

清水・高平台校区 地域ケア計画

～見つけて つないで 対応する～

令和7年2月作成



ささえりあ清水・高平
(熊本市北3地域包括支援センター)



目 次

はじめに

1. 清水校区・高平台校区の状況

- (1) 校区の特色等
- (2) 世帯の状況
- (3) 人口及び介護認定者数の状況

2. 清水校区・高平台校区の社会資源

- (1) 高齢者の相談窓口
- (2) 介護保険事業所一覧
- (3) 医療機関一覧
- (4) 熊本市独自のサービス
- (5) 地域資源の状況
- (6) 各種相談に関する窓口
- (7) インフォーマルサービス
- (8) 地域の各種講座・教室
- (9) 地域住民を支えるための専門職等の連絡会
- (10) 地域活動状況・かたんなっせ一覧

3. 地域における支えあい推進のための課題整理と今後の方向性

はじめに

高齢化の進展に伴い、地域ではひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の増加、認知症高齢者の増加が顕著となっています。
このような中、地域で生活される高齢者を支えるため、地域包括ケアシステムの構築が必要です。

地域包括ケアを構築するためには、高齢者の現状と地域資源について、高齢者自身や関係者が把握しておくことが重要です。また高齢者を支えるために、地域で何ができるかということを検討していくことも重要です。

この計画書は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせる地域の実現を目標として、地域で連携して地域包括ケアシステムを構築するために、現状を整理し、方針を定めるものです。

～1. 清水校区・高平台校区の状況～

(1) 校区の特色等

(清水校区)

- ・中央区と隣り合うところに位置し、校区の西側では南北に熊本電鉄の電車、国道3号が通る。
- ・国道3号線沿いに発展している為、交通量が多い。
その沿線に小売店や飲食店の他、郵便局、銀行の支店もあり、交通の便も良い。
- ・立田山を背に、湧水公園や八景水谷公園などがあり自然環境に恵まれている。
- ・医療機関も多く見られ、市営団地、県営団地をはじめとした集合住宅も多く立地している。
- ・わくわく福祉まつりなど多世代が交流できるイベントがある。
- ・公民館活動や体操サロン「かたんなっせ」、子育てサークルなどの活動が地域で行われている。

(高平台校区)

- ・昭和42年4月に清水校区から分割されて高平台校区となった。
- ・オイルショックまでに開拓された住宅地が多い地区。
- ・校区内を国道旧3号線と国道3号線清水バイパスが付き抜け、その路線近辺に大きなスーパーや飲食店など集中している。
- ・坪井川緑地公園ではボランティアや地域の方が整備されており、「花公園」として親しまれている。
- ・グラウンドゴルフやウォーキング大会など校区全体の活動やちびっこin高平台といった子世代のイベント活動も行われている。
- ・高齢者の一人暮らしや高齢者世帯が増加傾向にある。
- ・自治会、社会福祉協議会、民生委員児童委員、高齢者一人暮らしの把握・支援を行うために民生児童委員主催で「ふれあいサロン（つどい）」が行われている。
- ・夏祭りや校区運動会、坪井川クリーン作戦等を開催し、各種団体が協力してまちづくりを進めている。
- ・校区自治協議会では「たからだいみまもりたい」による、子どもたちへのあいさつ運動や見守りが行われている。

(2) 世帯の状況
熊本市・校区の人口と世帯数

		一般世帯数		高齢夫婦世帯		高齢者単身世帯					
						平成27年			平成22年		
		平成27年	平成22年	平成27年	平成22年	合計	男	女	合計	男	女
熊本市		314,740	30,178	31,736	26,998	34,279	9,685	24,594	26,693	6,297	20,396
北区		55,050	53,991	7,130	6,175	5,853	1,596	4,257	4,729	1,190	3,539
	ささえりあ清水・高平管内	10,758	10,707	1,501	1,373	1,398	380	1,018	1,154	293	861
	清水	4,895	5,060	666	615	686	166	520	599	139	460
	高平台	5,863	5,647	835	758	712	214	498	555	154	401

出典「平成22年国勢調査」「平成27年国勢調査」 ※令和2年国勢調査の熊本市での小地域集計が未完了のため、上記数値が最新

(3) 熊本市・校区の人口と介護（要支援）認定者数（令和7年2月1日時点）

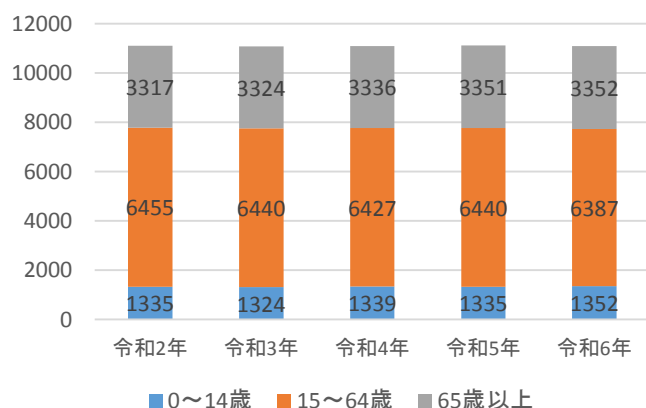
	（ウ）熊本市 介護（支援）認定者数（令和1年2月1日時点）									
	人口	高齢者人口				介護（支援）認定者数※2				
		高齢化率※1	うち75歳以上	認定率	うち要支援認定者数※2					
						要支援1	要支援2			
熊本市	730,675	27.5%	200,668	110,689	41,219	20.5%	12,425	6,266	6,159	
北区	138,881	29.8%	41,430	23,650	8,622	20.8%	2,536	1,215	1,321	
ささえりあ清水・高平	23,593	32.3%	7,624	4,520	1,645	21.6%	503	232	271	
	清水	11,012	30.6%	3,365	2,029	755	22.4%	248	115	133
	高平台	12,581	33.9%	4,259	2,491	890	20.9%	255	117	138

出典「熊本市 統計情報室（令和7年2月分）」、熊本市高齢福祉課

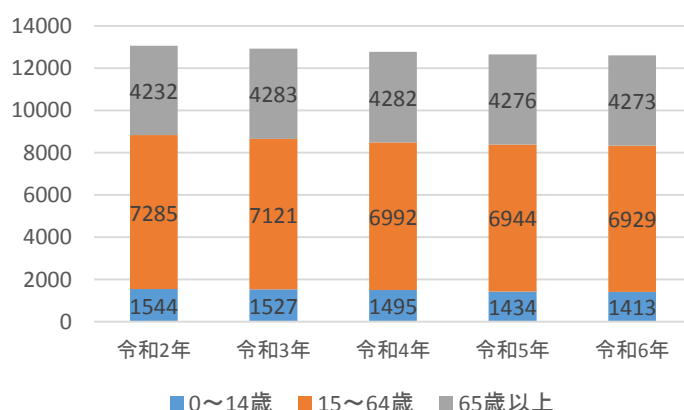
※1「熊本市 統計情報室」のデータを基に算出した概算値

※2 第1号被保険者の数値（令和7年1月31日時点）

清水校区 人口推移（各年4月時点）



高平台校区 人口推移（各年4月時点）



出典「熊本市 統計情報室」を基にグラフ化

2.清水校区・高平台校区の社会資源

～（１）高齢者の相談窓口～

高齢者の方々が、住み慣れた地域で安心して生活が送れるように生活の中で抱える様々な相談について対応しています。

熊本市高齢者支援センターささえりあ清水・高平
連絡先：096-343-0170

ささえりあ清水・高平では、保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士などの専門スタッフがおります。
高齢者の方々の困りごとや地域の困りごとの支援を行っています。



