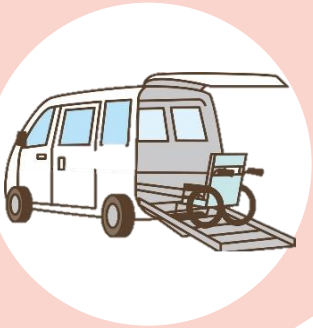


岩沼市

高齢者の生活を支える専門職のための

生活支援サービスガイド

令和８年度版

はじめに

この『**岩沼市高齢者の生活を支える専門職のための生活支援サービスガイド**』(以下、ガイドという。）は、生活支援・ 介護予防につながるサービスや取り組みを、生活支援コーディネーターが関係機関や団体などへ訪問し、収集した情報をもとに、生活支援体制整備事業の一環として作成しています。

高齢者が住み慣れた地域で支え合い暮らし続けられるために、より多くの情報が提供されるよう、日頃支援をしているケアマネジャーや地域包括支援センター職員の皆様に、このガイドの情報を活用いただけると幸いです。

掲載されている情報は、掲載許可をいただいた企業・店舗・団体のみとなっています。

また、Ｒ８．４．１時点での情報のため、価格は変動となる場合があります。

今後さらに掲載内容を充実していけるよう随時更新予定です。

新たな情報や掲載されている内容の変更などありましたらぜひ情報提供ください。

第１層　生活支援コーディネーター

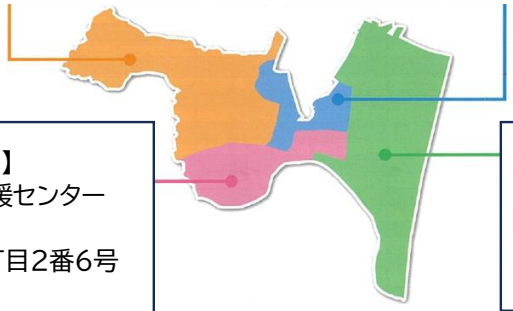
生活支援コーディネーターとは？

高齢者の生活支援サービスの体制整備等を推進していくことを目的とし、地域の高齢者支援のニーズと地域資源の状況を把握し、多様な主体と連携体制を構築し、そのネットワークを活用して高齢者を包括的に支援する体制及び支え合いの地域づくりを推進していく役割です。

岩沼市内には、第1層生活支援コーディネーター（岩沼市内全域担当・岩沼市社会福祉協議会）、第2層生活支援コーディネーター（小学校圏域担当・下記参照）が配置されています。

【岩沼西小学校学区】
岩沼西地域包括支援センター
〒989-2459
岩沼市三色吉字平等66-1
☎ 36－7266

【岩沼小学校学区】
岩沼市社会福祉協議会地域包括支援センター
〒989-2432
岩沼市中央一丁目4番27号
☎ 25－6834



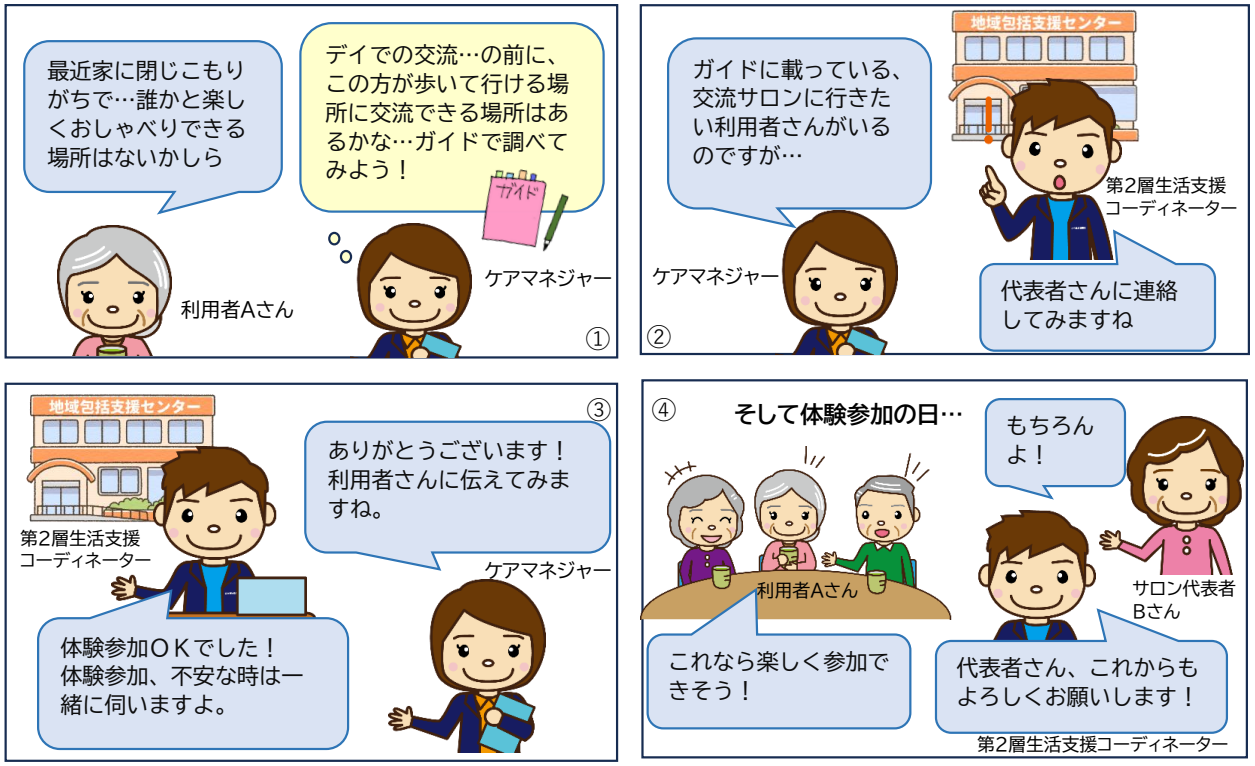
【岩沼南小学校学区】
南東北地域包括支援センター
〒989-2427
岩沼市里の杜一丁目2番6号
☎ 23－7543

【玉浦小学校学区】
マリンホーム地域包括支援センター
〒989-2429
岩沼市恵み野一丁目7番地1
☎ 25－6656

ガイドの使い方

☆ **安心して生活するためのサービス**、1～9の項目については、いずれも介護保険外のサービスです。
10 福祉用具の項目は、一部介護保険の認定が必要なものもあります。
利用者さんのニーズに合わせて、情報をご活用ください。

☆ **12 地域のつどいの場**の項目については、各圏域の生活支援コーディネーターが情報を持っています。
詳細は生活支援コーディネーターまでお問い合わせください。



目次

○安心して生活するためのサービス○

1　生活支援サービス …… 1
2　配食サービス …… 4
3　配送サービス …… 6
4　移動販売 …… 8
5　灯油配達サービス …… 9
6　移送サービス …… 10
7　訪問理美容 …… 13
8　話し相手 …… 14
9　見守りサービス …… 15
10　福祉用具 …… 18

○元気に地域で暮らすための場所○

11　運動できる場 …… 20
12　活躍の場 …… 22
13　地域のつどいの場　（玉浦小学校学区） …… 23
（岩沼西小学校学区） …… 25
（岩沼南小学校学区） …… 27
（岩沼小学校学区） …… 29

1 生活支援サービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	料　金	内　容
1	岩沼市シルバー人材センター http://www.webkic.co.jp/isc/ （岩沼市桜）	**0223-24-6678** 月～金曜日・祝日休 8:30～17:15	30分　1,080円 1時間　2,160円	掃除、洗濯、調理、買い物などの生活援助サービス
			要問合せ	草とり、庭の剪定、窓掃除、障子の張替など ※担当者が現場確認し、見積もりを作成する
2	みやぎ生活協同組合 こ～ぷくらしの助け合いの会 https://www.miyagi.coop/members/tasukeai/detail.php?p=348 （仙台市）	**022-292-5016** 月～金曜日（土・日・祝日・お盆・年末年始を除く） 10:00～16:00	30分以内　400円 1時間　600円 (以降30分／300円)	掃除、洗濯、調理、ごみ捨て、通院・買い物同行
			1時間　800円 (以降30分／400円)	草取り、窓ふきなど
			・入会金　1,000円（入会登録時のみ） ・年会費　1,000円（入会登録時なし、次年度より） 7 話し相手（P.11）にも記載あり	
3	セントケア岩沼 プライベートケアサービス https://www.saint-care.com/service/private_care/ （岩沼市大手町）	**0223-25-2977** 年中無休 8:00～20:00	45分以上60分未満 3,960円 以降15分毎に990円加算 早朝夜間25%割増	家事全般、通院・買い物・墓参りなどの外出同行 8 見守りサービス（P.15）にも記載あり
4	結ヘルパーステーション （岩沼市中央）	**0223-35-6574** **080-5846-0671** 月～日曜日（1/1～1/3を除く） 8:00～18:00	10分　400円 5分毎に200円加算 早朝夜間は割増料金あり	家事全般、ゴミ出し、草取り、窓ふきなど
5	カーサ岩沼 訪問介護事業所 https://casa-iwanuma.jp/free/guide/#a04 （岩沼市中央）	**0223-25-6380** 年中無休 8:00～18:00	30分　2,200円 1時間　3,300円 以降30分毎に1,100円加算	家事全般、大掃除、通院同行など

