

沖縄県内（25市町村）の医療機関（病院・診療所・歯科診療・薬局）や介護事業所・介護に関する相談窓口をインターネットで簡単に検索できます。沖縄県本島の北部地区・中部地区・那覇市・南部地区にある地域資源を検索することができます。

暮らしの不安や困りごと

人権・行政・町民無料法律相談会

・人権相談（家庭内の悩みごと等人権相談）
・行政相談（北谷町役場の仕事について意見、要望、苦情等）
・法律相談（金銭、不動産の賃借、離婚問題等）

▶**相談日**　毎月第3木曜日（祝祭日の場合変更があります）
▶**時　間**　午前10時～12時・午後1時～4時
▶**場　所**　北谷町役場 1階（レセプションホール）

お問い合わせ先：北谷町町長室／☎098-936-1234（内線1112）

消費生活相談

通信販売、マルチ商法、家賃トラブル等、消費生活相談員がトラブル解決のお手伝い。

▶**相談日**　毎週木曜日（祝祭日の場合お休み）
▶**時　間**　午前10時～12時・午後1時～4時
▶**場　所**　北谷町役場 2階（205会議室）

お問い合わせ先：北谷町経済振興課／☎098-936-1234（内線3321）

北谷町生活困窮者一次相談窓口

失業等により経済的な問題で生活にお困りの方、働くことに不安を抱えている方、家族のことやひきこもりについて悩んでいる方、生活や就職の問題を抱えている方を対象に一次相談窓口を設置しています。

▶**相談日**　月～金曜日

▶**時　間**　午前9時～12時・午後1時～4時

お問い合わせ先：北谷町福祉課地域福祉係／☎098-936-1234（内線2111）

沖縄県就職・生活支援パーソナルサポートセンター中部

不安や困りごと、ひとりで抱え込まずにまずはご相談ください。

▶**相談日**　月～金曜日（祝祭日の場合はお休み）

▶**時　間**　午前9時～午後4時

▶**場　所**　沖縄市明道1-21-5　當山アパート1階

お問い合わせ先：沖縄県就職・生活支援パーソナルサポートセンター中部／☎098-923-0881

福祉なんでも相談

・総合相談　・社会福祉協議会福祉サービスのご意見、苦情

・生活福祉資金貸付制度について　・日常生活自立支援事業について 等

▶**相談日**　月～金曜日

▶**時　間**　午前9時～12時・午後1時～5時

法律相談

・多重債務　・任意整理、自己破産　・調停方法　・財産問題（相続・贈与・遺言について）

・共有財産のトラブル調停、裁判に関する手続き　・成年後見制度や法律について 等

▶**相談日**　毎月第1水曜日　※要予約

▶**時　間**　午後2時～4時

▶**担　当**　司法書士

お問い合わせ先：北谷町社会福祉協議会／☎098-936-2940

手続きや金銭管理にお困りのとき

日常生活自立支援事業

高齢者や障がいのある方で、自分で判断することが困難な方の役場や銀行での手続きや、支払いのお手伝いを行います。

①福祉サービスを利用するときのお手伝い　②日常の金銭管理　③書類等の預かり

▶**利用料**　契約までの相談は無料。契約後のサービスは料金がかかります。

お問い合わせ先：北谷町社会福祉協議会／☎098-936-2940

1人暮らしが不安なときに

ふれあいコール事業

定期的にふれあいの電話をかけ、健康状態と安否の確認を行います。

▶**対象者**　ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯。
▶**利用回数**　週1回
▶**利用料金**　無料

緊急通報システム事業

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯で、いずれも虚弱な方に対し家庭内で急病又は事故等の救急時に、迅速な救助ができるよう緊急システム機器を設置します。

