平成28年度版

四万十市
高齢者在宅生活
ガイドブック

四万十市生活支援等サービス体制整備推進会議

平成28年7月発行

はじめに

「四万十市高齢者在宅生活ガイドブック」は、高齢者が在宅で安心して暮らせるためのサービスなどに関する情報を掲載しています。

作成にあたっては、平成27年度の介護保険法の改正に伴い組織された「四万十市生活支援等サービス体制整備推進会議」において、関係機関及び事業所等からの情報を得て作成しましたので、取組み内容の詳細については、各事業所へ直接お問い合わせください。

また、このガイドブックは、平成28年度版として発行するものですが、市民の皆さまのご意見、関係機関の方々からの情報を加えながら随時、更新を行っていくこととしています。

もくじ

1 在宅介護サービス利用の流れ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

2 ケアマネジメント機関・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
①地域包括支援センター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
②居宅介護支援事業所・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2

3 介護(介護予防)サービス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
①訪問介護／介護予防訪問介護・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
②訪問看護／介護予防訪問看護・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
③訪問リハビリテーション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
④訪問入浴介護／介護予防訪問入浴介護・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
⑤通所介護／介護予防通所介護・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
⑥認知症対応型通所介護／介護予防認知症対応型通所介護・・・・・・・・・・4
⑦通所リハビリテーション／介護予防通所リハビリテーション・・・・・・・・・4
⑧小規模多機能型居宅介護／介護予防小規模多機能型居宅介護・・・・・・・・4
⑨短期入所生活介護／介護予防短期入所生活介護・・・・・・・・・・・・・・5
⑩短期入所療養介護／介護予防短期入所療養介護・・・・・・・・・・・・・・5
⑪福祉用具貸与／介護予防福祉用具貸与・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
⑫特定福祉用具販売／特定介護予防福祉用具販売・・・・・・・・・・・・・・5
⑬住宅改修費支給／介護予防住宅改修費支給・・・・・・・・・・・・・・・・5
⑭住宅改造支援事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

4 介護予防・日常生活支援総合事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
①介護予防生活支援サービス事業(訪問型サービス)・・・・・・・・・・・・・6
②介護予防生活支援サービス事業(通所型サービス)・・・・・・・・・・・・・6
③一般介護予防事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7

5 地域のニーズ５つの領域＋ちょっとしたこと・・・・・・・・・・・・・・・・・8

6 高齢者生活支援等サービス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
①基盤領域
- 生活全般に関する相談、見守りや安否確認等の「安心」への支援 - ・・・・・・9
②日常生活領域
- 買い物や掃除、洗濯などの「日常的な家事」への支援 - ・・・・・・・・・・12
③非日常生活領域
- 大掃除や庭木の剪定など「普段やらない家事」への支援 - ・・・・・・・・・16
④交流領域
- 集いの場や生きがいづくりなど「交流」のための支援 - ・・・・・・・・・・17
⑤移動領域
- 通院や買い物など「外出」のための支援 - ・・・・・・・・・・・・・・・・20

1 在宅介護サービス利用の流れ

①要介護（要支援）認定を受けていない方及び要支援認定の更新を迎える方で、ホームヘルプとデイサービスに加えて色々なサービスの利用が必要と思われる方
②要介護認定の更新を迎えた方

①要介護（要支援）認定を受けていない方で、ホームヘルプとデイサービスの利用のみで構わないと思われる方
②要支援認定の更新を迎えた方で、ホームヘルプとデイサービスのみを利用しており、今後も同様のサービスが見込まれる方

一般高齢者

要介護認定

基本チェックリスト

要介護 1～5

要支援 1・2

非該当（自立）

事　業 対象者

非該当（自立）

ケアプランの作成
（居宅介護支援事業所）
《2ページ参照》

介護予防ケアプランの作成
（地域包括支援センター）
《2ページ参照》

介護サービスを利用

介護予防サービスを利用

《3～5ページ参照》

介護予防・日常生活支援総合事業を利用
《6～7ページ参照》

介護予防・生活支援サービス事業
《6ページ参照》

一般介護予防事業
《7ページ参照》

＋

高齢者生活支援等サービスを利用　《9～20ページ参照》

2 ケアマネジメント機関

ケアマネジメントの定義は多様ですが、一般には「利用者や家族が納得して地域で生活を営むことができるように、地域における社会資源をうまく活用しながら利用者と家族の生活を支えていくための手法」と言われているようです。

介護保険制度において、ケアマネジメント機関と位置づけられているのは、次のとおりとなっています。

①地域包括支援センター

「要支援認定」や「チェックリスト該当者（事業対象者）」となった方が、在宅での介護サービスを利用する場合は、地域包括支援センターの職員が生活状況や身体能力等に合ったサービスを組み合わせた計画表**「介護予防ケアプラン」**を作成し、サービスを利用することとなります。「どのようなサービスが必要か」「かかる費用はいくらか」など、本人やご家族と相談しながら計画します。

また、地域包括支援センターでは、高齢者や家族のみなさんが、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、主任ケアマネジャー（主任介護支援専門員）や社会福祉士、保健師が協力し合いながら、みなさんの相談に無料で応じています。お気軽にご相談ください。

No	事業所名	住所	電話	備考
1	四万十市地域包括支援センター（中村地域）	中村大橋通 4 丁目 10	34-0170	
2	四万十市地域包括支援センター（西土佐地域）	西土佐用井 1110-28	52-1000	

②居宅介護支援事業所

「要介護認定」となった方が、在宅での介護サービスを利用する場合は、居宅介護支援事業所に依頼し、介護支援専門員（ケアマネジャー）が生活状況や身体能力等に合ったサービスを組み合わせた計画表**「ケアプラン」**を作成しサービスを利用することとなります。「どのようなサービスが必要か」「かかる費用はいくらか」など、本人やご家族と相談しながら計画します。

