

一般公開用

栗原市 生活お役立ちガイドブック



栗原市市民生活部介護福祉課
栗原市社会福祉協議会
栗原市地域支え合い推進会議(第1層協議体)
栗原市地域支え合い地区推進会議(第2層協議体)

【栗原市生活支援体制整備事業】
令和6年3月発行

目次

はじめに	1
1 社会参加・交流に関する情報	
(1) 交流・趣味の場 『楽しみをみつきたい』	4
(2) 運動の場 『みんなと体を動かしたい』	25
(3) ボランティア活動 『ボランティア活動で自分にできることをしたい』	36
2 生活支援に関する情報	
(1) 家事支援 『身の回りのことを手伝ってほしい』	41
(2) 外出支援 『おでかけしたい』	43
(3) 買い物支援 『買い物したい』	45
(4) 見守りサービス 『見守ってほしい』	49
3 その他	52
4 情報ページ	
(1) その他の行政サービス	54
(2) 各種相談窓口	56
(3) 生活お役立ちツール	57



はじめに

★栗原市生活お役立ちガイドブックについて

このガイドブックは、栗原市の高齢者が住み慣れた地域でできるだけ長く自分らしい生活を続けられるよう、介護予防や日常生活に役立つ情報をまとめた冊子です。

ガイドブックを活用しながら、高齢者が各種団体とつながり、『社会参加による介護予防』や『地域の支え合い』を目指します。

住み慣れた地域で元気に暮らしていくためには、
社会とつながる「**社会参加**」が介護予防に効果的です！

高年齢になったから… 介護認定を受けたから…

今までのような暮らしは続けられない？



いつまでも自分らしく元気に暮らしていきたいという願いを
叶えるために、介護保険制度があります。

介護に必要な支援だけでなく、要介護状態の軽減、予防も目的です。



「あきらめないで！」



○生活支援体制整備事業 「高齢者の日常生活の支援と介護予防の促進」

介護保険法に基づき、高齢者の地域での自立した生活、介護予防、重度化防止を目的として、様々な関係者・活動・サービスをつなげていくための事業です。

💡 今ある地域の支え合いをなくさない。続けてもらう！

💡 社会参加を通じた介護予防！



生活支援体制整備事業を進めるために、生活支援コーディネーターが

栗原市社会福祉協議会に10人、栗原市市民生活部介護福祉課に1人配置されています！

生活支援コーディネーターとは…



高齢者と地域の多様な活動のつなぎ役。
地域の資源を知り、つながり、つなげていきます。
掲載されている活動に「参加してみたい、詳しく聞いてみたい」という方は、
遠慮なくご相談ください！

問い合わせ先

1 社会参加・交流に関する情報

『社会参加・交流に関する情報』（4ページ～40ページ）については、各地区の生活支援コーディネーターにお問い合わせください。

各地区生活支援コーディネーターは、栗原市から栗原市社会福祉協議会に委託し、栗原市社会福祉協議会の各支所に配置されています。

生活支援 コーディネーター	電話番号
築館	23-8087（栗原市社会福祉協議会 築館支所）
若柳	32-3083（栗原市社会福祉協議会 若柳支所）
栗駒	45-2150（栗原市社会福祉協議会 栗駒支所）
高清水	58-3637（栗原市社会福祉協議会 高清水支所）
一迫	52-4433（栗原市社会福祉協議会 一迫支所）
瀬峰	59-2322（栗原市社会福祉協議会 瀬峰支所）
鶯沢	55-2834（栗原市社会福祉協議会 鶯沢支所）
金成	42-1248（栗原市社会福祉協議会 金成支所）
志波姫	22-2713（栗原市社会福祉協議会 志波姫支所）
花山	56-2028（栗原市社会福祉協議会 花山支所）

2 生活支援に関する情報 … 直接、団体等にお問合せください。

ガイドブックの使い方

地域の高齢者から相談を受け、情報がほしい時やつなぎ先に困った時に、このガイドブックをご活用ください。

パターン①「社会参加・交流に関する情報」を活用する場合



地域の高齢者

体を動かしたいけど、どこで何をやっているか分からないな...

相談



地域のリーダー

ガイドブックを見ると、近所で〇〇体操をやっているみたいだよ。生活支援コーディネーターに連絡してみよう。

連絡



生活支援コーディネーター

〇〇団体は、体操後にお茶っこ会もやっている団体ですよ。団体の方に連絡してみますね。

連絡



団体代表者

大歓迎です！ぜひ一緒に活動しましょう。

パターン②「生活支援に関する情報」を活用する場合



地域の高齢者

買った荷物が重くて持って帰るのが大変...

相談



地域のリーダー

ガイドブックを見ると、配達をやっているお店もあるみたいだよ！



配達サービスを行っているお店があることが分かり、問合せたところ、配達サービスを利用できることになった。

ご利用にあたってのお願い

このガイドブックは、令和4年度までに生活支援コーディネーターが活動する中で出会った情報や地域から寄せられた情報等をもとに、掲載許可をいただいた団体のみ掲載しています。

従って、市内すべての情報が網羅できている訳ではありません。

今後さらに掲載内容を充実していけるよう、掲載されていない情報などありましたら、ぜひ情報提供ください。そのほか、ご不明な点等ございましたら下記までご連絡ください。

発行元：栗原市市民生活部介護福祉課 22-1350
(生活支援体制整備事業担当課)

1 社会参加・交流に関する情報

(1) 交流・趣味の場

『楽しみをみつきたい』



築館地区

※令和4年度までに生活支援コーディネーターが活動する中で出会った情報や地域から寄せられた情報等をもとに、掲載許可をいただいた団体のみ掲載しています。

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	加倉組合	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶っこ会 ・移動研修会 【場所】 加倉集会所 【日時】 不定期	協力的でまとまりのある地区です	下萩沢加倉地区の方 【参加費】 3,000円/年 (一世帯)
2	上照越地区 生き生き健康教室	<ul style="list-style-type: none"> ・体操 ・サロン活動 【場所】 上照越コミュニティセンター 【日時】 毎月第1水曜日	健康づくり・地域交流で、心と体を若々しく保ちフレイル予防をしています	上照越地区の方 【参加費】 100円/回
3	上照越地区 グラウンド・ゴルフを楽しむ会	<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドゴルフ 【場所】 築館総合運動公園野球場 【日時】 毎週木曜日 9:00	グラウンド・ゴルフを通じて仲間づくり、健康づくりをしませんか 運動が好きな方、大歓迎	上照越地区の方 【参加費】 400円/月
4	築館蟹沢地区 グラウンド・ゴルフ愛好会	<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドゴルフ 【場所】 蟹沢コミュニティセンター ・築館多目的競技場 【日時】 毎週火・金曜日 9:00	人と触れ合い笑って健康・親睦・融和をモットーに仲間作りを行っています	蟹沢地区の方 【参加費】 1,000円/月
5	黒瀬作って みようかなあ会	<ul style="list-style-type: none"> ・手作り活動 (手毬、草木染め、苔玉) 【場所】 黒瀬自治会館 【日時】 年4回 (8月・10月2回※内1回はキッズ教室・2月の日曜日)	平成28年にスタートして今年で8年目になります 完成作品は毎年11月の富野地区文化祭に出展しています	黒瀬地区の方 【参加費】 500円/回

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
6	築館根岸 つるし飾り サークル	・つるし飾り作り 【場所】 根岸自治会館 【日時】 月2回 (木曜日午後)	手元にある物でつるし飾りを作って楽しみましょう	どなたでも 【参加費】 特になし
7	<small>こんしんかい</small> 築館根岸根伸会	・スコップ三味線 ・地区の美化活動 【場所】 根岸自治会館 【日時】 随時	見学、見物、自由です 4月～5月上旬に築館富下「熊川下橋」で鯉のぼり祭も行っています	根岸地区の方 【参加費】 1,000円/年
8	富野地域づくり 協議会	・古代米作り体験 ・お幣束作り体験 ・文化祭 等 【場所】 主に旧富野小学校 体育館（各行事による） 【日時】 各行事による	歴史・文化を活かした地域づくりを行っています	・築館地区内の方 (古代米作り、 ウォークラリー) ・富野地区内の方 (ふれあい祭り) 【参加費】 特になし
9	栗原音頭くらぶ	・踊り（主に栗原音頭） 【場所】 築館高齢者福祉 センター 【日時】 毎月第2・4土曜日 14:00	踊りが好きな方大歓迎	どなたでも 【参加費】 500円/月
10	ふたば会	・舞踊 【場所】 築館高齢者福祉 センター 【日時】 第1・3土曜日 14:00 第4日曜日 10:00	踊りを通して健康作り、仲間作りを目的としています	どなたでも 【参加費】 20,000円/年 (大会等出演料含む)
11	築館健康ダンス 協会	・レクダンス ・創作ダンス 【場所】 築館ふるさとセンター 【日時】 毎週月曜日 10:00	会員同士コミュニケーションをとり楽しく踊る事を目標にしています	どなたでも 【参加費】 2,000円/月

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
12	芋塚地区手作りを楽しむ会	<ul style="list-style-type: none"> ・物作り ・展示会 【場所】 <ul style="list-style-type: none"> ・個人宅 ・芋塚コミュニティセンター 【日時】 <ul style="list-style-type: none"> ・随時 ・年1回2日間（展示会） 	興味のある方は入会歓迎	芋塚地区の方 【参加費】 1,000円/年
13	将棋愛好会 (斎藤道場)	<ul style="list-style-type: none"> ・将棋 【場所】 斎藤さん宅(東町) 【日時】 毎週水・土曜日 13:00	将棋が好きな方大歓迎	どなたでも 【参加費】 100円/回
14	がくふうかい 宮城岳風会 築館教場	<ul style="list-style-type: none"> ・詩吟 【場所】 築館高齢者福祉センター 【日時】 毎週土曜日 13:30	詩を通して歴史を知り、 腹式呼吸の発声で心身が健康になります 吟は一生の友！一緒に始めてみませんか	どなたでも 【参加費】 2,000円/月



**【築館】 築館根岸つるし飾り
サークル (P5)**



【築館】 将棋愛好会 (斎藤道場)



【若柳】 下町元気アップ会 (P8)



【若柳】 新山区ボランティア友の会 (P8)

