相談したいこと
不安なこと
お困りですか？

介護予防・健康づくり

趣味・学びの場

おでかけしたい・移動に困ったら

安心して暮らしたい・日常生活に困ったら

仕事がしたい・働きたい・軽作業をしたい

物忘れが気になったら

なんでも相談

北中城村

活用ください

地域のお宝便利帳

～高齢者に関する地域資源リスト～

令和７年４月30日（更新）

もくじ

❶ 介護予防・健康づくり　・・・・・・・・・・・・　ｐ１

❷ 趣味・学びの場　・・・・・・・・・・・・・・・　ｐ２２

❸ おでかけしたい・移動に困ったら　・・・・・・　ｐ３２

❹ 安心して暮らしたい・日常生活に困ったら　・・　ｐ４１

❺ 仕事がしたい・働きたい・軽作業をしたい　・・　ｐ５３

❻ 物忘れが気になったら　・・・・・・・・・・・　ｐ５６

❼ なんでも相談　・・・・・・・・・・・・・・・・　ｐ５９

「地域のお宝便利帳」

～地域資源リスト～

この「地域のお宝便利帳」は、各自治会で行っているサークル情報やスポーツ施設、出張理美容、買い物支援など企業が行っている生活支援の情報や、地域包括支援センターの案内や高齢者福祉サービス事業等を紹介しています。

住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるように、みなさんの生活に「地域のお宝便利帳」をご活用いただければと思います。

この冊子に掲載されている情報は、都合により変更となる場合があります。詳しくは掲載されている各自治会、関係機関、企業等、各事業所等へ直接お問い合わせください。

介護予防・健康づくり

これからの生活に備えよう

～人生100年時代、介護予防に取り組み、もしも介護が必要になっても、安心して暮らせる備えをしよう～

取り組む

からだの機能を維持しよう

自らが望む生活をするには、健康に過ごすことが大切です。

健診等を受ける

趣味やサークル活動

地域での役割やボランティア

適度な運動

支え合う

お互いを支え合おう

安心して暮らせるには、お互いを支え合い、気をかけ合う関係づくりが大切です。

声をかけ合う

見守り・気をかけ合う

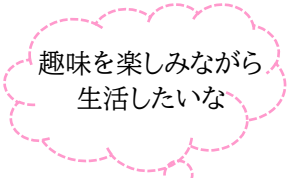
整える

いつまでも
暮らし続けられるために
家での過ごし方を工夫しよう！

考える

これからの過ごし方を考えてみよう！

自らが望む人生の最終段階における生活や医療・介護のことについて、前もって家族や関係者と話し合いましょう。



望む生活

医療や介護について

つながる

信頼できる医療者とつながろう

健康で自分らしく暮らしていくためには自分が信頼できる、かかりつけの医療や相談できる専門職をみつけましょう。

かかりつけ医
歯医者

かかりつけ薬局

足腰が弱くなってきた
物忘れが気になってきた

いつまでも住み慣れた地域でくらすために

65 歳以上の方

介護予防に取り組みたい

生活が不安

どんなサービスを利用したらいいのかな？

まずは地域包括支援センターや福祉課（高齢者福祉係）へご相談ください

基本チェックリストによる判定を受ける

生活機能の低下がみられなかった

生活機能の低下がみられた

- 介護サービスが必要
- 福祉用具や住宅改修が必要

要介護認定の申請

要支援 1・2 の方	要介護 1～5の方
介護予防サービス	介護サービス

一般介護予防事業

介護予防・生活支援サービス事業対象者

- 介護予防・健康づくり
- 趣味・学びの場

- がんじゅうアップ教室

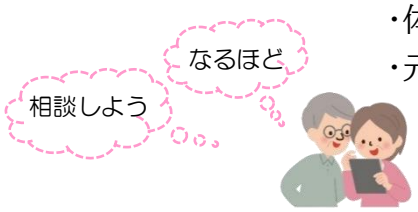
これからも元気で過ごすために
日常生活の自立度を高めましょう！

体力や生活が少し不安になってきたら、まずは『地域包括支援センター』にご相談ください。
なるべく早い段階で介護予防に取り組むことが大切です。

まずは相談！

地域包括支援センター

・体力や生活に不安がでてきたら、まずはご相談
・元気になるケアマネジメントを行います



一般介護予防事業

65 歳以上のすべての方

- 介護予防が必要な方への介護予防教室
- 元気な方への自主体操サークル等

介護予防・生活支援サービス事業

基本チェックリストで
要支援1・2の判定を受けた方

- 訪問型サービス
- 通所型サービス
- サービス・活動 C
- 生活支援サービス

社会参加の促進による介護予防

・就労
・地域活動
・ボランティア
・地域サロン
・自主体操サークル
・趣味活動　　など

ｻｰﾋﾞｽ・活動 C
（がんじゅうアップ教室）

ご自身で取り組みができるよう、
介護予防のプログラムを習得します。

介護予防・介護サービス

住み慣れた地域で
生活が維持できるよう、
介護サービスを利用します。

がんじゅうアップ教室
（介護予防・日常生活支援総合事業）

＼３ヶ月の集中的取り組みで元気な生活を取り戻そう／

最近
よく転ぶ

家に閉じこもっていたら
足腰が弱くなった

腰や膝が痛くて
遠くまで歩けない

そろそろ退院予定だけど
自宅での生活が不安

そんな方への
生活機能向上のための
集中プログラムです！

【対象】
- 要支援1・2の認定を受けた方及び、基本チェックリストに該当した方
- 掃除や家事動作が難しくなったなど、生活に支障が出てきた方
- 長く歩くのが難しくなった

【内容】■訪問型
- 生活状況の確認
- 住環境の調整
- 生活場面でのトレーニング

日時：週1回　　※日程調整の上決定

■通所型
- 継続できるセルフトレーニングの習得
- 体力向上プログラム
- 介護予防、健康管理の指導

日時：週１回（2時間）水曜日または金曜日　全 12 回
①水曜日・・午後　2時～　4時
②金曜日・・午前10時～12時
※送迎時間は利用時に調整します。

【利用期間】原則として3ヶ月間
（総合的に評価し必要性のある方は6ヶ月まで延長可能）

【送迎】あり

【料金】訪問、通所ともに1回200円　※サービス利用前に見学利用可能

通いの場へ行こう

通いの場は、気軽に集いふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。「サークル」「サロン」「カフェ」などさまざまな呼び名があります。

通いの場は、公民館や集会場だけでなく、個人宅や空きスペースなど、地域の皆さんが通いやすい場所が会場となります。 また、 週に１回通うことで介護になるリスクや認知症になるリスクが予防できると言われており、地域の介護予防の拠点となる場所でもあるのです。

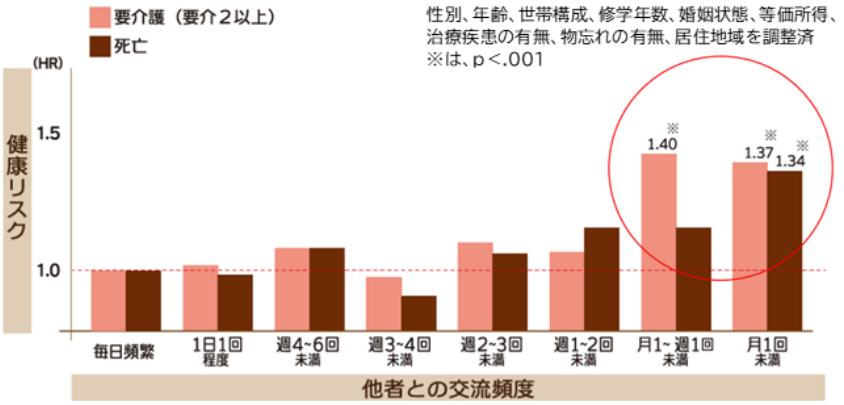
通いの場

人が集まる場所、それを『通いの場』と呼びます。通いの場には人が集まる『社会参加』、人が支え合う『生活支援（支え合い）』、いつまでも元気でいられる『介護予防』の効果があります。