No	事業所名	住所	電話	備考
1	居宅介護支援事業所 えびす	不破 2050-20	37-2612	
2	居宅介護支援事業所 介援隊	具同 5303-4	34-9182	
3	居宅介護支援事業所 黒潮	中村愛宕町 28	35-3102	
4	居宅介護支援事業所 四万十の郷	安並 5803	34-7766	
5	居宅介護支援事業所 なかむら	中村小姓町 82-1	34-3178	
6	居宅介護支援事業所 虹の丘	右山 1973-8	31-0522	
7	居宅介護支援事業所 のぞみ	山路 386-2	31-9484	
8	居宅介護支援事業所 優美	具同田黒 3 丁目 8-10	37-0705	
9	指定居宅介護支援事業所 ラブ	駅前町 9-16	35-2021	
10	特定非常利活動法人 高知県介護の会	国見 929-1	37-1544	
11	幡多病院 居宅介護支援	右山天神町 10-12	34-6212	
12	居宅介護支援事業所 かわせみ	西土佐用井 1110-1	52-2314	

3 介護（介護予防）サービス

①訪問介護・介護予防訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが自宅を訪問して、食事・入浴・排せつ等の身体介護や掃除・洗濯・調理等の日常生活の支援を行います。

No	事業所名	住所	電話	備考
1	医療法人島津会 幡多病院 訪問介護	右山天神町 10-12	34-6212	
2	指定訪問介護センター やさしさ	中村大橋通 7 丁目 11-6	34-2415	
3	ニチイケアセンター四万十	古津賀 3448-1	31-0251	
4	ヘルパーステーション あたたか四万十	古津賀 2 丁目 174	35-8753	
5	ヘルパーステーション 介援隊	具同 5303-4	34-9181	
6	ヘルパーステーション 虹の丘	右山 1973-6	31-0337	
7	訪問介護事業所 黒潮	中村愛宕町 28	35-3960	
8	訪問介護事業所 四万十の郷	安並 5803	34-1888	
9	訪問介護ステーション あらたケアサービス	中村大橋通 6 丁目 3-7	35-9001	
10	ホームヘルパーステーション 福寿草	磯ノ川 20-5	31-2913	
11	ヘルパーステーション なでしこ	具同田黒 3 丁目 8-10	34-8845	
12	ヘルパーステーション ひなげし	具同田黒 3 丁目 8-10	34-8844	
13	ヘルパーステーション とんぼ	駅前町 9-16	35-2000	休止中
14	ヘルパーステーション えびす	国見 929-1	37-1544	休止中
15	ホームヘルプステーション にしとさ	西土佐用井 1110-31	31-6100	

②訪問看護・介護予防訪問看護

かかりつけ医の指示により、看護師が自宅を訪問して、健康状態の確認や医療的な処置、療養上の世話等を行います。

No	事業所名	住所	電話	備考
1	グリーンハーツ訪問看護ステーション四万十	中村大橋通 7 丁目 12-15	34-8887	
2	竹本病院訪問看護ステーション	右山 1973-2	35-3838	
3	訪問看護ステーション なかむら	中村小姓町 82-1	34-3178	
4	訪問看護ステーション のぞみ	山路 386-2	31-9484	
5	訪問看護ステーション やすらぎ	具同 2278-1	37-2266	
6	大野内科	渡川 1 丁目 1-3	37-5281	
7	森下病院	中村一条通 2 丁目 44	34-2030	
8	四万十診療所	具同 2882-1	37-6920	
9	訪問看護ステーション きだわら	不破 2050-20	37-2625	休止中
10	四万十市国民健康保険 西土佐診療所	西土佐用井 1110-28	52-1011	

③訪問リハビリテーション

自宅に理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問して、運動療法や作業療法、言語訓練等のリハビリテーションを行います。

No	事業所名	住所	電話	備考
1	木俵病院	中村一条通 3 丁目 3-25	34-1211	
2	中村病院	中村小姓町 75	34-3177	
3	四万十市国民健康保険 西土佐診療所	西土佐用井 1110-28	52-1011	

④訪問入浴介護・介護予防訪問入浴介護

介護職員と看護職員が移動入浴車などで居宅を訪問し、入浴の介助をします。

No	事業所名	住所	電話	備考
1	四万十市社会福祉協議会 訪問入浴事業所	右山五月町 8-3	35-3011	
2	ホームヘルプステーション にしとさ	西土佐用井 1110-31	31-6100	

⑤通所介護・介護予防通所介護（デイサービス）

通所介護施設に通い、食事・入浴等の日常生活上の支援やレクリエーションを通じた機能訓練を日帰りで行います。

No	事業所名	住所	電話	備考
1	アピアデイサービス	右山五月町 8-13	34-8300	
2	医療法人島津会 幡多病院 通所介護	右山天神町 10-12	34-6212	
3	通所介護事業所 四万十の郷	安並 5803	34-7755	
4	デイサービスせいきょう四万十	具同 3227	37-3336	
5	デイサービスセンター えびす	国見 929-1	37-1544	
6	デイサービスセンター 国見	国見 802-2	37-6880	
8	デイサービス なかむら	中村小姓町 82-1	34-3177	
6	デイサービスセンター にしとさ	西土佐用井 1110-1	52-2314	
7	デイサービスセンター ライフケア光	西土佐西ヶ方 603-1	31-6050	

⑥認知症対応型通所介護・介護予防認知症対応型通所介護

認知症の方が、デイサービスの事業所を訪れて行う入浴、排せつ、食事などの介護、そのほかの日常生活を送るうえで必要となるサービスや機能訓練（認知症の専門的なケアや作業療法等の実施）を行います。

No	事業所名	住所	電話	備考
1	デイサービスセンター くろしお	中村愛宕町 28	35-2221	

⑦通所リハビリテーション・介護予防リハビリテーション（デイケア）

老人保健施設や医療機関などに通い、食事・入浴等の日常生活上の支援や機能訓練を日帰りで行います。

No	事業所名	住所	電話	備考
1	介護老人保健施設 あいさんさん	駅前町 9-16	35-2000	
2	介護老人保健施設 いろは館	不破 2050-20	37-2611	
3	老人保健施設 治優園	中村愛宕町 29	35-3000	
4	四万十市国民健康保険 西土佐診療所	西土佐用井 1110-28	52-1011	

⑧小規模多機能型居宅介護・介護予防小規模多機能型居宅介護

小規模の施設で顔なじみのスタッフのもと通所を中心に利用者の選択に応じて、訪問や泊りのサービスを組み合わせて受けられるサービスです。

No	事業所名	住所	電話	備考
1	小規模多機能型居宅介護事業所 天の川	中村大橋通 6 丁目 7-20	34-8883	
2	小規模多機能施設 えびす	国見 929-1	37-1544	
3	小規模多機能型居宅介護事業所 はまゆう	井沢 37-3	34-8002	休止中

