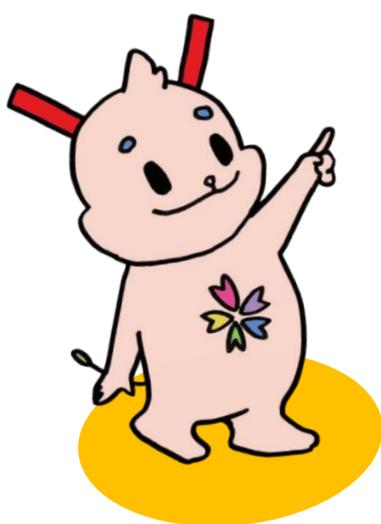


わくやのお宝再発見！

おらほの支えあい活動実践集

2025



発行にあたって	: P1
全 39 行政区の活動	: P2
あんしん連絡カード	: P15
おらほの支えあい企業	: P16
町民バス「マイ時刻表」	: P21

社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

わくや地域まるごと会議

発行にあたって

涌谷町社会福祉協議会では、基本理念「誰もがその人らしく 安心して暮らすことができる 地域社会の実現」に向けて、住民の皆さんと一緒に、地域のつながりづくりや生活課題を解決する体制・環境づくりを進めてきました。平成29年度からは、涌谷町生活支援体制整備事業（介護保険法 第115条の45(地域支援事業)）として、「わくや地域まるごと会議（涌谷町生活支援体制整備事業協議体）」を設置し、地域資源や地域課題等の情報の共有を図りながら、涌谷町ならではの支え合いの仕組みづくり等について話し合っています。

今日、地域社会を取り巻く環境や個人が抱える福祉課題は複合化・複雑化しておりますが、今後も暮らしの基盤となる地域（行政区・自治会・ご近所等）で行われる支えあい・助け合いの活動が大切になってきます。

本実践集では、そんな地域の支えあい・助け合いの活動の広がりを期待し、各行政区の地域福祉等から報告いただいた活動や、生活支援コーディネーターがお邪魔した際の取材内容、暮らしに役立つちょっとした情報をご紹介します。地域で活動するためのヒントとしていただけたら幸いです。

● 生活支援コーディネーターとは？

生活支援体制整備事業に基づいて配置されている、地域の支え合いを推進するための「つなぐ専門職」です。暮らしの中の困りごとを見える化しながら、地域の団体やボランティア、NPO、福祉事業所、企業等と協働し、多世代でつながり合える取り組みに挑戦しています。

これからも生活支援コーディネーターが中心となって、住民の皆さんの活動をお手伝いしますので、ぜひご活用ください。

助け合いで生活を支える

暮らしの中の困りごとを把握し、解決につなげる手段を住民の皆さんと一緒に模索します。「地域の困りごとは地域のちからで！」を合言葉に、住民同士の助け合いの活動を推進します。

自分の元気は自分でつくる

お茶っこ飲み会や体操、脳トレ、趣味活動などを通し、健康づくりや他者との交流ができるように支援します。

また、得意なことを活かした活躍の場をつくり、住民の社会参加を促します。

※各行政区の人口・世帯数の状況は、R7.3.31 時点のものです。

1 区 世代間交流グランドゴルフ大会



1 区の状況

人口：183 名

世帯数：72 世帯

ツナガリ ポイント

- ➡ 地域福祉会、健康推進員、老人クラブ等が連携し、多世代交流事業を開催。
- ➡ プレーできなくても応援のみの参加を可とし、多くの方に声をかけました。また、チームには必ず子どもを1名入れるように工夫しました。

2 の 1 区 敬老お祝い・お楽しみ交流会



2 の 1 区の状況

人口：390 名

世帯数：167 世帯

ツナガリ ポイント

- ➡ 初の日曜日開催。役員で交流会を企画し、参加を呼びかけました。
- ➡ 素晴らしいスコップ三味線と楽しいおしゃべりで盛り上がり、有意義な時間を過ごしました。