今後の生活が不安。
どうしたらいいですか。

介護保険の手続きのお手伝いをいたします。

体操や行事など地域活動のお手伝いをいたします。



※その他、生活の様々なご相談にも対応していますので、ご相談ください。

～介護に関する相談窓口～ 清水・高平台内の居宅介護支援事業所の一覧

朝日野居宅介護支援センター	室園町8-10	連絡先：341-5511
成城居宅介護支援事業所	室園町10-17	連絡先：343-5080
アップルハート熊本北ケアプランセンター	清水本町18-17 K-smart清水本町2F-B	連絡先：245-7897
居宅介護支援事業所ほのあかり	清水万石5-6-16	連絡先：201-2903
オリーブケアプラン	清水万石3-1-61	連絡先：080-9101-4374
熊本機能病院在宅サービスセンター	山室6-8-1	連絡先：345-8111
ケアプランセンター高平台	高平1-38-43	連絡先：288-3947
愛・居宅介護支援事業所熊本	高平3-11-58 宮の森ハイツ1F	連絡先：223-6930
Let'sケアプラン！熊本北	高平3-42-3	連絡先：273-6488

～（２）介護保険事業所一覧～

（在宅生活を支えるための介護保険サービスについて）

令和7年2月時点

●訪問介護（ヘルパー）

ホームヘルパーが家庭を訪問して、入浴・排泄・食事の介助や、炊事・掃除・洗濯などの日常生活の手助けを行うサービス

事業所名	住所	連絡先	備考
介護サポートライブ	清水東町2-32	341-5335	
愛・訪問介護ステーション熊本	高平3-11-58 宮の森ハイツ1階	346-6636	
成城ヘルパーステーション遊水公園	打越町40-46	288-3947	
ヘルパーステーション高平台	高平2-14-62	070-4714-0033	
訪問介護事業所クローバー	清水東町1-12	080-7987-6151	
訪問介護事業所ほのあかり	清水万石5-6-16	202-2905	
L e t ' s ヘルパー！熊本北	高平3-42-3	273-6484	

●通所介護（デイサービス）

在宅生活の助長を大きな目標として、通所介護事業所に通ってもらい入浴や食事の際の支援、その他の日常生活のお世話を中心に支援を行うサービス

事業所名	住所	連絡先	備考
機能デイトレ	山室6-8-1	080-3488-8684	
ヒルズ成城遊水公園デイサービスセンター	打越町40-46	346-3111	
デイサービス あおぞら	清水万石5-2-58	345-7133	お泊まりデイサービスあり
デイサービス 憩	山室1-15-48	341-3501	
デイサービス からいもさん	津浦町30-54	227-3500	
デイサービスセンターCocoa山室	山室1-1-23	383-5077	
デイサービス高平	大窪3-11-47	345-3777	
デイサービスマドレ兎谷	兎谷1-1-17	273-6130	
L e t ' s リハ！熊本北店	高平3-42-3	273-6999	

●通所リハビリテーション（デイケア）

老人保健施設や病院・診療所に通ってもらい、心身の機能維持回復を図るために理学療法・作業療法を中心にリハビリテーションを行うサービス

事業所名	住所	連絡先	備考
あさはら整形外科 通所リハビリテーションセンター	室園町10-13	345-8500	
朝日野総合病院 通所リハビリテーションセンター	室園町12-10	341-5716	
成城通所リハビリテーションセンター	室園町10-17	341-1223	
通所リハビリテーションセンター 清雅苑	山室6-8-1	345-8112	

●短期入所生活介護（ショートステイ）

在宅で介護を行っている家族等が、入院や冠婚葬祭などの行事・仕事の都合・あるいは介護疲れの休養や家族旅行などにより自宅での介護ができない場合に、一時的に入所して、日常生活の介護を受けるサービス

事業所名	住所	連絡先	備考
ショートステイ高平	大窪3-11-47	345-3777	

●短期入所療養介護（ショートステイ）

在宅で介護を行っている家族等が、入院や冠婚葬祭などの行事・仕事の都合・あるいは介護疲れの休養や家族旅行などにより自宅での介護ができない場合に、医学的な管理のもとでの介護や機能訓練などを受けることが出来るサービス

事業所名	住所	連絡先	備考
介護老人保健施設 清雅苑	山室6-8-1	345-8112	

●訪問看護

主治医の指示に基づき、看護師などが血圧などの健康状態の確認、医療的処置、医療器具の確認や管理、リハビリテーションや食事・排泄などの介助を受けることが出来るサービス

事業所名	住所	連絡先	備考
アップルハート訪問看護ステーション 熊本北	清水本町18-17 K-smart清水本町2F -B	245-7357	
朝日野訪問看護ステーション	室園町14-32	341-1655	
成城訪問看護ステーション	室園町10-17	343-7780	
八景水谷昭和館 訪問看護ステーション	山室4-9-30	343-0031	
訪問看護ステーション 清雅苑	山室6-8-1	345-8112	
訪問看護ステーション ほのあかり	清水万石5-6-16	202-2901	
訪問看護ステーション 優愛	清水東町2-5 ビルディングエステム 205	240-2680	
訪問看護ステーション ラピレス	清水亀井町55-63 TORTUE B-2	288-4574	
L e t's ナース！熊本北	高平3-42-3	273-6811	

●訪問入浴介護

入浴設備を積んだ移動入浴車などで訪問し、専門のスタッフが入浴介助を行うサービス

事業所名	住所	連絡先	備考
ティー・シー・エス熊本営業所	室園町20-68	341-5188	
アサヒサンクリーン熊本北	清水本町34-24 STILO SHIMIZU	050-3508-9876	

●訪問リハビリテーション

医師の指示に基づき、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が自宅を訪問し、身体精神機能や体力の維持・改善、日常生活動作の維持・向上に必要なリハビリテーションを行うサービス

事業所名	住所	連絡先	備考
朝日野総合病院リハビリテーションセンター	室園町12-10	344-3000	
成城訪問リハビリテーション	室園町10-17	343-7780	
訪問リハビリテーションセンター清雅苑	山室6-8-1	345-8112	

●福祉用具貸与・特定福祉用具販売・住宅改修

心身の機能が低下した要介護者等に日常生活の自立を助ける用具のレンタルが行えるサービス。
直接身体を密着させるものなどのレンタルになじまない用具の購入、手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修費については一部保険給付が行われる。