⑨短期入所生活介護・介護予防短期入所生活介護（ショートステイ）

特別養護老人ホームや老人保健施設に短期入所し、日常生活上の支援や機能訓練が受けられます。

No	事業所名	住所	電話	備考
1	短期入所生活介護事業所 光優	古津賀 3742-17	35-8883	
2	介護老人福祉施設 四万十の郷	安並 5803	34-1888	
3	特別養護老人ホーム 夢の丘	右山 2041-18	34-8885	
4	特別養護老人ホーム かわせみ	西土佐用井 1110-1	52-2223	

⑩短期入所療養介護・介護予防短期入所療養介護（医療型ショートステイ）

老人保健施設や医療施設に短期入所し、日常生活上の支援や機能訓練が受けられます。

No	事業所名	住所	電話	備考
1	介護療養型老人保健施設 なかむら	中村小姓町 75	34-3177	
2	介護老人保健施設 いろは館	不破 2050-20	37-2611	
3	介護老人保健施設 あいさんさん	駅前町 9-16	35-2000	
4	老人保健施設 治優園	中村愛宕町 29	35-3000	
5	木俵病院	中村一条通 3 丁目 3-25	34-1211	
6	森下病院	中村一条通 2 丁目 44	34-2030	
7	四万十市国民健康保険 西土佐診療所	西土佐用井 1110-28	52-1011	

⑪福祉用具貸与・介護予防福祉用具貸与

No	事業所名	住所	電話	備考
1	㈱トーカイ 四万十営業所	右山 363-2	31-0881	
2	四国医療サービス㈱ やすらぎ四万十営業所	具同 2613-1	37-0600	
3	アルフレッサ 篠原化学㈱ 四万十営業所	中村東町 1 丁目 81	34-4361	
4	ヒガシ指定福祉用具貸与事業所	中村一条通 4 丁目 2-32	35-3589	

⑫特定福祉用具販売・特定介護予防福祉用具販売

No	事業所名	住所	電話	備考
1	㈱トーカイ 四万十営業所	右山 363-2	31-0881	
2	四国医療サービス㈱ やすらぎ四万十営業所	具同 2613-1	37-0600	
3	アルフレッサ 篠原化学㈱ 四万十営業所	中村東町 1 丁目 81	34-4361	
4	有限会社ヒガシ	中村一条通 4 丁目 2-32	35-3589	

⑬住宅改修費支給・介護予防住宅改修費支給

事前に市へ申請したうえで、手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をする場合に、いったん利用者が改修費を全額負担し、後から 20 万円を上限に 9 割（一定以上の所得者は 8 割）が支給されます。

⑭住宅改造支援事業

身体の状況に応じて安全かつ利便性に優れたものに改造する場合に、100 万円を上限に 2/3 以内の補助を行います。（世帯の主たる生計中心者の前年の所得税額が 30 万円未満の場合に限ります）

4 介護予防・日常生活支援総合事業

平成 27 年度の介護保険制度改正に伴い、これまで全国一律に介護予防給付として提供されていた、要支援１・２の方に対する訪問介護（ホームヘルプ）と通所介護（デイサービス）が、市町村が独自に取り組む「介護予防・日常生活支援総合事業」に移行するとともに、多様な担い手による多様なサービスの提供体制の構築が求められています。今後、四万十市でも地域住民との協働により、多様なサービスの創出を図っていくことになります。現在、位置づけられている介護予防・日常生活支援総合事業は次のとおりです。

①介護予防・生活支援サービス事業（訪問型サービス）

利用者が自立した生活が送れるよう、介護職員による食事・入浴などの身体介護や、掃除・洗濯・調理などの日常生活上の支援を行います。※対象者は、要支援１・２又はチェックリスト該当者（事業対象者）

No	事業所名	住所	電話	備考
1	医療法人島津会 幡多病院 訪問介護	右山天神町 10-12	34-6212	
2	指定訪問介護センター やさしさ	中村大橋通 7 丁目 11-6	34-2415	
3	ニチイケアセンター四万十	古津賀 3448-1	31-0251	
4	ヘルパーステーション あたたか四万十	古津賀２丁目 174	35-8753	
5	ヘルパーステーション 介援隊	具同 5303-4	34-9181	
6	ヘルパーステーション 虹の丘	右山 1973-6	31-0337	
7	訪問介護事業所 黒潮	中村愛宕町 28	35-3960	
8	訪問介護事業所 四万十の郷	安並 5803	34-1888	
9	訪問介護ステーション あらたケアサービス	中村大橋通 6 丁目 3-7	35-9001	
10	ホームヘルパーステーション 福寿草	磯ノ川 20-5	31-2913	
11	ヘルパーステーション なでしこ	具同田黒 3 丁目 8-10	34-8845	
12	ヘルパーステーション ひなげし	具同田黒 3 丁目 8-10	34-8844	
13	ヘルパーステーション えびす	国見 929-1	37-1544	休止中
14	ヘルパーステーション とんぼ	駅前町 9-16	35-2000	休止中
15	ホームヘルプステーション にしとさ	西土佐用井 1110-31	31-6100	

②介護予防・生活支援サービス事業（通所型サービス）

通所介護施設に通い、食事・入浴などの生活行為向上の支援を行い、日常生活が一人でできるよう機能訓練を行います。※対象者は、要支援１・２又はチェックリスト該当者（事業対象者）

No	事業所名	住所	電話	備考
1	アピアデイサービス	右山五月町 8-13	34-8300	
2	医療法人島津会 幡多病院 通所介護	右山天神町 10-12	34-6212	
3	通所介護事業所 四万十の郷	安並 5803	34-7755	
4	デイサービスせいきょう四万十	具同 3227	37-3336	
5	デイサービス なかむら	中村小姓町 82-1	34-3177	
6	デイサービスセンター えびす	国見 929-1	37-1544	
7	デイサービスセンター 国見	国見 802-2	37-6880	
8	デイサービスセンター にしとさ	西土佐用井 1110-1	52-2314	
9	デイサービスセンター ライフケア光	西土佐西ヶ方 603-1	31-6050	

