編集・発行
地域のふれあいサポートやひこ（協議体）
問合せ
弥彦村社会福祉協議会

保存版

やひこ
生活困りごと
解決ガイド

令和
８年度版

はじめに

“やひこ 生活困りごと解決ガイド”は
「高齢になって車の運転をやめたけど、病院に行く方法は何があるのかな」
「食品や日用品を配達してくれるサービスはあるのかな」 など
弥彦村で生活するうえでちょっとした困りごとや身近な相談先についてまとめたもので、地域の方や事業者の方など様々な方から協力をいただき、作成しました。

また、この冊子では、地域の集いの場など地域活動への参加や介護予防のきっかけとして、様々な社会資源を紹介しています。
村民のみなさまが住み慣れた地域でいつまでも自分らしい生活が続けられることを願い、この冊子を作成しておりますので、ぜひご活用ください。

＊地域活動に参加するメリット＊

地域の集まりや活動に参加することで、人とのつながりが増えて、毎日の暮らしが豊かになります。
顔見知りが増えることで、困ったときに声をかけ合える安心感も生まれ、いきいきとした生活につながります。

＊介護予防の大切さ＊

これからも住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、元気なうちからの取組みが大切です。
体を動かしたり、人と話したりすることは、健やかな体と心をつくり、元気な自分であり続けることにつながります。

今後も、みなさまが自分らしくいきいきとした生活を続けていくことができるよう、活用できる情報の収集や提供を続けていく予定です。
新たな情報提供も随時お待ちしております。

担当：弥彦村社会福祉協議会　生活支援コーディネーター
電話：0256－94－4551　✉yashakyo@eos.ocn.ne.jp

やひこ 生活困りごと解決ガイド もくじ

1	外出に関すること	①タクシー　②福祉タクシー	P3
		③弥彦・燕広域循環バス やひこ号	P4-6
		④予約制乗合ワゴン車　おでかけきららん号	P7-8
		⑤電車（JR）	P9
		・移動に関する弥彦村のサービスについて ・免許証自主返納支援事業について ・公共交通手段活用事例のご紹介	P10-12
2	家事に関すること	・家事に関するサービス ・灯油の宅配	P13-15
3	買い物に関すること	①配達サービス （食材、日用品、お弁当のお届け）	P16-18
		②移動販売	P19
4	見守り・いざという時への備え	地域で安心して暮らし続けるために	P19-22
5	雪かきに関する情報		P23
6	交流・活躍の場	①地域の交流の場	P24-26
		②身体を動かしたい	P26-27
		③社会に貢献したい	P27-29
		④趣味の活動をしたい	P30
7	医療機関の情報	①医療機関　②歯科医院	P31
		③休日や夜間の診療 救急医療電話相談	P32
8	困った時の身近な相談窓口		P33-34

- 令和８年３月現在の情報を掲載しております。
- 掲載内容と情報が変更となっている場合があります。詳細は各連絡先にお問合せください。
- 名称や内容・連絡先等、誤りのないよう作成させていただていますが、お気づきの点がありましたら、ご一報いただけますと幸いです。

1.外出に関すること

―出かけるために使えるサービス―

買い物に行きたいけど、
どうやって行ったら
いいのかな？

車の運転をやめたけど、
病院に行く方法は
何があるのかな？

免許を返納したら
どんなサービスが受け
られるのかな？

①タクシー

弥彦タクシー	
営業時間	7:00～24:00頃
配車依頼	0120-827-818 ※携帯電話からは下記へ 0256-94-2022

まきタクシー	
営業時間	7:00～23:00
配車依頼	①電話で予約 0120-29-2525 ホームページはこちらから ②メールで予約 ホームページから入り入力する (http://maki-taxi.co.jp/reserve/)

②福祉タクシー（車いすに乗ったまま乗降可能）

弥彦タクシー	
営業時間	7:00～24:00頃
配車依頼	0120-827-818 ※携帯電話からは下記へ 0256-94-2022

まきタクシー	
営業時間	7:00～23:00
配車依頼	①電話で予約 0120-29-2525 ホームページはこちらから ②メールで予約 ホームページから入り入力する (http://maki-taxi.co.jp/reserve/)

