

高齢者のための各種福祉サービス一覧（伯耆町版） （令和8年4月現在）

1	配食サービス	P1
2	外出援助	P1
3	買物支援	P1
4	生活援助・身体介護・家事援助	P2
5	見守り支援	P2～3
6	緊急時の通報	P3
7	地域サロン	P4～5
8	助成金	P5
9	家族介護の交流・支援	P5

●介護保険に関するサービス給付以外を対象に、掲載に承諾をいただいた福祉サービスについてご紹介しています。
内容については随時改訂をしていきますが、ご利用前に各事業主体への確認をお願いいたします。＜最終更新R8.4.30＞

南部箕蚊屋広域連合

配食サービス

サービスの名称 ＜実施主体＞	住所・電話・FAX	内容	利用料
配食サービス ＜伯耆町社会福祉協議会＞	(岸本地域) 伯耆町大殿1010 TEL 68-4635 (溝口地域) 伯耆町溝口281-2 TEL 63-0666	・町内在住75才以上の独居、もしくは高齢者のみ世帯で安否確認が必要な方。 ・身体に何らかの障がいがあり、定期的な訪問などによる安否確認等が必要な方。 ・要申請。 ・毎週火・木曜日の昼食。8月は休み。	1食300円

外出援助

サービスの名称 ＜実施主体＞	住所・電話・FAX	内容	利用料
外出支援サービス ＜伯耆町役場＞	【予約受付】 伯耆町配車センター TEL 0120-62-0722 【予約受付以外（利用登録等）】 伯耆町溝口647 (溝口分庁舎) TEL 62-0711	・要支援2以上の認定を受けている高齢者で、一般の公共交通機関を利用することが困難な方が対象。 ・8:30～17:00（土日、祝日、年末年始除く）週1回まで ※人工透析の場合は、当該通院に必要な回数。 ※居宅と医療機関との間の送迎を行う。	町内は、一律200円（片道） 町外は、距離に応じて200円～1,200円 ※5km未満は200円で、5kmごとに200円増しで片道30km未満まで
日常生活用品貸与事業（車椅子） ＜伯耆町社会福祉協議会＞	伯耆町大殿1010 TEL 68-4635	・介護保険対象者以外の方が対象。 ・外出や通院等で短期間、車椅子を貸し出す。	無料

買物支援

サービスの名称 ＜実施主体＞	住所・電話・FAX	内容	利用料
配達サービス ＜ジュンテンドー伯耆店＞	伯耆町大殿952 TEL 39-8008	店頭で申込。	町内900円（追加料金有）で配達。
灯油宅配 ＜ジュンテンドー伯耆店＞	伯耆町大殿952 TEL 0120-104-989 ※灯油サポートセンター	配達エリア：大殿地区	定期配送と都度配送があり、単価が違います。 ※単価は時期により異なりますので、直接お問い合わせください。
灯油宅配 ＜石崎石油＞	伯耆町溝口5-9 TEL 62-1175	配達エリア：町内	店頭価格＋5～10円/リットル ※遠方、少量の場合は別途手数料が必要な場合あり。（500円程度）
灯油宅配 ＜コメリハード&グリーン溝口店＞	伯耆町谷川172 TEL 0859-39-9290	配達エリア：町内	定期配送と都度配送があり、単価が違います。 ※単価は時期により異なりますので、直接お問い合わせください。
灯油宅配 ＜JA-SS岸本給油所＞	伯耆町岸本146-2 TEL 68-2787	配達エリア：町内 ※南部町から一括配達	店頭価格＋8.8円/リットル
灯油宅配 ＜真木自動車 米子東給油所＞	伯耆町大殿543-2 TEL 68-4177	配達エリア：町内 配達日：毎週火・金曜日	※単価は時期により異なりますので、直接お問い合わせください。
灯油宅配 ＜松本油店＞	伯耆町大殿47-1 TEL 68-5868	配達エリア：全地域 ※地域によっては対応できない場合がありますので、直接お問い合わせください。	定期配送と都度配送があり、単価が違います。 ※単価は時期により異なりますので、直接お問い合わせください。 ※免許返納者などの特別単価あり。
タクシー特割 ＜まるごう溝口店＞	伯耆町溝口385-1 TEL 62-1060	買い物後、タクシーを利用する場合に、金額に応じてタクシーの割引券を渡す。 ※他の割引サービスとの併用不可。 ※天候やタクシー利用状況により、タクシー特割が利用できない場合があります。 ※サービスカウンターまたはレジ係まで申込が必要。	①買い物金額が3千円以上 300円分の割引券 ②買い物金額が5千円以上 500円分の割引券

