

牟岐町の社会資源

牟岐くらしの便利帳



令和 8 年度版

概 要

この便利帳は、牟岐町の地域での活動や民間サービスの情報を集めたものです。誰もがご高齢者になられても、住み慣れた地域で安心して暮らしていくための生活支援を目的に作成しています。

～「牟岐くらしの便利帳」ご利用にあたってのお願い～

1. この冊子に掲載されている情報は、変更となる場合があります。
ご利用の際の最新情報及び詳細は記載されている連絡先に確認してください。
2. 「牟岐くらしの便利帳」の配布につきましては牟岐町社会福祉協議会にお問い合わせ下さい。

TEL 72-1151 FAX 72-0611

目次

1 配達・移動販売

- (1)配達サービスがあるお店・・・P.1
- (2)電話注文ができるお店・・・P.2
 - 出羽島お買い物便・・・P.2
- (3)お弁当配達サービスがあるお店・・・P.3
 - 配食ボランティア・・・P.3
- (4)食料品の移動販売をしているお店・・・P.4
 - ①高藤商店・・・P.5
 - ②とくし丸・・・P.6

3 地域活動

- (1)ふれあいサロン・・・P.13～P.14
- (2)いろいろ農園・・・P.15
- (3)オレンジカフェ・・・P.16
- (4)通いの場・・・P.17
- (5)老人クラブ・・・P.18
- (6)貯筋体操（町事業）・・・P.19
- (7)脳トレ体操（町事業）・・・P.20
- (8)障がい者相談・こころの悩み相談・・・P.21
- (9)婦人会・・・P.22

2 暮らしに関連したサービス

- (1)公共交通機関/タクシー/介護タクシー・・・P.7
- (2)電気屋さん/移動衣料品店・・・P.8
- (3)薬局・・・P.9
- (4)シルバー人材センター・・・P.10
- (5)傾聴ボランティア・・・P.11
- (6)音訳サークル・・・P.11
- (7)配食ボランティア・・・P.12

4 相談できる場所

- (1)相談できる場所一覧・・・P.23
- (2)牟岐町社会福祉協議会・・・P.24
- (3)牟岐町成年後見センター・・・P.24
- (4)牟岐町地域包括支援センター・・・P.25
 - 冷蔵庫保管医療キット・・・P.25
- (5)民生委員協議会・・・P.26
- 運転免許証の返納について・・・P.27
- 緊急通報（119番のかけ方）・・・P.28

1 配達・移動販売

配達サービスがあるお店



食品・生活用品など

※掲載金額はすべて税抜になります。

店舗名		連絡先	定休日	内容・条件	配達エリア
1	オオキタ	72-3458 中村字本村106-10	第2水曜・年始 (8月は休みなし)	3,000円以上のお買い上げは配達無料 3,000円未満のお買い上げは配達200円	牟岐町内
2	スーパーニシミヤ 牟岐店	72-2202 牟岐浦字宮ノ本195	日曜日	持ち帰れない重たい物でお店が空いている時間があれば配達可能	牟岐町内
3	セブンミール (セブンイレブン海部牟岐店)	0120-736-313 ホームページから事前登録が必要 (https://7-11net.omni7.jp/general/sp/service)	なし	1,000円～3,000円未満は200円の送料が必要 3,000円以上の注文で無料	お店から 1kmぐらい

衣料品など

店舗名	連絡先	出店日・場所・時間	内容・条件	配達エリア
レインボー マーケット	080-1991-8880	電話にてご注文、 配達日時をご相談 させていただきます。	婦人服・紳士服・下着・靴下・介護用衣料品・日用品・雑貨 イチゴ農園が作るスイーツ、パン、カップフルーツ ブルーベリー農園のフルーツジャム	牟岐町内

