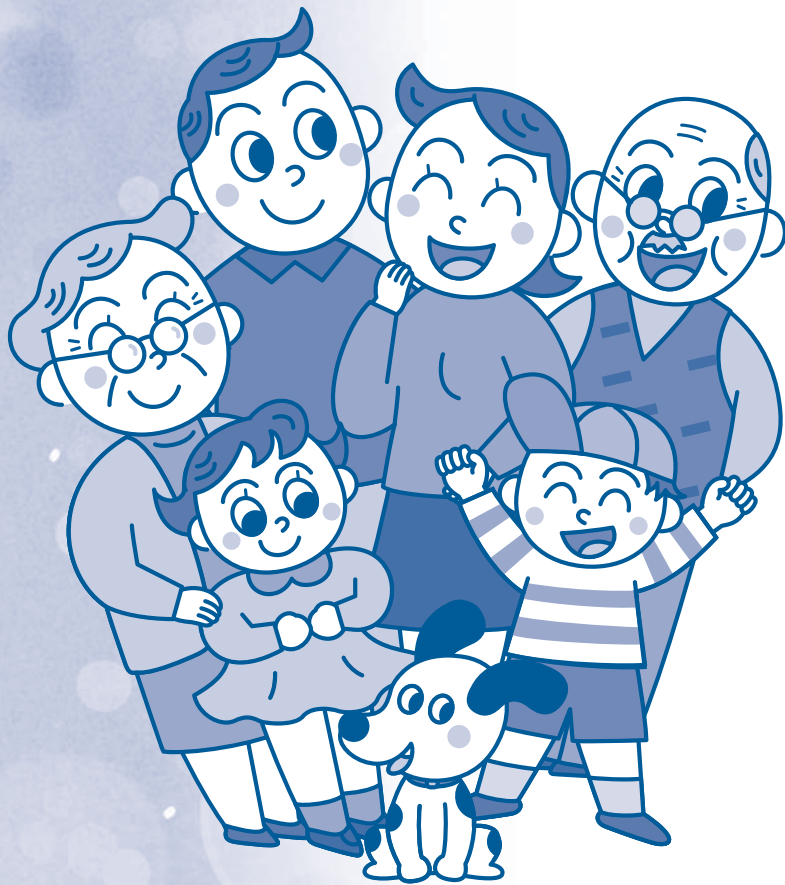


Ver.5
保存版

四万十市 高齢者在宅生活 ガイドブック



♥ 見守り・安否確認

🗨️ 家事を助けてくれるサービス

🍲 食事や買い物の支援

🚌 移動手段

👥 交流の場、健康・生きがいづくり

🧠 認知症について

💡 高齢者の権利や財産を守る制度

👥 人生会議










📍 医療・介護の関係機関一覧



ガイドブックデータ版は
こちらの二次元コードから

四万十市
令和7年3月発行

もくじ

	1 見守り・安否確認	1
	2 家事を助けてくれるサービス	2～3
	3 食事や買い物の支援	4～9
	4 移動手段	10～17
	四万十市内バスエリアマップ	10
	中村まちバス	12
	デマンド交通	14
	路線バス	16
	福祉タクシー・タクシー	17
	5 交流の場、健康・生きがいづくり	18～23
	6 認知症について	24～25
	7 高齢者の権利や財産を守る制度	26
	8 人生会議	27
	9 医療・介護の関係機関一覧	28～32

『四万十市高齢者在宅生活ガイドブック』は、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けていくためのサービスに関する情報などを掲載しています。作成にあたっては、「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、関係機関や事業所等からの情報を得て編集しました。

このガイドブックは、市民の皆さまからの情報やご意見を活かし、定期的に更新を行っていくこととしています。

なお、掲載内容については発行時点の情報です。詳細については各機関や事業所に直接お問い合わせください。

※ご利用に際して生じたトラブル等は、各自でご対応ください。

生活支援等サービスの情報公表を希望する事業者や団体等の皆様へ

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための体制整備を進めており、その一環として、市内に営業所のある民間事業所や任意団体等が取り組んでいる「生活支援サービス」や「地域の支え合い活動」などに関する情報を広く募集しています。

掲載希望などありましたら、下記までご相談いただきますようよろしくお願いいたします。

【問い合わせ先】

四万十市社会福祉協議会 本所 ☎35-3011

E-mail : ssk@shimanto-s.or.jp

見守り・安否確認

公共サービス

あんしんコール

日常生活で支援が必要な65歳以上のひとり暮らしの高齢者、又は高齢者のみの2人暮らし世帯、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。（機器は固定電話に設置します）

【問い合わせ先】 高齢者支援課 高齢者福祉係 本庁1階 ☎ 34-8066
西土佐保健分室 保健係 保健センター内 ☎ 52-1132

高齢者防火用具購入費補助

65歳以上の高齢者世帯で、市民税非課税世帯の方に火災から身の安全を守る防火用具の購入費の一部を補助します。※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。【防火用具】 電磁調理器 消火器 火災警報器

【問い合わせ先】 高齢者支援課 高齢者福祉係 本庁1階 ☎ 34-8066
西土佐保健分室 保健係 保健センター内 ☎ 52-1132

社会福祉協議会见守りサービス事業（中村地域のみ）

週に1回（水曜日）の見守り・安否確認を目的とした配食サービスです。対象は、75歳以上の高齢者世帯、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で、民生委員の意見に基づき利用決定されます。

【問い合わせ先】 四万十市社会福祉協議会 右山五月町8-3 ☎ 35-3011

民間サービス

※各社、料金の見積りは無料ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

郵便局のみまもりサービス

①みまもり訪問サービス

郵便局社員がご利用者宅に毎月1回訪問し、確認。ご利用者の様子をご家族にメールでお知らせします。

②みまもりでんわサービス

ご利用者に毎日お電話（自動音声）で体調確認を行い、回答内容をご家族にメールでお知らせします。

【問い合わせ先】 土佐中村郵便局 中村本町3-39 ☎ 35-2442

HOME ALSOK みまもりサポート

ALSOKみまもりサポートは、急な体調不良やケガなど、お客様の緊急時には、24時間365日、ALSOKのガードマンが駆けつけます。また、ちょっとした体調の変化や気になる健康は、専門の看護師が常駐するALSOKヘルスケアサービスが24時間いつでもご相談を承ります。

【問い合わせ先】 総合警備保障株式会社 高知支社 四万十営業所 右山五月町15-10
☎ 34-4849（平日）※24時間受付0120-39-2413

セコム・ホームセキュリティ（見守りプラン）

セコムでは、生活動線にセンサーを設置し、一定時間動きがないとセコムに通報される「安否みまもりサービス」や、急病やケガなどの際は「握るだけ」でセコムに救急信号を送れる「救急通報サービス」などをご提供しています。また、アプリで、ご家族の様子を見守ることができる便利機能もあります。

万が一のときはセコムが駆けつけるので、ご家族と離れていても安心です。

【問い合わせ先】 セコム高知株式会社 幡多営業所
不破出来島2052-21 ☎ 37-0700



2 家事を助けてくれるサービス

自費ヘルパー

※要介護認定の有無に関わらず、誰もが利用可能な生活支援のサービスです。

家事援助や通院介助、身の回りの支援など介護保険給付外となるサービスを提供します。
詳細については、直接お問い合わせください。

あったかサービス虹色

対象地区：中村地域

具同3239-29

☎ 34-9180



ヘルパーステーションゆらり

対象地区：中村地域

駅前町13-3 大正ビル1階

☎ 34-8738

ニチイケアセンター四万十

対象地区：中村地域

古津賀3448-1

☎ 31-0251

地域の支えあい活動

くらし助け愛隊

ふだんの生活の『ちょっと困った…』とき（例えば、買い物代行・窓ふき等）に、地域のくらし助け愛隊がお手伝いをします。

料 金：30分以内250円

（事前にチケットを購入していただきます）

対象者：65歳以上の高齢者、障害のある方、病気や出産などで一時的に介護が必要な方、
その他一時的に支援が必要な方

【問い合わせ先】四万十市社会福祉協議会 右山五月町8-3 ☎ 35-3011



シルバー人材センター

屋内外の掃除、草引き、農作業、整理、庭木の剪定、片付けなどの生活支援に対応します。作業内容や従事する人数によって料金が変わってきます。

【問い合わせ先】 四万十市シルバー人材センター

(中村地域) 右山五月町8-3 ☎ 35-3117

(西土佐地域) 西土佐用井1110-31 ☎ 31-6113

住まいの御用聞きサービス

ホームセンター マルニ クエスト古津賀店	網戸・ふすまの張替えや障子の張替え、 手すり設置、照明器具の交換等の簡易修 繕サービスがあります。作業内容によっ て料金が変わってきます。	古津賀4-82 ☎31-0802
コーナン四万十店	網戸・ふすまの張替え(工事として受注) ハウスクリーニング(工事として受注)	具同5390 ☎37-5557