③一般介護予防事業

1. 高齢者筋力アップ教室

身体機能の低下防止のため、いきいき百歳体操やかみかみ百歳体操を行い、身体機能を維持・向上させ、要介護状態になることを防ぎます。地区割に応じて１地区 24 回を１クール（３ケ月間）で実施します。

〈平成 28 年度の予定〉

	9：30～11：00	14：00～15：30	実施場所
5/9（月）～ 8/1（月）	東山	後川・大川筋	一条の里（中村東町２丁目 4-13）
8/18（木）～11/21（月）	蕨岡・富山	具同・中筋・東中筋	
12/12（月）～ 3/13（月）	中村	下田・八束	

・参加費：無料（送迎可）

※持病のある方は、事前にかかりつけ医に運動をしてよいか確認が必要

【お申込み先】社会福祉協議会：35-3011

2. 温水トレーニング教室

身体機能の低下防止のため、温水プールを利用した膝や腰への負担の少ない水中ストレッチ、アクアビクスなどの水中トレーニングを行い身体機能の維持・向上を図り、要介護状態になることを防ぎます。

・実施期間：5 月～9 月（12：15～13：15）・10 月～2 月（12：15～13：15）

・選択コース：毎週月曜コース（全 15 回）・毎週金曜コース（全 15 回）

・参加費：無料　※持病のある方は事前にかかりつけ医に運動をしてよいか確認が必要

【お申込み先】四万十市体育協会：34-2071

3. 四万十市健康・福祉地域推進事業（介護予防、高齢者・障害者生きがい交流事業）

高齢になっても健康で安心して暮らすことのできる地域づくりを推進していくために、各地区に「健康福祉委員会」を組織し、①健康づくり事業、②介護予防、高齢者・障害者生きがい交流事業、③支えあいの地域づくり事業を実施しています。介護予防としては、地区によって取組み内容は異なりますが、「介護予防、高齢者・障害者生きがい交流事業」として、いきいき百歳体操やラジオ体操、脳トレや輪投げ、カラオケ等のレクリエーションや学習会を実施しています。

〈参考〉

・健康づくり事業

特定健診・各種がん検診受診促進（チラシ・放送・回覧・訪問など）、健康についての学習会（特定健診結果報告、口腔ケアなど）など

・支えあいの地域づくり事業

困っている人の把握・見守り、生活支援（ゴミ捨て・草引き・電球の交換など）など

【お問合せ先】（本庁）保健介護課高齢者福祉係：34-8066／（総合支所）保健課保健係：52-1132

5 地域のニーズ５つの領域 ＋ ちょっとしたこと

高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けるには、日常生活への支援等５つの領域に加え、蛍光灯の交換や壁掛け時計の電池交換などといったちょっとした暮らしの困りごとを誰かが支えていく必要があり、一人暮らし世帯の基盤を充実させていく地域の取組みが重要となってきます。四万十市では、介護保険制度によるサービス以外にも高齢者が在宅で生活するために必要なサービスや取組みがありますので、ニーズ（必要とされる支援）の類型ごとにご紹介いたします。

ニーズの類型

⑤移動領域《20ページ》
通院や買い物など「外出」のための支援

- 移　送
- 付き添い

④交流領域《17～19ページ》
集いの場や生きがいづくりなど「交流」のための支援

- 仲間づくり

③非日常領域《16ページ》
大掃除や庭木の剪定など「普段やらない家事」への支援

- 大　掃　除
- 日用品以外の買物

②日常生活領域《12～15ページ》
買い物や掃除、洗濯などの「日常的な家事」への支援

- 日常の掃除
- 洗　濯
- 布団干し
- 食事（調理）
- ごみ捨て

- 日常の買物・宅配の手配（惣菜・食材・日用品）

ちょっとしたこと
蛍光灯の交換、壁掛け時計の電池交換、家具の移動等の支援

①基盤領域《9～11ページ》
生活全般に関する相談、見守りや安否確認等の「安心」への支援

- 情報支援
- 不安解消
- 危機管理
- 早期発見（安否・察知）
- 早期対処

一人暮らし世帯の基盤支援

※出典：厚生労働省安心生活創造事業資料を加工して使用

6 高齢者生活支援等サービス

①基盤領域 - 生活全般に関する相談、見守りや安否確認等の「安心」への支援 -

1. 高齢者の生活全般に関する相談窓口

(1) 四万十市地域包括支援センター

地域に暮らす高齢者の日常生活に関する相談を受付け、適切なサービスの情報提供や利用援助を行います。その他、高齢者の虐待防止・早期発見に向けた取組み、成年後見制度の利用支援、認知症施策の推進等、総合的な取組みを行っています。

【相談先】地域包括支援センター　中 村 地 域：☎ 34-0170／FAX 34-0567
西土佐地域：☎ 52-1000／FAX 52-1024

(2) 四万十市保健介護課・保健課

要介護認定申請等の受付や介護保険サービスに関する相談や窓口として地域包括支援センター等と連携し、適切なサービスの情報提供を行います。

【相談先】（本庁）保健介護課介護保険係：34-1165／（総合支所）保健課保健係:52-1132

(3) 社会福祉協議会

地域住民の抱える様々な問題に関する相談を受付け、関係機関との協働・地域資源の活用により問題の解決・軽減を図っています。

【相談先】（本所）社会福祉協議会:35-3011／西土佐支所:31-6111

2. 高齢者介護に関するサービス・相談窓口

(1) 家族介護用品の支給

要介護 4 以上の認定を受けた方を在宅で常時介護（1 か月のうち半分以上は在宅で生活）している市民税非課税世帯を対象に市内協力店で介護用品を購入できるクーポン券を支給します。

・支給金額：クーポン券 1 枚につき 6,000 円（1 年を 4 期に分け、1 期につき 3 か月分を支給）

【お申込み先】（本庁）保健介護課介護保険係：34-1165／（総合支所）保健課保健係：52-1132

(2) 在宅介護手当の支給

要介護 3 以上の認定を受けた方を在宅で常時介護（1 か月のうち半分以上は在宅で生活）している方に支給します。ただし、利用した各月の居宅介護サービスの費用が、在宅サービスの支給限度額の半額以内であること、要介護 3 の方は過去 1 年以内にサービスを利用していないこと等の支給要件があります。