※最新情報及び詳細につきましては業者へ直接ご確認下さい。

電話注文ができるお店

※掲載金額はすべて税抜になります。

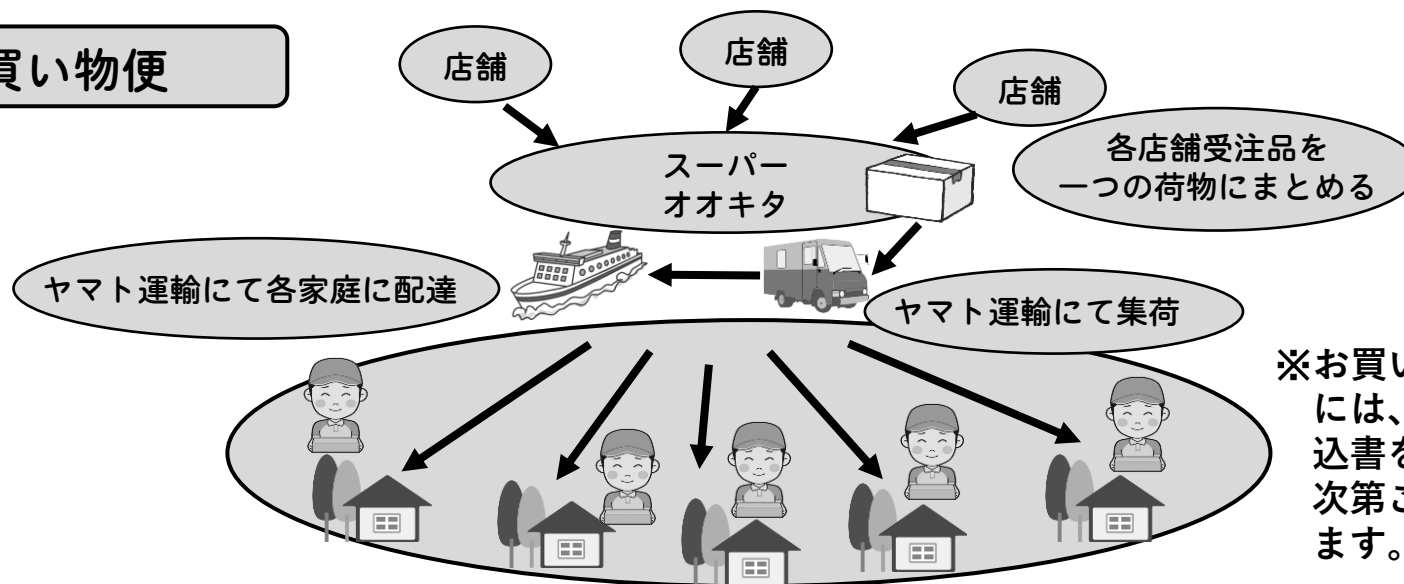


店舗名	連絡先	定休日	内容・条件	配達エリア
オオキタ	72-3458 中村字本村106-10	第2水曜・年始 (8月は休みなし)	3,000円以上のお買い上げは配達無料 3,000円未満のお買い上げは配達200円	牟岐町内

出羽島お買い物便

事業所名	連絡先	定休日	内容・条件
オオキタ	0884-72-3458	第2水曜日 年始	オオキタで販売されている商品を自宅で注文。翌日ヤマト運輸が500円（1個口）で自宅までお届けするサービスを開始いたします。購入した商品代金はお客様の指定する銀行、郵便局の口座から自動的に引き落としするサービスで自宅に居ながらお買い物ができるようになりました。
ヤマト運輸			

出羽島お買い物便



※お買い物便サービス利用には、まず、口座振替申込書を提出後、登録完了次第ご利用が可能になります。

※最新情報及び詳細につきましては業者へ直接ご確認ください。

お弁当配達サービスがあるお店



	店舗名	連絡先	定休日	内容・条件	配達エリア
1	魚秀やかた	72-2231 中村字杉王13-1	毎週月曜日 1月1日	500円（税抜）から 5個以上で配達料無料	牟岐町内
2	オオキタ	72-3458 中村字本村106-10	第2水曜・年始 （8月は休みなし）	500円（税抜）から 3,000円（税抜）以上で配達無料 （3,000円（税抜）以下は配達料200円必要）	牟岐町内
3	砂美かたやま	72-1727 灘字下浜辺6-1	なし	1,250円（税込）から 5個以上の注文で配達料無料 ※3日前までに予約して下さい	牟岐町内
4	セブンミール （セブンイレブン海部牟岐店）	0120-736-313 ホームページから事前登録が必要 （ https://7-11net.omni7.jp/general/sp/service ）	なし	1,000円～3,000円（税抜）未満は 200円の送料が必要 3,000円（税抜）以上の注文で無料	お店から 1 km ぐらい

配食ボランティア

	事業所名	連絡先	配達日	内容・条件	配達エリア
1	牟岐町ボランティア連絡協議会	72-1151 川長字新光寺60-1	第2、第4 日曜日	300円 独居高齢者または高齢者世帯で虚弱な方、障がいをお持ちの方 ※6月～9月お休み。10月・12月は第1・第3日曜日、1月は第2・第3日曜日の配達です	牟岐町内