生活援助・身体介護・家事援助

サービスの名称 ＜実施主体＞	住所・電話・FAX	内容	利用料
にこにこヘルプサービス ＜伯耆町社会福祉協議会＞	伯耆町溝口281-2 （溝口福祉センター内） TEL 63-0666	・介護保険認定者または自立支援制度利用者で、伯耆町社協のデイサービス・ヘルプサービスをご利用の方が対象。 ・サービス内容は、掃除、料理、洗濯、外出の介助、買い物。	1時間まで 1,200円（30分増すごとに500円）
読み書きサポート事業 ＜伯耆町社会福祉協議会＞	伯耆町大殿1010 TEL 68-4635	・独居世帯、高齢者世帯、障がい者世帯などで本人以外の世帯員からの支援が十分ではない方が対象。 ・自宅を訪問し、届いている文書のうち本人が内容の確認を希望するものについて、分かりやすく説明し、内容理解をサポートする。 ・記載が必要な書類については、その記載を支援する。	無料
福祉サービス利用援助事業 ＜伯耆町社会福祉協議会＞	伯耆町大殿1010 TEL 68-4635	・認知症高齢者、精神障がい、知的障がい等で判断能力が不十分な方が対象。 ・契約が必要。 ・対象者が自立した日常生活を送ることができるよう、福祉サービスの利用援助や金銭管理サービスを行う。	1時間1,200円（生活保護世帯は無料）
シルバーまかせてねっと！ ＜南部広域シルバー人材センター＞	（伯耆支所）伯耆町溝口688-7 遊学館（JR伯耆溝口駅舎）内 TEL 63-0222 （本所）南部町法勝寺170 プラザ西伯内 TEL 66-4011	家事や農業の支援など。 ホームページ「シルバーまかせてねっと」で検索。	要相談

見守り支援

サービスの名称 ＜実施主体＞	住所・電話・FAX	内容	利用料
伯耆町高齢者等見守りネットワーク事前登録制度 ＜伯耆町役場＞	伯耆町吉長37-3 TEL 68-5535	認知症やその他の認知機能の低下により行方不明になるおそれのある方の情報を希望により事前に登録（氏名、年齢、特徴、顔写真等）し、役場と警察で共有・連携することで、行方不明等が発生した場合に早期発見、保護等に役立てる。	無料
伯耆町認知症高齢者等個人賠償責任保険事業 ＜伯耆町役場＞	伯耆町吉長37-3 TEL 68-5535	・伯耆町高齢者等見守りネットワーク事前登録に登録された方が対象（保険事業のみの加入は不可）。 ・日常生活で起こしてしまった事故（※）で、法律上の賠償責任を負った場合、保険金の支払いを受けることができる。 （※）他人にケガを負わせた、他人の物を壊した、線路に入り電車を止めてしまった、等	無料 ・町が保険契約者となり、保険料を全額負担。
高齢者安心見守り事業 ＜伯耆町役場＞	伯耆町吉長37-3 TEL 68-5535	・65歳以上の独居世帯、65歳以上のみの世帯等が対象。 ・遠方にいる家族が、通信でひとり暮らしの高齢者等の安否確認や見守りができるよう、高齢者等の住宅に機器を設置し、高齢者等や家族の安心感の提供並びに孤立死の防止、高齢者の福祉の増進を目的に、機器の購入及び設置費用の一部を補助する。 ・地域協力員（定期訪問や緊急時にすぐに駆けつけられることが可能な方）1名の確保が必要。 ＜補助金額＞ 対象経費の4/5（上限1万円）100円未満切捨。 ※1世帯1回限り ※通信費用は対象外。 ※購入前の事前申請が必要。購入済みの機器については対象外。	