・支給金額：月額 7,000 円（1 年を 3 期に分け、1 期につき 4 か月分を支給）

【お申込み先】（本庁）保健介護課介護保険係：34-1165／（総合支所）保健課保健係：52-1132

(3) 車いすの無料貸出し

在宅の高齢者や身体障害者等の日常生活の便宜を図ることを目的に、車いす等の福祉機器を一時的にお貸付しています。期間は 2 か月以内とし、長期的な貸出しは行っていません。

【お申込み先】（本所）社会福祉協議会：35-3011／西土佐支所：31-6111

(4) 福祉サービス困りごと解決委員会

福祉サービスに関して当事者間での解決が困難な場合や事業者に直接申し出にくい場合、福祉サービスの利用者やその家族等から苦情を受付け、解決を図る公正・中立な第三者機関です。

【相談先】高知県社会福祉協議会（高知市朝倉戊 375-1）☎088-802-2611　FAX：088-844-3852

3. 認知症介護に関する集い・相談窓口

(1) 認知症疾患医療センター（渡川病院）

認知症の早期発見、鑑別診断、行動障害の治療などを目的に、ご本人、ご家族、関係機関・施設の方々からのご相談を受けています。ソーシャルワーカーが対応いたしますので、ご相談ください。医師の診察は予約制になっています。

【お問合せ先】直通：37-4649／渡川病院代表：37-2220

(2) 四万十市認知症家族の会「たんぽぽの会」

認知症の家族を介護している介護者や要介護者、認知症予防に関心のある方等を対象とした認知症ケアの悩みや戸惑い、日々の不安等を出し合い不安の解決や軽減を図る情報交換の場です。原則、奇数月に開催。年間１回は西土佐地域で開催しています。

【事務局】松岡時規子：34-4528／地域包括支援センター：34-0170

(3) 認知症カフェ

あったかふれあいセンターを拠点に、定期的に開設しています。ゆったりとした雰囲気でお茶を楽しみながら、認知症の方やそのご家族、認知症に興味のある方等が交流したり、情報交換を行う集いの場です。

【お問合せ先】あったかふれあいセンター　愛ハピネス（国　見）：37-3057
アルメリア（駅前町）：34-8018

4. お金のトラブルや管理方法に関するサービス・相談窓口

(1) 日常生活自立支援事業

高齢者や障害者等で契約行為はできるが、福祉サービスの利用や細かな金銭管理等が自分ひとりで判断することが難しい方を対象に福祉サービス利用援助や日常的金銭管理サービス、書類等の保管サービスを行います。

・利用料：訪問などによる援助 60 分：1,500 円・書類等の保管サービス年間：6,000 円

【お問合せ先】（本所）社会福祉協議会：35-3011／西土佐支所：31-6111

(2) 成年後見制度利用支援事業

「成年後見制度」とは、認知症や知的障害・精神障害のために判断能力が不十分な方にかわって裁判所が定めた「後見人」等が金銭管理や契約行為を行う制度です。詳しい説明や申立ての方法、費用の助成に関わる質問は下記までお問い合わせください。

【お問合せ先】地域包括支援センター：☎　34-0170／FAX 34-0567

(3) 幡多広域消費生活センター

訪問・電話勧誘販売などの消費者トラブルについての相談を受付しています。

【相談先】幡多広域消費生活センター：34-6301

(4) ふれあい相談センター（無料法律相談）

四万十市民の方を対象とした弁護士による無料法律相談です。

・実施日時：毎月第１・３（月）13：30～15：30　　・毎回４名の先着順（1 人あたり 30 分）

【お申込み先】（本所）社会福祉協議会：35-3011

5. 生活の安全や見守りに関するサービス・相談窓口

(1) 高齢者日常生活用具購入費補助事業

65 歳以上の高齢者世帯で、市民税非課税世帯及び市民税のうち均等割のみの世帯に、火災から身の安全を守るための日常生活用具の購入費の一部を補助します。ただし、市内に住所があり、そこに居住している方に限ります。※事前申請が必要です。

・補助上限額：電磁調理器 30,000 円、自動消火器 20,000 円、火災報知器 10,000 円

【お申込み先】（本庁）保健介護課高齢者福祉係：34-8066／（総合支所）保健課保健係：52-1132

(2) あんしんコール事業

65 歳以上のひとり暮らしの高齢者や身体障害者等に緊急通報装置をお貸しします。緊急通報システムに接続することによって、24 時間体制で急病や火災等の緊急時の通報に対応します。

・利用者負担額：市民税課税世帯の方のみ設置費 12,960 円が必要です。

【お申込み先】（本庁）保健介護課高齢者福祉係：34-8066／（総合支所）保健課保健係：52-1132

(3) 四万十市健康・福祉地域推進事業（支えあいの地域づくり事業）　・・・7ページ参照

地区によって取組み内容は異なりますが、困っている人の把握・見守り、生活支援（ゴミ捨て・草引き・電球の交換など）など地区住民が主体となった活動を行っています。

【お問合せ先】（本庁）保健介護課高齢者福祉係：34-8066／（総合支所）保健課保健係：52-1132

(4) 避難行動要支援者台帳

災害時に何らかの支援を要する人の生活状況等を把握することによって、災害時にこれらの情報を迅速に活用できるよう地区や民生委員等の協力を得て災害時要援護者台帳を整理しています。地区、自主防災組織、民生委員・児童委員、地域支援者ならびに市関係各課及び警察、消防等の関係機関に個人情報を開示することについて本人から同意を得たのち、台帳に記載されます。新たに台帳に登録を希望される方は下記までご連絡ください。

【お問合せ先】（本庁）地震防災課：35-2044

(5) 四万十市民生委員児童委員協議会連合会

委嘱を受けた民生委員がそれぞれ担当する区域において、地域住民の生活上のさまざまな相談に応じ、行政をはじめ適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割を果たすとともに、高齢者や障害者世帯等の見守りや安否確認など重要な役割を果たしています。

【お問合せ先】 中村地区民生委員児童委員協議会事務局：（本所）社会福祉協議会 35-3011
西土佐地区民生委員児童委員協議会事務局：（支所）社会福祉協議会 31-6111