北中城村では一人一人がいつまでも健康で安心して暮らせる村を目指し、

『通いの場』 づくりをすすめています。

■他者との交流頻度と健康リスク

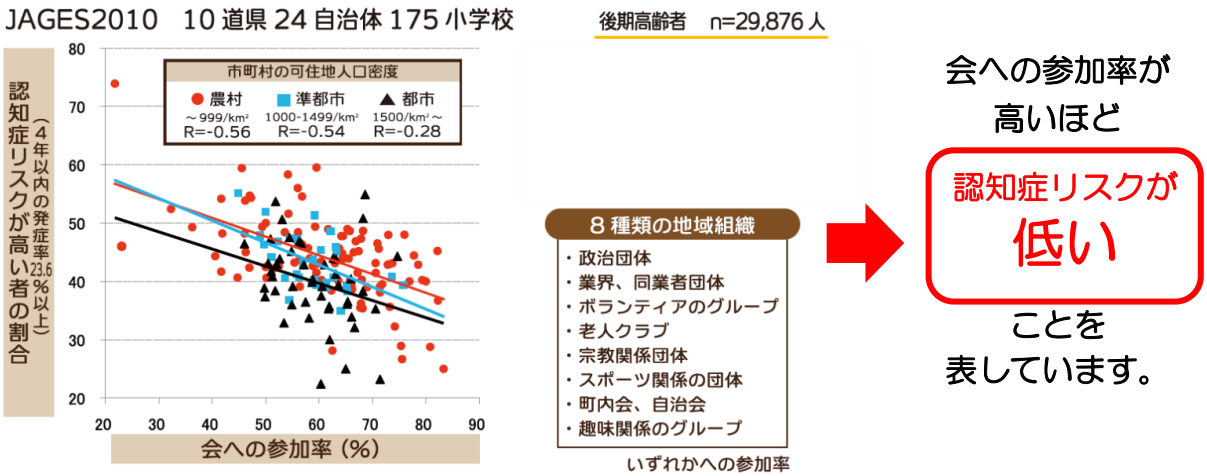


週１回人と交流しないと

要介護リスクが 1.4 倍

に増える事を表しています。

■地域活動の参加率と認知症リスク



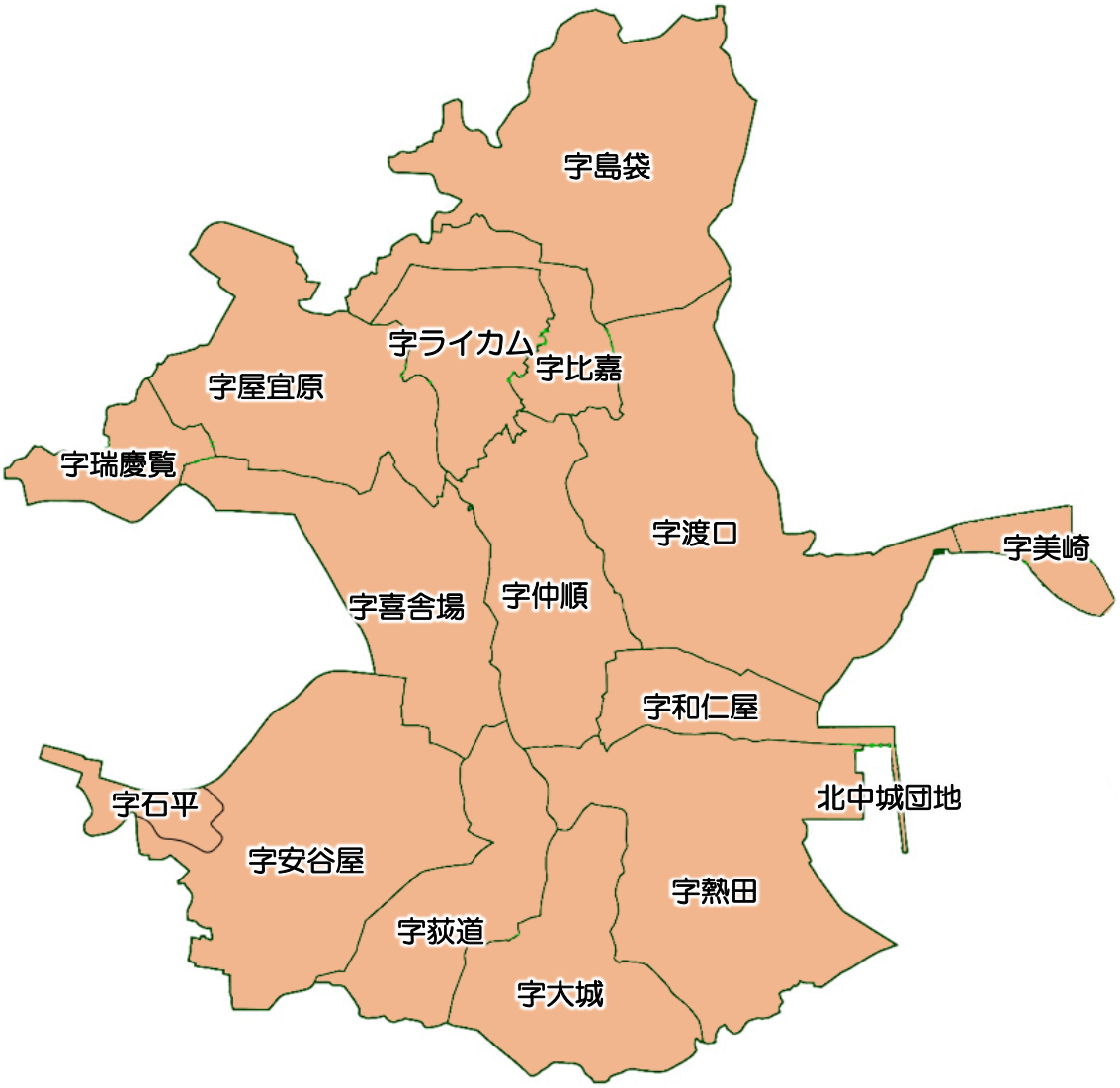
会への参加率が高いほど

認知症リスクが 低い

ことを表しています。

「通いの場」は介護予防や認知症予防に効果があります！

各行政区



北中城村 行政区

掲載ページ	行政区	連絡先	掲載ページ	行政区	連絡先
7 ページ	喜舎場	935-3923	13 ページ	瑞慶覧	932-0921
8 ページ	熱田	935-2350	14 ページ	石平	935-2280
9 ページ	仲順	935-5556	14 ページ	安谷屋	935-3238
9 ページ	北中城団地	935-4423	15 ページ	荻道	–
10 ページ	和仁屋	935-0139	16 ページ	大城	935-1311
11 ページ	渡口	988-7168	16 ページ	美崎	–
12 ページ	島袋	932-6822			
13 ページ	屋宜原	930-0195	–	ライカム	–

各種サークルなど

喜舎場

項　目	開催日	時　間	名　称
体操系	木曜日	10：00～11：30	健康体操サークル「ひまわりサークル」
茶話会	毎月 20 日	14：00～16：00	生き生きふれあい会「御殿（うどぅん）の会」
趣味系	火曜日	13：30～16：00	カラオケサークル
趣味系	火曜日	20：00～22：00	おやじバンド「一番地」
趣味系	水曜日	9：00～12：30	ゲートボールサークル
趣味系	水曜日	20：00～22：00	卓球サークル（経験者のみ）
趣味系	土曜日	9：00～12：30	ゲートボールサークル
趣味系	日曜日	9:00～12：30	ゲートボールサークル
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	火～土	適宜	ラジオ体操前に本の読み聞かせなど（夏休み）

ゲートボールサークル

体操サークル

熱田

項　目	開催日	時　間	名　称
体操系	火曜日	14:00～15:00	自主体操サークル「りっかりっか会」
体操系	水曜日	10:00～11:30	健康体操サークル「リズム体操」
茶話会	第2木曜日	15:00～17:00	生き生きふれあい会 「島根殿(しまうどぅん)の会」
茶話会	金曜日	16:00～17:00	ゆんたく会
茶話会	毎日	9:30～11:00 頃	場所:熱田スーパー (098-935-3871)
趣味系	月曜日	15:00～17:00	三味線サークル
趣味系	水曜日	15:00～17:00	ゲートボール
趣味系	木曜日	14:00～16:00	グラウンドゴルフ ＊第２木曜は 9:00～11:00
趣味系	金曜日	16:00～18:00	大正琴サークル
趣味系	土曜日	15:00～17:00	ゲートボール
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	月曜日	7:00～ 8:30	公民館周辺の清掃「かりゆし会」 ＊第1月曜日
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	不定期	不定期	自治会自主防災会

自主体操サークル
「りっかりっか会」

ゆんたく会

健康体操サークル
「リズム体操」

仲順

項　目	開催日	時　間	名　称
体操系	金曜日	14:00～15:30	自主体操サークル「ハッピーサークル」
茶話会	第4水曜日	14:00～16:00	生き生きふれあい会「あしびな～」
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	不定期	不定期	自治会自主防災会

生き生きふれあい会
「あしびな～」

県営北中城団地

項　目	開催日	時　間	名　称
茶話会	第4土曜日	10:00～14:00	生き生きふれあい会「なかよし会」
趣味系	木曜日	8:30～　9:30	ウォーキング　※事前にお問合せください
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	第3日曜日	9:00～10:00	定例清掃・懇親会
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	不定期	不定期	自治会自主防災会

ウォーキング

生き生きふれあい会
「なかよし会」

和仁屋

項　目	開催日	時　間	名　称
体操系	金曜日	14:00～15:00	自主体操サークル
茶話会	火曜日	10:00～12:00	お茶飲みサロン
茶話会	第1土曜日	夜	区民模会一心会(S19～27 年生)
茶話会	第2木曜日	夜	区民模会だるま会(S28～30 年生)
茶話会	第3土曜日	昼	区民模会やまびこ会(60～80 代女性)
趣味系	月・木曜日	15:00～17:30	ゲートボール(老人クラブ)
趣味系	水曜日	9:00～12:00	ボウリング 場所:北谷ボール
趣味系	不定期	不定期	漆喰シーサー振興会
趣味系	金曜日	20:00～22:00	ソフトバレーボール(30～70 代)
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	第4日曜日	9:00～12:00	社会奉仕の日(老人クラブ)
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	不定期	不定期	自治会自主防災会
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	随時	随時	ほっと愛隊　in　和仁屋
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	火曜日	16:30～18:00	和仁屋っ子教室

自主体操サークル

お茶のみサロン

渡口

項　目	開催日	時　間	名　称
体操系	第4火曜日	14:00～16:00	自主体操サークル 「スマイル体操クラブ」
茶話会	第2月曜日	14:00～16:00	生き生きふれあい会 「みやらびにぃせー会」
趣味系	月曜日	15:30～	ゲートボール／場所：渡口みどり公園
趣味系	水曜日	15:30～	ゲートボール／場所：渡口みどり公園
趣味系	金曜日	15:30～	ゲートボール／場所：渡口みどり公園
趣味系	土曜日	15:30～	ゲートボール／場所：渡口みどり公園
趣味系	第３日曜日	10:00～12:00	グランドゴルフ／場所：多目的広場
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	不定期	不定期	自治会自主防災会

北中城村　ゲートボール大会

生き生きふれあい「みやらびにぃせー会」

島袋

項　目	開催日	時　間	名　称
体操系	毎日	6:30～ 6:45	ラジオ体操　場所:ゆうな公園
体操系	月曜日	10:00～11:00	操体教室
体操系	水曜日	9:45～11:00	サロンとみなが(体操サークル)
体操系	水曜日	10:00～	あやかり～な体操
体操系	金曜日	14:00～	体操グループ「すこやか会」
茶話会	随時	※広報にて周知	お茶のみゆんたくサロン
茶話会	第3火曜日	10:00～12:00	生き生きふれあい会「わかば会」
趣味系	毎日	20:00～22:00	ゲートボール 場所:島袋中央公園
趣味系	第1・第4火曜日	10:00～	絵手紙教室
趣味系	第4火曜日	6:30～	ゴルフコンペ 場所:大西テラスゴルフクラブ
趣味系	第2水曜日	14:00～16:00	生活研究会(料理)
趣味系	金曜日	10:00～11:30	日本舞踊(歌謡舞踊)
趣味系	金曜日	13:00～15:00	交流グラウンドゴルフ(老人クラブ)
趣味系	火・木曜日	16:00～17:30	小学生英会話
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	平日	15:00～16:00	下校時見守り活動
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	第4水曜日	9:00～12:00	島袋婦人ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ「草の根グループ」

体操グループ
「すこやか会」

体操サークル
「サロンとみなが」

体操サークル
「あやかりーな体操」

屋宜原

項　目	開催日	時　間	名　称
体操系	月曜日	10:00～11:30	体操サークル
体操系	金曜日	10:00～11:30	自主体操サークル「結の会」
茶話会	第2日曜日	10:00～12:00	生き生きふれあい会「イーチヌビ会」
趣味系	月・金曜日	16:00～18:00	ゲートボールサークル
趣味系	第 2.3 水曜日	17:00～	グランドゴルフ

ゲートボールサークル

自主体操サークル
「結の会」

瑞慶覧

項　目	開催日	時　間	名　称
体操系	火曜日	10:00～11:30	自主体操サークル「がんじゅう会」
茶話会	第 3 水曜日	14:00～16:00	生き生きふれあい会「三水会」
趣味系	木曜日	午前中	琉舞サークル
趣味系	第2・4水曜日	14:00～16:00	カラオケサークル
趣味系	金曜日	10:00～12:00	フラサークル
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	日曜日	午前中	地域清掃「成年会（なるねんかい）」 ＊年 6 回
買物支援	木曜日	12:55 頃～	コープ移動販売／場所：公民館

コープ移動販売

生き生きふれあい会
「三水会」

石平

項　目	開催日	時　間	名　称
体操系	月曜日	10:00～11:00	自主体操サークル「さくら小路」
茶話会	第2土曜日	14:00～16:30	生き生きふれあい会「憩いの会」
趣味系	火曜日	10:00～12:00	古典音楽サークル

生き生きふれあい会
「憩いの会」

古典音楽サークル

安谷屋

項　目	開催日	時　間	名　称
体操系	月曜日	10:00～12:00	自主体操サークル 「健康体操サークル」
茶話会	第2月曜日	14:00～16:00	生き生きふれあい会 「あだんなイームイ会」

生き生きふれあい会
「あだんなイームイ会」

荻道

項　目	開催日	時　間	名　称
体操系	第1･第3 金曜日	14:00～15:30	ひまわり健康体操
茶話会	第2金曜日	14:00～16:00	生き生きふれあい会「やすらぎの会」
趣味系	不定期	不定期	蝶々愛好会
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	不定期	不定期	菊の玉づくり愛好会
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	月曜日	8:00 頃～	清掃活動「ひまわり会」 場所:ヒージャーガー前広場周辺

自主体操サークル
「ひまわりサークル」

ゴムチューブ体操
「ゆめサークル」

大城

項　目	開催日	時　間	名　称
体操系	毎週 水曜日	14:00～14:45	大城がんじゅう倶楽部
体操系	毎週月曜日	10:00～11:00	ゴムチューブ体操「ゆめサークル」
茶話会	第2金曜日	14:00～16:00	生き生きふれあい会「グスク会」
趣味系	第3火曜日	10:00～12:00	てぃんさぐの会(女性会)
趣味系	第3水曜日	偶数月 第3水曜	川柳サークル「三水会」
趣味系	第1･第3 日曜日	9:00～12:00	花咲爺会　場所:県道沿い東屋
買物支援	火曜日	16:30 前後	三代目池田屋　移動販売(大豆食品)
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	毎月 第２日曜日	9:00～11:00	清掃

美崎

項　目	開催日	時　間	名　称
体操系	第1･2･3 火曜日	10:00～	自主体操サークル(美ら海サークル)
茶話会	第2月曜日	14:00～16:00	生き生きふれあい会「がんじゅう会」
趣味系	第４火曜日	14:00～	カラオケサークル
趣味系	土曜日	15:00～17:30	三味線サークル
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	夏休み	随時	子ども会の活動支援
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	不定期	不定期	自治会自主防災会