事業所名	住所	連絡先	備考
暖レンタルサービス	山室5-4-21	343-1005	
L e t ' s レンタ！	高平3-42-3	273-6948	

●小規模多機能型居宅介護（地域密着型サービス）

「通い」を中心に、顔なじみの職員による「訪問」や「宿泊」などを組み合わせて、必要に応じてサービスを提供することにより、在宅生活の継続を支援するサービス

事業所名	住所	連絡先	備考
小規模多機能型居宅介護事業所せせらぎ	高平3-16-50	346-5558	ショートステイでの利用可能
小規模多機能ホームはけのみや	山室4-9-30	343-0003	ショートステイでの利用可能

●介護タクシー

介護保険を利用するタクシーで、病院への通院・銀行・郵便局・市区役所・選挙・施設へ車椅子や寝台のまま移動ができるサービス

事業所名	住所	連絡先	備考
介護サポートライブ	清水東町2-32	341-5335	

●地域密着型介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

食事や排泄などの常時介護が必要で、自宅では介護が困難な方が施設に入所して、介護保険の施設サービス計画に基づく入浴・食事・排泄などの介助、日常生活上の世話、機能訓練、生活管理などを受けるサービス

事業所名	住所	連絡先	備考
サンビレッジ高平台	大窪3-11-47	345-3777	

●介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリテーションや看護・介護に重点を置いたケアが必要な方が入所し、介護保険の施設サービス計画に基づく看護や医学的管理下での介護、機能訓練などの必要な医療や日常生活上の世話などを受けるサービス

事業所名	住所	連絡先	備考
介護老人保健施設清雅苑	山室6-8-1	345-8112	

●介護医療院

要介護者であって、主として長期にわたり療養が必要である者に対し、施設サービス計画に基づいて、療養上の管理、看護、医学的管理のもとにおける介護および機能訓練その他必要な医療並びに日常生活上の世話を受ける施設

事業所名	住所	連絡先	備考
くまもと成城介護医療院	室園町10-17	344-3311	

●グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

認知症の高齢者が家庭的な雰囲気の中で、少人数で共同生活を送ることにより、認知症の症状を緩和させ、よりよい日常生活を送ることが出来るサービス

事業所名	住所	連絡先	備考
グループホームはけのみや	山室4-9-30	343-0003	
グループホーム響き	室園町10-67	344-0121	

●住宅型有料老人ホーム

高齢者に配慮された住宅に、食事や生活支援などの各種サービス（有料）がついたもの

事業所名	住所	連絡先	備考
住宅型有料老人ホーム 特別介護ホーム高平台	高平1-38-43	288-0300	
メディケアホームヒルズ成城遊水公園	打越町40-46	343-7111	

●サービス付き高齢者向け住宅

バリアフリー構造で、安否確認・生活支援サービスを提供する住宅

事業所名	住所	連絡先	備考
サンあさひの	室園町8-10	274-1130	
メリーロード万石	清水万石1-10-33	371-5841 (連絡先はJA熊本市開発部)	
吉祥苑山室	山室1-1-23	354-6789	
ペルフォーレ高平	高平1-20-37	371-5841 (連絡先はJA熊本市開発部)	

●特定施設入居者生活介護

都道府県から介護保険の「特定施設入居者生活介護」の指定を受けた有料老人ホームなど。
入浴排泄・食事等の介助、その他日常生活上の世話、機能訓練等を施設の介護スタッフが行う。

事業所名	住所	連絡先	備考
八景水谷昭和館	山室4-9-30	343-0003	
メディケアホーム ヒルズ成城α 室園	室園町10-14	344-1501	

～（３）医療機関一覧～

●病院

病院名	住所	連絡先	診療科
くまもと成城病院	室園町10-17	344-3311	内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・神経内科・リハビリテーション科・放射線科・糖尿/代謝内科・歯科
朝日野総合病院	室園町12-10	344-3000	整形外科・リウマチ科・骨粗鬆症外来・リハビリテーション科・小児リハビリテーション科・総合診療科・外科・消化器外科・血管外科・呼吸器外科・肛門外科・乳腺・内分泌外科・麻酔科・形成外科・脳神経外科・脳卒中診療科・甲状腺外来・緩和ケア外来・婦人科(検診のみ)・健診センター・内科・呼吸器内科・循環器内科・総合内科・リウマチ内科・血液内科・神経内科・ペインクリニック内科・心療内科・物忘れ予防外来・腎臓内科・人工透析センター・糖尿病・代謝内科・耳鼻咽喉科・嚥下外来・皮膚科・眼科・泌尿器科・温熱療法・高気圧酸素療法・歯科・小児歯科・歯科口腔外科・女性専門外来・放射線科・救急外来
熊本機能病院	山室6-8-1	345-8111	整形外科・形成外科・小児形成外科・救急科・外科・リウマチ科・皮膚科・脳神経内科・リハビリテーション科・脳神経外科・内科・循環器内科・血管外科・麻酔科・放射線科・耳鼻咽喉科・消化器外科
池田病院	打越町36-48	345-1616	精神科
明生病院	大窪2-6-20	324-5211	精神科・神経科（精神科デイケア有）

●診療所

病院名	住所	連絡先	診療科
高木クリニック内科・消化器内科	清水岩倉1-1-11	344-3111	内科・消化器内科
萬生会在宅療養支援診療所	清水亀井町1-26	346-2511	内科（訪問診療）
前田内科胃腸科小児科クリニック	清水本町4-3	343-4204	内科・胃腸科・小児科
よねざわ眼科	兎谷1-2-18	343-0880	眼科
長野皮膚科・形成外科医院	清水亀井町26-27	345-2511	皮膚科・形成外科・アレルギー科
木下耳鼻咽喉科医院	清水亀井町19-14	344-1303	耳鼻咽喉科
清水まんごくクリニック	清水万石4-1-5	341-1325	内科・循環器内科（循環器科）・小児科
あさはら整形外科	室園町10-13	345-8500	整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
いしばし小児科	津浦町19-2	211-1115	小児科
城北胃腸科内科クリニック	高平3-14-35	341-5050	胃腸科・消化器科・内科

● 歯科

病院名	住所	連絡先	診療科
朝日野総合病院	室園町12-10	344-3000	前項参照
くまもと成城病院	室園町10-17	344-3311	前項参照
永野歯科医院	清水本町33-23	344-5224	歯科
谷口歯科医院	清水本町30-2	346-0801	歯科・小児歯科・歯科口腔外科
大村歯科医院	清水亀井町22-14	344-1238	歯科、小児歯科
うさぎだに歯科口腔クリニック	兎谷1-3-16-3	342-6339	歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科（訪問歯科診療あり）
中嶋安田歯科医院	高平3-11-58	223-5071	歯科・小児歯科・歯科口腔外科
正清歯科医院	高平3-13-26	345-1310	歯科・小児歯科・歯科口腔外科
歯ならびの歯医者さん	山室5-6-7	245-7224	矯正歯科
くろき歯科医院	山室2-17-23	346-1818	歯科、小児歯科
いろは歯科クリニック	大窪2-2-20	245-6580	歯科・小児歯科・矯正歯科
田ノ上歯科医院	池田3-1-50	325-5911	歯科