(6) 警察署・駐在所

生活の安全に関する様々な相談の受付、管轄区域のパトロール業務や管轄区域に居住する住民から緊急通報などがあった場合などの対応を行っています。

No	名称	住所	電話
1	中村警察署	右山 2034-17	34-0110
2	下田駐在所	竹島 829-1	33-0234
3	有岡駐在所	有岡 1320-3	37-0110
4	蕨岡駐在所	蕨岡甲 3941-3	32-1152
5	川登駐在所	川登 299	38-2015
6	江川崎駐在所	西土佐江川崎 151-3	52-1006

②日常生活領域　-買い物や掃除、洗濯などの「日常的な家事」への支援-

1. 生活全般の支援サービス（自費）

（1）生活支援サービス（自費）

要介護認定の有無に関わらず利用可能な生活支援等サービスです。介護保険適用時間以上（延長分）のヘルパー業務に加え、買い物代行、外出の付き添い、窓ふき等の介護保険の給付外となるサービスについて相談に応じて提供します。

No	事業所名	住所	電話	対象地区	料金
1	あらたケアサービス	中村大橋通 6 丁目 3-7	35-9001	中村地域	60 分：1,500 円～
2	介援隊	具同 5303-4	34-9181	中村地域	30 分：800 円～ 45 分：1,200 円～ 60 分：1,600 円～
3	ニチイケアセンター	古津賀 3448-1	31-0251	中村地域	60 分：2,808 円～

（2）家政婦紹介所

住み込みや泊まり込みによる生活援助全般を行います。

No	事業所名	住所	電話	対象地区	料金
1	岡村家政婦紹介所	中村丸の内 2363-23	34-5596	四万十市全域	要相談

（3）あったかふれあいセンター（生活支援）　・・・17～18 ページ参照

介護保険サービス等の補完的な利用に限られ、緊急性や家族・経済状況を勘案し対応します。

（4）シルバー人材センター　・・・16 ページ参照

3. 配食サービス

（1）配食サービス事業（中村地域）

75 歳以上の高齢者単身世帯等・重度障害者世帯・65 歳以上で常に寝たきりや認知症の配偶者を介護している世帯等を対象に、週 1 回（水）安否確認を主な目的とした配食サービスを行っています。民生委員の意見に基づき、安否確認の必要性を判断し利用決定を行います。

・利用料：1 食（昼食）250 円　　**【お問合せ先】（本所）社会福祉協議会：35-3011**

（2）配食サービス事業（西土佐地域）

概ね 65 歳以上で一人暮らしの方及び高齢者のみの世帯又はこれに準ずる世帯の高齢者等を対象に食の確保と見守りを目的とした配食サービスを行っています。土日祝日を除き利用は可能ですが、生活状況等を確認の上、配食サービスの必要性（利用回数等）を勘案し利用決定します。

・利用料：1 食（夕食）：350 円　　**【お問合せ先】（総合支所）保健課保健係：52-1132**

4. 配食サービス（民間）

(1) 仙人掌（さぼてん）

住　所	九樹 69-2	電　話	37-1684
実施日	月～土（昼食・夕食）	対象地区	中村地域
利用料	1 食 550 円（おかずのみ 500 円）		

(2) 茶楽やまもと屋

住　所	平野 3103	電　話	33-0782
実施日	月・火・木・金・土・日（昼食）	対象地区	下田（概ね移動 5 分圏域）
利用料	1 食 600 円～　メニューによる		

(3) こうち生活協同組合（夕食宅配係）

住　所	高知市薊野中町 16-8	電　話	0120-994-981
実施日	月～金（夕食）の 1 クール （1 クール単位の利用）	対象地区	中筋・東中筋・具同・中村・東山・下田
利用料	ご飯付きコース（ご飯とおかず 5 品）：1 食あたり 546 円 おかずコース（おかず 6 品）：1 食あたり 576 円		

(4) あめあがり共同作業所

住　所	中村東下町 10	電　話	35-0365
実施日	月～金（昼食）	対象地区	概ね移動 30 分圏域
利用料	日替わり弁当 450 円（大盛り 500 円・スモール 380 円）		

(5) あったかふれあいセンター愛ハピネス（配食）・・・17 ページ参照

(6) あったかふれあいセンターいちいの郷（配食）・・・18 ページ参照

5. 宅配サービス

(1) こうち生活協同組合

カタログから商品を選択のうえ注文し、毎週、決まった曜日・時間・指定した場所で商品を受け取ることのできる商品配達サービスです。

住　所	具同 6242	電　話	0120-136-207／37-4560
実施日	週 1 回の宅配（生活スタイルに応じて選択可）	対象地区	四万十市全域
利用料	・3 人以上のグループ購入（お届け先 1 カ所）＝注文手数料無料 ・2 人以上の個配（お届け先 1 カ所）＝注文手数料 1 回につき 108 円 ・個人宅配＝注文手数料 1 回につき 216 円		

(2) 毎日屋さつき店

店頭で購入した商品を持ち帰ることが困難な場合、ご自宅まで商品をお届けする購入商品お届けサービスです。

住　所	右山五月町 8-13	電　話	0120-844-665／35-5665
実施日	毎日	対象地区	中村地域（概ね移動 30 分圏域）
利用料	配送料無料		

6. 移動販売サービス（中村地域）

(1) 伊与田商店

住　所	川登 1095	電　話	38-2034
対象地区及び実施日	田出ノ川・鵜ノ江・勝間・高瀬・三里・佐田 （月・火・木・金・土）		
販売内容	鮮魚・惣菜・食品・日用品		

(2) 岡村鮮魚店

住　所	久保川 891-1	電　話	38-2526
対象地区及び実施日	勝間川（月・金）　中半（月～土）　奥屋内（火・木・土）		
販売内容	鮮魚・惣菜・食品・日用品		

(3) おおがる鮮魚店

住　所	蕨岡甲 1-11	電　話	090-8976-7579
対象地区及び実施日	蕨岡甲・蕨岡乙・内川（月～土） （水）休みの場合があります。		
販売内容	鮮魚・惣菜・食品		

(4) 酒井商店

住　所	片魚 139-10	電　話	39-2129
対象地区及び実施日	住次郎・大屋敷・常六・片魚 （月・木・土）または（月・水・金）		
販売内容	鮮魚・惣菜・食品・日用品		

