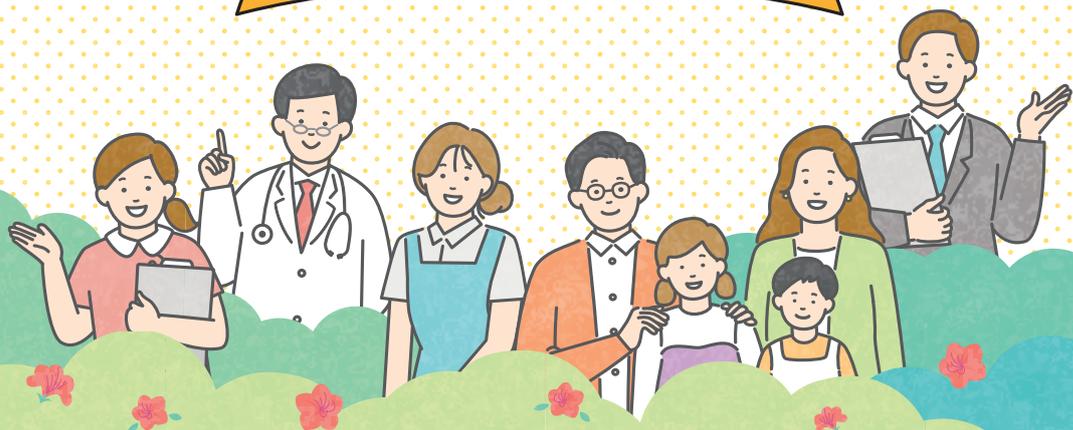


2025年度 保存版



和歌山市

シニア ハンドブック

Wakayama City Senior Citizens' Handbook



健康づくりに
取り組みたい

2

いきいきと
社会参加したい

8

ちょっとした
ことを頼みたい

11

いざ介護が
必要になったら

12

介護保険以外の
福祉サービス・制度

14

自宅以外で暮らす
ことを考えたら

18

万が一の
災害に備えて

23

こんなときの
相談窓口は

26

お気軽にご相談ください!

和歌山市役所

和歌山市役所

〒640-8511

和歌山県和歌山市七番丁23番地

TEL 073-432-0001 (代表)

FAX 073-435-1268 (高齢者・地域福祉課)

和歌山市LINE公式アカウント

市からのお知らせのほか、防災メニューやごみ
収集日アラームなど必要な情報を選べます。



和歌山市シニアハンドブック電子書籍版

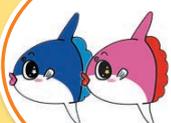
パソコン、スマートフォンでご覧いただけます。



和歌山市 × 株式会社 サイネックス

「あなたに会えてよかった」といわれる介護サービスを。

様々なお悩みを抱えられた方のお力になるために、総合的な介護サービスを目指しています。



サービス付き高齢者向け住宅
まんぼうのお家
まんぼうのお家はなれ
TEL 073-497-8275



和歌山市加納145-3



はなれ、和歌山市江南48-1

眠りSCAN

パラマウントベッド睡眠研究所が開発した
非装着型の睡眠計。



居宅支援事業所 ケアセンターまんぼう
市役所 役場等への申請代行、介護保険相談業務全般など
訪問介護事業所 ヘルパーステーションまんぼう
(介護福祉士などが支援します)

人にやさしくをモットーにみんなが 笑顔で暮せるサービス付き高齢者住宅です

専門スタッフによる安心の介護体制はもちろんのこと急な体調変化も見逃さない「眠りSCAN」システムを導入。ご安心頂ける支援体制で介護を行なっております。

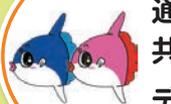
まんぼうのお家・まんぼうのお家はなれではスタッフがアットホームな環境づくりを心がけ毎日利用者様と楽しく暮らしております。



安心して生活できるプライベートな空間
各室の設備と個別トイレ・キッチン・洗面台
全室完備
毎日の暮らしに安心を

こんな方をご相談下さい

- 在宅介護でお困りの方(一人暮らしでお困りの方)
- 病院退院後の住宅をお探しの方
- 介護でお悩みのご家族の方はご遠慮なくご相談下さい
- 軽度 重度(吸引が必要な方等)もご相談下さい



通所介護事業所
共生型生活介護事業所
デイサービスセンター まんぼう
TEL 073-499-5353

2023年11月1日 移転オープン

高齢者のみならず障害児・者の方も 利用できる“共生型デイサービス” デイサービスセンターまんぼう

(機能訓練、レクリエーション、食事、入浴など)

※年間を通じてお花見・遠足・敬老会・クリスマス会など行事が
もりだくさんございます

※食事は各厨房で栄養士が計算し調理スタッフが旬の食材で
美味しいお食事を用意しております



和歌山市有本206-6



はじめに

「和歌山市シニアハンドブック」は、
和歌山市にお住まいのシニア世代の皆様方に、
市からの情報をお届けし、有効にご利用いただくこと、
地域企業の発展につなげることを目的に、
和歌山市と株式会社サイネックスが、
官民協働事業により共同発行いたしました。
地域の各団体及び事業者の皆様のご協力に、
改めて心より厚くお礼を申し上げます。

2025年6月

シニアの
元気を応援!

和歌山市健康ウォーク

ウォーキングを習慣として続けると、心肺機能を向上させたり内臓を強くしたり、
ストレスを減少させる効果があると言われており、「最近ちょっと疲れやす
なってきた」「気軽にできる運動を始めたい」といったシニアの方にもぴったり
です。ウォーキングを続けるためには、負担に感じることなく楽しく歩くこと
が大切。『和歌山市健康ウォーク』を参考に、グループで歩く、景色を楽しむ、
歴史を学ぶなど、自分に合ったウォーキングスタイルを見つけてください。

準備体操や
正しいフォームの
説明も♪



エリアごとに
コース&立ち寄り
スポットを紹介

問 保健所 地域保健課 健康づくり班
☎488-5121

和歌山市ホームページから
ご確認いただけます



【健康づくりに取り組みたい】

一般向け健康づくり事業

● 健康教育・健康相談

問 中保健センター	TEL 488-5122	FAX 431-9980
西保健センター	TEL 455-4181	FAX 453-8644
南保健センター	TEL 499-5566	FAX 499-5510
北保健センター	TEL 464-5051	FAX 462-8551
保健所地域保健課	TEL 488-5119	FAX 431-9980

生活習慣病予防や介護予防等に関する健康教育・健康相談・栄養相談・歯科相談を行います。

一般介護予防事業(65歳以上の方)

問 地域包括支援課 TEL 435-1197 FAX 435-1343 お近くの地域包括支援センター▶P30

● WAKAYAMAつれもて健康体操

週1回以上、継続して体操したいと考えているグループ(5人以上)に対して、リハビリ専門職を約1か月間(4回)派遣し、健康講座、体操指導、体力測定などを行います。派遣終了後も継続して体操を続けていただくことを目的としています。



WAKAYAMAつれもて健康体操 動画はこちら

● わかやまシニアエクササイズ

介護予防のための運動プログラム(シニアエクササイズ)を体験会や講座で学び、自主的に運動を続けていただくとともに、介護予防で活躍できるサポーターを養成し、住民主体の活動の場である自主グループの拡充に取り組んでいます。



わかやまシニアエクササイズ 動画はこちら

〈以下は広告スペースです〉



24時間スタッフ在中 住宅型有料老人ホーム

高齢者住宅
クレール松江 クレール松江デイサービスセンター

和歌山市松江北7丁目11-13 (休) 土曜・日曜・祝日

TEL:073-499-5472





24時間緊急時対応 住宅型有料老人ホーム

高齢者住宅
第2クレール松江 デイサービス サン・クレール

和歌山市松江北7丁目9-18 年中無休

TEL:073-499-5771

和歌山市の健診(検診)など

各健診(検診)の内容、受診方法、自己負担金等の詳細は、担当課(担当機関)にお問い合わせください。

健診(検診)の種類	年齢	担当課(担当機関)	
特定健康診査 生活習慣病予防のための健診	4月1日現在和歌山市国民健康保険に加入している40~74歳 ※和歌山市国保を脱退された方は対象外です。	国保年金課 TEL 435-1215 FAX 435-1266	
後期高齢者医療健康診査	75歳以上の被保険者(長期入院者、施設入所者を除く) ※65歳以上の一定の障害がある後期高齢者医療被保険者を含む。	和歌山県後期高齢者 医療広域連合	
後期高齢者医療歯科健康診査 問診、口腔内診査、口腔機能検査	2025年3月末で75歳、80歳、85歳と90歳以上の被保険者 (長期入院者、施設入所者を除く)	TEL 428-6688 FAX 428-6677	
胃がん検診 胃部エックス線撮影(バリウム検査) または胃内視鏡検査(胃カメラ)	満50歳以上の偶数年齢	保健所地域保健課 健康づくり班 TEL 488-5121 FAX 431-9980	
大腸がん検診 便潜血検査	満40歳以上		
肺がん検診 胸部エックス線直接撮影	満40歳以上		
子宮頸がん検診 頸部細胞診、視診	満20歳以上の偶数年齢の女性		
乳がん検診 マンモグラフィ	満40歳以上の偶数年齢の女性		
歯周病検診 歯周病検査・問診	満20・30・40・50・60・70歳		
結核住民健診(集団健診)	65歳以上の方で職場等で受診できない方		
インフルエンザ予防接種	①または②に該当する方 ①満65歳以上の方 ②満60~65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器機能障害およびHIV による免疫機能障害により、身体障害者手帳1級をもつ、または 同等の障害を有する方		
新型コロナウイルス予防接種	これまでに当該予防接種を受けたことがない方で①または② に該当する方 ①満65歳の方 ②満60~65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器機能障害およびHIV による免疫機能障害により、身体障害者手帳1級をもつ、または 同等の障害を有する方		保健所保健対策課 TEL 488-5118 FAX 431-9980
肺炎球菌(23価)予防接種	これまでに当該予防接種を受けたことがない方で①または② に該当する方 ①令和7年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、 100歳になる方及び100歳以上の方 ②満60~65歳未満で、HIVによる免疫機能障害により、身体障 害者手帳1級をもつ、または同等の障害を有する方		保健所保健対策課 TEL 488-5118 FAX 431-9980
带状疱疹予防接種	これまでに当該予防接種を受けたことがない方で①または② に該当する方 ①令和7年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、 100歳になる方及び100歳以上の方 ②満60~65歳未満で、HIVによる免疫機能障害により、身体障 害者手帳1級をもつ、または同等の障害を有する方	保健所保健対策課 TEL 488-5118 FAX 431-9980	

健康づくりに取り組みたい

〈以下は広告スペースです〉

いつまでも
快適な生活の
ために予防を!!