家事代行

ダスキン サニーマート 中村営業所	エアコン・レンジフード・水廻りクリー ニングから除菌サービスまでご家庭のお 掃除のお悩み事を解決致します。	古津賀4-41 ☎35-5085
アロハタクシー	ちょっとしたお掃除や病院・買い物の付 き添いなど、身の回りのお手伝いをさせ て頂きます。まずはご相談ください。	佐田38-1 ☎070-2217-7273
ふくしタクシー みなみ風	電球交換や家具の移動、ちょっとしたお 掃除など、身の回りのお手伝いをさせて 頂きます。まずはご相談ください。	平野4196-2 ☎090-9775-8006



家事を助けてくれるサービス

3

食事や買い物の支援

配食サービス

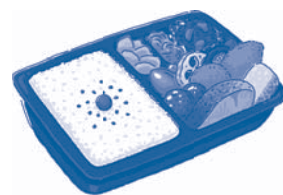
自宅に訪問してお弁当を配達するサービスです。
対象者、対象地区に制限がある場合がありますので、ご確認の上ご利用ください。

▼中村地域

こうち生活協同組合四万十支所（夕食宅配係）

夕食用

対象者：会員登録により誰もが利用可能
対象地区：有岡～具同・中村市街地・東山・古津賀～下田
配達日：月曜日～金曜日
料金：弁当1食550円～710円（おかずの品数による）
※土・日用として「冷凍おかずセット」があります。2食セットを毎週金曜日にお届けします。



【問い合わせ先】こうち生活協同組合四万十支所（夕食宅配係）

具同6242 ☎ 0120-136-207/37-4560

ひいちゃん亭

昼食用・夕食用

対象者：制限なし
対象地区：楠島・具同・中村市街地・古津賀 ※蕨岡は要相談
配達日：月曜日～金曜日（土・日・祝日は休み）
料金：弁当1食600円・おかずのみ1食550円
※高齢者向けは塩分控えめ、昼と夕食のメニュー内容を変えています。

【問い合わせ先】ひいちゃん亭 中村山手通52-1 ☎ 34-4611

あったかふれあいセンター愛ハピネス

昼食用・夕食用

対象者：生活状況等を踏まえて利用決定
対象地区：中筋・東中筋・具同
配達日：火曜日・金曜日
料金：弁当1食500円・おかずのみ1食400円

【問い合わせ先】あったかふれあいセンター愛ハピネス 国見802-2

☎ 37-3057



美味しい給食

昼食用・夕食用

対象者：制限なし

対象地区：四万十市中心部（詳細についてはお問い合わせ下さい）

配達日：月曜日～土曜日（土曜日は昼食のみ、日・祝日は休み）

料金：昼食450円、夕食500円

【問い合わせ先】美味しい給食 中村大橋通6-2-27 中村温泉1F

☎ 090-5647-8712 34-8151

▼西土佐地域

西土佐保健分室 保健係

夕食用

対象者：概ね65歳以上で1人暮らしの方、又は高齢者のみの世帯、もしくはこれに準ずる世帯の高齢者等（生活状況等を確認の上、必要性を判断し利用決定）

対象地区：西土佐地域

配達日：月曜日～金曜日（土・日・祝日は休み）

料金：1食 350円

【問い合わせ先】西土佐保健分室 保健係 保健センター内 ☎ 52-1132

Kitchen cocomi

夕食用

対象者：制限なし

対象地区：西土佐地域（おおむね20km圏内）

配達日：月曜日～金曜日（土・日・祝日とお店が休みの時は配達なし）

料金：お弁当1食650円（量や品数は要相談）

【お問合せ先】西土佐大宮445 ☎ 080-2984-8367



移動販売

移動販売車で運んできた商品を購入することができます。
 駐車場所・停車時間については、問い合わせ先までお尋ねください。

▼中村地域

【中村地区】	対象地域		備考
おまかせくん フジグラン四万十店 ☎0120-326-600	月・木曜日	一条通5、弥生町、羽生小路、天神橋	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
	火曜日	丸の内、桜町、山手通	
	金曜日	丸の内、桜町、上小姓町	
	土曜日	百笑、丸の内、京町、桜町	
とくし丸14号、16号 サニーマート四万十店 ☎090-5710-3205	月・木曜日	東町、京町	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可

【具同地区】	対象地域		備考
おまかせくん フジグラン四万十店 ☎0120-326-600	火曜日	入田、渡川	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
	金曜日	赤松町、入田	
	土曜日	田黒3丁目	
とくし丸14号、16号 サニーマート四万十店 ☎090-5710-3205	月・木曜日	入田、赤松町	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
	水曜日	具同	

【東山地区】	対象地域		備考
おまかせくん フジグラン四万十店 ☎0120-326-600	土曜日	佐岡	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
とくし丸14号、16号 サニーマート四万十店 ☎090-5710-3205	火曜日	安並	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
	金曜日	古津賀	
藤原商店 竹屋敷761-2 ☎35-4440 ☎090-2788-1101	月・火・木・金・ 土曜日	安並、安並団地	鮮魚、惣菜、食品、日用品

【下田地区】	対象地域		備考
とくし丸14号、16号 サニーマート四万十店 ☎090-5710-3205	月・木曜日	竹島、下田、双海、平野	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
	水曜日	井沢団地	

【東中筋地区】	対象地域		備考
おまかせくん フジグラン四万十店 ☎0120-326-600	月曜日	国見	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
	木曜日	森沢、国見、楠島	



【中筋地区】	対 象 地 域		備 考
おまかせくん フジグラン四万十店 ☎0120-326-600	火曜日	横瀬	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
とくし丸14号、16号 サニーマート四万十店 ☎090-5710-3205	火曜日・金曜日	有岡、横瀬	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可

【後川地区】	対 象 地 域		備 考
おまかせくん フジグラン四万十店 ☎0120-326-600	木曜日	利岡、岩田	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
	金曜日	田野川、奥鴨川、口鴨川、岩田	
とくし丸14号、16号 サニーマート四万十店 ☎090-5710-3205	月曜日・木曜日	岩田	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
	火曜日	田野川	
藤原商店 竹屋敷761-2 ☎35-4440 ☎090-2788-1101	月曜日	田野川	鮮魚、惣菜、食品、日用品
	火曜日・金曜日	カツラヤマ団地	

【八束地区】	対 象 地 域		備 考
おまかせくん フジグラン四万十店 ☎0120-326-600	月曜日	山路、深木、間崎	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
	土曜日	初崎、間崎、実崎	
とくし丸14号、16号 サニーマート四万十店 ☎090-5710-3205	水曜日	間崎、実崎、津蔵淵	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可

【大川筋地区】	対 象 地 域		備 考
岡村鮮魚店 久保川891-1 ☎38-2526	月・金曜日	勝間川	鮮魚、惣菜、食品、日用品

【富山・蕨岡地区】	対 象 地 域		備 考
おまかせくん フジグラン四万十店 ☎0120-326-600	水曜日	片魚、常六、大屋敷	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
	金曜日	伊才原	
とくし丸14号、16号 サニーマート四万十店 ☎090-5710-3205	火曜日	蕨岡	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
おおがる鮮魚店 蕨岡1-11 ☎090-8976-7579	月・金曜日	蕨岡甲、蕨岡乙、内川、伊才原	鮮魚、惣菜、食品
	火・土曜日	蕨岡甲、蕨岡乙、内川	
	木曜日	蕨岡甲、蕨岡乙	



【富山・蕨岡地区】	対象地域		備考
藤原商店 竹屋敷761-2 ☎35-4440 ☎090-2788-1101	月・火・木・金・ 土曜日	竹屋敷、内川	鮮魚、惣菜、食品、日用品

▼西土佐地域

【中村地区】	対象地域		備考
とくし丸23号 スーパー彦一西土佐店 ☎090-5710-3205	月曜日	半家	鮮魚、惣菜、食品、日用品 ※記載がない地区も 相談可
	木曜日	用井、権谷	
	金曜日	藤ノ川、半家	
	土曜日	大宮、須崎、藪々市、津野川、坂本	
中西本店 西土佐江川崎178 ☎090-8281-7810	火・木・土曜日	藤ノ川	鮮魚、惣菜、食品
竹崎商店 西土佐江川崎2364 ☎52-1027	火・木・土曜日	下家地、中家地	鮮魚、惣菜、食品、日用品
	水曜日	岩間	
	木曜日	大宮	
濱田鮮魚店 西土佐江川崎899 ☎090-8692-1745	月・木曜日	西ヶ方方面	鮮魚
セドヤ 西土佐用井634 ☎52-1377	月曜日	橘、津賀、藪ヶ市、津野川	鮮魚、惣菜、食品、日用品
	火曜日	用井、須崎、大宮中・下、津野川	
	水曜日	橘、大宮中、津野川	
	木曜日	用井、藪ヶ市、須崎、津野川	
	金曜日	橘、津賀、用井、津野川	
	土曜日	津野川	
竹村鮮魚店 西土佐口屋内76-8 ☎54-1453	月・金曜日	玖木、奥屋内上、奥屋内下	鮮魚、惣菜、食品、日用品
	火・木・土曜日	橘、津賀、津野川、岩間	
安田青果 中村東町2丁目4-5 ☎34-7034	木曜日	口屋内～黒尊周辺	青果、果物、惣菜
岡村鮮魚店 久保川891-1 ☎38-2526	月・火・木・金曜日	中半、口屋内	鮮魚、惣菜、食品、日用品
	土曜日	中半、口屋内、奥屋内	
境青果(愛媛県) ☎090-4970-4150	月・金曜日	江川崎周辺	野菜、果物
	水曜日	江川崎周辺、大宮	



