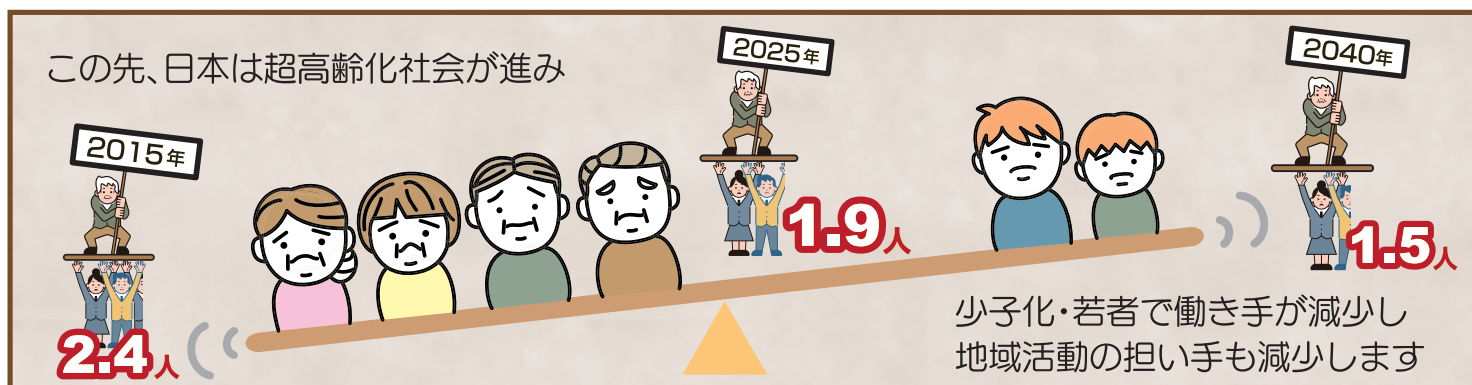
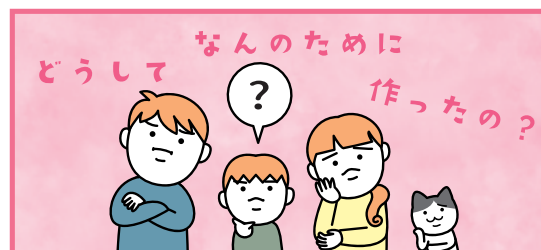


ハートフル
タウン
竜美丘

ハートフルタウン竜美丘制作委員会

ハートフルタウン竜美丘制作委員会

し あっ て
知って 集まって 手をとり合って
もっと もっと
つながる 元気な 竜美丘に



竜美丘も例外ではありません
子育てのサポート
子どもたちの安全安心
災害に強いまちづくり
地域コミュニティの承継...



世代間交流の場
地域全体での支え合いが
存続を危ぶまれる状況です

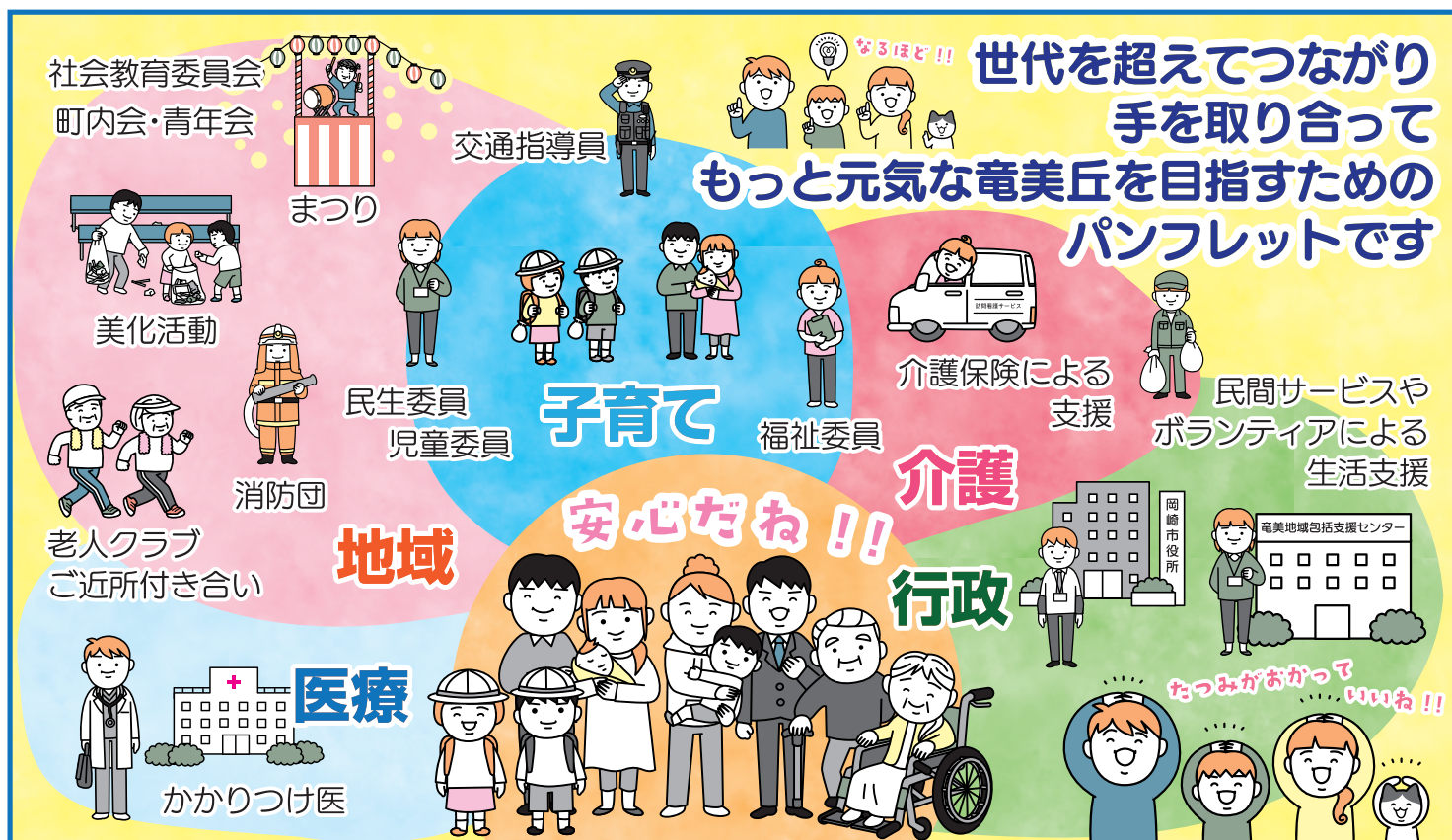
この課題に対して、3つのステップ
「知って・集まって・手をとり合って」の頭文字から



