

目次



くらしの情報

- 2 | くらしの相談
- 4 | 防災 いざというときのために
- 7 | 元気なお口を目指そう

高齢者向けサービス

高齢者のためのサービス

- 8 | 高齢者福祉優待カードの交付 **65歳～**
- 9 | 鍼・灸・マッサージなどの
施術サービス **70歳～**
- 10 | 高齢者バス等優待乗車
助成制度 **75歳～**

日々の安心のためのサービス

- 12 | 安心コールの貸与 **65歳～**

長寿のお祝い

- 14 | 敬老のお祝い **77歳・88歳**
百歳敬彰金の贈呈 **100歳**

- 15 | ひとり暮らし老人給食サービス **65歳～**
- 16 | ひとり暮らし老人入浴サービス **65歳～**
- 17 | 在宅高齢者介護手当の支給 **65歳～**
- 18 | 住宅改造費助成事業

出先機関等

- 20 | 出先機関
- 21 | 保健福祉サービスセンター

地域包括支援センター

- 22 | 「地域包括支援センター」を
ご利用ください

福祉施設

- 26 | 老人ホーム
- 29 | 老人ホーム以外の入所施設

● かかりつけ病院

名前	医師名	住所	TEL

● 介護保険情報

- 介護認定について：要介護（ ）、要支援（ ）、事業対象者（ ）
- 担当ケアマネジャー

名前	事業所名	TEL

- 利用している介護保険サービス事業所

名前	住所	TEL

くらしの相談

?? 自分や家族の判断能力が低下し、日常生活に困った時は



姫路市成年後見支援センター

☎079-262-9000

平日午前8時35分～午後5時20分

地域包括支援センター

P24・25ページへ

平日午前8時35分～午後5時20分

契約トラブル・架空請求など
消費生活に関する
お悩み・ご相談は



姫路市消費生活センター

☎079-221-2110

平日午前9時～午後5時



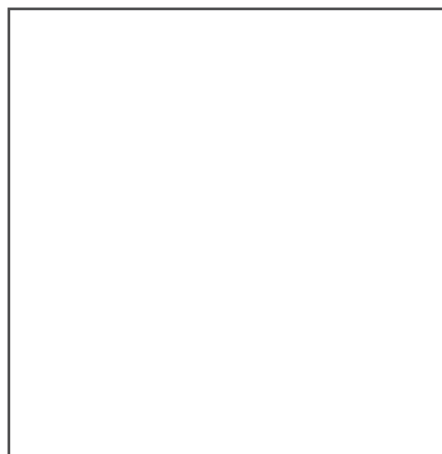
消費者ホットライン

い や や
☎188 (局番なし)

土・日・祝日午前10時～午後4時
(12月29日～1月3日は除く)

国民生活センターにつながります

〈以下は広告スペースです〉





お困りごとの窓口のご紹介コーナー



「相続」「借金」…法的なトラブルってどこに相談するの？

法テラス姫路

☎ **0570-078336**

平日午前9時～午後5時

姫路市市民相談センター

☎ **079-221-2102**

平日午前9時～正午、午後1時～午後4時



遺言書ってどうやって作ればいいの？

姫路東 公証役場

☎ **079-223-0526**

平日午前9時～午後5時

姫路西 公証役場

☎ **079-222-1054**

平日午前9時～午後5時



自筆の遺言書ってどこかで預かってもらえるの？

神戸地方法務局姫路支局

☎ **079-225-1915**

平日午前8時30分～午後5時15分

自筆証書遺言書保管制度

- ☑ 紛失・改ざんのおそれがありません。
- ☑ 検認の手続きが不要となります。
- ☑ 手数料は1通3,900円です。



〈以下は広告スペースです〉

防災 いざというときのために

災害時などのいざというときに慌てないために、日ごろから家族と話し合い、災害対策や備えをしておきましょう。

ひめじ防災ネットに登録！

<https://bosai.net/himeji/>

災害発生時等に
緊急情報や避難情報などを
いち早く携帯電話等に発信します。

登録方法

himeji@bosai.net宛に空メールを送信または右記の二次元バーコードを読み取り、空メールを送信します。



ひめじ防災ネット

「命のパスポート」を活用しよう

災害発生時の避難行動や避難場所等を決めておき、「命のパスポート」に記入しましょう。

〈記入すること〉例

自宅の危険度、災害時(風水害・地震)のとりべき行動、避難場所及び避難のタイミング、非常時持出品、家族の連絡方法、避難経路など



命のパスポート



避難に関する情報

警戒レベルに合わせて、避難行動をとりましょう。

警戒レベル	警戒レベル5	警戒レベル4	警戒レベル3	警戒レベル2	警戒レベル1
防災情報	緊急安全確保	避難指示	高齢者等避難	大雨・洪水・高潮注意報等	早期注意情報
とるべき行動	災害発生中 ただちに命を守る 最善の行動	危険な場所から 全員避難行動	危険な場所から 高齢者等は 避難行動	自らの 避難行動を 確認	災害への 心構えを 高める

〈以下は広告スペースです〉





コロナ禍における避難の考え方

災害時には**危険な場所にいる人は避難することが原則**です。

! 警戒レベル3（高齢者等避難）やレベル4（避難指示）が出たら、危険な場所から避難しましょう。

! 「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難所に行く必要はありません。

! 避難所は小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

避難について

洪水、土砂災害などのハザードマップを確認し、自宅等の災害リスクを把握してください。
自宅等が「家屋倒壊等氾濫想定区域」や「土砂災害警戒区域」に含まれる場合は、区域外に避難してください！
今いる場所が安全であれば、そこに留まることも避難です。

姫路市WEBマップ
(ハザードマップ)

兵庫県ホームページ
(家屋倒壊等氾濫
想定区域の確認)