こうち生活協同組合宅配サービス

カタログから商品を注文し、生活スタイルに応じて毎週決まった曜日・時間・指定した場所で受け取ることのできる商品配達サービスです。

高齢者向けのゼリー状の介護食の販売も行っています。

※65歳以上の方は8週間は配送無料、また、免許返納された方は初回より配送無料としています。

【問い合わせ先】 こうち生活協同組合 具同6242

☎ 0120-136-207/37-4560

鈴ハイヤー 買い物代行サービス

電話で買ってきてほしいものを依頼すると、タクシードライバーが代わりに商品を購入し、自宅まで届けてくれます。

初回利用時に、各商品の指定のブランドなど詳しい内容を聞き取りします。

料 金：指定された店舗から自宅までのメーター料金(買い物に要する時間も料金が発生します)

【問い合わせ先】 鈴ハイヤー 中村大橋通7-11-6 ☎ 34-2413

※自費ヘルパー(2ページ)やくらし助け愛隊(2ページ)も買い物代行に対応できます。



4 移動手段

四万十市内バスエリアマップ

四万十市内のバスの運行エリアマップです。

デマンド交通、中村まちバスについての詳細は12～16ページを参照

の部分は路線バスの主な停留所を掲載しています。停留所、時刻表、乗車料金など詳しい内容については各路線の運営先までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

- 高知西南交通株式会社 佐岡434-1 ☎34-1266
- 企画広報課 企画調整係 本庁3階 ☎34-1129
- 西土佐総合支所 地域企画課 地域振興係 ☎52-1111

- 黒尊線
(主な停留所)
- ・保健センター
- ・中学校下
- ・JR江川崎線
- ・津野川
- ・柿の上
- ・口屋内
- ・玖木
- ・奥屋内
- ・黒尊
- 【運営先】
地域企画課

- 口屋内線
(主な停留所)
- ・中村駅
- ・板ノ川
- ・川登
- ・鶴ノ江
- ・口屋内
- 【運営先】
高知西南交通(株)

- 勝間川線
(主な停留所)
- ・勝間川
- ・柳瀬
- ・平畑
- ・宮ノ下
- ・鶴ノ江
- 【運営先】
企画広報課

- 有岡線
(主な停留所)
- ・有岡駅
- ・川平分岐
- ・三里
- ・市役所
- ・中村駅
- 【運営先】
企画広報課

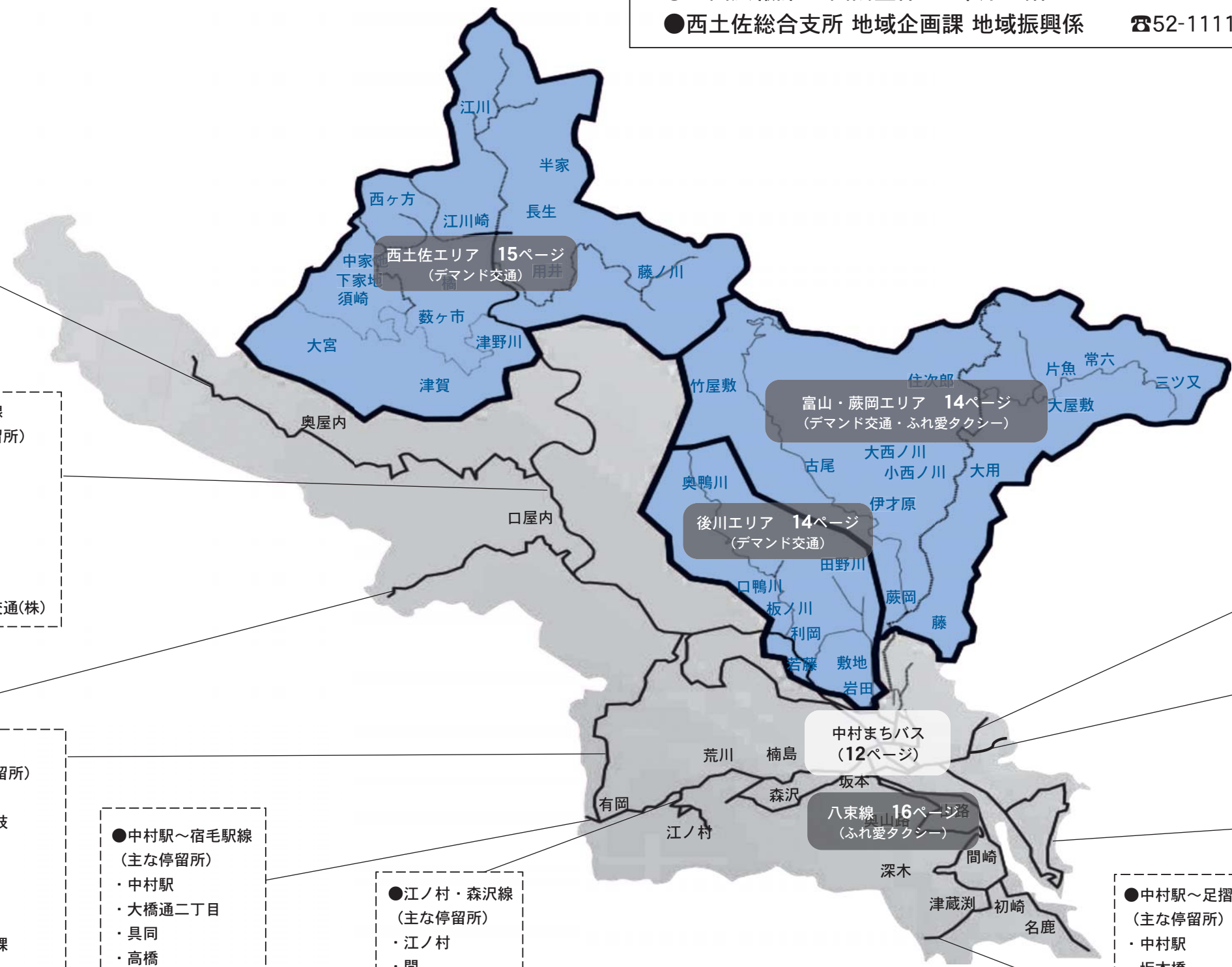
- 中村駅～宿毛駅線
(主な停留所)
- ・中村駅
- ・大橋通二丁目
- ・具同
- ・高橋
- ・国見駅
- ・有岡
- ・宿毛市方面
- 【運営先】
高知西南交通(株)

- 江ノ村・森沢線
(主な停留所)
- ・江ノ村
- ・間
- ・森沢
- ・市役所
- ・中村駅
- 【運営先】
企画広報課

- 中村駅～黒潮町方面
(田野浦線、入野駅線)
- ・中村駅
- ・四国電力前
- ・下田分岐
- ・田ノ浦分岐
- ・古津賀団地
- ・雅ヶ丘団地
- 【運営先】
高知西南交通(株)

- 下田線
(主な停留所)
- ・中村高校
- ・市役所
- ・市民病院
- ・中村駅
- ・竹島
- ・双海
- ・下田
- ・いやしの里
- 【運営先】
高知西南交通(株)

- 中村駅～足摺岬線
(主な停留所)
- ・中村駅
- ・坂本橋
- ・実崎
- ・津蔵淵
- ・土佐清水方面
- 【運営先】
高知西南交通(株)