しあって

をテーマに

竜美丘をより良くしようとする
豊富な資源があることを
多くの人に広めて、参加してもらいたい!!
そんな想いを込めて制作しました



目次

知っとる？竜美丘	1
知っとる？学区の活動	2
知っとる？町内の活動	4
知っとる？若手の活動	5
知っとる？学区の安全安心	6
知っとる？子育て支援	7
病院を探す～お医者さんマップ～	9
やろまい！ごまんぞく体操	11
いこまい！お近くの同好会	13
各町の同好会・町内活動一覧	17
気をつけまい！フレイルセルフチェック	19
介護保険サービスを利用するまでの流れ	21
介護保険の申請・相談、サービスの紹介	22
もしかして認知症？セルフチェック	23
認知症高齢者の行方不明に備える仕組み	24
認知症の相談・診断について	25
車いすで利用できるタクシー	26
いろいろな生活支援サービス	27

ハートフルタウン竜美丘のご利用にあたって

- 学区内の施設や町内会の活動、学区内の行事などの概要をまとめたものです。
- 掲載内容は2025年10月現在のものです。その後、変更になることがあります。ご了承ください。
- 各サービスの詳しい内容については、竜美地域包括支援センターまでお問い合わせいただくか、岡崎市の担当窓口またはホームページをご確認ください。
岡崎市のホームページURLは <https://www.city.okazaki.lg.jp/> です。
- 各ページで紹介しているサービス名の右側に、QRコードがあるサービスについては、スマートフォンなどで読み取って詳細な情報をご確認ください。
また、掲載しているQRコードのリンク先は、先方のページ更新やURL変更などの理由により、アクセスできない場合があります。あらかじめご了承ください。



▲
岡崎市ホームページ



▲
このパンフレットは
ダウンロードして
ご覧になれます

知っとる？ 竜美丘

乙川近くの台地に位置する竜美丘地区は、古くから人々が住み、自然豊かな地域として知られていました。昭和40年、高度経済成長期に伴う住宅需要の高まりを受けて土地区画整理組合が設立され、600余名の地主の協力のもと、風水害や岩盤の露出といった多くの困難を乗り越え、24年の歳月をかけて整備が完了しました。地名は、岡崎城(別名：竜城)の辰巳の方角に位置する丘陵地であることにちなんで「竜美丘」と命名され理想的な住環境を活かした住宅地開発が進められました。

昭和50年ごろの竜美丘



昭和60年ごろの竜美丘



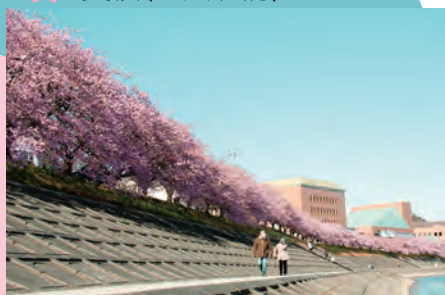
竜美丘小学校運動会



竜美ヶ丘公園 野鳥の森



葵桜(乙川堤防)



河津桜(竜美丘小学校)



奈良井公園



棚田公園



バツケリング

竜美丘発祥の 新スポーツ

『バツケリング』は、白鳥太鼓クラブ(大西一区)の子どもたちの思い出づくりのために平成29年に考案したゲームです。バケツめがけてお手玉を投げるだけという簡単さから、今では学区内外の老若男女のみなさんに楽しんでもらっています。

ルールは簡単で、3～6m離れたバケツに向かってお手玉を投げて着地した場所の点数の合計を競います。

投げるときの手足の運動、お手玉を取りに行くときの歩行屈伸運動、点数を足したり引いたりすることで脳トレにもなります。そして、たくさん笑うことで、心のリフレッシュにもなります。



知っとする？ 学区の 活動①

竜美丘学区は、大西一区、大西二区、竜美新町、南ヶ丘町、南ヶ丘東、竜美南、竜美丘一区、竜美丘二区の8つの町で構成されています。

豊かな自然や公園、神社といった恵まれた環境を活かし、各町内で住民同士の交流と親睦を深めるさまざまなイベントが行われています。季節ごとのイベントや清掃活動などを通じて世代間の交流が促進され、地域の活性化と暮らしやすいまちづくりが進められています。

グラウンドゴルフ



ペタンク



ドッジボール



モルック



バツケリング



ファミリーバドミントン



白鳥太鼓クラブ演奏



大抽選会



交通安全コーナー



キッチンカー



楽しくフレイル予防もできる『バツケリング』を
もっと普及させていきたいと考えています。
ぜひ、近くの会場で体験してみてください!!

バツケリングの考案者
池田 正さん(大西一区)



主催	白鳥フレンズ	高根会	南丘会
会場	大西公民館	高根山公民館	南ヶ丘町公民館
対象	大西一区	大西二区	南ヶ丘町
日時	第1・2日曜 10時～	第2水曜 10時～	第1・3木曜 13時～

開催日程など詳しい内容は組長、代議員、副総代、総代さんへ

知つとる？学区の活動②

学区のさまざまな団体が
地域に根ざした多彩な活動を行っています

学区社会教育委員会



敬老会



寿学級

交通指導員



自転車サークル

学区老人クラブ連合会



グラウンドゴルフ



日帰り研修旅行

こどもの家運営委員会



ふれあいフェスティバル

学区スポーツ振興



ソフトミニバレー

竜美丘小学校PTA



福祉委員会



地域交流会



健康づくり講座

知つとる？ 町内の活動

町内会主催のオリジナリティ溢れる
町民交流イベント



8月 第3土曜 大西一区サマーフェスタ



12月 第2日曜 大西一区ウインターフェスタ



8月 第1木・金曜 大西二区納涼踊り



高根山フェスティバル (大西二区)



8月 第3土 花火 (大西二区)



8月 第2土・日曜 竜美丘一区・竜美丘二区夏まつり



ハロウィン (竜美丘一区)



福引き (竜美丘二区)



8月 第1土曜 竜美南夏まつり



ぜんざい (竜美丘二区)



もちつき (南ヶ丘町)



7月最終週末 南ヶ丘町夏まつり



公園清掃 (竜美新町)



10月 白鳥神社大祭

開催日程など詳しい内容は評議員(代議員)、副総代、総代さんへ

知っとする？ 若手の活動

若者たちがスポーツや地域活動を通じて
町内や地域を元気に盛り上げています



オーサット
(大西一区)



高校生以上のメンバーで「できるときに、できることを、ゆるっと楽しく！」を合言葉に、大西一区を盛り上げる活動をしています。子どもと大人と一緒に遊べるイベントの企画、町内行事のお手伝いを通じて、地域の人たちと自然につながれるのが魅力です。そのつながりを活かして、災害時には要支援者の安否確認など、すばやく“サッと動ける初動チーム”も目指しています。「楽しそうだな」と思ったら、気軽にご参加ください！