2 の 2 区 敬老を祝う会



2 の 2 区の状況

人口：533 名

世帯数：204 世帯

ツナガリ ポイント

- ➡ 地域福祉会と健康推進員が協力して、お手玉遊びや合唱のレクリエーションを実施。社協職員には簡単な体操と認知症クイズを依頼しました。
- ➡ 欠席した方の敬老記念品は、役員が手分けしてお届けしました。

2の3区 介護の心構えを学ぶ勉強会



2の3区の状況

人口：494名

世帯数：215世帯

ツナガリ ポイント

- 👉 みんなで楽しめるように、お手玉脳トレと風船渡しを企画しました。
- 👉 社協のケアマネジャー等へ依頼し、介護サービス利用の流れや認知症の方への接し方について学びました。

3区 運動ひろば



3区の状況

人口：739名

世帯数：300世帯

ツナガリ ポイント

- 👉 毎週金曜日の通いの場。みんなで楽しく介護予防に取り組んでいます。
- 👉 リハビリの専門職へ依頼したり、ヨガマットを活用した運動を取り入れたりと、工夫しながら活動しています。

4区 運動ひろば



4区の状況

人口：220名

世帯数：108世帯

ツナガリ ポイント

- 👉 概ね月1回、湧谷わくわく体操やチューブ等を活用した簡単な運動、ヨガインストラクターによるヨガ教室を実施しました。
- 👉 屋外でもゆったり過ごせるように、おらほのベンチを設置しています。

5の1区 シニアの集い・健康教室



5の1区の状況

人口：413名

世帯数：168世帯

ツナガリ ポイント

- 👉 対象年齢を引き下げる等、工夫しながら参加の声かけをしています。
- 👉 介護予防のボランティアへ依頼し、楽しみながら涌谷わくわく体操等に取り組みました。

5の2区 知って得する簡単なスマホ教室



5の2区の状況

人口：644名

世帯数：282世帯

ツナガリ ポイント

- 👉 月1回の老人クラブ定例会で、スマホ教室を初開催。社協職員から基本的な操作と詐欺防止について説明があり、みんなで確認しました。
- 👉 楽しい会食会では、日頃の悩み等、情報交換が弾みました。

6区 運動ひろば（近隣行政区合同）



6区の状況

人口：240名

世帯数：107世帯

ツナガリ ポイント

- 👉 月3回の通いの場。近隣の行政区にも声かけをしています。
- 👉 リハビリの専門職等へ依頼し、運動機能維持のための体操やフレイルの予防について知識を深めました。

7区 防災炊き出し訓練（近隣行政区合同）



7区の状況

人口：129名

世帯数：60世帯

ツナガリポイント

- ➡ 役員が中心となって、防災を意識した炊き出し訓練を実施しました。
- ➡ 30～40代の炊き出し協力や子どもたちの参加等、多世代交流の場にもなりました。

8区 夏祭り夕涼み会



8区の状況

人口：120名

世帯数：57世帯

ツナガリポイント

- ➡ 地域福祉会、健康推進員、老人クラブ等が合同で企画し、行政区内の福祉施設の屋外スペース等を活用し実施しました。
- ➡ 夏祭りならではの飲食を提供し、多世代交流の場にもなりました。

9の1区 自治会新年会



9の1区の状況

人口：248名

世帯数：124世帯

ツナガリポイント

- ➡ 普段から交流のある行政区内の企業や福祉施設の職員等にも声がけし、地域のつながりを再確認しました。
- ➡ お楽しみの演芸大会や手作りの豪華な食事等で交流を深めました。

9の2区 Uかい（運動ひろば）



9の2区の状況

人口：974名

世帯数：411世帯

ツナガリ ポイント

- ➡ 毎週水曜日の通いの場。参加者の健康意識が高く、豊富な運動メニューに取り組んでいます。
- ➡ 休憩時間は会話が弾み、交流の場にもなっています。

9の3区 なごみ会



9の3区の状況

人口：853名

世帯数：396世帯

ツナガリ ポイント

- ➡ 沖縄唄三線のボランティアへ依頼し、素敵な音色の鑑賞と簡単な体操を通して、楽しく交流しました。
- ➡ 行政区内に詩吟を習っている方がおり、発表の場にもなりました。