1 生活支援サービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	料　金	内　容
6	玉浦ヘルパーステーション （岩沼市早股）	**0223-23-1871** 月～金曜日・祝日休 9:00～18:00	1時間　2,200円	掃除、洗濯、調理、買い物などの生活援助サービス
7	よしの介護タクシー （名取市）	**080-8389-0577** 月～土曜日・祝日休 8:00～18:00	30分　1,000円～	病院の付き添い、買い物代行、お墓参り代行、お墓掃除代行、庭の掃除など 5 移送サービス（P.9）にも記載あり
8	特定非営利活動法人 やまぼうし https://blog.canpan.info/yamaboushi/ （岩沼市桜）	**0223-23-2672** 月～金曜日 問い合わせ時間 13:00～14:00	年会費　2,000円	買い物支援　　毎週水曜　10:15～ 対象：自宅から事業所の移動が自立できる方 ※ボランティアが事業所の車両を運転し、市内のスーパーへの送迎を行う
9	ToMo-ToMo https://www.sea-on.co.jp/tomotomo （仙台市太白区）	**070-4125-0906** 月～土曜日 8:00～17:00	1時間　6,000円 以降1時間ごと3,500円 夜間（応相談） 2,200円加算	家事全般、買い物同行、草取り、お墓掃除、遺品整理、通院介助など ※介護車両あり 5 移送サービス（P.10）にも記載あり
10	ダスキン竹駒 メリーメイド https://www.duskin.jp/merrymaids/ （岩沼市竹の里）	**0223-24-4479** 月～金曜日 8:30～17:30	2時間 13,200円～ （定期利用の場合の料金は別料金となるため、要問合せ）	掃除、洗濯、調理、買い物、片付け、ゴミ出しなどの生活援助サービス、通院同行など 7 話し相手（P.12）にも記載あり
11	福祉タクシー絆心 きずな（救援事業） http://www.kizuna-fukushi-1.com/ （岩沼市本町）	**080-5459-4793** ※ショートメール予約可 月～金曜日・祝日休 8：00～16：00	1時間　3,000円	冠婚葬祭、付き添い、身の回りの事（電球交換、タイヤ交換代行）
			10,000円～	お墓参り代行、遺品整理、不用品回収、草刈り等 5 移送サービス（P.9）にも記載あり

1 生活支援サービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	料　金	内　容
12	みやぎ生協 こ～ぷふれあい便 https://www.miyagi.coop/support/fureaibin/ （仙台市）	**022-347-3825** 月～金曜日・土日休 9:30～18:00	会費　月額1,500円 （税込1,650円） （生協会員加入の手続きが必要）	買い物代行サービス みやぎ生協の担当者が配達日の午前中に買い物をして午後にお届け ※配達日 「月・木コース」「火・金コース」の２通り ※事前に注文、商品は次回訪問時に配達 ※一部お届けできない地域あり。詳細は要問合せ
13	宅配クック１２３ 仙台中央店 https://takuhaicook123.jp/ （仙台市青葉区）	**022-355-5401** 9:00～17:00 月～日曜日 (1/1~1/3休み)	送料無料 ※お弁当と一緒にお届け	【住まいるお届け便】 買い物代行サービス 対象：お弁当注文の方 専用のカタログから品物を選び、お弁当配達時か電話で注文 注文後３日程度でお届け ※日用品のみ 2 配食サービス（P.3）にも記載あり
14	合同会社　ひなたや https://www.instagram.com/hinataya202511/ （岩沼市下野郷）	**070-4027-5856** 月～金曜日 9:00～16:00 ※その他応相談	30分　1,500円～ ※交通費別途 （１km１５円）	終活支援、通院同行、役所手続き、買い物等、日常の困りごと支援

2 配食サービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	配達 地域	料　金（１食あたり）	内　容・特　徴
1	まごころ弁当 仙台南店 （仙台市太白区）	**022-393-4553** 【コールセンター受付時間】 月～金曜日 10:00～16:00 土曜日・祝日 10:00～14:00	岩沼市内全域	普通食セット　ごはん付 ６９０円 普通食おかずのみ　５４５円 まごころ小町大 （普通食・ごはん付）　６６０円 まごころ小町小 （普通食・ごはん付）　６００円 糖質カロリー調整食 ごはん付　８６０円 たんぱく調整食 ごはん付　８８０円 ムース食 ごはん付　７８５円	●普通食、糖質カロリー調整食、たんぱく調整食、ムース食いずれもおかずのみ可 ●おかゆ、きざみ食など無料対応 ●前日１６時までに要連絡 ●昼食・夕食対応 ●冷蔵でのお渡し
2	宅配クック１２３ 仙台中央店 https://takuhaicook123.jp/ (仙台市青葉区)	**022-355-5401** 9:00～17:00 月～日曜日 （1/1~1/3休み）	岩沼市内全域	普通食ごはん付　６８５円 おかずのみ　５７７円 幸たんぱく食　７２４円 健康ボリューム食　７８８円 〇カロリー・塩分調整食 〇透析食 〇たんぱく・塩分調整食 〇やわらか食 〇消化にやさしい食 〇ムースセット …８８５円	●消化にやさしい食、ムースセットいずれもおかずのみ可 ●翌日の配達希望の場合は前日１７時まで要申込 ●おかゆ、きざみ食など無料対応 ●朝・昼・夕対応可能 （朝食セット パン＋飲料のみ） ●配達時に安否確認 1 生活支援サービス（P.2）にも記載あり
3	「ワタミの宅食」 宮城仙台東営業所 https://www.watami-takushoku.co.jp/ (仙台市太白区)	**0120-321-510** 【受付センター受付時間】 9:00～18:00	岩沼市内全域	普通食ごはん付 （２５０kcal基準）　４７０円 （３５０kcal基準）　６２０円 （５００kcal基準）　７１０円 おかずのみ （２５０kcal基準）　５９０円 （４００kcal基準）　６９０円 （５００kcal基準）　７９０円	●量、おかずの種類で値段が異なる ●前週水曜まで要申込・支払い ●月～金は冷蔵でのお渡し 土日祝日の分は冷凍惣菜を前日にお渡し 8 見守りサービス（P.14）にも記載あり

2 配食サービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	配達 地域	料　金（１食あたり）	内　容・特　徴
4	みやぎ生協 夕食宅配サービス https://www.miyagi.coop/delivery/yuushokutakuhai/ （仙台市）	**0120-058-141** 【受付センター受付時間】 月～金曜日 （祝日休） 9:30～19:00	岩沼市内 全域	普通食ごはん付　６４５円 おかずのみ （２７０ｋｃａｌ）　５８８円 （４５０ｋｃａｌ）　６９９円 （５００ｋｃａｌ）　８８０円 （６００ｋｃａｌ）　８５８円 健康管理食 （やわらか食）　5,977円～ （きざみ食・ムース食） 7,317円～ （カロリー食・たんぱく食） 8,332円～	●週3日から利用可能 ●水曜日19時までに翌週の申し込みをする ●専用の保冷箱に入れ、玄関前等指定の場所へお届け ●土日祝日の分は冷凍品（おかずのみ）を事前にお渡し可能 ●土曜日に5日分をまとめて宅急便（冷蔵）でお届け ●注文単位は10食または15食 ●水曜日19時までに翌週の申し込みをする
5	ごちそう市場 （岩沼市桑原）	**0223-24-6055** 【受付時間】 9:00～20:00 年中無休	岩小 南小 圏域近辺	日替わり弁当 ごはん付　６００円 おかずのみ　５２０円	●普通食。 前日までに申込。 ●岩小・南小近辺であれば１食から対応可能。要相談。
6	宅食ライフ elianto店 （岩沼市桜）	**0223-36-9351** 【受付時間】 火～日曜日 10:00～21:00	岩沼市内 全域	普通食セット　ごはん付 ５９４円 普通食おかずのみ　５１８円 宅食小町(ごはん付・大)５５０円 宅食小町(ごはん付)　４９６円 糖質カロリー調整食 ごはん付　７５６円 たんぱく調整食 ごはん付　８６４円 ムース食 ごはん付　６９１円	●普通食、糖質カロリー調整食、たんぱく調整食、ムース食いずれもおかずのみ可 ●たんぱく調整食はたんぱく調整ご飯もあり ●おかゆ、きざみ食など無料対応 ●前日１８時までに要連絡 ●昼食・夕食対応 ●おかずは冷蔵でのお渡し