③弥彦･燕広域循環バス　やひこ号

特定のルートを走行
（路線図はP5、6をご覧ください）

★事前登録や予約不要
バス停で待つだけ！

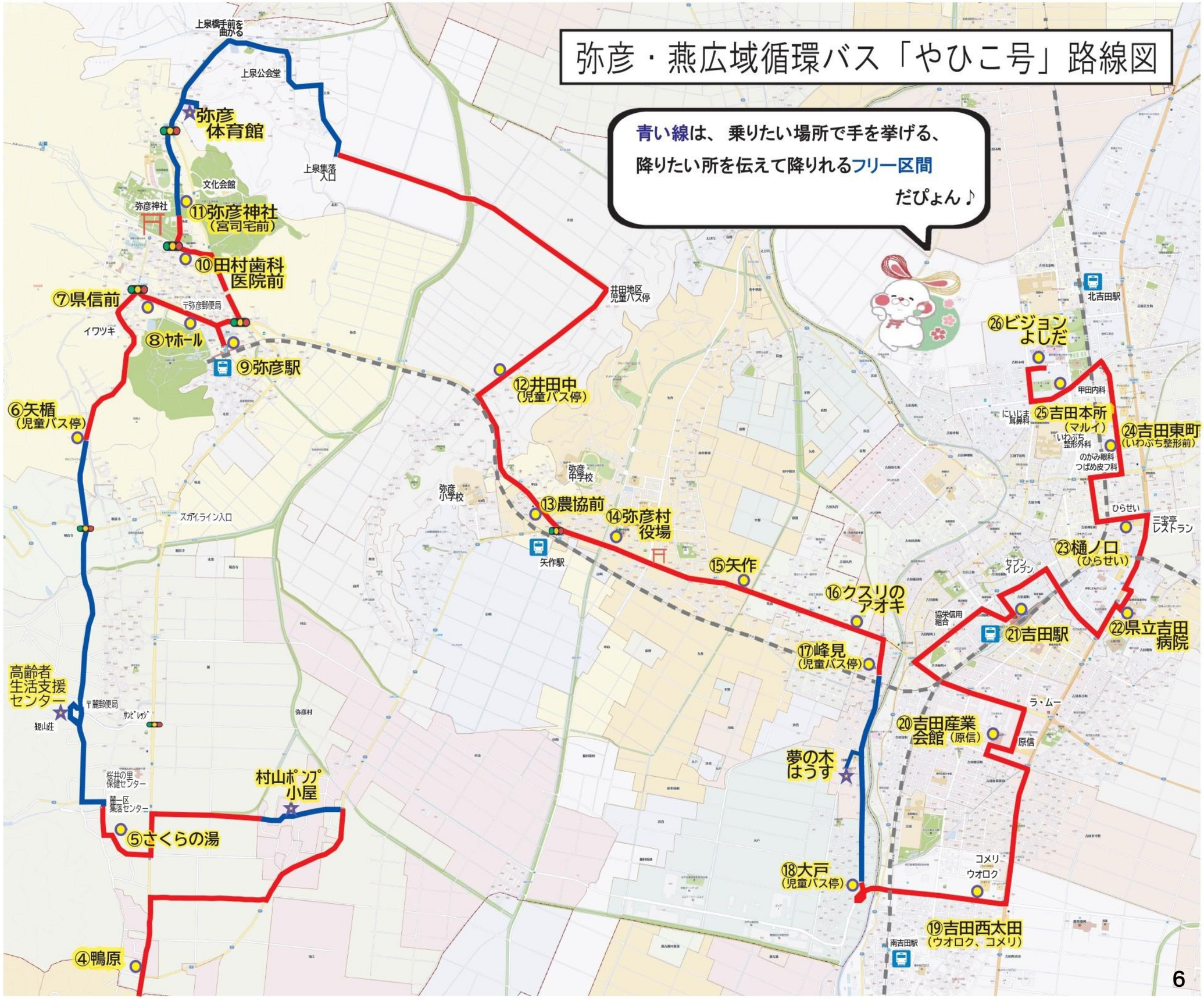
★運賃は１乗車ごとに100円

運行日	月・火・水・木・金 土日祝日（振替日）及び年末年始（12/29～1/3）は運休
運賃	１回１００円、小学生以下は無料
時刻表	時刻表は右記の二次元コードを読み取り ご確認ください。 時刻表はこちらから
問合せ	弥彦村役場 地域交通対策室(電話:0256-94-3138)

停留所	
①	てまりの湯
②	道の駅国上
③	長辰
④	鴨原
★	村山ポンプ小屋
⑤	さくらの湯
★	支援センター
⑥	矢楯
⑦	県信前
⑧	ヤホール
⑨	弥彦駅
⑩	田村歯科医院前
⑪	弥彦神社(宮司宅前)
★	弥彦体育館
⑫	井田中
⑬	農協前
⑭	弥彦村役場
⑮	矢作
⑯	クスリのアオキ 弥彦店前
⑰	峰見
★	夢の木ハウス
⑱	大戸
⑲	吉田西太田 (ウオロク吉田店前)
⑳	吉田産業会館
㉑	吉田駅
㉒	県立吉田病院
㉓	樋ノ口 (ひらせい吉田店前)
㉔	吉田東町 (いわぶち整形外科前)
㉕	吉田本所 (マルイ吉田店前)
㉖	ビジョンよしだ

(発) ビジョン行き (着)

(着) てまりの湯行き (発)



④予約制乗合ワゴン車 おでかけきららん号

事前予約制の乗合タクシー

★初回利用前に事前の利用登録が必要。

★電話やネットで利用日時、乗降車場所を予約する

★指定の場所で待つと、お迎えが来る

★運賃は１乗車ごとに３００円

運行日時	月・火・水・木・金 午前７時便～午後５時便（１時間ごとに１便運行、午後１時便のみ運休） 土日祝日（振替日）及び年末年始（12/29～1/3）は運休
運賃	大人（中学生以上） 300円 小学生 100円 未就学児 無料 【回数券（中学生以上）】 **11枚綴り3,000円** 販売場所：きららん号の車内 弥彦村役場地域交通対策室 等 ※料金は乗車時にお支払いいただきます。 ※P８の西エリアと東エリアをまたぐ運行は、乗り継ぎが必要です。その際は、乗り換え場所で改めて運賃をお支払いいただきます。
利用手順	**①事前登録する（初回利用前のみ）** （1）もしくは（2）の方法で登録してください。 （１）紙の利用登録票を提出する場合 弥彦村役場地域交通対策室で用紙を受け取り、窓口へ提出してください。 ※用紙は弥彦村ホームページからダウンロードもできます。 （２）インターネットで登録する場合 右記の二次元コードを読み取り、登録してください。 利用登録、予約はこちらから **②予約をする** おでかけきららん号予約センター TEL:0256-77-7888 受付時間/月～金曜日 午前7時45分～午後4時00分（土日祝日・年末年始を除く） ※行きの便と一緒に帰りの便も予約できます。 ※インターネットでも予約可能。利用登録と同じ画面から予約できます。 **③指定の場所で待つ** **④乗車、料金を支払い、目的地に到着**
問合せ	弥彦村役場 地域交通対策室（電話：0256-94-3138）

【西エリアと東エリアをまたぐ移動についての注意点】
★印のいずれかで乗り換えが必要になります。
詳しくは、予約時にオペレーターにご確認ください。

⑤ 電車（JR）

ルート	弥彦線（一部） （弥彦駅-矢作駅-吉田駅）
問合せ	JR東日本お問い合わせセンター （050-2016-1600）

※下記の時刻表は令和8年6月現在の時刻表となります。最新版はJR東日本ホームページ（右記）などでご確認ください。

吉田方面（下り）

弥彦	6:40	7:25	8:20	**10:05**	11:48	**12:48**	15:11	16:10	17:21	18:22	19:34	20:25
矢作	6:45	7:29	8:25	**10:09**	11:52	**12:52**	15:15	16:14	17:25	18:26	19:38	20:29
吉田	6:49	7:34	8:29	**10:14**	11:57	**12:57**	15:20	16:19	17:30	18:31	19:43	20:34