※最新情報及び詳細につきましては事業者へ直接ご確認ください。

食料品の移動販売をしているお店



名称	連絡先	販売日	内容・条件
高藤商店	72-1592	月曜日・水曜日・金曜日	別紙記載
とくし丸	1号車：大前号 72-0636 オオキタまで	火曜日・金曜日（牟岐限定地区）	別紙記載 ※詳細問合せはオオキタまで 72-0636
	2号車：荒川号 72-0636 オオキタまで	火曜日・土曜日（牟岐限定地区）	

※最新情報及び詳細につきましては事業者へ直接ご確認下さい。

高藤商店

※時間は目安となっています。

名称	曜日	時間	場所
高藤商店	月曜日 水曜日 金曜日	9 : 30	赤水
		10 : 00～10 : 30	喜来
		10 : 40～11 : 00	辺川
		11 : 10	橘
		11 : 20～12 : 00	笹見
		15 : 00	西又

とくし丸



※時間は曜日・天候等により30分前後変更になる可能性があります。

名称	曜日	時間	場所
1号車 大前	火曜日 金曜日	10 : 00～11 : 00	杉王
		11 : 00～11 : 30	関
		11 : 30～12 : 00	市宇谷～大牟岐田
		12 : 00～12 : 30	中山～大平間
		12 : 30～13 : 00	古牟岐
		13 : 30～14 : 00	山戸
		14 : 00～14 : 30	笹見・河内（奥）
		14 : 30～15 : 00	杉谷
		15 : 00～15 : 30	辺川（辺川駅周辺）
2号車 荒川	火曜日 土曜日	15 : 00～15 : 30	中の島・本町商店街付近
		15 : 30～16 : 00	浜崎・本町
		16 : 00～16 : 30	大谷・大戸

2 くらしに関連したサービス

【公共交通機関】

事業所名	連絡先	備考
JR牟岐駅	中村字本村141-3 72-0069	
南部バス牟岐営業所	中村字本村75-1 72-0004	

【タクシー・介護タクシー】

※タクシー助成券の申請は牟岐町役場（72-1111）。
75歳以上の方もしくは75歳未満で運転経歴証明書を
交付されている方が対象です。

事業所名	連絡先	備考
海部タクシー	中村字山田9-3 72-2665	
牟岐タクシー	中村字本村273-9 72-1133	
セーフティ・サポート （介護タクシー）	中村字杉谷12-12 090-3483-8487 （国吉）	予約をして頂ければ、どなたでもお乗り頂けます。一般車イス・リクライニング式車いす・寝台車（ストレッチャー）での乗降り、ご家族の同乗もできます。病院付添、買物代行、薬の受取りなど救援事業も行います。

電気屋さん

※お店によってサービスは異なりますので詳細はお店に確認して下さい。

店舗名	連絡先	定休日	営業時間
富田電気商会	中村字本村10-17 72-0843	日曜・祝日	8時30分～17時
マツバラ電気サービス	牟岐浦字宮ノ本140-1 72-2635	日曜	9時～18時

- ・電球の交換
- ・クーラーの修理・取り付け
- ・リサイクル家電の回収
- ・家電の修理・取り付け
- ・電池、電球、家電などの販売
- ・電気工事など

移動衣料品店さん

※営業日は、目安になりますので事前に電話確認をお願いします。
天候によりお休みになる場合があります。

店舗名	連絡先	営業日	出店場所	取り扱い品
福家商店	088-654-4327 090-8970-7555	毎月15日 ～25日頃	スーパーニシミヤ牟岐店前 (25日～30日までの間) 八幡神社(15日～20日ごろ)	婦人物衣料品
出張デパート レインボー マーケット	080-1991-8880	平日 9時～17時	地域サロン、婦人会、老人会、 ご近所・ご友人のグループ等、 ご指定の場所へお伺いします	婦人服・紳士服・下着・靴下・介護用衣料品・ 日用品・雑貨 イチゴ農園が作るスイーツ、パン、カップフ ルーツ ブルーベリー農園のフルーツジャム