次の3つが確認できれば、浸水の危険があっても自宅等に留まり安全を確保することも可能です

1 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない

[家屋倒壊等氾濫想定区域]では



流速が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります



地面が削られ家屋は建物ごと崩落するおそれがあります

2 浸水深より居室は高い



3 水がひくまで我慢できる水・食糧などの備えは十分か



〈以下は広告スペースです〉

安全に避難するための8か条

- 


1 ガスの元栓、電気のブレーカーを確認
- 

2 持ち物は最小限に(リュックサック)
- 

3 玄関に避難先や安否情報を残して
- 

4 避難は2人以上で声をかけ合って
- 

5 安全な避難経路の確認を(マンホール・側溝・アンダーパスに注意を)
- 

6 車やオートバイは厳禁
- 

7 動きやすく安全な服装で
- 

8 ラジオやテレビから正しい情報を

非常時持出品の準備

非常時持出品は、家族構成を考えて必要な分だけを用意し、避難時にすぐ取り出せるようにしましょう。

- 飲料水**
1人1日
3リットルが目安
- めがね**
- 食料品**
レトルト食品・缶詰・ビスケット・チョコレートなど
- 缶切り・お箸**
多機能なものが便利
- 医療品**
持病の薬・お薬手帳・消毒薬・ばんそうこう・包帯など
- 貴重品**
現金(小銭も)・預金通帳・印鑑など
- マッチ・ライター**
湿気やガス切れに注意
- ろうそく**
ビニール袋に入れて保管する
- 懐中電灯**
夜間、すぐに手の届く所にラジオと一体型のもので便利
- ラジオ**
AMとFMの両方を聞けるもの
- 乾電池**
ラジオや懐中電灯に使用するものを少し多めに
- ヘルメット・防災ずきん**
飛来物や落下物から頭を保護するもの
- 手袋(軍手)**
がれきの撤去や救助ができるように、厚手の物を用意
- 衣類**
雨具・下着・ジャンパー・タオルなど
- 毛布**
寝袋や体温を逃がさないサバイバルシートなど
- 運動靴・スリッパ**
動きやすいもの
- マスク**
- 体温計**
- 消毒液**
- ウェットティッシュ・除菌シート**

元気なお口を目指そう

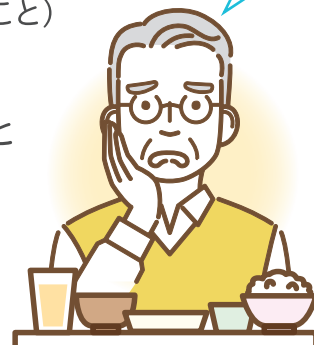
● 知っていますか?「オーラルフレイル」

食事のときにむせる、食べこぼしてしまう、
しっかり噛めずに柔らかいものばかり食べてしまう…
このようなお口の機能が衰えることを、「オーラルフレイル」と
いいます。

(「フレイル」とは、加齢に伴い心やからだの機能が衰えた状態のこと)

お口の機能の低下は心身機能の低下につながります。
いつまでもおいしく食べ続けるためにも、よく噛める歯と
お口の機能を保ちましょう。

こんな状態は、
もしかして
オーラルフレイル
では?



オーラルフレイル予防の **ポイント**

- ・毎日の丁寧なお口のケア
(歯や入れ歯の手入れ)
- ・かかりつけ歯科での定期健診や治療
- ・お口周りをきたえる運動でお口の筋力アップ

【高齢者のお口の健康について】
保健所健康課

☎ **079-289-1697**

パタカラ体操

くちびるや舌をしっかりと動かして、
パ・タ・カ・ラと歯切れよく、声を出して
みましょう(各5回程度)



舌先ぐるぐる体操

舌の先をほほの内側に当て、くるくると
円を描きます(各5回程度)



お口の体操をやってみよう

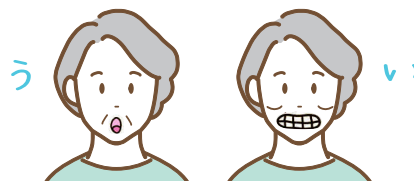
ほほ風船

口を閉じたまま、4つ数えて、ほほをふく
らませたり、へこませたりしましょう
(左・右各3回程度)



くちびる 縮めて伸ばして

くちびるをすぼめて「うー」
口の端(口角)を大きく引いて「いー」
(各3回程度)



【出典】「毎日の生活でお口の元気アップ オーラルフレイル予防」令和3年度
兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

高齢者福祉優待カードの交付

高齢者の社会参加を促進するため、満65歳の誕生月の前月末頃に市の施設の入場料が無料になるカードを郵送しています。



対象者

満65歳以上の方



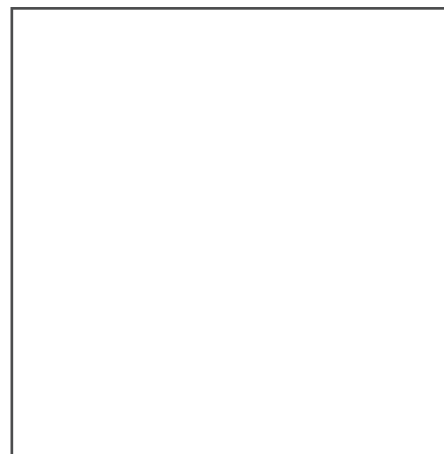
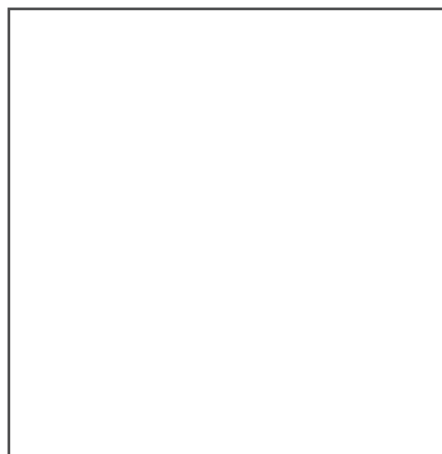
紛失した時は

高齢者支援課、またはお近くの支所、家島事務所、駅前市役所、出張所、サービスセンター、保健福祉サービスセンターでは、その場で再交付します。
総合センターは受付のみ可能です。後日、高齢者支援課から送付します。

利用できる施設一覧

名称	電話	所在地
姫路城(特別公開等含む)	079-285-1146	本町68
動物園	079-284-3636	本町68
水族館	079-297-0321	西延末440
名古屋山霊苑仏舎利塔	079-297-5030	名古屋山町14-1
手柄山温室植物園	079-296-4300	手柄93
美術館(常設展)	079-222-2288	本町68-25
姫路文学館(常設展)	079-293-8228	山野井町84
好古園	079-289-4120	本町68
姫路科学館(常設展)	079-267-3001	青山1470-15
書写の里・美術工芸館	079-267-0301	書写1223
平和資料館	079-291-2525	西延末475

〈以下は広告スペースです〉



♡ 鍼・灸・マッサージなどの施術サービス

健康とさわやかな生活を確保するため、姫路保険鍼灸マッサージ師会所属の施術所で使える助成券を3,000円分(1,000円券3枚)交付しています。利用できる施術所一覧は助成券送付の際に同封します。



対象者

満70歳以上の方（利用希望される方は、毎年申請が必要です。）



申請は

申請書の配布および受付は、高齢者支援課、またはお近くの支所、家島事務所、駅前市役所、出張所、サービスセンター、保健福祉サービスセンター、総合センター、各施術所で行っています。

申請期間 5月1日～翌年2月末日(左記期間に1人1回限り)