ビリケンズ (大西二区)



大西二区町内会に支えていただきながら竜美丘小学校区内で開催されているソフトミニバレー、ファミリーバドミントン、ミニテニス大会や岡崎市主催のリレーマラソン、スポーツフェスティバルなどにも参加しています。このような活動を通じて、町内の若手同士の交流と絆を深めています。同時に町内会の活動もサポートして町内全体を盛り上げていきたいと思っています。

みなさんのご参加をお待ちしています。

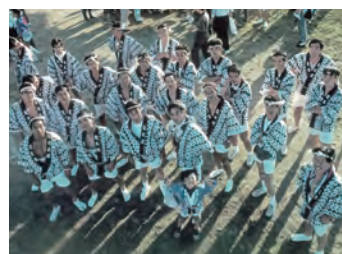
麦成会 (竜美南)



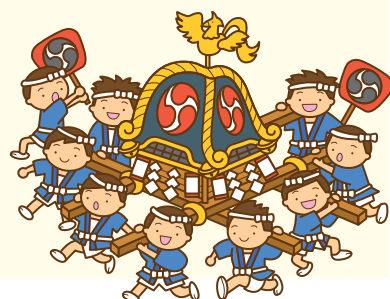
町内会団体の傘下にて、地域および学区の災害時対策や行事活動に取り組んでおり、老若男女を問わず多様な方々との交流をしています。

竜美南青年会として、災害時のボランティア活動を主な目的とし、AED・非常食の講習、防災訓練など実施しています。また、町内会夏まつり・子ども会の公園草刈りなどに協力し、その他、学区の行事やスポーツ大会に参加するなど、様々な企画を通じて親睦を深めています。

竜美丘みこし会



1988年4月、竜美丘一区のソフトボール仲間を中心に「子どもたちに大人のみこしを見せたい」との思いから「竜一みこし会」が誕生し、1996年に「竜美丘みこし会」と改称しました。以来、「大人が楽しみ、子どもに故郷と祭りを伝える」ことを大切に活動しています。家康行列、盆踊りの夜店、竜一の祭礼、餅つき・餅投げ、六所神社の祭礼、公民館でのBBQ、他の地区のみこし会との交流など、幅広い世代が参加して地域の絆を深めています。



知っとる？学区の安心安全

たくさんの地域の皆さんに
子どもたちが見守られています

竜美丘自主防犯パトロール隊



平成17年に発足し、青パト隊・散歩隊・愛犬散歩隊・自転車パトロール隊で構成されています。青パト隊は、竜美丘小学校児童の下校を見守るパトロールや夜間の防犯活動を行い、散歩隊・愛犬散歩隊は、日常の散歩中の防犯活動。自転車パトロール隊は、自転車での移動時において防犯に努めています。随時、隊員を募集中です。

竜美っ子あん＆あんクラブ



平成23年に発足し、PTA会員と地域ボランティアの皆さまで組織されています。主な活動は、竜美丘小学校の児童の登下校時の見守りです。各学期の終業日には、小学校のグラウンドに青パトも集合して付き添い下校を行っています。無理のない範囲で参加いただける地域ボランティアを随時募集しています。



▲ 各町の交通安全サポート



▲ (株)フタバ総合サービスさんによる交通安全見守り活動

学区防災訓練



土のう袋作り・積み上げ体験



水消火器使用訓練



避難所開設訓練



仮設トイレ開設訓練



応急給水訓練



消防団による放水訓練

参加をご希望の際は評議員(代議員)、副総代、総代さんへ

知っとる？ 子育て支援

民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、法律に基づき厚生労働大臣から委嘱されたボランティアです。亀美丘学区でも担当区域ごとに地域の中心となって皆さんの暮らしを支える見守り活動をしています。児童福祉を専門とする「主任児童委員」も



おり、子育て支援に力を入れています。子育てや介護、福祉サービスに関する相談を受けたり、必要な支援へつなぐ役割を担うなど、地域でとても心強い存在です。お困りごとがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。

赤ちゃん訪問



岡崎市では、「こんにちは赤ちゃん事業」として、生後2ヶ月から4ヶ月までの赤ちゃんがいるご家庭を訪問しています。

赤ちゃん訪問では、保育士資格を持った市の訪問員と、地域の民生委員・児童委員が伺い、育児サークルや幼児向けの遊び場、一時預かりなど、地域の子育て支援に関する情報等をご案内します。

また、子育てに関する不安や悩みなどのご相談もお受けしています。

「子育ては地域みんなで」を合言葉に、安心して子育てができる地域づくりの第一歩として、ぜひご活用ください。



どんぐり広場



どんぐり広場は、学区で子育てをされている皆さんを応援する活動で、年に8回ほど亀美丘学区市民ホームで開催しています。

内容は、子どもの救急手当の講習や3B体操、運動会、クリスマス会などの楽しいイベントが盛りだくさんです。

また、「プチどんぐり」では、おしゃべりを楽しみながら子育ての情報交換ができます。

お誕生月には絵本のプレゼントもあり、毎回ご好評をいただいています。絵本の貸し出しも行っていますので、ぜひご利用ください。パパの参加も大歓迎！これからパパ・ママになる方のご参加もお待ちしています。

福祉委員

福祉委員とは、高齢者や障がいがある方に、民生委員・児童委員と協力しながら声をかけたり様子を見に行ったりする、見守りボランティアです。亀美丘学区にお住まいの方が安心して暮らせるように活躍しています。

困ったときの相談窓口(祝日・年末年始除く)

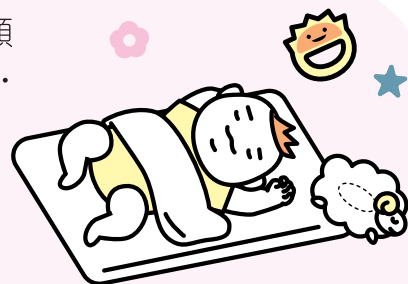
- **家庭児童相談**(岡崎市こども部子ども家庭センター)・・・ **23-6745**
子どもの養育に関する悩みごと 月～金 8:30～17:15
- **すくすくテレホン**(総合子育て支援センター) …… **26-0706**
妊娠期から子育て全般の相談 月～土 8:30～17:15
- **こころの健康相談**(岡崎市保健部健康増進課) …… **23-6715**
こころの健康相談 **要予約** 月～金 8:30～17:15

ファミリーサポート

「子育てのお手伝いをしたい(援助会員)」方と「手助けをしてほしい(依頼会員)」方が、お互いに助け合いながら活動する会員組織で、ファミリー・サポート・センターへの事前登録が必要です。