3 配送サービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	配　達　地　域	料　金	内　容・特　徴
1	ヨークベニマル 岩沼西店 (岩沼市たけくま)	**0223-25-3031** 9:30～22:00 定休なし	**配達地域①** 栄町・三色吉・館下 中央・本町・朝日 大手町・稲荷町 二木 **配達地域②** 北長谷・松ヶ丘 平等・たけくま 土ケ崎・桑原	・８０ｃｍサイズまで １箱４４０円 ・１２０cmサイズまで １箱４９０円 ・１６０㎝サイズまで １箱５５０円 ※クール料金(追加) 60㎝サイズまで275円 80㎝サイズまで330円 100㎝サイズまで440円 120㎝サイズまで715円	**〇配達サービス** 店舗で購入後の商品を自宅までお届けします ※宅配業者によるお届け ※劣化の激しい冷蔵品・冷凍品除く ※受付締切時間により配達時間が異なります。 ●当日配達受付締切 配達地域①…11：00 配達地域②…17：00
2	ヨークベニマル 岩沼店 （岩沼市藤浪）	**0223-36-8070** 9:30～21：30 定休なし	**配達地域①** 桜・南長谷 大昭和・桑原 桑原西・二木・館下 稲荷町・本町 大手町・中央 相の原・梶橋 **配達地域②** 里の杜・藤浪 阿武隈・末広・吹上	・８０ｃｍサイズまで １箱４４０円 ・１２０cmサイズまで １箱４９０円 ・１６０㎝サイズまで １箱５５０円 ※クール料金（追加） 60㎝サイズまで275円 80㎝サイズまで330円 100㎝サイズまで440円 120㎝サイズまで715円	**〇配達サービス** 店舗で購入後の商品を自宅までお届けします ※宅配業者によるお届け。 ※劣化の激しい冷蔵品・冷凍品除く。 ※受付締切時間により配達時間が異なります。 ●当日配達受付締切 配達地域①…12：00 配達地域②…17：00
3	カワチ薬品 岩沼店 (岩沼市たけくま)	**0223-22-1615** 9:00～21:00 定休なし	たけくま 相の原・朝日 阿武隈・荒井 稲荷町・大手町 小川・押分（一部） 梶橋・北長谷・桑原 栄町・桜・志賀 末広・竹の里・館下 大昭和・中央・長岡 土ケ崎・西六角 東谷地・平等・吹上 吹上西・藤浪・二木 本町・松ケ丘 三色吉・南長谷 山桜・大和	荷物1個660円(税込) ・サイズ 縦+横+高さの合計 160cm以内 ・重さ 25ｋg以内	**〇お買物配送便** 店舗で購入した商品を自宅までお届けします。購入後、店舗スタッフにお声がけください。 ※宅配業者によるお届けです ※傷みやすい商品、冷蔵品・冷凍品・割れ物等は除く ※エリア、受付締切時間により配達時間が異なります ●当日配達受付締切…17：30 **〇大人用紙おむつ無料宅配サービス** ※店舗で大人用紙おむつ等をケース単位で購入の場合 国内のご希望お届け先へ無料で宅配

3 配送サービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	配　達　地　域	料　金	内　容・特　徴
4	みやぎ生協 岩沼店 （岩沼市梶橋）	**0223-24-6501** 9:30～21:00	栄町・三色吉・小川 松ヶ丘・大和・朝日 竹の里・長岡・平等 土ケ崎・稲荷町 東谷地・北長谷 梶橋・館下・相の原 大手町・中央・二木 本町・桑原・桑原西 吹上・吹上西・桜 南長谷・藤浪・末広	お買い上げ金額 5,000円以上…無料 5,000円未満…400円	**〇当日宅配サービス** ※店舗でお買い上げ後、専用のコンテナに箱詰めし、サービスカウンターで申し込み ※常温での配達 ●当日配達受付締切 …12：00（夕方にお届け） 12：00以降は翌日お届け
6	桜井酒店 （岩沼市大手町）	**0223-22-4250** 8:00～20:00 定休なし	岩沼市内全域	別途不要	野菜、酒類、食品（カップラーメン等）類など相談に応じて配達可能 ●配達時間は要確認
6	ツルハドラッグ 岩沼中央店 （岩沼市中央） ツルハドラッグ 岩沼南店 （岩沼市藤浪） **ツルハドラッグHP** https://www.tsuruha.co.jp/	**0223-25-6268** 9:00～22:00 **0223-23-0695** 9:00～22:00	受付店舗から約2km圏内	当日便 １個５５０円(税込) ※料金は改訂されることがあります。	**〇店舗で購入した商品を自宅まで配送する有料サービス（お買い物便とどけ～る）** ※宅配業者によるお届けです。 ●当日便の受付締切時間は要確認 **〇大人用紙おむつケースでの購入で無料配送実施**(最大５個まで) ※在庫数によりお取り寄せになる場合あります
7	サンドラッグ 岩沼相の原店 （岩沼市相の原）	**0223-36-7081** ９:30～21:00 年中無休	岩沼市内全域	別途不要	大人用紙おむつ全国無料宅配サービス ※１ケース単位で受け付け ※レジにて商品をお選びの上、お申込 注文後3日～１週間後、指定配送先へお届け

４ 移動販売

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先	対象地域	内　容・特　徴
1	移動スーパー とくし丸 （イトーチェーン マルコ店） https://www.tokushimaru.jp/ （柴田町）	伊藤チェーン本部 **0224-58-4171** 【受付時間】 8：30～17：30 ※ 土日祝以外	岩沼小学校学区 岩沼西小学校学区 岩沼南小学校学区	○お買物に困っている方に対しての移動(訪問)販売。 ○販売方法 ・毎週定期的にご自宅前まで訪問、販売。(要申込) ・基本は週２回訪問。 ・実際に見て買い物いただけます。 ○商品 ・イトーチェーンマルコ店より供給。 ・生鮮食品やお菓子、調味料、日用品など約400品目を取り扱い。 ・車に載っていなくても店舗にあるものであれば持っていくこと相談可。 ○値段 ・１品につき【定価+税込22円】 ・お支払方法は現金のみ
2	宍戸商店 （大崎市）	**090-3127-8961** 【電話対応可能時間】 9：00～17：00	岩沼市内中央部 (対象地域は要確認)	○岩沼エリア対応可能日 火曜・金曜 ○岩沼エリア対応可能時間帯 １２時～１８時 ○生鮮食品（肉・魚・野菜・果物）取り扱い
3	マルト食品 （とうふ処 豆達人） （亘理町）	**0223-34-1413** 【電話対応可能時間】 15：00～17：00	火曜：玉浦・南長谷周辺 土曜：竹の里周辺 (対象地域は要確認)	○岩沼エリア対応可能日 火曜・土曜 ○自社製品の販売が主。 豆腐、油揚げ、惣菜等 ○申し込み時は、住所・電話番号が必要です。 メール 〈info@mametatsujin.com〉FAX〈0223-34-4042〉 もご利用ください。

5 灯油配達サービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	配達受付時間 配達時間	配達地域	配達料金	内　容・特　徴
1	株式会社渡豊商店 （岩沼市桜）	**0223-22-3003** 月～土曜日 7:00～20:00 日曜日・祝日 8:00～19:00	●配達受付時間 8:00～14:00 ●配達時間 9:30～15：00	岩沼市内全域	・２缶128円（税込） ・55ℓ以上100円以内(税込)	●アパート２階まで配達可能 ●当日配達可能 （※午前中までの申し込み。要問合せ）
2	株式会社 仙台だてファーム （渡喜米穀店） （岩沼市館下）	**0223-22-2265** 火~土曜日 祝日休 10:00~18:00	●配達受付時間 15:00以降は翌日お届け	岩沼市内全域	別途不要	●高層階への配達可能
3	株式会社 那須平商店 （岩沼市本町）	**0223-22-2636** 月~土曜日 祝日休 9:00~18:00	●配達受付時間 9:00~18:00 ※受付時間によって配達時間が異なる。翌日になる場合あり	岩沼市内全域	別途不要	●２缶までは高層階への配達可能 ●ボックスティッシュ、トイレットペーパー等の配達も可能
4	白ゆり商事 株式会社 https://shirayurisyoji.co.jp/shopping （名取市増田）	**022-384-3711** 月～金曜日 8:30～17:30	●配達受付時間 8:30～17:00 前日の注文受付で翌日配達 ●配達時間 9:00～17:00 ※土日受付の場合、 翌週月曜日の配達	岩沼市内全域	別途不要	●2階までは別料金なし高層階でもエレベーターがあれば配達可 ●支払い方法は口座振替 ●定期配達対応可能
5	株式会社　TSP 仙台営業所 https://toyu.idemitsu.com/shop?id=134 (仙台市泉区)	**022-371-0710** 月~日曜日 火曜休 9:00~17：00	●配達受付時間 9:00～17:00 ●配達時間 8:00～17:00	岩沼市内全域	別途不要	●高層階への配達可能 ●配達ルートによって配達時間帯が決まっている冬季期間中は毎週水曜日に岩沼市内に配達
6	株式会社コメリ （新潟県新潟市）	**0120-371-445** 月～土曜日 9:00～18:00	●配達受付時間 営業時間と同じ ●配達時間 ※配送の日時時間指定できません	岩沼市内全域 （空港西 ・玉浦西 ・恵み野 ・たけくま ・あさひ野 は除く）	別途不要	●1階のみ配達可能 (道路の道幅は3m以上・駐車して20m以内) ●配送日は5月～9月は第1月曜日 10月以降は未定 ※要確認 ●最低注文単位 １８Lポリ缶３缶～ ●支払い方法は クレジットカードのみ