ICT等活用による見守り支援事業 ＜伯耆町役場＞	伯耆町吉長37-3 TEL 68-5535	・ICT等を活用して行う認知機能の低下による行方不明者対策を実施する方が対象 ・下記①～③の購入費用及びレンタル費用の初期費用の一部を補助する。 ①GPS等のICTを活用し、認知機能低下により行方不明となることを防止するために持ち歩くことができる機器（GPS発信機及び紛失防止タグ等） ②認知症老人徘徊感知機器（ドアにセンサーを取り付け、出た場合にブザーが鳴る等） ③GPS等を活用した警備システム ＜補助金額＞ 対象経費の4/5（上限16,000円）1,000円未満切捨。 ※システム使用料、通信費用等の経費は対象外。 ※購入前の事前申請が必要。購入済みの機器については対象外。	
友愛訪問 ＜伯耆町社会福祉協議会＞	伯耆町大殿1010 TEL 68-4635	・75歳以上の独居高齢者対象。 ・誕生日に社協職員の訪問による困りごと相談等	無料
郵便局のみまもりサービス	伯耆町二部664-2 TEL 62-7104（二部郵便局） 伯耆町溝口424-3 TEL 62-1000（溝口郵便局） 伯耆町吉長23-9 TEL 68-3000（岸本郵便局） 伯耆町真野1057-1 TEL 68-2029（八郷郵便局） お客様サービス相談センター （固定電話から） TEL 0120-23-28-86 【通話料無料】 （携帯電話から） TEL 0570-046-666 【通話料有料】 ※問い合わせ時間帯 平日9：00～21：00 土・日・休日9：00～17：00	①みまもり訪問サービス 月1回、近隣の郵便局社員が利用者宅を直接訪問。30分を目途に生活状況等の話をし、指定した離れて暮らす家族等（3ヶ所まで）にメールまたは郵便で報告する。 ＜付帯サービス＞ 「24時間健康相談」 健康・医療・介護に関する相談に、看護師等の専門スタッフが対応。 ②みまもりでんわサービス 毎日決まった時間に自動音声で体調の確認があり、利用者が電話機のボタンを押して回答。回答内容がメールで離れて暮らす家族等に届く。 ③上記いずれかのサービスの契約をすると、オプションで利用できる。 「駆けつけサービス」 ※別途、警備会社（SECOMまたはALSOK）と契約が必要。	①みまもり訪問サービス 月額2,500円 ②みまもりでんわサービス 月額1,070円（固定電話） 月額1,280円（携帯電話） ③「駆けつけサービス」：上記のサービス料金＋月額880円。 駆けつけ料金（1回/1時間以内）5,500円 月額＋1,870円～で、利用者へ専用機器をお渡しするサービスあり。
緊急時の通報			
サービスの名称 ＜実施主体＞	住所・電話・FAX	内容	利用料
救急医療情報キット ＜伯耆町役場＞	伯耆町吉長37-3 TEL 68-3111	・災害時要援護者台帳登録者のうち65歳以上の高齢者が対象。 ・緊急時に救助者が迅速な救急活動を行えるよう、必要な情報を冷蔵庫で保管する専用の容器を給付。	無料
緊急カード ＜伯耆町社会福祉協議会＞	伯耆町大殿1010 TEL 68-4635	・独居高齢者、高齢者世帯、要介護認定者等が対象。 ・緊急時対応の一助とし「緊急カード」を作成。カード保持が分かるキーホルダーも併せて配布。 ・カードサイズは、大（旧保険証サイズ）と小（名刺サイズ）の2種類。	無料

地域サロン

サービスの名称 ＜実施主体＞	住所・電話・FAX	内容	利用料
認知症予防教室（はつらつ教室） ＜伯耆町役場＞	伯耆町吉長37-3 TEL 68-5535	・もの忘れに不安のある方、もの忘れ検診・もの忘れ相談等で認知機能が気になる方が対象。 ・要申請。 ・内容は、有酸素運動・筋力運動、座学、知的活動（思考力や判断力などを刺激する内容） ※「とっとり方式認知症予防プログラム」を活用。 ・開催日と場所は、次のとおり。 - 第1・3月曜日：岸本公民館、第1・3火曜日：二部公民館 - 第1・3火曜日：溝口公民館、第1・3木曜日：溝口公民館 - 第2・4火曜日：農村環境改善センター、 - 第2・4金曜日：バルプラスオン、第2・4金曜日：日光公民館	無料
集落健康運動教室 （まめまめクラブ） ＜伯耆町役場＞	伯耆町吉長37-3 TEL 68-5535	・内容は、血圧・体重測定、ストレッチ・柔軟体操、転倒予防体操・筋力トレーニング、保健師・管理栄養士による健康相談等 ・実施場所は、お住いの集落（集落によって、実施の有無あり）。 ・各集落2か月に1回の開催	無料
フィットネス体験事業 ＜伯耆町役場＞	伯耆町吉長37-3 TEL 68-5536	・20歳以上の方が対象。（この体験の助成を受けたことがない方に限る。） ・みぞくちテラソのフィットネスを体験利用。 ※1ヶ月に8回	無料
公民館高齢者教室 公民館教室・同好会	（溝口公民館・貴寿美学園） 伯耆町溝口652-1 TEL 62-1177 （二部公民館・多々楽学園） 伯耆町二部1562-1 TEL 62-7159 （日光公民館・日光学園） 伯耆町栃原29 TEL 63-0306 （岸本公民館・松栄学級） 伯耆町吉長49 TEL 68-3617	①公民館高齢者教室 ・概ね60歳以上の方が対象。 ・内容は、各種講座、町外研修。 ②公民館教室・同好会 公民館ごとで開催する教室・同好会が異なるため、各公民館にお問い合わせください。	①年会費1,000円 ②各公民館にお問い合わせください。
ふれあいサロン ＜伯耆町社会福祉協議会＞	伯耆町大殿1010 TEL 68-4635	・茶話会やレクリエーションを通じて、閉じこもり予防、仲間づくりを目的に各集落にて開催。事前に依頼があれば、社会福祉協議会職員が出向き、希望に沿ったレクリエーションを提供。 ※開催集落には、申請により社協から助成金5000円が出る。 ※サロンを5回以上開催すると再度申請が出来る。	各集落による。
実りの会 ＜伯耆町社会福祉協議会＞	伯耆町大殿1010 TEL 68-4635	・独居高齢者対象。 ・年6回程度様々な研修、見学を行う。 ・生きがいづくり、仲間づくりが目的。	参加費として500円～1,500円程度（内容によって変わる。）
伯耆ふれあいサロン ＜ふれあいクラブ伯耆＞ （伯耆町老人クラブ連合会）	伯耆町溝口281-2 TEL 63-0666	・いきいき百歳体操、eスポーツ、各種講習会や交流会（茶話会） ・毎月第3水曜日、9:30～11:30 ・会場は岸本地域と溝口地域で交互に実施（おにっ子テレビのトクトク情報でお知らせあり）	