見学OK
お試し体験
随時受付中

～わたしを元気に。街を元気に。～

高齢者シニアフィットネス&デイサービス
クレールアイル

和歌山市松江北7丁目11番地21号
お問い合わせTEL:073-499-5761
[営] 9:00~17:00 (休) 土曜・日曜・祝日 [P] あり



クレールアイルは

- ◇筋力が低下してきたように感じる方
- ◇身体の抵抗力、免疫力の低下を感じる方
- ◇自宅でテレビしか楽しみがない方
- ◇通常のデイサービスを利用するのが苦手な方
- ◇短時間でも身体を動かしてみたい方
- ◇お茶を飲んで人と交流が持てる空間がほしい方に喜ばれる施設です。

お気軽にお立ち寄りください。



**オレンジ
カフェ Claire** 第3水曜日のみ
クレール

まだ自分は元気だけど…。一人だから、話し相手ほしい。同世代の人たちと、気軽に話をしたい。ずっと家にいるだけじゃなくて、誰かと話したい! そんな方の為に、オレンジカフェクレールが誕生しました。一人で、ほとんど家にいる。買い物ぐらしか外に出ない。ちょっとした運動がしたい。まだまだ元気!健康の為に動きたい!いろいろな方が、来てくれています。この地域の憩いの場としてぜひご利用ください。毎月、楽しいレクリエーションなども開催しています。

最近疲れやすくなったかも。 何に気をつけたらいい？

最近少しの運動で疲れたり、大好きだった
食事があまり楽しみでなくなったり…。
暮らしに張りがなくなってきたようで心配。
幸い大きな病気はないけれど、元気だった
ころの自分に戻るの難しいのかな。



○もしかしたら「フレイル」？

フレイルとは、年齢を重ねて体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性も。

大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



こんな傾向は要注意

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html) を加工して作成

〈以下は広告スペースです〉

社会福祉法人 紀伊松風苑

- 特別養護老人ホーム ■デイサービス
- ホームヘルパー ■居宅介護支援
- ショートステイ ■グループホーム
- 小規模多機能型ホーム ■まつかぜ保育園 ■第2層生活支援体制整備事業
- 地域包括支援センター有功 ■救護施設 ■なるたきのさとオレンジカフェ

特別養護老人ホーム 紀伊松風苑 事業所内保育施設「まつかぜ保育園」 グループホーム「なるたきのさと」

グループホーム「ひだまりの家」

小規模多機能型ホーム「そのべの丘」

救護施設「かつらぎ園」

漢方治療 人間ドック 診療時間 月 火 水 木 金 土

AM 9:00~12:30 ●●●●●●

PM 5:00~7:00 ●●●●×●×

休診日：日曜／祝日／木曜・土曜午後 ※受付は診療時間30分前まで

横山内科

診療科目
内科・胃腸内科・アレルギー科・呼吸器内科
循環器内科・放射線科・小児科
リハビリテーション科・漢方内科

●人間ドック ●漢方治療 ●禁煙治療(保険適用可)

- がん検診 ●生活習慣病検診 ●腹部、頸部、心臓エコー検査
- 全身CT検査 ●メタボリックシンドローム相談
- メンタルヘルス相談 ●各種予防接種

横山内科 検索 <https://www.yokoyama-naika.info>

073-422-1741

和歌山市宇須1-5-15 駐車場有り

○ やってみよう!フレイルチェック (イレブンチェック)

「イレブンチェック」は東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)飯島勝矢先生らが考案したフレイルの評価指標で、「栄養」、「口腔」、「運動」、「社会性・こころ」の4つの面から自分のフレイル度を見ることができます。

青の欄の丸が多いほど良く、赤の欄が多いとフレイルの危険度が高まります。

※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので、注意してください。

栄養	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	Q3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか※	いいえ	はい
運動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか※	いいえ	はい
	Q9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか※	いいえ	はい

〈以下は広告スペースです〉



山口医院

Yamaguchi Clinic
内科・小児科・糖尿病内科
※予防接種(予約制)

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
17:00~19:00	●	●	●	-	●	-

和歌山市毛見 295-21(紀三井寺団地内)
TEL.073-444-3872



皮膚科・美容皮膚科
Uede Dermatology Clinic
上出皮フ科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	×	●	●	×	●	×
午後 4:00~ 7:00	×	●	×	×	●	×	×

■ 休診日：日曜・祝日

予約システム

予約専用HPは下記です
<http://uede-hifu.atat.jp/>



和歌山市西高松1丁目5-50 ☎073-402-2200

フレイルを予防するために

○フレイルの進行を防ぐ生活習慣のポイント!

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防のポイントを毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

1

栄養

2

口腔

3

運動

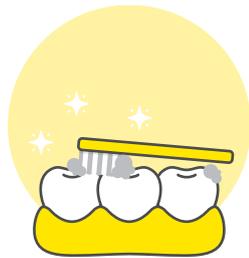
4

社会参加

- ・1日2食は「一汁三菜」になるよう工夫しましょう。
- ・肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質を意識して摂りましょう。



- ・毎食後は歯磨きを行い、口の中の清潔を保ちましょう。
- ・口腔体操などで口の周りの筋肉や舌の機能を高め、飲み込む力を維持しましょう。



- ・家事を運動の機会と考え、座っている時間を減らしましょう。
 - ・ラジオ体操やスクワット、7ページを参考に運動を習慣化しましょう。
- 2ページ【一般介護予防事業】



- ・他者との関わりをもちましょう。
 - ・できれば1日1回外出するようにしましょう。(買い物・通院・散歩など)
 - ・やりたいことをみつけましょう。
- 8ページ【いきいきと社会参加したい】



フレイル予防は日々の習慣と結びついています。
栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html)の一部を加工して作成

〈以下は広告スペースです〉

私たちと楽しみながら一緒に体を動かしませんか？



見学・無料体験
随時受付中!!

デイケアすみや

☎073-488-2054

ホームページはこちら➡



社会医療法人スミヤ
Sumiya Social Medical Corporation

角谷リハビリテーション病院



自宅でできるフレイル（虚弱）予防

運動はしたいけれど、人が集まるところは心配という方は、家でできる体操をしてみましょう。
ただし、人とのつながりもフレイル予防には大切です。
お友達と電話やメールなどで時々近況報告しあい元気を共有しましょう。



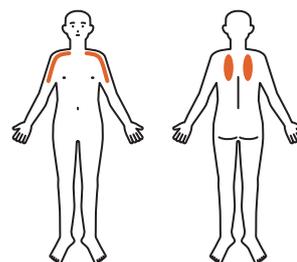
ワキワキ体操 WAKAYAMAつれもて健康体操より一部抜粋

目的 ワキワキの動きで肩周りや背中中の筋肉をほぐし、上体をひねる準備を行います。
肩周りの動きも良くなります。



正面でワキワキを8回、右に身体をひねってワキワキを2回、正面に戻ってワキワキを2回。
左に身体をひねってワキワキを2回、正面に戻ってワキワキを2回。

使う筋肉



ポイント 上体だけ小さくひねり、大きな動作へつなげます。

注意 ひねるときは、ゆっくり動かし、腰に無理な負担をかけない

他にも色々な体操があります。
動画を見ながら体操ができますので
参考にしてください。



WAKAYAMAつれもて健康体操&
まりと殿様体操

〈以下は広告スペースです〉

始めましょう、カラダを動かす新習慣!

リハビリ特化型デイサービス
スマイルラボ 和歌浦

見学・体験 随時受付中

和歌山市和歌浦東3丁目1-16

TEL 073-488-4001
FAX 073-488-6672

日帰り白内障手術

藤田眼科

(公財)日本眼科学会認定眼科専門医 院長 藤田 識人

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○*	△
午後3:30～7:00	○	手術	○	△	○	△	△

※土曜日のみ午前9:00～午後2:00まで

〒641-0007 和歌山市小雑賀 710

http://fujita-d-e.net/ TEL:073-488-4070

【 いきいきと社会参加したい 】

● 老人クラブ 60歳以上の方

問 お近くのクラブ又は和歌山市老人クラブ連合会
TEL 425-0460 FAX 431-5250

同じ地域に住む、おおむね60歳以上の方々が集まり、「グラウンドゴルフ」や「体操教室」などの健康づくり、「児童の見守り」や「防犯パトロール」などの社会奉仕活動、「研修会」や「展示会」などの教養の向上などを行い、地域福祉の担い手としてさまざまな活動を行っています。



● つどいの家 60歳以上の方

問 高齢者・地域福祉課
TEL 435-1063 FAX 435-1268

市民の方々の空き部屋等を活用し、憩いの場として、手芸、カラオケ、囲碁、書道、体操など生きがいをと交流をすすめるため様々な活動を定期的に行っています。



● 公民館活動

問 生涯学習課
TEL 435-1193 FAX 432-7695

支所・連絡所等で各地区の特色を活かして、人権講座、絵画、体操、民謡、書道、大正琴、手芸、自然・史跡探訪などの様々な公民館活動を行っています。

column > きらりわかやま

楠見地区・東洋台で活動する「おとな食堂」に携わる森美代さんにお話を伺いました。こども食堂での経験を活かし、高齢者も利用できる食堂を、と有志メンバーで始めたボランティア活動は3年目を迎えます。東洋台の方を対象とし、第二・第四木曜(8・12月は月1回)に集会所で開催。バランスを考えた食事の提供と、来られない方への配達も行い、高齢者に限らず地域の交流の場となっています。「地域のつながり・交流を大事にしたい、それを次世代につなげていきたい。三世代が交流できるような場所にできれば」と森さん。集まった方々が笑顔で語らう光景が印象的でした。



森さん(右)と活動メンバーの皆さん

食堂の食事風景



(以下は広告スペースです)

内科・消化器内科
まえだ内科クリニック
内視鏡検査・特定健診
肺がん検診・大腸がん検診・胃がん検診

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
午後 3:30 ~ 6:30	●	●	●	休	●	休

木・土曜午後・日・祝日休診

和歌山市加納 122-12
☎073-474-0080
<http://maeda-naika-cl.com/>

● ボランティア活動

問 地域フロンティアセンター
(和歌山市市民自治振興課)
TEL 402-1213 FAX 402-1214
和歌山市本町2-1 フォルテワジマ6階

問 ボランティアセンター
(和歌山市社会福祉協議会)
TEL 431-0028 FAX 431-5250
住所:和歌山市小人町29
あいあいセンター福祉交流館3階

和歌山市や和歌山市社会福祉協議会では、ボランティアに関する相談や情報提供、登録などを行っています。

● シルバー人材センター 会員募集

問 公益社団法人
和歌山市シルバー人材センター
TEL 431-1270 FAX 431-6272
月～金(祝日・年末年始除く)
8:30～17:15



60歳以上の方に、ライフスタイルに合わせた「臨時的かつ短期的なもの又はその他の軽易な業務に係る就業」を提供するとともに、ボランティア活動などの社会参加を通じて生きがいある生活の実現や福祉向上に貢献します。

【入会登録について】 直接センターへお問い合わせください。



【このような仕事を提供しています】

野外作業

- 一般家庭の除草や枝切り作業
- チームを組んで施設の草刈作業
- 庭の剪定作業 ○農作業のお手伝い
- チラシ配布 など

屋内作業

- 施設の管理(掃除)
- 一般家庭の清掃や整理整頓
- 筆耕作業(賞状書きなど)
- 会場の設営 ○簡単な大工仕事 など

西庄ふれあいの郷

和歌山市西庄1107-36
ハーブ園管理事務所

TEL / FAX 456-3533

ゲートゴルフ場管理事務所

TEL / FAX 456-3566

「西庄ふれあいの郷」は、ハーブ園、ゲートゴルフ場、多目的広場の3つのエリアからなる施設です。休憩所や健康遊具なども設置しています。

開場時間 9:00～17:00(ゲートゴルフ場は21:00まで、要予約)

休園日 火曜日(祝日の場合はその翌日)、12月29日～1月3日

★ゲートゴルフ場のみ
入場料 100円/2時間
(18:00以降は310円/2時間)

〈以下は広告スペースです〉



- ◆特別養護老人ホーム ◆デイサービスセンター
- ◆ショートステイ ◆ケアプランセンター

社会福祉法人 弘心会

ほうらい苑

〒641-0023 和歌山市新和歌浦2番9号

☎073-448-3333(代)

ほうらい苑 検索 <https://www.horai-en.com>

● 老人優待利用券 65歳以上の方

問 高齢者・地域福祉課 TEL 435-1063 FAX 435-1268

市内の施設等を無料又は割引料金で利用できる券です。

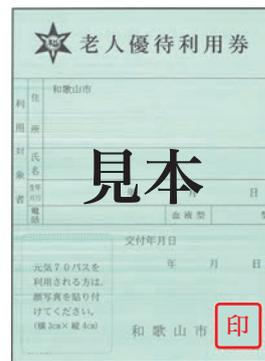
【受取に必要なもの】

- ①本人確認ができるもの
(マイナンバーカード、健康保険証や運転免許証など)
- ②印鑑
[代理の方が受け取られる場合]
本人の①と代理人の①・②が必要です。

【交付場所】

高齢者・地域福祉課、お近くの支所・連絡所
※サービスセンターでは交付しておりません。

- 無料優待施設
- ・和歌山城天守閣
(TEL 422-8979)
 - ・わかやま歴史館
(2階) 歴史展示室
(TEL 435-1044)
 - ・市立博物館
(TEL 423-0003)
 - ・市立市民温水プール
(TEL 455-8022)
 - ・市立こども科学館
(TEL 432-0002)



● 元気70パス 70歳以上の方

問 高齢者・地域福祉課 TEL 435-1063 FAX 435-1268

「バスカードもしくは駐車場利用券」と「公衆浴場回数券」を交付します。

種類		内容(令和7年4月1日時点)
どちらか選択	バスカード (路線バス) 	乗車の都度100円 ※ただし、市内を運行する和歌山バス・和歌山バス那賀の路線に限る。
	駐車場利用券 (市営駐車場) 	次の市営駐車場の利用の都度、一定額を助成 (ア)中央・北 駐車場…160円助成 (イ)城北公園 地下駐車場…200円助成 (ウ)けやき大通り地下駐車場…300円助成 (エ)本町 地下 駐車場…100円助成 (ア)は1時間以上、(イ)(ウ)(エ)は30分以上の駐車に限る)
公衆浴場回数券 	1回200円 月4回+年6回 (ただし、芦原共同浴場、杭の瀬共同浴場は1回100円、きらくゆは1回350円、黒潮温泉は1回平日550円、土日祝等600円、花の湯は1回570円、ふくろうの湯は1回600円)	