● 調剤薬局

病院名	住所	連絡先	備考
清水本町調剤薬局	清水本町6-1	344-1760	訪問薬剤管理指導対応可能
三気堂薬局 八景水谷店	清水亀井町19-10	288-0242	訪問薬剤管理指導対応可能
三気堂薬局 清水店	清水亀井町22-33	344-3088	訪問薬剤管理指導対応可能
りんご薬局	清水岩倉2-1-5	344-2260	訪問薬剤管理指導対応可能
ライフ薬局 清水店	高平3-36-24	341-5013	訪問薬剤管理指導対応可能（要相談）
あんず薬局	山室5-6-5	247-6961	訪問薬剤管理指導対応可能
レインボー薬局	山室6-532-4	341-1818	訪問薬剤管理指導対応可能

● 認知症専門機関【物忘れ外来がある所】

病院名	住所	連絡先	備考
くまもと青明病院	中央区渡鹿5-1-37	366-2291	予約制
よもぎクリニック	北区四方寄町1411-9	275-6088	予約制
北部病院	北区四方寄町1281-3	245-1115	予約制 水14時～15時～
武蔵ヶ丘病院	北区楠7-15-1	339-1161	予約制 月・火・金 土（第2、4週）
みつぐまち診療所	北区貢町135	323-6122	予約制

● 在宅医療実施医療機関

【訪問診療】 あらかじめ訪問日や回数を決め、定期的継続的に行う診察
 【往診】 かかりつけ患者の病状の悪化やケガの際に、
 求めによって緊急的に医師がかけつけて行う診察

病院名	住所	連絡先	診療科
清水まごくクリニック 【訪問診療】【往診】	清水万石4-1-5	341-1325	内科
萬生会在宅療養支援診療所 【訪問診療】	清水亀井町1-26	346-2511	内科

(4) 熊本市独自のサービス

体調が悪くなった・・・

【高齢者生活援助事業】

退院後の在宅生活に一時的な援助が必要な高齢者、また、在宅生活中での緊急的な体調不良等のため、調理・掃除・買い物その他の家事を行うことが困難な高齢者に、一時的に生活を援助するヘルパーを派遣します。

対象者：要介護認定には該当していない概ね65歳以上の方で、緊急的な体調不良等があり、日常生活の維持が困難である方

利用回数・利用料：原則週1回（45分未満）・183円/回（生活保護世帯は無料）

何かあった時不安・・・

【高齢者安心支援事業】

ひとり暮らし等の高齢者の緊急時に、ボタンを押すと通報センターに連絡が行き、24時間体制で安全を図ります。

対象者：概ね65歳以上のひとり暮らしの方およびそれに準ずる世帯のうち、障がいや疾病等により緊急の対応が困難な方

利用料：設置費用5,846円（生活保護受給世帯及び市県民税非課税世帯は無料）、電話回線に係る基本使用料及び通話料その他の費用（電話回線貸与者においては通信料のみ）

オムツが買えない・・・

【高齢者介護用品支給】

在宅で高齢者を介護している家族に対し、月額6,250円を上限として紙おむつ等を現物支給します。

対象者：在宅生活において紙おむつが必要な要介護4又は5の認定を受けた方を介護している家族で、本人・家族ともに市民税非課税世帯の方

支給回数：年6回

今の家で生活したいが、問題がある・・・

【住宅改造費助成】

高齢者及び障がい者の方が、住み慣れた家で安全かつ快適な生活ができるように、工事に必要な経費を助成します。

対象者：在宅の方で、利用世帯の生計中心者の前年所得税年額が一定の要件を満たす方

- 1 介護保険の要介護認定で要支援1・2及び要介護1～5の方（65歳以上の方）
- 2 身体障害者手帳1級又は2級の方（64歳以下の障がい者の方）
- 3 療育手帳A1又はA2の方（64歳以下の障がい者の方）

※64歳以下の障がい者の方は、熊本市障がい者相談支援センター等にご相談ください。

ゴミ出しができない・・・

【ふれあい収集】

ゴミをゴミステーション（収集場所）まで出すことが困難な方に対して、自宅の玄関前など、事前に取り決めた場所に出されたゴミを収集に伺います。

対象者：ふれあい収集を希望される方とその同居する全ての方が次のいずれかに該当するため、ゴミステーションまでゴミを出すことが難しく、他の協力を得ることができない方

- 1 要介護1～5までの方
- 2 身体障害者手帳1～2級の交付を受けている方（肢体不自由または視覚障害の方のみ）
- 3 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方
- 4 療育手帳Aの交付を受けている方
- 5 上記に該当しないが、加齢や傷病等によりゴミをゴミステーションまで出すのが困難と認められる方

布団の乾燥をしてほしい・・・

【寝具無料乾燥】

身体状況などにより寝具類の衛生管理が困難な方に対し寝具の乾燥を行います。

対象者：下記の要件を全て満たす方

- 1 熊本市に居住する者
- 2 対象者世帯の当該利用年度分の市町村民税が、非課税であること
- 3 本人や家族が寝具等を干したり衛生管理は困難ないずれかの世帯
- ア：利用概ね65歳以上のひとり暮らしの世帯、または高齢者のみの世帯で、老衰・心身の障害や疾病の者
- イ：重度の障がい者（身体障害者手帳1・2級、療育手帳A1・A2、精神保健福祉手帳1級を所持している者）
- 4 施設、病院等に入所、または入院していない者

回数：利用者一人につき年1回

～ (5) 地域資源 ～

●地域の公共施設

名称	設備	住所・連絡先
北区役所 清水まちづくりセンター	地域に関する情報の発信や、まちづくり活動や生涯学習、地域活動の拠点となる施設	清水亀井町14-7 (343-9162)
清水地域コミュニティセンター	多目的ホール、和室、調理室を備えたまちづくり活動の場	清水本町17-27 (345-3103)
高平台地域コミュニティセンター	多目的ホール、和室、調理室を備えたまちづくり活動の場	高平1-17-11 (353-2525)
北老人福祉センター	市内在住の高齢の方を対象とし、各種の相談、健康の増進、教養の向上及びレクリエーションの場	八景水谷1-2-6 (343-8074)
熊本機能病院 地域交流館	熊本機能病院の正面玄関に位置しており、地域住民の方が集まっていただけのスペース	山室6-8-1 (345-8111)

●警察

名称	住所	連絡先
熊本中央警察署	熊本市中央区草葉町5-13	323-0110
熊本北合志警察署	熊本市北区飛田4丁目10-19	341-0110
熊本中央警察署 京町交番	熊本市中央区京町2丁目7-33	324-6983
熊本北合志警察署 清水交番	熊本市北区高平2丁目26-26	345-0229
熊本北合志警察署 新地交番	熊本市北区清水新地5丁目1-1	339-0192

●消防

名称	住所	連絡先
熊本市消防局北消防署 清水出張所	熊本市北区清水亀井町12-22	345-2875

●郵便局

名称	住所	連絡先
熊本山室郵便局	熊本市北区山室5丁目2-8	344-2552
熊本八景水谷郵便局	熊本市北区八景水谷2丁目1-1	343-2653
万石簡易郵便局	熊本市北区清水万石4丁目8-3	343-6503
熊本室園郵便局	熊本市北区室園町5-6	343-2671
熊本高平郵便局	熊本市北区高平1丁目1-21	356-8459