生き生きふれあい会「がんじゅう会」

自主体操サークル（美ら海サークル）

長寿健診

～75 歳以上の方が対象～

受診・手続きの際には必ず保険証と受診券（長寿健診・がん検診）をご持参ください。

加入している保険

後期高齢者医療保険

受診券情報

長寿健診受診券
（切り取らないこと）

※がん検診
（レントゲン・検便など）を
受けたい人は
必ず「がん検診受診券」を
ご持参ください。

受診方法

4つのうちいずれか1つ

無　料

- ❶ 集団健診
- ❷ 個別健診

自己負担あり

- ❸ 人間ドック
- ❹ 脳ドック

❶ 集団健診

集団健診の日程については、健康保険課にお問合せください。

❷ 個別健診受診方法

詳細は直接医療機関へお問合せください。

村内医療機関（要予約）

①ファミリークリニックきたなかぐすく　☎(098)935-5517
住所：喜舎場 360-1 ▸土曜・祝日休み ▸日曜 休みの週あり ▸水曜 午後休み

②仲舛内科　☎(098)933-2631
住所：島袋 534-12 ▸木・日曜・祝日休み

③屋宜原病院　☎(098)933-1574
住所：屋宜原 722 ▸日曜・祝日休み

④中部徳洲会病院　☎(098)932-7555
住所：比嘉 801 ▸日曜・祝日休み

持参するもの
・保険証
・長寿健診受診券

※他にも多数ございます。村役場・医療機関等にお問い合わせください。

❸ 人間ドック　❹ 脳ドック

【対象者】・本村に住所を有する 75 歳以上の方
・職場当でドックを受ける機会がない方

【助成額】10,000 円
（長寿健診受診券をお持ちの方はさらに、7,200 円が助成されます）

申し込み方法

①村役場及び指定医療機関に電話予約する

予約先　☎(098)938-2267（内線 267・268）

②村役場にて“がん検診受診券”を“ドック承認証”に引き換える

申し込み時に持参する物　・がん検診受診券　・保険証　・印鑑
※がん検診受診券を忘れた場合は引き換えできません。必ずお持ちください。

③予約時に「受診時に持参するもの」を持ち、医療機関にて受診する

受診時に持参する物　・保険証　・長寿健診受診券　・ドック承認証　・ドック料金

【ドック申し込み・承認証引き換え窓口】

北中城村役場　健康保険課　健康対策係（第2庁舎2階）
☎(098)935-2267（内線 267・268）　8:30～17:15
※正午～13 時、土日祝日除く

高齢者インフルエンザ予防接種

対　象　者 接種日に北中城村に住民登録のある方で、接種を希望する次のいずれかに該当する方

①65 歳以上の方

②60～64 歳の方で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害がある方。または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある方。
（身体障害者手帳 1 級程度）
詳しい内容については、かかりつけ医へご相談ください。

接種回数 1 回

接種料金 自己負担 1,000 円（生活保護の方は無料）

接種方法 ①希望する医療機関へ、事前に予約を入れてください。

②健康保険証や運転免許証等、おくすり手帳または健康手帳をご持参ください。
※健康手帳は役場健康保険課で発行しています。

③予診票（問診票）は医療機関に備え付けのものを使用し、接種を行います。個別の案内はありません。

※日程・場所については健康保険課にお問い合わせください。

【問い合わせ先】北中城村　健康保険課　健康対策係
☎(098)935-2267（内線 463）

高齢者肺炎球菌予防接種

対象者

接種日に北中城村に住民登録のある方で、接種を希望する次のいずれかに該当する方。

①65 歳以上の方
②60 歳～64 歳の方で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害がある方。または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある方。（身体障害者手帳 1 級程度）
詳しい内容ついては、かかりつけ医にご相談ください。

※過去に助成を受けた方は、自己負担で肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス NP）を接種したことがある方は助成の対象外となります。

接種回数

1 回

接種料金

4,000 円
※生活保護世帯の方は、個人負担免除になりますので、「被保護者書」を照明持参して接種して下さい。
※村役場健康保険課の窓口での払い戻しはできません。

接種方法

①希望する医療機関へ、事前に予約を入れてください。
②予防接種を受ける際は、医療機関に予診票と健康保険証、「健康手帳または「おくすり手帳」を持参し接種をして下さい。

※実施医療機関等について北中城村ホームページをご確認ください。

▲北中城村ホームページ
「高齢者肺炎球菌予防接種について」

お問い合わせ

北中城村　健康保険課　健康対策係　　☎（098）935-2267（内線 269）

趣味・学びの場

各地区公民館一覧

区　名	連　絡　先	住　所
喜舎場公民館	098-935-3923	喜舎場75
仲順	098-935-5556	仲順60
熱田	098-935-2350	熱田68－1
県営北中城団地 自治会集会所	098-935-4423	熱田2070－15
和仁屋	098-935-0139	和仁屋174
渡口	098-988-7168	渡口55
島袋	098-932-6822	島袋102
屋宜原	098-930-0195	屋宜原602
瑞慶覧	098-932-0921	瑞慶覧416
石平	098-935-2280	安谷屋2151
安谷屋	098-935-3238	安谷屋223
荻道	－	荻道 79
大城	098-935-1311	大城86
美崎	-	美崎266

中央公民館　住所：仲順435　☎935－3780

項目	開催日	時　間	名　称
運動系	月曜日	10:00～12:00	ヨーガサークル　シャンティ
	火曜日	19:30～21:00	北中城村カンフーサークル
	水曜日	9:30～11:00	太極拳サークル
	水曜日	19:00～21:00	Hola　北中城（ズンバサークル）
	木曜日	19:30～22:00	マカニ・オルオル（フラダンス）
	金曜日	9:30～12:00	フラサークル　アロアロ
	火曜日	19:00～21:00	美らモアナ（タヒチアンダンス）
	土曜日	13:00～16:30	Kailua Hula サークル （カイルア　フラ）
文化系	月曜日	10:00～12:00	コール・デンファーレ
	第4 月曜日	10:00～13:00	パステルアートサークル
	第 1.2.4 月曜日	19:00～21:00	ペン字サークルゼブラ
	火曜日	13:30～15:30	詩吟サークル　草吟会　北中城
	水曜日	9:00～12:30	俳句サークル「道」＊第2水曜日
	木曜日	19:00～22:00	夢海渡太鼓
	金曜日	18:00～22:00	琉球音楽太鼓サークル
	金曜日	19:30～22:00	八重山古典民謡サークル
	第 1.3 土曜日	19:00～22:00	夢海渡太鼓

老人クラブ連合会

住所：仲順 451（総合社会福祉センター内）
☎935-4520

項目	開催日	時 間	名 称
趣味系	第 2・4 月曜日	10:00～11:30	大正琴サークル
	火曜日	14:00～16:00	社交ダンスサークル
	火曜日 （第３火曜日はお休み）	13:30～15:30	古典音楽サークル
	第 2・4 火曜日	10:00～12:00	大正琴サークル
	水曜日（月 3 回）	10:00～11:30	琉舞サークル
	第 2・4 水曜日	14:00～16:00	手芸部
	第 3・4 木曜日	10:00～11:30	民踊サークル
体操系	第2木曜日	10:00～11:30	全体レクレーション

社会福祉協議会

住所：仲順 451（総合社会福祉センター内）
☎935-4520

項目	開催日	時間	名称
趣味系	毎日	随時	陶芸サークル
ボランティア	第 2・4 月曜日	14:00～16:00	うた声サークル虹
	水曜日	14:00～16:00	手話サークルかけ橋
	水曜日	19:00～21:00	手話サークル若松
	第 4 水曜日	9:00～12:00	草の根会
	随時	随時	朗読ボランティアサークルみみずく
	随時	随時	舞の会

趣味をみつけたいとき・伝統芸能を学びたいとき

北中城音楽教室

☎098-935-5414　住所：字喜舎場 405

【月謝】バイオリン：12,000 円（税込）　4回/月
ピアノ：7,000 円（税込）　4 回/月

【レッスン日】要相談

上地流アゲダ女性道場

☎098-935-3600　住所：字安谷屋 1453

沖縄伝統空手　館長：宜寿次　美智
師範：町田初子氏、町田宗啓氏

【お稽古日】週一回　毎週金曜日　19：30～21：00

琉球古典音楽野村流保存会　中村修博研究所

☎090-3195-8244　住所：字屋宜原 61

【お稽古日】火曜・木曜　19：00～22：00（このうち2時間）

比嘉義彦民謡研究所

☎090-2501-4468　住所：字安谷屋 210-22
【お稽古日】月曜　17：00～19：00（2時間）
19：00～21：00（2時間）
※都合の良い時間で稽古ができます。

玉城流玉扇会　屋良節子琉舞道場

☎070-3803-7887　住所：字島袋 1335
【お稽古日】14：00～16：00
19：30～22：00
※ご希望の日時については、ご相談ください。

玉扇光葉会　外間清子琉舞道場

☎090-1941-0130　住所：字大城 121
※お稽古日については、お問合せください。

あやかりの杜

『あやかりの杜は図書館を中心とした生涯学習を支援する複合施設です』

☎098-983-8060　FAX：098-983-8090
住所：字喜舎場 1214

年間を通して講座を開催しています。
第1期　→　4～6 月　　第2期　→　7～9 月
第3期　→　10～12 月　　第4期　→　1～3 月

※受付は開催期の前月 15 日以降、『あやかりの杜だより』で広報します。
※単発の講座も『あやかりの杜だより』で広報します。

■申込方法
お電話もしくは窓口までお申し込みください。
※講座によって開講状況がかわることがありますので、お問い合わせください。

身体を動かしたいとき

レーン トゥ セントラル（ボウリング場）

☎098-932-2981　住所：島袋1番地

【営業時間】月曜～木曜日　10:00～24:00　金曜日　10:00～25:00
土曜日　9:00～25:00　日曜日　9:00～24:00
※指導員によるLTCボウリング教室（要予約）
毎週火曜　13:00～15:00

【休 館 日】年中無休

スポーツクラブ　ルネサンス・ライカム24

☎098-931-1231　住所：ライカム640番地

【営業時間】24時間営業

【休 館 日】火曜日（月曜日22:00～火曜日17:00）・年末年始

すべてのエリア		セルフ利用時間（ジムのみ）	
平日	11:00～22:00	火曜日	17:00～翌11:00
土日	11:00～20:00	水・木・金	22:00～翌11:00
日曜・祝日	11:00～19:00	土曜	20:00～翌11:00
		日曜・祝日	19:00～翌11:00

ペアーレ沖縄・タピック

☎098-934-6111　住所：沖縄市松本1-8-1

【受付時間】月～土曜日　9:00～20:30
日曜・祝日　9:00～17:00

【休 館 日】年末年始

スポーツパレス　ジスタス　美里店

☎098-982-1115　住所：沖縄市美里 4-20-1

【利用時間】 月曜～金曜日　9:00～23:00
土・日・祝日　9:00～22:00

【休館日】 第2・第4　月曜日

北中城村体育館

☎098-932-5060　住所：ライカム 638 番地

【営業時間】 9:00～22:00

【休 館 日】 火曜日・年末年始

【利用料金】
●村内の方：一般　半コート　500 円
●村外の方：一般　半コート 1,000 円

沖縄県総合運動公園

☎098-932-5114　住所：沖縄市比屋根 5-3-1（管理事務所）
【休園日】火曜（火曜が祝日、または代休にあたる場合は翌平日休園）
ホームページ　https://okinawa-kenso.com

プール

☎098-930-5716

【利用時間】	屋内 25mプール	9:00～20:45（1/5～12/27）
	屋外 50mプール	9:00～19:00（5/1～9/30）
【利用料金】	高齢者（65 歳以上）	130 円/2時間につき （冷水：5 月～9 月）
		260 円/2時間につき （温水：10 月～4 月）

陸上競技場トレーニング室（ウェイト系マシーン）

☎098-930-5701

【利用時間】	9:00～21:00	
【利用料金】	高齢者（65 歳以上）	80 円/1 人　2 時間につき

体育館及びトレーニング室（ランニングマシーン）

☎098-930-5706

【利用時間】	9:00～21:00	
【利用料金】	高齢者（65 歳以上）	80 円/1 人　2 時間につき

テニスコート

☎098-933-1090

	サブコート 1面		照　明
【利用時間】	9:00～17:00	250 円/1 時間	
	17:00～21:00	290 円/1 時間	
【利用料金】			230 円/1 時間

中部徳洲会病院

中部徳洲会病院ではオンラインミーティングアプリ ZOOM を利用して開催する「オンライン公開健康講座」と皆様のところへ出向く出張型の講座「無料オンラインおでかけ健康講座」を行っております。

オンライン公開健康講座は事前のお申込みが必要です。

オンライン公開健康講座はZoomを使用します。
講座参加にはお手持ちのパソコン、スマートフォンへの **ダウンロードが必要です。**

STEP1

お手持ちのパソコンやスマートフォンへ【Zoom】アプリをダウンロードしてください。
Zoomアプリダウンロードは下記URLまたは右のQRコードから
https://zoom.us/jp-jp/meetings.html

STEP2 オンライン公開健康講座のお申込みフォーマットに必要事項を入力のうえ、送信してください。

中部徳洲会HP QRコード

① 中部徳洲会病院ホームページ中央の「公開健康講座」からお申込みいただけます。

② 講座スケジュール一覧が表示されますのでご希望の講座の申込みボタンをクリックしてください。

25日（水）	14:00	講座名	講師名 ●● ●●	申込み

Click!!