いきいき百歳体操 ＜ふれあいクラブ伯耆＞ （伯耆町老人クラブ連合会）	伯耆町溝口281-2 TEL 63-0666	・単位老人クラブ会員などが対象。 ・集落公民館などで、40分程度の健康体操（集落によって、実施の有無あり）。 ・自主開催までは社協職員等が指導。 ・定期的な体力測定や体験教室も随時受付。	無料
【現在休止中】 おやまの健康サロン ＜大山リハビリテーション病院＞	伯耆町大原927-1 TEL 68-4111	・概ね60歳以上の方が対象（60歳未満でも参加可能）。要介護者は対象外。 ・内容は、リハビリ体操、健康ミニ講座、自由活動（会話、パズル、ゲーム、脳トレ等）。	1回100円 ※集落によっては、送迎バスあり。【要事前申込】
助成金			
サービスの名称 ＜実施主体＞	住所・電話・FAX	内容	
家族介護用品支給事業 ＜伯耆町役場＞	伯耆町吉長37-3 TEL 68-5535	市町村民税非課税世帯の要介護4・5の方を在宅で介護している家族に対して介護用品購入費を支給。 ※別居の家族が介護している場合は、その世帯も市町村民税非課税であること。 ＜支給額＞ 月額7,000円分の介護用品引換券を交付。	
高齢者住宅改良助成事業 ＜伯耆町役場＞	伯耆町吉長37-3 TEL 68-5535	・市町村民税非課税世帯の要介護・要支援の認定を受けた方が対象。 ・住み慣れた自宅で安全に生活できるように、介護保険の給付を超える大規模な改修（手すりの取付け、段差の解消、滑り防止・移動の円滑化などの床または通路面の材料の変更、引き戸などへの扉の取替え、洋式便器などへの便器の取替え）をした場合、町の住宅改良補助金を交付。 ＜交付額＞ 介護保険の給付を超える部分について最大80万円が補助対象基準となり、うち2/3が補助。（補助の上限額は、53万3千円） ※原則として現在の住まいについて1回限りの交付。	
家族介護の交流・支援			
サービスの名称 ＜実施主体＞	住所・電話・FAX	内容	利用料
伯耆町障がい老人をささえる家族の会 ＜事務局（伯耆町役場）＞	伯耆町吉長37-3 TEL 68-5535	・高齢者を介護する家族、介護支援専門員、介護サービス事業関係者、医療関係者など、どなたでも参加可。 ・家族の集い…毎月1回第4木曜日、13:30～15:00 ・開催場所は次のとおり。 偶数月は、バルプラスオン（岸本保健福祉センター）和室 奇数月は、溝口公民館 和室 ・研修会…年間1回	無料
オレンジカフェほうぎ ＜伯耆町社会福祉協議会＞	【問い合わせ】 伯耆町社会福祉協議会 伯耆町大殿1010 TEL 68-4635	・認知症のこと、介護のこと、その他の日頃の悩みを語り合う場として、伯耆町社会福祉協議会により運営。 ・第1火曜日 ポッポみらい（JR伯耆溝口駅前） ・第3火曜日 みそくちテラス（伯耆町役場溝口分庁舎5階） ※時間は、第1・3火曜日ともに13:30～15:30	200円（1ドリンク、お菓子付き）
つどいカフェ ＜大山リハビリテーション病院＞	【問い合わせ】 大山リハビリテーション病院（つどいカフェ係） 伯耆町大原927番地1 TEL 68-4111	・認知症や介護などについて、「相談」「学ぶ」「考える」ことができ、専門職による正しい知識の啓発や地域の交流の場として実施。 開催日時… 毎月第4水曜日 9:30～11:30 場所…サービス付き高齢者向け住宅あゆみ 交流室（伯耆町大殿1089番地8）	100円（茶菓代）