弥彦方面（上り）

吉田	6:28	7:11	8:06	**9:13**	10:28	**12:35**	13:38	15:47	16:57	18:08	18:46	19:59
矢作	6:32	7:16	8:11	**9:18**	10:33	**12:39**	13:43	15:52	17:02	18:13	18:51	20:03
弥彦	6:35	7:20	8:14	**9:22**	10:37	**12:43**	13:46	15:55	17:05	18:16	18:54	20:07

※赤字は土曜・休日のみ運行します。

移動に関する弥彦村のサービス

外出支援サービス事業

ひとり暮らしや高齢者世帯等で、交通手段がなく、介助が必要な方で記載の条件にあてはまる方は①もしくは②の支援が受けられます。

①特殊車両※の利用　　※車いす等にのったまま乗降可能な車

対象	要介護1～5の認定を受けられた方で特殊車両での外出が必要な方
利用回数	月2回まで
利用条件	片道20km以内の医療機関への送迎

②タクシー利用券の交付（初乗り料金分を年24枚まで）

対象	村民税非課税世帯の方で、タクシーを利用する以外に長距離の移動手段がない方 ※特定の障がいがある方は、下記の弥彦村社会福祉協議会の障がい者タクシー利用料金助成事業が優先適用されます。
利用回数	月2枚まで
利用条件	申請日の翌月から利用可能

問合せ：弥彦村役場　住民福祉課（電話：0256-94-3133）

障がい者タクシー利用料金助成事業

身体、知的、精神障がいのある方の社会参加の推進と、経済的負担の軽減を図るため、タクシー利用料金の一部を助成しています。

対象	在宅で生活しており、以下のいずれかの条件に当てはまる方 ・身体障害者手帳1、2級 ・療育手帳A、B ・精神障害者保健福祉手帳1級
助成内容	利用券年28枚（1枚につき500円） 1回の乗車につき、2枚まで利用可能
申請方法	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちになり、弥彦村社会福祉協議会に申請書を提出してください。 ※申請書は、社会福祉協議会窓口にあります。

問合せ：弥彦村社会福祉協議会（電話：0256-94-4551）

車の運転に不安を感じている方、近いうちに免許の返納を考えているみなさまへ

免許証自主返納支援事業を活用しよう！

弥彦村では、高齢者の自動車運転中の交通事故防止を目的として、６５歳以上の方で自主的に有効期限内のすべての運転免許証を返納した場合、循環バスやタクシー無料利用券等を交付します。

対象者

弥彦村に住所を有する６５歳以上の方で、
平成２８年４月１日以降に有効期限内の運転免許証を自主的に返納（全部取り消し）した方

支援内容

以下の３つの中から１万円以内で交付。組み合わせは自由
※交付は、免許返納時の１回のみです

指定事業所（※）のタクシー利用券	5,000円（500円×10枚綴り）
おでかけきららん号の利用券	3,000円（300円×10枚綴り）
循環バス「やひこ号」の利用券	1,000円（100円×10枚綴り）

※指定事業所：弥彦タクシー、まきタクシー、燕タクシー、地蔵堂タクシー、中央タクシー、中越交通、あすなろ介護タクシー

手続きの流れ

①運転免許証の自主返納（全部取り消し）・取消通知書を受け取る

場　所：西蒲警察署もしくは燕警察署の交通課または運転免許センター
持ち物：運転免許証（有効期限内のもの）
※取り消しの申請をすると、「運転免許の取消通知書」が発行されます。

②「運転免許の取消通知書」を持って申請をする

場　所：役場地域交通対策室もしくは西蒲地区交通安全協会（西蒲警察署となり）
持ち物：「申請による運転免許の取消通知書」の写し

※申請後、その場でタクシー・おでかけきららん号・やひこ号の利用券を交付します。

運転免許を返納しても大丈夫！

公共交通機関を使っていきいき過ごそう！

弥彦村にはJR弥彦線のほか、広域循環バス「やひこ号」、乗り合いタクシー「きららん号」などの公共交通機関があります。運転免許を返納しても、公共交通機関を使って買い物や受診ができるように、元気なうちから、使ってみましょう。
公共交通機関を使って生活している方の例をご紹介します。

お買い物編

例：麓地区からウオロクに買い物に行きたい

- **8：30** ①麓の自宅を出発
- ②バス停「さくらの湯」でバスを待つ
- **8：40** ③広域循環バス「やひこ号」に乗車、100円支払う
- **9：20** ④バス停「吉田西太田」で下車 バス停横にあるウオロクで買い物
- **10：30** ⑤タクシーで帰宅

★ポイント★
- 片道を循環バスにすることで、**お財布に優しい**
- 帰りはタクシーだから**重さを気にせず沢山お買い物**ができる

受診編

例：弥彦地区から吉田病院に行きたい

- **前日まで** ①乗り合いタクシー「きららん号」の予約をする
- **8：15頃** ②自宅に迎えに来た「きららん号」に乗車、300円支払う
- **8：40頃** ③県立吉田病院に到着
- **10：43** ④バス停「県立吉田病院」から「やひこ号」に乗車、100円支払う
- **11：21** ⑤バス停「弥彦神社」で下車 自宅まで徒歩で帰宅

★ポイント★
- 乗り合いタクシーや広域循環バスを利用することで、**お財布に優しい**
- 希望する時間にバスが無くても、予約制の乗り合いタクシーで**指定した時間帯に移動ができる**