中村まちバス利用マップ

ご利用の方は下記まで
ご連絡ください。

☎0880-34-7666

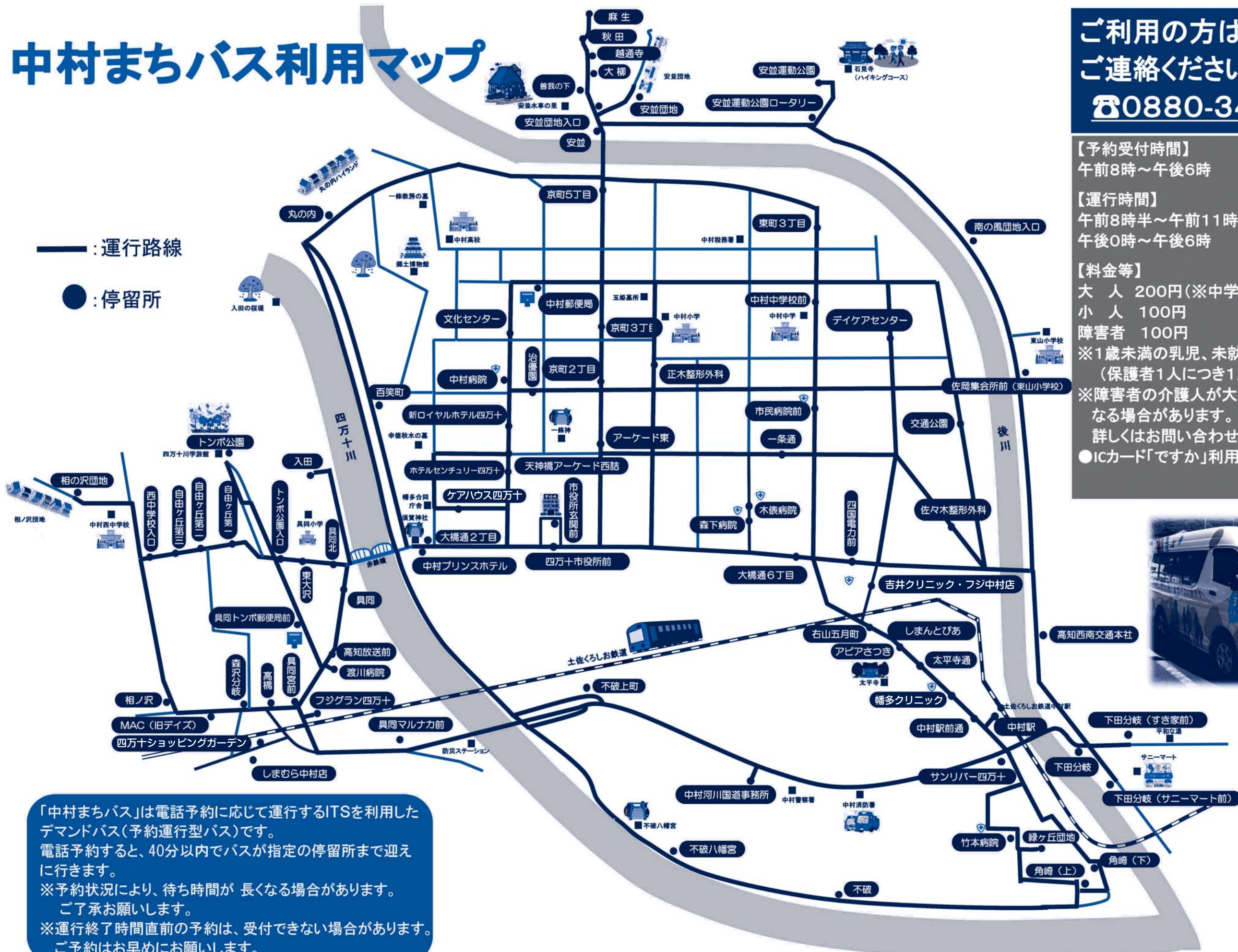
【予約受付時間】
午前8時～午後6時

【運行時間】
午前8時半～午前11時
午後0時～午後6時

【料金等】
大人 200円(※中学生以上)
小人 100円
障害者 100円
※1歳未満の乳児、未就学児童
(保護者1人につき1人)は無料
※障害者の介護人が大人料金の半額に
なる場合があります。
詳しくはお問い合わせください。
●ICカード「ですか」利用できます。

—: 運行路線

●: 停留所



「中村まちバス」は電話予約に応じて運行するITSを利用した
デマンドバス(予約運行型バス)です。
電話予約すると、40分以内でバスが指定の停留所まで迎え
に行きます。
※予約状況により、待ち時間が長くなる場合があります。
ご了承ください。
※運行終了時間直前の予約は、受付できない場合があります。
ご予約はお早めをお願いします。

移動手段

移動手段

デマンド交通（乗り合い型のバス・タクシー）

利用する前に、まず**登録**を！

予約先 に電話をかけ、住所・氏名・連絡先を伝えるだけで登録が完了します。登録したその日から予約や利用も可能です。



デマンド交通
ふれ愛タクシー

【出かけるとき】電話で予約すると、近く（またはバス停）まで迎えに行き、ご希望の目的地付近までお送りします。（中村市街地エリアはバス停まで）
【帰るとき】商店や病院近くのバス停などに迎えに行き、自宅（付近）までお送りします。

●ご利用方法イメージ



※朝1便目など前日までに予約が必要な便もあります
※8束線は予約方法・乗車方法が異なります（16ページを参照）

▼中村地域

◀周辺エリアから中村エリアへの移動▶

周辺エリア(区域)

後川エリア
西富山エリア
東富山エリア
西蕨岡エリア
東蕨岡エリア



中村エリア(旧中村市街地区域)停車可能バス停

- | | | |
|---------|----------------|---------|
| ■紺屋町 | ■京町3丁目 | ■京町2丁目 |
| ■中村病院 | ■天神橋アーケード街西詰 | |
| ■アーケード東 | ■ケアハウス四万十 | ■市役所玄関前 |
| ■一条通 | ■市民病院前 | ■正木整形 |
| ■中村中学校前 | ■木俵病院 | ■森下病院 |
| ■大橋通6丁目 | ■佐々木整形外科 | ■四国電力前 |
| ■右山五月町 | ■しまんとぴあ | ■アピアさつき |
| ■太平寺通 | ■幡多クリニック | ■中村駅前通 |
| ■中村駅 | ■吉井クリニック・フジ中村店 | |

（バス停の場所については12・13ページを参照）

例) 市民病院受診のため
外出する場合

行き 口鴨川（後川エリア）の自宅前から乗車し、そのまま乗継なしで中村エリアの“市民病院前”バス停で下車。

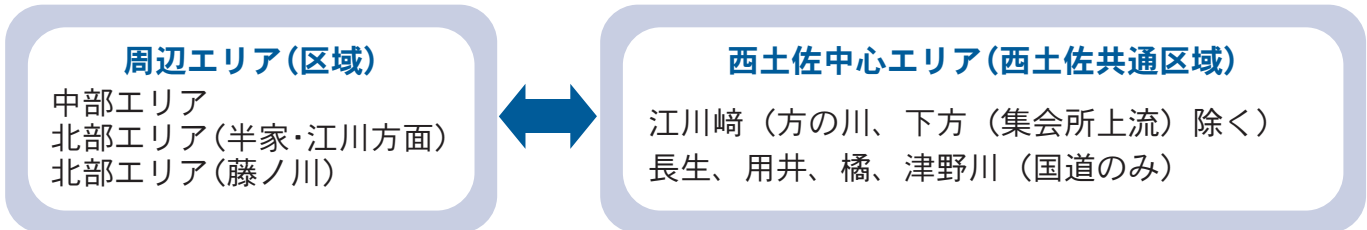
帰り 市民病院からアピアさつきまで徒歩で行き、買物後に“アピアさつき”バス停で乗車。そのまま乗継なしで自宅前に到着。

	時 間		中村市街地までの料金(片道) ※エリア内200円	運行日
	行き便 (各エリア→中村市街地)	帰り便 (中村市街地→各エリア)		
後川エリア	① 7:30～ ② 11:00～ ③ 14:00～ ④ 16:30～	① 10:00～ ② 13:00～ ③ 15:30～ ④ 17:30～	300円	月曜日～土曜日 (日祝、年始は 運休)
西富山 エリア	① 7:00～ ② 10:00～ ③ 15:30～	① 8:30～ ② 14:00～ ③ 17:00～	500円	
西藤岡 エリア	① 7:30～ ② 10:30～ ③ 16:00～	① 8:30～ ② 14:00～ ③ 17:00～	300円	
東富山 エリア	① 7:00～ ② 10:00～ ③ 13:00～ ④ 16:00～	① 8:30～ ② 11:30～ ③ 14:30～ ④ 17:30～	500円	
東藤岡 エリア	① 7:30～ ② 10:30～ ③ 13:30～ ④ 16:30～	① 8:30～ ② 11:30～ ③ 14:30～ ④ 17:30～	300円	

予約先 登録・予約受付センター **0120-019-410** (月～土 7:00～18:00受付)
※利用予定便の出発時間の2時間前までに予約をお願いします。

▼西土佐地域

◀周辺エリアから西土佐中心エリアへの移動▶



例) 汽車に乗るため、JR江川崎駅に行く場合

行き 大宮(中部エリア)の自宅前から乗車し、そのまま乗継なしで西土佐中心エリアの“JR江川崎駅”で下車。

帰り JR 江川崎駅からよって西土佐へ歩いて行き、買物をした後、“ふるさと市”の停車場より乗車。そのまま乗継なしで自宅前に到着。

※他のエリアへの移動は、JR江川崎駅で他のエリア行きバスに乗り換えが必要です。

	時 間		西土佐中心エリア までの料金(片道) ※エリア内200円	運行日
	中部エリア⇔共通エリア			
中部エリア	① 6:00～ ② 7:30～ ③ 10:00～ ④ 11:30～ ⑤ 13:00～ ⑥ 15:00～ ⑦ 17:00～		300円	月曜日～土曜日 (日祝、年始は 運休)
北部エリア (半家・江川方面)	半家・江川方面エリア・⇔共通エリア		300円	
北部区域 (藤ノ川方面)	藤ノ川エリア⇔共通エリア		300円	
共通エリア (中心部)	共通エリア内運行		200円	
	① 10:50～			

予約先 登録・予約受付センター **0120-019-410** (月～土 7:00～18:00受付)
※利用予定便の出発時間の1時間前までに予約をお願いします。



移動手段

<八束線（ふれ愛タクシー）>

中村駅—市民病院—よどや—坂本—奥山路—実崎—深木—間崎—初崎—名鹿などを往復します。
電話で予約して、近くのバス停から目的地付近のバス停まで利用できるタクシーです。