(5) 藤原商店

住　所	竹屋敷 1161-2	電　話	32-1730
対象地区及び実施日	安並団地・岩田団地・内川・竹屋敷（月～金）		
販売内容	鮮魚・惣菜・食品・日用品		

7. 移動販売サービス（西土佐地域）

(1) 谷脇商店　療養により８月中旬頃まで休業中

住　所	西土佐薮ケ市 164-1	電　話	53-2240
対象地区及び実施日	薮ケ市・須崎・下家地・中家地（月・水・金） 大宮上・大宮中・大宮下（火・木・土）		
販売内容	鮮魚・食品・惣菜・日用品		

(2) 竹崎商店

住　所	西土佐江川崎 2364	電　話	52-1027
対象地区及び実施日	下家地・中家地・岩間（火・木・土） 大宮（木）週１回		
販売内容	鮮魚・食品・惣菜・日用品		

(3) フレンドショップ セドヤ

住　所	西土佐用井 634	電　話	52-1377
対象地区及び実施日	橘・津野川・津賀・用井（ほぼ毎日）		
販売内容	鮮魚・食品・惣菜・日用品		

(4) 竹村鮮魚店

住　所	西土佐口屋内 76-8	電　話	54-1453
対象地区及び実施日	玖木・奥屋内上・奥屋内下（月・金） 津賀・岩間（火・木・土）		
販売内容	鮮魚・食品・惣菜・日用品		

(5) 山口商店

住　所	西土佐江川崎 762	電　話	52-1709
対象地区及び実施日	方の川・西ヶ方（月・水・金）　権谷・半家（火・木・土） 押谷・中組（ほぼ毎日）		
販売内容	鮮魚・食品・惣菜・日用品		

(6) 中西本店

住　所	西土佐江川崎 178	電　話	52-1211
対象地区及び実施日	藤ノ川（火・木・土）		
販売内容	鮮魚・食品・惣菜・日用品		

(7) 岡村鮮魚店（再掲）

住　所	久保川 891-1	電　話	38-2526
対象地区及び実施日	勝間川（月・金）　中半（月～土）　奥屋内（火・木・土）		
販売内容	鮮魚・惣菜・食品・日用品		

③非日常生活領域　-大掃除や庭木の剪定など「普段やらない家事」への支援-

1.「普段やらない」家事等への支援

(1) シルバー人材センター

屋内外の掃除・除草・農作業・整理・片付け等の生活支援に対応します。

利用料金等の詳細については、シルバー人材センターにお問い合わせください。

【お問合せ先】シルバー人材センター

（中 村 地 域）右 山 五 月 町 8-3　社会福祉センター内：35-3117

（西土佐地域）西土佐用井 1110-31　総合福祉センター内：31-6113

2. 理美容師の訪問サービス

(1) 訪問理美容サービス

在宅の方で、要介護 3 以上の認定を受けた方や身体障害者の程度が 2 級以上の方を対象に、理容所や美容所に行くことが困難な方の居宅に理美容師が訪問して理美容サービスを行います。

・利用者負担額：理美容料金のみ（理美容師の訪問にかかる費用は年間 3 回まで無料）

【お申込み先】（本庁）保健介護課高齢者福祉係：34-8066／（総合支所）保健課保健係：52-1132

④交流領域　-集いの場や生きがいづくりなど「交流」のための支援-

1. 集いの場・生きがいづくり

(1) あったかふれあいセンター　愛ハピネス

住　所	国見 802	電　話	37-3057（FAX：37-1556）
実施日時	月～金（土・日・祝休み） 午前 8：30～午後 5：00	対象地区（原則）	大川筋・具同・東中筋・中筋・八東
利用料	無料（希望者は昼食費 500 円）		

実施機能の具体的内容			
集い		○	高齢者・障害者等の誰もが集うことのできるサロンを開設
	預かる	○	家族介護者の負担軽減のため日中の預かり
	働く	－	
	送る	○	利用者の送迎
	交わる	○	地域住民や地域の子供たちとの交流
	学ぶ	○	各種学習会や出前講座の開催
訪問		○	ひきこもり者等の訪問（見守り・安否確認・ニーズ把握）
相談		○	地域住民の抱える悩み等の把握
つなぎ		○	活動の中で把握した課題を関係機関につなぐ
生活支援		○	ちょっとした困りごとへの対応
泊り		－	
移動手段の確保		－	
配食		○	食の確保の必要な独居高齢者等への配食：1 食 350 円（おかずのみ 250 円）中筋・東中筋・具同地区に限る

(2) あったかふれあいセンター　アルメリア

住　所	駅前町 15-13	電　話	34-8018（FAX：34-8018）
実施日時	月・火・金・土・日 午前 9：00～午後 4：00	対象地区（原則）	富山・蕨岡・後川・中村・下田
利用料	無料（希望者にはお弁当の注文可（実費））		

実施機能の具体的内容			
集い		○	高齢者・障害者等の誰もが集うことのできるサロンを開設
	預かる	○	家族介護者等の負担軽減のため日中の預かり
	働く	－	
	送る	○	利用者の送迎
	交わる	○	障害者・家族会・認知症家族会・地区民との交流
	学ぶ	○	認知症やその予防について勉強する
訪問		○	ひきこもり者等の訪問（見守り・安否確認・ニーズ把握）
相談		○	地域住民の抱える悩み等の把握
つなぎ		○	活動の中で把握した課題を関係機関につなぐ
生活支援		○	ちょっとした困りごとへの対応
泊り		○	緊急時の一時預かり
移動手段の確保		－	
配食		－	

(3) あったかふれあいセンター　いちいの郷

住　所	西土佐大宮 594-3	電　話	53-2020（FAX：53-2020）
実施日時	月～金 午前 9：00～午後 4：00	対象地区 （原則）	西土佐地域（サテライト含む）
利用料	無料（希望者は昼食費 450 円+おやつ代 50 円）		