ひとりで乗るのは不安だな、
みんな（仲間）と一緒に公共交通機関に乗れたらなぁ～

▶コーディネーターが試乗会プランを一緒に考えます！

生活支援コーディネーターに
ご相談ください

ご相談・問合せ　弥彦村社会福祉協議会　（担当：わたなべ）
TEL：0256-94-4551

2.家事に関すること

一人で全部の家事を
するのが大変になってきた。
頼れるサービスはあるかな？

衣替えをしたいけど大変。
手伝ってくれるサービスはあるかな？

軽度生活援助

対象	おおむね65歳以上の一人暮らしや高齢者世帯の方	
内容	庭木の剪定	草刈り
	日常の生活範囲内での草取り	家屋の軽微な修繕
	障子張り	網戸張り
	居室の整理整頓	玄関から道路までの雪除け
費用	費用の1割は、自己負担 ※内容によっては、材料費や処分料の負担が別途必要になるため、依頼の際に料金を確認してください。	
時間	1回あたり4時間まで	
回数	年間５回まで	
利用方法	「軽度生活援助事業申請書」の事前提出が必要。 申請用紙は弥彦村役場ホームページからダウンロード、 もしくは弥彦村役場住民福祉課窓口で受け取り、提出してください。	
問合せ	弥彦村役場 住民福祉課（電話：0256-94-3133）	

ダスキン＜家事おてつだいサービス メリーメイド＞

内容	▶お掃除 掃除機がけ・拭き掃除・水回りの掃除・ホコリ取り・ ペットまわりのお掃除・庭掃除 （次ページに続く）
内容	▶洗濯 洗濯・洗濯物を干す、取り入れる、たたむ・クリーニングに出す、引き取る・アイロンがけ ▶キッチン 食器洗い・おなべなどの調理器具洗い・調理・下ごしらえ ※調理・下ごしらえはお客様の在宅時に限る ▶その他 買い物・布団干し・シーツ交換・花の水やり・靴みがき　など
利用方法	内容、依頼頻度、料金等はお問い合わせください。
問合せ	ダスキン黒埼支店（電話：0120-025-188）

ニチイライフ

内容	▶お片付けサービス ・食器棚の整理や拭き掃除・クローゼットやタンスの整理 ・押入れの整理・部屋の片づけ・模様替え　など ▶長期留守宅管理サービス ・留守中の掃除・窓拭き・室内の換気や通水・庭木の水やり ・郵便物の回収・雨漏りや破損の確認や報告・庭の掃除 ・庭木の確認や報告・屋外の状態の確認や報告 ▶入退院安心サービス ・入院中の洗濯・入院中の見守り・買い物・入退院のつきそい ・留守宅の掃除・衣類の洗濯 ▶シニアお手伝いサービス ・高い所の掃除・浴室の掃除・調理・洗濯や布団干し ・家電製品の清掃・買い物・庭の掃除・高所の窓ふき ・トイレの掃除・食器洗い・流し台の掃除・洗面台の掃除 ・鏡の掃除・コンロの掃除・掃除機がけ・レンジフードの掃除 ・公共料金等の支払い・玄関掃除・庭木の水やり ▶高齢者・障がい者ケアサービス ・話し相手・ご家族不在時の見守り・外出の付き添い ・通院介助・認知症状のある方の見守り
利用方法	内容、依頼頻度、料金等はお問い合わせください。
問合せ	ニチイお客様センター（電話：0120-212-295）

灯油の配達	
コメリ	【注文宅配】 対象：ホームタンク90ℓ以上の大型容器 （ポリ缶のみの給油も可能） ※WEBで24時間いつでも注文可能 ※決済はクレジットカードで、自宅に不在でも給油可能
	【定期宅配】 対象：ホームタンク200ℓ以上の大型容器 （ポリ缶のみの給油は受け付けられません） ※あらかじめ設定した周期で定期的に満タン給油。 ※決済はクレジットカードで、自宅に不在でも給油可能
	下記の方法で申込みしてください。 ①ホームページから会員登録を行う 右記の二次元コードを読み取り登録してください。 ②問合せ先へ連絡する 電話：0120-371-445 （対応：9：00～18：00　日・年末年始除く） 会員登録はこちらから
ENEOS 弥彦SS	対象：どなたでも（ポリタンク3つ以上～） 問合せ：清水米穀店（電話：0256-94-2351）
ENEOS 麓SS	対象：どなたでも（特に条件なし） 問合せ：大谷商店（電話：0256-94-4198）
出光 矢作SS	対象：どなたでも（ポリタンク２つ以上～） 問合せ：㈱マルヤマ（電話：0256-94-2119）
コスモ石油 弥彦SS	対象：どなたでも（ポリタンク２つ以上～） ※現金払いのみ、日曜対応不可 問合せ：タケダ自動車㈱（電話：0256-94-2378）
イエスト セルフ	対象：どなたでも（ポリタンク1つ～） 問合せ：灯油宅配専用ダイヤル（電話：0120-361-844）

3．買い物に関すること

ー食品や日用品、お弁当などー

品物を配達してくれないかな

大きな荷物が運べないからとどけてくれないかな

家の近くまで売りに来てくれないかな

お弁当を届けてくれるサービスはないかな

①配達サービス

ファミリーマート 弥彦温泉前店	
配達	日時、範囲、金額は相談に応じます
場所	弥彦村大字弥彦2280番地
問合せ	0256-91-2500

セブンイレブン　弥彦大鳥居店	
配達	日時、範囲、金額は相談に応じます
場所	弥彦村大字矢作7346-2
問合せ	0256-94-2923

セブンイレブン　弥彦麓店	
配達	日時、範囲、金額は相談に応じます
場所	弥彦村大字麓3099
問合せ	0256-94-1331

コープデリにいがた

内容	希望する食材等の配達
配達頻度	週に１回決まった曜日
出資金	１口1000円が必要 （退会時返却）
備考	商品カタログを見て注文用紙に記入もしくはインターネット注文や専用アプリでも注文可能。 ※注文は前週が締切のため、急ぎではない商品を注文したい人向けのサービスです。
問合せ	0120-043-502 平日：午前10時～午後8時 土　：午前10時～午後5時

パルシステム新潟ときめき

内容	希望する食材等の配達
配達	週に１回決まった曜日
出資金	１口1000円が必要 （退会時返却）
備考	商品カタログを見て注文用紙に記入もしくはインターネット注文や専用アプリでも注文可能。 ※注文は前週が締切のため、急ぎではない商品を注文したい人向けのサービスです。
問合せ	0120-53-4400 （平日：午前9時～午後8時）