【こんな時に利用できます(依頼会員)】

- ・軽度の病気回復期で、保育園などを休むとき
- ・資格取得時やリフレッシュ
- ・どうしても仕事の都合がつかないため、一時的に子どもをみて欲しいとき
- ・通院、看護、冠婚葬祭、地域活動、授業参観などで子ども同伴ができないとき
- ・保育園、幼稚園、小学校、学童保育所などへの送迎を、保護者ができないとき
- ・保育園などの開始前や終了後に子どもを預かって欲しいとき



▼会員登録

援助会員のかたは、講習を受けて会員登録をします(登録料無料)
資格や経験、性別は問いません。

依頼会員のかたは随時受付しています。

詳しくはこども家庭センターまで

〒444-8601

岡崎市十王町2-9 こども家庭センター(福祉会館3階)

電話番号 0564-87-5050

<https://www.city.okazaki.lg.jp/1100/1104/1131/p005768.html>

ファミリー
サポートの
情報はこちら

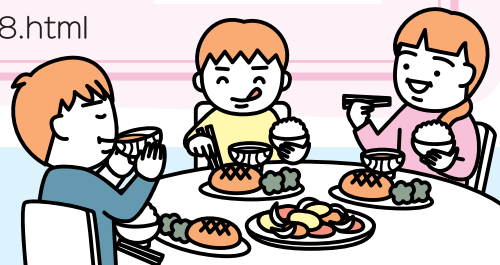


美味しいお弁当屋さん「ヤマグチショクドー」



月に1度、子どもだけのこども食堂を開催されています。参加は子どものみなので、配膳やお片付けなど、子どもたちが自主的にお手伝いをしていました。美味しいお食事がいただけるだけでなく、まわりに気がつき、あたたかくて優しい子どもに育つように見守ってくださっています。

岡崎市亀美中2丁目3-15 チェリータウン1階





 野鳥の森皮膚科クリニック

72-7555

 神谷内科

24-2881

 みずの歯科医院

58-3555

 東岡崎ジョイ歯科

73-8148

竜美ヶ丘公園
(野鳥の森)

 神谷デンタルクリニック

64-0418

 岡崎メンタルクリニック

73-0275



竜美ヶ丘小学校

 小森内科クリニック

55-1514

 三井歯科医院

54-8211

竜東メーンロード

堀川

棚田公園

 いたう^{EA}m歯科

84-5555

 わたなべ整形
リハビリクリニック

55-2233

 竜美ヶ丘デンタルオフィス

57-1182

光ヶ丘女子高校

 光ヶ丘眼科クリニック

64-0145

 光ヶ丘クリニック

54-5500



小児科



内科



整形外科
外科



皮膚科



歯科



眼科



耳鼻科



心療内科



どなたでもご参加いただけます!!

週1回以上推奨 約40分のゆっくり体操

やろまい! ごまんぞく体操

竜美南
大兎会



大西二区
げんきでいよう会



南ヶ丘町
南丘会



大西一区
白鳥フレンズ



準備体操



肩の前の筋肉を鍛える

腕を前に
上げる運動

パタカラ



肩の横の筋肉を鍛える

腕を横に
上げる運動



二の腕を鍛える

腕の曲げ伸ばし

腹筋、お尻の後ろ
太ももの前
ふくらはぎの
筋肉を鍛える



椅子からの
立ち上がり

4



太ももの前の
筋肉を鍛える

膝を
伸ばす運動

5

6

脚の 後ろ上げ運動

お尻の後ろと
太ももの後ろの
筋肉を鍛える



「岡崎ごまんぞく体操」



竜美丘学区市民ホーム

わくわくごまんぞく体操



竜美丘一区

たつみクラブ



竜美丘二区

いなほ会



7

脚の 横上げ運動

お尻の横と
太ももの横の
筋肉を鍛える



8

体幹と下
半身全体の筋肉
バランス感覚を鍛える

もも上げ



9

足首の柔軟性向上
ふくらはぎの筋肉を鍛える

つま先立ち

使った筋肉を
ゆっくりほぐす

整理体操



いつでも見学自由!! まずは体験してみましよう!!

主催	大兎会	げんきでいよう会	南丘会	白鳥フレンズ	わくわく ごまんぞく体操	たつみクラブ	いなほ会
会場	竜美ヶ丘南公民館	高根山公民館	南ヶ丘町公民館	大西公民館	竜美丘学区 市民ホーム	竜美ヶ丘南公民館	県営竜美ヶ丘住宅 集会所
対象	竜美南	大西二区	南ヶ丘町	大西一区	どなたでも	竜美丘一区	竜美丘二区
日時	④ 4~9月 9:30~ 10~3月 10:00~	⑤ 10:00~	⑥ 10:00~	⑦ 14:00~	⑧ 10:00~ ⑨ 13:45~	⑩ 10:00~	第2・3 ⑪ 14:00~

ごまんぞく体操のことなら、竜美地域包括支援センターへ 0564-55-0751



いこまい!!

見学自由だよ



体験してみよう

近くの同好会

竜美南
大兎会

グラウンドゴルフ同好会

毎週火・木曜 7:00～ 奈良井公園



竜美丘一区のみなさんと一緒に、楽しく2ラウンドプレーしています。自然に2,000歩ほど歩ける心地よい運動です。新しく整備された奈良井公園は、ボールが打ちやすく快適ですよ。



竜美丘二区
いなほ会

歌と茶話会

第1土曜 14:00～ 県営竜美ヶ丘住宅集会所



県営住宅の皆さんと一緒に歌謡曲などを熱唱しながらお茶やお菓子を楽しつつ和やかな雰囲気の中でおしゃべりやレクリエーションを満喫しています。



竜美丘一区

にこにこ体操 福祉レクリエーション

第2日曜 10:00～ 竜美ヶ丘南公民館



開始前にはみんなで公民館の掃除を行います。明るい先生の指導のもと、歌を歌いながら、ボールや輪投げ、丸めた新聞を使った体操や脳トレを楽しんでいます。



大西一区

白鳥フレンズ

フレッシュ麻雀同好会

毎週木曜 13:00～ 大西公民館



3か月に1回、1～3位と飛び賞に景品がある麻雀大会を開催しています。初心者の方にも丁寧にお教えしますので、安心してご参加いただけます。



大西二区

高根会

卓球同好会

第1・3火曜 10:00～ 竜美ヶ丘東公民館



卓球台2台を使って、和やかな雰囲気の中で楽しく卓球を楽しんでいます。プロ顔負けの腕前の方から初心者の方まで参加しており、おしゃべりを楽しみに来るメンバーもいます。