【受取に必要なもの】

- ①老人優待利用券もしくは、本人確認ができるもの
(本人確認ができるものは、マイナンバーカード、健康保険証や運転免許証など)
- ②印鑑
※元気70パスをはじめて受け取られる方は、老人優待利用券に写真貼付が必要となりますので6か月以内に撮影された顔写真(横3cm、縦4cm)もご準備ください。
[代理の方が受け取られる場合]
本人の①と代理人の①・②が必要です。

【交付場所】

高齢者・地域福祉課、お近くの支所・連絡所
※サービスセンターでは交付しておりません。

【 ちょっとしたことを頼みたい 】

● 家事等援助サービス

問 公益社団法人 和歌山市シルバー人材センター
TEL 431-1270 FAX 431-6272

シルバー人材センターでは、「掃除・片づけ」などの家事サービスや、「草刈り・簡単な大工仕事・空き家見回り」などのサービスをお引き受けしています(有料)。ご家庭で困りごとがございましたらお気軽にお問い合わせください。

● ふれあいサービス (住民参加型在宅福祉サービス)

問 和歌山市社会福祉協議会(生活支援班)
TEL 423-0021 FAX 424-4784

和歌山市社会福祉協議会が行う「ふれあいサービス事業」は、日常のちょっとした困りごとを、地域の助け合いの活動でお手伝いします。(家事援助、草引き、買い物、病院の付き添いなど)お互いの気遣い、サービスの持続性を考慮して有料(チケット制)となっています。(ただし、身体介護は行うことができません)

年会費	1,000円(利用会員のみ) (4月1日～翌年3月31日)
利用料	・平日(7:00～17:00) 30分300円 ・土日祝日(7:00～17:00) 30分500円 ・年末年始(7:00～17:00) 30分500円 (12月29日～1月3日)

● 家庭ごみのふれあい収集

問 収集センター北事務所
TEL 471-1503 FAX 471-2140

高齢者(65歳以上)や障害のある方で、自分でごみを集積場所まで持ち出すことのできない一人暮らしの方を対象(要件あり)に、職員が自宅の前まで直接ごみを取りに伺います。

対象者

- (高齢者)65歳以上かつ要介護2以上の認定を受けている方で下記要件(1)又は(2)のうち、いずれかに該当する方
 (障害者)視覚障害1、2級又は肢体不自由1、2級の身体障害者手帳をお持ちの方で下記要件(1)又は(2)のうち、いずれかに該当する方



リリクル

《要件》

- (1)一人暮らしの方
 (2)同居する方が65歳以上かつ要介護2以上の認定を受けている、又は視覚障害1、2級又は肢体不自由1、2級の身体障害者手帳をお持ちで、集積場所までごみを運ぶことができない場合

収集するごみ

一般ごみ、かん、びん、ペットボトル、紙、布です。(品目ごとに分別してください。)

収集日

週に一回、収集センターが指定する日です。

申込受付

随時受け付けています。
 (申請人)本人もしくは、代理人による申請
 (申込先)収集センター北事務所

ちょっとしたことを頼みたい

〈以下は広告スペースです〉



あなたの老後の不安をまとめて解消いたします。



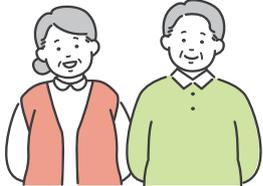
えふ
住宅型有料老人ホーム 笑福
和歌山市向55-2 TEL073-488-1176

えふ
ヘルパーステーション 笑福
和歌山市向88-2
セゾン8 103号 TEL073-488-1175

【 いざ介護が必要になったら 】

要介護(要支援)認定区分と状態の目安

認定の結果は次の通り8つの区分に決定されます。

非該当 (自立)	<p>本人の状態 日常生活を一人で支障なく送ることができる</p> <p>.....</p> <p>受けられるサービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 地域支援事業など <p>※要介護(要支援)状態にならないため</p>	
--------------------	--	---

要支援 1・2 (事業対象者)	<p>本人の状態 日常生活の一部に何らかの介助が必要</p> <p>.....</p> <p>受けられるサービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防サービスなど(事業対象者は基本チェックリストなどによる判定が必要) <p>※悪化しないようにし、自立した生活を過ごすため</p>	
------------------------------	---	---

要介護 1～5	<p>本人の状態 日常生活全般で誰かの介助が必要</p> <p>.....</p> <p>受けられるサービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 介護サービス <p>※生活機能の維持・改善を図り、できる限り自立した生活を過ごすため</p>	
-------------------	---	---

いざ介護が必要になったら

	<p>和歌山市ホームページ内「よくある質問」で、 介護保険に関するQ&Aを見られます。</p>	
---	---	---

〈以下は広告スペースです〉

<p style="text-align: center;">医療法人 明成会</p> <p style="text-align: center;">向井病院</p> <p style="text-align: center;">内科・精神科・心療内科・脳神経外科 リハビリテーション科・放射線科</p> <p style="text-align: center;">和歌山市北野283 ☎073-461-1156 FAX 073-462-2521</p>	<p style="text-align: center;">地域の皆さまとともに… 社会福祉法人</p> <p style="text-align: center;">喜成会</p> <p style="text-align: center;">特別養護老人ホーム 喜成会 和歌山市北野128番地 (代) 073-462-3033 FAX 073-462-2528</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="font-size: small;"> 高齢者総合ケアセンター みらい 高齢者総合ケアセンター紀伊 地域包括支援センター 川永 養護老人ホーム 喜和の郷 ケアハウス虹の園 サンオーク紀伊 デイサービス 有本の家 </p> <p style="font-size: x-small;"> 詳しくは、ホームページをご覧ください https://www.kiseikai-w.or.jp/ </p>
<p style="text-align: center;">介護老人保健施設 紀伊の里</p> <p style="text-align: center;">併設 紀伊クリニック 居宅介護支援事業所</p> <p style="text-align: center;">和歌山市宇田森275-10 ☎073-461-8888 https://www.kiinosato.net</p>	<p style="text-align: right;"> <input type="text" value="喜成会"/> <input type="button" value="検索"/> </p>



要支援と要介護の違いとは？

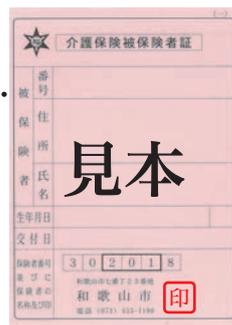
要支援の認定を受けた方は、介護予防サービスや介護予防・日常生活支援総合事業を利用できます。地域包括支援センター又は介護予防支援の指定を受けた居宅介護支援事業所が介護予防ケアプランを作成し支援します。

要介護認定を受けた方は、居宅介護支援事業者(ケアマネジャー)などに依頼して利用するサービスを具体的に盛り込んだケアプランを作成し、ケアプランにもとづいてサービスを利用します。また、介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)や介護老人保健施設などの施設サービスを利用できます。

※介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)への新規入所は原則として要介護3から5の方が対象です。

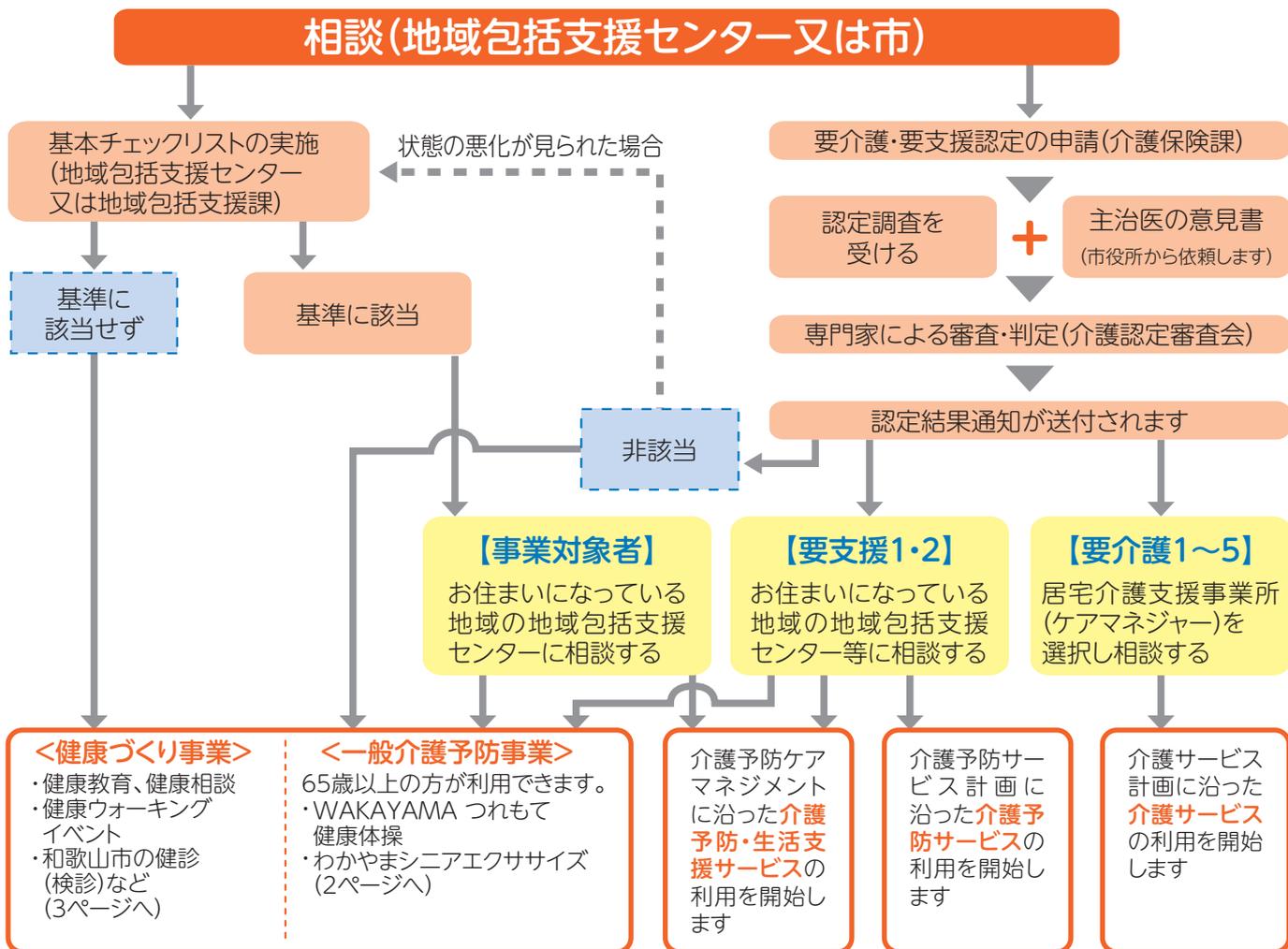
在宅サービスでは要支援・要介護の状態区分に応じて上限額(支給限度額)が決められています。上限額の範囲内でサービスを利用するときは、利用者負担の割合は1割から3割ですが上限を超えてサービスを利用した場合には、超えた分は全額利用者の負担となります。

申請からサービス利用まで



(認定申請をできる方)

- 第1号被保険者・65歳以上の方
- 第2号被保険者・国民健康保険や職場の医療保険に加入する40歳から64歳までの方で、老化が原因とされる病気(特定疾病)を有している方



利用できるサービス

認定の申請は、介護保険課(TEL 435-1336 FAX 435-1296)まで

【 介護保険以外の福祉サービス・制度 】

毎日の暮らしを支えるサービス

● 配食サービス

問 お近くの地域包括支援センター▶P30

対象者の居宅に定期的に訪問して栄養のバランスのとれた食事を提供及び安否確認を行います。

対象者 65歳以上の高齢者世帯に属し、食事の調理と同居する者等から食事について十分な援助を受けることが困難な方

利用料 弁当代(事業者・メニューによって変わります)