薬局 処方箋対応

店舗名	連絡先	定休日	営業時間	取扱品
アイ 調剤薬局	中村字杉谷182-1 72-3112	日曜 祝日	8時30分～17時30分（月曜日～金曜日） 9時～12時（土曜日）	シツ ^フ 、かゆみ止め、痛み止め、 便秘薬、下痢止め、胃腸薬、整 腸剤、栄養ドリンク、経口補水液、 カロ、ハンドクリーム、マスク、ホ ^リ テント、 ガーゼ、絆創膏、殺虫剤、体温 計、その他
オーシャン 薬 局	中村字山田15-4 74-1255	日曜 祝日	8時30分～18時（月曜日～金曜日） 9時～12時（土曜日）	かぜ薬、目薬、湿布薬、体温計、 カットバン、OS-1、虫刺され塗薬、 サ ^ホ ーター、バファリン、アリナミン、三共 胃腸薬、らくらく服薬ゼリー、 NOV保湿剤、うじ殺し、バルサン、 カロ、清拭剤、その他
ぐんも 調剤薬局	中村字本村102-1 74-0979	日曜 祝日	9時～18時（月曜日～金曜日） 9時～12時30分（土曜日）	かぜ薬、解熱鎮痛薬、胃腸薬、 絆創膏、栄養剤、目薬、マスク、 湿布、入歯用洗浄剤、その他
スマイル 調剤薬局	川長字山戸168-4 70-1226	日曜 祝日	9時～13時、14時～18時 （月・火・水・金曜日） 8時～16時（木曜日） 8時30分～13時、14時～17時30分 （土曜日）	湿布薬、皮膚用薬（かゆみ、保 湿等）、入歯安定剤・洗浄剤、 胃腸薬、マスク、消毒液、絆創膏、 経口補水液、その他

※取扱品に掲載されていない商品が欲しい時は、直接各薬局に問い合わせして下さい。 取り寄せ出来る商品もあります。



シルバー人材センター

お問い合わせ

連絡先：牟岐町社会福祉協議会

電話：72-1151

担当：谷

シルバー人材センターとは、本格的な高齢化が進む中、健康で働く意欲のある原則60歳以上の方が、永年培ってきた豊かな知識と経験を活かし、助け合いながら仲良く共に働くことにより、社会に参加し、そこに喜びや生きがいを見出し、ひいては地域社会の活性化を図っていかうという目的で運営されています。「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づいて安全・適正な就業に努めています。

【依頼できるお仕事の内容】

- ・ 草刈り
- ・ 草抜き
- ・ 庭木の剪定
- ・ 室内外の清掃、片付け
- ・ 通院付き添い
- ・ お墓の管理
- ・ 家事援助
- ・ その他、気軽にお問い合わせください

会員募集してます

退職後も生きがいをもって地域の活動に参加してみませんか？

「働けるうちは働く、生涯現役だ。」「時間も体力もある。」「自分らしく生き生きと活動したい。」「やりたいことはあるが、一歩踏み出せない。」そんな思いを持っていただける方、お気軽にお問い合わせください。

傾聴ボランティア

お問い合わせ

連絡先：牟岐町社会福祉協議会
電話：72-1151
担当：谷



「話し相手がいない」「ひとりぼっちでさびしい」「不安で誰かに話を聴いてもらいたい」方に対し、「誰かのお役に立ちたい」と願う人たちが、相手の気持ちに寄り添って耳を傾け『心に寄り添うボランティア』として、お話相手のボランティア活動をしています。守秘義務は守られます。

会員募集してます

「お話相手」のボランティア活動を通じて、支え合いをする活動です。あなたも会員になって、その力を地域に生かしてみませんか？興味のある方は、気軽にお問合せしてください。

お問い合わせ

連絡先：牟岐町立図書館
電話：72-2300

音訳サークル れいんぼう

音訳サークル【れいんぼう】は、視覚障がい者の方を対象に声の広報をお届けしているボランティアグループです。福祉サービスの向上を目指して対面朗読のサービスを始めました。

※対面朗読とは視覚障がい者や肢体不自由者などのように活字（墨字）による読書が困難な人に対する音訳サービスです。

★この活動に賛同し参加して下さる方も募集しています。



配食ボランティア

お問い合わせ

連絡先：牟岐町社会福祉協議会

電話：72-1151

担当：山本

独居高齢者または高齢者世帯で買い物に行けない、など身体が虚弱な方、家族の食事支援が受けられない、障がいをお持ちの方などに月2回（第2、第4日曜日）、旬の食材を使った温かいお弁当をご自宅へお配りするサービスです。食を通じて地域の支えあいを大切にしたいボランティア活動をしており、安否確認もかねています。

お弁当代金は、1食300円になります。

※6月～9月は食中毒防止のためお休みとなります。

10月・12月は第1・第3日曜日，1月は第2・第3日曜日に配達日が変わります。

会員募集してます

現在、高齢化が進みサービスを利用する方が増加しております。ボランティアの皆さんが支えあいながら活動しております。一緒に配食ボランティアをしてくれる仲間を募集しています。料理好きの方はもちろん、初心者の方も歓迎です。お弁当を配達して頂ける方も募集しています。