利用期間 6月1日～翌年3月31日

※助成券の利用の際は施術所の受付で本人確認書類(健康保険証・免許証等)の提示が必要です。



〈以下は広告スペースです〉

--	--	--

高齢者バス等優待乗車助成制度

社会参加と生きがいづくりのため、バス等の優待乗車証を交付しています。



対象者

満75歳以上の方（障害者の優待乗車制度を受けている方を除きます。）



申請は

満75歳の誕生月の前月初めまでに制度のご案内と申請書をお送りします。
申請書の受付は高齢者支援課、またはお近くの支所、家島事務所、駅前市役所、出張所、サービスセンター、保健福祉サービスセンター（香寺・夢前・安富のみ）で行っています。

【助成内容】

次の①～④の中から、いずれか1つの交通機関をご利用いただけます。
（ただし、④優待タクシー助成券については介護保険認定申請の結果、要介護2～5と認定された方のみ選択できます。）

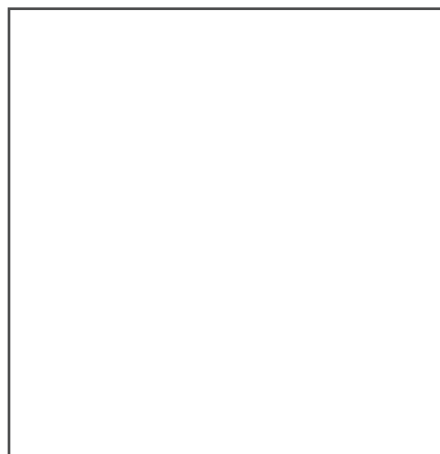
①バス優待乗車証

神姫バスの市内停留所間の運賃が1回50円になるICカードを交付します。
（年間の利用回数に制限はありません。）

②鉄道優待乗車カード

JR・山陽電車の各駅間で利用できるICOCAカード（次年度以降はチャージ券）を交付します。（年間8,000円分。申請月により金額が異なります。）

〈以下は広告スペースです〉



③船舶優待乗船券

姫路⇄家島(家島・坊勢・男鹿)間の定期航路において片道の運賃が無料になる優待乗船券を交付します。(年間8枚。申請月により交付枚数が異なります。)

④優待タクシー助成券(要介護2~5の方のみ)

市内を運行する指定のタクシー会社で利用できる優待助成券を交付します。
(年間8,000円(助成券500円×16枚)分。申請月により交付枚数が異なります。)
(利用できるタクシー会社一覧は助成券送付の際に同封します。)

【利用交通機関の変更】

年度の途中で交通機関を変更することはできません。
令和6年度(令和6年4月)からの変更を希望される場合は、令和6年1月31日までに変更申請書を高齢者支援課までご提出ください。

【乗車証等の紛失】

バス優待乗車証および鉄道優待乗車カードの再交付は高齢者支援課までお問い合わせください。
※船舶優待乗船券および優待タクシー助成券は当該年度内の再交付はできません。

(バス優待乗車証)



(鉄道優待乗車カード)



〈以下は広告スペースです〉





安心コールの貸与

ひとり暮らし等の方が安心して日常生活を送れるように、安心コール(緊急通報機器)を貸与しています。体調不良時に安心コールを利用すると、24時間365日看護師等の専門職が待機するコールセンターにつながります。コールセンターは協力員等と連携しながら救急車の出動を要請し、速やかな救助を行います。



対象者

次の①～③をすべて満たす方

- ① おおむね65歳以上のひとり暮らしの方、またはねたきりや認知症等のため緊急時の対応ができない方と同居している65歳以上の方
※民生委員・児童委員による状況確認が必要です。
- ② 協力員(おおむね5分以内に利用者宅へかけつけられる方)を2名確保できる方
※協力員の同意が必要です。
- ③ 自宅に固定電話をお持ちの方
※電話回線の種別は原則NTTアナログ回線としています。



申請は

申請書の配布および受付は、高齢者支援課、または家島事務所、保健福祉サービスセンターで行っています。

【安心コールを利用してできること】

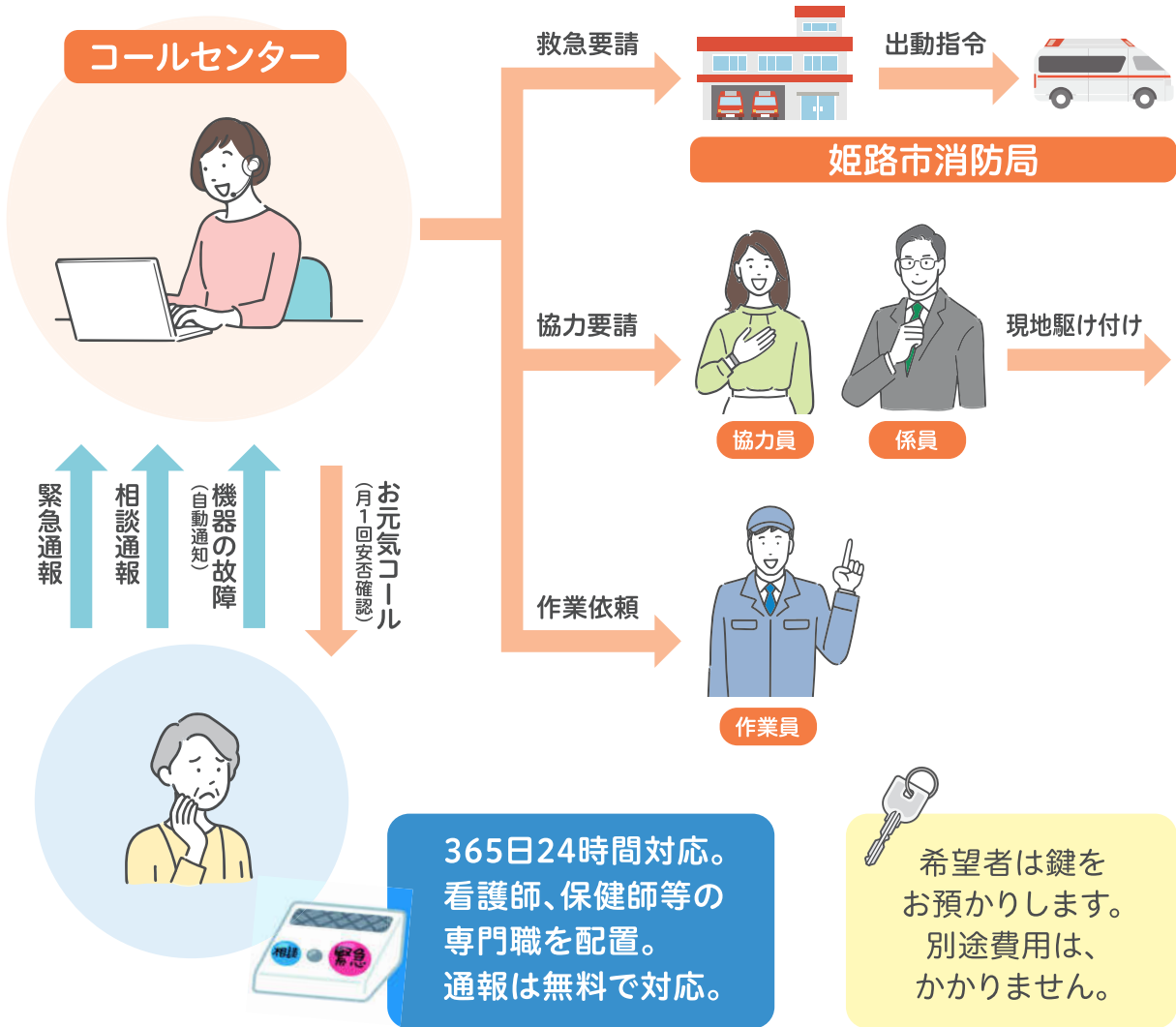
- ① 体調不良時に救急車の出動を依頼できます。
- ② 健康等に関する不安を相談できます。
- ③ 月1回コールセンターからお元気コール(安否確認)がかかります。