● 日常生活用具の給付

問 お近くの地域包括支援センター▶P30

対象者に電磁調理器、火災警報器を給付します。

対象者 65歳以上ひとり暮らしの方で、生活保護世帯又は市民税非課税世帯に属し、防火の配慮や日常生活の便宜を図る必要がある方

利用料 無料

● 高齢者住宅改造助成

問 お近くの地域包括支援センター▶P30

対象者に住宅改造に要する費用の一部を助成します。

対象者 65歳以上で生活保護世帯又は市民税非課税世帯に属し、要支援・要介護認定を受けている方

● 高齢者紙おむつ給付

問 お近くの地域包括支援センター▶P30

在宅の対象者に大人用紙おむつを給付します。

対象者 65歳以上で生活保護世帯又は市民税非課税世帯に属し、要介護度が1～5で、かつ3か月以上寝たきり状態であるか認知症で、常時失禁状態の方(要介護度が1～3の方は上記条件に加えて、訪問調査等の結果により、給付の必要性を判断させていただきます)(条件により対象にならない場合があります)

利用料 無料

〈以下は広告スペースです〉

医療法人 真正会

龍神整形外科

訪問・通所リハビリテーションセンター

和歌山市北中島1丁目5番1号 TEL. 073-436-0001

ひかりサロンりゅうじん

和歌山市小雑賀805-1 TEL.090-1705-3706
スーパーセンターオークワ

りゅうじん居宅介護支援センター

和歌山市北中島1丁目5番1号 TEL.073-497-5100

デイサービス りゅうじん

和歌山市北中島1丁目2番4号 TEL.073-436-5108

サービス付高齢者向け住宅 シニアパレスりゅうじん

和歌山市手平3丁目6番7号 TEL.073-419-3870

www.ryujin-cl.jp

岡内科クリニック

胃腸科

胃内視鏡検査
大腸内視鏡検査

和歌山市木枕41-1

TEL(073)497-5800

● 高齢者見守りシステム

問 和歌山市社会福祉協議会(介護福祉班)

TEL 431-0410 FAX 431-0229

自宅内でペンダント型送信器を身につけていただき、緊急時にペンダントのボタンを押すことにより、警備会社のスタッフが駆けつけて必要な措置をとってくれる緊急通報用の機器を貸し出します。また、希望者には人感センサーが設置できます。

対象者 65歳以上の病弱な方又は身体障害者手帳(1・2級)もしくは65歳未満の療育手帳(A1・A2)をお持ちの方であり、かつひとり暮らしで所得税非課税世帯に属する方(固定または携帯電話が必要です)

利用料 無料(人感センサー設置の場合、設置費用2,000円が必要)

※対象外の方でも、有料となりますが、サービスを受けられる場合があります。

● 高齢者補聴器購入費助成

問 高齢者・地域福祉課

TEL 435-1063 FAX 435-1268

在宅の対象者に補聴器購入に要する費用の一部を助成します。

対象者 65歳以上で生活保護世帯又は市民税非課税世帯に属し、医師により補聴器の使用が必要と認められ、聴覚障害の身体障害者手帳の交付を受けていない方。

● 在宅理美容サービス

問 お近くの地域包括支援センター▶P30

在宅の対象者に訪問理美容を行います。

対象者 65歳以上で生活保護世帯又は市民税非課税世帯に属し、要介護度が3~5で、かつ寝たきり状態が外出が困難な方

利用料 1,000円/回

● 生活福祉資金の貸付

問 和歌山市社会福祉協議会(福祉資金班)

TEL 422-2081 FAX 424-4784

低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯を対象に、必要最小限の資金を融資して、経済的な自立を支援します(貸付要件、審査方法等詳細について別途お問い合わせください)。

対象者 低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯

● 福祉サービス利用援助事業

問 和歌山市社会福祉協議会(生活支援班)

TEL 423-0021 FAX 424-4784

福祉サービス利用の援助、日常的金銭管理サービス、書類等の預かりサービスなどの援助を一体的に行います。

対象者 判断能力が不十分な高齢者、知的障害者、精神障害者

利用料 利用者負担あり(条件により利用料が変わります)

〈以下は広告スペースです〉



株式会社 **そうわ**

● そうわケアサービス(居宅介護支援・訪問看護)

和歌山市広瀬通3丁目13-2 コスモ広瀬201号

TEL073-433-8155

● 訪問介護そうわケアサービス(訪問介護)

和歌山市広瀬通3丁目13-2 コスモ広瀬202号

TEL073-494-3465

● そうわヘルスケア(地域密着型通所介護)

和歌山市屋形町2丁目7番地 西川ビル1F

TEL073-488-9837

家族の介護や高齢で現在の生活に不安を感じる、食事や買物等の悩み等々お気軽にお電話下さい。

サービス付き高齢者向け住宅

至福の郷

しふくのさと

ケアプランセンター 至福の郷
訪問介護事業所・ライフケアサポート 至福の郷

介護の事なら何でもご相談下さい(相談無料)

入居・介護に関する御相談はお気軽にお電話下さい!

☎073-463-6777

和歌山市弘西844-1

<http://www.shifukuno-sato.com>

● 家族介護教室

問 地域包括支援課

TEL 435-1197 FAX 435-1343

在宅で高齢者を介護している家族や、地域の援助者を対象に、介護方法や介護予防、介護者の健康づくり等についての知識・技術を習得するための教室を開催します。

対象者 在宅で高齢者を介護している家族や、地域の援助者

利用料 無料

認知症の人がいらっしゃる世帯や家族へのサービス

● 認知症初期集中支援チーム

問 お近くの地域包括支援センター▶P30

医療・福祉の専門職と専門医で構成されたチームが、ご家庭を訪問しておおむね6か月を目安に医療や介護につなげていくために、集中的に支援を行います。

対象者 在宅で生活をされており、認知症の診断を受けていない又は治療を中断している方で対応に困っている方など

利用料 無料

● 認知症相談

問 お近くの地域包括支援センター▶P30

各地域包括支援センターで、医師が認知症に関する相談に応じます。(予約必要)

対象者 認知症について不安のある方又はその家族や支援者(民生委員・児童委員、自治会役員、ケアマネジャー、ヘルパーの方等の相談も可能です。)

利用料 無料

● 認知症カフェ

問 地域包括支援課

TEL 435-1197 FAX 435-1343

認知症の人と家族、地域の方など誰もが参加でき集う場所が認知症カフェです。地域で安心して生活を続けていけるように、気軽に集える場所となっています。(飲食費実費必要)

〈以下は広告スペースです〉

● 見守り支援員派遣事業

問 お近くの地域包括支援センター▶P30

対象者の居宅もしくは支援ルームで、見守り支援員が認知症の人への話し相手、見守り等を行います(月に15時間以内の派遣)。

対象者 市内に住所を有する40歳以上の認知症の人

利用料 170円/1時間

● ピアカウンセリングのつどい

問 お近くの地域包括支援センター▶P30

本人や介護している家族が集まり相互にカウンセリングを行います。同じ立場の方同士が何でも話せる場所を提供し精神的な不安を解消し前向きな気持ちが持てるよう支援します。

対象者 40歳以上の認知症の人と介護する家族

利用料 無料(昼食費実費必要)

医療法人 友和会

今村病院

【救急指定・労災指定】

脳神経外科・リハビリテーション科・外科・内科・放射線科

〒640-8272 和歌山市砂山南2-4-21

TEL 073-425-3271

<https://www.imamura.or.jp/>

住宅型 有料老人ホーム

オリーブの木

TEL 073-424-7400

和歌山市砂山南 2-4-21(今村病院隣接)

住宅型 有料老人ホーム

オリーブの木 II

TEL 073-431-5060

湊御殿 3-2-2(和歌山バス湊御殿バス停すぐ)



● 認知症サポーター養成講座

問 地域包括支援課

TEL 435-1197 FAX 435-1343

地域や職域団体等で、認知症について正しく理解していただくための講座を開催します。



認知症サポーターの証
『オレンジリング』

対象者 市内に居住またはお勤めされている方
利用料 無料(各種専門学校・企業の研修等は一部負担金あり)

● 認知症ケアパス

問 地域包括支援課

TEL 435-1197 FAX 435-1343

認知症の状態に応じて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスや社会資源が利用できるかを整理しまとめたものです。認知症の不安や悩みを少しでも軽減できるようにご活用ください。

● 見守り端末(otta)の貸与

問 地域包括支援課

TEL 435-1197 FAX 435-1343

位置情報履歴を確認することができる見守り端末(otta)を3か月間無償で貸与し、端末の機能などを確認していただきます。

対象者 認知症などで外出に不安のある方の家族

利用料 無料(3か月の無料貸与期間終了後に引き続きサービスを受けるためには、別途otta社との契約(有料)が必要)

成年後見制度

悪徳商法などの被害が心配

自分や家族が悪質な訪問販売などに狙われていないか不安…

お金の管理や契約に自信がない

お金の管理や契約など安心して任せられる人がいたら…

⇒成年後見制度の利用を考えてみませんか。

● 成年後見制度とは

認知症・知的障害・精神障害などによって判断能力の十分でない方について、家庭裁判所に申立てを行うことで、本人の権利を守る援助者を選び、本人を法律的に支援する制度です。

判断能力の程度により、「後見」「保佐」「補助」の3つの類型に分かれます。

● 後見人等はそのような行為を行うのですか

本人のために、診療・介護・福祉サービスなどの利用契約を結ぶことや本人の預貯金の出し入れや不動産の管理などを行うことなどが主な仕事となります。医療行為に対する同意や介護等の事実行為は行うことが出来ません。

● 申立ては誰ができますか

利用者本人、配偶者または4親等内の親族等が家庭裁判所に申立てを行うことができます。

成年後見制度の利用が必要な方で、申立てを行う親族等がない場合に、市長が申立てを行います。

相談先 高齢者・地域福祉課
(高齢者・障害者成年後見センター)

TEL 435-1053 FAX 435-1268

※福祉サービス利用の援助、日常的金銭管理サービス等については「福祉サービス利用援助事業」もあります。(15ページ)

【 自宅以外で暮らすことを考えたら 】

高齢期の住まいは様々な種類があります。

それぞれの住まいの種類や特徴などについては、担当のケアマネジャー、高齢者・地域福祉課 (TEL 435-1063) 又はお近くの地域包括支援センター (30ページ参照) までご相談ください。

● ケアハウス

問 直接施設へお問い合わせください

60歳以上の方が利用することができ、自立した生活を送れるように工夫された施設です。

宮前	1	ケアハウス 第三親和園	定員 50
		TEL 473-9600	所 杭ノ瀬463-1
東山東	2	ケアハウス 竹の里園(地域密着型)	定員 27
		TEL 466-2233	所 明王寺11
	3	ケアハウス バイオレット	定員 26
		TEL 478-3437	所 平尾2-1
山口	4	ケアハウス ロミオ・イ・フリエッタ	定員 24
		TEL 478-3437	所 平尾645
山口	5	ケアハウス 山口葵園	定員 50
		TEL 461-5757	所 藤田25-1
	6	ケアハウス 紀伊てまり苑	定員 45
紀伊		TEL 462-6020	所 西田井224
	7	ケアハウス 黎明(れいめい)の里	定員 50
		TEL 462-6968	所 北野669-1
紀伊	8	ケアハウス 虹の園	定員 20
		TEL 462-1211	所 北野129-3
田野	9	ケアハウス わかうら園	定員 50
		TEL 445-0117	所 田野190

● 生活支援ハウス

問 各地域包括支援センター▶P30

60歳以上のひとり暮らしか夫婦のみの世帯で、独立して生活することに不安のある方に一定期間住居を提供し、介護支援機能、居住機能及び交流機能を総合的に提供します。

松江	1	生活支援ハウス カリエンテ	定員 20
		TEL 454-8900	所 松江東1-7-25
山口	2	生活支援ハウス 山口葵園	定員 14
		TEL 461-5757	所 藤田25-1
紀伊	3	生活支援ハウス 紀伊てまり苑	定員 17
		TEL 462-6020	所 西田井224
紀伊	4	生活支援ハウス みらい	定員 20
		TEL 462-1165	所 北野118-2
名草	5	生活支援ハウス 紀三井寺苑	定員 15
		TEL 448-2255	所 紀三井寺560-2

● 養護老人ホーム

問 高齢者・地域福祉課(高齢者・障害者成年後見センター)
TEL 435-1053 FAX 435-1268

65歳以上で、環境上の理由(在宅において生活することが困難であると認められる様々な理由)及び経済的な理由がある方が市の措置により入所できます。

〈以下は広告スペースです〉

「enjoy old age」
老いのさ中をキラキラ輝いて暮らす
そんな皆様の人生を祝福します。

介護付き有料老人ホーム
ブレッシングホーム やつなみ

和歌山市西庄488-1 ☎ 073-499-6738
https://www.yatsunami.or.jp/

医療法人 青松会
介護老人保健施設 **パインドーム**

和歌山市松江東2丁目4-26
TEL:073-456-0200(代) FAX:073-456-5775
https://www.seishou-kai.jp/pinedorm/