6 移送サービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	料　金	内　容
1	稲荷タクシー有限会社 岩沼営業所 （岩沼市末広）	**0223-24-1121** 月～金曜日 8:00～17:00	貸切 30分 3,570円～	●家の外まで出ることが可能な方を対象 ●乗車定員2人まで (車椅子1名＋付添1名) ●車の乗り降りの際は、運転手がサポート
2	介護タクシー ease (イーズ) http://www.kaigo-ease.jp/ （仙台市太白区）	**022-393-8104** 月～土曜日 8:00～20:00	貸切 30分大型 4,810円～ 30分小型 3,200円～ 介護運賃 30分 3,200円～	●車いす、ストレッチャーの貸し出しあり ●大型車の場合、車いす2台まで
3	合同会社 オハナ （大河原町）	**0224-87-8908** 月～土曜日 7:30～18:00	初乗り 750円～ +介助料 1,000円～	●車いす、リクライニング車いす、ストレッチャーの貸し出しあり（別途料金）
4	はあとふる 介護タクシー合同会社 （柴田町）	**0800-800-0611** 月～土曜日 7:00～20:00	初乗り 大型 820円～ 中型 730円～ ＋介助料 500円～	●車いす、リクライニング車いす（無料）ストレッチャー、医療用酸素（別途料金）の貸し出しあり ●自宅内のベットから車内までの移動介助（別途料金）
5	みのり介護タクシー https://www.kaito-watari.co.jp/pages/61/ （亘理町）	**080-4636-2323** または minori7621 @gmail.com 月～金曜日 8:00～17:00	初乗り 750円～ ＋介助料 800円～	●車いす、フルリクライニング車いす、スロープの貸し出しあり（別途料金） ●自宅内のベッドから車内までの移動介助 ●病院内付き添い、通院、買い物にも対応可能（別途料金） ●旅行、観光、お墓参りなど1日貸切にも対応（料金、時間に関しては要相談）
6	介護タクシー ケアカー楽々 （岩沼市土ケ崎）	**090-6452-4712** 受付時間 不定休 7:30～18:00	初乗り 650円～ ＋介助料 1,000円～ 貸切 30分 2,740円～ ＋介助料 1,000円～	●車いす（無料）やリクライニング車いす（別途料金）の貸し出しあり ●玄関から車内までの移動介助（寝室からは別途料金）

6 移送サービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	料　金	内　容
7	株式会社 さくらサービス （岩沼市押分）	**0223-36-8389** 月～金曜日 要相談	約2,000円～ (介助料含む)	●車いす（無料）、リクライニング車いす、ストレッチャー（別途料金）の貸し出しあり ●買い物同行、通院介助サービス（別途料金）あり。要問合せ。
8	介護タクシーこむろ （柴田町）	**0224-55-5025** お急ぎの場合、 **090-9807-4075** 年中無休 8:00～17:00	初乗り 730円 ＋介助料 2,000円～ 2,700円	●車いす (無料)、リクライニング車いす（別途料金）の貸し出しあり ●玄関や自宅内のベッドから車内、介護タクシーから病院受付窓口等の移動介助（別途料金） ●その他応相談
9	福祉タクシー絆心 きずな http://www.kizuna-fukushi-1.com/ （岩沼市本町）	**080-5459-4793** ※ショートメール予約可 月～土曜日 (月・水・金曜日予約可能) 8:00～16:00	初乗り 750円～ ＋介助料 1,000円～ 定期送迎 3,000円～	●年齢問わず、足を痛めた方や障害のお持ちの方も対象 ●玄関から病院の中までの乗降介助 ●透析や通院定期送迎 (料金・時間要相談) ●市役所への付き添い、各種手続きなどの救援支援 ☆生活支援サービス（P.2）にも記載あり
10	介護タクシーのぞみ （亘理町）	**0223-32-0767** 予約の際、要相談	初乗り 720円～ 貸切 30分 3,430円～ (介助料含む)	●車いす、ストレッチャーの貸し出しあり（別途料金） ●乗車定員5名まで ●寝室や病室から車内までの移動介助、病院介助・付き添い
11	よしの介護タクシー （名取市）	**080-8389-0577** 月～土曜日 8:00～18:00	車いす専用車 初乗り 730円～ 寝台ストレッチャー対応車 初乗り820円～ 貸切 3,480円～ ＋介助料 500円～	●車いす（無料）、リクライニング車いす、寝台ストレッチャー（別途料金）の貸し出しあり ●玄関から車内までの移動介助（寝室からは別途料金） ●医療用酸素、ポータブル吸引装置対応可 ●病院の付き添い、買い物代行やお墓参りなどの救援支援 1 生活支援サービス（P.2）にも記載あり

6 移送サービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	料　金	内　容
12	介護サービスセンター たすき （名取市）	**022-381-6520** 月～金曜日 8:30～17:00	初乗り 650円～ ＋介助料 1,150円	●車いすの無料貸し出しあり ●玄関や自宅内のベッドから車内までの移動介助
13	宮城アンビュランス （大河原町）	**070-5321-0524** 年中無休 24時間	貸切 30分 車いす 4,680円～ 貸切 1時間 寝台 13,940円～ (深夜,休日の介助料 2.5倍)	●寝台の場合、看護師や救命士などの専門職スタッフが2名同乗対応
14	ToMo-ToMo https://www.sea-on.co.jp/tomotomo （仙台市太白区）	**070-4125-0906** 月～土曜日 8:00～17:00 夜間 要相談	貸切 1時間　　6,000円～ 以降1時間3,500円～ (夜間1時間＋2,200円～)	●車いすの貸し出しあり ●買い物同行、通院介助サービス（別途料金） 1 生活支援サービス（P.2）にも記載あり
15	あさひ福祉・介護 タクシー （名取市）	**090-9637-2966**	初乗り 710円～ ＋介助料1000円～ 貸切… 初乗り 30分まで 5,200円 （深夜・早朝割増： 22時から5時まで2割増）	●車いす、リクライニング車いす、ストレッチャー（別途料金）の貸し出しあり ●買い物同行、通院介助サービス（別途料金）

7 訪問理美容

No.	名　称 （所在地）	連 絡 先 営業日・時間	料　金	内　容
1	訪問理美容あおぞら https://aozora-miyagi.biz/ （仙台市若林区）	**022-290-9360** 1/1～1/3休 9:00～18:00 (電話受付のみ日曜日を除く)	在宅 カットのみ 2,750円 ＋出張料 1,500円 施設等(3名～ 対応可能) カットのみ 2,200円	●心身のご事情で理美容室に出向くことが困難な方を対象にご自宅や介護施設、病院などに出張し、施術を行います。
2	訪問理美容 へあーさぽーと やさしい手 https://heasapo.com/ （仙台市太白区）	**090-1492-6464** 年中無休 10:00～17:00 (お盆・年末年始除く)	在宅 カットのみ 2,750円 ＋出張料 1,100円～ 施設等 カットのみ 1,980円 ＋出張料 1,100円～ (3名～ 出張費無料) 施設等 カットのみ 1,980円 ＋出張料 1,100円～ (3名～ 出張費無料)	●在宅介護のご自宅や施設などへの訪問理美容を専門に承っております。 ●車いすや寝たきりの方でも施術可能です。
3	理容なかむら （岩沼市相の原）	**080-3326-5057** 要相談	カットのみ 3,500円 ＋出張料 1,000円	●相の原地区在住の方を対象 ●車いすや寝たきりの方でも対応可能です。 ※ベッドの上で理髪する場合、ご家族のサポートを依頼する場合あり
4	理容はせがわ （岩沼市中央）	**0223-22-0887** 要相談 (日曜日を除く)	カットのみ 2,000円 ＋出張料 500円	●洗面器とポットをご用意していただく必要があります。 ●車いすや寝たきりの方でも対応可能です。 (理髪の際、ご家族のサポートを依頼する場合あり)