南ヶ丘町

南丘会

第1木曜 10:00～ 南ヶ丘町公民館

ば～ばのキッチン みんなの食堂

第3日曜 11:30～ 南ヶ丘町公民館



南ヶ丘町にお住まいの方が対象のこども食堂です。中学生までは無料で家庭的で美味しい昼食をご用意しています。大人の方もご参加いただけます。



南ヶ丘町
南丘会

カラオケ

第2・4火曜 13:00～ 南ヶ丘町公民館



スクリーンに歌詞が表示される整った環境で、明るい雰囲気の中で楽しんでいます。大好きな歌を歌うことはもちろん、会員同士のおしゃべりが元気の源となっています。

竜美丘二区

町内会清掃

第1日曜 朝 県営竜美ヶ丘住宅



環境整備と住人の安否確認を兼ねて、県営住宅の敷地内と周辺道路の掃除を行っています。
“お互い様”の気持ちを大切に、これからもみんな
で掃除を続けていきたいと思っています。

竜美丘一区

手芸教室

第2・4金曜 10:00～
竜美ヶ丘南公民館



10年以上続いている教室では、発足から現役で活躍している方もみえます。参加者同士でアイデアを出し合いながら作品づくりを楽しんでいます。

大西一区

白鳥フレンズ

フラダンス同好会

第2・4水曜 10:00～大西公民館



講師の先生をお招きし、慣れ親しんだ曲に合わせて、素敵な衣装を着て楽しく踊っています。参加者同士の笑い声が絶えず、腰や膝の痛みも忘れるほどの楽しさです。



大西二区

高根会

ラジオ体操

毎日 6:30～棚田公園



毎朝、ラジオ放送に合わせてラジオ体操を行っています。
どなたでも参加していただけますので、お気軽にお越しください。



竜美南

大兎会

歩け歩け運動

第4日曜 7:30～



この公園は大兎会で管理しています。



公民館の掃除をした後、奈良井公園や南明大寺児童遊園へ歩きながら、歩道や公園の掃除を行っています。
年に数回、お茶会も開催しています。





竜美ヶ丘大西公民館

名称	会場	日時
パソコン同好会	大西公民館	第1・3 月 火 水 木 金 土 日 10:00～
アクセス勉強会	大西公民館	第4 月 火 水 木 金 土 日 10:00～
ウエルネス吹矢同好会	大西公民館	毎週 月 火 水 木 金 土 日 9:00～
社交ダンス同好会	大西公民館	第1 月 火 水 木 金 土 日 14:00～
ペン字同好会	大西公民館	第1・4 月 火 水 木 金 土 日 9:30～
俳句(十七音の会)	大西公民館	第1 月 火 水 木 金 土 日 10:00～
折り紙同好会	大西公民館	第1 月 火 水 木 金 土 日 13:00～
フラダンス同好会	大西公民館	第2・4 月 火 水 木 金 土 日 10:00～
カラオケ同好会	カラオケ店	第2・4 月 火 水 木 金 土 日 13:00～
囲碁同好会	大西公民館	第2・4 月 火 水 木 金 土 日 13:00～
グラウンドゴルフ同好会	大西公園	毎週 月 火 水 木 金 土 日 9:00～
フレッシュ麻雀同好会	大西公民館	毎週 月 火 水 木 金 土 日 12:30～
卓球同好会	大西公民館	毎週 月 火 水 木 金 土 日 13:30～
ウォーキング同好会	集合:大西公民館	第3 月 火 水 木 金 土 日 8:45～
盆踊り同好会	大西公民館	第3 月 火 水 木 金 土 日 10:00～
生け花同好会	大西公民館	第4 月 火 水 木 金 土 日 9:30～
神社清掃活動	白鳥神社	第2 月 火 水 木 金 土 日 7:30～
ボランティア同好会	子ども広場	第3 月 火 水 木 金 土 日 8:00～
ゴルフ同好会	額田CC・葵CCなど	不定期 月 火 水 木 金 土 日

町内会活動

名称	活動場所	日時	内容
学童下校時の交通安全サポート	男川駅高架下 及び 大西3丁目名鉄踏切北	木曜日(登校日のみ) 14:45～	最寄りの信号交差点まで学童たちと同行し下校時における交通事故防止活動を展開する
白鳥サロン	大西公民館	第3水曜日 13:00～14:30	・健康講和 ・趣味の体験 ・健康体操 ・ゲーム、クイズ等

大免会

竜美南



竜美ヶ丘南公民館



名称	会場	日時
困り事支援活動		月 火 水 木 金 土 日
グラウンドゴルフ同好会	奈良井公園	毎週 月 火 水 木 金 土 日 7:00~
大畑こども広場の清掃	大畑こども広場	5~10月第2 月 火 水 木 金 土 日 8:00~
ポプラ通りの清掃	ポプラ通り	第2 月 火 水 木 金 土 日
歩け歩け運動	竜美ヶ丘南公民館、奈良井公園 南明大寺児童遊園の除草・清掃	第4 月 火 水 木 金 土 日 7:30~

竜美丘一区

竜美丘一区



町内会活動

名称	会場	日時
カラオケ	コートダジュール岡崎南	第1 月 火 水 木 金 土 日 13:30~16:30
グラウンドゴルフ	奈良井公園	毎週 月 火 水 木 金 土 日 7:00~
手芸教室	竜美ヶ丘南公民館	第2・4 月 火 水 木 金 土 日 10:00~
麻雀愛好会	竜美ヶ丘南公民館	第2 月 火 水 木 金 土 日 10:00~
にこにこ体操 福祉レクリエーション	竜美ヶ丘南公民館	第2 月 火 水 木 金 土 日 10:00~

いなほ会

竜美丘二区



県営竜美ヶ丘住宅集会所



名称	会場	日時
いなほ会(歌と茶話会)	県営竜美ヶ丘住宅集会所	第1 月 火 水 木 金 土 日 14:00~

町内会活動

名称	会場	日時
町内会清掃	県営竜美ヶ丘住宅	第1 月 火 水 木 金 土 日 朝

竜美新町

町内会活動

名称	会場	日時
公園清掃	おとがわ公園(三角公園)	第2 月 火 水 木 金 土 日 8:00~



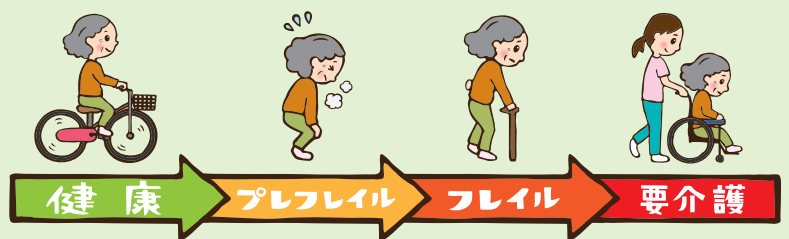
名称	会場	日時
ラジオ体操	棚田公園	毎日 月 火 水 木 金 土 日 6:30～
ボウリング同好会	サンボウル	第3 月 火 水 木 金 土 日 9:00～
卓球同好会	竜美ヶ丘東公民館	第1・3 月 火 水 木 金 土 日 10:00～
グラウンドゴルフクラブ	棚田公園	第1・3 月 火 水 木 金 土 日 8:00～
カラオケ同好会	高根山公民館	第2 月 火 水 木 金 土 日 13:00～
麻雀同好会	竜美ヶ丘東公民館	毎週 月 火 水 木 金 土 日 9:30～