ふれあいサロン

ふれあいサロンの目的 高齢者の「生きがいづくり」、「健康づくり」、「仲間づくり」と 「社会参加の促進」

活動内容

- 看護師による健康チェック
- 健康体操、健康講話
- レクリエーション・脳トレなど

ふれあいサロン利用者募集中！

あなたの住む地域の方々同士で体操したり
歌ったり、レクリエーションなどして楽しい
時間をすごしませんか？



お気軽にお問い合わせください！
お問い合わせ先：社会福祉協議会 72-1151

ふれあいサロン実施状況

	名称	場所	日程		備考
1	東の中	東の中コミュニティセンター	毎月第1水曜日	13：30～14：30	偶数月は健康相談
2	海の家	海の家	毎月第2金曜日	10：30～12：00	偶数月は健康相談
3	浜の家	浜の家	毎月第3木曜日	10：30～12：00	4,7,8月休み 奇数月は健康相談
4	本町	本町会館	毎月第3木曜日	13：30～14：30	奇数月は健康相談
5	中村	中村文化センター	毎月第2木曜日	9：30～10：30	奇数月は健康相談
6	上の町	上の町コミュニティセンター	毎月第2木曜日	13：30～14：30	奇数月は健康相談
7	喜来	喜来多目的集会所	1,3,4,6,9,11月第2水曜日	13：30～14：30	1,4月は健康相談
8	西又・笹見	西又コミュニティセンター	毎月第2月曜日	13：30～14：30	偶数月は健康相談
9	関	関コミュニティセンター	毎月第3水曜日	13：30～14：30	奇数月は健康相談
10	横瀬	横瀬文化センター	1,3,5,7,9,11月第3金曜日	9：30～10：30	健康相談のみ
11	ロマン	浜の家	毎月第2月曜日	13：30～14：30	
12	内妻	内妻コミュニティセンター	毎月第3火曜日	13：30～14：30	奇数月は健康相談
13	中の島	中の島コミュニティセンター	毎月第3火曜日	13：30～14：30	偶数月は健康相談

いろいろ農園

お問い合わせ

連絡先：いろいろ農園

電話：080-5234-1617

担当：八木 俊樹

ちいさな子どもからおじいちゃんおばあちゃんまでいろいろな人と一緒に、いろいろな野菜や果物を育てています。

定期的（月1～2回程度）に開放日を設けております

一緒に土をいじったり、収穫したり、椅子に腰かけて話したり、気軽に遊びにいらしてください。散歩がてらに寄っていただくだけでも大歓迎です。
農作業をされる方は、汚れても良い服装・作業用手袋・飲み物をご持参ください。
※農作業道具の持ち込み、苗・種・果樹の寄付も大歓迎です。

場所や開催日時など、詳細は八木までご連絡ください。

※利用料無料です



オレンジカフェ

※利用料無料です

お問い合わせ

連絡先：牟岐町役場 健康生活課
電 話：72-3417
連絡先：牟岐町社会福祉協議会
電 話：72-1151



今年度からオレンジカフェがオープンしました。

海の家・浜の家・小松コミュニティセンターの3か所で実施しています。

みんなで楽しくレクリエーションをしたり、お茶やコーヒーを飲みながら楽しく会話を
する場所です。また、看護師や保健師が来るので日ごろの健康の悩みや認知症の方への
接し方なども相談出来ます。

場所	海の家	浜の家	小松コミュニティセンター
曜日 時間	第2金曜日 12時30分～13時30分	第3木曜日 12時30分～13時30分	第2水曜日 13時30分～14時30分
開催日	令和8年5月8日	令和8年6月18日	令和8年6月10日
	6月12日	10月15日	10月14日
	9月11日	12月17日	12月9日
	11月13日	令和9年2月18日	令和9年2月10日
	令和9年1月8日	どなたでもご利用頂けます 気軽にお越しください	
	3月12日		



注) 開催日は、予告なく変更する場合がありますので、「問い合わせ先」まで電話確認して下さい。
また、悪天候などにより、中止する場合があります。



通いの場実施状況

お問い合わせ

連絡先：牟岐町役場 住民福祉課
電話：72-1111

	名称	場所	日程	備考
1	手芸サークル	東の東コミュニティセンター	毎日	日曜日以外
2	卓球	中村文化センター	週2回（火曜, 金曜）	
3	ペタンク	旧 牟岐小学校グラウンド	毎週 水曜日	雨天は体育館
4	グラウンドゴルフ	杉王神社	毎日	午前中
5	カラオケ	浜の家	毎週 月曜日	
6	民謡	浜の家	毎週 火曜日	4週目は休み