〈以下は広告スペースです〉

- ④希望者は自宅の鍵を預けることができ、通報時に係員が解錠します。
 ※コールセンターでは、利用者の個人情報を登録しているので、緊急時に話すことができない状態でも対応できます。

【費用】

市町村民税課税世帯の方は、設置費用として8,800円が必要です。
 月々の負担額はありません。



くらしの情報

高齢者向け
サービス

出先機関等

地域包括支援
センター

福祉施設

〈以下は広告スペースです〉

敬老のお祝い

高齢者に対し敬意を表するため、満77歳(喜寿)と、満88歳(米寿)の方に敬老のお祝いを贈呈しています。



対象者

※令和5年度の贈呈は下記の方です。

喜寿

昭和21年1月2日～
昭和22年1月1日生まれ

米寿

昭和10年1月2日～
昭和11年1月1日生まれ

ただし、令和5年6月30日時点で姫路市内に住民登録がある方に限ります。



贈呈は

贈呈対象の方には、7月中にご案内を送付します。

百歳敬彰金の贈呈

長寿と健康を祝福するため、満100歳の方に敬彰状と敬彰金(100,000円)を贈呈しています。



対象者

満100歳の誕生日に姫路市に住民登録がある方



贈呈は

満100歳の誕生月の前月中頃に高齢者支援課から連絡します。

〈以下は広告スペースです〉



ひとり暮らし老人給食サービス (ふれあい食事サービス)

地域の高齢者のふれあいや交流を深め孤独感を解消し、生きがいの高揚を図るため、昼食を提供しています。



対象者

満65歳以上のひとり暮らしの方、またはこれに準じる方



申請は

社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会
ふれあい食事サービス担当

☎ **079-222-4212**

- 校区ごとのボランティアの協力で、各公民館や集会所に集まって食事をしたり、ご自宅まで食事を届けたりしています。

実施回数 月1回～月6回

利用料金 1回100円～200円

※実施方法や利用料金は地域により異なります。



〈以下は広告スペースです〉

ひとり暮らし老人入浴サービス

ひとり暮らしの方に、市内の公衆浴場等で利用できる無料入浴券を4枚交付しています。



対象者

満65歳以上のひとり暮らしの方（利用希望される方は、毎年申請が必要です。）
※民生委員・児童委員による状況確認が必要です。



申請は

申請書の配布および受付は、高齢者支援課、またはお近くの支所、家島事務所、駅前市役所、出張所、サービスセンター、保健福祉サービスセンター（香寺・夢前・安富のみ）で行っています。

利用可能浴場

名称	電話	所在地
憩いの湯	079-288-0280	坂田町48
森の湯	079-222-4174	南駅前町25
明和温泉	079-281-9502	野里中町6-43
湯ったりハウス	079-284-1126	野里203-1
白浜温泉	079-245-0375	白浜町甲840-10
新鶴湯	079-238-5802	広畑区東新町2丁目21

※変更になる場合もありますのでご了承ください。

※営業時間・定休日等は各浴場へお問い合わせください。

申請期間 6月1日～12月20日
(上記期間に1人1回限り)

利用期間 9月1日～12月31日

〈以下は広告スペースです〉

在宅高齢者介護手当の支給

在宅高齢者を居宅において常時介護している方の精神的、経済的負担を軽減するため、月額10,500円の手当を支給しています。



対象者

次の①～③をすべて満たす高齢者を常時介護している方

- ①満65歳以上の方
 - ②介護保険認定申請の結果、要介護3～5と認定された方（認定有効期間内であること）
 - ③ねたきりの状態が6か月以上継続している、または認知症で問題行動を伴う方
- ※複数で介護している場合は高齢者を主に介護している方が申請してください。
※高齢者と同居していなくても、常時介護が可能な範囲に居住していれば申請できます。



申請は

申請書の配布および受付は、高齢者支援課、またはお近くの支所、家島事務所、駅前市役所、出張所、サービスセンター、保健福祉サービスセンターで行っています。
申請には申請者名義の通帳の写しが必要です。

- 次のいずれかに該当する場合は支給されません。
 - ① 高齢者が施設に入所している場合
 - ② 高齢者が病院等に3か月以上入院している場合
 - ③ 高齢者のデイサービス、ショートステイ、デイケア、（看護）小規模多機能型居宅介護（宿泊・通所）等の合計利用日数が、月に平均して16日以上の場合（利用実績を基に算出します。）
 - ④ 介護者が高齢者を介護しなくなった場合
- 申請月の翌月分から支給対象となります。（遡っての支給はできません。）

〈以下は広告スペースです〉

住宅改造費助成事業

介護保険認定申請の結果、要支援以上の認定を受けている方が日常生活を維持するため、必要と認められる範囲の既存住宅の改造をするときに、その費用の一部を助成しています。



対象者

次の①、②をすべて満たす方。

- ①介護保険制度の要支援・要介護の認定を受けている方
- ②生計中心者の前年所得が600万円以下の方（譲渡所得等を除く）

※原則、介護保険の住宅改修の給付の初回利用時にあわせて利用すること、工事費総額が税込300万円未満であることが条件です。



申請は

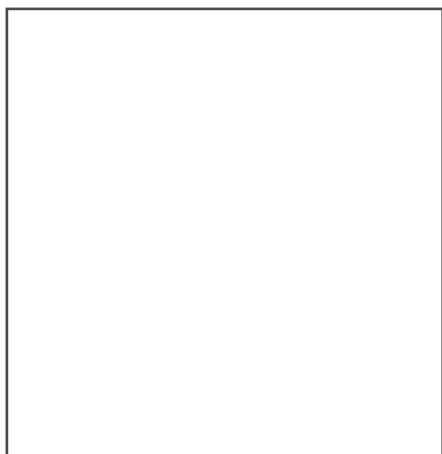
必ず事前にお問い合わせください
介護保険課

☎ 079-221-2449

助成の流れ等

- 事前に住宅の改造計画を提出いただいた後に、住まいの改良相談員が訪問して助言・提案を行い、審査のうえ助成を決定します。
- 市から決定されていない時点で着工した工事は対象外です。また、決定・着工後の追加工事についても、原則助成対象外です。
- 昭和56年5月以前に建築された戸建住宅は耐震診断が必要です。