若柳地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	絵手紙ボラン ティア 秋桜会 <small>こすもすかい</small>	・絵手紙制作 (福祉施設へ作品贈呈) 【場所】新みやぎ農協 若柳支店 【日時】毎月第1木曜日	和気あいあいと楽しく絵 手紙を書いています	若柳地区民 【参加費】1,000円/年
2	しもおおめ 下大目 ふれあいの会	・お茶っこ会 【場所】下大目集会所 【日時】火曜日午前 (不定期開催)	心身共に健康で長生きに 繋がる活動を展開します	下大目地区民 【参加費】1,000円/年
3	若柳押し花の会	・押し花制作 (高齢者施設への贈呈) 【場所】若柳公民館	暮しに彩りをそえて欲しい	どなたでも 【参加費】3,000円/年
4	いきいきサロン <small>かんまち</small> 上町	・講話会、移動交流会、 カラオケ、クリスマス会、 食事会 【場所】 はさま会館、移動交流先 【日時】毎月第2日曜日 10:30~12:00	「寝たきり知らず」 「痴呆(ボケ)知らず」 の町づくり	上町地区住民 【参加費】500円/回 外出時1,000円/回
5	<small>むつみ</small> 睦お茶っこの会	・体操、ゲーム、カラオケ 【場所】新山集落センター 【日時】毎月第2・4土曜日 9:00	お話、歌好きな方大歓迎	新山地区住民 【参加費】2,400円/年
6	コーラス わかやなぎ	・合唱練習 ・イベント ・慰問活動 【場所】栗原市若柳総合 文化センター (ドリームパル) 【日時】毎週火曜日 10:00	宮城県おかあさん合唱祭 や栗原市合唱祭に参加 栗原市や社協等の要請に よりイベントに出演	女性 【参加費】3,000円/月

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
7	かみざい 上在ミニデー サービス すみれ会	<ul style="list-style-type: none"> ・軽体操 ・ゲーム等（外出もあり） 【場所】 上在老人憩の家 【日時】 毎月第2火曜日 （8月のみ第1火曜日）	歌、頭の体操、介護予防体操等も必ず行います	上在地区民 【参加費】 700円/回
8	下町 元気アップ会	<ul style="list-style-type: none"> ・下町蚤の市 不用品や手作り服等必要な方に安く提供しながらお茶会もかねた交流の場 【場所】 下町三峯神社 【日時】 毎月第1日曜日 午前中（4月～12月）	家庭でいらなくなった物等あればお持ちより下さい	蚤の市は地区問わずどなたでも 【参加費】 特になし 元気アップ体操 下町1区、2区の方で定例出席者 【参加費】 行事の際1,000円/回
		<ul style="list-style-type: none"> ・くりはら元気アップ体操 【場所】 下町コミュニティセンター 【日時】 毎週金曜日午前中 （4月～12月）		
9	ひまわり会	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶っこ会 ・くりはら元気アップ体操 【場所】 南二又生活センター 【日時】 月1回程度 （不定期開催）	軽運動の他、外出活動も行っています。出来るだけ参加いただけるよう開催日は年間計画で決めてお知らせしております。	南二又地区の方 【参加費】 750円/回
10	きんでんりゅうたいしょうごと 琴伝流 大正琴 はくちょう 白鳥の里 アンサンブル	<ul style="list-style-type: none"> ・大正琴 ・イベントや慰問活動 【場所】 若柳公民館 【日時】 毎月2回 （不定期開催）	ゆっくり丁寧に指導します 音楽の好きな方、年齢を問わず、毎回楽しくいろいろな曲を演奏しています	【参加費】 1,000円/月
11	にいやまく 新山区 ボランティア 友の会	<ul style="list-style-type: none"> ・ミニデイ （レクリエーション） 【場所】 新山集落センター 【日時】 毎月第3木曜日	楽しいレクリエーション、誰でもいつでも参加できます	新山地区民 【参加費】 700円/回

栗駒地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	いきいき健康 サロン下文字	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶っこ会 ・レクリエーション 【場所】 下文字自治会館 【日時】 毎月第1月曜日 10:00	レクリエーションや座学をとおして、住民同士の交流の機会としています	下文字地区住民 【参加費】 300円/回
2	パッチワーク の会	<ul style="list-style-type: none"> ・物づくり 【場所】 老人憩いの家 【日時】 毎月第2・4火曜日 10:00	パッチワークが好きなみなさんが集まっています	どなたでも 【参加費】 500円/月
3	田町いきいき 健康サロン	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶っこ会 ・レクリエーション 【場所】 田町会館 【日時】 毎月第2火曜日 10:00	住民同士の交流の機会を楽しんでいます	中野田町地区住民 【参加費】 1,000円/年
4	山口手芸の会	<ul style="list-style-type: none"> ・くりはら元気アップ体操 ・手芸 ・各種ゲーム 【場所】 山口自治会館 【日時】 毎月第1・2水曜日 9:00	会発足15年、会員11名、平均年齢85歳 月2回の集まりが何よりの楽しみ	どなたでも 【参加費】 1,000円/年
5	なでしこの会	<ul style="list-style-type: none"> ・物づくり ・交流 【場所】 栗駒高齢者 コミュニティセンター 【日時】 毎月第3火曜日 10:00	和紙人形や小物づくりを楽しみながら仲間との時間を楽しんでいます	どなたでも 【参加費】 なし
6	絵手紙 ひるこの会	<ul style="list-style-type: none"> ・絵手紙作成 【場所】 六日町飛翔館 【日時】 毎月最終月曜日 13:30	出来上がった作品は施設等へプレゼントし喜ばれています 興味のある方歓迎します	どなたでも 【参加費】 500円/年

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
7	和紙の あとり絵会	・制作活動 (制作キットでの作成) 【場所】 高齢者コミュニティセンター 【日時】 毎月第1・3水曜日 10:00	興味のある方大歓迎	どなたでも 【参加費】 1,000円/年
8	かくせいかい 鶴生会 スポーツ班	・レクリエーション用具を 使用しての活動 【場所】 高齢者コミュニティセンター 【日時】 毎週水曜日 13:30	レクリエーション用具を 使って楽しく活動してい ます	どなたでも 【参加費】 1,000円/年



【栗駒】 絵手紙ひるこの会 (p9)



【栗駒】 和紙のあとり絵会



【鶯沢】 鶯沢地区ボランティア友の会 (P39)



高清水地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	老人クラブ しゅんぷうかい 春風会	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶っこ会 ・会員交流 ・地区内清掃 【場所】 南部地区生活センター 【日時】 随時	会員同士の交流を図りながら活動を行っています	60歳以上 高清水4区地区住民 【参加費】 1,000円/年
2	老人クラブ桂会 かつらかい	<ul style="list-style-type: none"> ・会員・地区交流 ・美化活動 ・グラウンドゴルフ 【場所】 高清水7区 【日時】 随時	季節に応じて、様々な活動を行っています	60歳以上 高清水7区地区住民 【参加費】 2,000円/年
3	12区楽生会 らくせいかい	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートボール ・お茶飲み 【場所】 12区集会所 【日時】 毎週火・土曜日 10:00	気の合う仲間同士、週2回楽しく過ごしています	どなたでも 【参加費】 500円/隔月
4	スーパーリズム ダンス愛好会	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムダンス 【場所】 高清水コミュニティセンター 【日時】 毎週火曜日 10:00～12:00	会員募集中	どなたでも 【参加費】 2,000円/月
5	高清水 うたおう会	<ul style="list-style-type: none"> ・合唱 【場所】 高清水保健福祉センター（ほっと館） 【日時】 毎月第2・4木曜日 10:00	栗原市合唱祭で発表する楽しみや、和気あいあいと仲間たちと仲良く活動できます	どなたでも 【参加費】 30,000円/年 ※分割可(講師代,合唱連盟会費,会議費等込み)
6	婦人会 ひまわりの会	<ul style="list-style-type: none"> ・会員交流 ・環境美化 ・慰問活動 【場所】 高清水地区内 【日時】 随時	若い人もぜひ来て欲しいです	高清水地区の方 【参加費】 1,000円/年

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
7	高清水 グラウンド・ ゴルフ愛好会	・グラウンドゴルフ 【場所】桂葉清水公園 グラウンド・ゴルフ場 【日時】毎週水・土曜日 9:30	気軽に楽しめるスポーツ です	どなたでも 【参加費】3,000円/年
8	高清水生活研究 グループ連絡 協議会	・伝統食の伝達、伝承 ・自家生産農作物等の 有効利用 ・会員交流 【場所】高清水コミュニティセンター 【日時】随時	仲間と一緒に進める地域 づくりにつながります	どなたでも 【参加費】1,000円/年
9	かつらは 桂葉ひまわり 植栽有志会	・ひまわり植栽 【場所】新桂葉 【日時】6月～8月の期間	地区に関わらず、色々な 方との交流ができます	どなたでも 【参加費】なし



【高清水】老人クラブ桂会 (P11)



【高清水】12区楽生会 (P11)

一迫地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	高齢者教室 シルクフラワー 教室	・ 繭細工 【場所】 一迫老人福祉センター 【日時】 毎月第1・3金曜日 9:00	会員募集中です	老人クラブ会員 【参加費】 1,000円/隔月
2	高齢者教室 社交ダンス 愛好会	・ 社交ダンス 【場所】 一迫地区活性化センター 【日時】 毎週月曜日 9:00	ダンスに興味のある方大 歓迎です	老人クラブ会員 【参加費】 2,000円/年
3	清水琴の会	・ 大正琴 【場所】 清水一センター 【日時】 毎月第2・3月曜日 14:00	大正琴に興味のある方、 一度見学に来てみてくだ さい	どなたでも 【参加費】 3,500円/月
4	はさま俳句の会	・ 俳句 【場所】 一迫ふれあいホール 【日時】 毎月第3金曜日 13:30	俳句に興味のある方、一 度見学に来てみてくださ い	どなたでも 【参加費】 4,000円/年
5	高齢者教室 パンフラワー 教室	・ 紙粘土細工 【場所】 一迫老人福祉センター 【日時】 毎月第2・4金曜日 9:00	興味のある方お待ちしております	老人クラブ会員 【参加費】 500円/年
6	コーラス 「かっこう」	・ 童謡等歌の練習 【場所】 一迫公民館 【日時】 毎月第2・4火曜日 13:30～15:30	会員募集中です	どなたでも 【参加費】 10,000円/年 (ピアノ講師料含)



【一迫】 高齢者教室シルクフラワー教室



【一迫】 一迫ゲートボール協会 (P14)

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
7	高齢者教室 書道教室	・書道 【場所】 一迫老人福祉センター 【日時】 毎月第2木曜日 9:00～正午	毎年新年に会員募集して ます 興味のある方参加して みてください	老人クラブ会員 【参加費】 2,000円/年
8	大正琴 「すみれ会」	・大正琴、尺八 【場所】 荒町下集落センター 【日時】 毎週水曜日 9:30～11:30	会員募集中です	どなたでも 【参加費】 1,000円/回 ※冬季間のみ
9	八幡地区 グラウンド・ ゴルフ愛好会	・グラウンドゴルフ 【場所】 八幡センター 敷地内グラウンド 【日時】 毎週月・木曜日 9:00	運動が好きの方大歓迎 他地区問わず会員募集 しています	どなたでも 【参加費】 3,000円/年
10	高齢者教室 ペタンク愛好会	・ペタンク 【場所】 姫松地区農村婦人 の家グラウンド 【日時】 毎月第1・3火曜日 9:00	ペタンクに興味のある 方、大歓迎です	老人クラブ会員 【参加費】 1,000円/年
11	一迫 ゲートボール 協会	・ゲートボール 【場所】 一迫ふれあい交流館 【日時】 毎週金曜日 9:00～12:00	ゲートボールに興味の ある方いつでもOK	どなたでも 【参加費】 100円/月
12	大川口下女性 セミナー	・運動、交流 【場所】 大川口下センター 【日時】 毎月2日・22日 10:00～12:00	興味のある方お待ちして おります	どなたでも 【参加費】 なし 飲み物等持参
13	ヘルスアップ 愛好会	・筋力アップ体操 ・リズム体操 【場所】 一迫地区活性化センター 【日時】 毎月第2・4月曜日 13:30～15:00	笑顔で楽しく運動に参加 し親睦を深め、共に健康 寿命を延ばしていま しょう	【参加費】 1,000円/月 ※入会金1,000円