老人クラブ一覽

目 的

仲間づくりを通じて生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに、その知識や経験を活かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組み明るい長寿社会づくり保健福祉の向上に努めることを目的とする。

お問い合わせ

牟岐町老人クラブ連合会事務局
連絡先：牟岐町役場 住民福祉課
電 話：72-1111

新規会員募集中！

お気軽にお問い合わせください！



	クラブ名	地区		クラブ名	地区
1	牟岐津	西の東、西の中、西の西	6	七福	東の西
2	寿	本町、中の島	7	恵比須	東の中
3	鶴亀	杉王、大谷、上の町	8	東	東の東
4	長寿	川又、平野	9	あじさい	内妻
5	天神	天神前	10	山田	山田

貯筋体操

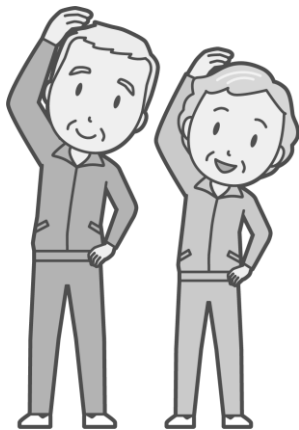
《貯筋体操》について

年齢を重ねたことによる筋力の低下などで、転倒してしまうことが多々あります。

貯筋体操は、そんな筋力の低下を予防する体操です。

足・腰・お腹の筋力アップ、そしてバランスを強化することで、転倒などを未然に防ぎます。

ハツラツとした健康な毎日をめざして、貯筋体操を始めましょう！



【日時・場所】

- 第2、第4 水曜日

＊ただし、お盆や祝日等は、変更になることがあります。

- 浜の家・・・10時00分～10時50分まで
- 海の家・・・13時00分～13時50分まで

【内容】

- 理学療法士による筋力をつける体操

お問い合わせ先

連絡先：牟岐町地域包括支援センター
電話：72-1600

脳トレ体操

《脳トレ体操》について

年齢を重ねるごとに物忘れが多くなったと感じることがあります。

脳トレ体操は、脳の活性化のための楽しいお話と、軽い体操です。

軽く楽しく体を動かすことは、脳を刺激し、気分が明るく、記憶力アップにもつながります。

ハツラツとした健康な毎日をめざして、脳トレ体操を始めましょう！



【日時・場所】

- ・ 第2、第4 水曜日

＊ただし、お盆や祝日等は、変更になることがあります。

- ・ 浜の家・・・11時00分～12時00分頃
- ・ 海の家・・・14時00分～15時00分頃

【内容】

- ・ 理学療法士による物忘れ予防のための体操等

お問い合わせ先

連絡先：牟岐町地域包括支援センター
電話：72-1600

障がい者相談

文化活動・日帰り旅行などを通じて楽しく交流をしませんか？また、困りごとの相談には、障がい者相談員が対応しています。“ピアカウンセリング”といって、同じ悩みや障がいをもつ当事者の仲間（ピアカウンセラー）が、同じ立場で親身に相談にのります。

※手帳の取得方法など、なんでも気軽に相談して下さい。

団体名	相談員氏名	連絡先	備考	問い合わせ先
牟岐町身体障害者会	杉口 健	090-4784-7368	身体障がいに関する相談	牟岐町社会福祉協議会 72-1151 担当 谷
牟岐町手をつなぐ親の会	佐藤 祐子	090-5279-8855	知的障がいに関する相談	牟岐町役場 住民福祉課 72-1111 担当 和田

会員募集しています

牟岐町在住で身体障害者手帳もしくは療育手帳をお持ちの方および会の趣旨に賛同してくださる方

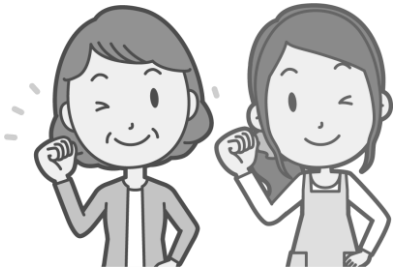
- ・牟岐町身体障害者会 年会費 500円 随時入会可
- ・牟岐町手をつなぐ親の会 年会費 1,000円 随時入会可