〈以下は広告スペースです〉



助成額等

【助成対象限度額】

100万円－（介護保険給付費20万円×介護認定者数）

【助成額】

助成対象限度額と助成対象経費の低い方の金額に下記の助成率を乗じて得た金額
（千円未満切り捨て）

助成率および簡易耐震診断に対する助成額

世帯階層区分	助成率	簡易耐震診断に対する助成金	
生活保護世帯	3/3	木造：3,150円	非木造：6,350円
市民税非課税世帯	9/10	木造：3,000円	非木造：6,000円
市民税均等割課税世帯	9/10	木造：3,000円	非木造：6,000円
市民税所得割課税世帯	2/3	木造：2,000円	非木造：4,000円
所得税額7万円以下世帯	1/2	木造：2,000円	非木造：4,000円
所得税額7万円超世帯	1/3	木造：1,000円	非木造：2,000円



〈以下は広告スペースです〉



出先機関

地域	名称	電話	所在地
市中心部	中央支所	079-289-0811	本町68-68
	花の北サービスセンター	079-289-0820	増位新町2丁目12
	城乾サービスセンター	079-297-1010	南八代町6-1
	安室サービスセンター	079-296-0030	田寺東2丁目2-3
	高岡サービスセンター	079-296-3743	東今宿5丁目3-20
	駅前市役所	079-288-1177	南町1(山陽百貨店西館3階)
市東部	東出張所	079-252-6363	御国野町御着1142-8
	飾東出張所	079-253-0101	飾東町豊国1163-13
市北部	北出張所	079-264-0002	豊富町御蔭957
	船山出張所	079-232-0002	船津町3857
市西部	西出張所	079-266-0004	飾西728-5
	林田出張所	079-261-2001	林田町林田13
市南東部 (飾磨、灘地区ほか)	飾磨支所	079-235-0781	飾磨区細江2655
	白浜支所※1	079-245-1771	白浜町甲396-8
	妻鹿サービスセンター	079-245-1871	飾磨区妻鹿170-6
	的形サービスセンター	079-254-4339	的形町の形1358-4
	大塩サービスセンター	079-254-0039	大塩町汐咲1丁目39
市南西部 (広畑、網干地区ほか)	広畑支所	079-236-1991	広畑区正門通1丁目7-3
	網干支所	079-272-0181	網干区垣内中町120
	勝原サービスセンター	079-273-9713	勝原区丁743
家島地域	家島事務所	079-325-1002	家島町真浦2137-1
	坊勢サービスセンター	079-327-1001	家島町坊勢186

※1 大規模改修工事のため、下記に移転しています。令和5年7月下旬まで(予定)。電話番号は同じです。
(移転先)灘市民センター 1階 展示室 白浜町宇佐崎中2丁目520

〈以下は広告スペースです〉



地域	名称	電話	所在地
夢前地域	夢前事務所	079-336-0001	夢前町前之庄2160
	置塩サービスセンター	079-335-0002	夢前町糸田609-1
	菅野サービスセンター	079-335-0001	夢前町塚本225-1
香寺地域	香寺事務所	079-232-0001	香寺町中屋14
安富地域	安富事務所	0790-66-2302	安富町安志1151

保健福祉サービスセンター

名称	電話	所在地
中央保健福祉サービスセンター	079-289-1654	坂田町3(姫路市保健所1階)
西保健福祉サービスセンター	079-267-3700	飾西728-5(西市民センター内)
東保健福祉サービスセンター	079-252-8000	御国野町御着283-15
北保健福祉サービスセンター	079-265-3075	砥堀428
灘保健福祉サービスセンター	079-247-3701	白浜町宇佐崎中2丁目520(灘市民センター西隣)
飾磨保健福祉サービスセンター	079-238-6033	飾磨区英賀清水町1丁目5-1
広畑保健福祉サービスセンター	079-236-1473	広畑区正門通3丁目2-2
網干保健福祉サービスセンター	079-272-6930	網干区垣内中町119(網干市民センター東隣)
家島保健福祉サービスセンター	079-325-1428	家島町宮2169
夢前保健福祉サービスセンター	079-336-4111	夢前町前之庄2160(夢前事務所内)
香寺保健福祉サービスセンター	079-232-6444	香寺町中屋14(香寺事務所内)
安富保健福祉サービスセンター	0790-66-2921	安富町安志1151(安富事務所内)

〈以下は広告スペースです〉



「地域包括支援センター」をご利用ください

高齢者とその家族の介護や福祉、健康、医療などについての総合支援窓口です。
姫路市では市内23か所に設置しています。
(地域包括支援センターの一覧はP24・25ページをご覧ください。)

私たちが、相談をお受けします



社会福祉士

主任介護支援専門員

保健師・看護師

認知症担当職員

専門職が互いに連携を取りながら、
チームとして総合的に
支援を行います。

- 市が設置する高齢者相談窓口です。相談は無料です。
- まずは、お気軽にお電話ください。自宅にお伺いしての相談もできます。
- 個人情報については厳重に管理します。

〈以下は広告スペースです〉



地域包括支援センターはこんな仕事をしています。

「どこに相談すればよいか分からない」時も、まずはご連絡ください。

1 さまざまな相談に応じます。

- 介護や健康、医療、福祉、生活、認知症など様々な相談に応じ、制度や関係機関を紹介し、情報提供や助言を行います。

2 皆さんの権利を守ります。

- 高齢者虐待の相談受付や対応を行います。
- 金銭管理やサービスを利用するための契約等に不安がある方に、成年後見制度等の利用支援や情報を提供します。

3 自立を目指した支援を行います。

- 心身状態にあわせた健康づくりや介護予防に向けた支援を行います。
- 要支援等と認定された方に介護予防サービス・支援計画書(介護予防プラン)を作成し、介護保険サービス等を利用し自立した生活が送れるよう調整します。

4 暮らしやすい地域づくりを進めます。

- 介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、医療・介護・福祉の関係者や地域の関係者等と連携体制を整えます。
- 認知症の人にやさしい地域づくりを行います。