瀬峰地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	ひまわり会	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶っこ会 ・元気アップ体操 【場所】 瀬峰公民館 【日時】 毎週火曜日 9:30	週に一回の集まりが元気の基です、まざりませんか	どなたでも 【参加費】 500円/年 ※その他昼食代
2	カフェひだまり	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶のみ、おしゃべり 【場所】 瀬峰保健センター 【日時】 第2火曜日 10:00	出入り自由、楽しくおしゃべりしましょう	どなたでも 【参加費】 100円/回
3	<small>かみとみろうじんくらぶ</small> 上富老人クラブ <small>はくじゅかい</small> 白寿会	<ul style="list-style-type: none"> ・会員交流 ・グラウンドゴルフ 【場所】 浄化センター隣公園 【日時】 毎週月曜日 14:00	元気に楽しく活動しています 交流しましょう	上富地区 60歳以上 【参加費】 2,000円/年
		<ul style="list-style-type: none"> ・元気アップ体操 【場所】 上富生活改善センター 【日時】 毎月第2・4金曜日 10:00		
		<ul style="list-style-type: none"> ・環境整備 【日時】 随時		
4	<small>みやこうじ はら</small> 宮小路原 <small>ろうじん</small> 老人クラブ	<ul style="list-style-type: none"> ・会員交流 ・グラウンドゴルフ 【場所】 宮小路原自治会館 【日時】 毎週月・水・金曜日 10:00	健康増進! 楽しく交流しましょう	宮小路原地区60歳以上 【参加費】 1,200円/年
		<ul style="list-style-type: none"> ・ペタンク 【場所】 宮小路原自治会館 【日時】 毎週火・木曜日 10:00		
5	せみね コーラス藤	<ul style="list-style-type: none"> ・コーラス ・会員交流 【場所】 瀬峰公民館 【日時】 毎週火曜日 9:30	歌うことが健康に繋がっています	どなたでも 【参加費】 2,500円/月
6	<small>りつほうたいこ</small> せみね律峰太鼓 <small>あいこうかい</small> 愛好会	<ul style="list-style-type: none"> ・創作太鼓 ・会員交流 【場所】 瀬峰公民館 【日時】 毎週木曜日 19:00	太鼓のリズムでリフレッシュ	どなたでも 【参加費】 大人2,000円/年 子ども1,500円/年

鶯沢地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	駒場下 老人クラブ寿会	<ul style="list-style-type: none"> ・お誕生日会 【場所】 鶯沢老人福祉センター 【日時】 毎月第2木曜日 10:00	みんなで楽しく交流しましょう	駒場下地区60歳以上 【参加費】 500円/月
	<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドゴルフ 【場所】 鶯沢老人福祉センター前広場 【日時】 毎週月～金曜日 10:00			
2	八沢 さわやかクラブ	<ul style="list-style-type: none"> ・親睦旅行 ・スポーツ大会参加 ・スカットボール ・花壇作り 【場所】 八沢自治会館 鶯沢地区内の会場 【日時】 特に指定日なし	毎月のようにスカットボール大会を開催し、終了後は昼食を食べながら情報交換を行っている	八沢地区内60歳以上 【参加費】 4,000円/年
3	駒場上万年青会	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶っこ会 ・スポーツ交流会 ・日帰り温泉旅行 【場所】 鶯沢公民館 鶯沢老人福祉センター 【日時】 春・秋（随時）	仲間と集まることで安否確認につながる	駒場上地区60歳以上 【参加費】 1,000円/年 ※その他参加費500円
4	手作り製作教室	<ul style="list-style-type: none"> ・製作活動 【場所】 鶯沢老人福祉センター 【日時】 毎週水曜日 (第1・第3と第2・第4の班編成月2回) 13:30～15:30	クラフトテープで籠やカバンなど作成 みんなで和気あいあいと楽しく活動しています	どなたでも 【参加費】 500円/回

【鶯沢】手作り製作教室



【鶯沢】書道教室

(P17)



No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
5	だれでも ピアノ教室	・電子ピアノレッスン 【場所】 鶯沢老人福祉センター 【日時】 毎月第1・3金曜日 13:30~15:30	ストレス解消になります	どなたでも 【参加費】 なし
6	書道教室	・書道の練習 【場所】 鶯沢老人福祉センター 【日時】 毎月第2・4水曜日 9:30~11:30	仲間との交流を楽しみながら活動しています	どなたでも 【参加費】 なし
7	秋法上 老人クラブ 不老会	・くりはら元気アップ体操 【場所】 細倉公民館 【日時】 毎週土曜日 13:30 ・スポーツ交流会 【場所】 鶯沢老人福祉センター 【日時】 年6回程（約1か月おき） ・地区内奉仕作業 【場所】 鶯沢地区内 【日時】 年1~2回	みんなで声を掛け合い、 楽しく交流しています 一人暮らしの安否確認にもなっています	秋法上地区60歳以上 【参加費】 3,600円/年
8	細倉老人家庭 バレーボール 愛好会	・家庭バレーボール 【場所】 細倉体育館 【日時】 毎週火・金曜日 13:30~15:30	無理をせず自分のペース で楽しんでいます 休憩時の話語りも楽しい です	どなたでも 【参加費】 2,000円/年
9	細倉レクリエー ションダンス 愛好会	・レクリエーションダンス 【場所】 細倉公民館 【日時】 毎週木・土曜日 10:00~11:30	月1回講師による指導が あります 色々な曲に合わせて踊り ます ストレス解消になります	どなたでも 【参加費】 2,000円/月
10	つどいの場 和だんす	・手芸活動 【場所】 つどいの場 和だんす 【日時】 毎週土曜日 9:30~12:00	新たな趣味、楽しみを見 出しませんか	【参加費】 300円/回

金成地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	てきぼく かい 滴墨の会	<ul style="list-style-type: none"> 水墨画の制作と展示会 【場所】 萩野公民館 【日時】 毎月第2・4水曜日 9:30～11:30	墨一色で様々なものを描き出す楽しみ、手先を使うのでリハビリにもなりますよ	どなたでも 【参加費】 8,000円/年
2	しゅうおうぎんせいかい 萩鶯吟声会	<ul style="list-style-type: none"> 詩吟 仲間づくり 【場所】 若柳公民館 【日時】 毎月第2・4金曜日 10:00～12:00	健康第一、学ぶ楽しさ、知る喜び	どなたでも 【参加費】 10,000円/年
3	平形コミュニティーサークル	<ul style="list-style-type: none"> お茶っこ会 【場所】 平形集会所 【日時】 年5～6回	地区住民同士の交流の場を楽しみながら活動しています	平形地区住民 【参加費】 約200円/回



【金成】滴墨の会



【金成】たてやま安心・安全見守り隊 (P39)

【金成】しあわせ慰問団 (P39)

志波姫地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	くりはら き ゆうかい 栗原棋友会 (囲碁愛好会)	・ 囲碁 【場所】 志波姫公民館 【日時】 毎週土曜日 13:00	見学に来てみて下さい	どなたでも 子供から大人まで 【参加費】 3,000円/年
2	ぐちゅう 宮中いきいき ふれあい サロン会	・ サロン会 (年5回) ・ くりはら元気アップ体操 【場所】 宮中区ふれあいセンター 【日時】 毎週月曜日 9:30	やれることを誰でも チャレンジできる会	宮中区住民 【参加費】 200円/回 サロン会開催時
3	ひまわりカフェ	・ 交流しながらフレイル 予防 【場所】 コミュニティカフェ ル・リアン 【日時】 ・ 偶数月開催 ・ 土曜日又は日曜日の 11:30~13:00	フレイル予防、音楽鑑 賞、ヨガ教室も開催して います いつもいきいき元気に活 動していますので、みな さんいらしてください	どなたでも 【参加費】 昼食代 500円/回
4	はちみつレモン 会	・ ストレッチ体操 ・ ゲームやおしゃべりで 交流 ・ くりはら元気アップ体操 【場所】 志波姫老人憩の家おもと荘 【日時】 毎週月曜日 13:30	楽しい場所になるよう に集まります	志波姫地区内の方 【参加費】 500円/月



【志波姫】 ひまわりカフェ



【志波姫】 はちみつレモン会

花山地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	くさき 草木老人クラブ しんわかい 親和会	<ul style="list-style-type: none"> ・児童クラブとの交流 ・会員交流 【場所】 草木コミュニティセンター 【日時】 年2回	会員募集しています 興味のある方は是非	65歳以上 【参加費】 1,000円/年
2	ざす 座主むつみ会	<ul style="list-style-type: none"> ・スカットボール ・交流 【場所】 花山石楠花センター 【日時】 月1回 (不定期開催)	会員募集しています 一緒に楽しく活動しませんか	座主地区65歳以上 【参加費】 1,000円/年
3	花山沢 日曜サロン会	<ul style="list-style-type: none"> ・交流（季節行事等） 【場所】 花山沢集会所 【日時】 毎月第4日曜日 10:00	楽しく活動しています。	花山沢地区住民対象 【参加費】 300円/回
4	花山レクダンス 愛好会	<ul style="list-style-type: none"> ・レクダンス 【場所】 花山石楠花センター 【日時】 毎週金曜日 10:00	楽しく活動しています。	花山地区住民対象
5	花山ペタンク 愛好会	<ul style="list-style-type: none"> ・ペタンク 【場所】 ミズバショウ公園 【冬季・雨天時】 松ノ原集会所 【日時】 毎週水・土曜日 9:30～11:30	楽しく活動しています。 是非一緒に活動してみませんか 気軽にお来ください	花山地区住民対象 【参加費】 2,000円/年



【花山】草木老人クラブ親和会



【花山】花山レクダンス愛好会

行政サービス

No.	事業名	内容	対象者	問合せ先
1	生きがい活動 支援通所事業 (栗原市社会福祉 協議会委託事業)	通所による軽体操・趣味・ 創作活動で交流の輪を広め たい場合に支援します。 【利用者負担】800円/回 ※温泉保養施設利用の 場合は1,100円。 <u>その他、障害保険料、 材料費の負担あり。</u>	要介護・要支援認定を 受けていない自立した 日常生活ができる 60歳以上の人	市民生活部社会福祉課 (22-1340) または各総合支所市民 サービス課