こころの悩み相談

こころや身体にストレスを感じていませんか。「つらい」「苦しい」「助けて」「不安」などあなた自身や周りの方、悩みがあれば相談してみませんか？

実施機関・名称	電話番号	相談時間など
いのちの希望	088-623-0444	10時～23時30分（年末年始を除く）
とくしま自殺予防センター（精神保健福祉センター内）	088-602-8911	9時～16時，18時30分～22時30分(22時まで受付)(土・日・祝日・年末年始を除く)※18時30分以降は民間の相談窓口につながります。
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応・年中無休

牟岐町婦人会



お問い合わせ

連絡先：牟岐町婦人会

電話：72-0807

担当：小松 道子

地域の人と人をつなぐ婦人会活動は、地域交流と、教育文化、環境、消費生活等の推進に関する活動を行い、人種、性別にかかわらず、一人ひとりの人権が尊重される、男女共同参画社会の実現、明るく住みよい地域社会づくりに貢献することを目的としています。

私たちと一緒に、女性の視点から様々な活動や問題に取り組み、よりよい地域を一緒につくっていきませんか？

現在、牟岐町婦人会では、日赤奉仕団活動を中心に、様々な活動に取り組んでいます。多くの皆様と共に活動することで、地域が更に元気に、また活動に活気が出てきます。

地域の発展に貢献できる団体として、共に手を取り合って活動していきましょう！

4 相談できる場所



名称	住所	連絡先	内容
牟岐町社会福祉協議会	牟岐町川長字新光寺60-1	72-1151	地域住民や自治会・ボランティア・民生委員・行政・保健・福祉の関係団体等と連携し、高齢者や障がい者、児童などを対象として、地域福祉の増進のための活動を行っています。
牟岐町成年後見センター	牟岐町川長字新光寺60-1 牟岐町中村字本村7-4	72-1151 72-3417 72-3416	安心して自分らしく暮らし続けるために、権利をまもり支援する制度へ繋げるようお手伝いをします。
牟岐町地域包括支援センター	牟岐町川長字新光寺60-1	72-1600	牟岐町にお住いの高齢者が住みなれた地域で自分らしく生活できるよう、専門の職員が活動しています。
牟岐町民生委員協議会	牟岐町中村字本村7-4 牟岐町役場 住民福祉課	72-1111	「民生委員」23名、「主任児童委員」2名が地域の中で相談・支援を行っています。
牟岐町役場	牟岐町中村字本村7-4	72-1111	行政サービス全般を行っています。
牟岐町教育委員会	牟岐町川長字新光寺82	72-0107	町の教育、文化、スポーツ等に関する業務を行っています。
牟岐警察署	牟岐町中村字山田2-1	72-0110	事件事故、振り込め詐欺など暮らしの安全や交通安全など町の安全を守っています。

牟岐町社会福祉協議会



支え合い、誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくりの活動をしています。

たとえば

福祉サービスをつかいたいけど、手続きの仕方が分からない。
ひきこもりになっている家族がいる。
心配ごとばかりで、どうすればいいかわからない。

生活の中、地域での心配ごとや
困ったこと、どこに相談してい
いのかわからない時、ご連絡く
ださい。

お問い合わせ

牟岐町成年後見センター



いつまでも安心して暮らすためにできること

お問い合わせ

連絡先：牟岐町成年後見センター
電 話：72-1151(社会福祉協議会)
72-3417(役場・健康生活課)
72-3416(役場・住民福祉課)

- ・ 通帳や印鑑が見つからなくなる…
- ・ 色々な契約や手続きの仕方がわからない…
- ・ 高額なものを契約してしまった…
- ・ 障がいをもつ子供の将来が心配…

成年後見制度に関する相談だけではなく、判断能力が低下する前にできること、制度を使うための手続きの方法などお気軽にご相談ください。

牟岐町地域包括支援センター

お問い合わせ

連絡先：牟岐町地域包括支援センター
電話：72-1600



地域包括支援センターは牟岐町社会福祉協議会が牟岐町から委託事業として受託し運営している機関で、高齢者の皆さまが住みなれた町で安心して暮らしていけるように「介護、福祉、健康、医療」など、さまざまな面から高齢者やその家族を支えています。本人やご家族、地域住民、ケアマネジャーから受けたいろいろな相談ごと、適切な機関と連携して解決に努めます。困ったことがあればご相談ください。