8 話し相手

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 対応可能時間	料　金	内　容
1	みやぎ生活協同組合 こ～ぷくらしの 助け合いの会 https://www.miyagi.coop/members/tasukeai/detail.php?p=348 （仙台市）	**022-292-5016** 月～金曜日（土・日・祝日・お盆・年末年始を除く） 10:00～16:00	30分以内 400円 1時間 600円 (以降30分／300円) ※入会金 1,000円 年会費 1,000円 (入会次年度より)	●利用会員になることで、話し相手を始めとする家事支援を受けることが可能です。 ☆生活支援サービス（P.1）にも記載あり
2	認定NPO法人 仙台傾聴の会 傾聴サロン https://sendai-keicho.sakura.ne.jp/wp/ （名取市）	**090-6253-5640** 要予約 毎月第3水曜日 10:00～15:00 岩沼市総合福祉センター	無料 (個人宅への訪問の場合、交通費)	●誰かとゆっくり話がしたい、悩みを聞いてほしい、自分のことを分かってほしいなどの誰にも言えない心の内について個別対面で相談に乗ります。 問い合わせ対応 年中無休9:00～18:00 ●個人宅への訪問も可能です。 ●電話での傾聴も実施しています。 （月～土曜日 10:00～17:00） 月・水・金：070-2025-8947 火・木・土：080-3199-4481
3	ダスキン竹駒 メリーメイド https://www.duskin.jp/merrymaids/ （岩沼市竹の里）	**0223-24-4479** 月～金曜日 8:30～17:30	2時間 13,200円～ （定期利用の場合の料金は別料金となるため、要問合せ）	●話し相手、病院の付き添い、家事代行、身の回りの整理整頓など 1 生活支援サービス（P.2）にも記載あり
4	三色吉シニア倶楽部 友愛見守り活動 （岩沼市三色吉）	**0223-36-7266** 岩沼西地域包括支援センター ※要相談	無料 (ボランティア活動)	●三色吉地区在住の方を対象 ●友愛活動の一環として、一人暮らしの認知症の方(日中独居の認知症の方含む)のご自宅を定期的に訪問し、話し相手になり、無事の確認をしています。 ●岩沼西地域包括支援センターと連携しています。

9 見守りサービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 電話受付時間	料　金	内　容
1	セコム株式会社 岩沼営業所 （岩沼市あさひ野）	**0223-24-4211** 9:00～18:00 （月～金曜日）	・月額 5,100円（税込5,610円） ・工事料 46,200円（税込50,820円） ・保証金 20,000円（非課税）	●救急通報サービス ●火災監視サービス ●防犯サービス・スマホから見守り ●安否みまもりサービス ●電話健康相談サービス ※料金に含まれる機器 ・マイドクター（救急通報ボタン）１個、火災センサー1個、扉・窓センサー1個、空間センサー2個 ※詳しくはセコムの担当者にお問い合わせください。
	①セコム・ホームセキュリティ	**0120-756-892** 9:00～18:00 （年末年始を除く毎日）		
	②セコムみまもりホン2	**0120-756-892** 9:00～18:00 （年末年始を除く毎日）	・加入料金 10,000円（税込11,000円） ・月額 2,500円（税込2,750円） ※その他、都度かかる料金などについては、セコムの担当者にお問い合わせください。	●ストラップを引っ張るだけでセコムに救急通報できます。 ●お客様のご要請によりセコムが駆けつけます。 ●その他、携帯電話機能、安否確認機能、位置検索機能、電話健康相談などをご利用いただけます。
2	日本郵便株式会社 郵便局のみまもりサービス (高齢者見守り) https://www.post.japanpost.jp/life/mimamori/ （岩沼市）	**0120-23-28-86** (携帯電話から電話をかける場合、**0570-046-666**) 月～金曜日 9:00～19:00 土・日・祝日 9:00～17:00	①月額 2,500円	**① みまもり訪問サービス** ●郵便局員等が利用者宅等へ直接訪問し、体調の変化や生活状況を確認します。(月1回、30分程度) ●訪問時の様子は、事前に指定いただいた報告先へ写真付きで報告します。
			②月額 固定電話 1,070円 携帯電話 1,280円	**② みまもりでんわサービス** ●毎日、指定された時間帯に利用者へ自動音声電話をお掛けし、確認結果を報告先へメールで送付します。
			③ 月額 ＋880円 駆けつけ時、1回5,500円 (③のみ活用不可)	**③ 駆けつけサービス（③単体での利用不可）** ●もしもの時には、家族からの要請に応じて警備会社が利用者の自宅に駆けつけます。

9 見守りサービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 電話受付時間	料　金	内　容
3	ヤマト運輸株式会社 クロネコ見守りサービス ハローライト訪問プラン URL:https://nekosapo-order2.kuronekoyamato.co.jp/mimamori.html （名取市）	**0120-86-2220** 年中無休 9:00～18:00 もしくは、お申し込みフォームにて受付	月額 1,738円 初期費用／追加費用 無料 ※本サービス解約時は電球の返却が必要	●毎日使用する場所の電球を、専用の電球に交換し、前日朝 9:00～当日朝 8:59の間にON/OFFが確認できない場合、設定したメールに通知します。 ●通知先からご依頼を受けた場合、ヤマト運輸スタッフが代わりに訪問します。(ケアマネージャー等の福祉関係者を本人同意のもと通知先として設定している事例あり) ●電球の設置もヤマト運輸スタッフが行います。 【代理訪問受付時間】9:00～18:00 ●代理訪問は、設置先を管轄する当社事業所の営業時間内のみ対応いたします。ただし、交通事情や天候状況、当社事業所から遠方等の事由により、対応が遅れる場合、もしくは、当日中の対応ができない場合があります。
4	「ワタミの宅食」 あんしんサービス 「ワタミの宅食」 宮城仙台東営業所 https://www.watami-takushoku.co.jp/ （仙台市太白区）	**0120-321-510** 9:00～18:00 (お弁当をご注文いただいた上で利用可能)	① (月1回) 300円 (月2回目以降毎回) 8:00～20:00 ＋8,800円 20:00～翌8:00 ＋12,100円	**①在宅確認サービス** ●離れて暮らすご家族と連絡が取れず心配な時や、夜間・休日に連絡が取れず不安な時に、ご連絡いただきますと、提携先の作業員がご自宅へかけつけ、ご在宅の状況を確認します。その後、家族へ報告の電話をいたします。
			② 月額 1,100円～ 各プラン料金変動あり	**②週1みまもりサービス** ●毎週、同じ「まごころスタッフ」が訪問し、5つの質問を日常会話を交えながら確認後、ご家族へ報告します。 ●質問事項内で「お金にまつわる怪しい連絡」についても伺うため、特殊詐欺の防止にもつながります。 (日・年末年始除く) ※全プランに①在宅確認サービスがついています。 ☆配食サービス（P.3）にも記載あり

9 見守りサービス

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 電話受付時間	料　金	内　容
5	ＡＬＳＯＫ株式会社 仙台南営業所 ＨＯＭＥ　ＡＬＳＯＫ みまもりサポート （名取市）	**022-382-5657** 月～金曜日 9:00～18:00	基本サービス料金 月額 1,870円～ 工事費 13,365円～ ※各プラン料金変動あり ※詳しくは要相談	●体調不良時に緊急ボタンを押すと、ガードマンがご自宅に駆けつけます。 ●健康について気になる時に相談ボタンを押すと、看護師資格を持つスタッフに24時間365日健康相談ができます。
6	セントケア岩沼 プライベートケアサービス （岩沼市大手町）	**0223-25-2977** 年中無休 8:00～20:00	45分～60分 3,960円 以降15分毎に＋990円加算 早朝夜間25%割増	●定期的な見守りサービスや安否確認の声がけを実施します。 1 生活支援サービス（P.1）にも記載あり
7	岩沼市高齢者等 緊急通報システム （岩沼市）	岩沼市介護福祉課 **0223-24-3016** 月～金曜日 8:30～17:15 (土日祝及び12/29～1/3を除く)	無料	●65歳以上の高齢者のみ世帯で、虚弱または病弱な方を対象 ●急な体調の変化があった場合等、緊急時の通報が確保できるよう、自宅に通報装置を取り付けます。