活動場所・曜日

地区名	場所	曜日
築館	築館高齢者福祉センター	月・水
若柳	若柳公民館	水・金
栗駒	栗駒高齢者地域福祉施設 ※7~9月のみ栗駒総合体育館	火・木
高清水	高清水地域福祉センター	木
一迫	一迫老人福祉センター	火
瀬峰	瀬峰保健センター	月
鶯沢	鶯沢老人福祉センター	月
金成	金成農村環境改善センター	月・水
志波姫	志波姫老人憩いの家	火
花山	花山高齢者生活福祉センター	金



【若柳】若柳図書ボランティア
「ぽっかぽか」 (P36)



【若柳】華の会 (P36)



【一迫】いちばさま地区ボランティア
連絡協議会 (P38)



【志波姫】華龍 (宮中施設ボランティア) (P40)



【志波姫】ボランティアグループ福寿草 (P40)

地区社会福祉協議会（行政区ごとの小地域活動）

No.	団体名	内容	問合せ先	備考
1	各地区社会福祉協議会 (地区社協)	お茶っこ会、見守り活動、世代間交流等、地域住民による様々な交流活動や福祉活動が行われています。 ※地区社協ごとに活動内容や実施回数は異なります。	栗原市社会福祉協議会 各支所	市内の全行政区に設置されています。 お住いの行政区の方で ご参加ください。





令和6年度 栗原市

オレンジカフェとは、認知症の方やそのご家族、地域のみならず認知症があってもなくても、自分らしく暮らすため、人と一緒に考える仲間がいます。

どなたでも参加できます。
認知症に関するいろいろな情報を聞くことができ、相談も出
認知症のことを知りたい方も、是非お気軽に参加ください。

名前	開催場所	時間	問い合わせ先	4月	5月
語りすと	築館伊豆2丁目10-3 (カフェ カタリスト)	10時~12時	代表 加藤 ☎cafe.catalyst. customer@gmail.com	10日(水)	15日(水)
いちごの花	志波姫新沼崎187-1 (コミュニティカフェ ル・リアン)	10時~12時	代表 佐々木 ☎090-8252-6669		11日(土)
マロンかふえ	若柳字福岡谷地畑31-15 (リハカフェALAISE)	10時~12時	代表 小野 ☎0228-24-9707	20日(土)	18日(土)
オレンジカフェみえこの部屋	若柳字川南南町4 (下町コミュニティセンター)	13時30分~ 15時30分	代表 中嶋 ☎090-7069-5507		1日(水)
オレンジカフェひよっこ	金成片馬合根岸111-1	10時~12時	代表 小野寺 ☎0228-44-2046	13日(土)	
オレンジカフェ六日町	栗駒岩ヶ崎神南50番地 (グループホームチャレンジ岩ヶ崎)	10時~12時	居宅介護支援事業所りつわ ☎0228-49-1565		21日(火)
おれんじカフェ「こっから」	鶯沢南郷中日照67番地1 (和だんす)	10時~12時	風和の郷 後藤 ☎0228-24-8512	20日(土)	
オレンジカフェ「アクア」	高清水東館34番地 (ほっと館)	13時30分~ 15時30分	居宅介護支援事業所 アクアプラン ☎0228-24-7820		28日(火)
オレンジカフェ「つづらふじ」	一迫真坂清水小館54-1 (池坊いけ花教室) *:一迫真坂字堰の上42 (一迫保呂羽会館)	10時~12時	代表 川村 ☎090-8788-3059	24日(水)	29日(水)
オレンジカフェ『どんぐり』	花山字本沢合道46番地5 (湖畔のみせ 旬彩)	10時~12時	代表 佐々木 ☎090-2991-3251	22日(月)	27日(月)
オレンジカフェケア★スタ CARE★STA	金成中町西裏15-4 (デイサービスケアスタ中町)		デイサービス ケアスタ中町 ☎0228-24-8456		

※参加費が100円から300円程度かかりますので、お問い合わせください。開



【チラシに関する問い合わせ
栗原市市民生活部介護福祉課

オレンジカフェ



なさん、専門職が気軽に集える場です。
人のつながりを大切に、地域での暮らしを

出来ます。



6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
19日(水)	17日(水)	28日(水)	18日(水)	16日(水)	20日(水)	18日(水)	15日(水)	19日(水)	19日(水)
	6日(土)		7日(土)		10日(日)		12日(日)		9日(日)
15日(土)	20日(土)	17日(土)	21日(土)	19日(土)	16日(土)	21日(土)	18日(土)	15日(土)	15日(土)
5日(水)	3日(水)	7日(水)	4日(水)	2日(水)	6日(水)				
1日(土)	6日(土)	3日(土)	7日(土)	5日(土)	2日(土)	7日(土)	11日(土)	1日(土)	1日(土)
	16日(火)		17日(火)		19日(火)		21日(火)		18日(火)
15日(土)	20日(土)		21日(土)		16日(土)		18日(土)		15日(土)
	23日(火)		24日(火)		26日(火)	24日(火)		18日(火)	
26日(水)	31日(水)	28日(水)	25日(水)	30日(水)*	27日(水)*				
24日(月)	22日(月)	26日(月)	30日(月)	28日(月)	25日(月)				

日程が決まり次第、情報を更新します。



開催日等が変更になることがありますので、確認の上ご参加ください。

【合わせ・作成】
☎0228-22-1350



(2) 運動の場

『みんなと体を動かしたい』



築館地区

※令和4年度までに生活支援コーディネーターが活動する中で出会った情報や地域から寄せられた情報等をもとに、掲載許可をいただいた団体のみ掲載しています。

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	築館上町地区 ふれあい卓球 教室	・卓球 【場所】上町自治会館 【日時】毎週土曜日 10:00	親睦と健康増進を目的に活動しています	築館上町の方 【参加費】特になし
2	築館上町地区 パークゴルフ	・パークゴルフ 【場所】小田ダム湖畔 パークゴルフ場 【日時】第1・3火曜日 9:30	親睦と健康増進を目的に活動しています	築館上町の方 【参加費】特になし
3	芋塚地区 パークゴルフ 愛好会	・パークゴルフ 【場所】小田ダム湖畔 パークゴルフ場 (冬季：地区のビニールハウス内) 【日時】随時	来る者は拒まず、去る者は追わずでやっています	芋塚地区の方 【参加費】1,000円/年 ※その他必要に応じて
4	バレーボール チーム 「ハイブリット」	・バレーボール 【場所】築館体育センター 【日時】毎週水曜日 13:00	健康のために体を動かしながら、和気あいあいと話し合いをしてストレス発散になっています	60歳以上ならどなたでも 【参加費】4,000円/年
5	けんこうかい わかば拳好会	・太極拳 ・ストレッチ 【場所】栗原文化会館 【日時】毎週水曜日 10:00	健康長寿を目指して活動しています 自由な雰囲気仲間作りになります	どなたでも 【参加費】500円/月

若柳地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	なでしこ会	・健康体操 【場所】若柳多目的センター 【日時】毎月第1・3月曜日	音楽に合わせて軽く運動し健康になりましょう	市が運動サポーターとして認定した方 【参加費】1,000円/年
2	若柳レクダンス すずらんの会	レクダンス 【場所】若柳公民館 【日時】月4回毎週土曜日 14:00	頭と体の健康と仲間作りのため楽しく練習しています	どなたでも 【参加費】1,000円/月

栗駒地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	しゃくなげ卓球会	・ ラージボール卓球 【場所】 栗駒高齢者コミュニティセンター 【日時】 毎週火・木曜日 9:00	20名余りの会員で楽しくやっています	どなたでも 【参加費】 4,000円/年
2	なかよし会	・ 健康体操 ・ 交流 【場所】 老人憩いの家 【日時】 毎月第1・3金曜日 10:00	曲に合わせた体操に取り組んでいます	どなたでも 【参加費】 500円/月
3	マロンレディース	・ 健康体操 ・ 交流 【場所】 栗駒高齢者コミュニティセンター 【日時】 毎月第2・4金曜日 10:00	楽しく体を動かすことが健康維持になっています	どなたでも 【参加費】 500円/月
4	紫陽花の会	・ 健康体操 ・ 交流 【場所】 四日町集会所 【日時】 毎月第3水曜日 10:00	仲間と一緒に楽しみながら、介護予防につながっています	四日町地区住民 【参加費】 なし
5	老人クラブしゃくなげ会	・ ペタンク ・ 交流 【場所】 老人憩いの家 【日時】 毎週水曜日 10:00	自分たちの健康のため、楽しんでいます	どなたでも 【参加費】 1,000円/年
6	文字スポーツ愛好会	・ 室内スポーツ ・ レクリエーション用具を使用しての活動 ・ パークゴルフ 【場所】 旧文字小学校 【日時】 第1・3木曜日 9:30	運動が好きな方大歓迎	文字地区在住 文字地区出身 【参加費】 1,000円/年 ※行事ごと徴収



【栗駒】しゃくなげ卓球会



【栗駒】なかよし会

高清水地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	高清水 ラージボール 卓球同好会	<ul style="list-style-type: none"> ・ラージボール卓球 ・会員交流 【場所】 高清水総合体育センター 【日時】 毎週火・木曜日 13:30	メンバーと体を動かしながら楽しく交流しています	どなたでも 【参加費】 2,000円/年
2	高清水シニア 家庭バレーボール 愛好会	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭バレーボール ・会員交流 【場所】 高清水総合体育センター 【日時】 毎週火・金曜日 13:30	会員募集中です	60歳以上 【参加費】 2,500円/年
3	ラージボール みずき会	<ul style="list-style-type: none"> ・ラージボール卓球 ・会員交流 【場所】 高清水コミュニティセンター 【日時】 毎週水曜日 13:30	みんなでワイワイと楽しく活動しています	どなたでも 【参加費】 1,500円/年



【高清水】シニア家庭バレーボール愛好会



【高清水】ラージボールみずき会



【築館】わかば拳好会 (P25)



【築館】バレーボールチーム「ハイブリット」 (P25)

一迫地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	八幡地区 グラウンド・ ゴルフ愛好会	・グラウンドゴルフ 【場所】 八幡センター 敷地内グラウンド 【日時】 毎週月・木曜日 9:00	運動が好きな方大歓迎 他地区問わず会員募集し ています	どなたでも 【参加費】 3,000円/年
2	高齢者教室 ペタンク愛好会	・ペタンク 【場所】 姫松地区農村婦人 の家グラウンド 【日時】 毎月第1・3火曜日 9:00	ペタンクに興味のある 方、大歓迎です	老人クラブ会員 【参加費】 1,000円/年
3	一迫ゲートボー ル協会	・ゲートボール 【場所】 一迫ふれあい交流館 【日時】 毎週金曜日 9:00	ゲートボールに興味の ある方いつでもOK	どなたでも 【参加費】 100円/回
4	大川口下 女性セミナー	・健康体操 ・交流 【場所】 大川口下センター 【日時】 毎月2日・22日 10:00	興味のある方お待ちしております	どなたでも 【参加費】 なし 飲み物等持参
5	ヘルスアップ 愛好会	・筋力アップ体操 ・リズム体操 【場所】 一迫地区活性化センター 【日時】 毎月第2・4月曜日 13:30	楽しく運動に参加し、 親睦を深め、健康寿命を 延ばしましょう	どなたでも 【参加費】 1,000円/月 ・入会金 1,000円
6	高齢者教室 社交ダンス 愛好会	・社交ダンス 【場所】 一迫地区活性化センター 【日時】 毎週月曜日 9:00	ダンスに興味のある方 大歓迎です	老人クラブ会員 【参加費】 2,000円/年