お申込みフォーマット

③ お申込みフォーマットが表示されますので必要事項（お名前、メールアドレス、電話番号、性別、お住まい、年代、講座知ったきっかけ、ご職業）を入力のうえ登録ボタンをクリックしてください。
（お名前は講座中に表示される場合がございます。匿名・ペンネームでの登録も可能です）

※お申込みは、講座日の前日までにお願い致します。
事前準備がございますので、あらかじめご了承ください。

STEP3 ※申込みフォームよりご入力いただいたメールアドレス宛てに、Zoom参加用の【ＵＲＬ】を後日メールにてお送り致します。

STEP4 ※講座当日、開始時間前になりましたら届いた【ＵＲＬ】をクリックして、「ここをクリックして参加」をクリックし健康講座に参加してください。

【注意事項】

- Web を使用するため大量の通信料を使用する可能性があります。出来るだけ Wi-Fi 環境で参加ください。
- 講演開始後はご使用する端末や「Zoom」の使用方法などについてお答えできません。
- ご使用の端末により音声が聞き取りにくい場合がございます、イヤフォン等のご使用をお勧めいたします。
- 皆様の音声は、事前にミュートにしてありますので、ご了承ください。
- 当日使用するスライドには、実際の施術の様子や、症例の画像が含まれる場合もございます。ご気分が悪くなった場合は退出してください。
- 音声やスライドの録音・録画、二次使用は固く禁止させていただきます。
- 申込時の個人情報は、個人情報保護法に基づき第三者への開示等は行いません。尚、個人情報保護基本方針の取り扱いさせていただきます。

中部徳洲会病院では『お出かけ健康講座』を
随時受付しています。

オンライン健康講座始めました！

無料 オンライン健康講座

中部徳洲会病院のオンライン･おでかけ健康講座は「生命だけは平等だ」の基本理念のもと、地域の皆様の健康増進を目的に病気の予防や発症早期の対処法、生活習慣病の対処法、筋力低下防止策、薬の正しい飲み方など、皆様がお知りになりたい情報をリクエストいただき、当院の医師や看護師など各種専門職によるオンライン･おでかけ健康講座を開催しています。

日程　毎週月曜日から金曜日

午前は診療のため、午後よりお受けいたします（原則として）

■お申込みの流れ

お申込みの流れ

電話　依頼票記入 FAX　当院にて講師と調整　依頼者様連絡打合せ　当日

＊講師の日程についてはできる限り、ご希望に添えるよう調整いたしますが、業務の都合により中止・延期の場合もございます。予めご了承ください。

●FAXまたは直接下記までご連絡ください●

ＦＡＸからの申込み

依頼票を印刷・ご記入の上、FAX にてお送りください。「依頼票」クリック

おでかけ健康講座依頼票

FAX 番号: 098-931-1129

お電話からの申込み・お問合せ

TEL: 090-6858-1155

地域医療連携室　渉外

おでかけしたい・移動に困ったら

中部徳洲会無料シャトルバス

沖縄市・北谷コース（北谷まわり）時刻表

※令和4年６月17日（変更）

運行コース	1便	2便	3便
中部徳洲会病院（出発）	7:15	9:00	10:30
沖縄警察署前	7:19	9:04	10:34
山内中学校バス停	7:23	9:07	10:37
桃山バス停（コープやまうち店前）	7:25	9:08	10:38
安全運転学校バス停	7:27	9:10	10:40
北谷病院発	7:34	9:16	10:46
上勢頭バス停	7:36	9:18	10:48
ほっともっとニライセンター前店	7:37	9:19	10:49
ジミー北谷店前	7:38	9:20	10:50
北谷町役場向い（こばし内科前）	7:41	9:22	10:52
桑江バス停（58号線・那覇向け）	7:44	9:25	10:55
謝苅入口バス停（北玉小学校向け）	7:51	9:28	10:58
宇地原区公民館前	7:52	9:29	10:59
北玉小学校入口バス停	7:53	9:30	11:00
謝苅公園	7:54	9:31	11:01
団地入口バス停	7:56	9:32	11:02
吉原入口バス停	7:57	9:33	11:03
桃原バス停	7:57	9:33	11:03
球陽高校バス停（山里向け）	7:58	9:34	11:04
山内バス停	8:00	9:36	11:06
山里バス停（胡屋十字路向け）	8:01	9:37	11:07
諸見バス停（胡屋十字路向け）	8:02	9:38	11:08
園田バス停（胡屋十字路向け）	8:03	9:39	11:09
中之町バス停（胡屋十字路向け）	8:05	9:41	11:11
胡屋バス停（コザ十字路向け）	8:09	9:44	11:14
安慶田バス停（コザ十字路向け）	8:13	9:48	11:18
コザ十字路バス停（ガリバー前・高原向け）	8:16	9:50	11:20
コザ高校バス停（高原十字路向け）	8:18	9:52	11:22
高原十字路	8:21	9:55	11:25
沖縄こどもの国前（島袋向け）	8:28	10:01	11:31
美島通り（島袋三叉路向け）	8:29	10:02	11:32
中部徳洲会病院（到着）	8:35	10:05	11:35

※この運行表は、天候・交通量・その他やむを得ない事情で変動します。
※時間の5分前までに、各停留所でお待ち下さい。
※ご乗車の際は、手を挙げてください。
※土曜日の運行は、5便までの運行となります。
※日曜日・祝祭日・荒天時（台風等）は、運行休止となります。

沖縄市・北谷コース（高原まわり）時刻表

※令和4年 10 月 18 日（変更）

運 行 コ ー ス	4 便	5 便	6 便
中部徳洲会病院（出発）	12:40	14:10	15:40
美島通り（沖縄こどもの国向け）	12:43	14:13	15:43
沖縄こどもの国前	12:44	14:14	15:44
高原十字路	12:51	14:21	15:51
コザ高校バス停（コザ十字路向け）	12:54	14:24	15:54
コザ十字路バス停（銀天街入口側・胡屋向け）	12:58	14:28	15:58
安慶田バス停（胡屋十字路向け）	13:00	14:30	16:00
胡屋バス停（山里向け）	13:03	14:33	16:03
中之町バス停（山里向け）	13:05	14:35	16:05
園田バス停（山里向け）	13:06	14:36	16:06
諸見バス停（山里向け）	13:07	14:37	16:07
山里バス停	13:08	14:38	16:08
山内バス停	13:09	14:39	16:09
山内中学校バス停	13:12	14:42	16:12
桃山バス停（コープやまうち店前）	13:13	14:43	16:13
安全運転学校バス停	13:14	14:44	16:14
北谷病院発	13:20	14:50	16:20
上勢頭バス停	13:22	14:52	16:22
ほっともっとニライセンター前店	13:23	14:53	16:23
ジミー北谷店前	13:23	14:53	16:23
北谷町役場向い（こばし内科前）	13:25	14:55	16:25
桑江バス停（58号線・那覇向け）	13:28	14:58	16:28
謝苅入口バス停（北玉小学校向け）	13:31	15:01	16:31
宇地原区公民館前	13:32	15:02	16:32
北玉小学校入口バス停	13:33	15:03	16:33
謝苅公園	13:34	15:04	16:34
団地入口バス停	13:35	15:05	16:35
吉原入口バス停	13:36	15:06	16:36
桃原バス停	13:36	15:06	16:36
球陽高校バス停（山里向け）	13:37	15:07	16:37
山内バス停	13:39	15:09	16:39
プラザハウス前	13:42	15:12	16:42
中部徳洲会病院（到着）	13:45	15:15	16:45

※この運行表は、天候・交通量・その他やむを得ない事情で変動します。
※時間の5分前までに、各停留所でお待ち下さい。
※ご乗車の際は、手を挙げてください。
※土曜日の運行は、5便までの運行となります。
※日曜日・祝祭日・荒天時（台風等）は、運行休止となります。

宜野湾 ・ 北中城コース 時刻表

※令和4年 10 月 18 日(変更)

運 行 コ ー ス	1便	2便	3便	4便	5便	6便
中部徳洲会病院(出発)	7:15	9:00	10:30	12:40	14:10	15:40
ふれあいの森公園(外食屋くじら隣)	7:20	9:05	10:35	12:45	14:15	15:45
仲順バス停(役場向け)	7:23	9:08	10:38	12:48	14:18	15:48
喜舎場バス停	7:24	9:09	10:39	12:49	14:19	15:49
北中城村役場バス停	7:25	9:10	10:40	12:50	14:20	15:50
安谷屋バス停(中華食堂ﾊﾟﾝﾀ前)	7:27	9:12	10:42	12:52	14:22	15:52
旧野嵩三区バス停(ゆうわこども園向い)	7:32	9:16	10:46	12:56	14:26	15:56
ユニオン(普天間店)付近	7:33	9:17	10:47	12:57	14:27	15:57
ファミリーマート(野嵩店)前	7:35	9:19	10:49	12:59	14:29	15:59
京都屋ｸﾘｰﾆﾝｸ(かねひで敷地内)前	7:36	9:20	10:50	13:00	14:30	16:00
ファミリーマート(上原店)前	7:38	9:22	10:52	13:02	14:32	16:02
宜野湾市役所バス停(神宮向け)	7:40	9:24	10:54	13:04	14:34	16:04
宜野湾市立新城児童ｾﾝﾀｰ前	7:44	9:27	10:57	13:07	14:37	16:07
サンエー(喜友名店)前	7:46	9:29	10:59	13:09	14:39	16:09
伊佐バス停(那覇向け)	7:51	9:32	11:02	13:12	14:42	16:12
大山バス停(普天間基地入口)	7:53	9:34	11:04	13:14	14:44	16:14
県営大山住宅前バス停	7:58	9:37	11:07	13:17	14:47	16:17
宜野湾市営野球場バス停	8:00	9:39	11:09	13:19	14:49	16:19
かねひで(真志喜店)前	8:01	9:40	11:10	13:20	14:50	16:20
第一大山バス停(ニトリ前)	8:04	9:43	11:13	13:23	14:53	16:23
大山バス停(北谷向け)	8:05	9:44	11:14	13:24	14:54	16:24
伊佐バス停	8:07	9:46	11:16	13:26	14:56	16:26
宜野湾市農協前バス停	8:08	9:47	11:17	13:27	14:57	16:27
市営伊佐住宅前バス停	※ このバス停では停車致しません。ご注意ください。					
株式会社光貴 前	8:09	9:48	11:18	13:28	14:58	16:28
喜友名バス停(神宮向け)	8:14	9:53	11:23	13:33	15:03	16:33
新城バス停	8:16	9:55	11:25	13:35	15:05	16:35
普天間バス停(普天間神宮前)	8:18	9:56	11:26	13:36	15:06	16:36
石平バス停	8:21	9:57	11:27	13:37	15:07	16:37
瑞慶覧バス停	8:22	9:58	11:28	13:38	15:08	16:38
大平バス停	8:25	10:00	11:30	13:40	15:10	16:40
屋宜原バス停	8:26	10:01	11:31	13:41	15:11	16:41
中部徳洲会病院(到着)	8:30	10:05	11:35	13:45	15:15	16:45