八雲区 お茶っこ飲み会



八雲区の状況

人口：746名

世帯数：338世帯

ツナガリ ポイント

- ➡ 地域福祉会と民生委員児童委員が協力し、宛名を書いて案内チラシを配布しました。
- ➡ 福祉推進員の踊りや、社協職員の脳トレ等、楽しい交流の場となりました。

10区 運動ひろば



10区の状況

人口：550名

世帯数：228世帯

ツナガリ ポイント

- ➡ 地域福祉と健康推進員が協力し、毎月の通いの場を開催しています。
- ➡ 介護予防のボランティアへ依頼し、涌谷わくわく体操や輪投げで盛り上がり、楽しく交流できました。

11区 フリー茶房（お茶っこ飲み会）



11区の状況

人口：490名

世帯数：217世帯

ツナガリ ポイント

- ➡ 行政区に5つの集落があり、地域福祉と健康推進員が協力しながら、それぞれの集会所でフリー茶房を企画しています。
- ➡ 涌谷わくわく体操やカラーボウリング等を活用し、楽しく交流しました。

下小塚区 お茶っこ飲み会



下小塚区の状況

人口：320名

世帯数：127世帯

ツナガリ ポイント

- ➡ 社協職員へ依頼し、ながら見守りについて説明を受け、お互い様の支え合いを考える機会となりました。
- ➡ 無理のない範囲で、普段からできる助け合い活動を確認しました。

上小塚区 おらほのベンチ整備・世代間交流夏祭り



上小塚区の状況
人口：254名
世帯数：100世帯

ツナガリポイント

- 👉 長年続いている追戸横穴古墳清掃と夏祭り。大人も子どももできることで役割分担をしながら、楽しく交流しました。
- 👉 おらほのベンチのメンテナンスも同時開催。素敵に仕上がりました。

黄金区 運動ひろば・交通安全教室



黄金区の状況
人口：384名
世帯数：178世帯

ツナガリポイント

- 👉 これからも活動を継続するために、運動ひろばと老人クラブ行事を合同で開催。より多くの方の参加を呼びかけました。
- 👉 地域ぐるみで、運動習慣づくりと交通安全・特殊詐欺の知識を深めました。

日向区 運動ひろば・世代間交流クリスマス会



日向区の状況
人口：443名
世帯数：188世帯

ツナガリポイント

- 👉 運動ひろばと子ども会行事を合同で開催し、大人から子どもまで多くの方が集まり、多世代交流の場となりました。
- 👉 リハビリの専門職へ依頼し、運動習慣づくりについて知識を深めました。

下町区 洞ヶ崎団地環境美化活動



下町区の状況

人口：565名

世帯数：249世帯

ツナガリポイント

👉自治会と子ども会が連携。大人から子どもまで多くの方が参加し、世代間交流をしながら、楽しくきれいに仕上がりました。

👉男性も参加しやすい花壇整備。地域で定着した取り組みとなっています。

城山区 世代間グランドゴルフ大会



城山区の状況

人口：478名

世帯数：200世帯

ツナガリポイント

👉自治会と子ども会が連携。近隣行政区の子育て世帯にも声がけし、交流の輪を広げながら、楽しくプレーしました。

👉ガムテープで即席名札を作成し、名前を覚えられるよう工夫しました。

上町区 秋祭り・芋煮会



上町区の状況

人口：174名

世帯数：74世帯

ツナガリポイント

👉大人から子どもまで多くの参加があり、ビンゴゲームや大抽選会で大盛り上がりでした。

👉行政区内のキッチンカーへ依頼し、楽しい会食となりました。

上谷地区 お茶っこ飲み会



上谷地区の状況
人口：100名
世帯数：35世帯

ツナガリポイント

- 参加者全員でストレッチを行い、体をほぐした後は、輪投げや風船で楽しく交流しました。
- 運動後はお茶を飲みながら、何気ない会話から悩み等を共有しました。

下郡区 お茶っこ飲み会



下郡区の状況
人口：222名
世帯数：72世帯

ツナガリポイント

- 社協職員による座ってできる軽体操や輪投げで交流した後、みんなで美味しい手料理を食べ、絆を深めました。
- この活動を継続するうちに、協力してくれる人が増えてきています。