●銀行

名称	住所	連絡先
熊本中央信用金庫 清水支店 (合志支店へ移転)	合志市須屋1828-6 辻産業第1ビル1階	343-4455
熊本第一信用金庫 清水支店	熊本市北区高平3丁目41-4	345-6111
肥後銀行 池田支店	熊本市池田3丁目2-1	325-6610
肥後銀行 北熊本支店内	熊本市中央区黒髪3丁目6-8	343-0121

●指定避難所（避難生活する避難所）

名称	住所	連絡先
清水まちづくりセンター・公民館	熊本市北区清水亀井町14-7	センター343-9162 公民館343-9163
清水小学校	熊本市北区清水本町14-58	343-4628
清水スポーツセンター	熊本市北区清水万石2丁目3-73	345-3837
高平台小学校	熊本市北区高平1丁目17-28	325-3257

●指定緊急避難場所（一時的に避難する避難場所）

名称	住所	連絡先
八景水谷公園	熊本市北区八景水谷1丁目7外	
TKUぷらざ	熊本市北区徳王1丁目6-52	
坪井中央公園	熊本市中央区坪井6-13	
家族葬のファミリー 清水ホール	熊本市北区山室4丁目1-12	0120-511-355
ゆめマート清水（駐車場）	熊本市北区高平25-10	

～（６）各種相談に関する窓口～

	窓 口	連絡先
こころの悩み	熊本市こころの健康センター	362-8100 (こころの健康相談専用電話)
	熊本こころの電話	285-6688
	熊本いのちの電話	353-4343
認知症相談	認知症コールセンター	355-1755
	認知症の人と家族の会 熊本県支部	223-5164
	【基幹型病院】 熊本大学病院	344-2111
	【地域拠点型病院】 認知症疾患医療センター くまもと青明病院	366-2308
難病に関する 相談	熊本県難病相談・支援センター	321-7055
がんに関する 不安や悩み	熊本県がん連携サポートセンター	373-5558
精神医療相談	熊本県精神科救急情報センター	385-9939
障がい福祉	熊本市障がい者相談支援センターアシスト (ささえりあ清水・高平校区担当)	288-5012
法律相談	法テラス熊本	0570-078365 (平日9時～17時)
	リーガルサポート熊本支部	364-2889
	上田法律事務所(清水万石3-3-17)	341-8550

	窓 口	連絡先
すまい	熊本市居住支援協議会 「あんしん住み替え相談窓口」	245-5667
	高齢者住宅案内センター「たより」	0120-15-0075
	ウチシルベ熊本本部（高齢者住宅仲介センター）	0120-253-347
	TKU家族 高齢者有料住宅相談センター	0120-112-254
空き家	熊本市役所 空家対策課	328-2514
生活	熊本市消費者センター	353-2500
	ひごまるコール	334-1500
動物	熊本市動物愛護センター	380-2153

～（７）インフォーマルサービス～

●配食サービス

事業所名	連絡先	住所	メニュー・配達内容
まごころ弁当熊本店	247-6297	清水万石 1-10-6	1食からの注文も可能。不定期の利用も可。注文は前日まで。 当日キャンセルは弁当代発生。原則手渡し。不在時はクーラーボックスにて対応。配達料なし。配達時間指定はできない。 ※配達時にちょっとしたお手伝い（電球交換やゴミ出しなど）を3分間まで依頼することができる(無料)。

●配達店舗

事業所名	連絡先	住所	配達内容	備考
島津商店	343-4345	清水亀井町 23-17	お米・お酒・灯油 など	山室、高平、室園、万石、東町、本町等近辺は配達可。事前連絡で時間、曜日指定も可能。当日15時までの注文でも当日配達可。新規可。
杉村米酒店	343-6292	山室3-1-1	お米、お酒、みりん等	山室、高平、大窪近辺。新規でも可能。当日でも品物があれば可能。曜日指定については要相談。
さかな屋うら	346-0433	高平 2丁目19- 29-103	お魚	要相談。配達範囲は20分～30分程度であれば可。朝注文、夕方配達。新規も用件を満たせば可能。2160円（税込み）以上で配達。
ゆめマート清水	345-9811	高平 2丁目25- 10	買い物した商品	2500円（税込み）の買い物で、配達無料。 （2500円未満は110円。） 車椅子備え付けあり。
ENEOS 清水SS (肥後石油)	327-8536	清水亀井町 18-21	灯油	2缶以上から配達 灯油代金+配達料
熊日販売清水 デリバリーセンター	343-5606	清水亀井町 26-8	トイレットペーパー お米、パン、飲み物、レトルトなど	熊日新聞の購読に関係なく、どなたでも購入可能。配達料なし。

●訪問理美容

事業所名	連絡先	住所	備考
こにーく	346-1566	兎谷2-47- 7	事前予約が必要。新規でも利用可能。 女性専用（ご夫婦で在宅の場合は相談可能） 店舗への送迎あり。
理容室メルヘン	343-8333	清水亀井町 31-8	月曜日訪問。新規でも利用可能。訪問エリアはお店から徒歩圏内。
訪問理美容サービス 井上洋子	090-4514- 1411	室園町 20-67	新規でも利用可能。事前予約が必要。訪問エリアは市内。
訪問理美容ダイロク	202-5997	高平1丁目 11-25	事前予約が必要。車で30分程度のところまでがエリア。
【送迎】 美容室 しゅえっと。	080-8583- 9038	清水本町 26-5	事前予約が必要。カットの場合は訪問も相談可。 定休日の、毎週月曜日、第1・3日曜日以外で対応。歩行や車の乗り降りに介護があまり必要ない方



●生活の支援

事業所名	連絡先	住所	内容
タスケ助	0120-960-429	清水万石1丁目8-42	不用品の処分、買取、片付け 施設入所などへの引越し準備など
熊日販売清水 デリバリーセンター	343-5606	清水亀井町26-8	【熊日ほっと安心サービス】 熊日購読者限定の無料サービス。申し込みが必要。 朝刊が溜まっている等、必要な場合に社員が訪問。



●福祉タクシー

事業所名	連絡先	住所	内容
介護サポートライブ	341-5335	清水東町2-32	障がいをお持ちの方や、要介護・要支援、病気やケガ、車いすやストレッチャー利用中、一人での移動が困難な方などの通院・入退院・買い物などの移動の支援
しみず福祉タクシー	090-8402-8354	清水東町2-43	障がいをお持ちの方や、要介護・要支援、病気やケガ、車いすやストレッチャー利用中、一人での移動が困難な方などの通院・入退院・買い物などの移動の支援
ほのぼの福祉タクシー	322-9457	打越町30-28	障がいをお持ちの方や、要介護・要支援、病気やケガ、車いすやストレッチャー利用中、一人での移動が困難な方などの通院・入退院・買い物などの移動の支援
福祉タクシー すけさんかくさん	344-7627	高平3-17-48	障がいをお持ちの方や、要介護・要支援、病気やケガ、一人での移動が困難な方などの通院・入退院・買い物などの移動の支援 看護師での対応となるため、酸素・人工呼吸器・点滴などがある方の搬送も可能
福祉タクシー サンサン	0120-8686-57	山室3-4-18	障がいをお持ちの方や、要介護・要支援、病気やケガ、一人での移動が困難な方などの通院・入退院・買い物などの移動の支援