※この運行表は、天候・交通量・その他やむを得ない事情で変動します。
※時間の5分前までに、各停留所でお待ち下さい。
※ご乗車の際は、手を挙げてください。
※土曜日の運行は、5便までの運行となります。
※日曜日・祝祭日・荒天時(台風等)は、運行休止となります。

泡瀬コース　時刻表

※令和4年 10 月 18 日(変更)

運 行 コ ー ス	1便	2便	3便	4便	5便	6便
中部徳洲会病院(出発)	7:30	9:00	10:30	12:30	14:00	15:30
比屋根十字路(高原郵便局向け)	7:34	9:04	10:34	12:34	14:04	15:34
高原郵便局前	7:35	9:05	10:35	12:35	14:05	15:35
おくま眼科付近(美里工業向け)	7:37	9:07	10:37	12:37	14:07	15:37
泡瀬三区入口バス停(美里工業向け)	7:40	9:10	10:40	12:40	14:10	15:40
アパート前バス停	7:42	9:12	10:42	12:42	14:12	15:42
県営泡瀬団地付近	7:43	9:13	10:43	12:43	14:13	15:43
ユニオン泡瀬付近	7:45	9:15	10:45	12:45	14:15	15:45
アワセ二区バス停	7:47	9:17	10:47	12:47	14:17	15:47
ジャスコ具志川店付近	7:50	9:20	10:50	12:50	14:20	15:50
泡瀬消防署付近	7:54	9:24	10:54	12:54	14:24	15:54
我部祖河そば　泡瀬店前	7:55	9:25	10:55	12:55	14:25	15:55
支援施設チャレンジ付近	7:56	9:26	10:56	12:56	14:26	15:56
アワセ第一医院付近	7:58	9:28	10:58	12:58	14:28	15:58
デイサービスちむわざ付近	8:00	9:30	11:00	13:00	14:30	16:00
ENEOS 泡瀬店付近(運動公園向け)	8:03	9:33	11:03	13:03	14:33	16:03
運動公園･中央口ゲート付近(渡口交差点向け)	8:06	9:36	11:06	13:06	14:36	16:06
北中城高校付近(渡口交差点向け)	8:08	9:38	11:08	13:08	14:38	16:08
渡口交差点(中城村向け)	8:10	9:40	11:10	13:10	14:40	16:10
和仁屋バス停(中城村向け)	8:12	9:42	11:12	13:12	14:42	16:12
熱田バス停(中城村向け)	8:13	9:43	11:13	13:13	14:43	16:13
県営北中城団地	8:15	9:45	11:15	13:15	14:45	16:15
熱田バス停(沖縄市向け)	8:17	9:47	11:17	13:17	14:47	16:17
和仁屋バス停(沖縄市向け)	8:18	9:48	11:18	13:18	14:48	16:18
渡口交差点(沖縄市向け)	8:20	9:50	11:20	13:20	14:50	16:20
与儀バス停(比屋根十字路向け)	8:21	9:51	11:21	13:21	14:51	16:21
比屋根バス停	8:22	9:52	11:22	13:22	14:52	16:22
沖縄ホンダ　コザ店前	8:23	9:53	11:23	13:23	14:53	16:23
中部徳洲会病院(到着)	8:29	9:59	11:29	13:29	14:59	16:29

※この運行表は、天候･交通量･その他やむを得ない事情で変動します。
※時間の5分前までに、各停留所でお待ち下さい。
※ご乗車の際は、手を挙げてください。
※土曜日の運行は、5便までの運行となります。
※日曜日･祝祭日･荒天時(台風等)は、運行休止となります。

沖縄市・北谷コース（マップ）

泡瀬コース（マップ）

※宜野湾・北中城コースのマップはありません。

アガペ会　無料シャトルバス

特定医療法人 アガペ会

＊外来、通院、お見舞いの目的でご利用ください。

特定医療法人 アガペ会　無料送迎バスのご案内

当法人では、無料送迎バスのサービスを実施しております！
当法人の施設をご利用の際は、お気軽にご利用ください。

※交通の状況により、停留所への到着が少し遅れることがあります。ご了承下さい。
※台風や雨風が強い場合運休になる場合もあります。

【運行日】　※ 年末年始(12/31～1/3)運休

	月	火	水	木	金	土	日
午 前	○	○	○	○	○	×	×
午 後	○	○	×	○	○		

詳細についてはお問い合せ下さい。
北中城若松病院　総務課

電話（098）935-2277

		送迎バス停留所名	1便 出発時間	2便 出発時間	3便 出発時間	4便 出発時間
〔北中城村コース〕	①	北中城若松病院	8:30	10:30	13:30	15:35
	②	島袋公民館	8:41	10:41	13:41	15:46
	③	プラザハウス（イオンモール向け）	8:47	10:47	13:47	15:52
	④	イオンモールライカム沖縄	8:50	10:50	13:50	15:55
	⑤	県営北中城団地入口	9:00	11:00	14:00	16:05
	⑥	熱田公民館	9:04	11:04	14:04	16:09
	⑦	仲順バス停（北中城役場向け）	9:10	11:10	14:10	16:15
	⑧	ファミリークリニックきたなかぐすく ※ふれあいの里若松(下記参照)	9:13	11:13	14:13	16:18
	⑨	石平バス停（リージョンクラブ向け）	9:20	11:20	14:20	16:25
	⑩	石平公民館	9:21	11:23	14:23	16:28
	⑪	安谷屋公民館	9:25	11:28	14:28	16:33
	⑫	北中城若松病院	9:35	11:35	14:35	16:40
〔宜野湾市コース〕	⑬	普天間入り口バス停（コザ信用金庫前）	9:45	11:45	14:45	16:50
	⑭	グループホーム若松ぎのわん デイサービス若松ぎのわん	9:48	11:48	14:48	16:53
	⑮	宜野湾市役所バス停（那覇向け）	9:55	11:55	14:55	17:00
	⑯	小規模多機能ﾎｰﾑ若松ぎのわん	10:02	12:02	15:02	
	⑰	宜野湾市赤道老人福祉センター	10:05	12:05	15:05	
	⑱	ファミリークリニックきたなかぐすく ※ふれあいの里若松(下記参照)	10:20	12:23	15:20	
	⑲	北中城若松病院	10:30	12:30	15:30	17:30

※ふれあいの里若松
ファミリークリニックきたなかぐすく、訪問看護ステーション若松、ヘルパーステーション若松、ケアプランステーションゆい、グループホームわかまつ、アガペ、アガペファミリエ、小規模多機能ホーム若松きたなかぐすく

買い物の移動に困ったとき

療護園移動支援バス

社会福祉法人　沖縄中央福祉会

～移動支援にお困りの方を対象に～

移動支援をサポート

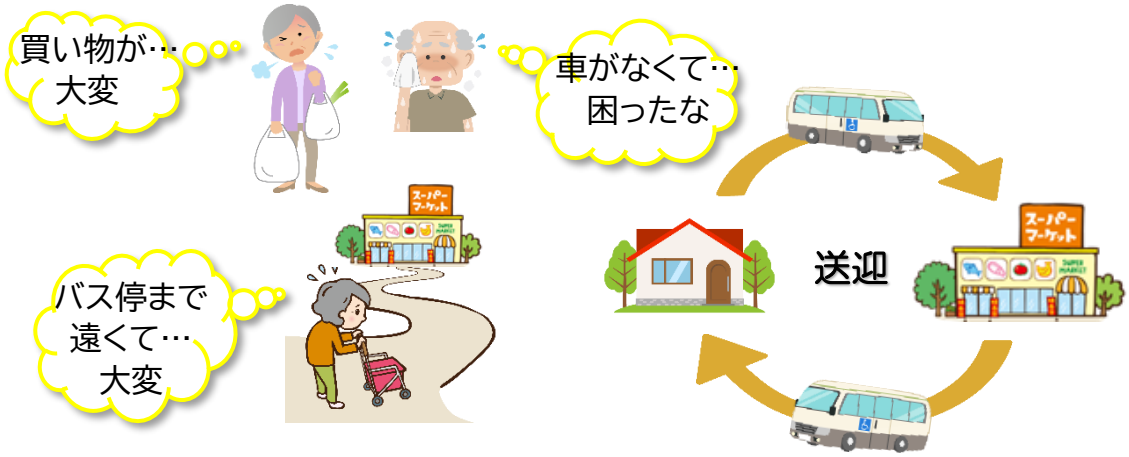
免許を返納した方
買い物の際の移動等にお困りの方を対象に

＼ 移動支援を行っています ／

自宅から商店(スーパー等)までの
送迎をします

【運行日】月～金（土日祝は要相談）
【時間帯】午後2時～午後4時の間
【利用料】無料

※利用日の3日前までにご連絡ください



－ご利用の方はお気軽に下記までご連絡ください－

沖縄中央療護園　担当:総務課　城間
☎(098)935-1000

車いすでの外出などで困ったとき

介護タクシー　フレンド

☎090-9782-8930　　住所：字熱田 2070-3

介護タクシー　島

☎090-1943-6554　　住所：字島袋 706-4

ゆうなタクシー　株式会社

☎098-933-1003　　住所：字屋宜原 689
☎070-3800-9493

▶ 公共交通機関　1人で車両に乗り降り可能な方向け。

まずはお気軽にお電話でご連絡ください。

介護タクシー豆柴

☎080-9854-7176
住所：中城村伊集 8-3　　ドライバー：安里　千春

▶車いすご利用の方、歩行可能だか一人でお出かけは不安という方介助いたします。
▶送迎のほか、病院・役所・銀行等への付き添いも承っております。お気軽になんでもご相談ください。

【利用料】
初乗り　600 円～＋乗降ヘルプ 800 円
付き添い料（30 分）1000 円

介護福祉タクシーみき

☎090-3073-1883（直通）
☎098-989-5203

- 安心安全で丁寧な移動と介助のお手伝いをいたします。
- 要介護の方や、障害者の方への付き添い介助をお手伝いし、ご利用者の生きがいの持てる生活の支援と、ご家族の方への在宅ケアを共に支えていきます。
- 車いすでの沖縄県内の観光など、ご家族や友人との楽しい思いでづくりをお手伝いいたします。

【利用料】
基本料金（時間制）：30 分あたり　2,250 円～
乗車定員：車いす 1 台＋同乗者 4 名（運転手含まず）

※詳しくは、ホームページ、またはお気軽にご相談ください。

病院に行きたいとき

北中城村役場　高齢者外出支援サービス

☎098-935-2263　　住所：字喜舎場 426 番地2

※ 一般の交通機関を利用することが困難な方等が対象で、事前にサービス利用登録・申請が必要です。
※ 実施主体：北中城村社会福祉協議会
※ 土日祝、年末年始等はお休みとなります。

- 病院通院や公共機関への送迎等、車いすの方でも安心してご利用いただけます。
- 利用料：無料
- 利用対象者：要相談

安心して暮らしたい・日常生活に困ったら

買い物に困ったとき

生活協同組合コープおきなわ
『コープの移動店舗 まちかど便』

☎080-2739-2189（専用）（月曜～土曜 9:00～17:30）
瑞慶覧公民館近く　金曜　12:00～

株式会社リウボウストア　普天間リウボウ
『移動スーパーとくし丸』

☎098-896-1177（月～金曜 9 時～17 時）　住所：宜野湾市普天間 2-14-1

リウボウストアの商品を載せた移動スーパー車両が週1～2回
お家の前でお店を開き、買い物が楽しめます

- 運行曜日：北中城村地域は主に月・木曜日（営業日は月～金曜日）
- 買い物に行くのが難しい、重い買い物（米や飲み物など）の持ち運びが大変な方
  まずは、お問い合わせください。