上郡1区 健康教室



上郡1区の状況
人口：326名
世帯数：168世帯

ツナガリポイント

- 社協職員へ依頼し、栄養クイズ等で健康づくりについて学びました。
- ポッチャではチーム対抗戦を実施。初めての方も多い中、楽しく盛り上がりながら、交流できました。

上郡2区 シルバー安全安心教室



上郡2区の状況
人口：154名
世帯数：52世帯

ツナガリ ポイント

- ➡老人クラブと地域福祉会等が共催し、交通安全と特殊詐欺防止を地域ぐるみで学びました。
- ➡その後、簡単な介護予防体操を通して、楽しく交流しました。

長根区 ゆうらいふ施設見学



長根区の状況
人口：211名
世帯数：78世帯

ツナガリ ポイント

- ➡地域福祉会と健康推進員等が集まり、デイサービスを見学しました。
- ➡介護サービスの説明や福祉車両の体験、昼食の試食等を通して、介護に関する知識を深めました。

小里区 認知症サポーター養成講座



小里区の状況
人口：365名
世帯数：135世帯

ツナガリ ポイント

- ➡町地域包括支援センターへ依頼し、認知症の早期発見や新しい認知症観等について説明を受け、認知症サポーターの役割を学びました。
- ➡介護や認知症の予防に向けて、運動ひろば等の活動を広めています。

岸ヶ森区 運動ひろば



岸ヶ森区の状況
人口：237名
世帯数：89世帯

ツナガリ ポイント

- ☞ 毎月1回の通いの場。楽しく介護予防体操等に取り組んでいます。
- ☞ リハビリの専門職へ依頼し、フレイル予防や自宅でできるトレーニングを学びました。

脇区 夏祭り



脇区の状況
人口：183名
世帯数：68世帯

ツナガリ ポイント

- ☞ 自治会と子ども会が連携。大人も子どもも一緒になって、グランドゴルフで汗を流し、世代間交流を図りました。
- ☞ 運動後はバーベキューを行い、最後まで大盛り上がりでした。

成沢区 健康確認の集い



成沢区の状況
人口：60名
世帯数：34世帯

ツナガリ ポイント

- ☞ 年1回の恒例行事。参加者全員でストライクナインを楽しみました。
- ☞ 健康推進員から、オーラルフレイルの講話があり、お口の健康について学びを深めました。

太田区 いきいき交流会



太田区の状況

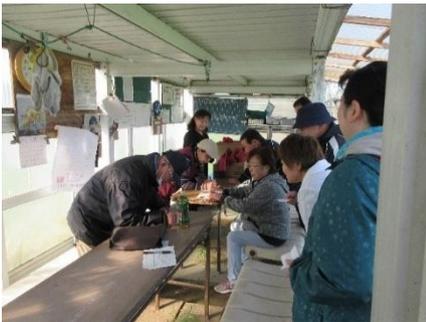
人口：351名

世帯数：124世帯

ツナガリポイント

- ☞ 地域福祉と健康推進員が合同で企画し、参加を呼びかけました。
- ☞ 手作りカスタネットを制作し、ドンパン節に合わせた体操等で盛り上がり、交流を深めました。

箕岳区 運動ひろば



箕岳区の状況

人口：101名

世帯数：47世帯

ツナガリポイント

- ☞ 参加者からの希望があり、運動ひろばの一環でパークゴルフを実施。天候にも恵まれ、歓声をあげながらプレーしました。
- ☞ 参加者同士で日頃の情報交換等を行い、会話が弾みました。