【一迫】 高齢者教室ペタンク愛好会



【一迫】 ヘルスアップ愛好会



【若柳】 なでしこ会 (P25)

瀬峰地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	杉の沢 卓球愛好会	・卓球 ・会員交流 【場所】 瀬峰トレーニングセンター 【日時】毎週火曜日 10:00	楽しく活動しています	どなたでも 【参加費】2,000円/年
2	瀬峰家庭バレー ボール愛好会	・家庭バレーボール ・会員交流 【場所】 瀬峰トレーニングセンター 【日時】毎週火・金曜日 13:30	いい汗、かいてます	どなたでも 【参加費】2,000円/年



【瀬峰】杉の沢卓球愛好会



【瀬峰】瀬峰家庭バレーボール愛好会



【瀬峰】よみきかせ「おひさま」
(P39)



【若柳】若柳レクダンス
すずらんの会
(P25)



【鶯沢】グラウンド・ゴルフ
愛好会 (P30)



【鶯沢】球和会 (P30)

鶯沢地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	鶯沢ヤンガーズ	<ul style="list-style-type: none"> ・シニアソフトボール 【場所】 旧鶯沢中学校グラウンド 【日時】 週2回 水曜日 14:00 土曜日 10:00	我々の先輩が宮城県シニアソフトボール連盟を立ち上げ今年25周年を迎えた 仲間づくり・健康づくりを目標に掲げ県内のチームと交流試合を行っている	男性：60歳以上 女性：年齢制限なし 【参加費】 10,000円/年 (大会時参加費含む)
2	グラウンド・ゴルフ愛好会	<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドゴルフ ・会員との交流 【場所】 細倉金属鋳業(株)グラウンドゴルフ場 【日時】 4月～10月(年5回) 毎月第3土曜日 10:00	健康な限り交流を保つ	どなたでも 【参加費】 必要に応じて
3	日向長寿会	<ul style="list-style-type: none"> ・スカットボール ・勉強会 ・会員との交流 【場所】 日向自治会館 【日時】 年2回(春・夏)	楽しく交流しています	日向地区60歳以上 【参加費】 3,600円/年 ※その他参加費あり
4	球和会	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートボール ・会員との交流 【場所】 袋多目的研修センター (鶯沢ゲートボール場) 【日時】 毎週月・金曜日 10:00	健康維持と頭の体操のために一度やってみてはいかがでしょうか	どなたでも 【参加費】 なし
5	鶯沢ペタンク協会	<ul style="list-style-type: none"> ・ペタンク ・会員との交流 【場所】 鶯沢公民館 (ペタンクコート使用) 【日時】 毎週水曜日 10:00	誰でも興味がある方は参加し楽しんで下さい	どなたでも 【参加費】 なし

金成地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	金成 ゲートボール 愛好会	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートボール ・健康と友和 【場所】 金成温泉延年閣 室内ゲートボール場 【日時】 毎週金曜日 9:00～14:00	皆で一緒に楽しみませんか	どなたでも 【参加費】 1,000円/年 ※その他参加費あり

志波姫地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	間海区卓球の会	<ul style="list-style-type: none"> ・卓球（くりはら元気アップ体操終了後） 【場所】 間海自治会館 【日時】 毎週水曜日 9:00	楽しみながら気軽に参加出来ます 「ピンポンしに来たよ」と覗いてみて下さい	志波姫間海区の方 【参加費】 特になし

花山地区

No.	団体名	内容	団体コメント	参加対象者・費用等
1	花山 ペタンク愛好会	<ul style="list-style-type: none"> ・ペタンク 【場所】 ミズバショウ公園 【冬季・雨天時】 松ノ原集会所 【日時】 毎週水・土曜日 9:30～11:30	楽しく活動しています。 是非一緒に活動してみませんか？気軽にお来しく下さい	花山地区住民対象 【参加費】 2,000円/年



【金成】金成ゲートボール愛好会



【志波姫】間海区卓球の会

「くりはら元気アップ体操」



生活に必要な筋力（物をもつ、立ち上がる、歩くなど）を保ち、転倒予防にもつながる筋力アップ体操です。専門職による体操指導、体力測定もあります。

参加してみたい方は、介護福祉課または最寄りの保健推進室、地域包括支援センターにご相談ください。 ※場所・時間・曜日は変更する場合があります

築館地区

No.	団体名	場所	曜日	時間
1	築館秋山	築館秋山自治会館	不定期	9:30
2	築館伊豆2区	築館伊豆二区会館	月	13:00
3	芋塚さくらの会健康体操教室	築館芋ぞね公民館	火	10:00
4	築館沖富	沖富自治会館	月	10:00
5	築館上町	上町自治会館	月	10:00
6	黒瀬元気アップ体操の会	黒瀬自治会館	水	10:00
7	築館坂下元気クラブ	坂下分館	金	10:00
8	築館花の木	城生野自治会館	月	9:30
9	中照越自治会	中照越自治会館	水	9:30
10	築館根岸 根伸会	根岸老人憩の家	木	10:00
11	築館本木	築館本木自治会館	木	9:30
12	築館坂下薬師会	坂下自治会館	金	10:00
13	築館赤坂	赤坂自治会館	木	10:00

若柳地区

No.	団体名	場所	曜日	時間
1	若柳「もくよう会」	若柳公民館	木	13:00
2	若柳大林二地区	大岡公民館	土	10:00
3	若柳片町2レインボーの会	若柳公民館	水	10:00
4	若柳下町元気アップ会	若柳下町コミュニティーセンター	金	10:00
5	若柳新町1区体操実行委員会	若柳新町1区自治会館	木	10:00
6	若柳新山	新山集落センター	木	10:00
7	若柳並柳	並柳生活改善センター	月	10:00
8	若柳南二又	若柳南二又生活センター	水	9:30
9	若柳下在	下在生活センター	金	10:00

栗駒地区

No.	団体名	場所	曜日	時間
1	栗駒大鳥中 くりはら元気アップ体操月曜会	大鳥中自治会館	月	9:30
2	栗駒大鳥東「四つ葉の会」	狩野様宅	水	9:00
3	栗駒大鳥東No. 2	大鳥東自治会館	月	9:30
4	上小路下元気アップ体操会	6区集会所	月	10:00
5	栗駒猿飛来下	二本木・長楽沢集落センター	火	9:30
6	栗駒東方区お茶っこ会	東方区集会所	火	9:00
7	栗駒山口手芸の会	文字山口集会所	水	9:30
8	栗駒八幡	八幡集落センター	火	9:30
9	栗駒八日町体操クラブ	上町裏コミュニティセンター	月	13:00
10	栗駒四日町	四日町集会所	日	10:00
11	栗駒渡丸	渡丸公民館	水	10:00
12	栗駒馬場体操の会	馬場農業担い手センター	火	10:00
13	栗駒鳥沢地区	湯の沢畑集会所	火	10:00
14	栗駒町田社協	ふれあいホール	月	10:00

高清水地区

No.	団体名	場所	曜日	時間
1	高清水1 2区楽生会	1 2区集会所	火・土	9:00
2	高清水1 3区	萩生田集会所	金	10:00
3	高清水1区	外沢田ふれあいセンター	金	10:00
4	高清水6区	高清水生涯学習センター	金	10:00
5	さくら健康教室（瀬峰高清水合同）	高清水支所ホール	火	10:00



一迫地区

No.	団体名	場所	曜日	時間
1	一迫大館	大館生活センター	水	10:00
2	一迫片子沢	片子沢集落センター	木	9:30
3	一迫嶋躰	嶋躰交流センター	火	10:00
4	一迫新町	新町会館	木	10:00
5	一迫曾根	曾根生活センター	木	10:00
6	一迫滝野	滝野会館	火	10:00
7	一迫竹の内	竹の内集落センター	月	10:00
8	一迫フレンドシップ八幡	八幡生活センター	月	9:30
9	一迫保呂羽	保呂羽会館	月	10:00
10	一迫清水一	清水一ふれあいセンター	水	10:00

瀬峰地区

No.	団体名	場所	曜日	時間
1	瀬峰上富元気アップ体操クラブ	上富生活改善センター	金	10:00
2	瀬峰下田ひまわり会	瀬峰公民館	火	9:30
3	瀬峰宮小路原さわやか体操	宮小路原自治会館	木	10:00

鶯沢地区

No.	団体名	場所	曜日	時間
1	鶯沢秋法上	細倉公民館	土	13:30



金成地区

No.	団体名	場所	曜日	時間
1	金成姉齒上	姉齒上集会所	水	9:00
2	金成姉齒下	姉齒下集会所	水	10:00
3	宇南生き生き元気アップ体操	宇南集会所	金	10:00
4	金成なでしこ会	オレンジカフェひよっこ	土	10:00
5	金成小堤	小堤集会所	土	9:00
6	金成沢辺下 館山会	沢辺下一集会所	水	9:30
7	金成末野たんぼぼの会	末野集会所	月	13:30
8	金成反町福寿会	反町集会所	火	10:00
9	金成秀峰会	栗原秀峰会 なでしこ棟	水	10:30
10	小迫シニア塾	後藤交流館	水	13:30
11	金成畑 2	畑集会所	日	9:30
12	JA新みやぎ小規模多機能ホームほたるの里	JA新みやぎ小規模多機能ホームほたるの里	ほぼ毎日	14:00

志波姫地区

No.	団体名	場所	曜日	時間
1	はちみつレモン会志波姫全域	老人憩いの家 万年青荘	月	13:30
2	志波姫大平	大平ふれあいセンター	木	10:00
3	志波姫間海	間海自治会館	水	9:00
4	志波姫町区健康体操	町区公民館(伊豆野集会所)	火	9:00
5	志波姫南	南区公民館 (こうゆうセンター)	木	10:00
6	志波姫宮中 健康づくりの会	宮中ふれあいセンター	月	9:30
7	元気アップ体操万年青会	社会福祉協議会志波姫支所	水	13:30
8	志波姫橋本区老人クラブ豊寿会	橋本自治会館	水	10:00