食事に困ったとき

高齢者向けサービス　まごころ弁当　沖縄店

☎098-989-3583　住所：北中城村島袋 1251-5
FAX：989-3582
magokoro777okinawa@gmail.com
Facebook：「まごころ弁当沖縄店」でご検索ください。

普通食	680 円+税（おかずとごはん）
カロリー調整食	930 円+税（おかずとごはん）
ムース食	930 円+税（おかずとごはん）
たんぱく調整食	930 円+税（おかずとごはん）
まごころ小町	530 円+税（おかずとごはん）

▸ご飯は、アチビーも対応しております。　※袋代が別途 5 円かかります。
▸支払い方法も相談できます。
（毎回現金払い、月末締め現金払い、口座振込、口座振替など）
▸安否確認サービスも承っています。 まずはお電話にてご相談ください。

（有）パーソナルフードサービス

☎098-893-7744　住所：宜野湾市上原 2-10-20
FAX：893-0978

普通食	640 円（税込）～
腎臓病食・透析食	740 円（税込）～　軟菜、きざみ対応

宅配クック　１２３．宜野湾店

☎098-988-3107　住所：宜野湾市真栄原 1-2-11 アラカキビル 2 階
FAX：942-2603

普通食	648 円（税込）（おかずとごはん）	577 円（税込）（おかずのみ）
透析食	847 円（税込）（おかずとごはん）	777 円（税込）（おかずのみ）

▸ご飯はアチビー、ミキサーも対応しております。
▸おかずは、一口、粗・極きざみ、ミキサーも対応しております。
▸“住まいるお助け便”より買い物代行サービスも行っております。
▸その他メニューも取り扱っています。 まずはお電話にてお問合せください。

配食サービス配彩あわせ

『生活協同組合　沖縄県高齢者協同組合』

☎098-923-0496（9:00～18:00）　住所：沖縄市泡瀬 3-23-1

普通食	1食 700 円（税込）
ミキサー食	1食 800 円（税込）
きざみ食	1食 750 円（税込）
ムース食	1食 800 円（税込）
糖尿病や透析に対応した制限食	1食 750 円（税込）
白米から玄米への変更	プラス 100 円（税込）

コープおきなわ

☎098-879-1144　住所：浦添市西原 1-2-1
https://www.okinawa.coop/

- 夕食宅配　☎0800-200-8300
  月～金　毎日お届け　※祝日休み
  コース　おかずコース、ごはん付コース、しっかりおかずコース
- カタログ注文　☎0120-581-372
  週１回自宅へ配達　手数料 209 円（税込）／1 回

▸70 歳以上や障がいをお持ちの方は、手数料 104 円（税込）でご利用可能

ヨシケイ沖縄

☎0120-29-6262　住所：うるま市字州崎 12-25

- レンジで温めるだけの「シンプルミール」
  （おかずのみ冷凍弁当）３食セット 1,190 円（税込）

▸シンプルのお届けは、3食分を1回でお届けします。
▸週1回～3回　手数料・配送料ナシ
▸その他、湯銭するタイプのお食事もございます。
▸ご飯や汁物はつきません。

各字民生委員・各字友愛訪問グループ

☎098-935-4520　住所：村社会福祉協議会

▸ご自宅を月に 1～2 回程度、見守り・訪問しています。
▸各字により状況が異なります。

家事に困ったとき

合同会社しげんちゅ

☎098-911-1594、070-7476-6067　住所：安谷屋 2155（203）

【サービス内容】

草刈り、枝伐採、不用品改修など生活のお困りごとをサポートします。
まずはお電話にてご相談ください。

家事代行サンジュ

☎0120-547-252　住所：宜野湾市赤道 2 丁目 1-17　2－A

【営業時間】9：00～18：00
（土日祝も毎日受付中。12 月 29 日～1 月 3 日は年末年始のためお休み）

【サービス内容】

- 掃除：キッチン、風呂場、トイレ、洗面台、床、その他清掃
- 料理：料理、買い物、調理後のキッチン清掃
- 庭の手入れ：草刈り、木の伐採、庭木の剪定
- その他：洗濯、片付け、ベッドメイク、お話し相手、ゴミ捨て

まずは、お電話にてご相談ください。

家事代行ｆｕｋｕ（フク）

☎098-975-5640　住所：那覇市首里金城町 3-21-4

【サービス内容】

- **お掃除やお片付け**
  （各部屋、キッチン、お風呂場、トイレ、玄関など）
- **お料理の作り置き**
  （食材の買い出し、献立作成、調理など）

【利用料金】

1回2時間より、6,600 円（税込）
月16時間以上のご利用でお得になる割引もございます。

▸その他、日常家事や荷物の受取、窓掃除などご要望に応じて対応いたします。
お気軽にご相談ください。

アシスタ浦添

☎080-3722-7942 ・ 080-3122-4176

介護保険では賄えない「高齢者の日常の些細な不便」を「育成されたアシスタメンバー」が解決する介護保険外サービスです。

【基本料金】

990 円／30 分（税込）

【サービス内容】

- ▸外出の付き添い
- ▸家事代行
- ▸スマホ･PC 指導
- ▸ペットのお世話
- ▸見守り

まずはお電話にてご相談ください。

髪を切りたい・綺麗にしたい

訪問福祉理美容センター　ヘアチャーリーブラウン

☎090-3533-6637（仲間）　住所：宜野湾市野嵩 2-6-14
【受付時間】9:00～18:00　【定 休 日】火曜

【サービス内容】

- 在宅　カット 3,000 円＋出張費 1,500 円
- 在宅　ベットカット 4,000 円＋出張費 1,500 円
- 各施設　カット 5 名様より　1人 2,000 円（出張費込）
- 出張ヘナ　沖縄産美らヘナ　5,000 円～　＋出張費 1,500 円～

ＥＭウェルネス暮らしの発酵ライフリゾート

スパ＆リラクゼーション

☎098-982-0100　住所：喜舎場 1478
年中無休（6月頃にメンテナンス休館日あり）
※毎月第一・第三月曜日が日中休館となります。

【利用時間】

- 大浴場、サウナ　6:30～22:00
- 岩盤浴　6:30～21:30

※最終受付はありません。

【利用料金】

大人　平　日 1,500 円
　　土日祝 1,700 円
小人　1,000 円
※岩盤浴は上記料金に追加 800 円

沖縄健康サウナ

☎098-923-2357　住所：沖縄市与儀 3-10-20

【利用時間】 8:00～22:30

【利用料金】 大人 1,400 円　小学生 700 円

※大人1人につき、1人まで幼児無料

【サービス内容】 リラクゼーション、あかすり、リンパ、もみほぐし、台湾式足ツボ

日替わり湯、遠赤外線サウナ、スチームサウナ

タピックタラソセンター宜野座

☎098-983-2323　住所：宜野座村字漢那 1817

https://www.thalasso-osi.jp

※毎週土曜、那覇・宜野湾方面を無料送迎バス運行中。

北中城村役場は 10:20 頃予定（前日16時までに要予約）

詳しくはお問合せください。

【利用時間】 10:00～21:00（最終受付 20:00）

【利用料金】 大人 2,400 円　小人 1,300 円　シニア 1,850 円

【サウナのみ料金】 一律 700 円

【サービス内容】

- 温海水 ジャグジー・サウナ・プール
- ウェルネスプログラム ※要予約

カイロプラティック・ネイル・各種マッサージ・海水温熱

お金のことについて（金融機関）

沖縄県農業協同組合　JA おきなわ

☎098-935-4051　住所：北中城村字安谷屋 1353 番地

【移動金融店舗車】

毎週水曜　午後1時30分～午後3時　熱田公民館

毎週木曜　午後1時30分～午後3時　島袋公民館

取扱業務：普通貯金入出金、通帳の記帳・繰越、その他相談業務など

灯油の配達やガス

おきなわコープエナジー（株）

☎0120-968-540　住所：浦添市西原 1-2-1

- **灯油の定期配送**　3つの安心で快適ライフを！

  ❶価格が安心　❷定期配送だから安心　❸急な出費もないので安心

- **LP ガス**

  ▸コープのLPガスでは、ガスの消し忘れを防止する暮らしの見守り24時間監視システム、水回りや鍵のトラブルへの24時間365日の無料対応などのサービスも行っています。

北中城村の福祉サービス事業のご案内

●配食サービス

日常生活に支障のある在宅の高齢者の方等へ、食生活の改善と健康増進を図り、併せて安否の確認等を行い、高齢者の方等の福祉の向上を図ることを目的としています。

【利用対象者】

▸世帯員全員が 70 歳以上または心身の障害、傷病等の理由により買物や調理など食事の準備が困難な方

▸世帯員全員が村民税非課税又は村民税均等割額のみ課税の方

【実施回数】
1日1回（夕食のみ）1食

【費用】
1食につき400円

●外出支援サービス

移送用車両（リフト付車両等）により利用者の居宅と在宅福祉サービスを提供する場所及び医療機関等との間を送迎します。

【利用対象者】

▸概ね 65 歳以上の一般の交通機関を利用することが困難な方

▸概ね 60 歳以上の下肢の不自由な方

【利用料等】
無料　※駐車料金等の経費は利用者負担

●デイサービスしおさい

高齢者の方の生きがいと社会参加を促進するとともに、家にとじこもりがちなひとり暮らしの高齢者の方等に対し、閉じこもりの解消及び自立生活の助長を図ることを目的としています。

【利用対象者】
おおむね 65 歳以上の方（要支援2，要介護者を除く）
※対象者については要相談

【利用回数】
サービス利用回数は、利用者1人につきおおむね週1回（祝日は休業となります）

【利用時間】
10:00～16:00

【利用料】
1回あたりサービス利用料　200円
食事代は別途必要となります。

●ぬちぐすい予備校

物忘れや閉じこもり傾向にある高齢者の方の社会参加を促し、認知症に関する専門的な医療や介護保険サービス等の利用につながることで、安心して地域で生活できることを目的とした、村自営の通所型サービスです。
※認知症に関する専門的な医療や、サービスにつながるよう支援する事業です。

【利用対象者】

▸①総合相談窓口新規相談された方
▸②要支援 1,2 と認定された者で介護保険サービス等の利用のない方
▸①または②に該当し、認知症支援チームでのサポートが必要な方

【日時】
週 2 回（火曜/木曜） 10 時～14 時（4 時間）

【場所】
村総合社会福祉センター

【送迎】あり

【費用】700 円（昼食代含む）

【期間】
原則 3 ヶ月程度 （必要と判断した場合は利用期間延長）

●介護用品給付事業

介護が必要な高齢者の方、又は高齢者の方を介護しているご家族に対し、介護用品を給付します。

【給付要件】

以下の全てに該当する高齢者又はその高齢者の介護者に給付します。

▸65 歳以上
▸要介護認定を受けている高齢者又は、介護保険法主治医意見書に「障害者の日常生活自立度」が「A」以上又は「認知症高齢者の日常生活自立度」が「Ⅲa」以上、かつ「尿失禁の可能性」が「あり」と記載されている方
▸村民税非課税の方
▸生活保護世帯に属していない方
▸特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、指定療養型医療施設又はその他介護保険施設等に入所していない方
▸心身障害者事業において紙おむつの支給を受けていない方。ただし、紙おむつ以外の介護用品申請の場合は除く。
▸ご家族が高齢者の方と同居ではなく、隣地で事実上同居に近い形で居住し、介護に当たっている場合は給付の対象です。