１０ 福祉用具

※軽度者ー要支援1、要支援2、要介護1

No.	名　　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	料 金（月 額）	内　　容
1	ダスキンヘルスレント 名取ステーション https://healthrent.duskin.jp/station/miyagi/natori.html (名取市)	**022-383-2772** 月～金曜日・祝日休 9:00～18:00	1,500円	介護用ベッド（1モーター）
			1,000円	車いす
			対象：軽度者	
2	株式会社エヌジェイアイ ケアヘルス南仙台店 https://www.nji.co.jp/carehealth/ (岩沼市末広)	**0223-25-0320** 月～土曜日・祝日休 9:00～17:30	1,500円	介護用ベッド（2・3モーター）
			1,500円	車いす（自走式）
			対象：軽度者、申請中の方	
3	シルバーサポート 仙台南店 http://www.silversupport.jp/st/45/ （仙台市太白区）	**022-306-2670** 月～金曜日 8:30～17:30	1,600円～	介護用ベッド
			700円～	車いす
			750円～	歩行器
			1,000円～	点滴スタンド
			対象：原則軽度者への貸出だが、未申請の方も応相談 ●在庫がある場合のみ貸出可能 ●在庫の状況によっては価格に変動あり	
4	株式会社セリオ 仙台営業所 https://serio888.net/network/s/miyagi/#ShopList （仙台市若林区）	**022-355-2772** 月～金曜日 8:15～17:00	7,000円 9,000円	電動カート
			10,000円	電動車いす
			10,000円	手動兼用電動車いす
			●全種3年契約の場合のリース価格	
5	株式会社同仁社ヘルスケア 営業仙台支店 （仙台市宮城野区）	**022-253-5722** 月～金曜日・祝日休 8:30～17:30	1000円～	介護用ベッド（2・3モーター）
			700円	車いす（自走式・介助式）
			2,000円	昇降イス
			対象：軽度者、申請中の方のみ ●要介護2以上の認定の場合には、介護保険への切り換えが必須	

１０ 福祉用具

※軽度者ー要支援1、要支援2、要介護1

No.	名　　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	料 金（月 額）	内　　容
6	フランスベッド株式会社 メディカル仙台営業所 https://medical.francebed.co.jp/office_medical/miyagi/18/ (仙台市宮城野区)	**022-346-9618** 月～金曜日 9:00～17:45	1,280円～	自費ベッド（1・2・3モーター）
			500円～	車いす（自走式・介助式）　※数量限定
			4,070円～	吸引器　※一般レンタル可
			対象：事業対象者、軽度者 ●要介護2以上の認定の場合には、介護保険への切り換えが必須	
7	東京インテリアMS仙台 https://www.tokyointerior.co.jp/ (名取市)	**022-706-7171** 月～土曜日・祝日休 8:30～17:00	1,500円～	介護用ベッド（2モーター）
			対象：軽度者	
8	岩沼市社会福祉協議会 https://www.iwashakyo.or.jp/ (岩沼市里の杜)	**0223-29-3711** 月～金曜日・祝日休 8:30～17:15	無料	車いす（自走式、介助式）
			対象：病気やけがで療養中の方、身体障害者 高齢者（介護保険で利用できる方を除く） 貸出期間：1ヵ月 ●子ども用車いす数台あり	

１１　運動できる場

No.	名　　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	内　　容	料　　金
1	岩沼市総合体育館 （ビッグアリーナ） https://iwaspo.com/facility/bigarena （岩沼市里の杜）	**0223-24-4831** 【受付時間】 9:00~21:00 年末年始休み・不定休あり）	○岩沼市総合体育館運動教室 「ゆったりヨガ」 ●毎週月曜日　13：30～14：30 「かんたん♪筋トレ」 ●毎週月曜日　11:15～12:00 「整う！筋膜リリース＆姿勢改善」 ●毎週木曜日　10：00～11：00 「ゆったり夜ヨガ」 ●水曜日(月2回)　18：30～19：30 ※上記以外にも教室開催中。 教室の詳細はHPでご確認ください。	1回720円 （施設利用料130円含む）
			●トレーニング施設利用(利用登録者のみ) 9：00～20：45	130円
2	グリーンピア岩沼 https://greenpia-iwanuma.jp/ （岩沼市北長谷）	**0223-25-5122** 【受付時間】 8:30~21:00 （年末年始休み）	○グリーンピア岩沼運動教室 「らくらくボディー教室」 ●毎週月曜日　10：00～11：00 「からだメンテナンス教室」 ●毎週月曜日　11：15～12：15 「やわらかボールで健幸教室」 ●毎週金曜日　13：15～14：15 「ストレッチとヨガ教室」 ●毎週火曜日　11：15～12：15 「リンパデトックスヨガ教室」 ●毎週木曜日　14：00～15：00 ※上記以外にも教室開催中。 日程に変動があるため、 教室の詳細はHPでご確認ください。	1回500円 （別途施設使用料130円）
			●トレーニング施設利用 10：00～21：00（火曜日定休）	120円
3	保健センター 【スマイルヘルスサポーター運動体験会】 （岩沼市桜）	岩沼市健康福祉部 健康増進課 **0223-23-0794**	○スマイルヘルスサポーター（健康づくり運動普及リーダー）によるリズム体操やストレッチ等 ●月１回　月曜日　14：00～15：00	無料
4	勤労者活動センター 【元気サポーター 運動体験会】 (岩沼市三色吉)		○元気サポーター（健康づくり運動普及リーダー）によるリズム体操やストレッチ等 ●月１回　金曜日　14：00～15：00	無料

１１　運動できる場

No.	名　称 （所在地）	連　絡　先 営業日・時間	内　容	料　金
5	健整骨院・ トレーニングジムPUL https://ken-seikotsuin.com/ （岩沼市たけくま）	**0223-29-4647** 月～金曜日 9：00～12：30 15：00～20：30 土曜日 9：00～14：30	○トレーニングジム併設の整骨院。 各種教室開催。 また、出張での集団運動指導にも対応。 「高齢者も無理なくできるサボリ筋トレーニング教室」 ●毎週火曜日　14：00～15：00 ●定員１2名	6,500円 （全１２回分）
			「ストレッチ＆体幹トレーニング教室」 ●毎週水曜日　14：00～15：00 ●定員１2名 ※開催時期で内容の詳細は変更の場合あり ※いずれも医師から運動制限を受けている方は対象外	月会費 2,000円～ 2,500円
			パーソナルトレーニング （リハビリトレーニング）【予約制】	・20分間 3,300円 ・40分間 5,500円
6	ゴッチャ！ウエルネス岩沼 https://gotcha-wellness.com/facility/i （岩沼市中央）	**0223-36-9858** 平日／10:00～21:00 土・日・祝／10:00～19:00 (第2・第4木曜定休)	○ジム施設、スタジオプログラム、温泉無料利用の特典がある健康増進施設 「ゴッチャ！ビクス」 ●毎週金曜日　11：15～11：45 「ボディケアストレッチ」 ●毎週水曜日　14：15～15：00 ※上記以外にも開催中。 プログラムは月ごとに異なるため要確認。 ※ジム施設の中に健康づくり向けの器具（鍛錬コンディションマシン）あり	ゴッチャ! プレミアム会員 月額：4,500円 （ジム施設使用料、温泉無料利用特典を含む）
7	ポケットフィットネス 宮城岩沼店 https://pocketfitness.jp/gym/iwanuma （岩沼市桑原）	**0223-35-6066** 【電話受付時間】 平日 10：00～15：00 19：00～21：00 （年中無休 ２４時間営業）	○初心者向けの器具がそろった、２４時間営業のジム。スタジオプログラムあり。 「ヨガ」 ●毎週月曜日　14：00～ 「姿勢改善エクササイズ」 ●毎週木曜日　10：00～ 「ピラティス」 ●毎週水曜日　14：00～ ※スタジオプログラム利用時は、月会員の方は無料。ビジター利用の方は、 基本料金のほかに１日３３０円必要。	【基本料金】 月額4,378円 （入会時は別途入会金3,300円、セキュリティ料金　2,200円必要） ビジター利用 990円