サービス内容 入所・ショートステイ・通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション・パインドーム介護支援センター

関連施設 河西田村病院・訪問看護ステーション かせいたむら
地域包括支援センター野崎・地域包括支援センター松江
通所リハビリテーション 青空

西山東	1	大日山荘 TEL 478-1400	定員 60 所 吉礼179
川永	2	喜望園(盲老人ホーム) TEL 462-3933	定員 60 所 楠本266
紀伊	3	喜和の郷 TEL 462-7000	定員 80 所 北野572-1

川永	11	紀伊の里 TEL 461-8888	定員 81 所 宇田森275-10
和歌浦	12	和歌川苑 TEL 446-2400	定員 100 所 和歌川町5-44
名草	13	サニーホーム TEL 444-3141	定員 98 所 毛見1451

● 老人保健施設

問 直接施設へお問い合わせください

病状が安定し、リハビリに重点を置いたケアが必要なときに入所できます。医学的な管理のもとで、日常生活の介護や機能訓練が受けられます。(要介護1~5)

四箇郷	1	松寿苑(しょうじゅえん) TEL 431-8311	定員 29 所 有本526-1
宮	2	桔梗苑(ききょうえん) TEL 474-8451	定員 30 所 鳴神123-1
	3	向陽苑 TEL 474-2000	定員 40 所 津秦40
	4	光苑 TEL 471-0323	定員 77 所 秋月568-7
	5	光苑ケアセンター TEL 474-3519	定員 23 所 秋月535-3
	宮前	6	ラ・エスペランサ TEL 427-0027
三田	7	かまやま苑 TEL 474-6660	定員 104 所 和田350
松江	8	パインドーム TEL 456-0200	定員 70 所 松江東2-4-26
楠見	9	エスポワール TEL 452-1200	定員 150 所 船所39-1
西脇	10	こすも TEL 455-2331	定員 100 所 つつじが丘7-3-2

● 特別養護老人ホーム

問 直接施設へお問い合わせください

日常生活において常時介護が必要なときに入所できます。食事、入浴、排泄などの日常生活の介護や健康管理が受けられます。(原則要介護3~5)

広瀬	1	グランリーフ TEL 436-6363	定員 60 所 南片原2-12
	2	わかやま苑(地域密着型) TEL 436-4165	定員 29 所 屋形町1-39-2
砂山	3	第2みどりが丘ホーム I TEL 427-0205	定員 29 所 土佐町3-25
	4	第2みどりが丘ホーム II TEL 427-0205	定員 29 所 土佐町3-25
四箇郷	5	わかば(地域密着型) TEL 475-0015	定員 29 所 有本140
宮前	6	親和園 TEL 471-6235	定員 48 所 杭ノ瀬255-2
	7	第五親和園(地域密着型) TEL 474-5553	定員 29 所 杭ノ瀬432-3
	8	第二親和園 TEL 474-1300	定員 56 所 杭ノ瀬462-2
三田	9	すこやか TEL 475-5500	定員 50 所 和田583-1
野崎	10	三寿苑(さんじゅえん)(地域密着型) TEL 454-6800	定員 29 所 島橋南ノ丁6-21
松江	11	アンシアナトー TEL 454-8900	定員 50 所 松江東1-7-25

〈以下は広告スペースです〉

60歳以上の方が入居できます!!

社会福祉法人 **あまわかい 天和会** 天然温泉付

れいめい
ケアハウス 黎明の里

〒649-6331 和歌山市北野669-1
☎073(462)6968

http://www.amawakai.com/ ケアハウス 黎明の里 検索

月額利用料 100,018円~【入居一時金不要】

リハビリ特化型デイサービス
リディッシュ

Redish

理学療法士がサポートする
新感覚の
デイサービスです

7月OPEN!!
体験受付中

社会福祉法人 紀三福社会 和歌山市紀三井寺560-2
TEL.073-448-2255

自宅以外で暮らすことを考えたら

木本	12	君里苑(きみさとえん) TEL 454-9820	定員 50 所 木ノ本1837-1
西脇	13	西庄園(せいしょうえん) TEL 452-8856	定員 80 所 西庄1133-2
	14	ソソリッサきみさと TEL 480-5888	定員 50 所 つつじが丘5-3-2
	15	みのり西庄園(せいしょうえん)(地域密着型) TEL 452-5241	定員 29 所 つつじが丘7-3-3
	16	介護老人福祉施設つつじが丘めぐみ(地域密着型) TEL 488-2552	定員 29 所 つつじが丘5-3-7
和佐	17	みどりが丘ホーム TEL 477-4374	定員 110 所 和佐中213-1
小倉	18	あんず苑 TEL 465-4165	定員 60 所 東田中307
	19	第2あんず苑 TEL 465-4165	定員 30 所 東田中307
安原	20	冬野の郷(地域密着型) TEL 479-0500	定員 29 所 冬野2037
東山東	21	竹の里園 TEL 466-2233	定員 50 所 明王寺3-1
	22	第Ⅲ竹の里園(地域密着型) TEL 466-3001	定員 29 所 明王寺16-1
	23	大日山荘 TEL 478-3437	定員 110 所 平尾2-1
有功	24	紀伊松風苑 TEL 455-3676	定員 135 所 園部1668-1
紀伊	25	紀伊てまり苑 TEL 462-6020	定員 50 所 西田井224
	26	喜成会(きせいかい) TEL 462-3033	定員 110 所 北野128
山口	27	山口葵園 TEL 461-5757	定員 80 所 藤田25-1
	28	山口葵園マロウ(地域密着型) TEL 462-6000	定員 29 所 藤田28-1
	29	山口葵園ホーリーユニット TEL 461-5757	定員 30 所 藤田25-1

和歌浦	30	ほうらい苑 TEL 448-3333	定員 60 所 新和歌浦2-9
名草	31	紀三井寺苑 TEL 448-2255	定員 50 所 紀三井寺560-2
	32	紀三井寺苑(ユニット) TEL 448-2255	定員 30 所 紀三井寺560-2
	33	プチパレス紀三井寺(地域密着型) TEL 448-3555	定員 29 所 紀三井寺811-87
	34	紀三井寺苑ほほえみ(地域密着型) TEL 441-7112	定員 29 所 布引13-7
田野	35	わかうら園 TEL 445-0808	定員 50 所 田野175

● 介護医療院

問 直接施設へお問い合わせください

長期にわたり療養が必要なときに入所できます。医学的な管理のもとで、日常生活の介護や機能訓練、療養上の管理や看護、その他必要な医療が受けられます。(要介護1~5)

広瀬	1	介護医療院ふじの郷 TEL 424-3181	定員 60 所 岡山丁71
大新	2	伏虎リハビリテーション病院介護医療院 TEL 433-4488	定員 12 所 畑屋敷東ノ丁1
木本	3	黒田医院介護医療院 TEL 451-7458	定員 15 所 古屋64
雑賀	4	藤民病院介護医療院さくらの家ふじたみ TEL 445-9881	定員 17 所 塩屋3-6-2

● グループホーム

問 直接施設へお問い合わせください

認知症の方が共同で生活し、支援や機能訓練を受けられます。(要支援2~要介護5)

〈以下は広告スペースです〉



社会福祉法人
わかうら会

- 特別養護老人ホーム わかうら園
- わかうら園 ショートステイ
- わかうら園 第1グループホーム
- わかうら園 第2グループホーム
- わかうら会 診療所
- ケアハウス わかうら園
- わかうら園 デイサービスセンター
- わかうら園 ホームヘルパー
- わかうら園 ケアプランセンター
- デイサービスセンター 雑賀荘
- 和歌山市地域包括支援センター-雑賀
- 地域交流事業



和歌山市田野175番地

TEL.073-445-0808(代)
<https://wakaurakai.or.jp/>

きこえにくい・きこえない

(一社)和歌山県聴覚障害者協会
和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛6階
(代表) TEL: 488-5243 FAX: 488-5233

「福祉・介護」「生活・社会」

〈下記の事業所・施設を運営しています〉

- ☆地域活動支援センター「紀州の手」
- ☆就労継続支援B型「手の郷」
- ☆共同生活援助「和歌の手」
- ☆訪問介護・居宅介護等「なごみの手」
- ☆通所介護・生活介護「加納の手」
- ☆住宅型有料老人ホーム「きのくにの手」
- ☆和歌山県聴覚障害者情報センター(指定管理)

城北	1	ニチイケアセンター和歌山城北	定員 18	TEL 402-6131	所 二筋目11
	2	セントケアホーム城北	定員 18	TEL 423-1016	所 東布経丁3-6
新南	3	ネオファミリー・和歌山	定員 16	TEL 402-6511	所 田中町2-19
砂山	4	総合介護センターあおばの里	定員 27	TEL 424-2252	所 湊1115-55
高松	5	グループホームあおぞら	定員 18	TEL 441-8881	所 打越町3-30
	6	たかまつグループホーム	定員 9	TEL 428-0617	所 西高松1-5-36
中之島	7	グループホームしあわせ	定員 9	TEL 498-6623	所 中之島500-10
	8	セントケアホーム中之島	定員 18	TEL 475-3005	所 中之島380-10
四箇郷	9	医療法人研医会和歌山すみれホーム	定員 18	TEL 488-1675	所 加納295-11
	10	医療法人研医会和歌山第2すみれホーム	定員 18	TEL 488-7637	所 有本533-3
芦原	11	グループホームグランリーフ	定員 18	TEL 436-0200	所 雄松町3-19-6
宮前	12	グループホーム草原	定員 9	TEL 475-9007	所 田尻153-5
	13	グループホームみさき宮前	定員 18	TEL 423-7101	所 手平3-8-35
	14	グループホーム第六親和園	定員 18	TEL 488-9072	所 杭ノ瀬362-5
三田	15	グループホームささゆり	定員 18	TEL 474-2290	所 田尻496-4
	16	グループホームすこやか	定員 18	TEL 475-6022	所 和田592-6
野崎	17	グループホームはるすのお家・和歌山	定員 27	TEL 480-5670	所 福島486-1
	18	松鶴(しょうかく)野崎式番館	定員 18	TEL 456-6611	所 狐島590
	19	寿寿(じゅじゅ)ソーラス	定員 18	TEL 499-6619	所 福島898-6
松江	20	グループホームぷすぷす	定員 9	TEL 454-8900	所 松江東1-7-25
	21	松鶴(しょうかく)松江寺番館	定員 9	TEL 460-6632	所 松江東2-4-32
木本	22	けあビジョンホーム和歌山木ノ本	定員 18	TEL 457-1123	所 木ノ本476-2
貴志	23	千代の里グループホーム	定員 27	TEL 456-3312	所 延時84-1
	24	春風会きし	定員 18	TEL 488-4306	所 栄谷460-1
	25	フローレンス三寿(さんじゅ)	定員 18	TEL 451-8500	所 向180-1

楠見	26	楠見グループホームすずらん	定員 18	TEL 488-7209	所 楠見中26-1
	27	あい楠見	定員 18	TEL 451-8787	所 楠見中197-8
	28	医療法人研医会紀の川すみれホーム	定員 18	TEL 499-6556	所 船所36-2
西脇	29	グループホームオアシス	定員 9	TEL 455-1330	所 つつじが丘2-6-1
	30	グループホームオアシスII	定員 9	TEL 455-1330	所 つつじが丘2-6-1
	31	グループホームやつなみ	定員 18	TEL 456-2088	所 西庄489
加太	32	けあビジョンホーム和歌山加太	定員 18	TEL 459-9501	所 加太1134-128
西和佐	33	グループホームふどきいひるず	定員 18	TEL 475-8888	所 岩橋55-8
和佐	34	グループホームかがやき	定員 18	TEL 465-3333	所 祢宜920-1
	35	グループホームハルジオン	定員 18	TEL 477-7600	所 井ノ口302-5
小倉	36	グループホームあんず	定員 18	TEL 477-5377	所 東田中310
	37	グループホームなぎのやど	定員 18	TEL 465-3363	所 下三毛870-2
安原	38	あいの里	定員 18	TEL 479-2500	所 相坂651-3
	39	あいの里悠々(ゆうゆう)	定員 27	TEL 479-5111	所 松原115
	40	あさひの家	定員 18	TEL 479-5566	所 朝日21-1
	41	グループホームだんらん	定員 18	TEL 479-3369	所 小瀬田80-1
	42	グループホームふるさと	定員 18	TEL 479-2255	所 小瀬田85
東山東	43	竹の里園	定員 9	TEL 466-2233	所 明王寺3-1
有功	44	グループホーム紀伊松風苑なるたきのさと	定員 9	TEL 462-8801	所 園部364-3
	45	グループホーム紀伊松風苑ひだまりの家	定員 18	TEL 462-2566	所 園部1637-2
紀伊	46	グループホーム紀伊てまり苑	定員 9	TEL 462-6020	所 西田井224
	47	グループホーム喜成会(きせいかい)	定員 8	TEL 462-1165	所 北野118-2
	48	グループホームてまりの里	定員 9	TEL 461-7155	所 府中20-1
	49	グループホーム紀伊	定員 18	TEL 464-1202	所 北野117-1
山口	50	グループホーム太陽のおうち	定員 18	TEL 461-6522	所 山口西385-1
	51	グループホーム山口葵園	定員 9	TEL 461-5757	所 藤田25-1
和歌浦	52	春風会かたおなみ	定員 18	TEL 494-6266	所 和歌浦東4-3-51
	53	春風会わかのうち	定員 18	TEL 488-5061	所 和歌浦中1-1-15