5 出前講座

- 「認知症予防や介護予防のことが知りたい」等、地域の皆さんのニーズに応じた出前講座を行います。
- 「認知症サポーター養成講座」の開催を支援します。

〈以下は広告スペースです〉

地域包括支援センター一覧

相談日時は月曜日～金曜日8:35～17:20
 (祝休日、12月29日～1月3日は除く)
 大的地域包括支援センターの相談日は異なります

名称	担当小学校区	電話	所在地
白鷺・琴陵地域包括支援センター	白鷺・船場・城西	079-299-3939	嵐山町19-6
城乾・東光地域包括支援センター	城東・東・城乾・野里	079-289-1703	坂田町3(中央保健センター内)
山陽地域包括支援センター	荒川・手柄・城陽	079-283-1511	飯田777
高岡地域包括支援センター	高岡・高岡西	079-290-9990	下手野4丁目13-55
安室地域包括支援センター	安室東・安室	079-291-5757	御立中4丁目13-16
花田・城山地域包括支援センター	花田・谷外・谷内	079-253-8178	花田町加納原田155
四郷・東地域包括支援センター	四郷・別所・御国野	079-252-8009	御国野町御着283-15 (東保健福祉サービスセンター内)
書写・林田地域包括支援センター	曾左・峰相・林田・伊勢	079-266-5885	打越1075-1
大白書地域包括支援センター	白鳥・青山・太市	079-267-3929	飾西728-5 (西保健福祉サービスセンター内)
灘地域包括支援センター	白浜・八木・糸引	079-247-3355	白浜町宇佐崎中2丁目520 (灘保健福祉サービスセンター内)
大的地域包括支援センター <small>相談日は火曜日～土曜日(祝休日・市民センター休館日は除く)</small>	的形・大塩	079-254-3811	大塩町2211-5 (大的市民センター内)
飾磨西地域包括支援センター	津田・英賀保	079-240-6528	飾磨区英賀清水町1丁目5-1 (飾磨保健福祉サービスセンター内)
飾磨地域包括支援センター	妻鹿・高浜・飾磨	079-231-4302	飾磨区細江2655 (南保健センター内)
大津地域包括支援センター	大津・南大津・大津茂	079-236-3170	大津区大津町1丁目31-111
広畑地域包括支援センター	広畑・広畑第二・八幡	079-236-8114	広畑区正門通3丁目2-2 (西保健センター内)
朝日地域包括支援センター	旭陽・勝原・余部	079-273-1610	勝原区下太田573
網干地域包括支援センター	網干・網干西	079-272-6936	網干区垣内中町119 (網干保健福祉サービスセンター内)
増位・広嶺地域包括支援センター	広峰・城北・水上・増位	079-225-6766	西中島395-1

〈以下は広告スペースです〉



名称	担当小学校区	電話	所在地
北地域包括支援センター	砥堀・豊富・山田・船津	079-264-6153	砥堀428 (中央保健センター北分室内)
香寺地域包括支援センター	香呂・中寺・香呂南	079-232-3337	香寺町中屋14(香寺事務所内)
夢前地域包括支援センター	置塩・古知・前之庄・ 筋野・上菅・菅生	079-290-8866	夢前町前之庄2160 (夢前事務所内)
安富地域包括支援センター	安富南・安富北	0790-66-4357	安富町安志1151(安富事務所内)
家島地域包括支援センター	家島・坊勢	079-325-0780	家島町宮2169 (南保健センター家島分室内)

くらしの情報

〈以下は広告スペースです〉

高齢者向け
サービス

出先機関等

地域包括支援
センター

福祉施設



老人ホーム

【空き情報】姫路市ホームページ

サイト内検索 検索



「介護保険施設等の空床・待機者情報」をクリック

※養護老人ホームは高齢者支援課へお問い合わせください。

・介護保険課 **079-221-2923**

・高齢者支援課 **079-221-2306**

(平日8:35~17:20)

軽費老人ホーム(ケアハウス)

家庭で生活することが難しい60歳以上の方が、施設との自由契約に基づき入所する施設。生活相談、緊急時の対応、給食・入浴等のサービスを提供します。

●利用料等：管理費、生活費、サービスの提供に要する費用(入所者の収入に応じて負担)、光熱水費、雑費等

申し込みは 各施設に直接お問い合わせください。

名称	電話	所在地	定員
青山苑	079-267-7111	青山1470-141	100
あさなぎ	079-246-0151	白浜町乙836	50
キャッシル真和	079-263-2325	山田町西山田726-1	15
香照苑	079-264-5567	香寺町須加院338-506	15
サンライフ御立	079-291-6666	御立東5丁目1-1	36
志深の苑	079-253-7817	御国野町深志野1430	15
ネバーランド	079-232-8311	船津町5271-16	20
むれさき苑	079-283-6861	四郷町東阿保44	15

特定施設入居者生活介護(介護付有料老人ホーム)

高齢者が施設との自由契約に基づき、食事の提供や健康管理等のサービスを受けながら生活する施設。要介護・要支援状態の方は介護保険サービスを利用できます。

申し込みは 各施設に直接お問い合わせください。

名称	電話	所在地	定員
アーバンリビング今宿	079-296-6201	西今宿2丁目2-38	50
あっぷる	079-224-5055	宮西町3丁目34	100
かつはら	079-271-3371	勝原区丁15-1	50
さわやかひめじ館	079-236-2185	大津区勘兵衛町2丁目203-4	50
サンライフさくらひめじ	079-291-6500	福沢町115	48
シャングリラ青山姫路	079-268-1001	青山西2丁目17-25	50
シャングリラ姫路東	079-253-1001	四郷町見野813-1	50
太陽	079-266-5700	打越1339	318
ニチイケアセンターひめじ広畑	079-230-0760	広畑区東新町2丁目18-1	57
ニチイケアセンターひめじ的形	079-247-9808	的形町の形216-1	60
東姫路	079-251-0025	花田町一本松345-1	100
プレザンメゾン姫路広畑	令和5年度中オープン予定		80

養護老人ホーム

家庭環境・経済上の理由で家庭で生活することが困難な65歳以上の方のための施設。
入所は入所判定委員会の審査により決定します。

●利用料等：入所者本人と扶養義務者の収入に応じた負担となります。

 **申し込みは** 姫路市役所 高齢者支援課にお問い合わせください。

※各施設に直接申し込みはできません。

名 称	電 話	所在地	定員
白鷺園 (洋室1名1室利用)	079-291-6888	御立北3丁目17-1	50
ふれあいの郷 (洋室2名1室利用)	079-232-6776	船津町3263	150
夢前和楽園 (洋室2名1室利用)	079-266-0049	飾西728-3	50