▶**利用料金**　ご利用は基本的に無料です。
北谷町救急医療情報登録事業（ニライ救急カード）との併用が必須となります。

北谷町救急医療情報登録事業（ニライ救急カード）

自宅で救急車を要請する際に、救急隊員が迅速に対応できるよう、必要な医療情報（かかりつけ医や治療中の病気等）を事前に登録できるカードを配布しています。

▶**利用料金**　登録は無料です。

お問い合わせ先：北谷町福祉課高齢者福祉係／☎098-936-1234（内線2111）

お部屋・物件探しのお手伝い

高齢者向け入居・居住支援サービス

見守りサービス「見まもっTEL」（週2回の安否確認、万が一の際の50万円までの補償）を提供し、大家さんや不動産管理会社が支援対象者の入居を受け入れやすい環境を提供するサービス機関です。
※サービスによって利用料金が異なります。詳しい内容は直接お問い合わせください。

▶**対象者**　高齢者

お問い合わせ先：ホームネット株式会社／フリーダイヤル☎0120-460-560（平日午前9時～午後6時）

沖縄県居住支援協議会（あんしん賃貸支援事業）

高齢者・障がい者・低所得者・子育て世帯の方（入居費用及び家賃を適切に支払うことができ、自立した日常生活を送る事が可能な方）で、住まい探しに困っている方へ、民間の賃貸住宅への入居支援を行います。
専門の相談員が相談後に物件を探します。
※緊急対応はできない事、必ずしも入居を保障するものではありません。

お問い合わせ先：沖縄県居住支援協議会（あんしん賃貸支援事業）／☎098-917-2461

車イスが必要なとき

車イスの貸出

突然のケガや退院時、車イスを必要とする高齢者、身体障がい者等に対して車イスの貸出を行っています。

▶**貸出期間**　6か月
▶**利用料金**　無料

お問い合わせ先：北谷町社会福祉協議会／☎098-936-2940

暮らしの電話帳

	施設名	所在地	電話番号
官公署等	北谷町役場　代表	北谷町桑江1-1-1	098-936-1234
	北谷町上下水道課	北谷町桑江1-1-2	098-936-3923
	北谷町保健相談センター（健康係）	北谷町字桑江731番地	098-936-4336
	北谷町保健相談センター（環境衛生係）	北谷町字桑江731番地	098-982-7033
	北谷町商工会	北谷町字上勢頭837番地1	098-936-2100
	比謝川行政事務組合ニライ消防本部	嘉手納町字屋良1220番地	098-956-9914
	比謝川行政事務組合北谷消防本部	北谷町字吉原791-9	098-936-3721
	一般財団法人北谷地域振興センター	北谷町美浜1丁目6番3	098-936-0077
高齢者に関係する機関等	北谷町老人福祉センター	北谷町字上勢頭837番地1	098-936-3521
	沖縄県介護保険広域連合	読谷村字比謝矼55番地2階	098-911-7500
	沖縄県後期高齢者医療広域連合	うるま市石川石崎1丁目1番3階	098-963-8011
	公益社団法人北谷町シルバー人材センター	北谷町字上勢頭837番地1	098-921-7722
社会福祉・障がいに関すること	社会福祉法人北谷町社会福祉協議会事務局	北谷町字吉原26番地6	098-936-2940
	北谷町福祉課（障がい福祉係）	北谷町桑江1-1-1	098-936-1234
	北谷町障がい者地域活動支援センターたんぽぽ	北谷町字上勢頭837番地1	098-926-3500
生涯学習施設	北谷町生涯学習プラザ	北谷町字桑江467番地1	098-936-3492
	北谷町立図書館	北谷町字桑江467番地1	098-936-3542

北谷町

北谷町
社会福祉協議会

北谷町みつばち手帳

【発行】 北谷町
沖縄県中頭郡北谷町桑江一丁目1−1
TEL.098-936-1234

社会福祉法人 北谷町社会福祉協議会
沖縄県中頭郡北谷町字吉原26番地6
TEL.098-936-2940

【印刷】 株式会社 琉球若草

【発行日】 2024年11月