相談できる主なこと

【いろいろな相談ごと】

- ・近所に住む一人暮らしの高齢者が、最近閉じこもりぎみで心配
- ・サービス事業者に不満があるが、直接言いづらい
- ・引っ越してきたばかりなので、友人をつくりたい
- ・近所にある高齢者のサークルを知りたい など

【介護や健康について】

- ・介護予防についての相談をしたい
- ・介護保険を利用したいが、体調が悪いので要介護認定の申請に行けない
- ・体調が悪く、寝たきりへの不安がある
- ・今の健康を維持したい など

【認知症について】

- ・最近よく忘れるようになった
- ・家族が認知症かもしれない

【権利を守ることにについて】

- ・振り込め詐欺の被害にあった
- ・財産の管理に自信がない
- ・虐待にあっている高齢者を知っているが、どうすればよいかわからない
- ・いけないとわかっていても、虐待をしてしまう など

冷蔵庫保管 医療情報キット

連絡先：牟岐町役場 健康生活課
電話：72-1111

もしもの時に冷蔵庫保管 医療情報キットを備えましょう

- 冷蔵庫保管医療情報キットは冷蔵庫に保管してください。
- 緊急の時、かけつけた救急隊員が医療情報を確認することで、適切な救護の手を差し延べることができます。
- 病院や親せきなどの緊急連絡先といち早く連絡を取ることができます。

冷蔵庫保管 医療情報キットとは？

※ご自宅で具合が悪くなり救急車を呼ぶ時など…
もしもの時に安全と安心を確保するための、医療情報など必要な情報を、自宅の特手の場所に保管することで万一に備えることです。

牟岐町民生委員児童委員一覧

民生委員・児童委員の活動

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受け、地域で身近な相談・支援を行うボランティアです。一定の区域を担当し、支援が必要な住民に対して、必要に応じた情報提供を行うとともに、自らも住民の一員として地域の福祉活動に参加しながら地域に密着した相談・支援活動に取り組んでいます。

お問い合わせ

牟岐町民生委員協議会

事務局：牟岐町役場 住民福祉課

電話：72-1111

【民生委員】

担当地区	氏名	担当地区	氏名	担当地区	氏名
灘	正路 弘美	西の中・西の西	天羽 信子	杉王	国吉 高虎
古牟岐	川辺 たまき	中の島	杉本 久美	関・清水	前山 満子
東の東	眞崎 哲幸	本町	青木 真理子	平野・川又・赤水	丸岡 久枝
東の中	平岡 丈次	本町	天野 和子	西又・笹見	伊澤 優子
同倫	山岡 千代子	上の町	前山 美登里	辺川	長尾 五月
東の西	沖津 通孝	内妻	葛谷 信也	喜来・橘	竹山 延広
川長・天神前	森 弥生	大谷	森本 雅恵	出羽島	本田 妙子
西の東	祖川 義孝	山田	流田 節也		

【主任児童委員】

担当地区	氏名	担当地区	氏名
全町	古波 香苗	全町	小林 留美子



運転免許証の返納について

牟岐警察署 地域交通課 交通係（本館1階）
電話：72-0110
土、日、祝、年末年始、振替休日を除く
月～金 9：00～16：00

運転に危険や不安を感じたら

高齢などの理由により、身体機能が低下したと自覚された方、
運転免許が不要になった方は、運転免許証を自主返納する制度があります。

運転経歴証明書

の提示で割引などのサービスが受けられます。

徳島バスグループ

運賃半額!!

※高速バスは割引対象外です。



一部のタクシー

（対応していない事業所もあります。）

運賃1割引!!

※タクシーご利用時に「運転経歴証明書」
を提示して下さい。

※その他にも飲食店やお店の割引サービスなど様々な、
お得サービスがあります。



119番通報（固定電話・携帯電話）



消防です。火事ですか？救急ですか？



場所はどこですか？

おうちの名前：宅

電話番号（固定電話）の下4桁：

住所：牟岐町大字 番地

自分の名前、電話番号と住所を記入しておきましょう



状況聴取

救急

- ・ 誰が？
（患者さんの名前、生年月日）
- ・ いつ？
- ・ どこで？
- ・ 何をしているときに？
- ・ どのような症状？
- ・ 意識、呼吸はある？



火事

- ・ 燃えているもの
（家、草など）
- ・ けが人、逃げ遅れの有無
- ・ 危険物の有無



「牟岐くらしの便利帳」

令和8年7月 発行

発行・編集



社会福祉法人 牟岐町社会福祉協議会



72-1151



72-0611

※掲載内容は令和8年6月末時点のものです。