ヨシケイ新潟
株式会社オーシャンシステム

内容	食材や食材セットの配達
配達頻度	毎日 （休業日に限り前日配達）
備考	連絡をすると商品カタログが送られてきます。 注文は１日単位、１週間お任せメニューがあります。 お好みのメニューを選ぶと食材が配達されます。 食材はカット済みコース等もあるので、忙しい方や長時間の料理は難しい方にもお勧めです。
問合せ	0120-377-714

ワタミの宅食

内容	日替わりの夕食宅配、 冷凍総菜宅配
配達頻度	毎日～（指定可能）
備考	届いたその日に食べられる冷蔵のお弁当は週１回から注文可能。 保存して必要な時に食べられる冷凍弁当はまとめて注文可能。
問合せ	受付センター 0120-321-510 （午前9時～午後6時）

原信ネットスーパー
ーネットで注文、当日配送･翌日配送を選択できるー

内容	希望する食材等の配達
コース選択	スタンダード（当日配送）：最低購入金額1,200円～、送料660円（税込） プロ（翌日配送）：最低購入金額3,000円～、送料550円（税込）
利用方法	･会員登録を行う 原信ネットスーパーのホームページを検索し、 会員登録します。 ･原信ネットスーパーのホームページから注文を行う 会員登録はこちらから

配食サービス

内容	夕食のお弁当の配達
配達	希望する日
対象条件	おおむね65歳以上の高齢者世帯、準ずる世帯、心身障害者、疾病の予防、低栄養の改善が必要な方 ※対象者は今後変更する可能性があります
費用	村民税非課税世帯:470円（1食）、村民税課税世帯:670円（1食）
備考	「配食サービス利用申込書」の提出が必要です。 申請用紙は弥彦村役場ホームページからダウンロード、もしくは弥彦村役場 住民福祉課で受け取り提出ください。
問合せ	弥彦村役場　住民福祉課（電話:0256-94-3133）

②移動販売

とくし丸			
配達	週２回決まったコースを巡回	場所	個人宅、福祉施設　他
備考	刺身、寿司、総菜、お肉、野菜、果物、パン、お菓子、日用品など、軽トラックにたっぷり400品目。 見て買えて、注文もできる、便利な移動スーパーです。		
問合せ	090-6568-4686（担当者：神代）		

４．見守り・いざという時への備え

―地域で安心して暮らし続けるために―

訪問してくれたり
声をかけてもらうことは
できるかな？

もしもの時に備えて
見守ってくれるサービス
はないかな？

友愛訪問	
訪問者	弥彦村老人クラブ連合会の友愛訪問担当者
内容	老人クラブの加入の有無に関係なく、地域の見守り活動の一環として友愛訪問担当者が訪問します。
問合せ	老人クラブ事務局代理 弥彦村役場 住民福祉課（電話：0256-94-3133）

配食サービスによる見守り活動	
訪問者	配食サービス担当者 （ボランティアや福祉関係者等）
対象や内容	配食サービス（当ガイド18ページ参照）を利用する世帯にお弁当を届ける際、お元気でいるか声掛けを行います。
問合せ	・弥彦村役場 住民福祉課（電話：0256-94-3133） ・配食ボランティア事務局（電話：0256-94-4551）

民生委員・児童委員の訪問	
訪問者	民生委員・児童委員
内容	住民の立場から、地域の見守りや困りごとの相談に応じます。
問合せ	・各地域担当の民生委員・児童委員 ・弥彦村役場 住民福祉課　（電話：0256-94-3133）

あんしん・みまもりコールサービス【NIC新潟日報販売店】 ―新聞配達員が毎日見守り、異変があった際に登録先に伝えるサービス―			
内容	新聞が郵便受けにたまっている、いつも挨拶するのに返事がない、洗濯物が取り込まれていない等のいつもと違う様子に気付いた際にご希望の連絡先に電話します。（登録が必要です）		
料金	無料	対象	新潟日報購読者で希望する方
問合せ	NIC弥彦（電話：0256-94-5464）		

ハローライト訪問プラン【ヤマト運輸】 ―離れて暮らす家族のために、もしもに備えた見守りサービス―	
内容	おうちのトイレや廊下などの電球をハローライト電球（※）に交換するだけで、離れた家族を見守ります。 点灯/消灯を24時間計測し、見守ります。 電球のON/OFFで異常を検知したら事前に設定した通知先へメールで通知します。異常時にも通知先のご依頼に応じてスタッフが設置先を訪問します。（※LED電球と通信機能が連動したライト）
料金	初期費用0円、月額1,738円（税込） ※見守られる本人ではなく、親族が契約し支払いをすることも可能
問合せ	ヤマト運輸クロネコ見守りサービス窓口（電話：0120-86-2220）

おでかけ応援おかえり支援ネットワーク

ー行方不明になる人を未然に防ぐ、早期発見するための取り組みー

内容	行方不明の心配がある方の情報を事前に登録し、万一の際には役場と協力事業者が連携して捜索や情報収集を行います。 認知症の方なども安心して外出できるよう、地域全体で見守ります。
利用方法	事前登録が必要です。 氏名・体格・よく行く場所等を記入します。（住所や連絡先は公開されません）
問合せ	・弥彦村役場 住民福祉課（電話：0256-94-3133） ・弥彦村地域包括支援センター（電話：0256-94-1030）

徘徊位置検索システム

内容	認知症による徘徊の心配がある高齢者に、外出時に小型の携帯端末を持ってもらい、行方が分からない時は、家族に位置情報を提供します。 システム加入料金を補助します。（事前登録が必要）
対象	おおむね65歳以上の認知症高齢者
補助限度額	システム加入料金の費用：5,000円（1人1回）
費用	加入した会社やプランにより異なるため、手続きの際に相談します。
問合せ	弥彦村役場 住民福祉課（電話：0256-94-3133）

緊急通報システム

内容	家庭内での病気や事故の際に、自宅に設置したボタンを押すとサービス会社のコントロールセンターに通報できる装置を貸し出します。（申請が必要です）
対象	固定電話のある、おおむね65歳以上の一人暮らしの高齢者および高齢者のみの世帯で、他の世帯員のすべてが重度の要介護状態または常に医師の治療を必要とする状態にある方
貸与費用	・村民税非課税世帯：無料　　・村民税均等割課税世帯：月額500円 ・村民税所得割課税世帯：月額1,000円
問合せ	弥彦村役場 住民福祉課（電話：0256-94-3133）