時 間				料 金	運行日
中村駅発	名鹿ヌキデ着	名鹿ヌキデ発	中村駅着		
7:15	8:05	8:06	8:56	100円 ～	月曜日 木曜日 (祝日・年始は運休)
11:37	12:27	12:28	13:18		
15:45	16:35	16:36	17:26	700円	

※記載していないバス停の乗車時刻については、予約時等にお問い合わせください。

予約先 四万十市タクシー組合 **090-5276-1000** (月～土 7:00～18:00受付)

※利用予定便の出発時間の1時間前までに予約をお願いします。
※片道(行き)のイメージです。帰りも同様の予約が必要です。
※行きの予約をする時に帰りの予約をすることもできます。



路線バス

時刻表をもとに各停留所を回る従来型のバスです。四万十市では、西南交通、市営バスが運行しています。

西南交通路線バス

- ・中村駅～下田方面(下田線)
- ・中村駅～西土佐方面(口屋内線) ※日・祝日・12/31～1/3は運休
- ・中村駅～黒潮町方面(田野浦線・入野駅線) ※日・祝日は運休
- ・中村駅～土佐清水方面(中村駅～足摺岬線)
- ・中村駅～宿毛方面(中村駅～宿毛駅線)

【問い合わせ先】高知西南交通株式会社 佐岡434-1 ☎ 34-1266

市営バス

▼中村地域

- ・江ノ村・森沢線 運行日：火曜日・金曜日(祝日・1/1～1/2は運休)
- ・勝間川線 運行日：月曜日～土曜日(祝日・1/1～1/3は運休)
- ・有岡線 運行日：月曜日・水曜日・木曜日(祝日・1/1～1/2は運休)

【問い合わせ先】企画広報課 企画調整係 本庁3階 ☎ 34-1129

▼西土佐地域

- ・黒尊線 運行日：月曜日～土曜日(日・祝日・1/1～1/3は運休)

【問い合わせ先】西土佐総合支所 地域企画課 地域振興係 ☎ 52-1111

高齢者免許返納サポート制度

運転免許を自主的に返納した65歳以上の高齢者(65歳未満でも病気等により自主的に返納した人も含みます)に対してサポートを行う制度で、協力店において「運転経歴証明書」を提示することで、商品の割引など特典が受けられます。

「運転経歴証明書」は、中村警察署免許係で申請を行うことで交付されます。(発行手数料1,100円必要)

「運転経歴証明書」の交付から1年以内なら、発行手数料の1,100円の補助が受けられます。

【補助金に関する問い合わせ・申込先】環境生活課市民生活係 本庁4階 ☎ 35-4147

福祉タクシー

高齢者や身体の不自由な方、病気やケガをされた方が事前に予約をして利用できる輸送サービスです。
 通院や買い物、観光など様々な場面で利用できます。

■ストレッチャー・車いす対応

名称	住所	電話番号	備考
茶の間福祉タクシー	駅前町3-6	090-3187-9535	リクライニング車いすの貸出ができる

■車いす対応

名称	住所	電話番号	営業時間
あい介護タクシー	右山字明治383-7	3 4 - 0 7 7 7 090-9452-1719	8:00~17:00(定休日:日・祝)
アロハタクシー	佐田38-1	070-2217-7273	定めなし(予約優先)
福祉タクシーこうのとり	中村桜町75-2	3 4 - 0 0 4 1	8:00~17:00(定休日:土日・祝・年末年始)
さつき福祉タクシー	右山五月町1-8	3 4 - 5 9 6 1	7:00~17:00(定休日:日,1/1~2) ※祝日はご相談ください
介護タクシーしろくま	安並2256-4	3 4 - 2 7 2 3	7:00~18:00(定休日:日・祝) ※緊急時はご相談ください
鈴ハイヤー	中村大橋通7-11-6	3 4 - 2 4 1 3	日中(～17時ごろまで)
たんぽぽ介護タクシー	中村丸の内1707-44	090-8691-6167	7:00~17:00(定休日:日,祝,1/1~2)
ニコニコ介護タクシー	山路1150	3 6 - 2 0 2 6	8:30~16:00(定休日:日・祝・年末年始・盆)
ふくしタクシーみなみ風	平野4196-2	090-9775-8006	9:00~17:00(定休日:土日・年末年始)
介護タクシー晴(はる)	駅前町16-6	090-6120-4712	8:00~17:00(定休日:土日・祝・年末年始)
マルナカ福祉タクシー	下田4096	3 3 - 1 2 4 8	8:00~17:00(定休日:日・祝・1/1~3)

■通常車両

名称	住所	電話番号
介護タクシー四万十	下田4322-3	090-4507-1502
介護タクシーたんぽぽ	中村本町3-18	090-8970-8368

タクシー

名称	住所	電話番号	営業時間	備考
平和観光タクシー	中村大橋通4-11-2	3 4 - 1 4 1 4	24時間営業	運転経歴証明書提示で、運賃10%割引
中村ハイヤー	中村大橋通4-58	3 5 - 2 1 8 8	7時~22時ごろまで	
すくもハイヤー中村	中村大橋通7-11-6	3 4 - 1 3 1 3	深夜2時ごろまで	
鈴ハイヤー	中村大橋通7-11-6	3 4 - 2 4 1 3		
有岡ハイヤー	有岡1034-2	3 7 - 0 0 6 1	7時~22時ごろまで	



5 交流の場、健康・生きがいづくり

～健康福祉委員会に参加しませんか？～

四万十市では、急速に進行する高齢化社会に対応していくために、高齢となっても健康で安心して暮らすことができる地域を推進していく「四万十市健康・福祉地域推進事業」（地区健康福祉委員会）を実施し、子どもから高齢者まですべての地域住民が、住み慣れた地域で安心して元気にいきいきと暮らせる地域づくりを、住民自らの助け合いにより推進しています。市内の「地区」等で構成する住民組織によって設立する「〇〇地区健康福祉委員会」に、市から事業を委託しています。

【健康福祉委員会の4機能】 ※組織活動事業を基礎に、①～③の実施事業を選択します

組織活動事業

組織の維持にかかる話合いや新たな取組みの検討について会議を実施



①介護予防・健康推進事業

運動やレクリエーション、健康づくり学習会など集まって活動を実施

②広報・啓発活動事業

地区住民へ検診の受診促進や委員会の活動の周知、健康づくりの情報発信など（集まらない活動）

③支えあいの地域づくり事業

地区で困っている方の把握と見守りや、可能な範囲でゴミ出し、買物、送迎など身の回りの生活支援などを実施

●健康福祉委員会の設立がない地区のみなさまへ

介護予防・健康推進事業の活動は、自身の地区でなくても参加することができますので、お気軽にお問合せください。

日頃、数名で実施しているウォーキングやゴミ出しのお手伝い等も健康福祉委員会の活動の対象となる可能性があります。設立すると、委託金がもらえたり地区を超えたつながりができたりとメリットも盛り沢山♪ぜひ、健康福祉委員会の設立をご検討ください。

【問い合わせ先】 高齢者支援課 本庁1階 ☎34-8066 または
四万十市社会福祉協議会 ☎35-3011



あったかふれあいセンター

あったかふれあいセンターは、子どもから高齢者まで年齢や障害の有無にかかわらず、誰もが気軽に立ち寄れる場・集える場です。必要に応じて安否確認のための訪問や、簡単な生活支援なども行っています。

愛ハピネス

開所日：月～金

8：30～17：00

(土・日・祝日は休み)

対象地区：大川筋・具同・東中筋・
中筋・八束

料金：無料 希望者は昼食費650円

国見802-2 ☎ 37-3057



アルメリア

開所日：月・火・金～日

9：00～16：00

(水・木・祝日・月末日は休み)

対象地区：富山・蕨岡・後川・中村・下田

料金：無料 希望者は弁当注文可(実費)

駅前町15-13 ☎ 34-8018

☎ 080-2973-4798 (生活相談対応専用)



NPO いちいの郷

開所日：月～金

9：00～16：00

(土・日・祝日は休み)

対象地区：西土佐地域

サテライト有「西土佐総合福祉センター」他

料金：無料

西土佐大宮594-3

☎ 53-2020 ☎ 090-4786-1310



交流の場
健康・生きがいづくり

老人クラブ連合会

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一番に、そしてお互いを支えあい、楽しいクラブづくり、社会貢献などにも取り組んでいます。お近くの老人クラブに参加することができますので、興味がある方は下記までお問い合わせ下さい。

【問い合わせ先】四万十市老人クラブ連合会事務局

四万十市社会福祉協議会

(中村地域)右山五月町8-3 ☎ 35-3011

(西土佐地域)西土佐用井1110-31 ☎ 31-6111



はっらっデイサービス

65歳以上の高齢者（要支援、要介護認定者を除く）を対象に、健康チェック・健康相談・趣味の創作活動・機能訓練・簡単な運動等を行います。

※各地域毎に送迎し、月1回程度の利用

実施日：原則 火・水・木(月・金・土・日・祝日は休み) 10:00～15:00

料 金：1回あたり800円（昼食代及び材料費として）

【問い合わせ先】多目的デイ・ケアセンター一条の里 1階

中村東町2-4-13 ☎ 34-3636



まちなかサロン

65歳以上の高齢者（移動や排泄が自立している方）の介護予防・生きがいづくりのために、誰もが・いつでも・気軽に・自由に入出りできる場所です。介護予防体操や輪投げ・卓球をはじめとした運動のほか、カラオケや囲碁・将棋など余暇活動もすることができます。