町内会活動

名称	会場	日時
竜美ヶ丘東公民館カフェ	竜美ヶ丘東公民館	毎週 月 火 水 木 金 土 日 9:00～
二区スポーツ卓球	竜美ヶ丘東公民館	毎週 月 火 水 木 金 土 日 13:00～
竜美麻雀クラブ	竜美ヶ丘東公民館	毎週 月 火 水 木 金 土 日 13:00～
生け花教室	竜美ヶ丘東公民館	第2・4 月 火 水 木 金 土 日 13:00～
わいわいサロン	高根山公民館	第1・3 月 火 水 木 金 土 日 10:00～

気をつけまい！ フレイル セルフチェック

当てはまることにチェックを入れましょう



1. 日頃の運動について

- ☐ 1日30分以上、週2日以上、1年以上続けている
- ☐ 1日1時間以上歩いたり同等の身体活動をしている
- ☐ 同年代より歩くのが速い

2. 栄養面について

- ☐ 健康な食事を心がけている
- ☐ 野菜+肉または魚を毎日2食以上食べている

3. お食事について

- ☐ さきいか、たくあんを普通にかみ切れる
- ☐ お茶や汁物を飲んでも、むせることはない

4. 社会性や心の持ち方、記憶について

- ☐ 昨年と外出回数は変わらない、または増えた
- ☐ 1日1回以上誰かと一緒に食事する
- ☐ 自分は活気に溢れている
- ☐ もの忘れすることはほとんどない

南ヶ丘会 南ヶ丘町



名称	会場	日時
健康麻雀	南ヶ丘町公民館	毎週 月 火 水 木 金 土 日 13:00～
カラオケ	南ヶ丘町公民館	第2・4 月 火 水 木 金 土 日 13:00～
グラウンドゴルフ	幸田町野場 大日陰グラウンド	毎週 月 火 水 木 金 土 日 13:00～
3B体操	南ヶ丘町公民館	第2・4 月 火 水 木 金 土 日 10:00～
ぱ～ぱのキッチン	南ヶ丘町公民館	第1 月 火 水 木 金 土 日 10:00～
囲碁	南ヶ丘町公民館	第2・4 月 火 水 木 金 土 日 13:00～
編み物	南ヶ丘町公民館	第1 月 火 水 木 金 土 日 10:00～
環状線清掃	県道26号線	第2 月 火 水 木 金 土 日 7:00～
サロン会 親睦会	南ヶ丘町公民館	第3 月 火 水 木 金 土 日 13:00～
郷土の歴史を知ろう会	市内外史跡	毎月1回 月 火 水 木 金 土 日 不定期
夏・冬の勉強会	南ヶ丘町公民館	年2回 月 火 水 木 金 土 日

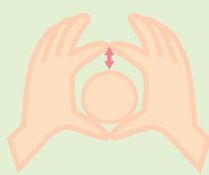
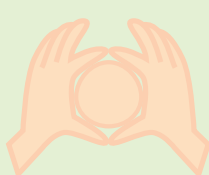
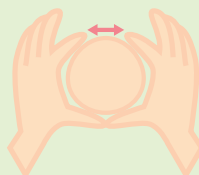
町内会活動

名称	会場	日時
みんなの食堂 〔子ども食堂 世代間友愛活動〕	南ヶ丘町公民館	第3 月 火 水 木 金 土 日 11:30～
南ヶ丘町ギャラリー	南ヶ丘町公民館	隔月作品交換