実施機能の具体的内容	集い	○	高齢者・障害者等の誰もが集うことのできるサロンを開設
	預かる	○	家族介護者の負担軽減のため日中の預かり
	働く	－	
	送る	○	利用者の送迎
	交わる	○	他地域や他団体との交流
	学ぶ	○	各種学習会や健康増進体操等の実施
	訪問	○	ひきこもり者等の訪問（見守り・安否確認・ニーズ把握）
	相談	○	福祉サービスや日常生活に関する相談等
	つなぎ	○	活動の中で把握した課題を関係機関につなぎ連携して支援
	生活支援	○	ちょっとした困りごとへの対応
	泊り	－	
	移動手段の確保	－	
	配食	○	食の確保の必要な独居高齢者等への配食：1 食 400 円（おかずのみ 300 円）　大宮上・大宮中・大宮下・下家地・薮ヶ市・須崎（概ね移動 10 分圏域）に限る

(4) 高齢者はつらつデイサービス事業（中村地域）

75 歳以上の高齢者や 65 歳以上の一人暮らしの方の内、要介護認定非該当者を対象に「四万十市多目的デイケアセンター 一条の里」（中村東町）へ送迎バスによる通所の方法で集まり、健康チェック、健康相談、趣味の創作活動、機能訓練、簡単な運動などを行います。

・利用者負担額：1 回あたり 600 円（給食サービス費・創作活動の材料費として）

【お申込み先】四万十市多目的デイケアセンター「一条の里」：34-3636

(5) 高齢者生きがいデイサービス事業（西土佐地域）

65 歳以上の高齢者（要介護認定非該当者）を対象に、「デイサービスセンター にしとさ」（西土佐用井）または「デイサービスセンター ライフケア光」（西土佐西ヶ方）へ送迎による通所の方法で集まり、健康チェック、健康相談、趣味の創作活動、機能訓練、簡単な運動などを行います。

・利用者負担額：1 回あたり 600 円（給食サービス費・創作活動の材料費として）

【お問合せ先】（総合支所）保健課保健係：52-1132／地域包括支援センター：52-1000

(6) 老人クラブ連合会

地域の高齢者が生きがいと健康づくりのために、老人クラブの仲間づくりを基礎にお互い支え合い、楽しいクラブづくり、社会貢献するクラブづくりに励んでいます。お住まいの地域の単位老人クラブやご近所のクラブに入会することもできます。単位老人クラブの入会等に関することは下記の事務局までお問合せください。

【お問合せ先】老人クラブ連合会事務局：（本所）社会福祉協議会 35-3011／西土佐支所 31-6111

2. 介護予防教室・趣味サークル等

(1) 太極拳

会　場	四万十診療所 2 階	開催日時	第 1・3（金）13：30～15：30
参加費	3 ヶ月 4,200 円	備　考	

【お問合せ先】高知医療生活協同組合 四万十診療所：37-6920

(2) バランスボール

会　場	四万十診療所 2 階	開催日時	週 1 回（木）14：00～15：00
参加費	無料	備　考	

【お問合せ先】高知医療生活協同組合 四万十診療所：37-6920

(3) ヨガ教室

会　場	四万十診療所 2 階	開催日時	週 1 回（月）14：30～15：30
参加費	1 回 1,000 円	備　考	

【お問合せ先】高知医療生活協同組合 四万十診療所：37-6920

(4) いきいき百歳体操（西部）

会　場	四万十診療所 2 階	開催日時	毎週（火・木）15：00～16：00
参加費	無料	備　考	

【お問合せ先】高知医療生活協同組合 四万十診療所：37-6920

(5) いきいき百歳体操（東部）

会　場	健康管理センター	開催日時	毎週（月）13：30～14：30
参加費	無料	備　考	

【お問合せ先】（本庁）保健介護課介護保険係：34-1165

⑤移動領域　- 通院や買い物など「外出」のための支援 -

1. 移動手段

(1) デマンド交通（ふれ愛号・ふれあいタクシー・中村まちバス）

電話予約により、自宅近くの道路から希望する目的地付近まで送り、帰るときは近くのバス停から自宅近くの道路まで送ります。（中村市街地エリア等の乗降はバス停のみ）

利用するには、事前に予約が必要です。

運行地域	運行方法	利用料金	運行日	予約受付
後川エリア	地域エリアは希望箇所での乗降。 市街地エリアはバス停で乗降。 ※初回利用時に利用者登録が必要です。	１エリア内 200 円 ２エリア 300 円	月～土 ４往復/日	○予約受付センター 受付時間 7：00～18：00 ☎ 0120-019-410
富山・蕨岡エリア		１エリア内 200 円 ２エリア 300 円 ３エリア 500 円	月～土 ３～４往復/日	
西土佐エリア		１エリア内 200 円 ２エリア 300 円	月～土 ５～６往復/日	
八束線	バス停からバス停での乗降。 なお、事前予約があった区間のみを運行。	距離区間に応じて変動（100 円～700 円）	週２日（月・木） ３往復/日	○タクシー組合 受付時間 8：30～18：00 ☎ 090-5276-1000
中村まちバス（市街地、具同及び東山の一部）	市街地エリアを中心として電話で事前予約を受けて運行。乗降はバス停からバス停のみ。	乗車１回 200 円	年中無休 8：30～11：00 12：00～18：00	○中村まちバスセンター （高知西南交通本社内） 受付時間 8：30～11：00 12：00～18：00 ☎ 34-1269

※詳しい運行状況や内容等は市のホームページ（トップページ＞暮らしの情報＞防災・交通＞四万十市の交通）よりご確認いただくか、下記お問合せ先までご連絡ください。

【お問合せ先】　（本庁）企画広報課企画調整係：34-1129／（総合支所）地域企画課：52-1111

(2) 福祉タクシー

介護の必要な高齢者等の移動のために、車椅子のまま乗れる機能付きのタクシーです。

No	事業所名	住所	電話	西土佐地域の対応	備考
1	さつき福祉タクシー	右山五月町 1-8	34-5961	△	
2	介護タクシー四万十	下田 4322-3	33-1045	○	ギャッジアップ付車いす有（要予約）
3	茶の間福祉タクシー	駅前町 3-6	35-3396	○	寝台有（要予約）
4	福祉タクシーこうのとり	中村桜町 75-2	34-0041	○	
5	鈴ハイヤー	大橋通７丁目 11-6	34-2415	×	
6	介護タクシーたんぽぽ	中村東町１丁目 5-2	35-2650	○	

作　成：四万十市生活支援等サービス体制整備推進会議
事務局：四万十市 保健介護課 介護保険係　☎ 0880(34)1165　FAX 0880(34)0567
mail　kaigo@city.shimanto.lg.jp