開所日：月・火・木・金(水・土・日・祝日は休み) 9:00～16:00

料 金：1回あたり100円（保険料及び飲み物代として）

【問い合わせ先】多目的デイ・ケアセンター一条の里 2階

中村東町2-4-13 ☎ 34-3636



いきいきクラブ

年齢を重ねるとともに落ちてくる体力を維持し、健康でいきいきとした生活が送れるように、体操、ゲーム、ウォーキングなどを取り入れた教室です。

実施日：毎週月曜日（祝日を除く）13:30～15:30

場 所：市民スポーツセンターアリーナ

料 金：無料（別途保険料必要）

内 容：健康体操、輪投げ、ダンス、レクリエーションゲーム等の健康教室

【問い合わせ先】生涯学習課 スポーツ振興係 本庁6階 ☎ 34-0750



シルバー教室

50歳以上の生きがづくりと社会参加を目指し、さまざまな講座を実施しています。

開催期間：6月～2月（月1回）

対象者：四万十市在住の50歳以上の方

料 金：無料

内 容：家庭園芸、水彩画、詩吟、生け花、書道、民踊、楽しい踊り、太極舞(タイチーダンス)
(年度により講座内容が変わる場合があります)

【問い合わせ先】生涯学習課 社会教育振興係 本庁6階

☎ 34-7311

持ち物や金額等詳しい内容についてはお問い合わせ
ください。



シニア温水トレーニング教室

四万十市在住のシニア（65歳以上）の方を対象とした、温水プールで行う、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簡単な水中トレーニング教室です。

実施期間：前期5月～9月、後期10月～2月

コ ー ス：月曜日コース・金曜日コース（各15回）

時 間：12：15～13：15（事前の血圧測定等あり）

場 所：安並市民スポーツセンター 温水プール

定 員：40名（月・金曜コースともに）

料 金：参加費1,500円（前期・後期ともに）

【問い合わせ先】四万十市スポーツ協会 ☎ 34-2071



スポーツ・ジム

POCKET FITNESS 四万十店

四万十市最大のフィットネスクラブです。初心者～上級者まで扱えるマシンを約40台完備しており、トレーニング指導も受けられます。スタジオでは有酸素系のレッスンやリラクゼーション系のレッスンを豊富に取り揃えております。

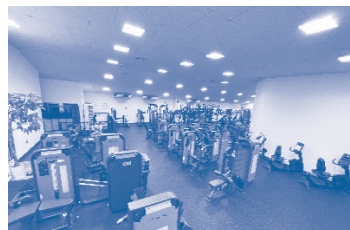
女性専用エリアも完備しており、集中してトレーニングができます。

営業時間：24時間

料 金：利用料等については下記にお問い合わせください。

【問い合わせ先】POCKET FITNESS 四万十店

具同5390マック中村店2階 ☎ 37-1515



フィットネス リノ

高齢者と初心者優しいフィットネスクラブです。気軽に楽しく、健康づくりを目指します。最適な栄養素の食事を提供するフィットフードホームやパーソナルトレーニングなど、専門知識を持つトレーナーが、一人ひとりの目的に合わせてメニューを提供します。

営業時間：6：00～20：00（定休日）木曜日

料 金：利用料等については下記にお問い合わせください。

【問い合わせ先】フィットネスリノ 古津賀3602-5 ☎ 34-5072



カーブス 四万十

女性だけの30分フィットネスで、家事や仕事の合間など空き時間を利用して取り組むことができます。簡単な筋トレ、有酸素運動を交互に行って、最後にストレッチを行います。

営業時間：平日10：00～13：00、15：00～19：00

土曜10：00～13：00（日・祝日は休み）

料 金：利用料等については下記にお問い合わせください。

【問い合わせ先】カーブス四万十

右山五月町8-13（アピアさつき1階）

☎ 34-8101



（公財）四万十市スポーツ協会

健康・生きがい・お友達づくりのため、スポーツを始めませんか？
市民スポーツセンター(安並)：卓球、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、筋トレなど
温水プール(安並)：水泳、温水トレーニング、水中ウォーキングなど
具同体育センター：バドミントン、スカッシュバレー、レクリエーションなど
～他のスポーツもできます。詳しい内容などは気軽に下記までお問い合わせください～

【問い合わせ先】四万十市スポーツ協会 ☎ 34-2071



ボランティアセンター

ボランティアをしたい人、してほしい人をつなげる役割を果たし、地域住民のボランティア活動を支援しています。ボランティアに興味がある方は、ボランティアセンターにご相談ください。

受付時間：月～金 8:30～17:15

【問い合わせ先】四万十市社会福祉協議会 右山五月町8-3 ☎ 35-3011



介護予防クラブ

太極拳

活動日：毎月第1・3金曜日 14:00～16:00
料金：6ヶ月10,000円（前納制）
活動場所：人権啓発センター2階（右山元町1-3-17）
【問い合わせ先】地域交流センター四万十 ☎ 37-6920



いきいき百歳体操（西部）

介護予防や社会参加を目的として活動しています。
活動日：毎週火曜日 14:00～14:30
料金：無料
活動場所：地域交流センター四万十2階 具同2882-1（旧四万十診療所建物内）
【問い合わせ先】地域交流センター四万十 ☎ 37-6920



いきいき百歳体操（東部）

地域の皆さんが自主的に運営しています。血圧測定後、いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操に取り組んでいます。
活動日：毎週月曜日 9:00～10:00
料金：無料
活動場所：人権啓発センター2階（右山元町1-3-17）
【問い合わせ先】高齢者支援課 高齢者福祉係 本庁1階 ☎ 34-8066



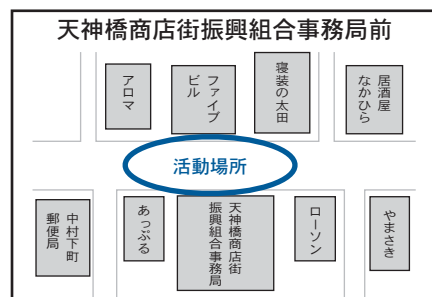
いきいき百歳体操（具同）

地域の皆さんが自主的に運営している筋力アップ教室です。いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操に取り組んでいます。
活動日：毎週火曜日・金曜日 13:30～14:45
料金：無料
活動場所：JAふれあいの店具同店2階 地域コミュニティーセンター
【問い合わせ先】高齢者支援課 高齢者福祉係 本庁1階 ☎ 34-8066



アーケード体操

天神橋アーケードで、ラジオ体操やいきいき百歳体操に取り組んでいます。誰でも参加自由で申し込みも不要です。
活動日：毎週水曜日 14:00～14:45
料金：無料
【問い合わせ先】高知医療生協中村東支部 ☎ 37-6920
四万十市社会福祉協議会 ☎ 35-3011



6 認知症について



認知症とは

脳の細胞が様々な原因で減少したり、働きが悪くなったりすることによって、記憶や判断力の障害などが起こった状態です。ごはんを食べたことを覚えていない、自分のいる場所がどこなのか分からない、できたはずのことができなくなるなど、社会生活や対人関係に支障が生じます。

認めて知って支えるガイド
認知症の症状の変化や知っておきたい情報、困ったときの相談先などをまとめた1冊です。市役所などに配置しています。

認知症セルフチェック

- 事前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。
- 置き忘れやしまい忘れなどで、探し物をすることが増えた。
- 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった。
- 少し複雑な話になると理解できなくなった。
- 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。

認知症に関する相談先

■ 渡川病院（高知県認知症疾患医療センター）

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、本人、家族、関係機関・施設の方々からの相談に対して、相談員が対応しています。医師の診察は、予約制となっています。

【受付時間】 月～金 9:00～16:00

【問い合わせ先】 渡川病院 ☎（直通）37-4649 （代表）37-2220

認知症介護に関わる家族のつどい

■ たんぼぼの会

認知症の家族を介護している方や認知症の方、認知症予防に関心のある方等を対象に、認知症ケアの悩みや戸惑い、日々の不安の解決や軽減を図る情報交換の場です。

【開催日】 原則、奇数月の最終週の火曜日 13:30～15:30 【場所】 社会福祉センター

【問い合わせ先】 事務局 松岡時規子 ☎34-4528



■認知症カフェ

認知症の方やその家族、地域の皆さんが、ゆったりとした雰囲気でお茶を楽しみながら、日々の介護のことなどを語り合い、交流を通して情報交換を行う集いの場です。専門職も参加しており相談も受け付けています。

ふれあいカフェ たんぼぽ

- 【開催日時】 毎月第3土曜日 10:00~15:00
- 【開催場所】 四万十市社会福祉センター（右山五月町8-3）
- 【問い合わせ先】 事務局 松岡時規子 ☎34-4528
地域包括支援センター ☎34-0170