１２　活躍の場

No.	名　　称 （所在地）	連　絡　先 受付日・時間	内　　容
1	岩沼市シルバー人材センター http://www.webkic.co.jp/isc/ （岩沼市桜）	**0223-24-6678** 月～金曜日・祝日休 8:30～17:15	岩沼市内に居住されている６０歳以上で、健康で働く意欲のある方、センターの趣旨に賛同いただける方が会員となっています。仕事の紹介だけではなく、ボランティア、サークル活動(骨盤体操・健康エアロビクス)なども行っています。 入会希望の方を対象に、毎月第二月曜日に入会説明会を開催しております。詳細については、お問い合わせください。
2	岩沼市社会福祉協議会 登録ボランティア https://www.iwashakyo.or.jp/ （岩沼市里の杜）	**0223-29-3711** 月～金曜日・祝日休 8:30～17:15	小学生～８０代の方まで登録しています。 ゴミ出しや、小学校への福祉体験活動、出前ボランティア（特技や趣味を披露）等、様々な機会でボランティアとして活動しています。
3	岩沼市老人クラブ連合会 （岩沼市里の杜）	(事務局) 岩沼市社会福祉協議会 **0223-29-3711** 月～金曜日・祝日休 8:30～17:15	岩沼市内では、「健康づくり」「友愛」「社会奉仕」を柱に、13の老人クラブが市老人クラブ連合会に加入し、活動しています。６０歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。 活動はクラブにより異なります。詳細は連合会事務局にお問い合わせください。 **玉浦小学校学区** ・早股中楽生会 ・玉浦西二丁目長生会 **岩沼西小学校学区** ・志賀友和会 ・栄町永寿会 ・朝日長寿会 ・三色吉シニア倶楽部 **岩沼南小学校学区** ・玉崎長寿会 ・阿武隈長生会 ・吹上桜の会 ・新丁桑の実会 ・竹駒長寿会 **岩沼小学校学区** ・北の町高砂会 ・亀塚長寿会

１３ 地域のつどいの場

玉浦小学校学区

（問い合わせ：マリンホーム地域包括支援センター　TEL：25-6656）

No.	サ　ロ　ン　名	内　　容	開 催 場 所	開　催　日	開 催 時 間	参　加　費
1	玉浦カフェ	認知症カフェ お茶飲み、健康講話など	玉浦コミュニティセンター	※要問合せ	10:00～11:00	100円/回
2	鍛えま商会男組	運動		第１・第3 水曜日	13:30～14:30	6,000円/年
3	恵み野健康サロン	運動		第３木曜日	10:00～11:30	2,500円/年 （恵み野町内会の方のみ）
4	傾聴カフェ	お茶飲み、歌、軽体操など、催し物あり		第４水曜日	10:00～11:30	無料
5	玉浦いきいきサークル	運動		第２・第４ 木曜日	13:00～15:00	3,500円/年
6	創作人形　四つ葉の会	四季に合わせた縫物教室		※要問合せ	9:30～11:30	200円/回 他材料費
7	「ＫＥＮＺＯＹＯＧＡ」 矢野目教室	ヨガ		毎週金曜日	10:00～12:00	500円/月
8	寺島お茶っこ会	お茶飲み、催し物あり	寺島公会堂	第３金曜日	10:00～12:00	200円/回 （寺島町内会の方のみ）
9	早股上中運動教室	運動	早股上集会所	第４火曜日	10:00～11:00	2,000円/年 （早股上・中町内会の方のみ）
10	交流サロン グリーンリーフ	お茶飲み、催し物あり	朝どり・楽農村、早股下一集会所	第２・第４ 火曜日	10:00～14:00	300円/回
11	早股下一ヨガクラブ	ヨガ	早股下一集会所	毎週月曜日	15:00～16:00	約5,000円/年
12	林健康サロン	運動	林公会堂	第１金曜日	10:00～11:30	※要問合せ （林一町内会の方のみ）
13	きらきら紅葉友の会	お茶飲み、歌		第1・３ 土曜日	11:00～15:00	500/毎 （林一町内会の方のみ）
14	お茶っこむつみ会	お茶飲み、催し物あり	旧東部地区老人憩いの家	第１土曜日	10:00～12:00	500円/回 （林二町内会の方のみ）

１３ 地域のつどいの場

玉浦小学校学区

（問い合わせ：マリンホーム地域包括支援センター　TEL：25-6656）

No.	サ　ロ　ン　名	内　　容	開 催 場 所	開 催 日	開 催 時 間	参 加 費
15	お茶飲みサロン「らくらく」	運動	玉浦西地区中集会所	第２金曜日	10:30～12:00	3,000円/年
16	元気塾サロン	運動		毎週月曜日	9:45～11:00	※要問合せ
17	ほととぎすの会	お茶飲み、卓球バレー		第３木曜日	10:00～12:00	100円/回
18	二の倉なかよし会	お茶飲み、歌	玉浦西地区東集会所	第２金曜日	10:00～11:30	※要問合せ（二の倉町内会の方のみ）
19	柚の会	お茶飲み	鹿島神社社務所	第１・３月曜日	10:00～12:00	500円/月（矢野目地区の方のみ）
20	たんぽぽお茶のみサロン	お茶飲み、小物づくり	※要問合せ	第２火曜日	10:00～14:00	500円/回（矢野目地区の方のみ）
21	サロン・あしがーる	運動	矢野目地区中央集会所	第1・第３水曜日	10:00～11:30	1,000円/3ヵ月（矢野目地区の方のみ）
22	矢野目運動教室	運動	矢野目地区中央集会所	第１火曜日	10:00～11:00	※要問合せ（矢野目地区の方のみ）

１３ 地域のつどいの場

岩沼西小学校学区

（問い合わせ：岩沼西地域包括支援センター　TEL：36-7266）

No.	サ　ロ　ン　名	活　動　の　種　類	開　催　場　所	開　催　日	開　催　時　間	参　加　費
1	行ってみっかい	お茶飲み、軽体操、歌、勉強会など	荒井地区集会所	第２火曜日	10:00～	300円/回 （朝日にお住まいの方のみ）
2	ロコモグループ	運動	勤労者活動センター	第１・３金曜日	13:00～	※要問合せ
3	はせカフェ	軽体操、歌、勉強会など	北長谷公会堂	第４火曜日	10:00～11:30	なし （北長谷にお住まいの方）
4	ラジオ体操	体操	西コミュニティセンター	毎週水曜日	10:00～	なし
5	みんなのカフェ	認知症カフェ お茶飲み、軽体操、催し物、情報交換など		隔月不定期	10:00～11:30	100円/回
6	傾聴カフェ	お茶飲み、軽体操、歌、手遊びなど		第２金曜日	10:00～11:30	なし
7	タッキースマイル	運動		毎週金曜日	14:00～16:00	1,000円/月
8	カフェ グランパ・グランマ	お茶飲み、軽体操、歌、脳トレなど		第１火曜日	1013:30~15:00	200円/回
9	岩沼囲碁クラブ	交流・囲碁・頭の体操		毎週土曜日	13:00～17:00	※要問合せ
10	シニア健康カラオケ会	交流・カラオケ		第１・３金曜日	13:00～17:00	200円/回
11	シニア健康麻雀会	交流・麻雀・頭の体操	土ケ崎集会所	毎週火曜日	12:30～17:30	200円/回
12	なのはな会	お茶飲み、情報交換など		金曜日（月２回不定期）	13:30～15:00	500円/月
13	土ヶ崎健康教室	運動		木曜日（月２回不定期）	14:30～16:00	500円/月 （土ケ崎にお住まいの方のみ）
14	３B体操教室 たけくま健康大学	３B体操	たけくま集会所	第１・３金曜日	10:00～12:00	なし
15	小川憩い会	軽体操、歌、勉強会など、催し物あり	小川公会堂	第２水曜日	10:00～12:00	300円/回 （小川にお住まいの方のみ）
16	平等ラジオ体操	体操	平等第一公園	第２月曜日	9:00～	なし （平等にお住まいの方のみ）

１３ 地域のつどいの場

岩沼西小学校学区

（問い合わせ：岩沼西地域包括支援センター　TEL：36-7266）

No.	サ　ロ　ン　名	活　動　の　種　類	開　催　場　所	開　催　日	開　催　時　間	参　加　費
17	平等カフェ	軽体操、歌、勉強会など	平等集会所	第２月曜日	9:30～11:00	なし （平等にお住まいの方のみ）
18	栄町お茶飲み会	お茶飲み、軽体操、歌など、催し物あり	栄町集会所	第４月曜日	10:00～11:30	100円/回 （栄町にお住まいの方のみ）
19	GOGOクラブ	運動	グリーンピア岩沼体育館	毎週水曜日	10:00～12:00	130円/回
20	ヤングシスターズ	水中運動	グリーンピア岩沼プール棟	毎週水曜日	14:00～15:00	※要問合せ
21	フォレストパル	水中運動	グリーンピア岩沼プール棟	毎週水曜日	11:00～12:00	※要問合せ
22	三色吉地域交流会 スマイルｃａｆｅ	お茶飲み、世代間交流	勤労者活動センター	奇数月 第４土曜日	9:30～	大人 …100円 中高生…50円 幼児～小学生 …無料
23	サロン結	交流、頭の体操、制作等	カフェDaoTao	毎週水曜日	9:30～14:30	9：30～11：30（２時間） →500円 9：30～14：30（５時間・軽食付き） →1500円