防災情報メール

内容	緊急時の避難情報、気象情報、土砂災害情報等を配信します。 ・防災、災害などに関するお知らせ　・避難情報、避難勧告 ・気象情報（大雨、洪水、大雪、暴風、暴風雪） ・土砂災害情報　・その他、村からのお知らせ
登録方法	以下のURLにアクセス、または二次元コードにアクセスいただき、画面の案内沿ってご登録ください。 （https://web.e-msg.jp/ent/）　登録はこちらから▶ ※登録の際にコードの入力が必要となります。以下を入力して、手続きを進めてください。 団体コード：ybousai　　登録用コード：ieBAjC
問合せ	弥彦村役場 防災むらづくり課（電話：0256-94-1022）

みまもりサービス【郵便局】ー離れて暮らす家族をサポートするサービスー

①みまもり訪問サービス（生活状況を把握したい、人との会話で元気になって欲しい方にお勧め）

内容	月１回、近くの郵便局員がご利用者を直接訪問します（30分程度） 体調や食事摂取、外出頻度等の基本項目の他、持病の状況や通院、服薬の様子を聞き取り、写真付きの報告書でご家族等指定先へ報告します。
料金	月額2,500円（税込）

②みまもりでんわサービス（毎日の様子を確認したい方にお勧め）

内容	毎日電話（自動音声）で体調確認を行い、回答内容はすぐにご家族など指定先へメールで報告します。
料金	固定電話　月額1,070円（税込）　携帯電話　月額1,280円（税込）

《オプション》駆けつけサービスーもしもの時には、警備会社がご自宅に駆けつけますー

内容	ご家族からの要請に応じて警備会社がご利用者宅に駆けつけます
料金	月額880円（税込）～ ※駆けつけに生じる料金は１回につき5,500円（税込）対応は1時間以内
問合せ	郵便局またはお客様サービス相談センターへ 固定電話：0120-23-28-86（フリーコール） 携帯電話：0570-046-666（通話料有料）

5．雪かきに関する情報

玄関から道路までの除雪を
頼めるところはないかな

弥彦村シルバー人材センター	
内容	玄関から道路に出るまでの除雪を行います。 ※屋根の雪下ろし等危険な行為はできません ※早朝や、悪天候および道路除雪が行き届いていない状況での除雪作業はできません。
利用料	利用時間、人数によって異なります。 料金は、必ず依頼する際に確認してください。 また、条件に当てはまる方は「軽度生活援助制度」の利用が可能です。（詳細は本誌13ページをご確認ください）
問合せ	弥彦村シルバー人材センター（電話：0256-94-5144）

6．交流・活躍の場

①地域の交流の場

地区ごとの集いの場	
内容	地域の誰もが参加でき、仲間と会って楽しい時間を過ごすことが出来る交流の場
参加料	開催場所によって異なる
問合せ	弥彦村社会福祉協議会（電話：0256-94-4551）

開催地区	名称	場所	活動内容
麓一区	みんなの茶の間	麓一区集落開発センター	 【活動内容】 ・茶話会 ・健康講座 ・体操や軽い運動 ・季節のイベント など
麓二区	おさくらクラブ	麓二区集落開発センター	
鴨原	いきいきサロン	未定	
村山	いきいきサロン	村山公会堂	
観音寺	いきいきサロン	観音寺集落センター	
走出	うさぎサロン	走出集会所	
上泉	いきいきサロン	上泉公会堂	
井田	いきいきサロン	井田公会堂	
山崎	お茶の間	山崎集落開発センター	
中山	ぬくもりの会	中山集落開発センター	
二松	いきいきサロン	二松集会所	
二松	健幸アップ体操の会	二松集会所	
矢作	お茶の間広場	矢作集落開発センター	
美山	ふれあいサロン	美山会館	
峰見	峰見楽ちょこ体操の会	矢作支館	

弥彦の茶の間うさぎ庵（地域の茶の間）

内容	村民どなたでも参加できる、出入り自由の茶の間です。 おしゃべりやボランティア活動、ラジオ体操などを行っています。 第２・第４開催日は、地域包括支援センターの講話があります。
対象	どなたでも
開放日	毎週月曜日10：00～14：00 広報やひこ「くらしのカレンダー」に掲載、 弥彦の茶の間うさぎ庵ホームページにてお知らせ　HPはこちらから
参加費	大人1日200円、昼食希望の方は別途300円　※中学生以下全て無料
場所	きらめきの丘作業工房（弥彦村矢作4623番地）
問合せ	弥彦村社会福祉協議会（電話：0256-94-4551）

老人クラブ

内容	月１回のお楽しみ会を通して、生きがいづくりや健康づくり、仲間づくりが出来ます。 スポーツ大会や旅行、芸能大会など、年間を通してさまざまな活動を行っています。 地域の見守り活動やボランティア活動も行っています。		
対象	村内在住で60歳以上の方	会費	単位クラブにより異なる
問合せ	老人クラブ事務局代理 （弥彦村役場 住民福祉課　電話：0256-94-3133）		

福寿会(麓一区･境江)	養寿会(麓二区･観音寺)
長寿会(村山)	弥彦走出仲よしクラブ(弥彦･走出)
上泉ニコニコ会(上泉)	井田老友クラブ(井田)
矢作楽友会(矢作)	気楽会(大戸･川崎)
寿会(峰見･美山)	

介護者のつどい

内容	介護や認知症のことを知りたい方、介護の不安がある方など、どなたでも参加できるつどいです。 みんなで話したり、情報を交換したりできます。 ご本人の参加もできます。 ※送迎をご希望の方はご相談ください。		
開催日	毎月第3土曜日　13：30～15：30		
参加費	無料	場所	保健センター
問合せ	弥彦村地域包括支援センター（電話：0256-94-1030）		