花山地区

No.	団体名	場所	曜日	時間
1	花山宿	権現堂集会所	木	14:00

(3) ボランティア活動

『ボランティア活動で自分にできることをしたい』



※令和4年度までに生活支援コーディネーターが活動する中で出会った情報や地域から寄せられた情報等をもとに、掲載許可をいただいた団体のみ掲載しています。

築館地区

No.	団体名	内容	団体コメント	加入対象者・費用等
1	にーごーこうようかい 25香踊会	・踊り 【練習場所】築館高齢者福祉センター(慰問は市内) 【日時】 毎月第2・4火曜日午後	高齢者のチームですが、体調を考慮しながら楽しくをモットーに活動しています	どなたでも
2	栗原おみなの会	・放課後児童クラブ等への訪問活動(詩吟,オカリナ,フルート,ダンス等) 【日時】 随時	築館女子高等学校の同級生で活動しています 依頼があれば訪問します	築館女子高等学校の同級生
3	栗原市菜の花会 生活学校	・高齢者の居場所作り(オレンジカフェ) ・児童の居場所作り(児童クラブへの支援) ・食品ロス削減活動 【場所】 活動によって場所が異なります。 【日時】 月1回 10:00	令和5年度に立ち上げました 認知症サポート養成講座を受講しオレンジカフェへの支援を行う予定です	どなたでも 【参加費】 1,000円/年

若柳地区

No.	団体名	内容	団体コメント	加入対象者・費用等
1	若柳図書 ボランティア 「ぽっかぽか」	・絵本、紙芝居の読み聞かせ、昔話、創作話のかたり 【活動場所】 幼稚園、小学校の教室、各地区の集会所	子どもの好きな人、絵本の好きな人、集まりませんか	【参加費】 1,000円/年
2	はな 華の会	・舞踊、レクダンス 【活動場所】 介護施設等 【日時】 依頼元要望にて	高齢者生きがい活動等で活動しています。敬老会にも声をかけていただきました。お気軽にどうぞ	どなたでも

栗駒地区

No.	団体名	内容	団体コメント	加入対象者・費用等
1	みやび レクダンス雅	<ul style="list-style-type: none"> ・レクダンスを中心に体操、リトミック、歌による老人福祉施設等の慰問活動 ・見せるだけではなく参加型の活動 【練習場所】 <ul style="list-style-type: none"> ・上野教室（上野集会所） ・栗駒教室（老人憩いの家） ・岩ヶ崎教室（老人憩いの家） 【日時】 <p>毎週月曜日 13:30 毎週火曜日 13:30 毎週木曜日 10:00</p>	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりを目標に練習に取り組んでいます レクダンスに興味のある方大歓迎	どなたでも 【参加費】 1,000円/月 ※必要に応じて
2	はなっこ 花っ娘の会	<ul style="list-style-type: none"> ・河川敷奉仕作業（花植え・除草・水かけ） ・集いの場作り 【活動場所】 六日町河川敷（かるべ川沿い） 【日時】 随時	河川敷の美化活動を行っています 綺麗な花が住民の癒しとなるよう取り組んでいます 興味のある方大歓迎	どなたでも 【参加費】 300円/月



← 【栗駒】レクダンス雅

【栗駒】花っ娘の会→



← 【高清水】
栗原市食生活
改善推進委員
協議会
高清水分会（P38）

【高清水】→
桂葉ひまわり
植栽有志会
（P38）



高清水地区

No.	団体名	内容	団体コメント	加入対象者・費用等
1	栗原市食生活改善推進委員協議会 高清水分会	<ul style="list-style-type: none"> 食を通しての地域推進 月1回の定例会 【場所】 高清水地区内 【日時】 随時	旬の食材等を使い手作りしたお弁当は、利用者から喜ばれています	市の食生活改善推進委員の養成講座を受けた方 【参加費】 1,500円/年
		<ul style="list-style-type: none"> 食を通しての地域推進 【場所】 高清水保健福祉センター（ほっと館） 【日時】 毎月第4土曜日（配食サービス）		協力いただける会員 【参加費】 300円/回（配食サービス参加費）
2	男性ボランティア桂風	<ul style="list-style-type: none"> 福祉事業への協力支援 美化活動 【活動場所】 高清水地区内 【日時】 随時	地域に男性のボランティアを増やしたいと、約10年前に立ち上げ活動しています	男性のみ 【参加費】 1,000円/年
3	人形劇サークルころころ	<ul style="list-style-type: none"> 人形劇 【練習場所】 高清水生涯学習館 【日時】 毎週水曜日 10:00	一緒に活動してくれる方募集です	どなたでも 【参加費】 500円/年
4	桂葉ひまわり植栽有志会	<ul style="list-style-type: none"> ひまわりの植栽活動 【場所】 高清水新桂葉 【日時】 6月～8月の期間	地区に関わらず、色々な方との交流ができます	どなたでも 【参加費】 なし
5	ボランティアすいせんの会	<ul style="list-style-type: none"> 舞踊の慰問活動 会員交流 【活動場所】 高清水地区内 【日時】 随時	舞踊等みなさんに楽しんでもらうために活動しています	どなたでも 【参加費】 1,000円/年

一迫地区

No.	団体名	内容	団体コメント	加入対象者・費用等
1	いちはさま地区ボランティア連絡協議会	配食サービス（配達ボランティア）配達時に安否確認も行います。 【活動場所】 一迫地区内 【日時】 毎月第2、4水曜日（8月除）	ボランティア活動に興味のある方、参加してみませんか	一迫地区内 【参加費】 300円/回

瀬峰地区

No.	団体名	内容	団体コメント	加入対象者・費用等
1	よみきかせ 「おひさま」	絵本紙芝居のよみきかせ	幼稚園や地域のお茶っこ 会で活動しています	どなたでも 【参加費】500円/年
2	瀬峰地区 ボランティア 連絡協議会	地域福祉、施設奉仕、 芸能慰問等	地域活動が交流の場です	どなたでも 【参加費】500円/年

鶯沢地区

No.	団体名	内容	団体コメント	加入対象者・費用等
1	鶯沢地区 ボランティア 友の会	<ul style="list-style-type: none"> ・ひまわり植栽 ・草刈り ・スポーツ交流会 ・日帰り温泉旅行 ・一人暮らし高齢者宅 【場所】 鶯沢老人福祉センター 【日時】 随時	健康維持に向けて交流を している	鶯沢地区内 【参加費】1,000円/年

金成地区

No.	団体名	内容	団体コメント	加入対象者・費用等
1	たてやま安心・ 安全見守り隊	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども達の登下校時の パトロール、交通指導、 スクールバス乗車時の 安全確保 【活動場所】 有壁地区通学路 【日時】 6:50～7:40 (登校日のみ)	現在の隊員が高齢化して きており、若い隊員の加 入をお願いします	どなたでも 【参加費】なし
2	しあわせ慰問団	<ul style="list-style-type: none"> ・慰問活動、地域交流、 舞踊、歌、ダンス 【場所】 金成上町集会所 【日時】 毎週金曜日 19:00～21:00	皆さんに笑顔になってい ただけるように楽しく元 気が出る演舞を心がけて います	金成南一地区住民 【参加費】1,000円/年

志波姫地区

No.	団体名	内容	団体コメント	加入対象者・費用等
1	ボランティア グループ福寿草 <small>ふくじゅそう</small>	<ul style="list-style-type: none"> 交流会開催 (一人暮らし高齢者対象) 弁当配達、安否確認 【活動場所】 社協志波姫支所 【日時】 毎月第2金曜日 (8月除)	参加者に喜んでいただけるように活動しています	志波姫地区住民 【参加費】 300円/回
2	<small>かりょう (ぐちゅう)</small> 華龍 (宮中施設 ボランティア)	<ul style="list-style-type: none"> 福祉施設、地区行事訪問 舞踊等 【活動場所】 栗原市内 【日時】 通年	皆さんに楽しんでいただくことがやりがいになっています 一緒に活動してみませんか	志波姫地区住民 【参加費】 500円/回 ※必要に応じて

花山地区

No.	団体名	内容	団体コメント	加入対象者・費用等
1	花山地区 ボランティア 連絡協議会	ボランティア活動 【場所】 市内・地区内 【日時】 通年	会員募集しております	花山地区住民
2	中村地区除雪隊	<ul style="list-style-type: none"> 中村地区高齢者世帯の除雪作業 【活動場所】 中村地区内 【日時】 冬季	メンバー募集していません	中村地区高齢者世帯 【参加費】 特になし

2 生活支援に関する情報

(1) 家事支援

『身の回りのことを手伝ってほしい』



企業等による支援

No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
1	合同会社 ケイン Caneくりはら (志波姫)	<ul style="list-style-type: none"> ・掃除（お風呂、トイレ、掃除機掛けなど） ・草刈り ・ゴミ出し (日常的な燃えるゴミなど) ・不用品の処分、 日曜大工程度の修理等 ・その他 <p>- Caneとは「杖」を意味します。私たちは、住み慣れた地域で生活が続けられるよう、皆さんの杖となってお手伝いさせていただきます。お気軽にお声がけください。</p> <p>- 介護福祉士が行う便利屋です。 (介護施設勤務経験あり)</p> <p>【営業時間】 8:30~17:30 【定休日】 不定休</p>	<p>市内全域</p> <p>※見積り無料 ただし、状況によりお引き受けできない場合もございますので、予めご了承願います。 ※各サービスや物価等の変動により、利用料が変更になる場合がございます。</p>	090-7570-8548
2	渋谷商会（便利屋） (一迫)	<ul style="list-style-type: none"> ・草刈り ・除草 ・ごみ捨て代行 ・家事代行 <p>困りごとお手伝いします！</p> <p>【営業時間】 9:00~17:00</p>	市内全域	080-6030-0059

No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
3	有限会社 いずみの里 「アクアライフ」 (高清水)	・草刈り ・ゴミ出し ・雪かき等 ご相談ください。 【営業日】 (月) ~ (金) 【定休日】 土日祝 (相談可)	高清水地区 瀬峰地区	24-8870
4	有限会社 金成ホームサービス (金成)	・蛇口の水漏れ (給水給湯全般) ・草取り ・草刈り 【営業時間】 8:30~17:00 【定休日】 (日)、祭日、隔週 (月)	若柳地区 金成地区	44-2780 ※緊急時(阿部) 090-2369-3299

行政サービス

No.	事業名	内容	対象者	問合せ先
1	宅配給食サービス 事業	定期的に食事の配達を希望する場合 お弁当の配達と、同時に安否確認を します。 【利用者負担】 市民税非課税世帯 1食 300円 市民税課税世帯 1食 500円	65歳以上の高齢 者のみ世帯の人 ※1日1食 (昼 食又は夕食のい ずれか) の利用 に限る。	市民生活部 社会福祉課 (22-1340) または各総合支所 市民サービス課
2	寝具洗濯等 サービス事業	自宅で布団を干すことが困難になっ た場合、布団など、寝具の洗濯と乾 燥をします。 【利用者負担】 1,200円/回 ※申込募集は7月、 実施は8月を予定。	【市民税非課税 世帯に限る】 65歳以上の高齢 者のみ世帯の人	
3	高齢者日常生活 支援業務利用助成 事業	庭の草刈りや居宅の除雪など、日常 生活で支援が必要な場合、年6時間 分の市シルバー人材センター利用券 (80%助成分) を交付します。 【利用者負担】 日常生活支援業務単価の20%と 事務費全額 (業務単価の12%) 【利用できる内容】 庭の草刈り、庭木の剪定、 居宅の除雪など	65歳以上の高齢 者のみ世帯の人	