吉住区 お茶っこ飲み会



吉住区の状況

人口：355名

世帯数：129世帯

ツナガリポイント

- ☞ ボッチャ初体験の方がいたため、ルールを確認しながらプレー。すぐに覚えられ、大盛り上がりでした。
- ☞ 手作り料理も準備し、楽しい会食で交流を深めました。

猪岡区 健康教室



猪岡区の状況

人口：309名

世帯数：130世帯

ツナガリ ポイント

- ➡ 町民医療福祉センターの前沢先生にお越しいただき、健康講話を実施。すぐに始められる健康づくりについて、学びを深めました。
- ➡ 社協職員による簡単な体操を行い、みんなで体をほぐしました。

短台区 お茶っこ飲み会



短台区の状況

人口：301名

世帯数：124世帯

ツナガリ ポイント

- ➡ 正月用フラワーアレンジメントのワークショップを実施。個性あふれる素敵な作品で、会場が華やかになりました。
- ➡ 社協職員による座ってできる体操を行い、楽しい交流となりました。

大谷地区 クリスマス会



大谷地区の状況

人口：300名

世帯数：105世帯

ツナガリ ポイント

- ➡ 地域福祉会や健康推進員、老人クラブ等が連携。ゲストも参加者も、みんなで盛り上げる演芸大会となりました。
- ➡ 美味しい手料理もふるまわれ、和気あいあいとした雰囲気でした。

あんしん連絡カード

町内でも取り組みが広がっている「あんしん連絡カード」の配付。

“もしも”のときに備え、緊急時に必要となる情報をあらかじめ整理しておくことで命を守る行動が取ることができます。

「あんしん連絡カード」とは？

地震などの災害や、突然の病気など予測できない緊急時において、救援や支援を迅速かつ適切に行えるよう、必要な情報を掲載したカードです。

このカードを、自宅の玄関付近（例：靴を脱いで、2～3歩入ったところの壁など）に掲示していただくことを、オススメしています。

「あんしん連絡カード」の例

裏表両面タイプです。普段は誰に見られても大丈夫なように個人情報などが記載されていない面だけが見え、必要時に裏返して情報を確認することができます。

表

 **〇〇区 あんしん連絡カード** 

地震などの災害や、突然の病気など予測できない緊急時において、救援や支援を迅速かつ適切に行えるよう、必要な情報を掲載したカードです。“もしも”のときに備え、緊急時に必要となる情報をあらかじめ整理しておくことで命を守る行動を取ることができます。

▶このカードは、自宅の玄関付近（例：靴を脱いで、2～3歩入ったところの壁など）に掲示してください。

▶救急車を呼んだときは、このカードを救急隊に渡してください。

あわてなくて、落ち着いて連絡を！

救急・消防 **119** / 事件・事故 **110**
 遠田警察署（浦谷幹部交番） **43-3125**
 町福祉課（福祉班） **25-7902** / （包括支援班） **25-7903**
 社会福祉協議会 **43-6661**

裏

●本人確認情報

氏名	生年月日	明・大・昭・平・令 年 月 日
電話番号	住所	浦谷町

●緊急連絡先（親族）

①	氏名	性別	電話番号	②	氏名	性別	電話番号

●医療・福祉サービス、地域の役職者

既往歴・持病	かかりつけ医
ケアマネジャー	事業所名
福祉サービス	利用 有 / 無 事業所名
行政区長	電話番号
民生委員児童委員	電話番号
地域福祉社会長	電話番号

各行政区では、地域に合った形の見守り活動を行っていただいております。

一部の地域では、このカードの活用が進められており、裏面の情報は、地域内の役職者の交代の際等、定期的な内容更新を行いながら、普段の声かけ・見守り活動の役割を果たしています。

また、掲示していることで、「自分は地域の中で気にかけてもらっている」という安心感を得ることもできます。



暮らしの
お役立ち情報

おらほの支えあい企業

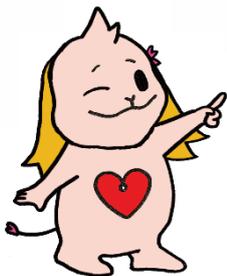
「買い物できない」「美容室に行けない」等、
みなさんの困りごとは、たくさんあるみたいぐん。