②身体を動かしたい

健康ウォークの会

内容	ポールを使って歩く「ノルディックウォーク」で健康づくりに取り組んでいます。 体を支えながら歩けるので、ひざや腰への負担が少なく、体力に自信がない方も安心です。自分のペースで気持ちよく歩けます。		
開催日	毎月第２、４金曜日　10：00～11：30 （冬季お休みあり）		
参加費	無料（ポール貸出しあり）	場所	サン・ビレッジ弥彦 (7～9月のみ弥彦公園)
問合せ	生活支援コーディネーター（電話：0256-94-4551）		

すこやか体操

内容	リーダーの声掛けに合わせて、座ってできる簡単な体操でからだを整えます。体力に自信がない方でも楽しく体を動かせます。		
開催日	毎月第２、４水曜日　13：20～14：20		
参加費	無料	場所	高齢者総合生活支援センター
問合せ	生活支援コーディネーター（電話：0256-94-4551）		

けんこつ体操			
内容	講師の先生の声掛けのもと、からだを整えるコンディショニングという技法を使い、楽しくからだを動かします。		
開催日	毎週金曜日　10：00～11：30 村の広報誌内「くらしのカレンダー」に掲載		
参加費	月1500円	場所	保健センターもしくは改善センター
問合せ	生活支援コーディネーター（電話：0256-94-4551）		

楽らく弥彦の会			
内容	村で開催される「やひこ楽ちょこ体操サポーター養成講座」を受講された方が、自主的に集まり体操を継続しています。サポーター以外の方も参加可能です。 ※楽ちょこ体操は、いつでも、どこでも、ちょこちょこできる体操として村で普及している体操です。		
開催日	毎月１回（１月除く）　13：30～14：30 詳しい日程はお問い合わせください		
参加費	無料	場所	保健センター
問合せ	生活支援コーディネーター（電話：0256-94-4551） 弥彦村役場 健康推進課（電話：0256-94-3139）		

③社会に貢献したい

地域で活動しているボランティア団体の紹介です。
問合せ：弥彦村ボランティアセンター（弥彦村社会福祉協議会内）
　　電話：0256-94-4551

椎の実会			
内容	桜井の里での洗濯物たたみや、喫茶のお手伝い	会員数	14名
活動日	・桜井の里での洗濯物たたみ、補修作業（3班体制） 　第1火曜日、第2水曜日　10:00～11:30　第3金曜日　13:30～15:00 ・桜井の里での喫茶店のお手伝い　第3木曜日　13:30～14:30		

赤十字奉仕団			
内容	炊き出し訓練やイベントでの食事提供等	会員数	22名
活動日	村の防災訓練等の開催時、そのほか随時炊き出し訓練等		

JA女性部 ボランティア部会			
内容	桜井の里での衣類直しや喫茶のお手伝い、村内福祉施設への花植え	会員数	15名
活動日	・桜井の里での衣類直し　第3水曜日　13:30～15:00 ・やひこの里 食堂の掃除　偶数月第3金曜日　13:30～15:00 ・村内4福祉施設での花管理　年2回		

食生活改善推進委員			
内容	地域のサロン等で健康に配慮した食事の提案、食生活改善のアドバイス	会員数	18名
活動日	随時		

配食ボランティア			
内容	お弁当の配達や、見守りの声かけ	会員数	40名
活動日	年間を通して活動　16:00～（1時間半前後）		

おもちゃポケット			
内容	おもちゃづくり、おもちゃライブラリーの運営、イベントでの販売など	会員数	8名
活動日	第2、4金曜日 9:30～15:00（きらめきの丘作業工房）		

弥彦手話サークル			
内容	手話の学習や交流、行事での発表など	会員数	12名
活動日	定例学習会 第1・第3水曜日　19：00～21：00（弥彦村農村環境改善センター）		

百歳会			
内容	弥彦水芭蕉池周辺、文化会館階段周辺の草刈り清掃、野鳥の森山道の草刈、観察小屋の清掃など	会員数	15名
活動日	5～7月、及び9月：清掃、草刈り活動		

やひこ楽ちょこ体操サポーター	
内容	楽ちょこ体操とは いつでも、どこでも、誰でもできる簡単な体操。毎日の生活の中でちょこちょこ体操を行うことで、姿勢がよくなり、楽に動けるようになることが期待できます。 ◇楽ちょこ体操サポーターは、健康運動指導士の指導のもと「やひこ楽ちょこ体操」を習得し、地域で広める活動をしています。 ※毎年開催される“楽ちょこ体操サポーター養成講座”を受講することでサポーターになれます！
問合せ	弥彦村役場 健康推進課（電話：0256-94-3139）

認知症サポーター	
内容	“認知症”を正しく知り、接し方や声かけの方法を学ぶことで、本人や家族をあたたかく見守るサポーターです。 サポーター養成講座を受講すると、サポーターになれます。
問合せ	弥彦村地域包括支援センター（電話：0256-94-1030） 弥彦村役場 住民福祉課（電話：0256-94-3133）

弥彦村スクールサポーター	
内容	保育園や小・中学校で、子どもたちの活動をお手伝いします。 登下校の見守りや、読み聞かせ、図書の整理、花の水やりなど、出来ることから参加できます。
問合せ	弥彦村教育委員会 社会教育課（電話番号：0256-94-4311）

誰かの役に立ちたいな　自分のために何か始めたい
身体を動かせる場所ってあるのかしら？

そんなお悩み、

生活支援コーディネーター

にご相談ください！

いきなり一人で新しい活動を始めるのには勇気がいりますよね。
活動の情報や見学日程調整の仲介をしたり、活動の場への同行も行っています。

問合せ：弥彦村社会福祉協議会
（担当：生活支援コーディネーター　渡邊）　電話：0256-94-4551

④趣味の活動をしたい

◇レインボープラン◇ 高齢者の生きがい・健康づくりの促進を目的として活動しています。	
レクダンス	講師に教わりながら、音楽に合わせて体を動かしたり、踊ったりしています。
芸能クラブ	民謡や演歌に合わせて踊ります。弥彦村芸能大会や施設の慰問で披露しています。
ひばりの会	弥彦村芸能大会で披露するほか、楽しく歌を練習しています。
問合せ：弥彦村役場 住民福祉課（電話：0256-94-3133）	