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

常時介護が必要で、在宅生活が困難な方(原則、要介護3以上の方)が、日常生活上の支援や介護を受けられる施設。

●利用料等：サービス費用の利用者負担分、食費、居住費、日常生活費等

居室について次のような違いがあります。

●ユニット型居室：共同生活室(少人数の家庭的な雰囲気の中で生活できる部屋)を併設している居室で、利用者負担は従来型と比べて高額。

●従来型居室：共同生活室を併設していない居室で、利用者負担はユニット型居室と比べて低額。

 **申し込みは** 各施設に直接お問い合わせください。

名 称	電 話	所在地	定員	居室
あおやま	079-266-6877	青山西5丁目8-48	70	ユ
あさなぎ	079-246-0151	白浜町乙836	70	従
あじさいホーム	0790-66-4353	安富町植木野426-64	60	従
いえしまホーム	079-325-1451	家島町真浦2101-41	30	従
泉の杜	079-264-8170	豊富町神谷3041-20	70	ユ
いやさか苑	079-247-1122	白浜町宇佐崎北1丁目29	29	ユ
うさぎ	079-246-7800	東山577	29	ユ
大津みやび野ホーム	079-236-7760	大津区大津町1丁目31-111	70	ユ
オレンジ姫路	079-233-3001	飾磨区上野田6丁目38	29	ユ
キャッシル真和	079-263-2325	山田町西山田726-1	50	従
清住園	079-262-1555	飾東町清住555	76	ユ+従
銀の櫛	079-272-5555	網干区興浜907-202	70	従
光寿園	079-336-1101	夢前町塩田118-1	70	ユ
香照苑	079-264-5567	香寺町須加院338-506	58	従
厚生園	079-296-8001	御立西4丁目1-19	29	ユ
こうろ苑	079-232-0026	香寺町香呂55-1	29	ユ

居室：ユ…ユニット型居室、従…従来型居室、ユ+従…ユニット型居室と従来型居室の併設

名称	電話	所在地	定員	居室
こころ広畑	079-238-6881	広畑区小松町2丁目66-28	52	ユ
サン・ビレッジ姫路	079-298-0105	町坪468	70	ユ
サン・ビレッジ夢前	079-335-2332	夢前町又坂405	70	ユ
サンライフ西庄	079-299-3500	西庄甲87-1	29	ユ
サンライフ土山	079-292-2200	土山東の町9-12	70	ユ
サンライフひろみね	079-283-2800	広峰1丁目4-55	29	ユ
サンライフ御立	079-291-6666	御立東5丁目1-1	100	従
汐里	079-247-8008	的形町の形1768-28	70	ユ
しかまの里	079-233-0338	飾磨区阿成植木960	70	従
志深の苑	079-253-7817	御国野町深志野1430	70	ユ+従
書写ひまわりホーム	079-267-8501	書写634-198	80	ユ
しらさぎの里	079-261-4088	林田町山田351-3	70	ユ+従
清寿園	079-253-1535	飾東町豊国210	50	従
星陽	079-251-0800	別所町別所1131	50	ユ
第二志深の苑	079-253-7817	御国野町深志野1430	29	ユ
第二姫路・勝原ホーム	079-272-5524	勝原区下太田201	29	ユ
なごみの里	079-274-7530	大津区吉美780	80	従
ネバーランド	079-232-8311	船津町5271-16	70	ユ+従
白鳥園	079-261-3939	林田町久保161-2	70	従
姫路・勝原ホーム	079-273-1311	勝原区下太田573	50	従
美郷苑	079-262-6671	四郷町坂元44-1	70	ユ
むれさき苑	079-283-6861	四郷町東阿保44	60	従
山彦ホーム	079-253-8168	花田町加納原田155	90(予定)	従
ゆめさき三清荘	079-336-1336	夢前町前之庄4514	70	ユ
夢の里	079-337-6666	夢前町戸倉字登り尾1105-38	80	ユ+従
ライフサポートひめじ	079-222-5600	城東町竹之門6	70	ユ
ライフビラ姫路	079-233-6565	飯田3丁目44	60	従
和好苑	079-222-1271	北条宮の町131	29	ユ

居室:ユ…ユニット型居室、従…従来型居室、ユ+従…ユニット型居室と従来型居室の併設

〈以下は広告スペースです〉

老人ホーム以外の入所施設

別紙地図も
ご覧ください



認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム)

認知症の高齢者(要支援1の方は対象外)が、家庭的な雰囲気の中で、入浴、排せつ、食事等の介護、その他の日常生活上の世話、機能訓練を行いながら、症状の進行を穏やかにして、できる限り自立した生活が送れるようになることを目指す住居。

 **申し込みは** 各事業所に直接お問い合わせください。

名称	電話	所在地	定員
愛の家グループホーム姫路下手野	079-295-3820	下手野4丁目7-12	18
あじさい	0790-66-4353	安富町植木野379-1	18
あっぷるグループホームあぼし	079-263-7235	網干区垣内南町2038	18
あっぷるグループホーム姫路	079-281-7799	神屋町5丁目48	18
あっぷるグループホーム広畑	079-237-6599	広畑区鶴町1丁目41-4	18
あゆみ愛	079-273-1109	網干区浜田95-1	18
アルモニ一早瀬町	079-240-6631	広畑区早瀬町2丁目4-1	18
いやさか	079-245-2525	木場1429-127	18
うさぎ	079-246-7800	東山577	18
けあビジョンホーム姫路夢前	079-337-5331	夢前町前之庄1032-1	18
ケアホームみどり	079-293-3330	西今宿5丁目3-8	18
さくら伊伝居	079-226-8700	伊伝居450-7	18
さくら野里	079-225-8500	野里434-1	27
サザンツリー	079-266-2726	飾西330	18
サンホーム青山	079-268-7088	青山西2丁目17-11	18
サンライフ西庄	079-299-3503	西庄甲87-1	18
志深の苑	079-253-7817	御国野町深志野1430	9
千手荘	079-335-3396	夢前町宮置819	15
ソラストそよか姫路	079-230-3701	大津区勘兵衛町1丁目26	18
CHIAKIほおずき姫路阿成	079-243-2888	飾磨区阿成鹿古407	18
CHIAKIほおずき姫路香寺	079-232-9430	香寺町中仁野268-1	18
CHIAKIほおずき姫路高岡	079-299-5107	山吹1丁目3-25	18
つくし朝日	079-271-2777	網干区和久107-5	18
つくし網干	079-274-2002	余部区下余部262-2	18
つむぎ	079-261-2311	林田町林谷585-1	18
なごみ	079-231-5755	飾磨区今在家2丁目27	18
ニチイケアセンター英賀保	079-230-4060	飾磨区英賀清水町1丁目38	18
ネバーランド	079-232-9500	船津町5271-20	18
花みずき	079-264-8855	豊富町豊富915-2	27
ひだまり	079-246-0888	白浜町甲402	18
姫路医療生協グループホームめが	079-247-3212	飾磨区妻鹿278	18
姫路・勝原ホーム	079-273-1311	勝原区下太田573	9

くらしの情報

高齢者向け
サービス

出先機関等

地域包括
センター

福祉施設

名称	電話	所在地	定員
姫路ケアセンターそよ風	079-299-6700	神田町4丁目15	18
ほたるの里	0790-66-2401	安富町朽原620	18
みのりグループホーム城陽	079-288-6717	北条梅原町50	18
みろくの里	079-253-8169	花田町加納原田145-7	9
群れ咲き	079-289-0670	四郷町東阿保1201-1	18
ライフビラ姫路	079-233-8585	飯田3丁目50-1	18