※ 内容については、変更になる場合があります。利用の際にはご確認ください。

～（８）地域の各種講座・教室～

講座の内容や詳細につきましては、ささえりあ清水・高平へお尋ねください。

【清水各種健康講座】

（清水校区社会福祉協議会主催）

毎月地域の専門士の方に協力頂き、健康に関する講話を行っています。個別の相談も対応しています。

日時：毎月第2水曜日 午後1時30分から午後2時30分（受付13時～）

場所：清水地域コミュニティーセンター 2階ホール

対象者：校区は問わない どなたでも参加可能。

参加費：無料

申し込み：事前申し込み不要



【音楽サロン】

（清水校区社会福祉協議会主催）

毎月昔懐かしい音楽（童謡・唱歌・歌謡曲）を手作りの歌集で歌ったり、誤嚥防止の口の体操、指や手を使う体操、替え歌など、毎回楽しい企画がいっぱいです。

日時：毎月第3日曜日 午後2時から午後3時30分

場所：清水地域コミュニティーセンター 2階ホール

対象者：校区は問わない どなたでも参加可能。

参加費：無料

申し込み：事前申し込み不要

【みんなが主役！健康講座】

（高平台校区健康まちづくりを考える会主催）

現在休止中

皆さんに親しんで頂けるテーマで講座を行います。

日時：不定期開催

場所：高平台地域コミュニティーセンター

対象者：校区を問わない どなたでも参加可能。

参加費：無料

申し込み：事前申し込み不要

【オレンジカフェたかひらだい】

（高平台福祉の会主催）

認知症の方やそのご家族、地域住民、どなたでも気軽に集える場です。
一緒にお茶を飲みながら、認知症や介護についての不安や悩みなど、
一人で抱え込まずに、話してみませんか。

日時：毎月第4金曜日 午後1時30分から午後3時
（8月と12月はお休み）



場所：大窪公民館

対象者：高平台校区にお住まいの方はどなたでも

参加費：100円

申し込み：事前申し込み不要

【ささえりあ清水・高平主催オンライン講座】

健康に関することや、終活に関する事など多岐にわたる講
話をZOOMで開催しております。

日時：不定期

参加費：無料

対象者：どなたでも



【認知症サポーター養成講座】

地域の団体や学校、企業などのご要望に応じて認知症サ
ポーター養成講座を開催いたします。

日時：不定期

参加費：無料

対象者：認知症の方の支援に興味のある方どなたでも。



～病院の公開講座一覧～

講座の再開や中止など変更になる場合があります。

詳細につきましては、ささえりあ清水・高平へお尋ねください。

【朝日野総合病院】

○公開講座

日時：毎月第3水曜日 午後1時から午後2時30分

場所：朝日野総合病院 新北棟2階さんほーる



○朝日野がんサロン

日時：毎月第4水曜日 午後2時30分～午後3時30分

参加費：無料

場所：朝日野総合病院 透析・呼吸器センター棟1階「サン・サロン」

問い合わせ先：344-3000

開催状況や申し込みURLは病院ホームページに掲載

○体力測定会や体操教室へのリハビリ職員の派遣

随時：各団体からの申し込みに応じて朝日野地域密着リハビリテーションセンターより職員派遣。

問い合わせ先：341-5716

（担当：朝日野地域密着リハビリテーションセンター 森賢二郎）

【くまもと成城病院 健康公開講座】

日時：不定期

場所：くまもと成城病院

参加費：無料

問い合わせ先：くまもと成城病院 （代表）344-3311

開催状況の確認は病院ホームページからアクセスください。

【熊本機能病院 健康会セミナー】

日時：月に数回

場所：熊本機能病院 地域交流館 市民塾ホール

参加費：無料

問い合わせ先：345-8111



～（９）地域住民を支えるための専門職等の連絡会や勉強会～

名称	主催者・目的・内容	開催頻度
北区役所管内地域包括支援センター連絡会	北区役所管内の地域包括支援センターで情報交換会を実施する。	年6回
北3管内居宅介護支援事業所・地域包括支援センター連絡会	管内の居宅介護支援事業所と地域包括支援センター合同で情報交換や勉強会などを行う。	年4回
北3管内居宅介護支援事業所、民生委員・児童委員合同研修会	民生委員・児童委員とケアマネジャーで事例検討を通して、お互いの役割の確認や情報交換を行う。	年1回 (6月頃)
24日会	清水・高平台・城北・麻生田校区の地域福祉に関する情報交換会。	年4回
北区役所管内看護職能連絡会	北区役所管内の地域包括支援センターの看護職が集まり、情報交換を行う。	不定期
北区役所管内主任ケアマネ連絡会	北区役所管内の地域包括支援センターの主任ケアマネジャーが集まり、情報交換を行う。	不定期
北区主任ケアマネネットワークの会	北区役所管内の主任ケアマネジャーが集まり、情報交換や勉強会を行う。	不定期
北区権利擁護委員会	北区役所管内の地域包括支援センターの社会福祉士が集まり、情報交換を行う。	隔月
北区生活支援コーディネーター連絡会	北区役所管内の地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが集まり、情報交換を行う。	隔月
地域ケア会議	北3地域包括支援センターが主催し、個別ケースを通して地域課題を抽出する。	指定回数

～（10）地域活動状況～

新型コロナウイルス感染症の発生状況により、休止している場合もあります。
詳細につきましては、ささえりあ清水・高平へお尋ねください。

●地域団体の組織活動状況（地域行事・イベント等を除く）

会議等の名称	開催時期	備考（構成等）
清水校区自治会連合会定例会	毎月	
民生委員児童委員定例会	毎月	各校区毎
清水校区社会福祉協議会定例会	毎月	
清水校区老人クラブ連合会	隔月	
清水地区老人クラブ連合会	不定期	
清水校区体育協会	毎月	
高平台校区自治協議会定例会	毎月	
高平台校区老人クラブ連合会	年5～6回	
高平台校区体育協会役員会	不定期	

●地域行事・イベント情報等

（清水）

地域行事・イベント等	開催時期
町内一斉清掃	6月、10月
清水校区震災訓練	11月
清水湧く湧く福祉まつり	10月
敬老会 日帰り旅行	10月
松崎神社まつり	10月
清水校区ふれあい農園収穫祭	11月
清水校区スポーツ大会(老人クラブ)	11月
どんどや	1月
清水校区老連グランドゴルフ大会	年1回
高齢者と子どものグランドゴルフ大会	年1回
料理教室	年1回

(高平台)

地域行事・イベント等	開催時期
町内一斉清掃	6月、10月
校区盆踊り（夏祭り）	8月
ちびっ子IN高平台	9月
坪井川クリーン作戦	9月
高平台老連グランドゴルフ大会	11月
高平台校区運動会	10月
ウォーキング大会	11月
昔遊びとふれあい給食	11月
高平台校区スポーツフェスタ	11月
どんどやフェスタ	1月
新春かるた大会	1月