そんなときは、おらほの支えあい企業へ
相談してみませんか？

おらほの支えあい企業とは？

暮らしを支えるちょっとしたサービスを実施している
事業所のことです。相談に応じてサービスを提供し
ていただいています。

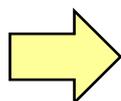


涌谷町社会福祉協議会では、困りごとを抱えた方と「おらほの支えあい企業」としてご
協力いただいているお店とをつないでいます。

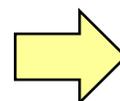
【ご利用までの流れ】

「生活支援コーディネーターをお願いします」とお伝えください。

社協へ相談
☎43-6661



お店と調整
(社協が連絡します)



サービス提供

おらほの支えあい企業リスト

(令和7年5月31日現在)

※掲載しているのは広報可能な事業所のみです。リストに掲載している事業所の他にも協力可能な事業所は多くあります。「利用したい人がいるけれど、どうすれば良いの?」「詳しいサービス内容を教えてほしい」など気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。

●買い物関係

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
大町地区	砂金精肉店	42-3011	<ul style="list-style-type: none"> ・お肉（鶏肉・豚肉）の配達 ⇒配達希望の方は、事前連絡をお願いします。 ・カットサイズについてもご相談ください。
	(株)アサヒ薬局	42-2035	<ul style="list-style-type: none"> ・市販薬等の配達 ⇒5,000円程度の購入から対応しています。 ・薬の一包化 ⇒間違わず、飲みやすいように、依頼により朝昼晩の薬をまとめて包装（一包化）しています。
	(有)久常薬品	42-2404	<ul style="list-style-type: none"> ・市販薬等の配達 ・健康相談にも対応しています。
下本町地区	高善	42-2145	<ul style="list-style-type: none"> ・商品の配達 ・お元気ですか?電話サービス ⇒ひとり暮らしの方（常連客など）に電話をかけ、必要なものがないか確認しています。
中央通地区	黒澤茶舗	42-2021	<ul style="list-style-type: none"> お茶の配達 ⇒祝日、年末年始も対応します。
	森酒店	42-2273	<ul style="list-style-type: none"> 酒類の配達 ⇒場所によっては配達料がかかります。
南部地区	(有)安住商店	42-3177	<ul style="list-style-type: none"> 灯油の配達 ⇒町外への配達も対応します。
	セブンイレブン 涌谷バイパス店	43-4556	<ul style="list-style-type: none"> ・セブンミールサービス ⇒食料品や日用品等の宅配を行います。 ・商品の仕入れ ⇒お客さんの要望にできる範囲で対応します。
大橋通地区	丸七商店	42-2859	<ul style="list-style-type: none"> 灯油の配達 ⇒町内在住の方であれば配達可能です。
箕岳地区	(有)二瓶石油	45-2132	<ul style="list-style-type: none"> 灯油の配達 ⇒対応エリアは箕岳地区です。
	酒舗あら茶屋	45-2064	<ul style="list-style-type: none"> 商品の配達 ⇒対応エリアは旧箕岳小学校区です。

●買い物関係

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
町内 大規模事業所	ツルハドラッグ 涌谷店	44-3077	商品の配達 ⇒店頭で購入した商品を配達します。 ※別途、配達料がかかります。
町外 事業所	みやぎ生活協同組合 石巻センター	0120- 22-9944	食料品の宅配 ・個人宅配：手数料1回279円 ・なかよし個配：人数2名、手数料1回139円 ・はん配達：人数3名以上、手数料無料
	(株)A コープ東日本	022- 344-3691	移動スーパーとくし丸 ⇒町場エリアと笹岳エリアで運行中です。
	金太郎 阿部鮮魚店	090-8784- 1623	移動販売 ⇒概ね毎週土曜日の17時から、短台集落センター前で販売しています。