(2) 外出支援

『おでかけしたい』



企業等による支援

No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
1	渋谷商会（便利屋） （一迫）	外出支援 困りごとお手伝いします！ 【営業時間】9：00～17：00	市内全域	080-6030-0059
2	有限会社いずみの里 「アクアライフ」 （高清水）	・草刈り ・ゴミ出し ・雪かき等 ご相談ください。 【営業時間（月）～（金）】 【定休日】土日祝（相談可）	高清水地区 瀬峰地区	24-8870
3	合同会社 ケイン Caneくりはら （志波姫）	・病院や買い物などの 付き添い支援サービス （送迎付き） ・福祉車両をご希望の場合は、 レンタカーのため、 事前にご連絡ください。 - お気軽にお声がけください。 - 介護福祉士が行う便利屋です。 （介護施設勤務経験あり） 【営業時間】8：30～17：30 【定休日】不定休	市内全域 ※送迎のみ、片道 のみは対応できま せん。 ※予約状況や内容 によっては、対応 できない場合があ りますので、お電 話にて事前にご確 認ください。	090-7570-8548

行政サービス

No.	事業名	内容	対象者	問合せ先
1	高齢者福祉タクシー 利用助成事業	定期的に通院が必要な場合、月4枚のタクシー券（小型タクシー基本料金相当分）を交付します。 【利用者負担】 基本料金（初乗り料金）を超えた分	【市民税非課税世帯に限る】 ○65歳以上の高齢者のみ世帯の人 ○要介護・要支援認定を受けている65歳以上の人	市民生活部 社会福祉課 (22-1340) または各総合支所 市民サービス課
2	タクシー利用助成	乗車したタクシー運賃の一部を市が助成する、新たな地域公共交通です。	栗原市に居住し、利用者登録をしている方 (登録料無料)	企画部市民協働課 (22-1164) または各総合支所 市民サービス課



(3) 買い物支援

『買い物したい』



配達

No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
1	チャームショップ ロンドン (築館)	当店販売商品の配達 (化粧品) 【営業時間】 平日 10:00~19:00 土日祝 10:00~17:30 【定休日】第2、第4 (日)	市内全域	22-3172
2	有限会社 川口グリーンセンター (一迫)	・一迫地区無料配達 (食料品、日用雑貨、季節商品) ・栗原市内無料配達 (お米) ※お米、こども食堂無料提供 お気軽にご連絡ください。 【営業時間】8:30~17:00 【定休日】日曜日・祝日・ お盆 (8/13~8/15) ・ 年未年始 (12/30~1/5)	一迫地区 ※お米の配達は 市内全域	54-2276
3	有限会社 クスリのヤシマ堂 (一迫)	・薬品、介護用品、日用品の配達 ・当店利用の帰宅送り 【営業時間】9:00~19:00 【定休日】不定休	一迫地区	52-2047

No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
4	ツルハドラッグ ・築館店 ・若柳店 ・若柳川北店	<p>お買い物便とどけ～る</p> <p>①「とどけ～る便」有料 店舗でお買い上げいただいた商品をご指定の場所まで配達するサービス</p> <p>②大人用紙おむつケースでの購入 全国無料でお届けします</p> <p>まとめ買いや大きな商品、重い商品をご指定の場所へお届けし、ストレスなく身軽な状況でお帰りいただくための配達サービスです。</p> <p>【営業時間】8:00～22:00 【定休日】年中無休 (元旦が休みの場合あり)</p>	<p>市内全域</p> <p>※受付の時間により、翌日配送になります。</p>	21-2682

移動販売

No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
1	狩野魚店（一迫）	<p>移動販売（魚や総菜） （火）（水）（金） 一人暮らし、電話での相談対応OK 家の前まで行きます。 【営業時間】8:00～19:00 【定休日】第1、第3月曜日</p>	一迫地区	52-2045
2	赤間商店（瀬峰）	<p>移動販売 季節の食品を提供します （火）コース 12:40～ 横森前～中藤沢～ 瀬嶺地区周辺、築館太沢方面 ※商店から北側エリア （土）コース12:40～ 下山住宅～藤田～川前～ 上富～栗原南中学校周辺 ※商店から南側エリア</p>	瀬峰地区	38-3213

No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
3	スガワラ食品 (志波姫)	移動販売 (月) 栗駒文字 (火) 築館黒瀬、城野 (水) 鶯沢、花山 (木) 志波姫刈敷 (金) 岩出山真山 (土) 志波姫刈敷上区、花山上原 【営業時間】 8:00~18:00 【定休日】 日曜日	築館地区 栗駒地区 鶯沢地区 志波姫地区 花山地区	25-3602
4	一般社団法人 はなやまネットワーク (花山)	自宅まで買い物支援車が伺い、目で見 ていただいて品物を購入していただく。 注文も受けている。 見守りに繋がっている。 (午前) 本沢天ヶ沢地区→草木宿地区→ 程野地区→小豆畑 (午後) 本沢花山沢地区→松ノ原地区→ 中村地区→浅布地区 【営業時間】 毎週(金) 8:30~16:00 ※都合によって(木)	花山地区	43-5111
5	みやぎ生協 加賀野店	移動店舗せいきょう便 週1回地域を巡回して販売をします。 (火) コース(瀬峰・高清水) 瀬峰下山住宅~ (金) コース(築館・栗駒・鶯沢) 文字~細倉~成田 【営業時間】 10:00~18:00 【定休日】 日曜日	築館地区 栗駒地区 高清水地区 瀬峰地区 鶯沢地区	0220-34-7373

No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
6	移動スーパー くりはらグルット	移動販売 (月)コース (鶯沢地区) 鶯沢袋～ (火)(金)コース (栗駒地区・鶯沢地区) 栗駒馬場～ (水)コース (鶯沢地区・栗駒地区) 鶯沢日向～ (木)コース (金成地区・栗駒地区) 金成赤見～ 【営業時間】 10:00～ 【定休日】 土曜日・日曜日・祝日 ※利用状況によって、販売コースを 変更する可能性あり。	栗駒地区 鶯沢地区 金成地区	くりはらグルット 事業部 080-5821-9610

その他

No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
1	渋谷商会 (便利屋) (一迫)	買い物代行 困りごとお手伝いします！ 【営業時間】 9:00～17:00	市内全域	080-6030-0059
2	有限会社いずみの里 「アクアライフ」 (高清水)	・草刈り ・ゴミ出し ・雪かき等 ご相談ください。 【営業時間】 (月)～(金) 【定休日】 土日祝 (相談可)	高清水地区 瀬峰地区	24-8870
3	合同会社 ケイン Caneくりはら (志波姫)	買い物支援 買物の代行サービス (外出できないお客様のお買い物を代行いたします。) 【営業時間】 8:30～17:30 【定休日】 不定休 - お気軽にお声がけください。 - 介護福祉士が行う便利屋です。 (介護施設勤務経験あり)	市内全域 ※時間ではなく、 回数での料金となります。 ※お得なご利用プランがあります。 お気軽にお声がけください。	090-7570-8548

(4) 見守りサービス

『見守ってほしい』



ボランティア団体による支援

No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
1	いちほさま地区 ボランティア 連絡協議会 (一迫)	配食サービス (配達ボランティア) 配達時に安 否確認も行います。 【場所】一迫地区内 【日時】 毎月第2、4水曜日 (8月除)	一迫地区内 【費用】 300円/回	栗原市社会福祉協議会 一迫支所 52-4433

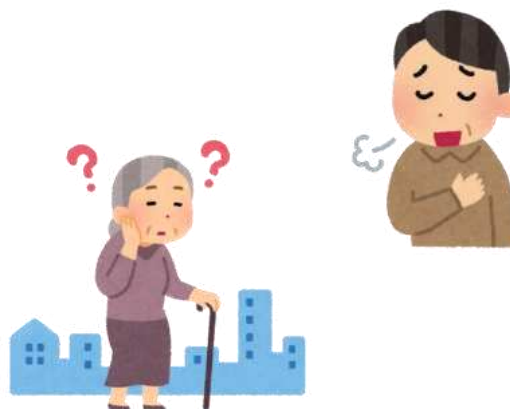
企業等による支援

No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
1	株式会社 長谷川新聞店 (築館)	新聞、牛乳、本の配達時、前日の モノがポストに入ったままの時、 家の中を生存確認。 家族、区長等へ連絡。 ※新聞等の契約者に限る 【営業時間】2:00~7:00 9:00~17:00 【定休日】不定休	築館地区 高清水地区 志波姫地区	22-4600
2	渋谷商会 (便利屋) (一迫)	留守番・付添い・相談相手など 困りごとお手伝いします! 【営業時間】9:00~17:00	市内全域	080-6030-0059
3	合同会社 ケイン Caneくりはら (志波姫)	見守りサービス お一人暮らしや高齢者夫婦、日中 お一人で過ごす高齢者等の見守り や、話し相手をいたします。 【営業時間】8:30~17:30 【定休日】不定休 - お気軽にお声がけください。 - 介護福祉士が行う便利屋です。 (介護施設勤務経験あり)	市内全域 ※同居する方がい る場合も対応可能 です。 ※詳細は、お電話 にてお気軽にご相 談ください。	090-7570-8548

No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
4	<p>栗原市内の郵便局</p> <p>築館郵便局 高清水郵便局 鶯沢郵便局 金田郵便局 瀬峰郵便局 一迫郵便局 宮野郵便局 志波姫郵便局 花山郵便局 玉沢郵便局 陸前長崎郵便局 秋法郵便局 若柳郵便局 金成郵便局 栗駒郵便局 有壁郵便局 沢辺郵便局 有賀郵便局 文字郵便局 沼倉郵便局 畑岡郵便局 尾松郵便局</p>	<p>①みまもり訪問サービス</p> <p>毎月1回、身近な郵便局員が直接訪問して、状況を確認し、ご家族様等へご報告します。</p> <p>【利用料金】月額2,500円(税込)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご利用者の生活状況は、ご家族などのご指定いただいた報告先へ写真付きで報告します。(報告先は最大3か所設定可能です。) ・センサー機器等だけでは検知できない、直接お会いするからこそわかる顔色の良しあし、会話の受け答え、ご自宅の様子等、些細な変化に気づくことができるのが強みです。 <p>②みまもりでんわサービス</p> <p>毎日、指定の時間にお電話にて体調確認し、ご家族さまなどのご指定いただいた報告先へメールで結果をご連絡します。</p> <p>【利用料金】</p> <p>[固定電話] 月額1,070円(税込) [携帯電話] 月額1,280円(税込)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調確認結果の回答内容は、すぐにご家族などのご指定いただいた報告先へメールで報告します。(報告先は最大4か所設定可能です。) ・月1回の訪問頻度では不安な方は、みまもり訪問サービスとの併用で、よりきめ細かい状況確認が可能です。 	市内全域	<p>最寄りの郵便局もしくは日本郵便(株)のお客様サービス相談センターへご連絡ください。</p> <p>固定電話から 0120-23-28-86 (フリーコール) 携帯電話から 0570-046-666 (通話料有料)</p> <p>【受付時間】 (平日) 9:00~19:00 (土・日・休日) 9:00~17:00</p>