介護老人保健施設



申し込みは

各施設に直接お問い合わせください。

在宅への復帰を目指す要介護状態の高齢者の方が、医学的管理の下で、看護、リハビリテーションなどの医療や日常生活上の介護などを受けられる施設。

名称	電話	所在地	定員
愛和ケアホーム	079-234-2119	飯田3丁目95-1	77
エスコート船場	079-293-2223	東雲町4丁目1-20	50
カノープス姫路	079-252-7111	別所町別所960-1	100
しおさきヴィラ	079-254-5767	大塩町汐咲1丁目25	100
つなしま	079-291-3181	御立西4丁目1-25	70
ハピネス五葉	079-288-9881	本町165	77
光が丘	079-252-6601	御国野町国分寺267	100
マリア・ヴィラ	079-265-5131	仁豊野650	100
緑ヶ丘	079-293-3211	西今宿5丁目3-8	94
ゆめさき	079-237-8735	広畑区西夢前台6丁目56-1	100
夢前白寿苑	079-335-3320	夢前町塚本77-9	100

介護医療院



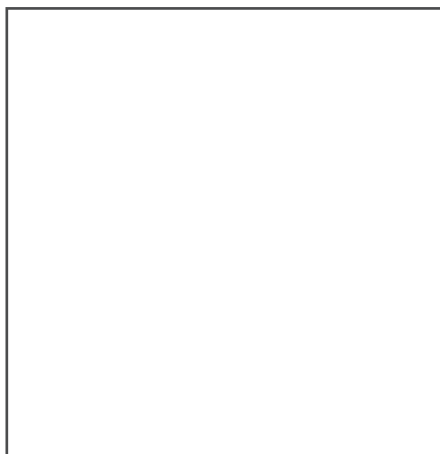
申し込みは

各施設に直接お問い合わせください。

長期療養が必要な要介護状態の高齢者の方が、療養上の管理、看護、医学的管理の下における介護や機能訓練等のほか、必要な医療や日常生活上の世話を受けられる施設。

名称	電話	所在地	定員
介護医療院ヴェルデ	079-293-3315	西今宿5丁目3-8	50
國富胃腸病院介護医療院	079-266-2355	青山3丁目33-1	100
厚生病院介護医療院	079-292-1109	御立西4丁目1-25	60
日並内科・外科医院介護医療院	079-232-1730	香寺町犬飼502	6

〈以下は広告スペースです〉



姫路市社会福祉協議会の活動

姫路市社会福祉協議会は、すべての人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる福祉社会の実現に向け、様々な活動を行っています。下記の事業以外にも、高齢者がいきいきとした生活を送ることができるように、幅広い活動を行っていますので、興味がある方はお問い合わせください。

高齢者を対象とした事業

ふれあいサロン事業

(社協支部による実施)

子どもから高齢者まで全ての地域住民が参加でき、お茶を飲んだりゲームをしたり、楽しく交流できるサロンを実施しています。

※地域によっては実施していないところがあります

ふれあいネットワーク事業

(社協支部による実施)

見守りが必要と思われる方を対象に地域のボランティアが訪問等を行い、安否確認等を行います。

福祉総合相談

 **0120-208-606**

さまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いします。

お問い合わせは

 **079-222-4212**

法人後見事業

姫路市社会福祉協議会が法人として成年後見人や保佐人、補助人となることで、物事を判断する能力が十分でない方が安心して生活が送れるように、ご本人の財産や権利を保護し、生活を支援します。

日常生活自立支援事業

(福祉サービス利用援助事業)

高齢者・知的障害者・精神障害者等で、判断能力に不安のある方に対して、福祉サービスの利用援助や、日常的な金銭管理の援助等をする事業です。

【利用料】1時間1,000円+交通費実費
(生活保護受給者は無料)

お問い合わせは

 **079-280-2224**

社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会 安田3丁目1 (姫路市総合福祉会館内)
ホームページ <https://www.himeji-wel.or.jp>

〈以下は広告スペースです〉

くらしの福祉

令和5年度 保存版

令和5年4月発行

※掲載している広告は、令和5年3月15日現在の情報です。
※無断で複写、転載することをご遠慮ください。

この冊子は広告スポンサー様のご協力により作成していますが、市が広告主を推奨するものではありません。
掲載されているスポンサー広告についての意見・お問い合わせは、株式会社サイネックス姫路支店にお願いします。

発行

姫路市健康福祉局 長寿社会支援部
高齢者支援課
株式会社サイネックス

制作

株式会社サイネックス
〒543-0001
大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15
☎06-6766-3333 (大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 姫路支店
〒670-0946 姫路市北条永良町64
☎079-222-7630



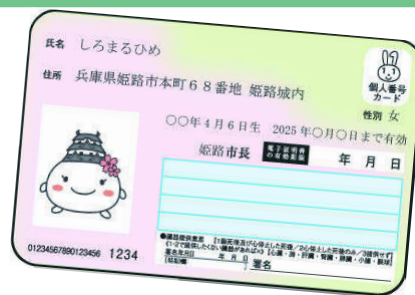
見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

まだお持ちでない方は、ぜひ申請してください！

便利なマイナンバーカード

マイナンバーカードでできること

- 公的な顔写真付きの身分証明書として利用できます。
- 住民票の写しや印鑑登録証明書などが、コンビニやショッピングセンターのマルチコピー機で、窓口よりも100円お安く取得できます。
- 図書館で図書貸出券としても利用することができます。
- 健康保険証としての利用が順次始まっています。



マイナンバーカードは、セキュリティ対策もバッチリだから、持ち歩いても安心！

- ICチップには税金や年金など機微な個人情報は記録されていません
- ICチップの暗証番号は、3回間違えるとロックがかかる仕組みです
- 落としたら、24時間365日受付のコールセンターに電話して、カードの機能を停止することができます！



マイナンバーカードの申請方法

ご本人が市の窓口へ申請にお越しいただくと、カードは後日、ご自宅(住民票のある住所地)に本人限定受取郵便または簡易書留で送付します。 ※マイナンバーカードは転送できません。

市の窓口での申請時にお持ちいただくもの



- 顔写真(縦4.5cm×横3.5cm)
- 通知カードまたは個人番号通知書
- 本人確認書類 推奨: 運転免許証(運転経歴証明書も可)と保険証の2点
- 住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

※窓口での申請のほか、郵送やパソコン・スマートフォンによる申請もできます。郵送等で申請した場合は、カードの受け取り時に、姫路市役所住民窓口センターまで来ていただく必要があります。

お問い合わせは

マイナンバーカードの申請に関すること

☎079-221-2150

マイナンバーカードの多目的利用に関すること

☎079-221-2167