【給付の上限】
月額 8,500 円

【介護用品の種類】
おむつ用品（おむつ・シートタイプ・おしりふき）、からだふき、ドライシャンプー
使い捨て手袋、口腔ケア用ウェットティッシュ、とろみ調整食品

●高齢者移乗支援用具（手すり）給付事業

住み慣れた地域で安心・安全な生活を継続するため、移具（手すり）給付を行います。

【対象者】

- 65 歳以上 「基本チェックリスト」のうち、手すりの給付が必要と認められる方
- 要介護認定を受けていない方

など

（対象手すり）

離床補助手すり、トイレ用手すり

●寝具類洗濯乾燥消毒サービス事業

在宅の虚弱老人等に対し清潔で快適な生活を支援するため、その方の寝具類の洗濯等を行ないます。

【サービス内容】

寝具類（掛布団・敷布団・毛布の各１枚を一式とします。）の洗濯・乾燥・消毒サービスとし、利用回数は一年（4 月から翌年 3 月の間）で 2 回を限度とします。

【利用対象者】

- おおむね 65 歳以上のひとり暮らしの方、高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯に属する高齢の方で、寝具類の衛生管理等が困難な方
- 身体障害者の方で、心身の障害及び傷病等の理由により、寝具類の衛生管理等が困難な方

【費用について】

無料

●緊急通報システム

家庭内で急病又は事故等の緊急事態に陥ったとき、緊急通報センターへ通報することにより、速やかな援助を行います。

【利用対象者】

65 歳以上の虚弱なひとり暮らしの方、および高齢者のみの世帯

【費用について】

機器類の使用に要する電話料及び電気料については、利用者負担です。

※機器類の整備に要する諸経費は村負担

●障害者控除

障害者及び特別障害者の範囲の対象となる障害の程度について認定を行い、障害者控除対象者認定書を交付します。

【対象】

65 歳以上の方で、要介護認定に係る認定調査票、または医師の発行した診断書により障害の状態にあることを確認できる方。

●オムツ代医療費控除

おむつに係る費用の医療費控除について、村が要介護認定に係る主治医意見書の内容を確認し、医療費控除の事項証明書を交付します。

【対象】

要介護認定に係る主治医意見書の内容を本村において確認でき、障害者の日常生活自立度（寝たきり度）が要件を満たしており、尿失禁の状態を確認できる者とする。

仕事がしたい・軽作業がしたい・働きたい

一般社団法人
北中城村シルバー人材センター

会員募集

北中城村内
在住の
60 歳以上の方

仕事を通じて
社会参加を
希望する方

健康で
就業意欲が
ある方

北中城村シルバー人材では

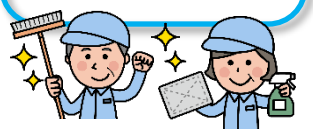
こんなお仕事を お引き受け しています！

家事援助分野
- ●家事の手伝い、話し相手
- ●家具等の移動、草刈り
- ●草むしり、お墓の清掃等

軽作業分野
- ●屋内外清掃
- ●検針、集金
- ●広報等配布
- ●倉庫内雑務
- ●イベント補助

技能分野
- ●障子の張り替え
- ●剪定、農作業
- ●ペンキ塗り
- ●大工作業等

管理分野
- ●駐車場管理
- ●建物管理



事務分野
- ●一般事務
- ●毛筆筆耕
- ●賞状書き
- ●宛名書き等

シルバー人材センターは、６０歳以上の健康で働く意欲のある高齢者に働く生きがいを持って働ける場を提供する団体です。

仕事のご依頼から契約まで

① 申し込み

直接事務所に来ていただくか、お電話で申し込みください。

② 見積り

職員や会員がお伺いし、見積りをさせていただきます。

③ 契約

内容をご承諾いただけましたら契約(請負・委任)いたします。

④ 作業実施

お引き受けした仕事は、センターが責任をもって完成させます。

⑤ 請求

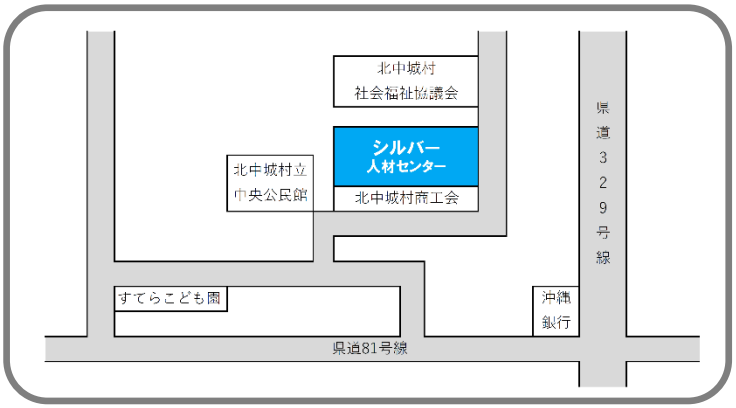
仕事が完了しますと、依頼者の確認後、事務局より請求書が郵送されます。

⑥ お支払い

指定された金融機関に振り込み又は直接事務所で支払いすることができます。
※振込手数料はお客様のご負担でお願いします。

一般社団法人 北中城村シルバー人材センター
TEL:098-989-4677　　FAX：098-989-4678

〒９０１－２３０３
北中城村字仲順４３２番地
北中城村商工会内



働きたい

合同会社ソルファコミュニティ

☎(098)989-8880　住所:字熱田 277 番地

自然栽培で農業を行う、就労継続支援 B 型事業所
農業体験等も随時受付けています

北中城村　雇用サポートセンター

☎(098)935-2269　北中城村役場第二庁舎　1階　こども未来課隣

定年退職・高齢者の離職者に対して、
登録後に再就職へ向けての活動支援を行います

北中城村シルバー人材センター

☎(098)989-4677　住所:字仲順 432(北中城村商工会館内)

北中城村シルバー人材センターは、仕事を通じて健康づくりと生きがいを求めている高齢者に対して臨時的、短期的仕事を提供し、地域社会の活性化に寄与する公益団体です。ご家族から企業様まで、除草作業や家庭内作業などサポートしております。

物忘れが気になったら

物忘れ外来・相談窓口

認知症疾患医療センター

●医療法人タピック　沖縄リハビリテーションセンター病院

〒904-2173 沖縄市比屋根二丁目 15 番 1 号　☎(098)979-9952

※要予約　9:00～17:00　土・日・祝祭日は除く

●国立大学法人 琉球大学病院（全圏域）

〒901-2725 宜野湾市喜友名 1076 番地　☎(098)894-1504(直通)

☎(098)894-1301(病院代表)

※完全予約制　相談受付 9:00～16:00(平日)

物忘れ外来

●特定医療法人 アガペ会 北中城若松病院

北中城村大城 311 番地　☎(098)935-2277

●医療法人 卯の会 新垣病院

沖縄市安慶田 4 丁目 10 番の 3 ☎(098)933-2756

※要予約　診察日・受付時間:外来は予約制です。
初めての受診は電話でお問い合わせください。

若年性認知症相談窓口

●特定医療法人アガペ会 北中城若松病院 新オレンジサポート室

〒901-2202 宜野湾市普天間 1 丁目 9-3　☎(098)943-4085

FAX:098-943-4702

※要予約　新規相談受付 10:00～15:00 土・日・祝日・年末年始は休み

総合相談窓口

●北中城村地域包括支援センター

〒901-2392 北中城村字喜舎場 426 番地 2　☎(098)935-5922

※要予約　新規相談受付 9:00～17:00 土・日・祝日・年末年始は休み

認知症についての悩みや不安がある場合は、本人や家族だけで抱え込まず、かかりつけ医や専門機関などに早めに相談して、適切なアドバイスを受けましょう。

認知症初期集中支援チーム

認知症に係る専門的な知識・技能を有する医師の指導の下、複数の専門職が本人・家族の訴えにより認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族を訪問し、初期の支援を包括的、集中的に行い、自立生活のサポートを行います。

訪問支援対象者

❶認知症の診断を受けていない
❷継続的な医療サービスを受けていない
❸適切な介護サービスに結びついていない
❹介護サービスが中断している
❺医療サービス・介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状が顕著なため、対応に苦慮している

認知症初期集中支援チーム支援の流れ

認知症かな？ と思ったら

↓

まずは「地域包括支援センター」へ

・電話相談　・窓口相談

↓

認知症地域支援推進員による訪問　訪問対象者に該当

・相談支援　・アドバイス

支援チーム介入の同意確認

↓

認知症初期集中支援チーム

・医療・介護サービス利用支援
・重症度に応じた助言
・身体を整えるケア生活環境の改善など

認知症状などで
介護や対応にお困りの方、気になる方がおりましたら
まずは『地域包括支援センター』へご相談ください！

まるっとカフェ　～北中城村認知症カフェ～

まるっとカフェは、認知症の当事者、ご家族、関心のある方などが
気軽に参加できる集いの場です。
お茶をしながら会話をしたり、情報交換をしています。
また、認知症の方を支える家族が安心して語り合える家族会も開
催します。
興味のある方はお申し込み下さい。

【日時】まるっとカフェ　毎月第4火曜　10:00～11:30

家族会　5月・8月・11月・2 月　第3火曜日

【場所】北中城村総合社会福祉センター
※場所は変更になる場合がありますので、まずはお問合せください。

▸定員：10名（事前予約）

【問い合わせ】北中城村地域包括支援センター ☎(098)-935-5922

認知症サポーター養成講座

＼ 認知症サポーターになりませんか ／

－認知症サポーターとは？－

認知症について正しい知識を持ち、
認知症の方やそのご家族を温かく見守る
応援者のことです！

認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」（60～90 分）を受講すれば、どなたでもなることができます。自治会、ボランテイア団体、サークル、職場、小・中学校など講座を開催させていただきます。

【問い合わせ】北中城村地域包括支援センター ☎(098)-935-5922
開催日時などのご相談は地域包括支援センターにお問い合わせください。

なんでも相談

民間相談窓口

消費者トラブル相談窓口

●消費者ホットライン

局番なし 188

●沖縄県消費生活センター

☎(098)863-9214

【相談日】月～金　9:00～16:00（12:00～13:00 を除く）

●北中城村社会福祉協議会　消費生活相談

☎(098)935-4755

【相談日】金曜日　10:00～16:00（12:00～13:00 を除く）

お仕事に関する悩みや相談

沖縄県　就職・生活支援パーソナルサポートセンター

失業等により経済的な問題で生活に困っている方、働くことに不安を抱えている方、家族の事で悩んでいるかたなど、生活や就職の問題を抱えている方はどなたでもご相談ください。

【相談日時】月～金　9:00～12:00 ・ 13:00～16:00

【費　用】無料

☎(098)923-0881

福祉サービス利用援助事業

福祉サービスも利用手続きや金銭管理のお手伝いをすることで、住み慣れた地域で自分らしく安心して生活を続けられるようにサポートします。

【サービス内容】

- **福祉サービス利用のためのお手伝い**
- **日常的金銭管理のお手伝い**
- **書類などの預かりサービス**

【問い合わせ先】

北中城村権利擁護支援センターひまわり　☎098-979-6110
北中城村社会福祉協議会　　☎(098)935-4520

成年後見制度

－成年後見制度とは？－

認知症、知的障害、精神障害などの理由により判断能力が不十分な方が、財産管理や契約等で不利益をこうむったり、人間としての尊厳がそこなわれたりすることのないように、主に法律面で支援する制度です。

【法定後見制度】 ～すでに判断能力に衰えがある方～

すでに判断能力に衰えがある人が、財産管理や療養看護についての契約などを行うことをサポートしてもらう制度です。ご本人の判断能力の程度などに応じて、次のいずれかの後見人等が決定されます。

ふだんの買い物も一人ではできない	ふだんの買い物はできても、重要な取引行為はできない	重要な取引行為を一人で行うのは困難または不安
判断能力がほとんど不十分である	判断能力が著しく不十分である	判断能力が不十分である
成年後見人	**保 佐 人**	**補 助 人**
本人の代理人として、介護の契約を結んだり、契約を取り消したりすることができます。また、財産を管理するなかで、本人が日常生活にこまらないよう充分に配慮します。	本人が重要な行為をしようとすることに同意したり、保佐人の同意を得ないでしてしまった行為を取り消したりすることで、本人が日常生活に困らないように十分配慮します。また、家庭裁判所に申し立てをして定められた範囲に関して、契約の代理を行います。	本人が望むことがらについて、同意、取り消し、代理をすることで、本人が日常生活に困らないように配慮します。

【任意後見制度】 ～将来的な認知症などの不安に備えたい方～

今は大丈夫でも、将来的な認知症などの不安に備えて、あらかじめサポートしてもらう代理人（任意後見人）と、サポートしてもらう内容を決めておく制度です。

※制度を利用するには、家庭裁判所に申立をする必要があります。

専門職による成年後見制度・くらしの相談会

【開催日】毎月1回　第2火曜日　13:00～15:00　　1回1時間程度
【相談員】弁護士、司法書士、社会福祉士
※法律職と福祉職の多職種（2名）で対応します。
【費　用】無料
【申込先】北中城村地域包括支援センター　　☎(098)935-5922
※事前予約が必要

税や法律に関する相談

●北中城村役場　法律相談

法律的な問題であればどんな内容でも相談に応じます。
【日時】第1木曜日　13:00～16:00
【予約先】北中城村役場　総務課　　☎(098)935-2233　※完全予約制

●北中城村役場　税に関する相談

相続・贈与・土地譲渡等の税金の相談
【日時】第1水曜日　13:00～～16:00
【予約先】村役場総務課　　☎(098)935-2233
※完全予約制

人生会議 はじめてみませんか？

－人生会議とは？－

「もしも」の時に備えて、あなたが望む医療やケア、大切にしてほしいことをあらかじめ考え、家族や信頼できる友人、医療や介護の専門家など周りの人々と、前もって話し合うことを『人生会議』(アドバンス・ケア・プランニング：略称 ACP)といいます。

いいます。

人生の最期まで住み慣れた地域や場所で自分らしく過ごすことができるよう、元気なうちに信頼する人たちと思いを話し合ってみませんか?