自宅以外で暮らすことを考えたら

名草	54	紀三井寺苑グループホーム	定員 18
		TEL 445-7578	所 紀三井寺617-3
	55	ニチイケアセンター紀三井寺	定員 18
		TEL 445-3555	所 紀三井寺516-1

田野	56	わかうら園第1グループホーム	定員 9
		TEL 445-0808	所 田野180
	57	わかうら園第2グループホーム	定員 18
		TEL 445-2001	所 田野178

● 有料老人ホーム

問 直接施設へお問い合わせください

入浴・排せつ・食事の介護、食事の提供、洗濯・掃除等の家事、健康管理のいずれかを行う施設で、サービスの内容は施設ごとに異なります。

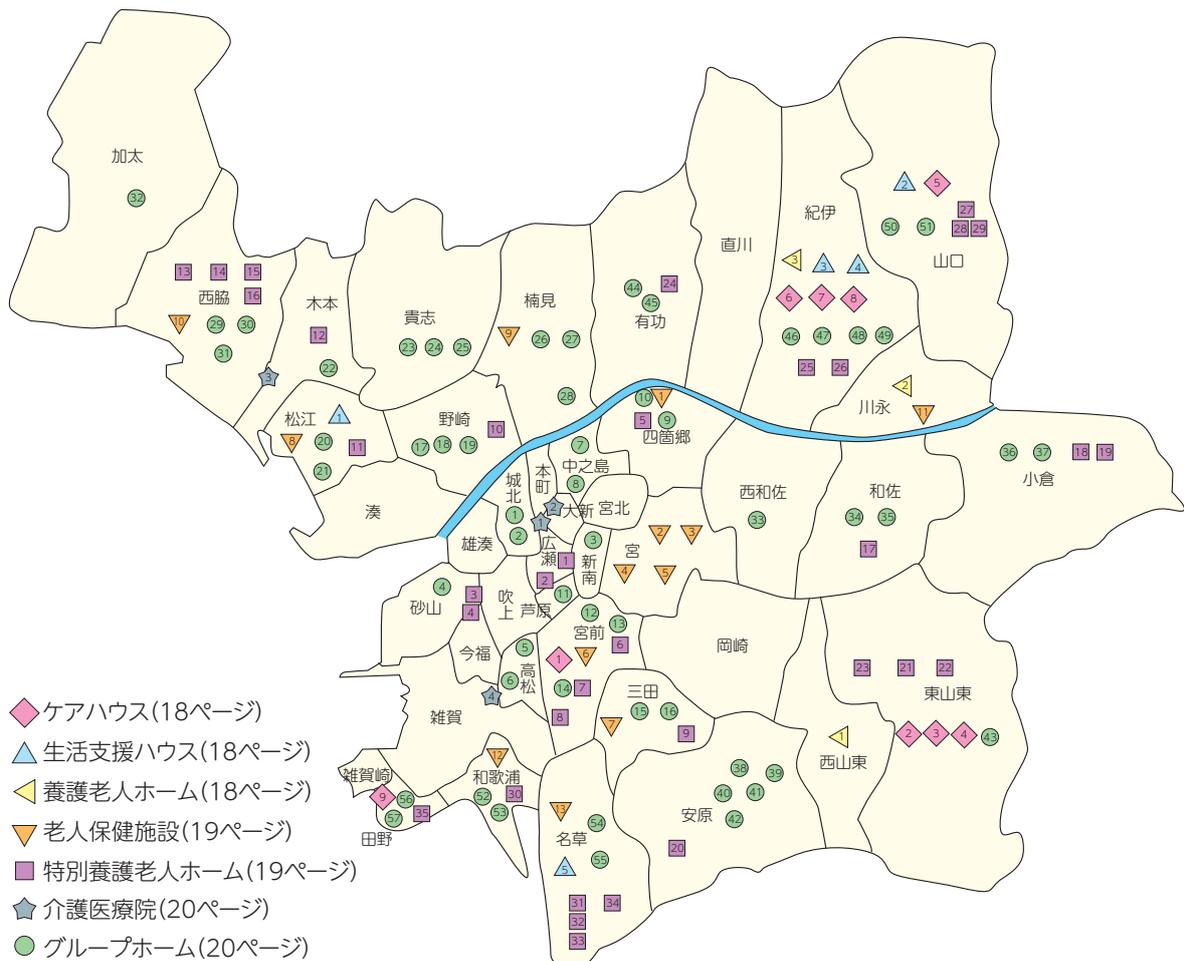
施設の所在地については、高齢者・地域福祉課(TEL 435-1063 FAX 435-1268)又はお近くの地域包括支援センター(30ページ参照)までご相談ください。

● サービス付き高齢者向け住宅

問 直接登録事業者へお問い合わせください

高齢者住宅としての居室の広さや設備、バリアフリーといった内容が整備されており、状況把握サービスと生活相談サービスのいずれも提供する住宅です。また介護や家事等のサービスの内容は住宅ごとに異なります。

住宅の所在地については、高齢者・地域福祉課(TEL 435-1063 FAX 435-1268)もしくは住宅政策課(TEL 435-1099 FAX 435-1277)又はお近くの地域包括支援センター(30ページ参照)までご相談ください。



自宅以外で暮らすことを考えたら

【 万が一の災害に備えて 】

災害はいつどこで起こるかわかりません。能登半島地震、東日本大震災や阪神・淡路大震災などでも、多くの高齢の方々が犠牲になられています。さまざまな事情、状況による情報入手の遅れなどが災害時の迅速な避難を難しくしている一因と考えられています。「正しい情報」、「周囲との協力」が早く避難する重要なポイントです。ご自身、ご家族、地域の皆さんで準備を整え、いざというときに助け合える環境をつくるように心がけましょう。

災害時の行動を確認！

地震が起きた

地震が起きたら、冷静に行動することはとても難しいことです。体験したことのない大地震だとおさらです。

日頃から避難経路やいざという時の行動などを周りの人と話し合っておくことが大切です。



津波のおそれがあるかも

強い地震を感じたとき、または弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じた時！

大津波警報・津波警報・津波注意報が発表された時！

強い揺れがなくても津波は来ることがあるので注意が必要です。

大雨・台風による危険がせまっている

日ごろから各種ハザードマップ等で周辺の災害リスクを把握！

気象庁による「早期注意情報」や「大雨・洪水・高潮注意報」の発表があったら、気象情報や避難情報に注意！

また、室内等の安全な場所から周辺の状況変化に注意しましょう。

いつでも避難できるように心構えを！

とにかく自分の身を守ること

地震発生！

落下物から身を守りましょう。火の始末をしましょう。

出口の確保。

あわてて飛び出さない。

揺れがおさまったら！

ブレーカーを落としましょう。

安全な場所に避難しましょう。

正しい情報を入手しましょう。

海岸の近くにいる場合は

すぐ避難を！

直ちに海岸や川沿いから離れ、急いで高台などの安全な場所へ避難しましょう！なお、津波は繰り返し襲ってくるので、警報や注意報が解除されるまで絶対に沿岸に近づいてはいけません。

日ごろの備えが大切です。ハザードマップで周辺の危険度や、避難場所・避難経路などを家族や地域で話し合っておきましょう。



浸水などがはじまる前に

避難！

浸水や土砂災害等の被害の危険性がある地域に居る人は、「高齢者等避難」が発令されたら、高齢者等の避難に時間を要する人は避難を開始！

「避難指示」が発令されたら、危険な場所から全員避難！なお、避難情報の発令が出ない場合でも、危険を感じたら自主的に避難を！

既に浸水が始まっていたり、屋外での移動をできるだけ避けた方がいい場合は、上階へ一時避難し、救助を待ちましょう。

（以下は広告スペースです）

吉村眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
PM3:00～5:30	○	△	○	/	○	/

△予約 検査、手術
休診 木曜午後・土曜午後、日曜祭日

和歌山市三木町中ノ丁1
(中谷医科歯科クリニック向い三木町ビル2F)

☎(073)432-0314



社会福祉法人 浩和会

竹の里園



特別養護老人ホーム・通所介護
ショートステイ・ケアハウス
グループホーム・居宅介護支援

介護に関わることは
何でもご相談ください。

HP
<https://www.takenosatoen.jp>

和歌山市明王寺3番地1

TEL.(073)466-2233

地域でしっかり備える

1

ふだんからの地域とのつながりが大切です

災害発生時、公的な機関などの救助が不足する可能性があります。そんな場合大切な役割になるのが、地域の皆様方の共助の力です。普段から地域や近所の人たちとの関わりをしっかりと持ち、災害時に備えて身近な地域社会での結束を深めておきましょう。



2

いざというときの支援を頼んでおく

災害時に高齢者が孤立することは危険です。支援が必要な場合は、あらかじめ、近所の親しい方々に、家族構成や病気・障害の有無など自分の状況を伝えておき、いざというときに備えておくことが大切です。



3

防災訓練などのイベントに参加しておく

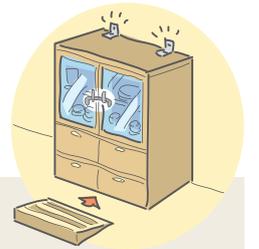
地域の防災訓練にできるだけ参加しましょう。新しい情報や、新たな問題点、改善点などが見えてきます。また、地域の行事などに参加することが、地域住民の人々と顔見知りになるきっかけにもなります。



家具転倒防止用固定金具取付事業

問 地域安全課 TEL 435-1005 FAX 435-1278

地震が発生したときに、家具が転倒し避難の妨げにならないように普段から家具を固定しておくことが大切です。和歌山市では、65歳以上の方のみの世帯や身体障害者手帳をお持ちの方がおられる世帯等、避難に支援を要する方がいる世帯を対象に、家具転倒防止用固定金具の取付けを無料で行います。



内容 取付けできる家具は3つまで、固定金具代(家具1つにつき1,000円程度)は申請者のご負担になります。

対象者 下記の条件のいずれかに該当する世帯の世帯主の方

- ①65歳以上の方のみの世帯
- ②介護保険の要介護認定で要介護3・4・5とされている方のいる世帯
- ③身体障害者手帳(1級・2級)、療育手帳(A1・A2)、精神障害者保健福祉手帳、特定医療費(指定難病)受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証のいずれかをお持ちの方がいる世帯

※過去に利用されたことがある方は、対象となりません。

詳しくは、地域安全課までお問い合わせください。

〈以下は広告スペースです〉

山本眼科

●漢方相談承ります●

日本眼科学会認定眼科専門医
日本東洋医学会認定漢方専門医
山本 昇伯

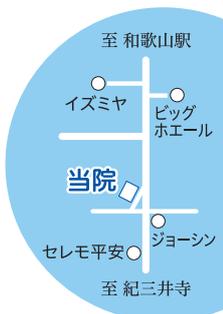
月曜～金曜 9:30-12:30

15:30-18:30

土曜 9:30-13:00

和歌山市手平1丁目5-29

☎(073) 423-7905



感震ブレーカー設置補助事業

問 地域安全課 TEL 435-1005 FAX 435-1278

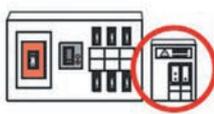
地震が発生した後に避難する場合は、火災を防ぐためブレーカーを切ってから避難しなければなりません。