5.ふくらはぎ指輪っかテスト

ふくらはぎを両手の親指と人差し指で
輪っかを作って囲んだとき

□ 囲めない ちょうど囲める 隙間が空く



チェックの数が

6

以上

これからも
健康維持を
心がけましょう

5

以下

改善や対策に
取り組みましょう
フレイル予備軍

フレイルって なに？

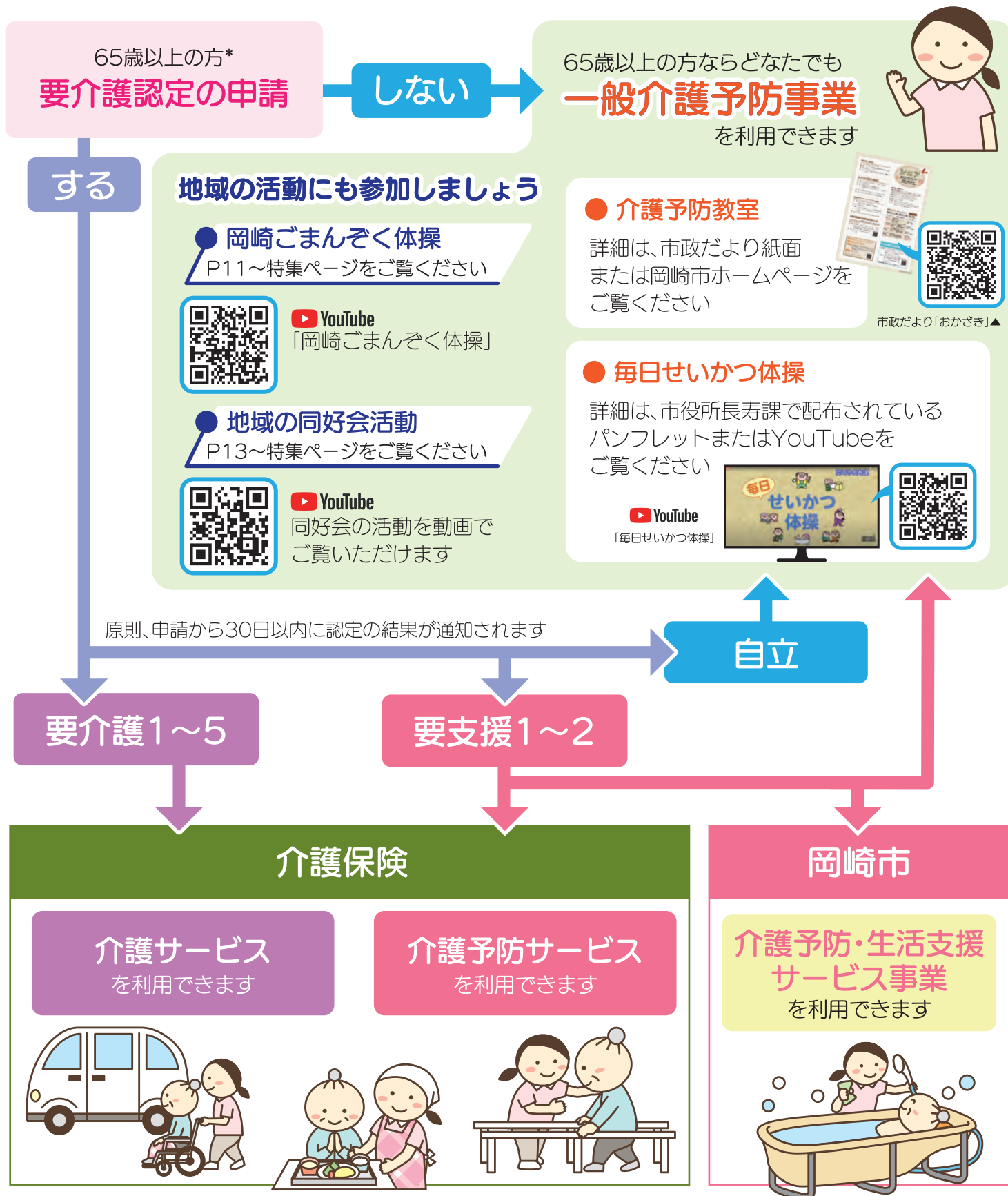


フレイルとは、加齢によって疲れやすくなる、歩くのが遅くなるなど、介護が必要になる前の心身が衰えた状態のことをいいます。

誰にでも起き得る状態ですが早く気づいて食事や運動を見直すことで改善が期待できます。

介護保険サービスを利用するまでの流れ

どんなサービスを利用したいのかが決まっている人も、そうでない人も、まずは亀美地域包括支援センター、または岡崎市役所福祉部介護保険課に相談しましょう。申請からケアプランの作成、どのようなサービスが利用できるかを、詳しく聞くことができます。



介護保険の申請や相談をしたい

竜美地域包括支援センター

55-0751

岡崎市医師会公衆衛生センター内2階

岡崎市竜美西1丁目9-1

休業日：土日祝、年末年始

営業時間：9:00～17:15

岡崎市役所 福祉部 介護保険課

23-6682

福祉会館1階 19番窓口

岡崎市十王町2-9

介護保険サービスの紹介

用具 を使う

福祉用具貸与

日常生活の自立を支援するために、福祉用具の貸与を受けることができます。

特定福祉用具販売 事前に申請が必要

入浴や排せつなどに使用する福祉用具を購入した場合、購入費の支給を受けることができます。

住宅改修費支給 事前に申請が必要

手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修を行った場合、住宅改修費の支給を受けることができます。

通所介護

通所介護施設で、食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練を日帰りで利用できます。

通所リハビリテーション

医療施設や介護老人保健施設で、食事など日常生活上の支援や機能訓練、リハビリテーションを受けられます。

自宅 から 通う

短期入所生活介護

介護施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

竜美地域包括支援センター

介護保険の代行申請や、介護サービス・事業所・その他のサービスのご紹介、要支援の方のケアプラン作成などを行っています。

相談 する

居宅介護支援事業所

要支援・要介護の方のケアプラン作成などを行います。

訪問介護

入浴や排せつ、食事などの「身体介護」、調理や洗濯などの「生活援助」を受けることができます。

訪問入浴介護

移動入浴車や持参した浴槽を利用して、入浴の介護サービスを受けることができます。

訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が自宅を訪問し、生活機能を保ち、向上させるためのリハビリを受けることができます。

訪問看護

看護師などがご自宅などの生活の場を訪問し、医師の指示にもとづいて、療養のお手伝いや診療のサポートを受けることができます。



自宅 に 来てもらう

もしかして 認知症？

『認知症かも』と気づいたら
早めの受診や相談が大切!!
早期発見にはメリットがあります

治療できる!!



硬膜下血腫、水頭症、脳腫瘍といった脳の病気や甲状腺機能低下症といった体の病気など、原因疾患を改善することで認知機能回復の見込みがあります。

進行を遅らせる!!



症状に合わせて適切なサポートや治療薬を使うことで進行を遅らせて、できるだけ自然な老化に近い状態で暮らすことができます。

準備できる!!



治療方針や将来の環境、お金の管理など、本人と家族で話し合うことができ、早めにサービスを導入することで介護負担の軽減につながります。

認知症？「気づいて相談！」チェックシート



最近もの忘れが多いなあ...

自分でチェック

- ☐ ものを無くしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている
- ☐ 財布や通帳など、大事なものを無くすことがある
- ☐ 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
- ☐ 料理の味が変わったと家族に言われた
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうか分からなくなることがある
- ☐ リモコンや洗濯機など、電化製品の操作がうまくできない
- ☐ いらいらして怒りっぽくなった
- ☐ 一人でのいるのが不安になったり、外出するのが億劫になった
- ☐ 趣味や好きなテレビを楽しめなくなった



うちの両親は大丈夫かな...

家族や身近な人でチェック

- ☐ 同じことを何度も繰り返し話したり、聞いたりする
- ☐ しまい忘れが多く、いつも探し物をしている
- ☐ 曜日や日付が分からず何度も確認する
- ☐ 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうか分からなくなることがある
- ☐ リモコンや洗濯機など、電化製品の操作がうまくできない
- ☐ 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった
- ☐ 財布や通帳を無くして、盗まれたと人を疑う
- ☐ 趣味や好きなテレビに興味を示さなくなった

ひとつでも思い当たったら

まずは相談!!

いくつか思い当たったら

もしかすると
軽度認知障害 (MCI)
かも知れません

軽度認知障害(MCI)は、正常な状態と認知症の間の段階のことを言い、この段階で気づいて、生活改善などを行うことで認知症への移行予防や進行を遅らせることが期待できます。