●ボランティア情報やその他の活動

ボランティア団体名	主な活動内容
各町内老人クラブ	資源回収作業・神社や公園の清掃など
町内清掃	各町内でゴミステーションの掃除、木の伐採、草刈りなどのボランティア
NPO健幸会（健康と幸せの会）	健康を幅広くとらえ、健康で幸せな生活づくりに寄与することを目的として講演会開催などを行う
NPO法人坪井川遊水地の会	坪井川遊水地周辺地域の住民に対して、地域安全や防災等に関する活動及び遊水地を生かした環境保全活動を行う。 (清水・高平・黒髪・壺川の4校区)
清水校区老連ボランティア	清水小学校の植木の剪定など
兎谷青年協議会	6・7町内の有志の会で夜警など地域活性化の取り組み
兎谷里山ふれあいクラブ	猪の侵入防止、竹林伐採による環境整備、子ども達のふれあい・学習の場づくりを行う。

高平台福祉の会	高平台校区にお住まいの方の支援、民生委員・児童委員のお手伝い、近隣者の見守り、集いの開催などを行う。
高平台校区坪井川遊水地の会	坪井川遊水地花公園の整備や清掃活動、芝生や花などの植栽また管理を行う。 毎月第2土曜日を定例作業日としている。
高平台校区3-3町内 ボランティアコスモス会	毎月1～2回主に坪井川遊水地花公園の管理を行なっている。
ボランティアの会（打越）	年10回（6、8月休止） 8時30分から10時 廃品回収を実施している。
高平台校区 2町内自治会	遊水地の一部区域の除草作業
高平台げんきっ子ひろば	高平台校区社会福祉協議会主催で毎月第2水曜10時から子育て家族向けにコミュニティセンターでさまざまな活動を実施している。
美化活動	八景水谷駅、八景水谷郵便局付近でのゴミ拾い、草取り、花壇の花植えなど

●ふれあい・いきいきサロン、地域活動開催状況

(清水)

サロン名	対象地域	開催時期
かたんなっせ室園	室園町	月4回
高齢者食事会	室園町	月1回
町内観桜会	室園町	年1回
町内歩こう会	室園町	年1～2回
健康ふれあいグランドゴルフ	清水本町	月12回
モルック（年1回は大会実施）	清水本町	月4回
かたんなっせ清水体操	清水本町	月3回
女性部研修会（旅行）	清水本町	年1回
歩け歩け大会	清水本町	年1回
カラオケ同好会	清水亀井町	月4回
健康教室	清水亀井町	月2回
グランドゴルフ	清水亀井町	月12回
一人暮らし食事会	清水亀井町	年1回
グランドゴルフ	清水東町	月8回
健康麻雀クラブ	清水東町	月4回
カラオケ教室	清水東町	月4回
生花クラブ	清水東町	月2回
フラダンス	清水東町	月1回
健康体操クラブ	清水東町	月4回
万石グランドゴルフ	清水万石	月12回
あじさいクラブ	清水万石	月4回
茶話会	清水万石	月4回
ひまわりクラブ	清水万石	年4回

第一清寿会 3B体操	兎谷	月4回
第一清寿会 ラビット	兎谷	月4回
第一清寿会 ラジオ体操	兎谷	毎朝
第一清寿会 グランドゴルフ愛好会	兎谷	月8回
第一清寿会 健康麻雀クラブ	兎谷	月4回
第一清寿会 シャボン玉(石鹸作り)	兎谷	月1回
日舞	兎谷	週1回
仏画教室	兎谷	月2回
ヨガ教室	兎谷	月2回
桜まつり	兎谷	年1回
もちつき大会	兎谷	年1回
研修旅行	兎谷	年1回
出前講座	兎谷	年3回
七寿会 グランドゴルフ愛好会	清水岩倉	月20回
七寿会 カラオケ花眼会	清水岩倉	月2回
歌声喫茶清水ヶ丘	清水岩倉	月2回
清水体操	清水岩倉	月8回

●ふれあい・いきいきサロン、地域活動開催状況

(高平台)

サロン名	対象地域	開催時期
ふれあいのつどい	1-1町内（津浦）	年2回
グランドゴルフ部	1-1町内（津浦）	月4回
カラオケ部	1-1町内（津浦）	月2回
津浦自治会 秋祭り	1-1町内（津浦）	年1回
ふれあいのつどい	1-2町内（津浦団地）	年2回
手描き友禅	1-2町内（津浦団地）	月1回
囲碁	1-2町内（津浦団地）	月2回
ふれあいのつどい	2町内（打越）	年2回
料理教室	2町内（打越）	年2回
パッチワーク教室	2町内（打越）	月2回
2町内自治会 秋まつり	2町内（打越）	年1回
ふれあいのつどい	3-1町内（高平団地）	不定期
ふれあいのつどい	3-2町内（下高平）	年1回
おしゃべり茶話会	新津浦団地	月1回
ひまわり会	3-3町内（上高平）	月1回
さくら会（婦人会主催）	3-3町内（上高平）	月4回
3-3町内 餅つき大会（例年2月）	3-3町内	年1回
ふれあいのつどい	3-4町内（サンリラマンション）	年1回
ふれあいのつどい	3-6町内（昭和団地）	年1回
おしゃべりサロン	4町内（山室）	毎月
グランドゴルフ	4町内（山室）	月1回
ふれあいのつどい	5町内（大窪）	年3回
大窪納涼祭	5町内（大窪）	年1回
もちつき大会	5町内（大窪）	年1回
ふれあいのつどい 合同開催	6町内（城見ヶ丘）	年1回
	7町内（長迫、山伏塚、緑が丘）	
長迫気功教室	7町内	毎月
カラオケ教室	8町内	月2回
鏡開き	8町内	年1回
ハロウィンパーティー	8町内	年1回

●老人クラブ

※老人クラブ加入の方は参加頂けます。各団体によって加入・料金が異なります。

(清水)

老人クラブ名	対象地域	開催時期
室園清老会定例会	室園町	毎月
松楠会	清水本町	毎月
亀齢会	清水亀井町	毎月
清東会	清水東町	毎月
万石清寿会	清水万石	毎月
第一清寿会	兎谷	毎月
七寿会	清水岩倉	毎月

(高平台)

老人クラブ名	対象地域	開催時期
津浦町清老会	1-1町内（津浦）	毎月
打越銀友会	2町内（打越）	毎月
高平老友会	3-3町内（上高平）	毎月
若葉会	3-4町内（サンリラマンション）	毎月
東部老人クラブ 親和会	3-6町内（昭和団地）	隔月
山室清老会	4町内（山室）	毎月
6町内老人会	6町内（城見が丘）	隔月
七福会	7町内（長迫、山伏塚、緑ヶ丘）	毎月
一福会	8町内（富尾団地）	毎月

かたんなっせ、元気クラブ一覧（清水）

「かたんなっせ」とは、熊本健康・体力づくりセンター、朝日野総合病院の協力のもと清水校区、高平台校区で立ち上げた運動強化型のサロンです。
詳細につきましては、ささえりあ清水・高平へお尋ねください。