和歌山市では、自らブレーカーを切って避難することが困難と思われる65歳以上の方のみの世帯や身体障害者手帳をお持ちの方がおられる世帯等、避難に支援を要する方がいる世帯を対象に、感震ブレーカー設置補助金の交付を行います。

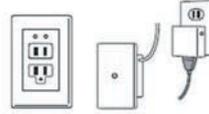
主な感震ブレーカーの種類



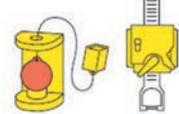
分電盤タイプ(内蔵型)



分電盤タイプ(後付型)



コンセントタイプ



簡易タイプ

内容 器具の購入費及び設置費について、上限1万円までの補助となります。

対象者 下記の条件のいずれかに該当する世帯の世帯主の方

- ①65歳以上の方のみの世帯
- ②介護保険の要介護認定で要介護3・4・5とされている方のいる世帯
- ③身体障害者手帳(1級・2級)、療育手帳(A1・A2)、精神障害者保健福祉手帳、特定医療費(指定難病)受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証のいずれかをお持ちの方がいる世帯

※過去に利用されたことがある方は、対象となりません。

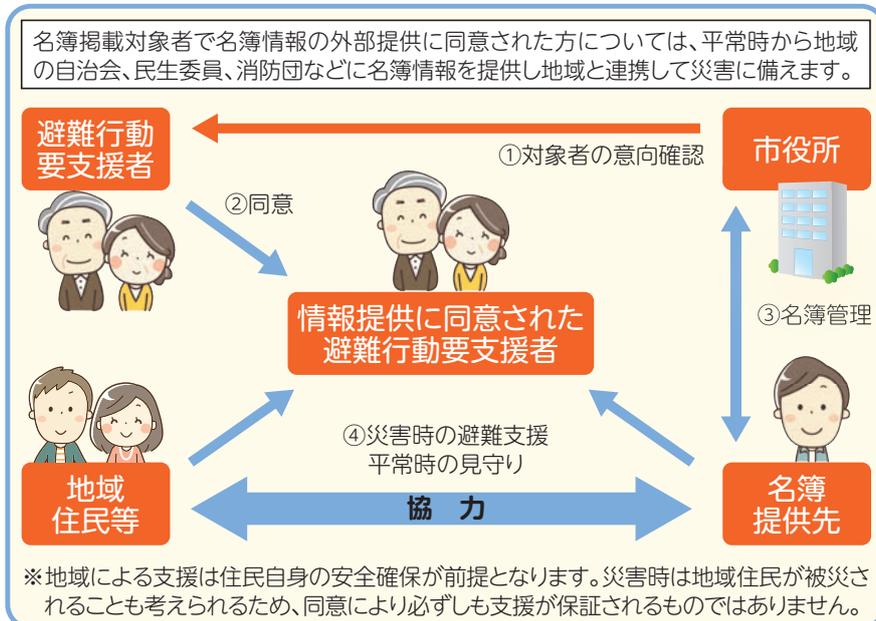
詳しくは、地域安全課までお問い合わせください。

和歌山市避難行動要支援者登録制度

問 高齢者・地域福祉課 TEL 435-1063 FAX 435-1268

高齢・障害等の理由で災害時に自力避難が困難な方の名簿をあらかじめ作成し、災害発生時の避難支援活動や安否確認に役立てる制度で、名簿の作成が市町村に義務づけられています。

「自分の身は自分で守る」ということを第一に、ご自身もしくはご家族においてできる範囲で災害に対する備えをしましょう。



【こんなときの相談窓口は】

健康に関する相談

● 健康相談

健康に関する心配ごとや健康づくりについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じます。

施設名	対象地区	電話番号	FAX番号
中保健センター	本町・城北・広瀬・雄湊・大新・吹上・新南・砂山・今福・高松・宮・宮北・中之島・芦原・宮前	488-5122	431-9980
西保健センター	湊・野崎・松江・木本・貴志・楠見・西脇・加太	455-4181	453-8644
南保健センター	雑賀・雑賀崎・田野・和歌浦・名草・三田・岡崎・安原・西山東・東山東	499-5566	499-5510
北保健センター	四箇郷・西和佐・和佐・有功・直川・川永・小倉・紀伊・山口	464-5051	462-8551
保健所地域保健課	全地区	488-5119	431-9980

● こころの健康に関する相談

来所相談 電話予約

問 保健対策課こころの健康対策グループ(保健所2階)

TEL 488-5117 FAX 431-9980

憂うつな気分が続く、眠れない、食欲がない、楽しめていたことが楽しめない…など、こころの不調が続くときはご相談ください。相談は無料です。

日 時 精神科医による相談(毎月2回、要予約)
精神保健福祉相談員や保健師等による相談は随時受付中(平日8:30~17:15、土日祝、年末年始除く)

暮らしの相談

● 福祉総合相談

要予約 来所相談 電話相談

問 和歌山市社会福祉協議会(生活支援班)

TEL 423-0021 FAX 424-4784

福祉に関する複合的な問題を抱え、どこに相談してよいのかわからないケースについて、どなたからの相談でも受け付けます。

日 時 毎週月曜～金曜日(土、日、祝日、年末年始除く)9:00～17:00
相談場所 あいあいセンター福祉交流館3階(和歌山市小人町29)

〈以下は広告スペースです〉

内科・消化器内科・肛門外科
循環器内科・皮膚科・外科

訪問診療

辻クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:00	○	○	○	●	○	○
13:00~15:00	●	●	●	●	●	★
16:30~18:30	○	○	○	△	○	△

※日曜・祝日 休診 ○: 診察 ●: 訪問診療

★訪問診療 11:00~13:00

和歌山市六十谷 748-104 TEL(073)464-2350



医療法人やすだ

堀口記念病院

診療科目

内科・呼吸器内科・循環器内科
消化器内科・整形外科・外科
消化器外科・麻酔科(王仁成医師)
リハビリテーション科・救急科

和歌山市湊本町3丁目4-1

☎073-435-0113(代表)



● ネット110番

問 人権同和施策課(市役所2階)

TEL 435-1110 FAX 435-1363

インターネット上の誹謗中傷やいじめなどの人権侵害を受けている場合に相談を受け付けています。

相談は無料で、相談の内容については秘密を厳守します。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

日時(電話を含む) 9:00~17:00
(土・日曜日、祝日及び12/29~1/3を除く)

和歌山市ホームページの専用フォームからでも相談できます。
和歌山市HPで『ネット110番』を検索
和歌山市HP <https://www.city.wakayama.wakayama.jp/>

● 一般相談(民事・家事) 来所相談

問 市民相談センター(市役所2階)

TEL 435-1025 FAX 435-1253

専門知識を有する相談員が、金銭問題、離婚、相続、借地・借家、不動産、相隣、DVや損害賠償などの相談をお受けします。

日時 毎週月曜~金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00~16:00

● 交通事故相談 来所相談

問 市民相談センター(市役所2階)

TEL 435-1025 FAX 435-1253

専門知識を有する相談員が、損害賠償、自動車保険関係などの相談をお受けします。

日時 毎週月曜~金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00~16:00

● 消費生活相談 来所相談 電話相談

問 消費生活センター(市役所2階)

TEL 435-1188 FAX 435-1253

専門知識を有する相談員が、契約トラブル、架空請求、悪質商法による被害などの相談をお受けします。

日時 毎週月曜~金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00~16:00

● 弁護士による法律相談

来所相談 電話予約 定員10名

問 市民相談センター(市役所2階)

TEL 435-1025 FAX 435-1253

弁護士が、民事関係の法律全般に関して相談をお受けします。

※予約は開催日前週の木曜日9:00~受付

日時 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く)13:00~

● 弁護士による交通事故相談

来所相談 電話予約 定員4名

問 市民相談センター(市役所2階)

TEL 435-1025 FAX 435-1253

弁護士が、示談の進め方、損害賠償、自動車保険関係などの相談をお受けします。

※予約は開催日前週の水曜日9:00~受付

日時 毎月第3水曜日(祝日の場合は、後の平日)13:00~



こんなときの相談窓口は

● 税務相談

来所相談 電話予約 定員12名

問 市民相談センター(市役所2階)

TEL 435-1025 FAX 435-1253

税理士が、所得税、相続税、贈与税など、税金全般の相談をお受けします。

※予約は開催日前週の水曜日9:00～受付

日 時 毎月第4水曜日(祝日の場合は、後の平日)13:00～

● 司法書士相談

来所相談 電話予約 定員8名

問 市民相談センター(市役所2階)

TEL 435-1025 FAX 435-1253

司法書士が、相続など不動産登記、成年後見、140万円以下の金銭問題、民事トラブルなどの相談をお受けします。

※予約は開催日前週の水曜日9:00～受付

日 時 毎月第2水曜日(祝日の場合は、後の平日)13:00～

● 人権相談

問 人権同和施策課(市役所2階)

TEL 435-1058 FAX 435-1363

人権に関わる問題の相談を受け付けています。

相談は無料で、相談の内容については秘密を厳守しますので、気軽に相談してください。

日時(電話を含む) 9:00～17:00
(土・日曜日、祝日及び12/29～1/3を除く)

● 人権相談ダイヤル(人権ホットライン)

問 人権同和施策課(市役所2階)

TEL 435-1110 FAX 435-1363

人権に関わる問題について、専門の相談員が相談をお受けします。相談は無料で、相談者の秘密は厳守します。日常生活における人権に関するお悩みについて、お気軽にお電話ください。

日 時 9:00～17:00(土・日曜日、祝日及び12/29～1/3を除く)

column > わたしの在り方ノート

～もしものときのために準備をはじめましょう～

高齢期の生活における「最後まで自分らしい人生を送るための準備」が注目されています。あなたが大切にしていることはあなただけが知っています。

「これはしてほしい」「これはしてほしくない」ということはありませんか？

もし自分で自分のことを決められなくなった時のために、事前に自分の意志を伝えませんか？

問 地域包括支援課 TEL 435-1197

残りの人生を自分らしく
過ごすために考えてみませんか？



< 以下は広告スペースです >

 **ケアセンター 虹**
訪問介護・有料老人ホーム

訪問介護 有料老人ホーム
和歌山市岩橋1043-5 和歌山市祢宜921-1
☎073-476-5505 ☎073-463-7750
FAX 073-476-5504 FAX 073-463-5790



自宅などの不動産について

住人の長期入院や施設入所・死亡などにより空き家になってしまうケースが多くあります。空き家となる前に、持ち家の今後について早めに考えましょう！

● 空き家になる前に考えておきましょう

自分が住めなくなったときに、子ども世代等が困らないよう、今のうちから権利関係の確認や現状に合わせた登記の変更を行い、資産継承について関係者で相談しておくことが大切です。

登記が前所有者のままになっていませんか

・相続登記をしていないと、相続権を持つ人が多数に及び、売却や撤去の際の支障となりますので、名義確認と現状に合わせた登記の変更を行いましょ。

相談先 和歌山県司法書士会

子ども世代等と相談できていますか

・相続トラブルを防ぐため、管理の費用負担や次の相続人について事前に話し合いましょ。

遺言書は作成していますか

・きちんと遺言書を残し、誰に不動産を引き継いでもらいたいのか明確にしておきましょ。

相談先 和歌山県司法書士会

元気なうちから資産管理を考えていますか

・認知症等で判断力が衰えると、資産が凍結状態になり、家が放置される場合があります。自分も家族も困らないために、家族の希望を反映させた資産継承を考えておきましょ。
・民事信託や成年後見という方法についても考えてみましょ。

相談先 和歌山県司法書士会

スムーズに引き渡せる準備はできていますか

・家財道具等がそのままになっていると、建物を明け渡せず、管理する人の迷惑になる場合があります。元気なうちに身の回りを整理しておきましょ。

● 空き家になってしまったら…

・空き家に異常があったときに連絡がとれるよう、自治会やご近所との連絡先の交換が大切です。
・人が住まない住宅は早く傷みます。使える空き家は、売買や賃貸を行うなど活用しましょ。

わかやま空き家バンクに登録しませんか

・使わなくなった空き家を空き家バンクに登録しませんか。空き家バンクは、空き家を売りたい・貸したい人と空き家を探している人の橋渡しをする制度です。古くてもきちんと管理されていれば登録ができます。登録にかかる費用は必要ありません。