１３ 地域のつどいの場

岩沼南小学校学区

（問い合わせ：南東北地域包括支援センター　TEL：23-7543）

No.	サロン名	内容	開催場所	開催日	開催時間	参加費
1	吹上いきいき運動教室	脳トレ、筋トレ・ウォーキングなどの運動	吹上集会所	月２回 月曜日	10:00～11:00	なし （吹上町内会の方のみ）
2	吹上若草会	軽体操、脳トレ、グランドゴルフ、おしゃべりなど		月３回 火曜日	10:00～12:00	500円/月
3	認知症ふれあいCafé	認知症の心配のある方、そのご家族、支援者の方などの交流・相談		毎月１回 月曜日	13:00～15:00	100円/回
4	クオール薬局岩沼東店で認知症ふれあいCafé	認知症の心配のある方、そのご家族、支援者の方などの交流・相談	クオール薬局岩沼東店	第３土曜日 （偶数月）	13:30～15:00	なし
5	介護者のつどい ひとやすみ	交流・相談	岩沼みなみプラザ集会室	第２水曜日 （奇数月）	13:30～15:00	なし
6	あぶくまふれあい・ いきいきサロン	カラオケ、囲碁・将棋・麻雀、塗り絵など	阿武隈住宅集会所	第２土曜日・ 第４月曜日	13:00～15:00	なし （阿武隈、阿武隈団地町内会の方のみ）
7	ラジオ体操	体操・交流	里の杜高齢者住宅相談所前広場	月・水・金曜日	9:00～	なし
8	ラジオ体操	体操・交流	里の杜中央公園	毎週金曜日	9:00～	なし
9	里の杜二丁目交流サロンかがやき	おしゃべり、お茶飲み、麻雀など	里の杜高齢者住宅相談所（集会所）	第２・４ 水曜日	10:30～12:00	100円/回 （里の杜二丁目の方のみ）
10	里の杜３丁目親睦会 （手芸クラブ）	エコクラフト、くくりざるなどの創作	里の杜集会所	第１水曜日	13:00～15:00	材料費　実費負担
11	すみれ会	脳トレ、筋トレ、ストレッチ、ゲームなど	総合福祉センターiあいプラザ	毎週月曜日	10:00～11:30	1,000円/月
12	リーチの会	コミュニケーション麻雀		第４水曜日	13:00～16:30	なし
13	さくら会	コミュニケーション麻雀		水曜日（月３回不定期）	9:00～11:30	なし
14	うつくしまサロン	交流 ※福島からの避難者向け		毎月第３か第４金曜日	13:30～15:00	なし
15	藤浪健幸サロン	軽体操、フレイル予防の取り組み、おしゃべりなど	藤浪公会堂	第１・３ 水曜日	13:30～15:00	なし （藤浪町内会員のみ）

１３ 地域のつどいの場

岩沼南小学校学区

（問い合わせ：南東北地域包括支援センター　TEL：23-7543）

No.	サ　ロ　ン　名	内　　容	開 催 場 所	開　催　日	開 催 時 間	参　加　費
16	桑原健幸教室	脳トレ、軽体操、ストレッチなど	桑原集会所	第２・４ 水曜日	13:00～15:00	3,500～4,000円 /年
17	虹の会ふれあいサロン	交流		年３回	10:30～12:30	200円/回
18	南長谷いきいき会	脳トレ、筋トレ、ストレッチ、ゲームなど	玉崎公会堂	第２・４ 土曜日	10:00～11:00	300円/月
19	おですこサロン	レク、カラオケ、おしゃべり	聖徳会館	第１水曜日 第３金曜日	13:30～15:30	なし （南の町町内会の方のみ）
20	地域交流サロン ひなたくらぶ	運動、絵手紙・ステンシルなどの創作	ひなたぼっこ 二木	第１土曜日 第３日曜日	10:00～11:30	600円/回 創作の時は別途材料費
21	岩沼ヨーガ同好会	体操	里の杜集会所	月４回 水曜日	10:00～11:00	3000円／半年

１３ 地域のつどいの場

岩沼小学校学区

（問い合わせ:岩沼市社会福祉協議会地域包括支援センター　TEL：25-6834）

No.	サ　ロ　ン　名	活　動　の　種　類	開　催　場　所	開　催　日	開　催　時　間	参　加　費
1	同心町さわやかサロン	お茶飲み、カラオケ、ゲームなど	ラルゴ岩沼セントラルプラザ	第２・４水曜日	14:00～15:30	100円/回
2	稲荷サロン	月ごとに催し物あり	稲荷町公会堂	第１水曜日	10:00～11:30	無料
3	太極柔力球ひまわり	運動（太極柔力球）	市民交流プラザ	第１・３木曜日	13:30～15:30	要問合せ
4	カフェマリーゴールド	認知症カフェ お茶飲み、健康講話など回ごとに催し物あり	市民交流プラザ	奇数月 第３金曜日	10:00～11:30	100円/回
5	クレマチスの会	創作、お茶飲み、体操など	クレマチスの会代表宅	第２水曜日	14:00～16:00	要問合せ
6	さくら茶屋	合唱、体操、お茶飲み	板橋眼科2階	第３木曜日	10:00～11:00	無料
7	さくら健幸クラブ	運動	岩沼市シルバー人材センター	第２・４木曜日	9:30～11:30	年によって変動あり（年会費）
8	虹の会ふれあいサロン	交流、回ごとに催し物あり	岩沼市シルバー人材センター、北部地区老人憩いの家	（両会場ともに）年３回	10:30～12:30	200円/回
9	すずらん会	歌唱	北部地区老人憩いの家	月２回（木曜日）	13:30～15:30	2,500円/月
10	岩沼将棋同好会	将棋		毎週火曜日	9:00～16:00	1,000円/年
11	えがお	体操、創作など		第２火曜日	10:00～12:00	500円/月
12	菜の花会	運動、ヨガ		第２・３・４月曜日	10:00～11:40	3,500円/年
13	さくらとあいの会	交流		月１回	10:00～12:00	100円/回
14	かりんの会	運動	市民交流プラザ	月3回火曜日	14:00～15:30	2,000円/月 会場代 500円 (2.3カ月毎)

その他便利情報リンク集

○地域の活動団体について知りたいとき

市民活動団体一覧

岩沼市内で活動している団体についての情報が掲載されている一覧です。

【岩沼市HP】

https://www.city.iwanuma.miyagi.jp/shisei/jinken/sankaku-koryu/siminkatudouitiran.html

○公共交通機関について知りたいとき

①岩沼市民バス

市内全域（東部、中央、西部エリア）を網羅する路線バス（東西線、南北線、空港線など）です。

種類	料金	
	一般	小・中学生、70歳以上
1日乗車	200円	100円
1日乗車フリー乗車券	400円	200円

【岩沼市HP】

https://www.city.iwanuma.miyagi.jp/kurashi/kotsu/shimin-bus/index.html#bus

②岩沼AIデマンドタクシー

ワゴン車両（乗客定員9人のジャンボタクシー）による乗合タクシーで、バスとタクシーの中間的な乗り物です。バスのように、乗る場所、降りる場所が決められていて、途中下車や寄り道はできません。1つの車輌に地域の方と乗合運行となるため、お迎えや到着の時間は、乗り合わせる方々の状況で異なるので、あくまで目安の時間での運行となります。

※事前の利用登録が必要となります。

種類	料金	
	一般	小・中学生、70歳以上
1日乗車	200円	100円
1日乗車フリー乗車券	400円	200円

【岩沼市HP】

https://www.city.iwanuma.miyagi.jp/kurashi/kotsu/demandotakushi.html

③岩沼AI乗合バス

ルートや時刻表は存在せず、利用者の予約状況をもとにAIが最適な道順を割り出し、他の利用者と乗合ながら目的地に向かう小型バスです。市内中心部にある109箇所の乗降ポイント間での移動ができます。

※事前に利用者登録を行い、LINE予約又は電話で予約してください。

○運行日…平日のみ　　○運行時間　8:30～17:30

○運賃　…一般300円　　小・中学生、70歳以上…150円

【岩沼市HP】

https://www.city.iwanuma.miyagi.jp/kurashi/kotsu/shimin-bus/iwanuma-aibus.html

【岩沼市高齢者の生活を支える専門職のための生活支援サービスガイド 令和8年度版
編集・発行】
社会福祉法人 岩沼市社会福祉協議会　（担当）第1層生活支援コーディネーター
【協力】
岩沼市内地域包括支援センター　　（担当）第2層生活支援コーディネーター

【発行月】　令和8年　4月（随時更新予定）

【問い合わせ先】
社会福祉法人 岩沼市社会福祉協議会　　(担当　第1層生活支援コーディネーター)
〒989－2427　岩沼市里の杜三丁目4番15号
TEL　０２２３－２９－３７１１　　FAX　０２２３－２９－３３４１