名称	開催日時	場所	特徴
かたんなっせ清水本町	毎週火曜 午前10時から 11時30分	清水本町公民館 （清水本町6-17）	清水本町にお住まいの方。 最終火曜は体操後、茶話会。
かたんなっせ清水東町	毎週金曜 午前10時から 11時	清水東町公民館 （清水東町7-60付近）	清水東町にお住まいの方。
かたんなっせ室園	毎週金曜 午前10時から11時	室園公民館 （室園町17-24）	室園にお住まいの方。
あじさいクラブ	毎週火曜 午前10時 から11時30分	北津留団地集会所 （清水万石4丁目8-18 付近 団地内）	北津留団地にお住まいの方。
かたんなっせ 万石公民館	毎月第1・3水曜 10時～11時30分	万石公民館 （清水万石4-5-34）	清水万石にお住まいの方
くまもと元気クラブ 兎谷	毎週金曜 午前10時から11時 （第1金曜なし）	兎谷公民館 （清水東町9-7）	兎谷にお住まいで老人クラブに 加入している方 参加費：¥350/回 老人クラブ会費 年1000円
清水ヶ丘元気クラブ	毎週水曜 午後1時30分から 2時30分	清水ヶ丘老人憩いの家 （清水岩倉1-5-1）	清水岩倉にお住まいの方 参加費：¥150/月



かたんなっせ一覧（高平）

「かたんなっせ」とは、熊本健康・体力づくりセンター、朝日野総合病院の協力のもと清水校区、高平台校区で立ち上げた運動強化型のサロンです。

詳細につきましては、ささえりあ清水・高平へお尋ねください。

名称	開催日時	場所	対象
かたんなっせ津浦	第4木曜 午前10時から 11時30分	津浦老人憩いの家 (津浦町36-2) 津浦公園内	高平台校区1-2町内にお住まいの方
かたんなっせ打越体操	毎週月曜 午前10時から 11時	打越公民館 (打越町17-33) 菅原神社敷地内	打越にお住まいの方。 町内以外の方は要相談。 月2回は体操後に11時～14時に パッチワーク教室を行っている。
かたんなっせ高平	第4火曜 午前10時から 11時30分	高平台地域 コミュニティセンター (高平1丁目17-11)	高平台校区3-3町内にお住まいの方。 町内以外の方は要相談。 (8月・12月休み)
かたんなっせ体操サンリラ	第3木曜 10時～12時	サンリラマンション集会所	サンリラマンションにお住まいの方 体操+おしゃべり が目的の会
山室おしゃべりサロン	第3水曜 13時半～15時	山室公民館 (山室5-1-8)	山室にお住まいの方 体操+おしゃべり が目的の会
かたんなっせ大窪	第2火曜 午前10時から 11時30分	大窪公民館 (大窪3丁目3-1)	大窪にお住まいの方
一福会 富の尾団地公民館 健康体操クラブ	第2木曜 14時～15時	富尾団地集会所	富尾団地にお住まいの方



～3.地域における支えあい推進のための課題整理と今後の方向性～

(1) 介護予防、サロン活動

課題整理	・高齢化により運動強化型サロン「かたんなっせ」の参加者が以前よりも減少している。 ・顔なじみの方の集まりには新規加入者の参加が難しい。 ・公民館がない町内(池田)では集まる場所がなく、地域活動が少ない。 ・サロンや体操教室があっても公民館まで歩いていけない方がいる。 ・リーダーも高齢化しており、活動の運営に負担を感じている。 ・元気な方の集いの場は充実しているが、病気や障がいのある方の通える場がない。
今後の方向性	・現在清水及び高平台校区で行っている「かたんなっせ」は全体の約7割の町内で活動している。今後は残りの3割の町内に1箇所「かたんなっせ」を普及させる。 ・公民館以外（公園や地域住民宅など）の集える場所を地域住民や空き家対策課等と連携し見つけ、活用を検討する。 ・介護保険事業所や一般企業、NPO法人等と連携し、集える場所や移動手段を確保していく。 ・地域活動の再開に向けた相談対応等、運営者のフォローを行う。 ・リーダーを対象にフォローアップ研修を年1回行う。介護保険事業所にも参加頂き、地域住民と事業所との顔の見える関係作りを強化する。



(2) 認知症の方とその家族への支援活動

課題整理	・認知症に関する相談件数は横ばい。中等度まで認知症の症状が進行した方の相談が少なくないため家族が抱えこんでいる可能性がある。 ・オレンジカフェを開催して2年経過するが、認知症の当事者や地域住民の参加者が少ない。
今後の方向性	・引き続き、認知症サポーター養成講座等を通じて、認知症に対する理解を深める活動を行う。支援者を増やしていく。 ・オレンジカフェや家族の会等、相談窓口案内の広報活動を続ける。 ・介護予防の場に認知症の方も参加できるように支援していく。 ・出前講座や地域のサロン等で認知症に関する啓発を続けていく。

(3) 見守りネットワーク

課題整理	・表札がない家や、転居しても住民票を異動していない世帯があり、訪問ができない場合がある。 ・民生委員・児童委員が不在のため、状況把握が不十分な地域がある。 ・ささえりあと地元の商店や企業等とのつながりが少ないため見守りネットワークが不十分である。 ・隣近所との交流や地域とのつながりが希薄で、ライフラインが止まるなど生命の危険性が高い方の相談が増えた。
今後の方向性	・熊本市が実施した「高齢者見守りアンケート」回答結果に基づき、一定の条件に該当した高齢者宅を訪問する。 ・地域活動やサロン等に出向き、高齢者の実態把握を行う。 ・民生委員・児童委員や自治会長との情報交換を行い、転居等の把握を行っていく。 ・自治会長や民生委員・児童委員会会長へ繰り返し、民生委員・児童委員の選出を依頼していく。 ・高齢者が多く利用する事業所（地元の商店や企業なども含む）と連携し、見守りネットワークを構築する。



(4) 生活支援に関すること

課題整理	・身体機能の低下により、ゴミ出しや掃除、買い物などに困っている。 ・買い物をしても重たい物が持てない、お店まで行けないなど買い物に困っている方が増えている。 ・坂道が多く、車を手放せない高齢ドライバーの免許返納が課題。 ・介護保険等公的サービスだけでは解決できないことが増えた。 ・自治会、老人クラブへの参加がないと地域への情報周知が難しい。
今後の方向性	・社会資源情報を把握し、利用できる移動販売業者や移動手段をリストアップし、地域住民へ情報提供する。 ・ゴミ出し、買い物、掃除、料理などの生活支援（ちょっとしたお手伝い）をして下さる方、人材を発掘する。 ・ＩＣＴ機器を高齢者の方が使えるように使い方講座等の開催を検討する。 ・警察等と連携し、高齢者の免許返納の啓発活動を続ける。 あわせて、免許返納した方が利用できる地域支え合い型サービスＤの立ち上げ、担い手の発掘を続けていく。 ・ケアマネジャー向けにラインやメール等で買い物支援ツールや社会資源について情報発信を続けていく。