問 和歌山市 耐震・空家対策課

TEL 435-1091 FAX 435-1277

日 時 月～金曜日(土日祝除く。)
8:30～17:15

● 不動産に関する相談 **無料相談**

土地・建物の相続登記、成年後見等に関すること

問 和歌山県司法書士会

TEL 422-4272 FAX 422-4269

日 時 毎週土曜日 13:00～16:00

不動産の価格・賃料等、評価に関すること

問 一般社団法人 和歌山県不動産鑑定士協会

TEL 402-2435 FAX 402-2441

日 時 毎月第3木曜日(予約制)
13:00～15:00

建物の表題・変更・滅失登記、境界調査、境界紛争等に関すること

問 和歌山県土地家屋調査士会

TEL 421-1311 FAX 436-8101

日 時 随時(申込時に日程調整)

こんなときの相談窓口は

建物の診断・保存、リフォーム設計に関すること
建築三団体まちづくり協議会

問 一般社団法人 和歌山県建築士会
TEL 423-2562 FAX 433-2772

日 時 随時(申込時に日程調整)
1人1時間

問 公益社団法人 日本建築家協会近畿支部和歌山地域会
TEL / FAX 432-1558

日 時 随時(申込時に日程調整)
申込は水曜日を除く平日9:00~13:00
1人1時間(事務局使用料1,000円要)

問 一般社団法人 和歌山県建築士事務所協会
TEL 432-6539 FAX 432-6559

日 時 随時(申込時に日程調整)

不動産の売買や賃貸に関すること

問 公益社団法人 和歌山県宅地建物取引業協会
TEL 471-6000 FAX 472-5555

日 時 土日祝除く 9:00~16:30

問 公益社団法人 全日本不動産協会和歌山県本部
TEL 422-2522 FAX 422-2523

日 時 土日祝除く 9:00~17:00

問 公益財団法人 日本賃貸住宅管理協会和歌山県支部
TEL 0120-887-956 FAX 482-9777

日 時 第2・3水曜除く 10:00~18:30

空き家の相談全般に関すること

問 空き家相談センターわかやま
TEL 427-6070 FAX 488-7450

日 時 毎月第3土曜日(予約制)
13:00~17:00

空き家の解体補助、その他空き家に関するお問合せ

問 和歌山市 耐震・空家対策課
TEL 435-1091 FAX 435-1277

日 時 月~金曜日(土日祝除く。)
8:30~17:15

高齢者に関する相談

● 地域包括支援センター

高齢者のみなさんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるために市内15箇所に「地域包括支援センター」を設けています。みなさんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活することができるよう支援しますので、お気軽にご相談ください。

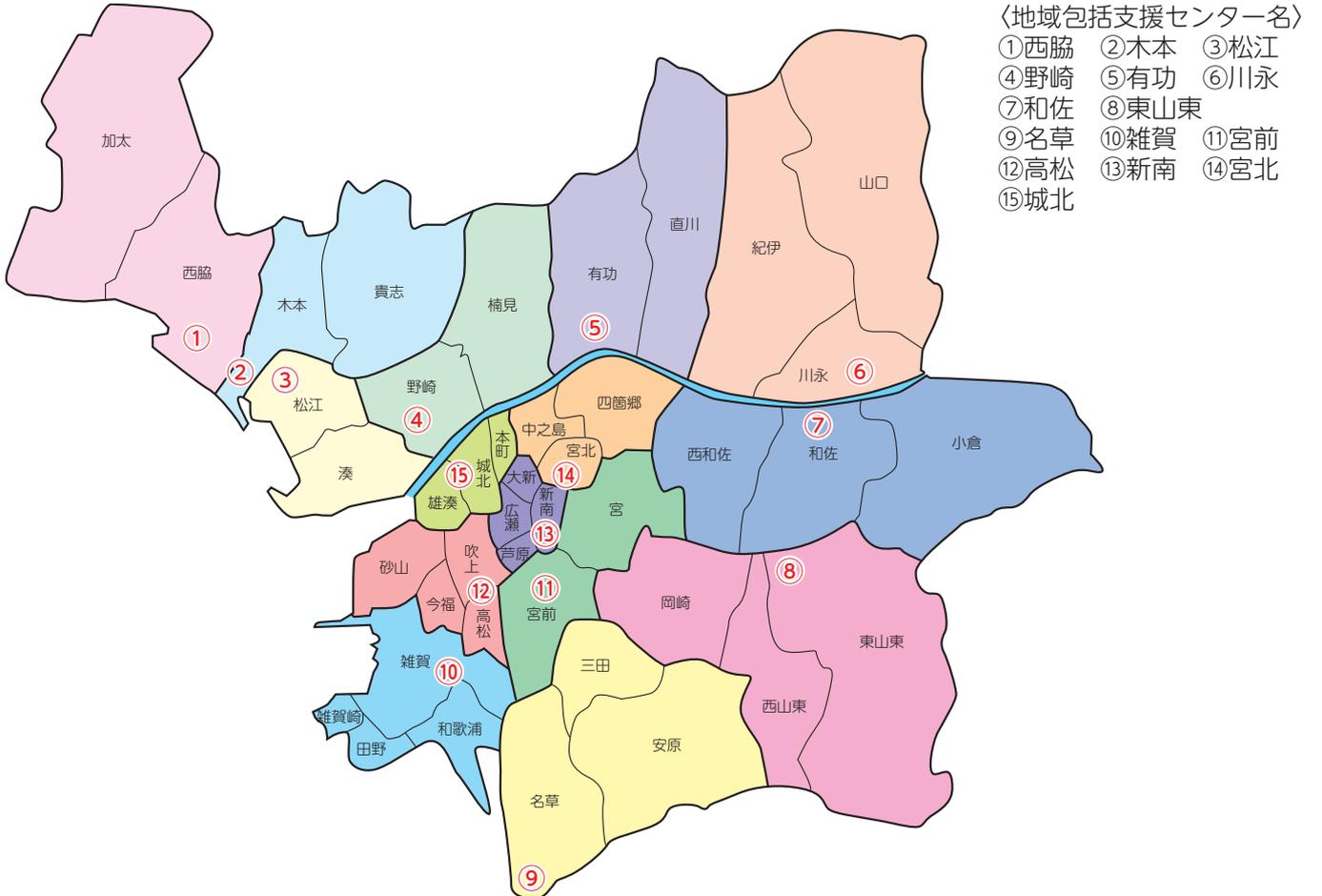
事業所名称(担当地区)	所在地	連絡先
① 和歌山市地域包括支援センター西脇(加太・西脇)	西庄389-1 レジダンス・アンソレイエ101	TEL 456-1212 FAX 456-1133
② 和歌山市地域包括支援センター木本(木本・貴志)	榎原204-10 ストリームビル1階	TEL 480-3010 FAX 453-3011
③ 和歌山市地域包括支援センター松江(松江・湊)	松江北2-19-8	TEL 488-8782 FAX 488-8783
④ 和歌山市地域包括支援センター野崎(野崎・楠見)	北島325-106	TEL 453-8102 FAX 453-8152
⑤ 和歌山市地域包括支援センター有功(有功・直川)	六十谷361-1	TEL 464-1033 FAX 464-0300
⑥ 和歌山市地域包括支援センター川永(紀伊・山口・川永)	島26-118	TEL 464-2468 FAX 464-2929
⑦ 和歌山市地域包括支援センター和佐(西和佐・和佐・小倉)	井ノ口302-5	TEL 477-7181 FAX 477-7182
⑧ 和歌山市地域包括支援センター東山東(岡崎・西山東・東山東)	明王寺13-1	TEL 466-3344 FAX 466-2244
⑨ 和歌山市地域包括支援センター名草(名草・三田・安原)	毛見1451	TEL 444-3142 FAX 446-4821
⑩ 和歌山市地域包括支援センター雑賀 (雑賀崎・田野・和歌浦・雑賀)	関戸1-4-15	TEL 445-1700 FAX 445-4700
⑪ 和歌山市地域包括支援センター宮前(宮・宮前)	杭ノ瀬255-2	TEL 474-5535 FAX 474-5567
⑫ 和歌山市地域包括支援センター高松(砂山・今福・吹上・高松)	西高松1-5-4 高松丸岩ビル101	TEL 435-0312 FAX 435-0313

こんなときの相談窓口は

事業所名称(担当地区)	所在地	連絡先
⑬ 和歌山市地域包括支援センター新南(広瀬・芦原・新南・大新)	木広町5-1-4 高田ビル1階	TEL 488-1750 FAX 488-1751
⑭ 和歌山市地域包括支援センター宮北(中之島・四箇郷・宮北)	吉田423	TEL 432-0077 FAX 432-0076
⑮ 和歌山市地域包括支援センター城北(本町・城北・雄湊)	十二番丁30 シティビルアオイ1階	TEL 488-5518 FAX 488-5519

※高齢者の虐待に関する相談・通報は、高齢者・地域福祉課(高齢者・障害者成年後見センター(TEL 435-1053))もしくは上記の各地域包括支援センターへご連絡ください。
(夜間・休日は市役所代表(TEL 432-0001)にご連絡ください)

地域包括支援センター位置



〈以下は広告スペースです〉

社会福祉法人 きたば会
地域密着型特別養護老人ホーム

冬野の郷

☆地域密着型特別養護老人ホーム(ユニット型特養) 29床
 ☆短期入所生活介護(ショートステイ) 10床 ☆通所介護(デイサービス) 30名




運動支援システム

- コンテンツは80種類以上
- 上肢・下肢・体幹すべての部位に有効
- ゲーム感覚で運動できるので気軽に自然に体を動かせます
- 複数の方とも同時に楽しめるのでコミュニケーションの輪が広がります



癒し・安らぎを感じられる空間で安心・安全な日常生活をお過ごしいただけます！
 ～専門職で皆様の健康長寿をサポート～

和歌山市冬野2037番地 TEL:073-479-0500

こんなときの相談窓口は

編集後記

「和歌山市シニアハンドブック」に掲載の行政情報は、2025年4月現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動等により内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容・手続き等で不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。

また掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

和歌山市

シニアハンドブック

2025年6月発行

発行

和歌山市
株式会社サイネックス

制作

株式会社サイネックス
〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15
TEL.06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 阪和支店
〒640-8331 和歌山県和歌山市美園町4-81
TEL.073-432-6308
※掲載している広告は、2025年4月現在の情報です。

無断で複製、転載することをご遠慮ください。



広告に掲載されている二次元コードについては、読み取り機能付き携帯電話からアクセスできます。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

有限会社CB 訪問看護 介護・デイサービス 接骨院



デイサービスセンター
つばさ

少人数で家庭的な雰囲気の中、心身の充実、機能の維持・回復、生きがいのある生活や自立等を支援します。

☎️ 073-462-3227



〒640-8482 和歌山市六十谷1030-3



機能訓練&ケア
デイサービス
エイル

要支援・要介護の認定を受けた方に機能訓練を中心としたサービスを提供する半日型の地域密着型通所介護施設です。

☎️ 073-499-8522



〒640-8482 和歌山市六十谷180-22

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後2:00~7:00	●	●	●	休	●	休

※木曜、土曜は9:00~12:30の営業です。
※木曜の午後・土曜の午後・日・祝日はお休みです。

☎️ 073-462-2911

いつでも！誰でも！どこからでも！

和歌山市 シニアハンドブック

電子ブック案内



電子ブックはこんなときに活用できます



ブックマークは
こちらから



安心して自分らしく過ごせるように
お一人おひとりをサポートします。

和歌山市市小路30-1

有料老人ホームさくら さくらの家・さくらhouse

介護タクシーさくら

障がい福祉 グループホーム 短期入所 第1・第2
第3・第4



和歌山市市小路160-2

ヘルパーステーションさくら ☎073-462-8010

介護保険 訪問介護 予防訪問介護 障害福祉 居宅介護 重度訪問介護

和歌山市船所187-3

有料老人ホームさくらⅡ さくらの家(介護サービス包括型)

和歌山市船所187-1

さくらの家Ⅱ(介護サービス包括型・空床利用型短期入所)

さくらの家Ⅱ(日中サービス支援型・併設型短期入所) さくらhouseⅡ(緊急時対応型一般住居)



和歌山市船所191-1

生活介護事業所さくら

生活介護事業所さくらⅡ

通所介護事業所さくら

相談支援事業所さくら

障がい者 障がい児 一般相談 計画相談

居宅介護支援事業所さくら

☎073-454-0028



お気軽にお問い合わせ下さい

☎073-488-8034

株式会社 和歌山サンクリー

和歌山市市小路30-1

<https://sankuri-n.jp>