◇弥彦村文化協会◇ 弥彦村の歴史や伝承を大切にし、村内の文化活動の振興と発展を図り、明るく豊かな生活の創造に寄与することを目的として活動しています。		
弥彦村民謡協会	弥彦村王将会	民具作成技術保存会
キルト・ぷらざ	矢作里神楽保存会	弥彦手打ち蕎麦の会
弥彦吟詠会	ベリーダンスの会	茶道連盟
西蒲バラの会	盆栽国風会	一ノ宮姫太鼓
フラオプヒ洋子 マヒナサークル		
問合せ：弥彦村教育委員会 社会教育課（電話：0256-94-4311）		

7．医療機関の情報

①医療機関

弥彦村	**堤内科医院**			
	診療科目	内科・小児科・循環器科・皮膚科		
	診療時間	月・火・木・金（9：00～12：30/15：00～18：00） 水・土（9：00～12：30） ※受付は、診療終了30分前まで		
	住所	弥彦村矢作7395-1	電話番号	0256-94-4402
	本間医院弥彦診療所			
	診療科目	内科・X線科		
	診療時間	月・火・水・金（9：00～12：30/15：00～18：00） 土（9：00～12：30） ※受付は、診療終了30分前まで		
	住所	弥彦村弥彦1043-59	電話番号	0256-94-2052

②歯科医院

弥彦村	**大橋歯科医院**			
	診療科目	一般歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科		
	診療時間	月～土（9：00～12：30/14：30～18：30） ※受付は、診療終了30分前まで		
	住所	弥彦村矢作7435	電話番号	0256-94-5677
	田村歯科医院			
	診療科目	一般歯科		
	診療時間	月・火・水・金・土（9：00～12：30/15：30～18：00） ※受付は、診療終了30分前まで		
	住所	弥彦村弥彦2566-3	電話番号	0256-94-2561

症状にあった医療機関を検索するインターネットサイト**“医療情報ネット”**も
活用できます。
利用方法：インターネットで「医療情報ネット」と検索。
（右記の二次元コードを読み取ることでアクセスできます）

③休日や夜間の診療

西蒲原地区休日夜間急患センター		
診療科目 診療時間	内科･小児科	平日・土曜日　19：00～22：00 日曜・祝日・年末年始（12/31～1/3） 9：00～17：00　19：00～22：00
	歯科	平日・土曜日　診療なし 日曜・祝日・年末年始（12/31～1/3） 9：00～17：00
利用方法	受診前に必ず電話連絡が必要（受付は診察終了30分前まで）	
場所	新潟市西蒲区巻甲4363番地	
電話番号	0256-72-5499	
県央医師会応急診療所		
診療科目 診療時間	内科 小児科 外科 整形外科	平日　19：00～21：30 休日(日曜・祝日・お盆・年末年始12/31～1/3) 9：00～12：00　13：00～16：30 19：00～21：30 土曜　14：00～16：30　19：00～21：30
場所	三条市興野1丁目13番67号	
電話番号	0256-32-0909	

救急車を呼ぶ？病院に行く？迷ったときは･･･

救急医療電話相談

詳細はこちらから

おとな（概ね15歳以上）	こども（15歳未満）
#7119 もしくは 025－284－7119	#8000 もしくは 025－288－2525

時間　月～土曜　18時～翌8時
日・祝日　8時～翌8時

内容　発熱、頭痛、腹痛、吐き気など
急な病気やけが等に関する相談

経験豊富な看護師などが医療機関の受診の必要性や、対処方法等について助言します。

8．困った時の身近な相談窓口

相談種別	相談内容	相談窓口
法律	法律に関する悩み （司法書士や弁護士による相談）	法テラス・サポートダイヤル （電話：0570-078374）
		弥彦村役場 住民福祉課 （電話：0256-94-3132）
高齢者	高齢者の総合相談	弥彦村地域包括支援センター （電話：0256-94-1030）
		弥彦村役場 住民福祉課 （電話：0256-94-3133）
	高齢者の就労	弥彦村シルバー人材センター （電話：0256-94-5144）
子育て	子育てに関する相談窓口	弥彦村役場　こども未来室 （電話：0256-94-3161）
	育児に関する情報交換、育児相談	弥彦村子育て支援センターたんぽぽ広場 （電話：0256-94-2007）
	育児相談（すくすく子育て相談）	弥彦村役場 健康推進課 （電話：0256-94-3139）
障がい	障がいに関する総合相談	やひこの里 （電話：0256-94-2362）
		弥彦村社会福祉協議会 （電話：0256-94-4551）
		弥彦村役場 住民福祉課 （電話：0256-94-3133）
生活・福祉	ふれあいなんでも相談 （民生委員・児童委員による生活全般の相談）	弥彦村社会福祉協議会 （電話：0256-94-4551）
	生活困窮・生活保護に関する相談	弥彦村役場 住民福祉課 （電話：0256-94-3133）
	生活福祉資金貸付に関する相談	弥彦村社会福祉協議会 （電話：0256-94-4551）
	経済的な生活の不安や困りごと	新潟県パーソナルサポートセンター （電話：025-250-5160）
からだとこころの健康	からだとこころの健康相談	弥彦村役場 健康推進課 （電話：0256-94-3139）
	もの忘れ・ストレス相談	弥彦村役場 健康推進課 （電話：0256-94-3139）
	不安など心の相談	新潟いのちの電話 （電話：025-288-4343）

相談種別	相談内容	相談窓口
人権・権利擁護	人権に関する相談	新潟地方法務局三条支局 （電話：0256-33-1375）
	高齢者の権利擁護に関する相談	弥彦村地域包括支援センター （電話：0256-94-1030）
	判断能力が不十分な方の権利擁護に関する相談（日常生活自立支援事業）	弥彦村社会福祉協議会 （電話：0256-94-4551）
消費生活	契約等に関するトラブルや多重債務問題等	新潟県消費生活センター （電話：025-285-4196）