オレンジカフェ

- 【開催日時】 月2回程度（不定期）
- 【開催場所】 あったかふれあいセンター愛ハピネス（国見802-2）
- 【問い合わせ先】 あったかふれあいセンター愛ハピネス ☎37-3057

いろはカフェ

- 【開催日時】 偶数月の第3日曜日 10:00~12:00
- 【開催場所】 いろは館デイルーム（不破2050-20）
- 【問い合わせ先】 介護老人保健施設いろは館 ☎37-2611

認知症高齢者見守りシール交付事業

四万十市見守りシールを付けている方は、認知症などが原因で行方不明（道迷い）になっている可能性があります。

見守りシールを付けた方が困っている様子を見かけたら、中村警察署（34-0110）へ電話をお願いします。



連絡の時は、以下のことを伝えてください。

- ・ 四万十市見守りシールを見て連絡していること
- ・ 四万十市見守りシールの登録番号
（シールに記載されている番号）
- ・ 現在地

登録番号

二次元コードを読み取ると市公式ホームページにつながり、中村警察署の連絡先等を表示します。

（利用する場合）

四万十市にお住まいの65歳以上の方で認知機能の低下により行方不明の恐れがある方（在宅生活者）は、見守りシールを利用することができます。

- 【問い合わせ先】 地域包括支援センター 本庁1階
☎34-0170



高齢者の権利や財産を守る制度

金銭管理が難しくなったり、特殊詐欺の被害など様々なトラブルが発生したときのための支援や相談先

成年後見制度（法定後見制度）

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代わって、「後見人等」が預貯金などの財産管理や介護サービスなどの契約行為を行う制度です。

いますぐに支援が必要な人のための「法定後見制度」と元気なうちから将来の不安に備えるための「任意後見制度」があります。

【問い合わせ先】 地域包括支援センター 本庁1階 ☎ 34-0170

日常生活自立支援事業

認知症や障害などにより福祉サービスの利用や細かな金銭管理が難しい方を対象に、福祉サービス利用の援助や日常的な金銭管理サービス、書類等の保管サービスを行います。

【問い合わせ先】 四万十市社会福祉協議会 右山五月町8-3 ☎ 35-3011

幡多広域消費生活センター

消費生活相談員が、商品やサービスの契約トラブルなど消費生活に関する相談を受け付け、相談者の皆さんと共に考え、解決に向けてお手伝いします。相談内容によっては、他機関を紹介させていただく場合があります。相談は無料。秘密は厳守します。

※高齢者など、交通手段のない方は訪問相談サービスがご利用いただけます。

【問い合わせ先】 幡多広域消費生活センター

右山五月町8-13（アピアさつき2階駐車場西側） ☎ 34-8805

ふれあい相談（無料法律相談）

弁護士による無料法律相談です。

実施日時：原則、毎月第1・第3月曜日 13：30～15：30

1人あたり30分 毎回4名の先着順（※事前予約が必要です。）

【問い合わせ先】 四万十市社会福祉協議会 右山五月町8-3 ☎ 35-3011

未来のあんしんサポート事業

近くに頼れる親族がいない高齢の方が住み慣れた地域で安心して老後の生活を送れるサポートをする事業です。

日頃の見守りや入院時の支援、亡くなった後の手続きなど、老後に抱える様々な不安に寄り添います。

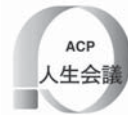
【問い合わせ先】 四万十市社会福祉協議会 右山五月町8-3 ☎ 35-3011



8

人生会議

「人生会議」をしてみませんか？



「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)の愛称で、自分がどのような医療を受けたいか、あるいは受けたくないのか、また、どこで人生の最期を過ごしたいかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことをいいます。

命の危険が迫った状態になると、

約70%の方が医療やケアの状態を自分で伝えることができなくなるとされています。

「もしものこと」にそなえて、自分が希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どのような医療・ケアを受けたいかを考えておきませんか？

【人生会議の流れ】



「人生会議」は難しいものではありません。自身のもしものときの希望や望みを信頼できる人と話し合い、その内容を身近な人に伝えておくことで、あなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」には、あなたの心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、また、あなたの大切な人の心のご負担を軽くすることと思います。

「もしものとき」はいつ訪れるか分からないので、人生会議はいつから始めても大丈夫ですし、必ずしないといけないものでもないで、それぞれのタイミングでぜひ一度、考えてみてください。

何を考えた方がいいのか分からない方や、一度詳しい説明を聞いてみたい方(個人でも、グループでも大丈夫です。)は社協までお問い合わせください。

一緒に「人生会議」の準備をはじめませんか？

【問い合わせ先】 四万十市社会福祉協議会 右山五月町8-3 ☎35-3011

家族や大切な人、また主治医や
担当のケアマネジャーと共有しましょう。

9

医療・介護の
関係機関一覧

医療機関

病院名	住所	電話番号	訪問 診療	往診
大野内科 内科 糖尿病内科	渡川1-1-3	37-5281	○	○
小原外科・肛門科・胃腸科 内科 胃腸科 外科 整形外科 形成外科 美容外科 皮膚科 泌尿器科 肛門科 リハビリテーション科 放射線科	右山元町3-3-15	35-0108		
要医院 内科 胃腸科 循環器科 放射線科	駅前町13-17	34-1365		
かなめ循環器科内科在宅クリニック 循環器科	中村大橋通7-12-15 池本ビル1階	34-9678	○	
木俵病院 内科 消化器内科 外科 肛門科 耳鼻咽喉科 リハビリテーション科	中村一条通3-3-25	34-1211	○	○
こいけクリニック 内科 小児科	中村大橋通6-3-7	35-5112		
こじま眼科 眼科	駅前町9-20	34-0013		
さくらクリニック 内科 胃腸科 外科	古津賀4-63	35-2555		
佐々木整形外科医院 外科 整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科 放射線科	中村一条通5-79-2	34-7177		
市民病院 内科 外科 整形外科 脳神経外科 泌尿器科	中村東町1-1-27	34-2126		
たかはし皮フ科 皮膚科	具同田黒2-12-49	31-1112		
竹本病院 内科 呼吸器内科 消化器内科 腎臓内科 内分泌内科 循環器内科 整形外科 脳神経外科 泌尿器科 眼科 リハビリテーション科 放射線科	右山1973-2	35-4151	○	
竹本病院附属大川筋診療所 内科	川登1106-4	38-2017		
竹本病院附属富山診療所 内科	大用348	39-2022		
中村クリニック 内科 胃腸科 放射線科 リハビリテーション科	中村大橋通7-1-10	34-5100		
中村病院 内科 消化器内科 循環器内科 リハビリテーション科 放射線科 血管外科	中村小姓町75	34-3177	○	○
温クリニック四万十 循環器内科 内科 心臓リハビリテーション科	具同5390	34-8280	○	○
幡多クリニック 内科 透析内科 整形外科 外科 透析外科 放射線科	右山天神町10-12	34-6211	○	
まあるいこころクリニック 心療内科 精神科	具同6775-1	31-1556		

病院名	住所	電話番号	訪問診療	往診
正木整形外科 <small>整形外科 リハビリテーション科</small>	中村新町2-9	34-5252		
まつもと耳鼻咽喉科 <small>耳鼻咽喉科 気管食道科</small>	具同田黒2-150	31-1733		
森下病院 <small>内科 整形外科 皮膚科 リハビリテーション科</small>	中村一条通2-44	34-2030	○	○
吉井クリニック <small>内科 整形外科 形成外科 リウマチ科 リハビリテーション科</small>	中村大橋通6-7-5	34-5005	○	○
渡川病院 <small>心療内科 精神科</small>	具同2278-1	37-2220		
大宮出張診療所 <small>内科</small>	西土佐大宮1759	53-2017		
奥屋内へき地出張診療所 <small>内科</small>	西土佐奥屋内981-1	56-1063		
口屋内出張診療所 <small>内科</small>	西土佐口屋内101-1	54-1010		
西土佐診療所 <small>内科 リハビリテーション科</small>	西土佐用井1110-28	52-1011		

訪問診療・往診

訪問診療：通院が困難な患者さん宅に、医師が計画的・定期的に訪問し診療します。

往診：急な症状の変化などに対し、患者さんや家族からの求めに応じて不定期に、医師が自宅を訪問し診療します。

訪問歯科診療幡多在宅歯科連携室（高知県歯科医師会）

高齢や障害等の理由で歯科医院に通院できない方々が、いつまでも口から食べ続けられるよう、在宅等で歯科診療を受けるための相談窓口です。必要に応じて歯科衛生士が自宅や施設を訪問したり訪問歯科診療につながります。お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】幡多在宅歯科連携室 中村東町1-1-27（市民病院西棟1階）