●理美容

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
新町地区	スマイル美容室	42-3960	・出張サービス ⇒基本はカットのみですが、設備が整っていればシャンプーも対応可能です。 ・送迎サービス
	カットイン ・キャンサー	43-4835	出張サービス
南部地区	ヘアサロンはっとり	42-3347	・出張サービス ・送迎サービス
町外	PERS' LOV	090-8411- 9568	出張サービス
	訪問カット専門店 soleil(ソレイユ)	070-8477- 0634	出張サービス

●見守り活動

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
下本町地区	涌谷郵便局	42-3060	<ul style="list-style-type: none"> ・みまもり訪問サービス：月額2,500円 ⇒毎月1回、郵便局社員等がご自宅を訪問し、生活状況を確認し、その結果をご家族等へお知らせします。 ・みまもり電話サービス：固定電話1,070円、携帯電話1,280円（月額） ⇒毎日、指定の時間帯に利用者宅宛に電話（自動音声）をかけ、ご自身の健康状態に合った番号を押していただくことにより、体調を確認し、その結果をご家族等へお知らせします。
箕岳地区	小里郵便局	45-2113	<ul style="list-style-type: none"> 【オプションサービス】 ・駆けつけサービス：ご家族向け880円、ご本人向け2,200円～3,410円（月額） ⇒地方公共団体やご家族等からの要請で駆けつける「ご家族向け」と、事前に機器をお渡しし、もしものときに操作する「ご本人向け」の2プランがあります。
町外事業所	みやぎ生活協同組合 石巻センター	0120- 22-9944	<ul style="list-style-type: none"> ・安心メールサービス ⇒宅配時に在宅だったかどうか、ご家族にメールでお知らせします。 ・緊急通報サービス ⇒見守り対象者が倒れているなどの緊急時や、先週お届けした商品が放置されている、郵便物がたまっているなど異変を察知した際に通報を行います。
	(株)A コープ東日本	022- 344-3691	<ul style="list-style-type: none"> 移動スーパーとくし丸による移動販売中の見守り活動 ⇒利用者宅を訪問した際に、異変がないか確認します。

○ながら見守り活動

業務や生活をし「ながら」の「見守り活動」にご協力いただいている事業所です。

株式会社Aコープ東北(移動スーパーとくし丸)	有限会社涌谷オートサービス
有限会社本間商店	株式会社柏谷写真館
株式会社荒関商店販売	仙北富士交通株式会社
株式会社ヤマウチ機工	福田商店
新町裏珈琲	有限会社南郷タクシー
株式会社涌谷日産商会	有限会社氏家農場
株式会社涌谷葬祭センター	有限会社富士物産
徳山家具	高橋サイクル商会
株式会社菅原	株式会社メイジ宮城工場
ボスコロ	株式会社白岩建設
山田家具センター	洗い屋本舗
株式会社ダイカスト佐藤工業	

●集いの場支援

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
新町地区	一般社団法人 AuBless	090-2600-2708	会場貸し出し ⇒1時間 300円（お茶付き 500円）程度で貸し出しています。サロン活動や会議、展示会等、様々な用途で利用可能です。
南部地区	涌谷園芸ファーム	080-5559-4816	・圃（ほ）場の見学 ・お花の寄せ植え体験：体験料 1,800円 ⇒鉢・花苗代で体験料がかかります。
箕岳地区	株式会社おのりん	45-2323	気軽な写経・写仏体験 ⇒趣味的にお気軽にご参加いただける写経写仏体験会の提供
町内全域	わくやキッチン	(FAX) 0229-87-5407	食事の提供 ⇒地域のイベントや集いの場で、涌谷の食材を使用したメニューを提供します（地元の飲食店等とのコラボ弁当あり） ※目安として、15食以上からお弁当注文は可能です。金額については要相談。
町外事業所	(株)みどりのサービス	33-2315	イベント・集いの手伝い ⇒各地区主催のイベントやお茶っこ飲み会等に対し、イベント講師派遣の手配等を行います。日程によっては、やすらぎホールわくやを会場として貸し出すことができます。