行政サービス

No.	事業名	内容	対象者	問合せ先
1	徘徊高齢者家族支援サービス事業	認知症の家族が徘徊するようになり、探すことが困難になってきたとき、徘徊高齢者探索システムの端末機をお貸しします。 【利用者負担】1,320円/月 ※現場急行費用などは別に加算。	認知症により常時徘徊する65歳以上の要介護認定者を介護する家族の人	市民生活部介護福祉課 (22-1350) または各総合支所 市民サービス課
2	高齢者等見守り支援事業	認知症などにより、外出先から自分で帰宅できなくなった方の早期発見・保護のための「見守りシール(QRコードラベル)」を交付します。 【利用者負担】無料 ※シールの再交付は自己負担。	認知症などにより外出先から自分で帰宅できない在宅の高齢者等	お住いの地区の 地域包括支援センター または市民生活部 介護福祉課 (22-1350)
3	緊急通報システム事業	急病や緊急時に簡単な操作で受信センターへ通報できる、家庭用緊急通報装置を設置します。 【利用者負担】500円/月 ※機器の使用に係る通話料等は自己負担。	65歳以上の高齢者のみ世帯の人	市民生活部社会福祉課 (22-1340) または各総合支所 市民サービス課



3 その他



No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
1	るり美容室 (築館)	訪問カット (自宅、病室に出張) 寝たきり(ベッドの上)でもカットします。 ご相談ください。 【営業時間】9:00~18:00 【定休日】 毎週(月)、第1・3(日)	築館地区 高清水地区 一迫地区 志波姫地区 ※築館近辺	22-2513
2	有限会社いずみの里 「アクアライフ」 (高清水)	・草刈り ・ゴミ出し ・雪かき等 ご相談ください。 【営業時間】(月)~(金) 【定休日】土日祝(相談可)	高清水地区 瀬峰地区	24-8870
3	渋谷商会(便利屋) (一迫)	・エンディングノート講座 ・墓掃除 困りごとお手伝いします! 【営業時間】9:00~17:00	市内全域	080-6030-0059

No.	団体名	内容	対象エリア	問合せ先
4	合同会社 ケイン Caneくりはら (志波姫)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 田んぼや空地の草刈り ・ 雪かき ・ 不用品の処分、買取り等 (古物商許可： 宮城県第221220000414号) ・ 空き家の管理 ・ その他 <p>【営業時間】 8：30～17：30</p> <p>【定休日】 不定休</p> <ul style="list-style-type: none"> - お気軽にお声がけください。 - 介護福祉士が行う便利屋です。 (介護施設勤務経験あり) 	<p>市内全域</p> <p>※お見積りは無料ですが、状況によりお引き受け出来ない場合もございますので、予めご了承ください。</p>	090-7570-8548



4 情報ページ

(1) その他の行政サービス

No.	事業名	内容	対象者	問合せ先
1	認知症サポーター養成講座	認知症について詳しく知りたい、認知症サポーターとして活動してみたいという方々へ無料で講座を行います。	認知症について詳しく知りたい、認知症サポーターとして活動してみたいという方	お住いの地区の 地域包括支援センター または市民生活部 介護福祉課 (22-1350)
2	介護者家族のつどい	介護者の悩みや疑問などを相談したり、介護者同士で気軽に情報交換できる場です。	介護者家族	
3	せせらぎの会 (若年性認知症の本人と家族のつどい)	北部保健福祉事務所・栗原市・大崎市共催で、年に5回本人・ご家族の相談・情報交換などの機会として、つどいを開催しています。	若年性認知症の方、可能性や不安のある方、ご家族	
4	栗原市運転免許自主返納者支援事業 「運転免許自主返納者証(通称プラチナパス)」	運転免許証を自主返納した高齢者に対し、市が「運転免許自主返納者証(通称プラチナパス)」を交付し、市内の指定した公共施設の入館料免除など、さまざまな支援を行っています。	市内に住所がある満65歳以上で、平成17年4月1日以降に運転免許証を自主返納した高齢者	総務部危機対策課 (22-1149)

No.	事業名	内容	対象者	問合せ先
5	高齢者スマートフォン購入費補助金	市内にお住まいの高齢者の方がスマートフォンを利用し、防災情報を確認してもらえよう、スマートフォン購入に掛かった費用に対して、補助金を交付します。	年齢要件や指定販売店での購入、栗原市安全安心メールの登録など、補助金交付には条件があります。	総務部危機対策課 (22-1149) または各総合支所 市民サービス課
6	コミュニティ組織一括交付金制度	自治会やコミュニティ推進協議会の創意工夫により、自立的なコミュニティ活動ができるように支援するための交付金制度です。	自治会、コミュニティ推進協議会	企画部市民協働課 (22-1164) または各総合支所 市民サービス課
7	い・ど・う市民セミナー	「い（いつでも、希望するときに）・ど（どこでも、希望する場所で）・う（うなずける、理解できるように）」をモットーに、市民の皆さんに役立つセミナーを実施します。 事前に予約を受けて、集会や会合に市職員が直接出向いてセミナーを行う現地開催のほか、ウェブ会議システムを使用したオンライン開催にも対応しています。	当日おおむね10人以上の出席が見込める集会等を主催する市民 (市内に在住、在勤、在学する方)	企画部市政情報課 (22-1126) または各総合支所 市民サービス課
8	農地草刈り支援事業	農業従事者の高齢化、後継者不足等により農地の除草作業が大きな負担となっていることから、草刈りの負担軽減を図るため、70歳以上の農業者を対象に、予算の範囲内において栗原市農地草刈り支援補助金を交付するものです。	市内に住所を有する70歳以上の農業者	農林振興部農業政策課 (22-1135) または各総合支所 市民サービス課

(2) 各種相談窓口

総合相談（栗原市役所）

栗原市役所・各総合支所は、身近な行政相談窓口として、保健、医療、福祉に関する総合的な相談に応じます。

栗原市役所

No.	名称	電話番号
1	栗原市役所	22-1122
2	築館総合支所	22-1111
3	若柳総合支所	32-2121
4	栗駒総合支所	45-2111
5	高清水総合支所	58-2111
6	一迫総合支所	52-2111
7	瀬峰総合支所	38-2111
8	鶯沢総合支所	55-2111
9	金成総合支所	42-1111
10	志波姫総合支所	25-3111
11	花山総合支所	56-2111

市民生活部各課

No.	名称	電話番号
1	社会福祉課	22-1340
2	介護福祉課	22-1350
3	子育て支援課	22-2360
4	健康推進課	22-0370
5	環境課	22-3350
6	市民課(築館総合支所1階)	22-3211

地域包括支援センター（5か所）

高齢者やその家族から様々な相談に無料で応じるほか、相談内容に応じた各種の保健・福祉サービスが受けられるよう、市町村、関係機関と連絡調整を行います。

No.	センター名	電話番号
1	築館・志波姫地域包括支援センター	24-8080
2	若柳・金成地域包括支援センター	42-3233
3	栗駒・鶯沢地域包括支援センター	45-2471
4	瀬峰・高清水地域包括支援センター	59-3861
5	一迫・花山地域包括支援センター	52-2110

その他

No.	相談窓口	問合せ先	相談内容
1	生活困窮者自立相談支援 栗原市自立相談支援センター 「ひありんく栗原」	栗原市自立相談支援センター 「ひありんく栗原」 (栗原市市民生活部社会福祉課内) (22-7631)	仕事や生活に困りごとや不安を抱えている人は、相談窓口にご相談ください。
2	市民なんでも窓口	企画部市政情報課 (22-1126)	市政や行政手続きに関することで、どこへ問い合わせればいいのか分からないときは、市民なんでも窓口へ。担当部門へ内容を伝え、担当部門からご本人に回答いたします。なんでも窓口では、ご意見や問い合わせなどを、電話・ファクス・電子メールなど、どんな方法でもお受けします。
3	栗原市消費生活相談窓口	栗原市消費生活相談窓口 (築館ふるさとセンター1階) (22-1501) 【受付時間】月曜日から金曜日 午前9時から午後4時まで ※祝日・休日除く	消費生活相談員が、契約や取引に関するトラブルなど、消費生活に関する相談に応じます。

(3) 生活お役立ちツール

栗原市内社会資源マップ（市民生活部介護福祉課）

高齢者福祉サービス事業一覧や医療機関、行政機関等の情報を掲載。

栗原市介護保険パンフレット（市民生活部介護福祉課）

要介護認定申請などのサービス利用までの流れなどを掲載。



各種ツールは
QRコードからアクセス！



アクセス先：栗原市ホームページ(生活支援体制整備事業)
URL：<https://www.kuriharacity.jp/w014/010/010/010/160/020/PAGE000000000000000010777.html>

認知症安心ガイド（市民生活部介護福祉課）

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症の説明、その対応及び相談窓口の紹介等。

栗原市社会資源ガイド（障害福祉のしおり）（市民生活部社会福祉課）

栗原市内にお住いの障害のある人や難病患者に対する福祉の案内冊子です。

栗原市安全安心メール（企画部市政情報課デジタル行政推進室）

安全で安心なまちづくりの一環として、災害や行政サービスなどの情報を携帯電話やパソコンに、電子メールでお知らせするサービスです。

栗原市公式LINE（企画部市政情報課）

スマートフォンなどのLINEアプリから登録すると、イベント情報や防災情報など、市からのお知らせを受け取ることができる他、予約機能や通報機能を利用することができます。

栗原市k h bテレビ回覧板（企画部市政情報課）

khb東日本放送が提供するテレビのデータ放送サービスを活用して、災害時の情報や、暮らしに役立つ情報などを随時発信しています。

栗原市防災行政無線電話応答サービス（総務部危機対策課）

防災行政無線で放送された内容を電話で確認できます。 TEL 0 1 2 0 - 3 8 0 - 6 1 4

栗原市防災マップ（総務部危機対策課）

洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域、避難所等の位置、栗駒山火山ハザードマップのほか、災害への備えについて記載しています。

栗原市生活ガイドブック（企画部市民協働課）

栗原市に在住する外国人の生活支援を目的に、「栗原市生活ガイドブック」（英語版・中国語版・韓国語版・日本語版）を作成しました。

栗原市民バス利用ガイド（企画部市民協働課）

市民バスの運行内容を掲載しています。

医療ガイド（市民生活部健康推進課）

病院・診療所・医院の受け方・かかり方