－なんで必要なの？－

人は誰しも、命にかかわるような大きな病気やケガをする可能性があります。
命の危険が迫ったときには、多くの方が、医療や介護などを自分で決めたり、自分の気持ちを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

『人生会議(アドバンス・ケア・プランニングシート)』を活用してみよう！

もしものときに備えて自分の想いや希望を書き記しておくための「命しるべ」「エンディングノート」を北中城村地域包括支援センター窓口にて配布していますのでぜひご活用ください。

※北中城村地域包括支援センター窓口にて
配布しています。
（数に限りがございますのでご了承ください）

短編まんが
「命の道しるべ～ぬちしるべ～」
の動画はこちらから

【QRコード】

【グスクめぐりん】 北中城村コミュニティバス実証実験

グスクめぐりん

ルート図

■運行路線変更に関すること

グスクめぐりんの運行ルートを村内各地区へ拡大した実証運行に取組みます。

車両のロゴの色をチェック!

車両の運行ルートの確認は、前面及び側面に張り付けているロゴの色から判断できます。

緑色 » 西ルート　　橙色 » 東ルート

運行ルート 西ルート

① イオンモール沖縄ライカム
② 中部徳洲会病院
③ 村民体育館
④ 中央公民館
⑤ EMウェルネス
⑥ あやかりの杜
⑦ 北中城村役場
⑧ 喜舎場
⑨ 仲順
⑩ 中城城跡
⑪ 大城
⑫ 荻道
⑬ パークサイド
⑭ 若松公園
⑮ 石平
⑯ 瑞慶覧
⑰ 屋宜原
⑱ あやかりの杜
⑲ EMウェルネス
⑳ 北中城村役場
㉑ 喜舎場
㉒ 仲順
㉓ 中央公民館
㉔ 村民体育館
㉕ 中部徳洲会病院
㉖ イオンモール沖縄ライカム

運行ルート 東ルート

① 島袋公民館
② サンエー島袋食品館
③ 島袋ガソリンスタンド前
④ 島袋小学校入口
⑤ 中部徳洲会病院
⑥ イオンモール沖縄ライカム
⑦ 村民体育館
⑧ EMウェルネス
⑨ あやかりの杜
⑩ 北中城村役場
⑪ 喜舎場
⑫ 仲順
⑬ 中央公民館
⑭ 渡口
⑮ 北中城高校前
⑯ 沖縄総合運動公園中央口（美崎）
⑰ 北中城団地
⑱ 熱田
⑲ 和仁屋
⑳ 渡口
㉑ 中央公民館
㉒ 仲順
㉓ 喜舎場
㉔ 北中城村役場
㉕ あやかりの杜
㉖ EMウェルネス
㉗ 村民体育館
㉘ イオンモール沖縄ライカム
㉙ 中部徳洲会病院
㉚ 島袋ガソリンスタンド前
㉛ 島袋小学校入口
㉜ サンエー島袋食品館
㉝ 島袋公民館

運行時間

	西ルート	東ルート
始発	9時00分発	8時30分発
最終	18時10分発	17時40分発

利用料金

対象	運賃	証明証等
一般（下記以外）	200円	ー
小学生・中学生	100円※1	ー
65歳以上		運転免許証等
運転免許返納者		運転経歴証明書
障がい者		障がい者手帳等
未就学児	無料※2	ー
あやかりの杜利用者	無料※3	あやかりの杜カード

- 運賃のお支払いは現金のみで、お釣りがないようご用意ください。

※1 運賃の割引をうける際は、上記の証明証等の提示が必要になります。提示できない場合は、運賃を割り引くことができない場合もありますのでご了承下さい。

※2 未就学児（保護者同伴）、は無料となりますが、保護者1名につき2人まで無料となり、3人目以降は100円の運賃が発生します。

※3 あやかりの杜利用者は、あやかりの杜カードを提示することで利用料金が無料となります。（但し、あやかりの杜バス停の乗降のみに限ります）

時刻表

西ルート

	No.	バス停名	1便目	2便目	3便目	4便目	5便目	6便目
発	①	イオンモール沖縄ライカム	9:00	10:40	12:40	14:30	16:20	18:10
	②	中部徳洲会病院	9:02	10:42	12:42	14:32	16:22	18:12
	③	村民体育館	9:06	10:46	12:46	14:36	16:26	18:16
	④	中央公民館	9:11	10:51	12:51	14:41	16:31	18:21
	⑤	EMウェルネス	9:15	10:55	12:55	14:45	16:35	18:25
	⑥	あやかりの杜	9:16	10:56	12:56	14:46	16:36	18:26
	⑦	北中城村役場	9:20	11:00	13:00	14:50	16:40	18:30
	⑧	喜舎場	9:21	11:01	13:01	14:51	16:41	18:31
	⑨	仲順	9:22	11:02	13:02	14:52	16:42	18:32
	⑩	中城城跡	9:28	11:08	13:08	14:58	16:48	18:38
	⑪	大城	9:29	11:09	13:09	14:59	16:49	18:39
	⑫	荻道	9:30	11:10	13:10	15:00	16:50	18:40
	⑬	パークサイド	9:32	11:12	13:12	15:02	16:52	18:42
	⑭	若松公園	9:34	11:14	13:14	15:04	16:54	18:44
	⑮	石平	9:37	11:17	13:17	15:07	16:57	18:47
	⑯	瑞慶覧	9:44	11:24	13:24	15:14	17:04	18:54
	⑰	屋宜原	9:48	11:28	13:28	15:18	17:08	18:58
	⑱	あやかりの杜	9:50	11:30	13:30	15:20	17:10	19:00
	⑲	EMウェルネス	9:51	11:31	13:31	15:21	17:11	19:01
	⑳	北中城村役場	9:56	11:36	13:36	15:26	17:16	19:06
	㉑	喜舎場	9:57	11:37	13:37	15:27	17:17	19:07
	㉒	仲順	9:58	11:38	13:38	15:28	17:18	19:08
	㉓	中央公民館	10:00	11:40	13:40	15:30	17:20	19:10
	㉔	村民体育館	10:05	11:45	13:45	15:35	17:25	19:15
	㉕	中部徳洲会病院	10:09	11:49	13:49	15:39	17:30	19:20
着	㉖	イオンモール沖縄ライカム	10:10	11:50	13:50	15:40	17:32	19:22

渡口向け車線

東ルート

	No.	バス停名	1便目	2便目	3便目	4便目	5便目	6便目
発	①	島袋公民館	8:30	10:20	12:10	14:00	15:50	17:40
	②	サンエー島袋食品館	8:31	10:21	12:11	14:01	15:51	17:41
	③	島袋ガソリンスタンド前	8:34	10:24	12:14	14:04	15:56	17:46
	④	島袋小学校入口	8:35	10:25	12:15	14:05	15:57	17:47
	⑤	中部徳洲会病院	8:40	10:30	12:20	14:10	16:02	17:52
	⑥	イオンモール沖縄ライカム	8:42	10:32	12:22	14:12	16:04	17:54
	⑦	村民体育館	8:45	10:35	12:25	14:15	16:07	17:57
	⑧	EMウェルネス	8:50	10:40	12:30	14:20	16:12	18:02
	⑨	あやかりの杜	8:51	10:41	12:31	14:21	16:13	18:03
	⑩	北中城村役場	8:55	10:45	12:35	14:25	16:17	18:07
	⑪	喜舎場	8:56	10:46	12:36	14:26	16:18	18:08
	⑫	仲順	8:57	10:47	12:37	14:27	16:19	18:09
	⑬	中央公民館	8:59	10:49	12:39	14:29	16:21	18:11
	⑭	渡口	9:02	10:52	12:42	14:32	16:24	18:14
	⑮	北中城高校前	9:04	10:54	12:44	14:34	16:26	18:16
	⑯	沖縄県総合運動公園中央口(美崎)	9:06	10:56	12:46	14:36	16:28	18:18
	⑰	北中城団地	9:11	11:01	12:51	14:41	16:33	18:23
	⑱	熱田	9:13	11:03	12:53	14:43	16:35	18:25
	⑲	和仁屋	9:14	11:04	12:54	14:44	16:36	18:26
	⑳	渡口	9:16	11:06	12:56	14:46	16:38	18:28
	㉑	中央公民館	9:19	11:09	12:59	14:49	16:41	18:31
	㉒	仲順	9:21	11:11	13:01	14:51	16:43	18:33
	㉓	喜舎場	9:22	11:12	13:02	14:52	16:44	18:34
	㉔	北中城村役場	9:23	11:13	13:03	14:53	16:45	18:35
	㉕	あやかりの杜	9:27	11:17	13:07	14:57	16:49	18:39
	㉖	EMウェルネス	9:28	11:18	13:08	14:58	16:50	18:40
	㉗	村民体育館	9:32	11:22	13:12	15:02	16:55	18:45
	㉘	イオンモール沖縄ライカム	9:36	11:26	13:16	15:06	16:59	18:49
	㉙	中部徳洲会病院	9:38	11:28	13:18	15:08	17:01	18:51
	㉚	島袋ガソリンスタンド前	9:41	11:31	13:21	15:11	17:04	18:54
	㉛	島袋小学校入口	9:42	11:32	13:22	15:12	17:05	18:55
	㉜	サンエー島袋食品館	9:45	11:35	13:25	15:15	17:08	18:58
着	㉝	島袋公民館	9:48	11:38	13:28	15:18	17:11	19:01

渡口向け車線

石平向け車線

北中城村　地域包括支援センター

地域包括支援センターへなんでもご相談ください！

『地域包括支援センター』は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、暮らしに関するさまざまな相談をお受けする窓口です。
主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士の専門職にお気軽にご相談ください！

私たちにお任せください

主任ケアマネジャー

保健師

社会福祉士

自立して生活できるよう支援します

支援が必要と認定された方や必要となる恐れの高い方が自立して生活できるように、介護予防の支援をします。

皆さんの権利を守ります

高齢者虐待の早期発見や成年後見制度の紹介、消費者被害への対応など皆さんが安心して暮らせるように、皆さんの持つさまざまな権利を守ります。

－さまざまな相談に対応します－

介護に関する相談や悩み、福祉や医療に関する悩みにも対応します。必要があれば、医療機関や民生委員などの関係機関と連絡をとり支援します。

【問い合わせ】北中城村地域包括支援センター
☎(098)-935-5922　FAX:098-935-5899
〒901-2392　沖縄県中頭郡北中城村字喜舎場 426-2
北中城村役場第2庁舎 2 階　福祉課高齢者福祉係内