●その他

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
大橋通地区	癒し このゆびとまれ	25-7285	治療を目的としないリラクゼーション ⇒簡易ベッドを持ち込み、出張型サービスを提供します。心地良い刺激とセラピストとのコミュニケーションで自然治癒力をアップさせることを目的としています。
箕岳地区	株式会社おのりん	45-2323	お仏壇などのお悩み相談（終活） ⇒お仏壇やお墓を中心としたお悩み相談と終活相談の受け付け対応をしています。
町外	株式会社 ジェー・シー・アイ	022-344-3222	介護用品の展示、相談

町民バス「マイ時刻表」



「マイ時刻表」とは、町民バスを利用する一人ひとりに必要な情報(自宅近くのバス停・目的地最寄りのバス停・発着時間)のみを記載し、わかりやすくしたものです。

それぞれの目的に応じて作成するため、自分だけの専用の時刻表ができます。

例えば、こんな「困った・・・」が出てきたときに、
「マイ時刻表」が活躍します!

車の免許を返納した後の、通院や買い物はどうしよう。



時刻表や路線図が見えづらいなあ。

自宅近くのバス停がわからない。

元気なうちから、バスに乗り慣れておくと安心です。

【申込方法】

まずは口頭で相談をお受けいたしますので、お気軽にご連絡ください。申込用紙を使用する場合は必要事項を記入し、下記のいずれかの方法で申し込みをお願いいたします。

- 郵送 〒987-0121 涌谷町涌谷字新下町浦 192 涌谷町社会福祉協議会
- 持参 涌谷町高齢者福祉複合施設ゆうらいふ
- FAX 0229-43-6670 ●メール wakusya02@wakuya-sfk.net

【問い合わせ先】 涌谷町社会福祉協議会 地域福祉課 地域支援係
☎0229-43-6661 (受付時間 平日 8:30~17:30)

※「マイ時刻表」は無料で作成しています。



「マイ時刻表」の作成例と見方

ゆうらいふ 次郎さんのマイ時刻表

自宅近くのバス停 ① 六軒町裏

目的地：ヨークベニマル ② 最寄りのバス停：ヨークベニマル前 ③

行き		帰り	
六軒町裏		ヨークベニマル前	
①小里循環線 (菅の沢廻り)	②麓岳山線 (上り)	①上郡循環線	②二の袋線 (下り)
10:18	11:16	11:21	11:45
↓	↓	↓	↓
10:19	11:17	11:22	11:46
ヨークベニマル前		六軒町裏	

④希望時間に利用可能なバス(※最大2路線)

⑤出発時間

⑥到着時間

⑦ちょっとしたお役立ち情報や注意事項などがある場合に記載します。

薬王堂
ファミリーナ

ヨークベニマルに行くときに利用するバス停「六軒町裏」は、ファミリーナの道路向かいです。バス停の標識が立っていないため、ご注意ください。

作成しているのは、「マイ時刻表」作成ボランティアの皆さんです！

パソコンが得意な男性たちがボランティアとして活躍中です。

基本的にはご自宅での個人作業ですが、必要に応じてメンバーが集まって打ち合わせを開催し、作業する上での課題や改善点等を出し合い、工夫を重ねています。



「情報整理のために、こんなシートを作ってみたんだけど、どう？」
「見やすくするには、こんな工夫が必要では？」



地域福祉活動の情報はこちら



社協だより



インスタグラム



フェイスブック



スマートフォンのカメラまたは QR コード読み取りアプリを
起動し、スキャンすることで内容を確認することができます。

わくやのお宝再発見！おらほの支えあい活動実践集 2025

発行:令和7年6月

発行元:社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

わくや地域まるごと会議(涌谷町生活支援体制整備事業協議体)

〒987-0121

宮城県遠田郡涌谷町涌谷字新下町浦 192

涌谷町高齢者福祉複合施設ゆうらいふ

TEL:0229-43-6661 FAX:0229-43-6670

E-mail:soumu01@wakuya-sfk.net