出典：認知症？「気づいて相談！」チェックシート、京都市・京都府医師会・認知症疾患医療センター監修

岡崎市 行方不明になった高齢者の早期発見のための 岡崎市認知症高齢者見守りネットワーク

認知症等による行方不明に備える 事前登録制度

事前登録できる方

岡崎市の
住民基本台帳に登録がある

65 歳以上

65歳未満の若年性認知症(要介護認定、認知症の診断が必要)も含む



認知症などで行方不明になるおそれのある方の情報を事前に市に登録しておく制度です。

行方不明時には、その情報が見守り協力員に配信され、早期発見・保護につながります。大切なご家族の安心と安全のために、ご活用ください。

おかえりメール配信

協力者
検索

早期
発見

見守り協力員になるためには

認知症の方が行方不明になった際、メール配信を通じて情報をお届けし、可能な範囲での検索や情報提供などにご協力いただける方の登録をお願いしています。

特別な資格は必要ありません。一人でも多くの方にご参加いただくことで、認知症の方やそのご家族が、地域で安心して暮らしていくための大きな支えとなります。

地域みんなで見守る温かなつながりに、ぜひご協力をお願いいたします。

登録方法 ※通信料は、登録者負担となります

①QRコードを読み取って
空メールを送信

②アドレスを直接入力して
空メールを送信

t-okazaki@sosdb.jp

③岡崎市ホームページ(登録・解除フォーム)トップページの検索バーに「おかえりメール」と入力して検索。登録・解除のURLにアクセスして、画面の指示に従って登録。



万が一の事故に備える 個人賠償責任保険

※岡崎市が賠償責任保険への加入費用を負担

費用
無料

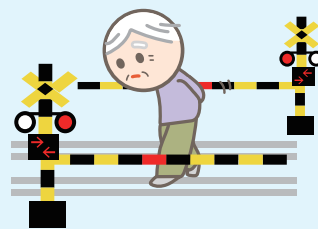
加入対象できる方

認知症高齢者等事前登録制度に登録されている方で
同様の個人賠償責任保険に加入していない方。

事前登録制度に登録された方が、日常生活で偶発的な事故等により法律上の損害賠償責任を負った場合に、支払わなければならない賠償金を市が加入する保険で補償します。

補償対象

他人に怪我を負わせてしまったり、
財物等を壊してしまった場合など



誤って線路に入り
電車等を止めてしまった場合など

補償額は
最大1億円

認知症の相談をしたい

竜美地域包括支援センター

55-0751

月～金曜日 9:00～17:15
祝日、年末年始は除く

岡崎市民病院認知症疾患医療センター

66-7474

月～金曜日 9:00～16:00

かかりつけ医

物忘れが気になり始めたら、身近なかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。

愛知県認知症電話相談

0562-31-1911

月～金曜日 10:00～16:00
祝日、年末年始は除く

公益財団法人 認知症予防財団 電話相談事業

0120-65-4874

月・木曜日 10:00～15:00
月曜祝日時は原則翌火曜日、大型連休、年末年始除く

介護者同士で情報交換や交流がしたい



オレンジカフェ 葵茶屋

開催日程など
詳しくは
竜美地域包括センターへ

55-0751

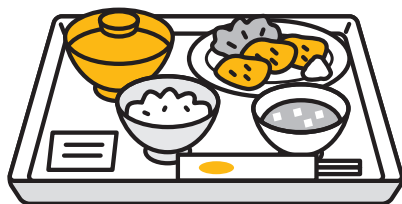


認知症介護家族交流会

認知症の方を介護している家族を対象にした交流会です。開催日程は「市政だより」をご覧ください。

認知症予防のための生活ポイント

1日3食 バランスよく食べる



主食、主菜、副菜をそろえ
牛乳、乳製品、大豆、大豆製品
野菜や果物、海藻類等をたっぷり
と摂取しましょう。

人と積極的に交流し 活動的な生活をおくる



地域のイベントや共通の趣味を楽しむ同好会などに積極的に参加し、たくさんの人と交流しましょう。

運動しながら 身体と脳をトレーニング



ウォーキングやごまんぞく体操など1日30分/週3日程度の有酸素運動を無理なく続けましょう。同時にしりとりをしたりして、脳も活動させると認知機能低下を抑制できます。

車いすで利用できるタクシー

出典：岡崎市障がい者タクシー券業者一覧より抜粋

◎障がい者タクシー料金助成券、介護保険が利用できます

アイコンの
説明

 **寝**
寝台車両

 **普**
普通車

 **軽**
軽自動車

 車いすのまま
乗車できます

 リクライニング車いす
のまま乗車できます

江口町

あんしんサービス
52-6699

八帖北町

いきいき
090-9936-1450

上六名3丁目

岡陸タクシー
53-5411

美合町

オレンジクローバー
080-5131-0003

井田西町

介（かい）
24-7118

上和田町

介護タクシー福車屋
83-8177

柱町

けいろう葵
72-3346

羽根町

さわやかサービス
58-2424

羽根町

シルバーネット
72-4111

法性寺町

フジエダ
52-1209

渡町

ほほえみわーくす
090-9258-6745

田口町

みつばち
090-3443-8181

車いす対応・介護タクシーを利用するときは以下の情報をお伝えください

ご利用日 月 日

お迎えの場所

お迎えの時間 時 分

目的地

利用目的 例:通院、一時帰宅、お買い物など

お体の状態や注意点

見つかるくん

介護タクシーの空き状況(当日分)を閲覧できます

<https://mitsukarukun.net/public-dispatch-schedule/01JJ1G4D0JE3S89NBSA5KEGV71>

◎当日0時から24時までの登録事業者の空き状況を確認することができます。

◎リアルタイムに入力対応できないため、予約のタイミングによって空き状況に変更が生じることもあるため、目安として活用ください。介助内容、所要時間等によって、対応できない場合もあることにご理解をお願いします。





さまざまなお困りごとに頼れる

生活支援サービス

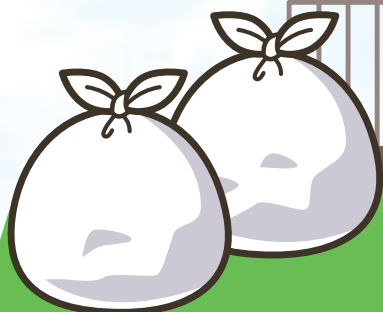
竜美地域包括支援センターが、ご案内します



お弁当の配達

ネットスーパー
食材・日用品の配達

灯油の配達



ゴミ出し

移動スーパー



お困りのことがあったら竜美地域包括支援センターへ

0564-55-0751

月～金曜日 9:00～17:15 祝日、年末年始は除く





電球の交換

出張理美容



衣類・お布団
クリーニング



庭木の剪定



福祉タクシー

ハートフルタウン亀美丘制作委員会

協力： 亀美丘学区総代会

亀美丘学区福祉委員会

亀美丘学区社会教育委員会

亀美丘学区老人クラブ連合会

亀美丘学区民生委員児童委員協議会

事務局： 亀美地域包括支援センター

編集： モアイデザイン

発行： 2025年11月1日 初版 第1刷発行

ケガ・病気・火事



救急



消防

119

事故・事件



警察

110

同居の65歳以上のご家族

名前		生年月日	年	月	日
住所	岡崎市		血液型	A・O・B・AB(+/-)	
名前		生年月日	年	月	日
住所	岡崎市		血液型	A・O・B・AB(+/-)	

緊急連絡先 離れて暮らすご家族、かかりつけの病院など

名前	続柄	電話番号

町内の連絡先

役職	名前	電話番号
総代		
民生委員		
福祉委員		

困ったときの相談窓口 竜美地域包括支援センター

0564-55-0751

月～金曜日 9:00～17:15 祝日、年末年始は除く

私たちが担当します!!