☎34-8500

救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったとき

救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったとき

「高知家の救急医療電話」をご利用ください。

#7119（一部回線通話料有料）

☎0120(71)7119（通話料無料）

※つながらない場合は、088-823-9922（通話料有料）

受付電話 365日24時間対応



介護保険関係

居宅介護支援事業所

事業所名	住所	電話番号
居宅介護支援事業所 あらた	中村大橋通6-3-7	34-5055
四万十市社会福祉協議会 居宅介護支援事業所	中村東町2-4-13	34-9330
居宅介護支援事業所 えびす	不破2050-20	37-2612
居宅介護支援事業所 介援隊	具同3239-29	34-9182
特定非常利活動法人高知県介護の会	国見929-1	37-1544
居宅介護支援事業所 黒潮	中村愛宕町28	35-3102
居宅介護支援事業所 四万十の郷	安並5803	34-7766
居宅介護支援事業所 なかむら	中村小姓町82-1	34-3178
居宅介護支援事業所 虹の丘	右山1973-8	31-0522
居宅介護支援事業所 のぞみ	坂本988-1	31-1095
指定居宅介護支援事業所 ラブ	駅前町9-16	080-3167-5922
居宅介護支援事業所 いこい	西土佐半家462	31-6001
居宅介護支援事業所 かわせみ	西土佐用井1110-1	49-0011

訪問介護事業所 / 介護予防・生活支援サービス事業※(ホームヘルプサービス)

事業所名	住所	電話番号
訪問介護ステーション あらたケアサービス※	中村大橋通6-3-7	35-9001
ヘルパーステーション 介援隊※	具同3239-29	34-9181
ニチイケアセンター四万十	古津賀3448-1	31-0251
訪問介護事業所 四万十の郷※	安並5803	34-1888
ホームヘルパーステーション 福寿草	磯ノ川20-5	31-2913
ヘルパーステーション ゆらり	駅前町13-3号大正ビル1F	34-8738
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

訪問リハビリテーション / 介護予防訪問介護リハビリテーション

事業所名	住所	電話番号
介護医療院 あいさんさん	駅前町9-16	35-2000
木俵病院	中村一条通3-3-25	34-1211
竹本病院訪問リハビリテーション	右山1973-2	35-4151
中村病院	中村小姓町75	34-3177
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



訪問看護 / 介護予防訪問看護

事業所名	住所	電話番号
グリーンハーツ訪問看護ステーション四万十	具同5390	34-8887
えん訪問看護ステーション南国 四万十市サテライト	古津賀1-30	34-9230
竹本病院訪問看護ステーション	右山1973-8	35-3838
訪問看護ステーション なかむら	中村小姓町82-1	34-3178
訪問看護ステーション のぞみ	坂本988-1	31-1095
森下病院	中村一条通2-44	34-2030
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

訪問入浴介護 / 介護予防訪問入浴介護

事業所名	住所	電話番号
四万十市社会福祉協議会 訪問入浴事業所	中村東町2-4-13	34-3636
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

通所介護 / 介護予防・生活支援サービス事業（デイサービス）

事業所名	住所	電話番号
アピアデイサービス	右山五月町8-13	34-8300
デイサービスセンター えびす	国見929-1	37-1544
共生型デイサービス 介援隊	具同3239-29	34-9180
デイサービスセンター 国見（休止中）	国見802-2	37-6880
デイサービスせいきょう四万十	具同3227	37-3336
通所介護事業所 四万十の郷	安並5803	34-7755
デイサービスセンター にしとさ	西土佐用井1110-1	52-2314
デイサービスセンター ライフケア光	西土佐西ケ方603-1	31-6050

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（デイケア）

事業所名	住所	電話番号
介護医療院 あいさんさん	駅前町9-16	34-5067
介護老人保健施設 いろは館	不破2050-20	37-2611
老人保健施設 治優園	中村愛宕町28	35-5005
森下病院	中村一条通2-44	34-2030
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



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

事業所名	住所	電話番号
小規模多機能施設 えびす	国見929-1	37-1544
小規模多機能型居宅介護事業所 天の川	中村大橋通6-7-20	34-8883

看護小規模多機能型居宅介護

事業所名	住所	電話番号
看多機ハウス となり (休止中)	中村大橋通6-7-5	34-5005

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)

事業所名	住所	電話番号
短期入所生活介護事業所 光優	古津賀3742-17	35-8883
介護老人福祉施設 四万十の郷	安並5803	34-1888
特別養護老人ホーム 夢の丘	右山2041-18	34-8885
特別養護老人ホーム かわせみ	西土佐用井1110-1	52-2223

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)

事業所名	住所	電話番号
介護医療院 あいさんさん	駅前町9-16	35-2000
介護老人保健施設 いろは館	不破2050-20	37-2611
老人保健施設 治優園	中村愛宕町29	35-3000
介護医療院 なかむら	中村小姓町75	34-3177
介護医療院 もりした	中村一条通2-44	34-2030

認知症対応型通所介護 / 介護予防認知症対応型通所介護

事業所名	住所	電話番号
デイサービスセンター くろしお	中村愛宕町28	35-2221
共用型認知症対応型通所介護事業所 はまゆう	井沢37-3	34-8001

福祉用具貸与 / 介護予防福祉用具貸与

事業所名	住所	電話番号
四国医療サービス(株) 四万十営業所	具同田黒1-14-39	37-0600
(株)トーカイ 四万十営業所	右山363-2	31-0881
土佐ガス(株) aicoしまんと	古津賀1-139	35-4372



あなたも・わたしも地域でみまもりシート 保存版

★このシートは、近隣住民の「どうしたのかな？」という情報をいち早くキャッチするため、何よりも身近な存在である皆さまに地域での声かけや情報提供をお願いするものです。下記のチェックリストに当てはまる方がいましたら、連絡先へご連絡ください。

連絡先(電話番号)

緊急の場合は

警察【☎110】

消防・救急【☎119】

四万十市地域包括支援センター

高齢者に関する全般的な相談、権利擁護等の業務をおこなっています

【☎34-0170】

四万十市社会福祉協議会

多様な福祉ニーズに応えるための総合的な相談窓口です

中村【☎35-3011】

西土佐【☎31-6111】

みまもり基本三カ条

第一条 ゆるやかに見守りましょう

- ・お散歩や買い物中など、普段の日常生活の中でかまいません
- ・普段からあいさつを交わす、立ち話をするなど顔の見える関係性を築きましょう

第二条 同じ目線に立ちましょう

- ・「お互い様」という気持ちで無理のしない活動を心がけましょう

第三条 情報の取扱いに注意しましょう

- ・知り得た情報(プライバシー)をむやみに口外しないようにしましょう



チェック

こんなときには

チェックリストに該当しない場合でも、心配なことや不安なことは、1人で悩まず**連絡先**や**地域の民生委員さん**にご相談ください

※民生委員には守秘義務があり、相談内容の秘密は守られます

民生委員
児童委員

使い方

- ① **隣近所の人**の様子がいつもと違っていたり、「**どうしたのかな?**」と**気になる時**には、下の「気になる項目」欄を参考にしてください。
- ② 「みまもりシート」に**1つでも当てはまる**・該当しないが**気になる**ことは、**上記の連絡先へご連絡**ください。
※お気軽に相談をしてください。
※対象者とお話が出来る関係でしたら、困っていることなどを上記の連絡先へ相談をするよう伝えてあげてください。
- ③ 連絡していただいた後も、引き続き見守りをお願いします。
- ④ 経過や結果はできる限りお伝えします。引き続き情報共有ができれば、と考えています。

気になる項目(右欄にチェック“✓”をお願いします)

体調面の心配	認知面の心配	虐待の心配	生活困窮の心配
最近見かけない/ 閉じこもっている様子	同じことを何度も聞く	家から大きな怒鳴り声が聞こえてくる	「お金を貸して」と訴え、借金をしているそう
急に痩せてきた/ 顔色が悪い	感情の起伏が激しくなる	身体に不自然なアザがある	電気・ガス・電話が止められている
うつ傾向(表情が硬い、楽しくなさそう)	置き忘れが増える/物を盗まれた等の妄想がある	家族等にお願いしても関わってくれない	
新聞・郵便がたまっている	実際にはないものが見えると訴える		
家から異臭がする/ ゴミがあふれている	身なりの乱れ/ 清潔感がない		
自宅周辺が荒れてきた (家の管理ができていない)	近所でも道に迷う/変わった時間に歩いている		
		消費被害の心配	その他
		知らない人や車が入りしている	誰も関わりがいようにみられる
		頻繁に銀行に行っている/ 通販がよく届く	家族の介護ストレスがみられる

1つでも当てはまれば
連絡先へご連絡
ください!!

【その他・気になることなど】

地域包括支援センターのご案内

●高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんの身近な相談窓口です。
地域で暮らすみなさんがいつまでも住み慣れた地域で生活できるよう、相談や困りごとなどあれば、地域包括支援センターへお問い合わせください。



どこに相談したらいいのかわからない・・・

こんなときはご相談ください

『地域包括支援センター』

地域包括支援センターのスタッフ

地域包括支援センターのスタッフは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士を中心に構成されています。

お問い合わせ先

四万十市地域包括支援センター

【中村地域】

四万十市高齢者支援課内 本庁 1階 ☎ 34-0170

【西土佐地域】

保健センター内 ☎ 52-1000

発行 四万十市高齢者支援課
電話 0880 (34) 8066 F A X 0880 (34) 0567
メール kourei@city.shimanto.lg.jp
四万十市 HP <http://www.city.shimanto.lg.jp>